SNOB

Funda ARAR

"Sanat İyileştiricidir."

Doç. Dr. Erkan Soylu
"Revizyon Burun Ameliyatı"

Sonbahar Trendi Vahşi Güzel

OBLAVION

Oblavion tarzını keşfetmek için

web sitemizi ziyaret edebilirsiniz

₺1000 ve üzeri

İstanbul içi siparişlerinizde;

Oblajet'le

Bugün Gelsin

www.oblavion.com

/oblavion

Funda ARAR

"Bu yola çıktığım ilk günden beri amacım sadece müzik yapmaktı. Şimdiye kadar da öyle oldu. **Ben spekülasyonların insanı değilim."**

17

RÖPORTAJ / Funda ARAR
"Bu mesleğe başladığım günden beri hayal ettiğim birçok şeyi gerçekleştirdim."

SNOB Magazin

KÜNYE

İMTİYAZ SAHİBİ
Esra Yılmaz Abdullahoğulları / esra@mayaajans.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Arif Hür / arif@snobmagazin.com

Genel Yayın Koordinatörü
Esra Aslan / esraaslan@mayaajans.com.tr

Grafik Tasarım
Demet Kansak Potur

Creative
Galarza Creative

Yazarlar
Neşe Berber, Çiğdem Çalışkanoğlu, Cansu Büyükbaş

Reklam
Maya Ajans / info@mayaajans.com.tr

Hukuk Danışmanı
Selin Süzer

Adres
Cumhuriyet Mah.Tavukçu Fethi sok.
No: 2 Kat: 4 Daire:13 Şişli /istanbul

Mail
info@snobmagazin.com

Telefon: 0212 233 88 58

Yazı ve Fotoğrafların Tüm Hakkı "Snob Magazin" Dergisine Aittir.

İÇİNDEKİLER

MAGAZİN

13 Hande ERÇEL & Kerem BURSİN **Tatilde**

CEMİYET

31 **Hublot'dan** Yalıkavak Marina Butiğine Özel Saat

ALIŞVERİŞ

49 Trençkot Modası

SAĞLIK

57 **Doç. Dr. Erkan Soylu** "Burun ameliyatlarında revizyon ihtimali ne kadardır?"

59 **Uzm. Dr Mustafa Özer Ulukan** "Varis hastalığının tedavi yöntemleri ve tüm merak edilenler..."

61 **"Ünlülerin özel diyet ve egzersiz sırları"**

BİYOGRAFİ

91 **Tomris UYAR** İkinci Yeni'nin Gelini

GEZGİN

97 Tasarım Harikası Köprüler

Arif HÜR Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

'MAGAZİN, CEMİYET ve İŞ DÜNYASINDA **KONUŞULANLAR'**

Aras Bulut İynemli-Bige Önal ayrılığının perde arkası

Magazin dünyasının gözde çiftlerinden olan Aras Bulut İynemli ve Bige Önal'ın 6 yıllık birlikteliklerini sürpriz bir kararla noktalamaları konuşulmaya devam ediyor. Sosyal medyada birbirlerine en çok yakıştırılan ve evlenmeleri beklenen bu ikilinin ayrılık kararı şaşkınlıkla karşılandı.

Ayrılık talebinin Bige Önal cephesinden geldiğini öğrendim. Önal'ın evlenmek istemesi İynemli'nin ise evlilik konusunu 'henüz erken' diyerek geçiştirmesi ikili arasındaki bağları kopartmış.

Çoğumuz romantik ilişkilerimize büyük hayallerle başlıyor, beraberliklerimize büyük anlamlar yüklüyoruz. Ancak bir süre sonra sevdiğimiz insana olan ilgimiz azalmaya, ilişkinin ilk zamanlarındaki romantizm kaybolmaya başlıyor. İlişkideki gerçekler ve beklentiler arasında oluşan bu farklılık hem duygusal hem de zihinsel tükenmişliğe yol açıyor. İynemli ile Önal arasında da böyle bir durum söz konusu. Beklediği evlilik teklifini bir türlü alamayan güzel oyuncu, ilişkinin bitmesini istemiş. İynemli de kabul etmiş.

Don Juanizm Sendromu yaşıyor

Cemiyet hayatının genç simalarından Hakan Sabancı, özel yaşantısıyla gündemden düşmüyor. Aygün Aydın'dan olaylı bir şekilde ayrılan 30 yaşındaki Sabancı'nın aşk defteri bir hayli kabarık. Hakan Sabancı'nın aralarında Hadise, Merve Boluğur, Didem Soydan, Aygün Aydın, Dila Pekdemir, Eliz Sakuçoğlu, Ayşe Özyılmazel, Aslışah Alkoçlar ve Cansu Melis Karakuş'un da olduğu çok sayıda isimle adının anıldığı ve bu isimlerin birçoğu ile kısa süreli aşk yaşadığı biliniyor. Sabancı'nın bu durumunun psikolojideki karşılığının 'Don Juanizm Sendromu' olduğunu öğrendim. Don Juanizm Sendromu, bir erkeğin tüm kadınlara kendini kabul ettirme ya da erkekliğini simgeleştirme isteği olarak tanımlanıyor.

Acun Ilıcalı'nın en büyük hedefi belli oldu

UEFA'nın Şampiyonlar Ligi başta olmak üzere 3 Avrupa kupası organizasyonun maç naklen yayın hakkını Acun Ilıcalı'nın sahibi olduğu Exxen almıştı. Kulislerde konuşulanlara göre, abone sayısını arttırmak isteyen Ilıcalı, gözüne Süper Lig maçlarına kestirmiş. Yıl sonunda gerçekleşecek Süper Lig'in yayın ihalesine Acun Ilıcalı'nın sahibi olduğu Exxen'de katılacak. Acun Ilıcalı'nın dijital platformu Exxen, ihaleyi kazanması durumunda 1 milyon olan abone sayısını en az 10'a katlayacaktır. Ancak yayın ihalesine katılmaları beklenen Turkcell, Türk Telekom, Saran Medya ve D Smart Türkiye, Acun Ilıcalı'yı bir hayli zorlayacaktır.

2021 yazının kazanan ve kaybeden ünlüleri

Büyük bir heyecan ve coşkuyla karşıladığımız bir yaz ayını daha geride bıraktık. Orman yangınları, seller ve Covid-19 salgını derken bu yaz dönemini biraz sancılı ve renksiz geçirdik. Şöhretli isimleri ele aldığımızda 2021 yazının hem kazanan hem de kaybeden isimleri oldu.

Kazananları:

-Muğla'nın Marmaris ilçesinde meydana gelen orman yangınlarının kontrol altına alınması sürecinde büyük çaba sarf eden ve yaptığı canlı yayınlarla milyonlarca vatandaşı bilgilendiren komedyen Şahan Gökbakar, taraflı tarafsız herkesin takdirini kazanmayı başardı. Gökbakar'ın yanı sıra Haluk Levent ve İbrahim Çelikkol'un da mücadelesini ve azmini unutmamak lazım.

-Kadın Voleybol Milli Takımımızın yıldızlarından olan Ebrar Karakurt, kız arkadaşıyla fotoğrafını paylaşarak tabuları yıktı. Türkiye Voleybol Federasyonu Basın Sözcüsü Kurtaran Mumcu'nun da Ebrar'a destek vermesi çok anlamlıydı. Ülkesini ve bayrağını en iyi şekilde temsil etmek için terinin son damlasına kadar mücadele eden 21 yaşındaki Ebrar, özgüveninden dolayı milyonların sempatisini topladı.

-"Eşkıya Dünyaya Hükümdar Olmaz" dizisinde canlandırdığı Zeynep karakteriyle tanıdığımız Ece Hakim, Harvard Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. Genç oyuncu, yüzde 100 burslu okuduğu okulda, en başarılı yüzde 10'luk dilime girerek genç kızlarımıza örnek olmayı başardı.

Kaybedenleri:

-Manavgat'ta bulunan çiftliğini yangın nedeniyle kaybetme tehlikesi yaşayan manken Tuğba Özay, sinir krizi geçirmişti. Ardından da "Felç geçirdim, kollarım ve ayaklarım tutmuyor" diyen Özay, Şirinevler'deki bir kuyumcu açılışına katılarak bütün inandırıcılığını yerle bir etti.

-Trafikte tartıştığı sürücünün yüzüne tüküren, bu olayın ardından bu kez sahnede hareketsizce durup kendisini dinlemeye gelen müzikseverlere saygısızlık yapan şarkıcı Irmak Arıcı, halk nezdinde itibar kaybetti.

-Son dönemde yer aldığı projelerden çok karıştığı kavgalarla gündem olan Mustafa Üstündağ, oyunculuk kariyerini ciddi anlamda zedelemiş durumda. TOSFED Rallisi Kupa töreninde karıştığı silahlı kavganın ardından Bostancı'da kadınlarla tartışan Mustafa Üstündağ, rol aldığı mafya dizilerinin etkisinde kaldığı sürece her anlamda ivme kaybetmeye devam edecek gibi duruyor.

Tüm okuyucularımıza teşekkürlerimizle...

SNOB yeniler

Mustela®

LANOLİN İÇEREN ÜRÜNLERE DİKKAT!

Özellikle yeni doğum yapan anneler için geliştirilen göğüs ucu kremlerinde kullanılan lanolin içeriğine dikkat!

Bebekleri için her zaman en iyisini isteyen ebeveynler tekstilden mobilyaya, gıdadan kozmetiğe kadar her ürünün içeriğini ve hammaddesini detaylı incelemeler sonucu titizlikle satın alıyor. Çok sayıda içerik ve hammadde anneler ve bebekler için zarar oluşturabileceğinden dolayı kırmızı listeye alınmış durumda.
En tartışmalı içeriklerinden biri de ağırlıklı olarak göğüs ucu kremlerinde kullanılan lanolin içeriğidir.
Emzirmenin ilk dönemlerinde karşılaşılan göğüs ucu yaraları, çatlaklar ve gerginlikler anneler için fizyolojik ve psikolojik olarak yıpratıcı olmaktadır. Görülen bu ciddi sorunlar annelerin sağlığı için zarar oluşturmaktadır. Aynı zamanda piyasada satışı devam eden lanolinli göğüs ucu kremlerinin direkt olarak bebeklerin ağzı ile temas etmesi ise bebeklerde ciddi risklere yol açmaktadır.

Lanolinin Riskleri Nelerdir?

Lanolin, koyun ya da keçi yününden elde edilen bir içeriktir. Hayvansal bir içerik olduğu için ortaya çıkan alerjik etkisi yapılan birçok çalışma ile kanıtlanmıştır. Bununla beraber koyun veya keçi yününden elde edilen lanolin içeriğinde her ne kadar saflaştırılsa da kanserojen olan pestisit yani böcek ilacı riski bulunmaktadır. Bu durum da lanolinli kremlerin çok sakıncalı olmasına neden olmaktadır.

Emziren annelerin göğüs ucu yaraları için Mustela Organik Sertifikalı Göğüs Ucu Kremi

Anneler kendi sağlıkları ve bebeklerinin sağlıkları için içeriğinden emin oldukları ürünleri kullanmalılar. Bu yüzden eczacılarının önerdiği ürünleri kullanmaları tavsiye edilmektedir. İçeriği **%100 doğal ve organik içerikli** olan ürünler hem anneler ve bebekleri için güvenilir olacaktır. Emzirme dönemindeki annelerde çok yaygın görülen göğüs ucu çatlakları önlenmezse bu kutsal anlar ağrılı ve acılı bir sürece dönüşebilir. **Mustela Organik Sertifikalı Göğüs Ucu Kremi** hassas ciltlerde emzirme esnasında oluşan çatlak ve ağrıları yatıştırır. **Krem, parfüm ve lanolin** içermeyen formülüyle uygulanan yüzeyde herhangi bir tat ve doku yaratmazken bebeğinizin sağlığı ve güvenliği için endişelenmenize gerek kalmaz. **%100 doğal kökenli ve vegan** içeriklerden oluşturulan, **Organik Sertifikalı Göğüs Ucu Kremi**nin ana bileşeni iyileştirici ve besleyici özellikleriyle bilinen **zeytinyağı**dır. Kullanan annelerin **%94** oranında memnuniyeti sayesinde tahrişleri önlediği klinik olarak kanıtlanmıştır. Etkinliği klinik olarak kanıtlanmış bir ürün olması sayesinde annelerin hızlı bir şekilde sonuca ulaşmalarını sağlamaktadır.

MUSTELA HAKKINDA

Fransız Expanscience Laboratuvarları'nın Anne Bebek cilt bakım markası olan Mustela, 70 yıldır yenidoğanlar, bebekler, çocuklar, hamilelik öncesi ve sonrası dönemi için; bebekler, gebeler ve yeni annelere yönelik cildin özel tüm ihtiyaçlarına yenilikçi dermo kozmetik ürünler geliştirmektedir.

'Bildirmesi Bizden, Denemesi Sizden'

Yok Konsepti' ile HİPP Babysanft Ultra Sensitive Temizleme ve Bakım Mendilleri

HİPP Babysanft Ultra Sensitive Temizleme ve bakım mendilleri "Yok konsepti" ile hazırlanarak alerji yaratabilecek her şeyden arındırılmıştır. İçeriğinde bulunan malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formülize edilmiştir…%99 saf su içerir.

Dermatolojik olarak onaylanmış Yeni HİPP Babysanft Ultra Sensitive Temizleme ve bakım mendilleri cildinizin hassaslığında üretiliyor. İçeriğinde cilde zarar verici maddeler bulunmuyor…

Yeni HİPP Babysanft Ultra SensitiveTemizleme Ve Bakım Mendili içeriğinde; Koruyucu, Peg, Paraben, Esansiyel yağ, Mineral yağ ve renklendirici gibi cilde zarar verecek maddeler bulunmuyor. %99 su içerikli olup, yeni doğanın cilt temizliğine uygundur.

La Roche-Posay ile Cildinizi Sonbahara Hazırlayın

Keyifli bir yaz mevsiminin ardından yoğun şehir hayatına dönen ciltler, La Roche-Posay uzmanlığında ihtiyacı olan bakıma kavuşuyor. Mevsim geçişleri, stres, güneşin zararlı ışınları gibi faktörlerden etkilenen ciltler, yeni döneme başlarken La Roche-Posay'nin güçlü ürünleri sayesinde korunuyor, tazeleniyor ve nemleniyor. Her mevsim etkisini gösteren güneşe karşı Anthelios Age Correct SPF50, yağlı ve akneye eğilim gösteren ciltlere tazelik katan Effaclar Jel ve çok kuru ciltleri rahatlatan Lipikar Baume AP+M Nemlendirici; cilt bakım rutininizin vazgeçilmezi oluyor!

Anthelios Age Correct SPF50 & Anthelios Age Correct Tinted Cream SPF50 ile leke ve yaşlanma karşıtı güneş koruması

Hava kirliliği ve oksidasyon gibi UV kaynaklı etkiler; koyu lekeler, kırışıklık ve elastikiyet kaybı gibi görünür ve görünmez hasarlara neden olabiliyor. La Roche-Posay ailesinin en yeni ürünlerinden Anthelios Age Correct SPF50, cildi korumanın yanı sıra klinik olarak kanıtlanmış sonuçlarla bu belirtilerin görünümünü azaltıyor. UV ışınları kaynaklı leke ve yaşlanma karşıtı güneş koruyuculu bakım kremi Anthelios Age Correct SPF50, yeni nesil bir güneş bakımı sunuyor.

Anthelios Age Correct SPF50, yeni CELLOX-B3 TECHTM Teknolojisi ve Mexoryl XL ile UVB/UVA ışınlarına karşı koruma sağlıyor ve kir partiküllerinin cilde yapışmasını azaltıyor. Hava kirliliği ve kızılötesi A'nın cilde vereceği zararlı etkileri önlemeye destek oluyor. Parçalanmış Hyalüronik Asit, Fe-Resorsinol ve Niasinamid ile zenginleştirilen Anthelios Age Correct SPF50, günlük UV ışınlarından kaynaklanan yaşlanma belirtilerinin görünümünü düzeltmeye ve cildi korumaya yardımcı oluyor.

Anthelios Age Correct SPF50'nin renkli versiyonu Anthelios Age Correct Tinted Cream SPF50, hafif dokusu ile cildi 24 saat boyunca nemlendiriyor. Renkli güneş koruması sunan Anthelios Age Correct Tinted Cream SPF50, yağlı bir his bırakmadan kadifemsi bir bitiş sağlıyor.

DERMOKOZMETİKA'DAN GÜNEŞ KREMİ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Güneş Kremlerindeki SPF Nedir?
Açılımı Sun Protection Factor olan "SPF" güneş koruma faktörü anlamına gelmektedir. Cildi UVA ve UVB ışınlarına karşı koruyarak yaşlılık belirtisi, güneş lekesi gibi çeşitli cilt problemlerinin oluşmasını önlemeye yardımcı olur.
"Güneş kremlerinin üzerinde yer alan UVA ve UVB arasında fark nedir?" sorusunu cevaplayacak olursak; UVA ışınları atmosfer tabakasının süzemediği en zararlı ışındır ve hücre hasarına neden olur. Yaşlanma belirtileri, leke gibi cilt problemlerin oluşmasına zemin hazırlar. Bu ışın türü cilt yüzeyinde hissedilmezken UVB ışınları cilt yüzeyinde hissedilebilen ışınlardır diyebiliriz. UVB ışınları cildin bronzlaşmasını sağlar. Güneşte korunmadan fazla kalınlığında güneş yanıkları, cilt soyulması gibi çeşitli problemlerini beraberinde getiren ışın türüdür. Bu nedenle cildi güneşten ve zararlı ışınlardan korumak için yaz kış güneş kremi kullanılması son derece önem taşır.

SPF 30 ve SPF 50 Koruma Faktörü Arasındaki Fark
Güneş koruyucularıyla ilgili doğru bilenen en büyük yanlışlardan biri SPF'i yüksek olan güneş kremlerinin cildi daha fazla koruduğudur. Aslına bakacak olursak SPF 30 ve SPF 50 arasında ki fark sadece koruma süresidir. SPF 30 koruma faktörlü bir güneş koruyucu ciltte 30 dakika boyunca %100 koruma sağlarken, SPF 50 koruma faktörlü bir güneş koruyucu bir saat boyunca %100 koruma sağlayabilir. Her iki SPF faktörünün de zaman içinde koruma gücü azalmaya başlar. Bu nedenle etkili bir koruma için güneş kreminin iki saatte bir tekrarlanması gerekir.

Cilt Tipine Göre Güneş Kremi Tercihi Nasıl Olmalıdır?
Hassas ciltler yüksek koruyucu güneş kremlerini tercih etmeli ve güneşe direkt maruz kalmamalıdır. La Roche Posay Anthelios SPF50+ Shaka Fluid yüksek spektrumlu koruması ile cildi UVA ve UVB ışınlarına korur, termal su içeriği ile cildi yatıştırır.

Yağlı ciltlerin sebum (yağ) oranı fazla olduğu için ciltte akne oluşumuna daha eğilimidir. Bu nedenle yağsız ve ince yapıda güneş kremi kullanmaları gerekir. Avene Cleanance Solaire SPF 50+ güneş koruyucu yağsız ince yapısı ile cildi korurken yağlanmayı kontrol altına alır ve akne oluşumunu önler.

Kuru ciltlerin nem oranı düşük olduğu için güneş kremi seçerken tercihini nem ihtiyacını karşılayacak ürünlerden yana kullanmalıdır. Bioderma Photoderm Max Cream SPF 50+ güneş kremi, cildi güneş ışınlarına karşı korur ve erken yaşlanmasını önlemeye destek olur.
Krem bazlı dokusu cildi nemlendirir, beyaz iz ve yağlı bir tabaka bırakmaz.

Lekeli veya lekelenmeye eğilimli cilt tiplerinin güneş kremi tercihini leke karşıtı koruyucu ürünlerden yana kullanması gerekir. Solante Pigmenta SPF 50 cildi güneşe karşı korurken, ciltteki koyu leke ve ton farklılıklarını giderir ve yenilerin oluşmasını önler.

Özgürlük Rüzgarları Yeniden Esiyor: Kenzo Homme Eau de Toilette Intense

ÖZGÜRLÜĞÜN 30.YILI

1991 yılında KENZO, ilk erkek parfümleri olan ve ilk doğadan ilham alan marine-odunsu kokusu KENZO HOMME'u yarattı. Hayali bir deniz esinti ile bükülen bamboo filizi şeklindeki tazelik devrimine neden olan bir Eau de Toilette. Harika bir şekilde dayanıklı ve esnek bamboo, adeta doğanın sessiz bir gücüdür: geleceğin sürdürülebilir ve geri dönüştürülebilir bir yapı malzemesidir. Kendi başına KENZO PARFUMS'un anlayışı olan "daha güzel bir dünya"yı temsil ediyor. Bugün, ikonik bambu, erkekliğe yeni bir özgürlük rüzgarı getirmek için yeniden doğuyor: kişinin derin doğasıyla yeniden bağlantı kurma ve dünyayı daha iyi kucaklama özgürlüğü. KENZO HOMME Eau de Toilette Intense, zamanı ile mükemmel bir uyum içindedir.
Yeni görseller ile, temsilcimiz doğaya bir söz veriyor, basit ve görkemli, KENZO HOMME görselliğini son 30 yılındaki iyimser ve özgünlüğüne saygı gösteriyor.

YENİ BİR KOKU: ŞİŞE DİZAYNI İLE DAHA GÜZEL BİR DÜNYA ANLAYIŞI İLETİŞİMİ DAHA GÜZEL BİR DÜNYA İÇİN YENİ BİR YOL

Bamboo U'nun kurucusu Orin Hardy, Bali'de büyüdü. Babasının en iyi materyaller ile sürdürülebilir bir okul yapma araştırmasına devam ederek, Green School'u kurdu ve sürekli yapılan hasadı ve inşaatta kullanımı ile olumsu bir çevresel etki sunan bu olağanüstü bitki hasarlı arazileri onarması Co2 yi yakalamasıyla onda bir tutku uyandırdı. Bambu, gücü ve esnekliği ile daha güzel bir gelecek inşa etmek için sürdürülebilir alanların doğayla uyumlu şekilde yaratılmasını sağlıyor.

BAMBU'NUN YOĞUNLUĞU, DENİZ ESİNTİSİNİN HUZURU

Parfümcü Quentin Bisch (Givaudan) tarafından yaratılan KENZO HOMME Eau de Toilette Intense, güneşte ısınmış tuzlu cildi anımsatan marine-odunsu bir koku. Tamamen özgürlük içindeki bir koku yolculuğu. Pembe Biber ve Calypsone'nun birleşimi ile enerji verici tazeliği, iz bırakıcı etkisi için incir ağacı akordu ve sandal ağacı, son olarak denizen yatıştırıcılığına karşı cezbedici vetiver. Ciltte güçlü bir duyusallık için unutulmaz bir tazelik patlaması, deniz notaları ve odunsu vurguların mükemmel harmanlanışı.
Bağımlılık yaratan deniz, odunsu bir iz ile modern bir ağaç.

FOREO, Cildi Sağlıksız Beslenmenin Etkilerinden Arındırmaya Yardımcı Oluyor

Yaz ayları sıcak havanın ve güneşin zararlı ışınları sebebiyle ciltte tahribata yol açabiliyor. Ancak cildi yıpratan şey yalnızca dış etmenler değil. Yediğimiz şeylerin de cildi etkilediğini unutmamak gerekiyor. Özellikle yaz aylarında yağlı, ağır ve sağlıksız beslenme şekli, cildimizin ışığını ve canlılığını kaybetmesine neden olabiliyor. İsveçli güzellik teknoloji markası FOREO, sağlıksız beslenme kaynaklı cilt problemlerine çözüm sunan akıllı cihazlarıyla cildin ihtiyacı olan bakımı kullanıcılarıyla buluşturuyor.

Cilt özellikle yaz aylarında güneş, deniz/havuz suyu, rüzgar, sıcak hava, makyaj gibi pek çok dış etmenden olumsuz olarak etkilenebiliyor. Dış etmenlere uyum sağlamaya çalışan cilt, bu süreçler sonunda hassaslaşarak yıpranıyor ve yorgun düşüyor. Ancak ciltte yaşanan değişikliklerin tek sorumlusu dış etmenler değil. Yediklerimizin de cildimizin sağlığı üzerine önemli etkileri var. Cilt, ana görevini yerine getirebilmek için doğru besin dengesine ihtiyaç duyuyor. Sağlıksız, ağır ve yağlı yiyecekler cildin kendini yenilemesini engelliyor, bu da daha sonra ciddi cilt problemleriyle karşılaşılmasına neden oluyor. Ciltte sivilce oluşumu, akne, leke gibi gözle görünür rahatsızlıklar, cilt sarkmaları, erken yaşlanma gibi rahatsızlıklara davetiye çıkarmamak için sağlıklı ve dengeli beslenmeye dikkat etmek gerekiyor. İsveçli güzellik ve teknoloji markası FOREO da beslenme kaynaklı cilt problemlerinin etkilerinin azaltılmasına cildi besleyen akıllı cihazlarıyla yardımcı oluyor. Cildi saniyeler içerisinde mucizevi bir şekilde kirden arındıran LUNA 3,hem yüz temizleme cihazı hem de yüz sıkılaştırma cihazı olarak cilde profesyonel bir bakım uyguluyor. İlk kullanımdan itibaren etkili sonuçlar veren 2 dakikada süper etkili yüz terapisi UFO 2 ise cildin ihtiyacı olan bakımı dakikalara sığdırıyor. UFO 2 ile birlikte kullanılabilen tüm cilt tiplerine uygun Matte Maniac maskesi de temiz, sağlıklı görünen bir cilt için kömürün arındırıcı gücünü kullanıyor. Derinlemesine temizlik ve etkili bakım! Cildi saniyeler içerisinde kir, yağ, makyaj kalıntısı ve ölü hücrelerden yüzde 99,5 oranında arındıran yüz temizleme ve sıkılaştırma cihazı LUNA 3, cildi sıkılaştırıcı masaj terapisi uygularken aynı zamanda cildi temizliyor. T-Sonic™ titreşimleriyle cilt gözeneklerine dakikada 8 bin titreşim gönderen akıllı cihaz, bu sayede kan dolaşımı hızlandırarak toksinleri uzaklaştırabiliyor. Farklı cilt tipleri için geliştirilen farklı renkteki cihazlarıyla yüzde 100 su geçirmez olan LUNA 3, yumuşak silikon uçları sayesinde hedef bölgelere gençleştirici masaj terapisi uyguluyor.

YAŞLANMA ETKİLERİNE SON!

İlk kullanımdan itibaren etkili sonuçlar veren 2 dakikada süper etkili yüz terapisi UFO 2, cildi besleyerek profesyonel bir bakım uyguluyor. En son teknolojilerin bir kombinasyonu ile hazırlanan, avucun içerisine sığdırdığı spa terapisiyle evde yüz bakımına son noktayı getiriyor. UFO 2, 8 ışıktan oluşan tam spektrum LED ışıkları teknolojisiyle yaşlanma etkilerini azaltmaya ve göz altı morluklarını yok edilmesine yardımcı oluyor. T-Sonic™ teknolojisinden yararlanarak yüz ve boyun kaslarındaki gerginlik noktalarını titreşimlerle uyararak ve cildi ısıtıp soğutarak aktif maske bileşenlerinin cildin derinliklerine işlemesine yardımcı oluyor. 2 dakikada süper etkili yüz bakım terapisi UFO 2, cildin tüm ihtiyaçlarını karşılayan, farklı cilt problemlerini hedefleyen ve her cilde uygun olarak optimize edilen maskelerle de birkaç saniyede parlak ve ışıltılı bir cilde kavuşturuyor. UFO 2 ürünleriyle birlikte kullanılabilen Matta Maniac maskesi kömürün arındırıcı gücüyle cildin rahatlamasına yardımcı oluyor. Kömür, kir, yağ ve diğer kirlilikleri cildin yüzeyine çekerek işlem sırasında toksinleri nazikçe temizliyor. Aynı zamanda içeriğinde yer alan kar lotusu ve güvercin ağacı özü gözeneklerin görünümünü en aza indirerek etkili bir bakım uyguluyor. FOREO yüz temizleme ve sıkılaştırma cihazı LUNA 3 1999 TL, 2 dakikada süper etkili yüz bakım terapisi UFO 2 2899 TL, cildin doğal yağ dengesini desteklemeye yardımcı Matta Maniac maskesi ise 199 TL'ye satışa sunuluyor.

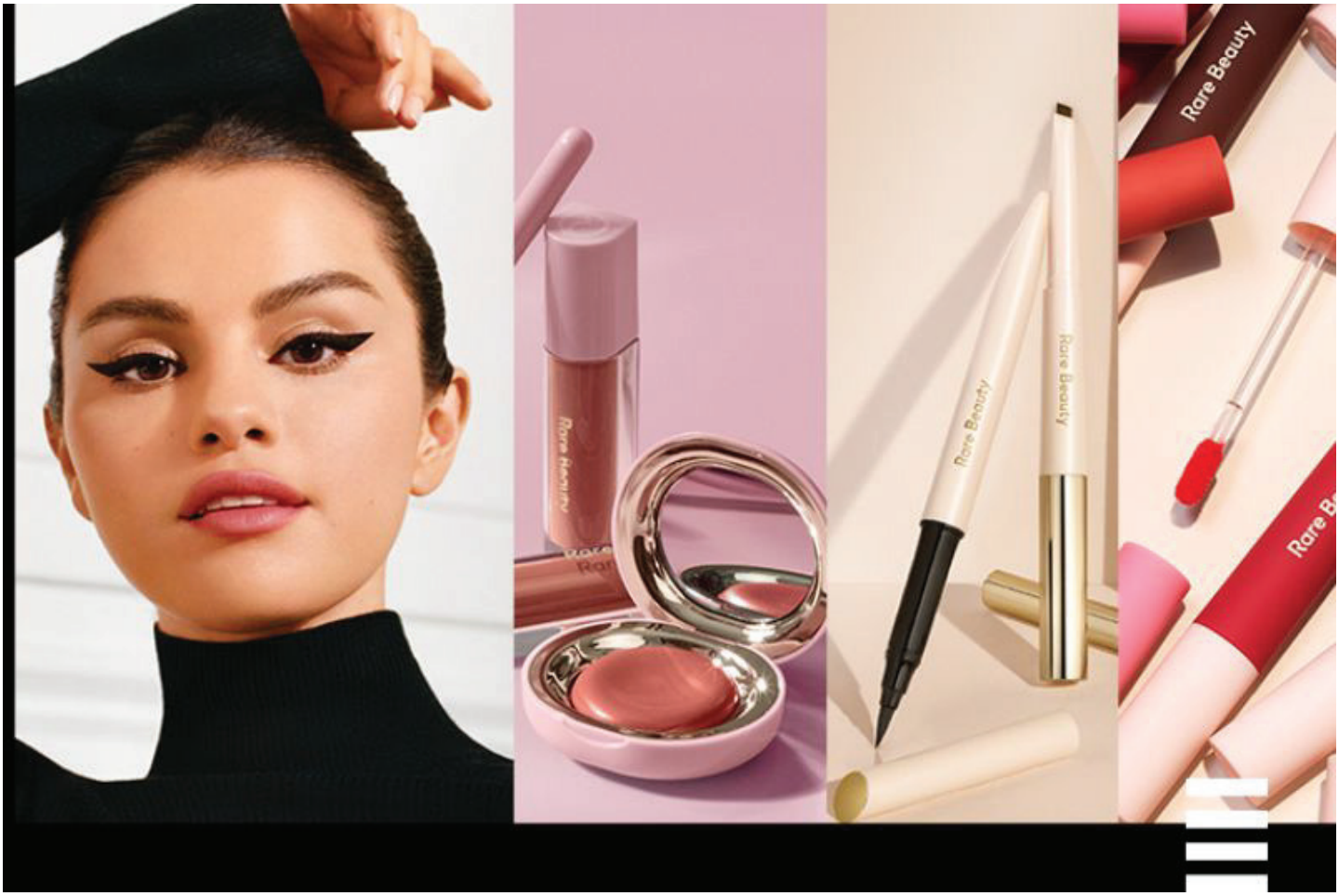
SEPHORA'DA ONLİNE MAKYAJ DÖNEMİ BAŞLIYOR

SEPHORA

Sephora Türkiye, 1 Temmuz itibarıyla online deneme teknolojisinin önde gelen firması PulpoAR ile güçlerini birleştirerek dijital dünyada kişiselleştirilmiş bir online makyaj deneyimi sunuyor.

Fondöten, göz altı kapatıcısı, ruj, allık gibi pek çok ürün sephora.com.tr'de ve Sephora mobil uygulamasında denenebilir olacak. Rare Beauty by Selena Gomez ürünleri ile başlayacak ve birbirinden sıcak tonları online olarak cildinizde deneme fırsatı sunan özel efekt sayesinde favori ürünlerinizi keşfetmeniz tek bir dokunuşla sizinle. Bununla beraber, Sephora Türkiye Instagram hesabında Rare Beauty özel filtresi ile keyifli bir sosyal medya deneyimi gerçekleştirmek ve ürünleri keşfetmek mümkün. Yakın zamanda heyecan veren yüzlerce marka ve ürün online makyaj ile denenebilir olacak.

Rare Beauty ürünlerini ve online makyaj filtresini **www.sephora.com.tr** ve Sephora mobil uygulaması'ndan keşfedebilirsiniz.



ÖNCE YEMEK SONRA ALIŞVERİŞ

•Şeyma SUBAŞI •Mohammed ALSALOUSSİ

Yaşadığı renkli hayatıyla gündemde olan Şeyma Subaşı, Mısırlı sevgilisi Mohammed Alsaloussi ile birlikte Zorlu Alışveriş Merkezi'nde görüntülendi. Bodrum tatili ardından İstanbul'a dönen iki sevgili soluğu alışverişte aldı. İlk olarak meydan katında bulunan Cantinery'de başbaşa romantik bir yemek yiyen ikilinin bol kahkahalı keyifli sohbetleri dikkatlerden kaçmadı. Yemek sonrası, meydan katında bulunan dünyaca ünlü markaların yer aldığı mağazaları dolaşıp alışveriş yapan ikiliye sevenlerinin ilgisi eşlik etti. **AVM'de kaldıkları süre boyunca yoğun ilgiyle karşılaşan Subaşı, yanına gelenleri kırmayarak fotoğraf çektirdi.**

BURAK DENİZ ve DİDEM SOYDAN'IN **AŞK TATİLİ**

Oyuncu Burak Deniz, model sevgilisi Didem Soydan'la tatil sezonunu Göcek'te açtı. Kendisi gibi oyuncu olan Erkan Petekkaya'nın teknesini kiralayan Burak Deniz'e, sevgilisinin yakın arkadaşı Umut Eker ve arkadaş grubu da eşlik etti. Sudan çıkma vakti geldiğinde Didem Soydan, zor anlar yaşadı. Tekne personeli, sudan çıkmak bilmeyen grup için meyve tabağı yaparak servis etti.

•Burak DENİZ •Didem SOYDAN

HANDE ERÇEL ile KEREM BÜRSİN BAŞ BAŞA TATİLDE

Bodrum'da tatil yapan Hande Erçel ve Kerem Bürsin geçen hafta konakladıkları otelin plajında görüntülendi.

Sevgililer, Six Senses Kaplankaya'nın plajında baş başa deniz keyfi yaptı.

Şezlonglarına uzanıp kitap okuyan iki oyuncunun tatilde yeni proje tekliflerini de değerlendirdikleri öğrenildi.

•Hande ERÇEL •Kerem BURSİN

•İlker KALELİ •SILA

AŞK TAM GAZ DEVAM EDİYOR

Sıla-İlker Kaleli aşkı tam gaz devam ediyor. Yaklaşık 4 aydır Bodrum'da olan âşıklar, ilk kez geçtiğimiz günlerde birlikte görüntülendi. Arkadaşlarıyla beraber Bitez'deki bir plaja giden sevgililer, şezlonglarında yan yana güneşlenirken objektife yansıdı. Arkadaşlarıyla kahkahalar eşliğinde sohbet eden Sıla ve İlker Kaleli hayli keyifliydi.

'KİLİT' İÇİN RENKLİ GALA

Polisiye gizem filmi "Kilit"in özel gösterimi Akmerkez Pink Cinema salonunda gerçekleştirildi.

Başrollerinde Mert Fırat ve Melisa Aslı Pamuk'un yer aldığı yeni film Kilit, usta oyuncu Mustafa Alabora, Timur Acar, Asuman Dabak ve Tuğçe Karabacak gibi güçlü oyuncuları bir araya getiriyor. 'Kilit' filminin özel gösterimi Akmerkez Pink Cinema salonunda gerçekleştirildi.

Yönetmenliğini Adil Oğuz Valizade'nin yaptığı film 26 Ağustos'ta sinemaseverlerle buluştu.

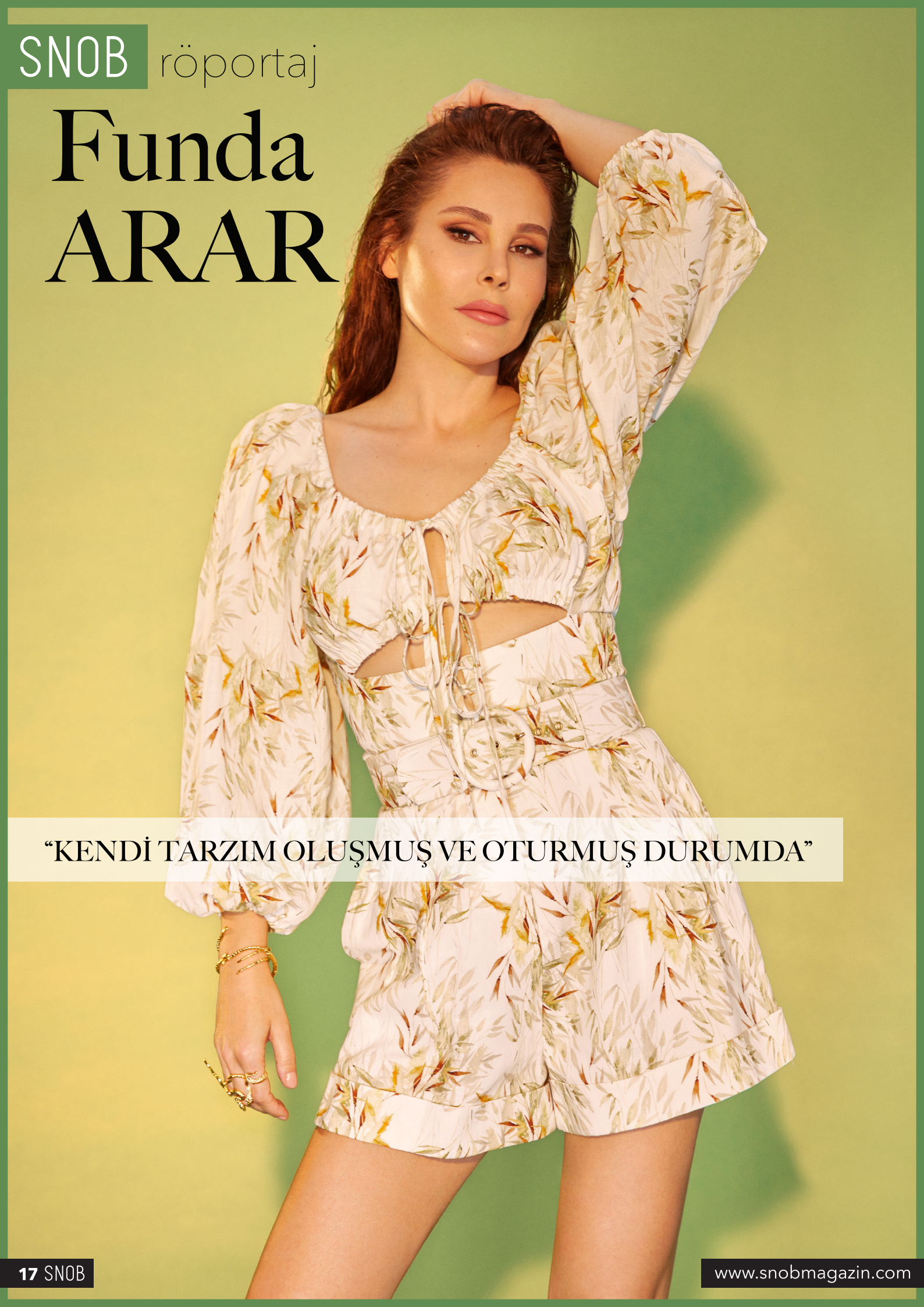
•Mert FIRAT •İdil FIRAT

•Tuğçe KARABACAK

•Melisa Aslı PAMUK

•Mert FIRAT •Tuğçe KARABACAK •Melisa Aslı PAMUK •Mustafa ALABORA

Funda ARAR



"KENDİ TARZIM OLUŞMUŞ VE OTURMUŞ DURUMDA"

Türk pop müziğinin güçlü sesi Funda ARAR ile özlenen konserlerden, pandeminin etkilerinden ve elbette kendisi gibi sanatçı olan eşi Febyo Taşel ile birlikte oluşturdukları yeni eseri Gerisi Bende'den söz ettik. Son dönemlerde ülkemizin dört bir yanında yaşanan sıkıntılı olaylar ilgili de kıymetli açıklamada bulunan Arar, müzik sektörü ile alakalı fikirlerini de sizler için paylaştı.

Yeni şarkınız 'Gerisi Bende' hayırlı olsun. Bu şarkıyı, herkesten çok şey götüren pandemi sürecinin, sizin için, bir getirisi olarak değerlendirebilir miyiz?

Teşekkür ederim. Pandemi sürecinde başka şarkılar da yaptık. 'Gerisi Bende' için güzel tepkiler alıyoruz. Üretmek çok önemli. Bu durumu getiri ya da götürü olarak değil üretim olarak düşündük. Bizlerden yeni şarkılar bekleniyor, zaten albüm üzerine de çalışıyoruz.

Şarkının müziği, eşiniz Febyo Taşel'e, sözü ise ikinize ait. Böyle ortak çalışmalarınızda uyumlu musunuz; ortak bir eseri oluştururken süreç nasıl ilerliyor? 'İki cambaz bir ipte oynamaz.' misali, fikir ayrılıkları yaşadığınız oluyor mu?

Daha önceki albümlerimizde de bu tarz ortak çalışmalar yaptık. Tabii ki zaman zaman fikir ayrılıkları yaşıyoruz ama ortak bir noktada buluşuyoruz. Febyo, 'Gerisi Bende' nin bestesini yapmıştı ve nakarat sözlerini de yazmıştı fakat bir noktada tıkanmıştı. Ben de bir bakayım dedim. Pandemi sürecinde bol bol yürüyüş yaptım. Bu yürüyüşler esnasında bol bol dinledim ve sözler de orada ortaya çıktı.

Sahne özleminizi sonlandırdınız, peki seyircilerden nasıl tepkiler aldınız; onlar da sizi çok özlemişler mi?

Evet sahne özlemimizi şimdilik sonlandırdık fakat ileride bizi neyin beklediğini henüz bilmiyoruz. Bizim sahneyi özlediğimiz kadar seyircilerimiz de canlı performansları ve bizleri özlemişler. Konserler çok keyfi geçiyor, umarım her şey böyle devam eder.

Yakın zamanda yeni projeleriniz olacak mı?

Yakın zamanda ne olacağını çok bilmiyorum ama bir albüm üzerinde çalışıyoruz. Sonbaharda albümü bitirmek için yoğun bir şekilde çalışacağız. En kısa zamanda çıkartmak istiyoruz.

Sizi yeniden ekranlarda görebilecek miyiz? Televizyon programı yapmayı özlediniz mi?

Şu an ekranla ilgili bir proje yok ama tabii ki isterim. Aslında aklımda güzel bir proje de var ama televizyonda daha çok diziler yer alıyor ve bu da müzik programı yapmayı biraz daha güç hale getiriyor. Gerçi son dönemde birkaç tane müzik programı oldu ve hepsi de çok iyiydi. Bu programların, dinleyiciyi müziğe doyurduğunu düşünüyorum. Daha önce uzun süre televizyon programı yapmıştım. Yine yapmak isterim, çok keyifli oluyor.

Pandemi sürecinde hepimiz her açıdan çok zorlandık. Siz neler yaşadınız, mesleğinizle ilgili nasıl kaygılarınız oldu?

Bu süreçte özellikle müzik sektörü çok zorlandı. Bir çok meslek grubu, zaman zaman yaşanan açılmalarla işlerini yürütebildiler ama bizim böyle bir şansımız olmadı. Ön planda sadece biz görünüyoruz ama bir konser için emek harcayan yüzlerce kişi oluyor. Bu işten birçok kişi para kazanıyor. İnşallah önümüzdeki süreçte her şey daha iyi olur. Önümüz kış. İlerisi için hala kaygılıyız. Aşılanmanın daha fazla olması gerektiğine inanıyorum. Bu sayede daha fazla konser verebiliriz. Şu an hiçbir şey bilemiyoruz çünkü vakalar korkutucu derecede yükselişte.

Çocuklar okula gitmeyince annelerin evdeki işi daha da zor hale geldi. Siz de bu konuda zorluk yaşadınız mı?

Pandemi sürecini zorlaştıran detaylardan biri de çocukların okula gitmemesiydi. Bu süreçte öğretmen, öğrenci ve veliler olarak herkes çok özverili davranmış olsa da, evdeki online eğitim, okulda verilen eğitimin yerini tutmuyor. Çocukların ekran başında konsantre olması çok zor. Çocukların okulda, öğretmenleri ve arkadaşları ile bir arada olması lazım. Yaklaşık 2 yıldır eğitim de çok zorlu bir sürece girmişti. Bu sene ne olacağını merakla bekliyoruz.

Sanat camiasında uzun yıllardır hakkınızda hiçbir spekülasyon çıkmamasına, hiçbir skandala adınızın karışmamasına rağmen popülerliğinizi daima korudunuz. 'Funda Arar' ismi önemli bir marka. Çizginizi hiç bozmadan aynı istikrarı sürdürebilmek için özel bir çaba harcıyor musunuz?

Bu yola çıktığım ilk günden beri amacım sadece müzik yapmaktı. Şimdiye kadar da öyle oldu. Ben spekülasyonların insanı değilim. Bu yüzden magazinde de işimle ve bazı keyifli röportajlarla gündeme geliyorum. Hiçbir zaman polemiklerle gündemde olmadım çünkü bana göre değil. Bir fikir dile getirmem gerektiğinde de tabii ki bunu dile getiririm. Gündemde kalmak için çaba harcamak, bana daha zor geliyor. Bence, sadece işinizle var olmak daha kolay.

Müzik, dijital platformlar sayesinde çok çabuk erişilebilen bir hale geldi. Bu, tüketimi de hızlandırdı. Haliyle çok çabuk ünlü olup bir o kadar da çabuk unutulan şarkı ve şarkıcılar var. Oysa sizin en eski şarkılarımız da bugün hala dillerde. Bu kalıcılığı neye borçlusunuz?

Dijital platformların varlığı müzik sektörü için iyi ama tüketimi hızlandırdığı da bir gerçek. Bizim eski şarkılarımız bile bugün çok dinleniyorsa, bunun sebebi, sektörel açıdan ne yapmamız gerektiğini iyi bilmemiz ve ortaya iyi eserler çıkartmamızdır. Ben şimdiye kadar, sözü ve müziği ile klasikleşebilecek, iyi şarkılar söyledim. Seslendirdiğim şarkıların sürekli dinlenmesi benim için bir gurur kaynağıdır. Bu klasikleşen şarkılar sayesinde müzik sektörünün içinde uzun süre var olabiliyorsunuz. Trend olanları takip etmek elbette güzel ama sürekli popüler olanı takip ederseniz sadece bir süre dinleyici bulursunuz. Dediğim gibi, yenilikleri takip etmek güzel ama önemli olan bunu kendi hamurunuzla yoğurabilmek. Ben hep bunu hedefledim.

Sanat camiasına atılmayı bekleyen birçok genç için önemli bir rol modelsiniz. Birçok kişinin hayal bile edemeyeceği bir noktadasınız ve mesleğinizle ilgili birçok hayalinizi gerçekleştirmişsinizdir.

Peki, mesleki alanda, henüz gerçekleştiremediğiniz bir hayaliniz var mı?

Bu mesleğe başladığım günden beri hayal ettiğim birçok şeyi gerçekleştirdim. Çok kişinin hayalini kurduğu sahnelerde konserler verdim, televizyonda müzik programları yaptım. Çok satan albümlerim oldu. Bunları, mesleğimi çok severek ve sürekli çalışarak gerçekleştirebildim. Hiçbir zaman günü kurtarmak adına adım atmadım. Bu yola, uzun soluklu işlere imza atmak için çıktım. Şimdiye kadar istediğim her şeyi gerçekleştirdim ama Türk müziğini, yurt dışındaki insanlara da dinletip sevdirebilmek güzel olurdu. Bunu gerçekleştirebilmek kolay değil. Umarım yeni yetişen arkadaşlar bu yönde çalışmalar yapar.

Konservatuvardaki eğitiminize daha yeni başladığınız günlere geri dönseniz, kendinize vereceğiniz ilk öğüt ne olurdu?

Kendime vereceğim bir öğüt yok çünkü okulda da başarılı bir öğrenciydim. Notlarım çok yüksekti. Mesleğe başlamak için önce okulumu bitirmeyi hedefledim. Okul bitmeden de sektöre girme şansım vardı ama ben o yolu seçmedim. Seçenlere de saygım sonsuz.

Zaman her şeyi değiştiriyor. Müzik de zamana ayak uyduran dinamik bir yapıya sahip. İlk albümünüz 'Sevgilerde'nin piyasaya çıkışından bugüne kadar, siz nasıl değişimler yaşadınız?

İlk albümden bu yana yaptığım müzik çok evrildi. 'Sevgilerde' benim hala çok sevdiğim bir albümdür ve ilk göz ağrımdır. İçinde çok güzel şarkılar var. O albümden sonra elbette değişimler yaşadım. Sonraki albüm olan 'Alagül'de de bu müzikal değişimleri fark edebilirsiniz. Daha sonraki hemen her albümde bazı değişimler yaşadım ama arada büyük uçurumlar olmadı. 'Arap Saçı', 'Benim İçin Üzülme', 'Haberin Var Mı' gibi şarkılara coverlar yaptık. Bunlar ilk albümden bu yana büyük değişimlerdi. Hepsi de çok sevildi. Genele baktığımızda 'Funda Arar tarzı' oturmuş görünüyor. Tabii ki ben de daha farklı şeyler deneyebilir ve yapabilirim ama kendi tarzım da oluşmuş ve oturmuş durumda.

Son yıllarda müzikal anlamda genel bir kalite eksikliği konuşuluyordu. Hatta 90'lı yılların şarkılarına gösterilen büyük ilginin sebebi belki de buydu. Kalite bazında, sektörün bugünkü durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

Evet 90'lı yılların şarkılarına hâlâ ilgi var ama seksenlere ve 70'lere de ilgi var. Eskiye ilgi hiçbir zaman bitmez. 90'larda da daha önceki jenerasyonun yaptığı şarkılara ilgi vardı. Bence bugünkü sorun kalitesizlikten ziyade, tüketimin çok artmış olmasıdır. Şarkılara ulaşabileceğiniz platform sayısı çok fazla. Yapılan çok kaliteli işlerin yanında gerçekten çok kötüleri de var. Doksanlı yıllara baktığımızda da çok kaliteli çalışmaların yanında, kalitesi çok düşük işler de vardı. Bu her zaman olacaktır.

Şimdiye kadar, albümlerinizde yer verdiğiniz bazı şarkıların sözleri, edebiyat dünyamıza yön veren çok değerli şairlere ait. Bu durumun özel bir sebebi var mıydı, edebiyatla ilgileniyor musunuz?

Özellikle ilk albümde, Behçet Necatigil, Necip Fazıl Kısakürek, Gülsüm Cengiz gibi şairlerin şiirleri şarkı oldu. Hatta, Attila İlhan'ın bir şiirini Yücel Arzen besteledi ama seslendiremedim. İleride o şarkıyı seslendirmeyi çok isterim. Edebiyata tabii ki ilgim var. Okuyan biriyim. Şiir ve roman severim. İlla şiirlerden bestelenen şarkıları seslendirmek gibi bir düşüncem yoktu. Yücel Arzen zaten besteleri çoktan yapmış ve bana getirmişti. Bu şekilde denk gelmiş olduğunu söyleyebilirim ve bu durum beni ayrıca mutlu etti. Şiirlerin bestelenmesi gerçekten çok zordur ama çok güzel şarkılar ortaya çıkmıştı.

Son birkaç haftadır ülkemizin dört bir yanında çıkan yangınlarla, sellerle mücadele ediyoruz. Hepimizin ciğeri yandı diyebiliriz. Siz neler hissediyorsunuz?

Hepimizin gerçekten ciğerleri yandı. Çok üzüldüm ve bu süreçte ne yapacağımı bilemedim. Elimden gelen her şeyi yapmaya çalıştım. Bunları çok söyleyen ya da gösteren bir kişi değilim ama biz de karınca kararınca bir şeyler yapmaya çalıştık. Kalbimiz hep yangın ve sel bölgelerindeydi. Hepimizin morali çok bozuktu, çok kötü günler geçirdik.

Kadın cinayetleri, doğal afetler, iklim değişimi, pandemi ve ekonomik sıkıntılar derken, herkes rehabilitasyona ihtiyaç duyar hale geldi. Sizce toplumumuzu iyileştirecek olan şey nedir?

Toplumu iyileştirecek olan şeyler sevgi, bir araya gelmek ve sanattır. Özellikle sosyal medya üzerinden yaşanan gereksiz tartışma ve kavgalar çok can sıkıcı hale geldi. Herkesin farklı görüşlere saygı duyması gerekir. Halbuki burada önemli olan elbirliği ile bir şeyler yapabilmek. Kötü günleri, kavga gürültü ile aşamayız. Sevgi ve saygı çok önemli. Birbirimizin fikirlerine saygı duymalıyız. Toplumu iyileştirecek önemli öğelerden biri de sanattır.
Sanat iyileştiricidir.

Funda ARAR

Aylin MERT

LEGA Provocant

Merhabalar, sizi biraz tanıyabilir miyiz?
Merhabalar, 1997 Kocaeli İzmit doğumluyum ve orada yaşamaktayım.

Eğitim süreciniz hakkında bilgi verebilir misiniz?

Eğitimimi Maltepe Üniversitesi ve Vakko Esmod'ta tamamladım. Moda tasarım mezunuyum. Bu süreç içerisinde 5 yıl İstanbul'da yaşadım. Eğitimimi tamamladıktan sonra tekrardan Kocaeli'ye geri döndüm.

Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?
Spor giyimi hayatımın her yerinde kullanırım. Eğlenceli, rahat, renkli giyinmeyi çok severim.

Moda sizce nedir? Siz kendi tarzınızı nasıl oluşturursunuz?
Moda bence insanın kendine yakıştırdığıdır. Kendi tarzımın dışına çıktığımda kendimi iyi hissetmem. Ben Spor giyimide tek bir parçayla şıklığa çevirebilirim. Mesela bir taş detayı, bir ayakkabı ve takı kombini ile spor şık görünüm elde ederim.

Peki markanız hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Aslında daha çok yeni kurduğum markamla kendimi yansıttım. Spor kıyafetlerimin logosunu taş detaylı tercih ettim. Her parçamın ufak bir kısmında olsada taş detayı kullandım. Tüm kadınlar zaten bilir, minik bir taş detayı bile kıyafetimize şıklık katar. Tasarımlarımda taş detaylarını cep, paça, bel, bilek üstü olarak kullandım.

Tasarımlarınızı oluştururken nelere dikkat ediyorsunuz?
Kullandığım renkler bana huzur veriyor bunu ön planda bulundurdum. Bir kıyafette en çok kumaş rahatlığına ve yumuşaklığına dikkat ederim. Zaten kıyafeti güzel ve kaliteli hale getiren kumaştır. Kendi markamda önceliğim kumaş sonrası kalıplarımdır. Bence herseyden önce kalite ön planda olmalı. Her iş için bu geçerlidir. Müşterilerimin bana 'Kalite' ile ilgili dönüş yapmaları beni çok motive ediyor. Bana güzel giyinmek mutluluk veriyor. Tabii herkese öyledir.

Sektöre atılmaya nasıl karar verdiniz?
Bu işi yapmak çoğu genç kızın olduğu gibi benimde hayalimdi. Online satış yapmayı düşünürken kendimi showroomumu tasarlarken buldum. Babamın bana hediyesiydi. Benim başarım ailemin desteği, beni onlar buralara getirdi. Daha çok yeniyim, ileride daha büyük başarılara imza atmayı çok istiyorum. Hayallerim hedeflerim sınırsız. Her geçen gün farklı süprizlerle karşılaşıyorum. Benim gibi genç tasarımcılara ne olursa olsun hayallerinin peşinden gitmelerini ve asla pes etmemeleri tavsiyesinde bulunuyorum.
Günümüzde bir sürü Marka oluşuyor. Giyim işi için en önemli şeyin zaman, kalite, şans olduğunu düşünüyorum.

Markanızla beraber çalıştığınız kurumlar var mıdır?
İstanbul'da bir tekstil fabrikasıyla çalışıyorum. Tabii çalıştığım kişilerin de ailem gibi bana destek vermesi beni çok motive ediyor. Onlarla da aile gibi olduk bu da büyük bir şans benim için.
Kocaeli'de içini kendimi yansıtarak tasarladığım Showroom'um var ve Online satışımda mevcut.

Son olarak markanızın logosunun özelliğinden bahsetmek ister misiniz?
Markamın ismi, LEGA Provocant. LEGA'NIN açılımı ise ailemin baş harfleri. LEGA'yı amblem olarak spor kıyafetlerimde kullanırım. Provocant ise kışkırtıcı demek onu ise etek ve elbiselerimde kullanırım. Sloganım ise ; Parla Ve Kışkırt.

Parla ve Kışkırt!

www.legaprovocant.com

Pandemi Sonlanırken Neden Franchisingde Patlama Oluyor?

Selen Almaç Deniz

Kurumsal dünyada yaşanan ekonomik belirsizlikler ve işten çıkarmalar neticesinde henüz tomurcuklanmakta olan pek çok marka, franchising dünyasına girmek için hızlandırıcı bir neden buldu. Dünya yeniden kapılarını açarken bugün bile hala zorlu COVID-19 güvenlik düzenlemeleri yürürlükte kalmaya devam ediyor ve işletme sahipleri ne kadar hayatta kalacaklarının belirsizliğini merak duygusuna yeni bırakmamaya gayret ediyor. Bayilik verilen işletmeler ise 2020 küresel salgınını birkaç başarı öyküsünden biri olma özelliği gösteriyor ve içinde bulunduğumuz zamanların benzersiz koşulları nedeniyle, bu başarı öyküleri daha fazla incelemeyi hak ediyor.

Kriz, karantinanın ilk altı haftasının ötesinde devam ederken, 2020 Amerika Küçük İşletme Mali Sağlık Anketi'nin belirlediği üzere küçük işletmeler gelirlerinde %50 ila %87 oranında azalma ile bordro oluşturmakta ve kira ödemekte zorlanmış ve kısa süre sonra milyonlarca çalışanı işten çıkarmak zorunda kalmıştı. Her ne kadar mantıksız görünse de işsizlikteki bu büyük artış, franchising'de bir patlamaya neden oldu ve aynı faktörler korkunç ekonomik kriz veya daralma zamanlarında döngüsel olarak yeniden ortaya çıkma eğiliminde olmasına rağmen, pandemi ile ilgili diğer birçok faktör franchiselara olan bu artan ilgiye katkıda bulundu.

Yenilik ve Güven Etkisi

Tarih boyunca çaresiz kalan insanoğlunun çözüm bulmak için yenilikler geliştirdiğini gördük. Pek çok savaştan sonra tarımda yenilikler ortaya çıkmış olması, kritik tezatların örneklerinden yalnızca biri. Peki ekonomik durgunluk inovasyonu tetikleye dursun pandemide iş fırsatlarını nasıl ayırt edersiniz ve ekonomik döngü kasvetli göründüğünde parlayan altın madenini nasıl bulursunuz?

Aşağı ve yukarı yönlü incelendiği takdirde ekonomik döngülerin çok çeşitli endüstrilerde bir domino etkisi vardır ve işinizin tedarik zinciri içindeki yerini anlamak, başarı veya başarısızlık için kritik öneme sahiptir. Uzun ve kısa vadeli planlama yine kilit öneme sahip bir diğer konudur ve 2021'de franchiselara bu denli yoğun ilgi gösterilmesinin bir diğer nedeni de tam olarak budur; bir iş planında deneyimli destek personeline güvenilebiliyor olmak.

Ekonomik Baskılarda İçe Dönüş

Tipik olarak herhangi bir sektörde işten çıkarmalar meydana geldiğinde, çok çeşitli sektörlerde bir dalgalanma etkisi yaratır. Örneğin, COVID-19 konaklama endüstrisini kapattığında, fuarlar ve konferanslar ilk etkilenen organizasyonlar olmuş, hemen sonrasında tüm tedarik zincirinin ve finansal ekosistemin etkilenmesiyle havayolu ve seyahat endüstrilerini mahvolmuş, catering ve gıda satıcılarının yanı sıra lojistik ve nakliye şirketlerinin de işlerini de yok olmuştu.

Psikolojik olarak, umutsuz ekonomik baskıların genellikle insanları hayatta kalmak için kendilerini yeniden değerlendirmeye zorladığını biliyoruz. Bu bağlamda COVID-19 birçok işletmeyi ve kişiyi iflas başvurusunda bulunmaya zorlarken, diğerleri için yeniden icat ve girişimciliğin kapısını açtı diyebiliriz. Franchise satışları da tam bu nedenlerle maaş skalasının üst ucunu içeren yüksek işsizlik dönemlerinde artma eğilimindedir ve son ekonomik durgunluktan bu yana en az 10 yıl geçtiğinden, en çok kazanan ücretlilerin önemli kişisel tasarrufları, emeklilik hesapları ve ev öz sermayesi vardı, yani franchiselara yatırım yapmak için yeterli sermaye. Ayrıca, ekonomik belirsizlik zamanlarında bu tür sermayeye erişimi olanlar genellikle iş piyasası yerine kendilerine yatırım yapmayı tercih eder ve yeni bir iş kurma olasılığı, özellikle bir pandemi sırasında daha yıldırıcı olma riskine rağmen daha heyecan vericidir. Öyle ki franchisingin faydaları, birçokları için zorlu bir ekonomik döngü sırasında olumsuzluklardan daha ağır basacaktır.

SeraBella
by Safa
www.safamoda.com.tr
serabellaofficial

BODRUM'DA RENKLİ DAVET

Nef Reserve Gölköy, Bodrum'un huzurlu ve unutulmaz yaz gecelerini, farklı etkinlikleriyle buluşturmaya devam ediyor. Nef Reserve Gölköy ve HELLO!dergisi ev sahipliğinde geçtiğimiz günlerde 'Greek Night' konseptli özel bir davet gerçekleştirildi.Yunan sanatçı Gallis'in sahne aldığı geceye, aralarında Suzan&Turgut Toplusoy, Ebru Şallı&Uğur Akkuş,Nergis & Enis Pekuysal, Özlem Avcıoğlu, Şebnem & Erkin Ersoy gibi isimlerin yer aldığı konuklar katıldı. Mavi ve beyaz renklerin hâkim olduğu gecede,davetliler keyifli dakikalar yaşadı. Gecede, Spoon Catering kurucusu Ceylan Çarmıklı'nın davete özel hazırladığı Yunan lezzetlerinden oluşan bir menü davetlilere sunuldu.

Bölgenin el değmemiş denizlerinden birine sahip Demirbükü Koyu'nda doğanın bir yansıması olarak konumlanan Nef Reserve Gölköy'de yaşamı renklendiren etkinlikler önümüzdeki günlerde de devam edecek.

•Melis ASLAN •Sahver GEZER

•Asselya NUPOVA

•Turgut •Suzan TOPLUSOY

•Ugur AKKUŞ •Ebru ŞALLI

•Şebnem •Erkin ERSOY

•Enis •Nergis PEKUYSAL

Bodrum'da **Romantik Tatil**

İş insanı Derindere Yönetim Kurulu Başkanı Özkan Derindere eşi Gülçin Derindere ile Bodrum Türkbükü'nde karşımıza çıktı.

Elele sahilde yürüyen ikili ilk günkü gibi ilişkilerinin heyecanını yaşadıkları göründü. İş hayatında aldığı sorumluluklarla Hastane Derindere'nin yönetimini üstlenen Gülçin Hanıma eşi Özkan bey güzel bir sürpriz yaptı.

Romantik bir akşam yemeği organize eden Özkan bey eşinin sevdiği yemeklerden oluşan özel bir mönü hazırlamış.

•Özkan •Gülçin DERİNDERE

•Ricardo GUADALUPE •Diana ŞAHENK •Ferit ŞAHENK

Hublot'dan Yalıkavak Marina butiğine özel saat

Bugüne dek özgün tasarım felsefesiyle ve yenilikçi materyal kullanımıyla adından söz ettiren dünyaca ünlü İsviçreli saat markası Hublot, Türkiye'deki yeni butiğini Yalıkavak Marina'da, markanın CEO'su Ricardo Guadalupe'nin katılımıyla açtı. Özgün tasarım felsefesi,yenilikçi materyal kullanımı ve inovasyon tutkusuyla tanınan İsviçreli lüks saat markası Hublot, Türkiye'deki yeni butiğinin kapılarını Akdeniz'in gözde tatil noktalarından Bodrum'un kalbi Yalıkavak Marina'da açtı. Markanın CEO'su Ricardo Gaudalupe, Doğuş Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Ferit Şahenk ve eşi Diana Şahenk'in birlikte gerçekleştirdikleri butik açılışının ardından seçkin davetliler kutlamaya FenixYalıkavak Marina'da devam etti.

•Ferit •Diana ŞAHENK

•Ricardo GUADALUPE •Diana ŞAHENK •Ferit ŞAHENK

İtalya'da Forte de Marmi ve Capri, Yunanistan'da Mikonos, Fransa'da Saint-Tropez ve Monaco, İspanya'da İbiza'da açtığı butikleriyle Akdeniz kültürünü ve tatil ruhunu kutlayan Hublot, bu lüks tatil destinasyonlarının yanına Bodrum'u ekledi. Eski dünyanın 7 harikasından biri kabul edilen Halikarnas Mozolesi'nin taşlarından yükselen Bodrum'un ışıltılı renkleri sadece 25 adet ile sınırlandırılan çok özel bir Hublot saate ilham kaynağı oldu. Classic FusionChronograph Bodrum Edition saatin kadranı ve kayışında, denizle iç içe Bodrum'a bir saygı duruşunda bulunarak mavi renk kullanılıyor ve mavi renk, kadran içinde beyaz kronograf alt-kadran çerçeveleri ve kayışta beyaz dikişlerle tamamlanıyor 45 mm titanyum kasada Hublotcalibre HUB1143 mekanizma tercih ediliyor.

HUBLOT

•Orhan GORBON •Didem PEKMUTLU

•Ender SEVİM •Meriç KÜÇÜK

•Asena SARIBATUR

•Ece VAHAPOĞLU •Cihan ALPAY

LION DIAMOND

İSTİNYEPARK | NURUOSMANİYE

liondiamond LionDiamond www.liondiamond.com

HEDEFİM DÜNYADA BİRİNCİ OLMAK

2021 Yılının Kıbrıs En iyi Modeli olarak, profesyonel bir modelin sahip olması gereken faktörlerden bahseder misiniz?
Çekicilik, harika bir tarz, yüksek özgüven, çekici bakışlar ve bakışın yanı sıra iyi bir kişiliğe sahip olmak, profesyonel bir modelin en önemli faktörleridir.

2021'de Türkiye'de profesyonel olarak modellik yapmak nasıl bir duygu?
Türkiye'de bu kadar çok marka, firma ve profesyonel ajans olması gerçekten harika bir duygu ve diğer modeller gibi ben de, onlarla profesyonel bir model olarak işbirliği yapmak istiyorum.

Modellik kariyerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
Profesyonel bir model olmak istiyorsanız, profesyonel bir yaşam tarzına da sahip olmalısınız. Ve her gün egzersiz ve uygun bir diyet yapmalısınız. Yeterince uyumak da çok önemli... Ayrıca yaratıcı ve güncel olmanın birçok faydası var. Ben böyle yaşıyorum.

Podyumda olmak size neler hissettiriyor?
Çabalarınızın, çalışmalarınızın sonucunu elde ediyorsunuz ve bu harika hissettiriyor.

Önceliğiniz oyunculuk mu yoksa modellik mi olacak? Hangisi ağır basar?
Modellik alanında ilerlemek istediğimi düşünüyorum ama zaman zaman oyunculuk ve reklam tekliflerini de değerlendirmek istiyorum.

Ne tür dizi ve reklamlarda yer almak isterdiniz?
Bir film veya kısa dizide oynamayı tercih ederim. Ticari film veya giyim reklamı olabilir, özelliklerimi ortaya çıkarabilecek reklamlarda yer almak istiyorum.

2021'den kişisel beklentileriniz nelerdir?
2021'in en iyi yıllarımdan biri olacağına inanıyorum, Türkiye'deki firmalar, markalar ve mankenlik ajansları ile işbirliği yapmayı planlıyorum.

Birkaç yıl sonra kendinizi nerede görüyorsunuz? Hangi aşamada mutlusunuz?
Uluslararası bir model olmak beni mutlu ediyor ama bu benim işimin sonu değil ve hedefim dünyada birinci olmak.

İnsanlar size ve eserlerinize nasıl ulaşabilir?
Resmi bir İnstagram hesabım var; 'maziarr_official' tüm sanat eserlerimi orada yayınlıyorum.

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA
TEK BİR TIKLA
PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.

AJANS PRESS
medyadaki gözünüz

444 7 212
info@ajanspress.com.tr
AjansPressMT AjansPress.Turkey

NEMLENDİRİCİ VE FERAHLATICI ETKİLİ YÜZ SPREYİ ÖNERİLERİ

Yaz aylarının kavuran sıcaklarında yüz spreyleri, bayanlar için her zaman mükemmel bir seçenek olarak dikkatleri üzerine çekmiştir. Her geçen gün büyüyen kozmetik sektörü içerisinde markaların daha iyiyi hedeflemesi ve sürekli yenilikçi seçenekler üzerinde durması, bizler için de yine mükemmel bir olanak anlamına geliyor diyebiliriz. Şimdi sizlere önerilerimiz olacak.
Nemlendirici etkili yüz spreyleri, özellikle yaz aylarının sıcaklarında cildiniz için en iyi dostlardan birisi olacak. Kaliteli markaların kaliteli ürünleri, cildinize doğrudan etki eder ve sizleri zararlı güneş ışınlarından koruduğu gibi ferahlatıcı etkisi ile de ön plana çıkar. Marie Claire, geçtiğimiz sayılarından birisinde bu konu üzerinde fazlası ile durdu. Bayanlar için müthiş çözümler sundu.

NEMLENDİRİCİ VE FERAHLATICI ETKİLİ YÜZ SPREYLERİ

Birçok farklı marka, birçok farklı ürün ancak ürünlerin tamamı amacına uygun bir şekilde hareket ederek sizleri ferahlatmak için en iyi imkanları sunuyor. Nemlendirici ve ferahlatıcı etkisi ile gün boyu terden uzak, en ufak bir esintide dahi sizleri kendinize getirebilecek mükemmel bir imkan olarak dikkat çekecek diyebiliriz sanırım. Şimdi listemize geçelim.

1-) Bobbi Brown Face Mist

Listemizin ilk sırasında yer verdik. Mükemmel bir ürün. İçeriğindeki nemlendirici özelliği ve mentollü cilt serinletici maddesi ile yaz aylarında adeta en büyük dostlardan birisi.

2-) Herbivore Rose Hibiscus Coconut Water Hydrating Face Mist

Hindistan cevizi özleri sayesinde cildi yıpratmayan ve aksine sürekli destekleyen bu ürün, nemlendirici etkisi ile sizlere mükemmel imkanlar tanıyor.

3-) Origins GinZing Energy-Boosting Treatment Lotion Mist

Cildinize dinamizm katacak, kan akışını hızlandıracak ve aynı zamanda nemlendirici, ferahlatıcı etkisi ile de COMBO diyebileceğimiz mükemmel bir ürün önerisi daha.

4-) Glossier Soothing Face Mist

Uygun fiyatlı bir ürün arayışı içerisinde olanlara nemlendirici ağırlıklı etkiye sahip ideal ve bir o kadar da kaliteli bir ürün diyebiliriz.

5-) Gaudalie Grape Water

Amacına en uygun ürünlerden birisi olan Gaudalie, cildin yenilenmesine yardımcı ve kendi deri rengine ulaşmısını desteklediği gibi nemlendirici ve bir o kadar da ferahlatıcı etkiye sahip çok yönlü bir deneyim sunuyor.

FRESH DUDAKLAR

1. Armani Beauty Lip Power Long Lasting Satin Lipst **2.** Fenty Beauty Gloss Bomb Heat Universal Lip Luminizer + Plumper **3.** Dior Dior Addict Lip Tattoo **4.** Too Faced Peach Puff Long-Wearing Diffused Matte Lip Color **5.** Givenchy Rose Perfecto Lip Balm 24H Hydration **6.** Flormar Color Master Lipstick **7.** Lancôme Juicy Tubes Original Lip Gloss **8.** Gülsha Rose Kiss Güllü Dudak Bakımı **9.** Tom Ford Soleil Sunlust Lip Gloss **10.** Milk Makeup Glow Oil Lip+Cheek **11.** Rare Beauty Lip Souffle Matte Cream Lipstick **12.** NARS Mini Orgasm Lip Duo

KALICI BRONZLUĞUN KURALLARI

1- Ultra Nem
Kalıcı bir bronzluğun öncelikli kuralı 'nem'. Güneşten yıpranan cildin soyulmaması ve canlılığını koruması için her gün vücudunuza nemlendirici ürünler uygulamalısınız. Aftersun ürünler, bronzlaştırıcı yağlar, canlandırıcı bakım mistleri de cildi destekleyen ürünler arasında.

2- Bronz Bakım
Klasik vücut nemlendiricilerinizin yanında bronzluğunuzu destekleyecek, ekstra bakım yapan self-tanner ya da tan-enhancer özellikli ürünlerden de yardım alabilirsiniz. Böylece bronzluğunuzun solmasına izin vermeyerek bir taşla iki kuş vuracaksınız.

3- Enerjik Bronzluk
İlk günkü gibi taze ve eşit bir bronzluğa sahip olmak için şaşıracaksınız ama peeling şart. Kurutan ve ekstrem sonuçlar veren ürünler yerine cildinize daha nazik davranacak ve geride enerjik, pürüzsüz bir bronzluk bırakacak kuru fırça tekniğini deneyin.

4- Güle Güle Duş Jelleri
Cildinizi kurutacak duş jellerinden kaçının. Pürüzsüz bir bronzluk için nemli bir cilt olmazsa olmazlardan. Vücut temizleme yağları ve soğuk su ile banyo rutininizi bronzluk dostu bir hale getirin.

5- Bronz Makyaj
Yüzünüz vücudunuzun ilk dikkat çeken bölgesi. Yüzünüzün güneşle buluşan bölgelerine harmanlayacağınız bir bronzlaştırıcıyla yaz ışıltınızın etkisini makyajınıza taşıyarak tatilden yeni dönmüşsünüz izlenimini uzun süre canlı tutabilirsiniz.

6- Kontrast Renkler
Kıyafet seçiminiz de bronzluğunuzun etkisinde büyük önem taşıyor. Teninizle kontrast yaratacak açık, sıcak veya parlak renkli parçalarla daha bronz bir cilt illüzyonu yaratın.

7- Işıltılı Yağlar
Biraz ışıltı ve altın bir dokunuş bronzluğunuzu vurgulayacak. Vücut bakım rutininize ekleyeceğiniz ışıltılı vücut yağları hem cildinizi nemlendiriyor hem de ten renginizin altını çizerek ona ekstra parlaklık ve canlılık veriyor.

8- Bol Su
Su cildin en büyük besin kaynaklarından. Nemli ve sağlıklı bir cildinse bronzluğunuzu korumaktaki en önemli nokta olduğunu söylemiştik. Bol su içerek içten bakım yapıp nemlendirdiğiniz teninizle yazın altın etkisini cildinize hapsedin.

1. Body Shop Cactus Brush **2.** Chanel - Soleil De Tan **3.** Clarins After Sun Moisturizer Self Tanning **4.** L'Occitane Almond Body Wash **5.** La Mer The Glowing Body Oil **6.** Lancaster Tan Maximizer After Sun Soothing Moisturizer **7.** Make Up For Ever Pro Bronze Fusion Bronzer **8.** Moroccanoil Shimmering Body Oil

SEZONUN EN İYİ KADIN PARFÜMLERİ

Bu sezon en çok satan parfümlerden bazılarını sizin için seçtik ve doğal içerik tercih edenler için de birkaç seçenek ekledik. Bu kokular ilgili en sevdiğimiz şey, çoğunun sizi bir sezondan diğerine taşıyabilmesidir.

İşte bu sezondaki favori kokularımız;

1- Diptyque Do Son Eau de Toilette

Sümbülteber, portakal çiçeği, yasemin ve deniz akorunun karışımı.

2- Armani Beauty Sì Passione Eau de Parfum

Gül kokusunu ve odunsu vanilyayı harmanlayan meyveli çiçek kokusu.

3- Lanvin Eclat de Fleurs Eau de Parfum

Meyveli ve çiçeksi aynı zamanda baharatlı. Armut, çiçek buketi ile harmanlanarak odunsu, misk akordu ile birleşmiş.

4- Maison Margiela Replica Under The Lemon Tree

Narenciye kokusu sevenler için mükemmel bir koku. Limon aroması, petitgrain özü ve orta notalarda kişniş özü, yerba mate ve yeşil çay ile kakule özünün üst notalarının harmanı. Aynı zamanda sedir ağacı özü ve beyaz misk içeriyor.

5- Tom Ford Rose Prick Eau de Parfum

Gül sevenler için mükemmel olan bu koku, Bulgar gülü, zerdeçal özü, Endonezya paçuli, Siçuan biberi, kavrulmuş tonka ve tolu balsam notalarını harmanlamaktadır.

6- Le Labo Santal 33 Eau de Parfum

Menekşe, iris ve sedir ağacı, deri ve sandal ağacından oluşan unisex bir koku.

7- Chanel 'Chance' Spray Perfume

Taze, hafif ve meyvemsi. Yine yılın en çok satan kokuları arasında. Chanel'in son zamanlarda en iyi kokularından biri ve parfümünüzü mevsim geçişlerine uygun almak istiyorsanız en favori parfümümüz diyebiliriz.

8- Burberry Brit Eau de Parfum

Yemyeşil meyveler, tatlı ceviz özleri, yatıştırıcı kehribar, vanilya ve Tonka fasulyesinin taze, yeşil-oryantal karışımı.

9- Hermes '24 Faubourg' Perfume for Women

Bol ağaçlı, sıcak vanilyalı ve amberli beyaz çiçeklerin üst notaları. Harika bir kalıcılığa sahip şık, dünyevi bir koku.

10- Flowerbomb Fragrance by ViktorRolf

Bu popüler koku yerini korumaya devam ediyor. Yasemin, gül, cattleya orkide ve paçuli'nin hafif notaları. Her yaştan kadın ve genç kızlar için harika bir seçim.

11- Jo Malone London Wood Sage & Sea Salt Perfume

Neredeyse yılın her dönemi için mükemmel olan bu parfüm, bergamot, deniz tuzu, beyaz misk, adaçayı ve deniz sahil odunu gibi harika notalara sahiptir.

CİLT TİPİNE UYGUN FONDÖTEN NASIL SEÇİLİR?

YAĞLI & KARMA CİLTLER İÇİN FONDÖTEN *

ÖZELLİKLER: Yağlı görünüm ve geniş gözenekler. Sıcak havalarda makyaj bozulabiliyor ve parlak bir görüntü oluşuyor. Hormonal sivilce ve siyah noktalara yatkın.

SEÇİMİNİZ: Fazla yoğun bir yapı yerine, su bazlı formülasyon olmalı. Parlamayı önlemek içinse pudra ve baz özelliği arayın.

DEĞİŞKEN & REAKTİF (HASSAS) CİLTLER İÇİN FONDÖTEN *

ÖZELLİKLER: Güne, aya veya sezona göre sürekli değişkenlik gösterebiliyor. Özellikle 40 yaş üstü kadınlarda, hormonal ilaç kullanımıyla birlikte rozasea görülüyor yani aşırı kuruluk ve iritasyon.

SEÇİMİNİZ: Şundan bundan, ortaya karışık bir formül seçmelisiniz. Tek bir özellik yerine nemlendirici, kapatıcı, antialerjik gibi etiketleri tercih edin. Parfümsüz olmalı ve parlaklık sağlayanlardan kaçının. Cilt bakımı da sunan renkli nemlendiriciler size daha uygun olur.

KURU VEYA NEMSİZ CİLTLER İÇİN FONDÖTEN *

ÖZELLİKLER: Kuru cilt, yeterli yağ miktarına sahip olmayan tipe deniliyor. Bu yüzden kolayca tahriş olabiliyor veya soyulabiliyor. Nemsiz kalan ciltlerde ise su miktarı az oluyor. Bu durum da cildin kuru veya yağlı olmasına yol açabiliyor. Cilt gergin oluyor ve rahatsızlık hissi verebiliyor.

SEÇİMİNİZ: En önemli şey nem! Su bazlı fondötenler, ilk arayacağınız özellik olmalı. Sonra da kuru bölgeleri rahatlatacak hyalüronik asit ve gliserin gibi içerikleri aramalısınız. Çok uzun süreli kuruluk yaşanılıyorsa yağlı formülasyonlar cildin rahatlamasını sağlayabiliyor. Mat görünüm sağlayan fondötenlerden uzak durun. Cildin üzerinde kalıp gibi kalabilir veya çizgi çizgi bir görüntüye sebep olabilir. Hafif yapıdaki bir concealer ile ihtiyaç olan bölgeleri kapatabilirsiniz.

HASSAS CİLTLER İÇİN MAKYAJ İPUÇLARI

Hassas ciltler için makyaj yapmak çoğu zaman büyük bir problem haline gelse de, bu yöntemler sayesinde cildiniz sağlıklı kalacak.

Cilt tiplerine göre makyaj yapmak güzel bir görüntü sağlamak için oldukça önemli. Özellikle hassas bir cilde sahipseniz bu durum can sıkıcı bir hal alabiliyor. Hem yaptığınız makyajın sonucundan memnun kalmıyorsunuz hem de sonrasında oluşabilecek cilt problemleriyle uğraşmak zorunda kalıyorsunuz. Bu ipuçları sayesinde bu sorunları ortadan kaldırmak artık mümkün...

TEMİZLİĞE ÖNEM VERİN

Makyaj malzemelerinizin temizliğine önem verin. Temiz olmayan malzemeler hem yaptığınız makyajın güzel olmamasına hem de cildinizde istenmeyen mikrobik durumlara yol açacaktır. Kullandığınız fırça ve diğer aplikatörlerin düzenli temizlediğinden ve kirlerden arındırdığınızdan emin olun.

CİLDİNİZİ MAKYAJA HAZIRLAYIN

Cildinizin hassasiyetine uygun kremler ile cildinizi nemlendirerek makyaj öncesi hem ürünlerin yan etkilerinden koruyun hem de cildinizi makyaja hazırlayın. Nemlendirdikten sonra uygulayacağınız fondöten cildinizle bütünleşerek pürüzsüz bir görünüm kazanacak.

LİKİT ÜRÜNLERDEN UZAK DURMAYA ÇALIŞIN

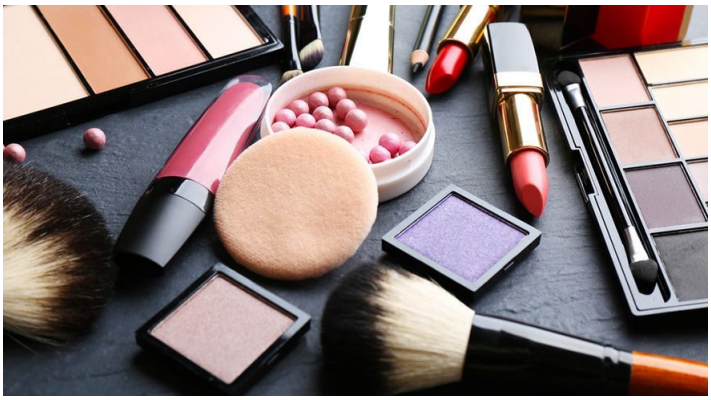
Likit formdaki ürünler, bakteri üretmeye daha meyilli olduğu için hassas ciltler bu tür ürünleri tercih etmeyerek ciltlerini koruyabilir. Cilt hassasiyetinizi göz önünde bulundurarak alacağınız ürünleri tercih etmek sivilce oluşumunu da engelleyecektir.

ÜRÜNLERİN SON KULLANMA TARİHİNE DİKKAT DEDİN

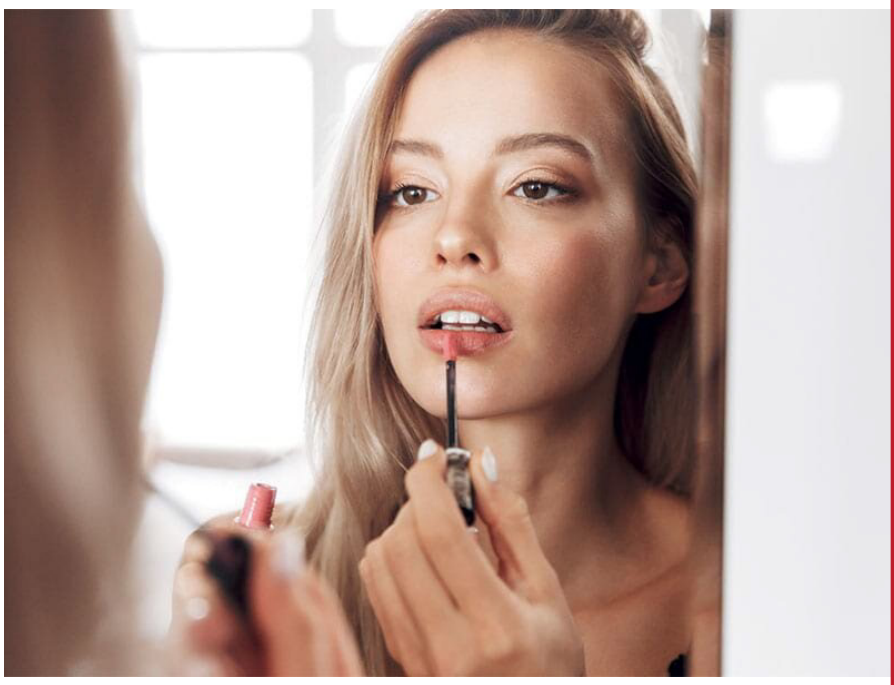
Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edilmesi sadece hassas ciltlerin değil tüm cilt tiplerinin dikkate alması gereken bir durum. Bu sebeple makyaj ürünlerini üzerinde yazan son kullanma tarihini dikkate alarak kullanın. Kullanma tarihi geçmiş ürünler cildinize zarar verebilir.

GECE YATMADAN ÖNCE MAKYAJINIZI TEMİZLEYİN

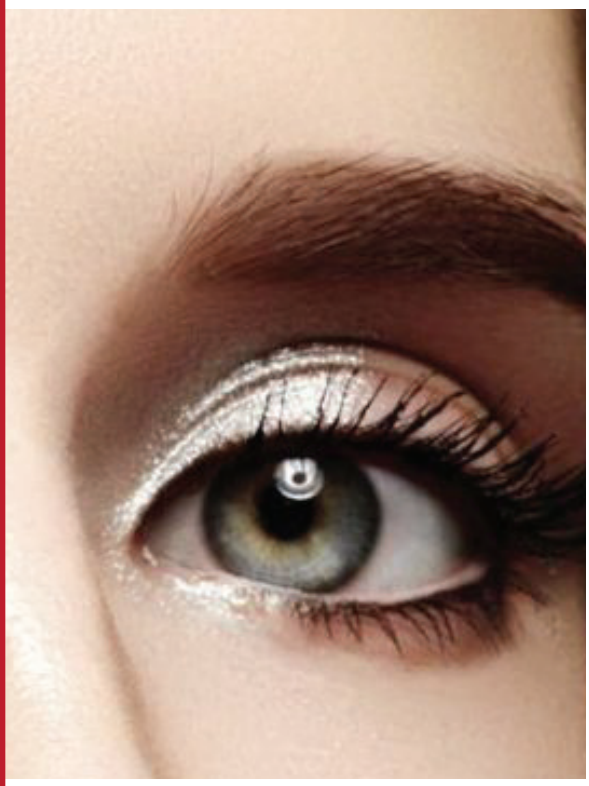
Makyajımızı temizlemeden uyumak cildinize yaptığınız en büyük hatalardan biri. Gün içinde cildin gözeneklerinde kir ve makyaj kalıntıları birikir. Eğer bunlar cilt yüzeyinden uzaklaştırılmazsa cilt gece kendini yenileyemez, bunun sonucunda akne ile kuruluk gibi olumsuz etkiler gelişir ve zamanla kırışıklar oluşmaya başlar. Hassas bir cilt yapısına sahipseniz bu durum daha da önem kazanıyor.



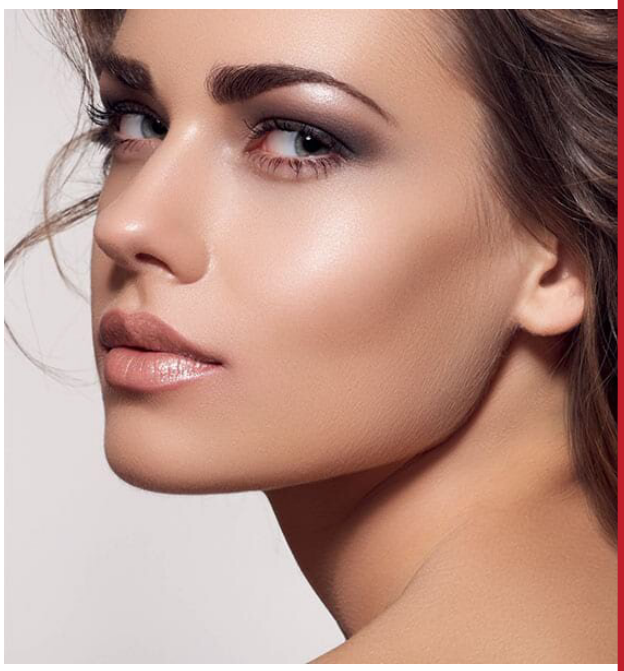
BÜTÇE DOSTU **MAKYAJ ÜRÜNLERİ!**



1. Flormar Sheer Up ruj 34,99 TL
2. Sephora Collection Nude ruj 64,90 TL
3. Revlon Wonder Woman Nude Matte Amazon ruj 54,95 TL
4. MAC mini ruj 75 TL
5. Nuxe Reve de Miel besleyici onarıcı dudak kremi 70 TL



1. Deborah Milano My Power Volume maskara 59,95 TL **2.** Estee Lauder Sumptuous Extreme maskara 2,8ml 85 TL **3.** Sephora Collection Size Up maskara 69,90 TL **4.** Zoeva Cat Eye Pen likit eyeliner 89 TL **5.** Kiko Milano göz kalemi 39,99 TL **6.** Bobbi Brown kaş jölesi 85 TL **7.** Maybelline Color Tattoo 24H göz farı 15 TL
8. I Heart Revolution Heartbreaker Day Dream far paleti 69,95 TL



1. Essence Hello, Good Stuff! renkli kapatıcı krem 34,75 TL
2. Clinique Chubby Robust Rhubarb stick krem allık 69 TL
3. MAC Prep + Prime Fix Plus makyaj sabitleyici sprey/ seyahat boy 99 TL
4. Avon Rainbow allık fırçası 21,99 TL
5. L'Oreal Paris La Vie En Glow aydınlatıcı palet 84,95 TL
6. Kiko Milano Full Coverage 2-in-1 fondöten & concealer 95,95 TL

by
diamond
ISTANBUL GRANDBAZAAR
İletişim Bilgilerimiz
Molla Fenari Mah. Bab-ı Ali Cad.
No: 9 D: 2 İstanbul Reklam
Sitesi, Cağaloğlu-İstanbul
Müşteri Hizmetleri
0545 445 87 29
www.bydiamond.com.tr

Pınar
KELEŞ BAYAR

Farklı zevk ve yaşam tarzına sahip kişiler için, günlük kombinlerinize uyum sağlayacak modeller bu mevsimde Pinita by P'de...

Göz alıcı bir zincir kolye ya da uğuruna inanılan sembollerden oluşan bir charm rahatlikla günlük stilinizin bir parçası olabilir.
Büyük ya da küçük, mavi ya da renkli nazar boncuklarına; geçen yaz sezonunda olduğu gibi bu sezon da rastlamaya devam ediyoruz.
Renkli kolyelerimiz ise hem plaj stilinin hem de sokak stilinin en güzel tamamlayicisi ...

Günlük hayatta pek çok kıyafetle uyum sağlaması için çelik ve pirinç tasarımlardan oluşan kolye ve yüzük modelleri ise ofis stillerinizin bir parçası olabilir.
Eğer kolye takmak istemiyorsanız renkli ve ipek bir fular tercih ederek ofis modasına dinamik bir görünüm katabilirsiniz.
Siz de kendi stilinizi oluşturabilir farklı malzemelerden oluşan parçaları bir arada özgürce kullanabilirsiniz.
Kristallerle çelikleri, tahta boncuklarla fimoları, doğaltaşlarla cam boncukları karıştırmaktan hiç çekinmeyin.
Unutmayın ki, tarzınıza ve bütçenize uygun takılarla heryerde bakışları üzerinize çekmek mümkün.

pinita_by_p

PINITA BY P

Griby3
Bluz 890.00TL

Gap
Sweatshirt
199.99 ₺

Louis Vuitton
Çanta 5.250.00 ₺

Mango Elbise
649.00 ₺

SICAK ÇİKOLATA

Chanel Keten Bluz
4.350.00 ₺

Vakko Şal 599.00 ₺

Twist Hırka 199.00 ₺

FENDI Ayakkabı
3.400.00 ₺

Zara Pantolon 269.95 ₺

FENDI Çanta 14.400.00 ₺

Gucci Saat
16.735.00 ₺

Timberland
1.400.00 ₺

Mudo Pantolon 149.00 ₺

Emel Pırlanta Bilelik 5.850 ₺

Ariş Pırlanta
Siyah Elmas
Yüzük 2.249.00 ₺

Ariş Pırlanta
Kolye
5.995.00 ₺

OXXO Pantolon
179.95 ₺

Guess Bluz 664.00 ₺

Isabel Marant
Şort 2.100.00 ₺

Louis Vuitton Cüzdan
1,980.00 ₺

Nine West Sneakers
990.00 ₺

Balenciaga 11.250.00 ₺

Bershka
Jogger Pantolon
155.00 ₺

Michael Kors
Saat 3.170.00 ₺

Calvin Klein kemer 359.00 ₺

SNOB trençkot kombin

RÜZGARA KENDİNİ BIRAKSANA...

ister pastel ister canlı tonlarla sonbaharı şıklıkla karşılamanın rahat şekli; trençkot

1. Mudo 599.00TL, 2. GAP 569.00TL, 3. İpekyol 999.00TL, 4. Burberry 11.850.00TL, 5. Stradivarius 349.00 TL, 6. Nocturne 405.00TL, 7. Vakko 798.00TL 8. Yargıcı 371.00TL,

asi, şık, cool, zarif, tarz... kombinine o son noktayı koymak için hepsi birbirinden asil değil mi?

1. Choppermate 534.00TL, 2. By Motto 949.00TL, 3.Only 409.00TL, 4. Beste Gürel 1.200.00TL, 5. Desa 999.00TL, 6. Mango 739.00TL, 7. Zara 849.00TL, 8. NETWORK 1.439.00TL, 9.PU 491.00TL, 10.Derimod 1.099.00TL

SNOB kot şort / Sweatshirt kombin

yazdan kalma bir günden
sporun rahat tarzını sonbaharda en cool şekliyle kombinle

1 Bershka şort 179.00TL, 2 H&M 149.00TL, 3 Levi's şort 323.00TL, 4 Stradivarius şort 199.00TL, 5 Nautica Sweatshirt 399.00TL, 6 Gap Sweatshirt 369.00TL, 7 Lacoste Sweatshirt 824.00TL, 8 Stradivarius Sweatshirt 199.00TL, 9 Mudo Sweatshirt 169.00TL, 10 Nike Air Max 1570.00TL, 11 Converse 699.00TL

"Vahşi Güzel"

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1 Mango çanta 169.00 TL, 2 Berska hırka, 3 Desa 658.00 TL, 4 Bambi 315.00 TL,
5 Divarese 1.599.00 TL, 6 Stradivarius elbise 169.95 TL,
7 Elle shoes 499.00 TL, 8 Derimod 899.00 TL, 9 Kemal Tanca, 10 Nine West 699.00 TL

Uniqe Estetik Güzellik Koçu
Selenay ACAR

UNIQUE
BEAUTY BOUTIQUE

Sizi biraz tanıyabilir miyiz? Klinik açarak güzellik koçu olmaya nasıl karar verdiniz?
29 yaşında ve finans mezunuyum. Beni tatmin etmeyen, çok farklı bir sektörde çalışırken kariyerimde değişiklik yaptım. Ablamın bana verdiği ilham ve destekle birlikte güzellik merkezimizi kurduk. Hayatım boyunca zevkle yapmak istediğim işin ne olduğunu buraya başladıktan sonra keşfettim.

Cilt bakımı yaptırmak gerekli midir? Kaç yaşından itibaren cilt bakımı uygulaması yapılmaya başlanmalı?
Sağlıklı ve güzel bir cilt için cilt bakımı yaptırmak gereklidir. Danışanlarımız da en çok bu konuyu merak ediyorlar. Ergenlik yıllarından itibaren cilt bakımına başlanılabilir. Bence her genç makyaj malzemelerine yatırım yapmak yerine sağlıklı bir cilde sahip olmak için bakımlarını ihmal etmemeli.

Cilt bakımı uygulamasını gerçekleştirmeden önce danışan kişiye cilt analizi yapılmalı mıdır?
Kişinin cilt dokusu, hassasiyet oranı, nem dengesi ve kirlilik oranına bakılmalıdır. Cilt analiz cihazıyla detaylı olarak üç kademeli cilt yüzeyi ve cilt altını uzman estetisyen inceledikten sonra çıkan sonuçlara göre işlemler uygulanmalıdır.

Kliniğinizde güzellik koçluğu yapıyorsunuz. İnsanlar en çok hangi uygulamalar için danışıyorlar?
Bu işe başladıktan sonra fark ettim ki kadın ve erkek danışanlarımız bir işleme başlamadan önce bilinçlenmeye ve kendini emin ellerde güvende hissetmeye ihtiyaç duyuyor. Benim işim danışanlarıma doğru yönlendirmek. En büyük amacımız koçluk adı altında bize danışan kişilerin ihtiyaçlarını dinlemek ve onlara istediklerini mümkün olduğu ölçüde vermek. Biz medikal (ameliyatsız) estetik ve plastik cerrahi uzmanımızla bu alanlarda hizmet veriyoruz. Özellikle badem göz ve kaş askılama bu dönem en çok tercih edilen uygulamaların başında geliyor.

Kış aylarına girmemize kısa bir süre kaldı. Kışın hangi uygulamalar tercih edilmeli?
Kışın dermapen ve peeling gibi biraz daha agresif dediğimiz bakımlar yapılabilir. Bu yüzden bu uygulamalar yaz aylarının aksine kışın tercih edilmelidir. Yine cildi besleyen ve nem veren bakımlar kış aylarında yapılmalıdır.

Burun estetiğinde son dönemde talep gören işlemler hangileri?
Birçok kişi ameliyat korkusu yaşıyor. Ama biz işi bir tık daha ileriye götürerek, burun askılama yöntemi ile hastalarımızı çok daha fazla memnun etmeyi başardık. 15-20 dakika arası kısa bir sürede hiçbir acı hissetmeden istedikleri kusursuz buruna sahip oluyorlar. Bu konuda teknik bilgiyi tabii ki hekimimiz veriyor.

Cilt yüzeyinde oluşan gözenekler hepimizin kabusu. Bunun önüne nasıl geçilir?
Cildi düzenli olarak temizlemek çok önemli. Mümkün olduğunca kozmetik ve makyajdan uzak durmak gerekiyor. Rutin şekilde cildin ihtiyacı doğrultusunda medikal cilt bakımları yaptırılmalıdır. Altın iğne, dermopen ve mezoterapi tarzında cilt altını destekleyen uygulamalar kollajen üretimini arttırarak gözeneklerin daha sıkı görünmesini sağlayabilir.

Ozon tedavisinin bilinen çok sayıda faydası var, farklı hastalıkların tedavisinde de kullanılıyor. Faydalarını ve kullanım alanlarını bizimle paylaşabilir misiniz?
Özellikle içinde bulunduğumuz pandemi döneminde danışanlarımıza ozon tedavisini daha çok öneriyoruz. Zihin ve beden sağlığımıza etkileri çok fazla olan ozon tedavisinin, bağışıklığı güçlendirmek, virüslere direnmek, bakteri ve mantar gibi parazit hastalıklara karşı iyileştirici etkisinin olması vücuda rahatlık veriyor. Aynı zamanda uyku düzeninin dengeye girmesini sağlayan ozon tedavisi, hamilelik dönemi hariç her durumda yaptırılabilir.

Kliniğinizde sadece medikal estetik değil plastik cerrahi uygulamaları da yer alıyor. Bu alanda hangi işlemleri uyguluyorsunuz?
Medikal estetiğin yetersiz kaldığı durumlarda ve danışanlarımız daha kalıcı sonuçlar almak istedikleri için cerrahi işlemler ile ilgili de hizmet vermeye başladık. Bu konuda çok fazla soru ve talep alıyorduk. Yapılan işlemler arasında meme operasyonları, liposuction, karın germe, rinoplasti, yüz germe ve kök hücre tedavisi gibi uygulamalar yer alıyor.

Cildiniz çok sağlıklı ve güzel görünüyor. Kendi bakım rutininizi bizimle paylaşır mısınız?
Benim çok düzenli bir rutinim var. Günlük bakımda en çok dikkat ettiğim şey, cildimi temizleyerek güne başlamak. Nemlendirici ve göz çevresi kremlerimin yanında olmazsa olmazlarımdan biri de güneş koruyucu kullanmak. Cildime her ay profesyonel bakım yaptırdığım için ekstra bir şeye ihtiyaç duymuyorum. Bu konuda önerebileceğim en altın bilgi lütfen kimse kulaktan dolma bilgilerle her şeyi ciltlerine sürmesinler.

ELMA TARÇIN DETOKSU NEDİR, NE İŞE YARAR? İŞTE ELMA TARÇIN DETOKS SUYU TARİFİ

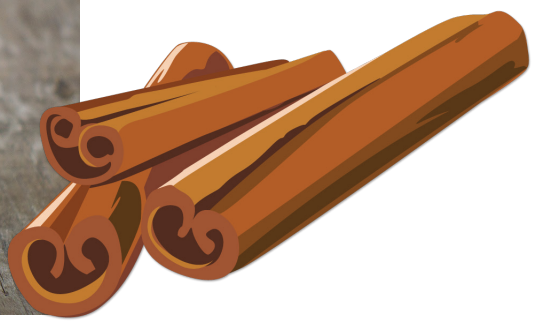
Kendinizi daha güçlü daha zinde mi hissetmek istiyorsunuz? Elma Tarçın Detoksu ile hem kilo verebilir hemde daha iyi hissedebilirsiniz! Peki, elma tarçın detoksu nedir? Ne işe yarar? Elma tarçın detoks suyu nasıl yapılır?

ELMA TARÇIN DETOKSU NEDİR?

Detoks programlarının yağ yakıcı etkilerinin yanı sıra vücuttaki zararlı toksinlerin atılmasına yardımcı etkileri de bulunmaktadır. Son dönemlerde en sık tercih edilen detoksların başında elma tarçın detoksu gelmektedir. Bunun temel nedeni ise; elmanın zengin antioksidan içeriği ile tarçının kan şekerini düzenleyici olarak etki göstermesidir.

ELMA TARÇIN DETOKSU NE İŞE YARAR?

Su tüketiminin arttırılmasını sağlama
Tatlı İsteği ve açlık ataklarını azaltma
Vücuttan zararlı içerikleri uzaklaştırma
Sindirimi iyileştirme
Karaciğer ve böbrek sağlığını iyileştirme
Gaz ve şişkinlik şikayetlerini giderme
Antioksidan, mineral ve vitaminler içerme gibi faydalı etkileri bulunmaktadır.



ELMA VE TARÇININ DETOKSUNU İNCELEDİĞİMİZDE;

Elma; antioksidan, vitamin ve mineral açısından zengin içeriğe sahiptir. Aynı zamanda karaciğer detoksifikasyonunda önemli bir rol oynayan fitokimyasallar içerir. Aşırı kilolu bireylerde bel çevresindeki yağlanmayı önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir . Elmadaki polifenoller vücut yağının metabolizmasında önemli bir rol oynar.
Ayrıca çalışmalar, zengin su içeriğinin kilo ve yağ kaybına önemli ölçüde katkıda bulunabileceğini göstermiştir.

Tarçının kan şekeri üzerindeki dengeleyici etkileri sayesinde açlık ataklarını önleyici etkiye sahiptir. Bu sayede dengeli beslenme ve kilo verme döneminizi daha kolay geçirmenize yardımcı olmaktadır. Anti-inflamatuar ve antioksidan içerik bakımından zengindir bu da vücudunuzu zararlı toksinlerden arındırırak detoks etkisi göstermesini sağlar. Bunun dışında, sindirim sağlığını iyileştirir ve kan şekeri seviyelerini yöneterek tip 2 diyabet riskini altında tutar.

Bu faydalı etkiler bir araya geldiğinde ise vücudu zararlı toksinlerden arındırırken aynı zamanda kilo kaybı sağlayabileceğiniz bir detoks yapabilmek için elma ve tarçından faydalanmak oldukça iyi bir seçenektir.

ELMA TARÇIN DETOKSUNU KİMLER YAPMALIDIR?

Elma tarçın detoksu, toksinlerin yarattığı, halsizlik, baş ağrısı, yorgunluk şikayetleri yaşayan, kolay kilo alabilen, tatlı isteği ve açlık atakları ile ilgili sorunlar yaşayan kişilerin rahatlıkla uygulayabileceği bir detokstur. Detoksu uygulanmadan önce mutlaka bir uzmandan destek alınması gerekmektedir.

ELMA TARÇIN DETOKSU NASIL YAPILIR?

Elma tarçın detoksu, 1 adet elma, çubuk tarçın ve su ile uygulanması oldukça kolay bir detokstur. Detoksu uygularken aynı zamanda günlük beslenme alışkanlıkları ile tüketilen besinlere de dikkat edilmelidir.

Elma Tarçın Detoks Tarifi İçin Gerekli Malzemeler:

1 adet dilimlenmiş elma
3 adet çubuk tarçın
1 çk rendelenmiş taze zencefil + 2 adet karanfil + ½ limon (tatlandırmak için ekleyebilirsiniz)
Hazırlanışı; 1 adet bardak ılık su içerisine dilimlenmiş elmaları, 3 adet çubuk tarçını ve diğer malzemeleri ekleyiniz. 15 dakika bekletin. Ardından tüm gün boyunca içebilirsiniz.

Doç. Dr. Erkan SOYLU

REVİZYON BURUN AMELİYATI

Medipol Mega Üniversite Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Bölümünden Doç. Dr. Erkan Soylu, revizyon burun ameliyatlarıyla ilgili merak edilen 6 soruyu yanıtladı.

REVİZYON AMELİYATI NE DEMEKTİR?

Bir burun ameliyatında hedeflenen sonuçlara ulaşılamaması veya uzaklaşılması sonucunda düzeltme için gerekli olan ikinci, üçüncü... ameliyatlardır. Yani kısacası telafi, düzeltme veya tamamlama ameliyatlarıdır. Burun ameliyatlarında hedeflenen sonuçlar hekim ve hasta tarafından ameliyat öncesinde belirlenir. Çünkü hareket noktası hastanın ilk burnudur. Dolayısıyla her burnun ulaşabileceği sonuç birbirinden farklıdır. Burun ameliyatlarında başarının ölçütü fonksiyonel ve estetik olarak kayda değer değişimin ve gelişimin elde edilmesidir. Bu değişim ve ilerlemenin ulaşacağı son nokta her burunda farklıdır. Çünkü biz hekimler hastanın yeni burnunu önceki burnundan oluşturmaktayız ve bu da her hastada farklı bir başlangıç noktasını ifade eder. Başlangıç noktası farklı olunca ulaşılan nokta da her hasta için farklı olacaktır. Yapı gereği burnu kusursuz olamayacak olan hastaların ameliyat öncesinde bu durumu bilmeleri ve hekimlerin de bu gerçeği hastalarına söylemesi gerekir ki hasta beklentisi ile ameliyat sonucu arasında uyumsuzluk olmasın. Ameliyattan hiç fayda göremeyecek ve ilerleme sağlanamayacak olan nadir de olsa hastalar vardır. Bu hastaların ameliyat edilmesi uygun değildir. Eğer ameliyat öncesinde hekim ve hasta arasında beklenen sonuçlar konusunda bir konsensüs oluşmamışsa ameliyat sonrasında hayal kırıklıkları ve mutsuzluklar beklenebilir.
Sonuç olarak her hasta ameliyat öncesi burnunun ulaşabileceği muhtemel seviyeyi bilmelidir. Biz hekimler hastalarımıza her zaman en iyiyi vermek isteriz. Ancak her burun için bu mümkün olmayabilir. Hekimler elinden gelenin en iyisini ameliyat sırasında ortaya koymak ve ameliyat sonrasında iyileşme sürecini yönetmekle yükümlüdür.

Burun yüzün en merkezinde yer alan ve yüz görüntümüzü ciddi manada etkileyen bir organdır. Dolayısıyla herkes yüzüyle uyumlu kusursuz bir görünüm ister. Bir diğer önemi de yaşamın birinci ilkesi olan nefes almanın ilk ve en önemli organı olmasıdır. Burun ameliyatlarında bizim iki hedefimiz vardır, daha iyi bir görünüm ve daha rahat bir nefes. Ameliyat sonrası nefes almada yeterince düzelme olmaması mutlak revizyon gerekçesidir. Görünüm konusu biraz daha karışıktır. Yazının başında da dediğim gibi her burnun ulaşabileceği seviye farklıdır. Örneğin çok kalın ciltli bir hastada incecik, sivri ve keskin hatlara sahip bir burun elde edilemez. Ya da ciddi yüz asimetrisi olan bir hastada tamamen düzgün bir burun elde edilemez. Dolayısıyla her hasta burnunun sahip olduğu problemleri ve kısıtlılıkları bilerek ameliyata girmeli ve ameliyattan beklentisinin ne olması gerektiği konusunda bilgilendirilmelidir. Biz kendi pratiğimizde hastayı ameliyat öncesi iki kez görmekteyiz. Birinci görüşmede hastanın burnunun ve yüzünün özelliklerini ortaya koyup neler yapabileceğimizi konuşuyoruz. İkinci ve ameliyat gününe yakın görüşmede de hastadan örnek resimler isteyip hastanın zevklerini anlamaya ve beklentilerinin düzeyini öğrenmeye çalışmaktayız. Son görüşmede eğer hasta gerçekleşemeyecek beklentilere sahipse veya gösterdiği örnekler birbiriyle uyumsuz ve hastanın ne istediğini bilmiyor, kafası karışık, ameliyat olmaktan çok endişeli gibi bir izlenim vermesi durumunda bu hastalara ameliyat olmak için henüz hazır olmadıklarını ve ileri bir tarihte tekrar değerlendirebileceğimizi belirtip ameliyatı erteliyoruz. Çünkü estetik ameliyatları acil ameliyatlar değildir ve hastanın en uygun olduğu zamanda yapılmalıdır.

PEKİ REVİZYON İHTİMALİ NE KADARDIR?

Burun ameliyatlarında revizyon oranı, hastanın burnunun yapısı, hastanın iyileşme performansı ve cerrahın tecrübesi ile ilişkili olmakla beraber genel olarak %5-10 arasında değişmektedir. Çok tecrübeli ellerde bu oran daha düşük olmakla beraber kesinlikle yüzde sıfır değildir. Ameliyat edilen burun ne kadar az soruna sahip olursa olsun revizyon oranı sıfır olmaz. Hastaların ameliyat öncesinde bunu bilmeleri çok önemlidir. Hastalarımızın üstüne düşen görev ameliyat olduktan sonra tedavi ve takip kurallarına azami derecede uymaları ve iyileşme süresini sabırla beklemeleridir.
İyileşme süreci devam ederken başka doktorlara danışılması veya internetten alternatif yaklaşımlara ilgi duyulması gereksiz kafa karışıklığına yol açacaktır. Dolayısıyla hastaların ameliyat oldukları doktorla yakın irtibatta olmalarını tavsiye etmekteyiz. iyileşme süreci devam eden hastalar şahsıma herhangi bir nedenle başvurduklarında kendilerini ameliyat eden doktora yönlendirmekteyim. İyileşme süresi de normal ve ince ciltlerde en az bir yıl, kalın ciltli hastalarda ise en az iki yıldır.

PEKİ REVİZYON NEDENLERİ NELERDİR?

1. Ameliyattan sonra yeterince süre geçmesine karşın burundan nefes almanın rahatlamaması. Bu mutlak revizyon gerekçesidir.
2. Ameliyattan önce hedeflenen tüm sonuçların bir seansta elde edilememesi.
3. Ameliyattan sonra beklenmedik bir komplikasyon (kanama, enfeksiyon..) gelişmesi
4. Sonucun hastanın beklediği tarza uygun olmaması, örneğin doğal sonuç isteyen hasta için çok kalkık olması veya kalkık sonuç isteyen hasta için çok doğal olması gibi.
5. Hastanın kendi burnundan elde edilemeyecek kadar yüksek beklentilere sahip olması ve ameliyat öncesinde bu konunun yeterince konuşulmaması. Örneğin kalın ciltli bir buruna sahip olan hastanın sivri ve keskin hatlara sahip küçücük bir burun hayal etmesi veya ciddi yüz asimetrisi olan bir hastanın cetvelle çizilmiş gibi dümdüz bir buruna sahip olmak istemesi gibi.
6. Yüz asimetrisi, kalın cilt .. gibi kısıtlılıklara bağlı veya yetersiz düzeltmeye bağlı olarak iyileşme sürecinde çeşitli sorunlar çıkması.
7. Bazı psikolojik hastalıklara bağlı olarak, normalde problemsiz olan burnunda hastanın sürekli sorun varmış gibi hissetmesi. Bu hastaların aslında ameliyat öncesinde hekim tarafından tespit edilmesi ve bu psikolojik rahatsızlığı, ilgili hekimlere gönderilip kontrol altına alınana kadar ameliyatın ertelenmesi daha uygun olacaktır. Ancak bu problemi ameliyat öncesi görüşmede her zaman tespit etmek maalesef mümkün olmayabilir. Revizyon nedenleri çok çeşitli olabilmekle beraber bu ana başlıklar altında toplanabilir.

PEKİ REVİZYON KARARINI KİM VERMELİDİR?

Bir burun ameliyatında revizyon gerekip gerekmediğine hasta ve doktoru birlikte karar vermelidir. Örneğin bazı hastalar fotoğraflarıyla bize revizyon ameliyatı için başvurduklarında biz bu hastalarımıza sizin burnunuzda bundan daha ileri bir sonuç elde edilemez diyebiliyor ve revizyon ameliyatını reddedebiliyoruz. Yani revizyon kararı hastanın tek başına karar verebileceği bir durum değildir. Aynı şekilde bir hekim burnunuzda şu sorun var bir revizyon planlayıp düzeltelim dediğinde hasta elde ettiği sonuçla mutlu olabilir ve revizyon ameliyatını reddedebilir. Dolayısıyla revizyon kararı hasta ve hekimin iyileşme tamamlandıktan sonra oturup birlikte karar vermeleri gereken bir süreçtir.

PEKİ REVİZYON İLK AMELİYATTAN NE KADAR SONRA YAPILMALIDIR?

Bizim kendi pratiğimizde normal ve ince ciltli hastalarda iyileşme süresi en az bir yıl, kalın ciltli hastalarda ise en az iki yıldır. Bunda acil ortaya çıkan komplikasyonlar hariç tutulmuştur. Bu süre genel olarak da böyledir. Bu iyileşme süreleri dolmadan revizyon ameliyatı planlanmasını sakıncalı bulmaktayız. Çünkü bazı sorunlar iyileşme tamamlandıkça ortadan kalkabilir bazıları da ortaya çıkabilir. Bundan dolayı yeterince bekleyip tüm sonuçları görmek ve ondan sonra gerekliyse ameliyat planlamak en akılcı yaklaşımdır.

REVİZYON AMELİYATLARININ ZORLUK DERECESİ NEDİR?

Revizyon gereken her burunda zorluk derecesi farklı olmakla beraber genel olarak söyleyebilirim ki revizyon ameliyatları ilk ameliyatlardan daha zor ve özelliklidir. Çünkü ilk kez ameliyat olacak olan bir hastada eğer doğumsal bir anomali yoksa burun yapısı ve anatomisi belli ve cerrahı bekleyen problemler daha öngörülebilirdir. Revizyon ameliyatlarında ise bu durum farklıdır. Ameliyat sırasında bazı yapıların şekli ve anatomisi değişmiş ve kıkırdak yapı azalmış olabilir. Bu durumda vücudun başka yerlerinden örneğin en sık kulak ve kaburgadan kıkırdak almak gerekebilmektedir.

Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Dr. Öğr.Üyesi
Mustafa Özer Ulukan

VARİS

Dünyada en sık görülen hastalıklardan biri olan varis hastalığının tedavi yöntemleri ve tüm merak edilenleri Medipol Mega Üniversite Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Dr. Öğr.Üyesi Mustafa Özer Ulukan cevapladı.

Artık sadece kadınların değil erkeklerinde sorunu olan varis hastalığı cinsiyet ayırır mı? Erkek ve kadın arasında görülen varis tipleri farklı mı? Neye göre şiddetli olduğu var sayılır?

Dünyada en sık görülen hastalıklardan biri olan varis hastalığı, kadınlarda daha sık olduğundan erkeklerde fazla yok gibi gözükse de sayı olarak değerlendirildiğinde oldukça yüksek bir rakama ulaştığı görülebilir. Kadınlar da hamilelik sırasında artan venöz basınç toplardamar yapısını bozduğundan varis oluşumunu tetikleyen faktörlerden biridir. Yaklaşık kadınların 3 te 1 inde varis görülmektedir. Erkekler de kadınlar kadar olmasa da sıklıkla varise sahiptir. İleri yaşlarda da güvenle uygulamaktayız. Ağrı subjektif bir bulgu olup, damarda pıhtılaşma yoksa tedavi de bir değişiklik yoktur.

Mor rengi alma sebebi nedir?
Mor renk toplardamar içindeki oksijeni düşük kanın verdiği refleden oluşuyor. Ancak bu bölge de cilt beslenmesini de bozabileceğinden ciltte de koyu kırmızı siyah bir görünüm ve yara oluşmaları olabilir.

E. V. L. A yöntemi nedir? Sağlıklı mıdır?
EVLA: Endo Venöz Lazer Ablasyın dediğimiz, bacaklarda bulunan büyük damarların lazer ile damar içinden kapatılmadı demektir. Aynı şekilde lazer yerine radiofrekans ve yapıştırıcı gibi yöntemlerde kullanılmaktadır. Emin ellerde iyi bir ultrason bilgisi ile güvenli bir şekilde uygulanması mümkündür.

Pandemi döneminde uzun süre oturduk. Belki 2 saat koltuktan hiç kalkmadığımız anlar oldu. Oturuş biçimi varisi çoğalıyor mu? Yoksa ayakta durmak mı sorun teşkil eder?
Uzun süre ayağın katlanarak ve aşağı sarkıtarak oturmak, kanın dönüşünü bozacağından artan venöz basınç ve yerçekiminin etkisi ile kanın aşağıda göllenmesi damarlarda genişleme ve damar içinde ki kapaklarda yetersizliğe yol açabilir. Aynı şekilde ayakta sabit durmak da kasların kasılması sırasında sağladığı pompa gibi ek işlev eksikliğinden varis oluşumunu kolaylaştırır.

Yaz mevsiminde varis tedavisi yaptırabilir miyiz?
Küçük olan telenjektazi gibi varislere uyguladığımız skleroterapi tedavisi sonrası güneşe maruz kalmak ciltte iz kalmasını arttıracağından yaz aylarında uygulanması tercih edilmemektedir. Ancak büyük damarlara uygulandığınız EVLA, radiyofrekans, yapıştırıcı gibi işlemleri yazın rahatlıkla uygulamaktayız.

Son 30 yılda tedavi yöntemlerinde bir değişiklik oluştu mu?
Eskiden cerrahi olarak venöz yetmezlik olan damar kesi yapılarak çıkarılıyordu. Son dönemde geliştirilen ve sıkça kullanılan teknoloji işe kesi yapmadan ultrason eşliğinde lazer, radyofrekans ve yapıştırıcı, yüzeysel küçük damarlarda da köpük skleroterapi ve E cilt lazeri gibi yöntemlerle kesi yapılmadan tedaviler uygulanıyor.

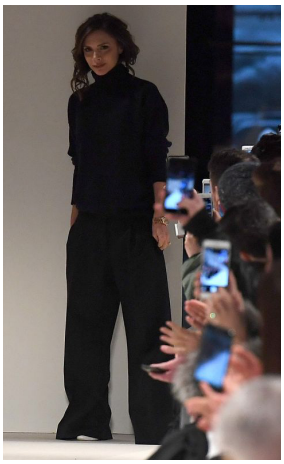
Varisler genelde bacaklarda oluşuyor. Bu genel kanının yanı sıra başka uzuvlar ya da organlarda varis oluşurmu mu?
Varis, kelime olarak toplar damarların gelişmesi demektir. Tüm vücutta mevcut olan damarlar da lokal genişlemeler, iç organlarda, yemek borusunda, hemoroide benzer şekilde rektal bölge de yüzeysel venlerde genişleme karakteri ile bir çeşit varis olarak tanımlanır.

Tedavi edilmediği takdirde ne gibi sorular ile karşılaşırız? Bitkisel ya da kendi kendimize masaj uygulamak doğru mu?
Tedavisi diğer hastalıklar gibi acil görülmese de, mekanizması gereği pıhtılaşmaya eğilim yarattığından damar içi pıhtı, ciltte koyu renk değişimi ve hatta yara oluşumuna yol açabilecek bir tabloya yol açabilir. Varis hastalarında damar genişlemesine bağlı pıhtılaşma riski yüksek olduğundan sıvının bol alınması pıhtılaşmanın önlenmesi açısından önemlidir. Bitkisel tedavi yöntemleri semptomatik şikayetlerin önlenmesinde yararlı olsa da altta yatan damar yetmezliği varsa buna yönelik tedavi mutlaka uygulanmalıdır.

Varisler kalp damar hastalıklarının bir göstergesi midir?
Kalp yetmezliği de ayaklarda şişliğe yol açan bir durum olduğundan ayaklarda ki şişlik varisler kalpten kaynaklanıyor gibi düşünülebilir. Ancak varis toplardamarların genetik kökenli olarak içinde mevcut olan kapakların yetmezliğine ve çevresel faktörler dediğimiz kilo alma, ayakta kalma ağır kaldırma gibi venöz basınç artışına neden olan faktörlerin birleşmesiyle damarların genişleyip işlevini yerine getirememesi ile karakterize bir hastalıktır.

ÜNLÜLER NASIL ZAYIFLIYOR? ÜNLÜLERİN ÖZEL DİYET VE EGZERSİZ SIRLARI NELER?

Sizler için araştırdık... Hadi bir göz atalım :)



Victoria Beckham
Sabah aç karnına iki yemek kaşığı elma sirkesi içtiğini söyleyen Victoria Beckham'ın, akşamları da kahve çekirdeği çiğnediği ortaya çıktı.

Modacıya yakın bir kaynak, "Davetlerde kahve çekirdeği çiğniyor. Böylece Sabahları daha rahat uyanıyor" açıklamasını yaptı.

Emily Ratajkowski
Emily Ratajkowski, metabolizması konusunda şanlı olduğunu itiraf ederken yine de öldürücü karın kasları için çok çalışıyor. Emily, kahvaltı konusunda kendine özgürlük veriyor.

Her sabah Los Angeles'taki Blacktop Coffee'de kouign-amann adında hamurişi yiyen model yanında siyah sert kahve seviyor. Öğle yemeğini genelde salata ve sandwich'le geçiren Emily Ratajkowski, setteyken özellikle nasıl beslendiğine çok dikkat ediyor.

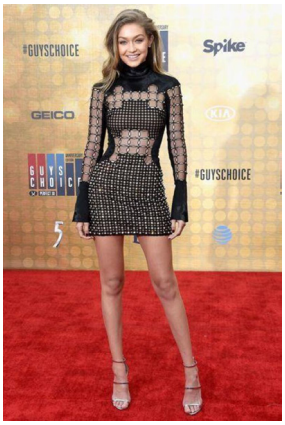
Kim Kardashian
Kim Kardashian'ın kişisel beslenme uzmanı Colette Heimowitz, Kim'in en iyi diyet sırlarını açıkladı. Hamilelikten sonra verdiği hızlı kilolarla eleştiri konusu olan Kim, aslında olduğu noktaya çalışarak geldi. Yoğun fitness rutinini kendi mobil uygulaması sayesinde öğrendiğimiz Kim, beslenme konusunda da aynı titizlikte davranıyor.

Kim'in zihninde kusursuz bir karbonhidrat kontrol sistemi var. Karbonhidrat tercih edeceği zaman içinde en yüksek fiber olan karbonhidratı tercih eden Kim, içinde sağlıklı yağlar olmasına dikkat ediyor. Kim'in 3 katı kuralı var! Birincisi bol bol protein yemek. İkincisi doğru karbonhidrat seçimi yapmak. Üçüncüsü de her öğünde sağlıklı yağlardan aldığına emin olmak.

Eva Mendes
Ryan Gosling'in seksi karısı oyuncu Eva Mendes nasıl mı fit kalıyor? Shape dergisine fitness sırlarını açıklayan Mendes'in rutinini paylaşıyoruz. Yeni nesil fitness olan ''interval training'' Eva'nın favorisi. Metabolizmayı hızlandıran yoğun antreman aralarında da Eva ağırlık kaldırdığını belirtiyor. Her zaman spor ve egzersize zaman ayırmaya çalışan Eva Mendes, yine de kendini çok sıkmamaya zaman zaman ara vermeye dikkat ediyor. Anneliğin en sıkı egzersiz olduğunu ifade eden Eva, evin içinde asla oturmadığının hep çocuklarının peşinden koştuğunu itiraf ediyor.

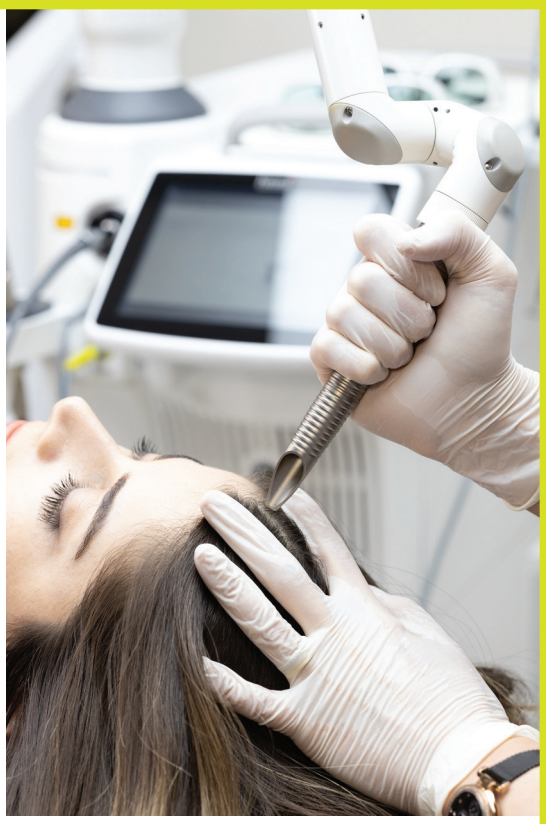
ADRİANA LİMA
Dünyanın en güzel kadınlarından, aynı zamanda Türkiye'nin de en sevilen yüzlerinden olan Brezilyalı top model Adriana Lima, kusursuz fiziğiyle adeta herkesi büyülüyor. Defilelerden dokuz gün önce özel bir diyet uyguladığı bilinen Lima, fitliğini buna borçlu diyebiliriz. Bu diyete göre Adriana, defileye çıkmadan 12 saat önce tüm sıvı alımını kesiyor ve sadece toz yumurta içeren bir protein karışımı tüketiyor.

BEYONCE
Ünlü şarkıcı Beyonce daha önce verdiği pek çok röportajda birçok diyet denediğini fakat hiçbirinde istediği sonucu alamadığını söylemişti. Beyonce ayrıca bir spor eğitmeniyle düzenli olarak çalışıyor ve kıvrımlı vücut hattını korumaya yönelik bir program hazırladıklarını belirtiyor.



GİGİ HADİD
Ünlü model Gigi Hadid , fit ve güzel vücuduyla belki de en formda kalma sırları en çok merak edilen ünlülerden. Hadid spora çok düşkün. Öyle ki spor eğitmeni ile 1 saate varan çalışmalar yaptığını belirtiyor. Spor yapmanın önemini sıklıkla dile getiren Gigi, ''Sizi motive edece bir spor arkadaşı edinin ve bunun stresi atmak için mükemmel bir yol olduğunu unutmayın.'' diyor.

MADONNA
Madonna, yaşına rağmen genç ve fit görünmüyle pek çok ünlüye taş çıkarır cinsten. Yıllara meydan okuyan Madonna, mümkün olduğu kadar doğal ve doğala yakın bir beslenme anlayışı benimsiyor. Sürekli zinde olmasının en büyük etkeni ise tam tahıllı karbonhidrat kaynakları.



Yaz Aylarında Yıpranan Saçlara Etkili Çözüm: Saç Mezoterapisi

İnsanların ruhsal ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmeleri için yenilikler sunmaya devam eden Bizim Klinik uzmanları Dr. Ömür Tekeli ve Dr. Evşen Altunay önderliğinde saç dökülmesi ve saç mezoterapisi konularında özel ve etkili uygulamalar ile çözümler sunuyor.

Çoğu insan saçlarının gür, bakımlı, parlak ve sağlıklı bir görünümde olmasını ister. Fakat günümüzde saç dökülmesi hemen hemen herkesin maruz kaldığı genel bir sorundur. Kadınlarda olduğu kadar erkeklerde de görülen saç dökülmesi sorununa dikkat çeken Bizim Klinik, fark yaratan tedaviler sunmaya devam ediyor. Özelikle mevsim değişiklikleri, gün içerisinde yaşanan stres, bireylerin beslenme düzeni ve saç kalitesi saçların dökülmesinin başlıca sebepleri arasında yer almaktadır. Normal döngünün dışında saçın ömrünü kısaltan ve hızlı dökülmeye sebep olan pek çok durum meydana gelmektedir. Yaz aylarında deniz, havuz etkisiyle beraber güneşin zararları etkileri saçların dökülmesine neden olmaktadır.

Sonbahar aylarına geçiş yaparken, yaşanan mevsim değişikliğinden dolayı saç dökülmelerinde artış gözlemlenebilir. Mevsimsel saç dökülmesinin dışında devam eden dökülmeler demir eksikliği başta olmak üzere nutrisyonel eksikliklere, stres ve genetik faktörlere bağlı olabilir.

Bakımlı ve parlak saçlara sahip olmak, saç dökülmelerini kontrol altına almak, yeni saç çıkışını sağlamak ve saç kalitesini artırmak için çaba sarf ederiz. Buna en iyi yöntemlerden birisinin **Saç Mezoterapisi** olduğunu vurgulayan **Bizim Klinik** uzmanları **Dr. Ömür Tekeli** ve **Dr. Evşen Altunay**,"Saç dökülmesinin demir eksikliği, genetik, hormonal problemler gibi birçok farklı nedenle gerçekleşebilir.Mezoterapi tedavisi ile saç köküne enjekte edilen saç için gerekli vitamin, mineral, aminoasitler ve homeopatik ilaçların etkisiyle saç üretemeyen hücreleri yeniden canlandırarakkısa sürede hızlı sonuç alınmasını sağlıyoruz."

Saç Mezoterapisi ile Yeni Bir Sen

Saç mezoterapisi saçların daha sağlıklı daha canlı görünmesine yardımcı olur. Saç köklerini hedef alarak zayıflamış saç köklerini uyarıp, bu bölgede kan dolaşımının hızlanmasını sağlar. Saç köklerini geliştirir ve incelmiş saçların kalınlaşmasına olanak tanır. İnce mezoterapi iğneleriyle yapılan bu işlemde, mezoterapinin içeriği saç dökülmesinin tipi, kişinin cinsiyeti, dökülme miktarı esas alınarak kişiye özel olarak seçilmektedir. Seans sayısı kişiye göre değişen bu tedavide ilk olumlu sonucun görülmesi için üzerinden 3 ay geçmesi gerekmektedir.

Feyza CİVELEK

MODA BENİ KÖLELEŞTİREMEZ ANCAK YOL ARKADAŞIM OLUR

Başarılı oyuncu Feyza Civelek, oyunculuğuyla olduğu kadar kendine özgü stiliyle de sosyal medyada birçok kişiye hitap ediyor. Son olarak Sol Yanım'da oynayan ve yeni sezonda hayranlarını şaşırtacak ters köşe bir rolle ekrana gelmeye hazırlanan Civelek, sorularımızı içtenlikle yanıtladı.

*** Son projeniz 'Sol Yanım' da hayata ve yaşadığı düzene başkaldıran Nazlım'ı canlandırdınız. Bu karakterin seyircide yarattığı etkileşim gerçekten güçlü oldu. Feyza Civelek, hangi konularda dik başlı ve tavizsiz davranır?**

İnandığım konularda asla taviz vermem. Bu eğer dik başlılıksa, evet dik başlıyım. Adeta bir avukat gibi düşünür ve çok yönlü hesaplar yaparım. Aslında bunun bir sebebi de kimseyi kırmak istememem. Ailem ve sevdiklerim konusunda fazlasıyla hassas ve duyarlıyımdır.

*** Türk dizilerinde mutlaka insanın içine işleyen bir aşk hikayesi teması yer alıyor. Senin yüreğine dokunacak aşk nasıl olmalı?**

Hesapsız kitapsız gelip kalbimi 12'den vuran, benim için fedakarlıklar yapan ve benim de aynısını yaparken tek bir dakika düşünmediğim, gözlerine baktığımda her şeyi unuttuğum kişi, hayatımda sığındığım bir liman olur. Birlikte gülüp birlikte ağladığım, ruh eşim olmasa da duygularımızı anlayıp ruhumuzu birbirimize eşitlediğimiz kişiyi ideal ilişki olarak görüyorum.

*** Stil sahibi olmak için özel bir çaba sarf etmek gerekiyor mu, yoksa bu bir yetenek mi sence? Yeni trendler senin için ne derece önem taşıyor? Moda, senin tarzını yönlendirme kuvvetine sahip mi?**

Stil sahibi olmanın yetenekle ilgili olduğunu düşünmüyorum. Bu işe zaman harcayan, zevk sahibi herkes kendine özgü bir tarz oluşturabilir. Aşırı olmamakla birlikte, trendleri takip etmeye çalışırım. Yenilikleri seven bir insan olarak modanın hayatlarımızdaki öneminin farkındayım. Fakat moda beni köleleştiremez, ancak yol arkadaşım olur.

*** Gardırobunda 'Onsuz asla yaşayamam' dediğin bir parça var mı?**

Kışın siyah tayt, yazın siyah şortum ve tabii ki şapkalarım olmazsa olmazımdır.

*** Oyunculuktaki idolün olarak kimi söylemek istersin? Hangi yönüyle sende hayranlık uyandırıyor?**

İlk aklıma gelen Julia Roberts. Nedeniyse hem doğal oyunculuğu, hem de başarılı kariyeri. Aynı anda asil, naif, güçlü ve sempatik görünmeyi başarabiliyor. Ayrıca izlediğiniz her rolünde, o karaktere bürünüp sizi onun dünyasına götürecek denli başarıya sahip.

SOSYAL MEDYANIN BENİ DÜŞÜRMESİNE YA DA ŞIMARTMASINA İZİN VERMİYORUM

*** Sosyal medyada geniş bir kitleye hitap ediyorsun. Takipçilerinle aranızda nasıl bir iletişim var? Onlardan gelen yorumlara önem veriyor musun?**

Takipçilerime her zaman gerçek Feyza'yı göstermeye çalışıyorum. Kandırmaca olmayan bir ilişkimiz olmasını önemsiyorum. Onlardan gelen yorumları tabii ki dikkate alıyorum ama beni düşürmesine ya da şımartmasına izin vermiyorum.

*** Teknoloji çağında olduğumuza göre, senin için hayat kurtaran ve seni negatif ruh hallerinden uzaklaştıran favori uygulaman nedir?**

Telefonu elinden düşürmeyen bir neslin temsilcisi olarak, onu sadece haberleşmek için değil, gündemi takip etme aracı olarak da kullanıyorum. Örneğin: Dergilik uygulaması favorilerimden.

*** Bu yaz tatilini nerede geçirdin? Tatilde senin için öncelikli olan dinlenmek mi yoksa eğlenmek midir? Bir tatili senin gözünde ne dört dörtlük yapar?**

10 gün İzmir, sonra 10 gün New York ve 10 günde annemin memleketi Hatay'a gittim. Bir tatilim eğlenmek, diğeriyse dinlenmekle geçer. Tatil zaten harika bir zaman dilimi. Hele bir de sevdiklerim ve ailem yanımdaysa, her şey benim için dört dörtlük demektir.

FAVORE®
Haute Couture
ISTANBUL
www.favorestyle.com
Kodaman Sokak No:57/B 34343
Osmanbey / Şişli-İSTANBUL
Tel : 0212 296 73 69
Fax : 0212 232 76 67
info@favorestyle.com
/favorestyle

N.R.C
SPOSA
by Nurcan'la Moda
Mimar Kemalettin Caddesi Akdeniz Mahallesi No: 75 Kat: 6 AKAN HAN Konak izmir

NE YARDAN NE SERDEN

Geçen sayımızda popüler ilişki terimlerinden ghostinge değinmiştim. Bu defa da en az ghosting kadar sık rastalanan ' Benching ' teriminden bahsetmek istiyorum.

Öncelikle, Benching 'in anlamına bir bakalım...

Bu terim, spor karşılaşmalarındaki yedek klübesinden geliyor. Buradan da kolayca anlaşılacağı gibi, yedekte beklemek veya bekletmek gibi durumlara, ilişkiler jargonunda, Benching deniyor. Bazırlarımız için kulağa can sıkıcı gibi gelse de , maalesef sıkça yaşanmakta.
Daha basit anlatmak gerekirse, partnerinizin size umut vermeye devam ettiği ancak ilişkinin bir sonraki aşamasına bir türlü geçmediği ve sizi iki arada bir derede beklettiği durumdur. İlişkiyi ilerletmiyor ancak sizden de vazgeçmiyorsa , size benching uyguluyor demektir.
Bu ilişki türünde, 'Ne yardan ne de serden geçmeyen ' partneriniz, size ne sevgili ne de arkadaş gibi davranmaz. İlişkinizin net bir durumu ve belli bir kesinliği yoktur.
Benching manipülasyonunu uygulayan kişi , ' belki bir gün ilişki yaşarız ' ihtimaliyle, arada yazarak, arayarak, sosyal hesaplarınızı takip ederek veya fotoğraflarınızı beğenerek varlığını hatırlatma ihtiyacı hisseder.
Bu şekilde sizin hayatınızın bir yerinde olmaya devam eder. Bu, mini varlık gösterme durumu aslında hala onu bekleyip , beklemediğinizi kontol etmenin bir yoludur. Sizden olumsuz bir yanıt alana kadar da sizi yedekte tutmaya devam eder.

Joker Arkadaş

Manipülasyona dayalı bir tür toksik ilişki şekli olan benching sadece ikili ilişkilerde görülmez. Arkadaşlık ilişkileriyle de, çok rahat ilişkilendirilebilir. Normal zamanlarda sizi arayıp sormayan, ve zamanının çoğunu başka insanlarla geçiren ancak arayacak veya görüşecek kimsesi olmadığı zamanlarda sizi arayan kişiler de size benching uygulamaktadır.
Bu kişiler, sizi yakın arkadaş çemberinin içine almaz ancak sizinle olan bağını tamamen de koparmaz. Sadece gerekli gördüklerinde sizinle direk bir iletişim kurarlar.Yani arkadaşsız kaldıklarında ve yapacak daha iyi planları olmadığı zamanlarda sizinle program yaparlar. Arkadaşlık ilişkilerinde görülen bu benching durumu genelde ' joker arkadaş ' olarak isim değiştiriyor olsa da manipülasyonun içeriği değişmez.
Her iki durumda da yedek klübesinde beklemeye devam ediyor olursunuz.

Peki bu fenomenin nedenleri nelerdir ?

Bazı uzmanlar, bunu içinde bulunduğumuz topluma dayandırıyor. Bazıları ise
zamanın ruhuna.
Aslında burada büyük bir bireysellik ve ben merkezcilik söz konusudur. Kendi bireysel menfaatlerini ve çıkarlarını gözeten kişiler,kendilerini her şeyin en iyisine layık bulmakta bir sakınca görmezler. İlişki ve arkadaşlık seçimleri de genel olarak buna dayalıdır. Bununla birlikte , Dimyat'a bulgura giderken, eldeki pirinçten de olmamak için yedekte insan tutma eğilimi gösterebilirler. Kendi paradigmaları ve değer yargılarına göre, mevcut olandan daha iyisi gelene kadar, bu biçimde ilişkiler kurmayı sürdürürler.
Burada kişinin, gözettiği tek şey, kendi ideallarine ve hedeflerine uygun ilişkilere ulaşmaktır. Kişisel düzeyde bu tarz pratikler uygulayan kişiler, yüksek düzeyde narsizmle ilişkilendirilse de , başkaları tarafından onaylanmak isteyen, öz saygı ve öz değer gibi benlik duyguları düşük olan kişilerde de görülür. Başkalarıyla empati kuramama veya yalnız kalma korkusu,bu tür davranışların temel motivasyonlarındandır.

Benching'den etkilenenler neler yaşıyor ?

Muhtemelen, ilgilendiğiniz hatta belki de aşık olduğunuz kişi, sizinle bir şekilde temas kurmaya devam ettiği için, hep bir ümitle yaşıyor, diğer yandan sizi sürekli görmezden geldiği ve hak ettiğiniz değeri göstermediği için de acı çekiyorsunuzdur.
Bunun sonucunda, kaçınılmaz olarak ortaya belli bir kafa karışıklığı, belirsizlik ve hayal kırılığı çıkar. Benlik saygısının azalması da sıkça görülen etkilerden biridir. Sonuçta karşınızdaki kişinin sizi değerli görmediğini, yara bandı veya yedek lastik gibi kullandığını düşünmeye başlarsınız. İlişkiye karşı aşırı bağımlılık durumlarında ise, benching uygulayan kişiyle tüm bağları kesmiş olsanız bile, yaşadığınız negatif duyguları , bir sonraki ilişkinize yansıtmanız çok büyük bir ihtimal.

Peki ne yapmalı ?

Böyle bir durumda, sizi bu şekilde manipüle eden kişiyle tüm bağlantınızı kesmek en doğrusudur çünkü siz kesmediğiniz sürece karşı taraf sizinle bu oyunu sürdürmeye devam edecektir.
Çok nadiren de olsa kişi, bazen farkında olmadan da size bu şekilde davranmış olabilir. İletişimi, sessiz sedasız kesmek yerine, hissettiklerinizi karşı tarafa yansıtın. Bunun sonucunda alacağınız reaksiyon, hislerinizin doğru ya da yanlış olup olmadığı konusunda netleşmenizi sağlayacaktır.

Sevgiyle Kalın

Çiğdem Çalışkanoğlu
ACC Profesyonel Koç&Mentor

Kuruçeşme BOAZ Restoran Açıldı

Ege'den gelen kabuklu deniz ürünlerini, İstanbul'un büyüleyici manzarasıyla yeniden tanımlayan BOAZ, İstanbul'un gastronomi dünyasına hızlı bir giriş yaptı. Gurme lezzet avcıları, farklı tatların izinden gidenler ile konfor düşkünlerini, Kuruçeşme'de sırtını koruya ön cephesini Boğaz'a karşı buluşturuyor.

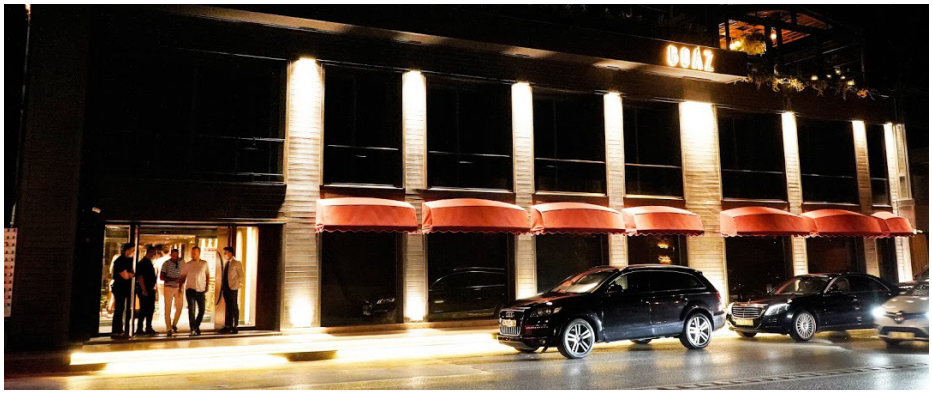
Pandemiye karşı üst düzey hijyen tedbirlerinin alındığı BOAZ, misafirlerini Ege'nin esintisini sunan özel lezzetler ile Boğaziçi'nin büyüleyici manzarasının başrol oynadığı bir yolculuğa çıkarıyor. Ege'den getirdiği kabuklu deniz ürünleri menüsü ve rehberlik hizmetiyle gastronomi dünyasında ezberler bozuluyor.

Asya ve Avrupa'nın birleştiği Kuruçeşme sahil yolunda yer alan BOAZ, deniz lezzetleri'nden oluşan menüsü ve ambiyansıyla gastronomi dünyasında fark yaratmaya geldi. Methis Group imzasıyla lezzet ve keyif tutkunlarını ağırlamaya başladı. Farklı tekniklerle hazırlanan kabuklu deniz ürünlerinin sunulduğu restoran, nezaketle tanımladığı sunumları ve el yapımı materyallerin kullanıldığı dekorasyonuyla da davetlilerini şaşırtıyor.

İşe kısa mola vermek isteyenler ile gurme yemeğin tadını çıkarmak isteyenler...
Şef Mahir Çelik imzası taşıyan spesiyalleri ve farklı ambiyansıyla 24 saat yaşayan bir mekân olan BOAZ'ın menüsünde, Ege'nin esintisini sunan kabuklu deniz ürünlerinin hakimiyeti başrol oynuyor. İşe kısa bir mola vermek isteyenler için en hızlı seçimler sunan mekân, akşamları zamanı uzatıp gurme bir yemeğin tadını doyasıya çıkarmak isteyenleri bir araya getiriyor. Misafirlerini, denizin kokusu ve tazeliğini buluşturan deniz kabuklularından oluşan farlı bir akşam yemeğine davet ediyor. Deniz ürünleriyle hazırlanan seçenekleriyle en keyifli sohbetlere eşlik eden BOAZ, farklı lezzetlerinden ''fruits de mer'' deniz kestanesi, istiridye, (Fransız Gillardeu) midye, sübye, tarak, ıstakoz, langust (böcek), kerevit, mavi yengeç, king crab (Kral yengeç), salyangoz gibi özel kabuklu deniz ürünleri tabağıyla lezzet kaşiflerine bir damak şöleni sunuyor. Bu çok özel lezzetler; soğuk, ızgara ve taş fırın seçenekleriyle sunuluyor.

Deniz lezzetleri'nin izini sürüyor...
Ege'den temin ettiği deniz lezzetleriyle fark yaratan ambiyansını birleştiren BOAZ, dekorasyonuyla da fark yaratıyor. Retro akıma farklı bir bakış açısı kazandıran mekânın dekorasyonunda kullanılan her detay, tamamen el yapımı. Kapı girişinden, masalara, tabaklara ve yer döşemesine kadar her detayın el emeğiyle oya gibi işlendiği mekânda; mermer, ahşap, rustik ve halatın ağırlığı hissediliyor. Butik dokunuşlarla şekillendirilen mekânın ambiyansı mimari detaylarında saklı. 4 tonluk ağırlığa sahip Carrera mermer masaların yer döşemesi haline getirildiği mekân, özel tasarlanmış mobilyaları ve el emeği sunum takımlarıyla, konforlu ve ayrıcalıklı bir ortam sunuyor.

Toplantı ve etkinliklerin yeni adresi
Mevsimsel çok özel lezzetlerin BOAZ özel reçetelerle yorumladığı imza yemeklerde, yöresel malzemeler kullanılıyor. Kerevit Antalya'dan, jumbo karides Bodrum'dan temin ediliyor. Şekerli şurup kullanılmadan fresh mevsim meyveleriyle hazırlanan ve sıra dışı sunuma sahip olan kokteylleriyle keyifli aperatifleri bir araya getiriyor. Grup ve şirketlere özel menüleriyle çok özel toplantı ve etkinlikler ile kutlamalara da ev sahipliği yapmaya hazırlanıyor.



DETAYLI BİLGİ İÇİN
www.boaz.com.tr / Rezervasyon: 0530 258 69 99

GODIVA CAFE

Dondurmanın espressoyla buluştuğu affogato, özenle hazırlanmış dolgusu ve sosuyla iştah kabartan fıstıklı krep, gold karamelli çikolatayla hazırlanan pankek ve yazın serinleten içeceklerinden frozen, mekanın kafelerinde yer alıyor. Godiva, ikonik lezzetlerine yenilerini ekleyerek misafirlerine eşsiz tatları bir arada sunuyor.

BETA YENİ HAN

Geleneksel Türk lezzetlerini yerli ve yabancı ziyaretçilere seçkin bir atmosferle sunan modern bir alışveriş merkezi olarak Tarihi Yarımada'ya renk katıyor. 100'e yakın dünya çayına ev sahipliği yapan Beta Tea House ve dünyanın en seçkin kahve çekirdeklerinden elde edilen kahvelerinin yanı sıra Mihrimah Sultan, Kumda Kahve gibi geleneksel Türk kahvelerini de özenle sunan A'la Kahve Evi, çay ve kahve severleri cezbediyor.

SIX SENSES KOCATAŞ MANSIONS

Yalnızca yerel ve mevsimsel ürünlerin servis edildiği Avlu Restaurant'da Pazar sabahları gerçekeleşen canlı müzikli kahvaltılarla hafta sonuna neşe katıyor. Tamamı sürdürülebilir ve doğal ürünlerden oluşan zengin menülü geç kahvaltı 'Sparkling Sunday' pazar sabahları misafirlerine unutulmaz bir gurme deneyim yaşatıyor.

KITCHENETTE

Yalıkavak Marina'daki mekan, keyifli atmosferiyle misafirlerini ağırlıyor. Yenilenen ve fark yaratan mimarisi, özel reçete ve sunumlarıyla hazırlanan dünya mutfaklarından farklı lezzetleriyle misafirlerine modern ve rahat bir atmosfer sunuyor.

KRASİ

Bozcaada'nın en yeni mekanı, kendine özgü konsepti ve lezzetleri ile kısa sürede kendinden bahsetmeyi başardı. Gökyüzü ile denizin kesiştiği Polente fenerinde gün batımını keyfini çıkarmak isteyenler için hazırladığı muhteşem lezzetleriyle Bozcaada'ya gelenlerin uğrak noktası olan mekanda, mükemmel bir gastronomi deneyimi yaşayabilirsiniz.

MİA MADRE

İstanbul Bahçeşehir'de çocukları ve ailelerini keyifle ağırlıyor. Şef Murat Bozok danışmanlığında tasarlanan Mia Madre'nin zengin menüsünde, miniklere özel lezzetler bulunuyor. Çocuklar mekandaki oyun alanında eğlenirken, büyüklerin keyifle yiyecekleri, oldukça iştah kabartan çeşitler de yer alıyor.

FOUR SEASONS HOTEL BOSPORUS

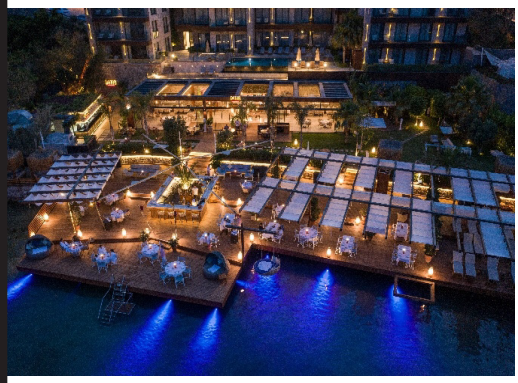
Otel Boğaz'ın maviliklerine bakan konumu, lezzet ve müzikle iç içe programlarıyla renkli deneyimler sunmaya devam ediyor. Japon mutfağının sevilen lezzetlerinin yer aldığı Sushi N'More geceleri Aslı Güral'ın piyano dinletisi ile misafirlere unutulmaz bir yaz gecesi yaşatıyor.

THE RITZ-CARLTON İSTANBUL

İstanbul'un kalbindeki konumundaki otel yepyeni bir mekana ev sahipliği yapıyor. The Roof adıyla kapılarını açan teras, geniş açık alanı, sonsuzluk havuzu, güneşlenme bölümleri, iddialı menüsü ve canlı DJ performanslarıyla hem gündüz hem gece şehrin nabzını tutuyor.

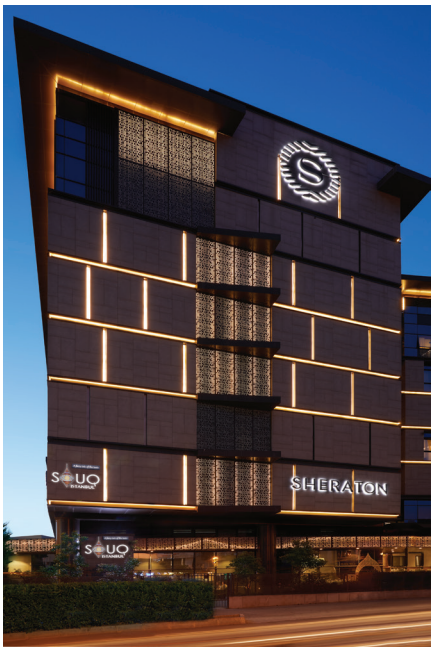
DANIŞ RESTAURANT

Birbirinden lezzetli yemekleriyle Bodrum'da misafirlerine lezzet şöleni yaşatan mekan, Türk mutfağının geleneksel tatlısı künefe ile adından söz ettiriyor. Enfes tel kadayıfın, Hatay'dan gelen özel kaymak ve peynir ile birleşmesi, kebap şeklinde şişe sarılması ve kömür ateşinde ağır ağır pişirilmesiyle ortaya çıkan görüntü iştah kabartıyor.



SHERATON İSTANBUL CITY CENTER

Emre Ergan'nin son imza restoranı The Souq İstanbul ile İstanbul'un kalbinde Geleneksel Türk Gecesi konsepti ve eşsiz lezzetleri eşliğinde misafirlerini ağırlamaya başladı. İstanbul Beyoğlu'nun kalbinde yer alan, Taksim, Tarihi Yarımada ve Haliç gibi merkezi yerlere yakın konumuyla The Souq İstanbul, eğlencenin yeni adresi olacak.



WANDA GASTRO KİTCHEN

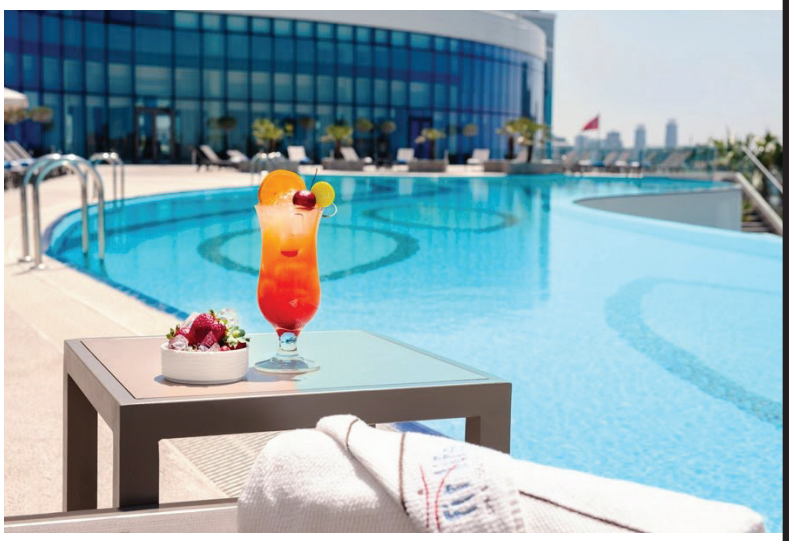
Londra'da yatırımlar yaparak 'wandacıklar' adıyla birçok marka kuran Tarkan Temelli, şimdi de İstanbul'da yeni bir yatırıma girdi.. Burak Yön'ün sahibi olduğu Beyoğlu Klein Garden içinde 'Wanda Gastro Kitchen' adıyla restaurant açan Tarkan Temelli ve Burçin Aydın Kara, eğlence ile lezzeti bir araya getirdi.

PİŞİR

Yeni nesil evde yemek pişirme ve gıda alışverişi uygulaması pişir, kullanıcılarına özenle seçilmiş malzemeleri yıkanmış, doğranmış ve pişirmeye hazır halde evde deneyimleme imkanı sunuyor. 'Aç, birleştir, pişir' sloganı ile yola çıkan marka, şehir insanın mutfakta geçireceği zamanı kısaltarak, gurme lezzetleri herkesin evinde pratik bir şekilde pişirebilmesini hedefliyor.

ELITE WORLD ASIA HOTEL

İstanbul'un Anadolu yakasının en güzel lokasyonlarından biri olan Küçükyalı'da konumlanan Elite World Asia Hotel'in havuzu güneşin ve yazın tadını şehirde çıkarmak isteyenleri bekliyor. Yaz aylarının bunaltıcı günlerinden sıkılanlar Elite World Asia Hotel'in açık havuzlarında keyifli zaman geçirip, şehrin stresli ortamından uzaklaşabilirler.



LACİVERT

20 yılı aşkın süredir İstanbul'un en seçkin restoranları arasındaki yerini başarıyla koruyan ve Akdeniz Mutfağı'nın eşsiz lezzetlerini misafirlerine sunan mekan, yenilenen yaz menüsüyle dünyanın en önemli turizm mekanı Bodrum'da misafirlerini ağırlamaya devam ediyor.

ZOYA'S HOUSE

Menüsüne eklediği yaz lezzetleriyle farkını yaşatmaya devam ediyor. Mekan, Nişantaşı'nda yer alıyor ve iç mekan alanlarının dışında, arka tarafta merdivenlerle inilen, üstü açılır kapanır alanıyla şehrin tam merkezindeki saklı cennet olarak anılıyor.

www.yesilcamkahveevi.com

Laguna Lounge

Signature Tastes

Laguna Lounge

facebook.com/lagunaseagarden

instagram.com/lagunaseagarden

www.hapimagseagarden.com

Yalıçiftlik/Bodrum/Muğla

+90 252 311 13 20

Dilek Şeker Can

Pebble Artist & Painter

sea_art_nature

Doğal Malzemelerden Kişiye Özel Tasarımlar

EV-OFİS Alışkanlığı Mutfak Düzenimizi de Değiştirdi

Evlerimiz artık sadece ev değil, çalışma hayatımız için de ofis görevi görüyor. Bu yeni dünya düzeni içinde, evlerimizi de yeni kurallara göre dekore etmemizin gerekli olduğu artık inkar edilemeyecek bir gerçek olarak karşımızda duruyor. Pek çoğumuz, evimizde ofis düzenini kurduk, çalışmak için ideal şartları oluşturduk ancak sanki hala eksik bir şey var gibi hissediyorsanız, hemen cevap verelim, evinizin mutfağı evde çalışmanıza uygun bir düzen içinde olmayabilir. Oysa mesai saatleriniz içinde mutfağınızın size pratik şekilde hizmet edebiliyor olması lazım. Peki, ev-ofis çalışanlar için mutfak düzeni nasıl olabilir? Endişe etmeyin, tüm dünya bu kuralları yeni yeni keşfediyor ve öğreniyor. İşte hayatınızı kolaylaştıracak bazı ipuçları.

Ev-ofis mutfağınız pratik olmalı

Evdeki çalışma ortamınız için, ihtiyacınız olduğunda atıştırabileceğiniz, ihtiyacınız olduğunda çayınızı kahvenizi alabileceğiniz pratik bir mutfak düzeni kurmanız yerinde olur. Bu amaçla eğer yeriniz müsaitse mutfakta hızlıca yemek yemeye müsait bir masa-tabure düzeni faydalı olabilir. Soğuk yemekleri hızlıca ısıtmak için bir mikrodalga fırın, hızlıca pratik atıştırmalıklar hazırlayabileceğiniz tost makinesi gibi gereçler… Kolayca ulaşılabilecek ve çalıştırılabilecek düzende yerleştirilmeli.

Kahve makinesi iyi bir yatırım olur

Ev-ofisinizde, gerçek ofiste olduğu gibi hazır kahve makineleri veya siparişle kahve getirtebileceğiniz imkanlarınız olmayabilir. Eğer kahve tiryakisiyseniz, çalışma odanıza veya mutfağa bir kahve makinesi yerleştirmeniz performansınıza çok olumlu etkiler yapabilir. Dolayısıyla, mutfağa pratik şekilde çeşit çeşit kahve yapacak bir makine yerleştirmek doğru bir yatırım olacaktır. Özellikle Fakir kahve makinesi modellerini incelemenizi tavsiye ediyoruz.

Kaç litre su içiyorsunuz?

Ofiste çalıştığınız dönemde, günün yarısında evde değilken bile kaç litre içme suyu tükettiğinizi hesaplayın. Artık tüm aile 24 saat evde vakit geçirirken bu su tüketiminin çok arttığını fark edeceksiniz. Dışarıdan su siparişi vermek yerine, bir su arıtma cihazı ile suyunuzu evde filtrelemek çok daha uygun maliyetler yaratabilir.

Mutfak araç gereçleri için yeni düzen

Mutfakta artık çok daha hızlı şekilde hareket etmelisiniz. Dolayısıyla mutfak gereçlerini de daha pratik şekilde ulaşabileceğiniz gibi yerleştirmek akıllıca olacaktır. Baharat takımı için yeni bir yer, daha sık kullandığınız tost makinesi için yeni bir yer, kahve fincanları, çay bardakları, peçeteler için çok daha kolay ulaşılabilir yerler… Hayatınıza hız katacak bir düze kurmanız iyi olur.

Mutfakta da güçlü bir internet

Eğer evinizdeki internet bağlantısı mutfakta yeterince çekmiyorsa, bu alan genişletici ile mutfağı da kapsama alanına dahil etmeniz faydalı olabilir zira gün içinde kahve içmek, atıştırmalıklar hazırlamak, yemek hazırlamak gibi sebeplerle mutfakta geçireceğiniz süre içinde de internete ihtiyacınız olacaktır.

EVİNİZİ KADERİNE TERK ETMEYİN, İSTEDİĞİNİZ EVİ YARATIN

Bazı zamanlar, istemsizce bir kabullenmişliğe teslim olup her şeyi olduğu gibi, evi de boşlayabiliyoruz. Bizi mutlu etmeyen, huzur vermeyen bir evin içine kapanmayı kabullenmek yerine, küçük dokunuşlarla o evi, mutlu olduğumuz, keyif aldığımız bir yaşam alanına dönüştürebiliriz. Bunun için de birkaç küçük dokunuş dahi yeterli olabilir. İşte dokunmaya başlamak için tavsiyelerimiz.

Konforlu sandalyeler ve şık bir masa

Masalar, yaşam alanlarının atmosferini kökünden değiştirme yeteneğine sahip çok etkili mobilyalardır. Eğer bir evin görüntüsü hoşunuza gitmiyorsa, öncelikle masaya odaklanmanızı tavsiye ederiz. Şık bir masa ve yanında da konforlu ve şık sandalyeler ile, yaşam alanınızı çok farklı bir stile kavuşturabilirsiniz. Sandalyelerin konforu da çok önemli. Sadece şık olması yetmiyor, konforlu olmasına da özen göstermelisiniz. Mutfak masasında veya salondaki yemek masasında kullandığınız sandalyeler için de bu kural geçerli. Bazen dostlarımıza, ailenizle saatlerinizi geçirdiğiniz evdeki masalarınızın sandalyeleri yeterince konforlu değilse, herkesin bir arada olduğu o güzel saatlerin tadı eninde sonunda kaçacaktır.

O kitaplık kaç yıllık oldu?

Evdek dolaplar size çok eskimiş gibi görünebilir. Kitaplık artık kontrolden çıkmış olabilir. Kitaplıklar her ne kadar yerinde duran, hareket etmeyen kütleler olarak, yıpranması zor mobilyalar sanılsa da, aslında kitaplar çok ağır yüklerdir ve bu yükleri taşımak, zamanla kitaplıkları yorar, esnetir, deforme eder. Kitaplıklar da zamanla çok net şekilde yıpranır. İmkanınız varsa, kitaplığınızı değiştirmeniz bu sırada kitaplarınızı da temizleyerek yeniden gözden geçirmeniz hayatla ve mutlulukla aranızdaki bağı güçlendirecek harika bir stres ilacı olabilir.

Psikolojinizi destekleyecek dekorasyon

Evinizi yeniden dekore ederken, orada uzun zaman geçireceğiniz gerçeğini hiç aklınızdan çıkarmamalısınız. Bu nedenle, psikolojinizi olumlu şekilde destekleyecek, ruhunuza huzur verecek renkleri, aksesuarları ve hatta sanat eserlerini tercih ederek bir tasarım ortaya çıkarmalısınız. Hoşunuza gidecek tablolar, etkileyici biblolar, küçük heykelcikler ve tüm bunları destekleyecek, huzur veren bir aydınlatma tasarımı ile evinizin dekorasyonunu tamamlayabilirsiniz. Örneğin, yeni bir lambader çok faydalı olabilir. Önemli olan, yorgun bir günün ardından evinize ulaştığınızda veya orada günlerinizi geçirmek zorunda olduğunuzda, yaşam alanlarınızın size huzur vermesi, sizi rahatlatması, mutlu etmesi olmalı.

Evin girişine müdahale edin

Evdeki en etkili "küçük" değişim, evin girişinde yapacağınız değişimler, güncellemeler olacaktır. Böylece, daha içeri adımını atarken, yeni, farklı, değişik bir atmosfere girdiğinizi hissedeceksiniz. Eğer boya, badana gibi işlerle uğraşmak istemiyorsanız, kapı önüne yerleştireceğiniz küçük bir dilsiz uşak bile eve girişte atmosferi değiştirmeye katkı sağlayabilir. Yine kapının önüne yerleştirilecek, sıcak mesajlar veren, esprili, sevimli bir paspasın da misafirlerinizi daha girişte olumlu havaya girmesine etkisi büyük olacaktır.

Ferah ve hava akımına izin veren yerleşim

Sağlığımız için, yaşadığımız evin sürekli havalanması, evin içinde temiz hava sirkülasyonunun sağlanması çok önemli. Bu nedenle, mobilya yerleşimini planlarken pencerelerin rahatça açılıp kapanmasına, mobilyaların hava akımını kesmeyecek şekilde yerleştirilmesine özen göstermek akıllıca olur. Yaşam alanlarımızda özellikle elektrikli cihazlardan sızan radon gazlarının zamanla oda içinde biriktiği ve bu gazların sağlık için zararlı olduğu biliniyor. Oysa düzenli havalandırılan yaşam alanlarında bu gazların birikmesi de engellendiği için, daha sağlıklı bir ortam yaratmış oluyoruz. Evlerimizi havalandıralım ve bunu sadece klima ile değil, açık pencerelerden geçen hava akımıyla da gerçekleştirelim.

Ünlülerin Ev Dekorasyonu Konusunda Önem Verdiği Detaylar

Sizler içinde ünlülerin şahane ev dekorasyonlarını derledik. Birçok ünlü daha naif, sade, renkli objeler ve konforu ön planda tutulduğu ev dekorasyonunu ön planda tutmaktadır. Bunun dışında vizon renklerin hâkim olduğu ve canlı renklerle aksesuar uyumlu bir görünümü benimsemektedir. Merak ettiğiniz ünlülerin ev dekorasyonunu gelin inceleyelim;

Zerrin Tekindor

Sade mobilyaları renkli objelerle beraber kullanan Zerrin Tekindor' un evi minimalist tarzıyla dikkat çekiyor. Rahatlık ve konforun ön planda tutulduğu dekorasyonda Zerrin Tekindor'un kendisine ait tablolar şıklık katıyor. Bej, krem ve vizon renklerin hakim olduğu ev, canlı renklerdeki aksesuarlarla uyumlu bir görünüm sağlıyor.

Gürgen Öz

Esprili ve enerjik kişiliğiyle dikkat çeken Gürgen Öz, ev dekorasyonunda retro stilini tercih ediyor. Eskiyle modernin bir arada kullanıldığı dekorasyonda mumlar ve tütsüler mistik bir tarz oluşturuyor.

Nebahat Çehre

Nebahat Çehre klasik ve modern stili bir arada kullandığı ev dekorasyonunda vintage aksesuarlar sofistike bir tarz oluşturuyor. Nude tonların ağırlıkta kullanıldığı dekorasyon, antika parçalarla bütünleşerek şaşalı bir görünüm yaratıyor.

Gürgen Öz

Zerrin Tekindor

Nebahat Çehre

Zuhal Olcay

Özge Özberk

Zuhal Olcay

Rustik tarzıyla dikkat çeken dekorasyon; çerçeveler, abajurlar ve mumlarla bohem bir stil yaratıyor. Evinde rahatlığı ve sıcaklığı ön planda tutan Zuhal Olcay; mobilya tercihini koyu renklerden yana kullanıyor.

Özge Özberk

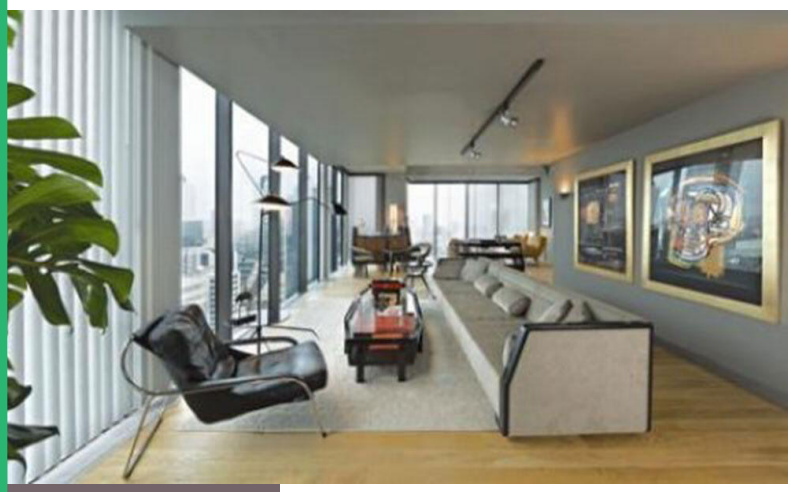
Salon dekorasyonunda koyu ve mat renkleri tercih eden Özge Özberk, evinin diğer köşelerinde açık renklere yer veriyor. Sade mobilyaları renkli aksesuarlarla kullanan oyuncu, aydınlatmada modern tasarımlara yer veriyor.

Cem Yılmaz

Renkli kişiliğini ev dekorasyonuna da yansıtan Cem Yılmaz, modern ev dizaynıyla dikkat çekiyor. Özel tasarım mobilyaların ve renkli aksesuarların kullanıldığı dekorasyon yerden başlayan camlarla minimalist bir stil oluşturuyor.

Esra Dermancıoğlu

Retro tarzında döşenmiş evini ailesinden kalma eşyalarla dekore eden Esra Dermancıoğlu, klasik mobilyalarını geometrik desenli yastıklarla bir arada kullanıyor. Kitaplar, tablolar ve ahşap objelerin sıcaklık kattığı dekorasyona el yapımı halılar eşlik ediyor.



Cem Yılmaz

Esra Dermancıoğlu

DAHA BEREKETLİ BİR EV İÇİN FENG SHUİ TAVSİYESİ

Evlerimizin daha bereketli ve huzurlu olmaları için uygulamamazı gereken 6 adet Feng shui tavsiyesini öğreneceğiz. Göreceksiniz ki birçoğu halihazırda, belki de içgüdüsel olarak uyguladığımz şeyler, bazıları ise nedenini öğrenince çok mantıklı bulacağımız ve neden şimdiye kadar aklımıza gelmedi diye şaşıracağımız türden tavsiyeler. Unutmayalım ki, Feng shui (ya da Türkçe adıyla fenkşui) bir anda mucizeler yaratacak büyülü bir kavram değil, akla ve mantığa dayanan, yaşadığımız mekanda gözümüzün ve ruh halimizin daha rahat olmasını sağlayan bazı dekorasyon kuralları.

Giriş Kapınızda İyi Bir İzlenim Bırakın

Evinize enerji çekmek için samimi bir giriş kapınız olması gerekir. Kapı renkleri de yine renklerin enerjisine göre tercih edilebilir. "Hoş geldin" yazılı paspaslar da kullanılabilir.

Doğal Kristalleri Kullanın

Kristallerin de kendilerine has enerjileri vardır. Örneğin, pembe kuvars aşkı, turmalin korumayı, topaz ise varlık ve iyileşmeyi temsil eder.

Dağınıklığı Hayatınızdan Çıkarın

Feng shui öğretisine göre çok fazla dağınıklık, enerjisi akışını engeller ve aklı karıştırır. Temiz ve düzenli bir ortam ise zihnin açılmasını sağlar.

Evinize Hava ve Işık Akışı Olduğundan Emin Olun

Hava, feng shui felsefesinin temel anlamına dayandığı için oldukça önemlidir ve iç mekanlara mutlaka hava akışı olmalıdır. Doğal ışık ve hava kombinasyonunun iyi enerji ve yenilenme getirdiğine inanılır.

Yatak ve Masaları Kapı Girişine Doğru Yerleştirin

Feng shui dekorasyon kurallarına göre kapıların girişine doğru dönük olmak savunmasızlığı azaltır ve gücü artırır.

Doğal Parçalar Ekleyin

Her bir odanın dekorasyonunda ev bitkilerine yer verebilirsiniz. Bitkiler yalnızca enerjiyi artırmakla kalmaz, aynı zamanda doğal olarak havayı temizler ve sağlığa katkıda bulunurlar.

DOĞAL KRİSTALLERİ KULLANIN

GİRİŞ KAPINIZDA İYİ BİR İZLENİM BIRAKIN

HOKA
1.099.00 ₺

İNEVİYA 4.320.00 ₺

VAKKO
Ananas Obje
299.00 ₺

VAKKO 990.00 ₺

YARGICI
899.00 ₺

AREA 2.398.00 ₺

STEP CARPET 4.620.00 ₺

HEM ZARİF HEM HAVALI

MUDO 11.600.00 ₺

CEMİLE
210.00 ₺

ŞIK MUTFAKLARDA KEYİFLİ ANLAR...

PAŞABAHÇE 159.00 ₺

PAŞABAHÇE 79.00 ₺

KARACA 32.00 ₺

VİVENSE 989.90 ₺

STAUB 899.00 ₺

KARACA 119.00 ₺

TEPE HOME 119.99 ₺

MUDO 559.00 ₺

BRITA 159.00 ₺

JUMBO 399.00 ₺

KARACA 2.290.00 ₺

AROW 95.00 ₺

SPODE 703 ₺

İkinci Yeni'ye yön veren kadın; Tomris!

TOMRİS UYAR

Ulaşılmazlığı; kendisine âşık, akımın en önemli şairlerinin, sürrealist ve akıl dışı kelimeleri bir araya getirerek, o muazzam eserleri oluşturmasında belki de en etkili ilham…
Tabii aynı zamanda da esaslı bir eğitimin, kuvvetli bir kalemin, güçlü bir dağarcığın ve başarılarla dolu bir kariyer hayatının da sahibi Tomris Uyar.
Kariyer hayatı ve insan yanından evvel, kadn yönüyle ele almak, tanımak ve bilmek bu hanımefendiye yapılacak en büyük saygısızlıklardan bir tanesi olacaktır. Bugün Tomris Uyar denildiğinde, akla ilk olarak dört tane erkek isminin gelmesi, kesinlikle ve kesinlikle, 60'ı aşkın çevirisinin, yayımlanan onlarca öyküsünün, defalarca basılan bir sürü eserinin gelmesinden daha kıymetli olmamalı. Bu donanımlı ve başarılı kadını, sırf kadın olduğu için, yalnızca aşkları ve adına yazılan şiirlerle tanımak, bilmeyenlerine ve kendi eserlerine ne büyük yaradır…

Tomris Olma Yolunda…

1941 yılında Taksim'de dünyaya geldi Tomris. Annesi Celile Hanım da tıpkı babası Ali Fuat Bey gibi başarılı bir hukukçuydu. Tomris'in çocukluğu, babasının şiir kitapları ve annesinin çevirileri ile iç içe geçerken, ileride sahip olacağı kariyer hayatı bir nevi genlerine kodlanmıştı diyebiliriz…
Eğitimine Taksim'deki Yeni Kolej'de başlayan Tomris; Robert Koleji'ni bitirmesinin ardından, üniversite tercihini, İstanbul Üniversitesi Gazetecilik Enstitüsü'nden yana kullandı. Bu tercihin en önemli nedeni ise, elbette ki yazmaya olan aşkıydı. Çünkü öykü yazmaya olan tutkusu lise yıllarına dayanıyordu. Tüm lise hayatı boyunca öykü denemeleri yazmış ve üniversite zamanlarında çeviri denemelerine başlamıştı. Buna etken sebep ise Türkçeye en ince detayına kadar hâkim olma amacıydı. Çünkü hedefi, öykülerini profesyonel şekilde yazmaktı.

Bu idealist ve genç kadın yavaş yavaş aklına koyduğunu yapmaya başlamıştı bile… 1962'de henüz bir üniversite öğrencisiyken, ilk çevirisi olan Şekerden Bebek Varlık Dergisi'nde yayımlanmıştı.

O birer birer ideallerini gerçekleştirirken, bir yandan da özel hayatını şekillendiren kişiler zaten çoktan etrafındaydı... İlk eşi olan Ülkü Tamer'de tıpkı, Tomris gibi Robert Koleji mezunu ve bir dönem İstanbul Üniversitesi Gazetecilik Enstitüsü'nde eğitim görmüştü, tanışıklıkları da bu zamanlara dayanıyordu. Ülkü Tamer; İkinci Yeni'ye, akımın temel özellikleri oturduktan sonra dâhil olsa da, imgesel yaklaşımı ve yalın dizeleri ile akımın önde gelen isimlerden biri olmayı başarmış büyük bir şair olarak hafızalarda yer etmiştir.

Tomris'in Kolejli İlk Şair Aşkı

Onların aşkı, Robert Koleji'nde lise yıllarına dayanıyordu… Üniversitede de birlikte olan kolej âşıkları, 1963 yılında evlendiler. Fakat onulmaz bir acı, ölümün getirdiği evlat acısı ikiliye kaldıramayacakları bir yük bıraktı… Ekin adını verdikleri bir çocukları olmuştu Tomris ve Ülkü'nün… Süt boğulması nedeni ile yaşını doldurmadan kaybettikleri evlatlarının acısı ikisini de ayrı yönlere savurmaya yetmişti…

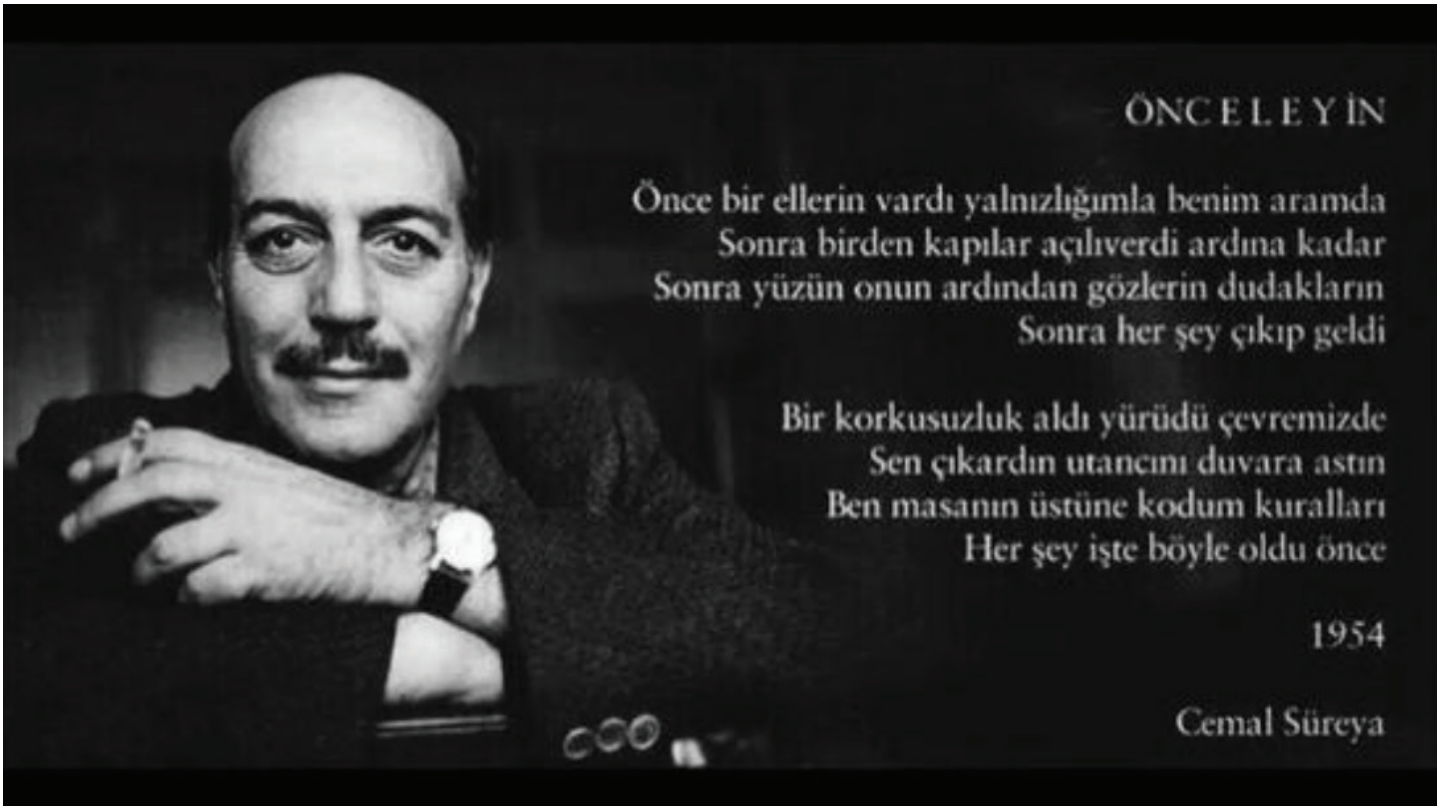
Yaşanan Üç Yılın Ardından Tüm Kelimelerin Manasının Gizlendiği Bir Aşk; Tomris ve Cemal

Bebeğini kaybetmesinin ardından uzunca bir dönem evine, yani içine kapanıp kesif bir depresyon yaşayan Tomris, şair arkadaşlarının çabaları ile hayata yeniden adapte olmaya çalıştığı dönemdeydi. Ankara'daki Sanatseverler Derneği Lokali'nde tesadüfen aynı masada rakı içerken Cemal Süreya ile tanıştılar. Oysa o masada yalnızca Cemal Süreya için, yakın bir şair arkadaşının eşiydi Tomris… Fakat zamanla aralarındaki çekim kuvvetlendiğinde, ikisi de hala evliydi. İkisinin de evliliklerini birlikte olabilmek adına bitirdikleri de bazı mecralarda yazılır…

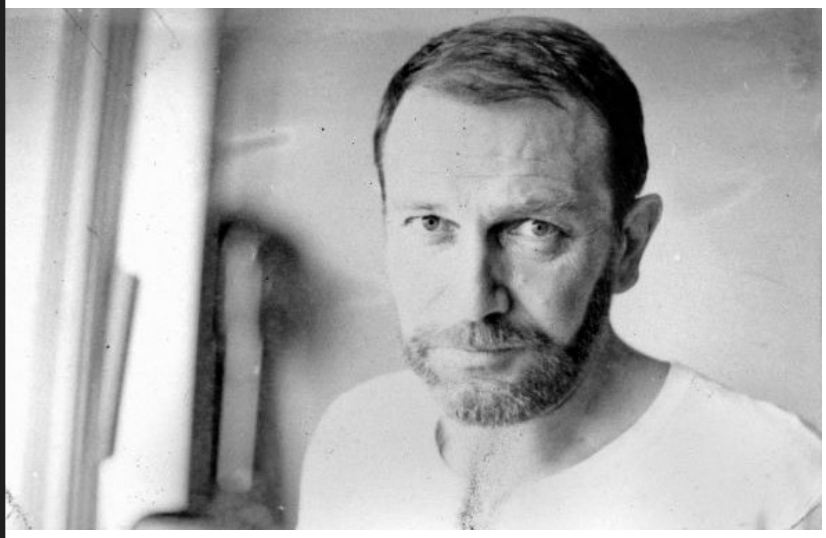
Az önce de bahsettiğimiz gibi ilk karşılaştıklarında Cemal'in aklında yalnızca arkadaşının eşi ve genç bir edebiyatçı kadın olan Tomris, Cemal'in ona olan ilgisizliğine biraz bozulmuştu elbette… Çünkü alaka, Tomris'in tüm hayatında, onun her daim en yakınıydı. Ve ilk tanıştıklarında, Cemal'in, tanınması hatta yaşanması gereken bir adam olduğunu hissetmişti. Tabii ki o ilk rakıdan sonraki denk gelişlerinde, Cemal'e olan yakınlığını hiçbir zaman gizlemedi. Cemal ise, öyle bir düşmüştü ki Tomris'in aşkına tüm dünyası O'nun etrafında döner hale gelmişti. İkili Ankara'da aynı evi paylaşmaya başlamış ve sevgilisinden başka bir hayatı kalmayan adam, '**her şeyin fazlasının zarar olduğunu ve dozunun ayarlanmadığı her ilacın bir zehre dönüşebileceğini'** unutacak kadar deli sevmişti…

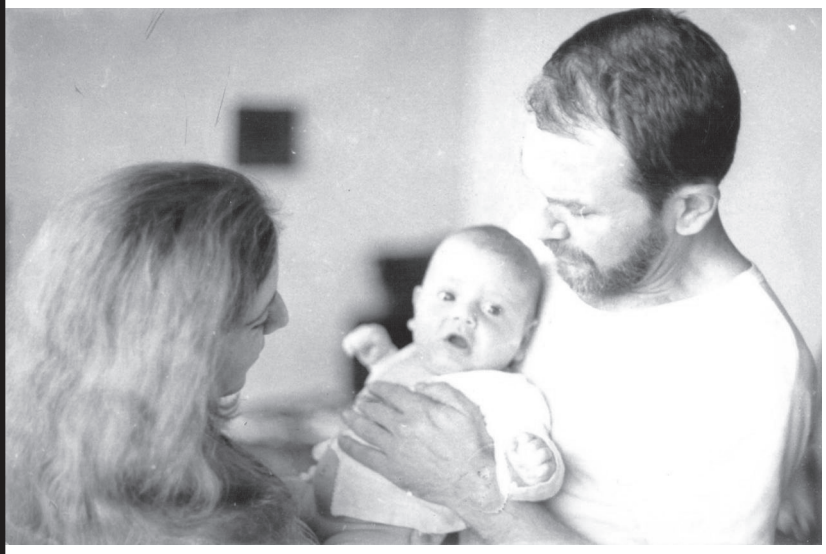
Tomris ise bu durumdan beklenenin aksine hiç hoşnut değildi. Konuyla alakalı klasik ve en bilindik anıları ise şu şekildedir; **Tomris bir akşam Cemal Süreya'ya bu halinden duyduğu rahatsızlığı açar ve biraz gezip dolaşmasını, arkadaşlarıyla buluşmasını teklif eder. Çünkü bir ilişkinin sağlığının, sosyal hayatın sağlığından geçtiğine inanıyordu Tomris... Bu konuşmanın üzerine Cemal Süreya ertesi akşam geç gelir; bir sonraki akşam da... Tomris, tam Cemal'in durumu kavradığını düşünüyordur ki, bir akşam pencereden dışarı bakarken apartman girişinde, sözde arkadaşlarıyla buluşmada olan Cemal Süreya'yı görür. Cemal Süreya, Tomris'in kendisiyle konuştuğu zamanın dolmasını beklermiş meğer… Tomris ise, bu durumun adını Şahsiyet Rötarı olarak koyar…**

Cemal'in ise bu büyük ve tutkulu aşkını betimlediği cümlesi; **"Daha neyin olayım senin? Onursunuzum işte!"** dir. İlişkisi ve sevgilisi hakkında hep bir şair eleştirmeni gibi bahseden Tomris çok fazla da konuşmadı aslında ve Cemal Süreya da, **"Sayım"** adlı şiiri ile veda etti biriciğine… Minik Serçe yani sevgili Sezen, tam 25 yıl sonra, **'en hayran olduğum şiir'** dediği bu eseri besteleyerek seslendirdi. 3 yılın ardından onlarca tutku ve aşk dolu anının yüküyle birlikte son bulan bu aşkın ardından Cemal Süreya **"Üstü Kalsın"** adlı şiirinden başka Tomris'e dair tek bir kelime etmemiş ve yazmamıştır. Tomris ise biten tutkulu aşkının ardından bu cümleleri kurmuştu; **"Beni bıraktı ama rahat edemedi. Ona göre bana sahip olunamazdı. Senden ayrıldığım anda, senin hakkında, hikayen hakkında sevdiğimi belirtecek hiçbir şey söylemeyeceğim, benim ağzımdan kimse duymayacak, dedi ve doğrusu hiç yazmadı."** Dost olarak ayrılmaya karar verip bunu başarabilen nadir aşıklar olarak yazdı edebiyat tarihi onları…



Soluk Kesen Bir Aşktı Aynı Zamanda da En Uzun Soluklusu…





1966 yılında Tomris ile tanıştıklarında, Turgut Uyar sorunlu giden evliğini henüz sonlandırmış ve çocukları ile birlikte Ankara'da yaşıyordu. Geçirdiği sıkıntılı zamanlardan dolayı yedi yıldır şiir yazmayan büyük şairle, aralarında bir mektup arkadaşlığı başlamıştı. Bu mektuplar ise yalnızca Turgut Uyar'ın dizeleri ve Tomris'in onlara olan yorumlarını içeriyordu. Uzunca süre devam eden bu mektup arkadaşlığı sonunda kuvvetli uzun soluklu bir aşka dönüştü elbette… Tomris, bu mektuplar hakkında bir röportajında, **"Hâlâ duruyor bende. Genellikle onun şiir üzerine düşünceleri, benim onun şiirleri üzerine düşüncelerim… Ve anladığım kadarıyla çok sıkışık bir dönem geçiriyordu. Yani evlilik hayatında bir süredir yaşadığı tedirginlik ve uyumsuzluk şiirini de etkilemişti, yedi yıldır şiir yazmıyordu. Esin periliği olarak ifade etmek istemiyorum ama herhalde çok konuştuğum, çok dürttüğüm, yazmasını çok rica ettiğim için diyeyim, yavaş yavaş şiir yazma isteği yeniden doğdu." demiştir.**

1969 yılında evlenen çiftin bir de oğulları oldu. Sevgili Hayri Turgut Uyar, İTÜ Akademi'de öğretim görevlisi olarak hayatına devam etmekte. Hüzünlü bir çocuktu Turgut çünkü babası işi gereği ailesinden uzaktaydı ve bu uzaklık Turgut'un içinde kocaman bir boşluğa dönüşüyordu aklı ermeye başladıkça….
O ise boşluğuna şiirler doldurdu…

Tomris Uyar, Turgut Uyar'ın olan aşklarını, tıpkı kısa bir öykü tadında ve enfes diliyle şu şekilde çok güzel etmişti bir seferinde…

"Çok yakışıklı, çok zeki, çok duyarlı bir insandı. Belki bana göre aşırı ciddiydi. Tipik edebiyatçı özelliği taşıyan, kendi içine kapalı, dışarısıyla fazla alışverişi olmayan, şiiriyle mutlu biriydi. Ben öyle değilim. Denizi de severim, dolaşmayı da… Daha canlı, daha hareketli olmayı isterim. Belki bu bakımdan pek uyuşmuyoruz. Turgut Uyar'la geçirdiğimiz bazı hırgürlü geceleri şimdi olsa kaldıramayacağımı biliyorum ama bütün güçlüklerine karşın fırtınalı bir aşkı, yavan, düz-ayak bir ilişkiye hala yeğlediğimin de bilincindeyim."

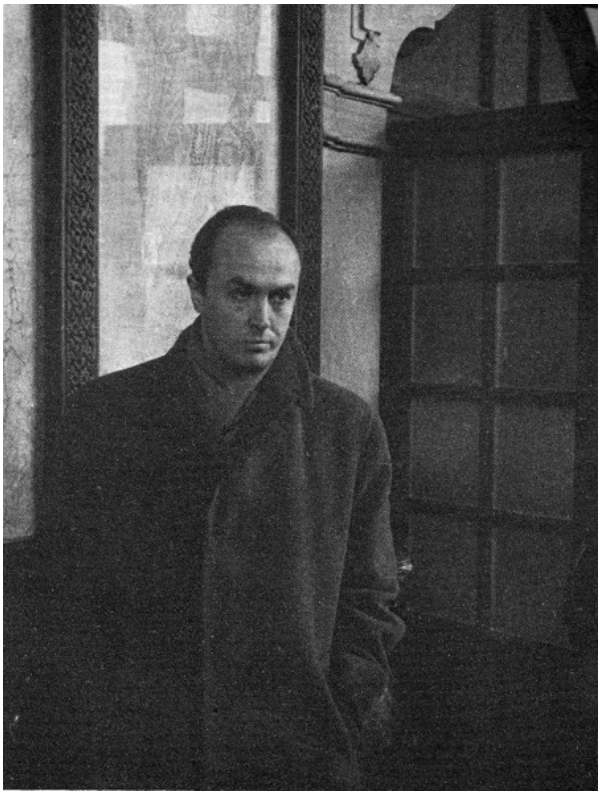
Turgut Uyar'ın, Tomris'e sahip olduğunda başlayan en büyük korkusu ise onu kaybetmek olmuştu ki Tomris onun hep çok kıskanç bir adam olduğunu söyledi. Hatta bu kıskançlık zaman zaman kendisini bunaltsa da ona yazdığı şiirler ile olan ona olan sevgisi eşsizdi. **"Turgut, beni her an elinden kaçıracakmış gibi gereksiz bir kaygıyla yıpranacak; ben de hiçbir rekabetin söz konusu olmadığı bir alanda, boyuna birinci seçilmekten yorulacaktım."** Eşinin ölümünün ardından Tomris bu durumu bu şekilde çok güzel özetlemişti.

70'lerin sonlarına doğru kolunda ve kalçasında oluşan kırıklar, eve ve içine kapanmasına neden olmuştu Turgut Uyar'ın. Tomris Uyar'ın sonradan bu durumu yavaşça ölmeye hazırlanmak olarak değerlendirmişti. İyileşmek için bir çaba sarf etmemişti çünkü Turgut Uyar...

1984 ise sonun başlangıcı olmuştu onun için… Matematiğe ve tıbba özel ilgi duyan Uyar, siroz olduğunu anlamıştı ama doktora gitmeye yanaşmamıştı. Hatta yakınlarında ölümü istediği ve beklediği hissini bile uyandırmıştı.

22 Ağustos 1985'te aramızdan ayrıldı
Sevgili Turgut Uyar.

"Öldüğümde, el yazısıyla tek şiirim kalmayaca arkamda." diye de vasiyet etmişti Tomris Uyar'a. Vasiyete uyarak daktilo sayfasına yazmadığı şiirlerini attı Tomris, beğendiklerini bile... Geriye kalan şiirler 2002'de Yapı Kredi Yayınları tarafından Büyük Saat başlığıyla yayımlandı.

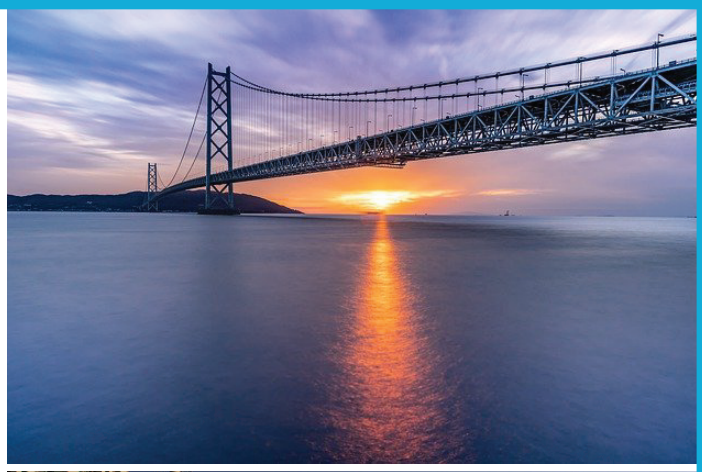


Sonsuz Dostluk ve Bu Dostluğa Sadık Bir Sevginin Adı; Edip Cansever

Aslında onların asıl hikâyeleri; hiçbir zaman bir hikayeleri olamaması. Edip'in deyişiyle; "Tomris rakıyı severdi, Edip'te onu…" işte bütün olan biten buydu aralarında. Edip, Turgut'un en yakın arkadaşıydı ve Tomris'e olan hayranlığı, het yıl doğum gününde yenisini eklediği 'Yaş Değiştirme Töreni' adlı şiirden ötesine gitmedi ve edebiyat çevresinde hep konuşulmayan olarak kaldı. Tomris ise bu kıymetli duygu hakkında; **"Sevgililik ya da aşk duygusu zamanla yara alabiliyor, örselenebiliyor, bitebiliyor. Bitmeyen tek aşkın gerçek ve lirik bir dostluk olduğunu Edip Cansever öğretti bana." Demişti.**

Sevgi ve Saygıyla…

Akashi Kaikyō Köprüsü Kobe **JAPONYA**



Japonya'nın Kobe şehri ile Awaji adasını birbirine bağlayan, 1991 metre uzunluğuyla dünyanın en asma köprüsüdür. Köprü yapılmadan önce adadan Kobe şehrine geçişlerde feribot kullanılmaktaydı. Fakat bu denizde yaşanan fırtınalardan dolayı 1955 yılında iki feribot çarpışarak battı ve kazada 168 kişi yaşamını kaybetti. Olaydan sonra halkın hükümete baskısı arttı ve Akashi Kaikyō Köprüsü'nün yapımına karar verildi. Yapımı 1988 yılında başlanan köprü tam 10 yıl sonra tamamlandı ve 5 Nisan 1998'de trafiğe açıldı.

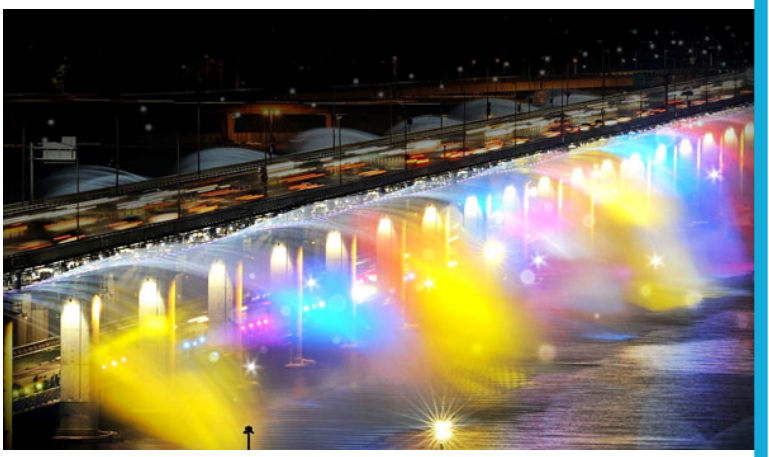
Erasmus Köprüsü **Rotterdam HOLLANDA**

Hollanda'nın Rotterdam şehrinin güney ve kuzey yakasını birbirine bağlayan köprüdür. Eğik kablo askılı köprü sınıfına giren Erasmus, 802 metre uzunluğundadır. Tasarımı Ben Van Berkel tarafından yapılan köprü, duruş itibariyle kuğuyu andırdığından, köprüye The Swan lakabı takılmıştır. Tamamlanması 1996 Eylül ayında olan köprü, aynı yıl Ekim ayında da trafiğe açıldı.

Banpo Köprüsü GÜNEY KORE

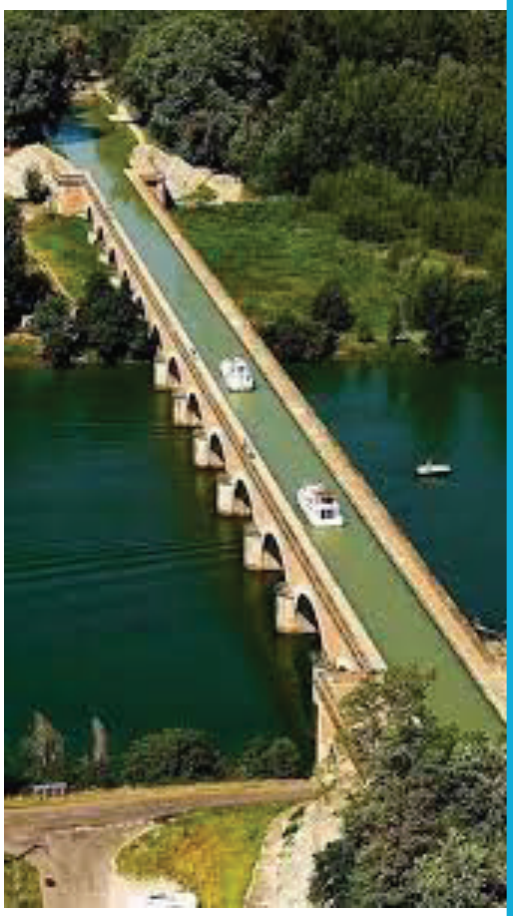
Banpo Köprüsü, Seoul'de şehir merkezinde yer alan ve Han Nehri üzerinde kurulmuş olan ana köprüdür. Banpo Köprüsü, Jamsu Köprüsü gibi çift katlı formda yapılmıştı. İkinci olarak bulunan köprü nehirdeki su seviyesi yükseldiğinde suyun altında kalarak su seviyesini dengeleyebilmektedir. Banpo Köprüsü aslında 1982 yılında kirişli köprü olarak inşa edilmiş bir köprüdür.

2008 yılının Eylül ayında söz konusu olan köprü dev gökkuşağına benzer yapıda olması amacı ile köprünün her iki yanına 10.000'e yakın küçük hortumcuklar yerleştirilerek yeni ve aynı zamanda modern bir görünüme kavuşturulmuştur. Bu hortumcuklar birleşerek dakikada 190 ton suyu bir anda havalandırabilmektedir. Bu özelliğiyle Guiness Rekorlar Kitabına giren ve Dünyanın en uzun yapay köprülü su olan Moonlight Rainbow Fountain (Ayışığı Gökkuşağı Fıskiyesi – köprüdeki su sistemine verilen ad) 1.140 metre uzunluğundadır. Köprüde bulunan sistem köprüden yaklaşık 20 metre aşağıda olan nehrin kendi sularını yaklaşık 43 metre uzağa pompalıyor ve tekrar nehre geri dönmesini sağlıyor. Bu şekilde hem nehrin suyu havalandırılmış oluyor ve oksijen açısından zenginleşiyor ayrıca aynı zamanda görsel anlamda da güzel bir görüntü ortaya çıkıyor. Bu köprü, kendi projesi türünde bir ilk olma özelliğine sahip.



Magdeburg Su Köprüsü
MAGDEBURG ALMANYA

Magdeburg Su Köprüsü, Elbe Havel Kanalı'nı Mittelland Kanalı'na bağlayan ve gemilerin Elbe Nehri üzerinden geçmesine izin veren, mimari harikası bir su köprüsü. Bu yapı, aynı zamanda 918 metre uzunluğuyla, dünyanın en uzun taşımacılık hattını barındıran su köprüsüdür. Elbe Havel ve Mittelland kanalları daha önce Magdeburg yakınlarında, Elbe'nin karşı taraflarında bir araya geldi. İkisi arasında hareket eden gemiler, 12 kilometrelik bir yoldan geçerek Mittelland Kanalı'ndan Rothensee teknesi ile Elbe'ye inip, Niegripp kilidi ile Elbe Havel Kanalı'na girmeden önce nehirde güneye doğru yelken açıyorlar. Su köprüsünün inşaatı 1930'lu yılların başında başladı, ancak 2. Dünya Savaşı ve Almanya'nın bölünmesi nedeniyle iş 1997 yılına kadar askıya alındı. 2003 yılında su köprüsünün inşaatı sonunda tamamlandı ve halka açıldı.



Forth Köprüsü **FİFE İSKOÇYA**

Forth Köprüsü İskoçya'da bir demiryolu köprüsüdür. 1890 yılında inşa edilmiştir. Üç ana bölüm ve her biri yaklaşık 520 metre uzunluğundadır. Köprü 2.529 metre uzunluğunda ve deniz seviyesinden 46 metre yüksekliktedir. Köprüden her gün yaklaşık 190-200 tren geçmektedir. Forth Köprüsü 2015 yılında UNESCO tarafından Dünya Mirası olarak ilan edilmiştir.

Helix Köprüsü **SİNGAPUR**

Canlı Singapur'un merkezinde bulunan Helix, iki büyük ilçeyi birleştiriyor: Marina Center ve Marina Körfezi. Helix Köprüsü, açılışından birkaç hafta sonra 2010 yılında Dünya Mimarlık Festivali Ödülleri'nde 'Dünyanın En İyi Ulaşım Bina' ödülüne layık görüldü. Köprünün boyutu oldukça etkileyicidir. Uzunluğu 280 metredir. Turistler ve şehir sakinleri için köprü üzerinde dört büyük görüntüleme platformu kuruldu ve muhteşem panoramik Singapur'un en güzel semtlerine taşındı. Eşsiz köprü, mimarlık şirketleri Mimarlık 61, Arup ve Cox Grubu'nda çalışan dünyanın en iyi mimarlarının işbirliğinin bir sonucudur. Köprü yazarları, formlarının tesadüfen seçilmediğini söylüyorlar. Sarmal köprü, barış ve yaşamı sembolize eder.

Sıra dışı köprü inşası, Feng Shui Uzmanları tarafından bile onaylandı, görüşleri Singapur'un mimari ve inşaat alanlarında çok önemlidir.

15 Temmuz Şehitler Köprüsü **İSTANBUL**

15 Temmuz Şehitler Köprüsü, Karadeniz ile Marmara Denizi'ni birbirine bağlayan İstanbul Boğazı üzerinde yer alan iki asma köprüden biridir. Köprünün ayakları Avrupa Yakası'nda Ortaköy, Anadolu Yakası'nda ise Üsküdar Beylerbeyi semtimizdedir. 20 Şubat 1970 tarihinde yapımına başlanan köprü, 30 Ekim 1973 tarihinde saat 12.00'de, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunun 50. yıldönümü şerefine devlet töreniyle hizmete açılmıştır. Yapımı tamamlandığında dünyanın en uzun dördüncü asma köprüsüyken, 2012 yılı itibarıyla yirmi birinci sırada bulunmaktadır.

Octavio Frias de Oliveira Köprüsü
SAO PAULO BREZİLYA

Octavio Frias de Oliveira adıyla karmaşık olan köprü Sao Paulo'da bulunur ve mimari açıdan benzersiz bir yapıdadır. Bu, destek yapısı X şeklinde olan dünyadaki tek köprüdür. Birçok bakımdan, köprünün bu benzersiz özelliği onu dünyanın en güzel köprülerinden biri haline getiriyor. Haç şekilli pervane, biri 12 metre yüksekliğinde, ikinci - 24 metre formunda iki geçit yolunu desteklemektedir.

Köprünün genel uzunluğu 290 metredir. Yapımları iki yıl sürmüş ve Mayıs 2008'de sona ermiştir. Köprünün açılmasından birkaç ay sonra aydınlatma sistemi ile yapımı tamamlandı. Çok renkli LED lambalar egzozlara monte edildi. Yeni Yıl vesilesiyle kentin hediyesi oldu.
Sao Paulo sakinleri için önemli ulusal bir dönüm noktası olan köprü, en etkili Brezilyalı devlet adamlarından biri olan ve Fola de Sao Paulo gazetesinin kurucusu Octavio Frias de Oliveira'nın adına seçildi. Yerli halkın köprüye resmi adıyla nadiren isim vermesi ve 'Hängebrücke' olarak çevrilebilecek olan daha kısa ve daha sesli 'Ponte Estaida' unvanını tercih etmesi dikkat çekicidir. Pineiros Nehri üzerindeki köprü önemli bir trafik kavşaktır. Trafikte her 60 dakikada bir köprüden yaklaşık 5.000 araba geçiyor.

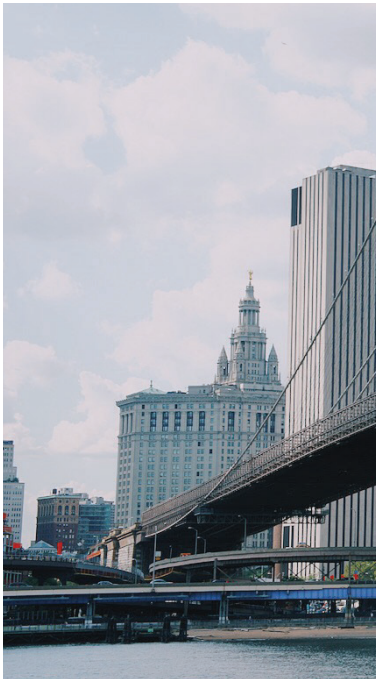
Brooklyn Köprüsü
Brooklyn New York ABD

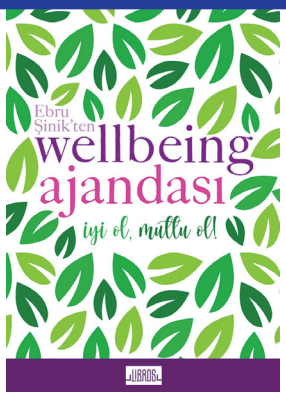
New York'un tartışmasız en ikonik yapılarından biri olan Brooklyn Köprüsü, tel kablonun mucidi olan John Roebling tarafından tasarlandı. Köprünün yapımı 1870 yılında başladı ve 13 yılda tamamlandı. Bitirildiği 1883 yılında, dünyanın en geniş asma köprüsü olan Brooklyn Köprüsü'nün köprü kuleleri de o yılda Amerika'daki en yüksek yapılardı.

Brooklyn Köprüsü'nün New York için önemi çok büyüktür. Köprü, yalnızca Doğu Nehri'nin (East River) iki yakasını birbirine bağlayan bir ulaşım bağlantısı değil. Köprünün tamamlanması tüm dünyanın çelik kullanımına yaklaşımını değiştirdi ve asma köprü inşaatlarında bir devrim yarattı. New York'un günümüzdeki öneme sahip olmasında Brooklyn Köprüsü'nün oldukça büyük bir payı vardır.

Doğu Nehri'nin normal bir nehre göre oldukça zor koşullara sahip olması ve sürekli gel-git olaylarından etkilenmesi sebebiyle, 19 yüzyıla kadar New York ve Brooklyn iki ayrı şehir olarak düşünülürdü. Oysa New York en büyük, Brooklyn de en büyük 3. şehirdi ve iki şehir de hızla gelişiyordu. İki yaka arasındaki tek bağlantı ise işlevsiz, oldukça kalabalık ve güvenliksiz feribot seferleriydi. Bu nedenle bu iki yakanın birbirine bir köprü ile bağlanması 1800'lü yıllardan beri politikacıların rüyalarını süslüyordu.

İki yakayı bağlayan yeni bir köprü hem New York'un üzerindeki baskı ve kalabalığı alarak şehrin sorunlarını hafifletecek, hem de Brooklyn'i daha önemli ve değerli bir bölge haline getirecekti.





kitap öneri SNOB

Gezgin ve yazar Seymen Bozaslan'ın kaleme aldığı 81 şehirde 270 destinasyonu içeren Ölmeden Önce Türkiye'de Görülmesi Gereken Yerler, Altın Kitaplar etiketiyle raflardaki yerini aldı. Rehber niteliğindeki bu kitapta Seymen Bozaslan, Türkiye'nin 81 şehrinin eşsiz dokusunu kadrajına sığdırdı. Kitabın hazırlık aşamalarında çekilen ve Türkiye'nin birbirinden güzel manzaralarından oluşan video da kitaptaki QR kodla görüntülenebiliyor.

İçinden Yol Geçen Hayatlar isimli ilk kitabıyla dikkat çeken gezgin ve yazar Seymen Bozaslan bir buçuk yıllık bir çalışmanın ardından bu kez Türkiye'nin 81 şehrinin 270 eşsiz noktasını okurlarla buluşturdu. Kültürel mirası ve tarihi dokusuyla Dünya'nın en nadide coğrafyalarından biri olan Türkiye'nin her şehrinden etkileyici manzaraların yer aldığı Ölmeden Önce Türkiye'de Görülmesi Gereken Yerler'de, popüler bölgelerin yanı sıra unutulmaya yüz tutmuş ve keşfedilmemiş noktalar da yer alıyor. Şehri ziyaret etmeyi düşünenler için "Şehirde Mutlaka" köşesinde Seymen Bozaslan kendi deneyimlerinden süzülen tavsiyelerini paylaşıyor.

Yeni kitabı Ölmeden Önce Türkiye'de Görülmesi Gereken Yerler ile ilgili Seymen Bozaslan, "Yerden ve havadan güncel çekilen 300'den fazla fotoğrafın kullanıldığı Ölmeden Önce Türkiye'de Görülmesi Gereken Yerler isimli kitabımda hem antik kentleri hem de doğasıyla ün salmış kimi bilinen kimi ise gizli cennetleri bulacaksınız. Yapacağınız yeni seyahatlerinizde ilham vermesi için hazırladığım bu kitapta eminim ki Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde kaybolma hissini yakalayacaksınız. Keyifle okumanızı ve yeni rotalarınıza ilham vermesini dilerim," yorumunda bulunuyor.

Yaşam Koçu **DORIS HOFER, LİBROS** logosu ve LAV sponsorluğunda çıkan kitabı **İÇİNDEKİ SEN**'de, okurları içsel güçlerini ve enerjilerini keşfetmeye çağırıyor.

Doris Hofer, ilk kitabı Hayalindeki Sen'de pratik ve sağlıklı yemek tariflerinden günlük egzersiz planına kadar daha fit ve sağlıklı olmaya dair bilgiler paylaşmıştı okurlarıyla. Yine Libros logosuyla çıkan ikinci kitabı İçindeki Sen'de konuyu daha ileriye taşıyor; sağlıklı, mutlu hissetmenin püf noktalarını ve kendine güvenerek nasıl başarıya ulaştığını anlatıyor. Okuru sağlıklı beslenmeye yöneltirken, küçük dokunuşlarla iç dünyasında olumlu etkiler yaratıp açığa çıkan enerjiyle hayallerini gerçekleştirmeye davet ediyor.

Hazır ve kararlıysan şimdi İçindeki Sen'e dönme vakti!

Önemli olan mucize diyetlerle kilo vermek değil, her zaman güçlü, sağlıklı ve mutlu hissetmektir. Squatgirl'ün ikinci kitabında sağlıksız tariflerin sağlıklı versiyonlarını bulabilir, en iyi dostun olan vücuduna neyin iyi geleceğini öğrenebilir, hem iş hem de özel hayatını güzelleştirme yollarını keşfederek hedeflerine ulaşabilir, enerjini yükseltebilirsin.

İçindeki Sen'de neler var?

Doris Hofer, rehber niteliği taşıyan kitabında kilo takıntısından doğal gıda takviyelerine kadar merak edilen birçok konuda detaylı bilgi veriyor.

İçindeki Sen'den bazı konu başlıkları:

- Sözcüklerin gücü
- Gerçek dostlar, doğru eş
- Vücut ritüelleri, uyku ritüelleri
- Stres tüm dertlerimizin temel kaynağıdır
- Detoks, mucize mi?
- Karbonhidratlar zararlı mı?
- Gökkuşağı gibi tabaklar: Renklerin faydaları
- Büyüleyici çekim yasası

Tam 46 tarif

İçindeki Sen'de LAV'ın desteğiyle birbirinden leziz, sağlıklı yemek ve içecek tarifleri yer alıyor. 'Rafine şeker kullanılmayan sağlıklı tatlılar', 'Enerji veren pratik ara öğünler', 'Kahvaltı - Güne iyi başlamak için', 'Yanına alabileceğin öğle yemekleri' ve 'Evde huzurlu bir akşam yemeği için tarifler' başlığı altında tam 46 tarif okurları bekliyor. Kitapta yer alan tariflerden birkaç:

- Yabanmersinli Cheesecake Muffin
- Lezzetli Unsuz Çikolatalı Pasta
- Mavi Smoothie Çanağı
- Mango Lassi Chia'lı Pudding
- Vejetaryen Hamburger
- Hint Usulü Garam Masala Yemeği
- Antep Fıstıklı Pesto Soslu Mercimek Salatası
- Tahin Soslu Tacolar

En iyi versiyonunuzu yaratmaya hazır olun!

Yükselen Çağ Wellbeing Merkezi'nin kurucusu, Türkiye'nin ilk Wellbeing Uzmanı, Ayurveda Eğitmeni, Genleriniz Kaderiniz Değildir ve Nefeste Saklı Hayat kitaplarının yazarı Ebru Şinik'in hazırladığı, Libros etiketi taşıyan **"Ebru Şinik ile Wellbeing Ajandası"** yaşam kalitenizi her anlamda yükseltecek 25 ayurvedik rutini içeriyor.

Aylar ve mevsimler baz alarak düzenlenen Wellbeing Ajandası'nda yer alan günlük rutinleri uygulamaya başladıkça kendinizin bu yaşamdaki en iyi versiyonunu adım adım yaratmaya başlayacaksınız. Daha sağlıklı, enerjik, mutlu ve dengeli bir hayat için her gün uygulayabilece-ğiniz rutinler ve dört farklı renk seçeneği bulunan şık kapak tasarımıyla süresiz **Wellbeing Ajandası** vazgeçilmezleriniz arasında olmaya aday!

EBRU ŞİNİK HAKKINDA | Wellbeing Uzmanı, Ayurveda Eğitmeni, Bütünsel Sağlık Yazarı

Ebru Şinik, **Yükselen Çağ Wellbeing Merkezi'**nin kurucusu, lider danışman ve eğitmenlerinden olup, yüzyılımızda Bütünsel Sağlık ve Beden-Zihin Tıbbı'nın en güçlü öncülerinden olan ünlü doktor, yazar ve filozof **Dr. Deepak Chopra**'nın öğrencisi ve California'da bulunan **Chopra Center** eğitmenlerindendir.

Şinik, Yükselen Çağ'ın kuruluş amacını; "Hayatlarımızı daha sağlıklı, daha enerjik, daha huzurlu, daha mutlu ve neşe içinde bir farkındalık hali ile yaşamamızı sağlayıcı, bilimsel altyapılı kadim koruyucu tıp protokollerinin bilimin en son verileri ile sentezleyerek, günlük rutine kolaylıkla eklenecek şekilde genel yaşam kalitesinin yükselmesini sağlamaktır" diye özetlemektedir.

Gedik Üniversitesi çatısı altında Türkiye'deki ilk **Wellbeing Uzmanlık Sertifika Programını** yürüten Şinik, Beden-Zihin Tıbbı çerçevesinde Bünye Dengeleyici Ayurvedik Kişisel Bakım Ürünleri de geliştirmiştir. Şinik, **"İyi Ol, Mutlu Ol"** sloganı çerçevesinde **" Kişisel ve Kurumsal Wellbeing Programları"** yürütmektedir.

BAŞAK

23 AĞUSTOS - 23 EYLÜL

Mottosu: Planları uyguladığımda başarılıyımdır.
Yönetici Gezegeni: Merkür
Elementi: Toprak

Motivasyon Sözü: "Her ne olursa olsun, kendin olmak için asla geç değildir. Bunun zamanı, istediğin zamandır."

2021 yılı ruhunuzun daha fazla olgunlaştığı ve hayatınızı büyütmeniz için planladığınız her şeye ulaşabildiğiniz bir yıl olacağa benziyor. Geçen yıl dünyamız durmuş ve çok fazla eski hayatımızı yaşamadığımızdan ilerleme kaydedememiş gibi bir hal vardı üzerimizde hepimizin. Bu sene daha çok becerilerinizi geliştirmek üzerine çabalar göstereceğiniz ve bu şekilde akacak bir yıl olacak.

2021 süresince, çevrenizde başarılı olarak anılacaksınız. Bu yıl isteklerinizin çoğu olacak ve planladıklarınız rayında ilerleyecek gibi gözüküyor. Her zamankinden daha farkındalıklı olacaksınız ve hayatın daha anlam dolu yönlerini keşfedeceksiniz. Belki de bu sene eski hayatınıza nazaran bazı alışkanlıklarınızdan, bırakamadıklarınızdan vazgeçeceğiniz bir yıl olacak.

Eleştirel ve mükemmeliyetçi yapınız yerini daha bazı durumları oluruna bırakan birine dönebilir. Bu yıl, daha ruhani tarafınız ağır basacak. Sosyal projeler veya hayır işleri ile uğraşacaksınız ve hayatınıza çeşitli yönlerde farklılık katacaksınız. Yaptığınız bu çalışmalar ve iyilikler farkında olmadan hayatınıza kolaylık ve huzur katacak. Merhamet dolu yanınız ortaya çıkacak, içinizde sakladığınız şefkatli yönünüz ortaya çıktığında da hayatınıza anlam dolacak. Bu yıl her anlamda iyileştiğinizi hissedeceksiniz.

Bu yıl etrafınızdaki insanlar sizden gerçekten etkilenecek. Siz de bunu hissedeceksiniz. Bunun yanı sıra birçok romantik anlar biriktireceksiniz. Rutin hayatınıza bağlı kalmazsanız çok renkli bir dönem sizi bekliyor olacak. Eşinizin/sevgilinizin de aşk veya evlilik konusundaki görüşlerine güvenebilirsiniz.

Sosyal çevreniz vasıtasıyla tanışacağınız ya da arkadaşlarınızdan biriyle bir ilişkiye başlama düşüncesi aklınızdan geçebilir. Bu konuda gelişmeler yaşayabilirsiniz. Ancak bunun gerçek bir sevgi mi yoksa sadece sizi kuşatan koşullardan kaynaklı oluşan bir etkilenme mi olduğunu iyi ayırt edin! Sizi zorlayabilir ve aklınızı karıştırabilir. Ya da bir ilişkiye başlayıp kendinizi zor koşullar içinde bulabilirsiniz.

Bütçenizi çok aşmamaya özen gösterir ve bazı gereksiz harcamalarınızdan uzak durursanız bu yıl mali durumunuz çok sarsılmayacaktır. Sıkı çalışma, azim ve plan sizi başarıya götürecek. Eğer bu durumları kontrol edebilirseniz finansal anlamda sizleri çok iyi günler bekliyor. Bu yıl boyunca kontrol yönünüz çok gelişecek.

TERAZİ

23 EYLÜL - 23 EKİM

Yönetici Gezegeni: Venüs
Elementi: Hava

Motivasyon Sözü: "Dışarıdan güçlü görünüyor olabilirsin; ama savaşlar içeriden kazanılır."

Bu yıl sosyal yaşamınızın genişleyeceği ve yeni arkadaşlıklar dostluklar keşfedeceğiniz bir yıl olacak. En çok bu bağlamda dersler çıkaracağınız ve yeni şeyler öğreneceğiniz gözüküyor. Güzel haberler, yeni gelişmeler yaşayacaksınız ve bu haberler sizi canlı tutacak. Geleceğinize dair planlar yapmak, kendinize yollar çizmek için güzel zamanlar olacak. Hayallerinizi, aklınızdan geçenleri gerçekleştirebilir ya da onları planlayabilirsiniz. İşleri rayına sokacağınız, birçok şeyin düzeleceği bir yıl 2021.

Evinizde huzuru ve refahı bulacaksınız. İlişkiler anlamında da aşk ile tanışabilirsiniz, sevgi dolu birliktelikler yaşanabilir veya evlilikle taçlanabilir hatta hayatınızı bir çocuk ile şenlendiredebilirsiniz. Ancak bazı tartışmalara girerseniz eşiniz ya da hayat arkadaşınız ile sorunlar yaşayabilirsiniz. Olabildiğince sakin kalmalı ve uzlaşmacı tarafınızla hareket etmelisiniz. Zaten doğanız olan anlayışlılık ve uyumluluğu bu yıl kullanmaya çok ihtiyacınız olacak.

Kariyer anlamında da önemli kararlar ve meseleler ile bazı yol ayrımlarına gitmek durumunda kalabilirsiniz. Sağlığınız bu yıl enerjinizle bağıntılı olacak. Ne kadar sağlıklı olacağınız enerjinizi nasıl yöneteceğinize bağlı diyebiliriz. Kendinize iyi gelen şeyler yaparsanız ve enerjinizi iyi yönetirseniz; açık havada vakit geçirip ruhunuzu besleyen işler içinde olursanız zihniniz de yerinde olacaktır. Kendinizi sıkmamak ve oluruna bırakmak bu yıl için önemli olacak.

Bazı durumlarda başta kariyer olmak üzere önemli gelişmeler yaşanabilir. Bu yüzden hamleleri nasıl yapacağınız oldukça önemli. Zaten gezegenler sizi destekler konumda olduğundan oldukça faydalı işler yapmanıza yardımcı olacaklardır. Dolu dolu bir dönem yaşayacaksınız. 2021 sizin için tam olarak "dolu" geçecek! Bu süreçte rakiplerinizde olacaktır. Onların sizi yıpratabilecek ve sizde stres oluşturabilecek davranışlarına karşı kayıtsız kalın, tepki vermeyin. Siz sadece işiniz olanı yapın ve önünüze bakın. İşte o zaman sizin olan size akıp gelecektir. Açtığınız yolda sorunsuzca ilerlemeye devam edeceksiniz. Önünüzde sadece kendi davranışlarınız ile şekillenecek bir 2021 var.

Yazın Keyfini

Gloria Jean's
COFFEES

ile Çıkar