

Twitburc

ASTROLOJİ VE YAŞAM

EYLÜL- EKİM 2021

Gülçin Ergün

"Kişi Tecrübe
Kazandığı Zaman
Hem İçi Hem de
Dışı Güzelleşiyor"

Taylan Kümeli

Dengeli ve sağlıklı
beslenmek nelere
dikkat etmeliyiz?

ZORU BAŞARMAK

SONBAHARDA
*Cilt Bakımı
Neden Önemli?*

DENGELİ BESLENME NEDİR?

"Sahnedeki Merve Özbey'in
Tek Farkı Giyimi ve Makyajı"

MERVE

Özbey

MERVE ÖZBEY RÖPORTAJ	3-9
ZORU BAŞARMAK	10-11
GÜLÇİN ERGÜL RÖPORTAJ	13- 8
ASTROMODA	19-22
ASTROMAGAZİN	23-26
TAYLAN KÜMELİ RÖPORTAJ	27-29
NASIL İLETİŞİM KURULMAZ?	30-31
DENGELİ BESLENME NEDİR?	32-34
SONBAHARDA CİLT BAKIMI NEDEN ÖNEMLİ?	36-38
NE KADAR TAKINTIYIM	39-40
TUTKULARINIZI ÖLÇÜMLEMEYE NE DERSİNİZ?	41-42
KÜLTÜR SANAT	43-46

MERVE ÖZBEY

Türk pop dünyasının güçlü seslerinden Merve Özbey, bu sayımızın konuğu olarak karşınızda. Söylediği şarkılarla milyonlara ulaşmayı başaran başarılı sanatçı. Peki, Merve Özbey, sahne hayatının dışında nasıl birisi? Hep birlikte daha yakından tanıyalım.



Son iki yılda “işte bu kesin benim!” dediğiniz 3 kelime hangisi?

Son 2 yıl bizi psikolojik olarak çok etkiledi ama kendimdeki pozitifliği, kararlılığı ve sabrı söyleyebilirim üç kelimeyle.

Gününüzün olmazsa olmaz rutini hangisi?

Her sabah uyanır uyanmaz bir bardak limonlu su içerim. Onun ardından 2 bardak sade su ve arkasından Türk kahvesi içer ve güne o şekilde başlarım.

Son dönemlerde yaşadığınız ve sizi çok etkileyen bir olay var mı?

Babamın vefatı diyebilirim. Babamın vefatı beni çok sarstı. O dönemde altı buçuk aylık hamileydim. Hem ebeveyn olmak hem de bir ebeveynimi kaybetmek bende çok değişik hisler uyandırdı. Etkisini üzerimden hala tam olarak atabilmiş değilim.

Yer, zaman ve mekân fark etmeksizin, bir kişi ile tanışmak isteseydiniz, bu kim olurdu?

Bunlardan birincisi Sezen Aksu, ikincisi de Beyonce. İkisi de benim için çok önemli isimler. Sezen hanımla daha önce telefonda konuştum ama Beyonce için bu mümkün olmadı. Belki bir gün denk geliriz.

Sanat camiasında, asla affetmem dediğiniz kişiler var mı? Neleri affedemezsiniz?

Dürüstçe söyleyebilirim ki; camiamızdan kimseyle aramda kötü bir şey yok. Kimseye kırgın ya da kızgın değilim. İnsanlık halidir, insanlar birbirlerine bazen bir şeyler söyleyebilirler. Ben o konuda biraz sabırlıyım. Durmam gereken yeri biliyorum. Bu yüzden 'Asla affetmem!' dediğim kimse yok. Affetmenin Allah'a mahsus olduğunu biliyorum. Eğer birine kırgınlığım varsa, bunu direkt kendisiyle paylaşmayı daha uygun buluyorum.

*"Daima Durmam
Gereken Yeri Bilirim"*



En büyük hayaliniz nedir?

En büyük hayalim, kızımın sağlıklı ve mutlu bir birey olduğunu görmek. Çocuğum olmadan önce çok farklı hayallerim vardı. Bir de Marmaris taraflarında bir butik otel açmayı, altında da kendi mutfağımın olmasını istiyorum. İnşallah gerçekleşir.

Evlilik ve çocuk sahibi olmak, kariyer açısından farklı bir bakış açısı kazandırdı mı size?

Eşimle birbirimize çok saygı duyuyoruz. Ben çok severek ve aşık olarak evlendim. Bunun bana Allah tarafından verilen en büyük ödül olduğuna inanıyorum. Bir de kızımız var. Allah isteyen herkese nasip etsin. Bu durum, kariyerime bakış açımı değiştirmede. Benim her zaman belirli bir çizgim oldu. Dönem dönem ivmelenmelerimiz ya da düşüşlerimiz oluyor. Bunun dışında, evlenmeden önce nasıl bir kariyer planım varsa, aynı şekilde devam ediyor. Umarım kariyerim daima yükselişte olur.

“Çantamdan eksik olmaz.” Dediğiniz 3 şey nedir?

Kozmetik ürünler olarak, dudak nemlendiricisi ve çeşitli kremleri söyleyebilirim. Bunun dışında kimliğim, ehliyetim ve kredi kartım her zaman çantamda olur.

Sahne önündeki Merve Özbey ile sahne arkasındaki Merve Özbey arasında ne gibi farklar var?

Twitburc okurları ile paylaşabilir misiniz?

İkisinin arasındaki tek fark saç ve makyaj. Bunu, beni izlemeye gelen izleyicilerim de bilirler. Bu aradaki farkı çok açmamaya çalışıyorum. Egoma yenik düşeceğimi hissettiğimde kendime telkinde bulunarak 'Merve kendine gel, bütün bunlar birer illüzyon.' diyorum. Sahne tamamen seyirciyi mutlu etmek üzerine kurulu bir alan. Benim orada günlük hayattan tek farkım giyim ve makyajım. Günlük hayatta çok nadir makyaj yaparım. Twitburc okuyucularına saygılarımı, size de beni konuk ettiğiniz için teşekkürlerimi sunarım. Umarım bol okuyuculu bir sayı olur.



*Sahnedeki Merve Özbey'in Tek
Farklı Giyimi ve Makyajı...*

ZORU BAŞARMAK



Klasikleşmiş sözlerden biridir, kolay olsa herkes yapardı sözü... Bunun dışında düşünmek ve farklı bir amaç gütmek ise herkese göre değildir. Hayatı bir bütün olarak ele aldığımızda koşuşturmaların içinde kaybolmaktan zor ve kolay ayrımı da yapamaz duruma geldik. Başarmanın nasıl bir his olduğunu anlamak, buna ulaşmak kadar keyifli aslında.

Zoru Başarmak Neydi?
İmkansızlıkları sadece geçilmek için bekleyen bir engel olarak görmektir,
Önemsiz düşünceleri zihnimize yük etmemektir,
Düştüğünde yeniden ayağa kalkabilmektir,
Her yenilgiden ders çıkarabilmektir,
Hayallerimizin peşinden koşabilmektir,
Hayal kırıklıklarını bir kenara bırakabilmektir,
Tereddütlerden kurtulabilmektir,
Kendine güvenebilmektir,
Başkalı ne söyler diye düşünmemektir,
Başarılamayacak bir şey olmadığını öğrenmek,
Mutlaka ama mutlaka kalbinin sesini dinlemektir,
Ve zoru başarmak,
Her şeye rağmen “ben buradayım” diyebilmektir.

BLNQ Bags





*MÜZİKLERİYLE
BİRLİKTE DANSLARIYLA DA
BİRÇOĞUMUZUN
TAKDİRİNİ KAZANAN BAŞARILI
SES SANATÇISI GÜLÇİN ERGÜL,
KENDİSİ İLE İLGİLİ MERAK
EDİLENLERİ, DERGİMİZ
İÇİN YANITLADI.*

3 Kelimede Gülçin Ergül?

Üretken, içe dönük ve gerçek...

Dans ile müziğin arasındaki uyum tartışılmaz. Kendinize ait tarzınız ile müzik ve dansın uyumunu bizlere anlatmayı başarabilen, nadir sanatçılardan birisiniz. Bütün bunlara baktığımız zaman müzik ve dans arasındaki bağı, nasıl anlatırsınız?

Dans ve müzik her ne kadar ayrı disiplinler ve bize keyif veren bağımsız güzellikler olsa da esas büyük haz, beraber resmedildiğinde geliyor. Bu enerjiyi yakalayabilmek ise performer kişilerin hedeflerinden biri olmalı. Ben konservatuvardan modern dans bölümünden mezun oldum. Her ne kadar müzik derslerimiz de olmuş olsa da esas eğitimim dans üzerineydi. Evet, kendimi şan dersleriyle de destekledim ama çoğu zaman bir modern dansçı gözüyle bakıyorum projelerime.

Güler yüzünüzü ve enerjinizi neye borçlusunuz?

Herkes gibi benim de somurttuğum zamanlar oluyor elbette... Ama güler yüzümü gücüme borçluyum. İnsan tecrübelendikçe, içten ve dıştan güzelleşiyor. Bunun sonucunda da güçleniyor diye düşünüyorum.

Pandemi sürecini nasıl atlattınız? Motivasyonunuz neydi?

Üreterek. Çünkü; üretmek bizi hayatta tutar.

“
*KİŞİ TECRÜBE
KAZANDIĞI ZAMAN
HEM İÇİ HEM DE
DIŞI GÜZELLEŞİYOR*



Müzik ile uğraşmasaydınız, hangi mesleği icra etmek isterdiniz?

Kreatif dansçı ve koreograf.

Şarkılarınızda duygusal hayatınızdan izler bulunuyor mu? Kendinizi bu yolla ifade edebildiğinizi düşünüyor musunuz?

Özellikle, "Davet" isimli albümüm beni anlatıyor.

Herkesin küçükken ya da icra etmeye başladığı mesleğin ilk yıllarında kendisine örnek olarak aldığı bir isim mutlaka vardır. Peki, sizin idol olarak aldığınız ya da size ilham veren bir sanatçı var mı, varsa bu isim kimdi?

Backstreet Boys gibi başarılı acapella söyleyen bir grup üyesi olmak istemişim.

Sosyal medya hayatımızın olmazsa olması. Birçok sanatçı yeni albümünün veya yeni kitabının tanıtımını bu mecralardan yapıyor ve sevdiklerine ulaşmaya çalışıyor. Sizin sosyal medya ile aranız nasıl? En çok, hangi sosyal medya uygulamasını kullanırken keyif alıyorsunuz?

Sosyal medyayı çok seviyorum, ne yazık ki iyi yanları ve kötü yanlarıyla. En çok Instagram ve YouTube kanalımı seviyorum. Yakında YouTube kanalında sürpriz olacak.

Sizi en çok mutlu eden/Sizi en çok kızdıran kelimeler hangileri?

Haksızlıkla ve saygısızlıkla söylenen her kelime, kişinin seviyesini bana gösterir. Çünkü ben herkese saygılı olmakla beraber yargılamadan bakan biriyim ve karşımdaki kişilerden de bunu bekliyorum. Alkışlamayı bilen kişilerin, samimiyetine inandığım sözleri ise beni mutlu eder.

"ÜRETMEK BİZİ HAYATTA TUTAR"



MANGO
Modal Karışıklı Takım Blazer Ceket
179,99 TL

2021



MAVi
Kadın Jll 90 s Gri Jean Ceket
229,99 TL

2021



TRENDYOLMILLA
Ekru Oversize Kruvaze Blazer Ceket
127,99 TL

2021



STRADIVARIUS
Kadın Siyah Kemerli Suni Deri Basic Ceket
249,95 TL

2021

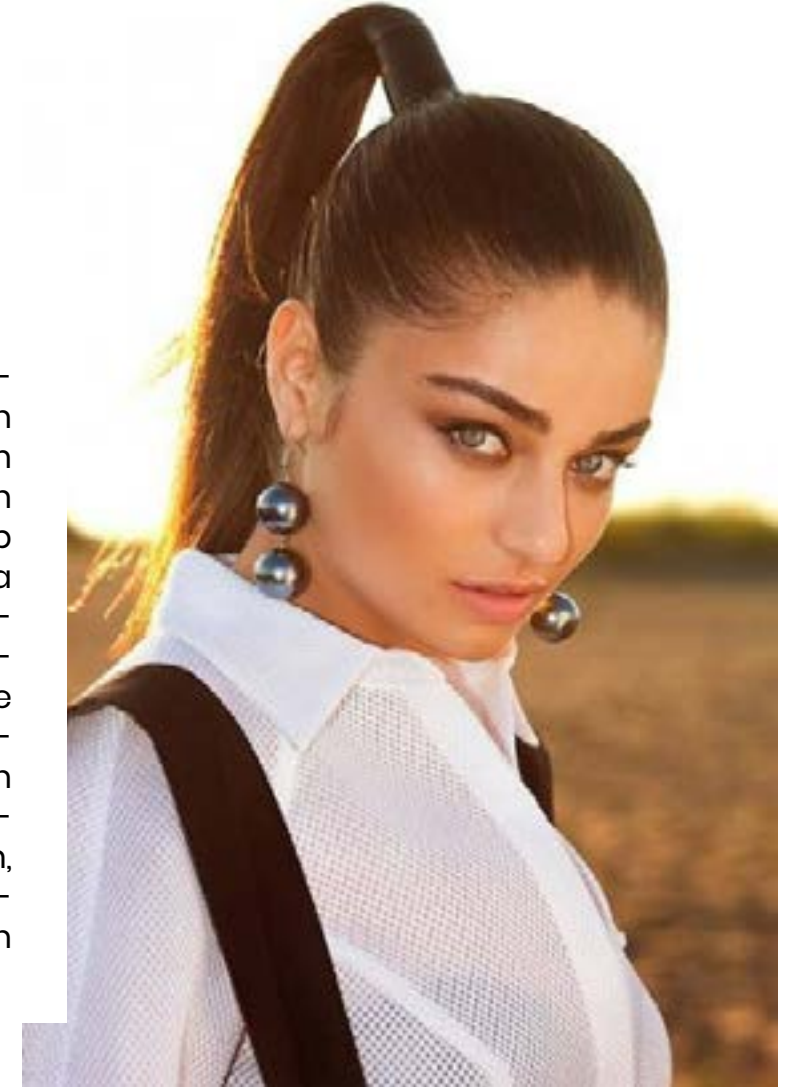
AKREP VE TERAZİ BURCU ÜNLÜLERİNİ NELER BEKLİYOR?

Yer aldıkları projelerle dikkatleri her zaman çekmeyi başaran, ekranların vazgeçilmezi haline gelen ünlü isimleri, Eylül-Ekim ayları itibariyle neler bekliyor? Gök kubbenin işaretleri, onlara nasıl bir yol çizecek? Gelin hep birlikte bakalım...

Ayça Ayşin Turan (25 Ekim 1992)

İlişkiler ve Aşk Hayatıyla Sıkça Gündemde Olacak!

Oynadığı diziler ve filmlerdeki karakterleri ile birçok kişiyi kendisine hayran bırakan Ayça Ayşin Turan, Eylül – Ekim ayları ile itibariyle en çok konuşulan isimler arasındaki yerini alacak. Akrep burcu olan güzel oyuncu, aynı anda birden fazla proje ile adından söz ettirmeye devam edecek. Çiçeği burcundaki projesinde, partneriyle setlerde başlayan aşka yelken açan güzel oyuncular kervanına katılabilir Ayça Ayşin Turan. İlişkileri ve aşk hayatıyla da gündemde göreceğimiz Ayça Ayşin Turan, sosyal medya üzerinden açıklamalarına tanıklık edebileceğimiz ünlü isimlerin en başında yer alacak.





Eren Vurdem
(7 Ekim 1988)

Açıklamalarıyla Adından Söz Ettirecek!

Yer aldığı projelerle birlikte gönüllerde taht kurmayı başaran başarılı oyuncu, Eylül ayı itibariyle konuşulacak isimlerden birisi. Sosyal medya üzerinden yapacağı açıklamalarıyla dikkat çekecek olan Eren Vurdem, yer alacağı projelerdeki set kulisleriyle de karşımıza çıkarken, kulisler hakkında yapacağı sert açıklamalar ile adından söz ettirecek. Projeleri kadar, özel hayatıyla da gündeme gelecek olan Eren Vurdem, gündemin en çok konuşulacakları arasındaki yerini alacak. Başarılı oyuncu, Mars-Terazi seyrinden olabildiğince etkilenirken, bizler de setlerdeki gerginlik haberlerini duyabiliriz.

İpek Filiz Yazıcı
(6 Ekim 2001)

2021 Yılı'nın Son Aylarına İmzasını Atacak!

Genç ve güzel oyuncu İpek Filiz Yazıcı geleceği açık genç oyuncuların başında yer alıyor. Güzelliği ve başarısıyla adını bizlere sıkça hatırlatacak olan genç oyuncu, bundan sonra birçok projede karşımızda olacağını işaret eden bir haritaya sahip. 2022 yılına hızlı giriş yapacak ünlüler arasında yer alıyor. Genç oyuncu, aşk hayatında inişler ve çıkışlar yaşarken, kariyer hayatından da biraz daha sert duygularla geçebilir. Öyle ki Kasım ayında yaşanacak Mars-Akrep seyrile birlikte, Türkiye'nin bilindik, popüler isimlerinden biriyle karşımıza çıkarabilir genç oyuncuyu. Hatta terk eden, aşık olup giden kadın haberleriyle de konuşulabilir.



Uğur Güneş
(10 Kasım 1987)

Yıldızı Parlayan İsimlerin Başında Gelecek!

Her daim bir şekilde ekranlarda göreceğimiz oyuncular arasında yer alacak, Akrep burcu Uğur Güneş, ani ayrılıklarla gündeme gelecek isimlerden birisi olacak. Diziden dizeye transfer olan oyuncuları bu yıl çok sık göreceğimizi işaret ediyor gökyüzü. Akrep burcu ve Satürn'ü Yay olan Uğur Güneş, bir anda farklı kararlara imza atabilir. Sosyal medyaya önem veren ünlüler arasında yer alan ünlü isim, aktif görüntüsü ve sosyal sorumluluk projeleriyle de adından söz ettirecek. Kendisi gibi oyuncu ve ünlü olan biriyle hayatını birleştirdiğine dair haberler karşımıza çıkabilir.



Başak Gümülcinelioğlu
(22 Ekim 1991)

Farklı Sektörlerde de Adından Söz Ettirecek!

Ekranların sevilen yüzlerinden olan ve hiçbir zaman sempatisini kaybetmeyecek olan genç oyuncu, herkes tarafından tanındı. 22 Ekim 1991, Satürn-Kova burcu ve Akrep döngüsünde dünyaya gelen Başak Gümülcinelioğlu, gerek dijital medya gerekse de televizyonda olmak üzere başka projelerde karşımızda olmaya devam edecek. Kariyer basamaklarını hızla tırmanacak olan güzel oyuncuyu gelecekte farklı sektörlerde de görebiliriz. Aşk hayatında ise kendisini Türkiye'nin çapkınlıkla ün salmış birine gönlünü kaptırdığına tanıklık edebiliriz. Güzel oyuncunun, aile konusundaki fedakar tavırlarını ise yıllar içinde öğreneceğimizi haritası işaret ediyor.





Gökem Sevindik (17 Ekim 1986)

Haksızlıklara Tepkisini Dile Getirecek!

Ekranların sevilen yüzlerinden olan Gökem Sevindik, çok farklı projelerle karşımızda olmaya devam ederken, özel hayatıyla da gündeme gelecek ünlü isimlerden birisi olacak. Terazı burcu olan Gökem Sevindik'in yaşadığı haksızlıklar karşısında sessiz kalmadığına hepimiz şahit olacağız. İnişler ve çıkışlar ile dikkat çekecek olan başarılı oyuncu, Eylül ayı itibariyle, aynı anda birden fazla projede yer alarak, adından sıkça söz ettirebilir. Haritasında, Venüs Retro'su olan oyuncu, ilişkisinde kıskançlığı ile gündeme gelebilir.

Meriç Aral (17 Kasım 1988)

Projelerden Ani Ayrılıklar Olabilir!

Ekranların sevilen yüzlerinden olan Son olarak Kırmızı Oda adlı yapım ile karşımıza çıkan başarılı oyuncu Meriç Aral da 2021 yılının son ayları itibariyle konuşulacak isimler arasında olacak. Özellikle Kasım ayı ile gündemde sıkça duyacağımız güzel oyuncu, yer aldığı projelerden ani ayrılık kararları ile dikkat çekebilir. 2021 yılının sonunda olduğu gibi 2022 yılında da adını sıkça duyuracak olan Meriç Aral, dijital medyadaki projelerde yer alırken, farklı ülkelere de açılan ünlülerimiz arasında yer alabilir. Yaşadığı kafa karışıklığı ise aşk hayatında dalgalanmalarla kendisini belli edebilir. Aile ve sağlık konuları başarılı oyuncunun hayata bakış açısını değiştirebilir.



TAYLAN KÜMELİ

Dengeli ve sağlıklı beslenmek hepimizin isteği.

Peki bunu yaparken nelere dikkat etmeli?

İpuçları neler? Bu soruların cevabını, sağlıklı beslenme ve diyet uzmanı Taylan Kümeli, Twitburc okurlarına özel olarak yanıtladı.

Son bir buçuk yıldır hepimizin hareket anlayışı ve beslenme alışkanlıkları çok değişti. Bundan hareketle hantallaşan beslenme alışkanlıklarımızı nasıl değiştirebiliriz?

Kesinlikle. Hem beslenme hem de hareket anlayışımız oldukça değişti. Yaşadığımız şeyin tanımı ise "belirsizlik". Haliyle bu kavram beslenme davranışımızı da etkiliyor. Ne kadar evde kalacağız ne kadar dışarıda olacağız ne kadar sosyalleşeceğiz? Bununla beraber, hangi besinleri tüketirsek bağışıklık sistemimiz bundan etkilenir? Hareket halim bağışıklık sistemini nasıl etkiler? Ve bunun gibi yüzlerce soruyu soruyoruz kendimize...

Burada yapılması gereken şu; Kendi normal davranışlarımızı dışarıdaki şeklimize de adapte etmeye çalışacağız. Çünkü dışarıdaki koşullar değişse bile kendi normalimizden çıkmamak çok önemli. Kaldı ki sağlıklı beslenmenin dönemi olmaz. Bizler bu dönemde daha fazla yemek yerine, doğru miktarda yemeli, daha az hareket etmek yerine vücut için daha sağlıklı hareket programı belirlemeli, bunu prensip haline getirmeliyiz. Dönemin getirmiş olduğu hantallığı, kendi normalimiz ile yeni normal yaşam arasındaki ince çizgiyi belirleyerek atlatabiliriz.

Mutfağımıza neyi ya da neleri kazandırmalıyız?

Öncelikle bizim mutfagımız çok güzel bir mutfak ve geniş bir kültürün uzantısı. Osmanlı İmparatorluğu'ndan bu yana birçok kültürden beslenen bir mutfaktan söz ediyoruz. Dolayısıyla yelpazesi de epeyce geniş. İşin özünde, mutfagımız için yapacağımız iyileştirmelerde seçici olmamız çok önemli. Nasıl mı? Bir kere bütün besin grupları mutfagımızda olmalı. Meyve ve sebzeler mevsiminde, kuru baklagiller her zaman, et ve balıklar ise taze ve mevsimine göre... Maalesef son zamanlarda denizlerimizdeki "müsilaj" problemi yüzünden balık tüketiminde kaygılanıyoruz. Ancak her ne olursa olsun balık tüketimi çok önemli. Özellikle de somon...

Kırmızı et tüketimini mümkün olduğunca en aza indiriyoruz. Haftada en fazla iki defa tüketmek en doğrusu olacaktır. Bununla beraber karbonhidratı tamamen hayatımızdan çıkarmak yerine doğru karbonhidratları almamız daha mühim. Örneğin glutene karşı duyarlılığınız varsa mümkün olduğunca kara buğday ekmeği, kinoa ekmeği, yulaf, tahıllı makarna, kepekli buğday ekmeği ile yapılmış sandviçler, yeni nesil yağlı tohumlarla oluşturulmuş ekmekler vb. besinler hem yağ hem de karbonhidrat grubunu doğru kullanmak açısından çok önemli.

Yumurta da mutfagımızdaki en önemli yiyecek elemanlarından bir tanesi. Her ne kadar veganlar öncülüğünde bütün dünyada süt ve süt ürünlerine bir savaş başlatılıyor olsa da süt ürünlerine karşı vücudumuzun bir toleransı yoksa bunları beslenme zincirimizden eksik etmememiz gerekiyor. Tüketim açısından ise, laktozsuz süt, badem sütü, Hindistan cevizi sütü, fındık sütü ve yulaf sütü gibi besinleri tüketilebilir.

Günlük hayatımızda "bu olmamalı, kesinlikle çıkarın!" dediğiniz bir besin var mı?

Kesinlikle hayatınızdan çıkarın, uyarısını hiçbir besin için yapamam. Yalnızca az ve uzun aralıklarla tüketilmesi gereken besinler olduğuna inanırım. İnsanoğlunun doğasındaki yasak mantığına göre bir şeyi hiçbir şekilde yememesi gerekiyorsa, bir şekilde ona meyledebiliyor. Sağlığınız için iyi olmayan besinleri sıralayacak olursam,

- İlk olarak tatlılar
- Kızartmalar
- İşlenmiş ve katkı maddeli gıdalar

Her şeye rağmen kişinin alışkanlıkları gereği bu yemeklerden tüketmek istiyorsa bunları yasaklamak yerine kontrollü biçimde porsiyon haline getirmeli ve dengeli beslenme konusunda alışkanlık kazandırılmalı. O zaman çok daha etkili sonuçlar alınabilir.

Alkali beslenme ile ilgili doğru bilinen yanlışlar nelerdir? Kimlere önerirsiniz?

Alkali beslenmeyi anlatmadan önce, Alkali beslenme; vücudumuzun hücre yapısının yaşlanmasını engellemek. Çünkü biz vücut sistemimizdeki beslenme ağırlığını aside kaydırırsak vücudumuzun hücrelerini yıpratarak yaşlanma sürecimizi hızlandırmış oluruz. Bu da vücut içerisindeki besin zincirini uzun vadede bozmuş olur.

Alkali beslenmedeki amaç pH değeri 7'nin üzerinde olan yiyecekleri vücudumuza sağlıklı bir biçimde almaktır. Mümkün olduğunca doğal beslenmeye meyletmektir. Örneğin yemekte bizi yoracak bir et gıdası varsa, yanında bunun 3 misli salata yemek alkali besindeki pozitif detaylardan bir tanesidir. Aynı zamanda pH değeri 7 ve üzerinde olan sebze meyveleri mevsiminde tüketmek de çok önemli. Doğru pişirme usulleri de dikkat etmemiz gereken hususlardan bir tanesi.

En temeliyle Alkali beslenme, yaşlanmaya bağlı gelişen rahatsızlıkları önler ve bağışıklık sistemimizi geliştirir. Zaten sağlıklı beslenmenin olduğu bir yerde alkali beslenme normu da bulunur.

"Her yaşta tüketilmeli" dediğiniz ana yiyecekler var mıdır?

İlk olarak yoğurt (elbette ev yapımı, probiyotik)

Yumurta

Doğru sebze ve meyveler

4 yaştan sonra yağlı tohumlar (badem, ceviz, yer fıstığı, kaju gibi)

Ve mutlaka yeşil çay

Yoğun tempoda çalışanlara, çantasında bulundurması gereken besin önerileriniz var mı?

Bu soruyu yanıtlamadan önce şuna bir açıklık getirmek gerekirse, hepimizin tat meyili var.

Kimimiz tatlıyı, kimimiz tuzluyu, kimimiz de ekşiyi seviyoruz. Bunu dikkate alarak çantanızda besinler bulundurmalısınız.

Örneğin, tatlıdan hoşlanan kişiler çantalarından 2 adet hurma ve bir adet cevizi ihmal etmesinler. Hurmanın içinde barındırdığı doğal şeker, kan şekeri değerlerinizi de ayarlar.

Ekşi tatlılardan hoşlanan kişiler, çantalarında yeşil elma ve yine bir ceviz bulundurmalı.

Tuzlu gıdalardan hoşlananlar ise çantalarında kara buğday patlağı bulundurabilir. Tabii ki katkı maddeli olanlardan olmamak şartıyla.

Acı tatlılardan hoşlanıyorsanız, çantanızda bir salatalık bulundurabilir, üzerine pul biber ilave edip de tüketebilirsiniz.

Bunların hepsi, tat eğilimlerinizle alakalıdır. Kişi bunları tükettiğinde bir atıştırmalıktan ziyade tatmin olduğu besinleri tüketmiş olur.

NASIL İLETİŞİM KURULMAZ

En temel insani ihtiyaçlarımızdan bir tanesi de iletişim kurmaktır hiç şüphesiz. Kimimiz bunu gayet iyi yapar kimimiz de belli eksiklerle iletişimden beklediği geri dönüşü alamaz. Eğer siz de iletişim kurarken verimli sonuçlar almak istiyorsanız bu püf noktalar tam size göre.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK

Söylemlerimize yön verebilmek için önce konuyu genel anlamıyla anlamak gerekir. Bu yüzden de en önemli şeylerden birisi karşı tarafı dinlemektir. Biz iyi bir dinleyici olabilirsek, söylemlerimiz karşı taraf için daha fazla anlam kazanır ve kendimizi daha kolay şekilde ifade edebiliriz. Unutmayın her şey karşılıklı....

ELEŞTİRİNİN DOZUNU İYİ AYARLAMAK GEREKLİ

Eleştiri deyince aklımıza hep olumsuzluk geliyor. Aslında olumlu yönde de eleştiri yapabiliyoruz ama farkında değiliz. Karşımızdaki kişinin söylediklerini olumlayabilir, aynı fikirde de olabiliriz. Bu da eleştirinin yalnızca olumsuz bir şey olmadığını kanıtlar bize. Peki doğru eleştiri yapıyor muyuz? Karşı tarafı rencide etmeden, kırmadan eleştiri yapabiliyorsak, doğru yoldayız demektir. Bunun dozunu ayarlamak da yalnızca ama yalnızca bizim elimizde...

ETKİYE TEPKİ

Karşımızdaki kişinin söylediklerini kişisel olarak algılamak, çoğu zaman yanlış anlaşılmalara ve tartışmalara da beraberinde getirir. Söylenen her söz için bizim için değildir aslında. Özel ve genel kavramlarının arasındaki farkı anlamamız bizi doğru sonuca götürür ve tepkilerimizi belirler. Etkiye tepki kavramını doğru anlayabilmemiz için her şeyden önce “iyi bir dinleyici” olmamız gerekir.

GÖZLER DE ANLATIR

İnsan olmanın doğasında iletişim kurmak var. Bunu yalnızca konuşarak yapmayız değil mi? Dilimizin söyleyebileceği kelimeler bittiğinde, gözlerimizle konuşuruz. Ve gözler de kalbin aynasıdır. Gözler kalbin aynasıdır diye boşuna dememişler. Ve “iletişimdeki en önemli unsur söylenmeyenleri duymaktır.”. Hiçbir söz boşuna söylenmemiştir. Bunu aklınızın bir köşesine not etmeyi unutmayın.

“BİREY” KAVRAMI

Hepimiz birer bireyiz. İletişim kurduğumuzda da karşımızdaki kişiyi bir birey olarak ele almadığımız sürece iletişimin uzun ömürlü olmasını bekleyemeyiz. Olayları kendi açımızdan değerlendirdiğimiz kadar, karşımızdaki kişiyi de düşünmeliyiz. Her insanın algıları farklıdır ve bizler de bunun bilincinde hareket etmeliyiz. İşin özüne gelirse, iletişim insan olmanın gereğidir ve bizler de insan olmanın gereğini yerine getirmeliyiz. Kendimiz nasıl kırılabilir, üzülebilirsek, karşımızdaki de kırılabileceğini ve üzülebileceğini unutmamalıyız. Yanlış iletişim yıkıma yol açabileceği gibi boş bir bahçeyi yeşertebilir de.

Her şey bizim elimizde...

DENGELİ BESLENME NEDİR?

Canım tatlı istedi, canım çikolata istedi, birazdan bir şey olmaz. Hep bu kelimelerle kandırırız kendimizi. Peki sonunu düşünür müyüz? Farkında olmadan kendimize zarar veririz aslında. Ve bunu başkalarının dayatması ile değil, kendi rızamız ile yaparız. Sağlıklı bir hayat sürmek isteriz ama bunun için neler yaparız? Beslenmemize ne kadar dikkat ederiz? Dengeli beslenme ile ilgili ne kadar bilgi sahibiyiz? Neleri doğru yaparız? Gelin beraber bakalım.

Dengeli Beslenme Neden Önemlidir?

Sağlıklı bir yaşam için en önemli konuların başında beslenme geliyor. Yaşamın bütün noktalarını yakından etkileyen beslenme ile kaliteli bir hayat sürmemiz mümkün. Bunu yaparken de 5 ana besin grubunun tamamının tüketimini doğru ve eksiksiz şekilde tükettiğimize dikkat etmeliyiz.

Peki bu 5 ana besin grubu hangileri;

- Protein
- Karbonhidrat
- Süt ve Süt Ürünleri
- Meyve
- Sebze



Düzenli Beslenme Eşittir Sağlıklı Yaşam

Vücudumuz, gerekli besinleri alamadığı takdirde, düzensiz ve yetersiz beslenme ortaya çıkar. Sağlıklı bir yaşam için 50'ye yakın besine gereksinim duyarız. Bu besin ihtiyacı karşılandığı takdirde sağlıklı bir birey haline gelebiliriz. Ve aradığımız enerjinin kaynağını da bulmuş oluruz.

Yeterli ve dengeli beslenen kişilerin;

- Bağışıklık sistemi kuvvetlidir,
- Düzenli uyku saatleri vardır,
- Hareketli bir yaşam sürerler,
- Sağlıklı bir görünüme sahiptirler,
- Canlı bir cilt görüntüsü ve
- Sağlam ve sağlıklı vücutları vardır.

Düzensiz beslenen kişilerin ise;

- İdeal kiloda değillerdir,
- Uyku saatleri düzensizdir,
- İştahsız ve yorgundurlar,
- Hastalığa daha kolay yakalanabilirler,
- Çok daha kolay yorulurlar ve
- Kuru bir cilt görüntüsüne sahiptirler.

İhtiyaç Duyduğumuz Enerji Tüketmemiz Gereken Besin Miktarı Kadardır

Düzenli ve dengeli beslenme, vücudumuzun gün içerisinde duyduğu enerji gereksinimini de karşılar. Vücudumuzdaki hücrelerin de bizler gibi yaşamını sürdürebilmesi için besinlere ihtiyaçları vardır. Vücudun ihtiyaç duyduğu bu besinler, yalnızca dengeli beslenme ile yetmeyebilir. Uzman kişilere danışılarak kullanılmak şartıyla, vitamin ve minerallerinde bizler için oldukça faydası vardır.

İpin Ucunu Yakalama Vakti

Evet, yorgunluğumuzu unuttuğumuz, hareketin hayatımızdan eksik olmadığı yaz aylarını geride bıraktık. Belki de ipin ucunu biraz fazla kaçırdık. Mevsim değişirken, doğal olarak beslenmemiz de değişiyor. O halde; beslenme konusunda kaçırmış olduğumuz ipin ucunu yakalama vakti diyebilir miyiz?



Esthederm
Intensive Vitamine
C Gel-Cream 50 ml
969,00 TL

Esthederm
Esthe-White
Cleansing Foam 150 ml
719,00 TL

Esthederm
Intensive Hyaluronic
Cream 50 ml
969,00 TL

SONBAHARDA CİLT BAKIMI Neden Önemli?

Sıcacık bir yaz geçip giderken cildiniz kendini pek de iyi hissetmiyor değil mi? Maruz kalınan güneş ışınları, kum, tuzlu su ve nem derken sıcak havanın olmazsa olmazı ter ve yağlanmalar cildiniz için zorlu bir yolculuk oldu diyebiliriz değil mi? Evet, kabul etmesi zor gelse de yaz bitiyor ve yavaş yavaş cildimizi sonbahara hazırlamamız için çanlar çalmaya başladı. Yazın koşturmacasını ardımızda bırakırken cildimizle ilgilenmenin sonbaharda cildimizi yenilememizin zamanı geldi de çattı.



Nemlendirici Olmadan Asla

Güneş ve nemli havaları geride bırakırken cilt tipinize uygun olan nemlendirici seçmeyi ihmal etmeyin. Paraben ve kimyasal madde içermeyen ve tabii ki cilt tipinizin ihtiyaçlarını karşılayan bir nemlendirici tercih etmelisiniz.



En Yakın Arkadaşım; "Su" :)

Cilt bakımında düzenli ve sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunu tekrar hatırlatarak, sonbaharda da vücudun su ihtiyacını es geçmemeyi öneriyoruz.



Güneş Kremi Rafa Mı? HAYIR!

Pek çoğumuz güneş kremi "yaz aylarında kullanacağımız ürünler kategorisinde" saysak da bu bir şehir efsanesi! Cildimizi mevsim ayrımı yapmaksızın güneş kremi ile korumaya özen göstermeliyiz. Cilt tipinize en uygun güneş kremi seçerken parfüm içermemesi, UV ışınlarına karşı filtreli olmasını da ayrıca tercih ediniz.



Doğal maskeler ile cilt nemlendirme

Vücudunuzu ve cildinizi nemlendirmenin önemini, altını çizme çizme belirtmek isteriz ki hem genç kalmayı hem de parlak ve sağlıklı bir görüntüyü arzuluyorsanız muhakkak cildinizi nemlendirin. Üstelik pahalı ürünlere yatırım yapmadan evde bulunan malzemelerle bunu yapmak mümkün.

Neme Doyuran Marul Maskesi:

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı bal
- 3 adet marul yaprağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Marulu güzelce temizledikten sonra yapraklarını, blenderdan geçirin. Zeytinyağı ve balı da ekleyip karıştırmaya devam edin. Temiz cildinize; parmak uçlarınızla nazikçe uyguladıktan sonra 30 dakika bekletin. Bol su ile cildinizi durulayın.

Derinlemesine Nemlendiren Muz Maskesi:

Malzemeler:

- Yarım muz
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 yemek kaşığı bal

Hazırlanışı:

1 adet muz çatal yardımıyla iyice ezebilir veya blenderdan geçirebilirsiniz. Ezdiğiniz muzun içerisine bal ve yoğurdu ekleyerek pürüzsüz kıvama gelene kadar karıştırın. Cildinize uyguladıktan 20 dakika sonra bol su ile yıkayın. Muz maskesi derinlemesine beslerken, cilt dokunuzu da güçlendirir ve yaşlanma karşıtı faydaları da bulunur.

NE KADAR TAKINTILIYIM?

Gün gelmiyor ki aklımıza bir şey takılmasın ve bizleri bütün işlerimizden alıkoysmasın, işte orada kendimize yönelttiğimiz ya da yöneltmemek için belirttiğimiz sorulardan bir tanesi de “Acaba çok mu takıntılıyım?” sorusudur. Bu testi çözerek sizler de içinizdeki bu soruya cevap bulabilirsiniz.

1- İşimde bile sürekli sorumluluklarımı düşünürüm.

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

2- Erken uyuyamam, geç uyanırım

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

3- Keşke sözünü gereğinden çok kullanırım

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

4- Sürekli ellerimi yıkama ihtiyacı duyarım

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

5- Arkadaş ortamımdaki başka arkadaşlarım çekiştirildiği zaman rahatsızlık duyarım

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

6- Evimdeki eşyaların yerini sürekli değiştiririm

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

7- Bir müzik keşfettiğim zaman sıkılana kadar dinlerim

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

8- Yeni yerler keşfetmektense evimde olmayı tercih ederim, konfor alanımı terk etmekten hoşlanmam

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

9- Hayır'ı bir cevap olarak kabul etmem

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

10- Yalnızlıktan hoşlanırım

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

11- Acaba kelimesi hayatımın her alanında karşıma çıkar

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

12- Mükemmeliyetçilik hayatımda önemli bir yere sahip

- a) Çok
- b) Orta
- c) Az

Eğer A'lar Çoğunluktaysa: Takıntılar hayatının önemli bir parçası olmuş. Her ne kadar “umurumda değil.” gibi cümleler kullansan da akşamları başını yastığa koyduğun anda gün içerisinde bütün yaşadıkların adeta bir özet gibi hayal gücünde belirir. Kendini ayalnız hissettiğin durumlarda da depresif moda girmek için uygun bir karakterde olduğunu unutma, çünkü gerçek motivasyon kişinin kendi içindeki mücadeleden doğar.

Eğer B'ler Çoğunluktaysa: Kayıtsız kalamadığın konulara karşı tepkini göstermekten çekinmeyen bir yapın var. Özellikle de ikili ilişkilerde özgüvenini konuşturmaktan hoşlanan bir karakterde olduğunun da altını çizmek gerekiyor. Elindeki işleri bitirmeden hobilerine odaklanan kişilerden değilsin, adımlarını garanti bir biçimde atmak genlerinde var. Önyargı kelimesi ise seni en son anlatan kelimelerden birisi...

Eğer C'ler Çoğunluktaysa: Hayattaki birçok tabuyu yıkmak ve ardına bakmamak seni anlatan detaylardan sadece birkaçı. Duygusal ilişkilere önem veren yanın senin en sevilen yönlerinden birisi olsa da mantığına sığmayan bir konuyu veto etmekte üzerine yok. Konuşmalarıyla seni zorlayan kişilere mesafe koymak senin ön önemli prensiplerinden bir tanesi. Özgürlükçü ruhuna vuracak zincir henüz üretilmedi.

Tutkularınızı Ölçümlemeye Ne Dersiniz?

- Kıskançlık mı sizi daha kırbaçlıyor?
- Kaybetme duygusu mu sizi daha gözü kara tutkulu biri yapıyor?
- Birlikteliğinizden içinde duygularınızı sorgularken, ayrılma fikri mi sizi daha çok karşı tarafa bağlıyor?
- Cinsel hayatınızı değerlendirirken geçmişini düşünüyor musunuz?
- Onsuz yapamama fikrimi daha ağır basıyor onun başkasına olacağı fikrimi?
- Cinsel isteklerinizi dile getirebiliyor musunuz?
- En küçük tartışmada ilk adımı odan mı bekliyorsunuz?
- Sizin istekleriniz yerine gelmediğinde ilişkinizde partnerinizi cezalandırdınız mı?
- Partnerinizle mantığınızın almadığı kaç deneyimiz oldu. Aklınıza 3 ayrı deneyim geliyor mu?
- Ona dokunmadan kaç gün durabildiniz?
- Öfke kontrolünde partnerinizin sınıfta kaldığını düşünüyor musunuz?
- Duygusal derinlik konusunda beklediğinizi alamadığınız zamanlar oluyor mu?
- Cinsel hayatınızda heyecanı azaltan taraf partneriniz mi?



Bu sorulara çoğunluğuna “evet” diyorsanız siz kendini tamamen duygularına bırakabilen biri değilsiniz. Genellikle mantığınızla hareket eden ve ilişkinin hangi evresinde olursa olsun hep savunmada olan tarafsınız. Yeri geldiğinde korunaklı hareket etme dürtülerine de sahip olabilirsiniz. Belki bu da bugüne kadar hiçbir şekilde tam anlamıyla kendinizi duygularınıza olduğu gibi bırakıp yaşamadığınızı temsil edebilir. Tutku bir bütün olmak için duyulan duygunun ta kendisidir. Yönetilemeyen duygusal yoğunluk karşılıklı olduğunda bütünleşme duygusu kaybolur, haz azalır.

Peki Bunun Kime Zararı Var?

Size! Neden mi? Çünkü hayat karmaşık bir yerdir. Her an karşımıza farklı deneyimleri çıkarır. Eğer siz hayatın olması gereken dönemlerinde kendinizi farklı kalıplara sokar ve yaşamdan alıkoyarsanız, karşınıza zamansız çıkan küçücük bir ilgiyi bile “tutku” aşk zannedersiniz. Ne de olsa adı üstünde; zamansız olur.

KÜÇÜK AMA MÜKEMMEL ŞEYLERİN HARİTASI

Kültür - Sanat



Epeydir gençlik filmi izlemiyorum diyorsanız ve yazın ruhuna uygun bir film arıyorsanız doğru yerdesiniz. Çünkü, Küçük Ama Mükemmel Şeylerin Haritası, tam size göre! Amerika’da oldukça sevilen eserler ortaya koyan Lev Grossman’ın kısa hikayesinden yola çıkılarak çekilen film, hem zaman kavramına selam çakıyor hem de içinde barındırdığı duygusal öğelerle seyircinin kalbine hitap ediyor. Ian Samuels’in yönettiği 2021 yapımı film, şu anda ülkemizde de yayın sağlayabilen Amazon Prime üzerinden izleyici ile buluştu. Oyuncu kadrosunda ise Kyle Allen, Kathryn Newton, Anna Mikami, Jermaine Harris, Josh Hamilton, Al Madrigal ve Cleo Fraser bulunuyor.

Filmin konusuna gelecek olursak; Zeki bir genç olan Mark, bir zaman döngüsüne sıkışıp kalır. Aynı günü tekrar tekrar yaşayan Mark, bu sırada kendisi ile aynı zaman döngüsünde hapsolmuş olan gizemli genç Margaret ile tanışır. Birlikte harekete etmeye karar veren Mark ve Margaret, bir günü mükemmel kılan şeyleri bulmaya karar verir. Hiç bitmeyen günlerinden nasıl kurtulacaklarını bulmaya çalışırken Mark ve Margaret arasında farklı bir bağ oluşur.

Fantastik/Romantik türünde olan Küçük Ama Mükemmel Şeylerin Haritası, bir günün içine sıkışmak temasını bütün klişelerden sıyrılarak yapmayı başarabilen nadir filmlerden bir tanesi. Beklenmedik olaylar, sahne çekimleri ve sıkmayan senaryosu ile seyir zevkini asla düşürmeyen bu film, hafta sonunuzu eğlenceli kılmaya doğrudan aday.

ATYPICAL (2017)

Kültür - Sanat



Netflix'in adından da anlaşılacağı üzere normal olmayan bir yapımla beraberiz. 2017 yılında ilk sezonu yayınlanan Atypical otistik bir genç olan okul, sosyal hayat ve aşk hayatı etrafında geziyor.

Dizinin konusu; Sam, 18 yaşında otizm hastası bir gençtir. Kendi yaşlıları gibi yaşama arzusu olan Sam, bağımsızlık arayışı içindedir ve artık bir kız arkadaşı olsun ister. Terapisti, kişisel sorunlarını aşmasında Sam'i heveslendirirken, annesi çocuğunun büyüdüğünü kolay kolay kabul etmez. Sam'in babası ise annesinin aksine onun kendisini bulmasına yardımcı olmaya çalışır.

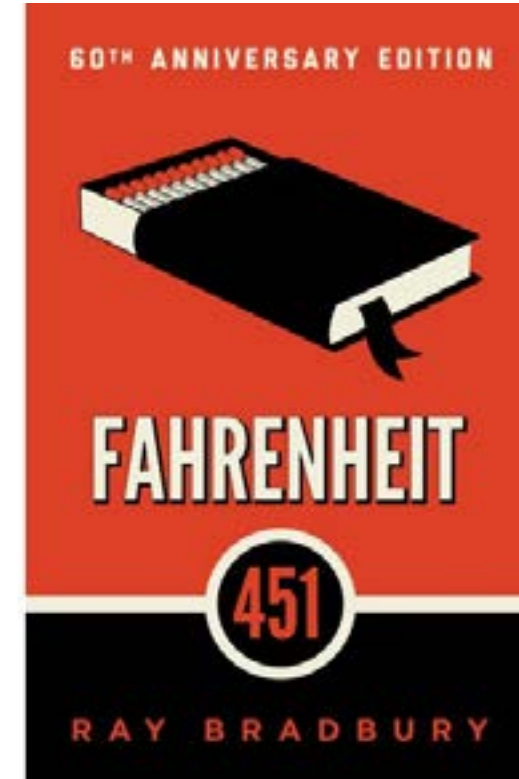
Otistik çocuğu olan bir ailenin hikayesinin anlatıldığı komedi türündeki dizide yer yer romantik hava sezerken, kimi zamanda dizinin dramatik anları içerisinde kaybolmamak en içten bile değil. Sam'i oynayan oyuncu Keir Gilchrist'in oyunculuğu ise Hollywood'un ünlü yönetmenlerine nazire yapar cinsten. Dizinin birçok sekans içerisindeki duygu geçişleri de Atypical'ı kendine has kılan alametifarikalarından bir tanesi.

Dizinin yapımcılığını daha önce How i meet your mother'ın da yazar kadrosunda bulunan Robia Rashid üstleniyor. Dizinin başrollerinde ise, Jennifer Jason Leigh, Keir Gilchrist, Brigitte Lundy-Paine, Michael Rapapor, Nik Dodani ve Jenna Boyd bulunuyor.

Atypical, standart giden dizi düzeninden sıkılan ve diyaloglarıyla verilen hikayeyi hissetmek isteyen izleyiciler için şans verilmesi gereken türden bir yapımla.

FAHRENHEIT 451

Kültür - Sanat



Amerikan edebiyatının öne çıkan yazarlarından Ray Bradbury'nin 1953 yılında yayımlanan eseri Fahrenheit 451, on yıllar öncesinden bugünün ve uzak geleceğin dünyasına sert eleştiriler savuruyor. Distopik bir kurgusal düzlemde ilerleyen eser, teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumun gerileyen sanat ve düşünce dünyasını ele alıyor. Ray Bradbury'nin karanlık bir geleceği konu aldığı Fahrenheit 451 romanı, bilim kurgu öğelerini baskı rejimi ve robotlaşmış bir toplumla harmanlıyor. Kitabın olay örgüsü, itfaiyecilerin yangın söndürmek yerine kitap yakmakla görevlendirildiği totaliter bir düzen etrafında şekilleniyor. Roman, adını ise kitapların yanma derecesi olan ısı ölçüsünden alıyor.

24'üncü yüzyılda geçen Fahrenheit 451'de toplum yaşamı, skolastik düşüncenin hakim olduğu Orta Çağ'la büyük benzerlik gösteriyor. Bradbury, kitabına yönelik yaptığı açıklamalarda romanı yazmaktaki amacının, televizyonun okumaya olan ilgisini körelttiğini vurgulamak olduğunu dile getiriyor. Yazar, bu noktada eleştirisinin herhangi bir yönetimden ziyade doğrudan halka yönelik olduğunu açıklıyor. Eserinde kitapları yakanlarla okumayanlara aynı suçu yükleyen yazar, topluma zarar veren asıl unsurun düşünmeyi reddetmek olduğunu altını çiziyor.

BİLİNMEYEN BİR KADININ MEKTUBU

Kültür - Sanat



Stefan Zweig Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu (Brief einer Unbekannten) adlı uzun öyküsünü 1920'li yılların ilk yarısında kaleme aldı. Bilinmeyen Bir Kadının Mektubu'nun kadın kahramanını sadece uzun bir mektubun yazarı olarak tanıyoruz. Kadının hayatı boyunca sevmiş olduğu erkek için kaleme aldığı bu mektubun "gönderen"inin adı yoktur. Mektubun başında tek bir hitap vardır: "Sana, beni asla tanımamış olan sana". Kadın büyük tutkusunu hep bir "bilinmeyen" olarak, yani tek başına yaşamaya razıdır, bu aşk öyküsünde " taraflar" değil, sadece tek bir "taraf" vardır. Böylesine, gerçek anlamda aşk denilebilir mi? Zweig okurunu, bir kez daha, insan psikolojisinde eşine pek rastlanmayan bir yolculuğa davet ediyor. Bu yeni yolculuğun sonunda "mutlak aşk" kavramının şimdiye kadar bilinmeyen kıyılarına varmayı amaçlamış olması da bir ihtimal!