

Twitburc

LIFE STYLE

TEMMUZ- AĞUSTOS 2022

ZIYNET *Sali*

"HAYALLERİM
HIÇ BİTMEZ, HAYATI
ANLAMLI KILAN DA
BU BENGE"



TWİTBURC ASTROLOJİ VE YAŞAM

Astroloji Bir Yol Haritasıdır...

57 – 58.SAYI

YAYINCI

Twitburc

**YAYIN SAHİBİ & GENEL YAYIN
YÖNETMENİ**

Zeynep TURAN

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU

Mehmet BOZKURT

Ecem SALİHOĞLU

Erol ALTIKARDEŞLER

GRAFİK TASARIM

Arzu ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

NO. 57-58 | TEMMUZ - AĞUSTOS | 2022

ZİYNET SALİ RÖPORTAJ	4-15
TATİLDE NEREYE GİTSEM?	16-19
YAZ AYLARINDA CİLT BAKIM ÖNERİLERİ	20-25
NE KADAR MÜKEMMELLİYETÇİSİNİZ?	26-28
MERT VİDİNLİ RÖPORTAJ	29-30
ASTROMODA	32-40
MAKYAJ TRENDLERİ	41-44
SELİN GENÇ ÖZEL RÖPORTAJ	45-50
MEVSİM ANEKDOTLARI	51-54
KENDİNİ MUTLU ETME SANATI	55-56
GELECEĞE ATILAN ADIMLAR	58-62
İLİŞKİLERDEKİ MUTLULUĞU KORUMA REHBERİ	63-64
BİTKİLERİN DÜNYASI; EVDE BİTKİ BAKIMI ANSİL OLMALIDIR	65-69
DİLARA KOÇAK RÖPORTAJ	70-74
KÜLTÜR SANAT	75-80

Ziynet Sali

SESiYLE DİLLERE PELESENK
OLAN ŞARKILARA İMZA ATAN,
BAŞARILI VE GÜZELLER GÜZELİ
SANATÇI ZİYNET SALI BİRBİRİNDEN
SAMİMİ CEVAPLARI İLE TWİTBURC'UN
BU SAYISINDA SİZLERLE. "ÖNÜMÜZDEKİ
ZAMAN DİLİMİNDE ÇOK GÜZEL
PROJELERİM VAR." DİYEN ZİYNET SALI
HER BİRİ ÇOK ÖZEL İPUÇLARINI
DERGİMİZLE PAYLAŞTI.





Ziynet Sali yeni projeleri ile hayranlarına sürpriz yapacak mı?

Her zaman yenilenmeyi, üretmeyi ve çalışmayı seven bir insan olarak yeni farklı projeler yapmak hedefim oluyor. Önümüzdeki zaman diliminde çok güzel projeler var. Onun dışında yeni yeni şarkılar yayınlamaya devam :)

Hayalinizdeki proje nedir?

Hayallerim hiç bitmez benim... hayatı anlamlı kılan da bu bence. Farklı farklı güzel projeleri hayata geçirebilmek başarıyla dinleyicimin izleyicimin hayatına dokunmak. Müziğin sanatın birleştirici gücüyle mesajlar vermek. Ve zaman zaman bu başarılardan elde ettiğim maddi olanağı ihtiyaç sahibi özellikle çocuklar yararına kullanmak...

Çok eğlenceli bir kadınsınız :) Bunu sahneye de yansıtıyor musunuz? Sahne kıyafetlerinizde nelere dikkat edersiniz?

:) teşekkür ederim... eğlenmeyi eğlendirmeyi hayata etrafa pozitif enerji verip almayı sevgi enerjisini yansıtmayı seviyorum ruhum bundan besleniyor.

Elbette bu yönümü sahneye taşıyorum ama özellikle olan bişey değil bu kendin nasıl hissediyorsam sahnemde o an orayı yaşıyorum ve o doğallık her türlü yansıyor. Biz ekip olarak da sahnede eğlendiğimiz için karşıya yansıyor. Sahne kıyafetlerimde rahat ve şık olması benim için öncelikli...

"Hayallerim

Hiç Bitmez, Hayatı Anlamlı
Kılanda Bu Bence"

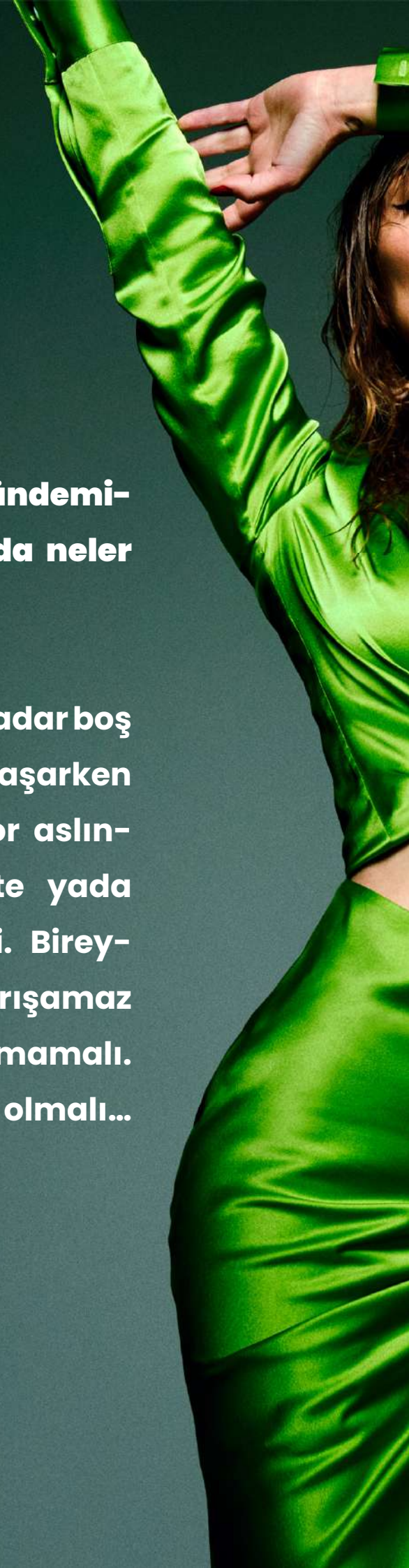




*"Şarkıcı Olmasaydım Barış
Yayan Bir Siyasetçi Olurdum"*

**Son zamanlarda magazin gündemi-
ni meşgul eden dekolte konusunda neler
düşünüyorsunuz?**

**Valla hiçbir şey düşünmüyorum o kadar boş
geliyor ki bana 2022 de bu çağda yaşarken
bu konuları konuşmak beni üzüyor aslın-
da. Herkes istediği kadar dekolte yada
istediği kadar kapalı giyilebilmeli. Birey-
sel kararlara alanlara kimse karışamaz
karışmamalı konuşurken de abartmamalı.
Normal karşılanabilir bir durum olmalı...
ama adı üstüne magazin :)**





“

Kimseⁿin Giydiđine
Kimse Karışmamalı!



Evliliğiniz kariyerinizi etkiledi mi?

Asla etkilemedi aksine zenginleştirdi diyebilirim vaktimizin çoğu yine müzik sanat yapabileceklerimiz hayallerimiz üzerine olduğu için hayatımı da kariyerimi de besleyen bir evliliğim var. :)

Olmazsa olmazınız?

Sevdiklerim :)

Sizce Türkiye'nin en iyi kadın vokali kim?

Herkesin kendine göre bir rengi, tadı tavrı tarzı var. Tek ya da en diye bir isim veremem. Kime göre neye göre. Çok göreceli bir durum olduğunu düşünüyorum. Sesini tarzını kendini Sevdığım sanatçılar elbet var. Ama gerek dostluğuyla gerek sesiyle canlı canlı dinlerken Ebru Gündeş diyebilirim.

"MÜZİK
ENDÜSTRİYE
DÖNÜŞTÜ,
HER ŞEY HIZLI
TÜKETİLİYOR ..."





Son dönemde çıkan ve dinlemekten keyif aldığınız bir şarkı var mı?

Sana Doyamıyorum :)

Sanatçı olmasaydınız ne olmak isterdiniz?

Şarkıcı olmasaydım ve azıcık da olsa politika siyaset seviyor olsaydım Kıbrıs için çalışır ütöpik de olsa dünyaya oradan barış ve sevgiyle insanlığın dünyanın daha güzel bir yer olabileceği savaşını verirdim.

Günümde dijital dünyanın daha hâkim olduğu ortamda müziği nasıl değerlendiriyorsunuz?

Akıl almaz bir şekilde hızlı bir tüketim var. Maalesef eski şarkılar sözler besteler artık yok ve olmayacak da. Her şey de olduğu gibi endüstriyel müziğin içinin çok dolu olduğunu düşünmüyorum. Varsa da çok az. Popüler müzik sezonluk dönemlik hızlı tüketilen bir durumda. Tüm tarzların içiçe geçtiği daha çok makine müziği diyorum bu dönemdeki çalışmalara. Kötü diye söylemiyorum çağın ruhunun değiştiği çok ortada.



Tatile Nereye Gitsem?

Hepimizin dört gözle
beklediği yaz geldi!

Yılın yorgunluğunu
üzerinden atmak,
stresten uzak kalmak
istiyor ama nereye
gideceğinizi de
bilemiyorsanız; sizler
için tatil beldelerini
listeledik.

Herkes için ideal tatil arayışı da farklı elbette.
Kimimiz güneş, plaj, deniz ararken kimimiz de
yeşil ve maviyi bir arada görebileceği gezerek
eğleneceği bir tatilin hayalini kuruyor.

DİDİM AYDIN

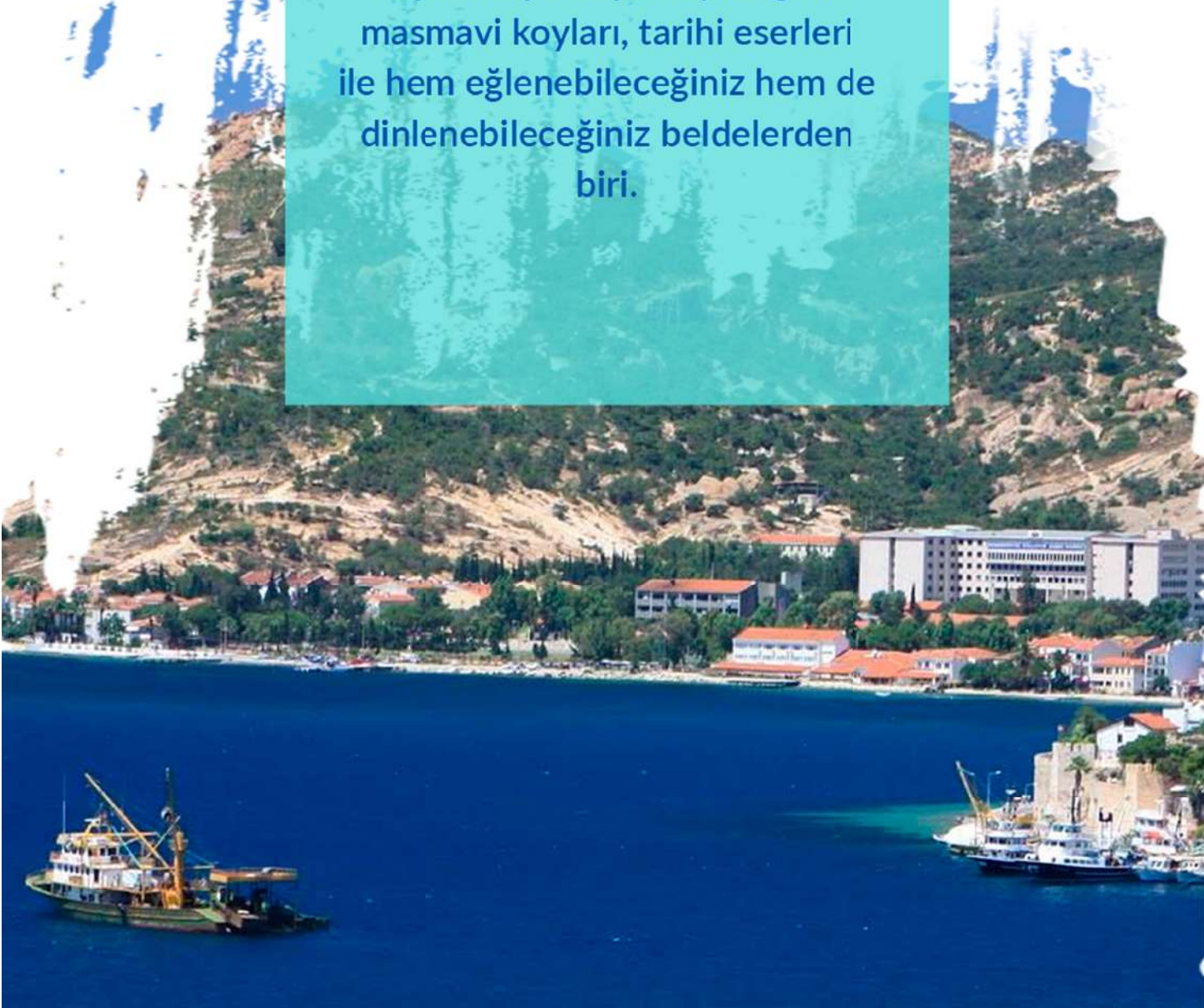
Uzun kumlu plajları, berrak denizi, tarihi kalıntıları derken güneşli havası ile de her anlamda içinizi ısıtacak bir tatil beldesi Didim. Dünyaca meşhur Apollon Tapınağı'nın kalıntılarını ziyaret etmeden, şahane plajı Altinkum'un sularında serinlemeden dönmeyin deriz!



FOÇA İZMİR

Güzide İzmir'in sahil ilçelerinden biri olan Foça, Ege kıyısının popüler kasabaları Ayvalık ve Alaçatı gibi çok sayıda taş Rum evine sahiplik yapıyor.

Keşfetmeye doyamayacağınız masmavi koyları, tarihi eserleri ile hem eğlenebileceğiniz hem de dinlenebileceğiniz beldelerden biri.



AKYAKA MUĞLA

Bodrum kalabalığından ve sıcığından kaçmak isteyenler; Muğla'nın bir başka tatil beldesi - Akyaka'yı seçebilirsiniz. Ruhunuz; yeşilin huzuruna teslim olurken, karnınız da Akyaka'nın meşhur lezzetleriyle doycak. Şehrin özgünlük ve mütevaziliğine âşık olacaksınız.



YAZ AYLARINDA

CİLT

BAKIM

ÖNERİLERİ

**Cildimiz en büyük hazinemiz.
Yaz kış demeden özen ve titizlikle
korumamız gerektiğini
hepimiz biliyoruz. Kışın sert ve
yıpratıcılığından çıkmışken,
yazın güneşli ve tuzlu günlerine
de merhaba diyoruz!
E cilt bakım rutinimizde mevsim-
sel değişiklikler yapmamız da
kaçınılmaz oluyor elbette.
Cildiniz hep genç kalsın diye yaz
aylarında cilt bakım önerileriyle
geldik.**



YAŞLANMAYI DURDURAN GERÇEK; **GÜNEŞ KREMİ!**

Olmazsa olmazımız güneş kremi! Yaz kış demeden çantamızdan ayırmamamız gerektiği dermatologlar tarafından altı çizile çizile söylenirken, yazın daha da sık ihtiyacımız olduğu bir gerçek. Güneş ışınları, deniz, havuz derken cilt zamanla parlaklığını kaybetmesin.





İYİ BİR NEMLENDİRİCİ, HAYAT KURTARIR!

Alışkanlık haline gelmesi ve unutulmaması gereken diğer bir faktör ise nemlendiriciler! Evet... yazın cildin en ihtiyaç duyduğu şey nemdir. Güneş ışınları, deniz ve havuz derken cilt zamanla parlaklığını kaybedebilir. Cilt tipinize en uygun olan nemlendiriciyi seçip, cildinizin ihtiyacı olan bakımı eksik etmemenizi öneririz.



GİTSİN ÖLÜ DERİLER, YAŞASIN PEELİNG!

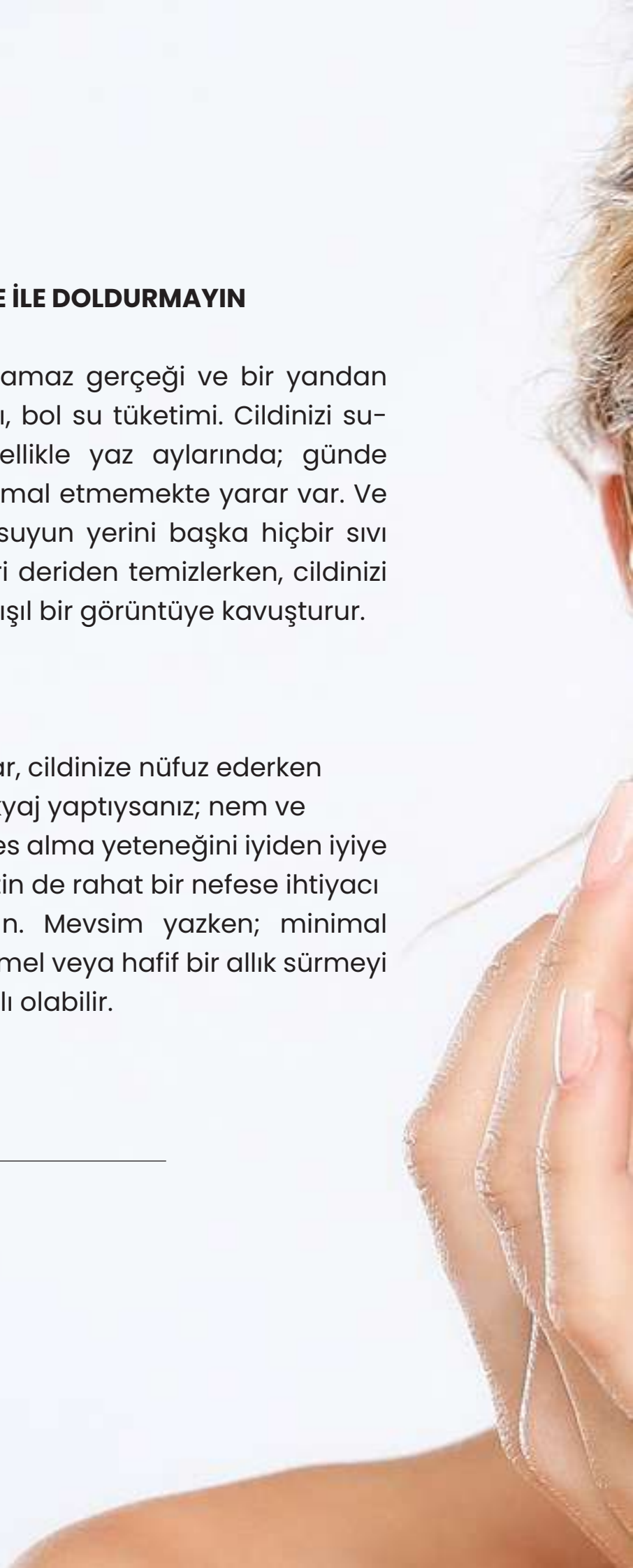
Yoğun nem ve ısıya maruz kalıp da cildin donuklaşmaması mümkün mü? Ölü hücrelerden kurtulmak ve daha sağlıklı bir görüntüye sahip olmak için; muhakkak peeling yapmak gerekiyor. Sadece yüzünüz değil tüm vücudunuzun peeling ihtiyacı olduğunu da unutmayın.

SUYUN YERİNİ KAHVE İLE DOLDURMAYIN

Yaz aylarının yadsınamaz gerçeğı ve bir yandan da aklımızdan çıkkanı, bol su tüketimi. Cildinizi susuz bırakmayın! Özellikle yaz aylarında; günde 2-3 litre su içmeyi ihmal etmemekte yarar var. Ve hayır unutmayın ki suyun yerini başka hiçbir sıvı karşılamaz. Toksinleri deriden temizlerken, cildinizi de yumuşacık ve ışıltılı bir görünüme kavuşturur.

NO MAKE-UP!

Sıcaklığın yaydığı buhar, cildinize nüfuz ederken bir de yoğun bir makyaj yaptıysanız; nem ve sıcaklık cildinizin nefes alma yeteneğini iyiden iyiye bastıracaktır. Cildinizin de rahat bir nefese ihtiyacı olduğunu unutmayın. Mevsim yazken; minimal tarzda makyajı; bir rimel veya hafif bir allık sürmeyi tercih etmeniz faydalı olabilir.





NE KADAR MÜKEMMELİYETÇİSİNİZ?

Bir işe girdiğimiz zaman hatasız, en iyi şekilde sonucu almak isteriz. Ama bazen aşırıya kaçmak, sarf edilen emeklerin göz ardı edilmesine sebep olabilir. Peki ya siz ne kadar mükemmeliyetçisiniz?



1-Planlama olmadan hayatta hareket etmem.

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

2- Bir eksik gördüğüm zaman anında müdahale ederim.

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

3- Geçmişten ders alır, hatalarımı düzeltirim.

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

4- Sürekli olarak davranışlarımı sorgular, altında yatan nedenleri sorgularım.

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

5- Sorumluluk sahibi olamayan kişileri sürekli eleştiririm

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

6- Ani kararlar almaktan hoşlanmam

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

7- İşlerimin kusursuz olması için sürekli çalışmalarımı kontrol ederim.

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

8- Hedef ya da hayal kurarken gözüm hep yükseklerde

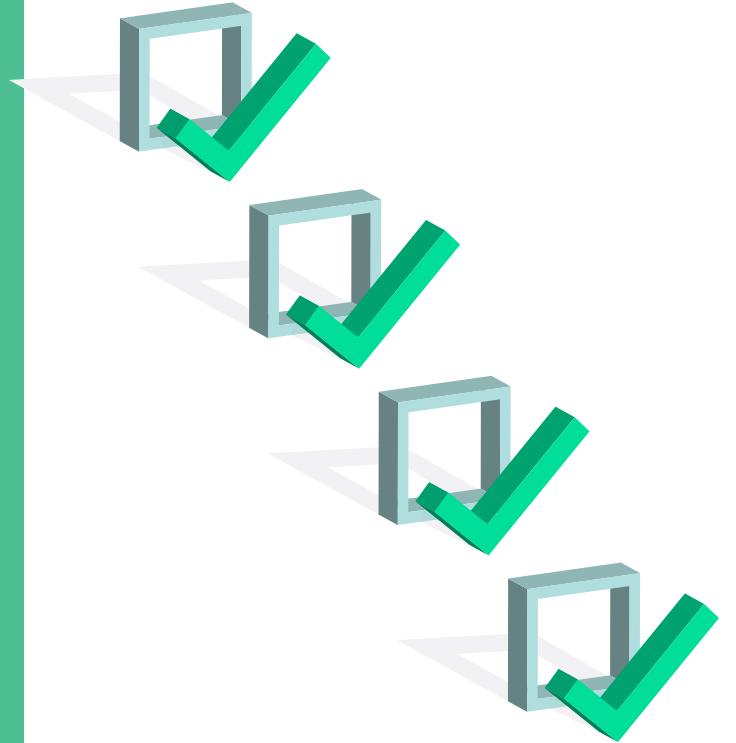
- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

9- Kendimi başarı için şartlandırırım

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır

10- Çevremdeki kişiler, sürekli benden daha iyisini bekler

- a. Evet
- b. Bazen
- c. Hayır



Eğer A'lar çoğunluktaysa;

Yaptığınız her işte en iyisini almak isteyenlerdensiniz. Bu durum bazı konularda ketum davranmanıza yol açabilir. Gösterdiğiniz emeklerin karşılığını almak için kendi fedakarlıklarınızı göz ardı edebiliyorsunuz. Kendi sınırlarınızı fazlaca zorlamanız memnuniyetsizlikleriniz de ortaya çıkıyor. Kendinizi dizginlemeniz, duygularınızı kontrol edebilmeniz hayatınızı daha rahat şekilde kontrol edebilmenizi de sağlayacaktır.

Eğer B'ler çoğunluktaysa;

Şartlar ne olursa olsun kendinizi, duygularınızı kontrol edebiliyorsunuz. Zaman zaman aşırıya kaçsanız da çoğunlukla yaptığınız işteki fedakarlıkları daha rahat gözlemleyebiliyorsunuz. Hayatın getirilerini görmezden gelmiyor, hayatın içerisinde kendinize ait bir yeri daha kolay şekilde edinebiliyorsunuz. Öncelikleriniz belirli. Bu sayede de kendinizi baskı altına almadan hem işlerinize hem de kendinize vakit ayırabileceksiniz.

Eğer C'ler çoğunluktaysa;

Dağınıklığa zaman zaman izin vermeniz, çevrenize karşı rahat birisi olduğunuz izlenimini verebilir. Ama aslında öyle olmadığını sizde biliyorsunuz. Sorumluluklarınızı yerine getirmeniz, sizi rahatlatıyorsa aynı şekilde Eleştiriler olacaktır. Ama önemli olan sizin ne düşündüğünüz. Hayatınızda hataya da yer olduğunu kabullenmişsiniz demektir. Ama unutmayın sizi siz yapan da hatalarınızdan çıkardığınız derslerdir.



MERT VIDİNLİ



Stalker Sorular

Sadece bir sosyal medya uygulaması seçecek olsaydın bu hangisi olurdu? Neden?

YouTube. Yeni heyecanım. Dijital anı defterim adeta. Filtresiz. Daha gerçek.

Sosyal medyada sevdiğin ve sevmeydiğin paylaşımlar neler?

Fazla editlenmiş. Gerçeği ile dijital personası arasında fark olan kişiler.

Kötü yorumlar seni etkiliyor mu?

Evet etkiliyor. Kimi etkilemez ki o yüzden yorumlarım kapalı.

En çok nasıl paylaşımlar yapmak hoşuna gidiyor?

Seyahat paylaşımları.

Sosyal medyada en son ne paylaştın?

Tatil fotoğraflarım en son paylaşımım.

Sosyal medya mecralarında “kaldırılсын” dediğin bir kelime var mı?

“Cringe” kelimesini ve yaydığı enerjiyi sevmiyorum.

“Story’sine mutlaka bakarım.” dediğin, stalkladığın bir ünlü var mı?

Rachel Araz, Pelin Kaya ve Meriç Küçük




HOMELOVER
About Home  About You

Bir havludan çok daha fazlası!



homelover.tr



homelover.com.tr



MODA

A
STRO
MODA

PLAJDA DA COOL
GÖRÜNÜN

TRENDYOLMİLLA

Siyah Cut-Out Detaylı Yüksek Bel Bikini Altı



90,99 TL

PENTİ

Çok Renkli Lika Mayokini

379,95





H&M

Havlu Kumaştan
Balıkçı Şapkası

159 TL



533 TL

H&M

Mix Equal Şapka



229 TL

H&M

Hasır Şapka



169 TL

PENTİ
Naturel Lady Şapka

TARZINA VE STİLİNE

UYGUN PARÇALAR



ENGLISH HOME
Tropical Plaj Terliği 40 Nude
39,99 TL



BEYMEN
Small Bej Kadın Rafya Plaj Çantası
2.099,00 TL



PENTİ
Naturel Pon Pon Straw Çanta
499,95 TL



ENGLISH HOME
Alice Terlik 37 Pembe
47,99 TL



VALENTINO
Bej Yuvarlak Formlu
Kadın Güneş Gözlüğü

2.549,00 TL



PRADA
Luxury Kadın Güneş Gözlüğü
2,492.00 TL



RAY-BAN
Leonard Siyah Unisex Güneş Gözlüğü
1.860,00 TL



MICHAEL KORS
Kadın Güneş Gözlüğü
1,624.00 TL

MAKYAJ TRENDLERİ





MAKEUPTIME ULTIMATE
16 RENKLİ FAR PALETİ
47,40 TL



MAKEUP REVOLUTION
109,61 TL



KIKO EYELINER
SUPER COLOUR
WATERPROOF
EYELINER
129,99 TL





KIKO
DUDAK
PARLATICISI
149,99 TL



Selin

GENÇ ÖZEL

Genç jenerasyonun başarılı kadın oyuncularından birisi Temmuz – Ağustos sayımızın konuklarımızdan. Kendisinden ilk olarak “Bir Zamanlar Çukurova” isimli diziyle bahsettiren genç oyuncu, rol alacağı yapımlarla birlikte adından söz ettirecek isimlerin başında yer alıyor. Selin Genç, siz değerli Twitburc takipçileri için hakkında merak edilenleri yanıtladı.





3 kelimedede Selin Genç'i nasıl tanımlarsınız?

Sabırlı, pozitif ve azimli

Güne "olmazsa olmazım" dediğiniz rutinleriniz var mı?

Mutlaka yapmalıyım dediğim bir rutinim yok fakat her günün hayata yeniden başlamak olduğunun farkında olarak uyanırım :)

Çantanızdan hiç ayırmadığınız en önemli 3 şey?

Kolonya, şarj aleti, makyaj çantası

Herkesin kendisine rol model olarak aldığı birisi vardır. Sizi oyunculuğa götüren süreçte etkilendiğiniz, kendinize örnek olarak aldığınız isim var mı, varsa bu kişiyi bize söyler misiniz?

Yolculuğum Vahide Perçin ile tanıştıktan sonra başladı. İlk günden beri asaletine ve yeteneğine hayran olduğum bir oyuncudur, ablam gibi onu çok seviyorum.

Olumsuz durumlarda herkesin gösterdiği reaksiyonlar değişebilir. Peki siz kendinizi bu durumlarda nasıl motive ediyorsunuz?

Bu yaşadığım şey bana neyi göstermek istiyor? Neyi anlamam lazım diye soruyorum evrene. Ben evrenle konuşmayı seven, başıma gelen her şeyin içindeki mesajı görmeyi seçen biriyim.

Selin Genç, aşkı nasıl tanımlıyor?

Değiştiren, olgunlaştıran, başlarda sancılı fakat doğduktan sonra başka hiçbir şeye benzemeyen eşsiz bir duygu...

Fotoğraflar : Ozan Balta
Make-up : Mesut Özuzun





Günümüzde dijital platformlardaki yapımlar, televizyona oranla daha fazla rağbet görüyor. Sizce bunun nedeni nedir, tercih edecek olsanız hangisini seçerdiniz?

Ben yeni bir dönemin geldiğini görüyorum. Dijitalizmin uğramadığı hiçbir alan yok. Süresi kısa içeriği kaliteli olan yapımları tabii ki tercih ediyorum çünkü asıl derdim kaliteli bir üretimin içinde olmak.

En büyük hayaliniz nedir?

Büyük hayalim benim sırrım fakat neyi hayal edersem edeyim dengede olmayı başarmak diyebilirim.

MEVSİM ANEKDOTLARI

Yaşamak için can
attığımız, 2 yıldır
beklediğimiz o yaz
geldi. Özgürce
kendimizi sokaklara
attığımız, maskeleri
kenara bıraktığımız
bugünlerde bir değişim
içinde olduğumuz
kaçınılmaz. Uzunca
süredir gökyüzünde zuhur
eden baharı ardımızda
bırakmışken mevsimsel
geçişin üzerimizdeki
etkisini en aza indirmek
adına neler yapmak
gerekliyor?
Gelin beraber
keşfedelim.



- **Su Tüketiminize Dikkat Edin**

Su kaybımızın arttığı bu günlerde dikkat etmeniz gerekenlerin başında hiç şüphesiz su kaybını aza indirmek. Sarf ettiğiniz enerji miktarı artınca da ister istemez kaybettiğiniz su miktarı da artıyor. Bol bol su tüketin. Vücudun su dengesini korumak yaz aylarında çok çok önemli.

- **Sindirimi Kolay Besinleri Tercih Edin**

Yemek deyince akan sular durur. Hepimizin sevdiği ve ara ara kaçamak yaptığı besinler muhakkak ki vardır. Ama sizi zorlayacak besinleri tercih etmeniz, gün içerisinde sizi zor duruma sokabilir. Sebze ağırlıklı besinleri daha fazla tercih etmeniz, formunuzu korumanız açısından da bire bir olacaktır.





- **Hareketsiz Kalmamaya Özen Gösterin**

Hareketsiz kalmak kilo açısından olumsuzlukları bünyesinde barındırdığı kadar sağlık için de önemi göz ardı edilmeyecek kadar büyük. Günde sizi yormadan yapacağınız egzersizler hem formunuzu hem de sağlığını korumanız için bire bir.

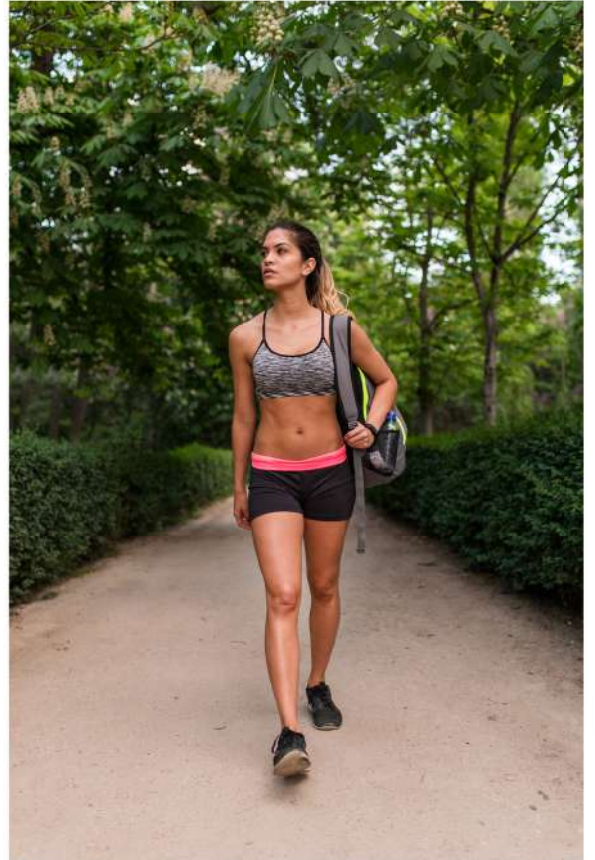
- **Güneş'e Çok Fazla Aldanmamaya Dikkat!**

Sahile gidip güneşlenmek, şehir hayatından uzaklaşmak hiç şüphesiz isteklerimizin başında geliyor. Ama dikkat etmemiz gereken bir detayı da atlamayalım. Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden kendimizi korunmayı da unutmayalım.

- **Kısa Mesafeli Yürüyüşler Yapın**

Spor salonları hepimizin kulağına pek hoş gelmiyor. Kimimizin parası kimimizin de buna ayırabileceği vakti yok belki de... Ama yürüyüş için hepimiz vakit ayırabiliriz. Belki marketin yolunu belki de arabanın yerini değiştirerek yolumuzu uzatabiliriz. Unutmayın her gün 10 Bin Adım atmak sağlık için çok şey kazandırır.

Kabul etsek de etmesek de çoğunluğumuzun kanısı, yaz mevsimi daha fazla sevdiği yönünde. Bütün bir sene bu ayları bekliyoruz. Ama bu yazın ayrı bir özelliği, güzelliği var. Çünkü pandeminin ardından hiçbir kısıtlama ve maske olmadan hareket edebileceğimiz ilk yaza giriş yapıyoruz. Biraz abartmak biraz şırmarmak en doğal hakkımız belki de... Dört duvar arasında sıkışmak her kuşağın geçtiği bir sınav değildi çünkü... Bunları göz önünde bulundurarak yazı doyasıya yaşayalım.





ETME SANATI

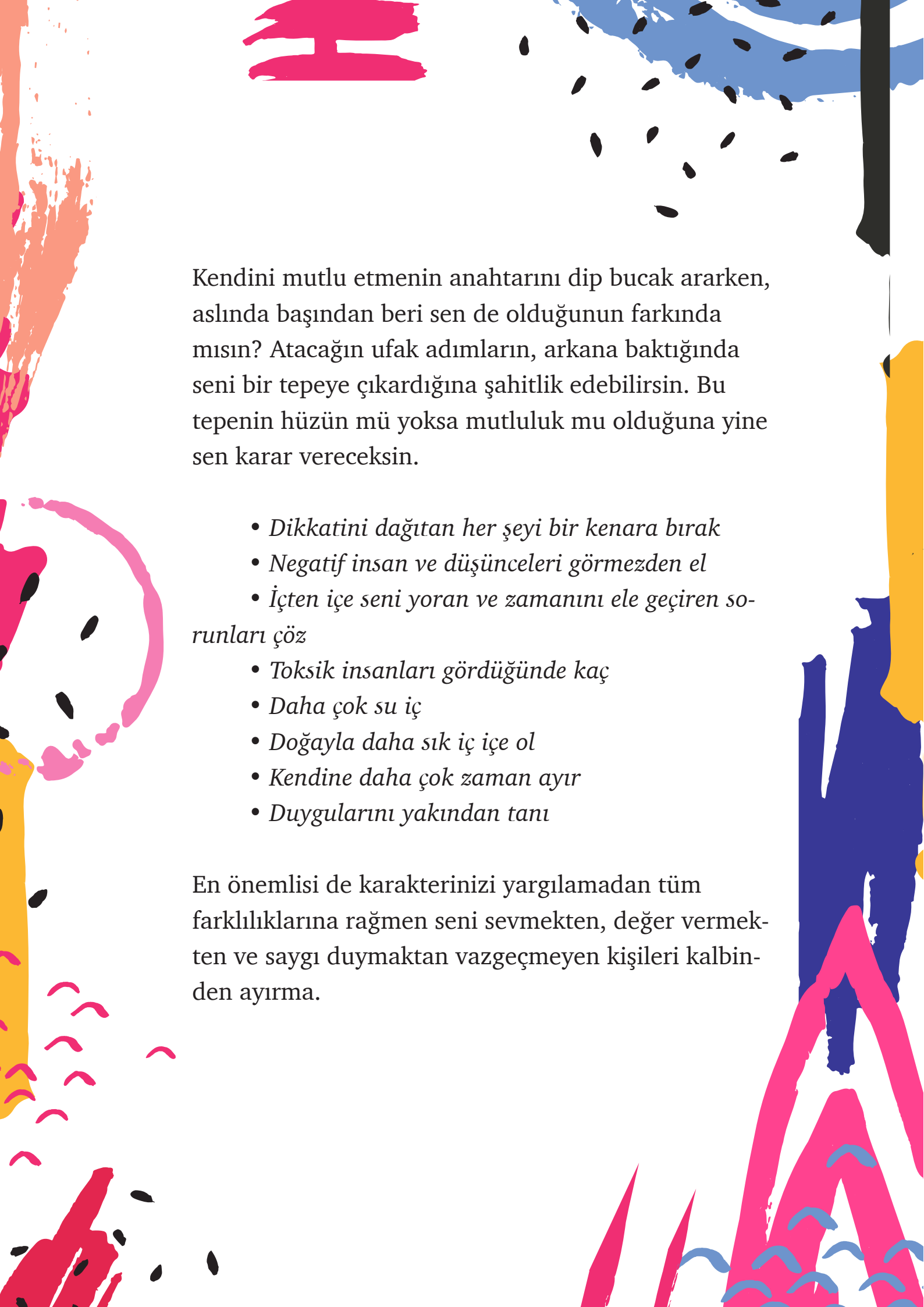
Yaptığın tüm eylemler kendi iyiliğin için mi? Kendini hiç sabote ediyor musun?

Çoğumuz eylemlerimiz ve sonuçlarıyla ilgili büyük karmaşalardan geçersiz.

Bizim için en iyisi olduğunu düşündüğümüz birçok konu için, olması gerektiğinden fazla çabaladığımız bile olur. Bazen ise hiç farkında olmadan kendimizi alaşağı eder, sabote ederiz.

Oysaki zaman hem kıymetli olup hem de kıymeti bilinmeyen bir olgudur. Efor sarf ettiklerimiz ve neye vakit ayırdığımız o kadar mühimken gözlerimizi kapatırız gerçeklere.

Karamsarlığa düşmemize neden olanlar, zihnimizi ele geçirmek için sıra bekleyen endişe ve korkular, harekete geçmemizi geciktiren ertelemeler, enerjimizi çalan ve hayatımızda belki de büyük sıçramaları yaşamamıza engel olan tüm o varlıklar. Hepsini bir an önce bırakmaya tam da şu an başlamak gerek!



Kendini mutlu etmenin anahtarını dip bucak ararken, aslında başından beri sen de olduğunun farkında mısın? Atacağın ufak adımların, arkana baktığında seni bir tepeye çıkardığına şahitlik edebilirsin. Bu tepenin hüznün mü yoksa mutluluk mu olduğuna yine sen karar vereceksin.

- *Dikkatini dağıtan her şeyi bir kenara bırak*
- *Negatif insan ve düşünceleri görmezden el*
- *İçten içe seni yoran ve zamanını ele geçiren sorunları çöz*
- *Toksik insanları gördüğünde kaç*
- *Daha çok su iç*
- *Doğayla daha sık iç içe ol*
- *Kendine daha çok zaman ayır*
- *Duygularını yakından tanı*

En önemlisi de karakterinizi yargılamadan tüm farklılıklarına rağmen seni sevmekten, değer vermekten ve saygı duymaktan vazgeçmeyen kişileri kalbinden ayırma.



Mağazanızın kapılarını Metaverse'te açın.

Forbes'a göre **dünyanın en büyük** şirketlerinin **%75'i** Metaverse'e yatırım yapıyor.

Martech 2022 En İyi VR/AR ödülünü kazanan **Polivr** ile siz de geleceğin mecrası olan **Metaverse**'ün bir parçası olun ve satışlarınızı bu yeni dünyada gerçekleştirin.

Daha fazla bilgi için:
www.polivr.com



GELECEĞE ATILAN ADIMLAR





Her ne kadar alt tarafı bir sınav desek de çocuklarımızın hayatını şekillendiren, geleceğe yönelik hayat standartlarını, yol haritalarını kısacası yaşamlarının geri kalanını şekillendirecekleri sınav süreci geride kaldı. Zorlu ve bir o kadar da yorucu geçen günlerin ardından yapılacak tercihler sonrasında yavrularımızın belki de yuvadan uçuşuna tanıklık edeceğiz. Peki hayata açılacakları bu yeni kapılarla birlikte biz ebeveynlere ne gibi sorumluluklar düşüyor? Gelin hep birlikte bakalım...





Özgür İrade Tercihleri Anlamlı Kılar

Belirli bir yaşa gelmiş gençlerimizi tabii ki de istediklerini seçme konusunda özgürler. Yapacağımız iyi niyetli yönlendirmeler bile kafalarının karışmasına sebep olabilir.

- Eğer çocuğunuz hedefini belirlediyse; yapacağınız tek şey çocuğunuzun tercih ettiği bu yolda ona destek olmak. Zor ve meşakkatli yolculuk öncesinde kendine olan güveni atacağı adımların daha sağlam olmasını sağlayabilir.

- Eğer çocuğunuz hedefini belirlemediyse; onu sıkboğaz etmeden ilgi alanlarına yönlendirebilirsiniz. Kararı çocuğunuzun vermesi, kendi kararlarını alabilecek sorumlulukta olması için de önemli bir yapı taşı niteliğinde olacaktır.

Yuvadan Uçma Vakti

Ebeveyn olmak oldukça zor... Anne baba olmadan kimsenin de anlayamayacağı ve tahmin bile edemeyeceği bir şey... Yavrunuzun tercih edeceği bu yol, onun yuvadan uçuşunun ilk sinyali de oluyor aynı zamanda. Yeni gireceği ortamlar, tanışacağı kişiler onun hayata bakış açısını değiştirecek.

Değişim ve Gelişimin Önünü Açın

Hayat devam ettiği sürece her geçen gün bir şeyler öğreniriz. Bu durum yaşıyoruz küçükken daha çok karşımıza çıkar. İşte öyle bir süreç içerisinde geçen yavrularımızın elinden tutacağız. Hayata açılan bu kapılardan zorlanmadan, kendi ayaklarının üzerinde duracakları ilk döngü bu süreç olacak.

Bu yüzden de;

- Çocuğunuzun kaygılarını kontrol etmesine yardımcı olun.
- Sonuç ne olursa olsun, çocuğunuzun üzerinde baskı kurmayın.
- Kıyaslamalardan uzak durun.
- Çocuğunuzun yapamayacağı, kapasitesinin dışında olan beklentilerle onun karşısına çıkmayın.
- Motivasyonun düşmesine izin vermeyin.
- Hayatın sadece belli başlı konulardan ibaret olmadığını önce kendinize sonra da çocuğunuza hissettirin.



İLİŞKİLERDEKİ MUTLULUĞU KORUMA REHBERİ

Duygusal ilişkilerin detayları belki de hepimizin arka planında çalışmaya devam ederken, sağlıklı bir ilişki içinde olmak isteriz. Bu duyguları ifade edebilmeyi ve yaşayabilmenin hayalini de taşıyız. Bize iyi gelen, tamamlayan ve yardımcı olan doğru partneri bulmanın yanı sıra o ilişkiyi ayakta tutmak ve yaşamak da aslında kolay. Bakış açınızı değiştirmek, ilişkiyi derinlemesine analiz etmek ve kendinizle ilgili eleştirel mukayeseyi yapabilmek yaşanan ilişkinin güç ve bağını artırır.

İlişkidesiniz Yarıшта Değil!

Partnerlerin belki de aklından çıkarmaması gereken ilk ilişki kuralı bu olmalı... İlişkiyi sağlıklı tutabilmek için çiftlerin farklılıklarına saygı duyması ve yarıştan girmemeleri gerekir. Her zaman uzlaşma yolunu seçebilmeyi de öğrenmek.

Farklılıklarınıza Saygı Duyun

Duygusal olarak çekildiğimiz insanların bize benzemesi bir yana tamamen zıt bir karakterle ile de beraber olabiliriz. Gözetilmesi gereken en önemli noktalardan biri de farklılıklar. Birbirinin alanına saygı duymak, olduğu gibi kabul etmek ve değiştirmemek en temel ihtiyaç.

Paylaşmaktan Çekinmeyin

Partneriniz ile uzun soluklu konuşmalar yapın. Birbirinizi dinlemek, paylaşmak ve konuşmak ikili iletişimdeki sağlamlığı da artıracaktır.

Birbirinize Alan Tanıyın

Bağımlı olmadan da birliktelik yaşayabilirsiniz. Birbirinize daha çok alan tanıyarak partnerinizle aranızdaki ilişkiyi güçlendirirken, bireysel saygınlık değeriniz de artacaktır.

Sorunları Çözün

Önce kendi içinizde yaşadığınız problemlerini çözmeye odaklanın. Kendinizi yeniden değerlendirin, bir ilişkide nasıl olduğunuzu gözlemlemekten kaçınmayın.

Fırsatlar Yaratın

İlişkiyi canlı tutmanın en temel yolu hem kendiniz hem de partneriniz için fırsat yaratmaktır. Önce kendinize tanıdığınız zaman, sonra partnerinize yönlendirdiğiniz zaman olacaktır.

Bitkilerin Dünyası; Evde Bitki Bakımı Nasıl Olmalı?



Doğa her zaman için büyüleyici bir etki yaratır. Toprağın verdiği hayat tüm canlıların hayatına dokunurken, bizlerin de bir parçası olması ve etkilemesi kaçınılmaz. Hem bedenimiz hem ruhumuz taşlaşmış şehirlerde sıkışmış, günlük telaşların arasında kaybolurken, çimenlere uzanıp gökyüzünü seyretmek kimi zaman ağaçlara sarılmak hatta çiçeklerle konuşmak ne kadar da iyi geliyor değil mi?



Saksı Bitkinin Evidir

Evinize doğal bir görünüm katan bitkilerin aynı zamanda dekorasyona destek verdiği doğru, saksılar da dekoratif obje niteliğini taşıyorken sahiden o kadarla sınırlı mı? Elbette hayır...

- Her bitkinin kendi alanına ihtiyacı var, aynı biz insanlarda olduğu gibi.
- Bitkinizin boyuna ve köküne göre saksı seçmek, gelişim sürecindeki bitki için de faydalı olacaktır. Saksı bitkiden büyük olduğunda; kökler yerleşmeye ve dağılmaya başlarken bütün enerjisini köklenmeye harcar ve kendini sağlıklı biçimde büyötmeye fırsatı olmaz.

Evlerimizde kendi küçük yaşam baloncuklarımızı oluşturarak, görmek istediğimiz natürellik öte yandan da estetiğı buluşturabiliyoruz. Çiçek bakımına dair küçük tüyoları da sizler için derledik.



Toprağın Gücüne İnanın

Elbette bir diğer püf nokta; doğru toprak seçimi... Bitkiler de bizler gibi vitamin ve minerallere ihtiyaç duyar. Aradığı besin kaynağı da toprağından gelir.

- Saksı çiçeğinin sağlıklı yetişebilmesi için ihtiyacı olan farklı toprak çeşitleri olabilir. Her bitki, aynı toprak ile uyumlanamayabilir.
- Bazı özel bitkiler için farklı toprak çeşitlerinin bir araya getirerek özel bir karışım oluşturmak bile gerekmektedir.

Bitki yaşam kaynağını topraktan, toprak da gücünü sudan alır.

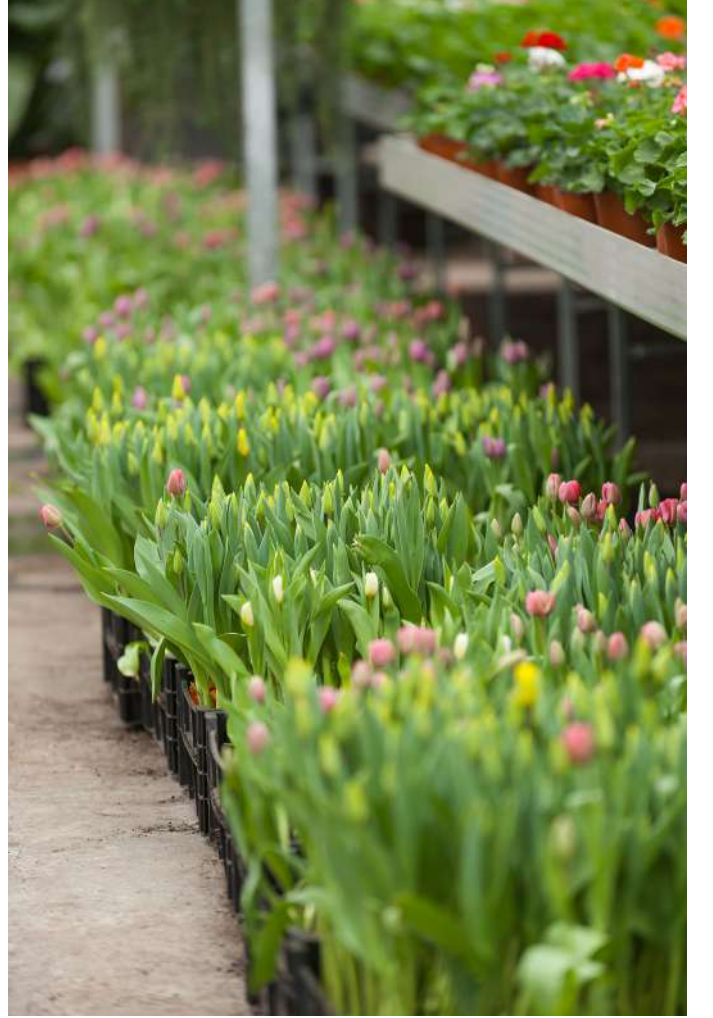
• İhtiyaçtan fazla su vermek hem bitkinizin kökünü çürütebileceği gibi az su vermekte yavaşça solmasına neden olabileceği için doğru ölçüde su vermek çok önemli.

• Her bitkinin kendine özgü sulama biçimi vardır.

• Toprağın çok ıslak veya çok kuru olmamasına dikkat edin.

• Bitkilere vereceğiniz su, oda sıcaklığında olmalı.

• Birçok bitki musluk suyundan hoşlanmaz, içme suyu tercih edebilir veya suyu dinlendirebilirsiniz.



Su Belirler Yaşamı

Olduğu Yeri İyileřtirir



Önemsiz gibi görünse de bitkilerinizi canlı tutmak için en önemli tıyolardan biri, doğru konumlama. Bitkileriniz yerini sevmediğinde küsebilir, solabilir veya coştukça coşabilir.

- Bitkilerin, her zaman için güneş ışığına ihtiyacı olduğu düşünülür. Evet güneş ışığı sağlıklı büyümeleri için bir gereklilik fakat direkt güneş ışığına maruz kalan bitkilerin de bu durumdan olumsuz etkilendikleri bir gerçek.

- Bitkileri yarı gölge alanlarda konumlamak ve bir miktar güneş açısı bir miktar serinlik alması yeterli olacaktır.

- Kimi zaman ışığa ihtiyacı bile olmayan bitkiler olabilir.

- Yaz aylarında klima, kış aylarında radyatörlerden uzak tutmalısınız.

Burada doğrudan gelen hava akımı bitkilerinizin küsmesine neden olacaktır.



DİLARA KOÇAK

Uzman Diyetisyen Dilara Koçak, yaz ayları için birbirinden sağlıklı önerilerle dergimizin bu sayısında sizlerle.

SAĞLIK DOLU YAZ

Yaz aylarında deniz, kum, güneş, tatiller ve artan sosyallikle, beslenme düzeninizde bir takım değişiklikler meydana gelmiş olabilir. Vücudunuzu ve beslenme düzeninizi bu mevsime adapte etmek hiç de zor değil. Yaz aylarında nasıl beslenmeli, kilo kontrolü için nelere dikkat etmeli gelin hep birlikte inceleyelim.

MEYVENİN MİKTARINA DİKKAT

Yaz gelince, sebzeler ve meyveler renklenip, çeşitleniyor. Özellikle yaz meyveleri yüksek su oranı ile kaybettığınız sıvıyı yerine koymanıza yardımcı. Çilek, yaban mersini, böğürtlen ve ahududu gibi meyveler, kalp ve beyin sağlığı için önemli. Bu meyveler, quarcetinin de dahil olduğu birçok antioksidanı içerisinde bulunduruyor. Çalışmalar, kırmızı renkteki mey-



velerin tüketiminin artırılmasının kalp hastalığı risk faktörlerini azaltabildiğini gösteriyor, antioksidan içerikleri sayesinde kansere karşı da koruyucu olabilecekleri biliniyor. Elbette her şeyde olduğu gibi dengeyi ve porsiyon kontrolünü sağlamak önemli. Günde en az 5 porsiyon (yaklaşık 400 gram) sebze ve meyve tüketilmesi önerisini hatırlatmak istiyorum, bunlardan en az 3 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu ise meyve olarak düşünebilirsiniz. 1 porsiyon meyvenin eşdeğerlerine örnek verecek olursak 20-25 üzüm, 15-18 çilek, 10-12 kiraz, 1 orta dilim karpuz veya 2 küçük incir olarak düşünebilirsiniz.

LİF TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

Bu aylarda tatillerle seyahatler artıyor ve dönem dönem bağırsak dengesi bozulabiliyor. Eğer herhangi başka bir sağlık sorununuz yoksa, yeterli su içmek, egzersiz yapmak ve lifli beslenmek, sindirim sistemiyle ilgili sorunlarınızı çözmeye yardımcı olabilir. Lif içeriği yüksek besinleri tüketmek, bağırsak sağlığının yanı sıra kilo kaybı hedefinize de yardımcı olur. Bu besinlerde genel olarak çiğneme süreleri daha uzun olduğu için alınan enerji harcaması da buna paralel olarak artar. Midede daha uzun süre kaldıkları için de tokluk hissi uzar ve kilo vermeye yardımcı olurlar. Geçtiğimiz ay Mucosal Immunology dergisinde yayınlanan çalışma bağırsak ve cilt arasındaki ilişki araştırılmış. Sonuçlar bağırsaktaki diyet lifinin alerjik cilt hastalıklarına karşı koruma sağlayabileceğini belirtiyor. Yani lif tüketimi cildinizi de besliyor. Lif tüketiminizi arttırmak için meyvelerin suyu yerine kendini tercih edin, kabukları ile yenebilen meyveleri soymadan tüketin. Haftada 1-2 kez mutlaka kurubaklagil tüketmeye özen gösterin, salatalarınıza haşlanmış mercimek, barbunya gibi alternatifler ekleyebilirsiniz. Tahılların kepeği ayrılmamış tam taneli olanlarını tercih edin.



YETERİNCE SIVI ALIYOR MUSUNUZ?

Vücudumuzdaki sıvı kaybı; ter, solunum, dışkı ve idrar ile olur. Bunaltıcı sıcak havalarda nefes alıp vermek bile sıvı kaybına sebeptir; terlediğinizi görmeniz şart değil. Kadınların günde ortalama 2 litre, erkeklerin ise 2.5 litre suya ihtiyacı vardır. Ancak egzersiz yapıldığında, bu miktara her yarım saat için 1-2 bardak daha eklenmeli gerekiyor. Susama hissini beklemeden su tüketin, mutlaka düzenli için. Su tüketmek zor geliyorsa, suyun içine bir-iki damla meyve suyu veya taze meyve parçaları, nane ve limon ekleyerek de tüketmeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca maden suyu da sıcak havalarda elektrolit kaybına karşı sıvı takviyesi olarak iyi bir alternatif olacaktır.





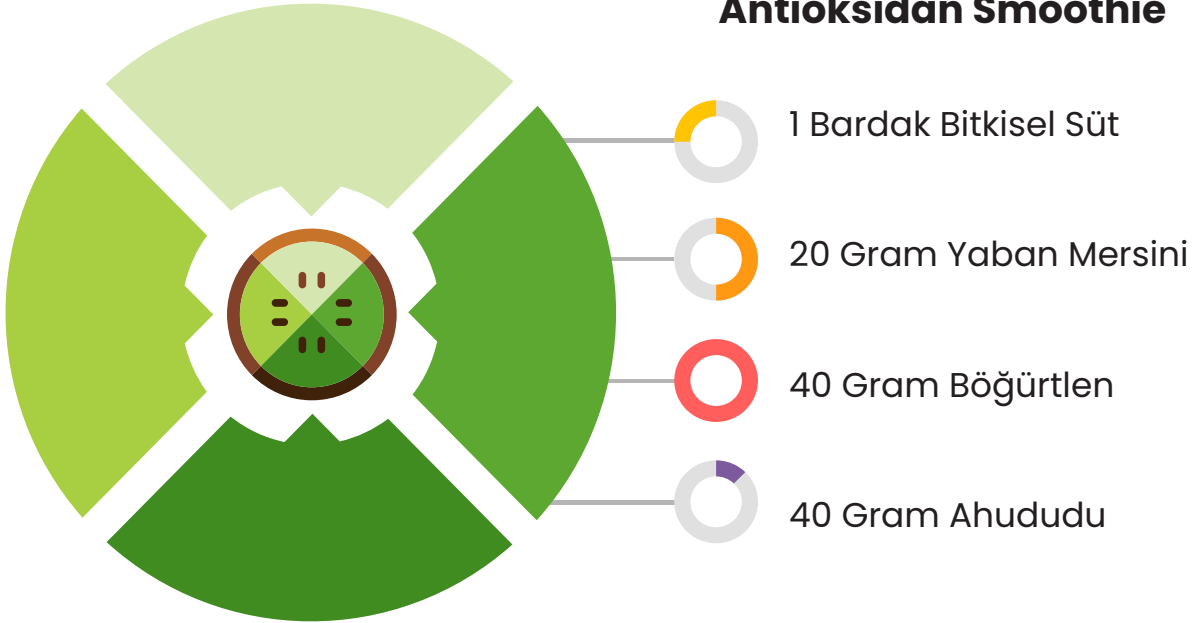
YAZ İÇECEKLERİNE ŞANS VERİN

Güneşten gelen ultraviyole (UV) ışığa maruz kalma, sigara dumanı, kirlilik ve kötü beslenme gibi faktörler ciltte serbest radikal üretimini artırabilir. Vücutta antioksidanlardan daha fazla serbest radikal olduğunda cilt hücreleriniz zayıflamaya başlar ve yaşlanma belirtileri kendini gösterir. Böğürtlen, ahududu, çilek gibi kırmızı-mor renkteki meyvelerin içerdikleri antioksidanlarla sağlığı koruyucu etki gösterdiğinden bahsetmiştim. Smoothielerinizi bu meyveler ile hem renklendirebilir hem de güçlendirebilirsiniz. Yaban mersinini hem taze hem de dondurulmuş olarak bulmak mümkün.





Antioksidan Smoothie



Bütün malzemeler blenderdan geçirilir, dilerseniz hindistan cevizi ekleyebilir ve bol buzla tüketebilirsiniz.

Afiyet ve sevgiyle...

KÜLTÜR-SANAT

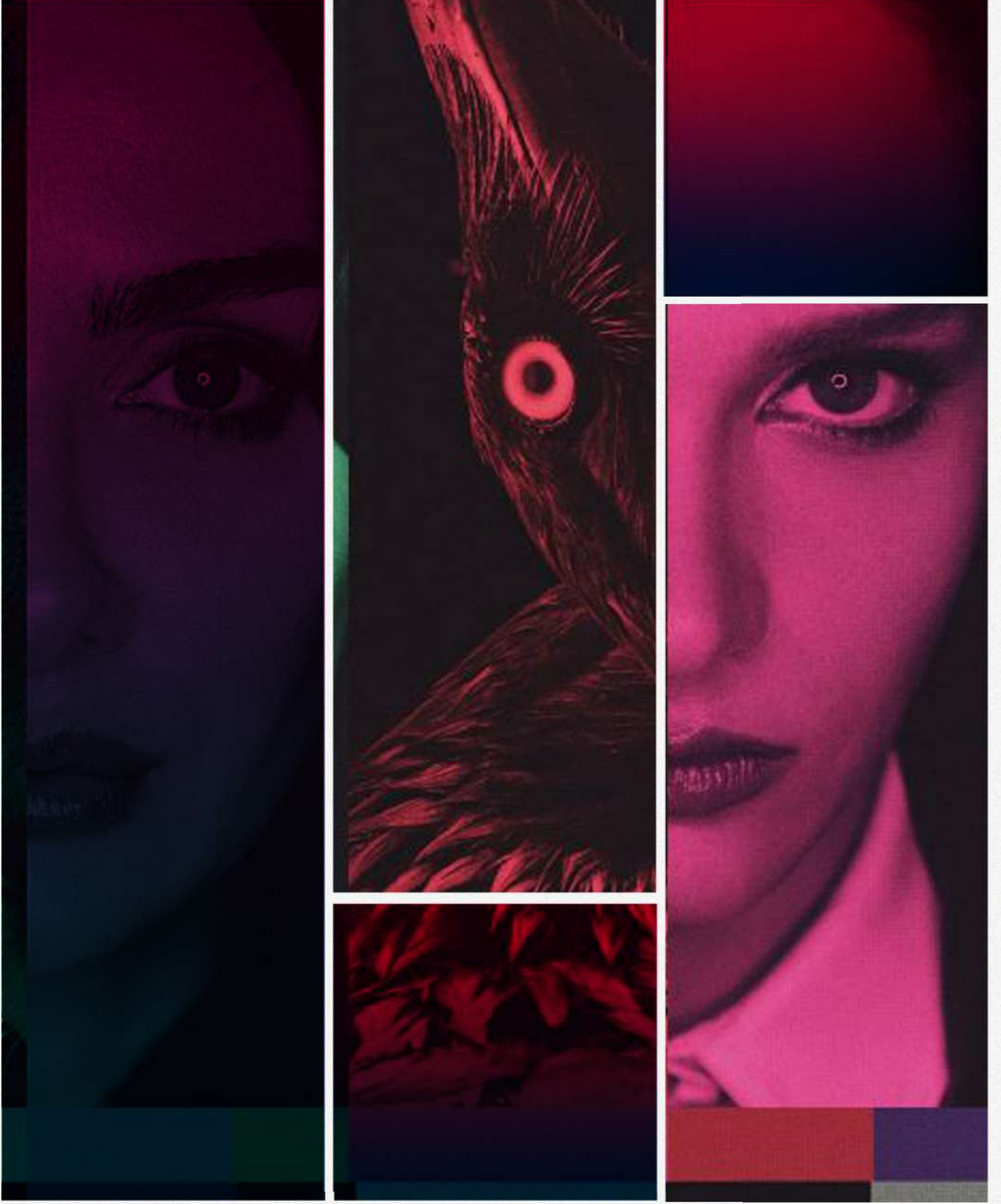
UNCHARTED (2022)



Macera, gizem ve aksiyon filmi tutkunlarının seveceği türden bir yapımla karşınızdayız. 2022 yapımı Uncharted filmi aynı isimli bir video oyunundan uyarlama. Başrolleri Tom Holland ve Mark Wahlberg'in paylaştığı yapım dur durak bilmeyen aksiyonuyla ve bulmaca çözermiş hissi veren kurgusuyla sizi koltuklarınızdan ayırmayacak. Film konusuna gelecek olursak, Uncharted, genç ve korkusuz Nathan Drake ile kıvrak zekalı ortağı Victor Sullivan'ın çıktıkları ilk hazine avında yaşadığı maceraları konu ediyor. Hazine avcısı Nathan Drake, efsane-

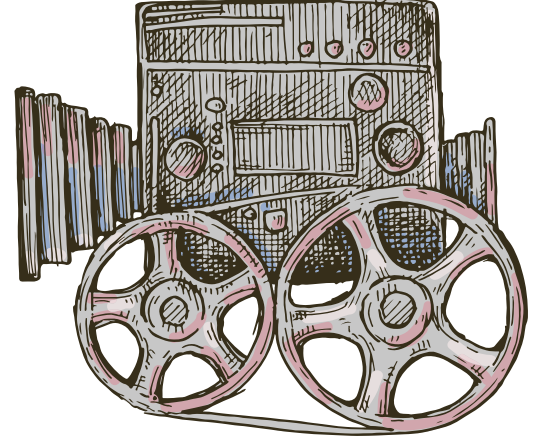
vi Güney Amerika altın şehri El Dorado'nun yerini bulabileceğine inanmaktadır. Kıvrak zekalı ortağı Victor Sullivan ile yola koyulan Nathan'ın planı, hırslı bir rakip tarafından keşfedildiğinde, altın şehir arayışı bir yarışa dönüşür. Nathan, baş düşmanının açgözlü entrikalarını ve planlarını engellemek ve El Dorado'ya ondan önce ulaşmak için tüm becerilerini kullanmak zorundadır.

KÜLTÜR-SANAT



KUŞ UÇUŞU

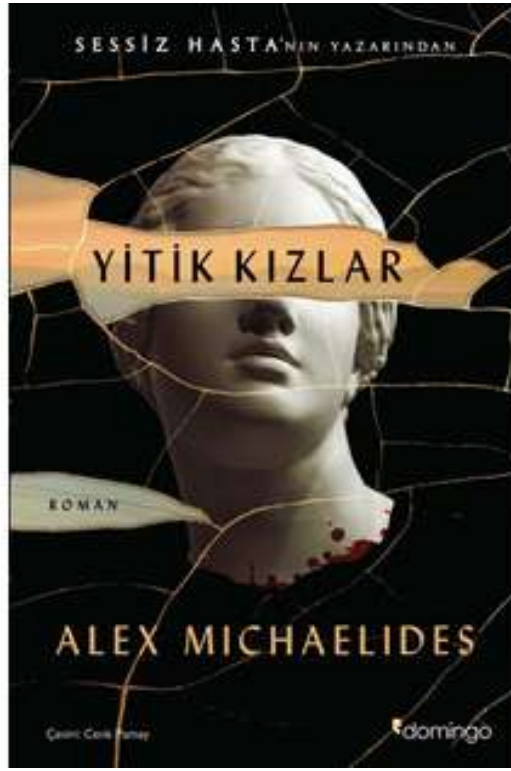
**"Kuşak çatışmasının
içinden geçiyorsanız ve
özellikle medyadaysanız, bu
diziye bir şans vermelsiniz."**



Netflix yapımı yerli ve orijinal bir hikâyeye hazır mısınız? 2022 yapımı, Meriç Acemi'nin yaratıcılığını üstlendiği Kuş Uçuşu sizlere bambaşka bir öyküye sevk edecek. Klişe dizilerden sıkılmış, yüzünü dijitalle dönmek isteyen, kısa bölüm süreleriyle vaktinizi de olumlu değerlendirmek istiyorsanız, e biraz da entrika istiyorsanız Kuş Uçuşuna şans vermelisiniz. İlk bölümü 3 Haziran 2022'de yayınlanan dizinin konusu, klasik bir kuşak çatışmasının doğurduğu hırs çemberinin çok ötesinde. Kuş Uçuşu, farklı hayat biçimlerine sahip olan X kuşağı ile Z kuşağının amansız bir karşı karşıya kalış serüveni-

ni bizlere izletiyor. Bakış açıları, yaklaşımlar ve hedefe giden yolda yürüme biçimleri X kuşağına göre artık bambaşkadır. Genç bir kadın olan Aslı da kariyer basamaklarını tırmanmak için çok çalışmaya güvenmek yerine "kuş uçuşu" gitmeye çalışır. Yeni dünyanın yöntemleriyle en üste ulaşmaya çalışan Aslı, amacına ulaşabilecek midir?

Dizinin başrollerini Birce Akalay, İbrahim Çelikkol, Miray Daner ve İrem Sak paylaşıyor. 8 bölümden oluşan ilk sezonda farklı karakterlerin kendi yöntemiyle galip gelme yarışını hikaye derinliği ile bizlere izletmeyi hedef bilen yapım, izlenmeye değer.



Edward Fosca bir katil! Mariana bundan emin ama hiçbir şey yapamıyor. Çünkü Cambridge Üniversitesi'nde Yunan Tragedyası profesörü olan Fosca, bütün kampüsün hayran olduğu, yakışıklı, karizmatik ve lekesiz bir adam. Özellikle Genç Kızlar Kulübü denen özel hayran topluluğundaki öğrencileriyle ilginç bir yakınlığı var.

Bu kızlardan birinin törensel şekilde katledilmesi üzerine Mariana, psikoterapi uzmanlığını polise yardım için kullanmaya başlıyor. Eski okulu Cambridge'de, kuleler ve taş duvarların sardığı bu cennette,

antik geleneklerin uğursuz bir şeyi sakladığının farkında. Lehinde görgü tanığı olmasına rağmen, katilin Edward Fosca olduğundan zerre şüphesi yok. Ama bir profesör neden öğrencisini öldürür? Ve neden Yunan mitolojisinin "genç kızı" Persephone'nin ayinlerinden ve yeraltı dünyasına yolculuğundan söz edip duruyor?

Kampüste yeni bir cesedin bulunmasıyla, Mariana'nın suçlunun Fosca olduğunu kanıtlama çabası onu çöküşün kıyısına sürükleyecek bir saplantıya dönüşüyor.



“Bir hedef bulacaksınız, o uğurda çalışacaksınız, hedefinizi gerçekleştirmek için bir yol arayacaksınız, yol yoksa da o yolu yapacaksınız. Bir defa geçtiğiniz yoldan da bir daha geri dönmeyeceksiniz. Çünkü lüzumsuz geri dönüş başarısızlıktır, tekrara düşmektir, ufku kapatmaktır. Hedef bulmak, yol açmak ve aynı yoldan geri dönmek... Hayattaki gayemiz budur.” (İlber Ortaylı)

Kendi kendinin mimarı olma ve hayata atılma... Yetenek, keşif, merak, potansiyel, heves, ayakta kalma güdüsü... Öğrenmenin, çalışmanın, düşünmenin yolları ve yöntemleri... Çalışacağız, okuyacağız, göreceğiz, planlayacağız, kendimize bir hayat kuracağız, tamam ama bunu hangi ölçüye göre yapacağız?

İlber Ortaylı bu kitapta kişinin hayattaki gayesini nasıl belirleyeceğini, hedefini nasıl koyacağını, geleceğini nasıl planlayacağını, potansiyelini nasıl değerlendireceğini yüzyılların içinde dolaşarak, tari-

hin büyük düşünürlerinin binlerce yıla meydan okuyan görüşlerini de yanımıza katarak izah ediyor. Kendimize her gün sorduğumuz ve cevap bulmakta zorlandığımız soruları kendi deneyimleri ve engin bilgisi ışığında yanıtlıyor.

- İnsan kendini nasıl inşa eder?
- Potansiyelimizi değerlendirebilmek için hangi yeteneklere sahip olmalıyız?
- İnsan hedefini nasıl koyar, geleceğe dönük planlarını nasıl yapar?
- Yeteneğimizi, merakımızı nasıl keşfederiz ve nasıl geliştiririz?
- Kendi talihimizin mimarı olabilir miyiz?
- Etrafa bakma sanatı nedir, nasıl öğrenilir?
- Mutluluk neden hem hakkımız hem de görevimizdir?
- En zor zamanlarda direnme gücünü nerede bulacağız ve ilhamı nelerde arayacağız?

KÜLTÜR-SANAT BİR BEKLEYİŞİN HİKAYESİ



Oyunun Konusu:

Bir tren garında kesişen üç hayat. Terkedilmiş bir vagonda yaşarken tren bekleyen yolculara hikayeler anlatıp şarkılar söyleyerek yaşama tutunan üç demir yolu hikayecisinin hayatı. Sevgi ve Bekleyişe dair tek perdelik bir oyun. Oyunun konusu: Yaşamın içerisinde hissettikleri duygular ve kayıplarla bir araya gelen üç hikaye anlatıcısının, treni bekleyen yolculara anlattıkları hikayelerle, söyledikleri şarkılarla başka diyarların esintisini hissettirdiği, yaşamın içerisindeki gerçeklere rağmen umut etmeyi anlatan bir bekleyişin, bir gidemeyişin hikayesi. Paylaşamadığımız bekleyişleri, gizlemeye çalıştığımız rahatsızlıkları, bazen gitmek zorunda kaldığımız aşkları anlatan bir hissin hikayesi.

Bir Bekleyişin Hikayesi

Tek Perdelik Bir Dram

Yazan: Oğuzhan Dağlar

Yöneten: Oğuzhan Dağlar

Oyuncular: Ahmet Saim - Cansın Semenderoğlu - Oğuzhan Dağlar

