

PRETTY mother MAGAZINE

No: 31 Yıl: Kasım-Aralık 2023

HAMİLELİK

Normal
doğum ve spor
arasındaki
ilişki...

PSİKOLOJİ

Çocuk ve ergenlerde
anksiyete

İYİ UYU,
İYİ BESLEN,
SAĞLIKLI OL...

Hoş geldin
2024

Eğlenerek BÜYÜYÖRÜZ...

Bebeğiniz büyürken ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?

YENİ NESİL ANNELERİN DERGİSİ

WALLMIST

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

MODERN TASARIMLAR RENKLİ VE NEŞELİ ÇOCUK ODALARI

Certified for
HP Latex Inks



GREENGUARD
PRODUCT CERTIFIED FOR
LOW CHEMICAL EMISSIONS
UL.COM/GG
UL 2818
GOLD

Baskılar HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile yapılmaktadır.

Latex mürekkep ile daha sağlıklı baskılar; özel havalandırma gerektirmez; tehlike uyarı etiketleri, tehlikeli hava kirleticiler ve nikel içermez.

Bebek ve çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilir.

Yüksek standartları karşılayın; HP Latex Mürekkepler UL ECOLOGO®, UL GREENGUARD GOLD sertifikalıdır, baskılar AgBB kriterlerini karşılar. Uluslararası duvar kaplama standartlarıyla uyumludur.

www.wallmist.com



bizi takip edin.

@wallmistwallpaper



Editör'den

Evet işte yeni bir yılın daha sonuna geldik, 2023'e veda etmenin 2024'e merhaba demenin son dönemecindeyiz... Ne kadar hızlı geçti değil mi? Ve ne kadar da iç karartıcıydı!.. Dünyada felaketler yaşanırken, içinde bulunduğumuz yüzyılda hala çocuklar savaş denilen korkunç bir durumla yüzleşirken, güzel bir yılı geride bırakıyoruz diyemiyorum... Ama her şeye rağmen nefes aldığımız sürece, umudumuz ve yaşama olan tutkumuz devam ediyor... Ve ne yazık ki bu durum bile suçluluk hissettirebiliyor... Bu da içinde bulunduğumuz zamanın bize acı bir hediyesi!.. Her şeye rağmen yeni bir yıla gülümseyerek girmek, 2024 için planlar yapmak ve yeni bir yıla umutla bakmak zorundayız... Yeni yıl çocuklarımız için yeni başlangıçlar ve fırsatlarla dolu bir zaman. Onların büyüme süreçlerini izlerken, her gün biraz daha büyüdüklerini gözlemlemek, biz ebeveynler için mutluluk kaynağı. Onların ne kadar hızlı büyüdüklerini fark etmek, bazen duygusal anlar yaşamamıza neden oluyor. Ama bu gelişim aynı zamanda onların potansiyellerini keşfetmelerine ve dünyayı anlamalarına yardımcı olma fırsatı da sunuyor bizlere. Detaylar için bu ay işlediğimiz 'eğlenerek öğrensin, eğlenerek büyüsün' dosya konumuza bir göz atabilirsiniz...

Yeni yıl aileler için birlikte vakit geçirme, değerli anlar yaratma, değerli anılar biriktirme fırsatı da sunuyor. Çocuklarınızla birlikte yeni yıl hedefleri belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmak, aile bağlarını güçlendirmenin harika bir yoludur. Bu, onlara sorumluluk ve işbirliği değerlerini öğretmek için de harika bir fırsattır.

Çocuklarımıza hayal kurma ve hedeflerine ulaşma konusunda umut vereceğimiz bir yıl olsun. Onları destekleyelim, tutkularını ve ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olalım.

Unutmayın, her yeni yıl umutla dolu yeni bir sayfa... Çocuklarımıza, her yeni günün bir başlangıç olduğunu ve her anın ne kadar da değerli olduğunu öğretmek bizim şahane görevimiz. Onları sevin, destekleyin ve büyümelerine yardımcı olun...

2024 güzellikleriyle gel!

Belki yeni bir hobi ediniriz, belki dünya turuna çıkarız kim bilir?

2023'ün bize öğrettiği şey her anın değerli olduğu ve her yeni yılın, yeni maceralarla dolu olduğu.

Bunu unutmayın ve yılbaşı gecesi gülümseyerek yeni yıla 'hoş geldin' deyin!

Yeni yılınız kutlu olsun, yüzünüzden gülümseme eksik olmasın!..

2024'ün harika bir yıl olmasını dilerim...

Barış, sevgi, adalet dolu bir yıl...

Sevgiyle kalın

Nalan Elmas Özbek

nalanelmasozbek@prettymothermag.com

@nalanelmasozbek

Nalan Elmas Özbek



SEVDİKLERİMİZ,
S. 6



AJANDA KİTAP,
S. 88

PRETTY
mother
MAGAZINE

Yeni Nesil Annelerin Dergisi



@prettymothermagazine

info@prettymothermag.com

Dijital
Platformlardan
İndirebilirsiniz



Gagna Medya adına ALİ İHSAN ELMAS

Yayın Yönetmeni (Sorumlu) NALAN ELMAS ÖZBEK

Görsel Yönetmen SELVER EKİCİGİL

Dijital Direktör ALP ÖZ

alp@gagnamedya.com

Yazı İşleri İREM DURU

Katkıda bulunanlar MEHTAP PERİ ÇİÇEK,
SEREN FOSFOROĞLU, GİZEM KÖSOĞLU,
NURSABAH DAŞDELEN, OP. DR. AYKUT COŞKUN,
UZM. KL. PSK. LEMAN ÖZDAĞTEKİN

GAGNA
M E D Y A

YÖNETİM YERİ

İnönü Mahallesi, Elmadağ Caddesi, Elmadağ Apt,
No: 4 Daire: 4 Elmadağ-TAKSİM

ISSN: 2687-3451

Yayın Türü: Yerel, süreli, 2 aylık

Pretty Mother Magazine dergisi, Gagna Medya tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Pretty Mother Magazine dergisinin isim ve yayın hakkı Gagna Medya'ya aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.



6



16



KAPAK FOTO
iStock

içindekiler

KASIM - ARALIK 2023



22

BAŞLARKEN

6 Sevdiklerimiz

Bu ay gözümüze takılan, en çok beğenimizi toplayan ürünler...

AJANDA

11 Etkinlikler

Kasım-Aralık aylarında takip edebileceğiniz etkinlikler, vizyona giren filmler...

16 Kitap

Ağaç yaş iken eğilir! Okuyacak çok şeyimiz var... En yeni kitaplara göz attık.

BEBEĞİMLE

22 Dosya

Bebeğiniz sizi model olarak öğrenir. Siz ne yaparsanız, nasıl davranırsanız o da öyle yetişir. Evet o sizin aynanız. 'Hep böyle mi olacak' diyenler, hadi biraz fark yaratalım! Büyürken ona nasıl yardımcı olabilirsiniz dosyamızda...

28 Sağlık

Kalabalık ortamlarda hızla yayılan, en sık ishal nedeni olarak görülen rotavirüsü çocukların hemen hemen hepsi 5 yaşına kadar en az bir kere geçiriyor. Hastalığın nedenlerini ve önlemlerini uzmanına sorduk...

30 Hamilelik

Sonbahar-kış grip vakalarının kapımızı sıkça çaldığı zamanlar. Uzmanlar kronik hastalığı bulunanları ve çocukları uyarırken, bu dönemde en çok sorulan sorulardan biri de, "Hamileler grip olursa ne yapmalı?"

32 Hamilelik

Hamilelik döneminde hareket son derece önemlidir. Genel kanı; bol hareket, kolay doğum şeklinde. Peki bu durumda sporcu kadınların doğumları çok kolay mı geçer yoksa zor mu?

34 Köşe: Baba Sözü

Taze baba Ömer Çağrı Güzel tüm samimi duygularıyla 'prematüre bebek babası olmak...' konusunu Pretty Mother Magazine okurlarıyla paylaşıyor.



32



ANNELİK

38 Sağlık

Çocukların sık sık ateşlendiği haberleri tam da bu ayların konusu... Çocuğunuz ateşlendiğinde hemen panik yapmayın, sebebini anlamaya çalışın.

40 Sağlık

Grip, nezle gibi salgınların ne zaman nereden geleceğinin stresini yaşamak yerine çocuğunuzun bağışıklık sistemini güçlendirmeye bakın. İyi beslensin, iyi uyuşun.

44 Köşe: Psikolog Gözünden

Duygu çeşitlerinden biri olan "kaygı" aşırı olduğunda karşımıza "anksiyete" olarak çıkar! Çocuk ve ergenlerde anksiyete ile nasıl baş etmeli, Uzman Klinik Psikolog Leman Özdağtekin yazdı...

46 Gelişim

"Odasında tek başına yatmaya korkuyor!", "Her gece yanıma geliyor!", "Gece ışığını kapattırmıyor!"... Gece korkusu yaşayan çocuklara 5 doğru yaklaşımı uzmanından öğrendik...

48 Gelişim

Sağlıklı beslenmenin çocuklarda hem ders başarısını hem de fiziksel performansı etkilediğini biliyoruz. Peki o zaman sağlıklı beslenme çantasında neler olmalı?



YAŞAM&STİL

54 Uzmanı Cevaplıyor

2024'ü bakımlı, canlı ve yenilenmiş bir ciltle karşılamaya ne dersiniz? Neler yapabiliriz, merak ettiklerimizi Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş anlattı.

56 Tarifler

Yeni yıl sofrası için lezzetli tarifleri İrem İsmihan Taşlıyurt paylaştı.

58 Köşe: Müzik ve Çocuklar

Müzisyen Zeynep Bulgulu Asrar, Viyana Filarmoni Orkestrası ve orkestranın geleneksel hale gelen 'Yeni Yıl Konserleri' ile ilgili yazdı.

60 Köşe: Seren ile Hayat

Seren Fosforoğlu yeni bir yıla girerken düşüncelerini paylaştı...



en yeni, en güncel, en havalı

SEVDİKLERİMİZ

Sizin için seçtiklerimiz... Yeni çıkan ürünler,
yeni uygulamalar, yeni yerler...



Mis kokulu hediye

Yeni yıl temalı banyo köpükleri ve mini el kremleriyle yılbaşı hediyeleriniz hazır! **Avon** elma kokulu banyo köpüğü favorimiz!



ENERJİK...

Beymen Club, kış sezonunda #LivingInTheCity temasıyla tüm moda tutkunlarını şehrin enerjik yanını yeniden keşfetmeye çağırıyor. Bu yeşil takım şahane!

Şık adımlar

Çamper yeni sezonda geniş ürün yelpazesi ile her yaş grubuna hitap ediyor. 'Niki de Saint Phalle'in renkli ve cesur heykellerinden ilham alınarak tasarlanan Niki serisi botlar dikkatimizi çekti.



KIŞA HAVALI GİRİŞ!

Şehir hayatının cazibesini taşıyan **Beymen Club** kadını için şahane bir kış koleksiyonu! Bu özel sezon doğadan ilhamla yeşil, haki ve kahve tonlarındaki renk birleşimleriyle öne çıkıyor.



CUMHURİYET KADINLARI!

Penti, kadınların varlıklarının, güçlerinin ve birliklerinin hep çok önemli olduğu Cumhuriyet tarihinin 100. yılına özel, kırmızı-beyaz renklerin ağırlıkta olduğu koleksiyon hazırladı. Şahane!

Sihirli yılbaşı

Pandora'nın yeni motif ve tasarımları yeni yıl için şahane hediye seçeneği! Yeni yıl motifleriyle süslenen charm'lar yılbaşı ruhunun eğlenceli göstergesi.



Mickey Mouse

Fossil ve Mickey Mouse koleksiyonerleri için sınırlı sayıda üretilen kapsül koleksiyon **Saat&Saat**'lerde...



YAŞLANMAYA KARŞI

Cilt yaşlanmasına karşı en güçlü üç savaşçının güçleri **TheLifeCo** Doğal Cilt Bakım Kremi'nde buluşmuş.



SÜET ŞIKLIĞI

Divarese'nin kış koleksiyonunda süet seçenekler oldukça sık.



ŞAHANE ORTAKLIK

H&M, ikonik bebek markası Sophie La Girafe ile iş birliğine imza attı. Sophie **La Girafe x H&M** koleksiyonu yeni doğan bebekler için; yumuşak ve rahat zıbınlar, tasarım altlar, kadife tulumlar, pijamalar, şapkalar içeriyor.



ÇARPICI GÖZLER...

Her mevsimin değişmez aksesuarı güneş gözlükleri... **Prada**'nın kış koleksiyonunda iddialı modeller yer alıyor.



Pastasız olmaz!

Yeni bir yıl, yeni hayaller, yeni başlangıçlar ve yepyeni tatlar... **Özsüt**, yılbaşı sofralarını pasta seçenekleriyle süslemeye hazırlanıyor.

sevdiklerimiz



YENİ YIL MASALI

LCW Home'un bütçe dostu 'Yeni Yıl Koleksiyonu'nda yer alan bu kupalara bayıldık!



Hediye zamanı!

Yeni yılda sevdiklerine ya da kendine, unutulmayacak bir hediye almak isteyenler için **English Home** geniş bir koleksiyon hazırlamış. Ağaç süslerini sevdik!



GERİ SAYIM BAŞLADI...

Yeni yıla geri sayım başladı... Sevdiklerinizin hayatlarına renk katacak güzel hediye alternatifleri için **Paşabahçe Mağazaları**'nı ziyaret edebilirsiniz. Biz koleksiyona bayıldık!



EĞLENCİLİ KOLEKSİYON

LC Waikiki, oyuncu Pelin Akil Altan'ın markası Linalin ile üçüncü kez bir arada. "Linalin by Pelin Akil X LC Waikiki", anne-kız kombinleri ile çok neşeli.



Geleneksel ve modern...

Knitss, yeni koleksiyonu 'Healer, Love of Life' ile mevsimin ruhunu tasarımlarına taşımış. Koleksiyon; geçmiş ile bugün arasında köprü kuruyor, geleneksel ve modern harmanlıyor.



ZARIF ZAMAN

Philipp Plein'in sonbahar-kış koleksiyonundaki Nobile Chronograph Lady modeli son derece zarif. **Saat&Saat**'lerde...



DOĞA DOSTU

DeFacto'nun doğal renkli pamuk tohumları ile ürettiği yeni koleksiyon ürünleri sağlıklı moda tutkunlarına...



Soğuklar için

Celenes by Sweden

Cloudberry serisinde yer alan 'yoğun el bakım kremi', elleri nemlendiriyor, soğuklara karşı koruyor.

Rengarenk...

Dünyaca ünlü sanatçıların çizimleriyle yeni koleksiyonlara imza atan Skechers, Tasarımcı ve Duvar Ressamı Jen Stark ile iş birliği yaptı. **Skechers X Jen Stark** modelleri, sanat ve konforu bir araya getiriyor.

Sıcacık...

İleri kumaş teknolojisiyle hazırlanan **NetWork** N-Tech kış koleksiyonu, hem şık hem sıcak...



Bebek Fotoğrafçısı mı arıyorsun?

en iyi fotoğrafçılar



en iyi palyaçolar

en iyi organizasyon şirketleri

en iyi müzisyenler

bir tık uzağında...



PRETTY mother MAGAZINE



Bizi
takip
edin!

www.prettypothermag.com



prettypothermagazine



prettypothermagazine

ajanda

ETKİNLİKLER&AKTİVİTELER • SİNEMA • AYIN KİTAPLARI

Yeni yıl parkı!

Yeni günlere, hayallere, zevklere ve eğlenceye olan yolculuğumuzun yeniden başlangıcı olan 2024'ü ailece, yeni yıl parkı Wonder Village ile karşılamaya hazır mısınız?

Yeni yıl ruhuna uygun tasarlanan konsepti ile Wonder Village, pazartesi hariç her gün misafirlerini ağırlayacak. Atıklarından buz pateni pistine, dünya lezzetleri ve geleneksel tatların buluştuğu yeme içme alanlarından hediyelik alışveriş stantlarına ve özel dekorlara kadar her şeyle muhteşem bir yeni yıl ruhu yaşatacak olan Wonder Village'da yılbaşı aktiviteleri ve atölyelerin yanı sıra her hafta sonu en sevilen yıldızların konserleri de gerçekleşecek.

**KüçükÇiftlik Park / 1-30 Aralık /
Biletler, Biletix'te...**



NELER VAR?

Sinemalar, atölyeler, tiyatrolar, müzikaller...
Kasım-Aralık aylarındaki etkinliklere
göz attık...



SİNEMA WONKA

Yönetmen: Paul King

Dünyanın en büyük mucidi, sihirbazı ve çikolata üreticisinin bugün bildiğimiz sevilen Willy Wonka'ya nasıl dönüştüğünün hikâyesini anlatan film, izleyiciyi ünlü Çikolata Fabrikası'nın ilk yıllarına götürecektir. Wonka, sihir ve müziğin, kargaşa ve duygunun muhteşem bir yürek ve mizahla anlatıldığı baş döndürücü bir karışımı seyirciye sunuyor.

Gösterim tarihi: 15 Aralık



ATÖLYE

Keşfet, Tasarla, Öğren

17 Kasım'da 6-9 yaş grubu için; 7-11 yaş grubu içinse 18 Kasım'da gerçekleşecek. Arter'in güncel sergilerine odaklanan bu etkinlikte katılımcılar önce Arter'in rehber ekibiyle birlikte eserleri inceleyip sohbet edecek, ardından bu eserlerden yola çıkarak kolaj çalışmaları üretecekler.
Arter / 17 Kasım Cuma / Saat:13:00 / arter.org.tr



ATÖLYE

Yaşasın Cumhuriyet

5-6 yaş grubunun katılabileceği "Yaşasın Cumhuriyet" atölyesi, çocukları Cumhuriyet'in ilk 15 yılını kapsayan bir zaman yolculuğuna çıkartıyor. Atölyeye katılan çocuklar kendi kutlamalarını tasarlayarak o dönemin ikonik taçlarından hazırlıyorlar.

**Türkiye İş Bankası Müzesi /
11-19 Kasım / www.issanat.com.tr**



SİNEMA

Kediler Müzede

Yönetmen: Vasily Rovensky

Adadaki şatoyu sel basınca uysal kedi Vincent, akıllı fare Maurice tarafından kurtarılır. Maurice ve Vincent eski bir piyano içine saklanır, piyano selin etkisiyle denize açılmıştır. Piyano bir grup denizci tarafından bulunur, müzeye teslim edilir. Piyano içine saklanmış olan Vincent ve Maurice kendilerini dünyanın en ünlü yapıtları ve tablolarının bulunduğu kocaman bir müzede bulurlar.

Gösterim tarihi: 17 Kasım



ATÖLYE

Kendine Dön

Ash Ersoy ve Elif Üngör'ün yürütücülüğünde, 4-6 yaş aralığındaki çocuklara yönelik atölye, Sarkis'in Arter'de devam eden 'Sonsuz' başlıklı kişisel sergisinde yer alan Elle Danse (1990) adlı yerleştirmeden esinle bellek ve zaman kavramlarına odaklanacak. Yetişkin eşlikçileriyle çocuklar önce gündelik malzemeleri kullanarak kendilerini temsil eden heykeller üretecekler. Ardından bir müzik seçecek ve kurdukları mekanizma yardımıyla heykelleri müzik eşliğinde hareket ettirecekler.

Arter / 25 Kasım Cumartesi / Saat:11:00 / arter.org.tr



KONSER

Hay Aksi Beethoven

Çocuklara yönelik klasik müzik konseri 'Hay Aksi Beethoven'da; çocuklar Beethoven'ın insanlığa armağan ettiği eşsiz müziklerin tadına varırken diğer taraftan onun sıra dışı, eğlenceli ve şaşırtıcı yönleriyle karşılaşarak bir anda kendilerini eserin içinde bulacaklar..

CSO Ada Ankara / 18 Kasım-15.00

/csodaankara.ktb.gov.tr



MÜZE

Pokemon, Van Gogh Müzesi'nde...

Pikachu, Eevee, Snorlax ve diğer birçok Pokémon, Amsterdam'daki Van Gogh Müzesi'nde Pokémon severleri bekliyor.

Genç sanatçı adaylarına Vincent van Gogh'un eserlerini tanıtmak amacıyla düzenlenen Pokémon temalı etkinlikleri müze genelinde ve çevrimiçi olarak deneyimleme fırsatı var! Pokémon ve Van Gogh Müzesi iş birliği, 7 Ocak 2024'e kadar sürecektir. Etkinlik boyunca online ve fiziksel olarak katılım gerçekleştirilebilecek.

www.vangoghmuseum.nl/en/van-gogh-museum-x-pokemon



ATÖLYE

Optik İllüzyonlu
Manzaram

Tam Yerinden sergisinden ilhamla tasarlanan atölyede çocuklar rehber eşliğinde gezdikleri sergide İstanbul'un geçmişine yolculuk yapıyor. 10-12 yaş grubu için tasarlanan atölyede katılımcılar, eski İstanbul'a ait panoramik resimler, fotoğraflar ve arşiv belgelerinden ilham alarak derinlik ve boyut algısının değiştiği eğlenceli panoramik manzaralar yaratıyor.

**Pera Müzesi / 19 Kasım Pazar-
12.30 / Peramuzesi.org.tr**



SESLİ TİYATRO

Damla Yuvaya Başlıyor

Usta sanatçıların seslerinden masal tadında tiyatroların yer aldığı Tikutu, çocukların yuva korkusunu ve endişelerini azaltacak yeni hikayesini yayınladı. Kemal Kocatürk'ün kaleme aldığı Damla Yuvaya Başlıyor ile çocuklar onları yuvada nelerin beklediğini keşfedecek.

**www.tikutu.com/sesli-tiyatro/231/
damla-yuvaya-basliyor**



SERGİ

Galaksinin Fanları

İlk serisi 1977 yılında yayınlanan Star Wars yapımları ile paralel olarak ilerleyen Galaksinin Fanları Sergisi, 40 yıl boyunca hayranları tarafından tasarlanan konstrüksiyonlar ve objeleri içeriyor. Sergi, Star Wars evrenine ait 600'den fazla parçayı içeriyor. Gerçek boyutlu figür, kask, ışın kılıcı, imzalı maske, sanal gerçeklik deneyimi sunan alanlar bulunuyor. 1 Şubat tarihine kadar ziyaret edebilirsiniz.

**İstanbul Sinema Müzesi /
istanbulsinemamuzesi.com**



ATÖLYE

Yol Arkadaşım Mori

"Melodiler Eşliğinde Okuyarak Keşfediyorum: 'Yol Arkadaşım Mori'" atölyesinde, hikaye anlatıcısı Didem Yaran ve renkli melodileri ile yazar Selma Tekin, çocuklara müzik ve dans ile zenginleştirilmiş bir hikaye dinleme ve kitap okuma deneyimi sunacak.

**CSO Ada Ankara / 17 Kasım-13.00
/ csoadaankara.ktb.gov.tr**



TİYATRO

Oliver Twist

Yönetmen: Cem Engin

Oyuncular: Cemal Çelik, Umur Berk Seven, Gülfem Aksoy, Serkan Demir
Oliver Twist şanslı bir çocuk değildir ama sıradan bir çocuk da değildir.

Tertemiz bir kalbi vardır. Oliver Twist'in macerasında kötü kalpli insanlar Oliver'a engel olabilecekler mi? Onu kötülüğe sürüklemeye çalışan insanlardan kurtulabilecek mi? Bu büyük macerada Oliver'ın tek ihtiyacı kendi gibi temiz kalpli insanlar...

17 Aralık / Beylikdüzü Atatürk

Kültür ve Sanat Merkezi

**24 Aralık / KKM Gönül Ülkü ve
Gazanfer Özcan Sahnesi**



TİYATRO

Alis Harikalar Diyarında

Uyarlayan ve Yöneten: Umud Vardarlı

Oyuncular: Aşlı Bayyığıt, Batuhan Yıldız, Umutcan Ünal, Ezgi Görevin,
Kadir Yıldırım

Alis ailesiyle sürekli pikniğe gider ve orada çiçek toplamaya bayılırdı. Günlerden bir gün Alis ormanda yine çiçek toplarken bir tavşan gördü. Ama bir gariplik vardı. Bu tavşan hem insan gibi giyinmiş hem de konuşuyordu.

Beyaz Tavşan'ı takip etmesiyle kendini Harikalar Diyarı'nda buldu. Ama asıl tehlike pek yakındaydı. Kırmızı Kraliçe uzun zamandır Alis'i bekliyordu.

25 Kasım / Yenimahalle Bld.4

Mevsim Tiyatro Salonu, Ankara

**3 Aralık / Mall of İstanbul MOİ
Sahne, İstanbul**

PRETTY mother MAGAZINE



*e-dergi'den
indirebilirsiniz*



www.prettymothermag.com



prettymothermagazine



prettymothermagazine

KİTAPLARI seviyoruz

Ağaç yaş iken eğilir değil mi? Bırakın miniğinizin hayal dünyası hareketlensin, kitaplar en iyi dostu olsun!.. Bol bol okusunlar...



KUŞLU KÖY

YAZAN: SEVİM AK
RESİMLEYEN: ÖYKÜ AKARCA

Kuşlu Köy'ün insanları, Tombul Oğlan'ın merakı sayesinde, unutulmuş bir geçmişin kapısını aralamışlar... Sevim Ak okurlarını, unutulmaları anımsamaya ve keşfetmeye davet ediyor. Eskinin insanları gibi doğayla uyum içinde, dost kalarak yaşasınlar diye... Hikâye Öykü Akarca'nın rengârenk, çok katmanlı resimleriyle canlanıyor.
Can Çocuk

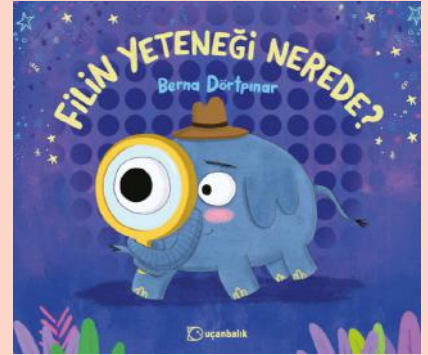


BALİNALARIN ŞARKISI

YAZAN VE RESİMLEYEN: BENJİ DAVİES

Resimli kitap, çocukları dostluk ve dayanışma ekseninde eğlenceli bir serüvene davet ediyor. İngiltere'de yayımlanan orijinal baskısıyla aynı anda raflarda yerini alan kitapta, Yalnız Balina, Büyükanem ve Minik Kuş ile tanıyıp çok sevdiğimiz Noi, fırtınalı bir gecede büyükannesinden bir öykü dinliyor. Küçük bir kızla bir balinanın dostluğunun hikâyesiyle, Noi ile büyükannesi arasında bambaşka bir bağ oluşuyor.

Redhouse Kidz



FİLİN YETENEĞİ NEREDE?

YAZAN VE RESİMLEYEN: BERNA DÖRTPINAR

Minikleri yeteneklerini keşfetmek için yüreklendiren, sevimli bir azim öyküsü. Okurları, hayattaki amacını bulmak için yollara düşen kocaman bir filin peşi sıra renkli bir maceraya ortak eden yazar; farklılıkların zenginliğine vurgu yaparken, yardımlaşmanın önemine de temas ediyor.

uçanbalık

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

YAZAN: ALISON FARELL

Kitap, doğa, bilim ve sanatın karışımıyla üç arkadaşın çeşitli zorluklarla ve sevinçlerle karşılaştıkları bir doğa yürüyüşünü konu alıyor. Çocukların kitap okuma alışkanlıklarını artırmak ve hikayeye ilgiyi yoğunlaştırmak adına, kitabın son bölümünde, ekolojik terimlere yer veren geniş bir sözlük bulunuyor. Yuvam Dünya Kitaplığı



BUGÜN BİRAZ UTANGACIM

YAZAN: ANNA BÖHM

RESİMLEYEN: TİM WARNES

Utanma duygusunu sevimli mi sevimli karakterler üzerinden ele alan sıcak bir hikâye. İçlerindeki utangaçlığın kaynağını bulmak ve onu cesurca yönetmek için çocuklara rehberlik eden bu düşündürücü kitap, çekingenliği özgüvenle yenmenin yarattığı "sihre" değiniyor. Kahramanımızın adı ise Nora...

uçanbalık



ŞEKER PORTAKALI

YAZAN: JOSÉ MAURO DE VASCONCELOS

UYARLAYAN: LUÍZ ANTONIO AGUIAR

Bu unutulmaz başyapıt şimdi çizgi roman olarak raflarda... Altı yaşındaki Zezé, maddi imkânsızlıklar nedeniyle zor zamanlar yaşıyor. Fakat Zezé'nin sahip olduğu özel bir şey var; hayal gücü. Şeker portakalı fidaniyla arkadaş olup oyunlar oynamaya başlayınca hayatındaki zorluklara hayalleriyle meydan okuyor. Bir yandan mutluluğu, diğer yandan kaybı ve hüznü yaşıyor.

Doğan Yayınları / X-Libris



YEDİ YAŞIMA GİRMEDE ÖNCE BİLMEM GEREKENLER

YAZAN: TÜLİN KOZIKOĞLU

RESİMLEYEN: SEDA MİT

Hikâyemizin kahramanı 7 yaşına girecek. Okula başlayacağı için çok heyecanlı. Afacan ağabeyi de "7 yaşına girmeden önce bilmen gereken şeyler var" diyerek ortalığı biraz karıştırıyor. Bilmesi gerekenlerin ne olduğunu düşünürken kahramanımızın kafasında pek çok soru oluşuyor. Doğan Çocuk



MUTLULUK KÜÇÜK BİR ŞEYDİR

YAZAN: GÖKNUR BİRİNCİOĞLU

RESİMLEYEN: ÖYKÜ AKARCA

"Minicik bir mantarın içinde bile kocaman bir dünya var. Sofya bu macerasında doğanın muhteşem uyumunu, farklılıkların güzelliğini ve mutluluğun aslında küçük şeylerde gizli olduğunu keşfedeceği, masalsi bir yolculuğa çıkıyor.

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları



GÖRÜNMEZ ÇOCUK

YAZAN: JOSÉ MAURO DE VASCONCELOS
RESİMLEYEN: LUCIANA GRETHER CARVALHO

Bir zamanlar oyun oynamak yerine herkesi üzen şeyler yapan bir çocuk vardı. Kendini görünmez hissediyordu ama Güneş'e, çiçeklere, salyangozlara, arılara ve incitip kötü davrandığı diğer hayvanlara karşı görünür olmaktan da öteydi. Sonra bir gece bir şeyler değişti... Sadece kendi küçük dünyasında değil "büyük"lerin gözünde de görünür olmak isteyen bir çocuğun masalı...

Doğan Çocuk



MUMİ VADİSİ MACERALARI

YAZAN: AMANDA Lİ
RESİMLEYEN: CHIARA BAGLIONI
Metin ve illüstrasyonlar Tove Jansson'un özgün eserlerinden esinlenilerek yaratılmış bir kitap. Mumi Vadisi'nin muhteşem atmosferinde geçen macera dolu hikâyeler bu kez rengârenk resimlerle her yaş okura hitap ediyor.

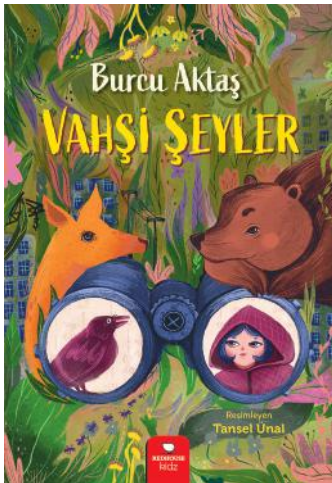
Dinozor Çocuk

ÖNCE O BAŞLATTI

YAZAN: ELISABETTA MAUTİ
RESİMLEYEN: CHIARA BAGLIONI

Tartışma kültürünü öğrenmek için bir oyun kitabı... "Selam, ben Tito! Yedi yaşındayım. Düne kadar iflah olmaz bir kavgacıydım. Kardeşlerim Rocco ve Maria ile aramızda sonu gelmez tartışmaların kimseye bir faydası dokunmadı. Tıpkı okuldan döndüğümde en sevdiğim oyuncağımı kırık bulduğum zamanki gibi..."

Dinozor Çocuk



VAHŞİ ŞEYLER

YAZAN: BURCU AKTAŞ
RESİMLEYEN: TANSEL ÜNAL

Kitap; 85,5 yaşındaki Mualla'nın gözünden kentleşme, hayvan hakları, yaşama saygı, yaşlılık gibi konuların altını akıcı ve edebi bir üslupla çiziyor. Romanda; günlerini pencere kenarında, kalabalık ve gürültülü

Şehir'i dürbünle izleyerek geçiren Mualla'nın, küçük bir kızı fark etmesinin ardından Şehir'de garipliklerin başlaması konu ediliyor.

Redhouse Kidz

LENA KIRPIK KAŞ

YAZAN: GÜLŞEN MANISALI
RESİMLEYEN: BERNA DÖRTPINAR

Kitap, yüzündeki çillerden kurtulmanın yollarını ararken başına olmadık kazalar gelen bitirim bir kız çocuğunun matrak hikâyesini anlatıyor. Zamane çocuklarının pratik zekâlarına ve sorun çözme becerilerine hayranlık uyandıran yazar; bizi biricik kılan farklılıklarımızın güzelliğine değiniyor.

Tudem





İNDİRİM KODU

prettymother25

İlk Siparişine Özel 25₺ İndirim

Özel temalı, çocuk sağlığını ve yaratıcılığını önceleyen
duvar dekorasyon ürünleri ve daha fazlası...

[SHOPIER.COM/POPKIDDO](https://shopier.com/popkiddo)



HIZIMIZI KESMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK! TÜM SAYILARIMIZA, **TÜRK TELEKOM E-DERGİ** VE **PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...

bebeğimle

BEBEĞİNİZİN ŞAHANE GELİŞİMİ • SAĞLIK



Hasta olduğunda emzirmek!

Çoğu anne için kafasını kurcalayan bir durum olabiliyor ve 'Hasta olduğumda emzirmemeliyim' gibi bir düşünceye kapılabilir. Acıbadem Dr. Şinasi Can (Kadıköy) Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Pınar Atılkan'ın konuya dair görüşleri şu şekilde...

"Bu yanlış bir bilgi. Emzirmeyi ertelemek veya tamamen kesmek gereken sadece kanser ve epilepsi gibi birkaç nadir hastalık bulunuyor. Ayrıca bazı kanser ve epilepsi ilaçları, tedavi amaçlı radyoaktif ışın alınması, tüberküloz ve meme başı herpesinde emzirme önerilmiyor. Annenin zorunlu kullanması gereken ve anne sütüne yüksek oranda geçebilen ilaçlar varsa, bunlar da mutlaka doktora danışılarak kullanılmalıdır. Ancak rutin hayat akışı içinde geçirdiğimiz üst solunum yolu enfeksiyonları gibi hastalıklarda rahatlıkla emzirmeye devam edebilir anneler."

EĞLENEREK ÖĞRENSİN, **EĞLENEREK BÜYÜSÜN!**

Çocuğunuz sizi model alarak öğrenir. Siz ne yaparsanız, nasıl davranırsanız o da öyle yetişir. Evet o sizin aynanız. 'Hep böyle mi olacak' diyenler, hadi biraz fark yaratalım!



NE DE ÇABUK BÜYÜYORLAR... VE NE KADAR DA BİZE BENZİYORLAR DEĞİL Mİ? BÜYÜDÜKÇE FARKINDA OLMADAN YAPTIĞIMIZ BİRÇOK DAVRANIŞIN BU MİNİK AFACAN TARAFINDAN DA YAPILDIĞINI GÖRÜYORUZ. BAKALIM BU GELİŞİMLERİNİN DAHA SAĞLIKLI OLABİLMESİ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?



İLK 3 AY

Meme Emmek

Bebğiniz, doğduğu andan itibaren içgüdüsel olarak emmeye odaklanır. Onu kucağınıza aldığınız anda memenizi arar emmek için. Bu onun yaradılışıyla birlikte oluşmuş, içgüdüsel bir hareketidir. Dolayısıyla aslında bütün bebeklere anne sütü verilebilir. Yeter ki birkaç önemli noktaya dikkat edelim.

Ne yapabilirsiniz? İçgüdülerinize güvenin yeter! Onu kucağınıza aldığınızda memenizi ağzına düzgünce, tüm kahverengi bölge ağzına gelecek şekilde yaslayın. Eğer emerken uyuyakalırsa parmağınızla pıt pıt burnuna hafifçe dokunmanız yeterli. Uyanıp tekrar emmeye devam edecektir.

Yüz Yüze Bakmak

Bebekler ilk aylarda sadece 20-30 cm'ye kadar olan alanlarda görebilirler. Dolayısıyla bebeğinizle yakın temasta yüz yüze gelmeniz önemli. İnsanlar, objeler uzaklaştıkça görüş kalitesi azalır.

Ne yapabilirsiniz? Hem eşiniz, hem siz, sık sık bebeğinizle yüz yüze kondağa geçin. Gözlerinizi gözlerine dikip mutlu mutlu onu izleyin. Güven duygusu onu çok rahatlatacaktır. Ona bakarken

İLK BİR YIL
BEBEĞİNİZ DOĞDUĞU
ANDAN İTİBAREN
ONUNLA İNANILMAZ
ŞEYLER YAPABİLİR, İLK
GÜNDEN İTİBAREN ONA
YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ.
BEBEĞİNİZ DOĞDUĞU
GÜNDEN İTİBAREN SİZİ
ÖRNEK ALIR. BAKIN
NELER OLACAK?



ismini de tatlı tatlı söyleyin ki kendini rahat hissetsin.

Sesten İrkilirse...

Bebekler ilk 6 ay, ani seslerden irkilir, korkarlar. Ama bu nedenle onu sestemeden tamamen uzak bir fanusun içinde büyütemezsiniz. Zaten 6 ay sonra bu irkilmeleri geçecektir.

Ne yapabilirsiniz? Onu sese

alıştırın. Uyumasına yakın güzel müzikleri açın, dintsin. Sese olan duyarlılığı güzel, kaliteli müziklerle oluşsun. Hafif, klasik müzikle hem rahatlar hem de uykuya daha huzurlu geçiş yapar. Sizin küçük müzikseveriniz dinletilerde!

Gülümseyiyor...

Bebekler ilk 4 ya da 6. haftada gülümsemeye başlar. Onun o melek yüzünün gülümseyişini görmemiz sizin için tarifi imkansız bir mutluluk biliyoruz.

Huzurlu olduğunun bir ifadesi aynı zamanda.

Ne yapabilirsiniz? Siz de onun gülümsemesine karşılık verin. Yüzünüzü komik komik mimiklere de sokabilirsiniz arada sırada. Bu onu eğlendirir. Ayrıca bebeğinizin yüzünün ifadelerini okumaya çalışın. Belki de size, o an ne kadar mutlu olduğunu söylemeye çalışıyordur.

Başını Kaldırıyor

İlk 1 ya da 3 ayda bebeğiniz başını kaldırmaya başlar. Bunun anlamı baş ve boyun kaslarının sağlıklı geliştiğidir. Sizinki büyümüş de başını kaldırıyor!

Ne yapabilirsiniz? Onu halının üstüne yüzüstü yatırın ve başını nasıl da kaldırdığını izleyin. O arada, kendini güvende hissetmesi için bebeğinizle tatlı tatlı konuşun.

3-6 AY***Nesnelere Ulaşır***

Bebeğinizin gelişen kaslarıyla birlikte nesnelere ulaşması, onları tutması da gelişmeye başlar. Bu durum genelde 3. ayda başlar.

Ne yapabilirsiniz? Onun ulaşabileceği yerlere güzel oyuncaklar koyabilirsiniz. Renkli, basınca ses çıkaran oyuncaklara ulaşınca bebeğiniz çok mutlu olur.

Sesler Çıkarır

Bebekler ses çıkarmaya başlayınca kendi seslerine bile gülerler! Ses çıkarabildiklerini fark edince kendi duydukları sesleri onlara garip ve eğlenceli gelir. Hele bir de seslerine tepki görürlerse eğlence onlar için başladı demektir. Genelde 4. aydan itibaren sesler çıkarmaya başlarlar.

Ne yapabilirsiniz? Bebeğiniz sesler çıkarmaya başlayınca

***Nesneleri Emmek***

Bebeğiniz eline aldığı her nesneyi ağızına sokup yemeye, emmeye çalışır. Bu, onun içgüdüsel olarak yaptığı bir şeydir. Oral yolla tanımaya çalışır. Bunları genelde 5. ayı bittiğinde yapar.

Ne yapabilirsiniz? Eline renkli ve temiz oyuncaklar verebilirsiniz. Yıkanmış, diş kaşıma aparatı bulundurun birkaç yerde. Sadece temiz, yıkanmış olduğuna emin olun yeter.

Yuvarlanıyor

Bebeğiniz en erken 3. aydan önce en geç 8. ayında yuvarlanmaya, dönmeye başlar. Bu, gelişen boyun ve bel kasları sayesinde olur.

Ne yapabilirsiniz? Onu serdiğiniz battaniyesinin üzerine bırakın yuvarlansın. Nasıl eğlendiğini görünce inanamayacaksınız. Banyoda da sizin kontrolünüzde küvetin içinde hareket etsin. Kas gelişimi açısından çok önemli.

6-12 AY***Ek Gıdaya Geçiş***

Bebeğiniz 6. aydan itibaren anne sütüne ek olarak katı gıdaya geçiş yapabilir.

Ne yapabilirsiniz? Annelik içgüdülerinize güvenin. Eğer bebeğiniz başını dik tutabiliyorsa, eliyle bir nesneyi güzelce kavrayıp tutabiliyorsa ona birkaç ek gıda takviyesine başlayabilirsiniz. Mesela pirinç lapası. Hem çok sevecek hem de ona çok faydalıdır. Afiyet olsun...

Desteksiz Oturmak

Evet, sizinki büyüdü de oturuyor! 6. ya da 8. aydan itibaren desteksiz oturabilir. Kuyruk sokumu ve bacak kasları gelişmiştir.

Ne yapabilirsiniz? Kanepeye oturtun. Yanlarına da destek için yastık koyabilirsiniz ki düşmesin. Kendi kendine oturabildiğini görmek bebeğiniz için büyük mutluluk.

Emekliyor!

Bebekler, genelde 6 ve 9. aylar arasında emeklemeye başlarlar. Onların yürümeye giden ilk aşamasıdır.

Ne yapabilirsiniz? Yerleri temiz tutun yeter. Onu yere bırakın ve özgürce emeklemesini izleyin. O da sanki bisiklete biniyormuş gibi eğlenecektir emeklerken.

Mobilyalara Tutunuyor

Bebeğiniz, yürümeye başlamadan önce kendine destek arar. Sandalyelere, koltuklara tutunarak yürümeye çalışır.

Ne yapabilirsiniz? Bir kere evinizi bebeğinizin güvenliği için süngerlerle kaplamayın! Bazı evler ne yazık ki o şekilde yeniden tasarlanır hale geliyor. Hayır, çocuğunuz mobilyaların arasında büyüyecek. Sadece sandalyelerinizin ayaklarını kontrol edin, üstüne düşmeyeceğinden emin olun.





1 YAŞINDAN-3 YAŞINA KADAR EĞİTİM ŞART!

BU YAŞLARDA ÇOCUĞUNUZ OYUNCAKLARINI FIRLATMAYA BAYILIR VE TABİİ BİTMEYEN SORU SORMA DÖNEMİNE GİRER. EĞLENCELİ BİR ŞEKİLDE BU DÖNEMİNİ ATLATABİLİRSİNİZ.

1-2 YAŞ *Yürüyor*

Genelde çocuklar 1 ve 2 yaşlar arasında yürümeye başlar. Pıtır pıtır yürüyerek size doğru geldiğini görmek, mutlulukların en güzeli değil mi?

Ne yapabilirsiniz? Ona destek olun. Özellikle ilk bir hafta elinden hafifçe tutun. Onu yüreklendirin. Uzağa bir yere sevdiği bir oyuncakını bırakın. Kontrol sizde olsun ama o bunun çok farkına varmasın! Kendi başına ayakta kalmayı öğrenmeli değil mi?

Sesleri Ayırt Eder

Yaklaşık 12. ayında bebeğiniz kendi adı söylendiğinde dönüp bakar. Anne-baba gibi basit sözcükleri söyleyebilir.

Ne yapabilirsiniz? Onunla konuşun, iletişim kurun. Bebeğinizle ne kadar çok konuşursanız o da o kadar erken konuşur. Şarkılar söyleyin, onun da size eşlik ettiğine, daha doğrusu eşlik etmeye çalıştığına tanık olacaksınız.

Top Atmayı Öğreniyor

Çocuğunuz 2 yaşından itibaren topa vurmaya ve onu atmayı becerir hale gelir.

Ne yapabilirsiniz? Ona, büyük ama hafif bir top alın. Götürün

parka atsin, tutsun. Birlikte oynarsanız daha çok eğlenir, oyuna siz ve hatta eşiniz de dahil olsun, dünyalar onun olsun!

Kaşığını Tutar

15. aydan itibaren çocuğunuz kendi özgürlüğüne kavuşur, bazı şeyleri kendi başına yapmak çok hoşuna gider. Mesela yemek yerken kaşığını kendisi tutmak ister.

Ne yapabilirsiniz? Aman dökülür, aman dağılır korkusuyla çocuğunuzun özgürlüğünü kısıtlamayın. Oturtun mama sandalyesine verin kaşığı eline, püresini de önüne koyun, döke saça kendi yesin. Yediğinde de onu tebrik edip yüreklendirmeyi ihmal etmeyin.

Konuşma

Her çocuğun konuşma yaşı farklıdır. Kimi 1 yaşında temel sözcükleri söylemeye başlar, kimi de 3 yaşına kadar hiç konuşmaz, birden konuşur. Onu bu konuda zorlamayın, ama teşvik edin.

Ne yapabilirsiniz? Onunla bol bol konuşun. Eğer tek tük kelimeler söylerse siz arkasını getirin, araba derse, siz arabayla ilgili cümle kurun; "Evet, araba, hem de kırmızı, kocaman bir araba" gibi...

2-3 YAŞ

2 Yaş Krizi

Çocuklar henüz beyin-mantık gelişimini sağlayamadığı için sorunlar karşısında çözüm bulma yetkisine sahip değillerdir ve aşırı sinirlenerek tepki verirler. 2 yaş krizi de denilen bu dönem miniğiniz için hassas bir devredir.

Ne yapabilirsiniz? Çocuğunuzla kriz anında iletişim kurmaya çalışmayın. Sakin olun ve onun da sakinleşmesini bekleyin. O, çok sinirli olduğu sırada sizi duymaz. İsteddiği, tutturduğu şeye odaklanmıştır. Eğer o sırada tepkisiz kalırsanız, daha kısa sürede sakinleşir.

Boyama Zamanı

Çocuğunuz 18. aydan itibaren kalem ve boya tutmasını öğrenir. Resim çizmeye başlar, boyama yapabilir.

Ne yapabilirsiniz? Ona bol bol boyama kitabı alın. Eğer evin duvarlarını da boyamak istiyorsa ona, odasında bir duvar kenarı ayırın. O bölgeye boyama yapabileceğini, resim yapabileceğini söyleyebilirsiniz.

Çişini Kontrol Edebilir

Artık yavaş yavaş çişini kontrol etmeye başlar, bezinin daha az sıklıkta ama daha yoğun ıslandığını görürsünüz.

Ne yapabilirsiniz? Evde, yazın ya da kış aylarında evin içi sıcakken bezini çıkarın, evde bezsiz dolaşsın, çiş gelince size haber vermesini söyleyin. Arada çişini eve yaparsa kızmayın ama size haber verirse ona sevdiği yiyeceklerden hediye edip onu tebrik edin.

Çocuğunuz
2 yaşından
itibaren topa
vurmaya ve onu
atmayı becerir
hale gelir.

3 YAŞINDAN - 5 YAŞINA KADAR OKUL ÖNCESİ EĞİTİM KARŞINIZDA KÜÇÜK KADINLAR, KÜÇÜK ADAMLAR VAR! YORUMLARINA, KONUŞMALARINA VE KESKİN ZEKALARINA İNANAMAYACAĞSINIZ. EĞLENCELİ YAŞLARI BAŞLADI!

Düzgün Cümleler

Yaklaşık 3-3,5 yaşlarından itibaren çocuğunuz derdini anlatmaya başlar. Sizinle bir yetişkin gibi sohbet eder! Olaylar karşısındaki yorumlarına hayretler içinde bakacaksınız.

Ne yapabilirsiniz? Onunla konuşmaya devam edin. Sonuçta çocuğunuzun rol modeli sizsiniz. Siz ne kadar düzgün cümleler kurarsanız, o da o kadar düzgün konuşmayı öğrenir. Çocuğunuz kelimeleri eksik ya da yanlış telaffuz ettiğinde ona gülüp aynı şekilde söylemek yerine doğrusunu söyleyin. Ama bunu

yaparken çocuğunuzun tenkit eder gibi değil, sadece düzgün halini tekrar edin yeter.

Çatal-Kaşık Kullanma

Çocuğunuz 3-5 yaş arasında kendi yemeğini kendi yer. Çatal, kaşık kullanmaya başlar. Dökerek de olsa kendi yemeğini yer.

Ne yapabilirsiniz? İleride özgüveni yüksek, iş bitiren biri olması için yemeğini kendisinin yemesi önemli. Ne ilgisi var demeyin. Çocuk yaştan itibaren kendi ihtiyaçlarını kendi yapması çok önemli. Hatta birlikte oturun masaya, birlikte yiyin.

Sorular Sorular...

Günde en az 300 soru sormaya başlar! En az! "Anne neden? Peki ama neden? Tamam ama neden?" Çocuğunuzun sorularının ardı arkası kesilmeyecek gibi değil mi? Ama o da çok haklı, dünyayı keşfediyor. Sorularıyla sizi biraz sıkıyor olabilir ama her şeyi ilk sizden öğreniyor.

Ne yapabilirsiniz? Sorularından sıkılsanız bile ona belli etmemeye çalışın. Sabır çocuk eğitiminde en önemli unsur. Sabırla ve şefkatle sorularını yanıtlayın. Baktınız o

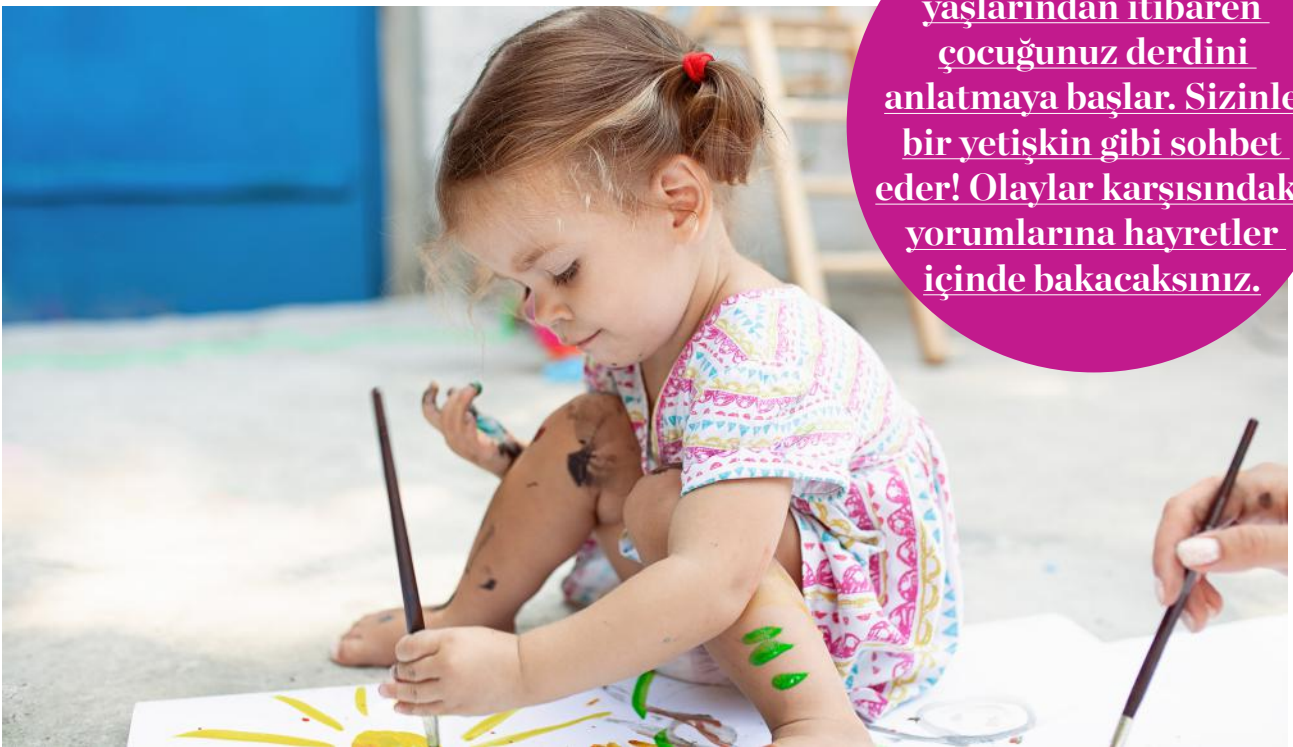
anda gereğinden çok fazla soru soruyor, siz yanıtlasanız da hala nedenlerini, niçinlerini soruyor, o zaman ona "Peki sence neden?" sorusunu yöneltin. O zaman o da kendi yorumunu söyleyecektir. Sizin ona yaptığınız açıklamanın aynısını söyleyecektir. Olsun, böyle böyle hayatı öğreniyor. Soru soran çocuk demek, düşünen, akıllı çocuk demektir!

Tartışmalar Yaşanabilir

Çok normal. Her zaman aynı uyumda olmayabilirsiniz. Ona oyuncaklarını toplamasını söylediğinizde, o anda toplamak istemeyebilir ve size karşı gelebilir. Otoritenizi koymanız önemli. Ancak otoriteyi onu korkutarak değil, başka şekilde yapmalısınız.

Ne yapabilirsiniz? Onunla tartışmayı uzatmayın. Ne istediğinizi net bir şekilde, sesinizi yükseltmeden söyleyin. Eğer hala yapmazsa o zaman oyun oynamayı sürdürmeyeceğini söyleyebilirsiniz. "Çocuk kandırmak" diye bir deyim vardır bilirsiniz, çocuklarla anlaşmak hem kolay, hem zordur. Ona karşı samimi ve sabırlı olmanız yeterli.

Yaklaşık 3-3,5 yaşlarından itibaren çocuğunuz derdini anlatmaya başlar. Sizinle bir yetişkin gibi sohbet eder! Olaylar karşısındaki yorumlarına hayretler içinde bakacaksınız.





Yeni doğan veya doğum günü hediyelerinizi TEGV'den alın, mutluluğunuz eğitime dönüşsün!

Bebeğinizin dünyaya gelişini veya doğum gününü TEGV hediyelekleriyle kutlayın, sevdiklerinize armağan ettiğiniz her ürün çocuklara nitelikli eğitim desteği olarak dönsün.

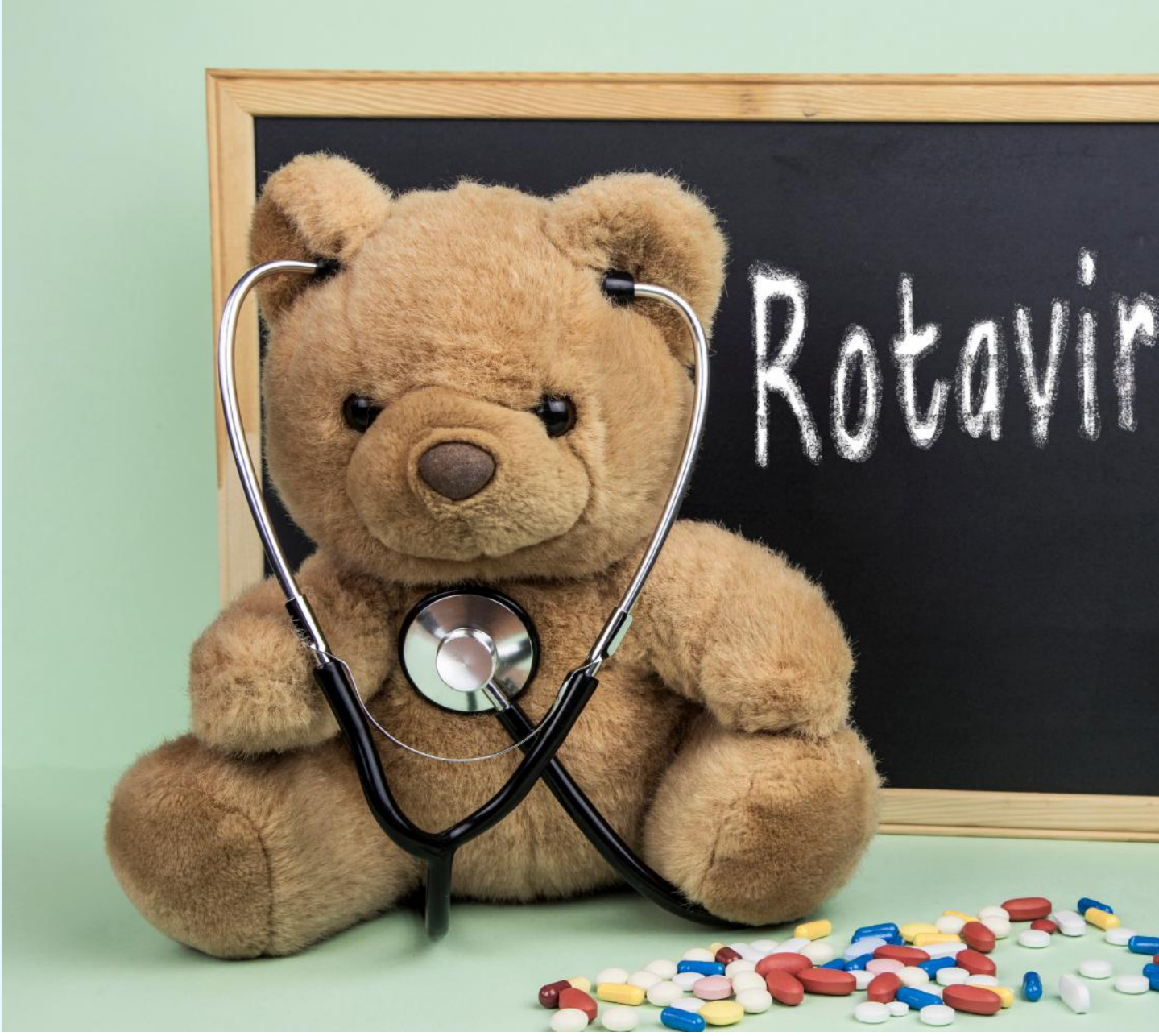
TEGV Dükkan üzerinden verilen siparişlerin tüm geliri, Türkiye'nin dört bir yanında ilköğretim çağındaki çocuklarımıza nitelikli eğitim desteği sağlamak için kullanılmaktadır.

www.tegvdukkan.com



TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI





BULAŞICI HASTALIKLAR İÇİNDE; *rotavirüs*

Kalabalık ortamlarda hızla yayılan, en sık ishal nedeni olarak görülen rotavirüsü çocukların hemen hemen hepsi 5 yaşına kadar en az bir kere geçiriyor. Hastalığın nedenlerini ve önlemlerini uzmanına sorduk...

Dünya genelinde 5 yaş altı ishalleri çocuklardaki hastane yatışlarının yaklaşık %40'ında etken rotavirüstür.

bebek ve çocukları enfekte eder ve ciddi ishallerin ana nedenidir. Dünya genelinde 5 yaş altı ishalleri çocuklardaki hastane yatışlarının yaklaşık %40'ında etken rotavirüstür. Demokratik virüs olarak da bilinen rotavirüs, hijyen koşullarından bağımsız olarak, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde benzer sıklıkta görülür. Çocukların hemen hemen hepsi 5 yaşına kadar, en az 1 kez rotavirüsle enfekte olmaktadır.

ÇOĞU HASTADA İSHAL 3-9 GÜN SÜRER

Rotavirüs enfeksiyonları genellikle 1-3 günlük kuluçka periyodundan sonra ateş ve kusmayı izleyen sulu (kan içermeyen) ishallerle karakterize bir klinik tabloya neden olur. Rotavirüs enfeksiyonu diğer bütün viral etkenlere göre daha ağır gastroenterite yol açar. Bazı hastalarda ciddi sıvı kayıpları (dehidratasyon) nedeniyle hastaneye yatış gerekebilir ve ölüme neden olabilir. Çoğu hastada ishal 3-9 gün sürer.

ELLERİNİ YIKAMAYI UNUTTUKLARINDA KOLAYCA YAYILIR

Rotavirüs çok bulaşıcıdır. Mikrop bulaşmış su veya gıdayla, mikrobi taşıyan eller yoluyla vücuda alınır. Yuva gibi kalabalık ortamlarda, özellikle çocuklar tuvaletten sonra ve yemekten önce ellerini yıkamayı unuttuklarında kolayca yayılır. O kadar bulaşıcıdır ki genel hijyen koşulları ne kadar iyi de olsa hemen hemen her çocuk 5 yaşını doldurmadan rotavirüs ishali geçirmiş olmaktadır. Ülkemiz gibi ılıman iklim kuşağındaki ülkelerde, kış (Aralık-Nisan) aylarında görülür. Özellikle 2 yaş altı küçük çocuklar etkilenir. Erişkinlerde ise daha hafif seyreder.

TEDAVİDE PROBİYOTİK ÖNERİLİR

Hastalığı düzeltmek için etkin bir ilaç tedavisi yoktur. Rotavirüs için antibiyotik kullanılmaz, çünkü bu bir viral enfeksiyondur. Tedavide probiyotik önerilir. İshal diyeti yaptırılır. İshal durdurucu ilaçlar kullanılmaz. Çünkü virüs vücuttan dışkı yoluyla atılmaktadır. Hasta için kefir, yoğurt, ayran, tarhana çorbası, yoğurt çorbası, muz, patates ve elma türü yiyecekler önerilir. Anne sütü alan bebeklerin sık sık emzirilmesi hem virüsle savaşı artırır hem de bebeğin sıvı ve besin kaybını takviye eder. Genellikle bu süreçte bağırsak hareketlerini artırıcı gıdalar önerilmez. Vücudun ishal ve kusma yoluyla attığı sıvının da yerine konması çok önemlidir. Yemek yeniliyorsa ishal diyeti, yenilmiyorsa damardan sıvı tedavisi verilmektedir.

YUTULARAK ALINAN BİR AŞIDIR; İĞNE DEĞİLDİR

Rotavirüs aşısı olmak rotavirüs hastalığından çocukları korumanın en iyi yoludur. Ağız yoluyla yutularak alınan bir aşıdır; iğne değildir.

ENFEKSİYONUN YAYILMASINI AZALTIR

Sabunla el yıkamak virüsü öldürmez ancak enfeksiyonun yayılmasını azaltır. Tuvaletten çıktıktan ve bebeklerin bezlerini değiştirdikten sonra el yıkamaya dikkat edilmelidir.

Ülkemizde ruhsatlı iki adet Rotavirüs aşısı bulunmaktadır. Her iki aşı da (Rotarix ve Rotateq) güvenlidir ve rotavirus enfeksiyonuna karşı koruma sağlamaktadır. Her iki aşı da diğer aşılar ile aynı anda uygulanabilir. Rotavirüs aşısının ilk dozu bebek en erken 6 hafta en geç 14 hafta iken yapılmalıdır.

Rotavirüs aşıları tüm dünyada güvenle uygulanır. Rotavirüs aşısı olmak rotavirüs hastalığını geçirmekten daha güvenlidir. Tüm aşılar gibi rotavirüs aşıları nadiren alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Diğer gelişebilecek yan etkiler; %1-3 oranında geçici hafif kusma ve ishalidir.

Rotavirüs tüm dünyada görülen en sık ishal etkeni olmakla birlikte, hemen hemen tüm bebek ve çocukları enfekte eder ve ciddi ishallerin ana nedeni olarak gösterilir. Hastalıkla ilgili önemli bilgileri, **Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Elif Erdem Özcan** anlattı...

HASTANE YATIŞLARININ YAKLAŞIK %40'INDA ETKEN

Rotavirüs tüm dünyada görülen en sık ishal etkeni olmakla birlikte, hemen hemen tüm

Grip halinde NE YAPMALI?

Sonbahar-kış grip vakalarının kapımızı sıkça çaldığı zamanlar. Uzmanlar kronik hastalığı bulunanları ve çocukları uyarırken, bu dönemde en çok sorulan sorulardan biri de, “Hamileler grip olursa ne yapmalı?”



Hamilelikte anne adayları en çok grip ve benzeri viral enfeksiyonlardan çekiniyor. Hamileler gribe karşı nasıl korunmalı, hangi durumlarda acil doktora başvurmalı sorularını **Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Âzer Aras Uluğ**'a sorduk. Önemli bilgileri bizlerle paylaştı.

NE ZAMAN DOKTORA GİTMELİ?

Gribe yakalanan gebeler mutlaka hekim kontrolünde olmalı. Gebelerin grip olmaları durumunda şu belirtilere mutlaka dikkat etmeleri gerekir;

- ✓ Ateşin 38 derecenin üstüne çıkması,
 - ✓ Nefes alıp vermekte güçlük yaşanması,
 - ✓ Nefes darlığı,
 - ✓ Geceleri kızarıklık olmaya başladıysa, vücutta kaşıntı meydana gelmeye başladıysa, döküntüler olmaya başladıysa...
- Bu belirtiler varsa mutlaka bir hekime başvurulması gerekir.

HAMİLELİKTE GRIP ENFEKSİYONUNA YAKALANMA İHTİMALİ ARTIYOR

Hamilelikte bağışıklığın düşmesine bağlı olarak grip vakaları daha sık görülüyor. Bu nedenle bağışıklık sistemini korumak oldukça önemli. Her hamile, hamileliğin bir döneminde mutlaka grip enfeksiyonu ile karşılaşır. Sebebine gelince, hamilelikte immün sistem yani bağışıklık sisteminde eskiye nazaran düşme oluyor. Bu nedenle diğer insanlara göre hamilelikte grip enfeksiyonuna yakalanma ihtimali artıyor. Bu durumda da, 'bağışıklık sistemimizi korumak için neler yapabiliriz' konusu gündeme geliyor. Sağlıklı ve dengeli beslenme çok önemli bir faktör. Bol, sebze, meyve ve kuru yemişleri tüketmelidir. Bunun gibi gıdalar bağışıklık sistemimizi yükseltirler. Düzenli, yeterli ve kaliteli uyku ile yeterli su tüketimi yine çok önemli faktörlerden. Ayrıca hekiminizin önerisi ile bağışıklık yükseltici takviyeler kullanabilirsiniz.

HEKİME BAŞVURMADAN ÖNCE MUTLAKA BİLİNMESİ GEREKENLER!

Hamilelikte gelişigüzel ilaç kullanılmaması çok önemli bir konu. Gripe yakalanan gebelerin hekime sormadan kendi kafasına göre ilaç kullanması son derece yanlıştır. Gebeler soğuk algınlığı ve gripte normal insanlara reçete edilen ilaçları kullanamazlar. Bunların bebeğe geçip anomali ve zarar verme riskleri vardır. Onun için de asla rastgele kulaktan dolma ilaç alınmamalıdır. Mutlaka hekime başvurarak muayene olunmalı buna göre sadece hekimin reçete edebileceği ilaçlar kullanılmalıdır.

**Grip olan
anne adaylarının
istirahat etmesi çok
önemli. İstirahat daha
hızlı toparlanmayı
sağlarken, iyileşme
sürecini de
hızlandırıyor.**

EVDE NELER YAPMAK GEREKİR?

Grip dönemlerinde anne adaylarının istirahat etmesi çok önemli. İstirahat daha hızlı toparlanmayı sağlarken, iyileşme sürecini de hızlandırıyor. Ayrıca bol sıvı tüketmek vücudumuzdaki asit dengeyi alkali dengeye çevireceği için bağışıklık sistemimizi güçlendirip, griple mücadelede, virüslerle mücadelede bize yardımcı olacaktır. Bunun haricinde ıhlamur, kuşburnu, nane limon, portakal, balı süt, tarçın gibi gıdalar ve çaylar da bağışıklık sistemine destek olarak gribi daha kolay yenmeye yardımcı olur. Ayrıca evde yattığınız odayı iki, üç saatte bir on dakika açıp havalandırmanız gerekiyor. Diyelim ki çalışıyorsunuz ve gripsiniz. O zaman da çalıştığınız ortamdaki iklimlendirme yeterli değilse iki, üç saatte bir açık havaya çıkmalı, on dakika temiz hava almalısınız. Beraberinde yapacağımız yürüyüşler de kan dolaşımını hızlandırıp, bağışıklık sisteminizin kuvvetlenmesine yardımcı olacaktır.

GRİPTEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER...

Aslında gripten korunmanın yollarını da bilmek gerekiyor. Grip her ne kadar solunan havayla bulaşıyor olsa da bazen de temas edilen yüzeylerden, elimizden de kendi kendimize bulaş olabilir. O nedenle de sık sık eller yıkanmalı. Özellikle tırabzanlara, asansörlere temas ediliyorsa el hijyenine dikkat etmek gerekiyor. Çalıştığınız ortamları havalandırmalı, beraberinde C vitamininden zengin sebze ve meyveleri tüketmelisiniz.

HAMİLELİKTE GRİP AŞISI OLUNMALI MI?

Hamilelikte grip aşısı yaptırmayı

öneriyorum. Özellikle bağışıklık sistemi düşük olanlar, sık sık enfeksiyon geçirenler, ileri yaşta hamile kalanlar, diyabet gibi sistemik bir hastalığa sahip olanların gribe yakalanma olasılığı diğer hamilelerden daha yüksektir. Bu tür durumlarda grip aşısı yaptırmak gerekir.

GRİP AŞISI HAMİLELİĞİN HANGİ AYLARINDA YAPILMALI?

Aşırı hamileliğin ilk üç ayında yaptırmayı önermiyorum. Ama üçüncü aydan sonra aşı yaptırılabilir. Zorunlu olmadıkça hamileliğin ilk üç ayında ilaç tedavisi de önermiyoruz. Bitkisel destekler, istirahat ve bol sıvı alımı gibi destekler en doğrusu.



SON YÜZ METRE... *Sporcu kadınlarda normal doğum*

Hamilelik döneminde hareket son derece önemlidir. Genel kanı; bol hareket, kolay doğum şeklinde. Peki bu durumda sporcu kadınların doğumları çok kolay mı geçer yoksa zor mu? Liv Hospital, Perinatoloji, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Serdar Kütük yanıtladı.



Normal doğum, doğası gereği olması gereken. Ve normal doğumu kolay hale getiren kriterlerin en başında anne

adaylarının hareket halinde olması yani doktorlarının izin verdiği ölçüde spor yapması geliyor. Peki bu kritere göre sporcu kadınlar çok mu kolay doğum yapıyor, spor hamilelikte nasıl bir etki sağlıyor?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Serdar anlatıyor...

NORMAL DOĞUMA YOL AÇAN DİNAMİKLER NELERDİR?

- ✓ Rahim kaslarının kasılması,
 - ✓ Bebeğin doğum yoluna uygun iniş hareketleri yapması,
 - ✓ Annenin karın kasları gücüyle ıkınarak bebeği itmesi,
- Bu etkiye direnen kuvvetler ise annenin leğen kemikleri (çatı) ve pelvik taban kasları tarafından yaratılan dirençtir.

DOĞUMU KOLAYLAŞTIRAN FAKTÖRLER NELERDİR?

- ✓ **Düzenli spor yapan, özellikle merkez "core" kas gruplarını çalıştıran kadınlarda;** ıkınma esnasında yaratılan kuvvet, egzersiz yapmayan kadınlara göre çok daha fazladır. Yapılan çalışmalar elit atletlerde ıkınma safhasının diğer kadınların sadece yarısı kadar sürdüğünü ortaya koymuştur.
- ✓ **Düzenli spor yapan kadınlarda;** oksijen kullanım kapasitesi, hava alışveriş etkinliği ve akciğer hacimleri daha yüksektir ve bu ıkınma eylemi esnasında solunumun kontrol edilmesine, bebeğe daha fazla oksijen gitmesine neden olur.
- ✓ **Aktif sporcuların** ağrı eşikleri yüksektir. Yapılan çalışmalarda, elit sporcuların beyinlerinde dopamine düzeylerinin yüksek olduğu, bunun ağrı algılanmasını ve seviyesini azalttığı, bu etkinin müsabakadan bir gün önce ve müsabaka günü daha belirgin olduğu gösterilmiştir. Anne adayının ağrıya toleransı,

doğum aşamasında daha etkin, aktif ve doğum ekibi ile iletişim halinde kalmasına neden olur. Ayrıca epidural anestezi (belden yapılan ağrısız doğum işlemi) gereksinimini azaltarak doğumun süresini kısalttığı bilinmektedir.

- ✓ Elit sporcularda doğum eylemini kolaylaştıran ölçülebilen faktörler dışında, hedefe odaklanabilme, dış uyaranlara kapanabilme, acıyı yönetebilme, kriz anında kişisel çözümler üretebilme gibi diğer bilişsel ve psikolojik refleksler oldukça gelişmiştir.
- ✓ Özetle bahsettiğimiz; mekanik, nörolojik ve psikolojik faktörler sporcu kadınları diğer kadınlardan daha avantajlı kılmaktadır.

SPORCULARIN DOĞUMLARI AYNI ZAMANDA NEDEN 'EN GÜÇ DOĞUMLAR'DIR?

Birincisi ve en önemlisi özellik; atletizm ile uğraşan profesyonel sporcuların fiziksel yapılarıdır. Anatomik olarak elit atletlerin bacakları gövdelerine göre uzundur, kalça uyluk açıları ve leğen kemikleri dardır. Bir başka deyişle daha "dar" (slender) bir anatomik yapıya sahiptirler. Bu pelvik yapı, bebeklerin doğumu için ideal anatomik geçiş yolunu sağlamaz ve doğumu zorlaştırabilir. İkinci olarak, halter, ağırlık, vücut geliştirme, güreş, kürek gibi sporlarla uğraşan ya da çok fazla squat gibi egzersizler yapan kadınlarda pelvik taban kasları aşırı gelişir. Girişte söylediğimiz gibi bu kaslar, leğen kemikleri ile beraber bebeğin inişine direnç oluşturan yapılardır ve doğru zamanda gevşememeleri durumunda bebeğin doğumunu güçleştirebilirler. Yine gebelikleri boyunca yeterli kalsiyum ve D vitamini almayan sporcu kadınlarda oluşabilen sakral stres kırıkları doğum öncesinde ve sırasında anormal ağırlara

yol açarak doğum eylemini güçleştirebilir.

Sporcu kadınlarda normal doğum için yukarıda sıralanan avantaj ve dezavantajların net etkisi kolaylaştırıcı yöndedir. Bunun için özellikle pelvik tabanı güçlü kadınlarda, gebelikte bu kasları güçlendirmek yerine, istemli kontrollerini arttıracak "pelvik yeniden eğitim", yoga, kegel egzersizleri, nefes egzersizi gibi aktivitelere yönelmek gerekir. Dar pelvise sahip atletlerin gebelik boyunca aktif egzersizlere devam etmeleri teşvik edilip, aşırı kilo almalarının, insülin direnci ya da gebelik diyabeti gibi bebeğin ağırlığını çok fazla arttıracak durumlardan kaçınmaları sağlanmalıdır. Özellikle son bir ayda yapılan perine masajı doğumda pelvik taban gevşemesine ve dış genital bölgenin esneklik kazanmasına yardımcı olacaktır. Bunun sonucunda epizyotomi kesisi (vajinaya kesi uygulamak) ihtiyacı, doğal vajinal yırtıklar azalacak ve sporcu kadınların doğum sonrası egzersize geri dönme süreleri kısalmaktadır. Hemen ekleyelim; normal doğumda epizyotomi (doğum kesisi) rutin bir işlem değildir ve doğumların %90'dan fazlasında (ilk doğumlar da dahil) doğum kesisine ihtiyaç olmaz.

Sporcu kadınlar başarılı bir normal doğum için çok sayıda avantaja sahiptirler.

SORUNSUZ DOĞUM ŞANSLARI DAHA DA ARTAR

Sporcu kadınlar başarılı bir normal doğum için çok sayıda avantaja sahiptirler. Yapılan bilimsel çalışmalar profesyonel ve elit seviyede spor yapmanın sezaryen, doğum kesisi, doğum yaralanması oranlarını arttırmadığını birçok kez ortaya koymuştur. Profesyonel sporcuların kendilerine özgü risk faktörlerinin belirlenip, dikkatlice ele alınması ile sorunsuz doğum şansları daha da artar.



Bir prematüre bebek BABASI OLMAK!

Bir önceki yazımda, Doruk bebeğim evine ilk adımını atmıştı. Prematüre bir bebek babası olmak bana çok ama çok şey öğretti. Bunlardan ilki sabretmek, hep iyiyi ummak ve her zaman gülen gözlerle sizin desteğinizi bekleyen o küçücük bebeğe bakmayı öğrenmekti. Eve geliş hikayemize devam ediyoruz...

Yazımızın başlığı, bildiğiniz gibi "Baba Sözü". Babalara da bu sözleri öğreten, kesinlikle o minik

bebekleri.

Bir önceki yazımda, Doruk bebeğim evine ilk adımını atmıştı. Prematüre bir bebek babası olmak bana çok ama çok şey öğretti. Bunlardan ilki sabretmek, hep iyiyi ummak ve her zaman gülen gözlerle sizin desteğinizi bekleyen o küçücük bebeğe bakmayı öğrenmekti.

EVE GELDİĞİNDE...

1.7 kg ağırlığındaki Doruk bebek eve geldiğinde, 2.2 kg olmuştu. Şimdi bizi daha zorlu bir süreç bekliyordu, çünkü bebeğimle baş başa ona en iyi bakımı sağlamak için dört bir yana koşturur olduk. Tabii ki bu süreçte destek almak çok önemliydi ve çok uzun yıllardır aile dostumuz olan uzman ebe Pınar Mallı ilk 48 saatimizde bizimle beraberdi.

İtiraf etmeliyim ki beni en çok zorlayan, o küçücük bebeğin bakımını bizim nasıl üstleneceğimizdi. Ama inanır mısınız, insan o gücü hissediyor ve bir şekilde her şeyi sakın kalarak yapabiliyorsunuz.

Banyosu, tırnak kesimi, emmesi, altının değiştirilmesi, ihtiyaç varsa maması sırayla öğreniliyor. Hepsinin ayrı ayrı bir önemi ve bebeğinizle sizin aranızda bağ kurmanızı sağlayan etkisi mutlaka oluyor.

EĞLENCELİ BANYO SAATİ

Benim en çok hoşuma giden, tabii ki banyo saatiydi. Hastanede 20 gün geçirdiği için Doruk bebeğin göbek bağı düşmüştü ve eve geldiğinde artık banyo yapabilecek haldeydi. Onun o küçük ayaklarını, ellerini hassas bir şekilde yıkamak, onun o suyla oynadığını görmek, gülümsemesini izlemek gerçekten tarif edilemez bir paylaşım anıydı. O günden bugüne de her banyo saati, baba-oğul saati yapıyor ve sadece Doruk'u ben yıkıyorum.

PREMATÜRE BABASI OLMAK

Prematüre babası olmak, farklı bir duygu ve farklı bir bakım rutini oluşturmamızı gerektiriyor. Bebeğinizi tutuşunuzdan, kullandığınız ürünlere, ürünleri kullandığınız saate her şeyi iki kere düşünüp

karar vermeniz ve dikkat etmeniz çok önemli. Bu nedenle, bizim izlediğimiz en büyük yol hiçbir zaman kendi başımıza internetten bir şeyler okuyup onları yorumlamaktan yana olmadı. Mutlaka her konuyu uzmanına danıştık. Bana her bebeğin serüveni farklı derlerdi. Ben, nasıl olabilir, mutlaka bir yerlerden okunur, öğrenilir derdim, ama gerçekten bana bu süreç, bunun her bebek için özel olduğunu öğretti. Örneğin, Doruk hem erken doğmuştu hem de kolik bir bebek oldu. Bu ne demektir bizim için? Bitmeyen uzun ağlamalar, sürekli kullanılan probiyotik ve gaz damlaları ve bebeğiniz gaz çıkardığı an kahkahalarla gülme ve sevinç çılgınlıkları! Bizim için farklı bir öğrenim de, tabii ki, bebeğin ilk üç ayının çok önemli olduğuydu. Özellikle bakım rutinlerinin oturması, bizim Doruk'a alışmamız, Doruk'un bize alışması. Tabii ki, bir baba olarak eşime yardım ederken bu boyutun bir de maddi tarafı vardı. Kendiniz için bazen çok pahalı bulabileceğiniz ürünleri bile, konu bebeğiniz olunca, türlü türlü yerlerden araştırıp,

farklı farklı markaları deneyip birçok harcamayı yapmak, size normal gelmeye başlıyordu.

Bunları hala yaşamaya devam eden bir baba olarak size en büyük tavsiyem, bebeklerin ihtiyaçlarının aslında çok basit olduğu ve o basit ihtiyaçları güvendiğiniz basit ürünlerle çözdüğünüzde de başarılı olabileceğiniz. Biliyorum, bunu yapmak bazen çok zor çünkü insanlar ailelerinden, akrabalarından, arkadaşlarından, internetten, bebek mağazalarından birçok ürünü aynı anda görüyor, birçok markaya maruz kalıyor. En önemlisi sizin içinizi rahatlatacak ve kullanımı kolay ürünleri bebeğinize göre seçmek. İşin mayasında duygusallık var!..

Ben baba olmadan önce de çok yönlü, birçok birimle aynı anda çalışan, analitik ve stratejik işler yapan birisiydim, ama Doruk doğduktan sonra bu ilk üç aylık süreçte gördüm ki, bu iş sadece analizle fiyat kıyaslamasıyla veya bir strateji geliştirme ile yapılamıyor. Çünkü işin mayasında duygusallık var. İster prematüre bir bebeğin babası olun, ister normal zamanında doğmuş bir bebeğin babası olun, bu baba sözü için sadece eşine ve bebeğine değer veren bir baba olmanız yeterli. Bu ayın baba sözü der ki: "Bebeklerin beklediği tek şey sizin ona vereceğiniz bir gülümseme ve sonsuz sevgi. Diğer tüm ihtiyaçları çok basit. O yüzden işin kilit noktası basit düşünmek."

Gelecek yazımda buluşmak üzere...

Prematüre babası olmak, farklı bir duygu ve farklı bir bakım rutini oluşturmamızı gerektiriyor.



PRETTY mother MAGAZINE



Bizi
takip
edin!

www.prettypothermag.com



prettypothermagazine



prettypothermagazine

annelik

KÖŞE: SEREN İLE HAYAT! • PSİKOLOJİ: ÇOCUK VE ERGENLERDE ANKSİYETE



Yeni yılda güç sizinle!

Hamileyken "Şimdi ben nasıl anne olacağım? Bu büyük bir sorumluluk!" diye hayıflanmak kolaydı. Şimdi iş başa düştü. Artık annelik içgüdülerinize güvenme vakti geldi. Doğumla birlikte gelen bedeninizdeki hormonal değişiklikler sizi olumlu yönde etkileyecektir, hiç endişelenmeyin. Oksitoksin hormonunun diğer adı sevgi hormonudur. Beyninize her şeyin yolunda olduğu sinyalini verir. Hem biliyor musunuz anne olmak sizi çok 'cesur' yapar! Sakin kalın ve kendinizdeki bu muhteşem dönüşümün keyfini çıkarın! Yeni yıla daha da güçlü giriş yapmanın tam zamanı...



Ateşi mi VAR?

Çocukların sık sık ateşlendiği haberleri tam da bu ayların konusu...

Çocuklarda genellikle soğuk algınlıkları ile birlikte görülen ateşin her zaman korkulacak bir durum olmadığını bilmelisiniz. Çocuğunuz ateşlendiğinde hemen panik yapmayın, sebebini anlamaya çalışın...

Soğuklarda sık sık nezle ve grip gibi bulaşıcı hastalıklara yakalanan çocuklarımız illa ki ateşleniyor.

Çocuklarda görülen ateş, genellikle kısa sürede kendiliğinden iyileşen basit viral hastalıklardan kaynaklansa da ebeveynler olarak paniğe sürüklendiğimiz de bir gerçek. Gelin 'ateş'i yakından tanıyalım...

ATEŞ NEDİR?

Vücut ısı 38C'nin üzerindeyse çocuk ateşli olarak kabul edilir. Ateş genellikle enfeksiyonlar (Viral-bakteriyel) hastalıklar, vasküler ve kollajen hastalıklar ile malign (habis) hastalıklarda görülür, ısı, sıcak çevre, aşırı giyim ve terleyememe nedeniyle de düşmez.

✓ Çocuklarda ateş, genellikle kısa sürede kendiliğinden iyileşen basit viral hastalıklardan kaynaklanır.

✓ Genel olarak çocuklarda ateş sebepleri üst solunum yolları enfeksiyonları (farenjitler, basit solunum yolu hastalıkları, otit, geniz eti ve bademcik problemleri, rino-sinüzitler, bronşiler) gibi tedavisi iyi sonuçlanan çok ciddi olmayan enfeksiyonlardan olur, bunlara ilaveten kız çocuklarında idrar yolu enfeksiyonu ateş sebeplerindendir.

✓ Bilinenin aksine ateş, öksürük, kusma, ishal ve buna benzer belirtiler vücudun tepki ve korunma cevaplarıdır, çok çabuk paniklememek gerekir, nedenini bilmeden çok ağır ilaçlarla hemen müdahale etmek yanlıştır.

✓ Ateş ve ateşli çocuğa yaklaşımda aile ve hekimler olarak korku ve telaş içinde olmamak gerekir.

✓ Aileler ateşlenen çocuklarının hemen havale geçirecekleri endişesini taşırlar. Bilindiğinin aksine ateş düşürücüler ateşli havaleyi engellemez.

✓ Her çocuğun ateşe karşı

reaksiyonu farklıdır. Bazı çocuklar 38-39 C derece ateşle günlük aktivitelerine devam ederler.

✓ Ateş rektal, koltuk altı, ağızdan, kulak ve deri yolu ile ölçülür. Çocuklarda etkili ve doğru ölçüm yaşa göre değişmekle beraber makattan ve koltuk altı ölçümle yapılır.

✓ Ateşin kısa sürede değil yavaşça düşmesi daha sağlıklıdır. Çocuklar farklı fiziksel ve immunolojik yapıları nedeniyle ateş düşürücülere değişik cevap verirler.

✓ Aşı öncesi ve sonrası ateş yokken ateş düşürücü verilmesi çok gereksizdir ayrıca altta önemli bir hastalık varsa bizi yanıltır.

✓ Özellikle aileler çocukları ateşlenince ya telefonla sorarak veya eczaneden antibiyotik ve ateş düşürücü temin ederek çok çabukça ilaç başlayabiliyor. Bu son derece yanlıştır!

ATEŞİN TEDAVİSİ

Ateş tedavisinde temel amaç çocuğun rahatlatılmasıdır. Yüksek vücut ısısının kısa sürede normale dönüştürülmesi olmamalıdır. Çocukların kendilerini iyi hissettikleri bir vücut ısı düzeyi tedavi için yeterlidir. Ateşin düşmesi altta yatan hastalığın tedavi edildiği anlamına gelmediği gibi ciddi bakteriyel enfeksiyon ile viral hastalığın ayırıcı tanısında da yardımcı olmaz.

Önce çocuğun bulunduğu ortam serinletilir, giysiler soyulur ve bol su verilir. Ateş düşürücü koltuk altı ateş 38 C ve 38.5 C ise verilir. İlaç verildikten yarım saat sonra ılık musluk suyu ile bir banyo veya belirli bölgelere (alın, koltuk altı, kasıklara) soğuk uygulama yapılabilir. Buzlu su, sirke, alkol, kolonya kullanmayın, çok soğuk uygulama ile vücut ısı kaybeder ancak ısı kontrol merkezinde ayar değişmediği için vücut ısı tekrar yükselir.

Viral enfeksiyonlara bağlı ateşlenme yaşıyorsa ve altında yatan ciddi bir başka hastalık yoksa telaşa gerek yok!



NEDENİ BİLİNMEYEN ATEŞ

İki haftadan fazla süren günlük 38,5 C ve üstünde seyreden, bir nedene bağlanamayan ateşlere nedeni bilinmeyen ateş denir. Bu durumlarda kan kültürlerinde mikroorganizmanın üretilmesi dışında kesin bir ön tanı göstergesi yoktur. Bu nedeni belli olmayan ateşlenmelerin sonunda menenjit, pnömoni, sepsis, osteomyelit, kawasaki hastalığı gibi ciddi enfeksiyonlar gelişir. Bu gibi durumlarda yoğun ateş düşürücü kullanmak hastalığı maskeleyeceği için sakıncalıdır.



İYİ UYU, İYİ BESLEN, *sağlıklı ol!..*

Aslında başlık her şeyi özetliyor. Grip, nezle gibi salgınların ne zaman nereden geleceğinin stresini yaşamak yerine çocuğunuzun bağışıklık sistemini güçlendirmeye bakın. İyi beslensin, iyi uyuşsun. Ne kadar sağlam bir vücuda sahip olursa hastalıklara karşı o kadar dirençli olur..

Grip, nezle gibi salgınların en sık görüldüğü zamanlardayız. Bu günlerde gözleriniz çocuğunuzun üzerinde değil mi? Hapşırıldı mı, burnu mu aktı, ateşi mi var telaşında geçecek bu günler, ne yazık ki soğuk havaların bize hediyesi... Ama hastalıklara bu kadar takılmak yerine size önerimiz miniğinizin hastalıklar karşısında bir duvar gibi güçlü durmasına uğraşmanız. Yani güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaları için çalışmalısınız, bu da tabii ki bebeklikten itibaren başlar. Ama her şeye rağmen yine hasta olabilir, olacaktır da, ama emin olun çok daha hafif atlatacaktır. Unutmayın; çocuğunuzun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için güçlü bir savunma sistemine sahip olması gerekiyor. Neler mi yapabilirsiniz... Detaylar yazımızda...

HER ŞEY BEBEKLİKTE BAŞLAR

Hastalıkların kol gezdiği kış mevsiminde, henüz tam olarak gelişmemiş bağışıklık sistemleriyle bebekler en büyük risk grubunda. Bu nedenle vücutlarının en önemli savunma mekanizması olan bağışıklık sistemlerinin bilinçli şekilde güçlendirilmesi çok önemli. Hastalıklara karşı tek mücadele silahı güçlü bir bağışıklık sistemi çünkü...

VÜCUDU KORUYAN KALKAN

İmmün sistem denilen bağışıklık sistemi; bir canlıdaki hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan hastalık etkenlerini tanıyıp onları yok eden, vücudu yabancı ve zararlı maddelerden koruyan bir sistemdir. İnsan vücudu hastalıklara karşı bir savunma sistemi ile donatılmıştır. Bağışıklık sistemi

hastalıklara yol açan sebepler tarafından uyarıldığında harekete geçer. Sistem, yabancı olarak algıladığı mikroorganizma ile karşılaşınca bundan kurtulmak için savaşmaya başlar.

Bağışıklık sistemi vücudun savunma sistemidir ve gelişimi anne karnında başlar. İlk aylarda bağışıklık sistemi zayıftır ve zamanla geçirilen enfeksiyonlar ile giderek olgunlaşarak, vücudu korumaya başlar. Annenin gebelikteki beslenmesi, geçirdiği enfeksiyonlar ve stresi bağışıklık sisteminin oluşmasında etkili olur. Bebek doğduktan sonra da çocuğun beslenmesi, yaşadığı

Çocuğunuzun sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için güçlü bir savunma sistemine sahip olması gerekiyor.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ VE DENGESİNİ BOZAN BAZI DURUMLAR

- ✓ Yetersiz ve dengesiz beslenme
- ✓ Çocukluk çağı aşılarının yapılmaması
- ✓ Yetersiz uyku
- ✓ Hijyen kurallarına uymama
- ✓ Kalabalık ortam
- ✓ Sağlıksız çevre koşulları, sigaralı ortam
- ✓ Mutsuz ve huzursuz yaşam
- ✓ Güvenliksiz ve sevgisiz aile ortamı

ortamın fiziksel durumu, geçirilen enfeksiyonlar, kullanılan ilaçlar ve aşılar ile bağışıklık sistemi gelişir. Yeni doğan dönemi fizyolojik olarak bağışıklık sisteminin tam olgunlaşmadığı bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde özellikle anne sütü ile beslenmeye özen gösterilmeli, hijyen kurallarına dikkat edilmeli, bebek enfeksiyon hastalığı geçirenlerden uzak tutulmalı ve rutin çocukluk çağı aşıları tamamlanmalıdır.

ANNE SÜTÜ ÖNEMLİ

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için; anne sütüyle iyi ve dengeli beslenmek önemli... Tabii annenin sütü geliyorsa. Gelmiyorsa paniğe gerek yok... Doktorunuz size nasıl beslemeniz gerektiği ile ilgili bilgiyi verecektir.

Bebğiniz büyürken mümkün olduğu kadar rafine olmuş gıdalardan ve raf ömrü uzun gıda maddelerinden uzak kalmalısınız.

VİTAMİN ŞART

Antioksidan olarak adlandırılan A, C, D, E vitaminlerinin, demir, çinko ve selenyumun yeterli miktarda alınmasına özen

**Bebeklerin
güçlü bir savunma
sisteminin olması
için sağlıklı bir
vücuda sahip
olması gerekir.**

gösterilmelidir. A vitamini, sarı renkli ve koyu yeşil sebze, meyvelerden alınabilir. C vitamini hastalıklara karşı koruyucu vitaminlerin başında gelir ve çilek, kivi, kavun, portakal, mandalina gibi meyveler C vitamini açısından oldukça zengindir. Ayrıca zerdeçal, zencefil de C vitamini kaynaklarındandır. E vitamini ise; kuruyemiş, zeytin, zeytinyağı ve bazı yeşil sebzelerde

bulunmaktadır. D vitamini için gıdaların dışında güneş de önemli bir kaynaktır. Bu sebeple temiz hava ve güneşten de faydalanmayı ihmal etmemek gerekir. Çinko, bağışıklık sisteminde önemli rol oynar. İlaçlar aracılığı ile çinko alınabileceği gibi et, nohut gibi gıdalar da önemli çinko kaynaklarındandır. Selenyum; dana-kuzu ciğeri, somon ve ton balıklarından alınabilir. Demir eksikliği bağışıklık sistemini en çok etkileyen nedenlerden biridir. Bu nedenle aralıklı olarak, demir eksikliğinin olup olmadığını kontrol ettirmelisiniz.

OMEGA 3 FAKTÖRÜ

Bebeğin savunma sistemi dengesinin korunması için Omega 3 ve Omega 6 yağ asitlerinden de faydalanılmalıdır. Omega 6; yağ kaynaklarının çoğundan alınabilirken; Omega 3 keten tohumu, ceviz ve balıktan karşılanabilir. Ayrıca bağışıklık sistemini

güçlendirdiği iddia edilen bazı ilaçları almadan önce mutlaka uzman hekime danışmak gerekir. Aynı şekilde grip aşılarını uygulamadan önce de hekime danışmak oldukça önemlidir. Son yıllarda gündemde olan prebiotik ve probiotiklerin de savunma sistemindeki desteğinin unutulmaması gerekir.

UYKU DÜZENİ ŞART

Bebeklerin ve çocukların bağışıklık sisteminin güçlenmesinde uyku çok önemlidir. Erişkinlere göre çocukların uyku gereksinimi daha fazladır. Yeterli uyumayan, dinlenmeyen çocukların hastalıklara daha kolay yakalandığı bilinen bir gerçektir.

BESLENMESİNE DİKKAT!

- ✓ Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için A vitamininden güçlü bir antioksidan olan yumurta çok önemli.
- ✓ Yorgunluğu ortadan kaldırmak için C vitamini şart.
- ✓ Güne iyi bir başlangıç, iyi bir bağışıklık için kahvaltı olmazsa olmazımız.
- ✓ Mevsimine uygun taze sebze ve meyve her gün mutlaka dozunda tüketilmeli.
- ✓ Doğal şifa kaynağı bal enerji vermesinin dışında, soğuğa karşı, ağız, boğaz ve bronşlardaki rahatsızlıklarda doğal ilaç.
- ✓ Kış hastalıklarının en önemli doğal ilacı 'su'.
- ✓ E vitamininin vücut çalışmasındaki en önemli görevi antioksidan özelliğidir. Bu nedenle çocuklarınıza okuldaki ara beslenmelerinde ceviz, fındık ve badem verin.
- ✓ Çinko eksikliği hastalık nedeni, bu nedenle et tüketimi önemli.



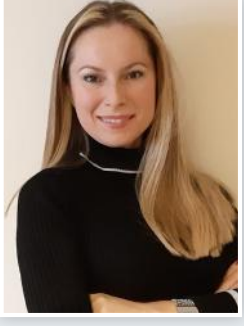
Yeni Yılda
LÖSEV'den Seçeceğiniz Hediye,
YENİ BİR HAYATA BAŞLANGIÇ
Olacaktır



0312 436 34 00
lsvdukkkan.com

LÖSEV
KURULUŞUDUR

Elde edilen gelirler Lösemili Çocuklarımızın tamamen ücretsiz tedavilerine aktarılmaktadır.



ÇOCUK VE ERGENLERDE *anksiyete*

Duygu çeşitlerinden biri olan “kaygı” hayatın doğal bir parçasıdır. Aşırı olmadığı takdirde çocukların sosyal yaşantılarının canlı kalmasına, hedef belirlemelerine, özellikle sınavlarda başarılı olmalarına yardımcı olur. Ancak aşırı olduğunda karşımıza “anksiyete” olarak çıkar!

İnsanların üzüntü, öfke, mutluluk, tiksiniş, şaşkınlık, korku gibi temel duyguları bulunmaktadır. Belirli nesneler, kişiler ya da durumlar bu duyguların ortaya çıkmasına, bireylerin olumlu ya da olumsuz davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır. Duygu çeşitlerinden biri olan “kaygı” hayatın doğal bir parçasıdır. Aşırı olmadığı takdirde çocukların sosyal yaşantılarının canlı kalmasına, hedef belirlemelerine, özellikle sınavlarda başarılı olmalarına yardımcı olmaktadır. Ancak aşırı olması onların “Anksiyete” geliştirmelerine yol açmaktadır. Anksiyete; içten gelen, nedeni bilinmeyen korku, kaygı, bulantı veya sıkıntı anlamına gelmektedir. Çocukların kötü bir şey olacakmış gibi endişelenmelerine, yüksek seviyede korku duymalarına sebep olur.

ANKSİYETEYE NEDEN OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?

Genetik yatkınlıklar, aile dinamikleri, anne baba tutumları, çevresel etkenler, taşınmalar, sınavlar, iletişim problemleri, kayıplar vb. gibi sebepler çocukların anksiyete yaşamalarına neden olan nedenlerden biridir. Anksiyete karşısında çocuklar kalp çarpıntısı, terleme, titreme, kas gerginliği, huzursuzluk, hırçınlık, alt ıslatma, dışkı kaçırmaya, tırnak yeme, saç koparma, karın ağrısı, mide bulantısı, uyku problemleri, ağlama nöbetleri gibi durumlarla karşılaşabilmektedirler. Küçük yaşta çocuklar genellikle karanlıktan, ebeveyn ayrılığından, doğal afetlerden ya da bazı nesnelerden korkarken, ergenler daha çok aileleri ya da çevreleri tarafından eleştirilmekten, kabul görememekten,



dışlanmaktan, başarısız olmaktan kaygılanabilmektedirler. Ayrıca gelecekle ilgili kaygı uyandırıcı düşüncelere sahip olmaları onların okula gitmek istememelerine, sosyal etkinliklere katılmamalarına, yalnızlaşmalarına yol açabilmektedir.

ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLEMLenen KAYGI BOZUKLUKLARI NELERDİR?

Ayrılık Kaygısı: Çocukların ebeveynlerinden ayrılmakla ilgili duydukları kaygıdır. Ayrılık kaygısı olan çocuklar önemli figürlerden ayrılmak üzere olduklarında ya da ayrıldıklarında baş ağrısı, karın ağrısı ya da mide bulantısı gibi fiziksel şikayetler yaşayabilmektedirler. Bu kaygı çoğu zaman küçük yaşta çocuklarda görülse de ergenlerde de gözlemlenebilmektedir.

Yaygın Kaygı Bozukluğu: Çocukların aile, sağlık, güvenlik, okul, sosyal etkileşim, doğal afetler gibi konularda aşırı derecede endişe duymalarıdır. Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan çocuklar günün en az yarısında birçok olay ya da eylemle ilgili kaygı ya da endişe duymaktadırlar.

Panik Bozukluk: Yoğun bir şekilde tekrar bir panik atak geçirme korkusu ile karakterize olan bir kaygı bozukluğudur. Panik bozukluğu olan çocuk ve ergenler başka bir atak geçirme ihtimallerine ilişkin oldukça endişeli bir beklenti içine girebilmektedirler. Tekrar bir panik atak yaşayacakları endişesi ile dışarı çıkmaktan, okula gitmekten ya da çeşitli aktivitelere katılmaktan kaçınma davranışı gösterebilmektedirler.

Sosyal Fobi: Başkalarıyla etkileşim gerektiren sosyal durumlarda mahcup ya da rezil olma korkusu

ile karakterize olan bir kaygı bozukluğudur. Sosyal fobisi olan çocuk ve ergenler kaygılandıkları durumla karşı karşıya kaldıklarında yüz kızarması, çarpıntı, nefes darlığı ya da bağırsak sorunları gibi fiziksel şikayetler yaşayabilmektedirler. Arkadaş buluşmalarına katılmama, okulda sunum yapmama ya da derste söz almama, otorite figürleriyle konuşmama, toplum içinde yemek yememe gibi kaçınmacı davranışlar geliştirilebilmektedirler.

Özgül Fobi: Belirli nesne ya da durumlara karşı duyulan ve gerçekçi olmayan, yoğun korku ile karakterize olan bir kaygı bozukluğudur. Çocukların örümcek ya da köpekten korkması, gök gürültüsünden, sudan, yükseklikten, kandan, içneden, uçaktan, kapalı alanlardan korkmaları en yaygın özgül fobilerden biridir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk: İstenmeden gelen, belirgin anksiyete ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler ve düşlemlerdir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde aşırı derecede el yıkama, bir şeyleri kontrol etme, sıralama yapma, sayma, düzenleme gibi ritüellere rastlanabilmektedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu:

Çocukların travmatik ya da dehşet verici bir deneyim sonrası kâbus görmesi ya da korku yaşamasıdır.

Selektif Mutizm: Çocukların konuşma becerileri bulunduğu halde konuşmamalarıdır. Örneğin, çocuğun evde aile üleriyle beraberken normal bir şekilde konuşması ancak yabancılar arasında sessiz durmasıdır. Okul gibi konuşması beklenen belirli yerlerde hiç konuşmamasıdır.

Ailelerin bu gibi durumlar karşısında çocuklarını gözlemlemeleri, korkularının ve kaygılarının ana kaynağını bulmaya çalışmaları, onları sakinleştirip rahatlatmaları çok önemlidir. Bu kaygı ve korkular çocukların hayatını etkileyen, zorlaştıran bir durum haline gelirse, bir uzmandan destek almak bu süreci daha kolay atlarmaya yardımcı olacaktır.

Anksiyete; içten gelen, nedeni bilinmeyen korku, kaygı, bunalı veya sıkıntı anlamına gelir. Çocukların kötü bir şey olacaktı gibi endişelenmelerine, yüksek seviyede korku duymalarına sebep olur.

Gece korkusu YAŞIYORSA!..

“Odasında tek başına yatmaya korkuyor!”, “Her gece yanımıza geliyor!”, “Gece ışığını kapattırmıyor!”... Son yıllarda pek çok anne baba aynı dertten muzdarip. Uzmanlar tablet, telefon ve bilgisayar oyunlarının bu sorunları artırdığını belirtiyor. Gece korkusu yaşayan çocuklara 5 doğru yaklaşımı uzmanından öğrendik...





arkadaş sohbetlerinde ebeveynler sık sık; çocuklarının gece odasına gitmeye çekindiğini,

uykuya dalıncaya kadar mutlaka yanında kalmasını istediklerini, hemen her gece mutlaka yanlarına geldiğini ya da odasına dönmeye ikna edemediklerini belirtirken, arkadaşlarına, internete ya da uzmana başvurarak sorunlarına çare arıyorlar.

Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi'nden Uzman Psikolog Duygu Kodak yapılan araştırmalara göre çocukların tablet, akıllı telefon ve bilgisayar oyunlarındaki film fragmanları, tanıtımlar ve şiddet içeriklerinden olumsuz etkilendiğini, bu tür etkenlerin gece korkusuna yol açmada çok önemli bir rol oynadığını ortaya koyduğunu vurguluyor. Uzman Psikolog Duygu Kodak, gece korkusu yaşayan çocuklara 5 doğru yaklaşım modelini anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

'GECE KORKUSU' NORMAL GELİŞİMİN BİR PARÇASI AMA!

Gece korkularının birçoğu normal gelişimin bir parçası. Çocukların çevrelerindeki dünyada var olan tehlikelere ilişkin farkındalıkları sayesinde ortaya çıkan bir durum. Hatta öyle ki hayaletler, uzaylılar, hırsızlar, canavarlar gibi korkutucu sahneleri hayal etmesine neden olan şey; çocuğun gelişmekte olan bilişsel yeteneğidir. Ancak yapılan araştırmalar; 'çocuğun normal gelişiminin dışında' soruna işaret eden gece korkularının son yıllarda hızla yaygınlaştığını, bunda dijital medya kullanımının büyük etkisi olduğunu gösteriyor. Araştırmalar; korkutucu veya şiddet içerikli film fragmanları, tanıtımlar ve oyunların

Gece korkularının birçoğu normal gelişimin bir parçası. Çocukların çevrelerindeki dünyada var olan tehlikelere ilişkin farkındalıkları sayesinde ortaya çıkan bir durum.

çocuklar için son derece olumsuz etkilere yol açtığını ortaya koyuyor. Küçük çocuklar gerçek ile kurguyu ayırt edemedikleri için rahatsız edici görüntüleri izledikten sonra gece yoğun korku yaşamaya daha fazla yatkın hale geliyorlar.

GECE KORKUSU VARSA NASIL YAKLAŞMALI?

Peki gece korkusu esnasında çocuğa nasıl yaklaşmalı? 5 doğru yaklaşımı şu şekilde sıralayabiliriz;

1. Erişimini kısıtlayın!

Çocuğunuzun telefon, tablet ve bilgisayar aracılığıyla şiddet veya korkutucu olabilecek herhangi bir şey içeren medyaya erişimini mutlaka kısıtlayın.

2. Yatmadan bir saat önce baktırmayın!

Araştırmalar; geceleri yatmadan önce dijital medya kullanmanın uyku kalitesini etkileyebileceğini gösteriyor. Bu nedenle yatmadan en az 1 saat önce telefon, tablet ve bilgisayar kullanımını bırakması için ona yaşına uygun açıklamalar yaparak ikna edin.

3. Korkularını dinleyin, küçümsemeyin!

Çocuğunuzun korkularını anlayın. Çocuğunuzun yatmadan önce onu neyin korkuttuğunu söylemesine

fırsat verin. Ancak konuşmaya hazır değilse zorlamayın. Korkusunu önemsizleştirmeyin veya dalga geçmeyin. Bir yetişkine saçma gelen korku, çocuğa çok gerçek gelebilir, anlaşılmadığını hisseden çocuk daha fazla kaygı duyar.

4. Yatağına birlikte gidebilirsiniz!

Çok korkuyorsa ve odasında yalnız kalmaya tahammül edemeyeceğini düşünüyorsanız, yatmadan önce kendisini rahat ve güvende hissetmesine yardımcı olmak için alışana kadar ilk başlarda yatağına birlikte gidebilirsiniz. Uyuyana kadar yatağının yanında kalmanızın sakıncası yok. Gece boyunca yanında bulunduracağı oyuncak ve uykuya dalmasını engellemeyecek loş bir ışık bulundurmamak, yatmadan önce kapıyı açık bırakmak da korkularını hafifletebilir.

5. Yatağına güvenli olduğunu telkin edin!

Çocuğunuz gece yataktan kalkıp odanıza gelirse tekrar yatağına götürün ve güvenliği konusunda rahatlatın. Uykuya dalana kadar yanında kalabilirsiniz. Çocuğunuz yataktan kaldırmaya teşvik etmeyin, yataklarının güvenli ve rahat bir yer olduğunu öğrenmeleri önemlidir. Yatağına ve her şeyin yolunda olduğunu deneyimleyen çocuk odasının güvenli bir yer olduğunu da öğrenecektir.

BESLENME ÇANTASI *sağlıklı mı?*

Annelerin okul çağındaki çocukları için endişelendikleri konulardan biri de okulda iyi beslenip beslenmediği!.. Sağlıklı beslenmenin çocuklarda hem ders başarısını hem de fiziksel performansını etkilediğini düşünürsek bu endişede oldukça haklı olduklarını söyleyebiliriz. Peki sağlıklı beslenme çantasında neler olmalı?



Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için neler yapıyorsunuz? Özellikle okul dönemi ile birlikte beslenmesini

ve yediklerini kontrol etme konusunda sıkıntı yaşamanız çok normal. Çünkü günün büyük kısmını okul sıralarında ve kontrolünüzün dışında geçiriyorlar. Bu bağlamda da beslenme düzeninde bir takım noktalara dikkat etmeniz daha bir önemli oluyor. **Liv Hospital Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Cevriye Kübra Cenkçi** "Okul döneminde beslenme çantasında nelere neden dikkat etmeliyiz?" sorusunu yanıtladı.

Beslenme çantası neden önemli?

Okul çağındaki çocuklar günün büyük bir kısmını okul sıralarında geçiriyor. Bu nedenle çocuğumuzun sadece evdeki beslenmesine değil okuldaki beslenmesine de önem vermemiz hem yaşamda sağlıklı şekilde ilerleyebilmesi hem de ileri yaşlarında sağlıklı beslenme alışkanlığının oluşturulması için önemlidir. Bununla birlikte bir çocuğun beslenmesi gün içindeki performansını etkileyen en önemli durumlardan biridir. Beslenme, çocuğun hem ders başarısını hem de fiziksel performansını etkiler. Artık okulların çoğunda yemekhaneler olmasına rağmen

yemekhaneden yemek yemeyen çocuklarımız için oluşturacağımız beslenme çantasında sağlıklı ürünlerin tercih edilmesi son derece önemlidir.

Beslenme çantasına hazır ürünlerin koyulması çoğu ailede gördüğüm ve yanlış bulduğum bir alışkanlık.

Her yaşa göre beslenme çantasına eklenecek gıdalar ve miktarı değişkenlik göstermektedir.

Genelde her ebeveyn çocuğunun yiyeceği miktarları bilir fakat bazen beslenme çantası içeriklerinin çocuğun yiyeceğinden fazla öğün içerdiğine de şahit oluyoruz. İlkokul çağındaki bir çocuk için temelde istediğimiz şey sabah kahvaltısını evde yapıp okula gitmesi ve okulda öğle yemeğini yemesi şeklindedir.

Çocukların temel beslenmesinde neler olmalı?

- ✓ Bir çocuğun optimum zihin gelişimi ve büyümesine yardımcı olmak adına haftada en az 3-4 gün kırmızı et tüketmesi ve bununla beraber mutlaka sebze de öğününde bulundurması önemli.
- ✓ Haftada 2 gün beyaz et, balık, bulabilirsiniz de gezen tavuk eti tercih edebilirsiniz.
- ✓ Özellikle gelişim çağındaki çocuklar haftada 3 gün

kuruyemiş, çiğ şekilde (ceviz, fındık, badem vb.) ve diğer yağlı tohumları tüketmelidir.

- ✓ Günlük mutlaka bir meyve de beslenmede olmalı.
- ✓ Kuruyemiş tercih edilen günlerde ise yanında meyve ile birlikte tüketilmesi iyi bir tercih olabilir.
- ✓ Beslenmede günlük olarak 1 kase yoğurt ya da 1 bardak kefir mutlaka öneriyorum.

Beslenme, çocuğun hem ders başarısını hem de fiziksel performansını etkiler.

Süt ve yoğurt tüketimi nasıl olmalı?

Hayvansal süt tüketiminin çocuklarda günlük 1 çay bardağı (125 ml) üzerine çıkmasını doğru bulmuyorum. Bu nedenle takibimdeki hastalarım da hayvansal süt tüketimini önermiyorum, fakat yoğurt ve kefir tüketimini çocuklar için mutlaka öneriyorum. Bu nedenle beslenmede günlük olarak 1 kase yoğurt ya da 1 bardak kefir mutlaka öneriyorum. Yoğurt ve kefir içeriğindeki yoğun probiyotikler sayesinde çocuğumuzun hem bağırsak sağlığına katkı sağlamakta hem de gelişimlerini desteklemektedir.

Yumurta tüketimi nasıl olmalı?

Günlük olarak yumurta tüketilmesi de en desteklediğim şeylerden biridir fakat gezen tavuk yumurtası olmasına dikkat etmek çok önemli. Ayrıca yemeklerin hazırlanmasında zeytinyağı tercih etmek de uygun olacaktır. Bu şekilde bir beslenme tarzında çocuğumuz hem protein hem karbonhidrat hem de yağdan uygun şekilde beslenmiş, yeterli vitamin ve minerali birlikte almış olacaktır.

Örnek bir beslenme çantasında seçilmesi gerekenler nelerdir?

- ✓ En temel gıda sebze (burada lifli sebzeleri tercih etmek iyi bir seçenektir) ve yanında mümkünse protein içeren gıdalar şeklinde olmalıdır.





**İlkokul
çağındaki
bir çocuk; sabah
kahvaltısını evde
yapıp okula gitmeli
ve okulda öğle
yemeğini
yemelidir.**

✓ Eğer tatlı seçilecekse mümkünse kuru meyveli ve yoğurtlu bir tatlı şeklinde seçilebilir ya da kuruyemiş ve meyve şeklinde olabilir.

✓ Su tüketimi çocuklarda özellikle sıcak günlerde çok önemli olduğundan beslenme çantasının yanında suyunu da koymayı ihmal etmemeliyiz.

✓ Beslenme çantasını hazırlarken kahvaltıda yediği yiyecekler ile akşam yiyeceği yemek de göz önünde bulundurularak çocuğun sıkılmayacağı şekilde mümkünse farklı gıdalar tercih edilmeli ve porsiyonlar da ona göre ayarlanmalıdır.

✓ Ekmek çantaya eklenecekse mümkünse tam buğday unundan yapılmış ekmekler tercih edilmelidir.

Beslenme çantasında olmaması gereken fakat çoğunlukla çantalarda olan gıdalar nelerdir?

Hazır soslar, hazır bisküvi, cips gibi paketli gıdalar, çikolatalar, gofretler, meyve suları, kızartılmış yiyecekler gibi karbonhidrat içeriği yüksek yiyecekler çocuğumuzda ani kan şekeri yükselmelerine neden olabilecek gıdalar sayılabilir. Bu tür gıdalar kan şekerinde ani dalgalanmalar yapması nedeniyle çocuğumuzun ders başarısını etkiler, çünkü ani kan şekeri yükselmeleri ve ardından düşmeleri çocukta halsizlik ve uyku haline neden olur. Bu tür gıdaları beslenme çantalarına asla eklemememiz gerekir. Kek, börek tarzı şeyleri ise evde kendi yaptığımız ürünlerden tercih etmek daha uygun olacaktır.

İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLAR İÇİN ÖRNEK BESLENME ÇANTASI

Öneri 1

- ✓ 4 kaşık salata (çiğ sebze ile hazırlanmış)
- ✓ 1 dilim ızgara et (çocuğunuzun yiyeceği miktara göre ayarlanmalı, genelde 2 köfte büyüklüğünde tercih edilebilir)
- ✓ 1 dilim tam tahıllı ekmek
- ✓ Ara öğün olarak 1 adet meyve yanında yarım kase kadar yoğurt
- ✓ Su

Öneri 2

- ✓ Tam tahıllı ekmekle hazırlanmış sandviç (içinde protein kaynağı olarak yumurta ya da et tercih edilebilir ve mutlaka çiğ sebze de olmalı)
- ✓ Ayran (kırmızı et varsa aynı anda süt ürünü tüketmek uygun olmaz bu durumda evde sıkılmış şekeriz meyve suyu olabilir)
- ✓ Ara öğünde çocuğun avuç içi kadar çiğ kuruyemiş ve 1 adet meyve
- ✓ Su

PRETTY mother MAGAZINE



*e-dergi'den
indirebilirsiniz*



www.prettymothermag.com



prettymothermagazine



prettymothermagazine



HIZIMIZI KESMEDEN DEVAM EDİYORUZ.

GERİDE GÜZEL BİR ARŞİV BIRAKARAK. DİJİTAL OLARAK YAYINDA OLMANIN GÜZELLİKLERİNDEN BİRİ DE HER AN ELİNİZİN ALTINDA OLAN BİLGİ DOLU BİR ARŞİVE ULAŞABİLMEK! TÜM SAYILARIMIZA, **TÜRK TELEKOM E-DERGİ** VE **PRETTYMOTHERMAG.COM** WEB SİTEMİZDEN ULAŞABİLİRSİNİZ...

yaşam&stil

GÜZELLİK TÜYOLARI • LEZZETLİ TARİFLER

Aynadaki sen ile barışık olmak...

Doğru ve dengeli beslenme, egzersiz yapma, iyi bir uyku, amacına uygun medikal tedavi cihazları ve ürünleri ile yapılan estetik uygulamalar beden sağlığı kadar ruh sağlığını da koruyor. Yeni bir yıla girerken biraz değişim iyidir diyenler için kendine bakmanın tam zamanı! Aşırıya kaçmadan, dozunda dokunuşlar yani doğal olan her zaman en güzeli.

Kaliteli Yaşam Kliniği Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş, güzellik konusunda Antik Yunanlılar tarafından da kullanılan 'altın oran'ı, medikal estetik hekimleri olarak korumayı hedeflediklerini ve her zaman yüzün kendine has uyumuna göre işlem yaptıklarını söylüyor.

Daha güzel görünmek özgüveni de yükseltiyor. Özgüven de kişilerin yaşamlarını mutlu bir şekilde sürdürebilmeleri ve kendilerini dış dünya karşısında güvende hissedebilmeleri için sahip olmaları gereken en önemli özelliklerden biri.

Amacına uygun uygulamalar bu noktada beden sağlığı kadar ruh sağlığına da olumlu yansıyor.

Yeni bir yıl yeni bir sen...



YENİ YILA hazır mıyız?

2024'ü bakımlı, canlı ve yenilenmiş bir ciltle karşılamaya ne dersiniz? Yeni yıla nasıl girerseniz öyle geçer derler... Yeni yıla girerken geçmiş yılın izlerini silmek, daha bakımlı, daha dinamik görünmek herkese iyi gelir. Peki neler yapabilirsiniz?

Yeni yıl yaklaşırken heyecanı hepimizi sardı. Tüm yılın yorgunluğu üzerimizdeyken biraz dur demenin, 'yeni yıla yeni bir ben' diyerek girmenin tam zamanı... Peki bu kısa sürede daha bakımlı, daha genç görünen bir ciltle yeni yılı nasıl karşılarız? **Dr. Yasemin Savaş Kaliteli Yaşam Kliniği Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş** anlattı...

CİLT BAKIMI ZAMANI

Bir kadının güzelliğini gösteren en önemli unsurlardan biri de güzel bir cilttir. Yeni yıl gecesi daha güzel ve daha dikkat çekici görünmek için öncesinde size özel uygulanacak cilt bakımlarını tercih edebilirsiniz. Cildin ihtiyacına göre yapılacak bu özel bakımlar sayesinde cildiniz daha

sağlıklı ve fresh görünecektir. Daha canlı, daha gergin ve parlak bir cilde sahip olmak için cildin ihtiyacına göre özel anti-aging bakımlar, nem ve thulium bakımları tercih edebilirsiniz. Bu bakımlar cildi beslerken aynı anda cildin yenilenmesini de sağlar. Thulium bakım, ayrıca ince kırışıklıkların iyileştirilmesi, cilt yenileme, cilt tonunu düzenleme, cilt gevşekliliği, dekolte bakımı, boyun yenilenmesi gibi sorunlara da çözüm sunar. Uygulamalar kısa süreli, ağrısız ve acısızdır. Pürüzsüz, canlı ve sağlıklı görünen bir cilt için yine kısa sürede uygulanabilen karbon peeling uygulaması da özel günler öncesinde sıklıkla tercih ediliyor. Karbon peeling tedavisi sonrasında pürüzsüzlük, parlaklık, birçok lekenin kısa sürede açılması, gözeneklerde sıkılaşma, kollajen üretimindeki artışa bağlı olarak ciltte sıkılaşma, toparlanma gibi etkiler görülür.

YENİ YILA YORGUN İFADE İLE GİRMİYİN

Yeni yıla sizi daha yaşlı gösteren yüzeysel ve derin çizgilerinizden kurtulmuş, kırışksız olarak girmek elinizde. Botoks uygulaması ile daha dinamik ve genç görünebilirsiniz. Botoks doğal sonuçları ile yüzümüze daha dinç, dinlenmiş ve genç bir ifadeyi kolayca veriyor. Bu yöntem göz çevresi kırışıklıkları, alın ve kaş arası mimik kırışıklıkları, dudak çevresi kırışıklıkları, boyun bölgesi kırışıklıklarının tedavisinde, yüzdeki asimetrijelerin düzeltilmesinde, kaş kaldırma, göz kapağı düşüklüğünde de kullanılır. Ayrıca, şehir hayatında hem yoğun tempo ile çalışan, hem evle ilgilenen kadınlarda yorgunluktan dolayı göz altlarında

çökmeler olduğunu görüyoruz. Estetik kaygı oluşturan bu durum kişinin yorgun ve hasta görünmesine sebebiyet verir. Kısa sürede uygulanan 'göz altı ışık dolgusu' ile göz altındaki çökmeler, morluklar, kahverengi halkalar yok edilir; yüzünüzdeki yorgun, hüzünlü yüz ifadesi ortadan kalkar.

ÇEKİCİ BİR YÜZ İSTEYENLERE JAWLINE ÇENE DOLGUSU

Son yıllarda net ve keskin çene hatları kadınlar arasında en çok istenen görünümünün başında geliyor. Çenedeki hacim kayıplarında ve belirgin bir çene hattı oluşturarak yüze 'V' şekli kazandırmak amacıyla yapılan medikal estetik uygulaması olan Jawline (çene dolgusu) 2021'de adından en çok söz edilen uygulamalardan oldu. Ortalama 15-20 dakika süren işlem

hemen sonra kişi günlük rutine kolayca geri dönebiliyor. Kişiyi yapılan Jawline ve çene dolgusu ile daha erkeksi veya daha dişi bir görüntü oluşturmak mümkün.

**Yeni yıla
sizi daha yaşlı
gösteren yüzeysel ve
derin çizgilerinizden
kurtulmuş, kırışksız
olarak girmek
elinizde.**

FİT GÖRÜNMEK İÇİN KONTROLLÜ İLERLEYİN

Özellikle yeni seneyi karşılarırken birçok kişi o gece fit görünmek istediğini ve hedefinin zayıflamak olduğunu söyler. Zayıflamak kesinlikle kontrollü olmalı. Kiloları kontrollü vermek, beslenme ve diyetin vücudumuz için ne kadar önemli olduğunu bilmek, bu konularda kulaktan dolma yöntemler yerine konusunda eğitim almış beslenme ve diyet uzmanlarından/ ekiplerinden destek almak çok önemli. Uzmanların kontrolündeki zayıflama programları ile birlikte medikal cihazların desteği ile kombin tedaviler oluşturulması daha hızlı sonuç alınmasını sağlar.



Yeni yıl SOFRASI...

Yeni yıl yaklaşırken, dostlarla, şahane sohbetlerin olacağı muhteşem yeni yıl sofrası için çok özel tarifler paylaşıyoruz.

Hazırlayan: İrem İsmihan Taşlıyurt / @iremtasliyurt

Bezelye pürelü kuzu pirzola



MALZEMELER

PIRZOLA İÇİN;

- ✓ 1 kilo Kuzu pirzola
- ✓ 4 çorba kaşığı doğranmış taze soğan
- ✓ 3 çorba kaşığı doğranmış maydanoz
- ✓ 1/2 su bardağı zeytinyağı
- ✓ 3 diş sarımsak
- ✓ 2 yemek kaşığı doğranmış taze biberiye
- ✓ Tuz
- ✓ Karabiber
- ✓ Pul biber
- ✓ 50 ml sirke
- ✓ 2 yemek kaşığı kekik

BEZELYE PÜRESİ İÇİN;

- ✓ 300 gr bezelye
- ✓ 200 ml krema
- ✓ 100 ml süt
- ✓ 50 gr tereyağı
- ✓ Tuz
- ✓ Karabiber
- ✓ 1 tatlı kaşığı toz şeker

HAZIRLANIŞI

İlk olarak doğradığınız yeşillikler ve baharatlarla pirzoları karıştırıp fırın/ızgara modunda 190 derecede 20 dakika pişirin. Ardından bezelye püresi için hazırladığınız malzemeleri bir tencereye alıp pişirin ve son olarak blendırla püre haline getirin. Servis tabağına ilk olarak püreyi, sonra üzerine pirzoları ekleyin. Afiyet olsun.

Tam
da yılbaşı
sofrasına yakışır,
farklı bir peynir
sunumu!



Çam ağacı peynir

MALZEMELER

- ✓ Karper peynir
- ✓ Çubuk kreker
- ✓ Pul biber
- ✓ Nane

HAZIRLANIŞI

Oldukça pratik ve şık bir sunuma sahip! Karper peynirlerimizi çam ağacı gibi düşünüp alt kısmına çubuk kraker saplıyoruz. Peynirlerimizi baharatlarla ön arka şeklinde buluyoruz. Servise hazır...



**Püf
noktası;**
**Yumurtalar oda
sıcaklığında olmalı,
beyazı ile sarısı ayrı
ayrı çırpılmalı. Yumurta
sarıları ile şeker iyice
kabarıp beyazlaşana
kadar çırpılmalı**

Yeni yıl pastası

MALZEMELER KEKİ İÇİN;

- ✓ 4 adet yumurta
- ✓ 1 su bardağı toz şeker
- ✓ Yarım çay bardağı ılık su
- ✓ 1 paket kabartma tozu
- ✓ 1 paket şekerli vanilin
- ✓ 1 su bardağı tepeleme un
- ✓ 1 fiske tuz
- ✓ 1 tutam dereotu

DIŞ SIVAMASI İÇİN KREMA (GANAJ) MALZEMELERİ

- ✓ 250 gr krema
- ✓ 150 gr beyaz çikolata
- ✓ 2 yemek kaşığı krem peynir
- ✓ 50 gr oda ısısında tereyağı

PASTACI KREMASI İÇİN;

- ✓ 4 su bardağı süt
- ✓ 2 adet yumurta sarısı

- ✓ Yarım su bardağı şeker
- ✓ 2 yemek kaşığı un
- ✓ 80 gr mısır nişastası
- ✓ 2 adet vanilin
- ✓ 100 gr pudra şekeri

SÜSLEMELER İÇİN;

- ✓ Nar
- ✓ Çam yaprakları
- ✓ Pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Pandispanya kekinin yapılışı;
Yumurtaların beyazı ve sarısı ayrılır.
Sarıları şekerle rengi açılana
kadar mikserle çırpın. Kabartma
tozu, vanilya ve un ekleyin ve bu
aşamada mikser bırakılıp spatula
yardımıyla homojen bir karışım
elde edene kadar dıştan içe doğru
karıştırın. Yumurtanın aklarını da
tuzla kar beyaz olana dek çırpın
ve karışıma ekleyip aynı şekilde
spatula ile söndürmeden dıştan içe
doğru karıştırın. 22 cm'lik kelepçeli

kalıbın tabanına yağlı kağıt serin
ve karışımı dökün. 180 derecede
ısıtılmış fırında 35 dakika pişirin.

Pastacı kremasının yapılışı; Bir
tencereye un, nişasta, şeker
ve vanilyayı koyun. Bir çırpıcı
ile malzemeleri karıştırmaya
başlayın. Daha sonra sütü eklerken
bir taraftan da çırpıcıyla hızlı
hareketlerle çırpın ki malzemeler
içerisinde topaklanma oluşmasın.
Ardından yumurta sarısını da
ekleyip dağıtın ve ocağın üzerinde
muhallebi kıvamına gelinceye
kadar pişirin. Ocaktan aldığınız
krema ılıyınca toz krem şantiyi de
ekleyip mikserde yüksek devirde
bembeyaz olana kadar çırpın. Elde
ettiğiniz kremayı kullanana kadar
buzdolabına alın.

Ganajın yapımı; Süt kremasını
bir tencereye koyarak düşük
ısıda pişirin. Krema kaynamadan
çikolatalar parçalanarak erimesi
için ilave edin. Yeterli şekilde
eriyince ocaktan alın. Blender
yardımı ile kalan çikolata
parçalarının eşit şekilde karışıma
dağılmasını sağlayın.

1 ya da 2 saat soğukta bekleterek
kıvamının oturmasını sağlayın. Son
aşama olarak mikser yardımı ile
çırpın. Fakat bu aşamada ganajın
köpürmemesi önemlidir. Çok
çırpılan ganaj köpüklenerek yağın
çıkarabilir. Buna dikkat ederek
lezzetli bir üst süsleme sosu
hazırlayabilirsiniz.

Gelelim son aşamaya, yılbaşı
kekini yapmaya... Pandispanya
kekini süt ile ıslattıktan sonra
pastacı kremasını üzerine ekleyip
katlı bir şekilde ilerleyerek pasta
formunda bir kat pandispanya,
bir kat üzerine pastacı kreması ve
pandispanya ve krema şeklinde
hazırlayıp son olarak ganaj ile
sıvama yaptıktan sonra süslemeye
geçiyoruz. Süslemek için istediğiniz
malzemeyi kullanabilirsiniz. Ben
çam yaprakları ve nar taneleri
kullandım. Son olarak üzerine
pudra şekeri serpiyoruz. Yılbaşı
pastanız hazır, afiyet olsun.



Soğuk bir kış akşamında BİR STRAUSS MASALI...

Şehrin adını verdiği ve birbirinden kıymetli müzisyenlerden oluşan özel bir orkestra, Viyana Filarmoni Orkestrası ve orkestranın geleneksel hale gelen 'Yeni Yıl Konserleri' bu ayki yazımın konusu...



Sevgili müzik severler, herkese merhabalar. Soğuk kış günlerine ve yeni yıla adım adım yaklaşıırken bu ayki köşe yazımda sizlere klasik müzik tarihinin en önemli ritüellerinden biri olan "Viyana Filarmoni Yeni Yıl Konseri"nden bahsetmek istedim. Tarihi yapısı ve müzikal geçmişi ile muazzam şehirlerden biri olan Viyana'da uzun yıllardan beri özel süslemeleri, repertuarı, erişilmesi zor biletleri ile bu müzik şöleni yapılmakta.

Şehrin adını verdiği ve birbirinden kıymetli müzisyenlerden oluşan bu özel orkestraya bir bakalım öncelikle.

Viyana Filarmoni Orkestrası 1842 yılında besteci Carl Otto Nicolai tarafından kurulmuştur. Daha çok Beethoven ve Mozart'ın senfonik eserlerini seslendirmeyi planlayan Viyana Devlet Operası Orkestrası sanatçılarının operanın dışında da filarmonik konser dizileri sunma kararını alması ile Viyana Filarmoni Orkestrası oluşmuştur. Tamamen bağımsız ve kararlarını üyelerinin

oyları ile alan bir orkestradır. Orkestra, 1933'ten bu yana düzenli bir şef ile devam etmez. Her konserde dünyaca ünlü konuk şefler yer alır. 1847'de Nicolai'nin Viyana'dan ayrılması ile daha pasif hale gelen orkestra, 1860'ta Carl Eckert'in şef olarak orkestraya gelmesiyle konser aboneliklerini başlatmış ve düzenli konser vermeye başlamıştır.

YENİ YIL KONSERLERİ ÇOK POPÜLER

Orkestranın geleneksel hale gelen 'Yeni Yıl Konserleri' ise gerek müzikal açıdan gerekse görsel açıdan çok ünlüdür.

Bu konserlerde ağırlıklı olarak Strauss ailesine ait bestecilerin eserleri seslendirilir. Konserdeki son eser olarak muhakkak Johann Strauss'un Josef Wenzel Radetzky von Radetz'e ithafen bestelediği Radetzky Marşı çalınır.

Seyircisinde coşkulu katılımı sağlanarak, şefler seyirciye dönerler ve belli kısımlarda katılımlarını sağlayacak şekilde komutlarla seyirciye ritim

tuttururlar. Ve konser interaktif bir hale gelerek daha da unutulmaz bir an oluşturur.

WIENER MUSIKVEREIN (VIYANA MÜZİK DERNEĞİ)

Avusturya'nın başkenti olan Viyana'da yer alan ve kısaca Musikverein adı ile anılan Innere Stadt ilçesindeki bir konser salonudur. Viyana filarmoni orkestrasının da evi kabul edilir. "Büyük salon"'un (Großer Saal) muazzam akustiği dünyanın en iyi konser salonları arasında yer alır. Binanın ana planı mimar Theophil Hansen tarafından bir konser salonu ve daha küçük bir oda müziği salonu olarak Neoklasik tarzda Yunan tapınağından esinlenerek yapılmıştır.

1870 yılında İmparator I. Franz Joseph, müzik derneğinin temel taşlarını atmış ve o zamandan bu yana, Musikverein'in Altın Salonu tüm dünyadaki müzik severler tarafından tanınmaktadır. Bunun nedeni sadece burada gerçekleştirilen Viyana Filarmoni Orkestrası ile yıllık Yeni Yıl Konserinin dünya çapında yayınlanması değil, aynı zamanda Viyana Filarmoni Orkestrası'nın daimi evi olmasıdır.

MUSIKVEREIN WIEN, GOLDENER SAAL

Orkestranın Yeni Yıl Konseri Repertuarında genellikle şu eserler bulunur.

Sizlerde kulağınıza bu muhteşem melodileri getirerek gününüzü ve anınızı bir müzik şölenine çevirmek isterseniz işte bazı öneriler.

- Johann Strauss II -The Blue Danube , OP.314
- Johann Strauss II -Vienna Blood -Waltz Op. 354
- Johann Strauss II -Emperor Waltz Op. 437
- Johann Strauss I - Radetzky March, Op.228
- Johann Strauss II - Champagne Polka Op.211
- Johann Strauss II- Kaiser Waltz Op. 437



Viyana Filarmoni Orkestrası'nın geleneksel hale gelen 'Yeni Yıl Konserleri' gerek müzikal açıdan gerekse görsel açıdan çok ünlüdür. Bu konserlerde ağırlıklı olarak Strauss ailesine ait bestecilerin eserleri seslendirilir.



Yeni yıl... HOŞ GELDİN 2024!..

Yeni Yıl... Yeni! Yeni!
Nasıl mutlu ediyor
insanı yeni sözcüğü
öyle değil mi? Çünkü
içinde umutlar,

başlangıçlar barındırıyor. Bir
şeyin yenisinin gelmesi ya
da yenilenmesi için eskimesi
gerekir. O yüzden bitişlerden
korkmayın. Bitişler yeni
başlangıçları getirir. Yeniye eski
getirir. Umut dolu, heyecanlı
günler kapıda demektir. Tıpkı
Aralık ayı gibi.

Aslında 2024'ün kapısını
araladık. Çok da iyi bir yılı
geride bırakmıyoruz
aslında. Dünya da
yorgun. Savaş,
ekonomik kriz
hem dünyayı hem
de ülkemizi çok
etkiledi. Ama bitiyor.
Umutlanabiliriz 2024
için. Güzel hayaller
kurabiliriz. Sevinçle
karşılabiliriz 2024'ü.
Ancak insanın hayallerini
gerçekleştirmesi, kendi
gerçeğini yaratması da kendi
elinde. Önce kendi hayatımızdan
başlayalım mı? 2024 gelmeden
bir dönüp bakalım mı kendimize.
Anne olarak, baba olarak
çocuklarımızı eleştirmeden önce
kendimize turalım mı aynayı?
Neye ihtiyacımız var? Neyi
değiştirmeli yenilemeliyiz? Hadi
yeni enerjilere kapıyı aralamak
için, eski ve negatifi çıkaralım
hayatımızdan. Aralık ayını böyle
kullanalım, ne dersiniz?
Ben kendi adıma başladım bile

buna. Özel hayatım. Dolabımdaki
eskiler... Beynimin içindeki
eskiden kalma ön yargılar...
Yeniden başlayan tiyatro hayatım.
Kızımla yeniden kurduğum yeni
hayatım, yeni evim. İşte öyle...
Diyeceğim o ki bitişlerden
korkmayın. Sevinçle karşılayın
2024'ü, 2023'ün, eskilerin bize
kattıklarına teşekkür ederek.
Sevgiyle...

Bitişlerden
korkmayın.
Sevinçle karşılayın
2024'ü... 2023'ün,
eskilerin bize
kattıklarına
teşekkür
ederek...



The logo for gigbi, featuring a colorful bird icon above the word "gigbi" in a bold, black, sans-serif font.

Nerede kalmıştık?

en iyi fotoğrafçılar



en iyi palyaçolar

en iyi DJ'ler

en iyi catering

bir tık uzağında...



gigbi.com



FARKINDALIK İÇİN BİR ARADA....

Ekim ayı Meme Kanseri Farkındalık ayı kapsamında Academic Klinik bünyesinde Seren Fosforoğlu moderatörlüğü ve davetiyle ünlüler ve influencerlar biraraya geldi. Prof.Dr. Zehra Neşe Kavak ve Genel Cerrah Prof. Dr. Bahadır Güllü oğlu davetlilerle meme kanseri ile ilgili çok değerli bilgiler paylaştı. Annesini 52 yaşında kanserden kaybeden Seren Fosforoğlu konuşmasında kadının toplumdaki önemine değinerek, kadının sağlıklı olması gerektiğine vurgu yaptı. "Annem kontrollerini yaptırsaydı belki de şuanda yanımızda olacaktı" diyerek duygusal bir konuşma yapan Seren Fosforoğlu, kadınları kontrollerini yaptırmaları konusunda uyardı. Davet; Açıyla Akkoyun, Burcu Kara, Akasya Asıltürkmen, Şebnem Özinal, Ece Vahapoğlu, Müge Ulusoy, Didem Uzel, Ayşe Burcu Kaya, Pınar Hotic, Şebnem Demir, Mine Mahruki ve birçok influencer'ın katılımıyla gerçekleşti.

VİTANİL'S TÜRKİYE'DE

Hollanda merkezli Gıda Takviyeleri üreticisi Beaform, Kolajen markası Vitani'l's ile Türkiye pazarında. İletişim Danışmanı ve Yazar Serap Oğuz'un ev sahipliğinde düzenlenen bir davetle tanıtılan Vitani'l's kolajen Türkiye'de üretiliyor. Güzelliğin sürdürülebilir olması için cildi içten de beslenmenin önemi üzerinde durulduğu davette Burcu Kara, Seren Fosforoğlu, Sebile Ölmez, Aleyna Dalveren gibi ünlü simalar da hazır bulundu.



Sevimli kahramanlar bebek odalarında

Cottonbox, pamuğun doğallığından esinlenerek hazırladığı 2023 Sonbahar & 2024 Kış Koleksiyonu'nda Baby ürün grubuna yer vermiş. Koleksiyonda yer alan Moon Mint nevresim takımlarıyla sevimli kahramanlarla tanışan minikler, hayvanları yakından tanıyor. Beyaz ve turuncu rengin Musico Oranj nevresim takımı ile pandalar bebek odalarına misafir oluyor. Nevresimler yüzde 100 pamuk içeriğe sahip.



bizi takip edin.

@wallmistwallpaper

BABY & KIDS COLLECTION

WALLMIST
PAPER

NONWOVEN DUVAR KAĞIDI
KİŞİYE ÖZEL ÜRETİM DUVAR KAĞIDI

modern tasarımlarla
renkli ve neşeli
çocuk odaları



Bebek/Çocuk odaları dahil tüm yaşam alanlarında rahatlıkla kullanılabilen ürünlerimiz **UL ECOLOGO®**, **UL GREENGUARD GOLD** sertifikalı HP Latex teknolojisi ile su bazlı %100 doğa dostu, kokusuz ve sağlığa zararsız mürekkepleri ile üretilmektedir.

T.: +90 (212) 244 55 45

www.wallmist.com

ilham veren metanlar



FELAKETLER EN ÇOK ÇOCUKLARIN HAYATINI ETKİLİYOR!

Türkiye’de gerçekleşen depremler, Sudan’da bitmek bilmeyen çatışmalar, Libya’yı etkileyen fırtına ve seller, Fas’ta ve Afganistan’da binlerce insanı etkileyen depremler gibi birçok felaketin üstesinden birlikte geliyoruz.

En zor durumdaki çocuklar için yaptığınız gönüllü bağışlarla onlara umut oluyoruz.



ONLINE BAĞIŞ

<https://bagis.unicefturk.org/>