

PANORA

Temmuz - Ağustos 2013
Oyun ve Eğlence

ÇOCUK

BEŞİKTAŞ
DESTANI

POP-ART

LÖSEV

LÖSEV'i
Tanıyalım

SU
İçelim

ÇİN'E
Yolculuk

PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Nerede O Eski Ramazanlar?
Tabii Ki Panora'da.

Panora Çocuk Atölyesi Temmuz ayında
eski ramazanları hayata döndürüyor..
Sen de güzel oyuncaklar yapmak
istiyorsan Panora Çocuk Atölyesi'ne gel.

1-31 Temmuz

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA®
ALISVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Bu eğlenceli içeriklerin nasıl oluştuğunu merak ediyor musunuz?

Düşünüp-taşınıp akıllar-fikirler üreten Başak Akyüz araştırıp, ilham perileri geldiğinde metinleri yazıyor ve eğlenceli, öğretici sanat uygulamalarını ekliyor.

Deniz Baktır moda çekimleri ve mağaza indirimlerini sizler için organize ediyor. Yorgun düşünp dinlenmeye çekildiklerinde

Pınar Yılmaz bütün yazıları okuyup düzeltmeleri yapıyor. Reklam ajansımızdan

Neslihan Başkaya'nın hayal gücüyle birleşen sihirli elleri, görselleri oluşturuyor. Umarız siz de okurken keyif alıyorsunuzdur.



içindekiler



gezi

Çin 3
Gizemli Çin'e Yolculuk 5

farkındalık

LÖSEV 10

sanat

Pop-Art 12

kendin yap

Pop Art Uygulama 14

bilim ve teknoloji

Kaykay 16

mutfak

Meyve'li Frozen 18

atölye

Panora Çocukları 19

sağlık

Su 24

nasıl

Evde Enerji Tasarrufu 26

öneriler

Alışveriş Önerileri 28

oyun

Resimdeki 7 Fark 34
Sudoku-Çengel Bulmaca 35
Origami 36
Boyama 38
Cevaplar 40

Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin ilanidir.

indirim

Kuponu kes indirimini kap

PANÇO
BABY CARE

Panora Çocuk İndirim
Kuponu ile yapılan
alışverişlerde
%5 indirim.

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



bebeğim

Panora Çocuk İndirim Kuponu ile
yapılan alışverişlerde
100 TL ve üzerine **%5,**
200 TL ve üzerine
%10 indirim.

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



Panora Çocuk İndirim Kuponu
ile yapılan alışverişlerde Çocuk
Menüsü alana
külâh dondurma
hediye.

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



Panora Çocuk İndirim
Kuponu ile yapılan fotoğraf
çekimlerinde
%10 indirim.

31 Aralık 2013'e kadar geçerlidir.



bebek



Panora Çocuk
İndirim Kuponu ile
yapılan
150 TL ve üzeri
alışverişlerde
%10 indirim.

31 Aralık 2013'e
kadar geçerlidir.

İndirim STOKKE ve BLOOM marka ürünlerle
geçerli değildir. İndirimli veya kampanyalı
ürünler ile bu indirim birleştirilemez,
kullanılamaz.



Panora Çocuk İndirim Kuponu
ile yapılan 100 TL ve üzeri
alışverişlerde
%5 indirim.

31 Ağustos 2013'e kadar geçerlidir.



gezi

ÇİN

Orta Asya'nın dev ülkesi
Çin'e gidiyoruz...



PANORA
ÇOCUK

gezi



ÇİN

Kıta: Asya

Nüfus: 1.338.612.968

Para Birimi: Yuan

Resmi Diller: Çince

Başkent: Pekin



Panora Çocuk ülke kartlarını biriktirerek kendi koleksiyonunuzu oluşturabilirsiniz.

Kültürü, dili,
alfabesi, yemekleri,
kıyafetleri,
mimarisi, müziği
derken Çin'in farklı
özellikleri saymakla
bitmez..

Gizemli Çin

PANORA

ÇOCUK



Kültürü, dili, alfabesi, yemekleri, kıyafetleri, mimarisi, müziği derken Çin'in farklı özelliklerini saydığımız liste uzar gider. Bu nedenle kısaca bambaşka bir dünyayı keşfetmeye gidiyoruz.

Gezimize 800 yıldan fazla bir süredir Çin'e başkentlik yapan Pekin'den başlıyoruz. Çin Seddi'nin Pekin'e 80 km uzaklıktaki bölümüne gitmek üzere merkezden otobüslerle yola çıkıyoruz. Yolculuk süresince göreceğiniz köyler de en az şehir merkezleri kadar renkli ve farklı.

Çin Seddi'ne ulaşmadan önce sizlere bazı bilgiler vermek istiyorum; Seddin uzunluğu yaklaşık 10.000 km. Bugün ayakta olan kısmı ise 3.000 km. Çin Seddi aynı zamanda dünya üzerinde inşaatı en uzun süren ve en çok insanın çalıştığı mimari eserdir.

Sedde gelince teleferikle bizi yüksek bir noktaya çıkaracaklar. Buradan aşağı doğru inerken seddin içine kurulmuş kafelerde soluklanabilir, hediyelik eşyalar alabilir ve kiralık kostümlerle fotoğraf çekebilirsiniz.

Dönüş yolunda biraz dinlenmemiz gerekiyor çünkü dünyanın en büyük meydanlarından biri olan Tiananmen Meydanı, Yasak Şehir, Yazlık Saray bizi bekliyor.

Tüm bu ihtişamlı, renkli ve eşsiz mimarisiyle göz kamaştırıcı tarihi eserleri gördükten sonra Pekin'den ayrılıyoruz. Tavsiyemiz başka bir yerde karşılaşamayacağınız bir lezzet olan Pekin Ördeği'ni denemeden veda etmeyin.

Buradan hızlı trenle 8 saatlik bir yolculuk sonrası Şangay'a gidiyoruz. Şangay, Pekin'e göre daha renkli ve bürokrasiden uzak bir şehir. Dev gökdelenleri, daha yükseğe çıkma yarışının yanı sıra daha farklı mimari arayışını da sürdürüyor. Şehir büyük Huangpu (Sarı Nehir) tarafından iki yakaya ayrılmış; Batı yakasına Puxi, Doğu yakasına ise Pudong deniyor. Her iki yakayı birleştiren birçok köprü ve tünel var.

Sarı Nehir adeta bir otoban gibi ülkenin içlerine kadar uzanıyor. İlginç olan gemilerin alıştığımız gibi büyük bir bölümünün suyun üzerinde olmaması. Tamamen farklı bir mantıkla üretilen gemiler yüklerini aldıkça suya batıyor. Sarı Nehir üzerinde yüzen dev timsahlar gibi harıl harıl çalışıp tüm ülkeye taşımacılık yapıyorlar.

Şangay alışveriş için ideal





bir yer. Her türlü markayı rahatlıkla uygun fiyatlara bulabileceğiniz gibi, özel olarak taklit mallar satan mağazalar da bulunmaktadır. Ancak alışveriş esnasında pazarlık etmeyi unutmayın...

Çin'den sevimli dev pandaları görmeden ayrılmak mümkün değil. Şangay Hayvanat Bahçesi'nin süper starlarını görmeye gidiyoruz. Büyüklüklerine karşın ne kadar sevimli ve cana yakın olduklarına inanamayacaksınız. O dev bedenlerini özellikle bambu yaprakları ve diğer bitkilerle besledikleri gerçeği de bir başka hayret verici nokta. Hayvanat bahçesinde farklı tropik hayvanları da ziyaret etmeyi unutmayın.

Bu büyük ülkeyi keşfe devam etmek için zamanımızı çok verimli kullanmalıyız. Sonraki durağımız olan Xian'a gitmek için vakit kaybetmeden yola çıkıyoruz.

Xian Şehri'nin şaşırtıcı Taş Ordusu'nu görmeden önce tarihini birlikte inceleyelim;

İlk Çin İmparatoru QinShiHuang'ın mezarında yer alan bu heykeller, 1974 yılında bir çiftçi tarafından bulunana kadar yer altında büyük bir tarihi hazine olarak beklemekteymiş. Kazıları devam eden dev alanda yaklaşık

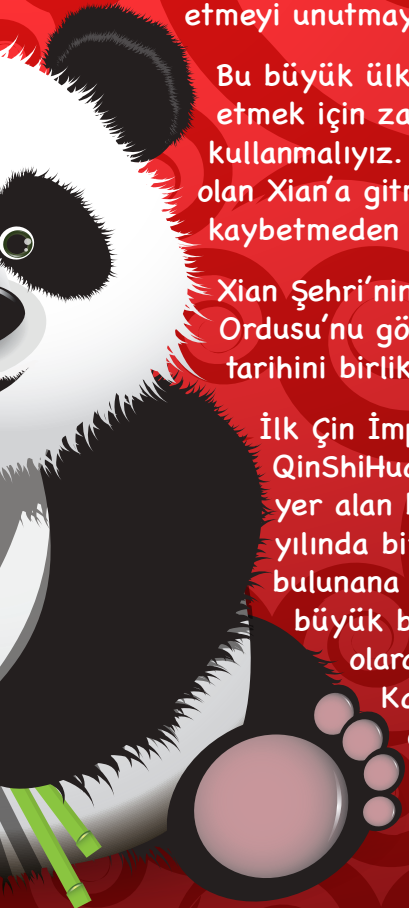
8000 asker, 520 atıyla 130 savaş arabası, 150 atlı süvari heykeli bulunuyor. İmparator, bu dev taş orduyu mezarında kendisini koruyacağına inanarak inşa ettirmiştir.

Göz kamaştırıcı bu tarih ve sanat eserini inceledikten sonra Çin'in tüm şehirlerinde rastlayabileceğiniz Budist tapınaklarını Xian şehrinde de gezmenizi öneririm.

Son durağımız Guilin. Şehir şu ana kadar gezdiğimiz yerlere göre daha geleneksel bir mimari ve kültüre sahip. Buraya geliş amacımız büyüleyici doğal güzelliklerini keşfetmek. Nehir boyunca sürecektir turumuz için teknede yerlerimizi alıyoruz. Guilin'in merkezinden uzaklaşmaya başlayıp doğasıyla bulduğunuz noktada gözlerinize inanamayacaksınız. Gördüğünüz manzara, eminim sizin de aklınıza o unutulmaz Avatar filmini getirecektir. Kendinizi Avatar ormanlarında gibi hissedeceğiniz bu doğa harikasında zaman duracak ve masal gibi bir yolculuğa devam edeceksiniz.

Her masal gibi bunun da bir sonu var. Bizim Çin masalımız mutlu sonla, güzel anılarla ve kucak dolusu hediyeyle bitiyor.

Katıldığınız için teşekkür ederiz.



PANORA

ÇOCUK
kulübü

Panora'nın Çocuklara Armağanı



Panora Çocuk Kulübü'nde Seni Neler Bekliyor?

Özel organizasyonlara katılabilecek, indirimlerden ve sürpriz hediyelerden faydalanabileceksin. Doğum günü, yılbaşı ve özel günlerinde kendini çok özel hissedeceksin. Panora Çocuk etkinlikleri ve organizasyonlarından ilk önce senin haberin olacak. Bu kart sana Panora Çocuk Kulübü'nde eğlencenin ve avantajların kapısını açacak...

Üye olmak için yan sayfadaki formu doldurarak, Panora Danışma bankosuna bırakmayı unutma.



PANORA ÇOCUK KULÜBÜ BAŞVURU FORMU

Bu form veli tarafından doldurulmalıdır.

Çocuğun Bilgileri

İsim:

Soyad:

Doğum Tarihi:

Tel:

E-posta:

Ebeveyn Bilgisi

İsim-Soyad:

İmza:

Panora Çocuk Kulübü'ne

İlk gelen yüz kazanıyor!

Panora Çocuk Kulübü'nün
eğlenceli dünyasına adım
atan ilk 100 üyeye, keyifli
keyifli film izlesin diye
sinema bileti hediye.



LÖSEV KİMDİR?

LÖSEV - Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı, 1998 senesinde, Türkiye'nin dört bir yanındaki lösemili çocuklarımıza ve ailelerine ücretsiz hizmet vermek amacıyla kurulmuştur ve 14 senedir, kar amacı gütmeyen ve kamu yararına çalışan bir kuruluş olarak varlığını sürdürmektedir. Her bir lösemi hastasının ortalama 3 yıl süren tıbbi tedavisi yaklaşık 250.000-300.000 TL'yi bulmaktadır.

NELER YAPIYORUZ?

- Çocuklarımıza Ücretsiz Tedavi
- Çocuklarımıza Ücretsiz Eğitim
- Ailelere Maddi Yardımlar
- Ailelere Psikolojik Destek
- Ekonomik zorluk çeken ailelere giysi, gıda temizlik malzemesi, oyuncak, kırtasiye, ev eşyası yardımları

Bu hizmetler vakfımıza kayıtlı olan 13.000'den fazla ailemize sağlanmaktadır.

KENDİMİZE AİT BİR HASTANEMİZ OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?

LÖSEV, 2000 yılında tamamen lösemili çocuk hastalara özel Türkiye'nin ilk ve tek Lösemili Çocuklar Hastanesi "LÖSANTE"yi kurmuştur. Hastanemizde lösemi tedavisinde gerekli olan hijyenik ortamlar ve iyi beslenme koşulları sağlanmış olup ücretsiz tedavi hizmetleri verilmektedir.

İYİLEŞEN ÇOCUKLARIMIZI KENDİ OKULUMUZDA EĞİTİYORUZ!

2008 senesinde derslerine devam edemeyen çocuklarımızın eğitimlerinin aksamasını önlemek amacıyla "Lösemili Çocuklar Okulu" açılmış, profesyonel ve gönüllü öğretmenler eşliğinde sürdürülen çalışmalarla çocuklarımızın yaşlılarıyla aynı seviyede eğitim alabilmeleri amaçlanmıştır.

Artık Lösemili çocuklarımızın bol oksijenli yemyeşil bir bahçede, kuş sesleri içinde koşup oynayabilecekleri rüya gibi bir köyleri var!



GÖNÜLLÜLER BİZİM GÖZBEBEĞİMİZDİR!

LÖSEV'e gönüllü olmanın yaşı yoktur. Gönüllü kaydınızı 0312 447 06 60 numaralı telefonu arayarak ya da www.losev.org.tr adresinden gerçekleştirip siz de çalışmalarımızda bizlere destek verebilirsiniz.

İYİ Kİ VARSINIZ İYİ Kİ LÖSEV'LESİNİZ.

2010 yılının Haziran ayında resmi olarak açılışı yapılan Lösemili Çocuklar Köyü'nde lösemili çocuklarımız ve aileleri ücretsiz olarak konaklayabilmektedir. Lösemili Çocuklar Köyü'müzün içinde üretimini lösemili çocuklarımızın annelerinin ve tedavisi biten gençlerimizin ürettiği ürünlerin atölyesi ve araştırma laboratuvarımız bulunmaktadır.

Kardeş Okul ve Kampüste LÖSEV projelerimiz sayesinde her yaşta çocuklara ve gençlere LÖSEV'i tanıtılmaktayız. Sizler de okullarınıza gelerek sunum yapmamıza yardımcı olabilirsiniz.

LÖSEV tüm bu faaliyetlerini duyarlı kişi ve kuruluşların destekleri ile gerçekleştirmektedir. Bu nedenle bağışlar ve gönüllüler bizim için çok değerlidir.

BAĞIŞLARINIZLA MUTLUYUZ!

Tüm illerde seçkin kurum ve kuruluşlarda yer alan LÖSEV kumbaralarına bağışta bulunarak çocuklarımızın ücretsiz tedavilerine ve eğitimlerine katkı sağlayabilirsiniz.

LÖSEV'e Türkiye çapındaki bankaların kurumsal bağış ekranlarından, internet sayfamız üzerinden, PTT şubelerinden 120660 numaralı hesaba istediğiniz miktarda bağışta bulunabilirsiniz. Bunun yanı sıra faturalı hatlardan 3406'ya boş mesaj atarak 10 TL bağışta bulunabilirsiniz.



PANORA

LOSEV



Sanat

POP
ART

SPI

POW

BAM

Pop Art, modern dünyada popüler olan resim ve simgeleri kullanır. Bu; film ve rock yıldızları, ürün ambalajları, çizgi roman ve ticari dünyada popüler tüm ürünleri içerir. Sanatçıların imajlarını değiştirmeleri gibi; Pop Art'ta da kullanılan öğelerin dokusu ve rengi değiştirilerek kullanılır.

Pop Art Ne Zaman Ortaya Çıktı?

Pop Art akımı 1950'lerde Londra'da ortaya çıkmış ancak 1960'larda Andy Warhol ve Jasper Johns gibi sanatçılar sayesinde New York'ta gerçek bir sanat haline gelmiştir.

Pop Art Sanatının Popüler Eserleri

Andy Warhol - Marilyn Diptych
Pop Art akımının en ünlü sanatçılarından. Aynı zamanda akımın ünlenmesine de çok büyük katkısı vardır.

1962 yılında Marilyn Monroe'nin ölümünden sonra yapmış olduğu Marilynler adlı tablosu dünyaca ünlü ve pop art akımının en güzel örneklerindedir. Eserlerinde parlak renkleri tercih eden sanatçı bu tablosunu kanvas üzerine akrilik boya ile uygulamıştır.

BO



LAT!



Roy Lichtenstein- Drowning Girl

Roy Lichtenstein da pop artın ünlü temsilcilerindedir. Eserlerinde çizgi karakterler kullanmayı tercih etmiştir. Sizce de bu eseri bir çizgi roman sayfasından alıntı gibi görmüyor mu?

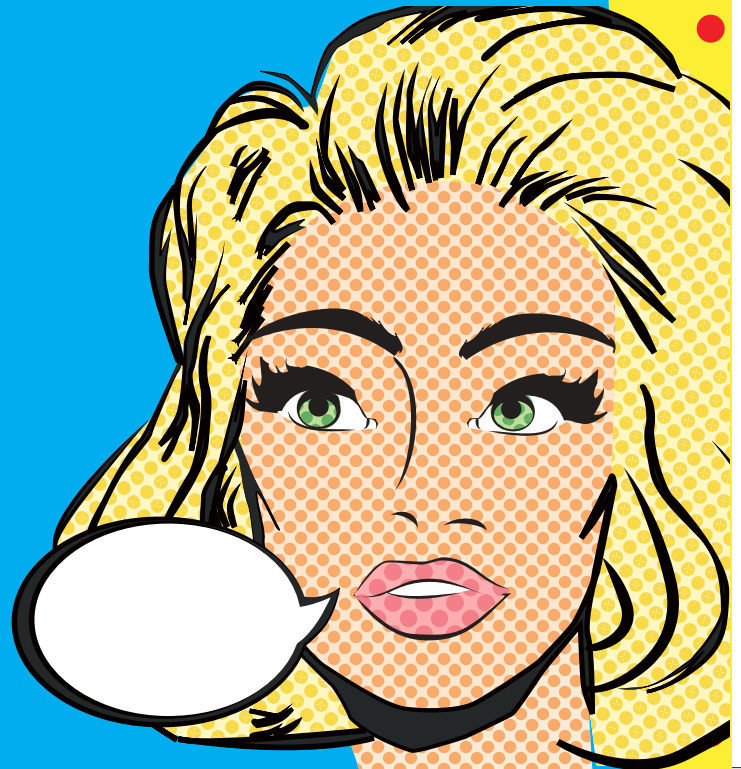
Pop Art Akımı Hakkında İlginç Bilgiler

Ses benzerliği olan Op Art'la sık sık karıştırılır. Op Art'ın açılımı optik sanattır ve göz yanılmalarını kullanır.

Pop Art sanatçıları elitler için değil halk için sanat yapmayı hedeflemişlerdir.

Dünyada pop kelimesi ilk kez İskoç sanatçı Eduardo Paolozzi tarafından kullanılmıştır. "Pop Art" ise 1954 yılında sanatçı John McHale tarafından söylenmiştir.

Andy Warhol - Marilyn Diptych





POP-ART Uygulama

Gelin bu iki sanatçının eserlerinden yola çıkalım ve fikirlerinin bir kolajını yaparak kendi Pop Art tablomuzu oluşturalım.





1. Adım: tablosunu yapmak istediğiniz bir resmi seçin ve hatlarının üzerinden siyah kuru pastelle geçin



2. Adım: üzerine beyaz resim kağıdınızı koyarak sert bir cisimle ütüler gibi üzerinden birkaç defa geçin



3. Adım. İzi çıkan resminizin hatları üzerinden siyah gazlı kalemle geçerek belirginleştirin.



4. Adım: Bir cetvel yardımıyla resminizi noktalar halinde renklendirin.



5. Adım: Daha sonra saçlarını renklendirip, bir konuşma balonu da ekleyebilirsiniz.

KAYKAY

Gençler arasında en popüler 3. spor dalı olan kaykay, 20. yüzyılın ortalarında, ABD'nin Kaliforniya eyaletinin sahil kentlerinde, rüzgarsız günlerde sörf yapamayan gençler tarafından icat edilmiştir.

Kaykay dünyanın hemen her köşesinde çok sayıda amatör ve profesyonel sporcu tarafından yapılmaktadır.

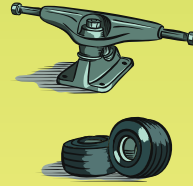
İzlerken çok basit görünen bu sporu deneyenler bilirler ki aslında görüldüğü kadar kolay değildir. Usta bir kaykaycı olabilmek için tekrar tekrar denemek ve hayal kırıklığına kapılmamak gerekir.

Kaykay söz konusu olunca Fizik de işin içine dahil olur. Fizik'in temel kurallarını anlamak kaykay hareketlerini öğrenmenizi de hızlandırır. Eğer yeterince pratik yaparsanız neyin mümkün olduğunu, Fizik kurallarına göre hangi hareketlerin imkânsız olduğunu hesaplayabilirsiniz.

Gelin bunları birlikte inceleyelim;

YERÇEKİMİ

Kaykaycılar hareket edebilmek için yerçekimini kullanırlar. Önce kaykay rampasından kendilerini iterler. Yerçekimi kaykayı çeker ve hız kazanarak rampadan inerler. Bir kaykaycı ne kadar hızlı giderse, rampanın öteki tarafında o kadar yükseğe uçabilir. Daha yüksek demek yapacağı hareketler için daha çok zaman demektir. Rampa ne kadar yüksekteyse, kaykaycı yukarıdayken o kadar potansiyel enerji depolanmış olur. Tüm bu potansiyel enerji aşağıya yol alırken kinetik enerjiye dönüşür.



Kazanılan kinetik enerji kaykaycı rampanın öteki tarafında zıpladığında yeniden potansiyel enerjiye dönüşür.

Kaykaycı rampanın tepesinden havaya doğru fırlar, havadayken döner ve kendini tekrar rampadan aşağı doğru yönlendirir. Bu hareketin adı kaykay dünyasında Frontside 180'dir.

Fizik der ki; eğer dönüyorsanız, herhangi bir güç sizi durdurana kadar dönmeye devam edersiniz. Ancak önemli bir detay var; havadaysanız, sizin üstünüzde etkili olabilecek tek kuvvet yer çekimidir. Yerçekimi ise dönmenizi değil düşmenizi sağlar. Peki yerçekimine karşın bir kaykaycı nasıl havada dönebilir?

DÖN DÖN DÖN

Kaykaycılar dönüşlerini yaparken vücut ağırlıklarını parmak uçlarına verir ve kaykayın ağırlık uyguladıkları ucunu yere doğru bastırırlar. Böylece kaykayın diğer köşesi havaya kalkar. Bir taraftan yere doğru



bastırmak, diğer tarafta eşit ölçüde ve ters etki yaratacaktır. Newton'un üçüncü yasasının

söylediği gibi, kaykayın kenarına ne kadar güç uygularsanız, o gücün yönüne doğru hızlanmanız artacaktır. Yani bir kaykaycı hangi yöne eğilirse o yöne doğru daha hızlı dönecektir.

AYAĞINA YAPIŞTIR

Tüm bu hareketleri yaparken en büyük zorluklardan biri de ayağınıza bağlı olmadığı halde kaykayı sürekli ayaklara yakın tutabilmektir. Burada da yine Newton'un üçüncü yasasındaki eşit ve zıt tepkimeler devreye girer. Kaykaycı rampanın en ucuna ulaştığında, kaykayın kuyruğuna ayağıyla sert bir şekilde vurur. Rampa da buna eşit ve zıt bir tepki vererek kaykayı rampadan havaya doğru iter. Fizik kaykayı ayağınıza yapıştırır.

GÜVENLİK

- Koruyuculu ceket, şort, kalça koruyucu, dizlik, dirseklik, bileklik ve özel kay kay eldivenleri gibi ekipmanlar size güvenlik sağlar ve eğlencenizin kötü sonuçlanmasını engeller.
- Hiçbir zaman caddede kay kay sürmeyin.
- Zor hareketler özenli bir çalışma ve özel tasarlanmış alanlar gerektirir.
- Kaza halinde nasıl düşeceğinizi öğrenmek ciddi yaralanma riskinizi azaltmaya yardımcı olacaktır.

- Eğer dengeyi kaybediyorsanız kaykayın üzerinde çömelin. Böylece düşme mesafenizi azaltmış olursunuz.

- Düşerken vücudunuzun et yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerin üzerine düşmeye çalışın.

- Kaykayınızı merdivenlerde veya insanların üzerine basıp düşebileceği yerlerde bırakmayınız.

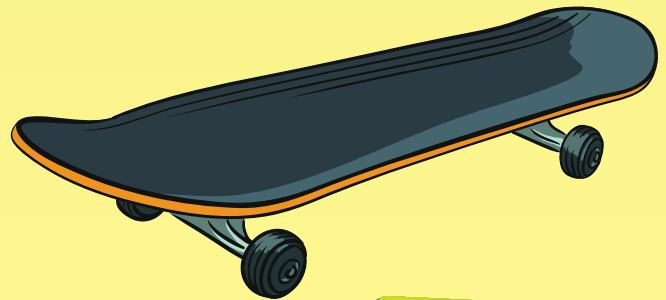
İLGİNÇ BİLGİLER

1978-1989 yılları arasında Norveç, çok sayıda kaykaycının kendini yaralaması nedeniyle kaykayı yasaklamış ve yasak koyan tek ülke olarak tarihe geçmiştir.

Gary Hardwick adlı kaykaycı 1998'de aerodinamik bir elbise ve kask giyerek saatte 100 km hıza ulaşarak rekor kırmıştır.

Dünyanın bu en büyük kaykayı 3,5 metre uzunluğunda ve 220 kg ağırlığındadır. Otomobil lastikleri üzerinde ilerler ve 11 kişiyi rahatlıkla taşıyabilir.

Kaykay basketboldan daha güvenlidir çünkü 2002'de ABD yapılan araştırmalara göre yaralanma oranları kaykay için % 0,89 iken, basketbol için % 2,12 olduğu ortaya çıkmıştır.



PANORA

GOEUK



Meyveli Frozen

Malzemeler:

- 1 adet dondurulmuş muz
- 2 kupa dondurulmuş çilek
- Yarım kupa yoğurt
- 1 kupa kakaolu süt
- 1 yumurtanın beyazı

Yapılışı:

Tüm malzemeyi bir blendera atın. Pürüzsüz bir karışım elde edene kadar çalıştırın. Tadına ve kıvamına bakarak şeker yoğurt ve süt ilavesi yapabilirsiniz. Afiyet olsun

PANORA ÇOCUKLARI

BABALARIMIZA HEDİYELER ATÖLYESİ



Arda Modalođlu



Ali - İdil Koç



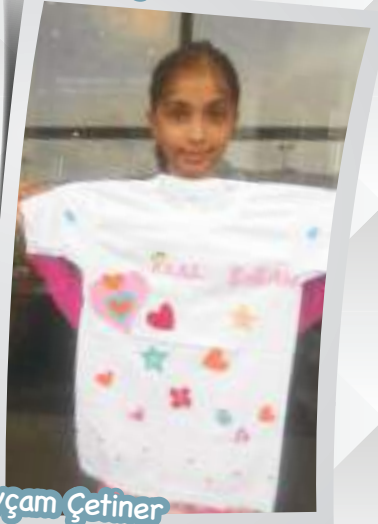
Arzum Kılıç



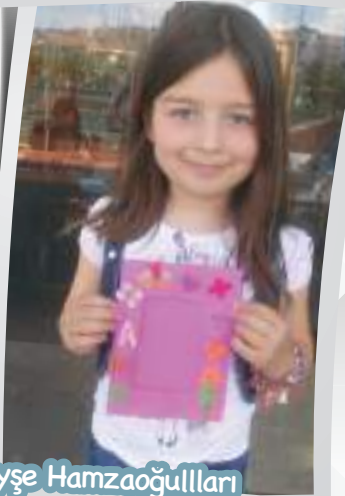
Ateş Sönmez



Ayça Yıldız



Ayçam Çetiner



Ayşe Hamzaoğulları



Ayşe Alis Bah



Sude - Beren Çabuk



Azra Nur Karataşlı



Berkay Can Çakır



Bade Kılıç



Begüm Şen



Beyza Akın



Dila Üreten



Deniz Yazar



Duru Korkmaz



Zeynep Yılmaz

ÇOCUKLARI



Dilara Özdur



Ediz Özmen



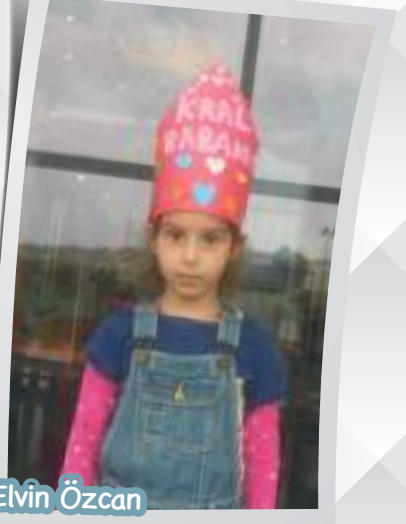
Ege Akıncıoğlu



Elif Naz Akıncı



Ege Gündoğar



Elvin Özcan



Erva Bülbül



Eyül Binerbay



Sıla Naz Bahadır
Gülsüm İrmak Türkan

PANORA

ÇOCUK

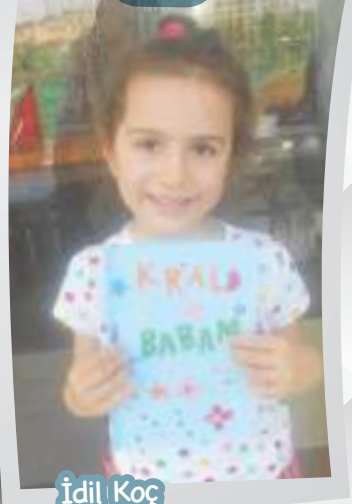
PANORA



Gülce Güleş



Irmak Bulat



İdil Koç



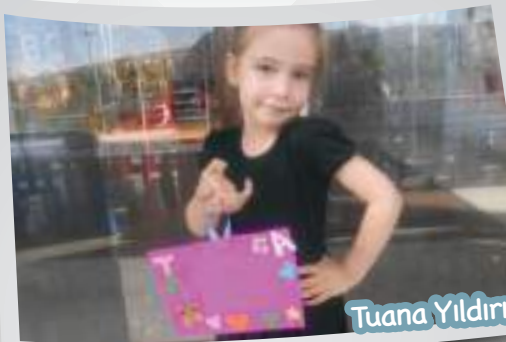
İpek Obaz



Melek İrem Mudık



Merve Kara



Tuana Yıldırım

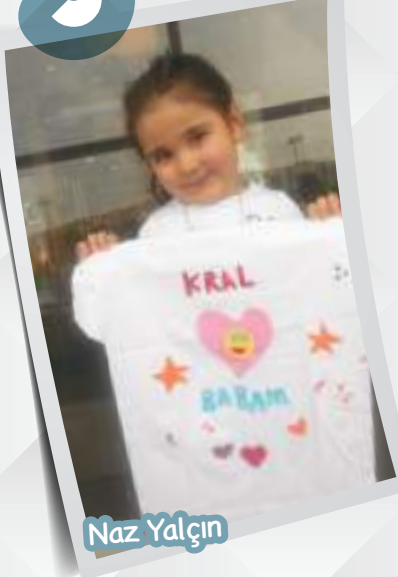


Turgut Özdur



Yağmur Özdur

ÇOCUKLARI



Naz Yalçın



Naz Nehir Arslanlı



Reyda Çağlargil



Sedef Özkaya



Selin Özduur



Sude Altay



Yağmur Yaltrıralı



Zeynep - Gülcan
Altaş



SU



İnsan yaşamı için oksijenden sonra gelen en önemli şey sudur. İnsan, besin almadan haftalarca yaşayabilir ancak susuz kalırsa sadece birkaç gün yaşayabilir. Vücut fonksiyonlarımızın çalışmasında su son derece önemli rol oynamaktadır.

Su;

- Besinleri sindirmemize ve hücrelere taşınmasında,
- Hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin düzenli çalışmasında,
- Zararlı maddelerin vücudumuzdan atılmasında,
- Sindirim sistemimizin düzenli çalışmasında,
- Vücut ısımızın düzenlenmesinde,
- Eklemlerimizin kayganlığının sağlanmasında

bizim çok önemli bir yardımcımızdır.

Büyümemiz ve vücut fonksiyonlarımızın sağlıklı çalışması için yeterli su alımı çok önemlidir.



Her gün ne kadar su içmelisiniz?

Genel bir kural olarak, vücutta oluşan zararlı maddelerin atımını sağlamak ve vücut sıvı dengesini koruyabilmek için 8-10 bardak (2.5 litre) su tüketilmesi gerekmektedir.

İnsanlar su gereksinimlerini üç kaynaktan sağlarlar.

- İçecekler
- Besinler
- Metabolizma

Örneğin sebze ve meyvelerin yaklaşık %85 - 90'ı, 1 su bardağı sütün %90'ı sudur. Gün içerisinde içtiğimiz çay, kahve, soda vb. içeceklerle de sıvı almaktayız. Ancak kafein içeren kahve, çay ve diğer içecekler sıvı ihtiyacını karşılasa da uygun su kaynakları değildir.

Soğuk günlerde üşüdüğümüzde veya yazın sıcak günlerde, vücudumuzun normal sıcaklığını koruması için suya olan ihtiyacı artar. Sıcak, nemli havalarda terleyen vücudumuz daha fazla suya ihtiyaç duyar. Bu nedenle, özellikle yazın daha çok su içerek vücudumuza yardımcı olmalıyız.

Vücudumuza nasıl yardımcı oluruz?

- Sabah kalktığımızda 1 bardak su içmeliyiz,
- Her tuvalet sonrası, kaybedilen sıvıyı yerine koymak için 1 bardak su içmeliyiz,
- Egzersiz yaparken ve özellikle sıcak havalarda oyun oynarken daha fazla su tüketmeliyiz,
- Suyumuz her zaman görünür bir yerde bulundurmalı, susama hissi beklenmeden içmeye özen gösterilmelidir.



Evde enerji tasarrufu NASIL yapılır?

Evde belli kurallara uyarak kolaylıkla enerji tasarrufu sağlayabiliriz.

Dünyamızdaki enerji kaynakları tükenmek üzere. Üzerimize düşen görevleri yerine getirmezsek gelecek nesillere hiç de güzel bir miras bırakamayacağız. Hepimiz uygulanması basit kurallara uyduğu sürece enerji tüketimimizi azaltabiliriz.

Enerji tasarrufu sağlayabileceğimiz önemli ipuçlarını gelin birlikte inceleyelim.

Elektronik eşyaları kullandıktan sonra çekelim fişini.

Evimizde bulunan elektrikli eşyaları kullanmadığımız zamanlarda mutlaka fişini prizden çekelim. Eğer fişini çekmek mümkün değilse



açma-kapama düğmesini mutlaka kapalı duruma getirelim. Çünkü kullanmasak bile elektrikte bulunan prizler, enerji tüketimine sebep olur.

Aydınlatmada tasarrufu tercih edelim.

Daha uzun dayanan ve elektrik tüketimi az olan ampulleri seçelim. Gündüz güneş ışığından faydalanalım. Odadan ayrıldığımız zaman mutlaka lambaları kapatalım.

Isıtıcıları verimli kullanalım.

Evde olmadığımız zamanlarda ısıtıcımızı kapatalım veya en düşük seviyede çalıştıralım. Isı kaynağının önüne eşya koymayalım. Çünkü önüne koyduğumuz eşya, ısının eve yayılmasını engeller.

Buzdolabını doğru kullanalım.

Yemeklerimizi soğuduktan sonra buzdolabına koyalım. Kapağının kapandığından emin olalım. Buzdolabımızı ihtiyacımızdan fazla doldurmeyalım. Ne kadar dolu olursa o kadar enerji harcayacaktır.

Bu ufak çözümlerle enerji tasarrufu sağlayarak geleceğe katkıda bulunabiliriz.



öneriler

ELBİSE : 95 TL KARAMELA
AYAKKABI : 125 TL KARAMELA

Melek Ümit ve Irmak

sizin için
Panora'da
şıklık avına çıktı



Melek Taşcıoğlu

Fotoğraflar
BAYDAŞ
tarafından
çekilmiştir.

Panora -1 katında
hizmet vermektedir.

öneriler

T - SHIRT : 22,50 TL BEBEĞİM
ŞORT : 48,90 TL BEBEĞİM
AYAKKABI : 159,90 TL BEBEĞİM



Ümit Tamer

ELBİSE : 79 TL KARAMELA
BABET : 94,90 TL KARAMELA



Irmak Tamer

öneriler

ELBİSE : 229 TL B&G STORE
AYAKKABI: 103,20 TL B&STORE



ŞORT : 52,90 TL BEBEK BY PIKKOLO
GÖMLEK : 79,90 TL BEBEK BY PIKKOLO

ELBİSE : 115 TL PANÇO
AYAKKABI : 103,20 TL B&G STORE



T SHIRT : 175 TL BRANDROOM KIDS
PANTOLON : 238 TL BRANDROOM KIDS



PANORA

GOEUK

öneriler



TSHIRT : 59,90 TL KAPBULA
KOT ETEK : 59,90 TL KAPBULA

ELBİSE : 89,90 TL KAPBULA
AYAKKABI : 59,95 TL BENETTON



öneriler

T SHIRT : 22,95 TL BENETTON
SALOPET : 54,95 TL BENETTON
AYAKKABI : 59,95 TL BENETTON



PANORA

ÇOCUK

7 RESİMDEKİ FARKI BULUN



SUDOKU



			4		
5		1		2	
	1				4
4				3	
	2		3		5
		4			

Nasıl Oynanır?

Sudoku, 6x6'lık karelerden oluşan kümelerle rakamların yerleştirilmesiyle oynanan bir oyundur. Çözümü mantığa dayanan sudoku, kümelerle 1'den 6'ya kadar rakamların yerleştirilmesiyle oynanır. Her bir rakam, her bir satır, sütun ve blokta sadece bir kez kullanılabilir. Bulmacayı tamamlamak için tabloyu öyle bir şekilde doldurmalısın ki, her satır, her sütun ve her blok 1'den 6'ya kadar bütün rakamları içersin, hiçbir rakam tekrarlanmasın ve eksik kalmayın.

Çengel Bulmaca



Soldan Sağa

1. Suyla beraber hücrede gerçekleşen kimyasal olaydır?
2. Çin'in başkenti?
3. Gençler arasındaki en popüler 3. spordur?

Yukarıdan Aşağı

1. Kan kanseri hastalığının tıp bilimindeki adı?
2. Andy Warhol'un başını çektiği popüler sanat akımıdır?
3. Çin'in simgesi olan hayvan?



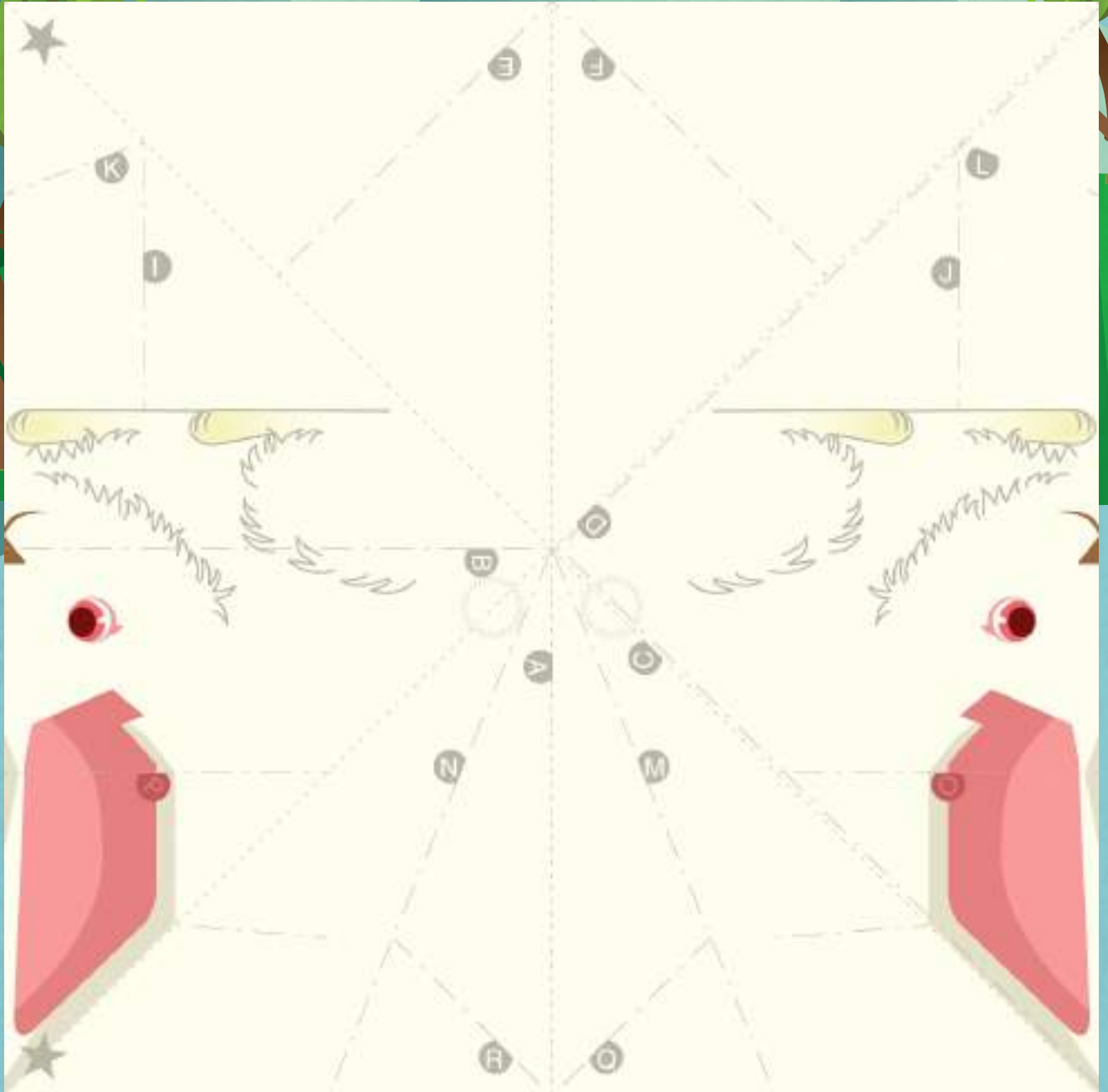
Sevimli Tavşan

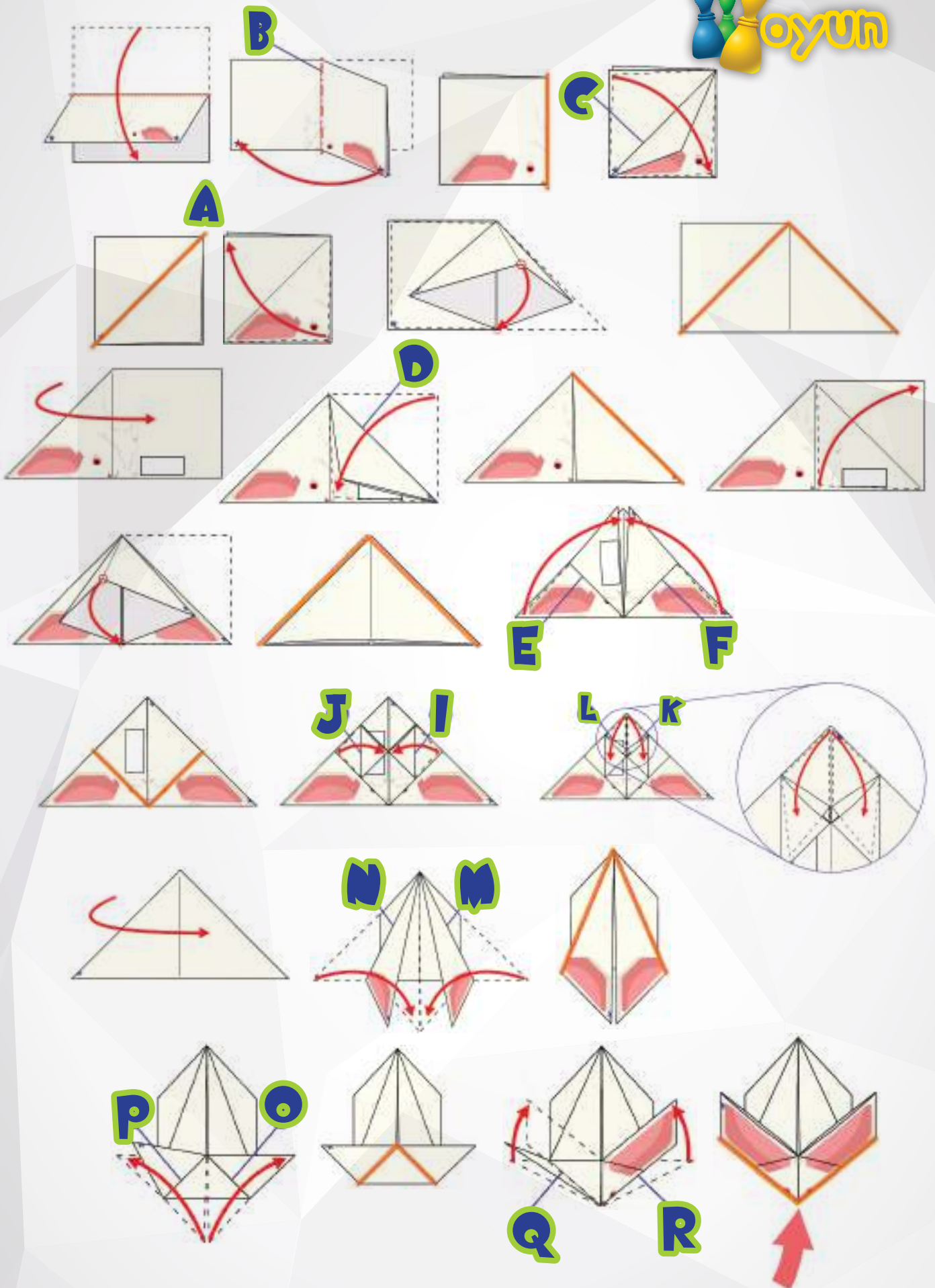
Origami Yapımı



- ✂----- Makas ile kesin
----- Tamamen katlayın
- - - - - Hafifçe kıvrın

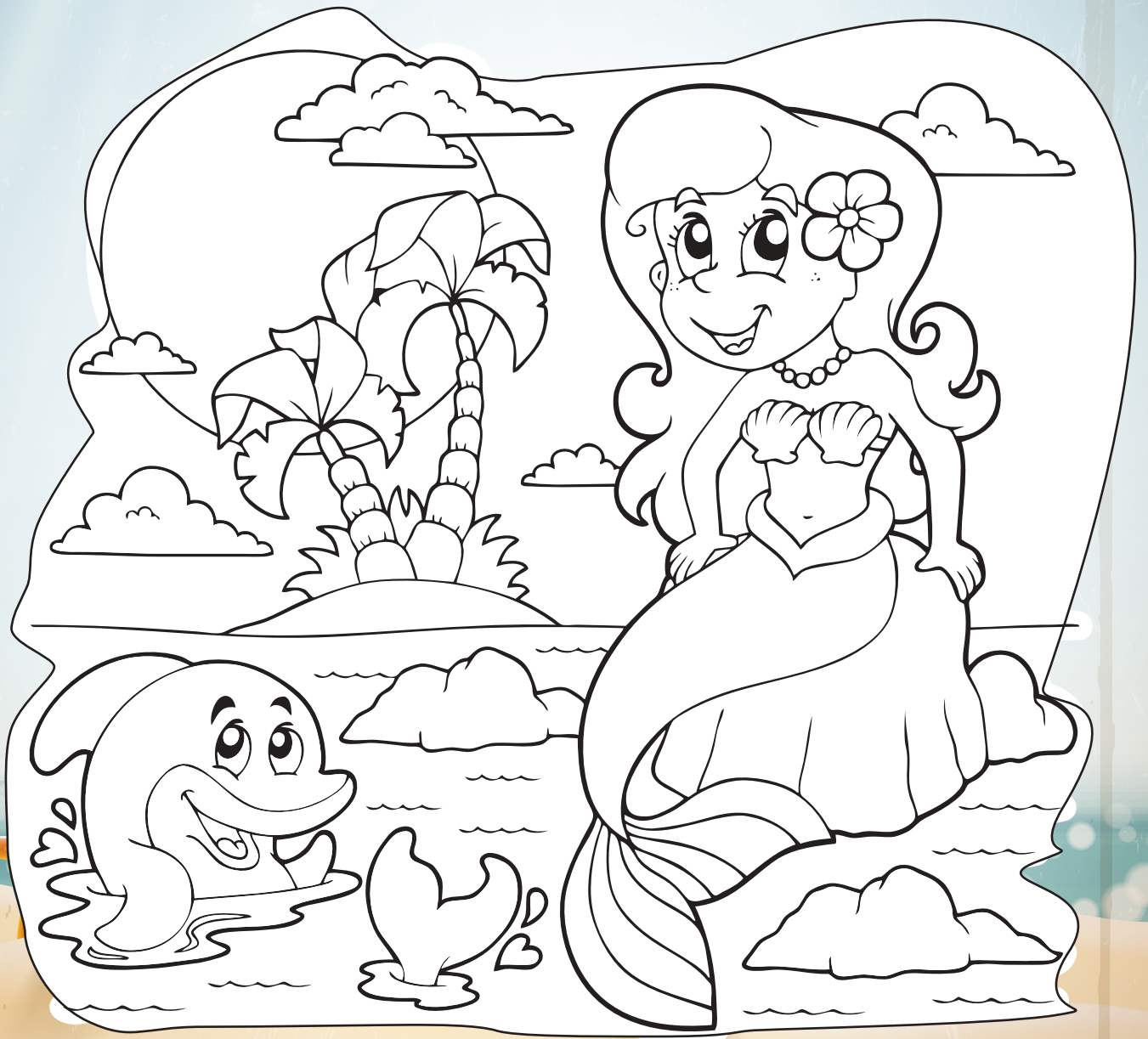
Tavşanın olduğu resmi işaretli yerlerden kesin, yine işaretli yerlerden talimatlardaki gibi kıvrın. İşte yeni oyun arkadaşınız sevimli tavşan hazır.







BOYAMA



PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Sen de Panora'ya Gel, Tatilin
Keyfini Eğlenceyle Çıkar.

Panora Çocuk Atölyesi Ağustos ayında
seni eğlenceye davet ediyor.. Sen de
keyifli vakitler geçirmek istiyorsan
Panora Çocuk Atölyesi'ne gel.

1-31 Ağustos

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Sen de Panora'ya Gel, Tatilin
Keyfini Eğlenerek Çıkar.

Panora Çocuk Atölyesi Ağustos ayında
seni eğlenceye davet ediyor.. Sen de
keyifli vakitler geçirmek istiyorsan
Panora Çocuk Atölyesi'ne gel.

1-30 Eylül

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Unutma en sevdiğin markalar Panora'da!



Armağan Oyuncak
Comics & Cartoons Store
B&G Store
Bebeğim
Imaginarium

Brandroom Kids
Bebek By Pikkolo
Loco POCO
Gap Kids&Baby
Mothercare

Kapbula
Karamela
Paço
Marks&Spencer