

AYLIK EBEVEYN DERGİSİ

AILEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 50 Yıl 5

ÜCRETSİZDİR

Aralık — 2020

Sizden Gelenler



Arden Songüt



Derin Karlı



Doğukan Şahin



Mehmet Güler



Simay Koç



Kapak Resmi: Doruk Üstüner

Çok İhmal Edilen Bir Konu: Esneklik ve Mobilite

Süleyman Atamtürk

Boşanma ve Mahkeme Süreci

Uzman Sosyolog Nihal Salman

Yaşlı Yarasa

Ümmü Gülsüm Çinici

Brokoli Çorbası

Diyetisyen Hande Arslan

Ayın Söyleşisi: Senem Çetin

Ferhat Atik

Yılbaşı Ağacı

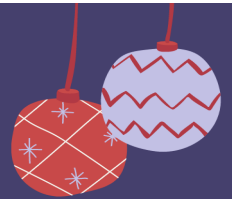
İnci Kalavasonlu

Pratik Bardaklar

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı

2021

Yeni Yılınız Kultu Olsun



Çok fazla ihmal edilen bir konu: Esneklik ve Mobilite

Süleyman Atamtürk

Esnetme Nedir?

Kaslarımızı rahatlatmak ve eklemlerimizin hareket aralığını (range of motion) artırmak için yaptığımız egzersizlere esnetme diyoruz. Esnetme hareketleri esnekliği artırır, çünkü esneklik kazanılabilen ve kaybedilebilen bir özelliktir.

Neden Esnetme Yapmalıyız?

Esneklik çalışmak kas sakatlıklarını önler Bir kasın esnek olması, o kasın zorlanması, burkulması vb. gibi durumlarda dayanıklılık sağladığı için sakatlık geçirme riskimiz azalacaktır. Kaslarımızın esnek olması kuvvet ve güç artışına yardımcı olur yani esneklik bir kuvvet ve güç antrenmanıdır diyebiliriz.

Esneklik çalışmak duruş bozukluklarını düzeltmeye yardımcı olur.

Gün içerisinde sürekli oturduğumuz için veya duruş bozukluklarından dolayı bazı kaslar aktif olarak sürekli çalıştıkları için bu kaslarda gerginlik olur ve zamanla kasın boyu kısalır. Bunun sonucu olarak ise duruş bozuklukları ilerler, bel ve kas ağrıları oluşur. Esneklik çalışmak hızlı toparlanma için önemlidir. Antrenman sonunda kaslarımızın rahatlaması ve gevşemesi için ve bir sonraki antrenmana daha hızlı yenilenebilmek için esneme egzersizlerinin uygulanması çok önemlidir. Esneklik çalışmak rahatlamaya yardımcı olur. Esneme egzersizlerini uyguladıktan sonra vücudunuzda bir rahatlama hissedeceğiniz için psikolojik olarak da olumlu yönden etkilenmiş olacaksınız. Özellikle vücut geliştirme ile uğraşan kişile-

rin kas kütlesi arttıkça esneklikleri azalacaktır. Bu yüzden esnetme çalışmaları hiç ihmal edilmemelidir. Aksi halde ciddi bir mobilite kaybı söz konusu olacaktır. Bu durumda sakatlık riski artacak ve çalışma kalitesi düşecektir.

Mobilite (Hareketlilik) Nedir ?

Mobilite, kas esnekliği ve birçok eklem birleşimi olarak kasın en geniş açıda hareket edebilme özelliğidir.

Mobilite dinamik olarak uygulanır ve fonksiyoneldir. Bu egzersizler sayesinde birçok kası aynı anda aktif hale getirebiliriz.



Eğer antrenmana başlamadan önce hareket kabiliyetinizi arttıracak egzersizler uygulamaz, antrenmana yönelik ısınma hareketini yapmazsanız egzersizi uygulama anında rahat bir şekilde kaslarımızı kullanamaz ve sakatlık riskinizi arttırabilirsiniz.

Mobilite ve Esnetme Ne zaman yapılmalı?

"En doğrusu spordan önce mobilite egzersizleri, ve sadece gergin yerlerinizi esnetmedir, spordan sonra ise esnetme egzersizlerinin uzun süreli yapılmasıdır.

Spordan önce kullanacağınız kas gruplarını esnetmenizi tavsiye etmem. Çünkü kası esnetmek antrenmandan önce performans düşüklüğüne ve yorgunluk hissine sebep olacaktır.

Antrenmandan önceki ısınma aşamasında sadece gergin olan kasları esnetmeniz ve mobilite hareketleri yapmanız yeterli olacaktır.

Antrenmandan sonra esnetme hareketleri yapmak gerekir ve bu durum tüm spor branşları için geçerlidir.

Çoğumuzda duruş bozuklukları vardır ve bazı kaslarımız sürekli gergindir.

Örneğin göğüs kaslarımız gerginken omuz antrenmanı yaptığımızda gerginlikten dolayı kollarımızı tam açamayacağımız için hareketi düzgün olarak yapamayız.

Ayrıca gergin göğüs kasları omuzları ve omurgayı öne doğru çektiği için hareketi yaparken omurgamızı doğrultamayız.

Bu da omurga için çok tehlikeli bir durum, bir mobilite kaybıdır.

Bu çalışma tarzına devam edilmesi durumunda sakatlık kaçınılmaz olacaktır. Dolayısıyla gergin olan kaslarımızın farkına varıp, onları esnetmemiz ve de çalışacağımız hareketteki mobilitemiz kaliteli bir antrenman yapmak için önemlidir.

Esneklik ve mobilite çalışmalarının doğru şekilde yapılabilmesi ve esnekliği geliştirebilmek için benim önerim bilinçli ve eğitilmiş bir eğitmenin desteğiyle almanızdır. Çünkü bilinçsiz bir zorlama sizi sakatlayacaktır.

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

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

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

Herkes 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: ailemizdersigi@gmail.com
www.ailemizdersigi.com
Facebook.com/[AilemizDergisi](https://www.facebook.com/AilemizDergisi)
Twitter.com/[AilemizD](https://twitter.com/AilemizD)
Ayrıca Dergilik, Bundle ve Nabız uygulamalarındayız...

Boşanma ve Mahkeme Süreci

Uzman Sosyolog Nihal Salman

Aile, toplumun temelidir. Aile toplum içinde birçok işleve sahiptir. En büyük işlevlerinden biri sağlıklı kişilik yapısı olan çocuklar yetiştirmektir. Birçok araştırmadan elde edilen bulgulara göre sağlıklı bir aile ortamında büyüyen çocuklar sağlıklı yetişkin olarak kendilerine ve çevrelerine faydalı birer birey olurlar.

Ülkemizdeki boşanma oranlarının dünya boşanma oranlarında ön sıralarda yer alması önem arz eden bir durumdur. Toplumumuzda aile kurumunda meydana gelen boşanma olgusunu kontrol eden yada ilgilenen herhangi bir kurum, kuruluş bulunmamaktadır.

Ülkemizde boşanmaların da çoğu kez sağlıklı bir şekilde gerçekleşmediğine tanık olmaktadır. Boşanma davalarının anlaşılmalı olarak gerçekleşmezse; çok uzun zaman hatta yıllar sürdüğünü, çocukların sağlıklı büyümeleri için gerekli olan iştirak nafaka davalarının bile ki (öncelikli davalar içerisinde olmasına rağmen) bir buçuk

yılı aşan süreyle alabildiğini ve eşlerin mahkemeye sürekli gelip-gittiğini; davalarının sonuç almaksızın ertelenerek devam ettiğini görmekteyiz. Bu süreç, boşanma kararı alan eşleri birbirine daha çok düşman ederek aileye tamiri mümkün olmayan zarar vermektedir.

Türkiye’de değişen anayasa maddesinde “Anayasanın “Ailenin korunması, kenar başlıklı 41 inci maddesinde, ailenin Türk toplumunun temeli olduğu ve Devletin, ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması için gerekli tedbirleri alacağı ve gereken teşkilâtı kuracağı belirtilmektedir. Toplumun temelini oluşturan ailenin korunması için gerekli önlemlerin alınması ihtiyacı her geçen gün artmaktadır. Hiç şüphesiz, bir toplumda sosyal barış ve adaletin sağlanmasında, demokratik haklara saygılı, sağlıklı, topluma yararlı bireylerin yetiştirilmesin-

de ailenin önemi inkâr edilemez bir gerçektir. Ailenin korunması görevi ise Devlete aittir. Günümüzde birçok sahada olduğu gibi, sosyal yapıdaki baş döndürücü gelişmeler ve karmaşıklık, eşlerin ve çocukların da sorunlarının artmasına ve olumsuzluklar yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu sorunların çözümünde yargı alanına giren konular bakımından da bir takım yenilikler getirilmesi zorunluluğu bulunmaktadır.

Ülkemizde de son yıllarda aileye yönelik değişen bazı yasalar bulunmakta olmasına rağmen, aile kurumunda yada boşanma sürecinde yaşanan sorunları çözümlenmek adına maalesef çok yetersiz kalmaktadır.



Yapılan araştırmalar, sağlıklı bir boşanma yaşamış ve sağlıklı ilişkileri devam eden anne-babası olan çocukların, sağlıklı ailede büyüyen çocuklarla büyük farklılıklarının olmadığını göstermiştir. Fakat ülkemizde aile mahkemelerindeki eksikliklerin boşanmış veya boşanmakta olan ailelere büyük zararlar verdiğini görmekteyiz. Aralarındaki husumet, adaletli bir şekilde erken çözümlenmeyen eşler maalesef düşman olmakta ve bu düşmanlıktan ise ortak olan çocuklar mağduriyet yaşamaktadır. Mahkemelerimizdeki sorunlar şunlardır:

Ailenin korunması açısından mahkemelerin daha işlevsel hale getirilmesi gerekli midir?

Boşanma davalarının sebepleri nelerdir?

Boşanma davalarında çocukların yaşadıkları psikolojik sorunların çözümünde mahkemelerin işlevi yeterli

midir?

Çocukların sağlıklı büyümesinde gerekli olan iştirak katkısı nafakaların belirlenmesi, ödenmesi ve yükseltilmesi gibi sorunlara mahkemeler yeterli hizmeti verebiliyor mu?

Aile mahkemelerinde görevli psikolog, sosyolog ve pedagog var mıdır?

Aile mahkemelerinde görev yapan hâkimlerin ihtisaslaşması sağlanabiliyor mu? Ayrıca bir eğitime tabi tutulmaları gerekmekte midir?

Aile mahkemeleri görevlerini gereği gibi yerine getiriyor mu?

Türkiye’de aile mahkemelerinde yaşanan sorunlar, Aile Bakanlığının yapmış olduğu araştırmalar tarafından tespit edilmiştir. Ülkemizde de benzer sorunlar yaşanmaktadır. Türkiye’de ve gelişmiş ülkelerdeki aile mahkemelerinin yargılama usulleri incelenmeli ve mahkemelerimizdeki sorunlar giderilmeye çalışılmalıdır. Türkiye’de 2002 tarihinde TBMM’ye “Aile

Mahkemelerinin Kuruluş, Görev ve Yargılama Usullerine Dair Kanun Tasarısı” aşağıdaki gibi sunulmuştur.

Birçok ülkenin iç hukuklarında aile mahkemelerine ilişkin düzenlemelerin yer aldığı, örneğin Kanada ve Almanya’da aile mahkemeleri bulunduğu bilinmektedir. Ülkemizde ise yürürlükte olan mevzuat hükümlerine göre, aileye ilişkin dava ve işler halen genel mahkemelerde görülmektedir. Bu mahkemeler, aileye ilişkin davaların yanı sıra diğer hukuk davalarına da bakmak durumunda olup, ayrıca aile ile ilgili uyuşmazlıkların çözümünde ihtiyaç duyulan, psikolog, sosyolog, pedagog ve sosyal çalışmacı mahkeme bünyesinde bulunmamaktadır. Buysa, mevcut mahkemelerin aile hukukundan doğan dava ve işlerin çözümlemesinde kendilerinden beklenen işlevi yeterince yerine getirmesine engel olmaktadır. (Devamı internet sitemizde ve sosyal medya hesaplarımızda...)

Ayın Söyleşisi: Senem Çetin

Ferhat Atik

İnsana en dost hayvanlardan biri olan atlar, fiziksel ve zihinsel sorunları olan bireyler için terapi amaçlı kullanılabilir.

Üniversite eğitilmiş at antrenörü ve hipoterapi eğitmeni Senem Çetin, hipoterapi (at ile terapi) yöntemiyle otistik bireyler, yürüme zorluğu çekenler ve hiperaktif kişilere at üzerinde terapi yapıyor. Hipoterapi yönteminin uygulandığı otistik bireylerin duygu geçişlerini kontrol etmesi kolaylaşıyor, yürüme zorluğu çeken kişilerin kasları kuvvetleniyor, hiperaktif bireylerin de, enerji patlamalarında azalma görülüyor. Ayrıca, hipoterapi yöntemiyle özgüveni yüksek, mutlu ve huzurlu bireyler yetiştiriliyor.

Hipoterapi nedir? Anlatır mısınız?

Hipoterapi, atın vücut hareketlerini ve yaydığı enerjiyi kullanarak yapılan terapi şeklidir.

Sizin bu alandaki eğitiminiz nedir?

Kocaeli Üniversitesi Körfez Meslek Yüksekokulu At Antrenörlüğü Bölümü mezunuyum. Ayrıca, hipoterapi için açılan özel kurslarda eğitim alarak kendimi bu alanda geliştirdim. 2008 yılından bu yana at antrenörlüğü yapıyorum. Birçok

kişiye binicilik eğitimi veriyorum, at yarışlarına hazırlıyorum ve hipoterapi yöntemi uygulayarak bireylerin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı oluyorum.

Bu yöntem kimlere uygulanır?

Hipoterapi, zihin, beyin ve sinir hastalığına sahip olanların algı ve



fiziksel fonksiyonlarını geliştirmek, fizik tedaviye ihtiyacı olanlara yardımcı olmak için kullanılır. Hipoterapi örneğin, otistik, inme yaşamış, psikolojik rahatsızlığı, davranış bozukluğu ve konuşma bozukluğu olan bireylere destek bir uygulama olarak önerilir.

Hipoterapi yöntemiyle neler yapılır? Kısaca anlatır mısınız?

Bu yöntem, destek amaçlıdır. Fizik tedaviye ihtiyacı olanlara yardımcı olur. Özellikle otistik kişilerde çok faydalıdır ve vücut kontrolünü sağlar. Ayrıca, hiperaktivite sorunu yaşayanlarda gereksiz enerji kullanımını azaltabilir.

Bu yöntemin uygulandığı kişide ne gibi iyileşmeler görülür?

Atın vücut hareketlerinin kullanıldığı bu tedavide, vücudun atın hareketlerine göre hareket etmesi ve çalışmayan kasların çalışması sağlanır. Atın yaydığı enerji sayesinde, bir rahatlama oluşur. Böylece stresten ve olumsuz düşüncelerden uzak-

laşılabilir. Atlarla özel çocukların ya da bireylerin kaynaşması sağlanır ve özgüven kazanılması gerçekleşir.

Siz bu yöntemi kimlere uyguladınız ve nasıl sonuçlar elde ettiniz?

Ben bu yöntemi daha çok otizmlili çocuklara, yürüme zorluğu çekenlere ve hiperaktif kişilere uyguluyorum. Sonuçlar, gayet olumlu oluyor. Özellikle otistik kişilerde sakinleşme, stres ve gerginlikte azalma, duygu geçişlerini kontrol etmede kolaylık gibi güzel sonuçlar görüyorum.

Ayrıca, yürüme zorluğu çeken kişilerde ise, kasların daha kuvvetlendiği, ayağa kalkmada ve yere basmada daha güçlü olduğu fark edilir düzeyde gözlemleniyor.

Hiperaktif çocukların ise, enerji patlamalarının azaldığı ve sakinleştikleri sonuçlarını aldım. En önemlisi, tümünün daha özgüvenli, daha mutlu ve daha huzurlu olduklarını görmemdi.



Üşüyorsanız arayın.

intergaz iletişim merkezi
444 55 44



Ayın Masalı: Yaşlı Yarasa

Ümmü Gülsüm Çinici

Bilinmeyen bir zamanda, bilinmeyen bir mağarada çok yaşlı bir yarasa yaşarmış.

Yarasa uzun yıllardır yalnızmış. Kimseler yuvasına uğramazmış. Ama bir sabah yuvasına bir yabancı gelmiş. Bu da kimmiş?

Yarasa uzaktan, onu incelemiş. O, yavru bir yengece benziyormuş. İyi-ce yaklaşıp bakarken yengeç aniden hareketlenmiş. Yan yan iki adım atmış. Yalpalayıp yere kapaklanmış. Yarasa, ne yapması gerektiğini düşünmüş. Yavru bir an önce suya girmeliymiş. Ama tek başına bunu yapamazmış. Ve de deniz çok uzaktaymış. Hemen bulduğu taşlarla yengece bir havuz yapmış. Suyu doldurmuş. Yengeci havuza taşımış. Suyun içine yatırmış. Yarasa onun aç olabileceğini de düşünmüş. Yavru yengece kuru yosun vermiş. Yengeç yumuk gözlerini açmış. Yarasanın yuvası karanlıkmiş. Ancak dikkatlice bakmış yanında bir yarasa varmış. Çok korkmuş. Yarasa, onun

korktuğunu anlamış.

Sonra “Buraya nasıl geldin?” diye sormuş ona yarasa. Yengeç hala korkuyormuş. Yarasa ondan uzaklaşmış.

Yengeç yarasanın niçin uzaklaştığını anlamış. Korkusunu yenmiş, anlatmaya başlamış.

“Yumurtadan çıkınca denize doğru gitmeye çalıştım. Dalgalar beni kıyıya doğru fırlattı. Orada bir yangın vardı. Yangından yönümü kaybettim. Denizi bulamadım. Kayboldum. Ben şimdi ne yapacağım?” demiş.

Yarasa yengece “Ben bir yarasaım. Gün ışığında gözlerim kamaşır, o yüzden şimdi dışarı çıkamam, ama gece denize ulaşmanı sağlarım.” demiş. Yengeç çok mutlu olmuş.

Yarasa çok yaşlıymış. Son zamanlar-

da eskisi kadar güçlü de değilmiş. Ama bu yengeci denize götürmek için kararlıymış. Yarasa ve yengeç geceye kadar uyumuş.

Gece yarısı yarasa, yengeci uyandırmış. Yengeç, yarasanın yardımıyla yola koyulmuş. Bu yolculuk ikisi için de kolay olmamış. Yengeç biraz yürümüş biraz yarasa-yaya tutunup onunla uçmuş.

Denize varmışlar. Yengeç, yarasa-yaya nasıl teşekkür edeceğini bilemiyormuş. Ona “Çok teşekkür ederim. Siz çok iyisiniz. Sizi hiç unutmayacağım.” demiş. Yarasanın gözleri yaşarmış.

Yarasa yıllardır yaşadığı adamın üzerinde gurur ve keyifle uçup yuvasına dönmüş. Çok yorgun ama bir o kadar da mutluymuş. Çünkü o hala birine yardım edecek kadar güçlüymüş. Sen de hiçbir karşılık beklemeden yardım edecek kadar güçlü müsün?



PEKUR Ltd.



Yangın Söndürme Cihazları

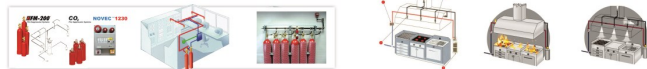


İş Sağlığı ve Güvenliği Malzemeleri



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



TAVŞAN PETER'İN MASALI

Tüm kitapçılarda...

Ayın Etkinliđi: Yılbaşı Evi



Sevgili ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resmi işaretli yerlerden keserek yapıştırınız. Yeni yılınız kutlu olsun...

ÜSTÜN KORUMA!

ANTİBAKTERİYEL ETKİNLİĞİ
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
TARAFINDAN ONAYLANMIřTIR.

DAĐLI YAřAM İÇİN
MARKALAR



Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak: Pratik Bardaklar

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı

Yeni yıl yaklaşırken çocuklarımız ile birlikte keyifli zaman geçirebileceğimiz oyunlar arasında ilk sıralarda yerini alıyor. Üç yaşından büyük herkesin oynayabileceği oyun, zeka gelişimine katkı sağlıyor. Eğlenirken öğretiyor. Zekayı geliştiriyor.

Renkli bardaklar oyunu, oyuncuların analitik düşünme becerisini geliştiriyor. Oyuna odaklanmayı sağlıyor, dikkat süresinin uzamasına yardımcı oluyor. Görsel ve uzamsal zeka gelişimine katkı sağladığı gibi ince motor becerilerin de gelişmesine yardımcı oluyor. Ez az iki kişi ile oynanan oyun, oyuncuların sosyal becerilerinin de gelişmesine yardımcı oluyor.

Oyun, beş farklı renkte olmak üzere otuz adet plastik bardaktan, kırk dokuz oyun kartından ve bir adet zilden oluşuyor. Oyuna başlarken zil oyuncular ile eşit uzaklıkta bulunacak şekilde masanın ortasına yerleştiriliyor. Zile olan mesafenin eşit olması oyunu adil hale getiriyor.



Kitap: Bil Bakalım Seni ne Kadar Seviyorum

Yazar: Sam McBratney

Sam McBratney'den keyifli bir uyku öncesi çocuk kitabı...

İlk kez 1994 yılında İngiltere'de yayınlanan ve kısa bir sürede bir çok çocuğun beğenisini kazanıp çeşitli dillere çevrilen kitap yeniden karşımızda. Anne ve çocuk tavşanın birbirlerine karşı duydukları sevgilerini keyifli bir dille anlatan ve sonunda küçük tavşanın uykuya dalmasını konu alan kitap Uçan Balık Yayınları tarafından 2019 yılında basılmıştır. Sevimli kitap 32 sayfadan oluşmaktadır.



Tarif: Brokoli Çorbası

Sebze tüketmeyen çocukların kış aylarında severek tüketebileceği alternatif bir tarif...

Malzemeler: 500 gram brokoli, 1 yemek kaşığı un, 3 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 tatlı kaşığı tereyağı, 1 su bardağı süt, 5-6 su bardağı su, 2 çay kaşığı tuz ve 2 çay kaşığı karabiber.

Hazırlanışı: Brokoliler haşlanır. Haşlama suyu ayrılır. Haşlanan brokoliler el blenderi yardımıyla püre kıvamına getirilir. Daha sonra derin bir tencerede un sıvı yağ ile kavrulur. Kavrulmaya başlayınca tereyağı da eklenir. Haşlama suyu ve süt de un karışımının içerisine eklenerek blenderden geçirilir. Püre kıvamındaki brokoli ve unlu karışım birleştirilerek tekrar blenderden geçirilir. Tuz ve karabiber de eklenir ve karıştırılarak pişirilir. (Kıvamı koyu olursa isteğe bağlı olarak su eklenebilir). Afiyet olsun :)

Dyt. Hande Arslan



Aile İçi Etkinlikler: Yılbaşı Ağacı

Gerekli olan malzemeler: Renkli A4 kağıda yılbaşı ağacı baskısı, renkli ponponlar, renkli süslemeler, kalem yongası, mum yapışkan, yıldız şablonu ve simli A4 kağıdı

Etkinliğimizin yapılışı: İlk olarak renkli şablonu görseldeki gibi kesiyoruz. Simli kağıttan yıldız şablonunu kesip yapışkan ile ağacın en üst kısmına yapıştırıyoruz. Daha sonra kullanmak istediğimiz süsleri kendi isteğimize göre yapıştırıp ağacımızı süslüyoruz. Herkesin mutlu yıllar kartı hazır. Ailemiz dergisi olarak bizde herkese mutlu ve sağlıklı yıllar dileriz. Herkese kolay gelsin.

İnci Kalavasonlu



**ANTİBAKTERİYEL ISLAK MENDİL
ŞİMDİ SİZLERLE**

**DEZENFEKTAN
EL VE YÜZ ISLAK MENDİLİ**

ANTİBAKTERİYEL

ANTİMİKROBİYAL



**Test edilen bakterilerin
%99.9'unu yok eder.**

Yeni yıla özel ürünlerimiz
gelmiştir



Kapaklı çay kupası



Derin çukur kase



3'lü Çerezlik



Kaşıklı şekerlik



Atıştırmalık çukur kase