

SHIFE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

DÖVME
sanatı

MODADA
mimari etki

Özgün
Tasarım
Mimarı

Gözde işbilir

SHINE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

MODADA
Mimari Etki

Dövme
SANATI

SEMRA ŞAHİN
Kalite asla tesadüf değildir!

SHE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

**Modada
mimari
ETKİ**

**Dövme
Sanatı**

*Multikültürel
BİR KADIN*

Meriem Falah Morali



SENE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

Dövme Sanatı

MODADA
mimari etki

Elif

Çamaş Özatik

PUSULANIZI YENİLEYİN

SHINE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

Modada
mimari etki

Dövme
Sanatı

KENDİ
Hayatınıza
odaklanın

Nevide Esin Doğuş

SHUT

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

DÖVME
Sanatı

MODODA
Mimari Etki

Elvan Şafak Doğan
HER ŞEY SENSİN

SHIT

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

Modada
mimari etki

Dövme
sanatı

Zamansız
parçalarla
GÜÇLÜ
yönünüzü
keşfedin

Deniz Kayaduman

SHİE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

DÖVME
sanatı

MODADA
mimari etki

Gülşah
Öztürk

Makyaj sanatçısı
İMAJ OLUŞTURMA USTASIDIR



SHEE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

Dövme
sanatı

Modada
mimari etki

YOGA

zihin ve beden
için bütündür

Perisu Yusufzadeh



i-99

SHEE

EYLÜL 2023 YIL 05 SAYI 55

Dövme SANATI

Modada
mimari etki

*MÜGE
TÜRKMEN
AKKUŞ
İnanırsak
Başarırız*

LÖSEV BÜYÜDÜ

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

LÖSEV 
Lösemili Çocuklar Vakfı

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



Hasta kayıt için
QR kodu okutunuz.





HOŞ GELDİN SONBAHAR

Her sonbahar sayılarımızı hazırlarken çok ayrı heyecan yaşıyorum. Sezonun ilk dokunuşları, kış mevsiminin habercisi, kültür sanat, konser, festival gibi tüm etkinlikleri karşıladığımız bu aylar bilinenin aksine coşku ile gelir benim için.

Doğa aslında sonbaharda dinlenmeye geçer ve bir nevi kendini bulmaya başlar. Her ne kadar sararan bir etki yaratsa da renklerin dansı aslında tam anlamıyla yaşanır doğada.

Bu sezon nedense geçen yıllardan gelen burukluk devam mı ediyor? Sağlığımızı korurken bizleri bekleyen bilinmezlik içimize dönüşünü mü hissettiriyor? Bilemedim ama hislerim sanırım bu yönde. Moda kendini her sezon olduğu gibi bu sezon da tüm renkleriyle hatta dolu dizgin, tüm etkinlikler eski günlerimizi yaşayacağımızı hissettirir canlılıkla başlıyor. Bu zorlu süreçte yaşadığımız birçok olumsuzluklara rağmen hayata bir kez daha sarılmamız için adımları atmaya başlıyoruz. Kayıplarımız, endişelerimiz, geleceği soru işaretlerle dolu beklemek, elbette çok zor. 2022 Yılına karşılarken tüm pozitif etkilerimi etrafıma yansıtmaya çalışmıştım. Her ne kadar bir önceki yılın etkilerini taşısa da bir nevi bazı olumsuzlukları geri bırakacağımızın sinyalini yaşadık. Kendimizi tekrar buluyor, umutlarımızın yeşerdiği bir yıl yaşamaya devam ediyoruz. Yeni başlangıçlara sıkı sıkı sarılalım ve her başlangıç bir güzel yol açılımdır hissiyle karşılayalım.

Kapalı havalar hüzünden çok dinlendirici etki yaratıyor üzerimde. Dışarıda yağmur, yanımda kahve, yaz aylarının hareketli etkilerini dinlenerek kışa hazırlanma aşamasında sanırım bu sonbahar daha dingin yaşayacağım birçok detayları.

Her ne kadar yeniden doğuşu hissediyorsak da moda, cilt bakımı, kadına yönelik tüm detaylara sıkıca bağlı olduğumuzu biliyorum. Yaz mevsimini geride bırakıp yeni sezona göz atalım. Tasarımcıların ahengine göz atalım ve modaı her haliyle hissedip hissettirelim. Yaz aylarında yıpranan cildimize yeni dokunuşlar yapalım. Etkinliklerle ruhumuzu canlandıralım.

Her zaman yeni başlangıçlarla ruhumuzu yenileyebileceğimize inanıyorum.
Yeter ki olumlu düşünceleri bir kenara atmayalım...

*Sağlıkla Kalın
Sevgiler,*

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@sedef@msemedya.com

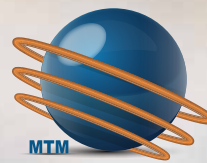
@sheandgirls

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

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.

“akıllı
medya
bilgisi”



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

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

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

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

www.medyatakip.com

İçindekiler

Eylül 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 Pabuççu

sidika@msemedya.com

REKLAM VE PAZARLAMA

DİREKTÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

info@msemedya.com

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve İletişim Bilgileri yönetim yeri
Barış Mahallesi, Samsun Caddesi, Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat 10, Daire 65
Beylikdüzü İstanbul.

İletişim: info@msemedya.com

Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

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

7

TREND
ZAMANSIZ
KLASİK



17

MİLENYUM YILDIZI
ANGELİNA JOLİE



22

STİL
EN ŞIK GİYİNEN
INFLUENCER
LEONIE HANNE



45

DESEN KARMASI



48

CİLT BAKIMI



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

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

0850
222
1863

darussafaka.org

Darüŝsafaka
1863
CEMİYET



İnce Puantiyeli Elbise



İpek Eşarp



Zamansız Klasik

1950'li yıllardan günümüze gelen ve bence modası hiç geçmeyen desen puantiye. Kombine seçimlerine göre stillere kattığı farklı tarzıyla bir kez daha gardırobumuzun vazgeçilmezi olmaya aday. Her ne kadar farklı renklerde de karşımıza çıksa da bana göre onu klasikleştiren en önemli özelliği siyah ve beyazın bütünlüğü.

Bu sezon karma renklerin dansıyla puantiye yine karşımızda!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Puantiyeli Top



Yandan Yırmaçlı Saten Etek



Transparan Gömlek



İç Çamaşırı Seti



Jakarlı Gece Ayakkabısı



Deri Çanta

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.





ZAMANSIZ PARÇALARLA GÜÇLÜ YÖNÜNÜNÜZÜ KEŞFEDİN

*“İnsanları fast-fashion gazabından
kurtarmak istiyorum!”*

Enerjisi, mesleğine olan aşkı ve ben stilistim aurasıyla Styling Deniz Kayaduman ile dobra dobra, içten verdiği cevaplarıyla bize kendine hayran bırakan bir röportaj gerçekleştirdik. En çok da tüketimin bu kadar hızlı ve hoyratça yaşandığı bu dönemde, fast-fashion'a tamamen karşı olduğunu belirterek moda dünyasına güçlü bir çıkış yapan Styling Deniz'i yakından tanıyalım mı? Buyurun sohbetimize!

“ Beni bir sosyal yaşantımda görmelisiniz, bir de Sex and the City sahnesi yaşıyormuşçasına elimde kahvemle alışverişte... Enerjim kıpır kıpır, saatlerce dolasam da gülen bir yüzle geziyorum. Çok seviyorum. Giymeyi de giydirmeyi de! ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

S

izi tanıyabilir miyiz?

1 Temmuz 1997'de İstanbul'da doğdum. Bilgi Üniversitesi Uluslararası Ticaret ve İşletme bölümü mezunuyum. Vakko Esmod'da çokça eğitim gördüm, stil danışmanlığı, moda tasarım vb. Profesyonel zarafet eğitimi, diksiyon-etkili konuşma eğitimi ve aile danışmanlığı eğitimleri aldım, alıyorum. Kendime yenilikler katma peşindeyim. Tekstilci babanın kızım dolayısıyla çocukluğumdan beri kıyafetler içinde büyüdüm diyebilirim. Özel üretilmiş ürünleri görmek beni en çok heyecanlandıran şeylerdendi daha ufakken. Gizlice kendime kalp yaka mini bir siyah elbise diktim mesela. Siyah boncuklar dağıtmıştım göğüs kısmına hiç unutmam... Şu an stil danışmanlığı yapıyorum. Styling diyebiliriz yani İngilizce olarak. Kişinin yaşantısına, ruhuna, bedenine, sosyal statüsüne bakarım, ev hanımı, diplomat, CEO, influencer fark etmeksizin, kişiyi tamamen inceler, yeri gelir baştan aşağı dolabını düzenler, yeri gelir tatil tarzını oluştururum. Veya bir siyasinin imajını yaratır, bir doktorun güven veren tarzını oluştururum. Zamansız parçalarla kişinin en güçlü halini ortaya çıkartırım.

Styling olmaya nasıl karar verdiniz?
İnsanları fast-fashion gazabından kurtarmak istiyorum! Styling, stil yaratma, yalnızca kıyafet tarzı oluşturmak 'giydirmek' değil aslında, bütünüyle bir tarz oluşturmaktır. Kişiyi, bedeni, ruhu tanımak bir noktada. Yediğimiz, içtiğimiz, gezdiğimiz, tavırla bir bütündür stil. Hayattan ne bekliyoruz? Nasıl yaşıyoruz? İlgimizi ne çekiyor?... Gibi sorular kişinin stilini oluşturur. Sorulur ya hani 'Bir insanla tanıştığında ilk ne dikkatini çeker?'... Benim cevabım kesinlikle "Kıyafetleri!" olmuştur, her defasında. Çocukluğumdan beri bu böyledir. Tasarlarım, üretirim, birleştirir bambaşka ürünleri kombinlerim. İşte bu yüzden kıyafetlerle uğraşmak, "fast-fashion" kurbanı olmayan ama trendden kaçınmayacak, ruha ve bedene hitap eden ürünlerle karşılaşmak beni stil danışmanlığına iten noktalar olmuştur. Çok farklı zevkler, çok farklı yaşayışlarla karşılaşıyorum ve bu benim ufkumu çok açıyor bazen şok edici matchlemelerle karşılaşsak da... Günün sonunda yüzlerde gördüğüm mutluluk bana o guru ru yaşatıyor. Verdiğim hizmetle, danışanlarımda gördüğüm hissettikleri özgüven, kendini oldukları halde güzel hissettirebilmek bu işteki en büyük motivasyonum.

Styling olmaya nasıl karar verdiniz?

İnsanları fast-fashion gazabından kurtarmak istiyorum!

Styling, stil yaratma, yalnızca kıyafet tarzı oluşturmak 'giydirmek' değil aslında, bütünüyle bir tarz oluşturmaktır. Kişiyi, bedeni, ruhu tanımak bir noktada. Yediğimiz, içtiğimiz, gezdiğimiz, tavırla bir bütündür stil. Hayattan ne bekliyoruz? Nasıl yaşıyoruz? İlgimizi ne çekiyor?... Gibi sorular kişinin stilini oluşturur.

Sorulur ya hani 'Bir insanla tanıştığında ilk ne dikkatini çeker?'... Benim cevabım kesinlikle "Kıyafetleri!" olmuştur, her defasında. Çocukluğumdan beri bu böyledir. Tasarlarım, üretirim, birleştirir bambaşka ürünleri kombinlerim. İşte bu yüzden kıyafetlerle uğraşmak, "fast-fashion" kurbanı olmayan ama trendden kaçınmayacak, ruha ve bedene hitap eden ürünlerle karşılaşmak beni stil danışmanlığına iten noktalar olmuştur. Çok farklı zevkler, çok farklı yaşayışlarla karşılaşıyorum ve bu benim ufkumu çok açıyor bazen şok edici matchlemelerle karşılaşsak da... Günün sonunda yüzlerde gördüğüm mutluluk bana o guru ru yaşatıyor. Verdiğim hizmetle, danışanlarımda gördüğüm hissettikleri özgüven, kendini oldukları halde güzel hissettirebilmek bu işteki en büyük motivasyonum.

Moda tarzınızı ve anlayışınızı nasıl tarif edersiniz?

Değişken. Tek diyebileceğim bu aslında. Hani bazı insanlar vardır sadece dümdüz basic elbiseyle giyinir ve o kadar zengin durur... Ah... Bazı sabahlar o sakinlikle uyanıyorum işte. Ama bazı sabahlar oluyor, ayna karşısında, 'Bugün prenseslik günü



“ 2023 Sonbahar-Kış sezonunda, haddinden fazla taş kullanımı ve karman çorman desenlere bir bay bay deme vakti artık öncelikle. Hoş geldin sade şıklık. ”



KAPAK RÖPORTAJI



Denizcim, hadi!' Ve işte tafta eteğim, taşlı tokalarım, belki havalı gömleğim belki sadece düz bir tişörtümle günüme başlıyorum. Benim stilim diyebilirim ki, o an ruhum neye yakınsa, modum hangi kıyafetime uygunsa odur. Ama gün sonunda ne olursa olsun artık 2023 yılının sonlarında ve iklim krizinin bu kadar içindeyken "Fast-Fashion" ürünlerine tahammülüm yok diyebilirim. İlginçtir ama 'öylesine' veya 'Bu benim işim!' Diye değil. Kıyafetlerle haşır neşir olmak çocukluğumdan beri tutkumdur. Beni bir sosyal yaşantımda görmelisiniz, bir de Sex and the City sahnesi yaşıyormuşçasına elimde kahvemle alışverişte... Enerjim kıpır kıpır, saatlerce dolaşsam da gülen bir yüzle geziyorum. Çok seviyorum. Giymeyi de giydirmeyi de!

2023 kış trendleri ve moda terciğinde nelerle karşılaşacağız?

Haddinden fazla taş kullanımı ve karman çorman desenlere bir bay bay deme vakti artık öncelikle. Hoş geldin sade şıklık. Daha elegant bir görüntü için aza gitme vakti. Tamamı taş olan askılı bir elbise veya neon giydiğin noktada bile sade veya en sade olduğunu düşündüğün parçalarla fazla kaçılabilir. Tanımak ve iyi analiz etmek burada önemli konu. Dengelemeyi bilmemiz gereken bir dönemdeyiz artık hayatın. Abartı şıklıktan kaçınmalı. En lüks, en pahalı artık avam... Olay: DENGEL!

Kişiler özel tasarımlar yapıyor musunuz?

Styling başlı başına kişisel bir tasarımdır. Kişiyi tanımadan, nasıl yaşadığını, neleri sevdiğini bilmezsek yanlış olur. Eğreti durur... Oturması lazım tasarımların kişi üstüne. Ruhunu yansıtıyor mu? En önemlisi kendini o kıyafet içinde iyi hissediyor mu? Stil, yaşam biçimi, tarz, dış görünüş, 'Hemen giy çık' veya üzerinde saatlerce düşünölmüş kombinler de olur, o efekti verecek önceden üzerine çalışılmış.

“Styling başlı başına kişisel bir tasarımdır. Kişiyi tanımadan, nasıl yaşadığını, neleri sevdiğini bilmezsek yanlış olur. Eğreti durur... Oturması lazım tasarımların kişi üstüne.”



KAPAK RÖPORTAJI

Bir kadının dolabında mutlaka olması gereken yegâne parçalar nelerdir?

İpek beyaz gömlek
Siyah bilekte bir tafta etek
Kalıbı kusursuz bir ceket
Rengi fark etmeksizin iyi hissettiren bir çift topuklu (tercihim Burada maalesef Büyük markalardan yana olacaktır çünkü bazı kült tasarımların önüne geçemezsiniz.)

Sizin gözünüzde sokakta görmek istediğiniz kadın ve erkekler nasıl giyinmeli?

Eşofmanla sokağa çıkılmasından muzdarip z kuşağına çok uzak bir nesil var mesela. Bu ritmi yakalayamıyorlar artık. Nasıl görmeli den ziyade ne görmek istemiyorum olabilir, bu soru aslında. Mesela proporsiyonunu bilmeden giyinmek beni en rahatsız eden şeydir. Asla 'kilolusun giyemezsin' denmesini kabul etmem çünkü ben de zayıf bir danışman değilim... Bedenine göre giyinmek çok önemli ama. İstersen tasarım ödüllü elbiseyi giy, olmuyorsa olmaz... İşte burada tam olarak ben devreye giriyorum. Nasılım? Ne giymeliyim? Cevaplar bende...

Sokakta kim ne giyiyorsa giysin yeter ki ruhunu katsınlar kombine. Tek düzelik bana göre değil. Siyah eşofman üstüne gri sweatshirt giyerek de çıkabilirsin ama bir dikiş detayı, saatin, bileziğin, bir aksiyonu olmalı.

Sizin olmazsa olmaz dediğiniz parçalar nelerdir?

Şık bol paça fit bir jean
Mümkünse Chanel bir topuklu ayakkabı
Altın bir kolye
Koca incecik bir halka küpe
Benim için kumaş çok önemli o yüzden son olarak kumaşı güzel kaliteli bir beyaz t-shirt.

Nasıl şık olunur?

Zarafetle, çabasız, zorlamadan, ruhunu dinleyerek -dinlendirerek. Tabii bir de instagramdan benimle iletişime geçerek

Son olarak She and Girls dergisi okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Söylemek istediğim şu ki, modanın bazı kuralları kalıpları var, evet. Ama kalıplar hep değişir, şekillenir. Mutlu ve iyi insan bir şekilde günün sonunda ışırlar. O yüzden her şeyden önemlisi, stil değişimine ruhunuzu en kendi anına kavuşturmakla ve bedeninizi tanıyıp ona iyi gelmekle başlanmalı diye düşünüyorum. Çünkü bence insan mutluydu çevresindekiler de mutlu... Bulaşıcı zehir gibi mutluluk. Ve mutlu oldukça güzelleşir insan. Ne giydiğinden ziyade ne hissettiğinizle başlamalısınız diye düşünüyorum.

Herkesi şahane bir yaşam diliyorum.







“2023 yılının sonlarında ve iklim krizinin bu kadar içindeyken “Fast-Fashion” ürünlerine tahammülüm yok diyebilirim.”

Milenyum Yıldızı Angelina Jolie

İşte karşınızda porselen bir bebek. Adeta bir abide...

Yazı: Hatice Kübra Erişir

İlk gördüğüm andan bu yana onun yüzüne bakmak beni büyülemiştir. Angelina Jolie'de dişiliğin iki yönünü, anaç ve seksi kadın imgelerinin karşını gördüm hep. Onu dengede kılan bir şey var.

Kısa moda tarihi sayfamda 2000'li yılları yazdım sizlere. Orada milenyum gelmişken, ikona stili sayfasında da bir milenyum yıldızı ağırlamak istedim. Jolie, oyuncu olan ailesi vesilesiyle sektörle erken tanışanlardan. Ancak yıldızının parlaması milenyumda denk geliyor.

Annesi ile babasının ayrılması sonucu, annesi ve kardeşiyle yaşamaya başlıyor. İyi bir çocukluk geçirdiğini söyleyen Jolie'nin oldukça hızlı bir ergenlik hayatı olmuş. Beverly Hills'te bir liseye başlamış ancak kendini oraya pek de ait hissedememiş. Minion ve gözlüklü olduğu için dışlanmış. Kendisi de ilginç bir çocukmuş gerçi, evcil hayvanları bir yılın ve kertenkele olan genç bir kız.

Galiba onda hissettiğim vahşi yan bu olsa gerek. Bir kadın vahşi özünden kopmadığı sürece bireysel olarak gelişimini sürdürebilir. O, erken yaşlarda ailesinin evinden ayrılmış ve kendi bireysel 'kahramanın yolculuğu' serüvenine çıkmış.

Bu yolculuğa çıkanların çoğunda bir bütünlük, başarılı işler görmek normaldir. Kendi hayatını tasarlayanlar için geçerli olan yasa sonucu, eylemler canlılık kazanır.

Jolie, ilk oyunculuğuna 93 yılında çekilen Cyborg 2 filmi ile profesyonel anlamda başlamış. Yükselişi ise George Wallace adındaki filminden sonra olmuş. Biyografik bir film olan bu filmde Jolie, ABD başkanın karısını canlandırmış ve bu film ile eleştirmenlerden aldığı övgülerin yanı sıra bir Altın Küre ödülü ve Emmy Ödülü adaylığı kazanmış.

Eleştirmenler onun için, "Dünyada her yer güzel kız dolu. Ama onlar Angelina Jolie değil. Angelina eğlenceli, dürüst, zeki, muhteşem ve olağanüstü yetenekli" gibi betimlemelerle onurlandırmışlar.

Sanırım Jolie'yi izlemeyen yoktur, mutlaka bir filmine denk gelmişsinizdir. Benim izlemekten en çok keyif aldığım film ise 2008 yapımı 'Changeling' filmi olmuştur. Dahli yönetmen Clint Eastwood'un yönetmen koltuğunda oturduğu filmde, adeta milenyum yıldızının parlıtısına bir de 1920'li yılların ortamında eşlik etmek, o muhteşem dekor ve kostümler içerisinde ayrı bir zevk vermişti.



Jolie, birçok film ve projede yer almış başarılı bir iş kadını olmanın yanı sıra, anne ve yardımsever kimliği ile de medyatik olanlardan biri. Brad Pitt ile yaptığı evlilikten üç biyolojik çocuk dünyaya getirdi ve üç çocuğu da evlat edindiler.

Yardım kurumlarında ve faaliyetlerinde yer aldı, dünyanın bir çok ülkesinde mültecilerin sorunlarına dikkat çekmeyi başardı. Belli fonlar oluşmasına vesile oldu. Gündeme gelmesi ve görünür olması için yoğun gayretler gösterdi.

Bu arada unutmamak gerekir ki kendisi yönetmen koltuğuna da oturmuş ve "A Place In Time" isimli bir belgesel çekmiştir. Dünyanın 27 farklı yerinde aynı zamanda yaşayan insanlardan oluşan bir kompozisyon içeren bu belgesel filmi, National Education Association'a dağıtılma ve çoğunlukla liselerde gösterilme amacıyla tasarlamış. Sanırım, gençlik için kendini borçlu hissetmiş ve dünyanın çeşitli gerçekliklerini gençlere göstermek istemiş.

Jolie'nin stiline ve bize katacağı ilhama gelecek olursak; Kendisini filmlerde izliyoruz ve genellikle özel davetlerde görüyoruz. Onu birçoğumuz kırmızı halı görüntüleriyle anımsar. 2013 yılında Oscar Ödül Töreni'nde giydiği siyah derin yırtmaçlı Versace imzalı o tanrıça görünümü muhteşem elbisesiyle mesela...

Jolie, porselen gibi bir tene sahip olduğundan siyah kadife kumaş ile buluşunca tam anlamıyla işini bilen bir stil şıklığına kavuşuyor. Ben bu görünümünden ilham almadan edemeyeceğim. Bu kombini bu yılın bahar aylarının şık davetlerine, ertelenen düğün ve kokteyl davetlerine bir hazırlık gibi düşünün.

Umarım dünyaca bu virus salgınından bu yıl bir nebze olsun gardımızı almayı başaracağız ve sosyal yaşamımıza geri dönebileceğiz.

O vakte kadar kendiniz ve sevdiklerinizi korumaya devam.

Sağlıklı bir kış dilerim...





Kırmızı Halı Stili

Stillerinde sadeliği tercih eden Angelina Jolie, kırmızı halılarda sade ama zamansız seçimleriyle her daim gözleri büyülüyor. Aksesuarlarla hareket katan güzel oyuncu, güzelliğini bu tercihleriyle ön plana çıkarmakta oldukça başarılı. Saç modeli, makyajı ile uyumu sadelik uyumunda bence onun gibisi yok.



- 1-Abiye Elbise
- 2-Pırlanta Küpe
- 3-Yüzük
- 4-Ayakkabı



“Thetahealing ile her konu üzerinde çalışabiliyoruz. Yaşamda tıkanıp her hangi bir konu üzerinde çalışmak mümkün.”

Ayşegül Erol kimdir?

17 Ekim 1992 yılında Afyonkarahisar da dünyaya geldim. 2016 yılında Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İktisat bölümünden mezun oldum. Kendi alanımdan çeşitli sınavlara katıldığım uzun ve stresli bir süreç içerisinde girdim. Sınavlara hazırladığım süre içinde özel sektörde belli bir süre çalıştım ama eksik bir şeyler vardı “ben burada olmamalıyım” diye sürekli kendimi sorgularken önümde bir kapı açıldı ve kendimi hiç düşünmediğim bir iş içerisinde buldum.

Thetahealing hayatınıza nasıl girdi?

Ait hissedememe duygusuyla birlikte uyanışım başlamıştı ve kişisel gelişim üzerine araştırmalar yaparken çok güzel bilgiler çıktı karşıma. Farklı hocalar farklı kitaplar videolar derken farkındalığım gelişti.

İlk olarak Reiki eğitimiyle başladım sonrasında karşıma bir sürü öğretici ve teknik çıkmaya başladı. Thetahealing ise sürekli duymaya başladığım bir teknikti, bir süre araştırdım katılanların yorumlarını dinledim kitaplarını aldım. Thetahealing için anda şifalanmak diye bahsediyorlardı, bunu merak ediyordum ve eğitime kaydoldum.

Röportaj

EN BÜYÜK MUCİZE SENSİN

“Thetahealing birçok alanda bakış açımı değiştirdi. Yaradan ile dua yoluyla bağlantı kurarken hep çekindiğimi, istediğim şeyin sanki her zaman bana verilemeyeceğini hissederdim, isterken suçluluk duyardım ama bu teknik ile aslında bunların bize kolektif aracılı ile aktarılmış inançlar olduğunu fark ettim ve bunlar gibi birçok inancımı dönüştürdüm” sözleriyle, uzmanlık alanını net bir şekilde özetleyen Thetahealing Danışmanı Ayşegül Erol ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Thetahealing en çok hangi konularda destek sağlıyor?

Burada bir konu ayırımı yok çünkü Thetahealing ile her konu üzerinde çalışabiliyoruz. Yaşamda tıkanıp her hangi bir konu üzerinde çalışmak mümkün, örnek vermek gerekirse; ikili ilişkiler, para ile ilgili olan ilişki, kilo, hastalıklar, korku, yaratım, çeşitli travmalar vb.

Sizin hayatınızda ne gibi etkileri oldu?

En büyük etkisi yaradan ile bağlantı kurmak, onun koşulsuz sevgisini hissetmek, her an onunla bağlantı kurabileceğimi, onunla bir ve bütün olduğumu hatırlamak muhteşem bir his.

Thetahealing birçok alanda bakış açımı değiştirdi. Yaradan ile dua yoluyla bağlantı kurarken hep çekindiğimi, istediğim şeyin sanki her zaman bana verilemeyeceğini hissederdim, isterken suçluluk duyardım ama bu teknik ile aslında bunların bize kolektif aracılı ile aktarılmış inançlar olduğunu fark ettim ve bunlar gibi birçok inancımı dönüştürdüm. Halen de belli zamanlarda belli inançlarımı tespit ettikçe dönüştürüyorum. Talep etmeyi öğrendim, istemeyi öğrendim ve kolaylıkla nasıl gerçekleştiğine defalarca kez şahit oldum. Bu teknik ile daha eğitim alırken yaptığımız yaratım meditasyonları sayesinde ben şu an buradayım, Thetahealing Master Eğitmeniyim ve hayat amacımı buldum şifacı olarak bu yolda ilerliyorum. Herkesin hayat amacını kolaylıkla bulmasını aslında her şeyin en içerde kendi içimizde başladığını fark etmesini diliyorum. Unutma yaşamda var olan en büyük mucize SENSİN!

Seanslar sırasında karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

Aslında karşılaştığım bir zorluk yok teslimiyete geçip yaradan ile bağlantı kurduğum an bilgiler akmaya başlıyor ondan talep edildiği an zaten o gösteriyor görmem gerekenleri. Sadece o an ona güvenmeyi seçiyorum ve şahit oluyorum, aslında özü bu kadar kolay.

EVRENDEKİ HER ŞEY ENERJİDİR

Hayatınızın her alanında kendinizi yorgun, mutsuz, öfkeli, yetersiz, huzursuz sevilmiyormuş gibi hissettiğinizde, ilişkilerinizde işler ters gitmeye başladığında ya da hayatınızda karşınıza doğru insanlar çıkmıyorsa, işleriniz hep bir noktaya gelip tıkanıyorsa Bioenerji uygulaması tam size göre. Bu alanda uzman isim olan Didem Günay ile uygulama sonrası değişecek tüm dengeleri ve olumlu etkilerini konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“İşlerin ters gitmesinin zorlaşmasını beklemeden frekansları her zaman yüksek tutmak, isteklere ulaşmak için çok kıymetli. Bunun için destek almak ve bilinçaltına yolculuğun deneyimlenmesini tavsiye ederim.”

Öncelikle sizi tanıyalım? Didem Günay Kimdir?

1982 İzmir doğumluyum. İlk mesleğim muhasebe ancak artık yapmıyorum. Her zaman gelişim odaklı olumlu değişimlere gönüllü, çözüm odaklı, iyi bir dinleyici, okuyucu ve olumlu taraftan bakmayı tercih ederim. Aldığım eğitimler; Spiritüellik, gold seviyesinde Bioenerji ile bilinçaltı temizliğinde uygulayıcı ve eğitmen, Numeroloji, Sarkaç, enerjisel davranış uzmanlığı eğitimi, bolluk bilinci eğitimi, Access Bars ve Jean Adrienne Arınma (Jass) eğitimleri aldım uygulayıcı olarak. Ancak bu bitmeyen bir yolculuk yani daha gidecek çok yolum var.

Bioenerjiden, Kişisel Gelişimden birçok alandan danışanlarınıza birçok dalda etkin rol oynuyorsunuz. Bize biraz çalışma alanlarınızdan bahsedermisiniz?

İnsanlar hayatlarının her alanında kendilerini yorgun, mutsuz, öfkeli, yetersiz, huzursuz sevilmiyormuş gibi hissettiklerinde, ilişkilerinde işler ters gitmeye başladığında ya da hayatlarında karşılarında doğru insanlar çıkmıyorsa, işleri hep bir noktaya gelip tıkanıyorsa kısırdöngüde yaşanan her şey ve kendilerini hiçbir yere ait değilmiş gibi hissettiklerinde, bolluk alanlarının kapalı tıkanmış olduğunu düşündüklerinde, dişil ve eril enerjinin dengesizliğinde yaptığımız çalışmalarla kişiyi bedensel zihinsel dengeye getirerek bir nevi akort yapmak gibi aslında farkındalık yaratarak zaran ve yan etkisi olmayan ve tıbbi tedavi içermeyen yöntemlerle yaşamlarını kolaylaştırıyoruz.

Bioenerji'nin faydaları nelerdir?

Evrendeki her şey bir enerjidir ve biz hangi frekansta titreşim yayıyorsak hayatımıza onları çekiyoruz. Seanslarımız ile danışanları sonsuz olasılıklara kolaylıklara ve güzelliklere açıyoruz.

Uzaktan bioenerji çalışması yapılabilir mi?

Elbette yapılabilir birebir yaptığımız seanslar ile hiçbir farkı olmadan çalışmak mümkün. Açıkçası bu da hayatımızı planlarken hafif hissettiriyor.

Son olarak okurlarımıza ne söylemek istersiniz?

İnsanlar kendilerinin iradeleri ve istekleri doğrultusunda yaşadıklarına inanır. Ancak bilinçli hareket gücümüz %5'lik bir orana sahip. Bu sebeple illaki işlerin ters gitmesinin zorlaşmasını beklemeden frekanslarımızı her zaman yüksek tutmak, isteklerine ulaşmak için çok kıymetli. Bunun için destek almalarını ve bilinçaltına yolculuğu deneyimlemelerini tavsiye ederim.

“Evrendeki her şey bir enerjidir ve biz hangi frekansta titreşim yayıyorsak hayatımıza onları çekiyoruz.”

Stil

İlham Verenler

En Şık Giyinen

Influencer LEONIE HANNE

Alman influencer ve sokak stili yıldızlarından Leonie Hanne moda haftalarını sosyal medyadan takip edenler tarafından iyi bilinen ve takip edilen bir isim. Sokak stili fotoğraflarında rengarenk ve dinamik pozlarıyla takipçilerini kendine hayran bırakıyor. Üç ayrı daldaki lisans

eğitiminin ardından kariyerine Almanya'nın en büyük online satış platformunda strateji danışmanı olarak başlayan Leonie Hanne, kendine ait giysileri kombinelediği ve sattığı blogunun gördüğü ilgiyle influencerlık macerasına başlamış.

Hazırlayan: Banu Çelik

Yaklaşık 1 yıl önce İtalyan modaevi Valentino ile iş birliği yaptıktan sonra influencerlar arasında daha da öne çıkan Hanne; "Maison Valentino her zaman bir rüya marka oldu benim için. Birlikte çalışmak ve Valentino dünyasını farklı ülkelerde tecrübe

edebilmek inanılmazdı" diyor.

Leonie Hanne stilinin en beğenilen kombinlerinden birkaçına birlikte göz atalım...



Maisonvalentino



Balenciaga



Prada



Robertocavalli



Versace



Albertaferretti



KALİTE ASLA TESADÜF DEĞİLDİR

Çocukken başlayan meslek aşkını profesyonel hayatına taşımak için büyük hayallerini küçük ve disiplinli adımlar atarak zirveye oturan makyaj ve saç artisti Semra Şahin (diğer adı Semy) ile başarısının sırrını ve 2023 makyaj trendlerini konuştuk. Bu hikâye beni çok etkiledi eminim hedeflerinize ulaşmakta sizlere de kılavuz olacaktır. Buyurun sohbetimize!

**“Her işi herkes öğrenip yapabilir,
ama riske girmeyi herkes göze alamaz.”**

Röportaj: Melek Şenol • Fotoğraflar: Emine Çolak

*• Elbise: Milla Nova- Mara Madi Bridal • Saç ve Makyaj: Semra Şahin
• Aksesuar: Daphne Shop*

KAPAK RÖPORTAJI

M

akyaj ve Saç Sanatçısı Semra Şahin'i tanıyabilir miyiz?

Merhaba güzel insanlar, ben Semra Şahin birçoğu Semy diye tanır. 1985 Almanya doğumlu, Stuttgart bölgesinde büyüyen Afyonlu bir Aslan kadını. Makyaj ve saç sevgisi 6 yaşında kendi saçımı kesme cesaretiyle başlayıp, Barbie bebeklerimden, kendimden küçük kız kardeşlerimden, arkadaşlarımdan ilk müşterilerime kadar ilerleyen bir saç, makyaj, moda yolculuğu benimkisi. Hayalim Moda Tasarımcısı olmaktı, olmazsa Moda dalına her türlü ulaşmayı hedefliyordum. Böblingen şehrinde 2 senelik ticari meslek okulu okurken, arada bir arkadaşlarımdan okuduğu kuaförlük meslek okulunu ziyaret ederdim, ilgi ve merakımdan. Ticari Meslek okulunu bitirdikten sonra Bad Cannstatt da Johannes Gutenberg meslek okulunda fotoğrafçılık okudum. Sonrasında hedefime ulaşmak için farklı yerlerde çalıştım. Moda danışmanı olarak, giyim, kozmetik, gelinlik mağazası ve kuaförde. Diğer yandan çevremdekilerin elbiselerini dikip değiştirmekle, kazandığım la kendime saç aletleri, makyaj malzemeleri alırdım. Dolayısıyla kendimi ve tarzımı Stuttgart'ta duyurabilmeyi başarmıştım. Sokak röportajlarından, TV reklamlarında birçok kez yayınlanmıştım ve git gide müşteri kitlem de genişlemişti. O sıralar 17/18 yaşlarındaydım. Kendime has giydiklerim, saç ve makyajım her zaman ilgi çekmiştir. 2007 yılında evlendim ve Almanya/İsviçre sınırına taşındım. Çevremdeki insanlar yeniliğe açık olmayan insanlardı. Bunu kırabileceğime emindim. Ne kadar zor olsa da kendimce bir çevre edindim ve hedeflerime devam ettim. 2015 yılında saç tasarım ve makyaj eğitimleri vermeye başladım ve 2018 de Almanya Stuttgart'ta ilk Masterclass eğitimini yani hayallerimden birini gerçekleştirdim. Birkaç ünlü isimlerle çalışmışlığım da dahil. Daha öncesi iş birliği yaptığım makyaj eğitim platformundan gelen teklif ile Aralık 2021'de en büyük Uluslararası Online Makyaj Masterclass eğitimimi gerçekleştirdim. Bu Platformda ilk Türk Makyaj Uzmanı olarak Almanya'ya ve Türkiye'yi temsil etmenin gururunu yaşıyorum.

Bu meslekte en 'mutlu' hatıranız nedir?

En mutlu ve en gurur duyduğum hatıram. Elimde olmayan imkanlarla, azim, çabayla ve kendime sonsuz inancımla 2018 Stuttgart'ta ilk Masterclass'ımı gerçekleştirdiğimdi. O kadar çok markalara mailler attım ki sponsorluk desteği için, hep-sinden ret geldi ama asla vazgeçmedim. Kendi ürünleri ile destek vermek isteyen meslektaşlarıma kendini tanıtmaya amaçlı ve çocukluk arkadaşımın maddi katkısı ile katılımcılara hediyelikler ekledik. Hiçbir kazancım olmayacağını bile eğitimde hiçbir şeyi eksik etmemeye gayret gösterdim. Aksilikler oldu tabii ki ama bundan ders çıkarıp bir sonraki Masterclassları daha da güzelleştirdik ve güzelleştiriyoruz.





KAPAK RÖPORTAJI

“Markamı ve ismimi daha da globalleştirmek ve tanıtmak adına ilk adımımı atmak üzereyim ve fazlasıyla heyecanlıyım.”



Saç ve Makyajda son zamanlardaki trendlerden bahsedebilir misiniz?

Son Zamanlarda doğal, ışıltılı ve sade makyajlar ön planda. Şeftali ve pembe tonlardaki allıklar, parlak dudaklar, ışıltılı ve canlı bir ten makyajı. Kaşlar ise doğal ve yukarı taranmış şekilde tercih ediliyor. Kirpikler de ise „Kedi Gözü“ dediğimiz trendde ilerliyor. Birkaç sene öncesine nazaran, kadınlarımız daha sade ve belirgin olmayan makyajlar tercih ediyorlar, Saç tasarımlarımız da bu şekilde ilerliyor, gösterişli saçlardan ziyade daha sade saç tasarımları tercih ediliyor.

Bana göre sadelik, zarafet ve asilliktir.

Sizce marka yaratım sürecinin en önemli adımı nedir?

Kişisel markalaşma, yani kişinin kendi farkının bilincine varması, değerini bilmesi, kendini tanıması ve tanıtmayı ile başlar. Sonrasında marka vizyonunun ve misyonunun belirlenmesidir.

Başarı Nedir?

Kime göre neye göre değişir tabii ki. Benim için başarı hayallerimi gerçekleştirmektir. Hayallerine ulaşmaya çalıştığım yol senin potansiyelini ortaya çıkarır, seni heyecanlandırır, özgürleştirir ve nihayetinde mutlu eder. Kendini her defasında yeniden keşfetmeni sağlar. Bir şeyi başarmak istiyorsan önce hayalini kur, kalben inan, sonra da harekete geç. Başaracaksın! Daha yaşanacak bir sürü hayal var.

Farklı olmayı göze alabilir misiniz? Farkınız ne?

Kesinlikle.

Farklı ol, farklı düşün, fark edil.

Her işi herkes öğrenip yapabilir, ama riske girmeyi herkes göze alamaz.

Şöyle ki her sektörde olduğu gibi işini iyi ve farklı yapanları taklit ederler, belki kazanç elde ederler ama sadece bir noktada kalıp gelişmezler. Onlar için başkalarının denemiş yollarından gitmek güvenli geliyor. Bu yüzden bu sektörde başarılı olmak istiyorsan sürüden ayrılmalısın. Kendi farkını yaratacak yenilikler denemelisin. Farklı olmak bence insanın Aurasına da bağlı bir durum ayrıca cesaret ve disiplin gerektirir. Benim farkım başkalarını taklit etmekte değil her daim kendim olmamdadır. Özgüven, özdeğer, yetenek, beceri, tecrübelerim ve hayallerim.



KAPAK RÖPORTAJI

Kişisel gelişim, eğitim, alanlarda uzmanlıklarınız bulunmakta. Bu alanlar hakkında okurlarımıza neler söylemek istersiniz?

Uzmanlık alanlarımı almış olduğum eğitimler ve yılların getirmiş olduğu tecrübeler ile edindim. Doğru eğitimler verebilmek için kendimi fazlasıyla geliştirdim, geliştiriyorum bana güvenen öğrencilerim bunların en güzel kanıtı. Eğitimlerim verdiğim Masterclasslar ile bitmiyor. Her daim öğrencilerim ile yakın bir bağ içerisindeyim ve her zaman bilgi alışverişimiz devam ediyor. Bu da işin sırrı tabii ki. Kendinizi tanıyın ve fark edin, değerinizi bilin, hedefleriniz olsun, asla öğrenmekten vazgeçmeyin ve kendinizi her daim geliştirin.

Hayatımızda olumsuz ve zorlu anlarla karşılaşabiliriz, karşılaşmalıyız ki güçlenebileyim, kendimizi geliştirebileyim.

Unutmayın ki pırlanta da baskı altında oluşur.

Mesleğinizi icra ederken en dikkat ettiğiniz konu nedir?

Hijyen, hoşgörü, iletişim, pratik ve temiz çalışmak, zihni sağlam tutmak. Belki ilk zamanlarda kazanç elde edemeyeceksiniz ama hangi işi yaparsanız yapın ister zor ister kolay, yaptığınız işi temiz yapın, özen gösterin ve yeniliklere açık olun. Bu meslekte her türlü durumu yaşayabilirsiniz, sanatsal bir meslek olduğundan her zaman her şey yolunda gitmeyebilir. Zamanla yarıştığınız anlar, sorunlarda pratik çözümler üretebilmek, kritik anlarda müşteriye psikolojik destekleme ve bunu demeden geçemeyeceğim, onca malzeme, onca yük ile Rocky Balboa filmindeki gibi merdivenlerle karşılaşma. Bu da mesleğimizin fiziksel zorlandığı anlardan bir tanesi.

Kadınların makyaj yaparken en sık yaptıkları yanlış nelerdir?

- Cildi doğru veya hiç nemlendirmemek
- Yanlış ürün seçimi ve kullanımı
- Fondöten seçiminde ürünü elinde veya yüzünde denemek
- Dağıtılmamış toz ürünler (Far, Kontür vs.)
- Yoğun ve yanlış pudra kullanımı
- Gerektiğinden fazla ürün kullanımı
- Uyumadan önce makyajını silmeyip yıkamamak

İnsanlar neden Semra Şahin'i tercih etmeli?
Çünkü kalite asla tesadüf değildir.

Gelecekteki hedefleriniz nelerdir?

Gerçekleştirmek istediğim ve gerçekleştireceğim çok hedeflerim var. Uzun süredir üzerinde çalıştığım, beni yansıtan ve yaptığım gurur duyduğum iddialı bir çalışma ile karşınıza çıkacağım. Markamı ve ismimi daha da globalleştirmek ve tanıtmak adına ilk adımımı atmak üzereyim ve fazlasıyla heyecanlıyım.

“Uzmanlık alanlarımı almış olduğum eğitimler ve yılların getirmiş olduğu tecrübeler ile edindim. Doğru eğitimler verebilmek için kendimi fazlasıyla geliştirdim, geliştiriyorum bana güvenen öğrencilerim bunların en güzel kanıtı.”







“ Kişisel markalaşma,
yani kişinin
kendi farkının
bilincine varması,
değerini bilmesi,
kendini tanıması
ve tanıtması ile
başlar. Sonrasında
marka vizyonunun
ve misyonunun
belirlenmesidir. ”

Stil

Dövme

DÖVME MODASI

Dövmenin (Dek) Tarihsel Gelişimi

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

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com



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

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

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

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

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

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



ASTROLOJİ İSTATİSTİK BİLİMİDİR

“Astroloji bir ilimdir. Asla ve asla fal değildir. Maalesef bu yönde genel bir kanı var bu durumun bilgisizlikten ya da az bilmekten kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Astroloji bir nevi istatistik bilimidir. Tarihin tekerrörden ibaret olması gibi yaşanan olayların etkilerinin deneysel olarak incelenmesi ve öngörü yapılırken olasılıkların hesaplanarak kullanılmasıdır” diyerek, astrolojiye karşı bakış açılarını netleştiren Astrolog Ecem Yağmur Huyut ile astrolojinin doğru bilinen yanlışlarını ve 2023 yılının son yarısını konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



“Öncelikli hedefim daha büyük bir kitleye kendimi, “ecemceastroloji’yi” tanıtmak, edindiğim bilgi ve birikimlerle daha çok insana dokunmak, kendini tanımada, hayat planlarında, naçizane yol göstermede, farkındalık oluşturmada faydalı olabilmek.”

Ecem Hanım kendisini bize nasıl anlatır?

Merhabalar, 31 yaşındayım, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sanat Tarihi bölümü mezunuyum. Ankara'yım, 6 yıllık evliyim, 5 yaşında çok tatlı bir oğlum var. Oldukça duygusal ve hayata karşı iyimser bir bakış açım, neşeli bir yapım var. Klasik olacak ama küçük ve manevi olarak iyi hissettiren şeylerle mutlu olabilen, anı değerlendirmeyi, araştırma yapmayı, yazmayı, tasarımlar yapıp dikiş dikmeyi, seyahat etmeyi, yüzmeyi ama en çok da astroloji denizinde yüzmeyi ve her gün yeni bir şey öğrenmeyi seven bir insanım.

Astroloji konusunda doğru bilinen yanlışlar nelerdir?

Öncelikle astroloji bir ilimdir. Asla ve asla fal değildir. Maalesef bu yönde genel bir kanı var bu durumun bilgisizlikten ya da az bilmekten kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Astroloji bir nevi istatistik bilimidir. Tarihin tekerrörden ibaret olması gibi yaşanan olayların etkilerinin deneysel olarak incelenmesi ve öngörü yapılırken olasılıkların hesaplanarak kullanılmasıdır. Astrolojik değerlendirme yaparken hissiyattan bahsedemeyiz, geçmiş gezegen hareketleri bunların gözlemlenmiş etkileri göz önünde bulundurularak olasılıklara göre değerlendirme yapılır. Altıncı his, metafizik ve kişinin kanaati gibi öznel durumların öngörü yaparken kullanımı söz konusu değildir.

Burç yorumlarını okurken özellikle yükselen burcun okunması bize gelecek temalar hakkında daha güçlü fikir verebilir. Çünkü bu yazılar oluşturulurken astrolojik harita üzerinde yükselen burç konumlandırılarak değerlendirme yapılır.

Bir diğer yanlış da 30 yaşından sonra burcumuzun yükselen burcumuza geçiş yaptığı iddiasıdır. Bu bilgi doğru değildir. Ancak ikincil progres gibi ilerletilmiş tekniklerde Güneş burcumuzun ilerlediğini, burç değiştirdiğini görürüz ama yine kendi burcumuzun gölgesinde bu değişimleri hissederez.

2023 için neler ön görüyorsunuz?

Bu yıl, Ay düğümlerinin burç değiştirmesi, Satürn'ün Balık burcuna, Plüton'un Kova burcuna geçiş yapması 2023 yılının önemli astrolojik olaylardır.

Ay düğümlerinin Terazi-Koç hattına geçmesi “ben” ve “biz” kavramlarının dengesinin önem kazanacağı, sağlıklı bençilik geliştirmemiz, kendi hedeflerimize, bireyselliğimize yoğunlaşmamız gereken bir süreci, ilişkiler, hukuk, hak, adalet, uyum, kadınlar, liderler ve mücadele konularını vurguluyor. Haritamızda Terazi-Koç hattı olduğu evlerimizde etkilerini hissedeceğiz.

Satürn'ün Balık burcuna geçiş yapmasıyla maneviyat, din, hastaneler, hapishaneler, korkular, maddi-manevi varlık temaları ve bulunduğu ev konularıyla birlikte ne kadar çaba, sabır, emek gösterdiğimiziz; korkularımızla yüzleşmekte, sınavları kolay atlatmamızda önemli faktör olacak.

Plüton'un Kova burcuna geçişi tüm dünyada plütonik konularda yani dönüşüm, çürümüş olanın yıkılıp yenilenmesi, güç, iktidar, faydası azalmış tüm güçlerin kökten değişimi ve teknolojik olarak tahmin edilemeyecek seviyede büyük buluşların gerçekleşmesi, astronomi, astroloji, uzay bilimleri konularında ciddi hareket, toplumsal yarar sağlayacak düşünceler, hümanizm dünyanın her yerinde uzun vadede ciddi önem kazanıp üst boyutlara taşınabilir.

Yakın zamanda nasıl projeleriniz var bizimle paylaşır mısınız?

Öncelikli hedefim daha büyük bir kitleye kendimi, “ecemceastroloji’yi” tanıtmak, edindiğim bilgi ve birikimlerle daha çok insana dokunmak, kendini tanımada, hayat planlarında, naçizane yol göstermede, farkındalık oluşturmada faydalı olabilmek. Sonrası için farklı planlarım elbette var şu an öncelikli olarak hedefim bu yönde. Sorularınız ve ilgi için çok teşekkür ederim Melek Hanım.

Röportaj

SU GİBİ OLUN

“Bir mum diğerini tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez, karanlıkları da aydınlatır.” Mevlana’nın bu sözünü amaç ve yol haritası edinen, Tasavvuf ve Sufi Uzmanı Elif Sarıkaya, “amacım ışık olmak, naçizane karanlıkları aydınlatmak” diyerek, baş koyduğu bu yolda emin adımlarla ilerliyor. Su gibi olun, yolunuz aydınlansın!

Röportaj: Melek Şenol



Elif Sarıkaya kimdir? neler yapar?

18 yıllık öğretmenim. Ama olduğum yer hiçbir zaman bana yetmedi. Lisede felsefe ve edebiyata ilgim iyice artınca birçok dergi ve yerel gazetede yazılarım yayınlandı. 16 senedir de evliyim. Hayatımdaki değişimi pandemide yaşadım. Zül Celali Vel İkrâm... Her sıkıntıda bir ferahlık vardır. Pandemi dönemi çok değerli hocalardan ki; hala eğitimler devam ediyor, ders aldım. Hakan Mengüç, Ferhat Atik, Cemal nur Sargut, Sinan Yağmur gibi isimlerden aldığım dersler hayatımı değiştirdi. Sufizm ve kişisel gelişim 8 Ay, tasavvuf dersleri 2 yıl, olarak aldım ama hala devam ediyor. Esmâ Eğitimi, Mizaç eğitimi ve Bioenerji gibi eğitimlerim var. Şu anda da hem hocalarımdan açtığı Mega verse platformunda eğitimliğe başlayacağız hem de kendim Kelebek Akademi bünyesinde canlara tasavvuf, kişisel gelişim ve salanların da atölyeler açıyoruz.

Günlük Hayatta Sufi ve Tasavvuf Öğretileri Nelerdir?

Maddeler halinde yazalım.

- 1.Dinlemektir: Mesnevi” Dinle” ile başlar. Dinlemek ve anlamak, idrak etmek... Empati yapmak gerekir. Dinlemeyenler bilemezler. Bilemeyenler anlayamazlar anlayamayanlar olamazlar.
- 2.Sabır: Sabır öyle bir iptir ki demiş Şems Tebrizi:” Sen kopacak sanırsın daha da güçlenir, sen bitecek sanırsın daha da çoğalır.”
- 3.Her sıkıntıda bir güzellik olduğunu anlamak: “Zül celali vel ikram “esması rabbimin 99 isminden biridir. Her sıkıntıda bir ferahlık aramak.
- 4.Olumu düşünmek: Her ne olursa olsun ağızımızdan ve kalbimizden güzel söz geçmesi. Güzel Söz sadakadan daha kıymetlidir. Olumlu düşünce ilk baş beyni, sonra kalbimizi kandırır. Olumlu her düşünce bize mutlaka geri döner. (Yeni çıkacak Aşkolsun adlı kitabımda bu konudan ayrıntılı bahsettim)
- 5.Kader ve teslimiyet: Kader cüzi ve külli kader şeklinde ikiye ayrılır. Cüzi kader elimizde olan kendi irademizle oluşturduğumuz kaderdir. Külli kader ise Yüce Allah’ın yazdığı kaderdir. Onun iradesi üstünde hiçbir irade yoktur. Cüzi iradeyle elimizden geleni yapıp ona bırakmak teslimiyettir. Teslimiyetin sonucu başımıza gelen ise Kaderdir. Âmâ teslimiyet gerçekten Allah’a teslimiyet sıkıntılarla baş etmek, sabretmek, şükretmek ve her şeyin Allah’tan olduğunu bilmektir.

- 6.Takva: Peygamber efendimiz en güzel takva ehlidir. Güzel söz söylemek, ibadetleri yapmak, nafileleri yerine getirmek, farzları yerine getirmek, yoksulu, yetimi düşkününü korumak, sadaka vermek gibi... Ve Allah’ı çokça anmak.
- 7.Zıtlıkları da kabul etmek: Hayatta hiçbir şey düz değildir. İyi, kötü, güzel, çirkin hepsi bir aradadır. Sıkıntı mutluluk üzüntü, keder, hüznün, inişler çıkışlar hepsi bizim içindir. Buna örnek kalp ekosunu bilirsiniz... Ölçerken ekranda düz bir grafik varsa kalp durmuştur. Eğer zigzaglı bir şekildeyse yaşıyor demektir yani bu bir yaşam belirtisidir.
- 8.Denge: Her şeyin fazlası zehirdir. Hayatımızda her konuda fazlalıkları atmalyız. Para, sevgi, aşk, ailebağları, mal mülk yapılan iyiliklerde bile ölçülü olmalı ve dengede kalmalyız. Sıratı müstakim az uyu, az ye ve konuş... Killeti manam, killeti kelam, killeti taam...
- 9.Hoşgörü ve affetmek: Yaratılan her şeyi yaratandan ötürü hoş görmek, kabullenmek. Her yaratılanda da hayatımıza giren her şey de de iyi ya da kötü rabbimin parçasını, esmasını görmek. Bunu idrak ederek sakin ve makul davranmak.
- 10.Su gibi akmak: Sufiler “Su gibi aziz ol “derler... Su felsefesi tasavvufun en önemli kavramlarından...

Son olarak okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?

İlk amacımız hizmet ve sohbetir. İkinci olarak Alma-Verme dengesini korumak ve yaptığımız işin ne olursa olsun hakkını vermektir. Bu yolda bana desteğini esirgemeyen başta hocalarımla üzere herkese teşekkür ediyorum. Allah razı olsun. Mevlana’nın çok güzel bir sözü vardır: “Bir mum diğerini tutuşturmakla ışığından bir şey kaybetmez, karanlıkları da aydınlatır.” Amacımız ışık olabilmek. Naçizane karanlıkları aydınlatmak. Bana da bu fırsatı verdiğiniz için derginizde size, Seyfi Beye ve Sedef Hanıma emeği geçen herkese teşekkür ediyorum ...Yeniden görüşmek dileğiyle ...

SU GİBİ OLUN...

“Bu yolda bana desteğini esirgemeyen başta hocalarımla üzere herkese teşekkür ediyorum.”

KAPAK RÖPORTAJI



KENDİ HAYATINIZA ODAKLANIN

Aile Dizimi ile kendi hayatınıza odaklanın!

Astroloji, Theta Healing, Aile Dizimi alanlarında uzmanlığını başarı ile sürdüren Nevide Esin Doğuş ile bu alanların tüm detaylarını konuştuk. Özellikle aile dizimini vurgulamak istedim çünkü bu alanda merak edilen çok detay ve Nevide Hanım bizleri çok güzel aydınlatıyor.

“Aile dizimi çalışması yaptığımızda ise kişinin bilinçaltına bu olumsuz özellikler olmadan da bu güzellikleri edinebileceğini ve yine ailesine ait olabileceğini tanıtırız. Aynı zamanda kişinin kendi hayatına odaklanmasına da yardımcı oluruz” diyerek de hayatımızdaki güzelliklerin sınırsız olduğunu bizlere hatırlatıyor. Gelin bu harika alanları yakından tanıyalım!

❧ **Aile dizimi ile her türlü konuya çalışılabilir. Ancak şunu her zaman hatırlayın ki para, sağlık, bolluk, bereket, aşk, iş ve anne, baba konuları, kökleri en derinde olan konulardır, bu yüzden de genelde bu konular üzerine birden fazla seans almak gerekebilir.** ❧

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

S

orularına başlamadan önce biraz Yeditepe Üniversitesi'ndeki yıllarınızdan kısaca bahsetmek ister misiniz? Yeditepe Üniversitesi size neler çağırıyor?

Yeditepe Üniversitesi dediğimiz zaman bana çağırıyor diye birçok anlam var: Birincisi, ortaokul hazırlığa girdiğimden beri hedef olarak aklımda yer eden bir okul oldu. Ortaokul hazırlık sınıfında iken Yeditepe Üniversitesi daha yeni kurulmuştu 1996 yılında ve ben 1996'da İSTEK Vakfı Özel Kemal Lisesi'nde eğitime başladım. Anadolu Liseleri ve Özel Okullar sınavlarına o zamanlarda ilkokul beşinci sınıftayken giriyorduk ve benim özel okullar sınavına girdiğim okul, İSTEK Vakfı Özel Kemal Lisesi olmuştu. Okulun güzelliğine ve enerjisine hayran kalmışım ve daha sınava girdiğim gün o lisede okumayı hedeflediğimi hatırlıyorum. Bunun ardından da okula başladığımda Yeditepe Üniversitesi ile ilgili reklamlar yapılmaya başlanmıştı. Okulda "Bakın vakfımızın bünyesinde bir üniversitemiz var artık" şeklinde reklamlar yapıyordu, okulun sağladığı muhteşem eğitim düzeyi ve imkanlar anlatılıyordu ve ilginç bir şekilde o yıllarda ileride okumak istediğim üniversitenin Yeditepe olmasını dilediğimi hatırlıyorum. Ben Yeditepe Üniversitesi'ne iki kere girdim, yani iki kere üniversite sınavına girdim ve ikisinde de birinci sıraya yazmışım ve birinci sıradaki tercihim olarak girdim. O kadar özel bir yeri vardır bende. İlkinde İktisat bölümünü yazmışım, annemin yolundan gitmek istemişim çünkü annem İstanbul Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi mezunudur; fakat bu bölümün benlik olmadığına karar verip iki sene sonrasında bıraktım ve tekrar üniversite sınavına girip İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünü yazarak birinci sıradan bu bölüme girdim, dört sene içinde okuyup tamamladım. İkincisi ise Hollanda'da Master yapacak cesareti ve desteği veren hocalarımı, Yeditepe Üniversitesi bünyesinde tanıdım. Daha nasıl olacağını düşünürken hem Türk hem yabancı hocalarım bana master yapmanın ve bunu başka bir ülkede yapmanın getireceği faydalardan bolca bahsetmişlerdi, okul başvurularında göndermem gereken tavsiye mektuplarımı hazırlamışlardı. Üçüncü olarak da hayatımdaki en kaliteli arkadaşlıklarımı edindiğim yıllar Yeditepe Üniversitesi'nde olmuştur. Halen o zamandan beri devam eden, dünyanın dört bir yanına yerleşmiş harika ilişkiler kurduğum dostlara sahibim. Sezgisel bir yönüm olduğumu da orada okurken fark etmişim. O yüzden benim için Yeditepe'nin yeri çok farklıdır. Yani sezgisellik derken aslında gelecekte neler yaşayabileceğimi öngörüp ona göre sınavlara hazırlanıyordum. Hatta birlikte ders çalıştığım arkadaşlarımla hangi dersten kaç puan alacağımıza kadar öngörü yapmaya ve ona göre ders çalışmaya kadar gidiyordu konular. Ona göre de ders ve öğretmen seçiyorduk. Mesela bazı öğretmenlerle neden çok iyi anlaştığımı ve derslerine neden keyifle çalışarak sınıfı geçtiğimi de şu anda anlıyorum çünkü enerjimiz birbirini tamamlıyormuş.



“Çocukluğumdan beri bu konuların içindeyim desem doğru olur. Ben hem anne hem baba tarafında kahinler ve şifacılar bulunan bir kadınum. ”



KAPAK RÖPORTAJI



Astrolog olmak isteyen bir genç ne yapmalı, nereye gitmeli, nasıl bir eğitim almalı?

Astrolog olmak isteyen bir genç öncelikle sezgisel bir yönü olduğunu kabul etmeli. Sezgisel yönümüzü kabul ettiğimiz zaman onu nasıl yönlendireceğimizi de çok daha iyi anlarız. Sezgisel olmak demek insanlara kafadan tahminler yapıp onları manipüle etmek demek değildir, astroloji böyle bir şeyden çok daha kadim bir öğretimdir. Astroloji matematik hesabdır, ister eğitimi aldığınız bir matematik bilginiz olsun ister olmasın. Bu basit görünen ince detaylarla dolu hesaplamaları öğrenmeye gönüllü olmak çok değerli. Astroloji ile ilgilenen bir gencin okumaya da merakı olmalı, çünkü astroloji konusunda hem yerli hem yabancı bir sürü kaynak var. İşimiz gökyüzündeki gezegenlerin yıldızların ve diğer gök cisimlerinin enerjetik alanını öğrenmek ve bunların bizi nasıl etkilediğini anlamak. Bununla beraber gökyüzüne ve yıldızlara merak çok önemlidir. Örneğin; ben çocukluğumdan bu yana gökyüzünü seyretmekten ve ayın evrelerini, yıldızların geçişini ve takım yıldızların gökyüzünde nerede görüldüklerini inanılmaz merak eden bir insan olmuşumdur. Nereye gitmeli ve nerede eğitim almalı konusunda ise her öğrencinin kalbinin çekildiği bir ekol mutlaka vardır ister Türk olsun ister yabancı olsun. Ama burada benim tercihim her zaman Türk kaynaklardan başlamaktır çünkü ülkemizde astroloji işini layıkıyla yapan ve kaliteli kehanet konusunda dünya çapında öğrenci yetiştiren muhteşem astrolog hocalarımız var. Ülkemizin topraklarında da muazzam verimli enerjilerin olduğunu hatırlayıp bu topraklardan çıkan özel bilgilerin değerini bilmeliyiz. Ayrıca astrolog olmayı seçen genç arkadaşlarımız her zaman hatırlasınlar ki öğrenci hazır olduğunda öğretmen de karşısına çıkar, eğitimin parası da hazır olur, o yüzden içleri rahat olsun.



“ Astrolojinin bütün konularını sayarsak saatler sürer, günler, aylar, yıllar sürer o kadar çok konu var ki altında... Ama ana olarak en çok aşk, iş, para ve sağlık konularında danışmanlıklar veriyoruz. ”

KAPAK RÖPORTAJI

Aile dizimi nedir, kimler yararlanabilir? Aile dizimi hangi konu başlıklarını içeriyor?

Aile klanımızda oluşan birtakım problemlerden kaynaklı olarak hayatımızda yaşadığımız sorunların nereden geldiğini görmemizi sağlayan bir enerjetik şifa çalışması diyebiliriz. Her bir aile birer kabile gibidir, birer klan gibidir. Hepimizin aile yapısında ister yakın ister uzak nesillerde olsun mutlaka problemler yaşanmıştır ve biz bu dünyaya geldiğimizde öncelikli olarak ait olmak amacıyla ailemizle bir ve bütün oluruz. Ama aidiyet konusu açıldığında küçücük yaşlarımızda öyle derin gözlemler yaparız ki, ailemizde özdeşleştiğimiz birçok insanın güzel özelliklerini kendimize alırken aynı zamanda güzel olmayan özelliklerini de almamız gerektiğini sanırız. Aile dizimi çalışması yaptığımızda ise kişinin bilinçaltına bu olumsuz özellikler olmadan da bu güzellikleri edinebileceğini ve yine ailesine ait olabileceğini tanıtırız. Aynı zamanda kişinin kendi hayatına odaklanmasına da yardımcı oluruz. Farkında olmadığımızda biz diğer aile üyelerinin güzel özelliklerini alacağız derken onlara ebeveynlik yapmaya çalışırız, ama büyüklerimize ebeveynlik yapmak bize çok ağır gelir. Bu, ebeveynlere maddi olarak destek olmak ya da manevi olarak destek olmaktan çok çok farklı bir şeydir. Dolayısıyla biz kişiyi büyüklerine ebeveynlik yapma zorunluluğundan da aile dizimi yardımıyla özgürleştiririz. Aile dizimi çalışmalarında aile bireylerinin enerjetik alanlarını temsil eden roller oluşur ve bu rollerin hissettirdiği enerjileri gözlemleriz. Aynı zamanda danışanın hayatındaki blokajları temsil eden içsel parçaların enerjilerini de gözlemleriz, örneğin yalnız hisseden parça gibi. Aile dizimi ile her türlü konuya çalışılabilir. Ancak şunu her zaman hatırlayın ki para, sağlık, bolluk, bereket, aşk, iş ve anne, baba konuları, kökleri en derinde olan konulardır, bu yüzden de genelde bu konular üzerine birden fazla seans almak gerekebilir. Yani bir kere aile dizimi alıp bu konularda inanılmaz açılımlar yaşayan insanlar da oluyor, ama üzerinde çalışılan bir konu tekrar ediyorsa bunun üzerine tekrar çalışılması kişi için çok daha verimli olacaktır.

Aile Diziminin, Theta Healing'in, Astrolojinin son zamanlarda popüler olmasını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu işlerin popüler olması açıkçası çok hoşuma gidiyor çünkü yıllar boyunca biz sadece dünyadaki fiziksel yaşamdan ibaret olduğumuzu sanıyorduk. Ruhsallığımızı hatırlamadığımız için de insanlık olarak bu durum bizi yıllarca buhrana ve strese sürükledi. Dünya üzerinde bu ve benzeri sistemler yüzyıllarca gizlendi ve halklardan saklanarak sadece belli kesimlere açıldı. Şimdi ise durum çok daha farklı. Bu sistemler bize her birimizin ve evrendeki her şeyin de birer ruhu olduğunu, enerji yapıları olduğunu ve hepsinin birbirini etkileme potansiyelinin olduğunu gösterdi. Aynı zamanda yaşadığımız sorunlara yüzeysel bakmayı bırakmamızı da sağladı. Yani yüzeysel bakmak derken mesela hasta olduğumuzda ilaç alırsanız öyle değil mi? İlacın bize tedavimize yardımcı olduğunu biliriz. Ama ilacı alan kişi iyileşmeyi de seçmelidir, bu şekilde o ilaçtan fayda sağlayabilir. Ancak o hastalığın ortaya çıkmasının altındaki bilinçaltı sebeplerini de bu sistemler sayesinde keşfediyoruz. Bu geleneksel tıptan uzaklaşmak demek değildir sakın yanlış anlaşılmasın. Aile dizimi, ThetaHealing ve Astroloji gibi konular ile ilgilendiğimizde, bu rahatsızlıkların altındaki sebepleri kolayca fark ederiz ve bu da aldığımız tedaviden çok daha

yüksek verim almamızı sağlar. Bu yüzden de her zaman önceliğimiz geleneksel tıptır ve geleneksel tıbbın verdiği nimetlerin daha verimli olmasını sağlamanın yolları da enerjetik bilinçaltı çalışmalarıdır.

Astroloji hangi konu başlıklarından besleniyor?

Astrolojinin bütün konularını sayarsak saatler sürer, günler, aylar, yıllar sürer o kadar çok konu var ki altında... Ama ana olarak en çok aşk, iş, para ve sağlık konularında danışmanlıklar veriyoruz. Astrolojik sisteme göre konuşacak olursak da bir doğum haritasında, 12 farklı burç ve 12 farklı ev vardır. Dolayısıyla 12 çeşit konuyu dinliyoruz diyebiliriz ve bu 12 çeşit konunun alt başlıkları da vardır. En popülerleri olan Merkür'den bahsedelim: retrosu gelir ayrı bir konu olur, retrodan çıkar ayrı bir konu olur. Ve Merkür İkizler burcu ve Başak burcunu yöneten bir gezegendir. İkizler burcu üzerinden Merkür'ü incelersek: İkizler burcunun konuları pratik ve günlük iletişimdir, şehir içi ya da yakın şehirlere ülke içi yolculuklardır, ana konumuz iletişim olduğu için ilköğretime kadar olan eğitim İkizler burcu ile ilgilidir, kitaplar defterler kalemler gözlükler İkizler burcuyla ilgilidir, iletmek başlığına bakacak olursak faturalar da İkizler burcuyla ilgilidir. Çünkü mesela telefonla konuşuyoruz, iletişim sağlıyoruz veya elektriği kullanarak bir iletişim sağlıyoruz; iletişim konusuna elektriğin iletimi diye bakacak olursak da en basitinden İkizler burcunun konularından birisi bu diyebiliriz. Gerçi işin içine elektrik ve teknoloji girdiğinde biraz da konuya Uranüs gezegeni geliyor çünkü teknolojik atılımların ve sıra dışı olayların gezegeni de Uranüs'tür. İlginç bir şekilde konu iletişim olduğunda Merkür'e küçük kardeş, Uranüs'e ise büyük kardeş diyebiliriz. Merkür daha yakın gelecekteki iletişimle ilgilidir, Uranüs daha uzak gelecekteki iletişimle ilgilidir. Merkür pratik zekâdır, Uranüs dehadır. Daha neler neler var konuşmaya devam etsek, günlerce konuşuruz o kadar keyifli ki!

Kaç yıldır eğitimler içindedesiniz?

Ashında çocukluğumdan beri bu konuların içindeyim desem doğru olur. Ben hem anne hem baba tarafında kahinler ve şifacılar bulunan bir kadını. Dolayısıyla benim bildiğim anne tarafından en az dört nesildir, baba tarafından da en az beş nesildir, bu işleri yapan ailelerin çoğuuyum diyebiliriz. Ancak bu işleri profesyonel olarak yapmaya 2017 yılında başladım. Bu işlerin içine girmeme sebep olan olay ise 2016 yılında babacığımın vefatı oldu. Hayatımın en güçlü dönüm noktasıydı diyebilirim. Babam bir anda ellerimden kayıp sonsuzluğa gitti gibi hissetmişim ve fiziksel olarak gittiği için tamamen yok olup gitti sanırsına girmişim. Yaşamayı, ölümü, dünyayı, evreni, Yaratan'ı, kaderi, aileyi, birçok şeyi derinden sorgulamama sebep olan inanılmaz bir olaydı. Babamı olduğu haliyle kabul etmek, onun sadece bedenen gittiğini ve halen benim bir babam olduğunu kafamda oturtmak, yaşadıklarımın anlamını araştırmak, kendimi toparlamak ve hayata devam etmek için başladığım bu bilgi dolu yolculuk beni bugünlere getirdi. O günlerde inanılmaz çaresiz, mutsuz, yorgun ve kızgın olan halimin beni daha neşeli, daha heyecanlı, daha barışçıl ve daha anlayışlı olan bugünkü halime getireceğini aklımın ucundan bile geçirmezdim.

İlk nerede başladı?

En başta nerede başladı dersiniz, daha anaokuluna bile gitmezken anneannemin evinde teyzemin astroloji dergilerini karıştırırken başladı. O zamanlarda gazetelerin ve dergilerin arka sayfalarında günlük burç yorumları aylık burç yorumları bulunurdu. Ayrıca bazı dergilerin arka sayfalarında bir Zodyak çemberi nasıl incelenir, işte nasıl doğum haritası okunur, hangi açı ne anlama gelir gibi çok çeşitli bilgiler vardı. Ben de bunları henüz okuma bilmediğim zamanlarda, sanki çok iyi anlıyormuşum gibi okuyormuş taklidi yapardım ve aileme sanki bir öğretmenmişim gibi anlatırdım. Tabii sonradan insan anlıyor ki zaten genetik seviyeden, soydan böyle bir bilgi gelmiş ki ben de çocukken bunu oyun haline getirmişim.

Bir kişi neden astroloji eğitimi almalı?

Bir kişi önce kendi hayatını keşfetmek ve kaderini şekillendirmeyi seçmek için astroloji eğitimi almalı. Hayatımızda iki çeşit kaderimiz vardır: Birincisi değiştirilemeyen kader, diğeri de değiştirilebilen kaderimizdir. Değiştirilemeyen kadersel konulardan birisi dış görünüşümüzdür yani dünyaya doğduğumuz halimiz anlamında dış görünüşümüzdür. Diğeri içine doğduğumuz ailedir. Bir diğeri evlilikler ve ikili ilişkiler konusudur. Ve son olarak da kariyer seçimidir, kaderde gidebileceğimiz en üst noktadır. Bu ana başlıklar bizim sonradan üzerine şekillendirmeler yapabileceğimiz ama tamamen değiştiremeyeceğimiz kadersel öğelerdir. Mesela doğduğunuzdaki saç rengi, göz rengi, dış görünüş, derimizin rengi, tırnaklarımızın şekli, ailemizdeki insanlar ve onların yapıları, içine doğduğumuz konulardır ve bunları sonradan bir yere kadar şekillendirebiliriz. Ne yaparsanız mesela gideriz saçlarımızı boyatırız, kestiririz ya da uzatırız, tırnaklarımızı şekillendiririz, boyarız ya da boyamayız, uzatırız ya da kısaltırız; ya da estetik operasyonlar ameliyatlara oluruz. Ailemize yakın oluruz ya da onlardan uzaklaşırız ama yine onlar bizim köklerimizdir olduğu yerdir gibi. Değiştirilebilen kader ise doğum haritasındaki diğer evlerle bağlantılı şeylerdir. Yani doğum haritasındaki bu dört evi değiştiremeyiz ancak geri kalan sekiz evle ilgili çeşitli değişimler yapabiliriz. Mesela, kariyer konusunda ne olmayı seçtiğiniz bellidir, örneğin ben kendimi bildim bileli öğretmen olmak istemişimdir. Ama bu öğretmenliği nasıl yapacağımı, hangi konularda yapacağımı, sadece öğretmenlikle mi yoksa bunun yanında başka şeylerle veya kendime bir şeyler öğreterek mi para kazanıp kazanamayacağımı ya da ne kadar kazanç sağlayacağımı dilediğim gibi şekillendirebilirim. Yani ben öğretmenliği bir okulda da yapabilirim, ya da masa başında, kendi ofisimde, kendi seçtiğim konuları anlatarak da yapabilirim gibi düşünebiliriz.

Herkes Uygulayıcı olabilir mi?

Kalben niyet eden herkes uygulayıcı olabilir ama şunu her zaman bilin ki her iş emek ve gönül ister. Kader gayrete aşiktir diye çok güzel bir söz vardır. Dolayısıyla siz kaderinizi şekillendirmeye gayret ettikçe hem uygulayıcı olursunuz hem de merakınız varsa bu işlerin öğretmeni olursunuz ve kendi hayatınıza ve diğerlerinin hayatına muhteşem faydalar sağlarsınız.

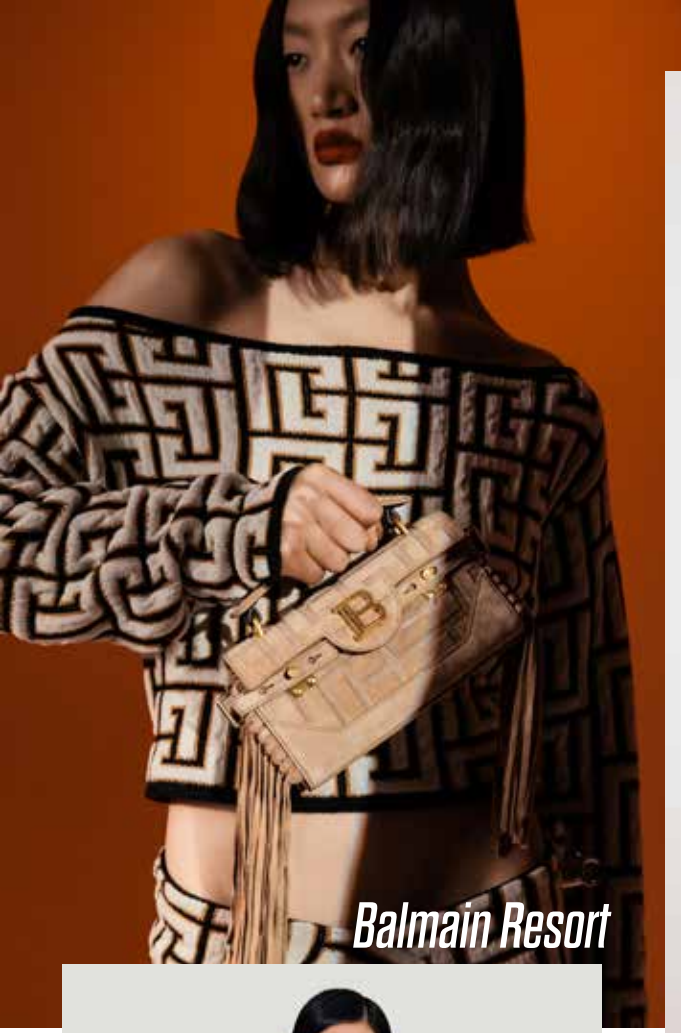
Size ulaşmak isteyenler nasıl ulaşabilirler?

Bana ulaşmak isteyenler Instagram hesabım olan @gokyuzundesifavar sayfasından, esindogus.com web sitesinden, esindogusiletisim@gmail.com adresinden ve 0 543 237 63 47 no'lu WhatsApp hattımızdan mesaj göndererek ulaşabilirler.





“ Dünya üzerinde bu ve benzeri sistemler yüzyıllarca gizlendi ve halklardan saklanarak sadece belli kesimlere açıldı.”



Balmain Resort



Bottega Veneta



Etro

MİMARİ ETKİ

Sanatsal dokunuşlar bu sezon moda damgasını vurdu!

Hemen hemen her sezon tasarımlarda karşılaştığımız geometrik desenler bu sezon karma birleşimle mimari etkisini oluşturdu. Maskülen tarzını yansıması elbette ki ilk etkilerden biri. Ancak bu sezon feminen tasarımlar daha ön planda. Kombinlerinizin sadece aksesuar seçiminde bile mimari dokunuşlar oluşturmanız mümkün. Sanatı modayla buluşturan tasarımcıların, oluşturdukları zamansız parçalarla uzun yıllar ilham alacakları kesin.



Dolce&Gabbana



Glamira



Stella McCartney



Bottega Veneta

Desen Karması

Her sezon eserleriyle göz kamaştıran tasarımcılar her geçen gün ilham kaynaklarına bir yenisini daha ekleyerek yaratıcılıklarıyla ses getiriyorlar. Sanatın her tasarımında ve anlamda yer alabileceğinin kanıtı adeta. Gündüz ve gece kombinlerini ayırmayan, her anımızda stillerimizi kolaylıkla oluşturabileceğimiz ve şıklığımıza şıklık katacak bir sanat tasarımı daha bizlerle. Geometrik desenlerin karması.

Hazırlayan: Sedef Tosun



Zoya



Glamira



Alexander McQueen



Armani Exchange



George Hogg

DİĞERLERİNİ VE KENDİNİZİ TANIYIN

“İnsanın, içinde bulunduğu ortamı, diğerlerini ve kendini tanıyıp, anlaması önemlidir. Günümüzde psikolojik sağlığın önemi her geçen gün daha da iyi anlaşılmaktadır. Psikolojik destek almak için hayatımızda zorlu bir şey yaşamış olmamıza gerek olmadan, bu alanda destek almanın da “tam bir sağlıklı olma hali” için bir gereklilik olmasını temenni ediyorum” dileğiyle, psikolojinin önemini vurgulayan Psikolog Hava Uzuner ile çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

tedavide adaptif (uyumsal) bilgi işleme modelinin rehberliğinde bu kötü anıları değiştiren bir psikoterapidir. Travmatik yaşantılar ve fobiler gibi alanlarda çalışıldığında ciddi başarılar elde ediyoruz.

Geleceğe dair planladığınız başka projeleriniz var mı?

Gelecekte büyük ve kapsamlı bir merkez açmak istiyorum. Özellikle, bir konuda alanda çok büyük bir eksiklik var. Özel gereksinimli çocuk ve bireyler için ve onların aileleri için gerekli destek sağlayan kuruluşlar ne yazık ki ülkemizde yok. Hangi bireyin, hangi alanlarda desteklenmeye ihtiyacı varsa, bununla ilgili birçok eğitimi kapsayan ve keyifli zaman geçirip, birçok sosyal beceri de kazanacakları bir merkez düşünün. Zaten zorlu olan bu süreçleri, bir de nereden, nasıl eğitim alacaklarını bilememe durumuyla birleşince içinden çıkılmaz bir hal alıyor. Yıllardır gözlemlediğim ve oldukça içerlediğim bu probleme umarım biraz da olsa çözüm sunabilirim.

Son olarak neler söylemek istersiniz?

İnsanın, içinde bulunduğu ortamı, diğerlerini ve kendini tanıyıp, anlaması önemlidir. Günümüzde psikolojik sağlığın önemi her geçen gün daha da iyi anlaşılmaktadır. Psikolojik destek almak için hayatımızda zorlu bir şey yaşamış olmamıza gerek olmadan, bu alanda destek almanın da “tam bir sağlıklı olma hali” için bir gereklilik olmasını temenni ediyorum.

“Gelecekte büyük ve kapsamlı bir merkez açmak istiyorum. Özellikle, bir konuda alanda çok büyük bir eksiklik var. Özel gereksinimli çocuk ve bireyler için ve onların aileleri için gerekli destek sağlayan kuruluşlar ne yazık ki ülkemizde yok.”



Bize kendinizden bahseder misiniz? Kariyerinize nasıl başladınız?

Psikoloji lisans eğitimimi tamamladıktan sonra çok ara vermeden bir özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalışmaya başladım. Orada konuşma bozukluğu olan bireylerle yaklaşık 2 yıl kadar çalıştım. Daha sonra birçok eğitim kurumunda idarecilik pozisyonunda görev yaptım. O sırada çeşitli futbol kulüplerinde profesyonel sporcular ile motivasyon ve performans geliştirme üzerine bir süre çalıştım. Bir dönem pilates eğitmenliği de yaptım. Bütün bunlar olurken yüksek lisansımı da tamamladım. Uzun süredir kendime ait olan kliniğimde danışan kabulünü sağlamaktayım.

Hava Uzuner psikoloji merkezinde kimlerle çalışıyorsunuz?

Ankara Eryaman bölgesinde bulunan psikoloji merkezimizde iki uzman olarak çalışmaktayız. Psikolog Gamze Dereköy ile birlikteyiz. İkimizin de uzmanlık alanları farklı.

Hava Uzuner psikoloji merkezinde hangi alanlarda hizmet veriyorsunuz?

Hava Uzuner Psikoloji Merkezinde, çocuk, ergen, yetişkin ve çiftlerimize danışmanlık vermekteyiz. Çalışma alanlarımızı detaylı incelemek isteyenler için bilgiler web sitemizde yer almaktadır. Benim en çok kullandığım tekniklerden biri EMDR terapidir. EMDR, “Eye Movement Desensitization and Reprocessing” kelimelerinin baş harfleri ile isimlendirilen bir terapi yöntemidir ve Türkçeye “Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme” olarak çevrilmiştir. EMDR terapisi yaşadığımız ve etkisinden kurtulamadığımız rahatsız edici olay, anı ve huzursuzlukları anlamlandırarak etkisinden çıkarmayı ve rahatlamamızı sağlayan bir yöntemdir. EMDR bir psikoterapi çeşididir, bu terapi boyunca zihnimizde yer alan anılarımıza ait bilgileri yeniden işleriz. Danışanlardaki rahatsızlığın nedeninin, olumsuz ve kötü olarak depolanmış hafıza ve anılar olduğunu belirten ve

HAYAT GÜÇLÜ BİR DENEYİM

“Hayat, görünenin çok ötesinde bir deneyim. Ruhsal varlıklarız ve ruhumuzun neye ihtiyacı varsa, ruhumuzda neyi görmeyi öteliyorsak onunla ilgili deneyimler sunuyor bize. Karşımıza çıkan insanlar, gün içinde yaşadığımız olumlu olumsuz her türlü deneyim de dahil olmak üzere, her şey çok daha büyük bir plana hizmet ediyor. Her şey bizim için. Aslında her ne oluyorsa, olması gereken o olduğu için oluyor da diyebiliriz. Bizlere düşen ise neyin neden olduğunu anlamaya çalışmak, ruhumuzun ihtiyaçlarına kulak vermek ve en iyi versiyonumuz için sürekli kendimizi geliştirmek” sözleriyle, ruhumuzun hep ileriye dönük ilerlemesi için yola çıktığını bize ifade eden Spiritüel Danışmanı Merve Yanık ile spiritüel üzerine sohbet ettik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



Biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Sakarya Üniversite’nde maliye bölümünü bitirdikten sonra aile şirketimizde muhasebe ve finans departmanında çalışmaya başladım. Aynı zamanda kundalini reiki ve jaas danışmanlığı da veriyorum. Bir yandan yaşam koçluğu eğitimim devam ediyor. Bu ay içerisinde de litoterapi ve sarkaçağ eğitimi almaya hazırlanıyorum. Yani bir yandan muhasebe ve finans alanında çalışan bir beyaz yakalı iken, diğer yandan da spiritüel alanda çeşitli danışmanlıklar veriyorum.

Neden spiritüel alan?

Kendimi bildim bileli, sezgilerim hep çok kuvvetliydi. Ama asıl, üniversiteye giderken keşfettim bu alana olan ilgimi. Pandemi, sınav dönemleri, bitmeyen ödevler, bir yandan akıp giden ama bir türlü yetişemediğim hayatımdan kaynaklı yaşadığım ruhsal sorunlarımı çözmeye çalışırken, sound healing ile tanıştım. YouTube’dan yaptığım sound healing meditasyonları ile kendimin bambaşka bir versiyonunu keşfetmeye başladım ve bu alana olan ilgim böylelikle arttı. Hayatın maddeden ibaret olmadığını, aslında görünenin çok daha ötesinde varlıklar olduğumuzu öğrendim. Kendi yaşadığım güzel deneyimleri, yaptığım her spiritüel çalışma sonrasında olumlu sonuçları gördükçe, herkes bu güzel deneyimleri yaşasın istiyorum. İşte bu yüzden spiritüel alanda hizmet veriyorum.

Spiritüel alan kapsamında verdiğiniz hizmetler neler?

Aslında, yolun başındayım diyebiliriz. Şu an için sadece jaas ve kundalini reiki seansları veriyorum. Bu ay, sarkaçağ ve litoterapi eğitimim var. O eğitimleri de tamamlar tamamlamaz litoterapi ve sarkaçağ danışmanlıklarını da vermeye başlayacağım. Bir de aynı zamanda yaşam koçu olmak üzereyim ve mindfulness eğitimi de aldım. İlerleyen süreçte, aldığım ve alacağım tüm bu eğitimleri harmanlayarak çok daha kapsamlı hizmetler vermeyi planlıyorum.

Danışanlarınızla ilişkileriniz nasıl?

Danışanlarım ile seanslarımız sırasında bir bütün olduğumuzu düşünüyorum. Kundalini reiki ile enerji gönderirken ya da bir danışanıma jaas dosyası açarken danışanlarım ile aramızda empatik bir rezonans olduğunu hissediyorum. Seans sırasında onların neler hissettiğini hissedebilmek çok ilginç bir deneyim. Seans bittikten sonra danışanlarımın yüzlerinde kocaman bir gülümseme ile “Sen bana ne yaptın, bu nasıl bir şeydi, şu an kendimi harika hissediyorum.” şeklindeki dönüşlerini almak ise muhteşem. Ve aslında en güzeli, seanslardan sonra gözlemediğimiz dönüşümler. Çalıştığımız konular hakkında çözülüm aldıkça danışanlarımın bana hayatlarında neler değiştiğini yazmaları bana her daim “iyi ki bu alandayım.” dedirtiyor.

Son olarak, She and Girls Dergisi okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Hayat, görünenin çok ötesinde bir deneyim. Ruhsal varlıklarız ve ruhumuzun neye ihtiyacı varsa, ruhumuzda neyi görmeyi öteliyorsak onunla ilgili deneyimler sunuyor bize. Karşımıza çıkan insanlar, gün içinde yaşadığımız olumlu olumsuz her türlü deneyim de dahil olmak üzere, her şey çok daha büyük bir plana hizmet ediyor. Her şey bizim için. Aslında her ne oluyorsa, olması gereken o olduğu için oluyor da diyebiliriz. Bizlere düşen ise neyin neden olduğunu anlamaya çalışmak, ruhumuzun ihtiyaçlarına kulak vermek ve en iyi versiyonumuz için sürekli kendimizi geliştirmek.

“Çalıştığımız konular hakkında çözülüm aldıkça danışanlarımın bana hayatlarında neler değiştiğini yazmaları bana her daim “iyi ki bu alandayım.” dedirtiyor.”



FLORMAR FONDÖTENLERİ İLE CİLDİNDEKİ DEĞİŞMEYEN MUTLULUK “ŞİMDİ YENİ AMBALAJINDA”

Flormar'ın çok sevilen ve yüksek performansları ile makyaj severlerin vazgeçilmezi olan fondöten serilerinin ambalajları yenilendi!

Türkiye'nin en çok satan fondöteni* unvanına sahip olan Perfect Coverage, Perfect Coverage Mat Touch ve Invisible Cover HD fondöten serileri uzun süreli pürüzsüz kapatıcılıkları, hafif ve konforlu dokuları ve tüm cilt tonlarına uygun renk seçenekleri

ile farklı ihtiyaçlara uygun çözümler sunarak cildine mutluluk katmaya devam ediyor.

Yüksek performanslı makyaj ürünlerini mutlu fiyatlarla makyaj severlerle buluşturarak modlarını yükselten Flormar'ın çok sevilen fondöten serileri yepyeni ambalajları ile makyaj severlerle buluşuyor.

Türkiye'nin en çok satan fondöteni* "Flormar Perfect Coverage"

Ağırlık yapmayan yüksek kapatıcı formülü, 12 saate varan kalıcılığı, SPF 15 güneş koruması ile gün boyu nemli ve konforlu bir cilt görünümü sunan Perfect Coverage fondöten Türkiye'nin en çok satan fondöteni* unvanını gururla taşıyor. Fondötende doğal ve sağlıklı görünüm tercih edenlerin favorisi Perfect Coverage yeni ambalajı ve 16 renk seçeneği ile seninle!

Pürüzsüz mat görünüm için "Flormar Perfect Coverage Mat Touch" Fondöten

Etkisi 24 saat süren Perfect Coverage Mat Touch fondöten ile cilt tonunu eşitleyerek kusurlarını mükemmel bir şekilde kapatmakla kalmayacak, aynı zamanda doğal mat bitişile cildinde pürüzsüz bir görünüm elde edeceksin! 24 saate kadar dayanıklı formülü ile gün boyu parlamayı kontrol altına alan bu ürün 17 renk seçeneği ve yeni ambalajı ile sevenleriyle buluşacak.

Cildinde filtre etkisi: Flormar Invisible Cover HD Fondöten

Işığı yansıtan özel formülü ile cildinde pürüzsüz bir görünüm yaratırken SPF 30 güneş koruma faktörüyle de güneşin zararlı etkilerinden korunacaksın. Saten mat bitiş ve ince kremi dokusu ile dikkat çeken Invisible Cover HD fondötenin 9 farklı renk seçeneği bulunuyor.

Flormar Perfect Coverage Fondöten: 469,99 TL

Flormar Perfect Coverage Mat Touch Fondöten: 469,99 TL

Flormar Invisible Cover Hd Fondöten: 469,99 TL

"Kozmetik" ana kategorisinin "fondöten" alt kategorisinin adet bazında %3,7'sini ve hacim bazında %9,7'sini oluşturan "Fondöten" alt segmentindeki markaların Süpermarketler ve Key Account Parfümeri Toplamında, Haziran 2022 ile başlayan ve Mayıs 2023 itibarıyla sona eren son 12 aylık dönemde ve toplamında hacim bazındaki değerlerine göre (Copyright © 2023 Nielsen Consumer LLC)





İNANIRSAK BAŞARIRIZ

İnşaat sektöründe başarı adımlarını hızla atan, on yıldır bu sektörde zirvede olmayı başaran bir kadın olarak 'kadınların inanmaları halinde her şeyi başarabileceklerinin' altını çizen Müge Türkmen Akkuş ile sektörü ve başarılarının sırrını konuştuk.

Kadınlara da ayrıca mesajı var; "inanırsak başaramayacağımız şey yok. Sadece bunun farkına varalım. Biz çok güçlüyüz."

**“ Biz kadınlar inanırsak başaramayacağımız şey yok.
Sadece bunun farkına varalım.
Biz çok güçlüyüz. ”**

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

B

ize kendinizden, finans sektöründe bulunma hikayenizden bahseder misiniz?

Merhaba...Ben Müge Türkmen Akkuş. 36 yaşındayım, evliyim, bir çocuk annesiyim. Okul bittikten sonra çalışma hayatına başladım. 10 yıldır DKY İnşaat bünyesinde çalışıyorum. Çalışmayı çok seviyorum. Bana iyi hissettiren bir duygu. Mutlu olduğum, aile dediğim bir holdingde çalışıyorum. Dolayısıyla çalışmak eziyet değil keyif oluyor bu anlamda benim için.

Çalışan kadınlar fikrinin ortaya çıkış hikayesini anlatır mısınız?

Aslında Mustafa Kemal Atatürk'ün zamanından beri bu ülke sınırları çizilirken kadınlar hep çok önemli roller üstlendiler. Yani çalışmak bizim genlerimizde var. Gerek ev hanımlığı gerekse mavi yaka ya da beyaz yaka. Her alanda her iş sahasında yer alıyor almaya da devam edecektir kadınlar. Savaş dönemi mermi taşıyan kadınların torunları ne de olsa.

Kadınların güçlenmesi bir toplum için neden önemli?

Kadınların özgüveninin güçlenmesi, refah seviyesinin artması demek ülkenin kalkınması demek. Bir çocuğun geleceği ve ülkeye katacaklarının zemini anne karnında başlıyor. Dolayısıyla çağdaş bir toplum, güçlü bir toplum istiyorsak kadına her alanda yatırım yapmalıyız. Son yıllarda artık her meslekte ve her alanda kadının gücü hâkim. Umuyorum ki artarak devam edecek.

Çalışan kadınlar serüveninde nasıl duraklar olacak, hayalleriniz nedir?

Ülkemizde ve dünyada bu konu başlığında birçok tez yazılmıştır. Hayallerimiz kariyer adımlarını hızla tırmanmak ve diğer hemcinslerimize yeni istihdam sağlamak, bir diğer taraftan da başarılı olarak onlara örnek olmak, onlara da yapabileceklerini göstermek.

Müge hanım DKY İnşaat sektörün önde gelen inşaat şirketlerinden bir tanesi. DKY İnşaat şirketinizi daha yakından tanımak isteriz.

Teşekkür ederiz. DKY İnşaat 1961 yılında inşaat sektöründe faaliyete başladı. 2013 yılında yeniden yapılanmaya giderek "DKY İnşaat", DKY Kentsel ve DKY Sigorta" olarak, çatısı daha güçlü bir şekilde yoluna devam etti. Gayrimenkul sektörünün öncü firmalarından DKY İnşaat, 60 yıllık tecrübesi, dinamik, kaliteli ve yenilikçi yapısıyla konut ve ticari alanlar inşa ediyor. Bugüne kadar 17.000'in üzerinde konut ve işyeri tamamlanarak sahiplerine teslim edildi. DKY Kartal, DKY Business Kartal, DKY Sahil devam eden, Lokum Evler, DKY Cadde ve DKY On Kağıthane DKY İnşaat'ın biten projeleri arasında. DKY İnşaat önümüzdeki 5 yıl içinde 2 milyon metrekarelik yeni yaşam alanı inşa etmeyi hedefliyor. Hedefine ulaşmak için keyifle ve hızla çalışmaya devam ediyoruz.



“Büyük hedeflerin her zaman zorlu tarafı vardır. Her proje lansmanında bir öncekine göre daha fazla heyecanlanıyoruz. Daha fazla ne yapabiliriz diye kendimizi sorguluyoruz. Sürekli kendimizi geliştirmek zorunda olmak bazen yorucu olabiliyor.”



DKY
KARTAL

DKY
KARTAL

KAPAK RÖPORTAJI

Finansal yönetim nedir?

Bir işletmenin faaliyetlerini devam ettirebilmesi, yeterli finansmanı bulması, başarılı bir finans yönetimi ve yeterli karlılığı elde etmesi ile doğrudan ilişkilidir. Günümüzde piyasalarda meydana gelen değişimler finans sektörünü de karmaşıklaştırmıştır ve finans yönetimi her işletme için bir zorunluluk halini almıştır.

Dünyada liderliği tanımlayan insanlardan birisiniz. Liderlik nasıl bir şey?

Büyük hedeflerin her zaman zorlu tarafı vardır. Her proje lansmanında bir önceki- ne göre daha fazla heyecanlanıyoruz. Daha fazla ne yapabiliriz diye kendimizi sorguluyoruz. Sürekli kendimizi geliştirmek zorunda olmak bazen yorucu olabiliyor. Ama söz konusu liderlik olunca yorgunluk güce dönüşüyor. Harika bir ekiple, harika işler çıkartmayı değişmeyen hedef haline getiriyorsunuz. Ve ortaya daima “başarı” çıkıyor. Başarısız olduğumuz aksaklık olan zamanlar olmuyor mu? Elbette oluyor, liderlik ve ekip ruhu bunu en iyi şekilde toparlayabilmekten geçiyor. Bu anlamda kişisel olarak da şanslı olduğumu düşünüyorum

Şu ana kadar aldığınız en iyi tavsiye hangisidir?

En iyi bilemem ama en çok aldığım tavsiye; “sağlığına dikkat et” . Bazen bu koşturmacanın içinde kendimize dikkat etmeyi fazlasıyla unutuyoruz. Ama işleri koyduğumuz hedefler doğrultusunda yaptığımız sürece zaten sağlığımız bozulmuş olsa bile kendiliğinden yerine geliyor...

Türk iş dünyasına liderlik anlamında ne tür öğütler verebilirsiniz?

Benden çok daha fazla tecrübeli büyüklerimiz var. Onların söylediklerini ve tavsiyelerini muhakkak takip etsinler öncelikle. Bu farklı sektörlerdeki liderler, tecrübeli isimler de olabilir. Çünkü her tecrübe ve her lider farklı şeyler katar. Benim kişisel tavsiyemse ekip ruhu. Ekip ruhu başarının en önemli sırlarından biri bence. Ve tabii ki kadın istihdamının artırılması. Kadın ince ve pratik düşünen bir varlık yapısı itibarıyla, iş dünyasında buna ihtiyaç var.

İş dünyasındaki kadınlar için öneriniz?

İnanırsak başaramayacağımız şey yok. Sadece bunun farkına varalım. Biz çok güçlüyüz.





“Kadınların özgüveninin güçlenmesi, refah seviyesinin artması demek ülkenin kalkınması demek. Bir çocuğun geleceği ve ülkeye katacaklarının zemini anne karnından başlıyor. Dolayısıyla çağdaş bir toplum, güçlü bir toplum istiyorsak kadına her alanda yatırım yapmalıyız.”



“Aslında Mustafa Kemal Atatürk'ün zamanından beri bu ülke sınırları çizilirken kadınlar hep çok önemli roller üstlendiler. Yani çalışmak bizim genlerimizde var. Gerek ev hanımlığı gerekse mavi yaka ya da beyaz yaka.”



“‘Sevgi Karın Doyurur’ isimli kitabım ve ‘Duygusal Beslenme’ isimli podcast serilerim ile birçok kişinin beslenme konusunda aradığı soruların yanıtlarını veriyorum. Şimdi ikinci kitabın hazırlıklarını yapıyorum.”

Verda Çakan kimdir?

Verda Çakan, Beslenme Psikolojisi Danışmanı. Verda Çakan Lise öğrenimini Amerika'nın Florida eyaletinde tamamladıktan sonra, Amerika 'da Tampa Üniversitesi İletişim fakültesinden mezun oldu. Çeşitli gazete ve dergilerde editörlük yaptıktan sonra beslenme ve yanı sıra psikolojiye olan tutkusunu profesyonel anlamda yapabilmek için dünyanın seçkin üniversitelerinden uzmanlık eğitimleri alarak danışmanlık ve seminerler vermektedir. 'Sevgi Karın Doyurur' isimli kitabın yazarı ayrıca 'Duygusal Beslenme' isimli podcast serilerini yaparak birçok kişinin beslenme konusunda aradığı soruların yanıtlarını veriyor. İkinci kitabı yolda, kasım ayında anti-aging beslenme ve yeni nesil beslenme seminerlerinin hazırlıklarını yapıyor. Ayrıca sürpriz bir youtube kanalın hazırlıkları içerisinde.

Harvard Certificate Program Healthy Eating
Harvard Certificate Program Cognitive Fitness
Stanford University Extension Food and Health
UCLA Extension in Nutrition
Recall Healing Module Ibizcon Academy Holistic Nutrition
Diet and Eating Disorders Training
Opal Success London Emotional Eating and Binge Eating Specialist
Edinburg University Understanding Obesity Program
Opal Success London Anti-Aging Nutrition Program

Yiyecekler ruh halimizi etkiliyor mu?

Yiyecekler ruh halimizi etkiliyor, ruh halimizde yeme arzu-

Röportaj

SEVGİ KARIN DOYURUR

“Yiyecekler ruh halimizi etkiliyor, ruh halimizde yeme arzularımızı etkiliyor. İştahımızı iyi yönetemediğimiz takdirde bu gruplarda fazla yemek, yeme dengesini şaşırarak yemek hem beden hem de ruhun dengesini zamanla bozmaya başlıyor. Beden yalnızca fiziksel bir varlık değil ayrıca ruhsal bir varlıktır. Yediğimiz herşey bizim ruh halimizi etkiler” sözleriyle, yeme bozukluğunun ruh sağlığınıza etkisinin önemini vurgulayan Beslenme Psikolojisi Danışmanı Verda Çakan ile doğru beslenmeye yönelik sohbet gerçekleştirdik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

lanımızı etkiliyor. İştahımızı iyi yönetemediğimiz takdirde bu gruplarda fazla yemek, yeme dengesini şaşırarak yemek hem beden hem de ruhun dengesini zamanla bozmaya başlıyor. Beden yalnızca fiziksel bir varlık değil ayrıca ruhsal bir varlıktır. Yediğimiz herşey bizim ruh halimizi etkiler. En basit haliyle anlatmak gerekirse çok tatlı yemek bir anda enerji ve mutluluk hissi uyandırmış gibi olsa da 20 dakika sonra ruh halinizde düşüşe sebep olur. Tam tersi olarak sağlıklı seçimler yaptığımızda mesela; koyu yeşil yapraklı bir sebze yemeğinde ise aşırı bir mutluluk salgılamazsınız ancak dengede kalırsınız bu da sizi aslında uzun vadede mutlu kılar. Düşünce olarak sağlıklı bir yiyecek tükettiğinizi bilinç bilir ve bunu bilinçaltınızı da kodlar.

Duygusal kahve içme bağımlılığını nasıl engelleyebiliriz?

Kahveyi bırakmak diğer yiyecekleri bırakmaktan zor olabilir. Önemli olan ilk önce kişinin kendini tanıması. Kişilik olarak ya hep ya hiç olan bir yapınız mı var yoksa adım adım yavaş yavaş bırakan bir yapı mı. Eğer ya hep ya hiç ise bir süre yalnızca kahve içilen ortamlardan uzak durmakta fayda var. Evde kahve bulundurmamakta, ilk zamanlarda kafeinsiz kahveler tüketmek, tarçınlı ve bir iki adet kahve çekirdekli su tüketmek faydalı olacaktır. Yeşil çay tüketerek de kafein bağımlılığınızı biraz dengeleyebilirsiniz.

Sürekli yeme kısıtlaması duygusal yemeyi tetikler mi?

Kesinlikle evet. İlk başlarda işe yarıyor gibi gözüküyor, ancak uzun vadede sürekliliği sağlanamaz. Kişide kıtlık bilinci oluşmaya başlar. Beden kıtlık çektiği için ayrıca kişi yediklerini depolamaya başlar.

Duygusal yeme, içme ile baş etmenin yolları nelerdir?

Duygusal yeme buzdağının görünmeyen yüzüdür, o yüzden kişinin danışmanlık alarak beslenme terapisi ile beden ve zihni dengede tutabileceği bir beslenme programının yanı sıra danışmanlık alarak takip edilerek yeni beslenme alışkanlıkları çalışılması yapılabilir.

Ashley Joy Saç Bakım Maskeleri İle Yeni Sezona Güzel Bir Başlangıç



Saç bakımında tercihini doğallıktan yana kullananların vazgeçilmezi olan Ashley Joy, bitkisel içeriklerin yer aldığı özel formüllü, %100 yerli üretim bakım ürünleri ile ilgili görmeye devam ediyor. Her saç tipine ve ihtiyaca uygun çeşitlilik sunan Ashley Joy, vegan sertifikası ve doğaya saygılı tavrı ile de fark yaratıyor. “Herkes En İyisini Hak Ediyor” mottosu ile ürün çeşitliliğini incelikli bir şekilde geliştirmeye devam eden Ashley Joy, yorgun saçlarınızı eskisinden de güçlü hale getirerek ihtiyaç duyduğu yoğun bakımı eşsiz ürünleriyle sağlıyor.

Bitkisel ve vegan içerikleriyle doğanın özünden ilham alarak saç güzelliğini en saf ve en etkili şekilde destekleyen Ashley Joy, saçlarınızın maruz kaldığı yaz mevsiminin olumsuz etkilerini tek kullanımda bile yok edecek yenilikçi ve etkileyici ürünleriyle yeni sezonda da adından oldukça söz ettirecek. Kendi alanında çığır açan Ashley Joy, saç bakım ritüelinizi adeta şifalandıracak. Ashley Joy Saç Bakım Maskesi, yazın kurutucu etkilerine meydan okurken saç tellerinizin kaybettiği nemi derinlemesine geri kazandıracak. Yoğun Onarıcı Bakım Maskesi ise saçlarınıza adeta bir canlanma ve

güç vererek, mat ve cansız görüntüyü unutmamızı sağlayacak. Mor Saç Bakım Maskesi ile saçlarınıza deniz tuzu, klor gibi etkilerin neden olduğu istenmeyen ton değişimlerine veda edecek ve saçlarınızın tonunu yeniden keşfedeceksiniz. Banana Saç Bakım Maskesi ise yaz aylarının yıpratıcı etkilerine meydan okuyarak saçlarınızın uzamasını teşvik edecek ve aynı zamanda güçlü bir görünüm kazandıracak.

Saçlarınızın İhtiyacı Olan Nem Bakımı: Ashley Joy Saç Bakım Maskesi

Ashley Joy Saç Bakım Maskesi, saç sağlığında en büyük etkenlerden biri olan nemsizliğin yol açtığı kırılma ve koparak dökülme sorunlarına karşı etkili bir çözüm sunuyor. Saçların elastikiyetini yitirmesi, bu iki problemle mücadele ederken karşılaşılan zorlukları artırabilir. Ashley Joy Saç Bakım Maskesi içeriğindeki zengin argan yağı sayesinde saçları nemlendiriyor, koruyor ve güçlendiriyor. Özellikle aşırı kuru ve nemsiz saçlara yönelik derinlemesine bir bakım sunarak, saçları canlandırıyor. Her saç tipine uygun olarak tasarlanan bu özel formül, nemsizlikten kaynaklanan problemlere karşı etkili bir çözüm sunuyor.



Saçlarınız Boyadan Yıpranmasın!

Ashley Joy Mor Saç Bakım Maskesi, sarı ve ağartılmış saç renklerinin en sık karşılaştığı sorunlardan biri olan turunculaşmayı etkili bir şekilde nötrleyen özel bir üründür. Tonlama pigmentleri ile zenginleştirilmiş bu mor saç maskesi, saç renklerinin istenmeyen dönüşümlerini düzeltirken, aynı zamanda saçın derinliklerine inen bir beslenme ve bakım sağlar. Ürünün içerdiği aminoasit kompleksi, saça gereken besin maddelerini kazandırarak saçın canlılığını ve parlaklığını artırır. Doğal yağlar arasında yer alan Hindistan cevizi, argan, avokado ve shea yağı gibi özel bileşenler ise saçı nemlendirirken aynı zamanda boyalı saçların gücünü destekleyerek saçlarınıza yeniden canlılık ve güzellik kazandırıyor.

Kökten Uca Yoğun Bakım ve Onarım

Ashley Joy Yoğun Onarıcı Saç Bakım Maskesi, işlem görmüş ve yaşam gücünü kaybetmiş saçlar için özel olarak formüle edilerek saçlara derinlemesine canlılık kazandırıyor. İçerdiği Sodyum PCA ile saçın doğal nem dengesini korurken, yeşil çay ve at kuyruğu bitkisinin yoğun nem depolama özellikleri sayesinde saçların ihtiyaç duyduğu nemi sağlamada etkili çözüm sunuyor. Biotin, keratin ve argenin gibi güçlü bileşenler ise saçlara sağlık ve elastikiyet kazandırırken, aynı zamanda koparak kırılmaları engelliyor. Yoğun Onarıcı Saç Bakım Maskesi, saçlarınıza verdiği destek ile yeniden canlılık ve dayanıklılık kazandırmak için etkili bir çözüm sunuyor.

Çok Yönlü Bir Saç Bakımı...

Ashley Joy Banana Saç Maskesi, saç güzelliğine önemli bir katkı sağlayan özel bir ürün olarak dikkat çekiyor. İçeriğinde bulunan Hindistan cevizi yağı, avokado yağı, argan yağı ve E vitamini saçları derinlemesine nemlendirerek canlandırıyor. Bu etkileyici saç maskesi, saça parlaklık ve dokunulabilir yumuşaklık kazandırmanın yanı sıra, saçın dayanıklılığını, elastikiyetini ve dolgunluğunu artırarak daha ışıltılı görünmesini sağlıyor. Muz özleri sayesinde saçları donukluktan kurtararak ipeksi bir yumuşaklık kazandırıyor. Muzun içeriğinde bulunan potasyum, karbonhidrat, doğal yağlar ve vitaminler, saçı nemli tutmanın yanı sıra saç elastikiyetini artırıcı etki gösterirken, saç uzamasını da destekliyor. Ayrıca, kıvrıkcık, şekil almayan ve cansız saçların görünümünü düzeltme konusunda da yardımcı olan bu ürün saçların doğal güzelliğini ön plana çıkarmak ve saçlarınıza gereken bakımı sağlamak isteyenler için etkili bir çözüm sunuyor.

Ashley Joy Saç Bakım Maskesi (200 ml) 284,90 TL

Ashley Joy Mor Saç Bakım Maskesi (200 ml) 284,90 TL

Ashley Joy Yoğun Onarıcı Saç Bakım Maskesi (200 ml) 284,90 TL

Ashley Joy Banana Saç Maskesi (200 ml) 284,90 TL



MULTİKÜLTÜREL BİR KADIN İŞ DÜNYASINDA

Liderlik, Strateji ve Otantiklik Yolculuğu

İş dünyasının sürekli değiştiği, değişimin tek sabit olduğu bir ortamda, bir zamansız gerçek her zaman değişmez bir şekilde kalır: Her işletme, boyutu veya endüstrisi ne olursa olsun, bir strateji gerektirir. Bir geminin yolculuk yapması için bir rota gerektiği gibi, bir bulmacanın montajını yönlendirmek için bir resim gerektiği gibi, bir işletmenin de pazarın karmaşıklıklarını yönlendirmek için bir stratejiye ihtiyacı vardır. İşte bu stratejiye ihtiyaç duyduğunuz anda İnovasyon Lideri Meriem Falah-Morali sizlerin yanında. Başarı merdivenlerinizde atabileceğiniz adımları Meriem Hanımdan dinleyelim mi?

“Benzersiz ve ilgi çekici bir geçmişe sahibim ve iş dünyasının zorlu dünyasındaki deneyimlerimi paylaşmaktan heyecan duyuyorum. Umarım görüşlerim size düşünme fırsatı sunar ve belki de değerli ilham kaynakları bulmanıza yardımcı olur.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

B

aşarlı bir iş kadını olarak, çok kültürlü bir geçmişe sahip olmanın avantajlarından faydalandığım küresel iş deneyimlerimde işe yarayan bazı tavsiyeleri paylaşmak istiyorum. Bir kadın olarak, ana hedefimizin iş-yaşam dengesini

yönetmek ve sürdürmek olduğunun farkındayım. Bu dengeyi sağlamak için liderlik katılımı ve güçlü bir varlık gereklidir; bunlar sorumluluk alma, etkili iletişim ve hedefe yönelik liderlik de dahil olmak üzere içerir.

Ben Meriem Falah-Morali'yim ve aile şirketimizin inovasyon sektöründeki lideriyim. Bu rolde, mühendisler, teknisyenler ve farklı bakış açılarına, hedeflere ve kişisel ilgi alanlarına sahip bireylerle yakın çalışıyorum.

Lideri olduğum orta ölçekli küresel bir sanayi şirketi ve start-up şirketlerinin girişimcisi olarak kişisel yolculuğumu paylaşıyorum. 2019 yılında Alman ve Orta Doğu şirketleri arasında iş ilişkileri kurmayı ve geliştirmeyi amaçlayan bir start-up şirketi kurdum. Ayrıca, tutkulu girişimcilerin yeni işler başlatmaları veya mevcut işlerini genişletmelerini konusunda akıllı kararlar almasına destek olan "Ticaret Dünyası" adlı markayı oluşturdum. Çeşitli sorumluluklarının olmasına rağmen, hayal kurmayı ve iş hedeflerimi takip etmeyi hiçbir zaman bırakmadım. Doğal olarak, her gün sürprizler, zorluklar ve beklenmedik senaryolarla doludur. Başlangıçta, özellikle mükemmeliyetçilik büyük bir engel olabilir. Ben hala mükemmeliyeti hedeflemeye devam ediyorum, ancak sonuçlarımda memnuniyet bulmayı öğrendim. Bu, farklı yaşam alanlarımızda dengeyi sürdürmek için yetiştirebileceğimiz bir beceridir, bunlar zihinsel durumumuz, sosyal etkileşimlerimiz, fiziksel sağlığımız ve hedeflerimiz de dahil olmak üzere.

Bu son derece değerli sayıyı, kendi işlerini kurmaya istekli kadınları, zihinlerini işgal eden birçok zor senaryo hakkında hala korkuları olan kadınları ilham vermek için başlatmak isterim ve bunu, girişimci yolculuğunuzda kritik ilk adımı atmanız veya yakın zamandakileri gözden geçirme fırsatı olarak düşünün. Bu, tutum seviyesinde bile değerlendirmenize ve büyümenize yardımcı olabilecek pratik bir rehber sunma fırsatınızdır.

- Net bir hedef nasıl belirleyebilirim?
- Zamanımı nasıl etkili bir şekilde yönetebilirim?
- Ağımın değerli kişilerle nasıl bağlantı kurabilirim?
- İş-yaşam dengesini sağlamak için bazı ipuçları nelerdir?

Lütfen ek sorularınız veya bu düşünsel yolculukta daha fazla rehberliğe ihtiyacınız varsa bana ulaşmaktan çekinmeyin.



“Tavsiyeniz çok yerinde.
Hedef kitlenize ulaşmanın
birden fazla yol
olduğunda sadece sosyal
medyaya güvenmek
bilgece bir hareket
olmayabilir.”



KAPAK RÖPORTAJI



Başarının Şeması

İş dünyasının sürekli değiştiği, değişimin tek sabit olduğu bir ortamda, bir zamansız gerçek her zaman değişmez bir şekilde kalır: Her işletme, boyutu veya endüstrisi ne olursa olsun, bir strateji gerektirir. Bir geminin yolculuk yapması için bir rota gerektiği gibi, bir bulmacanın montajını yönlendirmek için bir resim gerektiği gibi, bir işletmenin de pazanın karmaşıklıklarını yönlendirmek için bir stratejiye ihtiyacı vardır. Öncelikle size dürüst olmak isterim. Bir strateji oluşturmak, özellikle anlık eylem gerektiren durumlarda sahip olabileceğimiz zaman ve çaba gerektirebilir. Buna ek olarak, işletmemizin yaşam döngüsü boyunca görevleri yönetmek, stratejiyi parçalara ayırma ve günlük operasyonlara uygulama dahil olmak üzere büyük bir sorumluluktur. Kendi girişimci yolculuğum sırasında, kaynaklar dahil olmak üzere zaman, finans, bilgi ve uzmanlık gibi mevcut kaynaklara göre ayarlanabilir ve optimize edilebilir esnek bir yaklaşım olan taktikler için güçlü bir savunucu oldum.

Duran ve Düşünme Zamanı!

Şu anki çabalarınızda son derece etkili olan hangi taktiklerin kendini kanıtladığını düşünün. İyi işleyen şeyleri durdurup not almak önemlidir. Şimdi, bu başarılı taktikleri daha kapsamlı bir stratejiye nasıl dönüştürebileceğinizi keşfetmek isteyelim.

Bunu başarmak için herhangi bir fikriniz var mı?

Bir strateji, özellikle teknolojiyi benimsemek ve avantajlarından yararlanmanın hayati önem taşıdığı günümüz dünyasında, uzun vadeli iş gelişiminin temeli olmalıdır. Sadece çalışkanlık değil, bilgece düşünün. Bir stratejiyi iş yolculuğunuzda sizi yönlendiren bir yol haritası olarak hayal edin. Yeteneklerinizi değerlendirmek ve müşterilerinizin faydalanabileceği değerli bilgilere dönüştürmek için zaman ayırın. Her zaman unutmayın, otantiklik bir zayıflık değil, insanlığın temel bir yönüdür. Ve en önemlisi, taktiklerden stratejik düşünceye geçişe odaklanın, planlamanın gücünü serbest bırakmak, sorumlulukları devretmek ve iş başarısı için ekiplerinizi motive etmek için yoğunlaşın.

Akılcı Düşünce: Karar Verme Sürecinin Ne, Neden, Nasıl, Kim, Ne Zaman ve Nerede Olduğu

- Ne yapmalıyım?
- Neden yapmalıyım?
- Nasıl yapmalıyım?
- Kim yapmalı?
- Ne zaman yapılmalı?
- Nerede yapılmalı?

Bu soruları yanıtlamak için zaman ayırdığınızda, iş yolculuğunuzun net bir anlayışına sahip olacaksınız. Her basit soru, girişimcilik yolculuğunuz için değerli bir rehber görevi görür. Bu soruları derinlemesine keşfetmek ve sizin için en uygun şekilde notlar almak için zaman ayırın. Kişisel olarak, iPhone'umdaki Notlar uygulamasını kullanmayı uygun buluyorum, böylece fikirlerime her zaman erişebilir ve güncelleyebilirim. Seçim sizin!



KAPAK RÖPORTAJI

Benzersiz ve ilgi çekici bir geçmişe sahibim ve iş dünyasının zorlu dünyasındaki deneyimlerimi paylaşmaktan heyecan duyuyorum. Umarım görüşlerim size düşünme fırsatı sunar ve belki de değerli ilham kaynakları bulmanıza yardımcı olur. Daha önce de belirttiğim gibi, birçok sorumluluğu olan bir kadını ve bu sorumlulukları gerçekten keyifle ve deneyimlerin zenginliği için takdir ediyorum. Geliştirdiğim temel yeteneklerden biri, hatta en basit görevlerde bile mutluluk bulma yeteneğidir. Bu, kendinize şunları söylemeyi içeren bir şeydir: “Buradayım, çocuğuma hizmet etmek ve bu kıymetli zamanın her anının tadını çıkarmak için,” veya “Ben bir liderim, ekibim için sorumluyum, ihtiyaçlarını karşılamak ve ortak hedeflerimize ulaşmak.” Alternatif olarak, eş olarak, sevgili eşimle anları değerlendirmek ve bu anlamlı deneyimler için minnettar olmak olabilir. Tüm bu roller organizasyonu, etkili yönetimi ve öncelikleri net bir şekilde anlama ve zaman yönetimini gerektirir.

Anahtar, şu anda ne yaptığınıza odaklanırken diğer sorumlulukları göz önünde bulundurmanızdır. Tavsiye değerli olabilir ve bazı durumlarda sorunları önleyebilir, ancak kendi temponuzu bulmak ve hedeflerinize bağlı kalmak önemlidir. Ne istediğinizi bilmeli ve onu takip etmekte kararlı olmalısınız. Sevinci ve Amaç'ı dengeleyerek yolculuğunuzu keyifli hale getirmeniz gerekmektedir.

Sosyal medya platformum “Ticaret Dünyası” üzerinde aldığım en yaygın sorular, iki ana temanın etrafında dönüyor:

E-Ticaret Fırsatlarını Keşfetme: Birçok kişi, hangi tür ticarete girebileceklerini merak ediyor ve bir e-ticaret işi nasıl başlatılacağı konusunda bilgi almak istiyor.

Online İşinizi Genişletme: Bunun yanı sıra, ürün veya hizmet ne olursa olsun, mevcut bir işi nasıl online olarak büyütebileceklerini öğrenmeye büyük bir ilgi var.

Kadınlar olarak, ilgi ve tutkularınıza uygun birçok iş fırsatı olduğunu unutmamanız önemlidir. Hobilerinizi keşfetmek ve gerçekten tutkulu olduğunuz görevleri belirlemek için zaman ayırın. Bu alanlar, sizi profesyonel gelişim ve uygulama yolunda rehberlik edebilir. Sosyal medya platformlarını kullanmak, hizmetlerinizi sunmak için büyük bir fırsattır. Böylece değerli geri bildirimler toplayabilir ve ciddi maliyetler olmadan deneyim kazanabilirsiniz. Sosyal medyanın gücünü girişimcilik yolculuğunuz için kullanma şansını yakalayın.

“Marie Kondo’yu tanıyor musunuz?”

Marie Kondo’yu tanıyorum, ünlü Japon düzen danışmanı ve yazardır. İnsanlara eşyalarını azaltmalarına ve yaşam alanlarını düzenlemelerine yardımcı olan KonMari yöntemi olarak bilinen yöntemiyle tanınır. Çocukluğumu düşünürken, annemin ne kadar düzenli olduğunu canlı bir şekilde hatırlıyorum, büyük bir aile ve sınırlı kaynakların zorluklarına rağmen. Ona sırrını sorduğumda, her şeyin bir sistem oluşturmakla ilgili olduğunu söyledi. Siz ve benim gibi kadınlar için farklı değil. Görevlerimiz ve sorumluluklarımız ne olursa olsun, bize uygun iyi tanımlanmış bir sistemden büyük ölçüde faydalanabiliriz. Bunu başarmak, net hedefler belirlemekle başlar ve kendimizi aşırı yüklemekten nasıl kaçınabileceğimizi öğrenmekle devam eder. Bir şey işe yaramazsa, oturup düşünmek ve tekrar denemek önemlidir. Hatalardan öğrenmek ve sakinliği korumak, yetiştirilmesi gereken değerli becerilerdir.



“Belki de kadınların karşılaşabileceği zorlukların kısa bir özetini sunmak önemlidir, özellikle de genellikle değerlerini sürekli kanıtlamak zorunda olduklarında.”



Hayallerinize odaklı kalmaya yardımcı olacak sadece birkaç araç:

Hedef Belirleme: Çabalarınıza yön vermek için hedeflerinizi net bir şekilde tanımlayın.

Zaman Yönetimi: Zamanınızı etkili bir şekilde yöneterek gününüzden en iyi şekilde yararlanın.

Görev Yönetimi: Görevlerinizi etkili bir şekilde yöneterek düzenli kalın.

Daha önce bahsedilen becerilerin yanı sıra, liderlik yeteneklerini öğrenmeyi ve geliştirmeyi, zihinsel eğitim ve sporlara katılmayı, problem çözme tekniklerini öğrenmeyi ve periyodik değerlendirmeler yapmayı teşvik ediyorum. Lütfen bana herhangi bir soru sormaktan çekinmeyin; hatta olumlu eleştirileriniz bile hoş karşılanır. Ben de sizinle öğreniyorum.

İş dünyasında kişisel bağlantılar kurmak çok önemlidir!

Bu baskıyı kapatmadan önce, kişisel pazarlama becerilerini öğrenmenin ve uygulamanın önemini vurgulamak istiyorum. Bu, bazı kültürlerde “az daha fazladır” yaklaşımı nedeniyle göz ardı edilebilir, ancak iş dünyasında her şey “Beni nasıl hizmet edebilirsiniz?” sorusuna dönüşür.

Marka kimliği, pazarlamada kritik bir rol oynar. Müşteriler genellikle ürün veya hizmeti düşünmeden önce markanın arkasındaki kişiye güvenirlir. Eğer ürününüzü temel olarak pazarlıyorsanız, daha kişisel bir düzeyde iletişim kurmanızı teşvik ederim. Hedef kitlenizi belirleyin ve onların beğenilerini ve beğenmeme nedenlerini anlamaya çalışın. İzleyicilerinizle kişisel bir bağ kurmak, ürününüzü tanıtmak kadar önemli olabilir.

Belki de kadınların karşılaşılabileceği zorlukların kısa bir özetini sunmak önemlidir, özellikle de genellikle değerlerini sürekli kanıtlamak zorunda olduklarında.

Bir iş yolculuğuna başladıklarında, kadınlar sıklıkla finansmana ihtiyaç duyabilir, cinsiyet önyargısıyla karşılaşabilirler, iş ve kişisel yaşamı dengelemek sürekli bir görev olabilir. Çalışma-yaşam dengesini yönetme konusunda yukarıda bazı ipuçlarını paylaştım. Finansman konusunda ise genellikle küçük başlamak ve kontrolü kaybetmeden hedeflerinize uygun topluluklar oluşturmak üzerine odaklanırken çeşitli yolları keşfetmek faydalı olabilir. Birçok kadın, topluluğu nasıl etkili bir şekilde yöneteceklerini bilmediklerinde kontrolü kaybedebilir ve sonuçta yetişmekte zorlanabilirler. Cinsiyet önyargısı, tüm kadınların üstesinden gelmeye hazır olmaları gereken bir engeldir. Kişisel olarak, bu zorlayıcı ve beklenmedik durumlarla yüzleşmeyi öğrendim ve bunları güçlü yanları sergileme fırsatlarına dönüştürdüm, başkalarıyla kıyaslamadan. Neden bu yaklaşımı savunduğumu? Çünkü her bireyin güçlü yönleri ve geliştirilmesi gereken alanlar vardır ve bu tamamen normaldir. Anahtar, etkili, açık ve hedefe yönelik iletişim sanatını ustalaşmaktadır, bu yetenek birçok başarılı girişimin temelini oluşturan bir beceridir.

İş kurma, iş fikrinizi test etme, geri bildirim alma ve öğrenme sürecinizi geliştirme konusunda bazı son tavsiyeler şunlardır.

Gerçekten de iş fikrinizi test etmek için sosyal medya uygun ve maliyet etkin bir platform sunar. Ancak bunu düşünölmüş bir planla ele almak çok önemlidir. Marka varlığı oluşturma, talebi değerlendirme, hedef kitlenizin ve sosyal medya üzerindeki potansiyel izleyicilerin çeşitli ihtiyaçlarını anlama bu sürecin temel adımlarıdır. Bu yaklaşım, iş planınızı önemli finansal yatırım gerektirmeden, çoğunlukla zaman ve çaba gerektiren bir şekilde keskinleştirmenize büyük ölçüde yardımcı olabilir. Neyse ki, etkili bir şekilde sosyal medya stratejinizi yönetmenize ve optimize etmenize yardımcı olacak birçok ücretsiz araç mevcuttur.

Tavsiyeniz çok yerinde. Hedef kitlenize ulaşmanın birden fazla yol olduğunda sadece sosyal medyaya güvenmek bilgece bir hareket olmayabilir.

Bu temas noktalarını tanımlamak ve bunlar üzerinde esnek, hedeflenmiş iletişim stratejilerini ustalaşmak başarı için hayati önem taşır. Kişisel bir marka oluşturma kavramı, sizin ürün olduğunuz ve kişisel imajınızın çok önemli

olduğu bir yaklaşımdır. Büyük vaatlerde bulunmak yerine, etkileşimlerinizde dürüstlüğü, açık iletişimi ve otantikliği önceliklendirin.

Bu yaklaşım, güveni teşvik eder ve izleyicilerinizle kurduğunuz bağları güçlendirir, bu da daha sürdürülebilir ve etkili bir strateji yapar. İşletmenizin büyümesine katkıda bulunabilecek iş birliklerini ararken dikkatli olmak çok önemlidir. Topluluğunuza herhangi bir iş ortağını önermeden önce, onları dikkatlice değerlendirmekle sorumlusunuz. Kişisel markanızın değerli bir varlık olduğunu unutmayın ve onu korumak ve geliştirmek çok önemlidir. Başarılı bir iş birliği, varlığınızı azaltmak yerine artırmalıdır.

Potansiyel işbirlikçilerini dikkatlice inceleyerek, değerleriniz, hedefleriniz ve topluluk beklentilerinizle uyumlu olup olmadıklarını sağlamak, kişisel markanızın bütünlüğünü korumanıza yardımcı olabilir hem de izleyici kitleniz için faydalı iş birlikleri kurabilirsiniz.



👂 **Kadınlar olarak, ilgi ve tutkularınıza uygun birçok iş fırsatı olduğunu unutmamanız önemlidir. Hobilerinizi keşfetmek ve gerçekten tutkulu olduğunuz görevleri belirlemek için zaman ayırın.** 🗣️

BAŞTAN AYAĞA GÜZELLİK ETKİSİ Güzellik Analizi

Cosmed All-in-One Discoloration Blend'

Beş Farklı Etki Tek Üründe
Birleşti

Cosmed All-in-One Discoloration Blend, beş farklı etkiyi bir araya getiren formülüyle parlak bir cilde giden yolu açıyor. Leke karşıtı etki, ton eşitleyici, aydınlatıcı, nemlendirici ve anti-aging özelliklerine sahip özel formülüyle cildi koruma altına alan ürün, tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun. Düzenli kullanımında cilt üzerindeki lekeleri azaltan, ton eşitsizliklerini gideren ve daha parlak bir cilt elde edilmesini sağlayan ürün, cilt bakım rutininin vazgeçilmezleri arasında yer alıyor.

All In One Discoloration Blend,
30 ml, 599,90 TL



Cosmed Mandelic Fluid

Sağlıklı Cildin Vazgeçilmezi

Cosmed'in güçlü ve etkin içeriklerin harmanlandığı yüksek performanslı peeling ürünü, '%5 Mandelic Fluid'; 'mandelik asit', 'bakuchiol' ve 'beta-glucanın' uyumlu kombinasyonu ile cildi ölü hücrelerden arındırıyor. Ciltteki ince çizgi görünümünün azalmasını ve gözeneklerin minimize edilmesini destekleyen ürün, düzenli kullanımda lekelerin azaltılmasını ve cilt dokusunun iyileştirilmesini de sağlıyor. Hassas ciltler dahil olmak üzere tüm cilt tiplerine uygun olarak formüle edilen ürün, farklı cilt yapılarına sahip kişilerin kullanımına uygun yapısıyla dikkat çekiyor.

5% Mandelic Fluid 30 ml, 599,90 TL

Cosmed Moisturizing Vanilla Mask

Eşsiz Vanilya Esansıyla Parlak ve Esnek Bir Cilt

Vanilya esansıyla zenginleştirilmiş Cosmed Moisturizing Vanilla Mask, cildi derinlemesine beslerken nemlendirici etki de sağlayarak parlak ve esnek bir cilde ulaşılmasını sağlıyor. Vanilyanın büyüleyici kokusuyla kullananlara unutulmaz bir deneyim yaşatan maske, özel formülü ve bitkisel özlerin eşsiz karışımıyla yorgun ve mat görünen cildi canlandırarak yoğun bir nem sağlıyor. Zengin ve kremi dokusuyla ciltte kadifemsi bir yumuşaklık bırakan ürün, tazelenmiş bir cilde sahip olunmasını sağlıyor. Haftada bir ya da cildin neme ihtiyacı olduğu anlarda kullanılabilen maske, cilt bakım rutininde ilk sıralarda yer alıyor.

Moisturizing Vanilla Mask, 75 ml, 349,90 TL



LIERAC

Detoks Etkili ve Işıltı Veren, Yenileyici Serum

Lierac Supra Radiance Detox Serum, cilt tonunun eşitlenmesine ve kırışıklık görünümünün azalmasına yardımcı olurken; içeriğindeki kara ısırgan otu ile cilt kalitesinin artmasına destek olur. İçerisindeki hyalu-3 konsantresi ile ciltte yoğun yaşlanma karşıtı aksiyona, goji berry meyvesi ile antioksidan etkiye ve yaban mersini ekstresi ile cilde ışıltı vermeye yardımcı olur. Supra Radiance serum; detoks etkisi sağlayarak, cildin daha genç, canlı bir görünüme ve doğal ışıltısına kavuşmasına destek olurken, pürüzsüzlük etkisi ile daha eşit bir cilt tonuna kavuşmasına yardımcı olur.

Kullanım: Sabah ve/veya akşamları göz çevrenize gelmeyecek şekilde uygulayın. Günlük kreminizin altına uygulayabilirsiniz.

Lierac Supra Radiance Detox Serum: 1,129 TL



HARREM

Leke Önleyici ve Yaşlanma Karşıtı Bakım Bir Arada

Harrem Glutasyon Beyazlatıcı Serum, %4 glutasyon, kolajen, hyalüronik asit, C vitamini ve D5 vitaminli içeriğiyle yaşlanma karşıtı bakım yaparken cilt tonunu açarak 3 haftada gözle görülür şekilde lekeleri azaltıyor. Tamamlayıcı bakım kremi olarak kullanılan Harrem Glutasyon Beyazlatıcı Krem ise glutasyon temelli formülüne ek olarak içerdiği pirinç özü, aloe vera, kolajen, çam yağı ve melisa ile cilt hücrelerinin gelişmesi ve onarılmasında rol alıyor. Bileşenlerinde yer alan hyalüronik asit sayesinde cildi nemlendirerek daha sıkı ve genç görünmesini sağlarken, çevresel faktörlerden koruyarak akne ve sivilce oluşumunu da engelliyor.

Vegan içeriğe sahip olan çinko, paraben içermeyen ve dermatolojik olarak test edilmiş olan Harrem Beyazlatıcı Serum ve Krem, tüm cilt tiplerinin kullanımına uygundur.

Harrem Glutasyon Beyazlatıcı Serum: 259,90 TL

Harrem Glutasyon Beyazlatıcı Krem: 349,90 TL





Röportaj

GELECEĞE GÜVENLE BAKIN

Nefesini değiştir hayatın değişsin!

“Nefes alış ve nefes veriş şeklimiz kaliteli yaşam ve kaliteli uyku için en önemli faktörlerden biridir aslında. Düzenli ve doğru solunum ile kalp ritmi düzenlenir, kan basıncı kontrol altına alınır, sindirim kolaylaşır, tüm organ ve iç salgı bezleri sağlıklı çalışır, uykunuz kaliteli olur ve en önemlisi ruhsal ve fiziksel olarak zindelik ve iyilik hali meydana gelir.” Nefes egzersizlerin tanımını bu cümleleriyle net açıklayan Nefes Koçu Dr. Mergül Rodoplu ile bu muhteşem egzersizlerin kişilere kattığı sihri konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“ Nefes açılınca daha pozitif, yaşam sevinci yüksek, koşulsuz sevgi, anda olma, içsel huzur ve denge hali olur. Olumsuzluklara tutunma süresi kısalır, ‘bu da geçer diyebilme’ ve geleceğe güvenle bakabilme ise en yararlı dönüşümlerdir. ”

Mergül Rodoplu kimdir?

1969 Komuniga Bulgaristan doğumluyum. Eğitim hayatıma hemşirelik bölümünden mezun olduktan sonra Filibe Tıp Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesine giriş yaptım. 1992 yılında İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesine geçiş yaparak 1995 yılında mezun oldum ve kendi muayenehanemde diş hekimi olarak hizmet vermeye başladım. Yurt içi ve yurt dışı çok sayıda kurs, kongre ve eğitimlere katılarak mesleki gelişmeleri hep yakından takip ettim. Toplum Ağız Diş Sağlığı komisyon üyesi ve eğitmen diş hekimi olarak çeşitli sosyal projelerde ve okul eğitimlerinde yıllarca aktif rol üstlendim. Kişisel gelişimime de oldukça önem verdiğim için nefes koçluğu, uluslararası onaylı hipnoterapi ve NLP eğitimleri aldım. Şimdilerde bireysel nefes çalışmaları, nefes seminerleri ve nefes kampları düzenlemekteyim.

İyi bir uyku ve nefes arasındaki bağlantı nedir?

Nefes alış ve nefes veriş şeklimiz kaliteli yaşam ve kaliteli uyku için en önemli faktörlerden biridir aslında. Düzenli ve doğru solunum ile kalp ritmi düzenlenir, kan basıncı kontrol altına alınır, sindirim kolaylaşır, tüm organ ve iç salgı bezleri sağlıklı çalışır, uykunuz kaliteli olur ve en önemlisi ruhsal ve fiziksel olarak zindelik ve iyilik hali meydana gelir. Uyku bozukluklarında (apne) ve strese bağlı düzensiz uyku durumlarında ise nefes yüzeysel hale gelmiştir ve hatta belirli aralıklarla nefes alma durur ve bu sebeple vücuda giren oksijen miktarı azaldığı için sabahları yorgun uyanma, dikkatsizlik, sinirlilik, uykuyu tamamen alamama ile sonuçlanır. Nefes çalışmaları ve nefes egzersizleri ile nefes alış ve veriş şekli tekrar düzene getirilerek bu tür durumlarda iyileşme sağlanır.



Doğru nefes almayı öğrenmek ne kadar zamanımızı alır?

Nefes alma şekli kişilere göre farklılık gösterir. Bu, herkesin hayatta farklı deneyimler yaşamasına ve yaşadığı olaylara farklı anlam katmasına bağlıdır. Bebeklikte nefes alma şekli tamamen doğaldır; karınları şişer ve iner (diyafram kası kullanılır). 4-5 yaşından sonra yavaş yavaş nefes alma şekli değişmeye ve 10-12 yaşından sonra da limitlenmeye başlar. Kişiler yaşadığı negatif durumlarda nefesini tutar, bilinçaltında kayıt oluşur ve daha sonra benzer olaylar yaşandığında nefesimizi otomatik olarak kısıtlı alırsınız. Böylece yanlış ve kısıtlı nefes alma alışkanlığı yerleşir. Aslında bu normal nefes alma şekli gibi yerleşir ve kişiler çoğunlukla farkında değildir. Nefes alışverişi tekrar doğal şekline dönüşmesi için yaptığımız nefes çalışmalarının sayısı kişinin nefes alışkanlığına göre belirlenir. Bazen çok hızlı bazen de daha uzun sürede doğru alışkanlık kazanılır. O nedenle belirli aralıklarla tekrar edilmesini öneririz. Nefes değişimi ile kişinin hayatında da büyük değişimler olur. Nefes açılınca daha pozitif, yaşam sevinci yüksek, koşulsuz sevgi, anda olma, içsel huzur ve denge hali olur. Olumsuzluklara tutunma süresi kısalmır, 'bu da geçer diyebilme' ve geleceğe güvenle bakabilme ise en yararlı dönüşümlerdir.

Yeni projeler var mı?

Nefes çalışmalarına başladığım günden itibaren her seminer, her kamp bir sonrakini doğuruyor. Yapılan çalışmaların etkisiyle ve katılan kişilerin enerjisi ile yeni fikirler oluşuyor. Özellikle de insanlarda gördüğüm değişim ve dönüşümler beni çok etkiliyor ve çok mutlu oluyorum. Tabii ki karşımızdaki değişimler bizim de değişimimize çok katkı oluyor. Yani hayat yolculuğunda kendimizi keşfetme devam eden bir süreç. Her bir katılımcıda kendinizden bir şeyler görüyorsunuz. Bu da her yeni etkinlikte beni çok heyecanlandırıyor. İlerleyen zamanlarda ülkemizin değişik bölgelerinde ve yurt dışında farklı ülkelerde etkinlikler gerçekleştirmeyi planlıyorum. Farklı insanları farklı kültürleri birleştiren şey aslında nefes. Nefes olmadan yaşam olmaz.

She and Girls Dergisi okurlarına ne söylemek istersiniz?

Kendi hayatlarını ele almak istiyorlarsa geçmişten bilinçaltına yerleşmiş kodların yaşamlarını yanlış yönlendirmesini engelleyerek, travmaların etkisini ve izini ortadan kaldırarak, daha sağlıklı, enerjik, geçmişe takılmayan, suçlama enerjisinden çıkıp şükretme enerjisine geçebilen, andan keyif alan bireyler olabilmek için kendilerine verebilecek en güzel hediye olan nefes ile buluşmalarını, nefes çalışmalarına katılmalarını ve bu sayede de kendi özlere dönmelerini kalpten tavsiye ediyorum. Nefes ile kendi ışıklarını parlatsınlar, şartların ve çevrenin uygun gördüğü hayatı değil de kendi yaşamak istedikleri hayat için nefes ile adım atsınlar.

Nefesini değiştir hayatın değişsin!

“Özellikle de insanlarda gördüğüm değişim ve dönüşümler beni çok etkiliyor ve çok mutlu oluyorum. Tabii ki karşımızdaki değişimler bizim de değişimimize çok katkı oluyor. Yani hayat yolculuğunda kendimizi keşfetme devam eden bir süreç.”





HER ŞEY SENSİN

“Tüm yolculuk senden sana diye bir sözüm var. Kesinlikle de dönüşüm ve rahatlama bizden başlıyor. Yegâne olan bizleriz... HER ŞEY SENSİN...”

Tasavvuf yoluna kendini adanmış, danışanlarına bu müthiş ışığı yansıtarak dönüşümlerine şahit olmanın kendini ne kadar mutlu ettiğini bizlere içtenlikle aktaran, Yaşam Koçu ve Spiritüel Uzmanı Elvan Şafak Doğan ile harika bir tasavvufi sohbet gerçekleştirdik. Işığınızı canlandırın!

“Bir ışık enerjisini yaydığı anda aslında ışık büyüyor ve her şey daha da güzelleşiyor. Kendini bulan insan bu dünyada cenneti de bulur etrafına muazzam ışık yayar...”

“ Bir ışık enerjisini yaydığı anda aslında ışık büyüyor ve her şey daha da güzelleşiyor. Kendini bulan insan bu dünyada cenneti de bulur etrafına muazzam ışık yayar... ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



aşam Koçu ve Spiritüalizmle tanışma hikayeniz nasıl başladı?

Yaşam koçluğu ve spiritüalizm alanı aslında bende yeni oluşan bir durum değil. Çocukluğumdan beri derin bir insandım. Enerjim

hep diğer insanlardan farklıydı. İnsanlara iyi gelmeyi seçen bir yanım hep oldu. Zor durumlar yaşayan insanların hep yanında olmayı seçtim. Her zaman insanların hayatına dokunan mucize kadın olmak benim yaşam amacımdı. Beni tanıdıklarından sonraki hayatlarında dönüşmelerine şahitlik ettim. Bunu gördükçe beni daha da bu alana itti. Çevremden hep "Sen bana çok iyi geliyorsun" sözünü duymuşumdur. İnsanlara iyi gelmek bana mutluluk veriyor. Bu dürtülerle yıllar içinde sayısız eğitim aldım. Kendi sorunlarımı dönüştürdüm. Çevreme daha da iyi gelmeye başladım. Bu alanda kendimi geliştirdim. Bir ışık oldum ve etrafımı aydınlattım. Büyüdüm VE BÜYÜDÜM... KENDİMİ BULDUM...

"Bir ışık enerjisini yaydığında aslında ışık büyüyor ve her şey daha da güzelleşiyor. Kendini bulan insan bu dünyada cenneti de bulur etrafına muazzam ışık yayar..."

Son dönemde konuşulan dişil enerji nedir? Nasıl yükseltilir?

Dişil enerji, yaratıcılık, üretkenlik, bolluk, bereket sevgi, şefkat ve nezakettir. Sadece kadın olmak demek değildir dişil enerji. Sofranızı çiçeklerle donatan bulunduğu yeri güzelleştiren neşe katan işte o enerjidir. İçimizde hem aşk hem nefret gibi hem eril hem de dişil enerji vardır, siz hangisini beslerseniz o büyüyecektir.

Dişil enerjiyi büyüttüğünüzde kendiniz olursunuz. Etrafınızı aydınlatırsınız. Kendinizin farkına varırsınız. Kendinin farkında olan bir kadın kendini en iyi versiyonuna dönüştürür.

Dişil enerjimizi güçlendirmek zorundayız. Çünkü dişil enerji var oluşun temelidir. Keza erkekler için de eril enerji öyle...

KENDİNİZİ EN İYİ VERSİYONUZA DÖNÜŞTÜRÜN... BUGÜN... HEMEN...!

Dişil enerjiyi artırmak için yapılabilecekler;

- Hobilerinizin, yeteneklerinizin üstüne gidin,
- Dans edin,
- Seyahat edin,
- Renkli kıyafetler giyin,
- Doğal kokular kullanın,
- Neşelenin, gülün, eğlenin
- Kendinize çiçekler alın,
- Ve en önemlisi Parlamana izin verin



“Karmayı şu cümlelerle
özetleyebilirim; “Aynı şey
sana yapılan kadar birine
ne kadar zarar verdiğini
asla anlamayacaksın ve
hayat bumerang gibidir, her
yaptığın sana geri döner.””



KAPAK RÖPORTAJI



Bu konuda bir olumlama önermem gerekirse; “En iyi, en üst versiyonumla buluşmaya hazırım. En dışıl yanımla ve bereketli yanımla buluşmaya hazırım. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Parlamama izin veriyorum. Bu konudaki tüm önyargılarımı ve blokajlarımı iptal ediyorum...”

Anne ve babamızı affetmenin hayatımızdaki yeri nedir?

Affetmek, sanıldığı gibi hesaplaşmanın bitmesi sadece affettim cümlesinin söylenmesi değildir. İçimizdeki duygu yoğunluğunu temizlemektir aslında. Herkesi affetmek önemli fakat anne ve babamızı affetmek daha da önemlidir çünkü babasını affetmeyen bir kişinin ilişkileri düzelmez. Babasının karması ile hayatına devam eder ve olmazların içinde bulur kendini. Annesini affetmeyen parasal **bereketi bolluğu olmaz.**

Bu dünyaya gelmeden önce karşılaşacağımız ruhların hepsi ile tanışıyoruz. Levh-i mahfuzda yapılan ilahi anlaşmamız gereği bu kişileri de biz seçiyoruz. Anne ve babamızın bu dünyadaki **rehberlerimiz** olmasını istiyoruz. Aslında tüm hikâye burada başlıyor. Biz, kendi seçimlerimizin içindeyiz. Farklı şartlarda, farklı ailelerde doğmuş olabiliriz. Bize göre katlanması zor bir yaşam ve aile formunun içinde bulabiliriz kendimizi ya da anne ve babamız ölmüş ya da şu an bu dünyada olmayabilir yine de affetmek mümkün. Bu konuda danışmanlık almanızı öneririm. Aslında bu duygular kendi içimizde barındırdığımız duygularla ilgili. Bu duyguların bizden kaynaklandığının sorumluluğunu alıp bu duygu alanını temizlersek önemli bir arınma gerçekleşiriz.

Burada tavsiye edebileceğim Joe Vitale'nin bir tekniği var. Bu tekniğin adı ho'oponopono tekniği.

Ho'oponopono cümlelerin gücüyle 'magic' etkisi yaratır.

Affetmek isteğimiz ya da dengelemek istediğimiz durumlar içinde bulunduğumuzda o olguyu ya da kişileri hayal edip şu cümleleri “**Seni seviyorum, özür dilerim, beni affet, teşekkür ederim**” bu dört cümleyi kullanarak bilinçaltındaki anılarımız sıfırlanır ve olumsuz olan alan düzelir.

Bu teknik esnasında kişi pişmanlıklarından ve nefretinden kurtularak geleceğe umutla bakması sağlanır. Tüm duygu yoğunluğu kaybolur. Tabii ki inanarak ve düzenli yapılması gerekmektedir.

“Hayatımızda büyük değişimler istiyorsak içimizde kilitlenmiş duyguları temizlemeliyiz.”

Karma nedir? İnsanlar neden karmaya inanır? Karma yasası bireysel midir?

KARMA; Sankritçe'de “eylem” anlamına gelir. Birçok dinde ve Anadolu Şamanizmde de karma felsefesi karşımıza çıkar. Bugün yaptığımız eylemlerin sebep ve sonuçları karmayı doğurur. Bu yüzden davranışlarımıza ve karşımıza çıkan insanlara dikkat etmeliyiz. **Hiçbir karşılaşma tesadüf değildir.** İlahi nizam karşımıza canımızı yakan durumlar ve olgular da dahil olmak üzere ihtiyacımız olan insanları çıkarır. Bu karşılaşmalar ile ilahi sınavlar gerçekleşir ve karma yaratanlar cezalandırılır. Haksızlığa uğrayan insanlar ise “kendini bulur ve dönüşürler”. Aslında bu döngü içinde kim ne yaparsa kendine yapıyor çünkü bizler birbirimize görünmez iperle bağlı gibiyiz. Karma yaratan insanlar er geç bedelini ödüyor...



KAPAK RÖPORTAJI

“Bugün sizin yolunuza taş koyanlar yarın büyük kayalara denk gelecek... Yolunuza çiçek koyanların yolu da çiçek bahçelerine çıkacak...”

Karma bireysel olduğu gibi kolektifi de etkiler. Şöyle ki; dini ve ebedi birçok hikâyede büyük topluluklara karma yaratan insanların ibretlik hikayesi anlatılmaktadır. İslamiyet'te de bu bilinç vardır kötü davranış ve eylemlerden aslında o yüzden af dilemek, tövbe ve helallik istenilir. Çünkü yapılan her eylem bir sonucu doğurur. Dünyada nihayeti olmayan hiçbir şey yoktur. Karmadan korunmanın tek yolu insan-ı kâmil olmaya gayret etmektir. İnsanı yargılamadan, yadırgamadan, değiştirmeye çalışmadan olduğu haliyle sevmektir. Biz buna sevgi frekansına olmak diyoruz. Ayrıca Astroloji ile de ilgilenen birisi olarak söyleyebilirim ki Satürn retro dönemindeyiz. Bu dönem karmik karşılaşmaları getirir. Karma yaratanların nihayetlerini bu süreçte daha hızlı görebiliriz. Karmayı şu cümlelerle özetleyebilirim; **“Aynı şey sana yapılmaya kadar birine ne kadar zarar verdiğini asla anlamayacaksınız ve hayat bumerang gibidir, her yaptığın sana geri döner.”**

İlahi Adalet var mıdır?

İlahi adalet muazzamdır ve mutlaktır. Allah isimlerinden olan “El-Adl” esması ifade eder. Allah'ın, adaletin sahibi olduğunu en kesin şekilde gösterir. Adalet enfüsî değildir, âfakidir. İnsanlar arasında haklıyı haksızdan ayıran standartların konulmasını ifade eder. Bu yüzden ilahi adalet şüphesizdir.

Birine yapılmış haksızlık er geç anlaşılır. İlahi adaleti derinden yaşamış ve sonuçlarını görmüş biri olarak söyleyebilirim ki:

“İLAHİ PLANINIZA GÜVENİN... KALBİNİZDE İYİLİK VARSA ÖDÜLLERİNİ ALACAKSINIZ...”

Sizin gözünüzden şiiri anlatır mısınız? Niçin şiir kitabı çıkarmak istiyorsunuz?

Şiir, benim için sihirli bir dünyaya geçmek gibi... İçinizde duygu yoğunluğu olmadan şiir yazamazsınız. Tüm şehir uyuduğunda bir otel odasının penceresinden bakıp bir şarkı dinlemek gibidir şiir. Şiir benim için tutku. İlkokul çağımdan beri hep bir şeyler yazarm. Hatta mektuplaşıp şiir yazdığımız edebi yönü yüksek çok arkadaşım oldu. Hayatta gerçekleştirmeden gitmek istemediğim şeyler arasında bir şiir kitabı da var. Bugüne ve yarına ulaşmak, güzel hatırlanmak için... Umarım yakın bir gelecekte kitapçıların raflarında hayat bulur şiirlerim. Eylül sayısında yer alacağım için sizlere ve okurlarınıza özel bir şiir yazdım.

EYLÜL'Ü HATIRLA

Kendini yalnız hissettiğinde

Eylül'ü hatırla...

Rüzgâr saçlarını okşadığında

Eylül'ü hatırla...

Yatağında uzandığında, aklın başka yerlerde dolaştığında

Eylül'ü hatırla...

Güneş her şeyi altın rengine boyadığında

Bir şarkı anıları geri getirecek

Ve ben o Eylül yanında olacağım.

Elvan Şafak Doğan



“Bugün sizin yolunuza taş koyanlar yarın büyük kayalara denk gelecek... Yolunuza çiçek koyanların yolu da çiçek bahçelerine çıkacak...”

Hatırladığınız ilk affetme anınız?

İlk affetme anım belki çok küçük yaşlarda kalbimi kıran bir arkadaşım olabilir. Fakat profesyonel anlamda affetme çalışmalarını eğitimler olarak elbette ki ilk olarak kendi hayatımda uyguladım. Bazen bilmeden birilerini kırabiliriz. Ya da kırılabiliriz. Bu alanların ahlarn temizlenmesi için affetmek önemlidir. Ho'oponopono cümlelerin gücüyle bu dönüşümü yaşadım. İnsan önce kendini affetmeli aslına bakarsak. Nasıl dediğinizi duyar gibiyim. Şöyle ki dış dünya, biz izin verdiğimiz kadar bize müdahale edebilir ve üzebilir. Kime fazla olduk ya da bizi üzmelerine izin vererek kendi kul hakkımıza girdik. Buraları bulup affetme çalışmaları yapılması gerektiğini düşünüyorum. Bu konuda mutlaka danışmanlık almanızı öneririm.

Tüm yolculuk senden sana diye bir sözüm var. Kesinlikle de dönüşüm ve rahatlama bizden başlıyor. Yegâne olan bizleriz... HER ŞEY SENSİN...

Bu cümleleri kendinize söyleyin: SEVGİLİ KENDİM SENİ ÇOK SEVİYORUM, SENİN KUL HAKKINA GİRDİĞİM NOKTALAR İÇİN SENDEN ÖZÜR DİLERİM, BENİ AFFET... TEŞEKKÜR EDERİM.

Medyada yer almak hakkında ne düşünüyorsunuz? Gelecekte bunlarla ilgili başka projeleriniz var mıdır?

Medyada düzgün projelerde yer almak isterim. Bununla ilgili hayallerim var ve zaman içinde gerçekleştireceğimi düşünüyorum. Kendime özgü tekniklerim var. Bunların patentini alarak yola devam etmek, güzel insanlarla güzel söyleşilerde olmak istiyorum. İnsan bu dünyada hayallerinin peşinden gitmeli...

Sizinle çalışmak isteyen okurlarımız için iletişim bilgilerinizi paylaşır mısınız?

Tabii ki bilgilerimi paylaşırım. Instagram adresimde zaman içerisinde ücretsiz uygulamalar ve paylaşımlar yapmayı planlıyorum. Sevgili okurlarınız takibe alırlarsa çok mutlu olurum. Güzel enerjiler katlanarak büyür ve yayılır. Emeği geçen herkese teşekkür ederim. Özellikle Melek Hanım size, beni keşfettiğiniz ve desteğiniz için çok teşekkürler...

Yeni sayılarda yer almak umuduyla...

ELVAN ŞAFAK DOĞAN

Instagram hesabım: Herseyyolunda_777_520

Mail: herseyyolunda77520@gmail.com



“ Hayatımızda büyük değişimler istiyorsak içimizde kilitlenmiş duyguları temizlemeliyiz. ”



SAÇ DÖKÜLMESİ İÇİN TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Saç dökülmesinin sebepleri ve tedavi yöntemleri konusunda Trikolog Saç uzmanı Dr. Aytekin Quliyeva She and Girls Dergisi okuyucularına çok önemli bilgiler verdi.

Röportaj: Melek Şenol



Saç dökülmesinin tanısı nasıl konulur?

Öncelikli olarak; bir Trikoloji uzmanına muayene olunması ve saç dökülmesine neden olan faktörlerin doğru bir şekilde belirlenmesi gerekir. Bu aşamadan sonra size en uygun tedavi planı doktorunuz tarafından oluşturulacaktır.

Saç dökülmesi nasıl önlenir?

Saç dökülmesi olan kişilerin; saç ve saç derisine zarar olacak saç bakım ürünlerinden kaçınmaları gerekmektedir. Özellikle; protein ile zengin beslenme düzenine geçilmesi oldukça önemlidir. Eğer; saç dökülmesinin nedeni, vitamin eksikliğinden kaynaklanıyor ise eksik vitaminler için mutlaka takviye alınmalıdır. Ama; saç dökülmesinin nedeni tiroit ya da farklı bir hastalık ise öncelikli olarak bu hastalıkların tedavisi yapılmalıdır.

Saç dökülmesinin önüne geçmek için çeşitli tedavi yöntemleri vardır. İlaç tedavisi ve saç mezoterapisi, bu tedavi yöntemlerinden yalnızca iki tanesidir.

İlaç tedavisi

Saç dökülmesinin önlenmesi ve var olan saç köklerinin kalınlaşması için; FDA onaylı ilaçlar, doktor kontrolünde uygulanabilmektedir. İlaç tedavisi; saçların incelererek zayıfladığı bölgelerde ve henüz yeni başlamış hafif ve orta dereceli saç dökülmeleri için oldukça faydalıdır. İlaç tedavisinin sağladığı faydalar şunlardır:

- Saç kökü sayısını artırır.
- İncelmiş saç tellerini kalınlaştırır.
- Saçların daha fazla dökülmesini engeller.

Başın ön ve üst bölgelerinde meydana gelen tüm saç kayıpları için, ilaç tedavisinin etkisi yok denecek kadar azdır. Çünkü; tam saç kayıplarında, saç kökü hücreleri öldüğü için yeni saç kökleri üretmez. Dolayısıyla; ilaç tedavisinden beklenen sonuç alınmaz.





Saç mezoterapisi

Saç mezoterapisi, saç dökülmesi için oldukça sık tercih edilen ve çok etkili olan bir tedavi yöntemidir. Bu yöntem; saçın sağlıklı büyüyerek gelişebilmesi için ihtiyaç duyulan; vitamin, antioksidan, mineral ve dolaşım düzenleyici maddelerin, mikro iğneler yardımıyla saç derisine enjekte edilmesi işlemidir. Ortalama 1 santimetre mesafeler ile enjekte edilir. Takiben ise saç derisine masaj yapılarak, eşit bir şekilde yayılması sağlanır. Saç mezoterapisi, erkek ve kadın bireylere rahatlıkla uygulanabilir. Ortalama 8 ila 8 seans, 7-10 gün aralıklarla yapılır ve işlem esnasında hiçbir ağrı hissedilmez. Her yıl bir kür şeklinde yapılan saç mezoterapisi, saç dökülmesini gözle fark edilir şekilde azaltır. Böylece; yeni saç köklerinin daha güçlü çıkması sağlanmış olur.

PRP Tedavisi

Birçok hastalığın tedavisinde kullanılan PRP yöntemi saç dökülmesi, yaraların iyileşmesi ve ortopedik hastalıklarda oldukça etkilidir. PRP yöntemi kişinin kendisinden alınan kanın plazmasının ayrılması için yapılan özel bir işlemdir. Plazma ayırma işleminden sonra sorunlu alanlara enjekte edilerek tekrar vücuda geri gönderilir. Plazma hücrelerinin bu kadar etkili olmasındaki ana neden içerisinde yer alan platelet hücrelerinin zenginliğidir. Platelet hücreleri içerisinde yer alan büyümeye yardımcı faktörler saç dökül-

mesinin durmasını sağlamaktadır. Eğer saç dökülmesinin altında genetik faktörler yatıyor ise PRP yöntemi uygulanmaktadır. PRP yöntemi ile mezoterapi tedavisi yapılabilmektedir.

Dermapen Tedavisi

Dermapen tedavisi de bir diğer yöntemdir; bu yöntemde mikro iğneler bulunan Dermapen cihazı, saç derisinin orta katmanına etkide bulunur. Bu orta katmana girip hızlı biçimde çıkan iğnelerin neticesinde bölgede birçok ufak kanal açılır. Bu oldukça küçük kanallar saç derisi tarafından onarılması gereken bir tür yara biçiminde algılanır. Bunun sonucunda ilgili bölgede onarıcı hücreler aktive edilir; ayrıca elastin ve kolajen üretiminde önemli bir artış sağlanır. Ciltle ilgili birçok sorunun giderilmesinde uygulanan Dermapen, saç için uygulandığında, saç folikülleri aktifleşir ve canlanır, bu sayede yeni saçlar çıkmaya başlar. Bu tedavi saç mezoterapisi veya PRP tedavisi ile eşzamanlı olarak uygulanabilmektedir. Sorunun büyüklüğüne göre ayda 1 veya 2 defa uygulanabilir.

Trikolog Saç uzmanı Dr. Aytekin Quliyeva
+994706295104
+994776295104 (WhatsApp)
www.trixoloq.az
@dr._trixoloq_sac_xestelikleri



PUSULANIZI YENİLEYİN

GERÇEK SENİ KEŞFETME ZAMANI

“Spiritüel bir Bioenerjist olarak amacım, insanların içsel potansiyellerini keşfetmelerine ve ruhsal dengeyi sağlamalarına yardımcı olmaktır. Bioenerji ile çalışarak, bedensel, zihinsel ve duygusal düzeylerde enerji akışını dengeleyerek, insanların sağlığını ve mutluluğunu arttırmaya odaklanıyorum. İnsanların yaşam kalitesini arttırması benim için çok değerlidir” sözleriyle, mesleğine duyduğu derin saygıyı tüm danışanlarına içtenlikle yansıttığını ifade eden Bioenerji Uzmanı Elif Çamaş Özatik ile Bioenerji üzerine her şeyi konuştuk. Gelin hep birlikte bu harika alanı kendisinden dinleyelim.

“ Spiritüalizm, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu ve evrensel bir enerji akışının var olduğu fikir alanıdır. Bu bağlantı, insanların birbirine empati duymasını ve diğerlerine yardım etmeyi önemli kılar. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



lif hanım, sizi tanıyabilir miyiz?

Merhabalar ben Elif Çamaş Özatık. Yüksek Mimar ve Enerji Eğitmeniyim. Yaşam enerjisi ve içsel potansiyelin insanlar tarafından keşfedilmesini ve geliştirilmesini sağlamak için tutkulu bir şekilde çalışmaları

ı sürdürmekteyim. Bu alanda uzun yıllardır pek çok bireyin yaşamlarında olumlu değişimler gözlemlemek benim en büyük motivasyon kaynağım. Enerjinin beden, zihin ve ruh arasındaki etkileşimini anlamak ve bu bilgileri pratik becerilerle birleştirerek insanların yaşamlarında dönüşümler yaratmak benim için gerçek bir tutku haline geldi.

Seminerlerimde, katılımcıların güvenli bir ortamda öğrenmelerini ve deneyimlemelerini sağlamak için özen gösteriyorum. Empati ve anlayışla, her bireyin benzersiz ihtiyaçlarına odaklanıyor ve onları kendi içsel güçleriyle bağlantı kurmaya teşvik ediyorum. Özellikle beni diğerlerinden farklı kılan şey, uygulamalarımı bilimsel araştırmalarla ve geleneksel bilgelikle desteklememdir. Enerji çalışmaları, insanların bedenleri, zihinleri ve ruhları arasındaki bağlantıyı anlamamıza yardımcı olurken, modern bilimsel çalışmalar da bunu desteklemekte ve yöntemlerimizin güvenilirliğini kanıtlamaktadır.

Danışanlarımla çalışırken, onların benzersiz ihtiyaçlarını anlamak ve potansiyellerini ortaya çıkarmak için kişiselleştirilmiş bir yaklaşım benimsemeyi önemsiyorum. Onları cesaretlendirir ve içlerindeki gücü keşfetmeleri için desteklerim. Bu, benim için en değerli ve ödüllendirici yönlerden biridir; başkalarının hayatlarında dönüşümlerine şahit olmak ve onların potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmak benim için inanılmaz bir duygu. Ayrıca, sürekli olarak kendi bilgi birikimimi ve yöntemlerimi güncellemek için eğitimlere ve seminerlere katılarak kendimi geliştirmeye özen gösteririm. Böylece danışanlarıma her zaman en yeni ve etkili bilgileri sunabilirim, onların kişisel ve ruhsal büyümelerine katkıda bulunurum.

Spiritüalizmin birçok alanına hakimsiniz. Bize biraz bunlardan bahsedebilir misiniz?

Spiritüalizm, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu ve evrensel bir enerji akışının var olduğu fikir alanıdır. Bu bağlantı, insanların birbirine empati duymasını ve diğerlerine yardım etmeyi önemli kılar. Tüm yaşam formları ve evren birbiriyle bağlantılıdır. Bu bağlantı, her şeyin enerji ve bilinçle dolu olduğu düşüncesiyle ilişkilidir. Örneğin, doğa ile daha derin bir bağlantı kurmak, insanların kendilerini daha bütünsel ve anlamlı hissetmelerine katkı sağlar. Bu alanda Meditasyon gibi pratikler ruhsal gelişime katkı sağlayacağı gibi, zihni sakinleştirip iç huzuru artırarak daha yüksek farkındalığı ve kendini keşfi desteklemeyi de sağlar. Örneğin, denizin yüzeyi sakinleştikçe altındaki derinliklerin daha net görünüyor olması gibi, meditatif alan da bu bağlamda zihindeki gürültüyü yatıştırarak içsel gerçekliği görmeyi kolaylaştırır.





“Amacım, spiritüel dünyayı bilimle birleştirerek, insanların hayatlarında somut değişimler yaratmaktır. Bu misyonla çalışmalarımda tutkulu ve kararlı olmam, diğerlerinin dikkatini çekmeme yardımcı oluyor.”

KAPAK RÖPORTAJI

Spiritüalizmde, beden fiziksel varlıkken ruh bedeninin içinde bulunan manevi varlıktır. Ruh, bedenin ötesinde, beden ölürken, varlığını sürdürmeye devam eder. Benzer şekilde, ruhun bedenle etkileşimi, yaşam deneyimlerimizde ve kişisel gelişimimizde önemli bir rol oynar. Örneğin, sağlıklı bir beden ve ruh uyumu insanların daha mutlu ve dengeli olmalarına yardımcı olur. Spiritüel olarak, beden ölümsüz bir ruha sahiptir ve bedenimiz yaşlanıp ölüm olgusunu tadarken ruh sonsuz yolculuğuna devam eder. Sonuç olarak Spiritüalizm, ruhun fiziksel bedenlerin ötesinde var olduğu bir iletişim sistemidir.

Çalışma alanlarınızdan Bioenerji'den bahsedecek olursak, sizden eğitimlik hizmeti almak isteyen danışanlarınız için süreç nasıl işliyor?

Bioenerji eğitimi, ruhsal ve enerjetik alanlarla çalışmayı amaçlayan bir süreçtir. İnsanların enerji alanlarını anlamaları ve kullanabilmeleri için bu eğitim oldukça faydalı olabilir. Bu eğitimi almak isteyenler için süreç öncelikle bilinçlendirme ile başlıyor. Eğitimin ne anlama geldiğini, neler içerdiğini ve size nasıl fayda sağlayacağını anlamak için kaynakları incelemek önemlidir. Bu süreçte, eğitim veren kurumların ve eğitimcilerin güvenilirliğini kontrol etmek de önemlidir. Eğitimi alacağınız eğitmen veya eğitim merkezi seçimi oldukça kritik bir adımdır. Alanında deneyimli, nitelikli ve güvenilir bir eğitmenle çalışmak, size daha kaliteli bir öğrenme deneyimi sağlayacaktır. Referansları incelemek, önceki danışan yorumlarını gözden geçirmek ve eğitmenin sertifikalarını kontrol etmek iyi bir başlangıç olacaktır.

Bioenerji eğitimi genellikle temel ve ileri düzey olmak üzere iki aşamada verilir. Temel eğitim programlarında, enerji çalışmaları için temel bilgiler, enerji meridyenleri, çakralar, aura gibi kavramlar anlatılır. Ayrıca, enerjii algılama ve yönlendirme teknikleri öğrenilir. Eğitim sırasında teorik bilginin yanı sıra pratik uygulamalara da önem verilir. Bioenerji çalışmalarını gerçekleştirebilmek için çeşitli teknikler uygulanır ve bu teknikler üzerinde uygulamalar yapılır. Eğitiminizi güçlendirmek ve deneyim kazanmak için düzenli pratik yapmak önemlidir. Bioenerji eğitimi, sadece enerji çalışmalarını öğretmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişim ve farkındalığı artırmayı da hedefler. Kendinizi daha iyi anlamak, enerjinizi dengelemek ve başkalarının enerjisini etkileme konularında bilinçlenmek bu sürecin bir parçasıdır. Eğitim süreci bittikten sonra da destek alabileceğiniz bir ortam sağlanmalıdır. Bazı eğitmenler veya kurumlar, mezunlarına düzenli pratik grupları, atölyeler veya danışmanlık hizmetleri sunabilir. Bu destek, öğrendiklerinizi pekiştirmenize ve geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bioenerji eğitimi aldıktan sonra enerji çalışmalarını kendi hayatınızda veya başkalarıyla uygulama fırsatları bulmalısınız. Pratik yapmak, deneyim kazanmak ve süreci yaşayarak daha fazla öğrenmek önemlidir.

Enerji eğitmeni ve uygulayıcısı alanında da danışanlarınıza hizmet vermektensiniz. Enerji eğitmeninin kişiye olan faydaları nelerdir?

Bilinçlenme ve farkındalık gelişimi sağlar, danışanın iç dünyasına odaklanarak onun bilinçlenmesini ve kendisiyle daha derin bir bağlantı kurmasını sağlar. Böylece danışan, kendi düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde daha fazla farkındalık geliştirir. Stres ve anksiyete durumlarında, danışana stresle baş etme ve anksiyeteyi hafifletme yöntemleri sunar. Meditasyon, nefes çalışmaları ve rahatlama teknikleri gibi araçlarla danışanın iç huzurunu ve dengeyi bulmasına yardımcı olabilir.





KAPAK RÖPORTAJI

Enerji dengelemesi adına, danışanın enerji merkezlerini (çakraları) dengelemesine yardımcı olur. Enerji akışındaki blokajların giderilmesi ve enerji dengesinin sağlanması, fiziksel ve duygusal sağlığı artırabilir. Olumlu düşünce ve yaşam tarzı değişiklikleri içinse, danışanın olumlu düşünce kalıpları geliştirmesine ve olumsuz inançlarından kurtulmasına yardımcı olabilir. Bu da danışanın daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzına yönelmesine katkıda bulunabilir. İlişki ve empati becerilerinin güçlenmesi adına, danışanın empati ve anlayış yeteneklerini güçlendirmesine destek olabilir. Böylece danışan, ilişkilerinde daha anlayışlı ve sevgi dolu bir yaklaşım geliştirebilir. Spiritüel anlamda gelişim ve büyüme sağlamak adına, danışanın spiritüel yolculuğunda rehberlik ederek onun spiritüel gelişimini destekler. Kişisel değerlerin ve yaşam amacının daha net anlaşılması, danışanın ruhsal büyümesine katkıda bulunur. Yaşamın anlamı ve amacını danışanın sorgulamasına ve keşfetmesine yardımcı olabilir. Böylece danışan, daha tatmin edici ve anlamlı bir hayat sürebilir.

Spiritüel alan eğitiminizi nereden aldınız?

Dünyada 14, Türkiye' deki tek Global Gold Master Trainer olarak tüm Dünyaya eğitim veren Sevgi Keleş'in Sevgi Ötesi ekolündenim. Kendisi Mısır, İtalya, Fransa, Hindistan, Tibet, Rusya, Macaristan ve Dubai gibi önemli yerlerde eğitimler verdi, geçtiğimiz yıl her yıl da vermeye devam etmektedir. Bu alanda Türkiye'nin en iyi Enerjisti' nin ekolünde bulunmak benim için ayrı bir onurdur.

Hayatınızda hep spiritüel var mıydı?

Evet küçük yaşlardan bu yana içinde bulunduğum bu alanla ilgili farklı öğretileri inceleyerek ve çeşitli kaynaklardan araştırarak, kendi kendimi geliştirmeyi başardığım bir süreç oldu. Kitaplar, seminerler, online kaynaklar ve deneyimlerim üzerinden farkındalıklarımı idrak yoluna aktarmayı başardım. Kendi içsel deneyimlerim, meditasyon ve kendini keşfetme çalışmaları da spiritüel gelişimimde önemli bir rol oynadı. Bu yolları kullanarak kendimi daha iyi anlamayı ve ruhsal olarak büyümeyi başardıktan sonra yüreğimin derinliklerine dokunan bilgiler ile karşılaşmaya başladım. Bunlardan ilki meditasyon rehberim, ikincisi gökyüzü rehberim, üçüncüsü yaşam rehberim ve pek tabii ekolünde beni onurlandıran Sevgi Ötesi rehberim. Yol sonsuz ve bu sonsuzluk döngüsünde Bilge ruhlar olarak Hakikatin önündeki duvarları hep birlikte aşacağımıza olan inancım da tam.

Verdiğiniz diğer hizmetler nelerdir?

Bioenerji Temel ve Master
Kozmik Enerji Temel ve Master
Enerjisel Davranış Uzmanlığı
İlişki ve Aşk Enerjisi
Bolluk ve Servet Enerjisi
Pozitif Enerji Eğitmenliği
NLP Temel ve Master
Spiritüel Danışmanlık
Enerji Numerolojisi
Eft Uygulayıcılığı
Sarkaç Uygulayıcılığı
Nefes Koçluğu
Yüz Yoga
Aile Terapistliği Danışmanlığı
Mimari Danışmanlık



Bioenerji çalışmalarıyla şifalandırma yapan meslektaşlarınızda eleştirdiğiniz noktalar var mı?

Bu alanda çalışan meslektaşlarının enerji çalışmalarına olan inançlarını takdir ediyorum. Her birinin şifaya olan katkıları önemli ve değerlidir. Ancak, bazı meslektaşlarımızın tedavi süreçlerini tıbbi çalışma gibi göstermesi, insanların beklentilerini ve sonuçları doğru şekilde anlamaları açısından önemli bir konu. Bioenerji ve tıp, farklı alanlardır ve tedavi yöntemleri arasında belirli farklılıklar vardır. Bu tür durumlarda, net ve şeffaf bir iletişimle danışanlarımızın ne bekleyebileceği hakkında gerçekçi bilgiler vermek önemlidir. Aynı zamanda, tıbbi danışmanlık almak için uygun uzmanlara yönlendirmek de doğru bir yaklaşım olabilir. Özellikle sağlık konularında, danışanlarımızın doğru bilgilere sahip olmalarını ve bilinçli kararlar vermelerini sağlamak için daha dikkatli olmalıyız. Birbirimizin deneyimlerinden öğrenerek ve açık bir iletişim kurarak, bu alanda etik ve güvenilir bir şekilde hizmet verebiliriz.

Herkes Bioenerjist olabilir mi?

Herkes bioenerjist olabilir, ancak bu yeteneğin geliştirilmesi ve uygulanması kişiden kişiye değişebilir. Bioenerji, bazı kişilerde doğuştan var olabilirken, diğerleri bu alana ilgi duyarak ve çeşitli yöntemlerle çalışarak bu yeteneği geliştirebilirler. Bioenerji, insan vücudu ve enerji alanları arasındaki etkileşime odaklanan bir alan olarak kabul edilir. Bioenerjistler, enerji sistemlerini anlamak, dengelemek ve iyileştirmek için enerji çalışmaları yaparlar. Bu tür enerji çalışmaları, çeşitli tekniklerle yapılabilecek bir dizi farklı uygulamayı içerir. Bunlar arasında Reiki, prana, qi gong, akupunktur gibi yöntemler de yer alır. Bioenerjist olmak isteyen kişilerin, bu alanda eğitim alması, çalışmalar yapması ve pratiğini geliştirmesi önemlidir. Ayrıca, empati yeteneğine ve pozitif bir niyete sahip olmak, bioenerji çalışmalarında daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Ancak, şu da unutulmamalıdır ki, bioenerjistlik veya herhangi bir spiritüel alan, tıbbi bir uzmanlık veya resmi bir meslek değildir. Bu nedenle, bioenerji çalışmalarını bir sağlık durumunu teşhis etmek veya tedavi etmek için bir alternatif olarak kullanılmamalıdır. Tıbbi sorunlar için her zaman lisanslı tıbbi uzmanlara danışmak önemlidir.

“**Bioenerji, insan vücudu ve enerji alanları arasındaki etkileşime odaklanan bir alan olarak kabul edilir. Bioenerjistler, enerji sistemlerini anlamak, dengelemek ve iyileştirmek için enerji çalışmaları yaparlar.**”



“ Dünyada 14, Türkiye’deki tek Global Gold Master Trainer olarak tüm Dünyaya eğitim veren Sevgi Keleş’in Sevgi Ötesi ekolündenim. Kendisi Mısır, İtalya, Fransa, Hindistan, Tibet, Rusya, Macaristan ve Dubai gibi önemli yerlerde eğitimler verdi. ”



Ekleme istedikleriniz?

Öncelikle bu güzel röportaj için teşekkür ederim. Spiritüel bir bioenerjist olarak amacım, insanların içsel potansiyellerini keşfetmelerine ve ruhsal dengeyi sağlamalarına yardımcı olmaktır. Bioenerji ile çalışarak, bedensel, zihinsel ve duygusal düzeylerde enerji akışını dengeleyerek, insanların sağlığını ve mutluluğunu arttırmaya odaklanıyorum. İnsanların yaşam kalitesini arttırması benim için çok değerlidir. Ancak, başarıların altında yatan en önemli etkenlerden biri, mütevazî olmaktır. Her zaman öğrenmeye ve kendimi geliştirmeye açık olmam, yeni teknikler ve bilgilerle donanmam, danışanlarıma daha iyi hizmet verebilmem açısından hayati öneme sahiptir. Bunun yanı sıra, danışan memnuniyetini en üst düzeyde tutmaya özen gösteriyorum. Onların ihtiyaçlarını anlamak, empati kurmak ve onlarla samimi bir bağ kurmak benim için çok önemlidir. Bu

şekilde, her bir danışanımın benimle çalışmaktan mutluluk duymasını sağlıyorum. Amacım, spiritüel dünyayı bilimle birleştirerek, insanların hayatlarında somut değişimler yaratmaktır. Bu misyonla çalışmalarında tutkulu ve kararlı olmam, diğerlerinin dikkatini çekmeye yardımcı oluyor. Sosyal medya platformlarında bilgi paylaşımın ve danışanların yaşam deneyimlerini anlatmalarına izin verdiğim referanslarım, beni daha geniş bir kitleye ulaştırıyor. Sonuç olarak, spiritüel bir bioenerjist olarak başarıyı en çok etkili kılan şey, kişilere değer katmak ve onların yaşamlarını olumlu yönde değiştirmektir. İnsanların benimle olan deneyimlerinin akıllarında kalıcı bir etki bırakması, benim için gerçek başarının işaretidir.

ELİF ÇAMAŞ ÖZATİK
YÜKSEK MİMAR / BİOENERJİ GLOBAL TRAINER

ANTİK KENT EFES'TEN GELEN GÜZELLİK FORMÜLÜ

Ephesus Natural Care ürünlerinde hiçbir yapay koku maddesi bulunmaz. Bunun yerine, taze ve canlandırıcı kokuları doğal çiçek özlerinden elde edilir. Ürünlerimizi geliştirirken hem etkinliklerini hem de geniş bir kullanıcı kitlesine uygun olmalarını sağlıyoruz. Kendisini markanın kurucusu olarak değil, daha çok onun formülatörü ve hikayesinin anlatıcısı olarak tanımladığını söyleyen Esin Hanım' la röportajımıza buyurun...

Röportaj: Banu Çelik

**Sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz?
Kimdir Esin Kaya?**

Çocukluğumun ilk kısmı küçük bir ilçe olan Akşehir'de geçti, ufak ilçede doğmanın avantajı güvenli bir ortamda büyümüş olmaktı. Yazları köyde ve çiftlikte kışları ise genelde ablamla beraber oyun oynayarak geçti. Görece daha sakin bir çocukluk... Daha sonra ailevi bir durum sebebi ile bir başka ilçe olan Silifkeye taşınmak zorunda kaldık ve hayatımın en mutlu ve ilginç dönemlerini orada geçirdim. Akşehir'de ortalama gelirin olduğu bir okuldan ve tutucu bir mahalleden, Silifke de daha düşük gelir seviyesi ve eğitimi olan bir okula ve daha rahat bir mahalleye geçiş yaptım. Bu değişim, belki de beni ben yapan şeydi geriye dönüp bakınca. Bazen hayatta anlık olumsuz gibi görünen olaylar, ilerleyen zamanlarda olumlu sonuçlara yol açabiliyor. Genç yaşta farklı ortamlara girmek, konfor alanından çıkmak zorunda kalmak, bana her ortama uyum sağlama yeteneği ve özgüven kazandırdı. Bu sayede sanatın bütün dalları ile hayatımın bu dönemimde ilgilendim diyebilirim. Dans, resim, müzik, tiyatro....

Üniversite tercihimde aile dostumuz olan bir eczacının majistral ilaçlarla nasıl insanlara yardımcı olduğunu görmek, meslek seçimim konusunda bana ilham verdi ve ilk tercihim olan Ege Üniv. Eczacılık fakültesine yerleştim. Mezun olduğumda ise uzun bir süre bir ilçe devlet hastanesinde eczacılık yaptım.

**Ephesus Natural Care markasının kurucusunuz.
Kendi markanızı yaratma fikri nasıl oluştu? Size bu konuda ilham veren neydi?**

Öncelikle markanın kurucusu olarak değil, daha çok

onun formülatörü ve hikayesinin anlatıcısı olarak tanımlıyorum kendimi. Ephesus Natural Care'in ortaya çıkışı tamamen bir ekip çalışmasının ürünü. Her birimiz, kendi rolümüzü en iyi şekilde yerine getirmeye çalışıyoruz. Biz eczacılar aslında lisans eğitimimizde ürün formüle etmeyi öğreniyoruz fakat mezun olduğumuzda bir çoğumuz eğitim aldığımız alanda kendimizi geliştiremiyoruz. Farmasötik teknoloji anabilim dalındaki kozmoloji dersinde, laboratuvar da tüm kozmetik ürünlerinin yapımını detaylı bir şekilde öğreniyoruz. Ben sadece diğer meslektaşlarıma göre daha hayalperest çıktım diyebilirim. Devlet hastanesinde çalışırken maaşımın yarısını kozmetik hammadde teminine harcıyıp kendi kozmetik ürünlerimi kendim için üretmeye başladım. Bunlara cilt bakımı, saç bakımı ve rimel ruj gibi renkli kozmetik ürünleri dahil. Bu süreçte yurt içindeki bütün kozmoloji ders notlarını bulup okudum. Hatta buna Amerika'daki çoğu üniversiteler de dahil. Fakat ürün üretecek miktarda hiçbir birikimim ya da aile sermayem yoktu. Bu sebeple bende farklı bir çözüm üretmek zorunda kaldım. Edindiğim bilgilerle online bir eğitim seti hazırladım ve pandemi döneminde bunu ilgili kişilere sundum. Neredeyse Avrupa'nın hemen hemen bütün ülkelerinden öğrencim oldu diyebilirim. Hatta beş öğrencim de kendi markalarını kurdu. Buradan elde ettiğim sermaye ile de sonunda kendi hayalimi gerçekleştirmek için İzmir'den İstanbul'a taşındım. Hatta markanın ismi de İzmir'den başladığımız ve en sevdiğim antik kent olan Efes'ten gelmekte...

Sizi diğer dermokozmetik ürünlerinden farklılaştıran özellikler nedir?

Ürünlerimizin arkasındaki temel felsefe, doğallığı ön planda tutmaktır. Çoğu marka genellikle belli başlı aktif bileşenlere odaklanırken, bizim ürün formülasyonlarımızda aktif bileşenlerin yayında etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış doğal bileşenler bulunmaktadır. Bu özellik, ürünlerimizin cilt üzerinde hem etkili olmasını sağlıyor, hem de kullanıcılara daha kapsamlı bir bakım olanağı sunuyor. Öne çıkan bir diğer farkımız, ürünlerimizde birden fazla aktif bileşenin bir arada bulunmasıdır. Diğer markalar genellikle bir veya en fazla iki-üç aktif bileşen içerirken, ürünlerimizde 6-8 adede kadar etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış doğal ve aktif bileşenler bulunmaktadır. Bu kombinasyon, ürünün genel etkisini artırıyor ve kullanıcılara tek bir ürünle çok yönlü faydalar sunuyor. Örneğin; bazı markalar retinol, kolajen ve hyalüronik asiti farklı ürünlerde sunarken, biz bu etkili bileşenleri tek bir üründe topluyoruz, tüketicilere hem maliyet hem de uygulama kolaylığı açısından avantaj sağlıyor. Ayrıca ürünlerimizde hiçbir yapay koku maddesi bulunmaz. Bunun yerine, taze ve canlandırıcı kokularını doğal çiçek özlerinden elde ediyoruz. Son olarak, bizim için dermokozmetik üretimi sadece içeriğe değil, dış ambalaja da odaklanmayı gerektiriyor. Hedefimiz, A'dan Z'ye en yüksek kalitede ürünü, ulaşılabilir fiyatlarla tüketiciye sunmak. Bu nedenle, ürün formülasyonlarımızın yanı sıra ambalaj tasarımlarımıza da büyük bir özen gösteriyoruz. Elegant ve şık bir tasarım anlayışını benimseyerek, ambalajlarımızın sektörde hem estetik hem de ekolojik açıdan öne çıkmasını hedefliyoruz. Ancak ambalaj seçiminiz sadece bir tasarım tercihi değil, aynı zamanda etik bir karar. Bu yüzden, ambalajlarımızda sadece geri dönüştürülebilir malzemeleri tercih ediyoruz.

Bize ürün portföyünüzden bahsedebilir misiniz? İçerikleri itibarıyla her cilt tipine uygun mu?

Ürün yelpazemizdeki ana odak, cilt tiplerine spesifik değil, daha çok çeşitli cilt sorunlarına çözümler sunmaktır. Cildin karşılaştığı yaygın sorunlara - lekelenme, yaşlanma belirtileri, sivilce ve kuruluk gibi - yanıt olabilecek ürünler geliştirdik. Özellikle cilt lekelerine yönelik olarak kapsamlı ve tüm aktif bileşenleri içeren bir setimiz var. Bu setin tasarımında, her cilt tipinin farklı ihtiyaçlarını ve hassasiyetlerini gözetererek, en geniş kullanıcı kitlesine uygun olacak şekilde formüle edildi. Sonuçta amacımız, her cilt tipine ve yaş grubuna hitap eden, güvenilir ve etkili dermokozmetik çözümler sunmak. Dolayısıyla, ürünlerimizi geliştirirken hem etkinliklerini hem de geniş bir kullanıcı kitlesine uygun olmalarını sağlıyoruz.

Son olarak yakında portföyünüze eklenecek yeni bir ürün serisi olacak mı?

Başlangıçta, cilt bakım kategorisine odaklanarak piyasaya adım attık. Ancak vizyonumuz, her yıl farklı bir kategoriyle ürün yelpazemizi zenginleştirmek. Saç bakımı, vücut bakımı ve renkli kozmetik gibi farklı alanlarda da tüketicilere hizmet vermek istiyoruz. Bu doğrultuda, yakında gelecekte yeni ve heyecan verici ürün serilerini müşterilerimizle buluşturmayı planlıyoruz. Her yeni üründe, kalite ve kullanıcı memnuniyetini öncelikli tutuyoruz, bu nedenle bizi takip etmeye devam edin!



“ Ürünlerimizin arkasındaki temel felsefe, doğallığı ön planda tutmaktır. ”





MAKYAJ SANATÇISI İMAJ OLUŞTURMA UZMANIDIR

Çocukluk hayalini sadece hayalde bırakmadan, çok çalışarak ve emek vererek profesyonelliğe taşıyan Makyaj Artisti ve Influencer Gülşah Öztürk ile makyajın tüm püf noktalarını ve yılın trendlerini konuştuk. Buyurun sohbetimize!

☞ **Sağlıklı bir cilt cildin pürüzsüz olması ve uygun saç rengi ve yapısı da güzelliği tamamlayandır.** ☞

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

S

izi tanıyabilir miyiz?

Merhaba ben Gülşah, 28 yaşında İstanbul'da doğdum, güzellik uzmanıyım ve son 1 yıldır instagramda influencerim. İş hayatıma 13 yaşında başladım, güzellik konusu olunca merakım hep vardı. Kendimi geliştirmek için eğitim almaya başladım eğitimimi tamamladıktan sonra güzellik sektörüne geçiş yapmaya karar verdim. Ayrıca trendlere her zaman ilgi duyuyorum ve kendimi geliştirmeye odaklanıyorum. Yeni bir kariyer içerisindeyim, ilginiz için teşekkür ederim.

Bir güzellik uzmanı olarak size göre güzellik nedir?

Sağlıklı bir cilt cildin pürüzsüz olması ve uygun saç rengi ve yapısı da güzelliği tamamlamaktadır.

Ne tür uygulamalar yapıyorsunuz bahsedebilir misiniz?

Yüz şekillendirme ve aydınlatma üzerine makyaj videoları çekiyorum.

2023 İlkbahar yaz 2023 makyaj trendleri nelerdir?

90'lar son yıllarda makyaj trendlerini en çok etkileyen dönemlerin başında geliyor. Göz makyajında öne çıkan sıcak kahverengi tonları dahil ediyor. Göz makyajını dengelemek için dudaklarda şeffaf dudak parlaticısı sürülmüş öne çıkıyor.

Sizin favori 2023/İlkbahar /Yaz 2023 makyaj trendi nedir?

Yokmuş gibi ten makyajı, ciltte yokmuş gibi duran, cildin sağlıklı görünmesini sağlarken varlığı bile belli olmayan ten ürünleri kullanmak.

Pudra kadınlarına bu yaz için hangi makyajı önerirsiniz?

Yazın verdiği bronzlukla birlikte şeftali tonlarında hafif aydınlatıcı bir makyaj öneririm.

Makyaj sanatçılığı nedir? Nasıl makyaj sanatçısı olunur?

Bir makyaj sanatçısı kozmetik ürünleri kullanarak makyaj yardımı ile bir kişinin imajını oluşturma konusunda uzmandır. Makyaj sanatçısı olmak için birçok şehirde resmi olarak tanınmış ve Milla Eğitim Bakanlığı onaylı serfika verebilen bir okuldan eğitim almalı.

Yüz şekillerine göre nasıl makyaj yapılır?

Yüz şekline göre verebileceğim ilk öneri allık üzerine. Bütün yüz tiplerinde allık önce elmacık kemiklerinden uygulanmaya başlamalıdır. Oval yüzlerde doğal bir görünüm elde etmek için allık sadece elmacık kemiklere sürülmelidir. Uzun yüzlerde kulaklara doğru, kare suratlarda ise allık şakaklara doğru yayılmalıdır.

Neden bu mesleği seçtiniz? Bir hikayesi var mı?

Çocukluk yaşından beri makyaja ilgim vardı, hayalim tanınmış bir makyöz olmaktı. Aslında küçük yaşta çalışma hayatına atıldım, kendimi hep eğitimlere adanmış, bunun için hala çalışmaktayım. İnanıyorum ki güzel yerlere geleceğim.

Ekleme istedikleriniz?

Severek yaptığım bu işte daha başarılı olarak ilerlemek istiyorum.



“Çocukluk yaşımdan beri makyaja ilgim vardı, hayalim tanınmış bir makyöz olmaktı. Aslında küçük yaşta çalışma hayatına atıldım, kendimi hep eğitimlere adadım, bunun için hala çalışmaktayım. İnaniyorum ki güzel yerlere geleceğim.”



“ Bir makyaj sanatçısı kozmetik ürünleri kullanarak makyaj yardımı ile bir kişinin imajını oluşturma konusunda uzmandır.”



KAPAK RÖPORTAJI



“**Yüz şekline göre verebileceğim ilk öneri allık üzerine. Bütün yüz tiplerinde allık önce elmacık kemiklerinden uygulanmaya başlamalıdır.**”



ÖZGÜN TASARIM MİMARİ GÖZDE İŞBİLİR

Kişiye özel ve tamamen sıra dışı tasarımlarıyla adından söz ettiren Tasarımcı Gözde İşbilir, “tasarımlarımı beğenen kişiler genellikle modern, sıra dışı, dikkat çekici ve kendisini büyüleyici görmek isteyen kadınlar oluyor” sözleriyle, büyüleyici iç dünyasının ne kadar güçlü bir şekilde yansıdığını belirtiyor. Gelin kendisinden tüm dünyasını dinleyelim!

“**Tasarımlarımı beğenen kişiler genellikle modern, sıra dışı, dikkat çekici ve kendisini büyüleyici görmek isteyen kadınlar oluyor.**”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

B

ize kendinizden ve giyim markası hikayenizden bahsedebilir misiniz?

Nevşehir’de doğdum ve büyüdüm. Lisans ve yüksek lisans sürecimi tamamladıktan sonra faaliyet göstermekte olduğum markamı kurdum.

Haute Couture alanının ölçülü stil başlığı altından değerlendirilebilecek, kendi iç dünyamdan izler taşıyan, özgün tasarımların yanında kendi ismimi taşıyan “Gözde İşbilir” markamın adı altında günlük şıklığı yansıtan koleksiyonlarımı sunmaya başladım.

2023 kadın modası ile ilgili tüyolar alabilir miyiz?

2023 kadın moda dünyasında geniş paçalı pantolonlar, midi ve ipek elbiseler, neon renkler ve doğadan ilham alan desenler ön plana çıkıyor.

2024’te Gözde İşbilir markasında neler olacak?

2024 Gözde İşbilir koleksiyonunda ağır işleme- li takım elbiseler, pelerinli elbiseler, hacimli etekler, uzun kuyruklar, tüvit ceket elbiseler, tüylü giysiler, büyük boy fırfırlı yakalar ve daha net tasarımlar göze çaracak.

Tasarım yapmaya nasıl karar verdiniz?

Küçüklüğümde hazır satılan hiçbir ürünü giymek istemezdim. 9 yaşından itibaren kendi çizdiğim tasarımlarımı annemin hazırlamasını isterdim. Bu hazırlık aşamasında dikiş makinesinin sesi bana çok büyük keyif verirdi. Yani bu tasarım merakımın küçük yaşta geldiğini söyleyebilirim.

Yeni tasarım yaparken geçmiş tasarımlarınızdan etkileniyor musunuz?

Geçmişte yaptığım tasarımlarımdan etkilenmemeye çalışıyorum. Her zaman için daha farklı tasarımlar yapmayı hayal ediyorum.

Kişiyeye özel tasarımlar yapıyor musunuz?

Kişiyeye özel ve karaktere özel tasarımlar yapıyorum.

Tasarımlarınız ile ulaşmayı amaçladığınız hedef kitleniz nedir?

Ben kendimi kategorize etmeyi pek sevmiyorum. Ben içimden gelen, özgün tasarımlar yapıyorum. Tasarımlarımı beğenen, onların kendisini ifade ettiğini düşünen herkesin tasarımlarımı taşımasını isterim. Tasarımlarımı beğenen kişiler genellikle modern, sıra dışı, dikkat çekici ve kendisini büyüleyici görmek isteyen kadınlar oluyor.



“2024 Gözde İşbilir koleksiyonunda ağır işlemeli takım elbiseler, pelerinli elbiseler, hacimli etekler, uzun kuyruklar, tüvit ceket elbiseler, tüylü giysiler, büyük boy frfrl yakalar ve daha net tasarımlar göze çarpacak.”



KAPAK RÖPORTAJI





“Kişiyeye özel ve karaktere özel tasarımlar yapıyorum.”

KAPAK RÖPORTAJI



“Tasarımlarıma, atölyemi ve beni ziyaret ederek ya da dijital platformlar üzerinden bana ulaşabilir.”

Erkekler için tasarım yapmayı düşünüyor musunuz?

Şu an için erkek tasarımlarımda buluşmak benim için hayal olan konulardan biri.

Sizin gözünüzde sokakta görmek istediğiniz kadın ve erkekler nasıl giyinmeli?

Dengeli ve uyumlu bir görünüm için ilk etapta büyük marka logolarından, kalabalık, karışık büyük desenlerden kaçınin. Düz, sade kumaşlar ve temel renkler her zaman iyidir. Canlı renkler seçerken bir tane odak noktası oluşturmaya özen

gösterin. Geri kalan renkleri sade ve nötr tutun. Bununla birlikte kıyafetin üzerine oturması da çok önemlidir. Özellikle söz konusu ceket ve takım elbise vs. ise. Ve belki de en önemlisi içinde kendinizi özgüvenli, rahat ve kendiniz gibi hissetmediğiniz hiçbir kıyafeti tercih etmeyin.

Tasarımlarınızı satın almak isteyenler nereden ulaşabilirler?

Atölyemi ve beni ziyaret ederek ya da dijital platformlar üzerinden bana ulaşabilirler.



YOGA ZİHİN VE BEDEN İÇİN BÜTÜNDÜR

“Yoga fiziksel egzersizleri içeren bir disiplindir ve bedeni güçlendirmeyi, esnekliği artırmayı ve nefes kontrolünü öğretmeyi amaçlar. Meditasyon ise zihinsel bir uygulamadır ve odaklanma, içsel huzur ve zihinsel dinginlik sağlamayı hedefler” sözleriyle, yoganın sadece bir spor olmadığını, bedenin tüm fonksiyonları için önemli bir denge sporu olduğunu vurgulayan Yoga Eğitmeni Perisu Yusufzadeh, Yoga ile ilgili tüm detayları anlattı. Buyurun sohbetimize!

“ Yoga, sporcular için esneklik, kas dayanıklılığı, denge ve konsantrasyonu artırabilir. Aynı zamanda yaralanma riskini azaltabilir ve stresi azaltarak spor performansını olumlu yönde etkileyebilir. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

Yoga ve Meditasyon Arasındaki Fark

Yoga fiziksel egzersizleri içeren bir disiplindir ve bedeni güçlendirmeyi, esnekliği artırmayı ve nefes kontrolünü öğretmeyi amaçlar. Meditasyon ise zihinsel bir uygulamadır ve odaklanma, içsel huzur ve zihinsel dinginlik sağlamayı hedefler. Üç yıl önce, bir kadının su üstünde yoga yaparak kolayca ve kendine güvenerek görüntülediği bir videoyu gördüm ve Stand-up Paddleboard (SUP) yoga dersleri almaya başladım. Ancak amacım, kendimi her açıdan geliştirmek, sonra dünya genelinde deneyimlemeyen ve korkan tüm kadınlara deneyim ve yaşam fırsatı sunmaktı. Böylece onlar da su ve toprak arasında bir bağ kurabilir, sıkışıp kalmazlar ve ev, araba, çocuk gibi faktörlerden bağımsız olarak yaşayabilirler.

Sporcu Olmasaydınız Hangi Spor Branşı Sizi Çekirdi?

Muhtemelen yüzme veya dağcılık gibi doğa sporlarını tercih ederdim. Doğa ile iç içe olmayı ve fiziksel açıdan zorlu aktiviteleri seviyorum.

Şu anda kadınlara farklı yoga, Qi-gong, paddleboard, yüzme, düzeltilmiş hareketler ve meditasyon dersleri veriyorum ve bu egzersizlerle hem zihinlerini hem de bedenlerini aynı anda çalıştırıyorum. Bu nedenle yoga, Qigong, SUP board ve meditasyon egzersizleri, zihinsel analiz dersleri vb. farklı yerlerde uyguluyorum.

Yoganın Faydaları

Yoganın sağladığı faydalar çeşitlidir. Esnekliği artırmanın yanı sıra, stresi azaltır, zihinsel dengeyi teşvik eder, kasları güçlendirir ve beden farkındalığını artırır. Ayrıca içsel huzur ve dinginlik sağlama potansiyeline sahiptir.

Meditasyon Teknikleri

Meditasyon deneyimleri kişisel tercihlere bağlıdır, ancak başlangıç için mindfulness (bilinçli farkındalık) meditasyonu veya odaklanmış meditasyon teknikleri önerilebilir. Herkesin meditasyonu farklı şekillerde deneyimlediğini unutmamak önemlidir.

Yoga Beden ve Zihin İçin Bir Bütündür

Yoga yapmanın birçok nedeni vardır: Esnekliği artırır, stresi azaltır, zihinsel dengeyi sağlar, beden farkındalığını geliştirir ve içsel huzur sağlar. Her nefes, yeni bir başlangıçtır ve yavaşça ilerlemeyi içeren sabırlı bir süreçtir. Başlangıçta temel pozlarla başlamak, bedeninizi dinlemek ve rahatlamak için zaman ayırmak iyi bir başlangıçtır. Uzman bir eğitmenle çalışmak da önerilir. Unutmayın, yoga, bedeninize ve zihninize derin bir saygı göstermenin en güzel yollarından biridir. Günümüzün hızlı tempolu yaşamında, yoga bize bir mola verme şansı sunar ve içsel huzur ve dengeyi teşvik eder.

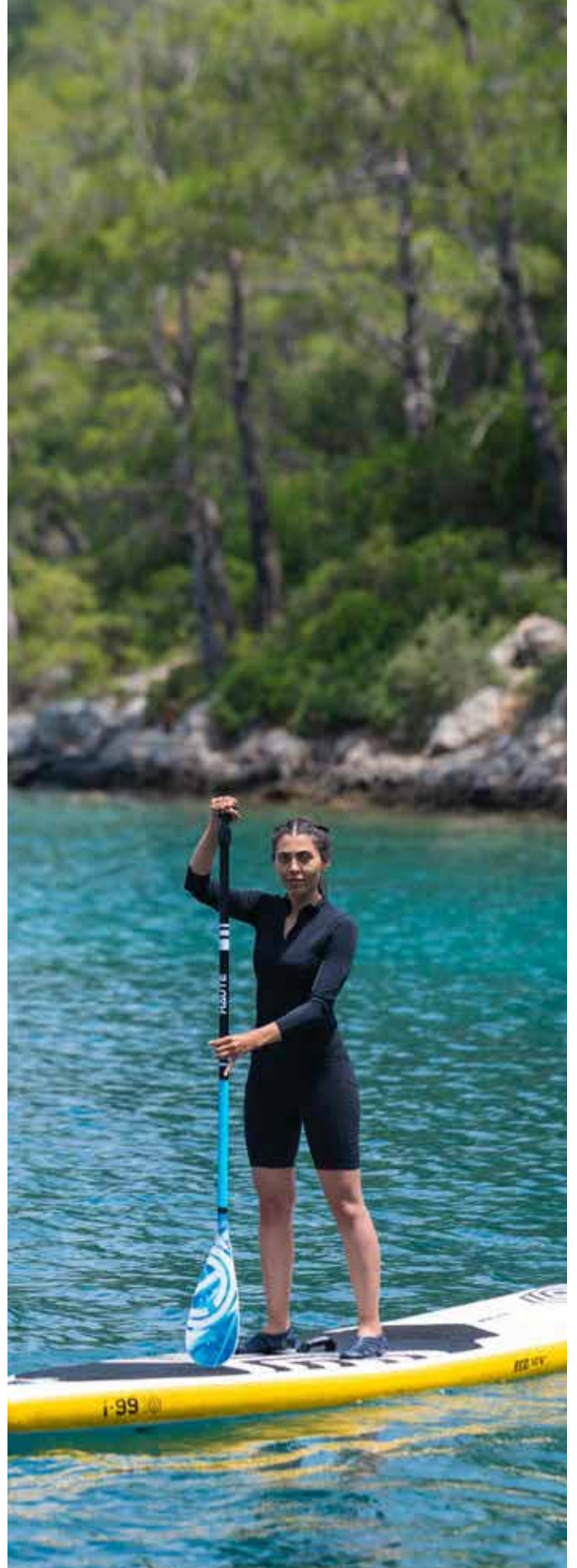
Yeni başlayanlar için tavsiyeler

Yoga yapmaya yeni başlayanlar için bazı tavsiyeler:

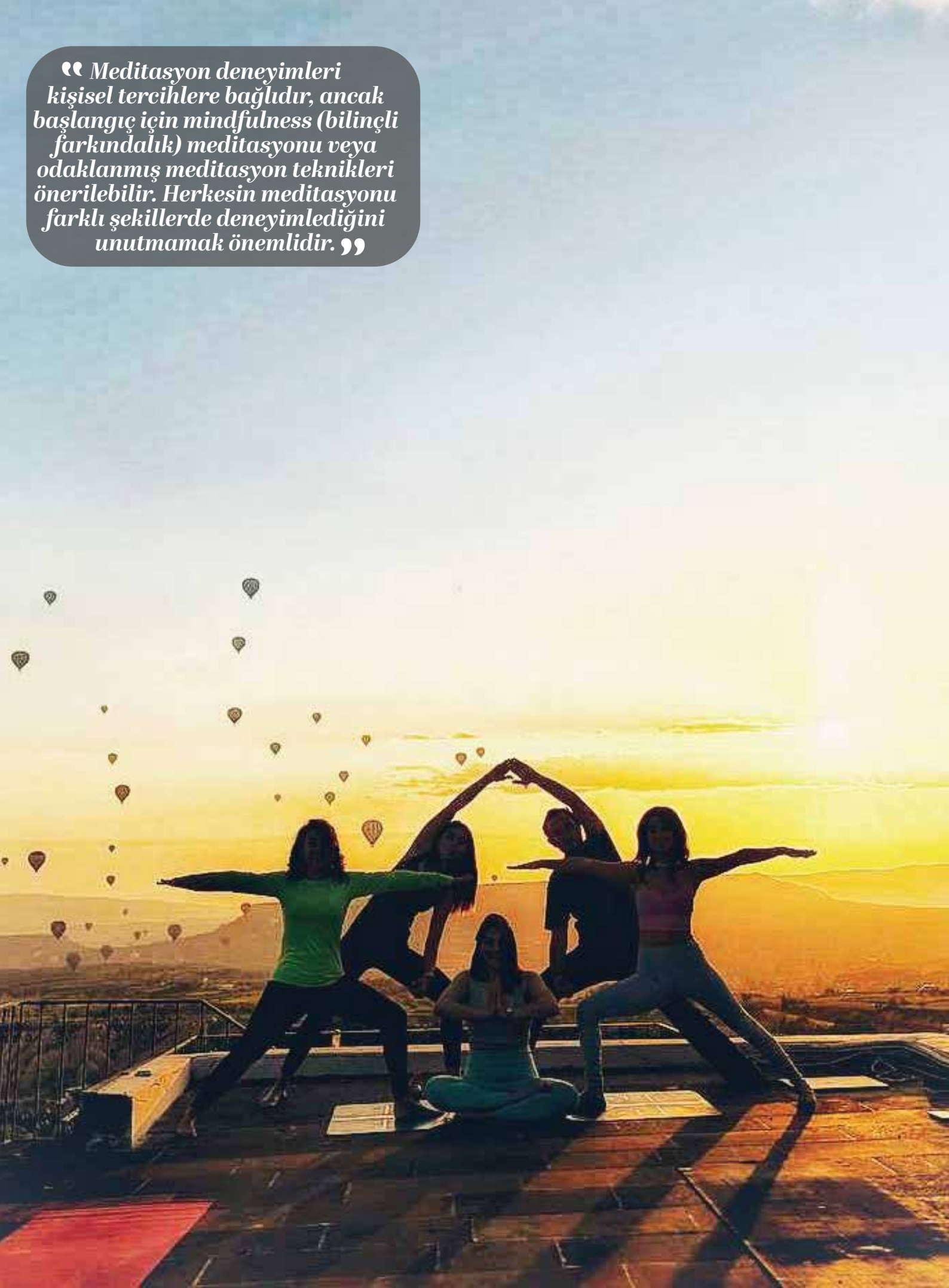
- Yavaş başlayın ve vücudunuzu dinleyin.
- Düzenli olarak pratik yapın.
- Bir yoga öğretmeninden ders alın veya çevrimiçi derslere katılın.
- Nefesinizi unutmayın; doğru nefes, yoga pratiğinin önemli bir parçasıdır.
- Sabır gösterin ve kendinize acımayın. Yoga sürekli bir öğrenme sürecidir ve herkes farklı bir hızda ilerler.

Sayfam: <https://www.instagram.com/parisa.retreats/>

Instagram: @parisa.retreats



“ Meditasyon deneyimleri kişisel tercihlere bağlıdır, ancak başlangıç için mindfulness (bilinçli farkındalık) meditasyonu veya odaklanmış meditasyon teknikleri önerilebilir. Herkesin meditasyonu farklı şekillerde deneyimlediğini unutmamak önemlidir. ”



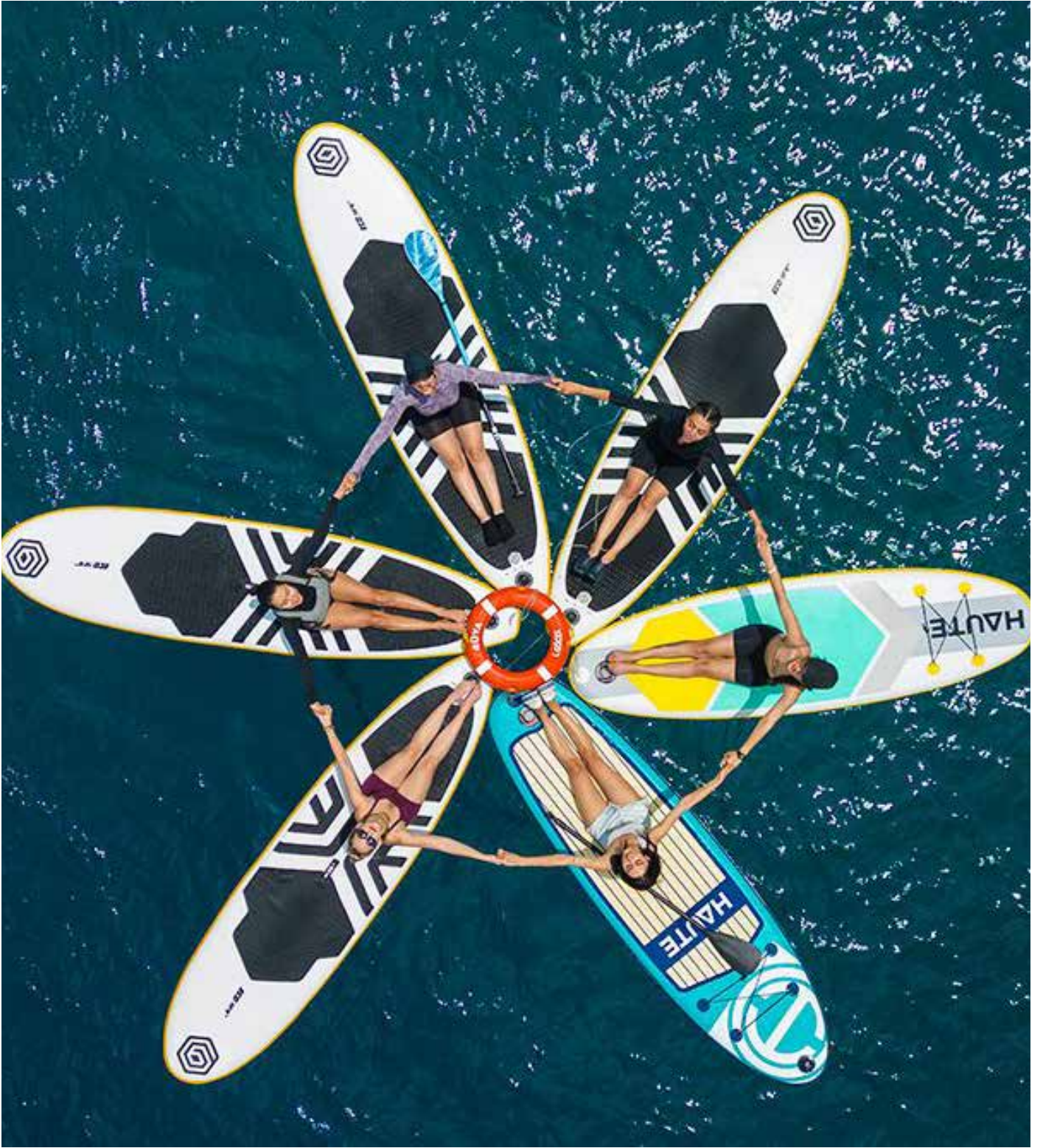
KAPAK RÖPORTAJI



“Unutmayın, yoga, bedeninize ve zihninize derin bir saygı göstermenin en güzel yollarından biridir. Günümüzün hızlı tempolu yaşamında, yoga bize bir mola verme şansı sunar ve içsel huzur ve dengeyi teşvik eder.”



KAPAK RÖPORTAJI



“ Yoganın sağladığı faydalar çeşitlidir. Esnekliği artırmanın yanı sıra, stresi azaltır, zihinsel dengeyi teşvik eder, kasları güçlendirir ve beden farkındalığını artırır. Ayrıca içsel huzur ve dinginlik sağlama potansiyeline sahiptir. ”

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



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



[SheandGirls](https://www.facebook.com/SheandGirls)



[SheandGirls](https://www.twitter.com/SheandGirls)