
Twitburç
ASTROLOJİ VE YAŞAM
MAYIS - HAZİRAN 2021
2021'İN
KONUŞULACAK
GÜZELLERİ
Hivda Zizan Alp
"Kendim Gibi Olmak En İyisi"

TWİTBURC ASTROLOJİ VE YAŞAM

Astroloji Bir Yol Haritasıdır...

45-46. SAYI

YAYINCI

Twitburc

YAYIN SAHİBİ & GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Zeynep TURAN

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Mehmet BOZKURT
Mustafa TURGUT
Ecem SALİHOĞLU
Erol ALTIKARDEŞLER

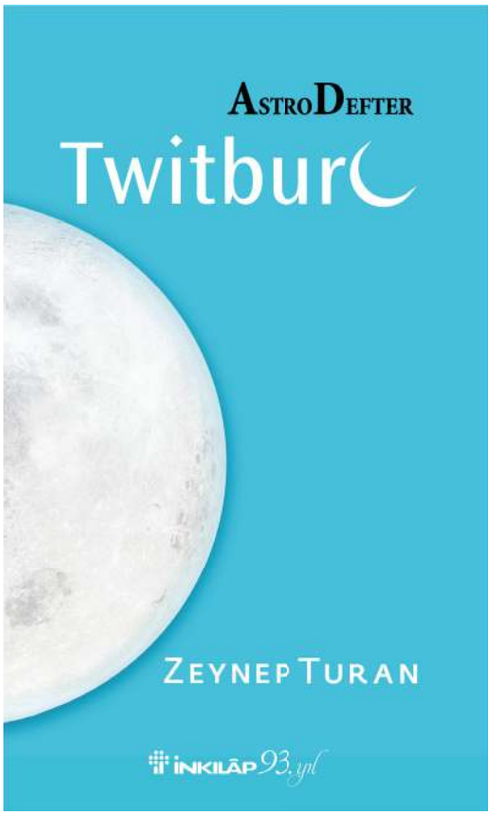
GRAFİK TASARIM

Arzu ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

NO. 45-46 | Mart- Nisan | 2021

ASTRODEFTER	4
HİVDA ZİZAN ALP RÖPORTAJ	5-10
ANNELER GÜNÜ HEDİYELERİ	11-15
2021 MAKYAJ TRENDLERİ	16-18
SEDA YİYİN RÖPORTAJ	20-23
ASTROMODA	24-27
2021 YILININ EN İDDİALI GÜZELLERİ	28-31
NİL NİLAT RÖPORTAJ	32-33
21.YÜZYILDA BABALIK KAVRAMI	34-35
AYNUR İLHAN RÖPORTAJ	36-37
AYAK SAĞLIĞI NEDEN ÖNEMLİ	38
MODERN DÜNYANIN KAYBEDENLERİ	39-40
BAHAR SOFRALARI	41-42
KÜLTÜR SANAT	43-46



AstroDefter Nedir?

AstroDefter bir Ay günlüğü ajandasıdır. Aynı zamanda ise 21 Mart'ta gerçekleşen Bahar Ekinoksu ile başlayan, Ay'ın boşlukta olduğu günlerde yönergeleriyle bu hızlı dünyada çantamızda taşıyabileceğimiz bir yol arkadaşıdır.
Daha önce insanlığın başına nadir gelmiş bir yılı arkada bırakırken, dağınık günleri rahatlıkla öğrenebileceksiniz. Bu defter, Ay hesaplamasıyla bir yıl boyunca yanınızda olacak.
Hayattan ne bekliyorsanız, istekleriniz, planlarınız ve temennileriniz ne ise onların hepsini bu deftere yazarak yaşamınızı yönlendirebilirsiniz. Unutmayın ki bir amaç onu yazıya geçirdiğiniz anda güç kazanır.

"Adımlarınıza Ay'ı şahit kılmanız ve gökyüzünün desteğini almanız için 2022 yılının Mart ayına kadar Ay'ın boşlukta olduğu saatleri bu defterde bulabileceksiniz. Hem Ay'ın hem de Güneş'in konumlarına göre size yön verebilecek küçük yönergelere de rastlayacaksınız."

"Ay Boşlukta" Ne Demek?

Ay, 2 buçuk günde bir burç değiştirir. Burç değiştirirken de bazı günlerde 6 saatten daha fazla boşlukta kalır. Yani hiçbir burç takımyıldızı ile iletişim kurmaz. Bu durum ise boşlukta olan saatler arasında dağınıklığa neden olur. Siz değerli okurlarım her şeyin en güzeline, en iyisine layıksınız. Bir yıl boyunca sizler için Ay'ın boşlukta olduğu tarihleri bu defterde toparladım. Doğum günlerinizi, organizasyonlarınızı, düğünlerinizi hatta doğumu planlayanlara bile bilgi dolu bir yol arkadaşı olacak AstroDefter... Yapmanız gereken ise AstroDefter'deki Ay Boşlukta'lara dikkat edip önemli süreçlerinizi bu tarihlere denk getirmemek olacak.

"AstroDefter ile kendinizi gökyüzünün gündemine göre organize edin"

Astrolog Zeynep Turan gökyüzünün insanlık için fısıldadığı özel mesajları sizler için kaleme alırken güne dair öne çıkan tavsiyeleri ve uyarıları da belirtmeden geçmiyor. Duygularınızın bir dışavurumu olmayı hedefleyen AstroDefter, 2022 yılının Mart ayına kadar insanlığın her şeyden vazgeçse de özgürlükten vazgeçmeyeceğini
gözler önüne serecek. Astrodefter bu denli süreçleri nasıl yönetmeniz gerektiğinin rehberliğini sizler için üstleniyor.

Zeynep Turan

Hivda Zizan Alp

Doğallığı ve başarılı oyunculuğuyla gönüllerde taht kuran, sevilen dizi Sefirin Kızı'nın Elvan'ı Hivda Zizan Alp, dergimize özel olarak sorularımızı yanıtladı. Özel hayatından meslek serüvenine kadar sorularımızı yanıtlayan güzel oyuncuyu daha fazla merak ediyorsanız, sizi röportajı okumaya alalım.



Fotoğrafçı: Kayra Sercan Çanakçı

3 Kelimede Hivda?
Komik, hırslı, duygusal

Adınızın anlamı nedir?
Ayın verdiği, ay ile birlikte doğan.

Oyunculuk serüveniniz nasıl başladı?
Parklarda, kendi yazdığım dramatik kurgusu olan oyunları oynarken. Çünkü bu mesleği deli gibi istediğimi o zamanlar bile biliyordum. Bunun için çok engeller aştım. Ailem müzisyen olmamı ister ve beklerken şok bir kararla altı yıllık eğitimimi bırakıp üniversitede tiyatro bölümüne geçiş yaptım. Çalışkan bir öğrenciydim, daha okuldayken önemli tiyatrolarda oynamaya başladım. Okulum bittiği gibi bir çocuk tiyatrosuna girdim. Bol seyircili bir oyunun bitiminde, terler içinde makyajımı silerken ilk uzun soluklu işimin audition metni geldi telefonuma. Üstümdeki peluş hayvan kostümümü çıkarıp kuliste audition videosu çektim. O zamandan beri de Tv kariyerim sürüyor.

"Bana çok şey kattı." dediğiniz bir projeniz var mı? Neden?
Ben "Önemli olan yolculuğun kendisidir." diyenlerdenim. Hiçbir projemin bana bir şey katmadığını söyleyemem. Hepsinden çok şey öğrendim. Hepsinin bitiminde kendime aynı soruları sordum: Bu işi yapmadan önce kendim için neydim, şimdi neyim? Bu işi yapmadan önce insanlar için neydim, şimdi neyim? Geçmişle bugün arasındaki fark çok mu küçük? O zaman yeniden başla! Kendine göre sen ve insanlara göre sen arasındaki fark çok mu büyük? O zaman yeniden başla :)

En sevdiğiniz ve sevmediğiniz özelliğiniz.?
Hislerimin kuvvetli oluşunu çok seviyorum. Sinirli olduğumda kolay sakinleşemiyorum. Bu özelliğimden memnun değilim.

Çantanızdan ayırmadığınız "en kıymetli" 3 eşyanız.
Zaten zaruri olan kolonya, şarj aleti, kulaklık gibi eşyaları saymazsam; kitabım, kalem kutum, dudak balmım. Çok parfüm kaybettiğim için artık çantamda taşımıyorum.

Hivda aşkta nasıl birisi?
Karşı tarafı şakalarıyla şaşırtan, sürekli vals müziği açıp dans etmeyi talep eden (bunu ciddi ciddi istiyorum) birisi. Bunu sadece sevgilimden değil, aşık olduğum insandan da isterim. Bu bir çeşit özümü gösterme yolu.

"Oyunculuk Serüvenimde Birçok Engel Aştım"





Kendinizle ilgili sakladığınız bir yeteneğiniz var mı? Twitburc okurlarına özel olarak paylaşabilirsiniz

Ama ben yeteneklerimi göstermeyi çok severim, saklamış olmam mümkün değil ki! Şaka bir yana, asla gün yüzüne çıkmamış hikayelerim var. Güçlü bir kalemim olduğunu biliyorum ama gerçekten mükemmel olduklarını düşünmedikçe onları basamam. Belki bir yanılgıya düşer de kusursuz bir şey yazdığımı düşünürsem - ki bu imkansız, ama inat işte!- bu bile bir on yılı bulur herhalde.

"Asla affetmem." Dediğiniz bir şey?

İyilik de kötülük de hepimizin içinde var. Kimse film kötüleri gibi bir insanın kalbini kırıp ardından kahkahalarla ellerini ovuşturmuyor. Her hatanın sebebini anlamaya çalışırım. Bir çocuğu incitmek bence en büyük günah. Ama bunu bile çocukken incinmiş insanların yaptığı bir dünyada "affetmemek" benim haddime değil. Ama hatalardan ders çıkarılması gerektiğini savunuyorum. Beni inciten insanları kendiyle yüzleştirmekten artık çekinmiyorum.

Doğallığınızla çok sevilen bir oyuncusunuz. Peki bu doğallığın sırrını neye borçlusunuz?

Karşımdaki insanı küçümsemeyerek, saf yerine koymayarak yapıyorum bunu. Sezgilerini ve aklını dinleyen her insan, karşı tarafı olduğu gibi görür. Sahteliğin kokusunu alır. Bunu bildiğim için, kendim gibi olmak en iyisi. Zaten diğer türlü çok çabuk yoruluyorum. Gereksiz yere çok mutlu, çok güçlü, çok güzel, çok bakımlı gözükmek hem zor bir şeydir, hem de insanlara "Senin onayına muhtacım!" demektir. Kendi onayım dışında bir kıstas belirlemiyorum. Zaten gerçek sevgi de onaylanmaktan geçmiyor.



"Kendim Gibi Olmak En İyisi"



Duygu ve minnettarlığın ifadesi olan Anneler Günü senenin en özel günlerinden biri. Her şeyin en iyisine layık olan annelerimizin yüzlerinde oluşacak ufacık bir tebessüm için hediye seçmek biraz da zor. Dünyanın en mükemmel varlığına ne alınabilir ki? Hayatımızın her anında yanımızda olan, desteğini ve elini üzerimizden esirgemeyen annelerimizin değeri elbette ki hediyelerle ölçülemez. Maneviyatın önemini biliyoruz ama küçük de olsa yüzlerinde tatlı bir tebessüm oluşturabileceğiniz hediyeleri sizler için derledik.

Bir çiçek demeti ile iki kelam güzel söz bile yeterli gelecektir gönüllerini fethetmeye. Ama bizler tebessüme tebessüm ekleme arzumuzun önüne geçemeyiz. Bizler için her zaman dik ve var olan annelerimizin Anneler Günü kutlu olsun!

Biraz nostalji katmak isterseniz alaturka ahşap bir radyo veya bir pikap annenizi geçmişte kısa bir yolculuğa çıkaracaktır. Hele ki müzik dinlemeyi seviyorsa daha romantik bir hediye düşünemeyiz.

Ahşap Radyo





TAKI

Belki özel zamanlarda takabileceği ömürlük bir set belki de her an üzerinde taşıyabileceği ufak bir kolye... Takı takmayı seven bir anneniz varsa işiniz oldukça kolay diyebiliriz. Birçok mücevher markasının Anneler Günü'ne özel indirimlerinden faydalanabilirsiniz.



Gününü sıklıkla mutfakta geçiren veya hobi olarak yemek yapmayı seven, yeni tarifler denemekten keyif alan anneler için kurtarıcı mutfak ürünlerini tercih edebilirsiniz. Blender, mikser, mikrodalga fırın... ürün skalası bir hayli genişken ne alınacağında karar vermek biraz zor olabilir tabii.

MUTFAK ROBOTU

Kim demiş annelerimiz teknolojiden geri kaldı diye? Özellikle 2020 yılı birbirimizden uzak kaldığımız günlerle geçti. En temel ihtiyaçlardan biri görüntülü konuşabileceğimiz telefonlar oldu. Annenizin sizi yakınında hissetmesi bu ve benzeri segmentte tercih edebileceğiniz hediyelerle daha mümkün olacaktır.



TEKNOLOJİ TUTKUNLARINA

2021

Makyaj Trendleri

Evet kabul ediyoruz, 2020 hiç de beklediğimiz gibi geçmedi. Düşkünlüğünü yaşadığımız özgürlüğümüzden bir hayli uzak kaldık.
Hayatımıza büyük bir yenilik olan maskeler girdi. Maske altında makyajı sabit tutmak bir yana nefes dahi alamaz olduk. Şartlar gereği de yeni trendler ortaya çıkmaya başladı. Özellikle gözleri ön plana taşıyan farklı tonlar ve trend makyajlar revaçta. 2021 yılında biraz daha açılmayı umarak sizler için bu yıla özel makyaj trendlerini derledik.



Renkler Yeniden Moda!

80'lerin ihtişamlı göz makyajları popülerliğini tekrar mı kazanıyor? Evet... Işıltılı ve şatafatlı görünüm bu yılın gözdesi olacak gibi görünüyor. Rengarenk far paletleri reyonlarda yerini aldı bile. Gözlerde yoğun pigmentli farlar ve pastel renkler ile cesaretimizi açığa çıkarmakta tereddüt etmeyeceğiz. 2021 yılı biraz uçlarda olacak gibi. Bir yanda natürellik zirveye çıkarken diğer yanda iddialı makyaj tercihleri de yükselecek. Yanaklara hafifçe uygulanan pembe allıklar, sim detayları ışıltıyı coşturacak.

Kaşlar Yukarı!

Kaşları boyayarak kalınlaştırmak out yukarı kaldırmak in! Bu yıl giderek popülerleşen bir diğer akım da "fluffy" kaş görünümü. Şeffaf veya renkli kaş maskaralarıyla elde edilen görünüm, doğal ve belirgin bir kaş modeline sahip olmanızı sağlayacak.

Ruj Sahalara Dönüyor...

Rujlar uzun zamandır beklenen dönüşünü yapmaya hazırlanıyor ve gelişi muhteşem olacağa benziyor çünkü.... Bu sezonun moda rengi mat tonlarda sıcak bir turuncu veya koyu kırmızı. Bronz yanaklar ve kabarık kaşlarla birleştiğinde yazın vazgeçilmez görüntüsü olacağa benziyor. Yumuşak tonları sevenleri de unutmuyoruz elbette. Şeftali rengi dudaklar sof ve şık bir hava katacağına emin olabilirsiniz.



Menekşe Kirpikler Mi?

Dumanlı morlar, açık lilalar, lavanta tonları... mor göz makyajı efsanesi de geçmişin tozlu sayfalarından zirveye tırmananlar arasında. Mavi ve lila tonlarını kullanacağınız grafik eyeliner ve şeritler ile çarpıcı bakışlar elde edebilirsiniz. Eğer far kullanmayı pek de sevmiyorsanız; kirpiklerinize iki ila üç kat uygulayacağınız parlak mor ya da mavi maskara da aynı etkiyi yaratacaktır.

Doğallık Tercihinde Berry Görünümlü Dudaklar

Ruj kullanmayı sevmiyor veya yapay buluyorsunuz ama dudaklarınızda bir parçada olsa renk mi arıyorsunuz? Berry görünümü bu sezonun en çok öne çıkan makyaj trendi olacak. Dut rengi ruj ve birazcık pudra uygulaması ile hem kalıcı hem doğal bir etki yakalamanız mümkün. İşin püf noktası ise ruju dudaklarınıza dokundurup parmaklarınızla uçlara doğru yaymak.
Hazırsınız...



DREAMS
wallpapers&fabrics



www.dreamswall.com


SEDA
Yiyin

Dilimize pelesenk olan parçaları bizlerle farklı bir frekansta buluşturan, bunu yaparken de sıcaklığını ve samimiyetini karşısındakilere profesyonellikle geçiren genç müzisyen Seda Yiyin ile yaptığımız röportajda, kendisini daha yakından tanıma fırsatı bulduk. Samimi yaklaşımı ve sorularımıza verdiği cevapların kalitesi ile içimizi sıcacık yaptı. Sandık altında beklettiği yeni projelerini dinleyicilerine sunacağı günleri ise merakla bekliyoruz.

1. Kendinizi 3 kelime ile özetleyebilecek olsanız neler söylerdiniz?
Çalışkan, cesur ve sevgi dolu :)

2. Müzik serüveniniz nasıl başladı?
Müzisyenlik sonradan olunabilecek bir şey değil bence insan müzisyen doğar. Kendimi bildim bileli müzik ile her zaman iç içeydim. Çocukken ayna karşına geçer, ev halkını toplar konserler verirdim. Hayatım boyunca bu duyguyu hissetmek ve geleceğini meşk etmeyi gaye edindim. Ve sanırım başarıyorum da.

3. Türkçe Pop'un unutulmaz coverları dışında "sana yeniliyorum" adlı bir parçanız var. Şarkınızı yazarken size ilham olan etken neydi? Bu tarz projelerinizin devamı gelecek mi?
Evet. Kıyı köşede biriken ve gün yüzüne çıkmayı bekleyen birçok proje ve şarkım var. "Sana Yeniliyorum" benim ilk göz ağrım, gözbebeğim aslında. Sanki hep içimde bir yerlerdeydi ve ona kavuşmamı bekliyordu. Bir otobüs yolculuğunda yazdım sözlerini, eve vardığımda mırıldanıyordum. Sonrasında üzerinde yazdım, çizdim, söyledim. Öylece bir anda doğdu yani.
Anı yaşamayı seviyorum. Hal böyle olunca her taraf ilham dolu oluyor benim için. An kovalamadan kağıt kaleme sarılmış buluyorum kendimi, sözler kendi yolunu çiziyor diyebilirim.

4. Müzisyenlik dışında ilgilendiğiniz başka bir alan var mı? Varsa nedir?
DIY (do it yourself) projelerine bayılıyorum! Elişi ile uğraşmak, boyalarla haşır neşir olmak ve dekorasyon ile ilgilenmek beni çok rahatlatıyor. Üretmeyi seviyorum, hangi alanda olursa olsun. Ben bir şeyler üretmeliyim! Kendimi müzik dışında tamamlanmış hissettiğim etken budur. Pandemi sürecinde bol bol makrome ve boyama ile ilgilendim büyük keyif alarak. Hatta müziği bırakıp boyacı mı olsam diye düşünmüyor değilim

5. İşinizi tutkuyla yaptığınız aşikâr peki müzik olmasaydı ne yapıyor olurdunuz?
İşinizi gerçekten severek ve tutkuyla yaptığınızda o artık iş olmaktan çıkıyor, ben buna inanıyorum. Benliğimi hissettiğim, içimi dolduran yer sahne. Müzik haricinde bir yerde hayal edemiyorum kendimi. Sahnenin tozunu çocukken yutmuşum bir kere ayrı kalması pek mümkün değil . Bu tutku ve yeteneğe sahip olmasaydım mimarlık/iç mimari okumak isteyebilirdim. Dekorasyon ve dizayna karşı ilgim var.

"İŞİNİZİ GERÇEKTEN SEVEREK VE TUTKUYLA YAPTIĞINIZDA O ARTIK İŞ OLMAKTAN ÇIKIYOR, BEN BUNA İNANIYORUM."



Fotoğraf: Serkan Mısırlıoğlu

"Saygısızlığa Asla Tahammül Edemem"

6. Kendinizi en mutlu hissettiğiniz bir anınızdan bahsedebilir misiniz?
Dostlarımla paylaştığım anlar, üniversite yıllarımdan kalma unutulmaz hikayeler, sahnede hissettiklerim... Yaşam serüvenim boyunca edindiğim tüm deneyimleri tek bir "anı" çatısında toplayamıyorum. Her biri çok kıymetli. Bu soruyu yanıtlarken gözümün önünden geçen hatıralar, tıp ki o an yaşıyormuşum gibi sıcacık bir kucaklama olarak düştü aklıma. Ufacık oluşumlardan tarifsiz keyif alabiliyorum. Hayatı idare edebilmenin anahtarı bu olsa gerek

7. Müzisyen olmanın avantaj ve dezavantajlarını bir çatı altında buluşturabilir misiniz?
Dünyaya bir kere daha gelsem yine müziğin içinde var olmak isterim! İnsanın ruhunu doyuran, hissettiren, alıp diyar diyar dolaştırandır müzik. Seyirci karşısındayken bu doyuma şahit olduğumda ben de tatmin oluyorum. Alkışlar, sahne ışıkları, duygunun geçişini birebirde izlemek büyük bir keyif. Her mesleğin kendi içerisinde zor yanları olduğu gibi müzisyenlik de dezavantajı bol bir meslek grubu. Gündemimizin en yakın örnek Pandemi... bu süreç müzisyen arkadaşlarım ve benim için yıpratıcı geçiyor elbette. Maddi ve manevi olarak zafiyet içerisindeyiz. Özel günleri ailemizle değil sahnemizle paylaşıyoruz. Sevdiklerimizden, ailemizden uzağa düşüyoruz. Fakat olsun müziğin de cilvesi budur diyelim!

8. Kendiniz ile ilgili en önemli 3 kuralınız nedir?
Saygısızlığa asla tahammül edemem. Karşımdaki kişi şartlar ne olursa olsun bana yalan söylememeli! En kötü gerçek, en iyi yalandan daha iyidir. Dürüstlük benim için çok önemli ve etrafımda pozitif insanları bulundurmak önceliğimdir.

9. En büyük hayaliniz nedir?
Ülkenin ve dünyanın her yerine şarkılarımı ulaştırabilmek. En büyük hayalim bu sanırım ve tabii ki Harbiye'ye çıkmak. Harbiye'de konserler vermek.



BERSHKA
KADIN KREM SIRTI BAĞCIKLI
KORSE GÖMLEK ELBİSE
279,95 TL

"HAYATIMIZDA VE DOLAPLARIMIZDA BEYAZ BİR SAYFA AÇIYORUZ"



MEYRA'NIN AYAKKABILARI
ŞEFFAF BANT VE TOPUK DETAY
TOPUKLU AYAKKABI
69,89 TL



Benetton
Kadın Vücut Çantası Beyaz-gri
249 TL



Stradivarius
Kalp Yaka Uzun Elbise
399,95 TL



Mavi
Star All Blue Beyaz
Jean Pantolon
199,99 TL



Mavi
Kadın V Yaka Basic
Beyaz T-Shirt
49,99 TL

2021'İN EN İDDİALI *Güzelleri*

KARARLARI VE ÇİZECEKLERİ YENİ ROTALARI İLE TÜRKİYE'NİN EN İDDİALI GÜZELLERİ



SERENAY SARIKAYA

Aşk hayatıyla tekrardan gündeme gelecek güzeller güzeli oyuncu içinde bulunacağı yeni projeleri ile ekranlarda yer alacak. Dijital dünyaya "merhaba!" diyen ünlüler kervanına sevgili Serenay'da katılacak. En önemlisi ise son dönemlerde ilişkisi ile gündemde olan Serenay, sosyal medyalarda eski sevgilisinin dilinden düşmeyecek (Cem Yılmaz). Yeni bir aşka yalken açacak olan Serenay, tipik bir Yengeç burcunun özelliğini ortaya koyarak küllerinden yeniden doğacak. 1 Temmuz 1991'li Serenay'ın hem Ay burcu hem de Satürn'ü Kova. Demektir ki Kova Çağı'nda olduğumuzu Serenay'ın sayesinde tekrar hatırlayacağız. En önemlisi ise reyting konusunda eli güçlü olan kanallarından birinde önemli bir projesi söz konusu.



NESLİHAN ATAGÜL

Aslan burcu başarılı oyuncu Neslihan Atagül'de kariyer kararlarıyla konuşulacak en iddialı güzellerden bir tanesi. 1992 Doğumlu Neslihan, sağlığı ile ilgili konularda yavaş yavaş toparlanırken yeni projelere de imza atacak. Hem ana kanallardan hem de dijital platformlardan önemli proje teklifleri alabilir. Satürn döngüsünden geçen güzel oyuncu adının dijital platformlara taşıyan ünlüler kervanına katılanlardan olabilir. Yeni projesindeki oyunculuğu ise tam not alacak. Atagül, aynı zamanda kiloları ile de magazin gündemine gelebilir.

AFRA SARAÇOĞLU

Aşk hayatı ile iddialı olan güzellerden bir tanesi olan Afra Saraçoğlu yaz-kış demeden çalışacak. İlişkisindeki kıskançlıkları ve sosyal medya dedikoduları onları gündeme getirecek. Sosyal medya hesaplarından bazı sert çıkışlar da yapabilecek olan genç ve güzel oyuncu hem takdir hem de eleştiriler alabilir. Devam eden dizilere transfer olma furyası devam ederken Afra'da bu furyaya katılan güzellerden birisi olabilir. Setlerden setlere koşturması ve yoğunluğunun artması bir yana kendi gibi güzel ve başarılı bir oyuncuyla aynı projede yer alabilir.



2021'İN KONUŞULACAK *Güzelleri*

TÜRKİYE'NİN GÜZELLERİ 2021 YILINDA BAŞ DÖNDÜRÜCÜ KARARLARI İLE KONUŞULACAK



Bensu Soral

*F*ısıltı gazetelerinde evliliği ile ilgili gelişmelerin yeni süreçlere gireceğini duyabileceğimiz Bensu Soral'de Satürn'ü Kova olan ünlülerden. Başarılı oyuncu 2021'in yaz aylarında kendisinden bolca söz ettirecek. Aynı zamanda kardeşleri ile ilk defa yer alacağı bir projeye de bu sene imza atabilir.



*H*azar Ergüçlü

*D*ijital platformlardaki yeni projesi ile gündemden düşmeyecek olan Hazar Ergüçlü bu projedeki iddialı görüntüleri ile de sansasyon yaratacak. İlişkisi ile gündemin sürekli konuşulan güzel ismi Hazar Ergüçlü, ilişkisi ile daha önce girmediği bir dönemece girecek.



DEMET ÖZDEMİR

Balık burcu ve Satürn'ü Kova olan güzel oyuncu Demet Özdemir, ilişkisi ile konuşulurken hali hazırda projesinin de sonuna doğru geldiğini duyacağız. Bununla beraber yeni projesi için de hiç dinlenmeden setlerden setlere koşacağını da bol bol konuşabiliriz. Ay burcu da Yay olan Demet, aniden bitecek olan projesiyle beraber yeni bir projeye geçerken yoğunluğuna yoğunluk katacak. İlişkisiyle de gündeme gelen güzel oyuncu, sosyal medya ile sınanacak. Nasıl mı? Sosyal medya mecralarında üstünden prim yapmak isteyen ünlü didişmelerine maruz kalabilir.



HANDE ERÇEL

İçinde bulunduğu her proje ile adından söz ettiren güzeller güzeli oyuncu Hande Erçel de Ay burcu Koç olan ünlüler arasında. Bununla beraber haritasında iddialı bir kavuşum olan 1993'te Neptün – Uranüs kavuşumunda dünyaya gelen Hande Erçel'in ilişkisi ile ilgili yapacağı açıklama gündemi epey değiştirirken eski sevgililerinin dikkatini çekecek davranışlarda bulunacak. Bununla beraber eskiden aşk yaşadığı kişilerden de çeşitli açıklamalar magazin gündemine bomba gibi düşebilir. Aşk hayatıyla bolca konuşulacak olan Erçel, projesi sonlanan ve ekrana veda eden ünlüler arasında yer alabilir. Jüpiter'i de Akrep burcunda olan Hande Erçel, ilişki durumunu; "evli, mutlu, çocuklu" olarak güncellemek için adımlar atan güzellerden birisi olacak. 2021'in yaz aylarında Hande'nin hızına yetişemeyeceğiz.



NİL NİNAT

Tarzıyla ve doğal güzelliğiyle kendisine birçok kişiye hayran bırakan Influencer Nil Ninat, kişisel hayatı ile ilgili bilinmeyenleri dergimize yanıtladı.

1- 3 Kelimede Nil Ninat?
Hırslı, idealist, duygusaldan çok mantığıyla hareket eden.

2- Hayatta en değer verdiğiniz şey nedir?
Ailem

3- Moda sizin için nedir? Stil sahibi olmak için neler yapılabilir?
Moda benim için trendler ölçüsünde insanın kendi karakterini ve zevkini yansıtabilmesidir. Stil sahibi olmak ise ister abartılı olsun ister sade her şekilde ortamına göre göze hoş gelen kombinlerin bir araya gelmesidir.

4- Çantanızdaki en önemli 3 şey?
Güneş gözlüğü, parfüm ve cüzdanım (:

5- Güne başlarken en olmazsa olmaz rutininiz hangisi?
Kahve içmek ve spor olmazsa olmaz rutinim.

6- En büyük hedefiniz?
Kısa dönemli hedeflerime adım adım ulaşırım. Gelecekteki idealim ise yurtdışında yakaladığım başarıyı daha ileri seviyeye taşıyabilmek.

21. YÜZYILDA BABALIK KAVRAMI

Baba başkadır. Sırtını yasladığın duvar, gölgesinde dinlendiğin ağaçtır. İlk sığındığın liman, anneden sonra gözyaşını döktüğün kucaktır. Evlat için ilk aşktır, güven olgusunu ilk ondan öğrenirsin. Güçlüklerin arasından elini uzattığında tutacağını hissetmek, arkana baktığında desteğini görmek rahata erdirir tüm yavruları. Parklarda arkandan koşturan baba ile yetişkin olup beklentinin çoğaldığında ki baba, hepimiz için farklı olacaktır.

Baba olmak, babalık yapmak sağlam adımlarla yola çıkmak demektir. Babadan babalık görenin attığı adım da sağlamdır. Babasız kalanın içtiği su bile yarım kalır. Varlığı olan her baba babalık yapar mı? Hayır! Birçok toplumun, çeşitli kültürlerinde; babalık sadece nesil aktarımı olarak görülmüş... Vasıflarını yerine getirmeyen, sağlığında yetim bırakan nice babalar var. Bir de babalığı öyle yapanlar var ki; "ana gibi babalar" diyebileceğimiz, adeta genlerine işlenmiş var olan bütün araştırmaları hiçe sayan.

Gücünü, sadakatini, yuva kurmanın temellerini öğrenirsin.

Baba olma gerçeği erkeklerin önüne sonradan çıkar. Doğadan gelmez, bir kimlik, bir rol olarak ele alınır. Literatürde babalığın olmadığı ve sonradan öğrenilen bir kavram olduğu dönüp dolaşsa da sonuç fark etmiyor. Modern toplumlarda cinsiyete biçilen kavramlar değişse de ebeveyn kavramı ve çocuklardaki yeri aynıdır.

Yemeğini sana ayıran, uykusunu bölen. Koruyucum, kollayıcım canım babam(!)

Ne çok çocuk var sosyal yetimliği yaşayan. Ah bir bilseniz ne çoklar! Bir kahvaltı sofrasında bile toplanmaktan aciz ailelerin, "eve para getirmeliyiz" planlarının ardına saklanıp da ihmal ettiği çocuklar. Gelin şöyle düşünelim on anneden biri terk ediyorsa çocuğunu bu oran babalarda %40'ı bulmaya başlamış. Bunun da yeni adı sosyal yetimlik kavramı ile taçlandırılmış. Ne acıdır ki babalar göründüğü kadar güçlü olmadığını böyle ispatlamış. İstatistiklerle de ortaya koymuşlar.

Sosyal yetimlik kavramı rakamlara yansıtıldığında, yetimhanelerde yaşayan çocukların %80-90'ının sosyal yetim olduğu görülmekte. Aileler yaşadıkları bazı problemlerden dolayı, kendi çözüm yollarını (!) çocukları yetimhaneye yerleştirmek olarak bulmuş.

Sosyal yetimliğin sayısız travmaları ve bıraktığı izler vardır;

- Yalnızlık, sevgisizlik
- Özgüven kaybı
- Psikolojik hasarlar
- Bağımlılık geliştirme riski
- Öfke ve saldırganlık, suça eğilim
- İstismara uğrama ve kaçırılma riski
- Sosyal problemler, uyumsuzluk
- Yetişkinlik döneminde evlilik vb. konularda problemler

Biyolojik olarak ebeveynsiz kalmak ile onların uygun gördükleri(!) tercihler doğrultusunda kimsesiz kalmanın etkileri daha kalıcıdır değil mi? Ve sosyal bozuklukların gözlemlenebileceği gibi sayısız birçok kötü alışkanlığa ve hastalığa maruz kalan çocuklar... genelde bütün kavganın, gürültünün küçücük omuzların üstüne yıkılması hazır olmayan babaların, baba olmasıyla başlar. Burada anneye iş düşmez mi? Tabii ki düşer. Baba olmaya hazır olmayan birini baba yapmaya zorlamak, çocuğuna yaptığı en büyük hatadır oysaki.

Biyolojik kayıpta çocuk ebeveyninin hayatta olmadığını bilir, bir süre sonra kabul eder. Bu kayıp ile başa çıkmak zamanla kolaylaştırılabilir. Sosyal yetim ise ailesinin bir yerde nefes aldığını ama o nefesi paylaşmak istemediklerini düşünür içten içe. Bilginin böylesi bir çocuğun ufak omuzlarına biriken büyük bir yüktür... ve tabii bu arada 0-19 yaş aralığındaki herkes öyle ya da böyle çocuktur. İçinde ergenlik vardır, gelişimine hala devam ediyordur. Büyük deyip kendinizi teselli etmeniz, 10'lu yaşlardaki her çocuğa haksızlıktır.

Unutmayın ki, son 1,5 yıldır pandemi dünyasından çok şey öğrendik. Birçok evliliğin hırpalanması, birçok çocuğun da babası ile sınavına tanıklık ediyoruz. Tek söyleyebileceğimiz şey, yaşadığımız zaman diliminin yıkıcılığını çocuklarınıza yansıtmamanız... eğer bu yazıyı okuyan bir babaysa, gelecekte evladınızın yüzüne bakabileceğiniz bir çocukluk bırakın.



Aynur İlhan

PSİKOLOG VE EVİMDEKİ PSİOLOG,
DİJİİAL PLATFORMU KURUCUSU AYNUR İLHAN
TWİTBURC'A ÖZEL OLARAK SORULARIMIZI YANITLADI.
PSİKOLOJİ BİLİMİ NEDİR? PANDEMİDE PSİKOLOGLARA
OLAN İLGİ ARTTI MI? VE DAHA NİCE SORULARI MERAK
EDİYORSANIZ, BU RÖPORTAJIMIZ TAM SİZE GÖRE.

En temelde, psikoloji bilimi hayatlarımızda nasıl bir önem taşıyor?
Öncelikle insan, varoluşu bakımından salt doku, organ, hücreden oluşan salt bir biyolojik varlık değil, aynı zamanda öfkelenebilen, üzülebilen, iletişime ihtiyaç duyan psikososyal bir varlıktır. Bu sebeple aslında hayatımızın her alanında psikoloji bilimine ihtiyaç duyuyoruz.
Duygularımızı anlamlandırmak, gerçeğin ne olduğunun farkına varabilmek, reddedilmek gibi egomuzu parçalayan durumları kabul edebilmek, kendini ve hayatı tanıyabilmek, ancak sosyal ve duygusal anlamda bilinçlenmeye karar veren bireylerin psikoloji biliminden yararlanarak yapabilecekleri arasındadır.
Gündelik hayatta ise, işlevsel olmayan düşüncelere odaklanmak, sürekli tahmin yürütmek, gelecek hakkında endişe etmek ya da geçmişe saplanıp kalmak gibi kontrol edemediğiniz şeylere odaklanmaktan sizi alıkoyabilecek tek şey psikososyal farkındalık düzeyinizdir. Psikososyal farkındalık düzeyinizin yüksek olması ise, gerçeği olduğu gibi kabul etmenizi, şimdiki zamanı yaşamanızı, kendinize karşı anlayışlı olmanızı ve dolayısıyla hayata katılım motivasyonunuzu arttıracaktır.

Psikolog olma sürecinizde "kırılma anı" dediğiniz bir olay yaşadınız mı? Twitburc okurları ile paylaşabilir misiniz?

Birçok meslektaşım gibi benim de mesleğimi icra ederken, yoğun iç görü kazandığım birçok kırılma anım var. Bunlardan bir tanesi, henüz mesleğimin çok başındayken üniversite öğrencisi bir danışanımın aile bireylerinden biri tarafında 5 yaşından itibaren sistematik bir şekilde cinsel istismara uğradığını dinlediğim, hep uzaktan duyduğumuz o acıklı hikayelerden birine bu kadar yakından temas ettiğim, yoğun empati kurduğum ve dinlerken ağlamamak adına kendimi zorladığım o an benim için bir kırılma anıydı. Gerçekler çok sert bir şekilde yüzüme vurmuş ve bu kadar zarar gören birine nasıl yardım edebileceğimi kara kara düşünmüştüm. Bu danışanımın hikayesi, bundan sonra dinlediğim hiçbir hikâye karşısında şaşırmamama sebep oldu ve hayatın olması gerektiği gibi olmadığını içselleştirmeme yardımcı olan ilk hikayeydi.

Günlük rutinlerinizden "en vazgeçmem" dediğiniz bir alışkanlığınız var mı?

Bir rutin olup olmadığı tartışılır ancak hayvan sevgisini günde birkaç doz almaktan asla vazgeçmem. Çocukluğum boyunca annem tarafından mahrum bırakıldığım hayvan sevgisinin, doğal terapi niteliğinde olduğunu düşünüyorum ve kedim Venüs ile temas etmeden günü bitirmiyorum. Her gün karşılıksız sevgiyi tadarak duygusal anlamda ruhumu besliyorum. Bunun dışında mental olarak beni en çok rahatlatan şey, her gün günlük işler listesi yaparak zihnimdeki dağınıklığı kağıda yansıtmak ve kolaydan zora doğru yapmaya başlamak. Böylece, daha farkında olarak güne devam ediyor ve belirsizlik hissinden kurtuluyorum.

Bir psikolog olarak sizi en çok hangi durumlar zorluyor?

Ülkemizde tüm mesleklere olduğu gibi psikolog olmaya da fazla anlam yükleniyor maalesef. Psikolog olmamıza zaman zaman, tüm ilişkilerimizin mükemmel olduğu, duygularımızı yoğun bir şekilde kontrol ettiğimiz, asla hata yapmadığımız ve her zaman olması gerektiği gibi davrandığımıza dair anlamlar yükleniyor. Bir psikoloğun da insan olduğu ve onun da psikolojik desteğe, bir arkadaş yakınlığına ve hatta bazen hata yapmaya ihtiyaç duyduğu unutuluyor. Diğer insanların bu bakış açısı beni ve tüm meslektaşlarımı günlük hayatta daha kontrollü ve insanlara karşı gereğinden fazla anlayışlı davranmaya zorlayabiliyor.

2020 ve 2021 yılında psikoloji bilimine olan ilgi arttı mı?

Üzülerek söyleyebilirim ki; Psikoloji bilimi uzun yıllardır Avrupa'da hayatın her alanında yararlanılan bir bilim iken Türkiye'de çoğunlukla çocukların okulda başarısız olduğu aşamada ebeveynlerin aklına gelen ve daha çok zeka testi vb. konularda destek alınan bir alandı.Son zamanlarda pandemi döneminin hayatımıza getirdiği kısıtlamalar ile mücadele etme zorunluluğu, psikolojik dayanıklılığa indirilen büyük bir darbe oldu ve savunma mekanizmalarımız, psikoloji hakkında daha derin bilgiye ihtiyaç duyduğumuzu hatırlatarak, hepimizi psikoloji hakkında bolca okumaya ve bilinçlenmeye yöneltti.Toplumsal anlamda gelişen bu ilgi, hızlı bir şekilde medyaya da yansıdı ve artık istemsizce psikoloji hakkında birçok kişi daha fazla bilgi edindi. Artık nerdeyse herkes obsesif kompulsif bozukluğunun ne olduğunu, bazı takıntıların psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklandığını biliyor ve bu rahatsızlığa sahip kişilere daha fazla anlayış gösterebiliyor.

Sizce toplumumuzun psikolojik danışmanlık konusunda yaptığı ve doğru sandığı yanlışlar nelerdir?

Yine insan olduğumuzu unutarak bize başvuran danışanlarımızın yaptığı hatalardan biri de psikologlardan mucize beklemek. Psikologların mucizeler yaratacağına dair büyük bir yanılgı var. Oysa bir psikolog yardım edebilir ama mucize yaratamaz. Psikolojik destek sürecine ağrı kesici gibi davranmak ve tek seferde hızlı bir çözüm beklemek, toplumumuzun en gerçek dışı beklentilerinden biridir. Psikolojik destek süreci, psikoloğunuzun size zor sorular sorduğu, sizi duygusal anlamda rahatsız hissettirdiği ve aktif katılımınıza ihtiyaç duyan, farkındalığınızı arttırmanıza ve daha cesur adımlar atmanızı kolaylaştıran uzun bir yolculuktur. Ancak birçok kişi psikolojik desteğin, her soruna tek seferde çözüm olacağına, mutluluk veren, mucizeler yaratan, bolca tavsiyeler aldığımız, bizim yerimize adımlar atılacağı, vermekte zorlandığımız kararların bizim yerimize verildiği, karşımızdaki psikoloğun da kişisel deneyimini dinleyebileceğimiz, sadece yakınabileceğimiz ve teselli edileceğimiz bir süreç olduğunu düşünüyor.

AYAK SAĞLIĞI NEDEN ÖNEMLİ?

Dinamik bir hayat sürebilmemiz için olmazsa olmazımızdır ayaklarımız. Destek ve denge olarak vücudumuzun temelini oluşturur ayaklarımız. Peki ayak sağlığımız neden bu kadar önemli, neden dikkat etmeliyiz?

Ayaktaki Problemlerin Vücudumuza Yansımaları Ne Şekilde Olur?

Ayak sağlığımıza neden bu kadar dikkat etmeliyiz, neden bu kadar önemli? Çünkü ayaklarımız, bütün vücudumuzun sağlığıyla ilgilidir, ip-uçları verir. Ayağımızda oluşabilecek herhangi bir sağlık sorunu, bütün vücudumuzu etkiler. Ayak problemlerinin vücuda yansımaları şu şekilde olur;

- Dengesizlik
- Duruş bozukluğu
- Organların işleyişinde problemler

Hangi Nedenler Ayak Sağlığımızı Etkiler?

Gün içerisindeki hareketlerimizin büyük bir kısmını ayaklarımızın yardımı ile gerçekleştiririz. Ayaklarımızda meydana gelecek en ufak bir sorun yaşam kalitemizi bozabilir ve günlük rutinlerimizi olumsuz yönde etkiler. Peki hangi nedenler ayaklarımızda soruna sebep olur?

- Fazla kilo
- Hareketsiz kalma
- Yanlış ayakkabı seçimi

Ayak Sağlığının Bozulması Nelere Sebep Olur?

- Yaşam kalitemiz düşer
- İskelet sistemimizde sorunlar ortaya çıkar
- Fiziksel aktivite yapmamıza engel olur
- Hareket performansımız düşer

Ayak Sağlığımızı Korumak İçin Neler Yapmak Gerekir?

Evet, ayak sağlımıza olumsuz etki eden belli başlı sorunlardan bahsettik. Peki bütün bu sorunların önüne geçebilir miyiz? Geçebilirsek, neler yap-malıyız, alacağımız önlemler neler olmalı?

- Düzenli olarak spor yapmak
- Doğru ayakkabıyı tercih etmek
- Pamuklu çoraplar tercih etmek
- Ayak temizliğine dikkat etmek
- Tırnak bakımını ihmal etmemelisin
- Ayaklarını dinlendirmelisin

Unutmayın ki her şey sizin elinizde.



Modern Dünyanın Kaybedenleri



İletişim insanlık tarihi boyunca ana ihtiyaçlar listesinde yer alıyor. Bir şekilde iletişime geçmeye bilgi aktarımında bulunmaya ihtiyaç duyarız. Yeni dünya ile birlikte hayatımıza giren akıllı telefonlar ve akabinde de sosyal medya ile olunan haşır neşirlik, geri dönüşü zor olacak veyahut dönülmeyecek yollara sapılmasına neden olan birçok yara açmakta.

Yeni Dünyada Yenik Düşenler

Bilerek ve isteyerek kendimizi sosyal medya platformları aracılığıyla çeşitli manipülelerle aşağıya çekiyoruz. Peki bunun farkında mıyız? Günlerce, aylarca veya yıllarca içine girdiğimiz daha çok battığımız bunalımın kaynağının sosyal medya olduğunu hiç düşündünüz mü?

Medya araçları çoğaldıkça ve insanlar paylaşımlarda bulundukça sahte ve yapay bir dünyanın içerisinde kendilerini bir balona hapsettiler. Sosyal medya gerçekleri ve gerçek yaşam diye ikiye ayırır bile olduk açıkçası.

Sonsuz bir ilgi açlığı hâkim oldu, "o buna sahipse ben daha iyisine sahip olmalıyım, o benden daha güzel görünemez, bu bile evlendi mi gerçekten?" daha iyisi benim olmalı hırsları ruhumuza iyice işledi.

Tekrara düşerek, her gün bunları kendinize sorup bir bataklıkta çırpındığınızı ne yazık ki fark edemiyorsunuz. Aslına bakarsanız bu durumda olduğunuz için kimse sizi suçlayamaz. Çünkü sosyal medya manipülatifliği tam da günümüzün vebası sayılır.

Cebimize Sığıyorlardı, Ruhumuzu Ele Geçirdiler...

İvedilikle ruh hali değişiklikleri yaşayıp, anlam veremediğiniz bunalımlara mı sürükleniyorsunuz? Evet. Peki hayatınızda gerçekten de hiç mi güzel bir detay yok? Aslında kafalarımızı gömdüğümüz topraktan çıkarıp, akıllı cihazlarımızdan bir tık öteye götürebilirsek ne tür güzelliklere sahip olduğumuzu görebileceğiz. Ne yazık ki sosyal medya gerçekleri(!) bunu görmemize izin vermeyecek kadar büyük bir fanusa hapsetti bizi. Biz kendimizi hapsettik daha doğrusu.

Cebimize sığan bu aletler ruhumuzu komple ele geçirdi. Onsuz hareket edemez olduk. Yemeğimizi paylaşmadan yiyemiyoruz mesela.

Sosyal Medyanın Kötü Etkileri mi? Hayır Ben Gayet İyiyim!

Gelişen dünyada kendine yer edinebilmek ve dinamikleri yakalayabilmek kültürel açıdan da bizi farklı bir noktaya taşıyacaktır elbette. Fakat bu düzeni sarsacak birçok elemente kurban gitmekteyiz. Kendimizi kurban vermekteyiz aslında.

İşimiz, aşımız, eşimiz bunları bir reklam ögesi olarak görmeye başlamamıza neden oldu. Bedenimiz ve güzelliğimiz. Kendimizi yetersiz ve eksik hissetmelerimiz.

"Sosyal medyanın yalan yansımasında her şey çok güzel. Herkes çok mutlu. Ben neden değilim ?!! "

Görünen ile yaşanılanın bir olduğu hissine kapılmanıza neden olan konu tam olarak nedir? Her birimiz, mecralarda harcadığımız vakitle modern dünyanın kaybedenleri listesine adımızı yazdırıyoruz. Vücudumuzun detoksa ihtiyaç duyması gibi zihnimizin de ihtiyacı var.

Tembelleşiyoruz...

Erkanlar rızamız olmaksızın her gün yeni bir yönerge yığıyor üzerimize. Peki biz neden kendimize bunu yapıyoruz? Hayatımızın kontrolünü bile isteye kaybediyoruz...

BAHAR SOFRALARI

Kış günlerini geride bırakmanın yorgunluğunu artık iyice üzerimizden atarken kendimizi yenilememizde gerekir. Bahar sofraları dediğimizde aklımıza ilk olarak insan vücuduna fayda sağlayan bağışıklık sistemini güçlendiren bitkisel ağırlıklı yemekler gelir. İçinde bulunduğumuz ayda doğa bu konuda bizim için oldukça verimlidir. Baharı iyice hissetmek demek; yaza hazır girmek için yediğimiz ağır yiyeceklere veda etmek demektir. Bahar sofraları dediğimizde akla ilk gelen çoğunlukla Ege ve Akdeniz kıyılarında yetişen bitkiler ve tabi ki hafifliği ile dillere pelesenk olmuş zeytinyağı gelir. Hepimizi yağdan ve şekerden biraz uzaklaştıracak baharın kokusunu içinde taşıyan yemekleri sizin için derledik.



Bahar Sofraları İçin Yemeklerimizde Kullanabileceğimiz Bitkisel Besinler;

- Bezelye
Kolay ulaşabildiğimiz bir besin olan bezelye; bahar sofraları için hem besleyici özelliği ile dikkat çekiyor. İçerdiği karoten ve protein seviyesi oldukça yüksektir. C vitamini açısından baklagiller içerisinde önemli bir yere sahiptir.

- Enginar
Karaciğer sağlığı için önemli bir besin olan enginar bahar sofralarının vazgeçilmez besinidir.

- Semizotu
Semiz otu; Kalp sağlığını koruyan ve içerisinde barındırdığı besin değerleri ile kanser gibi ölümcül hastalıklara karşı belirli bir direnç sağlayan besindir.

- Çağla
Bağışıklık sisteminin güçlenmesi açısından oldukça önemli bir besindir. İçerdiği E ve C vitamini ile bahar sofralarımızda sağlık seviyesinin artmasına oldukça fayda sağlar

- Barbunya
Kaliteli bir lif kaynağı olan barbunya; antioksidan bakımından zengindir. Özellikle lif kaynağı olması bağışıklık sistemini güçlendirir ve kilo vermeyi hızlandırır. Yaza hazırlık için diyet yapanlara faydalı bir besindir.

Bahar Sofrası İçin Hazırlayabileceğiniz Yemekler

Bezelye Çorbası
İçindeki malzeme bakımından bitkisel anlamda oldukça zengin bir yemektir. İçerdiği lif kaynakları sayesinde bağırsak için oldukça faydalı bir yemektir. Özellikle çocukları olanlar için vazgeçilmez bir bahar sofrası yiyeceği olabilir.

Enginarlı Bruschetta
Bir İtalyan atıştırmalığı olan yemek hem hafifliği hem de lezzeti ile dergimizde olmayı hak etti. Özel davetlilerinize yapmanız için hem şık bir sunum hem de basit bir yemek olarak sayılabilir. Hem az kalorili hem de lezzetli olması ile dikkat çeker.

Barbunya Salatası
Vitamin ve protein açısından zengin olan barbunya salatası bahar sofralarında olsa da bütün mevsimleri içerisinde barındırıyor. Protein bakımından zengin olması hem doyuruculuğunu hem faydasını artırıyor.



THE FATHER
Yalnızlığın Gerçekliği
(2021)

Kültür - Sanat



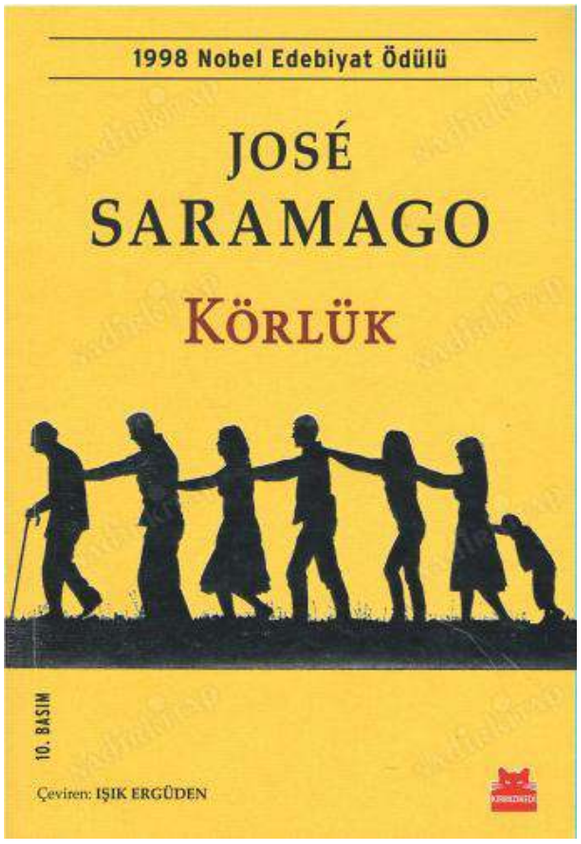
2021 yılının Oscar ödüllerinde En İyi Film ve En İyi Erkek Oyuncu adaylarında da yer alan The Father yönetmen Florian Zeller'ın ödüllü tiyatro oyunundan beyaz ekranlara uyarlandı. The Father, 2012 yılında ilk olarak Paris'te sahnelenmeye başlandı ve En İyi Oyun dalında da Moliere ödülünü kazandı. Ardından Broadway ve West End gibi sahnelerde de sergilenen oyun En İyi Erkek Oyuncu dalında Tony ve Olivier ödüllerine de layık görüldü.

Başrollerinde Anthony Hopkins ve Olivia Colman'ın yer aldığı The Father filmi, sadece konusu değil sinematik dili ile de etkileyici bir deneyim yaşatıyor bize. Duygusal anlamda farklı kapıları açtığımız, empati duygumuzu körü körüne yaşadığımız, karakterlerle bütünleştiğimiz bir başyapıt.

Film bağımsızlığına oldukça düşkün ve biraz da haylaz bir insan olarak tanınmış Anthony ismindeki Demans hastası bir baba ile kızı Anne'nin yaşadıklarını anlatıyor. Anthony, artık yaşlanmaya başlamıştır ve kızı Anne'nin desteğini ilk etapta reddetse de bir süre sonra hayatına devam edebilmesi için kızıyla yaşamak zorunda kalır. Bu süreç biraz çetrefilli geçecektir elbette. Bir dizi inkâr sürecinin ardı arkası kesilmez. Kızı ve onun sevgilisiyle Paris'e taşınmayı kabul eder. Anthony, değişen şartlara uyum sağlayıp hayatını sürdürmeye gayret ederken onu sevenlerden, aklından ve kendi gerçekliğinden bile şüphe duymaya başlayacaktır.

Yaşlılığı ile başa çıkmaya çalışan bir babayı izliyoruz. İçsel de dahil olmak üzere, kare kare döşenen yalnızlığına tanıklık ediyoruz. İzleyiciye farklı bir perspektif sunuyor The Father, olayları inceleyiş biçimimizi farklılaştırıyor. Baş kahramanımız Anthony ile sıkı sıkıya bir bağ kurarken, kafasının içine doğru da bir yolculuğa çıkıyoruz. Aynı zamanda kızı Anne'nin bakış açısını da izlediğimiz ve neyin gerçek neyin kurgu olduğundan çok da emin olamadığımız bir hikâye ile karşılaşıyoruz.

JOSE SARAMAGO Körlük



Distopik eserlere ilgi duyanların elinden düşürmediği Körlük, yayınlandığı günden bu yana adından söz ettirmeye devam ediyor. Portekiz'li yazar José Saramago'ya 1998'de Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazandıran eser, konusuyla olduğu kadar zekice kurgulanmış karakterleriyle de dikkat çekiyor. Dönemin liberal demokrasi anlayışına bir eleştiri mahiyetinde kaleme alınan roman, insanların gittikçe bencilleşip olaylar karşısında duyarsızlaşmasını bir körlük metaforu etrafında işliyor.

Baştan sona heyecan verici olayların birbirini takip ettiği eser, sizi de derinden sarsacak. Güç ve iktidar oyunlarının insanlarda yarattığı vahşeti gözler önüne seren bu roman karşısında, bugünün toplumlarını düşünmeye başlayacaksınız. Kim bilir; belki de insanlığın sonunu, yine gittikçe duyarsızlaşan insanlığın ta kendisi getirecektir.

Körlüğün Getirdiği Kaostan Doğan Yeni Bir Düzen...

Olaylar, isimsiz bir ülkenin isimsiz bir şehrinde geçer. Zira, kişilerin kim olduğu önemsizdir. Bir gün otomobili ile ışıklarda duran isimsiz bir adam, yeşil ışığın yanmasını beklerken aniden körleşir. Ancak bu sıradan bir körlük değildir. Çünkü gözleri karanlığa değil, aydınlığa yani beyaza bürünür. Ne yapacağını şaşıran adam, doğruca hastaneye gider. Körlük maalesef bulaşıcıdır. Kendisini muayene eden doktor da bundan nasibini alır. Derken, bu hastalık tüm şehri etkisi altına almaya başlar. Hükümet ise körleşen halkı hapishaneden bozma bir yerde karantinaya alır. İşler buradan sonra değişir.

Bir gün, hapishanede çıkan yangın sonucu insanlar karantina bölgesinden kurtulmayı başarırlar. Artık ülkede kör olmayan kimse kalmamıştır. Yeni bir düzen yaratmalı ve bu düzene ayak uydurmayı başarmalıdırlar. Peki, ama nasıl?

Bunları Biliyor muydunuz?

José Saramago'nun 1995 yılında kaleme aldığı Körlük, gördüğü ilgi karşısında beyaz perdeye de uyarlanmıştır. Filmin gişeye girmesi ise kitabın yayın tarihinden tam 13 yıl sonra, yani 2008 yılında gerçekleşmiştir.

Günlerimiz Sanatla Dolsun Diye

2020 yılı pek de beklediğimiz gibi geçmedi. Evlerimize kapandık belki de hala daha rahatla salınamadığımız doğrudur. Yenilenen ve gelişen çağa ayak uydurmak, her kanalın biçim değiştirerek adapte olması kaçınılmaz. Kültür sanat alanında da bunun yansımalarını birçok sergi ve müzelerin, bienal ve tiyatroların online olması ile yaşıyoruz. Halihazırda sanal turlara sahip müzeler ve sergiler bulunuyordu fakat pandemi döneminde bilinirliği ve ağı arttı. Şimdilerde sanal turlar ile dünyanın dört bir yanındaki müze, sergi ve bienalleri gezme fırsatımız doğdu. Tek bir mouse hareketiyle belki de! Elbette ki yakından görmenin, belki havasını dahi solumanın yerini alamayacaktır sanal gerçeklik fakat yine de sanatın kıvrımlarından ayrı düşmemizin önüne geçiyor bu şekilde.



İstanbul Modern – Sanatçı ve Zaman
İstanbul Modern, 2015-2018 yılları arasında koleksiyon sergisi "Sanatçı ve Zaman" ı ziyaretçisiyle buluşturmuştu. Şimdilerde ise online olarak sanal tur gerçekleştirebiliyorsunuz.109 sanatçının 193 çalışma ve eseri yer alıyor sergide. Sanatçının zamanı ile toplumun, kültürlerin ve aslen evrenin zamanı arasında kurulan bağa düşünceler alanı yaratıyor bize.



Dali Sanat Müzesi

Dünyanın en çok ziyaret edilen sanat müzeleri arasında yer alan Dalí Tiyatro-Müzesi'nin ziyareti halka açık, sanal olarak gezilebiliyor. Deli dahi sürrealist ressamın gençlik dönem yapıtlarının ilk kez sergilendiği kent tiyatrosu müzenin ana eksenini oluşturuyor.



Masumiyet Müzesi

Yazar Orhan Pamuk yazdığı romanın bir de müzesini y apmıştır. Çevrimiçi gezilebilecek müzelerden biri olan Masumiyet Müzesi, bir aşk romanını fiziksel olarak da çıkarıyor karşımıza. Romanda geçen karakterlere ait k ullanılan giysiler, gördükleri, işittikleri ve hayal ettikleri kutu ve vitrinlerde özenle hazırlanmış ve sergileniyor.