ŞAMDAN Plus

SAYI
852

5 MAYIS 2021/09
15 TL (KKTC Fiyatı: 20 TL)
09
9 771304 938009
TURKUVAZ



Aslıhan Doğan Turan

En büyük mutluluğum oğullarım

Natalia's Maxx Moment



MAXX ROYAL

RESORTS



BELEK | KEMER

ŞAMDAN Plus



Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür
YASEMİN GEBEŞ

Genel Yayın Yönetmeni
BÜLENT CANKURT
bulent.cankurt@sabah.com.tr

Yayın Koordinatörü
ŞERİF ERCAN
serif.ercan@sabah.com.tr

Yazı İşleri Müdürü
ÖZGE ZEKİ
ozge.zeki@sabah.com.tr

Görsel Yönetmen
BAHRİ KESİM
bahri.kesim@sabah.com.tr

Editörler
İREM ORHAN
irem.orhan@sabah.com.tr

MELİH TÜRK
melih.turk@sabah.com.tr

Haber Merkezi
SONER GÖMLEKSİZ
soner.gomleksiz@sabah.com.tr

ERSİN AL
ersin.al@sabah.com.tr

Katkıda bulunanlar
BADE ÇAKAR, GÜLÇİN İŞLER FIRAT

Sayfa Tasarımı
SEMA YILDIRIM
sema.yildirim@sabah.com.tr

BANU AKPARMAK
banu.akparmak@sabah.com.tr

Fotoğraf Editörü
CANAN YETİŞTİ SATKIN
canan.yetisti@turkuvazdergi.com.tr

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve İnternet Yayın Sorumlusu
ŞEFİK ÇALIK

Genel Müdür Yardımcıları
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR

Pazarlama Müdürü
FERHAL ŞENCAN

Üretim Takip Müdürü
EYÜP ÇURLU

Pazarlama Yönetmeni
ZEYNEP DOĞAN

Renk Ayrımı
BAKİ KÜÇÜK

Reklam Genel Müdür Yardımcısı
SEMA TUGAN
Reklam Satış Grup Koordinatörü
SİNEM ATAK
Reklam Satış Koordinatörü
SEVGİ SEDA KOÇAK

REZERVASYON TEL: 0 212 354 41 18- 354 33 95
REZERVASYON FAKS: 0 212 354 33 50 - 75

Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü **AYŞE ALTUN**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı
SİNAN KÖKSAL

Abone Operasyon Müdürü
UFUK KOCAOĞLU
abone@turkuvazabone.com www.turkuvazabone.com
/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
@TurkuvazAbone
Abone Hattı: **0212 354 36 04–0212 354 36 11**

ŞAMDAN PLUS
Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi'ne aittir.
Yazı ve fotoğrafların tüm hakları ŞAMDAN PLUS dergisine, yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
Yönetim Yeri: Güzeltepe Mahallesi, Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B/ Blok Apt. No:29/1/1
Eyüpsultan İSTANBUL Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 35 90
Yayının Türü: Yaygın Süreli, FIPP üyesidir
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık Anonim Şirketi
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Adresi: Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B/ Blok Apt. No:29/1/1
Eyüpsultan İSTANBUL, Tel: 0 212 354 30 00
www.turkuvazmatbaacilik.com
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan DEMİRCİ
Bu dergi Basın Meslek İlkeleri'ne uymayı taahhüt eder.

Ezomola koleksiyonunu keşfetmek için QR kodu okutun!

App Store'dan İndirin

Google Play 'DEN ALIN

AppGallery ile KEŞFEDİN

ezomola



SADECE BOYNER'DE

boyner.com.tr



ÜNLÜ ANNELER 'ANNELER GÜNÜ' HEYECANINI ŞAMDAN PLUS İLE PAYLAŞTI

Bu pazar günü, Anneler Günü'nü kutlayacağız. Dolayısıyla bu sayımızın içeriğini, 'anneler' üzerine yoğunlaştırdık. Önce kapağımıza taşıdığımız 'anne'den söz edeyim. Futbolcu Arda Turan'ın eşi, iki çocuk annesi Aslıhan Doğan Turan. Hamza Arda ve Asil Aslan adlı iki oğlu olan Aslıhan Hanım ile evinde bir araya geldik. Önce çocuklarıyla birlikte evin çeşitli yerlerinde ve bahçesinde çok keyifli bir fotoğraf çekimi gerçekleştirdik. Ardından da röportajımıza geçtik. Tabii önce anneliğini konuştuk ve ardından da eşi Arda Turan ile aşkından modaya, hayata bakışından yeni projelerine kadar birçok şey konuştuk. Çok güzel fotoğraflarla süslü çok sıcak bir röportaj oldu, ilgiyle okuyacağınızı umuyorum.

Anneler Günü'ne özel dosyalar hazırladık ve onların da ilginizi çekeceğini düşünüyorum. Örneğin, cemiyet ve sanat hayatından ünlü annelere, 'anne olmanın öğrettiği hayat dersleri'ni sorduk. Melda Kamhi Kosif, Tanem Sivar Dirvana, Ebru Şallı, Selin Denizli Burnaz, Elisabeth Mas, Buse Terim Bahçekapılı, Şebnem Burcuoğlu, Tülin Şahin ve Pelin Karahan, anne olmanın kendilerine neler kazandırdığını, neler hissettirdiğini ve neler öğrettiğini bizimle paylaştı.

Bu arada bu Anneler Günü'nü ilk kez 'anne' sıfatıyla kutlayacak olan ünlü isimleri de mercek altına aldık. Geçtiğimiz bir yıl içinde anne olan, cemiyet ve sanat hayatından ünlüleri araştırdığımız bu dosyada, ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacak olan dünyaca ünlü isimlere de yer verdik.

Öznesi anneler olan bir moda dosyası da hazırladık. Bu dosyada da modaya bakışı aynı olan ve benzer stillere sahip anne-kızlar yer alıyor. Moda anlayışı ve zarafet, bazı isimler için anneden geçen bir miras. Moda anlayışlarıyla öne çıkan ünlü anneler, kızlarının stil seçimlerine de ilham veriyor. Aynı moda stillerine sahip ünlü anne-kızları merak ediyorsanız bu dosyayı da mutlaka okumalısınız.

Moda demişken 'Sürdürülebilir moda ve kültür' başlıklı bir inceleme haberimizin de olduğunu söyleyeyim. Bu haberimizde zarif, naif ve güçlü duruşlarıyla beğeni toplayan ve her biri kültürel diplomasi elçisi olan stil sahibi first lady'leri araştırdık. Tabii bunu yaparken sürdürülebilir modaya ve geri dönüşüme destek olan ve bu konulardaki duyarlılıklarıyla öne çıkan first lady'leri listemize dahil ettik.

Geçtiğimiz hafta gerçekleşen 93. Oscar Ödül Töreni'ne de moda gözüyle baktık. Törene katılan Hollywood starları ve dünyaca ünlü oyuncuları kırmızı halıdaki şıklıklarıyla sayfalarımıza taşıdık. Kırmızı halının en şıklarını, hangi yıldızın, neler giydiğini ve neler takıp takıştırdığını merak ediyorsanız cevabı Oscar sayfalarımızda.

Dekorasyon sayfamızda da iki çocuk annesi olan ve çocukları için yeni bir eve taşınan Fatma Nur Uysal Doğan'ın evine konuk olduk. Fatma Hanım, eşi ve iki çocuğuyla yaşadığı ve iki ay önce taşındıkları evlerinin tasarım kodlarını bizimle paylaştı.

Ünlü yazarlarımızın bilgilendirici yazılarının yanı sıra daha birçok konu, konuk ve haberin yer aldığı derginizle sizi baş başa bırakıyor ve veda ediyorum.

Hoşçakalın, sağlıkla kalın...

ŞAMDAN PLUS
Genel Yayın Yönetmeni
BÜLENT CANKURT
bulent.cankurt@sabah.com.tr









Enjoy Bodrum



MANDARIN ORIENTAL
BODRUM

mo_bodrum MandarinOrientalBodrumTurkey +90 252 311 18 88 | mandarinoriental.com/bodrum | #mandarinorientalbodrum

İÇİNDEKİLER



22

"Çocuklarımla vakit geçirmek şu hayatta en sevdiğim şey" diyen Aslıhan Doğan Turan ve oğulları ile yeni taşındıkları evlerinde Anneler Günü'ne özel keyifli bir çekimde buluştuk.



AKBANK

Private Banking

Kaybolmayan değerler için

Bizim için varlık, kuşaktan kuşağa aktarılan bir emanettir.
Akbank Private Banking'in 20 yıllık uzmanlık ve deneyimiyle,
yatırımlarınız ve varlıklarınız nesiller boyunca korunur, değer kazanır.

AKBANK
Private Banking
20.Yıl

Türkiye'nin en iyi özel bankacılık hizmeti*

*EUROMONEY
2006, 2008, 2010, 2011, 2012
2013, 2014, 2015, 2016, 2017

*GLOBAL FINANCE
2015, 2018, 2020

• İstanbul (Bağdat Cad., Etiler Merkez, Nişantaşı, Yeşilköy) • Ankara • Bursa • İzmir











38 Zarif, naif ve güçlü duruşlarıyla beğeni toplayan stil sahibi kültürel diplomasi elçilerinin sürdürülebilir modaya ve geri dönüşüme olan ilgilerini mercek altına alıyoruz.

44 Dokuz ünlü isime 'anne olmanın kendilerine öğrettiği en kıymetli hayat dersi nedir' sorusunu sorduk.

56 Moda anlayışlarıyla öne çıkan ünlü anneler, kızlarının stil seçimlerine de ilham veriyor.

66 Türkiye'den ve dünyadan ilk kez anne olarak Anneler Günü'nü kutlayacak olan ünlü isimleri derledik.

80 Zarif ve elegan siluetleriyle, etrafına ışık saçan elmas ve pırlantalar ile bezeli bu tasarımlardan daha güzel bir Anneler Günü hediyesi olabilir mi?

88 Dr. Mehmet Öz, hobilerin sağlığa olan en önemli katkılarını anlatıyor.

90 Bahar döneminde, yavaşlayan metabolizma mevsim geçişine hemen adapte olamayabilir. Mevsime nasıl adapte olmak gerektiğini uzmanlarla konuştuk.

94 Artkolik sanat platformunun kurucusu, yazarımız Nazlı Keçili sanat gündemini yazdı.

96 Park Hyatt İstanbul-Maçka Palas Şefi Sercan Arslan, Ramazan ayına özel, hem göze hem damağa hitap eden iftar lezzetleri hazırladı.

100 Hem firavunları yeni evinde görmek hem de gizemli tarihini keşfetmek için Mısır'a doğru yolculuğa çıkıyoruz.

106 Audi'nin Q model ailesinin en küçüğü olan Q2 yenilendi.



METT
HOTEL & BEACH RESORT
BODRUM

Book your stay at METT Bodrum, the newest lifestyle destination of the Turkish riviera.
T. +90 252 316 48 48
mettsocialliving.com/bodrum

PEOPLE

SONER GÖMLEKSİZ, ERSİN AL



Edwina Sponza, İbrahim Kutluay

ROMANTİK BULUŞMA

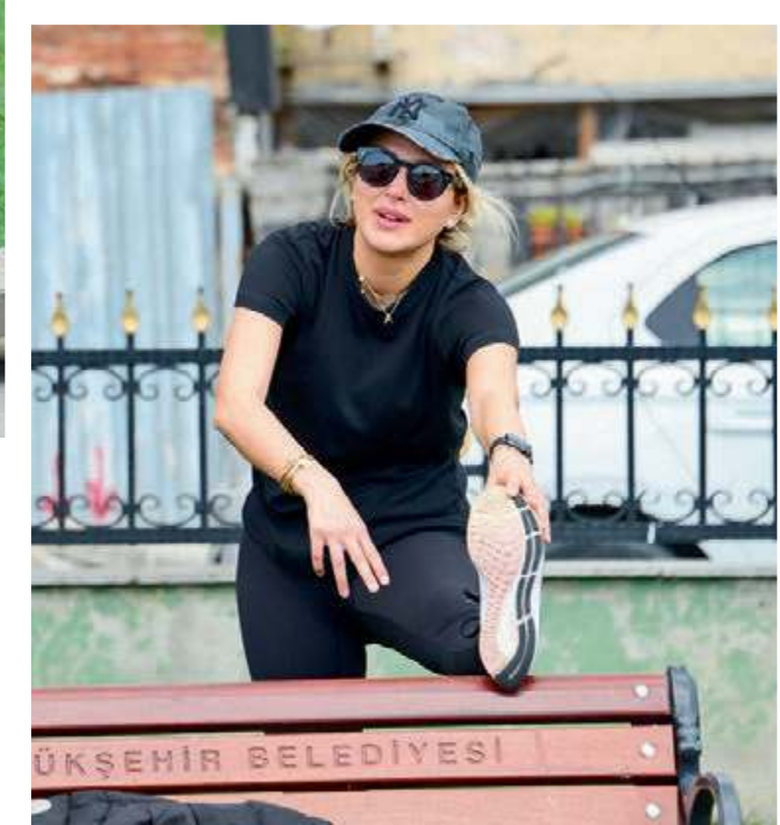
Cemiyet hayatının seçkin simalarından Edwina Sponza ve sevgilisi eski milli basketbolcu İbrahim Kutluay, Bebek'te karşımıza çıktı. Edwina Sponza sabah sporunu yaparken İbrahim Kutluay da banka işlerini hallediyordu. Çift işlerini hallettikten sonra parkta buluşup tam kapanma öncesi güneşli havanın tadını çıkardı.



MISIRLI
1951

www.misirli1951.com





Pınar Sabancı

YAZ SEFERBERLİĞİ

Cemiyet hayatının sevilen isimlerinden Pınar Sabancı da sporu yaşam tarzı haline getiren isimlerden. Genellikle yalnız spor yapan Pınar Hanım bu kez spor eğitmeni eşliğinde spor yaparken objektifimize yansıdı. Yaz aylarına formda girmek isteyen Pınar Sabancı parkta antrenman yaptı.

INTERIA

interior design store













Zemin ve duvar kaplamalarından mimari malzemelere, mutfak ve banyo ürünlerinden ev aksesuarlarına geniş bir seçki sunan **INTERIA Interior Design Store** Türkiye'nin en büyük dekorasyon ve tasarım merkezi **Skyland HOM**'da.

EROĞLU

interiadesignstore.com SKYLAND HOM Azerbaycan Cad. No:4 interiadesignstore

SKYLAND HOM



Ece, Ayşe Ege

HER KONUDA UYUMLULAR

Dice Kayek markasının kurucuları ünlü modacı kardeşler Ayşe, Ece Ege, Bebek'te objektifimize takıldı. Her konuda çok iyi anlaşan Ayşe ve Ece Ege kardeşlerin sportif kıyafet uyumları da dikkat çekiciydi. Ege kardeşler, Boğaz'da sahil boyu yürüyüş yapıp kendilerini bekleyen arabalarına binerek Bebek'ten ayrıldı.

Dilediğiniz an, dilediğiniz yerde
DİJİTAL BANKACILIK TEKNOLOJİLERİMİZ SİZİNLE!

KOLAY ADRES İLE
IBAN'SIZ PARA TRANSFERİ

FAST İLE 7/24
PARA TRANSFERİ

QR KODLA
PARA ÇEKME

BARKODLA
VERGİ ÖDEME

FATURA
ÖDEME



Halkbank'ta teknoloji, yine halkın emrinde!

Şubeye gitmeden yapabileceğiniz ve
hayatınızı kolaylaştıracak sayısız bankacılık işlemi
Halkbank Mobil uygulamamız,
İnternet Şubemiz ve **Bank24**'lerimizde!



HALKBANK

halkbank.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog



Melis Çiftçi

FORMUNU KORUYOR

Cemiyet hayatının ünlü isimlerinden Melis Çiftçi de formuna dikkat eden isimler arasında. Melis Hanım havanın güzel olduğu günlerde yürüyüş yapmayı ihmal etmiyor. Yine güneşli günü fırsat bilen Melis Çiftçi, sahilde günlük sporunu yaparken objektifimize yansıdı.



keşfetmekten vazgeçmeyenlere

Tasarım ilhamını doğanın eşsiz yapısından alan Leo Concept oturma grupları ile yaşam detaylarınızı keşfedin.

LEO CONCEPT

leoconcept.com.tr

URLA | ÇEŞME | BODRUM | İZMİR



Melis Hatipoğlu

PARA ÇEKTİ

İş insanı Burak Hatipoğlu'nun eşi Melis Hatipoğlu'na Bebek'te rastladık. Melis Hanım, sahilde yürüyüş yapıyordu. Yürüyüşün ardından bankamatikten para çeken Melis Hanım arabasına binerek semtten ayrıldı.



Siz varlıklarınızı gelecek kuşaklara
güvenle taşıyın diye biz daima yanınızdayız.

TÜRKİYE İŞ BANKASI | ÖZEL BANKACILIK

ASLIHAN DOĞAN TURAN

"OĞULLARIM HAYATTAKİ EN BÜYÜK MUTLULUĞUM"

"Çocuklarımla vakit geçirmek şu hayatta en sevdiğim şey" diyen Aslıhan Doğan Turan ve oğulları ile, yeni taşındıkları evlerinde Anneler Günü'ne özel keyifli bir çekimde buluştuk.

RÖPORTAJ **İREM ORHAN** FOTOĞRAF **LARA SAYILGAN** MODA EDİTÖRÜ **YAĞMUR SEFA** MAKYAJ **SERHAT ŞEN**



Kamera arkası için QR kodu okutun

güzel ve naif genç bir kadın, bir taraftan güçlü bir eş ve anlayışlı bir anne Aslıhan Doğan Turan. Dışarıdan bakıldığında hayli alımlı, hafif de gizemli o kadın, yakın çekim alanına girdiğinizde ise sıcacık tavırlarıyla içinizi ısıtıyor. Gözlem yapmayı seven derin bakışlarıyla siz sordukça o anlatıyor. Sahip olduğu değerler, güçlü ve mücadeleci duruşu ise çizdiği tabloya adeta vurgu yapıyor. Şimdilerde ikinci kez anne olma heyecanını yaşayan Turan ile Beykoz'daki yeni taşındıkları ve dekorasyonundaki her bir detayıyla bizzat ilgilendiği evlerinde Anneler Günü'ne özel bir çekimde buluştuk; annelik heyecanlarından Arda Turan ile olan mutlu evliliğine, yeni hayal ve hedeflerine dair keyifli bir sohbeti paylaştık.

Şimdilerde hayatınızın nasıl bir döneminde desiniz? Nasıl gidiyor sizin için her şey?
Hayatımın her anına şükrettiğim bir dönemindeyim. Şu aralar ülkede her gün üzücü



TSHIRT **NO:21/VAKKO**
ETEK **NİHAN PEKER/GIZIA GATE**
TAKILAR **KISMET BY MILKA**



şeyler yaşanıyor; Covid 19 vakaları ve ölüm sayıları artıyor. Hastaneler dolu, insanlar yaşam mücadelesi veriyor. Şu anda bunları yaşamadığımız için şükrediyorum. Tüm ailemin sağlığı yerinde. Ve günümüzde bence en önemli şey de bu. Evimde ailemle mutlu ve huzurlu vakit geçiriyorum. Bir şeyler üretip, kendimi bazı konularda geliştirmeye çalışıyorum. Okuyor, araştırıyor, izliyor ve bolca düşünüyorum.

Yakın bir dönemde ikinci kez anne oldunuz. Oğullarınızla hayat nasıl? Yakın gelecekte yeni bir hamilelik haberi alır mıyız sizden?
Oğullarımla zaman geçirmek benim bu hayatta en sevdiğim şey. Bunu sabah 7'den onları uyutana kadar büyük bir zevkle yapıyorum. Onlarlayken o kadar pozitif enerjiyle doluyorum ki, yoğun tempoya rağmen yorulmuyorum. Bazen uykusuz kaldığım geceler oluyor ama onu bile anlamıyorum. İnsan güne onlarla başlayınca zaten günün geri kalanı güzel geçiyor. Hamilelik konusu bana çok soruluyor. Her zaman aynı cevabı veriyorum. Eşim ve ben kalabalık aile, kalabalık sofralar seviyoruz. Ama bir daha hamilelik haberini ne zaman alırız derseniz onu bilmiyorum. Allah ne zaman nasip ederse o zaman diyelim.

Genç bir anne olarak, sizin annelik konusunda kendi annenizden aldığınız bir hayat dersi var mı?
Annem birçok konuda örnek aldığım biri. Hayatımda çok özel bir yeri var. Genelde huylarımız benzer ama farklı düşündüğümüz şeyler olabiliyor, tartıştığımız konular olabiliyor. Ama ben annemin tecrübelerine saygı duyuyorum. Ben çocuklarımı öncelikle ülkelerine hayırlı evlat olarak yetiştirmek istiyorum. Özgüvenli, güçlü ve mücadeleci olsunlar diye çaba gösteriyorum. Ben de böyle yetiştim. Çocukluğumda evimde görmüş olduklarımı kendi evimde uyguluyorum. Bazı prensiplere ve disipline önem veriyorum.

Hayatı akışında mı yaşarsınız, şansını zorlamayı seven biri misiniz?
Hayatı akışında yaşamayı tercih ederim ama kafama koyduğumu yaparım. Yapmak için mücadele veririm. Kolay pes eden bir yapım yok. Bunun adı şansını zorlamak ise bazı durumlarda evet zorlarım.

Kendinizle ilgili sıkça iltifat alıyorsunuzdur. Şimdiye kadar duyduğunuz en güzel şey neydi?
Hayatımda her zaman anne olmayı çok istedim. Ama iyi bir anne olabilmek, her gün çocuklarımın yüzünde mutlu bir tebessüm görebilmek, huzur verebilmek, koruyup



ELBİSE **DICE KAYEK/GIZIA GATE**
KÜPE **KISMET BY MILKA**


POWER FUEL
CITY HALL


POWER FUEL
village
CITY HALL
ambulance

kollayabilmek ve onlara kendilerini güvende hissettirebilmek benim yaşam amacım. Bu, eşim ve ailem tarafından sıkça dile getiriliyor. O zaman bunları yapabildiğime inancım artıyor ve mutlu oluyorum.

Moda ve trendleri takip ediyor musunuz? Kedinize özgü bir çizginiz de var, siz kendi stilinizi nasıl tanımlıyorsunuz?
Aslında moda ve trendleri takip etmem. Söylediğiniz gibi, kendi çizgim var ve oradan ilerlerim. Bu konuda değişikliği sevmediğim için dolabımda zamansız parçalara yer veririm. Sade bir tarzım var, kıyafetlerimde karışıklık tercih etmem. Trend olayına ihtiyaç duymuyorum çünkü trend gelip geçici. Kalıcı olan parçalar beni daha iyi hissettiriyor.

Diğer bir taraftan, kıyafet seçimleri ve özgüven arasında nasıl bir bağ var size göre? Bu durum sizi nasıl etkiliyor?
Özgüven bir kadında çok değer verdiğim bir karakteristik özellik. Duruş her zaman önemlidir, ruhen ve fiziken. Kıyafetler de bunun bir parçası haline gelebiliyor. Bir kadının neyi nasıl taşıdığı ve neyin içinde nasıl hissettiği tabii duruşunda fark yaratıyor. Bu yüzden kendime yakıştırmadığım bir şeyi asla giymem. Ama bu işe fazla mesai ayırmıyorum. O günkü moduma bağlı olarak tercihlerimi yapıyorum. Rahat ve aynı zamanda şık olabiliyor insan. Bunu yapabildiğim noktada "Bu oldu" diyorum. Başkalarının beğenip beğenmemesiyle ilgilenmiyorum.

Ve bazen kıyafet seçimlerinizle eleştiri aldığınız da oluyor. Bu durum sizi nasıl etkiliyor?
Bu galiba benim genel tavrımda var. Sadece kıyafetle ilgili değil. Hayatımda başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenen biri değilim. Kimine göre vurdumduymazlıktır bu ama bana göre sağlıklı bir hayat biçimi. Ben bu şekilde yaşamayı tercih ediyorum. Benim çemberim çok dardır. Ailem ve ailem kadar yakın hissettiklerim var. Bu insanların fikirleri değerlidir benim için. Başkalarının değil. Kendimde bir başkasını kolay kolay eleştirmem. Hatta fikrim sorulmadıkça fikir de beyan etmem. O yüzden buna kapalıyım.

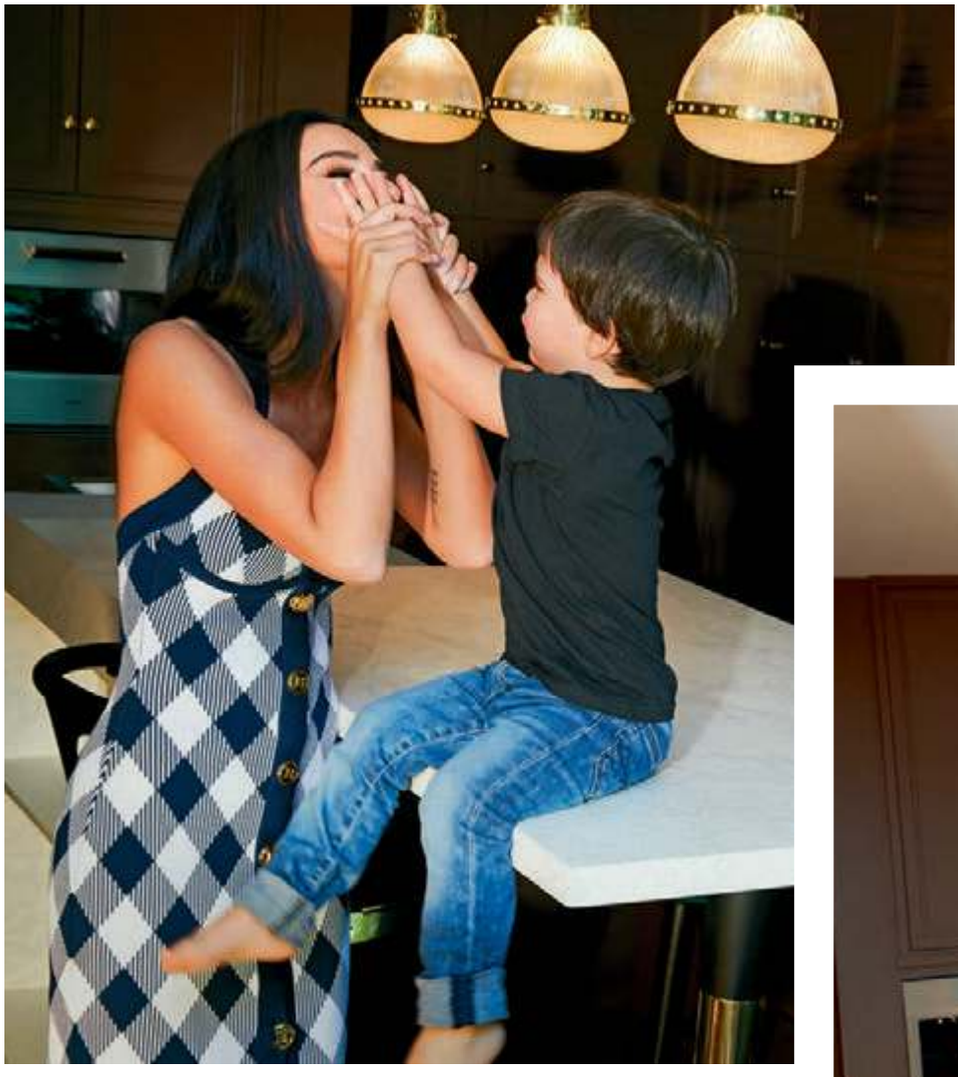
Psikolojik olarak sıkıntıya düştüğünüz anlarda ruh halinizi yükseltmek için neler yaparsınız? Böyle durumlarda size en iyi gelen şey nedir?
Çok klasik bir cevap olacak ama ailem. Zaten etrafım tarafından da böyle bilinirim. Ailemle ilgili herhangi bir sıkıntı olmadığı sürece ruh halim genel olarak iyidir. Ben her şeye güzel tarafından bakabilen bir insanım. Yaşadığım hayata şükretmek için çok sebebim var. Ruhumu yorabilecek şeylerden uzak durmaya özen gösteririm. Kolay kolay yıpranan bir yapım da yok. Çünkü mücadeleciyim. Bu gücü ailem ve çocuklarımdan alıyorum. Olumsuz bir şey olduğunda, önce Allah'a sonra onlara sığınırım.



"Annem birçok konuda örnek aldığım biri. Çocukluğumda ondan görmüş olduklarımı kendi evimde uyguluyorum. Disipline önem veriyorum."



"Şimdilerde en büyük mutluluğum büyürken her anlarına şahit olduğum oğullarım. Bazen de onların gözlerinden akan bir damla yaş en büyük üzüntüm olabiliyor."





ELBİSE **BALMAIN/BEYMEN**
KÜPE **MTOY BY MÜGE TOY**

Çocukluk çağlarınıza dönsek biraz da, küçük yaşlarınızdan beri sahip olduğunuz bir takıntınız var mı?
Küçüklüğümden beri çok tertipliyimdir. Düzen severim. Hayatımda, evimde, sofamda, işimde, sosyal ilişkilerimde. Organize olarak hareket etmeyi severim fakat spontane tercihlerim de olabiliyor. Takıntı dersek simetri diyebilirim, asimetri sevmem. Bazen evimde bunun sıkıntılarını yaşıyorum. Hatta başka evde de olsam bir şeyleri düzeltme ihtiyacı hissedebiliyorum. Her şey derli toplu olmadan uyuyamam. Buzdolabımda içeceklerimin yazıları bile aynı yöne bakar. Hatta bu biraz evde dalga konusu da olur.

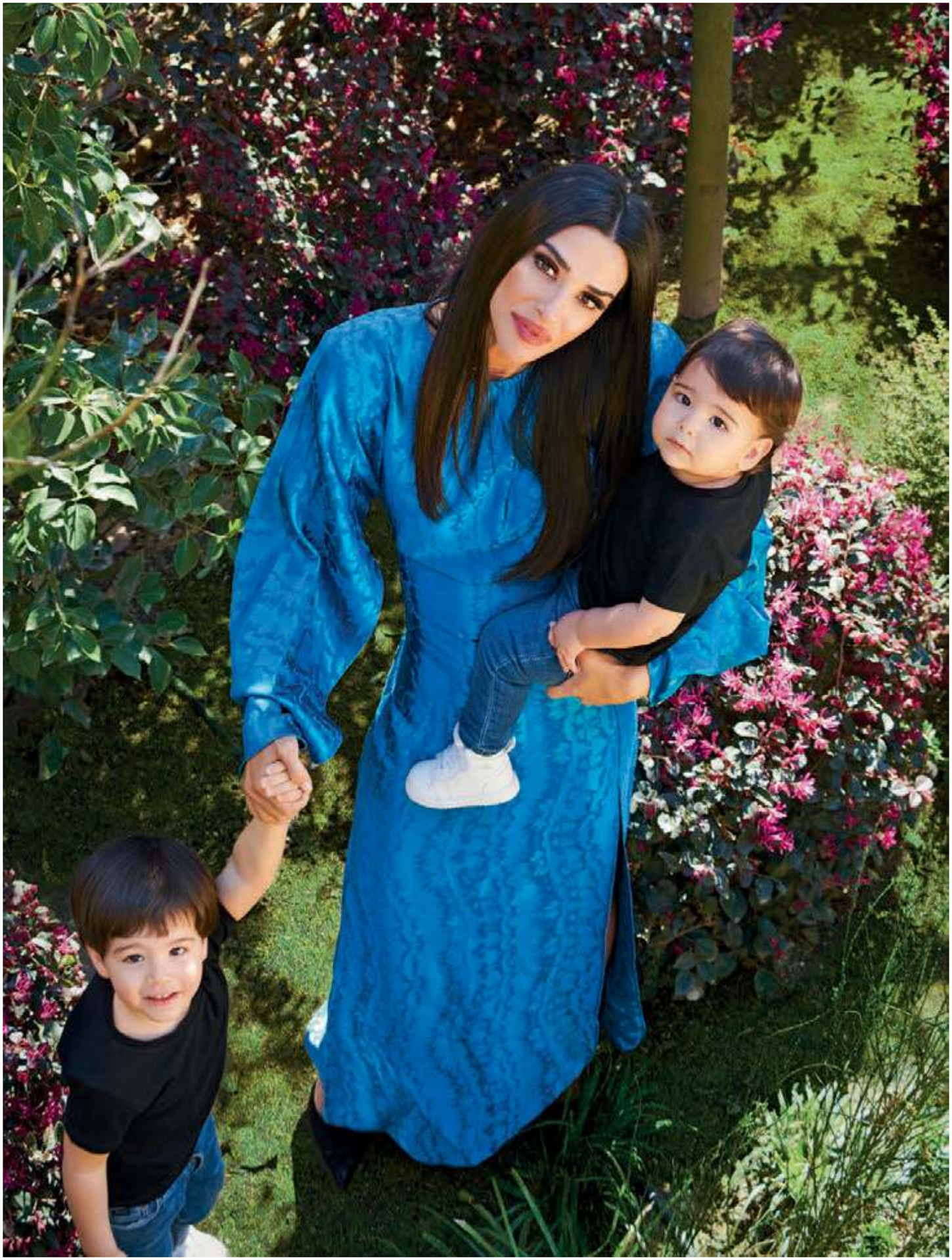
Mutluluk nedir sizce? Kendi kendinize uyguladığınız mutluluk kürleriniz var mı?
Mutlu olmak kolaydır benim için. Çok küçük şeyler ile mutlu olabiliyorum. Ama şu anki en büyük mutluluğum büyürken her anlarına şahit olduğum oğullarım. En büyük üzüntüm de yine onların gözlerinden akan bir damla yaş.

Yeni biriyle tanıştığınızda ilk neye dikkat edersiniz?
Altıncı hislerim, içgüdülerim kuvvetlidir. İlk tanıştığım an aldığım enerji çok önemli. Negatif ise uzak dururum. Fakat tanımaya karar verdiğim noktada o insanın aile yaşantısı, geçmiş ve güncel, bana kişi hakkında çok şey verir. Analizlerimde çok yanıldığımı hatırlamam. Fakat tek tük "Ben farklı düşünmüştüm" dediğim insanlar olabiliyor. Doğruyu söylemek gerekirse bu saatten sonra çok fazla yeni insan tanımaya da açık değilim.



"Hayatımda hep anne olmayı çok istedim. Şimdi iyi bir anne olabilmek, her gün çocuklarımın yüzünde mutlu bir tebessüm görebilmek ve onlara kendilerini güvende hissettirebilmek en büyük yaşam amacım."

ELBİSE **THE ATTICO/ BEYMEN**





"Yaşadığım hayata şükretmek için çok sebebim var. Kolay kolay yıpranan bir yapım da yok, mücadeleciyim. Bu gücü ailem ve çocuklarımdan alıyorum."

ELBİSE **ÖZLEM SÜER/GIZIA GATE**



Sizi her daim formunda görmeye alışkınız ama bunu sağlamak için özel bir rutininiz ya da beslenme programınızın olmazsa olmazları var mı?

Bu da en fazla karşılaştığım sorulardan biri. Evet, beslenme rutinim var ve bunu YouTube kanalımda paylaşmayı düşünüyorum. Sağlıklı beslenmeye önem veriyorum. Ama pek sağlıklı sayılmayan çok sevdiğim yemekler de var. Onları da hayatımdan çıkarmış değilim. Kimseye yanlış örnek olmak istemem ama ben günde iki öğün beslenen biriyim. Kahvaltımı sağlam yaparak günüme başlıyorum. Dolayısıyla gün içerisinde çok acıkmıyorum. Akşam yemeğimi de erken saatlerde yemeyi tercih ediyorum. Hamile olduğum dönemlerde bu değişiyor tabii. Hamileyken daha sık besin tüketiyorum ama ölçüyü kaçırmıyorum. Hiçbir zaman "Ben hamileyim, sürekli yemeliyim" psikolojisine girmedim. Hep, yeterli miktarda yedim. Vücuduma, bünyeme gereken şeyleri depoladım. Bir gün fazla yediğimde ertesi gün onu mutlaka dengeliyorum. Formda kalabilmek için sanırım bu gerekiyor. Tatlıyla ise aram hiç yok. Hamileyken çikolata tüketimim artıyor. Fakat normal şartlarda tatlı hiç ihtiyaç duyduğum bir şey değil.

Peki, şimdilerde düzenli spor yapmaya fırsat bulabiliyor musunuz?

Şimdilerde spora pek fırsat bulamıyorum. Vaktimin çoğunu çocuklarıma ayırıyorum. Asil doğduktan sonra ise kendime ayırabildiğim vakit daraldı. Zaten pandemiden dolayı spor yapabildiğim alanlar da kapandı. Çok bilinçli bir spor hocam var. Kendisiyle evimde rutin programla devam edeceğiz. Fakat şimdilik ara vermek durumunda kaldık. Hamilelik dönemimde pilates ve yoga yaptım. Çok faydasını gördüm. Onlara da devam edebilirim diye düşünüyorum.



Biraz da romantizm diyelim ve ilişkilerden bahsedelim. Arda Bey ile evliliğinizde ilk yıllar ve şu an geldiğiniz nokta arasında bir değerlendirme yapacak olsanız?
Biz evliliğimizde üç seneyi geride bıraktık. Mutlu ve huzurlu bir evliliğimiz var. Anne-baba olduktan sonra insanlar değişiyor. Hayata ve her şeye farklı bakmaya başlıyor. Güzel bir evlilik yaptık. Çocuklarımızla beraber bunu daha da güzelleştirdik. Önceliklerimiz değişti. Sorumluluklarımız ve paylaşımlarımız arttı. İkimizde her şeyde önce çocuklarımızı düşünüyoruz ve ona göre hareket ediyoruz.

Günümüzde her şey çok hızlı. Ve galiba saf sevgi artık ilişkileri sürdürmek için yetmiyor. Sizce günümüz koşullarında bir ilişkiyi neler canlı ve daha dinamik tutuyor?
Hayat arkadaşı olduktan sonra aşkta, sevgide ve tutkuda herhangi bir azalma olduğunu düşünmüyorum. Dinamik kalabilmek için bunlar şart. Beraber vakit geçirip bundan zevk almak şart. Bizim ilişkimizde o dinamik hiç bozulmadı. Ben bunu daha öncede söyledim. Her ailede tartışma olabilir ama önemli olan o tartışmadan nasıl çıkıldığıdır. Kavgalar bile bazen ilişkileri güçlendirir. Tadı tuzu derler ya işte tam olarak öyle. Siniriniz bozulur ama kimyanız bozulmaz.

Eşiniz Arda Turan'ın yoğun iş temposunda iş-yaşam-aşk dengesini kurmakta zorlandığınız anlar olur mu?
Ben eşimle 15 senelik arkadaşlık, üç senelik beraberlik sonrasında evlendim. Karşılaşacağım şeyin farkındaydım. Dengelerimizi bozacak bir durum olmuyor. Arda'nın mesleği zor. Bu mesleğin beraberinde getirdiği her şey zor. Bunu idrak edip, anlayışla karşılamak ve ona destek olabilmek burada benim yapmam gerekendir.

Pek çok kişinin tanıdığı ve hayranlık duyduğu biriyle yıllar nasıl geçiyor? Bunu yadırgadığınız, kabullenmekte zorlandığınız anlar oluyor mu?
Tanınan ve hayranlık duyulan biriyle beraber olmanın benim açımdan bir sıkıntısı yok. Bunun zorluğunu inanın hiç yaşamadım. Yadırgamak değil gurur duyuyorum. Göz önünde olmak derseniz o başka. Çünkü bazı durumlarda özel hayatınızı bu şekilde yaşamak zor olabiliyordu. Yine de bugüne kadar üstesinden gelemeyeceğim bir durum yaşamadım.

Yakın vadeli sizi heyecanlandıran planlarınız var mı?
Evet var. Aklımda bir projem var. Ama bu şu an ailem dışında kimseyle paylaştığım bir şey değil. Olduğu zaman "İşte buydu" derim. Bazı şeylerin gizemini koruması gerektiğine inanıyorum. Şimdilerde ise bir YouTube kanalı açıyorum ve orada hayatımdan bazı kesitleri insanlarla tüm samimiyetimle paylaşacağım. Umarım her şeyi tüm şeffaflığıyla ekrana yansıtabilirim.



GÖMLEK **ÖZLEM SÜER**
PANTOLON **LUG VON SIGA/GIZIA GATE**
AYAKKABI **GIORGIO ARMANI/VAKKO**
KÜPE **LION DIAMOND**



SÜRDÜRÜLEBİLİR MODA VE **KÜLTÜR**

Zarif, naif ve güçlü duruşlarıyla beğeni toplayan stil sahibi kültürel diplomasi elçilerinin sürdürülebilir modaya ve geri dönüşüme olan ilgilerini mercek altına alıyoruz.

YAZI **SELEN YORULMAZ ÖZSÜMER**

duruş, davranış ve stilleriyle herkesin yakından takip ettiği, ulusal ve uluslararası platformdaki başarılarıyla bize ilham veren, yaptıkları iyilik dokunuşları, kültürel diplomasideki etkin rolleri ile birlik, beraberliği kutlayan first lady'ler moda ve stil konusunda da bize çokça şey vurguluyorlar. Sürdürülebilirlik, geri dönüşüm, sıfır atık gibi kavramların moda endüstrisinde altını çizen moda ve kültür elçileri, bu vurguların önemini her defasında dile getiriyorlar.



2018 yılında Arjantin'de gerçekleşen G20 zirvesinde first lady'lerin hatıra fotoğrafı.



2019 yılında Japonya'da gerçekleşen G20 zirvesinde Emine Erdoğan ve Japonya first lady'si Akie Abe.

EMİNE ERDOĞAN

Geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik bilinciyle yaptığı moda seçimlerine hayran kaldığımız Emine Erdoğan vakur duruşu, yüksek empati yeteneği, üstlendiği kültürel diplomasi elçiliği ile katıldığı platformlarda dikkatleri üzerine çekiyor. Zarif first lady'miz, kültürel miraslarını stil kodlarına sıkça yansıtan Afrika, Uzakdoğu, Asya gibi bölgelere yaptığı ziyaret sırasında, o bölgelere ait renk, kumaş ve etnik desenlerle tasarlanmış kıyafetler giyerek, ülkelerin first lady'leriyle samimi, sıcak bir dostluğun temellerini atıyor. Yurtdışı ziyaretlerinde de bölgenin yerel halk pazarlarını ziyaret ederek gittiği ülkenin kültürünü temsil eden ürünleri satın alarak aynı ülkeye bir sonraki gidişinde o ülkenin geleneksel kültürünü onurlandırmayı asla ihmal etmiyor. Benzer vizyonla konuk olarak ağırladığı first lady'lere de Türk geleneksel kültürüne ait hediyeler sunarak Türk kültürünün izlerini dünyaya tanıtan Emine Erdoğan ince, şık ve samimi bir kültür diplomasisi yürütüyor. Yaptığı küçük jestler ülkeler arası kültürel yakınlaşmaları sağlarken siyasi diplomaside de diğer first lady'lerin ona karşı büyük bir sevgi ve saygı beslemesine neden oluyor. Emine Erdoğan'ın hediye edilen geleneksel bir dokumayı, kullanılmayan eski bir şalı ya da sandıkta unutulan bir kumaşı geri dönüşüm bilinci ile yeni bir tasarımı dönüştürmesi dünyada yükselen bir trend olan modada geri dönüşüme verdiği önemi kanıtlar nitelikte. Kendi stilinde sık sık bu konuya vurgu yapan moda ve kültür elçimiz, modada geri dönüşüm ve sürdürülebilirlik vizyonunu ulusal ve uluslararası toplantıların gündemine taşıyarak diğer first lady'lere de ilham ve örnek oluyor. 2019'da Japonya'da gerçekleşen G20 Zirvesi'nde Emine Erdoğan'ın first lady'ler ile buluşmasında üzerine giydiği beyaz üzerine kırmızı-siyah baskı motifli elbise, kendisine daha önce yöresel dokuma olarak hediye edilen Tokat'a özgü el baskı kumaşını geri dönüşüm kapsamında yeniden tasarlanarak şık bir elbiseye dönüştürülmüştür. Emine Erdoğan'ın dikkat çeken bir başka elbisesi 2018 yılında Arjantin'de gerçekleşen G20 Zirvesi'nde first lady buluşmasında günün konusu oldu. Rusya ziyareti sırasında halk pazarından hediye edilen ve kullanılmayan bir şalın yeniden tasarlanarak şık bir tasarıma dönüştürüldüğü yarısı beyaz, yarısı çiçek desenli elbise ile, zirveye benzer çiçekli bir elbiseyle katılan eski ABD first lady'si Melania Trump'ın yan yana hatıra fotoğrafı çektirmesi güzel bir anı olarak hafızalara kazındı. Zirvede diğer first lady'lerin Emine Erdoğan'ın giydiği söz konusu elbisenin atıl bir şalı geri dönüştürerek tasarladığını öğrendiklerinde şaşkınlık ve hayranlıklarını gizleyemediklerini öğrendik. First lady'miz Emine Erdoğan gösterdiği bu duyarlılık ile kültür ve moda elçiliği görevini bir kez daha başarıyla tamamladı. Olgunlaşma Enstitülerinin yeniden canlandırılması kapsamında "Türkiye Dokuma Atlası" Projesi'ne verdiği desteklerini yakından takip ettiğimiz Emine Erdoğan, Anadolu'da sandıklara kaldırılmış geleneksel motifler, baskılar, dokuma kumaşları, yeniden ele alan şık tasarımlar ile dünyanın en prestijli diplomasi zirvelerinde sürdürülebilir moda ve kültür elçisi olarak ülkemizi temsil ediyor. Unutulmaya yüz tutan Anadolu değerlerini il ziyaretlerinde kendisine armağan edilen folklorik kumaşları, kostümleri ve kıyafetleri yeniden tasarlatarak yaşatmak misyonu ile hareket eden Emine Erdoğan, Aydın efelerinin yöresel kıyafetlerinden yapılan trençkot ile davetlere katılırken, Erzurum, Erzincan ve Bayburt yörelerinin "Ehram" isimli özel dokuma dikilen elbisesi de sıkça giydiği kıyafetler arasında yer alıyor. Tüm bunlara ek olarak çeyizinden kalan, beyaz iş, dantel, anglez ve sarma teknikleriyle işlenmiş el emeği ürünleri modern dokunuşlarla yeniden tasarlanmış bir kıyafet olarak Emine Erdoğan'ın üzerinde görmemiz mümkün. Emine Erdoğan, geri dönüşümden tasarlanan bu kıyafeti farklı etkinliklerde giyindiğini ve elbisenin geri dönüşüm hikayesini anlatarak, herkesin evinde kullanmadığı kumaşları yeniden değerlendirebileceği tavsiyesinde bulunuyor.



Afrika Büyükelçi eşleriyle Afrika Yemekleri kitabının lansmanına, Afrika yerel kumaşlarıyla tasarlanmış kıyafetiyle katıldı.



Emine Erdoğan İngiltere Kraliçesi Elizabeth ile 2018 yılında gerçekleşen görüşmede giydiği kıyafet de geri dönüşüm tasarımlardan elde edildi.



MICHELLE OBAMA

Modayı eşit ve etik çerçeveden yorumlayarak, yüksek sesli bir iletişim aracı gören ABD'nin eski First Lady'si Michelle Obama, bu bağlamda stilini dahice kurguluyor. Kültürlerarası diplomaside moda ve stilin önemini altını defalarca çizerek örnek bir duruş sergiledi. 2014 Pekin ziyaretinde, Çin kökenli tasarımcı Derek Lam tasarımı kıyafetlerle Çin-Amerika arasındaki bağlara pozitif vurgu yapan Obama, Hindistan onuruna düzenlenen eyalet yemeğinde Hintli Amerikalı tasarımcı Naeem Khan'ın beyaz elbisesini giydi. Giydiği kıyafetleri sürdürülebilirlik ve geri dönüşün akımına göre tekrar tekrar değerlendiren Michelle Obama çevre dostu tasarım anlayışını onurlandıran Maria Cornejo'nın da sürdürülebilir tasarımlarına stilinde sıkça yer veriyor.



SAMANTHA CAMERON

Ceffin adını taşıyan moda markasıyla sürdürülebilirlik bayrağını dalgalandıran eski ingiliz First Lady Samantha Cameron, doğaya çokça zarar veren hızlı modayı reddediyor. Kendi giyiminde de sıklıkla kullandığı doğaya duyarlı moda nesneleriyle sürdürülebilir ekonomiye katkı sağlıyor. Cameron, moda ve kültür elçiliği diplomasisini temsilen Downing Street'teki Başbakanlık konutunda sık sık İngiliz moda markalarını ve tasarımcıları desteklemek adına davetler düzenleyerek doğa dostu ve sürdürülebilir modanın önemine vurgu yapmıştır. 2013 yılında Londra'da katıldığı Diwali kutlamalarına Hint kültüründe önemli bir sembolik giysi olan Sari giyerek katılması bu konudaki hassasiyetinin en somut örneği.



RANIA AL ABDULLAH

Zarif Ürdün Kraliçesi Rania Al-Abdullah "Queen Rania Al-Abdullah Center For Environmental Science & Technology" uluslararası ve ulusal olarak tanınan çevresel araştırma, hizmetler ve danışma merkezi çatısı altında sürdürülebilirlik adına büyük katkı sağlıyor. Moda denklemlerinde de sık sık sürdürülebilirliğe ve geri dönüşüme vurgu yapan Ürdün Kraliçesi seyahatlerinde seçtiği kıyafetlerinde gittiği ülkelerin kültür ve mirasına uygun bir duruş sergiliyor. Suudi Arabistan seyahatindeki seçimleri ile diplomasi ve kültürel saygısını ön plana taşıdığı seçimleriyle göz alıcı ve çok asil.

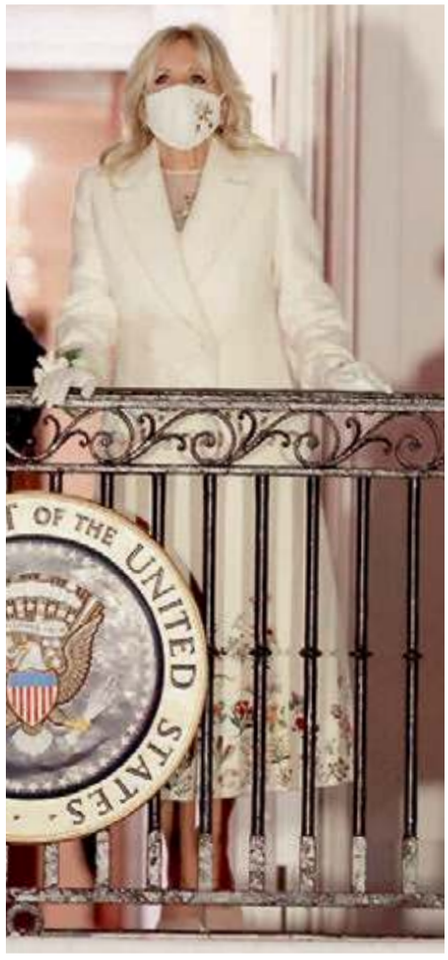
KATE MIDDLETON

Stili ile her zaman zarif görünümler sergileyen Cambridge Düşesi Kate Middleton, modanın doğa ile olan etkileşime çok önem veriyor. Giydiği kıyafetleri tekrar tekrar değerlendirmeyi misyon edinmiş moda elçisi, sürdürülebilirlik ve geri dönüşüm kavramının altını özenle çizmekten geri kalmıyor. Ziyaret ettiği ülkelerin inanç ve kültürüne gösterdiği özen Kate'in asil ve mütevazi duruşunun adeta bir yansıması. Pakistan seyahatindeki cami ziyaretinde seçtiği uyumlu kıyafeti ve stilini taçlandırdığı başörtüsü ile Kate kültürler arası köprü kuran bir moda elçisi. Stil duruşunun ana elementi arasında yerini alan bu kavramları aynı kıyafet üzerinden her defasında küçük detay değişimleriyle farklı formlarda gün yüzüne çıkarıyor. İngiliz moda markalarına ve tasarımcılara verdiği desteklerle de dikkat çeken Kate'in ilham veren duruşunu saygı ile selamlıyoruz.











JILL BIDEN

ABD'nin yeni First Lady'si Jill Biden sürdürülebilir modaya gösterdiği öneme kıyafet seçimlerinde vurgu yapıyor. Sürdürülebilirliği lüksle birleştirmedeki başarısıyla dikkat çeken Uruguaylı tasarımcı Gabriela Hearst'in Jill Biden için tasarladığı çevre üzerindeki olumsuz etkileri en aza indirmek için mevcut kumaşlardan tasarlanan "Inaugural Evening Dress" sürdürülebilir moda ve çok kültürlülüğe işaret ederek, izleyiciler arasında moda diplomasisinin Amerikan siyasi sahnesine geri döndüğüne dair artan algıya katkıda bulundu. Birlikten gelen kuvvetin gücüne vurgu yapan kaşmir palto tasarımı, etek uçlarında açan işleme çiçekler Amerika'nın eyaletlerinden gelen fedaral çiçekleri sembolize ediyor. Eğitimci kimliğiyle de vizyon aşılayan Dr. Jill Biden'ın ömür boyu sürecek birlik çağrısını ve hizmetini temsil eden tasarımın iç astarına devletin kurucusu Benjamin Franklin'den alıntı bir sözü işletmesi ise geçmiş köklere olan saygısını ve bağını kanıtlar nitelikte.



MELANIA TRUMP

ABD'nin eski First Lady'si Melania Trump diplomatik elçi olduğu günlerdeki seyahatlerinde gittiği ülkelerin motif ve dokularına sık sık yer vererek onların kültürlerini onurlandırmaktan geri kalmıyor. Afrika ülkelerine yaptığı ziyaretlerde stil kodlarına çok özenle yaklaşan Melania Trump, bölgenin kültürel doku ve renklerine uygun seçimler ile asil tavrıyla modayı kültürlerarası birleştirici bir aracı olarak kullanıyor. Mısır seyahatinde giydiği ekru, bej, beyaz gibi tonsürton renklerin hâkim olduğu pantolon-ceket takımının detaylandırdığı siyah kravat ve şapkasıyla kültür harmonisini stiline taşımayı başarmış.

Latin İncisi



Dünyaca ünlü şef Richard Sandoval'ın restoratörlüğünü yaptığı
Toro Latin Gastro Bar, Pan-Latin ve Asya mutfağının eşsiz tatları
ve muhteşem boğaz manzarası ile misafirlerini bekliyor.

Merkez Mahallesi, Meserburnu Caddesi No: 5 Sarıyer, İstanbul - Turkey
E restaurant-istanbul@sixsenses.com T +90 531 266 13 46 I torolatingastroistanbul

ANNE OLMANIN ÖĞRETTİĞİ HAYAT DERSLERİ

Annelik bazen de varış noktası belli olmayan uzun bir yolculuktur; olanca dikkatinizle ilerlersiniz ve girilen her dönemeçten yeni dersler çıkararak yola devam edersiniz. İşte tam da bu noktadan hareketle Anneler Günü dolayısıyla bir araya geldiğimiz dokuz ünlü isimle 'anne olmanın kendilerine öğrettiği en kıymetli hayat dersi nedir'i konuştuk; konuştuğumuz kişi sayısı kadar farklı bakış açısına ulaştık.

RÖPORTAJ **İREM ORHAN**



Pelin, Ali Demir, Eyüp Can Güntay

Pelin Karahan

"HAYATTA SEVGİ VE İLGİNİN ÇÖZEMEYECEĞİ ŞEY YOK"

Anneliğin bana öğrettiği en önemli hayat dersi; her şeyin başında sevgi ve ilginin olduğu. Onları büyütürken her ne kadar telaş ya da panik yapsak da bir şekilde her şey olacağına varıyor. Yani yemediği zaman, uyumadığı zaman, ağladığı zaman, bir şeyler istediğimiz gibi olmadığı zaman bazen kızsak da sonuç olarak her şey bir şekilde düzene giriyor ve rayına oturuyor. Ama çocukların büyürken en çok ihtiyacı olan şey sevgi ve ilgi. Gerçekten severek ve ilgilenerek karşınızdakine birçok şeyin doğrusunu yaptırabilirsiniz. Zaten hayatın her alanında bu böyle değil mi; ailenizde de, arkadaşlarınızda da, iş hayatınızda da.



Tülin Şahin, Siena Leyla Noronha

Tülin Şahin

"ANNELİK HAYATA HER GÜN SIFIRDAN BAKMAYI ÖĞRETİYOR"

Annelik bana sevginin en saf halini öğretti, sabrı öğretti. Eskiden sabırsızdım, her şey hızlı olsun isteyen biriydim. Ama artık çok sabırlıyım. Annelik insana hayata her gün sıfırdan bakmayı öğretiyor. Onun gözünden hayatı her gün yeniden keşfediyorum; onun bir kuşa duyduğu heyecan, en ufak bir şeye duyduğu coşku, bir yaprağa dokunuşu... Kısacası onun 'hayata' dokunuşu inanılmaz ve ben de her gün onunla birlikte bunları yaşıyorum.



Şebnem, Pamir Yapıcı

Şebnem Burcuoğlu

"ANNEMİN CESARETİ VE KARARLILIĞI BANA GEÇTİ"

Üç kişilik çekirdek ailemiz içinde, kendime yandaş aradığım hiçbir zaman taraf bulamadım çünkü annemle babam hep aynı fikirdeydi. Yani "Tamam kızım sen yap, aramızda kalır, babana söylemeyiz" durumunu yaşamadık annemle. Prensipli bir kadındır. Hayalindeki meslek olan iç mimarlıkta okumuş, kendi parasını kazanmış, istediği zaman da ailesini kurmuş. Benimle birebir de ilgilendi, dolayısıyla onun cesareti, kararlılığı bana da geçti. Anneler Günü'n kutlu olsun Bilge Burcuoğlu!

QNB First ayrıcalıklarını yaşamanın tam zamanı.

Sizin için de doğru zamanın geldiğini düşünüyorsanız QNB First dünyasına* katılın; global hizmet ağının yanı sıra, Miles&Smiles kredi kartıyla ayrıcalıklı Mil kazanımı, QNB Finansbank Cep Şubesi QNB First Dijital ile hayata dair size özel tasarlanmış hizmetler ve daha birçok ayrıcalığın tadını çıkarın. QNB First'le her zaman bir adım önde olun.

*QNB First müşterisi olabilmeniz için QNB Finansbank'ta değerlendirdiğiniz birikim toplamınızın 175.000 TL ve üzerinde olması yeterlidir.



QNB First dünyasına katılmak ve bilgi için FIRST yazın, 5152'ye SMS gönderin, sizi arayalım.

QNB FINANSBANK

FIRST

0216 522 49 59 qnbfinansbank.com/qnbfirst



Ebru Şallı, Beren, Pars Tan

Ebru Şallı

"İNSANIN ÖZÜNDE SEVGİ VARSA HAYAT ONA ÇOK KOLAY"

Her çocuk kendi olmayı hak eder. Ben bir anne olarak her zaman onlara kendi olmaları için destek verdim. Onlara her zaman önce insan olmayı yani iyi kalpli ve yardımsever olmayı öğrettim. Spor yapmayı yaşantılarının bir parçası haline getirdik çok şükür. Spor yapan, kitap okuyan bireyler yetiştirmek bu yüzyılda oldukça değerli. Ben de elimden geldiği kadar bu konuda iyi rol model olduğumu düşünüyorum. Çocuklar söylediğiniz bazı ricalarınıza karşı çıkabilir ama yaptığınız her şeyi yaparlar. Sevmeyi ve sevilmeyi öğrettim ki, bence sevgi insanın özünde varsa hayat o insana çok kolay. Yeryüzündeki tüm annelerin Anneler Günü'nü sevgiyle kutlarım.











Bu ülkeyi kalpten kalbe, gönülden gönüle bağlayan yol
Turkcell kalitesiyle tam 27 yıldır

#ÇOK ÇEKİCİ



Kapsama, baz istasyonu ve coğrafi koşullara göre değişiklik gösterebilir. Detaylar turkcell.com.tr'de.



Tanem, Süleyman Dirvana

Tanem Sivar Dirvana

"ÇOCUKLARIMLA ANIN KIYMETİNİ DAHA İYİ ANLADIM"

Annelik bana en çok anda kalmayı öğretti. Ve hayat boyunca hiçbir meditasyonun, hatta yoganın bile tek başına yapamayacağı bir şey bu... Öncesi olmayan, sonrasını bilmediğimiz bir yolculuk bu. Annelik; her anın keyfini çıkarmayı, şükretmeyi ve hayatın çabuk geçeceğini bilerek yaşamayı öğretti. Doğa ile evren ile çok daha senkronize olmayı ve doğa ana ile bağımızın kendi anneliğimiz ile nasıl güçlü olduğunu anladım.



Elisabeth Mas, Mia Karaloğlu

Elisabeth Mas

"ANNELİK HER ZAMAN ELİNDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPMAK"

Gözetiminiz altında böylesine kırılgan ve değerli bir hayat olduğunda artık hiçbir şey için geri dönüş yok. Her zaman o hayata dikkat etmek ve en iyi şekilde örnek olmak için elinizden gelenin en iyisini yapmak istiyorsunuz. O da böylelikle sizi örnek alırken, bazı konularda ise sizden daha iyi kararlar verdiği bile oluyor.



Buse, Nil, Naz Bahçekapılı

Buse Terim Bahçekapılı

“ANNELİĞİN ÖĞRETTİĞİ PEK ÇOK HAYAT DERSİ VAR”

Zaman zaman kendi kendime sorduğum bir soru bu aslında; “Annelik bana ne öğretti...” Annelik denen olgu her ne kadar içgüdüsel de olsa yaşarken öğrettiği pek çok hayat dersi var. Benim için en önemlisi şükür duygusu sanırım. Sağlığa, sevdiklerimin varlığına daha bir bilinçli şekilde şükreder oldum. Annelikle beraber öğrendiklerimle, kendime eklediklerimle, hatalarımla, vedalaştığım alışkanlıklarımla, keşkelerim ile çıktığım çok uzun bir yolculuk bu. Onlarla birlikte büyüyen, değişen, gelişen Buse’nin yolculuğu...


TURKISH AIRLINES
Miles&Smiles
AYRICALIKLAR DÜNYASINA HOŞ GELDİNİZ
Hayatınızın her alanında ayrıcalıklı hissettirecek Miles&Smiles dünyası şimdi sizleri bekliyor.
Miles&Smiles
Bilet işlemlerinizi dijital kartınızı okutarak hızlıca yapabilirsiniz.
milesandsmiles.com | 0850 333 0 849



Melda, Mayla, Melina Kosif

Melda Kamhi Kosif

"MÜKEMMELİK KAVRAMININ ASILSIZLIĞINI ONLARLA ÖĞRENDİM"

Günün her anında kızlarım sayesinde gerek kendimle gerek anne olmakla ilgili yeni yeni şeyler keşfediyor ve öğreniyorum. En nihayetinde ben de kızlarım sayesinde öğreniyor, eviriliyorum. Benim kadar kontrol seven bir insana mükemmellik kavramının ve de kontrolün tamamen asılsız, hayal olduğunu annelik bana çok güzel deneyimletiyor. Lakin neşeli resim karelerinden ibaret olmayan binbir çeşit sorumluluk ve zorluğu beraberinde getiren anneliğin bana kattığı çok büyük değerler var; şefkat, özveri ve olabildiğince sabır. Hayatın eksisi ve artısı ile bir bütün olduğunun farkındalığını çocuklarım sayesinde daha çok algılıyorum. Tohum karanlığa gömülmeden, kabuğunu kırıp güneşe ulaşmak için yolunda zorlamadan büyümüyor. Aynı tohum misali hayatın zorluklarının her daim hayatımızın bir parçası olacağını empati ve kalpten sevgi ile bakan gözlerle hayata kucak açan bir bireyin en nihayetinde öz huzuru deneyimleneceğine inanıyor ve kızlarıma en başta kendilerini sevip yine kendilerine saygı duymaları gerektiğini öğretmeye çalışıyorum.

Selin Denizli Burnaz

"ANNELİK YARI DELİLİK HALİYMİŞ"

Anne olurken bazen öğretmek için yola çıkıyorsunuz, bazen de öğrenmek için. Ama günün sonunda onların size öğrettikleri oluyor asıl olan. Ben onlara vicdani değerleri ve paylaşmayı öğretirsem, dünyaya doğru katkılar sunabilecek çocuklar yetiştirmiş olurum diye düşünüyorum. Bu da benim en büyük isteğim. Ama bunu yaparken de onlara herhangi bir ağırlık yüklemek istemiyorum. Verince azalmayacaklarını ve kime ne verebiliyorsa cepleri mutlaka dolu gezmelerini arzu ediyorum. Paylaşmak, yardımlaşmak ve dayanışmayı bilmek önemli. İki tane erkek çocuğum var, kadınlara saygıda kusur etmeyen erkekler olmalarını çok isterim. Kimsenin evladını üzmeyen çocuklar olsunlar. Hayatta evlattan daha çok hiçbir şeyin sevilmediğini, anneliğin de yarı delilik halini ama deliliklerin de en kıymetlisi olduğunu öğrettiler bana. Onları bana verene de, varlıklarına da çok teşekkür ederim.



Selin, Kerem Ege, Mustafa Cem Burnaz

Değerli anlar hep yaşansın diye
Türk Telekom 81 ilde, milyonlarca evde



Türk Telekom
Değerli Hissettirir

Belirli noktalar hariç.
Türk Telekom sabit internette liderdir.
BTK 2020 3. Çeyrek Pazar Verileri Raporu'na göre; TTNET A.Ş. Türkiye'nin abone sayısında lider sabit internet işletmecisidir.
Ayrıntılar için: www.turktelekom.com.tr

JENERASYONLAR
ARASI ZARAFET

Eşsiz bir moda anlayışı ve zarafet, bazı isimler için anneden geçen bir miras oluyor. Moda anlayışlarıyla öne çıkan ünlü anneler, kızlarının stil seçimlerine de ilham veriyor.

YAZI **BADE ÇAKAR**

AVVA







ALEXANDER MCQUEEN



BENEFIT



MON REVE



JACQUEMUS





SAINT LAURENT



LEVI'S

RAY-BAN



CHLOÉ



NIKE



KAIA GERBER & CINDY CRAWFORD

90'ların süper modeli Cindy Crawford, döneminin en başarılı modeli olmanın yanı sıra bir stil ikonuydu. Oversize deri ceketleri, kısa bluzları, boyfriend kesim jean'leri ve daha bir sürü çekici ama bir o kadar da çabasız stil tercihleriyle öne çıkardı. Crawford'un kızı Kaia Gerber, hem iş hem stil konusunda kendisine annesini örnek almış. Rahatlığından vazgeçmeden nasıl çarpıcı olacağını çok iyi bilen bir anne-kız ikilisi karşımızda.



TOD'S



ENDER, DERİN MERMERCİ, YOSUN REZA, TANSA EKŞİOĞLU

Moda konusunda Mermerci kadınları hiç kuşkusuz İstanbul'un en uzman isimleri... Trendlerin peşinde olmadan zamansız parçalarla her biri kendilerine has tarzlara sahip. Ender Mermerci'nin zarafeti kızlarında da karşımıza çıkıyor. Aksesuar konusunda her zaman iddialı olan Mermerciler giyim de ise eklektik stiller tercih ediyorlar. Bazen çarpıcı bir bluz, bazen gömlek pantolonun üstüne giyilen bir pullu ceket bazense bir aksesuar... Farklarını her zaman ortaya koyuyorlar.



ALAIA



VERSACE



TIFFANY&CO.



CHRISTIAN LOUBOUTIN



HERMES



SAINT LAURENT



GUCCI



BULGARI



ALEXANDER MCQUEEN



CELINE

BALENCIAGA





KATE & LILA GRACE MOSS

90'ların stil ikonlarından Kate Moss'un her daim ilham perisi olma nedeni, eforsuz ve doğal stil seçimleri... Her zaman sade ve kendi sakin ruh haline yakışan parçalar tercih eden Moss, kızı Lila Grace Moss'a da bu alışkanlığını öğretmiş. Evde öylesine taramış görünen saçları, doğal makyajıyla giydiği her parça, dönemsiz görünümler yarattı. Bu yüzden de 90'lardan beri modanın stil ikonlarından...



ISABEL MARANT

SAINT LAURENT



SAINT LAURENT



CARTIER





CHANEL

JIMMY CHOO



KISMET
BY MILKA



FENDI



FRAME



M MISSONI





ZIMMERMANN



BE FOR B



ALLBYB



DIOR

TOO FACED



ŞEBNEM & CEYLAN ÇAPA

Şebnem Çapa ile kızı Ceylan Çapa, sade görünüm olarak değil, stil olarak da birbirine çok benziyor. Şebnem Hanım'ın bohem görünümü artık onun imzası haline geldi. Chez-Bo markasının tasarımları gibi her zaman rahat, desenlerle öne çıkan, etnik havaya sahip kıyafetler giyiyor. Veya jean üstüne giydiği püsküllü bir ceket, denim şortla kombinlediği boncuklu bir sandaletle görüyoruz onu. Şebnem Hanım, bu bohem ruhunu kızı Ceylan Çapa'ya da yansıtmış.





VANESSA PARADIS & LILY ROSE DEPP

Fransız stilinin en güzel örneklerinden biri Vanessa Paradis... Düz bir tişört ve pantolonla yine de çekici görünebilir. Bu etkileyici enerjisi, yıllardır Chanel'in ilham perilerinden biri olmasının nedeni. Bu enerji kızı Lily Rosa Depp'e de geçmiş. Annesi gibi duruşu ve bakışlarıyla çevresindekileri etki alanına almaya başaran Depp, giyim konusunda bir tık daha feminen.



MAC

BULGARI





DOLCE&GABBANA

TIFFANY&CO.



DIOR



MIU MIU



MIU MIU





LOEWE

CHANEL



HERMES



CHANEL



DIOR



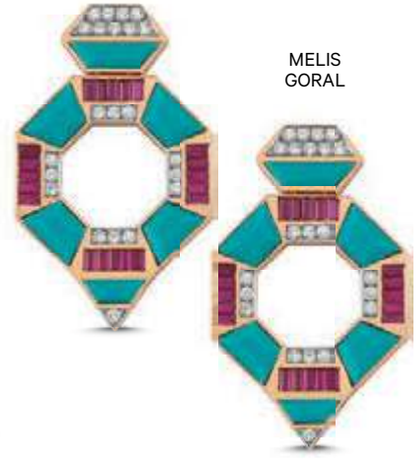
MAX MARA



İPEKYOL



MELIS GORAL



CHLOÉ



POMELLATO



CHANEL



OYA & ESRA ECZACIBAŞI COŞKUN

Oya Eczacıbaşı ve kızı Esra Eczacıbaşı Coşkun'un, moda anlayışları neredeyse birebir aynı. Klasik silüetleri, renk ve desenlerle bir araya getirmeyi seviyorlar; aksesuar seçimleri ise natürel tonlardan yana... Asil bir duruşa sahip olan anne-kız zamansız parçaları tercih ediyor.



“İÇ DÜNYAMIZI DIŞIMIZA YANSITIRIZ”

Mindfulness Temelli Değişim ve Dönüşüm Koçu Raquel Habib, yeni bir yol olarak nitelediği değişim ve eğitim sürecini okurlarımızla paylaştı.

RÖPORTAJ **MELİH TÜRK** FOTOĞRAF **ŞEREF YILMAZ**

Raquel Habib’in hayatında 20 sene önce büyük oğlunun doğumunun ardından büyük değişiklikler oldu. Bu dönemde hissettiği hayata güvensizlik ve kaygıları onun bambaşka bir hayatın kapılarını açmasını sağladı. Değişimin kendisiyle başladığını fark eden Raquel Habib ‘Mindfulness Temelli Değişim ve Dönüşüm Koçu’ olarak insanlara dokunmaya başladı. Biz de Raquel Habib’le yola çıkış hikayesini, eğitim süreçlerini ve koçluk dönemine ait deneyimleriyle ilgili keyifli bir sohbet yaptık.

Sizin de ünvanınız olan ‘Mindfulness Temelli Değişim ve Dönüşüm Koçu’ nasıl çalışır; kısaca anlatabilir misiniz?

Mindfulness Temelli Değişim ve Dönüşüm Koçu olarak, kişilerin üzerinde çalışmak istedikleri her konuda bilinçli bir farkındalıkla kendi yetkinliklerini tümü ile ellerine alarak, daha güçlü ve öz güvenli bir yerden hayatı yaşamalarını destekleyecek çalışmalar sunuyorum. Bunun için ise şimdi ve burada olmamızı destekleyen mindfulness pratiklerini ve farklı koçluk ekolleri olan Gestalt, Jung koçluk araçlarını ve şiddetsiz iletişim gibi eğitimlerinin araçlarını kullanıyorum.

Bu alana ilginiz nasıl başladı? Mindfulness Temelli Değişim Koçu olma sürecinizi bizimle paylaşabilir misiniz?

20 sene önce büyük oğlumu doğurduğumda yaşadığım zorluğun anksiyete ve hayata güvensizlik sorunu olduğunun farkında değildim. Hayata olan güvensizliğim ve kaygılarım beni tam bir kontrol delisi yapmıştı. Bir çare ararken kendimi birçok farklı eğitimde buldum. Değişimin ancak kendimde başladığını, dışarıdaki hiçbir olayı ve kişiyi değiştiremeyeceğimi anladığımda kendim ile bireysel olarak çok sıkı bir disiplinle çalışmaya başladım. Koçluk ve çok farklı alanlarda bireysel seanslar aldım. Büyük bir adanmışlıkla her gün kendi zorlandığım konularda farkındalık çalışmalarımı pratik ettim ve sürekli eğitimler almaya devam ettim.

‘Değişim Anda Başlar’ isimli metodun da sahibisiniz. Bu metod nedir ve nasıl ortaya çıktı?

‘Geçmiş ve gelecek sadece bu anın içinde gerçek oluyor. Değişim an’da başlar. ‘ metodu 3 bölümden oluşmaktadır. AN. bölümünde, öz farkındalığımızı, öz şefkatimizi destekleyen, zihin oyunlarını, sınırlamalarını fark etmemizi sağlayan ve bütünün bir parçası olduğumuzdaki güçten faydalanabileceğimiz çalışmalar yapmaktayız. AN.LAM bölümünde ise, birçok farklı koçluk aracını birleştirerek kişilerin kendi güçlü yanlarını daha da güçlendirmelerini, engellerini fark edip dönüştürmelerini, fırsatlarını görebilmelerini ve cesaretle risk alabilmelerini, konfor alanından çıkabilmelerini, kısıtlayıcı inanç kalıplarını fark edebilmelerini ve yerlerine destekleyici yeni zihin modelleri oluşturabilmelerini, hedeflerini, vizyonlarını gerçekleştirebilmelerini sağlayan birçok farklı bireysel ve dönüşümsel çalışma sunmaktayım. AN.LAMAK; kendileri ile bağlantılarını güçlendirdikleri birinci bölümden sonra, karşısı ile olan bağlantılarını güçlendirmek için kişinin kendini ifade edebilmesi, karşıyı bilinçli bir şekilde dinleyebilmesi, karşısı ile empati yapabilmesini, zorlu diyaloglarda uzlaşabilmesini, hatta çatışmaları yönetmesini destekleyecek çalışmalar uyguluyoruz. Benim koçluklarımın bir farkı ise; kişilere seanslar esnasında arzu ettikleri takdirde uyguladığım tüm araçların bilimsel ve işlevsel yönünü detaylarıyla aktarıyor olmam.





"Hepimiz Bir'iz' platformu, şefkati, yargısızlığı, kabulü ve beklentisizliği deneyimlediğimiz ve kalpten bağlantı kurduğumuz bir alan."

Alanınızda örnek aldığınız veya yöntemlerini beğendiğiniz kişiler var mı?
Eckhartt Tolle'un 'Şimdinin Gücü' ve 'Var Olmanın Gücü' kitapları, beni çok besleyen ve derinleştiren kitaplar olmuştur. Prof. Richard J. Davidson'ın meditasyon ve mindfulness çalışmalarını bilimsel olarak kanıtlayan bir bilim uzmanıdır, 'Beyninizin Duygusal Hayatı' kitabını çok tavsiye derim. Aile terapisinin anası olarak bilinen, Virginia Satir'e ve yaklaşımlarına hayranımdır.

Mart 2020'den beri 'Hepimiz Bir'iz' Dayanışma Grubu oluşturarak ücretsiz online Meditasyon ve Mindfulness sohbetleri düzenliyorsunuz. Bu sohbetlerin ortaya çıkma fikri nasıl oluştu?
Türkiye'de mart ayında pandemi başladığı ve evlerimizde kaldığımız ilk iki hafta herkesin olduğu gibi benim de kaygılarım çok artmıştı. Bir süredir uyguladığım tüm özfarkındalık pratiklerini kendi başıma uygulayarak pandeminin ilk iki haftasını çok daha merkezde ve sakin geçirdim. Daha sonra bir dostumun önerisi ile bana iyi geleni paylaşmaya karar verdim. O ana kadar hiç Zoom'da meditasyon yaptırmamıştım. Önce konfor alanımdan çıkmak beni tedirgin etti. Grubumuzun adı 'Hepimiz Bir'iz' oldu. Dünyamızı ve tüm sorunlarımızı kurtaracak tek bakış acısının Bir'lik Bilinci olduğuna inanıyorum. Bu benim için ne dini ne de felsefi bir olgu, bu insani bir oluş hali.

Bir insanın hem iç dünyasında kendisiyle hem de dış dünya ile barışık olması için neler yapması gerekir?
İç dünyamızda ne yaşıyor isek, dış dünyamıza da onu yansıtırız. Öz farkındalık çalışmaları bizi kendimiz hakkında bir içgörüye sahip kılar. İçimizde ve dışımızda barış halinde yaşayabilmek için yeterli, yetersiz, daha üstün, düşük, iyi, kötü gibi kıyaslama ve ayrıştırmaya sebep olan ötekileştirme kavramlarını hayatımızdan çıkarmaya ihtiyacımız var. Aslında her ayrıştırdığımız özellik özünde kendimizden bir parçamızdır.

Gelecek planlarınız arasında kitap yazma ya da başka projeleriniz var mı ?
Aslında bir kitap yazma fikri uzun zamandır kalbimi heyecanlandıran bir konu. Çünkü yazmak benim için bir şifalanma aracı ve inanılmaz sihirli bir dönüşüm yolu. Mesela son 8 senede yazdığım günlükleri toplasak ansiklopedi olabilirler ancak ben daha farklı bir kitap yazmak istiyorum. Sürece güveniyorum, güzel şeylerin çıkacağına inanıyorum.

Eşiniz ve çocuklarınız, Mindfulness Temelli Değişim-Dönüşüm Koçu olmanızı nasıl karşıladı? Onların çalışmalarınıza bakışları nasıl?
Eşim bu hayattaki en büyük destekçimdir. Halen sessiz bir duruş ile desteğini her an bana kalpten hissettirir. Çocuklarım ise benim bu yola girmemin ilk sebebidir. Öz farkındalık yolculuğum anne olunca başladı. Benim çalışmalarıma çok özen ve saygı gösterirler ve beni çok desteklerler. Evin içinde onlara ayırdığım zaman konusunda dengeyi korumayı başardığımı söyleyebilirim.



24 Saatte Teslimat ile tüm ürün kategorilerinde, siparişiniz en yakın bayi tarafından ve bayi stoku olması durumunda bayiden temin edilerek size ulaştırılacaktır. Bayi stoku olmaması durumunda siparişin teslim süresi 24 saat hedefini aşabilir. Saat 14.30 sonrasında verilen siparişlerin teslimat planı sonraki gün içinde yapılacaktır ve 24 saat uygulaması kapsamına dahil olmayacaktır. Cumartesi-pazar ve resmi tatil günleri alınan siparişler kapsam dışıdır. Sokağa çıkma yasağı ilan edilen iller ve günlerde 24 saatte teslimat kurgusu kapsam dışı kalmaktadır. Yetkili satıcı ve/veya yetkili servislerin olmadığı ilçelerde teslimatlar 24 saat hedefini aşabilir. E-randevu hizmeti seçili bölgelerde geçerlidir. E-randevu hizmeti vestel.com.tr'de kurulum hizmeti gerektiren ürünlerde geçerlidir. Randevu saatinde ziyaret edilmeye engel bir durum olduğunda Vestel Müşteri Hizmetleri sizinle iletişime geçecektir. Kolay İade hizmeti, tüm vestel.com.tr siparişlerinde ve ürünün tesliminden itibaren 30 gün içinde kullanılabilir. Detaylı bilgi: vestel.com.tr veya Vestel Müşteri Hizmetleri üzerinden sağlanabilir. Hizmet 01.03.2021- 30.12.2021 tarihleri arasında geçerlidir. Detaylı kargo takibi ile, vestel.com.tr'de hesabınıza ait "Siparişlerim" sayfası ya da "Sipariş Takip" sayfasından sipariş takibi yapabilirsiniz. Kargo gönderi durumları lojistik firmalarından gelen bilgilere göre aktarılmaktadır. Mücbir sebep halleri saklıdır. Vestel Ticaret A.Ş. hizmette değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Ayrıntılar için: vestel.com.tr

ZORLU

VESTEL

İLK KEZ
ANNE OLARAK
KUTLAYACAKLAR

Annelik hiç şüphesiz dünyanın en saf, en güzel ve en kutsal duygusudur. Sevgi, şefkat, fedakarlık gibi duyguların vücut bulmuş hali olan annelerimiz için her yıl mayıs ayının ikinci pazarında özel bir kutlama yapıyoruz. Aslında her zaman kalplerimizde ayrı yeri olan ama sembolik olarak kutlanan Anneler Günü için biz de özel bir dosya hazırladık. Türkiye'den ve dünyadan ilk kez Anneler Günü'nu kutlayacak olan ünlü isimleri derledik.

YAZI **MELİH TÜRK, İREM ORHAN**



Sinem Kobal

Oyuncu Sinem Kobal ve Kenan İmirzalioğlu, 14 Mayıs 2016'da hayatlarını birleştiren imzayı attı. Çift evliliklerinin beşinci yılında, 21 Ekim 2020'de kızları Lalin'in dünyaya gelmesiyle büyük bir mutluluk yaşadı. Uzun yıllardır kurduğu annelik hayalini kızıyla doyasıya yaşayan Sinem Kobal,bu yıl ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacak.

Dilara Eczacıbaşı

Oya-Bülent Eczacıbaşı çiftinin oğlu Emre Eczacıbaşı ile eşi Dilara Hanım, Ela adını verdikleri kızlarını, 18 Şubat'ta kucaklarına aldı. Dilara Eczacıbaşı, Bülent-Oya Eczacıbaşı çiftine ilk torun sevincini yaşatırken kendisi de ilk Anneler Günü heyecanını yaşayacak.





Esra Eczacıbaşı Coşkun

Murat Coşkun ile evlenen Eczacıbaşı Holding Yönetim Kurulu Üyesi Esra Eczacıbaşı Coşkun, bu yıl anne olma mutluluğunu yaşadı. Esra Hanım, Nejat Kaya ismini verdikleri oğullarıyla bu yıl ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacak.

Ezo Sunal

Müzisyen Ömer Öztüyen ile evlenen Kemal Sunal'ın kızı Ezo Sunal, 3 Mart'ta doğum yaptı. Sıkıntılı bir doğum sürecinin ardından kızı Nova'ya bir hafta sonra kavuşan Ezo Hanım da bu özel günü ilk kez kutlayacak.



Merve Hasman Salvatori

Merve Hasman Salvatori aradığı aşkı İtalya'da bulmuş ve Tomasso Salvatori ile nikah masasına oturmuştu. Merve Hanım, 19 Nisan'da kızını kucağına aldı ve ilk kez anne olma mutluluğunu yaşadı. Olimpia ismini verdikleri kızına kavuşan Merve Hasman Salvatori için bu Anneler Günü çok özel olacak.





Pelin Akın Özalp

Cem Baver Özalp'le evli olan Akfen Holding Yönetim Kurulu Üyesi Pelin Akın Özalp, oğlu Kerim'e 18 Eylül 2020'de kavuştu. İlk çocuğu Kerim'i kucağına alan Pelin Akın Özalp, ilk kez anne olarak Anneler Günü heyecanını yaşayacak.



Öykü Karayel

Oyuncu Öykü Karayel için de bu mayıs çok özel duygularla yüklü olacak. Can Bonomo ile mutlu bir aile kuran Öykü Hanım, 18 Nisan'da oğlu Roman'ı kucağına alıp anneliği ilk kez tattı. Öykü Hanım, Anneler Günü'nü oğlu Roman ile birlikte kutlayacak.



Emily Ratajkowski

2018 yılında oyuncu Sebastian Bear-McClard ile New York'ta sade bir nikah töreniyle dünya evine giren 29 yaşındaki ABD'li model Emily Ratajkowski, Sylvester Apollo Bear adını verdiği oğlunu 8 Mart'ta dünyaya getirdi. Hamilelik dönemini kitap yazarak geçiren Ratajkowski, anne olarak ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacak.



Elsa Hosk

Yaklaşık altı yıldır iş insanı Tom Daly ile birlikte olan Victoria's Secret'ın İsveçli modeli Elsa Hosk, geçtiğimiz şubat ayında kızı Tuuli'yi dünyaya getirmenin mutluluğunu yaşadı. Annelik sevincini sosyal medya hesaplarından paylaştığı bir fotoğrafla ve "Hayatımın en mutlu günü" notunu düşerek duyuran Hosk, Anneler Günü'nü ilk kez kutlayacak olmanın heyecanı içinde.

Emma Roberts

Garrett Hedlund ile uzun süren huzurlu bir birlikteliği olan Amerikalı oyuncu Emma Roberts, 2020 yılının son ayında Rhodes adını verdikleri bebeklerini kucağına aldı. Rhodes ile birlikte ilk kez anne-baba olma heyecanını yaşayan çift, oğullarıyla keyifli anlarını sık sık sosyal medyada da paylaşıyor. Ünlü oyuncu, ilk Anneler Günü kutlamasını da paylaşacaktır herhalde.





Gigi Hadid

Geçtiğimiz eylül ayında ilk bebeklerini kucaklarına alan Gigi Hadid ve Zayn Malik çifti, kızları Khai'nin adını uzun süre kamuoyundan sır gibi sakladı. Doğumdan yaklaşık dört ay sonra adını öğrenebildiğimiz ve henüz yüzünü dahi göremediğimiz Khai bebek, ünlü çiftin evlerinin yatak odasında suda doğum ile dünyaya geldi. Zayn Malik ile birlikte kız kardeşi Bella Hadid'in de doğum esnasında yanında olduğunu söyleyen ünlü model de ilk kez anne olarak bu özel günü kutlayacak ünlüler arasında bulunuyor.

Prenses Eugine

Kraliçe Elizabeth'in üçüncü çocuğu Prens Andrew'in eski eşi Sarah Ferguson'dan olan kızı Eugenie, şubat ayında bir erkek bebek dünyaya getirdi. 2018 yılında iş insanı Jack Brooksbank ile evlenen York Düşesi oğullarına August ismini verdi. İngiliz tahtının 10'uncu varisi olan Eugenie'nin oğlu 11'inci varis oldu fakat eşi Brooksbank'ın kraliyet ile bağı olmadığı için bebeğin unvanı olmayacak. Eugenie de ilk kez Anneler Günü'nü kutlayacaklar arasında.



OSCAR ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU

Covid-19 salgınına rağmen test ve sosyal mesafe önlemleri alınarak yüz yüze gerçekleşen Oscar Ödül Töreni, bu yıl 93'üncü kez sahiplerini buldu. İşte geceden yansımalar...

YAZI **İREM ORHAN**



Regina King, Emerald Fennell

93. Oscar Ödül Töreni, Los Angeles'taki Union Garı'nda pandemi önlemleri gölgesinde gerçekleşti. Bu yıl 93'üncü kez sahiplerini bulan ödüllerde, adaylar test ve sosyal mesafe önlemleri alınarak bir araya geldi ve Oscar'lar yüz yüze gerçekleşen bir tören ile kazananlara teslim edildi. Geçtiğimiz pek çok yıla kıyasla kırmızı halısı da her zamankinden farklı gerçekleşen gecede, her yıl üzerinde durulan gösterişli kıyafet seçimleri ise azınlıktaydı. İşte 2021 Oscar Ödülleri'nde öne çıkanlar ve kırmızı halıda gözümüze takılanlar.


Nomadland Film Ekibi


Joaquin Phoenix


Emerald Fennell


Chloe Zhao

ÖDÜLLER ŞAŞIRTMADI

Sinema dünyasının en iyilerinin açıklandığı 2021 Oscar Ödül Töreni'nde, Nomadland En İyi Film, En İyi Yönetmen ve En İyi Kadın Oyuncu ödülleri olmak üzere üç Oscar kazandı. En İyi Kadın Oyuncu ödülü Frances McDormand'ın olurken, Anthony Hopkins, The Father filmindeki performansıyla En İyi Erkek Oyuncu seçildi. En iyi yönetmen ödülünü ise Nomadland filminin yönetmeni Chloe Zhao aldı. En İyi Orijinal Senaryo kategorisinde Promising Young Woman ile Emerald Fennell ödül kazanırken, En İyi Animasyon Filmi ödülü Soul'un oldu. Gecede David Fincher yönetmenliğindeki Mank ise dört kategoride Oscar sahibi oldu.



Amanda Seyfried

KIRMIZIDAN ŞAŞMADI

Giorgio Armani imzalı kırmızı elbisesi ile gecede dikkat çeken isimler arasında yer alan Amanda Seyfried, kıyafetini minimalist mücevherler ile tamamlarken, saç ve makyajda ise klasik çizgi ve garantici tutumundan şaşmadı.



Zendaya

MÜCEVHERLERİ BÜYÜLEDİ

Sarı Valentino Haute Couture elbisesini gösterişli Bulgari mücevherler ile tamamlayan Zendaya, kırmızı halının öne çıkan isimlerinden oldu. Pahalı mücevherleri kadar İlgi çeken renk seçimiyle de dikkat unsuru olan genç oyuncu, törene elbisesiyle aynı renkte bir maske ile geldi.



Reese Witherspoon

KLASİK ŞIKLIK

Kırmızı Christian Dior imzalı elbisesiyle Reese Witherspoon, klasik şıklığından ödün vermedi. Risk almayan tutumuyla her zamanki özenli duruşundan ödün vermeyen Witherspoon, şıklığını Bulgari mücevherleriyle tamamladı.



Halle Berry

ŞOK EDEN SAÇ MODELİ

Farklı saç kesimi ve detaylı elbisesi ile kırmızı halının en renkli konuklarından olan Halle Berry, yok denilecek kadar az olan naturel makyajıyla da şaşırttı. Tüm konuklar arasında saç kesimiyle tartışma konusu olan güzel oyuncu, bu tercihiyle daha uzun süre konuşulacak gibi.



Carey Mulligan

GECENİN EN İDDİALI SEÇİMİ

En iyi kadın oyuncu adaylarından Carey Mulligan, gecenin en iddialı kıyafet tercihlerinden birini yaptı. Dikkat çekici ve moda eleştirmenleri tarafından fazla iddialı bulunan seçimiyle ilgi odağı olan Mulligan, elbisesinin etekleri sebebiyle tören süresince zaman zaman zor anlar da yaşadı.



Vanessa Kirby

IŞIĞIYLA PARLADI

Neredeyse kendi ten rengi kadar açık olan pudra Gucci elbisesiyle Vanessa Kirby, katıldığı her törende şıklığıyla göz dolduran isimler arasında. En iyi tercihi olmasa da yine de pek çok moda eleştirmeninden tam not olan güzel oyuncu, güzelliğiyle parladı.

MELİH TÜRK



İpek Taneri Dumanoğlu, Zuhal Şeker, Zeynep Kartal, Arzu Kahraman

LONDRA'NIN KALBİNDE TÜRKLERDEN ÖZEL DAVET



Oğulcan Yıldız, Zeynep Kartal

Cadaro Mücevherat ve Zeynep Kartal, Londra'da işbirliği yaptıkları konsept bir mağaza açtı. Açılış davetine Türk ve İngiliz konuklar katıldı.

Cadaro Mücevherat ve İngiltere'de yaşayan Türk moda tasarımcı Zeynep Kartal, Londra'nın kalbi Knightsbridge'de kapılarını açan, yeni tasarım mağazası 'Concept Store London' için bir araya geldi. Konsept mağazada Türk tasarımlarıyla beraber İngiltere'nin ünlü müzayede evi Sotheby's'in koleksiyon fotoğrafları da tutkunlarının beğenisine sunuldu. Moda tasarımcısı Zeynep Kartal ve Cadaro Mücevherat'ın kurucusu Ayşe ve Yusuf Yıldız'ın oğlu markanın ikinci nesil temsilcisi Oğulcan Yıldız'ın ev sahipliğinde düzenlenen mağazanın açılış davetine ünlü isimler katıldı. İngiltere'nin sanat ve cemiyet hayatının buluştuğu etkinlikte, T.C. Londra Kültür ve Tanıtım Ataşesi Arzu Kahraman, Maya- Fahed Hariri, Zuhal Şeker gibi isimler yer alırken, Zeynep Kartal'ın sürdürülebilirlik felsefesiyle tasarladığı yeni koleksiyonu, Cadaro Mücevherat'ın ışıltılı tasarımlarıyla buluştu.



Fahed-Maya Hariri

ÖZEL ÖDÜL

Cemiyet hayatının sevilen isimlerinden Monik İpekel, Türk İş Kadınları Rehberi tarafından düzenlenen ödül töreninde Türkiye'nin en başarılı 100 kadını arasında yer alarak ödüle layık görüldü. Ödül törenine katılan Monik İpekel, "Bu ödülü tüm girişimci iş kadınları adına alıyorum. Beni bu ödüle de layık gördüğünüz için çok mutluyum. Kadınlar girişimcilik konusunda daha cesaretli ve cesur olmalarını istiyorum. Özellikle genç girişimci kadınları çok takdir ediyorum" dedi.



ALBÜM MÜJDESİ



Burak Erensoy'un bestecisi ve klavyecisi olduğu Geeva Flava, yeni albümleri Hadal Zone'u yayınladı. Daha önce 3 parçası tekli olarak sunulan albüm, 'Hadal Zone' adıyla 10 parçayla yayınlandı. Üniversiteli, iyi eğitimli, duyarlı ve yetenekli müzisyen gençlerden kurulu Geeva Flava, insani duyguları rock, folk ve jazz ezgi ve enstrümanları ile ifade ediyor. Albümü Youtube, Spotify ve Instagram üzerinden dinleyebilirsiniz.

YENİ HEYECAN

Aile şirketleri Seba İnşaat'da yaklaşık üç yıldır Satış Pazarlama Koordinatörü olarak görev yapan Lara Keçeli, bugünlerde heyecan içinde. Geçtiğimiz yıl inşaatına başlanan Bodrum Gündoğan'da yaklaşık 28 bin metrekarelik arazi üzerinde Seba İnşaat tarafından geliştirilen ve temmuz sonunda tamamlanacak 'Seba Mare Gündoğan' projesinin heyecanını yaşayan Keçeli, tüm enerjisini ve yaratıcılığını kullandığı bu projenin hayata geçeceği günü adeta iple çekiyor.





YARIŞ TUTKUSU

İş hayatındaki başarıları kadar araba tutkusu ve katıldığı ralli yarışlarıyla da adından söz ettiren ve 10 yılı aşkın süredir ralli pilotu olan Erkan Güral, European Rally Trophy Esok Rally Eskişehir yarışında geçtiğimiz yıl Dünya Markalar Şampiyonu olan Hyundai markasına ait Hyundai i 20 R5 ile yarıştı. 23 Nisan'da başlayan ve 3 gün süren yarışta Erkan Güral ve Burak Koçoğlu ikilisi genel klasmanda 12. oldu.

22. YILINI KUTLUYOR

Vildan Mumcu Özol ve Gökhan Mumcu tarafından kurulan ve bugün Vega Şirketler Grup çatışı altında yer alan Vega Agency & Events, sektörde 22. yılını kutluyor. Etkinlik, sanatçı & celebrity menajerlik ve prodüksiyon hizmetlerinde 22 yıldır yerli ve global birçok markaya proje geliştirme, marka konumlandırma ve iletişime dair hizmetler sunan Vega; Vega Event, Vega Prodüksiyon ve Digivega şirketlerini yeni adresinde aynı çatı altında birleştirdi.


Vildan Mumcu Özol

OYUNCAKÇI OLDU



Güler Işık

Okul öncesi öğretmeni ve influencer Güler Işık, çocukların fiziksel ve bilişsel gelişimlerini desteklemek için Emmi Pikler Pedagojisi'nden ilham alarak tasarladığı ahşap oyuncaklarını Nişantaşı Mia Bazaar'da tanıttı. Huş ve kayın ağaçlarını kullandığını söyleyen Güler Işık, "JoyForLearn oyuncakları 6 aydan 7 yaşına kadar çocuklar için üretildi. Oyuncaklar hareketsiz kalan çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekliyor" dedi.

'İYİ BAK DÜNYANA'



Kale Grubu, entelektüel derinliğe ve birikime sahip fikirleri buluşturan Kale Tasarım ve Sanat Merkezi'nde (KTSM) hayata geçirdiği projelerine bir yenisini daha ekledi. Karaköy merkezli KTSM, 'İyi Bak Dünyana' sloganı çerçevesinde bir sergi açtı. Yeryüzündeki tahribatı ve özellikle atık üretiminin boyutlarını her yönüyle sorgulayan ve farklı katmanlarıyla ele alan sergi, içinde bulunduğumuz bu ekolojik krizin insanlık için yeni anlayışlar geliştirmesi gerektiğini savunuyor.



ÖZEL İŞBİRLİĞİ

www.bebektemoda.com, pandemi ve çevre sorunlarından kaynaklanan kültürel, sanatsal ve sosyal değişikliklerin çocuklar üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla kurulan Kültürel Dönüşüm Derneği ile anlamlı bir projeye imza attı. www.bebektemoda.com, siteden yapılacak alışveriş tutarının yüzde 50'sini Zafer Kozanoğlu'nun başkanlığını üstlendiği, Kültürel Dönüşüm Derneği'ne bağışlayacak. Dünyaca ünlü ressam Renan Kaleli'nin tasarladığı anne-çocuk tişörtleri de kampanya kapsamında siteden satışa sunulacak.

GUSTO



FASHION
LUXURY
WELLBEING
ART
DECO
BEAUTY
CHEF'S TABLE
TRAVEL
AUTO
NEWS

ONLARIN SEÇİMİ
ŞEKER TADINDA

Rengarenk çantalar, bazen en sade stile renk katıyor bazen de renk cümbüşünün bir parçası oluyor.

YAZI **BADE ÇAKAR**



GÜLNUR GÜNEŞ

KIRMIZININ GÜCÜ
Tasarımcı Gülnur Güneş, her döneme uygun bir stil ile karşımızda. Beyaz gömlek elbise zamansız parçalardandır ve onu renkli aksesuarlarla tamamlamak her zaman şık bir sonuç verir.



AMINA MUADDI



JACQUEMUS



PRADA

BİR KLASİK
Beyaz gömlek, renkli aksesuar birlikteliği Ceylan Çapa'nın da tercihi. Stilini botlarıyla sporlaştıran Çapa'nın çanta seçimi ise bir klasik; Lady Dior.



DIOR



ASLI ŞEN



CEYLAN ÇAPA



BALENCIAGA

İDDİALI İKİLİ
Fuşya ve kırmızı bir araya geldiğinde düşünülenin aksine çok başarılı bir görünüm ortaya çıkaran kasik birlikteliklerdendir. Aslı Şen bu ikiliyi stiline başarılı şekilde yansıtmış.


CAROLINE DAUR

RAHATLIĞA DEVAM

Salaş kesimler, oversize görünümler, bu ilkbahar evdeki rahatlığımız sokaklara yansıyor. Şıklıktan ödün vermeden stilimizi gevşetiyoruz.

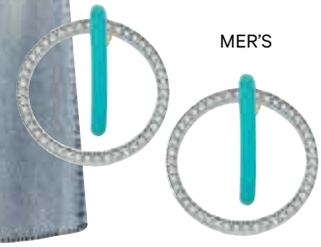
Boyfriend pantolonlar, gömlekler ve sweatshirt'ler... Her parça biraz daha genişliyor ama detaylarda feminenlik artıyor.


WEEKEND MAXMARA


YASEMIN ÖZILHAN FOR IPEKYOL


JACQUEMUS


IPEKYOL


MER'S


DRIES VON NOTEN


MON REVE


AVVA


ACNE STUDIOS

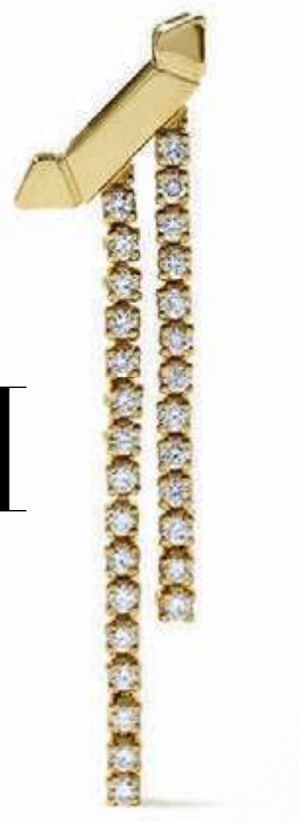

ETRO


VALENTINO


BOTTEGA VENETA


ELIE SAAB


SUZANNE KALAN


EERA

SONSUZ IŞILTI

Zarif ve elegan siluetleriyle, etrafına ışık saçan elmas ve pırlantalar ile bezeli bu tasarımlardan daha güzel bir Anneler Günü hediyesi olabilir mi?

YAZI **İREM ORHAN**


BUCCELLATI

Zarif çizgiler, eşsiz detaylar ile buluşuyor; elmas şıklığı, pırlantanın zarafetiyle bir araya geliyor. Işıldamak sanatını bir üst seviyeye taşıyan bu mücevherler kendine has duruşlarıyla fark yaratıyor. Ve sınırsız parıltılar dünyasında seçim yapmak ise sanıldığı kadar kolay olmuyor. Öyleyse gelin, her biri farklı zevklere hitap eden bu parçalar arasında büyülü bir keşfe çıkalım ve yılın tam da bu döneminde hayatlarımızın başkahramanları annelerimize onların ışıltısından aldığımız ilhamla, hak ettikleri hediyeleri seçmek için harekete geçelim.



ANITA KO

BUCCELLATI



YÜKSEK İŞÇİLİK

Görkemli taşları, yüksek işçiliği ve modern tasarımlarıyla birbirinden etkileyici bu mücevherler stilinize ultra cool bir duruş kazandırıyor. Mücevher tutkunlarına zarif bir stilin kapılarını aralayan her parça, bazen tek başına bazen de tamamlayıcı aksesuarlarla tüm görünümlerinizde imza ayrıntı olma yolunda.

ALESSANDRA RICH





BUCCELLATI

STATE PROPERTY



STEPHEN WEBSTER





SYLVA & CIE

Mütevazı parçaları bir kenara bırakın ve gösterişe odaklanın. Farklılığın peşinden gidenler için iyi bir hediye alternatifi olacak bu parçalara şans verin.



Modern, ferah ve sade...

Fatma Nur Uysal Doğan ve eşi Doğan Ali Doğan'ın konfor alanlarına göre tasarladıkları evlerinde modern unsurlar ve rahatlık ön planda.

ROPORTAJ **ÖZGE ZEKİ** FOTOĞRAF **ŞEREF YILMAZ**



Kamera
arkası için
QR kodu
okutun


ALENCIAGA
巴黎世家



"Salonun her alanının kullanılabilir ve rahat olması bizim için önemliydi."

Fatma Nur Uysal Doğan ve Doğan Ali Doğan çifti, bebeklerinden sonra onlara rahat bir yaşam alanı sağlamak için Arnavutköy'deki Boğaz manzaralı yalı dairelerini bırakıp orman manzaralı malikanelerine taşınmış. Bir ay gibi kısa sürede tadilatlar tamamlanmış. Evi ilk gördüklerinde evin ferahlığından etkilenmişler. "Bizim için önemli olan evde rahat olmamız, bu sebeple içinde rahatça keyif alacağımız bir ev yapmaya çalıştık" diyor.

Arnavutköy'den taşınmaya nasıl karar verdiniz?

Bu yaz kızım Doğa Alin'e hamile olduğumu öğrenmemizle beraber daha büyük ev arayışımız başladı, Arnavutköy'deki evimizin manzarasını ve konumunu çok sevmemize rağmen iki çocuğumuzla fiziksel alanın yetersiz kalacağını düşündük. Malum pandeminin etkisiyle de bahçeli ve daha müstakil bir ev arayışımız oldu. Bununla birlikte önceden de bildiğim ve beğendiğim şu anda bulunduğumuz bu siteye taşınma kararı aldık. Yaklaşık iki aydır da buradayız.







Mumlar ve heykeller evin önemli dekorasyon unsurları arasında yer alıyor.

Evi ilk gördüğünüzde ne durumdaydı? Ne kadar zamanda taşınmaya karar verdiniz?

Bu eve ilk geldiğimde modern, ferah ve sade olması çok dikkatimi çekmişti, kızımın doğumuna yetişebilmek için hızlı bir taşınma planladığımızdan ufak dokunuşlarla bir an evvel taşınmaya odaklandık. Gerek zamansızlıktan gerekse kurduğum bağdan dolayı eşyalarımdan vazgeçmememle, mobilyaların çoğunu Arnavutköy'deki evimizden buraya uyarladık.

Evi nasıl dekore ettiniz? Odalarda hangi tasarımlar öne çıkıyor?

Evdeki eşyaların çoğu Arnavutköy'deki evden geldi tamamen yeni olan tek yer kızım Doğa Alin'in odası, burayı kendim dekore ettim. Her şey Jonathan Adler'in tablosundan yola çıktı ama bize bu kadar uyacağını bilseydim asla bu tabloyu almazdım. (tabloda sessiz ol işareti bulunmakta) Renkli Missoni duvar kağıdı, metal beşik ve bavul şeklinde şifonyer ile maksimalist bir oda oldu. Kendi markalarımızdan olan Doğtaş Emzirme koltuğu aynı zamanda yatak oluyor küçük bir alan için dev bir çözüm diyebiliriz. Oğlum Doğan Ali'nin odası Three Moms tasarımı, canım Tuvanam hayal ettiğimden de güzel bir oda tasarladı. Bu odayı eski evimiz için tasarladılar, biz de bu eve uyarladık. (Perdeler Dokumacı, duvar kağıdı Fornasetti) Yatak odamız en huzur bulduğum yerlerden, soft renklerle, nil yeşili tonları kullandık. Bu odada cam bölmelerle giyinme odası ve banyo kısmı bulunuyor. Yatak başlığı Doğtaş, duvar kağıdı Missoni, diğer ürünler mimarımız Zeliha Değer tasarımı özel yapım. Evde en çok vakit geçirdiğimiz salona gelirsek, yemek odası kısmında aynı zamanda arkadaşım olan Nihan Yardımcı Çetinkaya'nın tablo-









"Doğa Alin'in odası renkli Missoni duvar kağıdı, metal beşik ve bavul şeklinde şifonyer ile maksimalist bir oda oldu."

"Oğlum Doğan Ali'in odası Three Moms tasarımı, canım Tuvanam hayal ettiğimden de güzel bir oda tasarladı."

su bulunuyor, salon kısmında ise pandemi sebebiyle eve kapandığımız bu günlerde bol bol dizi film keyfi yapıyoruz. Salonun her alanının kullanılabilir ve rahat olması bizim için önemliydi. Tüm mobilyalar Zeliha Değer tasarımı. Dekoratif objelerin çoğu Four and More, Beymen ve annemin evinden. Eskiden sadece içecek bulunması yeterli olan buzdolabı gerek pandemide izole hayatımızdan gerekse oğlumuzun ek gıda süreciyle artık bizim için önemli bir araç oldu ve mutfakta da önemli bir alanı kaplamakta. Bu eve taşınırken çocuklarımıza rahat bir oyun alanı oluşturmak istiyorduk, bahçe katı bizim oyun ve rahatlama alanımız oldu. Burada çocuklarımızın rahatça vakit geçirebileceği mobilyasız bir oyun odası ve kendimiz için sauna ve buhar odalarımız var. Bahçede ise Roda masa, sandalye ve oturma grubu ile beraber, B&B italia'nın koltuğu var.

Mobilya, aksesuar, renk ve doku seçimlerine nasıl karar verdiniz?

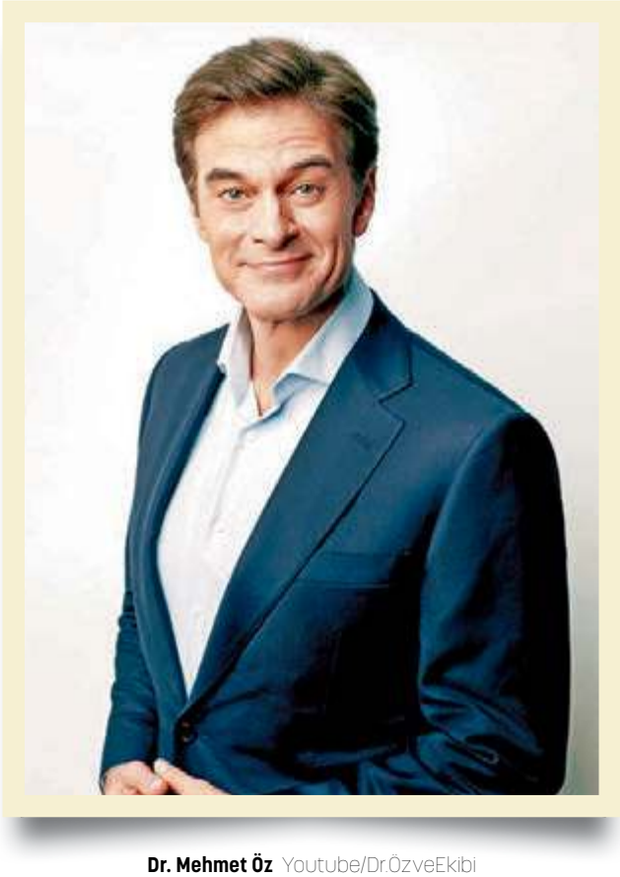
Evet, mimarımız Zeliha Değer'le beraber sevdiğimiz keyif aldığımız renkleri ve dokuları seçtik. Salonda lacivert ve grilere, kiremit tonlarıyla renk kattık. Yatak odamızda daha soft tonlar kullanarak huzurlu bir hava yarattık. Evin en renkli ve maksimalist odası ise kızımın odası.

Evinizde hangi sanatçıların eserleri mevcut?

Evimizde Nihan Yardımcı Çetinkaya, Melis Ağazat, Kenan Işık, Devrim Erbil'in eserleri ve Jonathan Adler'in özel üretim tablosu bulunuyor. Şu an radarımda Ayla Turan ve Hasan Pehlevan'ın eserleri var. Evimizde çiçek hiç eksik olmaz, çiçekte daha çok çiçeği hissetmek istediğim için yalın sade kullanmayı seviyorum.

Dekorasyon anlamında takip ettiğiniz tasarımcılar kimler?

Jonathan Adler, L'object, Fornasetti ve Seletti en sevdiğim ve takip ettiğim tasarım markalarından. Yeni radarıma takılan Anissa Kermiche'i heyecanla takip ediyorum, kadın vücudu seklindeki vazolarından edinmek istiyorum.



Dr. Mehmet Öz Youtube/DrÖzveEkibi

HOBİ SAHİBİ OLMANIN FAYDALARI

Kim demiş eğlenmenin sağlığa faydası olmaz diye? Dr. Mehmet Öz, hobilerin sağlığa olan en önemli katkılarını anlatıyor.

Spor aktiviteleri ve yemek pişirmenin sağlığımıza faydaları zaten apaçık ortada. Bunun yanında, daha az aktif görünen bazı hobilerinizin de zihin ve beden sağlığınız için çok faydalı olabileceğini unutmayın. Stres azaltma etkisinden tutun da beyin fonksiyonlarını geliştirmeye kadar, aşağıdaki sekiz hobi, sayısız ve son derece önemli fayda sunuyor.

OYUNCULUK

Birçok kişi performans ve tiyatro oyunu izlemenin faydasını görüyor ancak performansın oyuncuya olan faydası da büyük önem taşıyor. Tarihi, Antik Yunan dönemine kadar dayanan drama terapisi dikkati artırmaya, hafızayı güçlendirmeye, kişiler arası ilişkiler ve problem çözme becerilerini geliştirmeye yardımcı olduğu kadar duygusal rahatlamaya da destek oluyor.

BOWLING

Kalori yakmak veya kilo vermek istediğinizde aklınıza bu aktivite gelmeyebilir ancak bowling genel kilo verme yolunuzda size eğlenceli bir takviye olabilir. Bir saat bowling oynamak, kaldırdığınız kilo ve oyunun hareketliliğine bağlı olarak 219 ile 327 arası kalori yakmanıza yardımcı olabilir. Bu rakamlar gezmek için bisiklete binmek, salon dansları, kano, yavaş tempolu yürüyüş, tai chi veya yoga gibi diğer kardiyo aktiviteleri ile aynı kalori aralığındadır. Bowling'in temelini oluşturan esneme hareketleri de kas yapımına yardımcı olabilir, esnekliği artırabilir ve dengeyi destekleyebilir. Tabii bowling oynamaya gittiğinizde oradaki sağlıksız abur cuburlardan uzak durmalısınız. Aksi takdirde bowling ile yaktığınız kalorileri geri alırsınız.

ÖRGÜ ÖRMEK

Stresi söküp atmak mümkün müdür? Örgü örmek ve tığ işi gibi aktiviteler stres seviyenizin, kalp atış hızınızın ve yüksek tansiyonun düşmesine yardımcı olabilir. Nakış, tığ,

Yapılan bir çalışmada, resim yapmanın kanser hastalarının hedef koymalarına, pozitife ve kendilerini ifade etmeye odaklanmalarına, genel iyileşme süreçlerini iyileştirip hastanede kalma sürelerinin azalmasına yardımcı olduğu gösterildi.



örgü ve dikiş gibi el işleri hem zekayı harekete geçirir hem de aynı aktivitede bulunan gruplar arasında sosyal etkileşimi teşvik eder. Örgü örmek, iki elle yapılan bir iş olduğu için düşünmeden yani farkındalıksız yemenin önüne geçme olasılığı vardır.

GOLF

Golf oynamak, hafif bir spor olarak sayılır, daha fazla yürümeye ve fiziksel aktiviteye teşvik eder. Doğru oynandığı zaman daha iyi bir denge kontrolü, özgüven artışı ve kan şekeri seviyesi düşüşü gibi faydalar sağlayabilir. En doğru şekilde öğrenmeye çalışarak olası eklem ve sırt incinmelerinden korunun.

RESİM YAPMAK

Sanat terapisi ve yararları bugüne kadar en çok çalışılan konulardan biridir ve özellikle resim yapmanın faydaları saymakla bitmez. Yapılan bir çalışmada, resim yapmanın kanser hastalarının hedef koymalarına, pozitife ve kendilerini ifade etmeye odaklanmalarına, genel iyileşme süreçlerini iyileştirip hastanede kalma sürelerinin azalmasına yardımcı etkisi gösterildi.

MÜZİK ENSTRÜMANI ÇALMAK

Müzik dinlemenin stresi ve ağrıyı azalttığı ortada, peki ya bir müzik enstrümanı çalmak? Müzik eğitimi almak birçok duyuyu harekete geçirir ve uzun yıllar boyunca müzik çalışmak, bir müzik enstrümanı çalmak beyin fonksiyonlarını korumaya yardımcı olur.

VİDEO OYUNU OYNAMAK

Yapılan bazı araştırmalar, fiziksel harekete teşvik eden oyunlar veya "exergaming" denilen egzersiz yaptıran, hareket ettiren video oyunlarının harekete geçmek için ihtiyacınız olan motivasyonu verebileceğini gösteriyor. Terapi aracı olarak kullanılan bazı video oyunları bilişsel fonksiyonu artırmaya, sosyal etkileşimi desteklemeye, ağrı ve rahatsızlıktan dikkati uzaklaştırmaya yardımcı olabilir.

YAZMAK

Günlük tutmak ve yaratıcı yazı yazmak birçok farklı sağlık hedefinin temel bileşenlerinden biridir. Sayısız faydalarının arasında, günlük tutmak çok etkili bir stres azaltıcı ve mod yükseltici olabilir. Yazı yazmanın, özellikle de günlük stres faktörü veya zorlukları yazmanın uzun vadede, tansiyon düşürücü, depresyon semptomları azaltıcı ve genel anlamda daha sağlıklı hissetme gibi etkilerini sayabiliriz.

Mevsimsel stres ile başa çıkmanın yol haritası

Soğuk kış günlerini geride bıraktığımız bahar döneminde, yavaşlayan metabolizmamız mevsim geçişine hemen adapte olamayabilir. Bu yüzden kişide stres ve yorgunluk gibi çeşitli sorunları da sebep olabilen konuyu uzmanlarla konuştuk.

Hava sıcaklıkları artmaya, çiçekler açmaya ve kuşlar tüm neşeleri ile cıvıldamaya başladı. Bahar ayları ile birlikte doğa da kış uykusundan uyandı. Bu uyanış çoğumuzun içini mutlulukla doldursa da bazen istenmeyen sonuçları da beraberinde getirebilir. Özellikle kış dönemlerinde yavaşlayan metabolizma, yeni mevsime ayak uydurmakta zorlanabilir. Yılın bu dönemlerinde pek çoğumuzda baş gösteren bahar yorgunluğu ve stresini uzmanlarla masaya yatırdık.

AYNILIKTAN FARKLILIĞA GEÇMEK STRES YARATABİLİR

"Bahar stresi denilince, çiçeğin açtığı, güneşin içimizi ısıttığı, doğanın yeşerdiği böyle güzel bir mevsimde insanın nasıl stres ya-



Stresli bir ortam ve kaygılı kişiler baharda değişen duygu durumları ile bir araya gelince sizi depresyona itebilir. Bu nedenle böyle ortamlardan olabildiğince uzak durmalı, açık havada ve olabildiğince yeşil alanlarda vakit geçirmeye özen göstermelisiniz.

şadığını düşünmek ilk başta oldukça tuhaf gelebilir. Ancak bir insanın stres yaşayabilmesi için maruz kaldığı stres faktörünün, günlük rutin düzenini ve alıştığı rahatlığı bozarak bir anda baş etmesi gereken farklı bir durumu ortaya çıkartması gerekir. İşte bu yüzden insan için stres kaynaklarından en büyüğü aynılıktan farklılığa geçmektir" diyen Uzman Klinik Psikolog ve Yazar Burcu Yarapsanlı Zayim, mevsimsel stres ve sebeplerini açıklamaya devam ediyor; "Çünkü farklı olan her şey alışılmışın dışına çıkmak ve ezber bozmak demektir. Tüm bunlar da değişim anlamına gelir."

MEVSİME BAĞLI DEĞİŞİMLER YORGUNLUK KAYNAĞI

Zayim, "Bahar mevsiminde havaların ısınması ile beraber suyun daha fazla buharlaşması sonucu havadaki nem oranı değişir. Bu nedenle insan havadaki elektriklenmeye daha fazla maruz kalır. Mevsime bağlı olarak ortaya çıkan tüm bu değişiklikler, insan vücuduna ortalama 15 gün kadar bahar yorgunluğu yaşatabilir. Bahar mevsiminin gelmesiyle beraber kaslarda zayıflık hissetme, sabahları yorgun ve vücut ağrıları ile uyanma, sürekli uykulu hissetme, sinirlilik hali ile eklem ağrıları da bahar yorgunluğu belirtileri arasında. Bu yorgunluk belirtileri ise mevsime sağlanan adaptasyon sonrasında genelde kendiliğinden geçer" diyor.

BAHAR STRESİ VE YORGUNLUĞU BİRBİRİNDEN FARKLI

Zayim şöyle devam ediyor: "Bahar yorgunluğu fizyolojik olarak vücutta gerçekleşen farklılıklara bağlı ortaya çıkan bir semptom belirtisi iken bahar stresi tamamen psikolojik kökenlidir. Bu kökenin altında zamana karşı yetişme ve yetiştirme telaşları da vardır. Yani bahar ayı kalıcı bir ay olmadığı için kişinin bahara ve hemen ardından gelen yaz mevsimine hazırlanma telaşı olur. Bu hazırlanma telaşını kişiler, kendi üzerlerinde genelde bir zorunluluk olarak hissederler. Bu da kişinin kendisini baskı altında hissetmesine neden olur. Bu baskı ise insanın günlük yaşamında yaza hazırlanma, alışveriş yapma, spora başlama, kilo verme, evde derin bir bahar temizliğine başlama, dolapları düzenleme, yazlık-kışlık kıyafet ayrımlarını yapma ve bu işlerin hepsini olabildiğince kısa bir zaman dilimi içinde yetiştirmeye çalışma olarak dışarı yansır."

BAHAR YORGUNLUĞU İLE BAŞA ÇIKIN

Siz de artan hava sıcaklıkları ile birlikte kendinizi sürekli halsiz ve yorgun hissediyorsanız bahar yorgunluğu yaşıyor olabilirsiniz. Nöroloji Uzmanı Dr. Mehmet Yavuz bahar stresini azaltmak için şu ipuçlarını veriyor: "Hareketsizlik vücudun sürekli yorgun ve halsiz hissetmesine neden olur. Özellikle mevsim geçişlerinde bedenin yaşadığı değişimi de işin içine kattığımızda bu dönemde hareket etmek hem beden hem de ruh sağlığı açısından faydalı olacaktır. Yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, yüzmek gibi aktivitelerle bedeninizi daha dinç tutabilirsiniz. Bununla birlikte düzenli uyku kesinlikle ihmal edilmemelidir. Günün tüm yorgunluğunu taşıyan vücudun deliksiz ve kaliteli bir uyku ile dinlenerek güne başlaması son derece önemli bir konudur. Bu sayede günün ritmini yakalayabilir ve bedeninin biyolojisini dengelemiş olursunuz.

GÖZ ÇEVRESİ ÖZEL İLGİ İSTİYOR

Göz çevresi, yaşı en çok ele veren bölgeler arasında yer alıyor. Eye&More Klinik'ten Göz Hastalıkları ve Göz Çevresi Estetiği Uzmanı Op. Dr. Hanzade Kocatürk, sorularımıza cevapladı.

RÖPORTAJ **ÖZGE ZEKİ** FOTOĞRAF **ŞEREF YILMAZ**



Eye&More Klinik'ten Göz Hastalıkları ve Göz Çevresi Estetiği Uzmanı Op. Dr. Hanzade Kocatürk, üniversite eğitimini İstanbul (Çapa) Tıp Fakültesi'nde, uzmanlık eğitimini 2004- 2009 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları alanında almış. 11 yıl çeşitli devlet hastanelerinde göz hekimi olarak çalıştıktan sonra 2020 yılında devlet görevinden ayrılıp Eye and More Kliniği kurmuş. Hem göz hastalıkları hem de son iki yıldır birçok eğitim aldığı medikal estetik alanlarında danışanlarına hizmet veriyor. Kocatürk, göz kapağı derisinin inceliğinden dolayı yağ bezleri açısından fakir olduğunu söylüyor. "Bu da göz bölgesini yaşlanma etkilerine ve yerçekimine karşı çok daha hassas hale getirir" diyor.

Öncelikle sizin uzmanlık alanınızla başlayalım sohbetimize... Göz çevresi yaşlanmasının belirtileri nelerdir?
Göz kapağı derimiz, vücudumuzun diğer kısımlarına göre çok daha ince ve narindir, yağ bezleri açısından fakirdir. Bu nedenle yaşlanma etkilerine ve yerçekimine karşı çok daha hassastır. Mimik kaslarının sürekli hareketiyle dekronolojik olarak en erken yaşlanan ve aynı zamanda yaşımızı en çabuk ele veren vücut bölümümüzdür. Özellikle bilgisayar ve akıllı telefon kullanımının çok arttığı son yıllarda ekrandan yayılan zararlı ışınların da etkisiyle yaşlanma süreci çok daha erken başlamaktadır ve hızlı seyretmektedir. Üst göz kapağı derisinde kırışıklıklar ve sarkmalar; alt göz kapağında torbalanmalar, deri katlantıları ve koyu halkalar oluşumu, alt göz kapağında deri altındaki yüzeyel ve derin yağ pedlerinin erimesi veya aşağı doğru yer değiştirmesi ile oluşan boşluklar ve çukurluklar göz çevresindeki en yaygın estetik problemlerdir.

Göz çevresi estetiği denildiğinde ilk olarak hangi işlemler bu tanımın içine girer?
Göz çevresi estetiği kavramını, cerrahi ve cerrahi olmayan yani ameliyatsız işlemler olarak iki başlık altında toplayabiliriz. Cerrahi yöntem, biz göz hekimlerinin bleafaroplasti diye adlandırdığımız, ameliyathane ortamında lokal veya genel anestezi ile yapılan ameliyattır. Cerrahi olmayan yani ameliyatsız yöntemler ise plazma enerjisi kullanımından deri içine çeşitli mezoterapi kokteylleri enjeksiyonuna, botoks ve dolgu uygulamalarından ip ile göz kenarı ve kaş askılamaya, çeşitli lazer ve radyofrekans uygulamalarından HIFU (Fokuslu Ultrason) uygulamalarına kadar çok geniş bir yelpazeye yayılmış durumdadır.

Öyleyse göz kapağında oluşan sarkma ve düşüklükleri ameliyatsız ve dikişsiz tedavi etmek mümkün diyebilir miyiz?
Tabii ki mümkün. Eğer kapak düşüklüğü ve sarkmalar, kapaktaki deri fazlalıkları çok



ileri boyutta değilse, plazma enerjisi ile çok güzel sonuçlar alıyoruz. Ben kliniğimde bu tip hastalarımı Plexr cihazı ile tedavi ediyorum. Plexr'ın avantajı uygun vakalarda ameliyatsız, kanamasız, dikişsiz ve iz kalmadan, muayenehane koşullarında konforlu bir tedavi yöntemi olmasıdır.

Nasıl bir teknoloji ile çalışıyor Plexr cihazı?
Plexr cihazı, cilde temas etmeden, maddenin dördüncü hali olan plazma enerjisini kullanarak, çevre dokulara zarar vermeden direkt hedef dokuyu buharlaştıran (süblime eden), çifte patentli bir plazma üretecidir. Yani katıyı (fazla deriyi) direkt gaza çevirerek yok eder.

Hangi yaş aralığına uygulanabilir?
Belirli bir yaş aralığı yok. Deri fazlalığı, sarkma ve kırışıklık olan vakalarda her yaşta uygulanabilir, hiçbir yan etkisi yoktur.

Plazma uygulamasını başka işlemlerle kombine olarak kullanıyor musunuz?
Elbette, uygulanan yöntemlerin hemen hepsi ile kombine olarak uygulanabilir. Kazayağı ve kaş ortasındaki dinamik çizgileri yok etmede ve kaşı hafif kaldırmada botulinum toksini injeksiyonu yapılabilir. Göz çevresindeki kuruluk, renk düzensizlikleri ve torbalanmalar için mezoterapi kokteyllerinden destek alıyoruz. Buna karşılık gözaltındaki çukurluklar ve yağ dokusu kaybına bağlı boşluklarda gözaltı ışık dolgusu çok etkili. Kapak düşüklüğüne kaş düşüklüğü veya göz kenarı düşüklüğü de eşlik ediyorsa tedaviye ip askılama yöntemlerini ekleyebiliriz. Ayrıca kaş kaldırmada Fokuslu Ultrason (HIFU) uygulaması da çok başarılı. Kısacası birçok tedavi yöntemi mevcut. Yeter ki doğru hastaya doğru tedaviler uzman ellerde uygulansın.



Nazlı Keçili artkolik.net

"SANATA TUTUNMAYA DEVAM EDELİM"

Pandemi bizi yeniden evlerimizde oturmaya mecbur bırakırken sanata sarılmamız lazım ki hepimiz negatif düşünce biçiminden kurtulabilelim. Artkolik sanat platformunun kurucusu yazarımız Nazlı Keçili yazdı.

Kültür ve sanat takviminde yeni sayfalar açılmaya, kültür ve sanat kurumları ayakta durmaya çalışırken yeniden evlerimizden çevrimiçi ziyaretler yapmaya başlıyoruz. Sizlere bu dönemin ta en başında (hepimiz pandeminin yabancısıyken) evinizde gezebileceğiniz müzeleri, okuyabileceğiniz milyonlarca kaynağı ve katılabileceğiniz 'online' tüm etkinlikleri paylaşmaya gayret göstermiştim. Aslında bu yazım için niyetim fiziki olarak gezebileceğiniz sergilerden bahsetmekken, bugün maalesef size ben de kendi evimden online olarak gerçekleştirebileceğiniz öneriler yapabileceğim. Maalesef diyorum çünkü çevrimiçi ziyaretler benim için gerçekten bir müzeye, galeriye gitmenin yerini tutmuyor. Siz de takdir edersiniz ki bir resmi yerinde her detayına bakarak, hissederek incelemekle bilgisayar veya telefon ekranından incelemek bize o resmin hikayesini ne kadar hissettirebilir? Elbette faydalı olduğu noktaları da var. Hiç gidip göremeyen insanlar için harika bir yöntem ama bizi tembelleştirebilecek de bir yöntem aynı zamanda. Bana kalırsa müze atmosferinin yerini tutamaz. Ama bugün bu durumun içindeysek ve sürece uyum sağlamak zorundaysak sanat bunu en keyifli hale getirecek araçlardan biri.

İMKANSIZ EVE DÖNÜŞ

Önerilerime fiziki olarak yerinde gezip gördüğüm sergilerden başlamak isterim. Pera Müzesi, Lübnan asıllı ressam, yazar, aktivist ve şair Etel Adnan'ın retrospektif diyebileceğimiz nitelikte 'İmkansız Eve Dönüş' sergisine ev sahipliği yapıyor. Küratörlüğünü Serhan Ada ve Simone Fattal'in ortak yürüttüğü sergide, seramikler, halılar, leporellolar (akordeon defterler), yağlı boya çalışmalar, desenler, baskılar ve sanatçının bir de filmi yer alıyor. Sergiye girer girmez sanatçının zengin kimliğini yansıttığı birbirinden anlamlı renklerle ve eserlerle karşılaşıyorsunuz. Farklı tekniklerle yaptığı çalışmalarında kullandığı renkler, edindiği felsefe sizi uçsuz bucaksız bir yorumlamaya sürüklüyor. 1925 yılında Beyrut'ta



"Pera Müzesi, Lübnan asıllı ressam, yazar, aktivist ve şair Etel Adnan'ın retrospektif diyebileceğimiz nitelikte 'İmkansız Eve Dönüş' sergisine ev sahipliği yapıyor. Küratörlüğünü Serhan Ada ve Simone Fattal'in ortak yürüttüğü sergide, seramikler, halılar, baskılar ve sanatçının filmi yer alıyor."

İzmirli Rum bir anne ve Şamlı Osmanlı subayı bir babanın çocuğu olarak dünyaya gelen Adnan, çalışmalarında yazıyı ve resmi, bazen birbirinden ayrı bazen birbiriyle iç içe kullanıyor. Mevsimleri, manzaraları, gökyüzündeki hayali gezegenleri, uyduları kullanarak izleyicinin zihin dünyasıyla iletişime geçiyor. Ben sergiyi yerinde gezip gördüm ancak müze web sitesinden 3D olarak da sergiyi gezebilme imkanı sunuyor. Yine Pera Müzesi'nde gördüğüm bir diğer sergi 'Zevk Meselesi'ni küratörü olan Ulya Soley ile birlikte gezme fırsatı yakaladım. Ulya'nın anlattığına göre sergi, kitsch kavramının günümüz görsel kültürüyle kurduğu yakın ilişkiye ve beğeninin şekillenmesindeki kritik rolüne odaklanan bir grup sergisi. Sınıfsal bir gösterge olarak beğeni kavramını ele alıyor ve sergide yer alan sanatçılarla bir diyalog içinde kitsch kavramının bugünkü zengin kullanımlarını araştırmayı hedefliyor. Oldukça zengin bir sanatçı grubu oluşu dikkatimi çekiyor. Gülsün Karamustafa, Nick Cave, Olia Lialina, Volkan Aslan, Hayırlı Evlat, Miao Ying ve daha nicesi... Hepsi görsel dil üzerinden toplum yapısındaki sınıfsal ayrışmayı güçlendiren beğeni kavramını sorgulayarak işlerini ortaya koymuşlar. 'Beğeniyi sınıfsal bir gösterge olarak tanımlamamak mümkün olabilir mi?' sorusunu ziyaretçiye yöneltiyorlar. Etel Adnan'ın sergisi gibi Zevk Meselesi'ni de çevrimiçi olarak ziyaret edebiliyorsunuz. Son zamanlarda sıkça ziyaret ettiğim Anna Laudel'de görmenizi istediğim bir diğer sergi Love Over Entropy. Karma sergi sürekli değişimin yeni normal olduğu bir ekosistemde "zihin" kavramına odaklanıyor. Fotoğraf, yerleştirme, video, plastik sanatlar, heykel ve neon işleri dahil olmak üzere 19 sanatçının farklı tekniklerde ürettiği işlerden oluşan, disiplinlerarası bir seçkiye yer verilmiş. Ayça Okay küratörlüğünde seçilen çalışmalar, geçmişten gelen kavram ve değerleri hızla değiştirip terk eden toplumsal dinamiklerin oluşturduğu ilişki alışkanlıkları ve toplumun yeni tasarımlarına dair sorular uyandırmayı hedefliyor. Sergi 26 Nisan itibariyle bitti ancak çevrimiçi ziyaretin artılarından faydalanarak bu sergiyi de galerinin web sitesinden ziyaret edebiliyoruz. Son olarak sizlere, tamamen dijital olarak düzenlenen ve oldukça heyecan verici bir sergi 'Düş Suda' dan bahsetmek istiyorum. Borusan Contemporary tarafından hayata geçirilen sergiyi AR ve VR teknolojileri sayesinde deneyimliyoruz. Pandemi nedeniyle kapalı olan Borusan Contemporary koleksiyonu Perili Köşk'ün dışına taşıyor ve koleksiyonda yer alan 12 eser, Kuruçeşme-Emirgan hattında belirlenen rotada ve seçili noktalarda sergileniyor. Adını Edip Cansever'in 'Düş Suda' şiirinden alan sergi izleyici deneyimine dahil eden kurgusu ve kamusal alana yayılan seçkisiyle, yeni medyanın sınırları aşan nitelikte. Ziyaret için yine sizi kurumun web sitesine yönlendireceğim tabii. Umarım bu özel sergilerle vaktinizi bir nebze olsun keyifli hale getirebilmişimdir, pandemi gölgesinde sanata tutunmaya devam edelim. Sanatla kalın.

LOKAL VE MEVSİMİNDE lezzetlerin izinde



Park Hyatt İstanbul-Maçka Palas Şefi Sercan Arslan, Ramazan ayına özel, hem göze hem damağa hitap eden iftar lezzetleri hazırladı.

RÖPORTAJ **ÖZGE ZEKİ**
FOTOĞRAF **KORAY IŞIK**



Dolce Tea Time

Otelin bünyesindeki Lounge Restaurant, şehrin beş çaylarının vazgeçilmez adresi olmaya aday. Birbirinden lezzetli tatlılar, özel harmanlanmış çaylarla servis ediliyor.

Kamera arkası için QR kodu okutun



Köfte

Özel olarak hazırladığımız köftemizi ızgarada pişirip tereyağında kavurduğumuz pidemizle tabakta buluşturuyoruz. Közlenmiş domates ve biber ile servis edip özel domates sosu ile lezzetlendiriyoruz.

Bolu Mengen doğumlu Sercan Arslan, Park Hyatt İstanbul-Maçka Palas Oteli'nde Sous Chef olarak çalışıyor. Mesleğe Büyükada Anadolu Kulübü'nde başlamış. Mutfağa ilgisi ise babası ile başlamış. Uluslararası gemi firmalarında şeflik yaptığı için farklı ülkelerin, farklı kültürlerin mutfakları onu küçüklükten itibaren etkilemiş. Hilton Bosphorus, Tapasuma Restaurant ve Grand Sheraton Ataşehir çalıştığı diğer adresler arasında. 2016 yılından beri de yine Park Hyatt Istanbul ailesi ile tekrar buluşmuş. Sercan Arslan, "Otelin mönüsünde yöresel ve mevsimsel ürünlerin dokusu ile çok fazla oynamadan modernize edilmiş bir şekilde misafirlerimizin beğenisine sunuyoruz. En çok dikkat ettiğimiz konu üzerine basarak belirtmek isterim ki ulaşılabilir lokal ürünler. Her zaman yerel ve ulaşılabilir ürünler önceliğimiz olmuştur" diyor.

Favori yemekleriniz hangileri?
Önceliğim ve göz bebeğim kavun dolması fakat risotto konusunda birçok İtalyan şeften övgü almışımdır. Bu kadar övgüyü boşa çıkarmamak gerek o yüzden risotto yapmayı ve çeşitli şekillerde servis etmeyi severim. Risotto ve kavun dolması diyebilirim.

En çok hangi mutfakları seversiniz?
Otantik Türk mutfağı ve Osmanlı mutfağı benim için tüm mutfaklardan önce gelir, sonrasında ise muhteşem Tapas'ları için İspanya diyebilirim, İtalyan mutfağının seçkin lezzetleri ve yemeklere vizyoner bakış açılarının da her zaman yeri bende ayrı olmuştur.

İyi bir şef nasıl olmalı sizce?
İyi bir şef, kaliteden ödün vermeden, kendine özel reçeteleri hazırlayabilen ve varolan reçeteleri vizyoner bakış açısıyla harmanlayabilen, ekip çalışmasına uyumlu, bu ekip çalışmasında esin kaynağı olan ve sürekli sabırlı bir şekilde çalışabilendir. Şef her zaman kendini aşmaya ve misafirleri için mümkün olan en unutulmaz deneyimleri sunmaya çalışan kişidir. İyi bir



Mantı

Bir kaşığa 40 adet sığdırılan ve Kayseri ile özdeşleşen mantımızı, muhteşem kıymalı iç harcı, el yapımı organik süzme yoğurdu ve domates sosu ile servis edip özel baharatlar ile tatlandırıyoruz.

şef asla durmadan yorulmadan, hayat boyu öğrenme, ilerleme tutkusunu kaybetmeden devam eden kişidir. Kendimi bu konuda tanımlamam gerekirse yemek konusunda her zaman tutkulu, azimli ve yenilikçi olarak tanımlayabilirim.

Kimler size ilham verir?
Başlangıçta da bahsettiğim üzere örnek aldığım kişilerin en başında babam geliyor. Fransız Alain Ducasse, Pierre Gagnaire ve İskandinav Rene Redzepei takip ettiğim ve örnek aldığım şeflerdir.

Kendi reçetelerinizi oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?
En çok dikkat ettiğim konu mevsimsel ürünlerin bir arada olduğu sürdürebilir bir tarif oluşturmak. Günümüzde her ne kadar her ürünü istediğimiz an elde edebilme lüksüne sahip olsak da her şey mevsiminde özel.

İyi yemek yapmanın püf noktalarını sormazsak olmaz...
Bu soruya kuşkusuz ki vermek istediğim cevap: tutku ve aşk. Bu iki kavram yaptığınız yemeğin tuzu ve biberi gibidir. Tutkulu bir aşık değilseniz mutfağa asla girmenizi önermem.

Bize bir sanal gurme turu yaptırmanızı istesek, nerelerde ne yedirirsiniz?
Ülkemiz yemek kültürü açısından o kadar zengin ki gözlerimizi ilk olarak UNESCO tarafından da lezzetleri koruma altına alınan Gaziantep'te beyran çorbası içerek açmak ve daha sonrasında Belçika'da moules-frites (midye severler bayılacaktır) iyi bir atıştırmalık olacaktır. Akşamı ise Paris'te Eyfel Kulesi manzarasında bir Fransız klasiği olan confit de canard ile sonlandırabiliriz.



MUTFAK SIRLARI

Park Hyatt İstanbul Şefi Sercan Arslan; "Mutfaklar zor ortamlardır ve inanılmaz derecede güçlü karakter ister. Azim, tutku, disiplin ve şevk daima aklınızdan geçen tarifin yüreğinizin de yardımı ile tabağa yansıtmanızı sağlar. Atalarımızın da dediği gibi 'Emek olmadan yemek olmaz' diyor."



Güllaç

Sütü ve şekeri bir tencerede şekerler eriyinceye kadar ısıttığımız karışımımızı her yanı ıslanacak şekilde kat kat güllaç yapraklarımızla bir araya getiriyoruz. Üst katına da özel Isparta güllerinden elde edilen gül suyumuzu ilave etmeden önce cevizleri serpiştiriyoruz. Tüm katları tamamlanan güllacımızı buzdolabında bekletip, mevsim meyveleri ve ince dövülmüş fıstıkla son dokunuşları yaptıktan sonra güllaçsever damaklarla buluşturuyoruz.

KÜRESEL UMUT FESTİVALİ
SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR GELECEK İÇİN HAREKETE GEÇ!

inbusiness

SIFIR AÇLIK SIFIR YOKSULLUK WEBINARI

Turkuvaz Medya Grubu ve
InBusiness Dergisi tarafından sürdürülebilirlik konusunda farkındalık oluşturma misyonuyla
Açlık ve Yoksulluğu Nasıl Önleyeceğiz?
sorusunu konu edinen **Küresel Umut Festivali**
"Sürdürülebilir Hikayeler Webinar Serisi"nin dördüncüsü,
"Sıfır Açlık Sıfır Yoksulluk Webinarı" na
davetlisiniz.

5 MAYIS 2021 | 11:00

Detaylar ve İzlemek için:

www.kureselumutfestivali

inbusiness

BORSA İSTANBUL GRUBU 1873 · HALKBANK · KOZA ALTIN İŞLETMELERİ · Türk Telekom Değerli Hissettirir

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

TRAVEL

5000 YILLIK GİZEM
MISIR





Dünyanın en gizemli uygarlıklarından birine ev sahipliği yapan Mısır, en son 'firavunların altın yolculuğu' ile gündeme geldi. Hem firavunları yeni evinde görmek hem de gizemli tarihini keşfetmek için Mısır'a doğru yolculuğa hazır mısınız?

YAZI **ŞERİF ERCAN**

Dünyanın 7 Harikası'ndan biri olan Giza Piramitleri, Nil Vadisi'nin yaşam verdiği kutsanmış topraklar, Antik Mısır'ın hayranlık uyandıran izleri ve yeni adresine taşınan Mısır Medeniyeti Ulusal Müzesi... 5000 yıllık bir gizemi barındıran Mısır'da unutulmaz bir tatil geçirebilirsiniz. Mısır'ın görülecek çok yeri var ama ben size Kahire ve çevresindeki yerlerden söz edeceğim.

'Tüm Şehirlerin Anası' denilen Kahire, ülkenin başkenti. Kültürel ve ekonomik olarak da Mısır'a başkentlik yapan şehir, liman kenti olan İskenderiye'ye ve Süveyş kanalına çok yakın konumda, stratejik öneme sahip bir noktada bulunduğu için tarih boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yapmış. Kentin büyük bir bölümü Nil Nehri'nin doğu kıyılarına kurulmuş. Ünlü Gize Piramitleri de burada bulunuyor. Eski Mısır uygarlığının en önemli eserleri ve değerleri de Kahire ve çevresinde yer alıyor. İşte onlardan mutlaka görmeniz gerekenler...



MUTFAĞI ÇOK ZENGİN

Akdeniz ve Kızıldeniz'in etkisiyle kendisine özgü tatlar oluşturan Mısır mutfağı çok zengin. Mısır mutfağında balık, et çeşitleri, pirinç ve tahıllar, sebzeler, baharatlar oldukça sık kullanılıyor. Türk mutfağı ile de benzerlikler sergileyen Mısır mutfağında yemek öncesinde meze olarak peynir, salata, sebze turşusu ve humus ikram ediliyor. Kahire'de de bu mutfağın en güzel örneklerini tadabilirsiniz.

PİRAMİTLER

Piramitler, Milattan Önce 3000 yılına kadar uzanan geçmişiyle dikkat çekiyor. Sırasıyla Keops, Kefren ve Menkor Piramitleri Gize Çölü'nün hemen tepesinde sıralanıyor. Sayısı yüzden fazla olan irili ufaklı bu muhteşem yapıların en ünlüsü Keops Piramidi. Kahire'nin Gize bölgesinde yer alan Keops Piramidi, Dünyanın Yedi Harikası'ndan biri. Yine bu bölgede bulunan Basamaklı Piramit ise inşa edilen ilk piramit olması sebebiyle ilgi çeken yapılardan.

GİZE SFENKSİ

Kefren piramidinin hemen karşısında bulunan Büyük Gize Sfenksi boyutları itibarıyla dünyanın en büyük tek parça taş yapısı unvanına sahip. Firavun başlı aslan heykeli görenleri kendisine hayran bırakıyor. Bu sifenks aynı zamanda dünyanın ayakta kalabilmiş en yaşlı anıtı.

ŞEHİR KALESİ

Bu büyüleyici ortaçağ kalesi, 1176 yılında Haçlıların istilasını önlemek amacıyla Saladin tarafından yaptırılmıştır. Kale, Kahire'nin muhteşem manzarasını ayaklar altına seriyor. Kale sınırları içinde; Al Gawhara Sarayı Müzesi, Muhammed Ali Camii, Askeri Müze, Süleyman Paşa Camii gibi yapılar da bulunuyor.

KAHİRE KULESİ

187 metre uzunluktaki kulenin en büyük özelliği, farklı mimarisi ve üst katında bulunan restoranlar. Burada Nil ve Kahire manzarası eşliğinde yemeklerinizi yiyebileceğiniz gibi 32 km uzaklıkta olan piramitleri de görebilirsiniz.

ÖLÜLER ŞEHRİ

Kahire Kalesi'ne gidişte, şehir dışında yer alan eski bir Memluk mezarlığı olan Ölüler Şehri, yaşamla ölümün bir araya geldiği çok ilginç bir yer. Şehir dışından göç edip barınma sıkıntısı çekenler bu mezarlığı evleri olarak kullanıyor. Burada yaklaşık 500 bin kişinin yaşadığı düşünülüyor.

CAMİ, KİLİSE VE SİNEGOG

Kahire'de El Ezher Camii, 1857 senesinde inşa edilen San Giorgio Kilisesi ve Mısır'ın en eski sinagogu olan Ben Ezra Sinagogu da görülmeye değer dini yapılar arasında yer alıyor.

PAZARLARDA HER ŞEY VAR

Kahire alışveriş açısından da çok cazip. Özellikle pazarlar alışveriş için çok zengin seçenek sunuyor. Bu pazarlarda Mısır'a özgü papirüsler, yıllanmış haritalar, kumaş, mücevher ve hatta kap kacağa kadar her şey bulunuyor. Pazarların en ünlüsü El Halil Çarşısı. Rengarenk çarşıyı gezdikten sonra 200 yıllık Fishawi Kahvesi'ne uğrayıp nargile ve Türk kahvesi içmeyi unutmayın. Baharat kokulu bu pazarlarda pazarlık yapmak ise olmazsa olmaz...









‘ALTIN YOLCULUK’ İLE YENİ EVLERİNE TAŞINDILAR

Son günlerde gezginlerin en çok merak ettiği Kahire’de geçen ay açılan yeni Mısır Medeniyetler Ulusal Müzesi. Müzenin açılışı, daha doğrusu mumyaların müzeye taşınışı büyük yankı uyandırdı. Yüzlerce TV kanalının canlı yayınladığı törenle, Antik Mısır’ın 22 kral ve kraliçesine ait mumyalar, Mısır Medeniyeti Ulusal Müzesi’ne taşındı. Mumyalar, başkent Kahire’nin merkezindeki Tahrir Meydanı’nda yer alan Mısır Müzesi’nden, kentin doğu kesimi Fustat’taki Mısır Medeniyeti Ulusal Müzesi’ne götürüldü. ‘Altın Yolculuk’ ismi verilen kortejde antik Mısır döneminde kullanılan at arabalarının yanı sıra Firavun kıyafetleri giyen kadınlar ve süvariler de yer aldı. 1. Seti, Hatşepsut, 2. Ramses gibi ünlü firavunların da bulunduğu 18 kral ve 4 kraliçe mumyası artık yeni adresinde ziyaret ediliyor.

Antik Mısır’ın en ünlü kral ve kraliçelerinden bazılarına ait mumyaların sergilendiği yeni Mısır Medeniyeti Ulusal Müzesi’ndeki Kraliyet Mumyaları Salonu, müzenin en çok ziyaret çeken bölümü. Mumyaların çoğu, aradan binlerce yıl zaman geçmiş olmasına rağmen iyi korunmuş durumda ve bulundukları tabutların hemen yanında sergileniyor. Müzede aynı zamanda tarih öncesi dönem, firavunluk öncesi hanedanlıklar, İslam ve Kıpti dönemlerinden modern Mısır’a uzanan eserleri de yer alıyor.

Mısır Medeniyeti Ulusal Müzesi’nin temeli 2002 yılında atılmış, geçici sergi salonu da UNESCO ile Mısır hükümetinin ortak çalışmalarıyla 2017’de açılmıştı. Resmi olarak 3 Nisan’da açılan müzenin, Mısır’a turistik seyahatleri artıracağı düşünülüyor.

Hayat Dergide,

Dergin Evinde



Evinizden çıkmadan, sağlığınızı riske atmadan derginizi biz getirelim, siz keyifle okuyun.

BEN DERGİ TURKUVAZ DERGİ

0212 354 36 04-11-27 / 0552 357 00 00

www.turkuvazabone.com

AİLENİN EN KÜÇÜĞÜ

YENİLENDİ

Audi'nin Q model ailesinin en küçüğü olan Q2 yenilendi. Dış tasarımdaki ayrıntılarla dikkat çeken Q2, yeni sürüş asistan sistemleri gibi geliştirmelerle daha eğlenceli, konforlu ve güvenli hale geldi.

YAZI **ŞERİF ERCAN**





Türkiye'de satılan Q2'lerde, geri görüş kamerası ve ön-arka park sensörünü içeren Park Yardımı Paketi standart olarak sunulurken, isteğe bağlı olarak kör nokta asistanı içeren Audi Pre Sense Basic ve Park asistanı gibi sürücü asistan sistemleri alınabiliyor.

AUDI Q2

Yenilenen Audi Q2'de göze ilk çarpan, tasarımındaki detaylar oluyor. Karakteristik olarak sağlam, sportif ve çok yönlü bir ailenin üyesi olan Q2, yeni haliyle de gücünü ve güveni görünümüne yansıtıyor. Dış tasarımda en önemli geliştirmelerin başında, standart olarak sunulan Matrix LED ön ve LED arka farlar geliyor.

Audi Q2'nin iç mekanında da yenilikler göze çarpıyor. Jet tasarımlı yuvarlak hava çıkışları ve vites seçme kolunda yeni rötuşlar yapılmış. Standart olarak sunulan panoramik cam tavan, aracı daha aydınlık ve havadar kılıyor. 405 litrelik bagaj, arka koltukların katlanmasıyla 1.050 litreye ulaşıyor. Standart olarak sunulan katlanabilir arka koltuklar ve eşya gözleri paketi, arkada 12 Voltluk USB şarj noktası, elektrikle açılıp kapanabilen bagaj kapağı da konfor öğeleri arasında bulunuyor. Ayrıca aracın iç kısmında ışıkla sağlanan çok sayıda yenilik yer alıyor: gösterge panelindeki trim şeridi, orta konsoldaki dizlikler gibi... Yeni Q2'de ekranlar neredeyse tamamen yenilenmiş. MMI radyo plus ise standart olarak sunuluyor. Audi Q2'nin Türkiye'de satılan Advanced ve S Line donanımlarında opsiyonel olarak sunulan Konfor ve Teknoloji Paketi de Q2 modeli kişiselleştirmeye imkan tanıyor.

Audi, yeni Q2 için çok sayıda sürücü asistan sistemi sunuyor. Otomobilin önündeki trafiği izleyen, sürücüyü diğer araçlar, yayalar veya bisikletlilerle olası çarpışmalara karşı uyaran, sürücünün tepki vermemesi durumunda, fren yaparak kazayı önlemeye veya şiddetini azaltmaya çalışan Audi Pre Sense ön güvenlik sistemi bunların başında geliyor.

Audi Q2'nin yenilenmiş hali, Q2 35 TFSI olarak Türkiye'de satışa sunuldu. 1.5 litrelik TFSI motor 150 PS güç çıkışına sahip ve 250 Nm tork üretiyor. 0'dan 100 km/s hıza 8.6 saniyede ulaşabilen araç, 218 km / s maksimum hıza ulaşıyor.

YENİAYLA
YENİ BAŞLANGIÇLAR
YAPMA ZAMANI

Yeniaylar her zaman taze başlangıçları sembolize eder. 11 Mayıs günü meydana gelecek Yeniay'ın ritüellerini ve burçlara etkilerini uzman astrolog Aycan Özenbaş kaleme aldı.

Yeniay döneminde yapılan başlangıçlar her zaman daha çabuk sonuçlanır ve verimli olur. Baharın iyice kendini hissettirdiği bu günlerde toprağı, verimi ve her tür doğal kaynağı sembolize eden Boğa burcunda, 11 Mayıs günü bir Yeniay meydana gelecek. Tema Boğa burcu olduğu ve Yeniay haritasında zorlayıcı hiçbir açı olmadığı için, bir dönemdir süregelen sıkıntılı, stresli günleri geride bırakmamıza yardımcı olacak, yeni başlangıçlar yapma zamanı diyebilirim. Yeniay yeni başlangıçların, ilk adımların, atılan tohumların, niyetlerin zamanıdır. Aslında hem hayat döngümüz, hem de bedensel saatimiz doğayla uyumlu bir şekilde, içsel olarak bu zamanları bilir, hazırlanır. Biz de bu bilince hazırlık yaparak katkıda bulunursak daha verimli bir Yeniay başlatabiliriz. Bu dönemde mümkün olduğunca eskileri bir kenara bırakıp, kendimizi, bedenimizi, ruhumuzu yeninin enerjisine, başlangıçlara açmalıyız. Sizlere Yeniay öncesinde yapmanızı tavsiye etmek istediğim birkaç şey var. Her Yeniay'da bu yöntemleri uygularsanız, bedensel ve ruhsal enerjilerinizin de doğayla uyumlanmasını ve akışın rahat olmasını sağlayabilirsiniz.



11 Mayıs'ta gerçekleşecek bu güzel Yeniay'ın burçlara göre etkilerini keşfedin. Yükselen burçlarınıza göre okursanız, daha isabetli öngörüler olacaktır.

• Yaşam alanınızı, bedeninizi ve zihninizi temizleyin. Yeniay'da tazelenen enerji için bedeninizi evinizi, çalışma alanınızı arındırın. Taze, yeni enerjiye, yeni niyetlere, düşüncelere yer açın.

• Taze çiçekler alın. Doğanın bu değerli parçaları yaşam alanınızda yer alsın.

• Hayaller kurun, niyet tutun. Yapmayı her zaman istediğiniz şeyler için niyet edin. Sonra gerçekleşmiş gibi gözünüzde canlandırın ve bir kağıda yazın. Kağıdı ister yakın, isterseniz denize atın.

• Yeniay günü sevdiğiniz müzikleri dinleyin. Mum yakın. Bırakın yumuşak bir müzik ve ışık ruhunuza dokunsun.

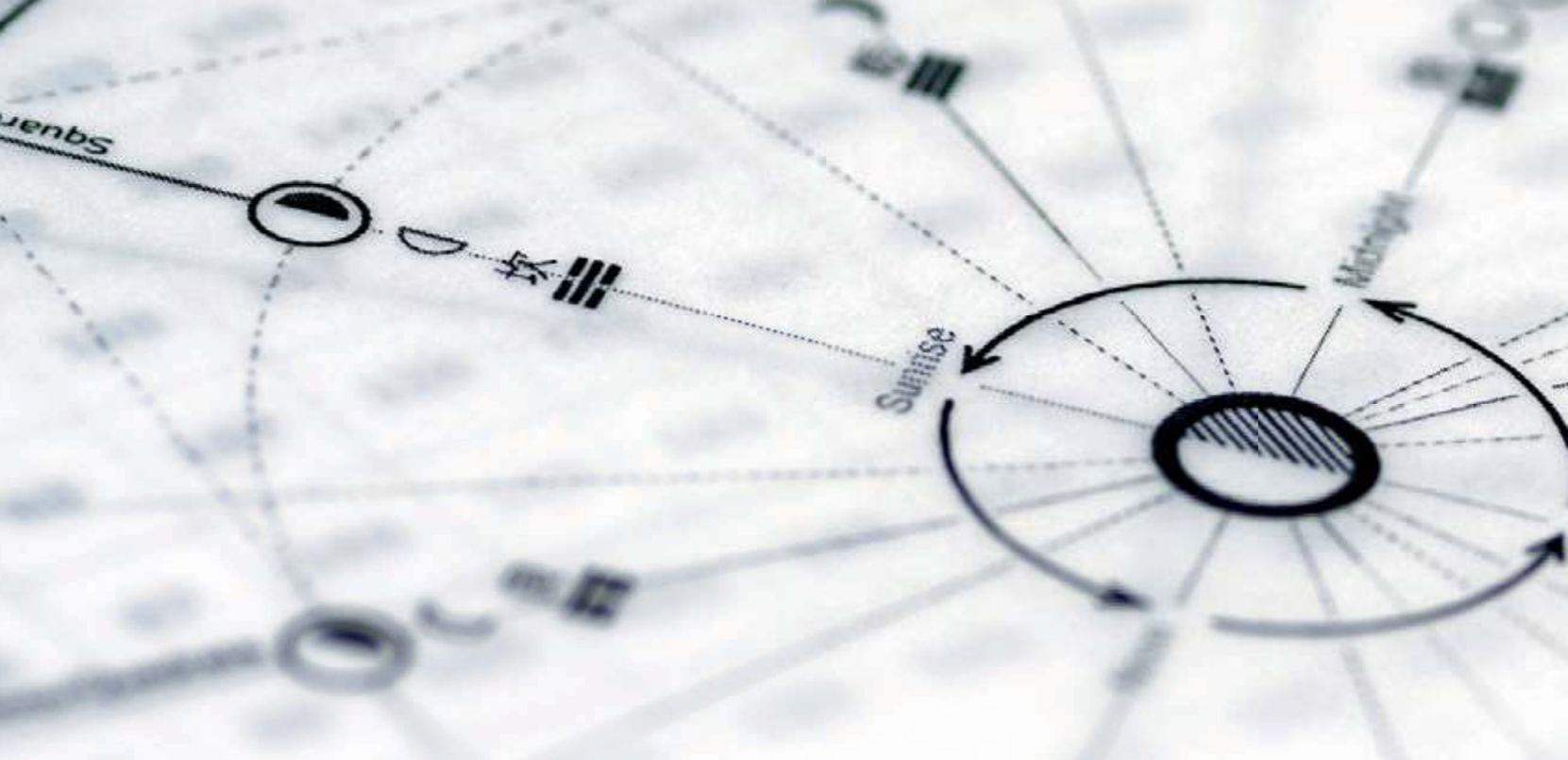
• Spora ya da diyete başlamak için adım atın. Yaz gelirken vücudunuzu fazla kilolardan ve toksinlerden arındırmak iyi hissettirecektir.

• Tohum ekin. Yeniay zamanı ekilen tohumlar, her zamankinden daha kolay filizlenir, serpilir.

• Affedin. Kızgınlık hissettiğiniz insanlara bir şans daha verin. İlişkilerinize yeni bir perspektiften bakmaya çalışarak, tekrar deneyin.

• Meditasyona ya da ibadete zaman ayırın. Hayalleriniz ve niyetiniz için dua edin.

Şükredin...



KOÇ

Kazanç kapasitenizi büyütmek, kaynakları tatminkar bir noktaya getirmek amacıyla yeniliğe gitme zamanı. Günlük çalışma sisteminizi, ya da günlük hayatınızı yeniden planlayarak, bazı giderleri azaltabilir, hatta yeni maddi kaynaklar oluşturabilirsiniz. Bu dönem sağlıkla alakalı yenilikleri hayatınıza sokmak için son derece uygun günler. Yaz hazır geliyorken, diyete başlamak, ya da sağlığınızı tehdit edebilecek alışkanlıkları bırakmak ya da kontrol altına almak size çok iyi gelecektir.

BOĞA

Bu Yeniay'ın başrol oyuncusu Boğa. Yeniay'da kendinizle ilgilenmek, zaman ayırmak, bedeninizi, ruhunuzu ve zihninizi tazelemek için uygun dönemdesiniz. İkizler'deki Merkür ve Venüs maddi olarak da şanslı günlerde olduğunuza işaret ediyor. Yengeç burcundaki Mars, seyahat planları yapmaya hatta yola çıkmaya hazır olduğunuzun da habercisi. Alış-veriş konusunda fazla atak, aşırıya kaçmaya eğilimli olduğunuzu da hatırlatmak gerekir. Ama yine de gardırop yenilemek, estetik girişimler, saç stilini değiştirmek için ideal günler.

İKIZLER

Rutin sağlık kontrolleri için çok uygun bir dönemdesiniz. Enerjinizin çok yüksek olduğu, estetik ve güzellik konularıyla yakından ilgileneceğiniz günler sizi bekliyor. Teknolojik aletler alabilir ya da yenileyebilirsiniz. Ayrıca sanat eserlerine ve mücevherlere de bütçe ayırmak için uygun bir zaman dilimi. Yurtdışından beklediğiniz ya da hukuki konulardaki haberler sevindirici ve rahatlatıcı olacaktır. Günlük rutini değiştirerek, daha sağlıklı bir sistem yaratmaya başlamanın tam zamanı.

YENGEÇ

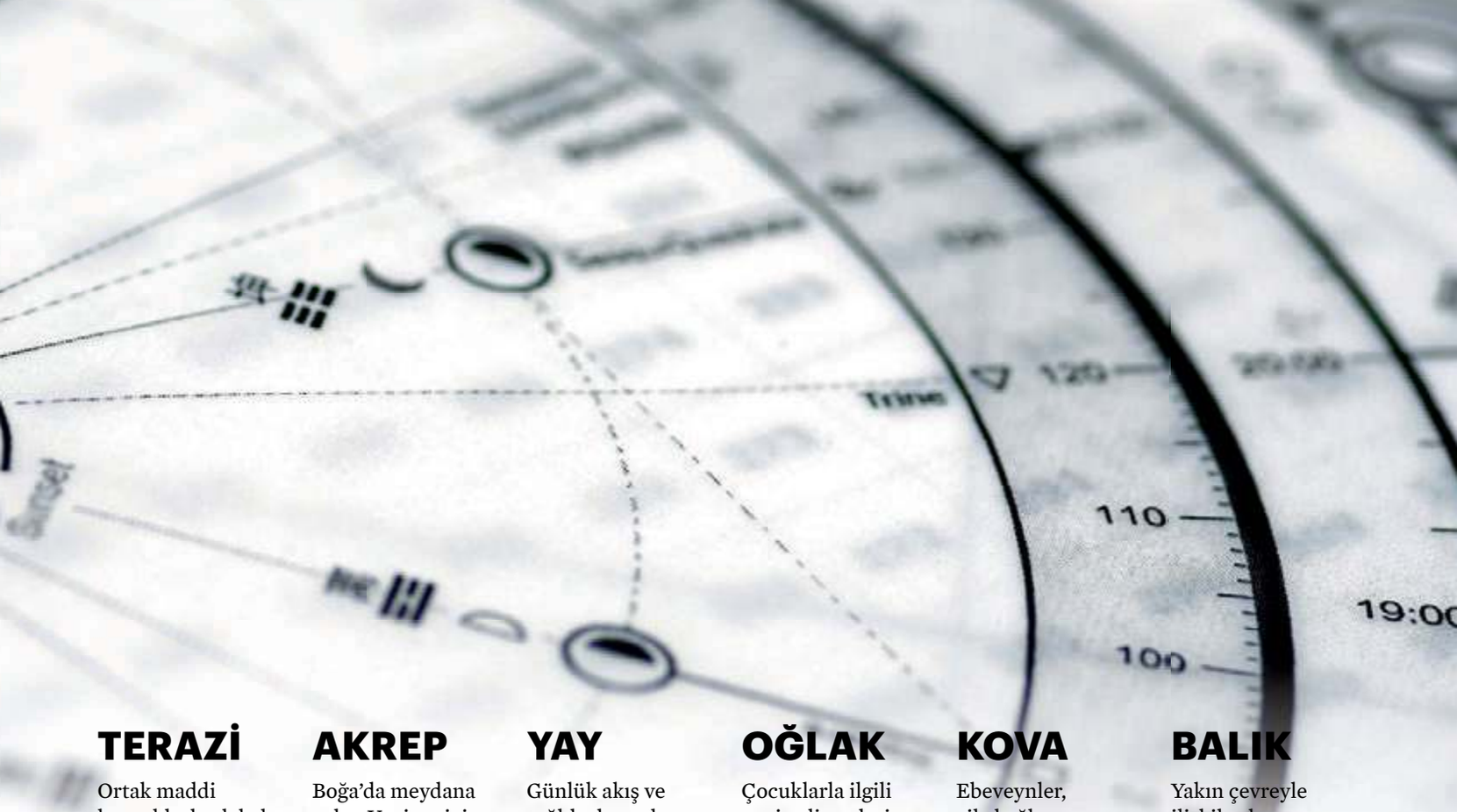
Bu Yeniay'da gündeminizde sosyal bağlantılar, arkadaşlıklar, gruplar, hayaller, planlar var. Yeni arkadaşlıklar, dostluklar kurabileceğiniz gibi, var olanları daha tatmin edici, duygusal olarak paylaşımı daha yüksek bir seviyeye taşıyabilirsiniz. Bazı gruplara ve organizasyonlara da kabul edilme ihtimaliniz bu dönemde çok yüksek. Mars burcunuzda olduğu için telaşınızı, hız ihtiyacınızı kontrol etmeye çalışmanız faydalı olacaktır.

ASLAN

Bu Yeniay sizin için ebeveynler, aile hayatı, yaşanan ev ve maddi kaynaklar ile alakalı bazı gelişme ve yeni adımlara gebe. Bir dönemdir var olan sorunların çözüme ulaşması için adımlar atabilir, projeler oluşturabilirsiniz. Sosyal yaşantınızın canlanacağı bu dönemde, kardeşlerinizle ve kuzenlerinizle de vakit geçirme şansını bulabilirsiniz. Kronik hastalıklarınız varsa, bu günlerde daha dikkatli olmalı ve yeni tedavi olasılıklarını araştırmak için adım atmalısınız.

BAŞAK

Kariyer ve toplumsal yaşantınızın çok aktif olduğu bir dönemdesiniz. Yurtdışı bağlantılarınızın gelişeceği, yeni eğitim başlangıçları yapabileceğiniz günler sizi bekliyor. Bu girişimleriniz mesleki alanda ilerlemenizde önemli rol oynayacaktır. Sizin için enerji akışı bu dönemde rahat olduğu için, her türlü başlangıca hazırsınız. Ayrıca kendinizi daha iyi tanımak, yeni bir alanda eğitim almak için ideal bir devredesiniz. Meditasyon, yoga gibi bazı faaliyetlerle zihinsel gerginliğinizi de dengelemek için yeni adımlar atabilirsiniz.



TERAZİ

Ortak maddi kaynaklarla alakalı gelişmelerin yaşanabileceği, bazı hukuki konuların olumlu şekilde sonuçlanacağı güzel günler sizi bekliyor. Maddi konularda atacağınız yeni adımlar, eşinizle ya da ortağınızla birlikte alacağınız kararlar, kısa zamanda meyve vermeye başlayacak. Vergi ya da miras işleriniz varsa bu konulara eğilmek, yeniden yapılandırmak ve sorunları halletmek için bazı fırsatlar yakalayabilirsiniz. Bunun yanında sosyal yaşama biraz daha zaman ayırmak, dostlarla vakit geçirmek de rahatlamanıza ve kendinizi tazelemenize yardımcı olacaktır.

AKREP

Boğa'da meydana gelen Yeniay sizin ikili ilişkiler ve ortaklıklar alanınızı aktive ederek, yeni başlangıçlara hazırlayacak. Özellikle bekar Akrep ve yükselen Akrep burçları sosyal gruplarda ya da arkadaşları vasıtasıyla tanıdıkları kişilerle birliktelik kurma noktasına gelebilirler. Yanı sıra mesleki hayatın ve toplumsal yaşamın aktiviteleri de iş ile ilgili yeni oluşumların yapılandırılmasında faydalı olacaktır. İş yaşamına ve ikili ilişkilere ayrılan zaman ve enerji, ev ve aile hayatının dengesini bozabilir.

YAY

Günlük akış ve sağlık alanında bazı yenilikler, gelişmeler yaşanabilir. Çalışma hayatında yapabileceğiniz girişimler, mesleki kariyerinizde ilerlemenizin, terfi imkanlarının doğmasının ilk adımları olabilir. Çalışma arkadaşlarınızla ilişkilerinizin daha iyi bir seviyeye taşınması mümkün. Günlük yaşamda sizi rahatlatacak bazı yeni yöntemleri ve tercihleri hayatınıza almaya karar verebilirsiniz. Diyete başlamak, sağlıklı beslenmede yeni adımlar atmak için en uygun burç sizsiniz.

OĞLAK

Çocuklarla ilgili yeni gelişmelerin yaşanması, yaratıcılık alanında adımların atılması olası. Yeniay'ı en rahat geçiren burçlardan birisi olarak, şansın, keyfin ve zevkin çok yoğun olduğu bir dönemden geçiyorsunuz. Günlük yaşamdaki hızlanma ve hareketlilik sizi biraz yorabilir. Zaman zaman sinirlerinizin gerilmesi ve partnerinizle bazı çatışmalar yaşamanız mümkün olabilir. Toleransınızı biraz yüksek tutmaya çalışırsanız bütün engellerin üstesinden gelebilirsiniz.

KOVA

Ebeveynler, aile bağları ve ev yaşantısında yeni bir dönem söz konusu. Gayrimenkul alanında yeni adımlar atabilir, girişimlerde bulunabilirsiniz. Yaşadığınız mekanda bir değişiklik kararı alıp yaratıcılığınızı da kullanarak dekorasyon yapabilir ya da daha konforlu ve estetik bir eve taşınmaya, hatta mülk sahibi olmaya adım atabilirsiniz. Bu girişime ayıracağınız maddi kaynaklar ruhunuzun huzur bulmasına, kendinizi çok rahatlamış hissetmenize yardımcı olacaktır.

BALIK

Yakın çevreyle ilişkilerde, iletişimde, eğitim ve kanuni konularda bazı yeniliklerin olması, adımların atılması söz konusu. Eşinizle yapacağınız kısa yolculuklar, yeni teknolojik aletler almak için çok uygun bir dönem. Ayrıca kardeşlerinizle, kuzenlerinizle birlikte olmak, onlara zaman ayırmak size de çok iyi gelecek. Bu bağlantılarda, güzel yemekler, duygusal paylaşımlar sizi bekliyor. Bu dönem partnerinizle tatil planları yapmak, kısa mesafe yürüyüşlere çıkmak için ideal zamanlar.



CİLTTE KUSURSUZ TEMİZLİK

Sağlıklı bir cilt için etkili bir temizlik çok önemli. Cildi makyaj kalıntıları ve diğer bakterilerden arındıran, kusursuz bir cilt için destek sağlayan o ürünleri inceledik.

YAZI **İREM ORHAN**



MULTİ ARINDIRMA

İkili temizleme yönetimiyle cildi ölü hücrelerden derinlemesine arındıran yüz temizleme jeli Waso Quick Gentle Cleanser, cildin nem dengesini düzenlerken cilt bariyerini koruyor. Polaar Northern Light Micro-Peeling, sadece 30 saniyede yeni bir cilt dokusu ve ışıltılı bir cilt sunuyor. Besleyici ve yatıştırıcı aktif bileşenler açısından zengin formülüyle Caudalie Gentle Cleansing Milk, cilde nemli ve yumuşak bir his kazandırıyor. Ciltteki aşırı sebumu gidermek için özel olarak formüle edilmiş Beauty Omelette temizleme jeli, cildi arındırırken kuruluk ve tahrişin de önüne geçiyor. Cildi kirden arındıran losyon formüllü Origins Mega-Mushroom Skin Relief Face Cleanser, içeriğindeki meyan köküyle cildi yatıştırıyor. Formülündeki gül yaprakları sayesinde canlandırıcı ve etki gösteren Nuxe Comforting Cleansing Milk, düzenli kullanımda mucizevi etki gösteriyor.



CİLT TİPİNİZE UYGUN ÜRÜN SEÇİN

Özellikle mevsim geçişlerinde cildinizle ilgili fazla yağlanma ya da aşırı kuruluktan şikayetçiyseniz, belki de cilt bakım rutininizi ve kullanıldığınız ürünlerin cildinizle olan uyumunu tekrar gözden geçirmelisiniz. Öyle ki, cildi temizlemek için kullandığınız bazı güçlü formüller, ciltteki yağ ve nem dengesini bozup, cildinizdeki hassasiyeti artırabilir. Bu sebeple de cildi temizlemenin ilk adımının kendinize uygun ürünü seçmek olduğu asla unutulmamalı.

NEWS

ÖZGE ZEKİ





1 En özel tatil
En üst düzey konaklama deneyimiyle 9 ülkede hizmet veren One&Only Otel Zinciri, Avrupa'daki ilk oteli için doğal güzellikleri ile Avrupa'nın son yıllarda en çok tercih edilen ülkesi Karadağ'ı seçti. 1 Mayıs 2021'de hizmete giren One&Only Portonovi, Adriyatik kıyısındaki Boka Körfezi girişinde mimari tarzı, geniş bahçeleri, 238 tekne kapasiteli marinası, helikopter pisti ve özel kumsalıyla yepyeni bir tatil anlayışı sunuyor.





2 Hediyenizi seçin
Anneler Günü'ne özel hediyeniz için her tarza ve her bütçeye uygun hediye alternatifleri desa.com.tr'den seçebilirsiniz.

3 Stilini keşfet
Yeni sezonda Atasun Optik'lerde yerini alan Unofficial, sofistike çizgisiyle öne çıkıyor.



4 Sevgi dolu adımlar
Divarese; dinamik ve rafine tasarımları ile ilk oyun arkadaşınız annenizin adımlarına sevginizi taşıyor.



5 Tekneye özel
Yac Design Studio tasarımları, derinin kaydırmaz özelliğiyle tekne keyfini yaşamak isteyenlere risksiz seyahat etme alternatifi sunuyor.

6 Manyetik bardaklar
Silwy manyetik bardaklar, dayanıklı, sarsılmaz yapılarıyla devrilen içecekler endişesini ortadan kaldırıyor.



7 Çay keyfi
Çayı tam tadında otomatik demleyen, demleyince söyleyen Karaca Çaysever RoboTea ile tek tuşla çay içmek çok kolay ve keyifli.



8 Gözlere özel
Valmont Hydra Eye serisi aktif içeriklerle nemlendirme ve anti-aging teknolojisi bir arada sunuyor.

9 Gösterişli tasarımlar
Atasay, özel tasarımlarıyla annelerine sevgisini göstermek isteyenlere gösterişli alternatifler sunuyor.

10 Yenilendi
İstanbul'un simgeleşmiş mekanlarından biri haline gelen Karaköy Güllüoğlu, yenilenen kimliğiyle yoluna devam ediyor.

11 Hassas ciltlere
Dünyanın ilk misel suyu Bioderma Sensibio H20, en hassas ciltler de dahil olmak üzere tüm cilt tiplerine uygun.

12 Altın serisi
Sinoz, Anneler Günü'nü, yoğun ilgi gören 'Altın Serisi' ile kutluyor. 24K Altın Göz Çevresi Bakım Serumu favorilerden.

13 Yüzde yüz doğal
Mitolojiyi sanat ile birleştirip muma yansıtan Leone di Fiume, yüzde yüz doğal soya mumundan yapılan dekoratif tasarımlar sunuyor.

14 İlhamı mitolojiden
Bu sene Anneler Günü'nü Mevaris'in özel tasarımlarıyla kutlayın. Yunan mitolojisindeki ay tanrıçası Selene'nin sembol ettiği ışık ve umut bugünleri anlamlandırmak için tasarlandı.

15 Romantik tasarımlar
Beyaz Butik'in yeni koleksiyonunda ipek tüller, İtalyan krepleri, Fransız danteli ve el işlemeleri öne çıkıyor.

16 Bölgesel incelme
Infinity Regenerative Clinic, bölgesel incelme tedavileriyle bedensel yenilenmede kalıcı sonuçlar vadediyor.

17 Konforlu alışveriş
Türkiye'nin en büyük dekorasyon ve tasarım merkezi Skyland Hom'da yer alan Interia, konforlu bir alışveriş deneyimi sunuyor.













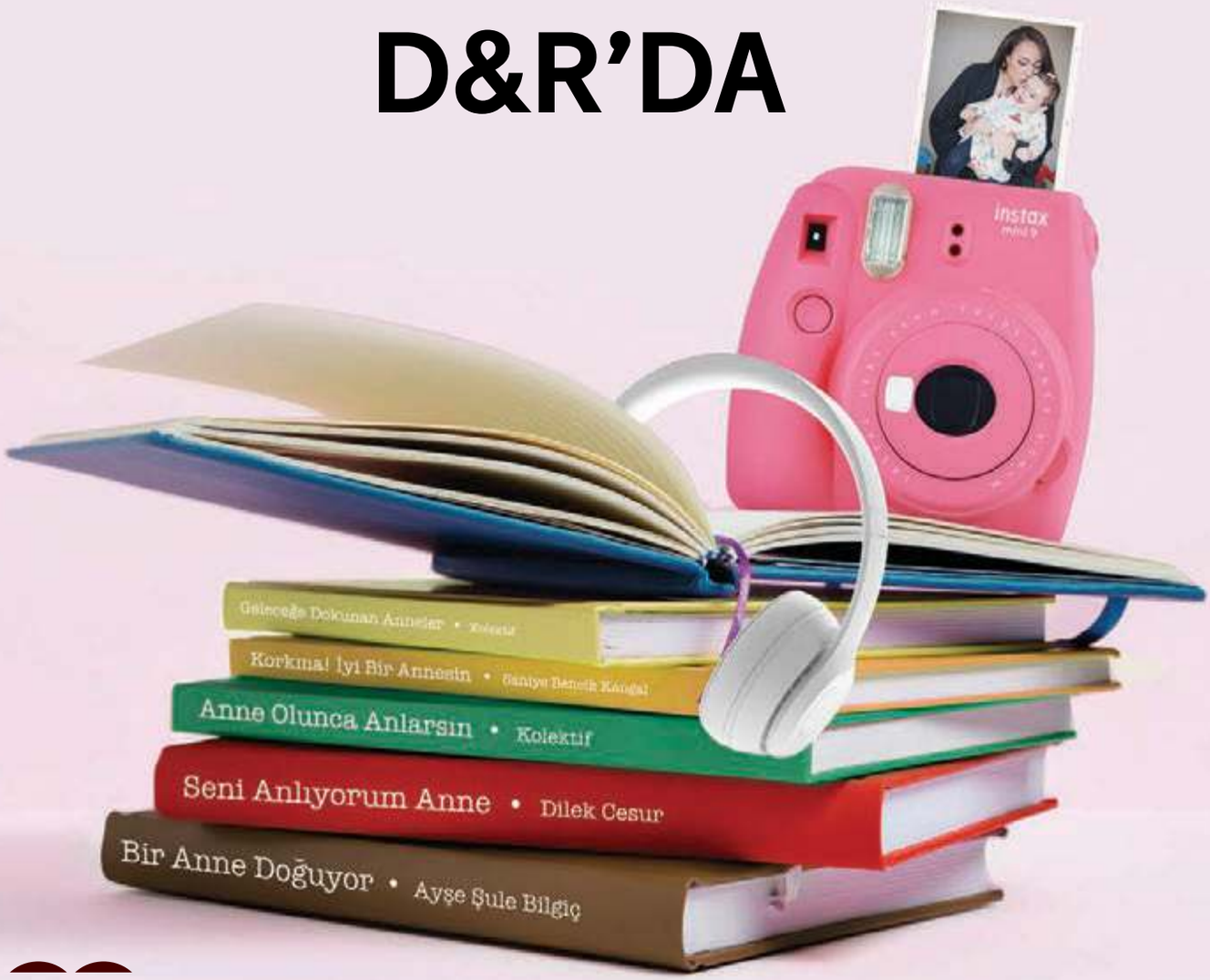






D&R MUSIC BOOK STORE

ANNELERE EN GÜZEL HEDİYELER D&R'DA



365 GÜN ANNE



MEVÁRİS

BY

FATOŞ ALTINBAŞ

26 Burlington Arcade, London, W1J 0PU

www.mevaris.com | mevaris.jewellery