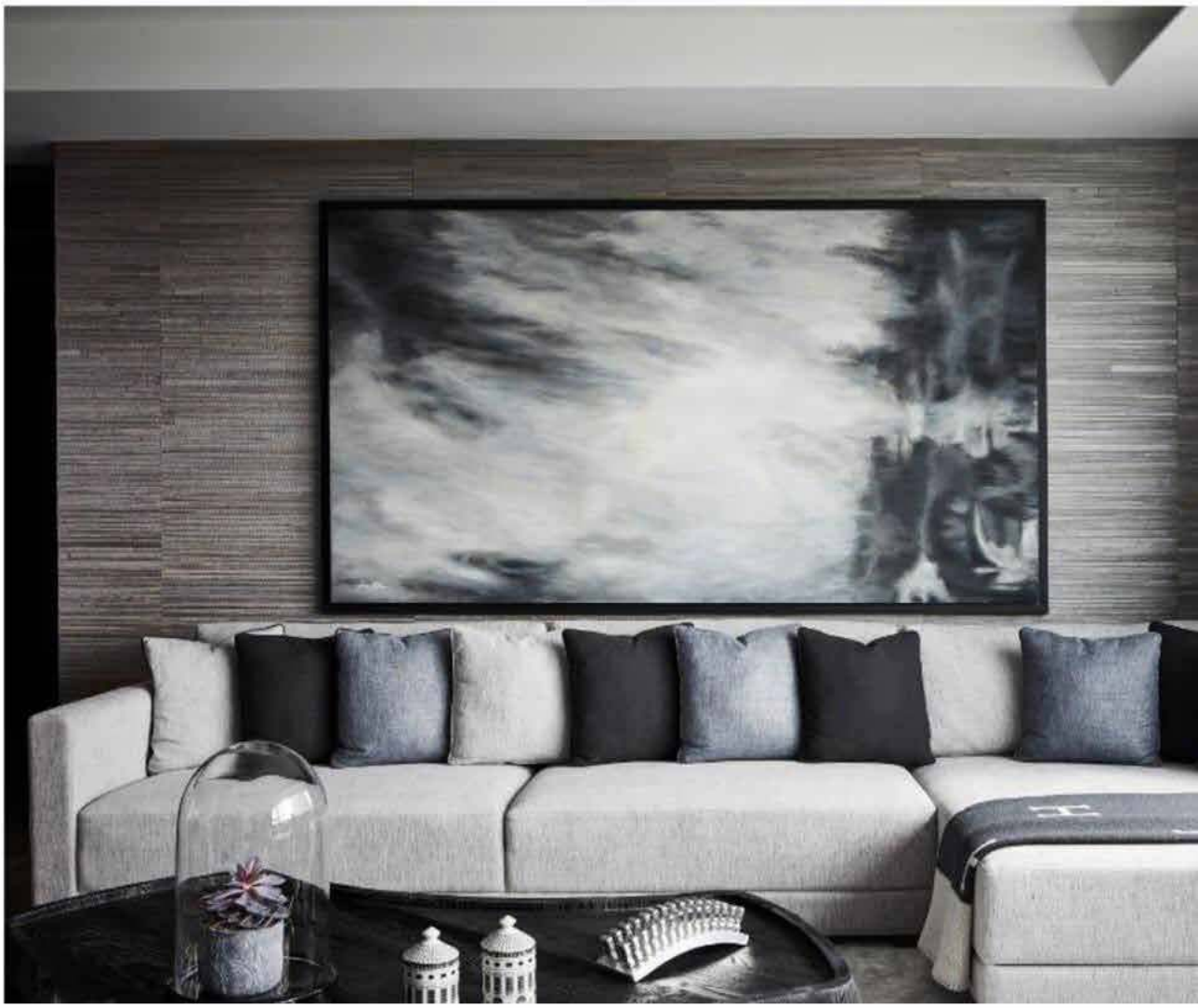
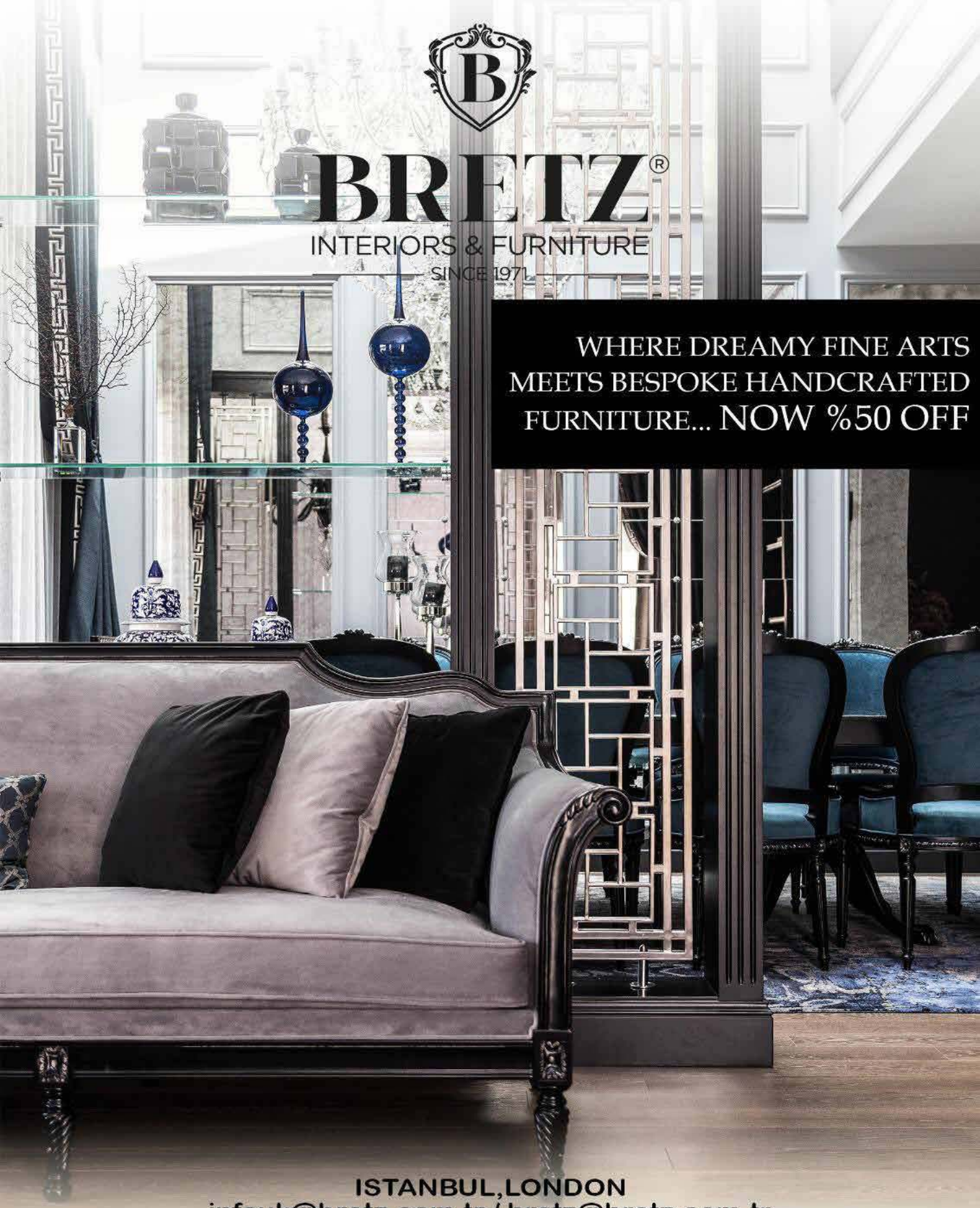

İNFLUENCER
PEOPLE
mag
HAZİRAN 2021
MEVSİMSEL ALERJİK NEZLESİ
OLANLAR DİKKAT
ANTROPOZU ATLATMAK İÇİN
NE YAPMALI?
BİLİNÇSİZ YEMEK YEME
SEMPTOMUNA DİKKAT!
INFLUENCERLAR İÇİN 5 ADIMDA
YENİ TİCARİ REKLAM KILAVUZU
MAGAZINE & EVENTS
ŞİBİL ÇETİNKAYA
2021/SAYI184-FİYATI25,00 TL+KDV
ISSN 2148-5143

BRETZ®
INTERIORS & FURNITURE
SINCE 1971



WHERE DREAMY FINE ARTS MEETS BESPOKE HANDCRAFTED FURNITURE... NOW %50 OFF

ISTANBUL, LONDON
infouk@bretz.com.tr / bretz@bretz.com.tr
359 KING'S ROAD CHELSEA LONDON SW3 5ES
OFFICE: 020 7351 1102 MOBILE : 073 8554 2815
bretzhestia
www.bretz.com.tr



ISTANBUL,LONDON
infouk@bretz.com.tr / bretz@bretz.com.tr
359 KING'S ROAD CHELSEA LONDON SW3 5ES
office: 020 7351 1102 mobile:073 8554 2815
bretzhestia
www.bretz.com.tr




KUSURSUZ
Zarafet
Özel tasarım çizgisel desenleri ile bulunduğu mekâna sıra dışı bir perspektif kazandıran **RAUM SERİSİ,** altın rengi dokulu metal kulpları ve detayları ile modern tasarıma cesur bir yorum getiriyor.
enza HOME
en güzel anlara
enzahome.com.tr
EnzaHome
enzahome



İSTANBUL / LEVENT Levent Mahallesi, Ebulula Mardin Caddesi, No:37, Beşiktaş - İstanbul • Tel: 0(533) 141 41 41



VITELLO®
garden concept

www.vitello.com.tr



www.dogtas.com

/dogtas /dogtas /dogtas /dogtas


Çarpıcı detayları
evinize tarz katacak
aksesuarlarıyla
Logan...
Şimdi tarz
DOĞTAŞ®

PEOPLE mag

DERİN MEDYA BASIN YAYIN REKLAM ORGANİZASYON TURİZM
TEKSTİL TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ VE GENEL YAYIN YÖNETMENİ VE SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

İnci Koparan
incikoparan@gmail.com
info@peoplemag.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Hasan Güdücü
info@peoplemag.com.tr

SANAT YÖNETMENİ
Benay Şahin
info@peoplemag.com.tr

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
Beste Paydaş Ertan
besteertan@gmail.com

MODA EDİTÖRÜ
Arzum Kılıç
info@peoplemag.com.tr

KONULAR EDİTÖRÜ
Öyküm Bozkurt
info@peoplemag.com.tr

REKLAM MÜDÜRÜ
Başak Ayay
info@peoplemag.com.tr

SAĞLIK VE YAŞAM EDİTÖRÜ
Tülin Açıkbaş
info@peoplemag.com.tr

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ
İdris Can Özcan
info@peoplemag.com.tr

WEB TASARIM
Ersin Bırakır
info@peoplemag.com.tr

STAJYER GRAFİK TASARIM
Feride Sarımehmet
info@peoplemag.com.tr

PEOPLE MAG İLETİŞİM ADRESİ
İhsan Aksoy sok Bebekyokuşu Modern apt No:2/19 Etiler/İstanbul
Tel: 05335771366
www.peoplemag.com.tr

YAYIN TÜRÜ
Yaygın Süreli
Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakkı PEOPLE MAG DERGİSİ'ne,
yayınlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir.
Baskı:
Dağıtım: DÜNYA DAĞITIM/ABONE/TURKCELL DERGİLİK

Baskı Tarihi: 01/06/2021 **ISSN:** 2148-5143


DOĞTAŞ'IN EN YENİSİ
LİKYA
Toprak tonların doğal ve sıcak atmosferini salonlara taşıyan yemek odası
DOĞANLAR YATIRIM HOLDİNG
GÜVENLİ ÜRETİM
COVID-19
Şimdi tarz
DOĞTAŞ®

Babalar gününüz kutlu olsun;

Artık benim için bunu yazmak o kadar zor ki artık, kelimelerle tarif bile edemem. 68 yaşında olan babamı 17 Kasım'da covidden sadece 3 günde kaybettim. Size ani ve bizi şok eden vefatının acısını anlatmam mümkün değil, her geçen gün içim daha da çok acıyor. Dünyanın en zor sınavı ailenden birini kaybetmek sanırım. Nur içinde yatsın sevgili babacım. Ben her şeyi ondan öğrendim, o kadar başarılı bir adamdı ki o, bir telefonu ile tabiri caizse yeri, göğü inletirdi. Onun gibi bir babam olduğu için çok onur duyuyorum. Onun istediği ama vakti dolduğu için yapamadığı her hayalini gerçekleştirmeye devam edeceğim. (Sana söz veriyorum babacığım, asla vazgeçmeyeceğim) İlk defa onsuz bir "babalar günü" geçecek. O kadar büyük bir boşluk var ki içimde, meğer bir kız çocuğunu tamamlayan en büyük şey baba sevgisiymiş. Arkanda ki büyük dağ oymuş. Şimdi kendimi yapayalnız, tek başına ortada kalmış gibi hissediyorum. Sanki dünya boşaldı. Her şey anlamsızlaştı. O yüzden babaları sağ olanlar, onların yanından bir saniye bile ayrılmayın. Sımsıkı sarılın, saatlerce konuşun, her şeyi paylaşın. Benim için de ellerinden öpün. Babalar gününüzü, babalarınızla birlikte sevgi dolu, paylaşım dolu geçmesini dilerim.

Hayat maalesef devam ediyor. En zoru da bu işte, ama yapacak bir şey yok ki geride kalanlarla yola devam ediyoruz. Onları da düşünmek zorundayız. Acımızı kalbimize gömüyoruz. Yola devam ediyoruz. İşlerimiz çok yoğun. 1 Haziran itibarı ile her yer tekrar açılıyor. En zor günleri atlattığımızı düşünüyorum. Umarım öyle olur, artık sağlıkla dolu, çok mutlu, huzurlu günlerimiz gelsin umarım. Her işletme ardı arkasına hızlıca açılsın. Herkesin sıkıntısı bir an önce bitsin.

Bizde böyle şahne bir hafta sonuyla bu yeni günlere başlamış olduk. Jolly'nin davetlisi, Antalya'da ikamet ve bünyesinde 5 grup şirketi barındıran Kilit grubun misafiri olarak, yeni açtıkları 21. Yatırımları olan "Nirvana Cosmopolitan" otelde şahane bir 4 gün geçirdik. Yönetim Kurulu Üyelerinden sevgili Tolga Kilit ile yaptığım kapak röportajını Eylül ayında sizlerle buluşturacağım. Otel Lara bölgesinde, her şey ultra dahil, bu sisteme en yeni, en düşünceli yaklaşımı getirmişler. Pandemi ile birlikte gelen müthiş bir yenilik. Lokanta usulüne dönmüşler, harika olmuş. Mesela artık yemekler eskisi gibi ziyan olmuyor. Bunu görmek çok güzel. Otelin arazisi gerçekten çok büyük. Özelikle spor branşları için aklınıza ne geliyorsa var. Kocaman futbol sahaları dahil. Loccitane SPA'sını işletiyor. Müthiş. Yemekler çok lezzetli. Kısacab yazdan başlayarak en kısa zamanda deneyimlemenizi tavsiye ederim. Su kaydırakları ile çocuklarınızı bütün gün havuzlardan alamayacağınız. Eğlenceli ve huzurlu bir tatil sizleri bekliyor.

Aynı zamanda bir basın toplantısı daha vardı. Türkiye'nin zengin mirasını korumak ve gelecek nesillere aktarabilmek için sürdürülebilir turizm bilincini yaymayı amaçlayan Jolly ve UNDP Türkiye yeni projelerini birlikte duyurdu. Türkiye'nin en önemli önde gelen turizm firmalarından olan Jolly, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Türkiye ile iş birliği yaparak sürdürülebilir turizm alanında farkındalık artırmayı hedeflediğini duyurdu. Geçtiğimiz yıllarda Türkiye'nin zengin mirasını gelecek nesillere bırakmak için "Mirasım Türkiye" kampanyasını başlatan Jolly, duyurduğu bu yeni iş birliği ile sürdürülebilir turizm ile ilgili çalışmalarına devam edeceğini açıkladı.

Hepinize şahane bir yaz mevsimi dilerim.

Keyifli okumalar,

Sevgilerimle…



İnci Koparan

www.peoplemag.com.tr
peoplemagofficial
turkcell dergilik
TURKCELL
HARVEY NICHOLS
Galeries Lafayette

DÜNYAGÖZ
ÇOK YAKINDA
İZMİR ALSANCAK'TA
HİZMETİNİZDE!

444 4 469



Mimar Sinan Mah. Ali Çetinkaya Bulvarı
No: 79 Konak / İZMİR

Dünyagöz
DÜNYA GÖRMEYE DEĞER

SGK ve Özel Sağlık Sigortaları kapsamında 7/24 hizmetinizdeyiz.



ANATOLI MARKASININ YARATICISI BEYHAN BAĞIŞ, ÜNLÜ TASARIMCI MICHAEL ARAM İLE WEST PALM BEACH DE BİR ARAYA GELDİ

Tasarım dünyasının en etkili isimlerinden Michael Aram kendi adını taşıyan markasının Türkiye ve Avrupa'daki distribütörü, aynı zamanda Anatoli markasının sahibi Beyhan Bağış ile West Palm Beach de bir araya geldi. İş birlikleri 2 yıldır çok başarılı bir şekilde devam eden, aynı zamanda çok iyi arkadaş olan ikili gelecek dönem iş planlarını ve yeni dönem projelerini masaya yatırdı. Verimli geçen iş toplantısının ardından ikili, West Palm Beach'in keyifli atmosferinin tadını çıkardılar.





Benzersiz çizgisi ve tasarımlarıyla, **Enza 2021 Koleksiyonu**
şimdi Enza Home'larda.

enzahome.com.tr EnzaHome enzahome

enza HOME



KÜTAHYA PORSELEN'E 2 ULUSLARARASI ÖDÜL

Kütahya Porselen, tasarımlarıyla dünyanın en prestijli ödül programlarından biri olan iF Design Award'ta 2 ödüle layık görüldü. Kütahya Porselen Yönetim Kurulu Başkanı Sema Güral Sürmeli, %100 geri dönüştürülmüş porselen koleksiyonu Hypnose ve gülün taç yapraklarından ilham alarak tasarlanan Rosa koleksiyonları ile ödül aldıklarını belirterek yaptığı açıklamada "Tasarımlarımızla hem sofra kültürüne değer katmayı hem çevresel farkındalığı artırmayı hedefliyoruz" dedi.

Kütahya Porselen'in sofralarda sakin, huzurlu ve iyileştirici bir etki yaratan Rosa koleksiyonu ve atık malzemeler kullanılarak sofralara kazandırılan Hypnose isimli koleksiyonu, iF Design Award 2021'de ürün disiplininde ev/sofra eşyası kategorilerinde 2 ödüle layık görüldü. Ürün çeşitliliği ve sürdürülebilir üretim stratejisi ile fark yaratan Kütahya Porselen, atık malzemeler kullanarak geliştirdiği koleksiyonlarıyla doğayla kurduğu dostluğu pekiştiriyor.



SEMA GÜRAL SÜRMELİ


KORDON İSTANBUL'DAN EVİNİZİ ALIN
HAYALLERİNİZE
yelken açın
hemen taşın
SADECE SİZE
ÖZEL TEKNE İLE
TEKNE TATİLİ
hediye
2022'de
ÖDEMEYE
BAŞLA
KORDON
İSTANBUL
www.kordonistanbul.com
EGEYAPI
444 5 343



AYÇA TURGAY, FAHRİYE EVCEN, ESRA ARSLAN

PRİMA "DÜNYALARINI GÜZELLEŞTİRMEK İÇİN, BİRLİKTE" KAMPANYASINDA FAHRİYE EVCEN İLE GÜÇLERİNİ BİRLEŞTİRDİ!

Türkiye'de 33 yıldır yenilikçi ve güvenilir ürünleriyle bebeklerin sağlıklı ve mutlu gelişimi için çalışan Prima, başarılı oyuncu Fahriye Evcen ile güçlerini birleştirdi. Fahriye Evcen, Prima'nın yeni marka ve iyilik elçisi oldu. Bu doğrultuda atılan ilk adımda Prima, İhtiyaç Haritası ile iş birliği yaparak Türkiye genelinde on binlerce çocuğun bez ihtiyacını karşılayacak.

Türkiye'de 30 yılı aşkın süredir bebeklerin mutlu ve sağlıklı gelişimi için büyük bir özveri ile çalışan Prima, yeni dönemde "Dünyalarını güzelleştirmek için, birlikte" kampanyası ile ebeveynlerin yanında olmaya devam ediyor.



FAHRİYE EVCEN

THE SUPERIOR SUITES
KORDON İSTANBUL

THE SUPERIOR SUITES'TEN

SÜİTİNİZİ ŞİMDİ ALIN
BİZ İŞLETELİM, SİZ KAZANIN!

AYLIK
13.000 TL'YE
VARAN
KİRA GARANTİSİ

EŞYALI
DEKORASYONLU
SÜİTLER

SINIRLI
SAYIDA



444 5 343

EGEYAPI

www.thesuperiorsuites.com



RAMAZANIN RUHU YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMADIR

Bu Ramazanda da paylaşmanın hayra ermenin adreslerinden biri de tarihi Beyoğlu'nun sokaklarıydı. Covid-19'un gölgesinde bu Ramazan ayında da hayır sahipleri ile ihtiyaç sahipleri Ak Parti teşkilatları ve Beyoğlu Belediyesinin gayretleriyle buluştu. Dayanışmanın, bir olmanın, infak etmenin, tevazunun güzel örnekleri yaşandı. Kimsesizlerin kimi gayretiyle mübarek ayda yetimin, öksüzün başı okşandı, geçim sıkıntısı çekenlerin yanında olarak bir nebze olsun sıkıntılar unutturulmaya çalışıldı. Önceki dönem aile bakanı Dr. Fatma Betül Sayan Kaya, Müsiad Başkanının eşi Zehra Dündar Kaan, Müsiad Kadın Kolları Başkanı Müge Öz, Beyoğlu Belediye Başkanının eşi Seyhan Yıldız, iş insanı İnci Koparan ve beraberindeki Müsiad üyesi kadınlarla bu gönül buluşmasına katıldılar. Ak Parti Kadın Kolları Başkanı Şengül Kazanır'a bundan böyle çalışmalarında destek verecekleri söyledler. Beyoğlu Ak Parti ilçe başkanı Enes Özkan'da çalışmalara katılarak yalnız bırakmadı. Beyoğlu'nda ulaşılmadık, çalınmadık kapı bırakmadılar. İstanbul'un göbeğinde önemli çalışmalara imza atmaya devam edecekler.



NECİBE SEYHAN-HAYDAR ALİ YILDIZ, İNCİ KOPARAN, FATMA BETÜL SAYAN KAYA













EMRE TUNA

FARMASİ MISS TURKEY 2021 HEYECANI BAŞLADI!

Farmasi, Türkiye'nin en prestijli güzellik yarışması olan Miss Turkey 2021'in ana sponsoru oldu.

Markanın Yönetim Kurulu Üyesi Emre Tuna, Bodrum'da gerçekleştirdiği özel bir akşam yemeğinde Miss Turkey 2021'in ana sponsorluğunu üstlendiklerini açıkladı. Miss Turkey Organizasyonu Başkanı ünlü organizatör Can Sandıkçıoğlu'nun da katıldığı gecede marka işbirliklerini duyurdular.

8 Eylül 2021 günü Fişekhane'de düzenlenecek olan Farmasi Miss Turkey 2021, belli ki senenin en ses getiren etkinliği olacak. Farmasi'nin düzenlediği Farmasi Miss Turkey 2021 tanıtım gecesine katılanlar arasında Merve Sevi, Burcu Binici, Ecenaz Uçer, Ece İrtem, İlayda Oymak, İpek Bağrıaçık, Didem Devay, Şule Makaroğlu gibi ünlü isimler katıldı.


BURCU BİNİCİ, MERVE SERVİ


ALEYNA DALVEREN






İLAYDA OYMAK



YASEMİN DEVELİOĞLU, MUSTAFA ALİ YURDUPAK, METE, MERT VARDAR

JOLLY VE UNDP TÜRKİYE, SÜRDÜRÜLEBİLİR TURİZM İÇİN YENİ ÇALIŞMALARINI MİRASIM TÜRKİYE KAMPANYASI İLE SÜRDÜRECEK

Türkiye'nin zengin mirasını korumak ve gelecek nesillere aktarabilmek için sürdürülebilir turizm bilincini yaymayı amaçlayan Jolly ve UNDP Türkiye yeni projelerini birlikte duyurdu.

Türkiye'nin en önemli önde gelen turizm firmalarından olan Jolly, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Türkiye ile iş birliği yaparak sürdürülebilir turizm alanında farkındalık artırmayı hedeflediğini duyurdu. Geçtiğimiz yıllarda Türkiye'nin zengin mirasını gelecek nesillere bırakmak için "Mirasım Türkiye" kampanyasını başlatan Jolly, duyurduğu bu yeni iş birliği ile sürdürülebilir turizm ile ilgili çalışmalarına devam edeceğini açıkladı.



METE VARDAR



METE - MERT VARDAR



YASEMİN DEVELİOĞLU





UMMAN ÇETİNBAŞ, PELİN, TOLGA KİLİT, KORHAN ALŞAN

KİLİT GRUBUNUN YENİ OTELİ NİRVANA COSMOPOLİTAN ANTALYA HİZMETE AÇILDI

66 yılı aşkın köklü tecrübe ve yenilikçi yaklaşımı ile turizm sektörüne Nirvana Hotels ve Crystal Hotels gibi markaları Kilit Hospitality Group çatısı altında kazandıran Kilit Grup, pandemiye rağmen yatırımlarına ara vermeden devam ediyor.

Nirvana Hotels zincirinin Nirvana Cosmopolitan Oteli açılarak; grubun toplam otel sayısı 21'ye ulaştı.

29 Mayıs 2021, Cumartesi günü Antalya' da yapılan bir basın toplantısı ile yeni otel basın mensuplarına tanıtıldı. Kilit Grup Yönetim Kurulu Üyesi Tolga Kilit, Kilit Grup Yönetim Kurulu Üyesi Pelin Kilit, Nirvana Hotels Grup CEO'su Korhan Alşan ve Crystal Hotels CEO'su Umman Çetinbaş'ın hazır bulunduğu toplantıda yeni yatırımların hız kesmeden devam edileceğinin altı çizildi.



TOLGA KİLİT



PELİN KİLİT



KORHAN ALŞAN



UMMAN ÇETİNBAŞ





BEGUM BRİDAL DESİGN HOUSE İLE DOĞAL VE BEYAZ BİR YAZ

BEGUM Bridal Design House, "House Party Loungewear" koleksiyonu ile doğallığın ve beyazın kışkırtıcılığında bir yaz sunuyor...

Minimal çizgileri trend detaylarla birleştiren, abartıdan uzak tasarımlarıyla gelinliğin formunu bilinenin dışına taşıyan BEGUM Bridal Design House, "House Party Loungewear" koleksiyonu ile doğanın zarafetini küçük kutlamalara taşıyor. Mutlu günlerinizin baş rolünde yer alan gelinliklerinize ek olarak evde, sahilde ya da özel bir günde giymeye uygun olarak tasarlanan House Party Loungewear koleksiyonu bu yazın vazgeçilmez parçalarından oluşuyor. Şort, elbise, pijama, ipek kimono gibi gelin, gelin adayı ve özel kutlamalarınıza dair her yerde eşlik eden özel parçalardan oluşan koleksiyonun en büyük özelliği ise tüm kumaş ve materyallerin ipek, yüzde yüz doğal ve çevre dostu kumaşlarla gücünü ortaya koyması...



AKILLI EV SİSTEMLERİ HEM GÜVENLİK HEM KONFOR SAĞLIYOR

İnternet aracılığıyla sensör ya da farklı bağlantı yöntemleriyle birbirine bağlanan cihazların oluşturduğu ekosistem olarak tanımlanan "akıllı ev sistemleri" son dönemin teknoloji trendleri arasında öne çıkıyor. Teknolojik gelişmeler akıllı ev cihazlarının kullanımının yaygınlaşmasını sağlarken, bu teknolojiyi evlerinden kullananların sayısı da artmaya devam ediyor. Gaming hazır sistemlerden profesyonel oyuncu ekipmanlarına kadar çok geniş bir yelpazede binlerce teknoloji ürünü sunan bir e-ticaret platformu olan İncehesap.com tarafından açıklanan verilere göre; 2021'in ilk 2 ayında, akıllı ev güvenlik kameralarının satışı geçen yıla kıyasla 4 kat artarken, en çok tercih edilen akıllı ev cihazlarından biri olan robot süpürge satışları ise 2019'a kıyasla %80 artış gösterdi.

SICACIK BİR GENÇLİK ROMANI: ANNİE'NİN HAYAT LİSTESİ



Altın Kitaplar'da çıkan Annie'nin Hayat Listesi, tüm hayatını kontrol altında tutmak isteyen Annie'nin bir yılını anlatıyor.

Yeni bir okula başlayan Annie, burada bir yandan arkadaş edinmeye çalışırken diğer yandan eski okulundaki en yakın arkadaşını özlemektedir. Oldukça utangaç bir çocuk olan, rezil olma korkusuyla her kelimesini seçerek konuşan Annie, hayatını kontrol altında tutmak adına her şeyin listesini tutmaktadır. Annie, bu serüven süresince, kendini tanımayı, sesini duyurmayı, kaybetmeyi ve daha pek çok şeyi öğrenecektir.

NIRVANA
cosmopolitan

RHYTHM

OF A

Young Soul



@nirvanahotels

www.nirvanahotels.com.tr

0 242 352 20 00 Lara / Kundu

NIRVANA
HOTELS



CİLT PROBLEMLERİNE KARŞI ACİL ÇÖZÜMLER İÇİN AVON DERMA SERİSİNİ KEŞFET

Dünya için güzellik anlayışıyla hareket eden Avon, dermatolojik olarak test edilen Avon Care Derma serisiyle cilt bakım rutininizde de yanınızda. Aşırı kuru ciltler için derma çözüm olarak geliştirilen Recovery serisi ve cildi aydınlatmaya yardımcı olan Even-Tone serisiyle şimdi cildinize ihtiyacı olan bakımı vermenin tam zamanı!

Jojoba yağı ve pirinç kepeği yağı içeren Hydroprotective Teknolojisi ile aşırı kuru ciltler için geliştirilen Avon Care Derma Recovery serisi cildin nemini hapsetmeye yardımcı olurken aynı zamanda nem bariyerini güçlendirir. Seri kuru ciltlerin ihtiyacı olan bakımı sunar. Cildi rahatlatan bu seri kuruluğa bağlı kaşıntıyı ve pullanmayı önlemeye yardımcı oluyor.



SEVDİKLERİNİZE DÜNYALARI ARMAĞAN EDİN!

Dünyanın, yaşamın ve sağlığın değerini bir kez daha anladığımız son dönemde, Ariş Pırlanta'nın gezegenimizin formundan ilham alarak hazırladığı Dünya Figürlü Altın Kolye, şık görünümü kadar taşıdığı anlamla da etkileyici, sıra dışı bir hediye seçeneği.

Mücevher sektöründe trendleri belirleyen Ariş Pırlanta, Dünya Figürlü Altın Kolye ile güzel olduğu kadar anlamlı bir tasarıma daha imza attı. Dünyanın, yaşamın ve sağlığın değerini bir kez daha anladığımız son dönemde, Ariş Pırlanta'nın gezegenimizin formundan ilham alarak hazırladığı Dünya Figürlü Altın Kolye, altın üzerine işleme ve mine uygulaması ile hazırlandı.





ASTON MARTİN'İN RESMİ SAAT ORTAĞI GİRARD-PERREGAUX OLDU

Girard-Perregaux ve Aston Martin iş birliğinin ilk saati bu yıl satışa sunulacak.

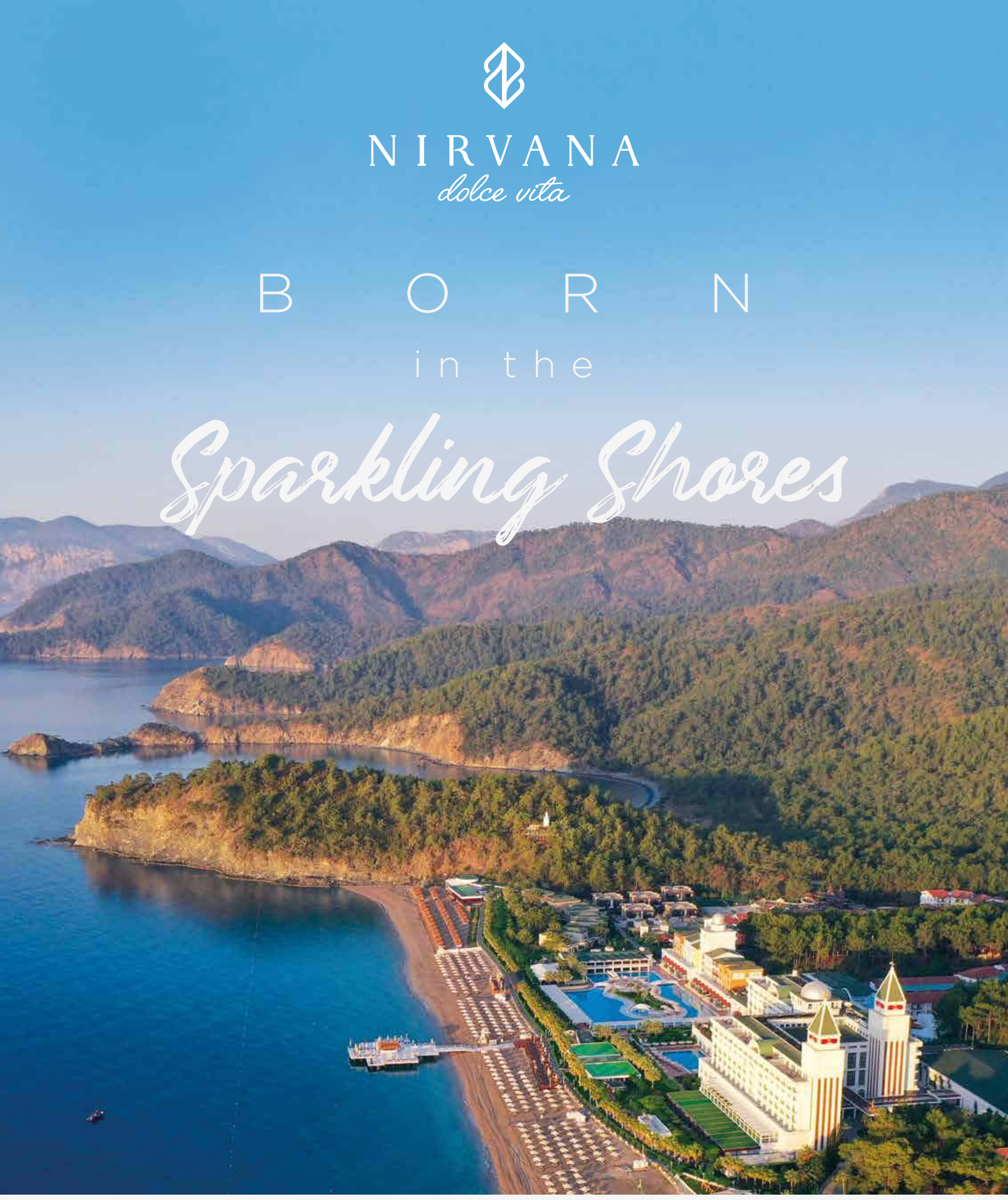
Haute Horlogerie'nin eşsiz modellerinin tasarımcısı İsviçreli üretici, sınırlı üretilecek saatler için Aston Martin ile iş birliği yapacak. Ortak özelliği ustalıkla yapılmış ürünler üretmesi olan Girard-Perregaux marka çalışması Aston Martin Cognizant Formula OneTM Team aracının ve takımın üniformaları üzerinde yer alacak. Girard-Perregaux ve Aston Martin iş birliğinin ilk saati 2021'de çıkacak!

NIRVANA
dolce vita

B O R N

in the

Sparkling Shores



@nirvanahotels

www.nirvanahotels.com.tr

0 242 352 20 00 Lara / Kundu

NIRVANA
HOTELS



GÜÇLÜ, KONFORLU VE KENDİNDEN EMİN

Amerikan giyim tarzını kaliteli kumaşlar ile başarılı tasarımlara dönüştüren Brooks Brothers'ın 2021 İlkbahar Yaz Koleksiyonu zenginliğiyle göz dolduruyor. Koleksiyon; çiçek desenli elbiseler, ipek fularlar, rengârenk şort ve tişörtler, pantolon ve ceketler şıklık yarışında zirveyi hedefleyenlerin ilk tercihi.

Rötarlı gelen bahar ve ani hava değişiklikleri kafaları biraz karıştırırken, dolapların bir bölümü serin havalar için uygun parçalara, bir bölümü ise içimizi ısıtan yazlık parçalar için ayrılmış durumda. Brooks Brothers, sezonda yer verdiği mevsimlik ve yazlık ürün gruplarıyla kafa karışıklığına karşı şık önerilerle dolaplarınızı yeniden yaratmaya hazır. Klasik, casual ve spor her tarzdan giyimi benimseyenlere zengin alternatifler sunan marka; maskülen ve feminen dokunuşlarla şıklığa açılan kapıları aralıyor.



BANYO ALANLARI SADELİK, ŞIKLIK VE İŞLEVSELLİK İLE BULUŞUYOR

Tasarladığı ve ürettiği yenilikçi ürünleriyle dünyanın önde gelen markalarından Roca, Infinity koleksiyonu ile banyo alanlarına yeni bir soluk getiriyor. Konfor açısından mümkün olan en iyi kullanıcı deneyimini sunmak için biçim ve işlevselliği bir araya getiren ve "En İyi Tasarım" ödülünün sahibi olan koleksiyon; tezgâh üstü lavaboların günlük rutin içinde kullanımını idealleştirmeyi ve kullanıcı konforunu artırmayı amaçlıyor.

CİLT BAKIMININ DOĞAL KAYNAĞI; EAU THERMALE AVÈNE TERMAL SU



Bir sudan çok daha fazlası olan Eau Thermale Avène Termal Su, sunduğu tazelik ve ferahlık hissi ile tüm şefkati ve saflığıyla cildinizde uzun süreli koruma sağlar.

Cilt bakımının doğal kaynağı Eau Thermale Avène Termal Su, rahatlatıcı ve ferahlatıcı etki sunar. Doğal içeriği sayesinde sunduğu yatıştırıcı etkisi ile dermatolojik uygulamalar sonrası hassaslaşan ciltte, bebeklerin bez bölgesinde, tıraş ve epilasyon işlemlerinden sonra kullanıma uygundur. Makyaj öncesi ve sonrası uygulanabilen Termal Su, güneşe maruz kaldıktan sonra cildi rahatlatmak için de tercih edilebilir.



@nirvanahotels

www.nirvanahotels.com.tr

0 242 352 20 00 Lara / Kundu

NIRVANA HOTELS



BU YAZ GÜNEŞİN ZARARLI IŞINLARINDAN AVON İLE KORUNUN

Özlemle beklediğimiz yaz nihayet geldi. Güneşin zararlı ışınlarından en iyi şekilde korunmak ve sağlıklı bronzlaşmak için Avon Care Sun+ Ailesi ise bu yaz tam size göre. Pratik kullanım ve güçlü içerikli ürünlerden oluşan serinin tamamı güneşe dayanıklı ve hafif yapısıyla kolay bir uygulama sağlıyor.

Özellikle güneş ışınlarının yeryüzüne dik olarak düştüğü saatlerde güneşin zararlı etkilerinden sakınmak için koruyucu kremleri düzenli olarak kullanmak büyük önem taşıyor. Bu yaz güneşe olan özleminizi bol bol gidermek için Avon Care Sun+ Ailesi'ni keşfetmeye hazır mısınız?



BABANIZ İÇİN HEM ŞIK HEM PRESTİJLİ BİR HEDİYE, PARKER IM ACHROMATİC

Prestijli kalemin öncüsü Parker'ın IM Achromatic siyah dolma kalemini Babalar Günü'nde babanıza hediye ederek, onun kalbine sevgi dolu imzanızı atabilirsiniz. Tescilli ok klipsi, dayanıklı paslanmaz çelik ucu, siyah PVD kaplamasıyla Parker IM Achromatic; şık, gösterişli ve asil detaylarıyla, babanıza profesyonel bir yazım deneyimi yaşatacak.

Hayatınızın gerçek 'kralı' olan babanıza, İngiliz Kraliyet Arması ile iki kez ödüllendirilen Parker'ın en şık ve gösterişli modeli olan IM Achromatic'in dolma kalemleri yakışır. Babalar Günü'nde, babanıza prestijli kalemin öncüsü olan Parker IM Achromatic'in en çok tercih edilen siyah dolma kalemlerini hediye edebilirsiniz. Bu özel hediyeyle babanız, iş ve özel yaşamındaki kararlara en şık imzasını atarken, siz de onun kalbine kendi imzanızı atabilirsiniz.









BİGCHEFS İLE HAYATI FARKINDALIKLA, ÖZENLE VE SAĞLIKLA SÜRDÜR!

Dünyadan lezzetlere, kültürümüzden izlere, büyük değerlere ve hatırda kalıcı anılara ev sahipliği yapan BigChefs, İlkbahar-Yaz menüsünü "hayatı farkındalıkla, özenle ve sağlıkla sürdür" mottosuyla hazırladı. Birbirinden farklı ve nefis kahvaltı çeşitleri, sağlıklı ve doğal salataları, dolu dolu kase seçenekleri, lezzetli ve doyurucu vegan ürünleri, sokak lezzetleri, ızgaraları, fırında hazırlanan yemekleri ve uluslararası enfes tatlarının yer aldığı yeni menüsü ile hem göze hem damağa hitap ediyor. Ayrıca menüye ilk defa giren şinitzel, mükemmel tadıyla damaklarda iz bırakıyor. İlkbahar-Yaz menüsünde hafif lezzetleri tercih edenlere Uzman Diyetisyen Ulaş Özdemir tarafından hazırlanan beslenme önerilerine yer veren BigChefs, sürdürülebilir bir dünya için sağlıklı ve kaliteli yaşam ilkesini destekliyor.


TH
TODAY HEALTHY LIVING
is the day...
Yaza Bizimle Hazırlanın!
Beslenme Paketleri ve Diyetisyen Desteği ile
Sağlıklı Yaşamın Kapılarını Birlikte Aralayalım !
İletişim:+90 533 525 32 88
www.todayhealthyliving.com
todayhealthyliving



BURCU ESMERSOY FOR IPEKYOL BEACHWEAR 2021 KOLEKSİYONU TATLI BİR YAZ RÜYASI SUNUYOR

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

Ipekyol ilk kez beachwear koleksiyonu ile modaseverlerle buluşuyor! Sıcak kumlardan serin sulara uzanan, karakterli ve sezonun yükselen tasarımlarından oluşan koleksiyonun ilham rotası ise Burcu Esmersoy'un enerji dolu stilinden yola çıkıyor. Burcu Esmersoy ve Ipekyol tasarım ekibinin, uzun ve heyecanlı çalışmasının ardından hazırlanan Burcu Esmersoy for Ipekyol Beachwear 2021 Koleksiyonu; beachwear, swimwear ve aksesuar seçkisiyle plaj modasının nabzını tutuyor.



BEBEĞİNİZ İÇİN AKLINIZDA SORULAR YANINIZDA MUSTELA VAR

70 yıllık dermatolojik uzmanlık ve sorumlu kaynak tüketimi bilinciyle, çevreye saygılı ve sürdürülebilir teknolojiler kullanarak, tüm aile için farklı cilt tiplerine yönelik doğal cilt bakım ürünleri geliştiren Mustela, bitki özleri konusunda uzmanlığı ile doğadaki en iyi bileşenleri seçerek yenilikçi ve güvenli bitkisel kökenli aktif bileşenler elde etmektedir. Bu bileşenlerin elde edilmesinde benzersiz uzmanlık ile geliştirme çalışmalarına devam eden Mustela'nın ürünlerinde artık; Normal Cilt serisinin aktif bileşeni olan Avokado yerine Organik Avokado, Kuru Cilt serisinin aktif bileşeni olan Balmumu yerine Organik Balmumu yer alıyor.



EVDE KAL DÖNEMİNDE HOBİLERİN MİMARI 3D YAZICILAR OLACAK

Evde kal dönemleri geri gelirken, uzman psikologlar bireylerin mutlaka birer hobi edinmesini öneriyor. Bu noktada 3D yazıcılar, hobi edinmek için biçilmiş kaftan. Kişinin yaratıcılığını geliştirmesi için birçok imkan sunan 3D yazıcılar sayesinde betonla çevrilmiş şehirlerde balkonlar için verimli birer seraya dönüşüyor. Yine 3D yazıcı ile klasik otomobillerden, savaş ve yolcu uçaklarına kadar çocukların ve yetişkinlerin hayalini kurduğu oyuncaklar üretilebiliyor.



vinoalacati

www.vinoalacati.com



BİSSE NİN YENİ NESİL JOGGER PANTOLONLARIYLA OFİSTE EV RAHATLIĞI

BİSSE, eşofman rahatlığındaki "Jogger" pantolonlarla iş dünyasında şık bir duruşun yanı sıra hareket özgürlüğü sunuyor.

Türkiye'nin hazır giyimdeki en köklü markalarından BİSSE, tüm dünyada tüketicilerin rahat, konforlu ve şık kıyafetler üzerine yoğunlaşmasından yola çıkarak eşofman rahatlığında pantolon üretti. Konfor ve Şıklığın Rahatlığa Yansıması; "Jogger" Pantolon BİSSE'nin konfor ve şıklık anlamına gelen "Comfortable Elegance" koleksiyonuyla sunulan "Jogger" pantolonlar örme kumaştan üretildi.



K-BEAUTY Yİ KEŞFETMENİN EN KOLAY YOLU: DİSCOVER BOX!

Doğal ve etkili içerikleri üstün teknolojisi ile bir araya getirerek ortaya benzersiz sonuçlar çıkaran Kore cilt bakım ürünleri son zamanların en gözde trendi. Türkiye'de K-Beauty'nin öncüsü olan Justin Beauty, K-Beauty hikayesini yaratan ve başarısını dünya çapında kanıtlamış öncü markaları Türkiye ile buluşturuyor. Özenle oluşturulan prestijli seçkisi ile gerçek K-Beauty mucizesini deneyimlemeye sunuyor.

DÜNYADAKİ HİPERPİGMENTASYON KARŞITI İLK GÜNEŞ KORUYUCU: PHOTODERM SPOT SPF 50+!

Güneş kaynaklı leke oluşma riski yüksek ciltler için geliştirilen Photoderm Spot, içerdiği Hücresel Bioprotection TM patenti sayesinde güneşin zararlı ışınlarına karşı %99.8 DNA koruması ile çok yüksek oranda koruma sağlayarak leke eğilimli ciltlerin vazgeçilmez ürünleri arasında yerini alıyor! Hiperpigmentasyon sorunu yaşayan ciltler, hiperpigmentasyon oluşma riski yüksek ciltlerin yanı sıra izotretinoin, lazer ve hiperpigmentasyon tedavileri sürecinde gönül rahatlığıyla kullanılabiliyor.





BU GAZOZUN İÇİNDE MADEN SUYU VAR!AVŞAR SADE GAZOZ U BİR DE BAYRAMDA DENEYİN

Ürün çeşitliliği, orijinal içerikleri ve ikonik şişe tasarımıyla Türkiye içecek sektörüne yenilikçi bir bakış getiren Avşar Doğal Maden Suyu, nostaljik bir tat olan Sade Gazoz ile bayram sofralarına da misafir oluyor. Her yudumda lezzeti daha fazla hissedilen Avşar Sade Gazoz'un en önemli özelliği, tüketicisine gazoz lezzetini maden suyunda bulunan zengin mineraller ile birlikte vermesi.

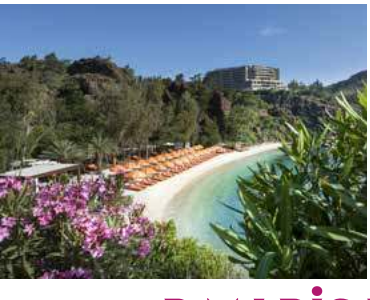
Sektöre kazandırdığı benzersiz tatlar ile maden suyuna yeni bir yorum katan Avşar Doğal Maden Suyu, bayramın vazgeçilmezi olmaya aday Sade Gazoz ile fark yaratmayı sürdürüyor.



BURBERRY SIGNATURES KOLEKSİYONU ŞİMDİ 100 ML ŞİŞELERDE

Burberry Signatures koleksiyonu, elementlerden, sanat ve mirastan ilham alan İngiliz ruhunu yansıtıyor. Her bir parfüm eşsiz ve özeldir; duyuları ve hatıraları harekete geçirir.

Burberry Signatures koleksiyonu, tüm Burberry koleksiyonlarında olduğu gibi detaylara ve zanaatkarlığa özen gösterilerek sunuluyor. Deri düğüm, en ince İtalyan derisinden meydana getirildi ve kapak tıpkı Burberry trençkotunun üzerinde bulunan düğmeler gibi aynı materyaller kullanılarak işlendi.









D MARİS BAY İN HER RİTME UYGUN PLAJLARI GÜNEŞİ ÖZLEYENLERE HAZIR

Datça Yarımadasında sadece kendine özel bir koy içerisinde benzersiz bir tatil deneyimi sunan D Maris Bay, her ritme ve zevke uygun 5 farklı plajıyla güneşi özleyenleri bekliyor. D Maris Bay'in Ege ve Akdeniz'i buluşturan turkuaz rengi denizi, bembeyaz kumsalları ve her plajda ayrı bir lezzet ve eğlence deneyimi, yaz tatillerinde her şeyden uzaklaşmak isteyenler için hazır.



LACOSTE KLASİKLEŞEN CROC CREW EKİBİ KORTLARDAN SOKAĞA İNDİ

Modern moda çizgileriyle yeni ve heyecanlı bir yolculuğa giren Lacoste, İlkbahar / Yaz 2021 sezonunda, özünü tenis mirasından alan yeni sneaker Game Advance Luxe'u tanıtıyor.

Markanın ikonik timsah logosundan aldığı ilhamla kurduğu Croc Crew ekibiyle tanıttığı Game Advance Luxe, performansı ve estetiği yükseltilmiş bir kort spor ayakkabısı. Kontrastlı deri yüzeylerden oluşan üst kısmı ve desenleri bir arada kullanan tasarımıyla modern ve minimal bir görünüm yaratan Game Advance Luxe, Lacoste'un 2021 sezonunda sunduğu en iddialı tasarımlar arasında yerini alıyor.



DİVAN BODRUM MİMARİ DOKUNUŞLARLA TAMAMEN YENİLENDİ

Ege'nin en güzel koylarından Göltürkbükü'nde yer alan Divan Bodrum, bu yıl misafirlerinin konaklama deneyimini daha da konforlu hale getirmek için baştan aşağı yenilendi. Yalın ve modern bir anlayışla tamamen yenilenen Divan Bodrum'un proje mimarlığını, turizm sektöründe birbirinden başarılı işlere imza atan Mimar Sinan Kafadar üstlendi.

Birbirinden farklı altı kategorideki 60 odasıyla hizmet veren Divan Bodrum, otel genelinde yapılan yenileme çalışmaları kapsamında, misafirleri için keyifli bir atmosfer yarattı. Odalardan restoranlara, ortak alanlardan tenis kortlarına kadar, tüm otelin baştan aşağı yenilendiği Divan Bodrum'un dekorasyonunda dozunda lüks anlayışını yansıtan detaylar yer alıyor.

AVON SERUM FONDÖTEN İLE MAKYAJ VE CİLT BAKIMI BİR ARADA!

Her sürüşte cilt görünümünü aktif olarak düzgünleştiren yepyeni bir ürün ile tanışmaya hazır mısınız? Daha aydınlık, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü için Avon Serum Fondöten ile tanışma zamanı...



Avon'un ilk serum fondöteni C ve E vitaminleriyle renk tonu eşitsizliğini gidermeyi hedefleyerek, iki haftalık düzenli kullanım sonrası 72 saate kadar süren, anında nemlendirme sağlar. Özel içerikli bu ürün aynı zamanda SPF30 ile güneşin zararlı (UVA & UVB) ışınlarından cildinizi korur sağlıklı görünen aydınlık bitiş sunar.

KE

Katerina

EKŞİOĞLU

Kavacık Mah. Elbistan Sok. Pekiz Plaza Apt. No.5 D.3 Beykoz / İstanbul
0 216 755 96 06
katerinamoda@ekbaholding.com



COSENTİNO, SİLESTONE UN İMAJINI YENİLEDİ

Yenilikçi mimari yüzeylerin dünya lideri Cosentino'nun doğal taş endüstrisinde devrim yaratan markası Silestone, yeni kimliğiyle öz, kişilik, yenilikçilik, sorumluluk ve insani değerlere dayalı yeni bir sese sahip oldu. Silestone, yenilikçi ve sürdürülebilir kimliğiyle mekanlara ve insanlara ilham vermeye devam edecek.



ALBERO SERİSİ İLE DİVANEV DEN EVİNİZE ASİL VE SEÇKİN BİR DOKUNUŞ

"İyi ve kaliteli bir ev yaşamı herkesin hakkı" fikrinden yola çıkan Divanev, zarafetiyle göz alan Albero Serisi ile evinizin atmosferini değiştiriyor. Albero Serisi'nin en etkileyici parçalarından biri olan Albero Yemek Odası, metal, ahşap ve mermer dokuların eşsiz uyumunu gözler önüne seriyor. Her detayı incelikle düşünülmüş Albero konsol, kalıpların dışına çıkan üç boyutlu parlak kapak tasarımıyla siyahın asaletini modern bir şekilde yansıtıyor. Özel işçilikli sırt tasarımı ile fark yaratan sandalye alternatifiyle koleksiyonu tamamlayan rose rengi ayna ve metal ayaklar ise adeta tasarımın şıklığını taçlandırıyor. Albero Yemek Odası'nın mermer desenli masasının hem metal hem de ahşap ayaklı seçeneği bulunuyor.





YENİ DOMESTOS YÜZEY TEMİZLEYİCİ İLE TEK ÜRÜNLE TÜM ZEMİNLERDE MAKSİMUM HİJYEN

Artan hijyen ihtiyacı ve bu noktada değişen beklentiler doğrultusunda ürün portföyünü genişletmeye devam eden Domestos, yeni ürünü Domestos Yüzey Temizleyici ile tüketicilerle buluşuyor. Domestos Yüzey Temizleyici, artık hijyenik yüzey temizliği için ürünlerin birbirine karıştırılmasına gerek kalmadan tek bir ürün ile tüm zeminlerde maksimum hijyen ve ferahlığı bir arada sunuyor.



EVDE BABALAR GİBİ RAHATLIK!

Pandemi sebebiyle evden çıkamayan babalarımız için en güzel hediye alternatiflerinden biri, evde ona ait keyifli ve konforlu bir köşe oluşturmak olabilir. Hotelya, yaklaşan Babalar Günü için babasına alacağı hediyeye henüz karar veremeyenlere birbirinden şık ve rahat "baba koltuklarını" öneriyor.



GRAF VON FABER-CASTELL YILIN KALEMİ 2021 İN İLHAMI: ŞÖVALYELER

Kral Arthur, Kutsal Kase ve Taştaki Kılıç 'Excalibur'... Savaş ve macera dolu kahramanlık hikayelerinin doruk yaptığı Orta Çağ dönemine ait bu simgeler, yani efsanevi 'şövalyeler diyarı" Graf von Faber-Castell 'Yılın Kalemi 2021'e ilham kaynağı oldu.

2003'ten beri her sene, insanlığın ve dünya kültürünün gelişiminde etkisi olan dönemlerden ilham alarak özel bir tasarım ve çok seçkin malzemelerle, sınırlı sayıda olacak şekilde üretilen Graf von Faber-Castell Yılın Kalemi, 2021 ilhamını ise Orta Çağ Avrupası'nın kahramanları olan efsanevi 'Şövalye'lerden aldı.



EYÜP SABRİ TUNCER, DOĞAL İÇERİKLİ VE VEGAN DİŞ MACUNU SERİSİ İLE FARK YARATMAYA DEVAM EDİYOR

Türk kozmetik sektörünün köklü markası Eyüp Sabri Tuncer, sağlıklı gülüşler için daha doğal içerikler sloganıyla ürettiği diş macunu serisinde; "Doğal Aktif Karbonlu", "Doğal Misvak Özlü", "Doğal Propolis Özlü", "Doğal Karanfil Özlü" çeşitlerinin yanı sıra 2-6 yaş çocuklara özel Doğal Karadut Özlü ve 7-16 yaş grubuna özel Doğal Çikolata & Nane Özlü diş macunları yer alıyor.





THE BODRUM EDITION, EŞSİZ LEZZETLERİYLE BU SEZON BÜYÜLEYİCİ BİR GASTRONOMİ DENEYİMİ SUNUYOR

Türkiye'nin büyüleyici Turkuaz Kıyısında yer alan Ian Schrager'in Marriott International iş birliği ile açılan ve Türk yeme - içme dünyasına yenilikçi bir bakış açısı getiren The Bodrum EDITION, geçtiğimiz Nisan ayında kapılarını misafirlerine açtı. Bölgede benzeri olmayan, özgün bir yeme - içme ve eğlence programıyla sezona merhaba diyen The Bodrum EDITION, bu sezon bir kez daha en özel anların ve dünya mutfaklarına ilgi duyan tatilcilerin vazgeçilmez adresi haline dönüşecek.



CİLDİNİZİN KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ BAKIMI FOREO DAN!

Herkesin cilt yapısı birbirinden farklı ve zamanla cilt yapısı da değişebiliyor. Her cildin farklı bir bakıma ihtiyaç duyduğu da düşünüldüğünde cilt yapısını tanımak oldukça önemli. Sonrasında cildin ihtiyacı olan kişiselleştirilmiş bakımla sağlıklı bir cilde sahip olmak ve yaşlanma etkilerini geciktirmek hiç de zor değil. İsveçli güzellik teknoloji markası FOREO'nun microcurrent (mikro akım) teknolojili yüz sıkılaştırma cihazı BEAR ve akıllı maske terapisi sunan cihazı UFO bakım rutininize kişiselleştirilmiş bir dokunuş sağlıyor.



YARATICI FİKİRLERE RENK KATAN AQUALUX, FİLLİ BOYA DA!

Yenilemeyi, dönüştürmeyi ve kendi tarzını yansıtmak isteyenler, geniş renk skalasına sahip AquaLux® ile en yaratıcı işlere imza atıyor! Filli Boya'nın Ahşap, metal, cam, plastik, seramik ve duvar kağıdı gibi farklı yüzeylerin dekorasyonu için özel olarak geliştirilen AquaLux®, lüks parlak dokusu ve su bazlı olması ile yaşam alanlarınıza yepyeni bir görünüm sunuyor.



DESİGN BY REYS TEN MEKÂNDAN VE ZAMANDAN BAĞIMSIZ TAKILAR

İlhamını doğup büyüdüğü İskenderun'un yüzyıllar boyunca pek çok farklı topluluğa ev sahipliği yapmış ve çok kültürlü özelliğinden alan Design by Reys, yeni modelleri ile sezona merhaba dedi. Markanın mekândan ve zamandan bağımsız olarak tasarlanan takıları, kullanıcısını kimi zaman bir deniz kıyısına kimi zaman akşam üstü çınar altında bir kahveye, kimi zaman da özel bir davete götürüyor. Kusursuz olan herşeyin tek düzeliği de beraberinde getirdiğine ve tasarımlardaki asıl ruhun ayrıntılar ve doğallıkta olduğuna inanan markanın modelleri birbirinden canlı renkler, doğal taş, kristal, ip ve pamuk kumaşlar gibi farklı malzemelerin dokularında hayat buluyor.



GASTRONOMİ DÜNYASINA YENİ BİR NEFES: POTS AND PENS AÇILDI

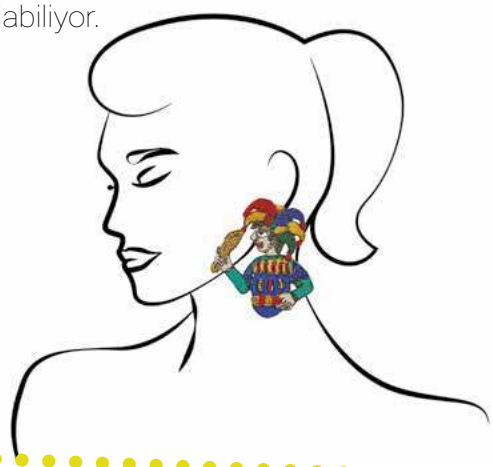
Mutfak ve yaratıcılığı aynı çatı altında buluşturan atölye merkezi Pots and Pens, Etiler Alkent'te açıldı. Atölye kavramını yenilikçi bir bakış açısıyla ele alarak küçük-büyük, kurum- birey herkesin keyif alabileceği bir kişisel gelişim ve öğrenme merkezi olan Pots and Pens, alışılagelmiş atölyelerin dışında; yaratıcı bir yaklaşımla, eğlenceli bir öğrenme deneyimi sunuyor.

Mutfak alanının yanı sıra keyifli salonlarında yaratıcı etkinliklerle eğlenceli atölyeler düzenleyen Pots and Pens, çevrim içi ve çevrim dışı seçenekleri ile kişi ve gruplara özel yaratıcı çözümler sunuyor.

HAYAL PERDESİ ARALANIYOR

Karagöz – Hacivat, JCM London tasarımcısı Cenk Esertepe'nin çocukluğunun Ramazanlarına bir gönderme olarak yeni bir koleksiyona ilham oluyor. JCM London'ın Hayal Perdesi koleksiyonu, kusursuz zanaatı ve el işçiliğini otantik tasarımlarında bir araya getiriyor. Tüm parçalarının usta Karagöz - Hacivat zanaatkarları tarafından elde yapıldığı Hayal Perdesi'nde kullanılan yüksek kalite kristal taşlar, parçalara ışıltı katıyor.

Karakterlerin orijinal versiyonları ise geleneksel şekilde deriden yapılarak özel boyalarla renklendiriliyor. Karagöz, Hacivat, Beberuhi, Tuzsuz Deli Bekir, Nigâr ve Soytarı karakterlerinin küpe ve kolyelerine satış noktalarından ve www.jcmlondon.com adresinden ulaşılabiliyor.









JBL İN SUYA DAYANIKLI HOPARLÖRLERİYLE YAZA MERHABA DEYİN!

Hava sıcaklıkları hızla artarken, yaz mevsimi de kendini gösteriyor. Sıcak havaları hissettiğimiz şu günlerde evde, doğada, denizde, havuzda veya tatilde
JBL'in suya ve toza dayanıklı hoparlörleri hep yanınızda olacak, keyifli anlar yaşayacağınız yaz maceranıza eşlik edecek.



TCHİBO DAN GÜNÜN TEMPOSUNA YETİŞEN YEPYENİ BİR LEZZET KATKISIZ, GLUTENSİZ, VEGAN; TCHİBO COFFEE BREAK

Kahve uzmanı Tchibo'nun, lezzet yelpazesine katılan Tchibo Coffee Break; doğal tatların uyumunu bir araya getiriyor. Kuru meyve, kuruyemiş ve öğütülmüş kahve çekirdeklerinden oluşan yeni nesil atıştırmalık Tchibo Coffee Break, öğünleri sağlıklı bir ürünle tamamlamak isteyenlerin yeni favorisi olacak.

Benzersiz kahve deneyimini yepyeni atıştırmalıklarla zenginleştiren Tchibo, doğal beslenme tutkunlarını üç farklı lezzet seçeneğiyle buluşturuyor. İçeriğinde; katkı maddesi, gluten, şeker ilavesi ve tatlandırıcı bulunmayan Tchibo Coffee Break, hurma ve meyvelerden gelen doğal şekerle lezzetleniyor. Vegan olmasıyla da fark yaratan Tchibo Coffee Break, içindeki protein, karbonhidrat ve lif sayesinde günlük beslenme rutininin en sağlıklı adımına dönüşüyor.



SOLAR GLOW

Sağlıklı ve ışıl ışıl Akdeniz parlaklığının özünü yakalayan ve Sicilya'nın rengarenk ruhundan ve ada manzaralarının asi coşkusundan ilham alan Solar Glow modern, güneşli bir Akdeniz dişiliğine hayat veren capcanlı ve neşeli bir koleksiyon.

Akdeniz'in sağlıklı ışıltısı ile Solar Glow ambalajının canlı renkleri arasında çeşitlenen ürünler, Dolce&-Gabbana'nın enerji ve yaşama sevinci aşılayan ikonik desenlerinden izler taşıyor.

Tazelik veren ışıltıdan sıcaklık katan ışıltıya uzanan seçkisiyle ve tüm ten renklerine uygunluğuyla Solar Glow ürünleri cildinizi yıl boyunca aydınlık, renk ve bronzlukla güzelleştiriyor.



BERLİN DEKİ BEEF GRİLL CLUB KADEWE DE DESİGNİST İMZASI!

İç Mimar Aslı Arıkan Dayıoğlu liderliğinde ulusal ve uluslararası ölçekte ödüllü iç mimari projelere imza atan Designist, Berlin'de tasarladıkları Beef Grill Club zincirine bir yenisini daha ekledi. Kudam ve Mall of Berlin'deki restoranlardan sonra Avrupa'nın ilk alışveriş merkezi Kadewe'de de yerini alan Beef Grill Club, Designist tasarımıyla müşterilerini ağırlamaya başladı.



YENİ FLORMAR COLOR MASTER LIPSTICK İLE TEK SÜRÜŞTE YOĞUN RENKLER

Flormar'ın dudaklara tek sürüşte yoğun renk veren, yeni kremsi mat ruj serisi Color Master Lipstick; yepyeni şık ambalajı, besleyici bakım içeriği ve 16 trend renk seçeneğiyle makyaj tutkunları ile buluşuyor.

Makyaj denilince ilk akla gelen marka Flormar'ın yeni ruju "Color Master Lipstick" tek sürüşte yoğun renk veren yapısı, besleyici bakım içerikleri ve dudaklara bakım yapan formülü ile yeni favori rujun olacak!

Yepyeni ve şık ambalaj tasarımı ile daha ilk görüşte kendine hayran bırakan "Flormar Color Master Lipstick" ruj serisinde, her biri kusursuz görünüm sunan 16 trend renk yer alıyor.



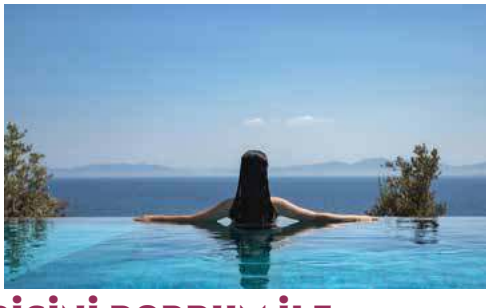
INCIA DAN YENİ DOĞAL BEBEK ÇAMAŞIR VE BULAŞIK SABUNLARI!

INCIA, bebek ve çocuklara özel tamamen doğal bebek çamaşır ve bulaşık sabununu geliştirdi. Kalıntı bırakmadan kolayca durulanan ve hiçbir sentetik madde içermeyen ürünler ile annelerin içi artık çok daha rahat olacak.

INCIA, hayvanlar üzerinde test yapmıyor ve yeşil üretim süreciyle üretim yapıyor. Hem bebeğinizi hem de doğayı ve yer altı sularını koruyor. INCIA Doğal Bebek Bulaşık Sabunu, emzik, biberon, çocuk bulaşık gereçleri, oyuncak ve tüm diğer bulaşıklarda kusursuz ve hijyenik temizlik sağlıyor. İçeriğinde kullanılan Super-Fat teknolojisi sayesinde cildin yağ dengesini ve cilt tabakasını koruyor; zeytinyağı, hindistan cevizi ve hint yağı gibi doğal yağlar, cilt için faydalı olan vitamin ve mineralleri yüksek oranlarda içeriyor.







SIX SENSES KAPLANKAYA, TİBET İN SES TERAPİSİNİ BODRUM İLE BULUŞTURUYOR

Six Senses Kaplankaya, ruhsal ve fiziksel iyileşmeyi bir bütün olarak ele aldığı felsefesi ışığında Tibet Ses Terapisi ve holistik wellness programları ile alışılmışın dışında bir deneyim sunuyor.

Dünya çapında ünlü bütünsel wellness deneyimi ve seçkin mimarisi ile fark yaratan Six Senses Kaplankaya, alanında dünya çapında uzman isimlerin önderliğinde bilinenin ötesinde wellness deneyimleri sunuyor. Hayatını şifaya yönelik bütüncül uygulamalara adayan ünlü yogi Muayad Najemeddin, Mayıs ayı itibariyle sezon boyunca Six Senses Kaplankaya bünyesinde Tibet ses terapisi, Watsu, derin ışık transı gibi uygulamalarla misafirleri mistik bir yolculuğa çıkarıyor.



MACHKA İLKBAHAR-YAZ 2021 KOLEKSİYONU İLE YENİDEN YAZ

Yeni mevsimi karşılamaya hazır canlı renkler, ilham veren tasarımlarla yeni sezona zarif bir seçki sunuyor. Kendine has güzelliğiyle ortaya çıkan Machka İlkbahar-Yaz 2021 Koleksiyonu, Marka Yüzü Arzum Onan'ın naif stiliyle buluşarak ilham dolu mevsimin romantik etkisini gün yüzüne çıkarıyor.

Feminen tasarımları eşsiz ince işliğiyle buluşturan Machka İlkbahar-Yaz 2021 Koleksiyonu uzaktan esen hafif meltemlere doğru bir yolculuğa çıkıyor. İlhamını ilkbaharın uyanışı ve yaz mevsiminin renk kombinasyonundan alan koleksiyon seçkisi, güçlü Machka kadınlarının keyifli anlarına eşlik ediyor.



SIX SENSES KOCATAŞ MANSIONS, İSTANBUL UN EARTH LAB ATÖLYELERİ İLE DOĞA İLE YENİDEN BAĞ KURACAKSINIZ

Six Senses Kocataş Mansions, İstanbul, uluslararası sürdürülebilirlik felsefesi ışığında misafirlerini doğa ile yeniden buluşturuyor. Earth Lab atölye çalışmalarında insanlığın binlerce yıllık bilgi birikimi ışığında ortaya çıkan doğal malzemelerle fermante ürünler, mum, sabun, vücut peelingi, dudak koruyucusu gibi ürünlerin yapımı misafirler ile paylaşılıyor.

JOWAE NİN NEMLENDİRİCİ DUŞ JELLERİ İLE CANLANMAYA, TAZELENMEYE VE RAHATLAMAYA HAZIR OLUN!



Güney Kore'nin mucizevi bitkileri ve Fransa'nın üstün dermokozmetik anlayışını eşsiz bir uyum ile bir araya getiren Jowaé, Güney Kore'nin yerel bitkisi amber ve Kore tıbbında tazeleyici olarak kullanılan zencefil gibi yeni bitki özleri içeren nemlendirici duş jelleri ile canlı, taze ve rahatlamış bir cildin anahtarını sunuyor!



BAHÇEDE KAHVALTI KEYFİ LİÇİ HOUSE DA

Kanlıca'nın tarihi atmosferinde yer alan Liçi House, pandemi koşullarından dolayı bahçeli mekan arayışında olanlara özel bir alternatif oluyor. Yeşillikleri içindeki bahçesi ve terasında günün en çok sevilen öğünü kahvaltı için birbirinden lezzetli tatlar sunan Liçi House, pandemi nedeni ile kahvaltı keyfini evde yapmak isteyenlere paket servis imkanı da sunuyor.

Açık havada kahvaltı özlemi çekenler için İstanbul'un tarihi semti Kanlıca'da bahçesi ve terası ile hizmet veren Liçi House, pancake, pişi, bal-kaymak, kruvasan gibi lezzetlerin yer aldığı zengin serpme kahvaltısı ile ilgi görüyor. Hafta içi ve hafta sonu istenilen saatte kahvaltı imkanı sunan Liçi House, 100 yıllık tarihi ekşi mayadan ürettiği çeşit çeşit organik ekmeleri ile de kahvaltı menüsünü zenginleştiriyor.



IPEKYOL, POP-UP MAĞAZASIYLA BODRUM DA!

Sonsuz bir yaz rüyası sunan tasarımları ile Ipekyol, favori tatil destinasyonları arasında yer alan Bodrum Yalıkavak Palmarina'da yaz boyunca modaseverlerle buluşuyor.

Egenin mavi sularına açılmaya hazırlanan Ipekyol, Bodrum Yalıkavak Palmarina'da yer alan pop-up mağazasıyla yaz atmosferini hissettiriyor. Tatlı bir yaz rüyası yaşatacak Ipekyol Yaz 2021 Koleksiyonu'nun öne çıkan tasarımlarının yanı sıra, Burcu Esmersoy'un Ipekyol için hazırladığı Burcu Esmersoy for Ipekyol Beachwear 2021 Koleksiyonu tüm yaz boyunca Bodrumseverlerle buluşuyor.



KARAKÖY GÜLLÜOĞLU, YILLARDIR DEĞİŞMEYEN ÇİZGİSİNİ YENİLENEN YÜZÜYLE BULUŞTURDU

İstanbul'un simgeleşmiş mekanlarından biri haline gelen Karaköy Güllüoğlu, yenilenen kimliğiyle yoluna devam ediyor. Köklü geleneğini her dönem yenilenerek koruyan Karaköy Güllüoğlu, mart ayından itibaren yeni yüzüyle misafirlerini karşılıyor.

1843'te Gaziantep'te başlayan ustalık hikayesini İstanbul'da sürdüren Karaköy Güllüoğlu, yıllardır değişmeyen kült çizgisini, modern bakış açılarıyla buluşturdu. İstanbul'un simge mekanlarından biri olan mağazasında ve tüm ürünlerinde; köklü marka değerlerini her dönem koruyan ama yeniliklere ve değişime de açık olan Karaköy Güllüoğlu, yenilenen yüzüyle misafirleriyle buluşmaya başladı.



PENTİ YAZI BAŞLIYOR!

Doğa ile yeniden buluşmak, dinlenmek ve rahatlamak... Yaz, artık bizimle! Plaj modasında trendlerin öncüsü olan Penti, doğadan ilham aldığı yeni koleksiyonuyla özlenen yazı taçlandırıyor. Her yaş ve tarzın hikayesinin bir parçası olacak koleksi-yon, aksesuarlarla ve plaj kıyafetleriyle de tatilde ihtiyaç olan her şeyi bir arada sunuyor.

Bu yaz 8 farklı tema sunan Penti Plaj Koleksiyonu; gün batımının renklerinden il-ham alan, turuncuyu, kiremiti, sıcacık toprak rengini, yosun yeşilini minimal ve zarif çizgilerle bir araya getiren Earthy ve Midnight Sun teması, temiz havayı his-settirecek, mavinin tüm tonlarıyla dans eden ve çizgilerin mükemmel karışımıyla karşımıza çıkan Fresh Summer teması, doğadaki soft renklerle doğal güzelliğe eşlik eden Soft Natural teması, tropikal renklerle özgür ruhlara seslenen Tropic teması, yaza yakışan neonları sportif kesimlerle bir araya getiren Soft Neon, il-hamını ruha dokunan leylak çiçeklerinden alan Lilac teması ve vazgeçilmez siyahı odağına alan Fresh in Dark'tan oluşuyor.



GÜNEŞTEN KORUNURKEN GENÇLİĞİNİZİ DE KAZANIN!

Yüz maskesi takmak size güneşin etkileri konusunda ek koruma sağlayabilir, ancak günlük güneş kremi kullanma ihtiyacının yerini almaz. Bu nedenle, her zaman olduğu gibi, yüz maskenizle bile her gün geniş spektrumlu günlük güneş kremi sürmeyi unutmayın.



NETWORK TEN SICAK YAZ

NetWork, yazı birbirinden özel tasarımların yer aldığı iddialı Yaz 2021 koleksiyonuyla karşılıyor. Güçlü renk ve desen kombinasyonlarıyla göz dolduran parçaların tamamı, lüks ve konfor odaklı Akdeniz şıklığını şehir hayatına ve plajlara taşıyor.

Fuşya, turuncu, saks mavisi, sarı, yeşil gibi canlı renkleri ekru, beyaz ve haki gibi nötr tonlarla bütünleştiren koleksiyonda; plaj elbiseleri, pareo, şort ve büstiyer modellerinden oluşan beachwear serisi başrol oynuyor. Floral desenli kimonolar, midi ve maksi elbiseler, şort tulumlar ve pijama takımları sezonun favori görünümlerini belirlerken, kaliteli kumaşları ve rahat kalıplarıyla öne çıkan triko, bluz, ceket, şort ve pantolonlar, gündüzden geceye uzanan stil sahibi kombinler yaratıyor.



MERRELL DAN PATİKALARDA KOŞARKEN ADIMLARINIZI HAFİFLETECEK AYAKKABI: MERRELL MOAB FLİGHT

Doğa dostu malzemelerle üretilen, "doğada koşarken her adımda hafiflik" iç görüsü ile tasarlanan Merrell Moab Flight, yalnızca SPX mağazaları ve spx.com.tr de satışa sunuluyor.

Dünyanın bir numaralı outdoor ve patika koşusu markası Merrell'dan doğada koşarken her adımda hafiflik iç görüsü ile geliştirilen patika koşu ayakkabısı Moab Flight, hafif ve güvenli yapısı ile daha fazla mesafeyi daha rahat koşmanız için tasarlandı.

İSTANBUL BOĞAZI NDAN AKDENİZ E UZANAN ÇİZGİ DIŞI BİR LEZZET YOLCULUĞUNA DAVETLİSİNİZ!

Akdeniz'in en seçkin lezzetlerini, İstanbul'un büyüleyici manzarasıyla yeniden tanımlayan BOAZ, İstanbul'un gastronomi dünyası ve gece hayatına çizgi dışı bir konsept kazandırmak için hazırlıklarını tamamladı. Asya ve Avrupa'nın birleştiği Kuruçeşme sahil yolunda, lezzet kaşifleri, konfor ve eğlence meraklıları ile müziğin ritmiyle yaşayanları tek adreste buluşturacak. Tam kapanmanın sona ermesiyle birlikte kapılarını açarak, misafirlerini her detayın düşünüldüğü sağlıklı, konforlu ve sıra dışı bir ortama davet edecek.







YEŞİL İLE MAVİNİN BULUŞMA NOKTASI NO:81 HOTEL BODRUM TÜRKBÜKÜ NDE MİSAFİRLERİNİ AĞIRLAMAYA BAŞLADI

No:81 Hotel Bodrum Türkbükü Koyu'nda yaz sezonuna kapılarını açtı. Butik ve lüks bir konfor sunan otel, 6 bin metrekare yeşil arazi üzerinde Ege Denizi'nin benzersiz maviliğinin kıyısında yer alıyor. Koyun muhteşem doğası içinde konumlanan No:81 Hotel, mavi ile yeşilin örtüştüğü doğayla iç içe bir atmosferde iskelesinde konumlanan DAZE Türkbükü'nün Restaurant ve Bar'ından gurme lezzetlerle misafirlerine bir tatilden fazlasını vadediyor. Bodrum'un eşsiz doğasıyla iç içe yaşam alanı yaratan, begonvillerle çevrelenmiş butik otel, Milas-Bodrum Havaalanına 45, Bodrum'un hareketli şehir merkezine ise sadece 20 dakika mesafede yer alıyor.



NIPPON PAINT, PANDEMİNİN YARATTIĞI DEĞİŞİMİN MİMARİYE YANSIMASINI KİTABA DÖNÜŞTÜRDÜ

Asya'nın lider boya markası Nippon Paint, pandemi ile yaşanan değişimin mimarlık ve tasarım üzerine yansımalarının; toplum, kentler ve iş hayatındaki etkilerinin değerlendirildiği konuşma serisi "Nippon Paint ile Değişim" etkinliklerini kitap haline getirdi. Bugüne ilham vermesi, gelecek nesillere de geçmişe dair kapılar açması amacıyla hazırlanan "Değişim, Yeni Normalin Mimarlıktaki Yansımaları" başlıklı kitapta Nippon Paint'in düzenlediği online etkinliklere katılan uzmanların pandemi dönemince yaşadıkları deneyimler ve söylemlere ek olarak mimar ve iç mimarların değerlendirmeleri yer alıyor

NEFFES MANTAR VE BAKTERİ DEZENFEKSİYON TESTLERİNDEN TAM NOT ALDI



İklimlendirme sektörünün öncülerinden Form'un yüzde 100 yerli antiviral hava temizleyici cihazı NEFFES, Sağlık Bakanlığı onaylı, Ege Üniversitesi'ne bağlı akredite test firmasının yaptığı "havadaki mantar ve bakteri dezenfeksiyon" testlerinin her ikisinden de tam not aldı. Son yapılan testlere göre, NEFFES etkisizleştirilmesi en zor mikroorganizmalardan olan mantarların, hava dezenfeksiyon testlerini geçen Türkiye'deki ilk ve tek ürün.



YENİ NIVEA SİVİLCE KARŞITI 3 Ü 1 ARADA

Çoğunlukla gençlik döneminde görülen sivilce problemi, pandemiyle beraber hayatın bir parçası haline gelen maske kullanımıyla artık pek çok yaş grubunu etkileyen bir cilt problemi haline geldi. Pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt için doğru ve düzenli yüz temizliği, günlük bakımda ekstra önem taşıyor.



DİYET YAPMAYI KOLAYLAŞTIRAN ABONELİK

Diyet yapmak ya da fit kalmak için spor yapmak kadar sağlıklı ve doğru beslenmek de büyük önem taşıyor. Ancak diyet yapan birçok kişi menüleri hazırlamanın zorluğundan ya da tatsız olmasından şikayet edip, diyetten vazgeçiyor. Meal Box, uzman diyetisyeni ve gurme şefleri tarafından hazırlanan fit menüleriyle tüm önyargıları kırıyor ve günlük kalori ihtiyacını karşılayan lezzetleriyle, en sağlıklı şekilde kilo vermeye yardımcı oluyor.



AİR ZİNG MİNİ İLE ARAÇLARDAKİ HAVANIN HİJYEN STANDARTLARI DEĞİŞİYOR

Işığın sunduğu olanakları kullanarak bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini iyileştirme hedefiyle hareket eden Osram, kişisel ve toplumsal hijyenin giderek önem kazandığı bu dönemde arabalarda temiz hava akışını sağlayacak taşınabilir LED hava temizleyicisi Air Zing Mini'yi araç kullanıcılarıyla buluşturmaya hazırlanıyor.

Otomotiv sektörünün lokomotif güçlerinden biri olan aydınlatma segmentindeki başarısını virüsün küresel bir salgına dönüştüğü bu süreçte sağlık ekipmanlarında da sürdüren OSRAM, arabalarda temiz hava dönemini başlatıyor.



ERKEKLER İÇİN HER ATMOSFERE UYGUN ANAHTAR PARÇALAR RAMSEY DE!

Yenilikçi, şık ve rahat tasarımlarıyla erkeklerin gündüzden geceye modaya dair tüm beklentilerini karşılayan RAMSEY, yeni sezonda "Jeans" koleksiyonda yer alan casual parçalarla özel bir stil deneyimi sunuyor. RAMSEY'in "Jeans" yaz koleksiyonunda yer alan eşofman takımları, sweatshirtler, t-shirtler, gömlekler, denimler, jogger pantolonlar ve sportif aksesuarlar ile erkekler hafta içi hafta sonu ya da ev-ofis ayrımı olmaksızın her ortamda iyi hissetmenin ve iyi görünmenin keyfini çıkarıyor.



SEVİLEN MARKA ORİGİNALS ARTIK TÜRKİYE DE!

Hollanda'ın en sevilen markalarından biri olan Kruidvat, "Originals" markası ile cilt bakım rutininizin vazgeçilmez bir oyuncusu olmaya aday. 1975'ten bu yana en kaliteli cilt bakım ürünlerini sevenleriyle buluşturan Kruidvat; Originals ile adını duyurmaya devam ediyor. Cildinizin tüm ihtiyaçlarını karşılayacak Originals cilt bakım ürünleri ile kendinizi şımartmaya hazır olun!



VAKKO MARE İMZASI İLK KEZ SEZON TASARIMLARINDA

Gücünü zarafetinden alan Vakko Mare, plaj ve şehir modasında 2021 koleksiyonuyla cesaret, renk ve ilham katıyor. Her biri eşsiz parçalardan oluşan Vakko Mare yazın tazeliğini, canlı ve yeniden başlamaya güç veren bir enerjiyle buluşturuyor.

Vakko Mare 2021 koleksiyonu, sezonun öne çıkan gündelik yaşam ve plaj tasarımlarını kendine has zarif çizgileri ile yorumluyor. Sezonun sportif, modern, romantik ve güçlü tasarımlarını özel bir seçkide buluşturan Vakko Mare, bu sezonda ilk kez kendi marka imzalı tasarımlarıyla da öne çıkıyor. Vakko Mare imzalı özel koleksiyonunda keten ve pamuk kumaşlardan kaftan, elbise, gömlek, etek, şort ve ayrıca mayo ve bikiniden oluşan tasarımlar yer alıyor.



SHERATON ISTANBUL LEVENT İN AÇILIŞIYLA SHERATON OTELLERİ YENİ VİZYONUNU TÜRKİYE DE GÖZLER ÖNÜNE SERDİ

İstanbul'un iş ve yaşam merkezi Levent'te konumlanan otel, hem bölge sakinlerinin hem de seyahat edenlerin yeni buluşma, bağlantı ve işbirliği noktası olacak.



TOO FACED : RENLİ MAKYAJ RİTÜELİNİZ

Güzelliğin sınır tanımayan gücü Sephora'da sunulan Too Faced ile makyaj ritüeliniz daha keyifli bir hale geliyor. Too Faced'in muhteşem ürünleri, her cilt rengine uygun özgün içerikleriyle güzellik tutkunlarının kurtarıcısı oluyor.

Yaz döneminde rahatlıkla kullanılan ince yapılı pudralar, güneşin tatlı ışıltısını yansıtan highlighterlar, zengin formüle sahip fondötenler Too Faced'in renkli makyaj koleksiyonunu oluşturuyor.

Sıcak tonlarla bütünleşen far paletinin yanı sıra seyahetlerin vazgeçilmezi mini boy maskara ise makyaj çantalarının kilit parçaları olarak ön plana çıkıyor.



TAÇ İLE DOĞANIN ÇİÇEKLERİ ODALARDA!

Trendleri yansıtan yenilikçi ürünleriyle milyonlarca eve giren TAÇ, yazın enerjisini yansıtan koleksiyonlarla bu sezonda da fark yaratıyor. Doğanın uyanışını simgeleyen çiçekleri en zarif haliyle üzerinde taşıyan TAÇ Alessa Saten Nevresim Takımı, dokusuyla konforlu bir uyku sunuyor.

TAÇ, yatak odalarında rengarenk bir atmosfer oluşturmak isteyenleri koleksiyonundaki birbirinden farklı nevresim takımlarıyla buluşturuyor. Koleksiyonda öne çıkan TAÇ Alessa Saten Nevresim Takımı, yaz mevsiminin rengarenk çiçeklerini üzerinde taşıyor. Saten yapısıyla yumuşacık bir uyku ortamı sağlayan nevresim takımı, görünümüyle adeta bir çiçek bahçesini andırıyor.

TAÇ'ın yeni koleksiyonlarını ve daha fazlasını görmek için TAÇ mağazalarının yanı sıra, www.tac.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.



SUGARBEAR VİTAMİNS, YENİLENEN İÇERİKLERİYLE OLUŞTURULMUŞ VEGAN FORMÜLÜ ARTIK TÜRKİYE'DE

Tüm dünyada en çok satılan vitaminler arasında yer alan SugarBear ürünleri; jelatin, hayvansal gıda ve hormon içermeyen yenilenen formülüyle Türk güzellik tutkunlarının gözdesi olmaya devam ediyor. Güvenilirliği ve kalitesi bağımsız laboratuvarlar tarafından onaylanmış, kullanıcı yorumlarıyla da etkisini kanıtlamış SugarBear ürünleri, 11 yaş itibariyle tüm erkek ve kadınların kullanımına uygun olarak üretiliyor.







RANGE ROVER IN WESTMİNSTER VE WESTMİNSTER BLACK EDİTİON DONANIM PAKETİ SEÇENEKLERİ TÜRKİYE DE

Borusan Otomotiv'in Türkiye distribütörü olduğu Land Rover'ın lüks SUV'u Range Rover, Westminster ve Westminster Black Edition donanım paketi seçenekleriyle showroomlarda yerini aldı. Her iki donanım paketi seçeneği de 2.0 litre 404 BG Plug-in Hybrid motorla satışa sunuluyor.



TAŞEV İLE ÇAY İÇERKEN RUHUNUZU DİNLENDİRİN

Mutlu bir güne başlayıp, akşamları günün yorgunluğunu atacağınız çay ve kahve molalarına eşlik eden Taşev'in süzgeçli cam demlikleri, şık tasarımıyla keyfinizi ikiye katlıyor. Süzgeç haznesi sayesinde istediğiniz bitki çayını demlemenizi sağlayan Taşev cam demlikleri, ısıya dayanıklı yapısıyla güven veriyor. Dekoratif görünümüyle sunumlara eşlik eden cam demlikler, aynı zamanda Taşev'in Misk Cam Isıtıcısı ile çayın her daim sıcak ve taze kalmasını sağlıyor. İçinde yanan mumlarıyla ortama romantik bir hava katan Taşev'in Misk Cam Isıtıcısı ile ruhunuz dinlenirken aynı zamanda çayınıza da farklı bir lezzet katıyor.

PURE BEAUTY NİN YENİLENEN BB VE CC KREMLERİ İLE SAF VE DOĞAL GÖRÜNÜM



Eğer hızlıca doğal görünümlü, hafif, makyajsız bir makyaj görünümü elde etmek istiyorsan, cildine tek ürünle 10 fayda sağlayacak Pure Beauty BB Kremin yeni versiyonuyla tanış! Ivory ve Natural olmak üzere iki ton alternatifiyle formülasyonumuzu kullanıcıların yorumları ve beklentileri doğrultusunda yeniledik! Bu formüle bayılacaksın! Yenilikçi Damlalık Sistemiyle ihtiyacın olan miktarı ayarlayarak hem daha uzun süre hem de daha hijyenik ürün kullanım kolaylığı.

TITANIC HOTELS E TRIPADVISOR TRAVELERS CHOISE 2021 ÖDÜLÜ



Son 12 ayda Tripadvisor'da harika gezgin yorumları kazanan, dünya çapındaki gezginlere sürekli olarak harika deneyimler sunan işletmeleri kutlama niteliğindeki bu ödülü, Titanic Hotels bünyesinde yer alan Titanic Deluxe Golf Belek, Titanic Beach Lara, Titanic Mardan Palace, Titanic Deluxe Bodrum, Titanic City Taksim, Titanic Port Bakırköy, Titanic Business Kartal ve Titanic Gendarmenmarkt Berlin almaya hak kazandı.



SUWEN İLE YENİ SEZONDA İÇTEN GELEN GÜZELLİK

Ürün fonksiyonları ve modern tasarımlarıyla iç giyimden ev giyimine, çoraptan korseye, plaj koleksiyonlarından lohusa gruplarına kadar çeşitlilik sunan SUWEN, sütyenleri ile yeni sezonda şıklığı ve konforu bir arada yaşatıyor!



VERNEL MAX YENİLENDİ; ŞİMDİ YENİ PARFÜMLERİYLE ÇOK DAHA KALICI VE FERAH!

Türkiye'nin ilk yumuşatıcısı Vernel Max, şimdi yenilenen parfümleri ile çok daha kalıcı ve ferah. Yeni Vernel Max, çamaşırlarınıza 140 güne kadar süren yeni yıkanmış ferahlığı sağlıyor. İçeriğindeki özel parfüm kapsülleri her dokunuşunuzla giysilerinizde aktive oluyor ve böylece çamaşırlarınız uzun süre kalıcılığını koruyan yoğun ve ferah bir kokuya sahip oluyor, tazelik hissini de günlerce koruyor. Vernel Max; Taze Gül, Taze Lavanta, Taze Lale ve Taze Yasemin olmak üzere çamaşırlarınız için aşık olacağınız yoğun ve ferah seçenekler sunuyor. Çamaşırlarınızı her kokladığınızda yeni Vernel Max sizi çiçek bahçelerinde yolculuğa çıkarıyor.



ŞEHRİN EN YENİ RESTORANI THE SOUQ İSTANBUL

Katarlı turizm devi ARTIC'in İstanbul'daki önemli yatırımlarından Sheraton Istanbul City Center'da faaliyet gösteren The Souq İstanbul restoranı açıldı. Katarlı yatırımcı devi Al Rayan Turizm Yatırım Şirketi ARTIC'in bir parçası olan Sheraton İstanbul City Center'da bulunan The Souq İstanbul restoranı, özel bir törenle açıldı.

Beyoğlu'ndaki The Souq İstanbul'un açılış töreninde konuşan Al Faisal Holding Kurucusu ve ARTIC Yönetim Kurulu Başkanı Şeyh Faisal Bin Qassim Al Thani, "Türkiye önemli fırsatlar sunan bir yatırım merkezidir" dedi. ARTIC Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Şeyh Mohammed Bin Faisal Al Thani, "İstanbul'da iki otel yatırımıyla başladık. Marriott International ile İstanbul ve diğer şehirlere daha fazla yatırım yapmayı planlıyoruz. Türkiye sadece turizm için değil, birçok alanda önemli fırsatlar sunuyor" dedi.







TEKNE TUTKUNLARI ANLIK OLARAK TEKNELERİN MÜSAİTLİK DURUMUNU ÖĞRENEBİLECEK

Türkiye'nin lider tekne kiralama platformu viravira.co, sektördeki en büyük sorunlardan biri olan gerçek zamanlı veri akışı olmamasına çözüm olan Knot sistemini hayata geçirdi. Knot, gerçek zamanlı fiyat ve müsaitlik verilerine yer vererek, tekne kiralamadaki zaman kaybını önlüyor.

MY BESTIES



DÜNYA MARKALARININ TERCİH ETTİĞİ AKTİFLERDEN 11'İNİ GÜÇLÜ FORMÜLÜ İLE BİR ARAYA GETİREN İLK VE TEK TÜRK MARKASI: LAPENOX

İş hayatında farklı pozisyonlarda başarılı işlere imza atmış olan kadın girişimciler Esra Gediz ve Nilüfer Yılmaztürk; uzun soluklu yepyeni bir yola çıktılar... Kadınların ENN güzelini hak ettiğine yürekten inanaraktan yıllar süren ar-ge ve ciddi laboratuvar çalışmaları sonucunda yepyeni bir markayı hayata geçirmenin heyecanını yaşıyorlar. Estetiği, güzelliği, ışıl ışıl bir cildi merkeze koydular ve LAPENOX doğdu...

NIVEA'NIN ÇOK SEVİLEN FRESH NATURAL DEODORANT SERİSİ İLE OKYANUS ÖZLERİNDEN GELEN ETKİLİ FERAHLIK HİSSİ GÜN BOYU SENİNLE!





NIVEA, senelerin uzmanlığıyla uzun süreli ferahlığı buluşturduğu çok sevilen Fresh Natural Deodorant Serisi ile kullanıcıları için özgüvenin kokusu olmaya devam ediyor. Türkiye'nin 1 numaralı deodorant markası* NIVEA, Fresh Natural Deodorant Serisi'nin içeriğindeki okyanus özleri ile yıllardır gün boyu süren ferahlık ve eşsiz bir koku sunuyor.

GÜNEŞTEN KORUNURKEN GENÇLİĞİNİZİ DE KAZANIN!

Yüz maskesi takmak size güneşin etkileri konusunda ek koruma sağlayabilir, ancak günlük güneş kremi kullanma ihtiyacının yerini almaz. Bu nedenle, her zaman olduğu gibi, yüz maskenizle bile her gün geniş spektrumlu günlük güneş kremi sürmeyi unutmayın.
L'Occitane'ın çalışkan güneş koruyucularıyla tanışmak; kırışıklıklar, sarkmalar ve yaşlılık lekeleri dahil olmak üzere güneşin neden olduğu erken cilt yaşlanmasını önlediği gibi cilde gençliğini geri kazandırır.



Beste Paydaş Ertan
Güzellik-Stil-Yaşam Editörü
besteertan@peoplemag.com.tr

GÜZELLİĞİN REHBERİ HYDRA LUMINA

Sınırsız güzelliğin yeni formülü Hydra Lumına, sunduğu eşsiz ürünlerle cildinizi yeniden yapılandırıyor.
Hande Canlı ve Sinem Canlı adında iki kadın girişimci tarafından kurulan, 10 yılı aşkın süredir güzellik adına ürünler üreten "Dermapolin" markasının yanına, yepyeni bir güzellik markası olan "Hydra Lumına" yaşanan tüm cilt problemlerine çözüm bulmaya geliyor. Türkiye'de ilk kez uzman estetisyenler eşliğinde, online güzellik koçluğunu başlatan ve Dermaroller ile profesyonel cilt bakımlarını evlere taşıyan Dermapolin, Hydra Lumına ile gücünü pekiştiriyor. Ürünleri ödüllü içeriğe sahip olan, yeni nesil cilt bakım markası Hydra Lumına, güzelliğin keşfinde kullanıcılarına rehberlik ediyor. Yarattığı güzellik algısı ile dikkatleri üzerine çeken Hydra Lumına, kullanıcıların yüzlerinde eşsiz bir güzellik bırakıyor.



EYÜP SABRİ TUNCER, DOĞAL İÇERİKLİ VE VEGAN DİŞ MACUNU SERİSİ İLE FARK YARATMAYA DEVAM EDİYOR





Türk kozmetik sektörünün köklü markası Eyüp Sabri Tuncer, sağlıklı gülüşler için daha doğal içerikler sloganıyla ürettiği diş macunu serisinde; "Doğal Aktif Karbonlu", "Doğal Misvak Özlü", "Doğal Propolis Özlü", "Doğal Karanfil Özlü" çeşitlerinin yanı sıra 2-6 yaş çocuklara özel Doğal Karadut Özlü ve 7-16 yaş grubuna özel Doğal Çikolata & Nane Özlü diş macunları yer alıyor.



LIONESSE İLE MAKYAJDA DOĞALA DÖNÜŞ BAŞLADI

Türkiye'nin köklü firmalarından biri olan ve 75 yıldır kişisel bakım için çalışan Tarko Kozmetik'e ait Lionesse Natural Bamboo makyaj fırçası serisi, içerdiği doğal içerik ve cruelty-free olması sebebiyle doğaya saygılı.



BİOLOG LEKE KREMİ İLE CİLTTE LEKESİZ BİR YAZA MERHABA

Havalardan çevresel faktörlere, hormonal değişimlerden kışın yıpratıcı etkilerinden dolayı ciltte meydana gelen lekelenme problemleri için Biolog Leke Kremi, yaz aylarında cilde ihtiyacı olan desteği sağlayarak sağlıklı bir ışıltı kazandırıyor.



SİBİL ÇETİNKAYA

Fotoğraflar: Benay Şahin

Sibil Çetinkaya 10 Mayıs 1994 doğumlu, YouTuber ve İnfluencer'dır. Bir ablası ve bir erkek kardeşi olmakla beraber üç çocuklu bir ailenin ortanca çocuğudur. İlkokulu ve liseyi Özel Enka Okullarında tamamlamıştır. Mezun olduktan sonra İstanbul Bilgi Üniversitesi Medya ve İletişim bölümüne giriş yapmıştır. Daha sonrasında; Üniversite değişim programları ile Londra'ya gitmiştir. Türkiye'de Ayla Algan, Ekol Drama, Can Gürzap Diyalog kursu, Tümay Özokur gibi önemli eğitmenlerden çeşitli eğitimler almıştır. Daha sonra oyunculuk eğitimine Londra City Academy'de devam etmiş ve LAMDA Akademisi'nde oyunculuk eğitimini tamamlamıştır. Aslında Sibil'in oyunculuk hayalinin dönüm noktası, BAFTA'da bir tiyatro oyununda sahne alması olmuştur. Londra'da Harry Potter'ın cast direktörü Lauren Dickens'la tanışmış ve Rockliffe çalışmasında yer almıştır. Türkiye'ye gelince oyunculuk sektörüne yanaşmayan Sibil, üniversitesinin son yılında Bilgi Üniversitesi'nde yer alan çeşitli kamera önü programlarında yer almış, üniversiteyi tamamladıktan sonra ise TV 8 Kanalı İç Yapım ekibinde ve kamera arkası bölümünde çalışmıştır. Daha sonra kendi kanalını açan Sibil Çetinkaya, YouTube dünyasına giriş yapmıştır.

Sibil Çetinkaya ile Kemer Country'de ki evlerinde şahane bir röportaj ve çekim gerçekleştirdik. Benay Şahin'in objektifine çok güzel pozlar verdi. Gerçekten son derece mütevazı, doğal ve asil bir genç kız. Ailesi çok iyi yetiştirmiş. O yaşa çok tecrübe sığdırmış. Hep derim "çocukları erken yaşta iş hayatına başlatın, bol bol staj yapsınlar, onların hayal gücü sınırsız, çok fazla yenilikçi fikirler çıkartabilirler" diye. Sibil çok çalışmış, geldiği yeri sonsuz hak ediyor. Öyle diğerleri gibi şans eseri bir yere gelmemiş, gerçekten ortada kocaman bir emek var. Seni yürekten kutlarım Sibilcim, bence şimdi ki başarın, gelecekte olan başarının habercisi, eminim ki seni çok büyük hedeflerde yerlerde göreceğiz. Yolun açık olsun tatlım. İyi ki tanıdım.

İnci Koparan



Yaşını çok küçük sanıyordum ama 27 dediğinde ben şok! 27 yıla neler sığdırdın anlat bakalım?

Çok fazla unutamadığım ve beni geliştiren birçok deneyim elde ettim. Hem YouTube'u hem de sosyal medyayı nasıl kullanacağımı ve burada nasıl başarılı olabileceğimi öğrendim. Birçok önemli isim ile tanıştım onlardan çok şey öğrendim. 27 yıla neler sığdırdığımı anlatmaya başlarsam buradan hiç çıkamayız.

Biliyorsun ki kapak olmak kriterleri diye bir durum var. İlk kapak çekimin oldu neler hissettin?

Gerçekten çok mutluyum. Beni heyecanlandıran şeyler motive eder. Harika bir çekim oldu ve bu kapakta yer almaktan da çok keyif duydum. Hep hatırlayacağım şahane bir anı oldu.

Veee yaptığın işe gelelim. Çağımızın en popüler, en dijital işini yapıyorsun, nasıl başladı bu serüven?

Aslında benim hayalim oyuncu olmaktı. Ve bu hayalimi gerçekleştirebilmek için bir sürü eğitim aldım. Özellikle Londra'da olduğum dönemde, bu konuda kendimi çok geliştirdim. Sonra İstanbul'a döndüğümde üniversitemde kamera önünde olacağım programlarında yer aldım. Üniversiteyi tamamladıktan sonra TV 8 İç Yapım ekibinde ve kamera arkası bölümünde çalışınca aslında istediğim işin sosyal medyada ve YouTube platformunda olmasını istediğime karar verdim. Her şeye böyle karar verdim ve ablamla "buarada" adında bir instagram sayfası kurduk. Sonrasında kendimi Blutv'de program sunarken buldum. Şimdi de keyifle kendi mecramda devam ediyorum.

Bu işi yapmasaydın ne iş yapmak isterdin?

Oyuncu ya da sunucu. Kesinlikle kamera önünde bir iş yapardım. Masa başı işler hiç benlik değil. Özgür hissedemediğim hiçbir işte yer alamam gibi geliyor.

Takipçin nasıl artmaya başladı?

Ben platformumu samimiyet üzerine kurdum ve buna çok önem veriyorum. Bir diğer önem verdiğim şey ise yaratıcı ve kendime özgün içerikler yaratmaya çalışmak. İkisi bir arada olunca takipçilerim arttı ve onlarla bir aile haline geldik İlk günden beri kendime

Ben platformumu samimiyet üzerine kurdum ve buna çok önem veriyorum. Bir diğer önem verdiğim şey ise yaratıcı ve kendime özgün içerikler yaratmaya çalışmak.



koyduğum bir kural var. Üç kişinin de beni izlediğini bilsem üç yüz bin kişinin de izlediğini bilsem işime aynı özeni göstereceğim. Önemli olan sayılar değil ne kadar emek gösterip nasıl bir samimiyet kurduğumuzdur.

İlk zamanlarda bu artış seni şaşırtmadı mı?

Tabii ki çok şaşırttı. Aslında YouTube'a ilk olarak yemek ve mekan üzerine videolar çekerek başladım. Her bir videoma çok özen gösteriyordum ve günün sonunda da gerçekten sevildiğimi ve takipçilerimin arttığını gördüm. Bu beni hem çok mutlu etti hem de daha çok motive olmamı sağladı.

Ben influencer oldum dediğinde artık içerik üretmeye mi başladın? Sence senin en çok neyini sevdikleri için takip etmeye başladılar?

Ben influencer oldum demeden önce de içerik üretiyordum, aslında içerik ürettiğim için influencer oldum demek daha doğru olur. En çok neyimi seviyorlar bilmiyorum ama samimiyet benim anahtar kelimem sanırım.

Senin takip ettiğin hesaplar neler ve neden takip ediyorsun?

İnfluencer, fashion ve mekan hesaplarını daha çok takip ediyorum. Bunlar hem işimden dolayı trendleri takip etmek için ve yeri geldiğinde ilham kaynağı olabilecekleri için…

Her gün uyandığında bugün neler paylaşacağım şeklinde bir plan mı çıkarıyorsun? Yoksa gelişi güzel günün getirdiklerini mi paylaşıyorsun?

Tabii işim gereği bir programım oluyor ama genellikle doğal akışında günün getirilerini paylaşıyorum. Neler paylaştığım, moduma göre değişiyor bazen hiç paylaşım yapmadığım da olabiliyor.

Biri bizi gözetliyor vardı eskiden, aslında bildiğin o hayatı yaşıyoruz hepimiz. Bazen bugün hiçbir şey paylaşmayacağım dediğin olur mu? Bu yoğunluktan sıkıldığın oluyor mu?

Aynen. Tabii ki oluyor. Bazen çok yorulduğum zamanlarda kendime zaman ayırmak istiyorum o zaman herhangi bir paylaşım yapmak istemiyorum. Yorulduğum zaman-

Ben influencer oldum demeden önce de içerik üretiyordum, aslında içerik ürettiğim için influencer oldum demek daha doğru olur.



larda kendimi motive etmeye çalışıyorum çünkü ben insanlardan ve takipçilerimden motive olan biriyim. Bazen de çok yorulduğumda bile paylaşıyorum onlarla ve bu da bir içerik.

Narod ve küçük kardeşin birbirinize benziyor musunuz? Yoksa herkesin karakterleri farklı mı? Birlikte neler yapıyorsunuz?

İnanın hepimizin karakteri birbirinden farklı, hepimiz bambaşka renkleriz diyebilirim. Genellikle pazar günleri aile günümüz oluyor. Bu yüzden neredeyse her pazar sosyal medyaya biraz ara verip birlikte zaman geçirmeye özen gösteriyoruz. Film izliyoruz, yemek yapıyoruz, oyunlar oynuyoruz…

Sürekli yeni bir şeyler almak zorundasın sanırım çok eğlenceli olmalı?

Evet trendleri sürekli takip etmem gerekiyor. Hem alışverişi çok seviyorum hem de aynı zamanda işimin de getirisi bu. Hem gezmeyi, yeni şeyler görmeyi ve denemeyi sevdiğim için aslında eğlenceli oluyor diyebilirim.

İnanılmaz içten ve doğal bir karaktersin, bu da gayet güzel yansıyor, buna rağmen farklı göründüğünü söyleyenler oluyor mu?

Dediğim gibi ben platformumu samimiyet üzerine kurdum ve tamamen kendim olmaya çok özen gösteriyorum. Tabii ki farklı göründüğümü düşünenler de olabilir ama herkesin düşüncesine ve görüşlerine saygı duyuyorum.

En çok ne teklifi geliyor?

Bunu tek bir şeye indirmek imkansız, çeşitlilik gösteriyor.

Tarz olarak ne şekilde giyinmek daha çok seni yansıtıyor?

Rahat, renkli, eğlenceli.

Takipçilerinle en çok neyi paylaşıyorsun?

Takipçilerimle en çok gün içinde yaptığım veya çok severek kullandığım ürün, kıyafet ve yiyecekleri paylaşıyorum. Bazen de dertlerimi… :) Ruh halime göre değişiyor.

Kamerada konuşurken çok rahatsın bu her zaman böylemiydi? Yoksa artık alıştın mı?

Ben küçükken evdeki kameraları kaçırıp

Takipçilerimle en çok gün içinde yaptığım veya çok severek kullandığım ürün, kıyafet ve yiyecekleri paylaşıyorum. Bazen de dertlerimi... :)







kendimi fotoğraf ve video çekermişim. Onlara bakınca hala inanamıyorum diyorum, bu konuda hiç değişmedim. Her zaman kamera aşığı biriydim bu yüzden bunda hiç zorlanmadım.

Allah her şeyin sabrını veriyor mu?

Hahahaha çok tatlısınız, bazen veriyor bazen vermiyor.

Sende öylesin canım, ayrıca aşırı renkli ve full enerji. Sence bu platformlardan hangisinin bitmez bir geleceği var?

Çok teşekkür ederim. Bence YouTube'un gerçekten bitmez bir geleceği var diyebilirim.

Bir gün TV programı yapmak ister misin?

Tabii ki neden olmasın. Blutv'de profesyonel bir ekiple sunuculuk deneyimimde aslında bunu çok sevdiğimi anladım. Ama kendi platformumda da şu an için çok mutluyum.

Yapsan mesela hangi tarz ya da nasıl bir içerik düşünürdün?

Kesinlikle eğlenceli, doğal olacağına inandığım bir içerik düşünürdüm.

Markalar seninle ilgili iş birliği konusunda Games Media'ya mı ulaşıyor?

Evet, benim tüm iş birliklerimle Games Media ilgileniyor. Genellikle birlikte karar veriyoruz ve hareket ediyoruz.

Spor yapıyor musun? Ne sıklıkta yapıyorsun?

Evet spor yapıyorum. Haftada üç ya da dört kez spor hocamla yapmaya çalışıyorum. Geri kalan günlerde ise yürüyüş yapmaya özen gösteriyorum.

En çok hangi markalardan alışveriş yapıyorsun?

Aslında bu çok zor bir soru. Ama çok sevdiğim markalar Balenciaga, Attico, Ganni, Zara, Off-White, Alexander Wang, Jacquemus gibi markaları seviyorum. Her bir marka bende farklı kombin fikri oluşturuyor.

En çok ne giymeyi seviyorsun?

Jean, crop bir bluz ve sneaker. Bazen de tiril tiril bir elbise ve şık topuklu bir ayakkabı, tamamıyla moduma bağlı…

Çok sevdiğim markalar Balenciaga, Attico, Ganni, Zara, Off-White, Alexander Wang, Jacquemus gibi markaları seviyorum.



Çetin Kaya Ergen

SİBEL



En sevdiğin film?
Life Of Pi

En sevdiğin kitap?
The Secret

En sevdiğin müzik?
Karar vermek çok zor. Hangi çocuğunu daha çok seviyorsunla aynı soru

En sevdiğin kaçış noktası?
Deniz ve doğanın olabildiği her yer

En sevdiğin alışveriş arkadaşın?
Ablam.

En sevdiğin yazlık ve kışlık seyahat noktası?
Türkiye'de Bodrum, Çeşme ve Fethiye'yi hiçbir yere değişmem.

En sevdiğin kurtarıcı kombin?
Crop t-shirt, jean ve sneaker.

En sevdiğin dolapta olmazsa olmazın?
Crop olan her şey.


HAPPY
FATHER'S
DAY



VİCTORİNOX TAN HAYATIMIZIN KAHRAMANLARINA 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.

Babalar Günü'nde babasına unutulmaz ve ayrıcalıklı bir hediye vermek isteyenlerin kurtarıcısı yine Victorinox oluyor. Sınırlı sayıda üretilen çakı ve saatten oluşan set, babalara, çocuklarının en güçlü kahramanı olduğunu yeniden hatırlatıyor.



BABALARIN ZAMANI, QNET İN BERNHARD H. MAYER SAATLERİ İLE ÇOK DEĞERLİ!

İsviçre'de sınırlı sayıda özel olarak üretilen Bernhard H.Mayer'in birbirinden şık saatleri, zamanı değerli babalarımıza mükemmel bir hediye seçeneği sunuyor.

Hem spor hem de klasik alternatiflerin bulunduğu Bernhard H. Mayer Saatleri ile Babalar Günü'nde hediye arayışları son bulacak. İsviçre özel üretim Bernhard H. Mayer saatleri, hayatın her alanında aktif olan babalara, zamanı hediye ediyor.

Modayı takip eden erkekler için şık ve iddialı bir parça olan PowerMaster First Blue hem renkli stile sahip babalara hem de klasik çizgilerden vazgeçmeyenlere hitap ediyor. Geleneklerden kopmadan günümüzle bağlanan üretim ve tasarım süreciyle Powermaster First Blue, mavi kauçuk kordonu, paslanmaz çelik kordonu ile gösterişi yalın stille tamamlıyor. Bernhard H. Mayer®, saatlerine qneturkiye.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.



BABALARIN TARZINA YAKIŞAN HEDİYELER

Elektikli ev aletleriyle hayatı kolaylaştıran Fakir Hausgeräte, fonksiyonel kişisel bakım ürünleriyle "Babalar Günü'nde ne hediye alsam?" telaşına son veriyor. Babasının tarzını ve stilini önemseyenlere, babam her daim yakışıklı olsun diyenlere Fakir Execute 2 Blade erkek bakım kiti ve Fakir Exetrim saç kesme-şekillendirme cihazı alternatif hediye seçenekleri oluyor.



BABANIZA WELTEW HOME'DAN KONFOR HEDİYE EDİN!

Evlerimizde geçerli olan ama yazılmamış bir kural vardır ki, o da babayla özdeşlemiş bir koltuğun salonların başköşesinde olduğudur. Öyle kıymetlidir ki o koltuk, tüm sevgisini ve dünyaları bizimle paylaşan babalarımız bir elindeki kumandayı bir de koltuğunu pek de paylaşmayı istemez. Bu nedenledir ki, onları Babalar Günü'nde mutlu edecek en güzel hediye, çok seveceği yepyeni bir koltuk armağan etmek olabilir.



BAKIMLI BABALARA EN KONFORLU HEDİYE GOLDMASTER JANTİ VE MATRİX

İster kirli sakal, ister sıfır tıraş... Babanızın ruh halinize uygun tıraşı evde kolayca tamamlamasını sağlayan Goldmaster Janti ve Matrix Bakım Setleri, Babalar Günü için geri sayımın başladığı şu günlerde en ideal hediye seçeneklerinden.



SETUR' LA ROTANIZI DENİZE ÇEVİRİN

Türkiye'nin önde gelen turizm şirketlerinden Setur'un güvenli mavi yolculuk turları başlıyor

En dinlendirici ve keyifli seyahatlerden biri olan Mavi Yolculuk, mavi ile yeşilin uyumu eşliğinde ruhunuzu dinlendirebileceğiniz eşsiz bir serüven. Günlük hayatın yoğunluğundan, karmaşasından, gürültüsünden ve stresinden uzak, sevdiklerinizle beraber olacağınız ve bitmesini hiç istemeyeceğiniz bir yolculuk...

Ege'nin ve Akdeniz'in tertemiz denizi, karadan ulaşılamayan kıyılar, koylar, deniz ve doğanın iç içe geçtiği inanılmaz panoramalar, mavi yolculuğun vadettiklerinden sadece bazıları.



BABALAR GÜNÜ'NE ÖZEL ŞİRKET ÇALIŞANLARINA EN GENİŞ SEÇENEKLİ HEDİYE

Kurumsal ödeme çözümleri sektörünün öncü markası Edenred Türkiye, teşvik ve ödüllendirme kategorisindeki ürün ailesi Ticket Compliments hediye çekleri ile Babalar Günü'nde hem tasarruflu bir hediye arayışında olan şirketlerin hem de çalışanların yanında yer alıyor. Babalar Günü'nde çalışan babaları mutlu etmek isteyen şirketlere özel indirim ve yüzde 39 vergi tasarrufu avantajlarıyla sağladığı Ticket Compliments Universal Hediye Çekleri ile elektronik eşyadan beyaz eşyaya birçok seçkin markanın iki bine yakın mağazasından seçim yapma fırsatı tanırken, Ticket Compliments Fashion Hediye Çekleri ile de sayısız ünlü moda markasından babalara özel binlerce hediye seçeneği sunuyor.

BABANIZ İÇİN HEM ŞIK HEM PRESTİJLİ BİR HEDİYE, PARKER IM ACHROMATİC

Prestijli kalemin öncüsü Parker'ın IM Achromatic siyah dolma kalemini Babalar Günü'nde babanıza hediye ederek, onun kalbine sevgi dolu imzanızı atabilirsiniz. Tescilli ok klipsi, dayanıklı paslanmaz çelik ucu, siyah PVD kaplamasıyla Parker IM Achromatic; şık, gösterişli ve asil detaylarıyla, babanıza profesyonel bir yazım deneyimi yaşatacak.

Hayatınızın gerçek 'kralı' olan babanıza, İngiliz Kraliyet Arması ile iki kez ödüllendirilen Parker'ın en şık ve gösterişli modeli olan IM Achromatic'in dolma kalemleri yakışır. Babalar Günü'nde, babanıza prestijli kalemin öncüsü olan Parker IM Achromatic'in en çok tercih edilen siyah dolma kalemlerini hediye edebilirsiniz. Bu özel hediyeyle babanız, iş ve özel yaşamındaki kararlara en şık imzasını atarken, siz de onun kalbine kendi imzanızı atabilirsiniz.









TEKZEN'DEN BABANIZA ÖZEL HEDİYELER

Yaşam alanlarını güzelleştiren Tekzen, Babalar Günü'nde babasına ne hediye alacağına karar veremeyenler için birbirinden kullanışlı hediye alternatifleri sunuyor. Tekzen'de, kişisel bakımını ihmal etmeyen karizmatik babalar için bakım setlerini bulabilirken, maceraperest ve doğadan kopamayan babalara ise kamp malzemelerini öncelikli hediye seçeneği olarak görebilirsiniz.





EN ÖZEL BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ NETWORK TE

NetWork; zengin bir renk skalasının eşlik ettiği stil sahibi tasarımlarından rafine Shoes&Bags seçkisine uzanan geniş ürün yelpazesiyle Babalar Günü için favori hediye destinasyonu oluyor.

BABALARA EN ÖZEL CİLT BAKIM HEDİYELERİ NUXE'TEN

Babalar Günü'nde babanızın ihtiyacı olan tüm bakım ürünleri NUXE Men serisinde buluşuyor. Gücünü ağaç özlerindeki aktif içeriklerden alan seri, yaşlanma karşıtı özel formüllü krem ve göz çevresi bakım kremiyle beraber duştan tıraşa geniş bir yelpaze sunuyor.



Nuxe Men serisinin çok amaçlı ürünleri, tek ürünle birden fazla ihtiyaca cevap verecek şekilde geliştirildi. Az ürünle kapsamlı bir bakımın deneyimini yaşayabilmeleri için babanızı NUXE Men ile tanıştırmaya ne dersiniz?



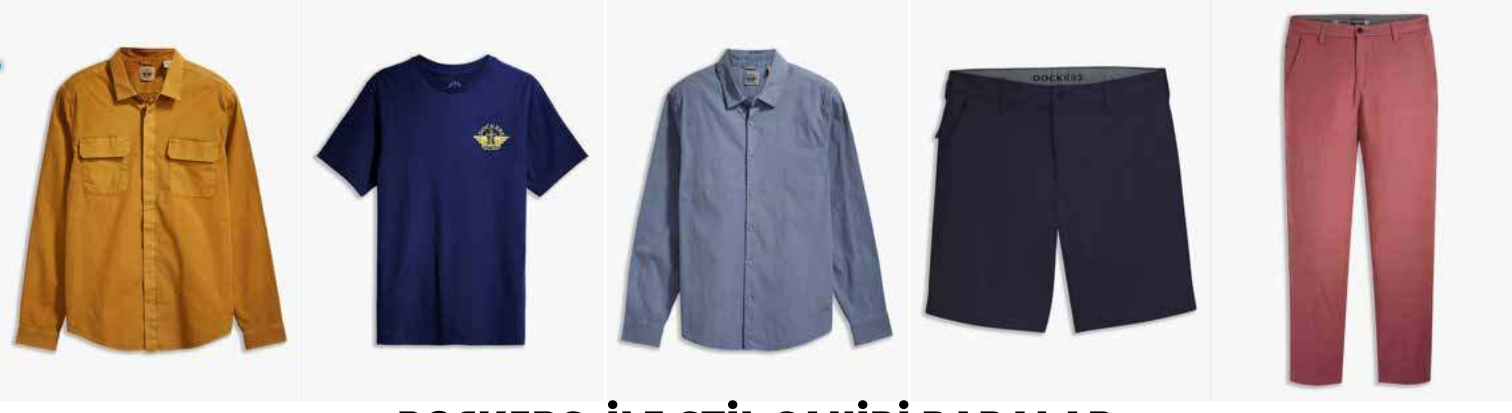
BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ İÇİN BROOKS BROTHERS KOLEKSİYONUNU KEŞFEDİN

Moda sektörünün öncü markası Brooks Brothers; modern yorum ile tasarladığı şık ve trend hediye alternatifleriyle bu Babalar Günü'nde de babaları mutlu etmenin kapılarını aralıyor. Casual ve spor detayların hakim olduğu sezon ürünlerinde ketenler, ipekler ve pamuklar yine ön planda. Yaz kullanımına uygun tiril tiril gömlekler, yazın hit parçası polo yaka tişörtler, şortlar ve aksesuar gruplarıyla geniş bir yelpaze sunan Brooks Brothers ile bu Haziran ayında babalar şıklık yarışında...



PENTİ MEN, BABALAR GÜNÜ NE KEYİF SUNUYOR

Babalar Günü'nün en keyifli hediyesi Penti Men'den geliyor! Kişisel konforu ve ra-hatlığı odağına alan koleksiyonlarıyla erkeklerin ev giyimine modern bir dokunuş yapmaya devam eden Penti Men, '#TarzımRahat' diyen babaların keyfine keyif katmaya hazır.



DOCKERS İLE STİL SAHİBİ BABALAR

Dockers®, bu yıl da stil sahibi babalar için en doğru hediye tercihlerini sunuyor. Nefes alabilen, inovatif kumaş yapılarıyla konfor ve şıklığı aynı anda gün boyu yaşatan Smart 360 LITE™ teknolojisi ile üretilmiş Dockers® 2021 yaz koleksiyonu her an her koşulda aktif olan babalara yalın ama şık bir görünüm sunuyor.
Sürdürülebilir keten kumaşlardan üretilen şort seçenekleri her an şık babalar için yazın vazgeçilmezi olacak. Ultimate Short, Modern Short ya da Pull On... Her biri birbirinden özel, doğa dostu ve zamansız stile sahip bu ürünler sadece Dockers® babanız için eşsiz bir tercih olacak!

KOROPLAST'TAN VEGAN SERTİFİKALI PİŞİRME KAĞIDI VE FIRIN TORBASI İLE VEGAN VE PRATİK TARİFLER

Sağlıklı yaşam ve sürdürülebilir bir dünya için bitkisel bazlı beslenmeyi tercih edenler günden güne artıyor. Yiyeceklerini gönül rahatlığı ile pişirmek isteyenler için ürünlerinde hiçbir hayvansal madde kullanmayan Koroplast, vegan sertifikalı pişirme ürünleriyle sofralarında sebzeye daha fazla yer vermek isteyenler için de hem çok pratik hem de çok leziz vegan tarifler paylaşıyor.

advertorial

Vejetaryen ve vegan beslenmeye ilgi günden güne artıyor. Bir beslenme biçimi olmasının yanı sıra arkasında etik bir duruş da barındıran vegan beslenme sayesinde sağlıklı ve tamamen bitkisel bazlı seçenekler de çoğalıyor. 40 yıldır ürün ve çözümlerini değişen ihtiyaç ve taleplere göre geliştiren Koroplast, üretiminde ve ambalajında hiçbir hayvansal madde içermeyen, vegan sertifikalı fırın torbası ve pişirme kağıdı ile rengarenk ve çeşit çeşit sebzeleri tabaklara taşımayı öneriyor.

Fırında Kurutulmuş Sebzeler

Rondodan geçirerek çorbalarla tükebileceğiniz enfes sebze kıtırları. Hazırlaması sadece 20 dakika!

Malzemeler

1 kg patlıcan

1 kg kabak

0.5 kg çarliston biber veya köy biberi

1 kg kapya biber

2 çay kaşığı tuz

Koroplast Pişirme Kağıdı

Hazırlanışı

• Sebzeleri iyice yıkayıp, biberlerin çekirdeklerini temizleyin.

• Sebzeleri istediğiniz boyutta kesin.

• Bir tencerede su kaynatın ayrıca buz dolu büyük bir su kase hazırlayın.

• Sebzeleri önce 8-10 dakika kaynatın, ardından hemen buzlu suya koyarak şoklayın.

• Soğuyan sebzeleri temiz bir havluya yayıp kurulayın.

• Sebzeleri pişirme kağıdı serdiğiniz tepsiye yerleştirip üzerlerine tuz dökün.

• Önceden ısıtılmış 60-70 derecede yaklaşık 7-8 saat kurutun.

• Sebzelerin boyutlarına göre kuruma süreleri değişir o nedenle ara ara kontrol ederek karıştırın ve istediğiniz kuruluğa gelince fırından alın.

Öneri: Pişirirken fırın kapağı arasına bir kaşık koyup hafif aralık bırakın. Bu sebzelerin nemlenmesini önler ve hava alarak daha rahat kurumalarını sağlar. Kuruyan sebzeleri arzu ederseniz rondodan geçirip yemeklerinize, salatalarınıza, çorbalarınıza kullanabilirsiniz. Ayrıca tuzla karıştırıp tuzlu çeşni olarak tüketebilirsiniz.

Fırın Torbasında Dondurulmuş Yaz Türlüsü

Rengarenk tüm güzel sebzeler bir arada... Bu enfes yaz türlüsüne bayılacaksınız. Hazırlama süresi 10 dakika.

Malzemeler

2 adet patates

1 adet havuç

2 adet orta boy patlıcan

2 adet orta boy kabak





1 adet büyük boy kapri biber

2 adet çarliston biber

1 adet kuru soğan

200 gr taze fasulye

2 adet domates rendesi

1.5 çorba kaşığı biber salçası

1 diş sarımsak

0.75 çay bardağı zeytinyağı

1.5 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı köri

1 çay kaşığı kekik

1 çay kaşığı kırmızı biber

Koroplast Fırın Torbası

Koroplast Pişirme Kağıdı

Hazırlanışı

• Fasulyeleri 10 dakika haşlayın.

• Sarımsağı ve soğanları yemeklik doğrayıp zeytinyağında pembeleştirin.

• Patlıcanları da biraz kavurun ki tatları daha lezzetli olsun.

• Rendelenmiş domatesleri ve biber salçasını, tuzu, baharatları ilave edip karıştırın ve hemen altını kapatın.

• Ilınınca, doğradığınız sebzeleri içine ilave edip karıştırın ve fırın torbasına yerleştirip içine 1-1,5 çay bardağı su doldurun.



• Fırın torbasının ağzını bağlayın ve derin dondurucuya yerleştirin.

• İstediğiniz zaman buzluktan çıkararak fırında pişirin.

• Fırında pişirmeden önce tepsiye pişirme kağıdı yerleştirip, fırın torbasının 3-4 yerinden bir kürdan yardımıyla delik açın.

• Önceden ısıtılmış turbo ayarlı 180 derece fırında yaklaşık 60-70 dakika pişirin.

Koroplast ile birlikte kolay tarifler, öneriler, pratik fikirler ve ipuçları için https://www.hayatikolaylastirir.com/ adresini ziyaret edebilirsiniz.

ÜNLÜ İSİMLERİN EVLERİNİ SANAL OLARAK ZİYARET EDİN

Türkiye'nin lider uçak ve otobüs bileti sitesi Enuygun, kapıdan dışarı bile çıkmadan gezebileceğiniz birbirinden ünlü isimlerin müze evlerini derledi. Bu kapanma sürecinde Dali Tiyatro Müzesi'nden Gaudi Evi Müzesi'ne, Mozart'ın muhteşem bestelerini yaptığı evinden ünlü yurttaş hakları savunucusu Martin Luther King'in doğduğu eve kadar tarihe yaptıkları ile iz bırakmış önemli isimlerin evlerine konuk olabilirsiniz.

advertorial

Pandemi nedeniyle bir süredir evlerimizden zorunlu olmadıkça çıkmıyor, kalabalık ortamlarda bulunmamaya özen gösteriyoruz. Sanal geziler sayesinde özellikle gezmeyi, yeni yerler görmeyi sevenler için bu durum problem olmaktan çıkıyor. Türkiye'nin lider uçak ve otobüs bileti sitesi Enuygun, ünlü isimlerin müze evlerini sanal dünyada gezerek keşfetmeye çağırıyor!

Dali Tiyatro Müzesi

Ünlü İspanyol ressam Salvador Dali, sürrealizm yani gerçeküstücülük akımının en önemli temsilcisi. "Deli dahi" olarak da anılan Dali'nin Tiyatro Müzesi, İspanya İç Savaşı'nın sonunda yıkılan 19. yüzyıldan kalma bir yapı olan eski Belediye Tiyatrosu'nun kalıntıları üzerine inşa edilmiş. Ünlü ressamın eserlerini yakından inceleyebileceğiniz müze, saatlerinizi keyifle geçireceğiniz benzersiz bir deneyim yaşatıyor.

Gaudi Evi Müzesi

Barselona denildiğinde ziyaret edilecek ilk mekanların başında La Sagrada Familia (Kutsal Aile) Kilisesi geliyor. Benzersiz mimarisiyle kendine hayran bırakan bu kilisenin mimarı Antoni Gaudi'nin evi incelikli detaylarıyla kendine hayran bırakıyor. Sanal tur ile evin bütün bölümlerini gezme olanağınız bulunmuyor ama evin bahçesi, terası, mahzeni ve muhteşem bir manzaraya sahip kulesini görebilirsiniz.

Mozart'ın Doğum Yeri

Wolfgang Amadeus Mozart'ın 1756'da, Salzburg'da doğduğu evi sanal olarak ziyaret etmek mümkün. Müzik dehası Mozart'ın üç katlı evinde muhteşem bestelerini yaptığı piyanoyu nota kağıtlarını, enstrümanlarını görebiliyor ve yaşamına dair birçok bilgi edinebiliyorsunuz.

Freud Müzesi

Psikanaliz biliminin kurucusu Sigmund Freud'un Londra'daki son evini sanal olarak ziyaret ettiğinizde ikonik psikanalitik kanepesini, hastalarını dinlediği koltuğu görebilir; kütüphanesinde, çalışma odasında dolaşabilirsiniz. Ayrıca Martin Wilner'ın çağdaş sanat sergisini gezebilirsiniz. Bu evdeki antikalara, heykellere bayılacaksınız!

Frida Kahlo Evi

Frida Kahlo'nun Coyoachan'ın Meksika'daki "Mavi Ev" olarak anılan evi parlak renkleriyle göz alıyor. 1958 yılından bu yana Mavi Ev, Frida'nın kişisel eşyalarının yanı sıra yaratımı için ilham veren ambiyansı sergiliyor. Müzede, Diego Rivera ile Fridanın resimlerinin yanı sıra dikkat çekici popüler sanat eserleri, Kolomb öncesi heykeller, fotoğraflar, belgeler, kitaplar ve mobilyalar sergileniyor.



Martin Luther King'in Evi

Ünlü yurttaş hakları savunucusu Martin Luther King'in doğduğu evi sanal olarak gezerken ev hakkındaki bilgileri dinleme şansına da sahip oluyorsunuz. Bir aktivistin hayatının geçtiği bu ev, dönemin siyahilerinin yaşam standartlarına da ışık tutuyor.

Anne Frank'in Evi

Anne Frank'in II. Dünya Savaşı sırasında yaklaşık iki yıl saklandığı ve günlüğünü yazdığı Amsterdam'daki evini de online olarak gezebiliyorsunuz. Sanal tur sırasında Anne Frank'in saklandığı gizli bölmeye giden sahanlıkta bulunan döner kitaplıktan geçerken adeta o anları yaşıyorsunuz.

Emily Dickinson'ın Evi

19. yüzyılın en önemli Amerikan şairlerinden Emily Dickinson'ın ABD Massachusetts'in merkezinde yer alan evinde 1988 yılına kadar ailenin mirasçıları oturdu. 1991 yılında ev Emily Dickinson'ın yeğeni Martha Dickinson Vakfı'na devredildi, 2003 yılında ise müzeye çevrildi. Uçak bileti alıp buraya gidemeseniz de sanal olarak müzeyi ziyaret ettiğinizde Emily Dickinson'ın yatak odası, çalışma masası ve odanın dışındaki holü gezebiliyorsunuz.



BOOK LOOK

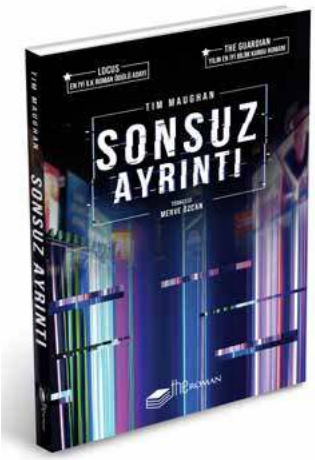
ULUSLARARASI ÇOK SATAN YAZAR KATRINE ENGBERG'İN 25 FARKLI DİLE ÇEVRİLEN ROMANI "KİRACI" ŞİMDİ TÜRKÇEDE

The Roman Yayınları etiketiyle çıkan ödüllü en çok beklenen gerilim polisiyesi Kopenhag Serisi 'nin ilk kitabı"Kiracı" tüm raflarda yerini aldı.

Dünyada gerilim-polisiye romanı denilince akla gelen ilk isimlerden biri olan yazar Katrine Engberg'in en çok satan Kopenhag serisinin ilk kitabı "Kiracı" okuyucuyla buluşuyor. 25 farklı dile çevrilen kitabın yoğun bir okuyucu kitlesi bulunuyor.



THE GUARDIAN YILIN EN İYİ BİLİMKURGU KİTABI SEÇİLEN, "SONSUZ AYRINTI" TÜM KİTAPÇILARDA YERİNİ ALDI!



Okurken soluk almayı bile unutturan, 2020 Locus Magazine en iyi roman ödülü adaylığı ve The Guardian'ın yılın en iyi bilimkurgu kitabı seçilen "Sonsuz Ayrıntı" The Roman Yayınları etiketiyle okuyucuyla buluşuyor.

Bilimkurgu sevenlerin zihninde taht kurmuş ödüllü yazar Tim Maughan'ın "Sonsuz Ayrıntı" romanı raflarda yerini aldı. The Roman Yayınları etiketiyle çıkan kitap, "Öncesi" ve "Sonrası" olarak iki bölümden oluşuyor, internetin tamamen çöküşünün öncesinde ve sonrasında yaşananlar anlatılıyor.

SEFARAD GÜZERGÂHLARI

Kerem Tınaz ile Oscar Aguirre-Mandujano'nun derlediği "Sefarad Güzergâhları", Koç Üniversitesi Yayınları'ndan (KÜY) çıktı. Bir koleksiyondan esinlenerek hazırlanan "Sefarad Güzergâhları" nesnelerin anlattığı bir tarihi gözler önüne seriyor.



Geçmişin öyküsü sadece yazarak mı anlatılır? Sefarad Güzergâhları, Osmanlı Sefarad Yahudilerinin Osmanlı İmparatorluğu'ndan Seattle'a getirdikleri çok sayıdaki aile yadigârından, arşiv belgesinden, hatıra nesnesinden esinle ortaya çıkmış bir kitap. Bugün Washington Üniversitesi Sefarad Araştırmaları Koleksiyonu'nda (University of Washington Sephardic Studies Collection – UWSSC) bir araya getirilen nesneleri tartışmak ve bunların hem Birleşik Devletler hem de Osmanlı toprakları için teşkil ettiği ortak önemi keşfetmek amacıyla bilim insanlarını bir araya getiriyor.

MELİH ESEN CENGİZ'İN KALEMİNDEN:

BİR KADIN BİR CİNAYET



Melih Esen Cengiz'in, Altın Kitaplar etiketiyle çıkan yeni kitabı Bir Kadın Bir Cinayet, 1977 Mayıs'ında, Sirkeci Garı'na son seferini gerçekleştiren Orient Ekspress treninin bir yolcusunun Gülhane Parkı'nda ölü bulunması ve trenin bir başka yolcusu olan Gisela isimli yaşlı, Alman bir kadının cinayet zanlısı olarak tutuklanmasını konu ediyor. Gisela, masumiyetini haykırırken, okur, komiser Attila'nın tereddütleri ile morg müdürü Taylan'ın pişmanlığına şahitlik ediyor. Şehir 1 Mayıs olaylarının yarattığı etkiyle sarsılırken, hayalleri büyük bir acıyla yıkılan Ülkü'nün derin hüznüne ortak oluyor. Cengiz, Bir Kadın Bir Cinayet'te, zamanın dindiremediği, gerçeklerin üzerini örten bir hasretin sır perdesini aralıyor.



SABAHATTİN ALİ İLE "GECE KAPLADI HER YERİ"

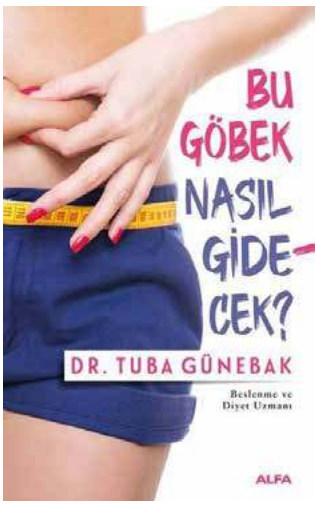
İş Sanat'ın gelenekselleşmiş dinletilerinin yeni konuğu Sabahattin Ali hikâyeleri oluyor. Atilla Birkiye tarafından hazırlanan, Serdar Yalçın'ın müzik yönetmenliğini üstlendiği ve Mehmet Birkiye'nin sahneye uyarladığı, Sabahattin Ali'nin unutulmaz hikâyelerinin yer aldığı dinleti Tilbe Saran, Metin Belgin, Bülent Emin Yarar ve Hakan Gerçek tarafından seslendirilecek.

Edebiyatımızın usta kalemi Sabahattin Ali'nin üç hikâyesi "Gece Kapladı Her Yeri" başlığı altında sahnelenecek. Dinletide yazarın çaresizlik, hüzün ve sevgi temalarını işlediği Hanende Melek, bir aşk hikâyesi olan Gramofon Avrat ile halk öyküsü Hasan Boğuldu hikâyeleri yer alıyor.

İş Kuleleri salonunda seyircisiz kaydedilen dinletinin ilk gösterimi 19 Nisan saat 20.30'da yapılacak ve sezon boyunca İş Sanat'ın YouTube kanalı ve internet sitesinden izlenebilecek.

D&R İLE YAZA FORMDA GİRİN

Kültür, sanat ve eğlencenin vazgeçilmez adresi D&R, güneşin yüzünü göstermeye başladığı bugünlerde yaza formda girmek isteyenlerin yardımına koşuyor. Alanında uzmanlar tarafından yazılmış birbirinden farklı kitapların rehberliğinde kilolarınızdan rahatlıkla kurtulabilir, yaza daha sağlıklı ve fit bir giriş yapabilirsiniz. Cıvıl cıvıl, içimizi ısıtacak bir yaza "hoş geldin" dememize sayılı zaman kaldı. Tam da bu dönemlerde hepimizi düşündüren kilolarımız, bu yaz kabus olmaktan çıkıyor. Son zamanlarda aldığımız kilolardan kurtulmak, üstümüzdeki rehaveti atıp daha enerjik ve fit hissetmek artık daha kolay. Yerli ve yabancı birçok kitap seçeneğine sahip D&R, sağlığına dikkat edenler için birbirinden farklı zayıflama seçeneğinin yer aldığı kitapları sizler için derledi.





ADVERTORIAL

TECHnology

ARZUM'UN TEKNOLOJİ VE TASARIMINA PLUS X AWARD'DAN 11 SAYGIN ÖDÜL BİRDEN



Teknoloji ve inovasyonu bir arada sunan ürünleriyle tüketicinin hayatını kolaylaştıran Arzum, dünyanın en prestijli yarışmalarından Plus X Award'da 4 ürünüyle 11 farklı ödülün sahibi oldu. Geliştirdiği her ürünle yenilikçi çizgisini daha da ileriye taşıyan Arzum, Plus X Award'da 2013'ten bu yana kazandığı ödül sayısını 36'ya çıkardı.



HUAWEİ FREEBUDS 4İ KULLANMAK İÇİN EN İYİ 5 NEDEN

Huawei FreeBuds 4i, güçlü ANC sistemi, uzun pil ömrü ve üstün tasarımı ile en cazip fiyata sahip mükemmel kalitenin bir ürünü. İşte fiyat performans konusunda lider olan Huawei FreeBuds Serisi'nin yeni kulaklığını kullanmak için en iyi 5 neden.

Giyilebilir cihazlar, Huawei'nin büyümeye ve güçlü konumunu daha da geliştirmeye devam ettiği bir alan. Üstün özellikleri ve dolayısıyla testlerdeki yüksek puanları ile en yeni Huawei FreeBuds 4i bunun bir başka kanıtı. Yüksek kapasiteli pil, rafine tasarım ve gelişmiş ANC sistemi, kulaklığın sunduğu özelliklerden sadece birkaçı.







HYUNDAİ YENİ TUCSON

Yeni Tucson, markanın yeni "Sensuous Sportiness" tasarım kimliğine göre geliştirilen ilk Hyundai SUV modeli olarak öne çıkıyor. Bu tasarım felsefesinde, dört temel unsur arasındaki uyum karakterize ediliyor. Yani; oran, mimari, stil ve teknoloji. Yenilikçi teknoloji ve çözümlerle üretilen Hyundai modelleri, kullanıcılara duyusal ve duygusal bir dokunuş sunmayı amaçlıyor.

"Sensuous Sportiness" yani "Duygusal Sportiflik" misyon olarak otomobillerdeki tasarımın duygusal niteliklerini yükseltmeyi üstleniyor.



BRAUN İLE BABANIZA YILLARA MEYDAN OKUYAN HEDİYELER VERİN!

Tüketicilerin yaşamlarını iyileştirmeye odaklı P&G markası Braun, geniş ürün yelpazesiyle stil sahibi babalara hediye seçme sorununu ortadan kaldırıyor.

Babalar Günü, hayatınızdaki en önemli anların ortağı olan babanıza kendisini iyi hissettirmek için harika bir zamandır. Bu yıl babanıza zamana yenilmez ürünlerin uzmanı Braun ile özel bir hediye verebilirsiniz. Tıraş stili ne olursa olsun, Braun'un geniş ürün yelpazesinde babanız için en mükemmel hediyeyi mutlaka bulacaksınız.

ASUS'TAN ÇOCUKLARIN GÖZLERİNİ MAVİ IŞIKTAN KORUYAN BİLGİSAYAR

Bilgisayar karşısında uzun saatler geçiren çocukları için ebeveynlerin duyduğu en büyük kaygı, ekran ışığının göz sağlığı üzerinde olumsuz etki yaratma olasılığı. Pandemi sebebiyle artan dijital bağımlılık, yetişkinlere göre daha hassas bir göz yapısına sahip olan çocuklarda; görüşte bulanıklık, odaklanamama ya da baş ağrısı gibi problemleri beraberinde getiriyor.









YENİ MINI JOHN COOPER WORKS YÜKSEK PERFORMANSI KONFORLU SÜRÜŞLE BİRLEŞTİRİYOR

Borusan Otomotiv'in Türkiye distribütörü olduğu MINI, yüksek performans modeli MINI John Cooper Works'ü yeniledi. Yeni MINI John Cooper Works, heyecan veren yüksek performans sürüş dinamiklerini lüks ve konforla birleştiriyor.

Yarış pistlerinden aldığı mirası şehrin caddelerine taşıyan MINI'nin ikonik modeli MINI John Cooper Works, farklı tasarımı ve lüks donanımıyla artık çok daha iddialı. Yeni MINI John Cooper Works genlerinden gelen yarışçı karakterini korurken, yüksek standart donanımlarıyla aynı zamanda çok daha konforlu şehir sürüşü vadediyor.

COVİD-19 VE BAHAR NEZLESİ BİRBİRİNDEN NASIL AYIRT EDİLEBİLİYOR?

POLENLERİN YOĞUN OLDUĞU SAATLERE DİKKAT!

İçerisinde bulunduğumuz bahar mevsiminde alerjilerde de artış görülüyor. Alerji belirtilerinin Covid-19 ile karıştırılabildiğini belirten uzmanlar, özellikle polen mevsiminde ortaya çıkması, arka arkaya hapşırıkların olması, burun içinde, gözlerde ve damakta kaşıntı hissedilmesi gibi bulguların mevsimsel nezleyi Covid-19'dan ayırdığını ifade ediyor. Polen yoğunluğu nedeniyle sabah erken saatlerde ve öğle saatlerinde açık hava aktivitelerinin en aza indirilmesini öneren uzmanlar, mutlaka şapka, siperlik ve gözlük kullanılmasını tavsiye ediyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Kulak, Burun, Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Murat Topak, bahar alerjisi, nezle, grip ve Covid-19 benzerlikleri ve farklılıklarına işaret ederek önemli bilgiler paylaştı.

Bu belirtilere dikkat!

Bahar alerjisinin belirtilerine değinen Prof. Dr. Murat Toprak, "Bahar allerjisi yani mevsimsel alerjik nezle, alerjik nezlelerin bir bölümünü oluşturur. Çiçekli bitkilerdeki üreme olayında rol alan çiçek tozları ya da diğer adıyla polenler, bahar aylarında yüzlerce veya binlerce bitki tarafından atmosfere salınırlar ve duyarlı olan kişilerde de hastalık tablosunu oluştururlar. Alerjik nezleli kişilerde hapşırık, burun akıntısı, burun tıkanıklığı ve burun kaşıntısı, gözlerde kaşıntı ayrıca geniz akıntısı, öksürük, halsizlik, koku almada güçlük, bazı hastalarda ise damak ve kulak içinde kaşıntı görülebilir" dedi.



Nezle çocuklarda daha sık görülüyor

Soğuk algınlığı diye bilinen nezlenin üst solunum yollarının hafif seyreden viral enfeksiyonu olduğunu belirten Prof. Dr. Murat Toprak, "Ortalama sıklığı okul öncesi çocuklarda yılda 5-7, yetişkinlerde 2-3 defadır. Yaklaşık 200'ün üzerinde virüs nezleye sebep olabiliyor. Nezlede burun akıntısı ve burun tıkanıklığı en sık görülen belirtilerdir. Ateş yetişkinlerde sık görülmez ama çocuklarda sıktır. Diğer yaygın semptomlar boğaz ağrısı, halsizlik ve öksürüktür. Öksürük genellikle burun akıntısı ve tıkanıklığından sonra ortaya çıkar. Hastalığın olağan seyri sırasında burun akıntısı başlangıçta şeffaftır ancak 3-5 gün içinde sarı renkli bir görünüm alabiliyor" diye konuştu.

Mevsimsel alerji polen mevsiminde başlıyor

Mevsimsel alerjik nezlenin bazı bulgularının soğuk algınlığında görülenlerle benzerlik gösterdiğini kaydeden Prof. Dr. Murat Toprak, "Özellikle polen mevsiminde ortaya çıkması, burun akıntısının yanı sıra arka arkaya hapşırıkların olması burun içinde, gözlerde ve damakta kaşıntı hissedilmesi ayrıca ateş olmaması soğuk algınlığı olmadığını düşündürür" dedi.

Prof. Dr. Murat Topak
Kulak, Burun, Boğaz Uzmanı
info@peoplemag.com.tr



Grip ve Covid-19 ayırt edilemiyor

Gribin Tip A, Tip B influenza virüsü ile oluşan ve her yıl salgınlar yapabilen viral bir enfeksiyon olduğunu söyleyen Prof. Dr. Murat Toprak sözlerine şöyle devam etti:

"Hastalıkta aniden ortaya çıkan ateş, baş ağrısı, yaygın kas ağrıları ile başlar, kısa süre sonra boğaz ağrısı, üşüme, titreme ve terleme, ileri derecede halsizlik, burun akıntısı ve öksürük gelişir. Tablonun bu şekilde olması hastalığın mevsimsel alerjik nezle ve soğuk algınlığından ayırt edilmesini sağlar. Covid-19 enfeksiyonunda ise artık hemen herkes tarafından bilindiği gibi kuru öksürük, ateş, halsizlik, nefes darlığı, baş ağrısı kas ve eklem ağrıları ön planda olan belirtilerdir. Bu belirtilerin gripte de görülmesi nedeniyle belirtilere bağlı olarak ayırt edici bir farklılık yoktur. Ayırt edici tanı ancak laboratuvar testleriyle yapılabilir. Bu belirtiler varsa kişinin kendini maske ve fiziksel mesafe kurallarına uyarak izole etmesi ve bir sağlık kuruluşuna başvurarak test sonuçlarına göre hareket etmesi uygundur."

Mutlaka aşı olunmalı!

Soğuk algınlığı, grip ve Covid-19 enfeksiyonlarının benzer şekilde solunum yolları ile bulaştığını vurgulayan Prof. Dr. Murat Topak, "Özellikle Covid-19 'dan korunmak için kapalı ortamlarda ya da açık havada bile olsa fiziksel mesafenin korunamadığı yerlerde maske kullanılması ve fiziksel mesafeye dikkat edilmesi en önemli korunma yoludur. Maskenin geçmiş yıllara oranla yoğun olarak kullanılması soğuk algınlığı ve grip vakalarında belirgin bir azalmaya neden oldu. Korunma için ayrıca aşı sırası gelenlerin mutlaka aşı olmaları gerekiyor" dedi.

Mevsimsel alerjik nezlesi olanlar dikkat!

Korunmada polenler ile karşılaşmamanın en önemli nokta olduğuna dikkat çeken Kulak, Burun, Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Murat Toprak sözlerine şöyle devam etti:

"Polenlerin yoğun olduğu mevsimlerde polenler gün içinde özellikle sabah erken saatlerde ve öğle saatlerinde havada yoğun olarak bulunurlar. Yağmur yağdıktan sonraki ilk birkaç saat ve akşam saatlerinde polen yoğunluğu büyük oranda azalır. Bu durum göz önünde tutularak dışarıya çıkma saatleri planlanabilir. Polenlerin yoğun olduğu mevsimlerde özellikle sabah ve öğle saatlerinde, kuru ve rüzgârlı havalarda zorunlu değilse dışarıya çıkmamak, açık hava aktivitelerinde bulunmamak veya en aza indirmek gerekir."

Polenlerden korunmak mümkün

Polenlerden korunmanın mümkün olduğunu söyleyen Prof. Dr. Murat Toprak, "Polenlerden korunmak için dış ortamda siperlikli şapka, gözlük, uzun kollu giysiler kullanmak uygun olur. Eve dönüşte giysilerin değiştirilmesi, duş alarak saçlar ve ciltteki polenlerin temizlenmesi yararlıdır. Evlere ve araçlara polen girmesine izin vermemek, çamaşırları ev içinde kurutmak, polenlerin yoğun olduğu saatlerde kapı ve pencereleri kapalı tutmak, olanaklı ise evde ve arabalarda polen filtreli klimalar kullanmak, yolculuklarda araçların pencerelerinin açık olmamasına dikkat etmek koruyucu tedbirler arasında sayılabilir" diye konuştu.

ANDROPOZU HAFİF BELİRTİLERLE ATLATMAK İÇİN NE YAPMALI?

Erkeklerde yaşlanma ile birlikte kandaki testosteron hormonu seviyesinin azalması ve buna bağlı olarak ortaya çıkan klinik tablo andropoz olarak tanımlanıyor. 50 yaşından sonra görülebilen andropoz için kesin bir yaş sınırı olmadığını belirten uzmanlar; özellikle fiziksel sağlığı yerinde olan, sosyal, psikolojik ve fizyolojik yönden herhangi bir sorun yaşamayan kişilerde bu sürecin hafif belirtilerle atlatılabileceğine dikkat çekiyor. Uzmanlar bu sürecin en çok bilinen belirtisinin cinsel işlev bozukluğu olduğunu, bireylerde depresyon ve kaygı bozukluklarının da görülebileceğini ifade ediyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Dilek Sarıkaya, andropozun belirtilerine ve tedavi yöntemlerine değindi.

Depresif belirtiler ortaya çıkabilir

Erkeklerde yaşlanma ile birlikte kandaki testosteron hormonu seviyesinin azalmasına bağlı ortaya çıkan klinik tablonun andropoz olarak tanımlandığını belirten Dr. Dilek Sarıkaya, "Bu sürecin en bilinen belirtisi cinsel işlevlerdeki bozulmadır. Testosteron cinsel işlevlerin düzenlenmesine ek olarak kişinin ruh hâlinin dengelenmesinde de etkili bir hormondur. Bu nedenle testosteron hormonu azalması ile depresif belirtiler ve uyku bozuklukları gibi ruhsal birtakım belirtiler de ortaya çıkabilir." dedi.



Kesin bir yaş sınırı yok!

Erkeklerde 40 yaşından sonra kandaki testosteron seviyesi gerilese de bu gerilemenin her erkekte aynı seviyede olmadığını belirten Sarıkaya, "Bu nedenle andropozun her erkekte ortaya çıkan bir durum olmadığını söyleyebiliriz. Sıklıkla 50 yaşından sonra görülebilen andropoz için kesin bir yaş sınırı bulunmuyor. Özellikle fiziksel sağlığı yerinde olan sosyal, psikolojik ve fizyolojik yönden herhangi bir sorun yaşamayan kişilerde bu süreç oldukça yumuşak bir geçiş şeklinde gerçekleşebiliyor veya hafif belirtilerle atlatılabiliyor. Bazı kişilerde ise andropoz belirtileri çok belirgindir." diye konuştu.

Bu belirtilere dikkat!

Dr. Dilek Sarıkaya, en yaygın görülen andropoz belirtilerini şöyle sıraladı: "Cinsel isteksizlik, ereksiyon (sertleşme) problemleri, erken boşalma, ani gelen ateş basması, kaygı düzeyinde artış veya depresyon, yorgunluk ve sinirlilik hali, motivasyon güçlüğü, unutkanlık, uyku düzenine ilişkin bozukluklar ve uyku gereksiniminde artış, kas ve eklemlerde ağrılar, vücuttaki tüylerde azalma, kilo artışı, ciltte kuruluk ve kırışıklıklarda artış, kemik erimesi ve anemi."

Dr. Öğretim Üyesi Dilek Sarıkaya
Psikiyatri Uzmanı
info@peoplemag.com.tr



Depresyon ve kaygı bozukluğu görülebilir

Testosteron düzeylerinde azalma ile birlikte moral bozukluğu, duygudurum dalgalanmaları, sinirlilik, konsantrasyon güçlüğü, genel motivasyon kaybı, uyku sorunları, enerji azlığı, kilo artışı gibi belirtilerin sıkça görüldüğüne dikkat çeken Sarıkaya, "Andropoz döneminde ortaya çıkan cinsel sorunlar ve duygusal değişimler erkeklerin hayatlarını tekrar incelemesine, amaçlarını, hayallerini gözden geçirmesine neden olur. Gençlik yıllarına duyulan özlem, cinsel işlevlerin kaybı ve bedendeki değişimlerle birlikte ortaya çıkabilen yetersizlik hissi bir orta yaş krizini tetikleyebilir. Öfke, tahammülsüzlük ve dürtüsel davranışlar yakın ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Ayrıca sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma, depresyon ve kaygı bozukluğu ortaya çıkabilir." ifadelerini kullandı.

Andropoz tedavisi nasıl olmalıdır?

Dr. Dilek Sarıkaya, 'Andropoz tedavisinde multidisipliner bir yaklaşım gerekebilir' dedi ve sözlerine şöyle devam etti:
"Belirtileri yaşayan kişilerin öncelikle bir üroloji uzmanı tarafından muayene edilmeleri, hormon seviyelerinin incelenmesi ve gerekli tedavilerin uygulanması yerinde olacaktır. Eşlik eden ruhsal belirtilerin varlığında ise bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı tarafından değerlendirme yapılmasını öneriyoruz. Genel bir ruhsal muayene yapıldıktan sonra uyku bozukluğu, depresyon ya da kaygı bozukluğu tablosu eşlik etmesi halinde psikofarmakolojik ilaç tedavileri düşünülebilir. Ayrıca cinsel terapiler alanında uzmanlaşmış bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından cinsel danışmanlık alınabilir, cinsel terapi uygulanması söz konusu olabilir. Süreçte ortaya çıkması muhtemel ilişki sorunlarında ise bireysel psikoterapi ya da aile ve çift terapisine başvurulması uygun olacaktır."

Uyku arası bilinçsiz yemek yeme SEMPTOMUNA DİKKAT!

Gece uyanıp bilinçsizce yemek yemenin, beynin uyku uyanıklık kontrolünde yaşanan sorundan kaynaklandığını belirten uzmanlar, bu durumu uyurgezerliğe benzetiyor. Çoğunlukla genç kadınlarda görülen ve bir uyku bozukluğu olan bu sorun, kişiye aşırı kilo aldırabiliyor. Uyku sırasında kişinin farkında olmadan tehlikeli gıdalar yiyerek zehirlenebileceği uyarısında bulunan uzmanlar, bu durumun ilaç tedavisiyle ortadan kalkabileceğini belirtiyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Barış Metin, gece uykudan uyanıp bilinçsiz yeme semptomuyla ilgili önemli bilgileri paylaştı.

Rüya halinde bilinçsiz yemek yenir

Gece uyanıp bilinçsizce yemek yemenin bir sorun olduğunu belirten Prof. Dr. Barış Metin, "Bu sorunu yaşayan kişilerde beynin uyku-uyanıklık kontrolünde bir sorun var. Kişi uykusundan kalkıyor yemek aramaya başlıyor ama aslında o anda beyin halen uyuyor. Yani aslında rüya halinde bilinçsiz yemek yeme söz konusu. Hastalığın nedeni anlaşılmış değil ancak uykuda hareketsiz olarak yatmamızı sağlayan mekanizmalarda bir bozukluk olduğu söylenebilir. Ayrıca kişinin uykusunun sık bölünüp uyanıklıklar yaşanması da hastalığı tetikleyebilir." dedi.



Prof. Dr. Barış Metin
Nöroloji Uzmanı
info@peoplemag.com.tr

Aşırı miktarda kilo artışı olur

Bu rahatsızlığa sahip bireylerin gece uykusundan uyanıp bol miktarda yemek yediklerini belirten Prof. Dr. Barış Metin, "Bu aşırı yemek yemelere bağlı olarak aşırı miktarda kilo artışı olur. Hastalar genelde bilinçsizce yer. Yani uykudan uyanıp yemek aradıkları ve yedikleri sırada bilinçleri yerinde değildir ve beyin halen uyku halindedir." diye konuştu.

Uyku uzmanına gidilmeli

Bu hastalığın en önemli belirtisinin gece uykudan uyanıp bilinçsizce yeme olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Barış Metin, genelde aşırı kalorili gıdaların tüketildiğini söyledi.

Bu durumun psikiyatrik bir bozukluk değil, parasomni yani uyku bozukluğu olduğunun altını çizen Prof. Dr. Barış Metin, "Hatta bazı bireyler yenilme-



yen veya toksik maddeleri de tüketmeye çalışabilir. Kişi kendi iradesi ve bilinci açık olarak yemek yemediğinden psikoterapi ile düzelmesi de beklenmez. Bu rahatsızlık bir uyku bozukluğudur. Bazı hastalarda aşırı yemek yeme ve kilo almaya bağlı depresyon ve çaresizlik hissi görülebilir. Bu durum tedavi edilebilir olduğundan çaresizlik hissetmek yerine uyku uzmanına girmek tercih edilmelidir." tavsiyesinde bulundu.

Genç kadınlarda daha sık görülüyor

Uykuda yürüme yani uyurgezerlik hastalığıyla bu durumun benzerlik gösterdiğini aktaran Prof. Dr. Barış Metin, uyurgezerlik hastalığında da kişilerin bilinçli olmadan, uykudan kalkıp yürüdüğünü anlattı. Prof. Dr. Barış Metin şöyle devam etti:

"Uyku ilişkili yeme bozukluğunda da tipik olarak kişiler yemek yediklerinin farkında değillerdir. Ayrıca hastalarda huzursuz bacak sendromu, uykuda periyodik hareket bozukluğu ve uyur gezerlik de sıklıkla bulunabilir. Bu hastalığa sahip bireyler genelde genç yaştaki kadınlardır. Uykudan kalkıp bilinçsizce buzdolabına gidip yemek yerler. Yedikleri şeyler sıklıkla çok garip besinler olabilir. Buzluktan donmuş gıdaları yiyen, gıdaların ambalajlarını yiyen hastalarım bile oldu. Hastalar yemek yediklerini genelde hatırlamaz, ayrıca kendilerini kontrol edemediği için buzdolabına kilit takan hastam dahi oldu."

İlaç tedavisi uygulanıyor

Bu hastalığın tedavi edilebildiğini kaydeden Prof. Dr. Barış Metin, ilaç tedavisi uygulandığını, bu durumu kontrol altına alınmasını sağlayan ilaçlar bulunduğunu söyledi. Dr. Barış Metin, uyku ile ilişkili yemek yeme bozukluğu olan hastaların tedavi olmazsa aşırı şişmanlayabildiğini vurgulayarak "Ayrıca tehlikeli gıdalar tüketerek zehirlenebilirler. Bu nedenle rahatsızlığın mutlaka tedavi edilmesi gerekir. Bunun yanında eşlik eden başka uyku bozukluğu var mı diye araştırmak gerekli. Eğer uyku bütünlüğünü bozan uyku apnesi gibi bir bozukluk varsa mutlaka tedavi edilmelidir." uyarısında bulundu.

EBEVEYNLER ÇOCUKLARINI HANGİ CÜMLELERLE TAKDİR ETMELİ?

Çocuklarda doğru davranışları pekiştirmek, doğru davrandıklarında tanımlayıcı takdir almaları ile mümkün olabiliyor. Çocukların takdir, övgü ve ödül gibi olumlu geri bildirim aldıkları davranışları, tekrar yapmaya daha eğilimli olduklarını vurgulayan uzmanlar, ebeveynlerin hangi davranışları takdir ettiklerini açık ve net olarak belirtmeleri gerektiğini ifade ediyor. Uzmanlar, 'sen çok zekisin, çok çalışkansın, sen herkesten güzelsin' gibi övgülerin çocuklarda yanlış algılara sebep olduğunu belirterek bu tür sözler yerine çocuğun olumlu davranışlarının takdir edilmesini öneriyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, çocuklarda olumlu davranışları pekiştirmenin yöntemleri ile ilgili ailelere önemli tavsiyeler paylaştı.

Çocuklar doğru davrandıklarında takdir edilmeli

Çocuklarda olumlu davranışları pekiştirmenin doğru davrandıkları zamanlarda tanımlayıcı takdir almalarına bağlı olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, "Anne ve babalar çoğunlukla çocuklarının olumsuz davranışlarından yakınıyor ve bunları nasıl azaltacaklarını öğrenmek istiyorlar. Olumsuz davranışlarından yakınıldığı zaman ilk önce yapılması gereken, çocuğun olumsuz davranışı yapmayıp daha doğru davrandığı zamanları takip etmektir." dedi.



Takdir ve övgüler olumsuz davranışları azaltıyor

Ebeveynlerin yakındıkları davranışların olumlu versiyonunu gördüklerinde söz konusu davranışı takdir etmeleri gerektiğini belirten Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, "Çünkü biliyoruz ki çocuklar takdir, övgü ve ödül gibi olumlu geri bildirimler aldıkları davranışları tekrar yapmaya daha eğilimlidir. Tekrar edilen olumlu davranışlar ise olumsuz davranış-

Doç. Dr. Emel Sarı Gökten
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı
info@peoplemag.com.tr



ların görülme sıklığını azaltıyor." ifadelerini kullandı.

Çocuklar emekleri ve çabaları için takdir edilmeli

Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, "Tanımlayıcı takdir dediğimizde, tam olarak neyi övdüğümüzü çocuğun anlamasından bahsediyoruz" diyerek sözlerine şöyle devam etti:

"Tanımlayıcı takdirde 'Ben söylemeden odanı toparlayıp temizlediğin için teşekkür ederim', 'kardeşinle böyle güzelce oyun kurup oynadığınız için size bravo' gibi cümleleri örnek gösterebiliriz. Anne ve babalar sadece 'aferin' ya da sadece 'teşekkürler' dediğinde çocuk tam olarak neyin bu övgüyü aldığını anlamayabilir. Takdir ve övgü dendiğinde bazı ailelerin 'sen çok zekisin, çok çalışkansın, sen herkesten güzelsin' gibi etiketlemeye yönelik cümleler kurduklarını görüyoruz. Çocukları överken sahip oldukları fiziksel ya da bilişsel özellikleri vurgulayarak değil, onların gösterdikleri emeği, çabayı ve doğru davranışı övmeliyiz."

Bilişsel özelliklere dayalı övgüler zarar verebiliyor

Fiziksel ya da bilişsel özelliklere dayalı bir övgünün çocukta 'ben zaten zekiyim, ben herkesten akıllıyım' gibi benlikle ilgili değerlendirmelere ve kafa karışıklıklarına yol açacağına dikkat çeken Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, "Bazı çocuklar o kadar çok bu yakıştırmaları duyarak büyürler ki kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan ya da zaten çok zeki olduklarını düşünmeye başladıkları için çalışmaya gerekli olmadığı yönünde yanlış algılara sahip olmaya başlıyorlar. Bu da çocuğun kendi kapasitesini kullanma, çalışma ve emek verme azmini engelliyor." dedi.

INFLUENCERLAR İÇİN
5 Adımda Yeni Ticari Reklam Kılavuzu

Eğitmen ve dijital iletişim profesyoneli Gamze Nurluoğlu, önceki gün Ticaret Bakanlığı tarafından yayımlanan "Sosyal Medya Etkileyicileri Tarafından Yapılan Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Hakkında Kılavuz"unu inceleyerek 5 adımda yorumladı.

Ticaret Bakanlığı tarafından yayımlanan "Sosyal Medya Etkileyicileri Tarafından Yapılan Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Hakkında Kılavuzu ticari reklamlarda özellikle regülasyon olan alanlarda arka kapı olarak bilinen, tüm markaların özgürce tanıtım yapabildikleri sosyal medya etkileyicileri yani influencer pazarlaması için yeni yükümlülükleri belirliyor. Bu yükümlülükler ile reklam faaliyetlerinin sınırları çiziliyor ve tüketicilerin şeffaf, doğru bilgi alması öncelik olarak belirleniyor. İlk yönetmeliklerde konu "iş birliği" etiketlerinin eklenmesi üzerinden ilerlerken; Reklam Kurulu'nun 04.05.2021 tarihli ve 309 sayılı toplantısında 2021/2 numaralı ilke kararı olarak kabul edilen "Sosyal Medya Etkileyicileri Tarafından Yapılan Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Hakkında Kılavuz"unda kapsam biraz daha genişliyor.

"Influencing"ten gelen "Influencer" kavramı, Türkçe'ye "Etkileyici Pazarlama" olarak çevriliyor ve internet ünlülerinin onayları ve/veya ürün yerleştirmelerini içeren bir sosyal medya pazarlama türü olarak her geçen gün varlığını artırıyor. We Are Social tarafından yayımlanan Nisan 2021 raporuna göre Türkiye'de 16 – 64 yaş arası internet kullanıcılarının yaklaşık yüzde 14'ü influencerları takip ediyor.

Nurluoğlu'nun yorumuyla yeni kılavuzda öne çıkan 5 nokta ise şöyle:

Adım 1: İş Birliği Olduğu Belirtilmeli

Influencerlar artık reklam veren tarafından verilen ürün/hizmeti hediyeymiş gibi gösteremeyecekler ve sadece tüketici gibi görünmeyecekler. Açıkça reklam iş birliği olduğunu belirtmeleri gerekiyor. Böylece tüketiciye karşı şeffaflık korunmuş olacak.

Adım 2: Ayırt Edici İfadeler Kullanılmalı

Reklam paylaşımları; açık ve anlaşılır şekilde ifade edilmeli ve ayırt edilebilir olmalı. Renk ve paylaşım tarzı olarak takipçilerin ilk anda dikkatini çekeceği şekilde planlanmalı.

Influencerlar reklam çalışması yaptıkları her paylaşımda içeriğin türüne göre aşağıdaki ibarelerden birine yer vermek zorundalar.

Kullanılacak bu ibareler; açık, okunaklı, belirgin şekilde yer almak zorunda. Bunların dışında içerikle ilgili başka bir etiket veya bahsetme yapılıyorsa reklama ilişkin etiket, onların arasında kaybolmamalı.

Videolarda: (video içinde sürekli ya da açıklama kısmında 'daha fazla oku' alanına gelmeden)

"Bu video [reklam veren] reklamlarını içermektedir."

"Bu video, [reklam veren] ile ücretli iş birliğini içermektedir."

"[Reklam veren]'in destekleri ile."

"Bu ürünleri [reklam verenden] hediye olarak aldım."

"Ürünleri bana gönderdiği için [reklam verene] teşekkürler."

Fotoğraf ve mesajlarda: (reklam verenin adı, markası, unvanından herhangi biri ile)

#Reklam

#Reklam/Tanıtım

#Sponsor

#İşbirliği

#Ortaklık

"@[Reklam veren] ile işbirliği"

"@[Reklam veren] tarafından sağlandı."

"@[Reklam veren] tarafından hediye olarak alındı."

Podcastlerde: (yayının başında, ortasında, sonunda yazılı ve sözlü olarak)

"Bu podcast, [reklam veren] hakkında reklam içerir."



"Bu podcast, [reklam veren] ile ücretli bir iş birliğinden oluşmaktadır."

"[Reklam veren]'in destekleri ile."

"Ürünleri (podcastimde bahsettiğim) [reklam verenden] hediye olarak aldım."

Hikayelerde: (Paylaşım süresi boyunca reklam verenin adı, markası, unvanından herhangi biri ile)

#Reklam

#Reklam/Tanıtım

#Sponsor

#İşbirliği

#Ortaklık

"@[Reklam veren] ile işbirliği"

"@[Reklam veren] tarafından sağlandı."

"@[Reklam veren] tarafından hediye olarak alındı."

Adım 3: Gerçek Deneyim ve Kanıtlanmış Bilgi Sunulmalı

Kılavuz'a göre, kullanılmayan ve sonuçları gözlemlenmeyen bir ürün, artık deneyimlenmiş gibi gösterilemeyecek. Influencerların gerçek deneyim sunması gerekecek. Aslında bu durum yani deneyim temelli pazarlama, influencer pazarlamasının temelini teşkil ediyor. Her zaman gerçek deneyim söz konusu olmalı ki tüketici güveni sağlansın.

Ayrıca buna ek olarak bir ürün/hizmete yönelik tanıtım yapılırken sonuçları kanıtlanmamış, bilimsel olmayan, veriye dayanmayan bilgiler artık paylaşılamayacak.

Ürün & hizmet tanıtımı yaparken; influencer ya bilgileri bilimsel veriye dayandırıp kaynak gösterecek ya da sadece kendi görüşlerini paylaşacak.

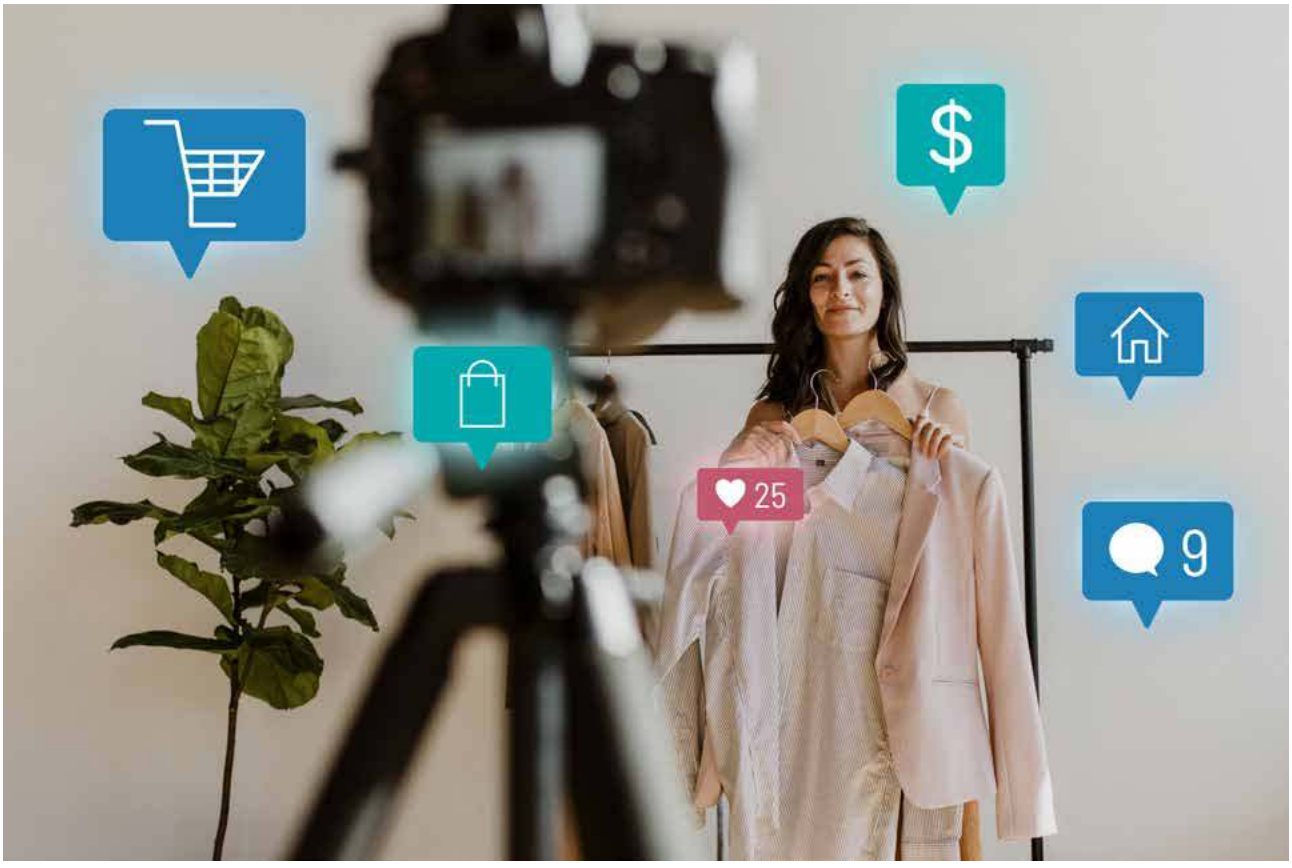
Adım 4: Sağlık Konularındaki Paylaşımlara Dikkat Edilmeli

Ticari reklam faaliyetlerinde sağlık sektörü ve bu sektöre dair mesajlar en hassas noktalardan birini oluşturuyor. Sağlık sektörü oyuncuları, reklam alanlarındaki düzenleme ve kısıtlamalardan dolayı, genelde influencerlar üzerinden reklam yapmayı tercih ediyorlardı ama bu yönetmelik ile bu konu da kısıtlı alana dahil oluyor.

Yönetmeliğe göre;

Influencerlar artık reklamı yapılan ürün/hizmet hakkında sağlıkla ilgili bir yorumda bulunamayacak. "Sağlığa yararlı", "Sağlığa zararlı", ve benzeri türde doğrudan yönlendirici ifade kullanılmayacak.

Doktor, diş hekimi, eczacı, veteriner ve sağlık kuruluşları tarafından satılan ürün/hizmetlerin tanıtımı yapılmayacak. Örneğin, sadece eczanede satılan bir ürünün,



influencerlar tarafından tanıtımı yapılamayacak.

Bununla birlikte doktorlar tarafından verilen estetik, bakım ve benzer hizmet uygulamalarının tanıtımı da yapılmayacak. Özellikle estetik cerrahi alanındaki doktor yönlendirmelerinin ve tavsiyelerinin yoğun olduğu influencer dünyası için oldukça önemli bir gelişme.

Adım 5: Ürün Gerçeklik Algısı Korunmalı

Sosyal medya platformlarında filtre ile paylaşım oldukça popüler. Öte yandan filtre kullanımı, tanıtılan ürünlerin gerçeklik algısını değiştiriyor ve tüketiciyi yanıltabiliyor. Bu durumda artık influencerlar ürün/hizmetin reklamını yaparken, görselde filtre ve efekt kullanımı yaptıkları takdirde, bu alanda filtre ve efekt kullandıklarını kitleleri ile paylaşmak zorundalar.

Yeni yönetmelik ile birlikte sadece influencerların değil, elbette reklamverenlerin de bu aşamada sorumlulukları var.

Bu noktada reklamverenler;

1) Influencerların yükümlü olduğu kurallara uymalarını istemeliler ve buna göre de ihlallere karşı önlem almalılar.

2) İş birliğine influencer ve reklamveren dışında 3'üncü şahısların da dahil olması durumunda onların da yükümlü oldukları kuralları yerine getirmelerini sağlamalılar.

3) Influencer, belirlenen kurallara uymazsa (kuralları tebliğ ettiğini ve uygulanması için adım attığının ispatı dışında) bundan reklamveren de sorumlu tutulacağı için buna göre ilerlemeliler.

Gamze Nurluoğlu Hakkında;

Çalıştığı kurumlar ile dijital iletişim alanında küresel ve yerel birçok markaya hizmet veren Gamze Nurluoğlu, aynı isimli şirketi ile sağlık, gıda, teknoloji, hizmet ve turizm olmak üzere birçok sektörde hizmet veren kurum, kuruluş ve kişilere danışmanlık yapmaktadır.

Gamze Nurluoğlu, dijital platformların algoritmaları hakkında sahip olduğu uzmanlığı ile kişiler ve kurumlar için dijital mecraların etkili ve doğru kullanımı için danışmanlık ve eğitim veren bir şirkettir.

Gamze Nurluoğlu bugün 250'den fazla danışanına, marka konumlandırma, strateji, dijital kanal yönetimi, içerik geliştirme ve dijital proje geliştirme alanlarında hizmet sunmaktadır.

ERMATLINE

"Lüks otomobilde kurumsal kimlik"



www.ermatline.com.tr / ermatline / ermatline / ermatline

doranistreklam.com

ÇOCUKLARIN MERAKINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

Çocuklar doğuştan meraklı olarak dünyaya geliyor. Bilgi odaklı öğrenmenin merak duygusunun aktif olmasıyla ortaya çıktığını belirten uzmanlar, doğdukları andan itibaren merak duygularının pekiştirilmesi sayesinde bilgilerin daha kalıcı olduğunu vurguluyor. Uzmanlar, çocukların ebeveynlerine sordukları soruların cevapsız bırakılması veya geçiştirilmesi durumunda merakın canlı olmayan merak noktasına geçtiğine ve içe kapanma durumunun ortaya çıkabildiğine dikkat çekiyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım, çocukların duygusal zekaları ve merak duygularının gelişme sürecine ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Merak varsa öğrenmek o kadar kolay

Merakın bir duygu olup olmadığının hala tartışılan bir konu olduğunu belirten Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım, "Bu tartışmanın dışında iki çeşit meraktan bahsedebiliyoruz. Birincisi durumsal merak, herkeste var olan yeni bir durum karşısında ortaya çıkan bir merak. Kişilik özelliği olarak ifade edebileceğimiz merakın ise çocuklarda nasıl oluştuğunu ve kişilik yapılarında bu özelliğin nasıl geliştiğini düşünebiliriz. Aslında çocuklar doğuştan meraklı olarak dünyaya geliyorlar. Özellikle yürümeye başladıktan sonra çevresini ve etrafını merak etmeyle başlıyor. Zaman içinde bu merakı canlı tutup tutmamakla alakalı bazen sorunlar yaşayabiliyoruz. Daha büyük yaşlarda bu merak duygusu çok canlı değilse yeniden oluşturmak gerekiyor. Klinik gözlemlerin desteklediği şekilde merak varsa öğrenmek çok daha iyi bir şekilde gerçekleşebiliyor." diye konuştu.



Bilginin kalıcılığı merakla bağlantılı

İnsanların çoğu zaman duygularının peşinden koştuklarına dikkat çeken Yıldırım sözlerine şöyle devam etti:

"Bilgi odaklı öğrenme merak duygusunun aktif olmasıyla ortaya çıkıyor. Çocuklar doğdukları andan itibaren merak duyguları pekiştirildiği zaman onlarla beraber bilgi daha kalıcı bir şekilde devam ediyor. Genel itibariyle baktığımız zaman öğrencilerde ve çalışanlarda bu merak duygusunun arka planda kaldığını görüyoruz. Tabi bunun eğitim sistemiyle de ilgisi oluyor. Belki meraka dayalı olmamasından dolayı ama bundan zaten yavaş yavaş uzaklaşılmaya çalışılıyor. Merakın oluşturulmasında en önemli nokta olan bilginin aktarılma şekli çok değerlidir. Çünkü biz bilgiyi oluştururken daha kitabi bilgi olarak aktardığımız zaman bu bizim zihnimizde belli bir süre kalabiliyor. Bilginin kalıcılığını artırmak için bir konuyla ilgili çalışılıyorsa çocukların tahminde bulunmaları istenebilir veya bir kitap okunuyorsa okumaya başlamadan önce çocukla sohbet edilebilir. Öncelikle bir şema noktası oluşturulup daha sonra o şemada ki eksik bilgilerin merakla desteklenmesi çok kıymetli olabiliyor." dedi.

Anne ve babanın bu süreci desteklemesi çok önemli

Belli bir yaştan sonra çocuğun etrafını daha çok incelemeye başladığını, detayları öğrenmek istediğini ve merak üzerine gerçekten çok fazla soru sormaya başladığını ifade eden Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım, sözlerini şöyle sürdürdü:

Saadet Aybeniz Yıldırım
Klinik Psikolog

info@peoplemag.com.tr



“Her an, her durumda bilgi paylaşmak ve o merak duygularını cevaplayabilmek adına anne ve babalar bazen tükenme yaşayabiliyorlar. Bu zaman çok kıymetli çünkü bu yaş grubunda bilginin oluşturulma noktasında soruların cevapsız kaldığı, anne ve babaların yanıtsız kaldığı ya da sorular geçiştirildiği zaman o merak maalesef canlı olmayan merak noktasına geçiyor. Çocuk anne ve babadan istediği yanıtları alamayınca içine dönebiliyor, bu merakını içsel bir süreçle geliştirmeye çalışıyor. Bu noktada çocuk soru yönelttiği zaman aktif olarak cevap verilmelidir, o merak beraber giderilmelidir. Anne ve babaların da bu süreci beraber desteklemeleri çok kıymetli. Anne ve babaların yoğun bir iş temposu olabiliyor ama bu noktanın çok kıymetli. Beraber o sürecin desteklenmesinin oldukça etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bir konuyu beraber araştırabilirler, onlarında merakını ortaya koyacak şekilde çok yüzeysel olmadan birbirleriyle bilgi paylaşımı yapabilirler.”

Ekran kullanımında büyükleri örnek alıyorlar

Çocukların dijital ortamlar ile ilgili kesinlikle büyükleri rol model aldıklarını vurgulayan Yıldırım, “Ebeveynleri ekranda ne kadar zaman geçiriyorsa, çocukların sorularını yanıtlarken ne kadar dikkatlerini verebiliyorlarsa süreç gerçekten o şekilde şekilleniyor. Çocuklara doğru rol model olmak için onlara ayrılan zaman ekrandan daha bağımsız ve araştırmaya yönelik olmalı. Sınırlandırma yapabilmek çok önemli çünkü sınırsız bir şekilde ekranda kalmaları çok zor boyutlara ve davranış problemlerine kadar gidebiliyor. Kontrol noktasında çocuğun neler izlediği, hangi uygulamaları kullandığı, neleri izlemekten keyif aldığını bilmek ve kontrol etmek çok önemli. Bu yüzden ne kadar süre kullanıp kullanmayacağı ile ilgili sınır oluşturulmalı. Ev içinde çocukların sorumluluklarla beraber çok güzel devam ettiğini ve ekrandan koptuğunu da gözlemliyorum ama bunun kesinlikle anne babalar tarafında oluşturuluyor olması çok önemli. Her yaş grubuna verilecek sorumluluklar farklıdır. Yaşa göre sorumluluk verilmesinin çok kıymetli olduğunu söyleyebiliriz.” dedi.

Gözleme dayalı oyuncaklar etkili olabiliyor

Klinik Psikolog Saadet Aybeniz Yıldırım, oyuncaklar konusunun anne babalar tarafından oldukça merak edilen bir konu olduğunu belirterek sözlerini şöyle tamamladı:

“Bu aslında biraz da çocuğun ne ile ilgilenmek istediği ve neye karşı merakı olduğu ile ilgili bir durum. Çocuğun isteğine göre burada bir merak ortaya çıkıyor. Bazı çocuklar mekanik oyuncaklarla mutlu olurken, bazı çocuklar başka oyuncaklarla mutlu oluyorlar. Bu noktada yapbozun çok büyük etkisi var. Parça sayısı arttıkça daha zorlanabiliyorlar. Oluşturmaya yönelik, kendilerinin gözlem yaptıkları oyuncaklar daha etkili olabiliyor çünkü hayal dünyaları merakla beraber ortaya çıkıyor. Bazen tamamen imgesel bir nesneyi alıp onun araba olduğunu söyleyebiliyorlar. Nesneleri çok fazla tanımadıkları için kendilerince anlamlar yükleyebiliyorlar. Hayal dünyaları da o merakla beraber ortaya çıkabiliyor. Çocuğu gözlemlemek çok kıymetli bir durum. Çocuğun neyden keyif aldığı konusunun üstüne giderek merak duyguları öğrenilebilir. Yani bir kız çocuğu illa bebekle oynayacak diye bir durum yok. Farklı şeylerden keyif alabiliyorlar.”

Deneyimli psikologlar PANDEMİYİ ANLATTI...

Sağlık sektöründe, eğitimde ve iş dünyasında psikologlar çok aktif rol alıyorlar ancak mesleklerini çerçeveleyen belli yasalar halen bulunmuyor. 10 Mayıs Dünya Psikologlar Günü çerçevesinde görüşlerini paylaşan uzmanlardan Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, psikologların da psikolojik sağlamlık için uğraş verdiklerini söyledi. Demirsoy, Türkiye'de psikolog olmanın zorlukları olduğuna dikkat çekiyor. Başkalarına yardım edebilmek için öncelikle bizlerin durumu kabullenip sürece alışması gerekliydi diyen Klinik Psikolog Yıldız Burkovik ise salgının bu kadar uzun süreceğinin öngörülemediğini belirtti. Burkovik, sağlık çalışanları olarak pandemide öncelikle ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedeflediklerini de sözlerine ekledi.

Her yıl 10 Mayıs tarihi 'Dünya Psikologlar Günü' olarak anılıyor. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikoloji Hizmetleri Koordinatörü Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy ve Psikoloji Hizmetleri Genel Koordinatörü Klinik Psikolog Yıldız Burkovik; mesleklerini seçme nedenlerini, düşüncelerini ve birer psikolog olarak zorlu pandemi koşulları ile mücadeleleri ile ilgili değerlendirmelerini paylaştı.

Çiğdem Demirsoy: "Kaygılanıyoruz fakat üstesinden gelebiliyoruz"

Herşeyden önce psikologların da insan olduğunu ve tehlike karşısında doğal olarak kaygılandıklarını söyleyen Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, "Kaygı ile başa çıkma yöntemlerini bildiğimiz için üstesinden gelebiliyoruz ama zorlu bir dönemdeyiz, hem iş hem de özel yaşamı sürdürürken bir takım pratik yaşam zorlukları olabiliyor. Bir yandan işimizi yaparken izolasyon kısıtlamalarına ayak uydurmaya çalışıyoruz. Mesleğin icrasında online yürütebildiğimiz hizmetler olsa da yüzyüze yapılması gereken bazı uygulamaların aksamaması için çözümler üretmek zorundayız. Özel yaşamda ise en basiti market alışverişini belli bir saatte yapmak gerekiyor fakat sabah işe giderken ve akşam işten çıktığımda kapalı oluğu için zorluklar yaşanabiliyor. Yaşamsal zorlukların olduğu bir dönemdeyiz. Tabiki bizde o zorluklarla başa çıkıyoruz. Sağlık çalışanı olarak biz her zaman mesaideydik. Tam zamanlı olarak her zaman mesaimizi yapıyoruz. Başkalarına güç ve destek vermek zorundayız. Psikolojik sağlamlığımızı koruyabilmek için bizler de uğraş veriyoruz." dedi.



Çiğdem Demirsoy: "Kaygı insanı tüketen bir durum"

Kaygının insanı tüketen bir durum olduğunu belir-

Çiğdem Demirsoy
Klinik Psikolog

info@peoplemag.com.tr



ten Demirsoy, "Sürekli tehlike algısı içerisinde olmak ve tehlike ile ilgili aşırı zihinsel uğraş içinde olmak kaygıyı arttıran sebeplerdir. Bir anlamda işimizin başında olmak bizi kaygıdan koruyor. Başkalarına da sürekli bu konulara odaklanmamalarını tavsiye ediyoruz. Yeteri kadar, gereği kadar önlemi aldıktan sonra hayatlarına devam etmelerini, hayatlarını kısıtlanma döneminde de mümkün olduğu kadar dolu kılmalarını ve günlük rutinlerini devam ettirmelerini söylüyoruz." diye konuştu.

Çiğdem Demirsoy: "Sosyal hayatta psikologlardan sürekli empati bekleniyor"

Hayatta çeşitli sosyal rollere sahip olduklarını ifade eden Demirsoy, "Farklı sosyal rollerimiz var ve o rollerde sergilenmesi beklenen davranışlar da farklı. Arkadaş ve aile ilişkilerinde psikolog olduğu için her zaman empati yapması, her zaman anlayışlı olanın o olması gibi beklentiler olabiliyor. Ya da kendi iş gücünü iyi tahlil etmek, sınırlılıklarını bilebilmek, ihtiyaçlarının farkında olmak bu tür insanlar için geçerli. Sadece psikolog değil, doktor ya da yargıdan sorumlu kişilere atfedilen belli roller oluyor. Orada onların da insan olduğunu unutmamak önemli." dedi.



Yıldız Burkovik
Klinik Psikolog

Çiğdem Demirsoy: "Pandemide psikolojinin değeri anlaşıldı"

Mesleğe uzun yıllarını veren Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, pandeminin yaşandığı bu zorlu dönemde insanların daha fazla ihtiyaç duymasından dolayı psikolojinin öneminin arttığını söyledi ve sözlerine şöyle devam etti:

Türkiye'de psikolog olmanın bazı zorlukları var. Çünkü henüz Psikologların çeşitli iş kollarındaki faaliyetlerinin sınırlarını belirleyen bir meslek yasasına sahip değiliz. Sağlık sektöründe, eğitimde ve iş dünyasında psikologlar çok aktif rol alıyorlar ama mesleklerini çerçeveleyen belli yasalar yok. Bu bazı durumlarda mağduriyetlere yol açabiliyor. Hep psikoterapi yapmak, insanları anlamak, insanların rahatlamasına, gelişimine, güçlenmesine yardımcı olmak isteğimdi. Terapist olmak istiyordum. ilk üniversite hastanesinde görevime başladım, 12-13 sene kadar çalıştım. Oradan ayrıldım ve özel sektöre geçtim. Çünkü hastanede kalsaydım belki hala

info@peoplemag.com.tr



testör olarak çalışmaya devam edecektim. Üniversite hastanesiydi ama o yıllarda psikologlar için akademik olarak ilerleme şansımız da yoktu. Bu kurumda Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın psikoloji bilimine verdiği önem sayesinde mesleğimi çok doyurucu yaşadım. Psikoloji ve felsefe konusunda okumalar ile hayata farklı bir gözle bakmayı da öğrendim."

Yıldız Burkovik: "Ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedefledik"

Uzun yıllardır sahada aktif görev yapan ve klinik deneyime sahip olan Klinik Psikolog Yıldız Burkovik ise 'Pandemi döneminin uzun bir zaman alabileceği çoğu kişi için çok öngörülemez bir durumdu' dedi ve sözlerine şöyle devam etti:

"Bu yüzden alışma evresi için biz psikologların başkalarına yardımcı olabilmesinin ön şartı öncelikle bizlerin durumu kabullenip alışmasıydı. Bunun karşısında yer alıp zıtlaşanlardan olmak virüsle el sıkışmış olmak demek olduğundan, kayıpların daha da çok artmasına neden olacaktı. Tüm sağlıkçılar olarak sağlığın çökmemesi için öncelikle ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedefledik. Bizler de zamanla pandeminin biteceğine inanarak psikolojik sağlamlığımızı koruyabildik. Eğer sürekli olumsuz düşünürsem, zihnimi doğru yöne yönlendirmez ve kendimi atıl tutarsam hiçbir şey yapamam. Bu nedenle kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Hedefler koyuyorum ve o hedeflere doğru ilerlemeye gayret ediyorum."

Yıldız Burkovik: "Psikolog duyguları anlayıp mantığını kullanabilmeli"

Mesleğin ilk başlarında danışanları tedavi ederken dinlediklerinden etkilendiğini ifade eden Burkovik, "Bazen gittiğim her yere kişileri yanımda götürüyormuş gibi hissediyordum. Ancak zamanla bu durum azalmaya ve artık herşey yerli yerine oturmaya başladı. Dinlediklerimin etkilememesi için mantığımı devreye sokuyorum. Duygular devrede olursa etkilenme süreci artar ve o yüzden mantıkla devam etmek gerekir. Duygularımız çok fazla ise psikolojik durumlar daha çok açığa çıkar. O yüzden bir psikoloğun yapması gereken duyguları anlayıp mantığını devrede tutabilmektir. Psikoloğun her koşulda çalışmasının önemli olduğunu zihnimde netleştirdiğim için etkilenme minimuma indi." diye konuştu.

Yıldız Burkovik: "Danışanlar çok şey öğretti"

Bu mesleğin içindeyken aldığı eğitimleri kendisi için bir terapi ve en büyük avantajı olarak niteleyen Burkovik, "Birçok dönemde yaşadığım sıkıntıları bu meslekle toparladım. Bana aynı zamanda gelen danışanlar da çok şey öğretti. Öncelikle yabancı olarak gelen bir kişinin güvenmesi onurlandırdı ve birşeyleri birlikte başardıkça ne kadar değerli bir karşılaşma olduğunu hissettirdi. Bunu kaybetmemek ve her yeni kişi ile daha çok artması, yaşamımın daha önemli olmasını sağladı. Eğer işinizi seviyorsanız ayaklarınız geri geri gitmez, daima ilerlersiniz ve her gün yeni şeyler keşfedersiniz. Keşif heyecan vericidir. Özellikle kişilerin özel dünyasına kendi insiyatifleriyle davet edilmek ve o güveni verebildiğinizi bilmek gerçekten mükemmel bir duygu. İnsanlara bu mesleği seviyorlarsa yapmalarını öneririm." dedi.

BEDİŞ KIZIN Bebişleri

NEW BORN BKB PHOTOGRAPHY

DOĞUM FOTOĞRAFÇILIĞI








BENAY ŞAHİN

İLETİŞİM

0533 498 18 38

www.bediskizinbebisleri.com
www.benaysahin.com

bediskizinbebisleri@gmail.com

benaysahin@gmail.com

instagram/bediskiz

facebook.com/bediskiz

PSİKOLOJİ TEMALI DİZİLER SEYREDİLMELİ Mİ?

Son dönemde popüler olan psikoloji temalı dizilerin kişiler üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkisi bulunuyor. Uzmanlar, psikoloji temalı dizilerin psikoloğa gitmek ve psikoterapi hizmeti alma durumlarında insanları 'ben deli miyim? düşüncesinden uzaklaştırdığına ve ruhsal destek almayı normalleştirdiğine dikkat çekiyor. Fakat bu dizilerin geçmiş travmatik yaşantıların tetiklenmesine sebep olabildiğini vurgulayan uzmanlar, özellikle 18 yaş altındaki bireylerin izlememesi gerektiğine işaret ediyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, son dönemde gündemde olan psikoloji temalı dizilerin izleyiciler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini değerlendirdi.

Diziler seyirciler üzerinde etki bırakıyor

Televizyonun kişilere sunduğu dünyanın kurgulanmış gerçeklik ve dramatik temsil yapısıyla izleyenlerin dünyayı anlamlandırmaları üzerinde etkili olduğunu söyleyen Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, "Bu durum kişilerin tutumlarını da etkiliyor. Televizyonun bu etkisinin görüldüğü en baskın ve en yaygın araçlardan biri kuşkusuz dizilerdir. Genellikle haftalık olarak yayımlanan televizyon dizileri çoğu zaman duygulara odaklanan hikayeler veya yaşam olayları anlatıyor. Dizilere dair yapılan araştırmalar, dizilerin farklı yaşam tarzlarını tanıtma ve seyircilerde bir değişim yaratma konusunda etkili olduğunu gösteriyor. Son dönemlerde psikoloji içerikli diziler ya da programlar yaygınlaşmaya başladı. Popülerleşen bu tür dizilerin kişileri olumlu etkileyebileceği gibi olumsuz yönde etkileyebileceği de akılda tutulmalı." dedi.



Gülçin Şenyuva
Klinik Psikolog

Diziler seyirciler üzerinde etki bırakıyor

Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, günümüzde ilgi odağı olan psikoloji temalı di-

info@peoplemag.com.tr



zilerin olumlu etkilerinden şöyle bahsetti:

"Psikoloji temalı dizilerin psikoloğa gitmek ve psikoterapi hizmeti alma durumlarında insanları 'ben deli miyim? düşüncesinden uzaklaştırdığını ve ruhsal destek almayı normalleştirdiğini görüyoruz. Kişilerin geçmiş yaşantılarını, deneyimlerini ve kendilerini sorgulamalarına katkı sağladığı ve farkındalık oluşturduğu dikkat çekiyor. Aynı zamanda bu diziler fiziksel veya tıbbi sağlığa verilen önemin ruh sağlığına da verilmesi gerektiği konusunda düşüncelerin yaygınlaşmasını sağlıyorlar."

Gerçekçi olmayan beklentiler yaratabiliyorlar

Psikoloji temalı diziler ile terapi odasının mahremiyet ve güvenilirliğin olduğu bir alan olmaktan çıkabildiğine dikkat çeken Şenyuva, "Bu durumda da kişilerin psikoterapiye gitmelerini engelleyebilmektedir. Diziler psikoterapiste yönelik yönlendirme, edilgen olma, empati yerine sempati gelişimi, temas etme, sarılma gibi gerçekçi olmayan beklentilerin oluşmasına ve kişilerin geçmiş travmatik yaşantılarının tetiklenmesine sebep olabiliyorlar. Yetişkinlerin geçmiş yaşantılarına veya ebeveynlerine yönelik olumsuz duygular da çıkabiliyor. Bütün bunlar göz önüne alındığında 18 yaş altındaki kişiler için gelişimlerinin devam etmesinden dolayı psikolojik temalı dizileri izlememesini tavsiye ediyoruz." diye konuştu.

TEMİZLİK BAĞIMLILIĞI ergenlik döneminde başlıyor

Kişinin temizlik yapmadan duramaması, temizlik yapmadığında iç sıkıntısı, keyifsizlik, hiçbir şeyden haz alamama gibi yakınmalarının olması temizlik bağımlılığının işareti olabilir. Kişinin sadece temizlik yaptığında kendini iyi hissettiğini ve bu durumun sigara ya da alkol bağımlılığında olduğu gibi bir döngü haline geldiğini belirten uzmanlar, temizlik bağımlılığının genç yaşlarda özellikle ergenlik döneminde ortaya çıktığını kaydediyor. Uzmanlara göre aileler, çocuk ve gençlerin temizlik takıntılarını ciddiye almalı.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Gül Eryılmaz, günümüzde giderek artan temizlik bağımlılığı konusunda değerlendirmelerde bulundu.

Temizlik bağımlılığının günümüzde giderek arttığını kaydeden Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Günümüzde aslında bağımlılıklar artmaktadır. Bu durum yaşam şartlarının değişmesi, kişilerin psikolojik durumlarının değişmesi gibi pek çok nedenle ilgili olabilmektedir." dedi.

Sadece temizlik yaptığında kendini iyi hissediyor

Temizlik bağımlılığının, alkol ya da sigara gibi diğer bağımlılıklardan bir farkı olmadığını belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Temizlik bağımlılığı, kişinin temizlik yapmadan duramaması, temizlik yapmadığında neredeyse iç sıkıntısı, keyifsizlik, hiçbir şeyden haz alamama gibi yakınmalarının olmasıdır. Kişinin ancak ve ancak temizlik yaptığında kendini iyi hissetmesi, bundan haz alması halidir. Temizlik bağımlılığında bu döngü giderek artmakta ve hayatın her alanına sızar hale gelmektedir. Çünkü gidilen her yerde iç sıkıntısı, temizlik yapma isteği ortaya çıkacaktır. Bu durum tıpkı sigara içmek, alkol almak gibi kişiye bir haz vermektedir. Bu hazın ardından kısa bir süre bekleme ve tekrar temizlik yapma gereği oluşmaktadır. Bunun alkol bağımlılığından veya diğer bağımlılıklardan bir farkı yok. Çünkü diğer bağımlılıklarda da istenilen alınmadığında bir iç sıkıntısı, bir gerginlik, almak için para ayırma, gerekirse sosyal hayatından, ailesinde, işinden ayrılma yani neredeyse kendini feda etme şeklinde bir süreç ortaya çıkmaktadır." diye konuştu.



Temizlik bağımlılığında da bağımlılık döngüsü ortaya çıkıyor

Diğer bağımlılıklarda ortaya çıkan döngünün temizlik bağımlılığında da yaşandığını belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, bağımlılığın bir beyin hastalığı olduğunu belirterek şunları söyledi:

"Maddeyi aldıktan sonra kısa bir süreliğine bir haz alma, kısa süreli hazdan sonra ise bir bekleme dönemi ve tekrar benzer şekilde madde alma gereği ve bundan alınan haz gibi bir döngü içerisine girilmektedir. Buna kısaca bağımlılık döngüsü de denilebilir. Bağımlılıkta kişinin madde almak için veya uyuşturucu almak için bir bahanesi olmaktadır. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Nasıl ki tiroid, tiroid bezinin hastalığıdır; ba-

Nuran Günana
Klinik Psikolog
info@peoplemag.com.tr



ğımlılık da beyin hastalığıdır. Dolayısıyla kişinin söz vermeleri, yemin etmeleri, bir daha olmaz demeleri triode iyi gelmiyorsa bağımlılığa da iyi gelmeyecektir. Kişi ne kadar motive olursa olsun, bu beyin hastalığının nasıl tedavi edildiğini bilmediğinde veya bunun bir beyin hastalığı olduğunu görmediğinde bu döngü tekrarlamaktadır. Kişi yeniden bir şeyleri bahane ederek başa döner ve döngü baştan başlamış olur. Temizlik bağımlılığının da bundan bir farkı yoktur."

Prof. Dr. Gül Eryılmaz, günümüzde pek çok farklı bağımlılık türlerinin ortaya çıktığını belirterek bunları egzersiz bağımlılığı, gıda bağımlılığı, oyun bağımlılığı, ilişki bağımlılığı, eş bağımlılığı olarak sıraladı.

Temizlik bağımlılığında haz ve keyif karıştırılıyor

Temizlik bağımlılığında da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi beynin sürekli temizlikle meşgul olduğunu kaydeden Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Temizlik yapma isteği geldiğinde temizlik yapıldığında tıpkı bir alkol veya uyuşturucu madde alımı gibi kısa süreli bir rahatlama olmakta ve yine ardından benzer döngü devam etmektedir. Özellikle temizlik bağımlılığında beyin, hazla keyfi karıştırıyor. Haz, kısa sürelidir, beyne iyi gelir, keyfin bir tık üstüdür ama kısa sürelidir. Uzun vadeli orta vadeli iyi gelmez. Keyif ise beyne çok daha iyi gelen ve kalıcı olan, uzun süre devam eden, beyindeki bazı kimyasalların pozitif salgılanmasına neden olan bir durumdur ama bağımlılıklarda keyif alınmaz, haz alınır. Temizlik bağımlılığında da öyledir." dedi.

Genç yaşlarda ortaya çıkıyor

Temizlik bağımlılığının genellikle genç yaşlarda ortaya çıktığını belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Son çalışmalar ergenlikten beri ortaya çıktığını göstermektedir. Sıklığına baktığımızda %1-4 gibi bir oran söyleyebiliriz. Psikiyatrik hastalıklar açısından baktığımızda oldukça önemli bir grubu kapsamaktadır." dedi.

Temizlik bağımlılığı kişinin hayatını olumsuz etkiliyor

İçerisinde bulunduğumuz pandemi döneminin özellikle temizlik bağımlılığı için olumsuz koşullar ortaya koyduğunu belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Öncelikle bu bağımlılık için, psikolojik olarak iyi olunmayan bir dönemdeyiz. Temizlik bağımlılığı bir yakın kaybı, cinsel travmalar ve yoğun stresli bir dönemden sonra ortaya çıkabiliyor. Temizlikler, önceleri çok yavaş bir şekilde başlıyor ama giderek alınan hazdan beyin o kadar rahatlıyor, o kadar seviyor ki bu miktarı arttırmaya başlıyor. O kadar arttırıyor ki kişi artık evden çıkamaz hale geliyor. Benim bir hastam sabah 8'de işe gidebilmek için, gece 3'te kalkıyordu. Önce buzdolabını temizliyor daha sonra işe gidiyordu. İşe gitse bile işten verim alamıyordu. Dolayısıyla insan hayatını da oldukça etkileyen bir durum." diye konuştu.

Bir aile hastalığıdır

Temizlik bağımlılığının sadece o kişiyi değil, ailesini ve yakın çevresini de çok yakından ilgilendirdiğini belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Ebeveynseniz

çocuklarla iletişiminiz etkileniyor, eşinizle iletişiminiz etkileniyor. Bir yandan da bakarsanız aslında bir aile hastalığıdır. Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi temizlik bağımlılığı da neredeyse bir radyasyon gibi önce bir kişide başlayabilir ama bütün aileyi etkiliyor. Özellikle ergenler ve eş ilişkileri olmak üzere aile de bu anlamda hastalanıyor ve bazen ne yapacaklarını bilmiyorlar. İlk başlarda iyi niyetli olarak yardım etme amaçlı birtakım yardımlarda bulunsalar da bir müddet sonra 'Bu anlamıyor, iradesiz, bilerek yapıyor, bizi tercih etmiyor onu tercih ediyor' şeklinde öfkeler başlıyor ve kişi bir müddet sonra yalnızlaşmaya başlıyor. Aileler de yalnızlaşmaya başlıyor." diye konuştu.

Temizlik bağımlılığı anne ve babadan öğreniliyor

Temizlik bağımlılığının çoğunlukla gençlik döneminde ortaya çıktığını belirten Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Özellikle bu bağımlılıklar için çocukluk döneminin nasıl bir ilgisi var? Çocukluk döneminde görülen travmalar ya da çocukluk döneminde görülen öğrenmeler etkili olabiliyor. Eğer annenizin veya babanızın aşırı temizliğe yüklediği bir değer varsa siz de temizliğe değer veriyorsunuz. Çünkü çocuklar bu davranışları bilinçdışı bir şekilde bilinçaltından öğreniyorlar. Bir müddet sonra temiz olmanın önemli olduğu, sağlıklı olduğu kirli olmanın ise sağlıksız olduğunu bir şekilde çocuklar öğreniyorlar. Yani model alıyorlar. Tabii genetik yatkınlık da önemli bir faktör haline geliyor." dedi.

Yoğun rekabetin yaşandığı dönem de etkili olabilir

İçerisinde bulunduğumuz çağın da temizlik bağımlılığının başlamasında etkili olduğunu kaydeden Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Yoğun bir rekabetin olduğu, başarı odaklı bir öğrenme modelinin olduğu bir dönemdeyiz. Dolayısıyla ergen zorbalığından bahsedebiliyoruz. Hatta ergen değil çocuk zorbalığı bile var. Çünkü üç dört yaşındaki çocukların gittiği parklara gidip uzaktan bir gözlem yaparsanız eğer, çocukların gerçekten de birbirlerine kötü davrandığını görebiliyorsunuz. Yani bu şartlar içerisinde çok travmatize oluyorlar. Kişilere temizlik yapmak çok daha iyi geliyor. Çünkü bir yandan temizlik yapmanın, beyni temizlemekten gelen her şeyi temizlediğine inanan psikojenik bir yanı da var. Zihnin temizliğe karşı böyle bir algısı da var. Dolayısıyla bir şifa olarak da görüyor ama her şeyin bir dozu vardır. Bir de genellikle bizim gibi kültürlerde temizlik çok sevilen bir şeydir. İmandan gelir ve kıymetli bir şeydir ama yine doz ile alakalı bir durum var ortada. Ergenlerde temizlik takıntısı başladığında ebeveynlerin başlarda hoşuna gidiyor. Tertipli, temiz olmasından dolayı ödüllendiriliyor. Kişide bu davranış böylelikle daha çok pekişiyor. Halbuki böyle durumlarda ebeveynlere düşen, bu durumu takip etmektir. Artıyor ise mutlaka bu konu ile ilgili bilgi sahibi olmak, aydınlanmak, gerekirse yardım almak ile ilgili görevleri olduğunu söylemek lazım." uyarısında bulundu.

Kişileri kabul ettirmeye çalışmayın

Temizlik bağımlılığındaki temizlik kavramının "zihnin yanlış kodladığı bir temizlik" olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Çünkü bu temizlik belli bir sürede yapılan bir temizlik değil. Gerçeklikle ilgisi yoktur. Bir tür hayal gerçekliğidir. Beyin bir türlü kabul etmiyor ve defalarca yıkamaya başlıyor ve bundan da haz alıyor. Bu yüzden bir bağımlılıktan farkı yoktur. Alkol bağımlıları da bu durumun anormal olduğunu bilirler ama defalarca içerler. Temizlik bağımlılığında da kişiyi ikna etmenin bir faydası olmaz. Kişinin mutlaka tedavi edilmesi gerekmektedir." dedi.

Bağımlılık tedavisinin üç önemli ayağı var

Bağımlılık tedavisinde üçlü bir sacayağı olduğunu kaydeden Prof. Dr. Gül Eryılmaz, "Birinci ayak, hastalığı biyolojik olarak iyi değerlendirmek gerekiyor. Çünkü beyinde bazı networkleri, kimyasalları iyi tespit edersek ona özgü tedaviyi iyi yapmak gerekiyor. İkinci ayak iyi bir psikoterapi görülmesi gerekiyor. Ailenin de iyi bir psikoterapi alması gerekiyor. Çünkü ailenin nasıl davrandığı, ne yapacağı ya da ne yapmaması gerektiğinin ilaç kadar değeri vardır. Üçüncü ayakta ise kişinin kısmen iyi olduğu dönemden başlayarak iyi olduğu, çok daha iyi olduğu dönemleri takip ederek birkaç yıla yayılan tedaviden bahsediyoruz." dedi.

Çocuğun temizlik bağımlılığını önemseyin

Prof. Dr. Gül Eryılmaz, ailelere de tavsiyelerini şöyle sıraladı: "Aileler, özellikle ergenlerde temizlik ile ilgili bir durum olduğunda mutlaka yardım alsınlar, bu konuyu önemsesinler ya da bu konuyla ilgili okuma yapsınlar. Çünkü bir bağımlılık önemsenmediği zaman, başka bağımlılıklara kapı açar. Anksiyete de takıntı da başka bağımlılıklara kapı açabilir. O yüzden dikkatli olmakta fayda var." dedi.


TANFER
HEALTH & AESTHETIC
Implant
Box Teknik
Bir Günde Diş Estetiği
Estetik ve Plastik Cerrahi
Ameliyatsız Estetik
Medikal Estetik
Bölgesel Zayıflama
Lazer Epilasyon
Ozon Tedavi
Vücut Bakımları
Masaj Hizmetleri
Fonksiyonel Tıp
Glutatyon
Saç, Sakal, Kaş Ekimi
Sağlıklı Yaşam Danışmanı
Tanfer Sağlık Grubu
Tanfer Hastanesi | Tanfer Klinik | Tanfer Health & Aesthetic
Levent Mah. Lilyum Sok. No:6 Levent/İstanbul
T : 444 9 826 (TAN)
WhatsApp : +90 533 703 1103
tanferhealth
tanferhealth
tanferhealth
tanferhealth
tanferhealth
tanfer.com.tr
info@tanfer.com.tr

YAZA HAFİF BİR BAŞLANGIÇ YAPIN!

Temiz beslenin!
Rafine yağlar, kızartılmış – işlenmiş – paketlenmiş besinleri beslenmeden çıkararak işe başlayın Bu besinlerin sık tüketimi ile birlikte çok fazla düzeyde yağ – toksik trans yağlar, basit şekeri vücuda almış oluyoruz. Bunun sonucu olarak insülin düzeylerinde artış, kan şekeri dengesizlikleri ve beraberinde tekrar yüksek şeker içeren besin tüketimi ile kendimizi kısır bir döngüde buluyoruz. İşlem görmüş besinlerden uzak durmak, taze sebze – meyveler ve doğal besinlerle beslenmiş iyi kalite protein kaynaklarını beslenmeye eklemek ilk adım. Fermente besinler (turşu – kvass – sirke) ve iyi kalite yağları (zeytinyağı – ghee – hindistan cevizi yağı) beslenme rutininize ekleyin. Dengeli bir kan şekeri profili yakalayabilirsek bunu sürdürmek çok daha kolay olacaktır.

Baharatlarla metabolizmanızı hızlandırın!

Baharatlar sindirimin desteklenmesi ve metabolizmanın hızlandırılmasına destek olur.

Zencefil, zerdeçal, karanfil, karabiber, acı biber, hardal, biberiye metabolizmanızı hızlandırır. Yemeklerinize, salatalarınıza baharatlar ekleyin.

Gün içerisinde baharatlarla hazırladığınız çayları için.

Tarçın insülin düzeyinizi dengeler – hipoglisemi (kan şekeri düşmesi) problemi yaşıyorsanız tarçın kullanımında dikkatli olmanızda fayda var.



Su – Su – Su!

Su, yaşamın devamı için elzemdir. Toksinleri vücuttan uzaklaştırabilmemiz için su olmazsa olmaz. Yaşamsal faaliyetler, vücudun ısı ve cildin nem dengesinin koruması, enerji için suya ihtiyaç duyarız.

Günlük su tüketiminizi artırın. Sindirimi olumsuz etkilememek için su tüketiminin öğünlerle olmamasına özen gösterin, ihtiyaç duyduğunuz suyu öğün aralarında zamana yayarak – yudum yudum için.

Melis Gülbaş
Diyetisyen

info@peoplemag.com.tr



Harekete geçin!

Kas faaliyetlerimiz sırasında hücrelerimizdeki mitokondri adını verdiğimiz enerji fabrikaları ile beden enerjimizi üretiriz. Enerji için harekete geçin!

Egzersiz beden enerjisini dengeleme, yenileme ve toksinlerden arındırma aşamalarında yanınızda!

Fiziksel aktivite terleyerek toksin ve ağır metallerden bedeni arındırabilmenin anahtarıdır. Açık havada uzun yürüyüşler yapın, farklı egzersizleri günlük rutininize ekleyin. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler ruhsal ve hormonal dengenin sağlanmasında bedene destek olur.

Öğün Sayısını Azaltın!

Sindirim sisteminin sürekli aktif olması organlar için fazla salgı ve iş yükü demek, kısa süreli aralar vermek yenilenmenize yardımcı olacaktır. Aralıklı beslenin – 2 öğün beslenmeyi deneyin. Öğünler arasında 6 – 12 saatlik boşluklar bırakın. Bu uygulama; sindirim sisteminin sürekli aktif olmasının önüne geçerek enerjinin sistemler arası dengeli kullanımı, sindirim sistemi hücre ve organlarının enzim – asit salgılarının düzenlenmesi ve fonksiyonlarının iyileştirilmesi, hücrelerin yüklerini boşaltabilmesi için gerekli olan zamanı tanıyacaktır.

Taze Sebze Suları Yeni Güne Başlamak İçin Harika!

Taze sebzelerle hazırladığınız sebze sularını ilk öğüne ekleyin. Yeşil ve mor renkleri kullanarak antioksidan sebze suları hazırlayın.

3 Yeşil (maydanoz + kereviz sapı + salatalık) + 1 Mor (1 Avuç Yaban Mersini) + 1 Limon Suyu + 1 Maden Suyu ile pratik vegan smoothie hazırlayın.

Ruhunuzu Arındırın!

Ruhunuzu yoran düşünceleri bir kenara bırakın. Sakinleşin – parasempatik sisteme geçiş yapın.

Uzaklaşın – durun – anda kalın ve devam edin. Nefesinize odaklanın – kalp atışlarınızı hissedin.

Ruhunuzu dinlendiren ritüeller ekleyin. Ilık bir duş – keyifli bir sohbet veya sessizlik – biraz durgunluk veya dans! Alışılmışa bağlı kalmayın kendinizi keşfedin ve huzuru içinizde yakalayın.

Hafiflemek güzeldir – tadını çıkarın!

ÇİKOLATALI SANSEBASTİAN CHEESECAKE

Merhaba ben Beyza Çevik, Eskişehir üniversitesi maliye bölümü mezunuyum. Sanata ilgimden dolayı, el sanatları üzerine eğitimler aldım. Sonrasında kararım değişti ve çocukluğundan bu yana, yemeğe olan tutkumu meslek haline dönüştürmeye karar verdim. Sayısız yemek akademisinden özel dersler aldım. "Le Cordon Bleu" Fransız şef okulunu birinci bölümünü ileri bir seviye ile tamamladım. Eğitimim hala devam etmektedir. Bu eğitimleri, tüm öğrendiklerimi gelecek nesillere aktardım ve aktarmaya devam edeceğim. Birçok yerde eğitimler veriyorum.

Şu an aktif olarak cafe, patisserie, restoran danışmanlığı ve atölyelerde bunlar üzerine workshoplarım var. Bundan sonra kendi sayfamda özel tariflerimle, her ay "PeopleMag" üzerinden sizlerle buluşacağız.

400 gr labne peyniri
800 gr krem peynir (biz pınar beyaz kullandık)
1 kutu kaymak (200 gr) yada sıvı şanti
6 yumurta
1 adet vanilya çubuğu yada bir paket vanilya
200gr şeker
1 yemek kaşığı un
1 kaşık kakao

İçine konulacak ganaj için ;
400 gr krema
300 gr bitter çikolata
Üzerine süslemek için ;
Dilediğiniz meyve



Fırını önceden 230 dereceye getiriyoruz.

Sonra bir tavaya 400 gr kremayı alıp ısıtıyoruz. Isınınca altını kapatıp 300 gr çikolatayı atıp eritiyoruz. Soğumaya bırakıyoruz.

Çırma kabına tüm peynirleri alıp üzerine şekerinide alıp çırpıyoruz. Yumurtalarıda tek tek ekleyip çırpıyoruz.Daha sonra un ,kakao ve vanilyasını ekliyoruz. En son yaptıgımız ganajı ekliyoruz. çok az çırpıyoruz. Yağlı kağıdı 26 cm olan kelepçeli kek kalıbından taşacak şekilde serip karışımı içine döküyoruz. 230 derece önceden ısıtılmış fırında akışkan olsun isterseniz 25 dk pişirip Pişince 10 dk kadar fırının kapağını açıp bekletip oda sıcaklığına alıyoruz. Daha sonra dolaba kaldırıp 6 saat sonra servis ediyoruz.

#sansebastiancheesecake

Beyza Çevik
info@peoplemag.com.tr



ASTROLOJİ



KOÇ BURCU

Sevgili Koçlar bu ay arkanızdan konuşulan bazı konular kulağınıza gelebilir ve gizli düşmanlıklar ortaya çıkabilir. Uzun zamandır dost bildiklerinizle ilgili hayal kırıklıkları yaşayabilirsiniz. Evli koçlar bu ay taşınma konuları gündeminizde olabilir ayrıca uzun zamandır düşündüğünüz araç alımı ile ilgili bu ay harekete geçebilirsiniz. Haziran ayında iş ve ticari konularda yoğun bir gündeminiz olacak, yeni bir teklifi değerlendirmek adına kararlar alabilirsiniz.



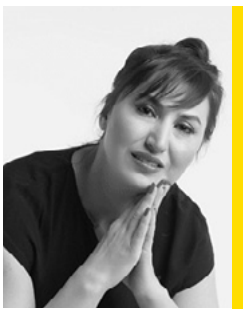
BOĞA BURCU

Sevgili Boğalar bu aralar ev ve aile hayatınızı ihmal ediyorsunuz eşinizle aranızda olan iletişim aksaklıkları daha da büyüyebilir. Kardeşler ile ilgili de daha önceden kapanmamış konular tekrar gündeme gelebilir. Haziran ayı duygusal olarak da sizi biraz yıpratacak gibi... Kendi işini yapan boğalar geçtiğimiz aylarda aldıkları bazı kararların meyvesini topluyor. Disiplinli ve azimli adımlarınız sayesinde maddi konularda da gerekli desteği alacaksınız. Ortaklı bir ticari yapıya sahipseniz bu ay iletişim konularında sıkıntılar yaşayabilirsiniz.



İKİZLER BURCU

Sevgili İkizler iş hayatında yoğun bir ay sizi bekliyor. Kararsız kaldığınız bir konuda maddi kayıp yaşayabilirsiniz. Bu ay gayrimenkul ya da araç alımı ile ilgili yatırım kararı alabilirsiniz. Özel sektörde çalışan ikizler kendilerini geliştirecek bir projeye imza atabilirler bu konuda iş arkadaşlarının desteğini de alacaksınız. Bekar ikizler için yeni bir ilişki kalbinizin kapılarını çalabilir ve bu ilişki beklenmedik şekilde ciddileşebilir. Evli ikizler aralarındaki problemleri çözmek için yapıcı adımlar atabilirsiniz. Eşinizin ailesi ile ilgili miras konuları gerginlik yaratabilir ve mahkeme süreci içine girebilirsiniz.



Emine Akkaya
Astroloji Uzmanı
info@peoplemag.com.tr



YENGEÇ BURCU

Sevgili Yengeçler yılın ilk yarısında fazlasıyla yoruldunuz bu temponuz haziran ayında biraz yavaşlayacak siz de bu fırsatı sevdiklerinize zaman ayırarak değerlendirmelisiniz. Uzun süredir beklediğiniz nakit kaynak ayın üçüncü haftası gelebilir bu verdiğiniz bir borcun dönüşü yada alamadığınız bir ticari bakiye olabilir. Haziran ayında ailenizle vakit geçirmek isteyebilirsiniz kısa bir tatil planı eşinize güzel bir sürpriz olabilir. Eğitimine devam eden yengeçler yeni bir akademik sürece başlayabilirler.



ASLAN BURCU

Sevgili Aslanlar haziran ayında iş temponuz biraz yavaşlıyor bu durumu yeni proje veya işinizde yenilikler yapmak için değerlendirmek isteyebilirsiniz. Özel sektör ya da kamu kurulunda çalışan Aslanlar yaptığınız iş ile ilgili fazlasıyla ön plana çıkıyorsunuz bu iş arkadaşlarınızla yaşamanız muhtemel bazı problemleri beraberinde getirebilir. Evli Aslanlar aile içerisinde güzel sürpriz haberler ile şaşırabilirsiniz. Kardeşleriniz ile ilgili de bir evlilik ya da beraberlik haberi alabilirsiniz.



BAŞAK BURCU

Sevgili Başaklar haziran ayında yeni bir ortaklık teklifi ya da proje teklifi alabilirsiniz. Bu ay maddi kaynaklarınız da genişliyor, geçmişte çözemediğiniz ticari bir konu bu ay çözülüyor. İş kolunuz ile ilgili yeni bir adım atabilirsiniz ayrıca kendinizi geliştirmek adına yeni bir eğitime başlamak isteyebilirsiniz. Evli Başaklar eşleriyle akrabalar ya da yakın dostlar kaynaklı sorunlar yaşayabilir. İletişim konularında bu ay biraz sıkıntılı geçebilir. Bekar başaklar bu ay motivasyonunuz yüksek kısa seyahat programı yapabilirsiniz.



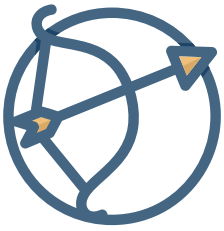
TERAZİ BURCU

Sevgili Teraziler bu ay sizin için şanslı bir haziran ayı olacak. Ticari konularda geçmişte yaptığınız yatırımların olumlu dönüşleri maddi anlamda motivasyonunuzu güçlendirecek. Özel sektörde çalışan teraziler iş arkadaşlarıyla yaşadıkları sorunları düzeltiyor. Bu ay bir hobinizi işe dönüştürmek isteyebilirsiniz. Yeni bir ilişkiye başlamış olan Teraziler ilişkilerine ciddiyet kazandırmak adına yeni bir adım atabilirler.



AKREP BURCU

Sevgili Akrepler bu ay işiniz ile ilgili özellikle yabancı kaynaklardan ya da şehir dışından yeni teklifler alabilirsiniz. İş çevrenizden yakın bir dostunuz aracılığı ile yeni bir işe girebilir yada yeni bir nakit kaynağı fırsatı yakalayabilirsiniz. İletişim konularında da verimli bir haziran ayı sizi bekliyor. Bekar Akrepler bu ay yeni bir birlikteliğe adım atabilirler. Evli Akrepler eşlerinden sürpriz haberler alabilirler. Bu ay sorunlu aile ilişkileri olan akrepler çözüm odaklı yaklaşımlarınızla ılımlı bir ortam yaratabilirsiniz.



YAY BURCU

Sevgili yaylar haziran ayında yapmayı düşündüğünüz yatırımlar için güzel fırsatlar yakalayacaksınız ancak yine de dikkatli olmanızda fayda var. Yarım kalmış projelerinizi tamamlamak için de fırsatlar yakalayacaksınız. Finansal konularda yaşadığınız bazı sorunlar da bu ay çözüme kavuşuyor.

Evli olan Teraziler kıskançlık ya da yanlış anlaşılmalardan kaynaklı sorunlar yaşayabilirler. Eşinizin ailesi tarafından bazı sorunları halletmek durumunda kalabilirsiniz. Haziran ayında alerjik konularda dikkatli olmalısınız.



OĞLAK BURCU

Sevgili Oğlaklar yoğun ticari ilişkiler içerisinde olacağınız bir haziran ayı sizi bekliyor. Yeni iş fırsatları yakalayabilir ya da iş teklifleri alabilirsiniz. Uzun süredir sorunlu olan bir ticari konu bu ay çözüme kavuşabilir. Yapmak istediğiniz bir yatırım için, ortaklı bir çözüme gidebilirsiniz. Bekar oğlaklar arkadaş çevreniz sayesinde bu ay yeni bir birlikteliğe adım atabilirsiniz. Evli Oğlaklar için yine stresli bir ay olabilir artık sorunlarınızı görmezden gelmeyi bırakmalı ve karar vermelisiniz.



KOVA BURCU

Sevgili kovalar Ticari konularda biraz mücadeleci bir haziran ayı sizi bekliyor. Yoğun bir iş temponuz olacak özellikle evrak işleri ile ilgili konular biraz yorucu olabilir. Nakit akışınız ayın ikinci haftası sizi rahatlatacak ancak ekstra harcamalarınız da çıkabilir bu ay dikkatli olmalısınız. Haziran ayında aile içi konularda yaşadığınız stresli durumlar sona eriyor, evli kovalar eşleriyle yeni gayrimenkul alımı kararları verebilir ya da ev eşyalarında değişiklik yapmak isteyebilirler.



BALIK BURCU

Sevgili Balıklar yorucu geçen mayıs ayının aksine rahat ve sürprizlerle dolu bir Haziran sizi bekliyor. Özellikle iş ve Nakit akışı konusunda verimli bir ay olacak. Mevcut düzeninizde yaşadığınız bazı aksaklıklar çözüme kavuşacak. Eğitim konularında yeni fırsatları değerlendirebilirsiniz.

Bekar Balılar bu ay beklenmedik sürpriz bir beraberliğe adım atabilirsiniz, evli balıklar yeni bir eve geçmek ya da evleri ile ilgi değişiklik yapmak isteyebilirler. Aile içi yaşanan sorunlar bu ay çözüme kavuşuyor. Mide ve bağırsak konularında hassasiyet yaşayabilirsiniz sevgili balıklar ihmal etmeyin.



eakkayaofficial



emineakkaya


Paraf Günüm'le dilediğiniz fırsat, dilediğiniz günde!
Her ay kendi belirleyeceğiniz bir günde, birbirinden özel güzellikler sizi bekliyor. Dilediğinizi seçin, Paraf gününüzü dolu dolu yaşayın.
%5 İndirim
+4 Taksit
2 Ay Erteleme
5 Kat ParafPara
Paraf.
Paraf Mobil'i indir, güzelliklere kolayca ulaş!
HALKBANK
Ayrıntılı bilgi için: parafcard.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog