RE TOUCH mag

YIL: 1 SAYI: 12 HAZİRAN 2021

SİNEM USLU
'BAŞARI, ÖZGÜVEN VE ZARAFET SEKSİDİR"

HALSTON
IŞILTILI YÜKSELİŞ, SANSASYONEL DÜŞÜŞ

MODA
PERİ BACALARI DOSSO DOSSİ İLE RENKLENDİ

GÜZELLİK
GÜNEŞ İLE ARANIZA KİMSE GİRMESİN

MELİSA ASLI PAMUK
GÜÇLÜ SAKİN SAMİMİ





hale ceylan barlas

Modanın her rengi

Ve işte artık resmen yaz mevsimindeyiz…

Artık kendimizi sokaklara atabileceğiz. Yağmur, kar, soğuk olmadan; üşümeden ve üşütmeden, gönlümüzce eğlenip, gönlümüzce giyinip, aklımıza eseni yapacağız ve nispeten daha rahat bir süreç geçireceğiz.

Yaz umuttur.

Yaz coşkudur.

Yaz, insanların kendilerine yakıştırdığı kıyafetlerin daha çok olduğu, insanın her giydiğini kendine daha çok yakıştırdığı mevsimdir.

Bütün dünya geçen yazı gönlünce yaşayamadığı için bu yaz, modada da ertelenmiş duyguların güzelliklerin yaşanacağı bir dönem olacak.

Zaten yaz da kendini tam da bu isteklere göre hazırladı. Bu yaz, gökkuşağını andıran aydınlanma, umudu andıran gök mavisi, kızıla çalan pas rengi, denizi andıran yeşil kül rengi, günışığı, mandalina kırmızısı, ahududu şerbeti renkleri ön planda.

Bu yaz ertelenmiş bir yaz.

Bu yaz bütün renkler moda.

Biz de sizler için bu ay her renkten röportajlar yaptık.

Kapağımız Melisa Aslı Pamuk, güzel enerjisi ile bütün renklerin hakkını verdi.

Erkek kapağımız Kadir Doğulu, kendini doğanın her tonuna bıraktı.

Yine sol yanımızdan eksik etmediğimiz umudumuzla ve yine dopdolu bir sayı ile karşınızdayız.

editörün seçtikleri



Raisa Vanessa, 12.962,50 TL



Prada, 1.550 TL



Chanel, 410 TL

Tory Burch, 8.250 TL





Collection-Pia Yuli, 40.450 TL



Jo Malone London, English Pear & Freesia Cologne, 850 TL



Bottega Veneta, 11.450 TL

RE TOUCH
mag

İMTİYAZ SAHİBİ
Hacer Ceylan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hale Ceylan Barlas

GENEL MÜDÜR
Sabriye Ergin
sabriye@retouchmag.com

SANAT YÖNETMENİ
Ercan Erdal
ercan@retouchmag.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
Pemra G. Abasıyanık
pemra@retouchmag.com

STİL EDİTÖRÜ
Hüma Kaya
huma@retouchmag.com

MODA KOORDİNATÖRÜ
Serhat Şengül

DİJİTAL İÇERİK EDİTÖRÜ
B. Selen Akgün
selen@retouchmag.com

Vildan Uygunoğlu
vildan@retouchmag.com

KATKIDA BULUNANLAR
Boreal Brandlifting
Mukaddes Kaya
Eylem Yıldız
Melis Güvenç
Alev Kaya
Anıl Tiryaki
Orçun Mutlu
Yuşa Ebrar
Eren Aytaç
Eray Kılıç

www.retouchmag.com

İÇİNDEKİLER

YIL: 1 SAYI: 12 HAZİRAN 2021







14 Denize ve maviye olan özlem makromeyle buluştu

17 Peri Bacaları Dosso Dossi ile renklendi

20 Kapak Melisa Aslı Pamuk 'Kendini seven kadın güçlüdür'

34 Moda

42 Bir moda devinin ışıltılı yükselişi ve sansasyonel düşüşü

47 The Royal Ascot'un ilk moda başkanı Zeynep Kartal oldu

48 Güzellik

55 Obezite riskini artıran çevresel etkenler

64 Ayın markası





65 Sinem Uslu
'Başarı, özgüven ve zarafet seksidir'

74 Kapak Kadir Doğulu
'Kişi kendinden geçerse
aşk hep canlı kalır'

92 Trend

97 Gökçe '
70'lerde yaşayan bir hippi olabilirim'

107 Serdar Kötük
'Yazdıklarım kalbimden
kendime selam vermek gibiydi'

115 Otomotiv

117 Teknoloji











Evrensel ve sıra dışı

Genç, özgür ve zamansız tarzı seçenlerin markası Calvin Klein ile dünyaca ünlü tasarımcı Heron Preston'dan evrensel ve sıra dışı bir koleksiyon. "The Heron Preston for Calvin Klein" kapsül koleksiyonu, farklı bir dünya sunuyor.



İstanbul'u keşfe çıkıyoruz

Ayasofya, Yerebatan Sarnıcı, Galata Kulesi, Boğaz ve martılar… Efsunlu güzellikler yaratan İstanbul'un eşi benzeri olmayan büyülü dünyası, Atasay'ın Myras Keşf-i İstanbul koleksiyonunda göz alıcı tasarımlara dönüştü.

Bebeklere özel

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.





Yaza merhaba koleksiyonu

Benveo, İlkbahar-Yaz 2021 koleksiyonunu çıkardı. Koleksiyon, giysilerindeki rahatlık, hareket ve hafiflik ile karakterize oluyor. Kaliteli kumaşlar, çizgi desenleri, sofistike tasarımlarla ama konfordan da vazgeçmeden başrolde...



Tüller, volanlar, fuşyalar

LC Waikiki, özgün tasarım çizgisiyle ilham veren Şansım Adalı ile özel bir koleksiyon için bir araya geldi. Sudi Etuz x LC Waikiki Koleksiyonu hayatta her anın kutlamaya değer olduğunu hatırlatıyor.

Renkli seçenekler

Tommy Hilfiger'ın erkek koleksiyonunda babalar için yüzlerce hediye seçeneği bulabilmek mümkün. Bu yıl "Miami Vibes" teması ile tasarlanan İlkbahar 2021 koleksiyonunda; kort sporları ve kolejli stiller, gerçek anlamda modern yorumlarla bir araya getiriliyor.





Tatlı bir yaz rüyası

İpekyol, Yaz 2021 sezonunda plaj modasına damga vuracak ilk beachwear koleksiyonu için Burcu Esmersoy ile iş birliği yaptı. Koleksiyon, Esmersoy'un ilham veren stiliyle hazırlandı.



Cildinizi içeriden destekleyin

Zade Vital Marine Kollajen, yaz döneminde de bakım tutkunlarının vazgeçilmez desteği olarak karşımıza çıkıyor. Denizden gelen güzelliği ciltlere yansıtan özgün seri, kapsül, içime hazır sıvı flakon ve toz saşe olmak üzere üç farklı formda cilde sinerjik bir etki sağlıyor.

Favori hediye destinasyonu

NetWork, seçimlerinde şıklık ve konfora önem veren babalar için en özel hediye alternatiflerini sunuyor. Koleksiyonda; rengarenk polo yaka tişörtler, keten gömlekler ve şortlar kaliteli kumaşları ve dikkat çekici detayları ile öne çıkıyor.





Bol hediye alternatifi

Montblanc Babalar Günü'ne özel hazırladığı hediye önerileriyle dikkat çekiyor. Klasik, yenilikçi ve spor ile klasiği bir arada sunan modern tarzda modellerden, babanızın zevkine göre aksesuarı bir arada görebileceğiniz hediye alternatiflerini bulabilirsiniz.



Yüzde yüz doğal güneş kremi

Miniklerin cilt sağlığını oldukça önemseyen Siveno, onlar için de yepyeni iki ürün çıkardı: Siveno Çocuklar İçin %100 Doğal Güneş Losyonu ve Siveno Bebekler için %100 Doğal Güneş Kremi. Ürünler tamamen doğal.



İpekler öne çıkıyor

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.



Babalara çifte sürpriz

Hemington'dan, Babalar Günü için çifte sürpriz. Marka, babası için en iyisini isteyenlere iki özel kampanya sunuyor. Markanın yeni sezon koleksiyonunda yüzde 40 indirim ile triko pololarda ikincisi hediye kampanyası sizi bekliyor.

Yazın enerjisi bu koleksiyonda

Dünyanın en güzel şehirlerinden çocuk kitaplarındaki resimlere, endamıyla sokakları renklendiren kadınlardan kült filmlere kadar çok çeşitli esin kaynağından yola çıkarak 9 yıldır üretimi yapılan CHUCHU çantaları, 2021-22 İlkbahar/Yaz koleksiyonunda el örgülerinden incilere, Uzak Doğu'dan getirilen bambulardan hasıra kadar birçok detayı ile göz dolduruyor.



Babanızı mutlu etme zamanı



Divarese'nin dinamik ve rafine tasarımları ile babanızın adımlarına sevginizi taşımaya hazır mısınız? Sezon trendlerini yüksek kaliteyle buluşturan konforlu ve şık hediye alternatiflerinden seçim yaparak, ilk oyun arkadaşınız babanızı mutlu etmenin tam zamanı.

HAZIRLAYAN: BUSE SELEN AKGÜN



Balenciaga yarım yüzyıl sonra couture tasarlayacak

Balenciaga, 53 yılı aşkın bir süredir ilk kez couture sahnesine geri dönmeye hazırlanıyor. Yaratıcı yönetmen Demna Gvasalia, ilk özel tasarım teklifini piyasaya sürmesinin yanı sıra gösteri Cristobal Balenciaga'nın orijinal couture salonunun restore edilmiş bir kopyasının zemininde gerçekleşecek. Pandeminin ilk günlerinden bu yana moda evi için ilk kez yüz yüze düzenlenmesi planan gösteri 7 Temmuz'da olacak.

Angela Missoni kreatif direktörlük görevine veda etti

Ebeveynleri Ottavio ve Rosita tarafından kurulan Missoni moda evinde tam 24 yıldır kreatif direktörlük yapan Angela Missoni, Missoni'deki görevini bıraktığını ama Şirket Başkanlığı görevine devam ettiğini açıkladı. Şirketin başkanlığına devam eden Angela Missoni'nin yerine ise geçici olarak sağ kolu olan ve ilk koleksiyonunu 2022 baharında yayına girecek olan Alberto Caliri alacak. Değişiklik ise pandemiden sonra şirketin yeniden yapılandırılmasından kaynaklanıyor.



Victoria Beckham tasarımları evlere açılıyor

Victoria Beckham müşterilerinin, kendi evlerinin rahatlığında tasarımları denemelerine izin verilecek. Lüks moda markası, müşterilerine bir saatlik bir randevu aralığında evlerine teslim edilen parçaları satın alma baskısı olmadan sadece 15 sterlin karşılığında denemelerine olanak sağlayacak.





Valentino kürk kullanmaya son verdi

Birçok moda devinin kürk kullanımına son vermesine İtalyan lüks moda markası Valentino da eklendi. Valentino, kürklü tasarımlar sunan Valentino Polar'ın kapatılması ve difüzyon hattı olan Red Valentino'nun aşamalı olarak kaldırılacağı bir dizi değişiklikler yapacağını duyurdu. 2021'in sonunda Valentino Polar kapanak. Red Valentino da etiket düzenlemesine giderek kreatif direktör Pierpaolo Piccioli'nin ana hatta odaklanmasına izin vermek amacıyla aşamalı olarak kaldırılacak.

Rare Beauty küreselleşiyor

Oyuncu ve şarkıcı Selena Gomez'in Rare Beauty markası ürünlerinde küresel pazara açılacağını duyurdu. Geçen yıl Eylül ayında yalnızca ABD, Kanada ve Meksika'da piyasaya sürülen kozmetik koleksiyonu, markanın sosyal medya hesabından yaptığı duyuru ile Avrupa, Orta Doğu, Asya, Yeni Zelanda ve Avustralya'da da satışa sunulacağını paylaştı.





501'in özel 148. doğum günü

Levi's'in ikonik ve öne çıkan parçası 501 jeans'in 148. doğum gününü kutlamak için özel bir kampanya başlatıldı. Kampanya kapsamında 501, Hailey Bieber, Naomi Osaka, Emma Chamberlain, Barbie Ferreira, Jaden Smith, Marcus Rashford ve Shai Gilgeous-Alexander gibi yaratıcılık, özgünlük, kendini ifade etme ve özgür ruhunu somutlaştıran toplam yedi yetenek ile bu özel anı kutladı.



Denize ve maviye olan özlem makromeyle buluştu

Yetenekli kadın zanaatkarların modern ve rafine zevklere sahip hemcinsleri için ördüğü ALLBYB çantaları, mavinin iyileştirici etkisinin yansıtıldığı 'Scent of the Sea (deniz kokusu)' adlı yeni koleksiyonla, modaseverleri denizaşırı bir yolculuğa çıkarmayı vaat ediyor.

RÖPORTAJ: HÜMA KAYA





Sürdürülebilir şekilde, tamamen el yapımı üretilen ALLBYB çantalarının kurucusu Ayfer Zeybekoğlu ve kızı Pınar Salman Şahin ile markanın yaratım sürecini ve yeni koleksiyonu konuştuk.

Öncelikle sizi biraz tanıyalım. ALLBYB'nin hikayesini kısaca anlatır mısınız?

Annem Ayfer Zeybekoğlu, el sanatlarına ve tasarıma uzun yıllardır ilgi duyuyordu. Seramik, takı ve çanta tasarımı üzerine eğitimler aldı. 2000'li yıllarda, Galata'daki butiğinde çeşitli sanatçıların işlerinin yanı sıra kendi tasarladığı şal ve takıları da satışa sundu. Bense 2017'de kariyerime ara verdim ve bu süreçte, birlikte bir şirket kurarak annemin vazgeçilmez hobisi çanta tasarımını işimiz haline getirdik. ALLBYB'nin kuruluşundan itibaren en büyük motivasyonumuz, çalışma hayatı mecburen sekteye uğramış ya da hiç çalışmamış kadınlara istihdam sağlamak ve onları ekonomik yönden güçlendirmek oldu.

Tasarımlarınızın genel özelliklerinden bahseder misiniz? ALLBYB çantalarını farklı kılan etmenler neler?

Her biri özel bir tasarıma sahip ALLBYB çantalarının çoğu, hikayesi çok eskilere dayanan 'wayuu' tekniği ile örülüyor. Yetenekli kadın zanaatkarların farklı tekniklerle ördükleri çantalara, atölyemizde usta ve zanaatkarlarımız tarafından kumaş, deri, ahşap ve bambu gibi malzemeler özenle ekleniyor. Sürecin sonunda da kusursuz el işçiliğiyle üretilmiş, benzersiz ve özgün ALLBYB tasarımları ortaya çıkıyor. Klasikleşen modellerimizin yanı sıra trendlerden, doğanın ve renklerin uçsuz bucaksız dünyasından ve en önemlisi ihtiyaçlardan doğup kısıtlı sayıda üretilen sezonluk modellerimizde de hep aynı yolu izliyoruz.







ZAMANSIZ, ÖZGÜN VE HAYAT DOLU ÇANTALAR TASARLIYORUZ

İlkbahar/Yaz 2021 koleksiyonunuz 'Scent of the Sea'de ne tür tasarımlar yer alıyor? Koleksiyonun çıkış noktasını ve modellerin özelliklerini detaylandırır mısınız?

Hepimiz için zorlu geçen 2020 yılında en çok özgürce seyahat edebilmeyi ve sevdiklerimizle tatil planları yapmayı özledik. 'Scent of the Sea' koleksiyonunun çıkış noktası da bu özlem duygusu, mavinin yarattığı özgürlük hissi ve suyun bedenimiz ve ruhumuz üzerindeki iyileştirici etkisi oldu. Rafya, makrome, etamin ipleri gibi natürel malzemeler ve lacivertten sarıya, mercandan yeşile çok sayıda canlı rengi harmanladığımız 19 parçalık koleksiyonumuzla modaseverleri denizaşırı bir yolculuğa çıkarmayı hedefledik.

Sürdürülebilirliği markanıza hangi açılardan dahil ediyorsunuz?

Sürdürülebilirlik kavramını 360 derecelik bir bakış açısıyla ele alıyor ve bu alandaki taahhüdümüzün bir parçası olarak her zaman doğa dostu, geri dönüştürülmüş, dayanıklı ve uzun süre kullanılabilecek malzemeleri araştırıyoruz. Besi hayvancılığının yan ürünü olan derilerle birlikte organik pamuk iplikler, keten, bambu, geri dönüştürülmüş ipler, ahşap aksesuarlar gibi çevre dostu materyaller kullanıyoruz. Hammadde tedarikçilerimiz ve işbirliği yaptığımız atölyelerin de sürdürülebilir ve çevre dostu uygulamaları benimsemiş olmalarına dikkat ediyoruz. Ayrıca üretim ve satış döngüsünü yeni kanallarla destekleyerek kadın istihdamını sürekli kılıyoruz. Sürdürülebilirliğin sadece malzemeyle değil, sezonlar boyunca kullanılabilecek tasarımlarla da ilgili olduğunun bilinciyle, trendlerden ilham alarak zamansız, özgün ve hayat dolu çantalar yaratıyoruz.

KADINLARIN EKONOMİK ÖZGÜRLÜĞÜNE KATKI SUNUYORUZ

Sosyal sorumluluk alanında yaptığınız çalışmalara değinir misiniz?

Kuruluşumuzdan itibaren Save the Children derneğiyle işbirliği halindeyiz. Türkiye'de ise Kelebek Çocuklar Derneği ile çeşitli çalışmalar yaptık. Bunun dışında, dezavantajlı bölgelerde yaşayan kadınlara ulaşabilmek için Çok Amaçlı Toplum Merkezleri (ÇATOM) ile çalışıyor ve eğitimler düzenleyerek daha fazla kadının ekonomik hayata atılmasını sağlamaya uğraşıyoruz. Amacımız, hem sosyal sorumluluk projelerimizin sayısını artırabilmek hem de farklı kurumlarla bir araya gelebilmek.

Markanıza ilişkin hedefleriniz neler?

Markamızı gerek ülkemizde gerekse dünyada seçkin online ve offline satış kanalları aracılığıyla daha çok kullanıcıyla buluşturmak ve bir 'love brand' haline getirmek, en önemli hedefimiz.



PERİ BACALARI DOSSO DOSSİ İLE RENKLENDİ





Güzel Atlar Diyarı olarak bilinen Türkiye'nin turizm şehri Kapadokya, Dosso Dossi Fashion Show'a ev sahipliği yaptı... Defilede Tülin Şahin, Deren Talu, Özge Ulusoy ve Jessica May gibi ünlü modeller yer aldı. Katılımcı markalar ise 2021-2022 Sonbahar Kış koleksiyonlarını sergiledi...

BUSE SELEN AKGÜN





Irina Shayk, Adriana Lima, Izabel Goulart, Paris Hilton, Miranda Kerr gibi dünyaca ünlü modelleri Türkiye'ye getirip podyumda yürüten Dosso Dossi Fashion Show, son iki sezondur pandemi nedeniyle muhteşem şovlarına ara vermek zorunda kaldı. Defilelerini artık dijital olarak gerçekleştirmeye başlayan etkinlik, son olarak Ağrı'nın Doğubayazıt ilçesinde defile düzenledi. Mayıs ayında ise Güzel Atlar Diyarı olarak bilinen Türkiye'nin turizm şehri Kapadokya'da, Tülin Şahin, Jessica May, Özge Ulusoy, Deren Talu gibi ünlü modellerin katılımıyla, 2021/22 Sonbahar Kış koleksiyonlarını tanıttı.











GÜÇLÜ VE GÖSTERİŞLİ KADIN

9 markanın katıldığı defilede toplam 50 Look sergilendi. Koleksiyonların genelinde güçlü ve gösterişli kadın silüeti karşımıza çıktı. Tabii bunun bohem etkilerini de görmezden gelemeyiz. 9 markanın katıldığı bu defilede her markanın başka bir tarzı vardı, en önemli kısım bir araya geldiklerinde bir bütün gibi görünmesiydi. Defilede, büyük boy çantalar ve kovboy şapkaları dikkat çekerken, renklerde ise toprak tonlarına kontrast yakalayan turuncu, mor, yanmış mercan, nude pastel, gri ve beyaz ön plandaydı.





BU KIŞ DOLAPLARDA NELER OLACAK?

Defile sonrası bir araya geldiğimiz ve koleksiyonlar hakkında bilgi aldığımız, defilenin styling'ini yapan Tarık Gül, 2021-2022 kış trendlerinden de bahsetti. Gül "Bu sezon yine animal print ve deri parçalar, peluş kürkler, maksi boy elbiseler dolaplarımızın vazgeçilmezi olacak" dedi.



Hırka - Beymen Club
Şort - Beymen Club
Ayakkabı - Balenciaga (Beymen)
Choker kolye - Zweig
Kolye - Zweig
Küpe - Zweig
Saç aksesuarları - Eli Peacock
Sol el yüzük - Berrin Özkan
Sağ el yüzükler sırasıyla - Berrin Özkan,Juju

MELİSA ASLI PAMUK

Kendini seven kadın güçlüdür

Doğallığı, asil güzelliği ve ahu bakışlarıyla ekrana çok yakışan genç oyuncu Melisa Aslı Pamuk, bir kadını güçlü yapan özellikleri şöyle sıraladı: Kendini seven, kendi ayakları üzerinde duran, muhtaç olmayan, okuyan, kendini sürekli geliştirip fikrini sunmaktan korkmayan kadın güçlüdür.

Röportaj: Mukaddes Kaya, Fotoğraflar: Orçun Mutlu, Styling: Boreal Brandlifting, Makyaj: Alev Kaya, Saç: Nesrin Can, Fotoğrafçı asistanı: Zülkarneyin Karanfil, Video: Yuşa Ebrar, Mekan: Swissotel The Bosphorus - Istanbul

Sakin ve sessiz görünüyor ama o kadar kibar, sevimli, sıcak ve tatlı ki tanıdığınız an çekim alanına girivеriyorsunuz. Miss Turkey Güzellik Yarışması birincisi olarak hayatımıza girdi, yeteneğiyle kendini kanıtladı ve bir aktris olarak en beğenilen oyunculardan biri oldu. Türkçe, İngilizce, Felemenkçe, Almanca ve Fransızca konuşabilen güzel oyuncu, aldığı eğitimler ile kendini çok iyi yetiştirmiş, kültürlü ve elegan bir genç yıldız.

TRT'de yeni başlayacak bir dizinin başrol oyuncusu, aynı zamanda TV8'in fenomen dizisi Kırmızı Oda'nın yeni yıldızı. İki set arasında mekik dokurken, tüm güzelliğini ortaya çıkaran, renkli ve sıcacık harika bir çekimle karşımızda. Asil güzelliği ve ahu bakışları ile herkesi büyüleyen ve etkisi altına alan müthiş bir aurası var. Duru bir güzellik, keskin bir zeka ve alkışlanacak oyunculuk performansıyla Melisa Aslı Pamuk..



Kapak



Yelek - Sorbe
Pantolon - Sorbe
Ayakkabı - Bottega Veneta (Beymen)
Şapka - Eli Peacock
Çanta - Balenciaga (Autehtic Seconds)
Küpe - Ninon
Choker kolye - Zweig
Sol el yüzük - Berrin Özkan
Sağ el yüzükler sırasıyla - Berrin Özkan, Juju



Hollanda'da büyüdün ve 18 yaşında Türkiye'ye geldin, bu seçimindeki ince çizgi neydi?

Bu seçimim tamamen tesadüf. 1 sene okula ara vermeye karar verdim, bu fikirle geldim aslında. Üniversiteye tam başlamadan önce eğitimime 1 yıl ara verip Türkiye'ye gelme kararı aldım. 1 sene ara verip sonra geri dönmekti ana fikrim ama öyle olmadı ve kaldım.

Güzellik yarışmasına katılmak için mi geldin, yoksa yeni bir hayat seçimi miydi?

İkisi de değil, sadece biraz ara vermek istememdi ama tesadüfler beni bu noktaya getirdi.

Güzel olmanın oyunculuğa avantajı oldu mu, bir basamak avantajlı başlamana neden olduğunu düşünüyor musun?

Bence güzellik çok göreceli bir kavram.

HAKSIZLIĞA HİÇ GELEMEM

Türkçeni nasıl geliştirdin peki, artikülasyonun gayet iyi çünkü?

Teşekkür ederim, Türkiye güzellik yarışmasına katıldıktan sonra 1 sene kadar dil konusunda eğitim aldım. Evet, ilk geldiğimde bayağı aksanlı konuşuyordum.

Eğitimlerin ve meslek seçimi konusunda başka bir hedefin var mıydı?

Vardı evet, psikolog olmayı çok istedim, hala da ilgimi çok çekiyor.

2 farklı karakter, 2 ayrı hikayeye hazırlanmak tabi ki zorladı biraz. TRT için çektiğimiz dizi daha önce başladığı için oradaki karakterime hakimiyetim daha fazla tabi ki. Kırmızı Oda'ya ise boş günlerimde hazırlanmak zorunda kaldım ama hikayesi çok net aktarıldığı için anlamakta zorluk çekmedim.



Bulunduğum ortama alışana kadar mesafeliyimdir evet, o hepimizde olan ilk mesafe aslında bence. Kimse kimseye anında sımsıcak davranamaz, korunma kalkanları vardır. Hayatımız boyunca bir sürü insanla tanışıyoruz. O soğukluk belki korunma amaçlı, etrafımıza inşa ettiğimiz duvardır.

Yurt dışında kendine bir yer edinmek istiyor musun, bunun için neler yapıyorsun?

Yer edinmek derken hayatın her alanında ve yaptığım herhangi bir işte nerede olursa olsun başarılı olmak isterim tabi. Bu en iyisi olacağım gibi bir düşünce veya eylem değil ama bir şey yapıyorsam onu en güzel şekilde sunmak isterim.

Dış görünüşün soğuk bir kadın imajı veriyor, gerçek Melisa da böyle mi?

Hayırrrr, aslında hiç değilim. Bulunduğum ortama alışana kadar mesafeliyimdir evet, o hepimizde olan ilk mesafe aslında bence. Daha önce de açıklamıştım bunu, kimse kimseye anında sımsıcak davranamaz, korunma kalkanları vardır. Gün içinde ve hayatımız boyunca bir sürü insanlarla çalışıyoruz, tanışıyoruz, denk geliyoruz. O soğukluk belki korunma amaçlı da etrafımıza inşa ettiğimiz duvardır.

Seni en çok ne, kim veya olay çileden çıkarır?

Haksızlık hiç sevmem, haksızlığa gelemem. İthamlar, söylentiler yapmadığın şeylerin yapmış gibi davranılması vs.. En, en rahatsız olduğum konulardır.

Spor yapıyor musun, Hollanda'da olduğu gibi hala bisiklete biniyor musun?

Bisiklete burada binmek neredeyse mümkün değil. Keşke, keşke... Spor yapıyorum ama vakit buldukça, en çok evde spor yapmayı seviyorum.

Kapak





Elbise- Balmain (Beymen)
Ayakkabı - Bottega Veneta (Beymen)
Choker kolye - Zweig
Sol el yüzükler - Zişan Jewelry
Sağ el yüzük - Juju
Bileklikler - Berrin Özkan

DİJİTAL DÜNYAYI SEVİYORUM

Kırmızı Oda gibi iddialı bir diziye dahil oldun ve çok önemli partnerlerin var karşında, hislerin neler?

Çok güzel insanlarla çalışıyorum. Çok beğendiğim, sevdiğim sanatçılarla karşı karşıya geldim ve ilk günler çok heyecanlandım.

TRT'de ayrıca bir dizin başlıyor, 2 set arasında dolanmak zor mu, 2 ayrı role aynı anda nasıl hazırlandın, nasıl bir çalışma yaptın, oyuncu koçuyla çalışıyor musun?

Evet, 2 set arası bayağı yorucu oldu benim için. Ama yorulmama rağmen yine de keyifliydi. 2 farklı karakter, 2 ayrı hikayeye hazırlanmak tabi ki zorladı biraz. TRT için çektiğimiz dizi daha önce başladığı için oradaki karakterime hakimiyetim daha fazla tabi ki. Kırmızı Oda'ya ise boş günlerimde hazırlanmak zorunda kaldım ama hikayesi çok net aktarıldığı için anlamakta zorluk çekmedim.

Dijital dünya ve sosyal medyaya ne kadar yakınsın?

Seviyorum, izlediğimiz projelerin çoğu zaten artık dijital platformlarda biz de izliyoruz. Telefonumuzda kullandığımız sosyal medya mecraları çok fazla. Ben de çoğunu kullanıyorum.

Bir sürü arkadaş mı, birkaç tane sıkı dost mu?

Bir kaç tane iyi dost.

Kapak





Ceket - Zara
Tayt - Grace by Eda
Ayakkabı - Alexander Wang (Beymen)
Choker kolye - Zweig
Kolye - Berrin Özkan
Sol el yüzük - Berrin Özkan
Sağ el yüzük - Juju
Bileklikler - Berrin Özkan

BİR SÜPER KAHRAMANI OYNAMAK İSTERİM

Sence bir kadın ne yaparsa güçlü olur, kendine güveni gelir?

Kendini severek, kendi ayakları üzerinde durarak, muhtaç olmayarak, okuyarak, kendini sürekli geliştirip fikrini sunmaktan korkmayarak.

Bir oyuncu olarak çok oynamak istediğin bir karakter var mı?

Komedi oynamak isterim, kara mizah, süper kahraman oynamak isterim. Aksiyonlu süper güçlü falan. Kara mizah tadında bir durum komedisi acayip eğlenceli olabilir.

Nasıl bir hediye almak seni çok mutlu eder?

Çiçek çok severim, o an (ne ise) baktığında ben aklına gelmişsem ve alıp bana verilen şeyler çok anlamlı bence.

Kadına şiddetin iyice çoğaldığı şu son dönemlerde bir oyuncu ve bir kadın olarak ne düşünüyorsun?

Çok korkunç, sesimizi çıkaramamamız daha da korkunç.

Kapak



Elbise - Sisters
Yüzük - Juju
Choker kolye - Zweig
Saç aksesuarı - Eli Peacock



Seni pek dışarılarda göremiyoruz, kendini sakladığını düşünüyor musun?

Hayır, saklanmıyorum. Ama kalabalık yerlerde bulunmayı çok tercih etmiyorum. Kalabalık ekiplerde çalışıyorum zaten, izinli günlerimi daha sakin geçirmeyi tercih ediyorum.

Müzikle aran nasıl, şarkı söyler misin, sesin güzel mi?

Müziği çok severim. Evde mutlaka bütün gün müzik açıktır. Dans ederim, şarkı söylerim ama sesim güzel mi bilmiyorum çünkü başkalarının önünde söylemekten çekiniyorum.

BEN OLMAKTAN ÇOK MUTLUYUM

En çok beğendiğin aktör ve aktris kim?

Meryl Streep, Anthony Hopkins, Leonardo di Carpio, Robert de Niro, Al Pacino, Charlize Theron. Çok keyif alıyorum izlerken.

Kapak

Elbise – Versace (Beymen)
Vücut aksesuarı - Zygielle
Sol el yüzük - Zişan Jewelry
Sağ el yüzük - Juju





İstediğin kadın olduğunu düşünüyor musun?

Evet, ben olmaktan çok mutluyum..

Oyunculukla ilgili ilk anın nedir?

13 yaşımdayken Hollanda'da çektiğim ilk kısa film. O film için ilk audition çektiğim gün, tesadüfen gitmiştim aklımda hiç böyle bir şey yokken ve ne yaptığımı hiç bilmeden bir kaç gün sonra kendimi sette bulmuştum.

Sence pandemi ile birlikte oluşan yeni dünya bize neler öğretti?

Kendimizle kalmayı, şükretmeyi, bir durup kendimizi dinlemeyi, tempomuzu düşürüp anın tadını çıkarmayı ve ekmek yapmayı…

Mutfağa girer misin, yemek yapar mısın, en güzel yaptığın yemek nedir?

Çok severim, her şeyi yaparım, her yemeğin de, hepsinin de hakkını veririm :D

Sevdiğin bir yazarın bir cümlesi var mı aklında?

En büyük gösteriş doğallıktır - Oscar Wilde

Melisa'yı anlatan üç kelime nedir?

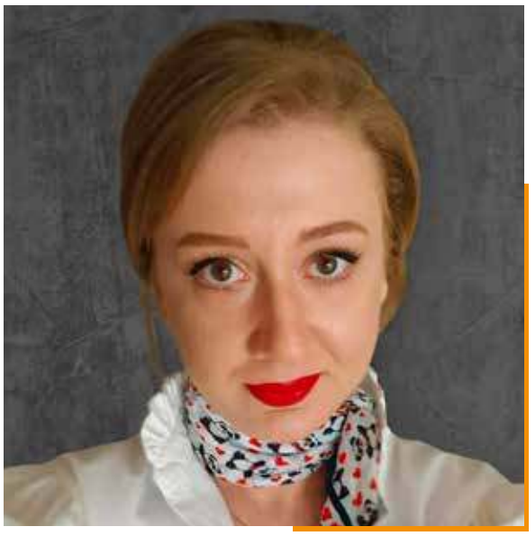
Eğlenceli, sevgi dolu, içten.

RE TOUCH *mag*

MODA

&STİL





Editörün Favorileri

Hüma Kaya / huma@retouchmag.com

Güneşin “haydi gel, gel” diyen sesine kayıtsız kalmak ne mümkün! Betonların içinden çıkıp toprağa basma zamanı geldi. Şimdi özümüzle kucaklaşmanın tam sırası.



Oliver Peoples Güneş Gözlüğü:

Tarz bir güneş gözlüğünün şıklaştıramadığı kadın var mıdır? Oliver People gözlüğüm ile modum ne olursa olsun anında kendimi büyüleyici hissedebiliyorum.



The Attico Stiletto:

En sıkıcı kombinle bile bir anda masal prensesine dönüşme sırrım pembe stilettolarım. Bu yaz oldukça moda olan pastel tonlar içimizdeki neşeyi de açığa çıkartıyor.

Benetton Valiz

İş seyahatlerinin yoruculuğunu Benetton'ın içimi açan renkleri ile atıyorum. Kabin boy olmasına rağmen içine çok fazla eşya sığdırmasıyla da hayatımı kolaylaştırıyor.





Victoria's Secret Crop

Benim için yaz demek sütyenden kurtulup croplara dönmek demek. Yumuşak dokusu ve şık tasarımıyla hem sporda hem günlük hayatta kurtarıcım oluyor.



Yargıcı Pantolon

Yargıcı'nın nakışlı, doğal dokulu salaş pantolonunu kış gelene dek ayağımdan çıkartmayacağıma eminim. Rahatlığı ve şıklığının yanı sıra yumuşak dokunuşu ile de beni kendine aşık etti.



SEAFOLLY
Mayo 1.595,00

DNUD Mayo
2.745,00





İKİKIZ Yumuşak
Dokulu Crop Top
339,90 TL

İKİKIZ Palazzo
Pantolon 399.90 TL

Çabasız Şıklık



Vogue Güneş Gözlüğü 1.162 TL

Yaz stilinde risk almadan her an sade ve şık görünmek isteyenler bu yıl da pastel ve nötr tonlardan, minimalist tasarımlardan ve zamansız aksesuarlardan vazgeçemeyecek.

Free People Bralet 495 TL





SILVIAN HEACH
Ceket 1.595,00 TL



Academia
Sandalet,
1.499 TL



GGAT Yelek
1.250,00 TL



Mirimalist Şort 1.100 TL

24 BOTTLES
Kaleidos Şişe
500ML 295,00 TL





GLOBE Kaykay
2.149,00 TL



LOGITECH Gamıng
Headset Kulaklık

Formda Kal

Formunu korurken yaz kış demeden egzersiz yapanlar için yaz stili demek rahat spor giysiler demek! İster evde, ister plajda, ister sokakta active wear parçalar tam sizlik.



Casall Şort, 895 TL



Puma çanta
259,90 TL



Champion Bikini
Üstü 445 TL

ADIDAS Ivy Park
Monogram Kısa
Tayt 529,00 TL





Vakkorama
atlet 195 TL



Champion Bikini altı 445 TL



Nike Air Max 270
Essential 1.349,90 TL

Suwen Isabelle Sütyen



İpekyol Tulum 699 TL





Tadashi Shoji Elbise 5.750 TL

Göz Kamaştır

Bu yazın en dikkat çekici stili sizce kimin olacak? Birbirinden iddialı ve gösterişli yazlık parçaları senin gardırobunda toplanacak. Nerede olursan ol ışıltınla göz kamaştıracaksın.



Self Portrait Elbise 4.149,00 TL

Maison Francis Kurkdjian Aqua Vitae Parfüm 3.690 TL





Kısmet by Milka Küpe 26.950 TL



Valentino Güneş Gözlüğü 2.320 TL



Jacquemus Sandalet 8.250 TL



Christian Louboutin Ruj 360 TL



Zara Gömlek 599,95 TL

Zühre Kol Çantası



Lolita Tazeliği

2000'lere giden tren kalkıyorr... Rengarenk çiçekler, pastel tonlar, uçuş uçuş elbiseler, minik çantalar... 2000'lerin başında çoğumuzu etkisi altına alan Jennifer Aniston stili, Friends'le beraber geri döndü.



VAKKORAMA
Elbise 695 TL



BERRİN ÖZKAN Küpe
225 TL



FREE PEOPLE Elbise 1.745 TL

Yargıcı Elbise 749,99 TL



SAYLOR Elbise 2.895 TL



Benefit
Posietint
209 TL





SEAFOLLY
Bikini 1.195 TL



Moncler Pembe
Logolu Kadın
Sandalet 1.349 TL



Fonfique Clutch 380 TL





Komono Güneş Gözlüğü 1.290 TL



Epidotte Sırt Çantası 365 TL



Abtira Bronze 135 TL



Özgürlük Seninle!

İtiraf edelim ki geçirdiğimiz en zor kışlardan biriydi ve evden çıkıp kendimizi doğaya bırakmak için sabırsızlanıyoruz. Bir terlik, bir spor ayakkabı ve rahat birkaç giysiyi valize doldurup kaçmak kulağa mükemmel gelmiyor mu?

İkikız Kimono 829 TL



Mango pantolon 299,99 TL



Oysho 299.95 TL



Dem Peştemal 190 TL





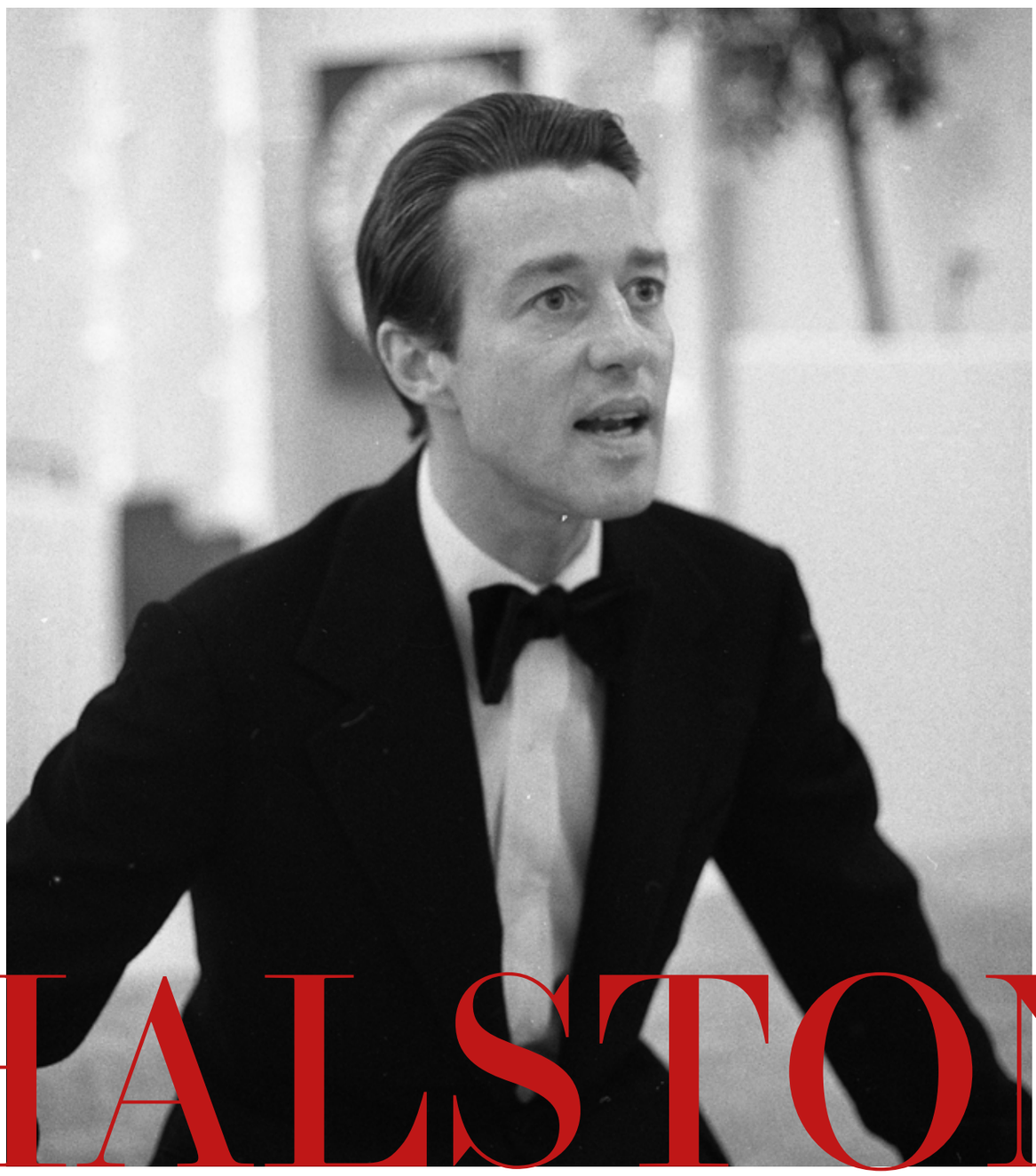
Converse 559 TL

Ayakizi Terlik 679 TL



Silvian Heach 1.245 TL

Bir moda devinin ışıltılı yükselişi ve sansasyonel düşüşü:



HALSTON

Roy Halston Frowick... Muhtemelen Netflix'te yayınlanan Halston mini dizisine kadar bu isim pek çok kişi için bir şey ifade etmiyordu. Hele ki moda dünyasına meraklı değilseniz Halston ismini duymamanız çok normal. Ne derler bilirsiniz, "Geç olsun güç olmasın"...

DERLEYEN: BUSE TURAN

Biyografi

Peki kimdi Halston? Neden günümüzde bir Versace, bir Dior, Calvin Klein ya da Yves Saint Laurent kadar ünlü değil? Aslında Halston bu markalardan daha ünlüydü. 1970'lerde Amerikan modasını adeta baştan yaratmış ve yeni bir dönem başlatmıştı. Fakat özel hayatı, yanlış arkadaşlıklar, alkol, madde bağımlılığı derken, her şeyin yitip gitmesine engel olamadı... Aldığı yanlış kararlar sonucu adını kaybeden dahi tasarımcıyı gelin hep birlikte yakından tanıyalım...

HER ŞEY BİR ŞAPKA İLE BAŞLADI

Halston 1970 ve 1980'li yıllara damgasını vurmuş, moda dünyasında minimalizm etkisinin baş mimarı olarak anılan dahi bir tasarımcıydı. Tasarımları basit ve minimalist olmasına rağmen, kumaş seçimleri çok farklıydı. İpekler, şifonlar, kadifeler ve süetler, Halston'ın imzası haline gelmişti. Her ne kadar günümüzde Halston markasını duymuyor olsanız da o yıllarda, Calvin Klein, Givenchy, Pierre Cardin, Donna Karan gibi ünlü isimlere ilham olmuş bir moda vizyoneri de diyebiliriz Halston'a.



Dünya, Halston'ı John F. Kennedy'nin 1961 yılında başkanlık yemini ettiği sırada tanıdı.

Kennedy'nin başkanlık yemini ettiği törende eşi Jeckie de küresel ve kültürel simge statüsüyle anılacaktı. Jeckie törene Halston'ın hap kutusu tasarımındaki şapkasıyla katıldı ve şapka bugüne kadar yapılmış en modern en yaratıcı şapkaydı. Bir anda herkes Halston'ı konuşur hale geldi. Hatta şöyle düşünün, Halston internetin olmadığı bir çağda, dünya çapında viral bir sansasyon haline geldi desek abartmış olmayız. Basın ondan övgüyle bahsediyor, moda dünyası merak içerisinde, insanlar Halston şapkalarından satın almak için can atıyordu. Kısacası tek bir şapka ile Halston'ın moda dünyasındaki doğuşu gerçekleşti diyebiliriz.







Biyografi



Hayali lüks, seksi, statü ve şöhret sahibi, bir moda imparatorluğuna dönüşmekti. 1966 yılında kendi şirketini kurarak, şapka, takı, ayakkabı, eşarp, kürk ve deri giyim tasarımlarıyla moda dünyasına giriş yaptı. Tasarımlarının anlaşılmadığı, defilelerinden beklediği ilgiyi görmediği zamanlar da oldu elbette. Böyle zamanlarda arkadaşlarını ve partnerlerini üzmekten çekinmeyen bir tavrı vardı, hatta kırıcı olma noktasında kontrolü elden kaçırdığı da oluyordu.

BUGÜN GÖMLEK ELBİSE VE TULUM GİYEBİLİYORSAK HALSTON SAYESİNDE

Halston'ın hayali sonunda gerçekleşti, güçlü bir yatırımcı buldu ve onu yaratacağı markanın gücüne kolaylıkla ikna etti. Hayalleri bir bir gerçekleşiyordu, 1970 yılında kendi markasını kurdu. Kimileri için çok hızlı bir yükseliş olsa da o çoktan dönemin dahi tasarımcısı olmuştu bile. Şu bir gerçek ki tulum ve gömlek elbisenin mucidi Halston. Bugün bu parçaları giyebiliyor olmamız ünlü modacının sayesinde diyebiliriz. Halston aynı zamanda kaşmir ve süeti de dış giyime uyarlamayı başaran, 20. yüzyılın en etkili moda tasarımcılarındandı. Süetin yağmurdan su geçiriyor olmasını fırsata çeviren Halston yıkanabilir süet gömlekler tasarlayarak moda dünyasında adeta çığır açtı. Zaten markanın en çok satan ürünü de makinede yıkanabilen ultra süet gömlekler oldu.





FEMİNENLİK VE SEKSİLİĞİN DÖNEMİNDE O'NDAN BAŞKASI YILDIZ OLAMAZDI

Çocukluğunda yaşadığı kalp kırıklıkları ve partneri Victor Hugo ile olan ilişkisinden yola çıkarak yarattığı Halston marka parfümün şişe tasarımında bile seksilik aradığı ilk özellikti. Omuz ve sırt dekoltelerinde oldukça başarılı bir tarzı vardı. Halston için kadınlar şirin değil seksi giyinmeliydi. Başarı tesadüf değildir derler ya Halston'ın hızlı yükselişinde de bunu görüyoruz. Halston kumaş kalitesinden asla ödün vermezdi. Örneğin onun için saten bir elbise sadece satenden olmalı, maliyeti düşürmek için kullanılan farklı kumaş materyalleri söz konusu dahi olamazdı. Tasarımlarında çıkış noktası özel, seksi ve rahat kadınlar olan tasarımcı Andy Warhol, Bianca Jagger, Elizabeth Taylor, Anjelica Huston, Elsa Peretti ve en yakın arkadaşı olan Liza Minelli gibi özel isimleri giydirirken, kendinden sıkça söz ettiriyordu.

EN BÜYÜK HIRS KAYNAĞI: BALENCIAGA

Tüm Amerika'yı giydirmek gibi bir hayali olan tasarımcının en büyük hırs kaynaklarından biri Balenciaga'ydı. Farkında olmadan kendini Balenciaga'nın yaptıkları ya da yapmadıklarıyla eş değerde kararlar alırken buluyordu. Bu belki de onun hiçbir zaman fark etmediği bir takıntısıydı. Özel hayatıyla da gündemden düşmeyen Halston eğlence hayatının en gözde isimlerindendi. Victor Hugo ve yakın arkadaşlarıyla katıldığı, dönemin en ünlü diskolarından olan Studyo 54'e





kiraladığı limuzinlerle gidiyor, eğlence hayatı ve uyuşturucuya hesapsızca para harcamaktan çekinmiyordu. Kendisinden basında disko çağının kralı olarak bahsediliyordu. Partneri ve eğlence hayatına olan düşkünlüğü onu uyuşturucuya bağımlı hale getirmişti. Artık sağlıklı kararlar alamıyor, çalışma arkadaşlarını kırmaktan çekinmiyor, onları teker teker kaybediyordu. Markanın durmaksızın yükselişte olduğu bir dönemde, bu denli yanlışlar ancak rakiplerini mutlu edebilirdi.

Uyuşturucu bağımlılığı, eğlence hayatına düşkünlüğü, cömert harcama alışkanlıkları ve yaptığı kötü iş anlaşmalarının, tasarımcının ve markanın sonunu getireceği aslında çok belliydi. Bütün bunlara partnerinin yaptığı şantajlar da eklenince içinden çıkılamaz bir hal almıştı. Amacı Halston'dan yüklü bir para alıp tanınan bir sanatçı haline gelmek olan Victor Hugo, Halston'dan istediği parayı alamayınca, onun müstehcen fotoğraflarını, basına sızdırdı ve Halston manşetlere düştüğü gibi kendi şirketinden kovuldu.

CALVIN KLEIN: HALSTON GELMİŞ GEÇMİŞ EN BÜYÜK ABD'Lİ MODACI

Şantajcı partneriyle olan ilişkisi bir de AIDS ile sonuçlandı. 26 Mart 1990'da AIDS'e bağlı bir hastalık olan Kaposi sarkomundan hayatını kaybetti. Cenaze töreninde moda hayatı boyunca hoşlanmadığı rakiplerinden biri olan Calvin Klein "Halston gelmiş geçmiş en büyük Amerikan moda tasarımcısıydı" diyerek ölümünün moda dünyası için çok acı olduğunu belirtti.

Peki ya sonra Halston markasına ne olmuş derseniz... Marka, Halston adını korumasına rağmen, tasarımcının ölümünden bu yana birkaç kez mülkiyetini değiştirdi. 2000'lerin ortasında Sarah Jessica Parker, Halston'ın yaratıcı yönetmeni olarak görev yaptı, hatta markaya destek olmak amacıyla Sex and the City 2 filminde Halston imzalı birkaç elbise bile giydi. Ünlü bir yapımcı olan Harvey Weinstein, 2006 yılında markayı yeniden oluşturmak için birkaç iş adamıyla daha ortak olup, markayı yeniden eski ününe kavuşturmayı hedeflese de 5 yıl sonra o da Halston'dan ayrıldı. Marka bugün hala hazır giyim sektöründe diğer ortaklarla faaliyetine devam ediyor. Dilerim Halston bir gün yine Halston'ın hayalindeki gibi olur.

The Royal Ascot'un ilk Türk moda başkanı Zeynep Kartal oldu



İngiltere'de 300 yılı aşkın bir geleneğin simgesi olan The Royal Ascot'un bu yıl moda kurulu başkanı olarak Zeynep Kartal seçildi. İngiltere'de yaşayan Türk moda tasarımcısı Kartal, The Royal Ascot At Yarışları'na Kraliçe 2'nci Elizabeth ile beraber katılacak. Ünlü İngiliz dergisi Royal Ascot Style Guide ise ilk kez Türk bir isimle çekim yaparak, Zeynep Kartal'ı kapağına taşıdı.

Geçmişten bugüne İngiltere kraliyet ailesinin onuruna düzenlenen The Royal Ascot At Yarışları, katılımcıların kıyafet ve şapka tercihleriyle de bir moda geçidi tadında yıllardır sürüyor. Bu yıl ise tarihinde ilk kez moda kurulu başkanı olarak bir Türk isim seçildi. İngiltere'de yaşayan Türk moda tasarımcısı Zeynep Kartal, geçen sene tasarımıyla da yer aldığı The Royal Ascot'ta bu yıl, kurulun ilk Türk moda başkanı oldu. The Royal Ascot resmi hesabından da Zeynep Kartal'ın moda kurulu başkanı olduğunu duyurdu.



YARIŞLARI KRALİÇE İLE İZLEYECEK

Zeynep Kartal, The Royal Ascot Moda Kurulu Başkanı seçilmesi hakkında ''Yaklaşık 300 yıldır süren bir geleneğin ilk Türk moda kurulu başkanı olmanın gururunu yaşıyorum. Bu oluşumun diğer önemli bir yanı ise genç moda tasarımcıların önünün açarak, kariyer yolculuklarında tecrübelerimizle onların yanında olmak… İngiltere'deki genç yeteneklerle özel çalışmalara imza attığımız bu platformda yeni yetenekleri moda dünyasına kazandıracak olmanın heyecanı içerisindeyiz. Haziran ayında Kraliçe 2'nci Elizabeth ile beraber olacağımız etkinlikte, genç yetenekleri de kendisiyle tanıştıracak olmaktan da ayrıca mutluluk duyuyorum'' dedi.


RE TOUCH
mag
GÜZELLİK



Pemra G. ABASIYANIK / pemra@retouchmag.com

Editörün Seçtikleri

Her ay onlarca cilt bakım, renkli kozmetik, parfüm veya kişisel bakımla ilgili yepyeni ürünler raflarda yerini alıyor. İşte bu ay sizin için seçtiklerim...

Makyajda Doğala Dönüş

Japonya'da dürüstlüğün, Çin'de uzun ömrün, Hindistan'da dostluğun sembolü olan bambu sayesinde Lionesse Natural Bamboo Makyaj Fırçaları makyaj rutininizi keyifli hale dönüştürecek. Sapı sürdürülebilir bir bitki olan bambudan üretilen Lionesse Natural Bamboo Makyaj Fırçaları doğası itibariyle kaymaz bir dış yüzeye sahip olan %100 doğada çözünür bambudan imal edilmiş. Şık ve modası hiç geçmeyen tasarımıyla her makyajda favori aksesuar olmayı hak ediyor. Lionesse Natural Bamboo Makyaj Fırçaları sayesinde makyaj yapmak rutinden çıkıp keyfe dönüşecek.





Akdeniz'in Sağlıklı Işıltısı Teninizde

Sicilya'nın rengarenk ruhundan ve ada manzaralarının asi coşkusundan ilham alan Dolce&Gabbana Solar Glow koleksiyonu capcanlı ve neşeli bir koleksiyon. Ürünler, D&G'nın enerji ve yaşama sevinci aşılayan ikonik desenlerinden izler taşıyor. Benim favorim, Solar Glow Ultra-Light Bronzing Powder. Olağanüstü bronzlaştıran, güneş ışınları kadar hafif ve sıcacık pudra cilde anında sıcaklık ve gün boyu süren doğal bir ışıltı veriyor. Cilde doğallıkla nüfuz eden yedi renk iz bırakmayan, kusur kapatan bir uygulamayla cilde sağlıklı bir parlaklık kazandırıyor.



Efsane Dizi Friends Revolution Makyaj Koleksiyonu ile Geri Döndü

Revolution X Friends Forever Flawless I'll Be There For You Far Paleti ile bakışlarınız da tıpkı sizin gibi kusursuz görünecek. Bronzun her tonuna sahip olan I'll Be There For You Far Paleti mat ve ışıltılı olmak üzere 18 farklı renkten oluşur. Renkler arasında seçim yapmakta zorlanacağız bu muhteşem far paletindeki bronz tonlar ile sıcacık bir dumanlı göz makyajı oluşturabileceksiniz. Klasik Forever Flawless paletinin özel Friends Çeşmesi baskısı ile canlandırılan bu palet, kendinizi gerçekten dizi setindeymiş gibi hissettirecek!



Canlı Tırnak Renkleri Yüksek Moraller

Renkli kozmetik markalarının yaz koleksiyonları raflarda yerlerini almaya başladı. Tıpkı Dior'un yaz makyaj koleksiyonu gibi. Renkli ojeler benim gibi oje severlerin gönlünü fethedecek. Tırnak yüzeyini kuvvetlendiren şakayık ve fıstık çiçeği özleriyle zenginleştirilmiş Dior Vernis bu yaz görünümünün koleksiyondaki farklı renkleri kopyalayan son fırça darbesi olacak. Hareketli kum Dune, canlı mercan Mirage, baş döndürücü gül ağacı Hasard ve gece mavisi Desert Nights. Favorim Mirage.

Tek Sürüşte Yoğun Renkler

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 ruj serisinde, 16 trend renk yer alıyor. Kremsi mat yapısı ile kolayca uygulanabilen, ağırlık yaratmayan, pürüzsüz bir görünümün yanında zengin E vitamini ve Shea yağı içerikleri ile dudakları nemlendirerek onlara güzellik kadar bakım da sağlayan Flormar Color Master Lipstick, tek ve basit bir sürüşle dudakların için mükemmel görünümü oluşturacak!





Ayın En Yenileri

Cilt bakımından parfüme, kişisel bakımdan renkli kozmetiğe onlarca farklı ürün raflarda yerini aldı. İşte onlar arasından sizin için seçtiklerimiz. Bizden duyurması, sizden denemesi.



Too Faced, Better Than Sex Waterproof Maskara, kusursuz bir dolgunluk için her bir kirpiği tek tek ayırıyor, sarıyor ve kıvırıyor, 269 TL

Sephora Collection, ayak maskesi, yüzde 92 doğal içerikli olarak geliştirilmiş jel krem formülü ise ezberleri bozuyor, 32,90 TL







Dyson, Supersonic™ saç kurutma makinesi , 2.999 TL



Burberry, Ultimate Glow Cushion, cildi dolgunlaştırıp pürüzsüzleştirirken koruyor ve içten ışıltı sağlıyor, 646 TL



Dior, Face & Body Powder-no-Powder, mat bir pudra veya bronzlaştırıcı olarak kullanılabiliyor, 510 TL

Pure Beauty BB Krem, yumuşak kremsi yapısıyla, pürüzsüz ve yüksek kapatıcı bir bitiş sağlayan, tüm gün kalıcı, SPF 50, 99,25 TL





Eyüp Sabri Tuncer, karadut özlü diş macunu, vegan ve vejeteryan, 75 ml, 17,90 TL

NIVEA, Fresh Natural Pump Sprey Deodorant, okyanus özlerinin ferahlığı tüm gün sizlerle, 22,95 TL





Naturals By Watsons, Hibiskus günlük saç bakım kremi, saç hasarlarını onararak kolay şekil alan saçlara sahip olmanıza destek oluyor, 200ml, 59,95 TL



Herbal Essences, avokado saç ve saç derisi yağı karışımı ile saçlarınızın kabarmasını önlerken, saç derinizi rahatlatın, 100 ml, 79 TL



Kérastase, Curl Manifesto, Bain Hydration Douceur Saç Banyosu, çabuk bozulmayan belirgin buklelere sahip olmak için, 250 TL



Flormar, Color Master Lipstick, tek sürüşte yoğun renk veriyor, 49,99 TL



Yaemina, Electricity Likit Aydınlatıcı, fondöteninize karıştırarak ışıltılı ve hafif bir cilt makyajı elde etmenizi sağlayan likit aydınlatıcı, 149TL



Darphin, Stimulskin Plus Absolute Renewal Infusion Cream, ile gençliğinizi geri kazanın, 1999 TL



Lierac, Arkeskin Dengeleyici ve Rahatlatıcı Gündüz Kremi, içeriğindeki biyopeptid ile cildi vgün boyu korumaya ve beslemeye yardımcı oluyor, 359 TL

Doğru ürün düzenli bakım

Cildinize iyi gelecek ürünlerle hem bakım hem keyif yapmak sizin elinizde.



Bioderma, Photoderm Spot, güneş kaynaklı leke oluşma riski yüksek ciltler için geliştirilmiş bir krem, 150ml, 199,50 TL



L'Occitane, Immortelle Precious SPF 20, kırışık görünümünü azaltırken, cilde sıkılığını geri kazandırıyor, 550 TL



Sensai, Total Lip Treatment, dudak çevresindeki ince çizgilerin hedefler ve daha pürüzsüz görünüme yardımcı oluyor, 15 ml, 829 TL



Yves Rocher, Monoi yağı, saç ve vücut için kullanılabilen, cilt tarafından kolayca emilen, hafif dokulu ışıltılı, 95 TL



Kiehl's, Ultra-Light Daily UV Defense, güneş ışınlarının zararlı etkilerinden koruyucu formüllü, 329 TL



Originals, Aloe Vera Sensitive gündüz kremi, içeriği sayesinde cilde yumuşaklık sağlarken em dengesini koruyor, 100 ml, 49,95 TL

Shiseido, Expert Sun Protector Face&Body Lotion, 350 TL





Garnier, Ambre Solaire, 24 saat nemlendiren koruyucu sprey, SPF 30, 200 ml, 109 TL

Eda Taşpınar, yoğun bronzlaştırıcı yağ, 200 ml, 70 TL



Güneşle Aranıza Kimse Girmesin

Yaz kapıda, güneşli günler yaşanıyor, ufak tatil kaçamakları planlanmaya başladı bile. Cildinizi koruyacak, sağlıklı bronzlaşmanızı sağlayacak ürünleri bakım çantanıza eklemenizin tam zamanı.



Clinique, Super City Block, SPF40, 40 ml, 189 TL



Incia, vücut için yüzde 100 doğal güneş kremi, 50 SPF, 125 TL

Bioderma, Photoderm Bronz Dry Oil SPF 30, içeriğindeki bronzlaştırıcı kompleks sayesinde sağlıklı bir bronzluk sağlarken, güneşe karşı hücreden başlayan koruma sağlıyor, 200 ml 274 TL





The Organic Pharmacy, Cellular Protection Sunscreen, SPF 50, 100 ml, 500 TL



Yves Rocher 30 GKF Güneşe Karşı Koruyucu Transparan Sprey , cildi nemlendirirken esneklik kazandırıyor, 129.90 TL



Lancaster, Golden Tan Maximizer, ışıltılı vücut kremi, 150 ml, 404 TL

Issey Miyake, A Drop d'Issey, yasemin, leylak, misk ve vanilyanın muhteşem buluşması, 50 ml EDP, 700 TL



Farmasi, Bliss, Frenk üzümü ve muskatın buluşması, 200 TL



Teninizdeki İmzanız

Çiçeksi, baharatlı, odunsu ya da oryantal önemli olan teninize yakışan, etkili, kalıcı parfümü bulmak. Bu sayfadaki ürünlere şans vermeye ne dersiniz?

Mes Bisous, One Night Only, deri notalarıyla dikkat çeken unisex bir parfüm, 100 ml, 1500 TL



Etro, White Magnolia, Calabria bergamutu ve sedir ağacı notalarını, taze turunçgillerin ferahlığı ile buluşturan Etro, Akdeniz esintilerini teninizle buluşturuyor, 100 ml EDP, 1300 TL





Paco Rabanne, Olympea Blossom, gül, vanilya, cashmere wood ve misk içeriyor, 80 ml EDP, 917 TL

Jo Malone London, Rose Blush, İngiliz marmelatlarından ilham alan bir koku, 30 ml, 445 TL





Obezite riskini artıran çevresel etkenler

Dünya Sağlık Örgütü'nün 21. yüzyılın en önemli sağlık problemlerinden biri olarak belirttiği 'obezite' insan sağlığını kısa ve uzun dönemde tehlikeye atacak şekilde artmış anormal yağ birikimi olarak tanımlanıyor. Ülkemizde her 100 kişiden 20'sinin obezite problemiyle mücadele ettiği belirtiliyor. Yakın gelecekte de dünyada her 3 kişiden 2'sinin obezite sorunu yaşayacağı tahmin ediliyor. Obezitenin gelişiminde en başta 'hatalı beslenme' ve 'hareketsizlik' olmak üzere metabolik farklılıklar ve genetik özellikler gibi pek çok etken rol oynuyor. "Göz ardı edilen diğer önemli etken ise çevresel faktörlerin davranışlarımızda oluşturduğu değişimlerin obezite için itici bir güç

olabileceğidir.” uyarısında bulunan Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik, şöyle devam ediyor: “Yapılan çalışmalar normal kilolu bireylerle kıyaslandığında obezite sorunu olan kişilerin hatalı beslenme alışkanlıklarını tetikleyen ve fiziksel aktivite düzeylerini düşüren ortamlara daha fazla maruz kalmış olduklarını ortaya koyuyor. Bazı çevresel koşullar boş kalori, yani besin değeri düşük, kalori içeriği yüksek besin tüketimini arttırıyor ve hareketsizliğe yol açıyor. Bunların sonucunda yüksek enerji alımına karşın düşük enerji kullanımı nedeniyle obezite gelişebiliyor. Bu nedenle beslenme alışkanlıklarının değişmesi, fiziksel aktivite düzeyinin arttırılması gibi değiştirilebilir risk faktörlerine çevresel değişim de eklenmeli.” Peki hangi çevresel faktörler kilo alımında etkili oluyor? Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik obezite riskini artıran 6 çevresel etkeni anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu!



YÜKSEK KALORİ İÇEREN GIDALARIN KOLAYCA BULUNABİLMESİ

Fast food, işlenmiş gıdalar, paketli ürünler ve gazlı-şekerli içecekler kilo alma sürecini destekleyen olumsuz faktörler arasında ilk sıralarda yer alıyor. “Bugünkü koşullarda, bu ürünler gibi enerji yoğunluğu yüksek, ancak besin değeri açısından bir anlamı olmayan lezzetli gıdalara oldukça kolay erişilebiliyor. Ayrıca bu tür ürünlerin fiyatları birçok sağlıklı besine kıyasla daha ucuz oluyor. Tüm bunlar kilo alımına neden olan bu gıdaların fazla tüketilmesiyle sonuçlanıyor” diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik, şöyle devam ediyor: “Ancak besin ögelerinden fakir olan işlenmiş gıdalar ve fast food yemekler; yüksek yağ, rafine karbonhidrat ve koruyucu içermeleri nedeniyle kısa sürede açlığa neden olarak, gün içindeki öğün sayısını ve alınan kaloriyi arttırıyor. Bunların sonucunda da ağırlık artışı kaçınılmaz oluyor. Dolayısıyla bu ürünlere ancak çok sık olamamak şartıyla sağlıklı bir beslenme planında yer verebilirsiniz.”

BÜYÜK PORSİYONLAR

Yemek yemenin sosyal organizasyonların bir parçası haline gelmesi, yoğun iş temposu nedeniyle evde yemek pişirmeye vakit bulamamak gibi nedenlerden dolayı çoğumuz sıkça dışarıda yemek yiyor veya yemeği dışarıdan sipariş ediyoruz. Ancak son 50 yılda, özellikle fast food satış noktalarındaki porsiyonların 5 kata kadar arttığı belirtiliyor. "Müşteri memnuniyeti için büyütülen porsiyon miktarları ve gösterişli sunumlar tokluk hissine rağmen yemeye devam etme davranışını tetikleyerek alınan kalori miktarını arttırabiliyor." uyarısında bulunan Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik, önerilerini şöyle sıralıyor: "Dışarıda yediğiniz veya satın aldığınız menülerde küçük porsiyonları tercih edin. Menülerde bulunan sos, patates ve kola gibi gazlı içecekleri tüketmekten kaçının. Porsiyonlarda bir değişiklik yapılamıyorsa az soslu, ızgara veya fırında pişmiş ana yemeklerin yanında salata, yeşillik ve ayran gibi sağlıklı seçenekleri tüketin ve mümkün olduğunca hiç tuz eklemeyin."

TEKNOLOJİNİN SUNDUĞU İMKANLAR

Televizyon, bilgisayar, tablet ve telefon gibi iletişim araçları, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte hem bilgi hem iş hem de eğlence anlamında her şeye ulaşabildiğimiz araçlara dönüştü. Bu nedenle artık uzun saatler ekran başında kalabiliyoruz. Pandemi süreciyle birlikte evden çalışma ve uzaktan eğitim sistemine geçiş artmış olan sürelerin de üzerine çıkmamıza yol açtı. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik ancak bu durumun hareketsizlikle beraber atıştırmalık alışkanlığının oluşmasına da neden olduğunu belirterek, şunları söylüyor: "Obezite riskinin önüne geçmek için ekran kullanım süresini düşürebilir, iş veya eğitim nedeniyle ekran başında geçireceğiniz sürelerin arttığı durumlarda 30 dakikada bir kalkıp küçük egzersiz veya esneme hareketleri yapabilirsiniz. Çalışırken, film izlerken veya oyun oynarken bir şeyler tüketmek istiyorsanız seçiminizi şekersiz bitki çayı, şekersiz kahve, çiğ kuruyemiş veya bir porsiyon taze meyve gibi sağlıklı alternatiflerden yana yapmanız, yüksek şekerli, yağlı gıdaları yedikten sonra oluşan hızlı acıkma probleminin ve yüksek kalori alımınızın önüne geçecektir."





YETERSİZ YEŞİL ALAN

Günlük enerji alım miktarınızı azaltsanız dahi fiziksel olarak yeterince aktif bir hayatınızın olmaması kilo alma riskinizi arttırabiliyor. Yaşadığımız çevrede yürüme alanlarının ve parkların, fiziksel aktivite yapabileceğimiz alanların az olması ağırlık artışıyla birlikte obeziteye neden oluyor. Bunun aksine bisiklet yolları, park, oyun alanı, yürüyüş yolu ve yeşil alanlarda zaman geçirmek beden kitle indeksinin belli aralıklarda tutulmasında fayda sağlıyor. Hareketsiz kalmamak için haftada en az 3-4 gün 30-45 dakika, evinize yakın yürüyüş alanlarında, parklarda, uygunsa yaşadığınız site veya apartman çevresinde tempolu yürüyüş yapmayı alışkanlık haline getirin. Yaşadığınız çevrede bu tür alanlar yoksa online egzersizlerden de faydalanabilirsiniz.

BESİNLERİN YERLEŞİM DÜZENİ

Besinlerin bulundukları yer de obezite riskini artıran önemli çevresel etkenlerden. Örneğin susayıp mutfağa bir bardak su içmeye gittiğinizde, tezgahın üzerinde duran çikolatayı fark edip hiç aklınızda yokken kendinizi çikolata yerken bulabilirsiniz. “Bu herkes için elbette böyle değildir, ancak ürünleri çoğunlukla bulundukları yer dolayısıyla tercih ediyoruz. Bu nedenle en sağlıklı seçeneği kolay ulaşılabilir bir noktaya koymanız çok önemli” diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Ezgi Hazal Çelik, sık tüketildiğinde ağırlık artışına yol açan rafine şekerli ve yüksek yağlı besinleri alışveriş listenizden çıkarmanın, bu mümkün değilse kolay ulaşabileceğiniz ve sürekli maruz kalacağınız alanlara koymamanın ağırlık denetimini olumlu yönde etkileyeceğini söylüyor.

REKLAMLAR

Şekerli tahıllar, şeker ve şekerli içeceklerle ilgili reklamlar sadece televizyonlarda değil, günlük yaşantımızın her alanında karşımıza çıkıyor. Lif ve vitamin açısından fakir olan, yüksek yağ, şeker ve tuz içeren besinlerin yanı sıra hayvansal yağ içeriği yüksek olan besinler, reklamların da etkisiyle hayatımızda gitgide daha fazla yer edinmeye başladı. Besin tercihlerimizi daha bilinçli yapmak, sağlıklı beslenme planı içerisinde bu gıdalara az sıklıkla ve belli miktarlarda yer vermek, ağırlık denetimi için önemli bir adım olacaktır.

Negatif düşüncelerden kurtulmak için olumlu duygulara odaklanın

Bazen hayatımızdaki olumsuzluklara o kadar çok odaklanıyoruz ki olumlu, güzel şeyleri görmekte zorlanıyoruz. Sürekli olumsuz düşündüğümüzde ise endişelerimiz ve stres seviyemiz de artmaya başlıyor. Bir süre sonra da durum içinden çıkılmaz bir hal alıyor. DoktorTakvimi.com uzmanlarından Psk. Gizay Nur Kepen, olumsuz düşüncelerle baş etmenin yollarını anlatıyor.



Düşünce bir durumun, duygunun, olayın zihinde oluşturduğu faaliyetlerdir. Düşünce, dış dünyaya dair algıları işlemeyi, karar verebilmeyi, önlem alabilmeyi, değerlendirme yapabilmeyi sağlar. Ancak zihin bazen içinden çıkılmaz bir döngüde, olumsuz bir düşünceyi yineler. Bu döngüde kalındıkça endişe ve stres düzeyi artar. Zihnin odağını değiştirmek, olumsuz düşünceden çıkabilmek ve yerine yeni düşünceler oluşturmak zorlaşır. Odaklanma ve dikkat problemleri gözlenmeye başlayabilir, olumsuz duygular ve düşünceler tekrar tekrar pekişir. Peki, zihinde kendini tekrar eden olumsuz düşünceleri nasıl önleyebiliriz? Bu sorunun yanıtını DoktorTakvimi.com uzmanlarından Psk. Gizay Nur Kepen veriyor.

GENELLEMELER YAPMAKTAN KAÇININ

Psk. Kepen, olumsuz düşüncelerden kurtulmak için düşünceleri ayrıştırarak işe başlamanın faydalı olacağını belirtiyor. Bunun için hangi düşüncelerin olumsuz senaryolar yazıp, felaketleştirdiğimiz ve hatalı işlenmiş düşünceler olduğunu belirlemenin gerektiğini anlatan Psk. Kepen, "Bir 'olumsuz düşüncelerim günlüğü' oluşturmak, hem bu düşünceleri dışsallaştırmak hem de ilerleyen zamanlarda baktığımızda düşünce hatalarını fark edebilmeyi sağlar. Negatif düşünceler, negatif odaklanmaktan kaynaklanır. Yolunda giden ve büyük-küçük fark etmeksizin olumlu durumları, başarıları ve duyguları da odağınıza dahil etmeye çalışılmanız faydalı olacaktır" diyor.

Genellemeler yapmaktan kaçınmanın doğru düşünme becerisi kazanmada kişiye yardımcı olacağını anlatan Psk. Kepen, "Bugün geç kaldım, bütün günüm berbat olacak. İlişkim yolunda gitmedi, hiçbir zaman mutluluğu yakalayamayacağım" gibi tek örnekten çıkarak durumları genellediğimiz ve olumsuz odağı güçlendirdiğimiz düşünce şekillerinin yanlış olduğunun altını çiziyor. Psk. Kepen, bu noktada "Kötü şeyler olabilir, onlarla baş edebilirim; iyi şeyler olabilir onlarla mutlu olabilirim" fikrini benimsemenin yararlı olacağına dikkat çekiyor.

GÜNDE 20 DAKİKAYI KENDİNİZE AYIRIN

Anda kalabilme becerisinin negatif düşünceler karşısında bize güçlü bir başa çıkma stratejisi sağladığını belirten DoktorTakvimi.com uzmanlarından Psk. Kepen, şöyle devam ediyor: "Düşünce geçmiş ve gelecek arasında dalgalandıkça negatif düşünceler artar ve baş edilmez bir hal alır. Günde 20 dakikalık egzersizler bu beceriyi kazanmada yararlı olacaktır. 20 dakika evde, işyerinizde veya yürüyüş yaparken sadece çevredeki uyarıcılara odaklanabiliriz. Etraftaki insanlar, çalışma arkadaşlarınız, dışarıdaki ağaçlar, havanın nasıl olduğu, oturduğunuz, bastığınız zeminin size nasıl hissettirdiği gibi yalnızca dış uyaranlara odaklandığımız bir 20 dakika kendimize ayırabiliriz. A.W. Hare'in dediği gibi 'Düşünce rüzgâr, bilgi yelken, insanlık da kayığın kendisidir.' Düşünce, işlevsel ve olumlu bir odakta ise hızlandırıcı bir görev görür. Olumsuz ve kontrol edemediğimiz biçimde ise rotamızı saptıracaktır. Yapacağımız egzersizler ve kazanacağımız doğru düşünce stratejileri ile kontrolü ele almak kolaylaşacaktır."



Virüsten korunmak ve sağlıklı bir solunum için 6 önemli kural

Virüs kaynaklı solunum yolu enfeksiyonları sonucu nezle, zatürre, farenjit, larenjit, trakeobronşit gibi birçok ciddi hastalık gelişebiliyor. Özellikle kış aylarında ortaya çıkan virüsler görülme sıklığına göre; influenza A ve B, rinovirüs, respiratuar sinsityal virüs, adenovirüs, koronavirüs, insan bokavirüsü, insan metapnömovirüsü ve parainfluenza virüsler olarak sıralanıyor. Bu virüslerin yol açtığı hastalıklar kimi zaman belirtisiz atlatılabiliyorken, bazen de ateş ve öksürük ile başlayan daha ağır tablolara yol açabiliyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Levent Dalar, üst ve alt solunum yolu hastalıklarına yol açan virüsler hakkında bilgi verdi ve sağlıklı bir solunum sistemine sahip olmanın yollarını anlattı.

BELİRTİSİZ OLABİLECEĞİ GİBİ AĞIR ZATÜRREYE DE YOL AÇABİLİYOR

Virüsler genellikle üst solunum yollarında hastalık yapmakta. Ancak alt solunum yollarını tutarak zatürre ve solunum sıkıntısı gibi tablolara da yol açabilmekte. Virüsler sonucu ortaya çıkan hastalıklar herkeste her zaman aynı etkiyi yapmayabilir. Bazen de hiçbir hastalığa sebep olmazlar. Bazen birkaç gün süren basit kas ve eklem ağrıları, hafif ishal hafif burun akıntısı ile ortaya çıkabileceği gibi bazen ateş ve öksürüğün eşlik ettiği ağır tablolar da görülebilmekte. Örneğin, rinovirüsler sadece üst havayolunda sınırlı kalmaya eğilimli ancak domuz gribi döneminde olduğu gibi "İnfluenza A" ölümcül zatürrelere neden olabilmekte.

SOLUNUM SİSTEMİ HASTALIKLARINA KARŞI HASSAS OLANLAR DİKKAT!

Çevresel faktörler nedeniyle solunum yolunu koruyan örtünün içinde yer alan savunma hücrelerinin bozulması sonucu solunum yolu hastalıklarına karşı hassas olan gruplar şöyle sıralanmakta:

Doğuştan bağışıklık sistemi bozuklukları olanlar,

- Astım ve kronik bronşit/amfizem gibi havayolu hastalıklarına sahip olanlar,
- Beslenme bozukluğuna yol açan genetik hastalıkları olanlar,
- Sigara ve tütün ürünleri kullananlar,
- Yoğun hava kirliliğine maruz kalanlar,
- Ağır metal ve tekstil işçiliği gibi meslek ortamlarında çalışanlar,
- Obezite hastaları
- Virüslerin adım adım vücuttaki etkileri…

Vücudun savunma hücreleri virüsü kontrol altına alamazsa hasar artarak solunum yetersizliği derinleşmekte. Hasta, virüsü vücuda alma aşamalarını önce burun akıntısı ve hafif halsizlik ile fark etmekte. Virüs çoğalmaya başladıkça boğaz ağrısı, halsizlikte artış, hafif kuru öksürük ve ateş görülmekte. Akciğere ulaşınca göğüste baskı hissi ve ağrı, şiddetli öksürük ve nefes darlığı ile seyrederken akciğer hasarı ilerledikçe solunum yetersizliği olarak ortaya çıkmakta.

VİRÜSÜN GENETİĞİNİ TANIMLAMAK İÇİN ÇEŞİTLİ TESTLER BULUNUYOR

Çoğu zaman pahalı testlerin gereksiz kullanımını önlemek amacıyla basit enfeksiyonlarda virüsü tanımlama yoluna gidilmez. Ancak bağışıklık yetersizliği olan hastalarda, ağır seyreden hastalarda veya tedaviden sonuç alınamayan hastalarda virüsün genetik materyalini tanımlamak için polimeraz zincir çoğaltma testleri (PCR) testleri kullanılmakta. Gelişen teknoloji ile birlikte bu testler sayesinde artık çok sayıda etken kısa süre içerisinde tanımlanabilmekte. Tedavide etken olan virüs türüne özgü kullanılabilecek farklı moleküller bulunmakta. Ancak etkili olabilmesi için hızlı ve erken kullanımı önemli. Bu nedenle örneğin İnfluenza için lateks temelli hızlı tarama testleri kullanılmakta. Bununla birlikte virüsün yarattığı hasarı giderecek tedavinin hızlı ve erken olması açısından da testler önem taşımakta.

AKCİĞER NAKLİNE VARAN SONUÇLARI OLABİLİR

Virüsler, akciğer tutulumuna göre hafif bir nefes darlığından yoğun bakım ve makine desteği gereksinimine kadar birçok ciddi soruna yol açabilmekte. Virüs kontrolü sağlansa da yarattığı hasar nedeniyle solunum yetersizliği sürerse özellikle genç bireylerde akciğer nakline varan sonuçları olabilmekte. Virüs enfeksiyonu devam ederken nakil söz konusu olamaz. Nakil gerektirecek viral zatürre durumu nadir görülür ve nakil yapılabilmesi için çok sayıda faktörün uygun olduğunun teyit edilmesi gerekmekte.

COVİD-19 SARS VE MERS'TEN DAHA BULAŞICI

SARS, MERS ve Covid-19 hastalıklarının tamamı genetik kodları kısmen farklı olmakla birlikte temelinde hepsi koronavirüs kaynaklı. Virüslerden kaynaklanan bu hastalıkların ortak özelliği ölüme varabilen ciddi solunum yolu yetersizlikleri meydana getirmeleri ve yüksek oranda bulaşıcı olmaları. Covid-19'un SARS ve MERS'ten ayrılan temel özelliği ise diğerlerine göre çok daha bulaşıcı olması. MERS virüsünün bulaşıcılık oranı %1'in altında SARS ve Covid-19'un bulaşıcılık oranları ise yaklaşık %2.5-3'tür. MERS'in diğer iki virüsten en temel farkı ise çok yüksek öldürücülük oranlarının olması. Hastalığa yakalanan 10 kişiden 4'ü hayatını kaybetmekte.

BİRÇOK ETKEN MUTASYONA NEDEN OLABİLİR

Virüsler temel olarak DNA ve RNA adı verilen genetik maddeden oluşmakta ve uygun ortamda binlerce kez bölünerek çoğalmakta. Zatürreye yol açan virüsler genellikle RNA virüsleri. Replikasyon adı verilen bu bölünmeler sırasında genetik dizlim farklılığa uğrayabilmekte ve virüsün davranış biçimi değişmekte. Bazı dış etkenler de virüste mutasyona yol açabilmektedir. Aynı şekilde yine virüsün davranış biçimi ve hastalık gücü değişmekte..

VİRÜSLERDEN KORUNMANIN VE SAĞLIKLI BİR SOLUNUM SİSTEMİNE SAHİP OLMANIN 6 KURALI

- Sağlıklı bir solunum sitemine sahip olmanın temel koşulu, sağlıklı bir hava solumaktır. Bu nedenle mümkün olduğunca temiz hava değerleri yüksek olan şehirlerde yaşamak, bu mümkün olmuyorsa bile çeşitli fırsatlarda, kısa süreli tatillerde havası temiz bölgeleri tercih etmek önemlidir.
- Sigara ve tütün ürünlerinden uzak durmak gerekmektedir.
- Giderek artan hava kirliliği ve iklim değişikliği için önlemler almak ve aktif bir tutum sergilemek önemlidir.
- Planlı ve düzenli spor yapmak bir yaşam tarzı haline getirilmelidir. Örneğin haftada en az 3 gün yavaş tempo orta mesafe koşular hem kalp hem de akciğer sağlığı için mükemmel bir yaşam biçimi tercihidir.
- Spor aktivitelerine meditasyon ve nefes egzersizlerini (yoga ya da tai-chi) eklemek akciğer kapasitesinin belirgin artmasını sağlayacaktır.
- Diğer temel unsur ise beslenmedir. Lahanagiller, her renk sebze ve meyve, kuşburnu, keçiboynuzu çayları ve antioksidanlar akciğer hasarını ve akciğerin yaşlanmasını engellemeye ve akciğer onarımına yardımcı olmaktadır.

Ayın Markası



Bu ay sizin için ABD'li kozmetik markası **Estée Lauder**'i makyaj masamıza yatırdık. Gençlik üreten serumdan, ışıltınızı geri kazandıracak BB kreme ve kirpiklerinizi hiç olmayacak yere götüren maskaraya buyrun Estée Lauder ve dikkat çekici ürünleri.

Alev KAYA



KİRPİKLERİNİZ HİÇ OLMADIĞI KADAR UZUN

Sumptuous Extreme Mascara ile kirpiklerinizi daha önce hiç gitmedikleri bir yere götürün, dolgun, cesur ve güzel olacakları yere... Kirpiklerinizi topaklanma yapmadan kıvırır ve maximum uzunluğa ulaştırır. Tek bir sürüşte yoğunlaştıran ve uzatan bu mükemmel maskara ile gözleriniz artık daha belirgin, bakışlar daha etkileyici olacaktır.

LEKELER İÇİN MÜKEMMEL KAPATICI

Double Wear Stay-in-Place Fondöten, hafif ve yağsız formülüyle lekeleri ve çizgileri mükemmel kapatır ve cildinizin ışıldamasını sağlar. 24 saate kadar kalıcı ve bulaşmayan formülü, nemlendirici yapısı ile ısı, nem gibi en zorlu koşullar altında dahi kalıcılığını koruyarak kendinizi rahat ve güvende hissetmenize yardımcı olur.



KOYU HALKALAR AYDINLANSIN

Bu ışıltılı ve uzun süre kalıcı BB krem cildinize aydınlık katar, kapatıcılık sağlar ve mükemmelleştirir. Foto optik teknolojisi koyu halkaları aydınlatırken, yorgunluk belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olur. Yüz hatlarını vurgular. Lekeler, koyu halkalar, ince çizgiler ve kırışıklık gibi kusurları en aza indirir.



KOKUNUZLA İLHAM KAYNAĞI OLUN

Modern Muse, bir araya gelmesi çok zor olan özel notalardan, 2 benzersiz akord'dan oluşur ve bir doğu-batı sentezidir. Modern enerjisinden ilham alınan Sparkling Jasmine Accord ve modern kadının güçlü duruşu ve özgürlüğünden ilham alınan Sleek Woods Accord bir araya gelerek mükemmel kokuyu oluşturuyor.





SİZ UYURKEN CİLDİNİZ İÇİN ÇALIŞIR

Advanced Night Repair gece serumu modern hayatın ve çevresel faktörlerin cildimizde yarattığı negatif etkileri en aza indirmeyi hedefler. 1 damla uygulama sonrasında anında daha aydınlık, sağlıklı, neme doymuş bir cilt görünümü sağlar. 3 hafta kullanım sonrasında da çizgi görünümü en aza iner.

BAŞARI, ÖZGÜVEN VE ZARAFET SEKSİDİR

Sevimli ikizleriyle annelik heyecanını doyasıya çıkaran **Sinem Uslu** duruşu ve tarzıyla her zaman göze çarpan seksiliğinin, anne olduktan sonra da değişmediğini söylüyor ve ekliyor: Gizemli bir dekolte bence her zaman daha dişi. Başarı, özgüven ve zarafet seksidir. Dengeli olmak çok önemli.

Röportaj: Melis Güvenç, Fotoğraflar: Cansın Soyer, Styling: Eylem Yıldız, Saç makyaj: Ramadan Bozacı
Styling asistan: Tansu Başaran, Lavin Karakoç, Video: Yuşa Ebrar Dursunoğlu



Güzel oyuncu Sinem Uslu pandemi dönemini yeni fikirler, projeler ve hikayeler oluşturarak fırsata çevirenlerden. “Ben pandemi döneminin stresini, yeni hikayelerin içine dalarak atlattım” diyen Sinem Uslu kurduğu senaryo ekibiyle üç farklı hikayeyi senaryolaştırdığını ve yakın zamanda birinin hayata geçeceğinin müjdesini veriyor. “Eğer o hikayeyi yönetecek doğru kişinin ben olduğuma inanırsam, hem yazıp hem yönetmen çok isterim” diyen Uslu bu konudaki ilk hedefinin ise yarattığı karakterlerin başka oyuncular tarafından can bulması olduğunu söylüyor. Duruşu ve tarzıyla her haliyle seksiliği göze çarpan güzel oyuncu bu durumun anne olduktan sonra da değişmediğini ve değişmemesi gerektiğini söylüyor. “Dişil enerjimizi hiçbir zaman kaybetmemeliyiz” diyen Uslu, “Dişilik ve seksilik için illa ki frapan bir görünüme sahip olmak gerekmiyor. Gizemli bir dekolte bence her zaman daha dişi. Başarı, özgüven ve zarafet seksidir. Dengeli olmak çok önemli. Anne olduktan sonra da aynıyım. Ve aynı fikirdeyim. Bir kot ve bir t-shirtle de seksi olabiliriz” diyor.





Sinem'cim pandemi dönemiyle beraber hayat senin için nasıl geçiyor? Neler yapıyorsun, nasıl hissediyorsun?

Ben bebeklerin doğumundan sonra dış dünyayla bağlantımı kesmiştim. Yaklaşık 2 yıldır eve kapanmıştım. Tam Mustafa ve Kemal'e hayatı öğreteceğim günlerde bu zor günleri yaşamak, her gün acı haberlere uyandığımız bu belirsiz pandemi süreci çok zor… Bebeklerle bol bol aktivite yapıyorum tüm zamanımı onlarla geçiriyorum. Evde olmanın avantajlarını yakalamaya çalışıyorum. Çünkü hepimizin ruh hali bozuldu, tahammüllerimiz azaldı, belirsizlik üzerimizde büyük bir baskı… Sağlıklı olduğumuza şükrediyorum her gün. Allah herkesin yardımcısı olsun…

Bu süreç seni de daha kaygılı ve kontrollü yaptı mı?

Evet çok daha kaygılıyım, stresimi belli etmemek, enerjimi pozitif yansıtmak için ekstra çaba gösteriyorum. Bu da yorucu oluyor. Bazen bu belirsiz süreç bende panik yaratıyor. Ne olacak böyle, ne zaman bitecek, ya sevdiklerime bir şey olursa diye panikliyorum. Bebeklerden biri öksürse ya da ateşi çıksa ödüm kopuyor. Hepimizin çok kontrollü olması gerekiyor. Çünkü rahat davranan insanlar olduğu sürece bu dönem hiç bitmeyecek.

Peki bu süreç mesleki olarak seni nasıl besledi? Kendinle kalmak, sektörün pandemi koşullarından dolayı hız kesmesini nasıl bir fırsata çevirdin?

Çocukluktan beri içe dönük ve hayal dünyası renkli, kendiyle kalmayı seven bir yapım var. Her zaman bir düşünce defterim ve kalemim vardı. Küçük öyküler yazardım. Oyuncu olmayı hiç hayal etmezdim. Utangaç ve kalabalıkta görünmez olmak isteyen bir çocuktum. Senaryo yazma ve yönetmen olma hayallerim doğrultusunda Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'ne girip Sinema TV bölümünü okudum. Oyunculuk serüvenim kısa filmlerle başladı. İlk zamanlar setlerde kamera arkasında görev aldım. Yönetmenlik ve senaristlik yolunda ilerlerken bir şans eseri oyunculuk yolum açıldı. Ve uzun yıllar yazmaya fırsatım olmadı sürekli setteydim. Öykülerim zihnimin bir köşesinde yarım kaldı. Pandemi döneminde ve bebekleri büyüttüğüm, setten uzak kaldığım bu zamanlarda yazmaya başladım. Güzel bir senaryo ekibi kurduk üç kadın… Üç tane proje ürettik. Bir tanesi yakın zamanda hayata geçecek. Şu an paylaşamasam da heyecanı çok büyük. Ben pandemi döneminin stresini, yeni hikayelerin içine dalarak atlattım. Üreterek ve yaratarak kendimi besledim diyebilirim.



Hem yazıp hem yönetmeyi çok isterim. Eğer o hikayeyi yönetecek doğru kişinin ben olduğuma inanırsam... Ama ilk hedefim karakterlerimin başka oyuncular tarafından can bulması. Yazdığım senaryoyu izlerken sevinçten ağlayabilirim şu an. Onun dışında şu an gelen oyunculuk tekliflerini değerlendiriyorum.

Hangi konu ve hikayeler üzerine eğiliyorsun senaryolarında? Anlatmak, dikkat çekmek istediğin dertler neler?
Felsefe tarihi ve psikoloji benim çok ilgi duyduğum alanlar. Şimdiki aklım olsa kesin o bölümleri okurdum. Farklı insan pencerelerinden sentezlenen kurgular beni çok etkiliyor. Olaylar ne kadar net olsa da insanların algıları ve ilerleyecekleri yollar çok farklı. Herkesin hayatına değecek basit olayları kurguyla ve ihtimallerle eğip bükmek bende inanılmaz bir seyir zevki yaratıyor. Farklı finallerle izleyicileri şaşırtmayı en çok da düşündürmeyi seviyorum. Hikayelerimde arketip ve mitlerden yola çıkarak insan hikayelerine, özellikle kadın hikayelerine eğiliyorum.

Kariyer yolculuğunda kamera arkası mı, yoksa kamera önü mü ağır basacak... Bununla ilgili bir karar verdin mi? Seni ileride hem yazan, hem yöneten hem de oynayan olarak bir filmde izleyecek miyiz?

Hem yazıp hem yönetmeyi çok isterim. Eğer o hikayeyi yönetecek doğru kişinin ben olduğuma inanırsam… Ama ilk hedefim yarattığım karakterlerin başka oyuncular tarafından can bulması. Yazdığım bir senaryoyu izlerken sevinçten ağlayabilirim şu an. Onun dışında şu an gelen oyunculuk tekliflerini değerlendiriyorum. Üç yıla yakın bir zamandır setlerden uzağım. Artık zamanının geldiğini düşünüyorum. Güçlü ve iyi bir rolle izleyicilerimle buluşmak istiyorum. Bir yandan da yazmaya devam edeceğim.

İŞ VE EVLİLİĞİ KARIŞTIRMAK İSTEMİYORUZ

Eşin Mustafa Bey'in bir projesinde rol alma konusunda ne düşünüyorsun? Aynı sektörde olan bir çift olarak bu konudaki kararlarınız ve kurallarınız neler?
Ben eşimin Ayla filminde rol almıştım. Çünkü çok sevdiğim ve her adımında içinde olduğum doya doya yaşadığım bir projeydi. Gerçek karakterleri de tanıyor olmak çok büyülü bir durumdu benim için ve seve seve dahil oldum. Sonrasında eşimin yaptığı projelerde bana uygun ve beni çok heyecanlandıran bir rol olmadı. Zaten olmadığı sürece de iş ve evliliği karıştırmak istemiyoruz. İkimizin arasında işten kaynaklı bir stres olmasın.



Annelik, mucizevi bir duyguymuş. Bebekler doğduktan sonra "Onları hayatta tutmalıyım" psikolojisiyle yaşamaya başlıyorsun. Bütün seçimlerin onları korumak, mutlu etmek ve hayata iyi hazırlamakla ilgili oluyor.

Bir dizinden eşinin isteğiyle ayrıldığın yorumları yapılmış. Bu doğru mu? Eşin yer aldığın projelere karışır mı? Beğenmediği bir şey olursa ayrılmanı söyler mi? Bu konuya nasıl açıklık getirmek istersin?

Yaa evet bir ara öyle saçma sapan bir haber çıkmıştı ben Kiralık Aşk'tan ayrılınca… Mustafa ile ben birbirimizin projeleri için fikir alışverişi yaparız. Beğendiğimizi beğenmediğinizi açık açık söyleriz. Ama ayrılmamı istemesi söz konusu değil. Benim o dönem projede mutsuz olduğum durumlar vardı. Zaten o dönem hayatımda ilk kez bir projeden kendi isteğimle ayrıldım. Ve Paramparça dizisine dahil oldum. Mustafa bu kararıma saygı duydu. İki tarafın da birbirine fikirlerini söylemesi ama seçimlerine saygılı davranması gerekir diye düşünüyorum.

Bir yandan kariyerine dair üretim verirken bir yandan da anneliğin keyfini çıkartıyorsun. Annelik nasıl gidiyor, bir de iki sevimli bebeğinle hayat sana neler yaşatıyor?

Annelik, mucizevi bir duyguymuş. Bebekler doğduktan sonra "Onları hayatta tutmalıyım" psikolojisiyle yaşamaya başlıyorsun. Bütün seçimlerin onları korumak, mutlu etmek ve hayata iyi hazırlamakla ilgili oluyor. Daha çok kariyer odaklı biriydim çünkü çalışmayı çok seviyorum. Anne olduğumda da bebeklerimin her anına şahit olmak ve onları en azından iki yaşına gelene kadar kendim büyütebilmek için oyunculuğa ara vermeye karar vermiştim. Çok şükür böyle bir imkanım oldu. Her gün yeni bir macera yaşıyoruz. İkizlerle yaşamak çok komik. Çok eğlenceli ve tabii akşam uyuduklarında 15 dakika duvara ba-

Artık başrolleri yetenekten ziyade takipçi rakamları belirliyor. Hele ki bu günlerde sansasyonel iki hareketle milyon takipçi kazanan insanlar türüyor. Sadece takipçi sayısına göre seçilen oyuncuların projelerine bakın. Sosyal medyada güçlü, reytingleri düşük, ömürleri kısa oluyor.

kıp yorgunluktan kolumu kaldıramadığım günler de oluyor. 1 saat sonra da sessizleşen evde oyuncaklarına bakıp özlüyorum. Birçok anneden de aynı mesajı alıyorum. Aman uyusun diye gözünün içine bakarız ama enerjimizi toplayınca ilk işimiz onları özlemek olur. Muhteşem bir duygu. Allah isteyen herkese nasip etsin.

ANNELİK GÜCÜ VE CESARETİ BERABERİNDE GETİRİYOR

Anne olduktan sonra sende neler değiştiğini gözlemiyorsun?
Sorunlardan kaçmak yerine, üstüne gitmeyi ve çözmeyi seçiyorsun. Sorumluluğun o kadar büyüyor ki, iyi olmalıyım diyorsun, pes edip bir duvar dibinde oturma şansın yok. Ya da küsmek, kaçmak, gitmek yok. Daha sabırlı olmalıyım diyorsun, daha doğru anlamalı, daha sağlıklı bir zihin ve bedene sahip olmalıyım. Çünkü evlatlarımın bana ihtiyaçları var. Annelik gücü ve cesareti de beraberinde getiriyor.

Çocuk sahibi olduktan sonra kadınların yaratıcılıklarının arttığı söylenir. Annelik gerçekten ekstra bir yaratıcılık sağlıyor mu?
Kesinlikle yaratıcılık artıyor. Annelikle birlikte empati duygum daha da gelişti, üretkenliğim arttı. Daha duygusal ve kararlıyım. Daha güçlüyüm. Bu benim mesleğime de olumlu olarak yansıyor. Çünkü çok daha duyarlı ve çözüm odaklı oluyorsun.

Oyuncuların evlendikten sonra ya da anne veya baba olduktan sonra hayran kaybettiği fikrine ne diyorsunuz?
Ben bu fikri saçma buluyorum. Bunun doğruluğunu savunan büyük bir kesim var ama sadece magazinle ve özel hayatıyla boy gösteren insanlar için geçerli. Yaşattığın karakterlerle izleyenlerin gönlüne öyle bir girersin ki, o izleyici senin bir sonraki projeni heyecanla bekler. Takdir edip sevdiği insanı yalnız bırakmaz. İyi bir anne, iyi bir baba ve eş toplumda saygı görür. Ve bence kadınlar iyi bir baba gördüklerinde evliliğe ve mutluluğa daha çok inanıyorlar. Herkes oyuncularla evlenme hayali kurmuyor sonuçta.

Bu arada senin dişiliğin ve seksiliğin de tartışılmaz bir gerçek. Ama anne olduktan sonra böyle algılanmaktan dolayı rahatsız oldun mu hiç?
Dişilik ve seksilik için illa ki frapan bir görünüme sahip olmak gerekmiyor. Gizemli bir dekolte bence her zaman daha dişi. Başarı, özgüven ve zarafet seksidir. Dengeli olmak çok önemli. Anne olduktan sonra da aynıyım. Ve aynı fikirdeyim. Bir kot ve bir t-shirtle de seksi olabiliriz. Ve dişil enerjimizi hiçbir zaman kaybetmemeliyiz.



OYUNCULAR DAHA GİZEMLİ OLMALI

Sosyal medya demişken artık birçok oyuncu aynı zamanda influencer olarak da kendine yeni bir kimlik oluşturuyor. Bu sence de bir karmaşa mı yoksa günün bir getirisi mi?
Sosyal medya artık hayatımızın merkezinde. Dolayısıyla tanıdığımız tanımadığımız birçok insanla ilgili bilgi sahibi oluyoruz. İstesek de istemesek de karşımıza çıkıyor. Birçok insan bu avantajı kullanarak geçimini sağlıyor, bu yüzden her anlarını paylaşıyorlar. Ama bence durum oyuncular için daha farklı. Ekranın ve üzerlerine giydikleri karakterin büyüsü bozuluyor. Seyircilerin sabah akşam rutinlerine kadar ezberledikleri bir oyuncunun inandırıcılığı kayboluyor. Daha gizemli olmalı, oyuncu ile influencer farklı davranmalı diye düşünüyorum.

Senin de sosyal medyayı daha aktif kullanman beklenirken sen sık paylaşım yapmaktan ve çok aktif olmaktan kaçınıyorsun neden?
Ben tam tersini düşünürken ne yazık ki birçok yapımcı takipçi sayısına bakıyormuş. Artık başrolleri yetenekten ziyade takipçi rakamları belirliyor. Hele ki bu günlerde sansasyonel iki hareketle milyon takipçi kazanan insanlar türüyor. Sadece takipçi sayısına göre seçilen oyuncuların projelerine bakın. Sosyal medyada güçlü, reytingleri düşük, ömürleri kısa oluyor. Ya da sinemada gişe rakamlarına bir göz gezdirseniz aynı durumu göreceksiniz. Kimse inanmıyor. Onları desteklesinler diye iyi oyuncuları yan rollere yerleştiriyorlar. Zaten hikaye güçlüyse o proje kendi starını yaratıyor. Bazı düşük bütçeli dizilerin rekorlar kırdığını görüyoruz. Çünkü tanınmamış ve yetenekli oyuncularla iyi hikayeleri buluşturduklarında izleyiciyi direk yakalıyorlar. Önemli olan gerçeklik duygusu.

GEREĞİNDEN FAZLA İLETİŞİME KARŞIYIM

Hakkında yanlış bildiğini düşündüğün ve düzeltmek istediğin bir konu var mı?
Ben telefonu elime alıp paylaşım yaptıysam o an çok sıkılmışım demektir. Yakınlarım iyi bilir… Telefonla aram biraz kötü. Evin içinde bile sürekli bir yerde unutuyorum. Anı yaşamayı seviyorum. Çok mutlu olduğum anlarda aklıma telefon gelmiyor. Bir de ağlarken story çekenler bence çok ilginç. Onu hiç anlamıyorum. Gereğinden fazla iletişime karşıyım. O yüzden takipçi sayım artmayabilir. Az olsun, öz olsun..


“doğadaki eviniz”
izz458
crawlerturkiye
CRAWLER
Cumhuriyet Mahallesi 23 Nisan Caddesi No:33 Çekmeköy / İstanbul
+90 (216) 606 17 51
www.crawler.com.tr

RETOUCH mag MEN



GÖKÇE
'70'LERDE YAŞAYAN BİR HİPPİ OLABİLİRİM"

MODA
BABALAR GÜNÜ HEDİYE ÖNERİLERİ

OTOMOTİV
ÜSTÜ AÇIK OTOMOBİLLER YAZA DAMGASINI VURACAK

KADİR DOĞULU

DOĞA AŞIĞI ÇOK İYİ AŞÇI SEVGİ DOLU

KADİR DOĞULU

KİŞİ KENDİNDEN GEÇERSE AŞK HEP CANLI KALIR

Yer aldığı her projeyle farklı coğrafyalarda milyonlarca kişi tarafından tanınan Kadir Doğulu yeni dizisinin adı gibi 'Aşkın Tarifi'nin tek olmadığını, kişiye özel 'hal' işi olduğunu vurgularken ilişkiyi hep canlı tutmanın da sırrını veriyor: Kişi kendinden geçer, birliği sağlarsa aşk hep canlı ve tercih edilesi olur.

Röportaj: Melis Güvenç, Fotoğraflar: Eren Aytaç, Styling: Eylem Yıldız, Saç ve Makyaj: Gamze Tekin Alp
Fotoğrafçı asistanı: Efe Yurdaer, Styling Asistanı: Öykü Dalki, Saç ve Makyaj asistanı: Sevinç Gençdoğan
Video: Yuşa Ebrar Dursunoğlu



Kapak

Bilinçli olarak ekrana bir süre ara veren Kadir Doğulu bu arayı Aşkın Tarifi dizisiyle sonlandırıyor. Bu kez kamera karşısında şef rolünde izleyeceğimiz başarılı oyuncu kısa bir aranın ardından ekrana dönmekten dolayı çok heyecanlı ancak bir kadar da verdiği aradan mutlu. Bu süre içinde birçok ihtiyacın gereksiz olduğunu keşfettiğini anlatan Doğulu bu zamanın hem içsel hem de iş konusunda istediklerini yapma fırsatı verdiğini söylüyor. Yaşam enerjisi hiç düşmeyen, iç dünyasını sürekli besleyen ve zenginleştiren Kadir Doğulu gelecekten bir beklentisi olmadığını belirtiyor. Beklenti halinin insanı coşkulu bir mutluluğa ya da kederli bir acıya ittiğini anlatan Doğulu bundan dolayı gelecekten bir beklentim yok diyerek "Ben memnun olduğum için hareket ederim, aktarmak istediğim için konuşurum sonuçla da ilgilenmem. Benim beklentim yok ama ümidim var. Bu coğrafyada, tüm dünya insanlığına yayılacak bir kültür ve medeniyet var. Bunun en kısa zamanda tekrar hatırlanması ve tüm dünyaya yayılmasını ümit ediyorum" diyerek beklentinin yerini ümidinin aldığını söylüyor. Kadir Doğulu ile aşkın her hali, dünya vatandaşlığı ve doğa sevgisi dahil birçok konuya değindiğimiz keyifli bir söyleşi yaptık.



Gömlek - Balenciaga / Beymen
Gömlek – Palm Angels / Beymen
Pantolon – Academia / Beymen
Ayakkabı – Divarese
Çorap - Penti

Kapak





Aşkın Tarifi dizisiyle ekrana geri dönüyorsun... Nasıl bir heyecanla ve nasıl bir rolle seni izleyeceğiz?
Bir senedir bilinçli bir şekilde setlerden uzak olunca, geri döndüğümde ister istemez bir heyecana vesile oldu. O heyecanla beraber buraya kadar getirdik. Aslında biz üçüncü bölümü çekiyoruz fakat seyircilerimiz 7 Haziran akşamı Kanal D'de birinci bölümü izleyecekler. Onun da ayrı bir heyecanı var. Fırat'a da bu heyecanın başlangıcıyla hazırlandım. Fırat, güneyde yaşadığım dönemi anımsatıyor bana… Heyecanlı, coşkulu, komik ve söylemek istediğini söylemekten çekinmeyen bir karakter. Benim için çok değerli oldu şimdiden.

Seni bir şef olarak izleyeceğiz, gerçekte de mutfakta hünerli misindir? Yemek yapmak, sunmak ve misafir ağırlamak senin için bir ritüel mi yoksa sıradan bir şey mi?
Mutfakta iyi olduğumu söylerler. İyi olduğumu söyledikleri için de yaptığım yemekleri daha fazla geliştirecek heyecanı buldum. Severek yaparım, gerçekten iyi geldiği için yaparım, sadece birinin 'karnını doyurmak' için yemek yapmam. Çünkü yemek yapmak, sofra açmak, dostlarla muhabbet etmek benim için bir ritüeldir. Mutlaka bir vakti olmalı yemek yapmanın… Ama herhangi bir vakit de bunun bahanesi olabilir.



Gömlek – Hugo Boss
Triko – Hugo Boss
Ceket – Hugo Boss
Pantolon – Academia
Ayakkabı – Les Benjamins



Gömlek – Hatice Gökçe
Pantolon – Hatice Gökçe
T-shirt – Benetton
Ayakkabı – Les Benjamins
Bileklikler - Atolye Wolf

Mutfakta iyi olduğumu söylerler. Bunu söyledikleri için de yaptığım yemekleri geliştirecek heyecanı buldum. Severek yaparım, gerçekten iyi geldiği için yaparım, sadece birinin 'karnını doyurmak' için yapmam. Çünkü sofra açmak, dostlarla muhabbet etmek benim için bir ritüeldir.

Şeflik üzerine de bir süre eğitim aldın... En güzel yaptığın ve en sevdiğin yemek hangisi? Hangi tarifte kimse eline su dökemez?
Ben annemin mutfağında öğrendim bu işi. Annemin mutfağında damak tadım çok gelişince, 'mutfak' alanında kendimi geliştirebileceğimi düşündüm. Yaklaşık 14 yıl yiyecek-içecek sektöründe birçok konumda çalıştım, buna mutfak da dahil. Yardımcı şefliğe kadar ulaştım ama hiçbir zaman şeflik yapmadım. Akademik olarak da üç yıl Gastronomi eğitimi aldım. 'Aşkın Tarifi' dizimizin senaryosunu okuyup dizinin ana aksının 'mutfak' üzerine oturtulacağını anlayınca profesyonel bir destek alma isteği doğdu. Ekibimiz de Eyüp Şef ile anlaştı ve mesleğinin sırlarını bana kısa sürede verdi. Çünkü şeflik; başka bir meziyet, başka bir vizyon, başka bir hassasiyet ve hissiyat gerektiriyor. Eksik olduğum noktaları da Eyüp Şef ile birlikte toparladık. Bana çok destek oluyor sağ olsun. "Elime su dökemezler" diyebileceğim bir tarifim var mı bilmiyorum. "Elime su dökemezler" iddiasında bulunmayacağım. Yaptığım her yemeği severek ve isteyerek yaparım. Genelde de güzel olur.

Kapak



Ceket – Hugo Boss
Tshirt - Mavi / Boyner
Bileklikler - Atolye Wolf



YAPABİLECEKLERİMİN NE DENLİ SINIRSIZ OLDUĞUNU FARK ETTİM

Ekrana bir süre ara verdin... Bu süreçte neler yaptın... Nelerin üzerine düşünmek ve yoğunlaşmak için vaktin oldu?

Bilinçli bir şekilde bir yıl çalışmadım. Birçok sebebi var. Yapmak istediklerim vardı ve onları yapmak için vakit ayırdım. 'Alim Yapım' adında müzik ve film yapım şirketi kurduk. Önünü açmak istediğimiz insanlarla birlikte Türk müziğine arşiv niteliğinde olabilecek müzikler yaptık. Kazak İşi Türkiye'de, Okula Gidiyorum ve Mitat adında üç tane sinema filmi çektik. Kendime vakit ayırdım bu dönemde aynı zamanda. Bazı ihtiyaçların ne denli gereksiz olduğunu keşfetmeme yarayan bir dönemdi. O gereksiz ihtiyaçlardan kurtulduğum an daha özgür ve hareket kabiliyeti daha yüksek bir hale büründüğümü gördüm. Özetlemem gerekirse, hem iş anlamında kendi sektörümde yapmak istediklerimi yaptım hem de iç dünyamda geliştirmek istediğim taraflarımla ilgilendim.

Türk-Kazak ortak yapımı olarak yapımcılığını üstlendiğin Kazak İşi Türkiye'de filminizin çekimleri bitti mi? Ne zaman izleyeceğiz?

Kazak İşi Türkiye'de filmimizin çekimlerini tamamladık ve sahiplerine teslim ettik. Hem ortak yapımcı hem de Türkiye tarafını yöneten şirkettik Alim Yapım olarak. Kazak İşi Türkiye'de filmimiz Kazakistan'da yayınlanmak üzere planlandı. O sebeple Kazakistan'daki sinema salonlarının açılma tarihiyle çok doğru orantılı. Umarım izleyicisiyle en güzel şekilde buluşur ve verimli bir vizyon zamanı geçirirler.

Kapak



Gömlek – Massimo Dutti
Ceket – Les Benjamins
Pantolon - Hatice Gö kçe
Ayakkabı – Les Benjamins
Kolye - Asporsha



Geldiği dünyanın ne olduğunu anlamaya çabalayan bir dünya vatandaşıyım. O çabalayan tarafım da diyor ki; ne zihninde, aklında, gönlünde ne de dünyada bir sınır yok. Evrensel oyuncu olmak için dünyada yaşayan herkesin sizi tanıması mı gerekir? Eğer öyle değilse zaten evrensel sayılabilecek oyuncularız.

Yabancı ortak yapımlı projelerde yer almak yurt dışına açılmanın ilk adımları mı? Bundan sonrası için yapacaklar listende neler var?
Fiziken yurtdışına açılmamış gibi duruyor olabiliriz. Ama yaptığımız meslek sebebiyle dünyanın birçok ülkesinde tanınır ve bilinir haldeyiz. Güney Amerika'da, Ortadoğu'da, Doğu Avrupa'da, Balkanlar'da biliniyoruz. Bunun sebebi de; Türk dizilerinin dünya satışında çok başarılı bir hale gelmiş olması. Yabancı ortaklı işler yapmak da sektöre dair başka girişimlerin önünü açabiliyor. İllaki sinema, dizi ya da oyunculuk olmasına gerek yok. Bu anlamda dünyaya açılmanın faydalarını gördüm ve yapabileceklerimin ne denli sınırsız olduğunu fark ettim. Yakın gelecekte sektöre kazandırmak istediğim bazı girişimler olacak ve umarım yapmak istediklerimi bu vesileyle hayata geçirebileceğim.

Dünya vatandaşı olmak ve evrensel bir oyuncu olmak senin için ne kadar önemli?
Bu insanın algısındaki dünya ile alakalı sanki. Ben zaten dünya vatandaşıyım. Doğduğum yerin fiziki bir sınırı olmamalı. O sınırların hepsi bizim zihnimizde. Buraya Türkiye Cumhuriyeti demişler, başka bir yere İran demişler, başka bir yere Yunanistan demişler…

Ve siyasi bir algıyla da bu ülkelere bir sınır çekmişler. Benim zihnimde o sınır yok. Ben zaten dünya vatandaşıyım eğer bir 'vatandaşlık' varsa. Geldiği dünyanın ne olduğunu anlamaya çabalayan bir dünya vatandaşıyım. O çabalayan tarafım da diyor ki; ne zihninde, aklında, gönlünde ne de dünyada bir sınır yok. Evrensel oyuncu olmak için dünyada yaşayan herkesin sizi tanıması mı gerekir? Eğer öyle değilse zaten evrensel sayılabilecek oyuncularız. Az önce saydığım coğrafi bölgelerde bizleri tanıyan milyonlarca insan var. O sebeple bulunduğum ve değerini bildiğim sektörümden dünyaya açılmanın ve bununla gurur duymanın vakti gelmiştir. Hatta herkesin gurur duymasının vakti gelmiştir diye düşünüyorum. Ülkemize bir sürü internet platformu dahil oluyor. Bu Türk oyuncularının ve o dizileri, filmleri başarıyla yöneten ekibin başarısıdır. Belki de insanların aklındaki Hollywood ya da Avrupa film-dizi sektörü algısını bu şekilde kırmaya başlayacağız.





Gömlek – Les Benjamins
Takım Elbise - Kip
Ayakkabı - Divarese
Kolye - Asporsha

SİSTEME GÖRE DEĞİL İÇ DÜNYAMIN DİNAMİKLERİNE GÖRE YAŞIYORUM

Hem eşin Neslihan hem de sen doğayla iç içe olmaya çok özen gösteriyorsunuz... Doğaya dönüş sürecinde misiniz yoksa çoktan o süreci tamamladınız ve doğayı yaşamaya başladınız mı?

Bizler şehirlerde yaşarken doğadan ayrı yaşamıyoruz. Şehirler de doğaya dahil. Geniş ölçekli düşünürsek, yaşadığımız yerdeki bitkiler mi sadece doğa? Üzerinde durduğumuz bu dünyadır doğa. Biz alternatif olarak kendimize kurduğumuz kentsel alanlarda doğadan uzaklaştığımızı düşünüyoruz. Alternatif olarak doğayı görüyoruz. Aslında kent alternatif yaşam doğa değil. Her yer doğa ve bizler doğanın içerisindeyiz. Biz doğayla çok haşır neşir olunca anladık ki ondan hiçbir zaman ayrılmamışız. Aslında bir 'dönüş' değil de zaten 'doğada olduğumuzu ve doğadan hiç ayrılmadığımızı' fark ettik.

Memnun olduğum için hareket ederim, aktarmak istediğim için konuşurum sonuçla da ilgilenmem. Benim gelecekten beklentim yok ama ümidim var. Bu coğrafyada, tüm insanlığa yayılacak bir kültür ve medeniyet var. Bunun en kısa zamanda tekrar hatırlanması ve dünyaya yayılmasını ümit ediyorum.

Şehri tamamen terk edebilir misiniz? Bu sence cesaret gerektiren bir karar mı?
Biz, vaktin yani 'o anın' gerekliliklerine uyup nerede neşeleneceksek oraya devam ediyoruz. Bir karavanla küçük bir dünyada yaşayabildiğimizi gördük. Bazı ihtiyaçlardan kurtulduk. Bunu şehrin içerisinde de yapabiliriz. O zaman bu şehri terk etmek mi oluyor? Şehrin alışkanlıklarını terk etmek, kurduğumuz alternatif şehirlerin içerisindeki kuralları terk etmekse ben bunu arabamın içinde de yapıyorum, karavanımda da, sokakta da, evde de yapıyorum. O halde mekanın önemi kalıyor mu? Sisteme ya da kurallara göre yaşamıyorum. Kendi iç dünyamın dinamiklerine göre yaşıyorum.

Karavanla seyahat etmeyi de çok seviyorsunuz... Kamplar, karavan yolculukları, pratik yaşam stilleri insan olma halinin nelerini öne çıkartıyor?
Şahane bir soru. Ben ilk çadırla doğaya kamp yapmaya çıktığımda o an bir hal uyandı bende. Bir karış yerde de uyunabiliyormuş, kendi ateşini kendin yakabiliyormuşsun, bir yere yetişme telaşın yokmuş, zaten kaynağından akan su varmış. Gündüz ışığında kampın etrafında yapman gereken işleri yapıp hava karadığında ateşini yakıp uyuyana kadar onun etrafında durulabiliyormuş… Bu kadar basit ve birçok ihtiyaçtan azade bir yerde bazı keşiflerde bulunuyorsun iç dünyanda. Bize 'ihtiyaç' diye dayatılan şeylerin ne kadar farkındayız? Bu ihtiyaçlardan kurtulunca insan gerçek özgürlüğün ne demek olduğunu anlayabiliyor. Aslında insanın ihtiyaçları çok basit. Örnek vermem gerekirse, barınma; doğaya uyumlu değil diğer canlılar kadar. Mesela cılız bir bitki öğlen 12 sıcağında aylarca belki yıllarca hiç zarar görmeden yaşayabilir. Çünkü öyle evrilmiş. Kürklü ya da kürksüz hayvanlar soğukta, sıcakta kendini adapte edebilecek yöntemler bulmuş. Bir kuşu düşünelim en soğuk ya da en sıcak günlerde yaşayabiliyor. Çünkü metabolizması ve biyolojisi buna uyumlu. Ama insan, bu dünyada sıcağa ve soğuğa o kadar dayanıklı değil. O yüzden barınma ihtiyacı gelmiş. Ama o barınma ihtiyacı sadece 'barınmak'. Saraylarda, otağlarda yaşamak değil. Barınmak. Karnını doyurmak da bir ihtiyaç. Fakat bunu günde altı ya da üç öğün yapmak zorunda değil. Ya da her gün başka restoranda yemek zorunda değil. Ya da her gün farklı şeyler yemek zorunda değil. O zamanın yiyeceği ne ise onunla memnun olabiliriz. Bu tarz 'ihtiyaçlardan' sıyırılınca bir sadelik geliyor. Örnekler uzar gider… İnsanlık ne demek biliyor muyuz acaba? Muhyiddin Abdal'ın bir şiiri var;

İnsan, insan derler idi
İnsan nedir şimdi bildim
Can can deyu söylerler idi
Ben can nedir şimdi bildim.
İnsan ne demek? Can ne demek? Düşünmek lazım…



BEKLENTİM YOK AMA ÜMİDİM VAR

Gelecekten nasıl bir beklenti içindesin?

Beklentim yok. Beklenti, sonuç beklemektir. Bir eyleme girdiğinde sonucunu beklersen zaten iki seçenek vardır. Olumlu-olumsuz. Bu da zaten insanı coşkulu bir mutluluğa ya da kederli bir acıya iter. O sebeple beklentim yoktur. Ben memnun olduğum için hareket ederim, aktarmak istediğim için konuşurum sonuçla da ilgilenmem. Benim beklentim yok ama ümidim var. Bu coğrafyada, tüm dünya insanlığına yayılacak bir kültür ve medeniyet var. Bunun en kısa zamanda tekrar hatırlanması ve tüm dünyaya yayılmasını ümid ediyorum. Çünkü medeniyetin beşiği burası.

Sağduyu, empati ve had bilme kelimeleri sana ne ifade ediyor ve önce bir birey sonra bir oyuncu olarak hayatının ne kadarını kaplıyor?
Bence insan sağduyusuna güvenmeli. Sağduyulu davranmalı ve hareket etmeli. Empati, bizim kültürümüzde farklı biçimde işlenen bir kavram sanki. Empatiden bahsetmekten ziyade, Türk toplumunun çok iyi bildiği 'halden anlamak'tan bahsetmeyi tercih ederim. Bizim kültürümüzde çok değerli 'halden anlamak'. Had bilme ile ilgili de bizim yapım şirketinin bir projesi var 'Hadsiz' e-dergi. Orada had ve hadsizliğin ne demek olduğunu güzelce işliyor ve anlatıyoruz. İnsanların ilgisini çekerse Hadsiz'i web sitesinden okumalarını ya da YouTube'dan izlemelerini önerebilirim.

Peki diziye geri dönecek ve buradan yola çıkacak olursak aşkın tarifi için senin formülün nedir? Aşkın tarifi sence gerçekten de var mı?
Tarife yakın şeyler vardır ama sanırım tam tarifi yoktur. Çünkü insan yaradılış itibariyle eşsizdir. Eşsiz olan iç dünyanın herkeste uyandırdığı şeyi uyandırması beklenemez. Bilimsel gerçek diye biliyorum, herkes yeşili aynı tonda görmüyor, herkes bir sesi aynı frekansta duymuyor. Zaten iç dünyamız hiçbirimizin birbirine benzemiyor. Fiziksel özelliklerimiz de neredeyse eşsiz. O yüzden eşsiz bir dünyanın herhangi bir konuya vereceği tepki de eşsiz olur. Bunun tarife sığması mümkün değildir. Ama aşk 'hal' işidir. Halden anlamak, hal görmek… Aşkın bir hali var ve o hali yakalamak, o hal ile hareket etmek, o hal ile taze tutmak, iyileştirmek mümkündür bence.

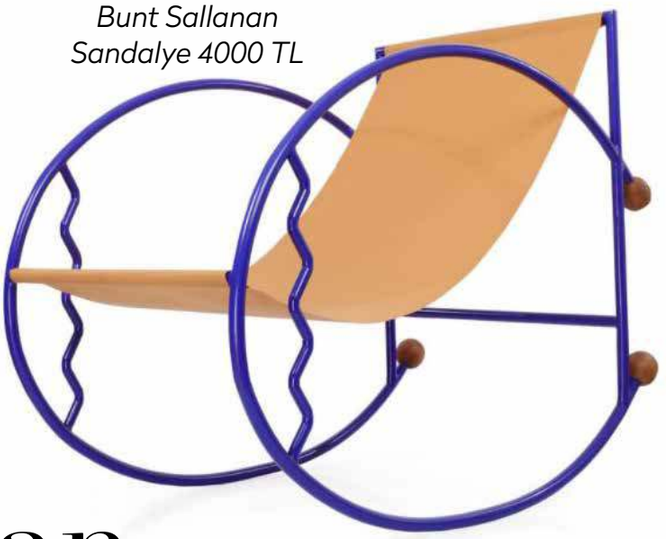
İlişkilerde her daim aşkı, tutkuyu, sevgiyi, saygıyı ve tahamülü hep diri tutmak sence istenen ve tercih edilen bir durum mu yoksa içten içten gelen bir dürtü mü? Sizin ilişkinizdeki bu bitmeyen tutkunun sırrı nedir merak edenleri aydınlatmak ister misin?
İlişki, evlilik, eş olma durumu her ne ise... Tek ihtiyacı 'uyanık olmak' ve tek başına olmadığının farkına varmak gerekir. İşte bu gereklilik 'eş' olmanın ne demek olduğunu, neyi diri tutup neyi destekleyeceğini bilmek demek. Aşk dediğiniz 'ânı' bir fidan gibi düşünmek gerek. Yeşertmek, büyütmek, çoğaltmak ihtiyacı anlamaktan geçiyor. Kişi kendinden geçer ve birliği sağlarsa aşk hep canlı ve tercih edilesi olur.

Alim Yapım olarak 'Mitat' adında da bir film çektiniz ve sen oynadın. Mitat nasıl bir film?
Mitat, Doğu Yücel'in romanından uyarlama bir film. Yönetmen koltuğunda Süleyman Arda Eminçe var. Mitat'ı ilk okuduğumda karakter olarak da yaşadığı dünya olarak da ekrana ya da perdeye aktarılması gereken bir hikaye hissi uyandırmıştı bende. Senaryoyu okuduğumda çok beğendim ve bu işi bir şekilde yapmalıyız diye düşündüm. Uzun çalışma ve hazırlık döneminden sonra hayata geçirebildik filmimizi. Sıkı bir çalışma ortamı yaratarak iyi bir film çıkardığımızı düşünüyorum. En iyi zamanı kollayıp bir an önce insanların zevkine, seyrine sunmak istiyoruz.



Karma
Koltuk Şalı
195 TL

Bunt Sallanan
Sandalye 4000 TL



Konforundan Vazgeçmeyen Babalara



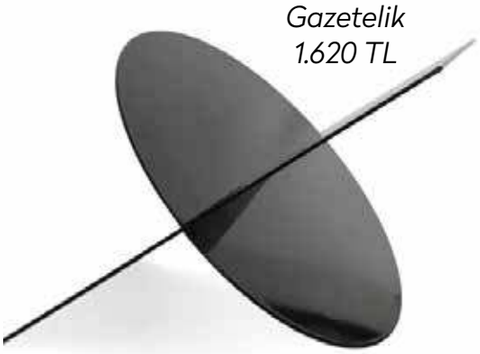
Gorgons
Servis Seti
120 TL

İtiraf edelim ki konforumuzu arttıracak hediyeler hepimizi mutlu eder. Babalar gününde rahatına düşkün babanıza, eşinize veya partnerinize ne hediye alacağınıza karar veremiyorsanız, kendinizi onun yerine koyun ve sizi neyin mutlu edeceğini bulun.

Hail! T-Shirt 160 TL



Around
Gazetelik
1.620 TL





GAP, 269,95 TL



Zara, 199,95 TL



Homemade
Aromaterapi,
35 TL



Crumb Çikolata
Parçalı Kuki



Proraso Sakal Bakım
Yağı



Asobu Hoparlörlü Termos 540 TL



Michrame Şapka 580 TL



XD Design Tekerlekli Sırt Çantası 1.599 TL

Yerinde Duramayan Babalara

Bazıları ise kaç yaşında olursa olsun hareket etmediği her anı kayıp sayar. İçindeki çocuğu asla büyütmeyen bir babayı mutlu etmek, ona hareket alanı sağlamak kadar kolay.



Ice Play Pantolon 1.167 TL



Endemique Studio Maske 49,90 TL



Mühle Tıraş Seti, 1.773 TL



Vaneda T-Shirt



Tufetto TreeHugger Masa 285 TL



Nike, 1.399,90 TL



Wildfox Kamp Sandalyesi



Yazın stil erkeği siz olun

Anıl TİRYAKİ

Çizgili keten gömlekler, soft renkli şortlar, mini çantalar, bucket şapkalar ve stilinizi tamamlayan takılar... Tatil öncesi ya da yeni sezon alışverişi yapmayı düşünüyorsanız, vereceğim bilgilerle yaz aylarının en şık erkeği olabilirsiniz.

Bahar aylarını geride bırakıp, yaza geçiş yaparken gardırobumuzda da yazlık parçalara yer açıyoruz. Peki bu yaz en çok hangi parçaları göreceğiz? Hangi renkler bu sezon gardırobumuzda yer alacak? Sizler için bu yazın tema renkleri ve erkek stilinin en gözde parçalarını araştırdım. Detaylar her zaman önemli, aksesuarlarla stilinizi tamamlamayı unutmayın.



KETEN GÖMLEKLER

Uzun zamandır yaz aylarında erkeklerin vazgeçilmezi keten gömlekler, oversize bedenleriyle oldukça popüler. Bu yaz çizgili keten gömleklere gardırobunuzda yer açmayı unutmayın. Ekru ve bej tonların kullanıldığı, lacivert çizgili keten gömlekler favorilerim arasında yerini aldı ancak bu gömlekleri kombinlerken yine ekru ya da beyaz bir jean tercih etmeliyiz, keten gömleği keten pantolonla kombinlemek sizi günümüz stilinden uzaklaştırır. Bol kesim keten gömlekleri, oversize basic tshirtler ya da bu sezonun favorileri olan minimal desenli tshirtlerle kombinleyebilirsiniz.



MİNİMAL DESENLİ TSHIRTLER

Pandemi ile evlere kapandığımız günden bu yana, ev dekorasyon sayfalarını, dergilerini daha sık karıştırır olduk. Özellikle sosyal medyada eve kapandığımız günlerde evini değiştirenlerin ne kadar çok olduğunu, daha minimal ve sade tercihler yaptığını gördük. Son 1 yıldır çok popüler olan Jan Skâcelik tabloları, benzer figürlerle tshirtlere de geçiş yaptı. Alışveriş sitelerinde ve lüks markaların koleksiyonlarında görmeye başladığımız minimal bohem figürler, bu yaz oversize tshirt-







lerimizde de olacak. Kullanılan renkler ise çoğunlukla açık kahve tonları, pudra ve bej renkler oluyor. İster ulaşılabilir fiyatlı, ister yüksek fiyatlı bu tshirtlere dolabımızda yer açıyoruz. Ayrıca ev dekorasyonunda da minimale geçiş yapmayı unutmuyoruz.

PUDRA RENK ŞORTLAR

Uzun zamandır diz altı şortları kullanmıyorduk, bu sezon şortlar daha da kısalıyor ve 70'ler modasına yavaş yavaş dönüş yapıyoruz. Erkeklerin kullanacağı şortlar bu sezon daha da kısalıyor ve keskin renklerden uzaklaşıp, soft renklere dönüyor. Günümüzde pudra tonları kullanmak erkeklerin de vazgeçilmezi oldu. Pudra pembesi, bebek mavisi derken günümüz renklerinde cinsiyetçi bakış açısı ortadan kalktı. Renkli bir yaz, renkli şortlarla bizi bekliyor.

MİNİ ÇANTALAR

Artık günlük hayatta daha sık kullanmaya başlanan erkek çantaları bu yaz kombinlerimizde bize eşlik edecek. Global modanın önde gelen markaları kadınlar için tasarladıkları tüm çantaların erkek stiline uyarlanmış haline koleksiyonlarında yer vermeye başladı. Harry Styles'da gördüğümüz unisex hatta kadın çantalarını da erkeklerde görmeye başladık. Fendi, Prada ve Jacquemus'un askılı çantaları erkeklerin stillerini tamamlayan yeni trend çantalar olarak yerini aldı. Clutch trendi yerine, askılı çantalarla stilinizi tamamlayabilirsiniz.

BUCKET ŞAPKALAR

90'lı yılların en sevilen şapkaları bu yaz başımızdan eksik olmayacak. Hasır ve renkli kumaş modellerinin trendler arasında yer aldığını gördüğümüz şapkaları Türk markalardan da tercih edebilirsiniz. Geçtiğimiz günlerde Instagram'da denk geldiğim Value by Value markasına göz atmayı unutmayın.

RENKLİ GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ

Jel görünümlü renkli kemik gözlükler bu sezon oldukça popüler. Renkli camlarla bir çok gözlük markasında bulabileceğiniz gözlüklerden mutlaka kombinlerinizde kullanın. Bahsettiğim gözlüklerle, bu yaz renkli bir yaz olacak gibi...

TAKILAR

Erkek takıları bu sezon minimal çizgilerde stilimizi tamamlamaya devam ediyor. Son dönemde kolye ve yüzükler erkeklerin kullandığı oldukça popüler aksesuarlar oldu. Influencer arkadaşım Tuana Yücel'in yeni girişimi Cuatro Jewelry mutlaka göz atmanız gereken bir marka olarak bu ay favorilerim arasında yerini aldı.

Jowaé Nemlendirici Rahatlatıcı Duş Jeli, cildi temizlerken rahatlatıyor ve eşsiz bir bakım sunuyor, 84 TL





Originals, Okaliptüs Masaj Yağı, ayçiçek yağı ve okaliptüs içeren hafif ısınma etkili, 500ml, 69,95 TL

Vichy, Mineral 89, içeriğindeki hyalüronik asit ile cilde nem verirken, volkanik su ile cilt bariyerini güçlendirmeye yardımcı oluyor, 50 ml, 224,90 TL



Bakımlı olmak sadece kadınlara özel değil

Son yıllarda bakımına, cildine, kendine özen gösteren erkeklerin sayısı giderek çoğalıyor. Çağı yakalayan, kendisine olduğu kadar çevresindekilere de saygısını kaybetmeyen erkeklerin seçenekleri de en az kadınlar kadar çok. İşte onlar için seçtiklerimizden bazıları.



Yves Rocher, Tahiti Monoi yağı, saç ve vücut şampuanı, 87,90 TL

Phytoil, Gentle Cleanser Gel (Immortelle &Lavender) (ölmez çiçek ve lavanta), içeriğinde bulunan bitkisel aktif maddeler ve uçucu yağlar ile cildin sebum dengesini koruyarak derinlemesine ve hassas temizlik sağlıyor, 135 TL





Bioderma, Nodé Fluid Shampoo, günlük kullanıma uygun ve deterjan içermeyen şampuan, 200ml, 99,50 TL

Nuxe Men, tıraş jeli, sandal ağacı ve mantar ağacı ile tıraş sonrası zarar gören cildi onarır, iritasyonu önlüyor, 85 TL



The Organic Pharmcy, Arnica Sore Muscle Oil spor seven veya gün içinde eve yorgun gelen babalar için bire bir, 100 ml, 631 TL





Shiseido Men, Ultimune Güç Konsantresi çoklu savunma sunan serum, sağlıklı ve enerjik bir cilt için yorgun görünümü azaltıyor, cildi canlandırıyor ve yaşlanma belirtilerine karşı savaşıyor, 690 TL

Polaar Men, Dual Action Moisturizing Fluid, cildi yeniden yapılandırıyor ve özellikle tıraştan sonra doğal nem dengesini cilde geri kazandırıyor, 460 TL





Braun, MGK7220 çoklu bakım kiti, stilinden ödün vermeyen babalar için, 849 TL

Bioderma, Sébium Lotion, tıraş sonrası kullanıma uygun, karma ve yağlı ciltler için gözenekleri sıkılaştırmaya yardımcı tonik, 129,50 TL



Babaların Günü Kutlu Olsun

Bu sene babanızı 'Babalar Günü'nde şımartmaya ne dersiniz? Onun daha da iyi hissetmesini sağlayacak farklı hediye seçenekleri bu sayfalarda.



Avon, Lucky Me, acı Timut biberi ve amber özlü, 75 ml EDT, 115,00 TL



Nuxe Men, Nuxullence, enerji veren anti-aging bakım kremi, cildi pürüzsüzleştirip sıkılaştırıyor, böylece mat görünüm yerini tazelenmiş ve canlı bir cilde bırakıyor, 250 TL

Penhaligon's, Racquets, sportmen babaların vazgeçilmez kokusu olmaya aday, 1450 TL



Atelier Rebul, J.C. Reboul, taze, baharatlı ve odunsu notalarıyla adeta o dönemdeki Pera beyefendilerinin parfümü, 500 TL



Babalar Günü



Paco Rabanne, Invictus Victory, tütsü ve limon birlikteliği, 100 ml EDP, 700 TL

Old Spice, Whitewater Duş Jeli + Stick Seti, 39,90TL





Dyson Supersonic™ saç kurutma makinesi, siyah/nikel renk seçeneğiyle, 2.999 TL



L'Occitane, Olivier Ondé Eau de Parfum, taze ve topraksı kişiliğe sahip sofistike bir odunsu koku, 75 ml , 745 TL



Remington, Graphite G6 Erkek Bakım Kiti, 14 farklı kesim stili sağlayan 10 ayrı aksesuarı ile tarz babaların vazgeçilmezi olacak.864,90 TL



Vichy, Dercos Anti-Dandruff Kepek Karşıtı Şampuan, 390 ml , 136,90 TL

Naturals By Watsons, Çay Ağacı Saç & Saç Derisi Tonik, çay ağacı yapraklarındaki uçucu yağın arındırıcı gücü ile saç ve saç derisini rahatlatmaya yardımcı oluyor, 120ml, 59,95 TL





Carolina Herrera, Bad Boy Le Parfum, narenciye, aromatik ve baharat içerikli, 50 ml EDT, 637 TL



Hermes, H24, nergis, amber ve adaçayı içerikli, 100 ml EDT, 1205 TL



70'lerde yaşayan bir hippi olabilirim

Hiphop'tan arabesk'e, şarkılarında her türlü rengi barındıran **Gökçe**, etnik ezgilerin de senelerdir hayatında var olduğunu söylüyor: Kendimi 70'lerde yaşayan bir hippi olarak adlandırabilirim. Hatta keşke o dönemlerde yaşasaydım dediğim oluyor. Ortamım, dinlediğim müzikler hep o dönemlere ait.

RÖPORTAJ: VİLDAN UYGUNOĞLU

Hareketli, renkli ve kıpır kıpır bir isim Gökçe. Bitmeyen enerjisiyle harmanladığı şarkılarıyla bizi anında etkisi altına alıyor. Gökçe ile biraz hiphop, biraz etnik, biraz da Balkan ezgileriyle süslediği şarkılarını, Marmaris'teki sakin hayatını ve yeni albüm hazırlıklarını konuştuk.

Dinamiğini ve enerjisini kaybetmeden daha olgun ve hayata dair şarkılar yazan Gökçe ile karşılaşmaya başladık. Bunun sebebi pandemi mi oldu?

Aslında bunun sebebi pandemi değil, kesinlikle içimden geldiği gibi şarkılar yapıyorum, ben değişiyorum, zaman zaman dinlediğim müzikler de değişiyor. Bu enerji de yaptığım bestelere yansıyor olabilir.

Marmaris'te yaşamak uzun süreden beri müziğinize ve hayatınıza nasıl bir katkı sağladı?

Marmaris'te yaşamak genel olarak bana ve ruhuma çok iyi geldi, daha sakin şarkılar yapmama sebep oldu. Marmaris'te en sevdiğim şey herhangi bir işiniz varsa onu yaklaşık 10-15 dakika içinde halledebiliyor olmanız. İstanbul'da yaşamaya alıştığım için buradaki insanlar bana çok yavaş geliyor, bu biraz beni rahatsız edebiliyor. Çünkü hala burada olmama rağmen bir koşuşturma içinde hissediyorum kendimi. Sonra diyorum ki "Gökçe Marmaris'tesin biraz sakin". Herhangi bir resmi dairede işin bile olsa maksimum bir saatte her şeyi halledebiliyorsun. Ben üşengeç bir insanım, İstanbul'da evimden kalkıp spora gitmek çok işime gelmiyordu ama burada düzenli





Sürekli eğlenceli şarkı yapmak hiçbir sanatçıya zevk vermez. Artık slow şarkılarımı da kliplendireceğim ama tabii ki benden beklenilen eğlenceli şarkıları da yapacağım. Fakat bu pandemi döneminde çok eğlenceli şarkı yapmaktan yana değilim, zaten içimden de gelmiyor.

bir şekilde spor yapabiliyorum. Marmaris'in doğası çok güzel çam ormanlarıyla çevrili bir yer, ruhuma iyi geldiği kadar sağlığıma da iyi geldiğini düşünüyorum. Biraz daha sakin bir insan oldum burada ama kendi kendime sokaklarda koştuğum da oluyor tabi :)

İstanbul'un kaosu, 24 saat yaşayan ruhu mu yoksa Marmaris'in durağan sakinliği mi şarkı yazarken içinizdeki duyguları tetikliyor?

Herhangi bir şehrin benim üretmeme pek katkıda bulunduğunu söylemek doğru olmaz. Ben genelde sabahları ve gündüzleri üretmekten hoşlanıyorum doğam gereği bu böyle, fakat nerede beste yapacağım hiç belli olmuyor. Mesela "Ne yapardım bilmem" şarkımı E5'te trafikte yazmıştım arabada, herhangi bir yerde bir anda bir şarkı çıkmaya başlayabiliyor ve onun devamını oturup canım istediği zaman devam ettiriyorum.

DAVUL ÇALARKEN ÇOK MUTLUYUM

1 yıl içinde sürekli şarkılar yazarak aslında dinleyicinizle sık sık bir araya gelmeye başladınız. Aksiyondayım ile hiphop, Eyvallah ile Balkan ve sonrasında Kader Utansın ile arabesk esintili farklı bir Gökçe'yi bize sundunuz.

Aslında genel olarak tarzımın içinde barınan müzikler bunlar, hiphop altyapılı Balkan ya da hiphop altyapılı alternatif. Etnik şarkılar senelerdir hayatımda varlar, özlediğim zaman arada bir yapmaktan hoşlandığım bir



müzik tarzı. Kader Utansın'ı aslında ben yapmadım :) Kendisi zorla hayatıma girdi, yapmış bulundum çok mutluyum. Sözlerde değişik bir Gökçe var, bestenin vokal melodisinde de yapı olarak değişik bir Gökçe var. Fakat bu şarkı için; "Her şey bitmedi bitemez" gibi şarkı isteyenleri tatmin edecek diyebiliriz. Aksiyondayım ve Eyvallah için çok farklı bir Gökçe diyemeyiz. Son zamanlarda Kader Utansın tarzındaki müzikleri çok dinliyorum belki o yüzden etkilenmiş olabilirim, sevdiğim tarzda bir müzik yapmış oldum.

Kader Utansın "Bizi eğlenmeye götür Gökçe" diyenleri şaşırttı biraz. Yaş aldıkça değiştiğinizi ve bunun tadını çıkardığınızı bir röportajınızda dile getirmiştiniz.

Yeni şarkı bu dönemlerinizin etkisini taşıyor mu?

Hiçbir zaman tek tip bir şeyle anılan bir şarkıcı, besteci asla olmak istemem. Kliplendirmediğim için bilmediğiniz çok fazla şarkım var hatta bilirseniz çok seveceğiniz damar şarkılarım var. Keşke klip çekseydim dediğim bu tarz çok şarkı var, sürekli eğlenceli şarkı yapmak hiçbir sanatçıya zevk vermez. Üstelik evimde arkadaşlarımla takılırken genelde çok eğlenceli şarkılar dinlemem. O yüzden artık sadece eğlenceli şarkılarımı değil slow şarkılarımı da kliplendireceğim ama tabii ki benden beklenilen eğlenceli şarkıları da yapacağım. Fakat bu pandemi döneminde kesinlikle çok eğlenceli şarkı yapmaktan yana değilim, zaten içimden de gelmiyor.

Oyunculuk konusuna kesinlikle çok sıcak bakıyorum. Hatta bir dizim olacaktı. Fakat bu pandemi olayı öncesi konuşulan bir şeydi. Askıda kaldı... Şu ana kadar olmamasının sebebi belki de doğru proje, doğru zamanda gelmedi. Yoksa çok yapmak istediğim bir şey oyunculuk.

Hem davul, piyano, az gitar çalan bir müzisyen hem de şarkılarını yazıp söyleyen bir kadın şarkıcısınız. Sizin içinizdeki Gökçe en çok nerede mutlu ve rahat oluyor?

Kesinlikle davul çalarken çok mutluyum. Hatta zaman zaman sadece davulcu olarak kalsaydım, hiç bu albüm koşturmasına girmeseydim. Ama tabii ki beste yapmaya bir yandan devam etseydim dediğim çok oluyor.

Rahat ve sakin bir tavra sahipsiniz. Heyecanınızı işinizde kullandığınızı düşünüyorum. Fakat bize renkli bir Gökçe hep sesleniyor. Sanki hep 70'lerde yaşayan bir hippi ile karşı karşıyayız.

Aslında rahat ve sakin bir tavra sahibim diyemem belki görüntü olarak öyleyim. Çok değişken bir yapım var. Bazen çok sabırsız, çok rahatsız, çok takıntılı ve mutsuz olabiliyorum. Aynı konuyla ilgili hemen ertesi gün çok umutlu, çok sakin ve rahat olabiliyorum. Bu da etrafındaki insanları ve beni biraz yıpratıyor. Sosyal medyada gördüğünüz Gökçe tabii ki size pozitif enerji vermek isteyen Gökçe. Öyle değilsem, o gün zaten bir şey çekmiyorum. Bir fotoğraf da yayınlamıyorum ama kim ne der diye düşünmeden yaşayan bir insanım. Kendimi evet 70'lerde yaşayan bir hippi olarak adlandırabilirim. Hatta keşke o dönemlerde yaşasaydım çok dediğim oluyor. Etrafımdaki insanları ona göre seçiyorum zaten. Ortamım, dinlediğim müzikler hep o dönemlere ait.

ŞARKINIZ ÇOK FIRLAMAYSA SÖZLERİ EDEBİ OLMAYABİLİR

Önceki albümlerde sözler ağzınızdan nasıl çıkarsa öyle kalıyordu, "Üstünde çok düşünmeyeyim, doğal olsun istiyordum" diyordunuz. Yeni şarkılarda o duygu var ama edebi tarafı daha güçlendirmeye başladığınızı hissediyorum.

Kesinlike dediğiniz doğru artık daha çok dikkat ediyorum. Yine de albümlerimde klipleri olmadığı için bilmediğiniz ama söz açısından çok etkileyici şarkılarım var. Aslında şarkısına göre değişiyor. Çok eğlenceli, fırlama ruhlu bir şarkı yaptıysam sözlerde çok edebi şeyler beklemiyorum. Zaten bütün dünyada da bu böyledir ama bulduğum konu önemli bir konuysa sözleri yazarken daha dikkatli davranıyorum.

Müzik için yaşayanlardansınız sanırım. Üretirken sabırsız ruhunuzu nasıl dizginliyorsunuz?

Yani şu anda yaptığım bir sürü şarkı var. Hepsini her gün çıkarmak istiyorum. Çok sabırsızım. Fakat henüz yeni çıkmış 'Eyvallah' ve 'Kader Utansın' şarkılarımın üzerinde durmak istiyorum. Çünkü yayıldıkça ve öğrenildikçe çok sevileceklerine inanıyorum hala daha duymamış bir sürü insan var, duyanlar zaten çok seviyorlar yaza çıkaracağım şarkıyı biraz bekleteceğim.



Anneniz hariç babanız müzisyen. Eşiniz diş hekimi ama aynı zamanda bir kaç enstürman çalıyor ve şarkı söylemeyi seviyor. Böyle bir ortamda müzikte üretmek zevkli oluyordur.

Aslında ben yalnız başıma üretmekten yanayım. Başka insanların siz üretirken size hiçbir faydası dokunmaz üretirken tek başınasınızdır. Kimse beyninizin içinde duyduğunuz melodilere ya da sözlere katkıda bulunamaz. Ürettikten sonra babamın çok büyük bir katkısı oluyor. Bana çok yardımcı, şarkının gitarlarını çıkarıyoruz, olması gereken ritmini düşünüyoruz, buluyoruz ve iletikten sonraki aşamada çok güzel şeyler paylaşıyoruz. Tabii ki evde birinin gitar çalıyor olması müziğe ilgisinin olması çok keyifli bir şey o yüzden şanslıyım.

Babanızla dönem dönem Youtube performanslarınızı izliyoruz. Sizin üretimleriniz hakkında neler düşünüyor. Eleştirilerine önem verir misiniz?

Babam bu konuda çok objektiftir hoşlanmadığını söyler. O yüzden artık kimseye inandığım bir şarkıyı dinletip "Bunu çıkarayım mı" diye sormuyorum :) Çünkü herkesin zevki farklı. Herkes farklı bir şey söylüyor ve benim kafam çok karışıyor. O yüzden artık sadece kendimi dinliyorum. Kendim ne istersem onu çıkarıyorum. Babamla beraber sevdiğimiz şarkıları yeniden uyarlıyoruz ve inanılmaz keyif alıyorum. Umarım daha uzun seneler devam ederiz.

VAKALAR DÜZELMEDİKÇE ALBÜM YAYINLAMAYI DÜŞÜNMÜYORUM

"İlk çıktığımda çok dizi teklifi geldi ama kabul etseydim müzik yapamayacaktım" dediğinizi okumuştum. Oyunculuk konusuna sıcak bakıyor musunuz?

Oyunculuk konusuna kesinlikle çok sıcak bakıyorum. Hatta bir dizim olacaktı. Fakat bu pandemi olayı öncesi konuşulan bir şeydi. Askıda kaldı, şu ana kadar olmamasının sebebi doğru proje doğru zamanda gelmedi. Yoksa çok yapmak istediğim bir şey oyunculuk.

Yaza şimdiden yeni şarkınız hazır diye biliyorum. Sonrası için farklı konseptli bir albüm düşünüyordunuz. Biraz bu sürecin detaylarından bahseder misiniz?

Evet şarkım hazır, müzik düzenleme aşamasında şu anda, fakat bir yandan ben bu covid 60 bin vakalardayken maalesef İstanbul'a gittim ve çok güzel bir albümün adımlarını attım. Albümdeki demoları hazırladık. Prodüktörüm sevgili Poyraz Kılıç ile çok keyifli bir o kadar da korkarak çalıştık. Konsept bir albüm olacak biraz hiphop altyapıları üzerine biraz Balkan alternatif şarkıların yer alacağı, içinde rap düetlerin de olacağı bir albüm hazırlığındayım. Bu vakalar düzelmedikçe, ekonomimiz iyiye gitmedikçe, mekanlar açılmadıkça, albümü yayınlamayı düşünmüyorum. Zaten şarkılara başladık anca 2022'nin baharında çıkartırım diye düşünüyorum.

KÜLTÜR ATÖLYESİ

Dijital platformlarda öne çıkanlar, vizyonda ses getirenler, kulakların pasını silenler, tadı damakta bırakanlar, izletirken eğitenler, güldürenler, ağlatanlar ve daha nicesi... İşte, ayın öne çıkan kültür-sanat olayları...

TİYATRO



Türkiye'nin en uzun soluklu tiyatro festivali

Sabancı Vakfı ile Kültür ve Turizm Bakanlığı Devlet Tiyatroları iş birliğiyle düzenlenen Devlet Tiyatroları-Sabancı Uluslararası Adana Tiyatro Festivali, 22'nci yılında seyirciyle buluşmaya hazırlanıyor. Türkiye'nin en uzun soluklu tiyatro festivali, bu yıl 21 Haziran'da sona erecek. Bu yıl festival boyunca Adana Merkez Park Amfi Tiyatro Park sahnesi ve Hacı Ömer Sabancı Kültür Merkezi sahnesi yarı kapasite bilet satışı ile kullanılacak.

SERGİ

Tarihi yarımada Dalınç için hazır

Tarihi yarımada, Haziran ayında dijital sanat alanında 10 önemli sanatçıyla Binbirdirek Sarnıcı'nda gerçekleşecek "Dalınç" sergisine ev sahipliği yapacak. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın desteği ve Mezo Dijital tarafından düzenlenecek sergiyi sanatseverler 15, 16, 17 Haziran tarihlerinde gezebilecekler. Seyhan Musaoğlu'nun küratörlüğünde gerçekleşecek olan sergi, IDAF - İstanbul Dijital Sanat Festivali'nin ilk adım sergisi niteliğinde.

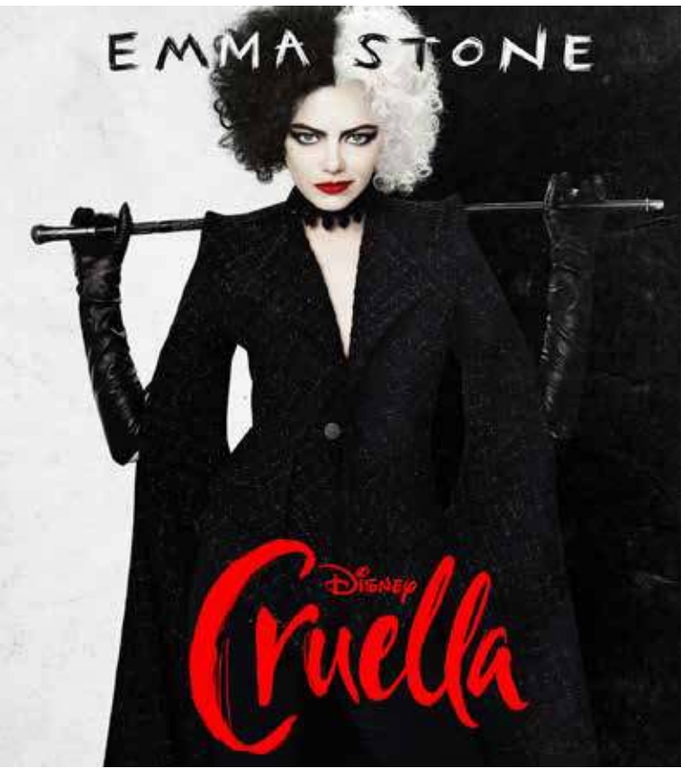


MÜZİK

7. Stüdyo albümü çıktı

Gökhan Türkmen, “7” adlı yedinci stüdyo albümünü yayınladı. 4 Haziran’da tüm dijital platformlarda yerini alan, Gökhan Türkmen’in #iyiyaşa mottosuyla yol aldığı, yedi parçadan oluşan ve enternasyonal sounda sahip disko funk albümü, ev ortamında titizlikle üretildi.





FİLM

Cruella geri döndü

2021’in merakla beklenen filmlerinden biri olan Cruella sonunda izleyici ile buluştu. Cruella filmi özellikle izleyici kadrosuyla dikkatleri üzerine çekiyor. Oscar ödüllü Emma Stone, sinemaların en kötü şöhretli ve modaya düşkünlüğüyle bilinen kötülerinden biri olan, ikonikleşmiş karakter Cruella rolüyle karşımızda.

Yarı insan yarı hayvan bebekler

On yıl önce yaşanan “Büyük Çöküş” dünyanın altını üstüne getirerek gizemli bir şekilde “melezlerin” ortaya çıkmasına yol açar. Bebekler yarı insan, yarı hayvan olarak doğmaya başlar. Melezlerin virüsün sonucu mu yoksa sebebi mi olduğundan emin olamayan birçok insan korkuya kapılarak onları avlar. Sweet Tooth, 4 Haziran’da dünyayla aynı anda Netflix’te…



DİZİ

Kitap

Yayınevleri, yeni eserleri okurlarla buluşturmaya devam ediyor. İşte, kitapseverlerin ilgisini çekecek yeni kitaplar...



KÜLLERİN GÜNÜ

Masumiyetin hüküm sürdüğü bir dünyada, katili öldürmeye sevk eden ne olabilir? Günah nedir bilmeyen bir toplumda nasıl olur da kan akar? Ya tam tersiyse… Suçlu, o topluluktaki tek masumsa…Romanları ve senaryolarıyla sıkı bir hayran kitlesi oluşturan Fransız yazar Jean-Christophe Grangé'ın son romanı Küllerin Günü çıktı…



HERKES İÇİN YAPAY ZEKA

Meşhur yapay zekânın hangi teknolojilerden ve disiplinlerden oluştuğunu merak ediyorsanız, nasıl çalıştığını öğrenmek istiyorsanız Zafer Demirkol'un yazdığı bu kitap tam size göre. Üstelik sözü edilen teknolojileri anlamak için hangi meslekten olursanız olun, kitabın içeriğini takip edebilmek çok kolay...



SANAL PAVYONLAR

Yaşadığım tüm deneyimler kendime yolculuğumun müthiş hikâyesiydi. Sosyal medyanın karanlık yüzünü araştırırken bilinçaltımın karanlık tarafıyla tanıştım. Yüzleştiğim duygular, insanlar ve kendi hakkımda öğrendiklerim şok ediciydi. Farkında olmadan güçlü olmak, değerli olmak, mutlu olmak ve sevgi dilenmek adına kendimizi kandırdığımız sanal pavyonlarda dolaşıp duruyoruz. Sanal Pavyonlar, Gülsemin Demir yorumu ile…

Kitap



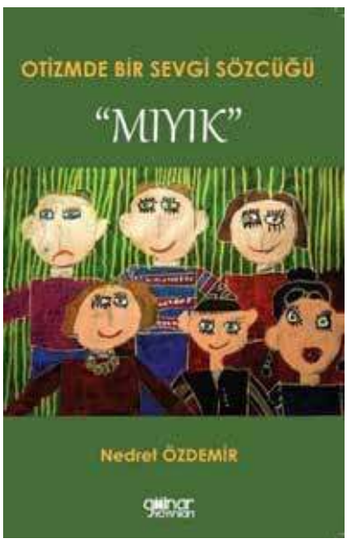
50 MEKANLA DÜNYA TARİHİ

İnsanlık tarihini, tarih öncesi çağdan yirmi birinci yüzyılın başlarına kadar, dünyanın az bilinen 50 mekanını Jacop F. Field'ın yazdığı 50 Mekanla Dünya Turu kitabıyla keşfedin. Kitapla, İslam'ın başladığı Suudi Arabistan'daki bir mağaradan, Kudüs ve Roma gibi kadim şehirlere ya da Çin'deki Konfüçyüs Tapınağı gibi yapılara kadar uzun bir yolculuğa çıkıyoruz.



YOLUN ORTASINDAN SESLENİYORUM

Oyuncu Onur Büyüktopçu, bu kez de Yolun Ortasından Sesleniyorum adlı kitapla karşımızda. Ünlü oyuncu kitabında hayatını, çocukluğunda ve yaşamı boyunca sıkıntısını çektiği hastalıklarını, yurt dışı maceralarını, garsonluktan emlakçılığa oyunculuk öncesi çalıştığı işleri, ilk oyunculuk deneyimlerini ve tanınmış bir oyuncu olduktan sonra kendi karakterinden taviz vermeden nasıl yaşamaya çalıştığını anlatıyor…



OTİZMDE BİR SEVGİ SÖZCÜĞÜ-MIYIK

"Yüz otizmli birey tanıyor olsanız, tanıyacağınız yüz birinci otizmli birey, önceki tanıdığınız yüz bireyden farklı olacak." Nedret Özdemir, otizmli oğlu Göktürk ile otizm bilmecesini keşfini, bu alanda oğluyla birlikte ilerlemelerini, çabalarını, yaşadıkları zorlukları, özel eğitim öğretmenliği yaptığı sırada yaşadıklarını ve deneyimlerini akıcı üslubuyla bir yaşam hikâyesi gibi anlatırken, otizmle tanışmış ailelere otizmli bireylerin eğitimi ve onların hayata kazandırılmasında kullanabilecekleri birtakım yöntem ve ipuçlarından bahsediyor.

Yazdıklarım kalbimden kendime selam vermek gibiydi

Yeni kitabı 'Ya Selam' ile okurların karşısına çıkan **Yağız Serdar Kötük** "Ya Selâm aslında Allah'ın bir ismi ve esenlik, ferahlık veren anlamında. Yazdıklarım kalbimden kendime selam vermek gibiydi ve her yazının sonunu 'Ya Selâm' ile bitirdim. Kitap kendi ismini seçmiş oldu" diyor.

Röportaj: B. Selen Akgün Fotoğraflar: Serhat Hayri, Make Up: Uğur Kıral



Genç yazar Yağız Serdar Kötük, “Sanki eksik bir parçamı buldum, tamamlandığımı hissettim” dediği yeni kitabı Ya Selam’ı, Re Touch Mag’e anlattı.

Kitabınız hayırlı olsun. Fakat önce sizi tanımak isteriz. Yağız Serdar Kötük kimdir?

Çok teşekkür ederim. Eskişehir’de doğdum, büyüdüm ve sonra İstanbul’a geldim. Üniversite okumak için geldiğim yere köklendim. Uzun zamandır İstanbul’da yaşıyorum. Konservatuar tiyatro okudum, hala yüksek lisans öğrencisiyim. Oyuncu ve sahne farkındalığı üstüne araştırma yapıyorum. Gezmeyi, yeni yerler keşfetmeyi seviyorum, gezdiğim yerlerin tarihi, inancı ve enerjisini deneyimlemek benim için büyük zevk, elimden geldiğince bunu yapmaya çalışıyorum. Aslında hayatın içinde o an ruhumun ne istediği ve ne hissettiği ile yaşamımı yönlendiren biriyim.

Tiyatro okumanıza rağmen hayatınızda ne gibi bir kırılma meydana geldi ve kitap yazmaya karar verdiniz?

Tiyatro eğitimi alırken aslında sadece oyunculuk eğitimi almıyorsunuz, o kadar zengin bir bölüm ki; kostüm dersinden, makyaj dersine, yazarlık dersinden, eskrim dersine kadar birçok alanda sizi geliştiriyor. Ben oyuncu olurum derken kitap yazmayı tercih ettim, yaşadıklarımı anlatmak isteği içimde dolup taşıyordu, ben de yaşadığım farkındalıkları yazmak istedim. Oyunculuk her zaman farkındalığımı yükselten bir alan, o yüzden oyuncu koçluğuna devam ediyorum.



GÖRÜNÜŞ BÜYÜK BİR İLLÜZYONDUR

Kitabınızın ismi ‘Ya Selâm’. Sizin için bu söz ne anlama geliyor?

Ya Selâm aslında Allah’ın bir ismi ve esenlik, ferahlık veren, her türlü kötü durumdan selamete erdiren ve gözetip koruyandır. Kitabı yazarken de yazdıklarım kalbimden kendime selâm vermek gibiydi ve her yazının sonunu ‘Ya Selâm’ ile bitirdim. Kitap kendi ismini seçmiş oldu.

Kitabınızın yayınlandığı gün ne hissettiniz?

Tamamlandığımı hissettim aslında, sanki eksik bir parçamı bulmuş gibi bir his. Bilmiyorum tarifsiz bir şey...

Görünüş sizce nedir?

Görünüş büyük bir illüzyon bence, bizler görünüşün kölesi olmuş durumdayız. Bu yüzden insanları görünüşlerine göre değerlendiriyor ve yargılıyoruz. Görünüş aslında maddeyi bırakıp manayı bulmak için bizlere verilmiş büyük bir pusula, tabi bunu görebilmek ve ayırabilmek için iyi terbiyeye ihtiyaç var.

Kitabınızın arka kapak yazısında ‘Aslolan sonuç değil, yolculuğun bilincine varmaktır. Yolda olanlara ‘Ya Selâm’ diye bir bölüm var. Sizin yolculuğunuz ne zaman başladı?

Benim yolculuğum 2009 yılında başladı ve sonuca odaklandığım yolda, süreci kaçırarak ilerlerken beklediğimin sonuç olmadığını, bulmam gerekenin kendi yolum olduğunu fark ettim. Sonra hangi yolda olduğuma baktım, buna bakarken odaklandığım ve istediğim şey beni mutlu etmeyeceğini fark ederek yolumu kendime çevirdim. Yolumu kendime çevirince hiçbir sonucun önemli olmadığını ve sürecin içindeki mutluluğu keşfettim. Umarım herkes kendi yolunu bulur.



KENDİNİZİ BULMAK İÇİN ZAMANI FARK EDİN

Örnek aldığınız ve beğendiğiniz bir yazar var mı?

Kalbinin kelamını yazıya dökebilmiş her yazar çok değerli ve özel bence. Kafka ve Alexandre Dumas’yı kendime yakın hissederim.

Pandemi dönemini kendiniz için nasıl değerlendirdiniz?

Var olan her şeyin ne kadar değerli ve önemli olduğunu anladım. Kendimle ilgili plan yaparak geçirdiğim bir süreç oldu, yapmak istediklerimi gözden geçirirken, kendimle olan bağlantısına baktım, kısacası kendime gözlemci kaldığım bir süreç yarattım.

Hayat mottom, kalbimin sesini dinlemek ve onu duymaya çalışmak. Çünkü orada şüphe yok, kaygı yok, kalbinin sesini duyabildiğinde öze erer insan, insanın özü neyse kalpten de o duyulur. Ben de her seçimimi kalp sesine göre yaparım ki beni başarıya götürsün.

Hayat mottonuz nedir?

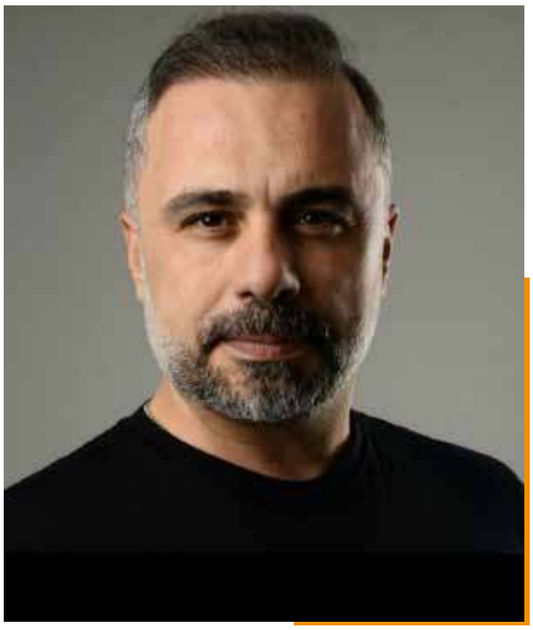
Kalbimin sesini dinlemek ve onu duymaya çalışmak. Çünkü orada şüphe yok, kaygı yok, kalbinin sesini duyabildiğinde öze erer insan, insanın özü neyse kalpten de o duyulur. Ben de her seçimimi kalp sesine göre yaparım ki, beni başarıya götürsün, başarısızlığa götürür, yanlış seçim yaptırırsa da kötü niyetime bakarım.

Okurlarımızın kendi yolculuklarında kendilerini bulmaları için neyi önerirsiniz?

Zamanı fark etsinler, zamanı fark ederlerse zamanın içindeki zamanı fark ederler ve genellikle zamanın içindeki zaman hep boşa gider çünkü hareket etmeyiz, edemeyiz, bahaneler bizi hapseder. İnsanın kendini ve zamanını bulması için hareket edip, risk alması gerekir. Zaman diyorum çünkü o fark edilirse, yaratım ve üretim başlar ve kişi kendini bulur.



Yüksek benlik ile bağlantı kurmak



Oğuz KÖMÜRLÜ / Nefes Terapisti ve Yaşam Koçu

Gündelik yaşamın dünyevi koşturmacaları ve sorunlarla öyle meşgulüzdür ki bu sınırlı insan bedenlerinden çok daha öte ilahi bir varlık olduğumuzu unuturuz. Ancak "Ruh nedir, benimle bağlantısı nedir" sorgulaması başladığı an öğrenim, dolayısıyla da değişim başlar.

Dünyada var olan her insan, inancı ne olursa olsun bir ruhu olduğu konusunda hemfikirdir. Ancak onun ne olduğu üzerinde pek düşünülmez. Dünyaya doğduğumuzda ilahi olan ile bağlantıda olduğumuz için ruha daha yakınızdır, ancak zamanla dünya öğrenimi başlar ve kendimize bir kimlik geliştiririz. Bu kimlik geliştikçe ruhla bağlantımızdan da koparız. Gündelik yaşamın dünyevi koşturmacaları ve sorunlarla öyle meşgulüzdür ki, bu sınırlı insan bedenlerinden çok daha öte ilahi bir varlık olduğumuzu unuturuz. "Ben kimim, burada ne yapıyorum, ruh nedir, benimle nasıl bir bağlantı içindedir, yaşamımda nasıl bir işlevi var" gibi soruları kendimize sormak aklımıza gelmez. Yaşamlarımızdaki mücadeleler ve kaos ortamı bu soruları bize sordurtmamak, sorgulatmamak içindir. Ancak sorgulamaya başlayan insan, görünenlerin hiç de göründüğü gibi olmadığını anlamaya başlar. Bu sorgulama bir öğrenimdir ve elbette öğrenmek değişmektir.

RUHUN ÇAĞRISINA CEVAP VERMEK

Ruh her an bize çağrıda bulunur. Çünkü ilahi bağlantıdadır ve bizim için en iyi olanın ne olduğunu bilir. Biz onunla iletişim içinde olmamayı normal bir varoluş şekli sanırız. Ruha 'yüksek benlik' de diyebiliriz. Çünkü dualite içinde benliğimiz bölünmüştür. Biri ego dediğimiz, kendini bir beden olarak algılayan düşük benliktir. Diğeri ise gerçeği bilen, her şey ile bağlantıda olan yüksek benlik. Yüksek benlik bedenlenmiş bilincimizden çok daha yüksek bir frekans bandındadır, ilahi bağlantıdadır, Tanrı ile iletişim kuran parçamızdır. Dolayısıyla yüksek benlik bizimle ilgili tüm planı bilir. Neden burada olduğumuzun farkın-



dalığı ondadır, yaşam derslerimizi, yaşam amacımızı bilir, yaşamdaki sorunların çözümünü bilir, ilişkileri nasıl şifalandıracağımızı bilir. Bize her an rehberlik etmek ister. Ancak özgür irade yasası burada da devrededir. Bize yardım edebilmesi için bizim bu farkındalıkta olmamız da gerekir. Bu yardımı bilinçli bir şekilde istemek, buna niyet etmek ve bilmediğinin farkında olarak bilen parçana sormak. Bu niyetten sonra akıl çelinmelerine karşı uyanık bir farkındalıkta olmak da gerekir. Çünkü yüksek benliğe sormuş olsak dahi, düşük benliğin sesi ve ayartmaları da hala devrededir.

REHBERLİĞİ YÜKSEK BENLİĞE BIRAKIN

Düşük beni dinlediğimizde, geçmiş öğrenilmişliklerimiz, yargılarımız, sınırlılık ve endişe duyguları içinde seçim yapar ve kararlar alırız. Bu kararlar bizi geçmişin tekrarına götürür, çünkü rehberliği ego olan düşük benlikten almışızdır. Ancak rehberliği yüksek benliğe bırakmayı seçtiğimizde bize sezgilerimiz aracılığıyla yol göstermeye başlar. Öğrenim değişmektir demiştik. Ve elbette bu noktada deneyimlerin içinde öğrenmemiz ve değişmemiz de istenir. Ruh ile pazarlık olmaz, çünkü bizim için neyin şifa olduğunun farkındalığı onda vardır. Bazen yaşanan deneyim zorlaşmış gibi gelse de ruhtan istenen her yardım şifaya götürür. Direnci bırakıp yüksek benliğin rehberliğine güvenmeyi her hatırlayışımızda bağlantımız ve hissedişimiz artar. Sezgisel olarak işaretleri duyumsar ve mesajlar alabiliriz. Özgür seçimimizle ruh olan yüksek benliğimizin yol gösterişini izleyebiliriz. Bu sayede yaşamda yüksek benliğin titreşimine giderek uyumlanır ve daha sık bağlantı kurmaya başlarız. Yüksek benlik ile birleşmek, yaşamın kontrolünü bilgelikle ele almak demektir. Ruhu izlemek Tanrı'nın, yaratıcının iradesini gerçekleştirmekle eş anlamlıdır.

CEVAPLAR BİZİ ŞİFAYA GÖTÜRÜR

İçimizden gelen ancak bizden daha büyük bir güç olan bu bilgeliği dinlemek yaşamda ruhsal olarak da gelişerek neşe, keyif ve coşkuda kalabilmemize yardım eder. Ruh ile bu dünyadayken bütünleşmenin anlayışını getirir. Yüksek benlikle birleşme, daha düşük olan özbeninizin yükselmesidir. Ruhsal gelişimde amacımız dünyadaki varlığımızı, kimliğimizi yüksek benliklerimiz frekansı ile aynı hizaya getirmek ve O'nun bilgeliğinin buradaki araçları olmaktır. Çünkü cevaplar ondadır ve ancak bu sayede şifa buluruz.

Açık alanlarınızı keyifli hale getirmenin tam zamanı



Burçe BEKREK

Pandemi bize evlerimizin etrafında minik de olsa nefes alacak balkon, teras ya da bahçenin önemini bir kez daha hatırlattı. Hal böyle olunca açık alan dekorasyonuna da ilgi arttı. Yazın keyfini doyasıya geçireceğiniz açık alanlarınızı düzenlerken dikkat etmeniz gereken ayrıntıları sizin için derledim.







İlkbaharın yerini yavaşça yaza bırakmasıyla ve daha yüksek sıcaklıklarla birlikte her dakikayı dış mekanlarda geçirme dürtüsü artıyor. Hele bir de pandemi kuralları ile gelen bir yaz bu ihtiyacı daha da çoğaltıyor. Açık havada sahip olunan bir yaşam alanı, özellikle havalar ısındıkça bir lükstür. Şehirde küçük bir balkonunuz, terasınız veya yazlık evinizde büyük bir bahçeniz ve verandanız olsun, açık hava alanınızı olabildiğince iyi hale getirmek için birçok fikir vardır.





HAKETTİĞİNİZ RAHATLIĞIN TADINI ÇIKARIN

Açık alanınızdaki sallanan sandalyede, soğuk bir içecek ve güzel bir kitapla hiç sıcak ve güneşli bir cumartesi geçirmediyseniz, o zaman bir an önce bunun tadına varmanızı öneririz. Özetle açık bir alana sahip olacak kadar şanslıysanız, gerçekten tüm yaz boyunca hak ettiğiniz rahatlığı ve keyfi hissedebilirsiniz.

İKLİME DAYANIKLI MOBİLYALAR SEÇİN

Açık alan dekorasyonunuzu oluştururken, bölgenizdeki iklime dayanabilecek ve çevredeki ortama uyabilecek malzemeler ve bahçe mobilyaları seçmek önemlidir. Hasır mobilyalar, sisal kilimler, güneşe ve suya dayanıklı kumaşlar bu tür mekanlarda her zamanki favorilerdir. Tarzınızın daha eğlenceli, modern ya da klasik ve geleneksel olması önemli değil, çünkü dışarıda seçim yapabileceğiniz çok sayıda bahçe mobilyası stili var - ve hemen hemen her bütçeye uygun bir tane!- Şimdi tek ihtiyacınız olan şey, en sevdiğiniz dış mekan konseptini seçmek ve bunun için mükemmel bir yer bulmak. Bu ay yaz mevsiminde alanınızı yenilemenize yardımcı olacak dış mekan fikirlerime bir göz atın.





Yaza damgasını ‘üstsüz güneşlenenler’ vuracak



Bora ERDİN / bora@retouchmag.com

Bu yaza üstü açık otomobille girme fikri fena olmazdı değil mi? Sıcak havaya inat rüzgarın yüzünüzde dans ettiği, güneye doğru keyifli bir yolculuk hayali kuranlara geçmişten günümüze en sevilen ve en çok satan modelleri derledik.

İlk otomobiller aslında at arabalarında tasarlanmış bu nedenle hemen hepsinin üstü açıktı. Sonra bu otomobiller spor bir gövdeye büründü ve gençleri ya da gençlik günlerini özleyenleri hedefledi. Bugün ise dünyanın en tarz otomobilleri artık üstü açık yani Cabrio’lardan oluşuyor.

“Solda güneş yükseliyordu, güneye giderken” çalıyor ve üstü açık otomobilimiz ile kuzeye sürüyoruz:) Tersine gitmek, yazın üstü açık otomobil kullanmak bizi nedense hep mutlu etmiştir. İlginçtir dünyada üstü açık yani Cabrio otomobiller en çok kuzey ülkelerinde alıcı buluyor. En çok Birleşik Krallık’ta satılan üstü açılan otomobiller standart dört kapılı binek otomobillere göre daha yüksek fiyatla alıcı buluyor. Türkiye’de ise çok sevilmemesinin nedeni kalabalık aile yapısına sahip olmamız. Gelecekte ise bireyselleşmenin yaygınlaşması ile iki koltuklu Cabrio’ların satışlarının katlanarak artacağı ortada… Gelin şimdi birlikte bakalım.

ÇAĞININ ÖTESİNDE BİR ANADOL’DU, ÜSTÜ AÇIKTI

Anadol üretime girdikten sonra o kadar talep gördü ki Süper Türk Canavarı (STC) üretildi. Sonra Anadol üreticileri çağının çok ötesinde bir tasarıma imza attılar ve ortaya Anadol Böcek çıktı. Yeşilçam’da bir filmde bile kullanıldı. Dört koltuklu Böcek’in ilk prototipinde arka koltuklar gövdeyle bütünleşikti. Sonra birbirinden bağımsız dört koltuklu modeller üretildi. Bugün elektrikli olarak üretilse, farları led ve gösterge paneli dijital bir ekran olsa sırıtmayacak bir tasarıma sahipti. Bir tanesini Koç Müzesi’nde görebilirsiniz. Zaten 202 adet üretilen Böcek’in bugün çok az sayıda olduğu biliniyor. Cabrio olarak üretilen bu model 1975 yılında 47 bin liraya satılıyordu.



ONU 'THE HANGOVER' FİLMİNDEN HATIRLAYACAKSINIZ

Bir W115 200D sahibi olarak sanırım tarafsız değerlendiremeyeceğim bu modeli. Mercedes-Benz W111 Cabrio… 1970'lerde yapılmış en iyi üstü açılan otomobili olarak sevmeyeni az bulunur. The Hangover serisinin ilk filminde başına gelenleri görünce içim sızladı. Ancak bu otomobilin bu kadar sevilmesinin nedeni döneminde kolay ulaşılabilir modellerle birlikte satılması oldu. W111 3.5 litrelik V8 motoru ile öyle sevildi ki döneminin en çok satan Cabrio'su oldu. 2019'da 1971 model 280SE 3.5 litre adı bilinmeyen biri tarafından 500 bin dolara satın alındı. TL/dolar paritesi ile çarpmaya başlamadan önce söylemeliyim, "Yapmayın". Türkiye'de de yollarda ara sıra denk gelebileceğiniz bu modelin satış sitelerinde (mezat) en yakın emsali 12 milyon TL'ye yeni sahibini bekliyor.



TÜRKİYE'DE SON YILLARDA EN ÇOK O SATTI

Açık söylemeliyim Türkiye'de son yıllarda en çok o otomobil satıldı. Ancak alanların yaşadığı pişmanlık öyle büyüdü ki satmak için sıraya girdi otomobil severler. Audi'nin kompakt sınıfta yer alan modeli olan A3, hatchback 3 kapı ve hatchback 5 kapılı gövdesinin haricinde üzeri açılabilen bir versiyonunu da kullanıcısına sunuyor. Ülkemizde sadece 1.5 litrelik TFSI motor ve otomatik şanzımanla satın alınabilen A3 Cabrio'nun kumaş tavanı kullananları bezdirdi. Bugün piyasada oldukça uygun (çıktığı yıldaki rakiplerine göre) fiyata bulunuyor.



Babalar Günü Hediye Önerileri



Ercan ERDAL / ercan@retouchmag.com

Sevgililer Günü, Anneler Günü derken sıra Babalar Günü'ne geldi. Hangi yaşta olursa olsun bir erkeğin teknoloji ile arası her zaman iyidir ve onları mutlu etmenin en kolay yolu da teknolojik bir hediye almaktan geçer...

Bir kameraya bir tripoda sevindireceksiniz

Boyundan büyük işler başarabilen Mini tripod AngelEye GP-238 3-Way Monopod fotoğraf tutkunu babalar için ideal bir hediye. Uzatma kolu ve tripod bir arada sunulan model selfie gibi çekimlerde görüntü içinde gözükmeden çekim yapmanızı kolaylaştırıyor. Üstelik 500 gram taşıma kapasitesi bulunuyor.





Aksiyon kamera: Dji Osmo Action 4K

Eğer macera tutkunu bir babanız varsa bu hediye tam babanıza göre. Dji Osmo Action 4K. RockSteady algoritması ve 4K 60FPS çekim kalitesi ile mükemmel bir video akışı sunan aksiyon kamerası, 240FPS 8x yavaş kayıt özelliği ile hareketleri ayrıntısına kadar yakalamaya olanak tanıyor. Osmo Action 4K, suya dayanıklı olmasıyla da tercih sebebi oluyor.

Sanal gerçeklik gözlüğü: HTC Vive Cosmos Elite VR System



VR başlığı oyun tutkunu babalara teknolojik hediye olarak çok iyi bir alternatif. HTC Vive Cosmos Elite VR System, 2880 x 1700 kombine piksel çözünürlüğü ile her ayrıntıyı yakalıyor. Cihaz 160 metrekareye kadar oyun alanı sağlıyor.



Akıllı saat: Fossil Gen 5

Erkekler için vazgeçilmez bir aksesuar olan saatler şıklığınızı yansıtırken teknojik gelişmeleren de geri kalmıyor. Hem şık hem de akıllı bir saat olan Fossil Gen 5 babalar günü için ideal bir seçim olabilir. Giyilebilir teknoloji sektöründe kendini hızla geliştiren Fossil markasının Fossil Gen 5 akılı saat modeli; adım sayar, stres ölçer, Google Fit, kalp atışı göstergesi ile kullanıcıların memnuniyetini kazanıyor. Fossil Gen 5 temassız ödeme yapmanıza olanak sağlayan Google Pay ile dikkat çekiyor.

Uçmayı Uçurmayı Seven Babalara: Dji Mavic Mini

Babanızın içindeki çocuğu doyasıya eğlendirmek istiyorsanız onu mutluluktan uçuracak bir drone alabilirsiniz. DJI Mavic serisi, deneyimli kullanıcılar için de amatörler için de heyecan verici özellikler ve eğlenceli uçuş modları sunuyor. 250 gramın altında ağırlığa sahip oluşuyla birçok ülkede belirli düzenlemelerden muaf olabilen Dji Mavic Mini, 12MP hava fotoğraflarını ve 2,7K Quad HD videoları destekliyor. 30 dakikaya varan uçuş süresiyle Mavic Mini, Babalar Günü ketifli bir hediye alternatifi.



Bundan böyle her ay,
Instagram'ın sevilen aşçı
ve şeflerinin en beğendiği,
lezzetli, ilginç ve pratik yemek
tariflerinden seçkileri sizlerle
buluşturacağım...



Eray KILIÇ / Gastronomi Eleştirmeni ve Gurme
Erayamail@gmail.com
Instagram: @eraykilic



RENGARENK FRANSIZ LEZZETİ MAKARON

MALZEMELER:
140 gr badem unu, 80 gr yumurta akı (aşağı yukarı 3 yumurtanın akı),
160 gr toz şeker, 50 gr pudra şekeri, 1 çimdik tuz.

GANAJ MALZEMELERİ:
50 gr krema, 100 gr beyaz çikolata, Gıda boyası.

YAPILIŞI:
Badem unu ve pudra şekerini elekten geçiriyoruz. Başka bir kapta yumurta akları tuz ve şekeri köpük olana kadar çırpıyoruz. Ardından nazikçe un karışımıyla yumurta köpüğünü homojen olana kadar karıştırıyoruz. Karışımı renk sayısı kadar kaba bölüp renklerle kaplarda karıştırıyoruz. Sıkma torbasıyla tepsiye ufak yuvarlaklar olarak aralıklı sıkıyoruz. Tepsiyi 10 kez sertçe tezgaha vuruyoruz, kabarcıklarından arındırıyoruz. 150 derece ısınmış fırında 15 dakika pişiriyoruz. Ganaj için kremayı ısıtıp altını kapatıyor, içine çikolatayı ekleyip karıştırıyoruz. Dilediğimiz aromalarla ganajı farklı kaplarda karıştırıp makaronların içine pay ediyoruz.
Kaynak: @thenimoskitchen



PİZZA TADINDA PATATES DİLİMLERİ

MALZEMELER:
4 adet orta boy veya 2 adet büyük boy patates, Yeterince doğranmış sucuk, Yeterince konserve mısır, 1 adet ince dilimlenmiş yeşil biber,
4-5 adet dilimlenmiş cerry domates, Yeterince rendelenmiş kaşar peynir, Zeytinyağı veya sıvı yağ, Tuz.

SOS İÇİN:
1 yemek kaşığı ketçap, 2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı domates salçası, Kekik varsa kuru fesleğen çok yakışıyor.

YAPILIŞI:
Öncelikle patates kabukları soyulur ve orta kalınlıkta dilimler halinde kesilir. Daha sonra yağlanmış veya fırın kağıdı serilmiş fırın tepsisine dizilir. Daha sonra patateslerin üzerlerine bıçak yardımı ile çok derin olmayacak şekilde çizikler atılır. Bir fırça yardımıyla üzerine sıvı yağ sürülür ve tuz serpilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 15-20 dk pişirilir. Patatesler fırında pişerken diğer malzemeler hazırlanır. Sosu için ketçap, salça, zeytinyağı ve kuru fesleğeni/ kekik uygun bir kaseye alıp güzelce karıştırılır. Sucuklar küp şeklinde dilimlenir. Domates, biber ince ince doğranır.
Patates dilimleri piştikten sonra fırından çıkartıp, üzerlerine fırça yardımı ile sostan sürülür. Kaşar peynirin yarısı patatese serpilir. Üzerine domates, biber, mısır ve sucuk yerleştirilir. Son olarak kalan kaşar peyniri tekrar üzerine serpilir. Patates dilimleri tekrar üzeri hafif kızarana dek fırınlanır.
Kaynak: @ikosun_mutfagi



EFSANE ÇITIR MİLFÖY BÖREĞİ

MALZEMELER:
4 adet milföy hamuru, 6 ince dilim kaşar peyniri, 6 ince dilim cheddar peyniri, 6 dilim sucuk, 1 yumurta sarısı.

Not: İçine koyacağınız malzemenin türü ve miktarı tamamen damak zevkinize kalmış bir şey.

YAPILIŞI:
Milföy hamurlarını çapraz bir şekilde ikiye kesiyoruz. Geniş taban kısımları ortaya gelecek şekilde üst üste yıldız oluşturuyoruz. Sonra iç malzemelerimizi diziyoruz ve her bir uçtan ortaya doğru kapatıyoruz. En son üzerine yumurta sarısını sürüp önceden ısıtılmış fırında 200 derece turbo ayarında 20-25 dk pişiriyoruz.
Kaynak: @sinosfavorites tarifi



RE TOUCH mag

TURKCELL DERGİLİKTE

VODAFONE DMAGSTA

www.retouchmag.com

Haziran 2021

ASTROLOJİ

KOÇ 21 MART - 20 NİSAN

Yükselen Koç ve Koç Burcu
Haziran ayında ruhunuzu adeta dinlenmeye çekeceksiniz. Bu ay içinde ne kadar çok dinlenir ve çevrenizde olan olalardan geri çekilirseniz, hayatınıza bir o kadar bolluk ve sevgi katabilirsiniz. Sezgilerinize güvenin. Hayatınızda iletişim teması ön plana çıkacak. Karşınızdaki kişinin düşüncelerinizi anlayıp anlamadığı konusu sizi biraz yorabilir. Karşılıklı yanlış anlaşılmalar nedeniyle büyük patlamalarla karşılaşabilirsiniz. Netliğe odaklanmaya zaman ayırın ve etrafınızdaki insanlarla olan gerilimin asıl sebebini anlamaya çalışın.

İKİZLER 22 MAYIS - 22 HAZİRAN

Yükselen İkizler ve İkizler Burcu
Haziran ayı sizin için hem iş hem özel hayatınızda kendinize ait alanı genişletmenin tam zamanı. Kariyerinizin geleceği hakkına yeni bir şeyler düşünmeye başlayabilir, buna göre yeni adımlar atabilirsiniz. Yapmak istediğiniz işin sadece maaştan ibaret olmaması gerektiğini düşünebilirsiniz. Yeni işinizin ruhunuza da dokunmasını ön planda tutacaksınız. Kısacası bu ay hayatınızı daha iyi bir noktaya taşımak için kollarınızı sıvayacaksınız. Kendinize vakit ayırmayı, özünüze dönmeyi unutmayın.

ASLAN 23 TEMMUZ - 22 AĞUSTOS

Yükselen Aslan ve Aslan Burcu
Haziran ayında odak noktanız yeni arkadaşlar edinerek sosyal ortamlara geri dönmek üzerine olacak. Dışa dönüklüğünüz bu konuda size oldukça yardımcı olacak. Uslubunuz ve cömertliğiniz iş ortamınızda da fark edilecek. Diğer yandan bu ay içinde finansal konularda ise başarı yakalamanız olası. Elinize geçen parayı akıllıca kullanabileceksiniz. İnsanların hakkınızda ne düşündüğünü umursamasanız bile, kendinize dair sevmediğiniz yönlerinizi düşünmeye başlayabilirsiniz. Hoşlanmadığınız yönleri törpülemek de sizin elinizde.

BOĞA 21 NİSAN - 21 MAYIS

Yükselen Boğa ve Boğa Burcu
Haziran ayı boyunca finans konularında bazı zorluklarla karşılaşmanız muhtemel. Bu nedenle gerekli ödemeleri yapmak için kendinize bolca zaman ayırarak hesaplarınıza giren ve çıkan paraya dikkat edin. Arkadaş çevrenizi genişleteceksiniz. Küçük bir yakın arkadaş grubunuz olsa da, yeni bir arkadaş edinme ve normale göre daha fazla şey paylaşma eğiliminde olabilirsiniz. İnsanlara karşı iletişim dürtünüz ortaya çıktığında, iç sesinize güvenin ve kalbinizden geçeni karşınızdaki kişiyle paylaşın!

YENGEÇ 23 HAZİRAN - 22 TEMMUZ

Yükselen Yengeç ve Yengeç Burcu
Bu ay kendinizi tamamen yaratıcı ve ilham verici hissedeceksiniz. Gerçekte kim olduğunuzu kabullendikçe daha fazla bollukla karşılaşacaksınız. Yeni şeyler öğrenmek ve hobilerinize vakit ayırmak için harika bir süreç. Önümüzdeki yılı planlamak isteyebilirsiniz. İş hayatınızda ön plana çıkabilir, yaratıcılığınızla üstlerinizin gözlerini kamaştırabilirsiniz. Meşgul olduğunuz olumsuz durumlar içinden çıkmak isteyebilirsiniz. Bunun için kendinize alan tanıyarak, içinizde bulunan olumsuz duyguların gitmesine izin vermelisiniz. Meditasyon veya yogaya başlamanın tam zamanı!

BAŞAK 23 AĞUSTOS - 22 EYLÜL

Yükselen Başak ve Başak Burcu
Bu ay ilişkilerinizde kurduğunuz dengede sıkıntılar yaşanabilir. İstemeden de olsa ihmal ettiğiniz yakın çevrenizle iletişime geçebilirsiniz. İnsanlarla iletişim konuları gündemde olacak. İş ve kariyeriniz konusundaki seçimlerinizi tekrar sorgulayabilirsiniz. Yeni bir iş veya projeye girmeyi düşünebilirsiniz. Ancak artı ve eksileri iyi tartmalısınız. Eğer bir ilişkiniz varsa bu ay romantizm yüksek seviyelerde olacaktır. İyi değerlendirin.

AKREP 23 EKİM - 21 KASIM

Yükselen Akrep ve Akrep Burcu
Bu ay yaratıcı yönünüz baskın gelecek. Kendinizi ve duygularınızı fazlasıyla yaratıcı bir şekilde ifade edebileceksiniz. Sezgileriniz her zaman kuvvetliydi, içinizdeki bilgeliği saklamaktan vazgeçin. Çekiciliğiniz ve karizmanız adeta alev alev yanacak! Hem işte hem özel hayatınızda başarılar üst üste gelecek. Partnerinizle tutkulu ve romantik günler kapıda. Ancak partnerinizle olası bir anlaşmazlık durumunda alışık olmasanız da taviz vermeyi denemeniz gerekebilir.

OĞLAK 22 ARALIK - 21 OCAK

Yükselen Oğlak ve Oğlak Burcu
Bu ay alışılmadık bir şekilde romantik hissedebilir ve duygularınız konusunda oldukça açık olabilirsiniz. Aklınızda biri varsa ve kalbinizi ona açarak gardınızı düşürüseniz hayal ettiğinizden daha fazla sevgi ve bollukla karşılaşabilirsiniz. Günlük hayatınızda ev aletlerinin bozulması, genel anlamda iletişimsizlik ve aksaklıklarla karşılaşabilirsiniz. Bu gibi konulara çok takılmamalısınız. Nefes çalışmalarına ve bağırsak sağlığınıza bu ay dikkat edin.

TERAZİ 23 EYLÜL - 22 EKİM

Yükselen Terazi ve Terazi Burcu
Günlük yaşamınızdan ne kadar çok koptuğunuzu fark edeceğiniz bir ay olacak. İş ve özel hayat dengeniz alt üst olmuş olabilir, kendinizi dinlenmeye çekmenin ve rahatlamanın tam zamanı. Yeni bir yolculuğa çıkıp yeni deneyimler kazanmanız için önünüzde hiçbir engel yok! Profesyonel hayatınızda ise çabalarınızın karşılığını maaş artışı ya da terfi gibi konularda bekleyebilirsiniz. Ancak ailenize gereken önemi vermeyi de unutmayın.

YAY 22 KASIM - 21 ARALIK

Yükselen Yay ve Yay Burcu
Haziran ayında sezgilerinize ne kadar güvenseniz de yanılma payınızı da hesaba katmalısınız. Partneriniz ya da yakın çevrenizle iletişimde net olmanız gerekebilir. Size en yakın olan kişilerle nasıl iletişim kurduğunuz ve bunu nasıl daha etkili bir hale getirebileceğiniz üzerine düşünmek için bu ayı iyi değerlendirin. Yalnız yaşıyorsanız bir ev ya da yeni bir aile kurmak isteyebilirsiniz. Bu dönem hayatınızın tadını çıkarmaya bakın. Değer verdiğiniz kişilerle vakit geçirin.

KOVA 22 OCAK - 19 ŞUBAT

Yükselen Kova ve Kova Burcu
Haziran ayı sizin için bol ödül ve bereket demek. Zenginlik, sevgi, sağlık ve maddi konular olumlu yönde ilerleyecek. Bu ay sahip olduklarınıza bolca şükredeceksiniz. İş hayatınızza dair sizi çevreleyen bazı şüpheler hissedebilirsiniz. Ancak kendinize inanmayı seçerseniz her şeyin üstesinden gelebilirsiniz. Eğer bir partneriniz varsa, bu ay tutkularınız artacaktır. Diğer yandan ilişkinizin ne yöne doğru gittiğini de sorgulayabilirsiniz.

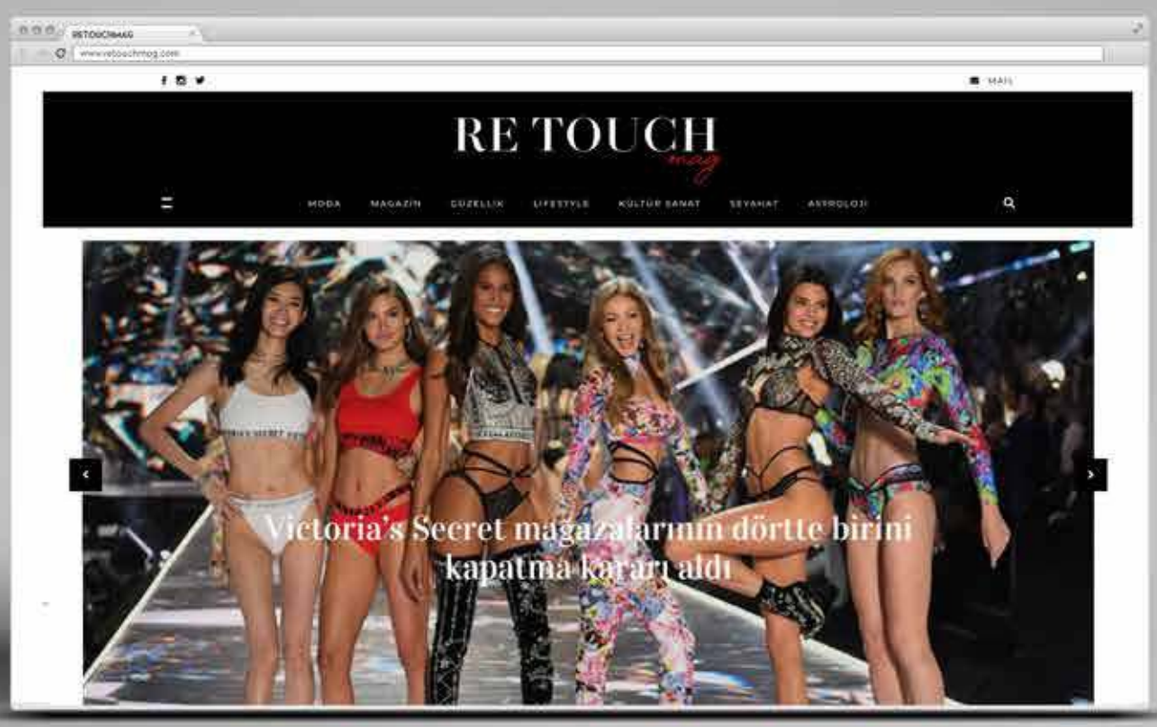
BALIK 20 ŞUBAT - 20 MART

Yükselen Balık ve Balık Burcu
Bu ayı özel hayatınızda bazı sorunlarla uğraşarak geçirebilirsiniz. Kalbinizi keşfetmeye ve sizi neyin güldürdüğünü keşfetmeye başlayabilirsiniz. Üstünüzde karşı konulamaz bir romantizm olacak. Aile ve yaşam alanınızda değişiklik yapmak isteyebilirsiniz. Kişisel hayatınızdaki belirsizlik ve istikrarsızlığı azaltmak için biraz çaba sarf etmelisiniz. Sizi anlayan insanlara vakit geçirin.

RE TOUCH
mag

YAYINDA...

www.retouchmag.com





Bizi sosyal medya hesaplarımızdan da takip edebilirsiniz

instagram.com/retouchmagist

twitter.com/retouchmagist

facebook.com/retouchmagist