ISSN: 2667-7601

GARDROP

MAGAZİN

2021 HAZİRAN
SAYI 018 | 14 TL



STİL

YAZA SELAM

Rengarenk parçalar, tiril tiril kumaşlar, yeni ve eskimeyen trendler

SÖYLEŞİ

'KAZARA AŞK' DİZİSİNİN ROMANTİK YILDIZI

SUDE ZULAL GÜLER

GÜZELLİK

ÜNLÜLERİN YAZ KOKULARI

DENİZ IŞIN

YASAK BİR AŞK HİKAYESİ

ISSN: 2667-7601

GARDIROP

MAGAZİN

2021 HAZİRAN
SAYI 018 | 14 TL



STİL

YAZA SELAM

Rengarenk parçalar, tiril tiril kumaşlar, yeni ve eskimeyen trendler

SÖYLEŞİ

'KAZARA AŞK' DİZİSİNİN ROMANTİK YILDIZI

SUDE ZULAL GÜLER

GÜZELLİK

ÜNLÜLERİN YAZ KOKULARI

DENİZ IŞIN

YASAK BİR AŞK HİKAYESİ

LABORATOIRES

LIERAC

PARIS

Üstün Dermokozmetik Anlayışı

KIRIŞIKLIK KARŞITI ONARICI BAKIM*

CICA-FILLER

Kırışıklık karşıtı onarıcı serum

3 ampul, 30 günlük bakım
7 günde kırışıklık görünümünde azalma**

KLİNİK OLARAK KANITLANMIŞ ETKİNLİK

Özel aktif içerikli konsantre

Pro- Kolajen Bakuchiol
Hyalu-3 Konsantresi - Aslan pençesi
Sarmaşık - Kırkkilit otu

www.lierac.com.tr

*Tüm kırışıklık tipleri için geliştirilen özel formül
** 30 gönüllü ile 7 gün süren klinik çalışma- günde iki kez uygulama

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

CICA-FILLER
SÉRUM ANTI-RIDES
RÉPARATEUR

CICA-FILLER
SÉRUM ANTI-RIDES
RÉPARATEUR
PARIS

CICA-FILLER
SÉRUM ANTI-RIDES
RÉPARATEUR

YENİ


BREVET* - LUMIPHENOLS - PATENT*
JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL
GEL DOUCHE
HYDRATANT STIMULANT
Aux Lumiphénols antioxydants
& Gingembre
STIMULATING MOISTURIZING
SHOWER GEL
With antioxidant Lumiphenols
& Ginger
Testé sous contrôle dermatologique
Dermatologically tested
Toutes peaux même sensibles - Corps
All skin types even sensitive - Body
200 ML - 6.76 FL.OZ.
BREVET* - LUMIPHENOLS - PATENT*
JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL
GEL DOUCHE
HYDRATANT REVITALISANT
Aux Lumiphénols antioxydants
& Eau de bambou
REVITALIZING MOISTURIZING
SHOWER GEL
With antioxidant Lumiphenols
& Bamboo water
Testé sous contrôle dermatologique
Dermatologically tested
Toutes peaux même sensibles - Corps
All skin types even sensitive - Body
200 ML - 6.76 FL.OZ.
BREVET* - LUMIPHENOLS - PAT
JOWAÉ
RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL
GEL DOUCHE
HYDRATANT RELAXANT
Aux Lumiphénols antioxydants
& Hibiscus
RELAXING MOISTURIZING
SHOWER GEL
With antioxidant Lumiphenols
& Hibiscus
Testé sous contrôle dermatologique
Dermatologically tested
Toutes peaux même sensibles - Corps
All skin types even sensitive - Body
200 ML - 6.76 FL.OZ.
CLEAN
& NATURAL
Hassas ciltler
uygundur. Ail
Fizyolojik pH
Antioksidan

JOWAÉ

RECHERCHE PHYTOACTIVE
PARIS · SÉOUL



CİLDİNİZ DOĞAL DENGESİNE KAVUŞSUN



rin kullanıma
e boyu kullanım[1] -
Patent[2] –
Etkili Lumifenol

Geri dönüştürülebilir malzemeler
Doğada çözünebilen doğal içerik

%95 **doğal kaynaklı içerikler**
%5 formülün korunması için
koruyucular, düzenleyiciler, parfüm

indeki tüm çocuklar için kullanımı uygundur. 2) Patent başvurusu yapılan Sempervivum Tectorum (Lumifenol). Geri dönüştürülebilen malzemelerden üretilmiştir, doğaya saygılıdır.

Jowae bir Ales Groupe markasıdır. Sadece yetkili eczanelerde satılır.

jowae.com.tr Jowae_turkey





Pierre Cardin

www.**pierrecardin**.com.tr



Tatlı Bir Yaz Rüyası

BURCU ESMERSOY

İpekyol, Yaz 2021 sezonunda plaj modasına damga vuracak ilk beachwear koleksiyonu için Burcu Esmersoy ile iş birliği yapıyor! Burcu Esmersoy'un ilham veren stiliyle hazırlanan koleksiyon seçkisi, sizi sıcak yaz günlerine doğru bir yolculuğa çıkarmaya hazırlanıyor.

İPEKYOL

Hoşgeldin yaz!



VE TAKİPTE KALIN...
www.gardiropmagazin.com
@gardiropmagazin

Üst üste nefis çekimlerle karşınızdayız bu ay. Yeni sayımızın çekimlerini şehir içinde şehirden uzak kalmak isteyenlerin ruhuna iyi gelen Sofitel İstanbul Taksim'de gerçekleştirdik. Otelde, çekimlerle geçen tatil tadında üç gün geçirdik. Çalıştık, dinlendik ve çok eğlendik. Bu sayede tatil yapmak için illa şehri terketmek gerekmediğini de görmüş olduk. Şehrin tam merkezinde nefes kesen bir manzara eşliğinde, yazın ilk yakıcı güneşiyle aynı zamanda tazelendik. Nefis fotoğraflarımız ve şahane kurgulanmış video çekimlerimizle karşınıza çıkmak için sabırsızlanıyorum. Tabii ki bunda fotoğrafçımız Serhat Hayri ile ekibimiz video yönetmenlerimiz Onur Şahinoğlu ve Yuşa Ebrar Dursunoğlu'nun da etkisi büyük.

"Masumiyet" dizisinin hemen ardından imajını tazeleyen güzel oyuncu Deniz Işın, enerjik tavrıyla setteki herkesi kendine hayran bıraktı. Bu ayki kapak konuğumuz olan güzel oyuncu, oyunculuğa olan tutkusunu yasak aşk olarak tanımlıyor ve "Mesleklerimizle evliymişiz gibi düşünürüm ben hep. Kimya mühendisliği ile evliydim ama tiyatro ile yasak aşk yaşamaya başlamıştım." diyor. Deniz bulunduğu yere bileğinin hakkıyla gelenlerden (syf. 032).

Yüzümüzü yaza çevirmeye yaklaşırken evlerde kapalı kaldığımız günlere inat içimizde fışkırmayı bekleyen enerjiyi de fazlasıyla hissetmeye başladık. Stil ve güzellik konusunda bu yazın enerjisini doyasıya yaşama ve gardıropları yenileyerek tatile çıkma zamanı. Gardırop Stil (syf. 016) ve Trebd Raporu (syf. 046) sayfalarımız bu konuda size yol gösterecek.

Hem ferah hem de karakteristik bir yaz parfümü arayışındaysanız, bugüne dek kapak yüzlerimiz olan Nilay Deniz, Hira Koyuncuoğlu ve Aleyna Solaker'in seçimleri ve önerileri işinizi bir hayli kolaylaştıracak (syf. 056).

Sağlıkla kalın.

Gülay Özdemir

EDİTÖRÜN SEÇİMİ

1



Elbise **ZIMMERMAN** 7.718 ₺

2



Gözlük **BALENCIAGA** 3.234 ₺

3



Çanta **ADL X MEHRY MU**

4



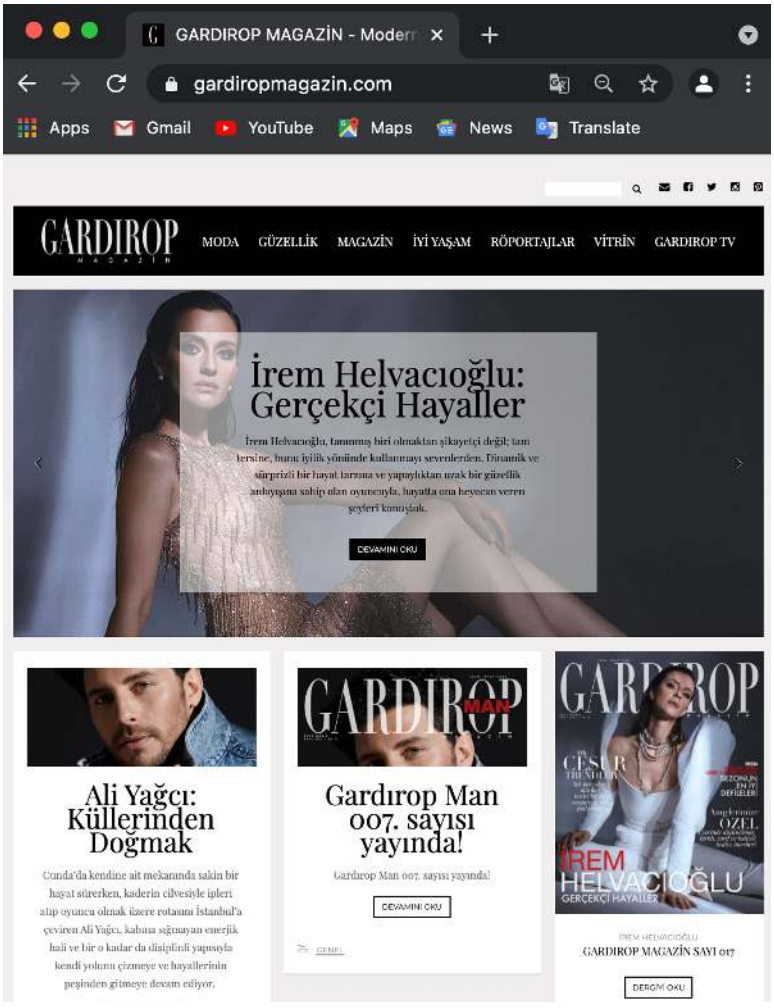
Far Paleti **NARS**

5



Saat **EMPORIO ARMANI** 6.030 ₺

gardırop *online*



gardırop'ta neler var?

Gardırop Magazin, 2015'ten bu yana yayın serüvenini sürdürüyor ve modaya, stile, tasarıma dair güncel olan ne varsa anlık olarak sizlerle buluşturuyor. Tabii ki her şeyi bu e-dergimize sığdıramadık. Kalanlar, online platformumuzda. Yakından incelemek için:

www.gardiropmagazin.com

1. Türk modasına yön veren çok sayıda önemli ismin bugüne kadar Gardırop Magazin'e verdiği "leziz" röportajlar, gerçekten de her zaman dönüp bakmak isteyeceğiniz türden, yani evladiyelik. Sitemizin "Röportajlar" bölümünde sizi bekliyorlar. Aralarında ünlü yerli markaların yöneticilerinden girişimcilere, influencer'lardan modellere ve makyözlere kadar pek çok hatırı sayılır isim var.

2. Gardırop Magazin'de sadece moda yok elbette. Güzellik ve bakım konularında modern kadının kulağına küpe olacak değerli bilgiler, editörlerimizin radarına takılan son sağlık ve estetik trendleri ile kozmetik ürünlerinden seçkiler de bu platformda sıklıkla yerini alıyor.

3. Aslına bakarsanız, "İyi Yaşam"a dair ne varsa Gardırop Magazin'de fazlasıyla bulmak mümkün: Ajandanıza not etmek isteyeceğiniz, kaçırılmayacak festivaller, moda haftaları ve event'lerden, bir sonraki kaçışınızı planlarken mutlaka göz atmak isteyeceğiniz seyahat rehberlerimize ve evinizi güzelleştirmek için faydalanacağınız küçük dekorasyon sırlarına kadar...



SALVATORE FERRAGAMO

GARDIROP
MAGAZİN

İMTİYAZ SAHİBİ
NU TEK STUDIO İSTANBUL ADINA
HİLAL ÖZDEMİR

İCRA KURULU BAŞKANI
ŞAMİL ŞENOCAK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(sorumlu)
GÜLAY ÖZDEMİR
gulay@gardiropmagazin.com

YAZI İŞLERİ KOORDİNATÖRÜ
ÖZGÜR GEZER
info@gardiropmagazin.com

MODA VE GÜZELLİK DİREKTÖRÜ
ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ
cagla@gardiropmagazin.com

FOTOĞRAF DİREKTÖRÜ
SERHAT HAYRİ

KREATİF DİREKTÖR
ZEYNEP TÜRKERİ
info@gardiropmagazin.com

KURUMSAL İLİŞKİLER
MİNE GÜNDÜZ
mine@gardiropmagazin.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
YONCA YALKI
yonca@gardiropmagazin.com

KATKIDA BULUNANLAR
Irmak Özdener, Mesut Özuzun, Uğur Sarıduran, Seda Solmaz, Yasin Buğra Levent, Ogan Uğur, Ataberk Konucu, Mutlu Ahmet Sinan, Nihal Dinç, Rüya Yiğitoğlu Kılıs, Güzide Yülek ve Yasin Can Türkeri

YAPIM
NU TEK STUDIO ISTANBUL

Vişnezade Mah. Süleyman
Seba Cad. No: 79 İç Kapı No: 01
Akaretler, Beşiktaş, İstanbul
Tel: +90 212 403 54 03

Gardırop Magazin, Nutek Studio İstanbul tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Gardırop Magazin'in isim ve yayın hakkı, Nutek Studio'ya aittir. Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

içindekiler





Stil

016 **BU SEZON VİTRİNDEKİLER**
Parıltılı kıyafetler, farklı dekolteler, şortlar ve rahat kalıplar ile yeni sezon trendlerini belirledik!

Kapak Röportajı

032 **DENİZ IŞIN**
Etrafına yaydığı pozitif enerjisinin ve güzelliğinin yanısıra şahane oyunculuk performansı sergileyerek hepimizin kalbini fethetti Deniz.

Trend Raporu

046 **YAZA SELAM**
Dereceler yükselirken, yazın enerjisini doyasıya yaşama ve gardıropları yenileme zamanı… Rengarenk parçalar, hafifleyen kumaşlar, yeni ve eskimeyen trendler bizleri bekliyor; gelin birlikte inceleyelim.





Eğlence

056 **THE BOLD TYPE**

2017 yılının Haziran ayında Amerikan Freeform kanalında yayınlanmaya başlayan ve izleyicilerine adeta moda, müzik ve eğlence şöleni yaşatan "The Bold Type" dizisi hayatınıza ilham vermeye aday.

Moda

062 **ÜNLÜLERİN YAZ KOKULARI**

Bugüne dek kapak yüzlerimiz olan Nilay Deniz, Hira Koyuncuoğlu ve Aleyna Solaker'in seçimleri ve önerileri işinizi bir hayli kolaylaştıracak.

Portre

070 **SEÇİL SÖKMEN**

"Yönetim Katı" ve "Let's Talk About Employer Branding" kitaplarının yazarı Seçil Sökmen ile bu yaklaşımın önemini, verme ya da paylaşmanın nasıl gerçekleştiğini, küresel vatandaşlık kavramını ve Topluluğa Geri Verme projelerini konuştuk.

Güzellik

075 **ZÜLAL SUDE GÜLER**

"Kazara Aşk" dizisinin Şimal'i Zülal Sude Güler ile yaz sezonun güzellik trendlerini ve oyunculuğa başlama hikayesini anlattığı samimi bir sohbet.

Sağlık

088 **NEFES DARLIĞININ 10 ÖNEMLİ NEDENİ**

Acıbadem Taksim Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim, nefes darlığının ciddi bir sağlık sorununun da habercisi olabileceğine dair uyarıyor!

Dekorasyon

092 **DOĞANIN KUCAĞINDA YAŞAM KÖŞELERİ**

Rahatlığın ve doğa ile iç içe olmanın ön planda olduğu bu dekorasyon tarzının olmazsa olmazlarını, gelin birlikte inceleyelim.

Egzersiz

098 **İÇ BACAK EGZERSİZİ**

Artık Leyla ile Mecnun gibi birleşen iç bacaklara veda etme vaktidir! Hayal ettiğiniz ve istediğiniz sıkı ve düzgün bacaklara, oturarak sahip olamazsınız; bunda bir anlaşalım!

Astroloji

104 **FİLİZ ÖZKOL**

221 Haziran'a kadar Merkür'ün geri hareketini sürdüreceği bu dönemde finans, iletişim ve aile konularında dikkatli olmakta ve enerjik atılımları biraz ertelemekte fayda var!

ENERJİ KAYNAĞI

Taşların rengiyle pozitif enerji saçan Melis Goral Jewelry Vibe koleksiyonuna ait yeni tasarımlar, gündüzden geceye zarafetinizin tamamlayıcısı olurken, sezonda renk sevenlere benzersiz alternatifler sunuyor.

Yüzük **MELİS GORAL**





SADE KUTLAMALAR

Minimal çizgileri trendy detaylarla birleştiren, abartıdan uzak tasarımlarıyla gelinliğin formunu bilinenin dışına taşıyan Begum Bridal Design House, "House Party Loungewear" koleksiyonu ile küçük kutlamalara doğanın zarafetini katıyor.

BEGUM BRIDAL DESIGN HOUSE

YAZ AKŞAMLARINDA

Renkler ve renklerin enerjisiyle her kadının içindeki ışığı dışarı çıkararak stillere ilham olan Knitss, ısınan havalarda yaz akşamlarının stilini tamamlıyor.

Hırka **KNITSS** 1.350 ₺





PATİKADAN ŞEHRE

Patikalarda ve şehir sokaklarında daha fazla güç kazanmasına yardımcı olmak için benzersiz bir taban mimarisine sahip yeni VECTIV™ teknolojisi ile dikkat çekiyor.

Sneakers **THE NORTH FACE**



PLAJ STİLİ

Sıcak kumlardan serin sulara uzanan, karakterli ve sezonun yükselen tasarımlarından oluşan koleksiyonun ilham rotası ise Burcu Esmersoy'un enerji dolu stilinden yola çıkıyor.

İPEKYOL



KENDİNE ÖZGÜ
LVxNBA serisinin öncü duruşunu takip eden bu ikinci koleksiyon, bir basketbol oyuncusunun seyahat, oyun ve basın toplantısı üçlemindeki stil kodlarına uygun, eksiksiz bir gardırop sunuyor.

LOUIS VUITTON

ZİNCİR DETAY
Gündüzden geceye çok amaçlı kullanılabilen adL x Mehry Mu koleksiyonu, gerçek klasik stil kodlarıyla sezonsuz moda arayanlara eşsiz bir alternatif sunuyor.

Çanta **ADL X MEHRY MU**



ŞIK DURUŞ
Seçkin duruşuyla tüm gözleri bileğinizde toplamayı başaran ve altın renginin hakim olduğu saat, son derece yalın görünürken; kadrandaki sıra dışı detaylar tasarıma dinamizm katıyor.

Saat **EMPORIO ARMANI** 6.030 ₺





GÜÇLÜ KADINLARA
Kemoterapi tedavisi süresince; saç derisinde yaşanan sorunları gidermeye yardımcı olması amacıyla üretilen saç derisi bakım serumu. Radika Aromaterapi; kanserle savaşmış veya hala o savaşa devam eden kadınların oluşturduğu Pembe İzler (Pİ) Kadın Kanserleri Derneği bünyesinde bir araya gelen girişimci kadınların oluşturduğu bir marka.

Saç Serumu **RADIKA** 145 ₺



SIRA DIŞI TASARIM
İlhamını kendini gerçekleştirmekten ve sevgiden alan Truthful, yaşam enerjisini yükselten turkuaz taşı ile hazırlanmış tasarımları ile Akdeniz ruhunu stillere taşıyor.

Küpe **MON REVE**


VALENTINO


CHANEL


Ceket **LOUIS VUITTON** 6.500 €


Bluz **RODARTE** 12.913 ₺


Ceket **VICTORIA BECKHAM** 4.031 ₺


Etek **DOLCE & GABBANA** 2.015 €

DİSKO ATEŞİ

80'li yıllara uzanıp disko ateşiyle yanmak bu sezon oldukça kolay. Simler, pullar ve payetin verdiği parlaklığın da yardımıyla göz alıcı rengarenk kombinler yaratabilirsiniz.

——— *Hazırlayan* **FATİH KURT**


Küpe **BUCCELATI**


Çanta **ISABEL MARANT** 4.760 ₺



Göz Alıcı Etki

PARLAK KUMAŞLAR

Işıltılı elbiseler her sezon olduğu gibi bu sezonun da vazgeçilmezlerinden.

BURBERRY



PRADA

Çanta **CULT GAIA**
2.703 ₺



KES, BİÇ, PARÇALA

Kıyafetlerin bazı bölümlerinin düzenli ya da asimetrik bir şekilde kesilip atılması son zamanların en moda hareketlerinden. Bazen güzel bir dekolte, bazen de tamamen farklılık yaratmak için deneyebileceğiniz bir akım.

Bluz **KENZO**
165 €



Elbise **ZIMMERMAN**
7.718 ₺



Küpe **MELISSA JOY MANNING** 2.660 ₺





Hazırlayan **FATİH KURT**



Topuklu Sandalet
GUCCI 5.780 ₺



Pencere Dekolteler

ELEGAN GÖRÜNÜM

Modern bir çizgisi olduğunu düşünüyoruz bu dekoltelerin, sizce nasıl duruyor?

FENDI


DIOR



Küpe **COMPLETEDWORKS**
2.700 ₺

PRATİK ŞORTLAR

Rahat ve şık görünümünün yanı sıra kolay kombinlenmesi sebebiyle de birçok kadının gardırobundan eksik etmediği parçalardandır şortlar. Yaz aylarının vazgeçilmezi şortlarla birbirinden farklı imajlar yaratmak oldukça mümkün. Beyaz gömlek-şort kombini ile işe gidebilir, şort üstüne salaş bir t-shirt giyerek arkadaşlarınızla favori mekanınızda kahve içebilirsiniz. Özellikle ceketlerle kombinlenen şortları, şık aksesuarlarla bir araya getirmek de modern bir görünüm yaratmanızı sağlayacaktır.

——— *Hazırlayan* **FATİH KURT**



Ceket **MAX MARA**
3.584 ₺



Büstiyer **JACQUEMUS** 3.800 ₺



Şort **OSCAR DE LA RENTA** 7.441 ₺



Şort **BLAZÉ MİLANO**
3.534 ₺

Topuklu Ayakkabı
GIANVITO ROSSI 6.172 ₺

Çanta **BOTTEGAVENETA**
24.876 ₺

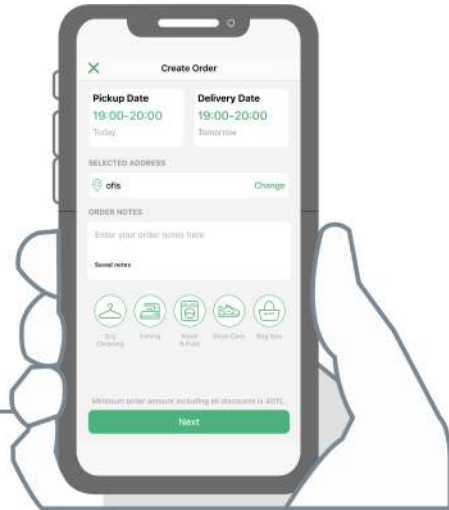




Temiz

Premium Çanta Temizliği & Tadilat Servisi

"GRDRP15" koduyla
ilk siparişin
%15 indirimli!



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.temiz.co


LOUIS VUITTON


Gözlük **BALENCIAGA**
3.234 ₺

RAHAT & BOL KALIPLAR

Birçok modacı rahat kalıplarla tasarlanmış kıyafetleri hem iş dünyası için hem de günlük hayat için oldukça işlevsel hale getirdi. Dior ve Louis Vuitton gibi ünlü markaların da yeni sezonlarında rahat kalıplı kıyafetlere yer vermesi, yaz aylarında bu tarz giysilerle sıkça karşılaşacağımız anlamına geliyor.

Hazırlayan **FATİH KURT**


Bluz **LOUISA PARRIS**
6.367 ₺


Pantolon **MIGUELINA**
3.620 ₺


Gömlek **SAINT LAURENT**
9.855 ₺



Çanta **ACNE STUDIO**
5.873 ₺

İYİ UYKU • İYİ HAYAT

SADECE İYİ UYUYARAK BÜTÜN HAYATINIZI DEĞİŞTİREBİLECEĞİNİZİ BİLİYOR MUSUNUZ?



Bebek uykusundan rüyalara, uzman önerilerinden cinsel sağlığa, meditasyondan gastronomiye, uykuya dair her bilgiyle, hayatımızın her alanına, özlediğimiz iyiliği çağırıyoruz.

İyi Uyku İyi Hayat dünyasıyla tanışmak için ücretsiz gazeteniz tüm Yatsan mağazalarında. Bu mutlu aileye katılmak için **iyiuykuiyihayat.com**'a tıklamanız ve sosyal medya hesaplarımızı takip etmeniz yeterli.

yatsan®

iyiuykuiyihayat | **iyiuykuiyihayat.**com



SEVDİK

CİLDİNİ KORU

Nuxe Sun ürünleri pirinç, biberiye ve E vitamininin doğal anti-oksidan özleri sayesinde cildi güneş ışınlarından korur ve cildin erken yaşlanmasını önlemeye yardımcı oluyor. %100 Fransa'da üretilen Su Sümbülü Oleo-aktifi ve Marquesas Adaları'ndan Kau Pe Çiçekleri harika nemlendirici ve yatıştırıcı özelliğine katkıda bulunuyor.
NUXE

PHYTO

BİTKİLERDEN GELEN GÜÇ



PHYTONOVATHRIX

SAÇ BÜYÜMESİNİ DESTEKLEYEN YOĞUN SAÇ DÖKÜLMESİNE KARŞI ETKİLİ BAKIM

PHYTOSOLBA Laboratuvarları, saç büyümesi ve saç dökülmesi üzerinde etkili olan 16 biyolojik hedefin tamamı üzerinde etkili tek formül ile %99 bitkisel içerikli PHYTONOVATHRIX'i geliştirildi.
Klinik olarak kanıtlanmış etkinlik: +5.400 yeni saç*, görünür şekilde saç dökülmesini yavaşlatır ve saç büyümesini destekler. Daha güçlü, kalın ve güzel saçlar!

Sadece yetkili eczanelerde satışa sunulmuştur.

*74 gönüllü üzerinde 3 ay boyunca süren klinik çalışmalar
**% tüketici memnuniyeti -74 gönüllü üzerinde 3 ay boyunca süren klinik çalışmalar - haftada 3 kez uygulanmıştır.

İNOVASYON



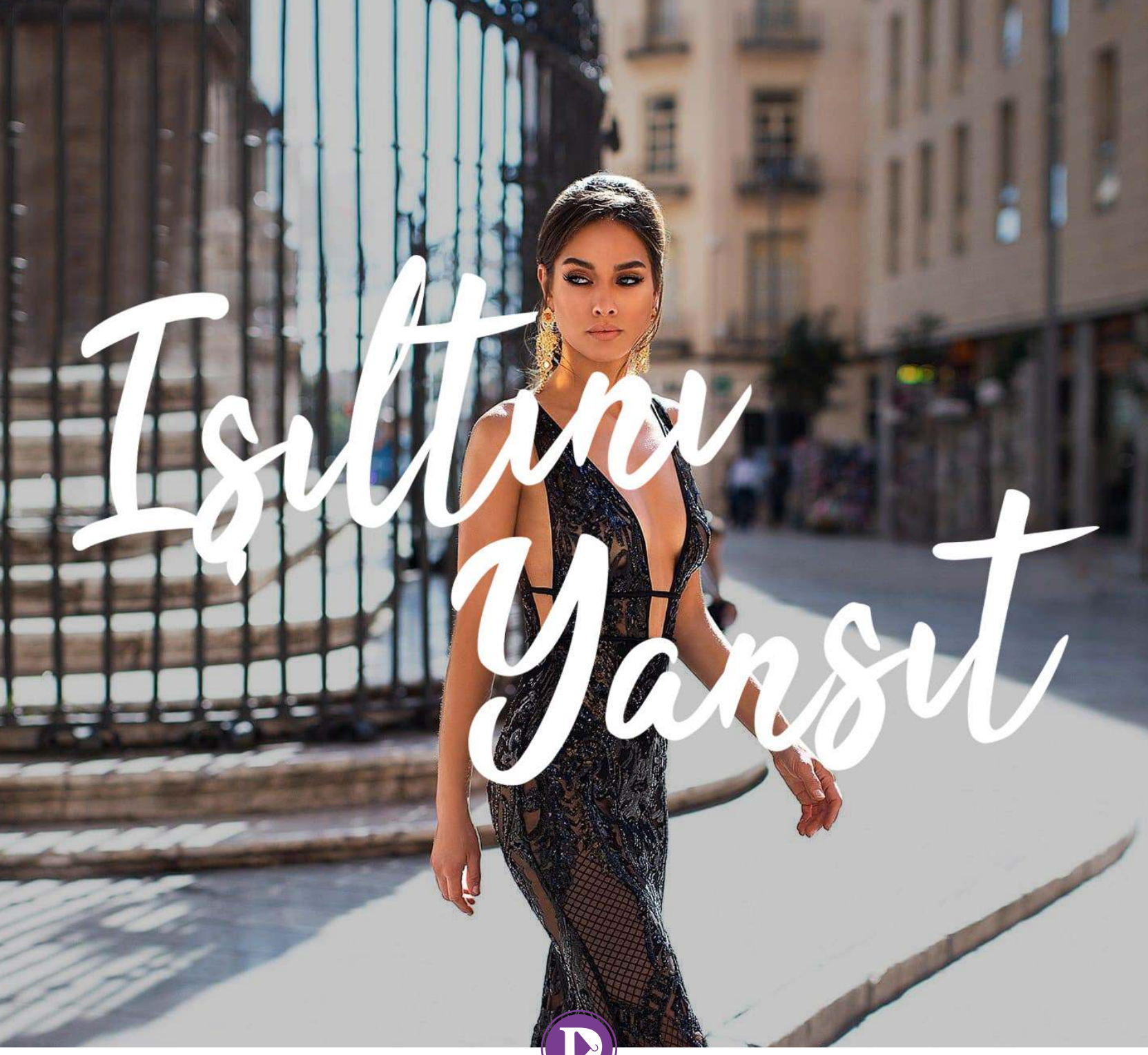


SEVDİK

SAÇAKLI ÇANTA

Hem şehirde hem de plajda rahatlıkla kullanabileceğiniz bu çantanın en büyük özelliği büyük olması ve yaz döneminde tüm fazlalıklarınızı içine doldurabilmeniz...

LOEWE



Tarzını Kirala, Giy, Geri Gönder

Dressistanbul

Takip Et! dressistanbul_official | www.dressistanbul.com | +90 533 701 3785





SEVDİK

GÜNEŞİN DOĞAL YANSIMASI

Güneşten ilham alarak tasarlanan Bronzing Collection ile cildiniz, altın tonları ile ışıldayan bronz görünümle bütünleşiyor. Dokuz adet canlı, sıcak ton & ateşli bir palet. Işıltılı, bronz ve altın tonları bakımından zengin bir görünüm sizi bekliyor. Saf pigmentler, yalnızca tek bir sürüşte zengin, yüksek etkili renkler oluşturuyor.
NARS

PETERTHOMASROTH
CLINICAL SKIN CARE

her bir Peter Thomas Roth
ürünü her cilt tipi ve durumuna
uygun en iyi içerikler ve
en yeni biçimsel tekniklerle
formüle edilmiştir.



peterthomasroth_tr



SEVDİK



STİLİNİ YANSIT

Calvin Klein'in, ünlü tasarımcı Heron Preston imzalı yeni kapsül koleksiyonu "The Heron Preston for Calvin Klein" abartısızlığı minimalizme dönüştüren tasarımları ile 2021 yazında yalın silüetlerde kendini gösteriyor.
CALVIN KLEIN


NORMAILLOT
@normaillot
www.normaillot.com

gardırop *kapak*



Deniz Işın

DENİZ IŞIN

YASAK BİR AŞK HİKAYESİ

Oyunculuğa olan tutkusunu "yasak aşk" olarak tanımlayan Deniz Işın, "Mesleklerimizle evliymişiz gibi düşünürüm ben hep. Kimya mühendisliği ile evliydim ama tiyatro ile yasak aşk yaşamaya başlamıştım," diye başlıyor sözlerine. Güzel, tutkulu ve çok eğlenceli tavrıyla setteki herkesi kendine hayran bırakan Deniz, etrafına yaydığı pozitif enerjisi ve güzelliğinin yanı sıra şahane duruşuyla da hepimizin kalbini fethetti.

Röportaj **GÜLAY ÖZDEMİR** *Fotoğraflar* **SERHAT HAYRİ** *Videografi* **ONUR ŞAHİNOĞLU**
Moda Direktörü **ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ** *Styling* **BÜŞRA IŞIK** *Saç* **NESRİN CAN** *Makyaj* **PELİN PEHLİVANOĞLU**
Prodüksiyon **MİNE GÜNDÜZ**

Sofitel İstanbul Taksim'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.



Elbise **RAISA VANESSA** 28.832 ₺



Elbise **ZALA ALPASLAN** 3.500 ₺

Oyunculuk kariyerin nasıl başladı, biraz anlatır mısın?
Küçükken çok utangaçtım. Lisede tiyatro kulübüne girmek istemiştik bir arkadaşımla ama edebiyat öğretmeninin sahnedeki öğrencilere "şimdi üzgünsün, şimdi mutlusun vs" gibi duyguları mimikleriyle göstermelerini istediğini gördüğümde, "Ben bunu yapamam" deyip uzaklaşmıştım oradan. Yıllar sonra üniversite son sınıfta küçük videolar çekmeye başladım. Baktım güzel tepkiler alıyorum, kimya mühendisliği bitince yüksek lisansta hobi olarak oyunculuk eğitimi almaya karar verdim iki arkadaşımla birlikte. O hobi birdenbire benim bütün hayatım oldu. Mesleklerimizle evliymişiz gibi düşünürüm ben hep. Kimya mühendisliği ile evliydim ama tiyatro ile yasak aşk yaşamaya başlamıştım.

"Her Yerde Sen" ve "Atiye" gibi ses getiren dizilerde rol aldın. Son olarak da "Masumiyet" dizisinde izliyoruz seni. Bu projeler arasında seni en çok heyecanlandıran hangisiydi?
"Her Yerde Sen" ilk olduğu için heyecanı, yeri bende apayrıdır. İstanbul'daki en yakın dostlarımı orada kazandım, oradaki hocalarımın eline doğdum ve bu his çok başka benim için. "Masumiyet" ise bu zamana kadar karakter yoğunluğu açısından beni en çok etkileyen, en çok içine alan projeydi. Tüm benliğimizi vererek çalıştık hepimiz ve bu yorucu ama bir o kadar keyifli süreç çok şey kattı hem bana, hem de oyunculuğa bakışıma.

Projeye nasıl dahil oldun, hikayesini anlatır mısın?
"Sefirin Kızı"ndan çıktığım haberini alır almaz Zeliha Orman (yönetmenlerimizden biri, canım hocam) beni İrem karakteri için istemiş. Uzun süre de o karakter için uygun cast bulunamadığını söylemişlerdi ve uygun görülmek tabi ki gururumu çok okşadı. Keyifli başlayan bu süreç çok keyifli de devam etti.

Kendini ekranda en beğendiğin, "işte bu nefis olmuş" dediğin an hangisiydi? Bir sahne geliyor mu aklına?
Bazı sahnelerde kısa kısa ama etkisi büyük anlar hissediyorum. Yüzde yüz o anda olduğumu hissettiğim etkili anlar. Büyük haz duyuyorum oynarken o anda ve yaşadığım hissi ekranda gösterebildiğimi farkettiğimde de çok mutlu oluyorum. "Her zaman daha iyisi vardır" mottosunu benimserim, çünkü her zaman daha iyisi vardır ama oyuncunun oynadığı şeyden, verdiği duygudan tatmin olduğunu hissettiği an muazzam. Süper olmuş demek değil belki ama mesela kendimi ekranda akıl sağlığını kaybeden biri olarak aşama aşama görmek bana farklı bir keyif veriyor, çünkü çok yüksek anlar onlar. O duygu yoğunluğunu tekrar hatırlıyorum.

Yakın zamanda sırada nasıl bir proje var?
Yakın zamanda internet dizimiz "Eee Sonra"nın ikinci sezon çekimlerine başlıyoruz; aynı zamanda da birkaç proje daha var görüştüğüm. Çok heyecanlıyım. İşimi çok seviyorum ve gücüm yettiğince hep çalışmak istiyorum ama iki senedir tatil yapamadım. Biraz dinlendikten sonra var gücümle çalışmaya devam!

Bugünlerde ekranlara veda eden "Masumiyet" dizisinde İrem Orhun karakterini canlandırıyordun. Karakter olarak benzeyen yönlerin var mı?
İrem kadar kuvvetli ve yoğun bir şekilde olmasa da tabii ki benzer hisleri, çaresizlikleri yaşadığım zamanları hatırlıyorum; o nedenle kızamıyorum ama keşke kendine böyle zarar vermek, bu karmaşanın



Body **CİHAN NACAR** 7.000 ₺
Küpe **ZWIEG** 59,90 ₺



“İrem kadar kuvvetli ve yoğun bir şekilde olmasa da tabii ki benzer hisleri, çaresizlikleri yaşadığım zamanları hatırlıyorum; o nedenle kızamıyorum ama keşke kendine böyle zarar vermek, bu karmaşanın içinde savrulmak yerine ruhunu, kalbini dinlemek için kendine biraz vakit ayırsa, dediğim anlar oluyor. Her insan hayatının bir döneminde bağımlı bir aşka maruz kalmış ya da kalacaktır bence.”



Elbise **HALEIA** 1.538 ₺
Küpe **MONREVE** 355 ₺

içinde savrulmak yerine ruhunu, kalbini dinlemek için kendine biraz vakit ayırsa, dediğim anlar oluyor. Her insan hayatının bir döneminde bağımlı bir aşka maruz kalmış ya da kalacaktır bence. O nedenle İrem'de hepimiz küçük ortak yanlar buluruz diye düşünüyorum. İnatçılığı benzetebilirim; ben de biraz inatçıyımdır :) Karakter olarak İrem aslında eğlenceli bir kız ama travmaları, korkuları, açlıkları maalesef bir noktada yaşam enerjisini tüketecek seviyeye getirdi onu.

Hayat verdiğin karakter sevdiği adamı kaybetmemek için hata üstüne hata yapan, ne olursa olsun sevdiği adamı terketmeyen, biraz takıntılı ve yenilgiyi kabul etmeyen bir tavır sergiliyor. Peki Deniz Işın aşka nasıl bakıyor. Gerçek hayatta böyle bir adamla karşılaşsa nasıl savaşır bu durumla ya da savaşır mı?

Aşkın ne olduğunu bilseydik; etrafımız her acısı silinmiş, her mutluluğu büyütülmüş prototip aşklarla dolardı gibi geliyor bana. Sanırım bu konuda da biraz özgürleşmemiz gerek. Tanımlar ve kalıplardan ziyade hisleri yaşamak ve tadını çıkarmak lazım. Sevginin bir çeşidi aşk ama kendi içinde de milyonlara bölünebilir bence: aileye duyulan aşk, arkadaşlığa, çiçeğe, böceğe, işe... İlla ki yaşadığım bir şeyi aşk olarak adlandırmak istersem "kendim olabildiğim, deliler gibi gülebildiğim ve şefkati hissedebildiğim her durum, her yer, her canlının yanı benim için aşk" diyebilirim. Bakış açım bu yönde ama tabii insan karşısına çıkan aşk biçimlerini seçemiyor ve seçmek için kısıtlanmamalı da. Ama farkındalığımı yüksek tutmaya her zaman dikkat ederim. Gerçek hayatta karşılaşsam, o adamın böyle bir adam olduğunu anladığım anda sanırım oradan uzaklaşırım. Artık öyle yaparım en azından...

Modayla aran nasıl? Gardırobunun olmazsa olmaz parçaları neler?

Modayı takip ederim ama fanatik bir şekilde uygulamam. Olmazsa olmazlarım, oversize tişört ve

"Aşkın ne olduğunu bilseydik; etrafımız her acısı silinmiş, her mutluluğu büyütülmüş prototip aşklarla dolardı gibi geliyor bana. Sanırım bu konuda da biraz özgürleşmemiz gerek."





“Yakın arkadaşlarım konusunda cok şanslıyım; çok güzel dostlarım var ve her sohbetimizde onlara da söylemekten çekinmediğim şey “iyi ki varsın” sözüdür. Beni hep besleyen ilişkilerde olmayı istediğimden, sanırım bir şekilde çekiyorum kendime güzel insanları.”

eşofmanlarım. Tam bir oversize hastasıyım diyebiliriz :)

Stil danışmanı ile çalışıyor musun? Kıyafet seçimini yaparken en çok neye dikkat ediyorsun?
Kıyafetlerimi kendim seçiyorum. Kesinlikle dökümlü pamuklu pantolonlar, eşofman altları vazgeçilmezlerim. Elimden geldiğince dar, sert kumaşlı pantolonlardan uzak duruyorum çünkü gün içinde rahat hissetmek en büyük önceliğim. Özel sektörde çalışırken daha formal giyinmeye zorlandığımız için mühendisliği bırakır bırakmaz rahat giyinmeye başladım. Büstiyer ve oversize her türlü tişört, gömlek, sweatshirt, kazak tercihim. Şık olmak için rahat hissetmediğiniz parçalar giymenize gerek yok, iyi hissedin yeter. Bedenim özgür hissedince ruhum da özgürleşiyor.

Nasıl rutinlerin var? Hayatın akışı içinde mutlaka yaptığın ya da mutlaka uzak durduğun şeyler neler?
Gece yüzümü temizlemeden yatmam; günde 3 litre su içerim. Sabah kalkınca kahve içerim. Kahveyi çok seviyorum, sanırım muhabbeti de hoşuma gittiğinden. Kahvenin olduğu yerde muhabbet vardır gibi geliyor bana hep. Hayatta katı kurallarım yok, akışa uygun yaşamayı seviyorum.

Hayattaki en büyük ilham kaynakların, seni motive eden şeyler neler?
Klasik olabilir ama ailemin her zaman destekçim, her zaman yanımda olduğunu bilmek beni ayakta tutan, güçlü kılan en önemli şey. Yakın arkadaşlarım konusunda çok şanslıyım; çok güzel dostlarım var ve her sohbetimizde onlara da söylemekten çekinmediğim şey “iyi ki varsın” sözüdür. Beni hep besleyen ilişkilerde olmayı istediğimden, sanırım bir şekilde çekiyorum kendime güzel insanları.

Peki ya güzellik anlayışın nasıl?
Bir insanın kendini iyi hissettiği, içten gülebildiği her an; dünyanın en güzel insanı olduğu an bana göre. Sektördeki ya da toplumdaki güzellik anlayışından sıyrılıp “ben buradayım ve böyle mutluyum” diyen her canlı çok, çok, çok güzel.



Body **CİHAN NACAR** 7.000 ₺
Küpe **ZWIEG** 59,90 ₺



Ceket **ARMASA** 8.467 ₺
Pantolon **ARMASA** 7.532 ₺
Ayakkabı **ARMASA** 8.831 ₺



“Gece yüzümü temizlemeden yatmam; günde 3 litre su içerim. Sabah kalkınca kahve içerim. Kahveyi çok seviyorum, sanırım muhabbeti de hoşuma gittiğinden. Kahvenin olduğu yerde muhabbet vardır gibi geliyor bana hep. Hayatta katı kurallarım yok, akışa uygun yaşamayı seviyorum. ”



YAZA SELAM!

Yüzümüzü yaza çevirmeye yavaş yavaş yaklaşırken evlerde kapalı kaldığımız günlere inat içimizde fışkırmayı bekleyen enerjimizi fazlasıyla depoladık. Dereceler yükselirken, yazın enerjisini doyasıya yaşama ve gardıropları yenileme zamanı... Rengarenk parçalar, hafifleyen kumaşlar, yeni ve eskimeyen trendler bizleri bekliyor; gelin birlikte inceleyelim.

Hazırlayan **IRMAK ÖZDENER**



ETRO





UYUMLU İKİLİ

"Ne giyeceğim?" derdine son veren günümüzün trend alarmı "alt-üst takımlar", kombin yapmakta zorlananlarımız için birebir. Kimimiz renkleri tamamlamayı severken, kimimiz aynı renk ve desenli takımları tercih eder. Onları sadece pantolon-ceket ikilisi olarak düşünmeyin. Jason Wu'nun bluz-pantolon takımı, Miu Miu'nun ceket-şort takımı gibi modernize edilmiş tasarımlar da alışılmışın dışında örnekler...

Sevdiğimiz Parça:
Etek - Bluz Takım
POUPETTE ST BARTH


MIU MIU


PRADA



VERSACE

ETRO

VALENTINO



SPORTMAX

FLASHBACK CEKETLER

80'lerin baş trendy parçalarından oversize ceketler, birkaç sezondur olduğu gibi günümüzde de etkisini sürdürmeye devam ediyor. Podyumlardan inip vitrinlerde çoktan yerini alan maksimum hacimli bu modern tasarımlar, mevsim geçişlerinde olduğu kadar yaz akşamlarında da kombinlerinizi tamamlayacak en kurtarıcı parçalardan. Hala gardırobunuzda yer vermediyseniz sezonun renkli oversize ceketleri sizleri bekliyor.



Sevdiğimiz Parça:
Ceket
BALMAIN







DİNGİN TONLAR

Pastel tonlar bu sezon geçtiğimiz sezonlara nazaran daha da güçlü. Öyle ki; mağazalarda her tasarımın pastel tonlardaki yansımasını görmek mümkün. Fransızca'dan dilimize geçmiş bir kelime; pastel. Soluk anlamına geliyor. Bu soluk tonlar ilk bakışta masum, dingin, romantik bir hissiyat verse de bu sıcacık yaz günlerinde canlı renklerle kombinlediğinizde, güneşin enerjisine kendinizi kaptırmanızı ve tazelenmiş hissetmenizi sağlayacak.

Sevdiğimiz Parça:
Elbise
ALEXANDER MCQUEEN







HUGO BOSS

BALMAIN



PROPHETIK

ROMANTİK

KORSELER

Geçmişten günümüze yeniden moda olan korseler, ilk kez 1500'lerde İtalya'da iç çamaşırı olarak doğmuş. 20. yüzyıla kadar kadınların vücut kıvrımlarını ortaya çıkarmak için kıyafetlerinin içine giymeye devam ettiği korseler, şimdilerde vazgeçilmez stil parçaları arasında yerini almış durumda. Korseler, sizi kum saati formuna sokarak oldukça seksi görünmenizi sağlıyor. Özellikle bağcıklı modelleriyle kendinizi adeta zaman tünelinde gibi hisseceksiniz.




FERNANDO CLARO


DAVID KOMA

Sevdiğimiz Parça:
Korse
AREA



"THE BOLD TYPE" KADINLARIN GÜCÜ ADINA

2017 yılının Haziran ayında Amerikan Freeform kanalında yayınlanmaya başlayan ve izleyicilerine adeta moda, müzik ve eğlence şöleni yaşatan "The Bold Type" dizisi hayatınıza ilham vermeye aday. Beşinci sezonuyla final yapmaya hazırlanan ve Sarah Watson tarafından yaratılan bu dizi, ülkemizde BeIn Connect ve Netflix platformlarında yayınlanıyor. Dizideki büyüleyici dünyayı daha yakından keşfetmeye ne dersiniz?

Hazırlayan **YASİN BUĞRA LEVENT**

New York'ta kariyerlerinin peşinde koşan üç kadının yaşadıklarına odaklanan "The Bold Type", Scarlet adlı kurgusal bir kadın dergisinde çalışan bu muhteşem karakterilerin hırs ve tutkularını, aşk hayatlarını düzeltme çabalarını, cinselliklerini ve benliklerini keşfetme serüvenini konu ediniyor. Seyir zevki bir hayli yüksek olan dizi, cesur yönüyle ilk bakışta seyretmeye doyamadığımız "Sex and The City"i andırsa da; Jane, Sutton ve Kat adlı bu ışıltılı genç kadınlar daha naif, sevimli ve zeki yönleriyle ön olana çıkıyor. Ayrıca sadece günümüz ilişkilerine değil; medya sektöründeki entrikalara, iş dünyasının acımasızlığına, sıfırdan başlayıp hayallerin peşinden giderken yaşanan zorluklara ve tüm bunlarla baş edebilme biçimlerine ışık tutan dizi, oldukça feminist ve güçlü bir bakış açısına da sahip.



Cosmopolitan dergisinin eski yayın yönetmeni Joanna Coles'un hayatından ilham alınarak hazırlanan dizide, bu üç genç kadının stajlarından sonra derginin kadrosunda yer almalarını, imza attıkları başarıları, kimi zaman yaşadıkları hayal kırıklıklarını ve aşk acılarını izliyoruz. Birbirlerine oldukça sıkı bir şekilde bağlı olan ve arkadaşlık ilişkileriyle imrendiren bu muhteşem üçlünün yaşam mücadelesini izlerken adeta içlerinde bulunma ve devasa giyinme odasında yaptıkları keyifli muhabbetlere dahil olma isteği duyacaksınız.

Dergi ortamında geçen bazı yapımlardaki yapaylıktan bir hayli uzak olan dizideki bu samimi kadınlar bizim de gündemimizi yakalarken, aklımıza takılan sorulara cevap vermeyi başarıyor. Özellikle Y kuşağı kadınlarının ruhuna hitap eden "The Bold Type", çağımızın sorunlarını pek çok açıdan masaya yatırarak empati becerimizi ve farkındalığımızı artırıyor. Sosyal medyanın gittikçe güçlenmesine, cinsiyet eşitsizliğine, beden algısına, kadınların maruz kaldığı zorluklara, ırkçılığa ve



eşcinselliğe değinen dizinin ana karakterlerine, gelin daha yakından bakalım.

Jane Sloan

Katie Steven'ın hayat verdiği Jane Sloan karakteri, düşlerini süsleyen Scarlet dergisinde kadroya girdikten sonra; gerek seks ve ilişkiler gerekse politika ve moda gibi geniş bir yelpazede başarılı yazılara imza atıyor. Dergideki ilk staj gününde bile Jacqueline'in kendisinde yazar havası gördüğünü dile getirdiği Jane'in hırsı, azmi ve özellikle de cesareti takdire şayan. Örneğin dizinin ilk sezonunda, orgazm üzerine hazırladığı konuda kadınların yaşadıkları psikolojik baskıyla orgazm taklidi yaptığına değinmekten çekinmiyor. Annesini erken yaşta göğüs kanserinden kaybeden, haliyle bu konuda oldukça hassas olan karakterimizin erkek kardeşiyle arasında da sıkı bir bağ var. "Bay Doğru"yu bulma konusunda hepimiz gibi ikilemler yaşayan ve kendini yeni deneyimlere açmaktan çekinmeyen Jane'in hikayesi keşfetmeye değer. Hatta izledikten sonra kendinizi Scarlet'te onun yerine yazmayı hayal ederken bulabilirsiniz, bizden söylemesi!

Kat Edison

Scarlet'in sosyal medya yöneticisi Kat'i, Aisha Dee canlandırıyor. Dizinin ilk sezonlarından itibaren adaletsizliğe, önyargıya ve cinsiyetçiliğe karşı aktivist duruşuyla ön plana çıkan ve doğru bildiklerini savunmaktan hiç vazgeçmeyen Kat, tüm bu yönlerinin yanı sıra pek çok genç kadın gibi kendini tanımaya ve asıl benliğini keşfetmeye çalışıyor. Özellikle Nikohl Boosheri'nin canlandırdığı fotoğraf sanatçısı Adena El-Amin ile tanıştıktan sonra cinsel yönelimi konusundaki şüpheleri iyice artan karakterimiz, sevginin cinsiyeti olmadığını gözler önüne seriyor. Sosyal medya yönetimi konusundaki cesur tavrıyla henüz stajyerken bile özgün fikirler üretebilen, böylelikle kariyerinde hızlı bir yükseliş ivmesini yakalayan ve ilerleyen bölümlerde verdiği kararlarla yönetim kuruluna bile meydan okuyabilen Kat; filtresizliği, doğallığı ve özgür ruhu ile size de ilham kaynağı olacak.

Sutton Brady

Meghan Fahy'nin canlandırdığı Sutton, her ne kadar zorlu bir hayata doğsa ve ailesinin yaşadığı maddi olanaksızlıklar yüzünden hayallerinin peşinden koşma riskini en başta alamasa da; Scarlet editörlerinden Lauren'in asistanlıktan istifa etmesinin ardından, moda asistanlığı pozisyonluğunun açılmasıyla aslında dilediği hayata ilk adımı atıyor. Hayali hep moda sektörünün içinde yer almak olan Sutton, Stephen Conrad Moore'un hayat verdiği moda editörü Oliver karakterinin asistanlığını yaparken hem sektör hakkında pek çok şey öğreniyor hem de kriz yönetimi konusundaki başarısı ve çalışkanlığıyla sivriliyor. Derginin yönetim kurulu üyelerinden Richard ile gizli bir ilişki yaşayan Sutton'ın öyküsü sayesinde iş dünyasında perde arkasında yaşanan





Katie Steven'ın hayat verdiği Jane Sloan karakteri, düşlerini süsleyen Scarlet dergisinde kadroya girdikten sonra; gerek seks ve ilişkiler gerekse politika ve moda gibi geniş bir yelpazede başarılı yazılara imza atıyor.



"Özellikle Y kuşağı kadınlarının ruhuna hitap eden "The Bold Type", çağımızın sorunlarını pek çok açıdan masaya yatırarak empati becerimizi ve farkındalığımızı artırıyor. "

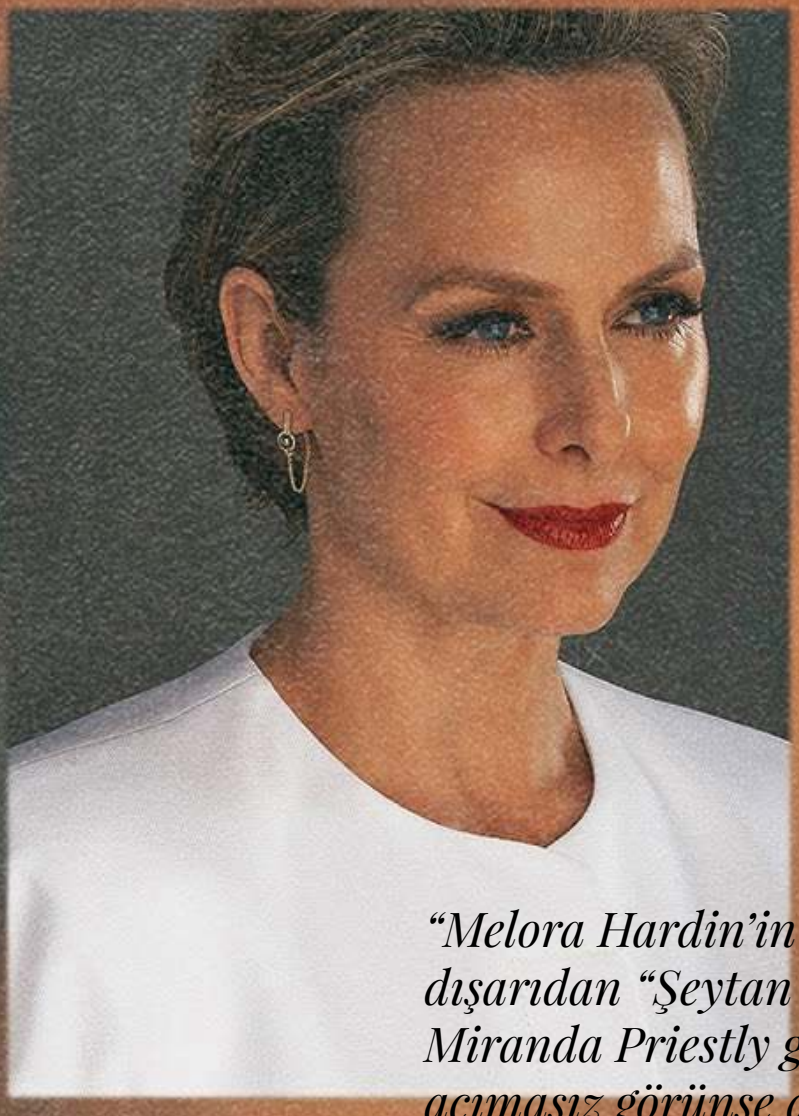


ilişkilere daha yakından bakmak mümkün olabiliyor. Bu sempatik ve içten kadını izlerken, kendinizi iş hayatında maddi kazancın mı yoksa hayallerin mi daha baskın geldiğini sorgularken bulabileceğinizi de belirtelim.

Jacqueline Carlyle

Melora Hardin'in canlandırdığı Jacqueline, dışarıdan "Şeytan Prada Giyer" filmindeki Miranda Priestly gibi her ne kadar sert ve acımasız görünse de çalışanlarını her zaman destekleyen, yargılamadan yol göstermeye çalışan, verdiği fikirlerle gerektiğinde iyi hissetmelerini sağlayan bir yayın yönetmeni profili çiziyor. Zarif duruşundan hiç ödün vermeyen ve çalışanların yeteneklerini çok iyi bildiği için başarılı olmalarına olanak veren vizyoner bir mentor olan Jacqueline, gerek hayatındaki gelgitler gerekse zaafları ile aslında kimsenin kusursuz olmamayacağını gözler önüne seriyor. En iyi işin en büyük riski almakla ortaya çıkacağını dile getiren Bayan Carlyle, yüksek farkındalığı, iyi hikaye yaratma gücü ve ileri görüşlülüğüyle de derginin dijital çağa geçiş sürecine ayak uydurmayı başarıyor. Yöneticiliğini ve liderlik yönünü; çalışanlarının ellerinden gelenin en iyisini yaptıkları, konfor alanlarından çıktıkları ve hata yaptıklarında bile gereken desteği görecekleri güvenli bir ortam yaratmak için kullanıyor. Ekibinden yüksek bir performans beklemesine rağmen, işlerini teslim etmek adına tüm gün masalarında oturmalarına gerek olmadığını açıkça ifade ediyor. Ancak kimi zaman da hazırlanan sayının baskıya gitmesi yerine, tüm ekibi harekete geçirip bir gecede yeni sayı hazırlatacak kadar da cesur! Minimalist seçimleri, canlı monokrom kombinleri ve vazgeçilmezi olan iddialı altın rengi aksesurlarıyla kendinden emin duruşunu stiline de yansıtmayı ve hayranlık uyandırmayı başarıyor. Geometrik ceket ve pantolonları, asimetrik üstleri, zebra desenli takımı, çiçekli etekleri, peplum üst ve pantolonları, metalik renklere tutkusu; kırmızı, pembe veya sarı renklerde tercih ettiği blazer ceketleri ile yönetici profiline ayak uyduran bu muhteşem kadın, katıldığı davetlerdeki zarif elbiseleriyle de adeta ışıldıyor.

"The Bold Type"ın ilk üç sezonu 10, dördüncü sezonu ise 16 bölümden oluşuyor. Heyecanla beklediğimiz beşinci ve final sezonunun da sadece 6 bölüm olacağı söyleniyor. Bir süre uzak destinasyonlara seyahat edemeyeceğimiz bu pandemi döneminde New York'un dinamik ruhunu yaşamak; Jane, Kat ve Sutton'ın modern yaşamın karmaşalarıyla başa çıkabilmek için arkadaşlıklarının gücünden yararlandığına tanıklık etmek ve rengarenk hayaller kurmak için bu diziyi mutlaka listenize eklemenizde fayda var. Şimdiden iyi seyirler dileriz!



“Melora Hardin’in canlandırdığı Jacqueline, dışarıdan “Şeytan Prada Giyer” filmindeki Miranda Priestly gibi her ne kadar sert ve acımasız görünse de çalışanlarını her zaman destekleyen, yargılamadan yol göstermeye çalışan, verdiği fikirlerle gerektiğinde iyi hissetmelerini sağlayan bir yayın yönetmeni profili çiziyor.”

ALEYNA SOLAKER



MERCEK ALTINDA: ÜNLÜLERİN YAZ KOKULARI



HİRA KOYUNCUOĞLU



NİLAY DENİZ

Hem ferah hem de karakteristik bir yaz parfümü arayışındaysanız sizin için güzel bir haberimiz var. Bugüne dek kapak yüzlerimiz olan Nilay Deniz, Hira Koyuncuoğlu ve Aleyna Solaker'in seçimleri ve önerileri işinizi bir hayli kolaylaştıracak.

Hazırlayan **YASİN BUĞRA LEVENT**

HİRA KOYUNCUOĞLU

Son olarak “Akıncı” dizisinde komiser Güneş rolüyle izlediğimiz Hira Koyuncuoğlu, yıllardır zamansız, zarif ve efsanevi bir koku olan Chanel No 5’i tercih ediyor. Parfüm alışverişine çıktığında doğaya dost, alerji yapmayan veya alkol içermeyen seçimler yapmaya özen gösteren yıldız, günlük hayatında krem veya deo- roll gibi ürünler kullandığını dile getiriyor. Sıcak günlerde tazeliği hissetmek adına içeriğinde bergamot, limon, kan portakalı, greyfurt, zencefil gibi notalar yer alan parfümler kullanıyor. Kişinin ruh halininin ten kokusuna yansıdığını söyleyen Koyuncuoğlu, güzel koku ile güzel ruh arasında yakın bir ilişki olduğunun altını çiziyor. Bu yaz Yves Rocher’in zarif, çiçeksi ve hafif odunsu notalarıyla sivrilen Comme une Evidence EDP adlı parfümünü tercih edeceğini söyleyen yıldızın enerjik yönüne bu kokunun mükemmel uyum sağlayacağından eminiz!

YVES ROCHER





gardırop moda





ALEYNA SOLAKER

"Kırgın Çiçekler" dizisiyle global çapta geniş bir hayran kitlesi edinen Aleyna Solaker, geçmişte Valentino'nun Assuluto parfümünü kullansa da, imza kokusunun Thierry Mugler'in duyulara hitap eden, canlı ve büyüleyici yönleriyle dikkat çeken Alien parfümü olduğunu belirtiyor. Baharatlı ve yoğun parfümleri tercih eden ünlü oyuncu, alışverişe gittiğinde kimi zaman eli her ne kadar başka kokulara gitse de de, kendiyle özleştirdiği bu parfümden asla vazgeçmiyor. Yıldız, Gardırop kadınlarına da mutlaka baharatlı kokuları tercih etmelerini öğütlüyor.
THIERRY MUGLER

NİLAY DENİZ

“Çatı Katı Aşk” dizisinin Yasemin’i olarak izlediğimiz ve bu ay da “Kahraman Babam” dizisinde Yonca karakteriyle izleyicilerle buluşmaya hazırlanan Nilay Deniz, yıllardır vazgeçmediği imza kokusunun oryantal kimliğiyle yıldızlaşan Carolina Herrera olduğunu dile getiriyor. Gerek hava koşulları gerekse yaşadığımız yerin iklimine uygun parfümler seçmeye özen gösteren yıldız, bu sıcak günlerde tercihini çiçeksi ve fresh kokulardan yana kullanıyor. Doğa ile dost şişelerden vazgeçmeyen Deniz; sümbül ve sarmaşık gibi hafif ama etkileyici notalarıyla ön plana çıkan parfümlere güzellik rutininde yer veriyor. Sportif tarzıyla dikkat çeken, günlük hayatında neredeyse hiç aksesuar kullanmayan, stil kodları arasında jean’ler ve spor ayakkabılar gibi konfor dozu yüksek parçalar yer alan oyuncu; haliyle söz konusu parfüm olduğunda taze ve fresh seçimler yapıyor. Büyük umutlarla karşıladığımız yaz aylarında L’Occitane’ın lavanta, acıbadem, greyfurt ve portakal notalarıyla ön plana çıkan Terre de Lumiere parfümünü deneyen Deniz, olmazsa olmazının Biotherm’in alkol içermeyen ve ciltte iz bırakmayan Deo Pure roll on’u olduğunu söylüyor.

L’OCCITANE




Aleyna Solaker



FARKINDALIĞIN GÜCÜ ADINA:

TOPLULUĞA GERİ VERMEK

Kişisel gelişimin önemli bir basamağı olan, içinde yaşadığımız evrene gösterdiğimiz saygıyı sembolize eden ve farkındalık seviyemizi artırarak hayata anlam katan Topluluğa Geri Vermek yaklaşımının önemi, gerek günlük yaşamda gerekse iş yaşamında ve yönetim kademesinde giderek artıyor. "Yönetim Katı" ve "Let's Talk About Employer Branding" kitaplarının yazarı Seçil Sökmen ile bu yaklaşımın önemini, verme ya da paylaşmanın nasıl gerçekleştiğini, küresel vatandaşlık kavramını ve Topluluğa Geri Verme projelerini konuştuk.

Röportaj **ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ**

Giving Back to the Community, yani Topluluğa Geri Vermek yaklaşımı hızla yayılıyor. Hatta bunun için kuruluşlar bile var. Topluluğa Geri Verme kavramından biraz bahseder misiniz?

Giving Back to the Community (or Society) yani Topluluğa Geri Verme kavramı, yaşadığımız topluluğun bize bugüne kadar verdikleri ve bugünkü biz olmamıza sağladığı katkılar karşılığında, gönüllü olarak topluluğun ilerlemesine katkıda bulunmamız, aldıklarımızı insancıl bir yolla topluluğa geri vermemizi anlatır.

Topluluğa Geri Verme yaklaşımı güçlü bir çekirdek değer olmanın yanında gezegene, topluluğun ilerlemesine, gelişmesine karşı bireysel sorumluluk hissetmekle de ilgili. Geçmişte aldıklarımızı zamanı geldiğinde bizi ve diğerlerini mutlu edecek yollarla topluluğa geri vermek diyebiliriz. Topluma geri vermenin özü budur – hayatın iniş ve çıkışlarında başkalarını, onların sizi destekledikleri gibi desteklemek.

Topluluğa Geri Verme yaklaşımı neden önemli?

Çünkü yaşamanın sırrı vermektir. Gerçek tatmin, maddi mülkiyette, yaşamınız için belirli bir planı takip etmede, hatta tutkulu bir ilişki bulmakta yatmaz. Bunların hepsi iyi bir hayata ulaşmanın parçalarıdır. Ama hayattaki gerçek anlam asla aldığınız şeyden gelmez, verdiğiniz şeyden gelir. Verdiğiniz ölçüde zengin, cömert ve iyi bir insansınız. Bizi gerçekte tanımlayan şeyler neleri verdiğimiz.

Topluluğa Geri Verme yaklaşımını benimsemek bireye nasıl fayda sağlar?

Vermeyi ve paylaşmayı öğrenmek, almaktan daha güçlü bir eylem ve bireysel gelişimde kaydedilmiş müthiş bir mesafe. Birey olarak bulunduğumuz topluluğun bir parçasıyız. Aile, arkadaş çevresi ve çalıştığımız iş yeri dışında da bize ihtiyacı olan insanlar var; ya da tam tersi iş yerimizdeki yöneticinin takdirini kazanmayı ya da terfi almayı beklemek yerine toplulukta bize değer verecek ve küçük bir dokunuşla önemli hissettirecek insanlar olduğunun farkına varmak önemli. Hatta daha değerli. Yalnızca alarak ya da almayı talep ederek tek yönlü beslenmenin gerçekleştiği bir insan – yaşam ya da insan – topluluk ilişkisi, karakterimizi düzenlerken pek çok açıdan tıkanmaya da yol açar. Geleneksel ve hatta modern yaşam – yönetim trendleri ancak ezici bir rekabette üstün gelerek ve sözde "hakkımız olanı alma" üzerine bir yaklaşımla ilerliyor. Lakin bildiğimiz gibi çevremizde muhteşem kariyeri ve parası olmasına rağmen mutsuz yaşayan, kendini yalnız hisseden, mutsuzluk ve depresyonla mücadele eden insanlar var. Geçici mutluluğu bol tüketimde bulmaya çalışıyorlar.

"Bunu kazanmak için çok yıprandım, çok çalıştım, tüm zamanımı ve enerjimi bunlara sahip olmak için harcadım, buralara bileğimin hakkıyla geldim, hakettiğim ve kazandığım şeyleri harcayarak bana yakıştığı gibi muhteşem bir hayat yaşayacağım" cümlesi pek çoğumuzun bilinçaltı kodu. Topluluk ve organizasyon liderleri de maalesef bu kodlara kısmen rol model oluyor. Bu durum hayattan sadece almayı talep etme kodları üzerine kurulmuş bir insan – yaşam ilişkisinin sonucu. Bileğinin hakkıyla değil, topluluğun ona verdikleriyle bulunduğu duruma geldiğini görememe durumu.

Birey topluluğa geri vererek hala almaya devam eder: Bunu yaparak katkıda bulunma ve önem ihtiyacımızı da karşılarız. Bize ihtiyaç duyulduğunu, önemli olduğumuzu, benzersiz olduğumuzu, iyi insan olmayı sevdiğimizi hissettirir. Konfor alanımızdan çıkarak yeni beceriler geliştirmemizi, büyümemizi sağlar. Büyümüyorsan ölürsün çünkü. İster bir okul inşa etmeyi öğreniyor olun, ister topluluk önünde konuşma gibi yumuşak beceriler kazanıyor olun; yeni insanlarla tanışarak konfor

alanımızdan çıkmak, büyümek için harika bir fırsattır. Topluluğa Geri Vermek ve Küresel Vatandaşlık kavramını benimsemek konfor alanımızdan çıkmanın ve büyümenin harika bir yolu.

Yönetim yaklaşımlarında tercih edilen bir şey mi 'Topluluğa Geri Vermek?

Pek çok şirket, esas verimin ve takım başarısının en zekiden çok, paylaşmaya ve vermeye gönüllü adaylarla sağlanabileceğini artık biliyor. Dahası şirketler de artık bu yaklaşımın sürdürülebilir bir parçası olmayı hedefliyor. Kurduğum takımlarda verme ve paylaşma konusunda "öğrenme eylemini gerçekleştirmiş" takım üyelerini tercih ediyorum. Bu da bir fark yaratma yöntemi. Organizasyonlar ve topluluklar için de kültürel açıdan harika bir yapıştırıcı. Yönetim Becerileri ve Liderlik eğitimlerinde bu kısımdan bahsedilmiyor. Çekirdek değerinde bunlar yoksa ,birey "iyi bir takım üyesi", oluşan takım da "verimli bir takım" olmaz. Eğitimlerde daha çok rekabetle başa çıkma, hırslı olma, bir işi ya da bir pozisyonu nasıl kapacağınız anlatılıyor.

Tutkulu olduğumuz bir amacı desteklemek için zamanımızı gönüllü olarak kullanmak, asla pişman olmayacağımız bir şeydir. Vermek ya da Topluluğa Geri Vermek, yaşamımızı zenginleştirecek, bizi yaşadığımız toplulukla "gerçekten" tanıştıracak ve hayatımızın geri kalanı için bakış açımızı olumlu yönde etkileyecek insanlara ve fikirlere bağlar. Topluluğa yardım etmek, bir insan ya da bir şirket olarak büyümemiz, çevremizdeki dünyaya nasıl uyum sağladığımızı daha iyi anlamamız için eşsiz bir fırsat. Çünkü yaşam bir denge meselesi. Gittikçe bireyselleşen yaşam stilimizi dengelemenin, bugüne kadar oluşmuş insan ağımızdan farklı bir ağ edinmenin harika ve farklı bir yolu.

Şirketler de başardıkça yalnızlaşmak yerine, topluluk ve gezegenle kucaklaşma eğilimine giriyorlar. Çünkü en tepede olmak gezegene ve topluluğa karşı müthiş bir sorumluluğu da beraberinde getiriyor. Topluluğa dönüp "ben sana ürün ya da hizmet sattım, sen de parasını ödedin, ilişkimiz bundan ibaret" yaklaşımı artık kabul görmüyor. Bu yaklaşımla "oyunu değiştiren" olamazsınız. Pazarlamanın parçası olan ve geçici olan sosyal sorumluluk projeleri, itibar yönetiminin bir parçası. Geçtiğimiz 20-30 yılda şirketler bunu çok yaptılar; biraz içi de boşaldı o kavramın. Oradan geri dönemeyen ya da dönmek istemeyen organizasyonlar şimdi dijital ve geleneksel yollarla global kültürle kucaklaşmanın, kültür elçilerini yetiştirmenin ve uzak coğrafyalara göndermenin yollarını arıyorlar.

Siz aynı zamanda Yönetim Katı markası ile Kültür Elçisi Yetiştirme Programı da tasarlıyorsunuz. Bu konuyla ilgisi var mı?

> *"Topluluğa Geri Vermek ve Küresel Vatandaşlık kavramını benimsemek konfor alanımızdan çıkmanın ve büyümenin harika bir yolu."*

Evet. KEP, Kültür Elçisi Yetiştirme Programı diğer kültürleri anlayan, tanıyan, değer veren, tanıdığı kültürlerin elçiliğini başka topluluklara yapabilecek yetenekleri yetiştiren sosyal bir şapka. Buradaki kilit kelime bunu yapma konusunda tutkulu ve istekli olmamız. Başkaları tarafından atanmış zorlama görevlerle yapacağımız işler bu yaklaşımın uzağındadır. Topluluğa Geri Verme yaklaşımını, Global Vatandaşlık yaklaşımının temel değeri olarak da görebiliriz. Bu ancak bireysel farkındalık ve öğrenme ile kazanılabilecek bir yaklaşım.

Global vatandaşlık yeni bir kavram. Dijital çağın çocukları için mi geçerli?

Hayır, hepimiz için geçerli. Küresel vatandaşlık bir unvandan daha fazlası; bir hissetme durumu, bir zihniyet. Ortaya çıkan dijital dünya ile bağlanmayı seçmekle ilgili. Uluslararası topluluklar dijital kanallarla gittikçe birbirine yaklaşıyor, ancak biri harekete geçmemeyi seçerse, o seçtiği balonun içinde kalması kolay. Hareket etmezse bir daha çıkma imkanı da olmayabilir. Global vatandaşlık kendimize hangi toplulukların bir parçası olduğumuzu sormakla başlıyor. Cevaplar sadece evinizi, okulunuzu, iş yerinizi veya mahallenizi içerebilir; bunu dünya topluluğuna genişletmek sizi küresel bir vatandaş yapan şeydir. Ama beraberinde gelen sorumluluklarla birlikte. Bu "küçük" topluluklarda, bir arkadaşınızla fikir alışverişinde bulunabilir veya sorunu olan bir iş arkadaşınıza yardım edebilirsiniz. Küresel bir vatandaş olmak, basitçe bunu farklı milletlerden ve kültürel geçmişlerden gelen insanlarla yapmaya istekli olmak demektir.

Bilmediğimiz, henüz tanışmadığımız şeyler uzak gelebiliyor. 2012 yılında New York'tan İstanbul'a yaptığım bir ziyarette, önemli bir iş adamına "10 yıla kadar on-line eğitim okullara gelir" demiştim. "Hadi canım" demişti bana. Şimdi global vatandaşlığı konuşuyoruz. İlerleyen yıllarda ülkeler vatandaşlığın tanımını yeniden yapacak. Bir kan ya da soy bağı ile, orada doğmuş ve büyümüş olmakla tanımlamayacaklar. Üç yıl önce dijital para tutmaz diyenler bugün tasarruflarını buna yönlendirdiler. Büyük şirketlerin yakında kendi vatandaşlıklarını da çıkaracaklarını düşünüyorum. Apple vatandaşı olmak, IBM vatandaşı olmak gibi. Bir şirketin değerlerini benimsemekle ve o şirkete bağlı olmakla, gelecek nesillere o şirketin değerlerini aktarmaya hevesli olmakla tanımlanabileceğini düşünüyorum.

Kimler küresel vatandaştır?
Gezegenin yaşadığı topluluktan daha geniş olduğunun farkında olan, çeşitliliğe saygı duyan ve "değer veren", sosyal adalet konusunda hassas olan, yerelden küresele kadar çeşitli seviyelerde topluluklara katılan, dünyayı yaşamak için daha iyi, adil ve sürdürülebilir bir yer haline getirmek üzere harekete geçmeye istekli olan, eylemlerinin sorumluluğunu alan, proaktif, esnek ve yaratıcı kişiler küresel vatandaştır.

Topluluğa Geri Verme yaklaşımında verme ya da paylaşma nasıl gerçekleşiyor?
Herhangi bir yaklaşımın verime dönüşmesi, her şeyde olduğu gibi planlama ve proje ile gerçekleşiyor. Planlanmış fayda projeleri, kolay algılanma ve ihtiyacı olanların size başvurduğunda neyi nasıl alacaklarını bilmeleri açısından kolaylık sağlıyor. Faydayı hangi yolla, hangi kanalla, kime, ne kadar süre sağlayacağınızı ve hangi amaca hizmet edeceğini tanımlayarak yola çıkmanız, sürecin doğru ve amacına uygun yönetilmesi, faydanın ölçülmesi açısından önemli. Projelendirilmiş işler zaman tünelinde yerini alacağı ve hatırlanacağı için bu işi yapmak isteyen diğerleri için de gelecekte rol model oluyor.

"Yönetim Katı" ve İngilizce basılan "Let's Talk About Employing Branding" kitaplarının yazarısınız. Sizin Topluluğa Geri Verme projeleriniz var mı?
Kitaplar dışında dört adet markalı eğitimim var. Bu eğitimlerin tasarımı ve nedeni üzerine aylarca düşünmüş ve yakınımdaki iş profesyonelleriyle derin beyin fırtınaları yapmıştım. Organizasyonların doğru yönetilmesi ve bireylerin paralel kariyer şapkaları edinmesi için fütürist bir yaklaşımla tasarımını yapmıştım eğitimlerin.
GİP – Genç İşgücü Kariyer Geliştirme Programı
FEP – Toplulukta ve Organizasyonda Kadın Lider Yetiştirme Programı
KEP – Kültür Elçisi Yetiştirme Programı
BOM – Küçük ve Orta Ölçekli İşletmeler İçin Çok Şapkalı Organizasyon Yöneticisi Yetiştirme Programı
Gerektiğinde kısaltılarak kapsül eğitime dönüştürülebilen GİP – Genç İşgücü Kariyer Becerilerini Geliştirme Programı'nı yerel belediyelerle işbirliği yaparak harika bir "giving back" projesine dönüştürdük. Hala da devam ediyoruz.
Şimdi sıra FEP'te. Kadının kendine özel taraflarıyla, doğadaki üstün kurucu ve birleştirici özelliklerini liderliğe taşımasını hedefliyorum, ve bunu çok istiyorum. Gelişmiş ülkelerde bu eğitim artık önemli. Kadın liderleri ayrı bir programla destekliyorlar. Kadınlar bugün işgücüne katılıyor gibi görünse de Fortune 100'deki şirketlerin yalnızca %4'ünde kadın CEO var. Kadınların işgücünde değil, yönetimde ve karar verme süreçlerinde söz sahibi olmaları lazım.
Her iki eğitimin de gelişmiş ülkelerdeki fiyatları yüksek. Burada topluluğa olan borcumu ve sorumluluğumu yerine getirmek benim için harika bir tamamlanma. Önce Gömeç, şimdi Ayvalık Belediyesi ile yürütüyoruz. Ayvalık Belediyesi'nin nitelikli işgücü oluşturmayı ve kadınların yönetime eşit katılımını üst seviyede desteklediğini ve ekiplerinin harika işler çıkardığını söyleyebilirim. Eğitimleri salgın nedeniyle on-line platformda veriyorum, Covid 19 salgını sonrası da böyle devam edebiliriz. Böylece katılımda mekana bağlı kalmadan devamlılık sağlıyoruz. Eğitimlere devam zorunluluğu benim talep ettiğim bir şey, grup başarısı açısından önemsiyorum. Kısmi katılımları kabul etmiyorum. FEP ve GİP'i sürdürülebilir biçimde vermeyi planlıyorum.
BOM ise bir meslek edindirme programı, ilerleyen zamanda onu da Türkiye'de hayata geçireceğim. Her tür işletme için uzun ve nitelikli bir yol haritası.

Son olarak moda sektöründe Topluluğa Geri Verme projelerinin iyi örnekleri var mı?
Topluluğa Geri Verme konusunda çalışma yapan büyük küçük çok fazla marka ve perakende grubu var. Birkaç tane isim vererek diğerlerine haksızlık etmeyelim ama modelden bahsedebiliriz. Moda sektöründe genellikle sade ve kolay algılanabilir bir sistem uygulanıyor. Aldığınız bazı ürünlere ödediğiniz bedelin belirli bir yüzdesini gezegende ihtiyacı olan topluluklara vermiş oluyorsunuz. Toplanan para fonlar vasıtasıyla Afrika'da suyu olmayan bir topluluğa su sistemlerinin kurulması ya da çocukların, kadınların eğitim ihtiyacı gibi kalemlere harcanıyor. Bir diğer sistem de bir ürün aldığınızda, ürünün aynısının, gelişmemiş ülkelerdeki birine sizin adınıza hediye edilmesi.



"Yönetim Katı" ve "Let's Talk About Employer Branding" kitaplarının yazarı Seçil Sökmen

DERMA·E



100% VEGAN • GMO-FREE
ECO-ETHICAL
CRUELTY-FREE

Sağlıklı Cilt
İçin
Doğadan Çözümler

DERMA E ; Doğanın en güçlü ve etkili içeriklerini kullanarak sağlıklı cilt çözümleri sunar. % 100 Vegan ve Grlutensiz formüller farklı cilt problemlerine çözümler sunar

dermae_tr

GARDIROP

beauty



SUDE ZULAL GÜLER

YAZ ROMANTİZMİ

"Kazara Aşk" dizisinin güzel yıldızı Sude Zulal Güler ile yaz sezonunun güzellik trendleri ve oyunculuk üzerine...



Far **NARS** 450 ₺
Göz Kalemi **NYX** 54 ₺
Dudak Kalemi **BOBBI BROWN** 190 ₺
Ruj **MAC** 145 ₺
Büstiyer **YUXELLE**



Far **MAC** 219 ₺
Ruj **DARPHIN** 199 ₺
Maskara **MAC** 169 ₺
Elbise **MIHA / ZEY PR**
Kolye **STUDIO NOID** 280 ₺
Küpe **BERRİN ÖZKAN** 140 ₺



Far **MAC** 150 ₺
Allık **NARS** 450 ₺
Maskara **MAC** 169 ₺
Dudak Parlatıcısı **FENTY** 219 ₺
Küpe **LET'A JEWELLERY**
Kolyeler **LAGOMTAKI**

SUDE ZULAL GÜLER

"Kazara Aşk" dizisinin Şimal'i Sude Zulal Güler ile yaz sezonunun güzellik trendlerini ve oyunculuğa başlama hikayesini anlattığı samimi bir sohbet.

Röportaj **ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ** *Fotoğraflar* **UĞUR SARIDURAN** *Saç* **SABİT AKKAYA / EMRE KAYACI** *Makyaj* **GİZEM ERGİN**
Styling **ÖZGÜR YÜKSEL** *Prodüksiyon* **MİNE GÜNDÜZ**
Sofitel İstanbul Taksim'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Kimdir Sude Zulal Güler, biraz anlatır mısın? Nasıl başladı oyunculuk serüveni?
Enerjik ve yaşamı seven biriyim. Anlık yükselişlerim vardır, hep gülerim :) Küçükken birbirinden farklı dallarda hobilerim vardı, oyunculuk da onların arasındaydı. Yedi yaşlarımda falandım. Büyüdükçe oyunculuğu çok sevdiğimi ve meslek olarak yapmak istediğimi fark ettim ,diyebilirim.

Çok yakında ekrana gelecek olan "Kazara Aşk" dizisinin başrollerinde göreceğiz seni. Bu projeye nasıl dahil oldun? Hikayesini anlatır mısın?
Hep enerjik, rengarenk bir iş yapmak istiyodum. Özellikle atlatmaya çalıştığımız bu kötü zamanlarda insanların da böyle işleri izlemeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorum. "Kazara Aşk" da böyle bir iş. Okur okumaz dahil olmak istedim. Oynamayı da ekibimi de o kadar sevdim ki, her gün sete koşarak gidiyorum.

Nasıl bir karaktere hayat veriyorsun? Bu rolle bağ kurabildin mi?
Şimal karakteri cıvıl cıvıl bir karakter. Duygularını sonuna kadar yaşar, bir o kadar da güçlüdür, ne istediğini bilir. Şimal ile ortak noktada buluştuğum çok özellik var.

Nasıl bir güzellik anlayışın var?
Herkese göre değişir ama bana göre duru olmaktır güzellik; abartıdan uzaktır. Bir de kendimizden emin yaptığımız her hareket ve bizi özelleştiren her şey, enerjimizle buluşunca bizi biz yapıyor ve asıl güzellik böyle ortaya çıkıyor.

Günlük hayatta makyaj yapan biri misin?
Günlük hayatımda gözeneklerimi tıkayacak ürünleri kullanmayı pek sevmiyorum; malum her gün sette yeterince ağır makyajlar yapıyoruz. Rimel kullanıyorum genelde, onun dışında cildimi dinlendirmeye çalışıyorum.

Ne tür makyaj yapıyorsun? En çok kullandığın ürünler neler?
Fresh tonlarda, cildimi sağlıklı gösteren makyajlar tercih ediyorum. En çok rimel, allık ve gözaltı kapatıcısı kullanıyorum.

Çantanda taşıdığın olmazsa olmaz ürünlerin neler?
Çantamda hep bir lip & cheek ürün bulunur. Pratik oluyor:) Ayrıca yanımda hep spf içeren bir nemlendirici olur.

En son satın aldığın favori ürünün hangisi?
Yves Rocher'in cildi rahatlatıcı maskeleri favorim oldu.

Kozmetik alırken nelere dikkat ediyorsun?
Aldığım ürünün bitkisel içerikli olması ve markasının hayvanlar üzerinde deney yapmıyor olması gerekiyor.

Herkesin kendine has makyaj hileleri vardır. Seninkiler neler?
Öyle çok büyük bir hile değil, ama daha çekik gözler için eyeliner kullandığım zaman kısa ve gözümün sadece uç kısmına denk gelecek şekilde kullanıyorum. Bir de cildi güzel nemlendirmeden makyaj yapmak pul pul gözükmesine sebep oluyor.

Yoğun iş temposundan yorgun düştüğünde cildini toparlamak için ne yapıyorsun?
Bitkisel içerikli hazır nemlendirici ve yatıştırıcı maskeler kullanıyorum. Bazen de evde kendi hazırladığım maskeleri uyguluyorum.

Estetiğe nasıl bakıyorsun?
İnsan kendini nasıl mutlu hissedecekse öyle olmalı, bunun için ne gerekiyorsa o olmalı. Yani estetiğe karşı değilim.



Fondöten **NARS** 396 ₺
Eyeliner **BOBBI BROWN** 200 ₺
Concealer **BOBBI BROWN** 260 ₺
Ruj **MAC** 145 ₺
Elbise **YUXELLE**
Kolye **LET'A JEWELLERY**



Far **NARS** 450 ₺
Maskara **NARS** 269 ₺
Ruj **NARS** 295 ₺
Gömlek **ZALA ALPASLAN**
Küpe **H&M**
Kolye **ZARA**



PARLAK CİLDİN FORMÜLÜ

Yaşlanma karşıtı ürünlerde saf retinol ve alfa hidroksi asit içeriklerini ilk kullanan markalardan olan Avon, şimdi de Protinol Teknolojisi'nden cilt bakım ürünlerinde faydalanan marka oldu. Hepimizin en çok istediği ışıldayan cildin anahtarı olan B, C ve D vitaminleri şimdi Anew ürünlerinde... Marka, B3 vitaminli temizleme ürünü, C vitaminli serum ve D vitaminli krem ile sağlıkla ışıldayan, canlı ve genç görünümlü bir cilt vaat ediyor.

AYDINLANMA DÖNEMİ

Yaz sıcaklarında cildi yoğun nemlendiren, lekelerden arındıran, yaşlanma etkilerine karşı güçlü kalkan oluşturan ve aydınlatan cilt bakım ürünleri yardıma hazır.

Hazırlayan **GÜZİDE YÜLEK**



SAĞLIKLI YAŞ ALIN

Zade Vital Marine Kollajen, cilde sinerjik etki sağlayan formülüyle her yaşta sağlıklı güzelliğe davet ediyor. Balık kaynaklı kollajen, yaşa ve çevresel etkilere bağlı oluşan cilt problemleri için en doğru tercih. Zade Vital Marine Kollajen'in kapsül, toz saşe ve içime hazır sıvı flakon formları bulunuyor. Ürünler alerjen, pestisit, ilave şeker ve GDO içermiyor.

ÇOK YÖNLÜ AYDINLIK

K-Beauty markalarından Collagen by Watsons, kolajen bileşeniyle cilde ihtiyaç duyduğu besini sağlarken, elastikiyetinin artmasına da yardımcı oluyor. Collagen by Watsons, White Regeneration'da kolajen gençleştirici etkili, aydınlatıcı yeni formülüyle karşımızda. White Regeneration serisi, Aura Glow Complex ile cilt pigmentasyonunu geciktirip cilde çok yönlü aydınlanma sunuyor.



AYIN GÜZELLERİ



GÜCÜYLE ŞAŞIRTIYOR

Jeunesse Global, yeni nesil anti-aging kremi Instantly Ageless ile 2 dakikada gözaltı torbalarının, ince kırışıklıkların, büyümüş gözeneklerin giderilmesine yardımcı oluyor. Bu güçlü mikro krem, tek damlasıyla 9 saate kadar kalıcılığıyla hayli iddialı. Gün boyu cilt tonunu gözle görülür şekilde eşitleyen Instantly Ageless, daha canlı, genç, ışıltılı ve aydınlık bir cilt sunuyor.



NAZİK TEMİZLEME

Doğadan gelen bilgelik ile üretilen Phytoil Aromatherapy'ninyüzde 100 doğal içerikle hazırladığı, sabun içermeyen Cleanser Gel yüz yıkama jel serisi ile derinlemesine temizliğin tadını çıkarabilirsiniz. Uçucu yağ özleri ile özenle formüle edilen seride, normal ve hassas ciltler ile yağlı ciltlerin temel ihtiyaçlarına çözüm sunan jeller yer alıyor. Derinlemesine temizlenen cilt, aydınlık bir görünüme kavuşuyor.



FAVORİN HANGİSİ?



Makyaj deyince akan sular duruyor, özellikle pandemi günlerinde kendinizi en kısa yoldan güzel hissetmek için yapmanız gereken, biraz yüzünüzü renklendirmek olabilir. Bunun için de son dönemde kullanıp deneyimlediğim favori ürünlerimi sizlerle paylaşmak istedim. Makyaj kadar renkli günlerin geleceğine olan inancımızla iyi okumalar dilerim.

Makyaj Sanatçısı
MESUT ÖZUZUN



CİLDİ BESLEYEN VE KAPATAN FONDÖTEN SEVENLERE

Cildinizi besleyen ve kusursuz görünüm sağlayan bir fondöten arıyorsanız bu ürün tam size göre! Cildinizin yenilenmesini sağlayan 1000 Gül Yağı sayesinde ten makyajında güçlü bir etki sunuyor ve kremsi dokusu cildinize mükemmel bir şekilde uyum sağlarken canlı bir görünüm kazandırıyor.

Fondöten **YVES ROCHE** *154,90 ₺*



GÜNEŞTEN RENKLENMİŞ CİLT SEVENLERE

Bu şeffaf renklendirici, dudak ve yanaklara mango nüanslı çok hoş bir kızarıklık veriyor. Tam istediğiniz gibi bir uygulama sağlayan aplikatörü dudak ve yanaklara kolaylıkla sürülürken, canlılığını saatler boyu kaybetmeyen gerçekten çok hoş turuncumsu bir ton veriyor. Güneşten yanmış doğal cilt görünümü katmak istediğimde, bu ürün vazgeçilmezim...

Allık **BENEFIT** *209 ₺*



ÇOK HAFİF VE DOĞAL BİR ALLIK ARAYANLARA

Bobbi'nin en çok satan ikonik ürünlerinden biri -ışıltılı pudrası, hafif ve pembemsi bir aydınlık sağlıyor. Yanaklarınızda hafif bir görünüm istiyorsanız bu ürün tam size göre: Hem çok doğal hem de "makyaj yokmuş" görünümü için biçilmiş kaftan...

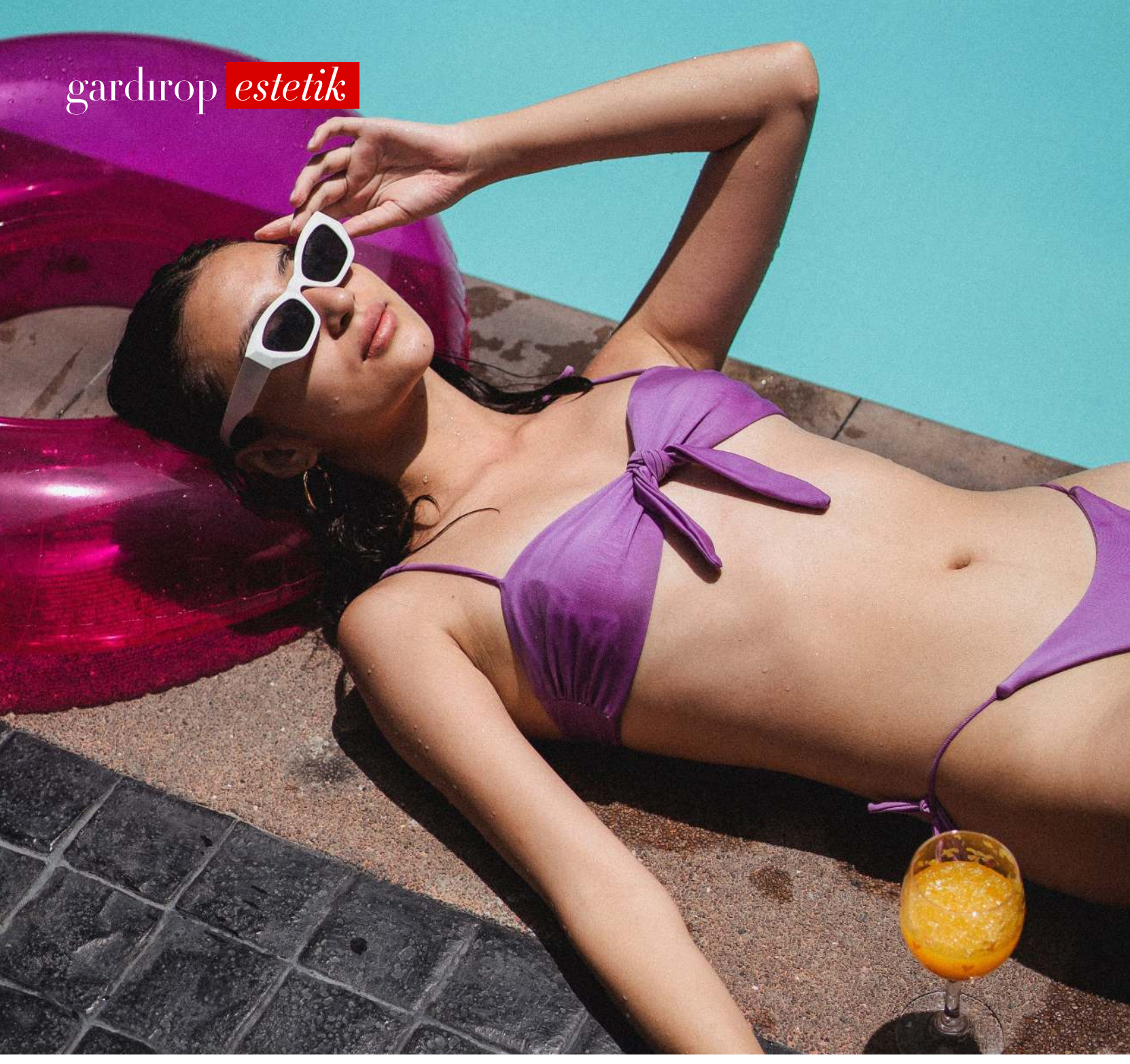
Pudra **BOBBI BROWN** *400 ₺*

İKONİK PUDRA ARAYANLARA

Bu markadan bahsedince en ikonik ürünü pudrasıdır kuşkusuz. Annelerimizin dahi kullandığı pudralarını ben de makyajlarımda severek kullanıyorum. Yüksek kapatıcı ve sabitleyici özelliğinin yanı sıra kokusu da oldukça güzel. Severek kullandığım ve tavsiye edeceğim bir ürün.

Pudra **CATHERINE ARLEY** *29 ₺*





VÜCUDUNUZ YAZA HAZIR MI?

Bahar aylarını noktalamaya yaz aylarını karşılamaya hazırlandığımız şu günlerde pek çok kişinin aklını vücutlarındaki bölgesel fazlalıklar ve tabii ki selülit sorunu kurcalıyor. Gelin, eldeki çözüm ve tedavilere biraz daha yakından bakalım.

Selülit Kadınların En Önemli Sorunlarından Biri

Kadınların selülitle mücadelesi 4 mevsim sürse de yaz aylarının yaklaşması selülit sorununu bir kez daha gündeme taşıyor. Selülit beslenmesine dikkat eden, düzenli spor yapan ve ideal kilosunda olan kadınların da yaşadığı bir sorun. Hormonal nedenler, genetik etkenler, dolaşım yetersizliği, kullanılan bazı ilaçlar, beslenme hataları ve kadın cildinin yapısal özellikleri gibi farklı nedenler sonucunda selülit oluşabiliyor. Ciltteki yağ hücrelerinin çeşitli nedenlerle deri tabakaları arasına çıkması nedeniyle oluşan yumrular ve çukurlar olarak tanımlanabilen "selülit", portakal kabuğu görünümü ile karakterize ediliyor. Aslında erkeklerde de görülebilen bir sorun olsa da kadınlarda görülme sıklığının yağ, kas ve bağ dokusunun anatomik olarak farklı dağılımları nedeniyle çok daha fazla olduğu biliniyor.

Selülit Tedavi Edilebilir mi?

Üç farklı evrede görülebilen selülit, tedavi edilebilen bir sorun. Selülit tedavisinde birden fazla yöntem kullanılabiliyor. Uygulanacak olan yöntemi selülit oluşumunun hangi evrede bulunduğuna ve kişinin cilt yapısına göre belirliyoruz. Selülit tedavisinde lazer, radyofrekans ve liposuction yöntemleri de kullanılabiliyor. Lazer tedavisinde hastada yeni kolajen oluşumunun teşvik edilebilmesi ve yara iyileştirici bir yanıt alınabilmesi için deri altına termal enerji veriliyor. Radyofrekans yönteminde ise deriyi ısıtarak deri altı yağ hücrelerini parçalıyor ve bölgede doku sıkılaşması sağlamayı hedefliyoruz. Selülit tedavisinde kullanılabilen yöntemlerden bir diğeri ise mezoterapi. Bu yöntemde cildin mezoderm tabakasına enjeksiyon yapılarak yağ erimesi uyarılıyor ve selülit görünümü iyileştiriliyor.



Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı
Op. Dr. Nesrin Gümüş Öztürkmen

Sadece Tedavinin Yeterli Olmadığını Unutmayın

Selülit tedavilerinin başarısı kişinin ihtiyacına uygun tedavinin tespit edilmesinden ve doğru uygulanmasından geçiyor. Ancak elde edilen sonuçların kalıcılığı için hastanın bazı noktalara dikkat etmesi gerekiyor. Selülitle savaşmak için fazla kilodaki kişilerin kilo vermelerini ve kilolarını sabit tutmalarını öneriyoruz. Ayrıca şekerli, yağlı, tuzlu gıdaların, gazlı içeceklerin ve alkolün tüketiminden mümkün olduğunca uzak durulması gerekiyor. Bol su tüketimi, sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme programı uygulanması, selülitle mücadele konusunda avantaj sağlıyor.

Liposuction Kadınlar Arasında Büyük Ilgi Görüyor

Bazı kadınlar düzenli egzersiz ve diyet yapsalar dahi vücutlarının bazı bölgelerinde inatçı yağ birikimi sorunu ile karşılaşıyorlar. Vücut şekillendirmeye yönelik kozmetik bir prosedür olan liposuction; karın, bel, sırt, kalça, baldır, diz, uyluk, boyun, gıdı, kol gibi birçok farklı bölgeye uygulanabiliyor. Birçok teknikle uygulanabilen liposuction, yağ hücrelerini uygulama bölgesinden kalıcı olarak uzaklaştırsa da bir zayıflama ameliyatı değil vücut şekillendirme prosedürü olduğunun unutulmaması gerekiyor.

gardırop sağlık



10 NEFES DARLIĞININ ÖNEMLİ NEDENİ

Pandemi sürecinde nefes darlığı geliştiğinde aklımıza ilk olarak tüm dünyayı kasıp kavuran "Covid-19 enfeksiyonu" gelse de yaşam kalitemizi oldukça düşürecek boyutlara ulaşabilen nefes darlığı, her zaman Covid-19'a işaret etmiyor! Acıbadem Taksim Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim, nefes darlığının ciddi bir sağlık sorununun da habercisi olabileceğine dair uyarıyor!

Nefes darlığı en sık akciğer hastalıklarında görülse de aslında pek çok farklı hastalık ve psikolojik etkenler de nefes darlığına neden olabiliyor. Sağlıklı kişilerde de yoğun egzersiz sonrasında, yüksek rakımlı bölgedelerde seyahat ederken veya önemli sıcaklık değişimlerinde nefes darlığı oluşabilir. Nefes darlığının başlayış şeklinin de önemli olduğuna dikkat çeken Dr. Tülin Sevim, şöyle devam ediyor: "Ani başlayan şiddetli nefes darlığında acil müdahale gerekebiliyor ve en yakın sağlık kurumuna başvurmak yaşamsal önem taşıyor. Yavaş gelişen, uzun seyirli nefes darlığı ise acil olmasa da mutlaka tetkik edilmeli!"

NEFES DARLIĞINA YOL AÇAN 10 SAĞLIK PROBLEMİ

Astım

Astımda nefes darlığı ataklar şeklinde ortaya çıkıyor. Astımı olan hasta çeşitli alerjenler ve tetikleyici faktörlerle karşılaştığında hava yollarında daralma, nefes darlığı ve hışırtılı solunum oluşuyor. Ataklar dışında hastanın solunumu tamamen normal olabiliyor.

"Astımı olan hasta çeşitli alerjenler ve tetikleyici faktörlerle karşılaştığında hava yollarında daralma, nefes darlığı ve hışırtılı solunum oluşuyor. Ataklar dışında hastanın solunumu tamamen normal olabiliyor."



Acıbadem Taksim Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Tülin Sevim

KOAH (Kronik Tıkayıcı Akciğer Hastalığı)

Genellikle sigara içen kişilerde görülen, hava yollarında daralma ve nefes darlığıyla karakterize edilen bir hastalık. KOAH'ta nefes darlığı ilerleyici özellik sergiliyor ve zamanla kötüleşiyor. Nefes darlığının geri dönüşümü de olmuyor. Akciğer enfeksiyonları ve ataklar hastalığın daha da ağırlaşmasına yol açıyor.

COVID-19 Enfeksiyonu

"Covid-19 son bir yıldır en sık görülen hastalıklardan biri. En çok karşılaştığımız belirtiler ise ateş, öksürük ve yorgunluk," diyen Dr. Tülin Sevim, şöyle devam ediyor: "Ancak özellikle

akciğerlerin etkilendiği durumlarda nefes darlığı da ortaya çıkabiliyor. Nefes darlığı hastalığın ciddiyetini göstermesi açısından önemli bir bulgu. Dolayısıyla nefes darlığı yakınması olan Covid-19 hastalarının zaman kaybetmeden mutlaka doktora başvurmaları gerekiyor."

Anafilaksi

Anafilaksi ciddi, yaşamı tehdit eden alerjik bir reaksiyon olarak tanımlanıyor. Yer fıstığı veya arı sokması gibi alerjik olduğumuz bir etkene maruz kaldıktan sonra saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkan nefes darlığı şeklinde kendini gösteriyor ve acil müdahale gerektiriyor.

Kalp Yetmezliği

Dr. Tülin Sevim, kalp kasının gerektiği gibi kasılamadığı durumlarda kalp yetmezliği geliştiğini belirterek, "Kalp yetmezliği uzun süre sinsi bir seyir gösterebildiği gibi, aniden de ortaya çıkabiliyor. Hastalar düz yattıklarında, merdiven-yokuş çıkarken veya efor sırasında nefes darlığının arttığından yakınıyor, 2 veya daha fazla yastıkla uyumayı tercih ediyorlar." diyor.

Obezite

Obezite ya da halk arasında bilinen adıyla şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ciddi bir tablo. "Obezite sadece kozmetik bir sorun değil, kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı gibi birçok sağlık problemine neden olabilen önemli bir hastalıktır" uyarısında bulunan Dr. Tülin Sevim şunları söylüyor: "Çok fazla kilolu olmak akciğerlerimizi zorlayarak nefes almayı güçleştirebiliyor. Bazı kilolu hastalar yanlışlıkla astım tanısı alıyor, yıllarca nefes açıcı ilaçlar kullanıyorlar. Kilo verdiklerinde ise nefes darlığı tamamen düzeliyor ve hastaların ilaç kullanma ihtiyaçları kalmıyor."

Panik Atak

Ara sıra anksiyete yaşamak olağan bir durum. Ancak anksiyete bozukluğu olan kişilerde; günlük hayatta rastlanılan durumlara karşı korku ve sürekli devam eden bir endişe hali söz konusu oluyor. Endişe "panik atak" krizleriyle kendini gösteriyor. Bu krizler sırasında kişilerde hızlı nefes alma ile nefes darlığı gelişebiliyor.

Kansızlık (Anemi)

Dokulara oksijen taşımak için gerekli olan sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yetersiz oluşu, kansızlık (anemi) olarak tanımlanıyor. Nefes darlığı ise en sık görülen belirtilerinden birini oluşturuyor. Hastalarda ayrıca yorgunluk, ciltte solukluk ve kalp atışlarında düzensizlik gibi şikayetler de gelişebiliyor. Nefes darlığı olan hastalarda mutlaka kan sayımı yapılarak aneminin araştırılması gerekiyor.

Akciğer Embolisi

Akciğer embolisi ciddi ve hayatı tehdit eden, acil müdahale gerektiren bir tablo. Akciğer atardamarının ani tıkanması sonucu oluşuyor. Bu tıkanma genellikle bacaktaki bir toplardamardan akciğere gelen kan pıhtısı nedeniyle gelişiyor. Aniden başlayan nefes darlığı, batıcı göğüs ağrısı, çarpıntı, kan tükürme, bacaklarda şişlik ve ağrı gibi belirtilerle kendini belli ediyor.

Akciğer Fibrozisi (Sertleşmesi)

Akciğer fibrozisi; akciğerlerdeki küçük hava keselerinin (alveoller) duvarlarının kalınlaşıp, sertleşmesi sonucu oluşuyor. Bu tabloda akciğerler vücudun oksijen ihtiyacını karşılayamaz hale geliyor. En sık görülen belirtileri ise kuru ve inatçı öksürük ile nefes darlığı. Dr. Tülin Sevim, bu hastalıkta nefes darlığının yavaş yavaş ilerlediğini belirterek, "Hastalığın erken dönemlerinde sadece efor sırasında oluşan nefes darlığı; hastalık ilerledikçe istirahat halindeyken de görülmeye başlıyor," diyor.

"Kalp yetmezliği uzun süre sinsi bir seyir gösterebildiği gibi, aniden de ortaya çıkabiliyor. Hastalar düz yattıklarında, merdiven-yokuş çıkarken veya efor sırasında nefes darlığının arttığından yakınıyor, 2 veya daha fazla yastıkla uyumayı tercih ediyorlar."

“Obezite sadece kozmetik bir sorun değil, kalp hastalığı, diyabet ve akciğer hastalığı gibi birçok sağlık problemine neden olabilen önemli bir hastalıktır”



DOĞANIN KUCAĞINDA YAŞAM KÖŞELERİ

Güneş içimizi ısıtmaya başladığına göre yaşam alanlarımızı gökyüzü ile birleştirebiliriz. Balkonlar, teraslar, bahçeler... Rahatlığın ve doğa ile iç içe olmanın ön planda olduğu bu dekorasyon tarzının olmazsa olmazlarını, gelin birlikte inceleyelim.

Hazırlayan **GÖKÇE KARAMAN ÖNEMCİ**

YILIN EN GÜZEL ZAMANI

Mis gibi kokan ağaçlar, gülümseten kuş sesleri içinde bir açık hava köşesi kurgulamak, ruh sağlığı için de oldukça önemli. Zamanı kontrol etmediğiniz bir dekorasyon alanı yaratmak, rahatlığın öncelikli olduğu tasarımlarla tamamlandığında harikalar yaratıyor.

Boho Köşe Takımı **L'UNICA**





KAĞITTAN GEMİLER

Samimi, romantik bir mum ışığıyla günü sonlandırdığınız sakin saatler, size yaz mevsiminin kendine has tasarımlarıyla eşlik etmeli. Belirli bir tema içinde daha şık hale getirebileceğiniz açık hava alanınızın favori stili, elbette marin.

Mumluk **TCHIBO** 99,95 ₺



GÖLGEDE BİR LİMONATA?

Şöyle geniş bir gölgelik alana istediğiniz gibi kurulabileceğiniz ve altında saatler geçirebileceğiniz hafif esintili bir öğleden sonra okuması hayali kulağa nasıl geliyor? Rüzgara ve yağmura dayanıklı bir şemsiye, ilk edineceğiniz tasarımlardan biri olmalı.

Lurdes Şemsiye **MUDO CONCEPT** 1.650 ₺

OLMAZSA OLMAZ

Bir dekorasyonu tamamlarken iç ya da dış mekan fark etmeksizin mutlaka tercih etmeniz gereken objelerden biri: Yastıklar. Özellikle dış mekana uyumlu bir desene sahip olması koşuluyla bahçe keyfinizin destekleyicisi olacak.

Yastık **DESIGNMIXER**





KISA BİR MOLA

Kablolardan özgürleşmiş tasarımlar, son zamanların favori detaylarından. Taşınabilir kablosuz aksesuarlara eklenen yeni nesil aydınlatmalar, her yere sizinle gelebilecek pratiklikte olduğunda dekorasyonun da kalitesini yükseltiyor.

Bover Marka Tanit Mobil Aydınlatma **TEPTA**





DERİN BİR NEFES

Çocukluk sevincine benzer bir hisle içimizi dolduran hamaklar, yıllar ve trendler değişse de vazgeçilmezliğini koruyor. Doğaya uyumlu renk ve kumaş malzemeleriyle mutlaka bir köşede öğle uykularınız için sizi bekliyor.

Hamak **DECATHLON** 145 ₺



GÜNE UYANMA ZAMANI

Aldığınız oksijenin etkisiyle erkenden kalktığınız sabahların kahvaltısı da bir başka elbette. Rahat, dış mekan kullanımına uygun ve güneşin ısısına karşı açık renkli tercih edebileceğiniz yemek alanı ekipmanları, en keyifli sohbetlerin merkezi olmaya aday.

Naomi Bahçe Takımı **LUXURY LINE**
19.215 ₺



SALINCAK KEYFİ

Farklı ölçeklere sahip açık alanlara uygun bir salıncak mutlaka var. Özellikle rahatlığı garanti eden tek ve çift kişilik salıncaklar, günün yorgunluğunu atmak için kendinizi ödüllendirdiğiniz bir kahvenin en yakıştığı alanlardan biri değil de nedir?

Salıncak **GITTIGIDIYOR.COM** 2.023 ₺

D VİTAMİNİ TASARIMI

Şezlong gördüğünüzde aklınıza bronz bir ten, şifa dolu gün ışıkları ve dinlendiğiniz mutlu bir zaman geliyor, değil mi? Öyleyse şezlong seçiminiz kaliteli ve sizi rahat ettirecek bir ergonomiye sahip olmalı ve size sadece biraz uzanmak kalmalı.

Zuma Ex Şezlong **LA TIENDA** 5.300 ₺



AÇIK HAVADA OTURMA KEYFİ

Açık hava dekorasyonunda bir odak noktası belirlemek önemli. Eğer yeterli alanınız varsa mutlaka oturma grubu tasarımlarına yönelmelisiniz. Ama uzun ve temiz bir kullanım sağlayan rattan, hasır veya sıcağa - suya dayanıklı ahşap gibi malzemeleri ön planda tutmanızda yarar var.

Tommy Bahama Oturma Grubu

DREAM HOME





KADINLARIN KORKULU RÜYASI: İÇ BACAK

Artık Leyla ile Mecnun gibi birleşen iç bacaklara veda etme vaktidir! Hayal ettiğiniz ve istediğiniz sıkı ve düzgün bacaklara, otururak sahip olamazsınız; bunda bir anlaşalım!

Hazırlayan **RÜYA YİĞİTOĞLU KILIS**



Kadınlar, fizyolojik olarak daha yağlı ve kas yapıları bakımından erkeklere oranla daha zayıf oldukları için sarkmaya, gevşemeye doğal olarak meyillidirler. Bu nedenle, gün boyu hareketli ve aktif olmalı; bacak kaslarımızı etkin kullanmalıyız. Bacaklarda sarkmaya neden olan durumları ve kötü alışkanlıkları sıralayacak olursak:

•Kilo alıp vermek.
•Doğum.
•Hareketsiz yaşam tarzı.
•Sürekli oturarak & masa başı çalışma hayatı.
•Yaşlanmaya bağlı olarak gelişen elastikiyet kaybı ve kolajen üretiminin azalması.
•Yer çekimi.
•Yetersiz ve yanlış egzersiz.
•Sağlıksız beslenme alışkanlıkları.

Nasıl beslenmelisiniz?

Bölgesel yağ yakımı diye bir şey olmadığını artık hepimiz öğrendik. Total vücut yağ yakımı gerçekleştiğinde şikayetçi olduğumuz bölgelerdeki farkı doğru egzersiz ve beslenme ile görmeye başlayacaksınız. Az kalorili diyetler ya da bazı özel kürler, iç bacak eritme konusunda size destek olsalar da tek başına yeterli olmayacaklardır. İşlenmiş gıdaları diyet listenizden çıkararak, şekerli içeceklerden uzak durarak, doğal meyve ve sebzeleri tüketip yağsız protein ile beslenerek kendiniz için bir iç bacak eritme diyeti ile hedefe ulaşabilirsiniz.

Egzersizlerini nasıl planlamalısınız?

Spor yapmak, her fırsatta yürümek, asansör yerine merdiven kullanmayı tercih etmek bacak kaslarını güçlendireceği için kadınların mutlaka kazanması gereken olumlu gündelik alışkanlıklar olmalıdır. Kese, fırça, peeling etkisi yapacak bacak sıkılaştırma kürleri ile kan dolaşımını hızlandırarak cildinizin sarkmasını engellemeye yardımcı olabilirsiniz. Vücudumuzun bazı bölgeleri nankördür. Bu yağların depolandığı bölgeler kişilerin genetiğine göre farklılık gösterse de genelde vücudun o nankör bölgelerini seçerler. Kalçalar, göbek ve elbette ki iç bacak daha fazla yağ depolamaya meyilli olan en nankör bölgelerimizdir. Ve malesef ki bu bölgelerde toplanan yağlar, vücudumuzda erimeye en dirençli olan yağlardır. Dolayısıyla sadece günlük rutin hareketler ile onları eritmek pek de mümkün değildir. Bu nedenle, iç bacaklarınızı sıkılaştırmak istiyorsanız ekstra çaba göstermeniz gerekiyor.

Vücudun bazı bölümlerindeki kaslar, gün içinde oldukça düşük bir seviyede kullanılır. Bu da o bölgelerdeki kasların daha fazla zayıflamasına (güçsüzleşmeşine) ve yağlanmasına yol açabilir. İşte bu bölgelerden biri üst bacağımızın iç kısmıdır. İç bacak olarak bildiğimiz bu bölge, yeterince çalıştırılmadığı takdirde kalın ve yağlı bir görünüm kazanarak bacak estetiği ve bütünlüğünü bozabilir. Bu nedenle iç bacak hareketleri, günlük egzersizlere mutlaka eklenmelidir.

Tüm egzersizlerde olduğu gibi, iç bacak sıkılaştırmanın temelinde de istikrarın yattığını söyleyemeliyim. Düzenli olarak yapmanız ve hareketlerin şiddeti ile zorluğunu giderek artırmanız, yaptığınız egzersizlerden en yüksek verimi almanızı sağlayacaktır. Bu nedenle programınızı oluştururken kendinize bir hedef belirleyip o hedefe sadık kalmalı, pes etmemelisiniz. İşte dışarıda veya evinizde rahatlıkla uygulayabileceğiniz iç bacak inceltme hareketleri!

“Vücudun bazı bölümlerindeki kaslar, gün içinde oldukça düşük bir seviyede kullanılır. Bu da o bölgelerdeki kasların daha fazla zayıflamasına ve yağlanmasına yol açabilir.”



LUNGE (4X12)

Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın. Sırtınızı düz tutarak ve dengenizi bozmadan bir bacağınızı öne doğru atın. Bacağınız yaklaşık 90 derecelik bir açıya sahip olmalıdır. Bu sırada diz kapağınızın ayak parmak uçlarınızı geçmediğinden emin olun. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra aynı hareketi diğer bacağınızla da yapın. Seti her bacak için 12 tekrar – 4 set şeklinde uygulamaya çalışın.
İpucu: İç bacak inceltme sürecini hızlandırmak için belli bir zaman sonra bu hareketi ağırlık kullanarak da yapabilirsiniz.




GLUTE BRIDGE (4X15)

Matınızın üzerine sırtüstü uzanın. Dizlerinizi bükerek ayak tabanlarınızı yere değecek şekilde bacaklarınızı kalçanıza doğru çekin. Ellerinizi bedeninizden biraz uzakta, avuç içleriniz mata bakacak şekilde uzatın. Beliniz ve kalçanızı yukarı doğru hızlıca itin ve yavaşça indirin.
İpucu: Bu hareketi bacaklarınızın arasına bir pilates topu ile yaparsanız, iç bacak sıkılaştırma hedefinize daha hızlı ulaşabilirsiniz.




DONKEY KICKS (4X15)





Dizleriniz ve elleriniz üzerinde durarak mat üzerinde, fotoğraftaki gibi pozisyonunuzu alın. Bacaklarınız omuz genişliğinde açık olsun. Bir bacağınızı 90 derecelik açısını bozmadan yukarı doğru kaldırıp yavaşça indirin. Aynı hareketi diğer bacağınız için de yapın ve hareketi tamamlayın.

İpucu: Hareketi bacaklarınız arasına direnç bandı (thera band) geçirerek yaparsanız iç bacak inceltme sürecini hızlandırabilirsiniz.

SUMO SQUAT (4X15)





Egzersize ayakta, vücut düz ve dik haldeyken başlanır. Bacaklarınızı omuz genişliğinizden daha fazla açın. Ellerinizi vücudunuzun ortasında birleştirin. Diz kapaklarınız ve parmak uçlarınız olabildiğince dışarı bakmalı. Gövdenizin düz duruşunu bozmadan dizlerinizi bükerek pozisyona inin ve kalkın.

İpucu: Hareketi ellerinize alacağınız ağırlık ile zorlaştırabilir ve iç bacaktaki baskıyı artırabilirsiniz



FİLİZ ÖZKOL

21 Haziran'a kadar Merkür'ün geri hareketini sürdüreceği bu dönemde finans, iletişim ve aile konularında dikkatli olmakta ve enerjik atılımları biraz ertelemekte fayda var!



KOÇ

Kişisel özgürlüğünüzü ve hiçbir şeye bağlı olmadan kendi inisiyatifinizi ortaya koyabilmeniz için, iletişim evinizde 10 Haziran'da gerçekleşen güneş tutulması güç veriyor. İşbirliği yaparak sonuçlandırmaya çalıştığınız olaylar geri planda kalacak olmasına rağmen, hala çevrenizin desteği önemini koruyor. Dostlar arasında yanlış anlaşılmalara ve tartışmalara dikkat etmelisiniz. Bazılarınızın çocuklarıyla problemleri olabilir. Jüpiter eğitim evinizi olumlu etkilemeye devam ediyor. Eğitim ve öğretimle ilgili konularda, size güç görünen konularda atılım yapacak, eğitiminizi destekleyici konularda adımlar atacaksınız. Aşk yaşamınız ve parasal konularınızın gelişimi paralellik arz ediyor. Bazılarınız, aradıkları ilişki fırsatını çalışma ortamında bulacaklar. Enerjinizin yüksek olması, 21 Haziran'a kadar Merkür'ün geri hareketinden dolayı olumsuz sonuçlara neden olabilir.



BOĞA

21 Haziran'a kadar Merkür para evinizde retro yapıyor. Maddi konularda para kazanmanızı sağlayacak yakın ilişkilerinizi kullanacaksınız. Güneş ve Jüpiter büyük bir etkileşim içindeler. Sorumluluk duygunuz artacak ve düzenli hareket etmeyi yeğleyeceksiniz. Birçoğunuz önemli kişilerle görüşecek ve yurt dışı kaynaklı işlerde başarılı pozisyonlara geçecekler. Kendinizden yaşça büyük kişilerin önemli desteğini alacaksınız. Ailenizle ilgili sorunlara el atmalısınız. Nostaljik duygularınız ortaya çıkacaktır. Kardeşleriniz, anne ve babanızla bir araya gelirken, uzun süredir özlediğiniz eski ortamları yeniden canlandırabilirsiniz. Verilmiş sözlerin yerine getirilmemesi canınız sıkacaktır. Yine bu dönemde ihmal ettiğiniz ilişkilerinizi düzeltebilirsiniz. Yakınlarınızdan birinin sağlık sorunları ile ilgilenebilirsiniz. Özellikle yaşlı kişilerin problemlerini çözümlemek size manevi açıdan da iyi gelecektir. Konuşmalarınıza dikkat etmelisiniz. Ani ve düşüncesizce sarf ettiğiniz sözcükler yüzünden yakınlarınızın kalbini istemeden kırabilirsiniz.



İKİZLER

21 Haziran'a kadar Merkür burcunuzda retro yapıyor. Telaşlı heyecanlı ve aktif bir ay. Kişiselliğiniz ve arkadaşlık ilişkileriniz ön planda olacak. Bireysel arzularınız daha önemli olmakla beraber, aktivitelerinizde dostlarınızdan da vazgeçemiyorsunuz. Müdahale gerektiren tüm işlerde kendi çabalarınızla başarılı olacak ve günlük rutin çalışmalarınızı istediğiniz şekilde gerçekleştireceksiniz. Merkür geri giderken çevrenizle bir uyumsuzluk söz konusu. 10 Haziran'da burcunuzda gerçekleşecek Güneş tutulması, yakın ilişkilerin ön plana çıkmasını sağlayacak. Çözüme ulaşması gereken sorunlar gündeme gelirken, geçmişte biriktirdiğiniz sorunları ebeveynlerinize karşı açığa vurabilirsiniz. Bu arada, aile içi huzursuzluklara son vermek için yakınlarınızdan ara buluculuk yapmalarını bekleyebilirsiniz. Çalışmalarınızı ve hareketlerinizi dikkatli bir şekilde değerlendirmelisiniz. Zararlı konumlardan kendinizi korumalısınız. Yönetici gezegeniniz Merkür'ün geri gitmesi finans, iletişim ve aile konularında etkili olacaktır.



YENGEÇ

21 Haziran'a kadar Merkür geri giderken 10 Haziran'da Bilinçaltı evinizde Güneş tutulması gerçekleşiyor. Tüm bunların sizi olumsuz etkilemesine izin vermemelisiniz. Düşüncelerinizi yeniden gözden geçirirken, duygularınızda geri sayıma geçeceksiniz. Huzursuz olduğunuz bir konudan kaçmak isterken, başka gereksiz bir konuya takılarak kendinizi hırpalayabilirsiniz. Ay boyunca çevrenizde gelişen olaylara karşı, takıntı derecesinde kendinizi haklı gösteren değişik yorumlar getirecek; düşüncelerinize hiçbir şekilde sınır koymak istemeyeceksiniz. Bu dönemde hırslarınıza yenik düşmek istemiyorsanız, yaşam yarışında regüle olmalı, enerjinizi doğal bir şekilde kullanmalısınız. Size her alanda yardım edecek kişilerle birlikte olmak isteyeceksiniz. Sizin en büyük özelliğiniz; yalnız kaldığınız zaman yaşantınızı daha iyi koordine edebilmeniz. Bu durumlarda kendi etki alanınızda çok daha başarılı oluyorsunuz. Enerjiniz düşük seyredebilir. Arkadaşlık ilişkilerinizde dengeli olmak zorundasınız. Aşk ve dostluk kavramlarını karıştırmamalısınız. Seçimlerinizde her zamankinden daha dikkatli davranmalısınız. Engellerin sizi etkilemesine de izin vermemelisiniz.



ASLAN

21 Haziran'a kadar Merkür geri giderken, 10 Haziran'da Güneş tutulması gerçekleşiyor. Güç ve isteklerinizle ilgili gizemli davranışlarınızla çevrenize yanlış imajlar vermeyin. Dışa vuramadığınız öfkenizin etkisiyle istem dışı hareket etmemeye çalışın. Çünkü, dostlarınızın davranışlarından bile çeşitli anlamlar çıkarabilir ve kendinizi kapatabilirsiniz. Bu nedenle, duygularınızı saklama gereği duyacak ve planlarınızı gizli yapmak isteyeceksiniz. Bu arada, Merkür'ün ters hareketi; başlattığınız işleri bitirme konusunda size güç verirken, yeni bir işe el atmamanız konusunda sizi uyarıyor. Komşuluk ilişkilerinizde aksayan konular düzeltilecek ve birçok dargın arkadaşınızla bu ay barışma fırsatı yakalayacaksınız. Ayın ilk haftası, gökyüzünde sert açılar mevcut. Karşınızdakilere söz hakkı vermeden, kendi düşünceleriniz doğrultusunda iddiacı olmayın. Bu nedenle farkında olmadan rizikolar yaşayabilirsiniz. Arzu ettiğiniz hayalleriniz ile içinde bulunduğunuz sizi zorlayan koşullar arasında cesur ve isabetli kararlar alacaksınız. İletişim konusunda çıkan aksilikler, canınızı sıkacaktır. Fakat siz yine motivasyonunuzu koruyarak, pes etmeyeceksiniz. Şans sizi desteklemeye devam edecektir. Bu dönem yakın dostlarınızla yapacağınız telefon konuşmaları sayesinde, enerjiniz daha da olumlu etkilenecektir.



BAŞAK

Üstünlük duyguları içindesiniz. Düşüncelerinizi inatla savunacağınız, kendine güvenen bir tablo ortaya çıkaracaksınız. Daha iyi bir kariyer elde edecek yeni anlaşmalar peşinde olacaksınız. Partnerinizin maddi gücü sizi birleştirici bir unsur olacağına, aranızda sorunlar ve karşıt düşünceler ortaya çıkarabilir. Maddi hırslarınız ön planda olacak. Kendinizi güven içinde hissetmek istiyorsunuz. Tanışacağınız kişilerin fikirlerinden etkileneceksiniz. Ruhsal gezegeniniz, arkadaşlarınızla birlikte olma isteği içinde olacağınızı ve kendi menfaatlerinize uygun kişileri seçeceğinizi gösteriyor. Sosyal çevrelerinizde oldukça şanslı bir ay yaşayacaksınız. Yeni tanıştığınız kişiler ve fikirler hala sizin için sorun olmaya devam ediyor. Sosyal fırsatlarınızı kendiniz yaratacaksınız. Belki de, size sosyal statü kazandıracak önemli şirketlere danışmanlık yapabilirsiniz. Kendinizi ifade etme konusunda yanlış anlaşılmalardan dolayı kardeşlerinizle küçük tartışmalar yaşayabilirsiniz. Gereksiz cesaret gösterilerine kapılmayın. Kişisel çabalarınız sizi motive etse bile, tam olarak beklentilerinizin yanıtını bulamayabilirsiniz. Ani değişen şartlara karşı temkinli olmalısınız.

Tesadüfen karşılaşacağınız eski bir dostla şimdiden kolları sıvayın ve yeşeren duygularınızın keyfini çıkarın. 21 Haziran'dan sonra Merkür ileri hareketine başlıyor. Bu dönem bir takım özel konumlarınız gündeme gelebilir.



TERAZİ

Haziran ayında kariyerinizle ilgili daha ciddi ve hırslı çalışmalar içine gireceksiniz. Bu dönemde başarılı çalışmalar ve projeler gerçekleştireceksiniz. Mükemmel başarılar eşiğinde iken, sizi aşan bazı konuların da altına imza atıyorsunuz. Dostlukların pekişeceği ve sizi olumlu yönlendirecek enerjiler alacağınız bir dönemdesiniz. Güçlü kişilerin desteğini üzerinizde hissedecek ve onlarla ilişkilerinizi olumlu tutmayı başaracaksınız. Pratik, sistemli ve mantıklı yönünüz ön plana çıkarken, sıra dışı düşüncelerinizi anında çevrenize aksettirebileceksiniz. Düzenli hareket etme gereği duyuyor, iyi plan yapıyor ve bu özelliğinizi birlikte çalıştığınız kişilere de aşılamak istiyorsunuz. Bu dönemde gergin bir şekilde olayları sorgularken, yaptığınız analizlerle sonuca hızlı gideceksiniz. 21 Haziran'a kadar Merkür geri gitmeye devam edecek. 10 Haziran'da Güneş tutulması gerçekleşiyor. Zor olanı tercih edecek ve yaşantınızla ilgili zorlanmalara karşı garip bir sabır örneği vereceksiniz. Yine bu dönem rejim yapabilir ve kendinizi disipline edebilirsiniz. Uzun süredir arzuladığınız fakat bir türlü başaramadığınız kendinizle ilgili başlangıçları yapabilirsiniz.



AKREP

Yaşam sizden yana. Kendinize güveniyorsunuz. Kendinizi yeni bir ayata hazır hissedeceksiniz. Cinselliğinizi davranışlarınıza, giyiminize ve hareketlerinize yansıtırken; baskın, ayartıcı ve kışkırtıcı bir kişilik çizebilirsiniz. Bu nedenle, yakın çevrenizden biri sizi çekici bulacak, yakınlaşmak isteyecektir. İstekleriniz konusunda hırsınızı ve gücünüzü birleştirmek için enerjinizi yoğunlaştırmış durumdasınız. İşvereninizle ilişkileriniz yoğun ve uyumlu ilerleyecek. Bazılarınız mesleki evlilikler yapabilirsiniz. Yakın dostluklar arasında duygusal yakınlaşmalar veya uzun süredir arkadaşlık ettiğiniz bir kişiyle aranızda farklı bir çekim oluşabilir. Siz derin aşklar peşindesiniz. Yaşadığınız duygular sizi yürekten etkileyecek. Sınırlarınızı genişletmek konusunda yoğunlaşan içsel bir zenginliğiniz olacak ve yapacağınız çalışmalarda güçlü bir motivasyona sahip olacaksınız. Yolculuklarda yaşayacağınız iletişimsizlik ve aksilikler için kendinizi zorlamayın... Birçok olayı zincirleme bir şekilde kafanızda birleştirecek, kendinizi ifade edecek konuların altına imza atacaksınız. Bu dönemde kendinizi bile yargılayabileceksiniz. Kariyerinizle ilgili duygu değişimleri yaşıyorsunuz.



YAY

10 Haziran'da karşıt ilişkiler evinizde Güneş tutulması gerçekleşiyor. Oldukça güçlü pozisyonlarda çalışarak, işbirliği içinde olduğunuz kişileri düşüncelerinizle etkileyeceksiniz. Amaçlarınızdan taviz vermeden hızlı bir şekilde gerçekleştirdiğiniz aktiviteleriniz sayesinde başarılı bir dönem geçireceksiniz. Sizden yaşça büyük ve küçük kişilerle paylaşım içinde olacaksınız. Güvenilir bir kişiliğe sahip olmanız nedeniyle prestij kazanacak, arkadaş çevrenizde olumlu katkılar sağlayacak kişilerle bir arada bulunacaksınız. Bu birliktelikler; iş yaşantınızda önemli açılımlara da neden olacaktır. Sizden yaşça büyük kişilerle kuracağınız ortaklıklar uzun vadeli potansiyele sahip. Kendinizden büyük biriyle güçlü bir duygusal beraberlik yaşayabilirsiniz. Partnerinizden beklentilerinizin çıtası yüksek olabilir.

ASTROLOJİ



OĞLAK

Bu ay 21 Haziran'a kadar Merkür geri gidiyor. 10 Haziran'da Güneş tutulması gerçekleşiyor. İlginç bir karışım ve tablo seyrediyor. Bu dönemde beklenmeyen aksiliklere karşı önlemlerinizi almalısınız. Kendinizi kabul ettirmeye çalışarak azimle direnebilirseniz, başarı sizden yana olacaktır. Fakat bunun için her şeyden önce duygusal düşünmekten uzak durmalısınız. Bulunduğunuz konumda ilerlemek ve sesinizi duyurmak istiyorsanız iç dünyanızla ilgili sorunları bir kenara koyarak çatışmalardan uzak durmalı, bu enerjiyi kariyerinizle ilgili konularda yakıt olarak kullanmalısınız. Mantıklı davranmanız ve sabırlı olmanız halinde işinizle ilgili konularda bilinçli kararlar alabilir, yaşamınız adına yeni hedefler belirleyebilir, sorunlu alanlarda çözümler üretebilir, sesinizi duyurabilirsiniz. İşbirliği sizin için çok önemli. Bu dönem ortaklık içindeyseniz yalnız kalmak istemeyecek ve idealist, yönetici ruhu taşıyan kişilerle ortak çalışmalar içinde olacak; ayrıca haksızlıklar karşısında tepkilerinizi ortaya koyacaksınız. Uzun süredir görüştüğünüz dostlarınızla bazı duygusal çekişmeler sonucunda ilişkilerinizi bitirebilir veya sevdiğiniz bir dostunuzla ayrı ortamlara düşebilirsiniz.



KOVA

Siz ilişkilerinizde güven aradığınız için, yakınlaşacağınız kişilerin üstün nitelikli ve fikirlerinize uygun bireyler olmalarına dikkat ediyorsunuz. Birlikte çalıştığınız kişilerle aranızda güzel bir uyum içine gireceksiniz. Yine bu dönem, şirket içi aşkları da gündeme getirecektir. Bir çoğunuz beklediğiniz fırsatları yakalayacaksınız... İlişkilerinizde nedensiz kavgalar yaşayabilirsiniz. Çevrenizle iletişim konusunda yoğunluk, duygu ve akıl karmaşası yaşayabilirsiniz. Değişik fırsatlardan yararlanmanız ve prim yapmanız için uygun bir ay. Dostlarınız için kendinizi ön satıhlara atabilirsiniz. Kendiniz kadar çevrenizi düşünmeniz tabii ki çok güzel. Fakat zaman zaman aşırıya kaçabilir; sevdiklerinizin de harcamalarını denetlemek isteyebilirsiniz. Sizi yanıltacak ve daha sonra da 'geri dönüşler' yaşayabileceğiniz ilişkilerden kaçınmalısınız. Bu ay sosyal ilişkiler, dostluklar ve iş anlaşmaları ön planda olacak. Aynı fikirleri paylaştığınız kişilerle ortak projeler sergilemeyi amaçlıyorsunuz. Bulunduğunuz grupları, etkileyici konuşmalarınızla ikna edeceksiniz. Eğer bekarsanız ve sevgili arıyorsanız; işte size büyük bir fırsat. Tesadüfen karşılaşacağınız eski bir dostla şimdiden kolları sıvayın ve yeşeren duygularınızın keyfini çıkarın. 21 Haziran'dan sonra Merkür ileri hareketine başlıyor. Bu dönem bir takım özel konumlarınız gündeme gelebilir.



BALIK

21 Haziran'a kadar geri giden Merkür sizi de etkileyecek. 10 Haziran'daki Güneş tutulması ise aile ve yuva evinizde gerçekleşecek. Bazılarınız için bu durum hiç de kolay olmayacak. Gireceğiniz topluluklarda yeni tanışacağınız insanların kişiliklerini öğrenmeden dost olmanız halinde; daha sonra çıkacak pürüzler nedeniyle onlarla bozuşabilirsiniz. Herkesin kendi fikrini söylediği toplantılarda, farklı fikirler yüzünden meydana gelecek tartışmalar içinde kendinizi bulabilirsiniz. Fakat, kararlı yapınız karşısında arkadaşlarınıza duruşunuzu kabullendireceksiniz. Her ne olursa olsun yine de dikkatli olmalı ve sözlerinizi dikkatlice sarf etmelisiniz. Merkür'ün eri hareketinin yaratacağı etkiler tezat gibi görünse de şimdiye kadar düşünmediğiniz konuların değerlendirmesine gireceksiniz. Gizli planlar ve eski arkadaşlarınızla yapılan "düşünce jimnastikleri" bazında organizasyonlar önemli olacaktır. Bu dönem, baskıcı davranışlardan çabuk etkilendiğiniz için kendinizi korumaya alacaksınız. Bir arada olduğunuz kişilerin, kazanç tablonuzu olumlu etkileyecek varlıklı çevreden olmasına dikkat edeceksiniz.


bust2®
www.bust2.com