



Sizden Gelenler



Esma Korman



Ela Öztürk



Ada Kahraman



Su Kahraman



İbrahim Saldun



Kapak Resmi: Selin Ersoy

Çocuklarda Demir Eksikliği Anemisi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Çocuk Hematoloji Uzmanı Dr. Gülsen Bozkurt

Çocuklarda Ergoterapi

Ergoterapist Su Bozkuzu

Sevimli Ayı

İnci Kalavasonlu

Kaplumbağa ve Komşuları

Ümmü Gülsüm Çinici

Sebzeli Tavuklu Buğday Makarnası

Diyetisyen Mehmet Miralay

AİLEMİZ DERGİSİ

ARTIK 4 YAŞINDA

Çocuklarda Demir Eksikliği Anemisi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Çocuk Hematoloji Uzmanı Dr. Gülsen Bozkurt

Demir eksikliği anemisi, dünyada ve gelişmekte olan ülkelerde en sık görülen nutrisyonel anemidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün, verilerine göre gelişmekte olan ülkelerde 0—4 yaş arası çocuklarda %30, 5—14 yaş arası çocuklarda ise %48 oranında görülmektedir. Demir eksikliği ve demir eksikliği anemisini birbirinden ayırmak ve durumu, doğru değerlendirmek gerekir. Demir eksikliğinde, anemi gelişmemiş olmasına karşın, dokular bundan olumsuz olarak etkilenebilirler. Buna karşın demir eksikliği anemisinde, kansızlık belirtileri ve buna bağlı birçok semptomlar açığa çıkmaktadır.

Demir eksikliği anemisinin nedenleri

Demir eksikliği anemisinin nedenleri arasında, demir alımının yetersizliği veya demir kaybının fazlalığı önemli rol oynar. Prematürite ve düşük doğum ağırlıklı bebeklerde demir eksikliği sık görülür. Anne sütünde birinci ayda demir yeterli olmasına karşın, beşinci aya doğru demir miktarı azalır ve bebek ilk altı ayda annesinden aldığı demiri kullanır. Bebeğin demir ihtiyacını karşılamak için altıncı aydan itibaren demirden zengin katı gıdalar başlanmalıdır. Özellikle büyümenin süratli olduğu 0-2 yaş dönemi ile adolesan çağlarında, demir eksikliği anemisine sık rastlanır. Bir yaşından küçük çocukların inek sütü ile beslenmesi durumunda gelişen inek sütü alerjileri sonucu gastrointestinal yolla demir kaybı gelişebilir. Kayıpların

fazla olduğu peptik ülser, divertikülit, polip, hemoroit ve kolit gibi hastalıklarda ve buluş çağındaki ağır menstrüel kanaması olan kız çocuklarında da demir eksikliği anemisine sık rastlanır. Barsak parazitleri de demir eksikliği anemisinin nedenleri arasında sayılabilir.

Klinik bulgular

Demir eksikliğinin mevcudiyeti, anemi gelişmemişse ancak laboratuvar testleri ile tespit edilebilir. Demir eksikliğine bağlı anemi ge-



lišmesi halinde, solukluk, halsizlik erken yorulma, çarpıntı, iştahsızlık, ağız kenarlarında yaralar, yeme bozukluğu ve pica denen kahve telvesi, buz, kil ve toprak yeme isteği gibi semptomlar dikkati çeker. Kronik demir eksikliği anemilerinde koilonichia denen kaşık tırnaklar, yutma zorlukları, Plummer Vinson Sendromu, immün sistemin zayıflamasına bağlı olarak hastalık risklerinin artması, bayılmalar, huzursuz ayak sendromu, uykusuzluk, öğrenme güçlüğü, davranış bozuklukları gibi semptomlar görülebilir.

Tanı ve laboratuvar bulguları

Demir eksikliği anemisi, mikrositik, hipokromik bir anemi olup, tanı için, tam kan sayımı, periferik yayma, retikülosit, serum demiri, total demir bağlama kapasitesi, transferin saturasyonu ve ferritin değerlerine bakmak gerekir. Demir eksikliği anemisinde MCV ve MCH düşük çıkar, ilaveten hemoglobin, hematokrit ve kırmızı küre değerleri de düşer, RDW yükselir. Periferik yaymada eritrositlerde anizositoz, hipokromi ve mikrositöz dikkati çeker. Bazen trombositopeni de tablo-

ya eklenebilir. Talasemi taşıyıcıları da genelde hipokromik, mikrositik özellikler taşırlar. Talasemi taşıyıcılarında düşük MCV, MCH değerlerine karşın, RBC normalden yüksek olarak tespit edilir. Ayrıca tanı Hb elektroforezi veya HPLC ile konur.

Bazı hastalarda talasemi taşıyıcılığına ilaveten demir eksikliği anemisi de birlikte olabilir. Bu gibi durumlarda demir eksikliği anemisi

öncelikli olarak tedavi edildikten sonra taşıyıcılık testleri yapılması gerekir.

Tedavi

Tedavide, aneminin nedenlerinin tespit edilip önlenmesi, doğru beslenme ve anne eğitimleri çok önemlidir. Demir eksikliği anemilerinde, ağız veya parenteral yolla kullanılan birçok demir preparatı mevcuttur. Demir tedavisinin şekli, dozu ve süresi hastanın durumuna göre ilgili doktor tarafından düzenlenmelidir.

Sevgili Okuyucularımız, geçtiğimiz ay **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ'e** gönderilen Aile resimleri arasında yapılan değerlendirmede sergilenmeye hak kazanan re-

simlerimiz belirlendi. Çocuklarımızı kutlar, hediyelerini almak üzere, en geç 2 ay içerisinde, **Pengu Toys — Ortaköy** mağazalarına bekleriz. Sizler de [aile resimlerinizi](#)

bize ailemizdergisi@gmail.com e-posta adresimizden veya Facebook sayfamızdan gönderebilirsiniz.

Herkese bol şans dileriz...

AİLEMİZ

Aylık Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi
Editör: Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,

Dil Editörü: Doç. Dr. Erdem Yılmaz
Etkinlik Editörü: Uzm. Orçun Latifoğlu
İçerik: Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm. Psk. Melis Göksoylu, Dyt. Mehmet Miralay, İnci Kalavasonlu ve Ümmü Gülsüm Çinici

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

Çocuklarda Ergoterapi

Ergoterapist Su Bozkuzu

Ergoterapi; Üniversitelerin Sağlık Bilimleri Fakültesi bölümüdür. 4 yıllık Ergoterapist veya İş ve Uğraşı Terapisti' denir. 'Ergo' kelimesi Yunanca kökenli olup 'iş' anlamına gelmektedir. Birçok insan ergoterapiyi yeni bir sağlık alanı olarak düşünebilir fakat tarihi oldukça eskidir. I. ve II. Dünya Savaşları sonucunda ortaya çıkan sağlık sorunlarının rehabilitasyonu gereksinimi mesleki alanda gelişmelerin önünü açmış ve mesleki perspektifin gelişmesini sağlamıştır.

Ergoterapi hem herhangi bir sağlık sorunu olmayan kişilerin sağlığının korunmasını sağlayan, hem de farklı gelişen bireylerin bağımsız yaşamalarını sağlayan bir tedavi yöntemidir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ergoterapi anlamlı ve amaçlı aktiviteleri kullanarak sağlığı ve refah düzeyini geliştirir. Amerika Birleşik Devletleri'nde ergoterapi en iyi sağlık meslekleri arasında 17. sırada yer alırken, tüm meslekler içinde en iyi meslekler sıralamasında 23. sırada yer almaktadır.

Ergoterapi her yaş grubuna, her engel ve hastalık grubuna hitap edecek geniş bir yelpazeye sahiptir. Bu yelpaze "günlük yaşam" becerilerinin çalışılması gereken her bireyi kapsamaktadır.

Geniş bir alana yayılan ergoterapistler duyu bütünleme, nörolojik rehabilitasyon, ortopedik rehabilitasyon, geriatrik rehabilitasyon, pediatrik rehabilitasyon, el rehabilitasyonu, onkolojik rehabilitasyon, toplum ruh sağlığı, çevre düzenlemesi, iş ve ofis ergonomisi, mesleki rehabilitasyon ve daha birçok alanda aktif roller üstlenip multidisipliner ekibin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Örneğin serebral palsili bir öğrencinin sol elindeki güçsüzlüğünden ötürü günlük yaşamda yaşadığı sıkıntıları değer-

lendirerek yaşına, yaşadığı ortama, çevresine uygun, kişiye özel düzenlemeler ile gerekirse kişiye özel adaptif ekipman tavsiyesi yaparak veya üreterek rehabilitasyon ve destek programı oluşturur.

Pediatrik Rehabilitasyonda ergoterapistler bebek, çocuk ve gençlerle 18 yaşına kadar çalışır. Erken çocukluk dönemi, nöroplastisitenin en hızlı olduğu dönemdir. Nöroplastisite beyin çevre ile olan etkileşiminin ve öğrenme deneyiminin sonucunda, değişme ve yeniden yapılanma kapasitesine sahip olması demektir. Çocuklarda beyin hasarlarının iyileşmesi ve aktiviteye adaptasyonları yetişkinlere göre



bu nedenle daha yüksektir.

Pediatrik rehabilitasyonda ergoterapistler bir çocuğu okuldakken, oyun oynarken, boş zaman geçirirken, beslenirken, kendine bakım aktivitelerini yaparken değerlendirir. Ergoterapist çeşitli ihtiyaçları olan çocukların fiziksel, duyuşsal, psikolojik ve motor becerilerinin gelişimine yardımcı olur. Pediatrik ergoterapi kapsamında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Öğrenme Güçlükleri, Üstün Yetenekli Çocuklar, yazı yazma ve ince motor beceri sorunları, Gelişimsel Koordinasyon Bozuklukları, Otizm Spectrum Bozuklukları, Serebral Palsi, Mental Motor Retardasyon, çeşitli genetik bozukluklar gibi nörogelişimsel problemleri olan tüm çocuklar standardize testler ile değerlendirilir. Değerlendirmelerin sonucunda haftalık ergoterapi

seansları ve gerekli bulunduğu takdirde ev destek programları oluşturulur.

Tedavi programı her çocuğa özel kişi merkezli bütüncül yaklaşımlarla oluşturulmaktadır. Dikkat ve odaklanma, praxis (motor koordinasyon), kaba-ince motor becerileri, bilateral motor koordinasyon, el-göz koordinasyonu, duyu bütünleme, vücut imaj eğitimi, ocular motor sistem (derinlik algısı, görsel takip, görsel algılama becerileri), uzaysal algı (mesafeleri ayarlayabilme yeteneği), sosyal beceri, iletişim becerileri, problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, yürütücü fonksiyonlar (planlama, zamanla-

ma, organize olma, denetleme, adapte alma becerileri...) ve ergonomik müdahaleler (ev ve çevre düzenlemeleri, araç-gereç ve ekipman kullanma becerileri) tedavi programının önemli bir kısmını oluşturur.

Ergoterapiye ihtiyaç duyan çocuklarımızda gözlemlenen problemler çoğunlukla el becerilerinin zayıflığı, yazı

yazarken uygun miktarda basınç kullanamama, kalem yada makas gibi aletleri pozisyonlamada problem, topu hedefe atamama, atarken ne kadar kuvvet uygulayacağını bilememe, hareketli bir cisim takip edememe, denge ve postural ayarlamaları yaparken zorlanma, koordinasyon gerektiren aktiviteleri yapmakta güçlük çekmek, çekmece içerisinden aranan eşyayı bulamama, elbiselerinin tersini –düzünü bilememe, sağ – sol ayrımını yapamama, bir işi uzun süre sürdürmememe, dikkatini toplayamama, poşet veya ayakkabı bağlayamama, günlük yaşam becerilerinde ve öz bakım becerilerinde zorlanma...

Kanıt dayalı ergoterapi müdahaleleri sonucunda çocukların bağımsızlık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.



Dergilik'teyiz...



Ayın Etkinliđi: Farkı Bul



Sevgili Ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki iki resimdeki farkları bulmaya çalışınız. Bakalım farkları kim daha erken bulabilecek?



www.ailemizdergisi.com



Sinema filmleri ile ilgili olarak yeni Değerlendirme ve Sınıflandırma İşaretleri yayınlandı....

Çocukları ile sinemaya giden ailelere müjde. Artık sinemalarda gösterilen filmler ile ilgili olarak uyarılar yayınlanarak çocukların olumsuz içerikle karşılaşmasının önüne geçilebilecek.

Geçtiğimiz günlerde T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan yeni semboller sayesinde artık sinema filmlerinde uyarıcı semboller yer alacak ve fragmanlara yaş sınıflandırması getirilebilecek.

Çocukların korunması amacıyla getirilen sınıflandırmada çocuklar yaş sınıflarına ayrıldı. Yeni sınıflandırmada kategoriler, Genel İzleyici, 6A, 6+, 10A, 10+, 13A, 13+, 16+ ve 18+ olarak belirlendi. Böylelikle, ailelerin çocukları ile gitmiş oldukları çocuk filmlerinden önce çocukların yaşına uygun olmayan filmlerin fragmanları ile karşılaşmasının önüne geçilmiş olunacak.



Okul Malzemeleri
Ders hazırlık Kitapları

Okul alışverişini Jupiter'den yapın

Zeka Geliştirici Oyunlar
Ofis Malzemeleri

CityMall -1. Kattayız

Sinema

Karlar Ülkesi 2

Disney'in son dönemdeki en önemli karakterlerinden olan Elsa ve Anna karakterlerini seven çocuklara müjdeli bir haberimiz var. Karlar Ülkesi 1 ile çocukların gönlünde taht kuran animasyonun devamı yeniden beyazperdede.

Karlar Ülkesi 2, Arendelle'in kapılarının çok ötesinde tehlikeli bir yolculuğa çıkan Elsa, Anna, Kristoff, Olaf ve Sven'in maceralarını konu ediyor. Elsa, çıktığı tehlikeli ve macera dolu yolda neden büyülü güçlerle doğduğunu ve güçlerinin bir amacı olup olmadığını gibi pek çok soruya cevap bulmaya çalışacaktır. Sevimli animasyon 20 Kasım tarihinde vizyona girecektir.



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



Aile İçi Etkinlikler: Sevimli Ayıcık

İnci Kalavasonlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu ay sizlere çocuğunuz için yeni bir etkinlik önermek istedim. Etkinliğimizin adı **Sevimli Ayıcık**.

Etkinliğimiz için gerekli malzemeler;

- 3 farklı boyda daire şablonu,
- Bir çift oynar göz,
- Renkli karton,
- Kravat şablonu,
- Pastel boya,
- Burnu için renkli ponpon,
- Siyah keçeli kalem ve

- Renkli kalem ve
- Yapıştırıcı.

İlk olarak daire şablonlarını kesiyoruz. Ardından kulaklarını ve burnunu oluşturacak olan daireleri yapıştırıyoruz. Bu işlemi yaptıktan sonra oynar gözleri kravatı ile burnundaki ponponu da yapıştırıcı yardımı ile yapıştırıyoruz.

Son olarak siyah keçeli kalem ile kaşlarını ve ağızını çiziyoruz. Sonunda sevimli ayıcık hazır.

Keyifli aktiviteler dileriz.



Ayın Masalı: Kaplumbağa ve Komşuları

Ümmü Gülsüm Çinici

Bir varmış bir yokmuş, evleri çok güzel olmasa da çok güzel komşulukların yaşandığı bir orman varmış. Bu orman aslında çok kolay bir yerdeymiş ama bakan göremez, arayan bulamazmış.

Bu ormanda bir kaplumbağa varmış. O her sabah erken kalkarmış. Diğer hayvanlar uyanmadan kurabiyeler, çörekler pişirmiş. Onları komşularıyla, dostlarıyla birlikte afiyetle yermiş.

Bir gün yine kaplumbağa komşularını davet etmiş. Kafasında yeni bir menü tasarlıyormuş. Kayıslı kek, kare ve çiçek şekilli kurabiyeler yanında da kavun suyu ve patya çayı! Kaplumbağa akşam erkenden yatmış. Sabah olmuş, uyanmış. Kabuğundan çıkmaya çalışmış. Çıkamamış.

Kaplumbağa bir türlü bacaklarını kabuğundan çıkartamıyormuş. Komşusu koalaya seslenmiş.

“Koala, komşum bana yardım eder misin?”

Koala, onun sesini duymamış. Kaplumbağa tekrar bağırmış. “Komşum bana yardım eder misin?” Koala bu sefer duymuş. He-

men koşmuş. Komşusunu sıkışmış halde bulmuş. Kaplumbağa birkaç kez daha ayaklarını çıkarmayı denemiş ama nafiye. Hiç oynamamış ayakları. Koala tanıdığı en iyi doktor olan karıncaya haber yollamış.

Karıncı kısa zamanda gelmiş. Karıncı kaplumbağanın kabuğuna girip bacaklarını kontrol etmiş.



Sonra sormuş: “Ne zamandan beri bu haldesiniz?” “Sabah uyandığım da böyleydi.” demiş kaplumbağa. “Dün akşam yatmadan neler yaptınız?”

Kaplumbağa “Akşam hava çok sı-

caktı. Bu yüzden bütün pencereleri açtım. Uyumadan önce kapatmayı düşündüm ama yapmadım.” deyince karıncı “Hava akımı bu, sayın kaplumbağa. Bütün camları açık bırakmak iyi bir fikir değildir.” demiş. Kaplumbağa “İyileşecek miyim?” diye sormuş.

Karıncı cevap vermiş: “Sizi sıcak tutacak bir kürk bulalım. Kalın bir kürkün altında bekleyin. Bir de su torbasına sıcak su koyalım. O da sizi iyice ısıtsın! Çok kısa sürede bacaklarınızı tekrar hareket ettirebilirsiniz o zaman.”

Koala, kaplumbağaya kürk ve su torbası bulmuş. Onu sarmış. Sonunda bacakları hareket etmeye başlamış.

Ormanda kim kaplumbağanın başına geleni duyduysa hemen “Geçmiş olsun’a!” gelmiş. Kaplumbağa bu nazik ziyaretlerden çok mutlu olmuş.

Akşam olunca artık kendini iyi hisseden kaplumbağa komşusuna çok teşekkür etmiş. Onu uğurlamış. İyi bir komşu iyi bir evden daha değerli değil midir?

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Magnet Tamamlama— Hayvanlar

Günümüzde çocuklarınıza hayvanları öğretmenin kolay ve zevkli yöntemleri var.

Magnet Tamamlama — Hayvanlar oyunu ile çocuğunuzun hayvanları tanımanın yanında magnetler sayesinde hayvanları parça parça birleştirebilmelerine ve istediği yere yerleştirebilmelerine olanak sağlıyor.

Böylelikle istediği hayvanları kutu üzerine veya buzdolabı üzerine yerleştirebilirsiniz.

Renkli renkli birçok hayvanın yer aldığı oyuncak ailece keyifli vakitler geçirmenize olanak sağlayacaktır.



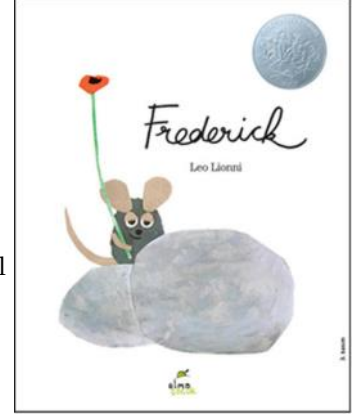
Kitap

Frederick

Yazar: Leo Lionni

Dünyaca ünlü Leo Lionni'den minik okuyuculara farklı ve özel bir kitap.

Caldecott Onur, New York Times Yılın En İyi Resimli Kitabı, ABD Kongre Kütüphanesi Yılın Kitapları Seçkisi ve School Library Journal Yılın En İyi Kitapları Seçkisi Ödülü gibi pek çok ödülün sahibi olan Leo Lionni'nin özel kitaplarından biri olan Frederick, Elma Yayınevi tarafından Türkçeleştirilerek okuyucu ile buluştu. Orijinal baskısı 1967 yılında ve ilk Türkçe baskısı 2015 yılında yapılan kitap, okuyucular tarafından yoğun ilgi görmesi üzerine günümüzde 7. baskısı yapılmıştır. Kitap 40 sayfadan oluşmaktadır.



AİLEMİZ

Dergisi

Yeni yazarlarını arıyor...

Yayın hayatındaki üçüncü yılını tamamlayan Ailemiz Dergisi, yoluna büyüyerek devam ediyor.

Eğer siz de Ailemiz Dergisi'nin konsepti ile uyumlu yazılar yazabileceğinizi düşünüyorsanız bize ulaşın.

Başvurunuz sırasında kendinizi tanıtan CV'nizi ve varsa örnek yazılarınızdan birini göndermeyi unutmayınız.

Bize ailemizdergisi@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Tarif

Sebzeli Tavuklu Buğday Makarnası

Dyt. Mehmet Miralay



Malzemeler: Makarna için yarım paket tam buğday makarnası ve 1,5 su. **Sos içinse** 250 gr kuşbaşı tavuk, mantar, 1 tane yeşil biber, ıspanak, tuz, kırmızı toz biber, 1 çorba kaşığı sıvı yağ ve 1 buçuk su bardağı su.

Hazırlanışı: Bir tencereye 1.5 lt su koyup kaynamasından sonra buğday makarnalarını ilave edip biraz zeytinyağı ve isteğe göre baharat ekliyoruz. Aynı anda yanmaz tavaya yağ ilave edip biraz bekledikten sonra sırası ile soğan, ıspanak, biber ve mantar ekleyip pişiriyoruz. Baharat ve tuz ekledikten sonra makarnamız ve sosumuzu bir kaptaki karıştırıyoruz. Sağlıklı makarnamız hazır. Afiyet olsun...



İŞVERENİN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: İşveren işyerinde çalışanların sağlığını ve güvenliğini korumak için mesleki risk ve tehlikelerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dahil gerekli her türlü önlemi almak, iş düzenlemesini yapmak, koruyucu araç gereçleri sağlamakla yükümlüdür. (İSG Yasası madde 6,(1))

-İşverenler, iş yerlerindeki faaliyetlerin doğasını dikkate alarak işin, iş yerindeki çalışma ortamını ve çalışma koşullarının neden olabileceği tehlikeleri ve riskleri yeterli şekilde ve sistematik olarak analiz etmeli ve bunu bir rapor halinde iş yerinde muhafaza etmelidir. (İSG Yasası madde 8.(1))

İşyerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması ve sürdürülebilmesi için işveren, her çalışanın çalıştığı yere ve yaptığı işe özel, bilgi ve talimatları da içeren İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİMİ almasını sağlamak zorundadır. (35/2008 İSG Yasası Madde 16)

ÇALIŞANLARIN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: Çalışanlar, işyerinde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili olarak kendilerine verilen eğitimin gereklerine uygun hareket etmek zorundadırlar. (35/2008 İSG Yasası Madde 17)



Mathazone
EDUCATIONAL PROGRAMME FOR PRESCHOOLERS

LEGO education

MAKER

LEGO WeDo

busy things
Play and learn

your Baby can Learn!

MorpaKAMPUS

Çanakkale Gazimağusa
Tel:0548 8204000
facebook/NeokidsCyprus http://www.neokidscyprus.com

GYM KIDZ
SING-SIGN-PLAY Prodigies

LEGO education CODING EXPRESS

BİRBİRİNDEN KEVİFLİ ZEKA VE AKIL OYUNLARI.
MENTALUP

okulistik

NEOKIDS
Büyükkul ve Eğitim Merkezi

ENERJİMİZİ ÇOCUKLARLA PAYLAŞIYORUZ

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

intergaz

SOS ÇOCUKKÖYÜ
Her çocuk için sevgi dolu bir yuva

enerjimizipaylasiyoruz.com