

SHFE

HAZİRAN 2023 YIL 05 SAYI 53

2023
Plaj modası

BABALAR
GÜNÜ
Hediyeleri

İrem Dizdar
KEYİF
Satın alınmaz

SHIT

HAZİRAN 2023 YIL 05 SAYI 53

2023
Plaj modası

BABALAR
GÜNÜ
Hediyeleri

Yasemin Ateşoğlu
HEDEFİM **AVRUPA**

**TÜM BANKA
ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ**

**ALO LÖSEV
0312 447 06 60**

**ONLİNE BAĞIŞ
losev.org.tr**

Vekaleten kurban kesiyoruz çünkü...

**Her Kurban
Lösemili
Çocuklara
Can!**





İYİ SEZONLAR

Bu başlığı attığım zaman işi gücü bırakıp, uzun bir süre tatile çıkacağım sananlar olmasın. Ama oldum olası çok sevdiğim bir sözdür “iyi sezonlar”. Bu vesileyle okulların kapanmasıyla birlikte yazlıklarına çekilerek yazın tadını çıkaracak herkese de şimdiden iyi sezonlar demiş olmak istedim. She and Girls Dergisi’nin başarısı artık her yerden duyulmaya başladı. Nereye gitsem ulaştığımız başarıları gösteren raporlar karşıma çıkıyor. Bunları gördüğüm zaman inanın inanılmaz mutlu oluyorum ve gözümünden bir damla yaş her defasında süzülüyor. Çünkü bu derginin mutfağında inanılmaz bir emek ve inanılmaz fedakarlıklar var. Ekip ruhunu çok iyi şekilde ortaya koyuyoruz ve her yeni sayımızda bir öncekinden daha başarılı sonuçlar elde ediyoruz. Bu duyguları sizlere tarif etmem imkansız. Bu vesileyle birlikte yol aldığımız ekip arkadaşlarıma da sizlerin aracılığıyla bir kez daha teşekkür etmiş olmak istedim: İyi ki varsınız, sizleri çok seviyorum.

Bu yaz elbette fırsat buldukça tatile çıkacağım. İşlerden fırsat bulduğumuz anda ekip olarak da birlikte bir şeyler yapmayı çok istiyorum. Bu arada merak ettiğim bir iki otel var, onları da ziyaret ederek izlenimlerini sizler için dergimizde yazmak istiyorum. Çünkü aile tatillerinde iyi bir otel bulmak gerçekten çok zor. Otellerin çoğunda aynı hizmet ve aynı detaylar yer alıyor. Onları birbirinden ayırmak ancak küçük farklılıklarla mümkün oluyor. O farklılıkları bulduğum otel ya da oteller olursa hemen sizlerle de paylaşacağım. Modaya sıra gelince yine dopdolu içeriğimizde bulabilirsiniz. Güzelliğimiz çok önemli, editörlerimizin önerilerine kulak vermeden yaz mevsimine başlamayın derim. Plajlara gerçekten bu sezon ateş geliyor, birbirinden renkli ve iddialı tasarımlarla kumsalları ateş saracak.

Dileğim tüm sezon denizin ve güneşin tadını çıkarmak. Sizlere yepyeni içerikler içerikler hazırlamak elbette her daim benimle.

Hepinize çok ama çok keyifli bir yaz sezonu diliyorum ve her daim bizimle kalın diyorum.

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@sedef@msemedya.com

@sheandgirls

BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

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

0850
222
1863

darussafaka.org

Darüŝŝafaka
1863 CEMİYET

içindekiler

Haziran 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

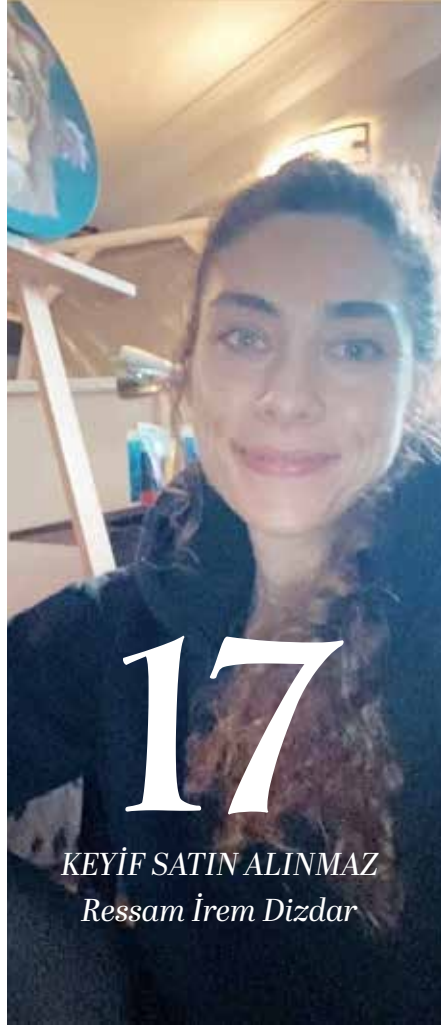
PLATFOMLANIYORUZ!



**11 GÜZELLİK VE
YAŞAM STİLİ**

23 STİL

33 TOPLUMSAL HAFIZA
Babalar Günü



53

ESTETİK

En özel cilt bakımı:
GELİN bakımı



ilkbahar – Yaz '23

ZUHRE

zuhre.official / zuhre.com.tr



PLATFOMLANIYORUZ!

70'ler ruhu geri döndü, hem de nasıl güçlü döndü!

Platform taban ve dolgu topuk bir arada, sokakta, davette, ofiste, düğünde kısacası her yerde bizimle. Rengarenk, olabildiğince yüksek, gökleri yakından yaşayacağımız bir yaz olacak. Boyumuz hangi ölçüde olursa olsun mutlaka denemek isteyeceğimiz güzellikler. Ne diyelim boşuna 70'li yıllar ruhumuza işlememiş...

Hazırlayan: Sedef Tosun





Elle Shoes



Giusseppe Zanotti



İpekyol
Palazzo
pantolon

APARTMAN ZİRVESİNDE

Zirve her zaman olduğu gibi yine biz kadınların!

Gücümüzü elbette tarzımıza yansıtıp ilk imajımızda hissettireceğiz. Nam-ı diğer adı 'Apartman topuk' olan platformlar gerçekten de apartmanın en üstünde hissi yaşıyor. Tercihimiz elbise, pantolon hatta şort olsa dahi kesinlikle tüm kombinleri müthiş tamamlıyor. Daha fazla yoruma gerek yok sanırım. Zirve her daim bizim!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Giusseppe Zanotti

ÖNERİ

Her tarzımıza uygun olmasının yanında benim ilk tercihim bol ya da İspanyol paça pantolonlarla kombinlenmesi. Bacakları uzun göstermesinin yanı sıra paçayı tamamlaması açısından en iyi kombin olarak tercihlerimin, ilk sırasında.



Elle Shoes



İpekyol



Versace



Mango



Katerina Ekşioğlu



Mani Mani

FIRFIR ETKİSİ

Fırfırlanıyoruz!

Bu yaz geniş ve fırfır detaylı kollar ile her yerdeyiz. Plajda, düğünde, davette, ofiste ve hatta sokakta. 80'li yılların coşkusu her an yanımızda. Neredeyse her tasarımda kolların geniş tasarlandığını göreceğiz. “Yazın EN’i kolsuz tasarımlar” diyenleri duyar gibiyim ama bu kez en’ler yer değiştiriyor. Kolları kabartmaya var mısınız?

Hazırlayan: Sedef Tosun



Gamze Saraçoğlu



Alexander McQueen



Begüm Bridal



Mani Mani



NsSposa

GÜÇLÜ KOLLAR

Kim demiş kadının gücü yok diye Bu yaz sanırım kabarık ve fırır tasarımlarla güçlü imajımıza güç katacağız. 'Kollar detaylı olsun gerisi önemli değil' havası etkin olacak. Ceket, elbise, bluz neredeyse üst giyimin tüm tasarımlarında fırır ve kabartma bizimle.

Hazırlayan: Sedef Tosun



Vakkorama



Arzu Kaprol



Femponiq Draped



V2K

Cilt Bakımı

Cildinizi Tanımlamaya Modern Yaklaşım: Mikrobiyom

Cildimizi anlamak ve iyileştirmek için pek çok farklı yönteme başvuruyoruz. Şimdiye dek bağırsak sağlığınıza odaklanmak bunlardan biri miydi?

Yazı: Hüma Kaya

Cildimizin doğasıyla ilgili bir durum söz konusu olduğunda ilk başvurduğumuz yöntem cilt tipimizi tanımlamaktır: hassas, kuru, normal, karma, yağlı veya lekeli... Bu terminolojinin yanlış olduğunu söyleyemeyiz, ancak cildimizi gerçekten “tanımak” istiyorsak bu kadar genel kalıplar yeterli değildir. Karmaşık bir organizma olan cildimiz sanıldığı kadar tekdüze ve sabit değildir, çevresel koşullara bazen çok agresif olabilecek şekilde tepki verebilir ve bunu fark etmek gerçekten çok iyi bir gözlem gerektirir. Son zamanlarda dermatologlar cildimizi daha iyi tanımanın hepimiz için tek ve biricik olan mikrobiyomu keşfetmek

olduğunu söylüyor. Mikrobiyomumuzu laboratuvar ortamında analiz etme şansımız olmasa da izleyebileceğimiz bazı ip uçları çoğu zaman ihtiyacımız olan püf noktalarını bize anlatıyor.



Cilt tipi ve durumu

Cilt tipimizin normal, karma, kuru, yağlı veya hassas olduğunu kolaylıkla anlayabiliriz. Fakat uzmanlar, bu tanımlamaların cilt hikayemizin sadece yarısını kapsadığını söylüyor. Son zamanlarda tüm dünyada cildin ekosistemini ve mikrobiyomun onu nasıl düzenlediğini anlamak uzmanların başlıca çalışma alanları arasında yer alıyor. Cildimizin içinde bulunduğu koşullara odaklanmak, onu bir türe hapsetmek yerine optimal sonuçlar elde etmeyi mümkün kılıyor. Bu koşulların başında çoğumuzun aşına olduğu akne, dehidrasyon, yara izi, rosacea, egzama ve kılcal damar görünümü yer alıyor. Bu durumda cilt bakım rutinimizi oluştururken cildimizin semptomlarına odaklanmak ve bu doğrultuda ürün ve yöntem tercihi gerçekleştirmek gerçek anlamda bir "iyileşme"yi kolaylaştırıyor.

Cildimizin genel sağlığında pek çok faktör rol oynayabiliyor. Hormonel döngü, stres, güneş ve uyku düzeni gibi pek çok etken cilt sağlığı üzerinde etki ediyor. Birçoğumuz somut cilt endişelerine odaklanıyor olsak da perde arkasında cildimizi etkileyen bambaşka sebepler olabilir, örneğin siz sivilcelerinizi başa çıkmaya çalışırken susuz kalan cildiniz dehidrasyonla mücadele edip yeni cilt sorunlarına zemin hazırlıyor olabilir.



Dynavit Coenzyme Q-10

Bağırsak-Cilt Mikrobiyomu İlişkisi

Bahsettiğimiz tüm bu nedenler, sadece topikal tedavilerden fazlasına başvurmamız gerektiğini ve cildimizi yeniden dengelemek için dahili bir yaklaşıma odaklanmamız gerekliliğini beraberinde getiriyor. Cildimizin mikrobiyomunu anladığımızda cilt sağlığımızın bağırsak mikrobiyomumuzla doğrudan ilişkili olduğumuzu anlıyoruz. Bağırsak mikrobiyomumuzdan işlev bozukluğu varsa bu durum cildimizin mikrobiyomunu da etkiliyor. Nutrikozmetik yoluyla vücudumuza ve bağırsak sağlığınıza bütünsel olarak yaklaşırken cildimizin dengesinin korunmasına da dikkat etmiş oluruz.

Peki bağırsak sağlığımız üzerine nasıl eğilebiliriz? Yaşam tarzımız ve beslenme şeklimiz eşanlı olarak bu konuda rol oynar. Antioksidanlar, kollajen ve anti-inflamatuarlar mikrobiyomu doğrudan hedef alan takviyeleri içerebilir. Besin takviyeleri, vücut ve cilt işlevine en iyi şekilde yardımcı olan temel mekanizmayı destekleyebilir ve geliştirebilir. Kollajen seviyenizi artırmak, nem seviyelerini ve elastikiyeti iyileştirmeye yardımcı olur. Koenzim Q10'un kırışıklıkların ve ince çizgilerin görünümünü azalttığı kanıtlanmıştır ve çinko takviyesi cildin kritik bakımını destekler.



TheLifeCo Probiotic Blend



Zadevital Marine Kollajen



KEYİF SATIN ALINMAZ

“Sanat; dil, din, ırk, yaş ve cinsiyet ayırt etmeksizin her bireyin kendi kültüründe yaşam biçimine, kendi varlığı ve gerçekliğinde davranışına ve karakterine adalet ve sempati hislerini rafine ederek manevi ve maddi algısına hizmet eder. Keyif satın alınamaz” diyerek gönlümüze taht kurdun sevgili İrem Dizdar.

Bir sanatçının yaptığı eserlere verdiği ruhu ve mesleğe bakış açısı bu kadar güzel anlatılabilir. Sanat ruhtur evet o sonradan kazanılmaz. Buyurun Ressam İrem Dizdar’ın eserlerindeki sihrin nasıl oluştuğunu birlikte okuyalım.

“**Milletine, kültürüne benliğine sahip çıkabilen aydın bireylerin yetişmesi için ülke olarak duyarlılığı arttırmak adına bizler daha çok sorumluluk almalıyız.**”

Röportaj: Melek Şenol

i

rem Dizdar'ı tanımayanlara özetle nasıl anlatırsınız?

2 Ocak 1986 İzmir Göztepe'de doğdum. Çocukluğumun büyük bölümü şu an yaşamakta olduğum Çeşme'de geçti. İzmir Özel Türk Lisesi Kolejinden mezun olduktan sonra, Güzel Sanatlar Fakültesi İç Mimarlık bölümünde öğrenimimi tamamladım. İzmir'de birkaç mimarlık şirketinde çalıştıktan sonra aile şirketimiz olan Dizdaroğulları İnşaat şirketinde şu an aktif olarak mesleğime devam etmekteyim. Sanat faaliyetlerime üniversite yıllarında başlamış olsam da 6 yaşımdan beri resim yapıyorum. Profesyonel olarak ilk bireysel sergim Çeşme Kalesi'nde yer aldı, son yıllarda karma sergilerde aktif olarak yer alıyorum. Resim sanatı ve mimarlık benim için yaşam biçimi şeklinde hayatımda bir bütün haline geldi. Estetik ve güzelliğin dışı vurum şeklim doğaya ve hayvanlara duyduğum aşktan geliyor. Hayata bakış açımı özetlersem; Evrene ve gökyüzüne saygı duy, doğayı kucakla ve koru çünkü kendimizi bulma yolunda onlardan öğrenecek çok şeyimiz var!

Resim sanatı topluma ne mesajlar veriyor?
Sanat; dil, din, ırk, yaş ve cinsiyet ayırt etmeksizin her bireyin kendi kültüründe yaşam biçimine, kendi varlığı ve gerçekliğinde davranışına ve karakterine adalet ve sempati hislerini rafine ederek manevi ve maddi algısına hizmet eder." Keyif satın alınamaz"

Ülkemizde size göre, resim sanatının ustaları kimlerdir?

Türk resim sanatının yönünü şekillendirmeye yardımcı olan öncü yenilikçi olmuş tüm sanatçılarımız değerli ustalardır. Çok isim var; öncelikle İbrahim Çallı, Adnan Turani. Birçok kız çocuğunun eğitim görmesi için büyük çaba göstermiş ve okul açılmasını sağlamış olan güçlü bir kadın İlk Türk Ressam olan Mihri Müşfik Hanım'ın bıraktığı kıymetli eserler arasında Atatürk'ün resmî de vardır.

Resim sanatında hedefinizi sorsam?

Resim Sanatında; aldığım eğitimim ve kültürel donanımımı profesyonel bir şekilde devam ettirerek duygu ve düşüncelerimi benliğimi ortaya koyarak estetik ve güzelliği ifade edebilme şeklim olarak ilerliyorum. Çağdaş özgür ruhlu kararlı ve cesur tavrımı, maneviyat duygum ve bilgiyle birlikte iç dünyamı dışı vurma şeklim olarak sanatı seçtim. En büyük amacım haline gelen bu tutkumu ileriye dönük çalışma ve disiplinle daha fazla kitleyle buluşturmak, paylaşmak, toplumda başarılı bir Türk Resim Sanatçısı olarak tanınarak "içimde yanan ışıık ve tüm renklerle" ben buradayım ve siz de hayatta olmak istediğiniz rengi seçin ve ışığınızı en iyi ve yararlı şekilde ortaya koyun mesajımla birçok kişiye ilham olabilmek.



“

”

“Bir ülkenin maddi ve manevi zenginliğinin gelişmişlik düzeyini gösteren unsur kadına ve sanata bakış açısıdır. Hedeflerini gerçekleştirebilecek kadınlar yetiştirmek sanatına destek olabilecek zihniyetler var etmek toplumun elinde. Yön verilen değil yön veren bireyler sistemin eksiklerini ve kusurlarını giderebilir.”



KAPAK RÖPORTAJI



Kadın ressamların daha fazla artması için neler yapılmalı?

Son yıllarda bilimden spora, siyasetten iş dünyasına kadar alanlarda farklı bakış açıları ve çalışmalar ortaya koyan kadınların sanattaki etkileri de çok daha kapsamlı ve köklü olarak ilerliyor. Milletine, kültürüne benliğine sahip çıkabilen aydın bireylerin yetişmesi için ülke olarak duyarlılığı arttırmak adına bizler daha çok sorumluluk almalıyız. Bir ülkenin maddi ve manevi zenginliğinin gelişmişlik düzeyini gösteren unsur kadına ve sanata bakış açısıdır. Resim sanatı yapısı ve fikri gereği daha iyi bir yaşanabilir dünya hedefler. Hedeflerini gerçekleştirebilecek kadınlar yetiştirmek sanatına destek olabilecek zihniyetler var etmek toplumun elinde. Yön verilen değil yön veren bireyler sistemin eksiklerini ve kusurlarını giderebilir.

Türkiye’de katılmış olduğunuz sergilerde eserlerinize dair duyarlılığı nasıl görüyorsunuz?

Uzun zamandır çalıştığım “vahşi doğa hayvanlar” koleksiyonum büyük bir ilgi görüyor. Doğadaki hayvanlar aracılığıyla insanlara vermek istediğim saf duygu ve kendine has karakterleriyle çok etkileyici ve olumlu düşüncelerle iz bıraktığını görüyorum.

Günde kaç saat çalışıyorsunuz?

Her gün değişebiliyor.10-13 saat çalıştığım zamanlar oluyor. Düzenli ve disiplinli çalışma gerektiren zaman minimum 6-8 saat oluyor.

Şimdiye kadar yapmadığınız, ama aklınızın ucunda var olan resimler var mı?

Hayvanları, çocukların iç dünyalarında onlara bakış açısını simgeleyen ve etkileşimlerini imgeleyen resimler var aklımda.

Sanatınızı ve sizi nasıl takip edebiliriz, size ulaşmak isteyen sanat severler nasıl ulaşabilir?

Instagram sayfam @remartndesign sosyal iletişim ağında tüm çalışmalarım, günlük, sosyal sanat hayatımda yaptığım her çalışma aşamasını takip edebilirler. Bulduğum sergiler ve gelecek olan haffalarda yer alacağım karma sergiler fuar ve farklı galerilerde yer alacak.

Son olarak She and Girls okuyucularına söylemek istediğiniz bir söz var mı?

She and Girls okuyucularına; Sanata, sanatçıya gösterdikleri ilgi ve sevgi için teşekkürlerimi iletiyorum. Işığınza yön veren içinizdeki renklerinizi yücelten benliğinize ilham veren her şeye ve herkese sıkı tutunun ve kendinizi çok sevin derim çünkü hayat iyi şeyleri vermeye siz güzellikleri görmeye başladığınız zaman verir!

“Uzun zamandır çalıştığım “vahşi doğa hayvanlar” koleksiyonum büyük bir ilgi görüyor. Doğadaki hayvanlar aracılığıyla insanlara vermek istediğim saf duygu ve kendine has karakterleriyle çok etkileyici ve olumlu düşüncelerle iz bıraktığını görüyorum.”



“

“Işığınıza yön veren içinizdeki
renklerinizi yücelten
benliğinize ilham veren her
şeye ve herkese sıkı tutunun
ve kendinizi çok sevin derim
çünkü hayat iyi şeyleri vermeye
siz güzellikleri görmeye
başladığınız zaman verir!”



“ Sanat; dil, din, ırk, yaş ve cinsiyet ayırt etmeksizin her bireyin kendi kültüründe yaşam biçimine, kendi varlığı ve gerçekliğinde davranışına ve karakterine adalet ve sempati hislerini rafine ederek manevi ve maddi algısına hizmet eder.”

BU YIL 90'LARIN "CANLI RENK" MODASI GERİ DÖNDÜ!

**Renklerin En Şık Dansı Zühre
İlkbahar Ve Yaz Koleksiyonu'nda!**



Renklerde 90'ların yükselişi ile favori renk paletinizdeki tüm renkleri yine "Hayata Renk Kat" mottosu ile modanın merkezi Zühre Tekstil'in 2022-2023 İlkbahar ve Yaz koleksiyonunda bulacaksınız.

"Zühre" denince moda ve şıklık akla geliyor. Zühre tasarımcılarının İlkbahar/Yaz 2023 Koleksiyonları'nın lansmanında gördüğümüz renkler o kadar canlı ki bu şık kombinler üzerinizde görene kadar asla aklınızdan çıkmayacak ve dolabınızda en baş köşede yerlerini alacak bu tasarımlara aşık olacaksınız. Tarzınızı yükseğe taşıyacak detayları ile en

geniş "Ceket" koleksiyonu yine Zühre'de. Spor kombinlerin şık tamamlayıcısı etekler, kalıpları ile günün her saatinde konfor sunan pantolonlar, ikili takımlar, ferahlık sunan pamuklu ve keten takımlar ile bu sezonun en öne çıkan trendi "renkli jean" ve jean pantolonda her modelinde özgüven sunan seçenekleriyle Zühre bu bahar ve yazda da kalbinizi tam 12'den vuracak.

ENFES VE BİR KADAR GÜÇLÜ KOMBİNLERİN ADRESİ ZÜHRE!

Bu bahar Paris'ten New York'a, Milano'dan Türkiye'ye tüm koleksiyonlarda modaseverler canlı bir renk paleti ile baharı karşıladılar. Bu bahar yeşilin ne kadar yeşil, kırmızının ne kadar kırmızı olduğunu vitrinlerde görüyoruz. Moda yine enfes ve bir kadar güçlü renk paleti ile kadınlara "Bahar coşkusu" hatırlattı.

Bu baharda da Zühre renkleri yaptığınız kombinlerle

katıldığınız her davette ya da bir ofis gününde kendinizi iyi hissedeceksiniz ve içiniz iyimserlikle dolacak. Canlı renklerin beraberinde pastel tonlardan göz kamaştırıcı metalik tonlara uzanan bir yelpazeyle bu sezon da her sezon olduğu gibi Zühre.com.tr'yi ziyaret ettiğinizde bir moda ziyafeti yaşayacaksınız.

Zühre mağazaları da siz modasever kadınları bekliyor. İhtiyacınız olan tüm renklerden ilhamınızı alarak alışverişlerinizi Zühre mağazalarında da gerçekleştirebilir ve yeni sezon tüm kombinleri moda danışmanları ile deneyerek alışverişlerinizi yapabilirsiniz.



YİYEREK KİLO VERİN

Vücutta yenilen her besini yakan bir sistem kurarak, yağ oranını ideal yağ oranı olan %20 -%25 oranına getirip kastan değil yağdan kilo verdirerek ve kas oranını artırarak kilo vermeyi sağlayan sistemin uzmanı Beslenme Koçu Serda Süleymanağaoğlu ile bu mucizevi sistemin tüm detaylarını konuştuk. Sadece sistemin değil tüketilmesi gereken gıda takviyelerini de düzenli bir şekilde kullanan danışanlarının çok ama çok iyi sonuç aldıklarını da vurguluyor. Gelin birlikte tüm detaylarını kendisinden öğrenelim!

Röportaj: Melek Şenol

Kendinizi Tanıtır mısınız?

1973 Gebze doğumluyum. Hacettepe Üniversitesi İşletme bölümü mezunuyum. Evli ve iki çocuk annesiyim. Doğuş Holding gibi özel şirketlerde finans uzmanı olarak çalıştım. 20 yıllık iş hayatımdan sonra evde olduğum süre boyunca sağlıklı beslenme üzerine birçok kitap okudum ve program izledim. Bu süreçte kendim de zayıflamak adına birçok yöntem denedim. Ancak her defasında verdiğim kilonun daha fazlasını geri alarak başa döndüm, daha sonra şu an Beslenme Koçluğunu yaptığım Hayat Boyu Sağlıklı Beslenme programı ile tanıştım. İdeal yağ oranıma ve beden görüntüme sağlıklı beslenerek kavuştum. Ayrıca yağdan verdiğim kilolarımı aynı zamanda kullanmış olduğum vitamin ve mineral desteği sayesinde de tekrar geri almadım.

Bu alana karşı beslemiş olduğum ilgi sayesinde bir Alman ağ firması olan Pm International ile tanıştım ve başarıyla tamamladığım kilo verme sürecim başlamış oldu. Şu an Marka temsilcisi ve Beslenme Koçu olarak PM International bünyesinde yer almaktan mutluluk duymaktayım. Mutluluğumdaki en büyük payı ise sağlıklı yaşamak adına insanlara yardım ediyor ve bu sağlıklı yaşama geçiş yolunda insanlara ışık tutuyor olmam. Şu anda danışanlarım ve iş ortaklarımla birlikte güzel bir şekilde yola devam etmekteyiz.

Sağlıklı Beslenme Koçluğu Nedir?

Danışanların sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmalarında alışkanlıklarını düzenleyerek yol gösterebilecek bilgi ve beceriye sahip kişilerdir. Sağlıklı yaşamın anahtarları ve besinlerin doğru tüketimi hakkında danışanlara rehberlik ederler. Ben ve diğer beslenme koçu arkadaşlarım, tüm danışanlarımıza yiyerek nasıl yağdan kilo verildiğini öğretmeyi amaçlamaktayız. Her sağlıklı beslenme etabımız kişiye özel olarak hazırlanır ve '4 saat ara' kuralı ile doğru beslenme şeklini danışanın günlük hayatına entegre ederiz. Ağ pazarlama firmamız temsilcilerine temel bilgileri verir ve danışmanlık konusunda da firmamızın bi-

lim kurulu sürekli bizim yanımızdadır. Her sorumuza anında cevap verir. Ağ firmamız özel eğitmenlerle ücretsiz uzun süreli kurs ve seminerler vererek bizi devamlı desteklerler. Böylece bu işi yapmak isteyen kişiler gerekli donanımına sahip olup, profesyonel olarak yapacakları mesleğin sahibi olurlar. Bütün ekibimiz onlara sonrasında da başarıları için destek verir. Bu da bizim ve danışanlarımızın hedefimize güvenli, hızlı ve doğru bir şekilde ulaşmamızı sağlar.

Mesleğiniz şu anda çok popüler. Sizce insanlar neden Bu Kadar ilgi Gösterdiler?

Çünkü danışanlarımız bizimle doğru beslenme alışkanlıkları kazanarak daha sağlıklı yaşama adına hayat boyu uygulayabilecekleri çözümü biz de buldular. Ayrıca sağlıklı besinler ile öğün planlama, metabolizma, beslenme sorunları ile ilgili cevapları ve yaptıkları hataları görebildiler. Danışanlarımız kilo sorunlarının yeme ile değil yakma sistemleri ile ilgili olduğunu anladılar. Biz de onlara bunu öğretiyoruz. Besin desteklerimiz ile doya doya ilk 4 gün en az 2 kilo vücudumuzdan ödem ve yağ azaltarak 15 günde 1 beden, 45 günde 2 beden devamında her ay 1 beden incelmeyi danışanlarımıza taahhüt ediyoruz.

NTC besin taşıma konsepti ile üretilen ve vücuttaki trilyonlarca hücre tarafından %98 oranında emilebilen vitamin ve mineraller ile de vücutta yağ yakımını ve toksin atımını destekliyoruz. Vitaminlerimiz Almanya'da TÜV onaylı ve HELAL sertifikalı yani son derece hijyen koşullarda üretilmektedir.

“NTC besin taşıma konsepti ile üretilen ve vücuttaki trilyonlarca hücre tarafından %98 oranında emilebilen vitamin ve mineraller ile de vücutta yağ yakımını ve toksin atımını destekliyoruz.”



Daha Sağlıklı Yaşamak için Önerileriniz Nelerdir? Yiyerek Nasıl Kilo Verebiliriz?

Vücudumuzda yediğini yakan bir sistem kurarak ve vücudumuzu fabrika ayarları dediğimiz sisteme getirerek. Yağ oranımızı ideal yağ oranı olan %20-%25 oranına getirerek, kastan değil yağdan kilo vererek ve kas oranımızı artırarak. Vücudumuzun PH dengesinin asidik değil alkali olması için uyguladığımız sağlıklı beslenme programımıza uyarak. Besinlerin besin değerlerine dikkat ederek (ancak şu anda aldığımız besinlerin çoğu vitaminini yitirmiş durumda). Hücre emiliminin %98 olduğu kanıtlanmış vitamin ve minerallerimiz ile bağışıklık sistemini en yüksek seviyeye taşıyarak. Aç kalmadan, öğün atlamadan, hatta doymadan masadan kalkmayarak. Kalori hesabı ve ara öğün yapmayarak, geç saatlerde yemek yemeyerek. Zayıflama hapi, çayı, maması ve ilacı asla kullanmayarak. Mide ameliyatı, balonu gibi zararlı yöntemlere başvurmuyarak. 4 saat ara kuralımızı uygulayarak ve tabii ki bol bol su içerek.

En önemlisi 'Kendine İnanarak '

İletişim Bilgileri: @serda_s.agaoglu_fit

#Hedef_Zayıf_Sağlıklı (0 532 581 06 40)

“Vitaminlerimiz Almanya’da TÜV onaylı ve HELAL sertifikalı yani son derece hijyen koşullarda üretilmektedir.”

29 yıllık Alman firması olan Pm International firmasının üretmiş olduğu dünyanın en iyi besin desteklerini kullanıyoruz. Yani programlarımızı ürünlerimiz ile desteklemekteyiz. (Vitamin+mineral) Danışmanlarımızdan şeker, troid ve tansiyon hastaları hatta kanser hastaları olanlar vitaminlerimizi son derece rahat bir şekilde kullanıp çok iyi sonuçlar almaktadırlar. Birçok yöntem deneyip verdiği kiloları daha fazlasıyla geri alan kişilere uyguladığımız programlarımız ile kilolarını hayat boyu geri almamalarını sağlamak bizim en temel hedefimiz aynı zamanda uzmanlık alanımızdır. Danışmanlarımızdan büyük bir kısmı bu sebeple bize başvurmaktadırlar. Aldıkları sonuçları yani sağlıklı ve fit görünümlerini hayat boyu korurlar.

Beslenme Koçu Kimler Olabilir?

Diyetisyenler, koçlar, doktorlar, psikologlar, hemşireler, ebeler, sosyal hizmet uzmanları, çocuk gelişimi uzmanları, aile danışmanları ve bu konuya ilgi duyan herkes beslenme koçu olabilir. Yapmaları gereken kaydolmak ve bir beslenme koçundan gerekli eğitimleri almak. Bu şekilde iş olanağı, iş ortaklığı, ekip kurma, network satış yapma imkanları kişiye sağlanmış olur. Böylece hem popüler bir meslek sahibi olmak hem de kurulan kontaklar ile sosyal çevre edinme imkanına da kavuşmuş olunmaktadır.



**“ Birçok yöntem deneyip verdiği kiloları daha
fazlasıyla geri alan kişilere uyguladığımız
programlarımız ile kilolarını hayat boyu geri
almamalarını sağlamak bizim en temel hedefimiz
aynı zamanda uzmanlık alanımızdır.”**

Bu Yazın 'Hot Girl Summer'ı Sensin! 2023 Sezonunun en havalı mayo & bikini trendleri

Yaklaşan sıcak yaz günleri, pırıl pırıl havuzların ve adımıza seslenen dalgalarının cazibesi ile bu sezon plajların 'hot girl summer'ı biz oluyoruz!

Ilık bahar havası yerini sıcak yaz günlerine bırakırken resmi olarak kışlıkları kaldırmanın ve tenimize güneşin dokunmasına izin vermenin zamanı gelmedi mi!

2023 yazında plaj tatilleri, havuz başında geçirilen keyifli zamanlar ve terasta bronzlaşma seansları için hazırlanmış. Biz üzerimize düşeni yaptık ve sizler için en trend mayo ve bikini modellerini sıraladık. Alışveriş sırası sizde!

H&M 2023 Mayo Koleksiyonu

Yaz tüm hızıyla başlarken, H&M'in mayoları parlak ve canlı bir modelleriyle tüm dikkatleri üstünüze çekecek. Tek parça ve bikini seçenekleriyle mor, parlak yeşil, bitter çikolata kahvesi ve beyazlarla beraber renkli ve sanatsal baskılar içeriyor. Parçaların birçoğunun ayarlanabilir bağları var ve birbirleriyle karıştırılıp eşleştirilebiliyor. Üstelik ürünler, H&M'in 2030 yılına kadar yalnızca %100 daha sürdürülebilir ve geri dönüştürülmüş materyaller kullanma hedefi doğrultusunda üretildi.



Yargıcı Beachworks Koleksiyonu

Her sezon dünyanın farklı noktalarından ilham alarak hazırladığı koleksiyonlarla tutkunlarını dünya turuna çıkaran YARGICI, yeni Beachworks Koleksiyonu'nda şaşırtıcı renk ve detaylara sahip iddialı tasarımlarıyla zamansız bir yolculuğa davet ediyor. Floral ve dikkat çeken büyük desenlerin hakim olduğu koleksiyondaki mayo, bikini ve pareolar gündüz sahillerde, akşam özel davetlerde moda meraklılarının vazgeçilmezlerinden olacak.



Oysho Mayo- Trikini Koleksiyonu

Çevreye olan duyarlılığı ve giysileri sürdürülebilir kumaşlardan üretmeye özen gösteren markalardan olan OYSHO 2023 yaz sezonunda da oldukça iddialı. Marka, yeni sezon mayolarıyla hem rahatlığı ön plana çıkarmış bunun yanında seksiliği de elden bırakmamış. Bizden tavsiye bu yaz mutlaka bavulunuzda Oysho Mayo- Trikini Koleksiyonu'ndan bir parça olsun!



Calzedonia Mayo- Bikini Koleksiyonu

Yılın en sıcak zamanına girmeye henüz bir ay kaldı ve bu da gardırobumuzu yaz ayları için ihtiyacımız olan her şeyle hazırlamanın zamanı geldiğini gösterir. Hala mükemmel bir mayo arıyorsanız, Calzedonia'nın 2023 modellerine bakmamışsınız demektir. Tasarımı ve kalitesi, bu bikinilerden bazılarını sadece plaja gitmek için değil, aynı zamanda üst olarak kullanmak için de gardırobunuza eklemek için mükemmel bir seçenek haline getirebilir. İster dalgaların keyfini çıkarın isterseniz havuz kenarında güneşlenin, Calzedonia'nın plaj giyimi, mayo ve bikinilerinden vazgeçemeyeceksiniz.



Penti Beachwear Koleksiyonu

Rotanız neresi olursa olsun plaj stiliniz için aradığınız her şey Penti Beachwear'de! Penti, bu sezon Beachwear koleksiyonunu 9 ana tema üzerine kuruyor. Koleksiyon ilhamını Aruba, Cancun, Como, Zanzibar, California ve Ibiza olmak üzere farklı tatil lokasyonlarından alıyor.

Her lokasyonun kendine has desenleri ve çarpıcı detaylarıyla hazırlanan Beachwear koleksiyonunda mayo, bikini, mayokinilerin yanı sıra hepsine eşsiz uyum yakalayacak kimono, elbise, şort, pantolon, tulum ve tunik gibi plaj görünümünü tamamlayıcı tasarımlar bulunuyor.

İster dalgaların keyfini çıkarın isterseniz havuz kenarında güneşlenin, Calzedonia'nın plaj giyimi, mayo ve bikinilerinden vazgeçemeyeceksiniz.



SANAT ENGEL TANIMAZ!

“Şalvarlı Ressam” olarak tanınan Meryem Düzgün Kaya içindeki resim yapma aşkını hayata geçirmek için engel tanımıyor. 45 Yaşından sonra resim yapmaya başlayan ve birçok sergiye katılarak adını duyuran Meryem Düzgün Kaya ile sohbetimize buyurun...

Röportaj: Banu Çelik



“İlkokul mezunuyum, hedefim okuyup öğretmen olmaktı ama kızlar okumaz dediler.”

Merhaba Meryem, Türkiye seni “Şalvarlı Ressam” olarak tanıdı ama seni ilk kez tanıyacak okurlarımız için biraz kendinden bahseder misiniz?

Merhaba adım Meryem Düzgün Kaya, İzmir'in bir dağ köyü olan Kavacık'ta doğdum büyüdüm ve halen köyümde ikamet etmekteyim. Geçirdiğim ateşli bir hastalık sonucu çocuk felci oldum. İlkokul mezunuyum, hedefim okuyup öğretmen olmaktı ama kızlar okumaz dediler. 10 yıldır içimdeki resim sevdasını çocuklarla gönüllü olarak paylaştım. Evim atölye, köyün çocukları öğrencim oldu. Yaşayamadığım öğretmenliği yaşadım diyebilirim. Hayatımı idare ettirebilmek için 40 senedir terzilik yapmaktayım, engelli olmak çok zor ama ben mantık fırçamla hayatımı renklendirdim.

Sizi resim yapmaya yönlendiren şey neydi?

Çocukluğumda içimde hep bir sanat tutkusu, yüreğimde resim aşkı vardı. 45 yaşımdan sonra resim yapmaya başladım. Renkleri o kadar çok seviyorum ki, resim benim için bir rehber oldu, hayata resimle tutundum ve çok seviyorum resim yapmayı.

Felsefi olarak temanın nedir? Ne tür resimler yapıyorsunuz anlatır mısınız?

Tuval üzerine yağlı boya çalışıyorum. Genelde doğa resimleri, çiçekler, dere ve şelale, vazoda çiçekler, bir de kanaviçe nakış resimleri çalışıyorum hepsini de severek yapıyorum.



Resimlerinizin tanıtımını nerelerde yapıyorsunuz? İsminizi duyurmak ve satış yapabilmek adına faydası oluyor mu?

Resimlerimin tanıtımını sosyal medya sayfalarımda yapıyorum. Bir de basında, gazetelerde, televizyonlarda, dergilerde haberlere konu oluyorum. Bu da benim için bazen resim satışlarında faydalı oluyor ama yine de resimlerimin tanıtımını istediğim gibi yapamadığımı düşünüyorum.

“Şalvarlı bir ressam olduğum için bazen eserlerimin değerini düşürüyorlar. Ben yüreğimi değiştirmişim, kıyafetin önemi yok. Köylü olmaktan şalvarlı olmaktan gurur duyarım.”



“Yeniliği ve değişimi seven birisiyim soyut ve sürrealizm çalışmalarım da var. Çok yakında sosyal medyada paylaşıp sanatseverlerle buluşturacağım.”

Bir resmin yapımından satışına kadar olan süreçte ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz? Malum Türkiye’de sanat icra ederken maddi ve manevi harcamalar oldukça önemli. Günün sonunda emeğinizin karşılığını bulduğunuza inanıyor musunuz?

Bir resme başlamak istediğimde önce resim malzemelerini düşünüyorum. Fırça, boya, tuval çok pahalılar. Bütçem yetersiz geliyor ve almakta çok zorlanıyorum. Ben bir sanatçım, bu sıkıntıları yaşamak çok acı geliyor. Bir esere başlayıp imza aşamasına gelebilmek çok büyük bir emek, uzun bir zaman istiyor. Günün sonunda maalesef emeğimin karşılığını bulduğuna inanmıyorum. Şalvarlı bir ressam olduğum için bazen eserlerimin değerini düşürüyorlar. Ben yüreğimi değiştirmişim, kıyafetin önemi yok. Köylü olmaktan şalvarlı olmaktan gurur duyarım.

Bu soru en klasik ve en çok sorulan soru olabilir ama ben de sormadan edemeyeceğim. Bir ressam olarak etkilendiğiniz veya örnek aldığınız bir sanatçı var mı?

Etkilendiğim, çok beğendiğim yerli ve yabancı o kadar çok sanatçı var ki saymakla bitmez ama en çok beğendiğim sanatçı Yalçın Gökçebağ. Eserlerini büyük bir ilgiyle takip ediyorum ben naif bir ressam olarak kendi tarzında olan eserlerime imzalar atmak istiyorum, içlerinde ben olan.

Son olarak yakın zamanda gerçekleştirmeyi düşündüğünüz yeni bir proje, farklı tarzda bir resim veya sergi var mı?

İstanbul’da 4 eserim Sanata Engel Yok Vakfında şu an. Deprem ve Umut isimli sergide eserlerim sergilenmekte. Daha önce kişisel sergilere ve sayısız karma sergilere katılımlarım oldu. İlerleyen günlerde kişisel bir sergi projemiz var. Yeniliği ve değişimi seven birisiyim soyut ve sürrealizm çalışmalarım da var. Çok yakında sosyal medyada paylaşıp sanatseverlerle buluşturacağım.



“Bütçem yetersiz geliyor ve almakta çok zorlanıyorum. Ben bir sanatçım, bu sıkıntıları yaşamak çok acı geliyor.”



— Güzellik ve Yaşam Stili —

Plaj Bakımı

*Plaj çantanızı hazırlarken bunlara dikkat:
Tatil keyfinizi ikiye katlayacak
kişisel bakım önerileri*

Bir kadının çantasında taşıdıklarına bakarak onun hakkında ince detaylara hâkim olabiliriz. Hangimiz küçük çantalara dünyaları sığdırmadık ki!

Güneşin yakıcılığı, denizin tuzu, rüzgârın esintisi derken aslında yaz aylarında

cildimiz bizden daha fazla özen bekliyor. Dolayısıyla cilt bakım rutinimizi tatile taşımak, hatta bazen daha özenli bir bakım rutini oluşturmak zaruri bir hal alıyor. İşte bu ihtiyaçlarımızı göz önünde bulundurarak sizler için plaj çantalarınızda en efektif kullanabileceğiniz ürünleri seçtik.



Bonacure Nem Yükleme Sprey Saç Kremi

Çoğumuz güneş altında saatlerce uzanıp bronzluğun tadını çıkartmaya bayılıyor, peki ya saçlarımız bu kavurucu sığağı nasıl dayanacak!

Nasıl ki cildimize özenle güneş kremlerini sürmeden plaja gidemiyorsak saçlarımız için de bu hassasiyeti göstermek zorundayız. Unutmayalım ki saç kadının en önemli makyajıdır. Bunun durumlarda Bonacure Nem Yükleme Sprey Saç Kremi kurtarıcımız oluyor. Saça nemi hapsedmesi, pürüzleştirilmesi ve saçlarımızdaki pürüzleri ustaca yok etmesiyle mutlaka çantanıza ilk atmanız gerekenlerden.

Simya Evi Güneş Koruma Kremi

Hepimiz artık biliyoruz ki güneş kremleri sadece yaz aylarında kullanılan bir ürün olmaktan çoktan çıktı. Kışın da güneş kremimizi özellikle yüzümüz için kullanmamız büyük önem taşıyor. “Benim cildim hassas, öyle her şeyi süremem” diyorsanız tamamen doğal içeriklerden üretilmiş Simya Evi Güneş Koruma Kremi ile yaz aylarında parıl parıl parlayın. Lekelerden koruması da bonus...

Avene Lait SPF50+ Mineral Lotion (Mineral Güneş Losyonu)

Yüzümüzü güneşten koruduk, peki ya vücudumuz? Güneşlenirken dikkatlice güneş kremi kullanmazsak

gece vay halimize, uykular haram demektir. Uzanmış kumsala, içeceğinizi yudumlarken, hafif esen o ılık rüzgar ruhunuzu dinlendirirken anın tadını çıkartın. Bırakın Avene Güneş Kremi görevini layığıyla görevini yerine getirsin.

Yvesrocher Güneş Sonrası Canlandırıcı Yaşlanma Karşıtı Krem

Evet, saçımız için gerekeni yaptık, yüzümüzü de güneşin zararlı ışınlarından koruduk, üstüne vücut losyonumuzu da sürdük sırada son bakımımız var. Yves Rocher Güneş Sonrası Canlandırıcı Yaşlanma Karşıtı Kremi ile güneşten yıpranan yüzümüzü derinlemesine nemlendirmek. Yaşlanma belirtilerini azaltan, canlandırıcı özelliğiyle güneşin tadını doyasıya çıkarın üstelik ışıltılı cildinizle de plajın en gözdesi olun!

Bonus (KUTU)

Güneş koruyucu ve BB krem bir arada: Vichy Capital Soleil

Yaz aylarında makyaj tam bir eziyet değil de ne... Akar, asla durmaz, dursa da biz rahat edemeyiz. Şimdi size önereceğimiz güneş kremi tam bir kurtarıcınız olup, vazgeçemeyecekleriniz arasında olacak: Vichy Capital Soleil. Öyle bir ürün düşünün ki hem güneşten korunacaksınız ve bunun yanında BB krem etkisi ile her an selfie'ye hazır, pürüzsüz bir cilde sahip olacaksınız.



Simya Evi Güneş Koruma Kremi



Avene Lait SPF50+ Mineral Lotion (Mineral Güneş Losyonu)



Yvesrocher Güneş Sonrası Canlandırıcı Yaşlanma Karşıtı Krem



Bonacure Nem Yükleme Sprey Saç Kremi

DÜNYANIMIZI TEKRAR KURGULAYABİLİRİZ

“Evrensel denge der ki; odaklandığınız, kendinizi verdiğiniz olabildiğince düşündüğünüz şeyi büyütürsünüz. Bir tane dünya içerisinde yüz binlerce dünyaya sahibiz. Bu bilincin farkına vararak kendimizi daha çok severek, kendimizi fark ederek dünyamızı tekrar kurgulamaya başlayalım. Kendimizi pozitif bir zihinle gerçekten sevmeye başladığımızda dünya daha farklı bir yer olacak. Hayat yolculuğumuzu keşfederken desteklemek ve katkı sağlamak için sizlerle. “Biyoenjerji Uzmanı Emel Erdem bu sözleriyle bana çok enerji verdi. Sizler de okuyunca eminim aynı etkiyi alacaksınız. Buyurun sohbetimize!”

Röportaj: Melek Şenol

Bir çoğumuzun yaşadığı veya yaşayıp farkına varamadığı bir yaşam döngüsü içerisinde yazıyorum sizlere. Genelleme yapmadan, ön yargı koymadan, düz bir ifade ile devam etmek istiyorum sözlerime. Yaşadığımız kültür gereği, ben bunu kültür olarak ifade ediyorum, doğduğumuz günden itibaren ebeveynlerimizi istesek de istemesek de kopyalayarak belli yaşlara geliyoruz. Güzel ve etkili bir çocukluk yaşadysak eğer, kendimizin farkına vardığımız zamanlarda güzel bir yetişkinlik olarak devam ettiriyor kendini. Ancak anne babaların bizim aramızda dedikleri tartışmalı bir çocukluk geçirdiyseniz, başlarda bunun farkına varmasanız da kendinizin farkına vardığınız zamanlarda psikolojik ataklar baş göstermeyi geçin derin yaralar bırakmış şekilde hayatınızı itekleyerek yaşamaya devam ediyorsunuz.

Neden, niçin, nasıl olur gibi soruların olduğu kocaman bir döngünün içerisinde bazen cevapları bulduğunuz sandığınız, bazen de döngü içerisinde dönüp durduğunuz aynı noktada kaldığımız süreçlerin içerisinde, kendimizin farkına varmadan sadece bilincimizde yerleşmiş sorunları çözmeye çalışırken bocalayıp durduğumuz, hayat yolunda zaman tüketip gidiyoruz. Bu süreç içerisinde tıkanıp durduğumuz noktada bazen pes ediyoruz bazen de anne ve babamıza içten içe nefret besleyerek döngümüzü tamamlamış oluyoruz. Herkesin zaman zaman hayatını anlatsam roman olur dediği ifadeleri olmuştur. Genellemeyi geçtim.

“Kişi çakralarını dengeledikçe yaşam akışında anda kalarak yaşadığı sürece, neşeden işledikçe pozitif alanı deneyimledikçe biyoenjerjisi dengededir. Vücuttaki kan dolaşımının daha hızlı olmasını sağlar.”



Emel Erdem'i Tanıyabilir miyiz?

Emel Erdem yani bana gelecek olursak geleneksel bir aileden gelip, hayatın en zirvesi ve en dibi diye adlandırdığımız o güzel döngüyü yaşadım. Bunu yaşamak beni var eden benim Emel olmamı sağlayan bir döngüydü. Yaşamım boyunca kendimce verdiğim bir sürü savaşlarım oldu genelde bu savaşların görünmesine izin vermemiş olabilirim. Kendimi tanımaya başladıktan sonra isyanlarım, mutluluklarım, sevinçlerim ama en çok ruhen depresif yaşadığım bir sürü zamanım oldu. "Neden, neden" diye sorduğum bu hayat benim için yeter istemiyorum artık" dediğim çok zamanım oldu. Öyle bir an geldi ki kendimin gerçek Emel'i bana gösteren insanlar hayatıma girdi. İlk başlarda kendim ve ifade edilen durum arasında kalıp kendi bildiğimi okuduğum, hayat döngüsünde devam ederken işte tam olarak kendime Emel sen değerlisin demeye başladığım noktada dünya başka bir hale dönmüştü. Asıl çözümün insanın kendinde olduğunu çok seneler sonra anladım. Kendi içinize döndüğünüzde başkasına büyük aşkla bağlandığınız gibi ilk olarak kendinize dönmeniz ve dışarıya verdiğiniz sevgiyi ilk olarak kendinize vermeniz gerektiğini öğrendiğinizde; ışığınızda, frekansınızda sizin parlamanız ve hayatınızı zorlukların içinde kolaylıkları keşfederek yaşamınızı sağlayacağını fark ettirecektir.

22 Aralık 1993 Yılında İstanbul'da doğdum. İstanbul Aydın Üniversitesi Yazılım Mühendisliğinden 2016 senesinde mezun oldum. 2019 senesinde İstanbul Üniversitesinde MBA Yüksel Lisansını tamamladım. Doktora yapma hayali oluştuktan sonra İstanbul Arel Üniversitesi'nde tez yazarak tezli MBA bölümünü 2021 senesinde tamamlamış oldum.

İlk olarak insanın kendi ruhunu tedavi etmesi gerektiğini düşünerek 2019 senesinde Nefes Koçluğu Sertifikası alarak kişisel gelişimime katkı sağlarken bunun yetmediğini, daha farklı bir şeyler olması gerektiğini düşünerek 2022 senesinde Yaşam Koçluğu, NLP Teknikleri, Biyoenerji, Biyoenerji Master eğitimleri aldım. Kişisel gelişime katkı sürdükçe fayda sağlamakta kaçınılmaz oluyor. Bu eğitimleri hem kendi hayatımda hem de fayda sağlayacağını düşündüğüm yakınlarıma, bana ulaşan danışanlarıma, etrafımda olan herkese aktarmaya çalışıyorum. Faydalı olduğunu düşündüğümüz; sevgiye, mutluluğa, iyiye dair ne varsa aktarılmalı ki çoğalabilsin.

Biyoenerji nedir? Nasıl uygulanır?

Biyoenerji yaşam enerjisi olarak adlandırılır. Biyoenerji her insanda her canlıda mevcuttur sadece aktifleştirmek ve uygula koşullarını öğrenmek gerekir. Alternatif bir enerji tekniği olmakla birlikte asla tıbbın yerine geçmez. Biyoenerji uygulayıcılarının bir ekolü mutlaka vardır ve bunu devam ettirir. Her ekol arasında farklılıklar olsa da temel aynıdır. İyiye, güzelliğe şifa olması amacı ile çalışılır. Negatif bir durum ya da özgür iradeyi etkileyecek hiçbir konuda çalışma yapılmaz. Çalışma yapacağımız kişinin buna uzaktan ya da yakından yapılmasına izin vermesi gerekir. Biyoenerji şifa verme, şifalanma, pozitif olumlu enerjiyi aktarma, negatiften kurtulma yöntemidir.

Biyoenerji kişiler üzerinde seanslar ile uygulanır. Seanslar kişinin vücudunda kısmi bölgelerindeki rahatsızlıklar için değil, tüm vücuttaki rahatsızlıklar için uygulanır. Kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik rahatsızlıkları için uygulanmaktadır. Uygulama yapılan kişiye herhangi bir zararı ya da yan etkisi bulunmamaktadır. En az 3 seans uygulanmakla birlikte kişinin rahatsızlık durumuna göre 7 seansa kadar çıkmaktadır. Seanslar 8 dk ile 45 dk arasında günde 1 defa ve her gün düzenli olarak uygulanmalıdır.

Biyoenerji seansının faydaları nelerdir?

Kişi çakralarını dengeledikçe yaşam akışında anda kalarak yaşadığı sürece, neşeden işledikçe pozitif alanı deneyimledikçe biyoenerjisi dengededir. Vücuttaki kan dolaşımının daha hızlı olmasını sağlar. Bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar. İş temposunda yoğun şekilde çalışan kişilerde ortaya çıkan kronik yorgunluğun giderilmesinde faydalıdır. Hem ruhsal hem de zihinsel durumun düzenlenmesinde büyük katkısı vardır. Ağrıların giderilmesinde, vücudun kendi dengesini sağlamasında, vücutta bozulan fonksiyonların yeniden düzenlenmesinde katkıda bulunmaktadır.

Biyoenerji daha çok hangi hastalıklarda uygulanır?

Dolaşım sorunları, kas krampları, üreme ile ilgili sorunlarda, diyabet, mide ile ilgili sorunlarda, kalp, meme sorunları, tüberküloz, zatürree, bronşit nefes darlığı, öksürük, astım, akciğer tümörleri gibi akciğer rahatsızlıkları, yorgunluk, uykusuzluk, huysuzluk, paranoya gibi rahatsızlıklar, boyun omurlarında kaymalar, sıkışmalar, fıtık gibi ense-boyun ile ilgili rahatsızlıklar, alerji, astım, bronşit, ses telleri, faranjit, tiroit, paratiroid, baş dönmesi gibi fiziksel rahatsızlıklar, işitme, burun ve sinüs ile ilgili sorunlar, göz, baş ağrıları, tümör, beyin kanaması, migren gibi fiziksel rahatsızlıklar, konsantrasyon eksikliği, zihin yorgunluğu, karışıklığı, öğrenmede zorluk ve öğrenme bozuklukları, unutkanlık, adet düzensizlikleri, depresyon ve baş ağrısı olan hastalarda uygulanabilmektedir.

She and Girls Dergisi okuyucularına söylemek istediğim?

Evrensel denge der ki; odaklandığınız, kendinizi verdiğiniz olabildiğince düşündüğünüz şeyi büyütürsünüz. Bir tane dünya içerisinde yüz binlerce dünyaya sahibiz. Bu bilincin farkına vararak kendimizi daha çok severek, kendimizi fark ederek dünyamızı tekrar kurgulamaya başlayalım. Kendimizi pozitif bir zihinle gerçekten sevmeye başladığımızda dünya daha farklı bir yer olacak. Hayat yolculuğumuzu keşfederken desteklemek ve katkı sağlamak için sizlerleyim.

"Biyoenerji yaşam enerjisi olarak adlandırılır. Biyoenerji her insanda her canlıda mevcuttur sadece aktifleştirmek ve uygulama koşullarını öğrenmek gerekir. Alternatif bir enerji tekniği olmakla birlikte asla tıbbın yerine geçmez."

Babalar Günü Nasıl Ortaya Çıktı?



Babalık, erkeklerin çocuk sahibi olması durumunu ifade eden 'baba olmak' ile, erkeklerin somut ebeveynlik davranışlarını içeren 'babalık yapmak' olgusuna karşılık gelen şemsiye bir kavramdır.[1] Türk Dil Kurumu (TDK) ise babalığı «baba olma durumu» biçiminde tanımlamaktadır. Babalar Günü ise tüm dünyada babaların veya baba yerine konulan kişinin çocuklarının hayatlarına yaptığı katkılarının anılması, bir anlamda teşekkür edilmesi için kutlanan bir gündür. Yani her doğuran kişinin

annelik vasfına sahip olamaması gibi her sperm vericisi de baba olamaz! "Baba" : koruyan, kollayan, destekleyen, yaz sıcağında gölge veren ağaç, kış soğukunda ısıtan bir soba, düştüğünde seni kaldıran el, herkese ve her şeye karşı arkanda duran dağ... demekse, çocuğuna bunları hissettiren bütün babaların günü kutlu olsun. Çocuğuna hem annelik hem babalık yapan, yapmak zorunda kalan bütün annelerin de babalar günü kutlu olsun!

Babalar Günü nasıl ortaya çıktı?

Babalar Günü fikri ilk defa 20. yüzyıl başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde Anna Jarvis tarafından başlatılan Anneler Günü kutlamalarının oldukça ilgi çeker hale gelmesinden sonra çıktı.

İlk olarak 1908 yılında yine Anneler Günü'nün çıkış yeri olan Batı Virjinya'da babasını kısa bir süre önce bir maden kazasında kaybeden Grace Clayton tarafından 5 Temmuz'da kutlandı.

Bundan iki yıl sonra Washington, Spokane'daki kiliselerde çok daha yaygın bir Babalar Günü kutlaması yapıldı. Etkinlik bir önceki yıl Anneler Günü vesilesiyle yapılan ayinden çok etkilenen Sonora Dodd tarafından organize edildi.



Sonora Dodd kutlamaları ilk olarak babasının doğum günü olan 5 Haziran'da yapmak istemişti fakat kiliselerdeki papazların hazırlık yapabilmesi için aynı ayın üçüncü pazarına ertelendi.

1930'lu yıllara kadar Babalar Günü düşük profilli bir etkinlik olarak devam ederken, bu yıllarda Dodd'un farkındalığı artırmak için yaptığı çabalar neticesinde ve Büyük Bunalım'dan çıkmak isteyen tüccarlarından pazarlama potansiyelinden faydalanmak istemesiyle popüleritesi arttı.

Daha ilk yıllarında 1916 yılındaki etkinliklerde Başkan Woodrow Wilson konuşma yapmış olsa da günün resmi olarak tanınması zaman aldı.

Babalar Günü 1966 yılında Başkan Lyndon Johnson tarafından resmîyet kazanırken, bir sonraki Başkan Richard Nixon tarafından altı yıl sonra resmi bayram olarak tanındı.

Babalar Günü dünyada ne zaman kutlanıyor?

Amerika Birleşik Devletleri'nde başlatılan kutlama zamanla dünyaya yayılsa da babalıkla ilgili kutlamalar Katolik Avrupa'da orta çağa kadar uzanmakta.

Hazreti İsa'nın resmi babası olarak kabul edilen St. Joseph bayramı 19 Mart'ta İspanya ve İtalya gibi ülkelerde "Babalar Günü" veya "Babalar Bayramı" olarak kutlanıyordu.

Almanya'da Babalar Günü Paskalya'dan 40 gün sonra yani Hazreti İsa'nın göğe yükseliş gününde kutlanıyor. Avustralya ve Yeni Zelanda'da Babalar Günü eylül ayının ilk pazar günü kutlanıyor.

Rusya, Sovyetler Birliği döneminden kalan ve Kızıl Ordu'ya toplu kayıtların yapılmaya başlandığı Atavatanın Koruyucusu Günü ya da Adam Günü'nü 23 Şubat'ta kutlamaya devam ediyor.

Tayland'da Babalar Günü, ulusun babası olarak kabul edilen eski kral Bhumibol Adulyadej'in doğum günü olan 5 Aralık'ta kutlanıyor.

Orta Doğu'da birçok ülkede Babalar Günü yaz gündönümü olan 21 Haziran'da kutlanıyor. Brezilya'da ise Ağustos'un ikinci pazarı babaların azizi olan Sant Joachim anısına kutlanıyor.

Farklı ülkelerde farklı tarihlerde kutlansa da ağırlıklı olarak haziran ayının üçüncü pazarı olarak kabul ediliyor.



KADIN ŞİDDETİNİN SANATA YANSIMASI

“KADININ KADINA ŞİDDETİ konusu ile biz kadınların içten içe yaşadığı ama dillendiremediği psikolojik şiddeti anlatmaya çalışıyorum. Bu şiddet türü aslında kıskançlık, rekabet, kişisel düşmanlık... Kadının kadına şiddetinin toplumun her kesiminde yaygın bir sorun olarak yer aldığını düşünüyorum” sözleriyle, kadının kadına yönelik şiddeti sanatına taşıyan Ressam Emine Gökğöz Ergün’ü bu eserleriyle öncelikle kendisini tebrik ediyorum. Erkek şiddetinin farkındalığını her daim ön plana çıkarıyoruz ama hem cinslerimizin bu davranışını belki de geri planda tutuyoruz.

Bu farkındalığı sanatıyla oluşturmanın gururunu yaşayan ve bize yansıtan Emine Hanıma teşekkürlerimiz sonsuz.

Röportaj: Melek Şenol

“Tüm sanat severleri 24-30 Haziran tarihleri arasında BÜYÜKADA ADALAR KÜLTÜR DERNEĞİ’nde açacağımız karma sergimizde görmekten mutluluk duyacağız.”

Öncelikle Sizi Tanıyarak Başlayabilir miyiz?

Resim yapmak hayal gücümün dışı aktarımı ve tuvalle buluşmasıdır. Hayallerimin boyut bulması hislerimin canlanması gibi hayatın içinden ama içinde değil gibi. Resimle kendimi keşfedişim çocukluk yıllarıma dayanıyor. Yaşadığım duygu durumlarımı kağıda aktarmak çeşitli materyallerle renklendirmek beni anlatıyordu. Kurumsal iş hayatıma başlamamla beraber çocukluk hayalimdeki resim benden uzaklaşmış olsa bile kopmadığımı, oğlumun hayatıma girmesi ile iş hayatımı sonlandırarak resim hayallerim için ilk adımları atmaya başladım.

Benden bir parça olan duygularımı anlatabildiğim resim serüvenine daha profesyonel bir aşamaya getirme zamanı gelmişti. Karakelem, temel çizim teknikleri ile başlayan eğitim hayatıma, profesyonel ressam hocalarımla devam ettim. Özel dersler ile beraber başarılı bir eğitim süreci sonrasında kendi atölyemde özgün çalışmalarına devam ediyorum.

Bugüne Kadar Kaç Sergi Açtınız?

Eserlerimi 24 karma sergiye katılarak taçlandırdım. Ben Çerkes (Adige Bjeduğ), bir Ressamım. 2 yılda bir “NART SANATÇI BULUŞMASI” adlı karma sergi ile Dünya’daki ve Türkiye’deki Çerkes Ressamlar bir araya geliyor Kültür ve Sanat etkinliklerinde buluşuyoruz. 3 Kişisel sergi açtım. İlk Kişisel sergim C’tiys AVM (Nişantaşı) da gerçekleşti. Geçtiğimiz yıl ADALAR KÜLTÜR DERNEĞİ BÜYÜKADA’ da “KADININ KADINA ŞİDDETİ” konulu açmış olduğum kişisel sergime adalıların yoğun katılım, yaklaşım ve beğenilerinden dolayı adada bulunan resimseverlere ve halkına teşekkürlerimi borç bilirim.

KADININ KADINA ŞİDDETİ konusu ile biz kadınların içten içe yaşadığı ama dillendiremediği psikolojik şiddeti anlatmaya çalıştım. Bu şiddet türü aslında kıskançlık, rekabet, kişisel düşmanlık... Kadının kadına şiddetinin toplumun her kesiminde yaygın bir sorun olarak yer aldığını düşünüyorum.

Sadece Yağlı Boya Çalışmaları mı Yapıyorsunuz?

Sulu boya çalışmalarım da var ancak önceliğim yağlı boya çalışmalarını.

Sizi Yeni Projede Görecek miyiz? Yakın Tarihli Bir Sergi Planınız Var mı?

Bu röportaj ile duyurmuş olmak istiyorum. Tüm sanat severleri 24-30 Haziran tarihleri arasında BÜYÜKADA ADALAR KÜLTÜR DERNEĞİ’nde açacağımız karma sergimizde görmekten mutluluk duyacağız.

Resim Yetenek midir Sizce?

Sanatın tüm kollarında olduğu gibi resimde de yetenek olması gerekir diye düşünüyorum. Bilgi ve tecrübe olmadan da yetenek tek başına olmayacaktır.



“KADININ KADINA ŞİDDETİ konusu ile biz kadınların içten içe yaşadığı ama dillendiremediği psikolojik şiddeti anlatmaya çalıştım.”

SANAT VAR OLDUKÇA TOPLUMLAR GELİŞİR

“Topluma en doğru mesajı sanatla ifade edebilirsiniz. Sanat var oldukça toplumlar gelişmekte ve yeni yüzyıla ayak uydurabilmektedirler” diyerek, Ulu Önder Atatürk’ün “Bir millet ki resim yapmaz, bir millet ki heykel yapmaz, bir millet ki tekniğin gerektirdiği şeyleri yapmaz, itiraf etmeli ki o milletin ilerleme yolunda yeri yoktur. “bu değerli sözünü bir kez daha hatırlatan Ressam Gülden Kaya, sanatın toplumdaki yerini ve etkisini tüm gerçekliği ve içtenliği ile bizlere aktarıyor.

Atatürk’ün dediği gibi ileriye bakın. Bakın ki nesillerimiz daima hür iradeleriyle yaşasınlar.

Röportaj: Melek Şenol

“ Sanat var oldukça toplumlar gelişmekte ve yeni yüzyıla ayak uydurabilmektedirler. ”

Yapıtlarınızı diğer ressamların yapıtlarından ayıran özellikler nelerdir?

Toplumsal ve bireysel kökenli düşüncelerin bir arada olguya, duruma ve olaylara karşılık verdiğim tepkimi resimlerde Puantalist , Progressive ve kavramsal olarak; Seramik objelerimi de çok amaçlı , kullanılabilir ve değiştirilebilir olması şeklinde oluşturmam diğer paydaş sanatçı arkadaşlardan ayıran özelliğim olsa gerek...

Ressam olarak kendinizi geliştirmek için ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

İnsan önce kendini tanımalı, dış etkilerin kendinde yarattığı olumlu sonuçları sanatsal açıdan görmeli. Dijital alanda araştırma yapmaya çalışıyorum, vaktim oldukça farklı teknik uygulamalar deniyorum. Çeşitli edebi türlerde kitap okumaya, farklı müzik dallarını dinlemeye çalışıyorum.

Son olarak She and Girls dergisi okuyucularına ne söylemek istersiniz?

Tabii ki de topluma en doğru mesajı sanatla ifade edebilirsiniz. Sanat var oldukça toplumlar gelişmekte ve yeni yüzyıla ayak uydurabilmektedirler. Siz değerli She and Girls Dergisi okuyucularına Ulu önder Mustafa Kemal Atatürk’ümüzün bir dizesi ile düşüncelerimi paylaşmak isterim.

**“ Bir millet ki resim yapmaz, bir millet ki heykel yapmaz, bir millet ki tekniğin gerektirdiği şeyleri yapmaz, itiraf etmeli ki o milletin ilerleme yolunda yeri yoktur. “
Atatürk’le kalın.... Cumhuriyet’ le kalın....**

“İnsan önce kendini tanımalı, dış etkilerin kendinde yarattığı olumlu sonuçları sanatsal açıdan görmeli. ”



Kendinizden bahsetmenizi ve sizi sanatla buluşturan süreci anlatmanızı istesem ne söylersiniz?

Ankara doğumluyum. Desen karalamaya yatkınlığım çok küçük yaşlarda başladı. 2001 yılında Cahit Malçok resim atölyesinde almış olduğum eğitim ile desenlerim daha bilinçli bir hal aldı. Sonrasında 2012 yılında kendi atölyemi kurdum. Yurt içi Kişisel ve yurtdışı karma sergilere katıldım halen devam ediyor. Kişisel çalışmalarım dışında Şair-Yazar ve Müzisyen sanatçılarla birlikte sosyal sorumluluk projeleri ve sergiler düzenlemeye devam ediyorum.

Haziran Ayında açacağınız serginiz hakkında ne söylemek istersiniz?

Her serginin hazırlık aşaması ve sonrası çok keyifli bir süreç. Şair ve yazar sanatçılarla birlikte hazırlanmış bir sergi olacak. Sanatın iyileştirici ve birleştirici gücü ile farklı sanat dallarını tek bir sergide siz sanatseverlere sunmuş olmaktan mutluluk duyacağım. Lakin 6 Şubat depreminin acısı hepimizi derinden etkiledi, geliri onlara aktarılabilecek olması hem çok heyecanlı hem de yaraları birazcık olsun sarabilmek gurur verici bir durum.

Babalar Günü

Hediye

HAPPY FATHER'S
DAY

İLK AŞKIMIZA

Her genç kızın ilk aşkı olmuştur babalar. Bazen onu bize masal okurken bazen birlikte parkta geçirdiğimiz vakitleri, bazen bizi okula bırakırken 'dikkatli ol yavrum' derken ki sevgi ve şefkatiyle ve bazen de kaçamak yaptığımız zamanlarda bizi tatlı tatlı azarladığı dönemleri anımsayarak güleriz. Ondan aldığımız sevgi ile her daim onu ilk aşkımız olarak görmüşüzdür. Omuzdur baba, şemsiyedir, koca

bir çatıdır. O çatı bizi bir ömür korumuştur her türlü yağmur ve fırtınadan. "Babama benzeyen eşim olsun" diyenlerimiz çoktur, eminim... Her çocuğun yüreklerinde baba sevgisinin ve hissettikleri baba gücünün hayatta karşılaştıkları tüm engelleri aşması ümidiyle, onlar için çok mutlu olacakları 'Babalar Günü' hediye seçkileri oluşturduk. Kahraman babalarımız her şeyin en güzeline layık, tüm babalara sevgilerle...

Hazırlayan: Sedef Tosun

1



Kişisel Bakım

Tazelik

7



6



Bakımlı Babalara

Sadece kadınlar mı cildine önem veriyor? Elbette hayır... Küçükken hemen hemen hepimiz babamızın traş sonrası kullandığı losyonların kokusunu unutmuyoruz. Buram buram gelen mis kokular bize babamızın traş olduğunu hemen anımsatırdı. Günümüzde bakımlı erkeklerin bir de adı var; meteroseksüel. Varsın modern tanımı olsun, biz babamızı losyonundan tanırız



2



5



3



4



1-Revolution Haircare Kafein Saç ve Saç Derisine Enerji Veren Serum, 2-Atelier Rebul Pera Parfüm 125 ml, 3-Ducati By Arzum Erkek Bakım Seti, 4-Clarins Beymen Güneş Sonrası Balsam, 5-Braun 9 Pro Serisi, 6-Polaar Men Deo, 7-Costa Azzura 50 ml

Stil

4

Moda

7



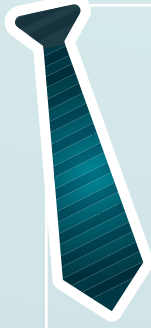
6

2



Yakışıklı Babama

“Benim babam herkesin babasından yakışıklı. Çünkü her şeyden önce tarzı ile eşsiz havası var. “Kız çocuklar olarak imrenerek izlediğimiz babamız her daim tarzını korumuştur. Yaşlansa da tarzını koruyan babalarımız için en trend hediyeler gelsin.



1



5



3



1-Network Geometrik Desen T-shirt, 2-Levis Jean Pantolon 3-Divarese Deri Ayakkabı 4-Samsonite Sırt Çantası, 5-Ariş Pırlanta Kol Düğmesi, 6-Four Sisters Handmade Boncuk Bilezik, 7-Beymen Club Örgü Kemer

1

Yaşam

Keyif



7



3



Keyifli Anlar

Babalarımızın kendilerine ayırdıkları vakit akşam eve geldiklerinde koltuklarında oturup keyifle TV izlemek. Mutlaka bir koltuğu vardır adı her zaman 'Baba Koltuğu' olmuştur. Koltuğunda keyifle oturup dinlendiği anlar için seçeceğiniz hediye eminiz onu çok mutlu edecektir.

2



5



4



6



1-LAV Eda Çay Seti, 2-Datça Özel Organik Seri Paketi, 3-Korkmaz Kahve Makinesi 4-Romm Coffee, 5-Tchibo İçme Şişesi, 6- Weltew Home Berjer, 7- Arzum OKKA Türk Kahvesi Makinesi

Teknoloji

Hobi



Teknolojik Babalar

Her erkeğin teknolojiye olan ilgisini düşünerek, babalarınıza seçeceğiniz her teknolojik ürünün onları mutlu edeceğine eminiz. Kullanım amacının yanı sıra hobi tutkunu babaların bir ömür raflarında saklayacağı mükemmel hediye alternatifleri sizlerle. Unutmayalım her baba teknolojidir!



1-JBL Bluetooth Hoparlör Morhipo, 2-Xiaomi Mi Box Ultra Hd Ortam Oynatıcı Morhipo, 3-Polaroid Kamera Beymen, 4-Acousribox Müzik Sistemi Beymen, 5-iPhone 12 Pro Max Morhipo, 6-Huawei MatePad Tablet Morhipo, 7-Fuji Fotoğraf Makinesi Beymen, 8-Leica Fotoğraf Makinesi Beymen

KAPAK RÖPORTAJI



BAŞARILI OLMAK KALİTEDEN ÖDÜN VERMEMEKTİR

“Güzellik Merkezimizde asla kaliteden ödün vermemek en önemli prensibimizdir. Bunun yanında uzman kadromuz, hijyen ve bizi tercih eden kişilere mutlu hissedecekleri hizmeti sunmak asla vazgeçemediğimiz prensiplerimizdendir.”

“Yasemin Ateşoğlu adını birçok şehirde duyurmak ve şubeleşmek ileriki dönemlerde ideallerim arasında ve bunun için tam kadro çalışmaktayız” sözleriyle, mesleğini çok titizlikle yaptığını özellikle belirten Yasemin Ateşoğlu Güzellik Merkezi Kurucusu Yasemin Ateşoğlu ile çok keyifli bir röportaj yaptık. Buyurun sohbetimize!

“Hayatınız boyunca hangi iş kolunda olursanız olun sizden sonra gelecek olan nesil için kaliteli işlere imza atmak ve kendini gelişime açık tutmak aynı zamanda hayatın güzelliklerini es geçmemek kendiniz için yapacağınız en büyük iyiliktir.”

Röportaj: Melek Şenol

Y

asemin Hanım bize kendinizden ve Güzellik Merkezi açana kadar ki geçen süreçten bahsedermisiniz?

Güzellik uzmanı olmaya karar verdiğimde ilk olarak kendimi geliştirmek, tümüyle bu sektöre kendimi hazırlamak için gerekli tüm eğitimleri alarak adım attım. Aldığım eğitimler doğrultusunda çalışmalar yaparak kendimi tam anlamıyla hazır hissettiğimde Güzellik Merkezi'ni açmaya karar verdim.

Yurtdışı deneyimleriniz oldu mu?

Elbette yurtdışı deneyimi yaşamak amaçlarım arasındaydı, akademik eğitimlerimi tamamladıktan sonra eğitim verecek yeterliliğe ulaştım ve Almanya'nın Braunschweig şehrinde eğitimler verdim.

Ankara Gazeteciler ve Yazarlar Derneği'nde Yılın En İyi Çıkış Yapan Güzellik Uzmanlığı ödülüne layık görüldünüz neler hissediyorsunuz?

Ankara Gazeteciler ve Yazarlar Derneği Yılın En İyi Çıkış Yapan Güzellik Uzmanlığı ödülüne layık görüldüğümde çok mutlu oldum çünkü kararlı, odaklı, yılmadan, istikrarla ve büyük aşkla yaptığınız işin ödüllendirilmesi gurur verici bir durum ve sizi daha çok yenilenme ve kendini daha çok geliştirme ileriye taşıma yönünde destekleyen bir ödüldü.

Meslekteki hayaliniz nedir?

Yasemin Ateşoğlu adını birçok şehirde duyurmak ve şubeleşmek ileriki dönemlerde ideallerim arasında ve bunun için tam kadro çalışmaktayız.

Salonunuzda en çok yapılan uygulama hangisi?

En çok yapılan işlemlerin başında akademik eğitim verdiğim kalıcı makyaj işlemleri ve en son cihazlarla, ürünlerle itina ile yaptığımız cilt bakım ve epilasyon işlemlerimizdir.

Vazgeçemediğiniz prensiplerinizi nelerdir?

Güzellik Merkezimizde asla kaliteden ödün vermemek en önemli prensibimizdir. Bunun yanında uzman kadromuz, hijyen ve bizi tercih eden kişilere mutlu hissedecekleri hizmeti sunmak asla vazgeçemediğimiz prensiplerimizdendir.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?

İş ve sosyal hayat asla birbirinden ayrılmayan ikili gibidir. Çalışmak, kendini sürekli güncellemek başarıya ulaşınca kadar vazgeçmemek ruhumu beslerken, sevdiklerimle zaman geçirmek beni tekrar daha iyi işlere imza atmak için hazırlıyor. Eğer planlamanız doğru ise iş ve sosyal yaşamınız asla birbirini engellemediği gibi aksine birbirini tamamlar.



KAPAK RÖPORTAJI

Hayatımızda kendimiz için ne yapmalıyız?

Hayatınız boyunca hangi iş kolunda olursanız olun sizden sonra gelecek olan nesil için kaliteli işlere imza atmak ve kendini gelişime açık tutmak aynı zamanda hayatın güzelliklerini es geçmemek kendiniz için yapacağınız en büyük iyiliktir.

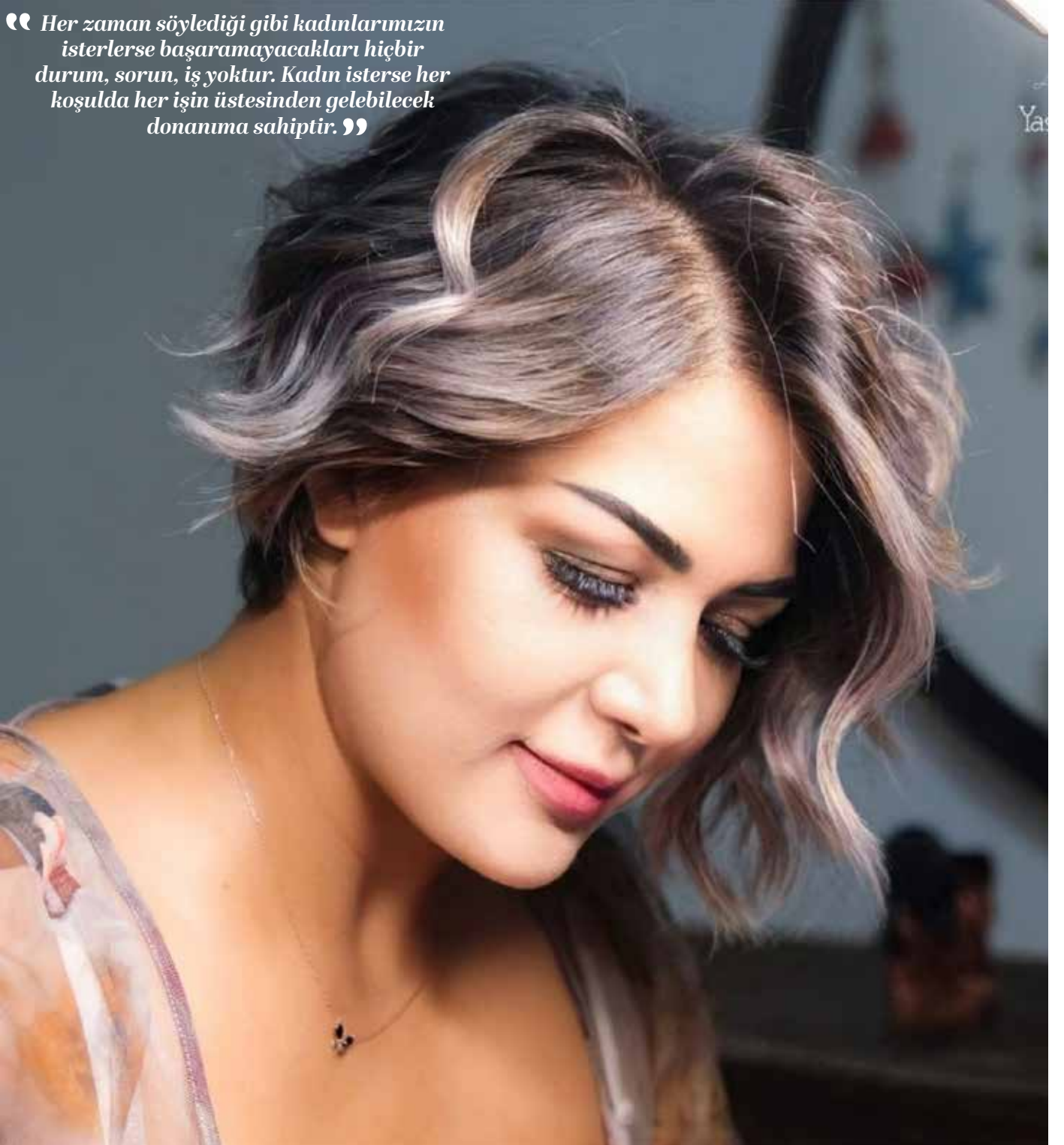
Kadınlara, sizin mesleği yapanlara ne tavsiyede bulunursunuz?

Her zaman söylediği gibi kadınlarımızın isterlerse ba-

şaramayacakları hiçbir durum, sorun, iş yoktur. Kadın isterse her koşulda her işin üstesinden gelebilecek donanıma sahiptir.

İstemek başarmanın yansıdır ve gerisi sadece teferruatır. Başarılı olmak kaliteden asla kaliteden ödün vermek ile olur. Yaptığımız işin kalitesi bizim aynamızdır. Eğer aynanız temizse başarı kaçınılmazdır. Çok güzel sözdür “ne yaparsan yap Aşk ile yap “

“ Her zaman söylediği gibi kadınlarımızın isterlerse başaramayacakları hiçbir durum, sorun, iş yoktur. Kadın isterse her koşulda her işin üstesinden gelebilecek donanıma sahiptir. ”



“ Yasemin Ateşoğlu adını
birçok şehirde duyurmak ve
şubeleşmek ileriki dönemlerde
ideallerim arasında ve bunun
için tam kadro çalışmaktayız.”



“ Güzellik Merkezimizde asla kaliteden ödün
vermemek en önemli prensibimizdir. Bunun
yanında uzman kadromuz, hijyen ve bizi
tercih eden kişilere en mutlu hissedecekleri
hizmet sunmak asla vazgeçemediğimiz
prensiplerimizdendir.”

Altın Işıklar

Estée Lauder Bronze Goddess Eau Fraîche ile güneşin sıcaklığını, serin okyanusların esintisini ve sıcak kumları teninizde hissedeceksiniz. Fransız Riviera güneşinin altın ışıklarından ve berrak mavi sularından ilham alınarak tasarlanan yeni şişesi, görünümüyle lüks, zarafet ve duygusallığı bir arada yansıtıyor. Şişenin etrafındaki turkuaz renkler parlak okyanus dalgalarından, başlığındaki altın sarısı ise gün ışığının ve ufkun muhteşem cazibesinden esinlenerek tasarlandı. Bronze Goddess Eau Fraîche Skinscent, kremi dokusu ve içeriğindeki hindistan cevizi, kehribar, sandal ağacı ve vanilya özlerinin ışıltısı ile çekici bir aura yaratıyor.



BAŞTAN AYAĞA
GÜZELLİK ETKİSİ
**GÜZELLİK
ANALİZİ**



Şiirsel Bir Simya

Zarif tasarımı ile dikkat çeken Baccarat Rouge 540, çiçeksi, amber yoğunluklu ve odunsu notaları ile benzersiz bir deneyim sunuyor. İlhamını, berrak kristalin 540 santigrat derecede 24 ayar altın tozuyla karıştırılarak parlak kırmızıya dönüşümünden alıyor. Kristalin füzyon sürecini kokuyla birleştiren bir ikon oluyor.



Hassas Koruma

Cosmed Mineral SPF50, çok hassas, toleranssız ve kimyasal filtrelerle reaksiyon gösteren ciltler için son teknoloji ile geliştirilen ENHANCE US fiziksel filtreleri içeriyor. “Dry-Touch Cream Gel SPF50”, yağlı-karma ve akne eğilimli ciltler için sebum dengelenmesine yardımcı olurken, içerdiği ZINC PCA ile de antibakteriyel etki gösteriyor ve mat bitiş ile ciltteki parlamaları engelliyor.



Lekeye Karşı

Bioderma Photoderm Spot SPF 50+/UVA 38 sayesinde çok yüksek koruma sağlarken aynı zamanda formülündeki glabridin sayesinde leke oluşma riskini minimuma indirmeye yardımcı oluyor. İçerdiği Hücresel BioprotectionTM patenti ile ürün %99,8 DNA koruması sağlıyor. Photoderm Spot SPF 50+, uygulandıktan sonra yağlı bir his ve beyaz leke bırakmıyor. Hiperpigmentasyon karşıtı güçlü içerik glabridin ile pigmentasyon oluşumunu ve tekrar ortaya çıkmasını engelliyor, enoksolon ile güçlü anti-enflamatuar etkisiyle cildi yatıştırıyor, klisitol ile cildi derinlemesine nemlendiriyor, Ramnoz&Fos ile cilt florasını düzenliyor.



Kirpiklerde Derinlik

Sephora, YSL Beauty Lash Clash Extreme Volume Maskara ile büyütlü bakışları ortaya çıkarıyor. Makyaj tutkunlarının vazgeçilmez markası YSL Beauty, yeni maskarasıyla kirpiklere muhteşem bir hacim sunuyor. 24 saat dayanıklı formülü ve iddialı siyah bitişi ile dikkat çeken ürün, bakışlara inanılmaz bir derinlik katmayı başarıyor.



Nem Bombası

Temiz içerikler mi yoksa yüksek performans mı? Şimdi saç bakımınız için ikisi arasında seçim yapmanıza gerek yok! Schwarzkopf Professional, yeni Bonacure Clean Performance serisi ile her iki özelliği bir araya getiriyor. Bonacure markasının ileri teknoloji gücü; yepyeni profesyonel ve temiz formüllerle birleşiyor! BC Bonacure Clean Performance ile kullanıcılar, saçlarda olağanüstü sonuçları deneyimlerken daha sürdürülebilir bir dünya için üzerlerine düşeni de yaparak hem güzel hem de iyi hissediyor.

Kolay Tarama

Süt bazlı formülü ile anında nem ve etki vererek saçlarınıza eşsiz bir deneyim sunan kolay tarama sütü saç derinizin dengesini koruyor, parlak ve yumuşaklık sağlayarak sağlıklı saç ve saç derisi için aksiyona geçiyor. İçeriğinde bulunan besleyici özelliğe sahip nergis ve biberiye yağları saçınıza canlılık kazandırırken, yulaf sütü protein ve nemlendirici özellikleriyle saçta yumuşaklık veriyor. Narenciye kokusu ile saçta mis gibi bir iz bırakan tarama sütü ihtiyacınız olan günlük bakım rutinin ikinci ve son adımını oluşturuyor. Nemli saç uçlarına uygulanan süt, saç diplerinden uçlarına kadar tarama ile durulamadan kullanılıyor.



Arı Zehri Mucizesi

Geliştirdiği inovasyon ödüllü patentli özütleme yöntemiyle ve yaptığı projelerle ulusal ve uluslararası arenada 40 farklı ödüle layık görülen BEE'O Propolis; arı zehri, arı sütü, ham bal ve propolisi bir araya getirerek BEE'O APIBEAUTY Kırışıklık Karşıtı ANTI-AGING serisini sizlerle buluşturdu.

BİLİNER KİLO VERME YÖNTEMLERİNİ UNUTUN

Bilinen kilo verme yöntemleri; 'aç kalarak yapılan diyetler (öğün atlamak, uzun süreli açlık, kalori hesabı yapmak) veya sık sık az az yemek yemek, zayıflama çayları veya ilaçları, öğün yerine geçen mamalar, akupunktur ve mide ameliyatları' tümünü unutun. PM International şirketi bu yöntemleri temsilcileri ve gıda takviyeleri ile çürütüyor. Detaylar nasıl mı?

Gelin Marka Temsilcisi Şennur Karasu'dan tüm detayları öğrenelim!

Röportaj: Melek Şenol

“Uluslararası bir ağ pazarlama firması olan şirketimiz, her temsilciyi temel bir bilgi basamağından geçirir.”

Hikayenizle Başlamak İsterim. Kendinizden Biraz Bahseder misiniz?

1969 Karabük doğumluyum. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 1990 İşletme mezunuyum. 1996-1998 yılları arasında dil öğrenmek için Londra'da bulundum. Türkiye'ye döndükten sonra özel bir firmada İthalat İhracat uzmanı olarak görev aldım. Evli ve 2 çocuk annesiyim. Uzun yıllar iş hayatından ayrı kaldıktan sonra sağlıklı beslenme konusuna olan yoğun ilgimi sonunda mesleğe dönüştürdüm. Şu anda bir Alman ağ pazarlama firması olan PM International AG'de marka temsilcisi ve beslenme koçu olarak pek çok danışana sağlıklı beslenme programı uygulamaktayım.

Zayıflama Diyetlerinde Sık Yapılan Hatalar Nelerdir?

Bilinen kilo verme yöntemleri; aç kalarak yapılan diyetler (öğün atlamak, uzun süreli açlık, kalori hesabı yapmak) veya sık sık az az yemek yemek, zayıflama çayları veya ilaçları, öğün yerine geçen mamalar, akupunktur ve mide ameliyatlarıdır.

Danışanlarımızın %85'i bize gelene kadar her yöntemi denemiş ama başarısız olmuş kişilerdir.

Neden Bu Kadar Başarılısınız? Ne Yapıyorsunuz?

Dünyanın en iyi besin desteklerini kullanıyoruz. NTC- Nutrient Transport Concept (Özel Besin Taşıma Konsepti) ile besin maddeleri hücre seviyesine en hızlı ve optimum düzeyde (%98 oranında) taşınmaktadır.

Ayrıca ürünlerimizin kalitesi GMP- Good Manufacturing Practices (İyi Üretim Uygulamaları), TÜV SÜD ELAB GmbH, NO DOPING ve HELAL sertifikası ile kalite ve güvence altına alınmıştır.

Sağlıklı sindirim sistemi, sağlıklı beslenme ile hem midemizi hem hücrelerimizi ve hem de gözümüzü doyuruyoruz. Damak tadımızı değiştirmeden karnımızı doyumakla kalmıyor, dıştan fit bir görünüme kavuşturuyoruz. Kas oranımızı artırıp yağ oranımızı azaltıyoruz. İçten beden sağlığını yerine getiriyoruz. Her ay bir beden inceltiyoruz.

Beslenme Koçu Nasıl Olunur ve İş İmkanları Nelerdir?

Uluslararası bir ağ pazarlama firması olan şirketimiz, her temsilciyi temel bir bilgi basamağından geçirir. Ayrıca bu işi profesyonel olarak yapmak isteyen, bilgiye açık ve kararlı kişilere profesyonel uzmanlardan oluşan özel eğitmenler tarafından ücretsiz kurs ve seminerlerle uzun süreli eğitim verilir. Bu sürekli eğitim süreci ve sonrasında bu ekip hem onları yalnız bırakmaz hem de onların başarısı için çalışır ve destek verir. Yine de aldığımız eğitimlerle eksiklik yaşarsak firmamızın bilim kurulu da sürekli yanımızdadır ve her sorumuza yanıt verir. Bu bizi ve danışanlarımızı hiçbir risk almadan, güvenle, fevkalade sağlık değerleri olan hedefimize en hızlı ve doğru bir şekilde taşır.

Bu bağlamda firmamız sağlıklı bir yaşam ve kilo kontrolü sağlayarak fit bir görünüme sahip olmanın dışında aynı zamanda bulunmaz bir iş ve meslek edinme fırsatı sunmaktadır.

İletişim Bilgilerim:

@sennur.karasu.fit

#Zayıf_mutlu_sağlıklı

0532) 698 29 16



“Dünyanın en iyi besin desteklerini kullanıyoruz. NTC- Nutrient Transport Concept (Özel Besin Taşıma Konsepti) ile besin maddeleri hücre seviyesine en hızlı ve optimum düzeyde (%98 oranında) taşınmaktadır. Ayrıca ürünlerimizin kalitesi GMP- Good Manufacturing Practices (İyi Üretim Uygulamaları), TÜV SÜD ELAB GmbH, NO DOPING ve HELAL sertifikası ile kalite ve güvence altına alınmıştır.”



Röportaj

ÇOCUK RESİMLERİ ANALİSTİ

“Çocuğun yaşamış olduğu travmatik olaylar hakkında önemli ip uçları vermesini sağlayan etkili bir yöntemdir. Bu yüzden çocukların hem ruhsal sorunlarını hem de zihinsel sorunlarını fark edip tedavi gerektiren durumlarda terapiye yönlendirerek çocuğun sağlıklı gelişimini hedefler” uzmanlık alanını bu cümlelerle özetleyen Çocuk Resimleri Analisti Tuğba Aygün ile çocukların iç dünyalarını resme nasıl yansıttığına dair sohbet ettik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

“Resim, kendi düşünce biçimlerinin yanı sıra diğer çocuklar ve yetişkinlerle olan sorunları yansıtır ve bu sorunları çözüm biçimleri ile de ipuçları verirler.”

Tuğba Aygün Kimdir?

İstanbul’da doğdum. Evli ve bir çocuk annesiyim. Eğitim hayatımı Etiler Lisesi ve Okan Üniversitesi İnsan Kaynakları bölümünde tamamladım. Doğumdan sonra çocuk gelişimine dair merakımın da artmasıyla yeniden İstanbul Üniversitesi’nde Çocuk Gelişimi eğitimine başladım. Alanda fark yaratacağımı düşündüğüm eğitim ve seminerler ile hem farkındalık kazanıyorum hem de mesleki portföyümü zengin tutmaya çalışıyorum. Türk toplumunda çocuğun gözünden dünyayı anlama konusundaki zayıflıklarımız çağımızın bir gerçeği...İşte bu noktada resmin ne denli önemli olduğunu fark edip çocuğun içselleştirdiği duygu ve düşünceleri keşfetmek amaçlı Çocuk Resimleri Analizi ile karşılaştım. Şimdilik gelen talepler doğrultusunda online olarak çalışmalarımı yürütüyorum. Amacım ailelerin çocuklarını daha yakından tanıyarak iç seslerine kulak vermelerini sağlamak...

Çocuk Resimlerinde Analizin Önemi Nedir?

Çocuk kendini ifade etmek için en başta resmi kullanır. Çünkü, resim yaparken yaşadığı her şeyi kağıda aktarır. Resim, kendi düşünce biçimlerinin yanı sıra diğer çocuklar ve yetişkinlerle olan sorunları yansıtır ve bu sorunları çözüm biçimleri ile de ipucu verir. Aynı zamanda kişilik ve zeka testi için de yol göstericidir. Özellikle dil gelişiminde sorun yaşayan çocuklar kendilerini çok net ifade edemeleri için resmi veya oyunu bir araç olarak kullanırlar. Değerlendirmeyi yapacak olan analist resmi bir bütün olarak ele almaktadır.

Çocuk Resim Analizinde Aile Faktörünün Yeri ve Önemi Nedir?

Çocuğun sağlıklı gelişimini etkileyen faktörlerin başında aile gelir. “BİR AİLE ÇİZ TESTİ” çocukların ailelerine karşı

olan tutumunu, korkularını, ihtiyaç ve olgunluk düzeylerini, stres faktörleri ve cinsiyet eğilimlerini belirlemede oldukça uygundur. Dolayısı ile çocuk aile içerisinde kendisine verilen değer ve yere göre çiziminde kendini konumlandırır. Aile bireylerinden birine ya da birden fazlasına yer vermiyorsa, kendisinden uzak bir yeri çizme gibi bir durum söz konusu ise bu durum kardeş kıskançlığı, onunla problemi olduğunu veya dışlanmışlık duygusu olduğunu gösterebilir. Mutlu ve sağlıklı bir ailede büyümekte olan çocukların çizimlerinde ise detaylı ve kişiler birbirine yakındır.

Çocuk Resim Analizi Eğitimine Kimler Katılabilir?

Aile ve Sosyal Yaşam Danışmanları, Psikologlar, Sosyal Hizmet Uzmanları, Doktorlar, Okul Öncesi Öğretmenleri, Çocuk Gelişimi ve Eğitimciler, Özel Eğitim alanında uzman kişiler ve çocuğun iç dünyasını anlamaya çalışan ebeveynler de Çocuk Resimleri Analizi eğitimine katılabilirler.

Çocuk Resim Analizi Eğitimi Neden alınmalıdır?

Çocuğun yaşamış olduğu travmatik olaylar hakkında önemli ip uçları vermesini sağlayan etkili bir yöntemdir. Bu yüzden çocukların hem ruhsal sorunlarını hem de zihinsel sorunlarını fark edip tedavi gerektiren durumlarda terapiye yönlendirerek çocuğun sağlıklı gelişimini hedefler.

Çocuk Resimlerinde Renk ve Figürler nelerdir?

Çocuk resimleri üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, çocukların en çok insan figürü çizdiği gerçeğiyle karşılaşırız. Bunu ev, hayvan ve ağaç figürleri izler. Ev çizimi güvenliğin ve yaşam garantisinin yansımasıdır. Bacadan çıkan dumanlar da bu durumu doğrular. Güneş figürü Türk ekolüne göre anneyi temsil eder. Renkleri kullanmaya başlamaları ise 4 ve 5 yaş civarında gerçekleşir. Sıcak renkler uyumu, soğuk renkler huzursuzluğu temsil eder.

“Çocuk resimleri üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, çocukların en çok insan figürü çizdiği gerçeğiyle karşılaşırız. Bunu ev, hayvan ve ağaç figürleri izler. Ev çizimi güvenliğin ve yaşam garantisinin yansımasıdır.”

Yaşam

Bahçe Dekorasyonu

Hazırlayan: Sedef Tosun

Bahçelere Yaz Geldi

Vaktimizin çoğunu evlerimizde geçirdiğimiz bu süreçte, bahçelerimizin yenilenme zamanı gelmiş olabilir. Yaşam alanlarımıza küçük dokunuşlar yapalım mı?



1-Poltrona Frau, 2-Kelebek Masa Takımı
3-Tepe Home Oturma Stili, 4-Luxury Line Mobilya
5-Siesta Mykonos Köşe Set, 6-Za Za Zing Örmeye
Detaylı Sehpa,



9



Keyif Anları

Evinizin bahçesinde yapacağınız küçük dokunuşlarla, huzuru aradığınız anlar ruhunuza hitap edebilir. Sevdiklerinizle birlikte yudumlayacağınız kahvelerin bol olması dileğimizle, sezonun göze çarpan tasarımlarına göz atmanızı öneririz. Estetik ve huzur bir arada!

7-Kelebek Tekli Bahçe_Sandalye 8-Luxury Line Mobilya, 9- Koçtaş



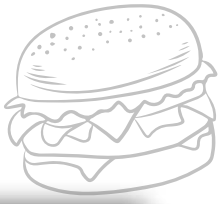
Marshall'dan Bahçe Mobilyaları Bakımı İçin Mükemmel Çözümler

Marshall'ın Hammerite markası ise en zor metal yüzeylerde en kısa sürede benzersiz görünüm sağlıyor. Antipas, astar ve son kat boyayı tek bir kutuda barındıran Hammerite, benzersiz uygulama kolaylığı ile 3 günlük işin 1 günde bitmesini sağlıyor.

Bir metalin uzun yıllar yepyeni görünmesi veya paslanmış bir metalin yenilenmesi için Hammerite'ı metal yüzeylere uygulamak yeterli. Radyatör, paslanmış beyaz eşyalar, pencere, balkon parmaklıkları, metal çitler, demir kapılar ve galvaniz gibi birçok metal yüzeylerde güvenle kullanabilen ürün ve renk seçenekleri sunuyor.

Zorlu hava koşulları ve pas oluşumuna karşı özel pigmentlendirilmiş olarak tasarlanan Hammerite ile metal yüzeylerde, tüm hava şartlarına karşı üstün direnç elde ediliyor. Doğrudan pas üstüne uygulanabilen Hammerite akmaya karşı direnç gösteriyor ve demir metallere kuvvetli bir şekilde yapışıyor. Böylece en zorlu metal alanlarda bile mükemmel bir son kat görünümü sunuyor.

Rulo ve fırça ile kolayca sürülebildiği gibi boya tabancası ile de püskürtülen ürün hızlı kuruması sayesinde kullanıcılara zaman tasarrufu sağlıyor. Düz, çekiçlenmiş ve döküm görüntüsüyle de farklı dekoratif seçenekler sunuyor.



GÜÇLÜ AKCİĞERLER için mutlaka tüketilmesi gereken 11 BESİN

Modern kent yaşamı, sağladığı birçok konforun yanı sıra, tütün kullanımını kolaylaştırması, yoğun hava kirliliği ve yanlış beslenme tercihleri nedeniyle akciğer sağlığımızı da olumsuz etkiliyor. Sağlıklı akciğerlere sahip olmanın birkaç bileşeni var. Çevre duyarlılığına sahip olmak ve ekolojik dengeyi bozup hava kirliliğine, iklim değişikliğine yol açan her şeye kendi günlük yaşamımızda yapacağımız değişikliklerle başlayarak karşı koymak ilk adım. Tütün ve tütün ürünlerinin her çeşidinden (elektronik sigaralar da dahil) uzak durmak, programlı ve bilinçli, hayatın içine yedirilmiş spor alışkanlıkları edinmek ve sürdürmek de ikinci adım.

Sağlıklı akciğerlere sahip olmanın en önemli diğer parçası olan, düzenli tüketildiği takdirde akciğerlerimizi güçlendiren besinleri Liv Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Levent Dalar anlattı.

Akciğer sağlığı için farklı yönlerden olumlu etkileri olan 11 besin ögesini ve faydaları



Pancar ve Pancar Yaprağı: Yüksek nitrat içeriği ile kan damarlarını genişletir, tansiyonu düşürür ve oksijen alımını kolaylaştırıp artırır. Diyetine pancar eklenen ya da pancar özü içeren destekler kullanan KOAH ve pulmoner hipertansiyon hastalarında kondisyon ve akciğer fonksiyonlarının arttığı kanıtlanmıştır. Pancar ayrıca hepsi de akciğer sağlığı için büyük öneme sahip olan magnezyum, potasyum, vitamin C ve karotenoid antioksidanlardan yana da zengindir.



Kırmızı Tatlı Biber: Tüm biber çeşitleri en zengin C vitamini kaynakları arasındadır. Özellikle sigara içenlerin bu en önemli antioksidanı çok tüketmeleri gerekir. Çalışmalar yüksek doz C vitamini alanların daha düşük miktarda alanlara göre daha iyi akciğer fonksiyonlarına sahip olduğunu göstermiştir. Önerilen miktar günde en az 35 mg ekstra C vitamini almak. Her gün bir orta boy (yaklaşık 120 gr) bir tatlı kırmızı biber tüketmek bu miktarın yaklaşık iki katını almanızı sağlar. Özellikle sigara içenlere şiddetle önerilir.

Elma: Araştırmalar haftada 5 veya daha fazla elma tüketen bireylerin tüketmeyenlere oranla çok daha iyi akciğer fonksiyonlarına sahip olduğunu göstermiştir. Bu miktarda elma tüketimi KOAH'tan ve akciğer kanseri gelişiminden de korunmanıza yardımcı eder. Bu elmanın içerdiği yüksek miktarda flavonoid antioksidanlar ve C vitamini ile ilişkilendirilmiştir.



Balkabağı: Özellikle beta karoten, lutein ve zeaksantinden çok zengindir. Bu moleküllerin tümü de çok güçlü antioksidan ve antiinflamatuvar etkilere sahiptir. Çalışmalar hem yaşlılarda hem de gençlerde yüksek kan karotenoid düzeyine sahip olanların daha iyi akciğer fonksiyonlarına sahip olduğunu göstermiştir.

Zerdeçal: Zerdeçal çok güçlü antioksidan ve antiinflamatuvar etkileri nedeniyle tüm vücudun sağlığını olumlu etkiler. Bu etkiyi yaratan içerdiği yüksek miktarda kurkumindir. Sigara içen bireyler arasında yapılan bir çalışmada diyetlerinde yüksek miktarda kurkumin olanlar ve hiç tüketmeyenler karşılaştırılmış ve kurkumin tüketenlerin yaklaşık %10 daha iyi

akciğer fonksiyonlarına sahip olduğu gösterilmiştir.

Domates: Domates ve salça diyetle alınan likopenin en zengin kaynaklarından. Likopen akciğer sağlığını iyileştiren etkileri iyi bilinen bir karotenoid antioksidandır. Domatesten zengin diyetle beslenen 105 astımlı hastada yapılan bir çalışmada domatesin astımın kontrol altına alınmasını kolaylaştırdığı ve akciğer fonksiyonlarındaki kaybı azalttığı gösterilmiştir.



Yabanmersini: Antosyaninlerden çok zengin bir besindir. Antosyaninler oksidatif stresin hasar yapıcı etkisinden akciğerleri koruyan moleküllerin başında gelir. Haftada iki porsiyon veya daha çok yabanmersini tüketen ve hiç tüketmeyenleri karşılaştıran 839 yaşlı bireyi kapsayan bir çalışmada yaban mersini tüketenlerin akciğer fonksiyonlarındaki kaybın %36 daha az olduğu gösterilmiştir.

Yeşil çay: İçerdiği kateşin maddesinin akciğer sertleşmesi ve doku bozulmasını koruyucu etkisi olduğu kanıtlanmıştır.

Kırmızı lahana: Hem içerdiği yüksek miktarda antosyanin hem de lifli yapısının akciğer fonksiyonlarını arttırdığı bilinen özellikleridir. Daha çok lifli gıdalar tüketmek daha iyi akciğer fonksiyonlarına sahip olmamızı sağlar.

Edamame: Japon ve uzak doğu mutfağının ülkemizde de yaygınlaşmasıyla daha çok bilinen bir besin. Olgunlaşmamış soya fasülyesi. İzoflavonlardan zengin olması KOAH dahil birçok hastalıktan koruyucu etkiye sahip olmasına yol açar. KOAH hastası 618 japonun sağlıklı gönüllülerle kıyaslandığı bir çalışmada edamame tüketiminin nefes darlığı hissini azalttığı ve akciğer fonksiyonlarında düzelme sağladığı gösterilmiştir.

Zeytinyağı: Antioksidan ve antinflamatuvar etkileri çok yoğun olan E vitamini ve polifenollerden çok zengindir. Astım hastalığından koruyucu etkisi ve özellikle KOAH hastalığı olan bireylerde atak sıklığını azaltıcı etkisi, çalışmalarda gösterilmiştir.

Sonuç olarak iyi ve sağlam akciğerlere sahip olmanın temiz hava solumak, düzenli hareket etmek ve doğru beslenmekle sağlanabilir. Bu üçünü bir arada temel bir yaşam biçimi olarak içselleştirmek gerek.

Vizesiz Seul'a özel 8 farklı deneyim

Güney Kore COVID-19 salgın tedbirleri çerçevesinde vize muafiyetini geçici bir süreliğine askıya alma kararını, 1 Nisan 2022 tarihi itibarıyla kaldırdı. Böylece, Covid-19 aşılı tamamlanmış Türkiye'den ziyaretçiler, daha önce

olduğu gibi, Güney Kore'ye vizesiz ve karantinasız şekilde giriş yapabilecekler.

Kore Turizm Organizasyonu (KTO), Güney Kore seyahatinde Seul'de deneyimlenebilecek 10 yeri sıraladı.



Samcheong-dong Street

30 bin farklı kelebek bu parkta

2002 yılında Seul'da büyük bir evsel atık toplama bölgesinin yeşil alana dönüştürülmesiyle oluşturulan Dünya Kupası Parkı, içinde 5 farklı parkı barındırıyor. Burada en yüksek tepede yer alan Haneul (Gökyüzü) Parkı, eulalias ve kır çiçekleri ile kaplı göz alıcı bir manzaraya sahip. N Seul Kulesi, Bukhansan Dağı ve Hangang Nehri de olmak üzere Seul'un nefes kesen manzarasını gören 22 gözetleme noktasına sahip Haneul Parkı, 30 bin farklı türde kelebeğe de ev sahipliği yapıyor.

Güney Kore tarihi, bu müze köyde

Donuimun Müze Köyü, 'hanok' yani geleneksel Kore evleri ile Seul mimarisinin tarihi dönemlerini sergileyen binalardan oluşan gerçek bir 'açık hava müzesi'. Köyde, ziyaretçiler 1900'lerden başlayarak 1980'lere kadar olan tüm mimari stilleri rahatlıkla inceleyebiliyor.

Donuimun Müze Köyü'ne yakın bir mesafede olan ve 17.yüzyıldan kalan Gyeonghuigung Sarayı ise Güney Kore tarihinin simge yapılarından bir tanesi. Geleneksel Kore mimarisi ile modern dokunuşları buluşturan yapının arazisinde 1829'da çıkan yangına kadar birçok salon bulunuyordu. Saray arazisinde şu an, Seul Sanat Müzesi ve yürüyüş yollarının yanı sıra sarayın restore edilen ana kapısı Heunghwamun Kapısı ile ana salon olan Sungjeongjeon Salonu'nu bulunuyor.

Tarih, kültür ve sanat hepsi burada bir arada: Samcheong-dong



Makgeolli (Unrefined Rice Wine)

Seul'un en popüler yerlerinden Samcheong-dong, geleneksel güzellikteki hanok binalarının eşsiz tarihi ile galeri ve kafelerin modernliğini bir araya getirerek, ziyaretçilerine benzersiz bir atmosfer yaşıyor.

Samcheong-dong ziyaretinde mutlaka uğranması gereken noktaların başında Kore kültürünü deneyimleme, öğrenme ve bu kültürün bir parçasıymış gibi hissettiren hanokların bulunduğu Bukchon Hanok Köyü geliyor.

Samcheong-dong'da kültür ve sanatın bir arada deneyimlenebileceği en ideal nokta ise Seul Ulusal Modern ve Çağdaş Sanat Müzesi. Kore'nin geleneksel mimari konsepti olan "madang"ı, insanların gelip sosyalleşmek için toplanabilecekleri geniş bir avluyu kullanmasıyla diğer müzelerden ayrılan bu müzede ziyaretçileri paha biçilmez sanat eserlerinin yanı sıra, referans merkezi, proje galeri tiyatrosu ve çok amaçlı salon gibi birçok farklı alanlar da karşılıyor.



Bukchon Hanok Village

En renkli fotoğrafların adresi: Ikseon-dong

1920'lerde kurulan Ikseon-dong Hanok Köyü, ziyaretçilerine modern ve geleneksel unsurların eşsiz bir karışımını sunuyor. Tarihten fırlamış gibi olan Ikseon-dong'da yapılacak en güzel şey ise sokakları keşfetmek... Kıvrılıp dönen dar sokaklar, benzersiz bir şekilde dekore edilmiş mağaza ve kafelerle çevrili. Renkli dükkanlar fotoğraf kareleri için mükemmel bir fon oluştururken mağaza tabelaları ve türünün tek örneği olan duvar resimleri de Ikseon-dong'da yolunuzu bulmanıza yardımcı oluyor.

Demirciler caddesi Seoul Art Space Mullae sanat merkezi oldu

2010 yılında kapılarını, sanat köyü Mullae Creative Village'i da içerecek şekilde, yerli ile yabancı sanatçılar için yaratıcı bir destek merkezi olarak açan Seoul Art Space Mullae kapsamında, Mullae-dong'da bir zamanlar eski demir dükkanlarının bulunduğu demirciler caddesi, profesyonel bir yaratıcı alan olarak yenilendi. Yenilenen bu alan, yaratıcı her türlü etkinliklere destek verebilen ortak çalışma alanları, çok amaçlı tiyatrolar, kayıt stüdyoları ve seminer odaları içerecek şekilde tasarlandı.



Ikseon-dong Street

Seul'un en hareketli noktası Hongdae

Hongdae, Seul'de alışveriş, yemek, dans ve müziğini yani hayatı keyifli kılan her şeyin bir arada deneyimlenebileceği en hareketli yerlerden biri. Hongdae'de giyim ve kozmetikten, kitaplara kadar aradığımız her şeyi sunan mağazalarda alışverişinizi yaptıktan sonra, benzersiz kafe ve restoranlarda bir yemek molası verebilir; kulağınızda sokak müzisyenlerinin melodileri ve dans gruplarının sokak gösterileriyle sokakları keyifle gezebilirsiniz. Atölye-

ler Caddesi, Picasso'nun Sokağı ve Kulüp Sokağı gibi özel caddeler ise Hongdae'yi tam anlamıyla deneyimlemek isteyenler için mutlaka gidilmesi gereken yerler arasında bulunuyor.

Amiral gemisi mağazalar Seul'de

Seul, Güney Kore'nin en ünlü markalarının amiral gemisi mağazalarına da ev sahipliği yaparak; alışverişini ziyaretçiler için daha 'prestijli bir deneyime' dönüştürüyor. Kozmetik devi Amorepacific, makyaj ve cilt bakım ürünleri markası Sulwhasoo, makyaj ve moda markası Stylenanda ile Kore'nin en ünlü gözlük markalarından Gentle Monster; teknoloji devi Samsung Electronics'in en yenilikçi teknolojilerini sergilediği Samsung d'light ve popüler mesajlaşma emojilerini yaratıcı ev ve ofis malzemeleri haline getiren Kakao Friends, Line Friends Seul'deki amiral mağazalarında ziyaretçilerini ağırlıyor.



Haneul Park

The Hyundai Seoul: Seul'ün En Büyük Alışveriş Merkezi

Seul seyahatiniz, Seul'un en büyük alışveriş merkezi olarak geçtiğimiz yıl açılan The Hyundai Seoul ile artık çok daha farklı bir boyuta taşıyor. Çevre dostu fütüristik bir mağaza konseptine sahip olan AVM'de, 30 global tasarımcı markanın yer aldığı 'Exclusive Label' katına ek olarak; 'Tasty Seoul' katında ise 90'a yakın ünlü yiyecek ve içecek markası yer alıyor. AVM içinde kapalı bir dinlenme alanı olarak konumlandırılan 'Sounds Forest' ise Yeouido Parkı'nın yetmişte biri büyüklüğünde. The Hyundai Seoul'de, doğal güneş ışığının fotoğraf noktaları olarak popülerlik kazandığı birden fazla yeri de bulunuyor.



Gyeonghuigung Palace

Kore kültürüne heyecan verici bir yolculuk için <https://www.ktoturkey.com/> adresini ziyaret edebilirsiniz.



Düzenli EGZERSİZİN sağlığa 6 önemli FAYDASI!

Yürümek, yüzmek, bisiklete binmek, dans etmek, ip atlamak hatta evde temizlik yapmak... Tüm bu fiziksel aktiviteler, vücudun hareket ederek enerji harcamasını sağlıyor. Ancak bu fiziksel aktivitelerin sağlığımız açısından fayda sağlayabilmesi için her gün düzenli şekilde, yeterli sürede ve tempolu yapılması gerekiyor. Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr.Özgür Yaşar“Günümüzde hareketsizlik hızla yaygınlaşırken gerek dünyada gerekse ülkemizde obezite endişe verici şekilde artmaktadır. Oysa sağlığın korunması ve geliştirilmesi için haftada 5 gün, 30 dakika orta şiddette bir egzersiz yetişkinler için yeterlidir. 5-18 yaş arasındaki çocuk ve ergenler ise günde 60 dakika düzenli egzersiz yapmalıdır” diyor.





kanser riskini azalttığını, menopoz sonrası dönemde de meme kanseri riskini önemli ölçüde düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Prostat kanseri riskinin de yoğun egzersizle birlikte azaldığına ilişkin bazı kanıtlar mevcuttur.

• Diyabeti önüyor

Diyabet eskiden 40 yaş üstü erişkinlerde meydana gelirken, son yıllarda obezite oranının artışına paralel olarak çocuklarda ve gençlerde de hızla yaygınlaşıyor. Yapılan bilimsel çalışmalar, düzenli egzersizin Tip-2 diyabetin önlenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir. Diyabet her gün egzersiz yapan insanlarda, hareketsizlere oranla yüzde 30 daha az görülüyor.

• Ruh sağlığını iyileştiriyor

Günlük yaşam alışkanlıklarınız arasına düzenli egzersizi katmanız ve her gün yarım saat egzersiz yapmanız durumunda depresyon, stres ve anksiyete sorunlarınızın azalmasına katkı sağlayabilirsiniz. Düzenli egzersiz ayrıca çocuklara sosyal beceri sağlamaya yardım eder,

kadınların kendi yetenek ve nitelikleri hakkında pozitif düşünceler geliştirmesine destek olur. Çocuklar ve yetişkinlere özsaygı kazandırır ve hayat kalitesini artırır. Ayrıca spor faaliyetleri esnasında yeni insanlarla tanışmak, toplumla ve çevreyle ilişki kurmak için fırsatlar sunar. Kişiyi sağlıklı beslenmeye ve sigara içmemeye teşvik eder.

• Kas ve iskelet sistemini güçlendiriyor

Düzenli egzersiz kas ve iskelet sağlığını koruyup geliştirirken, hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan ve ileri yaşla ortaya çıkan kas zayıflıklarını önler. Aynı zamanda ileri yaşta sık görülen ve çok tehlikeli olan kalça kırıkları ve düşme riskini azaltır. Özellikle ağırlık taşıyıcı aktivitelere katılım (örneğin; atlayış veya sıçrama) kemik yoğunluğunu artırmaya yardımcı olur. Bu özellikle kemik yoğunluğunun gelişmesi açısından ergenler ve orta yaştaki kadınlar için çok önemlidir.

• Aşırı kilo ve obeziteden koruyor

Aşırı kilo ve obezite enerji girişinin (gıda alımı) toplam enerji çıkışını aştığı zaman ortaya çıkar. Hareketsizlik obezitenin yaygınlaşmasında çok önemli bir faktördür. Her gün yeterli sürede egzersiz yapmak ideal kiloya ulaşılmasına ve muhafaza edilmesine yardım eder.

• Kalp ve damar sağlığını destekliyor

Fiziksel aktivitenin en büyük yararlarından biri de kalp ve damar hastalıkları riskini azaltmasıdır. Kalp hastalıkları riski hareketsiz insanlarda düzenli egzersiz yapanlara göre iki kat fazladır. Ayrıca felç ile sonuçlanan beyin damar hastalığını önleyici etkisi, hipertansiyon ve kolesterol yüksekliği gibi kalp damar hastalığına sebep olabilecek birçok risk faktörünü azaltıcı etkisi mevcuttur.

• Kanseri riskini azaltıyor

Yapılan bilimsel çalışmalar, düzenli egzersizin

Yaşam Alanlarınıza Sıcaklığı Yansıtın

Hazırlayan: Sedef Tosun

Sofralarda Yaz Coşkusu

Heyecanla beklenen yaz mevsimi, yenilenme hissini de beraberinde getiriyor. Bu enerji ve coşku, mutfakta da etkisini gösteriyor. Dünyanın önde gelen Türk markaları arasında yer alan Korkmaz, Kappa Collection serisi ile doğadan ilham alan desen ve renkleriyle yaz mevsimini kutluyor. Doğanın izleriyle ikonik olmaya hazırlanan seri, kullanıcılara stil açısından çok yönlülük sunarak her sofraya uyum sağlamasıyla öne çıkıyor.

Modern Çizginin Zarif Detayları

Klasik ile modern buluşturan tasarım çizgisi, kapitone detaylarıyla dikkat çeken Eterna Koltuk Takımı, yaşam alanlarına etkileyici ve şık bir hava katıyor. Koltuk kollarının ön yüzeyinde kullanılan desenleri, farklı doku ve renk alternatiflerine sahip kırlent uygulamalarıyla fark yaratan Eterna Koltuk Takımı, hareketli sırt mekanizmasıyla kolayca yatak olabilen üçlü koltuğuyla fonksiyonelliğe vurgu yapıyor. Eterna'nın ışıltılı ayak tasarımı ve koltukla uyumlu berjeri de serinin zarif tarzını tamamlıyor.



Yatak Odaları Renkleniyor

Evlerdeki yaşamı farklı tasarımlarıyla daha keyifli hale getiren Bella Maison'un, her zevke ve ihtiyaca göre tasarladığı yatak örtüleri, yatak odalarının havasını değiştiriyor. Çift ve tek kişilik alternatifler sunan, pike olarak da kullanılabilen yatak örtüleri, istediği tarzı yataklarına yansıtmak isteyenlerin en büyük yardımcısı oluyor.



Sohbet Karışık Set

En tatlı sohbetlerin ve en lezzetli sofraların vazgeçilmez eşlikçisi LAV, Sohbet Karışık Set ile özellikle küçük mutfaklardaki kullanım kolaylığı sağlıyor. Aynı tabağın hem çay bardağı hem kahve fincanıyla kullanılabildiği Sohbet Karışık Set, yalın ve modern duruşuyla da göz alıyor.





Uykusuzluğu Azaltıyor

Yapılan araştırmalar, toplumdaki uyku sorunu sıklığının yüzde 35,6 olduğunu ortaya koyarken rakamlar bu sorunun yüzde 20-30' unun çocuk ve ergenlerde yaşandığını gösteriyor. Ayrıca, analizler bu oranın Covid-19'a yakalananlarda yüzde 74,8'lere çıktığına işaret ediyor. Bu kapsamda, tüketici araştırmaları çerçevesinde ürünler ürettiklerini belirten İşbir Holding Ceo'su Metin Gültepe, son derece güvenli olan ağırlıklı battaniyelerin kısa süreli uykularda bile stres seviyesini azaltarak uyku problemlerini azalttığını dile getirdi.

Limon Ferahlığı

Linens, bol sohbetin ve lezzetli yemeklerin hayat bulduğu sofralara Limon temalı Sofra Grubu Koleksiyonu ile mevsimin tazeliğini getiriyor. Limondan ilham alınarak hazırlanan koleksiyon, geniş ürün yelpazesıyla tüm sofraya ihtiyaçlarına çözüm sunarken rafine bir yaz şıklığını da masalara taşıyor.



Kahve Severler Özel

Her hafta yeni bir temayla müşterileri ile buluşan Tchibo'nun Kahve Değirmeni ile farklı damak tatlarına uygun kahveler hazırlamak çok kolay. Tek seferde 4 fincan kahve kapasitesi olan ürünle kendi evinizin baristası olabilirsiniz. Birbirinden kullanışlı ve pratik ürünlere profesyonel bir baristanın elinden çıkmışçasına lezzetli kahveler hazırlamak mümkün.



Mistik Yolculuk

Yastık by Rifat Özbek'in son koleksiyonu The New Hera, ilhamını Yunan mitolojisindeki en güçlü kadın tanrıçadan alıyor. Koleksiyonda modernizmi yansıtan simgeler, zengin ve benzersiz tasarımlarıyla dikkat çekiyor. The New Hera Koleksiyonu, mitolojideki gelmiş geçmiş en güçlü ve cesur kadınının zarafetini yansıtıyor.





YAZA FİT GİRİN

Yaza sağlıklı ve fit girmek isteyen ve tatlı krizleri ile boğuşan kadınlar buradaysa sizler için harika fit tatlı tarifleri hazırladık.

Mutfağa girelim mi?

FİT MAGNOLIA

MALZEMELER:

3 yemek kaşığı yulaf unu
1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi
1 yemek kaşığı bal
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
2 su bardağı yarım yağlı süt
1 vanilya
Süslemek için:
5-6 adet çilek
1 adet form limonlu lifli bisküvi

YAPILIŞI:

Bütün malzemeleri karıştırıp tencerede pişirelim. Bisküvileri blenderda un ufak çekelim. Kuplara bisküviden bir miktar koyup dilimlediğimiz çilekleri dizelim. Muhallebiyi üzerine döküp yine bisküvi ve çilekle süsleyelim.



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

FİT RAFAELLO

MALZEMELER:

2 yemek kaşığı bal
2 yemek kaşığı labne peyniri
12-13 yk Hindistan cevizi rendesi
1 vanilya
İçi için: fındık
Dışı için: Hindistan cevizi

YAPILIŞI:

Tüm malzemeyi karıştırıp ceviz büyüklüğünde toplar alıyoruz. İçerisine 1 tane fındık koyup yuvarlıyoruz ve Hindistan cevizine buluyoruz. Buzdolabında soğumaya bırakıyoruz.



GÜN KURUSU TOPU

MALZEMELER:

10 adet yumuşak gün kuruşu
20 adet fıstık
100 gr bitter çikolata

YAPILIŞI:

Yumuşak gün kurularını ortasından keselim 2 adet fıstığı yerleştirelim. Ağzını kapatıp yuvarlak şekil vermeye çalışalım. Bitter çikolatayı benmari usulü eritip gün kurularını çikolataya bulayalım ve buzdolabında soğumaya bırakalım.



YULAF TABANINDA DONDURMALI TATLI

MALZEMELER:

1 su bardağı yulaf
10-13 adet hurma püresi
10 adet ceviz
1 adet muz
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi
1 çorba kaşığı chia
Yarım çay bardağı yarım yağlı süt

Üzeri için:

100 gr bitter çikolata
1 çay bardağı vişne
Dondurma

YAPILIŞI:

Malzemeleri rondodan çekelim. Yuvarlak kalıplara koyalım. Bitter çikolatayı benmari usulü eritip tatlımın üzerine paylaştıralım vişneleri ekleyelim. 1 top dondurma koyup servis edelim.



“ANNELİK KENDİNDEN ÖNCE EVLADINI DÜŞÜNMEKMiŞ”

“Anne olmak zor ve uzun ama çok keyifli ve değerli bir yolculuktur. Bu büyük sorumluluğu hakkıyla yapabilmek için çok özen gösteriyorum.”

Cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Oya Anlar Onat ile annelik üzerine keyifli bir röportaj gerçekleştirdik...

Röportaj: Banu Çelik

Oya Anlar Onat çok faal bir insan olarak tanıyoruz... Sizi özellikle yardım organizasyonlarında ve cemiyet hayatında çok görüyoruz. Okuyucularımız için biraz kendinizden bahsedersiniz?

Merhaba, Orduluyum Üniversite öğrenimim için İstanbul'a geldim ve 30 senedir İstanbul'da yaşıyorum. Her sene en az 2 defa Ordu'ya giderim. Evliyim, 20 yaşında Zeynep adında bir kız çocuğumuz var. Doğalım Onat Çiftliği markam ile fındık ve zeytinyağı üretimi ve satışı yapıyorum. Bluechip Etkinlik Ajansına özel projeler, satın alma konusunda danışmanlık veriyorum. Çaba Derneği üyesi ve Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Üyesi ve Sosyal Komite Üyesiyim. Birçok farklı şapkam ile ülkeme ve insanlara hizmet ediyorum.

Malum mayıs ayı içinde bir de anneler günü gibi özel ve güzel bir gün var. Annelik nasıl bir duygu, anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Eşimle evlendikten sonra, ilk önce birbirimizin hayat arkadaşı olduk ve kızımız doğunca da bir aile olduk. Zeynep çok uysal bir çocuktur, çok rahat bir dönem geçirdim. Sadece kendimin ne kadar evhamlı olduğunu, Zeynep konu olunca her şeyin durduğu, sadece kızım Zeynep'in önceliklerinin

olduğunu farkına vardım.

Annenin eğer kaliteli bir hayatı var ise, evladını da kaliteli ve sağlıklı yetiştirebildiğini öğrendim. Annelik kendinden önce evladını düşünmekmiş, dünya bir yana evlat bir ya-naymış onu öğrendim.

Sizce her kadın anne olmaya yatkın mıdır? Yoksa bu durum bebeği dünyaya geldikten sonra mı ortaya çıkar?

Bence her kadın anne olmayı seçmeyebilir. Gerçekten çok özveri isteyen bir karar ve her kadın anne olacak diye bir düşünce oluşmasın. Eğer sağlıklı nesiller yetiştirmek istiyorsak çok iyi düşünmek gerektiğine inanıyorum. Bence okullarda annelik babalık eğitimi olmalı ve gerçekten iyi düşünülmeli anne baba olmak için.

“Ebeveynlerin en önemli görevi çocuklarının kim olduğunu, becerilerini, tercihlerini, değerlerini, karakterleri ve hedeflerini keşfetmek, bunu kabullenmek ve sonra buna göre bir hayat sürmelerine yardımcı olmaktır.”



“Annenin eğer kaliteli bir hayatı var ise, evladını da kaliteli ve sağlıklı yetiştirebildiğini öğrendim.”

Şöyle bir düşündüğünüzde annenizle sizin anneliğiniz arasında farklar var mı? Varsa neler?

Biz 3 kardeşiz bir ablam bir abim var. Benim bir tek kızım olduğunu düşününce, benim kızımı yetiştirirken yaşadığım korkum, endişem, yetersiz kalmakla gibi duygularımı annem her evladında yaşamış. Bu yüzden anneme olan saygım birkaç kat daha fazla.

Çocuk yetiştirirken herkesin yaşadığı uykusuz kalmak, yorulmak, yemek yedi-yemedi, ağladı, hastalandı zaman kısıtlılığı vs. inanın benim için o kadar zor olmadı. Ebeveynlerin en önemli görevi çocuklarının kim olduğunu, becerilerini, tercihlerini, değerlerini, karakterleri ve hedeflerini keşfetmek, bunu kabullenmek ve sonra buna göre bir hayat sürmelerine yardımcı olmaktır.

Benim en çok üzerinde durduğum konular, sağlıklı bir birey yetiştirmek ve yukarıda saydığım konularda eksik kalmamaktır. Annem de babam da bizim önümüzü bu anlamda çok açtı, ben de onlardan öğrendiğim şekilde aynı yolda yürüyorum.

Çocuğunuzun size verebileceği en güzel anneler günü hediyesi ne olabilir?

Zeynep özel günlerde bize duygularını anlatan bir mektup yazar. Benim için çok değerli ve özel olan bu mektupları heyecanla beklerim. Güzel sözlerin yanı sıra aslında o senenin de bir değerlendirmesidir o mektuplar. Sadece anneler çocuklarına bir şeyler öğretmiyor, ben de kızımdan hayat ile onların jenerasyonu ile ilgili çok şeyler öğreniyorum benim için çok verimli kazanımlar.

Peki sizin annenize aldığınız en güzel anneler günü hediyesi neydi?

Mutlaka ki birbirimize maddi değeri olan hediyeleri her zaman alıyoruz ama bizim birlikte olmamız bizim için en büyük armağan. Özellikle babamı kaybettikten sonra babamın kıymetlisini her zaman el üstünde tutuyoruz.

Zamanında ben annem gibi yapmam deyip de kendinizi aynı-sını yaparken bulduğunuz şeyler var mı?

Aslında pek yok, ben de annem kadar iyi bir anne olmak için çabalıyorum.

Günümüzde anne olmak ve yeni nesile ayak uydurmak oldukça zor. Yeni anne olacaklar ve anne adayları için tavsiyeleriniz nelerdir?

Evlatlarınızı dinleyin, onların da bir birey olduğunu unutmayın. Eşinizle uyumlu bir hayatınız olsun, evladınız da huzurlu bir ortam da büyüsün. Evladınızı hayatınızın merkezine koymayın, sizin de bir hayatınız olduğunu unutmayın.

Bundan on yıl sonraki anneliğinize bir mesaj gönderme imkânınız olsaydı nasıl bir mesaj göndermek isterdiniz?

Aferin Oya, elinden en iyisini yapacağını biliyordum!

“Sadece anneler çocuklarına bir şeyler öğretmiyor, ben de kızımdan hayat ile onların jenerasyonu ile ilgili çok şeyler öğreniyorum benim için çok verimli kazanımlar.”

BİZİ
TAKİPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



[GirlsandTheTurkey](#)



[SheandGirls](#)



[@SheandGirls](#)

GIRLS

HAZİRAN 2023 YIL 04 SAYI 52

En yeni
MÜZİK
Haberleri

Kendine has
FESTİVAL

DOĞUKAN
MEDETOĞLU

Gel de yat
Uyu şimdi



Işık Ela
Tosun **Edito**

Favorilerim



Oakley



HM



Levis



Tommy Hilfiger



JBL



Penti



Adidas



HM



Penti



Alara Elmas'tan ilk single: “İmkansızın Şarkısı”



Alara Elmas “İmkansızın Şarkısı”nı Beğeniye sundu

Alara Elmas, ilk teklisi “İmkansızın Şarkısı”nı müzikseverlerin beğenisine sundu. Boğaziçi Caz Korosu dahil olmak üzere birçok koroda solistlik yapan, İstanbul Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Opera Bölümü mezunu olan Elmas, yeni çalışmasını profesyonel bir ekiple tamamladı. Deep Revery Müzik Prodüksiyon etiketi ile

yayınlanan, söz ve müziği Ömer Öze, düzenlemesi ise usta sanatçı ve müzisyen Eser Taşkiran'a ait olan şarkıya Elmas, klip de çekti. Klibin çekimlerini başarılı yönetmen İmre Haydaroglu üstlendi. “İmkansızın Şarkısı” yayınlandığı andan itibaren sosyal medyada büyük ilgi gördü. Şarkı, geçtiğimiz aylarda sosyal medyada ve tik tok da dinleyici beğenisiyle 11 milyon tıklanmaya ulaştı.





Becky Hill: “Side Effects”

Bugüne kadar 7 milyardan fazla dinleme sayısına ulaşan ve iki kez BRIT Ödülü sahibi olan Becky Hill, 2023’ün ilk yeni teklisi ‘Side Effects’ ile kariyerinde heyecan verici yeni bir döneme giriyor.

Becky’nin güçlü ve duygulu vokalleri, anında bağımlılık yaratan pop hook’larını heyecan verici dans elektroniği ile birleştirme konusundaki büyük yeteneğini ortaya çıkaran şarkı, Becky’nin yıldız kalitesini tamamı ile gösteriyor. Şarkının sözleri, tek istediğiniz hayata deva etmek iken, eski bir ilişkinin hayaletleri tarafından geride bırakılmanın ‘yan etkilerini’ anlattığı için şarkının dinlenebilirliğine katkıda bulunuyor.

‘Side Effects’e KC Locke (Stormzy, Ed Sheeran, David Guetta) tarafından yönetilen çarpıcı bir video eşlik ediyor. Video Becky’nin zehirli bir ilişkinin kalıcı yan etkilerinden kaçmak için çıktığı epik yolculuğu anlatıyor.

Becky şöyle diyor: “Bir yılı aşkın bir süredir solo şarkı yayınlamamıştım, bu yüzden ikinci BRIT zaferinden sonra tekrar ortaya çıkmak heyecan verici! Bu yıl İngiltere’nin en iyi festivallerinde çalacağım ve insanların benimle söyleyecekleri yeni bir şarkıya sahip olmaları için sabırsızlanıyorum. ‘Side Effects’ sektördeki en sevdiğim insanlarla birlikte hazırlandı ve bu şarkı gerçekten sanatımda yeni bir dönemin başlangıcı gibi hissettiriyor. İşte ikinci albüm geliyor.”

Balmorhea: “New Conditions”

Balmorhea’nın hazırlıklarını sürdürdüğü ikinci albümünden önemli bir beste olan “New Conditions”, 10 Mayıs 2023’te Universal Music etiketiyle yayınlandı. Balmorhea’nın kurucu ortakları Rob Lowe ve Michael A. Muller tarafından yaratılan, 16 Haziran’da çıkacak olan ve on üç parçadan oluşan “Pendant World” albümünün müziğinden karşı konulmaz bir tat sunuyor. Grubun kısa süre önce yayınlanan teklisi “Step Step Step” gibi “New Conditions” a da etkileyici bir video eşlik ediyor. Tanıdık ama bir o kadar da tuhaf olan monokrom görseller, sürekli akış halinde olan, her zaman değişen, asla katı olmayan bir evreni akla getiriyor.

Rob Lowe, “New Conditions” ın, Balmorhea’nın temel tarzından ayrıldığı en uzak nokta olduğunu belirtiyor. “Bunu nasıl tanımlayacağımdan emin değilim” diyor. “Bu parça, albümün tamamıyla ve Balmorhea’nın daha geniş dünyasıyla ilgili olsa da bizim için kesinlikle yeni bir alan.

Adını Shakespeare’in ‘Measure for Measure’ oyunundan bir dizeden alan Pendant World, Lowe ve Muller’in uzun bir aradan sonra arkadaşlarıyla yeniden bir araya gelme ve benzer düşünen müzisyenlerle performans sergileme arzusundan doğdu. Yeni albümde Balmorhea’ya düzenli olarak birlikte çalıştıkları seçkin bir konuk sanatçı kadrosu eşlik ediyor.



Cornetto ve Güneş'in Yeni Yaz Klibi Yayınlandı

Her yıl yazı başlatan şarkılara imza atan Cornetto, bu yıl Güneş'in yorumuyla yeniden düzenlenen "Haydi Gel Benimle Ol" parçasının klibini yayınladı.

Aşkın markası Cornetto, yazı müjdelediği şarkısının klibini müzik severlerle buluşturdu. Cornetto'nun yeni lezzeti Aşk Yıldızı için Güneş, 7'den 70'e herkesin diline pelesenk olan "Haydi Gel Benimle Ol" parçasını yeniden düzenledi ve yorumladı.

Aşk Yıldızı'nın göklerden gönderdiği mesajları ve Cornetto'nun aşıkları cesaretlendirmek için ilk adımı atma mottosunu kült şarkının sözlerine ekleyen Güneş, şarkının yeni versiyonu için heyecanını "Sözleri

Aysel Gürel, bestesi Onno Tunç'a ait, Sezen Aksu tarafından yorumlanmış "Haydi Gel Benimle Ol" gibi ikonik bir esere kendi yorumum ve sözlerimle tekrar hayat vermek heyecan verici. Farklı jenerasyonlar arasında köprü olan bu şarkıyla böyle bir projede yer aldığım için mutluyum. Dinleyicinin tepkisini merak ve heyecanla bekliyorum." diyerek dile getirdi.

Klipte Güneş'in şarkısına, son dönemlerin gözde dizi çifti Su Burcu Yazgı Coşkun ve Onur Seyit Yaran'ın başarılı oyunculukları eşlik ediyor. Ünlü oyuncular ilk adımı atmaları için aşıkları cesaretlendiriyor. Yıldızlardan gelen bir mesaj ile başlayan aşk hikayesini anlatan klip, festival alanında iki yıldızın birbirlerinin çekimine kapılmasıyla devam ediyor. Sürekli yolları kesişen ikili, ilk adımın atılmasıyla keyifli dakikalar yaşamaya başlıyor.

D4vd : "Petals To Thorns"

Son dönemin dikkat çeken ismi d4vd, beklenen ilk EP'si "Petals To Thorns"u UMG etiketiyle yayımladı.

"Petals To Thorns", d4vd'in belirli bir türe sığdıramayan sanatçı kimliğine yolculuk niteliği taşıyor. Müzik yapmaya başladıktan sadece bir yıl sonra, d4vd, tanıdık hitleri içeren ustalıklı hazırlanmış dokuz şarkılık bir projeyi sunuyor. Bu hitler arasında grunge tarzı, gitarla desteklenen bir ayrılık şar-

kısı olan "Romantic Homicide" ve yavaşça ilerleyen "Here With Me" bulunuyor. Ayrıca, d4vd'in eşsiz sesini sergileyen yeni şarkılar da yer alıyor. Bu EP, d4vd'i en iyi yeni çıkış yapan sanatçılardan biri olarak tanımlıyor.

d4vd'nin "The Bridge" teklisinin videosu da yayınlanıyor. Bu modern melodi, erken 2000'lerin pop punk'ından esinlenerek, ağır gitar rifleri ve hissedilebilir perküsyon içeriyor. Eşlik eden kırmızı tonlu müzik videosu, d4vd'in hüznü ve kalbi kırık sözlerini mükemmel bir şekilde görsel olarak yansıtıyor.





Kool Jane'den Yeni Single: "tümgecedans"

Kool Jane'in electropop ve rap janrlarını bir araya getirdiği yeni dans parçası "tümgecedans", Universal Music Türkiye etiketiyle tüm dijital platformlarda yerini aldı.

Geçtiğimiz yıl Idyl ile yayınladıkları "ÖZGÜRLÜK" isimli parçayla, Spotify'nın güçlü kadın vokalleri derlediği EQUAL Global listesinin kapağında yer alan Kool Jane, bu önemli başarı sonrası çıkışını sürdürüyor.

Parçanın hazırlık ve aranje sürecinde Alper Çakır ve Ateş Berker Öngören ile çalışan Kool Jane, parçanın klip çekimleri içinse Çağla Çağlar ile iş birliğine gitti.

çekilen video klibiyle birlikte dijital platformlarda yayında!





Denzi ve Kaan Dinç'ten Yeni Düet: "Başka Çare"

Yerli alternatif ve pop sahnesinin genç ve başarılı isimlerinden Denzi ve Kaan Dinç'in yeni düeti "Başka Çare", Universal Music Türkiye etiketiyle tüm dijital platformlarda yerini aldı.

Müzik kariyerlerinde uzun süredir birlikte üretmeye devam Denzi ve Kaan Dinç, Universal Music Türkiye ile olan yolculuklarında yakın dönemde dikkat çeken işlere imza attılar. Denzi, son olarak Converse Türkiye'nin projesi "Connect With the Unexpected" kapsamında farklı janrları bir araya getirerek "Frontal" isimli deneysel bir single yayımlamıştı. Kaan Dinç ise Ocak ayında yayımlanan "Paranoya" isimli parçasıyla büyük beğeni toplamıştı.

Denzi, Kaan Dinç - Başka Çare parçasının klibini ise Eren Yıldırım, Kağan Tekkaya, Elifnaz Öngören ve Denzi'den oluşan Küçük Oda ekibi hazırladı.





Florence + The Machine: “Dog Days Are Over”

Florence + The Machine’in 2009 yılında UMG etiketiyle yayınlanan “Dog Days Are Over” şarkısı, Marvel’ın Galaksinin Koruyucuları filmine dahil edilmesinin ardından büyük bir canlanma yaşadı.

Yayınlanmasının üzerinden 14 yılı aşkın süre geçen “Dog Days Are Over”, Spotify Global Listesine, tüm zamanların en yüksek sıralaması olan 183. sıradan giriş yaptı. Ayrıca Birleşik Krallık, İrlanda, Yeni Zelanda, Avustralya ve ABD günlük Spotify listelerinde de yer aldı. Albümünün 14. yıl dönümünü kutlayan sanatçı, yeni bir zirveye ulaşarak, adından uzunca bir süre daha bahsettirecek gibi görünüyor.

Aqua: “Barbie Girl”

Son zamanlarda favorilerinden olan “Barbie Girl” parçasının sahibi Aqua, şarkının tam halini UMG etiketiyle 1997 yılında yayınlamıştı.

90’ların sonlarını temsil eden Danimarkalı dans-pop grubu AQUA, 1997 yılında çıkardıkları ilk albümleri “Aquarium” ile dünya çapında büyük ses getirmişti. Albüm, Mayıs 1997’de yayınlanan ve herkesin “I’m a Barbie Girl, in the Barbie World” dizelerini söylemesine yol açan ünlü hit single’ı “Barbie Girl”ü içeriyordu. Oyuncak bebek odaklı hikayesi ve müzik videosu sayesinde, 90’ların eğlenceli estetiğiyle mükemmel bir şekilde uyum sağlayan bu single, dünya çapında listelerin zirvesine çıkarak anında klasikleşmişti. Şarkı çocuklar için özel olarak yapılmış gibi gelse de sözleri farklı ve daha az çocuk dostu bir hikaye anlatıyordu.

Loreen: “Tattoo”

Loreen hem jüri hem de halk oylamasıyla 2023 Eurovision Şarkı Yarışması’nın kazananı oldu. Yükselen uluslararası şarkıcı, baştan itibaren izleyicilerin favorilerindendi. Loreen, “Tattoo” adlı küresel hiti ile gerçekleştirdiği performanslarla izleyicileri hayran bıraktı. Aynı zamanda dünya çapında büyük bir alkış aldı. Bu zaferle birlikte, Eurovision Şarkı

Yarışması’nı iki kez kazanan ilk kadın olarak adını yazdırdı. Kazandığı haberini alan Loreen, heyecanla minnettarlığını ifade etti ve Eurovision sahnesinde “Tattoo” şarkısını son kez seslendirdi.

“Tattoo” şarkısı, Global Spotify listelerinde #69 sıçrayarak daha önceki en yüksek konumu olan #189’u geçti. Aynı zamanda, geniş çapta beğeni kazandı. Telegraph UK, BBC ve diğerlerinin övgüsüne ek olarak, Rolling Stone dergisi onu “başka bir inkar edilemez hit” olarak nitelendirdi.

Şu ana kadar 56 milyondan fazla Spotify dinlenme sayısına ulaşan “Tattoo”, İsveç Top 50 Spotify Günlük Listesi’nde bir numaraya yükseldi ve Norveç, Estonya, Litvanya, Finlandiya ve İzlanda’nın Günlük Listelerinde Top 50’ye girmeyi başardı.

Conan Gray – Never Ending Song

Platin satışlı şarkıcı, söz yazarı ve Gen Z’nin pop kralı Conan Gray, akılda kalıcı yeni bir single ve müzik videosu olan “Never Ending Song”u, Republic Records aracılığıyla yayınladı.

Yapımcılığını Max Martin’in üstlendiği parça, parlak ve cesur neon sentezlerin gücüyle 21. yüzyılın tarzı ve ruhunu seksenlerin New Romantic havası ile birleştiriyor.

“Never Ending Song” hakkında Conan yorum yaparken, “Bu, uzun bir zamandan beri süregelen ve hepimizin yaşadığı acılı ve karmaşık bir ilişki hakkında. Ne kadar öldürmeye çalışırsanız çalışın, asla bitmeyen bir ilişki. Hikaye sürüklenip gidiyor. Belki de bu kasıtlıdır, veya belki de aslında hiç bitmesini istemediğiniz bir şeydir. Ben her zaman üzüntümü neşeli müziğin içine gizlemeyi sevmişimdir. Kendimi asla çok ciddiye almam, hayat zaten yeterince acı dolu,” diyor ve gülümsüyor.

“Bu günlerde kim olduğumu gerçekten yansıtmak istedim,” diye ekliyor.

AYIN ÜNLÜSÜ



GEL DE YAT UYU ŞİMDİ

*Doğukan
Medetoğlu 'nun
yeni teklisi
"Gel De Yat
Uyu Şimdi"
yayında!*

Sözleri ve bestesi kendisine ait birçok hit şarkıya imza atan Doğukan Medetoğlu'nun yeni teklisi "Gel De Yat Uyu Şimdi" Seyhan Müzik etiketiyle dinleyici ile buluşmaya hazır.

"Gel De Yat Uyu Şimdi"nin söz ve müziği Doğukan Medetoğlu'na, düzenlemesi Ali Cem Çehrelî'ye ait. Mix aşaması Akın Erdem Kadız ve masteringte de Muammer

Tokmak imzasıyla finale ulaşan, titizlikle çalışılmış yepyeni indie pop tarzında yine kalpten gelen bir Doğukan Medetoğlu şarkısı. Uzaklara dalıp gidip, yatıp uyuyamamaya hazır olun.

"Gel De Yat Uyu Şimdi" sözleri, konsepti ve klibi ile derin ve herkesin kendi hayatından en kıymetli, unutamadığı anına dokunacağı yoruma açık bir anlatım ile karşınızda .

Uğur Kayalar yönetmenliğinde profesyonel bir ekip-
le Beyefendi Film Prodüksiyon tarafından çekilen
klipte;

Yaşadıklarının, kaybettiklerinin etkisi ve duygu yo-
ğunluğuyla baş etmek için uyumak isteyen ama ne-
rede ne şekilde yatarsa yatsın bir türlü uyuyamayan,
kendini düşünmekten alıkoyamayan, unutamayan
bir adam ve geçmişine atıfta bulunan bir sevgili siz-

lerle olacak. İyi Seyirler ...

"Gel De Yat Uyu Şimdi" tüm dijital platformlarda ve
video klibiyle 13:30 ' da Netd Müzik YouTube kana-
lında!

DOĞUKAN MEDETOĞLU

"GEL DE YAT UYU ŞİMDİ"

SÖZ-MÜZİK: DOĞUKAN MEDETOĞLU

DÜZENLEME: ALİ CEM ÇEHRELİ



ETKİNLİK

Dört tarafı müzikle çevrili bir adada, eğlencesi Kendine Has festival!

Kendine Has Babylon Soundgarden 24 – 25 Haziran'da!

Kendine Has'ın sunduğu Babylon Soundgarden, Pozitif deneyimi ile 24- 25 Haziran'da yeniden Yapı Kredi bomontiada'da gerçekleşiyor. Eğlencesi kendine has festival "Kendine Has Babylon Soundgarden" iki gün boyunca

Yapı Kredi bomontiada'nın dört tarafını hem müzik hem de birbirinden farklı deyimlerle dolduracak. Müzik sahnesinin öne çıkan isimlerini ve özel performansları bir araya getirerek müzikseverlerle buluşturmaya hazırlanan "Kendine Has Babylon Soundgarden"ın detaylı programı ve biletleri şimdi Biletix ve Mobilet'te satışta.









1999 yılından bu yana yerli ve yabancı binlerce sanatçıyı müzikseverlerle buluşturan Babylon, Kendine Has Babylon Soundgarden ile bir kez daha Yapı Kredi bomotiada'nın dört bir yanını müzikle doldurmaya hazırlanıyor. Gerçekleştirildiği her sene müzikseverler tarafından ilgiyle takip edilen festival Kendine Has Babylon Soundgarden, 24-25 Haziran tarihlerinde müzikseverlerle buluşacak. İki gün boyunca katılımcılar müziğin yanı sıra birbirinden farklı aktiviteleri deneyimleme

fırsatı bulurken, festivale özel hazırlanmış menülerin tadını çıkarma imkânı da bulacak.

İki güne yayılacak festival boyunca Athena, Melike Şahin, Can Bonomo, Islandman, Aga B, Kolektif İstanbul, Deli Bakkal, Bahr, Su Sonia, Yalnayak ve Efza müzikseverlerle buluşacak. Turkish Edits, Radyo Eksen DJ'leri (Gülşah Güray, Güven Yıldız, Gülşah Turgut, Nikki Wild), Eray Düzgünsoy ve Undomondo ise Babylon ve avludaki keyifli DJ set'leriyle festival ruhunu gün boyu sürdürecektir.

GÜZELLİK

Benri güneş ürünlerine hem yetişkinler hem de çocuklar için yenileri eklendi

Gratis'in öne çıkan markalarından Benri, yetişkinler ve çocuklar için sunduğu güneş ürünlerine yenilerini ekleyerek ürün gamını genişletti. Yalnızca Gratis mağazalarında bulunan Benri'nin yeni güneş ürünleri arasında yetişkinler için koruyucu losyon ve bronzlaştırıcı kremler, çocuklar içinse koruyucu sprej yer alıyor.

Gratis'in sevilen markaları arasında yer alan Benri, hem yetişkinler hem de çocuklar için yeni güneş ürünlerini satışa sundu. Benri'nin dermatolojik olarak test edilen, Parabensiz, UVA ve UVB ışınlarına karşı koruma sağlayan güneş ürünleri suya dayanıklı yapısıyla da öne çıkıyor. Uygun fiyatlı ve yüksek kaliteli Benri güneş ürünleri

arasında yetişkinler için güneşten koruyucu losyon ve iki farklı bronzlaştırıcı krem bulunuyor. Çocuklar içinse güneş spreji yer alıyor.

Benri ile cildiniz güneşin zararlı ışınlarından korunurken sağlıklı bronzlaşın. Benri'nin yetişkinler için sunduğu yeni güneş ürünleri arasına eklenen Benri Güneş Koruyucu Losyon, 30 faktör koruma sağlarken içeriğinde bulunan pamuk çekirdeği özü ve gliserin sayesinde cildin nemlendirilmesini sağlıyor. Güneş ışınlarından kaynaklanan cilt problemlerinin önlenmesine de yardımcı olan losyon, 211,50 TL'den satışa sunuluyor.



Benri Kakao Özlü Bronzlaştırıcı Krem
82 TL



Benri Havuç Özlü Bronzlaştırıcı Krem
82 TL

Benri'nin havuç ve kakao özü içeren bronzlaştırıcı kremleri ise formülünde yer alan E vitamini ile cildi besleyerek kurumasını önüyor. Yazın sağlıklı ve bronz görümlü bir cilde sahip olmak isteyenlerin tercihi olacak olan Benri Bronzlaştırıcı Krem, 82 TL'den satışa sunuluyor.

Hassas çocuk cildi için Benri Kids ile hassas koruma

Benri'nin yeni güneş ürünleri arasına eklenen Benri Kids Güneş Spreyi, suya dayanıklı formülü ile 50 faktörlü yüksek bir koruma sağlıyor. Hassas çocuk cildinin zararlı güneş ışınlarından güvenle korunmasını ve içerdiği E vitamini ile 24 saat nemlendirilmesini sağlayan Benri Kids Güneş Spreyi, 216 TL'den satışa sunuluyor.



Benri Güneş Koruyucu Losyon
211,5 TL



Benri Kids Güneş Spreyi
216 TL

HABERLER

#İsterseYapar Diyen Cumhuriyetin Kızları Kotex'le Başarıya Yelken Açıyor

Kotex Türkiye'nin Cumhuriyetimizin 100.yılında hayata geçirdiği Cumhuriyetin Kızları projesi, genç kadınların başarılarıyla ses getirmeye devam ediyor. Gelecek İçin Yelken Açıyoruz ekibiyle yelken yarışlarının ilk trofesi olan Marmaris Kış Trofesi'ni tamamlayan Cumhuriyetin Kızları, 4 kupa kazandı.

Tüm ürün yeniliklerini ve iletişim çalışmalarını kadınların gücünden aldığı ilhamla gerçekleştiren Kotex Türkiye, Cumhuriyetimizin 100. yılını genç kadınlarla denize yelken açarak kutluyor. #İsterseYapar diyen Kotex Türkiye, Cumhuriyetin Kızları isimli projesiyle Türkiye'nin her köşesinden gelen ve daha önce hiç denize açılmamış kadınları yelken yarışlarına hazırlıyor. Kotex Türkiye'nin kadınların karşılaştığı tüm engel ve tabuları ortadan kaldırma hedefiyle yürüttüğü çalışmalar arasında

önemli bir yer tutan proje, 5 ayı geride bıraktı.

Cumhuriyetin Kızları istedi, yaptı

Projeye bugüne kadar 3248 başvuru yapıldı, 21 ilden 43 kadın Gelecek İçin Yelken Açıyoruz ekibine katıldı. Türkiye Yelken Federasyonu'nun yat yarış takviminde yer alan ve Marmaris Uluslararası Yat Kulübü'nün düzenlediği yelken yarışlarında milli sporcu Ahmet Murat Tan liderliğinde yarışan ekip, yarışların ilk trofesi olan Marmaris MIYC 2023 Kış Trofesi'ni tamamladı. Trofede #İsterseYapar diyerek 6 yarış haftasında 240 mil kat eden genç kadınlar, 6 yarışta 7 ödül adaylığı elde etti, 4 ödülün de sahibi oldu.





“Kadınların yapabileceklerinin sınırsız olduğunu göstermek, Kotex Türkiye olarak görevimiz”

Cumhuriyetin Kızları projesinin çıkış hikayesinden bahseden Kimberly-Clark Türkiye, Orta Asya ve Kafkaslar Pazarlama Direktörü Orjin İbar, “Kotex, 1. Dünya Savaşı sırasında ön saflarda mücadele eden hemşirelerin keşfettikleri, dünyanın ilk hijyenik ped markası. Doğuş hikayesi gereği tam bir ‘she can’ hikayesi. DNA’mıza kazınmış bu doğuş hikayemize bağlı olarak kadınların gücünün ve yapabileceklerinin sınırsız olduğunu, hiçbir engelin karşılarında duramayacağını tüm topluma göstermek, Kotex Türkiye olarak görevimiz. Çünkü biliyoruz ki karşımızda ne kadar çok tabu yer alsa da biz bunların hepsini aşabilecek güce sahibiz. Yelken de bunu ispat etme amacımız doğrultusunda hayatımıza girdi. Erkek egemen yelken sporunda, Gelecek İçin Yelken Açıyoruz ekibi ile hayata geçirdiğimiz ‘Cumhuriyetin Kızları #isterse yapar’ isimli projemize başladık. Projemizle hedefimiz, daha önce denizle hiç buluşmamış hatta bir kısmı hiç deniz görmemiş, birbirini hiç tanımayan kadınlarla birlikte yelken yapmak ve katıldığımız yarışlarda farkındalık yaratmaktır.” dedi.

“Toplam 7 kupanın 4’ünü kazanmış durumdayız”

Genç kadınların yelken yarışlarında elde ettikleri başarılarla da

değinen İbar, “Geçtiğimiz hafta sonu tamamladığımız ilk kış trofemiz Marmaris MIYC 2023 Kış Trofes’inde 6 haftada kat ettiğimiz toplam 240 mille toplam 7 kupanın 4’ünü kazanmış durumdayız. Bu hafta sonu trofenin genel sıralamasında da 3.lük kupasını elde ettik. Bu başarıyla genç kadınlarımız, isterse yapabileceklerini kanıtladı.” dedi.

“ÇYDD iş birliğiyle depremde etkilenen genç kızlarımıza eğitim bursu imkanı sağlıyoruz”

Projeyi yaşanan deprem felaketi nedeniyle farklı bir noktaya taşımak istediklerine değinen İbar, şunları söyledi: “Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ile iş birliği yaparak, denizde mil kat ettikçe depremde etkilenen genç kızlarımıza eğitim bursu imkanı sağlamak ve kadınlarımızın her alanda gelişim gösterebilmesi için destekte bulunmak istedik. Bizim için bu şekilde proje çok daha anlamlı bir noktaya geldi. Şu ana kadar yelken yapmamış 50’ye yakın kadınla yarışlarımızı tamamladık. 29 Ekim’e kadar projemize aynı tempoda, aynı heyecan ve aynı gururla devam edeceğiz. Bu spor bizim için aynı zamanda özgürlüklere, hedeflere ve başarıya yelken açmayı temsil ediyor ve Cumhuriyetin tüm kadınlarının kendi #isterseyapar hikayelerini yazmaları açısından güçlü bir anlam taşıyor.”

Kotex Türkiye, 29 Ekim’e kadar 100 kadına ulaşmayı hedefliyor

Tüm ürün yenilikleri ve desteklediği projelerle hayatın her alanında kadınlara destek olan Kotex Türkiye, ocak ayında başlayan projede 29 Ekim’e kadar 100 kadını denizle buluşturmayı hedefliyor.

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls