EN FARKLI ANNE DERGİSİ

MOTHERS'life

HAZİRAN 2021 YIL: 02 SAYI: 20 FİYAT 10 TL

ÖZENLİ & GURURLU BABA
MURAT AYGEN

ÜNLÜ BABALAR VE ÇOCUKLARIYLA TANIŞALIM...

Babamıza **NE** *alsak*

SON YILLARIN GÖZDESİ
BREZİLYA POPOSU ESTETİĞİ

ERKEKLER MEDİKAL ESTETİK HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYOR?

BAHÇEDE SOFRA KEYFİ

BABALAR GÜNÜ ÖZEL SAYISI



Pampers®
Prima®
aktif bebek

Bebeklerin cildi
çepeçevre
koruma
altında





Babalar Günü'nüz *kutlu olsun...*

Herkese merhaba,

Yanlarındayken ayrı bir güç duyduğumuz, varlıklarıyla kendimizi güvende hissettigimiz ve her zaman nezaketleriyle "Lady's First" diyen sevgili babalarımız için biz de her Haziran'da olduğu gibi bu sayımızda da "Dady's First" diyerek bu sayımızı babalarımıza hediye ettik ve kapağımıza baba olan ünlü oyuncu Murat Aygen'i konuk ettik. Babalar için hediye seçeneklerinden, sezonun en trend baba moda parçalarını sizler için derledik.

Neden mi bu kadar özveri, çünkü kalbi güzel bir babanız varsa kendine güvenen mutlu bir birey olman tesadüf olamaz. Yani babalarımız için ne yapsak az.

Kendimden örnek vermem gerekirse: Benim babam dünyanın en iyi babasıydı. Keyif insanıydı bi kere. En küçük şeylerden bile mutlu olup keyif almasını bilirdi. "Ayyy baba" dediğim olayları bile gülerek anlatabilirdi. İşte bu yüzden egosuyla çatışan saçma sapan insanlarla olduğumda, gereksiz diktelerle laf sokma çabalarında bile gülebiliyorsam bu Yüksel ARAT'ın kızı olduğum içindir... Ben babamın kızıyım.

Baba kelimesini hak eden tüm babaların gününü kutlarım.

Bu arada sizlere güzel bir haberim daha var;
Her ayın 15'inde olan yayın periodumuzu her ayın birine çektik.
Bundan sonra ayın 1'i dediğinizde hemen keyifle derginizi okuyabilirsiniz.

Herkese kucak dolusu sevgiler.
Sevgiyle kalın, çocuklara iyi bakın...

Genel Yayın Yönetmeni

Arzu Arat Genicil

arzu@motherslifemagazine.com
@arzuarat



İÇİNDEKİLER



16
ÜNLÜ BABA
Takipçisi olduğumuz ünlü babalarla çocuklarını mercek altına aldık. Hepsinin en kıymetli varlıkları olan çocuklarıyla tanışalım.

12 ALIŞVERİŞ
Hayatınıza kolaylık katacak yeni çıkan ürünleri sizler için araştırdık.







30
MURAT AYGEN
MUCİZE DOKTOR DİZİSİNİN TANJU HOCASI OYUNCU MURAT AYGEN BU AY KAPAK YILDIZIMIZ. BAŞARILI OYUNCU İLE İLGİLİ TÜM MERAK ETTİKLERİNİZİ KENDİSİNE SORDUK. KEYİFLİ OKUMALAR...

36 ESTETİK
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi uzmanı Op. Dr. Furkan Certel son yıllarda dünya kadınlarının gözdesi olan BBL (Brazilian Butt Lifting) yani Türkçe'de bilinen adıyla Brezilya Poposu Estetiği hakkında pek bilinmeyenleri anlattı.

40 RÖPORTAJ
400'ü aşkın şarkını hiçbir ücret almadan kullanıma açan Sezen Aksu müzik sektörünün canlanmasını sağladı ve genç ses Cem Bekar'a şarkılarını teslim etti.



42
RÖPORTAJ
Kurumsal hayatın ardından kendi markasını yaratma fikriyle yola çıkıp sonunda Josellini Design'ı yaratan girişimci anne Selin Ulu, iki çocuk annesi. Markasının hikayesini ve bu noktaya nasıl geldiğini kendisinden dinledik.



eufy
by Anker

Anker Eufy RoboVac L70 Hybrid Robot Süpürge

Süpürme ve Paspas



2200 Pa emiş gücü, yıkanabilir hepa filtre, ayarlanabilir paspas, haritalama ve lazer teknolojisiyle **Eufy RoboVac L70 Hybrid Robot Süpürge**, hayatına daha fazla konfor ve kolaylık katmak isteyenler için ideal.

2'si 1 arada **L70 Hybrid**'in çift fırça ve alt silindiri evcil hayvan tüyleri dahil olmak üzere her türlü kir ve döküntüyü emiyor.

Yapay zekaya dayalı haritalama teknolojisi ile belirlenen hedef noktalarda aktif hale geliyor.

Paspaslama fonksiyonu devreye girdiğinde damlama ve su birikintisi kalmaksızın verimli temizlik yapabiliyor. Yüksek oranda emici olan paspas pedi rahatlıkla yıkanabiliyor.

Navigasyon sistemi ile artırılmış verimlilik sunan akıllı robot süpürge **2,5 saatlik** çalışma süresi sunuyor.











Katkıda bulunanlar



MURAT AYGEN

Her daim kullandığınız aksesuar?
Saat, güneş gözlüğü, küpe

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Siyah

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Özgür

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Ailem

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
My Way

En sevdiğiniz dizi?
Sherlock



ŞEBNEM GÜZEL

Her daim kullandığınız aksesuar?
Her kıyafete zarif bir yorum kattığını düşündüğüm inci küpelerim

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Her renge ve herkese en çok yakışan renk olan siyah neredeyse her kombinimde yer alır

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Gösterişten uzak, rahat ama uyumlu

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Hem tatilde hem günlük hayatta olmazsa olmazlarımdan olan kırmızı rujum

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Beirut- Vegabond

En sevdiğim dizi?
Black Mirror ve Walking Dead

DERYA JERDEV İNAL

Her daim kullandığınız aksesuar?
Güneş gözlüğü

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Lacivert,gri,siyah,beyaz

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Smart casual

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Minik hoparlörüm

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Her ay değişir ama modumu yükselten asla vazgeçemeyeceğim Queen- Don't stop me now

En sevdiğiniz dizi?
Fringe





HİLAL TOPRAK

Her daim kullandığınız aksesuar?
Bir tarafında 3 kızımın diğer tarafında eşimle benim olduğum kolyemi hep takarım.

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Siyah ve beyazı çok kullanırım.

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Tarzım gündüzleri spor geceleri ise feminen...

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Kişisel bakım ürünlerimin hepsini almadan 1 geceliğine bile bir yere gitmem.

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Gitme sana muhtacım Zeki Müren ve Öykü Gürman - Rutkay Aziz Ne olur bir sabah...



AYBÜKE DERİN

Her daim kullandığınız aksesuar?
Minik kolyeler

Kombinlerinizde en sevdiğiniz renk?
Beyaz

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
'Rahat şıklık' diyebilirim. Bebeği olan bir çok anne gibi.

Tatile giderken yanınızdan ne eksik olmaz?
Çok detaycıyımdır. Bakım, kozmetik, plaj giyim, aksesuar herşey tam olmalı.

Dinlemekten vazgeçmeyeceğiniz şarkı?
Sezen Aksu- Ne Haber Aşktan?

En sevdiğiniz dizi?
' 11.22.63 ' Stephen King'in romanından esinlenmiş tek sezonluk bilim kurgu filmi.



Uzaktan Eğitimde Koruncukların Yanında Olun

2020-2021 eğitim-öğretim döneminde, Koruncukköyler'de eğitime devam eden ortaokul ve lise düzeyindeki çocuklarımızın uzaktan eğitime etkin katılımları için gereken internet, tablet ve kırtasiye ihtiyaçlarını karşılamamıza her ay düzenli bağışınızla destek olabilirsiniz.

Web sitemizden dilerseniz kredi kartı ile bağışta bulunabilir veya aşağıdaki hesap numaralarından bağışınızı gerçekleştirebilirsiniz.
Açıklama kısmına "Uzaktan Eğitime Destek" yazmanız gerekmektedir.

BANKA BİLGİLERİ

Alıcı Adı: Türkiye Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı

Garanti Bankası
TR28 0006 2000 7230 0006 2996 62

Yapı Kredi Bankası
TR53 0006 7010 0000 0081 3472 24

İş Bankası
TR29 0006 4000 0011 0800 6920 98

Akbank
TR09 0004 6001 0288 8000 1090 47

Koruncuk
El ver, hayata tutunsun!

www.koruncuk.org


BAZI ŞEYLER
OLMASA DA OLUR
Ama Eğitim Olmazsa Olmaz
Bu bayram siz de annesi ya da babası hayatta olmayan, maddi olanakları yetersiz, yetenekli çocuklarımızın eğitimine destek olun.
0850
222
1863
darussafaka.org
Darüşşafaka
1863
CEMİYET

KÜNYE

MOTHERS'life

motherslifemagazine.com

Genel Yayın Yönetmeni
ARZU ARAT YENİCİL
arzu@motherslifemagazine.com

Görsel Yönetmen
DERYA ÖZKÖK

Katkıda Bulunanlar
GİZEM NEHİR (Güzellik Uzmanı)
SELİN HAS AY (İçerik Editörü)
SEDA KÜÇÜK (Yazar)
ŞAHİKA BANU KARAKAŞLAR (Astroloji)
MERVE SARITAŞ
ŞEBNEM GÜZEL
ORHAN TOKER
AYLİN YALÇINKAYA
KORAY VAROL (Eğitim Uzmanı)
MERVE ÖZTÜRK KARA

ZG BİLİŞİM DIŞ TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
ADINA SORUMLU
ÖZGE ÇİÇEK ozgecicek&zgbisim.com

İLETİŞİM:
Dr. Remzi Kazancıgil Cad. Ataköy 3-4-11 Mah. O 125 Blok D:7 Bakırköy /İstanbul

Reklam Satış ve Pazarlama
info@motherslifemagazine.com

WEB SİTESİ:
www.motherslifemagazine.com

DAĞITIM: Dijital Dergilikler **YAYIN TÜRÜ:** Yerel, süreli, aylık
ISSN: 2717-9001

MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE Dergileri, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. MOTHERS' LIFE & KIDS' LIFE'da yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

@motherslifemagazine

EN FARKLI ANNE DERGİSİ YAYINDA...



Anneler de keyifle dergi okusun diye Mothers' Life ve Kids' Life dergileri Turkcell Dergilik, Magzter ve Telekom e-dergi uygulamasında...

MOTHERSLIFEMAGAZINE.COM





MothersLifeMagazine



Eski Tadında "organik pahalı olur" algısını kırıyor

'Kimyasal madde içermeyen, katkısız ve güvenilir gıdaya erişim' mottosuyla yoluna devam Eski Tadında'nın "Gün Sonu Organik Meyve Sebze" uygulamasıyla 1 kilo organik meyve-sebze 2,5 TL'ye tüketicilerle buluşabiliyor. Gıdada fireyi azaltmayı temel alan uygulama ile ürünlerin fiyatları düşmekle kalmıyor, ülkenin gıda kaynaklarının boşa gitmesi de engelleniyor. Eski Tadında, "kısa tedarik zinciri" prensibiyle klasik meyve-sebze tedarikinde %25'lere varan fire oranını %5'in altına indirmeyi başarıyor.

Porland ile göz alıcı sofralara imza atın



Doğanın yansımalarını modern bir perspektifle porselene resmeden Porland Vignetta İkram&Kahvaltı Takımı neşeli kahvaltı sofralarına eşlik ediyor. Vignetta İkram&Kahvaltı Takımı'nın natural dokunuşları; tabiatın saf ihtişamını daha da ön plana çıkarırken, renk kartelasının en güçlü tonları, tabakta görsel bir efekt yaratıyor. Farklı yaprak formları, geometrik şekiller ile komplike ama dengeli bir uyum yakalarken, kaliteli porseleni ile sofraların en rafine lezzet eşlikçisine dönüşüyor.

Dyson'ın hava temizleyicileri artık formaldehiti yok edebiliyor!

İç mekan hava temizliği ve hava kalitesini iyileştirme konusunda ürünleriyle fark yaratan Dyson, bu alandaki en yeni ürünlerini tanıttı. Dyson yeni hava temizleyicileri, geliştirilmiş teknolojileriyle iç mekanlarda daha temiz bir havanın mümkün olduğunu ortaya koyuyor ve artık formaldehiti de algılayıp yok edebiliyor. Dünya genelinde milyonlarca insan artık kapalı alanlarda çok daha fazla zaman geçirirken, soluduğumuz hava konusundaki farkındalık da her geçen gün artıyor. Evlerimiz daha fazla çalıştığımız, egzersiz yaptığımız, uyuduğumuz ve oyun oynadığımız alanlar haline gelirken, her gün 9.000 litreye kadar hava soluduğumuzu1 göz önüne aldığımızda, iç mekanlarda soluduğumuz havanın kalitesi de büyük bir önem arz ediyor.



Frosch, vegan ürünleriyle tüketicilerin tercihi



Tüketicilerin hayvan hakları konusunda gösterdiği hassasiyet her geçen gün artıyor. Ürünlerin doğaya duyarlı ve hayvan dostu olması, kullanıcı tercihlerinde büyük rol oynuyor. Çevreci bakım ve temizlik maddelerinin geliştirilmesinde ve üretiminde 30 yılı aşkın tecrübeye sahip Frosch, tüketicilerine güçlü temizlik performansı sunuyor. "Vegan Ürünler" sertifikasına sahip Frosch, ürünlerini hayvanlar üzerinde test etmiyor, hayvansal içeriklere yer vermiyor.

DÜNYALARINI Güzelleştirmek İÇİN BİRLİKTE

Dünyaya bebeklerin gözünden bakınca,

onların dünyalarının ne kadar farklı, hislerinin ne kadar da büyük olduğunu görebilirsiniz:
bir **gülüş**, bir **dokunuş**, rahatça **hareket edebilmek...**
Bu bakış **dünyalarını güzelleştirmek için ilham verir.**

Biz de onların sağlıklı ve mutlu gelişimi için çalışıyor ve ürünlerimizi geliştiriyoruz.
Cildine her an temas eden bezinin ıslak olması, narin cildinde rahatsızlığa neden olabilir.
Sadece Prima'da bulunan ekstra katman, ıslaklığı anında emerek cildi kuru tutar ve
bebeğinizin cildi için çepeçevre koruma sağlar.

Prima olarak, tüm bebeklerin dünyalarını güzelleştirmek üzere yolculuğumuza devam ediyoruz.
Mevcut tüm desteklerimize ilave olarak **İhtiyaç Haritası** ile Türkiye genelinde
100 binden fazla bebek bezi desteğiyle **10 ilde** ihtiyaç sahibi
binlerce ailenin yanında olmayı hedefliyoruz.

Dün olduğu gibi, bugün ve gelecekte de
dünyalarını güzelleştirmek için, birlikte çalışıyoruz.



Pampers® Prima®

Prima'nın Avrupa genelinde
3500 ebeveynle yapılan
Bebekler İçin Daha İyi Bir Dünya
araştırmasının
Türkiye Raporu'na
bu karekod'dan ulaşabilirsiniz:



Özge Ulusoy Weltew Home İçin İkinci Kez Kamera Karşısında

Mobilya firması Weltew Home'un ustalık ve zarafet mottosuyla geçtiğimiz yıl ekranlara gelen reklam filminde oynayan güzel model Özge Ulusoy, marka için ikinci kez kamera karşısına geçti.

Bu kez "Değişim" vurgusunun yapıldığı ve toplam iki seriden oluşacak yeni reklam filminde Özge Ulusoy, ilk olarak bir prova odasındaki ayna karşısında, gri payetli çok şık kostümüyle karşımıza çıkıyor. Bir sonraki karede ise Özge Ulusoy, "Moda dünyasında her şey çok hızlı değişiyor, peki ya evinizin modasındaki değişimler?" diye izleyicilere sorarken, üzerindeki kıyafetin de hızla değiştiğini ve rahat ev kombinine geçiş yaptığını görüyoruz.

Weltew Home'un "usta işi" en yeni mobilya tasarımlarının tanıtıldığı filmde, her koleksiyona uygun bir kostümle gördüğümüz güzel oyuncu, reklam filminin oturma odası sahnesinde iddialı beyaz elbisesiyle göz doldururken, yatak odası sahnesinde ise saten pijamasıyla oldukça şık görünüyor.

Tutku Yatak'ın reklam yüzü Nebahat Çehre oldu

Bağışıklık sistemini güçlendirici A, C, E vitaminli ve mikrokapsül teknolojili Tutku Immune Defense modelinin tanıtıldığı reklam filmin senaryosunda, aksiliklerle dolu stresli bir gün geçirirken gördüğümüz Nebahat Çehre, konforlu bir uyku sonrasında ertesi güne oldukça mutlu başlıyor.



Okaliptüs yağı içeren Defans Protect ailesi ile yaz boyunca cildiniz koruma altında

Yazın artış gösteren sivrisinek, karasinek ve kene gibi hayvanlar, keyifli anları ısırıklarla bölebiliyor. Sivrisineklere karşı etkin ve güvenli çözümler sunan Defans Protect Losyon ve Sprey, bu yaz da ailelerin görünmez kahramanı oluyor. Defans Protect, okaliptüs yağı içeren cilde dost formülüyle açık havada 6 saat etki sağlıyor. Ebeveynlerin yaz boyunca en büyük yardımcısı olan ürünü, tüm aile güvenle kullanabiliyor. Annelere 2 yaş sonrası çocukları için gönül rahatlığı ile kullanımı tavsiye ediliyor. "Sineklere Karşı Sağlam Defans" sağlayan Defans Protect Losyon ve Sprey, sivrisinek, karasinek ve kenelere karşı etkisiyle yüze ve tüm cilde rahatlıkla uygulanabiliyor.



Yazın tadını Zyliss kavun kesme bıçağı ile çıkarın

Yaz meyvelerinin en lezzetlileri arasında ilk sıralarda yer alan kavunun yemesi keyifli olsa da hazırlaması zorlu bir sürece dönüşebiliyor. Zyliss'in kavun kesme bıçağı, kavunları kolayca kesmenizi sağlayarak, yazın ve kavunların tadını çıkarmanıza yardımcı oluyor.



Günsan Elektrik'ten baharın enerjisini taşıyan özgün tasarımlar

Kullanıcılarının ihtiyaç ve beklentilerine göre anahtar, priz ve elektrik ekipmanları geliştiren Günsan Elektrik, Radius Design serisiyle benzersiz tasarımları yaşam alanlarına taşıyor.

Serinin bahar çiçekleri desenlerini taşıyan anahtarı Country, sıcak ve güneşli günlerin enerjisini yaşam alanları ile buluşturuyor.

Baharın canlı renkleri ile her zevke hitap eden Country'in yanı sıra seride; her odaya renk ve farklılık getirecek müzik, kahve ve kedi severlere yönelik anahtarlar da bulunuyor.



CeraVe

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

3 TEMEL SERAMİD İÇEREN FORMÜLÜ İLE CİLDİN KORUYUCU **BARİYERİNİ ONARMAYA** YARDIMCI OLUR



MVE teknolojisi — Gün boyu nem

KONTROLLÜ SALINIM İLE GÜN BOYU SÜREN ETKİ

No.1 AMERİKA'DAKİ DERMATOLOGLARIN BİR NUMARALI TAVSİYESİ*

*1 Şubat 2019 – 31 Ocak 2020 tarihleri arasında, ABD'de faaliyet gösteren 1461 dermatoloğun katılımı ile gerçekleştirilen ProVoice Anket sonuçlarına göre; CeraVe, vücut nemlendiricisi kategorisinde dermatologlar tarafından en çok tavsiye edilen marka olarak belirlenmiştir.

Ünlü babalar ve çocuklarıyla *tanışalım...*

Takipçisi olduğumuz ünlü babalarla çocuklarını mercek altına aldık. Hepsinin en kıymetli varlıkları olan çocuklarıyla tanışalım.
Hazırlayan: Merve Kara



Burak Özçivit

Oyuncu çift Burak Özçivit ve Fahriye Evcen'in oğulları Karan, yakışıklılığıyla gözleri üzerine topluyor.



Zayn Malik

Şarkıcı Zayn Malik ile Amerikalı oyuncu ve model eşi Gigi Hadid, ilk çocukları Khai Hadid Malik'le 2021 yılında kavuştular.



Eser Yenenler

Oyuncu, yazar ve sunucu olan Eser Yenenler'in Kuzey ve Mete Yenenler isimli iki oğlu var.



Fedez

İtalya'nın en ünlü şarkıcısı Fedez, Influencer eşi Chiara Ferragni'yle bu sene ilk oğulları Leone'den sonra bu sene kızları Vittoria'yı kucakladılar.



Tolgahan Sayışman

Oyuncu Tolgahan Sayışman'ın oğlu Efehan Sayışman annesine çok benziyor. Tolgahan Sayışman ve eşi Almeda Abazi, oğullarıyla geçirdiği keyifli anları Instagram hesabından da paylaşıyor.



Kit Harington

Game Of Thrones dizisinin setinde tanışan oyuncu çift Kit Harington ve Rose Leslie oğullarıyla buluştu ancak çocuklarının adını henüz açıklamadılar.



Alec Baldwin

Dünyaca ünlü oyuncu Alec Baldwin'le eşi Lucia Baldwin'in 6 çocuğu var. Eşinin sözleriyle Baldwin şahane bir baba ve çocuklarıyla çok ilgili.



Can Bonomo

Can Bonomo ve oyuncu eşi Öykü Karayel'in ilk çocukları Roman Bonomo'yu 2021 yılında kucağına aldı.



Ali Atay

İkisi de oyuncu olan çift Hazal Kaya ve Ali Atay, ilk bebekleri Fikret Ali Atay'la 2020'de buluştular.

Ali Sunal

Oyuncu Ali Sunal'ın ilk çocuğu Narin Sunal'ın bir de kardeşi olacak.



Garrett Hedlun

Amerikalı aktör Garrett Hedlun ve aktris Emma Roberts'ın ilk çocukları Rhodes Robert Hedlund, 2020'nin son gününde doğdu.





Kenan İmirzalioğlu

Oyuncu çift Sinem Kobal'la Kenan İmirzalioğlu'nun ilk kızları Lalin, annesine çok benziyor.


NAUTICA X ENGİN ÖZTÜRK


3.295 TL - Brooks Brothers.


Grevi Beymen

En tarz baba benim

Yazın stilini yansıtan babalar için sezonun en trend ürünlerini bir araya getirdik.
Hazırlayan: Arzu Arat Yenicil


AVVA


Polo yaka tshirt , 599 TL – Network.


269, 95 TL - Docker's.


AVVA


Divarese, 995 TL



Penti Men





H&M

RAMSEY



Sweatshirt, 389 TL – Minimalist.





Altınbaş



Tommy Hilfiger



Fiji Blueberry mayo, 99 TL – www.mahfelle.com

Ahşap depolama evi, 5.874 TL - Mandu Mobilya.



Babamıza ne alsak?

Babalar günü için henüz bir hediye almadıysanız ve farklı seçimler peşindeyseniz sizin için alternatifleri derledik.
Hazırlayan: Merve Kara

Ayakkabı, 1.299 TL - Lacoste.



FreeBuds 4i kulaklık, 749 TL – Huawei.



Pharmacy Herbal antiviral antibakteriyel etkili set, 435 TL - Atelier Rebul.



Aplikasyon entegreli basınçlı yıkama makinesi K7Smart, 5.699 TL – Karcher.





Ayakkabı, 169,99 TL - U.S Polo.





Homend Coffebreak filtre kahve makinesi, 1.999 TL – www.karaca.com

Okko şezlong, 5.300 TL - La Tienda.



Zebra salıncak, 1.350 TL –
Bi' Kutu Mobilya.





Beyaz mermerden puro küllüğü, 175
TL - Dervish by Merve Coşgun.

Tchibo Bambu Kablosuz Şarj
İstasyonu fiyatı: 149,95 TL





Bellar tv koltuğu, 3.350 TL –
Kelebek Mobilya.



Lisanslı taraftar nevresim
takımı, TAÇ



E-Mount Lensi FE 50mm, 2.399 TL - Sony.



Tam otomatik kahve makinesi,
7.237 TL – Siemens.

NUXE Men serisi



Armis Yatak



Weltew Home



Montblanc Patron of Art Limited Edition





Goldmaster Janti 9 in 1



Direct Message





L'unica



Tchibo, Soğuk Kahve Demleme Seti



Olivier Ondé Eau de Parfum 75 ml 745 TL, L'Occitane



Tutku Yatak'tan Babalara "Fethiye Berjer"

VICTORINOX



CAMPER

ÇAKI GİBİ BABALARA EN GÜZEL HEDİYE!

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

EYUBOĞLU • www.eyb.com.tr • 0212 642 94 75 • eyb.com.tr



Victorinox'tan hayatımızın kahramanlarına özel set

Hayatımızın kahramanları babalarımız için özel bir set hazırlayan Victorinox, onlara kendilerinin ne kadar özel olduğunu bir kez daha hissettiriyor. Limitli üretim, Victorinox Swiss Army 241927.1 INOX Carbon Saat ve Çakı'dan oluşan set, babaların en özel gününü unutulmaz bir anıya dönüştürüyor.



Bloomsbury iPhone Kılıf



Old Spice Whitewater Duş Jeli Seti tavsiye edilen raf fiyatı: 29.90TL



Ducati by Arzum Bakım Setleri



Tchibo Elektrikli Mini Masa Süpürgesi: 89,95 TL



Camper



JBL Boomboox 2

YAZAR



BABALAR GÜNÜ KUTLU OLSUN...

Tüm Babalar baba olmaya hazırlananlar gününüz kutlu olsun! Tüm kararlarımızda yanımızda olan, koşulsuz sevgi ile hayat yolculuğumuzun en başından beri yanımızda olan babalarımız sizi çok seviyoruz!

Yaşayan ve hayatta olmayan tüm babaların Babalar Günü Kutlu olsun!

Merve Saraç



Babam Bunlara Bayılır!

Babalarımızı sevindirmek için seçimlerinizi doğru yapmakta fayda var:)



Robot smeg

Roller Yer değiştirdi!

Bazı babalar mutfakta harikalar yaratıyor. Babanızı mutfakta mutlu edin



Braun

Bakımlı Olmak Kadınlara özel değildir!

Evde kaldığımız günler o kadar çoğaldı ki! Berber bulmakta güçlük çeker hale gelindi güzel bir tıraş takımı ile eve heyecan gelsin. Top sakal, kısa, uzun derken harika bir seçenek olabilir.

Hem şık hem dakik

Saat takmayı sevmeyen nadirdir. Babana yepyeni bir saat alarak ona özel hissettireceğine şüphem yok..



Daniel Wellington

Haraket Zamanı

Doğa ile iç içe olmak isteyen, yürümekten, spor yapmaktan keyif almayı seven baban için en güzel hediye.. Tüm spor aktivitelerini hesaplamasına yardımcı olun! Motive edin



Apple Wach saat



Louco

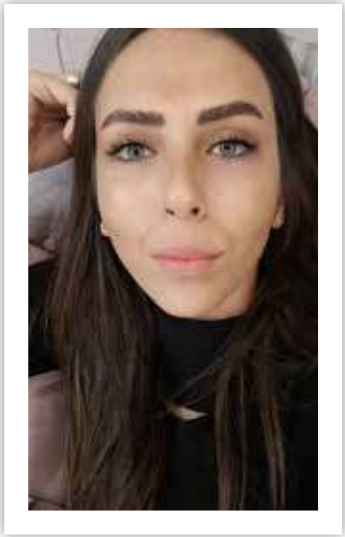
Rahatlık!

Son dönemlerde şık takımları geride bırakık. Rahat ve cool olmak en önemli hale geldi.



Louco

Sizler için seçtim...



Gizem Nehir
Make-Up Artist
gizem@motherslifemagazine.com



L'Oréal Paris ve ELIE SAAB'dan kusursuz güzellik içeren iş birliği

Makyaj trendlerinin öncü markası L'Oréal Paris ve Haute Couture ustası ELIE SAAB, yepyeni iş birliğiyle güzellik tutkunlarını şımartıyor. Güzellik ve zanaatkârlıktaki uzmanlıklarını birleştiren L'Oréal Paris ve ELIE SAAB, modern bir zarafet ve güç karışımıyla büyüleyici bir makyaj koleksiyonu ortaya çıkardı. 'The Power Of Grace' adlı koleksiyon; kadınlara güzellikten gelen gücü deneyimlemenin erişilebilir yolunu sunuyor.

L'Oréal Paris, dünyaca ünlü Haute Couture markası ELIE SAAB ile sınırlı sayıda üretilen özel bir makyaj koleksiyonuna imza attı. İki dev markanın heyecan verici iş birliğiyle ortaya çıkan zarif koleksiyon, güzellik tutkunlarını büyülemeye hazırlanıyor.

Yves Rocher Yaşlanma karşıtı cilt bakım rutininde devrim yaratacak yeni Anti-Age Global Gençleştirici ve Yenileyici Çift Fazlı Onarıcı Gece Serumu yaşlanmanın tüm belirtleri ile savaşıyor!





KYÄNİ HL5 DOĞAL KOLAJEN PROTEİN DESTEĞİ İLE ŞİMDİ SAĞLIKLI BİR CİLDE VE IŞILDAYAN SAÇLARA KAVUŞUYORSUNUZ!

20 yıl sonra kendinizi nasıl görüyorsunuz? Genç, enerjik ve sağlıklı mı olmak istiyorsunuz? Eğer cevabınız evetse, vücudunuzu doğru yaslanmak için gereken besinlerle buluşturmanın zamanı geldi demektir. Kolajen, vücudumuzda sudan sonra en bol bulunan ikinci materyaldir. Vücudumuzdaki bağlayıcı dokuların güçlü kalması ve işlevselliği, genç görünümlü bir cilt, sağlıklı saçlar, tırnaklar ve kaslar için çok önemlidir. Kolajeni, vücudumuzu bir arada tutan bir yapıştırıcıya benzetebiliriz.



"INSTANTLY AGELESS" İLE 2 DAKİKADA KIRIŞIKLIKLARA SON VERİN

Yaşlanmanın gözle görülür belirtilerini kısacık bir sürede azaltmak artık hayal değil. Güçlü bir kırışıklık önleyici olan Instantly Ageless yüzünüze uygulandıktan sonra 2 dakika gibi bir süre içerisinde, gözaltı torbalarının, yüzdeki ince çizgilerin, kırışıklıkların, gözeneklerin ve cilt tonu farklılıklarının görünümünün azalmasını destekler.

Özel olarak tasarlanan bu mikro krem, elastikiyetini kaybeden alanları hedef alarak, yüze uygulandıktan sonra kişiye göre değişebilen 6-9 saat arası gibi bir süre boyunca, gün içerisinde cilt tonunun gözle görülür bir şekilde eşitlenmesine ve gün içinde cildin daha canlı, genç ve ışıltılı görünmesine yardımcı olur.

Çarpıcı bakışların anahtarı: Maybelline New York

Artık hayatımızın bir parçası olan maskeler, makyaj trendlerinde de belirleyici rol oynuyor. Maske kullanımıyla beraber göz makyajı uygulamalarının ağırlık kazandığı bu dönemde güzellik tutkunları içlerinden geçeni doğru makyajla gözlerine yansıtabiliyor.

Trendlere yön veren Maybelline New York, gözlerde cesur, güçlü ve kendinden emin bir ifadenin kapısını aralarken makyaj deneyimini teknolojiyle buluşturan 'Sanal Makyaj Deneyimi'yle hijyen konusunda da güven veriyor.





Yaz mevsimine arınmış bir ciltle girmenin tam zamanı!

Heyecanla beklenen tatil döneminde kadınların en büyük ihtiyacı cilt bakımları oluyor. Sağlıkla bronzlaşmayı bekleyen ciltler, CeraVe'nin cildi güne hazırlayan temizleyicileri ile tertemiz ve yumuşacık oluyor. CeraVe, cilt bakımının vazgeçilmezi olan 473mL temizleyicilerinde, yaza özel olarak 25TL indirim kampanyası ile cilt bakımının bu önemli adımını atlamayan tüketicilere fırsat sunuyor.

Her an her yerde hijyen ve bakım bir arada

Pandemiyle beraber el hijyeni ve el dezenfeksiyonu hassasiyeti gün geçtikçe artıyor. Özellikle ağız, burun ve gözlerle sıkça temas eden ellerimizin, her zaman temiz olması gerekiyor.

Gün içinde hem hijyen ihtiyacını gidermek hem de tazelenmek ve yenilenmek isteyenler; iş yerlerinde, arabalarında, kısacası ihtiyaç duydukları her yerde Selin Nemlendiricili Limon Kolonyası Spreyi'ni kullanıyor.



La Roche-Posay'den doğa dostu iki büyük adım

Hassas ciltlere daha iyi bir yaşam sunan La Roche-Posay, Anthelios güneş koruyucu serisiyle iki yeni çevre dostu yeniliğe imzasını atıyor. La Roche-Posay, ilk karton paketli Anthelios Vücut Sütü ile çevreye daha saygılı bir çözüm üretiyor ve Anthelios serisinin formülünü yenileyerek deniz yaşamını koruyor. Önceki ambalajına göre %45 daha az plastik kullanılarak ve geri dönüştürülebilir kağıt ve plastik materyallerden üretilen Anthelios Vücut Sütü'nün karton ürün ambalajı sürdürülebilirlik sağlarken, yenilenen formülü suyla temas halinde hiçbir deniz canlısına zarar vermiyor.



Aynaya bakınca güçlü ve sevgi dolu bir kadın görüyorum

Kızı Doğa'nın doğumuyla mesleği yenidoğan yoğun bakım hemşireliğine ara veren Aybüke Derin bu ay röportaj konuğumuz oldu.

Röportaj: *Arzu Arat Yenicil*

- Sizi tanıyabilir miyiz?

1994'te Konya'da doğdum. Üniversiteye kadar burada okudum. Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi mezunuyum. İşime yenidoğan yoğun bakım hemşireliğiyle başladım. Bebeklere ve çocuklara aşığım diyebilirim. Bebeklerin sağlıklı büyümeleri için annelere hastanede eğitimler veriyordum. 1 yıldır da Youtube'da bebek bakımıyla ilgili annelerin aklındaki soruları cevaplıyorum. Ayrıca 10 aylık bir bebeğim var. Onunla geçirdiğim zamanları, hazırladığım ek gıda tariflerini, faydalı bulduğum içerikleri paylaştığım instagram hesabım var.

- Mesleğiniz nedir? Şu an çalışıyor musunuz?

Mesleğim Hemşirelik. Şuan çalışmıyorum. Ailemden uzakta yaşıyorum ve pandemi sürecinde bakıcı bulmak çok zor oldu. Doğumdan sonra 5 ay çalıştım ama çok zorlandım. Özellikle tam kapanma dönemlerinde. Ama en önemlisi bebeğimin en güzel zamanlarını kaçırmak istemiyorum. Bu nedenle ara verdim.

- İlişkide olmazsa olmazınız nedir?

Aşk ilişkisinde de, arkadaşlık ilişkisinde de olmazsa olmazım samimiyet.

- Sosyal medyada tanınma hikayeniz nasıl oldu?

Aslında hep içimde vardı Youtube'a içerik üretme isteği ama erteliyordum. Hemşirelik yaptığım süre boyunca kendimi sürekli geliştirdim tüm sertifikasyon programları, eğitimler, ulaşabildiğim tüm kaynaklardan bilgi edinmeye çalıştım ve bu bilgiler bende kalmamalı diye düşünüyordum. Bir gün cesaretimi toplayıp youtube kanalı açtım. İlk olarak yaptığım alışverişi ve aldığım şeylerin ne işe yarayacağını hemşirelik bilgilerimi de katarak anlattım. Bu da annelerde güven oluşturdu. Tabii bu başlangıçtı. Sonrasında Doğa geldi. Instagram'da paylaştığım içerikler milyonlar izlendi. Yüksek etkileşimli sayfalar Doğa'yı paylaştılar. Youtube'tan çok daha fazla kitleye ulaştım. Instagram'da bu kadar tanınmak gibi bir hedefim yoktu aslında. Normal hayatımdaki şeyleri paylaşmaya devam ettim. Doğa ve onunla oynadığım oyunlar çok sevildi. Bu şekilde tanınmış oldum.



- Sosyal medyada kimi stalklamadan duramıyorsunuz?
Serenay Sarıkaya. Hem bu kadar cool, hem de çok samimi olmasına bayılıyorum.

- Sizi en iyi anlatan emoji hangisidir?
Kollarını iki yana açmış gülen surat.

- Süper gücünüz olsa ne yapmak isterdiniz?
Tüm çocukların iyi koşullarda ve mutlu yaşamasını sağlayabilmeyi çok isterdim.

- Hayatı programlımı yaşarsınız yoksa spontan mı?
Gün içinde spontan yaşıyorum. Haftalık birkaç planım olur mutlaka. Daha çok geleceğe yönelik planlar yaparım. 1 yıl sonrayı 5 yıl sonrayı. Bebeğimin aylarını, yıllarını bu yılları nasıl verimli geçirebileceğini hep planlarım.

- Bir gününüz nasıl geçiyor?
Doğa'yla beraber uyanıyorum ve uyanır uyanmaz ilk bakımlarını yaptıktan sonra oyuncaklarıyla oynuyoruz. Sonrasında kahvaltı, kitap okuma ve uyku saati geliyor. O uyurken kendime zaman ayırıyorum. Son dönemde online pilatese başladım. Kitap okuyorum. Maillerime dönüyorum. Pandemi olduğu için tüm vaktim evde ve bahçede geçiyor. Güzel havalarda yürüyüş yapıyoruz. Youtube videosu çektiğim bir günse öncesinde araştırma yapıyorum, videoyu çekiyorum. Akşam tekrar oyunlar, şarkılar kitaplar ve uyku... Bu şekilde geçiyor.

- Aynaya baktığınızda nasıl bir kadın görüyorsunuz?
Güçlü ve sevgi dolu bir kadın görüyorum.

- Hobileriniz var mı?
Resim yapmaya bayılıyorum. Çocukken babamla tuvale manzara resimleri yapıp okula bağışlıyorduk koridor süslemesi için. Ara ara yine yapıyorum. Ama en çok hamileyken resim yapma fırsatım oldu. Doğa doğduktan sonra zaman ayırmak çok zor oluyor. Doğa resim yapacak yaşa geldiğinde onunla hayal gücümüzü birleştirmek için sabırsızlanıyorum.

- Modayla aranız nasıl?
Bir klişe vardır ya moda sana yakışandır. Modayı takip ediyorum ama her moda olanı giymiyorum. Daha çok zamansız parçalar alıp uzun yıllar giymeyi tercih ediyorum. Ama ayakkabıda modayı takip etmeyi çok seviyorum. Sezonun trend ayakkabı modelini mutlaka alırım:)



- Gün içinde ne tarz giyinmeyi seversiniz?
Jean-tshirt-blazer üçlüsünü çok seviyorum hem rahat hem şık duruyor. Ama son dönemde pandemi sürecinde hep evdeyim ve gün içinde en çok giydiğim şey renk renk pijamalar.



- Makyaj çantanızın olmazsa olmaz ürünü nedir?
Kesinlikle ruj.

- Babalar Günü için özel bir planınız var mı?
Özel günleri evde küçük bir pastayla kutlamak ve hediyeleşmek çok iyi geliyor. Zaten yaşadığımız süreç de evde mutlu olmayı öğretti bize.

- İlerisi için hedefleriniz neler?
Kendi markamı oluşturup, ayakları üzerinde durmak isteyen kadınlara iş imkanı sağlamak istiyorum. Bununla ilgili adımlar atmaya başladım.
Bir de resim yapabileceğim ufak bir atölye hayali kuruyorum.

- Pandemi anneliği sizin için ne anlam ifade ediyor?
Kendimi bebeğim için korumak zorundayım ve daha az sosyalleşiyorum. Hatta hiç sosyalleşmiyorum. Pandemi anneliğini tek kelimeyle anlatacak olursam 'kaygı' diyebilirim. Şimdi daha küçük ama ilerde oyun parkına gitmek istediğinde evde sıkıldığında, okul döneminde çok zorlanacağımı görebiliyorum. En kısa zamanda normale dönmeyi diliyorum.

- Bu süreçte sizi en çok zorlayan ne oldu?
Doğa 3 aylıkken eşimle birlikte Covid-19 pozitif olduğumuzu öğrendik. Uzun bir süre koku alamadım. Bebeğimin konusu hissetmemek en zoruydu. Koruma iç güdüsüyle birlikte çok zorlandım.

- Bizim sormayı unuttuğumuz sizin eklemek istedikleriniz var mı?
Sadece teşekkür etmek isterim.



ÖZENLİ & GURURLU BABA



Murat Aygen

MUCİZE DOKTOR DİZİSİNİN TANJU HOCASI OYUNCU MURAT AYGEN BU AY KAPAK YILDIZIMIZ. BAŞARILI OYUNCU İLE İLGİLİ TÜM MERAK ETTİKLERİNİZİ KENDİSİNE SORDUK. KEYİFLİ OKUMALAR...

RÖPORTAJ:
ARZU ARAT YENİCİL

AİLE FOTOĞRAFLARI:
EMRE YUNUSOĞLU





Nil'e sarılıp koklamak en güzel hediye her zaman. Paha biçilmez bir mutluluk ve güven duygusu veriyor.

- Mucize Doktor dizisinin Tanju Hocası olarak ekranlarda izliyoruz sizi. Bu proje teklifi gelince ilk düşünceniz ne oldu?

Doktor oynamayı çok istiyordum. Böyle bir proje ve böyle bir karakter bana teklif edildiği için çok memnun oldum. Tüm şartlarda da anlaşınca seve seve oynadım.

- Öncelikle Babalar Günü'nüz kutlu olsun. Ne ifade ediyor size bu özel gün?

Teşekkür ederim. Aslında bana her gün babalar günü. Beni o kadar çok eğlendiren, şaşırtan ve mutlu eden bir kızım var ki. O yüzden bana her gün babalar günü.

- Baba olmanın en özel yanı nedir sizce?

Nil gibi özel bir hanımefendinin babası olduğum için çok özenli ve gururluyum. Çocuğunuzun gözünde kendinizi görmeniz ve bununla her gün yüzleşmeniz çok çok özel bir durum bana göre.

- Baba olunca hayatınızda ne değişti?

Evimizde üç kişi olarak yaşamaya ve buna özen göstermeye başladık öncelikle. Her akşam böyle bir aşkı tattığım için şükrederek uyuyorum. Her sabah bu yaşadığımın gerçek olduğuna emin olarak mutlu oluyorum.

- Alabileceğiniz en güzel babalar günü hediyesi ne olur ya da oldu?

Nil'e sarılıp koklamak en güzel hediye her zaman. Tam kutlama anında bunu tüm aile, üçümüz birbirimize sarılarak yapıyoruz. Paha biçilmez bir mutluluk ve güven duygusu veriyor. Nil çok iyi resim yapıyor. Tüm özel günlere ait birer tablom var.

- Babanızdan aldığınız en önemli öğüt ne olmuştur şimdiye dek?

Sevgiyi hissetmek ve hissettirmenin çok önemli olduğu.



- Çocuğunuz ve size özel zamanları en iyi ne tanımlar, ne yaparsınız birlikte?

Sihir gibi bir şey. Öyle bir konsantre ve izole bir ortam oluşuyor ki aramızda, yanımızda hiç bir şey yokmuş gibi hissediyoruz. Yaratıcı oyunlar oynarız, atlamalı zıplamalı fiziksel aktiviteler yaparız. Piyano ve vurmalı sazlar çalışıyoruz. Özellikle düşünce oyunları çok oynuyoruz.

- Çocuğunuzu ilk kucağınıza aldığınız ana dönersek... O günü biraz anlatır mısınız? Neler hissetmistiniz?

Bu öyle kolay anlatılacak bir duygu değil. Gözyaşı ve kahkahanın aynı anda yaşandığı bir çılgınlık. Zira 9 ay bu ana hazırlıyor yaşam sizi. Ve birden bire kucağınızda buluyorsunuz. Kesinlikle başka bir boyut.

- Kızınız en çok anneci mi, yoksa babacı mı?

Duruma göre değişiyor aslında. O sırada hangi aksiyonun içinde olmak istiyorsa o tarafa takılıyor. Ama duygu olarak daha çok anneci. Bence de öyle olması lazım. Zira eşim Nihan gerçekten olağan üstü bir insandır. Kendisine sonsuz bir hayranlık ve minnet duyuyorum.

- Eşinizi ekranlardan tanıyoruz. Ama bir de sizden dinleyebilir miyiz nasıl tanıştığınızı?

Hayat hep böyle olumsuz mu devam edecek diye düşünüp, karamsarlığın dibine vurduğunuz hatta depresyona kucak açtığınız anlar vardır ya işte o anlardan birinde bir melek gelir ve sizi kendinize getirir. Benim için onun adı Nihan'dır. Hayatımı kendisine adadığım ilham perim. Bir projem için seçmeler düzenlemiştim. Özel hayatım allak bullak bari yeni bir iş yapayım dedim. Seçmelerin ikinci gününde Nihan kapıdan içeri girdi ve hayatımın değiştiğini hissettim. Karım karşımda duruyor bana bakıyordu. Seçmeler sona erip prova dönemine başlar başlamaz kendisinin de bu durumu bilmesi gerektiğine karar verip açıldım. 6 ay sonra evlendik. Kızımızın olacağını düşündüğümüzü ve olursa adını da şimdiden Nil koyduğumuzu düğünümüzde ilan ettik. 5 yıl sonrada kızımız Nil dünyaya geldi.

- Yaş aldıkça hayatınızda neler değişti?

Elbette hepsi şu andaki beni var ettiler ama pek çok şey için pek çok zaman kaybetmişim. Yaş aldıkça kaybettiğiniz zamanları geri almaya, geri alabildiklerinizi de daha kaliteli yaşamaya çalışıyorsunuz. Uzun ve derin bir mevzu yani.

- Hayatımızın çoğunlukta evde geçtiği şu günlerde neler yapıyorsunuz? Günlük rutininiz bu süreçte nasıl değişti?

Ben hayatımı sette ve evde geçiren bir insanım genellikle. Pandemi döneminde de çalıştığım için çok fazla değişen bir şey olmadı açıkçası. Sadece zaman zaman bir cafe ya da restaurantta oturup sosyalleşmeyi özledik. Bununla beraber özellikle yapmayı çok sevdigimiz müze ve doğa gezileri aşırı derecede sınırlandığı için insan ciddi anlamda bunalıyor.

- Salgın geçtiğinde ailenizle ilk olarak ne yapmak istiyorsunuz?

Ailecek ilk fırsatta Paris'e ve Berlin'e gideceğiz.

Oyuncu olmasaydım genel cerrah, avukat ya da mimar olmak isterdim.

- Mutfakla aranız nasıl? Sizi evde yemek yaparken görenler var mı?

Mutfakla aram iyidir. Yemeği de, yapmayı da severim. Ev halkı, yoğun iş dönemi olmadığı günlerde sık sık görür hatta eğlenceli bir şekilde eşlik ederler.

- Cesur biri misiniz yoksa tedbirli mi?

Tedbirli bir cesurum. Risk severim ama ne cahilim ne de aptal. Hep söylediğim bir lafım var. Benim üç canım var, her anımda ve her halimde üç kişiyim. Eşim, kızım ve ben. Buna göre yaşıyorum.

- En unutamadığınız set anınız nedir?

Zaman zaman sohbetler sırasında yeri geldiğinde anlattığım anılarım oluyor ama şu an aklıma bir şey gelmedi. Unutamadığım set dönemlerim oluyor. Mesela Bodrum Masalı projesinde yaz kış Bodrum'u yaşayarak çalışmak ve bebeğimi orada büyütmek muazzam bir dönemdi. Bir de çok sevdiğim doktorluğu rol yaparak da olsa yaşamak beni çok mutlu etti.

- Önümüzdeki dönem için yeni projeleriniz var mı?

Elbette var. Hem de birden fazla.

- Şöyle dönüp bir arkaya baktığınızda oyuncu olmasaydınız ne olmak sizi mutlu ederdi?

Oyuncu olmasaydım genel cerrah, avukat ya da mimar olmak isterdim.



Benim üç canım var, her anımda ve her halimde üç kişiyim. Eşim, kızım ve ben. Buna göre yaşıyorum.



Erkekler Medikal Estetik Hakkında Ne Düşünüyor?

Medikal estetik uygulama yapan kliniklerde erkek hasta sayısı gittikçe artarken detayları Medikal Estetik Hekimi Dr. Yasemin Savaş'tan öğrendik...



Cerrahi işleme gerek duyulmadan, kısa sürede doğal ve etkili sonuçlar alınan medikal estetiğe talep her geçen gün artıyor. Yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve daha fresh bir görünüm elde etmek için uyguladığımız küçük dokunuşlar ile kişiler, kendilerini daha güzel ve genç hissediyor. Hepimiz artık biliyoruz, güzellik ve estetik sektörü yalnızca kadınlara hizmet vermiyor. Beden ölçülerine dikkat etmeye başlayan erkekler fit görünmenin yanında daha bakımlı ve genç görünmenin de peşinde. Medikal estetik uygulama yapan kliniklerde erkek hasta sayısı gittikçe artıyor.

Erkekler Neden Tercih Ediyor?

Sağlıklı yaşamın ve sporun ön plana çıkması, iş ortamında artan rekabet koşulları, kadınların bu uygulamalar ile daha genç görünmesi ve bakımlı insanların artması ile birlikte günümüzde erkekler de daha yakışıklı, karizmatik ve özgüvenli bireyler olabilmek adına harekete geçiyor. Medikal estetik uygulamaları ile erkekler, bu dokunuşların kariyerlerine pozitif etki edeceğini, işlerini daha avantajlı hale getirdiğini ve özgüvenlerini yükselttiğini dile getiriyorlar.

Erkeklere Medikal Estetik Nasıl Uygulanmalı?

Erkeklerin yüz ve kemik yapısı, kadınlara nazaran daha güçlü ve belirgindir. Erkek cilt derisi daha kalın ve büyük gözeneklidir; deri altı yağı az olduğundan da daha fazla ter ve sebum üretir. Dolayısıyla uygulamalarda bu noktalar dikkate alınmalı; var olan korunarak doğal dokunuşlarla ve maskülen çizgi bozulmadan uygulama yapılmalıdır.

Erkekler En Çok Hangi Uygulamaları Tercih Ediyor?

Erkekler, vakit almayan, uygulama sonrası hızlıca sosyal hayatlarına dönebildikleri ve yapılan uygulamanın belli olmadığı doğal dokunuşları tercih ediyor.

Kırışıklar için Brotoks Uygulaması: Erkeklerin en çok tercih ettiği uygulamalardan biri brotoks. Mimik çizgileri ve kırışıklıklar onları da kadınlar kadar rahatsız ediyor. Daha yaşlı ve yorgun bir ifadeden kurtulmak için yüzlerine



MEDİKAL ESTETİK HEKİMİ
DR. YASEMİN SAVAŞ
KALİTELİ YAŞAM KLİNİĞİ

düzenli brotoks yaptıran erkeklerin sayısı günümüzde gittikçe artmakta. Aynı zamanda hafif çökük yanaklar erkeklerin çok tercih ettiği bir görüntü. Onları daha erkeksi gösterecek elmacık kemikleri ve sivri çene hatları, estetiğe uzun yıllardır direnen erkeklerin fikrini değiştirmiş durumda. Ayrıca , erkeklerin en çok rahatsızlık duyduğu konulardan biri; kötü kokuya sebebiyet veren koltuk altı terlemesidir. Botoks uygulamasıyla ter bezlerini belirli bir süreliğine yavaşlatarak terleme problemini de çözüyoruz.

Asimetrik Yüz Hatları için Dolgu Uygulaması: Erkeklerin daha maskülen görünmelerini sağlayan bir diğer uygulama da dolgu uygulamaları. Dolgu uygulamaları ile daha köşeli ve sert çene hatlarına sahip olmak mümkün. Erkeklerde yaşla oluşan orta yüzdeki çökme, elastikiyet kaybı ya da doğuştan mevcut olan yüz asimetreleri zamanla rahatsızlık vermeye başlıyor. Bu uygulama ile yanaklardaki çöküklükler, alt çene bölgesindeki çökme ve sarkmalar, ayrıca burunda estetik dışı kavis ve düşüklüklere minimal dokunuşlar ile çözüm sunuyoruz.

Saç Dökülmesi için Saçlı Deri Tedavileri: Erkeklerin büyük çoğunluğunun ortak problemi olan saç dökülmesinin ana nedeni erkek tipi saç dökülmesi olarak adlandırılan hormonel nedenlerden kaynaklanan saç dökülmesidir. Saç dökülmeleri için saç mezoterapisi, prp tedavisi, kök hücre ile saç tedavisi ve saç ekimi tedavi yöntemlerini kullanıyoruz.

Özgüven için Cilt Bakımı: Cilt yaşını önemseyen, yaşlanma sürecini geciktirmek isteyen erkeklerin çoğu düzenli cilt bakımlarıyla kendini ihmal etmiyor. Sakal nedeniyle kuruyan ciltlere nem bakımları, cilde hem parlaklık hem canlılık ve nem veren Thulium Bakım; yağlı cilt ve açık büyük geniş gözenekler için karbonpeeling erkeklerde en çok tercih ettiğimiz uygulamalardandır. Cilt bakımıyla başlayan yolculuklarında cilt kalitesini arttıran PRP tedavisi ve mezoterapi tedavileri ve thulium lazer uygulamaları ile cilt lekelerinden, kıl dönmelerinden, sivilce ve yara izlerinden de kurtuluyorlar.



Tek seansında bile fark edilen canlılık, nemlilik ve sıkılık veren bu tedaviler cilt yapısına ve ihtiyacına göre belirli periyotlarda tekrarlanıyor. Ve cilt yaşlanmaya karşı korunmuş oluyor.

Hijyen için Lazer Epilasyon: Kadınların daha çok tercih ettiği uygulama olarak görülen lazer epilasyon da, spor yapan ve kendine bakan erkeklerin koltukaltı, sırt ve göğüs bölgelerinde ve boyun ve ensedeki kıl dönmelerine bir çözüm olarak ta yoğunlukla tercih ettiği, ağrısız bir şekilde etkili sonuç aldığımız bir tedavi yöntemidir.

SON YILLARIN GÖZDESİ BBL (BREZİLYA POPOSU ESTETİĞİ)

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi uzmanı Op. Dr. Furkan Certel son yıllarda dünya kadınlarının gözdesi olan BBL (Brazilian Butt Lifting) yani Türkçe'de bilinen adıyla Brezilya Poposu Estetiği hakkında pek bilinmeyenleri anlattı.



Op. Dr. Furkan Certel



BBL ameliyatı aslında total vücut şekillendirme ameliyatı olarak da isimlendirilebilir. İnsanlar arasında yanlış bilinenin aksine bu ameliyatı sadece popo büyütme olarak düşünmek doğru değildir. BBL ameliyatında biz tüm gövdeyi, hatta bunun yanında arzulanırsa kolları ve bacakları da yağ alma ve yağ verme yöntemleri ile şekillendirerek arzu edilen atletik, sportif ve de aynı zamanda kıvrımlı bir şekle kavuşturabiliyoruz.

Geçtiğimiz yüzyılın aksine, dünyamızda ideal estetik vücut yapısı "0 beden"den daha kıvrımlı hatlara sahip olma yönünde değişmektedir. Dişiliğin ve çekiciliğin sembolü olan bu kıvrımları BBL ameliyatı ile elde etmek mümkündür.



Peki BBL ameliyatı nasıl yapılmaktadır?

BBL ameliyatının temel prensibi istenmeyen yerlerdeki yağları alarak bunların bir kısmını istenilen yerlere transfer etmektir. Yani bir nevi liposuction (yağ emme), ve yağ enjeksiyonu ameliyatlarının kombinasyonudur. Fakat bu yağ alma ve verme işlemi mutlaka estetik ve sanatçı bir gözle yapılmalıdır. Sadece bu şekilde sanki sosyal medyada bir filtre ya da photoshop kullanmış gibi bir görüntüye kavuşmak mümkündür.

BBL ameliyatı genel anestezi altında ve hastane ortamında yapılır. Ortalama 3 saat kadar sürer. Hasta bir gece hastanede yatırılır. Liposuction esnasında dokuya verilen sıvıları ve sonradan oluşacak ödemleri vücut dışına çekmesi için ilk 24 saat drenler kullanılır. Böylece uzun vadede oluşacak ödem ve şişkinliğin büyük ölçüde önüne geçilmiş olunur.

BBL ameliyatı sonrası nasıl bir süreç yaşanır?

Ameliyattan sonra 1-2 hafta istirahatin ardından günlük yaşama dönülebilir. Hastaların ortalama 4-6 hafta

korse kullanmaları gerekmektedir. Bu süre zarfında enjekte edilen yagların hacim kaybetmemesi için baskıdan korunması lazımdır. Ameliyat sonrası 6 hafta poponun üzerine oturmak uygun degildir. Hastalara verdigimiz özel bir yastık kullanılarak oturulmalı, böylece popoya olabilecek direkt bir baskıdan kaçınılmalıdır. Her ne kadar ameliyat sonunda bile sonuçlar farkedilir halde olsa da, ödemlerin tamamen inmesi, cildin tekrar yerine oturması ve nihai vücut seklinin ortaya çıkması için 3-6 ay gereklidir. Ameliyat sonrası dönemde hastaların agrı seviyesi yapılan liposuction işleminin genisligine ve kişilerin agrı toleransına göre degişkenlik göstermekle birlikte genellikle "orta seviye" olarak nitelendirilebilir.



Kimler BBL ameliyatı için uygundur?

BBL ameliyatında temelde yag alma ve yag verme prensiplerine dayanarak vücut şekillendirildigi için teorik olarak herkese bu ameliyat yapılabilir. Fakat pratikte cerrahların bazı kısıtlamaları vardır. Aşırı kilolu hastalar (Vücut kitle indeksi>33), genel saglık durumu ameliyata uygun olmayanlar, ameliyat öncesi ve sonrasında verilecek öncrilere uyum saglamayacak kişiler bu ameliyat için uygun degildir. Kilo olarak zayıf ve cilt altında fazla yag dokusu olmayan bayanlar bu ameliyatı yaptıramayacagını düşünse de hasta çok aşırı zayıf degilse liposuction alanları genişletilerek zayıf kişilerde de çok başarılı BBL sonuçları alınabilmektedir. "Skinny BBL Ameliyatı" olarak nitelendirilen bu işlemin sonuçları yüz güldürücüdür.







BBL ameliyatı sonuçları kalıcı mıdır?

BBL ameliyatı aslında bir liposuction ve yag enjeksiyonu kombinasyonudur. Liposuction yapılan bölgelerdeki yag hücrelerinin sayısı kalıcı olarak azaltıldıgı için hastalarımız kilo alsa bile bu bölgeler tekrar kalınlaşmaya dirençli olacaktır.

Bununla birlikte hacim arzu edilen bölgelere enjekte edilen yagların yaşaması için kan dolaşımına ihtiyacı vardır. İlk haftalarda çevre dokulardan difüzyon yoluyla beslenen yeni yag hücreleri, salgıladıkları büyüme faktörleri ile ilerleyen günlerde kendi kan damarlarını oluşturacaklardır. Fakat bu süre zarfında bir kısım yag hücreleri de beslenemedikleri için ölecek ve vücut tarafından eritilecektir. Uygun teknikle yapıldıgı zaman sag kalım oranı yaklaşık %60'tır. Bu süreç ameliyat sonrası 2. Ayda tamamlanır ve hastalarımız 2. Aydan sonra muhafaza ettikleri hacimin keyfini kalıcı olarak ömür boyu sürecceklerdir.

Minik Serçe'nin şarkılarıyla Yolculuğa çıktı...

Pandemi döneminde çalışmayan, üretemeyen tüm müzisyenlere müziğin susmaması adına 400'ü aşkın şarkını hiçbir ücret almadan kullanıma açan Sezen Aksu müzik sektörünün canlanmasını sağladı ve genç ses Cem Bekar'a şarkılarını teslim etti.



Farklı ses rengiyle olduğu kadar söylediği şarkılarla müzik severlerin dikkatlerini üzerine çeken pop müziğin yeni idolü Cem Bekar 15 ayrı Sezen Aksu şarkısından oluşan "Yolculuk" isimli albümü ile kariyerinde emin adımlarla ilerliyor.

Ünlü iletişimci Özgür Aras'ın prodüktörlüğünü yaptığı 15 şarkının sözü ve müziğinde Sezen Aksu, düzenlemelerinde Mehmet Bahadır Kara ve Cem Bakar imzası bulunan "Yolculuk" albümü birbirinde hit şarkılar yer alıyor.

Müjdat Gezen Sanat Akademisi'nden mezun olduktan sonra birçok ünlü isme vokalistlik yapan Cem Bekar, 'O Ses Türkiye' yarışmasında Ebru Gündeş'in takımında başarılı performanslarıyla adından söz ettirmişti. Şubat ayında sözü ve müziği Sezen Aksu imzalı şarkısı "Bu Kadar Mı?" ile pop müzik dünyasına hızlı bir giriş yapan Cem Bekar, yine Sezen Aksu'nun, 'Aldırma Deli Gönlüm', 'Bende Yoluma' Giderim', 'Beş Çayı', 'Bir Süre Düşmanız', 'Gidemem', 'Güle Güle', 'Güvercin', 'Kanıma Dokunuyor', 'Mış Gibi', 'Perişanım Şimdi', 'Tükeneceğiz', 'Yazık', 'Yol Arkadaşım' şarkılarının yer albüm müzikseverler tarafından tam not aldı.

Cem Bekar'ın ilk klibi sözü ve müziği Sezen Aksu imzalı yıllar önce Gülben Ergen'in okudugu "Kanıma Dokunuyor" Can Karabulut tarafından İstanbul Belgrat Orman'ında çekildi.

Cem Bakar "Yolculuk" albümü tüm dijital müzik marketlerde ve aynı zamanda müzik severlerin arşivinde yer alması için müzik marketlerin raflarında yerini alırken fotograflar Ferhat Başer çekti ,styling'i Özgür Akman yapıldı.








Enerjisi yüksek kadınlar bir araya gelerek kendi markalarını kurdular



Kurumsal yaşamdan ayrılan ya da halen çalışmaya devam eden enerjisi yüksek kadınlar bir araya geldi ve pandemi ile birlikte, dış dünyadaki sınırlılıklarını, içlerindeki sınırsız dünyayı keşfetme ve bu dünyayı ifade etme yolculuğuna dönüştürdü. Duygusal, ruhsal, zihinsel ve hatta fiziksel dengenin bütünsel sağlığımız ve esenliğimizle direkt ilgili olduğunu düşünen AngeLight Design ekibi "Kendinize ve sevdiklerinize enerjisi yüksek, kanatlı hediyeler" mottosuyla birbirinden özel, el yapımı, el boyaması ürünlerini teker teker hayata geçiriyor ve beğenimize sunuyorlar.

Uzun yıllardır IşıkBeden markasıyla, kişisel gelişim ve farkındalık bireysel ve grup çalışmaları yapan Asu Hanım (Sanem Kaya) ve Elooart Creative Ekibi (Derya Dinlenmez Ekici, Serap Gümüşoğlu, Gönül Gökmen, Deniz Aymer) bir araya gelerek AngeLight Design markasını yarattılar. Çok kısa bir süre içinde 20'ye yakın ürün çeşidi tasarlayan ve üreten AngeLight, yeni ürün yelpazesini ise şimdiden oluşmuş olan takipçilerinin geri bildirimlerini dikkate alarak hazırlamış. Yeni yüksek enerjili hediyelikler, 2021 yazında satışa sunulacak. Kurumsal hediyeler için ayrı bir koleksiyonu olan atölye, kurumların ihtiyaçlarına göre özel ve benzersiz hediyeler de tasarlıyor.

44 özel mesajlı kart, 44 farkındalık çalışması içeren İçsel Bilgelik Rehber Kartlar'ın her bir iç resim tasarımı heykeltraş ve ressam Serap Gümüşoğlu tarafından özenle tasarlanmış. Kart içinde yer alan özel mesajlar ve enerji çalışmaları ise Asu Hanım'a (Sanem Kaya) ait. İngilizce'ye de çevrilen Rehber Kartlar, istenirse el yapımı kadife kutusunda isme özel olarak da hazırlanabiliyor. "Kartlar herkes için dizayn edilmiş ve herkes rahatlıkla kullanabilir. Günlük yaşamda netleşmek istenilen herhangi bir konuyla ilgili olarak kartların rehberliğine danışabiliyorsunuz. Mesaj genellikle netleşilmek istenilen konuda çözülmesi gereken temel duygusal ya da zihinsel duruma işaret eder ve bu durumla ilgili değişim ve şifa sağlamak üzere niyet çalışmasını paylaşır. Niyet çalışmalarının olumlamaları, gün içinde, yüksek sesle ya da sessiz bir şekilde istenilen sayıda tekrarlanabilir. Kartlarla ileri düzeyde çalışma yapmak isteyenler özel eğitimine katılabilirler.

Kartların mesajları her zaman olumlu ve canlandırıcıdır. Her yaştan ve deneyimden insan için uygundur." diyor Asu Hanım.

Kartların yanısıra, özel basım Şans Meleğim Parası, bir koleksiyon parası olma yolunda ilerlemesi ve isteyen herkese daha fazla şans, sağlık, huzur, neşe getirmesi niyetiyle bir hatırlatıcı olması için tasarlanmış. El yapımı Bolluk Bereket Meleği'nden, 2-99 yaşındaki tüm çocuklar için özenle tasarlanmış AngeLight Denge Taşları'na, "Seviliyorum ve korunuyorum" konseptiyle tasarlanmış Tanrıça Serisi Yer ve Duvar Mandalaları'na kadar birçok ürünün yer aldığı AngeLight Koleksiyonu, özel olarak küçük ve yerel işletmelerin desteklenmesi gerektiğinin altını çizmeyi de unutmuyor. Atölye olarak özellikle küçük işletmelerle, zanaatkarlarla çalışmaya karar vermişler.

Yine geçtiğimiz 18-19 Mayıs'ta yapılan MindQuest'21 Liseler arası Girişimcilik Yarışması'nın Vaka Analiz Sponsoru olan AngeLight Design, ürünleri Z Kuşağı için nasıl cazip hale getiririz sorusuna yanıt aramak için yaklaşık 70'e yakın liseli ile bir araya geldi. Gençlerle, küçük işletmelerle çalışmayı odak noktalarına koyarak aynı zamanda sosyal fayda yaratmayı hedefleyen bu yaratıcı, girişimci kadınları desteklemek isterseniz, markanın ürünlerine direkt olarak https://shop.isikbeden.com online mağazasından ve Trendyol AngeLight Design Mağazası'ndan ulaşılabilirsiniz.

Instagram: @angelightdesign @ isikbeden





Bir girişimci annenin hikayesi

Kurumsal hayatın ardından kendi markasını yaratma fikriyle yola çıkıp sonunda Josellini Design'ı yaratan girişimci anne Selin Ulu, iki çocuk annesi. Markasının hikayesini ve bu noktaya nasıl geldiğini kendisinden dinledik.

Röportaj: Merve Kara

Sizi tanıyabilir miyiz?

Ben Selin Ulu, 2 çocuk annesiyim. Uzun yıllar kurumsal hayatın parçasıydım. Bir zaman geldi ve kurumsal hayat, ev ve çocuklar gerçekten benim için yıpratıcı olmaya başlamıştı, işten ayrıldım. İlk önce bocaladım ne yapacağım ben şimdi diye, yapı olarak çok oturmaya alışkın değilim çünkü. Bir kısmı başarısızlıkla sonuçlanan girişimcilik deneyimlerim oldu. Bu başarısızlıklar beni kendi işimi kurma fikrimden hiç uzaklaştırmadı. Aksine hepsini bir tecrübe olarak görüp neyi yapmamam gerektiğini öğrendim. Bu süreçte bana en büyük desteği eşim ve eski çalıştığım şirketten arkadaşım; markamın isim mimarı Arzujo verdi. Josellini Design'ı Arzu ile beraber oluşturduk.



Josellini Design'ın hikayesini dinleyebilir miyiz?

İlk önce takı tasarımları ile başladım, gayet güzel bir hacim yakalamıştı ki araya pandemi girdi. Pandemi ile beraber insanlar evde fazla vakit geçirince kişisel ihtiyaçlar yerini ev tekstili, ev dekorasyona bıraktı. Bu süreçte bir arayışa girdim spesifik özel ürün ne yapabilirim diye. Sunumların ön planda olduğu, sunuma görsellik katacak onları zenginleştirecek sunum peçeteleri yaptırtmaya karar verdim.

Pandemi süreci markanızı ve satışa sunduğunuz ürünleri ne şekilde etkiledi?

Bu geçirdiğimiz pandemi süreci ile beraber rahatlamak ve huzur bulmak için araç aramak ön plana çıktı. Tütsüler ve buhurdanlıklar bu dönemde satışı artan ürün gruplarından oldu. Tütsüler doğal kokuları ile birlikte rahatlamak, gevşemek ve huzur bulmanız için çok etkili, tütsülerin üzerine konulduğu tütsülükler de önemli tabi ki. Ürün gamına son dönem tütsülükleri dahil ettim ve gerçekten çok olumlu dönüşler aldım. Yaz aylarının gelmeye başlaması ile birlikte balkonlarda geçirilen zaman arttı ve balkon dekorasyonu öncelik kazandı. Balkon duvar süslerini ekledim ürün portföyüne. Mumlar ürün gamında hep öncelik teşkil etti. Mermer görünümlü kavanoz mumlar Josellini'nin lokomotif ürünleri haline geldi demek yanlış olmaz.

Ürünlerinizi hangi kanallardan satıyorsunuz?

Josellini Design'nin kumaş peçetelerini ve markanın çatısı altındaki diğer tüm ürünleri hem kendi Instagram sayfam olan '@josellinidesign'da hem de Türkiye'deki pazaryerlerinde satmaya başladım. Çok büyük ilgi gördü, 2021 itibariyle yurtdışı sitelerde ürünü sergilemeye başladım ve siparişler gelmeye başladı. Hobi olarak başlayan ticaret hayatım artık ihracat seviyesine geldi ve bu gerçekten çok mutluluk verici.

Yakın gelecekteki hedefleriniz neler?

Yakın gelecekte, ürün portföyüne yeni tasarım buhurdanlıklar, lavanta keseleri, keten peçeteler ve nakışlı runner ve Amerikan servislerini dahil etmeyi planlıyorum. Yurtdışı pazarlarda büyümek en büyük ve en öncelikli hedefim. Hobi olarak başlayan ticaretin her gün 3. çocuğum gibi büyüdüğünü görmek beni hem gururlandırıyor hem de mutluluk veriyor.









İyi kalpli insanlar buluştu, TAMEV Derneği oluştu

Dünyanın biraz iyiliğe ihtiyacı var diyerek yola çıkan TAMEV Derneği Genel Başkanı Nuray Marcak bu ay dergimizin konuğu oldu.
Röportaj: Arzu Arat Yenicil

Nuray Hanım bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

İstanbul' da dünyaya geldim. Egitim hayatıma katkısı olması amacıyla satış, pazarlama ve marka yönetimi farklı alanlarda egitimler aldım.

Çalışma hayatına genç yaşta aile şirketlerinde başladım.

1990 yılından itibarende eşimle birlikte kurdugumuz farklı sektörlerde faaliyet gösteren grup şirketlerin kurucu ortagı ve yönetici olarak çalışma hayatını devam etmekteyim.

Çocuklarım vesilesi ile 1986 yılında okul aile birligi yönetim kurulu üyelikleri ve başkanlıklarıyla başlayan gönüllük çalışmalarıma, 1998 yılında uluslararası bir sivil toplum örgütü olan Lions'la devam ettim. İlkelerime ve insancıl yapıma uygun bulduğum bu kuruluşa Maslak Lions kulübü kurucu üyesi olarak katıldım. Kulüp ve yönetim çevresinin bir çok kademesinde görev aldıktan sonra 2011-2012 federasyon başkanlığı yaptım.

Lions felsefesini ve hizmet anlayışını hayatımın her alanına katarak kalbindeki sevgi ile bu felsefeyi tüm insanlarla paylaşmayı görev edindim.

Gönüllük bir yaşam biçimiydi benim için bu nedenle farklı derneklerde de bir çok görev aldım.

TAMEV Dernegi'ni kurma fikri nasıl oluştu?

Bu günlerde dünyanın biraz iyiliğe ihtiyacı var diyerek yola çıktık... İnsanımızın ihtiyaçları doğrultusunda; daha çok kişiye ulaşabilen daha büyük iyilik hareketi için projeler üreterek kimleri ve neleri nasıl değiştirebiliriz düşüncesi ile toplum gönüllüsü bir grup arkadaşımla ilke ve amaçlarımızı saptadık.

Bir vakıf kurmak düşüncesi ile yola çıktık .Hepimizin amacı, yolu, hedefleri, ilkeleri ve beklentileri aynıydı.

Farkımız; geçmişteki deneyimlerimiz, becerilerimiz, fikirlerimizdi...

Bu özelliklerimizde bizi daha başarılı yapmak doğruyu bulmak için



TAMEV Derneği Genel Başkanı Nuray Marcak

bizi biz yapan değerlerimiz olduğunu düşündük.

"Dünyanın ve ülkemizin içinden geçmekte olduğu zorlu koşullarda daha hızlı harekete geçmek için ne yapmalıyız? Nelere ihtiyaç var ve biz neresinde olmalıyız?" konularını tartıştık. Ülkenin içinden geçmekte olduğu süreçte bize ihtiyaç var düşüncesi ile vakıf kuruluş çalışmaları ile zaman kaybetmemek adına hızlıca dernek kurduk.

Dernegin kurulma amacı nedir?

Açlık ve yoksulluk sınırı altında yaşayan bireylerin koşullarının iyileştirilmesi;

Yeterli ve doğru beslenme konularında toplumun bilinçlendirilmesi;

İsrafın önlenmesi; geri dönüşümün toplumun tüm kesimlerine yayılması;

Gıda güvenligi, gıda güvencesi ve gıda bankacılığının desteklenmesi;

Sürdürülebilir tarım ve Ata tohumu gibi konularda destek vermek ve çalışmalar yapmak amacımız

Sonuç olarak yaşamımızı paylaştığımız canlılarında hayatlarına dokuna bilmek açlıkla mücadele ederek elimizden geldigince koşullarını iyileştirebilmek en büyük dilegimiz.

Derneginiz ilk faaliyeti nedir?

"BEBEKLER AÇ UYUMASIN" ve "SOKAK HAYVANLARI SOĞUKTAN DEĞİL AÇLIKTAN ÖLÜR" projelerini aynı zamanda başlattık.

Açlıkla mücadelede her canlı için değerli diyerek Corona'da en çaresiz durumdaki sokak canlıları için ve ağır ekonomik şartlarla mücadele eden bebekli ailelerimize destek olmak amacıyla TAMEV ve Uluslararası Lions







118T Yönetim çevresi olarak güçlerimizi birleştirdik.

Sokak hayvanlarına 1 ton 250 kg mama dağıttık.

Bebeklerimizin doğru beslenerek sağlıklı büyümesi için de her bebeğin kendi bünyesine özel gıda takviyesi yaparak doğru ve sağlıklı beslenmesine özen gösterildi.

Bebeklerimize mama yanında ihtiyaç ürünleri de temin edildi.

'TAMEV Derneği'ni diğer derneklerden ayıran farklar nelerdir?

Belki de cevaplaması en zor ama bizim için anlamlı bir soru... Bizi diğer derneklerden ayıran en büyük özelliğimiz tek bir amacımız AÇLIK gibi gözükse de duygusal açlık doğru tarım, israf, geri dönüşüm, sürdürebilir tarım, doğru beslenme, sağlık ve eğitim derken iyilik için her alanda varız.

Dernek kurma fikri oluştuğunda neler hissettiniz?

Samimi olmak gerekirse fikir bana arkadaşım Bilge Çelebi tarafından ilk teklif edildiğinde vakıf kuralım diye önce hiç sıcak bakmadım zira bir çok derneğte çalışıyordum zaman emek ve özveri gerektiğini o yüzden çok iyi biliyordum.

O sıralarda Güney Afrika turuna çıkmıştık ve corona nedeniyle gemide mahsur kaldık ve düşünmek ve karar vermem adına çok etkili oldu.

Bugün dünya üzerinde her dokuz insandan biri açlık çekiyor. Yaklaşık 795 milyon çocuk, kadın ve erkek yeterli yiyeceğe ulaşamıyor. Tüm bunları ve bunların sebep olduğu nedenleri düşününce;

Dünyanın değil, insanların iyileşmeye ihtiyacı var olduğu bilinciyle ne yapabiliriz nasıl yararlı olabilirizi düşündüm. Ve düşüncemi bu konuda her zaman beni yüreklendiren arkadaşlarımla paylaştım. Herkes çok heyecanlandı ve o kıvılcım alev aldı.

Derneğiniz ne zaman açıldı. Gelecekteki projeleriniz neler?

20/12/ 2020 tarihinde "Biz de varız" diyerek TAMEV 'i hayata geçirdik.

Ramazan ayı boyunca yaptığımız sıcak yemek ve erzak bağışı dağıtımımızı tüm yıl boyunca devam etmek ve bu süreçte tespit ettiğimiz ailelere gıda dışındaki ihtiyaçlarına da destek olabilmek.

Özellikle çocuklara yönelik giysi ve ihtiyaç malzemeleri sağlamak gibi düşüncelerimiz var.

Başka hangi derneklerde aktif olarak rol alıyorsunuz?

Tamev dışında en aktif çalıştığım dernek karşılıksız hizmet etmeyi, liderliği, dostluğu öğrendiğim ilk göz ağrım Lions.

Derneğinizin isim annesi kim? Bu ismi koymak nereden aklınıza geldi?

Derneğimizin ismini gerçekten çok düşündük belki de en zorlandığımız konu oldu. Birbirimizle o kadar çok paylaştık ve tartıştık topluma hizmet dedik içinde açlık olsun eğitim olsun dedik kısa adı da anlamlı olsun dedik derken tüm bunları yapmak için mücadele gerek dedik ve kelimeler birleşti ve TAMEV oldu.

Son olarak bizim unutup sizin eklemek istedikleriniz neler?

İlave etmek istediğim;

Neden Açlık: Gerçekten belki bu güne kadar çokta gündemimizde olmayan ama yaşamın olmazsa olmazı aslında açlık...

Hangi koşulda olursa olsun tüm insanlığın temel ihtiyacı beslenme, buna bağlı olarak da açlık tüm insanlığın en büyük sorunu... Savaşta, hastalıkta, salgında, tüm doğal afet olaylarında bile insanlığın olmazsa olmazı diye düşünürken; tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi ile birlikte şartların daha da ağırlaştığını fark ettik.

Bu dönemde, hastalıktan ölenlerden daha çok açlıktan ölecek insanların olacağının açıklanması bize daha çok ihtiyaç olduğunun bir işaretiydi sanki...

Başlamak için şartların mükemmel olmasını beklemedik, şartları mükemmelleştiren başlangıcın kendisidir diye düşünerek yola çıktık.

Yapılacak, yapacak çok şey var... Üretmek, ürettirmek, bilgilendirmek, farkındalık yaratmak gibi... Nasıl mı yapacağız? Kapıyı yeterince ve yüksek sesle çalacağız... Mutlaka birileri bizi duyacak. Bize bu fırsatı verdiğiniz için teşekkürler...







YAZAR



Yüzmenin çocuklar üzerinde yararları nelerdir?



Yüzme, en sevilen spor dallarından birisidir. Özellikle yaz aylarında tatilimizin vazgeçilmez bir parçasıdır ve çocuklar için de çok eğlencelidir. Herkesin yüzmeyi öğrenmesi kişinin can güvenliği, can kurtarma ve hayatta kalma gerekliliklerinden biridir.

Bunun dışında çocukların fiziksel, sosyal ve ruhsal gelişimlerinde büyük bir katkı sağlar.Çocukların en kolay uyum sağlayabileceği spor dallarından birisidir. Yürümek gibi doğal ve aynı zamanda kolay bir spordur.

Yüzmenin kas ve iskelet sistemi üzerindeki etkisi ile Dünyada çocukların gelişimi anlamında temel sporlardan en önemli yeri tutmaktadır. Düzenli yapılan yüzme egzersizleri hem fiziksel(boy, kas v.b) hem de vücut koordinasyonunu gelişiminde çok önemli rol oynamaktadır. Özellikle pandemi döneminde hareketsiz kalan çocuklar için en güzel seçim 'Yüzme Sporu' olacaktır.

Yüzme sporu yapılırken, eklemler ve bağlar herhangi bir spora göre daha az zorlanmaktadır. Bu sebeple suda yapılan egzersizlerde sakatlanma ve yaralanma oranı karadaki egzersizlere oranla %90 daha azdır.

Pandemi döneminde havuzlar kapandı, fakat 1 Haziran itibarı ile havuzlar açılacak olup Yüzme Kursları başlayacaktır. Bu anlamda sizlere birkaç ip ucu vereçğim;

Yüzme kurslarında nelere dikkat edilmeli? ve Çocuğunu bir yüzme kursa kaydettirecek veli nelere özen göstermeli?

Her şeyden önce çocuğunuzu veya kendinizi emanet edeceğiniz kişi ve kurumları iyi analiz etmek zorundasınız. Kayıt için sadece internet veya telefon ile elde edeceğiniz bilgiler yeterli olmayabilir. Daha doğrusu aldatıcı olabilir. Bir beceriyi her eğitmenin öğretebileceğini ancak uygun rol modeli olamayabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Önemli olan çocuklarınızda kalıcı ve olumlu davranış değişiklikleri elde etmektir. Bu nedenle;

Yüzme Kursu ve eğitmenlerin yüzmede uzman, eğitimli ve belgeli olup olmadıklarını araştırın, gerekirse kayıttan önce görmek adına talep edin,

Kayıt yaptıracağınız eğitim yerinin kurumsal ve bu konuda 12 ay eğitim veren bir yer olup olmadığını araştırın. Sadece yaz donemi para kazanma amaçlı olan yerlerden uzak durun,

Yüzme gruplarının 8-10 kişiyi geçmeyecek sayıda olmasına dikkat edin,

Kayıttan önce mutlaka en azından bir dersi izleyin,

Eğitmen veya eğitmenlerle ile görüşün,

Havuzun su kalitesi hakkında bilgi isteyin,

Tesisi önceden gezin, imkanınız varsa mevcut üyelerden bilgi alın,

Yüzme kursu veya yüzme eğitmeni hakkında yazılmış şikayetler var mı diye internette araştırma yapın.

Bir sonraki yazımda görüşmek üzere,
Spor ve sağlıkla hoşçakalın...

Merve Melek Mutlu

LÖSEV BÜYÜDÜ

artık

YETİŞKİN LÖSEMİ VE KANSER HASTALARINA DA

tedavi, maddi ve sosyal destek veriyor.

www.losev.org.tr
0312 447 06 60



losev1998

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

YAZAR



Heyecanını arayan çocuklara....



Evde, parkta ya da bahçelerde, fark etmez. Özgürlüğü, umarsızca koşup oynamayı özlediler. Son düzlükteyiz inanıyorum. Doğayı çiçekler gibi süslemelerine sayılı gün kaldı. Ama ondan önce hala evde geçirilecek belki bir iki haftaları daha var. Bu süre zarfında ekrana maruz kalan çocuklarımızı tabletten uzaklaştırabilmek, onlarla kaliteli zaman geçirebilmek için bir aktivite önerisiyle geldim! Özgürlüğü evde yaşatacak, kahkahalarıyla belki yemyeşil, uçsuz bucaksız kırları değil ama ruhlarını neşelendirecek bir aktivite. Bu aktiviteyi instagramda @k.e.n.d.i.n.y.a.p Özge Bahçetepe'nin sayfasında gördüm ve minik kızıyla yaptığı aktiviteyi kendisinden izin alarak sizlerle paylaşıyorum. Biz de en kısa zamanda miniğimle deneyeceğiz.

Neşeli Baloncuklar!

Gerekli malzemeler: Silikon tabancası, silikon, geniş ağızlı pipetler.

Öncelikle farklı farklı renkteki geniş agizli pipetleri göz kararına göre 2 cm uzunluğunda kesin.

Dört parça yan yana yapıştırın. Üst ve alt taraflarına üçerli, onun üst ve alt taraflarına ikişerli ve son olarak tek parça sırasıyla fotoğraftaki gibi yapıştırın. Bu yöntemle elde edilen şekilden toplamda 6 adet yapın ve çiçek deseninde gorunmesi sağlanacak şekilde yan taraflarından birbirlerine yapıştırın. Bir pipeti de, tutacak yapma amaciyla bu çiçek desenine içten yapıştırın.

Bu harika kendin yap oyuncağını sabunlu su içerisine daldırın ve kahkahaların tadını çıkarın!

Harika değil mi?

Bir de çocuklar için keyifli bir kitap önerisinde bulunmak istiyorum.

Yaz için okunacak diğer kitapların yanında kesinlikle harika bir alternatif. Çocuklar kendilerini heyecan uyandırıcı, keyifli bir maceranın içinde bulacak.

Yaz tatilleri, çocuklara dede ve büyükanneleriyle bir arada olma, özlem duydukları yazlık arkadaşlarına kavuşma fırsatı verirken, aynı zamanda bambaşka güzellikleri keşfetmenin kapılarını da açıyor. İrem Almaç Yüce'nin Karaburun'un Gizemi kitabı da çocukları sürükleyici bir yaz tatili macerasının içine çekiyor. Merak ve heyecanla okunan öykü bir yandan da dostluğun, dayanışmanın, doğa ve hayvan sevgisinin değerini







hatırlatıyor.

Kitabın konusu şöyle;

Yazları Karaburun'da buluşan dört kafadar Ela, Rüzgâr, Yağmur ve Eren gizemli bir olaya tanıklık ederler. Çalılıkta gezinen bir karaltı görmeleri, yaşayacakları büyük maceranın başlangıcı olur. Nedir bu karaltı, neden Karaburun'dadır? Çocuklar bu gizemin peşine düşerler ve kendilerini yıllar öncesine uzanan ilginç bir olayın ortasında bulurlar.

Redhouse Kidz (SEV Yayıncılık) tarafından yayımlanan Karaburun'un Gizemi, vahşi bir hayvanla bir insan arasındaki sıra dışı bağın ekseninde gelişen olaylarla örülü, merakla okunacak sürükleyici bir macera. Aile büyükleriyle bir arada olmanın, yazlık arkadaşlarıyla buluşmanın, tavan arasındaki bir odayı düzenlemekten dalından meyve yemeye pek çok güzellikleri keşfetmenin zamanıdır yaz tatilleri. Merakla okunan Karaburun'un Gizemi de dört kafadarın yaz tatili macerasını anlatırken, bir yandan da dostluğun, dayanışmanın, doğa ve hayvan sevgisinin değerlerini hatırlatıyor. Karaburun'un Gizemi kitabı, çocukların yaz tatiline ayrı bir güzellik ve keyif katacak...

Sevgiler,

Merve İpek Öztürk

@merveipekozturk



NİRENGİ

O'NUN SESİ OL!

Mağdur çocuk tehdit edildiği, korktuğu veya kimi zaman ailesinin dağılmasından çekindiği için sessiz kalabilir. İstismardan şüpheleniyorsan veya eminsen sessiz kalma.

ÜCRETSİZ YASAL ve PSİKOSOSYAL DANIŞMANLIK İÇİN NİRENGİ DERNEĞİ İSTİSMARA KARŞI DESTEK HATTINI ARAYABİLİRSİN.

0850 216 53 67

www.nirengidernegi.org





ATALARDAN GELEN ŞİFA: AİLE DİZİMİ

Aile Dizimi terapisini bulan Alman psikolog Bert Hellinger bu çalışma için "ruhun dansı"der. Hellinger Afrika'ya gider ve burada Zulu kabilelerinin bazı zamanlarda törenler yaparak atalarının ruhlarını onurlandırdıklarını görür. Zaten o zamana kadar da Freud'un dediği gibi insan yaşamının başlangıcı ve tüm hikayesinin 0-6 yaşa dayanmadığına dair pek çok çalışma yapmıştır. İnsanın bir aile sistemi içerisine doğduğunu, doğarken o sisteme ait amca, hala, dede, nene kim varsa onların genetik özellikleri kadar ruhsal özelliklerini de alarak dünyaya geldiğini söyler. Hatta Mark Wollyn'in "Seninle Başlamadı" kitabında yapılan araştırmalara göre %2'lik oranda DNA'sal kodların, %98'lik oranda ise ruhsal kodların atalarımızdan bize geçtiğini ve doğduğumuz anda bu paketle dünyaya geldiğimizi anlatılır.

"Nasıl yani?"dediğinizi duyar gibiyim. Şöyle açıklamaya çalışayım: Hepimiz içine doğduğumuz ailenin bir parçasıyız ve o aileye ait olmak, soyumuza ait hissetmek için bilinçaltımızda kendi kendimize türlü oyunlar oynarız.

AİLENİZDEKİ BİRBİRİNİ TEKRAR EDEN DÖNGÜLER

Diyelim ki dedeniz iyi bir hayat sürmedi. Sürekli borç, harç ve sıkıntı içinde geçirdi ömrünü. Siz de onu torunu olarak iyi para kazanmanıza rağmen paranın bir türlü bereketi olmuyorsa, parayı sadece maaşınızın yattığı gün hesabınızda görüyor ve sonrasında ay sonunu zor getiriyorsanız dedenizden daha iyi bir hayat yaşamamak için bilinçaltınızda kendinizi sabote ediyor olabilirsiniz.

Ya da ilişkilerle ilgili hep aynı döngüleri yaşıyorsanız, hiç evlenmemiş halanızın kaderine saygısızlık etmemek için ilişkilerinizde sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Bu yazdıklarım size çok ütopik gelebilir. Ancak şöyle bir geriye yaslanıp yaşamınızda tekrar eden döngüleriniz var mı yok mu diye bir düşünebilirsiniz.

Hatta tekrar eden olaylarla ilgili ünlü ailelerden birisinden bir örnek vermek istiyorum size: Son dönemlerde Kraliçe 2. Elizabeth'in torunu, aynı zamanda özel hayatlarıyla da gündemden hiç düşmeyen Lady Diana ve Prens Charles'in de oğlu olan Sussex Dükü Prens Harry'nin eşi Meghan Markle ile birlikte kraliyet ailesindeki görevlerinden çekilmeleri çok konuşuldu. Ancak işin gerçeği şu ki evliliği de çok konuşulan Prens Harry'nin bu davranışı Kraliyet ailesine hiç de yabancı değil...

İngiltere Kralı 8. Edward, aşık olduğu Amerikalı Wallis Simpson Kraliyet ailesi tarafından sakıncalı bulununca



aşkı uğruna 1936 yılında tahttan feragat etmişti.

Sizce de ilginç değil mi?

TEŞHİS TAMAM, AMA TEDAVİ NEREDE?

Tedavi süreci kişinin bu döngülerini fark etmesiyle başlar. Ruhumuzun bir parçası atalarımızın ayak izlerinden gitmek isterken, bir parçası da özgür ve huzurlu olmak ister. İşte aile dizimi çalışmasıyla atalarımıza ait olan kaderi sevgiyle onlara bırakıp, kendi özgür ve biricik hayatımızı yaşamayı seçebiliriz. Çünkü aile sisteminden daha büyük bir sistem vardır: "Kollektif Bilinç"

Kollektif Bilinç der ki : "Herkesin hayatı biriciktir. Bu yaşamda herkes kendi rolünü ve görevini tamamlar. Bizler kendi yolumuzda gitmek yerine atalarımıza duyduğumuz "kör sevgi" nedeniyle onların varlığını sürdürmek için kendi yolumuzdan saptığımızda sistem karışır. Kollektif Bilinç dengeye gelmek için de kişiyi türlü türlü çıkmaz yollara sokar.

Bu farkındalığı hissettikten sonra zaman kendi rolünü ele alma zamanıdır. Bunu anladıktan sonra aile dizimi çalışmasıyla sistemde kendi yerimize geçip biricik hayatımıza kucak açabiliriz.

AİLE DİZİMİ KENDİ YAŞAM FİLMİNİ İZLEMEKTİR

Tam olarak böyle. Aile Dizimi Uygulayıcısı tarafından getirdiğiniz konu üzerinden bir sahne kurulur. (Bu çalışma grupla yapılabileceği gibi bireysel olarak da yapılabilir). Sahne kurulduktan sonra sizin hayatınızı temsil edecek kişiler seçilir ve arkanıza yaslanıp kendi yaşam filminizi izlemeye koyulursunuz. Tek fark patlamış mısır ve Frigo yok :)

Hani bir filmi izlerken oyuncusuna yapacağı bir hamle ile yanlış bir şeyler olacağını hisseder ve hayıflanırız ya, işte siz de kendi filminizi izlerken getirdiğiniz konuyla ilgili aile sisteminizdeki kilidi görür ve uygulayıcının yardımıyla o kilidi açacak anahtar kelimeleri bulursunuz.

Artık bilinçaltındaki bilgi bilince gelmiştir. Bilince gelen bilgi bizi ileriye taşıyıp atalarımıza ait olan olayı onlara sevgiyle bırakıp kendi biricik yaşamımızı yaşamanın keyfini çıkarmamızı sağlar.

Aile Dizimi'nin önemli ikinci unsuru da temsilcilik fenomenidir. Bu konu da detaylarıyla anlatılması gereken bir konu olduğu için bunu sonraki sayılara bırakıyorum.

Ben de pek çoğunuzun bu yazıyı okurken verdiği tepkiye benzer şekilde "olur mu öyle şey!"diyordum. Ancak yıllarca devam eden ilişki döngülerim sonrasında bir arkadaşım tutup kolumdan beni aile dizimi uygulatmaya götürünce hayatıma sihirli bir değnek dokundu sanki. İlişkisel döngülerimin kilitleri tek tek açıldı. Bu mucizevi dönüşümden sonra üstadım Svagito Liebemeister'in peşine düşerek aile diziminin eğitimini aldım ve şu anda bu alanda çalışmalar yaptığım için şükran doluyum!

Herkese keyifli ve sağlıklı günler diliyorum,
Sevgiler

Gül Çukur
gul@gulcukur.com
Instagram :@gulcukurr
Web : gulcukur.com



Ey İnsanlık Çürüyorsun



Çizgili pijamalarıyla, kurbanlık koyun gibi bekliyordu kaderini. Bir el uzanıp iki tokat patlattı okkalısından. Sonra sağa sola çevirdi. Deli gibi başı dönüyordu. En çok da korkudan. Şansı yaver giderse akşama kadar ömrü vardı. Yabancının elleri bedeninin her yerinde dolaşırken çok utandı. Çünkü o bir tek güneşi ve toprağı tanırdı. Naylon poşete konulurken öfkelendi, kese kâğıdına sığmayan bedenine lanetler yağdırdı. Kayısının, şeftalinin küçük bedenlerine bakıp gıpta ediyor, mahcup bir şekilde boynunu büküyordu. Oysa ki kabullenmekle başlar iyileşmek, karpuz bunu bilmiyordu.

Her incelik olmuyor zarafet. Bedenin ince, ruhun kalın olduktan sonra tam bir felaket.

Karpuz, poşetten çıkıp suyu yediği anda keyiflendi. Şarkılar eşliğinde duşunu alıyordu. En keyifli anında bir bıçak darbesi göğsünü yardı. Bilmiyordu insanoğlunun kahpeliğini, en çok sırttan vurmayı sevdiğini. Sonra yavaş yavaş çıkardılar pijamasını. Kıpkırmızı kesilmiş şekilde kaldı çırılçıplak. Gözlerini kapattı ve 'Hiç değilse utanmayı biliyorum,' dedi.

Yaptıklarıyla yüzü bile kızarmayan insanoğlu, ruhunu teslim ettiği düzene, kalbini de gömdüğünün farkında mı?

En kötüsü, yaşarken çürümektir. Kokunuzu duymuyor musunuz?

Yakmıyor mu yüreğinizi, vicdanınızın sesini artık duyamamak?

İçinizdeki öfke yaptığınız haksızlıklarla sönüyor mu?

Ya aldığınız ahlar...

Sadece bed bir dua deyip geçer mi oldunuz?

Söylesenize siz ne zaman bu kadar yok oldunuz?

Ey insanlık çürüyorsun!
Hem de toprağın üzerinde...

Seda Küçük

Roman Yazarı
İnstagram: yabancises


BİZİ
TAKİPTE
KALIN
MothersLifeMagazine



Kişisel finans yönetiminde yapılan 5 kritik hata

Günümüzde birçok kişi kişisel finans yönetimi hataları dolayısıyla maddi ve manevi sıkıntılar yaşıyor. Ancak atılabilecek birkaç küçük adım bu sıkıntıların önüne geçmek için yeterli olabiliyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle Generali Sigorta, kişisel finans yönetiminde sıkça yapılan ve uzak durulması gereken bu kritik hataları paylaştı.

Bütçe planlaması yapmamak

Kişisel finans yönetiminde en sık yapılan hataların başında bütçe planlaması yapmamak ya da dönem dönem yapmak geliyor. Bütçe planlaması yapmak; mevcut gelir ve gider kalemlerini net olarak görmeyi ve para yönetimini doğru şekilde yapmayı başarılı kılar. Diğer bir deyişle cebe giren paranın nereye gittiğini, nasıl harcandığını net bir şekilde ortaya koymak, ilerisi için yapılacak tüm planlar ve atılacak adımlar konusunda yol gösterir.

Mevcut bütçenin fazlasını harcamak

Mevcut bütçenin fazlasını harcamak ve gelecek dönemlerde elde edilecek gelirle yaratılan bütçe açığının kapatılacağını düşünmek de sıkça yapılan hataların başında geliyor. Özellikle ipin ucunun kaçtığı harcamaları engelleyememek, mevcut gelirin giderleri karşılayamamasına neden olarak, borçlanmayı beraberinde getirmektedir.

Borçlanarak yaşam kalitesini artırmak

Borçlanarak yaşam kalitesini artırmak son yıllarda sıkça görülen yaklaşımlar arasında yer alıyor. Ancak hayatın getirebileceği olumsuz durumları ve koşulları göz önünde bulundurmadan borçlanarak ev, araba vb. ihtiyaçlar özelinde yaşam standartlarını yükseltmeye çalışmak, kısa vadede olumlu gözükse de, uzun vadede birçok soruna neden olabiliyor.

Bilinçsiz harcamalar yapmak

Özellikle yaşanan dijital dönüşümle birlikte e-ticaret platformlarının sundukları cazip indirimler ve kampanyalar, tüketicilerin zaman zaman ihtiyaçları olmayanı da almasını beraberinde getiriyor. Sunulan indirimler ve kampanyalar ne kadar cazip olsa da, mevcut geliri aşacak ve ihtiyaç dahilinde olmayan her türlü harcamadan uzak durulması, kişisel finans yönetimi özelinde atılan doğru adımlar arasında yer alıyor.

Tasarruf yapmamak

Tasarruf yapmak hem kişisel hem de toplumsal açıdan israf etmemek demektir. Kişisel finans yönetiminde israfı engellemenin ve tasarrufun ilk adımı, ihtiyaç olmadan tüketilen, tüketildiğinde artı değer üretmeyen her kaynağın israf olduğunu fark etmektir. Kaynakları tüketirken özen göstermek, her şeyi yerinde ve yeterince kullanmak hem kısa hem de uzun vadede kişisel finans yönetimine olumlu yansımaktadır.



mondo delle favole

MASAL DÜNYASI

Sesli masallardan,çocuk atölyelerine ve duvar sanatlarına kadar her şey, ebeveynler ve çocuklar için tek çatı altında.

Yakında, çocuk meditasyonları da sayfamızda!

www.mondodellefavole.com

mondodellefavolepd

YAZAR

Bir akıllı delinin kaleminden...



BU İŞTE BİR YALNIZLIK VAR !

Bir yılı aşkın süredir başka bir hayat yaşıyoruz. Hiç bilmediğimiz yerden sordular bu sınavda. Yoğun çalışanlar kendilerine vakit ayıramamaktan şikayet ederken istemediği kadar vakte kavuştu. Çoğu sektörde kısa çalışma, uzaktan çalışma derken sabah akşam çekilen trafik derdi son buldu. Korku ve endişenin yanı sıra mevcut durumu kabullenip yeni bir düzen kurduk evimizde, işyerimizde, hayatımızda.

Aman da pek güzel ekşi mayalı ekmek kokuları sardı dört bir yanımızı. Kimi yemek tariflerine dadandı, kimi kişisel gelişim kitaplarına verdi kendini. İlk zamanda şunları çok sık duyduk:

-Valla bana çok iyi geldi. Büyük şehrin koşturmacası, yetişme telaşı vs. derken kendimizi unutmuşuz şekerim..

-Evde olmanın keyfini çıkarıyorum. Çocuklarımla eşimle daha önce hiç böyle bir deneyimimiz olmamıştı. Çocuklarıma daha fazla vakit ayırmanın hazzını yaşıyorum.

-Kitap okumaya vakit bulamıyordum, ne zamandır başlamak istediğim diziler vardı. İyi tarafından bakıyorum. Şimdi bunlara zamanım var. Zaten başka türlü de vakit geçmez. Hee hee..

-Yıllar sonra bir sürü hobi edindim. Yağlı boya tablolar mı dersin, makrameler mi, kes yapıştır tak takıştır valla çok yetenekliymişim onu fark ettim. Çok da iyi geliyor, insanın böyle aktiviteler yapması yaratıcılığını geliştiriyor.

Gibi gibi..

Bu olumlamalarımızdan eser kalmadı sanki... Ben mayalı ekmek kokusu pek almıyorum mesela. Sanırım en güzel ekmeğin fırında yapıldığı konusunda hem fikir olduk ki herkes pide kuyruğundaydı Ramazan 'da. Yasak var, ama kime sorsan sokakta ekmek almaya gidiyor.

O bir türlü başlanmayan dizilerin Netflix 'te sonu geldi bir çırpıda. Şimdi sadece bir rutin olarak dönüp duruyor hayatımızda diziler.

Sabah sıcacık yatağından kalkıp okula gitmek istemeyen minikler okul açılsa da okulda yatsak der oldular.

Bazı sektörlerdeki kan kaybı birçok kişinin işsiz kalmasına sebep oldu.

Sevdiklerini kaybedenler oldu. Hem de gönlünce sarıp sarmalayamadan, vedalaşamadan.



Geçen sene Mart ayında renk renk kareler örüp patchwork birleştirip kocaman bir battaniye yapmıştım. Bitirdiğimde bu da burada dursun bu günlerin anısına dediğimi hatırlıyorum. Gezdiğim yerlerden magnet alıp buzdolabına yapıştırmışım gibi. Maalesef ki anılarda kalmadı. Rengarenk battaniye üzerime kara bulut gibi çöktü bu kış da koltukta uzanırken.

Hayat bir şekilde devam etti evet. Çalıştık, pişirdik, yedik, uyuduk, uyandık, güldük, ağladık, düşündük, düştük, kalktık, korktuk. Ama her gün bir öncekinin aynısı oldu. En çok da bu yordu.

Yalnızlaştık hiç olmadığı kadar. Çekirdek ailemiz de olsa, çocuklarımız, eşlerimiz yanımızda yetmedi. Geçerken uğrayanımız, hafta sonu kalabalık sofralarımız, "Hadi kahveye gel, bekliyorum" lar, çoluk çocuk kalabalık piknıklerimiz, parkta bahçede salıncak sıramız olmadı. Onun yerine market sırasında mesafeyi koruyacağız diye darlanarak sıramızın gelmesini bekledik.

Yalnızlaştık. Hani bizde sıkı sıkı kucaklaşmak var ya, uzaktan uzağa selamlaşmak olmadı, bize uymadı. Sevdiklerimizle görüntülü aramalarla yaptığımız kahve saatleri özlemleri gidermeye yetmedi. "Öpüyorum çok" lar ağzımıza yakışmadı öpüp koklayamadıktan sonra. Çoğu zaman sağlığımız yerinde deyip şükrettik ama insan insanın zehri olduğu kadar panzehirmiş de onu anladık. Beden sağlığımızı koruyalım derken bu yalnızlıkla ruhlarımız yara aldı.

Evet bir sürü şey fark ettik kendimize, çevremize dair. Öğretilerimiz çoğaldı ama bu pandemi en çok yalnızlığın, özlemin ne demek olduğunu öğretti bize.

Tom Hanks' in " Yeni Hayat" diye bir filmi vardı Oscar'a aday gösterildiği onu hatırladım. Hani "Issız bir adaya düşersen yanına alacağın 3 şey ? " sorusu vardır ya. Çakı, çakmak, su falan değil. İnsan, insan, insan olsun. Bir voleybol topuyla konuşmak falan beni kesmez. Son kararım..#buiştebiryalnızlıkvar

Av. Ebru Erdem
ebruerdem@erdemhukuk.net
instagram /@erdemlawoffice
@birakıllıdelininkaleminden

misscatdesign





MISSCAT
DESIGN

Her zevke hediye Misscat'te

Sağlığınız ön planda organik ve elyapımı tasarımlar

Misscat Dükkan'da



















MISSCAT
misscatdesign
www.misscatdesign.com
D Marin
TURGUTREİS
Gazi Mustafa Kemal Blv. No:24
Turgutreis, Bodrum



Otizmde 4 önemli risk faktörü!

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı Dr. Can Tumba, Otizm Spektrum Bozukluğu hakkında bilgiler verdi.

İleri baba yaşı risklerden biri...

Günümüzde yaygın olarak karşılaşılan Otizm Spektrum Bozukluğu, "doğuştan gelen ya da yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan karmaşık bir nöro-gelişimsel farklılık" olarak tanımlanıyor. Otizmde genetik ve çevresel risk faktörlerinin araştırıldığını belirten uzmanlar, ileri baba yaşı, annenin hamilelikte geçirdiği enfeksiyonlar, hava kirliliği ve D vitamini eksikliğinin önemli faktörler arasında bulunduğuna dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı Dr. Can Tumba, Otizm Spektrum Bozukluğu hakkında bilgiler verdi.

Erken çocukluk çağında başlıyor...

Otizm spektrum bozukluklarının, çocukluk çağı nörogelişimsel bozuklukları içinde yer alan bir klinik tanı grubu olduğunu kaydeden Dr. Can Tumba, "Belirtileri erken çocukluk çağında başlamakta olup sosyal, iletişimsel alanda belirgin yetersizlikler ve sınırlı, tekrarlayıcı davranışlar ve ilgi alanları ile seyreden bir bozukluktur" dedi.

Otizmin son dönemde tanısının konma sıklığındaki artışın, risk faktörlerinin de araştırılma ihtiyacını arttırdığını kaydeden Dr. Can Tumba, temelde genetik ve çevresel risk faktörleri olarak iki büyük risk faktörü grubu ortaya konduğunu söyledi.

Yapılan çalışmalarda ailevi yatkınlığın otizm risk faktörleri içinde olduğunun bulunduğunu kaydeden Psikiyatri Uzmanı Can Tumba, "Benzer şekilde kromozomal bozuklukların, hücrenin bazı özgül işlevlerinde rol oynayan genlerdeki varyasyonların otizmle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Son dönemde otizmin genetik nedenlerini aydınlatan çalışmalar büyük hızla ilerlemektedir. Genlerin otizmdeki rolünün proteinlerin beyinde ve farklı hücre tiplerinde etkileri daha net aydınlanınca daha iyi ortaya çıkacağı düşünülmektedir" dedi.

İleri baba yaşı, önemli bir risk faktörü

Otizmde ileri baba yaşının önemli risk faktörleri arasında bulunduğunu kaydeden Dr. Can Tumba, şunları söyledi:

"Çevresel risk faktörleri göz önüne alındığında; bugüne kadar en çok üzerinde durulan konuların ileri baba yaşı, annenin hamilelikte geçirdiği enfeksiyonlar, hava kirliliği, böcek ilaçlarına maruz kalma, beslenme, D vitamini eksikliğidir. Yapılan tüm çalışmalar içinde en tutarlı veriler ileri baba yaşı ile ilgili elde edilmiştir. Hamilelikte geçirilen enfeksiyonlar ve doğum komplikasyonlarının da otizmle ilişkili olduğu gösterilmiştir. Araştırmalara göre gerek hamilelik, gerekse erken çocukluk döneminde D vitamini eksikliği otizm sebepleri arasında yer almaktadır."

Aşılar otizme neden olmaz

Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı Dr. Can Tumba, aşılarla otizm arasında ilişki olduğu yolundaki iddiaları da hatırlatarak şunları söyledi:

"Burada önemli bir nokta aşılar ile otizm arasındaki ilişkidir. Pek çok yerde değinilen ve farklı spekülasyonlara konu olan bu durumla ilgili çok net bir şey söylenebilir ki aşılar kesinlikle otizme neden olmaz. Yine genetik yatkınlık ile çevresel etkiler ile ilişkiler de otizm oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Yukarıda sayılan tüm bu risk faktörlerine rağmen, otizm halen sebebi tam olarak anlaşılmamış olan ve pek çok noktada aydınlatılmayı bekleyen nörogelişimsel bir rahatsızlıktır."

YAZAR



Onun bize ihtiyacı var!

Ela 3 yaşındayken küre şeklinde bir cam fanus ve bir adet de Japon balığı alıp eve gelmiştim. Hem kızıma sürpriz yapacak, hem de onun sorumluluk duygusuna katkıda bulunacaktım. En azından ben öyle düşünüyordum. Balığımız 2 ay olmadan öldü.

O zaman İnternet'te akvaryum hobisi ile uğraşanların bir araya geldiği forumlara bakmaya ve balığın neden öldüğünü araştırmaya başladım. Forumlarda yazanları okudukça hem bilgisizliğime kızdım hem de ölen balığımız için daha çok üzüldüm. Meğer balık öyle bakılmazmış...

Bir kere Japon balıkları bakması kolay balıklar değilmiş. Santimetre olarak büyüklüklerinin 20 katı kadar litre su hacmi olan akvaryumda bakılmaları gerekiyormuş. Hatta akvaryum ne kadar büyük olursa bakımı o kadar kolay oluyormuş. Akvaryum suyunun iyi havalandırılması, haftada 1 kez %20~25 kadarının değiştirilmesi gerekiyormuş. Akvaryuma koyacağınız yeni suyun en az 3 gün dinlendirilmiş ve içindeki kloru tutacak bir katkı ile zenginleştirilmesi gerekliymiş. Kaliteli yemlerin kullanılması, günde 2 kere 3~4 dakika içinde tüketecekleri kadar yem verilmesi gerekiyormuş. Akvaryumda yararlı bakterilerin oluşabilmesi için, tıpkı böbreklerimiz gibi çalışan ve adına dış filtre denen bir cihazın suyu sürekli devir daim etmesi gerekiyormuş. Evinizde gece gündüz sıcaklıkları arasında çok fark varsa bir de ısıtıcı almak gerekiyormuş. Balıkların renklerinin güzelliklerini koruyabilmeleri için akvaryum aydınlatmasının önemi çok büyükmüş. Kimi balık türü bitkili akvaryumu, kimi balık ise içinde kaya olan akvaryumu tercih edermiş. Bunların hepsini İnternet'te dolaştığım forumlarda öğrendim.

O zaman eve benim için büyük sayılabilecek bir akvaryum aldık. Gerekli cihazları da alarak bu kez daha bilinçli başladık işe. Artık 2 tane Japon balığımız vardı. Bu balıkları 2.5 yıl kadar yaşatmayı başardık. Ama yine sonu iyi bitmedi. Bu kez kanca kurdu denen bir parazitin neden olduğu hastalıktan öldüler. Yine başladık forumları okumaya. Neden hasta olduklarını öğrendik. Suyla ilgili o kadar çok parametre var ki, neredeyse bir kimyager gibi davranmak gerekiyor. O yıl moralimiz bozuldu ve



akvaryumu biraz kenara kaldırdık.

Ela 6 yaşına geldiğinde yeni bir eve taşındık. Evimizin iki sokak ötesinde bir apartmanın giriş katında balık üretimi yapan küçük bir dükkan vardı. Ela ile her akşam üzeri Sami ağabeyi ziyarete gitmeye başladık. Sonunda Sami ağabey bizim kanımıza girdi ve bu sefer daha büyük bir akvaryum alarak içinde canlı doğum yapan ve bakımı kolay balıklar olan Platy türünden koyduk. Bir sürü yavru balığımız oluyordu. Fazlaları Ela ile birlikte Sami ağabeye götürerek yem vs. karşılığı değiş tokuş yapıyorduk. Sürekli İnternet araştırması yaparak kendimizi geliştiriyorduk. Bu maceramız da 4 yıl sürdü. Şimdi de Ankara'ya taşınıyorduk ve biz akvaryumumuzu balıkları ile birlikte Sami ağabeye geri verdik.

Ankara'ya taşındığımızda bir yılımız akvaryumsuz geçti. Bir yıl sonra doğum günümde Ela bana bir sürpriz yapmış ve bir akvaryum almıştı. Zaten bütün malzemelerimiz vardı. Bu sefer ciddi Japon balığı hobisi yapacaktık. Artık sadece forumlar değil YouTube'da vardı. 160 litrelik akvaryumumuza Ela'yla birlikte seçtiğimiz 3 tane Japon balığı aldık. 2 tanesi tül kuyruklu, diğeri de Ranchu denen klasik yuvarlak Japon balığıydı. Onun rengi tam altın rengi olduğu için Ela ona Midas adını koydu. Ancak alırken bir şeye dikkat etmemiştik, Midas'ın arka kuyruğunun yarısı yoktu. Muhtemelen yavruyken diğer balıklar tarafından yıpratılmıştı.

Uzatmayalım, bizim tül kuyruklar tecrübemizin de katkısıyla kocaman oldular ve seyretmesi çok zevkli bir akvaryumumuz oldu. Akvaryumumuzdaki bu başarı sürekli İnternet'te yaptığımız araştırmalar ve tecrübe birikimimizin sonucuydu. Ela bir gün bana "Baba bunlar çiftleşiyor! Hatta yumurtaları da bırakmışlar!" diye seslendi. Hakikaten öyleydi. Sonra Ela bana onların yavrularını almak istediğini söyledi. Bu çok zor bir iştir. Japon balığını ya profesyonel üreticiler ya da çok ciddi hobiciler üretebilir. Bu binim için neredeyse imkansız bir işti. Ama Ela kafasına koymuştu bir kere. YouTube'u araştırmış, bizim gibi evinde Japon balığı hobisi yapan bir Taylandlının "ThinFrog" adındaki kanalında, Japon balıklarından nasıl yavru alınacağını izlemiş. "Bana istediğim malzemeleri alırsan ben yavru elde ederim." dedi. Özetle dediğini yaptı ve şimdi "yavruhane" adını verdiğimiz ayrı bir akvaryumda belki 200'e yakın Japon balığı yavrumuz var. Ela bunu YouTube'u izleyerek öğrenmiş ve başarmıştı.

Dün akşam bunlar yeteri kadar büyüdüğünde ne yapacağımızı konuşuyorduk. Ben "İçinden en güzelini seçer büyük akvaryuma alırız, diğerlerini de evcil hayvan dükkanına götürür değiş tokuş yaparız." dedim. Elbette büyük akvaryumdakilerden birinin de gitmesi gerekiyordu. Midas'ı hatırladınız mı? Hani kuyruğu yarım olan. Ben onu vermeyi teklif ettim. Ne de olsa bir akvarist için değersiz bir balıktı. Ela bana baktı ve "Hayır! Onun bize ihtiyacı var. Onu kimse beğenip almaz. Orada yalnız kalır." dedi.

Bu da bana ders olsun: Kuşaklar arasındaki fark. Bizler 80'li yıllarda kafamıza işlenen "kusursuzluk" kavramına değer verirken, şimdiki kuşak için kusursuzluk ve güzellik gibi kavramlar önemsiz. Onlar çevreye, sahipsiz sokak hayvanlarına önem veriyor. Cinsiyet, ırk, din ve yabancı ayırmıyorlar. Onlar için, şişman-zayıf, uzun-kısa, güzel-çirkin ayrımı yok. Bir kuşun uçarak rahatça geçebildiği fakat bizim dikenli tellerle ördüğümüz, milyarlar harcayarak donattığımız ordularla koruduğumuz sınırlar onlar için hiçbir şey ifade etmiyor. Çünkü onlar dijital çocuklar. Onlar oturdukları yerden Amerikalı bir profesörden matematik dersi alabiliyor, Taylandlı bir akvaristten Japon balığını nasıl doğurtabileceğini öğrenebiliyor, Güney Afrikalı bir çocukla beraber oyun oynayabiliyorlar.

Orhan Eoker

10marifet

DOĞADAN BİR PARÇA HEP BENİMLE OLSUN DİYENLERE!

Rengarenk çiçeklerin o capcanlı hallerini koruyarak şık bir kolyede, alımlı bir küpede, belki orijinal bir tepside hep elinizin altında olmasını ister misiniz? Marifetli tasarımcı Berna Oyur, epoksi malzemelerde çalıştığı ürünleriyle bunu mümkün kılıyor. Türkiye'nin ilk dijital el işi ve hobi platformu 10marifet aracılığıyla dergimize bu ay konuk olan Berna Hanım'ın Instagram sayfasını kesinlikle kaçırmayın: https://www.instagram.com/bernatolye/

Röportaj: *Aylin Ç. Yalçınkaya*

Epoksi reçine ile takılar tasarlıyorsunuz. Bu malzemenin son dönemlerde gittikçe popüler olduğunu gözlüyoruz. İşi en sahiplenmiş, ustaca yapan tasarımcılardan birisiniz bizce. Ne kadar zamandır içindesiniz? Nasıl merak sardınız ve nasıl öğrendiniz, sorabilir miyiz?

Merhaba, çok teşekkür ederim. Ben Berna OYUR, 3 yıldır epoksi ile tasarımlar yapıyorum. Öncesinde Instagram sayfam @bernatolye'de brezilya nakışlı takılar yapıp paylaşıyordum. Nakışlı takılar için iç taş modelleri çok yoktu, ben de kokulutaş tozu ve kalıp kullanarak yapabileceğimi düşünüp yurt dışından bir kalıp sipariş ettim. Daha sonra kalıbın kullanım alanını araştırınca epoksi ile tanıştım. Merakımı cezbetti ve üzerine araştırmaya karar verdim. Birçok yazı okudum, videolar izledim ve önce çiçekleri kurutmayı öğrendim. Daha sonra bir miktar epoksi alıp denemeler yapmaya başladım. Başlangıçta çok fazla hata yaptım ama yaptıkça, okudukça hatalarımı düzeltmeye başladım. Çiçekleri çok sevdiğim için epoksi bende bir tutku oldu. Hep daha güzeli olmalı diyerek devamlı üretmeye çalıştım. İnsanların da ilgisini ve sevgisini kazandıkça bu iş bende tutku haline geldi. 3 yıl önce ülkemizde epoksi ile ilgili malzeme bulmak çok zordu. Bu konuda ailemin ve dostlarımın desteği cidden yadsınamaz. Benim her işimi destekleyip daha güzele ulaşmam için inanılmaz yardımcı oldular.

Önceliğiniz takı ama onun dışında başka dekoratif ve işlevsel tasarımlarınız da var. Tümünü düşünerek sorarsak, reçine ne tarz yüzeyler üzerine uygulanıyor? Siz neleri tercih ediyorsunuz?

Epoksi kehribar mantığındadır, yani doğada zamanla taşlaşan ağaç reçinesinin fabrikasyon halidir. Epoksiide daima kuru malzeme kullanılır çünkü epoksi ısınarak



donar ve yaş ürünlerle çalışılırsa onları yakıp şekillerini ve renklerini bozar. Takı yapmayı çok seviyorum ama kalıpla çalıştığım için bazı çiçekleri takı yapmakta zorlanıyorum. Onların güzelliğinin de ölümsüzleşmesini istiyorum. Bu konuda da dekoratif ürünler benim için kurtarıcı oluyor. Büyük bir gül veya büyük bir karahindiba ile çalışıp onlarla küpler, küreler yapmak harika. Herkes takı kullanmıyor ama bu şekilde gerçek çiçekli dekoratif ürünler istiyorlar, ben de tepsiler, sunumluklar, dekoratif eşyalar, panolar tasarlıyorum. Sanırım dekoratif ürünler yapmayı daha çok seviyorum çünkü geniş bir alanda istediğim gibi özgürce çalışıyorum.

Epoksi kısmı bir yana, tasarımlarınızın özünü çiçekler oluşturuyor. Çiçeklerinizi nasıl seçiyorsunuz, nereden buluyorsunuz?

Aslında benim en büyük aşkım çiçekler. Başlangıçta teraryum yapıyordum ama ev ormana dönünce yeni bir hobi arayışı içine girdim. Nakışla çiçekler yaptım ama sanırım gerçek çiçekler ile çalışmak beni daha mutlu ediyor. Çiçeklerimin çoğunu evimde yetiştiriyorum. Çiçek seralarından saksıda çiçekler alıyorum ama her çiçek güzel kurumuyor, onu da yine zamanla öğrendim deneme yanılma ile. Kütahya'da yaşamak da ayrı şans benim için çünkü ormanlık alan çok fazla. Ormanda elimde bir sepetle yürüyüş yapıp çiçek topluyorum, evde onları kurutuyorum. Başlangıçta her çiçekten biraz kuruttum, zamanla bazı çiçeklerin daha güzel kuruduğunu öğrenip ona göre seçimler yaptım. Çantamda daima bir saklama kutusu ve kitap taşıyorum. Gittiğim her yerden çiçek, yaprak topluyorum. Onları evde özenle düzenleyip kitap arasında veya boraksta kurutuyorum. Papatya, gül, karahindiba, egreltiotu, gelincik ve kır çiçeklerine bayılıyorum.

Instagram sayfanız rengarenk ve beklenecegi üzere çiçek bahçesi gibi. Renkler ve doğa ile aranız nasıl?

Doğa rengarenk ve ben doğadan esinlenerek çalıştığım için bu renkliliği de sayfama yansıtmayı seviyorum. Zaten hayatım da hep doğa ile iç içe. Ailecek alışveriş merkezleri yerine doğa yürüyüşlerini, ormanda vakit geçirmeyi hep sevmişizdir. Kuruttuğum çiçeklerle çalışırken de onların doğada olduğu gibi rengarek ve iç açıcı olmalarını tercih ediyorum.

Takılarınızı tasarlarken neler ilham veriyor size?

Aslında çok takı kullanan biri değilimdir. Çiçeklerin güzelliğini ve sadeliğini bozmadan çalışıyorum. Yani yaptıklarımın sadece şık ve zarif olmasını seviyorum. Doğa en büyük ilham kaynağım. Doğada nasılsa o çiçeğin ta-

kıda da öyle kalması beni mutlu ediyor. Yani dalında bir çiçek nasılsa kolyede, bileklikte, küpede, yüzükte de o hissi versin istiyorum.

Ortalama düşünürsek, diyelim ki bir epoksi kolyenin tamamlanması ne kadar zamanınızı alıyor?

Epoksi başlangıçta iki sıvıdan oluşur. Bunlar doğru ölçüde doğru şekilde karıştırılarak 24 saatte donar. Epoksi plastiğe yapışmaz, bu nedenle silikon kalıplar kullanılır. Başlangıçta sıvı halde olduğu için kuru çiçekler epoksi üzerinde yüzer ve 24 saat sonra istemediğiniz bir şekilde donabilir. Bu sebeple ben kat kat çalışıp doğru şekilde donmasını sağlıyorum. Bu sebeple bir takının yapımı 4-5 gün sürebiliyor. Dekoratif ürünlerde bu süre daha uzun. Sadece donması yetmez, kalıptan çıkan çoğu ürün zımpara cila ile düzeltilir. Takılarda vidaların takılması da işe 1-2 gün ekler. Yani bir kolye 5 ila 7 günde yapılır.

Evinizde bir çalışma köşeniz var mı? Malzemeleriniz özel bir yer istiyor gibi görünüyor.

Epoksi kimyasal bir madde ve donarken çıkardığı gaz da sağlık için tehlikeli. Evimde ayrıca bir odam yok ama kapalı balkonumu kendime atölye haline getirdim ve orada çalışıyorum. Bu benim için daha iyi çünkü devamlı havalandırdığım bir yer olması güzel. Ayrıca epoksi ile çalışırken mutlaka gaz maskesi ve eldiven kullanıyorum. Oraya da kimseyi almıyorum. Epoksi ile çalışmak isteyenlere güvenliğin öncelikli olması gerektiğini anlatıyorum.

Yaptığınız işin karşılığını maddi ve manevi olarak alabildiğinizi düşünüyor musunuz?

Epoksi pahalı bir malzeme, aynı şekilde silikon kalıplar da yurt dışından geldiği için oldukça maliyetli. Isınarak donan epoksi zamanla kalıpları bozuyor ve ben sürekli kalıp yeniliyorum. Çoğunlukla kazandığımı malzemeye harcıyorum çünkü bana verdiği mutluluk cidden maddiyatla ölçülmez. Biliyorum ki iyi bir hobi ile insan mutlu ve huzurlu yaşar. Benim için bu işin terapi yönü çok daha önemli. Ama doğruya doğru, evimde hobi amaçlı başladığım bu çalışma ile beklediğimden daha iyi kazanç elde ediyorum.

Fotoğraflarınız çalışmalarınızı çok iyi sergiliyor. Instagram sayfanız ışıl ışıl. Deneme yanılma ile mi yoksa bir eğitim ile mi fotoğraf konusunu çözdünüz?

Aslında fotoğrafçılık için iyi bir eğitim almayı çok istiyorum ama henüz nasip olmadı. Genelde gün boyu ışığın doğru açısını kolluyorum ve çok fazla fotoğraf çekip elceyerek çalışmalarımı sayfamda paylaşıyorum. Beni en çok bu kısım yoruyor çünkü fotoğraflar yaptığım güzelliği her zaman gösteremiyor. Bazen birkaç gün çekim yapıyorum ve evde









karantinada iki çocukla bu cidden yorucu oluyor. Hala da istediğim şekilde çekim yapamıyorum. Sanırım bu konuda yakın zamanda eğitim alıp daha iyi fotoğraflar çekmeye çalışacağım.

Atölye çalışmaları düzenleyerek bu işi başkalarına da öğretmek ister misiniz?

Yüz yüze olmasa da online atölye çalışmaları yapıyorum. Zaten sayfamda da sürekli yaptığım işi öğretmeye çalıştığım videolar paylaşıyorum. Çünkü insanların merakını cezbediyor ve öğrenmek istiyorlar.

Yaptığınız işte kendinizi ne seviyede görüyorsunuz? Hedeflediğiniz nokta ne?

Henüz başlangıç aşamasında bir epoksi severim. Aslında epoksi ürünlerde önce ulusal daha sonra uluslararası bir marka olmak hedefim. Bernatolye adının bir dünya markası olması en büyük hayalim. Sanırım takı tasarım konusunda daha çok yolum var, bu sebeple devamlı okuyor, araştırıyor, izliyor ve çalışıyorum. Asla kendimi yeterli bulmayacağımı biliyorum çünkü bu konuda fazla mükemmelliyetçiyim.

Hala canımızı sıkmaya devam eden pandemi sürecini yaşıyoruz. Bu konu sizin çalışmalarınızı nasıl etkiledi?

Evde çalışmak pandemi dönemi için bir şans gibi görünse de öyle değil. Evde okul çağında iki çocuğum var ve onların bu dönemi sağlıklı geçirmeleri için daha fazla çaba göstermem gerekiyor. Uzaktan eğitim süreci, evde olup eğlenmek istemeleri benim çalışma süremi azalttı. Çünkü çocuklarım her anne gibi benim de kıymetlim ve önceliğim. Ama şu da var ki bu işin malzeme kısmını onlarla eğlenceli hale getirdim. Beraber doğa yürüyüşleri yaparken çiçek toplamak, sonra doğa hakkında konuşmak hepimize iyi geldi. Oğlum ve kızım da çoğu zaman tasarım konusunda bana destek oldular. Satış konusunda herkes gibi sorun yaşadım çünkü insanların önceliği gıda idi ama zaten işin maddi boyutu asla önceliğim olmadı. Ama pandemi döneminde özellikle yurt dışından yoğun talep olması da beni olumlu etkiledi.

Çocuklarla aranız nasıldır? Onlar için de tasarımlarınız var mı?

Çocukları çookkk severim ve onlar için öyle güzel istekler oluyor ki! Artık hangi çocuk hangi yaşta ne sever öğrenmiş oldum. Minik çiçekli kolyeler, küpeler... Gökyüzü modelli mini takılar hazırlamak çok keyifli. Özellikler onlardan takılarla gelen fotoğraflar beni inanılmaz mutlu ediyor. Ayrıca anne-babalar da çocuklarının saçını, dökülen süt dişini, göbek bağını, verdiği ilk çiçeği ölümsüzleştirmek için de bana başvurunca bu kısım ayrı mutluluk verici oluyor. Çünkü manevi değeri olan malzemelerle çalışmak cidden çok özel ve güzel.w

HER BİR DETAYI DÜŞÜNÜLMÜŞ AMİGURUMİ BEBEKLER

Amigurumi oyuncaklar, son yıllarda annelerin çocukları için en çok tercih ettiği oyuncaklardan. Hem doğal hem de yıkanabilir olması bu oyuncakları vazgeçilmez yapıyor. Ben de oyuncakçılarda satılan ve çoğunlukla çirkin bulduğum bebekleri kızıma almak yerine amigurumi bebekleri tercih ediyorum. Size tüm ürünlerine bayılacağınız, bakmaya doyamayacağınız bir hesap önereceğim. Hem de hepsi el emeği göz nuru. @zero.nun_hobi_atolyesi. Röportaj: Şebnem Güzel

Bu tatlı hesabın sahibi Zerrin Özkan Aydın. Kendisi 42 yaşında ev hanımı bir anne. Yeğenlerine hediye amaçlı oyuncaklar hazırlayarak başlamış bu işe. Amigurumi daha sonra tutkusu olmuş. El işi ile her zaman uğraşmayı çok sevdiğini anlatan Zerrin Hanım, "Amigurumi sayesinde yaratıcılığımın sınırlarını çok daha iyi kullanma imkanı buldum. Bu da beni birçok proje, yeni fikir ve tariflere itti. Önceleri yerli ve yabancı hazır tariflerle çalışırken kısa sürede kendi oyuncaklarımın tasarımlarını yapmaya başladım. Aldığım muhteşem geri dönüşler en büyük motivasyon kaynağım oldu. Ürünlerim arasında kız ve erkek bebeklerden hayvan figürlerine, buzdolabı ve duvar süslerinden anahtarlıklara kadar birçok çeşit var. Ürünlerimin her aşaması tamamen el emeği olup organik malzemelerden oluşuyor. Hepsi çocuklar için sağlıklı ve tehlikesizdir. Kendi tarzımın dışına çıkmadan kişiye özel ürünler de çalışıyorum. Tüm bebeklerimde saç modelinden kıyafetlerine, yüz ifadelerinden aksesuarlarına kadar bir çocuğun masumluğunu, saflığını yakalamaya çalışıyorum. En çok bebek çalışmayı seviyorum. Bebek çalışırken saçı, kıyafeti, renkleri, aksesuarı derken hayal gücümü daha ekin kullanabiliyorum" diyor.

Zerrin Hanım'ın ürünlerinin fiyatları 50 TL ile 350 TL arasında değişiyor. @zero.nun_hobi_atolyesi adlı bu tatlı instagram hesabına mutlaka göz atın derim. Çok seveceğinize eminim.













Türkiye'nin suyunu takip etmenin artık bir yolu var:

Finish Su Endeksi

Suyun değerini herkesin bilmesi için TSKB ile dünyada bir ilki gerçekleştiriyoruz. Yakında "Barajlarımız dolu mu" veya "Tasarruf yapıyor muyuz" gibi soruların cevabını tek bir değerden takip edebileceğiz: Karşınızda Finish Su Endeksi.



STRATEJİK DANIŞMAN

TSKB DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

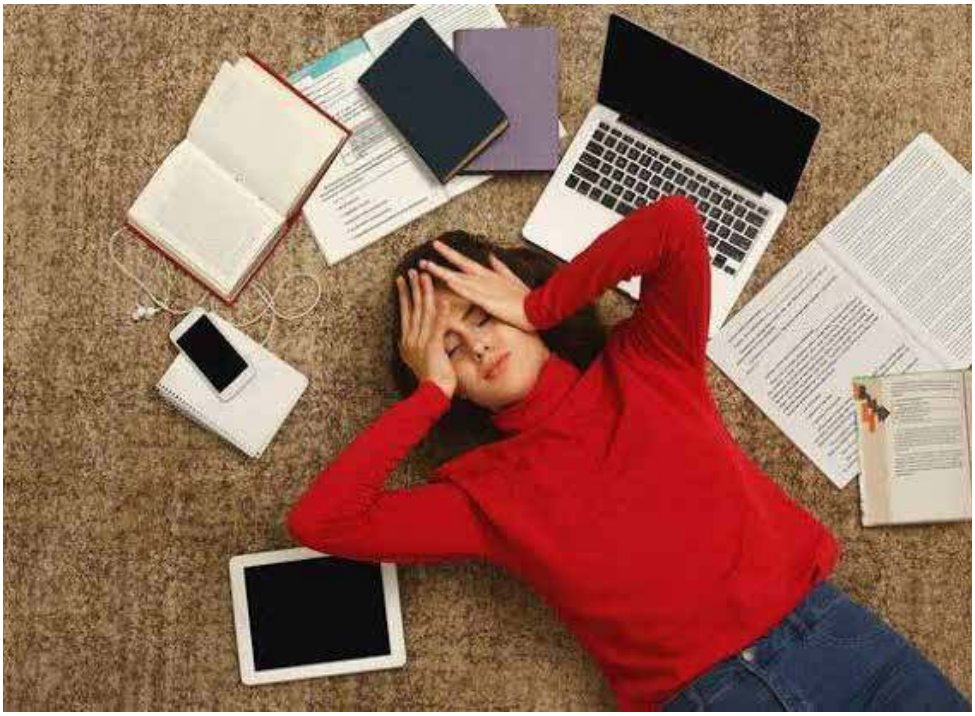
yarınınsuyu.com

finish

YAZAR



Sınava Sayılı Günler Kala Ebeveyn Olarak Öğrencimize Yaklaşımımız Nasıl Olmalı?



Pandemi sürecinde aileler ve öğrenciler yasaklar, açılan ama artan vaka sayılarıyla tekrar kapanan okullar , karantina dönemleri ile kaygılı ve sürekli değişkenlik gösteren bir eğitim öğretim yılı geçirdi.

Bu süreçte yaşananlar bir yana normalde de öğrenci ve velilerde kaygıya sebep olabilen sınav dönemi ile karşı karşıyayız.

Kaygı düzeyinde olduğu sürece öğrencileri harekete geçiren bir duygu. Fakat sınavlar yaklaştığında hissedilen yoğun kaygı ve korku öğrencinizi olumsuz yönde etkileyebilir.

Öğrenciler bu dönemde farklı düşüncelere kapılarak kaygı duygusunun daha da büyümesine sebep olabilirler. Hatta çoğu zaman fiziksel olarak bazı sorunlar (ellerde titreme, bayılacak gibi hissetme gibi) ortaya çıkabilir.

Normalde yapılabilecek bir soru için sınavda yapamazsan düşüncesi kaygının temel sebeplerinden bir tanesidir.

Sınav kaygısı yaşayan çoğu öğrencide aslında ailenin de ne kadar kaygılı olduğunu ve bunu öğrenciye ister istemez yansıttıklarını görüyoruz. Ebeveyn olarak öncelikle kendi kaygı düzeyimizi en aza indirmeliyiz ki çocuğumuzun kaygısını azaltabilelim.

Sınavların yaklaştığı bu dönemde;

-Anne baba olarak sınavlara anlam yüklemeden öğrencinizi rahatlatarak ve motive edici şekilde davranmak sınav kaygılarını azaltacaktır.

-Öğrencinizin sınav kaygısı son günlerde iyice artabileceği için yeni bilgi öğrenmek yerine bildiği ve yapabildiği soruların çözümü üzerinde durmaları hem öz güven, hem de hız kavramı anlamında daha faydalı olacaktır.

-Öğrenciniz son anda sınav ile alakalı yeni taktikler uygulamayı amaçlarsa daha da fazla stres oluşturabileceğini unutmamak gerekir.

-Sınav anında yapılamayan bir soruda takılıp kalınmadan tam motivasyon ile sınava devam ederek sonra yapılamayan sorulara bakılması en sağlıklısı olacaktır.

-Sınav öncesi beslenme ve uykuya mutlaka dikkat etmek gerekmektedir.

-Sınavdan bir gün önce sınava girilecek yerleşkeye aynı saat ve koşullarda gitmek , sınav günü telaşını ortadan kaldıracaktır.

-Ve yine sınavdan bir gün önce düşüncelerden dolayı uyumakta zorluk çekiliyorsa odayı havalandırmak, ılık bir duş almak, sakin bir müzik dinlemek ve uyku geldiğinde yatağa geri dönüp uyumaya çalışmak öğrencinizin rahatlamasına katkı sağlayacaktır.

-Sevgili anne babalar unutulmamalıdır ki her öğrenci özeldir ve iç dünyaları birbirinden farklıdır. Onlara bu özel zamanlarında destek olmak , kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmak ve onlara bu sınavın ilk ve son sınav olmadığını , hiçbir sınavın onlardan önemli olmadığını ve sonuç ne olursa olsun onlara güveninizin , sevginizin sonsuz olduğunu göstermek ve dile getirmek ise en önemlisi.

Her öğrencinin emeğinin karşılığını alabildiği bir sonuç alması dileğiyle.

Sevgiyle kalın...

Sevgi Aka

Eğitimci/Anne-bebek yazarı
Mail sevgi.klycaka@gmail.com Instagram @ sevgikalayciakaa



1001 Çeşit Tuhafiye
Beşiktaş

Tuhafiye ürünlerinin en kalitelisi
1001 Çeşit Tuhafiye'de. Üstelik aradığınız
kalite artık yün,goblen,kanavice,etamin,
tüm tuhafiye malzeme ve aksesuarları
www.goblentuhafiye.com "Online Satış"
ile kapınıza kadar geliyor.

1001 Çeşit Tuhafiye, Beşiktaş Singer Makineleri Yetkili Satıcısıdır.

Adres: Sinanpaşa Mah. Kazan Sok. No:9/29 Binbirçeşit Mağazası Beşiktaş
Telefon: +90 212 260 26 98
www.goblentuhafiye.com Instagram: birbircesittuhafiye

Tac Mahal yemek takımı, 27.800 TL - La Tienda Bahçe Mobilyaları.



Bahçede sofra keyfi

Yazın en keyifli yanı zevkle kurulan sofralar ve hafızalara kazınacak anlar. Bahçede sofra keyfi için ihtiyaç duyabileceğiniz en yeni seçenekleri bir araya getirdik.

Hazırlayan: MERVE ÖZTÜRK KARA

Servis tabağı, 99 TL - Petra Seramik.



Hüma kuşu obje, 590 TL – Dot Design Studio.



Fugu balık dekoratif obje, 700 TL - Dot Design Studio.





Mumluk, 140 TL – Naz Işıksoy.



Runner, 280 TL – kokteyl peçete dörtlü set 160 TL - Brezo Home.



Sargı amerikan servis, 100 TL – peçete 100 TL - Hera Living.



Maiizen marka Neptun mumluk, 265 TL – www.mahfelle.com

Mumluk, 180 TL – Naz Işıksoy.





Fırıldak bardak, 145 TL – Emilge's.



Amerikan servis, 90 TL - Peçete, 90 TL - Km Home Collection.



Vazo olarak da kullanılabilen mum, 200 TL - Decor Mum Candle Shop.



Pescado kokteyl peçete seti dörtlü, 200 TL – Concha kokteyl peçete seti, 200 TL - Brezo Home.



Yatak takımı, 520 TL - Remberker.

Keyif üssü salıncaklar

Bahçelerin olmazsa olmazı salıncakların en çok tercih edilen 2 modelini bir araya getirdik.



Capri Swing Bodrum salıncak, 1.750 TL – www.rehome.com.tr



Victoria çiftli salıncak, 3.750 TL – www.rehome.com.tr

Şeften lezzetler



Hazırlayan: Derya Jerdev İnal

27 Ağustos 1988 yılında doğdu. Çocukluğundan beri hep yemek yapmaya ilgisi olan Derya 2010 yılında Yeditepe Üniversitesi İşletme Fakültesi'nden mezun olmuştur. Fakat bu alandan vazgeçip yemek yapmaya yoğunlaşmıştır.

Mutfak Sanatları Akademisinde çeşitli workshoplara katılıp kendini geliştirmeye başlayan Derya daha sonra aşçılığı meslek olarak yapmaya karar vermiştir. MSA'da profesyonel aşçılık eğitimini başarı ile tamamlamıştır.

Stajını MSA Workshop departmanında yapmıştır.

Hobileri arasında yemek fotoğrafçılığı, çeşitli sporlar ve dans yer almaktadır.

İNSTAGRAM : @deryajerdev

YOUTUBE : Derya Jerdev



Damla sakızlı kup tatlısı

Malzemeler :

- 500 ml süt (2.5 su bardağı)
- 100 gr şeker (1/2 su bardağı)
- 4 yumurta sarısı
- 2 y.k mısır nişasta
- 1 silme çay kaşığı havanda dovulmuş damla sakızı
- 1 paket vanilin veya 1 çay kaşığı vanilya özütü

Sos için:

- 1 su bardağı vişne (donuk veya taze çekirdeksiz)
- 2 y.k şeker
- 1/2 limon kabuğu rendesi
- 1 t.k mısır nişastası
- 1 y.k su
- Çimdik tuz

Yumurta sarılarını şeker ile çırpın vanilin kullanacaksanız bu aşamada ilave edin. Nişasta ilave edip çırpın.

Tencerede sütü ve damla sakızını kaynama noktasına getirin (vanilya özütü kullanacaksanız süt ile ilave edin)

Sıcak sütten 2-3 kepçe yumurtalı karışıma ilave edip hızlıca çırpın. Tencereye geri boşaltıp karıştırarak kıvam aldırın.

Kupların yarısına gelecek şekilde paylaştırın (4-5 kup çıkıyor)

Sos için nişasta hariç malzemeleri kısık ateşte kaynama noktasına getirin. Nişastayı su ile açıp ilave edin. Kısık ateşte devamlı karıştırarak kıvam aldırın.

Kuplara paylaştırın. Soğutup servis edin



Limonata

Malzemeler :
- 5 adet limon
- 1 su bardağı şeker
- 2.5 litre ılık su

Yapılışı :
Limon kabuğunu beyaz kısmını almayarak rendeleyın (beyaz kısmı acılık verir).

Şeker ile karıştırıp vaktiniz varsa 1 gece yoksa 3-4 saat bekletin. Su ve limonların suyunu ilave edin. 1 gece bekletin. Süzüp servis edin. Afiyet olsun

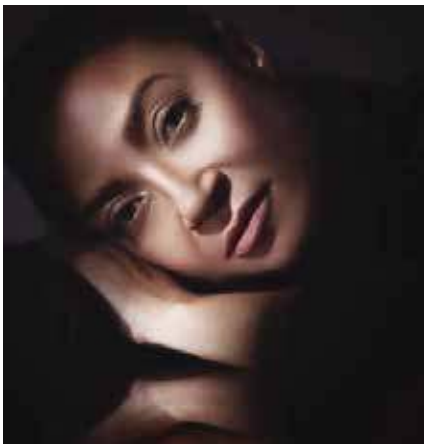
Somon lakerda

Malzemeler:
- 500 gr çok taze somon
- 1.5 y.k tuz
- 1 y.k şeker
- 1/4 limon suyu
- 2 y.k zeytinyağı

Yapılışı:
Somonu ister dilimleyin (daha hızlı metod) ister bütün patça olarak marine edebilirsiniz. Tüm malzemeleri karıştırıp her tarafına yayıp bir kaba alın. 24 saat buzdolabında bekletin. Afiyet olsun.



FİKİRSEL UYANIŞIN İLK ADIMI BAŞLIYOR



ŞAHİKA BANU KARAKAŞLAR
@astrologbanu@gmail.com
@banu_karakaslar

İkizler burcunda gerçekleşen Merkür retrosu ile başlattığımız Haziran ayı iletişime yönelik tüm konuları bu ay ortaya serecek etki de olacak. 10 Haziran da 19 derece İkizler burcunda gerçekleşecek olan yılın ilk Güneş tutulması bilgi, fikir, teknolojiye dair birçok alanı hareketlendirecek. Tutulma esnasında Merkür'ün Güneş ve Ay'la kavuşum gerçekleştirmesi geçmişe dayalı konularda da yeni fikirlerle ilerleme sağlayacak olumlu desteği yaratacak. Yılın ilk yarısını tamamlarken aslında her ne kadar gezegen Retroları başlıyor olsa da artık hız kazanacağımız bir sürece adım atacağız. Kendi bireysel alanlarımızda fikirsel sıçramayı hissedeceğimiz karşımıza çıkacak fırsat ya da destekleri doğru analiz edip uygulayabilmeyi deneyimleyeceğiz.

Hava elementinin yükselişi yeni bir akıl çağının habercisi olacak. Artık önümüzde ki günlerde edinmek istediğimiz bilgilere daha kolay ulaşırken değişimin bize sağlayacağı olanakları da çok daha kolay imkanlarla hayatımıza entegre edebileceğiz. İçinde bulunduğumuz zorlu sürece de biraz ışık tutmaya başlayacak. Bu dönemde yeni buluşlar teknolojik gelişmeler en önemlisi doğru atılımlar ortaya çıkacağından global anlamda rahatlayacak bir süreç olusacak.

Bu ay ikinci kere gerçekleşecek olan Satürn Uranüs karesi değişimin gerçekleşmesi gereken noktaları tekrardan hatırlatacak. Ocak ve Şubat aylarının gündemleri belki o kadar sert olmasa da yeniden karşınıza çıkabilir. Burada fark edilmesi gereken aynı şeylerde diretmek yerine yapılandırarak gerekirse sonlandırarak ilerlemek. Yıkıcı gibi gözüken durumlar aslında sizin yeniden yapılanmanıza yardımcı olacak etkilerdir. Değişimin kaçınılmaz olduğu bu dönemde yeni olanın korkutması yerine hayatınıza sağlayacak kazançlar olduğunu bilmelisiniz. Özgürlük arayışı bireysel isteklerin önemi kendi düzeninizi oluşturma isteği hatta zaman zaman içsel isyan yine bu gezegen etkileşiminin ortaya çıkaracak etkilerinden olacak. Arzu ettiğiniz ne varsa bunu mücadele ederek kazanacağınızı unutmamak gerekir.

Ay sonunda Oğlak burcunda gerçekleşecek olan dolunay bu kez de maddesel konuları ortaya çıkaracak. Bir nevi kar zarar haritasını daha net bir şekilde görüp ekonomi alanında yeniden düzene girmenize yardımcı enerjiyi oluşturacak. Yani atılımlar yatırımlar ya da iş alanlarınızda önemli kararlar söz konusu olabilir. Yılın ikinci yarısını açarken bir taraftan belirsizliklerin şekilleneceği bir taraftan da artık daha hızlı sonuç alabileceğimiz bir etkiye sahip olacağız. Güneş tutulmaları yeni başlangıçlar yeni atılımları işaret ettiğinden Haziranı geçmişi yaşayarak değil geleceğinizi inşa etmeye başlayarak değerlendirin.

Her anlamda değişimin keşfine varacağınız bir ay olsun.



Koç Burcu ve Yükselen Koçlar (21 Mart - 20 Nisan):
İleriye yönelik planların oluşturulmasıyla başlatacağınız Haziran ayı hem mesleki konularınızı ön plana çıkartırken aynı zamanda iş kaynaklı maddi kazançlarınızı da yeniden değerlendirmenize yardımcı olacak. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması planlarınızı oluşturmanıza destek etkiyi sağlarken bir taraftan yeni anlaşmalar ve başlangıçlar yapacağınız olumlu süreci başlatacak. Yıl başında kaçırdığınız fırsatlar yeniden karşınıza çıkabilir.

Boğa Burcu ve Yükselen Boğalar (21 Nisan - 21 Mayıs):
Kariyer ve mesleki konularınızın ön plana çıkacağı etkilerle başlayacağınız bu ay parasal konularınızda yeni başlangıçlar ve girişimlerde bulunmanız adına bazı fırsatları karşınıza çıkaracak. 10 Haziran da gerçekleşecek Güneş tutulması kazanç konularınızda yeni düzenlemeler yapmanız gerektiğini hatırlatırken yeni başlangıçları da karşınıza çıkarabilir. İş ve kariyer konularınızı tekrardan gözden geçirebilir geçmişe dayalı fırsatları bu kez daha iyi değerlendirme şansı elde edebilirsiniz.

İkizler Burcu ve Yükselen İkizler (22 Mayıs - 22 Haziran):
Kendi planlarınızı yeniden gözden geçireceğiniz bu ay iletişim alanından oldukça hareketli günler sizi bekliyor. Geçmişe dayalı kaçırdığınız fırsatlar ya da ertelediğiniz planları çok daha kolay değerlendirebileceksiniz. 10 Haziran da sizin burcunuzda gerçekleşecek olan Güneş tutulması yeni kararlar almanızı sağlarken bazı geçmişe dayalı konularda da nokta koymanız gerektiğini hatırlatabilir.

Yengeç Burcu ve Yükselen Yengeçler (23 Haziran - 22 Temmuz):
Finans konularında hareketlilik yaşayacağınız bu ay daha çok dış kaynaklardan oluşacak gündemler karşınıza çıkabilir. 10 Haziran'da İkizler burcunda gerçekleşecek Güneş Tutulması planlarınızı daha çok iç dünyanızda yapacağınızı ruhsal alandan kendinizi yenileyip yeni kararlar alacağınız enerjiyi oluşturacak. Aynı süreçte Merkür'ün Retro hareketi geçmişe dayalı konuları yeniden karşınıza getirebilir. Planlarınızda oluşabilecek gecikmelere karşı dikkatli olmalısınız.

Aslan Burcu ve Yükselen Aslanlar (23 Temmuz - 22 Ağustos):
İkili ilişkiler ve beraberliklerinizin daha çok konuşulacağı bu ay geçmişe dayalı konularda yeni çözüm yolları arayacağınız bir süreci başlatacak. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması ileriye yönelik planlarınızı hayata geçirmeniz için size gerekli destek ve hızı sağlayacak etkiyi oluşturabilir. İş ve mesleki konularda bazı kararlar söz konusu olabilirken çalışma koşullarınızda oluşacak gelişmelerde gündeminize gelebilir.

Başak Burcu ve Yükselen Başaklar (23 Ağustos - 22 Eylül):
Çalışma koşullarınız ve iş planlarınızı düzene sokmaya çalışacağınız bu ay bazı yeni fırsat ve olanakları da karşınıza çıkarabilir. Sağlık konularında bir taraftan hızlı gelişmeler olurken ay sonu oluşacak dolunay etkisiyle olumlu ve güçleneceğiniz etki alanında olacaksınız. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması geçmişe dayalı fırsatları tekrardan gündeminize taşırken aynı zamanda da yeni planları hayata geçireceğiniz desteği oluşturabilir.

Terazi Burcu ve Yükselen Teraziler (23 Eylül - 22 Ekim):
İkili ilişkiler ve aşk gündemlerinizin gündeminizi oluşturacağı etkilerle ay a merhaba diyorsunuz. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması uzak bağlantılı planlarınız eğitim konularınız yabancı kişilerle iş ortaklıklarınızda yeni oluşumlar başlangıçlar ve girişimleri karşınıza çıkarabilir. Geçmişe dayalı fırsatlar yeniden gündeminize gelirken ertelediğiniz planları da daha hızlı bir şekilde hayata geçirebilirsiniz.

Akrep Burcu ve YükselenAkrepler (23 Ekim - 21 Kasım):
Ev aile konularının ön plana çıkacağı gündemlerle başlayacağınız bu ay parasal konularınız da düzen oluşturmanız adına bazı fırsat ve yeni oluşumları karşınıza çıkaracak. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması ortak kazanç kredi alacak vergi gibi dış kaynaklı finans konularını gündeminize taşıyacak. Bu alanda yeni girişimler geçmişte alıp ertelediğiniz kararları yeniden değerlendirme fırsatı yaratabilir.

Yay Burcu ve Yükselen Yaylar (22 Kasım - 21 Aralık):
İletişimin ön plana çıkacağı etkilerle haziran ayına giriş yapıyorsunuz. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması ikili ilişkiler beraberlik evlilik ya da varsa ortaklık gibi konularınızı gündeminize taşıyacak. Geçmişe dayalı planlar tekrardan ön plana çıkarken yeni kararlar alacağınız bir döneme adım atacaksınız. İş ve günlük planlarınızı daha dengede değerlendirmeniz gerekirken finans konularında da yeni kararlar almanız gereken durumlar söz konusu olabilir.

Oğlak Burcu ve Yükselen Oğlaklar (22 Aralık - 21 Ocak):
Maddi kaynaklarınız harcamalarınızı içeren konuların ön planda olacağı etkilerle Haziran ayına giriş yapıyorsunuz. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması çalışma koşullarınız günlük planlarınızda yapacağınız yeni oluşumlar ve sağlık konularınızda olumlu gelişme ve başlangıçları ortaya çıkaracak etkiyi yaratacak. Destek alacağınız bir döneme geçiş yapacağınız için bazı yeni projelere dahil olacağınız gündemlerde oluşabilir.

Kova Burcu ve Yükselen Kovalar (22 Ocak - 19 Şubat):
Kendinize yönelik oluşturacağınız planların hız kazanmasıyla Haziran ayına başlangıç yapıyorsunuz. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan güneş tutulması aşk hayatınız varsa çocuklarla ilgili gündemler yaratıcılığınız ve hobilerinizi içeren konularda yeni kararlar olası bazı başlangıçlar yapacağınız etkiyi oluşturacak. Geçmişe dayalı ertelediğiniz kararları yeniden değerlendirebilir bu kez daha hızlı hayata geçirebilirsiniz.

Balık Burcu ve Yükselen Balıklar (20 Şubat - 20 Mart):
Haziran ayına her ne kadar enerjiniz düşük isteksiz gibi başlasanız da iletişimi dengeleyebileceğiniz bir ay sizleri bekliyor. 10 Haziran da İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması ev ve yuva konularınızda hatta planlarınızda varsa yatırım konularınızda bazı önemli adımlar atmanıza destek olacak etkiyi yaratabilir. Yeni kararlar yeni planlar söz konusu olabilirken yer değişimi gibi gündemler de karşınıza çıkabilir.

Hazırlayan: Arzu Arat Yenicil



OKUYUN

İnsan sahip olduğu özellikleriyle eşsiz bir varlıktır. Ama birçoğumuz şifanın, iyilik halinin, aşkın, yani dışarıda aradığımız her şeyin kendimizde olduğunu unutup, hazinenin üstüne oturup hazine arar.

Her şey aradıklarınızın kendinizde olduğunu fark etmenizle başlayacak. Siz yeter ki kendinize ve içselliğinize doğru bir adım atın ve sonucu görün.

Self Healing, beslenme, yaşam tarzı değişiklikleri, zihinsel dönüşüm ve frekansal tedavilerini kapsayan ve iyileşmenin önündeki engelleri kaldırmayı amaçlayan bir öğretidir.



DENEYİN

Mutfaklardaki dijital devrimin kapılarını aralayan Thermomix bu yıl 50. yılını kutluyor. Thermomix Türkiye 50. yılına özel olarak tüketicilerini bir online platform ile tanıştırıyor: Cookidoo... Dünyanın her yerinden yaklaşık 50 binden fazla tarifi tek bir platformda toplayan Cookidoo kullanıcılarına lezzet şöleni yaşatıyor.



DİNLEYİN

Türkiye ve Türk cumhuriyetlerinde gerçekleştirdiği başarılı müzik projeleri ile tanıdığımız Müzik prodüktörü ve program yapımcısı Murat İngin, 'Scream & Shout' isimli çalışmasıyla Global müzik endüstrisinde emin adımlarla ilerliyor.

Proje pandeminin tüm zorluklarına rağmen, toplamda 5 ülkede farklı müzisyen ve online stüdyolar ile bitirildi. 'Scream & Shout' projesinin vokal sanatçısı ise New York'un ödüllü ses yeteneği 'Mosel Iris' oldu. Prodüksiyonda dikkat çeken bir diğer detayda 'Grammy' ödüllü 'Abbey Road' mühendislerinin desteği ve imzasıydı.



İZLEYİN

İletişimdeki en temel ihtiyacımız anlaşılmaktır. Kendimizi ifade etmek aynı zamanda kendimizi gerçekleştirmenin de en etik yollarından biridir. Bu yüzden iletişim becerilerimiz hayatımızı ve ilişkilerimizin kalitesini belirler. Mindfulness Temelli Değişim ve Dönüşüm Koçu Raquel Habib'in bu farkındalıkla hazırladığı Mindful İletişim Atölyesi, 22 ve 24 Haziran tarihlerinde gerçekleşiyor. Siz de bazen anlaşılmadığınız ya da kendinizi anlatamadığınız hissine kapılıyor musunuz?

İçinizde bir öfke sıkışması, çaresizlik, bıkkınlık, kendine ihanet etmiş olma hissi duyuyor, sınırlarınızın ihlal edildiğini hissediyor musunuz?

"Beni neden anlamıyorsun?
"Kaç kere söyleyeceğim sana, HAYIR İSTEMİYORUM!"
"Bu senin ihtiyacın, benim değil."
"Ben kendimi nasıl anlatacağım sana!"
"Beni yalnız bırak."
"Ne desem olmuyor!"
"Her dediğim yanlış!"

"Seni şu an dinlemek istemiyorum" gibi cümleleri haykırmak istiyor musunuz? Yalnız değilsiniz...

İletişim becerisi öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Bunun için önce kendiniz ile bağlantı kurmayı pratik etmekle başlayabilirsiniz. Çünkü hayattaki en önemli iletişim kendimizle olandır. Yıllardır oturmuş iletişim kalıbınızı nasıl değiştireceğinizi merak ediyorsanız hiç endişelenmeyin. Mindful İletişim Atölyesinin önce kendinizi daha iyi anlamayı, daha sonra ise özgüvenle ifade etmeyi pratik edeceksiniz.

COVID-19 CHECK UP PAKETİ İLE
SAĞLIK DURUMUNUZU KONTROL EDİN.

İstinye Üniversite Hastanesi Medical Park Gaziosmanpaşa'nın hazırladığı Covid-19 check up paketi ile genel sağlık durumunuzdan haberdar olabilirsiniz. Size özel olarak hazırlanan paket ile ilgili **444 66 23** numaralı çağrı merkezinden ya da check up birimlerinden bilgi alabilirsiniz.





Hastane içi bilgilendirme materyalidir.

COVID-19 CHECK UP PAKETİ
Dahiliye/Göğüs Hastalıkları/Enfeksiyon Hastalıkları Muayenesi Videoklinik Görüşmesi
Hemogram
AST
ALT
LDH
CK
CRP
Covid Antikor Testi (IgG + IgM)
Akciğer Grafisi
PCR

İSTİNYE ÜNİVERSİTE HASTANESİ | MEDICALPARK Gaziosmanpaşa

444 66 23

medicalpark.com.tr
MedicalParkHG MedicalParkHG

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

N°1 DERMATOLOGLARIN EN ÇOK TAVSİYE ETTİĞİ MARKA*

MİKROBİYOM BİLİMİ

YENİ
KURU VE ATOPİYE EĞİLİM GÖSTEREBİLEN CİLTLERE UYGUN

LIPIKAR BAUME AP+M
NEMLENDİRİCİ KAŞINMA HİSSİ** VE TEKRARLAMA KARŞITI



YENİDOĞAN KULLANIMINA UYGUNDUR

*Ipsos tarafından Ocak 2020 – Mart 2020 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.