

# AILEMİZ

Sayı 52 Yıl 5

Şubat — 2021

**Ayın Söyleşisi:**  
**Laden İnce**

**Anne Sütünün**  
**Önemi ve**  
**Ek Gıdalara Geçiş**

**Çocukluk Çağı**  
**Korkuları**

# 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 | Tel: +90 (392) 225 78 40-1-2  
Sanayi Bölgesi, Lefkoşa / Kıbrıs | Fax: +90 (392) 225 78 43  
e-mail: info@pekurltd.com www.pekurltd.com

# AİLEMİZ DERGİSİ

Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

---

**Editör**

Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu

**Dil Editörü**

Doç. Dr. Erdem Yılmaz

**Etkinlik Editörü**

Uz. Orçun Latifoğlu

**Yazarlar**

Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,

Uzm. Psk. Tuğçe Akınsel

Dyt. Selen Teksoy Tamel

Dyt. Hande Arslan

İnci Kalavasonlu

ve

Ümmü Gülsüm Çinici

**İletişim ve Reklam**

Duyal Dinçol

**Telefon:** 0548 85 90 220

**E-posta:** [ailemizdergisi@gmail.com](mailto:ailemizdergisi@gmail.com)

**Facebook:** [AilemizDergisi](#)

**Twitter:** [AilemizD](#)

Ayrıca Dergilik, Nabız, Bundle, Gather News ve Google News uygulamalarındayız...

[www.ailemizdergisi.com](http://www.ailemizdergisi.com)

**Editörden, 5**

**Çocukluk Çağı Korkuları, 6**

*Bilişsel Davranışçı Terapist,*

*Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Selcen Esenyel*

**Anne Sütünün Önemi ve Ek Gıdalara Geçiş, 9**

*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı*

*Dr. Sezin Akansoy Debeş*

**Sınavlar Yaklaşıyor!!! Nasıl Beslenmeliyim?, 12**

*Diyetisyen Özcan Nuri*

**Ayın Söyleşisi: Laden İnce, 14**

*Ferhat Atik ve Mine Avcıran Nur*

**Deve Kuşu, 16**

*Ümmü Gülsüm Çinici*

**Sarı Cıvıv ve Çekirge, 18**

*Doç. Dr. Mesut Bulakçı*

**Kinetik Kum, 21**

*Klinik Psikolog Tuğçe Akınsel Karamanlı*

**Badem Sütü, 23**

*Dyt. Hande Arslan*

**Sevimli Yarasa, 24**

*İnci Kalavasonlu*

**Çeşitli Haberler, 25**

**Ayın Etkinliği, 29**

Sevgili Okuyucularımız,

Ailemiz Dergisi olarak 4 yılımızı doldurduk. 5. yılımızın içinde sizlere yeni yüzümüzle "Merhaba" demek istedik. Ancak COVID-19 pandemisinin getirmiş olduğu sarsıntılar bizleri biraz uğraştırdı ve yeni yüzümüze ulaşmamız biraz zorlaştı. Ama sonunda emeklerimize değdi. Artık karşınızda yepyeni bir Ailemiz Dergisi var.

Yeni Ailemiz Dergisinde sizleri düşünerek birçok alanda değişiklik yaptık. Sizlerin daha çok ilgisini çekebilmemiz amacıyla kapağımızı değiştirdik. Ama merak etmeyin yine çocuk resimlerine belli aralıklarla yer vermeye devam edeceğiz. Dergimizi daha kolay okuyabilmeniz amacıyla kaligrafimizi de değiştirdik.

Tüm bunların yanında sizlere daha zengin ve daha özel içeriklere sahip bir dergi hazırlamak için yeni yazarlarla anlaşarak onları bünyemize kattık. Bunların ilki Doç. Dr. Mesut Bulakçı. Kendisi dergimize uzun masallarıyla destek verecek.

Yeni sayımızın bizlerde yarattığı heyecan tarifsiz ancak elde etmek kolay olmadı. Uzun emekler sonucunda elinizde tuttuğunuz bu dergi hazırlandı. Hazırlık sürecindeki bizlere katkılarından dolayı Dil Editörümüz Doç. Dr. Erdem Yılmaz'a tekrardan çok teşekkür ederim. Ayrıca eşime ve Kumsal Hanım'a da göstermiş oldukları sabırdan dolayı teşekkür ederim. Son olarak da siz değerli okuyucularımıza, bizlere 4 yıl boyunca aralıksız göstermiş olduğunuz ilgiden dolayı çok teşekkür ederim.

Umarım gelecekte daha güzel haberlerle yine karşınızda olacağız. Bizi takip etmeye devam edin...

Dr. Erdem Beyoğlu

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

Ailemiz Dergisi Editörü

EDİTÖRDEN

# Çocukluk Çağı Korkuları

Bilişsel Davranışçı Terapist,  
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Selcen Esenyel



Korku, görünen ya da görünmeyen tehlikeler karşısında canlının kendini korumasına olanak tanıyan bir tepkidir.

Temel duygulardan biri olan korku sayesinde tehlikelere karşı hazırlıklı olmayı kolayısıyla güvende kalmayı sağlarız.

Çocuklar, zihinsel ve duygusal gelişim dönemlerine göre farklı farklı korkular yaşarlar. **Yani aslında korkular sağlıklı duygusal gelişimin normal bir parçasıdır.**

Her dönemde ayrı korkular görülür. Böylece çocuklar çevreleriyle baş etmeyi öğrenirler.

## HANGİ YAŞLARDA HANGİ KORKULAR GÖRÜLÜR?

### 0—2 Yaş Dönemi

Bebekler 5 ila 9. aylarda korku tepkileri vermeye başlarlar. Hayatla ilgisi tecrübesi ve bilgisi olmayan bebek için çevresinde var olan nesne, kişi ve olaylar ürkütücüdür. Gürültüler, alışılmamış bir nesne, bir yabancı yüz gibi. Bebek, acıkma, susama, altının ıslanması gibi kendi içinden gelen neden ve ihtiyaçlara da korku tepkisi gösterebilir. Çocuk çevresini tanıdıkça, beden gücü ve zihin yetenekleri geliştikçe, bu korkular azalarak diğer gelişim dönemine geçer.

## 2—6 Yaş Dönemi

Yürüme, konuşmaya başlama gibi motor gelişimin ve etrafındakileri keşfetmenin dönemi olan 2-6 yaş arası ayrıca korkuların arttığı bir dönemdir. Keşifle birlikte değişen her şeyi merak ettiği için somut her şeyi korkutucu olabilir. Karanlık , gök gü-rültüsü, evdeki bir oyuncak veya eşya, belli kişiler veya yerlerle karşı karşıya kaldıklarında korkuyorum demeye başlar.

İki-dört yaşlarında kayıp ve ayrılığa karşı hassasiyet görülür. Yalnız kalmak, karanlık, yılan, köpek, sinek gibi hayvanlar korku yaratabilir.

Dört yaşından okul dönemine kadar aynı nedenlerle korku uyandıran nesnelere çeşidinde, sayısında, şiddetinde önemli değişiklikler meydana gelir. Karanlık, yalnız kalmak gibi korkuların yanı sıra sel, deprem gibi doğa olayları korkuları, kendilerinin veya başkalarının hastalanma korkusu, hırsız korkuları, hayal ürünü yaratıklar, doğaüstü güçler gibi korkuları vardır. Okul öncesi dönemle birlikte bu korkuların sayısı ve çeşidi azalır.

## 6-12 Yaş Dönemi

Çocuk altı yaşından sonra okula başlar ve artık içinde bulunduğu dünya ile hayal dünyasını birbirinden ayırt etmeye başlar. Hayal ürünü olan korkularından yavaş yavaş kurtulur. Ancak izlediği filmlerdeki gerçek ya da sanal kahramanlar, cinler, hayaletler gibi anlamlandıramadığı durumlar ile, gerçek yaşam olayları olan hastalık, deprem yangın ile anne babasının ayrılması, boşanması gibi olaylar endişe verici olabilir. Okula başlamayla okul korkusu, büyük

not alma, başarısız olma, sınıfta kalma, öğretmenin kendisine kızması korkuları bu döneme eşlik edebilir. Özellikle başarısız olma korkuları sadece okulda değil spor aktivitelerinde, resim yapma gibi çeşitli faaliyetlerde de hissedilir, istediği gibi olmadığında hemen vazgeçer, yapmaktan kaçınır.

## 13-18 Yaş Dönemi

13-18 yaşlarında daha çok soyut korkular başlar. Sosyal topluluk içinde yaşanacaklardan, beğenilmemekten, kilolu görünmekten, insanların kendisiyle ilgili düşüncüklerinden , rezil olmaktan, kendini ifade edememekten endişe duyarlar. 16-18 yaşlarına doğru gelecek korkusu görülür.

## Aileler Ne Yapabilir?

Hangi yaşta olursa olsun korkuları olan çocuğa yetişkinler olarak korkularının olabileceği, onu anladığımızı ve onun korkularına karşı yalnız olmadığı, birlikte bu durumların üstesinden gelebileceğimiz vurgulanmalıdır.

*Çocuklar, zihinsel ve duygusal gelişim dönemlerine göre farklı farklı korkular yaşarlar. **Yani aslında korkular sağlıklı duygusal gelişimin normal bir parçasıdır.***

Korkular kendini duygular aracılığıyla gösterir ama her korku açıkça görülmeyebilir. Yaşanılan korkuya bağlı olarak kaçınma davranışları veya çocuklarda regresyon dediğimiz gerileme davranışları gözlenebilir. Kardeşi doğduktan sonra tekrar altına yapma, okula başladığı dönemde gece altını ıslat-

ma gibi.

Çocuklarımızın korkularını yenme sürecinde uygulayabileceğiniz öneriler:



- **Çocuğunuzun korkularını dinleyin, korktuğu şeyle ilgili konuşmasını sağlayın.** Duygularını anladığınızı belirten mesajlar verin. Duygularını küçümsemek, alay etmek, yargılamak özgüvenini olumsuz etkileyebilir. Korktuğu şeyi tarif etmesini, çizmesini anlatmasını destekleyin.
- **Konuştuktan sonra duygularını haklı kılın, korkunun nerden kaynaklanabileceğini birlikte düşünün.** Konuşurken onun dilinden konuşmaya özen gösterin. İhtiyacından fazla ve detaylı bilgi kafalarının karışmasına ve iletişimden sıkılarak kopmalarına neden olur. Aşırı koruyucu bir tutum içine girmek, fazlaca teselli ve ikna etmeye çalışmak korkularının devam etmesine ve hatta artmasına neden olur. Ancak korkusunun olabileceğini, korkuları kaybolana kadar desteğinizi vereceğinizi güvenini anlamalarını sağlayın.
- **Korkularıyla mücadele etme yollarını bulmalarına yardım edin.** Yanında olduğunuz güvencesini verdikten sonra kendisi için faydalı olacak bazı alışlıkları bulmalarına yardımcı olun. Böylece seçenekleri olduğunu fark edebilirler. Karanlıktan korkuyorsa kapısını açık bırakmak, odasına gece lambası koymak asansöre binerken birlikte denemek gibi küçük adımlarla mücadele etmeye yöreklendirin. İstenen davranışların kazandırılmasında model olma, korkuların aşılması yönünden önem taşır. Bazı korkuların anne babanın korkuları olduğu fark edildiğinde, aşılamadığında, çocuğun okul, sosyal hayatını etkilemeye başladığında bir uzmana başvurmanız yararlı olacaktır.



# Anne Sütünün Önemi ve Ek Besinlere Geçiş

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Dr. Sezin Akansoy Debeş



Günümüzde yenidoğan bebeklerin ilk altı ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmesi önerilmektedir. Anne sütü bebek için en sağlıklı olan besindir. Uygun koşullarda gereksinim duyulduğu anı beklemektedir. Isıtma, soğutma, depolama, mikroptan arındırma için özel aletlere, biberon, emzik vb. araçlara ve temiz su kaynağına bağımlı değildir. Anne sütünde mikrop üremez, bozulmaz, hastalık kaynağı olmaz.

Emzirme son derecede sağlıklı ve doğal bir yöntemdir. Her memeli canlı gibi insanlarda yavrusunu doğumdan hemen

sonra emzirmelidir. Emzirmeye, doğum şekli normal veya sezaryen olsun, mümkün olduğunca doğumdan hemen sonra başlanmalıdır. Çünkü saatler süren doğum eylemi sonrası dünyaya gelen bebek yorgundur ve acıkmıştır.

## Anne Sütünün Bebeğe Yararları

Anne sütü bebeği enfeksiyonlara karşı koruyacak immünolojik (bağışıklıkla ilgili) faktörleri içerir. Anne sütüyle beslenen bebeklerde ishal, solunum yolu ve diğer enfeksiyon hastalıkları daha az görülür

veya görülse bile daha az şiddette seyrederek.

Anne sütü bebeğin büyümesi ve gelişmesini hızlandırır. Anne sütü bebeklerin gereksinimleri olan bütün besin öğelerini içerir.

Anne sütü ile beslenmiş çocuklarda egzama, alerjik hastalıklar, diş eti hastalıkları, kanser ve diyabet gibi hastalıklar daha az görülmektedir.

Anne sütünün sindirimi kolaydır. Meme emme işlemi çocuğun yüz kaslarının ve kemiklerinin gelişmesini sağlar.

Emme işlemi çocuğun psikososyal gelişimine katkıda bulunur. Anne ile bebek arasındaki bağın da güçlenmesini sağlar.

## Ek Besinlere Geçiş

Ek besinlere geçiş yarı katı ve katı gıdaların bebeğe verildiği, tek başına anne sütü ile beslenme döneminin bitişi anlamına gelen bir süreci tanımlar. Anne sütünden mahrum olan hazır mama ile beslenen bebekler içinse bu süreç mama dışındaki yarı-katı, katı gıdalarla tanışma ile başlar.

Ek besinlere geçiş döneminde bebek anne sütü ile beslenmeye devam etmektedir. Bu dönemde anne sütünün bileşiminde değişiklikler olmakta, günlük salınım miktarı da değişmektedir.

Bebeğin ilk altı ay tüm gereksinimlerini karşılayan anne sütü bu aydan itibaren bebeğin gereksinimlerini tümünü karşılayamaz. Belki protein gereksinimini karşılayabilen anne sütünün sağladığı enerji gereksinimin gerisindedir.

Enerji gereksinimi yanı sıra diğer bazı besinlere olan gereksinimin de örneğin demir gereksiniminin karşılanması için ek besinler gerekir. Anne karnındaki demirin son üç ayında dolan bebeğin demir depoları ilk 5-6 ayda tükenmiş, anne sütü ile sağlanan demirin ötesinde demir gereksinimi belirmiştir.

*Anne sütüyle beslenen bebeklerde ishal, solunum yolu ve diğer enfeksiyon hastalıkları daha az görülür veya görülse bile daha az şiddette seyrederek.*

Bütün bu nedenlerle bebeğin anne sütü yanında başka besinlere gereksinimi vardır, bebeğin fizyolojik gelişimine uygun ek gıdalara başlanmalıdır. Ancak anne sütüne bu dönemde de devam edilmelidir.

3-4 aylık bebek halen daha emerek beslenme döneminindedir. Bu sürede yutma refleksi zayıftır, kaşıkla verilenleri çıkarma eğilimindedir. Bebek 4-6 ayda yarı katı gıdaları ağız boşluğunun arka tarafına aktarmayı ve yutmayı başarır. Baş ve boynun kontrolünün tamamlanması, el-göz koordinasyonunun gelişmesi, bebeğin anne ve çevre ile ilişkiye geçmesi, oturmaya başlaması, çiğneme ve yutma koordinasyonunun gelişmesi ek besinlere başlanabilmesi için aşılması gerekli gelişim basamaklarıdır. Bütün bu nedenlerle ek besinlere başlama yaşı 6 ay civarındadır. Zaten tek başına anne sütü, bebek D vitamini ile desteklendiği takdirde, ilk 6 ay bebeğin tüm gereksinimlerini karşılamaktadır.

Ek besinlere başlamada gecikme enerji ve demir sağlamada yetersizliğe neden olurken yarı-katı ve katı gıdalara erken başlanmasının da yaratacağı olumsuzluklar vardır.

Katı gıdalara önerilenden erken başlanması anne sütünün alımını kısıtlar ve proteinlerin günlük enerjiye olan katkısı azalır. Bu da büyüme hızını etkileyecektir. Bunun ötesinde ek besinlere erken başlanması alerjik hastalıkların ve özellikle de besin alerjilerinin görülme sıklığını artırır. Bağırsaklar yaşamın ilk 4-6 ayında büyük moleküllere geçirgendir. Bu geçirgenliği artıran araya giren ishalleri hastalıklar besin alerjisi gelişimini artırır.

Öncelikle meyve püresi, sonrasında sütlü pirinçli muhallebi ve yoğurt anne sütü yanında bebeğe ilk verilecek ek gıdalar olmalıdır.

Demir içeriği yüksek sebzelerden bebek için hazırlanan sebze çorbaları 6-8 ayda bebeğin diyetine eklenmelidir. Çorbalar hazırlanırken eklenecek yağ artık anne sütü ile karşılanamayan enerji gereksiniminin karşılanmasına yardımcı olur. Bu aylarda enerji gereksiniminin % 25-30 kadarı yağlardan karşılanmalıdır. Ayrıca bazı yağ asitleri büyüme için gereklidir ve bu nedenle diyetine eklenecek yağlar bu yağ asitlerinin kaynağı olan bitkisel yağlar olmalıdır. Özellikle zeytinyağı tercih edilir.

Bebek 6. ayını doldurunca kahvaltıya başlanır. Protein kaynağı olarak kabul edilen yumurta sarısı katı pişmiş halde bu aylarda verilmeye başlanabilir. Azdan başlanarak 7-10 günde tam yumurta sarısına erişilir. Önerilen haftada en az 3-5

defa yumurta sarısı verilmesidir. Alıştıktan sonra isteğe göre her gün yumurta sarısı verilebilir.

Bebek; 6.5 aylıkken tavuk eti, 7 aylıkken dana eti, 9 aylıkken balık eti diyetine eklenebilir.

Et başta protein olmak üzere demir, çinko gibi mineralleri de sağlar. Başlangıçta sebze çorbalarına eklenen kıyma şeklinde tüketilen et, daha sonraki aylarda, çiğnemeyi öğrenen bebeğe köfte şeklinde sunulabilir. 7-9. aylarda pilav, makarna gibi nişastalı besinler verilmeye başlanabilir. Erken dönemde hazırlanan çorbalara eklenen baklagiller daha sonraki aylarda uygun şekilde hazırlanmış olarak diyetine eklenebilir.

9-12. aylar, aile sofrası için hazırlanmış yiyeceklerden bebek için uygun olanların seçilerek bebeğe verilebileceği aylardır.

Anne evdeki yiyeceklerden uygun olanlarla bebeğini ideal olarak besleyebilir. Özellikle geleneksel Türk mutfağının tarhana çorbası, dolma gibi yemekleri bebeğin beslenmesi için idealdir. Anne bu besinlerle bebeğini iyi besleyebileceğini bilmeli, ekonomik bir şekilde bebeğini iyi beslediğinin huzurunu yaşamalıdır.

Bebeğin aile sofrası için hazırlanan besinlerle beslenmesi, anneye bebeğin eğitimi ve diğer ev işleri için vakit kazandıracaktır. Bu aylarda bebek, aile sofrasına oturtulmalı, kendisini beslemesi için ona fırsat verilmelidir.

# Sınavlar Yaklaşıyor!!!!!!

## Nasıl Beslenmeliyim?

Diyetisyen Özcan Nuri



Sınavlara sayılı günler kala oluşan sınav stresi birçok yeme davranış bozukluğunu beraberinde getirebiliyor.

Stres ile gelişen yeme davranış bozukluğu beraberinde kilo kayıpları, aşırı kilo alma, mide bulantısı, kabızlık, baş dönmeleri gibi birçok sağlık problemlerine sebep olabiliyor. Bu dönemde doğru, yeterli ve dengeli bir beslenme programı uygulanırsa hem sağlık problemlerinden korunma, hem de doğru besin seçimi ile başarıyı artırmak mümkün.

**Sınavdan bir hafta önce,**

- **Sevdiğiniz bir balık cinsinden haftada**

**en az 2-3 defa balık tüketmeye çalışın.** Böylece balığın hafızayı güçlendirici, öğrenmeyi ve konsantrasyonu da artırıcı etkilerinden faydalanırsınız.

- **B vitamini stresi azaltır ve sizi rahatlatır.** B vitaminini ekmek (tam tahıl ekmekleri) kuru baklagil ve tahıl gibi gıdalardan almak mümkündür.
- **Hatırlama yeteneğini artırmak için antioksidanlardan faydalanılabilir.** Bunun için havuç ve yeşil yapraklı sebzeler tercih edebilirsiniz.
- **Dengesiz beslenme (aşırı karbonhidrat alımına dayalı tek yönlü beslenme, aşırı şeker tüketimi, uzun süre açlık ve öğün atlamak) hafızayı zayıfla-**

**tabilir.** Bu sebeple sınav haftasında yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uyulmalı ve öğün atlanılmamalıdır.

### SINAV ÖNCESİ GECE:

- **Sınavdan bir gün önce şimdye kadar yemediğiniz bir besini ilk defa o gün tüketmeyi denemeyiniz.**
- **Rahat bir uyku için uyku saatinizden 1-2 saat önce çay, kahve içmeyip, kafein içeren içecekler yerine bitki çaylarını tercih ediniz.**
- **Stres ve gerilimin arttığı dönemlerde, bazı kişiler çikolata veya tatlı yiyerek kendini rahatlatır.** Bu konuda dikkat edin. Aşırı miktarda şeker ve yağ tüketimi bağırsak hareketlerini bozabilir. Sınavdan bir gün önce tatlı ihtiyacınızı sütlü ve meyveli tatlılar veya kuru meyveler ile gidermeye çalışın. Çikolata miktarınızı her zaman yediğinizden daha fazla arttırmayınız.
- **Sınavdan önceki gece boyu, sindirim rahatsızlıkları ve zehirlenmelere yol açabileceği için dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerden uzak durunuz.**
- **Sınavdan bir gün önce kuru baklagiller gibi gaz yapıcı besinlerin tüketiminde de dikkatli olunmalıdır.**

### SINAV SABAHI:

- **Yapılan araştırmalarda sabah kahvaltılı eden kişilerin başarı oranlarının ve dikkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.** Her zaman günün en önemli öğünü olan kahvaltı

sınav sabahı da büyük önem taşır.

- **Sabah kahvaltısında mutlaka protein olmalıdır.** Protein içermeyen bir öğünde tüketilen çikolata, meyve suyu, şeker ve benzeri yiyecekler kan şekeri hızla yükseltir. Ardından şekerin hızla düşmesine beraberinde konsantrasyon güçlüğü, fenalık hissi, uyku hali oluşturabilir. Bu sebeple kahvaltıda sadece meyve yemek veya meyve suyu içmek, sadece reçelli ekmek yeme veya bal tüketmek yanlışır. Protein mutlaka alınmalıdır. Protein kaynağı olarak peynir, süt, yumurta tercih edilmelidir.
- **Sınav sırasında susamaya neden olabilecek aşırı tuzlu besinlerden kaçınılmalıdır.**



*Cyprus Learning  
Academy*

- **Doğru olan normal davranış tarzı mümkün olduğunca korunmalıdır.** Sınav öncesi son akşam yemeği ve sabah kahvaltısında bazı öğrenci adayları gereğinden fazla titiz davranıyor. Her zaman yedikleri yiyecekleri yemiyorlar. Bu kadar değişiklik ve stres gereksizdir. Doğru

beslenme sınırları içinde kalmak, başarıyı artırmak için yeterli olacaktır. Ailelerin bu konuda ısrarcı ve ürkütücü olmamaları da çok önemlidir.

### SINAV SIRASINDA:

- **Sınav sırasında şekerli gıdalar tüketilmemesini, kan şekerinizin düşmemesi için ise küçük tam tahıllı sandviç, su, ceviz, badem, kuru meyve tercih edilmesini öneririz.**

Başarılar hep sizinle olsun.

# Ayın Söyleşisi

## *Laden İnce*

Ferhat Atik ve Mine Avkıran Nur



İngiltere Kraliyet Konservatuarı'nda eğitim alarak ülkemizi yurt dışında başarıyla temsil eden Koloratur Soprano Laden İnce, ebeveynlere seslendi. Laden İnce, tiyatro sevgisi kazandırılan bir çocuğun opera, müzikal, operet gibi diğer sahne sanatlarına doğal olarak ilgi duyabileceğini belirtti. Küçük yaşlarda iken müzikal ya da opera izleme şansının olmadığını, şimdiki jenerasyonun aynı eksikliği yaşamaması adına üzerine düşeni yaparak bir takım projeleri hayata geçirmeye hazırlandığını müjdeledi.

**Çocuk yaşta ses eğitimine başlamak için**

**ideal bir zaman var mıdır?**

Bu konuda farklı birçok bilimsel teza olmasına karşın genel bakış açısı, ergenliğe giriş döneminden sonrasına işaret ediyor. Klasik şan eğitiminde 15 yaş civarı, başlangıç için uygun görülüyor.

**Ses eğitimi ile Şan eğitimi arasında nasıl bir fark vardır?**

Şan, klasik müzikteki ses kullanım tekniklerini uygulayarak şarkı söylemeyi ifade ediyor. Ses Eğitimi ise, genel olarak klasik müzik dışındaki daha serbest tarzdaki müzik çeşitlerinde sesi eğitmek anlamına

geliyor. Bunun en büyük örneği popüler müzik alanıdır.

### **Ses Eğitimi ile Şan Eğitimi'nin ortak noktası nedir?**

Ben, öğrencilerim için en başta temel bir ses eğitimi amaçlıyorum. Boğazı, gırtlığı zorlamadan, sesi forse etmeden, doğru nefes kullanımı (Abdominal Solunum) ile sağlıklı bir gırtlak pozisyonu ve temiz entonasyon ile düzgün ses çıkarabilmek. İlk adım bu. Sonrasında ise seçeceği müzik tarzına birlikte karar verebiliyoruz. Bir nevi branşlaşma gibi, klasik şan, popüler müzik, yabancı müzik vs.

### **Temel Ses Eğitimi'ne başlangıç için ideal yaş ne olmalıdır?**

Klasik Şan Eğitimi'nden daha esnek bir konu bu. Çocuk yaşlarda bile başlanabilir. Özellikle alanında uzman eğitimlerle solo, ansambl (küçük gruplar) veya koro içerisinde eğitim almak mümkün.

### **Erken yaşta ses eğitimine başlamanın faydaları nelerdir?**

Her kas gurubunu erken yaşta eğitmeye başlamanın faydaları olduğu gibi sesi de erken/uygun yaşlarda eğitmeye başlamak avantajlıdır. Ses telleri ve sesin oluşumunda etkili olan organlar bir tür küçük kas guruplarından oluşur. Yani burada yapılan eğitimin esas amacı kasların işlevselliğini ve elastikiyetini geliştirmektir.

### **Çocuğunun opera ile ilgilenmesini isteyen bir ebeveyn ne yapmalı?**

Tiyatrodan başlamalı bence. Opera, zaten müzikli tiyatro anlamına geliyor. Tiyat-

ro sevgisi kazandırılan bir çocuk diğer sahne sanatlarına da doğal olarak ilgi ve merak duyabilir. Bence seçilecek yol şöyle olmalı: Tiyatroda çocuk oyunları, sonrasında çocuk müzikalleri, sonrasında ise çocuk operaları.

### **Siz opera sanatçısı olmaya ne zaman karar vemiştiniz? Opera ile ilgili kendi çocukluğunuzdan örnek verir misiniz?**

Çocukluğumda tam olarak opera ile tanışmış değildim. Tiyatroya erişim fırsatlarının olduğu bir dönemde büyüdüm. Ancak canlı olarak müzikal, operet (hafif ve daha teatral bir opera çeşidi) ve opera izleme şansım olmadı. Şimdiki jenerasyonun aynı eksikliği yaşamaması için kendi üstüme düşeni yapmaya başladığımı buradan da müjdelemek istiyorum. Yakın gelecekte çeşitli projelerle sizlerle buluşuyor olacağım.

### **Siz hangi eğitimleri veriyorsunuz?**

Bana Ses Eğitimi ve Şan Eğitimi hakkında ulaşmak isteyenler çekinmeden e-posta (ladenince@gmail.com) gönderebilirler.

Türkiye, İngiltere, İtalya, İsviçre ve Almanya'da 11 yıl süren konservatuvar, yüksek lisans ve ileri seviye perfeksiyon eğitimlerini tamamladıktan sonra pedagoji eğitimi de alarak son 7 yıldır bu alanda ilgisi olan bireylerle büyük bir memnuniyet çerçevesinde çalışmalar yürütüyorum. Kimi öğrencilerim konservatuvarları kazanıp profesyonel eğitimlerine başladılar, kimileri ise kendi dinletilerini yapmaya başladı.

# Ayın Masalı

## Deve Kuşları

Ümmü Gülsüm Çinici



Bir zamanlar okyanusun ortasında kocaman bir ada varmış. Adada dev dağlar, dağların arasında derin bir vadi, bu derin vadide de deve kuşları.

Deve kuşları çok kalabalık bir topluluk değilmiş. Vadide birkaç ev, bir hastane, büyük bir park, eski bir değirmen ve bir okul varmış.

Adada okula bir yıl gidilirmiş. Bu yıl dört deve kuşu yavrusu geliyormuş. Vadideki en bilge deve kuşu, bu sınıfın öğretmeniymiş. O, öğrencilerinin doğru davranışlarını destekler, yanlış davranışlarını düzeltmeye çalışmış. Deve kuşu yavurları

herhangi bir konuda akılları karışınca doğruyu öğrenmek için daima ona danışmış. Dört yavru da öğretmenlerini çok sevmiş.

Bir gün sabah yavru okula gitmiş. Dersden sonra değirmende buluşmak için sözleşmişler. Önce eve gidip karınlarını doyurmuşlar, annelerine haber verip değirmene gitmişler.

Son zamanlarda okyanusu görmekten başka bir şey konuşmuyorlarmış. Yine deve kuşlarından biri "Uçamıyoruz. Keşke uçabilseydik. Okyanusu görürdük." demiş. Diğerleri "Ama çok hızlı koşabiliyoruz.



Dağlara koşarak tırmansak belki okyanus denilen sonsuz suyu görebiliriz.” demiş. Hayaller kurmuşlar.

binmiş. Dağların arkasındaki uçsuz bucaksız okyanusu gökyüzünden seyretmişler. Doğru kişilerden yardım almak bizi hedeflerimize daha da yaklaştırabilir mi?

Ertesi gün okul bahçesinde içlerinden biri “Eğer kendimizi koşuda geliştirsek çok yakında dağlara tırmanabiliriz. Yarından itibaren dağa koşarak tırmanmaya başlayalım, var mısınız?” demiş. Diğerleri onay verince hepsi birden ilk adımı atmanın sevinciyle oldukları yerde zıplamaya başlamışlar. Öğretmenleri öğrencilerinin konuştuğunu duymuş.

Derse girince öğretmen onlarla bu konuyu konuşmuş. Okyanusa olan meraklarını, heveslerini, hayallerini sabırla dinlemiş. Sonra “Yavrularım merak etmek, hayal kurmak, araştırmak çok önemlidir. Okyanusu görmek için sabırsızlandığınızı anlıyorum. Büyüdüğünüzde bacaklarınız çok gelişecek ve siz bugün düşündüklerinizi kolayca yapabileceksiniz. Vazgeçmenizi istemiyorum. Şimdi olmaz.” demiş. Bu açıklamadan sonra yavruların hayal kırıklığı yüzlerinden okunuyormuş. Üzülse de “Peki, öğretmenim” demişler.

Birkaç gün sonra bir sabah okulun bahçesinde yavruların daha önce hiç karşılaşmadıkları bir şey görmüşler. Öğretmen deve kuşu, öğrencileri için uçan bir balon hazırlamış. Okyanusu merak eden dört yavru, öğretmenleriyle birlikte balona



Aşka geldik,  
Pazar günü de tüp getirdik!



Intergaz Satış Merkezi  
444 55 44



# Sarı Cıvciv ve Çekirge

Doç. Dr. Mesut Bulakçı



Bir varmış, bir yokmuş. Evvel zaman içinde kalbur saman içinde şirin mi şirin bir köyde küçücük bir çiftlik varmış. Bu çiftlikte yaşayan hayvanlar çok mutluymuş. Çünkü gün boyunca özgür bir şekilde kırlara çıkar, karnlarını güzelce doyurur, hava kararınca da yuvalarına mutlu bir şekilde geri dönerlermiş. Sahipleri Nafiye Anne de çiftlikteki tüm hayvanları çok sever ve onlara şefkatle yaklaşmış.

Aylardan bir nisan ayında bahar mevsimi tüm güzelliğini sergilerken çiftlikte de dünyaya yeni gelen yavruların heyecanı yaşanıyor. 21 günlük bir bekleyişin ardından anne tavuğun altındaki yumur-

talar çatlamaya başlamış. Ertesi gün anne tavuğun altında mini minnacık sevimli mi sevimli yedi tane civciv varmış. Civcivler kısa sürede hareketlenmeye başlamışlar. Kümesin dışını çok merak ediyor, bir an evvel dışarı çıkmak istiyorlarmış. Üstelik anne tavuğun anlattığı kır hikayeleri onların heyecanını daha da arttırıyormuş.

Gün ağarır ağarmaz baba horoz uyanmış ve tüm çiftliği uyandırmak için günün ilk ötüşünü yapmış. Tıpkı her sabah yaptığı gibi. Annelerinin kanatlarının altında uyuyan civcivler de uyanmaya başlamışlar. Kümesin kapılarının açılması ile birlikte tavuklar, hindiler, ördekler ve kazlar he-

yecanlı bir şekilde kaçışmaya başlamışlar. Sanki çok uzun zamandır dışarı çıkmamışlar gibi. Tüm kümes ahalisi Nafiye Anne'nin onlara hazırladığı yemlerden yemişler. Çiftliğin önündeki tulumbadan gelen sulardan içip susuzluklarını gidermişler.

Anne tavuk ve civcivler daha sonra çiftliğin etrafındaki yeşilliklerde gezintiye çıkmışlar. İlk kez çiftliğin dışına çıkan Sarı civciv çok heyecanlıymış. Kümesin o loş ortamından sonra Güneş'in parlak ışıkları gözlerini kamaştırmış ilkin. Ama bir süre sonra alışmış bu duruma. Kırların temiz havası ve çeşit çeşit çiçeklerin mis gibi kokuları sarı civcivi mest etmiş. Yeşilin farklı tonlarını ve rengarenk çiçekleri görünce adeta büyülenmiş. Ayrıca tepesini göremediği kadar yüksek ağaçlar da varmış. Her şey o kadar büyükmüş ki etrafa bakarken sarı civcivin başı dönüyormuş. "Dünya ne kadar da güzel ve ne kadar da büyük" diyerek heyecanlı bir ses tonuyla bağırmış annesine. Annesi de tüm civcivlerine dönerek "Haklısın sarı civciv Dünya çok ama çok büyük ve siz de çok ama çok küçüksünüz. Onun için birbirinizden ve benden kesinlikle uzaklaşmayın. Dünya güzel olduğu kadar tehlikelerle dolu bir yer aynı zamanda" diyerek uyarılmış. Evini ve diğer hayvanları çok sevse de kümesin çok kalabalık olduğunu ve kötü koktuğunu düşünmeye başlamış. "Sanırım dışarıya çıkmak için herkesin neden bu kadar istekli olduğunu şimdi anladım" diye mırıldanmış kendi kendine.

Sarı civciv kardeşleri arasında en meraklı olan civcivmiş. Kırlar onun için bir sürü şaşırtıcı şeyle doluymuş. Her gün yeni şeyler keşfediyor, yeni tecrübeler ediniyormuş. Her gördüğü yeni bir canlı dikkatini çekiyor, annesine sürekli bunlarla ilgili so-

ular soruyormuş. Anne tavuk zaman zaman bitmek bilmeyen sorulardan bunsada da geçiştirmeden bildiği kadarıyla tüm sorularını cevaplıyormuş. Günler günleri kovalamış. Her akşam kümese dönüş yolunda bir sonraki sabahı ipe çeker olmuş sarı civciv.

Günlerden bir gün yemyeşil otların arasında zar zor seçilen ot rengi bir böcek görmüş. Böceğin arka bacakları ön bacaklarına göre daha iri ve daha uzunmuş. İki tane uzun anteni ve kanatları da varmış. İlk kez gördüğü bu böcek hemen ilgisini çekmiş. Bu böcek bir çekirgeymiş. Sarı civciv hemen çekirgeye doğru yaklaşmaya başlamış. Tavukların en sevdiği yiyeceklerden biri olduğunu bilen çekirge sarı civcivi fark edince can havliyle hemen kaçmaya başlamış. Çekirgenin kanatlarını açıp kendi boyundan çok çok daha yükseğe zıpladığını gören sarı civciv öylece bakakalmış. "Ne değişik bir böcek. Ben de onun gibi sıçrayabilir miyim acaba" demiş kendi kendine. Daha sonra çekirgeyi takip etmeye başlamış. Dikkatli ve meraklı gözlerle onu izliyormuş. Nasıl uçabildiğini öğrenmek istiyormuş. Çekirgenin birkaç sıçrayışını gördükten sonra çekirgeyi taklit etmeye başlamış. Önce iyice yere doğru çömelmiş sonra tüm gücüyle yukarı sıçramış. Bu sırada kanatlarını açarak olabildiğince güçlü bir şekilde çırpmaya başlamış ama bir türlü çekirge gibi sıçramayı becerememiş. "Benim de kanatlarım var, ben neden uçamıyorum ki" diye iç geçirmiş. "Sanırım cevabını öğrenmek için gidip şu böcekle konuşmalıyım" diye düşünmüş. Ama ne vakit çekirgeye yaklaşmaya kalksa çekirge hemencecik zıplayıp kaçıyormuş. Bir süre sonra bu tam bir kovalamacaya dönüşmüş. Sarı civciv kovalıyor çekirge ise zıp zıp zıplayıp kaçıyormuş.

Çekirgeye yetişmek ne mümkün, ona yetişmenin imkansız olduğunu anlamış. Öğlen sıcakındaki bu kovalamacadan bitkin düşen sarı civcivin gözüne yakındaki bir çalılık ilişmiş. "Şuracıkta biraz dinleniyim de sonra geri dönerim" demiş kendi kendine. Çalının içi çok serinmiş ve hemen oracıkta uykuya dalmış. O kadar uzun uyumuş ki rüya bile görmüş. Rüyasında bi türlü yakalayamadığı o çekirge gibi özgürce

uçabildiğini görmüş. İyice dinlenip kendine gelen sarı civciv gözlerini açıp uyanmış. Uyanmış uyanmasına ama bir de ne görsün. Güneş batmak üzereymiş ve etraf da çoktan kararmaya başlamış. "Eyvah hemen anemin ve kardeşlerimin yanına dönmeliyim" diyerek

hızlıca çalılıktan uzaklaşmış ve geldiği yoldan koşarak geri dönmek istemiş. Havanın da kararması ile birlikte yolları karıştıran sarı civciv bir türlü doğru yolu bulamıyormuş. Bir müddet sonra da çiftlikten iyice uzaklaşmış olduğunu ve kaybolduğunu fark etmiş. Küçük boyuyla uzağı göremiyormuş. Üstelik her yer o kadar birbirine benziyormuş ki. Çaresizce gözleri yaşarmış ve oracıkta ağlamaya başlamış.



Umutsuzca ağlayarak bekleyen sarı civcivin kulağına tanıdık bir ses gelmiş. Evet bu baba horozun sesiymiş. Nerde duysa tanımış bu güçlü sesi. "Sarı civciv! Sarı civciv! Nerelerdesin!" diye sesleniyormuş babası. O da var gücüyle "Ben buradayım! Çam ağacının altında!" diye bağırarak karşılık vermiş. Bunun üzerine baba horoz hemen onu buluvermiş. "Ah benim meraklı civcivim, nerelere kayboldun sen.

Tüm gün seni aradık" demiş. Sarı civciv de utanarak "Şeyyy... Ben... Çekirgeyi..." diye gevelemiş. "Neyse iyi olduğuna sevindim" diye lafa girmiş baba horoz ve sonra da kümese doğru yola koyulmuşlar.

Anne ve kardeş civcivler kümeste üzgün bir şekilde

de baba horozu ve onu bekliyorlarmış. Kümese varınca sarı civciv hemen annesine ve kardeşlerine doğru koşmuş.

"Senin sözünü dinlemediğim için özür dilerim. Bundan sonra senin yanından asla ayrılmam" demiş annesine. Annesi sarı civcivine kavuştuğu için o kadar sevinçliymiş ki ona hiç kızmamış ve hemen kanatlarının altına almış. O gece tüm kümes rahat ve huzurlu bir uyku uyumuş. Tabi en çok da sarı civciv. Uykuya dalarken yine çekirgeyi ve birgün onun gibi uçabilmeyi hayal etmiş...

# Ayın Oyunağı

## Kinetik Kum

Psk. Tuğçe Akınsel Karamanlı



Çocukların son gözdesi olan kinetik kum oyunu çocukların parmak ve el kaslarını kuvvetlendirip motor becerilerini geliştirir. Kolayca şekil alabilen aynı zamanda çabuk dağılılabilen kinetik kum plastik bıçak ile kesilerek kekler pastalar yapabilir, kalıptan şekiller çıkarabilir, doldurma, boşaltma, çarpma, bir kaptan aktarma ile el kaslarını kuvvetlendirebilirler.

Kumla birlikte psikomotor gelişim de desteklenir ve çocuğun hareket becerisi gelişir.

Üretkenliklerini geliştirerek kendine olan güvenleri artar. Bu tarz oyunlar ile çocuğunuzun yaratıcılığı gelişir. Anne ve baba

ile kinetik kum oynarken soru sorup cevap vermesini sağlamak ve yorumlar yaparak çocuğunuzun dil gelişimine önemli ölçüde katkı sağlanabilir.

Çocuklarınızın kinetik kum gibi malzemeleri sıkması beyin gelişimini destekler, dikkati de artırır ve daha iyi odaklanmalarını sağlar.

Psikolojik olarak rahatlama duygusu yaratarak, stresten arındırır.

# Ayın Kitabı

## 4 Ay — 2 Yaş İçin Yemek Tarifleri

Uzm. Dr. Sezin Debeş



Konunun uzmanından kendi mutfağınızda bebeğiniz için sağlıklı yemek önerileri...

Kolayca ulaşılabilen malzemelerden yapılan immün sistemi güçlendiren formüllerle yöresel lezzetleri birleştiren, küçük yaşta damak tadını lezzetle buluşturan tariflerin kaleme alındığı kitap bebeklerin sağlıklı beslenmesine olanak sağlamaktadır.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Sezin Debeş annelerin en büyük derdi olan "Çocuğuma ne pişirsem?" derdini ortadan kaldırıyor. Üstelik bunu çocuğunuzun sağlıklı büyümesini ön planda tutu-

rak sağlıyor.

Çocuğunuzun yaşına uygun lezzetli yemek tariflerine yer verilen kitapta hazırlanması kolay olan pratik yemekler tercih edilmiş.

Yakın zamanda yayınlanan kitap, 103 sayfadan oluşmakta olup başta Deniz Plaza, Educational Books and Toys gibi birçok seçkin mağazada satışa sunulmuştur.

# Ayın Tarifi

## *Badem Sütü*

Dyt. Hande Arslan



Süt Alerjisi veya Laktoz İntoleransı olan çocuklarda kalsiyum ihtiyacını karşılamak için ideal ve besleyici bir alternatif...

### **Malzemeler:**

1 su bardağı çiğ badem ve 1 litre içme suyu.

### **Hazırlanışı:**

Bademlerin üzerine sıcak su dökülür ve bir gece bekletilir. Ertesi gün bademler süzülür, içme suyunda yıkanır ve kabukları soyulur.

Kabukları soyulmuş olan bademlerin üze-

rine, oda sıcaklığında olan, 1 litre içme suyu eklenir.

Püre kıvamına gelene kadar rondo veya blenderdan geçirilir. Üzerine temiz bir tül-bent geçirilmiş süzgeç ile tüm tortuları gidermek için en az iki kere süzülür.

Toplamda 1 litrelik olan badem sütünüz hazır.

Buzdolabında 1 hafta muhafaza edebilirsiniz.

Sıcak ve soğuk olarak tüketebilirsiniz...

Afiyet olsun :)

# Ayın Etkinliği

## Sevimli Yarasa

İnci Kalavasonlu



Bu ayki etkinliđimiz *Sevimli Yarasa*.

### Gerekli olan malzemeler:

- 2 adet köpük bardak,
- 2 adet oynar göz,
- Siyah parmak boyası,
- Şönil,
- Yarasa kanadı şablonu,
- Kırmızı karton,
- Makas,
- Silikon ve
- Kurşun kalem

### Etkinliđimizin yapılışı:

İlk olarak kağıt bardakları siyah parmak boyası ile boyuyoruz. Ardından kağıt bardakların ağızlarını, gözlerini ve şönilden ağzını yaparak silikon yardımıyla yapıştırıyoruz.

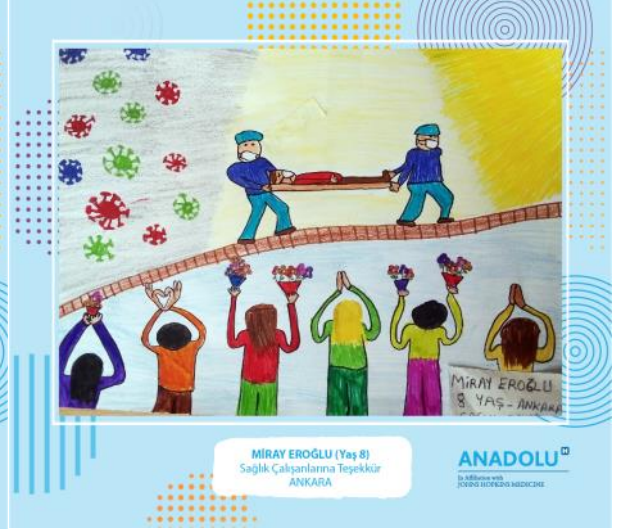
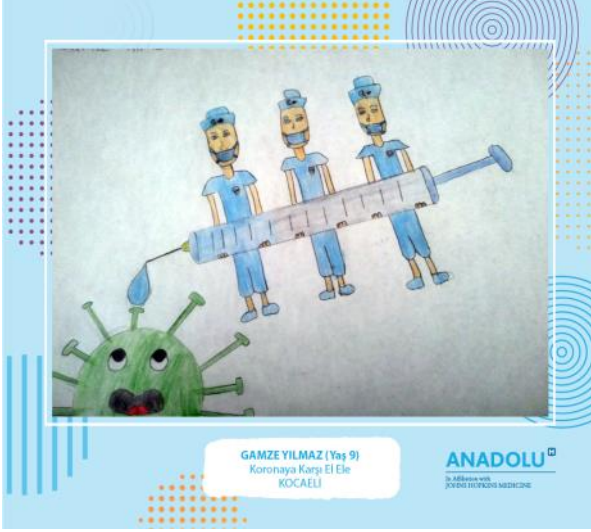
Kırmızı karton üzerine kanat şablonunu koyup çiziyoruz, makas ile kesip yine silikon ile yapıştırıyoruz.

Sevimli yarasamız hazır.

Keyifli aktiviteler...



# Çocukların Gözünden Pandemi Süreci Sergisi



Pandemi sürecinden en çok etkilenenler arasında kuşkusuz çocuklar da yer alıyor. Peki duygusal durumları nasıl? Onların gözünden bu mücadele nasıl görünüyor?

Anadolu Sağlık Merkezi'nin organize ettiği ve 4-15 yaş grubu çocukların yaptığı birbirinden anlamlı resimlerden oluşan "Çocuklarımızın Gözünden Pandemi Süreci" online resim sergisinde işte bu soruların yanıtlarını bulabilirsiniz.

Resimlerde, pandemi sürecinde sağlık çalışanlarının kahramanca mücadelesi çocukların boya kalemleriyle buluştu, hayal güçleri online resim sergisinde bir araya geldi.

Anadolu Sağlık Merkezi, "Anadolu Sanat Merkezi" konsepti altında sık sık hayata geçirdiği sergilere bir yenisini daha ekledi.

Toplamda 30 çocuğun eserinin yer aldığı "Çocuklarımızın Gözünden Pandemi Süreci" online resim sergisinde çocuklar, COVID-19, aşı, normalleşme, yeni normal, maske, hijyen ve mesafeyi resimlerine taşıdı. Resimlerde ayrıca sağlık çalışanlarının verdikleri kahramanca mücadeleyi ve fedakarlığı da vurgulayan çocuklar bu sergi aracılığıyla tüm sağlık çalışanlarına pandemi sürecinde göstermiş oldukları özveri için teşekkür etti.

Çocuklarımızın, tüm dünyayı sarsan COVID-19 salgınıyla ilgili resimlerinin yer aldığı online sergi Şubat ayı sonuna kadar ziyaret edilebilecek.

"Çocuklarımızın Gözünden Pandemi Süreci" online resim sergisini ziyaret etmek isteyenler sergiyi <https://www.artsteps.com/view/600e6ba121e30c4a492c3987?currentUser> linkinden ziyaret edebilir.

# Çocuklar Tatilin Keyfini Cartoon Network ile Çıkaracak



En sevilen çizgi filmlerin adresi Cartoon Network, 25 Ocak Pazartesi günü başlayan yarı yıl tatili için hem TV hem internet sitesi hem de Youtube kanalı için birbirinden özel içerikler hazırladı.

Hafta içi her gün saat 13.30 – 18.00 saatleri arasında Cartoon Network Tatil Özel Kuşağıyla çocuklar, tatil boyunca en sevdikleri çizgi filmlerin tadını doyasıya çıkaracak.

Cartoon Network, zorlu geçen yarı yılın bitmesinin ardından çocukları eğlendirmek ve evde geçirecekleri zamanı daha keyifli hale getirmek için Cartoon Network Tatil Özel Kuşağı'nı hazırladı. Çocukların en sevdiği Gumball, Tom ve Jerry, Kafadar Aylar, Yeni Sevimli Kahramanlar, Kral Şakir, Mantargiller ve Teen Titans GO gibi çizgi filmlerden oluşan tatil özel kuşağında çizgi filmlerin dışında TV'de ilk defa yayınlanacak animasyon filmleri de yer alacak.

Cartoon Network Tatil Özel Kuşağı pazartesi gününden itibaren hafta içi her gün saat 13.30 – 18.00 saatleri arasında yayınlanacak.

İnternet Sitesi ve Cartoon Network Youtube kanalında eğlence devam edecek.

Cartoon Network, TV kanalının yanı sıra internet sitesi ve Youtube kanalı için de birbirinden özel içerikler hazırladı.

[www.cartoonnetwork.com.tr](http://www.cartoonnetwork.com.tr) adresinde çocuklar her gün yepyeni bir video ile buluşacak.

Ayrıca çocukların en sevdiği Toon Kupası, Gumball Blok Eğlencesi, Teen Titans Go, Süper Kahraman Yaratıcısı gibi birbirinden eğlenceli oyunlar da yarıyıl tatilinde sevenleriyle buluşacak. Youtube kanalında ise çocukların her gün yeni bir video izleyebilecekleri birbirinden özel içerikler yer alacak.

# LC Waikiki Baby'den Yenidoğan Bebeklere Özel Yepyeni Koleksiyon!



LC Waikiki Baby, Yenidoğan Koleksiyonu'yla bebek giyiminde kalite ve güvenliği bir araya getiriyor. Bebeklerin hassas ciltlerinden ilham alan koleksiyon, renkli tasarımlarıyla dikkat çekiyor.

Yenidoğan koleksiyonlarında güvenliği ve ekolojik ürünlere büyük önem veren LC Waikiki, bebeklerin hassas ciltlerine özel tasarlanan LC Waikiki Baby koleksiyonu ile bebeklere sıcak bir kış vaat ediyor. İnsan ve çevre sağlığı için zararlı kimyasal, boyar madde ve ağır metal kullanımının önüne geçmek için bebek ürünlerini Ekoloji Laboratuvarı'nda test eden LC Waikiki, tüm bebek ürünlerinde güvenli, pratik ve şık seçenekler sunuyor.

LC Waikiki Yenidoğan Koleksiyonu, cildi rahatsız etmeyen, yumuşacık ve pamuklu kumaşlardan hazırlanıyor. Bebeklerin

güvenliğini ön planda tutan, bir yandan da ebeveynlerin işini kolaylaştırmayı hedefleyen koleksiyonda, önden düğmeli pijamalar, omuzdan çıtçıtli sweatshirtler, beli lastikli pantolonlar yer alıyor. Bebeklere yutulması durumunda zarar verebilecek küçük parçalarla tehlikeli olabilecek ipler, kordonlar ve keskin parçaların yer almadığı, çıtçıtların da nikel içermediği koleksiyon, güvenliğe üst düzeyde önem verildiğinin önemli bir kanıtını oluşturuyor.

Bebeklerin güvenliği kadar şıklığını da ön planda tutan LC Waikiki'nin yeni koleksiyonundaki parçalar, alt üst takım halinde kullanılabilirdiği gibi zevk ve beğenilere göre kombin yapmaya da imkan sağlıyor. Pijamaların yanı sıra sezon trendleriyle harmanlanan desen desen, renk renk çorap modellerine sahip koleksiyon alternatif seçenekleriyle de fark yaratıyor.

# Ev Yapımını Vejetaryen Yemek Tarifi



Zaman zaman vejetaryenliğin veya veganlığın yeni bir moda olduğu söylenebilir de işin aslı öyle değil. Et yememe fikri hiçbir şekilde yeni değil. İnsanlar bunu antik zamanlardan beri uyguluyor. Platon ve Pisagor gibi iki ünlü tarihi Yunan filozof eti reddetmişti.

Bazı insanlar da et tüketmeden yaşamayı vicdani, dini ya da sağlık nedenlerinden dolayı tercih ediyor. Sağlık bilinci olanlar çok iyi biliyor ki vejetaryen beslenme vücut kilosunu kontrol altında tutar. Kalp, kanser ve diğer hastalıkların riskini ciddi derecede düşürür.

Ne yazık ki, vejetaryen yemeklere her yerde kolayca ulaşmak mümkün değil. Martı Yayınları, bu alandaki boşluğu dolduracak önemli bir esere imza attı.

150'den fazla vejetaryen yemek tarifinin yer aldığı Ev Yapımını Vejetaryen Tarifler kitabı birçok kişinin evinde mutfaktaki yerini aldı bile.

Mutfağınızın vazgeçilmez rehberi olacak bu kitaptaki her tarif güzel sunumlarıyla birlikte adım adım fotoğraflandığı gibi, kullanılan teknikler de aşamalı olarak gösterilmekte. Deneme mutfaklarında her biri üçer kez hazırlanan vejetaryen tarifler oldukça kısa ve anlaşılır şekilde anlatılıyor.

Çok çeşitli ve kapsamlı pişirme-yeme önerilerinin bulunduğu Ev Yapımını Vejetaryen Tarifler'de yalnızca vejetaryenler ve veganlar için değil, sağlıklı yemek yemeyi ve hazırlamayı seven herkesin damak tadına uygun tarifler yer alıyor.

## Ayın Etkinliği: Eşleştirme



Sevgili ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki eksik parçaları uygun yerlere yerleştirmeye çalışınız. Bakalım kim daha erken çözebilecek?

# HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

