

AİLEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 25 Yıl 2

ÜCRETSİZDİR

Kasım — 2018

Sizden Gelenler



Ekin Ulaş



Sıraç Kurnaz



Ali Maraşlı



Beren Serengil



Hira Sadrazam



Kapak Resmi: Efsun Yıldız

Hamilelik Psikolojisi

Klinik Psikolog Naife Sevdalı Zaim

Kış Mevsiminin Boğaz Hastalıkları

Kulak Burun Boğaz, Baş ve Boyun Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. H. Mete İnançlı

Gelişim Köşesi: 6 Aylık Bebek Ne Yapar?

Aile İçi Etkinlik: Renkli Kumdan Boyama

Uzm. Orçun Latifoğlu

Ayın Masalı: Altın Yumurta

Ayın Tarifi: Omlet Surat

Dyt. Mehmet Miralay

AİLEMİZ Dergisi 2. Yılımı Çocuk Resim Sergisi ile kutluyor. Detaylar için 2. Sayfaya bakınız..

Hamilelik Psikolojisi

Hamilelik şüphesiz kadınların geçirdiği en keyifli ve en güzel süreçlerden biridir. Hamilelik döneminde ortaya çıkan fizyolojik belirtilere duygusal (psikolojik) belirtiler de eşlik etmektedir. Bu duygusal belirtiler zaman zaman olumlu olurken zaman zaman olumsuz olabilmektedir. Bu belirtiler her kadında hamileliğin farklı aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.



Hamileliğin ilk üç aylık döneminde ortaya çıkan endişeler daha çok bebeğin hayatta kalabilmesi ve sağlıklı olabilmesiyle alakalı olmaktadır. Bu dönemde anne adayları bebeğini korumak için onunla ilgili her şeyi yaşamının odak noktası haline getirir. Anne adayları hamileliğin ilk süreçlerinde genellikle kendi bedenleri ile ilgili endişeler ve kaygılar yaşamaktadırlar. Fakat tüm anne adaylarının unutmaması gereken en önemli noktalardan biri ise bebeğin ve annenin sağlığının paralellik göstermesidir. Bebeğin sağlık durumu bu süreçte çok önemlidir. Bebeğin sağlığı için yeterli besinin alınması çok önemlidir. Bu yüzden anne adaylarının özellikle “kilo alacağım”, “eşim beni beğenmeyecek”, “eskisi gibi çekici olamayacağım” gibi kaygıları olmadan sağlıklı bir şekilde ne gereğinden fazla ne de gereğinden az olarak beslenmesine dikkat etmesi gerekmektedir. Hamileliğin bu sürecinde ortaya çıkan bulantı, iştah-

sızlık, halsizlik, uyku problemleri, yorgunluk belirtilerine bağlı olarak anne adayları zaman zaman karmaşık duygular hissedebilmektedirler.

Bu süreci başarılı bir şekilde atlattıktan sonraki üç aylık süreçte ise hamileliğin tadı çıkarılmaya başlanır. Bu süreçte daha mutlu ve keyifli bir süreç yaşanmaktadır. Bunun nedeni ise ilk üç ayda ortaya yoğun bir şekilde çıkan hormonal değişikliklerin etkisinin

azalması sonucunda mide bulantılarının ve kusmaların artık azalmasıdır. Bu semptomlara bağlı olarak daha önceden ortaya çıkan psikolojik gerginlikler de doğal olarak azalmaya başlar. Bu süreçte, anne adayları hamileliklerine yoğunlaşmakta vücutlarındaki hamilelik belirtilerine ve bebeklerine alışmakta olup psikolojik olarak kendilerini mutlu hissetmektedir. Fakat zaman zaman ilerleyen fiziksel hamilelik belirtilerine bağlı olarak (kilo artışı, karın büyümesi, cilt lekeleri, vücutta şişlikler vb.) endişe ve kaygılarını tekrar yaşayabilmektedirler. Bu süreçte anne adayının yakınlarının anne adayına karşı olan tutumları çok önemlidir. Anne adayına karşı hoşgörülü, anlayışlı ve olumlu tutumlar anne adayının hamilelik sürecini psikolojik açıdan daha rahat bir şekilde geçirmesini sağlamaktadır.

Son üç aylık dönemde ise anne adaylarının kaygıları hem kendileriyle hem de bebekleriyle alakalı

Klinik Psikolog Naife Sevdalı Zaim

olarak tekrar belirmeye başlamaktadır. Fizyolojik değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan hormonal değişimler anne adaylarının psikolojik durumunu olumlu yada olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Kaygılı ve endişeli bir yapısı olan anne adayları bu süreçte hormonların da etkisiyle süreci daha fazla kaygılanarak, endişelenerek veya korkularla geçirebilmektedir. Hamilelik her anne adayının psikolojisini farklı şekilde etkilemektedir. Buradaki en önemli olan faktör ise anne ve baba adaylarının annelik ve babalık sorumluluğuna hazır olmasıdır. Aksi takdirde ortaya çıkan endişe ve korku, hamilelik sürecinde anne ve baba adayının psikolojisini büyük oranda olumsuz etkilemektedir. Son üç aylık dönemde anne adaylarının yaşadıkları en büyük kaygılar genellikle iyi bir anne olabilecek miyim düşüncesi, yeni bir hayat düzenini onları beklemesi, bir bebeğin sorumluluğunu üstlenmekle alakalıdır. Bu tür duyguları yaşamak normal olarak kabul edilsede, anne adaylarının endişelerinin kontrol edilemeyecek boyuta gelmesine bağlı olarak günlük hayatı etkilemeye başlamasıyla uzman bir psikologdan yardım alarak süreci çok daha keyifli ve rahat bir şekilde atlatabilmektedirler.

Son olarak, hamilelik sürecinde ortaya çıkan tüm duygusal belirtilere rağmen anne adayının eşinden, ailesinden, ve arkadaşlarından gördüğü olumlu tutum ve yaklaşımlarla birlikte aldığı destek hamilelik sürecinde anne adayının karşılaştığı problemlere baş etme becerilerini daha güçlü hale getirecek ve hamilelik dönemini daha mutlu ve huzurlu geçirmesini sağlayacaktır.

AİLEMİZ Dergisi 2. Yılına Çocuk Resim Sergisi ile kutluyor. Citymall—CineMall, İndex ve Elektrokur sponsorluğunda yapılacak olan Çocuk Resim Sergisine, 4-6 yaş arasındaki tüm çocuklar

“Ailemiz” teması ile katılabilir. Sergiye katılım için tek yapmanız gereken şartnameye uygun kriterlerde resim yapmak ve bizlere teslim etmek. Katılım şartlarını ve diğer detay-

ları www.ailemizdergisi.com adresinden ve resmi facebook sayfasından edinebilirsiniz. Unutmayın, son katılım tarihi 02.12.2018 — Pazar günüdür. Herkese bol şanslar...

AİLEMİZ

Aylık Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

Editör: Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,
Dil Editörü: Yrd. Doç. Dr. Erdem Yılmaz
İçerik: Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm Psk. Melis Göksoylu ve
Uzm. Orçun Latifoğlu

Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdergisi@gmail.com
www.ailemizdergisi.com
Facebook.com/AilemizDergisi
Twitter.com/AilemizD

Kış Mevsiminin Boğaz Hastalıkları

Kulak Burun Boğaz, Baş ve Boyun Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. H. Mete İnançlı

Üst solunum yollarımızdan ağız ve arka duvarı farenks kış aylarında sık enfeksiyonla karşılaşma ihtimali olan bölgelerdendir. Üst solunum yollarımızdan burunun tıkanıklıklarında solunum sıklıkla ağız yoluyla olacaktır ki bu durum boğaz enfeksiyonuna yatkınlığı arttıracaktır.

Kış aylarının bir diğer özelliği ısınma ihtiyacının artışı ile bina içi havalandırmanın azaltıldığı daha sıklıkla toplu halde aynı ortamda vakit geçirilen mevsimlerdir. Bu toplu yaşama eğiliminin arttığı mevsimlerde boğaz enfeksiyonlarının yayılımı daha sık görülmektedir.

Boğaz enfeksiyonu ile doktora başvuruların sık olduğu bu kış aylarında enfeksiyon kaynağının ayrımı tedavi için önem arz edecektir. Bu nedenle geliştirilmiş Centor sınıflamasından haberdar olmak viral ve bakteriyel enfeksiyon ayrımı yapılmasında bize ilk yol gösterici olacaktır. Çünkü boğaz enfeksiyonlarının %50'si viral kaynaklı olup antibiyotik gerektirmeden iyileşen hastalıklardır. Fakat bu enfeksiyon etkenlerinin sadece %20'si bakteriyel [A grubu Beta hemolitik streptokok] nedenlerle gerçekleşir ki mutlaka antibiyotik tedavide yer almalıdır.

Farenjitlerde ise viral etkenlerin oranı çocuklarda %60-75, erişkin yaş grubunda ise %90 civarındadır. Yani farenjitlerin tedavisinde çok nadiren antibiyotikler tedavide yer almaz.

Boğaz enfeksiyonundan bademcikler sorumlu ise nedenin bakteriyel olduğunu anlamamıza yara-

yan Centor sınıflaması aşağıdaki gibidir;

- Ateş,
- Bademciklerde beyazlanma ve gri-beyaz lekeler,
- Öksürük olmaması,
- Hassas boyun ve / veya çene köşesinde bezelerin ağrılı şişliklerinin mevcut olması.

Bu dört bulgudan 3 veya 4 pozitif elde edildiğinde bakteriyel kabul edilip tedaviye antibiyotik eklenecektir. Fakat bu sayıların altında kalan kriter değerlerinde biyolojik tanı yöntemlerine başvurulmalıdır.

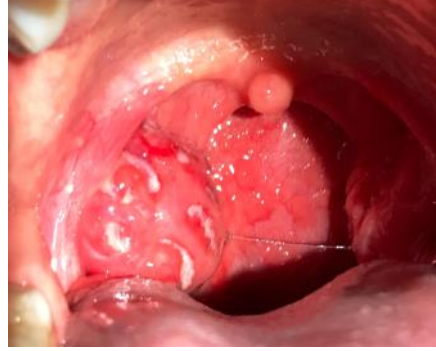
Hızlı antijen testi ile 5-10 dakika içerisinde boğaz enfeksiyonunun nedeninin A grubu Beta hemolitik sterptokokların olup olmadığı



tespit edilebilir. Bu test sonuç vermez ise Boğaz kültürü ile tanıya ilerlemekte fayda vardır.

Boğaz kültürü sonucu 36- 72 saat içerisinde sonuç verecektir. Aynı zamanda antibiyogram çalışılırsa bu etken patojen bakterilerin hangi antibiyotik

tedavisine duyarlı oldukları ortaya konularak tedavideki başarı artacaktır. Tedavi sonrasında



kültür tekrarı gerekmez. Hastada klinik şikayet olmadan yapılan kültürün tanı değeri yoktur.

Sık boğaz enfeksiyonu geçirme öyküsü olan hastalarda mut-

laka genel kan değerleri bakılmalıdır. Tam kan sayımı ve biyokimyasal kan değerleri gözden geçirilir. Enfeksiyona yatkınlığı arttıran vitamin eksiklikleri araştırılır. Bunların başında vitamin B12 ve aktif vitamin D3 yer alır.

Bu enfeksiyonu geçiren kişilerin tedavinin ilk 3 günü evde istirahati, bol su tüketmeleri ve aşırı fiziksel aktiviteden kaçınmaları önerilir. Tedavi antibiyotik kullanımında 10 gün sürecektir.

Viral etkenlerin neden olduğu boğaz enfeksiyonlarında ise sadece destek tedavisi ve istirahat yeterlidir. Hasta 1 hafta sonra normal haline geri dönecektir. Bulaştırıcılık hastalığın ilk 3 günü üst düzeyde olduğundan , hastalığın yayılma-

ması için yakın temastan kaçınılmasında fayda vardır.

Şikayet başlangıcında istirahat edilmeli, ateş varlığında ateş düşürücü alınmalıdır. Fakat şikayetlerin şiddetinde hızlı artış yada iki gün içinde hiç gerileme varsa mutlaka doktora başvurulmalıdır.



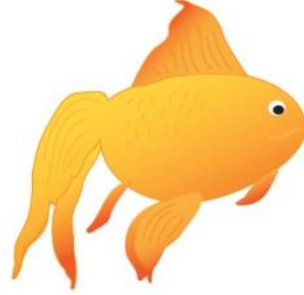
Artık KKTCELL Dergilikteyiz...



Ayın Etkinliđi: Hikaye Anlatma



Otobüs



Balık



Fanus



Okul



Kutu



Kedi

Sevgili Ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resimdeki işaretli yerleri keserek bir hikaye yaratınız. Bakalım kimin hikayesi daha keyifli?



www.ailemizdergisi.com





Gelişim Köşesi:

6 Aylık Bir Bebek Ne yapar?



AİLEMİZ Dergisi olarak geçen sayımızda sizlerle paylaşmaya başladığımız **American Center For Disease Control and Prevention** tarafından geliştirilen **Act Early (Erken Davran) Programını** sizlerle paylaşmaya devam ediyoruz.

Act Early (Erken Davran) Nedir?

Act Early, 2 aylık, 4 aylık, 6 aylık, 9 aylık, 1 yaş, 1,5 yaş, 2 yaş, 3 yaş, 4 yaş ve 5 yaş çocukların gelişim dönemlerine uygun hazırlanan bir aile takip programıdır. Program kapsamında toplam 4 ana alanda çocukların becerileri değerlendirilmektedir. Bunlar; **1. Sosyal / Duyusal, 2. Konuşma / İletişim, 3. Bilişsel (Öğrenme, Düşünme ve Problem Çözme) ve 4. Hareketler / Fiziksel Gelişim.**

Act Early programı, ailelerin çocuklarının gelişimlerini kolayca takip etmesini ve sorunlu durumlarda vakit kaybetmeden hekimleri ile konuşmalarını önermektedir.

6 Aylık Bebek Ne Yapar:

Sosyal/ Duyusal

- Tamdık yüzleri bilir ve yabancı kişileri ayırt etmeye başlar,
- Başkalarıyla, özellikle ebeveynleriyle birlikte oynamaktan hoşlanır,
- Diğer insanların duygularına karşılık verir ve genellikle mutlu olur,
- Aynada kendine bakmaktan hoşlanır

Konuşma / İletişim

- Seslere ses yaparak karşılık verir,
- Agularken sesli harfleri sıralamaya başlar ("ah", "eh", "oh") ve ebeveyni ile karşılıklı olarak sesler çıkarmaktan hoşlanır,
- Kendi ismine tepki verir,
- Sesler çıkararak sevincini ve hoşnutsuzluğunu gösterir,
- Ünsüz harfleri kullanmaya başlar ("m" ve "b" ile hızlı ve anlaşılmasız konuşur)

Bilişsel (Öğrenme, Düşünme, Problem - Çözme)

- Yakınındaki objelere bakar,
- Objeleri ağızına götürür,
- Objelere karşı merak gösterir ve

erişemeyeceği objeleri almaya çalışır,

- Objeleri bir elinden diğer eline geçirmeye başlar

Hareket / Fiziksel Gelişim

- Her iki yönde de yuvarlanır (önden arkaya, arkadan öne),
- Desteksiz oturmaya başlar,
- Ayaktayken ağırlığını ayaklarına vererek destekler ve sıçrayabilir,
- Geriye ve ileriye sallanır, bazen ileriye doğru emeklemeden önce geriye doğru emekler

Eğer çocuğunuz; ulaşabileceği objeleri almayı denemezse, bakıcısına sevgi göstermezse, etrafındaki seslere cevap vermezse, objeleri ağızına götürmede zorluk varsa, ünlü harflerle sesler çıkarmazsa ("ah", "eh", "oh"), her iki yönde yuvarlanmazsa, gülümsemese veya ciyaklayan sesler çıkartmazsa, sıkı kasklarla, çok sert görünüyorsa, bez bebek gibi çok sarkık görünüyorsa mutlaka doktorunuzla konuşarak erken davranınız.

NOT: Act Early Programının çevirisi Klinik Psikolog Çiçe Onur ve Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu tarafından yapılmıştır.

Sinema

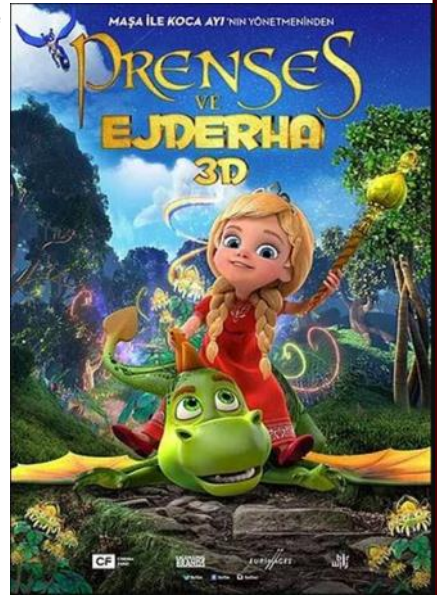
Prens ve Ejderha

Maşa ile Koca Ayı'nın yönetmen, Marina Nefedova'dan yeni bir film...

Ülkesinin en güzel ve sevimli prensesi Barbara yedinci doğum gününe hazırlanırken bir kitap keşfeder. Ancak bu kitap diğer tüm kitaplardan farklıdır. Büyülü olan kitap sayesinde Prens Barbara ejderhalarla, cücelerle ve fantastik yaratıklarla dolu büyülü bir dünya olan Wonderland'a gider. Orada yaşadıklarını şatodaki aynanın sihirli olduğunu ve onu geçmişte kaybettiği annesine götürebileceğini öğrenir. Bunun üzerine Dragoşa ile yeni maceralara yol alırlar. Animasyon, 15 Kasım tarihinde vizyona girecektir.



Tel: 0392 365 58 00
www.cinemallcinema.com
Facebook: cinemall
Twitter ve Instagram: Cine_mall



Jupiter
Kirtasiye ve Kitapçı

200 TL

**KIRTASIYE ALIŞVERİŞİ YAP
SİNEMA BİLETİNİ KAP**

CityMall
Mağusa -1. Kat

Aile İçi Etkinlikler

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Sizlere bu ay çocuğunuzla keyifli bir şekilde yapabileceğiniz yeni bir etkinlik önermek istedim. Etkinliğimizin adı **Renkli Kumdan Boyama**.

Etkinliğimiz için gerekli malzemeler;

- Siyah Boya,
- Tutkal,
- Fırça ve



• Renkli Kumlar

İlk olarak neyi boyamak istediğimize karar veriyoruz. Ardından resim üzerindeki sınırlar siyah boyalarla netleştirip belirginleştiriyoruz.

Ardından renkli kumları yapıştırmak istediğimiz yerlere tutkal sürüyoruz. Tutkalın üzerine istediğimiz kumları dökerek yapışmasını sağlıyoruz. Bu işlemi nereyi kumla boyamak istiyorsak oralara yeniden tekrarlıyoruz. Artık etkinliğimiz hazır.

Herkese iyi eğlenceler dileriz.

Uzm. Orçun Latifoğlu



Ayın Masalı: Altın Yumurta

Bir zamanlar, Avrupa'daki köylerden birinde yoksul bir ihtiyar yaşarmış. Adı da Tavuklu İhtiyar'mış. Tavuklu adının takılması-nın nedeni, kendi gibi yaşlı, kahverengi renkli benekli bir tavuğu olmasıymış. Her gün tavuğun yumurtasını yer, komşulardan bir dilim ekmek dilenir, bütün gün pinekler, hiçbir iş yapmazmış.

Günün birinde Tavuklu İhtiyar yine öğlen yemeği için tavuğunun yumurtlamasını beklerken bir sürprizle karşılaşmış: Bu sefer kümesteki normal bir yumurta değilmiş. Sarı renkli, parlak yumurtayı eline almış, koklamış, yere vurmuş, kabuğunu soymaya çalışmış, derken, şaşkınlık içinde, bu yumurtanın altın olduğunu anlamış.

Altın yumurtayı cebine atan Tavuklu İhtiyar hemen bakkala koşmuş. Kilolarca un, şeker, helva, yağ, et, sucuk, pirinç istemiş. Bakkalın kuşkulu bakışlarını görünce altın yumurtasını çıkarıp bakkalın avucuna koymuş. Bakkalın gözleri parlamış. Bakkal bu kadar büyük bir altın parçasını daha önce hiç görmemiş. İhtiyarın istemediği başka

yiyeceklerden de paketlemiş.

Tavuklu İhtiyar kocaman paketlerle evine dönmüş. Ancak gece yarısı altın yumurta bakkalın kasasından çıkıp ihtiyarın cebine dönmüş. Sabah uyandığında yumurtasını yenden cebinde bulan ihtiyar o günden sonra önüne gelen her dükkandan alışveriş etmeye başlamış. Ev almış, toprak almış, bahçe almış.. Zamanla yörenin en zengin insanların birisi olmuş. Her alışveriş ettiği yere altın yumurtasını bırakmış, sabaha da yumurtası kendisine geri dönermiş.



Zamanla Tavuklu İhtiyar'ın karakteri değişmiş. Zenginleştikçe çevresini küçümsemeye, sadece kendisi

gibi varlıklı olanlarla oturup kalkmaya, fakirleri insan yerine koymamaya başlamış. Yoksulları azarlayan, garipleri kovalayan, dilencileri evine sokmayan ihtiyarın bir gün kapısı çalınmış.

"Allah rızası için yoksula bir sadaka..."

"Hemen defol buradan, pis dilenci! Çabuk git evimden yoksa adamlarımı çağırır sana sopa attırırım!" demiş.

Dilenci tek bir söz söylemeden dönüp evden uzaklaşmış, ama daha sokağın başına bile ulaşmadan evde garip bir şey olmuş. İhtiyarın en büyük hazinesi olan altın yumurta cebinden çıkıp dilencinin peşinden yuvarlanmaya başlamış. Dilenci yumurtayı cebine koymuş ve gözden kaybolmuş.

Tavuklu ihtiyar'ın zenginliğinin büyüğü de o an bozulmuş. O günden sonra hızla yoksullaşmaya başlamış ve kısa bir sürede eski yoksul haline geri dönmüş. Tavuğunun altın yumurtladığı gün neyi varsa, sadece ona sahip olmuş, yani hiçbir şeyi kalmamış.

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Küçük Mühendisler

Çocuklarınızın zihinsel gelişimine sizlerde katkıda bulunabilirsiniz. Canadian



Toy Testing Council 2012, Speelgoed van het jaar Belgie 2012, The National Parenting Center Seal of Approval 2012 ödülleri sahibi olan Küçük Mühendisler (Small Engineer) oyunu ahşap bloklar kullanılarak gökdelen kurma prensibine dayanıyor.

Oyunu kazanmak için binanız bittiğinde mühendislerinizin binanın üzerinde olması yeterli. Toplamda giderek zorlaşan 60 aşaması bulunan oyun ile çocuğunuzun hem zihinsel hem de ince motor becerilerinin gelişimine olumlu katkıda bulunabilirsiniz.



Kitap

Bir Fikirle Ne Yaparsın?

Yazar: Kobi Yamada



Kobi Yamada tarafından yazılan ve Mae Basom tarafından çizimleri yapılan Bir Fikirle Ne Yaparsın? kitabı ilk kez 2016 yılında basılmıştır.



Kısa sürede üstün başarılar elde eden kitap Independent Publisher Book Award for Children's Picture Books (All ages) ödülünü kazanmasının yanı sıra Goodreads Choice Awards Best Picture Books Ödülü'ne de aday gösterilmiştir.

Nar Yayınevi tarafından Nar Çocuk serisi kapsamında 2016 yılında yayınlanan kitap 40 sayfadır.

Ayın Yiyeceği

Omlet Surat

Dyt. Mehmet Miralay



Sevgili ebeveynler, sizlere bu ay kahvaltıda çocuklara yumurtayı sevdirecek alternatif bir yemek öneriyoruz. Çocuğunuzla birlikte kolaylıkla yapabileceğiniz bu yemeği keyifle yemenizi dileriz.

Malzemeler: Omlet için 2 adet tüm yumurta ve rendelenmiş hellim, süslemeler içinse siyah ve yeşil zeytin, çeri domates, salatalık, semizotu veya maydanoz ve ceviz.

Yapılışı: İlk olarak yumurtalarımızı hazırlayıp içerisine rendelenmiş hellim parçalarını ekleyerek omletimizi hazırlıyoruz. Omletimizi tabağa yerleştirdikten sonra da süslemelerini yaprak servise hazır hale getiriyoruz. Afiyet olsun...

AİLEMİZ Dergisi

Ailemiz Dergisi, 2. yılını Citymall - Cinemall Elektrokur ve Index Mağazaları sponsorluğunda yapılacak olan **Çocuk Resim Sergisi** ile kutluyor.

*Sergilemeler CityMall AVM'de olacaktır.

"Ailemiz" temalı sergimize katılım ücretsizdir.

4 - 6 Yaş tüm çocuklarımız katılabilir.

Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdersisi@gmail.com
www.facebook.com/ailemizdersisi www.twitter.com/ailemizdersisi
Sergiye son katılım tarihi : **02.12 2018 Pazar**
Detaylı bilgi; www.ailemizdersisi.com - www.citymallcyprus.com

CityMall ELEKTROKUR LTD
INDEX



MİNİK DAHİLER

eğitim merkezi
Kreş - Anaokul - Etüt

444 DAHİ
3 2 4 4

Örümcek Sokak Gönyeli, Lefkoşa
Gsm: 0533 839 0 839
www.minikdahiler.com.tr

PEKUR Ltd.



Yangın Söndürme Cihazları



25 Kg

6 Kg

5 Kg

4 Kg

2 Kg

1 Kg

İş Sağlığı ve Güvenliği Malzemeleri



mevcut renkler ■ ■ ■ ■ ■

Yangın Algılama ve Söndürme Sistemleri

FM 200 Yangın Söndürme Sistemi

• Davlumbaz Yangın Söndürme Sistemi



İş Sağlığı ve Güvenliği Levhaları



28. Sokak No:8, Organize Sanayi Bölgesi, Lefkoşa / Kıbrıs
Tel: +90 (392) 225 78 40-1-2
Fax: +90 (392) 225 78 43
e-mail: info@pekurltd.com www.pekurltd.com



ENERJİMİZİ
ÇOCUKLARLA
PAYLAŞIYORUZ

Alacağınız her mavi tüple,
SOS Çocuk Köyü'ne
siz de destek oluyorsunuz!



enerjimizipaylaşıyoruz.com