

SHİE

TEMMUZ-AĞUSTOS 2023 YIL 05 SAYI 54

Trend
Alarmı
AKSESUAR

Saçlar
NEDEN
İncelir

Su detoksu
NEDİR?

*Mutlu
Yaşam
Mimarı*

ŞELALE ÜNSELİ

ŞİF

TEMMUZ-AĞUSTOS 2023 YIL 05 SAYI 54

Trend
Alarmı
AKSESUAR

Su detoksu
NEDİR?

Saçlar
NEDEN
İncelir

Durugörü uzmanı

AYTEN BOZ

SHİE

TEMMUZ-AĞUSTOS 2023 YIL 05 SAYI 54

Trend
Alarmı
AKSESUAR

Su detoksu
NEDİR?

Saçlar
NEDEN
İncelir

*Her çocuk
Drama eğitimi
ALMALI*

YASEMİN AYKOL

**TÜM BANKA
ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ**

**ALO LÖSEV
0312 447 06 60**

**ONLINE BAĞIŞ
losev.org.tr**

Vekaleten kurban kesiyoruz çünkü...

**Her Kurban
Lösemili
Çocuklara
Can!**





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



ilkbahar - Yaz '23

ZUHRE

zuhre.official / zuhre.com.tr

içindekiler

Temmuz-Ağustos 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

MODA EDITÖRÜ

Aylin Aykırı

aylin@msemedya.com

GÜZELLİK EDITÖRÜ

Hüma Kaya

Vildan Özdek

huma@msemedya.com

vildan@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

Yaz Akşamları



19 MODA

Yazın görkemli trend aksesuarları



31 GÜZELLİK VE YAŞAM STİLİ

Makyajınızın Kalıcılığını Arttırmanın İpuçları

41 PSİKOLOJİ

**SOSYAL MEDYA GÜZELLİK FİLTRELERİ,
KENDİ BEDEN ALGIMIZA KARŞI**



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

Editörün Yorumu



Yaz Akşamları



Yargıcı



Yargıcı

“**M**evsimim geldi” diyenler burada mı? He ne kadar kış mevsimini seviyor olsam da kabul etmem gerekir ki yaz mevsimi bir başka. Hele ki akşamları, tadından geçilmiyor. Özgürlük saçıyor her şeyden önce bedenimize. Stilimizdeki değil sadece renklerde de özgürüz. Ana moda renkleri her sezon belirlense de biz ruhumuzun götürdüğü noktaya her rengi harmanlayarak ilerliyoruz. Bunun adı yaz trendi olsa gerek.



Yargıcı



Nocturne
Püsküllü Hasır Örgü Çanta



Vakko
Çiçek Desenli Bustiyer

OH LALA!

Açıyoruz, saçıyoruz, artık özgürüz!

İnce kumaşlar, tiril tiril elbiseler, rengarenk desenler, daha ne güzellikler. Fazla söze gerek var mı? Yaz mevsiminin coşkusunu her şeyden önce tarzımızla karşılıyoruz. Moda elbette ön planda ama benim her zamanki moda bakış açım 'modayı tarzınla harmanlamak'. İkon olmak zaten böyle bir şey değil midir?

Yazın bol alternatifli tasarımlarıyla sen de ikon olabilirsin!

Hazırlayan: Sedef Tosun

Nocturne
Büzgülü Crop Top



Yargıcı
İnce Dokulu Kazak

George Hogg
Önü Kapalı Terlik



Yargıcı
Hasır Espadril



Vakko
Çiçek Desenli Etek



Sudi Etuz X LCW
Bol Paçalı Jean

Stil

İlham Verenler

YENİ NESİL MODA İKONU ZENDAYA

Disney ile hayatımıza giren ve son günlerde Spiderman filmindeki rolü ile gündemde olan genç oyuncu Zendaya, sokak stili ve cüretkar kırmızı halı şıklığı ile yıllardır alıştığımız moda ikonlarından farklı ve bir o kadar da cesur stili ile dikkatleri üzerinde toplamaya devam ediyor.

Hiç kuşkusuz Zendaya stiline arkasındaki isim olan ünlü moda tasarımcısı Law Roach' ın bunda etkisi büyük. Roach, Zendaya' nın Hollywood tarafından dayatılan büyük markaların çoğunu giymediğine dikkat çekiyor.

Verdiği bir röportajda bu konuyla ilgili sözleri şöyle; Evet, Valentino giydi ve o zamandan beri reklam kampanyalarının yüzü oldu ama yine de Chanel, Dior, Saint Laurent gibi büyük markaların tasarımlarını giymedi. Bunun saçmalık olduğunun kanıtı olmamızı istedim. O olduğu kişi oldu ve ben daha küçük markalar kullanarak olduğum kişi oldum.”

Son olarak 2021 yılında CFDA Moda İkonu Ödülünün sahibi olan ve tarzı ile moda dünyasında sağlam bir yer edinen yeni nesil oyuncu Zendaya' nın kırmızı halı stilini sizler için masaya yatırdık.

Hazırlayan: Banu Çelik



93. Oscar töreninde sarı renkli Valentino marka bir elbise tercih etti.



Ralph & Russo elbisesi ile Zendaya, Spider-Man: Homecoming kırmızı halısında.

78. Venedik Film Festivali "Dune" Prömiyerinde bir Fransız markası olan Balmain' in deri görünümlü elbisesi ile oldukça zarif bir görüntü sergiledi.



Zendaya bu kez de Spider Man No Way Home filminin galasında da yine Valentino tasarımı ve filme oldukça uygun örümcek ağı desenli bir elbise tercih etti.

Zendaya, 71. Emy ödül töreninde giydiği yeşil saten elbisesi ile basının ilgi odağı oldu. Ölçülü dekolte ve transparan algısı yaratan ancak transparan olmayan bu elbise Vera Wang tasarımı.



25. Critics' Choice Awards ödül törenine katılan Zendaya, bu sefer kırmızı halıda Tom Ford marka bir elbise tercih etti ve oldukça farklı bu tarzı ile tüm dikkatleri üzerine toplamayı başarmıştı.



Zendaya, "Euphoria" dizisinin ikinci sezon prömiyerinde bu kez vintage bir Valentino elbise giydi.



2018 Met Gala'sında şövalyeleri andıran Versace elbisesiyle muhteşem bir görünüm elde etmişti.



2021 CFDA Ödül gecesindeki görünümüyle Zendaya "Yılın Moda İkonu" ödülünün hakkını verdi. Törende giydiği kırmızı Vera Wang marka kısa bir üst ve hacimli bir etekten oluşan kıyafeti ile kırmızı halıya ekstra bir hava kattı.



PSİKOLOJİK DENGE VE MUTLU YAŞAM MİMARİ

“İnsanlara umut olmak, herkesin isterse başarabileceğini ve başardığını göstermek, bana gelirken umutsuz olan danışanlarımın mutlu ve umutlu insanlara dönüşmesine tanıklık etmek. Bilinçli, hedefi olan, hedefe nasıl yürüyeceğini bilen, mutlu, huzurlu, sağlıklı ve dengeli ruh hali olan insanları aileye, topluma, şirketlere ve ülkeye kazandırmanın mutluluğunu yaşamak mesleğimin en güzel tarafı bence” sözleriyle, mesleğine olan tutkusunu ve danışanları ile sağladığı güçlü bağı sayesinde aldığı sonuçların ona ne kadar çok mutluluk verdiğini ifade eden Psikolojik Danışman ve Uzman Yaşam Koçu Şelale Ünseli ile çok keyifli bir röportaj yaptık.

“ Bu kadar kısa sürede verdiğiniz enerji ile profesyonelliğiniz adına sizi tebrik ediyorum. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



elale Ünseli kimdir? Nasıl çalışıyorsunuz neler yapıyorsunuz?

Psikolojik Danışman ve Uzman Yaşam Koçuyum. Aynı zamanda Reiki Master / Eğitmenim. Psikolojik Danışmanlık ve Yaşam Koçluğu konularında kurumlar ve bireyler için online

ve yüz yüze terapiler ve danışmanlık hizmetleri vermekteyim. Aynı zamanda ilgili uzmanlık konularında eğitim, seminer ve konferanslar ile anıma, ruhsal detoks kampları ve atölyeler de düzenlemekteyim.

Hizmet alanlarınız hakkında bilgi verir misiniz?

Çalıştığım ana tema kişilerin, aile, çift veya kurumların mental, duygusal ve ruhsal dengesinin sağlanması ve mutlu yaşamlarının sağlam yapı taşlarının kurulması, hayatlarının huzurlu ve pozitif enerji ile efektif yaşanmasına destek ve ivme vermektir. Kendimi kısaca "Psikolojik Denge ve Mutlu Yaşam Mimarı" olarak tanımlayabilirim. Psikolojik Danışmanlıkta danışanların ihtiyaçları doğrultusunda farklı terapi metodları ve psikotestler de uygulamaktayım. Psikolojik olarak desteğe ihtiyacı olmayıp sadece yaşam ve kariyer yolunda istedikleri doğrultuda ilerlemek isteyen danışanlarımıza ise gereken destek ve motivasyonu sağlamak için de koçluk hizmetleri vermekteyim. Koçluk hizmetlerimde özellikle mindfulness, teröpatik art yaşam koçluğu dallarında çalışmaktayım. Koçluk hizmetini ayrıca birçok metot ile desteklemekteyim. Bunların başlıcaları; Renk Terapisi, Reiki Terapisi, Aromaterapi, Kristal Terapi, Müzik Terapi, Sanat Terapisi, Nefes Egzersiz Teknikleridir. Reiki enerji terapileri konusunda ise; 20. Seviye (Grand)MASTER & Teacher ünvanına ulaştım.

IAOTH (Uluslararası Terapistler Birliği) üyesiyim. Ayrıca IAOTH tarafından uzmanlık alanımdaki terapiler konularında uluslararası akredite sertifika verme yetkisine sahibim. Bu konulardaki yetkilendirilme belgelerim ve iaoth üyelik belgelerime iaoth resmi web sayfasından ulaşılabilir.

Bir reiki seansında insan ne hissediyor?

Süresi ne kadardır?

Reiki uygulanan kişi, genelde gevşeme, rahatlama, ağrılarda azalma, bazı noktalarda sıcaklık veya soğukluk hissediyor. Hiçbir şey hissetmeyebilir de. Kişinin rahatsızlığının başlangıç aşamasında oluşu hissetmemesine, kronikleşmiş oluşu ise rahatsızlık olan enerji akış noktasında çözülme ile sıcaklık hissine, eğer tıkanıklık devam ediyorsa soğukluk/serinlik hissetmesine neden olabilir. Tam bir Reiki seansı 60 ila 90 dakika sürer.





“ PDR alanındaki çalışmalarındaki en genel amaç tüm bireylerin her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyum alan bireyler olmalarına yarayacak gelişimi desteklemektir. ”

KAPAK RÖPORTAJI



Bir Koç olarak kendinize idol, mentör guru gördüğünüz isimler var mı?

Dünya genelinde, herkesin yaşamında olumlu etki yaratmayı başaran, Robin Sharma, Christine Hassler, Jason Goldberg, Dr. Maria Nemeth'i sayabiliriz.

Geleceğin mesleği olarak gördüğünüz bir meslek var mı?

İklimsel değişimler hatta krizlerin özellikle iklimsel değişimleri ve olası krizleri yönetebilecek iklim ve yazılım uzmanlarına ihtiyaç doğuracağına inanıyorum. Bir de tabii ki otomasyonun artması ve robotların birçok alanda kullanılmaya başlaması ile robotik teknoloji uzmanları, yazılımcılar ve teknik personele de ihtiyaç oluşacaktır. Ancak bunların hepsi için enerji ihtiyacı oluşacağından, yenilenebilir enerji konusunda da teknoloji geliştirecek yazılım, donanım uzmanlarına da ihtiyaç olacağından bu mesleklerin revaçta olacağını düşünüyorum.

Azerbaycan'da en başarılı yaşam koçu ödülüne layık görüldünüz, neler düşünüyorsunuz?

Azerbaycan'da bu ödüle layık görülmekten çok onur duydum. Ödül organizasyonu CEO 'su arayıp bana Peşekar (uzman/profesyonel) Yaşam Koçu Ödülü vermek istiyoruz dedi. Nedenini de şöyle açıkladı; Azerbaycan'da yaşam koçluğu çok değerlidir, yaşam koçları hem psikoloji alanında uzmanlıkları olur, hem yaşam koçluğunda farklı teknikleri kullanır, hem de enerji sağlığı konularında uzmanlığı olur. Siz bu özelliklerin hepsini sağladığınız için sizi seçtik dediler. Ödül töreninin olduğu otelde doktorlar, hastane sahipleri beni kapıda karşıladılar. Geleceğinizi duyduk tanışmak istedik dediler. Kullandığım tekniklerin çoğunu merak ettiklerini Azerbaycan'da eğitim ve konferanslar ile de aktarmamı rica ettiler. Çok gurur duydum.

Mesleğinizin uğraşmaktan en çok hoşlandığınız tarafı nedir?

İnsanlara umut olmak, herkesin isterse başarabileceğini ve başardığını göstermek, bana gelirken umutsuz olan danışanların mutlu ve umutlu insanlara dönüşmesine tanıklık etmek. Bilinçli, hedefi olan, hedefe nasıl yürüyeceğini bilen, mutlu, huzurlu, sağlıklı ve dengeli ruh hali olan insanları aileye, topluma, şirketlere ve ülkeye kazandırmanın mutluluğunu yaşamak mesleğimin en güzel tarafı bence.

“ Azerbaycan'da En Başarılı Yaşam Koçu ödülüne layık görülmekten çok onur duydum. ”



“İklimsel değişimler hatta krizler özellikle iklimsel değişimleri ve olası krizleri yönetebilecek iklim ve yazılım uzmanlarına ihtiyaç doğuracağına inanıyorum.”

PDR de alanla ilgili yaptığınız çalışmalardan bahsedebilir misiniz?

PDR alanındaki çalışmalarımın en genel amaç tüm bireylerin her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyum alan bireyler olmalarına yarayacak gelişimi desteklemektir. Bireylerin problemlerinin çözümünde yol gösterici olarak çalışmak böylelikle kendilerini tanımalarını sağlamaya yardımcı olmaktır. Kişilerin kendi kendine yetebilir bağımsız bir birey olmaları, seçimler yapabilmeleri konusunda uğraş göstererek bireyin ilgi, yetenek ve kapasitesini fark etmek ve kendisinin fark etmesini sağlamak için çalışmaktır. Bu nedenle de öğrenci danışmanlarımıza farklı testler uygulayarak, yetenek ve kapasitelerini görmelerine de destek oluyorum.

Bu bölümde eğitim gören öğrencilere verebileceğiniz tavsiyeler nelerdir?

Psikolojik danışman olarak çalışmak birçok alanda yeterli olmayı gerektiriyor. Bu anlamda zor bir meslek aslında. Alanla ilgili yeterli kuramsal bilgi ve uygulama deneyimi yanında objektif projektif testler, zeka testleri gibi tekniklerin ve eft gibi terapi metotlarının ek sertifikasyon kurslarını alıp kullanacakları bilgi ve becerileri zenginleştirmeleri gerekiyor. Bir PDR öğrencisinin kuramsal temeli iyi olmalı ve gerekli uygulamaları da belli bir düzeyde gerçekleştirmiş olmalı. Derslerinde başarılı, gayretli ve çabalayan birisi olması gerekir ama sadece ders geçmek amacıyla değil de olabildiğince çok şey olarak mezun olma anlayışına sahip olmalı. Bu süreçte kendini gerek alan içi gerekse alan dışı kitapları okuyarak yetiştirmeye çalışması çok önemli.

Var olan eğitim sistemi nedeniyle çocuklar hangi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabiliyor?

Psikososyal gelişim, çocuğun çevresiyle etkileşim kurmasıyla birlikte öncelikle aile ilişkileri içinde başlar. Ancak, erken yaşlardan itibaren, okul ortamı, psikososyal gelişimin temel bağlamlarından biri haline alır. Dolayısıyla okul ortamı ve bu ortam içerisinde sunulan eğitimin çocukların psikososyal gelişimine etkisi göz ardı edilemeyecek derecede büyüktür. Özellikle Corona salgın sürecinden itibaren sürekli değişen eğitim sistemi (online veya sık sık kapanma açılma vb.) çocuk tarafından benimsenmiş ve bugüne kadar öğretilen değerler ve bilgilerle yaşananların farklılaşması, hatta çatışması vb. çocuk açısından çevrenin güvenilirliğini azaltma tehlikesi yarattı. Bu da çocuklarda, kontrol duygusunun kaybolması ile kaygının artması ve öğrenilmiş çaresizliğin gelişmesi gibi psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmaları riskini oldukça arttırdı.



“**Psikolojik Danışman ve Uzman Yaşam Koçuyum. Aynı zamanda Reiki Master / Eğitmenim. Psikolojik Danışmanlık ve Yaşam Koçluğu konularında kurumlar ve bireyler için online ve yüz yüze terapiler ve danışmanlık hizmetleri vermekteyim.**”

Yazın görkemli trend aksesuarları

Her aksesuarın abartısı moda

Bu yaz en şık, abartı ve salaş aksesuarlar moda olacak. “Takısız kadın olur mu sorusuna hayır diyerek” yeni fikirlerle karşınızdayım. Kolyeler, yüzükler, küpeler

olmazsa olmazımız olan, onlarsız dışarı çıkamayacağımız gibi denize girerken bile takabileceğimiz aksesuarlarımız bizi yapraksız olmayan bir ağaç gibi dolu dolu gösterecek.

Hazırlayan: Aylin Aykırı

Kol Bileziği

Yazın sıkça karşımıza çıkacak olan kol bilezikleri, en çok da tatillerde kullanabileceğiniz seksi bir görünüm veren birazcık da Eski Babil Asma Bahçeleri'nde kadınların taktığı aksesuarları anımsatan bir tarz.

Vücut Aksesuar

Son zamanların en trendi, her kadına yakışacak olan vücut aksesuarları bu yaz da trendler arasına girmeyi başardı. Elbiselerin altına, isterseniz de yanık bronz teninizle çok güzel bağdaşacak bikinilerin altına da giyebilirsiniz. “Sizi çok seksi göstereceğinden eminim plajda bir akşam yemeğine gidermiş havası katabilirsiniz.”



Kol Bilezikler



Vücut Kolyesi

Ekstra Büyük Halka Küpeler

Plajdan çıkıp odanıza geliyorsunuz, temiz bir duşun ardından sizi en heyecanlandırarak kısma geldiğinizde. Yanınızda getirdiğiniz aksesuarlarınızdan yazın en trend küpeleri, büyük halka küpeler. Sizin olmazsa olmazımız olacak. Çünkü saçınıza at kuyruğu şekli verseniz ya da düz olarak da tercih etseniz, bu küpelerle çok şık bir görünüm verebilirsiniz. Her modele can veren aksesuar.



Jlo Halka Küpe

Plastik Yüzük Dua Lipa



3D Yüzük

“Dua Lipa yazın trend aksesuarlarını bizden önce görmüş ve takmaya başlamış bile.” Yazın trendlerine giren plastik üç boyutlu yüzükler en çok genç kızların elinde göreceğimiz yeni tasarımlar arasında. Her çeşit rengi ve taşı olması biz kadınların daha çok mutlu edeceği tarzda yeni bir tasarım.



Balmain Choker

Kalın Choker

Bu senenin en büyük eşyaları Balmain’de. Balmain’in tasarımcısı, Olivier Rousteing choker’dan, ayakkabıya kadar büyük tasarımlarıyla önde olan yazın trendini choker’larla patlatmış. Hiç eskimeyen bu tasma modeli yeniden bu yaz da trendler arasında.

Robert Downey Renkli Camlı Gözlük



Camları Renkli Güneş Gözlükleri

Dikkat çeken renkli güneş gözlükleri yazın yeniden trendler arasında. Bu yaz her şeyin renklisi moda olacağı bir yaz sezonuna giriyoruz. Camları ve çerçeveleri renkli olan bu tarz gözlükler, ünlülerin tercih ettikleri arasında.

Tercih eden ünlüler: Johnny Deep, Robert Downey, Dua Lipa.



Püskül Detaylı Kıyafetler

Kendinizi kuş gibi hissedeceğiniz tarzlar yeniden moda oldu. Her şeyin abartılısı demistik, pantolonların paçalarında, elbiseler de tüyler ya da taşlı püsküller tam bir salaş model olduğu için yazın trendleri arasında. "Püsküllü Pantolon", "Kylie ve Kendall Püskül Detay"







DURUGÖRÜ ENERJİSİYLE GELEN ŞİFA

Yunus Emre'nin de dediği gibi "Yaratılanı sev, Yaradan'dan ötürü" cümlesini hayatını düstur edinmiş ancak bunu düstur edinirken bu sevgiyi iliklerine kadar tüm hücrelerinde yaşayan, hayat yolculuğunda insanların iyileşmesini, değişimini ve dönüşümünü rotası olarak belirlemiş Bir Garip Yolcu, Bir Çılgın Yazar olarak kendini ifade eden ve bu güçlü kalp bağına röportaj esnasında bana yansıtan sevgili Şifa Uzmanı Ayten Boz'dan Durugörü, Spiritüel Yaşam, Reiki ve daha nice şifa alanlarını dinledik.

Şifa uzmanı olarak adlandırıyorum çünkü bu kadar çok alanda danışanlarına hizmet veren Ayten Hanım benim için tam bir şifacı. Okuyunca siz de benimle aynı kanıda olacaksınız. Buyurun sohbetimize!

Benim için her şeyden önce SEVMEK gelir. Rabbimin bizi yaratırken kendisinden en çok verdiği ve bu sıfatıyla özümüzü yoğurup bizleri var ettiği sevgi "Vedud" sıfatı benim için varoluşun nedeni temel amacıdır.

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



Ayten hanım, sizi daha yakından tanıyabilir miyiz?

Ayten Boz kimdir? Nasıl bir hayat görüşüne sahiptir? Size biraz bunlardan bahsetmek istiyorum.

Ayten Boz; Yunus Emre'nin dediği gibi "Yaratılanı sev, Yaratandan ötürü" cümlesini ha-

yatını düstur edinmiş ancak bunu düstur edinirken bu sevgiyi iliklerine kadar tüm hücrelerinde yaşayan, hayat yolculuğunda insanların iyileşmesini, değişimini ve dönüşümünü rotası olarak belirlemiş Bir Garip Yolcu, Bir Çılgın Yazar olarak da adlandırılabilir. Benim için her şeyden önce SEVMEK gelir. Rabbimin bizi yaratırken kendisinden en çok verdiği ve bu sıfatıyla özümüzü yoğurup bizleri var ettiği sevgi "Vedud" sıfatı benim için varoluşun nedeni temel amacıdır. Bakın hepimiz hayatta hayatımızla ilgili birçok şeyi çözümlenebilirken iş kalbe; sevmeye ve sevmeye gelince her şey değişir. Çünkü burası hepimizin bam telidir, hassasiyetidir. Bunun nedeni hepimiz en özde ondan ibaretizdir de ondan.

İşte tam da bu sebepten Rabbimin yarattığı her şeyi tüm kalbimle, tüm ruhumla tüm bedenimle seven bir kadıyım. Bir Durugörür, Bir Spiritüel Danışman, Bir Enerji Terapisti, Bir Reiki Master, Yazar ve Eğitimci olarak Ayten Boz'un hayatında bunların hepsi oldukça önem arz eden ve birbirini tamamlayan unsurlardır.

Öncelikle sizlere biraz eğitim hayatımdan bahsetmek istiyorum. Çocuk edebiyatı ve psikolojisi üzerine uzun yıllar çalışma yapmış, 50 adet çocuk kitabı olan eğitimci bir yazarıyım. Bir yazar olarak ve onların gelişmelerinin ilerlemesi ve ilerde sağlıklı bireyler olabilmesi adına elinden gelen her şeyi yapmış hem eğitimci hem yazar hem enerji terapisti olan bir kadın. Edebiyat öğretmenliği mezunuyum. Türkçe Anabilim Dalında yüksek lisans yapmış aynı zamanda da psikoloji 3. Sınıf öğrencisi olan; çocukluk dönemi travmaları ve çocuk psikolojisi üzerine çalışmalar yapmış, 50 tane çocuk kitabı ve Engelli Bireyler için Türkiye'deki ilk işaret dili hikâye serisinin- Bilge Horoz Serisi ve Masallarda Amasya hikâye serilerinin- sahibiyim.

On bir yıldır enerji alanları üzerine birçok çalışmam bulunmakta, çalıştığım alanlar birbiriyle ilintili aslında. Yaptığım çalışmalar çocuk psikolojisi, çocukların anlaması, anlamlandırması, çocukluk dönemi ile ilgili çalışmaları yürüttüm. Bu kitaplar çocukların erken dönemde her şeyi öğrenebilmeleri, anlamlandırabilmeleri ve severek öğrenmeleri ile ilgiliydi. Biliyorsunuz ki psikolojide hep öyle bir bahis vardır bir sorun olduğunda deriz ki çocukluğuna inelim, hakikaten bu çok önemli bir tabirdir birçok probleminizin birçok sıkıntınızın bilinç altımızdaki kodlar, inançlar ve biz de var olan çocukluk travmaları ile ilgili olduğunu yaptığımız birçok çalışmada görmekteyiz.





“ Reiki ile akralarınızı dengeleyebilir, bolluk bereketinizi arttırabilir, ilişkilerinizi şifalandırabilir ya da artık hayatınızda istemediğiniz, size zarar veren insanlarla bağ kesme çalışması yaparak onları hayatınızdan çıkartabilirsiniz. ”

KAPAK RÖPORTAJI

“Durugörüye sahip olan kişi, bir duvarın arkasını görebilir, çok uzaktaki bir yerin görüntüsünü zihninde canlandırabilir, uzaktaki sesleri duyabilir; bir hasta ile ilgili vücut taraması yaptığında hastalığına dair detaylı bilgi verebilir; zihin okuyabilir aynı zamanda akaşa kayıtlarının bilgisine ulaşabilir.”

Bununla birlikte artık biliyoruz ki bilimin de kattığı üzere, bizler sadece bilinç altımızda ya da bugünkü hayatımızda mevcut değiliz, bizim aile kodlarımız genetik ve bilinçsel aktarımlarımız, oluşturduğumuz bilinçaltı kodları ve anlamlandırmalar, enerji bedenimiz bizim hayatımızda birçok alanı oluşturan, şekillendiren, yön veren unsurlardır. 2014 yılında bu çalışmalara başladım ve hayatımın yaklaşık 11 yıllık dönemini içeren bir süreçten bahsediyorum ki özellikle 2017 ve sonrası daha yoğun bir şekilde enerji bedenlerimizin insan psikolojisi ve bunun hayatımızdaki etkileri üzerine çalışarak bugün tüm alanlarda enerji çalışmaları, bilinçaltı soy bağı gibi çalışmalarla birçok ruha yaşam koçluğu ve rehberlik yapan bir DURUGÖRÜ-RÜM.

Durugörü nedir? Durugörü yeteneğine sahip olduğunuzu nasıl anlarsınız?

Durugörü, kişinin kendi benliğinin dışında geçmiş, şu an ve gelecek hakkında görsel, işitsel veya duyusal bilgi edinmesini sağlayan enerjetik bir açılım ve kanallıktır.

Durugörüler, ölüm, ruhlar veya evrensel kayıtlar dediğimiz akaşa kayıtlarındaki bilgi ve mesajlar için kanallık yapar ya da bir başka deyişle “okumalar” yaparlar.

Bu okuma esnasında tüm olayları birebir görebilir, konuşmalara vakıf olabilir, zihin okuyabilir, hastalık taraması yapabilir, bütün durumları, vizyonlar şeklinde görebilirler... Durugörür olmak hem çok keyifli ve özel bir durum hem de oldukça sorumluluğu yüksek olan bir yetidir.

Durugörürün vizyonları görmesini onları bir sinema filmi izliyormuş gibi seyretmesini sağlayan Durugörünün kaynağı epifiz bezi ve tüm benliğimizin parmak izi niteliğindeki DNA'mızdır.

Antik ve mistik dünyada çok önemli olan epifiz bezine üçüncü göz ya da kalp gözü adı da verilmektedir. Yüksek bilinç düzeylerine erişmede bu çok önemlidir, Durugörü dediğimiz uzakgörüyü, sezgiyi, öngörüü yapabilmemiz için adeta ruhsal bir anten görevi görür epifiz bezi.

Sofizmde vahdet-i vücut 'dur.

Simyada felsefe taşının Reis'e dönüşmesi,

İslamiyet'te kalp gözü,

Giordano Bruno'nun panteizmi,

Belki zamanı geçmiş bir metafor ama görme özürülü Neo'nun matriksi denen şey aslında epifizdir.

Buda'nın alnındaki nokta epifizi temsil eder.

Sümer tabletlerindeki kozalak sembolleri epifizi işaret eder.

Aynı zamanda auranın merkez noktasıdır.

Mitolojide Ra ve Horus'un gözü olarak da bilinir.

Bilinçli olarak beynimizin görmediği, duymadığı, düşünemediği şeyleri o görür, duyar, bilir ve hisseder.

İşte bir Durugörü, Durugörür yapan da tüm bunların kalbini merkez alarak ilerlemesidir.

Durugörü yeteneğine sahip olduğunuzu nasıl anlarsınız?

Durugörü yeteneği doğuştan gelebilir ya da sonradan geliştirilebilir.

Durugörüye sahip olan kişi, bir duvarın arkasını görebilir, çok uzaktaki bir yerin görüntüsünü zihninde canlandırabilir, uzaktaki sesleri duyabilir; bir hasta ile ilgili vücut taraması yaptığında hastalığına dair detaylı bilgi verebilir; zihin okuyabilir aynı zamanda akaşa kayıtlarının bilgisine ulaşabilir.

Eğer Durugörü yeteneğine sahipseniz; renkler, görüntüler, vizyonlar, rüyalar ve semboller aracılığıyla sezgisel bilgiler alabilirsiniz. Bu "içsel görme" çoğu zaman çok incedir ve genellikle zihnimizin gözünde gerçekleşir.

Peki bir kişinin Durugörü yeteneğinin sahip olduğuna dair işaretler nelerdir? Şimdi sizlere altı tane madde sayacağım. Bunlardan biri ya da birkaçına sahipseniz bilin ki sizler birer durugörür olabilirsiniz demektir.

- 1.Durugörü yeteneği olan kişiler insanların aura renklerini görebilirler
- 2.Rüyaları haberci rüyalar şeklindedir.
- 3.Durugörü sahibi insanlar, her şeyin birbiriyle uyumunun farkındadır
- 4.İmgeleme yetenekleri çok güçlüdür, hayal kurmakta çok yeteneklidirler.
- 5.Yön duyguları çok gelişmiştir
- 6.Sezi 6. Hisleri oldukça güçlüdür.

Kaç yıldır bu alanla ilgileniyorsunuz?

Aslında bu soruya şu şekilde cevap vermek daha doğru olacak; Şifacı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldim. Ailemde herkesin şifacılık ve ilgili farklı yetenekleri bulunmakta aileden aldığım "ocak enerjisi" ya da bir başka tabirle "el alma" dediğimiz şifa enerjisine sahip olarak dünyaya gelmiş şanslı bir kişi olarak adlandırıyorum kendimi. Özellikle büyük anneannem rahmeti bol olsun "Fındık Kadın" diye de bilinen köyün şifacısıymış. Köyde herkes bir hastalığı olduğunda kötü bir durumla karşılaştığında büyük anneanneme gelmiş. Onun yanına gelenle yanından çıkan aynı insan olmazmış, hep böyle bahsedilir büyük ananemden, annem sen de aynı Fındık ebeme benziyorsun der bana. Ben sekiz çocuklu bir ailenin yedinci çocuğu olarak dünyaya geldim. Aile içinde derin şifacılık yeteneği olan aile fertlerinden biriyim dolayısıyla ailemden gelen bir altyapı var zaten.

Eski tılsımlar, dualar, özellikle de Tesbihatlar (esmalar), ile nasıl birini şifalandıracağıma dair temelden gelen bir bilgi birikimi, tesbihatların özel uygulamaları (terkipleri) ve eski tılsımlar dediğimiz uygulamalar bunlar benim ailemde çok geniş yer tutan aile kültürümüzden gelen bir mirastır. Peki tam olarak ben profesyonel anlamda buna nasıl başladım kısmına gelecek olursak benim hayatımda bunların profesyonelleşmesi 2014 yılı ve sonrası. O dönemde artık eğitimleri hayatıma kattığım bu alanda eğitimler alarak-değişim dönüşüm süreçlerime yeni alanlar katmaya başladığım bir dönemdir.

Yaklaşık on, on bir yıldır bu alanın içerisinde ciddi anlamda yol kat ettim ve 2017 yılı sonrasında ise profesyonel anlamda bireysel ve grup çalışmaları, eğitim çalışmaları içerisine girdim.



Şu anda da birçok alanda hem bireysel, hep grup çalışmaları yapmakta ve eğitimler vermekteyim. Şu anda Lil-yum Farkındalık Atölyesi (reiki_mucizesi) olarak sevgili okurlar beni sosyal medyada bulabilirler.

Bunların neler olduğundan bahsedecek olursam özellikle Durugörü,

Reiki,

Bilinçaltı,

Aile dizimi,

Hipnoz,

Tesbihatların özel terkipleri olarak söyleyebilirim.

Tüm çalışmalarında, bu teknikleri çok yoğun bir şekilde uygulamaktayım ama sorarsanız bunların içinde sizin kalbinizin en çok hangisine yakın oldu diye?

Durugörü-Reiki-Tesbihatlar derim. Çünkü bu üç alan benim için hiçbir zaman birbirinden bağımsız olmayan, birbirini tamamlayan, muazzam bütünlük oluşturan bir şifalanma alanı meydana getirmekte bir Durugörü, Allah'ın izin verdiği ölçülerde sizinle ilgili her şeyi görüp, sezer ve işitir.

Reiki ise her şeyin Allah'ın sevgi enerjisi ile şifalandığı bir alandır ki muazzamdır iyileştirici etkileri ve tabii ki tesbihatlar herkes bir doğum esması ile bu dünyaya gelir ve bu Esmâ onun hem hayat yolculuğu hem de şifasıdır. Şunu hep derim, bizler dünyaya gelirken Rabbimin her bir sıfatı yani Allah'ın isimleri olarak bildiğimiz her bir sıfatını içimizde barındırarak geldik ve bunların bizim hayatımızdaki yeri ve etkisi çok farklıdır. Onların hepimiz için ayrı ayrı açılımı bulunmaktadır, o yüzden bu üç

alan benim için çok özeldir çalışmalarında.

Ama şunu diyemem ki sizlere bir aile dizimi, bir bilinçaltı ya da hipnoz birbirinden bağımsızdır. Kesinlikle hepsi farklı bir anlamda muazzam açılımlar ve şifalanmalar sağlayan farklı farklı tekniklerden ki bu tekniklerin hepsini hemen hemen bütün çalışmalarında uyguladım.

Bu özelliğinizi ilk defa nasıl fark ettiniz?

Benim bir yeteneğimin olduğunu ilk kez ortaokuldayken fark ettim.

O zamanlar gördüğüm bütün rüyalar gerçek oluyordu, rüyamda ne görsem günlük hayatta onun bir kesitini yaşıyordum ve sonraları rüyalarımı yazmaya başladım. Rüya defterim vardı ve o deftere yazdığım her şeyin en geç 2 yıl içinde gerçekleştiğini gördüm. Tabii o zamanlar bunun ne olduğunu anlayamıyordum, sonraları lise döneminde insanların ellerini okumaya başladım ve üniversite yıllarımda asıl açılım geldi. Biri bana bir şey sorduğunda bir anda donup kalıyor ve onunla ilgili bir sürü görüntüler görmeye başlıyordum. Sonrasında ona bunlardan bahsettiğimde bunları nasıl bildiğime çok şaşıyorlardı. O zaman anladım ki ben insanların hayatları ile ilgili vizyonlara, görme yetisine sahiptim. Bu bazen geçmişte yaşanmış bir an bazen gelecek bazen de anda olan şeylerden gelen vizyonlardı. Ve bu vizyonların gerçeklikleri %100'ü ve ben sonrasında bununla ilgili ne yapmalıyım diye araştırmalara başladım. Bu araştırmaya başlayıp Allah'ım nasıl yaparım diye sorup bu yolculuk ile ilgili arayış içine girince bana bir rehber gönderildi





ve böylece durugörü benim hayatımda yerini almış oldu. Bugün Durugörü ile birçok hastaya problemin kaynağını ve sebebini söyleyebiliyor, insanların hangi konularda hangi alanlarda şifalanmaları gerektiğinin bilgisini onlara verebiliyorum. Ve en önemlisi benim gibi spiritüel alanda insanlara şifa çalışması yapan durugörüler yetiştiriyorum. Hatta 11 Temmuz'da Durugörü eğitiminde yaklaşık 40'a yakın durugörür yeni ders dönemine başlayacak. Bu da bir sürü insana şifa olacak alanda muazzam şifalanmalara vesile olacak, 40 tane güzel ruhun bu alanda çalışmaya başlaması demek. Bu benim için çok büyük bir gurur ve çok büyük bir mutluluk, umarım bütüne katkı olur, her şey bütünün hayrı için daima...

Peki ben Durugörü yeteneği nasıl kazandım?

Aslında bir önceki yazımda da bahsettiğim gibi benim durugörü yeteneğim sevgili atalarımın aldığı muhteşem bir miras, onlara bunun için sonsuz minnet duyuyorum.

Tabii ki hep bu şekilde tüm alanlarda vizyonları canlı canlı yaşayacak şekilde değildi ilk zamanlarda. Ancak bunu geliştirmek için çalışmalar yaptım mı kısmına gelince günlük birçok zikir çalışması yapmaktayım. Bunun yanında reiki kanallıklarım da durugörümü güçlendiren kaynaklardan bir tanesi ve son olarak da ne yaparsam yapayım daima niyetim bütünün hayrı adına çalışma yapmak olduğu için ben bu hediyeye sahibim, bunun için Yaradan'a sonsuz şükürler olsun.

Birçok alanda çalışmalarınız bulunmakta, reiki ile tanışma hikayeniz nasıl başladı?

Öncelikle bu soruyu yanıtlayabilmem için size reikin ne olduğunu anlatmam gerekir. Reiki Japonca 'da kozmik yaşam enerjisi anlamına gelir, daha anlaşılır bir tabirle Reiki evrensel yaşam enerjisidir. Evrensel enerji herkeste bulunur ancak bunu doğru bir şekilde kanalize

edip kullanabilmek için reikiye ihtiyacımız vardır. Reiki hayatımızdaki olayların akışlarını ve oluşumlarını etkiler ve sizler de reikiyi gündelik hayatımıza etkin bir şekilde kullanabilirsiniz. Peki bu nasıl oluyor? Biyolojik bedenimiz dışında bir de enerjiden oluşan bir bedenimiz var ve bu bedenin sağlığı biyolojik bedelimizin sağlığı kadar önemlidir. Doğduğumuz andan itibaren yaşadığımız iyi ya da kötü yaşantı ve tecrübelerin hepsi bu enerji bedeninde birikiyor. Biz de bu etkileri Reiki yoluyla tekrar eski sağlığımıza kavuşturmaya yardımcı oluyoruz, diyebiliriz. Bu nasıl oluyor dersiniz?

Enerji bedenimiz 7 ana çakradan oluşur. Enerji bedenimize bu çakralardan giriş yapar. Reiki hayatımızı kolaylaştırıp güzelleştirir ve bizi sevgi frekansında tutar diyebilirim. Reiki ile çakralarınızı dengeleyebilir, bolluk bereketinizi artırabilir, ilişkilerinizi şifalandırabilir ya da artık hayatınızda istemediğiniz, size zarar veren insanlarla bağ kesme çalışması yaparak onları hayatınızdan çıkartabilirsiniz. Benim en sevdiğimden biri olan ve çoğu kadının hayat koşullarından dolayı azalan dişil enerjisi yükseltme çalışmasıdır ki sadece bu bahsettiğim kısımlar reikin muazzam enerjisinin size sağladığı şifalanmalardan birkaçı, emin olun. Burası derya deniz, sadece içine giren bilir, uygulayan da ruh ve bedenin uyumunu...

Reiki ile tanışma hikayemi sormuştunuz. İnanın insan birilerine iyi gelmeden önce o yolları yürümesi gerekiyor, ben hayatımın bir döneminde o kadar inişli çıkışlı o kadar zor zamanlar geçirdim ki işte o dönemde bana kurtarıcı olan beni şifalandıran hayatımdaki şifa alanlarını bulmama yardım eden reiki enerjisi oldu. Böylece önce şifalandım sonra eğitimler alıp ben şifalandıysam herkes şifalanır diyerek bu alanda hem bireysel ve grup çalışmalarını hem de eğitimler vererek bir sürü insana katkı olmaya başladım.

Reikiyi gündelik yaşantımıza nasıl uyarlarız?

Çok güzel bir soru aslında. Reiki eğitimleri alıp kanallık dediğimiz insiyeye işlemi (el verme) tamamlandıktan sonra reiki hayatımızın her alanında, her konu için uygulayabilir, şifalanabilir ve buradaki iyileşmeleri kendi gözünüzde görebilirsiniz.

Yaptığınız işin zorlukları var mı?

Tabii ki her işin olduğu gibi bu işin de zorlukları var. Yapmış olduğumuz bu işin çok farklı bağlayıcı unsurları var. Sonuçta insan hayatına dokunuyorsunuz, çok farklı rahatsızlıklarla size geliyor insanlar. Ruhsal, bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar, enerjetik varlıklar, aile ve ilişkiler sorunları, kanser gibi ağır hastalıklar ve bunun gibi daha birçok problemle geliyor danışanlarınız. Her şeyden önemlisi size geldiğinde bu insanlar birçok kez bir sürü şeyi denemiş ve iyileşme sağlayamamış oluyor ve bu noktada bu kişiler için doğru tespit ile doğru alanda çalışma yapmak ve sorununa çare olabilmek, uzun ve meşakkatli bir süreç. Bu süre içerisinde danışanınızla her yaptığını, yaşantısını paylaşıyorsunuz ve bu süreç sizi duygu ve enerji olarak yorabiliyor. Ancak tüm bunlara rağmen sabahları WhatsApp ya da Instagram'dan sevgi dolu şükran bildiren yüzlerce mesajla uyanmanın verdiği mutluluk tarif edilemez ve paha biçilemez bir mutluluk benim için.

Seanslar sırasında başımıza muhakkak ilginç şeyler gelmiştir, birkaç tanesini anlatır mısınız?

Çoğumuz genellikle başımıza gelen olayların, gelecekte hayatımızı ne kadar çok etkileyebileceğine dair bir fikre sahip olamayız ama hiç hatırlamadığımız anılar ve onların oluşturduğu travmalar bizi çok fazla etkiler, hayat akışımızı her şeyimizi tamamen değiştirebilir. Bana ilginç gelen seanslardan birisi; çok sevdiğim bir danışanımın kilo problemi vardı. 20-30 kilo kadar ama bunu bir türlü veremiyordu. Bilinçaltına girip hastalığının sebebine baktığımızda çok küçükken uğradığı bir taciz yüzünden bedenine başkaları bakmasını, ona zarar vermesin diye bedenini deformasyona uğratmasıydı.

Kimsenin bir daha ona o gözle bakmaması için bedenini deforme etmek adına sürekli geceleri kalkıp yemek yemeye başladı ve daha sonra da bunu hastalığa taşıdığını gördük. Bu alanı şifalandırdığımız zaman fazla kilolarını verdi ve "o kadar hafiflemiş mutlu hissediyorum böyle bir şeyin olabileceğine inanmıyorum" dedi. Sonrasında 25 kilo vererek muhteşem bir ilişkiye başladı.

Aslında bu soruya verilecek o kadar çok cevabım var ki, o kadar enteresan seanslarla ve o kadar muazzam şifalanmalarla karşılaşıyorum ki, sizlere anlatamam. Bunların çoğunu Instagram sayfamda (reiki_mucizesi) danışanlarımla ve takipçilerimle paylaşıyorum. Çünkü bu mucizeleri herkesin görmesi gerektiğini bu dönüşümleri, değişimleri, şifalanmaları herkesin bilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu nedenle burada sadece sizlere bir tanesinden bahsedip gerisini merak edenlerin Lilyum Farkındalık Atölyesi'nin sayfasından okuyabileceklerini belirtmek istiyorum sevgilerimle...

Biline ki; "Bir ben var benden içeri, yaratılan her şeyi severim Yaradan'dan ötürü" diyerek, tüm kalbimle bu röportajı okuyan güzel ruhlara sevgilerimi yolluyorum.



“Tüm çalışmalarında, bu teknikleri çok yoğun bir şekilde uygulamaktayım ama sorarsanız bunların içinde sizin kalbinizin en çok hangisine yakın oldu diye? Durugörü-Reiki-Tesbihatlar derim.”

Makyaj

Makyajınızın Kalıcılığını Arttırmanın İpuçları

Yaz ayları yaklaşırken sevdiğimiz püfür püfür elbiselerimizi giymemize sayılı günler kaldı. Sıcak havalarda uygulaması zor en zor güzellik adımı makyajımızın fresh görünmesini sağlarken bir yandan da kalıcılığını arttırmak.

Yazı: Vildan Özdek



Yaz aylarına ter, ısı, toz gibi agresif hava koşulları ile makyajımız kolayca bozulur. Kalıcılığı sağlamak adına yapılan en büyük yanlış olan cilde kat kat makyaj malzemesi uygulamak ise ciltte korkulan cakey görünüme sebep olur. Bu sezon en sevdiğiniz ürünleri yüzünüze uygularken de benzer endişeleriniz varsa, yaz makyajını öne çıkarmak için size bazı ipuçları vermek için buradayız.

Makyaj adım adım bir işlemdir ve birden fazla ürünün arka arkaya uygulanmasını gerektirir. Ancak iş yaz mevsimine geldiğinde kural minimumda tutmaktır. Temeli atlayın ve sadece kapatıcı kullanın. Görünümü tamamlamak için renkli bir nemlendirici ve bazı çıplak ruj tonları kullanın. Ne kadar az ürün kullanırsanız, tükenme olasılığı o kadar az olur.

1

Güneş kremi şart

Yaz aylarında sert güneş ışınları cildimizi yakabilir. Herkesin her mevsim uyması gereken bir kural güneş kremi kullanmaktır. SPF 30 veya üzeri güneş koruyucu krem kullanın. Sadece güneşten korumakla kalmaz, aynı zamanda terle ıslanmaması için makyajınız için bir baz da sağlar.



2



Su geçirmez ürünleri tercih edin

Ter, makyajı bozmanın en önemli nedenlerinden biridir. Görünümünüzü bozmamak için ter dayanıklı, su geçirmez ürünleri tercih etmelisiniz.

3



Pırlıtlı değil bronzlaştırıcı ile parlatın

Ekstra parlak görünüm için ışıltılı ürünlerden kaçının. Simli veya sedefli ürünler görünümünüze ışıltı katar ancak yüzünüzün terle daha da parlamasını sağlar. Bunun yerine ciltle bütünleşen, ter ve sıcaklığa dayanabilen pudra bronzlaştırıcılar tercih edilmelidir.

4



Daima sabitleme spreyi kullanın

Cakey ve rahatsız edici olmadan uzun süre kalıcı bir makyaj istiyorsanız, sabitleyici bir sprej kullanmalısınız. Makyajı yerinde tutar ve zamanla makyajın yıkanmasını sağlama olasılığı düşüktür.

Simya Evi, Güneş Kremi
Shiseido, Sports BB Krem
Benefit, Hoola Bronzer
Huda Beauty, Sabitleme Spreyi



HER ÇOCUK DRAMA EĞİTİMİ ALMALI

“Güçlü bir öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki birinci basamak güvenlidir. Çocukların öğretmene olan güveni, öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki en temel faktördür. Bir çocuk öğretmenine güvenirse, onun verdiği eğitimi de kolaylıkla alır. Bir öğrencinin öğretmeni hem sevmesi hem sayması bütün eğitim sistemini kolaylaştırır ve bu şekilde de güçlü öğrenciler yetiştirilir” sözleriyle çocuklarla olan güçlü bağını içtenlikle ifade eden onları en derin yönleriyle çok iyi anlayarak mesleğini icra eden Drama Öğretmeni ve Yazar Yasemin Aykol ile çocukların sağlıklı gelişimini konuştuk. Buyurun sohbetimize!

📖 **Kitaplarım; Gölge Dünya, Afacanlar, Macera Peşinde, Bilinmeze Yolculuk, Kahraman Korkuluk, Çıkamaz Sokak, On Ada Krallığı, Davetsiz Misafir, Huysuz Çoban, Küçük Pilot, Her Şeyin Bir Tarihi Var, 📖 Kağıt Uçak.**

Röportaj: Melek Şenol

B

en sizi öğretmen, yazar ve drama lideri olarak tanıyorum. Siz kendinizi bize tanıtır mısınız?

Öncelikle bir anneyim, 3 tane oğlum, 3 tane de yeğenim kocaman bir ailem

var. Drama öğretmeniyim. Şu anda Koza İlköğretim Okulu'nda aktif olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda da yazarım, 50'den fazla hikayem var. Hayata bakışım hep farklı olmuştur. Çocuklar kırmızı çizgimdir. Benim dünyam farklı, önceliklerim farklı, hayat felsefem farklı kendi doğrularımın, mantığımın ve kalbimin ikna olmadığı her şey bana yalan gelir. Koşulsuz güvendiğim Allah'ım ve aynada gördüğümdür.

Drama öğretmenin görevlileri nelerdir? Ne iş yapar?

Bir drama öğretmenin görevi; çocukların sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak, basitten karmaşığa, yakından uzağa, çocuklara hem fiziksel hem de zihinsel eğitim veren kişidir. Deneyimlerden yola çıkarak doğaçlama, rol oynama gibi tekniklerden yararlanarak olayları canlandırır. Çocuklara anlatmak istediğini onların dilinden onlara aktarır.

Güçlü bir öğrenci öğretmen ilişkisi nasıl kurulur?

Güçlü bir öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki birinci basamak güvendir. Çocukların öğretmene olan güveni, öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki en temel faktördür. Bir çocuk öğretmenine güvenirse, onun verdiği eğitimi de kolaylıkla alır. Bir öğrencinin öğretmeni hem sevmesi hem sayması bütün eğitim sistemini kolaylaştırır ve bu şekilde de güçlü öğrenciler yetiştirilir. Benim fikrim bu yönde.

Öğrencilerin sorunları olduğunda, onlarla nasıl bir yol izliyorsunuz?

Öğrencilerimle nasıl bir yol izliyorum. İlk derslerimde işlediğim konulardan bir tanesi empati duygusudur. Bir çocuk empati duygusunu öğrendikten sonra arkadaşlarıyla problemini daha kolay çözer. Kendiyle ilgili bir sorun olduğunda sakın bir şekilde konuşarak oyunlarla doğaçlama yaparak onu çözmeye çalışırız. En önemli unsurlardan bir tanesi de öğretmene yani bana sorununu dile getirmesidir. Sorundan daha çok bu benim için önemlidir. Sorunu her türlü çözeriz.



“Güçlü bir öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki birinci basamak güvendir. Çocukların öğretmene olan güveni, öğrenci ve öğretmen ilişkisindeki en temel faktördür.”



“Bir drama öğretmenin görevi; çocukların sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak, basitten karmaşığa, yakından uzağa, çocuklara hem fiziksel hem de zihinsel eğitim veren kişidir.”

KAPAK RÖPORTAJI



Dramanın okuldaki önemi nedir?

Okuldaki drama dersi çok önemlidir. Kesinlikle her okulda olması gereken bir derstir. Drama tiyatro değildir, drama her yaştaki çocuğun kendini ifade edebilmesi için alması gereken çok önemli bir eğitimidir.

Eğer yazar olmasaydınız hangi işle meşgul olmak isterdiniz?

Yazarlık benim keyif alanım, farklı dünyam. Öğretmenlikle birleşince içimdeki kız çocuğunu da mutlu ediyorum. Yazar ve öğretmen olmasaydım kesinlikle psikolog olurudum. Ama psikolog da olmak istemezdim, çünkü oğlumun bana her zaman söylediği bir söz var "anne dünyayı sen kurtaramazsın." Çünkü bu kadar ayrıntı olmanın beni yoruyor.

Hangi kitapları yazdınız?

Gölge Dünya, Afacanlar, Macera Peşinde, Binlinmeze Yolculuk, Kahraman Korkuluk, Çıkamaz Sokak, On Ada Krallığı, Davetsiz Misafir, Huysuz Çoban, Küçük Pilot, Her Şeyin Bir Tarihi Var, Kağıt Uçak.

En son hangi kitabı okudunuz?

Sol ayağım Christy Brown beni çok etkileyen bir kitap oldu. Herkese tavsiye edebileceğim bir kitap, her zaman herkesin her şeyi yapabileceğini gösteren bir kitap.

Yazarken sizi en çok zorlayan şey nedir?

Elimde bir sürü malzeme olup kafamın karışıyor olması beni çok zorluyor. Çünkü evimde çocuklarım ve yeğenlerimle yaşadığımız keyifli saatler, öğrencilerimle yaşadıklarım, her imzaya gittiğimde, farklı şehirlerde farklı çocuklarla yaşadığım anlar. Kısacası okyanus kadar büyük bir hayal dünyasına sahip olup bunu bir havuza sığdırıyor olmak açığı beni zorluyor.

En sevdiğiniz yazarı sorsam kim diye cevapladınız?

Kesinlikle yavuz abi, Yavuz Bahadıroğlu. Vefat etmeden önce tanışma ve sohbet etme fırsatım da oldu. Bu yüzden kendimi çok şanslı hissediyorum. Hayata bakışı görüşü ve fikirleri benim için çok kıymetli, hürmetle anıyorum.

“ **Drama öğretmeniyim. Şu anda Koza İlköğretim Okulu'nda aktif olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda da yazarım, 50'den fazla hikayem var.** ”

Soğukkanlılığınızı Korumanın 6 Yolu

İşlerin kontrolden çıktığını hissettiğiniz zaman sakinliğinizi korumakta zaman zaman zorlanmanız oldukça olasıdır. Ancak sizin için derlediğimiz 6 yöntemden birini kullanarak bununla kolaylıkla baş edebilirsiniz.

Yazı: Hüma Kaya



Zaman zaman olaylar veya süreçler karşısında soğukkanlılığımızı kaybeder, paniğe kapılır ve sakin kalmakta zorlanırız. Bizi endişe ve paniğe sevk eden sebepleri tespit etmek için psikolojik danışmanlık yardımı almak çözüme odaklanmak adına en doğru karardır, ancak bazen sebebi ve çözümü bildiğimiz halde kendimize hâkim olamaz ve duygularımızı kontrol altında tutamayız. Bunun için nefes egzersizinden refleksoloji seansına kadar farklı rahatlama yöntemlerini hayata dahil edip iç huzurunuzun yeniden kavuşabilirsiniz.

Bilinçli nefesler alın

Çok yaygın bir meditasyon yöntemi olarak nefesinize odaklanmak gerginliğinizin hızla azalmasına yardımcı olur. Bunun için göğsünüze ve karnınıza derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça verin. Nefesinizi farkında olarak ve odaklanarak sorunlarınızdan uzaklaşırsınız. Vücudunuzda daha fazla oksijen dolaşması bu rahatlamayı pekiştirecektir.

Vücudunuza kulak verin

Kendinizi zor bir durumda hissettiğinizde vücudunuza odaklanın ve nasıl hissettiğinizin farkında olun. Vücudunuzun neresinde gerginlik seziyorsunuz? Çenenizde, boynunuzda, omuzlarınızda veya karnınızda mı? Vücudunuzun hangi bölgesinde, nasıl hissettiğinize odaklanın. Gergin bölgelere dikkat edin ve rahatlayabilmemiz için kaslarınızı gevşetmeye, vücudunuzu serbest bırakmaya bedeninizdeki ağırlıklardan kurtulmaya çalışın.

Yaratıcı olun

Bir sanat aktivitesinde bulunmayı deneyin. Bu resim yapmak da olabilir, duygularınızı kâğıda dökmek, örgü örmek veya seramikle ilgilenmek de siz hangisinden zevk alıyorsanız. Yaratıcılık gerektiren bir aktivitedeyken zihnen tamamen çalıştığınız işe konsantre olur ve sizi endişeye sürükleyen düşüncelerden kurtulur, kendinizi özgür bırakırsınız. Bu yöntemi daha da derinleştirmek isterseniz sanat terapisi atölyelerini araştırabilirsiniz.



Yoga veya Tai Chi'yi deneyin

Tai Chi ve yoga gibi kadim medite yöntemler, bilinçli farkındalık ve iyi yaşamı teşvik eder. Duruş, teknik, nefes ve harekete odaklanmanız zihin-beden-ruh bütünlüğü ile daha uyumlu hale gelmenizi sağlayabilir, gerginliğinizin vücudunuzun neresinde hissedildiğini farkına varabilir, fiziksel rahatlamamanın yanında zihnen özgürleşebilir ve rahatlayabilirsiniz.

Doğayla kucaklaşın

Kuşların civıltısını dinlemek, yemyeşil bir parkta dinlenmek veya masmavi denizdeki dalgaları izlerken sahilde yürümek dinginleşmenin en keyifli yollarındandır. Doğayla iç içe olmanın yatıştırıcı etkisi uzun zamandır bilinen bir gerçek. Kendinizi daha iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda doğa ananın kollarına koşmanın rahatlatıcı etkisini fark edeceksiniz. Bu iyileştirici ilişkiyi yaşam alanınıza taşımak isterseniz bitki yetiştirmek ve toprakla uğraşmak gibi hobiler edinebilirsiniz.

Refleksolojiden ilham alın

Birer saatlik düzenli refleksoloji seanslarıyla kendinizi şımartın. Örneğin tatlı badem yağı, lavanta yağı ve papatya esansiyel yağından oluşan bir karışımla ayaklarınıza masaj yapabilirsiniz. Enerjik olarak baş ve boyun bölgesini temsil eden ayak başparmağımıza masaj yaparak gevşeyebilir, farklı yöntemler öğrenmek için arama motorunuzu kullanabilir veya refleksoloji atölyelerine katılabilirsiniz.





Büşra Nil kimdir? Sizi biraz tanıyalım mı?

Büşra Nil, çekirdek bir ailenin tek kızı, kıymetli bir torun ve aynı zamanda bir kedi- köpek annesi, spor ile iç içe büyümüş biri :) Eskişehir doğumluyum ancak melez kökenliyim. Yaklaşık 3 yıldır Eskişehir’de yaşamaktayım. Uluslararası ilişkiler alanında yüksek lisans yapmaktayım aynı zamanda 8 yıldır spor-egzersiz sektöründe eğitimler alarak eğitmenlik yapmaktayım. Mevcutta kendi home- stüdyom var ve Eskişehir’de bu sektörde oldukça kıymetli bir salonla çalışmaktayım.

Kaç yıldır bu mesleğin içerisindesiniz? Sizi bu mesleğe yönlendiren şeyler nelerdir?

8. Yılımı bitireceğim. Pilates ve Welles eğitmenliği yanında fonksiyonel antrenman ve fitness, kondisyon- koordinasyon ve stretching dersleri de vermekteyim. Hem yetişkinler hem de çocuklarla çalışmaktayım. Spor ve egzersiz ile iç içe olan ve beni de sürekli çeşitli aktivitelere yönlendiren bir ailede büyüdüm. Sevgili annem step- aerobik derslerine giderken beni de yanında götürürdü. 3-4 yaşlarımda step tahtaları üzerinde uyuduğum günler oldu. Sevgili babam ise uzun yıllardır dövüş sanatlarıyla ilgili. Küçüklüğümde bu yana beni bu noktada teşvik eden aileme minnettirim. Okul yıllarımda dans- basketbol- voleybol ve kick boks ile ilgilendim. Üniversiteden önce ise pilates ile tanıştım. Spor ve egzersiz benim için her zaman hayatımın bir parçasıydı ve sonrasında çok severek icra ettiğim mesleğim haline geldi. Bu disipline kendi hayatınızda sahip olmadan bu mesleği hakkıyla yerine getiremezsiniz.

Pilates ve Wellness nedir? Mesleğinizin zorlukları var mı?

Pilates, bir fizik tedavi yönteminden geliştirilen, prensipleri gereğince beden ve zihin bütünlüğü temelinde; vücut kaslarını güçlendirmek, doğru ve sağlıklı bir postür oluşturmak, denge ve koordinasyonu geliştirmek ve kondisyonu arttırmayı hedefleyen bir egzersiz sistemidir. Wellness ise ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan refah durumudur. 3 yaşından 93 yaşına kadar olan her bireyi kapsar, onların yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedefler. Dolayısıyla wellness, spor ve egzersizi de kapsayan bir sistem diyebiliriz.

Röportaj

PİLATES HAYATINIZDA MUTLAKA OLMALI!

Çocukluğundan beri sporla iç içe yaşam süren yetişkinlik döneminde aldığı hatırı sayılır eğitimlerle bu ilgisini taçlandıran pilates ve welles eğitmeni Büşra Nil Eyigün ile spora dair her şeyi konuştuk.

“Pilates kişinin bedeni için welles ise daha çok ruhsal ve sosyal yönden kişi için bir sihir gibidir” sözlerini de bir kenara not alıyoruz. Sporun gücünü tümüyle hissetmeye var mısınız?

Röportaj: Melek Şenol

Yoran demeyeyim ama üzen kısmı da henüz sporu- egzersizi özellikle pilatesi yeterince anlatmayı başaramadık. İnsanlar sporu- egzersizi hala bir lüks olarak görüyor ya da herhangi bir yerde ders almayı tercih ediyorlar.

Pilates ve Wellness neden hayatınızda olmalı?

Hangi spor/ egzersiz dalıyla uğraşıyor olursanız olun pilates hayatınızda mutlaka olmalı. Başta size doğru ve güçlü bir postür sağlayarak özgüveninizi artırır. Diğer yandan bu zamana kadar hissetmediğiniz her kas grubunu çalıştırarak sizi güçlendirir. Daha esnek daha güçlü, daha fit bir görünüme sahip olursunuz. Pilates kişinin bedeni için welles ise daha çok ruhsal ve sosyal yönden kişi için bir sihir gibi aslında :)

Sosyal medya hesabım; busranil.e bana buradan ulaşıp derslerimle ilgili detaylı bilgi alabilirler.

Başta Melek Hanım olmak üzere tüm She and Girls ailesine emeklerinden dolayı teşekkür ederim :)



“Hangi spor/ egzersiz dalıyla uğraşıyor olursanız olun pilates hayatınızda mutlaka olmalı. Başta size doğru ve güçlü bir postür sağlayarak özgüveninizi artırır. Diğer yandan bu zamana kadar hissetmediğiniz her kas grubunu çalıştırarak sizi güçlendirir.”



Sosyal Medya Güzellik Filtreleri, Kendi Beden Algımıza Karşı

Gün geçmiyor ki sosyal medya platformlarında yeni bir güzellik akımı başlamasın...

Yeni makyaj yöntemleri, estetik cerrahi operasyonları, “küçük dokunuşlar”, en yeni modeller, modellerin sabah uyandıkları o anda bile o muhteşem halleri vs. vs.

Günümüzde görsel imaj bombardımanına ne kadar çok maruz kalıyoruz ve bunun üzerimizdeki etkisi gerçekten nedir? Bunu tam olarak anlayabilmeniz için, günlük birkaç saatlik bile sosyal medya detoksu yapmanız yeterli aslında...

Peki bu görsel uyarın bombardımanını karşısında insan zihninde neler oluyor?

İlk önceleri keyifli hatta komik bulduğumuz instagram, snapchat gibi sosyal medya uygulamalarının filtreleri, uzun vadede kendi görüntümüzden hoşnutsuz olmamıza sebep oluyor.

Neredeyse bu filtrelerin hemen hepsi, yüzü olduğunda çok

daha ince, cildi pırl pırl genç, gözleri iri parlak, çekik ve dudakları dolgun hale getiriyor; yani kısa yoldan sahte estetik operasyon bir nevi...

O halimizi görüp bir güzel fotoğraflar çekiyoruz veya çektiğimiz fotoğraflara artık çok kolay 1-2 uygulama ile ince bacaklar, içeri çekilmiş bir göbük, pürüzsüz bir ten yaratmak çocuk oyuncağı!

Peki ya sonra?

JAMA Facial Plastic Surgery isimli bir tıp dergisi, bu filtrelerin ve düzeltme uygulamalarının yaygınlaşmasının “Beden Dismorfik Bozukluğu” sorunlarını arttırdığına yönelik bir rapor yayınladı.

Beden Dismorfik Bozukluğu olan kişiler, kendi gerçek bedenleri ile hayali olan arasındaki sınırı oluşturmada zorlanırlar. Artık kendi gerçekliklerini de karıştırır, kendileri ile mutlu olamazlar.

Örneğin; ne kadar zayıf olsalar da, gerçek dışı bir şekilde kilolu görürler kendilerini...

Şimdi artan bu bozukluk halinin, sizi hiç etkilemediğini düşünabiliyor musunuz gerçekten?



Uzm. Psk.
Ayşegül Soysal Taşçı

Gelin çok basit bir egzersiz yapalım;

Takip ettiğiniz 5 tane güzellik, moda, fit modellik vs. temaları içeren hesap seçin.

Bu hesapların sayfalarına bakmaya başlamadan önce nasıl hissediyorsunuz, bedeniniz ve kendi hayatınız ile ilgili nasıl duygular içindesiniz gözlemleyin, hatta hissettiğiniz duyguya 0-5 arası bir puan bile verebilirsiniz.

Şimdi de, bu hesaplarda yarım saat geçirdikten sonra aynı sorulara yanıt vermeye çalışın... Neler değişti?

Size bombardıman halinde alışveriş, güzellik algısı, belli vücut ölçüleri dayatan sosyal medya hesaplarının içinde nasıl hissediyorsunuz? Kendiniz ile ilgili düşünceleriniz neler? Hayatınız ile ilgili ne düşünüyorsunuz ve nasıl duygular besliyorsunuz? Mutlaka “şunu değiştirmeliyim...” , “keşke benim de olsa...” dediğiniz oldu mu?

Hiç maruz kalmadan önceki haliniz ile sonraki haliniz arasındaki farkları resmen görebiliyorsunuz değil mi?

Peki ya bu bombardımanla büyüyen gençler nasıl baş edecek bu gördükleri ile?

Bir araştırma sonucuna göre, instagram’da bir ürün gördükten sonra moda, stil ve güzellik endüstrisi ile ilgili bir ürün satın alan kişilerin oranı %72.

Nasıl büyük bir oran!

Peki ya kendinizi düşünün şimdi, siz kaç kere “yukarı kaydır” hikâyelerinden alışveriş yaptınız? Hem de büyük ihtimal öncelik veya gerçekten gerekli olmayan şeylerde...

Hem satın alma gücünüzü sürekli sorgulatan, hem de kendinizi beğenmemeniz üzerine kurulu bir dünya içinde yaşıyoruz maalesef...

Artan depresyon oranları, madde kullanımı, beden dismorfik bozukluğu, yemek bozuklukları bu maruz kalmaların en büyük örneği ve artık birçok araştırma ile de kanıtlanıyor bu durum.

Peki ne yapabiliriz?

Kendimizi tıpkı bir ateşten, tehlikeli kişilerden koruduğumuz gibi; zihnimizi, algımızı, kendi psikolojimizi de koruyabiliriz!

Hangi hesaplara maruz kalmak istediğimizi seçebiliriz.

Yukarıda anlattığım egzersizi uygulayarak, sonrasında kendinizi iyi hissettirmeyen hesapları takipten çıkabiliriz. Instagram gibi sosyal medya mecralarında günlük geçireceğimiz süreyi sınırlandırabiliriz.

Hayatın içinden, gerçeklerinden paylaşımlar yapan hesapları takip etmeye ağırlık verebiliriz.

Sürekli alışveriş dayatan kişisel veya marka hesaplarının gerçekten hangilerini tutmak istediğimize karar verebiliriz.

Sosyal medyada gözükken, paylaşılan şeylerin, çoğunlukla aslını yansıtmadığını kendimize hatırlatabiliriz.

Kendi bedenimiz ile kendi içimiz ile gerçek bir bağ kurmanın yollarını araştırabiliriz.

Kendimizi kabul etme ve öz şefkat gösterme egzersizleri yapabilir, bu konuda okumalar yapabiliriz.

Kendimizi bu mecralar içinde korumak, iyi hissetmek, kendimize iyi gelmek bir yetişkin olarak bizim sorumluluğumuzda ve her zaman başka bir seçenek mümkün, bunu kendinize sık sık hatırlatmanızı dilerim.

Sevgilerimle





Röportaj

SEN DEĞİŞİRSEN DÜNYA DEĞİŞİR

“Bilmeden çıktığım bu yolculukta bu sürecin nasıl işlediğini ve değiştiğini sorarsanız diyebileceğim tek şey mucizelere tanıklık ettim. Yaradan’ın beni destelediğini ve önüme sunduğu her şeyi teslimiyette kalarak alıp kabul ettim” sözleriyle uzmanlık alanının ne kadar sihirli ve değerli olduğunu ifade eden Thetahealing Eğitmeni Büşra Sarıaslan, Thetahealing hakkında tüm detayları anlattı.

Buyurun bu sihri hissetmeye!

Röportaj: Melek Şenol

Hayatını değiştirmek için sihirli bir değneğe ihtiyacın yok... Sihir zaten sensin.

Kısaca kendinizden bahseder misiniz?

30 yaşındayım. İzmir Ekonomi Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve Finans bölümü mezunuyum. Mezun olduktan sonra kurumsal bir şirkette satış departmanında uzun yıllar çalıştım. Çalışma hayatım esnasında da yüksek lisans işletme MBA yaptım. Hayatımıza gelen her deneyim ve kişiler bambaşka tecrübelerle tanıklık etme fırsatı sunuyor. Yeni insanların olması hayatımda yeni öğreti ve yaşamadan anlatılanlarla görebileceğim birçok deneyim demektir. Bu deneyimlerin içinde yön bulmak, kendi bakış açım ve öngörülerimle hayatımdaki insanlara yön vererek dokunmuş yapmaksa en çok keyif aldığım durum haline geldi. Herkesin hayatına dokunmaya çalışan yol gösterici, hepimizin aslında bildiği Güzin abla statüsüne ulaştım. Şu an hem sezgisel terapistim hem de eğitmenim.

Sizin hikâyeniz spiritüel konularla nerede başladı?

Kendimde bana ait olmayan farklılar gözlemlemeye başladım. Aynaya baktığımda hem fiziksel hem de ruhsal olarak aynadaki kişi ben değildim. Sürekli negatiflikten ve şikâyet enerjisinden beslenen, kaygılı, takıntılı kaldığım durumlar ve olaylar yaşadığımı fark ettim. 2022 ağustos ayında bu durumu değiştirmeye, kendimi değiştirmeye karar verdim. Seanslar, eğitimler almaya başladım. İlk olarak Access The Bars uygulayıcısı oldum. Sonrasında bilinçaltı sembol dili eğitmeni ve Rune sembolleri eğitmeni oldum. Her zaman söylediğimiz bir cümle var, sen değişirsen dünya değişir.

Hayatınızda spiritüel dünya hep var mıydı?

Çocukluğumdan beri sezgilerim ve rüyalarım hep çok güç-

lüydü. Ailemin ve çevremın yaşadıklarını hep hissedirdim. Tabi o zamanlar böyle bir yetimin var olduğunu bilmiyordum. Hayatımızda belirli yaş döngülerinde değişimler ve bilinç sıçramalarının olduğunu öğrendim. Kendi gücümü-zün, şifacılığımızın fark edemediğimiz dönem 30 yaşına kadar olan ki süreç. İlk farkındalık ise 30 yaşında başlıyor. Gördüğüm ve hissettiğim şeylerde 30 yaşına kadar hiç yanılmadım. Sadece merakla tamamen kendimi değiştirmek, düşüncelerimi, bakış açımı ve yeniden bir ben yaratmaya çalışırken aldığım her eğitimde aslında sezgisellik gücümü geliştirdiğimi gördüm. Varoluş amacımı öğrendim ve asıl içimde kalbimde gizli saklı olan cevheri ortaya çıkarmama vesile oldu. Ve şu anda da sezgisel terapist olarak sürece devam ediyorum.

Hayatınıza Thetahealing nasıl girdi? Neleri değiştirdi?

Kasım ayında merakla Thetahealing in ilk modülünü aldım ve hayatımın dönüm noktası olduğunu bilmiyordum. Thetahealing eğitimlerini aldıkça her şey bambaşka bir hale evrildi. İnançlarım, blokajlarım, yaşadığım deneyimlerin hepsini değiştirmeye başladım. Hayatımın altı üste üstü alta geçti ve bugün bambaşka bir yerde varoluşu yaşıyorum. Tüm bu sürecin sonunda Thetahealing eğitmeni oldum. Bilmeden çıktığım bu yolculukta bu sürecin nasıl işlediğini ve değiştiğini sorarsanız diyebileceğim tek şey mucizelere tanıklık ettim. Yaradan’ın beni destelediğini ve önüme sunduğu her şeyi teslimiyette kalarak alıp kabul ettim.

“Her zaman söylediğimiz bir cümle var, sen değişirsen dünya değişir.”

ÖDEM AZALTMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

“Ödemi tedavi etmenin ilk adımı ödeme neden olan faktörü bulmak olmalıdır. Altta yatan bir sağlık problemi varsa mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir” sözleriyle, vücutta oluşan ödemin altında ciddi sağlık sorunları yatabileceği konusunda uyarıda bulunan Diyetisyen Gizem Aslanyürek ile ödeme dair her şeyi konuştuk.

Bazen basit olarak gördüğümüz her belirti ciddiye gidebilir, aman dikkat!

Röportaj: Melek Şenol

“Ödem atmanın en önemli kuralı yeterli su içmek. Özellikle sıcak havalarda ve sıvı kaybınızın daha fazla olduğu günlerde günlük 2.5-3 litre su tüketimine özen gösterin.”

Ödemi azaltmak için neler yapmalıyız?

Ödemi tedavi etmenin ilk adımı ödeme neden olan faktörü bulmak olmalıdır. Altta yatan bir sağlık problemi varsa mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir. Ödem atmanın en önemli kuralı yeterli su içmektir. Özellikle sıcak havalarda ve sıvı kaybınızın fazla olduğu günlerde günlük 2.5-3 litre su tüketimine özen gösterin. Mineral kaybını da önlemek için günde 1-2 şişe maden suyu tüketebilirsiniz. Günlük tuz tüketimi azaltabilirsiniz (5-6 gramı aşmamak gerekir). Baharat kullanarak yemeklerinizin lezzetini artırabilirsiniz ve tuzun eksikliğini farkına varmazsınız. Rafine karbonhidratlara dikkat! Karbonhidrat tüketimi, kan şekeri ve insülin seviyelerinde hızlı artışlara sebep olur. Yüksek insülin seviyeleri, böbreklerdeki sodyumun emilimini artırarak vücudunuzun daha fazla sodyum tutmasına neden olur. Vücutta sodyumun artışı daha çok sıvı hacmi ve ödem sorunlarına yol açabilir. Karbonhidratları tam tahıllılarla değiştirmek, ödem şikayetinizin azalmasına yardımcı olacaktır. Lifli besinlerin tüketimini artırarak kan dolaşımını hızlandırır ve ödemin azalmasına yardımcı olursunuz. Hiçbir besinin mucizevi olmadığını hatırlatarak, ananas, maydanoz, kiraz, salatalık, yoğurt, yeşil çay tüketerek ödem şikayetlerinizi azaltabilirsiniz. Aşırı çay, kahve ve alkol tüketimi ödem oluşumuna neden olduğu için tüketimleri sınırlandırılmalıdır. Fiziksel aktivite yapılması kan dolaşımını hızlandırıp ödeminizin azalmasına yardımcı olacaktır.

Ödem atmaya yardımcı bir tarif verebilir misiniz?

1 ananasın kabuğu, ortası ve yaprakları
Yarım yeşil elma
Yarım limon
1 çubuk tarçın
1 lt su
1 şişe maden suyu
Maden suyu dışındaki bütün malzemeleri kaynatıldıktan sonra ılımasını bekliyoruz ve maden suyu ile karıştırıyoruz.

Hikayenizle başlamak isterim, kendinizden biraz bahsedermisiniz?

Merhaba, 1998 yılında Hatay’da doğdum. 2017 yılında başladığım İstanbul Aydın Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun oldum. 2021 yılında kendi kliniğimi açtım. Kliniğimde yüz yüze ve yurt içi/yurt dışı online danışmanlık vermeye başladım. 2022 yılında Online Uluslararası Spor Beslenmesi Uzmanlık Sertifika Programına katılarak Sporcu Beslenmesi Uzmanlığımı aldım. Ayrıca şu an Eskişehir Anadolu Üniversitesinde Aşçılık bölümü öğrencisiyim.

Öncelikle ödem nedir?

Vücudumuzun %55-60’ ı sudan oluşmaktadır ve vücutta dokular arasında dolaşır. Ödem, fazla sıvının vücudunuzun bazı dokularında tutulduğu ve düzgün şekilde taşınmadığında ortaya çıkıyor. Yani damar içerisindeki sıvının damarların dışına sızması sonucunda doku ve cilt altında birikmesi olarak tanımlanabilir. Seyahat dönüşlerinizde tartıya çıktığınızda kilo almadığınız halde çıkan sonuç sizi şaşırtıyorsa, elleriniz, elleriniz, ayaklarınız şişiyor ve ayakta kalmanızı giymekte zorlanıyorsanız bu ödem olabilir.

Vücuttaki ödemin nedenleri nelerdir?

Hormon dengesinin değişimine bağlı olarak gebelik döneminde
Kadınların menstrasyon dönemlerinde
Hareketsizlik nedeniyle kan dolaşımının azalması sonucu
Uzun seyahatlerden sonra
Fazla kilo almında
Sıcak havalarda ve mevsim değişikliklerinde
Bazı ilaçların (kortizon gibi) kullanımı
Yeterli su tüketilmemesi
Düzensiz uyku
Fazla tuz tüketimi
Aşırı kafein tüketimi
Yeterli protein ve lif alınmaması sonucu oluşabilir.
Ödem oluşumunun diğer nedeni ise bazı hastalıklardır (böbrek yetmezliği, karaciğer hastalıkları, artirit, kalp hastalıkları, alerji) bu durum ciddi boyutlara ulaşabilmektedir.

20. Yüzyıla Damga Vurmuş En İyi 5 Film

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com

20. yüzyıla damgasını vurmuş en iyi beş yapımı sıralamış olsam da ‘şu film de çok iyiydi’ dediğim pek çok film var aklımda. “Hayat Güzeldir”, “Forest Gump”, “Cesur Yürek”... listede yer almasa da

zihnimizde yer almış filmlerden birkaçı. Siz de kendi ilk beşinizi yapıp yeniden izlemeye ne dersiniz? “Every man dies. Not every man really lives.” Hangi filmde geçiyordu hatırlayan var mı?

The Godfather “Baba” (1972)

IMDb: 9,2

Baba, 40’lar ve 50’lerin Amerika’sında, bir İtalyan mafya ailesinin destansı öyküsünü konu alıyor. Don Corleone’nin kızı Connie’nin düğününde, ailenin en küçük oğlu ve bir savaş gazisi olan Michael babasıyla barışır. Bir suikast girişimi, Don’u artık işleri yönetemeyecek duruma düşürünce, ailenin başına Michael ve ağabeyi Sonny geçer. Danışmanları Tom Hagen’in de yardımlarıyla diğer ailelere savaş açan Corleone ailesi, eski moda yöntemleri de değiştirmeye başlar. Mario Puzo’nun çok satan kitabından Puzo ve yönetmen Francis Ford Coppola tarafından sinemaya uyarlanan film o yıl En İyi Film, En İyi Erkek Oyuncu ve En İyi Uyarlama Senaryo dallarında Oscar kazanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu Türkiye’de en fazla izlenen ve satılan film olma özelliği de taşır.



The Matrix (1999)

IMDb: 8,7

Bir yaşanan gerçek vardır, bir de yaşananın ötesinde olan gerçeklik... Biri rüya, diğeri ise Matrix! Neo, son derece tehlikeli bir adam olan Morpheus’un gerçeği bildiğine inanmaktadır. Bir gece Neo, kendisini başka bir dünyaya götürebilecek güzel yabancı Trinity ile tanışır. Bu kızın götüreceği dünyada, Neo Morpheus’u bulacak ve Matrix hakkında bir şeyler öğrenecektir. Neo, tam olarak kavrayamadığı şeylerin yaşamını kontrol ettiğini biliyor... Nedir bu Matrix?



***The Shawshank Redemption* “Esaretin Bedeli” (1994)**

IMDb: 9,3

Esaretin Bedeli, Andy ve Red isimli iki mahkumun parmaklıklar ardında kurdukları dünyanın hikayesini anlatıyor. Andy Dufresne, genç ve başarılı bir bankerdir. Karısını ve karısının sevgilisini öldürmek suçundan yargılanır ve ömür boyu hapis cezası alır. Shawsank Hapishanesi'nde dayak, işkence, tecavüz, her türlü durum yaşanmaktadır fakat Andy gene de hayata bağlı ve iyimserdir. Bu tutumu etrafındakileri de etkiler. Andy umutlu bakış açısıyla çevresindeki tüm mahkumları, parmaklıklar arkasında bile özgür bir yaşam olabileceğine inandırır. Andy'nin bu çabalarına ortak olacak bir arkadaşı da olacaktır: Red. Bir Stephen King uyarlaması olan filmde Morgan Freeman ve Tim Robbins başrolde. Film, 1995'te, aralarında en iyi film adaylığı da olmak üzere tam 7 dalda Oscar'a aday gösterildi.



***Star Wars* (1977)**

IMDb: 8,6

Luke Skywalker, galaksiyi imparatorluğun dünyayı yok eden savaş istasyonundan kurtarmak için kendini beğenmiş bir pilot olan Jedi Knight, Wookiee ve iki droid ile güçlerini birleştirirken; Prenses Leia'yı gizemli Darth Vader'den kurtarmaya çalışıyor.

***The Green Mile* “Yeşil Yol” (1999)**

IMDb: 8,6

Yeşil Yol, bir hapisane görevlisi ile bir mahkumun öyküsünü anlatıyor. Paul Edgecomb'un hapisanedeki görevi, idama mahkum edilen mahkumları son yolculuklarına uğurlamaktır. Çalıştığı yıllar içerisinde yüzlerce mahkumu idam etmiştir. Bir gün John Coffey isimli korkutucu görümlü bir adamla tanışır. Ancak Coffey'in bu ürkütücü görünümünün altında oldukça saf bir ruh yatmaktadır. Coffey, iki küçük kız çocuğunun katil davasında yargılanmaktadır. Coffey'in gündün güne gün yüzüne çıkan dünya ötesi güçleri, karakteri hakkında yeni ipuçlarını anbean ortaya çıkaracaktır.

Kaynakça: onedio.com



NEUROCOACHING İLE KARİYERİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Uzmanlık alanını “Neurocoaching, insanların beyinlerinin nasıl çalıştığını anlamalarına yardımcı olur ve bu anlayışı kullanarak, kişilerin özgüvenlerini artırmak, stresle başa çıkmak, odaklanmak, hedeflerini belirlemek ve başarmak için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu koçluk yöntemi, birçok farklı konuda kullanılabilir. Örneğin, kariyer geliştirme, kişisel gelişim, liderlik becerileri, zaman yönetimi, yaratıcılık ve yenilikçilik gibi konularda kişilere rehberlik edebilir” şeklinde tanımlayan Neurocoaching uzmanı Sevcan Karadağ ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Kariyerinize enerji katmaya var mısınız?

Röportaj: Melek Şenol

“ Benim yaklaşımım ve felsefem, her bireyin benzersiz olduğu ve kendi içindeki potansiyeli keşfedebileceği inancına dayanır. Herkesin kendi hedeflerine ve değerlerine uygun bir yaşam sürmesi önemlidir. ”

Sevcan Karadağ kimdir? Neler yapar?

Merhaba, ben Sevcan Karadağ. Okul öncesi mezunu olmama rağmen, öğretmenlik yapmadım ve 24 yıldır perakende sektöründe mağaza yöneticiliği yapıyorum. Bu süre boyunca birçok deneyim kazandım ve perakende sektöründeki kariyerime devam ettim.

Geçen yıl ise ikinci bir üniversite olarak Laborant ve Veteriner Sağlık bölümünü okumaya başladım. Bu alanda bilgi ve becerilerimi geliştirmek amacıyla eğitim alıyorum. 2023 Ocak ayında ise Açık Beyin Akademi’den Neurocoaching eğitimi tamamladım ve mezun oldum. Şu anda aktif olarak koçluk yapmaktayım. Hem online seanslar düzenliyor hem de farkındalık grup eğitimleri veriyorum. Ayrıca yakın zamanda Aile Danışmanlığı eğitimine başladım.

Neurocoaching hayatınıza nasıl girdi?

Neurocoaching hayatıma, insanların düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirebileceği ve daha iyi sonuçlar elde edebileceği fikriyle girdi. Beyin plastisitesi ve nöroplastisitesi konusundaki araştırmalar, dikkatimi çekti ve bu alanda uzmanlaşmaya karar verdim. İnsanların potansiyellerini keşfetmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilecek bir yöntem olduğunu gördüm.

Neurocoaching nedir neye yarar?

Neurocoaching, kişilerin beyin işlevleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi anlayarak, bireylerin kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiş bir koçluk yaklaşımıdır.

Neurocoaching, insanların beyinlerinin nasıl çalıştığını anlamalarına yardımcı olur ve bu anlayışı kullanarak, kişilerin özgüvenlerini artırmak, stresle başa çıkmak, odaklanmak, hedeflerini belirlemek ve başarmak için stratejiler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu koçluk yöntemi, birçok farklı konuda kullanılabilir. Örneğin, kariyer geliştirme, kişisel gelişim, liderlik becerileri, zaman yönetimi, yaratıcılık ve yenilikçilik gibi konularda kişilere rehberlik edebilir.

Yaklaşımınız ve felsefeniz nedir?

Benim yaklaşımım ve felsefem, her bireyin benzersiz olduğu ve kendi içindeki potansiyeli keşfedebileceği inancına dayanır. Herkesin kendi hedeflerine ve değerlerine uygun bir yaşam sürmesi önemlidir. Bireylerin iç motivasyonlarını ve güçlü yanlarını keşfetmelerine yardımcı olmak, benim yaklaşımımın temel bir parçasıdır. İnsanları desteklemek ve onların kendilerine güvenmelerini sağlamak, başarıya giden yolda önemli adımlardır.

Aldığınız eğitimler ve deneyimleriniz nelerdir?

Neurocoaching alanında uzmanlaşmak için Açık Beyin Akademiden ICF onaylı Neurocoaching eğitimi aldım, 2015 yılında Assessment System Yönetici Geliştirme 2023 Tecrübe Akademi’den Aile Danışmanlığı, Eğitim Koçluğu, Eğiticinin Eğitimi, Yaşam Koçluğu ve Oyun Terapisi eğitimleri alıyorum. Nörobilim konusunda Sinan Canan’dan eğitimler aldım ve bu alanda kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Bu eğitimler hem teorik bilgimi geliştirmemi sağladı hem de pratik deneyimler kazanmama yardımcı oldu. Farklı bireylerle çalışarak Neurocoaching yöntemlerini uygulayarak Danışmanlarımıza daha etkili bir şekilde rehberlik etmeye çalışıyorum. Bu deneyimler, benim sürekli öğrenmeye ve kendimi geliştirmeye olan bağlılığımı destekledi. Mevcutta Online seans ve Farkındalık Grup eğitimleri yapıyorum

“ Neurocoaching, kişilerin beyin işlevleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi anlayarak, bireylerin kişisel ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiş bir koçluk yaklaşımıdır. ”



Migren İçin Doğal Tedavi Yöntemi: Su Detoksu

Sürekli ya da tekrarlama eğilimi gösteren migren ağrısı; stres, uykusuzluk, açlık, düzensiz beslenme gibi birçok nedene bağlı olarak gelişiyor. Ense, şakak, göz çevresinden başlayarak şiddetli ağrıya sebep olan migren, çoğu zaman kişilerin yaşam kalitesini düşürüyor. Ergenlik döneminden yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilen migren, tedavi edilmediğinde ise dayanılmaz ağrılara sebep oluyor.

Bu kapsamda 30 günlük su detoksu tedavisi ile migren ataklarının sona erdiğinin altını çizen Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hamit Çelik, "Migren genellikle gençlik yaşlarından itibaren başlar. Vücuttaki ağır metaller, toksinler ve bakterilerin birikmesi damarların genişlemesine sebep oluyor. Beyin damarlarındaki genişlemeye bağlı olarak da şiddetli ağrılar oluşur. Ancak vücutta biriken atık maddelerin bir ya da üç aylık su detoksu tedavisi ile temizlenmesi mümkün. Dolayısıyla su detoksu ile migren atakları ortadan kaldırılabilir." dedi.

Stres, kaygı, düzensiz beslenme, uyku gibi etkenlerin migreni tetiklediğini belirten Kardiyoloji Uzmanı Dr. Hamit Çelik, migren ataklarını ortadan kaldırmak için uygulanan 'Su Detoksu' diğer bir adıyla 'Su Diyeti' ve migren ilişkisi hakkında önemli bilgiler paylaştı.

Vücuda Detoks Uygulamak Gerekliyor

Kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülen migren, şiddetli baş ağrısının yanı sıra bulantı, kusma, ışığa duyarlılık, iştahsızlık, konsantrasyon bozukluğuna sebep oluyor. Bu yüzden migren ataklarını tetikleyen besinlerden uzak durulması gerektiğini belirten Dr. Hamit Çelik, "Migrenden şikâyet eden hastalar uzun yıllar boyunca bu ağrıyı çekiyor. Dayanılmaz atakların sayısını ve şiddetini arttıran besinlerden uzak durmak, hastanın yaşam kalitesini yükseltiyor. Bu yüzden vücuda uygulanan detoks ile migren ataklarını ortadan kaldırabilmek doktor kontrolü eşliğinde gerçekleşen su diyeti ile mümkün hale geliyor" dedi.



%100 Başarı Oranı Mümkün

Su diyeti ile migren ataklarında yüzde yüz başarı oranı sağlandığını belirten Dr. Hamit Çelik, "Migren şikâyeti olan hastaya su detoksu uygularken, susadığı kadar su ve yanında tüketebileceğini bir besin veriyoruz. Bu besin haşlanmış yumurta, patates ya da bal olabiliyor. Belirli bir süre sadece bu besinin tüketilmesini öneriyoruz. 30 gün boyunca uygulanan bir tedavi de vücutta birikmiş olan maddelerin atılmasını sağlıyor. Hasta kilo verdiği içinde vücut hacmi azalıyor. Dolayısıyla damarlarda eski yapısına dönmeye başlıyor. Böylelikle migren atakları kalıcı olarak geçiyor. Bu tedavi yöntemin düzenli gerçekleştirildiğinde yüzde yüz başarı sağlamak mümkün." dedi.

Yaşam Kalitesini Düşürüyor

Beyindeki sinirler ve kan damarlarında oluşan değişiklikler sonucu ortaya çıkan ve dayanılmaz hal alan migren, kişilerin hayatını olumsuz bir şekilde etkiliyor. Bu yüzden tedavi planının hastanın belirtilerine, sağlık durumuna bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini belirten Dr. Hamit Çelik, "Migren genellikle gençlik yaşından başlar. İlerleyen yaşla birlikte artan ağrılar çekilemez hal alır. Kimi

zaman tüketilen besine, strese ya da dış faktörlere göre belirti gösteren şiddetli ağrılar kişinin günlük aktivitelerinde de olumsuz etkiler. Bu yüzden migren tedavisi hastanın yaşına, atak sıklığına, sağlık durumuna bakılarak uygulanır" diye belirtti.

Migreni kontrol altına almak için düzenli su tüketimi şart

Her yaş grubunda görülen migren, daha önce baş ağrısı görülmemiş bile olsa aniden ortaya çıkabiliyor. Migren ataklarının beyin damarlarındaki genişlemeye bağlı olarak oluştuğunu belirten Dr. Çelik, "Beyin damarlarının genişlemesinin sebebi vücuttaki ağır metaller, toksinler, bakteriler ve parazitlerin birikmesi damar çapının artmasına ve dolayısıyla beyin dokusuna zarar vermesiyle kendini gösteriyor. Çok fazla acı biber tüketen kişinin başının ağrımamasının sebebi de beyin damarlarının genişlemesinden dolayı kaynaklanır. Bu yüzden uygulanan su diyeti ile toksin ve bakteriler vücuttan atılıyor. Bu süreçte doktor takibi ile hastayı yönlendirmek gerekiyor. Ayrıca hastanın yoğun ışıktan uzak durması ve uyku düzenine dikkat etmesi de gerekiyor" dedi.

Yaşam Alanlarınıza Sıcaklığı Yansıtın

Hazırlayan: Sedef Tosun



İlkbahar Sofralarınızı Hazırlayın

İlkbaharın gelişi cıvıl cıvıl sofraların doğal tasarımlar ile hazırlanmaya başlaması demek. Chakra'nın doğallığı ön planda tutan adeta ilkbaharı sofralarınıza taşıyacak olan sofraya ürünleriyle güzel sohbetlerin eşlik edeceği masalar kurmanın tam zamanı. Sofralarınıza ilkbaharı yansıtacak masa örtülerinden birbirinden farklı koleksiyonlara, aksesuarlardan bardak ve kâselere kadar tüm ayrıntıları sizin için tasarlayan Chakra, sofraya ve mutfak ürünleriyle eviniz için en doğru adres olacak.

Güçlü Bağışıklık

Mutfağınızın en büyük yardımcısı Arzum'un sizler için tasarladığı, Meyvix Katı Meyve Sıkacağı dört mevsim vazgeçilmeziniz olacak. Meyvix, kışın zorlu soğuklarında vitamin desteği ve bağışıklık siteminizi güçlendirici içecekler hazırlarken hayatınızı kolaylaştıracak. Meyvix ile mevsimine uygun meyve ve sebzeleri sağlıklı içeceklere dönüştürebilirsiniz. 1000 watt gücündeki motoru ile her türlü meyve ve sebzeyi suyunu sıkabilir, kendinize vitamin, mineral ve demir bakımından zengin karışımlar hazırlayabilirsiniz.



Tersten Cam Boyama

Paşabahçe Mağazaları, Kadınlar Günü'nde, sevdiğiniz için çok özel bir hediye alternatifi sunuyor. Antik bir el sanatı olan "tersten cam boyama tekniği" ile tasarlanan Granada ürünleri zarif bir seçenek olarak dikkat çekiyor.



Balkonlarda Keyif

Koza Home Keyf serisinin bahçe, teras ve balkonlar için tasarladığı koltuk, kırlent ve kilim takımlarıyla bu bahar başka güzel geçecek.





Mısır Mimarisi

Eski Mısır ve mimarisinden ilham alan Thomas Bastide'nin tasarımı olan Baccarat «Louxor» vazo, her bir buketi olağanüstü bir kompozisyona dönüştürüyor. Pırlanta kesimi olan kristaller gündüz ve gece farklı ışık oyunları yaratarak ambiyansın enerjisini değiştirmenize yardımcı oluyor. Farklı renk ve modellerini Etiler'de bulunan BMS DESIGN CENTER'da inceleyebilirsiniz.

Evlerde Bahar Havası

Evinizi bahara hazırlanırken, Bella Maison'un ev düzenleme kategorisindeki birbirinden güzel ürünlerini keşfederek hayalinizdeki düzene kavuşun. Dekoratif sepetler, duvar tipi organizeler, çamaşır sepetleri ve tasarımıyla farklılaşan birçok alternatiften zevkinize uygun olanı seçerek düzenli evinizin keyfini çıkarabilirsiniz. Evinizi düzenlerken fonksiyonel ürünleri ve tercih ediyorsanız, Bella Maison'un ev düzenleme kategorisi tam size göre!



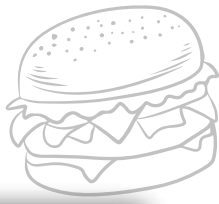
Rafine Şıklık

Doğanın uyanışını simgeleyen bahar ayı, verdiği enerjiyle tüm yaşan alanları etkisi altına alıyor. Yeni bir mevsim, yeni bir yatak odası diyenler; evlerinin dekorasyonu için TAÇ'ın yeni sezon koleksiyonunda her stile uygun nevresim takımları bulabiliyor.

Anlamlı İş Birliği

“Tasarladık ve ürettik” mottosuyla porselene yeniden hayat veren sektörün öncü markası Porland, KEDV ile başlattığı iş birliği kapsamında, kadınların ekonominin aktif katılımcıları olmalarına destek olacak. Porland tarafından özel olarak tasarlanan ve Porland mağazaları ve web sitesi üzerinden satışa sunulmaya başlanan kadın figürlü özgün tasarıma sahip tabak, ikili kahve fincanı takımı ve kupaların satışından elde edilecek kâr KEDV'e aktarılacak.





Saçlarınız inceliyorsa nedeni bu besinler olabilir!

Saç dökülmesi, kadın erkek demeden hemen herkeste kaçınılmaz bir hal almaya başladı. Sorun, erkeklerde daha yaygın olarak görülse de kimi zaman ilerleyen yaş ile kadınlarda da sıklıkla görülüyor. Ancak yaşam tarzı, uygulanan diyetler, ilaçlar, stres gibi birçok etken saç dökülmesine neden olurken, tüketilen bazı besinler şiddetli saç kayıplarına sebep oluyor.

Global Hair Medikal Direktörü Berkant Dural, sağlıklı saçlara sahip olmak için beslenme ve ba-

kim önerilerine dair açıklamada bulundu.

“Yağlı Besinler Saçın İncelmesine Sebep Oluyor”

Günümüzde giderek artan ve erken yaşlarda da sıklıkla görülen saç dökülmesi önemli bir hastalık haline geldi. Özellikle düzensiz ve sağlıksız beslenme tarzının saç sağlığını olumsuz etkilediğini belirten Global Hair Medikal Direktörü Berkant Dural, “Yağlı gıdaların yer aldığı diyetler sağlık sorunlarına sebep olmakla beraber saç kökünü de etkiliyor. İşlenmiş ve kızartılmış besinlerin tüketilmesi saç sağlığına zarar verirken, inceme ve dökülme gibi sebepleri de beraberinde getiriyor” dedi.



“Yağlı Gıdalar Saç Büyüme Evresini Bozuyor”

Saç follikülleri saçlı deride kendi içlerinde ayrı bir büyüme evresi izler. Bu süreç anagen, katagen ve telogen olmak üzere 3 döneme ayrılır. Saç kılının uzamasının ise beslenme, protein ve vitaminlere bağlı olarak hızlandığını belirten Berkant Dural, “Obezite ve stres dolayısıyla saç yapısının bozulması ve dökülmesi, saç kökünün büyüme evresine de etki eder. Bu sebeple yağlı, paketli gıdaların tüketilmesi saç kökünün bozulmasına ve saçın incelmesine neden olur. Ancak somon, fındık ve avokado gibi besin değeri yüksek yağ içeren besinlerin ise saç sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunuyor” dedi.

“Yaş İlerledikçe Dökülme Artıyor”

Yapılan araştırmalar, sağlıksız beslenmenin neden olduğu saç dökülmesinin, yaş ilerledikçe daha da arttığını gösteriyor. Bu kapsamda beslenme düzeninin saç sağlığında büyük etkiye sahip olduğunu belirten Berkant Dural, “Protein, sebze, baklagilleri içeren bir diyet saç sağlığını korumanın anahtarlarından birini oluşturuyor. Ayrıca diyetin yanı sıra stres seviyesinin de normal düzeylerde olması saçta etki eden bir diğer faktörü oluşturuyor” dedi.

“Saç Bakımı İhmal Edilmemeli”

Canlı ve gür saçlara sahip olmak için düzenli saç bakımının yapılması gerektiğinin altını çizen Dural, “Günde ortalama 4 dakika saç derisine masaj yapmak kıl folikülünün etrafındaki kan akışını uyarır. Gücsüz ve ince saçlara uygulanan saç mezoterapisi gibi yöntemler de kısa sürede saç sağlığının onarılmasına imkan sağlıyor” dedi.





Kahvaltı sofralarınızı süsleyecek birbirinden lezzetli ve çeşitli pankek tarifleriyle sizlerle. Hadi hep beraber mutfağa!

lezziz Pankek Tarifleri



MUZLU PANKEK

MALZEMELER:

- 1 adet yumurta
- 1 adet olgun muz
- 2 yemek kaşığı yulaf unu ya da tam buğday unu
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- Üzeri için: Bal ve frambuaz

YAPILIŞI:

Bütün malzemeleri derin bir kaptaki yoğun kek kıvamına olacak şekilde iyice çırpalım. Yağladığımız kızgın tavaya küçük kepeyle hamurdan koyup altı üstü pişirelim. Servis esnasında pankeklerin arasına bal döküp frambuazla süsleyelim.

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

SÜT BURGER PANKEK YAPILIŞI:

MALZEMELER:

2 Adet yumurta
Yarım çay bardağı sıvıyağı
Yarım çay bardağı şeker
2 su bardağı süt
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
2,5 su bardağı un
Kreması için:
200 ml krema
1 paket toz kremşanti
1 yemek kaşığı bal
Üzeri için:
100 gr. Bitter çikolata

Hamuru için olan malzemeleri bir kaptaki yoğun kek kıvamına olacak şekilde iyice çırpalım. Tavayı yağlayıp küçük kepekle pankek hamurundan küçük daireler şeklinde koyup pişirelim. Hamurdan küçük küçük patlaklıklar çıkınca ters çevirip diğer tarafını pişirelim. Kreması için bütün malzemeleri bir kaba koyup iyice çırpalım. Pişen pankeklerden bir tane alıp kremadan üzerine sürelim diğer pankeki üzerine koyup hafif bastıralım. Bütün pankekleri bu şekilde yapıp servis tabağına alalım. Benmari usulü erittiğimiz çikolatayı üzerinde gezdirip süsleyelim. Üzeri kapalı olacak şekilde buzdolabında bekletelim.



ÇİKOLATALI TEREYAĞLI PANKEK

MALZEMELER:

2 adet yumurta
2 yemek kaşığı şeker
3 yemek kaşığı erimiş tereyağı
Yarım bardak süt
Yarım paket kabartma tozu
1.5 su bardağı un
Madlen çikolata

YAPILIŞI:

Çikolata hariç bütün malzemeleri yoğun kek kıvamına olacak şekilde iyice çırpalım. Yağlanmış kızgın tavaya bir kaşık döküp üzeri köpük köpük olunca bir parça çikolatayı bastıralım ve üzerini kapatacak şekilde 1 kaşık hamur ekleyelim. Biraz ısınca ters çevirip diğer tarafı kızarana dek pişirelim.

SAĞLIKLI PANKEK

MALZEMELER:

1 adet yumurta
1 çay bardağı yarım yağlı süt
1 yemek kaşığı pekmez
4 yemek kaşığı tam buğday unu
1 çay kaşığı kabartma tozu
Ara katları ve üzeri için:
1 adet muz
Tahin
Ahududu

YAPILIŞI:

Hamur için olan malzemeleri yoğun kek kıvamına olacak şekilde iyice çırpalım. Yağladığımız kızgın tavaya küçük kepekle hamurdan koyup altı üstlü pişirelim. Muzu dilimleyip pankeklerin arasına muz ve tahini paylaşarak üst üste dizelim. Ahududuyla süsleyelim.



BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls



EDITO

Stranger Things bitti mi?

Stranger Things dördüncü sezonu beklediğimize değdi diye düşünüyorum. İlk başka iki kısma ayrılmış olmasını sevmemiştim. Çünkü tipik bir şekilde uzun bir ara verilerek yayınlanacağını düşünüyordum. Ancak Netflix bu şekilde yapmadı ve çok fazla ara vermeden ikinci kısmı da yayınladı. 4. sezonu izlemeyenler olabilir diye spoiler vermek istemiyorum. Ancak izlemeyenler kesinlikle izlemelisiniz. Çok iyiydi ve her bölüm birer film gibiydi. Özellikle ikinci kısım gerçekten müthiş. Tüm ekip nefis oynamış ve rollerinin hakkını sonuna kadar vermişler. Ekibe yeni katılan oyunculara da hiç yabancıklık çekmiyorsunuz.

Neyse, dördüncü sezon müthiş. Ama benim merak ettiğim 5. sezonun olup olmayacağıydı ve hemen araştırmaya başladım. Evet, şimdilik beşin-

ci sezon olacak gibi ama dizi bu sezonla birlikte final yapacak. Bu arada yapımcıların dizinin 5. sezon çekimlerinin ne zaman başlayacağına karar vermediklerini söylemeleri de kafaların karışmasına neden oluyor. Bakalım gelecekte ne olacak ama bu dizi devam etsin istiyorum. Okullar açılana kadar hepimiz bol bol dinlenelim. Tatilin keyfini çıkaralım. Çünkü okul zamanı buna çok ihtiyacımız oluyor. Kendinize çok ama çok iyi bakın.



İŞİK ELA TOSUN

 [ellawhyy](#)





SAM SMİTH VE MADONNA'DAN YEPYENİ İŞ BİRLİĞİ: “VULGAR”



Sam Smith & Madonna – “VULGAR”

Sam Smith ve Madonna'nın yeni şarkısı VULGAR, UMG etiketiyle yayınlandı.

ILYA, Cirkut, Ryan Tedder, Omer Fedi, Jimmy Napes, Sam Smith ve Madonna'nın vokal prodüktörü ve mühendisi Lauren D'elia tarafından tamamen bir gece kulübü şıklığıyla üretilen ‘VULGAR’, korkusuz, cesur bir marş.

‘VULGAR’, iki sanatçının vahşi bir şekilde

birleştiği, vahşi zihinlerin ve estetiğin buluştuğu, doğuya özgü bir dize arasına yerleştirilen, yıkıcı baslarla desteklenen bir şarkıdır. Bu, baskılara karşı bir tokat gibi, saygı talebidir.

Sam Smith, bu parçada tüm zamanların en çok satan kadın sanatçısı olan Madonna ile sınırları zorlamaya ve kültürü dönüştürmeye devam ediyor.





SOPHIE AND THE GIANTS & PURPLE DISCO MACHINE'DEN YEPYENİ BİR HİT: "PARADISE"

Sophie and the Giants & Purple Disco Machine –
"Paradise"

Listeleri alt üst eden iki parçanın ardından yeniden bir araya gelen Sophie and the Giants ve Purple Disco Machine ikilisi, UMG etiketiyle yayınladıkları yeni single'ları Paradise ile geri döndü. Paradise, ikilinin önceki uluslararası hitleri olan "Hypnotized" ve "In the Dark"taki ortak çalışmalarının devamı niteliğinde.

Sophie bu kez, şarkıyı yazdıktan sonra, Paradise'in kulüpleri kasıp kavuran potansiyelini gerçekleştirmeye yardımcı olabilecek tek bir kişi olduğunu fark etti; o da arkadaşı Purple Disco Machine, nam-ı diğer Tino Piontek'ti.

Sophie yeni single için "Bu şarkıyı klasik bir dans pisti hiti olarak yazdım, sizi cennetime

davet ediyorum" diyor. "O kadar hipnotik ki sizi dans pistine çekecek ve pişman olacağınız şeyler yaparken sözleri haykırmak isteyeceksiniz."

Parıldayan synth'ler, karşı konulmaz bir disko sound'u ve Sophie'nin sarmalayan vokalleri tarafından yönlendirilen "Paradise", neon ışıkları ve titreşen flaşlardan oluşan bir manzaraya kaçışı çağırıyor ve şarkı dans pistinde akıp giderken bedenleri ve zihinleri büyülüyor.

Sophie, "Umarım Paradise insanlara kendilerini tamamen özgür ve özgürleşmiş hissettirir, sanki bu andan başka hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi" diyor. "Kim olursanız olun, sizi aşağı çeken şeyleri unutun, birini öpün ve vücudunuzu bu şarkıyla hareket ettirin!"



Lvbel C5'in Yeni Albümü "BABA" Yayında!



Rap sahnesinin en iddialı isimlerinden Lvbel C5'in, yeni albümü "BABA" Universal Music Türkiye etike- tiyle bugün yayımladı. Albüm, güçlü altyapısı ve vu- rucu sözleriyle dikkat çeken sekiz şarkıdan oluşuyor.

Geçtiğimiz dönemde yayımlanan hit şarkıları "GAZ PEDAL" ve "DACIA" ile listelerde önemli başarılar yakalayan genç sanatçının ikinci albümü "BABA", kendinden beklendiği gibi son derece iddialı bir al- büm olarak dinleyiciyle buluşuyor.

Kendine özgü tarzıyla isminden sıkça söz ettiren



Lvbel C5'in ikinci albümüyle aynı ismi taşıyan çıkış parçası "BABA", Melih Kun yönetmenliğinde çekilen video klibiyle yayında!



Drill müziğin son dönemde en dikkat çeken genç isimlerinden Jeff Redd, yeni teklisi "Taycan"ı Univer- sal Music Türkiye etiketiyle yayımladı.

Son dönemdeki başarılı çıkışlarıyla Drill müziğin dinamik doğasını başarıyla yansıtan Jeff Redd, "Tay- can" isimli parçasında farklı türleri de ustalıkla bir araya getiriyor. Parçanın söz ve bestesini kendisi



Jeff Redd'in Yeni Single'ı "Taycan" Yayında!

üstlenen Jeff Redd, aranjelerini ise Nuri Halil ile ger- çekleştirdi.

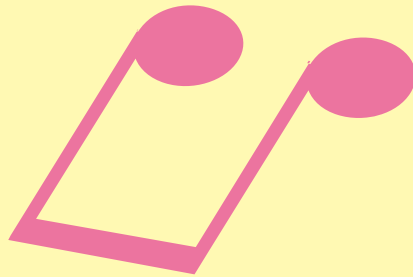
Jeff Redd'in "Taycan" isimli parçasının eğlenceli bir klibi de bulunuyor. Klibin yönetmenliğini ise Batu- han İncesu üstlendi.



Kaan Dinç'ten Yeni Single! "Biri Var"

Yerli Alternatif Pop sahnesinden Kaan Dinç'in yeni single'ı "Biri Var", Universal Music Türkiye etiketiyle tüm dijital platformlarda yerini aldı.

Önümüzdeki dönemde yaz günlerinin keyfini yansıtacak olan "Biri Var", Kaan Dinç'in özgün ve canlı müzik tarzının en iyi örneklerinden birisi. Sıcak gitar tonları ve hafif ritimlerle bezeli "Biri Var", dinleyicileri duygu dolu bir dünyaya taşıyacak.



TREND

COLIN'S ELBİSELERİ RENKLERİYLE MEVSİME NEŞE KATIYOR



COLIN'S ısınan havaları rengarenk ve enerjik modelleriyle karşılıyor. Moda renk ve desenlerin yanı sıra siyah, beyaz, gri gibi zamansız renkleri ve jean kumaşlı modelleri de barındıran elbiseler yaz günlerinin vazgeçilmezleri arasında yer alacak. COLIN'S'in elbiseleri ve jean tulumları Anneler Günü'nde onları mutlu edecek hediye seçenekleri olmaya aday gösteriliyor.

Farklı temaların göze çarptığı modeller, 90'ların retro esintileri ve dokuma desenleriyle doğaya dönüşü simgeleyen natürel ve toprak tonlarda elbiseler ile farklı yaş gruplarına sesleniyor. Bahar mevsiminden ilham alan turuncu ve sarı çiçekler, klasik marin detayların öne çık-

tığı mavi ve beyaz renklerin hakim olduğu modeller göz dolduruyor. Bahar ve yaz akşamlarında kullanılacak romantik elbiseler ise mevsimin dikkat çekici parçaları oluyor.

Koleksiyonlarda yer alan bazı modeller bahar dalları ve kır çiçekleri ile neşe saçarken, çizgili detaylara sahip modeller daha formal bir görüntü sunuyor. Düz renkli ve çeşitli dikiş ve kesim tekniklerine sahip modelleri içeren; düğme ve bel kuşağı detaylarıyla çeşitlendirilen koleksiyonlar Anneler Günü için de hediye alternatifi sunuyor. COLIN'S, moda severleri tüm modelleriyle COLIN'S mağazalarında ve www.colins.com'da bekliyor.



CİLT BAKIMI

COSMED, tüm cilt tiplerine özel çözümler sunuyor

Her bir ürününü güçlü ve uzun araştırmalar sonucunda, dünya standartlarında üreterek eczacı ve dermatologların tavsiyeleriyle son kullanıcıya ulaştıran COSMED Cosmeceuticals, tüm cilt tiplerine özel sunduğu çözümlerle sağlıklı bakımı herkese ulaştırıyor. Marka, bu yaz da 'Purifying Facial Cleanser', 'Matifying Rebalancing Cream' ve 'Dry Touch Cream Gel' ile sağlıklı ve güvenilir çözümler sunuyor.

Osmanlı'nın güzellik sırrı olan, harem kadınlarının parlak ve pürüzsüz bir cilt elde etmek için kullandıkları Çiğdem Çiçeği ile formüle edilmiş dermokozmetik vegan markası COSMED, dünya standartlarında ürünler geliştirmeye devam ediyor.

Sıcaklarda parlamaya son

'Purifying Facial Cleanser', yağlı ve akne eğilimli ciltler için özel olarak formüle edilmiş yapısı ve derinlemesine temizleyici özellikleri sayesinde ciltte biriken fazla sebum ve kirleri etkili bir şekilde temizliyor.

Gözenekleri derinlemesine arındırarak ciltteki siyah nokta ve akne oluşumunu azaltan temizleyici, yağ dengesini sağlayarak cildi matlaştırıyor ve tahrişleri yatıştırıyor. Ürün,

aynı zamanda doğal bileşenleriyle cildi temiz, taze ve sağlıklı tutmaya da yardımcı oluyor.

Yağlı karma ve akne eğilimli ciltler için özel olarak geliştirilmiş bir matlaştırıcı ve dengeleyici 'Matifying Rebalancing Cream', hafif ve yağsız formülü sayesinde cildi anında matlaştırıyor ve parlama problemini azaltıyor. İçeriğindeki aktif bileşenlerle cildin yağ dengesini düzenleyip gözenekleri sıkılaştıran krem, cildi derinlemesine nemlendirirken yumuşaklık da sağlıyor. Akne oluşumunu önlemeye yardımcı olurken mevcut aknelerin görünümünü azaltan 'Matifying Rebalancing Cream', antiseptik özellikli bileşenleri sayesinde cildi bakterilerden de koruyor.



Sun Essential Dry touch cream gel spf50, 40 ml, 229,90 TL

Yağlı ve akne eğilimli ciltlere özel mat bitişli güneş kremi

Yağlı ve akne eğilimli ciltler için yüksek güneş koruması sağlamak üzere tasarlanan 'Dry Touch Cream Gel SPF 50', hafif formülü ve mat bitişli yapısıyla cilde anında nüfuz ediyor ve yağlı bir his bırakmadan ciltte mat bir görünüm sağlıyor. Güçlü SPF 50+ korumasıyla, cildi güneşin zararlı UVA ve UVB ışınlarından etkili bir şekilde koruyan ürün, akne oluşumunu önlemeye de yardımcı oluyor. Günlük makyaj bazı olarak da

kullanıma uygun olan 'Dry Touch Cream Gel SPF 50', yeni nesil filtreler ile yüksek güneş koruması sağlıyor. Ürün, mat bitişli formülüyle cildi matlaştırırken aynı zamanda ciltte var olan nemi de koruyor.

COSMED Cosmeceuticals'ın uluslararası standartlardaki güvenilir ürünleri; yetkili eczaneler, sephora.com.tr ve Watsons mağazalarında satışa sunuluyor.

www.cosmed.com.tr

[instagram.com/cosmedcosmeceuticals/](https://www.instagram.com/cosmedcosmeceuticals/)

Complete benefit purifying facial cleanser, 200 ml, 199,90 TL



Complete benefit matifying rebalancing cream, 40 ml, 235,00 TL

FLORMAR "OPEN UP MASÇARA" İLE GÖZLERİNİ MUTLULUĞA AÇ!

Yelpaze gibi açılan belirgin kirpiklerin ve etkili bakışlarıyla bu yaz modunu yükseltmek istiyorsan Flormar'ın yeni maskarası "OPEN UP", High Definition ve Waterproof seçenekleriyle gün boyu akmadan, dağılmadan seninle!

Yüksek performanslı makyaj ürünlerini mutlu fiyatlarla makyaj severlerle buluşturarak modlarını yükselten Flormar, bu yaz

yelpaze gibi tek tek ayrılmış kirpikler ve etkili bakışlar için yeni OPEN UP Mascara ile seni gözlerini mutluluğa açmaya davet ediyor. Kirpiklerini tek tek ayıran "High Definition" ve "Waterproof" seçenekleri bulunan Flormar OPEN UP Mascara, bu yaz günlük hayatında, havuzda ve denizde gün boyu seninle!



Yeni Flormar "OPEN UP High Definition Mascara"

Kirpikleri yelpaze gibi tek tek ayırarak belirginleştiren "OPEN UP High Definition Mascara" 24 saat akma, dağılma yapmayan formülü ile simsiyah kirpiklere sahip olmanı sağlayarak günlük makyajının vazgeçilmezi olacak.



Suya Dayanıklı "OPEN UP Waterproof Mascara"

Gözlerdeki yelpaze etkisini, neme, tere ve bulaşmaya dayanıklı formülle birleştiren "OPEN UP Waterproof Mascara" yaz boyu denizde ve havuzda belirgin kirpiklerin keyfini çıkarmanı sağlayacak.

Flormar OPEN UP Mascara çeşitlerine tüm Flormar mağazalarından, yetkili satış noktalarından ve flormar.com.tr'den ulaşabilirsin.

Flormar Open Up High Definition Maskara: 219,99 TL

Flormar Open Up Waterproof Maskara: 219,99 TL

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls