

women's style

Mayıs 2024 / Fiyat 50 TL

TÜRKİYE



Gizem Güneş:

**Motivasyon
kaynağı kendisi**



Yılın Pick-Up'ü Amarok, Şimdi çok avantajlı.

Yılın Pick-up'ü Amarok'u, avantajlı fiyatları ve uygun ödeme koşullarıyla
Volkswagen Yetkili Satıcılarında keşfetmenin şimdi tam zamanı!



Ticari Araç

Doğuş Otomotiv | Trafik Hayattır | DANIŞMA HATTI: (0216) 266 54 98 | Volkswagen Finans | vdf

Fotoğraftaki araçların görüntüsü satışa sunulan modellerimizinkinden farklılık gösterebilir.

Doğuş Otomotiv'in Volkswagen için tercihi

www.vw.com.tr



Sanal mı gerçek mi yoksa sanal gerçek mi?



Instagram sayfasına gitmek için QR kodu okutun



Kendimizi kandırmanın bir diğer boyutu değil mi? En iyi teknolojideki başarı bile insana ihtiyaç duysa da gerçeklik payı biraz düşüktür. Güzellik algısı, moda kavramı, ortam yalnızlığı vs. sonsuzluğa kadar gidebilir bu kavramlar.

Anladım ki ben internet insanıyım. Bir yere gideyim de yolda vakit geçsin fln bende yok o işler. 😊

Sosyalimdir ama trafikte aşırı vakit geçirmeye başlayınca pandemideki online olan işleri özledim. Alışverişi internetten yapayım, toplantılarıma zoomdan katılayım ben varım bu olaya, gerçekten.

Dikkat ettiniz mi? Instagram ve Youtube hayatımızın önemli parçası oldu. Artık sıradanlaştı, kesildiğinde de panik havası oluyor. Normal mi?

Sizde de bir boşvermişlik havası var mı?

Geçen gün davetteyim ve etrafımdaki herkes ama herkes aynı konuşmayı yapıyor. “Canım bir şey yapmak istemiyor ve bir boşvermişlik modundayım.” Ben o kafaya pek giremedim. Çünkü girecek bir vaktim olmadı. O kadar çok yapmam gereken şeyler var ki... Belki gezegenlerin hareketlerinden olayı böyledir.

Sizde modunuzu burçlara göre seçiyorsanız. Astroloji sayfamızı okumadan işinize başlamayın. 😊

Bu sayımızda bolca otomotiv, röportajlar, kendi motivasyonunu kendin yap konuları ve sosyal medya gerçekten psikolojimizi bozuyor mu? Gibi konular Mayıs sayımızda yerini aldı.

Keyifli okumalar..

Ecem Saral

@ ecem@stilyayincilik.com

eceminsectikleri



Efkar bulutlarını
dağıtan bir ses:

KÖFN
14



Cansu Rüzgar:

“Ben bu işi
mutfağında
öğrendim”

20



Gizem Güneş:

“Behiye gibi
kardeşim,

kırmızı çizgimdir”

26

SAĞLIĞI YENİDEN KEŞFEDİN:
R FITNESS & SPA

30



Seda Mete:

Marilyn'in naifliği
ve zarifliğini,
Madonna'nın
sahnedeki o
güçlü duruşu

36

Görkem Doğan:

“Farklı
metodlar
ve çalışma
prensiplerini
araştırmak ve
kendime bir
şeyler katmak
ilk amacım
oluyor.”

56



women's style

**STİL YAYINCILIK VE EĞİTİM
HİZMETLERİ ADINA İmtiyaz Sahibi**

(Sorumlu) MERT DURAN
mert@stilyayincilik.com

Genel Yayın Yönetmeni

ECEM SARAL
ecem@stilyayincilik.com

Yazı İşleri Müdürü

BANU AYGÜN
banu@womensstyletr.com

Kreatif Direktör

Stil Yayıncılık Grubu

İçerik Editörü

Tolga Çolak

Fotoğraf Editörü

Bariş Hasan Bedir

Hukuk Danışmanı

Av. Arb. Dilara Özdemir Aydagün

Katkıda Bulunanlar

Emirhan Karamuk
Mesut Özuzun
Tunca Sarışen

Stil Yayıncılık Medya Grubu

Reklam Departmanı

info@stilyayincilik.com
reklam@stilyayincilik.com

STİL YAYINCILIK

HİZMET HATTI

info@stilyayincilik.com

YÖNETİM YERİ:

Bahçelievler Mahallesi,
Neyire Neyir Sokak
No: 18 Daire: 15
Bahçelievler / İstanbul

BASKI: Mars Baskı Çözümleri

0216 370 62 77

DAĞITIM: Yurtiçi Kargo

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

WOMEN'S STYLE dergisi,

T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır.
WOMEN'S STYLE'da yayınlanan ilanların
sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz
ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.



@womensstyletr

LOUIS VUITTON İLKBAHAR-YAZ 2024 KOLEKSİYONU'NDAN YENİ "LV SPLIT CAT-EYE" GÜNEŞ GÖZLÜKLERİNİ TANITTIYOR



İlk olarak ilkbahar-Yaz 2024 defilesinde görülen yeni "LV Split Cat-Eye" güneş gözlükleri, ikonik güneş gözlüğü stiline benzersiz bir yorum getiriyor. Klasik güneş gözlüklerine özgün bir yorum getiren bu gözlüklerin camlarının yan kenarları çerçevenin dışına taşarak bir parça boşluk yaratıyor. Lensin arkasında ve yüzün orta ön kısmında gizlenen ince monogram çiçeği ile gözlüğün sap kısmında yer alan ikonik altın "LV" imzası bu eşsiz modele feminen bir dokunuş katıyor. Klasik siyah, krem rengi ve defilenin dekorasyonuna atıfta bulunan canlı turuncu renklerde sunulan "LV Split Cat-Eye", cazibesini uzaktan bakıldığında dahi belli ediyor. Yakından bakıldığında ise bu yeni cüretkar ve sofistike güneş gözlükleri anında etkisi altına alıyor.

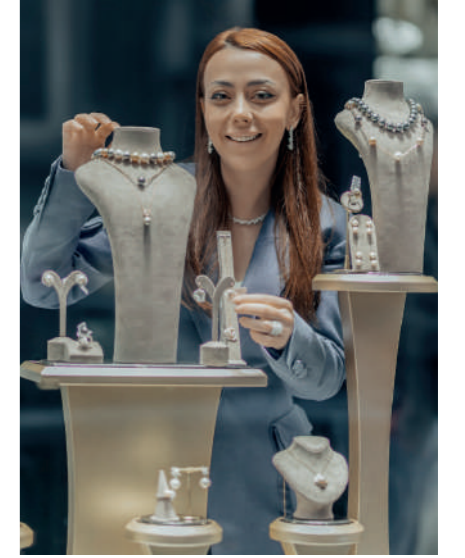


Vakkorama Metal
Küpe 1.095 TL

Tarzımızı, benliğimizi, ruhumuzu öne çıkarmak için kullandığımız eşyamız takılarımız, aslında bizim birer aynamızdır

Mücevher stiline bahar geliyor

Pırlanta ışıltısını kim sevmez... Bir de buna doğada bulunan renklerin uyumu ve enerjisi eklenirse... Mücevher ustası Storks, doğanın tüm renklerini mücevher stilinde buluşturan doğal renkli koleksiyonları ile yeni mevsimi karşılıyor. Hem günlük stile hem de özel günlere uyum sağlayan çarpıcı ve dinamik tasarımlar, farklı renklerdeki doğal taşların güçlü enerjilerini ve stil başlıklarını bir araya getiriyor.



Jimmy Key Sarı Top
Figürlü Parlak Taşlı
Küpe 299.95 TL



H&M Uçlu Kısa
Kolye 929.99 TL



Anita Ko Küpe 8
karat sarı safir ve
pırlanta 152.000 TL

Mlini Jewellery Nişantaşı'nda ikinci şubasını açtı

Sezon trendlerini takip ederek doğanın renklerinden aldığı ilhamla yarattığı tasarımlarıyla dikkat çeken girişimci Cansu Rüzgar, Nişantaşı'nda ikinci mağazasını açtı. Mlini Jewellery adı altında inciyle başlayan yolculuğuna pırlanta ve altını ekleyen Rüzgar, bu alandaki girişimiyle de fark yaratmaya hazırlanıyor. İlk mağazasında inci ve gümüş tasarımlarını beğeniye sunan ve kişiye özel modeller de yapan işkadını, ikinci mağazasında bu sefer altın ve pırlanta severlere hitap ediyor.

Alaïa'nın heykelsi, uzun şekliyle tanımlanan 'Bombe' küpeleri, ayna benzeri bir parlaklığa sahip gümüş tonunda metalden yapılmıştır. Uzun saçlarınız varsa, onları göstermek için alçak bir topuzun içine çekin; başka bir takıya gerek yoktur.





Dolce Gabbana
Women's
FW 23-24



Maje Paris
Floral baskılı
crop t-shirt
3.143 TL



Maje Paris
Floral baskılı
crop t-shirt
3.143 TL



Balmain
55.000 TL

**Vivienne
Westwood**
9.930 TL



Jimmy Key
Pembe Desenli
Piliseli Şık Fular
399.95 TL



Oxxo
Çok Renkli Fırfır
Detaylı Yırtmaçlı
Elbise 1.599 TL



Zara
Çiçek Desenli
Gömlek 990 TL



Beymen
Pucci Pembe
Karışık Desenli
Maksi Elbise

Şekerin, doğanın yeşiliyle buluşması!

*Baharın ötesine geçecek,
baharın bahçesini andıran
cazibe bir araya geldi.*



Koton
Çiçekli Uzun
Elbise Omzu Açık
1.199.99 TL



Latife Kenz
Elbise Pembe
2.599 TL



Yargıcı
Renk Bloklı
Hırka



Eyyo Atelier
Fuşya İp Askılı
Elbise 349 TL



H&M Hacimli
Maksi Elbise
1.999TL

HABERLER

Garfield'in dublajlı fragmanı yayınlandı

Karikatürist Jim Davis tarafından 1978 yılında yaratılan, pazartesi günlerinden nefret etmesi ve lazanyaya olan sevgisiyle akıllarda kalan uyuşuk kedi Garfield'in dublajlı fragmanı yayınlandı. Kayıp babası ile beklenmedik bir şekilde yeniden bir araya gelen Garfield'in eğlenceli maceralarını konu alan The Garfield Movie / Garfield, 31 Mayıs'ta sinemalarda yerini aldı.



Vivident 45 dk kesintisiz lezzetli yeni çeşitleriyle raflarda yerini aldı

Türkiye'nin en çok tercih edilen şekersiz sakızı Vivident, geniş ürün yelpazesine Vivident 45 Dakika'nın kesintisiz lezzetlerini ekledi. Yeni çeşitleriyle daha da büyüyen Vivident 45 Dakika ürün ailesi; çok sevilen kesintisiz meyve lezzetlerinden karpuz, çilek, ahududu ile kesintisiz ferahlık sunan nane ve yeşil nane aromalarıyla raflarda yerini alıyor.



Omron Complete ile sağlıklı kalp için sağlıklı ölçüm sunuyor

Dünyada ve Türkiye'de ölüm nedenlerinin başında hipertansiyona bağlı olarak kalp ve damar hastalıkları geliyor. Omron, Complete ile kalp sağlığı için EKG ve tansiyon ölçmeyi ihmal etme diyor.

Gelenekselleşen festival Mayıs ayında yapılacak

Doğa ile iç içe unutulmaz anlar yaşamak isteyenlerin heyecanla beklediği İstanbul Karavan Festivali, 17-18-19 Mayıs 2024 tarihlerinde 5'inci kez karavan tutkunlarını ve doğaseverleri bir araya getirecek.



Fisher-Price'in Eğlendirirken Eğiten Yeni Serisi: 'Planet Friends' minik dostları ile buluşuyor



Fisher-Price, sürdürülebilir malzemeler kullanılarak üretilen ve sadece eğlendirmekle kalmayıp aynı zamanda eğiten 'Planet Friends' serisini tanıttı. Doğaya duyarlı bir yaklaşımla hazırlanan koleksiyon; panda, kar leoparı, fil ve deniz kaplumbağası gibi nesli tükenmekte olan hayvanlara dikkat çekmek amacı ile bu yeni serisini tanıttı.



Bon Jovi'nin yeni albümü "Forever" 7 Haziran'da yayınlanacak

Grammy ödüllü, Rock and Roll Hall of Fame üyesi efsane grup Bon Jovi, kuruluşlarının 40. Yılına şerefine bir kutlamayı da Island Records etiketiyle yayınladıkları yeni şarkı "Legendary" ile yapıyor. Bon Jovi'nin yeni parçası, grubun 7 Haziran 2024'te yayınlanacak 16. stüdyo albümü Forever öncesinde ısınma turu niteliğinde. Özel renkli plak seçenekleri ile birlikte; CD'ler, kasetler ve sınırlı sayıda imzalı kopyayı şimdi ön sipariş edebilirsiniz.

Wellness Tea Focus ve Care ile lezzetli çay keyfi sunuyor

Günümüzde giderek yaygınlaşan Baby Shower etkinlikleri, yeni bir hayatın başlangıcını kutlamada önemli bir rol oynuyor. Anne ve baba adaylarının, yakınlarıyla birlikte bebeğin cinsiyetini öğrenmek ve bu mutlu haberi sevdiklerine duyurmanın heyecanını paylaşmak için düzenlenen etkinlik, sıcak ve samimi bir atmosfere imza atıyor. Türkiye'nin yenilikçi çay markası Beta Tea, Wellness Tea serisinde yer alan Focus



ve Care müslin torba çayları ile hem şık hem de çevreye duyarlı bir Baby Shower hediye alternatifi sunuyor.

Faber-Castell Grip Finepen ile gençler, kendi geleceklerini yazıyorlar

Kalem ve yazım gereçleri alanında bir dünya markası olan Faber-Castell, ilhamını gençlerin renkli hayallerinden aldığı Grip Finepen serisini tüketici ile buluşturdu. Nesiller boyu, herkesin elinde, herkesin evinde olan Faber-Castell, GenZ konsepti altında tasarladığı Grip Finepen ile otuz



farklı renk seçeneği sunuyor. Birbirinden göz alıcı renk seçenekleri sunan Grip Finepen ile yazılar ve çizimler artık çok daha renkli.



Çelebi Havacılık ve Pegasus Havayolları, Antalya ve Dalaman'da güçlerini birleştiriyor

Türkiye'nin ilk özel yer hizmeti şirketi Çelebi Havacılık, Pegasus Havayolları ile iş birliğini 1 Nisan itibarıyla Antalya ve Dalaman istasyonlarını da kapsayacak şekilde genişletti. 3 yıllık anlaşma kapsamında, yer hizmetleri operasyonlarını ve bilet satış hizmetlerini Çelebi Havacılık gerçekleştirecek.

Caffè Nero yeni "Single Origin" kahvesi Colombia'yı sunuyor



Avrupa'nın en büyük bağımsız kahve zincirlerinden Caffè Nero, yeni "Single Origin" kahvesi Colombia'yı sunuyor. Caffè Nero'nun yeni single origin kahvesi, Kolombiya'nın Antioquia bölgesindeki Rigoberto Franco Arroyave çiftliğinde Caffè Nero'ya özel olarak üretiliyor.

EVENT

Global Menkul Değerler, yatırımcılara borsada başarı yolculuğunu anlattı

Global Menkul Değerler, 34 yıllık tecrübesinin arkasındaki uzmanlığı, yatırımcılar ile buluşturuyor. 'Hisse ve Fon Seçimleriyle Borsada Başarı Yolculuğu' başlıklı toplantıda yatırımcılar ile bir araya gelen Global Menkul Değerler, hisse ve fon seçiminde uygulanması gereken stratejiler hakkında bilgiler verdi.



ANKA - Yemek Birleştirir tarif kitabının lansmanı yoğun ilgi gördü

Jumbo'nun desteğiyle hazırlanan ANKA - Yemek Birleştirir tarif kitabının lansmanı, Aydan Üstkanat ve ekibinin kitaptaki tariflerden hazırladığı özel lezzetler eşliğinde yapıldı. Aydan Üstkanat'ın liderliğinde Food Online dergisi ekibinin hazırladığı ANKA - Yemek Birleştirir 6 Şubat kitabında Adana'dan Şanlıurfa'ya uzanan lezzet yolculuğundan özel tarifler, bölgesel çeşitliliğin unutulmaması için bir araya getirildi. 6 Şubat Depremleri sonrası hazırlanan 400 sayfalık tarif kitabı ile bölgedeki 10 ilden özel reçeteler gün yüzüne çıkıyor. Jumbo bu anlamlı projeye lezzetlerin birleştirici gücünü vurgulamak ve söz konusu tariflerin ölümsüz olmasını sağlıyor. Kitap jumbo mağazalarında, jumbo.com.tr de ve seçkin kitapevlerinde satışa sunulacak.



Help Steps'in global vizyon lansmanı gerçekleştirildi



Gün içinde atılan her adımın desteğe dönüştürüldüğü mobil uygulama Help Steps'in global vizyon tanıtım toplantısı gerçekleştirildi. Atletico Madrid, Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüpleri ile iş birliği yapan Help Steps'in Grand Tarabya Otel'de düzenlenen toplantısına Galatasaraylı milli futbolcu Berkan Kutlu, Beşiktaşlı milli futbolcu Ezgi Çağlar, Beşiktaş JK GMY Pazarlama ve İş Geliştirme Müdürü Cenk Sümer, Trabzonspor Pazarlama ve Satış Direktörü Sinancan Sözen, Türkiye Voleybol Federasyonu Kurumsal İletişim ve Pazarlama Müdürü Sezgin Eren, ünlü gazeteci Fikret Ercan, iş insanları Hazal Kalkavan Karahan, Mert Karahan, Meriç Sağlık, Zahit Sağlık, Pelin Mordalga, Nazlı Malatyalı, Beray Aydoğan ve aralarında önemli isimlerin yer aldığı kalabalık bir davetli grubu katıldı.



Kia, EV9 ile sınırları yeniden belirliyor

Anadolu Grubu markalarından Kia, tam elektrikli modelleri EV6 ve Niro EV'den sonra bu yılın başında ülkemizde satışa sunulan EV9'u görkemli bir etkinlikle tanıttı. 1.600 Yıllık tarihi Şerefiye Sarnıcı'nda düzenlenen etkinliğe Kia Türkiye yetkilileri ve aracın Türk tasarımcısı Berk Erner de katıldı. Kia, yeni tam elektrikli SUV modeli EV9 için 1.600 yıllık tarihiyle geçmişe ışık tutan Şerefiye Sarnıcı'nda özel bir basın lansmanı düzenledi. Etkinlik kapsamında markanın E-SUV segmentindeki yeni modeli EV9 tanıtılırken, markanın gelecek vizyonu hakkında da bilgi paylaşıldı.

Lacoste X Highsnobiety L003 2K24 koleksiyon iş birliğini tanıttı



Lacoste ile Highsnobiety, modanın ve tenisin en iyi bileşenlerini bir araya getirerek mükemmel bir şıklık tarifi sunan sınırlı sayıda L003 2K24 Highsnobiety sneaker ve giyim koleksiyonunu sunmak için iş birliği gerçekleştirdi. L003 2K24 modelinin ilk versiyonu, tenis şıklığını, Fransız modasının "je ne sais quoi" tarzını ve sıra dışı

lüksü bir araya getiriyor. Lacoste'un tenisteki ikonik mirasını bir başlangıç noktası olarak kullanan kültürel medya ve yaşam tarzı markası Highsnobiety, günlük spor silüetine yükseltilmiş bir yaklaşım için yeni lüks ve gençlik kültürü nüanslarını sunan L003 2K24 sneaker modelini ekliyor.

Nil Karaibrahimgil'in D&R'daki ilk imza gününde kuyruklar oluştu

Ünlü müzisyen Nil Karaibrahimgil, yeni kitabı "Kanatların Var Ruhunda" ve yeni plağı "Tek Taşımı Kendim Aldım"ın lansman ve imza gününde D&R İstinyePark'ta sevenleriyle bir araya geldi. Çocukların ve gençlerin büyük ilgi gösterdiği imza günü renkli anlara sahne oldu. Karaibrahimgil kendisi için müziğin her zaman yazarlığa galip geldiğini, çünkü bu şekilde kendini daha rahat ifade edebildiğini söyledi.



Head&Shoulders yeni marka yüzü Mert Ramazan Demir'i muhteşem bir partiyle duyurdu!

Head&Shoulders, 7 Mart Perşembe gecesi gerçekleştirdiği etkinlikte yeni marka yüzünün Mert Ramazan Demir olduğunu açıkladı. Merakla bekleyen misafirlerin huzurunda sahneye çağırılan oyuncu Mert Ramazan Demir partinin en büyük sürpriziydi. Head&shoulders davetlileri, Hey! Douglas ve Soft Analog'un sahne aldığı gecede yeni marka yüzü Mert Ramazan Demir'le beraber eğlendi.



Kubilay Aka ile Jack&Jones ilkbahar/yaz sezonunu tanıttı

Dünyaca ünlü Danimarka markası Jack&Jones, kendin olma cesaretini yansıtan ilkbahar/Yaz sezonunu marka yüzü oyuncu

Kubilay Aka ile tanıttı. İlk kez yeni sezonla birlikte satışa sunulan kadın koleksiyonu ile büyüyen Jack&Jones Kulübü, Aka ile birlikte kamera karşısına geçti. SS'24 kadın ve erkek tasarımlarının renkli bir dünyanın kapılarını araladığı reklam filmi, davette ilk kez gösterildi.



Banu Çarmıklı

Artful Dining'in ikinci edisyonu Güneş Terkol'un kutlama yemeğiyle başladı

Sanat ile gastronominin buluştuğu ve bir deneyim alanına dönüştüğü, EMA Kolektif'in organizasyonu ile gerçekleşen "Artful Dining" in ikinci edisyonunun ilk yemeği sanatçı Güneş Terkol onuruna gerçekleşti. İlk edisyonu gibi ilgi gören Artful Dining'e iş, sanat ve cemiyet hayatından birçok ünlü isim katıldı.

GEÇMİŞİN SORUNLARI, GELECEĞİN
KAYGILARI... HEPSİNİN ÜZERİNDE
DOLAŞAN EFKÂR BULUTLARINI
DAĞITAN BİR SES:

KÖFN

KÖFN "Bi' Tek Ben Anlarım" teklisiyle aylardır müzik listelerindeki yerini koruyor. 2022 yılında olduğu gibi 2023'te de müzik platformlarının yayınladığı 'En çok dinlenen şarkılar ve şarkıcılar' listelerinde onların adı var. KÖFN aynı anda 4 şarkıyla birden listelerde! Grup 'Yakışıklı', 'Gitme Sana Muhtacım', 'Bi Tek Ben Anlarım' ve 'Al Aramızdan' şarkılarıyla rekorlar kırarak kendisiyle yarışıyor...

Röportaj: Özgür Aras
@ozguraras

■ **Women's Style Türkiye: Sakarya Üniversitesi'nde Çevre Mühendisliği okuyan gitarist, vokal, söz yazarı ve besteci Salman Tin'le aslen Manisalı olan ama Konya'da doğan Devlet Konservatuarı'nda Müzik Teknolojileri Ses Mühendisliği okuyan davulcu ve prodüktör Bilge Kaan Etil'in yolu nerede, nasıl kesişti de KÖFN doğdu?**

Salman Tin: Bilge'yle müzik yolculuklarımız otuzlu yaşlara kadar ayrı yerlerde olmuş. Kız arkadaşımın oturduğumuz 3 + 1 evin bir odasını kiralyorduk. Bilge önce o odada kiracımız, sonra arkadaşımız oldu. Bir ay sonra baktık kafamız da uyuşuyor; birlikte çalışmaya, şarkılar yapmaya başladık.

■ **W.S.: KÖFN'deki rol dağılımı nasıl? Salman Tin ne yapıyor, Bilge Kağan Etil ne yapıyor?**

Bilge Kaan Etil: Bizde direkt yarı yarıya. Salman, söz yazıp, beste yapıyor, ben de geri kalan düzenleme, ses ve prodüksiyon işlerini... Keza çalma işi de aynı, o söylüyor, ben çalışıyorum.

■ **W.S.: Beraber müzik yapalım**

fikri kimden çıktı?

Salman T.: Valla öyle işlerde ilk gaza gelen ben olurum ama hatırlamıyorum, Bilge hatırlar ama...
Bilge K. E.: Ben söyledim. Türkçe pop yapmak istemiyordum. Enstrümantal ve elektronik müzik yapıyorum ağırlıkta. Salman alternatif tarzda besteler yapıyordu. Birlikte denemelere başladık.

■ **W.S.: Hangi yıl?**

Bilge K. E.: 2017 senesinin ortaları gibi "Bul Beni"yi yaptık.

■ **W.S.: Gruba KÖFN ismini kim, niye koydu?**

Salman T.: Beraber bulduk.

Bilge K. E.: Farklı duran bir isim bulmaya çalışıyorduk. Çünkü isim bulmak çok zor. Farklı bir şey bulmaya çalışırken biraz harflerden gittik ve KÖFN'ü türettik. Anlamına hiç bakmadık.

■ **W.S.: Hangi şarkıcıları dinleyerek büyüdünüz?**

Salman T.: Babam Sezen ve Ajda'cıydı, annem daha çok Selami Şahin'i, Cengiz Kurtoğlu'nu çok severdi. '90'ların çocuğu olarak böyle bir evde büyüdüm. Üniversitede çok fazla yabancı müzik dinledim, Bob Dylan gibi. Sonrasında Bilge'yle beraber müzik yapmak istediğimizde ayağımızın köklerimiz basması gerektiğini düşündüğümüzde Selami Şahin ve Sezen Aksu gibi sanatçıları temel almamız lazım dedik.

Bilge K. E.: İki isim



beni çok şekillendirdi; babam ve ablam. Babam memur olduğu için küçüklüğüm hep onun Doğu görevlerine denk geldi. Manisa'dan Doğu'daki şehirlere 20 saat falan sürüyordu otomobile yolculuklarımız. Babam da o uzun yolculuklarda hep aynı kasetleri dönüp dönüp çalışıyordu.

■ **W.S.: Selçuk Üniversitesi Müzik Öğretmenliği eğitimini son sınıfta bırakıp İTÜ Devlet Konservatuarı'na gelmenin sebebi neydi?**

Bilge K. E.: Müzik öğretmenliği gibi bir hayalim yoktu, gerekirse parklarda yatmayı göze alarak İstanbul'a geldim. Babamla kavgalıydık, desteklemiyordu müzik yapmamı. Konya'da olmak iyi gelmiyordu. İstanbul'a gelmem gerekiyordu. O yüzden Selçuk Üniversitesi'ni bırakıp geldim.

■ **W.S.: İstanbul serüvenin nasıl başladı, Salman Tin'in kiracısı olana kadar neler yaşadın?**

Bilge K. E.: İstanbul'a geldikten yedi sene sonra Salman'la tanıştım. Eğitim

imim uzadı, albümlerin stüdyo kayıtlarında çaldım, sahnede Aslı Güngör ve Berkhan'a müzisyenlik yaptım. Daha sonra kendi tarzımı oluşturmak için kendimi geri çektim.

"Parkta yatmayı göze alıp İstanbul'a geldim"

■ **W.S.: Salman Tin'in sahne çalışmaları oldu mu KÖFN'den önce?**

Salman T.: Üniversiteye başlar başlamaz sahneye çıkmaya başladım cover gruplarıyla kafelerde, barlarda. Çok fazla sahneye çıkınca da üretim olmuyor. O yüzden bir süre bıraktım sahne işlerini. 1.5 sene garsonluk ve barmenlik yaptım İtalyan restoranında... Ardından vapur müzisyenliği

yaptım bir yıl... O da çok güzeldi.

■ **W.S.: Hangi yıl oldu bu?**

Salman T.: 2017'de, sonra Bilge'yle karşılaşıncı KÖFN'e başladık.

■ **W.S.: Ondan önce iyi para kazanmış olmalısın ki üç oda bir salon daire tutup, boş olan odasını kiraya vermişsin...**

Bilge K. E.: Ben ancak bir oda tutabiliyordum.

Salman T.: Barmenlik ve garsonluk yaptığım dönemde çok iyi para biriktirdim. Vapur müzisyenliğinin geliri de iyiydi... Benim hep cebimde para olur. O konularda hep şanslıyım.

■ **W.S.: Yılda ortalama kaç sahne çalışmanız oluyor?**

Bilge K. E.: Şimdilik yılda 80 arasındadır. Bu yıl 100'ün üzerinde olur.

■ **W.S.: Selami Şahin'e adanan bu albümde yer almayı neden istediniz?**

Salman T.: Bundan bir yıl önce cover yapmak istiyorduk, "Selami Şahin cover'ı yapalım" dedik. Bir oldu sonra

RÖPORTAJ

iki oldu, üç oldu. Dört tane filan cover ile uğraştık. İçlerinde “Gitme Sana Muhtacım” ve “Seninle Başım Dertte” vardı. “Seninle Başım Dertte”yi YouTube’da yayımlanan canlı setimize koyduk. Yayımlamak için Lider’e sordüğümüzda (Selami Şahin’in oğlu) “Biz zaten babam için saygı albümü yapacağız. İsterseniz size bunu verelim, orada da başka bir şarkınız olsun” dedi. Biz de çok sevindik hatta şarkı da “Gitme Sana Muhtacım olsun” dedik.

■ **W.S.:** “Gitme Sana Muhtacım” kişisel müzik arşivinizde nerede duruyor?

Bilge K. E.: Şarkıyı birazcık rock tabanlı halde sunduğumuz için konser şarkı listemizde ortalarda hızlandırdığımız şarkılarının olduğu yerde ve çok güzel geliyor.

KÖFN’ÜN FARKI

■ **W.S.:** Türk alternatif müzik sahnesinde sizin gibi hem kitlelerde



karşılık bulan hem de güncel müzik standartlarında müzik yapan pek çok başarılı topluluk var. Ancak sanırım sizin kadar takip edilen yok. Köfn’ün farkı nerede?

Salman T.: Bence farkımız şurada, Bilge Kağan ile beraber ayağımızı hep sağlam temellere yani geçmişimize bastık. Onlar üzerinden başlayan bir ilham sarmalı oluşturduk. Konu daha da

köklerimize değen insanımızın geçmiş hislerine dokunan bir yere oturdu.

■ **W.S.:** Bir röportajınızda birinizin geçmiş diğerinizin de gelecek anksiyetesi olduğunu söylemişsiniz. Öte yandan müziğinizin de geçmişin sesleriyle geleceği bir araya getiren bir yapıya sahip. Bu açıdan Köfn’ün bizzat sizin ve dinleyicilerin anksiyetelerine iyi geldiğini söyleyebilir misiniz?

Salman T.: Evet, Bilge Kağan’ın gelecekle ilgili, anksiyete demeyelim de her zaman bir soru işareti vardır, “Bunu nasıl yapacağız, şunu nasıl yapacağız” diye. Benim de yengeç burcu olduğum için sanırım geçmişle ilgili aşmaya çalıştığım şeyler var. Burada da örtüşen bir ekibiz.

‘MÜSLÜM DİNLEDİK’

■ **W.S.:** Köfn’ü başından beri takip eden dinleyicileriniz arasında tahmin ediyorum ki “Tepeler” (2019) ve Rockstar (2021) albümlerinin ayrı ayrı sevenleri vardır. Ancak içlerinde geçen yıl çıkan “Popstar” albümü, konsepti ve kullandığınız seslerin, en azından dinleyici algısı açısından daha geçmiş bir döneme atıf yapmasıyla bence ayrılıyor. Müzikal anlamda böyle bir değişim zamanla mı gerçekleşti yoksa bir an geldi ve müziğinizle ilgili bazı kararlar vermeniz gerekti?

Salman T.: Biz her zaman bir “mood” üzerinden gidiyoruz. “Tepeler”, o “deep house” zamanlarının olduğu yumuşak, gün batımı hissini oldugu bir pop denemesiydi. Sonra bir “dans uzun çaları”mız var. Ardından “Rockstar” geliyor. O da bir elektronik denemesi. “Popstar” da bir pop denemesi ama “Bi’ Tek Ben Anlarım”da bizim tuttuğumuz arabesk hissini ilk denemelerinin yer aldığı bir albüm oldu. O “mood”lar bizi bir yere götürüyor, götürdüğü yer ise çoklu şarkıların olduğu bir dinleti oluyor. “Popstar” toplumun çoğunluğuna ulaşan bir arabesk hissi olduğu için



daha duyulabilir bir hal aldı. Tabii biz “Topluma erişelim” diye değil o ara sevdiğimiz ne varsa onu yapma amacındayız. “Popstar” sürecinde çok fazla “Müslüm” dinledik. Bilge’nin o yaylıları synthesizer ile dönüştürdüğü ve çıkardığı bir hisse geçiş yaptık.

“Vapur müzisyenliği ve barmenlikte iyi kazandım”

Bir yandan da rockstar’dan popstar’a dönüştüğümüz bir durum yaşandı. Öyle ironik bir bakış açısı da var. Müzikal anlamda sürekli değişiyoruz. Aynı şeyleri yapamama durumumuz var. Her albümde yeni bir şey deniyoruz ve bu bizi zinde tutuyor. Beyin

fırtınalarımız da çoğalıyor, mutlu oluyoruz. Yeni şeyler eski şeylerle birleşiyor, konuya Köfn giriyor ve böyle bir çıkış oluyor.

EFKÂRLI DANS

■ **W.S.:** Köfn müziğini çevreleyen bir efkâr var. Kimi zaman sözlerde kimi zaman şarkının genelinde. Acaba bu efkâr siz Köfn’de buluşana kadar olan yaşamöykünüz ile de ilgili mi? İnsanlara dokunmanız, hayalleri buldukları yerden çok daha büyük olan iki müzik tutkununun inişler ve çıkışlarla dolu bir yolculuktan sonra duygularınızı kitlelerle paylaşabilmekten mi kaynaklı?

Salman T.: Efkar konusu şöyle, ilk çıktığımızda Bilge Kağan ile konuştuğumuz şeydi, “Cry dance” (ağlamalı dans) gibi bir türün üzerinden gitmek istemiştik. Böyle absürt bir durum ortaya çıkmıştı. Efkar da bu toprakların değişmez hissidir. Elbette biz de

Anadolu’dan geliyoruz. Hayallerimizin yüksek oluşu, efkârımızın ve dans tutkumuzun da yerinde oluşu bence insanlara biraz olsun yaşamlarındaki efkârla dans etmelerini gösteriyor olabilir, naçizane.

POPÜLER OLUNCA...

■ **W.S.:** Bu kadar tanınır olmak gibi bir amacınız veya beklentiniz var mıydı?

Bilge K. E.: Böyle bir amacımız yoktu ama yapmak istediklerimizi yapmak için popüler olmanın önemini popüler olmaya başlayınca anladık. İstediklerimiz çok şey var. Şarkılar, klipler, programlar, belgeseller... Popüler olunca bunlar çok daha kolay olmaya başladı.

■ **W.S.:** Popüler olduğunuzu ilk ne zaman anladınız?

Bilge K. E.: İzmir’de, bir gün trafik vardı ve biz konser alanına metro ile gitmeye karar verdik. Metroda bayağı yoğun bir ilgiyle karşılaştık, o zaman anladık.



MODA HABERLERİ

Vakko kadını, ilkbahar'ı pastel tonlarla karşılıyor

Vakko İlkbahar/Yaz 2024 Kadın Koleksiyonu İlkbaharın enerjisini sofistike bir çizgiyle tasarımlarına yansıtıyor. Vakko İlkbahar/Yaz 2024 Kadın Koleksiyonu, canlı renklerle harmanlanan, hafif, konforlu ve şıklığı vurgulayan tasarımları ile ilkbaharı karşılıyor. Koleksiyonda; sofistike detaylara odaklanan tasarım elbiseler, renklerin ve dokuların gücüyle bahar havasına uygun hafif ve casual ceketler, dinamik tasarımıyla fark yaratan gömlekler ve tiril tiril etekler ön plana çıkıyor.



Salsa Jeans etkisi ilk kez ve sadece Boyner'de yerini aldı

Dünya markalarının Türkiye'deki buluşma noktası Boyner, seçkisine Portekiz jean markası Salsa Jeans'i de ekledi. Hayatın her anına ve her bedene uygun jean tasarımlarıyla Salsa Jeans; özel kesimi, renkleri ve zengin model yelpazesi ile Boyner'in yenilikçi moda evreninde yerini alıyor.

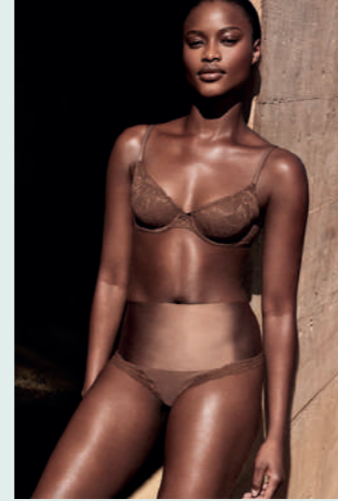
Saf kalitenin zamansız tasarımlarla buluştuğu Hemington, İlkbahar-Yaz 2024 Koleksiyonu ile karşınızda. Hemington, yeni koleksiyon ilhamını Avustralya'nın şehir manzaralarının büyüldü dünyasından alıyor. Tasarımlara yön veren unsurlar arasında; denizin verdiği dinginlik, dağlar ve ormanların ihtişamı, çöl vadilerinin özgür ruhu, vahşi doğanın coşkusu yer alıyor. Şehrin dinamik yapısı ve modernizmi yeni sezonda Hemington kalitesiyle hayat buluyor.

Hemington İlkbahar-Yaz 2024 koleksiyonu ilhamını şehrin enerjisinden alıyor



Victoria's Secret'in 1 numaralı koleksiyonu: Body by Victoria!

Lycra FitSense teknolojisine sahip Victoria's Secret'in en yeni ve kusursuz koleksiyonu Body by Victoria'nın mükemmel sütyenleri, herhangi bir dolgu olmadan ihtiyacınız olan desteği size konforlu bir şekilde sağlıyor. Yokmuş hissi veren hafif ve dolgunsuz tasarımı ve görünmez destek sağlayan Invisible Lift teknolojisi sayesinde Body by Victoria gün boyu sizi rahat hissettiriyor. Görünmez kaldırma teknolojisine sahip bu özel koleksiyon teninizle müthiş bir uyum yakalayarak sizi pürüzsüz mükemmellik ile tanıştırıyor.



Penti ve İstanbul Moda Akademisi sektöre yeni moda profesyonelleri kazandırmak için güçlerini birleştirdi

Geleceğin moda profesyonellerini yetiştiren İstanbul Moda Akademisi (İMA), Türkiye'nin lider ve uzman iç giyim markası Penti ile 'endüstri projesi' kapsamında bir araya geldi. İMA moda tasarımı öğrencileri, sektörün en köklü ve güçlü markalarından Penti için Aktif ve Rahat Giyim kategorisi için ürünler tasarladı.



W Collection'ın İlkbahar/Yaz 2024 koleksiyonu erkekler için bahar şıklığına farklı alternatifler sunuyor

W Collection yeni koleksiyonuyla, erkeklerin ilkbahar stilleri için zengin ve çekici seçenekler sunuyor. Erkeğin şıklığını tamamlayan öncelikli parçalardan olan farklı renk ve tasarımlarıyla dikkat çeken gömlekler, takım elbiseler ve ceketlerle kombinlenerek görünümlerine önem verenler için şık alternatifler içeriyor.



H&M Move yepyeni outdoor koleksiyonunu tanıtıyor

Aktif giyim markası H&M Move, doğa yürüyüşü tutkunlarının ilgisini çekecek yepyeni bir koleksiyon ile 2024 ilkbaharını karşılıyor. Moda odaklı, fonksiyonel ve konfora dayalı bu koleksiyon, dış mekan aktivitelerine tarz ve rahatlık getiriyor.

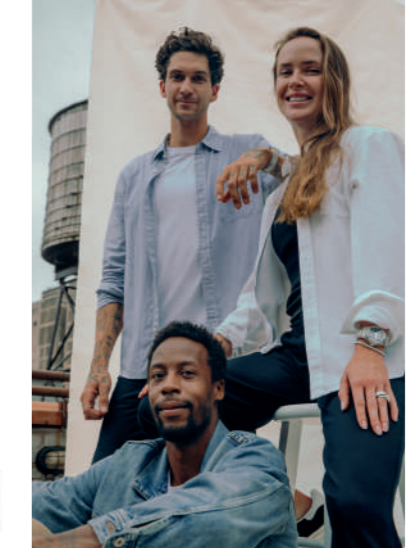


Koton Denim koleksiyonu sezonun trend fitleriyle yaz'ı karşılıyor

Saf kalitenin zamansız tasarımlarla buluştuğu Hemington, İlkbahar-Yaz 2024 Koleksiyonu ile karşınızda. Hemington, yeni koleksiyon ilhamını Avustralya'nın şehir manzaralarının büyüldü dünyasından alıyor. Tasarımlara yön veren unsurlar arasında; denizin verdiği dinginlik, dağlar ve ormanların ihtişamı, çöl vadilerinin özgür ruhu, vahşi doğanın coşkusu yer alıyor. Şehrin dinamik yapısı ve modernizmi yeni sezonda Hemington kalitesiyle hayat buluyor.



Dockers Live Original, stilini kullanarak orijinalliği yakalamanın yollarını keşfedecek



'Live Original' kampanyasının özünde Dockers'in anavatanı Kaliforniya, San Francisco'dan çıkan özgün fikir ve sesler yer alıyor. Dockers Live Original için asıl özgünlük bir şeyi ilk defa başarmak değil, tarzıyla fark yaratmak. Tıpkı klasik bir khaki pantolonu alıp günlük stilin değişmez bir parçası haline getiren Dockers gibi.

Columbia ile patikalara adım at

Doğanın uyanışına nehrin kenarında, sık ormanda ya da yüksek tepelerde eşlik etmek için maceracı ruhunu serbest bırak! Doğanın tüm güzelliklerini keşfederken Columbia'nın üstün teknoloji ürünlerine güvenebilirsin.

Columbia'nın yeni sezon koleksiyonlarından LET'S HIKE koleksiyonu ile doğaya adım atmaya hazır ol! Teknolojiler ile donatılmış sweatshirt, gömlek, pantolon ve ayakkabıdan oluşan koleksiyon bu baharda doğada yaptığın yürüyüşlerde daha konforlu kalmanı sağlayacak.





Cansu Rüzgar:

“Ben bu işi mutfağında öğrendim”

Röportaj: Ecem Saral
@eceminsectikleri

■ **Women's Style Türkiye:** “Mlini Jewellery” olarak tanıyoruz sizi. Aslında 1984 yılında, “Rüzgar İnci” olarak Kapalı Çarşı’da babanız tarafından işinizin temelleri atıldı. Neden babanızın yolundan gitmeye karar verdiniz?

Cansu Rüzgar: Babamız Ali Rüzgar, sektörün önde gelen isimlerindedir. Onun kurduğu Rüzgar İnci markası geçmişten bu yana birçok firmaya ve tasarımcıya tedarik sağladı. Bu süreçte biz de kendisinden işin hem ticari hem de ahlaki yönünü öğrendik. Özellikle işine sahip çıkması, çalışkanlığı ve azmi ilham kaynağım oldu. Bu benim hep daha iyisini yapmamı sağladı. İş dışında da verdiği öğütler, zorluklar karşısındaki tavırları, işine olan bağlılığı, mükemmeliyetçiliği ve sevgisi yol gösterdi. Sektörde bir şeyleri başarmaya başladysam onun hayata ve işine olan bakışı, bize de onu aşılması sayesinde.

W.S.: Takı tasarımı yapmaya başlamadan önceki Cansu’yu tanıyabilir miyiz?

C.R.: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde Kamu Yönetimi bölümü okudum. Eğitim hayatımın yanında 15 yaşında farklı sektörlerde iş hayatına atıldım. İş hayatına erken yaşta atılmak, zorluklar-

la daha kolay mücadele etmeme katkı sağladı. Aynı zamanda beni hayallerime daha da çok yaklaştırdı. 22 yaşında eşim Yunus Rüzgar ile tanıştım. Ardından takı sektörüne adım attım. Kayınpederim Ali Rüzgar’dan edindiğim tecrübeler hayatımda bambaşka bir sayfa açmamı sağladı. Kendimi geliştirebileceğim, hayallerime adım adım ulaşabileceğim bir sektörün içerisinde buldum kendimi.

W.S.: Bütün takılarınız zamansız ve mekânsız, bütün tasarımlarla siz mi ilgileniyorsunuz yoksa ekibiniz var mı?

C.R.: Tasarımların hepsi bana ait. Hem modeller hem de yapım aşaması bizzat kendi el emeğim. Ben inci sektörüne girdiğimde kafama ilk koyduğum şey, inciyi zamansız ve yaşsız hale getirmektir. Çünkü

inci dendiğinde akla direkt orta ve ileriki yaşlardaki kişilerin kullanabileceği modeller akla geliyor. Ama ben daha gençlere de hitap eden, hem günlük hayatta hem sportif kombinlerle kullanılabilen, hem de klasikten vazgeçmeyenlere de hitap eden tasarımlar yapıp bu anlamda boyut ve algı değiştirmeyi hedefledim. Amacıma da ulaşmaya başladığımı düşünüyorum. İnciyi benim gibi günlük hayatına dahil eden birçok kişi görüyorum.

W.S.: İnci mağazanızın yanına Diamond mağazanızı da eklediniz. Bu süreçten bahsedebilir misiniz?

C.R.: İnci ile başlayan tasarımlarımıza ilk etapta gümüşü ekledik. İncili ve gümüşlü tasarımlarımız büyük ilgi gördü. Ardından mücevherli özel tasarım siparişleri de almaya başladık. Yol bizi mücevher dünyasına doğru götürürken, bu sefer edindiğimiz tecrübeleri, bu alanda da kullanmaya karar verdik. Mlini Jewellery çatısı altında Mlini Diamond’ı da Nişantaşı’nda 8 Mart Dünya Kadınlar Günü’nde açtık.

W.S.: Tasarımlarınızın her biri çok titizlikle hazırlanmış, bunun için aldığınız eğitimleri bizimle paylaşır mısınız?

C.R.: Kapalı Çarşı bu işin en önemli eğitim yeridir. Ben işi mutfağında öğrendim. Oradaki ustaları izleyerek, gözlemleyerek başladım, ardından kendim işin içine dahil oldum. İşin kalbinde yetişmek benim en büyük şansım oldu.



Bunlara bayıldık!

BU AY BİLMENİZ,
DUYMANIZ VE HAKKINDA
FİKİR SAHİBİ OLMANIZ
GEREKEN HER ŞEY!

Guess Home koleksiyonu kadife ve jakar tasarımları ile öne çıkıyor

Guess Home koleksiyonu ev dekorasyonuna gösteriş, sıcak hava katan kadife ve jakar kumaşların kullanıldığı yastık, ayıcık ve mumluklardan oluşan yeni serisi ile şık iç mekanları ısıtmaya devam ediyor. Guess Home, Guess tekstil ve aksesuar koleksiyonunun sonbahar & kış sezonundaki seçkinde bulunan tonlar, kumaşlardan aldığı ilhamla ikonikleşmiş Guess logosunu harmanlıyor ve bu özel seriyi ortaya çıkartıyor.



Tüm cilt tiplerine uygun sağlıklı çözümler Cosmed’de sunuluyor



Cosmed, cinsiyet ya da yaş farkı olmaksızın sağlıklı bakımı herkese ulaştırmaya devam ediyor. Her bir ürününü güçlü ve uzun araştırmalar sonucunda, dünya standartlarında üreterek eczacı ve dermatologların tavsiyeleriyle son kullanıcıya ulaştıran marka, tüm cilt tiplerine özel çözümler sunuyor.



Lav ile rengarenk sofralar yaratın

Lav, renkli ürünler kullanmayı seven, mutfağını, dolaplarını, sofralarını renklendirmek isteyenler için Ada Bardak ve Pudra Tonları Reçellik’i öneriyor. Modern tasarımları ve renkleriyle sunumlarınızı da zenginleştiren bu ürünler, Lav satış noktalarından ve www.lav.com.tr internet mağazasından satın alınabiliyor.



Kelebek Mobilya’nın “Kızlarımıza Kelebek Bursu” Projesi ikinci yılında...



Kelebek Mobilya’nın Türk Eğitim Vakfı (TEV) iş birliği ile geçen sene kadınlar gününde başlattığı projenin ilk senesinde, yüzlerce lise, meslek okulu ve üniversite öğrencisi olan kız çocukları için burs sağlandı.

Oligark İstanbul: Lezzet ve eğlencenin buluşma noktası

Geniş kapasitesi ve farklı konseptli alanları ile İstanbul’un en büyük yeme-içme, eğlence ve etkinlik mekanı Oligark İstanbul, dört mevsim konseptiyle yılın her döneminde konuklarına ayrıcalıklı bir deneyim sunuyor. Oligark İstanbul, Boğaz’ın nefes kesici manzarasına karşı

unutulmaz bir deneyim için şık ambiyansı ve kusursuz hizmeti ile sizi bekliyor. Denize sıfır konumu, farklı dünya mutfaklarına sahip üç restoranı ve kaliteli hizmet anlayışı ile Oligark İstanbul, kış sezonunda da en özel anların buluşma noktası olmaya devam ediyor.

Online dil eğitimi olur mu?

Günümüz ilişkilerini mi ele alsak nasıl yapsak, eğitim mi konuşsak bu sayımızda derken kendimi 'Şinanay da yavrum şina şinanay, şinanay da şinanay hoppa şinanay' şarkısını söylerken buldum. Aslında tam olarak böyle değil miyiz? Sanırım gün geçtikçe ilişkiler şinanay modunda geçiyor dedi 2 çocuklu ingilizce öğretmeni ama şuan ev hanımı olan ben (:...

Biraz size kendimden mi bahsetsem yoksa biz seni ne yapalım mı dersiniz yada kimi okuyoruz biz diyerek bilmek ister misiniz? Sizin cevabınızı duyamıcağıma göre :) kendim hakkında biraz bilgi vermem de sakınca yoktur diye düşünüyorum.

Küçük bir kasabada memur bir ailenin çocuğu diye söze başlasam keşke lakin İstanbul'un göbeğinde doğmuş anne-babası öğretmen yetmemiş kendimde atanmamış bir ingilizce öğretmeniym kardeşim benim gibi olmasın diye o makine mühendisi. (: Atanamamış dedim dikkatinizi çektiyse bu konuya daha sonrasında mutlaka değineceğim şu an kpss kasiyorum hem de 2 bebeğimle. Büyük kızım 4.5, küçük kızım 2 yaşında ellerinizden öperler abileri, ablaları. Bebeklerimi yeterince büyüttüğümü düşünüp bu sene tam gaz modunda ara verdiğim işime geri dönüş yapacağım diyerek mevzuyu kendimden alıp sizlere bir soru yöneltip

konumuza geri dönelim diyourum. Atanamamış dedim ama şimdi atanmakla, 20 sene öncesi atanmak ne kadar kolaydı? Annemle babam mesela tabii ki de şansına atanmış demeyeceğim fakat şuanki eğitim sistemi ile o zamanki eğitim sistemi bile aynı değil.. Şuan birçok üniversite var yani mezun çok ekmek az.. Evet yanlış duymadınız eğitim kalitesi oldukça düşük, herkeste bir diplomam olsun yeter kafası,ama ekmek az yada hangi meslek grubunuzda olursanız olun ingilizce şart Türklerin ortak derdi, yeni nesil ebeveynlerin tonla para döküp gönderdiği kreşlerden başlayan üniversiteden mezun olana kadar çocuğum ingilizce öğreysin diye bir ev parası harcatan eğitim sistemi... Peki sonuç nedir? Şunu her zaman duyarsınız akrabadan,eş dosttan aslında.. 3 yaşından beri ingilizce görüyor ama ortaokuldayız ilerleme asla olmadı bazılarımızın evinde ingilizce flipinli dadılar olmadığı için o kadar da şanslı değiliz yada.. Ne kadar ekrana maruz kalan çocuk ekran bağımlısı oluyorsa aslında kulak aşinalığı,yada dil yordamlığına maruz kalan çocukta ingilizceyi ana dili konuşabilir. Yazın gönderdiğiniz 1.5 aylık sadece havası alınmış yaz okullarından yada okulda sürekli grammer yapısını görüp Aliyi Ayşe yapıp ortaya geniş zaman yerleştirilen örneklerden bahsetmiyorum

Peki biz tam olarak bu konu için el birliğiyle ne yapabiliriz? Nasıl ilerleyebiliriz? Kendim dahil önce bu işe gönül verip mesleği edin-en arkadaşlarıma sesleniyorum. Okullarda öğrettiğimiz kelimesi kelimesine dahil fonetik alfabe okunuşu, konuşmasını önce kendimiz düzeltmeliyiz . Nesilden nesile aktarılan gen gibi düşünün. Nasıl öğretirseniz öyle devam ettiği için herhangi bir kelimeyi dil yerleşene kadar o şekilde kabul ediyor ve telaffuz öyle öğreniliyor. Yakın zamanda gittiğim Kpss kursunda çok değerli bir hocadan ders alma



Tuba Özkaya
İngilizce Dil Bilimcisi
@tuba.ozkayaa

sınıfta bile dikkat toplamak zorken online olarak tek öğrenci de olsa çokta kolay değil. Düşünsenize siz konuşuyorsunuz karşınızdaki sizin dilinize hakim değil, sizinle 30 dakika boyunca enerjik bir şekilde birşeyler anlatmaya çalışıyor kendim ifade ederken şurada yoruldum. Yanlış bilmiyorsam öğretmeni beğenmedinizde değiştirme şansınız olabiliyor peki bu sistemde dersi ne kadar sürede alabiliyorsunuz cevap maddi olanağınıza göre .İsterseniz haftanın 1 günü isterseniz 3 günü yada hergün olabiliyor.Ne kadar ekmek o kadar köfte. Bir sonraki yazımda mutlaka uygulamaları detaylı inceleyip size bilgi vereceğim eğer çizilen yol ve yöntemde kafama oturan uygulama varsa tavsiye bile edebilirim. Kendimde ingilizce öğretmenin kızı ingilizce öğretmeniym, peki ne kadar dile maruz kaldığımı sorarsanız hiç diyebilirim. Neden bu mesleği seçtiğimi sorarsanız çocukluğumdan beri şunu söylerim oturarak, ders anlatarak para kazanmak çok kolay ve eğlenceli geliyordu sanıyordum ki çok kolay aslında hiçte öyle olmadığını yıllar sonra ilk derslerimi anlatmaya başladığımda anladım. Yanlış anlamayın evde sizin hatta benim dahil tahammül edemediğimiz bazen sınırlarımızı zorlayan çocuklarımıza parasını ödeseniz bile eve gelen bir yabancıнын yaklaşık 2 saat ders anlatıp o dinamiği yakalaması o kadar zor ki... Eğer öğrenci istekliyse bal oluyor ama eğer zorla alıyorsa ya derse çekme tekniklerini kullanıyorsunuz gönülden eğitimciyseniz parasını görmeden gerçekten öğrensin istiyosanız yeri geliyor evladınızda o kadar hırpalamıyorsunuz kendinizi. Öğretmenler kolay para kazanıyor lafını aslında asla kabul edemiyorum ya da 10 ay çalışıyorsunuz 2 ay yatıp maaş alıyorsunuz diyenlere sözüm olsun burdan aynı havuza girmeden boğulmak ne demek bilemezsiniz. Eğitimci olmak zor, bir evlat yetiştirmek, insan yetiştirmek nesilden nesil ile bunu sürdürebilmek, koşulsuz ne olursa olsun bütün bildiklerini kendi çocuğunun dışında birisine bunu kusursuzca yüklemeye çalışmaktır. Sözüm meclisten dışarı ama sizin 2 saatte katlanamadığınıza ya da okula gönderip halay çektiğiniz çocuklarınıza bir öğretmen 8 saat okulda sabır ve şefkat gösteriyor. Gönülden bu işi yapan, kendi evlatlarından ayırmayan,şefkatla onları kucaklayan kadın yada erkek farketmeksizin bütün eğitimci meslektaşlarıma selam olsun.Siz değerli okuyucularımıza da bir sonraki aya kadar incelemem gereken uygulamalar ve bu konularla ilgili dil yeterliliği hakkındaki fikirlerimi sizlerle paylaşana kadar bolca gülün, hep sevin ve düzenli cilt bakımınızı unutmayın. Görüşmek üzere...

imkanım oldu ve aslında biz öğretmen olarak fonetik alfabenin ne kadar önemli ve çocuklara öğretirken aslında ne kadar doğru öğretebileceğinizi öğrenmiş olduk. Böyle hocalar Türkiye sınırları içerisinde artık o kadar az ki gün geçtikçe de sayıca çoğalmamız gerekirken daha da azalarak devam ediyoruz. İlerleyen zamanlarda size dil kullanımının meslek gruplara göre farklılıklarından, plaza dilinde aslında gerçekten ingilizcekullanımı, seyahatlerde mini boy paket gibi konuşulacak belirli yapılardan dili en çabuk nasıl kavrayabileceğimizden ve küçük, büyük demeden ingilizce öğrenmenin belirli püf noktalarından bahsediyor olacağım. Sosyal medyada karşıma çıkan ingilizce dil eğitimi ile ilgili bazı uygulamalardan bahsedeceğim. Aslında tam olarak inceleme fırsatım olmadı ve hepsini teker teker inceleyip sizlere bilgi vermeyi notlarımın arasında bulunduruyorum. Belli bir ücret ödeyip senelik aldığınız uygulamalar ne kadar etkili ve ne kadar doğru hep birlikte deneyimleyip göreceğiz. Sadece bir kez büyük kızıma demo ders aldırırken yanında bulunma fırsatım oldu. 30 dakika süre boyunca asla türkçe konuşulmayan tahminimce bir çoğu türkçede bilmiyor karşınızdaki çocuğun 30 dakika ingilizceye maruz kaldığı bir uygulama. Çocuğu ekran karşısında öncelikle dinamik şekilde tutabilecek bir öğretmen olması cıvı cıvı enerjik modunda kılması ve küçük çocuklara hitap ettiğini unutmaması gerekli . 40 dakika boyunca bir öğrenciyi 30 kişilik



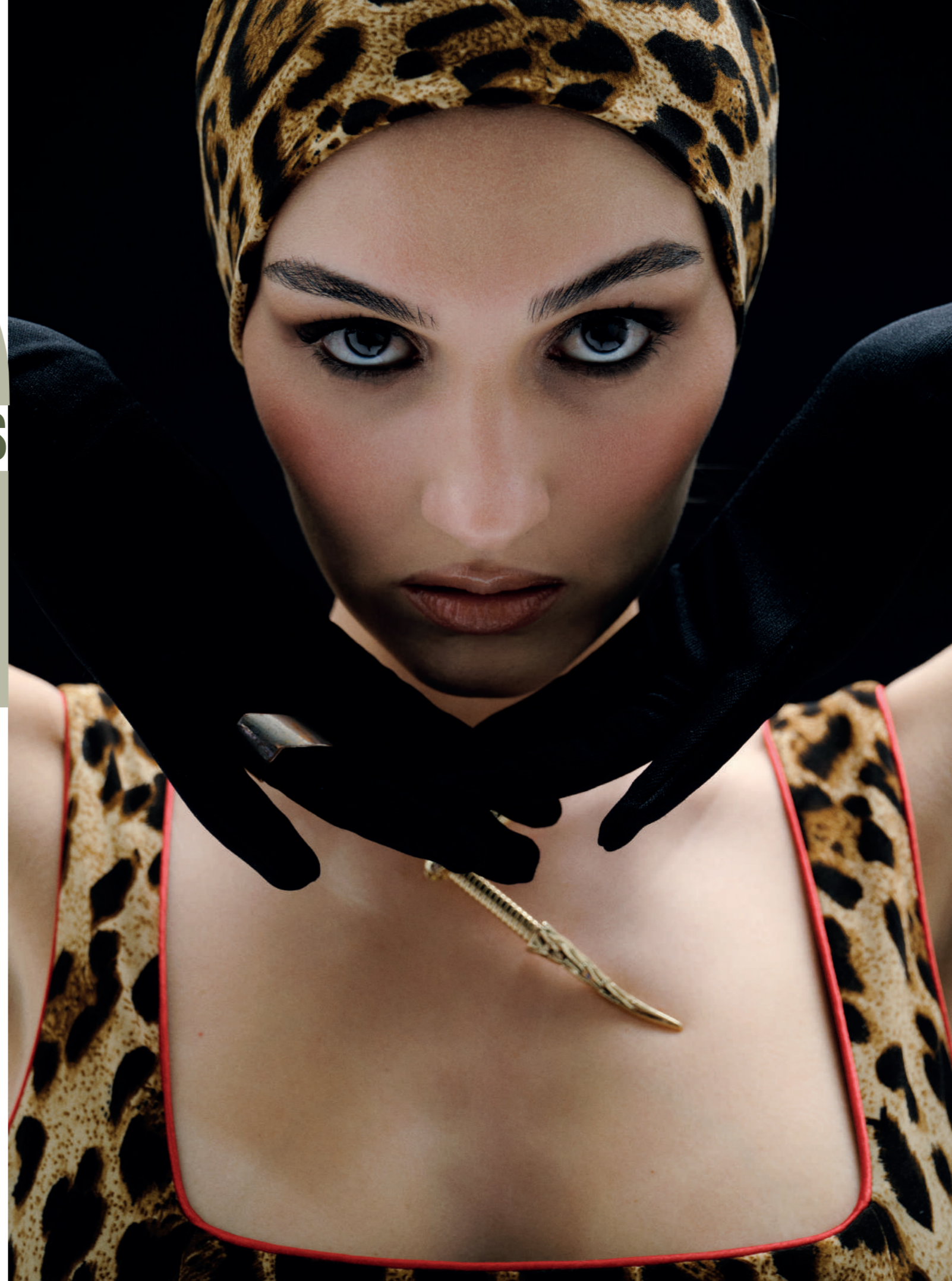
GİZEM GÜNEŞ

Fotoğrafçı: Kaan Bülbüloğlu @kaanbulbuloglu.studio
Styling: Sedat Kızgın @sedat.kizginnn
Saç-Makyaj: Pelin Tamkoşar @mua.pelintamkosar
Fotoğraf asistan: Cem Ceylan @cemceylan
Studio: Mood34 Production

MOTİVASYON KAYNAĞI KENDİSİ

**“Behiye gibi kardeşim,
kırmızı çizgimdir”**

Behiye karakteri ile ekranlarda izlediğimiz Gizem Güneş; motivasyon kaynağının kendisinin olduğunu ve moda kavramında Old Money tarzını benimsediğini vurguladı.



Röportaj: Ecem Saral
@eceminsectikleri

■ **Women's Style Türkiye: Bazı oyuncuların kalbinde tiyatronun yeri ayrıdır. Sizin için de öyle mi yoksa sinema ya da dizileri tercih mi edersiniz?**

Gizem Güneş: Tiyatronun hem oyuncuya hem de seyirciye verdiği his bence bambaşka. Tiyatroda seyirciyle birbir iletişimde olmanın ve karşılıklı bir enerjiyle donanıyor olmanın verdiği haz, sinema veya dizinin verdiği hazdan çok çok daha fazla. Bir kere performans anında ve hemen bitiminde direkt seyirciden geribildirim alıyorsunuz. Bu keyfin tarifi yok. Ekran bir nevi iki taraf arasına perde koyuyor.

■ **W.S.: Oyunculuk kariyerine nasıl başladınız? Oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz?**

G.G.: Küçüklüğümde beri oyuncu olmak hayalimdi ve hep bu hayal ile büyüdüm. Çocukken kendimi hep bir sahnede hayal ederdim. Ailem de bu isteğimi görüp çok destek verdiler bana sağ olsunlar. Çok küçük yaşta beni ajansa kaydettirdiler ve çeşitli eğitimler alabilmem için yardımcı oldular. Beş yaşımdayken reklam çekimleri ile başladım aslında oyunculığa, daha sonra Binbir Gece dizisiyle ilk dizi deneyimimi yaşamış oldum.

■ **W.S.: Favori giyim parçanız nedir? Moda anlayışınızda olmazsa olmazınız var mıdır?**

G.G.: Kesinlikle jeanlerdir. Jean pantolon, gömlek, ceket, şort... Dolabımda en çok onlar var ve her seferinde sayıları çoğalıyor. Basic ama kumaşı kaliteli ve şık parçalar da olmazsa olmazımdır.

■ **W.S.: Kendi modanızı nasıl tanımlarsınız? Sizin için rahatlık mı önemlidir şıklık mı?**

G.G.: Kendi giyimimi basic ve cool olarak tanımlayabilirim. Old money dediğimiz giyim tarzı benim tarzıma en uygun olanı. Fazla abartılı renkler ve desenler giymem. Bence rahatlık ve şıklık eşit değerde olmalı. Yani rahat olacağım diye şıklıktan taviz verilmemeli, şık olacağım diye de rahatlıktan.

■ **W.S.: Kül Masalı dizisinde Behiye karakterini canlandırıyor sunuz. Karaktere hazırlık süreci nasıl geçti? Behiye'de kendinize benzettiğiniz özellikler var mı?**

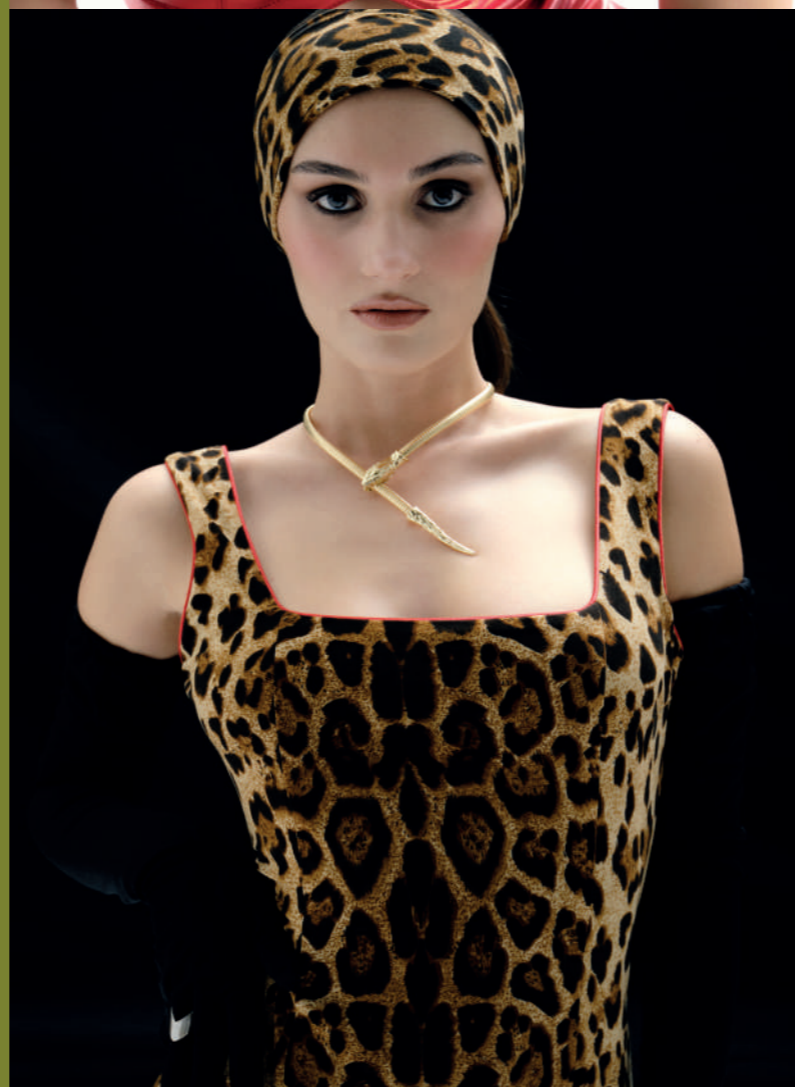
G.G.: Behiye karakteri malzemesi bol ve eğlenceli bir karakter. Aynı zamanda da çok içimizden bir karakter. Hazırlık sürecinde daha çok Behiye'nin geçmiş ile ilgili problemlerini bulup içselleştirmeye çalıştım. Dışarıdan yüzeysel biri gibi gözükse de içinde barındırdığı travmaları anlamak ve bunu seyirciye yansıtmak çok önemliydi benim için, bunun üzerine çalıştım daha çok. Ve hep eğlenceli bir yerden bunu anlatmak istedim seyirciye. Behiye'de kendime benzettiğim tek özellik sanırım ablasına olan bağı. Benim de Behiye gibi kardeşim kırmızı çizgidir.

W.S.: Motivasyon kaynağınız nedir?

G.G.: Benim motivasyon kaynağım, kendim. Kendi tatminliğim ve yaptığım işten duyduğum haz beni motive ediyor. Kendimin en iyi versiyonuna ulaşma isteği de beni çalışkan biri yapıyor.

■ **W.S.: Kül Masalı'nda sette bir gün nasıl**





geçiyor? Sette olmaktan keyif alıyor musunuz?

G.G.: Bizim setimiz çok keyifli ve tatlı geçiyor. Oyuncular ve ekip birbiri ile çok güzel bir iletişim içerisinde. Sette olmayı seviyorum. Sete gider gitmez hemen hazırlığa giriyorum. Erkenden hazır olup sahneye girmeyi beklemeyi tercih ediyorum. O bekleme süresinde sahneyi tekrardan gözden geçirmek ve bir çay içmek bana kendimi çok iyi hissettiriyor. Zaten sonrasında kayıt dedikten sonra zaman nasıl geçiyor anlamıyorsunuz. Sahne aralarında arkadaşlarımla keyifli sohbetler yapıyoruz.

■ W.S.: Sizi en çok etkileyen kitap nedir? En çok neyinden etkilendiniz?

G.G.: Semerkant. Kitabı okurken gezgin misali oradan oraya gidiyorsunuz yazarla birlikte. Kitabı okurken an ile ilişkimin kesildiğini fark etmiştim. Aynı zamanda İran ve Türk tarihiyle ilgili birçok bilgiye de ulaşıyorsunuz. Tarihe merakı olanlara tavsiye ederim.

■ W.S.: "Bu film harikadır." Diyebileceğiniz bir film

öneriniz var mı?

G.G.: Tabii, ilk aklıma gelen film Bir Avuç Bilye. İkinci dünya savaşında geçen, yaşanmış bir hikaye. Nazilerden kaçmak için Paristen güvenli bölgelere gitmek için yola çıkan iki kardeşi anlatıyor. Bu film beni gerçekten çok etkilemişti.

■ W.S.: İçerisinde yer almayı en çok isteyeceğiniz film/dizi türü nedir? (komedi, korku, romantik komedi vs.)

G.G.: Komedi oynamayı çok seviyorum. Geçen yıl bir de aksiyon ile tanıştım iki projemde. Aksiyonu da çok sevdiğimi fark ettim.

Sanırım komedi ve aksiyon türünde yer almayı çok isterim. Hatta ikisi bir arada olursa, çok keyifli olur benim için.



SAĞLIĞI YENİDEN KEŞFEDİN...

R FITNESS & SPA

Renaissance Istanbul Bosphorus Hotel’de gün ışığı alan R Fitness&Spa ile ruhunuzu ve bedeninizi dinlendirin, sağlığı yeniden keşfedin.

İstanbul’un merkezinde konsepti, mimarisi ve ayrıcalıklarıyla misafirlerini ağırlayan Renaissance İstanbul Bosphorus Hotel, R Fitness&Spa ile bedeninizi ödüllendiriyor. Kişiyeye özel fitness programlarından aletli pilates derslerine, yoga, stretching ve boot camp gibi grup derslerinden antrenman programlarına ve savunma sporlarına kadar farklı uygulamalarıyla konuklarına birçok seçenek

sunan R Fitness&Spa’da, ruhunuzu dinlendirip bedeninizi şekillendirecek, şehrin içinde yeni ve ayrıcalıklı bir dünya keşfedeceksiniz. Yoğun bir çalışma temposu içinde olan ya da sürekli seyahat eden üyeler için eğitmen tarafından hazırlanan ev ve ofis antrenman programı ise alacağınız ayrıcalıklı hizmetlerden biri. Hafta içi 06:30 – 23:00, haftasonu ise 07:00 – 22:00

saatleri arasında hizmet veren R Fitness&Spa’da, gün ışığı alan ve sonsuz havuz özelliğine sahip kapalı havuzda yüzebilir, alacağınız yüzme dersleri ile spor ve keyfi bir arada yaşayabilirsiniz.

Kişiyeye özel SPA ve masaj hizmetleri

R Fitness&Spa, size kendinizi ayrıcalıklı hissedeceğiniz bir spa deneyimi sunuyor. Dinleneceğiniz, yenileneceğiniz ve ruhunuzu şımartacağınız R Fitness&Spa, bu keyfi yaşamak isteyenleri, kişiyeye özel bakım paketleriyle ayrıcalıklı bir deneyime davet ediyor. Doğal ürünlerden oluşan vücut bakımları ve özel terapiler ile ruhunuzu şımartacak, Balili masözler eşliğinde kişiyeye ve ihtiyaca özel



uygulanan masajlar ile yeniliğin kapıları sizin için R Fitness&Spa’da açılacak. Lomi lomi masajından ayurveda masajına, reflexolojiden Hint baş masajına, relax masajından Shaiatsu masajına kadar Uzakdoğu’nun mistizmini bedeninize taşıyacak zengin alternatifleriyle R Fitness&Spa, masajın büyümlü ritmini bedeninize taşıyor.

Sultanlara yaraşır hamam bakımları

R Fitness&Spa, hamam bakımları ile sıcaklığın dinginliği ve rahatlatıcı etkisini bedeninize taşıyor. Sihirli eller eşliğinde uygulanan hamam terapileri, bedeninizi kışa hazırlarken, cildinizi arındırıyor, canlandırıyor ve kan dolaşımını hızlandırarak sizi adeta yeniliyor. Hamam sefasının yanı sıra kese ve liften oluşan Pasha Hamamı, lif ve köpük masajından oluşan Şehzade



Hamamı, kese, lif ve köpük masajından oluşan Şehzade Hamamı ile adeta sultanlara yaraşır bir gün geçireceksiniz. Türk hamamında sunulan ve 90 dakika süren Keyf Hamamı ise ruhunuza ve bedeninize işleyerek stresten uzaklaşmanızı sağlayacak. Kuru çiçeklerle yapılan ayak bakımıyla başlayan Keyf Hamamı

ile toksinlerden arınacak, kese ve peeling uygulamasıyla cildinizdeki ölü deriden kurtulup tazelenecek ve doğal sabun köpüğünün rahatlatıcı etkisiyle kışa dingin bir başlangıç yapacaksınız. R Fitness&Spa hakkındaki detaylı bilgi www.renaissanceistanbulbosporus.com adresinden alınabilir.

Women's Style Türkiye editörleri seçti!

Women's Style Türkiye ekibi olarak güzellik dünyasının en yeni haberleri ve ürünleri arasından sizler için seçtiğimiz favorilerimiz ile tanışın.



Baharın detoks etkisini Dermalex ile yaşayın

Bahar demek yeniden başlama, tazelenme ve kendimizi hafifletme zamanı, bir dönüşüm... Cildimizin de eşlik ettiği bu dönüşümü Dermalex Pure Balance serisiyle karşılayarak bahar detoksunu yaşam tarzınız haline getirmeye hazır olun.



Beauty&More'la Cilt Bakımında "Holistik Devrim"

Değerli taşların içeriğindeki zengin mineralleri, başarısı ispatlanmış, patentli cilt bakım formülleriyle buluşturan Beauty&More, cildi aydınlatan minerallerin gücünü etkili formüllerle birleştiriyor. Marka; ruhu dinginleştiren, iç dünyasına ışık tutan ve dünyanın streslerinden arındıran ürünler sunuyor.

Beautenica organik cilt bakımı ritüeli ile cildinizi besleyin

Doğal güzellik ve sağlıklı cilt bakımı için tamamen organik ve temiz içeriklerle yaratılan Beautenica, organik sertifikalarla onaylanmış ilk koleksiyonunu çıkarıyor.

Cildinizi zararlı kimyasallardan korumak amacıyla organik ve doğal içeriklere öncelik veren Beautenica'da her bir ürün, titizlikle seçilen doğal içeriklerle formüle ediliyor ve en yüksek kalite standartlarına uygun olarak üretiliyor. "Organik rutininiz" mottosuyla yola çıkan Beautenica, sürdürülebilir güzellik anlayışını benimsiyor.



L'oréal Professionnel Metal Detox şampuan öncesi bakım sunuyor

Yıpranmış, kırılmış ve işlem görmüş saçlar için çığır açan profesyonel bakım serisi Metal Detox, yeni ürünü 'Şampuan Öncesi Bakım' ile profesyonel saç rutinini tamamlayarak daha sağlıklı ve dolgun görünen saçlara sahip olmanızı sağlıyor.



Sebamed Face Care serisi ile baharın tazeliğini cildinize yansıtın

Baharın gelişiyle birlikte, yenilenme ve canlılık hissi içimizi kıpır kıpır yapıyor. Doğal olarak, cildimiz de bu mevsim geçişlerine adapte olmaya çalışıyor. Bu dönemlerde ekstra bakıma ihtiyacı olan cildimiz için; etkinliği klinik olarak test edilen Sebamed Clear Face Serisi, cildimizi tazeleyerek rahatlamamızı ve dış etkenlerden korumamızı sağlıyor.



Yeni tutkumuz: Flormar "Lip & Cheek Tint" dudaklar ve yanaklar renkleniyor!

Tek bir ürünle makyajın farklı aşamalarını tamamlamak konusunda "tam da benlik" diyenlerdensen, yeni Flormar Lip & Cheek Tint Likit Dudak ve Yanak Renklendiricisi'ni çok seveceksin! Hem dudak hem de yanak makyajında kullanılabilmesiyle makyaj adımlarına pratiklik kazandıran ve 4 farklı renk seçeneğiyle tüm cilt tonlarına hitap eden Flormar Lip & Cheek su bazlı tint, makyaj çantalarının yeni vazgeçilmezi olacak.



Sydney Sweeney'nin Oscar Ödüllü Kérastase Fransız bob stili

Kérastase Global Marka Elçisi Sydney Sweeney, hafta sonu Vainty Fair'in ev sahipliğinde gerçekleştirilen Oscar After Partisi'ne yeni Fransız Bob stili ile katıldı. Kérastase Kuaförleri'nden Glen Oropeza'nın markanın yeni serisi Première ile hazırladığı Sydney Sweeney'nin yeni görünümü kısa sürede ödül sezonunun en önemli saç modeli haline gelirken, dağınık ve dokulu bob saç stili bu yaz mood board'ların vazgeçilmezi olacak.



Gratis, dermokozmetik alanına giriş yaptı



Dermokozmetik alanında da ulaşılabilir fiyatlı ürünler sunmayı hedefleyen Gratis, Authoriderm'in güçlü ve etkili aktiflerle formüle edilmiş içerikleriyle tüm cilt tiplerine uygun çözümler sunuyor. Müşteri beklentilerine göre marka yaratma gücü ile kendisine özel marka sayısını gün geçtikçe artıran Gratis, dermokozmetik alanına da yatırım yaparak Authoriderm markasını yarattı. Gratis'in yeni dermokozmetik markası Authoriderm, cilt bakımında güvenilirliği ve etkinliği bir araya getirerek müşterilerin beklentilerini karşılamak için özel olarak tasarlandı. Gratis yeni markasıyla Dermokozmetik alanında da ulaşılabilir fiyatlı ürünler sunmayı hedefliyor.

Foreo'dan yeni geliştirilmiş Ipl epilasyon Cihazı Peach 2 Go ile sorunsuz seyahat dönemi başlıyor

Dünyanın önde gelen cilt teknolojisi markası Foreo, en yeni ürünü Peach 2 Go 'yu tanıtıyor. Bu kompakt IPL epilasyon cihazı, büyük versiyonu olan Peach 2'nin, daha kullanışlı ve seyahat dostu bir versiyonu olarak jet sosyetenin ve seyahat severlerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanıyor.



Gvyna ile bahar tazeliğinde intim bakımı yapın

Baharın getirdiği nem ve sıcaklık intim bölgesinin bakımına göz kırpyor. Hava değişiminin vücudumuzda etki gösterdiği bu dönemde özellikle intim bölgesi, artan dış etkilerle hassas bir döneme giriyor; Gvyna özenle geliştirilmiş intim bakım ürünleriyle özel bir bakım sağlıyor.

La Roche-Posay'den koyu leke karşıtı yeni Mela B3 serum raflarda yerini aldı

La Roche-Posay'in dermatologlar tarafından geliştirilen en yeni ürünü Mela B3 Serum, içeriğindeki patentli molekül Melasyl sayesinde koyu lekeler ile mücadelede daha önce hiç olmadığı kadar etkili çözüm sunuyor.



GÜZELLİK

Everyday Beauty Whitening Cream ile koyu lekelerde devrim yaratıyor

İçerdiği meyan kökü özü, arbutin, çinko, niasinamid ve B5 Vitamini konsantrasyonları ile çok güçlü bir formül sunan Everyday Beauty Whitening Cream kusursuz cildin aydınlıktan geçtiğini vurguluyor.



Acqua Perfection aydınlatıcı ve renk tonu eşitleyici c vitamini serum ile ışıldayan, kusursuz ciltler sunuyor

Dünyanın önde gelen cilt teknolojisi markası Foreo, en yeni ürünü Peach 2 Go 'yu tanıtıyor. Bu kompakt IPL epilasyon cihazı, büyük versiyonu olan Peach 2'nin, daha kullanışlı ve seyahat dostu bir versiyonu olarak jet sosyetenin ve seyahat severlerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanıyor.



Physio Radiance Visage+ yüz bakım cihazı ile genç ve ışıltılı cilt sunuyor

Physio Radiance Visage+ Yüz Bakım Cihazı, yaşlanma belirtilerini azaltarak cildinize eşsiz bir gençlik sağlıyor. Gelişmiş teknolojisi sayesinde Physio Radiance Visage+, cildinizi canlandırarak daha genç ve ışıltılı bir görünüm kazanmanıza yardımcı oluyor.



Herbal Essences, yeni koleksiyonuyla saçlarınızı besleyecek ve karşı konulmaz kokularıyla modunuzu yükseltecek

Herbal Essences'in yeni serileri, premium kokularıyla saçlarınıza bahar tazeliği verirken içerdiği doğal özlerle saçlarınızın yıpranmasını önüyor. Yeni koleksiyonuyla benzersiz aromaterapi deneyimleri yaşatacak Herbal Essences, öne çıkan Gül Kokulu Kadifemsi Yumuşaklık serisi başta olmak üzere karşı konulmaz 5 farklı kokusuyla doğal olarak saçınızı beslerken modunuzu yükseltecek.



Vichy'den Leke Karşıtı Yeni Gece Bakımı

Vichy Liftactiv B3 Saf Retinol Gece Kremi Ekspozom Bilimi'ne göre; gün içerisinde cildin maruz kaldığı UV ışınları, hava kirliliği gibi faktörler hiperpigmentasyon olarak adlandırılan ciltteki koyu lekelerin görünümünü artırıyor. Dermatologların gece reçetesi olan niasinamid ve saf retinol içeren geliştirilmiş. Vichy Liftactiv ailesi'nin yeni üyesi Liftactiv B3 Saf Retinol Gece Kremi, cilt tonunu eşitsizliği problemleri için leke karşıtı bakım ve daha aydınlık bir cilt görünümü sunuyor.



CeraVe'den gelişmiş onarıcı bakım kremi ile uzun süreli nemlendirme ve etkili bakım sunuyor

Her yaşta insana sunduğu cilt bakım ürünleriyle cildinize iyilik taşıyan CeraVe, yeni ürünü Gelişmiş Onarıcı Bakım Kremi ile kuru ve çok kuru ciltlere anında rahatlık hissi sağlarken, cilt bariyerinin onarılmasına yardımcı oluyor.



Jeuvenile'in yeni Güneş Serisi ile cildiniz için en uygun güneş kremi keşfetmeye hazır mısınız?

Son zamanların en popüler cilt bakım markası Jeuvenile'in, koruma ve bakımı bir arada sunduğu yeni güneş serisi ile cildiniz için en uygun güneş kremi keşfetmeye hazırsanız; SPF 50+ Onarıcı ve Işıltı Veren Güneş Kremi ve SPF 50+ Mavi Işık Korumalı Güneş Kremi tam size göre.



Maybelline New York, Instant Perfector Glow 4 Etki 1 Arada ürünü ile öne çıkıyor

Dünya'nın 1 Numaralı makyaj markası Maybelline New York'tan, Instant Perfector Glow 4 Etki 1 Arada, cilt tonunu eşitleyen sağlıklı ve ışıltılı bir görünüm sağlamaya yardımcı oluyor. İkonik ürünleriyle güzellik dünyasına yön veren Maybelline New York, Instant Perfector Glow 4 Etki 1 Arada ürünü ile öne çıkıyor. Instant Perfector Glow; makyaj bazı, BB krem, highlighter gibi birden fazla kullanım alanıyla ışıltılı bir makyaj görünümü oluşturmayı vaad ediyor.



Estée Lauder Bronze Goddess Parfüm serisi ile yazın büyüsunü yakalayın

Estée Lauder Bronze Goddess Parfüm Serisi ile yazın enerjisini ve coşkusunu karşılamaya hazır mısınız? Bu benzersiz kokularla heyecanla beklenen yaz mevsiminin her anını özel kılın.



Sébium Kerato+ ile akne problemini #yüzüdebüyütme etkisi yaratıyor

Ekobiyolojiden ilham alan dermokozmetik marka Bioderma, Sébium ailesinden Kerato+ Nemlendirici Jel Bakım Kremi 2. Günden itibaren ciltte sivilce, siyah nokta ve akne lekeleri görünümünde gözle görülür etki sağlıyor! Sivilce sonrası leke oluşumunun engellenmesine destek olan Kerato+ ciltte yüksek tolerans sağlıyor.

%97 YÜKSEK TOLERANS*



Yves Rocher Pure Menthe serisi ile cildinizi doğal formüllerle arındırın

Yves Rocher, bitki biliminde derin araştırmalarının sonucu geliştirdiği %94'ten fazla doğal içeriğe sahip Pure Mentheserisi ile arınmış bir cildin anahtarını sunuyor! Karma, yağlı ve akneye eğimli ciltlerin kullanımına uygun, doğa dostu ve sülfat içermeyen temiz formülüyle cildi nazikçe temizleyen ve arındıran Pure Menthe serisi %96'dan fazla doğada kolay çözünebilir formüllerden ve vegan içerikten oluşuyor.



Seda Mete:

“Marilyn’in naipliği ve zarıflığını, Madonna’nın sahnedeki o güçlü duruşunu, vizyonunu örnek aldığım doğru...”

Seda Mete’yi bundan birkaç yıl önce küçük bir mekânda izlemiştim. Sekiz metrekairelik o sahnede bir stadyum konseri performansı göstermişti. Gözlerime, kulaklarıma inanmadım. 15 yıldır sahneye çıkan Seda Mete pek çok dev isme senelerce vokal yapmış. Davul, bas gitar ve gitar gibi enstrümanlar çalıyor. İstanbul’da birçok mekânın ve tüm Türkiye’de özel gecelerin aranılan ismi. Geçen yıl çıkardığı ‘Adalet’ adlı ilk single’ının ardından şimdi de ‘Yanıla Yanıla’ ile karşımızda...

Röportaj: Uğur Alkappar

Women’s Style Türkiye: Stüdyoya girip single çıkarmak için neden bu kadar bekledin?

Seda Mete: Akışa teslim yaşıyorum. Beklemek demeyelim buna. Her şey olması gerektiği zamanda gerçekleşiyor bana göre. Hem deneyimlerim hem tecrübelerim doğrultusunda, daha kendinden emin ne istediğini bilen, örnek bir müzisyen olabilmek tüm çabam.

W.S.: ‘Yanıla Yanıla’da kimlerle çalıştın?

S.M.: Müzik ve aranje Sevgili Tekir’e ait. Klip yönetmenimiz Safa Gülsoy, styling Barış Avcı, saç makyaj Ayla Şahin. Arkada kocaman bir ekibim var, onlar benim okyanusum.

W.S.: Klipte Madonna ve Marilyn Monroe göndermeleri var. Taklitçilikle suçlanmaktan çekinmedin mi?

S.M.: Marilyn’in naipliği ve zarıflığını, Ma-

donna’nın sahnedeki o güçlü duruşunu, vizyonunu örnek aldığım doğru. Ama bu bir taklit değil, çünkü onlar birer ikon. Aynı imaj çalışmasını Christina Aguilera, Lady Gaga, Paris Hilton, Bella Hadid de yaptı. Ayrıca ben saçlarım siyahken de Marilyn’e benzetilirdim (gülüyor).

W.S.: Günlük hayatında son derece sessiz sakınsın. Sahnede ise bambaşka bir Seda Mete var...

S.M.: İçimde iki Seda var. Biri sahnedeki çilgin güçlü kadın, diğeri de o büyüleyici atmosfere kapılmayan, mütevazı sakin kadın. Sahne bir illüzyon. Orada kalmaya devam edersem ‘Ben oldum’ derim. Mesele ‘Ben oldum’ dememekte (gülüyor).

W.S.: Kendini seksi buluyor musun? Bu imajın müziğinin önüne geçmesi gibi bir kaygın var mı?

S.M.: Ben bir şov kadınıyım. Müziğim, yorumculuğum çok önemli ama bir o kadar da göze hitap etmeyi seviyorum. İki-

birini çok iyi dengeliyor. Kendimi seksi buluyorum ve bu beni sahnede daha da öteye taşıyor. Asla sesimin önüne geçeceğini düşünmüyorum.

W.S.: Çalıştığın ünlüler arasında en çok kimden bir şeyler öğrendin?

S.M.: Çok şanslıyım, ustam Nükhet Duru’dur. Beni o keşfetti. 11 yıl kendisine vokal yaptım. Kendimi bulmaya çalıştığım bu yolda, Ajda Pekkan, Işın Karaca, Ayhan Sicimoğlu, Aygün Kazımova, Rober Hate-mo gibi tarzlarında başarılı birçok isme vokal yaptım. Hepsinden ayrı ayrı çok şey öğrendim. Fakat Nükhet Duru benim gerçekten divam. O bir okuldu benim için.

W.S.: Sahnede bugüne dek başına gelen en ilginç olay neydi?

S.M.: Bir kadın dinleyicimin sevgisinden kollarımı ısırmasıydı! Geçenlerde sahneme geldi, ben de onun kolunu ısır-dım (gülüyor). Kadın dinleyicilerim çok ağırlıkta, bu da benim için büyük gurur.

‘İÇİMDE
İKİ SEDA VAR’

MEKAN

İlık bahar akşamlarında boğaza karşı doyusuya eğlenceyi Nite'da bulabilirsiniz

İlık bir bahar akşamı Ortaköy'ün muhteşem boğaz manzarası eşliğinde lezzetli yemeklerin, özel kokteyllerin ve eğlencenin tadına varmak için doğru adres Nite... İstanbul'un kalbinde yer alan konumuyla arkadaş buluşmaları, özel kutlamalar, yıl dönümleri, özel davetler, iş yemekleri ve eğlenceli dost masalarına ait tüm beklentileri karşılayan Nite, servis ve hizmet kalitesiyle de konuklarından tam not alıyor. Nite, İstanbul'un iç ısıtan bahar akşamlarında boğaza karşı, DJ performansı eşliğinde doyusuya eğlence vadediyor.



Japon mutfak lezzetlerini iyi müzik ve modern bir mekanla birleştiren Sushi Mori, lezzet tutkunlarını Etiler'e bekliyor

Yenilikçi Japon mutfağı lezzetlerini, özellikle de suşiyi Türkiye'ye sevdiiren Sushi Mori, yıllar sonra yepyeni konsepti ile yeniden açtığı Etiler'deki şık mekanında kaliteli yemek ve iyi müzik eşliğinde keyifli saatler sunuyor. Alanında usta şefler tarafından taptaze ürünler ile hazırlanan menüsünü enfes sunumlar ile birleştiren Sushi Mori & Whisky Bar'da misafirler oldukça modern dekore edilmiş bu rahat atmosferde kaliteli müziğin ve lezzetli bir menünün tadını çıkarıyor.

Sushi Mori sushi seven annelere kampanya sunuyor

Yenilikçi Japon mutfağı lezzetlerini, özellikle de suşiyi Türkiye'ye sevdiiren, Etiler'deki şık mekanında taptaze ürünler ile hazırlanan menüsünü enfes sunumlar ile birleştiren Sushi Mori bu sene 'Anneler Günü' nde yüzde 20 indirim ve DJ performanslı programı ile annelerinize sıra dışı keyifli ve lezzetli birgün vaad ediyor.



Çömlek Kuru Fasulye Restoran'da kahvaltı bir başka oluyor

Çamlıca Kulesi ve Adalar manzarası eşliğinde, 24 yıldır lezzet tutkunlarını ağırlamaya devam eden Çömlek Kuru Fasulye Restoran, hafta içi ve cumartesi günleri serpm, pazar günlerine özel de açık büfe ile geleneksel Türk kahvaltı lezzetlerini misafirlerine sunuyor. Bu yıl Anneler Günü'nde kahvaltı tercihini Çömlek Kuru Fasulye Restoran'da yapacak olan misafirlere de yüzde 20 indirim uygulanacak.



Forno Balat'ta yöresel ürünlerle hazırlanan ev yapımı eşsiz kahvaltılar sizi bekliyor

Balat'ın tarihi binalarından birinde konumlanan, zengin menüsü, eşsiz tatları ve enerji dolu atmosferiyle 10 yıldır aynı kalite ile hizmet veren Forno Balat, her biri kendi yöresinden gelen ürünlerden oluşan hafta içi serpm, hafta sonu, dini ve resmi bayramlarda ise açık büfe kahvaltısı ile kahvaltı keyfinizi birbirinden lezzetli sunumlarıyla şölene çeviriyor. Bu yıl Anneler Günü'nde annelerimize özel yüzde 20 indirim uygulayan Forno Balat'ın lezzetli kahvaltılıklarının her ürünü ev yapımı sunuluyor.



Sanitas SPA, dünya masajları ve özel bakımlarla misafirlerini ağırlıyor

Sanitas SPA, Intercontinental İstanbul Hotel ile yeni bir iş birliği imzaladı. Intercontinental İstanbul ile 5. lokasyonunda hizmet vermeye başlayan Sanitas SPA misafirlerini tüm Dünya Masajları ile buluşturuyor. İstanbul'un kalbinde, şehir karmaşasından uzakta bir alan sunan InterContinental İstanbul içinde bulunan SanitasSPA; eşsiz bir dinginlik ve sakinlik atmosferi eşliğinde, genişletilmiş hizmetleriyle misafirlerine unutulmaz bir deneyim sunuyor.

Tarihin büyüünde lezzet ve eğlencenin kalbi 'Olden 1545'de atıyor

Muhteşem atmosferi, şık dekorasyonu, taş duvarları, tarihi mermerleri, orijinal hamam öğeleri ve Türk füzyon mutfağının en özel tatlarıyla Olden 1545 konuklarını tarihle iç içe özel konseptiyle ağırlıyor. Mimar Sinan'ın İstanbul'daki ilk hamam eseri 'Kapiağası Yakup Ağa Hamam'ı tarihsel yolculuğuna Olden 1545 olarak devam ediyor. Açıldığı günden itibaren gastronomi otoriteleri, mekan kaşifleri ve lezzetseverler tarafından tam not alan Olden, misafirlerini geçmişin büyüü ve modern dünyanın kurgusuyla eşsiz bir lezzet yolculuğuna çıkarıyor.



Hayatının yazarı sen olmalısın!

Mutluluğumun, huzurumun, yaşama sevincimin ve pozitif düşüncemin önünde duran tek engel BEN olduğumu fark ettiğimden beri daha güçlü, ayakları yere basan bir ruhum. Artık nasıl bir hayat yaşayacağımı kendim belirliyorum. Nasıl mı?

Elbette buraya yazması kadar kolay değil, binlerce belki milyon kez kendinizle savaşmanız gerekecek çünkü beyniniz size itiraz edecek, karşımıza çıkan şartlarla uğraşmamız ve öğretileni unutmanız gerekecek. Ama sadece bir kez OLSUN der ve buna karar verirseniz yarattığınız yaşama çok şaşıracaksınız.

Hayatımızın deneyimlerden oluştuğunu hepimiz kabul ettiysek, basit bir denklemlerle hayatımız eşittir deneyimlerimiz, diyebiliriz. Bu deneyimleri aktardığımız hikayeler de nasıl bir hayat yaşadığımızı gösteriyor.

Peki, neden bu hikayenin yazarı sen olmayasın... Hadi hayatının yazarı olmaya var mısınız? Hikayelerini değiştirmeye... Çoktan yazılanı okumak yerine kalemi eline alma vakti geldiğini fark et ama ondan önce benden sana birkaç püf noktası:

1. Kurban rolü oynama!

Çevrende elbette tatsızlık yaşadığın bir çok insan olacak; iş arkadaşın, dostun, annen, akrabaların, trafikte sana çile çektiren kornalar, yemek siparişini alan garson, komşun, taksici... daha çok kişi sayabilirim. Her durumda bu insanlar için aklından bir hikaye yazıyorsun. Genelde doğru olma olasılığını bile hesaplayamadığın, sadece insanların davranışlarını görerek yazdığın bu hikayede karşındakinin ne geçmişini ne niyetini ne de duygularını bilmeden... E madem o an doğruyu bilme ihtimalin yok, neden seni en mutlu edecek hikayeyi yazmayasın? Şimdi biraz kendine şefkat yükle ve buna ek olarak insan sevgisi... Kurban rolünden çık ve etrafında seni sinir eden ve mutsuz eden herkesin eylemlerinin bir sebebi olduğunu bil. Herkes toplanıp sadece seni üzme ve sinirlendirmek için böyle davranmıyor. Onların da yaşamlarında kötü giden şeyler olabileceğini aklından çıkarma.

2. Pes eden olma!

Kapasiteni belirleyen sen olduğunun farkına var. Her şeyi mükemmel yapacaksın, her başladığın mutlu sonla bitecek sözünü vermiyorum. Fakat ben "yapabileceğim"i bu ihtimalin olduğunu kendine hatırlattığın sürece kaybetmeyeceğine inanıyorum. Sürekli şikayet edip hiçbir şey yapmadan durmak sana hiçbir şey kazandırmayacak. Koş demiyorum ama en azından yürü, emekle... Bir şey yap, ne yaparsan yap bir şekilde ilerleyeceksin. Yeter ki harekete geç! Ama VAZGEÇME.

3. Hayatının sana göre kötü kısımlarına odaklanma!

Normal yaşamında hayatına hükmedemediğin hikayedeki sen, yani yazar olmayan sen... Sahip olmadıklarına odaklanmış durumdasındır. Hep sende olmayana, olamayacak olana özenip durursun. Sonra hayatının iyi noktalarını da kaybeder, hayatında kayıplar yaşarsın. Başkalarının sahip olduklarıyla kendini karşılaştırır, başkalarından daha iyi olduğunu ispatlamak için her türlü yolu denersin. İşte bu en önemli nokta! Eğer hayatının kontrolü sende olsun istiyorsan ne durumda olursan ol sadece sahip olduklarına şükrettiğin ve var olanları geliştirip kendi dünyanı eline aldığın bir hikaye yazmalısın. İçinde kıskançlık ve gösteriş olmayan bir hayat sana ne kadar uzak gelse de kulağa hoş gelmiyor mu? Biliyorum böyle olmak olabilmek deli gibi istiyorsun. Şu an bu durumdan mutsuz olduğun için denemeye değmez mi? Bulduğun durum hikayelerini değiştir, yeniden yaz.

İsyankar olmayıp kendini geliştirmeye başladığın an çok istediğin o başarı seni bulacak, sen onu bulmayacaksın. Unutma ki insan olarak en büyük sahip olduğumuz şey iletişim. Kendinle kurduğun en güzel bağ ise içsel iletişim. İşte bu da o kalemi eline almakla başlıyor. Buna ne zaman hazırsan, o zaman başla. Bazılarınız için fısıltı yeterken, bazılarınıza çığlık atmam gerekecek biliyorum. Kendine sor, ben okuduğum bu masalda kahraman mıyım yoksa kurban mı? İkisi de olmak zorunda değilsin sadece buna sen karar ver. Nasıl bir masal istiyorsan kendi hayatınla harmanla ve ruhuna kendi halinin en iyisini sun! Bunları cevapladığında en güzel masalını okumaya başlayabilirsin.





Mercedes-Benz Türk: "Her yerde, her gün kadınların imzası var!"

Mercedes-Benz Türk, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla başlattığı "Her yerde, her gün kadınların imzası var!" farkındalık kampanyasıyla teknolojiden

üretime, operasyondan yönetime, eğitimden spora kadar yaşamın ve iş hayatının her alanında; her yerde, her gün kadınların imzasının olduğunu vurguluyor.

Kampanyada Mercedes-Benz Türk'ün kadın çalışanları ve eğitimden spora destek verdiği kadınlar yer alıyor. Çeşitlilik ve fırsat eşitliğini kurum kültürünün vazgeçilmez unsurları olarak benimseyen Mercedes-Benz Türk, toplumda kadının her alanda hak ettiği güce kavuşması ve kadınlara sosyal ve ekonomik fırsat eşitliği tanınması konularındaki çalışmalarını sürdürüyor. Bu kapsamda Mercedes-Benz Türk, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü dolayısıyla "Her yerde, her gün kadınların imzası var!" söylemiyle bir farkındalık kampanyası gerçekleştirdi. Teknolojiden üretime, operasyondan yönetime, eğitimden spora kadar yaşamın ve iş hayatının her alanında; her yerde, her gün kadınların imzasının vurgulandığı farkındalık kampanyasında Mercedes-



Benz Türk'ün kadın çalışanları ve eğitimden spora destek verdiği kadınlar yer alıyor.

Üretim sahasında kadın çalışan oranı bir önceki seneye kıyasla iki katına çıktı

Mercedes-Benz Türk, 2008 yılından bu yana "Çeşitliliklerin Yönetimi" çerçevesinde kadınların yeteneklerinin ve potansiyellerinin ortaya çıkarılması, eşit fırsatlara, haklara ve imkanlara sahip olmaları için kapsamlı çalışmalar yürütüyor. Şirket, özellikle ağır sanayide kadınların tercih etmeyeceği varsayılan kaynak, robot, forklift operatörlüğü gibi alanlarda kadınların mesleki yeterliliklerini sağlamak, kadınları sektöre kazandırmak ve mevcut istihdamın sürekliliği için önemli adımlar atıyor. Mercedes-Benz Türk bu kapsamda, üretim sahası kadın çalışan oranını bir önceki seneye kıyasla yaklaşık iki katına çıkararak sektöre öncülük ediyor. Mercedes-Benz Türk'ün kadınların yönetim kadrolarında ve liderlik rollerinde etkin bir şekilde yer almalarına verdiği önem, mevcut kadın çalışan oranlarıyla da destekleniyor. %25'lik kadın ofis çalışanlarının olduğu Türkiye Otomotiv

Sanayiinde, şirketin üst yönetim kadın yöneticisi ile kadın ofis çalışan oranları yüzde 30'un üzerinde. Bunlara ek olarak Mercedes-Benz Türk, kadın yöneticisi ve kadın çalışan sayılarına yönelik sayısal hedefler koyuyor ve bu hedefleri takip ediyor. Yönetici atama değerlendirme süreçlerinde adaylar arasında en az 1 kadın aday olmasına dikkat ediliyor.

Eğitmeden spora, teknolojiden, inovasyona her yerde "kadın imzası"

Mercedes-Benz Türk eğitim, spor ve kültür-sanat odaklı sürdürdüğü sosyal fayda programları ve sponsorluklarıyla da pek çok alanda kadınların profesyonel hayatlarına ve kişisel gelişimlerine destek oluyor. "Fırsat eşitliği ilkesiyle 'eğitimde' kadının imzası var!" mesajıyla da, sürdürdüğü Mühendisliğin Yıldızları Programı kapsamında, 2018 yılından beri Boğaziçi Üniversitesi Mühendislik Fakültesi'nde okuyan başarılı kız öğrencileri destekliyor. Sağlanan eğitim bursunun yanı sıra, bursiyerlerin gelişimi için çeşitli etkinlik, toplantı ve eğitimler düzenlenen program çerçevesinde ayrıca Mercedes-Benz Türk yöneticileri öğren-

cilere mentorluk yaparak, profesyonel hayatlarında daha başarılı olabilmeleri için yol gösteriyor. Ayrıca şirket, kadınlara sosyal ve ekonomik hayatta fırsat eşitliği tanınması amacıyla Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği ile başlattığı 'Her Kızımız Bir Yıldız' Programı ile de her yıl Türkiye'nin dört bir yanından ihtiyaç sahibi 1.000 'Yıldız Kız'a eğitim bursu ile kişisel gelişim desteği sağlıyor. Bu sene 20. yılını kutladığı 'Her Kızımız Bir Yıldız' programı ile uzun soluklu ve sürdürülebilir fayda yaklaşımını da vurguluyor. A Milli Futbol Takımlarına 1996'dan bu yana desteğini sürdüren Mercedes-Benz Türk, 2022 yılından bu yana Ampute Futbol Milli Takımı ve Hentbol Milli Takımlarının, 2023 yılından bu yana ise Voleybol Milli Takımlarının Resmi Ulaşım Sponsoru olarak Türk sporunu daha ileriye taşıma hedefiyle kadın sporcuların yanında olmaya devam ediyor. Mercedes-Benz Türk, bu kampanyada ayrıca teknoloji, araştırma ve geliştirme, girişimcilik ve inovasyon, insan odaklı çözümler gibi çok geniş bir kapsamda, kadınların iz bırakan çalışmalarını örnekleriyle göstererek, tüm kadınlara ilham vermeyi amaçlıyor.

Emin Günenç:

“GÜVEN” hem adımın anlamı hemde hayatta en çok değer verdiğim şeylerin başında geliyor”

Röportaj: Banu Aygün
Fotoğraf: Kaan Türker
Styling: Sedat Kızgın
Çekim yeri: Studio Zero

■ **Women's Style Türkiye: Moda dünyasındaki trendlere ve tarzlara bakış açınızı nasıl tanımlarsınız? Sizin için moda nedir?**

Emin Günenç: Bir Aslan burcu olarak giyinme konusu benim için kırmızı çizgi diyebilirim. Moda sektörünü yakından takip ediyorum trend olan ürün ve tarzlara olabildiğince bakıyorum ama benim için önemli olan giydiğim şeyin rahat olması ve yakışması. Benim için moda kesinlikle trend olan parçalar değil kendi üzerime yakıştırdığım parçalar. Aslında kendi modamı kendim belirliyorum diyebilirim.

■ **W.S.: Moda ve stil konusunda ilham aldığınız kaynaklar nelerdir? Kişisel tarzınızı oluştururken hangi faktörler etkili oldu?**

E.G.: Özellikle oversize giyinmeye başladıktan sonra daha rahat kombinler yapmaya başladım. Üzerimdeki kıyafetler renk farketmeksizin rahat olduğu için herşeyle match edebiliyorum. Özellikle siyah ve beyaz renkteki ürünler diyebilirim. Çünkü dolabımın %80 siyah ve beyaz.

■ **W.S.: “Aldatmak” dizisinde canlandırdığınız Dündar Terzioğlu karakteri hakkında nasıl bir hazırlık sürecinden geçtiniz?**

E.G.: Dündar Karakterinin mesleği siyasetçi ve girişimci olduğu için hazırlık sürecine ilk olarak gözlemlerle başladım. Gözlemler ardından karakterin özelliklerini analiz edip belirli bir forma oturttum.

■ **W.S.: Dündar Terzioğlu'nun karakterini canlandırırken en çok zorlandığınız veya en çok keyif**





aldığınız sahneler hangileriydi?

E.G.: En keyif aldığım veya zorlandığım sahneler Vahide ablayla olan sahneler olabilir. Karşınızda usta bir oyuncu olduğunu görüp o duyguyu hissettiğiniz için yüzde yüz performans göstermek istiyorsunuz bu da belirli sahnelerde sizi zorluyor. Çoğu sahnede doğaçlama şeyler ekleniyor bu da en keyifli kısmı diyebilirim.

W.S.: Karakterinizin hikayesi ve arka planı hakkında neler söyleyebilirsiniz? Kendi karakterinizle Dünder Terzioğlu karakteri arasında nasıl benzerlikler ve farklılıklar var?

E.G.: Dünder hırslı bir karakter bu yönden benziyoruz ama gereksiz hırs insanı yanlış yola sürükleyebilir bende bu kadar ileri derecede değil. Çünkü Dünder hırsının kurbanı oluyor bir noktada. Dünder karizmatik ve güvenilir biri bu yönden benzetiyorum kendime.

W.S.: Aldatmak dizisinde rol almak nasıl bir deneyim ve setteki atmosfer hakkında neler söyleyebilirsiniz?

E.G.: Set arkadaşlarım hepsi çok eğlenceli ve birçoğu işinde usta kişiler. Setteki atmosfer sürekli pozitif geçiyor diyebilirim.

W.S.: Gelecek projelerinizde neler var ve hayallerinizdeki roller nelerdir?

E.G.: Farklı karakterleri oynamaktan değişik bir şeyler ortaya çıkarmaktan keyif alan biriyim. Hayalimdeki rol için izleyicinin beni öyle görmeyi beklemediği farklı bir karaktere hayat vermek diyebilirim.

W.S.: Sahne dışında, boş zamanlarınızı nasıl geçirirsiniz? Hobileriniz veya ilgi alanlarınız nelerdir?

E.G.: Sahne dışında boş zamanlarımda olabildiğince spor yapmaya çalışıyorum önceliğim bu oluyor. Hobi olarak su sporları ile aram iyi eğer bol vaktim varsa hem eğlenmek hem spor amacıyla su sporlarını tercih ediyorum.

W.S.: Sizi tanımlayan cümle nedir?

E.G.: Cümleden ziyade beni tanımlayan benim için anlamlı kelimeyi söyleyebilirim. "GÜVEN" hem adımın anlamı olması hemde hayatta en çok değer verdiğim şeylerin başında geldiği için bunu söyleyebilirim.

W.S.: Sizi en çok etkileyen film, kitap veya sanat eseri nedir?

E.G.: Son okuduğum Mutlu Beyin adlı kitaptan çok etkilenmişim. Vücudumuzdaki 4 mutluluk hormonundan ve beynimize nasıl hükmetmemiz gerektiğini anlatıyor. Sanki vücudumuzun kullanma klavuzu gibi gelmişti o kitap bana.





TEMA Vakfı ve Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi iş birliğiyle çocuklar bitkilerin büyüleyici dünyasını keşfediyor

TEMA Vakfı'nın Kurucu Onursal Başkanlarından, Yaprak Dede merhum A. Nihat Gökyiğit'e atfedilen Biyolojik Çeşitlilik Projesi kapsamında, Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi iş birliğiyle başlatılan "Bitki Müzesi Keşfi Etkinliği" çocuklarla buluşuyor. İlkokul 3. ve 4. sınıfa giden çocuklara yönelik hazırlanan etkinlikler, çocuklara biyolojik çeşitlilik kavramını tanıtmayı ve çocukların bahçede gözlem yapmalarını hedefliyor.



Sınıflarda yapılan eğitim çalışmalarını desteklemeyi amaçlayan Bitki Müzesi Keşfi Etkinliği, A. Nihat Gökyiğit'in büyük emekleriyle oluşturulan ve bitki biyolojik çeşitliliği konusunda önemli bir örnek olan Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'nde yapılıyor.

TEMA Vakfı'nın ve Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi'nin kuruluş hikâyelerinin anlatılmasıyla başlayan etkinlik, TEMA Vakfı Kurucu Onursal Başkanları A. Nihat Gökyiğit ve Hayrettin Karaca'nın tanıtılmasıyla devam ediyor. Geliştirilen eğitim etkinliklerinde çocuklar, biyolojik çeşitlilik kavramını öğreniyor ve bahçede zaman geçirerek farklı bitki koleksiyonlarına ait türleri gözlemliyorlar. Etkinlik boyunca çocukların çevrelerindeki çeşitliliği fark edebilmeleri, oyunların aracılığıyla öğrenirken keyifli vakit geçirmeleri ve bitki müzesi, botanik, endemik tür gibi kavramlara dair farkındalık kazanmaları amaçlanıyor.

Mart ayında gerçekleştirilen ilk etkinliklerin ardından Nisan ve Mayıs ayları süresince iki kurum, Kurucu Onursal Başkanlarının mirasını yaşatmak ve daha fazla çocukla buluşmak amacıyla bu iş birliğini güçlendirerek sürdürmeyi hedefliyor.

2024 ilkbahar ve sonbahar dönemlerinde; çarşamba ve cuma günleri 10.00-11.30 ile 13.00-14.30 saatleri arasında gerçekleştirilecek etkinlikler ile çocuklar bitki dünyasının büyüleyici yolculuğuna devam edecekler.

TOÇEV, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı Çocuklarla Birlikte Coşkuyla Kutladı



Kurulduğu 1994 yılından bu yana çocukların hayatına dokunarak onlara maddi ve manevi anlamda destek olan, 30 yılda 8 milyonu aşkın çocuğa dokunarak hayallerine ortak olan TOÇEV (Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı), 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı çocuklarla birlikte coşkuyla kutladı.

Çocukların 23 Nisan konseptiyle yaptıkları resimlerin sergilendiği etkinlikte, çocuklar, yüz boyama gibi eğlenceli aktivitelerle bayramın keyfini doyasıya yaşadılar. "Okumak her çocuğun hakkıdır" söylemiyle 30 yıldır çocuklara eğitim ve yaşam alanında fırsat eşitliği sağlamak amacıyla çalışmalarında bulunan, çocukların hayatına

dokunarak maddi ve manevi anlamda destek olarak bugüne dek 8 milyonu aşkın çocuğa ulaşan TOÇEV (Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı), 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı çocuklarla birlikte coşkuyla kutladı. Çocuklar, CVK Park Bosphorus Hotel'in mekan sponsoru olduğu etkinlikte, TOÇEV

destekçileri ile bir araya geldi. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün kendilerine armağan ettiği bayramın 104. yıl dönümü doyasıya kutlandı. Etkinlikte çocuklar, yüz boyama, beden ve ses perküsyonu ve çocuk şarkıları dinletisi gibi birçok eğlenceli aktivite ile günün anlamını keyifle yaşadılar.

Cemil Sağyaşar şefliğinde TOÇEV Çocuk Korosu'nun da sahne aldığı etkinlikte çocukların 23 Nisan çocuk bayramı konseptiyle yaptıkları resimler de sergilendi.

TOÇEV Kurucusu ve Yönetim Kurulu Başkanı Ebru Uygun, duygularını dile getirerek "Cumhuriyetimizin kurucusu, büyük önder Mustafa Kemal Atatürk'ün, çocuklarımıza hediye ettiği bu bayram dünyada bir ilki oluşturuyor. Bu özel ve anlamlı günü, geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızla birlikte kutlamak bizim için büyük bir mutluluk" diye konuştu.



Ebru Uygun, Murat Arslan Toçev Ekibi



Soldan sağa) Şef Murat Çakmak, Arzum Pazarlama Direktörü Seda Simur Büyükkucak, Şef Maksut Aşkar, Arzum Ticaretten Sorumlu Genel Müdür Serhan Giray

Arzum çok fonksiyonlu akıllı mutfak robotu:

THERMOGUSTO

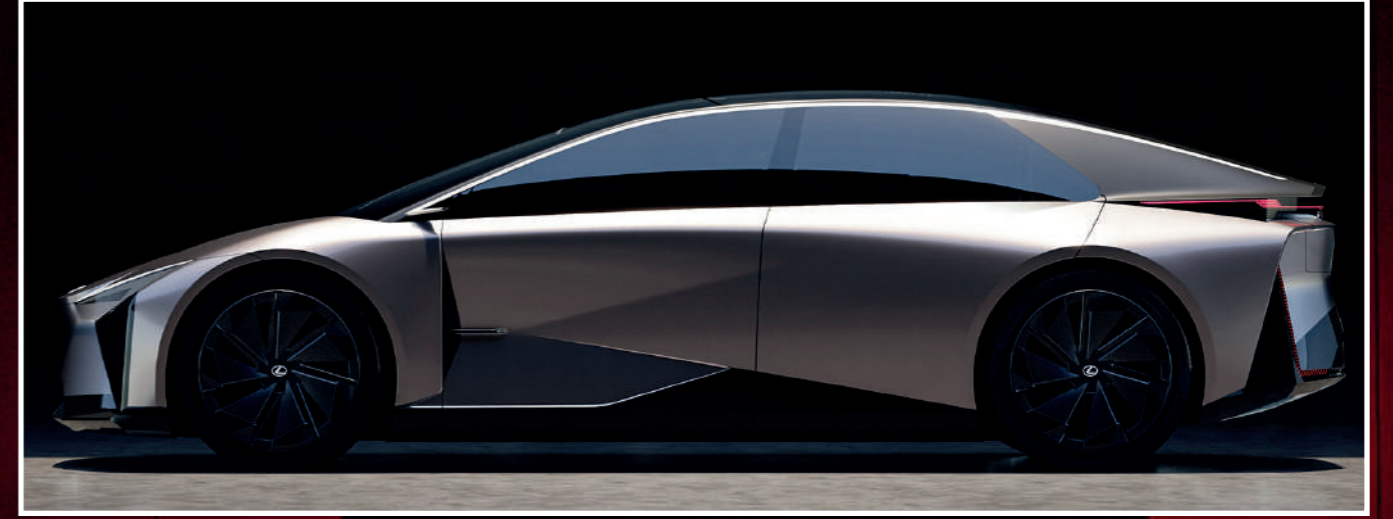
Arzum, "Mutfaklarda Alışkanlıkları Değiştiriyoruz" mottosu ile satışa sunduğu çok fonksiyonlu akıllı mutfak robotu Thermogusto'yu, 1 Michelin ve Yeşil Michelin yıldızlı restoran Neolokal'in şefi Maksut Aşkar'ın katılımıyla tanıttı.

Geniş ürün gamı ile her ihtiyaca uygun bir çözüm sunan Arzum, yeni ürünü çok fonksiyonlu akıllı mutfak robotu Thermogusto'yu düzenlediği lansman ile tanıttı. 19 Nisan Cuma günü Boop Kuşçesu'de Arzum Ticaretten Sorumlu Genel Müdürü Serhan Giray ev sahipliğinde ve ünlü şef Maksut Aşkar'ın katılımıyla düzenlenen lansman adeta bir lezzet şölenine dönüştü. Çok sayıda davetlinin büyük ilgi gösterdiği lansmana, ünlü şef Maksut Aşkar'ın Arzum Thermogusto ile hazırladığı lezzetler damgasını vurdu. Arzum Ticaretten Sorumlu Genel Müdürü Serhan Giray, "Arzum olarak, kullanıcılarımızın hayatını kolaylaştırma önceliğimiz doğrultusunda yeni ve her biri birbirinden inovatif ürünlerle ürün

gamımızı geliştiriyoruz. Bugün 6 kategoride yüzlerce ürünle 55'ten fazla ülkeye Arzum kalitesini, hizmet anlayışını ve en önemlisi kullanıcı ihtiyaçlarına çözüm sunma becerimizi ulaştırırken, değişen trend ve kullanıcı beklentileri doğrultusunda her yıl Ar-Ge yatırımlarımızı artırıyoruz. Şehir hayatına bağlı olarak zamanın, evlerin küçülen metrekareleri dolayısıyla alanların çok daha değerli hale geldiği günümüzde, yine kullanıcıların ürünlerinde aradığı çoklu fonksiyon ihtiyaçlarına cevap verme amacımız doğrultusunda, uzun zamandır üzerinde çalıştığımız Thermogusto ile küçük ev aletleri sektöründe yeni bir çığır açıyoruz" dedi.

"İlklerimiz, enlerimiz ve kilometre taşlarımızın en son temsilcisi"

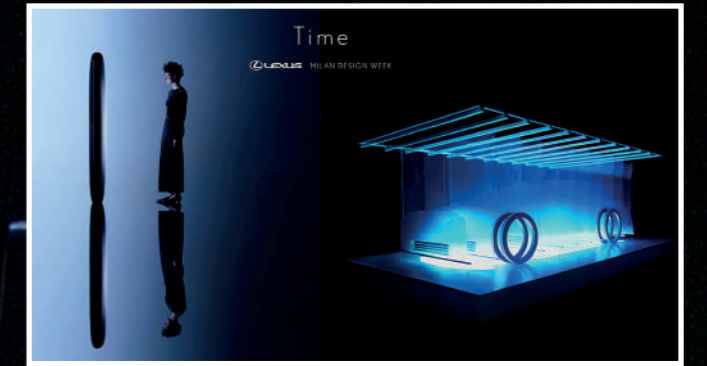
Giray, sözlerine şöyle devam etti: "Thermogusto kullanıcılarımıza mutfaklarında çok daha fazla alan, hareket özgürlüğü ve çeşitlilik sunacak. Yine tek bir ürünle çok daha fazla işi üstlendiği için daha ekonomik mutfakların en büyük gerekliliğini karşılayacak. Günümüz kullanıcıları artık ürün değil, ihtiyaçlarına cevap veren çözümleri tercih ediyor. Thermogusto'nun Arzum'a katacağı en büyük fark ve değer bu olacak. Bizi 57 yıldır öne çıkaran kullanıcı ihtiyaçlarına çözüm sunma yeteneğimizi, tercih ve tavsiye edilebilirliğimizi Thermogusto ile çok daha ileri taşıyacağız. Arzum'un inovasyonda, ürün çeşitliliğinde ve çok fonksiyonlu ürünleri kompakt bir yapıda sunma becerisinin de bir eseri olacak. Thermogusto, bunca yıla sığdırdığımız ilklerimiz, enlerimiz ve kilometre taşlarımızın en son temsilcisi ve bundan sonra ulaşmak istediğimiz noktanın yol göstericisi olacak" açıklamalarında bulundu.



Lexus Milano Tasarım Haftası'nda Otomobil ve Sanatı Bir Araya Getirdi

Premium otomobil üreticisi Lexus, kuruluşundan bu yana sanatla iç içe olmaya devam ediyor. Her zaman yeni deneyimler sunarak lüksü yeniden tanımlayan Lexus, Milano Tasarım Haftası'nda da sınırları zorladı. Lexus bugün dünyanın en büyük uluslararası tasarım etkinliği olan Milano Tasarım Haftası'nda yeni sergisi 'Time/Zaman' ile adından söz ettirdi. Uluslararası sanatçıların orijinal enstasyonlarının yer aldığı sergi, Milano'nun dünyaca saygın yaratıcı bölgesi Tortona'daki Superstudio Più'de bulunan Art Point ve Art Garden'da sanatseverlerle buluştu. Dünyanın önde gelen iki tasarımcısının yeni ve orijinal çalışmalarını içeren "Time/Zaman" isimli interaktif enstasyonları sergileyecek. Her iki sanat eseri de, dünyanın en büyük tasarım etkinliğinde insan merkezli tasarımın geleceğini aydınlatmayı hedefliyor. Bu iki sanat çalışmasında da, donanım ve yazılım sinerjisinin otomotiv deneyimini nasıl yeniden tanımlayabileceğini temsil eden bir konsept olan yeni nesil Lexus elektrikli aracı LF-ZC yer aldı. Sanatçılar, yazılımın gücünü kullanarak kişiye özel deneyim

olanaklarını nasıl sınırsızca genişleteceğini ve gelecekteki tasarımın nasıl gelişeceğini ortaya koydu. Lexus'un sergisi aynı alanda içinde iki ayrı sergi olarak gerçekleştirildi. Hideki Yoshimoto/Tangent tarafından hazırlanan "BEYOND THE HORIZON/UFKUN ÖTESİNDE" adlı iç mekan sergisi, Keiichiro Shibuya'nın ziyaretçileri interaktif bir bir alana davet eden müziğiyle tamamlanıyor. Bu eser, yazılım aracılığıyla sınırsız bir şekilde gelişmeye devam eden yeni nesil mobilite dünyasını ifade ediyor. Dışarıda sergilenen olan Marjan van Aubel'in "8 Minutes 20 Seconds/8 Dakika 20 Saniye" adlı eseri, karbon-nötr bir geleceğe doğru tasarım ve teknolojiye yeni yaklaşımlara öncülük etme konusunda Lexus ile paylaştığı işbirliğini yansıtıyor. Lexus yaklaşık 20 yıldır Milano Tasarım Haftası'na düzenli olarak katılım gösteriyor ve ziyaretçiler için sürükleyici deneyimler yaratmak üzere önde gelen birçok tasarımcı ve sanatçıyla işbirliği yaptı. Bunlar arasında Philippe Nigro, Sou Fujimoto, Rhizomatiks, Germane Barnes ve Suchi Reddy gibi uluslararası saygın isimler yer alıyor.





İÇİMİZDEN BİRİ: YENİ RENAULT DUSTER TÜRKİYE'DE

"Renault Uluslararası Oyun Planı 2027" kapsamında, Türkiye'yi hem Avrupa pazarı hem de uluslararası ihracatta merkez haline getirmeyi amaçlayan en önemli adımlardan biri atılıyor. Yıllardır Türkiye'deki SUV pazarının dinamiklerini belirleyen Duster, Renault markası altında yepyeni teknik donanımı,

geliştirilmiş özellikleri ve dikkat çekici görünümü ile kullanıcılarıyla buluşuyor. Yeni Renault Duster, 25 Nisan'da İstanbul'da gerçekleştirilen basın lansmanı ile fiziksel olarak dünyada ilk kez Türkiye'de tanıtıldı. Bursa'da bulunan Oyak Renault Otomobil Fabrikaları'nda üretilen Yeni Renault Duster, hem Türkiye pazarına

sunulacak hem de dünyanın çeşitli noktalarına ihraç edilecek. Yeni Renault Duster, 2024 yazında yollarda olacak. Yaklaşık 100 ülkede 1,7 milyon üzerinde satılan Duster, başarı hikayesinde yeni bir sayfa açıyor. Bu başarı hikayesi, "Renault Uluslararası Oyun Planı 2027" kapsamında sadece Avrupa'nın değil dünyanın diğer ülkelerinin de küresel ihracat merkezi olarak seçilen Türkiye'de Renault markası ile devam ediyor. Yeni Renault Duster'in tanıtımı, "Türkiye'nin Duster'ı Yeni Renault Duster" mottosuyla oyunun şeklini yeniden belirleyen bir lansman kurgusu ile 25 Nisan'da dünyada ilk kez İstanbul'da gerçekleştirildi. Bursa Oyak Renault Otomobil Fabrikaları'nda üretilen ve dünyanın çeşitli ülkelerine ihraç edilecek olan Yeni Renault Duster, büyük ilgi topladı. Benzersiz ön tasarımı ve Renault imzasını taşıyan ön ızgarasıyla güçlü bir tasarım sunan Yeni Renault Duster, farklı gereksinimlere cevap veren iki veya dört



çekişli motor seçenekleriyle yollara çıkacak. Yeni Renault Duster'a sahip olmak isteyen ilk kullanıcılar için ön sipariş sistemi Mayıs ayı sonunda açılacak. MAİS Genel Müdürü Dr. Berk ÇAĞDAŞ, "Aralık 2023'te Renault Markası CEO'su Fabrice Cambolive'in katılımıyla İstanbul'da duyurduğumuz Renault Uluslararası Oyun Planı 2027 ile Türkiye'nin bir ihracat merkezi haline geleceğini ve 2027 yılına kadar Bursa Oyak Renault Otomobil Fabrikaları'nda 3'ü SUV olmak üzere 4 yeni Renault modeli üretileceğini vurgulamıştık. Bugün ise bu planın ilk ve en önemli adımlarından biri olan Yeni Renault Duster'ı tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Yeni Renault Duster, bildiğimiz Duster deneyimini yeni bir boyuta ulaştıran ve bu yeni deneyimi Türkiye'den dünyaya taşıyan ayrıcalıklı bir model. OYAK'ın, Renault Group ile birlikte gerçekleştireceği 400 milyon Euro'nun üzerinde yatırım, Yeni Renault Duster ile birlikte hem Renault'nun hem de Türki-

ye'nin uluslararası konumunu daha da güçlendirecek" dedi. Özellikle hibrit çözümlere ağırlık veren birden fazla motor seçeneği Yeni Renault Duster, ultra verimli E-Tech tam hibrit motor sistemi de dahil üç farklı motor seçeneği ile satışa sunulacak. 145 hp güç üreten gelişmiş tam hibrit motor seçeneğiyle ortalama 5 lt/100 km yakıt tüketimi ve 114 gr/km CO2 emisyonuna sahip olan model, karma döngüde %20'ye varan, şehir içi döngüde ise %40'a kadar avantaj sağlıyor. Yolculuk süresinin %80'ine kadar elektrik modunda çalışabilmesinin yanı sıra, yine elektrik modunda ilk kalkış hareketini yapabiliyor. Yeni Renault Duster aynı zamanda 6 ileri vitesli manuel şanzımanla eşleştirilen 130 hp gelişmiş 1,2 litre yarı hibrit motor seçeneği ve 4x4 güç-aktarma sistemiyle de sunuluyor. 3 silindireli turbo benzinli motoru, yaklaşık %10 yakıt tasarrufu ve daha akıcı bir sürüş için ek tork sağlamak üzere 0,8 kWsa

kapasiteli 48V batarya ile desteklendi. Bu versiyonun ortalama tüketimi 6 lt/100 km ve CO2 emisyonu ise 136 gr/km. Renault Group Türkiye CEO'su Jan PTA-CEK, "Yeni Renault Duster'ın Bursa'daki Oyak Renault fabrikasında üretilen olmasından gurur duyuyoruz. Yeni Renault Duster, Türkiye'de 4 yeni Renault modelini üretmemizi sağlayacak olan Uluslararası Oyun Planı 2027'nin ilk adımıdır. Yeni Renault Duster, markayı güçlendirmemize, SUV pazarındaki ayak izimizi genişletmemize ve elektrifikasyon stratejimizi uygulamamıza yardımcı olacak. Bursa fabrikamızı sadece Avrupa için değil, dünyanın geri kalanı için de bir ihracat merkezine dönüştüreceğiz. Oyak-Renault, yüksek düzeyde endüstriyel mükemmelliğe ve Avrupa'daki en iyi kalite seviyelerinden birine ulaşmıştır. Yeni Renault Duster lansmanı, Türkiye'deki endüstriyel varlığımızın gelişiminde yeni bir kilometre taşı olacak" diye konuştu.



Gerçek 4x4 becerileri

4x4 özellikleriyle donatılan Yeni Renault Duster, farklı sürüş koşullarını kapsayan beş off-road moduna sahip: Auto, Eco, Off-Road, Çamur&Kum ve Kar. Gelişmiş 4x4 ekranı; pusula, altimetre, yanal ve dikey açılarının yanı sıra tork dağılımı da dahil olmak üzere sürücüye zorlu koşullarda gerekli tüm bilgileri sağlıyor. Ayrıca multimedya ekranı 360° kameraya doğrudan erişim sağlarken, her viteste çalışan ve 30 km/s hıza kadar ayarlanabilen eğim iniş yardımcısı da içeriyor. Bunun dışında Yeni Renault Duster 4x4, gelişmiş dinamik performans için çok kollu bir arka süspansiyona sahip.

Parlak Ve Bakımlı Bir Cilde Sahip Olmanın

10 Yolu

Cebinizi sarsmadan, pahalı ürünler kullanmanıza gerek kalmadan gündelik hayatta ki alışkanlıklarınıza ve beslenmenize dikkat ederek istediğiniz cilde sahip olmayı kim istemez ki! Vücut ihtiyacı olan vitamin ve mineraller alamadığı sürece istenilen görünüme kavuşamaz.

**Bol su için!**

Cilt kuruluğuna karşı günde 8-10 bardak su tüketin ve yemeklerinizi hakiki zeytinyağı ile pişirin.

Alkol ve kafein tüketmeyin!

Alkol ve kafein tüketimini sınırlandırın. Günde 1-2 fincan yeşil çay tercih edin.

Doğal oksidanlara yönelin!

Cildinizin gençliğini korumak için yaban mersini, ahududu, böğürtlen, somon balığı, havuç, nar, portakal ve bitter çikolata gibi antioksidanları tüketin.

Meyve ve sebze tüketin!

Kırıksıklıklar ve lekeler için açan etkenleri ortadan kaldırmak için antioksidan içeren meyve ve sebzeleri tüketin.

Doktor kontrolünü ihmal etmeyin!

Vitamin ve mineral düzeylerinizi kontrol ettirin, dengeli ve yeterli beslenin.

Düzenli olarak egzersiz yapın!

Açık havada düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterin. Sporu hayatınızın bir parçası haline getirin.

Sigara kullanmayın!

Sigara içmemeye özen gösterin ve içilen ortamlardan uzak durun.

Kahvaltıyı atlamayın!

Günün en önemli öğünü kahvaltıyı alışkanlık haline getirin. Kahvaltıda, poğaçaya, börek, açma yerine; peynir, zeytin, yeşillik, yumurta ve domates gibi sağlıklı besinler tüketin.

Yaz kış güneş ışınlarından korunun!

Aşırı güneş ışığında kalmaktan korunun ve düzenli yüksek korumalı güneş kremi kullanın.

Stresi minimuma indirin!

Hayatınızdaki stres faktörleri ile mücadele etmeyi ve rahatlamayı öğrenin.

YAZ AYLARINDA PIRIL PIRIL BİR CİLT İÇİN

7 öneri

Pek çoğumuzun ipe çektiği yaz nihayet geldi! Kalın kıyafetlerden kurtulup tıril tıril giysilere bürünmeye başladık, kış aylarında bayılarak yediğimiz yağlı ve karbonhidrat yüklü yiyeceklerin yerine hafif ve serinletici yemeklere yöneldik. Peki ya cilt bakım rutininizde ne gibi bir değişiklik yaptık? Zira yaz aylarında cildimiz farklı bir bakıma ihtiyaç duyuyor.

Cildin 5.5 pH değeriyle uyumlu ve doğal koruyucu tabakasını sağlıklı tutan ürünler tercih edin. Sebamed uzmanları, yazın ışıltısına yaraşır pırıl pırıl bir cilt için günlük bakımımızda birkaç küçük değişiklik yapmamızı öneriyor. İşte Sebamed uzmanlarından yedi tavsiye:

1 Tıpkı giysilerde olduğu gibi yaz aylarında yoğun ve yağlı bakım ürünleri kullanmaktan kaçınmalıyız. Nem ve ter ile birlikte gözenekleri tıkamayacak, cildin nefes almasına izin veren ürünler tercih edilmeli.

2 Güneş koruyucu, yaz aylarının olmazsa olması. Hava ister güneşli olsun ister kapalı, sabah evden çıkmadan en az 20 dakika önce sürülmeli. Gün içinde de güneş kremimizi tazelemenizde fayda var.

3 Güneş ışınlarıyla birlikte deniz suyu veya havuzlardaki klorlu su da cildimize zarar verebilir. Bu nedenle cildimizi temizlerken veya nemlendirirken ekstra hassas davranmak gerek. Cildin doğal koruyucu tabakasını sağlıklı tutmak için tıpkı cildiniz gibi pH değeri 5.5 olan ürünleri kullanın.

4 Çoğumuzun kışın sarıldığı C vitamini güneşin zararlı etkilerine karşı korunmak için en etkili silahlardan biri. Yazın da bol bol C vitamini tüketin.

6 Tabii yaz aylarında terleyerek kaybedilen suyu yerine koymak, cildi içeriden de nemlendirmek gerek. Yani bol bol su içmeyi unutmayın.

5 Yaz aylarında A vitamini en iyi dostunuz olsun. Lekesiz bir cilt için, havuç, biber, kayısı, marul gibi A vitamini yönünden zengin besinler tüketin.

7 Kolonya, parfüm gibi ürünler güneşle temas ettiğinde cildinizde leke bırakabilir. Bunun önüne geçmek için yaz aylarında kolonya ve parfümü doğrudan cildinize değil, giysilerinize sıkın.

Görkem Doğan:

"Farklı metodlar ve çalışma prensiplerini araştırmak ve kendime bir şeyler katmak ilk amacım oluyor."

Röportaj: Çağla Gül Saraç

■ **Women's Style Türkiye: Oyunculuk kariyeriniz nasıl başladı ve eğitimleriniz nelerdir?**

Görkem Doğan: 16 yaşında Müdat Gezen Sanat Merkezi'nde eğitim hayatıma başladım. Sınavlara hazırlık aşamasında ise çok sevdiğim Salih Bademci ile konservatuvar sürecine hazırlandım. Bu süreçte kendisinin konservatuvar hayatımın başlamasında çok büyük payı olmuştur ve sonrasında Haliç üniversitesi konservatuvar bölümünü kazandım. Burada Müşfik Kenter ve Metin Akpınar ve gibi çok saygı duyduğum iyi bir eğitmen kadrosu ile çalışma fırsatım oldu. Okul hayatım bittikten sonra birçok tiyatro, reklam ve dizi projelerinde farklı isimlerle çalıştım. Oyunculuk kariyerime büyük etkisi olduğuna inandığım hocam Hilal Saral ile tanıştım. Hilal Saral'ın oyunculuk atölyesinde hem oyuncu hem de eğitmen olarak çalışmış olmak yolumu çok aydınlattı. Bu yüzden kendisinin hayatımdaki yeri çok önemlidir. Harika Uygur gibi isimlerle de farklı oyunculuk metodları çalıştım. Eğitim süreci bitmek bilmez bir maraton

gibi aslında ve ben de bunu çok önemsiyorum. Bu yüzden farklı metodlar ve çalışma prensiplerini araştırmak ve kendime bir şeyler katmak ilk amacım oluyor. Eğitim sürecine hala devam ediyorum.

■ **W.S.: Ne tür film veya dizilerden hoşlanıyorsunuz? Hangi tarz size hitap eder?**

G.D.: Gerçeklik algısından uzaklaşmadan kurulmuş iyi hikayeler izlemek beni çok heyecanlandırıyor. Bunun için bağımsız sinema, İran sineması ve festival filmlerini izlemeyi seviyorum. Ayrıca elbette Hollywood sinemasının kült filmlerini tekrar izlemek hoşuma gidiyor.

■ **W.S.: Oynamak istediğiniz bir karakter var mı? Hangi tür karakterleri oynamaktan keyif alırsınız?**

G.D.: Kendi sınırlarımı zorlayabileceğim ve bana farklı deneyimler katabilecek özgün karakterler oynamayı isterim.

■ **W.S.: Ateş Kuşları'nda kamera arkası nasıl geçiyor? Set ortamından keyif alıyor musunuz?**

G.D.: Ateş Kuşları sokağa ayna tutan ve o yaşamı en gerçekçi haliyle aktarmaya çalışan bir iş olduğu için genelde set, gerçek kağıt toplayıcılarının çalıştığı



kişiler arasında çekim kurulabiliyor. Yani sokağın o görünmeyen tarafındaki tozu içinde olabiliyoruz. Bu çekim sıralarında benim oynadığım Pamir rolüne çokça benzeyen insanlarla tanışıyorum, onlarla tanışmak benim için aydınlatıcı oluyor. Bütün bunların dışında sette eğlenceli ve samimi bir çalışma ortamımız var. Bazen gülmekten çekim yaparken zorlandığımız anlarda yaşıyoruz.

■ **W.S.: Rol aldığınız karakterler arasında en çok hangisine benziyorsunuz?**

G.D.: Hiçbirine benzediğimi düşünmüyorum. Bu zamana kadar oynadığım tüm karakterleri yaratım sürecimde hep ben karakterlere bir yaklaşım yolu buldum. Yani onlar bana değil, ben karaktere gittim.

■ **W.S.: Günlük yaşamınızda giyim tarzınızı nasıl belirlersiniz? Sizin için rahatlık mı şıklık mı önemlidir?**

G.D.: Arkadaşlarım kendime has bir tarzım olduğunu söylerler. Benim için şıklık çok önemli. Zaten rahat hissetmediğim bir şeyin içinde şık olduğumu düşünmem. Genel olarak farklı parçalarla kombin yapmayı tercih ediyorum. Özellikle yazın renkli giyinmeyi severim. Her şey birbirine mutlaka uymalı.)

■ **W.S.: Size ilham veren oyuncular, projeler var mı? Pamir karakterini canlandırmak için nasıl bir hazırlık**

sürecinden geçtiniz?

G.D.: Elbette var. Daniel Day Lewis, Heath Ledger, Anthony Hopkins ilham aldığım aktörler. Pamir karakterinin ilk okuduğumda, sokak çocuklarıyla iletişim kurmaya, onları daha iyi anlamaya çalıştığım bir yerden yaklaşıma başladım. Mükemmellik algımdan biraz sıyrılarak, Biraz daha sarkastik düşünmeye itti beni Pamir. Sonra giyim tarzıma, konuşma şeklime yansımaya başladı. Bir karakter oynarken veya yaratırken, normal hayatımda onun gibi olmayı ve giyinmeyi seviyorum. Rolü oynarken daha çok içine girmemi ve daha iyi anlatmamı sağlıyor.

■ **W.S.: Bir projede yer almaya karar verme aşamasında neleri göz önünde bulundurursunuz? Gelecek için değerlendirdiğiniz projeler var mı?**

G.D.: Senaryo benim için en etkileyici unsur oluyor. İyi bir senaryoda derinlikli bir karakter görmek karar verme sürecim için yeterli oluyor. Evet, arkadaşımın yapacağımız bir tiyatro oyunu için hazırlanıyoruz. Türkiye ve Avrupa'da oyanayacağımız bir proje olacak.

■ **W.S.: Favori giyim parçanız nedir? En çok hangi giyim parçasına özen gösterirsiniz?**

G.D.: Renkli gömleklerim, pantolon, ayakkabı ve aksesuarlarım konusunda oldukça özenli ve seçiciyim.

Alpine markası benzersiz bir lansmanla Türkiye'ye giriş yaptı

RENAULT GROUP'UN İKONİK FRANSIZ PREMIUM SPOR OTOMOBİL MARKASI ALPİNE, MARKANIN DOĞDUĞU FRANSIZ ALPLERİNDEN ESİNLENEN VE ULUDAĞ'DA GERÇEKLEŞEN LANSMANLA TANITILDI

MAİS A.Ş. Genel Müdürü Dr. Berk Çağdaş, "Alpine'in MAİS'in yeni markası olarak Türkiye'ye giriş yapmış olması oldukça gurur verici. Alpine, bildiğimiz otomobil yaklaşımlarından tamamen farklı olan, sportif ve estetik detayların bir arada bulunduğu, geçmiş ile geleceği birleştirerek günümüze adapte eden premium spor bir marka. OYAK'ın uzun yıllara dayanan tecrübesi ve desteği sayesinde Renault ve Dacia markalarının uzun zamandır Türkiye'deki temsilcisi olarak, Alpine markasını da MAİS bünyesine katmış olmak, pazar dinamiklerinde MAİS'i daha da güçlendirecek. Alpine'in Türkiye'ye gelmesinde OYAK Genel Müdürü Sayın Süleyman Savaş Erdem'in vizyonu çok önemli. O olmasaydı bunu başaramazdık. Kendisine huzurlarınızda bir kez daha teşekkür ediyorum. Yıllardır pistlerde önemli zaferler kazanan Alpine, 3 farklı versiyonuyla artık ülkemize giriş yaptı. Motor sporları tutkunlarının, özellikle de lüks ve konforu heyecan verici bir sürüş deneyimiyle yaşamaktan zevk alanların tercihi olacak yeni markamız, spor otomobil anlayışını bambaşka bir boyuta taşıyacak. Türkiye, Alpine'in kendine özel bir yer bulacağı en önemli ülkeler arasında. Alpine, MAİS İstanbul Şubemizde bulunan Alpine Center İstanbul'da kullanıcılarını karşılamak için hazır olacak.

Fransız Alplerinden yola çıkarak Uludağ'a ulaşan benzersiz bir lansman

Alpine markasının doğduğu Fransız Alplerinden esinlenen Türkiye lansmanı, Uludağ'ın en yeni otellerinden Swissotel Uludağ'da gerçekleştirildi. Her detayı ayrı bir özenle planlanan lansmanın gerçekleşeceği otel de özel olarak seçildi. 1940 yılında Anıtkabir'in mimarı H. Emin Onat ve Türkiye'nin ilk kadın mimarlarından Prof. Dr. Leman C. Tomsu tarafından Uludağ'ın 1500 m. rakımlı eteklerinde bir sanatoryum olarak tasarlanan, günümüzde ise wellness konseptine sahip olan otelde, davetliler için Alpine ruhunu lansmanın her noktasında ayrı deneyimlerle yaşayabilecekleri bir lansman kurgusu yaratıldı. Otele girişleri sırasında kendilerine "Kendini Dinle", "Keyfini Çıkar" ve "Kendinle Yarış" temalı kartlar sunulan davetliler,

Alpine, 2024 yılı Mart ayından itibaren A110, A110 GT ve A110 S olmak üzere üç farklı versiyonuyla Türkiye'de meraklıları ile buluşuyor. Alplerden gelen hikayesi, ikonik tasarımı ve 70 yıla ulaşan tecrübesiyle öne çıkan Alpine A110 modelinin Alpine Center İstanbul'da kullanıcılarıyla buluşacağı fiyatlar:



MAİS A.Ş. Genel Müdürü Dr. Berk Çağdaş

seçtikleri kartlara göre gruplara ayrılarak her deneyim alanını farklı zaman dilimlerinde yaşadılar ve daha önce yapılmamış bir lansman kurgusunu deneyimleme fırsatına eriştiler. Otelin yanı başındaki gölde, otelin eşsiz manzarasında ve tarih ile iç içe geçen dokusunda özel bir deneyim yaşadılar. Lansmanın en özel deneyim alanı olan Alpine Stage'de ise motor sporları konusunda deneyimli özel pilotlar, davetlilere 8 kilometrelik gerçek ralli parkurunda Alpine'in güçlü performansını en ince ayrıntısına kadar hissedebilecekleri ekstrem bir sürüş deneyimi yaşattılar.

Alpine markası modelleriyle üç farklı deneyim sunuyor

Alpine A110, efsanevi Berlinette geleneğini sürdürürken aynı zamanda orijinal Alpine heyecanının saf ifadesini sunuyor. Klasik Alpine deneyiminin modern halini en yoğun şekilde yaşatan bu versiyon, olağanüstü bir çeviklik ve performans sergiliyor. Alpine A110 GT, zarafet ve performansı bir arada sunan bir Grand Tourer. Kahverengi iç tasarımı ve ikonik dış görünümüyle sürüş deneyimini konforlu ve heyecan verici bir boyuta taşıyor. Alpine A110 S, performansı zirveye ulaştıran ve enerjisini sportif tasarımıyla pistlerden yollara taşıyan sıra dışı bir deneyimin kapılarını aralıyor.

A110 opsiyonsuz fiyatı	5.900.000 TL
A110 GT opsiyonsuz fiyatı	6.800.000 TL
A110 S opsiyonsuz fiyatı	7.000.000 TL

Stradivarius
Uzun Suni
Deri Trençkot
1.990 TL



*Dolabın karşısına
geçip hangi kıyafetleri
kombinleyeceğim diye
düşünmesi bitti.
Biz sizler için listeledik.*

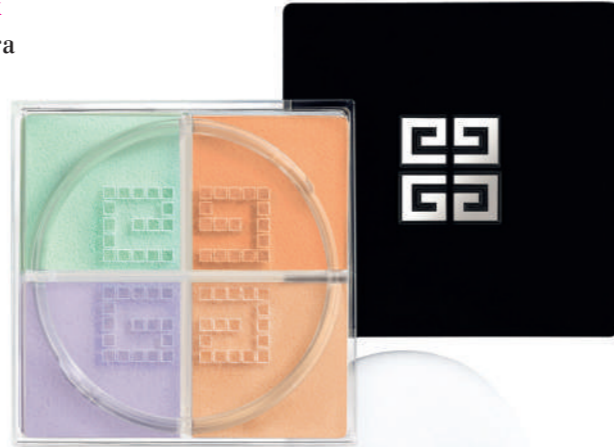
Perspective
Daffodil Krem
Renk Kadın Kaban
7.499 TL



Sebamed
Sun Care
425 TL



Nars
Climax
Mascara



Givenchy Prisme
Libre 4-Color
Mini Toz Pudra



Suwen
Sofia Maskülen
Pijama Takımı



Maybelline
New York Color
Sensational Made
For All Ruj
520 TL

Mlini
Jewelry
Kolye



Lancome
La Vie Est Belle
5.400 TL



Aquazzura Terlik
24.555 TL

Oleg Cassini
Viola Chan Zümrüt
Yeşili İnce Asıklı
Derin Yırmaçlı
Saten Elbise



Ray Ban
Güneş Gözlüğü

Ogx Saç Maskesi
600 TL



Saint Laurent
Deri Çanta \$3.450





ELEKTRİKLİ YENİ E-3008 TÜRKİYE'DE YOLLARA ÇIKMAK İÇİN GÜN SAYIYOR!

PEUGEOT, ileri seviye elektrikli ve 48V hibrit teknolojisine sahip, fastback SUV modelleri yeni 3008 ve E-3008'i Türkiye'de yollara çıkarmaya hazırlanıyor. Yeni 3008'de sunulacak yeni nesil 136 HP'lik PureTech benzinli hibrit motor ve elektrikli motor kombinasyonlu hibrit versiyon, yeni e-DCS6 şanzıman ile daha fazla sürüş keyfi ve daha düşük yakıt tüketimi sunmayı hedefliyor. Stellantis'in yeni STLA Medium platformunu kullanan ilk modeli unvanına sahip E-3008'in 210 HP'lik elektrikli versiyonu ise üstün performans sunarken aynı zamanda 525 kilometreye kadar menzil sunabilmesiyle de öne çıkıyor.

520 litrelik bagaj hacmi korundu!

Fastback'e yeniden hayat veren konseptiyle PEUGEOT, otomobilin arkasındaki fastback'lerin geleneksel çizgisini, "Havada Süzülen" bir spoiler ile modernize etti. Yeni 3008'in arka tasarımı, GT versiyonlarında 3D olmak üzere, üç pençeli ışık imzasıyla dinamik bir tasarım sunuyor. Bu arada arka koltuklarda geniş bir alan sunuyor ve bir önceki nesil 3008 ile 520 litrelik aynı bagaj hacmini her iki seçenekte de koruyor.

E-3008'in dışındaki yenilik ve şıklık, içeride de devam ediyor. Yeni PEUGEOT Panoramic i-Cockpit®, sürüş keyfini bir üst seviyeye taşıyor. Kavisli 21 inçlik HD panoramik ekran, yükseltilmiş gösterge ekranı ile merkezi dokunmatik ekranı birleştiriyor. PEUGEOT ekipleri, i-Cockpit®'in üç temel unsurundan ikisini; yükseltilmiş gösterge ekranı ile büyük merkezi dokunmatik ekranı birleştirdi. Bunlar artık ön konsolun solundan orta konsola kadar uzanan,



21 inçlik yüksek çözünürlüklü tek bir panelden oluşan, kavisli bir panoramik ekranda entegre ediliyor.

Yeni E-3008 her sürüş tarzı için hazır!

Sürücü, E-3008'in performansının sürücünün isteklerine ve/veya trafik koşullarına ideal şekilde uyarlanmak üzere orta konsoldaki kumanda ile üç sürüş modu arasından seçim yapabiliyor:

- Normal mod, varsayılan mod olup hızlanma pedalına yüzde 0 ile yüzde 70 arasında basıldığında, güç ve tork bir miktar azalıyor.
- Eko modu, özel bir hızlanma pedalı ayarı ile gücü ve torku sınırlandırarak, ısıtma ve klima performansını azaltarak, daha pürüzsüz bir sürüş ve daha düşük enerji tüketimi sağlıyor.
- Spor mod, direksiyon, hızlanma pedalı ve motor kalibrasyonu için özel konfigürasyonlar kullanarak daha dinamik bir sürüş sağlıyor.



Yeni Toyota Land Cruiser maceracı kimliğini daha da güçlendirdi

Toyota, 70 yılı aşkın bir süredir gücün ve dayanıklılığın simgesi haline gelen Land Cruiser modelinin yeni neslini Türkiye'de satışa sunmaya hazırlanıyor. Efsanevi Land Cruiser DNA'sını yeni teknolojilerle birleştiren yeni nesil Land Cruiser Prado, iddiasını daha ileriye taşıdı. Toyota, Yeni Land Cruiser Prado modelini, üçüncü çeyrek sonunda Türkiye'de satışa sunmayı planlıyor.

Yeni nesil Land Cruiser Prado modeli köşeli keskinleştirilmiş ön-arka hatları, ön aksa göre geriye yerleştirilmiş uzun kabini, dik ön camı ve köşeli çamurluklarıyla klasik Land Cruiser silüetini taşıyor. Daraltılmış alt gövdesiyle birlikte çok daha yüksek bir off-road performansı sunan Land Cruiser Prado 4.920 mm uzunluğa, 1.980 mm genişliğe ve 1.935 mm yüksekliğe sahip. Aks mesafesi ise 2.850 mm. Land Cruiser Prado'da dikey olarak tasarlanmış sinyalleri ve gündüz sürüş farları dikkat çekiyor. Yeni Land Cruiser Prado, yeni tasarıma sahip 20 inç jantlar ve yeni gövde rengi seçenekleriyle satışa sunulacak.

Kusursuz performans sunan motor seçeneği

Yeni Land Cruiser Prado, her neslinde olduğu gibi üstün off-road sürüş şartlarına uyum sağlan ve yolda yüksek rafinelik sunan bir motorla donatıldı. 2.8 litrelik turbo beslemeli dizel motor, gelişmiş sürüş kabiliyeti, daha yüksek yakıt verimliliği ve performans

sunmak adına geliştirildi. 204 HP güç üreten motor, yeni 8 ileri Direct Shift otomatik şanzımanla eşleştirildi. Yeni 8 ileri otomatik vites kutusu, daha yakın vites oranları ile birlikte yumuşak bir hızlanma sağlıyor.

Toyota, aynı zamanda 2025 yılında Avrupa'da Land Cruiser'in mild hibrit versiyonunu da tanıttı. 2.8 litrelik dizel motor, 48V elektrikli motor, kompakt 48V lityum-iyon batarya ve stop-start sistemi ile kombine edilecek.

Sessizlik ve konfor ön planda

Yeni Land Cruiser Prado, en zorlu arazi şartlarının üstesinden gelmek üzere geliştirilirken, sürüşün de sessiz ve konforlu olması için çalışmalar yapıldı. Bu sayede kabinde sessizlikten ve konfordan ödül verilmedi. Gürültü ve titreşimi azaltmak üzere yapılan kapsamlı çalışmalarla Land Cruiser Prado oldukça sessiz bir kabin atmosferine sahip oldu. Mevcut modele göre kullanılan daha kalın yalıtım malzemelerine ek olarak tabanada sönümlenme malzemelerine yer verildi. Yüksek arazi kabiliyeti, teknolojiyle daha ileriye taşıyor Toyota yeni Land Cruiser Prado modelini geliştirirken aracın dayanıklılığını sınırlarına kadar test etti. Toyota, Japonya'daki Shibetsu test alanında dünyanın dört bir yanındaki en zorlu sürüş koşullarını aslına sadık kalarak yeni bir off-road test pisti inşa etti. Parkurun tasarımı, her biri araçtan farklı taleplerde bulunan eğimler, çamurlu yollar, kayalık yollar ve engebeli arazilerden oluşuyor. Bu tesisin kullanılması, Yeni Land Cruiser'in mevcut modele göre daha da geliştirilmesine katkı sağladı ve günlük sürüşlerde de daha iyi hale getirildi. Crawl Kontrol Sistemi, L4 modunda kullanılabilir. Farklı sürüş yüzeyleri ve eğimler için uygun beş farklı hız ayarı bulunuyor. Çoklu Arazi Seçim modu ise, farklı arazi koşullarına göre araç performansını otomatik olarak adapte ediyor. Seçilen moda göre aracın yönlendirmesini, tahrik gücünü ve hidrolik fren kontrolünü ayarlıyor. Sistem artık sürücünün koşullar değiştikçe ayarı değiştirmek zorunda kalmaması için ek bir Otomatik mod sunuyor ve değişen koşullara göre sürüş modunda ayarlamalar yapıyor.



Etkili iletişim kurmak için pozitif enerji önemli

Evren, enerjiler üzerine kurulmuştur ve birçok insanın aslında önemsemediği bu durum, hayatlarını oldukça fazla etkilemektedir. Yaşam alanları, çalışma alanları, yatak odaları ve hatta mutfaklarda pozitif enerji oluşturmak insanlar ve bir arada oldukları diğer insanlar arasındaki iletişim açısından çok önemlidir. Şüphesiz her insan ruhsal dünyasıyla barışık yaşamak ister ve bazen bu sadece istekle kalır. Ruhsal dünyanızla barışık yaşayabilmek için, kişiler arası iletişiminizin iyi olması kuraldır.

Gergin, asabi ve tahammülsüz olmak

Bazen hiç yoğun tempoda olmasanız bile kendinizi taş taşımış kadar yorgun ve halsiz hissedersiniz, ve bu durum diğer insanlarla olan iletişiminizi tamamen bozar. Bunun asıl sebebi ne beyin ne de beden yorgunluğudur. Asıl sebep; üzerinize biriken negatif ve artık enerjilerdir. Kişinin, bu durumda iken de başka bir kişi ile sağlıklı iletişim kurması neredeyse imkansızdır. Negatif ve artık enerjiler kişiyi olduğundan daha gergin, asabi ve tahammülsüz bir hale sokarlar. Kişilik özellikleri ve yapısına göre asabiyet hiç huyu olmamasına rağmen, çevresel faktörler ve bulunduğu ortamdaki negatif enerjiler kişiyi gergin bir yay kıvamına sokabilir. Kendi kendinize "ben onun ciğerini bilirim nasıl böyle agresifleşti anlamadım" dediğiniz durumlar olmuştur. Aranması gereken tek suçlu, kişiyi etkisi altına alan ve bütün

bir dış dünyayla olan iletişimi bozan, ortamdaki artık ve negatif enerjilerdir. Zaman zaman kişinin iletişimi kanalları tıkanır ve bazen kişi bu durumun farkında olmaz. Son derece önemli olan bu negatif durum, kişinin bütün iletişimini olumsuz etkiler. Uzun sürmesi durumunda ise; zincirleme bir olumsuzluklar silsilesini beraberinde getirir.

Çıplak ayakla toprağa basmak vücuttaki negatif enerjiyi emiyorsa

İnsanın iletişim kanallarının kapanmasını önemseyecek çok basit yollardan biri, bulunulan yaşam alanında saksı çiçeklerine ve canlı çiçeklere yer vermektir. Nasıl ki; açık havada, deniz manzarasında ve ormanlık korularda "oh be" deyip derin bir nefes alıp hafifliyorsak işte bunu bize dedirten pozitif enerjidir. Ortamda bulunduracağınız birkaç canlı çiçek, o ortamdaki tüm artık enerjileri kendi köküne ve toprağına çekecektir. Nasıl ki; çıplak ayakla toprağa basmak vücuttaki negatif enerjiyi emiyorsa, ortamdaki canlı çiçekler de havadaki artık enerjileri emecektir.

Çok basit bir yöntem daha vardır ki; o da "tuz" bildiğimiz yemek tuzudur. Salonunuzda, mutfağınızda ve hatta yatak odanızda bulunduracağınız ufak bir tabak içindeki sofraya tuzu, o ortamdaki tüm negatif enerjiyi, içinde bulunan elektromanyetik iyonlarla resmen yiyecek ve sizi kötü enerjilerden kurtaracaktır. Kötü ve artık enerjiden arınmış bir ortam, kişiler arası doğru iletişim için muazzam bir zemin hazırlayacaktır. Çok basit görünen ufak bir saksı çiçeği ve bir avuç tuz, boylarından büyük hünerleri ile kişiye daha sağlıklı bir ortam yaratacak ve buldukları yerdeki tüm artık enerjileri yok edip daha sağlıklı iletişime yardımcı olacaktır.



CİNSEL İLİŞKİ SONRASI YAPILMASI GEREKEN 3 kural

1 Cinsel bölgeyi sabunla yıkamayın!

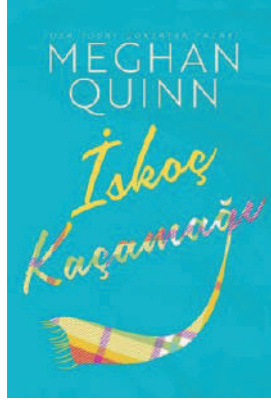
Cinsel ilişki sonrası temizlenmek her zaman gereklidir ancak bunu yaparken sabun kullanmamalıyız. Sabun tahrişe, kuruluğa neden olabilir ve bu da alerjik bir reaksiyon yaratabilir. Vajina kendiliğinden temizlenebilen bir organdır, bu nedenle duş alırken sabunla yıkanmaması gerekir. ifadelerini kullandı. Temizlenmek için su yeterlidir.

3 Sıcak küvet içerisine girmeyin!

Vulva, cinsel uyarı sonrası şişebilir ve bu da vajinanın açılmasını sağlar. Böylece cinsel bölgeniz enfeksiyonlara açılmış bir hale gelir. Eğer sıcak bir küvet içerindeyseniz, anüsünüz bakterilere maruz kalabilir. Ayrıca sıcak su cildinizdeki antimikrobiyal bakterilerin verimliliğini de düşürür. Bu yüzden bu konulara dikkat etmeniz sağlığınız için büyük bir yarar sağlayacaktır.

2 Hemen tuvaletinizi yapmayın!

Cinsel ilişki sonrası insanlar sürekli işeme gereği duyar. Bu aslında güzel bir durum, vajinada biriken bakterilerin temizlenmesine neden olur ancak biraz sabretmeliyiz. Seks sonrası hemen işemek mesane enfeksiyonuna neden olabilir. Biraz zaman geçirip 1 saat sonra tuvaletinizi yapmalıyız.



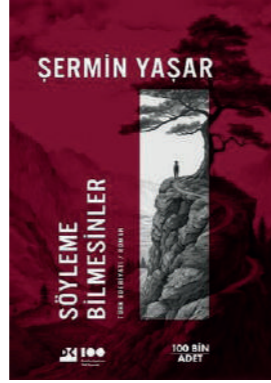
İskoç Kaçamağı - Meghan Quinn

Hayattaki amacını arayan bir Amerikalı, çareyi İskoçya'nın bir kasabasına kaçmakta bulmuştu. Gelgelelim burada huysuz ama elinden her iş gelen bir yakışıklı bir tamirciyle tanıştığında cevaplardan çok sorularla karşı karşıya kalacaktı. Üçüncü işinden de kovulmuş olan Bonnie St. James, yolunu tamamen kaybetmişti. Böylelikle en yakın arkadaşıyla İskoçya Dağları'nda bir "yardımcı aranıyor" ilanına denk geldiklerinde hevesle başvurmuşlardı. Küçük, cennet gibi olan Corsekelly kasabasına ulaştıklarında göz kamaştırıcı Kuzey İskoçya'ya ve arkadaş canlısı kasaba halkına bayılmışlardı. Fakat kasabanın tamircisi olan kaba Rowan MacGregor, Bonnie'yi pek de sıcak karşılamayacaktı. Kendi iblisleriyle boğuşan Rowan, hiç de tuhaf Amerikalıyla uğraşacak hâlde değildi, sevimli bir küçük hanım olsa bile.

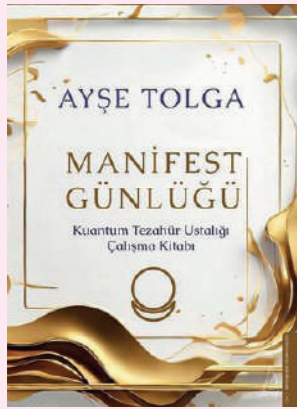
Söyleme Bilmesinler - Şermin Yaşar

"Yalansız artık. Hâlâ birkaç sırrımız var. Ama yalansızız."

Evlenip aynı çatı altında yaşıyorlar diye karı koca olur mu insanlar? Aynı ana babadan oldular diye birbirlerine sahiden kardeş olur mu çocuklar? Yıllar kalbini dağlasa da içlerindeki o kor söner mi âşıkların? Her şeyi aşikâr olanların sakladıkları sırlar daha mı çoktur? Şermin Yaşar, Söyleme Bilmesinler'de, kalabalık bir ailenin ilk bakışta sıkı örülmüş gibi görünen nakışlarını ilmek ilmek çözüyor. Hem de roman kahramanlarına ayrı ayrı söz hakkı vererek yapıyor bunu. "Herkesin hikâyesini dinledin. Haydi, şimdi sen anlat: Ashında ne oldu, nasıl oldu?" diyor adeta. Karakterleri konuştuğça çözülen bir sırlar yumağı, Söyleme Bilmesinler. Yumak çözüldükçe iplerin uçları nerelerden çıkmıyor ki...



Manifest Günlüğü - Kuantum Tezahür Ustalığı Çalışma Kitabı



Hayatının geri kalanını zengin, doyumlu, başarılı, mutlu ve anlamlı bir şekilde yaşamak senin elinde. Zengin olarak yaşamayı, hakiki aşkı, her türlü başarıyı hayatına dahil etmeye karar verecek olan sensin. Bu günlük, Kuantum Tezahür Alanı'nda gerçekleşmesine niyet ettiğin ne varsa, sana bunu sağlamayı garanti eder, düzenli olarak uygulaman şartıyla.

Ankara Diye İnsanlar Vardır - Bige Güven Kızılay

Bir başka şehri sorun insanlara...

Aklımıza ilk gelen nedir diye...

Kimisi önce yemeklerini söyler, kimisi kalesini, camisini, gölünü, iklimini... Herkes kendi doğduğu şehrin en güzel yanını anlatır. Oysa

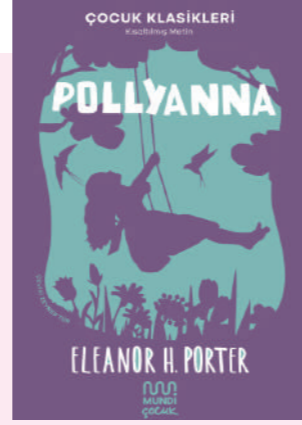
Ankara bir "histir". İlk değer yargıları ve insanlar gelir aklımıza. Milli Mücadele gelir. İnanç gelir. Umut gelir. Yok oluşun, tükenişin üzerine yeniden doğan güneş gelir.

"O" gelir. Mustafa Kemal Paşa.

Cumhuriyet gelir. Vefa gelir. Dostluk gelir. Romanlarıyla tanıdığımız Bige Güven Kızılay bu defa doğup büyüdüğü,

güzel anlarına ev sahipliği yapan şehri; "yuvasını" anlatmak için oynatıyor zarif kalemini. Kelimeleriyle

Ankara'nın tarihine, mekânlarına, şehrin dokusuna, en çok da insanlarına ışık tutuyor. Çünkü "Ankara bir tavır, bir duruştur, bir görgü, bir hayata bakıştır, Cumhuriyet'in ta kendisidir; işte o yüzden Ankara diye insanlar vardır."



Pollyanna'nın "mutluluk oyunu" Mundi Çocuk'la sürüyor

Çocuk edebiyatının başyapıtlarından biri olan Pollyanna, mutlu olmanın yolunu göstermeye devam ediyor. Mundi Çocuk etiketiyle okurlarla buluşacak kitap, hayata karşı giriştiği "mutluluk oyunu"yla her şeyde iyi taraf bulan kimsesiz bir kız çocuğunun, domino etkisi yaratan neşe ve umudunu anlatıyor. Kitap, okurları umudu ve neşeyi yeniden keşfedecekleri, ilham verici bir yolculuğa çıkarıyor.

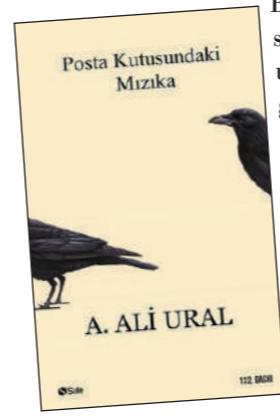
Kapak Kızı - Ayfer Tunç

Karlı bir kış günü, Ankara'dan İstanbul'a giden bir trenin yemek vagonu. Birbirini tanımayan üç kişi; bankacı Ersin, radyo programcısı Selda ve yemekli vagonun garsonu Bünyamin. Kapak Kızı, işte bu üç kişinin romanı. Ama aynı zamanda orada olmayan bir başkasının; bir dergide çıplak fotoğrafları yayınlanan Ayın Kızı Şebnem'in. Trenin saatlerce yolda kaldığı, bir yolcunun öldüğü bu uzun yolculukta, roman kahramanları, birbirleriyle, Şebnem'in fotoğrafları aracılığıyla yüzleşirler. Ayfer Tunç, ilk kez 1992 yılında

yayınladığı Kapak Kızı'nı 'zemin aynı zemin, inşa aynı inşa' olmak kaydıyla yeniden yazdı. Roman, bedensel çıplaklığı, kahramanlarını farklı nedenlerle sarsan bir travma olarak ele alıyor. Aile, hayat, aşk, kıskançlık, güzellik ve ahlak kavramlarını, alışılmış yorumların tuzağına düşmeden işliyor. Bunaltıdan ikiyüzlülüğe, anıların masumiyetinden yaşamın gerçeklerine uzanan soruların kuşattığı bu roman, aslında bütün soruları içeren tek bir soru soruyor: Kim daha çıplak?



Posta Kutusundaki Mızıkça A. Ali Ural



Bu sabah kuş sesleriyle uyandım. Ne güzel değil mi? Hayır, güzel değil! Açık pencereden ok gibi dalıp yastığıma saplanan karga sesleri idi. Kuş sesleri dediğimde

aklıma asla karganın gelmediğini biliyorum. Bu, karganın da bir kuş türü olduğunu bilmeyişinden değil, karganın türünün en önemli özelliği olan güzel bir ötüştür mahrum oluşundan elbette. Yüzümü yıkarken acaba diyardım; acaba türümüzün en önemli özelliklerini taşıyor muyuz? Hareketlerimiz ve sözlerimiz nerelere saplanıyor? Acaba 'insan' denince hatırlanıyor muyuz?



Semenderlerle Savaş - Karel Çapek

Bizden sonra semenderler gelecek! Gelecek semenderlerindir. Semenderler kültür devrimidir. Vele ki kendi sanatları yok; en azından aptalca idealler, pörsümüş gelenekler ve şiir, müzik, mimari, felsefe ve genel olarak kültür adı altında üretilen tüm o muğlak, sıkıcı, demode paçavraların altında belleri bükülmedi. Midemize kramp geçiren o bunakça laflar! Neyse ki insanın o demode sanatını geniş getirmeye başlamadılar henüz; onlar için yeni bir sanat üretmeliyiz!

Biz gençler, geleceğin semenderizmine giden yolları döşüyoruz: Bizler ilk semenderler olmak istiyoruz, bizler yarınların semenderleriyiz! 1936'da yayımlanan bu başyapıt sadece içeriğiyle değil, biçimsel açıdan da öncü bir eser. Farklı anlatım teknikleri, epik-absürt öğeleri ve kara mizahıyla distopik roman türünün 20. yüzyıldaki en önemli örneklerinden biri olarak kabul edilen Semenderlerle Savaş, Ekin Uşşaklı'nın çevirisiyle...



Sade - Ege Erim, Begüm Başoğlu

Etrafımızı, evimizi, çantamızı, programımızı, günümüzü, gardırobumuzu, cüzdanımızı yani kısacası tüm hayatımızı ne kadar çok doldurursak o kadar tatmin ve dolayısıyla mutlu olacağımızı zannediyoruz. Bu kalabalığı yaratırken yaptığımız şey kendimizi yok etmektir aslında. Çünkü kendini sadece boşlukta yaratabilir insan. Azalınca çoğalır, sadeleştikçe özgürleşir ve hatta daha çok görünür olur. Begüm Başoğlu ve Ege Erim bir gün hayatlarındaki fazlalıkları attıkça daha mutlu olduklarını keşfettiler. Bu keşif onların hayatını değiştirdi ve daha çok, daha çok atmaya başladılar. Giymedikleri giysileri tutmayıp, kullanmadıkları eşyaları saklamadılar. Buna tanık olanlar aynımsı deneyimlemek istediğinde de 'sade yaşamak' akımı oluştu. Artık belki farkında olduğunuz belki de olmadığımız birçok kişi sade yaşıyor. İçinde daha az eşya, daha fazla deneyim olan, daha hafif, sınırlarını kendinizin belirlediği dolu dolu bir yaşam, sadedir. Ve sadelik güzeldir.

Diğerleri - Mahir Ünsal Eriş

Gece tıkrıtları, uykuları kaçanlar, endişeden ya da heyecandan uyuyamayanlar, çatı katlarında bir işler çeviren ihtiyaçlar, iyi kalpli kasabalı gençler, eski mahalleliler, hevesli mektepli kızlar ve devrimci hayaller... Diğerleri, 70'ler Türkiye'sinde, İstanbul'da kendi halinde bir mahallede, eski bir konakta hayatın bir araya getirdiği Sacide ve Cahide'nin, Hayganuş ve Artin Bey'in, Kamuran'ın ve bu hikâyeye tam orta yerinden dahil olan "diğerleri"nin hem ağlatan hem kâhkahalar attıran bir romanı.



BU AY BURCUNUZU NELER BEKLİYOR? GÜNÜNÜZ NASIL GEÇECEK?

İŞTE BURÇ YORUMLARI!

Koç Burcu

Bu ay dikkatinizi kendinize yönelteceksiniz. Planlarınızı ve projelerinizi gözden geçirebilirsiniz. Fikirlerinizi ortaya koyabilirsiniz ve kendinizi göstermek için kuvvetli arzular duyabilirsiniz. Yeni atılımlar yapmak ve yeni bir şeye başlamak için isteğiniz yükselecek. Üstelik hoş fırsatlar karşınıza çıkabilir. Sizin için hareketli bir gün ve hareket halinde olmak keyfinizi yerine getirecek.

Boğa Burcu

Geleceğe yönelik beklentilerinizin yükseldiği bir dönemdesiniz ve isteklerinizi gözden geçirebilirsiniz. Bu arada yediklerinize ve içtiklerinize özen göstermeniz gerekiyor. Ayrıca uykunuza dikkat etmelisiniz çünkü uykusuzluk bütün burçlardan daha çok sizi rahatsız ediyor. Bu arada sonradan pişmanlık duyacağınız davranışlarda bulunmamak için özen göstermeniz gerekiyor. Aklınızdan geçenleri hemen söylemeyin ve duyduklarınızın doğruluğunu araştırmadan duygusal tepkilerinizi denetleyin. Yanlış anlamalar olabilir.

İkizler Burcu

İletişim trafiğinizin hareketli olacağı bir gün. Farklı fikirler ilginizi çekecek ve yeni projeler yapacaksınız. Hareket halinde olmak ve yeni insanlar ile tanışmak keyfinizi yerine getiriyor. Farklı çevreler ve ilginç konular sizi heyecanlandıracak. Arkadaşlarınız sizi arayabilir veya yakınlarınız ile birlikte keyifli organizasyonlar yapabilirsiniz. Davetlere katılabilir, gösteri dünyası ve eğlence sektörünün içinde olan kişiler ile tanışabilirsiniz. Davetler ve açılışlar ilginizi çekecek ve sevdiğiniz ile birlikte eğlenceli vakit geçireceksiniz.

Yengeç Burcu

Duyularımızın dalgalandığı bir ay... Ayın ilk yarısı yapılması gereken işlerin dışında bilincinizin derinlerinden yükselen duygusal çatışmalar ile geçebilir. Bu arada annenizin size ihtiyacı olabilir veya karşılaştığımız olaylar anneniz ile ilişkilerinizi hatırlatabilir. Fakat günün ilerleyen saatlerinde haliniz değişecek ve dikkatinizi kendinize odaklayacaksınız. İdeallerinizi ve hayallerinizi gerçekleştirmek için kuvvetli arzular duyabilirsiniz. Bu arada isteklerinizin değiştiğini hissedeceksiniz.

Aslan Burcu

Yoğun duygular, bilinçaltınızın derinlerinden yükselen istekler ve anneniz ile birlikte geçirdiğiniz vakitleri hatırlatan olaylar duygularınızı harekete geçirecek. Özellikle ayın ilk yarısı sizin için yoğun ve hareketli geçecek. Duygusal ve hassas olabilirsiniz ve düşünceler zihninizin derinliklerine inebilir. Ancak bu haliniz uzun sürmeyecek ve durum değiştirici olmayacak. Bu arada arkadaşlarınızı, kardeşlerinizi ve iletişimde bulunduğunuz yakınlarınızı düşünebilirsiniz. Ayrıca size ihtiyacı olan yakınlarınız ve arkadaşlarınız ile ilgilenebilirsiniz. Akşam saatlerinde duygularınız değişecek.

Başak Burcu

Bu ay çevrenizdeki kişiler ile ilgileneceksiniz. Ayrıca sadece kişiler değil olup biten her ne var ise, her şeye karşı ilgili olabilirsiniz ve bu arada isteklerinizi gözden geçirebilirsiniz. Kendinizi her zaman olduğundan daha kuvvetli ve güçlü hissettiğiniz bir dönemdesiniz. Böylece kararlı ve yapıcı bir tavır içinde olacaksınız. Böylece önemli kişilerin dikkatini çekeceksiniz ve güçlü kişilerin desteğini alacaksınız. İhtiyacınız olan güvenli koşulların oluştuğunu hissetmek enerjinizi yükseltecek ve yapıcı tavırlarınız ile hem çevrenizin, hem de karşı cinsin dikkatini çekeceksiniz. İlişkileriniz daha güçlü olacak.

Karşılaştığımız olaylar sizi heyecanlandıracak. Aynı zamanda alıngan ve duygusal bir tavır içinde olabilirsiniz ve duyduğunuz haberlere duygusal tepkiler gösterebilirsiniz. Fakat duygularınızı aklınız ile denetlemeyi başarabilirsiniz. Bu arada alacağımız haberler ve teklifler sizi heyecanlandıracak. Hareket halinde olmak ve açık hava organizasyonlarına katılmak sizi hem rahatlatacak, hem de duygularınız değişecek. Akşam saatlerinde dikkatinizi kendinize yönelteceksiniz ve sevdiğiniz ile meşgul olacaksınız.

Duygusal ve alıngan bir tavır içinde olabilirsiniz. Özellikle sabah saatlerinde duyduğunuz haberler duygularınızın dalgalanmasına neden olabilir. Bu arada projelerinizi gözden geçirmeniz gerekebilir. Aslında yaşadığımız bu hal geçici olsa bile hem alışkanlıklarımızı, hem de hayata bakış açımızı değiştirmeniz için zorluyor. Bu arada beklentileriniz artmış olabilir. Ancak olaylara daha farklı açılardan bakabilirsiniz, isteklerinizi gerçekleştirmeniz mümkün. Yoksa, mecburen değiştireceksiniz ve mecburiyetler size göre değil...

Yükselen duygular sizi harekete geçirecek ve çeşitli arayışlar içine gireceksiniz. Projeleriniz ile ilgili araştırmalar yapabilirsiniz ve ilginç kişiler ile tanışabilirsiniz. Ekip çalışmaları ve yapacağımız organizasyonlarda başarılı olacağınız bir dönemdesiniz. Fikirlerinizi ortaya koyabilir, hem yakınlarınızı, hem de yeniliklere açık olan kişileri etkileyebilirsiniz. Bu arada sürpriz aşklar ve heyecan verici maceralar size çekici gelecek ve ilginç kişilerin dikkatini çekecek.

Bu ay huzursuzluğunuz devam edebilir fakat dikkatinizin yönü değişiyor. Alıngan ve duyarlı olabilirsiniz ama dikkatinizi isteklerinize odaklamak ve hareket halinde olmak size iyi gelecek. Ayrıca kararlarınızı sürdüreceğiniz kuvvet ve dirayeti içinizde hissediyorsunuz ve güçlü kişilerin desteğini aldığınızı biliyorsunuz. Devlet kademesinde iş yapanlar, duygularını denetlemeyi başarabilirlerse işleri yolunda gidecek! Güç mücadelesi yapmayın ve içinizden yükselen sese kulak verin. Gecenin ilerleyen saatlerinde sezgileriniz yükselecek.

Duygusal ve hassas olacağımız bir ay. Karşılaştığımız olaylar ve kişiler bilinçaltınızı uyandırabilir ve alıngan bir tavır içine girebilirsiniz. İsteğiniz yükselirken beklentileriniz de artıyor. Kendinizi ve başkalarını zorlamasınız iyi olacak. Bilinçaltınızın derinlerinden yükselen istekler dikkatinizi dağıtabilir ve kafanız karışabilir. Dikkat gerektiren işler yaparken tedbirli olmanız gerekiyor. Uzun zamandır görmediğimiz kişiler ile karşılaşmanız mümkün. Ayrıca duyduğunuz haberlere duygusal tepkiler gösterebilirsiniz. Fakat günün ilerleyen saatlerinde duygularınız değişecek ve dikkatinizi sevdiğinizine yönelteceksiniz.

Yapmanız gereken işlere odaklanacaksınız ve isteklerinizi gerçekleştirmek için çalışacaksınız. Sabırlı bir gayret içinde olmak, büyüklerinizin dikkatini çekecek. Patronlarınız, büyükleriniz ve önemseydiğiniz kişilerin takdir ve desteğini alabilirsiniz. Günün ilerleyen saatlerinde duygularınız değişecek ve karşılaştığımız kişiler hayal gücünüzü uyandıracak. Gecenin ilerleyen saatlerinde size ilham veren konular ile ilgilenebilirsiniz ve ideallerinizi gözden geçirebilirsiniz. Hayal gücü gerektiren konulara yönelik çalışmalar yapanlar için bugünün gecesi verimli geçecek.

Balık Burcu

Terazi Burcu

Akrep Burcu

Yay Burcu

Oğlak Burcu

Kova Burcu

Lezzetli ve besleyici 10 vegan yemek tarifi

Rokalı başbaşı salatası

Başbaşı bulgur, buğdayın kabuğunun soyulduğu ama öğütülmediği bulgur çeşididir. Besin değerleri ve görünüm olarak tam buğdaya yakındır. Tam bir lif deposu olan Başbaşı Bulgur hem lezzetli hem de sağlıklı. Kilo kontrolü yapan bir vegansanız Rokalı Başbaşı Salatası tam size göre.



Kısır

Kadın buluşmalarının, altın günlerinin ana kraliçesi, ikramların değişmez lezzeti. Yemelere doyamadığımız, sonrada fazla yediğimiz için suçlu ilan ettiğimiz kısırın yüzde yüz vegan bir yemek olduğunu biliyor muydunuz? Kısır, içeriğindeki bulgur ile hem tok tutucu, hem de sebze hazırlandığı için düşük kalorili bir vegan yemektir.

Mercimek köftesi

Böyle bir lezzet dünyanın başka bir yerinde var mı? Protein zengini Mercimek Köftesi, veganlar için de önemli bir besin kaynağı. Kaliteli bitkisel proteine sahip olması nedeniyle veganlara sağlıklı bir beslenme alternatifi olarak Bulgurlu Mercimek Köftesini öneriyoruz. İçeriğindeki yüksek lif de daha uzun süre tok kalmanızı sağlıyor.



Bulgurlu zeytinyağlı sarma

En sevdiği yemeği kime sorsanız, en az yüzde 90'ını zeytinyağlı sarma diyecektir. Bulgurlu Zeytinyağlı Sarma tam bir vegan dostu yemektir. İnce kalem gibi sarmak marifet ister. Yapması biraz zahmetli olsa da yemesi bir o kadar keyifli. Pirinç yerine bulguru tercih ettiğinizde sarmanız, hem daha lezzetli hem de daha sağlıklı olacak. Her öğüne yakışan zeytinyağlı sarmayı, hem ana yemek hem de ara yemek olarak servis edebilirsiniz.

Şalgamlı kısır

Rengi, tadı, içeriği ile çekici bir vegan lezzet Şalgamlı Kısır. Ara öğün olarak tüketebileceğiniz gibi sofralarınızda salata olarak da yer alabilir.

Firikli, mantar, bulgurlu ve nohutlu bulgur pilavı

Bulgurun her tarifi güzel ama veganlar için bir öğünde hem protein, hem lif alabilmeleri de önemli. Bunun için harika önerilerimiz var; Mantarlı, firikli, nohutlu, mercimekli pratik bulgurlar, veganların, protein, lif, potasyum ve B grubu vitamin ihtiyaçlarını karşılıyor.

Nohutlu bulgur pilavı



Sofraların vazgeçilmez yemeği nohut ve bulgur, veganların da vazgeçilmedikleri bir ikili. Bu ikiliyi ayırmadan ama bu kez biraz değişik bir tarifle bir araya getirmeyi deneyebilirsiniz. Protein ve lif kaynağı Nohutlu Bulgur Çorbası lezzeti ile hem midenizi hem de kalbinizi fethedecek.

Tabule salatası

Akdeniz'den dünyaya yayılan bir lezzet efsanesi! Dünya mutfaklarına meraklı bir vegansanız Tabule Salatası tam size göre. Kısırın kardeşi de diyebileceğimiz bu lezzeti mutlaka deneyin.

Bulgurlu bahar salatası

Başbaşı bulgur, buğdayın kabuğunun soyulduğu ama öğütülmediği bulgur çeşididir. Besin değerleri ve görünüm olarak tam buğdaya yakındır. Tam bir lif deposu olan Başbaşı Bulgur hem lezzetli hem de sağlıklı. Kilo kontrolü yapan bir vegansanız Rokalı Başbaşı Salatası tam size göre.

Meyveli başbaşı salatası

Yaz veya kış meyveleri ile hazırlayabileceğiniz muhteşem bir tarifimiz var. Meyveli Başbaşı salatasını sabah kahvaltıda veya ara öğün olarak tüketebilirsiniz. Bal yerine reçel veya marmelatla tatlandırabileceğiniz Meyveli Başbaşı Salatası, tatlı krizlerinize masum bir çözüm olacak.

Omix X7: teknolojinin gücüyle dünyayı değiştir

Yenilikçi teknolojisi ve zarif tasarımıyla günlük rutinlerinizi kolaylaştıran Omix X7, sıradanlığı aşarak yaşamınıza eğlence ve verimlilik sunuyor; hayatınızı dönüştürecek bir deneyim vaat ediyor. Modern çağın yenilikçi ruhunu yansıtan Omix X7, bir akıllı telefon olmanın ötesinde günlük hayatınızı dönüştürecek bir teknoloji harikası olarak öne çıkıyor.



TCL'den MOVETIME MT46X akıllı çocuk saatleri

Özellikle çocuklarının eline akıllı telefon vermek istemeyen ebeveynlerin bir numaralı tercihi akıllı saat oluyor. TCL markası uzun süredir pazarda farklı akıllı saat modelleriyle geniş bir kullanıcı kitlesine sahip. 1.3 inçlik ekrana sahip olan akıllı saat çocukların her zaman nerede olduğunu gösteren gerçek zamanlı konum belirleme özelliğini kullanıyor ve konum geçmişini kaydediyor. Güvenli bölge coğrafi sınırlaması sayesinde ebeveynlerin belirlediği alanın dışına çıkmaları durumunda cihaz ebeveynlerin telefonlarına bir uyarı gönderiyor. Ayrıca saat üçüncü parti harita navigasyonunu da destekliyor. Saatin dahili HD kamerası ile çocuklar her anını kaydedip paylaşabiliyor. Ayrıca hareket kaydetme özelliği ile çocukların aktif yaşam tarzları da destekleniyor. Bu saat sayesinde çocukların adımları, katettikleri mesafe ölçülebilir. Nano SIM kartı destekleyen saatte, 4.5G sesli ve video aramalar yapılabilir. Böylece ebeveynler çocuklarıyla anında iletişim kurabiliyor. Çocuklar birebir veya grup halinde sohbetler edebiliyor, sesli mesajlar ve emojiler gönderebiliyor, fotoğraf paylaşabiliyor ve SMS alabiliyorlar.

Samsung Galaxy A55 5G ve Galaxy A35 5G gelişmiş kamera ve güvenlik özellikleri ile birlikte geliyor

Samsung Electronics, en son mobil inovasyonları herkes için erişilebilir hale getirme konusundaki kararlılığını yansıtan iki yeni akıllı telefon modeli Galaxy A55 5G ve Galaxy A35 5G'yi tanıttı. Galaxy A serisi, geliştirilmiş güvenlik özellikleri ve daha canlı görüntüleme deneyimiyle gelişmiş teknolojiyi erişilebilir hale getiriyor.



Dell Technologies yeni Latitude yapay zekâ bilgisayarlarını duyurdu

Yeni Latitude serisi, hibrit çalışma çağındaki profesyoneller için yapay zekâ ile geliştirilmiş üretkenlik ve iş birliği sunuyor. Intel vPro ve yeni sinirsel işlem birimine (NPU) sahip Intel Core Ultra işlemcilerin piyasaya sürülmesiyle, hibrit çalışanların günlük deneyimi daha üretken, güvenli ve iş birlikçi hâle geliyor. Yapay zekâ iş yüklerinin NPU'ya aktarılması genel cihaz performansını artırıyor ve pil ömrünü uzatıyor. Tüm bu avantajları göz önünde bulunduran Dell, modern iş yerleri için ezber bozan yapay zekâ deneyimleri sunan yeni ticari portföyünü tanıttı.



Poco C65 raflarda yerini aldı

Genç teknoloji meraklıları arasında popüler bir teknoloji markası olan Poco yepyeni cihazını bugün itibarıyla satışa sundu. Bir dizi gelişmiş özellikle olağanüstü bir eğlence deneyimi sunmak için tasarlanan Poco C65, etkileyici yeni giriş seviyesi akıllı telefon olarak kullanıcıların karşısına çıkıyor. 90Hz yenileme hızına1 sahip 6,74 inçlik ekranı sayesinde videoların ve filmlerin yüksek kalitede izlenmesini sağlarken heyecan verici ve sürükleyici bir kullanıcı deneyimini de beraberinde getiriyor.



Acer Nitro 16 oyun dizüstü bilgisayarını raflarda yerini aldı

Acer, bilgisayar üzerindeki yapay zeka deneyimlerinin tüm potansiyelini ortaya koyan, en yeni Intel Core Ultra işlemcilerle donatılmış taşınabilir gücün merkezi yeni Predator Helios Neo 14 ile oyun serisinin en yeni üyesini tanıttı. Ayrıca Acer Nitro 16 oyun dizüstü bilgisayarını, Intel Core 14'üncü nesil işlemcilerle yenilenecek kullanıcıların oyun oynarken veya yaratıcı uygulamalarla çalışırken daha da fazlasını yapabilmeye olanak tanıyor. Her seviyeden oyuncu, cihazların, yaratıcı uygulamalarda en yeni AI destekli DLSS 3,5 teknolojisini ve diğer AI hızlandırmalarını destekleyen Nvidia GeForce RTX 40 Serisi Dizüstü Bilgisayar GPU'ları sayesinde oyun oynarken veya yayın yaparken gösterilen olağanüstü görsellere ve yapay zeka destekli grafiklere hayran kalacak.



Sosyal medya psikolojimizle oynuyor!

Yapılan araştırmalar, 3 saat 45 dakikamızı sosyal medyada geçirdiğimizi söylüyor. Geçen yıllar içinde değişen ne oldu da günün her anını sosyal medyada paylaşmak ve sosyal aktivitelerimizi bile sadece sosyal medyada beğeni almak için yapar hale geldik? Uzmanlar bunun nedeni olarak iyi hissetmek, sevilme ve onaylanmak gibi ihtiyaçları gösteriyorlar.

Takdir edilme, oluylanma, onay alma, sevilme gibi arzular aşırıya kaçmadığı müddetçe elbette faydalı...



nemli olan bu ihtiyaçların belirli bir denge içerisinde tutabilmek. Bana göre sosyal medya bu terazinin dengesini bozuyor. nk insanın sürekli olarak karşı taraftan onay beklemesi ilerleyen zamanlarda iinden çıkılması zor durumları beraberinde getirebiliyor.

Bunun bir sonu var mı?

Eskiden hangimiz yemek fotoğrafını internete yüklemeye ihtiyaç hissediyorduk? Galiba, hiçbirimiz. şimdi ise tüm zelimizi internete yüklemeye çalışıyoruz, daha fazla "like" alabilmek adına. Bu nereye kadar böyle devam edecek, o da belli değil. Araştırmalara göre sosyal medya hesaplarımızda aldığımız beğeniler, beynimizin dllandirme merkezini tetikliyor ve adeta çok para kazanmış veya büyük bir başarıya imza atmışız gibi mutlu oluyoruz. Yani bu biraz da istemsiz bir durum. Bu yüzden insanların sürekli olarak paylaşımlarda bulunmasına şaşırmamalıyız. Buna ek olarak çok beğeni alan insanın egosu onay alırken, hiç beğeni almayan insanlar ise gününü sinirli geçirebiliyor.

Kendinizle yzleşin

Kendinize bunu yapmadan önce şunu sormalısınız, "bu veya şu kadar beğeni almam, hayatımda neleri kalıcı olarak değiştirecek ki" cevabı kendiniz verin ve onaylanma ihtiyaının ileride ne gibi bağımlılıklara yol açabileceğini düşünün. nk bu ihtiyaın sonu pek de iyi değil.

AutoClub' dan...

ocuk Koltuğu Temizleme



ocuk Koltuğu Temizliği Neden önemli;

- ocuk koltuğu, otomobil koltuklarından çok daha kısa sürede kirlenmektedir. Kirlenmenin yanı sıra yemek artıkları ve kusmuk başta olmak üzere, koltuk üzerinde ve bağlantı noktalarında yuvalanan mikroplar hızla çoğalmakta ve çocukların sağlığını tehdit etmektedir.
- ocuk koltuğunun kumaş gözenekleri yanında özellikle emniyet kemerinin bağlantı noktasında kümelenen bakteriler ve mikroplar çocuğumuzun sağlığını tehdit etmenin yanında aynı zamanda kokuya da neden olacaktır.
- Çocuğumuzun seyahat ettiği, yemeğini yediği, uyuduğu koltuğunun temizliği bu nedenle büyük önem taşımaktadır ve mutlaka özel ürünler ile profesyoneller tarafından yapılmalıdır.
- AutoClub Uygulama Merkezlerinde yapılan ocuk koltuğu temizliği uygulamalarında Ph derecesi 9 olan Alman Polytop rnleri kullanılmaktadır. Tüm sertifikasyonlara sahip ürünler en ince ve ulaşılmaz noktalarında da mükemmel temizlik ve hijyen sağlanmaktadır.
- ocuk Koltuğu Temizliği Uygulamasını size en yakın AutoClub Uygulama Merkezi'nde özel fiyatlar ile yaptırabilirsiniz.



GERÇEĞE YOL GÖSTER.

YENİ BMW X2.

Yeni BMW X2; performans, konfor ve lüksü mükemmel bir dengede buluşturan SAV. Dinamik coupé silüeti ile heyecan verici sportif dış tasarımı, maksimum konfor ve ferahlık için tasarlanan geniş iç hacmi ile Yeni BMW X2, gerçekliğe yeni bir boyut kazandırıyor.



Keşfedin.



Borusan Otomotiv