

SH

MART 2023 YIL 05 SAYI 50 FİYAT 10 TL

Sizler için
Biz varız

Cildin
MINİK
Kahramanları

2023

YAZ MODASI

LÖSEV BÜYÜDÜ

Artık YETİŞKİN
LÖSEMİ ve KANSER
HASTALARINA da maddi,
sosyal, ücretsiz tedavi ve
psikolojik destekler veriyor

LÖSEV 
Lösemili Çocuklar Vakfı

Hasta Kayıt için:
www.losev.org.tr
0312 447 06 60



Hasta kayıt için
QR kodu okutunuz.





BİRLİKTE GÜÇLENECEĞİZ

Mart ayı geldiğinde bahar serzenişleriyle içimizin kıpır kıpır olduğunu hissederiz. Ancak bu yıl mart ayı bizleri hüznle karşıladı, ülkemizin yaşadığı bu felaketin bir daha tekrarlanmasını diler, ölenlere rahmet, yaralılara acil şifalar dilerim. Tüm mart aylarının bizleri tekrar kıpır kıpır edeceği günleri yaşamamız temennisi ile başlamak istiyorum yazıma.

New York'ta bir grup işçi kadının çalışma saatlerine isyanı ile ortaya çıkan, Dünya Kadınlar Günü olarak kutladığımız 8 Mart gününde de belki böyle bahar için sabırsızlandıran soğuk bir hava vardı. Mevsim değişimiyle birlikte gelen bu özel gün, biz kadınların gücüne güç katan değişimi de beraberinde getirdi. Kadınların gücünün her alanda yükselerek günümüze gelmesi ve bu gücü başarılarla taçlandırmamız aslında takvimin her gününü bizim için anlamlı kılıyor. Bu sayımızda da her sayımızda olduğu gibi ülkemizin başarılı kadınlarının röportajlarına yer verdik. Vizyonumuzun en temel kuralı olan 'Türk Kadınlarının Işığı' olmaya her daim her sayımızda artarak, çoğalarak devam ediyoruz. Kadınlar Günü'nün bir günle sınırlı olmadığına canı gönülden inanarak sembol olarak gördüğümüz günü bir kez daha kutluyorum. Gücümüz, varlığımızın önemi, hayatın her saniyesinde olduğu gibi her felaket ve zor süreçte hep var olmuştur. Eminim ki bu şubat ayında yaşadığımız afette, zor durumda kalan tüm kardeşlerimize biz kadınlar olarak da ayrıca kol kanat gereceğiz. Binlerce insanın özellikle kadın ve çocukların yaşadıkları zor dönemi yüreğimizde hissedip onlarla olacağız. Yazarken bile çok zorlanıyorum, kalbimin bir tarafı her zaman buruk kalacak ama güçlü olmak zorundayız, bundan sonra atılacak her adımda kendimizi gösterip bazı olumsuzlukların önleminin alınmasında etkili olabiliriz. Ailece vereceğimiz kararlarda daha baskın olabilir çocuklarımızı bu konuda daha bilinçli yetiştirebiliriz. Unutmadan, her an yaşanacakmış gibi, eksileriyle ele alarak hayatımız için artıya çevirmek bizlerin elinde. 'Önce tedbir sonra tevekkül' sözünü aklımıza kazıyarak atacağımız her adımın hayatımızı yönlendiren en büyük faktör olduğunu hep hatırlayarak. Nasıl ki 'önce cilt bakımı ardından makyaj' diyoruz her zaman. 'Önce güvenlik sonra süsleme' sistemini lütfen oturtalım beynimize. Oturtalım ki daha nice canlar yanmasın daha nice evler sönmesin...

Bölgeye bireysel olarak yaptığımız desteklerimizin yanı sıra dergimiz adına da desteğimiz bu sayımızla birlikte başlıyor. Depremden travmatik etki alan okuyucularımıza, Psikolog Kübra Örenler Solmaz 'Psikolojik İlk Yardım

Desteği' verecektir. Başvuru yapmak isterseniz instagram; @sedeftosun hesabımdan bana ulaşabilirsiniz.

Her sayımızda hep güzel haberlerle sizlere ulaşmak temennimle, keyifli okumalar dilerim.

Sevgiyle kalın...

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

@sedef@msemedya.com

@sheandgirls



Lekeli ciltlerin en doğal çözümü



 /simya_evi

 www.simyaevi.com

#sürülebilirdoęa

İÇİNDEKİLER

MART 2023

SHE
&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Sıdıka Sarpen Pabuçcu

sidika@msemedya.com

REKLAM VE PAZARLAMA

DİREKTÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

info@msemedya.com

MSE MEDYA ADINA

İMTİYAZ SAHİBİ

Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve

İletişim Bilgileri yönetim yeri
Barış Mahallesi, Samsun Caddesi,
Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat
10, Daire 65 Beylikdüzü İstanbul.

İletişim: info@msemedya.com

Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

Araba Habercisi Dergisi,
TC yasalarına uygun olarak
yayınlanmaktadır. Araba
Habercisi'nde yayınlanan ilanların
sorumluluğu ilan sahiplerine
aittir. Konular izinsiz ve kaynak
gösterilerek dahi kullanılamaz.

7 TREND

*Güneşin
Büyüsü*



11

İKONA STİLİ

*Güney Afrika'nın Yıldızı
Charlize Theron*

31

TOPLUMSAL HAFIZA

*Dünya emekçi kadınlar
gününün tarih
sahnesindeki başlangıcı*

41

KÜLTÜR SANAT

*20. Yüzyıla Damga
Vurmuş En İyi 5 Film*



47

YEMEK TARİFİ

*Türk mutfağının efsane
lezzetleri*



BAZI ŞEYLER OLMASA DA OLUR

Ama Eğitim Olmazsa Olmaz

Siz de annesi ya da babası hayatta olmayan,
maddi olanakları yetersiz, yetenekli çocuklarımızın
eğitimine destek olun.

0850
222
1863

darussafaka.org

Darüŝŝafaka
1863
CEMİYET

Trend



Mango
Delikli Koton Elbise



Love Moschino
Omuz Çantası



Twist
Tüvit Gümlek Ceket



Prada

Güneşin Büyüsü

Bahar aylarına giriş yaptığımız bu günlerde, hem sezonun rengi olduğu için hem de güneşin en etkili günlerini erkenden karşılayalım diye sarı rengin büyüsunü sizlere hissettirmek istedim. Çok sevdiğim renkler arasında olmasının yanı sıra daima canlılığı hissettiren bir renk olmasından dolayı her sezon tercih etme sebebidir. Bu yaz daha uçuk sarılar ön planda olacak ve eminim her stilimizi tamamlayacak.



House of Silk
Lizette Demi Sütyen



Hazırlayan: Sedef Tosun

Ponponiere
El Yapımı Rafya Küpe



Zara
Harfli İpek Fular



Vakkorama Mia lam
Sarı Elbise



İpekyol
Düğme Aksesuarlı Gümle



Zara
Saç Örgülü ve Fırfır Top



İpekyol
Ceket



Twist
Sweatshirt



Vakkorama
Relish Bluz



Twist
Sneaker

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

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



Trend



Zara
Kruvaze Blazer Ceket



Mango
Mavi Atlet



İpekyl
Gözlük



Rachel Araz x Atasay



Tommy Hilfiger

Gökyüzü Esintisi

Sezona soft renklerle giriş yapıyoruz. Mavinin uçuk tonunu bu sezon her tasarımda göreceğiz. İçinde bulunduğumuz süreçte belki de bu tonlar gözlerimizle birlikte ruhumuzu dinlendirecek. Bana şimdiden açık ve güzel havaların çağrışımını verdi bile. Gökyüzünün en canlı esintisi uçuk mavilerde gizli. Stilimizi belirlerken ruhumuz beslensin!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Ermanno Scervino VAKKO
Çizgili Pantolon



Intimissimi
Mavi Beyaz Body



Twist
Gömlek



Mango
El Dikimi Yün Palto



Hotiç
Mavi Sandalet



Wesse
Saat



Hotiç
Mavi Çanta



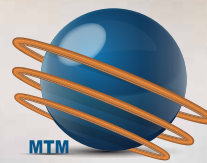
Golden Goose
Kadın Deri Sneaker

Her gün, medya verilerini çeşitli
filtrelerden geçirip, anlamlı ve
kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.

Medyanın mükemmel bir
bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.

“akıllı
medya
bilgisi,”



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

 [Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi](https://www.facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi)

 [Twitter.com/MTM_MedyaTakip](https://twitter.com/MTM_MedyaTakip)

 [Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi](https://www.linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi)

www.medyatakip.com

Güney Afrika'nın Yıldızı Charlize Theron

Yazı: Hatice Kübra Erişir



Böyle sarışın bir güzel kadının Afrika doğumlu olması sizi şaşırtabilir pek tabii. Annesi Alman asıllı babası Fransız asıllı olduğu yazıyor biyografi özetlerinde. Gelin görün ki dünya starı olmak hepsini geçiyor.

Hayatında dramatik bir dönüm noktası yaşayan ünlülerden Theron. On altı yaşındayken babasının öfke patlamasıyla başlayan kavgada annesi kendini ve kızını korumak için babasına ateş ediyor ve kötü bir sonla bitiyor kavgası.

Charlize Theron küçükken dans etmeye çok meraklıymış. Onun bu ilgisini gören ailesi onu bale derslerine göndermeye başlamış. Genç kızlık zamanında yaşadığı bir eklem kazası sonucu baleye devam edemez olmuş ve ardından modellik ajansına kaydolmuş. Ve 16 yaşında modellik yapmaya başlayan

güzelimizin oyunculuk serüvenin başlangıcı ise bir Yeşilçam sinemasını andırmıyor değil.

Bir çok hayalinin yıkımından sonra garsonluk yaparak yaşamını sürdürmeye çalışan Theron, artık sadece yaşamak için çalışıyordum dediği bir dönemde, annesinin kira için gönderdiği çeki bankaya bozdurmaya gider. Banka görevlisi çekin karşılığının bulunmadığını söyleyince dünya güzeli kendini ateşli bir kavganın içinde bulur. İşte bu sırada bankada olan oyuncu menajeri John Crosby ona kartını uzatır ve onu aramasını söyler. Ve böylece asıl şimdi oyunculuk serüveni başlıyordur.

"2 Days in the Valley" adlı bir filmle ilk ciddi oyunculuk tecrübesini yaşayan aktris, asıl ününe başrollerini Keanu Reeves ve Al Pacino'nun paylaştığı, 1997 yapımı "Şeytanın Avukatı" filmiyle kavuşur.



“YALNIZ DEĞİLSİNİZ, SİZLER İÇİN BİZ VARIZ”

Aile Danışmanlığı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Çocuk Terapisi, Cinsel Terapi, Profesyonel Yaşam Koçluğu alanlarında uzmanlığı ile tanınan, “Hayat devam ettiği sürece bütün bireyler psikolojik sorunlar yaşar, yaşayacaktır. Hepsinin çözümü, tedavisi varken daha kötü hale gelmeyi beklemek üzücü bir durumdur ve birey için daha külfetlidir. Birçok bedensel hastalığın sebebi psikolojiye dayanmaktadır. Bu yüzden psikolojimizi koruyalım. Yalnız değilsiniz, bizler sizin için varız” diyerek tüm psikolojik sorunlarla nasıl başa çıkılacağı konusunda danışmanlarına içtenlikle destek veren sevgili Kübra Örenler Solmaz ile psikolojiye dair her şeyi konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

sağlamaya çalışıyorum.

Cinsel Terapistin rolünden kısaca bahseder misiniz? Ve bizlere bu konuda önerebileceğiniz kitap, kaynak, film var mıdır?

Ülkemizde cinsel eğitim alanında küçük yaşlardan itibaren aşırı baskılama, çocukların bu alandaki sorularına cevap vermeme ya da yanlış, ilginç cevaplar verme, kızma ya da bazen de özellikle erkek çocuklarını çok serbest bırakma, tepkisiz kalma durumları mevcuttur. Bütün bu durumlar “Cinsel Mit” dediğimiz bilinçaltımıza işlenen yanlış bilgiler ve kalıplar oluşturmaktadır ve maalesef çocukken doğru bir cinsel eğitim almayan bu kişiler, yetişkinlik hayatına geldiğinde erken boşalma, vajinismus, sapkınlık, cinsel ilgisizlik gibi sağlık sorunları yaşamaktadır. Bu sorunlar gerek aile hayatını ve bireysel hayatı gerek de toplumu ilgilendiren önemli konulardır. Cinsel Terapist olarak tam bu noktada devreye girip bu sağlık sorunlarının tanı ve tedavisini uygulamada, doğru bir cinsel eğitim vererek daha sağlıklı yaşamalarına katkı sağlamaktayım.

Çocuklar için cinsel eğitim öneri kitabı: Adım Adım Çocuklar-da Cinsel Eğitim.

Yetişkinlerin bu konuda izleyebileceği filmler: Gözlerimi de Al, Karanlıktakiler, Piyano Öğretmeni, Onur Savaşı.

Kaynaklar: Instagram adresimde (@kubra_orenlersolmaz) cinsel terapi alanı ve içeriğiyle ilgili bilgiler bulabilirsiniz.

İnsanlar hangi sorunlarda size başvurabilir? Çalışma alanlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Teşekkür ederim, tabii ki bahsedeyim.



“Ülkemizde cinsel eğitim alanında küçük yaşlardan itibaren aşırı baskılama, çocukların bu alandaki sorularına cevap vermeme ya da yanlış, ilginç cevaplar verme, kızma ya da bazen de özellikle erkek çocuklarını çok serbest bırakma, tepkisiz kalma durumları mevcuttur.”

Sizi daha iyi tanıyabilmemiz için kendinizden bahseder misiniz? Merhabalar ben Kübra ÖRENLER SOLMAZ. Mersin Silifke’de ikamet ediyorum. Evliyim 2 çocuk annesiyim :) Aile Danışmanlığı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Çocuk Terapisi, Cinsel Terapi, Profesyonel Yaşam Koçluğu uzmanlık alanlarımdan. Yüz yüze ve online olarak Türkiye geneli, seanslarla danışanlarıma yardımcı olmaya çalışıyorum. Ayrıca bu alanlarda çeşitli eğitim, seminer ve atölye çalışmalarını düzenleyerek grupların, bireylerin farkındalıklarını geliştirmeye, psikoloji alanında hap bilgileri öğrenmelerine katkı

Aile Danışmanlığı alanında: Evlilik öncesi ilişki sorunları, flört dönemindeki adayların birbirine uygun olup olmadığı, ailenin önemi ve aile bilinci konularında; aile olduktan sonra ise eşlerin, aile bireylerinin yaşadığı çatışmalar ve kriz süreçlerinde.

Çocuk Terapisi alanında: Oyun terapisi, psikolojik açıdan çocuk resimleri analizi, psikolojik açıdan sorun yaşayan çocukların tanı ve tedavisi, ergen danışmanlığı, bilinçli ebeveynlik terapileri.

Bilişsel Davranışçı Terapi alanında: Depresyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Panik bozukluk ve Panik Atak, Kaygı Bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Şizofreni, Bipolar Bozukluk gibi rahatsızlıkların tanı ve tedavilerinde.

Cinsel Terapi alanında: Erken Boşalma, Vajinusmus sorunlarının tanı ve tedavisinde.

Profesyonel Yaşam Koçluğu alanında: Farkındalık çalışmaların, nefes egzersizleri, kaliteli yaşamla ilgili eğitimler. Genel uzmanlık ve çalışma alanlarım bu şekilde :) danışanlarımla yüz yüze ya da isterlerse online olarak Türkiye geneli yapılandırıdığım seanslarla ilerliyorum.

Aile Terapisi ve Danışmanlığının amacı ve önemi nedir?

Biliyorsunuz ki aile kavramı toplum için, ülke için en önemli kavramlardan biridir. Bir ailenin aydınlanması, mutlu olabilmesi toplumun mutlu olması demektir. Maalesef günümüzde boşanma oranları gittikçe artmaktadır. Eşlerin aile danışmanlığı almadan boşanma sürecine girmesi daha da üzücü bir durumdur. Çoğu zaman çözümü, terapisi olabilecek konularda çiftler çaresiz hissettiği için boşanma yoluna girmektedir. Ya da bir aile sorunu yaşadıklarında aile büyüklerinin, çevrenin devreye girmesiyle banıştınlmakta aslında sorunlar halı altına süpürülmektedir. Tabii ki aile büyüklerimiz baş tacı, tecrübeleri önemlidir. Ancak tam anlamıyla tarafsız yaklaşma, akademik bilgilerle, terapi teknikleri ile yaklaşma durumu olmadığından aslında çiftler barışmış gibi görünür ancak ileride tekrar aynı ya da benzer sorunlar yaşarlar. Bu yüzden bu alanda uzman bir aile danışmanından seans almak çok önemli ve gereklidir. İki kişinin birbirine uyması, evliliğin ömür boyu süren bir durum olması, aile içindeki roller, eşlerin rollerine uygun davranıp davranmadığı, eşlerin birbirinin sevgi dilini anlaması ve bilmesi ve aileyi ilgilendiren bütün konularda daha mutlu, daha sağlıklı davranabilmesi için aslında aile danışmanlığı şarttır. Bu şekilde eşler mutlu oldukça çocuklarına

da güzel ebeveynlik yapacak, güzel rol model olabilecektir. Hiçbir birey mutsuz olmak için evlenmiyor ve bu durumu kaderi gibi görmemelidir. Ayrıca aile danışmanlığı ve aile terapileri seansları henüz aile kurulmadan, sevgili ya da nişanlılık aşamasında aile kavramının önemini, bilincini aşılayan eğitimlerle ve seanslarla ilerde olabilecek sorunlara karşı daha yapıcı bir şekilde çözüm yolları aramanın alışkanlığıyla başlar. Çiftlerimize henüz yolun başındayken bu farkındalığı yaşattığımda evlendikten sonra daha az sorun yaşadıklarını gözlemliyorum.

Konumuz insan psikolojisiyken ülkemizde yaşanan deprem felaketi hakkında düşünceleriniz nelerdir? Bu alanda herhangi bir çalışmanız var mıdır?

Maalesef ki böyle bir afet yaşadık, çok üzgünüm. Tüm Türkiye'ye geçmiş olsun dileklerimi iletiyorum. Vefat edenlere rahmet, yakınlarına baş sağlığı diliyorum. Elbette ki sürecinden en başından beri sahada olmaya ve etkilenen bireylere psikolojik ilk yardım vermeye çalıştım. Depremzede ve etkilenen halka ilk günden itibaren gönüllü bir yardım sundum. **Bundan sonraki süreçte, Yayın Yönetmeni'niz Sedef Hanım ile iş birliği yaptık. Durumdan etkilenen tüm dergi okurlarımıza gönüllü olarak psikolojik ilk yardım sunacağıma dair görüştük. Tüm okurlarımız bu konuda benden gönüllü bir şekilde psikolojik ilk yardım almak için Sedef Hanımla irtibata geçebilirler.** Psikoloji daha derin bir kavram haline geldi maalesef ki. Daha doğru ve profesyonel bir psikolojik ilk yardımla daha çabuk ve sağlıklı bir toparlama süreci yaşayabileceğimizi düşünüyorum. Tekrar herkese, hepimize geçmiş olsun dileklerimi sunuyorum.

Ekleme istedikleriniz nelerdir?

Hayat devam ettiği sürece bütün bireyler psikolojik sorunlar yaşar, yaşayacaktır. Hepsinin çözümü, tedavisi varken daha kötü hale gelmeyi beklemek üzücü bir durumdur ve birey için daha külfetlidir. Birçok bedensel hastalığın sebebi psikolojiye dayanmaktadır. Bu yüzden psikolojimizi koruyalım. Yalnız değilsiniz, bizler sizin için varız :) Negatif insanlardan, durumlardan korunalım :) Hayatı daha kaliteli yaşamak mümkünken ve hepimizin sadece bir yaşam şansı varken bunu sonuna kadar değerlendirebilmek gerekiyor. Unutmayın sizden bir tane daha yok :) içinde olduğunuz, yaşadığınız durum her ne olursa olsun kendinize karşı şefkati asla elden bırakmayın, en çok kendinize iyi davranın. Ayrıca şimdiden tüm kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum. Hepinizi sevgiyle kucaklıyorum :)

“Ülkemizde cinsel eğitim alanında küçük yaşlardan itibaren aşırı baskılama, çocukların bu alandaki sorularına cevap vermeme ya da yanlış, ilginç cevaplar verme, kızma ya da bazen de özellikle erkek çocuklarını çok serbest bırakma, tepkisiz kalma durumları mevcuttur.”

Markalarla stil yolculuğu



Sportif görünüm klasikle buluşursa ne olur? Bu sezonun karma olacağından bahsetmiştim. Ve her zaman dediğim gibi dünya markaları moda yön veriyor! Mart sayımızda markaların yeni sezon stil önerilerini ele alırken, tarzların birbiriyle uyumuna göz atacağız.

Baharın habercisi hangi renk ve ne giymeliyiz?

Tonlar arası geçiş ve kendini bulma eylemi, markaların yaptığı da bu aslında. Özellikle sezonda renklerin yarışı var diyebiliriz. Kış aylarını ve koyu tonları geride mi bırakıyoruz? Bu sezon onun tam karşıtı tamamen renkli ve beyaz mı giyiniyoruz?





Yükselen trendler arasında renklerin karışımı popüler olmuş durumda. Benim deyiminle bir parça renk neden olmasın! Özellikle tonlar arasında bir geçiş söz konusuysen. İster takılarınız ister çantalarınız ve ayakkabılarınız... Farklılık yaratacak renkleri tercih ederek stilinize yön verebilirsiniz. Dünya markalarının tasarımlarında canlı renkleri tercih etmesinin en önemli sebeplerinden birisi de pozitif enerjiyi yaymak.

Her zaman olduğu gibi renkler iç dünyamızı yansıtır ve bizim iç dünyamız evrenle bir bütün oluşturmaktadır. Neden farklı tasarımlar ve renklerle yüksek kombinasyonlar yaratmayalım?

Dev markaların öncülüğünde her şey her zaman hayat bulmuştur. Bu sezonda bize yön veren markaların tasarımlarından ilham alarak düzenlediğimiz sayfamızda sizlerle ufak bir stil yolculuğuna çıkacağız.





— Röportaj —

KRİSTALLERİN SİHRİ

“Kristallerin yaşamımdaki dönüşümü aslında 12 yaşında bir çocuk iken annemin 6 ay yürüyememesi, türlü tedavi sonrası bir ilerleme kaydedilmemesi sonrası şans eseri denemekten ne çıkar dediğimiz bir köydeki eşlerin taşlar ile yaptığı çalışma sonrasında annemin o gün yürüyerek çıkması sonucu başladım.” Cümleleriyle, kristallerin şifa etkinlerinin ne derece güçlü olduğunu belirten Sevgili Selma Doruk Cura ile kristallerin sihirli etkilerinin tüm detaylarını konuştuk. Buyurun sohbetimize!

**BENİMKİSİ YAŞAMIN İÇERİSİNDE GERÇEK
BİR YASANMIŞLIK HİKAYESİ.**

Röportaj: Melek Şenol

Öncelikle bize kendinizden biraz bahseder misiniz?

Evren ile bütünleşen kısmı ise içeride ne varsa dışarıda o var sözüdür. Bütünlüğün içinde bir zerre isem Atom çekirdeğinin etkileşimle nasıl da parçalara dağılarak büyüdüğünün ve dönüştüğünün resmidir, hayat bakış açısıyla gelişen Dönüşüm hikayesi.

1974 Manisa Doğumluyum., Yaşam ve dönüşümü aslında farkında olmadan kendi seçimlerimle ve o zamanki koşullar dahilinde bilmeyerek ayakta kalma savaşı verirken keşfetmeye başladım. Çocukluğundan itibaren bir dizi sınavlar silsilesini adım adım aşarak bu günlere geldim. 1992 Yılında Liseyi bitirdikten sonra ani bir kararla çalışma hayatına Turizm Otelcilikte devam etme kararı almış ve Antalya bölgesinde farklı otellerde yaklaşık 10 yıl süreyle görev yaptım. 1992 yılında Kazandığı üniversiteye gidemedim ve sonrasında Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümü’nü 2. sınıf sonrası yarım bıraktım. 2000 yılında İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nden mezun oldum. Yaşamımda, hep savaşmanın ve tek başına mücadelenin çocukluğundan itibaren tüm zorluklarını yaşarken yoğun sınav trafiğinden sonra 2002 Yılında Bodrum’a gelme kararı aldım. Turizm Otelcilik muhasebe alanında çeşitli işletmelerde başarıyla isminden söz ettiren biri iken görev yaptığım işletmelerde ve bu süre zarfında hayatımda hep başa dönüşlerin olduğu farkındalığını keşfettim. Kendimi güçlü kılmak adına yaşamın her türlü dönüşümü ile kendimi iyileştirmeye ve kendime adım atmaya başladım.

Öncelikle aldığım Latin Dansları eğitimleri ile yaşamla dans etmeyi öğrenirken, çocukluğumun hikayesi olan doğal taşlara ve aksesuara olan ilgilim nedeniyle farklı zamanlarda da takı tasarımları yapmaya ve muhasebe ve finans işi dışında, kendimi geliştirmek için yolculuğum süresince daima keşifler yapmaya başladım.

2003-2019 Yılları arası Kristal Şifa – Litoterapi- Holistik Şifa -Mineral Terapi eğitimleri ile 2017 yılında kendi gelişimim adına Kuantum Koçluk eğitimi, 2018 yılında ise Nefes eği-

timleri ile tanıştım. Bu alanda yol almaya ve çevremdeki kişilere de yol gösterici olmaya devam etmeye çalıştım. Litoterapi – Nefes Terapisi – Quantum Yaşam ve Kariyer Koçluğu, Reiki Enerji Sistemleri, eğitimlerini tamamlayarak, profesyonel olarak bu sektörde dönüşümler için adım attım.

Halen özel bir üniversitede Psikoloji Lisan eğitimi almaya devam ediyorum. Özel bir şirkette finans müdürü olarak da görev yapmaya devam ediyorum.

Kristalleri kullanmayı nasıl öğrendiniz?

Kristallerin yaşamımdaki dönüşümü aslında 12 yaşında bir çocuk iken annemin 6 ay yürüyememesi, türlü tedavi sonrası bir ilerleme kaydedilmemesi sonrası şans eseri denemekten ne çıkar dediğimiz bir köydeki eşlerin taşlar ile yaptığı çalışma sonrasında annemin o gün yürüyerek çıkması sonucu başladım.

Sonrasında o taşların ne olduğunu hep yıllarca sorguladığım dönemde, o taşların (Yılancık taşı) denilen bir taş olduğu, halk arasında yılancık hastalığı olarak bilindiğini öğrendim.

O Zamanlar çok fark etmesem de yaşamım boyunca 1 çift yılancık taşının hayatımı değiştireceğini bilemezdim.

2003 Yılında Doğal taşlar çeşitleri, nelere iyi geldiğini çocukluktan gelen merakım sayesinde araştırmaya başladım ve bana yol gösterici ve dönüştürücü özelliğini keşfettim. Takılar tasarlamaya taşları hayatıma dahil etmeye çalıştım.

Bu süreç, 2019 Yılında gerçekten bunların tam anlamıyla ne olduğunu, eğitimler alarak hangi alanlarda kullanıldığı, Litoterapi, Holistik şifa Mineral Terapi, Sarkaç Kullanımı, eğitimleriyle bütünleştirerek bu alanda kişiye göre taş seçimleri, Kristal Terapi bireysel seans, Takı Tasarım, Alan ve Mekan temizliği, çalışmalarında kullanmaya başladım.

Kaç çeşit kristal taş vardır? Özellikleri nelerdir?

Taşları anlatmaya başlamadan önce Kristallerin bütüncül bir çalışmanın parçaları olduklarını unutmamamız gerekir. Kristaller canlıdır ve içerisinde insan bedeninde olduğu üzere Mineraller taşır. Onlarla çalışmayı anlatmak kısa ve öz olamayacak kadar derindir.

Kristallerin nasıl kullanılması gerektiğini ve bilgelikliğini anlamak için öncelikle evrendeki frekans ve titreşimin nasıl şekillendiğini ve form değiştirdiğini anlamak gerekir. Kristaller milyonlarca yıl önce toprağın altında ısı ve basınç etkisiyle oluşmuş. Tıpkı insanlar gibi belli titreşime sahip ve bunu sürekli çevrelerine yayıyorlar. Bu da demek oluyor ki bu titreşimlerden bize uygun olanı alıp enerjimize uyumlayabiliriz. Tarih öncesi çağlardan beri taşlar iyileşmek için kullanılmıştır. Değişik kristallerden iksirler yapıldığını, toz haline getirilerek ilaç olarak kullanıldığını, takı olarak kullanıldığını gibi insanların adeta bir koruyucu gibi yanlarında taşıdıkları da bilinmektedir. Aralarında bir iletişim imkanı olmayan Aztekler'le Antik Mısır Medeniyeti'nin, Babiller'le Çinli'lerin benzeri uygulamalar yapmaları ilginçtir. Doğayı gözlemleyerek bitkilerden, kristallerden, koku ve renklerden yararlanmayı bilen bu kadim kültürlerin, kristallere oldukça fazla değer verdikleri görmezden gelinemez. Antik Mısır'da taşlara çok özel bir yer verildiğini görürüz. Özellikle lapis taşının ayrı bir önemi vardı. Diğer 'renkli taşların' da şifa amacıyla kullanıldığı görürüz. Tıp tarihi bakımından minerallerin toz haline getirilerek kullanıldığı, yaraları iyileştirmede başvurulduğu, macun yaparak şifa amacıyla kullanıldığı da bilinen bir gerçektir. Günümüz tıbbının kökenleri bakımından hem klasik Batı tıbbi ve hem de İslam coğrafyasındaki uygulamalarda da taşlardan bolca yararlandığını gözlemlemek mümkündür.

Litoterapi (Eski Yunancada Taş olarak adlandırılır) ilk kez 1965 yılında Fransa'da resmi bir homeopati dalı haline gelmiştir. Üzerinde yaşadığımız evrende Jeologların tespit ettiği 4356 çeşit civarı taş vardır. Gerçek anlamda Yaratılış ile gelen 12 çeşit taşın kombinasyonlarından oluşmuştur. Tüm Taşların özelliklerini yazmak ile bitmez. Bununla birlikte Kristaller içinde taşıdıkları minerallere, şekillerine, formlarına ve renklerine göre özelliklerini alırlar. Yayıldığı titreşim, Bulunduğu katmandaki titreşim, İçindeki mineraller ve renkleri onları hangi alanda destekleyici olduğunu anlamamızı sağlar.

Kristalleri nasıl kullanırız?

Enerjimizi yükseltmenin en kolay ve kısa yollarından birisi enerjimize uygun bir taş dokunmak veya yanınızda taşımaktır. Bir taşın size uygun olup olmadığını anlamanın en kestirme yollarından birisi o taşı gördüğünüzde ne hissettiğinizdir. Çoğunlukla ilk gördüğünüzde bayıldığınız taş sizin taşınızdır.

Yine de kararsızlık hissediyorsanız şunlara dikkat edin; Rengini sevdiniz mi, elinize aldığınızda taşa bir ısınma oldu mu? Nasıl bir duygu hissettirdi size. Bunlar çok önemli. Çünkü her taşın herkes üzerinde etkisi başkadır. Birinin çok fayda gördüğünü söylediği taşta sizin frekansınız asla uyuşmayabilir.

Size faydası olmayabilir. Dikkat etmemiz gereken en önemli olay burcumun taşı diye her taşı kullanmamalıyız. Örneğin; diyabet, tiroit rahatsızlığımız vardır. Burcumuzun taşı ametisttir ve siz uzun süreli kullanmaya başladığınızda tansiyonunuzda dengesizlik yaratır.

Bir taş kullanmanın amacı nedir?

Özellikle taşları bir bilenle seçmeliyiz. Rastgele taş kullanmamalıyız.

Kişilerdeki, rahatsızlıklar, duygu durumları ve fiziksel ve ruhsal durumlarına göre. Kristallerin ise şekillerine, formlarına, taşıdıkları minerallere göre seçilmelidirler.

Fiziksel ve zihinsel problemlerinizde şifa almak. Evinizde ve üzerinizdeki negatif enerjiyi temizlemek ve arındırmak.

Dolayısıyla taşı kullanmadan önce mutlaka enerjisinin temizlenmesi gerekir. Siz kullanmaya başladıktan sonra da belli aralıklarla temizlenmesi gerekir. Çünkü taşlar size pozitif enerji verdikleri gibi etraftaki negatif enerjileri absorbe ettikleri için belli bir doygunluğa ulaştıktan bir süre sonra o negatif enerjiyi geri yaymaya başlarlar. Arındırmak çok kolaydır. Ben genellikle deniz tuzu koyduğum su ile veya mum ışığında arındırma sağlıyorum. Tütsülemek de arındırma yöntemlerinden biridir. Akarsuyun altında bekletebilirsiniz bir süre. Güneş altında 1 saat kadar bekletebilirsiniz. Toprağa gömüp bir gece bekletebilirsiniz. Bu yöntemleri denemeden önce mutlaka taşınızın sertlik derecesini bilmeliyiz. Her taşı aynı yöntem ile arındırma işlemi yapamayız. Ay ışığı ile enerjilerini şarj edebiliriz. Sertlik derecesini bilmediğimiz bir taşı şayet sertlik derecesi düşük ise suda ya da toprakta arındırmaya çalışırsak o taşın içerisindeki minerali öldürmüş oluruz.ve o taş aksesuardan ileriye geçmez. O nedenle Taşlarımızı uzman kişiler ile yapmalı ve onların bilgilendirmelerine uymalıyız.

Bir taşı programlamak nasıl olur?

Taşı sol elinize alıp kalbinize götürün ve seni benim en yüksek hayrına. (Niyetlerinizi belirtin.)

Şifa vermen için programlıyorum diyerek ve bir müddet (5 dakika kadar) bekleyin.

NOT:

Taşlar yüzyıllardır şifaya aracılık etmiş olsa da taşlara kendi gücünüzü yüklemeyiniz. Onlardan sadece şifaya aracı olması niyetiyle destekleyici olarak kullanım sağlamalıyız.

Taşlar ve diğer yaptığımız her türlü enerji çalışması destekleyici yöntemlerdir. Kesinlikle tıbbi tedavi yerine geçmez. Rahatsızlıklarınızda öncelikle doktorumuza başvurmalyız.

Selma Doruk Cura

Kristal Şifa uzmanı ve eğitmeni; Nefes Eğitmeni, Kuantum yaşam ve Kariyer koçu
www.dorukkristalyasam.com



Cilt Bakımı *Aromaterapi*

*Pürüzsüz cildin
doğal sırrı:*

Ölmez Çiçek

*Adını koparıldıktan sonra dahi solmamasından alan
ölmez çiçek, yani diğer adıyla immortelle, son yıllarda
sonsuz güzelliğin sırrını arayanların en büyük keşfi.*

Yazı: Hüma Kaya

Immortelle, ölmez çiçek, altın otu, güneş çiçeği, arı çiçeği... Onlarca farklı isme sahip olan helichrysum yani ölmez çiçek, Akdeniz'den dünyaya yayılan ve şifalı kullanımları uzun bir geçmişe sahip tıbbi bir bitki. Immortelle çiçeğinin yaygınlıkla distilasyon yoluyla elde edilen yağı ise tıbbi ve kozmetik amaçlı olarak sıklıkla kullanılıyor. Pek çok yararlı anti-anflamatuar ve iyileştirici özelliği sahip olan ve yaşlanmayı geciktirmek, kırışıklıkları ve akne izlerini, kızarıklıkları tedavi etmek gibi etkileri olan Immortelle uçucu yağı oldukça nadir ve değerli, litre fiyatı yaklaşık 4 bin TL civarında seyrediyor. Bu yüksek fiyatın sebebi bir litre immortelle yağının yaklaşık 1 ton çiçekten elde edilmesi.

Immortelle esansiyel yağına olan talebin, endüstriyel raporlara göre 2028 yılına kadar üst seviyede artması bekleniyor. Gerçekleştirilen çalışmalar immortelle esansiyel yağının cilt, vücut ve hatta zihin için iyileştirici faydalarını desteklemeye devam ediyor. Sonuç olarak Immortelle, farmasötik ürünlerde, aromaterapide, cilt bakım ürünleri ve hatta parfüm endüstrisinde giderek daha popüler hale geliyor.

Immortelle'in antik kullanımı

Helichrysum adı iki Yunanca kelimeden türemiştir: güneş anlamına gelen helios ve altın anlamına gelen krizos. Antik Yunan'da insanlar kurutulmuş çiçekleri tanrılara adak olarak sunuyorlardı. Ayrıca Ortaçağ Avrupa'sında insanlar çiçekleri potpuri olarak kullanıyor, Akdeniz çevresindeki çeşitli kültürlerin mutfaklarında ise soslarda aroma katkı maddesi olarak yer alıyordu.

Ölmez çiçek pek çok kozmetik cilt bakım ürününde önemli bir içeriktir. Görünüşe göre, kırışıklıkların görünümünü azaltan doğal kolajen üretimini de tetikler. Ayrıca gerçekleştirilen araştırmalar Ölmez çiçek yağının güneşten yanmış cilt üzerindeki UVB hasarını azalttığı ve güneşe maruz kalmadan önce uygulandığında güneş yanıklarını önlemeye yardımcı olabileceğini öne sürüyor. Elbette bu güneş kremi uygulama gerekliliğinizi esnetmiyor, ancak daha fazla koruma faktörünü kim istemez ki?

Elbette hepsi bu kadar değil, ölmez çiçek esansiyel yağının cilt için faydalı olmasının pek çok nedeni var. Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz:

- İnce çizgilerin ve kırışıklıkların görünümünü yumuşatmak
- Cilt tonunu eşitlemek
- Güneşten zarar görmüş cildi onarmak ve UV ışınlarının engellenmesine yardımcı olmak
- Gözaltı torbalarını azaltmak
- Ağrılı kas krampları ve şiddetli karın ağrısını yatıştırmak
- Alerji kaynaklı döküntüleri yatıştırmak
- Kesikler, burkulmalar, yanıklar ve moruklar üzerinde iyileştirici etki sunmak
- Egzama ve sedef hastalığının semptomlarını azaltmak

Leke ve ince çizgi karşıtı bakım serumu

Ölmez çiçek yağı, yaprak ve çiçeklerinden distilasyon (buhar damıtma) yoluyla elde edildiği gibi maserasyon (demleme) yöntemiyle üretilen yağlar da vardır. Leke ve ince çizgilerin görünümünü hafifletecek bu serumda biz Immortelle uçucu yağı öneriyoruz. Sadece birkaç dakikada kendi doğal bakım serumunuzu yapmak için tarifimize göz atın.

Malzemeler

- 10 ml kuşburnu çekirdeği yağı
- 6 damla immortelle uçucu yağı
- 10 ml üzüm çekirdeği yağı
- 4 damla günlük uçucu yağı
- 5 ml hodan yağı
- 2 damla ıtır uçucu yağı
- 5 ml jojoba yağı

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri damlalıklı, amber veya koyu renkli bir cam şişede iyice karıştırın. İçeriklerin birbiri içine geçmesi için en az 7 gün ışık görmeyen bir yerde beklettikten sonra akşamları temizlenmiş yüz ve boyun bölgenize uygulayın.



1



3



4



5



2

- 1-Simya Evi, Immortelle Cilt Bakım Yağı, 20 ml, **170 TL**
- 2-L'Occitane, Immortelle Reset Tri Essence, 300 ml, **718 TL**
- 3-Rosece, Ölmez Çiçek Uçucu Yağı, **190 TL**
- 4-Anda Heal, Immortelle Krem **325 TL**
- 5-Abtira Garden, Immortelle Hidrolatı, 100 ml, **60 TL**

PSİKOLOJİ EĞİTİMLE GÜÇLENİR

“Çocuk ve yetişkin terapisti sevgili Lena Terzi, çocuklar ve gençler ya tek başlarına baş edemeyecekleri sorunları olduğunda terapiye ihtiyaç duyarlar ya da ne kadar iyi yaptıklarını, hissettiklerini veya hareket ettiklerini etkileyen sorunlar olduğunda yardıma ihtiyaç duyarlar. İşler kendi kendine düzelmezse, durumu toparlamak için çocukların terapiye ihtiyacı olabilir. Ebeveynler de çocuk gelişiminin farklı aşamalarında kendi kendine eğitim almalıdır. Çünkü çocukların davranışları bildiğiniz üzere sürekli değişim göstermektedir ve şunu da eklemeyelim ki bu değişimin bir kısmı normal kabul edilip ve yaşa göre değişse de bir kısmı normal değildir” diyerek, psikolojinin her şeyden önce yetişkinlerin eğitimle pekiştigi ve çocukların gelişmesinde büyük rol oynadığını bir kez daha ifade ediyor. Unutmayalım her şey eğitimle güçlenir!

Ve sevgili Lena, iyi ki varsın, iyi ki siz uzmanlar varsınız. Özellikle ülkemizde yaşanan trajediden sonra sizlere çok ihtiyacımız var.

Röportaj: Melek Şenol

“ Çocuklar ve gençler ya tek başlarına baş edemeyecekleri sorunları olduğunda terapiye ihtiyaç duyarlar ya da ne kadar iyi yaptıklarını, hissettiklerini veya hareket ettiklerini etkileyen sorunlar olduğunda yardıma ihtiyaç duyarlar. ”

Kendinizi Tanıtır mısınız?

Merhaba, öncelikle bu nazik röportaj davetiniz için teşekkür ederim. Müsaadenizle kendimle ilgili biraz bilgi vereyim. Eğitimimle ilgili konuşursak Stanford sertifikalı psikolog-psikanalistim. Hem yetişkinlerle hem de çocuklarla çalışmaktayım. Amerika Birleşik Devletleri, Çin ve de Rus üniversitelerinden çok sayıda diploma ve sertifika kazandım. Ana çalışma hedeflerim ebeveyn-çocuk ilişkileri, otizm, fobiler, depresyon, kaygı, uykusuzluk, travma ve kederdir. Maalesef talihsiz Ukrayna savaşı başladıktan sonra çalışma arkadaşlarımla beraber gönüllü olarak bir psikolojik destek grubu kurarak desteğe ihtiyacı olanlara yardım ediyoruz ve aynı projeyi şu anda değerli ülkemizi ve halkımızı derinden etkileyen deprem felaketinden etkilenen herkese uyguluyoruz.

Aileler çocuklarını psikoloğa götürme ihtiyacını ne zaman duymalıdır?

Çocuklar ve gençler ya tek başlarına baş edemeyecekleri sorunları olduğunda terapiye ihtiyaç duyarlar ya da ne kadar iyi yaptıklarını, hissettiklerini veya hareket ettiklerini etkileyen sorunlar olduğunda yardıma ihtiyaç duyarlar. İşler kendi kendine düzelmezse, durumu toparlamak için çocukların terapiye ihtiyacı olabilir. Ebeveynler de çocuk gelişiminin farklı aşamalarında kendi kendine eğitim almalıdır. Çünkü çocukların davranışları bildiğiniz üzere sürekli değişim göstermektedir ve şunu da eklemeyelim ki bu değişimin bir kısmı normal kabul edilip ve yaşa göre değişse de bir kısmı normal değildir. Ayrıca örnek olarak bazı uygunsuz davranışlar ara sıra meydana gelebilir ve kimseye her ne kadar zarar vermese de bazıları devam ediverir ve bunlar zamanla hem çocuk hem de çevresi için oldukça zararlıdır ki bu durum, profesyonel müdahale zamanının geldiğinin bir işareti olarak kabul görür.

Dijital eğitim sürecinde öğretmen-öğrenci iletişimi nasıl olmalıdır?

Öğretmenler, çevrimiçi sınıflarda öğrencilerle etkili bir şekilde iletişim kurarken, öğrencilerini elde tutmaktan daha fazlasını yapmak istemelilerdir. Bazı Çevrimiçi öğrencilerin yaşadığı izolasyon hissinden

kaçınmak için çevrimiçi derslere kaydolurken onlara bir topluluk duygusu vermelidirler. Çevrimiçi iletişimin amacı, yüz yüze iletişimdeki hedefle aynıdır: bağ kurmak; bilgi paylaşmak; duyulmak ve anlaşılacak. Çevrimiçi sınıflarda bir topluluk duygusu geliştirmek, öğrenme deneyimini çevrimiçi öğrenciler için daha anlamlı hale getirecek ve kurs süresince bağlantıda kalmalarına yardımcı olacaktır.

Türkiye’deki eğitim sisteminin çocuk psikolojisine yansısı hakkında değerlendirmelerinizden bahsedebilir misiniz?

Türkiye’de eğitim sisteminin sınavlara göre olmasından dolayı çocukların iyi notlar almak, iyi liselere ve üniversitelere gitmek için bu konularda uzmanlaşmaları gerekmektedir... Ancak bu durum yaratıcılığı ve her çocuğun sahip olduğu eşsiz yeteneği bulmak için yeterli alanı sağlamaz. Ayrıca çocuklar üzerinde kaygı ve hatta nevroz geliştirmelerine yol açabilecek büyük bir psikolojik baskı oluşturur. Lisede final sınavlarını geçemedikleri için uykusuzluk çeken ve iştahsızlık çeken genç hastalarım var. Bu sistemin her ne kadar çocuklara daha rekabetçi olmayı öğretip öğretmediği tartışmalı olsa da, mizaçları çok rekabetçi olmayan çocuklar için hem çocuklukta hem de sonraki yaşamlarında gerçekten acı çekmelerine sebep olabilir.

Danışanların gönüllü olması önemli?

Evet diyorum. Çünkü danışan değişmek istemiyorsa, değişiklik mümkün olmayacaktır. Şöyle ki; yetişkinler hakkında konuşursak, terapiye gelmek istemeyen gelemez, gerçekten isteyen gelir. Ancak çocuklar genellikle ebeveynler tarafından ve çoğu zaman onların istekleri dışında, küçük yalanlar veya ufak rüşvetler kullanılarak bize getirilir. Bu nedenle, çocuklara karşı dürüst olmak ve onların ilgisini çekmeye çalışmak bize düşmektedir. Genelde 2-3 seans vererek yapmaya çalışıyorum ama eğer çocuk yine de işbirliği yapmıyorsa ailelerle görüşüp tüm taraflara uygun başka bir plan bulmaya çalışıyoruz.

“ Türkiye’de eğitim sisteminin sınavlara göre olmasından dolayı çocukların iyi notlar almak, iyi liselere ve üniversitelere gitmek için bu konularda uzmanlaşmaları gerekmektedir... Ancak bu durum yaratıcılığı ve her çocuğun sahip olduğu eşsiz yeteneği bulmak için yeterli alanı sağlamaz. ”



“ Bir Psikolog olarak yetişkin problemleriyle ilgilenmenin yanında çocuklar, ergenler ve yaşlılar ile de görüşmeler yapıyorum.”

Sizi tanıyabilir miyiz?

Merhabalar öncelikle davetiniz için teşekkür ederek söze başlamak istiyorum. 1993 yılında Köln 'de doğdum. Çocukluk yıllarımdan itibaren yaratılış gayemin hakkını verebilmek adına insanları ve diğer canlı her varlığı çok sevdim ve değer verdim. Onları sevmek, onlara yardım etmek, konuşmasak bile onları anlayabilmek benim en güçlü özelliklerimden oldu hep. Yaşım ilerledikçe bu sevgim, canlı davranışlarına dair merakım, öğrenmeye ve gelişime olan ilğim hiç bitmedi, lise yıllarımda okumanın büyüsunü keşfederek kendi dünyama daha çok renk kattım. Sonrasında ilk lisansımın ardından Ege Üniversitesi'nden Psikiyatri Anabilim dalında ilk yüksek lisansımı yaparak

Röportaj

“HER VARLIĞA ÇOK DEĞER VERDİM”

“Dünyanın tüm gelişmiş ülkelerinde psikologluk çok önemli bir meslek alanı olarak gittikçe gelişmekte ve sosyal yaşamın her alanında yaşadığımız zorluklara (sağlık, işletme, askeriye, spor, trafik, eğitim, endüstri, havacılık, teknoloji vb.) bilgi ve beceri birikimiyle katkıda bulunmaktadır.”Sözleriyle Psikolojinin önemi hassasiyetle vurgulayan Psikolog Elif Kaytan Öz ile Psikoloji üzerine sohbet ettik. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

bu yolda ilk adımlarımı atmış oldum. Üsküdar Üniversitesi'nde çabalamla Psikoloji bölümünden 2,5 sene de mezun oldum. Şu an halen klinik psikoloji alanında yüksek lisansımı devam ediyorum. Alanında başarılarını bildiğimiz yetkin hocalarımdan psikoterapi eğitimlerimi tamamlayarak terapist yönümü geliştirmeye devam ediyorum. İstanbul Kadıköy ve Şişli 'de halen yüz yüze ve online olarak danışan görmekteyim.

Sizce Psikoloji nedir?

Psikoloji insanlar hakkında bu tür sorulara cevap aramanın yanında ruh sağlığı alanında davranışsal ve duygusal sorunları tanıma ve analiz etme, kişilik yapıları ve psikolojik değerlendirmeye yönelik ölçekler uygulama ve yorumlama, psikoterapi tekniklerini uygulama, toplumu ruh sağlığı konusunda bilinçlendirme gibi çalışmalar yapmaktadır. Aynı zamanda mesleki alanda uyulması gereken etik standartlara uygun davranışları gözetmek de çok önemlidir.

Daha çok yetişkinlere mi yoksa çocuklara yönelik mi çalışmalarda bulunuyorsunuz?

Bir Psikolog olarak yetişkin problemleriyle ilgilenmenin yanında çocuklar, ergenler ve yaşlılar ile de görüşmeler yapıyorum. Görüşmelerim sırasında yetkiliğim olduğu bazı psikometrik testleri ve envanterleri uyguluyorum. Gözlemlerim ve deneyimlerin yanı sıra bilimsel kaynaklar olan testlerin sonuçlarının ışığında da görüşmelerimizi biçimlendiriyoruz. Evlilik öncesi danışmanlık, aile danışmanlığı, cinsel terapi gibi bireysel ve çift olarak psikolojik destek veriyoruz. Başımıza ge-

len bir rahatsızlık ya da herhangi bir yeti- işlevsellik kaybı bazen bizde bir travma etkisi yaratabilir. Ameliyat da bir travmadır. Bu travmanın etkilerini yok etmek ve hastalıkla daha etkin mücadele edebilmek için mutlaka iyi bir psikolojiye sahip olmak önemlidir. Bunun yanı sıra son zamanlarda yaşamış olduğumuz doğal afetler de bizim üzerimizde büyük yıkımlara sebebiyet verebilir. Deprem sonrası oluşan birincil ve ikincil travmalar kayıplarımız sonucunda yaşadığımız yas dönemleri içinde psikolojik destek büyük önem arz etmektedir.

Türkiye’de psikologların geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Dünyanın küreselleşmeye başladığı şu dönemlerde, diğer alanlarda olduğu gibi, psikoloji alanında da çağdaş standartların uygulanması gerekliliği göz önünde bulundurularak, psikolojinin çeşitli uzmanlık alanlarında verilen hizmetlerin koşul ve esaslarının belirlendiği bir “Meslek Yasası’nın acil olarak çıkarılması ile hafifletilebilecektir. Alanda bulunan birçok sorun için bir yasa kilit bir çözüm sunabilir ve yasanın çıkmasıyla alanda bulunan sorunların çözümü içinde yeni çalışmalar yapmak adına haklarımızın korunduğunu bilmek meslektaşlarımızı cesaretlendirecektir. Dünyanın tüm gelişmiş ülkelerinde psikologluk çok önemli bir meslek alanı olarak gittikçe gelişmekte ve sosyal yaşamın her alanında yaşadığımız zorluklara (sağlık, işletme, askeriye, spor, trafik, eğitim, endüstri, havacılık, teknoloji vb.) bilgi ve beceri birikimiyle katkıda bulunmaktadır. Bu nedenlerle psikolojinin gerek akademik araştırma konularıyla gerekse uygulamalarıyla, toplumdaki bu ihtiyaçlara cevap vermek durumunda kalacağı şimdiden kestirilebilir. Psikologların kendini bu yönde yeniden değerlendirip yeni adımlar atılması yararlı olacaktır.

Grunge Stilin Mottosu; Umrumda Mı Dünya!

Yazı: Hatice Kübra Erişir



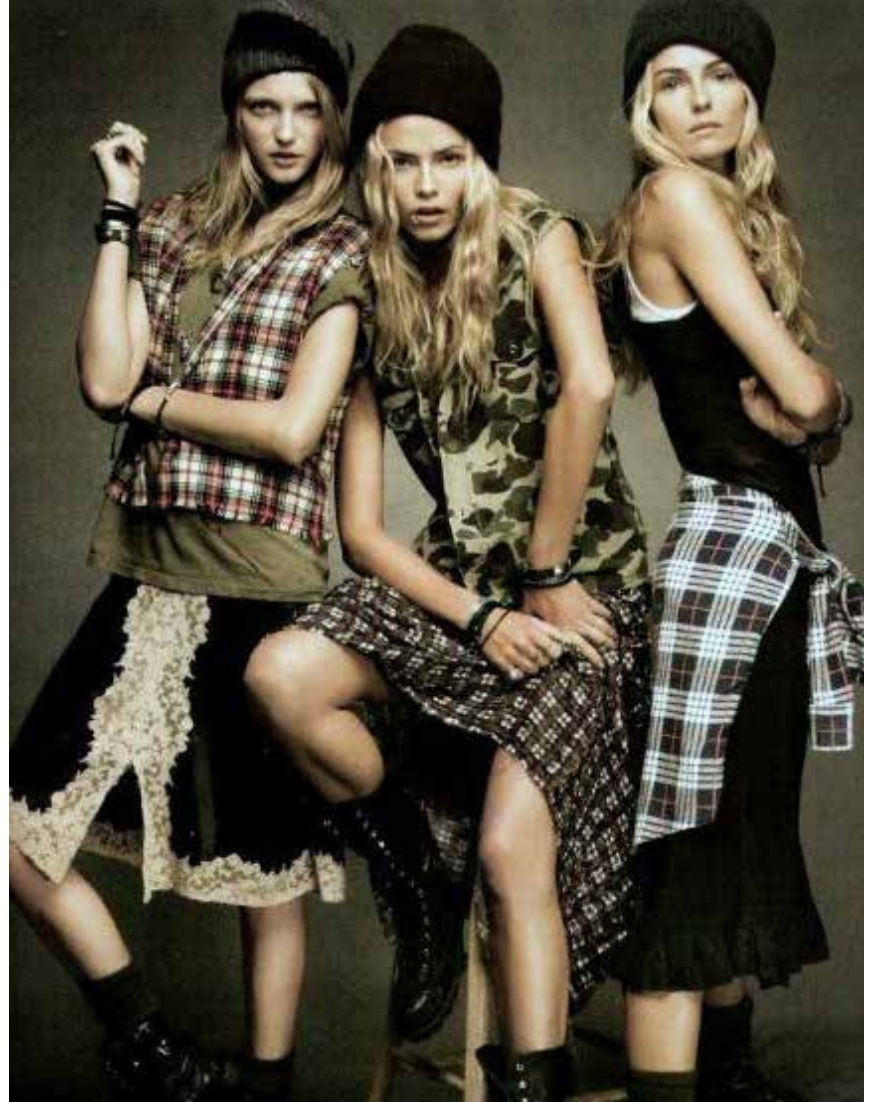
Sizlere yeni bir sayfadan kocaman bir merhaba! Bu sayfada tarihe adını kazıtmış moda akımlarını inceleyeceğiz ve ilhamlarımıza ilham derleyeceğiz...

İlk yazıma çok sevdiğim bir şarkı ile başlamak istiyorum. Mutlaka dinleyin! Ömür Gökse'nin 77 yılında çıkış yapan şarkısı 'Umrumda Mı Dünya'nın sözleri sen varsın ya diye devam eder.

İşte bu grunge akımının özünde söylediği de buna gelir... Hırka ceket pantolon

bunlar gelir geçer, esker püskür yıpranır önemli olan benim kalbidir özumdür demeye getirir stil işini.

Meşhur müzik grubu Nirvana'nın naif ama sert sözlü şarkılarıyla rock müziğinin getirdiği stile bir hippilik etkisi katmasıyla melez bir akım çıkar ortaya. Ne rockçılar kadar agresif bir görünüm ne de hippiler kadar etnik bir görünüm vardır. İkisinden ve hatta gotik akımdan da bir kuple katıp ortaya salaş, perişan, yırtık pırtık bir görünüm çıkar...





Yırtık eskimiş jeanler, uzun salaş hırkalar, dökümlü doğal kumaş kareli gömlekler, baskılı sloganlı tshirtler, kot şortlar, renkli çoraplar, uzun ipli sandaletlerin yanı sıra klasik işçi botları da stilin önemli parçalarını oluşturuyor.

Kurt Cobain, Kate Moss, Courtney Love gibi 80'lerde genç olan ünlülerle bütünleşen grunge akımının günümüzdeki temsilcileri ise Mary-Kate Olsen , Kirsten Dunst , Jessica Biel ve Ashley Tisdale gibi isimlerden oluşuyor.

Grunge akımı punk stilinden de beslenir ancak felsefesi biraz farklılaşır. Punk asi bir duruş için isyan ederken, grunge takılanlar otoriteyi pek kale almaz ve umursamaz görünürler.

Aslında grunge akımı size diyor ki; istediğiniz gibi giyinin, lükse ve gösterişe takılmayın, canınız nasıl görünmek istiyorsa özgürsünüz. Eski ile yeni harmanlayın, yırtık sökük bunlara takılmayın, umrumda mı dünya sen varsın ya mottosuyla keyfinize bakın...

Esen kalınız.



3



2



4



1



5



6

1-Stradivarius
2-Mango
3-Zara
4-Desa
5-Berhska
6-Divarese



“ Bizler aslında kalbi kırılmış ve bu yüzden bazen fiziksel bazen de ruhsal olarak hastalanmış insanlara sözlük hediye ediyoruz.”

Sizi kısaca tanıyalım mı? Ebru Şen kimdir? Eğitim alanında çok geniş bir yelpazede ilerlemektesiniz. Bize bu alanlardan bahsedebilir misiniz?

Ben Ebru ŞEN. 45 yaşımdayım. Mersin’de ikamet ediyorum. İstanbul Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı/ Türk Filolojisi mezunuyum. Kendimi aramak için çıktığım yolculukta aldığım eğitimler bana yeni bir ufuk açtı. Azerbaycan Çalışma Enstitüsü Homeopati bölümünü bitirdim. Ardından holistik koçluk eğitimi aldım. Spiritüel danışmanlık, İleri seviye astroloji eğitimimle birlikte biyoenerji uygulayıcılığında master seviyeye kadar çıktım. Halen “Dublin Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans” öğrencisiyim.

Homeopati nedir? Türkiye’de homeopati biliniyor mu? Bizde yeterince homeopati var mı?

Homeopatinin tanımını kıyaslı bir şekilde açıklamak daha doğru olacak. Modern tıpta hastalıklar tek bir neden veya bulgu üzerinden ağırlıklı olarak laboratuvar ve görüntüleme yöntemleri temel alınarak değerlendirilir. Şikayetlerin bastırılması ile iyileşme hedeflenir. Ağrının kesilmesi, bakterinin öldürülmesi, ateşin düşürülmesi gibi semptomu yok etmek hedeflenirken bakterinin neden bölgede üremeyi başardığı, ateşin neden çıktığı, gazın neden olduğu pek ele alınmaz. Homeopatide semptomu baskılamaktan öte bir parça daha şikayeti kontrollü olarak harekete geçirmek ve o arada vücudu kendi iyileşme sistemiyle iyileştirmektir. Bunu yaparken benzerin benzeri tedavi etmesi prensibi kullanılır. Sağlıklı kişiyi hasta eden özelliğin aynı durumu hastalık olarak taşıyan kişide iyileştirici özelliği olmasıdır. Homeopatide baskılamak ve sadece şikayeti gidermek değil semptom ele alınırken bedeni tümüyle iyileşme için harekete geçirmek hedeflenir.

Homeopatide Heinemann döneminde 130 tane ilaç varken günümüzde bu sayı üç binlere ulaştı. Ağırlıklı olarak bitki ve minerallerden özel homeopatik sulandırma ve çalkalama yöntemleriyle elde edilen sıvı ilaçlar veya bunların özel topçuk şeklinde kullanılan globül formları kullanılır. Özel ve standart üretim için Avrupa ve Amerika’da Farmakopeleri olan bu ilaçlar remedi olarak adlandırılır.

Kliniğimizde hasta kabulünü Dahiliye Uzmanı Dr. Serdar Şirin yapmaktadır.

“Türkiye’de homeopat var mıdır?” sorusuna gelecek olursak; Türkiye’de homeopat eğitimi, Homeopati Derneği tarafından verilmektedir. Dernek, Türkiye’de homeopatinin yaygınlaşmasını sağlamak, homeopati uzmanı yetiştirmek, homeopatik danışmanlık hizmeti vermek, projeler ve araştırmalar yapmak üzere 2008 yılında İstanbul’da kurulmuştur.

Kuruluşundan bugüne kadar ‘Sağlık Bakanlığına sunulan raporlar, çalışmalar ve düzenlenen Uluslararası konferanslar sonucunda, Türkiye’de 27.10.2014 tarihli ve 29158 sayılı Resmi Gazete ‘de yayımlanan ‘Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalar Yönetmeliği’ kapsamında kabul edilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından “kişiyi özgü seçilmiş homeopatik ilaçlar ile sağlık durumunu iyileştirmeyi hedef alan bütüncül bir uygulama yöntemidir.” tanımı yapılmıştır.

Regresyon terapisi nedir? Herkes regresyon terapisi uygulanabilir mi?

Regresyonun temel amacı, danışanın geçmişte yaşadığı olayı tekrar şu an yaşıyormuş gibi aynı duygularla canlandırmak ve o gün bastırıldığı veya bilinçaltında kodladığı, bedeninde sıkışıp kalmış

Röportaj

DEPRESYONA MAHKUM DEĞİLSİNİZ

“Bizler her başarılı çalışmamızda raflardaki kadim bilginin şifresini kırıyoruz. Bizimle aynı deneyimleri yaşayan pek çok realite – biz o eşiği geçebildiğimiz ve anahtarı çevirdiğimiz için- ne zaman isterse o şifaya ulaşabiliyor. Bizler sadece ve sadece insanların kendilerini fark etmesi, tohumlarını uyandırması, Yaradan’la bağlarını güçlendirmesi ve kendi içlerindeki şifacıyla tanışmaları için aracılık edenleriz ve hizmetimiz bütüne olduğu için çok önemli.” Cümleleriyle Hemeopatinin insan danışanlarında bıraktığı etkiyi anlatan sevgili, Ebru Şen ile Hemeopati’ye dair her şeyi konuştuk. *Buyurun sohbetimize!*

Röportaj: Melek Şenol

duyguların temizlenip boşaltılması ve kişinin zihninde bilinç ile bilinçaltı arasında yeni bir denge yaratılmasıdır.

Regresyon terapisi ile kişinin bilinç düzeyinde hatırlayamadığı ve bilinçaltında gizlenmiş travmatik hatıraları yüzeye çıkarmayı hedefler. Bu yolla burada biriken enerji serbest bırakılarak, kişinin yaşadığı duygusal ve zihinsel sorunları ortadan kaldırmak amaçtır.

Regresyon terapisinin iyi geldiği problemler oldukça fazladır. Farklı yaş gruplarına ve geçmişlere sahip birçok bireyde olumlu sonuçlar gözlenmiştir. Özellikle belirgin travmaları olan kişilerde tedavi sağlıklı sonuçlar vermektedir. Travmalar, bizler farkında olmasak da, duygularımızı ifade etme becerimiz ve diğer insanlarla kurduğumuz ilişkiler konusunda etki sahibidirler. Bu nedenle kişinin yaşadığı travmaya geri dönmesi, ortaya çıkarması, bu travmanın hayatı, seçimleri ve davranışları üstündeki etkilerini görmesi anlamında fayda sağlayacaktır.

Regresyon ayrıca, nedensiz görünen korkulara, fobilere sahip kişilerin iyileşmesinde, ilişkilerde yaşanan problemlerde, kişinin hiçbir neden yokken yaşadığı suçluluk ve utanç duygularının ortadan kaldırılmasında oldukça faydalıdır.

Regresyon terapisi diğer terapi türlerine göre oldukça hızlı sonuç verir. Birçok problemde bir ya da iki seans ile kişi sorunlarını çözüme kavuşturabilmektedir. Ancak yine de her kişinin probleminin farklı olduğunu ve buna göre bir tedavi planlaması yapıldığını bilmekte fayda bulunur.

Regresyon terapisi uygulayamadığımız danışanlar da var: bunlar şizofreni, alzheimer gibi hastalıkları olanlar, madde bağımlıları ve 16 yaşın altındaki gençler.

Ben regresyon terapisinden önce hazırlık aşamasında kişinin astrolojik haritasına bakarak aslında kişiyi hatıralarında götüreceğim yeri net olarak saptayıp o şekilde regresyon seansına başlıyorum, bu çok daha sağlıklı sonuçlar veriyor. Terapi sonrası da danışana biyoenerji uygulaması yaparak hatırladığı travmasını etkilerinin kısa sürede iyileşmesine yardımcı oluyorum. Aynı zamanda biyoenerji konusunda master seviyesinde olduğum için kişiyi biyoenerjiye uyumlayıp her ihtiyaç hissettiğinde bundan faydalanmasının yolunu açıyorum. Yani aslında tek seansta 3 hizmeti birden vererek mümkün olan en üst düzey katkıyı sağlamış oluyorum.

Son olarak okurlarımıza ne tür mesaj vermek istersiniz?

Bizler aslında kalbi kırılmış ve bu yüzden bazen fiziksel bazen de ruhsal olarak hastalanmış insanlara sözlük hediye ediyoruz. Aracılığımıza müracaat edenler şifalanıyor, onlarla biz de şifalanıyoruz, hatta evren şifalanıyor. Birlikte yaptığımız çalışmanın evrenin holografik kütüphanesi için hazırlanmış olduğumuz sihirli bir ilaç formülü olduğunu düşünün; Evrenin holografik kütüphanesi bilgi rafları sisteminden oluşur. Bizler her başarılı çalışmamızda raflardaki kadim bilginin şifresini kırıyoruz. Bizimle aynı deneyimleri yaşayan pek çok realite –biz o eşiği geçebildiğimiz ve anahtarı çevirdiğimiz için- ne zaman isterse o şifaya ulaşabiliyor. Bizler sadece ve sadece insanların kendilerini fark etmesi, tohumlarını uyandırması, Yaradan’la bağlarını güçlendirmesi ve kendi içlerindeki şifacıyla tanışmaları için aracılık edenleriz ve hizmetimiz bütüne olduğu için çok önemli.

Röportaj

YAZMAK BANA YAŞAMI HATIRLATIYOR

"Çocukluğundan beri kaleme ve defterlere aşık olan birisini düşünün. Onları eline alıp seven, en güzel yerleri onlara ayıran bir çocuk. Yazmak benim için her zaman tutku oldu. Nasıl ki annelerimiz balkonun en güzel köşesinde saklı kalan begonyalarına her sabah özenerek su verir, ben de her sayfa başlığında dans eden kalemimi seyrederken bulurum kendimi. Yazmak bana yaşamı, en önemlisi de kendimi hatırlatıyor" diyerek yazarlığı olan tutkusunu içtenlikle ifade eden sevgili Gonca Kanteğin ile çok keyifli bir röportaj yaptık.

"Eğer iz bırakmak istiyorsanız iyiliğe ve insanlığa dair güzel izler

Röportaj: Melek Şenol



"Bana göre iyi yazmanın tek formülü olduğu gibi içten ve doğal yazabilmek. Yazdıklarınız karşı tarafı etkiliyorsa doğru yoldasınız demektir."

Bize kısaca kendinizden bahsedermisiniz?

Merhaba 1992 doğumluyum. Afyon Koca Tepe Üniversitesi İnsan Kaynakları Bölümü mezunuyum, eğitimimi Uluslararası İlişkilerle tamamladım. Şu an da Atasay'da satış danışmanı olarak görev almaktayım. O zamanın şartlarına bağlı olarak hayalini kurduğum konservatuvar eğitimine bu mesleği seçerek veda ettim. Müziğe ve edebiyata olan tutkum belli bir zaman sonra keman eğitimi almamı sağlayarak içimde yarım kalan o ambiyansa bir nebze de olsa ışık tuttu. Kendimi bildim bileli yaşıyorum. İçimde bu tutkuyla yaratılmış durmak bilmeyen bir koşucu var.

Yazmak isteyenlere önerileriniz nelerdir?

Ben kendime ait kurduğum dünyada yazılarımı hep perde arkasından yaptım, ya beğenilmezse korkusuyla yıllarca savaştım durdum. Sonra dedim ki," Gonca sen bunu yapmak istiyorsan eğer topluma ışık olabilecek bir şekilde bunu açığa çıkarmalısın" ve çıkardım da. Benim ilk halim gibi olanlara söylemek istediğim, asla korkmadan cesur bir şekilde kendi çizgileri üzerinden doğru şekilde yürüyüp, yazmaları. Diğerlerine söyleyecek lafım zaten yoktur ki onlar yazmanın ve karşı tarafa bunu aktarmanın ne kadar büyük bir mutluluk olduğunu bilip o yolda ilerlemiştir. Mühim olan insana ait olanları tüm gerçekliğiyle en doğru şekilde yazabilmek.

Yazmanın sizin için ne ifade ettiğini söyler misiniz?

Çocukluğundan beri kaleme ve defterlere aşık olan birisini düşünün. Onları eline alıp seven, en güzel yerleri onlara ayıran bir çocuk. Yazmak benim için her zaman tutku oldu. Nasıl ki annelerimiz balkonun en güzel köşesinde saklı kalan begonyalarına her sabah özenerek su verir, ben de her sayfa başlığında dans eden kalemimi seyrederken bulurum kendimi. Yazmak bana yaşamı, en önemlisi de kendimi hatırlatıyor.

İyi yazmak için formül var mıdır size göre?

Bana göre iyi yazmanın tek formülü olduğu gibi içten ve doğal yazabilmek. Yazdıklarınız karşı tarafı etkiliyorsa doğru yoldasınız demektir. Hissiyat öyle kuvvetli bir duygu ki yaşadıklarınızın karşı tarafta ses bulması sizin onları anladığınızı gösterir.

Buradan okurlarınıza mesajınız nedir? Ne söylemek istersiniz?

'Bir Güneş kızılığı insan ömrünün akşam vaktine yaklaştığını anlatır'. 16 Şubat 2021 tarihinde yazmış olduğum bu söz benim kabuğumdan çıkıp yazdıklarımı insanlara aktarmam için en büyük neden oldu. Bir rüyanın içerisinde kulaklarıma okunan bu sözü yukarıda yazdığım tarihten itibaren hatırlıyorum. Gelip geçici bu dünya hanının içerisinde ne olursa olsun yapacaklarınızı asla ertelemeyin çünkü güneş her an batabilir. Eğer iz bırakmak istiyorsanız iyiliğe ve insanlığa dair güzel izler bırakarak ilerleyelim. İnanıyorum ki; birleşen gücü hiçbir şey yıkamaz, bizler hep birlikte güzeliz ve öyle de kalmalıyız. Hepinizi sayfama, yazılarıma, yaşantıma ortak olmaya davet ediyorum. Ve yakında yayımlanmayı düşündüğüm kitabımdan hepinizin hayatına dokunabileceğime inanıyorum. Kitaplarla ve sevgiyle kalın.

Son olarak eklemek istiyorum. Geçen ay ülke başımıza gelen o büyük deprem felaketinden dolayı ölenlerimize Allah'tan rahmet geride kalanlara ise iyilik diliyorum. Keşke bir şeyleri çok geç olmadan yapabilseydik. Unutmayın ki tedbirsiz tevekkül cehalettir.

"Nasıl ki annelerimiz balkonun en güzel köşesinde saklı kalan begonyalarına her sabah özenerek su verir, ben de her sayfa başlığında dans eden kalemimi seyrederken bulurum kendimi."

Sağlıklı cildin minik kahramanları: Probiyotikler

Grimm Kardeşler'in "Cüceler ve Ayakkabıcı" masalını hatırlıyor musunuz? Tıpkı ayakkabı ustasının maharetli cüceleri gibi cilt bakım ürünlerindeki faydalı bakteriler de cildimiz üzerinde çalışırken cildimizin kalitesini de artırıyor.

Yazı: Hüma Kaya



Su kefiri, sirke, turşu, kimchi, kefir veya kombucha... Muhtemelen "sağlık mucizesi" olarak ilan edilen bu besinlerden en az birini denemişsinizdir. "Bağırsaklarımız, ikinci beynimiz" sloganını duymuş muydunuz? Sağlıklı yaşam trendleri arasında bağırsak florasını güçlendirmek tüm dünyada başı çekiyor. Bağırsaklarımızda yaşayan dost bakterilerin çeşitliliği ruh halimizden bağışıklık sistemimize kadar her şeyi etkiliyor. Okuduğumuz bilimsel makalelerden etki-

lenip market market organik turşu ve sirke aramadığını kim söyleyebilir ki? Dost bakterilerin vücudumuzdaki kralığı bağırsaklarımızla sınırlı değil. Tüm otoritelerin hemfikir olduğu en yaşlı güzellik otoritesi Kleopatra'nın süt banyosu ritüeli şimdiye dek algımızda "lüks tüketim imgesi" olarak yer etti. Oysa bu ritüel ekşimiş sütteki laktik asidin yanı sıra içeriğindeki probiyotikler cilt bakımında faydalı bakterilerin kullanımını Antik Mısır'a kadar dayandırıyor. Journal of Microbiology and Biotechnology

dergisinde yayımlanan bir araştırma, 12 hafta boyunca günlük belli bir dozda laktobacillus plantarum bakterisi içeren probiyotik besin takviyesi alan kişilerin kırıksıklıklarının azaldığını, ciltteki nem ve elastikiyetin ise arttığını gösteriyor. Öyleyse onları cilt bakım rutininize neden dâhil etmeyelim ki? Belli ki son yıllarda kozmetik firmaları da böyle düşünmüş ve formülünde probiyotikler yer alan onlarca ürün serilerine eklediler. Üstelik kullanıcı yorumları, bu kararın doğruluğunu onaylıyor.



Probiyotikler cilt üzerinde nasıl çalışır?

Bağırsak florasının tek yumurta ikizlerinde dahi farklı olduğunu, mikrobiyomun parmak izinden daha ayırtıcı olduğunu biliyor muydunuz? Ciltlerimizin florası da bir o kadar biricik. Ancak, cilt bakım ürünlerinde herkes için uyumlu olacak şekilde geliştirilen probiyotikler kullanılıyor. Cilt bakım ürünlerinde yasal olarak canlı bakterilerin yer alamıyor oluşu ise dermatologları ikiye bölüyor. Bazı uzmanlar öldürülmüş bakterilerin cilt florasına etki ettiğine dair bilimsel bir kanıt olmadığını savunurken, bazı uzmanlar ise probiyotiklerin cilt bakımında etkili olduğu konusunda son derece ısrarcı. Deneyip denememek tüketicinin kararına kalmış olsa da, mutlu kullanıcı hikâyelerinin çoğunlukla olduğu bir gerçek.

Faydalı bakterilerle zenginleştirilmiş ürünlerin genel

özelliklerine bakacak olursak, sağlıklı bir ciltte bulunan bakteriler dış etkenlere karşı cilt bariyerinin kendini savunmasına katkıda bulunuyor ve cildin bağışıklık sistemini zararlı bakterilere karşı koruyor. Ayrıca cildi zarar vermeden uyartıyor olması yaş alma etkilerinin azalmasını da sağlıyor. Cildimizde yılların yarattığı izlerin minimum düzeyde ortaya çıkmasının altın anahtarının nem ve kolajen salgısından geçtiğini biliyoruz, probiyotiklerin cildimizde ilk iyiliği bu aşamada ortaya çıkıyor. Ciltteki kolajen ve protein üretimini tetikleyerek elastikiyeti artırıyor ve nemin cilde daha kolay tutunmasına yardımcı oluyor. pH seviyesine uygun olmayan ürünlerin kullanımı ve çevre kirliliğiyle beraber cilt bariyerinin yıpranmasının etkilerini ise düzenli kullanımda en aza indirdiği söyleniyor. Akne, egzama, atopik dermatit gibi cilt hastalıklarının etkilerini gidermek için probiyotik içeren ürünlerin kullanılması sıklıkla olumlu sonuçlanıyor. Büyükannelelerimizden tahriş olan dokuya yoğurt uygulamak için belki de haklı bir gerekçeleri vardır, belki de gelecekte cilt sorunlarımızı flora-mızın minik askerleri üstlenecek. Bize düşen dermatoloğumuzun yönlendirilmesi doğrultusunda isteklerimizi en iyi şekilde cevaplayacak ürünü bulmak ve sağlıklı bir cildin tadını çıkartmak.

Bizim Önerilerimiz:

1. **Beauty Omelette** Probiyotikli Nemlendirici
2. **Origins** Ginger Kombucha Maske
3. **Missha** Time Revolution Night Repair Probio Ampoule Krem
4. **Mizon** One-Stop Probiyotik Misel Su
5. **Sebamed** Pro! Nem Serum
6. **Atelier Rebul** Pre+ Probiyotikli Süt Serum





Röportaj

BUÇLARA ÖN YARGILI OLMAYIN

'Astrokartoğrafi' kitabının yazarı sevgili Özgür Erdoğan, "Yazmak ve bunu insanlara paylaşmak gerçekten çok güzel bir şey. Bu anlamda yazmaktan hiçbir zaman endişe duymamak gerekiyor. Ben her insanın yazdığı bir şeyin insanlığın kolektif bilinciyle oluşan bilgi okyanusuna bir damla daha su eklemek anlamına geldiğini düşünüyorum, böylece daha çok bilgi daha çok insana ulaşıyor. Bu aslında çoğumuzun fark etmediği muhteşem bir şey" diyerek yazmanın ve bilginin önemi vurguluyor. Astrolojiye farklı açıdan bakarak danışanlarına en doğru adımı atmalarında yardımcı olan Özgür Bey ile astrolojiye dair her şeyi konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

« Kitabımın ismi 'Astrokartoğrafi'. Bizler astrolojiyi sadece kişinin doğduğu anki zamanın kalitesi olarak biliyoruz ancak doğduğunuz yer ve an dünya üzerinde gezegenler ve yıldızların geçtiği alanlar belirli enerjiler üretirler. »

Kısaca kendinizden, eğitiminizden ve astroloji ile tanışmanızdan başlayalım mı?

Öncelikle merhaba. Sözlerime başlarken bu röportaj vesilesi ile sizlere çok teşekkür ediyor, derginizin çok değerli okuyucularına sevgi ve selamlarımı iletme istiyorum. Mersin Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi İşletme bölümü mezunuyum. Bir süre finans sektöründe yönetici olarak çalıştım, sonrasında tekstil ve inşaat sektöründe ailemle birlikte kendi işlerimizi yürüttük. Şu anda kardeşlerim Kazakistan'da kurmuş olduğumuz inşaat firmasının işlerini yürütmekte. Astroloji konusunda öncesinde gerçekten gezegenler ve burçlar insanların hayatını etkilemesine yönelik araştırıyordum ancak hiçbir zaman haftalık ve aylık burç yorumları ilgimi çekmedi ki halen de ilgimi çekmiyor. Ekim 2019 tarihinde astroloji ile alakalı çok ciddi bir okuma ve araştırma dönemine girdim. Pandemi dönemini kendim için çok büyük bir şans olarak görüyorum ve bu dönemde her gün ortalama 10 saat astroloji üzerine yerli, yabancı kitap ve makaleler okudum ve kendi çabalarımla daha çok istatistikî araştırmalar yaptım. Bunu çok yoğunlaştırılmış bir eğitim süreci olarak görebilirsiniz.

Kitabınızdan bahsedebilir misiniz Özgür Bey?

Kitabımın ismi 'Astrokartoğrafi'. Bizler astrolojiyi sadece kişinin doğduğu anki zamanın kalitesi olarak biliyoruz ancak doğduğunuz yer ve an dünya üzerinde gezegenler ve yıldızların geçtiği alanlar belirli enerjiler üretirler. Bu enerjiler size geçmiş, bugün ve gelecek yaşam ile alakalı bilgi verdiği gibi zorlayıcı enerjilerin geçtiği alanlar sizler için zorlayıcı durumların oluşmasına vesile olurken, olumlu enerjilerin olduğu yerler sizlerin yaşamlarınıza olumlu etkide bulunurlar. Bu hangi gezegen veya sabit yıldız olduğuna ve sizin doğum haritanızın biçimine göre farklılık gösterir. Burada olumlu durumlar kalıcı ilişkiler ve aşk, iyi bir kariyer ve maddi kazanç, eğitim görmek isteyenler için akıcı bir eğitim hayatı ve buna benzer etkilerdir. Kitabımda bu konularda oldukça fazla örnek haritalar üzerinden detaylı bilgiler mevcuttur. Kitabımın 'Astrokartoğrafi' isminin altında "Coğrafya kaderdir, kaderinizi elinize alınız" şeklinde bir alt başlık kullandım ve bu metafor aslında kitabımın anlatmak istediği ile birebir örtüşmektedir. Burada temel amacım zaman ve mekanın nasıl birbirleri ile uyumlu olduğu ve tamamladığını verilerle kanıtlamaktır ve bunu da başardığımı düşünüyorum. Kitabımla ilgili son olarak uzun araştırmalar sonucu oluşmuş bir kitap olduğu için daha çok akademik

bir kitap gibi düşünebilirsiniz.

Kitap yazmak sizin için nasıl bir tecrübe oldu anlatır mısınız?
Aslında çocukluğumdan beridir hayatımda en keyif aldığım şey öğrenmek, bununla birlikte yazma konusunda esasında çok iyi değilim. Zihnim cümleleri yazıya dökme konusunda çok iyi değil ancak bilgileri parçalarına ayırıp tüm boyutları ile görme ve analitik düşünme de gerçekten de iyiyim. Yazma konusunda iyi olmamam bu kitabı yazmama engel olmadı. Bu anlamda gerçekten kitap yazmak isteyen insanlara yazmaktan sakın çekinmeyin diyorum. Bir şeye başlamak sizin yaptıkça tecrübe kazanmanıza vesile olacak. Bu kitabımdan sonra yazmayı düşündüğüm birçok kitap var ve halihazırda yine yakında yazmaya başlayacağım bir kitap var ve astroloji alanında yine okuyucuya çok güzel bilgiler verecek bir konu olacak.

"Astrokartoğrafi" nereden aklınıza geldi, kitabınızın içeriğine dair mesaj taşıyor mu?

Astro bilginiz üzere Yunanca kökenli olup yıldız demek. Astroloji de aslında bir nevi yıldız bilimi gibi düşünebilirsiniz. Kartoğrafi de bizde kartoğrafyadan geliyor bu da eşasında harita ile bağlantılı bir kelime. İkisini birleştirdiğimizde de bunun coğrafya ve yerin astrolojik olarak etkisini inceleyen bir dal olduğunu söyleyebiliriz. Yukarıda kitabımın içeriğinden bahsettim ve bu kitabın ismine çok uygun. 'AstroCoğrafya' ismini koymayı da kafamdan geçirdim ancak ben 'Astrokartoğrafi' isminin daha çok uyduğunu düşünüyorum.

Yazmaya yeni başlayan She and Girls okuyucularına neler söylemek istersiniz?

Öncelikle yazmak ve bunu insanlara paylaşmak gerçekten çok güzel bir şey. Bu anlamda yazmaktan hiçbir zaman endişe duymamak gerekiyor. Ben her insanın yazdığı bir şeyin insanlığın kolektif bilinciyle oluşan bilgi okyanusuna bir damla daha su eklemek anlamına geldiğini düşünüyorum, böylece daha çok bilgi daha çok insana ulaşıyor. Bu aslında çoğumuzun fark etmediği muhteşem bir şey. Ülkemizin bir köylüsünün tulum peyniri yapımını yabancı dile çevirdiğini düşünün, bu dünyanın farklı millet ve kültürden insanların da öğrenmesi anlamına gelir. Tabii yazmaya yeni başlayan She and Girls okuyucularına ayrıca astroloji konusunda ilgi göstermelerini tavsiye ederim. Sadece bu konuda hiçbir burca karşı önyargılı olmamalarını bu konuda ciddi araştırmalar yapmış birisi olarak tavsiye ederim. Size ve derginize içtenlikle ve yürekten başarılar diliyorum. Benim için çok keyifli bir röportaj oldu.

Tüm She and Girls okuyucularına kucak dolusu sevgiler ile tiyorum.

YouTube kanalım: <https://m.youtube.com/@OzgurAstroloji2020>

RUHUNUZU İYİLEŞTİRİN

“Travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler olağandışı bir olaya verilen normal tepkilerdir. Bu durumun yarattığı etkileri azaltabilmek adına kendinize zaman tanıyın, sağlığını ihmal etmeyin, günlük rutininize devam etmeye çalışın, sevdiklerinizle zaman geçirin, duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, yaşadıklarınızı yazmayı deneyin, medyayı sağlıklı kullanın, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten kaçının ve bu süreçte ani kararlar almayın” diyerek, depremin etkilerini azaltmamıza yönelik önerilerde bulunan sevgili Seda Aydemir ile deprem sonrası travmatik süreci nasıl atlatabileceğimize dair önemli önerilerde bulundu.

Röportaj: Melek Şenol

“ Ebeveynler çocuklarıyla iletişime açık olmalıdır. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun doğru ve net bilgiler vermelidirler. Her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek rahatlamalarına yardımcı olmalıdırlar. ”

Seda Aydemir’i tanımayanlara özetle nasıl anlatırsınız?

Lisans eğitimimi üç yılda tamamlayarak Sakarya Üniversitesi’nden onur derecesiyle 2015 yılında mezun oldum; Klinik Psikoloji eğitim-öğretim dönemimi Üsküdar Üniversitesi’nde tamamladım. 2016 yılında Gaziantep ilinde düğünde meydana gelen patlamada Travma Odaklı Psikososyal Destek ekibinde görev alarak psikososyal destek çalışmaları yaptım. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı’nda; Aile Sosyal Destek Programı kapsamında dört sene ailelerle çalıştım. Çalışmalarımı birey, çift, aile, çocuk ve ergen danışmanı olarak sürdürmekteyim. Aynı zamanda şu anda online terapi hizmeti veriyorum.

Deprem yarattığı etkileri azaltabilmek adına neler yapılmalıdır?

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki travmatik olay sonrası gösterilen tepkiler olağandışı bir olaya verilen normal tepkilerdir. Bu durumun yarattığı etkileri azaltabilmek adına kendinize zaman tanıyın, sağlığını ihmal etmeyin, günlük rutininize devam etmeye çalışın, sevdiklerinizle zaman geçirin, duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, yaşadıklarınızı yazmayı deneyin, medyayı sağlıklı kullanın, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten kaçının ve bu süreçte ani kararlar almayın.

Deprem sonrası çocuk ve ergenlerde görülebilecek tepkiler nelerdir?

Travma sonrası gösterilen tepkilerde bireysel farklılıklar esastır. Bununla birlikte 0-5 yaş arası çocuklarda sürekli ağlama, ebeveynin yanından ayrılmak istememe, parmak emme, alt ıslatma, konuşma zorluğu yaşama, karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkma tepkileri görülebilir. 6-11 yaş arası çocuklarda ise içe kapanma, dikkat toplamada zorluk, korku, aşırı alınganlık, ders başarısının düşmesi görülebilir. 12-18 yaş arası çocuklarda ise olay hakkında konuşmaktan kaçınma, sosyal izolasyon, uyku problemleri, zararlı alışkanlıklara yönelme, aşırı sinirlilik gibi tepkiler görülebilir.

Ebeveynler çocuklar için neler yapmalı?

Ebeveynler çocuklarıyla iletişime açık olmalıdır. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun doğru ve net bilgiler vermelidirler. Her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek rahatlamalarına yardımcı olmalıdırlar. Zorlayıcı süreçlerde çocuklar dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma yönlerini ortaya koyarlar. Bu durumlarda çocuklar takdir edilmelidir. Takdir edilmek çocukları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar. Çocuk, deprem sonrası akranlarıyla görüşmek istemeyebilir. Ebeveynler bu süreçte sosyalliği teşvik etmelidir. Ebeveyn çocuğun yaş ve gelişimine uygun sorumluluk vermelidir. Çocukların sorumluluk almaları “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi adına oldukça önemlidir. Ebeveynler çocukların sosyal medya kullanımını gözlemlemelidir. Tekrarlayan zorlayıcı görüntülerin travmanın tetiklenmesi ve uzamasına yol açabileceği konusunda çocukları bilinçlendirmelidir.

Son olarak She and Girls Dergisi okuyucularına ne söylemek isterdiniz?

Her birey travmayı kendi hızında işler. İyileşme süreci sonunda travma sonrası büyüme gerçekleşir. Kişinin; anlam yaratma, iyileştirme, zorluklardan öğrenme kapasitesi gelişir. Ruhunuzu iyileştirin.

“ Her birey travmayı kendi hızında işler. İyileşme süreci sonunda travma sonrası büyüme gerçekleşir. Kişinin; anlam yaratma, iyileştirme, zorluklardan öğrenme kapasitesi gelişir. Ruhunuzu iyileştirin. ”



“DÜNYA EMEKÇİ KADINLAR GÜNÜ”NÜN TARİH SAHNESİNDEKİ BAŞLANGICI

Mart ayı geldi üçüncü cemre toprağa düştü, bahar müjdelendi. Doğanın canlanışının ve kadın direnişinin ayı geldi. Kadın ve doğa birbirini tamamlayan yapboz parçaları gibidir. Anaerkil (matriarka) toplum düzeni içinde kadın, doğa ana ile her türlü ihtiyacı giderir. “Doğa ana” diye adlandırılmasının nedeni de işte tam olarak kadın gibi yaratılışa dair yapısal özelliklerinin olmasından kaynaklıdır. Ataerkil toplum düzeniyle birlikte doğa kutsallığını kaybetmiş, sömürülmesi ve neticesinde yok olması normal bir kaynak haline getirilmiştir. Bu size kimi anımsattı? “Kadını” değil mi?

“Dünya Emekçi Kadınlar Günü”nün tarihinden bahsetmem gereken bu yazıda neden, kadın ve doğadan bahsetmeye başladım? Çünkü “Wikipedia” bilgisi vererek günün kadınlara “armağan!” ediliş tarihini vermek istemedim ki yazının sonuna doğru o bilgiye de erişeceğiz. Kadın mücadelesinin başlangıcı ataerkil düzenin başlangıcı ile aynı zamana denk gelmektedir.

İnsanlığın tarihsel gelişimi içinde kadının yeri incelendiğinde, on binlerce yıl kadının düzeni oluşturduğu anaerkil sistem içinde adaletli ve eşitlikçi bir toplum düzeni olduğu düşünülmektedir. Ataerkil düzende ilerlenen son beş bin yıldır ise kadınlar açısından yaşananlar ortadadır. Aslında sadece kadın ve doğa tüketilen bir varlık olarak düşünülmemiştir. Köleci sistem içerisinde güçlü olan güçsüz olan bütün varlıkları tüketmeye odaklanmıştır. Anaerkil sistemden ataerkil yapıya geçiş sürecinin başlangıcı tabii ki özel mülkiyet kavramının ortaya çıkmasıyla başlayan koruma ve korunma ihtiyacı iledir. Güce dayanan işlerin ortaya çıkmasıyla durum fiziksel güce dayalı bir süreci ortaya çıkarmıştır.

Anaerkil ve ataerkil toplum yapılarının değişmesi, doğayı her türlü kullanma sömürüsüne de dayanan bir yayılmacılığın hızlanmasıyla boyut kazanmış, tarihsel olduğu kadar ve sosyolojik bir durumdur da. Ataerkil düşüncelerin yarattığı toplumsal cinsiyet eşitsizliğine yönelik başkaldırıları ise tarih boyunca var olsa da ezilen kadınların ilk başkaldırı eserlerinden biri “Christine de Pizan (1405), The Book of The City of Ladies” Ortaçağda kendini gösterse de etkin bir direniş 17-18. yüzyıllarda ortaya çıkmaktadır.

1800’lü yılların sonunda kadın hareketleri hem işçi sınıfı gem de orta sınıf kökenli kadınların eylemleri haline gelmiştir. 1789 Fransız Devrimi sırasında kadınlar da kendi hakları için çalışmışlardır. 1848’de yapılan bu toplantı sonrasında “Declaration of Sentiments” yayınlanmıştır. Kadın ve erkeklerin eşit yaratıldığına vurgu yapan bildirinin önemli noktalarından birisi kadınların bir araya gelerek ortak bir idea etrafında toplanmaları olmuştur.

Kadınlar yayınladıkları bildiride doğal haklarından bahsetmişler ve doğal haklarına karşı olan yönetime rıza göstermeyeceklerini açıkça belirtmişlerdir. Ayrıca bildiride, oy hakkı ve çalışma



haklarından bahsederken eşit ücret taleplerini de dile getirmişlerdir. 19. yüzyılda da en basit hak istekleri dahi kabul görmeyen kadınlar örgütsel yapılanmaya gitmişlerdir. Dünya ile farklı bir seyir gösterse de Osmanlı döneminde kadınlar haklarını aramak ve savunmak adına hem görünürde hem de perde arkasında mücadele vermişlerdir. 1872- 1907 yılları arasında Osmanlı kadınının örgütlenmesi ile de siyasal ve sosyal hayata müdahaleler de bulunmaktadır.

20. yüzyıl başlarında Amerika’da Suzan Anthony ve Cady Standon önderliğinde Ulusal Kadınlar Derneği kurulmuştur. Kadınların toplumsal hareket içerisindeki yeri Avrupa’nın hatta dünyanın birçok yerinde de kendini göstermiştir. Kadınların çalışma haklarından, siyasal haklarına, evlilikten, cinsel hayat özgürlüğüne, boşanma hakkından mal edinmeye kadar Amerika’da feminist kadınlar Betty Friedan öncülüğünde 1966’da Ulusal Kadın Örgütü’nü (National Organization for Women /NOW) kurdular. NOW özellikle çocuk sahibi olan ve evli kadınları bir araya getirerek sorunlarına cevap bulmaya çalışmıştır. 1967 yılında bekar ve genç kadınlardan oluşan grup NOW’dan ayrılmış “Women’s Liberation Movement”ı kurmuştur.

Kadın hareketleri 20. yüzyılın sonuna gelindiğinde farklı sivil ve siyasi hakların yanında kadının cinselliği ve kürtaj hakkı, toplumun kadın mitini nasıl yarattığı gibi konularla ve kadının özne olarak toplumda yer alması gerektiğine yapılan vurgularla ve ücretsiz ev içi emekçiliği sorununun tartışılması ile şekillenmiş, mücadelesini bu doğrultuda devam ettirmiştir. 20. yüzyıl Türkiye’sinde 1935 yılında oy hakkını elde eden kadınların diğer hakları konusunda sokak eylemlerine başlamaları 1980’li yılları bulmuştur. 1987 yılına gelindiğinde 8 Mart kutlamaları da başlamıştır.

Kadınların eşitlik, hak, adalet ve düzen arayışları yüzyıllardır devam etmektedir. 21. yüzyıla (uzay çağına) gelmiş olmamıza rağmen hala “kadın sorunları”, “yaşayan canlıları koruma”, “eşitlik” kısacası her türlü canlı için adalet arayışımız son bulmamıştır. 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü’nde dahi kadınlara toplumsal rol olarak “annelik ve aile düzenini sağlama” misyonu her türlü medya yayını aracılığıyla yüklenmeye devam etmektedir. Kadın başkaldırılarının yankı bulduğunu gösteren günün tarihçesi, nedir acaba? Artık tarihçemize başlayabiliriz!

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü

8 Mart 1857 tarihinde ABD’nin New York kentinde 40.000 dokuma işçisi daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başlar. Ancak polisin işçilere saldırması ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, arkasından da çıkan yangında işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda 129 kadın işçi can verir. 26- 27 Ağustos 1910 tarihinde Danimarka’nın Kopenhag kentinde 2. Enternasyonal’e bağlı kadınlar toplantısında (Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı) Almanya Sosyal Demokrat Partisi önderlerinden Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına 8 Mart’ın “Internationaler Frauentag” (International Women’s Day - Dünya Kadınlar Günü) olarak anılması önerisini getirir. Bu öneri oybirliğiyle kabul edilir. İlk yıllarda belli bir tarih saptanmamıştı fakat her zaman ilkbaharda anılıyordu. Tarihin 8 Mart olarak saptanışı 1921’de Moskova’da gerçekleştirilen 3. Uluslararası Kadınlar Konferansı’nda (3. Enternasyonal Komünist Partiler Toplantısı) gerçekleşti. Adı da “Dünya Emekçi Kadınlar Günü” olarak belirlendi.

Birinci ve İkinci Dünya Savaşı yılları arasında bazı ülkelerde anılması yasaklanan Dünya Kadınlar Günü, 1960’lı yılların sonunda Amerika Birleşik Devletleri’nde de anmaya başlanmasıyla daha güçlü bir şekilde gündeme geldi. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart’ın “Dünya Kadınlar Günü” olarak anılmasını kabul etti. Türkiye’de 8 Mart Dünya Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında “Emekçi Kadınlar Günü” olarak kutlanmaya başlandı.

Türkiye’de 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü

Türkiye’de 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü ilk kez 1921 yılında “Emekçi Kadınlar Günü” olarak kutlanmaya başlandı.

1975 yılında ve onu izleyen yıllarda daha yaygın ve yığinsal olarak kutlandı, kapalı mekânlardan sokaklara taşındı. “Birleşmiş Milletler Kadınlar On Yılı” programından Türkiye’nin de etkilenmesiyle, 1975 yılında “Türkiye 1975 Kadın Yılı” kongresi yapıldı. 12 Eylül 1980 Askeri Darbesi’nden sonra dört yıl süreyle herhangi bir kutlama yapılmadı. 1984’ten itibaren her yıl çeşitli kadın örgütleri tarafından “Dünya Emekçi Kadınlar Günü” kutlanmaya devam ediliyor.

Kadınlara yapılan bunca zulmün kökenini yaratılış mitine dayandırmak da mümkündür. Kadın olan Havva doğanın bir parçası olan ağaçtan meyve koparması için erkek olan Âdem’i ikna etmiştir. İyi ve kötünün bilgisi ağacından koparılan bu elma ile cennetten kovulan erkek kişisi kadını suçlamaya devam etmektedir. Cennette ekmek elden, su gölden yaşamak varken dünyaya sürülmüş ve çalışmak zorunda kalmıştır. Kayıp cenneti ararken de yasak elmayı yedirene de dünyayı cehenneme çevirerek toplum nezdinde “ötekileştirme” çabası içerisinde olmuştur.

Adaletsizlik ve kötü muamele karşısında sessiz kalmaya zorlanan kadınların, farklı düşünce yapılarıyla yönetilen bir sistemde “pasif direniş” göstermeleri mümkün değildir. Suskunluk her zaman huzurun ifadesi değildir. Kadınların suskunluğuna bakarak var olan hayatı her zamanki haliyle onayladığı düşünülmemelidir. Zarar görmemek için kullanılan bu savunma mekanizmasının yıkılma zamanı çoktan gelmiş hatta geçmektedir.

Son sesimizle “Ben Kadını ve Buradayım!” diye bağırmalıyız. “Ben varım!”. Beni yalnızca “Dünya Emekçi Kadınlar Günü’nde bir tebrik mesajı aracılığıyla hatırlamayın. Ben çalışan, üreten, bakan, yetiştiren, emek verdiğim güçlenimim... Ben doğduğum andan itibaren “KADINIM”. Ben bu yaşamın nesnesi değil “ÖZNESİYİM”. Bana yakıştırdığın ve yapıştırdığın bütün sıfatların dışındayım ve hayatın tam içerisinde her yerde “VARIM”. “Ben kadını!”. Bana kadın demekten çekinme. Kadın olarak doğdum, kadın olarak kalacak, kadın olarak öleceğim...

Dünya Emekçi Kadınlar Günü’müz kutlu olsun.

- Kaynakça: 1. İletişim Çalışmaları Dergisi Sayı 1 Bahar 2012, s.III-132
2. Wikipedia
3. Journal of Humanities and Tourism Research 2020, 10 (3): 690-709





Röportaj

BÜTÜNSEL TIBBIN GÜCÜ

“20 yıllık öğretmenim. Yalnız bir anneyim. Çocuklar için her şeyi yapabilecek çılgın bir kadın, bir anne bir öğretmenim. Çağa ayak uyduracağım eğitimler aldım; web 2 araçları drama, eğitim koçluğu, STEAM, tam öğrenme, beyin temelli öğretim vb.” sözleriyle, kutsal mesleğini en içten şekilde icra eden ve öğrenmenin sınırsız olduğu konusundaki inancıyla eğitimlerine hiç ara vermeyen sevgili Şerife Emsal Gerezlioğlu ile Network ve One More markası üzerine konuştuk. Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol

Emsal Hanım, öncelikle sizi ve firmanızı tanımak, aracıyla okuyucularımız için firmanızın kuruluş aşamaları, yapılan gelişim sürecini kısaca bahşeder misiniz?

20 yıllık öğretmenim. Yalnız bir anneyim. Çocuklar için her şeyi yapabilecek çılgın bir kadın, bir anne bir öğretmenim. Çağa ayak uyduracağım eğitimler aldım; web 2 araçları drama, eğitim koçluğu, STEAM, tam öğrenme, beyin temelli öğretim vb.

Beyin temelli öğrenme ile beynin işleyiş mekanizmasını ve ona gerekli şeyleri öğrendim. Değişen dünya, sanayileşme, kirlilik sebepleriyle hepimizin belirli dönemlerde gıda takviyesi alması gerektiğini öğrendim. Yani daha iyi bir öğretmen olma çabam bana bütünsel tıp ve wellness'i da öğretmiş oldu.

Neden One More konusunda; ürünlerin hepsinin Sağlık Bakanlığı ÜTS kaydı, FDA onayı, Dünya Sağlık Örgütü Onayı, ISO 1002 %98 Müşteri Memnuniyet Belgesi, helal sertifikaları vb. 30'dan fazla belgeleri var. Asıl güzel olan şey ise ürünlerimiz bant şeklinde. Bu ürünlerin yan etkisinin olmaması yani mide, karaciğer ve böbrek gibi diğer organlarımızı yormayan transdermal dalga teknolojisinin kullanılması; nano teknoloji ile üretilmesi One More markasını tercih etmemi sağladı.

Firmamız; Global Başkanımız Kimya Mühendisi Sn. Mustafa Erdil ve 2. Global Başkanımız örnek aldığım kadın, en büyük destekçim Sn. Sevcihan Saygılı Erdil ortaklığında, bir aile şirketi olarak kurulmuş. Şu an sektörün devi olan One More, tamamen TÜRK sermayesi ile 2014 yılında ticari hayatına başlamış. Misyonu “TEMİZ DOĞRUDAN SATIŞ SAHASI OLUŞTURMA” olan firmamız, 150 'den fazla ülkede makro ve mikro ticaret yapmakta. **One More international;** gelirin %86' lık payını dağıtarak dünyada en çok kazandıran network firması konumundadır. Bu bilgi ödülle taçlanmış plakette bir gerçektir.

Kollajen, bant departmanının neresinde sizce?

Ah kollajen hayatıma bomba gibi düştü. Yaş aldıkça ve kilo verdikçe cildimle ilgili istemediğim durumlar da ortaya çıktı. Ve malum dış görünüşümüz bizim için çok önemli... İçilen her şeyden tedirgin olmama rağmen ciddi bir kollajen deneme sürecim başladı. Bu arayışım döneminde şirket yarıklarına dayanamadı ve Lumiare serisini piyasaya sürdü. Kollajen maske ve kollajen banttan oluşan muhteşem ötesi iki ürün. Şimdilerde gıdı belirginleştirici ve göz altı maskesi de eklendi bu seriye. %40 balık kollajeni Türkiye'deki en yüksek oran. Sağlıklı kalmak benim için çok önemli.

Kolajen maske ile göz altı morluklarım, kaz ayaklarım ve ergenlik sivilcelerimin lekeleri tamamen gitti ki ışıltılı işlemler cilt bakımlarının yapamadığı şeydi bu.

Network için sosyal ağların kullanılmasını nasıl görüyorsunuz?

Elimizde dünya devi olan bir Türk firması var, %86 kar ile çalışıyoruz, ürünleri dünyada ilk ve önder nano teknoloji, üstelik bu ürünlerin %80 'ini One More kendisi üretmekte. Ürünler ve kazanç planı sağlam olduğu zaman network marketingde çok büyük ticaretler yaparsınız. Türkiye' den dünyaya açılan büyük bir networkün kazandığı ivmeyle birlikte büyüyüp birlikte yükseliyoruz. Networkün en güzel tarafı da bu zaten; evinizin konforunda, çalışma saatlerinizi kendiniz belirleyerek ticari ağınıza kurabilirsiniz. Sosyal ağlar olmazsa olmazımız.

İş yetkinliklerinin yanı sıra farklı sosyal ve kültürel alanlarda kendinizi geliştirdiğinizi biliyorum. Başarılarınızda bunların etkisi var mı?

Tabii ki var. Yukarıda bahsettiğim gibi zaten gıda takviyeleri ve wellness bilginin tamamen öğretmenlik birikimimin sonucu. Ayrıca 2* dalgıcım. Türkiye 'de dalmadığım deniz yok sayılır. Ayrıca hoş bir edebiyat dergisinde yazıyorum. Konya da kadınlara özel bir platformda da destek ekibindeyim. Tüm bunlar kimin neye ihtiyacı olduğunu belirleme konusunda oldukça deneyim kattı bana.

Network size ne kazandırdı?

Firmamız sistemsel ve kişisel eğitime çok önem veriyor. İletişim becerileri, liderlik, sahne kullanımı deneyimlerim arttı. Yukarıdaki fotoğraf Vision Day 5 etkinliğinden. Düşünsenize orada 8000 kişiye konuştum, ayakta alkışlandım. Ama en önemlisi, geçirdiğimiz zor süreçte 6 Şubat sabahı, acil zoom toplantısı yapıldı ve ivedilikle organize olundu. 1000 kişi global başkanlarımız da dahil olmak üzere Hatay'a hareket etti. One More yardım tırları ülkemizin dört bir yanından bölgeye gitti. Hem arama kurtarma ekipleri hem de ihtiyaç, malzeme dağıtma, temin etme ekipleri oluşturuldu, AFAD ile birlikte çalışıldı. Whatsapp gruplarından bizler de bölgedeki dostlarımızla koordine olduk. Bunlar söylenmemeli belki ama One More koca yürekli bir aile. Ve ben de bu ailenin bir ferdiyim; işte en büyük kazanımım bu.

“Elimizde dünya devi olan bir Türk firması var, %86 kar ile çalışıyoruz, ürünleri dünyada ilk ve önder nano teknoloji, üstelik bu ürünlerin %80 'ini One More kendisi üretmekte.”

DIKKAT FİL ÇIKABİLİR!

Geyik de çıkabilir, tümsek de...
Çocuk, kamyon hatta buzlanmış yol da çıkabilir.
Trafik bu. Karşınıza neyin ne zaman
çıkacağını bilemezsiniz.
Ama bu sorunlarla, zarar görmeden
başta çıkmanın tekniklerini öğrenebilirsiniz.

Şimdi siz de, ister bireysel, isterseniz şirket olarak
Murat Tosun Akademi'ye gelin, başta
oturma pozisyonu olmak üzere, teorik eğitim,
ani engel aşma, slalom, geyik testi ve
daha birçok eğitimi uzmanlarımızdan alın.
Üstelik TOSFED onaylı sertifikanızın yanı sıra,
eğlenceli aktivitemize katılıp, kupa ve hediye
kazanma şansı yakalayın.



**Murat
Tosun**
Akademi

www.murattosunakademi.com

Sogukkanlılığınızı Korumanın 6 Yolu

İşlerin kontrolden çıktığını hissettiğiniz zaman sakinliğinizi korumakta zaman zaman zorlanmanız oldukça olasıdır. Ancak sizin için derlediğimiz 6 yöntemden birini kullanarak bununla kolaylıkla baş edebilirsiniz.

Yazı: Hüma Kaya



Zaman zaman olaylar veya süreçler karşısında soğukkanlılığımızı kaybeder, paniğe kapılır ve sakin kalmakta zorlanırız. Bizi endişe ve paniğe sevk eden sebepleri tespit etmek için psikolojik danışmanlık yardımı almak çözüme odaklanmak adına en doğru karardır, ancak bazen sebebi ve çözümü bildiğimiz halde kendimize hâkim olamaz ve duygularımızı kontrol altında tutamayız. Bunun için nefes egzersizinden refleksoloji seansına kadar farklı rahatlatma yöntemlerini hayata dahil edip iç huzurunuzla yeniden kavuşabilirsiniz.

Bilinçli nefesler alın

Çok yaygın bir meditasyon yöntemi olarak nefesinize odaklanmak gerginliğinizin hızla azalmasına yardımcı olur. Bunun için göğsünüze ve karnınıza derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaşça verin. Nefesinizi farkında olarak ve odaklanarak sorunlarınızdan uzaklaşırsınız. Vücudunuzda daha fazla oksijen dolaşması bu rahatlamayı pekiştirecektir.

Vücudunuza kulak verin

Kendinizi zor bir durumda hissettiğinizde vücuduna odaklanın ve nasıl hissettiğinizin farkında olun. Vücudunuzun neresinde gerginlik seziyorsunuz? Çenenizde, boynunuzda, omuzlarınızda veya karnınızda mı? Vücudunuzun hangi bölgesinde, nasıl hissettiğinize odaklanın. Gergin bölgelere dikkat edin ve rahatlayabilmeniz için kaslarınızı gevşetmeye, vücudunuzu serbest bırakmaya bedeninizdeki ağırlıklardan kurtulmaya çalışın.

Yaratıcı olun

Bir sanat aktivitesinde bulunmayı deneyin. Bu resim yapmak da olabilir, duygularınızı kâğıda dökmek, örgü örmek veya seramikle ilgilenmek de siz hangisinden zevk alıyorsanız. Yaratıcılık gerektiren bir aktivitedeyken zihnen tamamen çalıştığınız işe konsantre olur ve sizi endişeye sürükleyen düşüncelerden kurtulur, kendinizi özgür bırakırsınız. Bu yöntemi daha da derinleştirmek isterseniz sanat terapisi atölyelerini araştırabilirsiniz.



Yoga veya Tai Chi'yi deneyin

Tai Chi ve yoga gibi kadim medite yöntemler, bilinçli farkındalık ve iyi yaşamı teşvik eder. Duruş, teknik, nefes ve harekete odaklanmanız zihin-beden-ruh bütünlüğü ile daha uyumlu hale gelmenizi sağlayabilir, gerginliğinizin vücudunuzun neresinde hissedildiğini farkına varabilir, fiziksel rahatlatmanın yanında zihnen özgürleşebilir ve rahatlayabilirsiniz.

Doğayla kucaklaşın

Kuşların cıvıltısını dinlemek, yemyeşil bir parkta dinlenmek veya masmavi denizdeki dalgaları izlerken sahilde yürümek dinginleşmenin en keyifli yollarındandır. Doğayla iç içe olmanın yatıştırıcı etkisi uzun zamandır bilinen bir gerçek. Kendinizi daha iyi hissetmeye ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda doğa ananın kollarına koşmanın rahatlatıcı etkisini fark edeceksiniz. Bu iyileştirici ilişkiyi yaşam alanınıza taşımak isterseniz bitki yetiştirmek ve toprakla uğraşmak gibi hobiler edinebilirsiniz.

Refleksolojiden ilham alın

Birer saatlik düzenli refleksoloji seanslarıyla kendinizi şımartın. Örneğin tatlı badem yağı, lavanta yağı ve papatya esansiyel yağından oluşan bir karışımla ayaklarınıza masaj yapabilirsiniz. Enerjik olarak baş ve boyun bölgesini temsil eden ayak başparmağınıza masaj yaparak gevşeyebilir, farklı yöntemler öğrenmek için arama motorunuzu kullanabilir veya refleksoloji atölyelerine katılabilirsiniz.



20. YÜZYILIN EN ŞIK GİYİNEREN LİDERİ ∞ ATATÜRK ∞



L 881 yılında Selanik’te doğan ışığımız Mustafa Kemal Atatürk’ün “naçiz vücudunun” aramızdan ayrılışının seksen ikinci yılında, giyim tarzıyla nasıl iletişim kurduğu ve modaya nasıl yön verdiği üzerine de konuşma zamanımız geldi sanırım.



Hiçbir yenilik tabii ki kolay ve bir anda gerçekleşmemiştir. Cumhuriyetin kuruluşu sonrası gerçekleşen her devrim gibi bu da bebeğin emekleme sonrası ayağa kalkışı gibi adım adım ve sendeleyerek gerçekleşmiştir. 1925 yılının Ağustos ayında Atatürk, Kastamonu ve İnebolu gezilerindeki konuşmalarında şunları dile getirmiştir; “Biz her nokta-i nazardan medeni insan olmalıyız. Fikrimiz, zihniyetimiz tepeden tırnağa kadar medeni olacaktır” dedikten sonra, elindeki “şapkayı” halka göstererek değişimin sinyallerini vermiştir. Değişimin her türlü sancılıdır. İnsanlar için yeni olan ve bilinmeyen her şey korkutucudur. “Fes”ten vazgeçmek istemeyen, şapkayı alafranga ve batı özentisi olarak görüp karşı çıkanlara da söylevlerinde eleştirilerini dile getirmiştir.

“...Deyimimi bağışlayınız, altı kaval üstü şişhane diye ifade olunabilecek bir kıyafet ne millidir ne de beynelmileldir. O halde kıyafetsiz bir millet olur mu? Arkadaşlar, Turan kıyafetini

araştırıp onu yeniden canlandırmaya yer yoktur. Uygar bütün ulusların kabul ettiği kıyafet bizim için mükemmel, milletimiz için en uygun kıyafettir. Yunan serpuşu olan ‘fes’i giymek caiz olur da şapkayı giymek neden olmaz?”

Bilim, spor, sanat ve kültür gibi pek çok alandaki ilerici görüşleriyle bize ışık tutan önderimiz, moda konusunda da çağına yön vermiştir. 21. yüzyılda giyebildiğimiz bütün bu kıyafetler Atatürk’ün “Moda Devrimi” ile hayatlarımıza girmiştir. “Şapka ve Kılık- Kıyafet Devrimi” olarak tarihimize yazılsa da biz bunu neden “Moda Devrimi” olarak kabul etmeyelim ki? Tabii ki bahsettiğimiz dönemin 1900’lerin başı olması sebebiyle ‘moda’ kavramından söz edilmesi çok da mümkün değil.

Yabancı basında geçen haberlerde de Atatürk’ün giyim tarzıyla o döneme damga vurduğu belirtilmiştir. Atatürk’ün kendi yarattığı bir stili ve o stili oluşturmaya yardım eden Paris’te bu işin okuluna gitmiş bir terzisi vardır. Levon Kordonciyan, Atatürk’ün vazgeçmediği terzisidir. Terzisinin dördüncü kuşak torununun verdiği bilgilere göre, Atatürk kendi kıyafetlerini tasarlıyormuş ve arşivlerinde çizdiği eskizler de yer almaktaymış.



Ne müthiş bir insan! Bazen kelimeler onu tanımlamak için bile yetersiz kalabiliyor. Atatürk tabir yerindeyse ülkemizdeki zarif ve şık beylerin öncüsüdür. Cumhuriyetin kuruluşuyla birçok alanda çalışan sanatçı ve zanaatkarlar dış ülkelere eğitim almaları için gönderildiğinde, Atatürk'ün terzisi de bu eğitimi alanlar arasındadır. Altı yıl süren bir eğitim sonrasında Atatürk'ün istediği smokin, frak, jeketatay, retingot gibi giysilerin dikimine ve bu giysilerin nerelerde giyileceği ile ilgili bilgilere hakim olur. Atatürk için 'kıyafet' sadece vücudu örten kumaş parçaları değil, bir iletişim biçimidir. İletişimde görsel bir kod olan giysiyi Atatürk de bir iletişim aracı olarak kullanmaktadır. İletişim aracı olarak nasıl kullandığı ise anılarında karşımıza çıkmaktadır.

“ İran Kralı' na verdiği yemekli bir davet sırasında frak giyer, koruma ve garsonların da frak giymesini ister. Vermek istediği mesaj ise şudur; frak giymek davetin sahibi olmak anlamına gelir. Atatürk herkese frak giydirek, 'bu devletin sahibi yalnız ben değilim, hepimiziz' der.”



Atatürk, klasik haline gelmiş ve günümüzde de devam eden stiline yakışan kumaşları kendi seçmektedir. Yurtdışından getirilen kumaşlar Sümerbank'ın kuruluşuyla ülkemizde üretilmeye ve dokunmaya başlanmıştır. Atatürk'ün fotoğraflarına baktığımızda sık kıyafetlerinin yanında kıyafetlerini tamamlayan aksesuarları da kullandığını görmekteyiz. Tabii ki 'şapka' en önemli aksesuarıdır. Bastonu, eldiveni, kravatı, papyonu, fuları, cep mendili ile her daim şık ve göz alıcıdır. En çok tercih ettiği renk tabii ki asaletin rengi siyahtır. Kıyafetiyle aynı renk ayakkabı giymeyi de ihmal etmez.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz ki; vefatının seksen ikinci yılında büyük bir özlemle andığımız Atatürk, Türk'ün bağımsızlığı yolunda her yönden mücadele etmiştir. Cumhuriyetimizin lideri olarak giyimiyle de bütün dünyanın takdirini toplamıştır.



Yalnızca yaşadığı yüzyılda değil günümüzde de en şık giyinen lider olarak anılmaya devam etmektedir.





Sosyal Medya Güzellik Filtreleri, Kendi Beden Algımıza Karşı

Gün geçmiyor ki sosyal medya platformlarında yeni bir güzellik akımı başlamasın...

Yeni makyaj yöntemleri, estetik cerrahi operasyonları, “küçük dokunuşlar”, en yeni modeller, modellerin sabah uyandıkları o anda bile o muhteşem halleri vs. vs.

Günümüzde görsel imaj bombardımanına ne kadar çok maruz kalıyoruz ve bunun üzerimizdeki etkisi gerçekten nedir? Bunu tam olarak anlayabilmeniz için, günlük birkaç saatlik bile sosyal medya detoksı yapmanız yeterli aslında...

Peki bu görsel uyaran bombardımanı karşısında insan zihninde neler oluyor?

İlk önceleri keyifli hatta komik bulduğumuz instagram, snapchat gibi sosyal medya uygulamalarının filtreleri, uzun vadede kendi görüntümüzden hoşnutsuz olmamıza sebep oluyor.

Neredeyse bu filtrelerin hemen hepsi, yüzü olduğunda çok

daha ince, cildi pırl pırl genç, gözleri iri parlak, çekik ve dudakları dolgun hale getiriyor; yani kısa yoldan sahte estetik operasyon bir nevi...

O halimizi görüp bir güzel fotoğraflar çekiyoruz veya çektiğimiz fotoğraflara artık çok kolay 1-2 uygulama ile incelik bacaklar, içeri çekilmiş bir göbek, pürüzsüz bir ten yaratmak çocuk oyuncağı!

Peki ya sonra?

JAMA Facial Plastic Surgery isimli bir tıp dergisi, bu filtrelerin ve düzeltme uygulamalarının yaygınlaşmasının “Beden Dismorfik Bozukluğu” sorunlarını arttırdığına yönelik bir rapor yayınladı.

Beden Dismorfik Bozukluğu olan kişiler, kendi gerçek bedenleri ile hayali olan arasındaki sınırı oluşturmakta zorlanırlar. Artık kendi gerçekliklerini de karıştırır, kendileri ile mutlu olamazlar.

Örneğin; ne kadar zayıf olsalar da, gerçek dışı bir şekilde kilolu görürler kendilerini...

Şimdi artan bu bozukluk halinin, sizi hiç etkilemediğini düşünübiliyor musunuz gerçekten?



Uzm. Psk.
Ayşegül Soysal Taşçı

Gelin çok basit bir egzersiz yapalım;

Takip ettiğiniz 5 tane güzellik, moda, fit modellik vs. temaları içeren hesap seçin.

Bu hesapların sayfalarına bakmaya başlamadan önce nasıl hissediyorsunuz, bedeniniz ve kendi hayatınız ile ilgili nasıl duygular içindesiniz gözlemleyin, hatta hissettiğiniz duyguya 0-5 arası bir puan bile verebilirsiniz.

Şimdi de, bu hesaplarda yarım saat geçirdikten sonra aynı sorulara yanıt vermeye çalışın... Neler değişti?

Size bombardıman halinde alışveriş, güzellik algısı, belli vücut ölçüleri dayatan sosyal medya hesaplarının içinde nasıl hissediyorsunuz? Kendiniz ile ilgili düşünceleriniz neler? Hayatınız ile ilgili ne düşünüyorsunuz ve nasıl duygular besliyorsunuz? Mutlaka “şunu değiştirmeliyim...” , “keşke benim de olsa...” dediğiniz oldu mu?

Hiç maruz kalmadan önceki haliniz ile sonraki haliniz arasındaki farkları resmen görebiliyorsunuz değil mi?

Peki ya bu bombardımanla büyüyen gençler nasıl baş edecek bu gördükleri ile?

Bir araştırma sonucuna göre, instagram’da bir ürün gördükten sonra moda, stil ve güzellik endüstrisi ile ilgili bir ürün satın alan kişilerin oranı %72.

Nasıl büyük bir oran!

Peki ya kendinizi düşünün şimdi, siz kaç kere “yukarı kaydır” hikâyelerinden alışveriş yaptınız? Hem de büyük ihtimal öncelik veya gerçekten gerekli olmayan şeylerde...

Hem satın alma gücünüzü sürekli sorgulatan, hem de kendinizi beğenmemeniz üzerine kurulu bir dünya içinde yaşıyoruz maalesef...

Artan depresyon oranları, madde kullanımı, beden dismorfik bozukluğu, yemek bozuklukları bu maruz kalmaların en büyük örneği ve artık birçok araştırma ile de kanıtlanıyor bu durum.

Peki ne yapabiliriz?

Kendimizi tıpkı bir ateşten, tehlikeli kişilerden koruduğumuz gibi; zihnimizi, algımızı, kendi psikolojimizi de koruyabiliriz!

Hangi hesaplara maruz kalmak istediğimizi seçebiliriz.

Yukarıda anlattığım egzersizi uygulayarak, sonrasında kendinizi iyi hissettirmeyen hesapları takipten çıkabiliriz. Instagram gibi sosyal medya mecralarında günlük geçireceğimiz süreyi sınırlandırabiliriz.

Hayatın içinden, gerçeklerinden paylaşımlar yapan hesapları takip etmeye ağırlık verebiliriz.

Sürekli alışveriş dayatan kişisel veya marka hesaplarının gerçekten hangilerini tutmak istediğimize karar verebiliriz.

Sosyal medyada gözüken, paylaşılan şeylerin, çoğunlukla aslını yansıtmadığını kendimize hatırlatabiliriz.

Kendi bedenimiz ile kendi içimiz ile gerçek bir bağ kurmanın yollarını araştırabiliriz.

Kendimizi kabul etme ve öz şefkat gösterme egzersizleri yapabilir, bu konuda okumalar yapabiliriz.

Kendimizi bu mecralar içinde korumak, iyi hissetmek, kendimize iyi gelmek bir yetişkin olarak bizim sorumluluğumuzda ve her zaman başka bir seçenek mümkün, bunu kendinize sık sık hatırlatmanızı dilerim.

Sevgilerimle



20. Yüzyıla Damga Vurmuş En İyi 5 Film

Yazı: Sıdika Sarpen P.sarpen@gmail.com

20. yüzyıla damgasını vurmuş en iyi beş yapımı sıralamış olsam da ‘şu film de çok iyiydi’ dediğim pek çok film var aklımda. “Hayat Güzeldir”, “Forest Gump”, “Cesur Yürek”... listede yer almasa da

zihninizde yer almış filmlerden birkaçı. Siz de kendi ilk beşinizi yapıp yeniden izlemeye ne dersiniz? “Every man dies. Not every man really lives.” Hangi filmde geçiyordu hatırlayan var mı?

The Godfather “Baba” (1972)

IMDb: 9,2

Baba, 40’lar ve 50’lerin Amerika’sında, bir İtalyan mafya ailesinin destansı öyküsünü konu alıyor. Don Corleone’nin kızı Connie’nin düğününde, ailenin en küçük oğlu ve bir savaş gazisi olan Michael babasıyla barışır. Bir suikast girişimi, Don’u artık işleri yönetemeyecek duruma düşürünce, ailenin başına Michael ve ağabeyi Sonny geçer. Danışmanları Tom Hagen’in de yardımlarıyla diğer ailelere savaş açan Corleone ailesi, eski moda yöntemleri de değiştirmeye başlar. Mario Puzo’nun çok satan kitabından Puzo ve yönetmen Francis Ford Coppola tarafından sinemaya uyarlanan film o yıl En İyi Film, En İyi Erkek Oyuncu ve En İyi Uyarlama Senaryo dallarında Oscar kazanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu Türkiye’de en fazla izlenen ve satılan film olma özelliği de taşır.



The Matrix (1999)

IMDb: 8,7

Bir yaşanan gerçek vardır, bir de yaşananın ötesinde olan gerçeklik... Biri rüya, diğeri ise Matrix! Neo, son derece tehlikeli bir adam olan Morpheus’un gerçeği bildiğine inanmaktadır. Bir gece Neo, kendisini başka bir dünyaya götürebilecek güzel yabancı Trinity ile tanışır. Bu kızın götüreceği dünyada, Neo Morpheus’u bulacak ve Matrix hakkında bir şeyler öğrenecektir. Neo, tam olarak kavrayamadığı şeylerin yaşamını kontrol ettiğini biliyor... Nedir bu Matrix?



The Shawshank Redemption “Esaretin Bedeli” (1994)

IMDb: 9,3

Esaretin Bedeli, Andy ve Red isimli iki mahkumun parmaklıklar ardında kurdukları dünyanın hikayesini anlatıyor. Andy Dufresne, genç ve başarılı bir bankerdir. Karısını ve karısının sevgilisini öldürmek suçundan yargılanır ve ömür boyu hapis cezası alır. Shawsank Hapishanesi'nde dayak, işkence, tecavüz, her türlü durum yaşanmaktadır fakat Andy gene de hayata bağlı ve iyimserdir. Bu tutumu etrafındakileri de etkiler. Andy umutlu bakış açısıyla çevresindeki tüm mahkumları, parmaklıklar arkasında bile özgür bir yaşam olabileceğine inandırır. Andy'nin bu çabalarına ortak olacak bir arkadaşı da olacaktır: Red. Bir Stephen King uyarlaması olan filmde Morgan Freeman ve Tim Robbins başrolde. Film, 1995'te, aralarında en iyi film adaylığı da olmak üzere tam 7 dalda Oscar'a aday gösterildi.



Star Wars (1977)

IMDb: 8,6

Luke Skywalker, galaksiyi imparatorluğun dünyayı yok eden savaş istasyonundan kurtarmak için kendini beğenmiş bir pilot olan Jedi Knight, Wookiee ve iki droid ile güçlerini birleştirirken; Prenses Leia'yı gizemli Darth Vader'den kurtarmaya çalışıyor.

The Green Mile “Yeşil Yol” (1999)

IMDb: 8,6

Yeşil Yol, bir hapishane görevlisi ile bir mahkumun öyküsünü anlatıyor. Paul Edgecomb'un hapishanedeki görevi, idama mahkum edilen mahkumları son yolculuklarına uğurlamaktır. Çalıştığı yıllar içerisinde yüzlerce mahkumu idam etmiştir. Bir gün John Coffey isimli korkutucu görünümlü bir adamla tanışır. Ancak Coffey'in bu ürkütücü görünümünün altında oldukça saf bir ruh yatmaktadır. Coffey, iki küçük kız çocuğunun katil davasında yargılanmaktadır. Coffey'in günden güne gün yüzüne çıkan dünya ötesi güçleri, karakteri hakkında yeni ipuçlarını anbean ortaya çıkaracaktır.

Kaynakça: onedio.com





Fazlası Sa Döküyor, Deride Pullanma Yapıyor...

Hayati fonksiyonların sürdürülmesinde önemli bir yere sahip olan vitamin ve minerallerin alınan gıdalardan temin edilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, vitamin ve mineral takviyesinin hekim kontrolünde olması gerektiğini vurguluyor. Bilinçsizce tüketilen ihtiyaç fazlası vitaminlerin vücutta birikerek kalp, böbrek ve karaciğer gibi hayati organlara zarar verebileceği uyarısında bulunan uzmanlar, “A vitamini fazlalığı karaciğere toksik etki yapar, deride pullanma, saçlarda dökülme, görme bozukluğu, kas güçsüzlüğü meydana getirir.” uyarısında bulunuyor. Uzmanlar, vitamin ve mineral kullanması gereken kişileri de belirtiyor.

Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, NİSTANBUL Beyin Hastanesi Dahiliye Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, vitamin ve mineral kullanımına ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Vitamin ve minerallerin hayati fonksiyonlarımızı sürdürmemizde kritik role sahip maddeler olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, “Bu maddeler metabolizmamızın birçok aşamasında görev alırlar. Sağlıklı beslenen kişilerin hekim tavsiyesi olmadan vitamin tüketmesi sağlık sorunlarına neden olabilir. Unutmamalıyız ki hiçbir vitamin-mineral takviyesi, sağlık için gerekli olan besin öğelerini doğal besinler kadar sağlayamaz.” dedi.

Bilinçsizce tüketilen vitaminler zarar verebilir

Metabolizmamızın ihtiyacı olan vitamin ve mineralleri aldığımız gıdalardan temin ettiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, “İhtiyaç fazlası olan vitaminler ya idrar yolları ile atılır ya da karaciğerle temizlenir. Dengeli beslenen ve herhangi bir hastalığı olmayan kişilerin bağışıklık sistemini güçlendirmek için vitamin ve mineral takviyesine ihtiyacı yoktur. Bilinçsizce tüketilen vitamin ve mineraller vücutta birikerek kalp, böbrek ve karaciğer gibi hayati organlara zarar verebilir.” diye konuştu.



Hekim kontrolünde kullanılmalıdır

Vitamin ve mineral takviyesi kullanımının hekim kontrolünde olması gerektiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, öncesinde ölçüm yapılması gerektiğini vurgulayarak vitamin ve mineral kullanması gereken kişileri şöyle sıraladı:

- Tıbben tespit edilmiş vitamin mineral eksikliği olanlar,
- Sıkı diyet yapanlar,
- Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayamayanlar (psikolojik ya da ekonomik nedenlerden dolayı),
- Vejetaryenler,
- Yakın zamanda enfeksiyon geçirenler,
- Bağışıklık yetersizliği olanlar,
- Kronik hastalıkları olanlar,
- Uzun süreli bağışıklığı baskılayıcı ilaç kullananlar,
- Sindirim kusuru yapan mide-bağırsak hastalıkları olanlar,
- Büyüme çağındaki bebekler, çocuklar ve gençler, yaşlılar,
- Diyaliz hastaları,
- Gebe ve emziren kadınlar (Demir, folat, B12 vitamini vb.),
- Menopoz dönemindeki kadınlar.

Ciddi vitamin eksikliği çekenlere takviye önerilir

Vitaminlerin özellikle doğal yollardan alınmasının önerildiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, "Ancak ciddi vitamin eksikliği çekenler veya hastalık sürecinde olanlara hekim tavsiyesi ile ilaç şeklinde vitamin takviyesi önerilmektedir. Sağlıklı beslenen kişilerin hekim tavsiyesi olmadan vitamin tüketmesi sağlık sorunlarına neden olabilir." uyarısında bulundu.

Toksik etkiler oluşturabilir

Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, "Yağda eriyen A, D, E ve K vitaminlerinin aşırı düzeyde alındığında vücutta depolandığı ve çeşitli toksik etkiler gösterdiği bilinmektedir. Suda eriyen B ve C vitaminlerinin fazla alınması durumunda da daha az oranda yan etkiler görülebilir." dedi.

Deride pullanma ve saçlarda dökülme olabilir

"A vitamini fazlalığı karaciğere toksik etki yapar, deride pullanma, saçlarda dökülme, görme bozukluğu, kas güçsüzlüğü meydana getirir" uyarısında bulunan Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, şunları söyledi:

"Bazı çalışmalarda A vitamini fazlalığı olanlarda akciğer kanserine yakalanma oranının artmış olduğu görülmüştür. D vitamini fazlalığı kanda kalsiyum seviyesini yükseltir: Bu da kalpte ritim bozukluğuna, böbrek taşı oluşumuna, şiddetli bulantı kusma ve kas kramplarına yol açar. E vitamini fazlalığı: baş ağrısı, baş dönmesi yapar. K vitamini fazlalığı: pıhtılaşma bozukluklarına neden olur. B1 ve B6 vitaminlerin fazla tüketilmesi sinir sistemine hasar verip, ellerde ayaklarda uyuşma, his kaybı ve güçsüzlük geliştirir. C vitamini fazlalığında kusma, karın ağrısı, görülür. Tüm bu dediklerimizin aksine d vitamini yetersizliği kapalı ortamda çalışmaktan ve yeterli güneş ışığı alınmadığından dolayı çok yaygın görülmektedir."

Gebelik sürecinde folik asit takviyesi çok önemli

Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, gebelik sürecinde folik asit kullanımının önemine işaret ederek "Gebelik sürecinde folik asit takviyesi almak gebelik sürecini sağlıklı geçirmeye yardımcı olduğu gibi doğacak bebekte oluşabilecek pek çok hastalığın oluşmasını engellemektedir. Yeterli folik asit alımı nöral tüp defekti ve diğer doğumsal bozuklukların oluşumunun önlenmesinde yardımcıdır. Bu nedenle özellikle gebelik planlayan kadınlara gebelikten önce folik asit takviyesi önerilmektedir." dedi.

Düzenli egzersiz yapılmalı ve yeterli uyumalı

"Yeterli ve dengeli beslenerek, vücudun gereksinimi olan tüm besin öğelerini karşılayabiliriz" diyen Yrd. Doç. Dr. Ayhan Levent, "Çünkü besinler, bilinçli olarak seçildiğinde sağlığı koruyucu ve geliştirici tüm vitamin ve mineralleri alınması gereken oranlarda sağlayabilmektedir. Ayrıca bağışıklığımızı desteklemek istiyorsak düzenli egzersiz yapmalı, yeterli uyumalı, stresten, sigaradan ve alkolden uzak durmalıyız." diye konuştu.



Yaşam Alanlarınıza Bahar Gelsin!



Evde barbekü keyfi

Çıkarılabilir parçalar ve ızgara yüzeyi ve teli sayesinde kolay temizleme imkânı sunan Arzum Grilletto, aynı zamanda su konabilen ızgara tepsisi sayesinde koku ve duman oluşumunu minimumda tutuyor. İç ve dış mekânlarda kolaylıkla kullanılabiliyor. Duvara monte edilebilen aparatıyla bahar ve yaz aylarında balkon keyfinize keyif katacak.

Evinizde sedef dokunuşu...

Adını sedeften alan Şişecam NUDE Nacre Koleksiyonu, incilere parıltısını veren bu maddeyi çağrıştıran kâselerden oluşuyor. Opal lila ve opal gri renk seçenekleriyle de dikkatleri üzerine çekiyor. Kurşunsuz kristalden üretilen ve incilerin organik formlarını anımsatan bu parlak yüzeyli tasarımlar, çiçek ve bitkileri sergilemek isteyenler için ideal bir seçim oluyor.



Angelic ile geçmişin izleri yaşam alanınızda

Yaşam alanlarının tüm atmosferini değiştiren country tarzı, Kelebek Mobilya'nın Angelic Yemek Odası ile yeniden gün yüzüne çıkıyor.



Temizlikte fil kadar etkili

“Fil kadar” söylemiyle Selpak, tüketicileri Türkiye’de en emici özelliğe sahip Kağıt Havlusu ile buluşturuyor. Üç katlı Selpak Kağıt Havlu, süper emici halkalarıyla dökülen sıvıyı fil kadar güçlü şekilde emerek anında çözüm sunuyor. Mutfakların pratik temizlik ve hijyen için vazgeçilmezi haline gelen Selpak Kağıt Havlu, evde, işyerinde, herkesin elinin altında bulunduracağı temizlik asistanı olarak hayatı kolaylaştırıyor.





Dekorasyonda şıklık ve rahatlık

Yumuşak hatları ve renkleri ile New Zirkon koltuk, rahat ve kullanışlı bir yapı sunuyor. 3'lü koltuk seçeneğinde yer alan kolay açılır mekanizma, fonksiyonel yapısıyla kullanıcılar için gündelik hayatı kolaylaştıran bir detay oluşturuyor. Konforlu sırt minderleriyle rahat bir oturum sağlayan New Zirkon, metal ayakları ve dekoratif yastıklarıyla da oldukça şık bir görünüm sergiliyor.

Evinize modern ve şık bir dokunuş

Enza Home, yenilikçi bir çizgiyi yansıtan Alya Halı ile yaşam alanlarına şıklığı ve estetiği taşıyor. Yenilikçi tasarımıyla çağdaş dekorasyon trendlerinin izinden giden halı, kullanıldığı her mekâna özgün bir zarafet katıyor.



Netatmo ile evinizi güvence altına alın

Netatmo, evinizde daha önce kaydedilmiş sesleri oynatarak sanki evde biri var efekti verebiliyor. Böylelikle evinize girmek isteyen davetsiz misafirleri engelleyebilirsiniz. Kolay kurulan, gece görüşü ve yüz tanıma özelliği olan kameralar sayesinde evinizi ya da iş yerinizi nerede olursanız olun herhangi bir aylık ya da yıllık ücret ödemeden Netatmo Security uygulaması ile cep telefonunuzdan ya da tabletinizden 7/24 izleyebilirsiniz.

Tam kıvamında kahve deneyimi

Siemens'in mükemmel kahve deneyimini yansıtan Tam Otomatik Kahve Makinesinin hassas aroma teknolojisi iAroma, her fincanda aromayı en iyi şekilde sunan bir kahve deneyimi yaşatırken her çeşit kahvede ve suyun her sertlik seviyesinde tam kıvamında lezzetler sunuyor.





Arzu Sevin
Instagram; @arzuyla_yemek_dunyasi
Youtube; Arzuyla yemek dünyasi

Türk mutfağının efsane lezzetleri

Dünyanın en zengin mutfakları arasında yer alan Türk mutfağı, birçok kültürden etkilenerek yüzlerce yıldır harmanlanıp çeşitlenmiş ve zenginleşmiş olarak günümüze kadar gelmiş. Doğusundan batısına, güneyinden kuzeyine kadar her bölgesinde yetişen ürün zenginliğiyle yemeklerde tam bir görsel şölen oluşturmuş.

Hem besleyici hem de bir o kadar lezzetli olan Türk mutfağımızın çeşitli yörelerinden sizler için lezzet kareleri oluşturduk.
Hadi hep beraber tariflere geçelim.



PATLICAN KEBABI

MALZEMELER

4-5 adet ince uzun patlıcan
500 gr kıyma
1 yumurta
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı galeta unu

Sosu için:

Yarım su bardağı sıvıyağı
1 yemek kaşığı salça
2 diş sarımsak
Tuz,
2 su bardağı sıcak su

YAPILIŞI:

Patlıcanları 2 parmak kalınlığında keselim. Köftesi için olan malzemeleri yoğuralım. Bir dilim patlıcan bir adet köfte şeklinde bitişik olarak dizelim. Sosunun malzemelerini

karıştırıp üzerine yayalım. Tepsinin üzerini yağlı kâğıtla kapatalım. Bu şekilde 190 derecede köftelerin rengi dönene kadar pişirip sonrasında yağlı kâğıdı çıkarıp üzeri kızarana dek pişirelim.

MANTI

MALZEMELER:

1 kilo un
2 yumurta
1 yemek kaşığı tuz
Yeterince ılık su
(Hamurun kıvamı sert olmalı)

İç harcı:

Yarım kilo orta yağlı kıyma
1 tane soğan
Kırmızı toz biber
Tuz

Salçalı Sos:

3 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kekik

Yoğurt

1-2 diş sarımsak
Tuz
2 çorba kaşığı pişen mantının suyu



YAPILIŞI:

Hamuru için olan malzemeleri yoğurup üç bezeye bölelim. Üzeri kapalı bir şekilde yarım saat bekletelim. Kıymaya soğanı rendeleyip tuz ve kırmızı toz biberi ilave edelim yoğuralım, buzdolabında bekletelim. Hamurun bir bezesini unlayıp ince bir şekilde açalım. Hamuru küçük kareler halinde keselim. Kıymalı harçtan içerisine yeteri miktarda koyalım. Dört ucundan tutup ortada birleşecek şekilde büzştürelim. İstenirse üçgen şekilde de yapılabilir. Kalan tüm kareler aynı

şekilde yapıp kapatalım. Tencerede suyu kaynatıp tuzunu ekleyelim. Mantılardan yeteri miktarda içerisine atalım. Arada bir karıştırarak hamur pişene kadar haşlayalım. Tereyağını eritip salçayı ekleyelim karıştırıp nane ve kekik ilave edelim altını kapatalım. Yoğurt, ince kesilmiş sarımsak tuz ve mantının pişen suyundan ekleyip karıştıralım. Mantıyı süzgeçle süzüp servis tabaklarına koyalım. Üzerine yoğurdu sonrada salçalı yağın yayıp servis yapalım.



LEBENİYE ÇORBASI

MALZEMELER:

Yarım çay bardağı pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut
3 su bardağı et suyu
4 su bardağı su
Köftesi için:
400 gr. kıyma
1 adet soğan
Tuz, karabiber

Yoğurtlu terbiyesi için:

3 su bardağı yoğurt
1 yumurta
1 çorba kaşığı un

Üzeri için:

2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı kuru nane
Tuz

YAPILIŞI:

Su ve pirinci bir tencerede haşlayalım. Et suyunu da ilave edelim. Soğanı rendeleyelim kıyma, tuz, karabiberi birlikte yoğuralım. Bilye büyüklüğünde köfteleri yoğurup, üzerine un serpeyim. Tepsiyi sallayarak her yerinin una bulanmasını sağlayalım. Çok az sıvıyağda hafif kızarana kadar soteleyelim.

Köfteleri, haşlanmış nohudu pirinçli suya ilave edelim. Kaynamaya bırakalım. Derin bir kapta yoğurt, su ve unu çırpalım. Köftenin suyundan 2-3 kepçe karıştırarak ilave edelim, ılınmasını sağlayalım. Bu karışımı yavaş yavaş çorbaya ilave edelim. Tereyağını eritip naneyi ekleyelim çorbanın üzerine ilave edelim. Bir taşım kaynatıp altını kapatalım. Çorbanın kapağını açık bırakıp aralıklı karıştıralım. Soğumaya yakın tuzunu ekleyip kapağını kapatalım.

ZEYTİNYAĞLI YAPRAK DOLMASI

MALZEMELER:

4 adet orta boy soğan
2 su bardağı pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı yenibahar
1 çorba kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı nane
2 çorba kaşığı kuşüzümü
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1,5 su bardağı kaynar su
Yeteri miktarda salamura asma yaprağı
Tuz

Üzeri için:

Yarım limon suyu
Yarım su bardağı zeytinyağı
Üzerini geçecek kadar sıcak su

YAPILIŞI:

Soğanları küçük küpler halinde doğrayıp şekerle beraber zeytinyağında kavuralım. Dolmalık fıstık ve yıkanmış süzül-müş pirinci ilave edip bir miktar birlikte kavurmaya devam edelim. Diğer malzemeleri de ilave edip suyunu koyalım altını kısıp 5 dakika sonra kapatalım. Yaprakları sıcak suda iyice yıkayalım. Pirinçten ilave edip incecik saralım. Ayıkladığımız sapları yayvan tenceremizin

dibine yayalım. Üzerine dolmaları dizelim. Bu şekilde tencereyi dolduralım. Üzerini kalın ve şekli bozuk olan yapraklarla kapatalım. Limon suyunu sıkalım ve zeytinyağını gezdirelim. Yaprığın tuz oranına göre ilave tuz ekleyebiliriz. Sıcak suyu da üzerine gezdirip ocakta önce kaynatıp sonra altını kısıalım. Hafif ateşte pişmesini sağlayalım. Pirinçlerin durumuna göre ilave su ekleyebiliriz. Suyunu çekip pirinci pişince dolmanın altını kapatıp tenceresinde ağız kapalı soğumaya bırakalım.





Banu Çelik

www.banucelik.net

NEYİ KUTLUYORUZ?

Her yıl ülkemizde 'Dünya Emekçi Kadınlar Günü' olarak anılan ve çeşitli etkinliklerle kutlanan Dünya Kadınlar Günü'nün ilk olarak hangi olayla başladığını ve tarihçesini çoğumuz bilmeyiz.

8 Mart 1857 tarihinde New York'ta bir dokuma fabrikası işçileri daha iyi çalışma koşulları istemiyle greve başlamış ancak polisin işçilere saldırması, fabrikaya kilitlemesi ve ardından çıkan yangın dolayısıyla 129 kadın işçi can vermiştir. Bu olaydan yaklaşık 53 yıl sonra, Ağustos 1910 tarihinde Danimarka'da toplanan Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı'nda 8 Mart'ın Dünya Kadınlar Günü olmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ülkemizde ise 1921 yılında kutlanmaya başlanan Dünya Emekçi Kadınlar Günü, adından da anlaşılacağı üzere emek gösteren, eşitlik uğruna mücadele eden ve zorluklar yaşayan kadınların günü. Keşke kadınların değerinin hatırlandığı, belki de hatırlanmış gibi yapıldığı gün yalnızca 8 Mart olmasa... Ancak hem ülkemizde hem de dünyada bu sadece 1 gün hatırlanıyor ve ertesi günden itibaren unutulmaya başlıyor.

Dünyanın ve ülkemizin geçmiş tarihine baktığımız zaman 8 Mart'ın bugünkü anlamını kazanabilmesi için bile kaç kadın dışlanmış, hakkını savunabilmek ve emeğinin karşılığını alabilmek adına mücadele etmiştir.

Birçok zorluktan geçerek bugünlere gelinmiş olsa da, şimdilerde birtakım etkinliklerle farkındalık yaratılmaya çalışılması, hala önümüzde uzun bir yol olduğunu bilsek de bizi mutlu ediyor.

Bugünün anlamını ofisteki kadınlara birer kırmızı gül alıp kutlamak veya eğlenmek için bir sebep olarak görmek gibi dar alanlara hapsetmek, en azından bu uğurda bedeller ödemiş olan kadınlara haksızlık olur. Çünkü bugün aslında bir bayram değil bir farkındalık günüdür...

Ne yazık ki her gün yüzlerce kadının psikolojik ve fiziksel şiddet gördüğü, öldürüldüğü ya da tecavüze uğradığı bir dünyada yaşarken, unutmamamız gereken en önemli şey, tüm bunları kadınlara yapan erkekleri de bir kadının yetiştirdiğidir. En büyük görevin yine bize düştüğünü ve çocuklarımızı doğru bir bilinçle yetiştirmenin, onların bu konuda farkındalığını ve duyarlılığını artırmanın en büyük sorumluluğumuz olduğunu da unutmamalıyız.

Ancak bu şekilde daha bilinçli bir toplum haline gelebiliriz ve doğru yönde ilerleyebiliriz.

Maalesef hemen her gün yeni kayıplar vermeye devam ediyoruz. Yine kadınlarımız en çok da yakınlarından şiddet ve zarar görüyorlar. Kadın hakları gününde bile her gün duymaya alıştığımız kadına şiddet ve can kaybı haberlerini televizyonlarda izlemeye devam ediyoruz.

Kadına zarar vermek, kadına şiddet uygulamak sadece fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermek demek değildir. Yaşanan şiddete, tecavüze, uygulanan psikolojik baskıya, iş yerinde yapılan mobbinge sessiz kalmak da aynı derecede şiddet içerir. Kadına zarar vereni korumak, görmezden gelmek hatta yok saymak da şiddete ortak olmaktır.

Şiddeti ve şiddet uygulayanları engellemek mümkün değil belki ancak, yaşanan olaylar sonrasında hem toplum hem de birey olarak tepki göstermek, bu tip olaylara kalkışanlar için adalet uygulayıcıların da gereken caydırıcı cezaları vermesinde etkili olacaktır.

O kadınlar önce insan, sonra evlat, kardeş, eş, arkadaş veya bir anne...

Yeri gelmişken; Kadına yönelik şiddet ve aile içi şiddeti önleme ve bununla mücadelede temel standartları ve devletlerin bu konudaki yükümlülüklerini belirleyen uluslararası insan hakları sözleşmesi" olan bir İstanbul Sözleşmesinin varlığını hatırlamakta da fayda görüyorum ama ne fayda...

Kadın yaradılışı gereği ve tarih boyunca seven, emek veren, çocuk veren, evi bir yuvaya çeviren, toplayıcı, birleştirici bir varlık olmuştur. Bunun karşılığı ise eşitsizlik, adaletsizlik, sapkınlık, şiddet, ikinci sınıf insan muamelesi görmek olmamalı.

Biz bu yıl yine türlü haksızlığa uğrayan, ezilen, dışlanan, şiddete uğrayan ve hatta hayatını kaybeden kadınlar üzerinden, uygulanacak adaletle ilgili verilen ama tutulmayan sözler arasında 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü anacağız.

Maalesef kutlayacağız diyemiyorum çünkü ortada kutlanacak bir gelişme göremiyorum.

Siz görebiliyor musunuz?

Yumoş Deterjan Çok İyi Çıktı!

20 yıldır giysilerin yumuşaklığını, canlılığını ve bakımını üstlenen Yumoş, ilk kez çamaşır deterjanı çıkardı. Yumoş'un çamaşır bakımındaki uzmanlığını yansıtan ve giysileri nazikçe yıpratmadan temizleyen Yumoş Deterjan Serisi ile raflarda yerini aldı. Renkli ve Siyah varyantları içeriğindeki Pro-Fibre teknolojisi ile giysilerin liflerini sararak dokusunu onarır korurken canlı ve renkli giysilerde zamanla oluşan tüylenmeyi ve yıpranmayı engelleyerek uzun süre göz alıcı ve yeni gibi kalmasını sağlıyor.



İntim Temizliğinde Su Sabun Yetmez

Nasıl makyajımızı asetonla temizlemiyor, saçımızı duş jeliyle yıkamıyorsak intim bölgesinin (dış vajina) temizliği için de bu bölgenin doğal dengesi ile uyumlu, pH dengesini bozmayacak ürünler kullanmak gerekiyor. İntim hijyen ürünü formülüne sahip; dermatolojik ve jinekolojik olarak test edilmiş Gyna Fresh dış vajina temizleme ürünleri, içeriğindeki doğal laktik asit ile intim bölgesinin (dış vajina) pH dengesini koruyarak bakteriyel enfeksiyon, mantar ve vajinal akıntı gibi sorunları önlemeye yardımcı oluyor.

BİZİ
TAKİPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls



Işık Ela
Tosun **Edito**

Favorilerim

ONLY X Boyner



Zayn X Arnette



LC Waikiki



Levis



Anıl Erçel X Boyner

GAP



Vans



Anker



AYIN POPÜLERİ

Popüler Dizilerin Yakışıklı Oyuncularını Tanıyalım mı?



The 100 Dizisinin Kahraman Oyuncusu Bellamy

20 Aralık 1984 tarihinde Avustralya'da doğan aktörün asıl adı Robert Alfred Morley'dir. Morley Filipinli bir annenin ve İrlandalı-Avustralyalı bir babanın çocuğudur. Morley'nin iki kız ve bir erkek kardeşi var ve kardeşleri arasında en küçük kendisi.

Morley, Victoria'daki küçük bir şehir olan Kyneton'da bir çiftlikte büyüdü. Birçok tiyatro ve kısa filmde yer aldıktan sonra 2006'da Home and Away

dizisindeki Drew Curtis rolü için kamera karşısına geçti. Bu rol ile Most Popular New Male Talent Logie Award (En Popüler Yeni Erkek Yetenek Logie Ödülü) ödülüne aday gösterildi.

Son olarak The 100 dizisinde Bellamy karakterini canlandıran oyuncu, popülaritesini bu karakteriyle taçlandırdı. 5 Mayıs 2019'dan beri Eliza Taylor ile evlidir.



Aşk101'in Yakışıklı Sinan'ı

Mert Yazıcıoğlu, 10 Mayıs 1993 yılında İstanbul'da doğdu. Aydın Üniversitesi İşletme bölümünde okudu. Bir arkadaşının dizi setine gittiğinde oyuncu olmaya karar verdi. Sumru Onat'ın ajansı Cast 33 ile ve sonrasında Ümit Çırak'la tanıştı. Hemen ardından 3 Mota Eğitim atölyesinde oyunculuk dersleri almaya başladı.

Oyunculuğa, Dedemin İnsanları filmi ile adım atan Mert Yazıcıoğlu'nun yer aldığı diğer yapımlar; Kayıp Şehir, Umuda Kelepçe Vurulmaz, Karagül, Mehmed Bir Cihan Fatih, Bir Litre Gözyaşı, İyi Oyun, gibi birçok dizi ve filmde rol aldı. Biz onu en son rol aldığı, Netflix'te yayınlanan Aşk101 dizisinde, Sinan karakteriyle sevdik.



Aşk101'in Yakışıklı Kerem'i



5 Mayıs 1995'te İstanbul'da dünyaya geldi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Havaalanı Yönetimi mezun olan Aka, Vatanım Sensin, Çukur ve Aşk 101 gibi gündemde yer eden dizilerde oynadı.

Muğla Havalimanında özel bir şirkette çalışırken Ufuk Ergin ve Ozan Doğulu'nun işlemlerini yaparken dikkatlerini çeken

Aka'ya, 10 dakika sonra instagram hesabından gelen Vatanım Sensin dizisinde Ali Kemal karakterini oynama teklifi ile oyunculuk hayatına atıldı.

Aşk 101 dizisinde Kerem karakterini canlandıran Aka, genç kızların bir kez daha sevgilisi oldu. Aka halen Çukur dizisinde Celasun karakterine hayat veriyor.

AYIN POPÜLERİ

Lucifer'ın Yakışıklı Oyuncusu Lucifer Morningstar

Tom Ellis 17 Kasım 1978 yılında Cardiff'te doğdu. Oyunculuk kariyerine ilk kez 2001 yılında, "The Life and Adventures of Nicholas Nickleby" adlı filmde "John Browdie" karakteri ile başladı. En çok izlenen diziler arasında yer alan "Doctor Who" adlı dizide "Tom Milligan" karakterini oynadı. 2010 yılında "Merlin" dizisinin 3. Sezonunun birkaç bölümünde "Cenred"

rolünü canlandırdı. Tom Ellis en büyük çıkışı, 2014 yılında "Rush" adlı dizide "Dr. William P. Rush" rolüyle yakaladı. Tüm dünyada en çok hayran kitlesine ulaşmasını sağlayan dizi ise "Lucifer" oldu. Tom Ellis halen, "Lucifer" dizisinde "Lucifer Morningstar" karakterine hayat vermeye devam ediyor. 3 evlilik yaşayan oyuncu, 3 çocuk babasıdır.



Elite'in Erkek Güzeli Ander'i



Aron Piper, 29 Mart 1997 yılında Berlin'de doğdu. Annesi İspanyol babası Alman olan Aron 5 yaşından itibaren İspanya'da yaşamaya başladı. Ailesinin İspanya'ya yerleşmesiyle tüm hayatı İspanya'da geçti. İspanya'da nannat ve drama eğitimi ile birlikte oyuncululuğa adım attı.

2013 yılında Jon rolüyle '15 Years and One Day' isimli filmde yer aldı.

Daha sonra ise 'The Broken Crown'da Fernando de Habsburgo olarak karşımıza çıktı. Biz Piper'ı Elite'ten tanıyoruz, dizide Ander isimli eşcinsel bir öğrenciyi canlandırıyor. Elite dizisinin yeni bölümlerinin onaylandığı müjdesini de verebiliriz.

Piper'ın aynı zamanda bir single çalışması da bulunmaktadır.



Sabrina'nın Esrarengiz Büyücüsü Nick



Gavin Leatherwood, 7 Haziran 1994 tarihinde doğdu. Hawaii ve California'da büyüyen oyuncu 18 yaşında Oregon'a taşınır. Şu sıralar oyunculuk projeleri için LA ve Vancouver'da yaşıyor. Oyunculüğün yanı sıra gitar ve piyano gibi çeşitli enstrümanlar da çalıyor.

Gavin Leatherwood, Chilling Adventures of Sabrina'da Nick'i (Nicholas Scratch) oynuyor. Nick, Görünmez Sanatlar Akademisi'nde Sabrina ile arkadaş olan bir büyücüdür. Açıkça Sabrina için bir şeyleri var, bu da kendisi ve erkek arkadaşı Harvey Kinkle ile işleri zorlaştırabilir



Riverdale'in Yakışıklı Oyuncusu Jughead

Cole Mitchell Sprouse, , İtalya'da Amerikalı bir ailenin çocuğu olarak doğru ve memleketleri Kaliforniya'da büyüdü. Cole, oyunculuk kariyerine tek yumurta ikiz kardeşi ile altı aylıkken başladı. İkizler, 1993'ten 1998'e kadar Grace Under'da oynadılar ve çok geçmeden Big Daddy'de yer aldılar. Aynı ay başrollerini Johnny Depp ve Charlize Theron'un paylaştığı ikinci uzun metrajlı filmleri Astronotun Karısı (1999) da vizyona girdi. Cole, NBC dizisinde Sıkı Dostlar'da kardeşi olmadan ilk defa yer aldı. Ross'un oğlu Ben Gellar'ı

canlandıran (1994); 2003 sonbaharında kardeşler yine başrolü Cole, ikiziyle birlikte Disney Channel'da kendi yarım saatlik sitcom'unda Zack ve Cody'nin lüks yaşamı (2005) ile başrol oynamaya başladı. Cole, bu programın altıncı yılını tamamladıktan sonra, NYU'ya katılmayı seçti ve 2015'te üniversite eğitimini tamamlayıp mezun olana kadar ekranlardan uzak kaldı. Kısa süre sonra Jughead on Riverdale (2017) rolünü aldı ve hayranların favorisi oldu ve ardından gişe hasılatı yapan Senden Beş Adım Uzakta'da (2019) Will Newman olarak rol aldı.



BESLENME



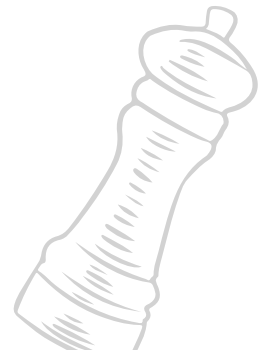
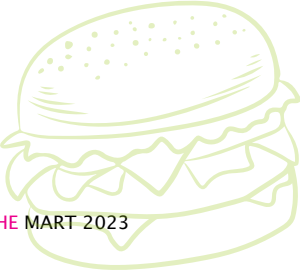
Düzensiz beslenme ve sigara gastrit sebebi



Beslenme

Midenin iç kısmında yer alan mukoza tabakasının iltihaplanması sonucunda meydana gelen gastrit, önemli bir sağlık sorunu. Gastritin genellikle midede şişlik, karın bölgesinde ağrı, bulantı ve kusma ile başlayıp devamında gerginlik durumu ile kendini belli ettiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Abdulcabbar Kartal, “Gastrit belirtileri kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Düzensiz beslenen, sigara içen kişilerde ve yaşam tarzında stres olan ve panik sorunu yaşayan kişilerde gastrit hastalığı daha sık görülüyor. Düzenli ve sağlıklı beslenme, stresten uzak bir yaşam ve egzersiz hastalığın iyileşmesine destek oluyor” açıklamasında bulundu.

Hastalığın oluşmasına yol açan en büyük etkenin ‘helicobakter pylori’ adı verilen bir enfeksiyon ajanı olduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Abdulcabbar Kartal, “Gastritin oluşum nedenlerinden biri olan helicobakter pylori, kişilerin vücuduna girdiği andan itibaren gastrit oluşumuna zemin hazırlayıp ileride ciddi tehlikelere yol açabilir. Çevresel etkenler, beslenme ve yaşam tarzı hastalığın gelişmesinde önemli rol oynuyor. Genel olarak bakteriyel enfeksiyon sonucunda oluşan gastrit, düzenli ve kontrol altında alınan antibiyotik ile düzelebilir” dedi.



En çok görülen belirti hazımsızlık ve mide ağrısı

Gastrit hastalığında birden fazla belirtinin görülebildiğine dikkat çeken Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Abdulcabbar Kartal, “Bu belirtiler arasında en fazla görüleni ise hazımsızlık şikâyeti ve mide ağrısıdır. Çoğunlukla gastrit şikâyeti ile hastaneye gelen hastalarda mide bulantısı, ağza gelen acı su ve kusma gibi belirtiler olduğu ifade edilir. Her hastanın belirtisinin farklı olabileceği unutulmamalı” şeklinde konuştu.

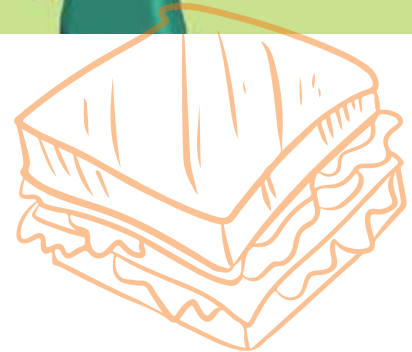
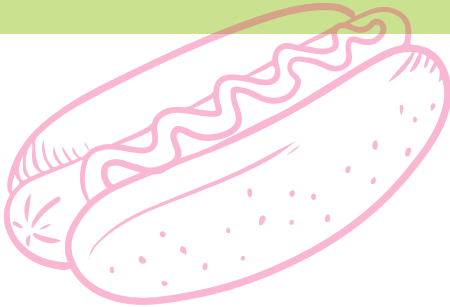
Gastrit tanısı genellikle ilk muayenede konuyor

Hastalığın tanısı için bir genel cerrahi uzmanına ya da gastroenteroloji uzmanına görünmenin yeterli olduğunu dile getiren Doç. Dr. Abdulcabbar Kartal, “Hastalığın tanısını koyabilmek için uzman doktorun muayenede hastalığın hikâyesini dinlemesi yeterli olabilir. İlk muayenede hastalığın tanısı koyulmamış ise endoskopi tekniğine başvurulabilir. Endoskopi çoğunlukla 40 yaşı üstü

kişilerde tercih ediliyor. Gençlerde görülen gastrit sorunu ilk muayene de anlaşılıp ilaç tedavisine başlanılıp ilaç verilir, midede yer alan ve gastrit sorununun oluşmasına neden olan asitler azaltılmaya çalışılır” dedi.

Tedavide hastalığın oluşum nedenine de bakılmalı

Gastrit tedavisine geçilmeden önce hastalığın oluşum nedenine de bakıldığını vurgulayan Doç. Dr. Abdulcabbar Kartal, “Eğer hastalığın oluşumuna mide asitleri yol açıyor ise midede bulunan asitleri gidermek için kişiye öncelikle ilaç verilir. Verilen bu ilaç ile mide asidi giderilmeye çalışılır. Eğer gastrit oluşumuna helicobakter pylori bakterisi yol açıyor ise kişiye en az 2 tane farklı antibiyotik takviyesi ve sadece iki hafta kullanılması gereken ilaç önerilir. Gastrit sorunu olan kişi eğer kan sulandırıcı ve anti romatizmal ilaçlar kullanıyorsa, bu ilaçları bırakması gerekir veya kullanım gerekliliği tekrar gözden geçirebilir” açıklamasında bulundu.



POPÜLER OLMAK

Popüler olmak isteyenlerin yapması gereken 20 şey neler?

Popüler olmak... Çoğumuz için çok önemli bir konu olmasa bile popüler olmanın 20 yolunun neler olduğunu araştırdık. İşte popüler olmak isteyenlerin yapması gereken 20 şey.



- 1- Kendine güvenin tam olsun.
- 2- Rahat ve içinden geldiği gibi davran.
- 3- Sık sık gülümse, seni gülümsetecek şeyler düşün.
- 4- Üzgün ve morali bozuk arkadaşlarının dertlerini anlatmalarını sağla ve dinle.
- 5- Dış görünümüne çok dikkat et.
- 6- İlginç ve eğlenceli aksesuarlar tak.
- 7- Arkadaşların çok olsun.
- 8- Çok fotoğraf çektir ve paylaş.
- 9- Kendinle dalga geçebilecek olgunluğa ve özgüvene sahip ol.
- 10- Başına gelen komik olayları arkadaşlarıyla paylaş ve eğlenceli zaman geçirin.

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



GirlsandSheTurkey



SheandGirls



SheandGirls