www.elele.com.tr

elle

HEDİYE KİTAP
TATİL REHBERİ

HAZİRAN 2021
SAYI: 2021/06
17 TL



RENKLİ
HAYALPEREST
ÖZGÜR

Afra Saraçoğlu

GÜZELLİK

Hayvan dostu kozmetikler

SPF'si yüksek makyaj çantası

MODA

Kalın taban terlikler
Çiçek patlaması
Crop top
Mayo

+YAZ BUTİKLERİ

VAR Bİ' HAYALİMİZ!

-RÜYA GİBİ BİR YAZ İSTİYORUZ-

ISSN 1300-5820
K.K.T.C. 19.50 TL


AFRA
SARAÇOĞLU
X
KOTON
YAŞAMA RENK KAT!


YAŞAMA RENK KAT!
ŞİMDİ AL | koton.com

BUNLARI SEVDİM!



BLOOM JEWELRY



AYJE



ADL X MEHRY MU



YARGICI



BEYMEN CLUB





Nerede olursanız olun, o anı **'hayal ettiğiniz'** gibi mutlu yaşayın!



Afra Saraçoğlu, rengarenk yaz kombinleri ve çiçekler... Sayfa 36'da sıcacık bir kapak hikayesi sizi bekliyor.

İçinden yaz geçen şiirler ve yaz stili! Sayfa 32'yi çevirin. Müzik listenizden de **Nancy Sinatra/ Summer Wine**'ı seçin.

ÇÜNKÜ YAZ!

Özgür olmadığımız bir mayısta, düşler kurarak hazırlanmış bir haziran sayısı ile geldik bu ay. Hayal kurmanın gücüne tutunduk! Aramızdaki her konuşma aşırı heves içerdi ay boyunca. "Ahhh şimdi.....olmak vardı" diye başlayan kaç sohbet açıldı? Üç, beş, on; kesinlikle daha fazla... Biraz karıştırmaya başladığınızda sayfaları, anlayacaksınız zaten her şeyi... Hazır mısınız?

Şiirlerdeki yazdan ilhamla hazırlanan stil sayfaları, deniz kokusu sinmiş butikler, içine kum dolmuş makyaj çantaları ile başladık hikayeyi yazmaya... Sonrası... Tutamadık kendimizi! Çıldıracaksak yalnız çıldırmayalım dedik: Semi Sırtıkkızıl, Melike Şahin, Müge Bayramoğlu, Sezin Güleryüz, Berfu Yenenler'i de oyunumuza davet ettik. Bu yaz için hayal ettiklerini anlattılar, yetmedi hayal panolarını bizimle paylaştılar. İşte tam bu noktada düşlerin sınırı da ortadan tamamen kalktı. Bir sonraki sayfada Elele ekibinin yaz rüyaları ile karşılaşacaksınız; bu oyunda bizim kadar eğlenenler ise sayfa 55'te sizi bekliyor... Sakın atlamayın çünkü yüzünüzün gülmemesi mümkün değil. Siz de hayal panonuzu yapmayı unutmayın. Bizimle paylaşırsanız çok mutlu oluruz.

Rengarenk, tuzlu, güneşli, ılık bir rüzgarın hamakta yüzünüze çarptığı, yan masadan 'biraz sessiz olur musunuz!' uyarısını alacak kadar şen şakrak, zaman zaman sessiz, dalga hışırtılı, ayın denize vurduğu mutlu bir yaz geçirmeniz dileğiyle.

Hep hayal kurun.

.....Ne hoş. ey Tanrım, ne hoş,
İller, göller, kıtalar aşmak.
Ne hoş deniz deniz dolaşmak
Düşünceler gibi başıboş.
Versem kendimi bütün bütün
Bir yelkenli olup engine;
Kansam bir an güzelliğine
Kuşlar gibi serseri ömrün.

Açsam Rüzgara/Orhan Veli Kanık



GÖZDE KAYNAK
gkaynak@doganburda.com
gozdekaynak_

dermoskin®
babycare

Probiyotik
Postbiyotik
3'lü hassas Probiyotikli Koruma Sistemi
Prebiyotik

ANNE KORUMASI KADAR

HASSAS ve ÖZENLİ

Bebeğinizin savunmasız cildini hassasiyet ve özenle koruyan **Dermoskin Babycare Serisi**'ni, dermatolog ve eczacıların önerisiyle güvenle kullanabilirsiniz.



Dermokozmetik Uzmanı Dermoskin'den

%100 Bitkisel Doğal Esanslıyel Yağlar

BEBEK BAKIM SERİSİ

Dermoskin Babycare, 3'lü probiyotikli koruma sistemi ile zararlı bakterilerin bebeğinizin hassas cilt mikrobiyomuna sızmasını engeller. 5'li %100 doğal yağların mucizesiyle hassas bebek cildini nemlendirir ve güçlendirir.


Hindistan Cevizi Yağı


Shea Butter


Calendula


Avocado


Sunflower

E
SADECE ECZANELERDE

dermoskin®
Dermatological Solutions

www.dermoskin.com.tr/Bebek-Serisi
/ Dermoskin.Babycare

VAR Bİ' HAYALİMİZ...

Çoğu zaman taban tabana zıt fikirlere sahip olan, nevi şahsına münhasır Elele ekibinin iki ortak noktası var: Birincisi şu an elinizde tuttuğunuz bu sayfaları hazırlarken sınırsız hayaller kurmak, ikincisiyse hafif esintili bir akşamüstü, bir yaz sofrasının tadını hep birlikte çıkarmayı çok sevmek! Elele ekibinin de var bi' yaz hayali...

TASARIM: MERVE FATMA





Gözde Kaynak
Genel Yayın Yönetmeni

Yaz = **Güneşi denize batırmak.**

- Fonda The Man I Love - Hindi Zahra çalıyor.
- Üzerimde beyaz bir elbise ve parmak arası terliklerim var.
- İlerideki tabelada 'dikkat kirpi çıkabilir!' yazıyor.
- Akşamki menüde deniz börülcesi, beyaz peynir ve çıtır kabak kızartması var.

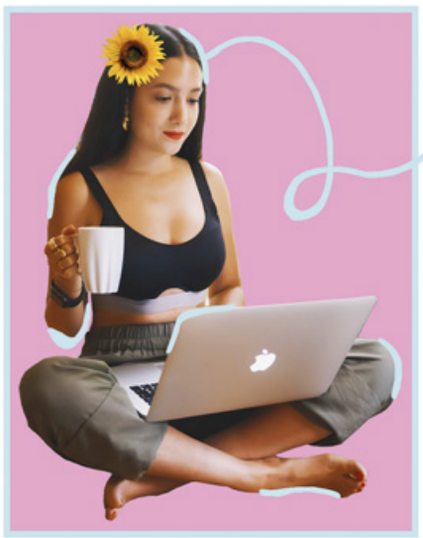
Koray Gökkaya
Görsel Yönetmen

Yaz = **Muhteşem doğa.**

- Fonda Otis Taylor - Resurrection Blues çalıyor.
- Üzerimde saçma bir tişört var.
- İlerideki tabelada az kaldı yazıyor.
- Akşamki menüde annemin yemekleri var.









Simay Engür
Konular editörü

Yaz = **Balkonlardan gelen ortam sesi.**

- Fonda L'Impératrice - Sonate Pacifique çalıyor.
- Üzerimde bikini ve yırtmaçlı bir keten etek var.
- İlerideki tabelada üzüm bağları yazıyor.
- Akşamki menüde karides, köpoğlu ve kavun var.

Baran Alışkan
Konular editörü

Yaz = **Sonbaharı beklemek.**

- Fonda Halko - Güzel Gibi çalıyor.
- Üzerimde keten gömlek, şort ve tekne ayakkabısı var.
- İlerideki tabelada elbette Yalova yazıyor.
- Akşamki menüde kalamar tava, humus ve karpuz var.







Gülru İncu
Güzellik editörü

Yaz = **Hafif bir esintiyle gelen kır kokusu, denizden gelen yosun kokusu, yakamoz, uzun yaz akşamları, bahçede yenen akşam yemekleri.**



- Fonda Ella Fitzgerald&Louis Armstrong - Cheek to Cheek çalıyor.
- Üzerimde hafif, askılı, beyaz bir elbise; Bodrum sandaletlerim ve hasır şapkam var.
- İlerideki tabelada Aix en Provence yazıyor.
- Akşamki menüde mantar soslu biftek ve fırında kremalı patates var.

elele

DOĞAN BURDA DERGİ YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI Cem M. Başar

YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy
YAYIN YÖNETMENİ Gözde Kaynak (Sorumlu) *gkaynak@doganburda.com*
GÖRSEL YÖNETMEN Koray Gökkaya *koray@doganburda.com*
SAYFA TASARIM Alper Hamitoğlu *ahamitoglu@doganburda.com*
MARKA MÜDÜRÜ Z. Beril Şimşek *bsimsek@doganburda.com*
ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ Erman İleri
ANKARA TEMSİLCİSİ Erdal İpekeşen 0 312 207 00 71
KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ Funda Demirci Ayan

YAZI İŞLERİ

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Gülru İncu *gincu@doganburda.com*
HABER EDİTÖRÜ Simay Engür *sengur@doganburda.com*
HABER EDİTÖRÜ Baran Alışkan *baliskan@doganburda.com*

YÖNETİM

SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ (TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ) Yakup Kurtulmuş
DİJİTAL İÇERİK DİREKTÖRÜ Eren Demir

REKLAM

GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDİMCISI Işıl Baysal Turan, Seda Erdoğan Dal
SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Hülya Hankendi
SATIŞ MÜDÜRÜ Beril Güroğlu Sözkesen, Şerife Dökmetaş

TEKNİK MÜDÜR
AYFER KAYGUN BUKA Tel:0 212 336 53 61 - 62

REKLAM REZERVASYON
0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93

HEDEF SAYFALAR REKLAM KOORDİNATÖRÜ
AYSEL ŞENER

REKLAM HEDEF SAYFALAR
0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91

ANKARA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ
SEZİNUR BALIKÇIOĞLU

ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ
BELİZ BALIBEY 0 312 207 00 72 -73

REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ
HÜLYA ERDOĞAN 0 212 336 53 72 FAKS:0 212 336 53 91

KATKIDA BULUNANLAR
Bihter Neymen, Erman İştahlı, Kübra Konca, Merve Özdemir, Nevin Sarıpınar, Ziya Kino

© Elele dergisi, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Elele Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
ALMANYA Michael Neuwirth T. +49 89 9250 3629 *michael.neuwirth@burda.com*
AVUSTURYA / İSVİÇRE Christina Bresler T. +43 1 230 60 30 50
Christina.Bresler@burda.com
FRANSA/LUKSEMBURG /BELÇİKA /HOLLANDA Marion Badolle-Feick
T. +33 1 72 71 25 24 *marion.badolle-feick@burda.com*
İNGİLTERE /İRLANDA Jeannine Soeldner T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com
ABD/KANADA/MEKSİKA Salvatore Zammuto T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com
YUNANİSTAN /PORTEKİZ /İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA
Jessica Loose T. +49 89 92 50 2468 *jessica.loose@burda.com*
İSKANDİNAV ÜLKELERİ Ulrik Brostrom T. +45 2328 9769
ubr@jbmedia.dk

YÖNETİM YERİ
KUŞTEPE MAH. MECİDİYEKÖY YOLU CAD. NO:12
TRUMPTOWERS KULE 2 KAT:21-22 34387 ŞİŞLİ-İST. TEL:0 212 410 32 00
FAKS:0 212 410 35 81

BASKI-CİLT
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Organize San. Bölgesi 1. Cad. No:16 Ümraniye-İSTANBUL
Tel: 444 44 03 • Fax: (0216) 365 99 07-08 • www.bilnet.net.tr
Sertifika No: 42716

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

YAYIN TÜRÜ Yerel, süreli, aylık

FIPP üyesidir.

DB Okur Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.
DB Abone Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 Fax: (0212) 410 35 12-13
abone@doganburda.com/www.doganburda.com

elele
HER AN YANINIZDA!



Elele'yi telefonunuza ve tabletinize indirmek çok kolay!

Available on the App Store
Google play

AppStore/Google Play'e Elele yazın, uygulamayı indirin.
1 AYLIK: ₺ 8.99
6 AYLIK: ₺ 18.99
1 YILLIK: ₺ 24.99

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi



LCWAIKIKI.COM
alışverişe tıkla

FACEBOOK.COM/LCWAIKIKI INSTAGRAM.COM/LCWAIKIKI

içindekiler
HAZİRAN 2021



68

BU YAZ ÇOK FARKLI
Tarzımızın güneşe doğru yükselişe geçmesi için Ayakizi, Bilge Karga, JeweLarin, Maliluha ve Mien'in renkli dünyasına dalış yapıyoruz. Gitsin montlar, kazaklar; gelsin şıpıdık ayaklar!

YAŞAM

48 ZOOM
Dijital ekranlardan kitap sayfalarına, televizyondan beyaz perdeye ve güncel sanatın tüm yenilikleri bir arada. Bu mevsim ajandamız -nihayet- fazlasıyla dolu!

76 RÖPORTAJ: DİLEK HANİF
Moda tasarımcısı Dilek Hanif ile hem doğaya hem insana saygılı, sürdürülebilir koleksiyonları konuşuyoruz. Satın alma alışkanlıklarımızın nasıl değiştiğini ve yeni önceliklerimizi keşfetme zamanı.

90 SELÜLİT SAVAŞLARI
Kış gelince sinsi sinsi kıyafetlerin içinde saklanan, yaz gelince bir anda karşımıza çıkıp korkutan selülitlerden kurtulabilir miyiz? Neden olmasın?

94 GÜNAYDIN ÖPÜCÜĞÜ VE DAHA FAZLASI
Yeni bir günde uykudan uyanan iki beden birbirine yaklaşacak ve aşklarını bir rüyanın devamı gibi ilan edecek. Fakat bu kez, yatak odamızı ısıtan yalnızca güneşin ilk ışıkları olmayacak. Erken kalkmak için muazzam bir sebebimiz var!

106 KARİYER: HANDE KIZILÖZ ULUCA
Değişime ayak uydurmak, çözüme odaklanmak ve gülümsemekten vazgeçmemek… Bilfen Anaokulları Koordinatörü Hande Kızılöz Uluca'nın kariyer yolculuğunu kendisinden dinledik.

110 ASTROLOJİ
Merkür retrosu, yeni fırsatlar, ilişkiler ve aşklar… Yeni bir ayda, yeni bir sayfa açmak üzere yola çıkıyoruz. Bu ayın yıldızı parlayanı ise İkizler burçları!

ELBİSE: KOTON ₺169.99
KÜPE: KOTON ₺39.99
SANDALET: CARLOTHA RAY (VAKKO) ₺3995

36 KAPAK
RENKLİ, HAYALPEREST, ÖZGÜR: AFRA SARAÇOĞLU
Oyunculuk konusunda bulutların üstünde, esprili ve ne istediği konusunda her daim net bir isimle buluşuyoruz. Onu en pirüpak haliyle anlatan kelimeler ise dans, keşif ve özgürlük.



BLUZ, ETEK VE KÜPE: KOTON

elele.com.tr



STİL

16 LİMİTSİZ ŞIKLIK
Çantalar bu mevsim sınırsız olmanın keyfin çıkarıyor. Hem de küçük, büyük, postacı, hasır, püsküllü ve daha fazlasıyla…

20 YAZDAN BEKLENTİMİZ
Bavul hazırlama mevsiminde vücut tipimize en uygun mayodan daha fazlasına ihtiyaç duymuyoruz. Bu yazı çok bekledik.

26 BÜYÜK BEDEN DEĞİL, HER BEDEN
Zayıf görünmek için siyah giymek ve büyük beden reyonlarına mecbur olmak eskide kaldı. 'Büyük beden' algısını kırmaya geldik!

30 ACİL ÇIKIŞ MODASI
Yüksek, havadar ve konforlu anahtar kelimeleriyle terlikler, bu mevsim sokak stilinin kilit parçası.

32 AH, YAŞAMAK!
Çeşitliliği kucaklayan 2021 yaz trendlerini yakalamak için yapmanız gereken tek şey yaşamak; 'Bir ağaç gibi tek ve hür ve bir orman gibi kardeşçesine…' İncelikli, zarif ve doyasıyla güneşli günlerin stil rehberi karşınızda!



102
RÖPORTAJ:
ARET VARTANYAN
Olağandan farklı bir dönemin son demlerinde düne, bugüne ve yarına akıl yoruyoruz. Yazar ve kişisel dönüşüm danışmanı Aret Vartanyan ile yeni nesil insan, yeni çalışma şekilleri ve daha fazlasını konuşuyoruz. Gelecek, şimdi!

GÜZELLİK &BAKIM

78 ÇEKİM ALANI
Paniğe gerek yok! Cildimize enerji veren kremler, parfümler ve yepyeni makyaj koleksiyonlarıyla kendimizi mutlu ve enerji dolu hissetmenin formülünü bulduk.

80 GÜNEŞE DOĞRU
Güneşin zararlı ışınlarına karşı koruma kalkanımız SPF'li ürünler radarımızda.

82 NEM MIKNATISI
Cildimizin esnekliğini kaybetmesinin, cansız ve mat görünmesinin nedeni hyaluronik asit seviyesinde azalma olabilir. İhtiyacınız olan her şey burada, sizi bekliyor.

86 DİKKAT! BU YAZI GERÇEKLİK İÇERİR
Milyon dolarlık kozmetik şirketleri en iddialı ürünleri için laboratuvar deneyleri sırasında bir hayvana acı çektiriyor olabilir... Yalnızlık, acı ve dehşet dolu bu hikayede biz ne yapabiliriz?



55
YAZ RÜYASI
Tuzlu ve ıslak. Yakıcı ve güneş kremi kokulu. Kirazdan küpeler ve kalabalık gülüşmeler. Yaz düşlerinin gölgesinde Berfu Yenenler, Melike Şahin, Müge Bayramoğlu, Semi Sırtıkkızıl ve Sezin Güleryüz ile buluşuyoruz. Hep birlikte yaz hayallerinin ilhamını güneşten alan kumsallarına uzanıyoruz…

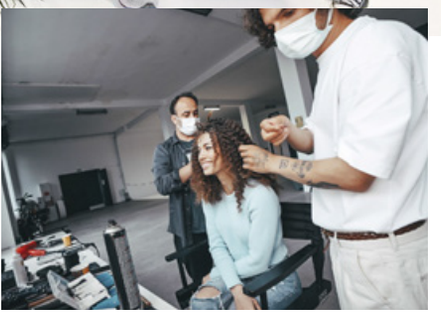


98
HERKES İKİNCİ BİR ŞANSI HAK EDER (Mİ?)
Her şeye rağmen gönül ferman dinlemiyor. Bu yüzden, ikinci bir şans için son hazırlıklarımızı yapıyoruz. Eski sevgiliyle gönül yolunda romantik bir randevuya çıkmak için hazır mısınız?

KAMERA ARKASI



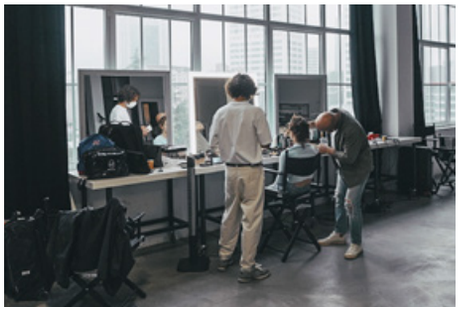




FOTOĞRAF: ZİYA KİNO

BİR KAPAK HİKAYESİ







KİM: Afra Saraçoğlu

NE: Kapak çekimi

NE ZAMAN: 21 Mayıs Cuma

NEREDE: Digioneplus Stüdyo

NASIL: Yağmurlu bir ilkbahar sabahında, devasa stüdyomuzda mesafeli sosyalleşmenin ve kapak çekimi heyecanının tadını çıkararak! Fotoğrafçımız Erman İştahlı, Afra Saraçoğlu'nun çalışmaktan en keyif aldığı isimlerden biri ve üstelik Erman'ın da ilk Elele kapağı heyecanı… Hal böyle olunca fotoğraf çekimi boyunca tüm ekibin kalp atışları yüzde 100 eşleşme sağlıyor ve yaz kapağına yakışır bir enerjiyi yakalıyoruz!

NİÇİN: Yönetmenliğini Çağan Irmak'ın yaptığı Yeşilçam dizisindeki Tülin karakteriyle tüm dikkatler üzerinde! Afra Saraçoğlu, dizinin ikinci sezonunun çekimlerine devam ederken, her daim özlem duyduğumuz Yeşilçam nostaljisini kendisinden dinlemek istedik; çünkü Yeşilçam her koşulda iyi geliyor! Yanılıyor muyuz? Tüm bunların yanı sıra Afra Saraçoğlu X Koton koleksiyonuyla da renge ve yaza dair umutlara bu denli ihtiyacımızın olduğu bir dönemde, modayı da etkisi altına alıyor.

RENGARENK

BU YAZIN MOTTOSU: DAHA ÇOK RENK! YAZ COŞKUSUNA SELAM GÖNDEREN ÇİÇEK DESENİ İSE 'ZAMANSIZ' BİR MERTEBEDEN KAPAK ÇEKİMİ KONSEPTİMİZİ KUCAKLIYOR!



KOTON
₺149.99





KOTON
ÜST ₺99.99
ALT ₺99.99

KOTON
ÜST ₺69.99
ALT ₺109.99





IŞIK OYUNLARI

İDDİASINI DOĞALLIKTAN ALAN AYDINLIK BİR CİLT İÇİN 'HIGHLIGHTER' KOZU DEVREDE!



NARS ₺450



ESTEE LAUDER
₺205



BENEFIT ₺159



CHANEL
₺245

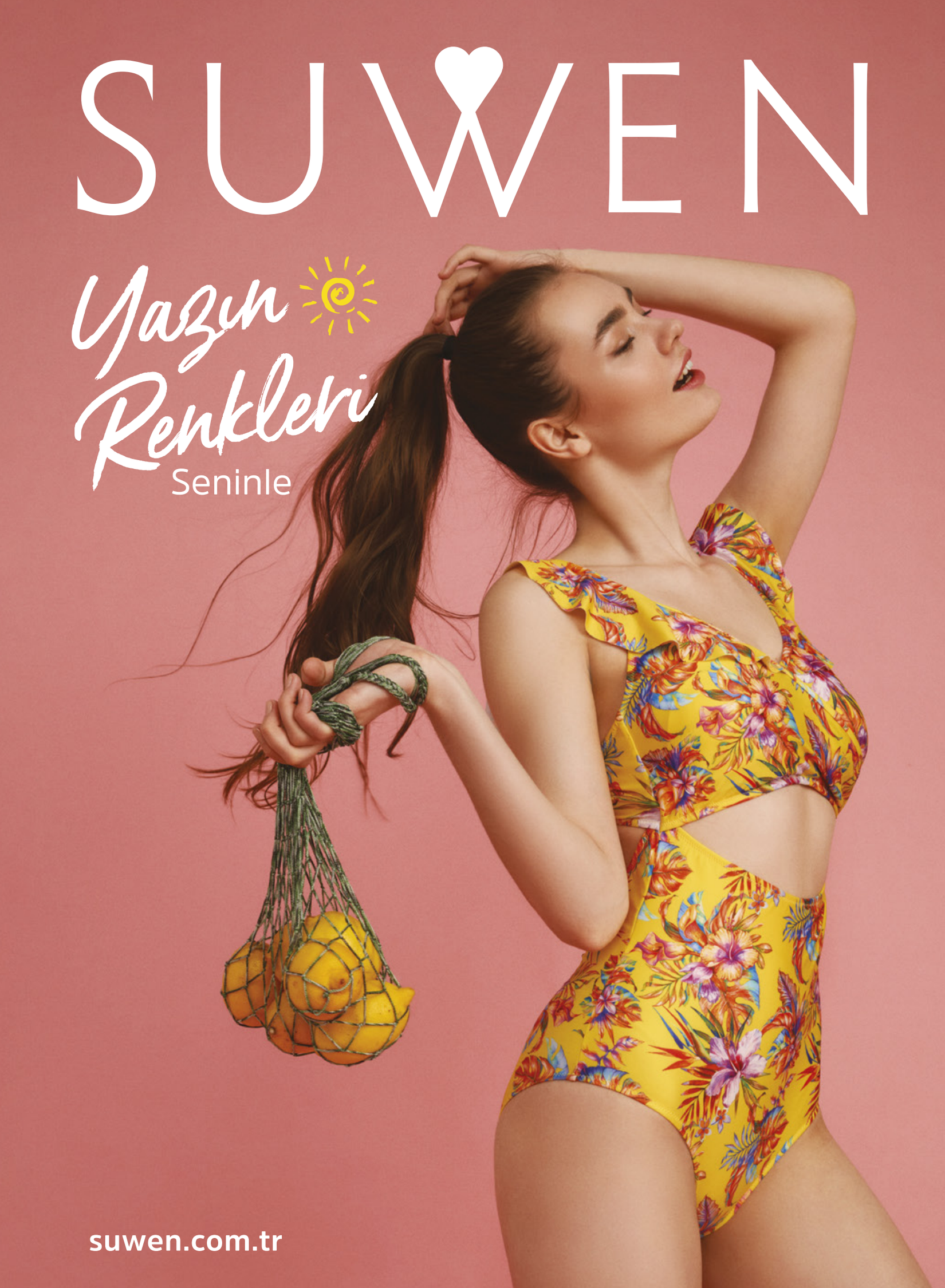


REVOLUTION
₺139.90

SUWEN

Yazın Renkleri

Seninle



suwen.com.tr



YENİ DALGA

Simay Engür



BOTTEGA VENETA

Üzgünüm Marie Kondo Minimalizmi sevebilmek için fazla yaratıcı olanlar kulübü kuruldu: Cluttercore! Son dönemde sosyal medyada en çok paylaşım yapılan bu dekorasyon eğiliminde, coşkulu uyumsuzluk, bolluk duygusu ve kendi evinizin küratörü olmanızı gerektirecek kadar çok meziyet yatıyor. Maksimalist evlere yeniden hoş geldiniz!



İpler ve boncuklar Güneşli günler dışında kendiliğinden Casper efektli yaz takıları, bu defa yüksek modanın da çekim alanına giriyor. Yaz tatillerinin vazgeçilmezi 'kendin yap' kolye ve bilekliklerinizi ve halhallarınızı şehre geri getirmediyseniz; sizin için derin bir pişmanlık nefesi verelim…



BALENCIAGA

Ne olur geri dön Global bir çalkantının içinde 'I Will Survive!' şarkısı her birimizin kafa sesinde çalıyor olabilir; peki gözlerimiz nereye bakıyor? Şaşırtıcı bir şekilde eski televizyon şovlarına. Rewatching'in yükselişi, insanların artık bir sürprizi daha kaldıramayacağının ve kendilerini daha güvende hissetme ihtiyaçlarının bir yansıması olarak karşımıza çıkıyor. Yeni dizilerin nihai hedefi artık bu: 10 yıllar sonra bile 'rewatching' yaptırabilecek içerikler…



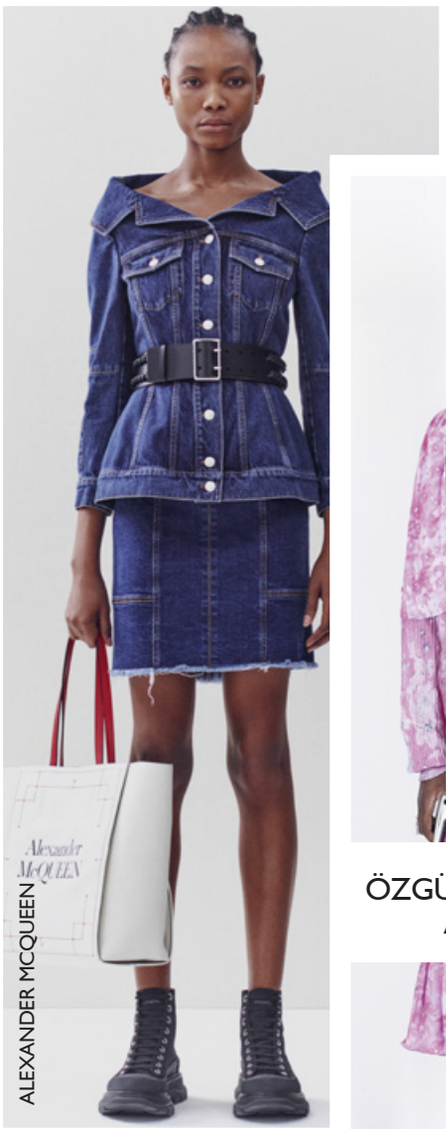
Sensiz olmaz Rengarenk güneş gözlüğü çerçeveleri, 2021 aksesuar trendlerinin 'olmazsa olmaz' kontenjanından bol güneşli günlere selam duruyor!



Bir ters bir düz TikTok'ta neredeyse üç milyona ulaşan görüntülenmeleriyle örgüler, bu sezonun yükselen saç trendi. Ekseriyetle yaz şapkalarınızla kullanınız!


BİSSE
SS21
NEW COLLECTION
Babanızı
Özel Hissettirmek için
Bi' Sebebiniz Var!
BisseOnline
bissegroup
bisseonline
bisse.com

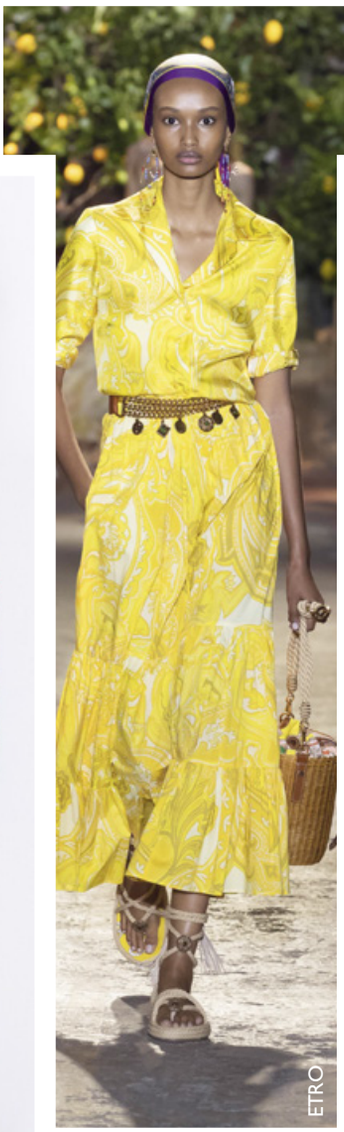
LİMİTSİZ ŞIKLIK



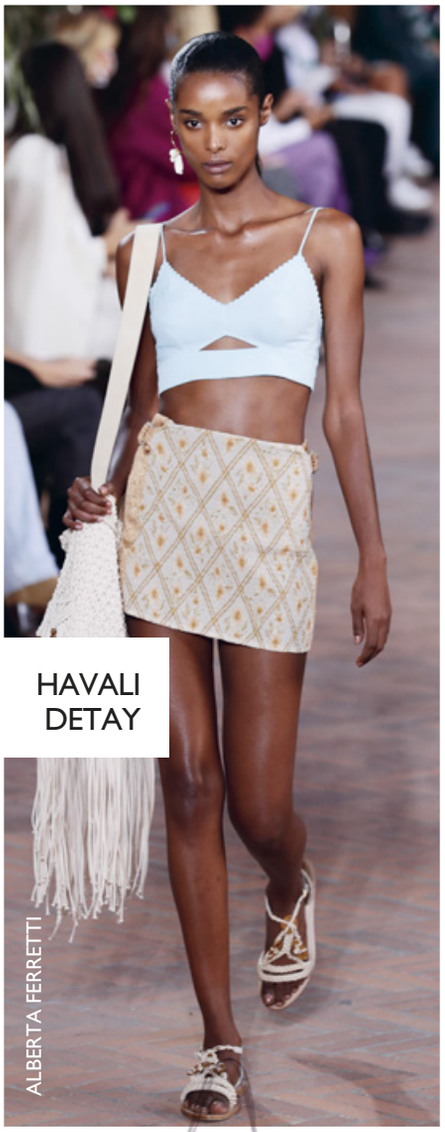
HER ŞEY SIĞSIN!



ÖZGÜRLÜK ALANI



DOĞAL DOKUNUŞ



HAVALI DETAY



BEYMEN ₺839



TWIST ₺399



BLOOMSBURY ₺1800



NISSE ₺5560

Küçük, büyük, postacı, hasır, püsküllü... Çantalar bu yaz sınırsız olmanın keyfini çıkarıyor.


ZIMMERMANN

POSTACININ DÖNÜŞÜ


SALVATORE FERRAGAMO

TAM BİR LEYDİ


CHLOE

DOLDUR KESEYİ


JACQUEMUS

İNCE BELLİ



GEORGE HOGG ₺799



MEHRY MU ₺3200



TINA BY THE KOOPLES ₺2895



IPEKYOL ₺259

HODRİ MEYDAN

Crop topların devrindeyiz desek abartmış olmayız. Yüksek belli bir şort ya da etek ile yazın 'buradayım' diyenlerin restini görüyor ve artırıyoruz!

ÇEKİLİN YOLDAN!



ALANUI





LES MERIMES ₺993.60



ACADEMIA ₺629



H&M ₺179

NISSE ₺1740



CAMPER ₺749



ADL ₺199.95



BEYMEN CLUB ₺489





YASEMİN ÖZİLHAN FOR IPEKYOL ₺459

ZARA ₺79.95



CHRISTOPHER ESBER



NETWORK ₺599



TWIST ₺399



NOCTURNE ₺219



KOTON ₺69.99

ETRO

PERSPECTIVE ₺249



GIZIA ₺2680

hepsiemlak

hürriyet emlak'ın yeni adresi



hepsiemlak.com'u ziyaret etmek için QR kodu cep telefonunuza okutun.

Dogan

YAZDAN BEKLENTİMİZ

Gelmesi! Bu yazı çok bekledik. Şimdi bavulları hazırlama zamanı. Vücut tipinize en uygun mayoyu alın yanınıza; daha fazlasına ihtiyacınız olmayacak. Sudan çıkmamaya niyetliyiz!



VICTORIA'S SECRET ₺729



ZIMMERMANN ₺4249



GUSTO BARCELONA



AYJE ₺1190



H6 BY HAZAL OZMAN ₺1230



KOTON ₺129.99



ZARA ₺249.95



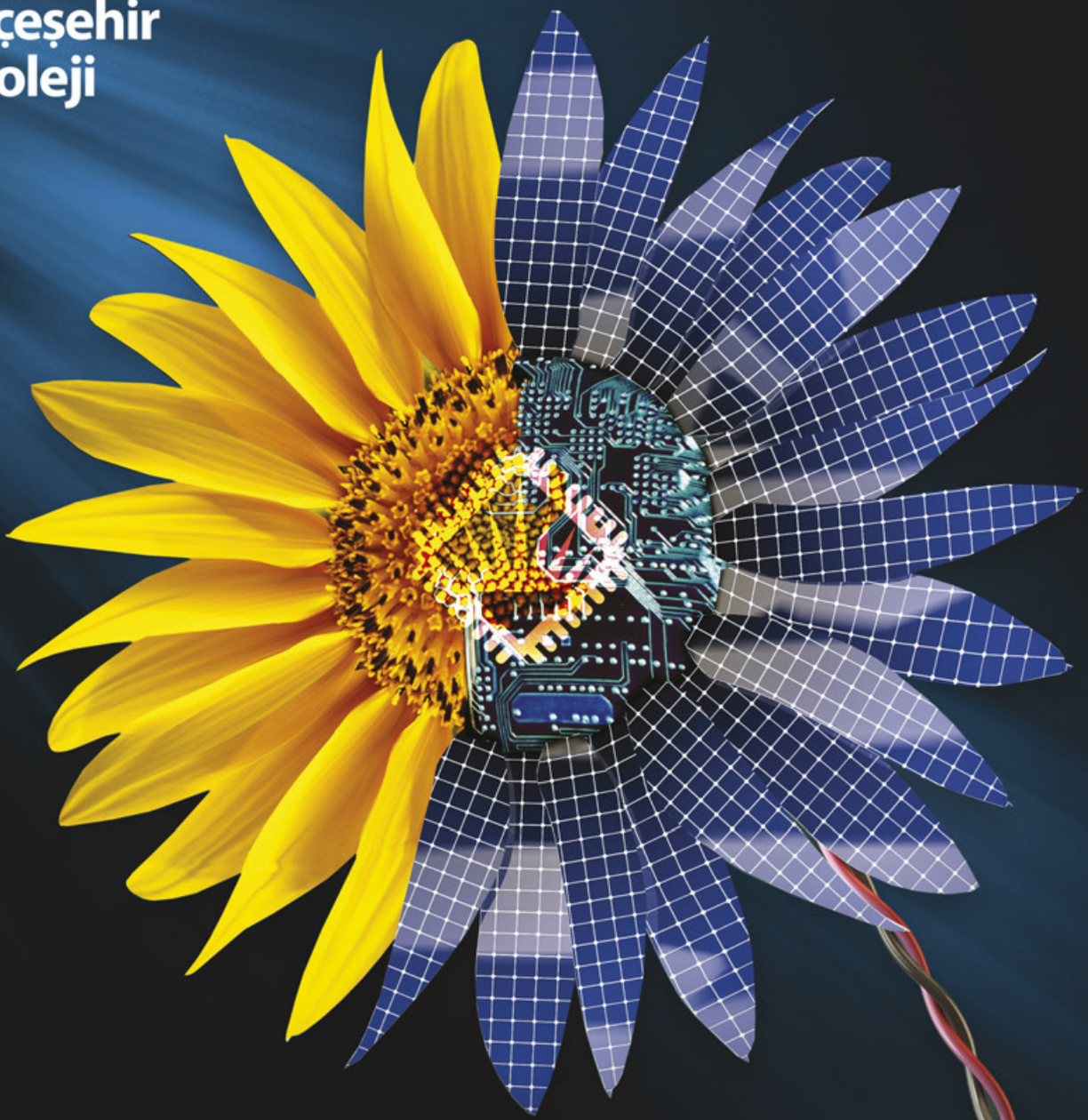
H&M ₺139



AQUA ATHENA ₺850

Bahçeşehir Koleji

19 MAYIS - 19 HAZİRAN 2021
stemsanatbienali.com



3. STEM+ Sanat Bienali

Dijital Dönüşüm ve

Yaşam

Kürasyon: Doç. Dr. EBRU YETİŞKİN



ÇİÇEK BAHÇESİ

Umut bunun tam da merkezinde! Mevsimi çiçeklerle karşılıyoruz. Yaz, lütfen bize iyi davran!

NE KADAR RİSKLİ *olabilir ki?*

Açığa satış işlemi, sahip olunmayan sermaye piyasası araçlarının satılması veya satışına ilişkin emrin verilmesiyle gerçekleşir. Yatırım aracının fiyatının düşeceği beklentisiyle yapılan açığa satış işlemleri fiyatın, beklentinin aksine yükselmesi durumunda yatırımcı açısından risk içerir.



www.borsaistanbul.com

/ borsaistanbul

BORSA İSTANBUL

TAKIM RUHU

Uyumlu bir takımın başarısını durdurmak mümkün değil! Yaz için casual, sportif veya şık bir takım seçtiğinizde sahanın önemi kalmayacak. Şampiyon belli, ikinci kim?



ADL
ÜST ₺299.95
ALT ₺399.95





ETRO



ROMANTICA CHIC
ÜST ₺79.99
ALT ₺1200





ALBERTA FERRETTI





ACADEMIA
ÜST ₺629
ALT ₺909





GIZIA
ÜST ₺2850
ALT ₺4750



FENDI



BELMA ÖZDEMİR
ÜST ₺1455
ALT ₺300





AYJE
ÜST ₺745
ALT ₺745





MISS GEE





HELLO
DONNE
ÜST ₺980
ALT ₺1290



ALPHONSE MAITREPIERRE



BLUMARINE



ETAM



BEYMEN CLUB
ÜST ₺419
ALT ₺349





KOTON
ÜST ₺79.99
ALT ₺159.99



Bihter Neymen

Büyük beden değil HER BEDEN



EUPHORIA DİZİSİ İLE TANIDIĞIMIZ BARBIE FERREIRA, HER BEDENDE BULABİLECEĞİMİZ PASTEL RENKLERİ SOKAK STİLİNE TAŞIYOR.

Zayıf görünmek için siyah giymek zorunda değiliz! Büyük beden reyonlarına mecbur kalmak eskide kaldı. Artık çok sayıda marka, birçok ürününü çok geniş beden aralığı için üretiyor. Bize dayatılan 'büyük beden' algısını kırmaya geldik; çünkü biliyoruz ki en güzel halimiz, şu an olduğumuz halimiz!

PULL&BEAR ₺200

MANGO ₺150

H&M ₺149

BERSHKA ₺200

STRADIVARIUS ₺46

YARGICI ₺700

FIFTY PIECES ₺369

ZARA ₺280

TWIST ₺259

ALDO ₺999

UĞURLU OLMANIN
TAM ZAMANI



Fark yaratan eğitim modelleri, dijital eğitim
uygulamaları ve **yarım asrı aşkın** sınavlara hazırlık deneyimi
UĞUR OKULLARINDA!

444 4 845
www.**ugurokullari**.k12.tr
UgurOkullari UgurOkullari ugur.okullari

uğur okulları

Z RAPORU

ARTIK HER BEDENDE VE HER TARZDA KUTU BEBEKLER OLUR DA BİZİM BEBEĞİMİZ OLMAZ MI? Z KUŞAĞI, KUTU BEBEKLERDEN ALDIĞI İLHAMI SOKAĞA TAŞIMAYA KARARLI. BU AYKİ Z RAPORUNDA, STİL OYUNLARI DEVREDE!



TikTok dünyasının 'kutu bebeği' Addison Rae için pembenin her tonu, stilinin vazgeçilmez bir unsuru. Eğlenceli videoları ve tarzıyla tam bir Z jenerasyonu ikonu! TikTok radarınıza eklemek için; **@addisonre**



İlişki Durumu: Çevrimiçi
Meg Cabot
OLIMPOS YAYINLARI
Bir yaz aşkı, neleri içerir? Romantizm, eğlence, yunus şeklinde heykeller ve yakışıklı prensini bekleyen bir kadın kahraman... İşte bu büyülü romantizmde de yaşamak istediğimiz yaz aşklarına dair her şey var.



Her nereden dinliyor olursanız olun bu şarkı için sesi biraz açın, kendinizi ritme ve hayallere bırakın. Sizi Malibu sahillerine götüren Miley Cyrus, gençliğinizin değerini ve deneyimlerinizi hatırlamanız için küçük bir mola sunuyor. Z jenerasyonunu yansıtacak bir albüm, Younger Now'dan başkası olamazdı!



Kendini keşfeden ve özgür kadınların, girişimci ruhunu yansıtan bu diziyi izleme listenize ekleyin. Kendinize dair keşiflere çıkabileceğiniz ve cinsellikle ilgili her türlü cevabı bulabileceğiniz mini seride, kendinizi eğlenceli dakikalara şimdiden hazırlayın!



BERSHKA
₺80



LES BENJAMIN ₺329



BORA AKSU



THE LATEST THING ₺315



PEPPYTHINGS
₺250



MANGO ₺250



CARDI B X REEBOK (WUNDER) ₺899

HiPP Baby SANFT

Hassas Bebek Cildi İçin Etkili Koruma

✓ Nanopartikül ve oktokrilen içermez.

✓ Parfüm içermez.





HİPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HİPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HİPP Babysanft ürünleri diğer bütün HİPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederim.

Stefan Hipp

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr

Baran Alışkan

Acil çıkış MODASI

KONU: TERLİK
ANAHTAR KELİMELER: YÜKSEK, HAVADAR, KONFORLU


AMELIA HAMLIN


HAILEY BIEBER


KENDALL JENNER


MARIA BARTECZKO

Güneşin yüzümüze güldüğü bu ay, çok sevdiğimiz topuklularla aramıza biraz mesafe koyacağız. Aynı zamanda sneakers sevdamız da bir sonraki çağrıya kadar rafa kalkacak. Uzun bir süredir haddinden fazla vakit geçirdiğimiz evlerimizden çıkacak ve şehrin sıcak ve ışıltılı caddelerinde yazın tadını çıkarmaya başlayacağız. Fakat bu 'yılın en iyi çıkış yapanı' tavrımıza bir süredir dört duvar arasındaki en yakın dostlarımız terliklerimiz de katılacak. Alıştığımız rahatlığı stil sahibi dokunuşlarla güncelleyen birçok marka yüksek, dolgulu ve renkli terlikleriyle sevecen bir 'rahat!' komutu veriyor. Gösterişli modellerini asla unutmadığımız; şimdilerde yumuşak bir geçişle buluştuğumuz terlikleri listenize mutlaka ekleyin. Farklı tarzlarının yanı sıra ortak özellikleriyle dikkatleri çeken şehrin yeni yıldızları, mevsime uygun tüm görünümlere tam isabet oranında uyum sağlayacak. Mini şortlar, çiçekli elbiseler, 90'ları yaşatan jean'ler ve diğerleri… Beyaz tişörtler, keten gömlekler ve rengarenk crop top'lar… Trend fark etmeksizin tüm görünümleri yeni sezona adapte edecek kilit parçayı bulduk ve stil kodlarını çözdük. Dokulu, kare burunlu, parmak arası ya da cırtcırtlı modelleri sepetinize ekledikten sonra duyduk duymadık demeyin… Ev terliklerinin şehre girişi başladı! İddia ediyoruz, Sindrella bugün mevcut şartlarda kesinlikle tarzına uygun bir terlik seçerdi. Yakışıklı prens ile bir soğuk kahve içmekten daha iyi bir fikri olan var mı?

ÖNERİ


OYSHO ₺229.95


BERSHKA ₺149.95


TWIST ₺399


ZARA ₺299.95


H&M ₺149

Vücudunuzun MAGNEZYUM rezervini nasıl destekliyorsunuz?



Beypazarı Doğal Maden suyu vücudumuzun ihtiyacı olan **magnezyum** ve daha bir çok minerali takviye etmenin en doğal yollarından biridir. Beypazarı Doğal Maden Suyu 124,588 mg/l magnezyum içermektedir.
* Maden suyu ilaç değildir.

www.dusleratolyesi.com.tr

Simay Engür

AH, YAŞAMAK!

PAZAR YERİ

KALABALIK, ALI AL VE MORU MOR! 'HER ŞEY MEVSİMİNDE GÜZEL' TAKIMININ YAZ ÜYELERİ, KÖKLERİNİ TRENDLERE BIRAKIYOR.



MANGO ₺149.99



MASSIMO DUTTI ₺599

PONPONIERE ₺400



VOGUE EYEWEAR ₺500



TINY ₺300



SEAFOLLY (VAKKO MARE) ₺1000



DIOR ₺145.26





HIP+HAPPEN ₺450



STRADIVARIUS ₺249.95

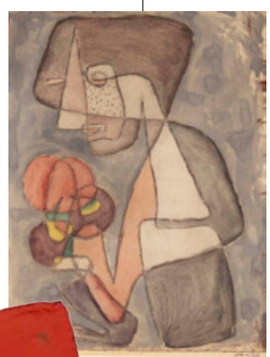


PALPITE ₺160

İLHAM PANOSU



Gülten Akın'dan "Sevdiğim yaz geldi yine / karıncalar ve sineklerle çıktık yeryüzüne / barbunla lüferle marulla zeytinle…" gizli çiçek teşkilatı üyesi Eva Marie Saint için!



Paul Klee'nin 30'lu yıllarda ürettiği Dame Mit Tomate; ya da Barış Manço'nun değimiyle Domates Biber Patlıcan…



Yeryüzünden, kuşlara ve sineklere doğru havalanan Nancy Sinatra! Daha fazla 'Summer Wine' şarkısı için harekete geçiriyor.

ÇEŞİTLİLİĞİ KUCAKLAYAN 2021 YAZ TRENDLERİNİ YAKALAMAK İÇİN YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY YAŞAMAK; 'BİR AĞAÇ GİBİ TEK VE HÜR VE BİR ORMAN GİBİ KARDEŞÇESİNE...' ŞAİRLERİN SEVDİĞİ YAZ GELDİ! İNCELİKLİ, ZARİF VE DOYASIYA GÜNEŞLİ GÜNLERE STİL REHBERİYSE BİZDEN.

AÇIK HAVA SİNEMASI

FİLMLER VE ÇİMENLER, BİR YAZ GECESİ RÜYASINI YAŞAMAK İÇİN İHTİYACINIZ OLAN TEK ŞEY!



ZARA ₺149.95



ASSEMBLAGE STUDIOS (VAKKORAMA) ₺595



H&M ₺99.99



PULL&BEAR ₺59



YVES SAINT LAURENT ₺1200



EASTPAK (SHOPI GO) ₺559



PHARESTUDIO (HIPICON.COM) ₺3350



BAD HABIT SOCKS ₺12.50



ZUCCI (BOYNER) ₺14.95



PUMA (VITRUTA) ₺769.90

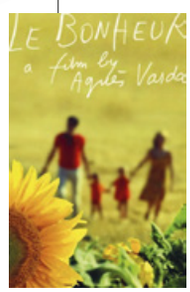
İLHAM PANOSU



Oktay Rifat'tan "Koca bir yazı çekirdek içleyerek sinemalarda geçirdim / taban teptim sokaklarda…" Suddenly, Last Summer film setinde taban tepen Elizabeth Taylor için!



Fransız Yeni Dalgası'nın kıyıya vurduğu en güzel filmlerden 1958 yapımı Bonjour Tristesse; Paris'ten Akdeniz'e güneşli, ıslak ve tuzlu bir seyahate çıkarıyor.



Bu kez güneşe değil, Agnes Varda'ya yüzünü dönmüş ayçiçekleri ve bir çekirdek ailenin mutluluğu! Varda, 1965'te çektiği Le Bonheur filmini dışı kusursuz görünen yaz meyvelerine benzetiyor. Peki ya içleri?

DERİN SULARDA

MAVİLİKLERİN ARASINDA, KOYLARIN KUCAĞINDA VE TUZUN YAKICI SEVGİSİNDE İHTİYACINIZ OLAN TEK ŞEY DOĞAYI TAKLİT ETMEK!



MANGO ₺299



DIOR ₺369



GREEK ARCHAIC KORI (VAKKO MARE) ₺2250



NILOL PRINT ₺850



FIDELLE (BEYMEN) ₺949



PARAFINA ₺489



ZARA ₺99.99



MON REVE ₺1255



MALILUHA ₺999





ALLBYB ₺2150

İLHAM PANOSU



Orhan Veli'den "Ne hoş, ey güzel Tanrım, ne hoş, mavilerde sefer etmek / bir sahilden çözülüp gitmek / düşünceler gibi başıboş…" Cannes'da enginlere doğru pedal çeviren oyuncu Jane Birkin için!



Derin düşüncelerde başıboş dolaşmak için her daim bir sarı denizaltına ihtiyaç var! Tıpkı The Beatles'ın Yellow Submarine'i gibi…



Yerdeniz Büyücüsü, 'büyüme'nin dalgaları hala kıyılarına vuran tüm çocuk yetişkinlere!

İLK ÖPÜCÜK!

GÜNEŞİN YÜZÜNÜZLE İLK TEMAS ANINDA SARI, TURUNCU VE TONLARI SOMUT ÖPÜCÜKLERE DÖNÜŞÜYOR!



TANTI CERAMICS ₺590



VAKKO ₺2145



CHIMI (POPCORNER.COM.TR) ₺1000

CALVIN KLEIN
ALT ₺719
UST ₺289



GÜNEŞ DENİZ ₺475



NARS ₺550



KHILIOS ₺385



MANGO ₺399.99



SHISEIDO ₺320

İLHAM PANOSU



Didem Madak'tan "Güneşi özledim, sonra seni / Keşke gölgesine razı bir fesleğen olaydım…" gölgeyle güneşin tatlı kesişimde hayal kuran Brigitte Bardot için!



Debbie Reynolds, 50'lerin ikonik müzikal filmi Singin' in the Rain'den; güneş banyosunda şarkı söylemeye geçiş yapıyor!



Özgün senaryosuyla 2007 Oscar Ödül Töreni'ne güneş gibi doğan Little Miss Sunshine, sımsıcak bir yaz güzellemesi…

RENKLİ, HAYALPEREST, ÖZGÜR

-Afra Saraçoğlu-

DANS, KEŞİF VE ÖZGÜRLÜK. AFRA SARAÇOĞLU'NU EN PİRÜPAK HALİYLE ANLATAN KELİMELER... OYUNCULUK KONUSUNDA BULUTLARIN ÜSTÜNDE, ESPRİLİ VE NE İSTEDİĞİ KONUSUNDA HER DAİM NET AFRA SARAÇOĞLU'YLA YAZ RENKLERİNİ KUTLADIĞIMIZ BİR ÇEKİMDE BULUŞUYORUZ!





ELBİSE: KOTON ₺199.99
KÜPE: KOTON ₺29.99

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
FOTOĞRAF: ERMAN İŞTAHLI
STYLING: KÜBRA KONCA
SAÇ: AKIN ÜNAL
MAKYAJ: ALİ RIZA ÖZDEMİR
FOTOĞRAF ASİSTANI: ALİ SERKAN ŞANLI
STYLING ASİSTANLARI: MELİKE KARABULUT, NEŞE SELEN AYDOĞAN
MAKYAJ ASİSTANI: BATUHAN SARA
ÇİÇEKLER İÇİN; NATURA KARMA'YA TEŞEKKÜR EDERİZ.

GÖMLEK: KOTON ₺99.99
ŞORT: KOTON ₺119.99



Son dönemin en görkemli prodüksiyonlarından Yeşilçam'ın Tülin'i Afra Saraçoğlu'yla ikinci kez bir kapak çekiminde buluşuyoruz. Afra'nın renkli, dans etmeye her daim hazır, özgür ruhu, yazı karşılama seremonisiyle yüzde 100 eşleşme sağlıyor. Geçtiğimiz yazdan bu yana epey değişim olmuş hayatında. Yeşilçam dizisiyle özlediğimiz nostaljik duygulara su serpen Tülin karakteri; cesaret, dostluk, coşku gibi kavramları renklerle buluşturan ve renkleri stilimize dahil etmek için cesaret veren Afra Saraçoğlu X Koton koleksiyonu ile özgüveni daha yüksek ve ayakları yere daha sağlam basan bir Afra var karşımızda… Peki, başka değişen ne olmuş? Röportaj sırasında oyuncu olmadan önce ve şu anki ruh hali arasındaki farkı sorduğumda şöyle söylüyor: "Daha duygusallaştım, daha çok hissetmeye ve empati yapmaya başladım. Muzır bir erkek çocuğu gibi daha umursamazken daha nahif daha duygusal oldum. Bu oyunculuk anlamında olgunlaşıp büyümekle de alakalı." Hayatın roller coaster efektli çıkmazlarına daha sakin bir yerden bakmayı başaran; ancak kalıpları reddetmekten de asla vazgeçmeyen Afra Saraçoğlu ile renkli bir sohbete başlıyoruz…

Hayatınızın nasıl bir dönemine denk geldik, şu sıralar neler yapıyorsunuz?

En yoğun olduğum döneme denk geldiniz! Yeşilçam'ın ilk sezonunu çektik. Şu an BluTV'de yayınlanıyor hatta. Bir hafta kadar mola vermiştik, şu anda ikinci sezonun çekimlerine başladık. Ayrıca Koton markasının kampanya yüzü oldum. Çok renkli, enerjisi yüksek, tam yaz havasını bize hissettiren modellerle Afra Saraçoğlu koleksiyonu çıkarttım. Bunun yanı sıra farklı reklam çekimlerim de devam ediyor. Arta kalan zamandaysa kitap okuyorum, dizi izliyorum, köpeklerimle ve ailemle zaman geçiriyorum.

Afra Saraçoğlu X Koton koleksiyonunda bizi neler bekliyor? Koleksiyondan bahsedebilir misiniz?

Pandemi ve kısıtlamalar sebebiyle hepimiz zor bir kış geçirdik. Yaza renklerle kucak açma ve pandeminin üzerimizde bıraktığı negatif etkilerle vedalaşmanın vakti geldi. Renklere en çok ihtiyaç duyduğumuz, renklerin pozitif enerjisini hissetmeyi istediğimiz bir dönemdeyiz. Ben de hayatıma canlılık katan renkleri evimde, aksesuarlarımda ve kıyafetlerimde kullanmayı seviyorum. Yeni sezonda Koton'la birlikte hazırladığımız koleksiyonda da ilham noktamız yine renkler oldu. 'Yaşama Renk Kat' mottosuyla sezona sıcacık canlı renklerle kucak açtık ve özlem duyduğumuz pozitif duyguları renklerle eşleştirerek renklere isimler verdik. Koleksiyonun renkleri kadar, olağanüstü desenleri, güncel kalıpları ve ferah kumaşları tüm moda tutkunlarını yaz enerjisiyle saracak.

Yeşilçam dizisi, nasıl bir deneyimdi sizin için? Bir oyuncu olarak Yeşilçam'ın atmosferini yaşamak size nasıl hissettirdi?

İşin içine girince o dönemin oyuncularını ve filmlerini daha fazla araştırdım. Hatta belgeseller izledim. İnsanlar o dönem Türkçeyi daha düzgün kullanıyor ve daha sakin konuşuyorlar. Daha kırılgan daha nahif ve daha duygusallar…Yeşilçam filmlerinde kaybettiğimiz manevi değerler, çağın hızında henüz kaybolmamış olan romantizm ve masumiyet var. İnsanlar aşkı, eski Türk filmlerinde arıyorlar. İzlediğimiz o büyük aşkları o kadar özledik ki… Israrla seyrettiğimiz, çoğunlukla bir fotoroman tadında olan o filmlerde büyük fedakarlıklar, dostluk, arkadaş dayanışması, en ihtiyaç duyulan anda bile paraya karşı değerlerini savunan karakteri buluyorlar Yeşilçam'da. Romantizmin en klişeleşmiş unsurları -aşığın yağmurlarda beklemesi, gül vermesi, deniz kenarında koşmaları, ağaç altında sohbetler- bile izlemesi fazlasıyla keyifli sahneler… Ben de bu nahifliği, dürüstlüğü, doğallığı çok sevdim!

BLUZ: KOTON ₺99.99
ŞORT: KOTON ₺119.99
KÜPE: KOTON ₺34.99





ELBİSE: KOTON ₺149.99
KÜPE&BİLEKLİK: FERİAH FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.



Dizide canlandırdığınız Tülin karakteri, fark edilmek ve 'şöhret' olmak için epey çaba sarf ediyor. 60'lı yılların Yeşilçam'ında şöhret olmak, bugünkü koşullarla kıyasladığınızda daha mı zordu sizce?

Şöhret olmak için değil aslında, o dönemde yarışmalara katılmak, Yeşilçam'da keşfedilmek için önemli. Tülin, güzellik normlarından ayrılarak gerçekten iyi bir oyuncu olmak için çaba sarf ediyor ve güzelliğin oyunculuk için elzem olmadığının da farkında. Aynı zamanda masum, iyimser, hayalleri, hedefleri olan idealist bir kız. Fakat o dönemlerde oyunculuk günümüzdeki gibi çok tercih edilen bir meslek değilmiş. Pek tabii mahalle baskısını da unutmamak lazım. 'Oyuncu mu olacaksın başımıza' klişesi hakimmiş o zamanlar. Günümüze nazaran rekabet daha azmış. Şimdi ise bir rolü alabilmek için audition vermek zorundasınız. Rakipleriniz o kadar fazla ki bu nedenle daha da çok çalışmak zorundasınız. O zamanlar anne ve babaları çocuklarını, oyuncu olması için yapım şirketlerine kendileri getiriyor. Ama şimdi menajerlik şirketleri sizin kariyer planlamanızı yapıyor. Eskiye nazaran her şey daha kurumsal ve profesyonel işliyor. Günümüzde teknoloji, sosyal medya gibi etkenler nedeniyle 60'lı yıllara göre şöhret olmak sanıyorum daha kolay artık. Ama kalıcı olmak kolay değil.

Peki, sizin Yeşilçam ikonunuz kim ve hangi yönüyle size ilham veriyor?

Mavi Boncuk filmi, her izlediğimde bende farklı hisler uyandırıyor. Emel Sayın'ı da çok seviyorum.

Çocukluğunuza dair en çok özlem duyduğunuz şey nedir?

Mahalledeki arkadaşlarımla geç saatlere kadar sokakta oyun oynamak.

Başarı, para, aşk ve sağlık gibi temel konular yolunda olduğunda; kalbinizden geçen en büyük isteğiniz ne oluyor?

Yatırımımı kendi gelişimime yaparım genellikle. Yaptığım meslekle paralel sanat dallarıyla ilgili şeylere vakit harcarım. Tabii ki sağlık her şeyin başı. İçinde bulunduğumuz dönemde hepimiz bunu daha iyi anladık. Güzel işlerin içinde olayım, her projede performansımı bir üste taşıyayım isterim tabii ki bir oyuncu olarak.

Biraz nefes almak ve doğaya yakın olmak için neler yaparsınız?

Yaşamak için özellikle şehir dışını tercih ettim zaten. Evimin bulunduğu yer İstanbul'un biraz dışında. Şehrin gürültüsünden, kaosundan uzak, yeşil bir yer. Özellikle orman yürüyüşlerini çok seviyorum.

Çok da istemediğiniz bir şeyi, yapmak zorunda olduğunuz durumlarda; özgürlük hakkınızı sonuna kadar savunma gücünü kendinizde bulur musunuz? Yoksa 'sorun çıkarmamak' ve 'sakinlik' sizin için daha mı önemli?

Burada örnek olarak Tülin'i verebilirim. Sanırım en sevdiğim özelliği karşısında kim olursa olsun özgür şekilde kendini ifade etmesi, aynı benim gibi. Sonuna kadar savaşırım. Bu, sorun çıkarmak anlamına gelmiyor tabii ki. Derdimi dile getirirken sakin tavrımı mutlaka korurum.

Bugüne kadar edindiğiniz en değerli, 'hayat dersi' diyebileceğiniz bilgi neydi?

Kimseye muhtaç olmadan ayaklarımın üzerinde dimdik durabilmenin hayalini kurdum hep. Bunu başarmak için de çok çalışmak gerektiğini biliyordum. Her geçen gün başarılı olmak için çalışıyorum.

'Asla tahammül edemem' dediğiniz bir karakter özelliği var mı, hangi tavırlar, sizde koşarak kaçma isteği uyandırır?

Yapay, yapmacık insanlar bende kaçma isteği uyandırır her daim.

Evde olduğunuz rutin bir günde, 'spor yapmalıyım, şimdi kitap okumalıyım, şimdi bir şeyler öğrenmeliyim' gibi 'zamanı boşa harcamama' stresine girdiğiniz oluyor mu? Yoksa akışına bırakıp anı yaşamayı başaranlardan mısınız?

'Her ikisi de' desem… Çocukken yapamadığım ve öğrenemediğim her şeyi çocukça bir heves ve heyecanla öğrenmeye çalışıyorum. Bu beni yoğun zamanlarımda strese sokabiliyor. Ama bazen de 'aman akışına bırakayım' dediğim zamanlar oluyor.

Sizin için en 'eğlenceli' aktivite nedir?

Dans etmek ve piyano çalmak.

Kolayca mutlu olmayı başaran biri misiniz, yoksa sık sık kaygılanıp mutlu olmak için sebeplerinizi kendinize hatırlatmanız mı gerekir?

İş hayatımda kolay kolay mutlu olmuyorum, titiz ve detaycıyım. Bir işi her yönüyle ele almak, hızlıca mutlu olmanın önüne geçebiliyor. Ama özel hayatımda ufacık şeylerden de tatmin olabilen, kolay mutlu olabilen bir insanım.

Aşkta asla olmaması gereken his, hangisi sizce, ortaya çıkan hangi durumun ya da hissin aşkta yeri yok sizin için?

En önemli şey birbirinize duyduğunuz saygıyı korumak. İki kişinin bir olduğu bir duyguda; birbirini ezmeden, alanına girmeden seçimlerine ve özgürlüğüne saygı

ELBİSE: KOTON ₺229.99
KÜPE: KOTON ₺29.99





SERBEST ATIŞ

- Margot Robbie **ile tanışıp baştan sona bir günümü birlikte geçirmek isterdim.**
- Boleyn **karakterini ben canlandırmak isterdim**.
- Işınlanma **süper gücüm olsun isterdim.**
- La La Land **filmine ışınlanmak isterdim.**
- Zorbalık **yok olsun isterdim.**

duyarak birlikte var olabilmek… Bunlar yoksa zaten aşk da yoktur.

Peki, aşkın insana iyi gelen ve iyi hissettiren yanları?

Aranızdaki bağ diye düşünüyorum. Biriyle sevgiden kaynaklı bir bağ kurabilmek, güzel bir şey.

Mükemmel bir 'yaz tatili' planı sizin için nasıl olur?

Deniz ve tekne sanırım.

Son yıllarda yapmayı çok istediğiniz ancak bir türlü cesaret edemediğiniz; ya da en nihayetinde cesaret edip denediğiniz bir şeyler var mı?

Dansı çok sevdiğim zaten biliniyor, Break Dans yapmaya başladım.

Stilinizi, o anki ruh halinizi ifade etmenin bir parçası olarak görüyor musunuz?

Elbette! Sabah uyandığımdaki modumla, o gün giydiğim kıyafetin bir anlamı oluyor.

Afra Saraçoğlu X Koton koleksiyonunun mottosu: Yaşama renk kat! Yaşamınıza renk katan üç şey sayabilir misiniz?

Dans, yeni yerler keşfetmek ve moda! Son üç yıldır dans, hayatımın önemli bir bölümünü kaplıyor. Vücudumu esnetmek için başladığım modern dans, zamanla benim için bir tutku haline geldi. Yeni yerler keşfetmek beni çok heyecanlandırıyor, farklı deneyimler yaşamak insanı zenginleştiriyor, renklendiriyor. Ve bir de moda var. Özellikle bu koleksiyonla birlikte hayatıma tasarım, renk, desen, model ve daha pek çok kavram girdi. Kendimi ifade edebildiğim, beni yansıtan bir koleksiyon hazırladık. Bu da yaşamımdaki en önemli renklerden biri oldu.

Koleksiyonda renkler, 'özgürlük mavisi, dostluk sarısı, aşk pembesi, coşku turuncusu, nefes yeşili ve cesur lila' olarak renklerin psikolojimiz üzerinde yarattığı pozitif etkilerden yola çıkarak yeniden isimlendirilmiş. Sizin için bu kelimeler ve renkler ne ifade ediyor, aralarında favoriniz var mı?

Renklerin gücüne çok inanıyorum. Ayrıca insan psikolojisi üzerinde güçlü etkileri olduğunu biliyorum. Renkler, üzerimizde taşıdığımızda bize kattığı enerjinin yanı sıra, karşımızdaki kişilerde de bir duygu yansıtıyor ve onları etkiliyor. Afra Saraçoğlu X Koton koleksiyonu da tamamen pozitif duyguları çağrıştıran renklerden oluşuyor ve bu koleksiyon, daha önce cesaret edemeyen kadınlara da renkli giyinmeyi sevdirecek diye düşünüyorum. Aynı zamanda renklerin başlı başına doğal ilhamlar olduğuna ve yaratıcılığı artırdığına da inananlardanım. Renklerden bir tanesini seçmem gerekse 'özgürlük mavisi' derim. Tabii bu seçimimde en belirgin karakter özelliğim öne çıkıyor. Özgürlüğümden ödün vermemek ve kendimi özgürce ifade edebilmek benim için çok değerli.

Yaz mevsiminde 'imza stilim' diyebileceğiniz ve asla sıkılmadığınız kıyafetler, aksesuarlar var mı?

Açıkçası trendleri pek fazla takip etmiyorum. Normal hayatımda nasıl rahat ediyorsam öyle giyiniyorum; ama jean ve spor ayakkabı favorim. Aksesuarları çok kullanmıyorum.

Playlist'inize yeni eklediğiniz son üç şarkı hangileri?

Doja Cat-Kiss Me More, Lil Nas X-Call Me By Your Name ve Al Green-Let's Stay Together.

Son olarak, yakın vadede planlarınızda neler var?

Hayalini kurduğum bir tatil olabilir…



BLUZ: KOTON ₺89.99
ETEK: KOTON ₺119.99
KÜPE: KOTON ₺39.99
SANDALET: SCHUTZ (VAKKORAMA) ₺1095

ELLE DÜNYASINA
şimdi daha yakınsın

ELLE NİSAN sayısına 7/24 her yerden ulaşabilirsin. ELLE, zenginleştirilmiş içeriğiyle ÇANTANDA, BİLGİSAYARINDA, TABLETİNDE ve CEP TELEFONUNDA!



TABLET DERGİ **GOOGLE PLAY** ve **APP STORE'DA**

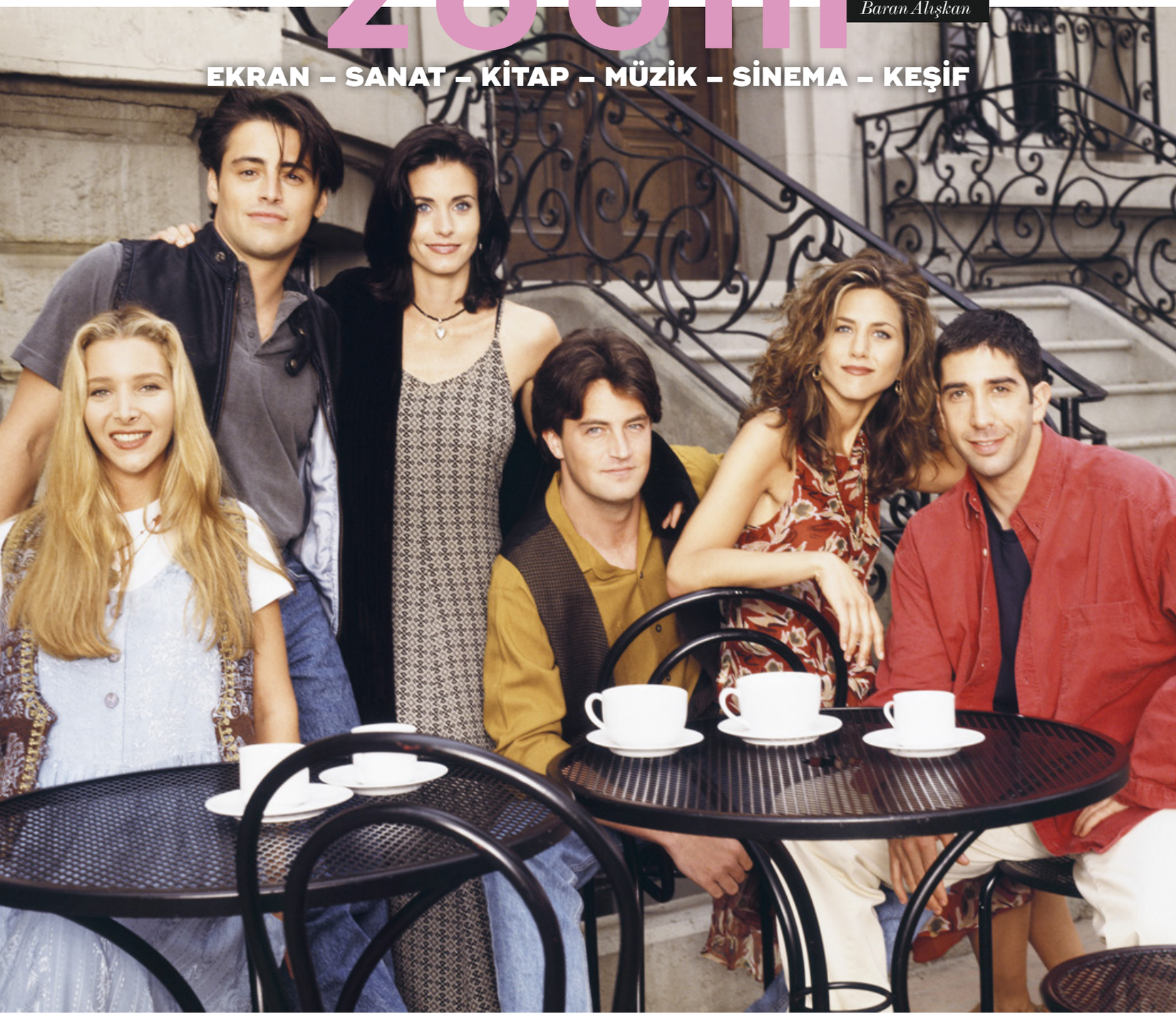
www.elle.com.tr

INSTAGRAM/*ELLETurkiye* **FACEBOOK** /*ELLETurkey* **TWITTER**/*ELLETurkey*

zoom

Baran Alışkan

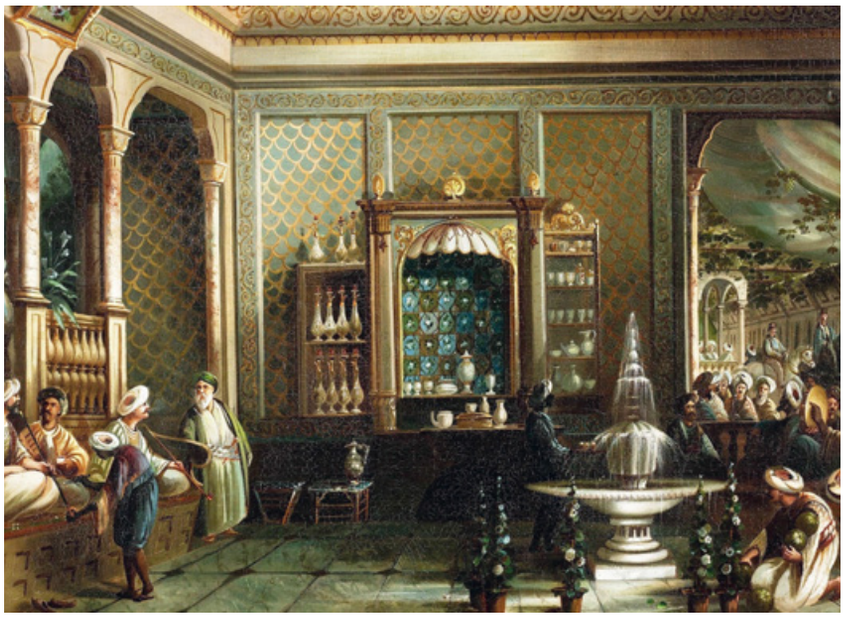
EKRAN – SANAT – KİTAP – MÜZİK – SİNEMA – KEŞİF



BÜYÜK BEKLEYİŞ BİTTİ: ARA VERMİŞTİK!

Televizyon tarihinin hiç şüphesiz en başarılı yapımlarından biri olan Friends, ilk bölümünün üzerinden 27 yıl, son bölümünün üstündense 17 yıl geçtikten sonra efsanevi bir dönüş gerçekleştirdi. Rachel, Ross, Chandler, Monica, Joey ve Phoebe ile güldüğümüz, ağladığımız, yer yer düşündüğümüz ve çoğu kez kendimizi bulduğumuz günleri hiç unutamadık. Öyle ki henüz geçen sezon ekranlarda boy gösteren bir yapımı dahi hatırlamakta güçlük çeken bir jenerasyon olmamıza rağmen 'Friends: The Reunion' ismini duyduğumuz anda heyecandan geri sayıma başlamıştık. Bugün ise dünyanın en çok tanınan mekanlarından biri olan Central Perk ve hepimize kendini evinde hissettiren Monica'nın oturma odasıyla buluşabilmenin haklı gururunu yaşıyoruz. 90'lı yıllardan bugüne taşıdığımız tüm hikayeler için son bir kapanışı mutlaka hak ediyorduk. Kendi ayakları üzerinde durmayı başaran Rachel, ilişkiye verdiği arayı cansiparane savunan Dr. Ross Geller, sarkazmın yılmaz bekçisi Chandler Bing, düzenin ve titizliğin savunucusu Monica Geller, yemeğini asla paylaşmayan Joey Tribbiani ve ikonik 'Smelly Cat' şarkısının yaratıcısı Phoebe Buffay'i görmekten büyük mutluluk duyuyoruz. Bizim çocuklarla 20 yıl sonra yine hep beraber yeniden bir kahve içer miyiz? Şimdiden anlaşalım…

sergi



Kahve Molası

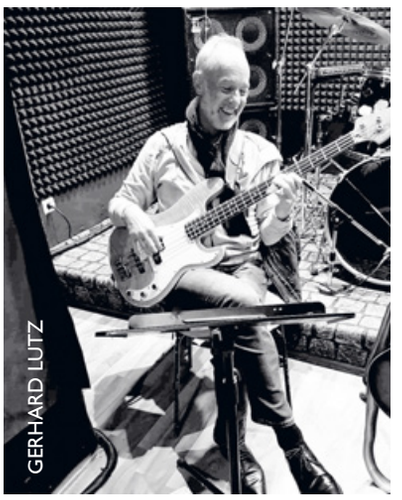
Pera Müzesi / peramuzesi.org.tr

Kahvenin Etiyopya'da başlayan ve 15'inci yüzyılda Yemen'den Osmanlı topraklarına uzanan macerasına, ritüeller ve sosyal hayat perspektifinden bir bakış atmaya davetlisiniz. Suna ve İnan Kıraç Vakfı Kütahya Çini ve Seramikleri Koleksiyonu'ndan yapılan seçki, kahve kültürü ve gelişmesinde etkili olan Kütahya seramiklerini inceliyor. Frig, Helenistik, Roma ve Bizans dönemlerinde yoğun üretime ev sahipliği yapan Kütahya ve Çanakkale çiniciliği, Osmanlı mozaik sanatının önemli bir parçası ve 'kent sanatı' olarak yer ediniyor. Kahvenin günlük hayatımızdaki önemli yerine uzanan bu sergide, tarihsel bir yolculukta yerinizi alın. Onsuz uyanamayanlar bunu çoktan beğendi!

müzik



İPEK DİNÇ



GERHARD LUTZ

AKBANK CAZ FESTİVALİ: EVİN CAZ HALİ

24 HAZİRAN 2021

18.00 / Youtube

Akbank Caz Festivali'yle 'Yıl Boyu Caz' konserleri kapsamında bu yazın ilk ayında buluşmak üzere sözleşiyoruz. Caz standartlarını değişik groove ve aranjmanlarla yorumlayan Standards, klasik ve modern caz standartlarından oluşan bir repertuarla evlerinize konuk olmaya hazırlanıyor. Akbank Sanat YouTube kanalından yayınlanacak konser sayesinde, caz müziği dilediğiniz noktaya taşımanız da mümkün olacak. Ayrıca konserde Standards ile vokalde İpek Dinç ve basta Avusturya Başkonsolosu Gerhard Lutz birlikte dinleme şansı yakalayacağımız isimler olarak karşımıza çıkıyor. Ajandaları tekrar doldurmanın vakti sonunda geldi!

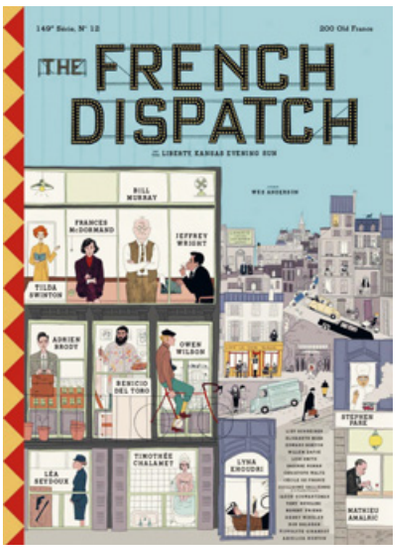
FAVORİLERE EKLE!

O Tarz Mı?

Podcast

Kendine ait bir topluluk ve bir dil oluşturmayı başaran 'en çok dinlenen' listelerinin daimi üyesi ve bir o kadar da uzun soluklu podcast serisi 'O Tarz Mı?' bir an önce favoriler arasına eklenmeli. Çünkü henüz tanışmadıysanız; yeterince geç kaldığınız bilgisini vermek isteriz. Can Bonomo, Bengi Apak, Can Temiz ve İsmail Türküsev'in masasına konuk olacağınız ve onların sohbetine eşlik edeceğiniz için içimizde bir mutluluk var. Bonomo'nun "Burası O Tarz Mı?!" serzenişiyle bu yaz kulaklıklarımızdan ayrılamıyoruz. Lütfen, bir bölüm daha…

ERKEN REZERVASYON:



THE FRENCH DISPATCH

Sinemaya hasretimiz son bulmuyor... Kalabalıklar halinde, beyaz perdeye diktiğimiz gözlerimiz, bir yönetmenin gözünden anlatılanları takip etmek istiyor. Tüm bu hüznümüzü dağıtan iyi haber ise Wes Anderson ve meşhur renk paletlerini ustaca kullandığı bir yeni filmle kavuşmamıza az kaldığı! 2021 Cannes Film Festivali'nde dünya prömiyerini yapacak The French Dispatch, '20. Yüzyılda Fransa'nın hayali bir şehrinde yaşayan Amerikalı gazetecilere yazılmış bir aşk mektubu' olarak tanımlanıyor. Kendi dergisini kuran bir gazetecinin hikayesine şahit olacağımız film, adeta bir yıldızlar karması olarak da erken rezervasyonu hak ediyor. Tilda Swinton, Bill Murray, Willem Dafoe, Elisabeth Moss, Frances McDormand, Timothée Chalamet, Léa Seydoux, Edward Norton, Adrien Brody, Owen Wilson ve daha bu satırlara sığmayacak birçok ünlü isim filmde yetenekleriyle bizleri büyüleyecek. Son yılların en gösterişli kadrosuna sahip The French Dispatch için saatlerimizi ayarlayım. Bunu kaçırmak istemezsiniz!

tv&show



SWEET TOOTH

NETFLIX

Bazı öyküler başından başlar. Bu öyküyse yarı insan-yarı hayvan olarak doğan melezlerle başlayacak. Geyik-çocuk Gus, yaşadığı ormanın dışında onu bekleyen tehlikelerden habersiz bir keşif yolculuğunda sizi de yanında görmekten mutluluk duyacak. Elbette, yolda kötülerle karşılaşacağız…



BÜYÜK TIKINMA

BLUTV

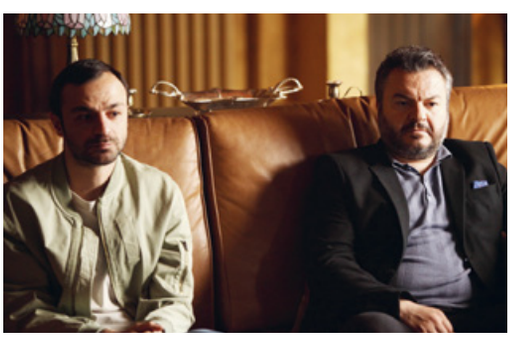
Şef Batuhan Piatti, muhteşem doğanın içinde misafirleriyle hazırladığı sofraların keyfini çıkarıyor. Şefin farklı kültürleri ve lezzetleri keyifli bir sohbetle sunacağı her bölümde acıkmak serbest! Büyük tıkınmaya hazır olun.



PANIC

AMAZON PRIME

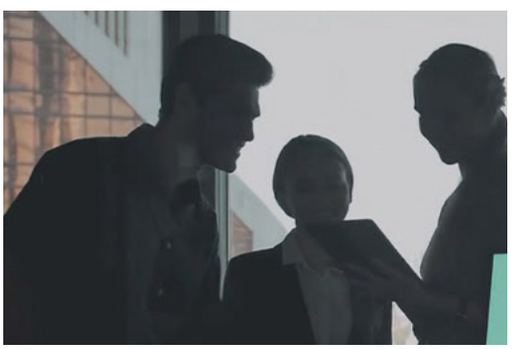
Lise mezuniyetinin ardından, bir ritüele dönüşen yarışmayla hayatlarını yoluna koymayı dileyen Teksaslı gençlerle tanışın. Her zamankinden büyük bir ödülü kazanmak ve çok daha tehlikeli oyunları tamamlamak için en karanlık korkularla yüzleşmek kolay olmayacak.



AYAK İŞLERİ

GAİN

Zengin bir iş insanının ayak işlerini yapan görev adamı Vedat ve politik doğrucu Evren radarımıza takılıyor. Vazifesini eksiksiz yerine getiren mi, her adımı sorgulayan mı? Bu macerada siz hangisinin tarafında yer alacasınız?



BEYAZ YAKA

GAİN

Modern şehirlerin demirbaşı beyaz yakalılar, bilgisayar başından kalkıyor ve konuşmaya başlıyor. Kariyer hedefleri, mesai saatleri, tüketim alışkanlıkları ve imajlarıyla sizleri 'bekliyor olacaklar'. Laktozsuz sütlü, decaf, yumuşak içimli vb. kahvelerinizle izleyiniz!

TV REHBERİ



AŞKIN TARİFİ

Kanal D

Kebap ustası Fırat ile çıktığı yolculuğun sonunda bir Fransız restoranının mutfağında buluşacağız. Şefimiz restoranın sahibi Naz ile tanıştığındaysa ateş bacayı saracak. Doktor Aşk yüzünden gerçekleşemeyen evliliğinin intikamını almak isteyen Fırat, çözümü ararken gerçek aşkla yüzleşerek gönlünü kaptıracak. Serra Arıtürk ve Kadir Doğulu'nun başrolü paylaştığı dizide Cem Davran, Alper Saldıran, Yasemin Baştan ve Ümmü Putgül gibi isimler yer alıyor. Mutfağın büyülü dünyasında yeni bir aşk tarifini birlikte hazırlamak için kolları sıvıyoruz. Ekranın başında, ekmeğimizin peşinde ve tüm sevenlerin arkasındayız!

OKUMA LİSTESİ



Kalfa Uykusu

Mustafa Çiftci

İLETİŞİM

Gündelik yaşama ve insanlık halleri üzerine kıvrak bir anlatımla süslenmiş özenli bir seçki. Yazar, gözlemlerini ve tecrübelerini iyi hissettirecek hikayeleriyle karşınıza çıkarıyor. 'İçten, iyimser ve insancıl' olarak tanıtılan eser de bir de tavsiye var: "Sen de kedi gibi ol. Bir-iki dakikalığına sultan ol yalan dünyanı yalan tahtında."

Kiracı

Roland Topor

NORGUNK

Tamamen kendi halinde ve uyum gösterme konusunda ustalaşmış bir karakterin dramatik öyküsüne tanıklık edin. Kendi paranoyalarıyla şehir hayatının içinde benliğini kaybeden kiracı Trelkovsky ile komşulara bakış açımızı değiştireceğiz.

Sistem

James Ball

TİMAŞ

Gazeteci-Yazar James Ball, Pulitzer ödüllü eserinde artık tamamen bağlı olduğumuz internetin ilk gününden bu yana yaşadığı dönüşümü ve etkisini özenle anlatıyor. Hayatımızı değiştiren en önemli gelişmelerden birinin kısa tarihini ve görünmeyen yüzünü keşfediyoruz.

Düşünce Gücüyle Gençleşme

Georgiy Sytin

DOĞAN NOVUS

Mucizelere inanır mısınız? Doktor Georgiy Sytin, savaşın ardından düştüğü ölüm döşeğinde kendi kendine yaptığı iyileşme telkinleriyle bir mucizeyi yaşıyor. Düşünce gücünü konu alan ve sıradışı olarak nitelendirilen bu eser, gençliğe dönüş için çağrıda bulunuyor.

İnsan Denen Hayvan

Barbara Natterson-Horowitz / Kathryn Bowers

METİS

Bir kardiyolog kalp yetersizliği yaşayan küçük bir maymunu ameliyat ettikten hemen sonra; insan sağlığı ve hayvan sağlığı arasındaki çarpıcı benzerliklere dikkat kesilir. Eser, 'Hastalıkta ve sağlıkta hayvanlardan neler öğrenebiliriz?' diye soruyor ve insanmerkezcilik üzerine düşünmeye davet ediyor.

mini röportaj



Bir ayrılığın ardından geçen her saat, her dakika ve her saniye düşünceler arasında süzülüyoruz. Aşkın hayatımıza kattığı tüm güzellikleri bir anda süpüren ayrılıklarla mücadelemiz ise tamamen bize özel. Yazar Aslı Perker'in kaleminden okuduğumuz 'Ayrılığın İlk Günü' bir aşkın kapanış perdesinden itibaren yaşananları, tanıdık hisleri ve yüzleşmeyi anlatıyor. Perker, "İyi ki bugünün genç kadını değilim diyorum. Geçmişte çok güzel ayrılıklar yaşadım. Derin, anlamlı, üzücü, bir mesajla bitmeyen ilişkiler. Nerede o eski bayramlar gibi olacak ama gerçekten de nerede o eski ayrılıklar" diyor ve o ilk güne, ayrılıktan sonraki sayfalara davet ediyor.

Röportaj BARAN ALIŞKAN
Fotoğraf DİLAN BOZYEL



Yeni kitabınız 'Ayrılığın İlk Günü' okuma listemizin favorileri arasında. Bizi heyecanlandıran bu romanın hazırlık sürecinde neler yaşandı? Nasıl bir yaratım süreci yaşadınız?

Birkaç sebepten çok zor bir süreç oldu. Bunlardan ilki pandemiye denk gelmesi. Aslında romana pandemiden önce başlamıştım ama ara vermek zorunda kaldım. Sonra baktım ki bunun sonu gelmeyecek, biteceğe benzemiyor, zor koşullarda çalışmaya devam ettim. Çoğu zaman düşünmeye bile vaktim yoktu. İkinci sebebi ise ayrılığı anlatmanın çok zor ama aynı zamanda kolay olmasıydı. Şunu demek istiyorum: Aslında söylenecek şeyler çok basit, ama bu kadar basit şeyleri edebiyat çerçevesinde ve günlük dile düşmeden söylemek çok zor. Umarım başarmışımdır. O kısmını okur takdir edecek.

Bahsi geçen bu 24 saatte kahramanımızı ve bizi neler bekliyor?

Ne beklemiyor ki... Aslında, ayrıldıktan sonra aylarca sürecek olan bir acının ilk gününe sıkışmış hali. İlk gün her şey hücum eder ya insanın üstüne; oh iyi oldu, ben şimdi ne yapacağım, ben daha iyilerine layığım, ondan iyisi yok... Bunları yaşarken bir de aslında çok daha hayati, karar vermesi gereken çok daha hassas bir konuyla karşılaşıyor kahramanımız. Ona da sürpriz oluyor. Ve yine kendini sorgulamaya başlıyor tabii. Bizi neler bekliyor konusuna gelince, şimdiye kadar okuyanlardan duyduklarımı söyleyeyim: "İşte bu benim!"

Roman, sayfalarının arasında sakladığı hikayeyi neye borçlu? Sizi bu hikayeyi anlatmaya ikna eden itici gücü merak ediyoruz…

İlham kaynağı, ben, siz, bütün kadınlar. Pandemi sürecinde telefonda çok mesaim oldu. Uzaktaki yakındaki arkadaşlarımla telefonda çok daha uzun konuşmaya başladım ve tabii arada çok fazla ayrılık hikâyesi de vardı. Bir müddet sonra hemen hemen hepsinin aslında aynı olduğunu fark etmeye başladım. Bütün kadınlar, farklı geçmişlerden, kültürlerden de gelse, apayrı iş kollarından da olsa yeni tip bir flört şeklinden, ayrılık hallerinden, erkeklerin kaçınganlığından bahsediyordu. Birbirlerinin hikâyelerini onlara hiç anlatmadım, ama anlatsam ne kadar aynı olduğuna şaşırırlar. Ayrılığı İlk Günü sanıyorum günümüz aşk hikayesinin bir özeti.

Satırlarda buluştuğumuz karakterlerin yaratım sürecinde nelere dikkat ettiniz? Aslı Perker'in kaleminden çıkan karakterlerinin ortak bir özelliği var mı sizce?

Evet, sanıyorum bütün karakterlerim daima bir iç hesaplaşma peşinde. Buna ilk romanım 'Başkalarının Kokusu'nda yapmaya başladım ve yedinci romanımda hala devam ediyorum. Gerçek benim için çok önemli, bu da karakterlere yansıyor.

Gerçek bir ayrılığın ilk gününü tek nefeste tarif edebilir misiniz?

Kitabın kapağında da yazdığı gibi; "Onun gittiği gün yılın en uzun günü."

BİR YAZ GECESİ TADINDA





Yaz mevsimini, karpuzu, kumsalı, denizi, güneşi ve yazı hatırlatan filmleri çok seviyoruz. Güneşle sık sık buluşacağımız bu mevsimle bağımızı sıkı tutmaya ve içimizi ısıtmaya kararlıyız. Romantik, neşeli, komik ve müzikal öğeleri 'izlenecekler listemize' ekliyoruz. İyi seyirler!

- **Dirty Dancing (1987)** *Müzikal, Romantik*
- **Say Anything (1989)** *Romantik, Komedi*
- **Before Sunrise (1995)** *Romantik*
- **Midnight in Paris (2011)** *Fantastik, Romantik, Komedi*
- **Moonrise Kingdom (2012)** *Dram, Romantik, Komedi*
- **Mamma Mia! (2008)** *Müzikal, Romantik, Komedi*
- **La La Land (2016)** *Müzikal, Romantik*
- **Crazy Rich Asians (2018)** *Romantik, Komedi*
- **Ibiza (2018)** *Romantik, Komedi*
- **Palm Springs (2020)** *Fantastik, Romantik*

elele

ABONELİĞİ HEM ÇOK KOLAY HEM DE ÇOK AVANTAJLI

ÜCRETSİZ KARGO İLE ADRESİNİZE TESLİM



204 TL

ÇAĞRI MERKEZİ
0 212 478 03 00

İLETİŞİM
abone@doganburda.com

İNTERNET
www.dergiburda.com

NEFES Özel Sayı Hediye!



Kampanya stoklar ile sınırlıdır. Doğan Burda kampanya koşullarını değiştirme ve kampanyayı bitirme hakkını saklı tutar.
Kampanyada belirtilen koşullar www.dergiburda.com sitemizden yapılan satışlar için geçerlidir.













www.elele.com.tr

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi

DOĞAN BURDA DERGİ

ÖZEL SAYIYI kaçırmayın



Saksılar için harika fikirler

Bitki bakım sırları

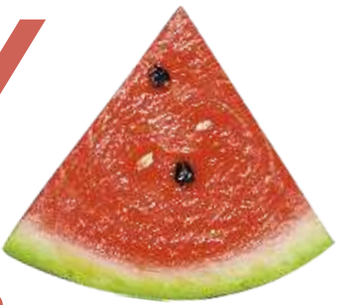
Balkon-teras için öneriler

Bahçeyi renklendiren çiçekler

+ HEPSİ VE DAHA FAZLASI EVBAHÇE'DE

DB
DOĞAN BURDA DERGİ

YAZ RÜYASI



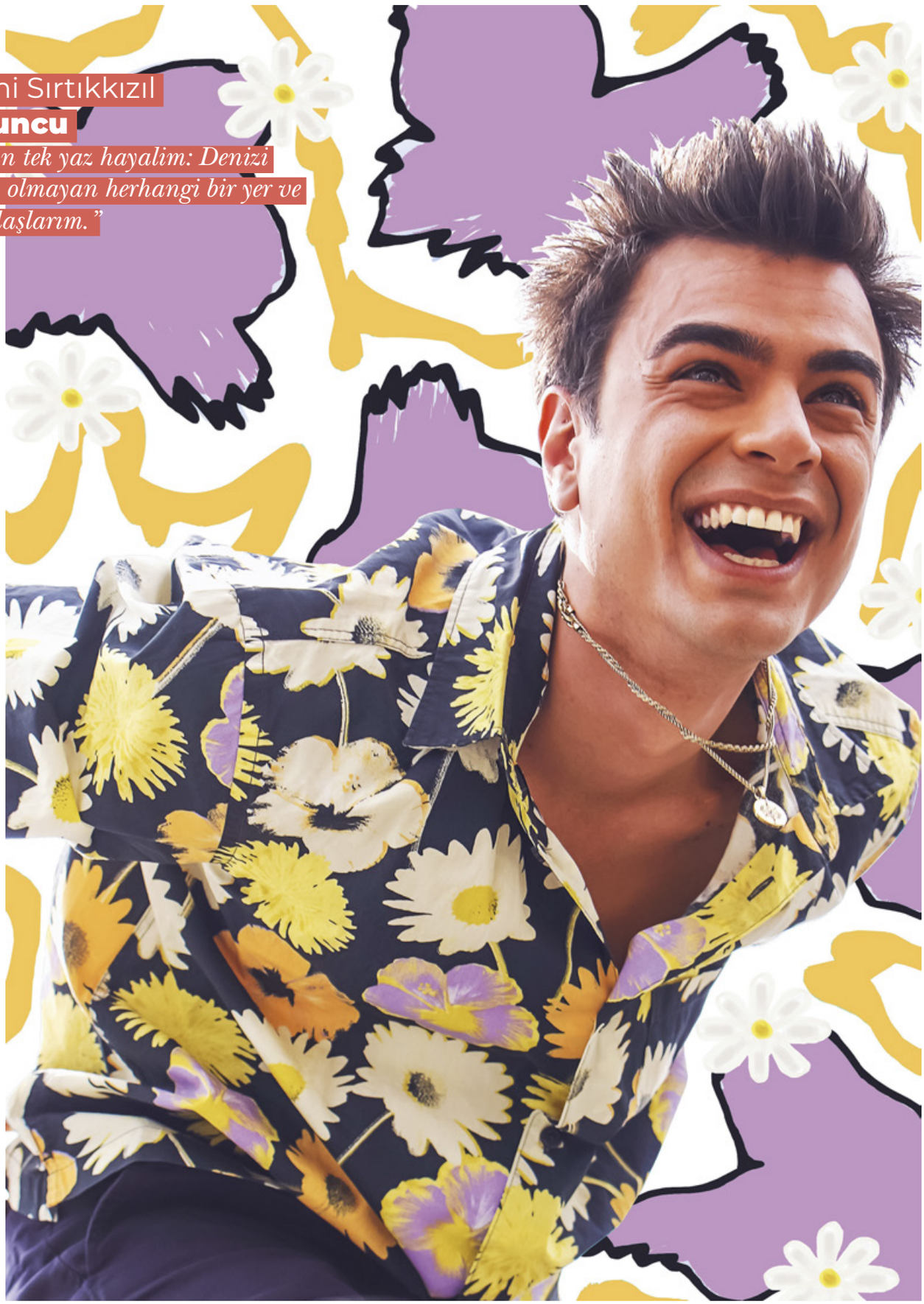
Tuzlu ve ıslak. Yakıcı ve güneş kremi kokulu. Kirazdan küpeler ve kalabalık gülüşmeler. Yaz düşlerinin gölgesinde, salkım söğüt hayal güçleriyle **Berfu Yenenler, Melike Şahin, Müge Bayramoğlu, Semi Sırtıkkızıl** ve **Sezin Güleryüz** ile buluşuyor ve yaz hayallerinin ilhamını güneşten alan kumsallarına uzanıyoruz...

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
TASARIM: MERVE FATMA

Semi Sırtıkkızıl

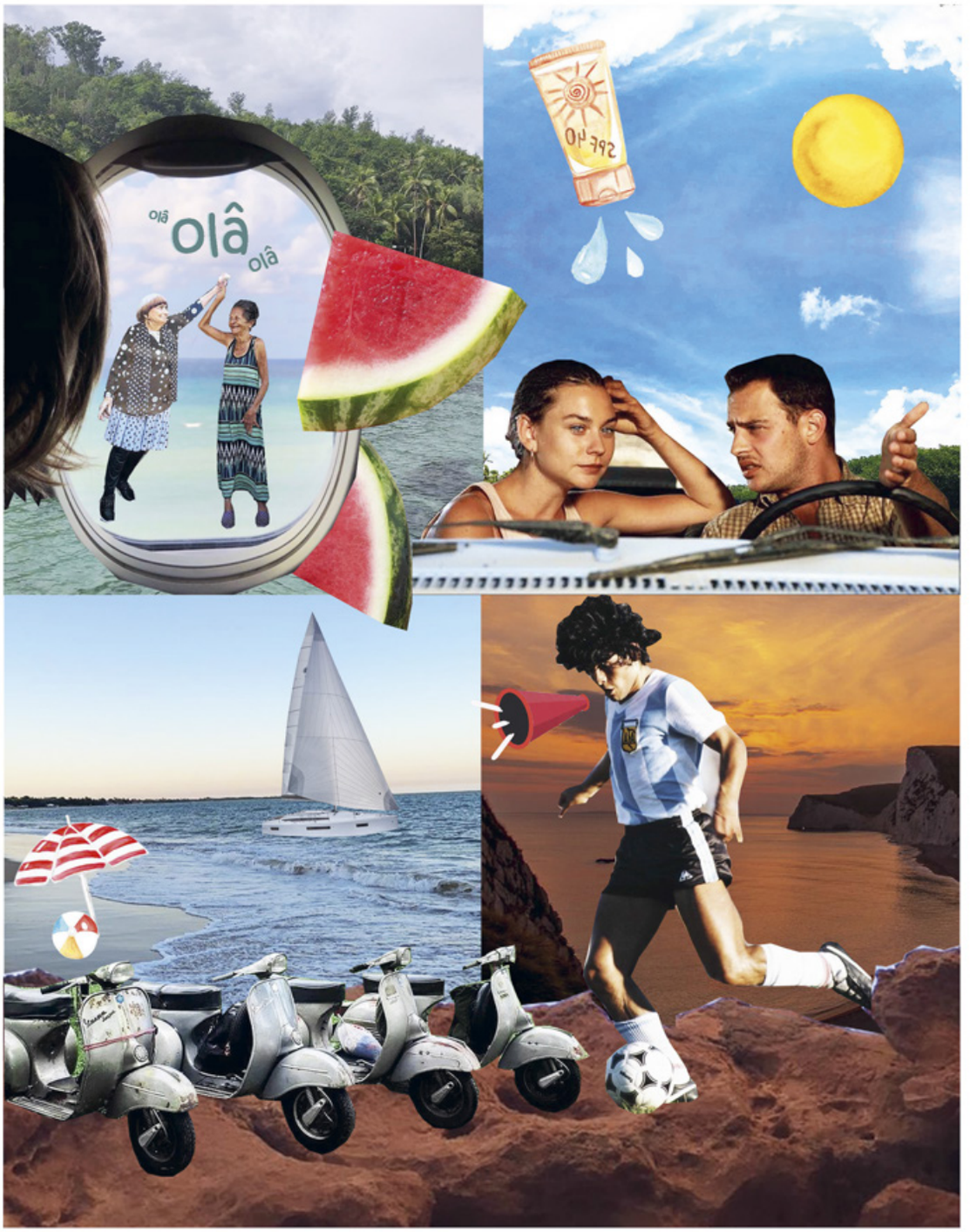
Oyuncu

"Şu an tek yaz hayalim: Denizi soğuk olmayan herhangi bir yer ve arkadaşlarım."



FOTOĞRAF: BURAK CEM URUK

HAYALİMDE...



Fonda The Blaze - Somewhere çalıyor.
Yanımda yakın arkadaşlarım var.
Elimde belki hoparlör tutuyorum
İlerideki tabelada Olá yazıyor.
Akşamki menüde mevsim sebzelerinden hepsi var.
Üzerimde mayo dışında bir şey yok.
Gözlerim olmak istediğim tekneyi bulacak kişiyi arıyor.
Gözlerimi kapattığımda hiçbir şey düşünmüyorum.
Burnuma karpuz, kalamar, deniz tuzu ve güneş kremi kokusu geliyor.
Mutlaka uzun uzun scooter motosiklet kullanacağım.

YAZ RÜYASI



Melike Şahin

Şarkıcı

"Dostlarımla beraber mavi yolculuk yapmak! Yıldızların altında uyumak, sabah güneşin doğuşuyla uyanmak ve ilk iş denize girmek; güneş batımında hafif bir kokteyl yudumlamak…"

HAYALİMDE...



Fonda Tom Misch çalıyor.
Yanımda arkadaşlarım var.
Elimde tatil romanımı tutuyorum.
İlerideki tabelada Eresos yazıyor.
Akşamki menüde domates üstü mozzarella var.
Üzerimde 80'lerden bürümcüklü mor mayom var.
Gözlerim kedilerimi arıyor.
Gözlerimi kapattığımda konserlerimi düşünüyorum.
Burnuma güneş kremi kokusu geliyor.
Mutlaka deniz yatağında kitap okuma keyfi yapacağım.



Müge Bayramoğlu Payaslıoğlu

Oyuncu

"En büyük hayalim, pandemi yüzünden geçen yaz iptal etmek zorunda kaldığımız Bali tatilini bu yıl yapmak! Tropik orman manzaralı bir havuz kenarında, kokteylimi yudumlayarak tatilin tadını çıkarmak..."

HAYALİMDE...



Fonda Janet Jackson - Got' Til It`s Gone çalıyor.
Yanımda eşim ve en yakın arkadaşlarım var.
Elimde espresso martini tutuyorum.
İlerideki tabelada Ubud yazıyor.
Akşamki menüde karides tempura var.
Üzerimde beyaz keten bir elbise var.
Gözlerim garsonu arıyor. Yeni kokteylimi bekliyorum!
Gözlerimi kapattığımda turuncu gün doğumunu düşünüyorum.
Burnuma after sun kremimin tropic meyveli kokusu geliyor.
Mutlaka Bali`de şelale gezisi yapacağım.



Sezin Güleryüz /
@HealthyFoodBreak
Girişimci/Şef/Yazar

"Fonda en sevdiğim şarkılar eşliğinde, eskiden bugüne doğal güzelliklerini en iyi şekilde korumuş yerlerden biri olan Hawaii adalarını arabayla keşfetmek, doğa ile bütünleşmek, tuzlu sulu saçlarımla neşeli, lezzetli ve egzotik sofralara oturmak."

HAYALİMDE...



FOTOĞRAF: ÖZGE BAYINDIR ÖZTÜRK / ERHAN TARLIĞ

Fonda Stoto - Still Can't Sleep çalıyor. Bu şarkı en son LA - San Francisco Road Trip maceramda arkada dönüp duran şarkıydı ve yeniden aynı hissi yaşamak harika olurdu.
Yanımda eşim Demir ve oğlum Atlas var.
Elimde fotoğraf makinemi tutuyorum.
İlerideki tabelada Road To Hana (Hawaii, Maui Adası) yazıyor.
Akşamki menüde en taze okyanus balıklarından hazırlanmış rengarenk bir Sushi tabağı var.
Üzerimde her an suya atlamama fırsat verecek mayom, üstünde ise en favori beyaz keten elbisem var.
Gözlerim yol üstündeki kadim ağaçları ve gizli kalmış şelaleleri arıyor.
Gözlerimi kapattığımda ne kadar özgür olduğumu düşünüyorum.
Burnuma okyanus kokusu geliyor.
Mutlaka sabaha karşı yola düşüp Haleakala volkanik dağına tırmanıp gün doğumunu izleyeceğim.

YAZ RÜYASI



Berfu Yenenler

Dijital içerik üretici

"Gündüz güneşinin altında, kumların üstüne uzanıp deniz sesiyle uyuyakalmak; geceleri, güzel yaz mezelerinden oluşan bir yemek yiyip, sonra favori kokteylimi içip sevdiğim müziklerle dans etmek… Yaz hayalimin özeti!"

FOTOĞRAF: SERENAY LÖKÇETİN

HAYALİMDE...



Fonda sevdiğim şarkıların akustik halleri çalıyor.
Yanımda Eser var.
Elimde çantamı tutuyorum.
İlerideki tabelada sevdiğimiz restoranın adı yazıyor.
Akşamki menüde yaz mezeleri var.
Üzerimde çiçekli bir elbise var.
Gözlerim oturacağımız sessiz sakin bir masa arıyor.
Gözlerimi kapattığımda ne kadar huzurlu olduğumu düşünüyorum.
Burnuma deniz kokusu geliyor.
Mutlaka şişenin dibini göreceğim.

MODA HABER

Simay Engür

BEN DE ÖZLEDİM

Paris Haute Couture Moda Haftası, 5-8 Temmuz tarihleri arasında fiziksel olarak gerçekleştirilecek şovlarıyla başlıyor! Dört günlük takvim Givenchy, Dior, Chanel ve Schiaparelli gibi pek çok olağan markaya sadık kalırken; pandemi koşullarında iptal edilen moda haftaları nedeniyle ertelenmiş bir masalı da gerçek kılıyor: Balenciaga! Ünlü Fransız modaevi, tam 53 yıl sonra Couture koleksiyonlara dönüş yapmaya hazırlanıyor. Markanın kreatif direktörü Demna Gvasalia ise merakla beklenen koleksiyonu, markanın modern vizyonunun köklerine geri dönüşü olarak yorumluyor. Hoş geldin Balenciaga bebek!



BALENCIAGA


GUCCI

DÖRT MEVSİM, ORADA MISIN?

Sonbahar-kış ve ilkbahar-yaz olmak üzere, modanın geleneksel sezonlarını geride bırakıp 'mevsimsiz' bir takvime geçiş yapan Gucci, yeni şovunu kasım ayında Los Angeles'ta gerçekleştireceğini açıkladı. Markanın 100'üncü yılının kutlamalarının devamı niteliğindeki şov, mevsimsiz yaklaşımının da üçüncüsü olma özelliğini taşıyor. Gucci'nin kreaktif direktörü Alessandro Michele, kıyafetlerin ömrünün ona atfedilen mevsimlerden daha uzun olması gerektiğini ve bu kelimelerin 'eskimiş' olduğunu söyleyerek; modanın geleceği hakkında bir kez daha spoiler veriyor. Yetenekli bay Michele, biraz da House Of Gucci filminden konuşalım mı?



ÇİFTE MUTLULUK

Kameranın bir yanında Euphoria dizisiyle birlikte radarımıza giriş yapan oyuncu Hunter Schafer, kameranın diğer yanında ise Alt Tarafı Dünya'nın Sonu ve Mommy gibi filmleriyle kalbimizi çalan genç yönetmen Xavier Dolan… Prada'nın 'Galleria' el çantası için bir aradalar! Modanın hayal gücüyle atan kalbini ve aşinalıktan uzak, yaratıcı rüyasını yansıtan son Prada kampanyası ile yeni 'o çanta'mızı ilan etmiş bulunuyoruz! Peki, Hunter Schafer artık bir moda ikonu mudur? Kesinlikle evet.





NEŞELİ GÜNLER

Umudu, neşeyi ve birlikteliği temsil eden Sudi Etuz X LC Waikiki koleksiyonuyla tanışın! Tüller, denim ve rengarenk elbiselerin öne çıktığı koleksiyon 45 parçadan oluşuyor; üstelik koleksiyonda çocuklar için de sürpriz parçalar yer alıyor. Markanın yaratıcısı Şansım Adalı, bu rengarenk iş birliği için: "Her şeyin yeni olduğu, zor zamanları geriden bırakmış, özüne sadık ve saygılı yepyeni bir dünya hayali kurduk. Bu hayali natürel bir renk paletinde, sıcak renklerle birleştirdik" diyor ve hayatı kutlamanın önemine dikkat çekiyor.


IRINA SHAYK

90'LAR SOKAKTA

Geçtiğimiz ayın ilham veren sokak stili, bir Cher Horowitz personası olarak Irina Shayk! 90'ların kült Clueless filmindeki Cher karakterine, selam göndermediğini söyleyebilir miyiz? Belki. Ancak bize sorarsanız, tüm ekose etek ve ceket takımlar biraz 'Cher' hissettiyor! Ekose Cher takımlarını, 2021 yaz trendlerine kanalize etmek için lütfen crop blazera tuşlayınız…


CHER HOROWITZ (ALICIA SILVERSTONE)

Bihter Neymen

BU YAZ ÇOK FARKLI



Gitsin montlar, kazaklar gelsin; şıpıdık ayaklar! Bu yazın farklı olacağından eminiz. Tarzınızın güneşe doğru yükselişe geçmesi için Ayakizi, Bilge Karga, JeweLarin, Maliluha ve Mien'in renkli dünyasına balıklama bir dalış yapmaya hazır mısınız?



AYAKİZİ SANDALET

BERNA UÇKUN ATAMAN

Sade ve rahat bir yaz stilinin olmazsa olmazı, abartıdan uzak sandaletler bize göre. Çocukluktan başlayan merakını 2016 yılında markalaştıran **Berna Uçkun Ataman** 2021 yaz sezonuna sağlam adımlarla giriyor.



"Ayakizi Sandalet olarak en başından beri mottomuz çabasız ve zamansız bir stil ile iddialı olmak. Özellikle içinde bulunduğumuz olağanüstü durumlar bizi topuklulardan ve ışıltıdan iyice uzaklaştırdı. Yani aslında devir bizim devrimiz; less is more..."

Markanızı nasıl tanımlarsınız?

Rahatlığın iyice ön plana çıktığı günümüz modasında sandaleti, zamansız parçaları tamamlayıcı, çabasız bir iddia ortaya koyan kadınların yaz gardırobunun en önemli parçası olarak tanımlayabiliriz.

Marka maceranız ne zaman başladı?

Çocukluğumda babamın atölyeden getirmesini istediğim derilerle kendime bir şeyler yaptığımı bilirim. Bu ilerleyen yaşlarda hazır aldığım ayakkabıları yine babamın atölyesinde kendi zevkimle birleştiren modifiye işlemlerine evrildi. Ayakizi ise 2016 yılında doğdu. Yazın sandaletten başka bir şey giymeyen fakat istediğim tarz sandaletlere kolay ulaşamayan biri olarak kendi ihtiyacımla ortaya çıktı.

Tasarımlarınızda ilhamınız nedir?

Sandaletin tarihi antik çağlara dayanıyor bildiğiniz gibi... Tüm antik şehirlerde yapılan kazılarda ayaklarında sandaletleriyle süslenmiş heykel ve görsellere rastlıyoruz. Bir kadın girişimci markası olan Ayakizi Sandalet de ilhamını ve modellerinin ismini mitolojik tanrıçalardan alıyor.

Bize yakın zaman içinde gerçekleştirmek istediğiniz bir hayalinizi anlatın.

Son derece emin adımlarla yönetmeye çalıştığım markamı uluslararası bir marka haline getirmek istiyorum. Pandemi dolayısıyla yavaş ilerlese de, bu hayalim için görüşmeler yapıyorum. Bakarsınız seneye bir röportaj daha yapar, satış noktası olarak Londra, New York, İtalya ve İspanya'yı sayarım...

Sandalette rahatlık ve şıklığı yakalamak için nelere dikkat etmeliyiz?

Ben sandaletin bir ruhu, kendine özgür bir duruşu olduğuna inanıyorum. Biraz başına buyruk, biraz asi, hiçbir zaman moda kurbanı olmayan, özgüveni yüksek, kendi duruşuyla iddialı kadınlar giyer genelde sandaleti. Bir şort ve tişört ile iddialı modelleri bir araya getirebilirsiniz. İnce bantlı bir model ile neden bir yaz düğününe gidilmesin? Dekoltesi az bir model ise gömlek ve keten pantolon altına bir plaza mesaisinde gayet şık olur... Yeter ki o sandalet ruhunu, kendi enerjinizle birleştirerek yansıtabilin.

Bu sezon en çok hangi renkleri göreceğiz?

Ayakizi olarak biz sandaletlerimizde herhangi bir işleme maruz kalmamış doğal deri kullanıyoruz. Ürünlerimiz hiçbir makine uygulaması olmadan tamamen kıymetli ustalarımızın ellerinde üretiliyor. Tüm bu nitelikleri karşılayan tek bir deri var ve o da kendi doğal renginde yeterince güzel. Dolayısıyla bu ilkemizden ödün vermeyerek sadece doğal kahverengiyi kullanıyoruz. Bununla birlikte geçen yıl talep üzerine çok tercih edilen iki modelimizde siyahı da ekledik koleksiyona.

Tasarımlarınızda olmazsa olmazınız var mı?

Derinin kendi sadeliğindeki iddiası olmazsa olmazım. Bir diğer en önemli konu ise rahatlık ve konfor. Yazın açık ayakkabılar ile göz önünde olan ayaklarımızda ayakkabı vurmasından veya deri sürtünmesinden kaynaklı kızarıklıklar hepimizin şikayetidir. Deriden yapılmış, kösele tabanlı düz sandaletlerimizde bunların hiçbirini yaşamamanız için her detayı düşünüyoruz.

Bu yazın diğer yazlardan farkı ne sizce?

Asıl önemlinin kendi rahatımız ve konforumuz olduğunu keşfettik. Moda da buna ayak uydurdu ve artık rahatlığın daha ön planda olduğu stiller sunuyor bize. Daha uzun süreler kullanacağımız zamansız parçalara yöneliyoruz. Bu bizim adımıza iyi bir durum çünkü kullandığımız malzemelerin doğallığıyla, sandaletlerinizin giyildikçe güzelleşeceğini iddia ediyoruz.

Tasarımlarınızı diğer markalardan farklı kılan ne?

Tasarımlarım, kendi sade halinde güçlü ve iddialı modeller. Üstelik tamamen doğal deriden. Sayısı çok azalmış olan işinin ehli zanaatkarlar tarafından tamamı elde yapılıyorlar ve aslında hepsi birer sanat eseri değerinde.

Favori kumsal stilinizi oluşturan parçalar neler?

Yaz renklerinde uçuş uçuş ince askılı elbiseler, beyaz bir tişört veya keten bir gömlek ile tamamlanmış jean şortlar ve tek parçada iddia ortaya koyan, son birkaç sezonun da gözdesi olan tulumlar.

Tasarımlarınıza nerelerden ulaşabiliriz?

İzmir'dekiler Alaçatı Bashaques, Alaçatı Yuzu Concept Store; Bodrum'dakiler Beymen; Selimiye'dekiler Marsel Butik; İstanbul'dakiler İstinye Park Beymen, Zorlu AVM Beymen, Kanyon AVM Souq Dükkan, Karaköy MaeZae; Sakarya'dakiker Dec and Junes; online dünyada ise Hipicon, Souq Dükkan, Yuzu Concept, MaeZae ve kendi web sitemizden bizim tasarımlarımıza ulaşabilirler.

Tasarımlarınızın fiyat aralığı nedir?

Tüm modellerimizin tek fiyatı var, 679 lira. Sadece Beymen Exclusive olarak ürettiğimiz iki modelimiz 749 lira.



"Bilge Karga herkes için ulaşılabilir ve stil tamamlayıcı. Her yüz şekline hitap eden tamamlayıcı modeller ve tasarımlar yaratıyoruz. İster günlük, ister klasik tarza uyarlanabilir gözlükler üretiyoruz."

BİLGE KARGA

TEVFİK ÇAĞATAY DEVELİ

Yaz stili demişken güneş gözlüklerinin arkasından koşmamak olmazdı. Bilge Karga farklı modelleri ile 'benim yazım farklı' diyenlerin seveceği bir marka.







Marka maceranız ne zaman başladı?

Maceramız 2016 senesinin ekim ayında başladı. Başladığımız tarihten itibaren de hep 'iyi ki' dememizi sağladı.

Tasarımlarınızda ilhamınızı nereden alıyorsunuz genellikle?

Tasarımlarımızın en büyük ilhamı bugüne dek doğa oldu. Bu müthiş sanatçının barındırdığı renkleri tasarımlarımıza yansıttığımızda hep kalıcı ve büyüleyici bir güzellikle karşılaştık. Bunun yanı sıra, dünyanın en güzel şehirlerinden olan İstanbul da gelecek tasarımlarımız için büyük bir ilham kaynağı bizim için. Güzel sürprizlere hazırlanıyoruz!

Bize yakın zaman içinde gerçekleştirmek istediniz bir hayalinizi anlatın.

Kısa zaman önce güzel bir adım attık ve yüzünde görünür farklılığı olan bireylere ulaşıp onlara modellerimiz olmayı teklif ettik. Harika hikayelere tanık olduk. Bu konuda Yüzümle Mutluyum ve Albinizm Derneği bize çok yardımcı oldu. Bu çekimlerimiz sonucunda bizi takip edenlerden binlerce güzel yorum ve mesaj aldık. Hayalimiz her yüzün, bedenin özel, kıymetli ve eşit haklara sahip olduğu bir dünya. Bu da uzak bir hayal değil, aksine küçük bir adımla bile ne kadar ulaşılabilir olduğunu gördük. Ayrıca dünyanın birçok yerine markamızı ulaştırmayı hedefliyoruz. Şu an da yurt dışına gönderim sağlıyoruz ancak hedefimiz daha çok bölgede görünür olmak, şubelerimizi açmak ve markamızı sevenleriyle buluşturmak.

Bu yazın diğer yazlardan farkı ne sizce?

Gelen her yeni yaz beraberinde umutla geliyor. Bu yazın da farkı yeni umutlarımız. Bu yaz diğer yazlara göre duruma daha alışmış psikolojide bir yaz geçireceğimizi düşünüyoruz. Daha özgür ve bilinçli bir şekilde.

2021 koleksiyonunuzun temasını öğrenebilir miyiz?

Yeni koleksiyonumuzun teması, büyüleyici şehir olan İstanbul. Şehrin her köşesinin sahip olduğu renkler, hayatlar ve detaylar tasarımlar için büyük bir ilham kaynağı oluyor.

Yüz yapımıza uygun ve rahat gözlüğü seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle yüz şeklinizi tespit etmelisiniz. Nasıl bir yüze sahipsiniz? Oval, kalp şeklinde, yuvarlak ya da köşeli... Sonrasında ise ürün çeşitlerimiz arasından her yüz tipine uygun bir model keşfetmeniz mümkün. Bizden size küçük bir tüyo: Cate Eye gözlükler, büyük bir oranda tüm yüz tiplerine yakışıyor.

Bu sezonun rengi ne olacak?

Yeşilin her tonu bu sezon çok tercih ediliyor. Sanıyoruz ki doğaya olan büyük özlemimiz tercihlerimize bile yansıdı. Bunun yanında bu yıl neon renkler ve leopar desenler de çok popüler. Neon çerçeveler leopar saplarla süsleniyor ve ortaya enerji dolu tasarımlar çıkıyor.

Tasarımlarınızda olmazsa olmazınız var mı?

Evet, genelde zamansız parçalarımızın sahip olduğu detaylar olmazsa olmazımız. Leopar çerçeveler, trendleri her daim yakalamayı başaran parçalardan. Rengarenk camlar ise her seride mutlaka yer alıyor.

Tasarımlarınızı diğer markalardan farklı kılan ne?

Tasarımlarımızı diğer markalardan ayıran temel unsur kalite ve bu kalitenin piyasada alışık olmadığımız derecede ulaşılabilir fiyatlarla sunulması. Çünkü tasarımlarımız, aynı zamanda da göz sağlığını korumalı. Bunu korumak için de ürün kalitesini yüksek tutuyoruz ancak herkesin stilinde yer alması ve birden fazla kombinle farklı gözlüklerimizin uyarlanması için fiyatı ulaşılabilir tutuyoruz.

Plaj stilinizi oluşturan favori parçalarınız neler?

Markamız yıllar içerisinde küçük ve retro görünümlü gözlüklerle özdeşleşti. Biraz daha sokak stiline hitap eden, iddialı ürünlerle akılda kaldık.

Tasarımlarınıza nerelerden ulaşabiliriz?

Web sitemizden ulaşabilirsiniz: bilgekarga.com.tr

Gözlüklerde fiyat aralığı nedir?

Fiyatlar 100-400 lira arasında değişiyor.

JEWELARIN

BERFU KORAL

Bronz teninize yakışacak aksesuarlar ile stil yarışının kazananı olabilirsiniz. İhtiyacınız olan bazen renk bazen sadece biraz ışıltı...







“Maksat farklı bir şey sunmaksa herkes biriciktir. Farklı kılan ürüne bakışındır. Benim bakışımla ürettiğim tasarımı, sen kullanırken kendine göre uyarlarsın. Güzel olan da budur.”







Markanızı nasıl tanımlarsınız?

Çoğunlukla minimal tasarımların yer aldığı, küçük parçaların bir araya gelerek bütünü oluşturduğu bir yapısı var diyebiliriz. Büyük yapılı ya da çok ışıltılı bir parçanın bile mutlaka asil ve düz bir tarafı oluyor. Biz de yolda öğreniyor şekil alıyoruz.

Marka maceranız ne zaman başladı?

Sinema-televizyon mezunu biri olarak üniversite hayatımdan beri aynı sektördeydim. 2018 yılında hamilelik sürecinde oluşturduğum bir dosyayla başladı macera. Bir ustayla görüştüm, malzemeleri araştırmaya başladım, ‘nasıl görsele dökülecek?’, ‘ismi ne olsun?’, ‘nasıl bir tarzı olmalı?’ derken araya doğumun girmesiyle beraber birkaç ay ertelenen hayaller 2018 sonunda, kızım Larin’in doğumundan sonra somutlaşmaya başladı.

Tasarımlarınızda ilhamınız ne oluyor genellikle?

İlham çok dallı bir ağaç gibi. Bir yaprak şeklinden ilham alıp köke varabilirsiniz. Bazen bir desen, bazen bir renk, bazen parlayan bir güneş... Fazla edebi oldu ama günlük hayatta gördüğümüz her şey; ilk haliyle olmasa da soyut olarak birbirine bağlanır ve somutlaşır. Bu süreçte karşılaştıkların da ilhamın ta kendisidir.

Bize yakın zaman içinde gerçekleştirmek istediğiniz bir hayalinizi anlatın hadi...

JeweLarin, kızım Larin’le beraber büyüyen bir bebek gibi. Kızım şimdi üç yaşında. JeweLarin de onun büyümesiyle kendine alan buluyor. O büyüyüp özgürleştikçe ben daha çok çalışıyorum; JeweLarin de daha da özgürleşiyor. Yakın zamanda olur mu bilmem ama JeweLarin’in yurt dışında da yer almasını çok isterim.

Sadece bu yazın diğer yazlardan farkı ne sizce?

Herkesin daha çok kendine, içine, doğaya döndüğü; eski hayatlarımıza şükrettiğimiz bir süreç içindeyiz. Takip edebildiğim kadarıyla modanın lider markaları da başta olmak üzere herkes renklere dönmüş durumda. Çok normal değil mi? Eksilenleri bir şekilde hayatımıza katmak en doğal hakkımız.

2021 koleksiyonunuzun temasını öğrenebilir miyiz?

JeweLarin şimdilik yolda ve anlık şekil alan bir marka. Başlarda daha klasik parçalar vardı; şu sıralar bolca renk, doğal taşlar, mini taşlar ve altın renginin hakim olduğu bir iskelet kurdu. 2021 yazı da bol renk ve ışıltıyla geçecek gibi duruyor.

Bu sezon en çok hangi renkleri ve modelleri göreceğiz?

Canlı renkler, her zaman modası geçerli olan farklı desenlerde ve kalınlıklarda halka küpeler, doğal taşlar, incinin asilliğiyle oluşacak tasarımlar, mini taşlarla süslenmiş tasarımlar... Herkesin mutlu olacağı dokunuşlar kısacası.

Tasarımlarınızda olmazsa olmazınız nedir?

Ben seviyor ve takıyorsam yeterlidir. Dediğim gibi kimisi için bu yanlış bir bakış açısı olabilir; ama şimdilik içimden böyle geliyor.

Tasarımlarınızı diğer markalardan farklı kılan ne sizce?

Herkesin ilhamı, baktığı yön ve bakış şekli farklı. Her hazırladığım pakete Larin’in de elinin değiyor oluşu da çok özel bizim için. Kimi zaman kartı o koyuyor, kimi zaman kargo poşetini kapatıyor.

Kumsal stilinizi oluşturan favori parçalarınız neler?

Günlük hayatta da, kumsalda da konfor ön plandadır benim için. Tasarımlarımızın çoğu da bu tarza uygundur, o yüzden bir ayrım yapmakta zorlanırım, o günkü tarzımla ne uyumluysa mutlaka bir parça bulurum.

Tasarımlarınıza nerelerden ulaşabiliriz?

Instagram hesabımız olan @jewelarin ‘den bize ulaşabilirsiniz. Ayrıca online alışveriş yapmak isteyenler de shopier.com/jewelarin internet sitesi üzerinden sipariş verebilir.

Tasarımlarınızın fiyat aralığı nedir?

70 lira civarından başlıyor ve 700 liraya kadar uzanıyor fiyatlarımız. Gümüş ürünlerin fiyatları tıpkı altın gibi gramla, üzerindeki işçilikle belirleniyor.

MALILUHA

CANSU GÜNDOĞAN

Modern tanrıçalar bu yaz Maliluha ile plajlarda her zamanki gibi göz alıcılar. Farklı tarzların peşinde olanların seveceği bir adresteyiz; stil kodlarını yeniden yazıyoruz.





"Maliluha; maceracı, hayattan zevk alan, yenilikçi kadınlar için yaratıldı."



Markanızı nasıl tanımlarsınız?

Maliluha, Hitit mitolojisinde deniz tanrıçasının kızı olan Hatepuna'nın tapınağının adı. Tapınakta kişiler kendilerini en huzurlu oldukları anda hissederler. Maliluha kadınlarının her biri birer tanrıçadır, biz de tasarımlarımızda kendilerini özel ve özgüvenli hissetmelerini sağlıyoruz.

Marka maceranız ne zaman başladı?

Marangoni Milano'da tasarım eğitimi aldıktan sonra perakende sektöründe çalışmaya başladım. Yerli ve yabancı markalarda uzun yıllar deneyim edindikten sonra, üniversite yıllarındaki hayalimi gerçekleştirip, kendi markamı kurdum.

Tasarımlarınızda ilham kaynaklarınız neler?

Doğanın renklerinden ve formlarından ilham alarak koleksiyonları hazırlıyorum. Çevreye ve doğaya duyarlı biri olduğum için markamın da sürdürülebilir ve doğaya uyumlu olmasına dikkat ediyorum. Tasarım kadar çevreye ne kadar az zarar verebileceğimizi düşünüyorum. Kullanılan kumaştan, ambalajından, sallantı kartlarına kadar geri dönüştürülebilir olmasına özen gösteriyorum. Bunun 360



derece düşünülmesi gerekiyor. Sadece sürdürülebilir veya geri dönüştürülebilir malzemeler kullanmak yeterli değil. Üretim aşamasında da yüksek refah seviyesinde çalışan yerleri tercih ediyorum.

Bize yakın zaman içinde gerçekleştirmek istediğiniz bir hayalinizi anlatır mısınız?

Güney Fransa' da Maliluha'nın pop-up mağazasını açmayı çok isterim.

2021 koleksiyonunuzun temasını öğrenebilir miyiz?

Maliluha'nın 2021 İlkbahar-Yaz 'Desert Daze' koleksiyonu uzaktan esen hafif meltemli çöllere doğru bir yolculuğa çıkıyor. İlhamını dünyanın dört bir yanındaki çöllerin renkleri ve dokularından alıyor.

Hem rahat hem de şık olmak için mayoda nelere dikkat etmeliyiz?

Rahat olmak için kalıbının mutlaka iyi olması gerekiyor. Şık olmak için de abartıya kaçmaya gerek yok, sadece bir kesim, aksesuar detayı veya tek renk ile de şık bir mayoya sahip olunabilir.

Bu sezon en çok hangi renkleri göreceğiz?

Oldukça sıcak renklerin hakim olduğu bu yaz; hardallardan turunculara, kaktüs yeşillerinden toprak tonlarına, gökyüzü mavisinden çiçek renklerine kadar geniş bir renk paleti içeriyor.

Tasarımlarınızda olmazsa olmazınız nedir?

Tasarımlardaki formlardan desenlere, aksesuarlardan malzemelere kadar her şeyin doğadan ilham alması markamızın olmazsa olmazı.

Bu yazın diğer yazlardan farkı ne sizce?

Önceliklerimiz, yaşayış tarzımız, birçok alışkanlığımız değişti. Biz her şeye rağmen geleceğe umutla bakarak çalışmaya ve üretmeye devam ettik. Emeğin öneminin daha çok anlam kazandığını düşünüyorum.

Tasarımlarınızı diğer markalardan farklı kılan ne sizce?

Zamansız ve yenilikçi tasarımlar bizi ayrı kılıyor. Müşterilerimizin ürünleri uzun yıllar kullanmaları için, yüksek kalitedeki işçiliğe çok önem veriyoruz.

Kumsal stilinizi oluşturan favori parçalarınız neler?

Mayo ve bikinileri düz beyaz keten gömlek ve hasır şapka ile kombinlemeyi seviyorum.

Tasarımlarınızın fiyat aralığı nedir?

1400-1800 lira arasında değişiyor fiyatlarımız.

Tasarımlarınıza nerelerden ulaşabiliriz?

Online olarak maliluha.com adresimizden ve Vakko Mare, Beymen, Mysabella gibi mağazalardan ulaşabilirsiniz.







MIEN

EDA SÜMEN& GÜLNUR GÜDÜL SÜMEN

Hasırın ve örgünün ruhunu en güzel yansıtan MIEN tasarımlarını bu yaz deniz ve kum ile buluşturuyor ve 'doğal' olarak radarımıza girmeyi başarıyor.

"Klasik örgü ve tığ işi tekniklerini modern çizgilerle buluşturan her tarza, mevsime ve ortama uygun, kullanışlı aksesuarlarla karşılaşacağınız bir markayız. Zamansız bir tarza sahip ve günümüz tüketim toplumunun aksine değer bilen kadınlara özel tasarımlar üzerinde çalışıyoruz."











Marka maceranız ne zaman başladı?

MIEN aslında bir anne-kız hikayesi. 2017 yılında ilk adımımızı attık diyebiliriz, başlangıç noktamız anneme ilgisini çekebilecek bir hobi bulmaktı. Sonrasında ise ne yazık ki babamı kaybettik ve hayata bakışımızı biraz değiştirdik, keyif aldığımız uğraşlara daha fazla eğilmeye karar verdik. Belli bir strateji ile başlamadık. Zamanla aldığımız güzel tepkilerle evrildik. Mien bu süreçte büyümeye başladı. Her karşımıza çıkan fırsatta bir adım daha attık. Belki de bu kadar stratejisiz olduğumuz için hala ilk günkü gibi keyifle tasarlıyor ve üretiyoruz. Bazen aramızda konuştuğumuz ve yaptıklarımıza, geldiğimiz noktaya inanamadığımız oluyor açıkçası.

Tasarımlarınıza neler ilham veriyor?

Bizim için öncelikle örgünün modeli, deseni önemli. O desenin bize gösterdiği yolda çantanın modeli şekilleniyor. Çanta tasarımlarımızda vintage modelleri yorumlamayı seviyoruz özellikle 70'lerden oldukça ilham alıyoruz.

Bize yakın zaman içinde gerçekleştirmek istediniz bir hayalinizi anlatır mısınız?

Birlikte çalışmak istediğimiz, tasarımlarına ve tarzlarına hayran olduğumu birçok marka var. MIEN'in görünen çalışmalarının dışında toptan üretim iş birliklerimiz de oluyor. Bazı ünlü yerli ve yabancı markalara özel üretim yapıyoruz. Hayalimiz kendi markamızla da çantalarımızı yurt dışında görmek. Bir büyük hayalimiz ise atölyemizi ve ekibimizi büyütmek, böylelikle daha çok Türk kadınına istihdam sağlamak ve el emeklerinin değerini görmelerini sağlamak. Bu aslında bizim için artık hayalden çok amaç oldu diyebiliriz.

2021 koleksiyonunuzun temasını öğrenebilir miyiz?

Koleksiyonumuzun teması kum ve su dalgaları. Kullandığımız renkler, püsküller, hasır detaylarla temamızı vurguluyoruz.

Plajlarda hangi çantayı kullanmak daha pratik olur?

Plajda büyük ama hafif ve yıkanabilir çanta modelleri tercih ediliyor. Şık olurken konforu da sağlamak önemli.

Sezona hangi renkler hakim olacak?

Bu yaz pastel renkleri ve bej tonlarını sıklıkla göreceğiz. Biz de farklı renk ve dokulardaki ipleri karıştırarak yeni renkler ortaya çıkarmayı çok seviyoruz. Kum beji ve krem renklerini karıştırdığımız çantalarımız da yaz aylarında en popüler olanlardan.

Tasarımlarınızda olmazsa olmazınız neler?

Her ortama uyum sağlayabilmeleri bizim için önemli. MIEN çantanızı hem plajda hem günlük hayatınızda hatta işte bile kullanabilin istiyoruz. Bu nedenle birçok modelimize istediğinizde takıp çıkartabileceğiniz farklı deri askılar da ekliyoruz.

Tasarımlarınızı diğer markalardan farklı kılan ne sizce?

En büyük fark tüm ürünlerimizin el yapımı olması. El emeğinin değeri bizce paha biçilemez. Bir fabrika günde binlerce ürün çıkartabilir ama bizim için atılan her ilmeğin farklı bir değeri var. Bu farkı ürünün kalitesi, sağlamlığı ve özgünlüğünden siz de hemen hissediyorsunuz.

Kumsal stilinizi oluşturan favori parçalar neler?

Keten sade işlemeli kaftanlar, hasır terlikler ve MIEN çantalar.

Tasarımlarınızın fiyat aralığı nedir?

Fiyatlarımız 200 lira ile 700 lira arasında değişiyor.

Tasarımlarınıza nerelerden ulaşabiliriz?

mienistanbul.dukkan.im adresimizden, Lidyana ve Hipicon gibi online alışveriş platformlarından ürünlerimize ulaşabilirsiniz. Ayrıca yaz aylarında sahil bölgelerindeki tasarım dükkanlarında da karşınıza çıkacağız.


MISS
MR
fashiontv
TURKEY
TÜRKİYE'NİN YENİ STARLARI
BELLİ OLUYOR
23 HAZİRAN 2021
OLIGARK
ISTANBUL
BAŞVURU İÇİN:
WWW.MISSANDMRFASHION.COM
SURREAL
ROOM
DIGITAL AGENCY & SOFTWARE



"SÜRDÜRÜLEBİLİR KOLEKSİYONLAR ARTTI"

Moda tasarımcısı Dilek Hanif, pandemi dönemiyle beraber insanların doğaya saygılı ürün satın alma adına daha bilinçli olduğunu, artık bu bilinçle üretilen ürünlerin gündemde olduğunu vurguluyor. Hem insana hem doğaya saygılı, sürdürülebilir koleksiyonları ise artık daha sık göreceğimizi müjdeliyor.

Pandemi giyim alışkanlıklarına nasıl yansıdı? Bu konudaki gözlemleriniz neler?

Pandemide alışkanlıklarımızda birçok değişiklik oldu. Evde bulunduğumuz süreler uzadığı için bu dönem herkesi son derece rahat ve evde giyeceğimiz kıyafetlere yöneltti. Bu durumun bir süre daha böyle gideceğini düşünüyorum. Bu dönemdeki gözlemlerimden biri; insanların doğaya saygılı ürün adına daha bilinçli olması, dolayısıyla doğal kumaş tercihleri artmaya başladı. Markalarda da bunu gözlemlememiz mümkün. Artık bu bilinçle üretilen ürünler gündemde. Hem insana hem doğaya saygılı, sürdürülebilir koleksiyonları artık çok daha sık görüyoruz.

Evden çalışmak hangi trendlerin öne çıkmasına neden oldu?

Evde çalıştığımız süre içinde daha rahat kıyafetler tercih etmeye başladık. 'Pandemi eşofman trendini patlattı' dememiz doğru olur. 2020 ve 2021 eşofman ve homewear tarzı kıyafetlerin senesi oldu. Benim gözlemlediğim bir nokta, eşofmanlar öne çıkarken tayt alışkanlığının ikinci planda kalması oldu.

İnsanlar artık şık görünmekten çok kendilerini iyi hissetmeye ve rahatlığa odaklanıyor. Bu devam edecek mi?

Evet, bu çok doğru. Belli bir süre bu trendin devam edeceğini düşünüyorum. Bazı insanlar 'bu hep böyle devam edecek' görüşünde ama ben aynı görüşte değilim. İnsanlar her ne kadar rahatlığa ve doğallığa alışmış olsalar da zaman

içinde şık olmak, hoş görünmek ve kendilerini iyi hissetmek için özenli giyinmeye geri dönecek. Bundan yüzde 100 eminim ve olması gereken de bu.

"Pandemi döneminin yıldızı eşofmanlar oldu" dediniz. Yaz aylarında da rahatlık ön planda mı olacak? Yaz sezonuyla ilgili bize birkaç tüyo verebilir misiniz?

Bol ve rahat elbiseler, keten tunikler, dökümlü gömlekler, kapüşonlu parçalar, geniş kesim pantolonlar rahatlıklarıyla bu yaz daha da öne çıkıyor.

Yeni sezonda gardırobumuza eklememiz gereken en önemli parça ne?

Bol ve rahat elbiseleri gardıroplara eklemek çok faydalı olur. Hem gündüz hem gece farklı renklerde aksesuarlarla zenginleştirilmiş elbiseler gardırobumuzun olmazsa olmazı olacak.

2021 yazının öne çıkan renkleri neler?

Bu sezonda da doğal tonları ve toprak renklerini sıkça göreceğiz. Bunun yanında teknolojinin artan varlığı ve bunun renklere yansımaları sıkça hissedilecek. Canlı, parlak maviler örneğin aqua maviler, mint yeşilleri etkisini gösterecek.

Yaz aylarında plajlarda hangi desenler ön planda olacak?

Pandemide en çok özlenenlerden biri de tatil oldu. İnsanların uzun süredir tatil hayali kurmaları plaj modasına yansıyor. Günlük giyimde doğallık ön plandayken plajda daha cesur kesimler ve renkler kendini göstermeye hazırlanıyor. Düz ve doğal tonların yanı sıra leopar deseni ve çiçek deseni ön planda olacak. Bunun yanında plaj kaftanları ve büyük boy şapkalar da plaj şıklığını tamamlayacak ikililer olarak öne çıkıyor.

Tasarımlarınızda son dönemde size en çok neler ilham veriyor?

Son dönemde Türkiye'nin birçok yerini gezdim ve doğal kumaşlarla ilgili çalışmalarım oldu. Hem couture hem de hazır giyim koleksiyonu olmak üzere iki yeni koleksiyon hazırladım. Couture için bu sene gelinlik koleksiyonu hazırladım ve yaşadığımız şartların da etkisiyle daha doğal ve daha sade parçaları tercih ettim. Hepimizin ihtiyacı olan o sadeliğe, doğallığa doğru yöneldim. Hazır giyim koleksiyonumda ise tezgahlarda dokunmuş doğal kumaşlar benim çıkış noktam oldu. Bu kumaşlardan koleksiyonlar yapmak istedim.

Gelinlik koleksiyonunuz hakkında biraz bilgi verir misiniz?

Gelinlik koleksiyonu bu sene özellikle couture ve demi couture olarak hazırladığım bir koleksiyon oldu. Şartlardan dolayı çok geniş ve büyük kapsamlı düğünler yapılmıyor. Bu sebeple talepler de genel olarak daha sade ve düz parçalarla ilgili gelmeye başladı. Ben de zamansız bir koleksiyon hazırladım. Koleksiyon; zarafetinden ödün vermeyen, sizi gecenin yıldızı gibi hissettirecek ama bir o kadar da sade ve şık gelinliklerden oluşuyor.

Türkiye'de moda tasarımının gelişimini nasıl buluyorsunuz?

Bu konuda önemli adımlar atıldığını ve gerçekten çok ciddi yol kat ettiğimizi düşünüyorum. Güneydoğu Anadolu Tekstil ve Hammaddeleri İhracatçıları Birliği (GATHİB) tarafından, Ticaret Bakanlığı desteği ve Türkiye İhracatçılar Meclisi (TİM) koordinatörlüğünde, Tekstil Mühendisleri Odası Güney Bölge Şubesi iş birliğinde gerçekleştirilen 'Doku Kumaş Tasarım Yarışması'nın koçluğunu üstlendim. Bu benim için inanılmaz derece değerli. Birikimlerimi yarışmacılarla paylaşabilmek ve onların tasarladığı kumaşlardan bir koleksiyon hazırlayarak bu koleksiyonu bir defileyle sunmak benim için ayrı bir zevk olacak. Bu tarz çalışmalar Türkiye'deki moda sektöründe tasarımcı anlamında çok büyük katkılar sağlıyor. Bu proje beni çok heyecanlandırdı, çünkü kumaşın tasarımcıları yönlendiren bir etkisi var. Dolayısıyla bu kumaş yarışması da tasarımın vazgeçilmez parçası ve tasarımcıyı çok destekliyor. Türkiye tekstil anlamında çok gelişmiş bir ülke, çok önemli değerleri var. Bunu tasarımla birleştirince çok daha zevkli ve önemli işler çıkacağını düşünüyorum. Çünkü kumaşla tasarım birbirinin tamamlayıcısı. Dolayısıyla da Türkiye'de bu işin daha da gelişmesi, tasarımcıların kumaş olarak daha güçlü malzemeler bulabilmesi çok önemli. Yarışmaya başvurular 21 Haziran tarihine kadar "dokusundasanatvar.org" adresinde devam ediyor. Yarışmanın finali ise ekim ayında yapılacak.



"Türkiye tekstil anlamında çok gelişmiş bir ülke, çok önemli değerleri var. Bunu tasarımla birleştirince çok daha zevkli ve önemli işler çıkacağını düşünüyorum. Çünkü kumaşla tasarım birbirinin tamamlayıcısı."

ÇEKİM ALANI

Moralinizin bozuk, enerjinizin bitik olduğunu mu hissediyorsunuz? Hiç panik yapmayın! Cildinize enerji veren kremler, parfümler ve yepyeni makyaj koleksiyonları bu ay sizi mutlu etmek için çekim alanımızda.



CİLDİMİZİ ŞARJ EDİYORUZ

- Günümüz kadını 'Wonder Woman' filminden fırlamış gibi, aynı anda birçok işi yapmaya çalışıyor ve çok da başarılı. Tek ihtiyacı cildi için de enerji veren bir bakım. Clarins'in cilde enerji veren ve sıkılaştıran gündüz kremi Clarins Extra-Firming Energy, yorgunluk belirtileri, ince çizgiler ve kırışıklıklarla savaşmak için üretildi. Nasıl mı? Bitki ve meyve özleri sayesinde cilde enerjisini ve parlaklığını geri kazandırıyor. Ayrıca çevresel kirliliğe karşı koruyor.

CLARINS EXTRA-FIRMING ENERGY NEMLENDİRİCİ, ₺883



ÜZÜM SUYU SEVER MİSİNİZ?

- Yaz denince aklınıza üzüm gelenlerden misiniz? Caudalie'nin çok sevilen nemlendirici serisi Vinosource ismini değiştirdi ve Vinosource-Hydra oldu. Vinosource ailesinin bir de yeni üyesi doğdu. Vinosource-Hydra Jel Nemlendirici, organik üzüm suyu ve aleo vera ile önce cildi nemlendiriyor, sonra nemin ciltte kalmasını sağlıyor. Ayrıca yüzde 98 doğal türevli içeriğiyle organik, probiyotik ve vegan.

CAUDALIE VINOSOURCE-HYDRA JEL NEMLENDİRİCİ, ₺230

GÜNEŞ ÖPÜCÜĞÜ



- Bronzlaşmış bir cilt, yumuşak hatlar ve sıcacık bir ışıltı... Pandemi yüzünden güneşin tatlı bronzluğundan mahrum kalmış olabiliriz ama çaresiz değiliz. Metalik gül, bakır ve altın tonlarıyla sonsuz bir ışıltı vadeden Nars 'bronzing' koleksiyonu güneşten ilham alarak tasarlandı.

NARS SUMMER SOLSTICE FAR PALETİ, ₺550

DOĞAL BRONZLUĞUN PEŞİNDEYİZ

- Bir türlü vazgeçemediğimiz Guerlain Terracotta bronzlaştırıcı pudra yenilendi; artık yüzde 96 doğal bileşenlerden oluşuyor. Bu pudrayı çok seviyoruz, çünkü yaz-kış güneşin doğal sıcaklığını cildimize taşıyor. Uzun süre dayanıyor ve hafif bir ışıltı veriyor. Nude, Light, Original ve Matte olarak dört seçeneğiniz var.

GUERLAIN TERRACOTTA BRONZLAŞTIRICI PUDRA, ₺540



YAZ HAFİFLİĞİ



- Flormar'ın yeni bir ruj serisi var; Lightweight Lip Powder. Dudaklarda doğal bir görünüm için 12 renkten oluşuyor. Sünger aplikatörüyle pudra dokunuşunu hissediyorsunuz, üstelik yarı mat özelliğiyle dudaklarınızda 'blur' bir etki yaratıyorsunuz. Yaz ve hafif makyaj için hoş bir öneri değil mi?

FLORMAR LIGHTWEIGHT LIP POWDER RUJ, ₺59.99



YENİ CİLT KALKANIMIZ

- Cildinizin UV ışınları, çevre kirliliği gibi dış etmenlerin yanı sıra kapalı alanlarda da tehlikede olduğunu biliyor musunuz? Bu sprey cildinizi kirlilikten ve mavi ışıktan korurken aynı zamanda cildin sağlıklı görünümünü korumaya da yardımcı oluyor. Tek yapmanız gereken makyajdan önce veya sonra yüzünüze püskürtmek. 24 saat nemlendirdiğini de belirtelim.

THE BODY SHOP DROPS OF YOUTH BOUNCY JEL YÜZ SPREYİ, ₺199.90

PEMBE NEŞE

- Pembenin karşı konulmaz neşesine kim karşı koyabilir? Nuxe Prodigieux Florale parfüm, manolyayı greyfurt ve miskle harmanlamış. Pastel pembeden şeker pembesine uzanan şişesindeki degrade geçişler ise tıpkı heyecanlandığımızda yanaklarımızın büründüğü sevimli hal gibi. Siz ne dersiniz?

NUXE PRODIGIEUX FLORALE 50 ML PARFÜM, ₺300





MAKYAJ VE BAKIM BİR ARADA

- Her sürüşte cilt görünümünü iyileştiren yepyeni bir ürünle tanışmaya hazır mısınız? Öyleyse daha aydınlık ve sağlıklı bir cilt görünümü için Avon Serum Fondöten'le tanışın. Avon'un ilk serum fondöteni C ve E vitaminleriyle renk tonu eşitsizliğini gideriyor ve anında cildi anında nemlendiriyor. SPF 30 özelliğiyle de güneşin zararlı ışınlarından cildinizi koruyor.

AVON SPF 30 SERUM FONDÖTEN, ₺49.99

Gülru İncu

GÜNEŞE DOĞRU

Dışarıya çıkarken güneş kremi kullanmayı ihmal mi ediyorsunuz? Kullandığınız bronzlaştırıcı pudrada ya da rujda SPF olmasına önem vermiyor musunuz? Yanlış yoldasınız! Güneşin zararlı ışınlarına karşı koruma kalkanı oluşturan SPF'li ürünler makyaj çantanızın vazgeçilmezi olmalı.



CLARINS SPF 15 EVERLASTING YOUTH FLUID FONDÖTEN, ₺461

BIODERMA SPF 50 PHOTODERM MAX KOMPAKT MİNERAL PUDRA, ₺199.50

SHISEIDO SPF 30 SUYA DAYANIKLI PUDRA FONDÖTEN, ₺350

NARS SPF 30 PURE RADIANT RENKLİ NEMLENDİRİCİ, ₺395

NEUTROGENA SPF 30 BRIGHT BOOST NEMLENDİRİCİ KREM, ₺99

VICHY CAPITAL SOLEIL SPF 50 UV-AGE DAILY GÜNEŞ KORUYUCU, ₺249.90

ESTEE LAUDER SPF 15 DAYWEAR ANTI-OXIDANT NEMLENDİRİCİ KREM, ₺390

ZO SKIN HEALTH DAILY SHEED BROAD-SPECTRUM KREM, ₺700

ELIZABETH ARDEN SPF 15 DUDAK KORUYUCU, ₺227

LA ROCHE-POSAY SPF 50 ANTHELIOS AGE CORRECT LEKE VE YAŞLANMA KARŞITI RENKLİ NEMLENDİRİCİ, ₺259.90

NEDEN SPF?

Hava bulutlu olsa bile cildiniz güneşin zararlı ışınlarından etkilenir. Cilt kanserinin en önemli nedeni güneşten gelen ultraviyole ışınlarına uzun süre maruz kalmak. Çünkü mevsim geçişleri, hava kirliliği, güneş ışınları ve diğer zararlı UV kaynaklı ışınların negatif etkileri cildin dış yüzeyinin zarar görmesine; akne, mat ve kuru cilt, egzama, cilt alerjileri, kızarıklıklar, kırışıklıklar ile nem ve esneklik kaybı gibi problemlerle karşı karşıya kalınmasına neden oluyor. Ultraviyole ışınları, çevre ve hava kirliliği gibi dış faktörler aynı zamanda yüzün doğal ışıltısını kaybetmesini ve cildin erken yaşlanmasını tetikliyor. Güneşten Koruma Faktörü'nün İngilizce kısaltması olan SPF, artık sadece güneş ürünlerinde değil cilt bakım ve kozmetik ürünlerinde de yaz-kış kullanılıyor.



HER DAİM GENÇ VE GÜZEL

Biz kadınlar kaç yaşında olursak olalım her daim genç ve güzel görünmek isteriz. 50 yaşındayken 40 yaşında gibi, 40 yaşındayken 30 yaşında gibi, yorgunken dinlenmiş gibi… Tabii hepsi için taze, nemli ve parlak bir cilt şart.

Genetik olarak ne kadar şanslı olursak olalım yaşla birlikte çevresel faktörlerin de etkisiyle cildimiz zarar görüyor. Parlaklığını kaybetmiş kuru bir cildimiz varsa ya da yaşla birlikte yüz, boyun ve dekoltemizde ince çizgiler ve sarkmalar başladıysa yani cildimiz 'nemlenmek ve gençleşmek istiyorum' diye çığlık atıyorsa Amino Asit Replasman Tedavisi (ART) adıyla bilinen Gençlik Serumu bizi memnun etmek için iyi bir seçim olabilir.

"MAKSİMUM SONUÇ İÇİN DEVAMLILIK ŞART"

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Emel Yurdakul Sıkar, hastalarına Gençlik Serumu uygulamasını iki amaçla yaptığını söylüyor. "Amacımız genç hastalarımızın cilt sağlıklarını korurken, 35 yaş üstü hastalarımızın ise cilt kuruluğu, ince çizgilerini ve incelmiş ciltlerini tedavi etmek. Tüm tedavi protokollerinde olduğu gibi maksimum sonuç için devamlılık olmazsa olmaz. Genç hastalarımızda yılda 2 seans, ileri yaşlarda ve cildin ihtiyacına göre değişmekle birlikte 4 ve 5 seans uygulamak ideal. Estetik cerrahi uzmanı olarak tavsiyemiz; tüm medikal estetik işlemlerde olduğu gibi 30'lu yaşların başında başlayıp, düzenli uygulamalarla en iyi sonucu almak."

"KOLLAJEN ÜRETİMİNİ SAĞLIYOR"

Op. Dr. Emel Yurdakul Sıkar, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Menopoza yaklaştıkça cildimizde hyalüronik asit, kollajen ve elastin kaybı hızlanıyor. Gençlik Serumu içeriğindeki 4 temel amino asit (Glycine, L-Proline, L-Lysine, L-Leucine) sayesinde uzun soluklu kollajen üretimini yeniden sağlıyor. Ayrıca hyalüronik asit içeriği sayesinde de cildimizin azalan nemini takviye ediyor. Gençlik Serumu uygulaması ile cildimizde var olan ancak zamanla üretimi azalan yapı taşları yeniden yerine konuyor. Dolayısıyla güvenilir bir estetik uygulama. Yaklaşık 5 yıldır Gençlik Serumu'nu güvenle hastalarıma uygulamaktayım. Zevkle ve sıklıkla uyguladığım bir tedavi protokolü. 40'lı yaşlarında yoğun çalışan bir estetik cerrahi uzmanı olarak Gençlik Serumu benim de yılda 4 seans olarak vazgeçilmezlerim arasında. Alerjik bünyeli bir kadın olarak güvenle kendime ve hastalarıma uygulayabilmekteyim. Her daim taze ve güzel; Gençlik Serumu'nun çıkış noktası bence bu. Gençken gençliğimizi korumak, ileri yaşlarda yaşımızın iyisi olmak, yüz ve boyun germe ameliyatları sonrasında da canlı bir cilt ile ameliyat başarı oranımızı artırmak için ART (Aminoasit Replasman Tedavisi) vazgeçilmezlerimiz arasında yerini aldı."



OP. DR. EMEL YURDAKUL SIKAR
PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ UZMANI

Gülru İncu





ESTEE LAUDER ADVANCED NIGHT REPAIR SYNCHRONIZED MULTI-RECOVERY COMPLEX SERUM, ₺879

SKINCEUTICALS H.A. INTENSIFIER SERUM, ₺800

KIEHL'S VITAL SKIN-STRENGTHENING SUPER SERUM, ₺450

VICHY MINERAL 89 SERUM, ₺224.90

NUXE BIO ORGANIC ALGUE MARINE LOSYON, ₺330

NEM MIKNATISI

Cildinizin esnekliğini kaybetmesinin, cansız ve mat görünmesinin nedeni hyaluronik asit seviyesindeki azalma olabilir. Destek vermek şart!

HYALURONİK ASİT NEDİR?

Hyaluronan olarak da bilinen ve vücudumuzda doğal olarak bulunan hyaluronik asit, cildin nemlendirilmesinin yanı sıra yumuşak ve sağlıklı görünmesine yardımcı oluyor. Ana görevi, dokuları yağlı ve nemli tutmak. Asit olarak adlandırılmasına rağmen, glikolik ve laktik asit gibi soyucu etkiye sahip değil. Bunun yerine nemlendirici özellik taşıyor cilde nem çekiyor.

NE İŞE YARIYOR?

İyi nemlendirilmiş bir ciltte daha az ince çizgi görünümü oluşuyor ve cilt daha sağlıklı görünüyor. Hyaluronik asit cildin dolgun, esnek, genç ve ışıltılı görünmesine yardımcı oluyor. Kendi ağırlığının bin katına kadar su tutabilme kapasitesine sahip olan hyaluronik asit, cildin elastikiyetini artırarak ince çizgi ve kırışıklık görünümünü azaltıyor. Hücre üretimini hızlandırıyor.

Antioksidan özelliklere sahip olduğu için cildin yaşlanma sürecini hızlandıran serbest radikallerin hasarından koruyor. Antibakteriyel özelliğe sahip olduğu için yaraların iyileşmesini hızlandırıyor. Hyaluronik asit, kemiklerin arasındaki boşluğu iyi yağlanmış şekilde tutuyor ve eklemlerde de bulunuyor. Eklemler yağlandığında, kemiklerin birbirine karşı duruşu ve rahatsız edici ağrılara neden olma olasılığı daha düşük.

NEDEN ÖNEMLİ?

Doğal yaşlanma süreci ve güneşin zararlı ışınlarının da etkisiyle vücut tarafından doğal olarak üretilen hyaluronik asit seviyesi 20'li yaşlardan itibaren düşmeye başlıyor. Eğer cildiniz dehidrasyona yatkınsa hyaluronik asit ihtiyacınız olan nemi cildinize ulaştırıyor. Serum ve maskelerde bulunan hyaluronik asit seviyesi krem ve losyonlardan daha fazla.



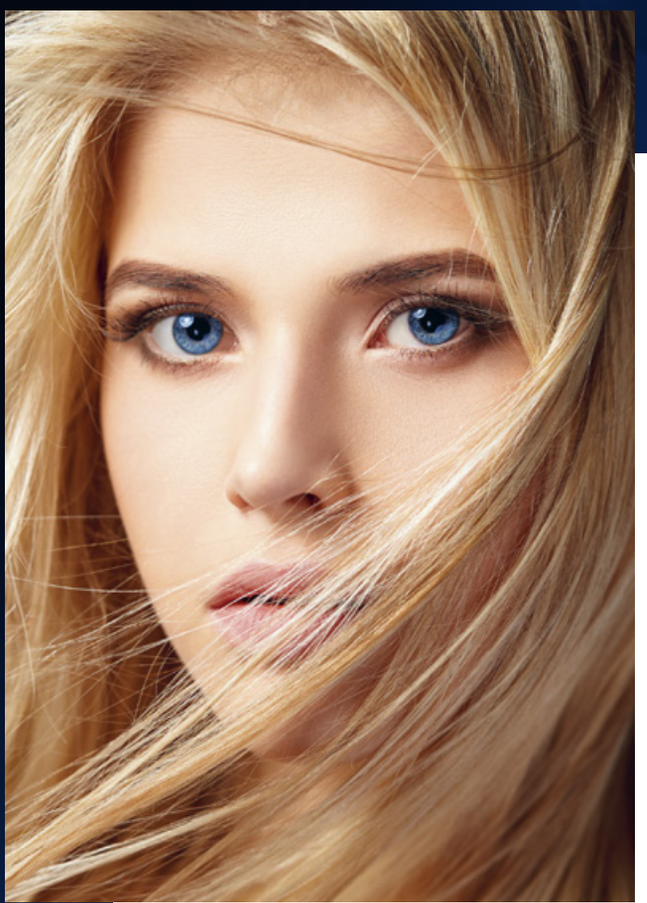
LA ROCHE-POSAY HYALU B5 SERUM, ₺319



NEUTROGENA HYDRO BOOST CANLANDIRICI SERUM, ₺120

THE ORGANIC PHARMACY HYALURONIC ACID SERUM, ₺620

JALUPRO®



ART

AMİNO ASİT REPLASMAN TERAPİSİ

Yaşlanmayan Ciltlerin Sırrı









JALUPRO® Gençlik Serumu Nedir?





Hem kadın hem de erkeklerde kollajen üretimini uyararak cilt kalitesini geri kazandırmak amacıyla İsviçreli bilim adamları tarafından geliştirilmiş tüm dünyada 15 yıldır sadece hekimler tarafından uygulanan bir gençleştirme ürünüdür.

Kuruluk, matlık, ince çizgi, kırışıklık, elastikiyet ve direnç kaybına karşı JALUPRO® Gençlik Serumu' nu ***deneyimlemek ister misiniz?***

İçeriğindeki patentli amino asit kombinasyonu ve doğal kaynaklı hyalüronik asidin cilde enjekte edilmesi ile uygulanan JALUPRO® Gençlik Serumu' nu deneyimlemek için hekiminize danışmayı unutmayın.



Class III Medical Device

CE



40 ÜLKE



1.000.000'DAN FAZLA UYGULAMA

15YILLIK TECRÜBE

made in switzerland

genotekpharma.com/jalupro /jaluproturkey

DAİMA PEMBE

Sizce de yazı karşılamanın en çabasız yolu pembeden geçmiyor mu? Bir parça pembe, birkaç doz mutluluk, sakinlik ve iyimserlik vadediyor. Bu ay rotamızı pembe tonlarına çevirdik, güllerin, şakayıkların, kamelyaların ve begonvillerin romantizminden ilham alın.



DIOR ₺289



CHANEL ₺245



TOM FORD ₺215



AVON ₺17.99



MAVALA (TRENDYOL.COM) ₺59.90



PASTEL ₺19.95



CHRISTIAN LOUBOUTIN ₺164



FLORMAR ₺10.99



GOLDEN ROSE ₺16.75



PIERRE CARDIN (BOYNER) ₺9.95



SEPHORA COLLECTION ₺19.90

HAZİRAN - TEMMUZ SAYISI

KUZEY EGE VE BODRUM'DAN DENİZE VE DOĞAYA YAKIN EVLER, GÜNEŞLİ EVLERİN DEKORASYON PUSULASI VE SAHİL STİLLERİ

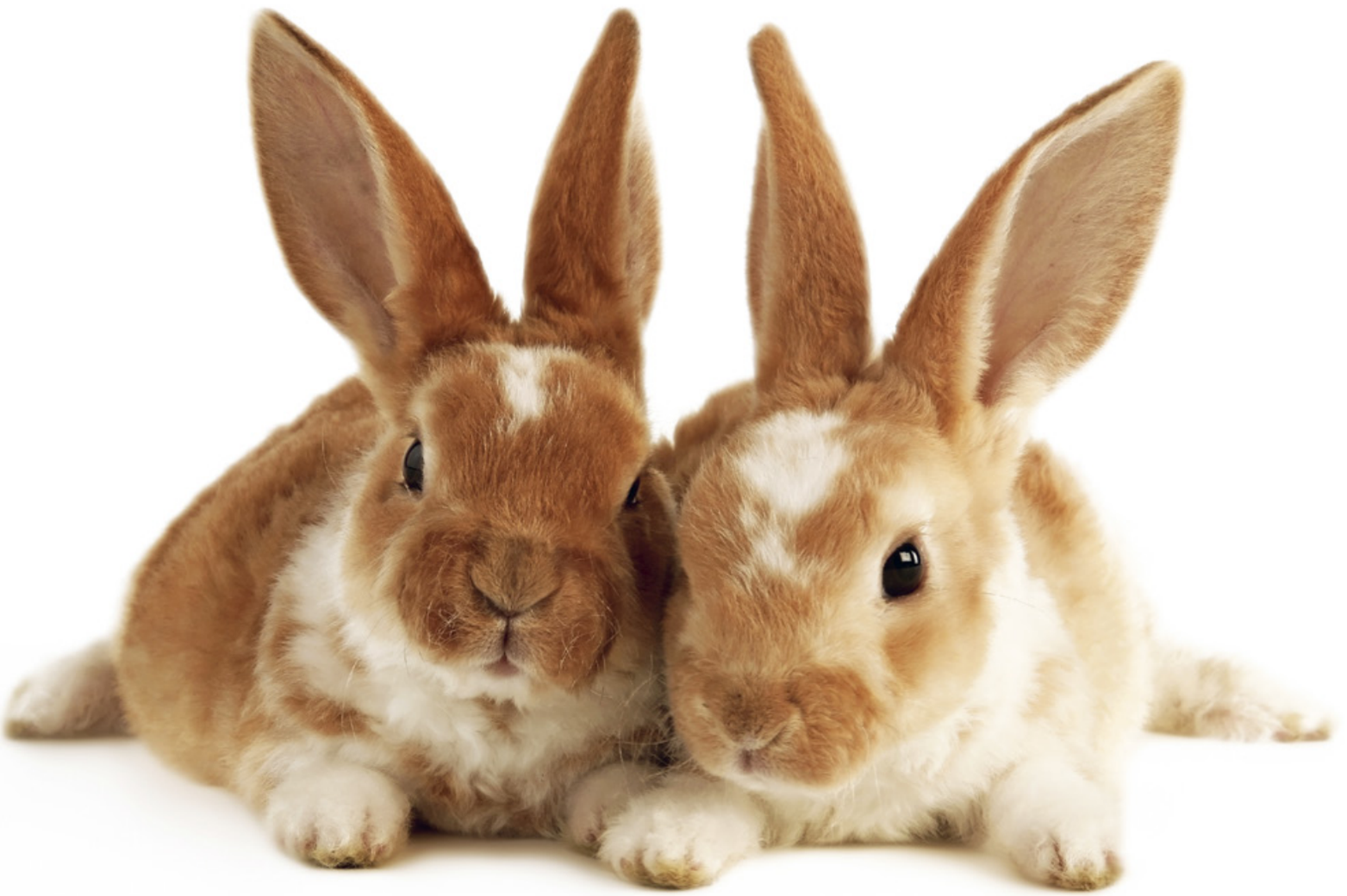




@maisonfrancaiseturkey maisonfrancaiseturkey MF_Turkiye

Gülru İncu

DİKKAT! BU YAZI GERÇEKLİK İÇERİR



Biz milyon dolarlık kozmetik şirketlerinin en iddialı ürünlerini satın alırken, bir yerlerde, laboratuvar deneyleri sırasında bir hayvan sırf biz bu ürünleri kullanabilelim diye acı çekiyor olabilir. Acı, yalnızlık ve dehşet dolu bir hayattan söz ediyoruz... Peki biz ne yapabiliriz?

Humane Society International'ın yayınladığı ve laboratuvarlarda, dermatolojik testlerde kullanılan bir tavşanın günlük yaşamını anlatan 'Ralph'i Kurtarın' (Save Ralph) adlı kısa filmle dünyanın dikkati bir kez daha hayvanlar üzerinde yapılan deneylere çevrildi. Bilindiği gibi birçok kozmetik markası, ürünlerini hayvanlar üzerinde test ediyor. Hayvanların laboratuvar deneyleri sırasında kasıtlı olarak zarar görmediğine inanıyorsanız ya dünyaya pembe gözlüklerle bakıyorsunuz ya da bu konuda hiçbir bilgiye sahip değilsiniz, çünkü hayvanlar kendilerine zararlı maddelerin enjekte edilmesinden tutun da zehirli gazları zorla solumaya zorlanmak dahil pek çok şiddete maruz bırakılıyor. Biz huzur dolu evimizde otururken yüz yüze gelmek acı olabilir ama gerçekler ne yazık ki bazen acıtır.

YASALAR YETERLİ DEĞİL

ABD'de her yıl 100 milyondan fazla hayvan kimyasal, ilaç, gıda ve kozmetik testlerinin yanı sıra üniversitelerde tıbbi eğitim araştırmaları deneylerinde acı çekiyor ve ölüyor. Ülkelerin yaklaşık yüzde 80'inde hayvan deneylerine karşı herhangi bir yasa yok. Her yıl milyonlarca hayvan, cilt tahriş testi, göz tahriş testi, cildi hassaslaştırma testi gibi birçok test yapılırken sakat kalıyor ya da öldürülüyor. 2019 yılında sadece İngiltere'de 3.40 milyon deney yapılmış ama güzel gelişmeler de var. Avrupa Birliği'nde, hayvanlar üzerinde test yapma ve bu yolla elde edilen kozmetik ürünleri satma yasağı 2013 yılında yürürlüğe girdi.

DENEYLERDE HANGİ HAYVANLAR KULLANILIYOR?

- Fareler
- Sıçanlar
- Hamster'lar
- Tavşanlar
- Kediler
- Köpekler
- Gelincikler
- Atlar
- Domuzlar
- Keçiler
- Koyunlar
- İnekler
- Maymunlar
- Kuşlar
- Balıklar

ALTERNATİF YÖNTEMLER NELER?

Bilimin geldiği nokta, hemen hemen her tür insan ve hayvan hücresinin laboratuvarda oluşturulmasına olarak tanıyor. Bu hücreler ya da insan organlarını taklit eden cihazlar hastalık süreçleri ve ilaç metabolizmasını incelemek için kullanılabiliyor. Gönüllülerden bağışlanan dokular, özellikle deri ve göz modelleri insan biyolojisini incelemek için kullanılabiliyor.

NE YAPABİLİRİZ?

'Ne yapabiliriz?' sorusunun yanıtı çok kolay. Hayvanlar üzerinde test yapmayı reddeden markaların kişisel bakım ve ev ürünlerini kullanabilir, bu alanda çalışan organizasyonları destekleyebiliriz. Değiştirilmesi gereken yasalar ve hayvan testi yasaklarını desteklemek için PETA, Cruelty Free International gibi organizasyonların düzenli olarak yayınladığı listeleri takip edebiliriz.

HAYVAN DENEYİ YAPMAYAN MARKALAR NASIL ANLAŞILIR?

En basit yöntem ambalaj etiketini okumak, çünkü bunun için bazı ibareler var. Hayvanlar üzerinde test yapmayan markalara vegan, vejetaryen veya hayvan deneysiz gibi uluslararası sertifikalar veriliyor. Bu sertifikaları alan markalar hayvanlar üzerinde deney yapmıyor ve hayvan deneyleri yapmayan tedarikçilerle beraber çalışıyor. Ürün etiketlerinde ise tavşan, not tested on animals ya da vegan gibi bazı logolar kullanılıyor.

CRUELTY FREE INTERNATIONAL: 1996 yılında 7 örgütün oluşturduğu CCIC (Kozmetik Ürünlerinde Müşteri Bilgilendirme Koalisyonu), pek çok ülkenin tanıdığı bir standart getirerek, kozmetik ürünlerini hayvanlarda test etmeyen firmalar için ürün ambalajlarında 'Leaping Bunny' (sıçrayan tavşan) ikonuyla bilgilendirmeyi başlattı. Bu ikona sahip firmalar, hayvanlar üzerinde test yapmıyor ve hayvanlar üzerinde test edilmiş içerikleri satın almıyor. Bu ikon, markanın satış yaptığı hiçbir ülkede ürün ve içeriklerini hayvanlar üzerinde test etmediğini ifade ediyor.

PETA CRUELTY-FREE: Amerika Birleşik Devletleri'nde kurulan PETA, hayvanlar üzerinde test yapmayan markaları kabul ediyor. Bu sertifikayı ambalajda kullanabilmek için markaların ürün ve içeriklerini hayvanlar üzerinde test etmeyeceklerine ve tedarikçilerden de böyle bir şey talep etmeyeceklerine dair bir belge imzalaması gerekiyor.

NOT TESTED ON ANIMALS: Avustralya menşeili olan Not Tested On Animals, hukuki anlaşma gereği gerçeği söylemeyen markaları yargılayabiliyor. Tüm tedarik zincirini izliyor ve araştırıyor. Çin'de dağıtım yapan şirketleri kabul etmiyor.

YAŞAM HAKLARINA SAYGI DUYUYORUZ!

Hayvanları uzaktan sevmek yetmiyor, yaşam haklarına da saygı duymak gerekiyor. Bu ay sosyal sorumluluk rotamızı hayvanlar üzerinde test edilmeyen yani 'Not Tested On Animals' felsefesiyle üretilen kozmetik ürünlerine çevirdik.



BECCA AYDINLATICI PUDRA, ₺379



HUDA BEAUTY FAR PALETİ (SEPHORA), ₺230.30



THE BODY SHOP FRESH RASPBERRY BODY BUTTER, ₺99.90



CAKE BEAUTY HEAVY CREAM ONARICI VÜCUT KREMİ, ₺104.90



REVOLUTION X FRIENDS FOREVER FLAWLESS (WATSONS) FAR PALETİ, ₺159.90



SENSATIA BOTANICALS ÇAY AĞACI VE LİMON YÜZ TEMİZLEYİCİ, ₺215

HERBAL ESSENCES SÜLFATSIZ ALOE VE AVOKADO ŞAMPUAN, ₺79.25



KORRES OLIVE BLOSSOM DUŞ JELİ, ₺99



SİVENO PORTAKAL YAĞLI DOĞAL SABUN, ₺25.90





AVEDA NUTRIPLENISH NEMLENİRİCİ DURULANMAYAN SAÇ KREMİ, ₺249



DÜNYANIN İLK DİJİTAL STEM+ SANAT BİENALİ GERÇEKLEŞİYOR

Bahçeşehir Koleji tarafından 2017 yılından bu yana gerçekleştirilen STEM+ Sanat Bienali'nin 3'üncüsü, 19 Mayıs-19 Haziran tarihleri arasında dijital platformda gerçekleşiyor. stemsanatbienali.com adresinden izlenen bienalin bu yılki teması 'Dijital Dönüşüm ve Yaşam'. Bienal, dünyada tüm süreçleri dijital olarak yürütülen ilk STEM+ Sanat Bienali olma özelliğini taşıyor.

Bienalde yer alan 21 eser; 'Siborglaşma', 'Yaşam Sanatı' ve 'İleri Dönüşüm' olarak üç tema altında sergileniyor. Bienal kapsamında öğrencilerin eserlerine dair röportajları ile sanatçıların kendi çalışmaları üzerinden STEM ve sanat birlikteliği, günümüz sanatı ve üretimi üzerine bienal özelinde verdikleri röportajlar da yer alıyor.



İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. EBRU YETİŞKİN

STEM+ Sanat Bienali bu yıl ilk kez bağımsız bir küratörle gerçekleşiyor. Bienalin küratörlüğünü, İstanbul Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ebru Yetişkin üstleniyor.

STEM+ Sanat Bienali'nden kısaca bahseder misiniz? Sizi bu projeye katılmaya teşvik eden itici güç ne oldu?

E.Y: Pandemi nedeniyle 'Dijital Dönüşüm ve Yaşam', hayatımızda yepyeni şeylerle tanışmamıza neden oldu. Dijital teknolojiler, hem bilim hem mühendislik alanı, matematik ve sanat acaba bizim hayatımıza nasıl yenilikler getiriyor? Bienalde bunu sorguladık.

Eserler üç tema altında toplanıyor, bu temaları açar mısınız?

E.Y: Eserleri ortaya çıkarırken öğrencilerimizin önerilerinden yola çıkan temalar; 'Siborglaşma', 'Yaşam Sanatı" ve 'İleri Dönüşüm'. Siborglaşma teması altında bedenimizi, insanı ve insanlık odaklı zihniyeti bugün nasıl değiştirdiğimizi sorguladık. 'İleri Dönüşüm' temasında geleceği hayal etmeye ve dijital araçların gelecekte dönüşümle nasıl şekillendirilebileceğine odaklandık. Üçüncü temamız ise yaşamın kendisinin bir sanat olduğu olgusunu irdeleyen 'Yaşam Sanatı'.

Çalışma aşamaları ve izleyicinin dijital sergi deneyimi hakkında neler söylersiniz?

E.Y: Bahçeşehir Koleji STEM+ Sanat Bienali öğrenciler ve öğretmenlerin birlikte hazırladığı, sorguladığı, çözümler bulduğu ilk dijital bienal olmasıyla öne çıkıyor. Bu, dünyanın sanal bir ortamda düzenlenen ilk STEM+ Sanat Bienali. Öğrencilerle ve öğretmenlerle birlikte pandemi devam ederken çevrimiçi ortamlardan haberleşerek, birlikte çalışarak, yaparak, deneyerek çalıştık."

Katkıda bulunan sanatçılardan ve sergiye katkılarından da bahseder misiniz?

E.Y: Pınar Akkurt ve Ayşe Gül Süter ile birlikte gerçekleştirdiğimiz atölyelerde elektronik atıkları eser üretimi için yeniden kullanarak değerlendirmeyi, bugünün teknobilimsel gelişmelerini göz önünde bulundurarak geleceği hayal etmeyi keşfettik. Çalışmalarında bilimi, teknolojiyi buluşturan Candaş Şişman, Bager Akbay, Dr. Kürşad Özdemir de röportajlarıyla bu sürece katkıda bulundu.

'BİENALİN SÖYLEYECEK PEK ÇOK SÖZÜ VAR"



ÖZLEM DAĞ
BAHÇEŞEHİR KOLEJİ GENEL MÜDÜRÜ

"Bahçeşehir Koleji olarak bu bienali dijital ortamda gerçekleştirerek bir ilke imza atıyoruz. Yaşamın her alanında dijitalleşmenin etkisini hissettiğimiz bir dönemden geçiyoruz. Gençlerin bu süreçlere dair algılarının ne denli çeşitli olabildiği, günümüz ve geleceğin sanatına dair bilgi ve tasarılarının varabildiği boyutlar bakımından 3. STEM+ Sanat Bienali çok dikkat çekici bir platform."

Nilgün Yıldız Konakcı



selülit

savaşlar

Kış gelince sinsi sinsi kıyafetlerin içinde saklanan, yaz gelince bir anda karşımıza çıkıp bizi korkutan selülitlerden kurtulmanın gerçekten bir yöntemi var mı?

Ne biz çare aramaktan ne de uzmanlar bize yöntem bulmaktan vazgeçmedi. Her gün yeni bir uygulama bize ümit vermeye çoğu zaman da sorunu çözmeye yardımcı olurken, biz de kalçamızda, göbeğimizde bazen kolumuzda saklanan selülitlerden en kısa sürede nasıl kurtulacağımızı araştırdık ve en etkili yöntemleri sizin için bulduk.

TEK SEANS YETİYOR!

Öyle bir uygulama düşünün ki tek seansta hem selüliti yok etmeyi hem bölgesel zayıflamayı hem de toparlamayı amaçlıyor. İkinci jenerasyon 'Onda Coolwaves' uygulaması istenilen vücut ölçülerine kavuşmaya yardımcı oluyor. Sculpture Estetik Kliniği Kurucusu Güray Akar, "Ameliyat gerekmeden vücudunuza ideal formu verebilmenizi sağlayan ve doğrudan yağ hücrelerini hedef alan yenilenmiş Onda Coolwaves, güvenli bir şekilde yağ hücrelerinin ortadan kalkmasına ve yağ hücrelerinin küçülmesine destek oluyor. Patentli başlığındaki soğutma ünitesi, deriye temas ederken masaj hissi veriyor ve kişinin rahatlamasını sağlıyor. İşlem sırasında herhangi bir ağrı ya da acı hissedilmiyor. Sadece iki dakika gibi oldukça kısa bir zamanda, 50-55 derece arası sıcaklığa ulaşıyor ve toplamda 15 dakika süren uygulamanın sonunda gözle görülür sonuçlar elde ediliyor" diyor.

Onda Coolwaves uygulandıktan hemen sonra, sadece bölgesel yağlarda azalma görülmüyor; cilt kalitesinde de iyileşme elde edilmesi amaçlanıyor. Mikro dalgaların termal ısısı sayesinde kollajen ve elastin üretimi tetiklenerek, cildin toparlanması ve sıkılaşması da sağlanıyor. İşlem sırasında kırılan yağlar, üriner sisteme karışarak uygulama sonrası doğal yollarla vücuttan atılıyor. Uygulamanın hemen ardından gözle görülür sonuçlar seans sonrası, üçüncü haftanın sonunda görülebiliyor. Gerekli görüldüğü takdirde üçüncü haftanın sonunda ikinci bir seans daha uygulanabiliyor. Zaman geçtikçe kişi işlemin etkilerini daha belirgin bir şekilde görmeye başlıyor. İncelmenin yanı sıra tüm bu süreçte de cilt her geçen gün daha da güzelleşiyor ve pürüzlü görünümler azalıyor. Onda Coolwaves sadece vücutta kol, bacak, karın bölgesine değil aynı zamanda kol ve gıdı bölgesine de uygulanabiliyor.

HEM İNCELİN HEM KAS YAPIN!

Bu dönemde hepimiz evde kalmanın sonuçlarıyla yüz yüze kalmış durumdayız. Çoğumuz spor yapamamaktan, fazla yemek yemekten ve aldığımız kilolardan şikayet edip duruyoruz. Yaz geldi ve panik çanları çalmaya başladı. Bir an önce aldığımız kiloları vermek ve daha sıkı, fit bir vücuda kavuşmak istiyoruz. Schwarzy uygulaması da bu konuda iddialı olan yöntemlerden biri. Bölgesel yağlanma hem erkeklerde hem kadınlarda yaş fark etmeksizin sık görülüyor. Özellikle basen, kalça ve göbek gibi bölgelerde daha çok genetik olarak yağ birikimi yaşandığı biliniyor. Bunun yanı sıra hormonal ve metabolik nedenlerden dolayı da bölgesel yağlanma söz konusu olabiliyor. Doğum yapan annelerde, hareketsiz yaşam tarzına sahip olanlarda, fast food ile beslenenlerde sıkça bölgesel yağlanma sorunu ile karşılaşılıyor. Schwarzy vücutta biriken ve çirkin görünüme neden olan bu yağların ortadan kaldırılması ve kasların güçlenmesi için tasarlanmış bir uygulama. Kas yaparken, yağ yakmaya da yardım ederken özellikle kas etrafında birikmiş inatçı yağların giderilmesinde önemli bir rol oynuyor. Sculpture Estetik Kliniği'nden Güray Akar; "Kişiye özel, kişinin ihtiyaçları ve hedefleri doğrultusunda seans tipi belirlenen Schwarzy'nin üç farklı çalışma sistemi bulunuyor;

Aeorobik, şekillendirme ve güçlendirme modu ile lipid (yağ) azaltmaya yönelik kas gelişimini sağlıyor. Şekillendirme, kas tonunu iyileştirmeye ve güçlendirmeye yardımcı oluyor. Güçlendirme ise kas gücünü ve hacmini artırmaya yönelik kasları çalıştırıyor. Vücut şekillendirme alanında öne çıkan Schwarzy, bu üç etki sayesinde sadece 20-45 dakika gibi kısa bir sürede kas yapımına destek olurken, yağ yakmaya da yardımcı oluyor" diyor.

Schwarzy, haftada iki kez yapılıyor. Uygulamanın etkisinin görülebilmesi için sekiz seans yapılması şart. Sekiz seansın bitiminde koruma amaçlı olarak iki haftada bir ya da üç haftada bir kez uygulamaya devam edilebiliyor. Uygulama sırasında sadece ufak vuruşlar hissediliyor ağrı ya da acı duyulmuyor. Aletin en çok kullanıldığı bölgeler arasında kollar, bacaklar, kalça ve karın geliyor. Hızlı lif kasılması sağlamayı ve böylece kas dokusunda artış ve belirginleşme olmasını amaçlıyor. Schwarzy'nin dengeli beslenen, spor yapan ve bunlara rağmen vücutlarında istedikleri etkiyi tam olarak alamayan kişiler için öneriliyor. En iyi etkiyi almak için işlemden sonra bol miktarda su içilmesi tavsiye ediliyor. Egzersiz yapılmalı ve hareketli bir yaşam tarzına sahip olmaksa etkiyi artırmak için önemli.

YAĞLARI DONDURUN

Son zamanlarda dikkat çeken uygulamalardan biri de Ice Warm 21. Buzla yağları dondurarak kıran bir zayıflama yöntemi olan Ice Warm 21 ile ilk seanstan itibaren etkili sonuçlar görmek mümkün. Imperial Turkey'in kurucusu Özlem Posbaşoğlu, "Dört buzlu başlık ve dört sıcak başlık sayesinde bir taraftan yağ dokularını parçalarken diğer taraftan dondurarak termal şoklama etkisi yaratıp, yağların işlevsiz hale gelmesini sağlıyoruz. Yağlanma problemi olan her bölgede işlemi uygulayabiliyoruz. Özellikle karın, göbek, basen, kol hatta gıdı bölgesinde işlem başarılı sonuçlar veriyor" diyor.

İncelme ve zayıflama kadar cildin elastikiyetini yeniden kazanmasına, sıkılaşmaya yardımcı olan Ice Warm 21'in tek seansı 40 dakika sürüyor. Daha ilk uygulamanın sonunda gözle görülür bir incelme, zayıflama ve şekillenme sağlayan yöntem, kişinin yapısına, yaşına ve ihtiyacına göre 15 günlük aralıklarla, 5 ila 10 seans yapılıyor. İşlem esnasında vakum, kimyasal ve enjeksiyon kullanılmıyor. Seanstan hemen sonra normal hayata geri dönülebiliyor.

Özlem Posbaşoğlu, "Sonuçlar ilk seans itibarıyla görülebiliyor. İlk seans en önemlisi çünkü en yağlı seansımız. Yağ oranı ne kadar yüksek olursa o kadar çok verimli sonuç elde ediyoruz. Ağrı ve morarma gibi yan etkiler olmuyor hatta masaj konforunda bir uygulama" diyor.

ENZİMATİK LİPOLİZ İLE YAĞLAR PARÇALANIYOR

Evde kalma sürelerimizin uzadığı bu dönemde yeme konusunda da yeterince sağlıklı beslenememiş ve dikkat edememiş olmamız haliyle kilo ve selülit problemlerini beraberinde getirdi. Yaz yaklaştıkça da bu problemler daha görünür olmaya ve yavaş yavaş bir çoğumuzu strese sokmaya başladı. Kilo problemi olmayanların bile dolaşımın zayıf olduğu bazı bölgelerinin yağlanması kaçınılmaz. Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden Dr. Ezgi Eryılmaz, "Bölgesel yağlardan kurtulmada en etkili yöntemlerden biri de enzimatik lipoliz. Bu yöntem, özellikle ne yaparsanız yapın birikmiş olan bölgesel yağlanmaların olduğu bölgelere minik, çok ince iğnelerle yağı parçalayan enzimlerin enjeksiyon edilmesiyle yağların kırılıp atılmasını amaçlıyor" diyor.

İnatçı, sporla ve diyetle gitmeyen bölgesel yağlanmalar genellikle dolaşımın daha zayıf olduğu bölgelerde birikiyor. Bazen de yapısal olarak kişi hep aynı bölgeden kilo alıyor. Enzimatik Lipoliz, işte bu gibi durumlarda hem o bölgenin dolaşımını arttırıyor hem de yağ yakımını hızlandırıyor. Adipozon bölgesel lipolizi diğer yöntemlerden ayıran ise içeriği. Hyaluronidaz, lipaz gibi yağı yakan nokta atışı enzimlerin yanı sıra dolaşımı destekleyen doğal içeriklerle kafein, metabolizmayı destekleyen karnitin ve doku onarımını ve sıkılaşmasını sağlayan amino asitleri barındırıyor. Bu sayede hızlı yağ yakımı ile sıkılaşma sağlamaya yardımcı oluyor.

Adipozon Lipoliz işlemi uygulanacak alana göre değişmekle birlikte yaklaşık olarak 15



dakika süren konforlu bir işlem. Sorasında normal hayata kaldığınız yerden devam edebiliyorsunuz. Buradaki en önemli kilit nokta ise bol su içmek. Yağ yakımı su ile çalışan enzimlerle gerçekleşiyor ve bol su içmek yapılan işlemin etkinliğini artırıyor. Tüm bunlar yürüyüş ve sağlıklı beslenme ile desteklendiğinde ise sonuçlar çok daha etkili oluyor.

SELÜLİTLERE SAVAŞ AÇMA VAKTİ

Selüliti fazla kilolarla ilişkilendiririz. Peki bu gerçekten doğru mu ve neden sadece kadınlarda görünüyor? Medikal Estetik Uzmanı Dr. Mustafa Karataş, zayıf olsanız bile selülit sorunundan muaf olmadığınızı belirtiyor ve kadınların neredeyse yüzde 90'ının bu problemden şikayetçi olduğunu söylüyor. Karataş, "Sadece kadınlarda görülmesi ise tetikleyici faktörün kadınlık hormonu, yani östrojen olmasıdır. Nadir de olsa erkeklerde de selülit oluşabilir ama bu tamamen aşırı kilo alındığında erkeklerde de östrojen hormonunun artmasıyla ilişkili" diyor.

Ancak selülit oluşumunu tetikleyen kadınlık hormonu östrojen olsa da başka faktörler de rol oynuyor. Dr. Mustafa Karataş; "Portakal kabuğu görünümüne neden olan beş temel faktör var; genişlemiş yağ odacıkları, hasar görmüş kollajen lifleri, ciltteki elastikiyet kaybı, kan dolaşımının bozulması ve metabolik atıkların birikmesi. Emtone teknolojisinin başarısının sırrı da tam olarak bu. Yani, portakal kabuğu görünümünün oluşumuna katkıda bulunan tüm faktörlere aynı anda etki etmesi."

Emtone, monopolar radyo frekans enerjisi ve şok dalgası enerjisi kullanarak selülit oluşumuna neden olan tüm faktörlere etki eden bir tedavi yöntemi. Odaklı basınç enerjisi yağ odacıklarının küçülmesini, kan dolaşımını artırmayı ve selülit oluşumunu artıran metabolik atıkların sistemden atılmasını amaçlıyor. Diğer yandan radyo frekans enerjisi ciltteki kollajen üretimini tetiklemeye, bu da cildin daha sıkı, daha elastik ve sağlıklı bir görünüm almasına yardımcı oluyor.

Farklı mekanizmaları bir arada kullanan selülit tedavileri olsa da Emtone'u diğerlerinden ayıran en önemli özellik bunları aynı anda kullanması. Haftada bir veya iki kez yapılan 4-6 seanstan oluşan tedaviden sadece bir ay sonra cilt kalitesinde artış ve sıkılaşma görülüyor.

Emtone üst kollar, karın, üst bacaklar, bacak içleri, bel ve kalçalar gibi selülit probleminin görüldüğü her yere uygulanabiliyor. İşlem öncesinde anestezik krem uygulanmasını gerektirmeyecek kadar rahat bir deneyim sunuyor. Vücudun her bölgesi yaklaşık 15'er dakikalık seanslarda tamamlanıyor. İşlem sıcak taş masajını andırıyor. Tedavi haftada bir yapılan dört seanstan oluşuyor. Yani tüm tedavi bir ayda tamamlanıyor. Ancak bazı hastalarda ekstra seans/seanslara ihtiyaç duyulabiliyor. Kaç seansa ihtiyaç duyacağınız konsültasyon sonrasında doktorunuz tarafından belirleniyor.

YEPYENİ BİR YÖNTEM

Göze hoş görünmeyen selülit sorununu ilk andan başlayarak çözebilen yeni bir uygulama ile tek seansta selülite veda etmek mümkün mü? Yetişkin kadınların kalçalarında ve uyluk bölgelerinde selülite bağlı olarak zamanla ortaya çıkan çökme/gamze görünümünün (fibrotik selülit III ve IV. evreler) tedavisi için tasarlanmış olan Spherofill Cell, tek seans uygulamayla portakal kabuğu görünümünü ortadan kaldırmayı amaçlıyor. Hastaneye yatış gerektirmiyor, üç yıl gibi uzun süre kalıcılığı devam edebiliyor.

Dermatoloji Uzmanı Dr. Şeyda Bayraktaroğlu, "Spherofill tedavisi minimal invaziv bir işlem ve genel anestezi gerektirmiyor. Cildinizin hemen altındaki bağ bantlarını tedavi etmek için bir iğne boyutunda radyo frekans desteği olan bir yöntem kullanılıyor. Bu tedavide cilt altındaki fibroz septa kesiliyor ve bu sırada radyofrekans desteği alınıyor. Böylece deri yüzeyini aşağı doğru çeken septalar içinde yer alan fibrotik bağlar kesilirken oluşan kontrollü travma ile yeni doku oluşumunun sağlanması amaçlanıyor. Ayrıca yağ dokusu çözülüyor. Etkinliği oldukça yüksek olan bu yöntemde tüm bunlara ek olarak işlem biterken cilt altına bırakılan solüsyonun içerdiği enzimler cilt altında biriken fazla kollajenin çözülmesini de sağlamayı amaçlıyor" diyor.

Tedavi sonrası olumlu sonuçlar üç gün gibi kısa bir sürede görülebiliyor. Üstelik Spherofill Cell, bir ameliyathane veya genel anestezi gerektirmiyor. Deri yüzeyinin hemen altındaki selülite neden olan fibröz bantları tedavi ederken küçük iğne büyüklüğünde bir cihazla uygulama yapılıyor. Hastalar tarafından bildirilen en yaygın yan etkiler ise ağrı, hassasiyet ve morluk. Bu tedavi yetişkin kadınların kalçalarında ve uyluk bölgelerinde selülit görünümünde uzun vadeli iyileştirme için tasarlanmış.

EVDE NE YAPILABİLİR?

SELÜLİT İÇİN EVDE KENDİ KENDİMİZE YAPACAĞIMIZ UYGULAMALAR DA VAR. AROMATERAPİ UZMANI ECZACI ÖZLEM PAMUK YILDIZ ŞU TAVSİYELERDE BULUNUYOR:

BİTKİ ÇAYI KARIŞIMI

- Böğürtlen yaprağı, kiraz sapı, mısır püskülü, civanperçemi, mate çayı, yeşil çay. Hepsinden bir tatlı kaşığı kadar demliğe koyun, üzerine yarım limon dilimleyip, kaynamış su ilave edin. 15 dakika bekledikten sonra günde iki fincan içebiliriz.

TOPİKAL İNCELTİCİ MASAJ YAĞ

AŞAĞIDA YER ALAN TÜM MALZEMELERİ KARIŞTIRIN. HER AKŞAM YATMADAN SELÜLİTLİ BÖLGELERE LENF YÖNÜNE DOĞRU BU YAĞ İLE MASAJ YAPIN.

- Üzüm çekirdeği yağı 10 ml
- Baobab yağı 10 ml
- Havuç tohumu yağı 10 ml
- Greyfurt yağı 15 dml
- Virjin sedir yağı 10 dml
- Civanperçemi yağı 5 dml
- Paçuli yağı 5 dml
- Ardıç yağı 5 dml
- Mersin yağı 5 dml
- Limon yağı 5 dml
- Capsicum yağı 5 dml
- Nane yağı 5 dml

Baran Alışkan



Günaydın ÖPÜCÜĞÜ ve daha FAZLASI

Güneş, ilk ışıklarıyla önce dünyamızı ve ardından yatak odamızı ısıtıyor. Yeni günde uykudan uyanan iki beden birbirine yaklaşıyor ve aşklarını bir rüyanın devamı gibi ilan ediyor. Uyanın, artık sabahları daha erken kalkmak için muazzam bir sebebimiz var. Günaydın!

Karanlık bir ormanın derinliklerindeyiz. Çevremizi ürkek bakışlarla izliyor ve nerede olduğumuzu anlamaya çalışıyoruz. Çevreden gelen belli belirsiz çıtırtılar ise biri veya birileri tarafından takip edildiğimizi gösteriyor. Sesin kaynağı sağımızdaki çalılık mı, yoksa arkamızdaki kızılçam topluluğu mu? Emin değiliz... Çıtırtıların sıklaştığını işittiğimizde kalp atışlarımız da dışarıdan duyulabilecek seviyeye geliyor. Yüksek desibelde bir çığlık, sırtımızda hissettiğimiz bir dokunuşla birlikte vücudumuzu bir şimşek gibi ileri atan kaslarımızla yüzleşiyoruz… Nefes nefese bir koşu, sisle kaplı

bir ormanda belli belirsiz sesler hala peşimizde. Bu koşunun nerede biteceğini bilmiyoruz ama koşarak kaçabileceğimizden eminiz. Her şeyi geride bırakmaya çok yaklaştığımız o anda ise ayağımızın altından kayan yerle birlikte büyük bir dehşete kapılıyor ve o tanıdık havada süzülme hissiyle bir anda sıçrıyoruz. Günaydın! Hepsi geçti…

Hollywood filmlerini aratmayan, gerilim kategorisinde en azından 'En iyi kurgu ödülü'ne aday olabilecek bir kabusun sonunda güvende olduğumuz hissiyle buluşuyoruz. Rahatlama duygusu tüm bedenimizi sarmaya devam ediyor ve adrenalin dolu bir rüyanın ardından, partnerimize sarılarak bir günaydın öpücüğü veriyoruz. Bu öpücük ilerleyen dakikalarda yalnızca bir başlangıç olarak hatırlanacak. Nereden mi biliyoruz? Çünkü yapılacaklar listemizin ilk sırasında 'sabah seksi' olacağını ikimiz de biliyoruz! Bir rüyadan diğerine geçmenin en ideal yolunu keşfetmek için şartlar hayli müsait. Bir tutam şefkat, göz kararı tutku ve alabildiğine aşkla dudaklar buluşacak... Uyku mahmuru partnerle sabahı kutlayacak bu eylem, uyanışların en keyiflisi olarak 'ne sabahtı ama!' sözleriyle hatırlarımızın da zirvesinde yer alacak. İç sesimizi bastıran melodi ise Şebnem Ferah'ın sesinden duyulacak: 'Günaydın sevgilim, ne güzel bir gün değil mi? Kahvaltıdan önce biraz daha sevişelim mi?'

HER ŞEYİN İLACI: SABAH SEKSİ

Hayatı içinde bazı sürprizler bulunduran sıradan bir yol hikayesine benzetilebiliriz. Bu yolun ne kadar keyifli ya da sıkıcı olabileceği ise dış etkenlere rağmen yolcunun kararlarıyla şekilleniyor. Her sabah olduğu gibi alarm çalacak, ütülü kıyafetler giyilecek, yola çıkılacak ve iş başına geçilecek. Saatler özgürlüğü gösterdiğindeyse dönüş macerası, akşam yemeği, mümkünse birkaç bölüm son dönemde çok konuşulan o dizi izlenecek ve uyku vakti. Şehir hayatının bu monotonluğunda alarmdan hemen sonra taze demlenmiş dumanı tüten bir fincan kahveyse çölde bir vaha gibi ertesi sabahınızı şenlendirecek. Acele edişleri keyiflendirecek, geç kalışları sebeplendirecek, mutsuz sabahları yok edecek ve mesai saatlerini çekilir kılacak bir aktivite her şeyin ilacı olacak.

100 PUANLIK SABAH

Ateşli bir alarm olarak kabul edebileceğimiz sabah seksi, alışılagelmiş akşam eylemlerine nazaran mental ve fiziksel olarak üzerimizde daha olumlu bir etkiye sahip. Öncelikle, yataktan kalkmayı daha ileri bir zamana ertelediği için ilk puanı hanesini yazdırıyor. Zor olacağı her halinden belli güne karşı bir stres kırıcı etkisini de yok sayamayız. Önemli bir toplantıdan, teslim edilecek bir rapordan veya bir iş görüşmesinden önce ne kadar stresli olduğunuzu hatırlayın. Sıradan bir iş gününün stresi ya da pazartesi sendromu da listeye eklenebilir. Tüm bu stres kaynağına göğüs gerecek ve çözüme kavuşturacak stres kırıcı olarak ikinci puanı da zevkle hanesine yazıyoruz. Sabahları zihninizin günün geri kalanına oranla daha berrak olduğunu ve arzularınızın da bundan nasibini aldığını fark ettiniz mi? Arzular, herhangi bir baskı ve tesir altında kalmadan günlük kotasını doldurmak için hazır. Laf aramızda, dinlenmiş bir vücudun cinsel olarak uyarılması iki taraf için de avantaj olarak öne çıkıyor. Evet, bir puan daha! Her pazartesi diyete başladığımız bugünlerde bir sabah egzersizine ne dersiniz? Henüz karnınız açken tempolu bir egzersiz kalori yakmanızı sağlayacaktır. Elbette bu noktada, yakılacak kalorinin efor ve pozisyona bağlı olduğu gerçeğini es geçmeyelim. Bu puan sağlıklı yaşayanlara geliyor! Sabah seksiyle salgılanan halk arasında mutluluk hormonu olarak da bilinen endorfin sayesinde uçan kuşa, doğan güneşe ve sevimsiz iş arkadaşlarına dahi içten bir 'günaydın!' deme ihtimali de mutlaka hesaba katılmalı. Bu mutluluk hali üretkenlik ve yaratıcılık hanenize de puan eklemeyi unutmuyor. Şuraya bakın, resmen puanda kampanya! Aynı zamanda bir uyandırma servisi olarak görebileceğimiz aktivite ile partnerinizle olan bağlılığınız bir üst seviyeye çıkacak. Gün ışığı huzurundaki seks, saklamak istediklerinizi ortaya çıkaracak, dağınık saçlar ve uykulu gözlerle sürecek ve mümkünse orgazmla sonlanacak. Sloganımız çok net; mümkünse orgazm, herkese orgazm! Buna bağlı olarak, yine halk arasında aşk hormonu olarak bilinen oksitosini görebiliyor musunuz? Bakın, kuş cıvıltılarının ve güneş ışığının arasında süzülüyor!

ERKEN RANDEVU

Gecenin muhtelif saatlerinde kilitli kapılar ardında sakladığımız ateşli seremonimiz, büyük bir öğünün ya da fazla kaçırılan bir gecenin ardından düşük bütçeli bir şova dönüşebilir. Emre Altuğ'a hak verdiğimiz 'Karanlıklar içinden gün doğar ya aniden, belki öyle can bulur yarım kalan hikayemiz…' sözlerini referans göstererek yeniden buluşmak üzere derin bir uykuya dalıyoruz. Sabah her şeye yeniden başlayacak ve sabah ilk iş Instagram, TikTok, Twitter ve WhatsApp'a bakmaktan daha keyifli bir maceraya yelken açacağız. Dağınık dikkatleri rahatlıkla toparlayabildiğimiz, tamamen odaklanabildiğimiz bu sabah; partnerimizi küçük dokunuşlar, cesaretlendiren öpücükler ve tercihe göre kışkırtan sözcüklerle havaya sokacağız. Dilerseniz uyumadan hemen önce birlikte planlayabileceğiniz bu erken randevuyla günlük planlarınıza geç kalma tehlikesini bertaraf edebilirsiniz. Üstelik birlikte duş alarak kuraklık tehlikesine karşı bir duruş sergileyebilir ve güne romantik bir başlangıç yapabilirsiniz. Şimdi, işe giderken veya günün ilk çayını demlerken gönlünüzce sosyal medyalar arası bir seyahate çıkabilirsiniz. Böylece sabah seksi, hanesine tasarruf ettiren bir puan daha yazdırıyor. 'Yok, ben sabah insanı değilim.' diyenlerdenseniz eğer; sabahın ve günün ilk ışıklarının kıymetini henüz anlamamış olabileceğinizi düşüneceğiz. Farklılık iyidir, bize güvenin!



Uyandığımız her günün bir öncekine benzediği bir dönemin sonunda kendimizi adeta Andie MacDowell ve Bill Murray'nin başrollerini paylaştığı 'Bugün Aslında Dündü' (Groundhog Day) filminde gibi hissediyoruz. Bill Murray'nin hayat verdiği Phil, her sabah aynı güne uyanarak zamanın içinde sıkıştığımız bu dönemin bir benzerini yaşıyordu. Biz ise aynı günü yaşamasak da her sabah benzer hisler, endişeler ve yoğun bir tempoyla karşılaşıyoruz. Hepimizin yeni bir şeylere fazlasıyla ihtiyacımız olduğunu da yürekten hissediyoruz.

HIZLANDIRILMIŞ SABAH RUTİNİ

Mum ışığı, jazz esintili çalma listeleri ve günün yorgunluğuyla süslenmiş öngörülebilir seksi farklılaştırmak için ilk adımı atın. Partnerinizle iletişim kurun ve onunla birlikte yeni yollarda aşkınızı kutlayın. İster romantik sözlerle başlayan bir sabah seansıyla ister evden çıkmadan 'quickie' yani hızlandırılmış seksle gününüzü ve birlikteliğinizi yeniliklerle tanıştırmayı başarabilirsiniz. Bu yalnızca bir adım, devamı gelecek… Bizim listemizde tüm puanları toplayan sabah seksi size göre değilse günün bir başka saatini de değerlendirebilirsiniz. Sonunda kimsenin arkasını dönüp uyumadığından emin olun, yeter. Her ihtimale karşı alarmınızı normalden daha erken bir saate kurmanızı tavsiye ederiz. Malum, yarın sabah neler olacağını bilemezsiniz… Şimdiden günaydınlar!

Ateşli bir alarm olarak kabul edebileceğimiz sabah seksi, alışılagelmiş akşam eylemlerine nazaran mental ve fiziksel olarak üzerimizde daha olumlu bir etkiye sahip.

Formsanté her ay dopdolu...

Fitness | Güzellik | Bakım | Sağlık | Diyet | Cinsellik | İlişki | Moda





Formsanté'ye 7/24
her yerden ulaşabilirsiniz

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Tablet Dergi Google Play
ve App Store'da

HERKESE HEDİYE!
SAĞLIKLI YAŞAM KİTABI

İLİŞKİ

Baran Alışkan





Herkes İKİNCİ *bir* *ŞANSI* HAK EDER *(mi?)*

Geçmişte kalan bir aşkın üzerindeki tozlu örtüyü hızlıca kaldırıyoruz. Ortalık toz, duman, pişmanlık ve özlem dolu ama gönül ferman dinlemiyor. İkinci bir şans için son hazırlıklarımızı yapma vakti. Eski sevgiliyle gönül yolunda bir randevumuz var!

Rüzgar ılık ılık esiyor, sıcaklıklar yükseliyor, limonatalar serinletiyor, hit parçalar kulaklarımızın pasını siliyor ve yaşam enerjimiz adeta paçalarımızdan akıyor. Bazı şeyler ise 'yeniden' karşımıza çıkıyor. Düşük bel jean'ler göz kırpıyor, Sex and the City ekibi bir eksikle buluşuyor, Matrix devam filmi çekiyor ve Nilüfer usulca sesleniyor: "Dünya dönüyor, sen ne dersen de. Yıllar geçiyor fark etmesen de…" Tüm bu alametlerin ışığında, muhteşem geri dönüşler konusunda gönüllerimiz kendine bir pay çıkarmasa şaşırırdık doğrusu. Kalplerimiz, dillere pelesenk olmuş 'ex'ten next olmaz!' düşüncesini elinin tersiyle itiyor ve 'herkes -en azından- ikinci bir şansı hak eder' diyerek gönül yoluna giriyor. Geçmişe hasret duyanlar cephesinden Brad Pitt, tüm romantik bakışlarına rağmen Jennifer Aniston'ı ikna edemese de Jennifer Lopez-Ben Affleck çiftinin yeniden bir araya gelmesi bizi cesaretlendiriyor. Gönül yolunda geriye dönmeye hazır mısınız?

AŞKIN İLK HALİ

İlk bakışta birbirinden etkilenen bir çifti konuşmak istiyoruz. Kendi halinde hayatını sürdüren, eğlenceli, çocuklarla arası iyi, hayvanlara karşı duyarlı, kalabalık arkadaş gruplarıyla dünyaya neşe saçan ve kaçamak bakışların yanı sıra romantik adımlarla muhtemel partnerini etkileyen biri var. Karşısında ise tüm bunlardan etkilendiğini gizleyemeyen, arkadaş grubunun göz bebeği, kötü gün dostu, iyi gün ortağı, iklim değişikliği konusunda dertli, iki köpek sahibi ve gerçek aşkı bekleyen biri var. İkili, ilk tanıştıkları anda aralarındaki çekimin etkisi altında bir, iki, üç, dört derken defalarca buluşan ve gönül yoluna çift kişilik bilet almaya hak kazanan bir çift olarak karşımıza çıkıyor. Günler günleri, haftalar haftaları kovaladıktan sonra ise çiftimiz; kıskançlık krizleri, hayat gailesi, birkaç yanlış anlama ve yükseliş trendine giren kavga tempoları sebebiyle karşılıklı anlaşarak ilişkilerini sonlandıracak. Ardından iki ihtimalle yüz yüze gelecekler. Onlar, yanlış zamanda birbirini bulan doğru kişiler mi, yoksa doğru zamanda karşılaşan yanlış kişiler mi? Buna onlar değil, gelecekteki onlar karar verecek…

GERİ DÖNÜŞ YOLU

Romantik ilişkilerin hızlı tüketim kalemlerinden biri haline geldiği günümüz şartlarında, sonunda gözlerimizin mutluluktan dolacağı yegane hikayeleri film senaristlerinin hayal gücünde ya da çok satan kitapların yazarının kaleminde buluyoruz. Hal böyle olunca, ne mevcut ilişkilerimize yeteri kadar özen gösteriyor ne de gerçek aşkın geçmişte kaldığına inanıyoruz. Haksız sayılmayız; çünkü aşkın merdiven altı atölyelerin eseri imitasyon masallara dönüştüğünün en yakın şahidiyiz. Üstelik, dört duvar arasına sığan son iki yılın ardından, sosyalleşme becerilerimizi yavaş yavaş kaybediyor ve yeni aşklara yol alacak yelkenimize rüzgarı maalesef temin edemiyoruz. Tam bu sırada bakışlarımızı kimseye çaktırmadan yavaşça arkaya çevirerek eski sevgiliyle göz göze geliyoruz. Olur mu dersiniz? Klinik Psikolog Fulya Büyükbaşoğlu, her insanın doğduğu andan itibaren ötekilerle güvenli bir bağ kurma ihtiyacı içerisinde olduğunu ve hayatının her aşamasında da buna ihtiyaç duyduğunu belirtiyor. "Romantik bir ilişkide kurulan bağ ise bazen güvensiz bile olsa bu ihtiyacın karşılanmasının önüne geçemez. Bu bağlamda tetikleyici etkenlerden birinin bağ kurma ihtiyacı olduğunu söyleyebiliriz." Anlayacağınız, marifet eski sevgilide değilmiş… Biz, biraz da aşka aşığız.

Nostaljinin büyülü etkisiyle pembe gözlüklerimizi bir hışımla takıyor ve kapıyı çekip gönül yoluna ilk adımı atıyoruz. Psk. Fulya Büyükbaşoğlu, nostalji arzumuzun bugünümüzde var olmayan kişi, nesne ve yaşantılarımıza olan özlem duygumuzdan geldiğini belirtiyor. "Geçmişte bıraktığımız daha doğrusu bırakamadığımız bir şey var. Bu geçmişte olan ama şu an muhtemel olmayan bir yaşantı olabilir veya o anın kıymeti tam olarak anlaşılmamış olabilir. Bugünün yeterince iyi olarak deneyimlenmediği yaşantılarda kişi, eskiden hissettiği duyguları ve yaşantıları bulmak üzere iyi hissetmek adına bir yolculuğa çıkıyor. Ayrıca, yeniliklere karşı da bir kaygımız var. Yarının ne getireceğini değişen yaşam şartlarımızla birlikte bilemiyoruz. Yaşadığımız şu anda kalmayı deneyimleyememe ve geleceğimiz ile ilgili belirsizlik duygusu geçmişe özlem duymamızı sağlıyor." Geçmişe dönme fikrinin hiç de fena olmadığı konusunda anlaşabildik mi?



AŞKIN İKİNCİ PERDESİ

Bir cumartesi sabahı, 'olmuyor…' sözleriyle yollarını ayıran çiftimiz şehrin hareketli bir caddesinde, gelecekte yeniden karşılaşacak. Hala sosyal medyada birbirlerini takip ettikleri için pek de tesadüf olmayan bu karşılaşma 'vaktin varsa… Ben şurada biraz oturacaktım, bana katılmak ister misin?' sözleriyle hedefine ulaşacak. Sayısı bir elin parmağını geçmeyecek günlük konular konuşulacak ve en nihayetinde eski defterler özenle masaya serilecek. İki düşman devletin ateşkes masasını andıran bu toplantıda, taraflar birbirini ölçecek, tartacak ve stratejilerini ona göre kuracak. Yeniden bir araya gelmek mümkün mü? Birlikte göreceğiz…

EROS'UN OKU ÜZERİMİZDE

Her ne kadar mutluluğun formülü 2000'li yılların başında İzel tarafından kamuoyuna açıklanmış olsa da (Bkz. İzel-Bebek) aşkın formülü, henüz çarpan kalpler arasında tartışılmaya devam ediyor. O yüzden ikilinin aşktan daha fazlasını aradıkları muhakkak. Tarafların ilk seferden farklı olarak eylemler konusunda sözlerin ötesine geçmesi, kararlı ve tutarlı oluşu, hatalarını kabul etmesi, bağlılığını hissettirmesi ve öncekinden daha farklı biri olduğunu göstermesi gerekecek. Kafeinin masada, Eros'un okunun ise havada dolaştığı o anların sonunda tüm şartlar uygun hale gelirse eski aşklar, alevlenmek üzere ilk kıvılcımla gönül yoluna keskin bir dönüş yapacak. Belki de aşklarını geleceğe teslim etmekte haklıydılar… Bir şans daha mümkün mü? Psk. Fulya Büyükbaşoğlu'na göre, bazen yeni

birini tanımaya ve yeni duygular ile karşılaşmaya karşı kaygı duyduğumuz için geçmişe karşı özlem duygumuz artabiliyor. Eski partnere karşı hissedilen tanıdıklık hissi daha güvenli geliyor ve şunları ekliyor: "Partnerler bir ilişki içerisinde bulunduklarında tanıdıkları, özdeşleştikleri ve içselleştirdikleri bir güvenli alan da yaratıyorlar. Aidiyet hissi, tanıdıklık, olumsuzlukları olumluya çevirme çabası, güvenli yani bildiği ve tanıdığı bir alanda olmanın konforu ilişkilerin tekrar başlamasına sebep olabiliyor." Eski sevgililerin en büyük kozu mutlaka bu satırlar olarak kayda geçmeli. Eski sevgili, burayı kaçırma…

Kendisini romantik ve iyi bir sevgili olarak tanımlayan 30'lu yaşlarının başında bir kadın, iki yıl önce tanıştığı sevgilisiyle yedi ay süren bir ilişki yaşamış. Bu ilişki, bir telefon görüşmesiyle maziye dönüştükten sonraysa uzun süre ayrılığın etkisinden kurtulamamış. Ayrılıktan 10 ay sonra yine bir telefon görüşmesiyle başlayan barışma sinyalleri, zamanla sıcak temasa ve müzakere masasına kadar uzanmış. Partnerinin o dönem yaptığı hataları kabul etmesi, geçen sürede duygusal anlamda olgunlaştığını göstermesi ve affedilmez bir sorun yaşamamaları sayesinde yeniden gönül yoluna girme konusunda el sıkışmışlar. Bu noktadaki en önemli motivasyonlarını ise o 'tanıdık his ve tanıdık kişiyle yeniden bir arada olmak'...

YENİ BİR ŞANS, İYİ BİR ŞANS

Bir başka ikinci şans tutkunu 20'li yaşlarının sonundaki kadın ise sevgilisiyle ilk kez tanıştığı dönemde, kilit problemin gençliğin ve tecrübesizliğin yarattığı iletişim sorunları olduğunu belirtiyor. Neredeyse beş yıl sonra yeniden buluşan ikili, bu kez hayattan ne istedikleri konusunda kararlı, bir ilişkiden beklentilerinin farkındaymış. Sonrasında, birbiriyle eş zamanlı hızlanan kalp atışları ve büyüyen göz bebeklerinin verdiği yetkiye dayanarak yeniden denemeye karar vermeleri uzun sürmemiş. İlişkilerine devam ederken, doğru zamanda yeniden karşılaştıklarını düşündüklerinin altını çiziyorlar. Çift, bu ikinci şansı en büyük şansları olarak kabul etmiş. Çünkü tamamlanmamış aşklarını bir kez daha denemeye değer görmüşler. Psk. Fulya Büyükbaşoğlu, eski ilişkimizi tamamlanmamış bir iş olarak gördüğümüz zamanlar olduğunu düşünüyor. Bunun sebebini ise dile getirilmemiş duygu ve düşünceler, ihtiyaçlar, ihtimaller ve beklentiler olarak tanımlıyor ve ekliyor: "İnsan dünyaya geldiği ilk andan itibaren başkası tarafından kapsanma ve tamamlanma ihtiyacı içerisindedir. Bu ihtiyaç en başta ilk sevgi nesneleriyle karşılanır daha sonrasında erişkin yaşamda romantik bir partner ile tamamlanma ihtiyacını karşılamaya çalışırız. Doğuştan getirdiğimiz bu tamamlanma hissi ilişkilerimizin gidişatını etkiler. Biten bir ilişkinin ardından da yarım kalmışlık ya da bir yanının eksik olduğu gibi ifadeler duyarız. Bir ilişkinin neden bittiği bu durumda önemli olabiliyor. Bastırdığımız duygular ve ifade edilmeyen ihtiyaçlarımız varsa belli bir zaman sonra zihnimize geliyor. Bu durumda da eski partnerimizi düşünmeye başlıyoruz. Bunu, iç dünyamızdaki yarım kalanları bir şekilde tamamlama çabamız olarak da tanımlayabiliriz." Nikos Kazancakis, Zorba romanında bu hislerimize şöyle bir girizgah yapıyor: "Dünyayı bugünkü durumuna getiren nedir, bilir misin? Yarım işler, yarım konuşmalar, yarım günahlar, yarım iyiliklerdir." Yüksek müsaadenizle tecrübelerimize dayanarak bu sözlere 'yarım aşklar'ı da eklemek isteriz.

Geçmiş, gelecek, ya da bugün, her ne tarafa bakarsak bakalım iki kişinin arasındaki aşkın yalnızca kendine ait dinamikleri olduğu gerçeğinin altını çizmek isteriz. Yakın gelecekte sosyal hayatlarımız yeniden normale dönecek ve yeni aşklara yelken açarken rüzgarı arkamıza yeniden alma şansı yakalayacağız. Hem de kuvvetli bir biçimde. Kişisel geçmişimizde yer edinmiş o eski sevgilisiyse mutlaka bir şansı daha hak edecek. Tabii, isterseniz. Günün sonunda, geriye dönmek gerilemeyi değil; gelişmeyi ve yeni bir hikayeyi vadedecek. Duygularımıza pranga vurmadan, klişeleri kural kabul etmeden, kalbimizin çizdiği yönde ve en önemlisi "Elalem ne derse, desin… hadi, hadi, hadi, hadi, hadi!" diyerek gönül yolunda mutlulukla yürümeliyiz. Unutmayın, herkes ikinci (belki de üçüncü) bir şansı hak eder. Yolunuz açık olsun!

İKİNCİ ŞANS HAKKINDA ÇIKMIŞ SORULAR

KLİNİK PSİKOLOG FULYA BÜYÜKBAŞOĞLU'NA GÖRE...

Eski sevgiliyle yeniden bir araya gelmeden ve ikinci bir şans vermeden önce, duygularımızdan emin olmak için kendimize sormamız gereken sorular.

- İlişki neden bitmişti?
- İlişkinin bitmesinde benim ve partnerimin rolü neydi?
- İlişkide sevildiğimi ve onun için değerli olduğumu hissediyor muydum?
- İlişkide 'ben' olarak var olabiliyor muydum?
- İlişkide benim duygu ve düşüncelerime saygı duyuluyor muydu?
- İlişkide neler olması gerekiyordu?
- İlişkimizde hangi iletişim şekli ya da konuşma olsaydı sorunlarımız çözülürdü?
- Benim bu ilişkide yapmam gereken ama yapmadığım şeyler neydi?
- Şu anki duygu ve düşüncelerimle aynı şekilde davranır mıydım?
- Partnerim duygusal ve kişisel ihtiyaçlarımın farkında mıydı?
- Benim ihtiyaçlarıma cevap veriyor muydu?
- Yeniden bir ilişkiye başladığımızda ilişkimizdeki sorunları onarabilecek miyiz?

Baran Alışkan



GELECEK, ŞİMDİ!

Normal şartlar dışında, olağandan farklı bir dönemin son demlerinde düne, bugüne ve yarına akıl yoruyoruz. Tüm bulanıklığıyla beliren geleceğe adım adım yaklaşırken; bugünü ise arada kalmışlık hissiyle geçiriyoruz. Dünya, pandemiyle birlikte dijital dönüşüm sürecini hızlandırıyor ve merak ettiklerimizi yazar ve kişisel dönüşüm danışmanı Aret Vartanyan yanıtlıyor. Yeni nesil insan, yeni çalışma şekilleri ve daha fazlası… Bu satırlarda bi' kenara not edecek çok madde var. Bırakın kağıtları; çünkü gelecek, şimdi!

Geçmiş geride kaldı, bugün çoktan eskidi ve gelecek neredeyse geldi. Zaman kavramının bulanıklaştığı bir dönemde, yani şu an Aret Vartanyan'ın gündeminde ne var?

Bugün gündemimde olan her ne var ise 2008 yılında yola çıkarken de vardı. Son beş yıldır 2021 yılının bir kırılma yılı olacağını anlatırken, bu yıla hazırlandığımızı tüm çalışmalarımda ifade ettim. Başımızı kuma gömüp değişimi, değişen kodları görmezden gelebiliriz ya da geleceğe adaptasyonu insani değerleri koruyarak sağlayabiliriz. Benim şu anki önceliğim, insanlığın evrimindeki en keskin geçişlerden birine tanıklık ederken 'kolaylaştırıcı' olabilmek. Bireysel, kurumsal, toplumsal kodlar hızlı bir şekilde dönüşüyor. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak, olmasın da. Ne iş dünyası ne ilişkilerimiz ne de yaşam tarzlarımız… Ulaşabileceğimiz kadar insana ulaşarak, model olarak ve geleceği bugün anlatmaktan öte deneyimleştirerek insanın sözde değil, özde gerçekliğini bulabilmesi ve 'gerçek' olanı yaşayabilmek gündemimde diyebilirim. Bu noktada kitaplarım ve Yaşam Atölyesi'nin yanı sıra dijital platformlarda dizi, film projelerimiz var ve artık tüm üretimlerimizi sadece ülkemizde değil, dünyanın farklı coğrafyalarına da açabilmek istiyoruz. Çünkü ben ve tüm paydaşlarım insanın olduğu her yerde değer yaratmak için üretiyoruz.

Son yıllarda -özellikle son iki yılda- dünyamız hızla dönüşüyor ve alışkanlıklarımız değişiyor. Kişisel dönüşüm kavramını Türkiye ile tanıştıran Yaşam Atölyesi'nin kurucusu olarak bu önlenemez 'dönüşümü' siz nasıl tarif edersiniz? Kişisel ve bireyden ayrı düşünemeyeceğimiz kitlesel anlamda...

İnsan duramaz. Bildiğimiz insanlık tarihine baktığımızda sürekli ileriye doğru bir hareket olduğunu görürüz. Bu insanın alametifarikasıdır. Ateşi buldu ve durmadı, uçmaya başladı ve daha hızlı uçmak istedi. İnsan hayal ediyor ve onu bir şekilde gerçekleştiriyor. Şu anda insanlığın önündeki en büyük hedef ölümsüzlük. Google'ın milyarlarca dolarlık bütçeyle kurduğu ve çalışmalarını

sürdürdüğü ‘Calico’ projesine herkesin göz atmasını öneririm. Pandemi döneminde sık duyduğumuz bir dilek ise bir an önce eski normale dönmek. Ancak dönmeyeceğiz ve dönmeli miyiz? Hangi eski normal? İnsanın kendi türünü yok etmek için silah ürettiği, kaynakların adaletsizce paylaşıldığı, kendi yaşamlarımızı ne için yaşadığımızın farkında bile olmadığımız ve yine cümleleri ekonomik kullanmak için güçlü bir örnek olarak vereceğim Truman Show filmindeki hayatlarımız mı daha iyiydi? 2019 yılında, yıllardır insanları dinlememe ve onlarla çalışmama rağmen, ‘insanları hiç bu kadar mutsuz, karamsar görmedim’ diyordum. Bir kırılma olmak zorundaydı ve olacaktı. Yapay zeka, robotlar, teknolojide tüm kulvarlarda yaşanan baş döndürücü gelişim bir anda olmadı. Biz daha çok magazinsel boyutuna odaklanmıştık. Değişimden korkmak, karalar bağlamak değildi. Ben son derece optimistim ve bu dönemin bir alacakaranlık olduğunu söylüyorum. Bu soruların yanıtları, bu güzide derginin sayfalarına sığmayacak kadar geniş ve derin. Ancak ‘kişisel dönüşüm’ perspektifinden şunu çok net olarak söyleyebilirim: Önümüzdeki dönemlerde bireysel, kurumsal ve sosyal, ‘sahte’ olan hiçbir şeyin var olma ihtimali yok. Eğer gelecekte hedeflerinize ulaşmak ve var olmak istiyorsanız iki kilit kelimeye dikkat etmeliyiz: Samimiyet ve gerçek olmak. İnsanlar, şirketler, devletler, gerçek mi? Gerçekten inandığımız hayatları mı yaşıyorduk? Yoksa sevilmek, alkışlanmak, beğenilmek için bize ait olmayan hayatları, kimlikleri mi yaşattık? Gerçekten sevdiğimiz işleri mi yaptık yoksa yapmamız gerekenleri mi yaptık? Şu anda çok daha gerçek bir dünyaya doğru ilerliyoruz ve aslında kendi yalanlarımızla yüzleşmenin sancısını çekiyoruz. Pandemi bir uyarı zili. Bu uyarıyı alanlar, değişimin farkına varanlar her şey normalleşiyormuş gibi göründüğünde aldanmayacak ve ikinci zil çaldığında hazır olacaklar. Ancak görmezden gelenlerin, duymayanların gelecekte işi çok ama çok zor.

İş dünyasındaki ve çalışma biçimlerimizdeki dönüşüm şüphesiz yenilikleri de beraberinde getiriyor. Sizin de bir parçası olduğunuz bu ‘yenilikler’ ise yeni bir model oluşturma iddiasını taşıyor. Son projeniz ‘Han Spaces’i konuşmak istiyoruz. Neleri değiştirecek, neler yapacak?

Han Spaces ve dijital platformu DNA bugüne kadar ürettiklerimizi, yarattığımız değerleri farklı bir seviyeye taşıyor. Han Spaces, paylaşımlı ofisler ve Nurus ile Alkaş ortaklığında faaliyetlerini sürdürüyor. Ancak ‘paylaşımlı ofis’ kavramı anlatmaya yetmiyor. Önce fiziksel olarak bakalım, bugün büyük bir şirketin sadece İstanbul’da farklı semtlerde yüzlerce çalışanı var. Trafiği, zamanı, yeni iş modellerini dikkate aldığınızda artık onlarca katlık tek bir lokasyon yerine, çalışanların yaşam alanlarına yakın ofislere ulaşma olanağı sunuluyor. Han Spaces, son teknolojiyle geleceğin iş dünyasını gerçek kılıyor. Çerçeveyi genişlettiğimizde bugün bir girişimciyseniz veya bireysel yürüttüğünüz mesleğiniz varsa ofis kurmak, yatırım yapmak yerine çok daha düşük maliyetlerle, tüm ihtiyaçlarınızı karşılayabildiğiniz bir alana sahip olabiliyorsunuz. Asıl can alıcı nokta ise paylaşımlı ofislerin en büyük gücü aslında kendinizi bir ‘network’ içinde bulmanız ve ortaya çıkan sinerji. Farklı şirketler, meslekler, uzmanlar birlikte çalışabilme ve üretebilme fırsatını yakalıyor. Yaşam Atölyesi ve tüm şirketlerimizle birlikte Han Spaces’ın tüm lokasyonlarında eğitim, danışmanlık, koçluk ve etkinlik/proje başlıklarını sahipleniyoruz. Sadece İstanbul’da değil; İzmir’den Ankara’ya, Moskova’dan Malta’ya büyümeye devam ediyor ve faaliyetlerimizi tüm lokasyonlara taşıyoruz. DNA (Dijital Network Alkaş) ise en güçlü ‘dijital network’ olma yolunda ilerliyor. Dijital sahnesiyle, yarattığı eğitim danışmanlık pazar yeri ile fiziksel dünyada gerçekleştirdiklerimizi dijital dünyaya taşıyor.

Yeni bir dünya, yeni bir yaşam tarzını da beraberinde getiriyor. Bu dünyanın yerlisi ‘yeni nesil insan’ olarak adlandırdığınız insan nasıl biri, neler yapıyor, neleri seviyor?

En doğru yanıtı yeni nesiller ile ebeveynleri arasındaki çatışmada görebiliriz. Bugün aileler, çocuklarının gençlerin sorumsuz, vurdumduymaz, tembel, saygısız olduğundan dem

“Şu anda çok daha gerçek bir dünyaya doğru ilerliyoruz ve aslında kendi yalanlarımızla yüzleşmenin sancısını çekiyoruz. Pandemi bir uyarı zili. Bu uyarıyı alanlar, değişimin farkına varanlar her şey normalleşiyormuş gibi göründüğünde aldanmayacak ve ikinci zil çaldığında hazır olacaklar.”



"Yeni nesil insan 'kimliksiz' geliyor. Kim değil, ne olduğumuz önemli. Bugün kartvizitinizde yazanlar, sahip olduğunuzu düşündüğünüz materyaller sizi anlatmıyor."

vuruyor. Son dönemde gençlerle, çocuklarla ve ailelerle o kadar yoğun çalışıyoruz ki sonucun hiç de öyle olmadığını söyleyebilirim. Aileler, çocuklarının bilgisayarın başından kalkmadığından dert yanıyorlar ama e-spor, NFT, iş dünyasının dijitalleşmesi, binasız eğitim, blockchain teknolojisini görmüyorlar. Hala Z kuşağı konuşuluyor ama o da bitti. Artık üç yıl bir nesil, bir kuşak. 20 yıldır altını çize çize sorulması gereken soruları bu dönemde sanırım hepimiz sormaya başladık: Niye yaşıyorum? Ben kimim? Nereye gidiyorum? Bana ait bir hayatı mı yaşıyorum, yoksa önüme konmuş bir hayatı mı yaşıyorum? Klasik ortak hayaller okulu bitir, işe gir, evlen, çocuk yap, ev al, iyi bir kariyer yap… Çocukluk hayallerimize ne oldu? Şimdi, önemli bir pencere açalım. Bugün yetişkinlerin ve yetişkinlerin çocuklarına bulaştırdığı en temel sorunumuz özgüven eksikliği ve değersizlik hissi. Hiçbir unvan, para, mülk, ün, şan şöhret bu açığı kapatmıyor. Daha derine indiğimizdeyse sevilmek için, değerli olmak için; başka insanların, ailenin, toplumun istediği insan olmak. Yıllardır sorduğum bir başka soru ise; başka bir ailede, mahallede, ülkede doğmuş olsaydın bugün nasıl bir hayatın olacaktı? İnançların, değerlerin, yaşam tarzın nasıl olacaktı? Yeni nesil insan 'kimliksiz' geliyor. Kim değil, ne olduğumuz önemli. Bugün kartvizitinizde yazanlar, sahip olduğunuzu düşündüğünüz materyaller sizi anlatmıyor. Şu çok net, yeni nesil insan yüreğinde olanı yaşamayı seçiyor. Bu bencillik değil, benci olabilmek. Yüreğiyle, inandıklarıyla yaşayan insanların çok daha mutlu olduğunu ve başka bir canlıya, doğaya zarar vermediğini görebilirsiniz. Bir diğer başlık ise bireyin kendini geliştirmesi ve donanım… Yarışma programlarıyla, dizilerle, kitap bile okumadan, dost

buluşmalarında gıybet yaparak, bir hasetin ve suni rekabetin ortasında ömrünü geçiren insanın bu dünyaya keseceği ahkam yok. Artık üniversiteyi bitirdiğinizde aldığınız bilgiler iki yıl sonra eski bir bilgiye dönüşüyor. Yeni nesil insan meraklı, bilgiye aç, yenilikten korkmuyor anlamaya, anladıklarını yaşama bir değer katmak için bir araç olarak kullanmaya istekli. Toparlayacak olursak; yeni nesil insan alkış almak, sevilmek, değerli olmak için kimliklere, materyallere öncelik vermiyor, onları bireysel bir değer olarak görüyor. Aynı şekilde kendisini değerli hissetmek için dışarıdan gelen yorumlara ihtiyaç duymuyor, sarı civciv sürüsünde siyah olmaktan çekinmiyor aksine bunu bir değer olarak görüyor. Teknolojiyi yadsımıyor ve kaçmıyor. Aksine bir değer yaratabilmek için araç olarak görüyor. Belki de en değerlisi farklılıklara saygı duyuyor, cinsel yönelimden inanç sistemlerine birlikteliği görebiliyor. Son dönemde sıkça duymaya başladığımız transhümanizm ve singularity (teklik) gibi kavramları anlıyor, içselleştiriyor.

Peki, bugünün insanını nasıl yorumluyorsunuz? Küresel bilgi akışı içinde yolunu arayan, pandemide hayatta kalmaya çalışan ve eski-yeni dünya arasında sıkışıp kalan bugünün insanı hakkındaki düşünceleriniz neler?

Şu an özellikle bizim jenerasyonlarımız için kullandığınız 'sıkışmışlık' çok doğru bir ifade. Geçmişte bize yüklenenler ve keskin bir geçişle bugün yüzleştiğimiz bir dünyayla karşı karşıyayız. Bizler sabit telefondan randevulaşarak buluşmayı başaranlardık. Tabii bu 25 yıl önceydi. Şimdi ise sosyal mecralarda binlerce insanla etkileşime geçiyoruz. Ben, ilkokulda çarpım tablosunu ezberleyerek sınıfımı geçerken, bugün beş yaşındaki çocuklar kod yazıyor. İlk işe başladığımda aylarca fotokopi çekmiştim; şimdi gencecik çocuklar milyon dolar kazanan girişimciler olarak karşımızda. Bu 25 yılda yaşanan değişim efekti ise artık 1-2 yılda yaşanıyor. O yüzden de bize baş döndürücü geliyor ve gerçekten de kolay değil. Ebeveynlerimiz sosyal mecraları bir şekilde çözdüler, ancak onların yaşına geldiğimizde eğer biz değişime adapte olamazsak -abartmıyorum- tamamen tecrit olmuş olacağız. Bugün bilgisayar kullanamayan bir finans danışmanından daha zor durumda olacağız. O yüzden hiç zaman kaybetmeden anlamak, hayatımızı, işlerimizi gelecekle buluşturmak zorundayız. Bu bir seçim değil, zorunluluk. Bugün işinde dijital dönüşümü sağlamayan bir iş sahibinin birkaç yıl sonra iflas edecek olması ne kader ne de şans olacak. İnsan robot evliliğini yüksek sesle konuştuğumuz bugün son bir yılda boşanma davaları yüzde 71 oranında arttı. Gerçekten de objektif baktığımızda beni aşağıya çeken, mutsuz olduğum, yok sayıldığım, kısacası aradıklarımı bulamadığım bir ilişkiyi neden sürdüreceğim? Gerçekten nasıl bir ilişki yaşamak istiyorsunuz, ilişkinizde iyi hissediyor musunuz? Artık çok daha gerçek ilişkiler yaşanıyor ve yaşanacak. Sıkışmışlığın bir başka somut göstergesi de bugün psikiyatrlarda, psikologlarda, hatta astrologlarda haftalarca, aylarca randevu alınamıyor olması. Bugün özel seans yapabilecek bir boşluğum yok. Artık iş özel yaşam ayrımı diye bir şey yok. Her şey bir bütün. İşinizdeki endişeleri ilişkinize, ilişkinizde sorunlar da işinize doğrudan yansıyor. İlk kez kurumsal eğitimlerde bu kadar yoğun bir şekilde ilişki, ebeveynlik, hatta cinsel yaşam eğitimlerinin talep edildiğini görüyoruz. Ayrıca iş yaşamı, para kazanma yöntemleri de ciddi bir biçimde dönüşüyor. 2010 yılında 'insan bir kaynak değil, bir değerdir' önermesiyle kurumsal çalışmalarımızı başlatmıştık. Bugün artık kabul etmek zorundayız ki uzaktan çalışma, serbest zamanlı mesai, çalışanların artık para ve unvandan önde değerli olduklarını hissetme ihtiyacı her gün güçlenmeye devam edecek. Çalışanların mesai saatlerinde ofislerde çalıştığı, kartlarla girip çıktığımız, hiyerarşik yapılarla temellenmiş iş dünyasının geleceği yok.



Konuşmalarınızda, yazılarınızda ve sohbetlerinizde "Ben'den Biz'e geçtiğimiz dönem" sözlerinin sık sık altını çiziyorsunuz. Bireyselliğin fazlasıyla parlatıldığı bu yıllarda 'biz' kavramına nasıl geçiş yapacağımızı düşünüyorsunuz?

Yapmak zorundasınız. Bugün dünyanın neresinde olduğunuzun bir önemi yok, birbirimize çok yakınız. Kaldı ki ulusal ya da bireysel olarak biz olamamanın sonuçlarını doğadan toplumsal yaşama kadar feci bir şekilde yaşıyoruz. Dünyanın bir ucundaki savaş artık hepimizin sorunu ya da doğal bir felaket. Benim ailem, benim mahallem, benim ülkem diyerek diğerlerini yok saymak ya da 'bana dokunmayan yılan bin yaşasın' gibi yaklaşımlar çoktan miyadını tamamladı. Her zaman söylerim: Yalnız değilim, yalnız değilsin, yalnız değiliz. Yeter ki niyetiniz, kelamınız, hayalleriniz olsun.

Gelecekten bu denli bahsetmişken kişisel ajandanızı sormadan olmaz… Aret Vartanyan'ın önümüzdeki dönem planlarında hangi önemli adımlar var?

Han Spaces ile birlikte farklı lokasyonlara ve ülkelere açılıyoruz. Kitaplarım, üretimlerim farklı dillere çevriliyor. Kısacası globalleşme sürecindeyiz. İlk dijital platform, içerik, format ve dizi projelerimizi hayata geçiriyoruz. Onuncu kitabımın yazım aşamasındayım ve kitap beraberinde birçok ilki taşıyor olacak. Kurum marka iş birliklerimiz bu noktada önemli. Çünkü çok daha güçlü bir şekilde çok daha fazla insanın yaşamlarına değer katmamızı sağlıyor. Birçok marka ve kurumla iş birliklerimiz ve projelerimizi daha da güçlendireceğiz. İnsana değer yaratan, insanı özgürleştiren, hepimizi gerçeğe yaklaştıran üretimlerin peşinde olacağız. Elbette kendimi, ailemi, bireysel yaşamımı unutmadan. Eksilerek artıyı yaratamayız.

Gülru İncu



"SORUNA DEĞİL, ÇÖZÜME ODAKLAN"

"Eğitim, hayatımın vazgeçilmez bir parçası. Mesleğimin bana kattığı en anlamlı şey bu uzun eğitim yolculuğu" diyor Bilfen Anaokulları Koordinatörü Hande Kızılöz Uluca. Soruna değil çözüme odaklanmak, değişime ayak uydurmak ve gülümsemekten vazgeçmemek ise hayatta öğrendiği en önemli üç şey.

Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olan Hande Kızılöz Uluca, kurumsal hayatta edindiği tecrübelerden sonra klinik deneyimine geçmek istemiş. Bu nedenle İngiltere'de Queen Mary, University of London'da psikolojik terapiler üzerine yüksek lisansını tamamlamış. Londra'da yaşadığı süre boyunca Tavistock Portman ve Anna Freud Center'da farklı başlıklarda sayısız eğitime katılmış. Aynı yıllarda Türkiye'de APT onaylı ilk Çocuk Merkezli Oyun Terapisi eğitiminin açılmasını ise kaçırılmaz bir fırsat olarak görmüş ve Londra'da yüksek lisans yaparken bir yıl boyunca sadece eğitim için, belli aralıklarla dört günlüğüne Türkiye'ye gelip gitmiş. Yüksek lisans eğitimi süresince Londra'da özel bir kurumda çocuk ve ailelere danışmanlık hizmeti vermiş. Ulusal Sağlık Merkezi'nde (NHS) Depresyon ve Kaygı Bozukluğu tanısı almış yetişkinlerle günlük hayata adaptasyon çalışmalarını

yürütmüş. Üç aylık klinik deneyimin ardından Bilfen Anaokulları'nda rehber öğretmen olarak göreve başlamış. Hande Kızılöz Uluca, yedi yıldır aynı kurumda ve şu anda uzman kimliğinin yanında Bilfen Anaokulları Koordinatörü olarak görev yapıyor.

"GELECEĞİ EĞİTİMLE İNŞA EDEBİLİRSİNİZ"

Hayatında pozisyon odaklı bir hedefinin hiçbir zaman olmadığını söylüyor Hande Kızılöz Uluca, hedefinin daha çok mesleki deneyim odaklı olduğunu vurguluyor. "Bilfen'de göreve başlamadan önce eğitim sektörü ile klinik deneyiminin birleşmesi benim için bir hedefti. Gördüğüm büyük bir eksiklikti. Benzeri olmayan bir kurgu ile bu hedefi Bilfen'de gerçekleştirdik. Uzun vadede hedefim; eğitim sektöründeki bu entegrasyon örneklerini artırabilmek. Geçmişi değiştiremezseniz ama geleceği eğitimle inşa edebilirsiniz. Eğitimde denenmeyeni keşfetmeniz, sınırları zorlamanız lazım. Bilfen her kademesinde bunu tartışmasız en iyi yapan kurum."

"PROFESYONELLİĞİN SIRRI; KİŞİSEL KARARLARDAN UZAK KALMAK"

"Profesyonelliğin en önemli sırrı; tutarlı olmak ve kişisel kararlardan uzak kalmak. Verdiği kararların tutarlı ve açıklanabilir olması bir yöneticinin elindeki en büyük güç. Aksi halde yönettiğin ekibin sana inancı olmaz. Ayrıca birçok kişinin aksine, duyguların verilen kararlarda etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğini düşünüyorum. İyi bir yönetici, duyguları yok sayan değil, onu kabul edebilen ve iyi yönetebilen kişidir. Benim için iç denetim, sorumluluk, güven, duygularla barışık olma ve disiplin iş hayatının vazgeçilmez öğeleri."

VAZGEÇİLMEZ 10'U

1. **Ailem:** Şükür sebebim, her zaman önceliğim.
2. **Dostlarım:** Huzur bulduklarım.
3. **Eşim:** Hep destekçim.
4. **İşime duyduğum heyecan:** Beni her gün harekete geçiren şey.
5. **Vicdan:** Kaybetmekten çok korktuğum şey.
6. **Huzur:** Hayattaki seçimlerime şekil veren.
7. **Denge:** Ruh sağlığımın temel taşı.
8. **Seyahat:** Beni en çok motive eden.
9. **Duygularım:** Beni ben yapan, yaşadığımı hissettiren.
10. **Çocukluk anılarım:** Bugünkü gücümü yaratanlar.

"İnsan önce kendini tanımalı, sonra seçmek istediği mesleği çok iyi araştırmalı. Kurduğunuz hayallerle gerçeklerin örtüşüp örtüşmediğine ancak böyle karar verebilirsiniz. İş yerinde günler değil, yıllar geçiyor. Genç nesil bunu bilerek yola çıkmalı."

"YAŞADIĞIMIZ HAYATIN BİR ANLAMI VAR"

"Yaşadığım hayatın bir anlamı olduğuna inanırım. Bu yüzden her yaptığımın hayatıma ve etrafımdakilere anlam kazandırmasını isterim. İnsanları anlamak ve kendimi anlatmak için çaba gösteririm. Belki de insanların hayatına anlam katarak değişimlere vesile olabileceğim için bu mesleği seçtim. Farkında olmadan kariyer yolculuğum ile hayat felsefemin ne kadar örtüştüğünü görüyorum. Bu bile tesadüf değil sanırım."

BAŞ UCU KİTAPLARI

- Doğan Cüceloğlu- Savaşçı: Bir insanın doğasını ve anlam arayışını çok yalın ve anlaşılır kılan bir sanat eseri. Hayat felsefemle çok örtüşüyor.
- Lewis Carroll-Alice Harikalar Diyarında: Metaforik anlatımının psikolojide ders niteliği taşıdığına inanıyorum.
- Gary Greenberg- Manufacturing Depression: Özellikle pandemi döneminde birçok insan kitabın sorduğu sorunun cevabını arıyor: "Depresyonda mıyım, yoksa mutsuz bir insan mıyım?"

TAMAMLAYICI DETAYLAR

- Yapmak isteyip de bir türlü zaman bulamadığım şey; *seyahat etmek.*
- Çocukluğumdan bir oyuncağımı geri getirebilseydim, *Bücür adlı bebeğimi getirmek isterdim.*
- Bir zaman makinesiyle geçmişe gidecek olsam, *en çok yakın geçmişi merak ettiğim için 60'lı yılların İstanbul'undaki gençlik yıllarımı yaşamak isterdim.*
- Süper güçlere sahip olma şansım olsaydı, *sihirli bir değneğe sahip olmak ve çocukların ruhsal ve bedensel rahatsızlıklarını tamamen silmek isterdim.*
- Çocukluğumu düşündüğümde aklıma ilk gelen görüntü, *her hafta sonu olduğu gibi babamın elinden tutup lunaparka gidişim.*





MELDA NARMANLI ÇİMEN, IŞIL HASDEMİR

İLHAM VEREN KADINLAR

ELLE Türkiye, bu yıl ilk kez düzenlenen ELLE BETTER Dijital Kadın Etkinliği ile üreten, ilham veren, cesur ve sıra dışı kadınları bu kez online platformda bir araya getirdi. Kadınların empati gücünün, etkileşim yeteneğinin, sosyal farkındalığının, liderlik becerilerinin ve anaç ruhunun dünyayı nasıl daha iyileştirdiği ile ilgili deneyimlerini paylaşan otuzdan fazla konuşmacı, 22 Nisan tarihinde tüm gün boyunca DELL Technologies Türkiye ana sponsorluğunda gerçekleşen ELLE BETTER'da söz aldı.

Açılış Konuşmasını ELLE Türkiye Yayın Direktörü Melda Narmanlı Çimen'in yaptığı etkinlik, DELL Technologies Türkiye'nin Genel Müdürü Işıl Hasdemir'in yaptığı değerli konuşma ile devam etti.

Denizyıldızı Etkisi, Empatinin Gücü, Mavi Gezegeni Düşünmek, Dijital Kürasyon, Ateş Böceği Hikayeleri, She's Mercedes, Kendini Keşfetmek ve Aynadaki Ben isimli sekiz farklı oturumda hikayelerini aktaran değerli konuklar arasında oyuncu Eda Ece, Türkiye'de ilk kez bir avatarı canlı yayına bağlanarak konuşturan Sudi Etuz markası kurucusu, moda tasarımcısı Şansım Adalı, moda tasarımcısı Mehtap Elaidi, girişimci ve iş insanı Gamze Cizreli, kariyerini değiştirip kendi markasını kuran Ece Şirin, kendi marka hikayesini yazan Aslı Şen, dijital dünyada beğenilerek takip edilen Influencer'lar Rachel Araz Kiresepi ve Yasemin Öğün, sosyolog, yazar ve sosyal girişimci Deniz Bağrıaçık gibi başarılarıyla ilham verecek isimler yer aldı. ELLE 1+1: Stil Oyunu'nda ise ELLE Türkiye Moda Direktörü Aslı Asil, oyuncu Aybüke Pusat ile sezon trendleri ve stil önerileriyle ilgili



DENİZYILDIZI ETKİSİ



EMPATİNİN GÜCÜ



MAVİ GEZEGENİ DÜŞÜNMEK



DİJİTAL KÜRASYON





ATEŞ BÖCEĞİ HİKAYELERİ



SHE'S MERCEDES



KENDİNİ KEŞFETMEK



AYNADAKİ BEN



ELLE 1+1 STİL OYUNU



M.A.C. WORKSHOP

keyifli bir sohbet gerçekleştirdi.

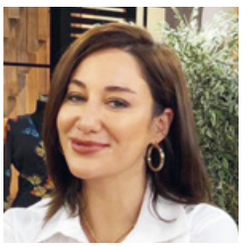
DELL Türkiye ana sponsorluğunda düzenlenen ELLE BETTER dijital kadın buluşmasının oturum sponsorları She's Mercedes platformu ve Migros Kadın Akademisi olurken, destek sponsorları Hepsiburada ve Trump AVM oldu.

M.A.C sponsorluğunda gerçekleşen trend makyaj uygulamasında ise ELLE Türkiye Güzellik Editörü Nilay Yalçınkaya moderatörlüğünde M.A.C. Türkiye Eğitim Müdürü Hatice Özcan sezonun makyaj trendleri ve uygulamaları hakkında ipuçları vererek uygulamalı bir eğitimle dinleyicilere gösterdi ve gelen soruları yanıtladı.

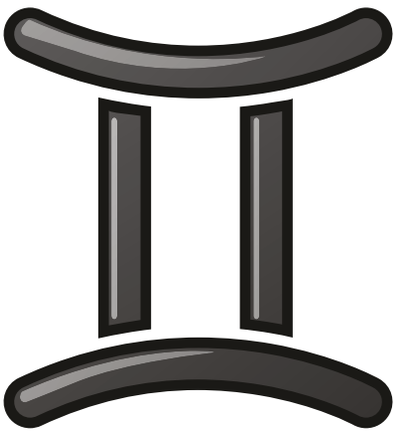
Canlı yayını kaçıranlar için etkinlik, ELLE Türkiye YouTube hesabından izlenebilmektedir.

ELLE Türkiye/YouTube @elleturkiye

ASTROLOJİ



DUYGU DEMİR



İKİZLER *21 Mayıs-21 Haziran*

Mutlu yıllar İkizler burçları! Bu ayın ve hatta yılın yıldızı sizsiniz. 10 Haziran'da burcunuzda meydana gelen tutulma ile yeni fırsatlar, ilişkiler, aşklar karşınıza seriliyor, yeni bir hayat için yola çıkıyorsunuz. Ancak Merkür retrosu zamanı olduğu için aldığınız kararları tekrar gözden geçirmeniz gerekecek. Söz verirken iki kere düşünün!

KOÇ
21 Mart-20 Nisan

Haziran ayına tutulmalar damgasını vuracak. Hiçbir şey üzerine uzun uzadıya düşünmek istemeyecek, kısa vadeli hızlı planlar ile kararlar almak isteyeceksiniz. Yakınlarınızın hayatındaki önemli gelişmelere tanık olabilirsiniz. 11 Haziran sonrasında çocuklar, aşklar, flörtler gündeme geliyor.

BOĞA
21 Nisan-20 Mayıs

Bu ay kaynaklarınızı nasıl yönettiğiniz önemli. Paranızı arttırıp büyütmek isterken aile ve eş ile olan ortak gelirinizle ilgili karmaşalar sizi biraz yoracak. Haziran ortası itibarıyla evin içi hareketlenmeye başlıyor; taşınmalar, yer değiştirmeler, biraz da tartışmalar gündeme gelecek.

YENGEÇ
22 Haziran-22 Temmuz

Ayın ilk 10 gününde mücadeleniz biraz daha çok olabilir. 10 Haziran tarihindeki tutulma ile akışa bırakma, kayıpları kabul etme, hizmet etme ve destek olma enerjisi hakim olacak. Ayın 20'sinden sonra ise enerjiniz yükseliyor ve şans size gülmeye başlıyor.

ASLAN
23 Temmuz-22 Ağustos

Ayın ilk 10 gününde aksilikler sizi bulabilir, biraz daha sakin ve anlayışlı olmanız gerekiyor. 10 Haziran'daki tutulma ile ve 11'inde Mars'ın burcunuza geçmesiyle enerjiniz yükseliyor. Mars geçişi sizi çok daha cesur ve atak kılacak.

BAŞAK
23 Ağustos-22 Eylül

Bu ay sizin için 2025 yılına kadarki gidişatınızı belirleyen bir dönüm noktası. Ev, yuvanız içindeki düzen ile kariyeriniz arasındaki dengeyi kurmak önemli. Özellikle 10 Haziran'daki tutulma iş ortamı ve evliliğinize dair birçok olumlu geçiş vadediyor. Mesleki anlamda atılımlarda bulunmak için doğru zaman.

TERAZİ
23 Eylül-22 Ekim

Ayın ilk 20 gününde girişimler, eğitimler, seyahatler ve akademik konularda destekleniyorsunuz. Özellikle 10 Haziran'daki tutulma ile yeni girişimlerde bulunabilirsiniz. 21 Haziran sonrasında ise kariyere dair sorumluluklarınız artabilir. Biraz fazla çalışmak zorunda kalabilirsiniz.

AKREP
23 Ekim-22 Kasım

Ayın ilk günlerinde ödemeler, alacak verecekler, sağlık konuları ve biraz da krizler gündemde. Alınması gereken birçok karar arasında doğru olanı bulmakta zorlanabilirsiniz. 10 Haziran'daki tutulma tüm bu konularda yeni gelişmeler vadederken, 11 Haziran sonrasında enerjinizi kariyerinize vermek isteyeceksiniz.

YAY
23 Kasım-21 Aralık

Aya 26 Mayıs'ta burcunuzda meydana gelen tutulmanın etkisi ile başlıyorsunuz. Hayatınıza dair önemli kararların arifesinde olduğunuz, değişim rüzgarlarının estiği günlerdesiniz. Duygularınız her zamankinden daha güçlü. Ayın ortasında ilişkiler, ortaklıklarda yeni fırsatlar sizi bekliyor. Ayın 11'inden sonra ise hareketlenmeye başlıyorsunuz.

OĞLAK
22 Aralık-20 Ocak

Bu ay iş ortamınız, çalışma koşullarınız, günlük rutinleriniz ve sağlıkla ilgili konular gündemde. Yenilikler, fırsatlar, seçimler sizi bekliyor. Özellikle de 10 Haziran tutulması ile yeni fırsatlar karşınızda olacak. Ay sonunda burcunuzdaki dolunay ile yıl boyunca verdiğiniz emeklerin karşılığını almaya başlıyorsunuz.

KOVA
1 Ocak-19 Şubat

Ay boyunca keskinleşen Satürn-Uranüs dik açısı ile hayatınızda değişim rüzgarları esiyor. Sizi zorlayan ve sıkıştıran tüm kalıpları bir kenara bırakmak isteyeceksiniz. Özellikle de 10 Haziran tutulması ile flörtler, ilişkiler, çocuklarla ilgili beklenmedik fırsatlar karşınıza çıkacak, yaratıcılığınız artacak.

BALIK
20 Şubat-20 Mart

Bu ay 2025'lere kadar olan dönemki hayatınızı etkileyecek önemli değişimlere gebe. İkizler-Yay hattındaki tutulmalar ile mesleki anlamda sizi tatmin etmeyen her şeyden vazgeçip, ev yuvadaki huzuru önemseyeceksiniz. Doğru seçimi yapmak sizi biraz zorlayabilir. Yine de 11 Haziran sonrasında riskler almaya başlıyorsunuz.

ÖNEMLİ TARİHLER!

- **30 Mayıs**'ta iletişimin temsilcisi Merkür yönettiği burç olan İkizler burcunda retro hareket yapıyor. 23 Haziran'a kadar iki düşün, bir karar ver modunda olalım!
- **2 Haziran**'da aşkın gezegeni Venüs, Yengeç burcuna geçiyor ve ilişkilerde yumuşak, sevgi ve merhamet dolu bir ruh haline bürünüyoruz.
- **10 Haziran**'da yılın ilk Güneş tutulması İkizler burcunda meydana gelecek. Alternatifler arasından doğru olanı seçmek önemli.
- **11 Haziran** itibarıyla kemerleri takın, enerjimiz yükseliyor ve cesaretimiz artıyor. Mars Aslan burcuna geçiyor.

PIN

(i) Toplu iğne. bkz. Pinterest, pin'lemek.

Baran Alışkan

BU AYIN ON YILLAR SONRASI HATIRLAYACAĞIMIZI DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ FOTOĞRAF KARESİNİ PANOMUZA PİNLEDİK.



GERÇEK BİR HİKAYE: SAVAŞ, DRAM, ÖLÜM

İsrail ve Filistin arasındaki husumet devam ediyor. Savaş, dram ve ölüm bölgede hala kol geziyor ve coğrafyanın kaderi olmaktan vazgeçmiyor. Geçtiğimiz ayın başından bu yana yeniden yükselen gerilim, iki ülke insanını yeniden karşı karşıya getirdi. İsrail, zaten abluka altına almış olduğu Gazze Şeridi'ne hava, kara ve deniz yoluyla saldırılar düzenledi. Diğer yandan Filistinli direniş grupları da İsrail'e hava yoluyla karşılık verdi. Yıllar sonra dönüp baktığımızda unutulmayanlar arasına girecek bu fotoğrafta işte o anlarda objektife yakalandı. Filistinli direniş gruplarının füzeleri İsrail hedefini vurmak üzere yola çıkmış... İsrail ise 'Demir Kubbe' adını verdikleri hava savunma sisteminin altında muhtemelen vereceği yanıtın hazırlığını yapıyor. Karşılıklı saldırıların devam ettiği günlerde, şiddetli sokak olayları da yaşanmaya başlamıştı. Tüm bu satırlar iki devletin arasındaki mücadeleyi anlatıyor gibi dursa da satır arasında en önemli konuyu maalesef çok iyi gizliyor. Masum sivillerin yaşamdan koparılması, insani şartlarda yaşayamamaları ve bir savaşın ortasında yaşam mücadelesiyle bir ömür harcamaları... Takvimlerin 2021 yılının yarısını gösterdiği bugünlerde gerçek bir hikayenin fotoğrafını hafızamıza kaydediyoruz. Dünya, canlı yaşamını tehlikeye atan küresel krizlere karşı bir arada mücadele etmeden hemen önce kapatması gereken defterlerin sayfalarını karıştırmayı sürdürüyor. Bu yaşananlar bir ilk değil, ne kadar ümit etsek de son da olmayacak. Dünya haritasını açın; bugün hiçbir savaş o kadar da uzak değil ve hiçbir sadece ateş düştüğü yeri yakmayacak. Her ne kadar teknoloji, moda, sanat ve daha birçok konuda insanlık tarihinden aldığımız ilhamla ilerlemiş olmanın gururunu yaşasak da bu karenin ölümsüzleştiği an ve niceleri yüzümüze asıl gerçeği sert bir tokat gibi çarpıyor. Savaş, gerçek bir hikaye!

Onu durdurun!

HARİKALAR GÖRÜCÜYE ÇIKTI

Günümüzde rahatlık ve şıklık önemli. Groovy Things yani 'Harika Şeyler' bunun için karşınızda. Rahat, şık, kullanışlı, her an tarzınızdan ödün vermeden, her yerde cool ve rahat olabileceğiniz, her zaman elinizin altında tutacağınız kurtarıcı tasarımlardan söz ediyoruz. İşletmeci Mehmet Davran'ın kurduğu Groovy Things, günlük hayatın içinde de renkli ve şık olup tarzınızdan asla ödün vermeden geceye devam edebileceğiniz tasarımları sizlere sunuyor.



ÖNCELİĞİMİZ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ



Türkiye'nin ilk ve tek inovasyon ödüllü Anadolu propolisi üreticisi BEE'O, Anadolu propolisini çok değerli vitamin ve minerallerle buluşturdu. C vitamini, D3 vitamini, çinko ve Anadolu propolisi ile hazırlanan Vitaminli Propolis Shot, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna destek oluyor. Tek içimlik hazırlanan Vitaminli Propolis Shot, etkili bir gıda takviyesi olmak için şimdiden güçlü bir aday.



RAHATLIK VE HAFİFLİK

Benveo 2021 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu, giysilerindeki rahatlık, hareket ve hafiflik ile karakterize oluyor. Kaliteli kumaşlar, çizgi desenleri, sofistike tasarımlar başrolde. Her şeyin kalite ve çizgilerin sadeliği etrafında döndüğü koleksiyonda hassas ve kusursuz tasarım, markanın belirleyici özellikleri olarak öne çıkıyor.

YENİ GÖREVİNE ATANDI



Hilton'un lüks koleksiyon markası LXR Hotels & Resorts'u Türkiye'deki ilk oteli olan Susona Bodrum'da üst düzey yönetim değişikliği yapıldı. 1994 yılından bu yana Hilton Grubu otellerinde çeşitli pozisyonlarda görev alan Funda Eratıcı, Susona Bodrum, LXR Hotels & Resort'un genel müdürlüğü görevine atandı.

DOĞAL KORUMA



Yüzyıllardır cildi desteklemek için kullanılan susam yağı, içeriğindeki E vitamini ve linoleik asidin etkisiyle cildi nemlendiriyor aynı zamanda cilt tabakasını korumaya yardımcı oluyor. Zade Vital Susam Yağı, doğal korumasıyla, güneşin zararlı ışınlarını geride bırakmanızı destekliyor.

ZİHİNSEL SAĞLIĞINIZI KORUYUN



Türkiye'de doğup tüm dünyayı etkisi altına alan Global Wellness Day, 2012'den bu yana, her yıl haziran ayının ikinci cumartesi günü kutlanıyor. Bu yıl 35 ülkeden katılacak, alanında uzman 65 konuşmacısı ile 12 Haziran'da 12 saatlik ücretsiz canlı yayın ile kutlanacak Global Wellness Day'in ana teması 'Zihinsel Sağlığımızı Korumak'.

EKSTRA GÜÇLÜ HİJYEN



ABC, Türkiye'de ilk kez raflarda olacak yepyeni bir ürün yarattı. Yüzeylerde kusursuz temizlik ve hijyen arayanların bir numaralı yardımcısı haline gelecek olan ABC karbonatlı ultra çamaşır suyu, yoğun kıvamı ile yüzeylere daha güçlü tutunarak geç akıyor. Bu sayede ekstra güçlü hijyen sağlıyor.

DERİNLEMESİNE PARLAKLIK



Amway'in Artistry markası, Signature Select vücut bakım ürünleri ile kişiye özel vücut bakımı sunuyor. Artistry Signature Select Vücut İçin Parlaklık Veren Peeling, daha pürüzsüz, enerjik, daha sağlıklı bir görünüm için mat ve kuru cildinize nazikçe fakat derinlemesine bir parlaklık sağlıyor.

AİLE KAVRAMI ÜZERİNE

Şeniz Baş'ın ilk romanı 'Kahraman ve Cellat', İthaki Yayınları etiketiyle okurla buluştu. Baş, 'Kahraman ve Cellat'ta aile kavramını yeniden tartışmaya açarak yarattığı karakterlerle sadece bireyin değil toplumun da çıkmazlarına işaret ediyor.





RENKLİ DOKUNUŞ

Avva, yazı rengarenk polo yaka tişört tasarımlarıyla karşılıyor. Doğanın cesur tonlarının yansıdığı modeller, günün her anında erkeklere eşlik ediyor. Keten ceketler, chino pantolonlar, şort ve jean'lerle mükemmel bir uyum sağlayan polo yaka tişörtler, modern bir stili ortaya koyuyor.

PATENLERİN DÖNÜŞÜ



Dünya rollerskates modasının öncü markası Impala, yazınıza neşe katmaya geliyor. Koleksiyon, yaşamayı seven, beklenmedik maceralara hazır olan patenciler için birbirinden keyifli ve renkli modeller sunuyor. Nostaljik tasarımıyla 80'li yıllara alıp götürecek patenler, o yılların özgür ruhlu sokak modasını geri getiriyor.



TEKNOLOJİ TASARIMLA BULUŞUYOR

Yeni sezon ürünlerinde teknolojiyle tasarımı buluşturan Kiğılı, Babalar Günü'nde, şıklığı ve konforu bir arada yaşatan sayısız hediye seçeneği sunuyor. Terletmeyen, ütü gerektirmeyen nanoteknoloji ile doğal kumaş ferahlığı yaşatan ürünler, her yaştan babaya zengin renk ve model skalasıyla da birçok kombin seçeneği yaratıyor.



DOĞAL ŞIKLIK

Bisse, Babalar Günü'ne özel 30 model renkten oluşan 'Keten'koleksiyonu hazırladı. Bisse'nin mağazalarından ve Bisse.com üzerinden tüketicilerin beğenisine sunduğu koleksiyon, doğallığın yanı sıra rahatlığı ve şıklığı bir arada sunuyor. Ketenin yaz aylarında tercih edilmesinin önemli sebepleri arasında nem çekmesi ve terletmemesi öne çıkıyor.

GECE GÜNDÜZ KEYİF

Kaş'ın merkezinde yer alan duruPduru Hotel, hayatın durağanlığını neşe ve keyfe dönüştürmek için hazır! 'Gece Gündüz Keyif' mottosuyla farklı bir tatil deneyimi sunan otel, 'Balkonlu', 'Ekonomik', 'Standart' ve 'Apart' oda seçenekleriyle özlediğiniz tatili yaşamanıza olanak tanıyor.



GEZ, ÇEK, PAYLAŞ!

Dünyaca ünlü Museum of Selfies ABD'den sonra ilk kez Trump AVM'de!

ÇOK YAKINDA!



Museum of Selfies

TRUMP
ALIŞVERİŞ MERKEZİ

www.trumpalisverismerkezi.com

GREYDER

SPRING / SUMMER 2021

ŞEHİR RİTMİNİ DUYSUN!



greyder.com