

SIRRI

**BABETLER
DÖNÜYÖR**

**Cam gibi cildin
SIRRI**

**Sanat insanın
Kendi dünyasını
Yansıttığı bir araç**

Deniz Küsem

LÖSEV BÜYÜDÜ

Artık YETİŞKİN
LÖSEMİ ve KANSER
HASTALARINA da maddi,
sosyal, ücretsiz tedavi ve
psikolojik destekler veriyor

LÖSEV 
Lösemili Çocuklar Vakfı

Hasta Kayıt için:
www.losev.org.tr
0312 447 06 60



Hasta kayıt için
QR kodu okutunuz.





KOLTUK KAOSU

Defilelerde öyle savaşlar var ki evlere şenlik. En önemlisi en önde oturma şenliği. Öyle ki size ayrılan en ön sıradaki koltuklarda bile oturamıyorsunuz. Adınız da yazsa, ilgililer tarafından yönlendirilerek oturtulsanız da değişen bir şey olmuyor. O sıralar şov yapmak isteyenler için özel olarak hazırlanmış adeta. Nedense en önde oturarak kendilerini daha iyi gösterebileceklerine inanan bir kesim var. Oysaki bu tarz davetlere olması gerektiği gibi yani tasarımları görmek ve izlemek için katılıyoruz, kendimizi göstermek için değil. Bu amaçla da davet ediliyoruz.

Çok uzun yıllardır arkadaşım olan biri ile ünlü bir tasarımcının defilesine katıldık. Davetiyedeki koltuklarımız arka sıralardaydı. Oturdum ve bir anda yalnız kaldığımı fark ettim. Bir baktım ki bizim arkadaş en ön sırada birilerini yakalamış ve sıkıştırmış kendini en ön sıraya. Aaaa, şaşka kaldım! Hop bizimki önde sıkışık vaziyette defile izliyor. Sıkışmış olmak onu rahatsız etmiyor yeter ki en önde olsun.

Bir başka tasarımcının defilesinde de adıma en önde hazırlanan, üzerinde adımın yazıldığı koltuktan kovuldum. Yanlış okumadınız KOVULDUM! Nasıl olur demeyin, çok da kolay oluyor kimilerine göre. Sözde influencer'ın biri neredeyse kolumdan tutup atacaktı beni ki o rezaleti yaşamamak için ben kalktım. Bir nevi asaletimi bozmadan, defileye gölge düşürmeden, itiraz etmedim diyelim.

Sizler harika içeriklerle paylaşılan ve yazılı basında yayınlanan defileleri keyifle izler ve okurken bizler maalesef bu durumlarla karşı karşıyayız. Katılmaya devam edecek miyiz? Elbette edeceğiz. Ama markaya gölge düşürmeden ve her şeyi olduğu gibi yaşayarak. Sadece işimiz ve marka için orada olduğumuzu hissettirerek. Savaşmadan, hoş iletişimlerle ve sadece siz değerli okuyucularımıza güzel içeriklerimizi sunmak için.

Bu savaşı hiç vermedim vermeyeceğim de. Vermeye çalışacak hiçbir isim de bu derginin ekibinde yer almayacak. Markalaşmak her ne kadar kurumlarla oluşsa da elbette ki kişi kendi markasını oluşturacak ama asla bu ve benzeri şekillerde değil. Ne mutlu bana ve ne mutlu tüm ekibimize ki her sayıda hazırladığımız içeriklerimizle sizlerin gönüllerini kazandık.

Peki sen savaş veren. Sen hangi noktadasın?

Keyifli okumalar,
Sağlıkla Kalın
Sevgiler,

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@ sedef@msemedya.com

@sheandgirls

BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Siz de annesi ya da babası hayatta olmayan,
maddi olanakları yetersiz, yetenekli çocuklarımızın
eğitimine destek olun.

0850
222
1863

darussafaka.org

Darüŝsafaka
1863
CEMİYET

içindekiler

NİSAN 2023

SHE
&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Sıdika Sarpen Pabuçcu

sidika@msemedya.com

REKLAM VE PAZARLAMA

DİREKTÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

info@msemedya.com

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve İletişim Bilgileri yönetim yeri Barış Mahallesi, Samsun Caddesi, Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat 10, Daire 65 Beylikdüzü İstanbul. İletişim: info@msemedya.com Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık Araba Habercisi Dergisi, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Araba Habercisi'nde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

7 TREND



*Babetler Bu
Sezon
Geri Dönüyor*

11 CİLT BAKIMI
*Cam Gibi Bir
Cildin Sırrı*

35 STİL
*Instagram aleminin
moda ikonları ilk 5
(sokak stilleri)*

41 STİL
Dövme Modası



*“SANAT İNSANIN KENDİ
DÜNYASINI YANSITTIĞI BİR
ARAÇ”*

51

BESLENME

Su diyetini su orucu ile karıştırmayın!

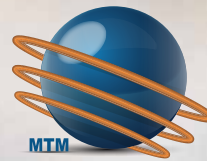


Her gün, medya verilerini çeşitli filtrelerden geçirip, anlamlı ve kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.

“akıllı
medya
bilgisi”



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

 [Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi](https://www.facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi)

 [Twitter.com/MTM_MedyaTakip](https://www.twitter.com/MTM_MedyaTakip)

 [Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi](https://www.linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi)

www.medyatakip.com

BABETLER BU SEZON GERİ DÖNÜYOR

Babet ayakkabılar şıklığı ve gündelik kullanımı, etekler, pantolonlar ve iş kıyafetleri dahil her şeyle uyumlu olmasıyla bilinir. Dansçıların giydiği point ayakkabılarıyla oldukça benzerlik gösteren babetler,

balerinlerin giydiği rahatsız ayakkabıların aksine düz tabanları, rahat kullanımı ve kolaylıkla giyilebilmesi ile ünlüdür.

Hazırlayan: Rojin Şevin Öztürk

Sıklıkla klasik kombinlere tamamlayıcı bir aksesuar olarak kullanılan bu ayakkabılar, 2022 trendlerinde İskandinav bir esintiyle geri dönmesinin ardından 2023 yılıyla beraber bambaşka bir formda karşımıza çıkıyor.

Geçtiğimiz sezonlarda düz paça jeanlerle kombinlenen, bu yere sıfır tabanlı ayakkabılar, farklı bir yorum ile bu sezon da tekrardan gardıroplarımızda yer almaya başlayacak. Tarihçesi oldukça eski yıllara dayanan babet son zamanlarda özellikle "Balletcore" stilinde kullanılmaya başlandı.



SOKAKTA SERGİLENEN BİR DANS RESİTALİ...

TikTok'ta 400 milyondan fazla görüntülenme ile yer alan balletcore sözcüğü, bu sezon babetlerin kaderine yön veriyor. İlhamını balerinlerden alan bu akım, bir alt kültür olarak moda dünyasında yer edinmeye başladı bile.

Kendini ilk Miu Miu'nun saten kumaşlardan oluşan babetleriyle Paris'teki A/W 2022 defilesinde hissettiren bu trend, kısa etekler, kalın nervürlü çoraplar ve tozluklarla moda dünyasını kasıp kavuracak.

Balletcore bir dans barında ısınan bir sanatçının

giydiği gibi, kat kat kıyafetlerden, tütülerden ve kruvaze hırkalardan oluşuyor. Bu görünümü birleştirmenin birçok yolu var!

Balletcore görünümü elde etmek için bazı hızlı ipuçlarının yanı sıra bazı giyim ve aksesuar seçenekleri; en sevdiğiniz babetlerinizi, tozluklar, etek ve bir body ile giymeyi düşünün. Yumuşak tonlar, feminen kumaşlar bu stilin olmazsa olmazı. Saç bantları ve kurdeleler gibi zamansız vurguları birleştirmeyi unutmayın.







Cilt Bakımı

CAM GİBİ BİR CİLDİN SIRRI

Geçmişte Koreli kadınlar, keselerden losyonlara, kremlerden yağlara kadar kendi cilt bakım ürünlerini yaptılar. Öğütülmüş maş fasulyesi tozunu su ile karıştırıp ardından sabun ha-

line getirerek, bitkilerin öz suyundan losyonlar ürettiler. Ancak, tıpkı bugün olduğu gibi Koreli kadınlar da cilt lekeleriyle uğraşıyorlardı.

Yazı: Rojin Şevin Öztürk



Pirinç Suyu Tonik: Cilt Lekelerine Birebir!

Koreli kadınlar doğal yöntemlere başvurmaktan çekinmeyerek, asya mutfağının önemi büyük olan besinlerden biri olan pirinçten tonik yaptılar ve cilt lekelerine kalıcı çözüm ürettiler. Pirinçte bulunan doğal mineraller cilde birçok yönden fayda sağladığı kuşkusuz bir gerçek, bu nedenle cilt güzelliğini arttırmak ve cilde ısıltı kazandırmak için asyalılar pirinç suyu kullanırlar. Aynı zamanda pirinç suyunun erken yaşlanmayı önlediği detayını da atlamayalım.

İşte Pirinç Tonığının Tarifi...

Bir avuç beyaz pirinci soğuk suda yaklaşık otuz dakika kadar demleyin, suyun iyice beyazlaşmasının ardından pirinci süzün. Bu kolay işlemin ardından küçük bir spray şişesine sıvıyı aktararak temiz cildinize toniği uygulayın. Sonucu görmek için düzenli olarak her akşam kullanın.

10 Adımlı Kore Cilt Bakım Rutini

Düzenli cilt bakımı Kore kadınlarının rutininin en temel yapı taşıdır.

1. Yağ Bazlı Temizleyiciler ile Çifte Temizlik

Çifte temizlik için yağ bazlı yüz jelleri büyük önem taşıyor. Gün içerisinde havadaki kirliliğin tenimize olan etkisinden, makyaj ve güneş kreminden sadece tek bir yüz temizleme ürünü ile kurtulmak pek mümkün değil. Bunu yapmamızın sonucu cildimizde makyaj artıkları ve kalıntılar sivillece oluşumuna yol açar.

2. Adım Su Bazlı Temizleyiciler ile Cildinizi Arındırın

Çift temizlemeniz rutininizin ikinci adımı olan bu kısımda ciltte kalan kalıntıları gideriyoruz. Cildinize en uygun temizleyiciyi seçmek için cilt tipinizi iyi tanımalısınız. Ciltlerin karma, yağlı ve kuru olarak ayrılması gibi yüz temizleme ürünleri de jel, krem ve hatta köpük formunda olabilir.

3. Peelingler ile Yeni Bir Cilt

Cilt tipinize bağlı olarak, teninizdeki ölü deriyi çıkarmak için haftada bir veya iki kez peeling kullanabilirsiniz. Peelingler fiziksel ve kimyasal olarak ikiye ayrılıyor. Kimyasal peelingler asitler ve enzimler içerirken, fiziksel peelingler cildi ovarak uygulanıyor.

Ufak bir ipucu; eğer hassas bir cildiniz var ise kimyasal peelingleri tercih etmeye çalışın veya küçük partiküllü peelingleri yumuşak hareketlerle uygulayarak tahriş, kızarma gibi durumların önüne geçebilirsiniz.

4. Tonik ile Daha Sıkı Gözenekler

Özellikle peeling sonrası gözenekler temizlenerek açık hale gelir. Gözeneklerin sıkı bir hale gelmesi ve siyah nokta oluşumunu önlemek adına Koreli Kadınlar tonik adınımlı asla atlamaz.

5. K-Beauty Cilt Bakım Rutinin farkı; esanslar

Tonik ile dengelenen cilt pH'ı ve asidik ürünlerin ardından, çeşitli özlerle cildi yatıştırıp, nemlendirerek bir



sonraki adıma hazırlık yapın. Her cildin ihtiyacına göre esans bulmak mümkün.



6. Ampüller ve Serumlar

Bunu, cildinize özel konsantre tedavi adımınız olarak düşünün. Aktif bileşenler içeren bir serum veya ampul cildinizi iyileştirecektir.

7. Kağıt Maskeler

Kore dizilerinde de sık sık bahsettiğimiz bu eğlenceli maskeleri pek çok çeşitte bulabilirsiniz. Salyangoz özünden bala, tavşan şeklinden kedi maskesine kadar her esansta ve şekilde maske bulmak mümkün. Bölgesel problemlerinizi var ise göz maskesi ve dudak maskesi de kullanabilirsiniz.

8. Göz Kremi

Düzenli göz kremi kullanımı sabah oluşan şişkinlikler, göz çevresindeki ince kırışıklıklar, koyu halkalar gibi problemler için birebir çözüm olacaktır. Dahası, ileride oluşabilecek kaz ayaklarını en hafife indirebilirsiniz.

9. Nemlendirici

Cilt tipinize en uygun nemlendiriciyi seçin. Bu, bir jel kıvamında bir krem olabilir ya da daha ağır yağ bazlı bir nemlendirici de tercih edebilirsiniz.

10. Güneş Kremi

SPF 50+ güneş kremi ile yaşlanmanın önüne geçebilirsiniz, aynı zamanda güneşin zararlı ışınlarına karşı kendinizi koruyarak daha sağlıklı bir cilt bariyerine sahip olabilirsiniz.

Başka bir ipucu: Cildiniz yağlı ise stick formundaki güneş kremleri daha az parlama yapacaktır.





KAPAK RÖPORTAJI



“SANAT İNSANIN KENDİ DÜNYASINI YANSITTIĞI BİR ARAÇ”

“Sanat bana göre bakmaktan zevk aldığım, beni kendimle buluşturan ve kalbimle bağlantı kurmamı sağlayan bir şey. Çocuksu bir yaratıcılığın ve doğadan aldığım ilhamın, şimdiye kadar gördüklerim yaşadıklarım, duyup deneyimlediklerimle harmanlanıp eserlerde vücut bulmasıdır. Sanat bireysel bir olgu, önce kendini mutlu etmeli, eğer ben ürettiğimden memnun olursam, karşı tarafa ona bakan insanlara da doğru yansıtım diye düşünüyorum” diyerek, sanatı sadece kendi yeteneklerini sergilemek amacıyla değil sanatseverlerin de ruhlarına doğru yansıtmak istediğini vurgulayan Ressam Deniz

Küsem ile çok keyifli bir röportaj yaptık.

Bu sözlerinle de alkışımızı aldın sevgili Deniz. “Sanat, bireyden topluma doğru olan ve insanları bir araya getiren bir olgu.”

“Eserlerim, hayatın hayal ve duyguları temsil eden tarafında olurdu sanıyorum. Baktığımda kendimle bulduğum, beni rahatlatan, o ânı güzel kılan bir parça olurdu.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



She and Girls okuyucularına sanat yolculuğunuzun ne şekilde başladığından bahsedebilir misiniz?

Sanat yolculuğum çocukken başladı. Kendimi hatırladığım zamanlardan beri resim yapmak içimden gelen bir dürtü idi. Keçeli kalemler, pastel ve sulu boyalar, tükenmez kalemler; o zaman elimizde ne varsa onunla kağıtlara resimler çizer, içlerini boyardım. Okul yıllarımda da resim yeteneğim öğretmenlerin dikkatini çekmişti, sınıfın çizimcisiydim. Öğretmen “Deniz teneffüste tahtaya bir dolaşım şeması çiz derste anlatabilirim” derdi örneğin. Sonraki yıllarda uçuş hostesi olarak çalıştım ve o dönemin eserlerimdeki çeşitliliğe etkisi oldu ve yurt dışındaki girişimlerim için de faydası olduğunu düşünüyorum. Farklı ülkeler, renkler ve kültürler, farklı iklimler, onların sanat eserleri ve mimarisi, doğası hep sanatımı besleyen unsurlar oldu. Paranz olsa bile vaktiniz olmuyor bazen dünyayı görmeye. 10 yıldır Almanya’da resim çalışmalarına devam ediyorum. Avrupa’da 2020 Monako Art3F Contemporary Art Fair ve Zürihte Artbox.Project bünyesinde sergilere katıldım. Bulgaristan Varna’da Boris Georgiev City Art Gallery de karma sergide yer aldım. İstanbul’da da Karl und Ein Art Gallery, La Visione, Match Art Gallery, Nişantaşı Marki sanat galerisinde vb. sergilere katıldım. Monaco Tribune gazetesinde bir röportajım yayınlandı.

Sanat eserlerinin online satışı hakkında ne düşünüyorsunuz?

Olumlu bakıyorum, online satış imkanı sanatçı ve galeriler için bence artık olmazsa olmaz bir seçenek. Artık her şey dijitale dönüyor. Bana göre sanatçıya ve sanat eserlerine erişim kolaylaştı, artık tek bir tıkla sanatçının profiline veya galerilerin profillerine ve iletişim bilgilerine ulaşıyorsunuz, eserleri inceliyorsunuz sorunuz varsa iletiyorsunuz yani direk iletişimdesiniz. Eserlerinizi dünyanın dört bir yanında sergileme imkanı buluyorsunuz, satın almak isterseniz sanatçı ve galerinin sunduğu opsiyonlara göre yönlendiriliyorsunuz. Sanatçı açısından maliyetlere olumlu yansıdı bence. Tabii ki fiziki olarak eserleri gidip görmek de çok önemli, bu da bir tercih meselesi. Güzel sanatlarla ilgili aktivitelerden, sergilerden vb. sosyal medya ve internet yoluyla haberdar olunuyor. Avrupa’da online sanat eseri satışı çok yaygın, sanatçıların ve galerilerin kendi web sitelerinden veya Artsy gibi pek çok sanatçının eserlerinin tanıtım ve satışına aracı olan tanınmış online sitelerden eserler alınabiliyor.

Herhangi bir sanatçıyla tanışıp sohbet edebilseniz bunun kim olmasını isterdiniz?

Michael Jackson olabilir, sesine müziğine ve görsel şovlarına hayrandım hep, o star ışığını canlı olarak görmek ve tanımak isterdim. Veya Van Gogh’la tanışıp: merak etme bir gün eserlerin çok değerli olacak ölümsüz bir sanatçısının sen aslında demek isterdim mesela

Eserleriniz hayatın bir parçası olsaydı nerede olurdu?

Hayatın hayal ve duyguları temsil eden tarafında olurdu sanıyorum. Baktığımda kendimle bulduğum, beni rahatlatan, o anı güzel kılan bir parça olurdu.



“Avrupa’da olmamın sanatıma olumlu katkısı olduğunu düşünüyorum. ‘Sanatçı’ dediğinizde bunun meslek olarak daha çok kabul gördüğü aşikâr. Kadın sanatçıların dayanışması burada da mevcut.”



KAPAK RÖPORTAJI



Avrupa'da kadın sanatçı olmak sizin için ne ifade ediyor?

Avrupa'da olmamın sanatıma olumlu katkısı olduğunu düşünüyorum. 'Sanatçı' dediğinizde bunun meslek olarak daha çok kabul gördüğü aşikâr. Kadın sanatçıların dayanışması burada da mevcut. Malzemeye ulaşım, ürün ve seçeneklerin çeşitliliği bana göre daha iyi Avrupa'da. Hobi ressamlığı da çok yaygın ve çok çeşitli online satın alım siteleri mevcut. Resim sanatı bence internet ve sosyal medya ortamında yayılmaya başladıktan sonra çok daha ön plana çıktı. Bu anlamda şanslı bir döneme denk geldim. Yalnız Avrupa'da da sanatçılara daha fazla devlet desteği verilmesi gerekiyor.

Sanat anlayışınızdan bahsedebilir misiniz?

Sanat bana göre bakmaktan zevk aldığım, beni kendimle buluşturan ve kalbimle bağlantı kurmamı sağlayan bir şey. Çocuksu bir yaratıcılığın ve doğadan aldığım ilhamın, şimdiye kadar gördüklerim yaşadıklarım, duyup deneyimlediklerimle harmanlanıp eserlerde vücut bulmasıdır. Sanat bireysel bir olgu, önce kendimi mutlu etmeli, eğer ben ürettiğimden memnun olursam, karşı tarafa ona bakan insanlara da doğru yansıttım diye düşünüyorum. Sanat insanın kendi dünyasını ve görüşlerini yansıttığı bir araç. Yani bireyden topluma doğru olan ve insanları bir araya getiren bir olgu.

Aileniz resme olan sevginize nasıl karşılık verdi?

Ailem gayet olumlu yaklaştı, çocuğumuz yetenekli, güzel boyalar kalem alalım şeklinde güzel bir yaklaşım ve ilgi vardı. Zaten babam ve amcam da resim yapıyorlardı, onlar daha çok modern çizimler yapıyorlardı, kara kalem, dolma kalem uçlarla çalışıyorlardı. O açıdan benim de resimle ilgili olmam herkesin hoşuna gitmişti.

Deniz Küsem resim dışında başka sanatlarla da ilgilenir mi?

Tiyatro, opera ve bale showları ilgimi çekiyor. Sahnede müzik eşliğinde bir tiyatro sergileniyor, kostümler dekorlar oyunculuk gerçekten büyük emek veriyorlar. Ve rüya gibi bir ortam yaratılıyor.

İyi bir sanat eğitimi başarılı bir sanatçı olmak için gerekli ve yeterli midir?

Kesinlikle yeterli değil. Sanat eğitimi almak güzel bir şey, teknik anlamda, bilgi ve uygulama alanında kendini geliştirmeye yardımcı olduğunu düşünüyorum, ama bir taraftan da bana göre insanın o yaratıcı çocuk hallerini, olduğu gibiliğini, kendiliğindenliğini bozan bir yönü olduğu kanısındayım. Bir figür şöyle yapılmalı böyle çizilmeli, bu boya böyle kullanılır, insan vücudu şöyle çizilir gibi kural koymaya çalışmak bana göre değil. Çünkü Sanat her şeyden önce insanın kendi için yaptığı ürettiği bir şey bence. Bu anlamda da kalıplaşmış bazı bilgilerin sanatçı adaylarının beynine yerleşip potansiyel yaratıcılığını engelleyebileceğini düşünüyorum.

Son yıllarda sanat dünyasındaki değişimleri nasıl yorumlarsınız?

Çok çeşitli alanlarda sanat dünyasında covid dönemindeki izolasyon bir dönüm noktası gibi oldu bence. Benim için olumlu bir dönemdi, kendimle baş başa kalıp ürettiğim bir dönem. Durma noktasına gelen satışlar covid sonrasında daha da arttı; dijital doğru artan eğilimler hız kazandı. Genç sanatçılara ve yeni yüzlere ilgi arttı. İnsanlar da bu yasaklardan sonra şimdi sanki daha da bir hayatın güzelliklerini deneyimlemek istiyor, hayatın kıymetini anladık hep birlikte bence. Bu bağlamda sanatçıya, yeni fikir ve yeni kişilere, sanat fuarlarına ve galerilere ilgi arttı. Özellikle yeni jenerasyonda dijital alımlar yoğun, NFT gibi dijital ürünlerin sahipliğini kanıtlayabilen sistemlere ilgi var. Bence ticareti daha kolay olduğu için dijital platformda bir yatırım ürünü olarak sanat ön plana çıkmaya başladı. Dijital sanat öne çıksa da fiziki eserleri tercih eden bir kitle her zaman var. Fiziki eserlerin yeri başka bence.

“ Avrupa’da online sanat eseri satışı çok yaygın, sanatçıların ve galerilerin kendi web sitelerinden veya Artsy gibi pek çok sanatçının eserlerinin tanıtım ve satışına aracı olan tanınmış online sitelerden eserler alınabiliyor.”



“Sanat yolculuğum çocukken başladı. Kendimi hatırladığım zamanlardan beri resim yapmak içimden gelen bir dürtü idi. Keçeli kalemler, pastel ve sulu boyalar, tükenmez kalemler; o zaman elimizde ne varsa onunla kağıtlara resimler çizer, içlerini boyardım.”



Stil

Aksesuar

BOTTEGA VENETA FOULARD ÇANTA AİLESİ BÜYÜYÜR



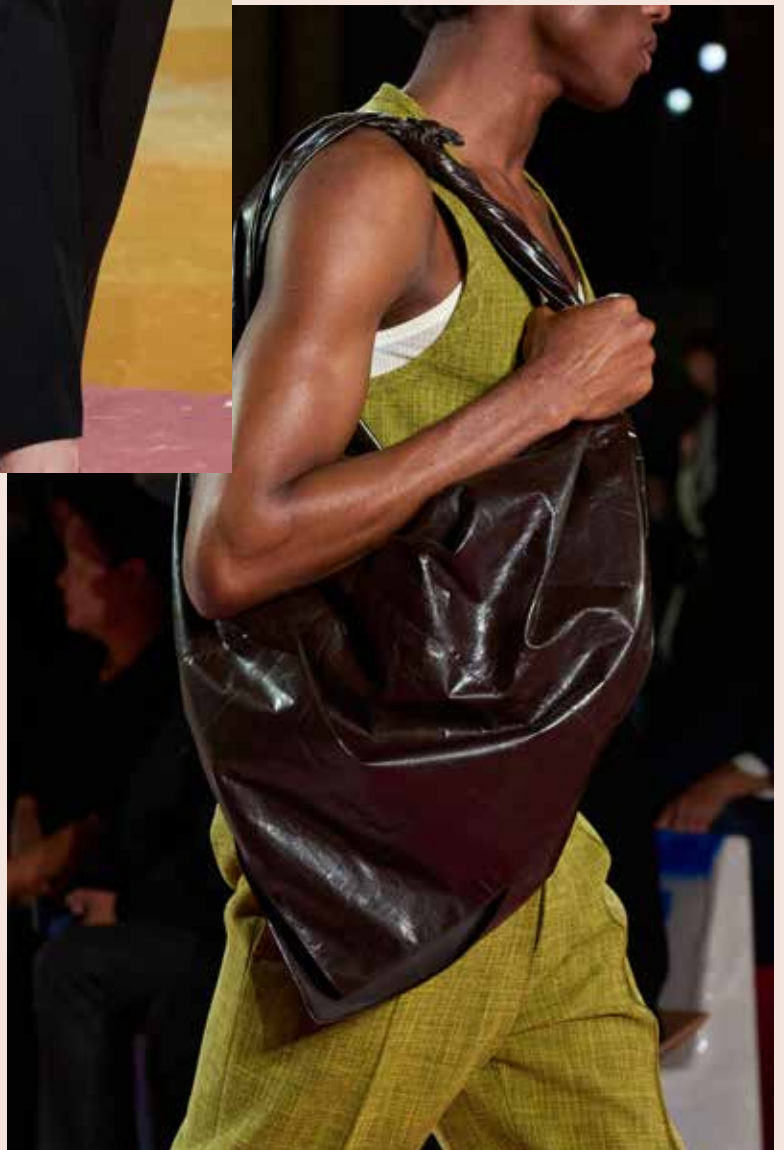
Bottega Veneta'nın ilk olarak 2023 Pre İlkbahar Koleksiyonu'nda tanıttığı Foulard Çanta, 2023 yaz sezonunda iki yeni versiyonu ve yeni renkleriyle karşımıza çıkıyor.

Nokta şeklindeki sivri tabanı ve yarım ay formundaki gövdesi tek parça ince deri kullanılarak tasarlanan ve bükümlü düğüm ile tamamlanan Bottega Veneta Foulard Çanta, benzersiz tasarımıyla göz kamaştırıyor.

Çantanın heykelsi sapı, elde ve omuzda taşıma seçeneği sunuyor.

Foulard, buz mavisi ve koyu kahve; Foulard Large, koyu kahve ve traverten (yeşil-bej); Foulard Intrecciato, siyah, bordo ve beyaz renk seçenekleriyle Bottega Veneta İstinyePark, beymen.com ve Beymen mağazalarında modaseverlerle buluşuyor.









VAROLUŞUN DERİN İZLERİ

“Kendimi bildim bileli görünenin ve bilinenin ötesine ilgi duydum. Varoluşla ilgili hep çok derin sorularım vardı ve hayatımda her şey var olsa da yine de sanki eksik bir şeyi arıyor gibi hissediyordum” hislerini her zaman taşıyan, bu anlamda uzmanlaşmak için yola çıkan sevgili Aslı Açıan, Usui Reiki, Theta Healing, Human Design, Astrosimya ve JAAS Jean Adrienne Arınma Sistemi gibi alanlarda uzmanlığını kanıtladı. Ayrıca Alşimi Bilgelik Okulunda Eğitimlik yapan Aslı ile ruhani bir yolculuk yaptık ve gerçekten verdiği cevaplarda varoluşun ne kadar derin ve önemli olduğunu anladım. Bu güzel sohbetimize buyrun!

Röportaj: Melek Şenol

Şu anda tamamen beden titreşimini yükselten pratikler, ruhsal arınma, mizaç okuma, simya ve enerji şifası üzerine çalışıyorum. Usui Reiki, Theta Healing, Human Design, Astrosimya ve JAAS Jean Adrienne Arınma Sistemi gibi alanlarda danışmanım. Ayrıca Alşimi Bilgelik Okulunda Eğitimlik yapıyorum. Aslında kendimi bildim bileli görünenin ve bilinenin ötesine ilgi duydum. Varoluşla ilgili hep çok derin sorularım vardı ve hayatımda her şey var olsa da yine de sanki eksik bir şeyi arıyor gibi hissediyordum.

Bu konulara meraklı olan birçok insan gibi çok okudum, araştırdım, birçok farklı eğitim aldım, kamplara katıldım. Benim için eğitim almak ve vermek bir tutku ve aynı zamanda bir ‘beslenme’ ve yaşam biçimi. Yıllar önce Kariyer ve Performans Koçluğu eğitimi aldığım sırada doğru ve güçlü sorular sorma ve aktif dinleme tekniklerini öğrenme şansım olmuştu. Bu teknikleri performans ve kariyer koçluğu yaparken kullandıkça kendi varoluşsal sorularım ve arayışlarım için de kullanabileceğimi fark etmiştim. Böylece kendi kendime doğru soruları sormaya başladığımda içsel yolculuğum başladı.

Kendi içime doğru yürüdüğüm yolculukta Alşimi Bilgelik Okulu ile tanışmamla beraber ‘Öz’ümden gelen bilgeliği açığa çıkarmayı öğrendim ve bu sayede ‘hatırladıklarım’ ve ‘keşfettiklerimle’ önümde zaman içinde mucizevi kapılar açıldı. Ben de bu mucizeleri başkaları ile paylaşmak amacıyla Alşimi Bilgelik Okulu’nda Eğitimlik yapmaya başladım.

“ Hepimiz birbirimizin zamana ve mekâna yayılmış suretleriyiz. Bunu fark edip tüm rollerin kıymetli ve bütüne gerekli olduğunu anladığımızda, olanı kabulde ve akışta kalmayı başarabildiğimizde bu yaşamda cenneti yaşamanın mümkün olduğunu anlıyoruz.”

Öncelikle biraz kendinizden bahseder misiniz?

Selam aşk ile üzerinize olsun! Ben Aslı Açıan. X kuşağının Y kuşağına yaklaştığı yıllarda doğdum Saint Benoit Fransız Lisesini bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi Sosyal Antropoloji Lisans eğitiminin ardından Çalışma Ekonomisi Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Yüksek Lisansımı tamamladım. Kurumsal iş yaşamım boyunca çok uluslu pazarlama iletişimi firmalarında İnsan Kaynakları ve Performans Yönetimi Direktörü olarak çalıştım. Kariyer ve Performans Koçluğu yaptım. Evliyim, 11 yaşında bir kızım var. İstanbul’da ikamet ediyorum.

Alşimi yani Simya nedir? Simyacı kimdir?

Alşimi yani Simya Arapçadaki 'kimiya' kelimesinden gelir ve 'Kim olduğunu hatırlama' ilmidir. Doğada her yerde simyanın ipuçlarıyla karşılaşır insan. Bazı kaynaklarda simya gizli ilimlerden biri olarak geçer. Aslında konu gizlilik değil. Merak edenler, soranlar, arayanlar, kalpleri açık olanlar ve kendi içlerine doğru yolculuk yapma cesaretini gösterenler için Hakikatin Bilgeliği apaçık ortada.

Bizim öğretimizdeki Simya, günümüzdeki ve kadim zamanlardaki ruhani arınma, içsel yolculuk, değişim ve dönüşüm disiplinlerini de kapsayan bir çeşit çatı ilimdir. Kendi içinde saflaşma, frekans bilimi, kuantum, fitrat ilmi, botanik, astroloji, nümeroloji, human design, semiotik, mistisizm, ruhani ve meditatif pratikler, spiritüalizm ve sanat gibi birçok pratiği barındırıyor.

Alşimi Bilgelik Okulu'nda simya alanında eğitim gören ve öğretmenlik yapan tüm canlarımızı Simyacı olarak adlandırıyoruz. Yaşamda spiritüel (ruhani) olan/olmayan aynı olmadığı gibi varoluşun her bir zerresinde bir toz tanesinde bile ruhun izi, dokunuşu vardır. Yani her olayda ve her maddede ruhun kendisini tanıma isteğini görebiliriz. Yeter ki bakmasını ve görmesini bilelim. Varoluştaki spiritüel olmayan hiçbir şey bulunmaz. Bizler işte bu varoluşu anlamak ve kendi özümüzü saflaştırıp içimizdeki ilahi ruha ulaşabilmek için kendi üzerimizde çalışıyoruz.

Burada bahsettiğimiz bilgelik ise kitaplardan alınan bilgelikten öte, hikmetle açılan, özden gelen kadim bilgi ve ilmi barındıran bilgeliktir. Simya aynı zamanda görülebilir sonuçları olan bir ilimdir. Simyacıların yaşamında gözle görülebilir değişimler oluyor. O yüzden simyanın bilgelik kısmı kadim bir ilimdir. Bu anlamda simya yolculuğunun hedefi beşerden İnsan-ı Kâmil'e ulaşmaktır. Hedefe ulaşılmasına bile yolculuk da başlı başına çok önemli ve değerlidir.

Okulumuzun müfredatında ilk iki yıl ağırlıklı olarak saflaşma çalışmaları yapınız. Duygular, düşüncelerde ve sözlerde saflaşma çalışmalarını, dünya üzerindeki yaşam boyutlarını, tekamül merkezleri dediğimiz çakraları ve prana enerjisini çalıştırmayı öğreniriz. Çeşitli, kodlar ve esmalar, kalbin enerji alanı, şifa yöntemleri, zaman algısını anlama, geçmişten özgürleşme üzerinde çalışınız. Alet çantası ve demirbaş çalışmalar dediğimiz farklı enstrümanları öğreniriz. Evrensel yasaları tanınız. Beden titreşimimizi yükseltecek çalışmalar yapınız. İleri sınıflarda mekan enerji temizliği, fitrat ilmi, nümeroloji, human design, torus kafesi çalışmaları, insanlık tarihi, doğadaki elementler, astrosimya, bitki simyası ve daha birçok kadim ilmi öğrenme imkânı buluruz.

Okulumuzun Samsun Bafra Sürmeli Organik Köyü'ndeki merkezi olan Luviya'da çeşitli inziva kampları düzenlenmektedir. Ayrıca yüksek enerji barındıran yurtiçi ve yurtdışı

şındaki bölgelere geziler de yapılmaktadır. Bu gezilere tüm seviyelerdeki arzu eden simya öğrencileri ve öğretmenleri katılabilmektedir.

En ünlü Simyacılar kimlerdir?

Aslında onları hepimiz az çok tanırız. Hermes'ten, Carl Gustav Jung'a, Budha'dan, tüm semavi dinlerin Peygamberlerine, İbn'i Arabi'den, Paracelsus'a, Platon'dan, İbni Sina'ya ve daha başka birçok usta, üstat ve rehber aslında bir nevi Simyacıdır. Her biri, insanları hakikatin ışığı ile buluşturmaya çalışıp, söylemlerinde ve öğretilerinde beşer olan insanın içindeki ilahi özü ve şifayı açığa çıkarmakla ilgilenmiştir.

Simya ile ruhsal Simya yapabilme inancının temelleri nelerdir?

Simya burada bir metafor aslında. Örneğin korku, yetersizlik, değersizlik, öfke, suçluluk, yargı, kurban bilinci gibi bizi aşağı çeken bir duyguya kapıldığımızda suçluyu dışarıda aramak yerine kendi içimize dönüp bakıyoruz. 'Parmığımızı' dışarı değil kendimize çeviriyoruz. İçimizde bu duyguları ve inançları oluşturan kaynağı bulduğumuzda onu dönüştürmek için çalışıyoruz. Bu kaynağı dönüştürünce 'dışarıda' zannettiğimiz olayların mucizevi şekilde dönüştüğüne şahitlik ediyoruz. Sonuçta başımıza gelen hiçbir şeyin bizim dışımızdaki müdahalelerden kaynaklanmadığını 'dışarıda' hiçbir şeyin olmadığını anlıyoruz. Düaliteden Teklik Bilincine evriliyoruz. Biz kendi üçüncü boyuttaki 'beşer' hallerimizi, içimizde dürülü halde saklı duran beşinci boyuttaki ilahi özümüze yükseltmek için uğraşyoruz. Bunun bilgisi ve ilmi DNA'mızda, özümüzde mevcut. Biz sadece bunu 'hatırlamaya' ve bu dünyada tezahür ettirip 'ete kemiğe büründürmeye' çalışıyoruz.

Yani aslında gücümüz yalnızca 'Kendi Kendimizi Dönüştürmeye' yetiyor ama bu dönüşüm yaşamımızda o kadar güçlü bir etki yaratıyor ki bu dünyada cennet hallerini yaşamamız için önümüzdeki tüm engelleri kaldırıyor.

Son olarak She and Girls Dergisi okurlarına neler söylemek istersiniz?

Değerli okurlarımıza buraya kadar okudukları ve She and Girls dergisine bana bu keyifli röportaj imkânını sağladığı için çok teşekkür ederim. Hepimizin bu hayat oyununda birer rolümüz var. Aslında hepimiz birbirimizin zamana ve mekâna yayılmış suretleriyiz. Bunu fark edip tüm rollerin kıymetli ve bütüne gerekli olduğunu anladığımızda, olanı kabulde ve akışta kalmayı başarabildiğimizde bu yaşamda cenneti yaşamamızın mümkün olduğunu anlıyoruz.

Danışmanlık ve eğitimler için bana ulaşmak isteyenler için Instagram adresim: celestial_signature

Sevgiyle kalın.

MODA DÜNYASININ YENİ IŞILTISI: “BETTER DAYS”



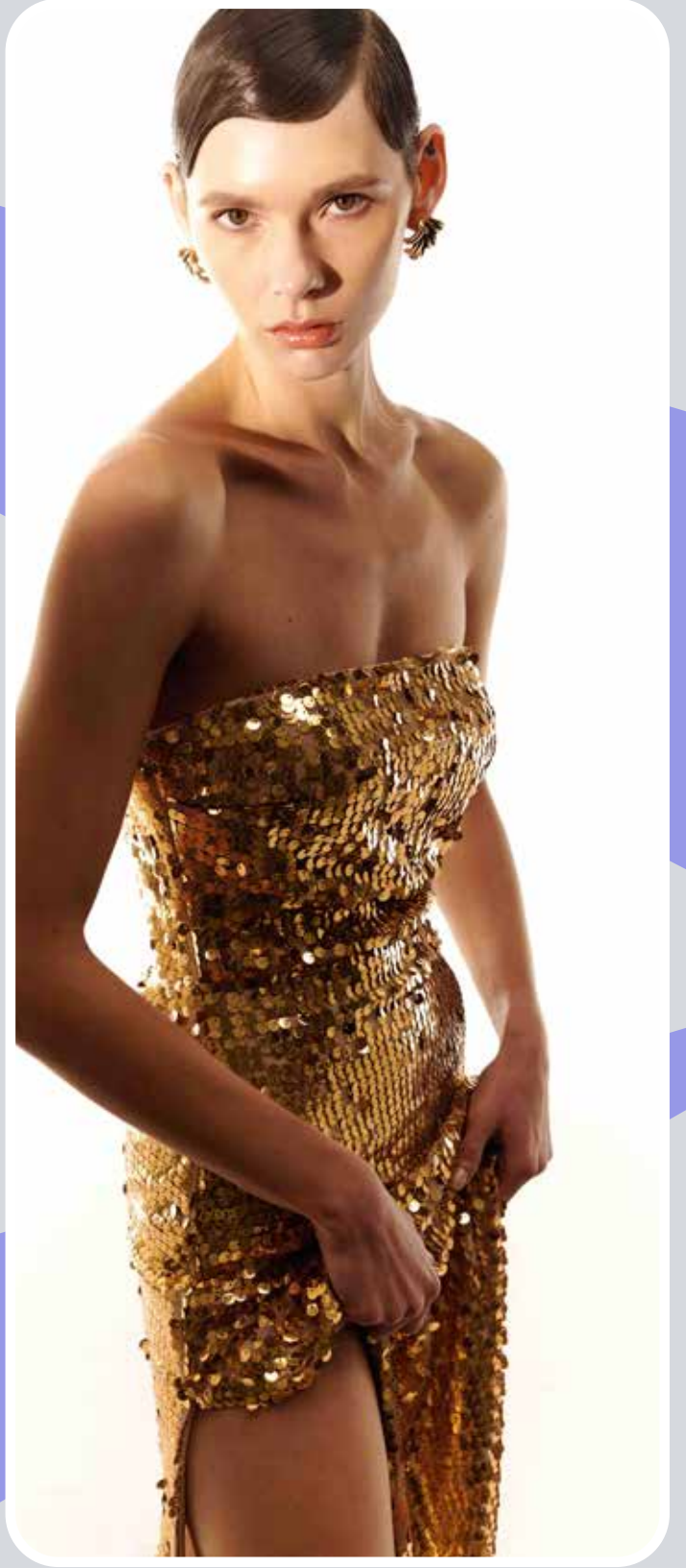
Moda dünyasının iki duayeni Ayşe Brav ve Pelin Kaya'nın hayalleriyle doğan, DNA'sında ve hikayesinde pozitif enerji taşıyan ve ışıltısıyla da bunu ortaya koyan BETTER DAYS, zamansız ve zarif şıklığın kodlarını yeniden belirliyor.

“Daha İyi Günler” anlamına gelen ve bu umudu da sahip olduğu ışıltıları ve zamansız zarif şıklığı ile ortaya koyan BETTER DAYS, davet, özel anlar, kutlamalar söz konusu olduğunda kadınların yeni vazgeçilmez tercihi olarak öne çıkıyor.

Uzun yıllardır moda dünyasının içinde yer alan Ayşe Brav ve Pelin Kaya'nın tüm bilgi birikimleriyle hayat bulan BETTER DAYS asla modası geçmeyen, zamansız, zarif şıklığı sergileyen tasarımları ortaya koyuyor. BETTER DAYS, trendlerden bağımsız ve zamansız şıklığa değer veren, kendi tarzıyla duruşunu ve yaşam tarzını ortaya koyan, zarif, şıklığı kadar konforuna da özen gösteren, seçimlerinde kalite, fonksiyon, konfor ve şıklık bütünlüğüne dikkat eden, her zaman pozitif enerjiye inanan ve enerjisiyle olumluyu çevresine yayan kadınlara hitap ediyor.

Toplamda 21 parçadan oluşan BETTER DAYS koleksiyonunda mini, midi ve maksi elbiselerin yanı sıra etek, bluz ve tulumlar yer alıyor. Dore ve lame yansımalarıyla adeta mücevher gibi ışıldayan BETTER DAYS tasarımlarında, ışıltılı parlayan kumaşlar, pullar, payetler, metal iplikler, baş rolü oynuyor. Kumaşlarda satenler, payet işlemeli kumaşlar, parlak kadifeler, krep satenler, parlak tüller öne çıkıyor. Tüyler, mücevher etkisindeki parlak taşlarla tasarlanan el işçiliği detaylar, dökümlü kuşaklar tasarımlara hareket katıyor. Kesimlerde ise degaje yakalar, tek omuzlar, drape kuplar, tek omuz askıları, derin V yakalar, straplezler dikkat çekiyor.

Sadece ışıltıya ve ışık oyunlarına odaklanan, deseni tercih etmeyen, efekt etkisini parıltılarıyla, kuplarıyla ortaya koyan bir duruş sergileyen BETTER DAYS'in bu ışıltısı marka DNA'sında yer alan pozitif enerjiyi temsil ediyor. BETTER DAYS, tasma-



rılarını giyen her kadına umut katıyor; mücevher gibi parlamalarını ve bu parıltıyla çevrelerine de enerji katmalarını sağlıyor.







İlke Hanım bize kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, ben İlke Gürer. Uzun yıllar bilişim sektöründe satış yöneticiliği yaptıktan sonra kurumsal hayatla yollarımı ayırdım. Yaratıcı drama ve profesyonel koçluk eğitimi alıp çocuklar ve yetişkinlerle çalışmaya başladım. Ardından Kahkaha Yogası ve Çocuklar için felsefe eğitmeni oldum. Bu alanlarda hem atölyeler düzenliyorum hem de aile çocuk kamplarında eğitmenlik yapıyorum. İki çocuk annesiyim, İstanbul'da yaşamaktayım.

Kahkaha yogasının felsefesi nedir?

Kahkaha yogası Hintli tıp doktoru Madan Kataria tarafından oluşturulmuş bir metot. Yoganın nefes egzersizleri ile kahkaha teknikleri ile harmanlanmış bir sistem bütünüdür. Amaç, bir mizah veya şaka olmaksızın kahkaha atabilmenizi sağlamaktır. Kahkaha yogası ile kahkaha egzersizleri sayesinde zihni ve bedeni stresten arındırır, mutluluk hormonlarının salgılanmasını sağlarsınız. Dolayısıyla kahkaha yogası bir şifa kaynağı ve arınma yöntemidir.

Kahkaha yogasıyla siz nasıl, ne zaman tanıştınız? Sizi bu alanda uzmanlaşmaya yönelten unsurlar neler oldu?

Kahkaha yogası ile 2018 yılında Kahkaha Okulu kurucusu İpek Ateşalp sayesinde tanıştım. Hem çocuklarla hem de yetişkinlerle yapılabilecek harika bir etkinlik oluşu beni cezbetmişti. Yaratıcı drama eğitmeni olduğum için kahkaha yogası içindeki çocuksu oyunlar ve tamamen yaratıcılığınızla sonsuz sayıda geliştirebileceğiniz kahkaha teknikleri, verdiğiniz eğitim ve atölyelerim için hem çok faydalı oldu hem de ilham kaynağıydı. Ayrıca gülmeyi kahkaha atmaya unutan veya çocuklara göre daha az gerçekleştiren yetişkinler için çok farklı bir gelişim alanı olması ilgimi çekmişti.

Röportaj

KAHKAHA İLE ŞİFALANALIM

“Günümüzün zorlu koşulları ve hayat koşuşturması düşünüldüğünde hepimizin daha çok huzura, barışa, sağlığa, mutlu olmaya, stresten uzaklaşmaya ihtiyacı var. Bu ihtiyaçların tamamını sağlayan nefis bir yöntemdir ve her yaş grubuna uygun, her yerde ve her zaman yapılabilecek bir etkinliktir.

Kahkaha yogasının misyonu dünyaya sağlık ve barışı getirmektir.” Sözleriyle belki de hiç duymadığımız ‘Kahkaha Yogası’nın önemini vurguluyor sevgili İlke Gürer. Oldukça ilgimi çeken bu alanın tüm detaylarını kendisinden size aktarıyorum. Özellikle geçirdiğimiz bu zorlu süreçte bizlere ilaç olacak bu uygulamayı dikkate alalım derim.

Röportaj: Melek Şenol

Kahkaha yogası uygulamaları nasıl gerçekleşiyor, neler yapıyor?

Kahkaha yogası etkinliğinde önce ne olduğunu ve amacını anlatmakla başlanır. Ardından nefes egzersizleri ile bedeni ve zihni anda olmaya ve kahkahaya hazırlanır. Kahkaha karından yani diyaframdan atıldığı için karın ve diyafram nefesimize odaklanmak ve o kasımızı hazırlamak bizim için önemlidir. Sonrasında bir dizi kahkaha egzersizleri ve çocuksu oyunlarla önce sahte kahkaha atarız -ki zihin gerçeği ve sahtesini ayırt edemediği için bedende aynı olumlu tepkilere yol açar. Süreç içerisinde çemberdeki çocuk ve yetişkinlerin etkileşimi ile kahkahalarımız gerçeğe dönüşür. En sonda da enerjimiz çok yükseldiği için nefesimizi düzenlemek için meditasyon veya dans gibi bir topraklama etkinliği ile tamamlanır.

Son olarak She and Girls dergisi okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Günümüzün zorlu koşulları ve hayat koşuşturması düşünüldüğünde hepimizin daha çok huzura, barışa, sağlığa, mutlu olmaya, stresten uzaklaşmaya ihtiyacı var. Bu ihtiyaçların tamamını sağlayan nefis bir yöntemdir ve her yaş grubuna uygun, her yerde ve her zaman yapılabilecek bir etkinliktir. Kahkaha yogasının misyonu dünyaya sağlık ve barışı getirmektir. Dilerim tüm She and Girls Dergisi okuyucuları bir gün kahkaha yogasını deneyimleme şansını elde eder ve insana kattığı değerlerden yararlanır. Kahkaha şifalıdır, sizlerin de kahkahası bol olsun dilerim.

Kahkaha yogası Hintli tıp doktoru Madan Kataria tarafından oluşturulmuş bir metot. Yoganın nefes egzersizleri ile kahkaha teknikleri ile harmanlanmış bir sistem bütünüdür. Amaç, bir mizah veya şaka olmaksızın kahkaha atabilmenizi sağlamaktır.

Güneşle sağlıklı buluşma

Doğayla iç içe olmayı, gün ışığından enerji almayı hepimiz özledik. Ancak, güneşin zararlı ışınlarından kendimizi korumayı unutmadan.

Yazı: Hüma Kaya

Güneş Koruyucunuzu dört mevsim günlük rutininize dahil etmeniz cildinize yapabileceğiniz en büyük iyiliklerden biri. Ancak şu bir gerçek ki, yaz aylarında cildimiz güneşe karşı çok daha savunmasız oluyor. Cilt kanserinin başlıca nedeni olan ve cilt lekesi, kırışıklık gibi problemleri beraberinde getiren zararlı güneş ışınlarından korunmak için güneşe çıkmada 30 dk önce güneş kremi sürmek gerekiyor. SPF ürünlerden hangisinin size daha uygun olduğunu öğrenin ve güneşle barışın.

Çabuk emilsin istiyorsanız:

Bazı güneş kremleri normal nemlendiriciden biraz daha yoğun yapıya sahip olabiliyor. Haliyle cilt tarafından emilmesi daha zor oluyor ve eşit dağılmayabiliyor. Hafif yapılı bir ürün seçerek bu sorunu yaşamaktan kurtulabilirsiniz.

Simya Evi
Leukos Lekeli Ciltler için
Güneş Kremi



Kolay uygulama arıyorsanız:

Özellikle sırt gibi ulaşması zor bölgelere güneş kremi sürmek pek mümkün olmuyor. Sprey formda bir ürün ise size bu konuda büyük kolaylık sağlayabilir. Bu sayede güneşe daha fazla maruz kalan omuz başları, ense gibi kısımları yüksek koruma içeren sprej ürünlerle koruyabilirsiniz.

Cosmed Sun Essential
SPF 30 Güneş Koruyucu
Sprej Losyon

Parlama sorunu yaşıyorsanız:

Yağlı veya karma cilde sahipseniz, güneş kremi sürmekten kaçınıyor olabilirsiniz. Ciltte yağlı görünümü önlemek ve akne, komedon oluşumu riskini azaltmak için cilt tipinize uygun bir ürün kullanmanızda fayda var. Yağ içermeyen ve sebum üretimini kontrol altına alma özelliğine sahip güneş kremleri cildi zararlı ışınlardan korumanın yanı sıra gün boyu parlamamanın önüne geçer.

Bioderma Photoderm
AKN Mat SPF 30 Güneş Kremi

Korumanın yanı sıra bakım bekliyorsanız:

Gündüz bakım rutininizde birden fazla ürün kullanmak yerine çok amaçlı ürünlere yönelebilirsiniz. Özellikle yaşlanma karşıtı ürünler ve güneş kremleri art arda uygulandığında cilt tarafından emilimi zor olabiliyor. Bunun önüne geçmek için formülünde yaşlanma karşıtı özellikler de bulunan güneş koruyucularını tercih edebilirsiniz.

Filorga UV Defence
Spf 50+ Güneş Kremi

BELARUS'TAN GELEN SAĞLIK

“Sağlıklı ve huzurlu hayat yaşamak için tabii ki doğru beslenme ve fiziksel aktiviteleri hayatınıza katmanız gerek” sözleriyle, sağlıklı yaşamın püf noktalarına değinen pilates ve fitness eğitmeni Irina Sadem ile beslenme ve sporun hayatımızdaki yerinin önemini konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Günde 2,5 litre genel olarak diyetisyenler tavsiye ediyorlar ama herkese uygun değil, bazı insanlara 1,5 litre su yeterli oluyor. Cinsiyet, yaş, boy, kilo, hayat tarzı ona göre hesaplama yapıyor.

En sevdiğiniz ve vücudunuzda yararlarını hissettiğin süper food hangisidir?

Tek bir tane seçemem, bir sürü favori “food” vardı ama 3 tane kesinlikle her gün alırım. Protein-Karbonhidrat-Yağ.

Son olarak sağlıklı yaşam için tavsiyeleriniz nelerdir?

Daha önce de söylediğim gibi sağlıklı ve huzurlu hayat yaşamak için tabii ki doğru beslenme ve fiziksel aktiviteleri hayatınıza katmanız gerek.

Gün planlaması doğru ise “Time Manager” olarak o zaman hayat kolaylaşır.



Doğru beslenme HAYAT TARZI benim için. Yaşam alışkanlığı doğru gıda ve beslenme her zaman dengeli olması gerekiyor.

“Sağlıklı ve huzurlu hayat yaşamak için tabii ki doğru beslenme ve fiziksel aktiviteleri hayatınıza katmanız gerek.”

Kendinizden bahseder misiniz?

2009'dan beri Türkiye'de Bodrum'da yaşıyorum, 35 yaşındayım, Belarus'tan geldim. Çocukluğumdan beri dans ediyordum, bale okulunu bitirdim. Üniversite eğitimim Fransızca Öğretmenliği üzerine. Doğumdan sonra pilates ve fitness eğitimine katılmaya karar verdim ve 2015 yılından beri pilates ve fitness eğitmenliği yapıyorum. Aynı zamanda Nutrition ve Sağlıklı Beslenme danışmanlığı yapıyorum

Beslenme nedir sizce?

Doğru beslenme HAYAT TARZI benim için. Yaşam alışkanlığı doğru gıda ve beslenme her zaman dengeli olması gerekiyor.

Günlük sıvı tüketimi (çay, kahve vs.) ne kadar olmalı?

Kahve çok severim, günde 2 fincan Amerikano kesinlikle alırım. Onun dışında soda ve su. Günde 2,5 litre genel olarak diyetisyenler tavsiye ediyorlar ama herkese uygun değil, bazı insanlara 1,5 litre su yeterli oluyor. Cinsiyet, yaş, boy, kilo, hayat tarzı ona göre hesaplama yapıyor.

Saç Bakımı

Tam Saçınıza Göre Bakım

Yağlı, ince telli, kuru veya kıvrıkcık...Saçlarınızı tanıyıp aslında neye ihtiyacı olduğunu tespit etmek, istediğiniz görünüme kavuşmanızı sağlar.

Yazı: Hüma Kaya

Hepimizin saç tipi, saç bakımından beklentisi ve ideal saç algısı birbirinden farklı. Fakat genel kuralları uygulayıp tek tip ürünler kullanıyor ve saçlarımızın aslında neye ihtiyacı olduğunu sorgulamıyoruz. Siz de “saç bakımında bir şeyler yanlış sanki” diye düşünüyorsanız, saçlarınızın isteklerine kulak vermenin tam zamanı.

Yağlı saçlar için

Gece yıkanan saçların sabah ağırlaşmış ve sönmüş olduğunu görmek yağlı saça sahip olanları hayal kırıklığına uğratar. Bunun önüne geçmek için genelde çok sık ve sıcak suyla duş alırsınız. Fakat bu durum, saç derisinin kurumaya karşı savunma geliştirmesine ve daha çabuk yağlanmasına neden olur. Yağlı saçlarla baş etmenin en iyi yolu, sülfatsız bir şampuanla üç günde bir soğuğa yakın suyla saçları yıkamak. Ayrıca, yağlanmayı dengeleyici saç tonikleriyle saç derinize bakım yaparsanız yağlanma süresini uzatabilirsiniz.

Tresan
Saç Tonigi



İnce telli ve hacimsiz saçlar için

İnce telli saçlara sahip olanlar ne yaparlarsa yapsınlar saçlarına hacim veremediklerinden şikayet ederler. Sönük ve cılız görüntüyü ortadan kaldırmak zordur. Hacim verme işlemi, şekillendirme aşamasına geçmeden önce, duştayken başlar. Dolgunlaştırma etkili bir şampuanla başınızı öne eğip saçlarınızı yıkamanız ve saç kremi asla saçınızın yarısından yukarı çıkartmamanız rutininizin ilk adımında size yardımcı olur. Şekillendirme esnasında ise saç diplerine hacim veren bir sprej uygulayıp, yine başınızı öne eğip kuruttuktan sonra diğer işlemleri uygulayabilirsiniz.

John Frieda
Volume Booster



Kuru ve kalın telli saçlar için

Kuru ve kalın telli saçlara sahip olanlar saçlarını nemlendirmek ve yatıştırmak ister. Bu tarz saçlar yağlı saçların tam tersi yapıya sahip olsalar da çözümlerinde ortak bir payda var: çok sıcak sudan uzak durmak. Yoğun nemlendirme ve besleme özelliği olan bir saç serisi kullanmak ve kremlerle aşamasını atlamamak saçlarınızın ihtiyacı olan yumuşaklığı kazanmasına yardımcı olur. Ayrıca, haftada en az iki kere saç maskesi kullanarak bakım rutininizi zenginleştirebilirsiniz.

Tresan
Saç Tonigi

Kıvrıkcık ve dalgalı saçlar için

Doğal şekillerinden dolayı en çok özenilen saçlardan biri olsa da kıvrıkcık saçlılar genelde “dişi seni, içi beni yakar” diyor. Bakımı ve şekillendirmesi zor olan kıvrıkcık saçların elektriklenmemesi ve şeklini koruması için ilk aşama sülfatsız ve silikonsuz bir şampuanla derinlemesine nemlendirmek. İkinci önemli nokta ise taramak; duşta hafifçe ve saçları kırmadan tarayın. Kıvrıkcık saçlar için önerilen tarak şekli ise seyrek ve kalın dişli yapıda olanlar. Islakken taranan saçlara besleyici bir serum ve yumuşak bir şekillendirici uyguladıktan sonra, kendi kendine kurumaya bırakın. Fön makinası kullanmayın.

Ogx
Bukleli Saçlar için Nemlendirici
Coconut Curls şampuan



İlham Verenler

Instagram aleminin moda ikonları ilk 5 (sokak stilleri)

Moda, genel olarak giyim kuşam ile ilgili bir tabir gibi algılsa da insana dair olan tüm alanlardaki eğilimleri kapsamaktadır. Her dönem güncellenen kitle iletişim araçları ile yeni stillerin belirlenip halka arz edilmesidir. Kadınlar, son yüzyıldır kıyafet stillerinin belirleyicisi olarak aktristleri ve mankenleri görmüşlerdir. Bunda gelişen sinema sektörünün etkisi mevcuttur. 2000'li yıllarda ülkemizde gelişmeye başlayan 'internet' erişimi ile moda sektörü için de yeni bir alan açılmaya başlamıştır. Son on beş yıldır yeni bir kavram ortaya çıkmıştır: 'moda bloggeri'. Moda bloggerları ne manken ne de aktristtir. Nasıl modaaya yön vermişlerdir? Kendi giydikleri ya da yine ünlü isimlerin

giydikleri kıyafetleri internetteki anı defterlerinde paylaşarak modaaya yön vermeye başlamışlardır. İnternetin her evde ve her telefonda olduğu son on yıldır ise moda kavramı için yeni bir sektör oluşmuştur. Bu sektör de 'Instagram Moda İçerik Üreticiliği' dir. Her yaştan insanın takip ettiği bu sosyal ağ ile tüketim sektörü olan modanın her gün farklı bir bedende oluşturulan tanıtımlarını mağaza gezmeye dahi gerek kalmadan elimizdeki telefonlar ile izleyebilmekteyiz. Hatta verilen linkler ile yerimizden kalkmadan satın alabilmekteyiz. Son on yıldır "instagram aleminde" kendine yer edinmiş ve modaaya yön veren içerik üreticilerini sizler için derledik. %100 yerli fashion bloggerları sizlerle.

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com



1.Rachel Araz Kiresepi (<http://instagram.com/rachelaraz/>)

Moda, genel olarak giyim kuşam ile ilgili bir tabir gibi algılsa da insana dair olan tüm alanlardaki eğilimleri kapsamaktadır. Her dönem güncellenen kitle iletişim araçları ile yeni stillerin belirlenip halka arz edilmesidir. Kadınlar, son yüzyıldır kıyafet stillerinin belirleyicisi olarak aktristleri ve mankenleri görmüşlerdir. Bunda gelişen sinema sektörünün etkisi mevcuttur. 2000'li yıllarda ülkemizde gelişmeye başlayan 'internet' erişimi ile moda sektörü için de yeni bir alan açılmaya başlamıştır. Son on beş yıldır yeni bir kavram ortaya çıkmıştır: 'moda bloggeri'. Moda bloggerları ne manken ne de aktristtir. Nasıl modaaya yön vermişlerdir? Kendi giydikleri ya da yine ünlü isimlerin giydikleri kıyafetleri internetteki anı defterlerinde paylaşarak modaaya yön vermeye başlamışlardır. İnternetin her evde ve her telefonda olduğu son on yıldır ise moda kavramı için yeni bir sektör oluşmuştur. Bu sektör de 'Instagram Moda İçerik Üreticiliği' dir. Her yaştan insanın takip ettiği bu sosyal ağ ile tüketim sektörü olan modanın her gün farklı bir bedende oluşturulan tanıtımlarını mağaza gezmeye dahi gerek kalmadan elimizdeki telefonlar ile izleyebilmekteyiz. Hatta verilen linkler ile yerimizden kalkmadan satın alabilmekteyiz. Son on yıldır "instagram aleminde" kendine yer edinmiş ve modaaya yön veren içerik üreticilerini sizler için derledik. %100 yerli fashion bloggerları sizlerle.

Sokak stiliyle bile çok şık.

Küpe: Louis Vuitton

Çanta: New Bottega

Takım: Acnesstudios

Ayakkabı: Celine

Kolye: Mers.tr

Bluz: Jonathan Simkhai



2.Yasemin Ögün (<http://instagram.com/modatutkusu/>)

878 bin takipçisi ile Moda Tutkusu hesabı ile tanınan Yasemin Ögün Türkiye'nin ilk moda bloggerlarından ve influencerlarından. Yasemin Ögün, zamansız tarzıyla ilham vermeye devam ediyor. Üniversitede İşletme okuyan Yasemin Ögün kendi markaları olan 'Founder & Creative Director of @museforall @modatutkusushop Collaboration with #modatutkusubylovemybody @lovemybody_official'ı yönetmektedir.

Ceket: Muse For All

Bluz: Muse For All

Jean: Prada

Bot: Anine Bing



3.Melodi Elbirliler Türkmen (<http://instagram.com/melodielbirliler/>)

583 bin takipçi ile çiçeği burnunda evli Melodi Birliler Türkmen, ünlü şef Arda Türkmen'in eşidir. 1991 yılında dünyaya gelen Melodi Elbirliler, Yeditepe Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünden mezun oldu. Güzellik bloggeri olarak tanınan Melodi Elbirliler son dönemde sosyal medyada büyük ilgi görüyor.

Ayakkabı: Balenciaga

Pardesü: Sagaza

Gömlek: Uterque



4. Pelin Dündar (<http://instagram.com/pinkfreud/>)

201 bin takipçisi olan Pelin Dündar, nam-ı diğer PinkFreud, bugün 'Bikotbitisortmag' adıyla açtığı Instagram hesabıyla 915 bin takipçisini sivri dili ile adeta bir magazin muhabirliği yapmaktadır. Instagram biyografisinde de yazdığı gibi özel hayatıyla ilgili yazdığı kitaplarla tanınmış bir yazardır. Moda ile karşımıza çıkması ise kendi markası olan "bypinkfreud" un koleksiyonları ile oldu.

Gözlük: İzipizi

Tayt: Reebok

Ayakkabı: CDG

Top (sporcu üstü): off- white



5.Yasemin Şefkatli Tathses
(<http://instagram.com/yaseminsefkatli/>)

455 bin takipçisi olan Yasemin Tathses yakın zamanda İdo Tathses ile hayatını birleştirmiştir. 1992 doğumlu olan Yasemin Tathses İstek Özel Semiha Şakir Lisesi mezunudur. Mankenlik ve modellik yapmaktadır. Güzelliği ve fiziği ile dikkatleri üzerinde toplayan Yasemin Tathses sosyal medya fenomenlerimizden biridir. Interior Designer (iç mimar) olan Yasemin Tathses “Yasebags, Blazeonyou” markalarının da sahibidir.

Ceket- Pantolon Takım: Sagaza



Röportaj

SEVGİ, SAYGI VE GÜVEN

“Sosyolojik açıdan günümüz ailesinde roller çok farklılaşmış ve yeni şekiller almıştır. Geniş aile yerini çekirdek aileye bırakmıştır. Ailenin aldığı şekil ne olursa olsun ailenin önemini ne kadar kutsal bir yapı olduğunu bilip, baskı ve şiddet içeren her türlü hareketten uzak durulması gerekmektedir.” Diyerek ailenin, sevginin, saygının önemi vurgulayan Aile Danışmanı sevgili Nukhet Ayan Yalçın ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Aile; bir üyesi olduğumuz için mutluluk duymak isteyeceğimiz, yaşama dair temel bilgi ve becerilerimizin kazanıldığı, kendimizi her açıdan güven içinde hissetmemiz gereken sosyal bir yapıdır. En uzun süreli etkileşim aile içinde yaşanıp kişiliği oluşturan davranışlar aile içerisinde gerçekleşir.”

Aile Danışmanı Nukhet Ayan Yalçın kimdir?

10 Kasım Kayseri doğumluyum. Evli ve iki çocuk annesiyim. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji mezuniyetimin yanı sıra Uluslararası geçerliliğe sahip Aile Danışmanlığı, Nlp Uzmanlığı, Eğitim ve Yaşam Koçluğu, Etkili Konuşma ve Beden Dili eğitimlerimi yüksek başarı ile tamamladım. Eğitim benim için yaşam boyu sürmesi gerektiğine inandığım, belli gelişmeler sağlayan sistematik etkiler dizisidir.

Sizce aile nedir?

Aile; bir üyesi olduğumuz için mutluluk duymak isteyeceğimiz, yaşama dair temel bilgi ve becerilerimizin kazanıldığı, kendimizi her açıdan güven içinde hissetmemiz gereken sosyal bir yapıdır. En uzun süreli etkileşim aile içinde yaşanıp kişiliği oluşturan davranışlar aile içerisinde gerçekleşir. Bireyin toplumsal beklentilerinin ilk ve en önemli boyutu aile tarafından oluşturulur. Sağlıklı bir ailenin en önemli özelliğine gelirsek en temel ve en sağlam olması gereken üç etken: SAYGI, SEVGİ VE GÜVEN.

Aile Danışmanı nasıl olunur?

Aile Danışmanı Eğitimlerini alabilmek için bazı meslek gruplarına

dahil olmak gerekmektedir. Bunlar; Tıp, Psikoloji, Sosyoloji, Sosyal Hizmet ve Hemşirelik Lisans programlarını tamamlama şartı ile Aile Danışmanlığı Eğitimlerini alabilirler.

Geleceğe dair planlarınız nelerdir?

Geleceğe dair planlarım daha çok eğitimler ve ailelere destek olmak ve kendimi bu alanda ne kadar geliştirebilirsem o seviyede geliştirmek üzerinedir.

Son olarak söylemek istediklerim arasında sosyolojik açıdan günümüz ailesinde roller çok farklılaşmış ve yeni şekiller almıştır. Geniş aile yerini çekirdek aileye bırakmıştır. Ailenin aldığı şekil ne olursa olsun ailenin önemini ne kadar kutsal bir yapı olduğunu bilip, baskı ve şiddet içeren her türlü hareketten uzak durulması gerekmektedir.

Değerli röportajınız için çok teşekkür ediyorum sevgili Melek Hanım.

“Ailenin aldığı şekil ne olursa olsun ailenin önemini ne kadar kutsal bir yapı olduğunu bilip, baskı ve şiddet içeren her türlü hareketten uzak durulması gerekmektedir.”

NEFESİNİZİN FARKINDA OLUN



“İnsan olduğumuzu unuttuğumuz bu çağda, içinde bulunduğumuz her şeyin hızla değiştiği bir zamanda, hiçbir şeye yetişemez halde yaşıyoruz. Misyonum; insanların çok fazla zaman harcamasına gerek kalmadan, kendi zaman yönetimlerini yaparak, buldukları yerlerden, online şekilde gündelik yaşamlarına adapte edebilecekleri; basit, etkili ve çok kısa sürede sonuç alınabilecek egzersizleri içinde barındıran; kişiyi bütünsel sağlık anlamında çok iyi noktalara taşıyacak ve kendileriyle olan temaslarını yeniden sağlayacak eğitimleri onların hayatlarına sokmak.” Söзleriyle uzmanlık alanı olan Nefes Egzersizlerinin danışanlarına katabileceği katkıyı vurgulayan Nefes Eğitmeni Tutku Hodaman ile Buteyko’yu ve bu egzersizlerin önemini konuştuk.

Röportaj: Melek Şenol

Tutku Hanım sizi yakından tanıyalım mı?

Buteyko Nefes eğitmeniyim, evli ve bir kız çocuğu annesiyim. Üniversite yıllarımda katıldığım yoga sınıflarında ilk kez nefesle tanıştım ve kendimle temas etme yolculuğum o zaman başladı. Bütünsel anlamda iyilik halimi oluşturmak ve bu teması daha da derinleştirmek adına, yurt içinden ve yurt dışından birçok eğitim aldım, almaya devam ediyorum. Yoga, anatomi, mindfulness, çeşitli nefes teknikleri eğitimlerinin yanında, reiki, acces bars gibi enerji eğitimleri ve nefesin tüm boyutlarını kapsayan, Prof. Dr. Buteyko'nun protokollerini oluşturduğu Buteyko Nefes Uzmanlık eğitimini aldım. Halen İrlanda da bulunan Buteyko kliniğine bağlı olarak bireysel ve kurumsal nefes eğitimleri düzenlemeye devam ediyorum.

Doğru nefes almayı yani Buteyko nefesini biraz açalım mı?

Buteyko nefes 1950'li yıllarda Rus Doktor Konstantin Pavlovich Buteyko tarafından bir dizi egzersiz olarak geliştirildi. Bu metot; solunumu biyokimyasal açıdan düzenlemek ve aşırı nefes almayı azaltmak üzerine kuruludur. Bir nevi hava diyeti yapmak gibi düşünebilirsiniz. Bu metodun temelinde karbondioksit yer alır. Biz beyindeki solunumu düzenleyen alanların karbondioksit ile hassasiyeti üzerine çalışırız. Bu hassasiyeti iyileştirdiğimizde, kişi haftalar içinde bizim doğru nefes dediğimiz, aslında doğuştan var olan yeteneğine yeniden kavuşmuş olur. Nedir bu doğru nefes? Nefesin alternatifsiz, yalnızca burundan alınıp burundan verildiği, içeri alınan hava miktarının azaltıldığı, sessiz, sakin, derin, düzenli ve dışarıdan gözle görülemeyecek kadar güçlülmüş nefeslerdir. Burada bir parantez açmak isterim; derin nefes büyük nefesle karıştırılmaz, bahsettiğim derinlik nefesin diyaframa indirilme halidir yalnızca. Onun ötesinde büyük nefes almaya hiç ama hiç ihtiyacımız yoktur. Nitekim fazla oksijen organizmamız için stres yaratır. Buteyko, kandaki gazların değerlerini düzenleyerek hücre oksijenlenmesini en üst düzeye çıkarır.

Alman asıllı, hücre fizyoloji profesörü olan Dr. Otto Warburg 1951 yılında yaptığı ve Nobel Ödülü aldığı çalışmasında kanserin, hücre içinde yeterli oksijenin bulunmamasından kaynaklandığını ispat etmiştir. Biz Buteyko ile Control Pause (CP) adlı bir ölçüm kullanarak, vücut oksijenlenme değerleri hakkında oldukça net bilgi elde ederiz ve bu değerleri kişinin ihtiyacına göre belirlediğimiz basit egzersiz dozlarıyla artırırız. Buteyko bu anlamda yalnızca bir metot değil, organizmanın enerjiye ulaşmasını sağlayan bir yaşam biçimi formülüdür de. Buteyko ile aynı zamanda; özellikle astım, horlama, uyku apnesi, panik bozukluklar, depresyon, anksiyete gibi alanlarda da çok olumlu geri bildirimler alırız.

Gün içerisinde insan nefesi doğru mu yanlış mı aldığımızı nasıl bilebiliriz?

Şöyle ki; nefes söz konusu olduğunda, alma veya verme kısmında hiç fark etmez, burun yerine ağızımızı kullanıyorsanız zaten yanlış nefes alıyorsunuz demektir. Bu dinlenme halinde de yüzmenin dışında, spor yaparken dahi geçerli bir bilgidir. Nefes yalnızca burundan alınıp tekrar burundan verilmelidir. Bunun yanında kendimizi şöyle gözlemleyebiliriz; gün içinde dinlenme halindeyken sık sık esniyorsak, iç çekiyorsak, solunum esnasında belirgin bir vücut hareketi görüyorsak, hızlı hızlı ve düzensiz solunum yapıyorsak, nefesi verdikten sonraki olması gereken doğal duruşlarımız yoksa, yanlış nefes alışkanlıklarımız olduğunu yine düşünelim. Sonuç olarak nefes alıp vermek bir alışkanlıktır aynı zamanda.

Aldığınız eğitimlerde sizi en çok etkileyen ne oldu?

Kendi nefesimle tanıştığım anda, yaşadığım genişleme ve kendimle temas etme duygusu oldu. Zihnimde, sıkışık kaldığım kilitli odalardan çıkıp, kendimi tanıma, anlama, bilme, affetme ve sevebilme anlayışına geçtim. Burası başka bir dünya. O nedenle nefes eğitimi benim tüm yaşamımı değiştirdi. Nefes alma şekliniz nasıl düşündüğünüzü, yaşamı nasıl yorumladığınızı ve vereceğiniz yanıtları belirliyor, hem de çok kısa bir süre içinde. Ne muazzam değil mi?

Yeni projeleriniz neler?

İnsan olduğumuzu unuttuğumuz bu çağda, içinde bulunduğumuz her şeyin hızla değiştiği bir zamanda, hiçbir şeye yetişemez halde yaşıyoruz. Misyonum; insanların çok fazla zaman harcamasına gerek kalmadan, kendi zaman yönetimlerini yaparak, buldukları yerlerden, online şekilde gündelik yaşamlarına adapte edebilecekleri; basit, etkili ve çok kısa sürede sonuç alınabilecek egzersizleri içinde barındıran; kişiyi bütünsel sağlık anlamında çok iyi noktalara taşıyacak ve kendileriyle olan temaslarını yeniden sağlayacak eğitimleri onların hayatlarına sokmak.

Son olarak; buteyko'yu She and Girls okurlarıyla paylaşabilmek beni çok mutlu etti.

Teşekkür ederim.

Nefesinizin farkındalığıyla kalın...

“Fazla oksijen organizmamız için stres yaratır. Buteyko; solunumun hacmini ve kan gazları değerlerini düzenleyerek hücre oksijenlenmesini en üst düzeye çıkarır.”

Stil

Dövme

DÖVME MODASI

Dövmenin (Dek) Tarihsel Gelişimi

Dövme, günümüzden yüzyıllarca öncesine dayanan bir sanat dalıdır. İnsanların kendini ifade etmek için kullandıkları "simgesel" bir yoldur. Dövme, "vücut derisinin iğne gibi sivri bir araçla çizilerek içine renk veren maddelerin konulması yoluyla yapılan çıkmaz yazı ya da resim" anlamına gelir. (TDK Türkçe Sözlük) Antropolojik ve sosyolojik olarak "dövme", "çizgiler ve resimlerle deriyi süsleme âdeti" ya da "ilk (s)el topluluklarda dini inançlara bağlı olarak gelişen yüze ve vücudun birçok yerine damgalamak suretiyle bazı totem resimlerinin kazdırılması işlemi" olarak anlaşılmaktadır.

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com



Anadolu coğrafyasında yaşayan bazı topluluklarda bir geleneğin simgesi haline gelen dövme o topluluğun dikkat çeken işaretidir. Yapılan dövmeler kişilerin bir inanca dayanan bağlılığını, bir gruba olan aidiyetini veya sosyal kimlik ifadelerinin dışı vuran izleridir. Dövme kişilerin bağlı bulunduğu aşiret, tarikat gibi inanç veya etnik grubu belirtmek için de kullanılmıştır. Dövme/dek, sessiz mesaj olarak da kullanılan içerdiği güzellik ve estetik kavramıyla bütünleşmiş kültürel zenginliklerdendir.

Günümüzde kendini ifade şekli haline gelen dövmeler, geçmişte farklı bir amaç için kullanılmaktaydı. Dini inançlar çevresinde gelişen dövme sanatı, yüzyıllar içinde değişim ve dönüşüme uğramıştır. Bir "moda" olarak bile görülebilmektedir. Dövme, farklı kültürlerde değişik anlamlar taşıyordu. Hindistanlılar, Japonlar, Amerika Yerlileri ve Afrika'daki bazı kabileler dövmeyi bir süs olarak kullanırken Anadolu ve çevresinde yer alan kabillerin çoğu dövmeyi koruyucu bir güç olarak görmüştür. Vücutlarına yaptırdıkları dövmeler ile kötü ruhlardan ve hastalıklardan korunacaklarını, şans ve berekete kavuşacaklarını düşünüyorlardı.

Dünyanın bilinen en eski dövme; Alp Dağları'ndaki buzullar arasında 1991'de bulunan ve Ötzi olarak anılan mumyalaşmış erkeğin vücudundaki dövmelerdir. En eski dövme 5300 yıl önceye kadar gidiyor. Ötzi, buzullar arasında M.Ö. 3300 civarında donarak öldükten sonra buzullarla kaplanan bedeni bozulmadan kalabilmiştir. Ötzi'nin elbiseleri, ayakkabıları ve torbasındaki bitkisel ilaçları günümüze ulaştığı gibi vücudunda da 61 adet dövme olduğu görülmüştü. O dönemlerde, dövmenin günümüzdeki gibi görsel amaçlı olmadığı biliniyor. Ötzi'nin dövmelerinin bel, bilek, dirsek, ayak bileği ve dizde olduğu belirlendi.

Dövme insanlığın var olduğu günden beri, Mezopotamya, Mısır, Kuzey ve Orta Avrupa, Amerika, Yunanistan, Anadolu, Asya, Okyanusya ve Japonya olmak üzere dünyanın dört bir tarafına yayılmış tüm kültürlerde kendini çeşitli şekil ve motifler ile yüzyıllarca sürdürülen bir gelenek olmuştur. Dövme MÖ 1400 yıllarında Tevrat (Musevilerin kutsal kitabı)'da Roma ve Yunan dönemi bilginleri ve tarihçilerince günümüze kadar gelmiş olan el yazmalarından görülmüştür.

Dünyanın ilk (bilinen) kadın dövme sanatçısı Maud Wagner'dir.

Maud Wagner (daha sonra Stevens) 1877'de Kansas'ta doğdu. Sanat kariyerine bir sirk için trapez sanatçısı başladı. 1904'te Gus Wagner ile tanıştı, Amerika'daki en dövmeli erkeklerden biri olarak bilinirdi. Gus, Maud'a dövme yapmayı öğretti. Maud, ilkel ve geleneksel olarak bilinen "el yapımı" teknikle dövme yapmaya başladı. Mürekkeple ıslatılmış iğneyi deriye batırma yoluyla kullanılan bu teknik çok can yakıcıydı. Bu eski teknikler dövme yapmak için, dünyadaki eski kabileler tarafından da kullanılırdı. Gus, Maud'a dövme yapmayı öğretirken, onun vücudunu da dövmeyle kaplamayı ihmal etmedi. Böylece "dünyada en çok dövmesi olan kadın şovu" için bir cazibe haline geldi.



HAYAT KALİTENİZİ YÜKSELTİN

Bireysel Beslenme Danışmanlığı, Hastalıklarda Tıbbi Beslenme, Çocuk Hastalılarında Tıbbi Beslenme, Hamilelik ve Emziklik Dönemi Beslenmesi, Spor Beslenmesi, Sağlıklı Kilo Alma ve Kilo Verme Programı, Çocukluk Çağında Beslenme, Adölesan/Ergenlik Döneminde Beslenme, Yaşlılık Dönemi Beslenmesi, Toplum sağlığı beslenmesi alanlarında başarılarından söz ettiren sevgili Zeynep Mete ile çok değerli bir röportaj gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“**Amacım danışanımın beslenme alışkanlıklarını, hayat kalitesini artıracak yönde değiştirmesini sağlayarak, yaşam tarzına dönüştürmesine yardımcı olmak. Bu nedenle diyetin benimsenmesi ve severek uygulanması benim için önemlidir.**”

bireylere verilecek olan oral, enteral ve parenteral beslenme ürünlerinin seçiminde, hazırlanmasında, uygulamalarında ve tüm beslenme girişimlerinde eğitim veren, eğitim programlarını plânlayan, uygulatan ve izleyen sağlık meslek mensubudur.

Serbest günler oluyor mu?

Diyet, kişinin yaşı, cinsiyeti, içerisinde bulunduğu fizyolojik durumu, varsa özel hastalıkları, kullandığı ilaçlar, iş hayatı, spor hayatı gibi etkenler çerçevesinde kişiye özel hazırlanan özel bir programdır. Amacım danışanımın beslenme alışkanlıklarını, hayat kalitesini artıracak yönde değiştirmesini sağlayarak, yaşam tarzına dönüştürmesine yardımcı olmak. Bu nedenle diyetin benimsenmesi ve severek uygulanması benim için önemlidir. Danışanımın sevdiği yiyeceklere ve isteklerine de dikkat ederek tam günler olmasa da serbest öğünlerimiz diyet programlarımızda yer almaktadır.

Okuyucularımız size nasıl ulaşabilirler?

Bana instagramdan “zeynep_mete1” veya e-mail adresimden dytzeynepmete@outlook.com ulaşabilirsiniz.



Kendinizden bahseder misiniz?

1992 Rize doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi Rize’de tamamladım ve üniversite için İstanbul’a geldim. 2014 yılında da İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun oldum. Kariyer hayatım boyunca, çocuklardan yetişkinlere çok sayıda danışanıma, sağlıklı beslenme, obezite, kilo alma, vegan beslenme, spor beslenmesi, tiroit, diyabet, hipertansiyon gibi tıbbi hastalıklara uygun beslenme danışmanlığı hizmeti verdim. Aynı zamanda çeşitli kurum ve kuruluşlarda sağlıklı beslenme seminerleri vererek birçok insanda beslenme farkındalığı oluşmasına yardımcı oldum. Uzmanlığımı ilgi duyduğum spor beslenmesine yönelerek, vegan ve omnivor sporcular üzerinde yaptığım kapsamlı bir çalışma ile tamamladım. ‘İşim sadece beslenme programı hazırlamak değil, danışanımın beslenme alışkanlıklarını değiştirmesine yardımcı olmak ve bu değişimleri hayat boyu sürdürmelerini sağlamak’ vizyonunu benimsediğim için danışanlarımın hayatlarına profesyonelce dokunabilmek adına Yeditepe Üniversitesi Profesyonel Uzman Koçluk eğitimini tamamlayıp Yaşam Koçu oldum. Eğitim hayatlarım boyunca spora hep ilgi duydum. Lise yıllarımda aktif voleybol, üniversite ve çalışma hayatımın belli dönemlerinde düzenli fitness ve kick boks yaptım. Şimdilerde ise iç dengemi sağlamak ve kas kuvvetimi artırmak için hamak yoga ile ilgileniyorum.

Uzmanlık alanlarınızdan bahseder misiniz?

Bireysel Beslenme Danışmanlığı, Hastalıklarda Tıbbi Beslenme, Çocuk Hastalılarında Tıbbi Beslenme, Hamilelik ve Emziklik Dönemi Beslenmesi, Spor Beslenmesi, Sağlıklı Kilo Alma ve Kilo Verme Programı, Çocukluk Çağında Beslenme, Adölesan/Ergenlik Döneminde Beslenme, Yaşlılık Dönemi Beslenmesi, Toplum sağlığı beslenmesi.

Diyetisyen kimdir?

Büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için beslenme biliminin ilkeleri doğrultusunda bireysel ve toplu beslenmenin plân ve programlarını düzenleyen, sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesi amacıyla bireyi ve toplumu bilgilendiren, doğuştan ve sonradan oluşan hastalıklar ve özel durumlarda tıbbi ve cerrahi tedavilere uygun diyet programını besinlerin, besinlerle ve ilaçlarla etkileşimlerine göre planlayan,



“ Benim önerim tek tip beslenmeye bağlı kalmamak. Gün içerisinde yediğiniz öğünleri olabildiğince çeşitlendirmek. Her gün tek tip beslenme düzeni, besin yetersizliğinden başlayarak sağlıklı bir şekilde kilo alma/ vermeye, halsizlik, yorgunluk gibi birçok sağlık problemine yol açabilmektedir.”

Diyet Bende denildiğinde ilk önce hangi kelimeler gelir?

Diyet Bende, bireylerin kolayca diyetisyeninden randevu alabileceği online beslenme danışmanlığı platformudur. Diyetisyenin bir mesaj uzakta olmasının danışanlara büyük bir kolaylık sağladığını söyleyebilirim. Ayrıca internet sitesinde sağlıklı beslenme hakkında ipuçlarına da ulaşabilirler.

Online diyet ya da beslenme danışmanlığı gerçekten verimli sonuçlar veriyor mu?

Bir diyetin başarılı olmasının en temel unsuru diyet yapacak kişinin isteği ve diyet listesine uyumudur. Bu konuda online beslenme danışmanlığı ile diyetisyenler, danışanlarına daha çok vakit ayırabiliyorlar ve böylece bireye özgü bir program kolayca belirlenmiş oluyor. Danışanın herhangi bir kaçamağı kolayca telafi edilebiliyor ve bu sayede diyet yapacak danışanları kaçamak pişmanlıkları ile yalnız bırakmıyoruz. Bu da besinlerle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına yardımcı oluyor.

Röportaj

EKMEK DİYETİN VAZGEÇİLMEZİDİR

Yanlış okumadınız ekmeğin diyetle olmaması gerektiği efsanesini çürüten Diyetisyen Feyzanur Daşçıkaran, “Sağlıklı beslenmede ekmeğin önemi. Ekmeği kesersen kilo verirsin diye halkımızca söylenen bir yanlış almış başını gidiyor. Diyet yaparken birincil enerji kaynağımız karbonhidratlardır ve enerji kaynağı olarak vücudumuzdaki proteinlerin kullanılmaması için karbonhidratlardan vazgeçmememiz gerekiyor” diyor. Ekmekten vazgeçemeyenler için harika bir haber diyor ve sohbetimize başlıyoruz.

Röportaj: Melek Şenol

Sağlıklı beslenebilmek için sunacağımız en basit ve etkili öneriler nelerdir?

Benim önerim tek tip beslenmeye bağlı kalmamak. Gün içerisinde yediğiniz öğünleri olabildiğince çeşitlendirmek. Her gün tek tip beslenme düzeni, besin yetersizliğinden başlayarak sağlıklı bir şekilde kilo alma/ vermeye, halsizlik, yorgunluk gibi birçok sağlık problemine yol açabilmektedir.

Doğru bilinen beslenme alışkanlıkları nelerdir?

İlk aklıma gelen “süt zehirdir” inancı geliyor. Süt; yağ asitleri, kalsiyum, fosfor, çinko gibi mineraller ile B1, B2, B12, A, E, K, vitaminlerini içerir. Elbette laktoz intoleransı ve süt alerjisi olan bireylerin tüketmesini önermiyoruz ama besin bileşimi bu kadar zengin olan süt zehir değildir. İkinci olarak piyasada çok fazla insanın, yağ yakıyor/ günde şu kadar tüketin şu kadar kilo verirsiniz başlığı ile değişik çeşitli kürler hazırladığını görüyorum ve üzülererek söylüyorum ki yağ yakan, yenildikten sonra bir parmak şıklatmasıyla bizi ideal kilomuza götürecek bir besin ya da besin kanşımı bulunmamakta.

Sağlıklı beslenmede ekmeğin önemi nedir?

Sağlıklı beslenmede ekmeğin önemi. Ekmeği kesersen kilo verirsin diye halkımızca söylenen bir yanlış almış başını gidiyor. Diyet yaparken birincil enerji kaynağımız karbonhidratlardır ve enerji kaynağı olarak vücudumuzdaki proteinlerin kullanılmaması için karbonhidratlardan vazgeçmememiz gerekiyor. Tabii burada kastettiğim karbonhidrat beyaz ekmeğin değil. Elbette bazı hastalık durumlarında beyaz ekmeğin diyetlerimizde yer alabiliyor ama eğer tam tahıllı ekmekleri yemenize engel olmayacak bir hastalığınız yoksa beyaz ekmekten uzak durabiliriz.



“Sağlıklı beslenmede ekmeğin önemlidir. Ekmeği kesersen kilo verirsin diye halkımızca söylenen bir yanlış almış başını gidiyor.”

Kalıplara sığmayan kadın: Yıldız Kenter

Yıldız Kenter, 91 yıllık hayatının her gününü, aşkla bağlı olduğu tiyatro dünyasına aday bir duayendi. Cumhuriyet Türk Tiyatro kültürüne, tiyatrocuların, oyuncuların arasında önemli bir kültür yaratan ve bu kültürü Kenter Tiyatrosu ile hayatının son günlerine kadar devam ettiren Yıldız Kenter ömrünü bu misyonla geçiren bir kadındı.

Yazı: Sıdka Sarpen P.sarpen@gmail.com

Bedeni bu dünyadan göçmüş olsa da Türk kadınları adına güçlü bir şekilde, duruşunu kaybetmeden öğretmen sıfatıyla da kadınlara önderlik eden bir cumhuriyet kadınıydı. Ömrüne sayısız tiyatro ve sinema ödülü sığdıran Yıldız Kenter'i geçmiş zaman ile anlatmak kolay değil. Çünkü bir kadın tiyatrocusu

olarak Türk Tiyatrosuna katkılarının etkisi, geçmiş zamanda yaşanmış ve bitmiş gibi anlatılmaz. Kuşaklar boyu devam edecek katkıları için var oluşuna şükranlarımızı sunuyoruz. Bizler 21. Yüzyılda, Yıldız Kenter gibi öncü ruhlu kadınlar sayesinde kendimiz olmayı başarabiliyoruz.



Bu dünyadaki misyonunu tamamladığında, 2002 yılında vefat eden, 46 yıllık hayat arkadaşı Şükran Güngör'e kavuşmanın huzurunu taşıyor muydu içinde? "Hep yanımdasın. Çiçeklerde, esen rüzgârda, doğan güneşte, incecik beliren ayda, dolunayda hep sen varsın. Yanımdasın. Seni duyuyorum, seninle yaşıyorum. Sana uzanmak, o şefkatli ellerine dokunmak istiyorum. Dokunamıyorum... Ağlıyorum." Diye seslendiği büyük aşkına kavuştuğu 17 Kasım 2019'da birlikte en sevdikleri oyundan bir sahneyi canlandırmışlar mıdır, ışıkların içinde?

Uzun Ömrünün Kısa Hikayesi

91 yıllık bir ömür... Aşk Yıldız Kenter'i en iyi tanımlayan sözcüklerden biri diye düşünmekteyim. "Gavur anne ile müslüman babanın çocuğu" diye atılan başlıklara inat bir aşk çocuğu o. 11 Ekim 1928 tarihinde İstanbul'un Çamlıca semtinde doğdu. Annesi İngiliz asıllı Olga Cynthia (Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlığını aldıktan sonra adı Nadide Kenter olarak değişmiştir), babası ise Meclis-i Âyan üyesi Mehmet Galip Bey'in oğlu diplomat Ahmet Naci'dir. Ahmet Naci İngiltere'de tanıştığı Cythia'ya aşık oluyor ve onun oğlu Jack'i de alıp dönüyorlar yurda. Ailesinin bütün itirazlarına rağmen evleniyorlar. Ve sonrasını Yıldız Kenter Ayşe Arman ile röportajında şöyle anlatıyor: Yeni bir kanun çıkıyor: "Hariciyecilerin karısı yabancı olamaz." Bu kanun, bizim hayatımızın dönüm noktası oluyor, hayatımızın içine ediyor. Gerçi İsmet İnönü, babama şöyle pratik bir formül öneriyor: "Resmen boşan, ama birlikte yaşa." Öyle yapan dışışleri mensupları var. Ama babam bunu, aşkı uğruna memleketini, ailesini terk eden karısına bir hakaret olarak algılıyor, "Hayır efendim" diyor, "Mesleğimden vazgeçerim ama karımdan vazgeçmem." İstifa ediyor. İvır zıvır işler yapmaya başlıyor, gazetelerde tercümanlık filan. Sonra Ankara'da Ziraat Bakanlığı'nda iş buluyor. Ama esas olarak, mesleğinden olunca babamın hayatı kayıyor. Tabii bizim de... Fakr-u zaruret. En son ben doğmuşum Çamlıca'daki köşkte. Ama bütün eşyalar zaten satılmış. Beni saracak bez yok, çarşaf lar yırtılıyor filan. Sonra köşk de satıldı. Ben kendimi bildim bileli fakirdik. Ama ne yoksulluk. Gözümü kapatıp geçmişi düşününce, hep aynı kare geliyor gözümün önüne, bir evden bir başka eve taşınıyoruz, daha ucuz diye. Bir araba tutulur, İngiliz anne öne sürücünün yanına oturur, arkaya da soba boruları,

tel dolaplar filan, tıngır mıngır yeni eve gideriz. Ankara'da ve İstanbul'da hep fakir semtlerde yaşadık. Ama sevgi dolu bir aile. Fakirdik ama mutluyduk..." diyor. Ailesi "Kenter" soyadını alırken "şehrin efendisi" anlamından dolayı almışlardı elbette. Çocuklarının tiyatroların efendisi olacaklarının farkında mıydılar, acaba?

Ortaokuldayken her sene ikmale kaldığını söyleyen Yıldız Kenter, annesinin itirazlarına rağmen babasının gizlice kaydettirdiği konservatuarda açılıp parlak bir öğrenci olduğunu söylüyor.



Yıldız Kenter, Ankara'da konservatuara girip birincilikle bitirecek kadar bu işe kendini adanmıştı. Konservatuardan mezun olduktan sonra "Rockefeller" bursunu kazanarak Amerika'ya gider. 'Tiyatroda mükemmellik ve eğitimi desteklemeye adanmış' bir organizasyon olan American Theatre Wing'de ve ayrıca Neighbourhood Play House ve Actor's Studio'da oyunculuk ve 'oyunculuk öğretiminde yeni teknikler' üzerine çalışmalar yaparak kendini çok iyi şekilde yetiştirir. Stanislavski Ekolünü temsil ederek çalışmalarını bu yönde sürdürmüştür.





Ankara Devlet Tiyatro'sunda 11 yıl çalıştı. 1959 yılında Devlet Tiyatrolarından ayrıldı. Çalıştığı 11 yıl boyunca Devlet Tiyatrolarına verdiği emek çok büyüktür. O dönem Muhsin Ertuğrul, Devlet Tiyatrosu Genel Müdürlüğü'nden alınmıştır, Yıldız Kenter de o gidince burada daha fazla kalamaz.

Böyle başarılı bir kadının aşkla da beslenmesi gerekiyordu ve bunun sonucu olarak da Yıldız Kenter iki kez evlendi. Yıldız Kenter, 1951 yılında Nesrin Sipahi'nin kardeşi Nihat Akçan'la evlendi. Yıldız Kenter'in ilk evliliğinden 29 Mart 1952 tarihinde Leyla adında bir kızı oldu. Yıldız Kenter ikinci evliliğini ise 1965 yılında Tiyatrocı Şükran Güngör ile yaptı. Hayat arkadaşı olan Şükran Güngör aynı zamanda sahne arkadaşıydı da.

Kardeşi Müşfik Kenter ve eşi Şükran Güngör ile Kent Oyuncuları topluluğunu kurdular. Muhsin Ertuğrul'un da desteğiyle İstanbul'daki Karaca Tiyatrosu ile anlaşarak Site Sineması'nın üst katında 1959-1960 sezonunda Muhsin Ertuğrul yönetiminde oyunlar sahnelemeye başladı. İlk olarak sahnelenen oyun Amerikalı yazar W. Gibson'un "Salıncakta İki Kişi" adlı oyunuydu. Sanatçılar değişik bir yorumla sahneye konan ilk oyun ile büyük başarı kazandı.

1962'de tiyatro hizmetlerinden ötürü 'Yılın Kadını' seçildi. Sovyetler Birliği, ABD, İngiltere, Almanya, Hollanda, Danimarka, Kanada, Yugosl-

avya ve Kıbrıs'ta İngilizce ve Türkçe oyunlar sergiledi. 20. yüzyıl olsa şartlar zorlayıcıydı. Ama asla pes etmeyen ve sanata hayatını adanmış bir kadın...

Bir süre Karaca Tiyatrosu'nda, sonra da Dormen Tiyatrosu'nda konuk oyuncu olarak perde açtılar. Uzun zaman turnelerle Anadolu'yu dolaştılar ve bir süre sonra (1968) kendi tiyatrolarını yaptırıp inşaatını el birliğiyle tamamlayarak, Harbiye'deki "Kenter Tiyatrosu"nu kurdular. Sinema oyuncusu olarak üç kez 'Altın Portakal' ödülüne layık görüldü.

1981'e geldiğimizde, Yıldız Kenter sayılı "Devlet Sanatçısı" unvanına sahip sanatçılardan biri olmuştu. 1980 -1983 İstanbul Belediye Konservatuarı Tiyatro Bölümü'nde öğretim üyeliği yaptı.

İtalyan Kültür Birliği ona "Adelaide Ristori Ödülü'nü" verdi, Finlandiya Dünya Kadın Kuruluşu ise onu 100 yılın en başarılı 100 kadını arasında gösterdi.

1989 yılında, Korsika- Bastia Film Festivalinde 'Hanım' filmindeki rolüyle 'En İyi Kadın Oyuncu' ödülünü aldı.

1991 yılında tiyatro sanatına hizmetlerinden ötürü Uluslararası Lions Kulübünün 'The Melvin Jones' ile ödüllendirildi. İki kez Ulvi Uraz 'En İyi Kadın Oyuncu', üç kez de aynı dalda "Avni Dilligil" ödülüne sahip oldu.

1994'te 'Konken Partisi' oyunundaki Fonsla rolü ile 'Olağanüstü Yorum' ödülünü aldı. 1995'te Kültür Bakanlığı, tiyatro sanatına katkılarından ötürü Onur Ödülü'ne layık gördü.

Kenter'e aynı yıl tiyatro sanatına katkılarından dolayı 'Mevlana Kardeşlik ve Barış Ödülü' verildi.





Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu UNICEF'in iyi niyet elçisi seçildi.

Oynadığı her rol, sergilediği her oyunda ondan bir şeyler bulduğumuz, kalıplara, tanımlara sığmayan bir kadın. Aldığı ödülleri saymakla bitirmemiz çok zor...

Bir Yıldız Kenter daha bu dünyaya gelmesi çok zor.

Tiyatrocu olarak anlatsak da, aslında sinemada da sayısız rolde yer almıştır.

1996'da Magazin Gazetecileri Derneği tarafından Ramiz ile Jülide'deki Jülide rolü için 'En İyi Kadın Oyuncu' ödülü verildi. 19 Mayıs 1997'de Uluslararası İstanbul Festivali tarafından ömür boyu Tiyatro Sanatına katkısından dolayı verilen onur ödülü Yıldız Kenter'e Dame Diana Rigg tarafından takdim edildi.

Maria Callas rolüyle, 1998'de Ankara Sanat Kurumu 'Yılın Kadın Sanatçısı',

1998 Muhsin Ertuğrul Yaşam Boyu Başarı Ödülü,

1998 Cumhurbaşkanlığı Büyük Kültür ve Sanat Ödülü,

MARTI adlı oyunda Madam Arcadina rolüyle 1999 Afife En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'ne layık görüldü.

Aynı ödülü 2000 yılında, Nükte adlı oyundaki rolüyle yeniden kazandı.

2005-2006 sezonundan bu yana sahnelenen Gece Mevsimi adlı oyundaki Lily rolüyle, Sanat Kurumu En İyi Kadın Oyuncu ödülünün de sahibi oldu.



Sinemaya ilk olarak 1951 yılında yayınlanan Nazif Duru yönetmenliğindeki 'Vatan İçin' filmiyle başladı.

1951- 2019 yılları arasında onlarca filmde oynadı ve birçok ödül aldı. Hayat oldu ve cesur bir kadın olduğunu 2000' li yıllarda bir dergi röportajı için verdiği pozlar ile yeniden görüyoruz.

Oynadığı onlarca rol, aldığı onlarca ödüle rağmen sahnedeki ellinci yılını kutlamak için kaleme aldığı otobiyografik oyunu "Hep Aşk Vardı"da yazdıkları onun için neyin önemli olduğunu gözler önüne seriyor: "Yaşam-ölüm arasındaki bir çizgide, 1920'de annemin Türkiye'ye gelmesinden, 2000'e kadar, Türkiye panoraması önünde üç kadın... Tek gövdede üç kuşak... Olga Cynthia, Ayşe Yıldız, Fatma Leyla... Üç yaşam, üç kavga, üç aşk... İyi ki hep aşk vardı..."



RAMAZAN AYINDA BESLENME

Ramazan ayı boyunca sağlıklı olmak için dengeli ve yeterli beslenmenin önemini ve buna yönelik oluşabilecek kilo dengesinin nasıl korunabileceği konusunda Diyetisyen Ertan Akpolat önemli bilgiler verdi. Unutmayalım, oruç tutarken kilo alma riski yüksek olmasının yanı sıra kilo verilebilir de. Bunun sihri keyifli röportajımızda!

Röportaj: Melek Şenol

lı olduğu unutulmamalıdır. Çünkü bu tarz beslenme alışkanlığı 12 saat aç kalma süresini 18 saate çıkarabilmektedir bu da şekerin düşmesi ve gün içerisinde halsizlik oluşmasına neden olmaktadır.

Ramazan ayında ne yemeliyiz?

Ramazan ayında en önemli öğün olan sahurda süt, yoğurt, peynir gibi besinlerden oluşan bir kahvaltı yapılmalı veya çorba, sebze ve kuru baklagil yemeklerinden oluşan bir öğün tercih edilmelidir. Hamur işi, yağlı yemekler, kızartmalardan uzak durulmalıdır. İftarda ise; peynir zeytin gibi hafif kahvaltılıklarla başlayıp, çorba gibi hafif yemeklerle devam edip 10 dakika ara vererek hızlı yemek yeme durumunu engellemiş oluruz. Sonra az yağlı et yemeği, sebze yemeği veya salatayla devam edilmesi gerekiyor. Bunun yanında süt ürünlerinden bir değişim grubu ekleyip ilave olarak enerji veren kan şekerini dengeleyen tahıl grubu ile desteklenmelidir.

Ramazan ayında kilo kaybı olur mu?

Ramazan boyunca 3 öğün yerine 2 öğüne indirilen beslenme tarzında kalori düştüğü için kilo kaybı beklenebilir. Kişiden kişiye kilo verme durumu değişebilir çünkü bazı kişilerde yetersiz ve dengesiz beslenme ile kilo kaybı olurken bazı kişilerde aç kalma korkusuyla olması gerekenden fazla tüketim olduğu için kilo bile alabilir. Bundan dolayı kilo kaybında bir kesinlik söz konusu olmaz.

Ramazan sürecinde yeterli ve dengeli beslenme ile az kalorili, tok tutucu besinler tercih ederek kişinin yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivitelerine göre günlük alması gereken protein, karbonhidrat oranlarına ve kalori alımına dikkat ederek, 4 haftalık süreçte 5 kilo da verilebilir.

☞ Ramazan ayında en önemli öğün olan sahurda süt, yoğurt, peynir gibi besinlerden oluşan bir kahvaltı yapılmalı veya çorba, sebze ve kuru baklagil yemeklerinden oluşan bir öğün tercih edilmelidir. Hamur işi, yağlı yemekler, kızartmalardan uzak durulmalıdır. ☞

☞ Ramazan boyunca 3 öğün yerine 2 öğüne indirilen beslenme tarzında kalori düştüğü için kilo kaybı beklenebilir. ☞

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

Merhaba, ben Diyetisyen ERTAN AKPOLAT Konya'da doğup büyüdüm ve ailemin 4 çocuğundan en küçüğüyüm. Konya KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ'NDE 4 yıllık diyetisyenlik ve staj eğitimlerinden sonra mezun oldum. Sonrasında kendime ait bir diyet merkezi açmayı planladım ve 7- 8 aylık süreçten sonra Konya Selçuklu'da bulunan şu an ki diyet merkezimi açtım. Ofisimde her kesimden her yaşta danışanlarım bulunmaktadır. Ayrıca değerli danışanlarımla kurduğum iletişimin sürekli oluşu ve takip ederek, günlük hayatlarında yanlış beslenme alışkanlıklarını engelleyerek onlara doğru seçimler yapmasını sağlamaktayım.

Ramazan ayı boyunca sağlıklı olmak için ne yapmalıyız ve halsizlik neden olur?

Ramazan ayı boyunca sağlıklı olmak için dengeli ve yeterli beslenmemiz gerekiyor. Ramazan ayında beslenme, üç öğün yerine iki öğüne indirilince özellikle makarna, pilav, ekme ve tatlı tüketiminin sofralarda artışı görülür. Oysa oruç tutarken sağlıklı ve çeşitli besin seçenekleriyle yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması esas olmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenmenin ramazan ayında da sürdürülebilmesi için en önemli öğün sahurdur. Sahuru atlamak, sadece su içmek veya gece yatmadan önce yemek yemenin zarar-

HAYATINIZ BİZİM İÇİN ÖNEMLİ

“Psikoterapi almak isteyenler için bir şey söylemek istiyorum. Lütfen başvuracağınız kişinin diplomasına ve aldığı uzmanlık eğitimlerine bakınız. Merdiven altı verilen eğitimleri almış kişilerden lütfen uzak durunuz. Hayatınız bizim için önemli...” Uyarısını vurgulayan Uzman Psikolog Ebru Sinici, Psikoloji ve Psikoterapi arasındaki farkı ve psikoloji dalında alınabilecek eğitimler konusunda önemli açıklamalarda bulundu.

Röportaj: Melek Şenol

ma yetkisini kazanmasıyla yapacaktır. Birçok ekol var ma-lum... Psikodinamik Psikoterapi, Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Varoluşçu Terapi, Gestalt Terapisi vb. Psikoterapistler, psikoterapi eğitimini tamamlamış ruh sağlığı uzmanlarıdır aslında. Psikoterapi-nin amacı sadece ruh ve akıl sağlığı ile ilgili problemleri tedavi etmeyi kapsamaz; aynı zamanda iş, aile, okul gibi çeşitli alanlardaki yaşam güçlüklerini çözümlenmeyi, psiko-lojik uyumu arttırmayı ve kişisel gelişime yardımcı olabil-meyi de hedefler.

Psikologlar danışanlarına nasıl yardımcı olmaktadır?

Psikologlar danışan ya da hastanın ihtiyacına göre test, tek-nik ve yöntemlerini uygular ve raporlar, danışan/hasta gö-rüşmesi yaparlar. Psikolojik rehabilitasyon hizmeti, afet ve kriz ile özel alanlara yönelik psikolojik destek hizmeti verir. Hastaneden taburcu olan hastaların izlem, görüşme, dan-ışmanlık hizmetlerine katkı sağlar. Toplum ruh sağlığını korumaya yönelik faaliyetlerde görev alabilirler. Eğitimini almış olduğu alanlarda danışanlara, danışan yakınlarına duygu, düşünce, davranış ve bedensel hastalıkların ilişki-leri, tutumların ve davranışların değiştirilmesi, stres gibi insan davranışları hakkında kuramsal ve uygulamalı bilgi verebilirler.

Psikoloji eğitimi almak isteyenlere ne gibi tavsiyelerde bulu-nursunuz?

Psikolog olmak isteyenlerin gerçekten bu alana gönül ver-miş olmaları gerekiyor. Şu da unutulmamalıdır ki tüm psi-kologlar hasta/danışan görecektir, terapi yapacak diye bir kural yok. Psikolojinin adli psikoloji, din psikolojisi, eğitim/okul psikolojisi, endüstri ve örgüt (iş ve çalışma) psikolojisi, fizyolojik psikoloji, psikofarmakoloji, sağlık psikolojisi, spor ve egzersiz psikolojisi ile trafik psikolojisi vb. birçok alt alanı mevcut. Bu alt alanlarda da psikologlara çok ihtiyaç var. Benim gözlemlerime göre özellikle spor ve egzersiz psiko-lojisi ile trafik psikolojisinde daha çok uzmana ihtiyaç var. Psikolog olmak isteyenlerin bu uzmanlık alanlarına da bir göz atmasını isterim.

Ekleme istediğiniz?

Ülkemizin yaşamış olduğu deprem afetinde yakınlarını kaybetmiş olan vatandaşlarımıza Allahtan rahmet, hayata tutunmaya çalışan vatandaşlarımıza da güç ve sabır diliyo-rum. Yalnız değiller. Tüm ülke olarak arkalarında ve yan-larındayız. Ne zaman ihtiyaç duyarlarsa biz buradayız... Son olarak psikoterapi almak isteyenler için bir şey söylemek istiyorum. Lütfen başvuracağınız kişinin diplomasına ve aldığı uzmanlık eğitimlerine bakınız. Merdiven altı verilen eğitimleri almış kişilerden lütfen uzak durunuz. Hayatınız bizim için önemli...

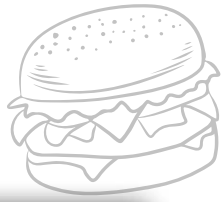


“Psikolog olmak için YÖK tarafından kabul edilen yurtiçi veya yurtdışı (denkliği YÖK tarafından kabul edilen) psikoloji lisans programını bitirmek gerekiyor. Dolayısıyla Psikoloji Bölümü mezunu değilseniz ‘Psikologum’ diyemezsiniz.”

Ebru Hanım okuyucularımıza kendinizden bahseder misiniz?
Merhaba. Ben Uzman Psikolog Ebru SİNİCİ. Hacettepe Üni-versitesi Psikoloji Bölümü’nü 1996 yılında bitirdikten sonra Gülhane Askeri Tıp Akademisi’nde iş hayatına atıldım. O yıllarda malum ülkemizde terörle mücadele veriyordu. Ben de kurumumda, çatışmalarda hem ruhsal hem de bedensel olarak yaralanmış askerlerimizle uzun yıllar çalışma imkân-ını buldum. Bu arada 1999 depreminde de yine travma geçi-ren kişilere destek oldum. 2009 Yılında Adli Psikoloji Yük-sek Lisansımı bitirdim. Daha sonra da alanımla ilgili birçok eğitim aldım. Travma tedavisinde Uzman Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, EMDR Uygulayıcı Eğitimi, Uygula-malı Hipnoz Eğitimi, Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Eğitimi ve Aile Danışmanlığı Eğitimlerini aldım. 2010 yılında ise beni çok etkileyen ve kendi kültürümüze çok yakın bulduğum Pozitif ve Kültürlerarası Psikoterapi ile tanıştım. Bu ekolde tüm eğitimlerimi tamamlayarak Pozitif ve Kül-türlerarası Psikoterapi Master Eğitmeni oldum. Şimdi de bu ekolün danışmanlarını ve terapistlerini yetiştiriyorum. Aynı zamanda da yüz yüze ve online olarak danışanlarımı yardımcı olmaya çalışıyorum.

Psikolog ve Psikoterapist arasında ne gibi farklar bulunmaktadır?

Öncelikle psikolog kimdir? Onu tanımlamak gerekiyor. Çevremizde maalesef o kadar çok kirliliği var ki. Psikolog olmak için YÖK tarafından kabul edilen yurtiçi veya yurtdışı (denkliği YÖK tarafından kabul edilen) psikoloji lisans programını bitirmek gerekiyor. Dolayısıyla Psikoloji Bölümü mezunu değilseniz ‘Psikologum’ diyemezsiniz. Şimdi gelelim psikoterapist kavramına. Burada da öncelikle psikoterapist kavramını açıklamadan önce psikoterapi ne anlama geliyor buna bakalım. Psikoterapi, en genel anlamıyla duygusal, zihinsel ya da davranışsal problemleri, çatışmaları ortadan kaldırmayı ya da azaltmayı hedefleyen tüm tekniklere ve yöntemlere verilen isimlerin tümüdür. Psikoterapist de bu teknik ve yöntemleri uygun zamanda ve uygun şekilde kullanan kişidir. Peki bunu nasıl yapacak dersiniz de psiko-lojinin klinik uygulamalarında veya psikiyatride bilimsel yeterliğin yanı sıra uygun psikoterapi ekolu eğitimleri ve süpervizyon süreçlerini tamamlayarak psikoterapi uygula-



Su diyetini su orucu ile karıştırmayın!

Sağlıklı bir yaşam için bol su tüketmek gerekiyor. Metabolizma hızını, kan basıncını, yağ yakımını dengeleyen su, yeterli miktarda tüketilmediğinde ise birçok sağlık problemini de beraberinde getiriyor. Günümüzde sosyal medyanın da etkisiyle ortaya çıkan bazı diyet programları ise kişileri bilinçsizce kilo vermeye yönlendiriyor. Su ile uygulanan birçok diyet çeşidi ise kimi zaman su orucu ile karıştırılıyor. Bu kapsamda Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hamit Çelik, uzman kişiler tarafından bilinçli ve kontrollü bir şekilde uygulanan su diyetinin birçok kronik hastalığın ve kilo probleminin kalıcı tedavisinde uygulandığını belirtiyor.

Migren, reflü, cilt rahatsızlıkları, kronik hastalıkların tedavisinde uygulanan su diyetine olan ilgi her geçen gün artıyor. Bilinçli ve kontrollü bir şekilde uygulandığında sağlıklı bir şekilde kilo vermeye yardımcı olan su diyeti, kimi za-

man su orucu ile karıştırılıyor. Ancak su diyeti ile su orucu arasında birçok fark bulunuyor. Bu listenin en başında ise su diyetinin birçok hastalığın tedavisinde ve 60-90-120 gün süre ile doktor eşliğinde uygulanıyor olması su orucundan ayrılan en önemli kriterlerin başında geliyor.

Bu kapsamda Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hamit Çelik, su diyeti hakkında 5 önemli bilgiyi açıkladı.

“Sadece su içerek yapılan diyet” Değil!

Su diyetinin sadece su içerek uygulanan bir diyet yöntemi olmadığını altını çizen Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hamit Çelik, “Su diyeti, hastanın susadığı kadar su içtiği bir tedavi şeklidir. Bunun yanında tek bir besin çeşidinin tüketildiği bir diyettir. Hasta su ve tokluk hissi ile tedavi edilir. Hastalar kimi zaman 3-4 litre su içiyor ancak bunu önlememiz gerekiyor. Önemli olan zorla değil, susadığı kadar su içilmesi” diye belirtiyor.



yun içerisinde vitamin ve mineral takviyesi eklenmesi gerekiyor. Bu şekilde hasta takibe alınır. İlk 12 gün vücuttan toksinler ve ağır metaller atılıyor. Kronik şikayetler 20. Günden itibaren gözle görülür şekilde azalmaya başlıyor. Cilt hastalıkları 30. Günden itibaren iyileşmeye başlıyor. Hastanın durumu kontrol edilerek tedavide değişiklikler yapılabilir. Tedavi sonrasında hastaya farklı bir diyet listesi öneriliyor. Bu diyetin özelliği ise un içeren besinlerin yasaklanmasıdır. Kızartılmış gıda yasak, rafine şeker olan tüm gıdalar yasaklanıyor.

“Psikolojik Açlığı Tedavi Ediyor”

Su diyeti, kişide tokluk hissi yaratarak aslında aç olmasını sağlamaktır. Hasta, aç kaldığı zaman vücudun otofaji sistemi devreye girerek hastalığı tamir ediyor. Atık maddeler, bakteri, mantar, parazitler parçalanarak temizleniyor. Aynı zamanda ağır metaller, toksinler vücuttan atılıyor. Bu şekilde hastanın kronik rahatsızlıkları da tedavi ediliyor. Su diyeti yapan bir kişi uzun süre aç kaldığı için az yemeyi öğreniyor. Açlık hissi kayboluyor, psikolojik açlık da ortadan kalkıyor. Diyet bittikten sonra hastanın yeme düzeni de oturduğu için kalıcı kilo verilmesini de sağlıyor.

Su ve Tek Bir Besin!

Su diyetine başvuran hastaların birçoğu defalarca diyet yapıp, verildiği kiloları geri alan hastalardan oluşuyor. Diğer diyetlerden farkı ise normal diyetlerde hastaya bir diyet listesi verilir ve tedavi süresinde bu listeye uyulması istenir. Yeme saati belli ve tüketilecek besin çeşide de çoktur. Hasta az da olsa sürekli yemeye alışmıştır. Diyet bırakıldığında ise verilen kilolar hızlıca geri alınır. Bunun sebebi kişide yeme ihtiyacını sürekli hale getiriyor olmaktan kaynaklanıyor. Su diyetinde ise hastaya sadece su ve yanında tüketebileceği tek bir besin öneriyoruz. 60-90-120 gün boyunca bu diyetin uygulanması gerekiyor.

Beslenme Düzeni Kişiye Özel Planlanıyor

Su diyeti, 60 ile 120 gün arasında uygulanabilir. Bu süreçte hastanın kilo ve boyuna dikkat edilerek kronik şikayetleri var ise ona göre bir diyet düzeni uygulanıyor. Susadığı kadar su ve su-

Doktor Kontrolü Şart!

Su diyeti, tamamen doktor kontrolünde yapılması gerekiyor. Özellikle kalp-damar taraması yapıldıktan ve doktor muayenesinden sonra su diyetine uygun ise başlanmalı. Çünkü, su diyeti sırasında hipotansif ataklar oluşabiliyor, hastada kimi zaman stres oluyor bu yüzden kalp-damar sağlığında bir sıkıntı yaşamamak adına mutlaka kardiyoloji muayenesi yapılması önem taşıyor. Vücuttan atılan ağır metaller organlar yoluyla atılıyor. Bu yüzden organlarda bir hasar oluşmaması için su diyetinde doktor kontrolü büyük önem taşıyor.



KADERSEL HARİTALAR KADERİMİZE YÖN VERİR

Ressam, muhasebe uzmanı, numeroloji uzmanı ve astrolog. Birçok alanda başarıları ile kendinden söz ettiren sevgili Eylem Alas, karma astroloji ve numeroloji üzerine çok değerli bilgiler verdi. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“ Adım atarken bile karma yaratabiliriz, konuşmalarımızda kara büyü ve ak büyü yapabiliriz. Biriyle ilgili kötü düşünmek konuşmak ifade etmek bile kara büyüdür kalbi zorlar bu yüzden karma vardır. ”

Bize kısaca Karma astrolojiden bahseder misiniz?

Doğum saatimiz ve doğum tarihimizle doğduğumuz andaki gökyüzünün durumunu ve bizler üzerindeki etkisini gezegenlerin analizleri ile yorumlar. Kadersel haritalar ve kaderimize yön verebileceğimiz haritalar vardır ama şu bir gerçek ki kişi haritasının üzerine çıkıp karmalarının yönünü değiştirebilir, burada farkındalık devreye girmekte. Tek soru danışmanlığı imkanı da vermekte bize. Her kova burcu aynı değildir ya da her başak burcu astroloji kişisel ilerler genelleme yapmak çok doğru olmayabilir.

Karma astrolojinin amacı nedir?

Adım atarken bile karma yaratabiliriz, konuşmalarımızda kara büyü ve ak büyü yapabiliriz. Biriyle ilgili kötü düşünmek konuşmak ifade etmek bile kara büyüdür kalbi zorlar bu yüzden karma vardır. Ne ekersen onu biçersin günün sonunda ama bu yaşamında ödülleri ya da cezayı almaman sonraki yaşamlarında bunları almayacağın anlamı taşımasın. Bu hayatında kendine ne katarsan, sonraki yaşamında kazanımın olacaktır. Karma astroloji, bize karmadan korkmayı değil onunla barışıp yol almayı öğretmek ister.

Bir kişinin Karma astrolojisi nasıl inceleniyor, neler önemli?

Işıklar dediğimiz ay ve güneş çok önemli. 1.4.7.10 evler bize hayatımızın gidişatı hakkında bilgiler verir. Sonra bir de ay düğümleri vardır bu dünyaya gelirken neydik neleri kazandık ve sınırlanmamız gerekiyor sonraki yaşama giderken ne olmamız neleri başarmamız isteniyor nasıl biri olmalıyız.

“ Doğum saatimiz ve doğum tarihimizle doğduğumuz andaki gökyüzünün durumunu ve bizler üzerindeki etkisini gezegenlerin analizleri ile yorumlar. ”



Öncelikle Eylem Alas'ı tanıyabilir miyiz?

Namık Kemal Üniversitesi Muhasebe mezunuyum. Kendimi Aradım ve Sonsuz Aşk isimli iki kitabın sahibiyim. Alaylı olarak ressamlık yapmaktayım, 2015 yılında ilk kişisel sergimi açtım daha sonra karma sergilere dahil oldum. Çocuk resim atölyeleri, yetişkin porselen tabak boyama atölyeleri yaptım. Şu an Numeroloji, Karma Astrolog olarak danışmanlıklarına devam etmekteyim. Tarot bakımı alanında yeni yeni çalışmalarım var. Özel bir şirkette muhasebe yapmaktayım.

Aynı zamanda Numeroloji uzmanısınız. Numeroloji nedir?

Babil döneminden kalan isim soy isim ve doğum tarihi baz alınarak çakra dökümüne bakılan matematiksel bir analiz, kendini tanıma sistemidir. Her harfin bir rakamsal frekansı vardır, bu frekanslar doğrultusunda çeşitli deneyimler yaşarsınız. Para blokajları, aşk sevgi alma verme sorunları, aile sorunları gibi. Bu sistem ile bu yaşamdaki amacımızı, yaşayabileceğimiz ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkları, yaparsak başarılı ve mutlu olabileceğimiz meslekleri, hane dağılımı, yaşam döngüleri, 2023 ve 2024 olmak üzere tüm yıllardaki enerjilerimize bakarız. Daha güçlü ve zayıf yanlarımızı görüp rehberlik almış oluruz. Evren enerjidir ve biz onun birer parçası olduğumuz için kendimizi iyi okumamız önemlidir.



GÜCÜNÜZE ULAŞMAK ÇABANIZ VE İRADENİZE BAĞLIDIR

“Fitoterapi ezbere yapılmaması gereken doktorunuz ve eczacınızın iş birliği ile kontrollü bir şekilde uygulanması gereken bir tamamlayıcı tedavidir. Astroloji ise asla kaderiniz değildir ama potansiyellerinizi söyler. O potansiyellere gitmek sizin çabanız ve iradenize bağlıdır” sözleriyle uğraşlarını açıklayan ve her iki sistemin de insan ruhu ve sağlığını anlamaya yardımcı olduğunu söyleyen Eczacı Astrolog Gamze Özgün ile uzmanlık alanlarını konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Gamze Özgün’ü nasıl tanımlarsınız?

Malatyalı ve olanakları kısıtlı bir ailenin ilk çocuğu olarak dünyaya geldim. Küçük yaşlarımdan beri birçok konuya meraklı bir kızdım. Ailem de öğrenme hevesimin farkındaydı ve iyi bir eğitim almam için hep destekçim oldular. İlk ve orta öğretimimi Malatya’da tamamladıktan sonra Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi’nde öğrenim görmeye başladım. Mezun olduktan sonra çeşitli kamu kuruluşlarında eczacılık yaptım. Paracelsus, Galen gibi bu mesleğin atalarının bütüncül bir yaklaşımına hastalıkları tedavi ettiklerini ve doğanın bu konuda çok cömert olduğunu farketmemle, fitoterapi alanında uzmanlaşmaya karar verdim. Şu anda Ege Üniversitesi’nde Fitoterapi alanında yüksek lisans yapmaktayım. Bir yandan da astroloji ilmiyle ilgileniyorum.

Birçok çalışma alanınız olduğunu görüyoruz. Bize biraz bu alanlardan bahsedebilir misiniz?

Astroloji ilmi ile kişilerin ruhsal ve fiziksel potansiyelleri üzerine danışmanlıklar veriyorum. İnsanların hayattaki mana arayışını sorgulayan biriyim. İnsan gözlemcisiyim ve bazı hastalıkların altında yatan temel nedenlerin, davranış ve alışkanlıklar olduğunu savunmaktayım. Bununla ilgili pek çok geleneksel yöntem ve okült bilgi üzerinde araştırmalar yaptım. Ama hiçbirinden astroloji kadar net cevaplar alamadım. Bu yüzden astroloji bende büyük bir tutku oldu. Türkiye’deki hiçbir ekole bağlı kalmadan, kendi çabalarımla edindiğim bilgiler ve yaptığım analizlerle buradayım.

Ayrıca eczacılık eğitimiyle başladığım şifacılık yolculuğunda bilimsel, meslek etiğine uygun ve de çok hassas hesaplamalar yapmak zorundayım. Bu yüzden bitkilerin geleneksel kullanımlarından yola çıkarak multidisipliner, kanıt dayalı ve doktorun yazdığı reçeteye göre bir terapi sunmam gerek. Yine de bir bitkiden ekstre elde edip o ekstreyle yapılacak olan tentür, şurup, kapsül, pomad gibi fitoterapötik preparatı hazırlarken kendimi yeni nesil Şaman gibi hissetmekten alıkoyamıyorum. “@phytomaji” markasını yaratırken de bu histen ilham aldım ve bitkilerin sihriyle danışanlarımda bir iyilik hali oluşturmak en büyük amacım.

Astroloji ve Fitoterapi nedir? Kişiyi sağladığı faydaları okuyucularımızla paylaşır mısınız?

Astroloji, gökyüzündeki gezegen, yıldız, uydu hatta asteroidlerin hareketlerinin yeryüzündeki olaylarla ilişkilendirilmesidir. Gökyüzünde ne varsa yeryüzüne o yansır. Anın gökyüzü hareketlerine bakılarak zamanın kalitesi hesaplanır. Yani gökyüzündeki gezegen dizilimleri nasılsa, hangi burçlarda yığılıyorsa yeryüzünde o burcun temasında işler olmaktadır. Kişiler de doğdukları anın gökyüzü konumuna göre potansiyellere sahiptirler. Doğduğunuz anın haritası

na kişisel natal harita denir ve sizin hangi mesleğe, yeteneğe, alışkanlıklara, hastalığa yatkın olduğunuzu söyler. Hayatın size hangi konularda güleceğine ve hangi konularda başanlı başansız olacağınıza bu harita yardımıyla bakılır. Bu da kişiler için önemli bir farkındalıktır.

Fitoterapi ise kısaca bitkilerle tedavidir. Bu terim ilk Fransız hekim Henri Lenclerc tarafından kullanılmıştır. Bitkilerin çeşitli kısımlarıyla ya da bu kısımlardan elde edilen ham veya işlenmiş droglarla hazırlanan ekstre, tentür, kapsül gibi preparatlarla yapılan kanıt dayalı ve multidisipliner bir terapidir. Dahilen, haricen, topikal ve inhalasyon yoluyla uygulanabilirler. Günümüzde birçok hastalığın tedavisinde ilk adım ya da tamamlayıcı tedavi olarak kullanılmaktadır. Ayrıca birçok bitkisel ekstre iyileşmeyi sağlarken regülatör ve adaptöjen etkileriyle de tedaviyi desteklemektedir.

Bitkisel tedavide dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir? Fitoterapide de diğer tedavi yöntemlerinde olduğu gibi, doz aşımı, başka ilaçlarla etkileşim ve besinlerle etkileşim gibi konulara dikkat edilmelidir. Hekiminizin ve eczacınızın kontrolü altında ve belirli sıklıkta bu ürünleri kullanmak gerekir. Kontrolleri yapılmış, güvenilir ve farmakopie standartlarına uygun fitoterapötik preparatlar sadece eczanelerde satılmaktadır. Bu yüzden hastaların, bu ürünleri eczanelerden temin etmesi doğru tedaviyi alması açısından önemlidir. Yine bitkisel droglarla çay hazırlayıp tüketmek isteyenlerin, demleme yöntemlerini doğru uygulaması, çaydan alacakları verim için önemlidir.

Ekleme istediğiniz?

Son olarak Fitoterapi ezbere yapılmaması gereken doktorunuz ve eczacınızın iş birliği ile kontrollü bir şekilde uygulanması gereken bir tamamlayıcı tedavidir. Astroloji ise asla kaderiniz değildir ama potansiyellerinizi söyler. O potansiyellere gitmek sizin çabanız ve iradenize bağlıdır.

Ayrıca 23 Mart itibarı ile Pluto Kova burcunda seyahat etmeye başladı. 20 sene kadar burada seyahatine devam edecek. Bu süreçte obezite, kalp-damar rahatsızlıkları gibi hastalıklara yatkın olacağız. Ve de bağışıklığımız çok önemli olacak bu süreçte. Çünkü 2020 senesinde olduğu gibi değişik salgınlar yaşanma ihtimali yüksek. Bağışıklığı güçlendirmek için de bitkisel ürünlerin daha ön plana çıkacağı bir dönem bizi bekliyor diyebiliriz. Sevgilerle Eczacı Astrolog Gamze Özgün.

Fitoterapi ezbere yapılmaması gereken doktorunuz ve eczacınızın iş birliği ile kontrollü bir şekilde uygulanması gereken bir tamamlayıcı tedavidir. Astroloji ise asla kaderiniz değildir ama potansiyellerinizi söyler. O potansiyellere gitmek sizin çabanız ve iradenize bağlıdır.



Sevgi dolu duygularla karşılaşmak yakınlık korkusunu tetikleyebilir

Sevgiden kaçıyor, romantik ilişkilerinizde güvensizlik, endişe yaşıyorsanız, kendinizi sevmeye değer görmüyorsanız sorununuz yakınlık korkusu olabilir. İkili ilişkilerimizi büyük ölçüde etkileyen yakınlık korkusunu DoktorTakvimi.com uzmanlarından Aile Danışmanı Ayşenur Aksu ile konuştuk.

Çoğumuz sevgi dolu bir partner bulmak istediğimizi söyleriz. Ancak aynı zamanda yakın bir ilişki içinde olmayı zorlaştıran derinlere kök salmış yakınlık korkularına da sahip olabiliriz. Gerçek aşk deneyimi genellikle kendimizi savunmamızı tehdit eder ve savunmasız hale gelip kendimizi başka birine açarken endişemizi artırır. Bu yakınlık korkusuna yol açar. “Aşık olmak sadece heyecan ve tatmin getirmez; aynı zamanda kaygı ve reddedilme ve potansiyel kayıp korkuları yaratır” diyor DoktorTakvimi.com uzmanlarından Aile Danışmanı Ayşenur Aksu, bu nedenle birçok insanın sevgi dolu ilişkilerden çekindiğini söylüyor.

Yakınlık korkusunun kökeni çocukluğa dayanıyor

Yakınlık korkusunun yaşamın erken dönemlerinde gelişmeye başladığını anlatan Aksu, şöyle devam ediyor: “Çocukluk döneminde reddedilme ve/veya duygusal acı yaşadığımızda, genellikle kendimizi kapatırız. Başa çıkma mekanizması olarak başkalarına güvenmemeyi öğreniriz. İlk ilişkilerimizde incindikten sonra tekrar incinmekten korkarız. Sevmek için bir şans daha almaya isteksiz hale geliriz. Çocukken görünmediğimizi veya yanlış anlaşıldığımızı hissettiysek; birinin bizi gerçekten sevebileceğine ve değer verebileceğine inanmakta zorlanabiliriz. İlk yıllarımızda kendimize karşı geliştirdiğimiz olumsuz duygular; kim olduğumuza dair düşüncelerimizdeki buzdağının görünmeyen kısmıdır. Bu nedenle biri bizi sevdiğinde ve bize olumlu tepki verdiğinde, kendi içimizde bir çatışma yaşarız. Bu yeni kişinin bize karşı nazik ve sevgi dolu bakış açısına mı yoksa eski, tanıdık kimliğimize mi inanacağımızı bilmiyoruz. Bu nedenle biri bizi sevdiğinde genellikle şüphe ve güvensizlikle tepki veririz, çünkü yakınlık korkumuz uyanmıştır.”

Değer verdiğiniz biri tarafından seçilmek korkuları uyandırabilir

Yakınlık korkusu yaşayan kişiler aşkı kasıtlı olarak reddetmez. Bunun yerine yakınlık ve yakınlık zamanlarında ilişkide gerilim yaratan ve sevdiklerimizi uzaklaştıran davranışlarla tepki verir. Yakınlık korkusunun sanılanın aksine olumsuz değil olumlu duygular tarafından tetiklendiğinin altını çizen Aile Danışmanı Ayşenur Aksu, şunları söylüyor: “Aslında gerçekten değer verdiğimiz biri tarafından seçilmek ve onların sevgi dolu duygularını yaşamak, çoğu zaman derinlere yerleşmiş yakınlık korkularını uyandırabilir ve yakın bir ilişkiyi sürdürmeyi zorlaştırabilir. Yakınlık korkusu büyük ölçüde bilinçsiz bir süreç olsa da davranışlarımızı etkiler. Partnerimizi duygusal olarak uzaklaştırdığımızda veya sevgisinden geri çekildiğimizde, bu yakınlık korkusuna göre hareket ederiz. Sık sık kendimizi daha az sevilebilir yapmaya çalışırız, böylece sevmekten korkmamıza gerek kalmaz. Korkularımıza göre hareket etmek, olumsuz benlik imajımızı korur ve sevginin getirebileceği büyük zevk ve neşeyi yaşamaktan bizi alıkoyar.”

Aksu, yakınlık korkusu yaşayanların kendilerini diğer kişilerden duygusal olarak uzaklaştırmalarının yaygın yollarını ise şöyle sıralıyor:

- Sevgi esirgemek
- Sevgiye veya olumlu kabule kayıtsız veya olumsuz tepki vermek
- Bir partnerden paranoyak olmak veya şüphelenmek
- Cinselliğe ilgiyi kaybetmek
- Bir partneri aşırı derecede eleştirmek
- Korunmuş veya yakın olmaya karşı dirençli hissetmek

Yakınlık korkusu nasıl aşılır?

Yakınlık korkusunu yenmenin mümkün olduğunu söyleyen Aksu, “Sevgiden korkmayı bırakacak ve birinin içeri girmesine izin verecek şekilde kendimizi geliştirebiliriz” diyor. Aksu, yakınlık korkusu yaşayanlara şu önerilerde bulunuyor: “Sevgiye karşı temel direncinize, savunmacı tepkilere, kendinize karşı olumsuz tutumunuza meydan okuyabilirsiniz. Sevdiklerinizi kendinizden uzaklaştırmayın. Olumsuz imajınızla yüzleşerek sevgi dolu bir ilişkiye karşı toleransınızı artırabilirsiniz. Bir ilişkide geri çekilmeye, mesafe koymaya direnerek, yakın olmanın kaygısını uzaklaşmadan öğrenebilirsiniz. Yakınlık korkumuza meydan okumak için gerekli eylemleri yaparak ve bir uzmandan destek alarak hem sevgi verme hem de kabul etme kapasitemizi geliştirebiliriz.”



RUHLARIMIZ YAŞAYACAĞIMIZ HAYATI BİLİYOR

“Doğum haritamızda hepimizin gerçekleştirmesi gereken bir tekâmül yolculuğu var. Ben bunu Yaradan’la yapılan sözleşme olarak tanımlıyorum. Ruhlarımız yaşayacağımız hayatı biliyor. Aynı zamanda her birimizin ruhunun kodunda farklı kodlar taşıdığına inanıyorum. Hepimiz bir Metaverse’un içerisinde farklı bir misyona sahip oyuncularız” cümleleriyle, astrolojiye bakış açısını ilim ve bilimin bütünlüğü olarak niteleyen Astrolog Tuğba Güneş Köklü ile uzmanlığı üzerine sohbet ettik.

Röportaj: Melek Şenol

kerleri, erleri, öncülük eden insanları, grevleri, yangınları, çatışmaları konuşacağız.

Burçlara etkileri ne olacak kısaca?

Koç: Kendini ortaya koymakla fazla meşgul olacaklar. Ev ve aile konuları ile ilgili yeni girişimler olası.

Boğa: Kardeşlerinden ve yakın çevrelerinden psikolojik destek ve yardım gelebilir. Ticari hayatınızla ilgili görünmeyeni fark edeceğiniz bir dönem.

İkizler: Sosyal çevre grupları alanında hem yeni başlangıçlar hem de sonlanan ilişkiler var.

Yengeç: Statü ve kariyer alanları değişiyor. Artık onları farklı biri olarak görüyoruz bile.

Aslan: Uzak yollar seyahatler eğitim alanlarında yeni başlangıçlar var. Hukuki süreçleri olanlar için yeni gündemler olası.

Başak: Kredi çekmek başka kaynaklardan destek almak adına yeni gündemleri olacak.

Terazi: İlişkileri ve ortaklıkları ile ilgili yeni gelişmeler olası.

Akrep: Diyete başlamak sağlıklı beslenmek spora yapmak için harika zamanlar. Kendinize güzel vakitler ayırma zamanı.

Yay: Havada aşk kokusu var. Sonlanan ilişkilerin ardından cesurca yeni olana yer açma zamanı kimi yaylar çocuk haberi alabilir.

Oğlak: Aileniz eviniz koruduğunuz tüm alanlarla ilgili mücadeleye başlıyor. Kiminiz evlilik karan alıyor kiminiz tadilat işlerine giriyor.

Kova: Ticari hayatla ilgili yeni gelişmeler. İletişim trafiğinin yükselmesi yakın çevreden gelen haberler var. Çalışkan ve fazla disiplinli iş ortamında fazla efor harcayacaklar.

Balık: Maddi kaynaklar ile ilgili yeni gelişmeler var. Kimi Balıklar satamadıkları bir taşınmazı satabilirler kimileri ise yeni bir mülk alabilirler.

“ 20 Nisan Perşembe günü Koç burcunun son derecesinde Güneş Tutulmasını deneyimleyeceğiz. Tutulmalar kadersel bitiş ve başlangıçları yıkım ve yeniden yapılanma enerjileri taşırlar. Bu tutulma Türkiye’den tam tutulma olarak izlenemeyecek.”



7 Yaşında başlayan tutkunun uzmanlığa dönüşümü

Öncelikle sizi tanıyalım Tuğba Güneş Köklü kimdir?

2 Nisan 1984 Yılında İzmir’de doğdum. Eğitim hayatımı Bornova Anadolu Lisesi ve Ege Üniversitesi’nde okuyarak tamamladım. 32 Yıl boyunca hayatımın hep içerisinde astroloji yer almıştır. Bornova Anadolu Lisesi’nde okuduğum yıllarda Türkiye’ye D&R’lar yeni gelmişti. Son 200 yılın gök günlüğüne ulaşip elle harita çıkarma tekniklerini tek başıma öğrenmeye çalıştığım dönemlerdi orta okul ve lise yıllarım. Sonrası Üniversite ve kurumsal hayatla birlikte astroloji eğitimleri ile geldi.

Astroloji ve hayat dediğimizde nasıl bir bağlantı kurarsınız?

Doğum haritamızda hepimizin gerçekleştirmesi gereken bir tekâmül yolculuğu var. Ben bunu Yaradan’la yapılan sözleşme olarak tanımlıyorum. Ruhlarımız yaşayacağımız hayatı biliyor. Aynı zamanda her birimizin ruhunun kodunda farklı kodlar taşıdığına inanıyorum. Hepimiz bir Metaverse’un içerisinde farklı bir misyona sahip oyuncularız. Geçmişten taşıdığımız bilge kodları yetenekleri harmanlayıp Kuzey Ay Düğümümüze doğru ilerlemeye çalışıyoruz. İki temel şey çok önemli, birincisi hepimizin bildiği iyi bir insan olmak ikincisi Kuzey Ay Düğümümüze doğru gitmek Güney Ay Düğümü tuzaklarından çekinmek. Bu iki şey hayat akışımızı kolaylaştıracak şifrelerimiz.

Peki nisan ayı için en önemli astrolojik olay nedir? Tutulma hattına girdik diye biliyorum.

Evet girdik. 20 Nisan Perşembe günü Koç burcunun son derecesinde Güneş Tutulmasını deneyimleyeceğiz. Tutulmalar kadersel bitiş ve başlangıçları yıkım ve yeniden yapılanma enerjileri taşırlar. Bu tutulma Türkiye’den tam tutulma olarak izlenemeyecek. Tabii ki etkilerini hissediyor olacağız. Koç konuları ülke genelinde gündemimizde olacak; as-

BİTKİSEL ÇAYLAR KILO VEMENİZİ TAMAMIYLA SAĞLAMAZ

“Bitki çayları metabolizmayı hızlandırıcı etkisi sayesinde kilo vermede destekleyici olarak kullanılabilir. Ancak hiçbir besin, çay veya benzeri bir kaynak kilo vermenizi tamamıyla sağlamaz. Sadece metabolizmanızı hızlandırarak, ödeminizi attırıp kilo verme sürecinize yardımcı olur. Ben de danışanlarımın ihtiyaçlarına göre beslenme programlarına bitki çayları dahil ediyorum. Fakat sizi sadece bitki çayları ve kürlerle zayıflatacağını iddia eden kişilerden uzak durmalısınız” diyerek özellikle bitkisel çaylar konusunda uyarıda bulunan Diyetisyen Dilara Gökalp ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Sporcu beslenme nasıl olmalıdır?

Öncelikle sporcunun neye ihtiyacı olduğunu saptamak en önemli konu. İdeal kilosunda mı? Performansını artırmaya mı ihtiyacımız var? Performansını artırırken kilo mu almalı? Kilo mu vermeli? Macro ve mikro besin öğelerini düzenli bir şekilde alıyor mu? Neye ihtiyacı olduğunu saptadıktan sonra günlük rutinleri, antrenman programları ve en önemlisi sıkıcı ve tekdüze değil lezzetli alternatiflerle bütüncül bir düzen oluşturulmalıdır.

“ Sporcunun neye ihtiyacı olduğunu saptadıktan sonra günlük rutinleri, antrenman programları ve en önemlisi sıkıcı ve tekdüze değil lezzetli alternatiflerle bütüncül bir düzen oluşturulmalıdır. ”



“ Hiçbir besin, çay veya benzeri bir kaynak kilo vermenizi tamamıyla sağlamaz. Sadece metabolizmanızı hızlandırarak, ödeminizi attırıp kilo verme sürecinize yardımcı olur. ”

Bize biraz hikayenizden bahseder misiniz?

1999 Antalya doğumluyum. İlk, orta ve lise eğitimimi Antalya’da tamamladıktan sonra Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi’nde Beslenme ve Diyetetik bölümünü bitirdim. Eğitim hayatım boyunca birçok beslenme ve insan psikolojisi ile ilgili seminere katıldım ve hala mesleki eğitimlerle portföyümü zenginleştiriyorum. Şu anda kişiye özel sürdürülebilir beslenme programları ile online olarak danışmanlık veriyorum.

Online olarak verdiğiniz hizmetlerden bahseder misiniz?

Kilo verme, kilo alma, sağlıklı beslenme programları, hastalıklarda beslenme programları, çocuk ve ergenlerde beslenme, laktasyon döneminde beslenme gibi birçok konuda online olarak hizmet veriyorum.

Bitkisel çaylar zayıflatır mı?

Bitki çayları metabolizmayı hızlandırıcı etkisi sayesinde kilo vermede destekleyici olarak kullanılabilir. Ancak hiçbir besin, çay veya benzeri bir kaynak kilo vermenizi tamamıyla sağlamaz. Sadece metabolizmanızı hızlandırarak, ödeminizi attırıp kilo verme sürecinize yardımcı olur. Ben de danışanlarımın ihtiyaçlarına göre beslenme programlarına bitki çayları dahil ediyorum. Fakat sizi sadece bitki çayları ve kürlerle zayıflatacağını iddia eden kişilerden uzak durmalısınız.

Sağlıklı beslenmek sizin için ne ifade ediyor?

Bana göre sağlıklı beslenmek ruh, beden ve zihnin doyurulmasıdır.

GIDANIZ İLACINIZDIR

“Sağlıklı bir yaşam sürmek için, gıdaları tıpkı bir ilaç gibi kullanmalısınız. “Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanızdır.” Besinlerle ilişkinizi yeniden gözden geçirip sağlıklı seçimler yapmalısınız.

Umarım bu bilgiler, sizin ve sevdiklerinizin sağlığına katkıda bulunur” diyerek beslenmenin önemini vurgulayan Diyetisyen Belma Atak Erdogan ile bağırsak sağlığı konusunda çok değerli bir röportaj gerçekleştirdik.

Röportaj: Melek Şenol



“Danışanların hayatına dokunurken, onların tekrar tekrar bu döngülere girmelerini istemediğimi fark ettim. Bu yüzden, fonksiyonel yaklaşımla daha çözücü bir plan uyguluyoruz ve sadece günü kurtarmıyoruz.”

Öncelikle sizi tanıyalım... Bize kendinizden bahsedermisiniz?

Melek hanım öncelikle sizi tanımak benim için büyük bir zevk. Benim adım Belma Atak Erdogan ve şu anda Viyana’da yaşıyorum. Ancak benim asıl ikametim Ankara’da. Evli ve üç çocuk annesiyim. Beslenme Bilimleri alanında Viyana Üniversitesi’nden mezun oldum ve şu anda Moleküler Beslenme alanında yüksek lisans tezimi yazmaktayım. Bunun yanı sıra, Fonksiyonel Beslenme Akademisi üyesi olarak, hayatıma farklı bir yön verdim.

Fonksiyonel Beslenme Akademisi hayatınıza nasıl bir yön verdi?

Klasik tıp eğitimi alırken, hastalığın semptomlarına odaklanıyoruz. Hastalar, belirtilerini doktora veya beslenme uzmanına bildirir ve uzmanlar, semptomlara yönelik bir yol çizer. Örneğin, bir danışan kilo vermek için beslenme uzmanına başvurduğunda; uzman, bir beslenme programı hazırlar. Ancak fonksiyonel tıp, hastalıkların asıl sebebi üzerine odaklanır ve olayı kökten çözmek için bir yol haritası oluşturur. Kilo verememenin nedeni nedir? Psikolojik mi, farklı bir hastalık mı, bir intolerans mı veya bağırsak geçirgenliği mi?

Fonksiyonel Beslenme Akademisi, bana bu bakış açısını kazandırdı. Danışanların hayatına dokunurken, onların tekrar tekrar bu döngülere girmelerini istemediğimi fark ettim. Bu yüzden, fonksiyonel yaklaşımla daha çözücü bir plan uyguluyoruz ve sadece günü kurtarmıyoruz.

Ayrıca bu akademiye meslektaşlarımızla birlik ve be-

haberlik içerisinde çalışıyoruz ve öğreniyoruz. Hiçbir zaman yalnız kalmıyoruz. Uzm. Dyt. İlker Pazarbaşı hocamızın öncülüğünde kurulan bu akademi ile, vakalarımızı her hafta tartışıyoruz ve konuşuyoruz. Akademiyi hayata geçmiş bir üniversite gibi düşünebilirsiniz. Danışanlarımız, bir diyetisyen görüyor sanırken aslında bir ekip diyetisyen tarafından görülmüş oluyor.

Fonksiyonel Beslenmede en önem verdiğiniz konu nedir?

Sağlıklı bir vücut için, sağlıklı bir bağırsak sistemi şarttır. Bu yüzden, bağırsak onarımı çok önemlidir. Öncelikle, bir kişide bağırsak geçirgenliği olup olmadığını tespit etmek önemlidir. Kan tahlillerini doğru yorumlamak da çok önemlidir. Gerekli yerlerde kaliteli besin takviyeleri kullanmak da önemlidir. Her insanın ve her hastalığın beslenme programı değişiklik gösterir. Bu nedenle, doğru ve detaylı bir anamnezi almak elzemdir.

Sağıksız bağırsaklar hayatınızı nasıl destekler?

Sağıksız bağırsaklar, psikolojik sorunlar gibi birçok hastalığın sebebi olabilir. Hipokrat, sağlığın bağırsakta başladığını ve bittiğini söyler. Sindirim sistemi işleyişinde sorun varsa, gıdaları işlemeye hazır olmayan bir sindirim sisteminde dünyanın en besleyici yemeğini yerseniz bile size hiçbir fayda sağlamaz. Bağışıklık sisteminin yüzde sekseninden fazlası bağırsakta bulunur ve doğru şekilde çalışmazsa enfeksiyonlar, iltihaplanma, otoimmün hastalıklar ve hormonal dengesizlikler kaçınılmazdır. Flora (mikrobiota) dengesindeki bozulmaların hastalık oluşumunda önemli rol oynadığı bilinen bir gerçektir.

Son olarak eklemek istediğiniz?

Sağlıklı bir yaşam sürmek için, gıdaları tıpkı bir ilaç gibi kullanmalısınız. “Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanızdır.” Besinlerle ilişkinizi yeniden gözden geçirip sağlıklı seçimler yapmalısınız. Umarım bu bilgiler, sizin ve sevdiklerinizin sağlığına katkıda bulunur.

“Sağlıklı bir yaşam sürmek için, gıdaları tıpkı bir ilaç gibi kullanmalısınız. “Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanızdır.”

HAYAL GÜCÜNÜZÜN ÇİZMESİNE İZİN VERİN

Kendini “Bilinmeyen derinliklere bakan ve insan ruhunun sırlarını araştıran bir kadını. Hayattaki zevkim, günüm ve tüm detaylarım gurur, kırıklık, güç, zayıflık ve her şeyin bir takım olumsuz ve olumlu duyguları taşımam.” Diyerek tanımlayan Ressam Lina Adnani ile çok keyifli bir röportaj yaptık.

Röportaj: Melek Şenol



“Zincirleri kırmak, çünkü insan özgür de olsa zincirlenmiş, ruhunda açığa çıkaramadığın bir grup duygu, yani bir kumaş parçasına tercüme edilmiş.”

Lina Adnani’yi tanımayanlara özetle nasıl anlatırsınız?
Bilinmeyen derinliklere bakan ve insan ruhunun sırlarını araştıran bir kadını.

Hayattaki zevkim, günüm ve tüm detaylarım gurur, kırıklık, güç, zayıflık ve her şeyin bir takım olumsuz ve olumlu duyguları taşımam.

Sizin için resmin anlamı nedir?

Hayattaki zevkim, günüm ve tüm detaylarım gurur, kırıklık, güç, zayıflık ve her şeyin bir takım olumsuz ve olumlu duyguları taşımam.

Resimlerde işlediğiniz konular nelerdir?

Zincirleri kırmak, çünkü insan özgür de olsa zincirlenmiş, ruhunda açığa çıkaramadığın bir grup duygu, yani bir kumaş parçasına tercüme edilmiş.

Resim yapmaya nasıl karar verdiniz?

Bu bir karar değil, Allah’ın bana hediyesi

Son olarak eklemek istedikleriniz?

5 Sanat, sınırsız, var olmayana dalmış geniş bir hayal gücü alanıdır... Benim açımdan hiçbir kuralı, kısıtlaması yoktur, kalem, cetvel ya da santimetre değildir. Kendinizi ve hayal gücünüzün çizmesine izin verin, yaratıcı olacaksınız, inşallah.

“5 Sanat, sınırsız, var olmayana dalmış geniş bir hayal gücü alanıdır... Benim açımdan hiçbir kuralı, kısıtlaması yoktur, kalem, cetvel ya da santimetre değildir. Kendinizi ve hayal gücünüzün çizmesine izin verin, yaratıcı olacaksınız, inşallah.”





Dekorasyonda mükemmel uyum için renklerin gücünden yararlanın!

Yaşam alanlarımızı dekore ederken en önemli unsurların başında renk seçimlerimiz geliyor. Peki en az mobilya seçimi kadar önemli olan renk tercihlerimizi yaparken nelere dikkat etmeliyiz? Renklerle mükemmel uyumu yakalamak ve mekânsal sorunlara çözüm üretmek için doğru kombinasyon nedir? İbrahim Güler Design Studio, sevdiğiniz renkleri yaşadığınız mekâna uyumla taşıyabilmenin yollarını açıklıyor.

Bir mekânı dekore ederken mobilyalardan halılara, perdelerden aksesuar seçimine kadar, karar verilmesi gereken pek çok unsur bulunuyor. Ancak tüm bu dekorasyon öğelerinin ötesinde bir mekâna ruhunu veren en önemli unsuru göz ardı etmemek gerekiyor:

Renkler... Yaşam alanlarına prestij katan projelerle mimari ve iç mimari hizmeti veren ve Türkiye'yi dünyaca ünlü dekorasyon markalarının eşsiz tasarımlarıyla buluşturan İbrahim Güler Design Studio, mekân tasarımının başlangıçtan itibaren bir bütün olarak planlanması gerektiğinin altını çizirken, renklerle mükemmel uyumu yakalamanın yollarını paylaşıyor.



Sevdiğiniz renkleri kullanmaktan vazgeçmeyin

Yaşam alanlarımızın atmosferini oluşturmada hayati önem taşıyan renklerin seçimini yaparken nelere dikkat etmeliyiz? Renk seçimi yaparken mekânın fiziksel şartları ile, o mekânı kullanacak kişinin ihtiyaçları ve beğenileri doğrultusunda bir karar verilmesi gerektiğini aktaran İbrahim Güler Design Studio Baş Mimarı Sare Tellioglu Saral, “Bildığınız gibi özellikle dar ve ufak mekanlar için açık ve pastel tonların kullanılması önerilir. Biz bu konuda klasikleşmiş seçimlerin dışına çıkmayı öneriyor ve sevdiğiniz renklerden vazgeçmeyin diyoruz. Örneğin favori renginiz mor ya da turuncu mu? Bu renklerin ham hallerinden beyaz ile açılmış tonlarını kullanarak hem aydınlık hem de sıcak konseptler yaratabilirsiniz” diyor.

Çift renk armonisiyle göz alıcı mekanlar yaratın



Peki dekorasyonda mükemmel uyumu yakalamanın yolu, renklerin huzur veren birlikteliğinden mi göz alıcı zıtlıklarından mı geçiyor? Tüm mekânı benzer tonlarda düzenleyip bir sakinlik ortamı yaratılabileceği gibi aksesuarlar seçiminde farklı bir renk tercih ederek daha çarpıcı bir görüntü elde

edilebilir diyen İç Mimar Tellioglu Saral, çift renk armonisi adı verilen bu uygulamada dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıralıyor: “Çift renk uygulamasında uyumu sağlayabilmek için renk çeşitliğini sınırlandırılmak gerekir. Birbirine uyum içindeki birkaç rengin dışına çıkıldığında mekânın karışık ve uyumsuz görünmesi kaçınılmaz olacaktır. Tamamlayıcı renkler birbirini daha parlak gösterir. Örneğin mavi ve turuncu birbirini tamamlayan renklerdir.

Farklı renklerle üçlü ve dörtlü armoniler de yaratılabilir ancak bu kombinasyonları yaparken birbirlerini tamamlayan renklerden seçim yapılmalı.”

Karanlık evlere renkli çözümler

Günümüzde şehir hayatında bazı evlerin yeterince ışık alamayabildiğini vurgulayan Sare Tellioglu Saral, çözümü yine renklerde buluyor. Gün ışığı eksikliğinin, yapay aydınlatmanın etkin ve doğru kullanımıyla birlikte uygun renklerle bir ölçüde giderilebilmesi mümkündür diyen deneyimli İç Mimar, “Açık tonların sadece duvar ve tavanda kullanılmayıp aynı zamanda mobilya ve aksesuarlarla da desteklenmesi ile mekânın aydınlık bir his vermesi sağlanabilir. Ayrıca artık tüm mobilyalarda sadece ahşap tonları değil istediğimiz her rengi kullanabiliyoruz. Mobilyalarınızda kullanacağınız pastel ve soft renklerle karanlık evlerinize renk katabilirsiniz” diyor.

Türkiye’yi Versace, Christian Dior, MacKenzie Childs, Roberto Cavalli gibi dünyaca ünlü dekorasyon markalarının tasarım ürünleri ile buluşturan İbrahim Güler Design Studio, mimari trendleri yakından takip eden deneyimli ekibi ile yaşam alanlarına eşsiz dokunuşlarda bulunuyor.



İkramlıklar



Sizin için hazırladığımız birbirinden kolay ve lezzetli minik ikramlarımızla, özel davetlerinizde misafirleriniz tam bir görsel şölen yaşayacak.



BAGET EKMEKTEN KANEPE

MALZEMELER:

- 1 Adet baget ekme 
- 1 adet salatalık
- 1 paket Hindi f me
- 2 dal dereotu

YAPILIŞI:

Ekmeği 2 parmak kalınlığında keselim. İç kısmındaki ekmeği ezip ukurlaŐtıralım. Salatalığı ince dilimler halinde doğrayalım.  zerine f meyi dizip rulo Şekilde saralım. Ekmeğin içerisine oturtalım kenarına da dereotunu sıkıŐtıralım.

www.arzuylatatlitelas.com
İnst. arzuyla_tatli_telas
Facebook. arzuylatatlitelas
Tel: 0535 668 14 44

MAKARNALI İKRAMLIKLAR

MALZEMELER:

1 kase delik makarna
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un
1 kase cheddar peyniri
Yarım su bardağı süt

YAPILIŞI:

Makarnayı haşlayalım, tereyağında unu hafif kavurup sütü ilave edelim. İçerisine makarnayı koyup yarım kase cheddarı ekleyip karıştıralım. Yağladığımız mini cupcake tepsinine 2 kaşık koyup üzerine cheddar peynirini pay edelim. 200 derece ısıtılmış fırına verelim, üzeri kızarıncaya kadar pişirelim.



İSPANAKLI KREP RULO

MALZEMELER:

2 adet yumurta
2 su bardağı süt
1 çay kaşığı kabartma tozu
Bir çimdik tuz
10 adet ıspanak yaprağı
Yarım çay bardağı su
1,5 su bardağı un
İçi için: 200 gr krem peynir
3-4 tane közlenmiş biber
Üzeri için: Cherry domates

YAPILIŞI:

İspanak yapraklarını suda haşlayalım blenderla çekelim. Yumurtaları çırpalım, süt, haşlanmış ıspanak, tuz, kabartma tozu ve unu ilave edelim iyice çırpalım. Yağladığımız tavaya inceden yayıp önlü arkalı pişirelim. Közlenmiş biberi doğrayıp krem peynirle karıştıralım. Krepin üzerine sürelim rulo şeklinde saralım iki parmak kalınlığında dilimleyelim. Üzerine cherry yarım domates koyup kürdanla tutturalım.



TORTİLLA ÇANAĞINDA AVOKADO VE MANGO DİLİMLERİ

MALZEMELER:

1 paket tortilla
1 adet avokado
1 adet mango
2 yemek kaşığı bal

YAPILIŞI:

Tortillaları mini cupcake tepsinine sığacak şekilde dilimleyelim. Üzerine çay bardağıyla bastırarak 180 derecede fırına verelim kızarana kadar pişirelim. Avokado ve mangoyu küçük dilimlerde doğrayalım, balı ekleyip karıştıralım. Kaselerin içerisine koyalım.



BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls



Işık Ela
Tosun **Edito**

Favorilerim

Lee X Soontobeannounced
299 TL



Zayn X Arnette



Levis



Lee X Soontobeannounced
1.099 TL



Levis Simpson
1.099 TL



Camper



Butigo
99,90 TL





MÜZİK HABERLERİ



Berke “Ne Zaman Gececek” heyecanı yaşıyor

Genç yaşından itibaren notalarla haşır neşir olan Bülent Berke İmren, müzik dünyasına etkili bir giriş yaparak yeniden yorumladığı ilk teklisi “Değmen Benim”in ardından ikinci çalışması “Ne Zaman Gececek”i 7 Mart itibariyle dinleyenlerin beğenisine sundu. Bugüne kadar edinmiş olduğu bilgi birikimi ve tecrübelerini parçalarına yansıtarak müzik dünyasına yeni bir soluk getiren İmren, ikinci çalışmasıyla dijital platformlardaki yerini aldı.

Dingin bir tempoda ilerleyen “Ne Zaman Gececek”, İmren’e eşlik eden piyanoyla beraber yer yer çıkışlar yaparak dinleyenlere keyifli bir müzik deneyimi sunuyor.



Simge Pınar, yeni albümünü paylaştı: “Sevgideğer”

Alternatif müziğin başarılı temsilcilerinden Simge Pınar, “Sevgideğer” ismini verdiği ikinci albümünü Universal Müzik Türkiye etiketiyle bugün yayımladı.

Sanatçının albümünün haberci teklileri “Cevap”, “Kendim Olmalıyım”, “Ay” ve “Yalnızlık Cesaret İster” isimli şarkılarından sonra gelen albüm, prodüktörlük görevini Efe Demiral’ın üstlendiği on parçadan oluşuyor. Alternatif rock ve pop tınılarını dinleyiciyle buluşturacak albüm, Simge Pınar’ın şarkı sözü yazımındaki ustalığını bir kez daha kanıtlıyor.

Albümle aynı ismi taşıyan çıkış parçası “Sevgideğer”de kendin olmaya cesaret etmeyi ve öz değerinin farkına varmayı vurgulayan genç sanatçı, dingin vokaline eşlik eden rengarenk bir sound’u müzikseverlerin beğenisine sunuyor.





Kemal Bozkurt'tan "İşte Öyle Bir Şey"

İzmir-Karşıyaka doğumlu bas gitarist, şarkı yazarı ve vokalist Kemal Bozkurt, Erol Evgin'in sevilen şarkılarından biri olan 'İşte Öyle Bir Şey' i Türkçe Rock tarzında yeniden yorumladı. Şarkının bu yepyeni Türkçe Rock versiyonunda ise düzenleme Salih Korkut Peker ve Kemal Bozkurt'a ait. Aranjör imzasında da Salih Korkut Peker olan teklide bas gitar ile geri vokaller Kemal Bozkurt tarafından icra edildi. Sözleri Çiğdem Talu ve bestesi Melih Kibar'a ait olan bu büyük eser için varislerden özel izin alındı.

Kemal Bozkurt, sahnede çalıp söylemekten büyük keyif aldığı ve yapmak hayalimdi dediği 'İşte Öyle Bir Şey' i şimdi tüm dijital platformlarda müzikseverlerin beğenisine sunuyor. Kapak tasarımı Lügen Sarıççek tarafından yapılan teklinin klibinde yönetmen koltuğundaki isim Mert İpek. Klipte stüdyo ortamında çekilen performans görüntülerinin yanı sıra geçmiş hatırlatan nostalji temalı sahneler de bulunuyor.

Red Bull 64 Bars serisi Anıl Piyancı ile devam ediyor



Alanında en yetenekli isimlerin yer aldığı rap serisi Red Bull 64 Bars; merkezine özgünlüğü olarak Türkçe rap dünyasının en iddialı isimlerini zorlu bir söz yazımı maratonuna davet ediyor. Anıl Piyancı'nın konuk olduğu Red Bull 64 Bars'ın yeni bölümü Red Bull TV ve HipHopLife YouTube hesabında Türkçe rap tutkunlarıyla buluşuyor.

Bugüne kadar İtalya'dan Japonya'ya Avustralya'dan ABD'ye kadar pek çok ülkede önemli isimlerin yeteneklerini sergilediği Red Bull 64 Bars; Türkiye serüvenine Samsung Galaxy iş birliğinde, Türkçe Rap dünyasının en iddialı isimleriyle birlikte hız kesmeden devam ediyor.

Kenan Doğulu nisan ayında ZORLU PSM'de

Kenan Doğulu, uzun bir aradan sonra ayakta gerçekleşecek ilk konseriyle 9 Nisan akşamı sevenleriyle buluşuyor.

Baharın gelişiyle konser maratonuna başlayan

Kenan Doğulu, Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'nde sevenlerini soluksuz eğlenceye davet ediyor. Başarılı sanatçı Kenan Doğulu; güçlü orkestrası, sevilen şarkıları ve sahne performansı ile hafızalardan silinmeyecek bir konsere hazırlanıyor. Tüm dinleyicilerin ayakta izleyeceği konserte Doğulu, eşsiz müziği ve sahne şovlarıyla eğlenceyi doruğa çıkaracak.



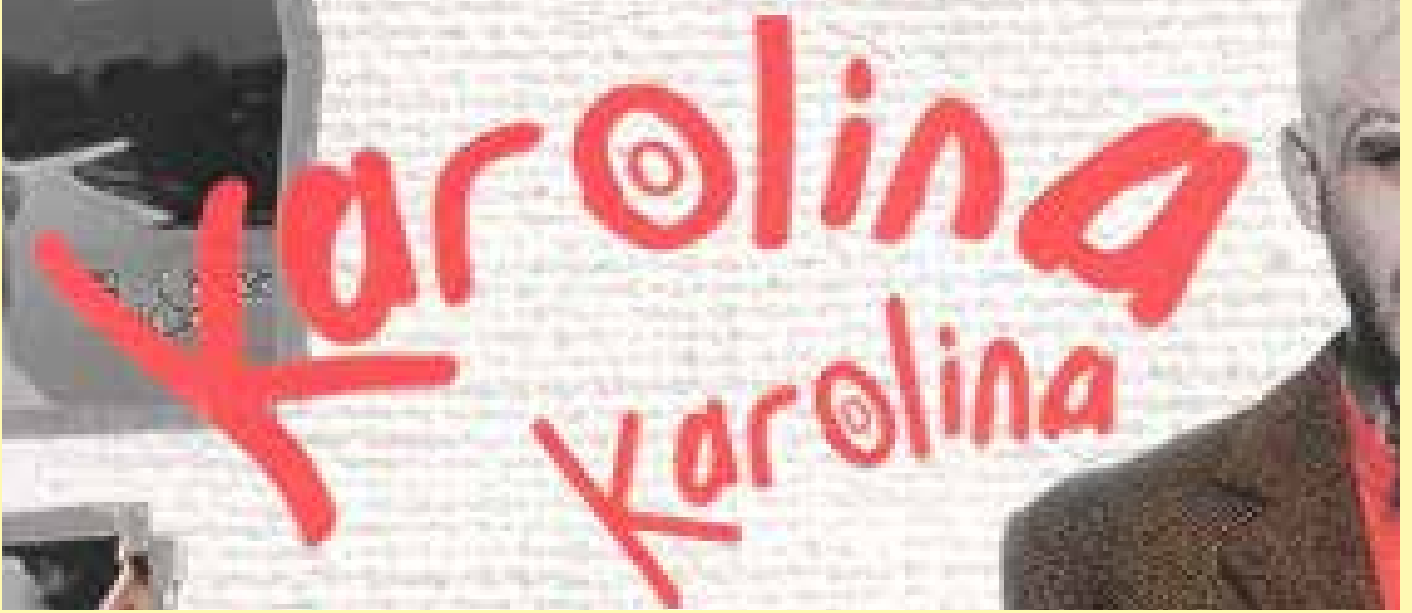
"C5MODE"un iddialı çıkışı!

Drill müziğin iddialı ismi Lvbél C5'in Universal Müzik Türkiye etiketiyle yayımladığı ilk albümü "C5MODE"da yer alan şarkılar listelerde büyük başarı yakaladı.

Yayımlandığı gün hakkında oldukça konuşulan ve dikkat çeken albümün tüm şarkıları listelerde yer aldı. Şu anda Türkiye turnesinde olan sanatçı, yeni albümünü hayranlarıyla birlikte kutluyor!

Kum'un yeni şarkısı "Karolina" yayında!

Kum, yeni şarkısı "Karolina"yı Universal Müzik Türkiye etiketiyle bugün yayımladı. Özgün tınısı ve sözleriyle dikkat çeken "Karolina", Kum tarafından kaleme alındı. Tanerman'ın prodüktörlüğünü yaptığı yeni şarkı; rap, pop ve rock elementlerini ustalıkla bir araya getirerek dinleyiciye sunuyor.



Ragıp Narin yeni Hit Şarkısı "Narin Narin"

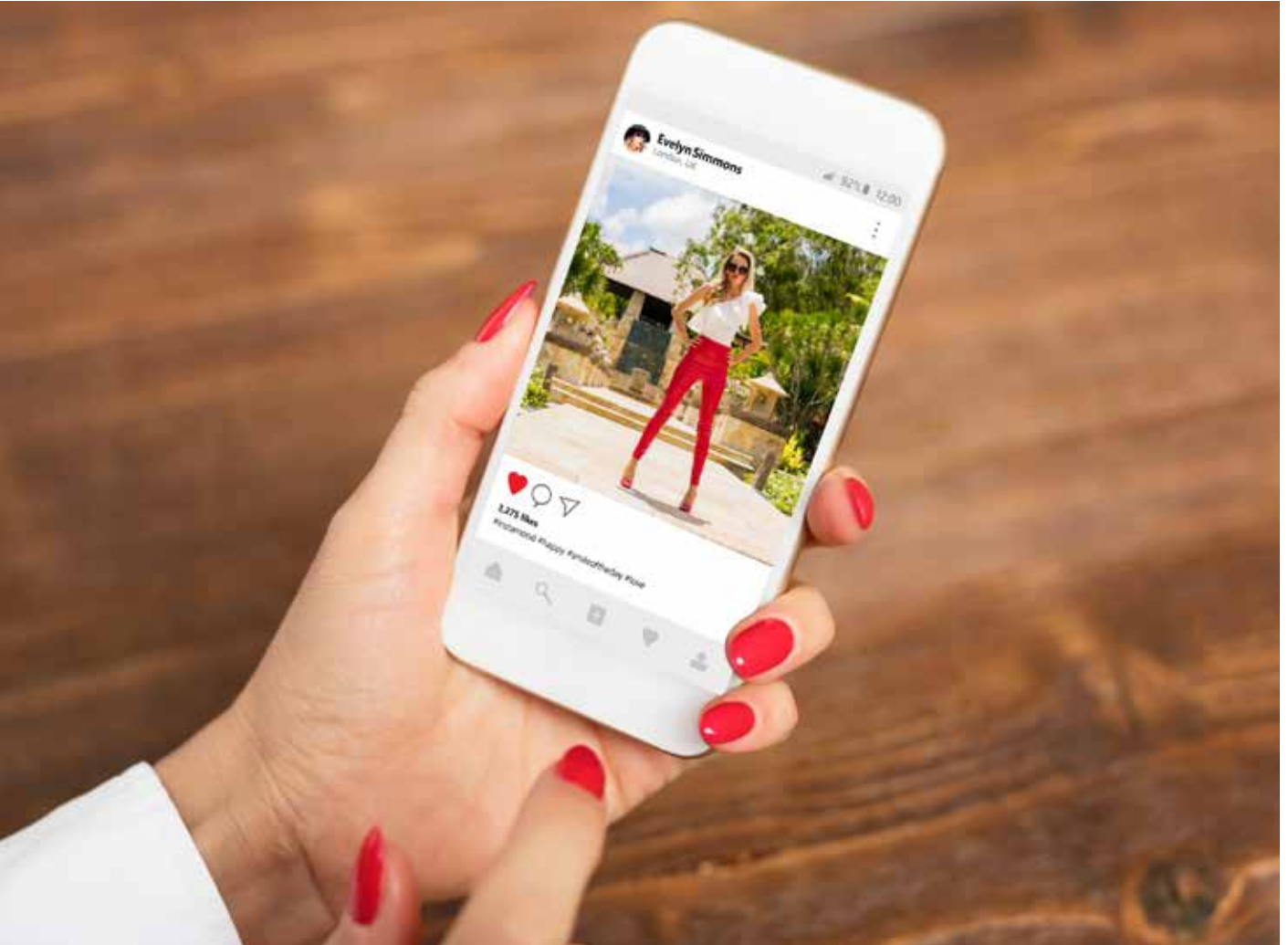
Türk Pop Müziği'nin genç ve en üretken seslerinden Ragıp Narin, sekizinci teklisi "Narin Narin"i Pasion Turca etiketiyle tüm dijital platformlarda dinleyici ile buluşturdu. Ragıp Narin Ağustos 2021'de yayınladığı "Vur Beni" şarkısı ile Spotify ve dijital platformlarda büyük beğeni toplamış ve Youtubeda kısa sürede 1 milyondan fazla izlenmişti.

Ragıp Narin, "Narin Narin" şarkısının ortaya çıkışıyla ilgili "Bize pandeminin hediyesi olan bu şarkı, 2021 yılının başında karantina zamanları, çocukluk arkadaşım ve aynı zamanda müzisyen olan Emir Çetin ile evde sıkıntıdan müzik yaparken ortaya çıktı. O zamanlar yeterince sıkıcı olan hayatı müzik ile eğlenceli bir hale getirmeye çalışıyorduk. İlk başta nakaratı bestelediğimde Emir bunun çok iyi bir şarkı olduğunu ve devamını getirmemiz gerektiğini söyledi. Şarkının devamını da beraber yaptık. Benim geçen yıldan beri her dinlediğimde enerjimi yükselten bu şarkıya dinleyicilerimin de ihtiyacı olacak, pozitif enerjiye kim hayır der?" diyor.



ÖNERİ

Instagram hesabınızı çaldırmamak için iki altın kural



Hacker'ların yeni hedefinin Instagram hesapları olduğuna dikkat çeken Prodaft Kurucu Ortağı Koryak Uzan, ele geçirilen hesaplar üzerinden dolandırıcılık yapıldığını söyledi. Türkiye'de yaklaşık 50 milyon Instagram kullanıcısı bulunduğunu hatırlatan Uzan, "Hesabınızı kaptırmak bir anlık dikkatsizliğinize bağlı. Ancak önüne geçmenin oldukça kolay yöntemi var. Bunun için iki altın kural bulunuyor" dedi.

Siber dolandırıcılık olaylarının her gün biraz daha arttığı günümüzde sosyal medya hesaplarına gerçekleşen saldırı

rılar dikkat çekiyor. Özellikle Instagram hesaplarının çalınma oranının daha önceki yıllara göre üç kat arttığına dikkat çeken siber güvenlik teknolojileri şirketi Prodaft Kurucu Ortağı Koryak Uzan, günümüzde Instagram hesabı çalanların artık organize gruplar olduğunu söyledi. Son zamanlarda birçok Instagram hesabının çalındığına dikkat çekerek kullanıcıları uyararak Uzan "Bir arkadaşınızın hesabından '...yatırım yaptım, kısa sürede çok para kazandım, siz de yapın siz de kazanın..." gibi bir story atıldığını görüyorsanız bilin ki o hesap artık bir dolandırıcının elinde" dedi.

Sahte kampanyalarla milyonlarca lira kazanıyorlar

Dolandırıcıların hedeflerinde ise takipçi sayısı yüksek hesaplar, influencerlar ve kanaat önderlerimin yer aldığını belirten Koryak Uzan'ın verdiği bilgiye göre; hırsızların hedefi Instagram hesaplarını çalıp yazışmaları okumak değil. İlk hedef, sahte yardım kampanyaları.

Organize gruplar, Instagram hesabını çaldıktan sonra birkaç yöntem kullanıyor. Eğer hesabı hacklenen kişi bir akademisyen, kadın hakları savunucusu ya da bir sivil toplum örgütü (STK) temsilcisi ise, bu kişinin güvenilirliği kullanılarak bir yardım kampanyası başlatılıyor.

Kadın şiddetini önlemek için, sokak hayvanlarına yardım için, çocuk şiddetine hayır demek için çeşitli isimlerde yardım kampanyası imajıyla IBAN bilgisi veriliyor.

Sahte kampanyalara dikkat

Kamuoyunda çok tanınan bir psikoloğun hesabından bu yöntemle milyonlarca lira dolandırıcılık yapıldığını belirten Uzan, dolandırıcılığın detayları ile ilgili şu bilgileri verdi:

“Bu kampanya bir story ile duyuruluyor. Tıpkı gerçekmiş gibi sahte bir site yapılıyor. İnsanlar önce bu sahte siteye yönlendiriliyor. Sonra oradaki hesaplara yardım yapılması isteniyor. Diğer yöntem ise yatırımcı dolandırıcılığı olarak karşımıza çıkıyor. Eğer yüksek takipçili herhangi bir hesap ya da bir influencer'ın hesabı çalınmışsa, o hesap üzerinden yatırım dolandırıcılığı yapılıyor. Kişinin hesabı çaldıktan sonra story'lerden sürekli sahte dekontlar paylaşılıyor. Örneğin, “Abi çok teşekkür ederim, sayende 10 bin liram 70 bin lira oldu” deniliyor. Genelde ‘bilgi al’ diye bir link de bırakılıyor. Eğer buna inanıp linke tıklanırsa genellikle bir Telegram grubu karşınıza çıkıyor. Soru olursa da DM (direkt mesaj) üzerinden soru cevap yapılıyor. Amaç ‘kısa vadede çok kazanç sağlayacağız’ vaatleri ile dolandırıcılık yapmak.”



Firmaların hesaplarını ele geçiriyorlar

Koryak Uzan'a göre; Instagram üzerinden bir başka dolandırıcılık yöntemi de firmaların hesaplarını hacklemek. Dolandırıcılar, firmanın ürünlerini büyük indirim adı altında story atıyor. IBAN hesabına para yatıranlara ürün gönderileceği belirtiliyor ama IBAN'a para yatırdıktan sonra dolandırılmış oluyorsunuz. Dolandırıcılık, yine DM üzerinden yazışarak yürütülüyor. Bunları yapan belli başlı şebekeler var. Bu tarz hacklenmelerin neredeyse tamamı Instagram'ın güvensizliği değil, kişilerin aldatılmasından kaynaklanıyor.

İki altın kurala dikkat

**Peki Instagram hesabı nasıl güvende tutulur?
Bu sorunun yanıtını Uzan şöyle veriyor:**

“En sık kullanılan yöntem yaklaşık 20 yıldır aynı. Eskiden mailleri bu yolla çalınıyordu. Şimdi Instagram için uygulanıyor. İnsanlara sahte mesaj gönderiliyor. “Hesabınız bir telif hakkı ihlali nedeniyle rapor edildi. Bununla ilgili resmi cevabınızı vermek için aşağıdaki linke tıklayınız” deniliyor. Tıkladığınızda hemen hesabınız çalınmıyor. Sanki Instagram'ın resmi sitesiymiş gibi sahte bir siteye yönlendiriliyorsunuz. Burada Instagram hesabının adı ve şifresi soruyor. Girdiğiniz anda geçmiş olsun, hesabınız gidiyor... Ya da ‘hesabınıza başka biri erişmek istiyor, siz değilseniz tıklayın’ diyor. Yine bir yönlendirme ile şifreleriniz isteniyor. Şunu unutmamak gerekir ki; Instagram asla insanları bir siteye yönlendirip kullanıcı adı ve parolası istemez. Bu dikkat edilmesi gereken birinci altın kural.





İkincisi ise, mailler olduğu gibi sosyal medya hesaplarında da bulunan ikinci doğrulama. Hesapların ayarlarında yer alan ikinci doğrulamayı mutlaka yapmak gerekiyor. Böylece

başka bir hesaptan sizin şifrenizle giriş yapmayı deneseler bile, cep telefonunuza bir mesaj gelecek. Bu mesajı da girmeniz istenecek. Böylece hesabınız kolayca çalınmayacak.

İkinci doğrulamayı mutlaka e-posta adreslerinde de yapmak gerekiyor. Çünkü Instagram hesabınızı ele geçiren biri, hemen mailinizi değiştirecek ve hesabınızı geri almanızın da önüne geçecek. Bu iki basit kural yapıldığı takdirde Instagram hesaplarının çalınması büyük oranda önlenmiş olacak.”

Çalınan hesabı geri alırken dikkat edilmeli

Koryak Uzan'ın verdiği bilgiye göre; Instagram'da çalınan bir hesabı geri almanın yöntemi sadece Instagram ile iletişime geçmek. Ancak hesabı çalınan bir kişi panikle hesabını geri alabilmek için her yönteme başvuruyor. Burada da 'hesabınızı geri alabilirim' diyenler olursa dikkate almamak gerekiyor. Aralarında dolandırıcılar da olabiliyor. Instagram hesabını geri almak için herhangi bir ücret ödemek gerekmiyor. Instagram bu konuda hesabı çalınanları yönlendiriyor. İşlem birkaç gün sürse de hesap geri alınabiliyor. Ancak dolandırıcılar tarafından hesap silinmişse buna yapılabilecek herhangi bir şey olmuyor.

OKUYALIM

HOŞT

Sokak köpeği ceviz ve yaşadıkları çok tanıdık

Bugün, dünya genelinde yaşanan olumsuzlukları görüyoruz, hatta tam olarak içinde bulunuyoruz. Bir yandan iklim krizi, bir yandan ekonomik dengelerin değişmesi; kadına, çocuğa, sokak hayvanlarına şiddet... Hoşt, makro ölçekte yaşanan bu dramı sokak köpeği Ceviz'in gözünden mikro ölçeğe indiriyor ve bize çok tanıdık bir hikâye sunuyor.

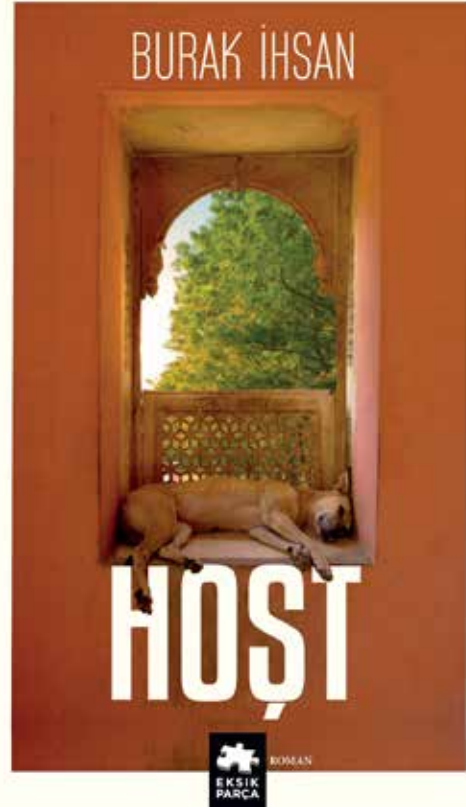
Romanın ana karakteri Ceviz, karnını doyurmak için tekinsiz ortamlara ve insanlara sığıyor. Günün birinde korkulan başına geliyor ve şiddet görüyor. Gözünü veterinerde açtığında Vahram Bey ile tanışıyor ve hayata tutunuyor. Asıl meseleler de buradan sonra başlıyor.

Sistemin ve sermayenin yüzü görünmeyen kravatlıları, Vahram Bey'i dükkânından çıkarmak ve oraya "zamanın ruhuna uygun" bir kafe açmak istiyorlar. Eski esnaf Vahram Bey tabii ki bu duruma direniyor ama sonra...

Sonrasını siz okuyun ve Burak İhsan'ın aslında her an, her yerde olabilecek bir konuyu nasıl bir incelikle işlediğine şahit olun.

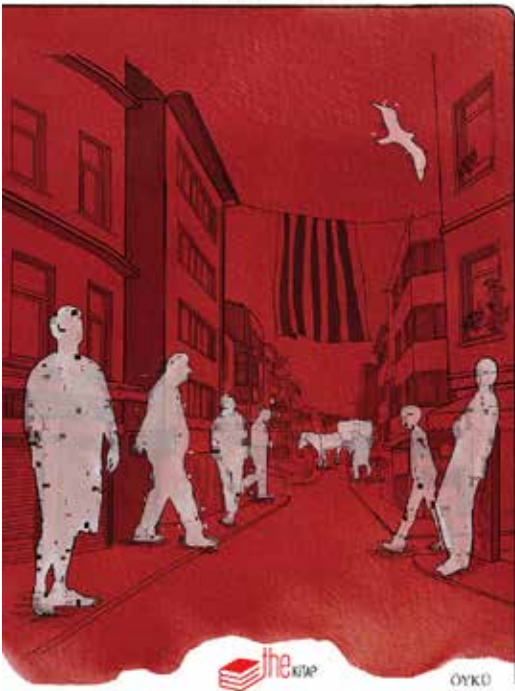
İkinci romanı Hoşt ile Burak İhsan, sürprizlerle dolu bir yazar olduğunu gösteriyor. Cümleleri ve akışı okuru

kendine çekiyor. Mekânlara, doğaya ve hayvanlara saygı duyuyor, derdini yaratıcı kalemile bize aktarıyor.



SEMTİN ÇOCUKLARI

AYŞEGÜL YAZMACI



SEMTİN ÇOCUKLARI

Beşiktaş'ın hikayesi

"Gözlerini hafifçe araladı. Başında korkunç bir ağrı. Kanepede sızıp kalmış, başı yastıktan düşmüş, ağzından da salyalar akmıştı. Kırırdayacak hali yoktu. Gün ışığı odaya dolmuştu ve ışığın keskinliği gözlerini açmasını daha da zorlaştırıyordu. Buğulu görüntü yavaş yavaş netleşirken, odanın ortasında, tam karşısında büyükçe bir koli duruyor ve içinden bir martı kafasını uzatmış ona bakıyordu."

The Kitap Yayınları etiketiyle yayımlanan Görülmeyen Hikâyeler kitabının yazarı Ayşegül Yazmacı, ikinci kitabı "Semt'in Çocukları" ile kendisinin de doğup büyüdüğü İstanbul'un kadim semti Beşiktaş'ı anlatıyor. Erkekler dünyasına zengin metaforlarıyla giriş yapan yazar, ilk kitabında kadın karakter hikâyelerini çarpıcı bir dille okurlarına aktarmıştı. Erkekler dünyasını ve Beşiktaş semtinin kaleme alındığı Semt'in Çocukları kitabı bugün raflarda yerini aldı.

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls