

Twitburc

LIFE STYLE

MAYIS-HAZİRAN 2022

DUYGUSAL BOŞLUKTA

Olduğunu Nasıl
Anlarsın?

Anne

Baba Demek
Ömür Demek

+

ASTRO

Moda

ELVEDA
SEDANTER
YAŞAM!

TÜLİN
Sahin



TWİTBURC ASTROLOJİ VE YAŞAM

Astroloji Bir Yol Haritasıdır...

55 – 56. 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. 55-56 | MAYIS-HAZİRAN | 2022

2022 ASTRODEFTER	4
TÜLİN ŞAHİN RÖPORTAJ	5-15
ANNE	16-17
CİNSEL HAYATIN TABULARI	18-20
DUYGUSAL BOŞLUKTA OLDUĞUNU NASIL ANLARSIN?	21-23
DÜŞÜNCELERİN NE KADAR ESİRİSİNİZ?	24-26
ELİMİZ AYAĞIMIZ KÜÇÜK EV ALETLERİ	27-28
İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI	29-31
ÖZGÜRLÜK VE ÇOCUK	32-35
BABA DEMEK ÖMÜR DEMEK	40-41
ELVEDA SEDANter YAŞAM!	42-44
ASTROMODA	45-49
OP. DR. MURAT EMANETOĞLU	50-55
KÜLTÜR SANAT	54-59

ASTRODEFTER

Twitburc



ZEYNEP TURAN

İNKILAP 95

TÜLİN ŞAHİN

Dile kolay tam 24 yıldır mankenlik yapıyor. Tüm dünyada çok az kişiye nasip olacak uzun soluklu bir kariyer.

Dile kolay tam 24 yıldır mankenlik yapıyor. Tüm dünyada çok az kişiye nasip olacak uzun soluklu bir kariyer. Danimarka'da doğup büyümüş olan Tülin Şahin'in 15 yaşındayken 'Supermodel of Denmark' yarışmasını kazanmasıyla, kariyerinin hız kesmeyen serüveni başlamış oluyor. Tülin Şahin'in başarı dolu kariyerinde; 18 yaşından itibaren dünyanın dört bir yanında podyumlarda yer almak ve kamera karşısında olmanın yanı sıra dünyaca ünlü markaların yüzü olmakta var. Üstelik bunu başaran ilk Türk model. Malum ülkemizde mankenlik başka mesleklere geçiş yapmak için basamak olarak görünür. Fakat bu seçenek top model Tülin Şahin için hiçbir zaman geçerli olmadı. Mankenliği istikrarlı şekilde yaparken, podyumların ve markaların

vazgeçilmez ismi haline geldi. Birçok alanda yardım "meleği" olarak gördüğümüz Şahin sosyal sorumluluk projelerinde de aktif. Kadınlar, çocuklar, kansere farkındalık, eğitim... Son olarak Sina pırlanta'nın reklamlarında yer alarak; büyük, küçük herkesin beğenisini topladı. İşine duyduğu heyecan, sevgi ve saygıyı ilk günkü gibi korumaya devam ediyor. Öte yandan onu her şeyden daha çok heyecanlandıran 2.5 yaşında bir kızı da var. Bir yandan annelik diğer yandan yoğun iş programı derken; tam bir Yay burcu olan Tülin Şahin ile tüm bunları nasıl dengelediği hakkında konuştuk. İçtenlikle sorularımızı cevapladı...



2022 yılına nasıl planlarla girdiniz, bu yıl gerçekleştirmek istediğiniz hedefleriniz neler?

Son 2 yıldır tüm dünyada hepimizin yaşadıklarına baktığımız zaman artık güzel girdik diyebiliyormuyuz ki inanın bilmiyorum. Acayip zamanlardan geçiyoruz hep birlikte.

Sağlıklı yaşamın en önemli 3 yapıtaşını Tülin Şahin nasıl tanımlar?

Sağlık, huzur, mutluluk

Stilinizi nasıl tanımlarsınız, sizin için moda nedir?

Casual chic diyebilirim. Veya mood uma göre de olabilir. Öncelikle moda ve stil iki farklı kavram. Moda adı üstünde o an neyse moda onu giymek ve tüketmek ve ne modaysa onu kopyalamak demek. Stil ise daha kişisel. Modayı kendi stilinize adapte ederek takip etmek sizi daha özgün kılar. Copy paste olmazsınız. Bir şey var ki; hem modayı takip ederken hem de kendi stilinizi oluştururken her zaman vücut, yüz tipiniz, saç renginiz/kesiminiz, cilt ve göz rengine göre tercihler yapmalısınız.

.....

**"Moda Dünyasında Vazgeçilmez Olmak
İçin Çalışmak Gerekıyor"**

.....





Bir anne olarak, kadınlara önerileriniz nelerdir?

Bu konuda elbette ki moda veya mankenlik gibi ahkam kesemem :) ilk tecrübem ve sadece 2.5 yaşında bir kızım var. Ama şunu diyebilirim ki her kadın doğa gereği annelik içgüdüğü taşıyor. İster 20 ister 40 yaşında anne olsun ne yapacağını mutlaka biliyor. Nasıl ki her bebek, çocuk farklı her annenin de kendince yöntemleri vardır ve farklıdır diye düşünüyorum. Annelere özellikle şunu şunu yapın denmesini doğru bulmuyorum. Veya anne oldu diye herkese bilgi dağıtmalı diye bir durum da olmamalı. Elbette bu süreç içinde çok şey öğrendim, öğreniyorum ve kendimce çok şey biliyorum :) En başta çok kuzenli bir ailede büyüdüm ordan bol bol tecrübem var :) çünkü ben ilk torunum ve hepsiyle ilgilenmişliğim hepsine bakmışlığım var :) artı olarak etrafımda hep çocuklu aileler var onların çocukları da nerdeyse elimde büyüdü. Tüm bunların üzerine bir de hamileyken 15-20 hafta NTV'de Tülin Şahin ile hamilelik günlüğü adında bir program yaptım. Benim için hızlandırılmış kurs oldu o program. Doktorlar, uzmanlar konuklarımızdı. Dolayısıyla hepsinden çok bilgi edindim. Arkadaşlarım beni anne olduktan sonra şöyle özetliyor %50 geleneksel %50 bilimci anne. :) Evet öyleyim diyebilirim. Doktoruma danışılması gerekenleri danışırım ama en ufak bir şeyde zıt pıt doktoru arayan birisi de değilim :) Gelenekselliğim de kendi annemden, halalarım, yengelerim, teyzelerim ve arkadaşlarımdan ne gördüysem ordan geliyor. Eski ve yeniye harmanlamak diyelim. Bazı yeni yöntemler hiç bana göre değil mesela.



.....

"%50 Geleneksel %50 Bilimci Bir Anne"

.....

Annelik nasıl bir duygu?

Anlatılmaz yaşanır derler ya işte aynen öyle :))

Kendi şampuanınızı çıkarma projeniz nasıl gidiyor ne zaman çıkacak?

Bildiğimiz kadarıyla bir sosyal sorumluluk yönü de var. Evet kendi şampuan serimin üzerinde çalışıyoruz yaklaşık 2 yıldır. Saçlarım alameti farikam gibi biliyorsunuz :) herkes soruyor sırrı ne diye. Çok özel bir şampuan serisi geliyor. Herkes çok güzel saçlara sahip olacak :) ve evet bir sosyal sorumluluk tarafı da var. Gelirin bir kısmını TEV 'e (Türk Eğitim Vakfı) bağışlıyor olacağız. Yani bu şampuanlar çocuk okutacak.

Sina Pırlanta'nın yüzü oldunuz. Mücevher tutkusu olan kadınlardan mısınız? Pırlantaların enerjisine inanır mısınız?

Öncelikle Sina pırlanta ailesine katılmak çok büyük bir gurur ve onur. Pırlanta gibi bir aileye katılmaktan çok mutluyum. Her zaman beğendiğim ve kullandığım bir markaydı şimdi yüzü olmak çok gurur verici. Elbette ben de her kadın gibi pırlantaları çok seviyorum ve kullanıyorum. Pırlantanın enerjisi bambaşka ve çok inanırım kişiye kattığı enerjiyi.

Sadece beyaz pırlanta değil her renk pırlantayı çok beğenerek kullanırım. Bir de benim hep dediğim bir şey var pırlantalarla ilgili. Hani denir ya alıyım bu pırlantayı şu özel günde takmak için saklarım. Ben de hep demişimdir ki madem yaşadığımız her gün özel ve değerli o zaman her gün o severek aldığımız pırlantayı takmalıyız. Çünkü kim bize yarını garanti ediyor öyle değilmi? Ya o özel gün hiç gelmezse, ya o gün takmak nasip olmazsa. Bir de bu açıdan bakmak lazım.

Podyumları vazgeçilmez ismisiniz hiç bırakmayı düşündünüz mü, neden?

Çok teşekkürler. Hızlı değişen moda dünyasının içinde vazgeçilmez olmak elbette güzel. Ama bunun için çok çalışıyor olmak veya çalışmış olmanız gerekiyor. Nasıl ki işini severek yapan insanlar bırakmayı düşünmez :) ben de işimi çok severek yapıyorum öyle bakabiliriz olaya :) Kendime iyi baktığım sürece,podyumda olmak bana keyif ve heyecan verdiği sürece bırakmayı düşünmüyorum. Artık tüm dünyada mankenlik 'yaşsız' bir formata büründü. Eskisi gibi 25 yaşında emekli olmak zorunda değil modeller. Ki zaten bu yıllarca yanlış ve acımasız bir şeydi. Mesleğimizin bu yöne doğru evrilmesi tabii ki iyi oldu. Çeşitlilik ve yaşsızlık artık daha çok vurgulanır oldu. Yani olması gerekenler oluyor.

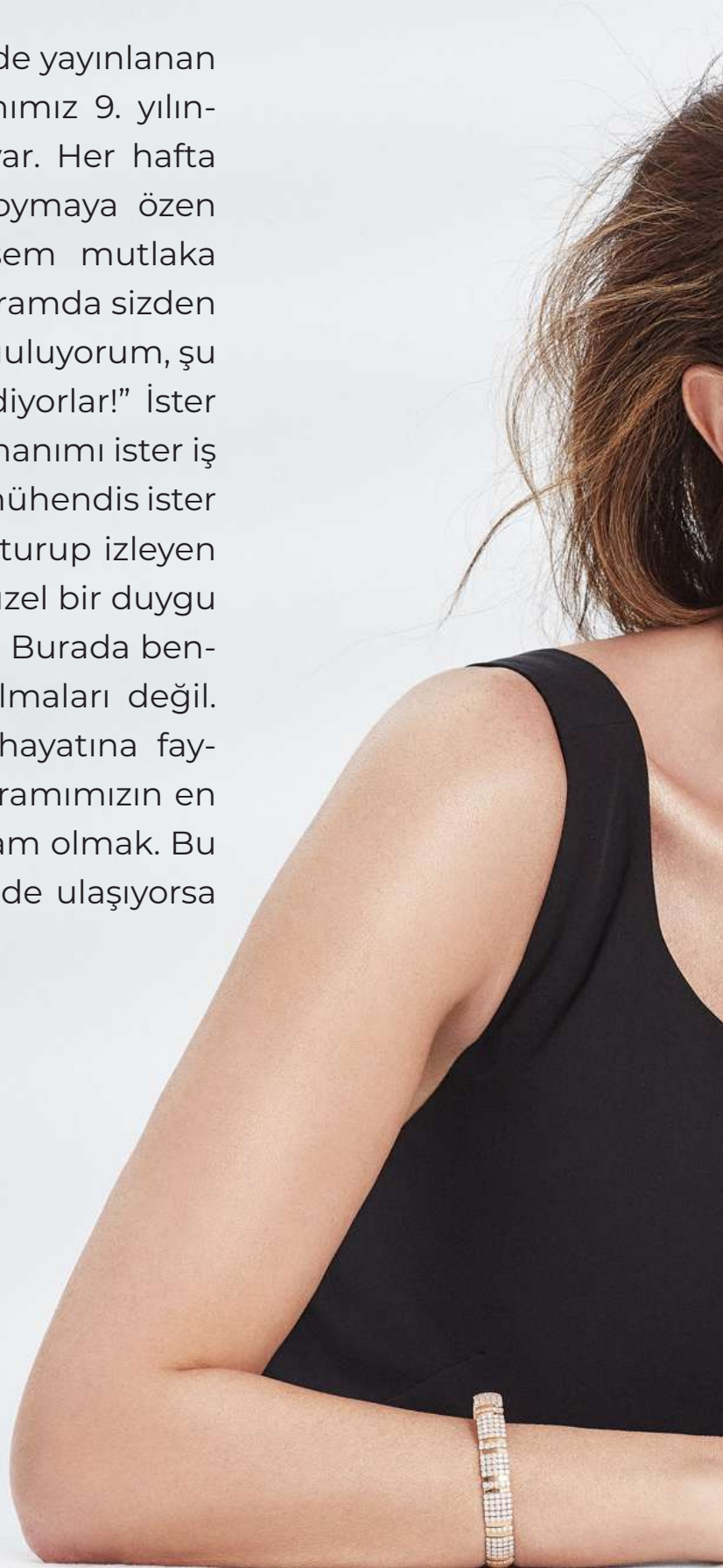


Moda programınız kaçınıcı yılında?

Sizce moda nedir?

Takipçilerimize neler önerirsiniz?

Star TV de her Pazar saat 11.00'de yayınlanan Tülin Şahin ile moda programımız 9. yılında Sadık bir izleyici kitlemiz var. Her hafta bilgi dolu program ekrana koymaya özen gösteriyoruz. Her nereye gitsem mutlaka kadınlar "Ayy Tülin hanım programda sizden şunu öğrendim harika bilgi uyguluyorum, şu ürünü önerdiniz mucizeymiş diyorlar!" İster bir devlet dairesi olsun ister ev hanımı ister iş kadını ister bir doktor ister bir mühendis ister bir öğrenci hatta anneleri ile oturup izleyen küçük kız çocukları. O kadar güzel bir duygu ki bu şekilde geri dönüş almak. Burada benim için önemli olan izlemiş olmaları değil. Verdiğim bilgilerin birilerinin hayatına faydası olması. Çünkü bizim programımızın en büyük iddiası 'bilgi dolu' program olmak. Bu da 7'den 70'e nokta atış şeklinde ulaşıyorsa ne mutlu bizlere.







*Tınısı ne güzel, söylemesi ne hisli bir kelime.
Hala anne diye seslenebiliyorken; izin verin
bollukla dökülsün dudaklarınızdan bu kelime.
Sıkıca sarılın.*

Derdinizi dert edinip sizi dinleyen, yaranızı korkmadan açabileceğiniz kim var başka?

Yaş kaç, vaziyet ne olursa olsun elinizin telefonda ilk gittiği kişi değil midir anne?

İlk danıştığınız, ilk heyecanınızı paylaştığınız, ilk acınızı sırtlayanınız değil midir?

Geçtiğimiz yıllardan farklı bir Anneler Günü hediye edin annenize.

Köpüğü bol, sıcak bir kahve eşliğinde mutlu günlerinizi yad edin karşılıklı, Atın kendinizi yeşilliklerin arasına, uzunca bir yürüyüşe çıkın annenizle; güzergâh nereye götürürse oraya doğru ilerleyin,

Geleceğinizi paylaşın, istikbalinize dair planlar yapın annenizle,

Pikniğe çıkın bu yıl. Beraber girin mutfağa sepetinizi hazırlayın.

Konuşun uzun uzun; belki geçmişten gelen yaralarınızı, onunla var olan anılarınızı, gözlerinizde taşıdığınız sevginizi, kokusuna duyduğunuz hasreti konuşun.

Aranıza mesafeler girse de kalbinizin bir attığını hissettirin. Bir telefon mesafesinde de olsa varlığınızı içine çekebileceğine dair hediye verin annenize.

Hala vaktiniz varken; anı biriktireceğiniz günlerden birine daha imza atın.

Anneliği yaşatan ve yaşayan tüm annelerimizin, Anneler Günü kutlu olsun.

CİNSEL HAYATIN TABULARI

Cinsellik konuşulmaz, cinsellik tartışılmaz, cinsellik hiçbir şekilde dile dolandırılmaz. Sebebi, çok açık ifade edilmesinden hoşlanılmayan tabuların içine doğduk. Sayısız kalıp barındıran cinsellik her bireyin doğal sürecidir aslında. Çiftler arasında birçok noktada eksik ve yetersiz hissedilmesine, kimi zaman başka problemlerin doğmasına bile neden olabilecek bazı konu başlıklarını derledik.

Cinsel Sorunlar Vardır!

Çiftlerin birbirine en yakın hissettiği cinselliğin; görev olarak algılanması ve bireylerin kendi sorunlarına odaklanmaması, var olan problemlerin görmezden gelinmesine neden oluyor. Bu “görmedim, duymadım, bilmiyorum” hali birtakım sağlık sorunlarına neden olabileceği gibi partnerler arası dinamiğin de negatif etkilenmesine neden olabilir. Konuşurlarsa daha büyük bir sorunla karşılaşacaklarından emindirler.

İlk Hamleyi Karşı Taraftan Beklemek

Çoğunlukla kadınlarda görülen bu durum; bastırılmış cinsellik algısının verdiği utanç hissinden doğuyor. İstekli olmanın ayıp olduğunu düşünerek, karşı tarafın harekete geçmesini beklemek; birçok ilişkide sıkıcılığı ve güvensizliği de beraberinde getiriyor. Yine de ilk hamleyi yapan mutlaka yaftalanıyor.

Cinsellik Amaç Gütmez!

Cinselliğin duygular ve arzulardan geldiğini, bunun güçlü bir duygusal iletişim olduğunu unutmamak gerekir. Kimi zaman görev bilinci kimi zaman ise isteklerini yaptırmak için cinselliği kullanmak; ilişkinin içindeki romantizmi ve tutkuyu öldürdüğü gibi bireysel psikolojiye de oldukça zarar vermekte.

Açık İletişimi Kesmeyelim

Partnerler arası diyalogun az olması her alanda negatif etkilere neden olurken aynı durum yatak odası içinde geçerli. Eşler birbirlerinden istek ve arzularını gizledikçe arada görülmez bir duvar örülmesine neden olabilir.

Kendini Yeniliğe Kapatmak

Günlük hayatın temposunda farklı şeyleri hissetmek ve arzulamak zordur. Hele de hayal etmek imkansıza yakındır. Zihninizdeki kuralları ve öğretilmiş doğrularla yatak odasına girdiğiniz sürece ilişkiniz monotonluğa yenilmek zorunda kalacak.

Çenebazlığın Alemi Yok

Yersiz konuşanı kimse sevmez! "İyi miydi? Mutlu musun?" gibi size zararı olmayan sorular sormak veya başka alanlarda konuşmaya çalışmak anın büyüsünü kaçırmaktan; karşı tarafı duygusal ve fiziksel tatminden uzaklaştırmaktan başka bir şeye neden olmayacaktır.

DUYGUSAL BOŞLUKTA OLDUĞUNU NASIL ANLARSIN?

Ani bir duyguya yoğun maruz kaldığımızda bununla baş etmekte güçlük çekmemiz normal. Kendimizi duygusal boşluk içerisinde bulmamız da normal fakat bununla nasıl baş edeceğimiz asıl önemli olan. Duygusal boşluğa neden olan konu sadece sevgiliden ayrılmak gibi düşünülmesin; iş değişikliği, başka bir şehre taşınmak gibi değişimlerde duygusal boşluk hissini açığa çıkarabilir. Karşılaşılan olumlu veya olumsuz bir durum tetikleyici olabilir ve ne yapacağımızı bilemez bir halde hissedebiliriz.

Özellikle 2022'nin gökyüzü hareketlerinden baktığımızda ister kişi ister kurum olun, sorunların köküne inme eğilimi veriyor.

Duygusal Boşluğun Belirtileri Nelerdir?

- Kişi, kendi yaşamının bir parçası olmaktan ziyade seyircisi haline geldiğini düşünmeye başlar.
- Yaptığı eylemlerden tat alamaz.
- Duygusal olarak donukluk yaşayabilir.
- Özel hayatını derinlemesine sorgulama hali aktifleşir.
- Aidiyet problemleri ile karşı karşıya kalır.

Duygusal Boşluğu Yönetmekteki Engeller?

Bireysel olarak ne kadar güçlü olsakta kimi zaman sorunları görmekte ve çözmekte problem yaşayabiliriz. Doğru adımları aramak meziyetli olabilir. Fiziksel ve duygusal olarak buna hazır hissedemeyebiliriz ama bir noktada harekete geçtiğimizde iyileşme sürecimiz de başlayacaktır. Duygusal boşluğu yönetirken yapılan bazı hatalar daha depresif hissedilmesine neden olabilir.

- Beslenme alışkanlıklarında tutarsızlık, yoğun şeker ve karbonhidrat tüketme.
- Maddi kontrolü kaybederek, bilinçsizce alışveriş yapma.
- Zamansız ani öfke patlamaları ve iletişimde devamlı savunmaya geçme.
- Duygu yoğunluğundan kaçmak, hafifletmek isterken bağımlılık içeren çeşitli maddelere yönelmek.

Duygusal Boşluğu Yönetmekteki Engeller?

- Sorunun temelini keşfe çıkın.
- Sorunu çözmeye yönelik kalıcı adımlar atın.
- Yeni amaçlar edinmeyi deneyin.
- Baş edemediğiniz noktada mutlaka yardım alın.

Duygusal Boşlukla Nasıl Başa Çıkılır?

- Canınızı acıtan durum ve kişilerden uzak durun.
- Motivasyon düşürücü ve özgüven kıran düşüncelere yenilmeyin.
- Düzenli egzersiz yapmaya özen gösterin. (Açık havada yürüyüşü asla ihmal etmeyin.)
- Kendinize iyi gelen eylemi keşfedin.
- Uyku ve beslenme alışkanlıklarınızdan ödün vermeyin.
- Zihninizin içinde dönen, sorunu veya yıkımı susturamıyorsanız mutlaka yeni alanlara odaklanmaya çalışın.

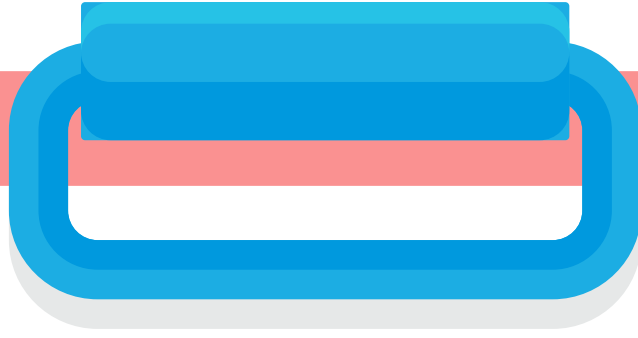


Hayatımızda duygusal iniş çıkışlar her zaman olacaktır. Kimi zaman bize, kendimizi kötü hissettirecekler kimi zaman da kendi yaptıklarımızdan memnun olmayacağız. Her şey kendinize duyduğunuz saygıyı ve sevgiyi sağlamaştırdığınızda yoluna girecektir. Temellerinizi, kendinizin dahi, kimsenin yıkmasına izin vermeyin. Ancak böyle duygusal kaoslardan daha az yara alırsınız.



Düşüncelerin Ne Kadar Esirisiniz?

İnsanoğlu düşünmeden yapamaz. Ancak bu kadar düşünce içerisinde yıpranmamak elde değil. Bu testimizde verdiğiniz cevaplara göre düşüncelerinizin ne kadar esiri, ne kadar kontrol altında tuttuğunuzu fark edeceksiniz.



1- Sosyal ortamlarda sessizimdir.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

2- Bir film/dizi izlerken çok fazla içselleştiririm.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

3- Geçmişini konuşmaktan hoşlanmam.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

4- Geleceğim için planlama yaparım.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

5- Hayal kurmaktan keyif alırım ve bunu paylaşmaktan mutlu olurum.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

6- Ani kararlar almaktan hoşlanmam

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

7- Zor durumlarda kendimi telkin ederim.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

8- Krizli durumlarda mutlaka bir yakınımına danışırım.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

9- "Acaba ne düşünür?" sorusu aklıma sıklıkla gelir.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az

10- Gördüğüm rüyalar gün boyu beni etkiler.

- A. Çok
- B. Orta
- C. Az



EĞER A'LAR ÇOĞUNLUKTA YSA

Düşünmek DNA'nıza işlemiş, hatta yaşam fonksiyonlarınızdan en önemlisi haline gelmiş demektir. Siz ne kadar kendinizi sıkmadığınızı düşünseniz de bilinçaltınızla çoğu zaman bir mücadele içindediniz. Sizi anlamak için yeterince empati kurulmadığını düşünmek öfke seviyenizi arttırabiliyor. Zaman ile aranızda olan limoni ilişki programlı gitmenizi engelliyor olabilir. Kalbinizi ferahlatmanın yolu eylemlerinizi geçiyor.



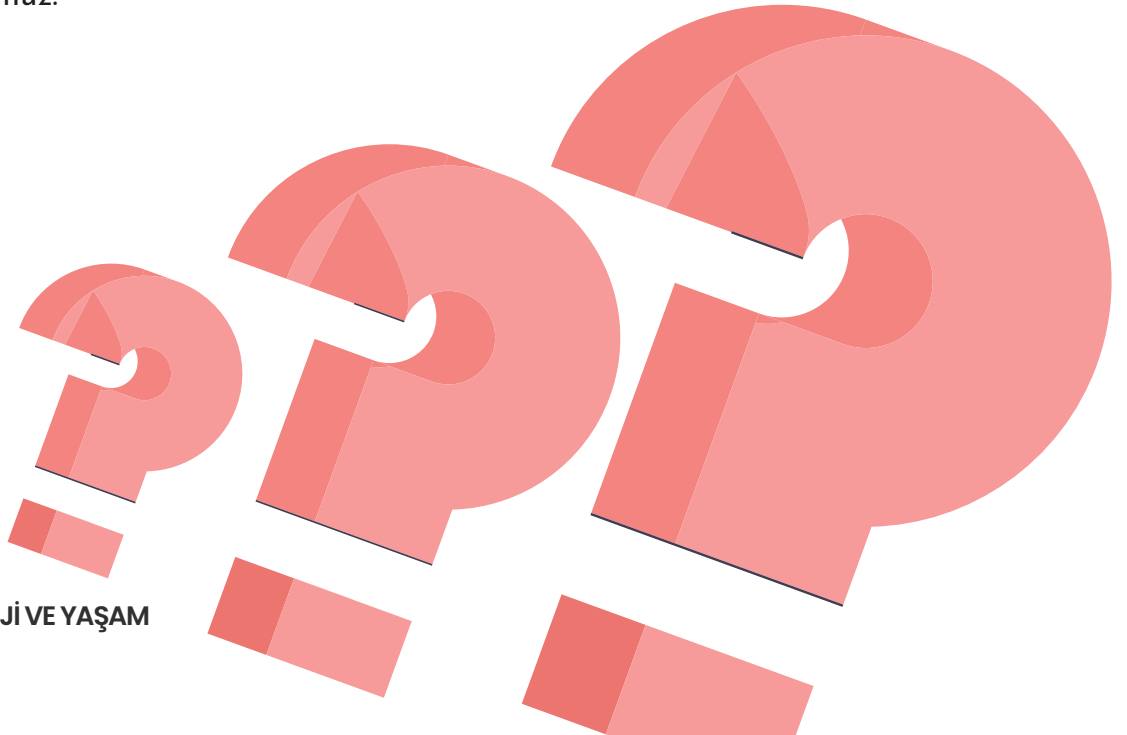
EĞER B'LER ÇOĞUNLUKTA YSA

Etki ve tepki konusunda yerine göre kararlar aldığınızı düşünenlerdensiniz. Sizin için yalnızken konuşulacak ve düşünülecek şeyler sadece yalnızken kalır. Sürekli zihninizi çevrenize açmak istemezsiniz. Açtığınız kişiler de size kalben yakın kişiler olur. Düşüncelerinizin esiri olmadığınızı cümlelerinizle, davranışlarınızla belli edersiniz. Bir plana başlamak için ateşleyici bir sebebe ihtiyacınız yok. Azim duygunuz, hassas yanlarınızı kapatıyor.



EĞER C'LER ÇOĞUNLUKTA YSA

Aklınıza en son takılan şey başkalarının ne düşündüğüdür. Düşüncelerinizle kurmuş olduğunuz dengiyi korumaksa en büyük isteğiniz. Sizin kimseden sakladığınız bir detay yok. Düşüncelerinizin esiri olmadığınızı her halinizle belli ederken aşırı tepkilerden de kaçınan birisiniz. Tabularınızı sırtınıza yük etmiyorsunuz. Rahat tavırlarınızdan çevrenizde sıkılanlar olsa bile, kulaklarınız çevrenize tıkalı, önünüze bakıyorsunuz.



ELİMİZ AYAĞIMIZ KÜÇÜK EV ALETLERİ

Nerede o eski evler, eski sofralar, eski mutfak serüvenleri... Bu sözleri her ne kadar söyleyen kişiler olsa da artık gözümüzün bir yerde aradığı, elimizin aşına olduğu küçük ev aletlerini arar olduk. Olmadıkları zaman işler yolunda gitmedi, strese girdik. En nihayetinde evimizin büyükleri bile bir yerde dijital dünyaya adapte oldu. Geç olsa da güç olmayacak kıvamında olan bu dijitalleşme kolayla ulaşmanın hazzını yaşattı. Bir gözü geçmişe bakanlar ise bu teknoloji deryasını bir şekilde benimsedi.

Zamandan Tasarruf Edip

Lezzetten Taviz Vermeme Dönemi

Yemek yemek kadar mutluluk veren bir aktivite de yemek yapmak aslında. Eskiden binbir türlü zorlukla pişirilen, zamandan ve enerjiden alan yemek yapmak artık bir keyif haline geldi. Sosyal medya uygulamalarından öğrenilen tarifleri tıpkı egzersiz yapar gibi kendi mutfaklarımızla kolayca yapıyoruz. Önlüğümüzü takıp, malzemelerimizi hazırlayıp hepimiz birer şef haline geliyoruz. Kalıplardan çıkaran bir dünyaya hoş geldiniz. Artık her şeyi yapabiliyoruz. Uzmanlık için uğraşmaya gerek yok, ilgi ve sevgi teknolojinin doğru kullanımı ile birlikte nelere ön ayak oluyor görüyoruz sonuçta...



Fişi Çektim Mi?

Hepimize minik anksiyete atakları yaşatan bu soruyu sormayan yoktur. İnanacak da inanmasak da evimizden dışarı çıktığımızda tam da yolun yarısındanyken zihnimize kurt düşüren bu şüpheleri geride bırakacağımız günler de geldi. Artık mobil uygulamalarla evimizi kontrol ettiğimiz açık bıraktığımız ev aletlerini kapatabildiğimiz bir sürecin içerisindeyken korkularımızı bertaraf edenin evimizdeki bu teknolojik yardımcılarımız olduğunu unutmamak gerekiyor.

Hayatın Dinamikleri Değişti

Sosyal medyanın, dijital medya unsurlarının ve pazarlama stratejilerinin yükselişte olduğunu hepimiz biliyoruz. Peki bu teknolojik gelişmeleri kendi hayatımızı kolaylaştırmak adına kullanıyor muyuz? Gökyüzündeki gündem, herkesin şapkayı çıkarıp kendi önüne koymasına gerektiğini hatırlatacak. Şayet bir değişimin içinde olduğumuzun farkında olmayan azınlık bir topluluk olsa da yüzümüzü teknolojinin şafağına doğru çeviriyoruz.

İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI

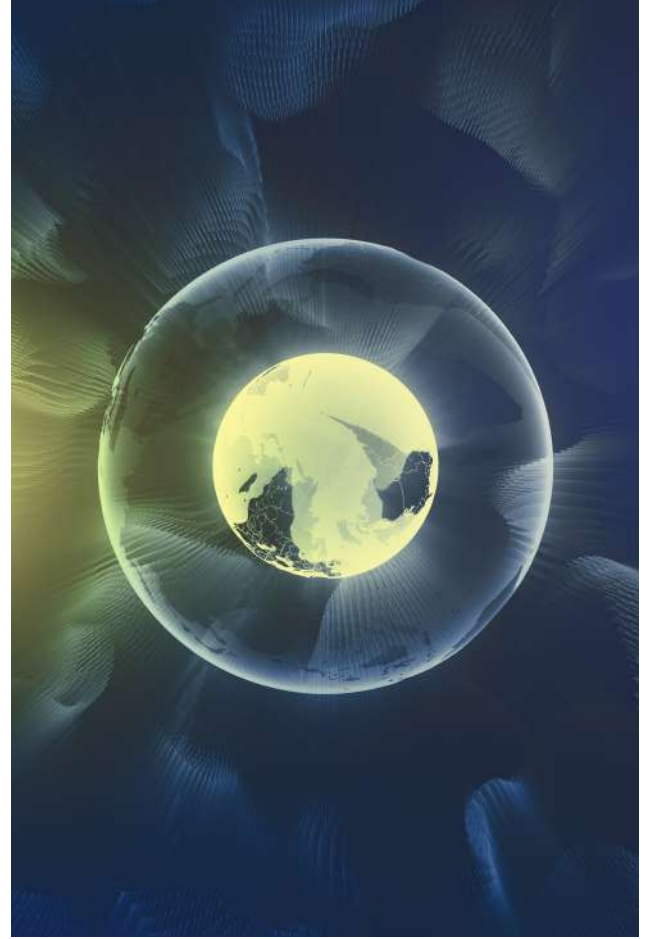
Hayatta doğru hamleleri yapan, krizlerin üstesinden kolaylıkla gelen biri olmak ister miydin? Stres yapmayan ve kendine güvenen bir imaj çizmek? Çevreni şöyle bir süzdüğünde bazı insanları diğerlerine göre daha çekici buluyorsun değil mi? Daha özgün ve daha cana yakın olanlardır onlar. Sözlerine iki katı kulak verirsin. Peki sen neden öyle olamayasın? Kendini geliştirmenin metotlarını hiç düşündün mü? İşte senin için birkaç konu başlığı çalıştık.

1. Neysen O'sundur!

Her zaman için kendin ol. Bu, insanların hayranlık duyacağı bir özelliktir. Başkalarının tarzını taklit etmek, başka gruplara dahil olmak, olmadığın biri gibi davranmak seni daha popüler veya eşsiz yapmaz. Hayatı kendin için yaşadığında gerçek bir anlamı olacak. Kendinden emin olman ve öyle davranman, değerli olduğunu etrafa göstermen saygı kazandıracak.

2. Dinlemeyi Başar

Ne kadar konuşacağına ve ne kadar dinleyeceğine dair bir denge oturt. Karşınızdakini dinlemediğiniz sürece yapacağınız hiçbir hamle iletişimi toparlayamaz. Kapalı iletişim kurmuş olacaksınız ve oluşmasını istediğiniz bağı koparmış olacaksınız. Kaldı ki haklı olduğunuz bir tartışmada bile önce dinlemeyi başarmalısınız...



3. İfadeni Güçlendir!

Kendini ne kadar ifade edebiliyorsun ya da ne kadar ifade ediyorsun? Kendini ifade etme halinin ince bir çizgiden geçtiğini her zaman anlatma. Karşındakine hem bilinçli hem de bilinçaltı olarak sana dair bilgileri açarken, her kartını açık açık ortaya atmamalısın. Zamanla ve yavaş yapılması gereken bu eylemi, lütfen bir çırpıda tüketme!

4. Güçlü Dur!

Çevren ile mutsuzluğunu paylaşmak duygusal anlamda rahatlamanı sağlasa da düşkün olmamak için bazı durumları iyi yönetmelisin. Mümkün olduğunca kendi başına sorunlarını çözmeye odaklan. Yenilmezmiş gibi davranmana da gerek yok ama insanların yardımını almak için onlara yalvarmanda anlamsız olur. Yalnız kalamaz gibi davranma.

5. Cana Yakınlık ile Aşırı Hevesi Karıştırma!

Dışa dönüklük güzeldir ama hevesin aşırılığı itici olabilir. Aşırı istekli olmak, karşındakine "kendini dayatma" hissi uyandırabilir ve kişi bundan rahatsızlık duyabilir. Gülümse ve hoş bir sohbet konusu aç. Her zaman ağır ol. Yeni tanıştığın içi ruh ikizin olsa bile!

6. Kendinden Emin Ol!

Beden dilini geliştir ve her daim kendinden emin bir duruş belirle. Göz teması kurmaktan kaçınma ve jest için ellerini kullanmayı ihmal etme. Kendimizi yalnızca sözlerimizle değil aynı zamanda bedenimizle de öne çıkarırız. Doğru iletişim için doğru sözcükleri ve doğru beden dilini öğrenmeyi unutma!



ÖZGÜRLÜK VE ÇOCUK

2020 yılının Mart ayında başlayan pandemi yavaş yavaş hayatlarımızdan çıkıyor. Kısıtlamaların dalga dalga kaldırılması, en çok çocuklarımızın yaşamlarına özgürlük olarak yansiyacak. Birçok ülke normalleşmeye yönelik adımlar atarken, maskeleri atmak için de gün sayıyoruz. Biz yetişkinlerden çok daha fazla etkilenen çocuklarımız için süreç nasıl ilerleyecek? Pandeminin etkisini üzerlerinden nasıl atlatabilecekler?

Bu Günleri Unutacaklar!

Kulağınıza tuhaf gelebilir ama 2 yıldır çocuklarımızın ağızındaki maske ve kısıtlamaların, gelecekte hafızalarında çok yer etmeyecek. 2022 yılının Nisan ayında tüm dünya pandemi ve maskeye elveda derken, çocuklarımız ise 2024 yılının Eylül ayına kadar yaşadıkları zihinlerindeki dezenformasyondan kurtulacaklar. Gelecekte böyle bir döngüden geçtiklerini hatırlamayacaklar bile. Nasıl mı dersiniz,

- Bu iki yılda ie kapanan çocuklar,
- Kalıplara sıkışan çocuklar,
- Konuşma bozukluğu yaşıyan çocuklar,
- Teknolojiye bağımlı hale gelen çocuklar,
- Dürtüsel atakları olan çocuklar,
- Hatta uzağı görme kasları yavaşlayan çocuklar,
- Fazla kilo almaya yatkın hale gelen çocuklar,

Kova Çağı'na geçište açılan bu yaraların hiçbirisi 2026 yılına kadar kalmayacak.

Pandemi yasakları bugünlerde ortadan kalkarken, önümüzdeki 4 yıl içerisinde derslerin süresi bile 26 – 29 dakikaya kadar inebilir. Teknolojinin içerisine doğup, büyümeye ve gelişmeye devam eden çocuklarımız, bilgiyi bizlerden daha hızlı ulaşabilecekler. Gelecekte bilgi para ile satılmayacak. Çocuklarımızın geleceği ile ilgili öngöremeyeceğimiz büyük değişiklikler bekliyor biz ebeveynleri...

PANDEMİ DEFARMASYONU BİTİYOR!

Yavaş yavaş toparlanırken, bu toparlanma yalnızca kendi hayatlarımızda değil, çocuklarımızın hayatlarında da geçerli. Hatta kendi önceliklerimizi salarak, onların hayatlarını daha çok ön plana alıyoruz. Çocukların rahatlıklarını sağlarken, aşırıya kaçmak beklenmedik tepkilere yol açabilir. Gelecek, çocuklarımızın yeteneklerini hızlı ortaya çıkarırken yapmamız gereken belki de onların eksik olduğu alanları güçlendirmemiz. Çünkü iletişimin gelecekte rolü büyük olacak. O yüzden de evde minik sorumluluklar vermekten de aslan sakınmayın.

2012'den sonra doğan çocukların hepsinin haritasında Neptün'ü Balık'ta.

aşırıya kaçmak beklenmedik tepkilere yol açabilir. Gelecek, çocuklarımızın yeteneklerini hızlı ortaya çıkarırken yapmamız gereken belki de onların eksik olduğu alanları güçlendirmemiz. Çünkü iletişimin gelecekte rolü büyük olacak. O yüzden de evde minik sorumluluklar vermekten de aslan sakınmayın. 2012'den sonra doğan çocukların hepsinin haritasında Neptün'ü Balık'ta.

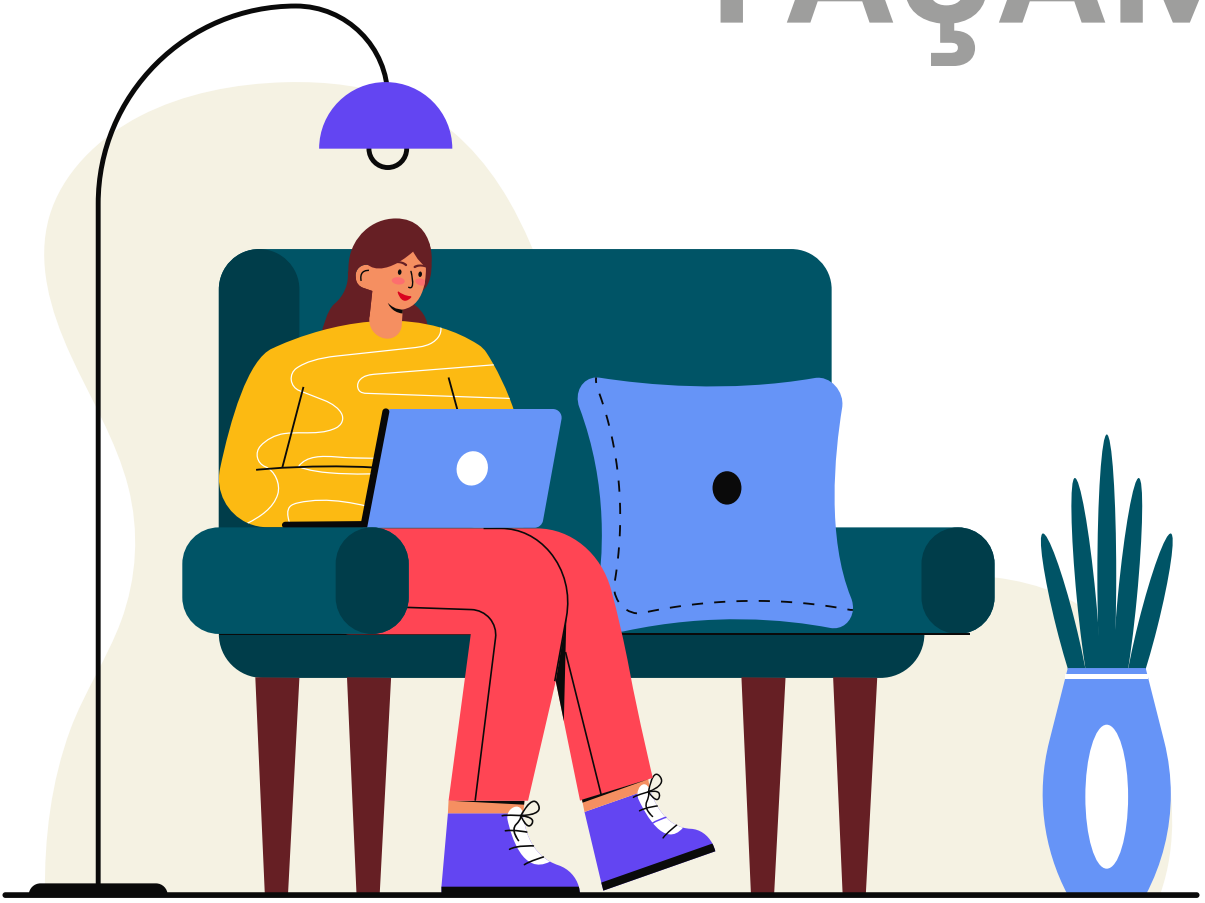


GELECEĞİN MİMAR SİNANLARI!

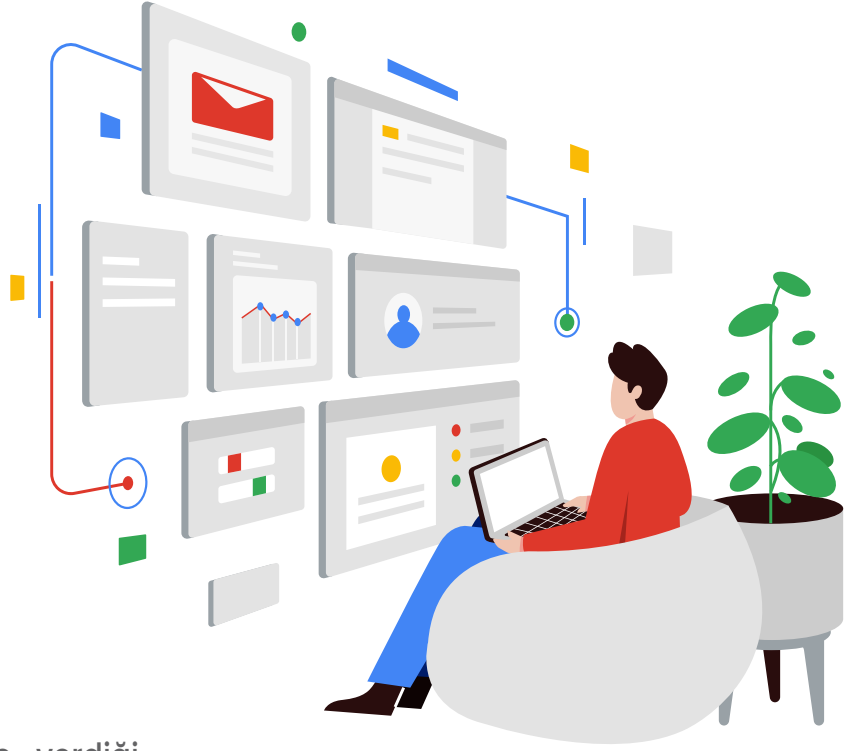
Hayal dünyası fazla gelişmiş çocuklar ile bir aradayız. Neptün'ü güçlü olan bu çocuklar, size bu dönemde çok farklı garip sorular sorabilir. Bu size farklı da gelebilir. Bunların pandeminin gölgesinde oluştuğunu da düşünmeyin. Akılları farklı çalışan, sorgulayan, daha keskin sorular soran bir nesil ile karşı karşıyayız.



ELVADA SEDANter YAŞAM!



Hareket etmek doğamızda var. Bizler hareketsiz kaldığımızda yaşamını rahatlıkla devam eden canlılar değiliz. İnsanoğlunun dünya üzerinde varlık amaçlarından bir tanesi sürekli keşfetmek ve yeni tecrübeler edinmektir. Burada da temponun olmadığı hayat kodları bizleri epey etkiler. Uzun vadeli yan etkiler bırakır. Bu yazımızda sedanter yaşam tarzını bırakmak için neler yapabileceğimizi derledik. Gelin beraber inceleyelim.



Kozmopolit Hapishaneler

Modern alışkanlıkların bize verdiği kolaylık hareketi azaltmamıza neden oldu. Evimizde hareket etmek bir yana artık markete gitmek için bile hareket etmez olduk. Bunu ortadan kaldırmak için evlerimizi sadece barınmak ve beslenme yeri olarak görmememiz gerekiyor. Kendimize göre yapabileceğimiz birkaç değişiklik ile yaşam alanımızın fiziksel ve mental sağlığını ne kadar etki ettiğini gözlemlemek zor olmayacak.

Duyguların da Kondisyonu Vardır

Sedanter yaşamın internetten okuduğunuz kadarıyla sadece vücutta fiziksel etkileri yoktur. Aksine, mental olarak bıraktığı tahribat kişiyi toplumdaki soyutlamakla kalmaz, özgüven zedelenmesi de yaşatır. Bunun üstesinden gelmek adına yeni alışkanlıklar edinerek yaşanabilecek duygusal boşluğu azaltabilir, hayatımıza katacağımız hareketle enerjimizi yaşamımız için harcayabiliriz.

Stalker Sorular: Murat Güloğlu



Ekranların güler yüzlü spikeri Murat Güloğlu, dergimizin Mayıs – Haziran bu sayısına konuk oldu. Neşesiyle izleyicileri ekranlara kilitleyen Güloğlu, Stalker Soruları siz değerli okurlarımız için yanıtladı.

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

Instagram diyebilirim. Evrensel bir dili var. Fotoğraflar veya videolar sayesinde herkesle ortak bir dilde anlaşıyorsun. Hikayeler bölümünün dinamikliği de ilgi çekici.

2. Sosyal medyada sevdiğin ve sevmeyen paylaşımlar neler?

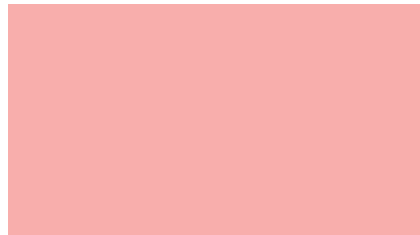
Şehir, coğrafya ve mimariye ilişkin fotoğraf ve videoları çok severim. Dünyanın bir ucundan diğer ucuna böylelikle birkaç dakika içinde gidebiliyorum. Sevmediklerimse genelde tik tok videolarındaki içerikler oluyor.

3. Kötü yorumlar seni etkiliyor mu?

Hayır. Sosyal medyada herkes herkese ulaşabilir durumda, o nedenle bu aymazlıkla isteyen istediğini yazabiliyor. O nedenle güvendiğim bir hesaptan gelmedikçe yorumları takmıyorum.

4. En çok nasıl paylaşımlar yapmak hoşuna gidiyor?

Kent paylaşımlarına bayılıyorum. Seyahate ilişkin ya da beni oturduğum yerde dünyayı dolaştıran paylaşımları severim.



5. Sosyal medyada en son ne paylaştın?

Genelde işimle ve seyahatlerimle ilgili paylaşım yapmayı seviyorum. Son paylaştığım fotoğrafta stüdyodan, yayın öncesinden bir kareydi tabii ki.

6. Sosyal medya mecralarında "kaldırılınsın" dediğin bir kelime var mı?

İnsanı aşağılayan her kelimenin kaldırılması ya da kullanılmamasını isterim.

7. "Story'sine mutlaka bakarım." dediğin, stalkladığın bir ünlü var mı?

Yakın çevrem dışında extra bir kişi ya da kişiler yok açıkçası. Keşfet bölümüne düştüyse baktıklarım oluyor tabii.







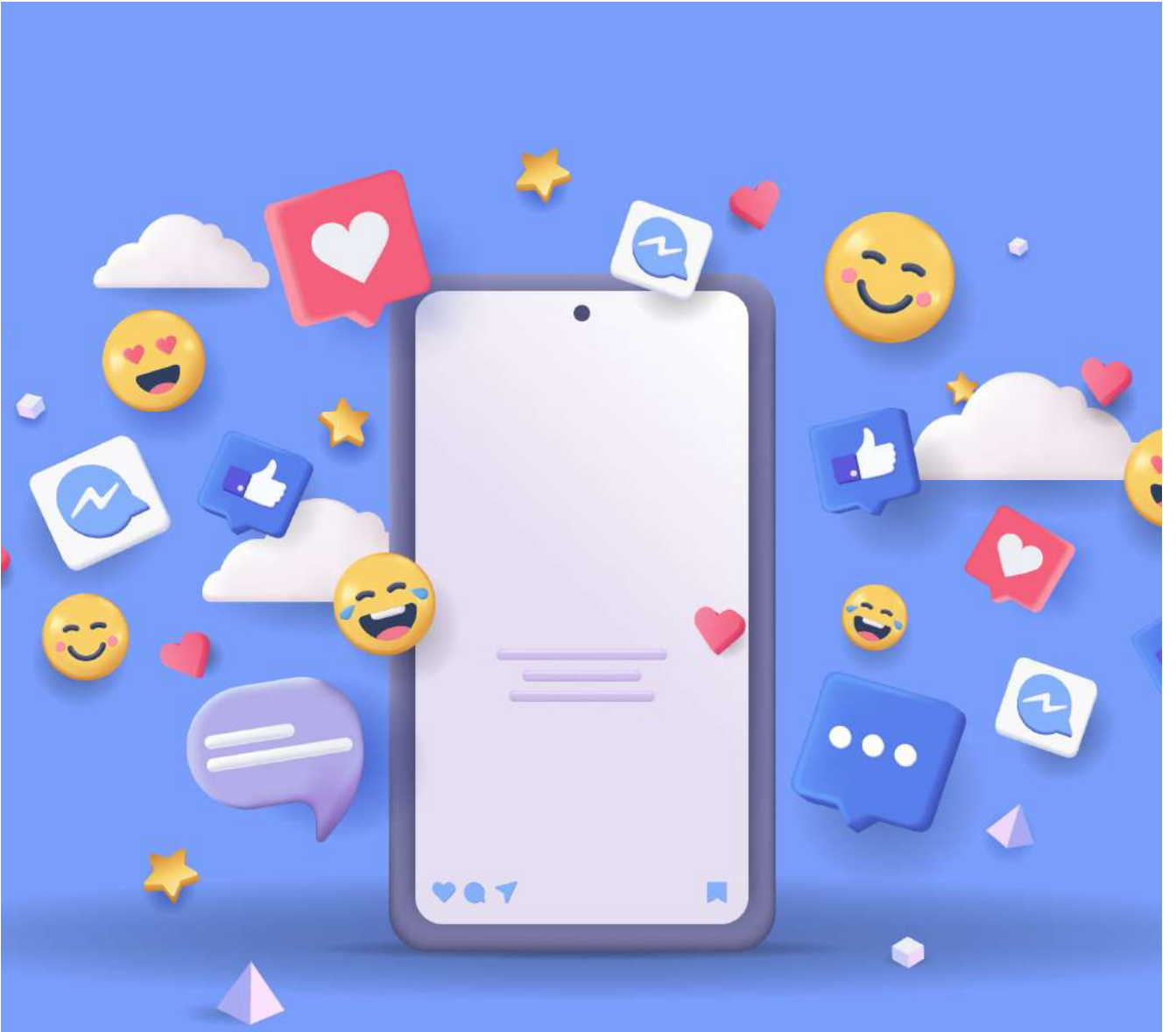
BABA DEMEK ÖMÜR DEMEK

Tek bir kelimenin tüm hayatımızın köklerini ilgilendirdiğini ancak zamanla anlarız. Baba demek ömre bedel bir kavramdır. Bunun nedeni önemli olduğunu ise bu kutsal kavramı layığıyla yerine getiren babalar bilir. Bilmeyen ise zaten evlada yüküdür. O yükte muhtemel olarak görünmesi istenmeyen duygu ile hayatın tuhaf köşelerinde mücadele verdirir. Kucaklayabilen, sevgisinde cömert olan ve gülümseyen babalarımızı sınırsız sevgi ile yad ederken babasını konuşmayan, olmayan ve yok sayanları da incitmememiz gereken bir gündeyiz aslında. Başka bir açıdan baktığımızda bu güzel gün herkesin babalık kavramına tam anlamıyla yerine getiremediğini de hatırlatır ve içinde hüznü bir yanı da vardır. En nihayetinde babalık sadece biyolojik olarak çocuk sahibi olmak değildir. Kan bağı olmayan birine bile babalık yapan, bu kavramı içi boş algılarla doldurmayanların günüdür aslında babalar günü...

Kızını, oğlunu, yavrusunu sahiplenen, yol gösteren, ister istemez kaygılara kalbinde yer veren babalar, duru hisleriyle bu dünyanın gizli kahramanlarıdır. Bugüne kadar birilerine öyle ya da böyle babalık yapan, bu kavramı yerine getirebilen tüm babaları sevgiyle selamlarken kendilerine köpüklü bir kahve ısmarlamalarını ve kendileriyle gurur duymalarını hatırlatıyoruz.

Bazen arkadaş, bazen dost ama her zaman baba.

Tüm babaların babalar günü kutlu olsun.



SOSYAL MEDYADA Havalı Olmanın İpuçları

Instagram hesabı oluşturmak, hikâyenizi üretmek ve anlatmak gibidir. Kendinizi bir marka olarak hayal edin. Markanızı ileriye taşımak ve daha görünür kılmak istersiniz değil mi? Yaşam dijital görünürlüğü etrafında dönerken, köşede kalmak istemeyenler için Instagram'da daha cool olmak için birkaç öneri hazırladık.

Düzenli Bir Profil Oluşturun

Her profil bir hikâyeyi temsil eder. Kendiniz için en iyi temayı tasarlarken öz kişiliğinizden uzaklaşmayın.

- Profilinizin renk kataloğunu oluşturun. Bir tonun çeşitliliğini kullanabilirsiniz.
- İçeriklerin uyum dengesini önemseyin.
- Görsel bütünlüğü sağlamak, takipçilerinizi daha uzun süre profilinizde tutacaktır.

Paylaşım Sayısına Dikkat

Her şey paylaşılmaya değer mi? Paylaşmadan önce iki kez düşünün. Unutmayın görsel dünya oldukça rekabetli ve çekişmelidir.

- Günde en fazla 1 post paylaşmaya, story atarken daha az paylaşım bulunmaya özen gösterin.
- En güzel fotoğraflarınızdan iki adet seçerek ilerleyin. Biraz gizemin kimseye zararı olmaz. Unutmayın sosyal medya ömrünüz boyunca var olabileceğiniz bir alan.
- Kısa ve öz içeriklerle kendinizi anlatmaya çalışın.
- Ve daima kendinizi bir "takipçi" gözünden değerlendirin.



Dış Görünüş Markadır

Sosyal hayatta olduğu gibi medyada da her daim bakımlı görünmek gerekir. Eşsiz olduğunuzu başkalarına da hissettirin ve özgün olun.

- Siyah parçalarla şık bir kombin yaratın. Aman dikkat yas tutuyormuş gibi de görünmeyin!
- Güneş gözlüğü, kulaklık havalı olduğunuzu kanıtlayacak aksesuarları tercih edin.
- Kırmızı gibi canlı renkler daha çok dikkat çeker. Ara sıra renkli objeler kullanabilirsiniz.

Görsel Şölen Yaratın

Sosyal medya sizin velinimetiniz eğer havalı olmak istiyorsanız tabii :)

- Fotoğraflarınızı Instagram değil, telefonunuzun kamerasıyla çekin.
- İyi bir edit programı ile renklerde oynama yapın.
- Görselin yüksek kaliteli olması önemli. Piksellerine ayrılmış veya bozulmuş içeriği kim ne yapsın!
- Kişisel hesap yönetiyorsanız ve edindiğiniz arkadaşlarınızı ilk günden paylaşmayın.
- Her ortamda telefonunuzu elinize alıp, karşılıklı takipleşmeye girmeyin.
- Ünlü veya ünsüz tanımanızın bir önemi yok. Herkesle fotoğraf paylaşmanız ne kadar doğru?



ASTRO MODA



VOLANLI MAYOKINI



429,99 TL

TRENDYOLMİLLA



161,49 TL

XHAN KADIN
BEJ PAREO



60,74 TL

OYSHO
PLAJ TERLİĞİ



229,95 TL

ANGELSIN SİYAH
BEYAZ ŞİK MAYO



141,53 TL



Modalucci
Kadın Güneş Gözlüğü
75 TL



New Obsessions
Altın Zincir Seti
24,99 TL



AURRARI
Kadın Gold Renk 2'li Cuff
29,99 TL



Halhalmill
Kadın Deniz Kabuklu İnci Küpe
53,06 TL



Ervalina
10'lu Yüzük Set Altın Rengi
39,99 TL

Deniz akmak Renkli Yılan Derisi
Yazlık Terlik DC1003
170,57 TL



ANGELINA JONES Topias Kadın Yeşil
Platform Detay Topuklu Ayakkabı
535,02 TL



Bershka Bantlı Topuklu Sandalet
419,95 TL

M&B COLLECT Günlük Kadın
Topuklu Sandalet
179,99 TL



Mango Bantlı Topuklu Sandalet
449,99 TL



Bershka Kadın Mor Dolgulu Bantlı
Topuklu Sandalet
329,95 TL





OP. DR. MURAT EMANETOĞLU

Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı

Op. Dr. Murat Emanetoğlu'nu Mayıs - Haziran sayımızda konuk ettik. Genital estetik konusundaki tüm soru işaretlerini ortadan kaldıran Emanetoğlu, konu hakkında merak edilenleri dergimizle paylaştı.

Genital estetik nedir?

Genital bölgeye uygulanan cerrahi, minimal invaziv cerrahi veya cerrahi olmayan estetik tedavi yöntemlerinin tümü olarak tanımlanabilir. Genital estetik operasyonlar kimi zaman tıbbi nedenli olsa da çoğu zaman estetik nedenlerledir.

Genital estetik ameliyatları nerede yapılır?

Uygulanacak yönteme, cerrahinin büyüklüğüne göre lokal anestezi ya da genel anestezi altında yapılır. Ayaktan yapılabilecek bazı işlemler muayenehane dahil her klinikte yapılabilir ama daha büyük ve yatış gerektiren durumlar ya da başka daha büyük bir cerrahi işlem ile beraber yapılacaksa yatış gerekebileceğinden hastanede yapmak daha uygundur.

Genital estetik kimlere uygulanır?

Sağlıklı olmasına rağmen genital bölgede, estetik, fiziksel veya fonksiyonel bozukluğu olan 18 yaşın üzerinde ve gebe olmayan her kadına uygulanabilir. Genital bölgedeki istenmeyen bir görünüm, kişinin psikolojisini, özgüvenini, cinsel yaşamını veya günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir.

Genital estetik sorunlar hangi durumlarda olur?

Doğumsal problemler, dış ve bağlantılı olarak iç genital organ anormallikleri, hiç gelişmeme, fazla gelişme veya anormal gelişme tarzında olabilir.

Gelişimsel problemler hormonal etkilerin sonucu olarak ortaya çıkan başta çok normal yapıdaki genital anatomisinin fazla veya az gelişme sürecidir. Bu durum, ergenlik dönemindeki kişinin psikolojisini doğrudan etkiler. Gebelik döneminde iyice artan hormonların etkileri ve doğum sonrasında hormonal etkinin azalması, doğum yaralanması ya da cerrahi kesiler genital bölgede istenmeyen görüntülere yol açabilir.

Bir ya da birden fazla gebelikler ve/veya vajinal doğumlar, aşırı kilo alma ve verme gibi ilerleyen yıllardaki durumlar da hem iç hem dış genital bölgede gevşeklik nedeni olabilir. Ayrıca, ilerleyen yaş etkisiyle en çok gözlenen durum bu bölgede meydana gelen elastikiyet kaybı ve sarkmalardır.

Menopoz dönemindeki uzun süreli östrojen eksikliği de vajinal kuruluğun yanı sıra günlük yaşamı da etkileyebilen birçok başka sorunlara neden olabilir.

Genital estetiği ameliyatları kimler tarafından yapılmalıdır?

Tabii bu konuda yeterli eğitimi almış tüm Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları ile Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi hekimleri tarafından yapılabilir.

Jinekolojik cerrahi ile kozmetik jinekoloji cerrahisi aynı şey değildir. Genital estetik operasyonları için hekimlerin ayrı bir eğitim almış olması kadınların da bu hekimleri seçmesi uygun olur.

Genital estetiđi ameliyatları neleri kapsar?

- Labioplasti - İç ve Dış dudakların estetiği
- Klitoroplasti - Klitorise uygulanan estetik girişimler
- Pubik bölgenin düzeltilmesi (Pubik lifting, pubik liposuction)
- Perineoplasti- vajina girişinin estetik olarak daraltılması- estetiği
- Vajinoplasti - Vajen daraltma- sıkılaştırma (Cerrahi yöntemler, cerrahi dışı yöntemler)
- G noktası işlemleri
- Diğer: Lazer, PRP, dolgu, renk açma prosedürleri...

Bu girişimler tek başına uygulandıkları gibi, genital veya vücudun diğer bölgelerindeki işlemlerle aynı seansta kombine olarak uygulanabilir.

En sık yapılan genital estetik ameliyatları nelerdir?

Labioplasti ve Vajinoplasti en sık uygulanan cerrahi yöntemlerdir ve her yıl bu operasyonlar tüm dünyada %30-40 artış göstermekte.

Labioplasti (Labium estetiği- büyük ve küçük dudaklara yapılan müdahaleler) hakkında ?

Tıbbi açıdan doğuştan olan yapısal sorunlar, kronik tahriş, aşırı androjenik- erkeklik hormon salınımına ikincil olarak labianın aşırı ya da asimetrik büyüklüğü nedenleriyle yaparız. Kadınlarda genital açıdan özgüven eksikliği yaratan en sık nedenler Labia ve Vajinal sorunlardır. Farkedilen genital gelişme-büyüme ve belirgin tutarsızlık; Giyimlerde ve spor aktivitelerinde rahatsızlık ya da ilişki sırasında rahatsızlık ,Vajinal doğuma ya da doğumda yaralanmaya bağlı kozmetik kusurlar ve seksüel hissiyatın azalması tedavi gerektirir.

Vajinoplasti (Genital estetiği - vajinal daraltma işlemleri) hakkında ?

Vajinoplastiyi günlük yaşamda normal vajen sıkılığının kaybına ve buna bağlı vajen içine hava kaçması ve çıkması durumunun gün içinde tekrarlaması (vaginal wind) , havuz ya da küvette vajina içine su kaçması (bathwater entrapment) , tekrarlayan vajinal bakteriyel enfeksiyon durumu ve ağrılı cinsel ilişki nedenleriyle yapıyoruz.

Genital estetik yaptırnanlar genelde hangi yaş aralıkları ve ne şikayetlerle gelir ?

18 yaştan itibaren tüm kadınlara yapılabilir. Güzel görümlü bir genital bölgeye sahip olma isteği, özgüven arttırma , Gevşeklik hissi nedeniyle seksüel tatmini arttırma ,Büyümüş labiaların tahriş olması, günlük aktivite sırasında rahatsız etmesi en sık nedenler.

Hasta fiziksel nedenler ile geldiğinde genellikle çok irdelemeye gerek yoktur. Fazlalık vardır ve rahatsız ediyordur. Ancak estetik ve seksüel nedenler başka hastalıkların da habercisi olabileceği bilinmelidir.(beden dismorfik bozukluk ve cinsel fonksiyon bozuklukları gibi)

Genital estetik yaptırıp memnun olmayan hastalar var mıdır ? Ya da sonrasında yaşanan olumsuz süreç var mıdır?

Elbette mümkün. Tüm vücutta olduğu gibi genital bölgede de beklentileri mümkün olmayan ya da iyileşme sürecinde ortaya çıkabilecek olumsuzluklardan memnuniyetsizlikler olabilir. Burada ilk başta bizlerin hastalarımızla iletişimi ve muayenemiz önemli. Doğru operasyonun seçimi ve sonucun nasıl olabileceği hakkında yeterli ve doğru bilgi verilmesi de önemli. Ayrıca ameliyat sonrası bakım ve iyileşme sürecinde hasta uyumu ve güzel bir iyileşme için kesinlikle sigara içilmemesi gerekiyor.

Genital estetik ameliyatlar kimlere yapılmaz?

- 18 yaş altındakilere ve gebelere kesinlikle yapılmaz.
- Enfeksiyon hastalıkları olanlara, sigara kullananlara, gerçek dışı beklentisi olanlara, cinsel fonksiyon bozukluğu olanlara, BDD- Beden Dismorfik Bozukluğu olanlara da yapılmamalı.

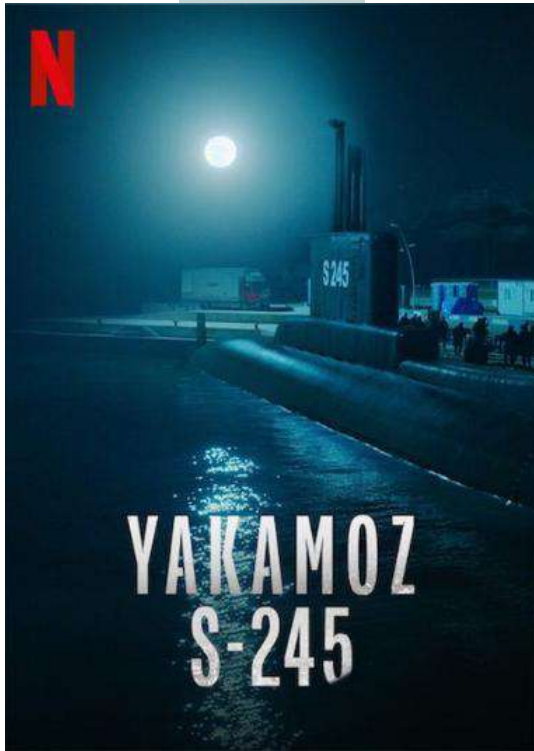
Doğum sonrası yırtılma izlerinin onarılması hakkında?

Lohusalık dönemi geçtikten sonra kadınlar genellikle eski beden formuna geri dönmek ister. Kadının yaşam kalitesini arttırmak, önce mutlu kadın sonra mutlu anne kavramı doğum sonrası kozmetik jinekolojinin esas amacıdır.

Epizyotomi / Sezaryen/ Yırtık dikişlerinde bazen nedbe-skar gelişebilir. Tüm nedbeler - skarlar CO2 Lazer ,PRP, Hyaluronik Asit ile doğumdan 1 yıl sonra tedavi edilebilir. Doğum sonrası estetik jinekolojik girişimler için en az 3-6 ay beklemek gerekir. Gebelik ve doğum kadında baştan aşağı değişiklikler meydana getirir. Bunlar istenmeyen değişiklikler olduğunda plastik cerrahi ve kozmetik jinekoloji devreye girer. Yurt dışında bunun bir ismi var. "Mommy makeover". Plastik cerrahlar kadınları "pre-baby" hallerine geri döndürmeyi vadederek bu ismi kullanıyorlar. Biz de kendi alanımızı ise eski haline çeviriyoruz.







Dergimizin bir önceki sayısında önerdiğimiz Into The Night dizisi ile aynı evrende geçen, ülkemizde bilimkurgu alanında çıkan nadir yapımlardan bir tanesi Yakamoz S-245, uzun zamandır beklediğimiz o dizi devrimini başlatan ender işlerden bir tanesi. Netflix'te yayımlanan dizisinin kadrosunda bulunduğu her yapıma ayrı bir başarı katan Kıvanç Tatlıtuğ, Özge Özpirinççi, Ertan Saban ve Meriç Aral yer alıyor. Arman rolü ile bizleri ekrana kilitleyen Tatlıtuğ, Into The Night dizisindeki küçük rolüyle bile heyecanları üst seviyeye çıkartmıştı. Yakamoz'da ise yine rolünün hakkını veriyor. Dizinin konusu; Dalış eğitmeni ve deniz biyoloğu olan Arman, yaşanan bir doğa felaketinin ardından araştırma yapmak için bilim ekibiyle birlikte bir askeri denizaltısına biner. Yaşananları anlamaya çalışan Arman ve ekibi, aynı zamanda askeri denizaltının da gerçek görevinin ne olduğunu öğrenmeye çalışır. Arman, kendini, ekibini ve tahmin ettiklerinden de daha fazlasını kurtarmaya çalıştığı bu süreçte başarılı olabilecek midir? Atmosfer, diyaloglar ve olay örgüsü açısından baktığımızda ne kadar farklı bir yapım olduğunu daha ilk bölümden ortaya koyan Yakamoz S-245 Türk dizi tarihinin bir mihenk taşı niteliğinde. Ülkemizdeki projelerini arttıran ve televizyona ciddi bir rakip olan Netflix'te yayımlanan dizinin ilk sezonu 7 bölümden oluşuyor. Post apokaliptik (kıyamet sonrası) temalar barındıran, kurgusuyla yer yer heyecanlandıran yer yer de gizem veren bu yapım, bir solukta oturulup bitirilecek cinsten.

KÜLTÜR-SANAT

CODA (2021)



Sian Heder'in yönetmenlik koltuğunda oturduğu, aynı zamanda da kaleme aldığı dram filmi Coda, sandığınız gibi bir dram filmi değil. İzlerken aynı anda keyifli zamanlar geçiren, oyunculuk dersleri veren ve içerisinde bulunduğu mesajlar ile özel insanların da aramızda olduğunu, onların da inişli çıkışlı zamanlardan geçtiğini ve mücadele sarmalının içinde olduklarını anlatan şahane bir yapım. Apple'ın dijital içerik platformunda yayınlanan CODA, iddialı çıkışıyla Akademi Ödülleri'nde de aday gösterilmişti ve yılın en iyi filmi ödülünü aldı. Aynı zamanda filmde Ruby Rossi karakterinin babasını canlandıran Troy Kotsur Akademi ödülleri de bir ilke imza attı. Kotsur, bu filmdeki başarılı performansı ile akademide yılın en iyi yardımcı erkek oyuncu oscar'ını aldı. Bunu başarabilen ilk engelli aktör kendisi...

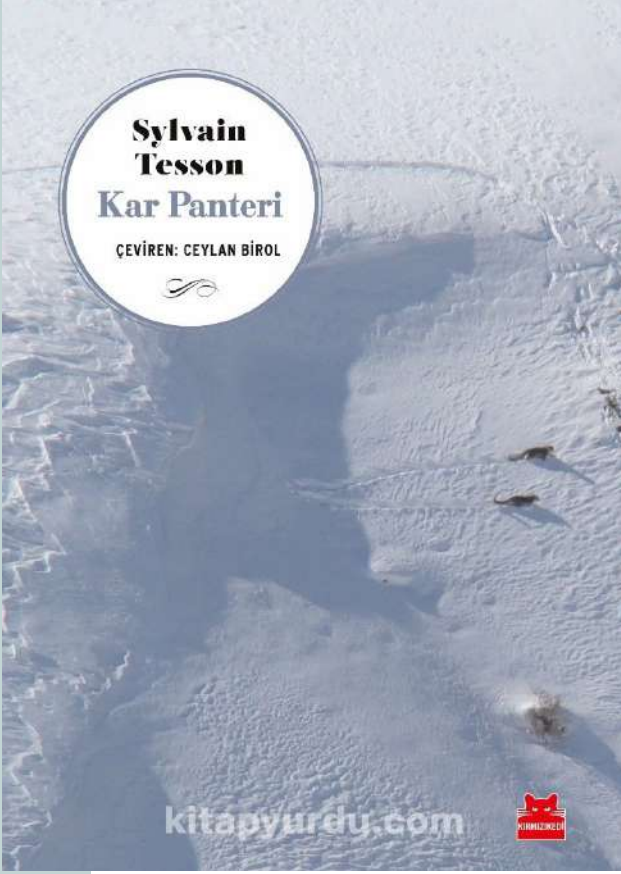
Filmin konusuna gelecek olursak; Tüm ailesi işitme engelli olan 17 yaşındaki Ruby, bir yandan okulu için mücadele verir bir yandan da ailesinin geçimini sağlamak için balıkçı teknesinde çalışan genç ve hayalleri olan bir genç kızdır. Hayatı bu şekilde giden Ruby'nin kaderi okulun bir gününde koro seçmelerine katılmasıyla değişir. Artık yazgısı güzel sesini işitme engelli ailesine hissettirmek ile geçim derdi arasında sıkışacaktır. Korodaki hocasının desteğini ve ısrarını da sırtında yük eden Ruby için hayallerinin peşinden gitme süreci şimdi başlamıştır.

Oyuncu kadrosunda: Emilia Jones, Troy Kotsur, Eugenio Derbez, Amy Forsyth, Daniel Durant ve Marlee Matlin bulunan CODA, keyifli vakit geçirmek ve sakin bir sinema aktivitesi yapmak isteyenler için birebir.



KÜLTÜR-SANAT

KAR PANTERİ (SYLVAIN TESSON)



Günümüzün en meşhur hayvan fotoğrafçılarından Vincent Munier, yeryüzünün zorlu coğrafyalarını dolaşmakla hayatını geçirmiş, maceracı ve yazar Sylvain Tesson'a Tibet'e birlikte gitmeyi teklif eder; nadiren görülebilen kar panterinin fotoğrafını çekecektir. Dört kişi yola çıkarlar. Tibet'in yüksek platolarında, 3000-5000 metrelik dağlarda, dondurucu soğukta, gelip gelmeyeceği meçhul bir hayvanı görebilmek için, stoik bir sabırla, uyanık bir kış uykusuna yatarlar.

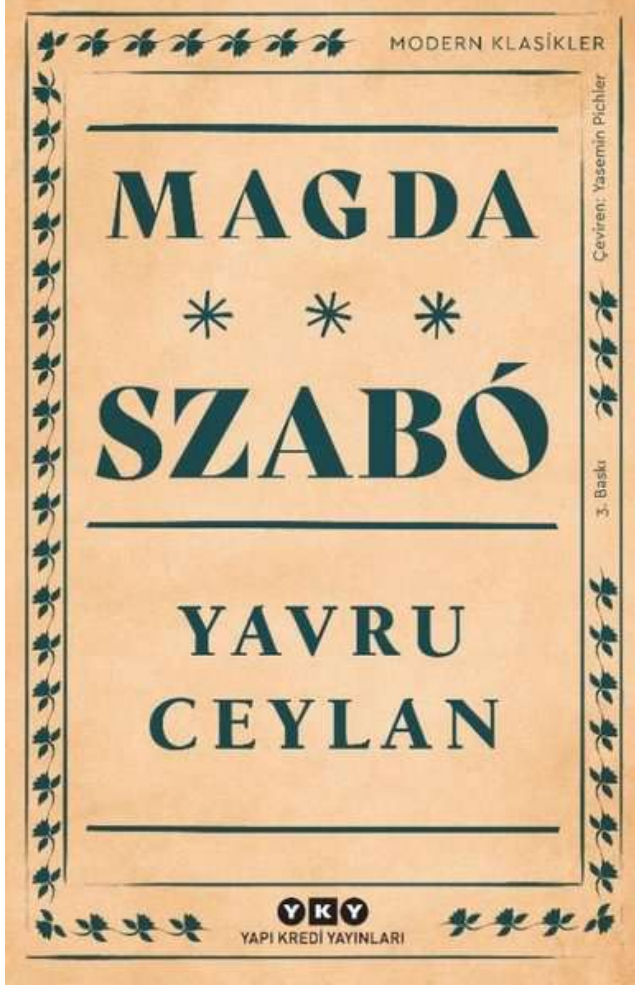
Budist keşişlerin, tilkilerin, yaban eşeklerinin, kurtların, yak sürülerinin, mavi keçilerin, porsukların, yırtıcı kuşların gelip geçtiği bu sahne, engin sessizlik, uzun bekleyişler, "sabrın yüce bir erdem; en zarif ve en unutulmuş erdem olduğunu öğretir" Tesson'a.

Yazarın gözlemleri, ince bir felsefeyle, zengin göndermelerle örülü bir anlatıya dönüşüyor. Güzelliğin ve varoluşun anlamı, Tanrı inancı, evrim ve hayat döngüsü, insanlığın ilerleme tutkusuna dair düşünceler ve Tibet dağlarının atmosferi dolambaçsız, etkili bir üslupla okura ulaşıyor.

"Munier karasal ve barışçıl biçimiyle "Moby Dick sendromu"ndan mustarıpti. Balina yerine bir panter arıyordu ve zıpkınlamak yerine onun fotoğrafını çekmek istiyordu. Ama Herman Melville'in kahramanı ile aynı ateşte yanıyordu."

KÜLTÜR-SANAT

KAR PANTERİ (SYLVAIN TESSON)



Yavru Ceylan, kırsal Macaristan'ın acımasız koşullarında yoksul düşmüş seçkin bir ailenin çocuğu olarak yetişen ünlü bir aktrisin, Eszter Encsy'nin Birinci Dünya Savaşı sonrasında başlayıp komünist rejimin ilk yıllarına uzanan hikâyesi. Kahraman hayatını yoksulluk ve aşağılanmayı tanıdığı çocukluk yıllarından başlayarak, kronolojik olmayan bir dizi iç monologla anlatır. Ayakta kalmak için verdiği sürekli ve sert mücadele onu kararlı, kendine güvenen bir kadın yapmış ama içini bütün hayatına öldürücü bir zehir gibi bulaşan bir hınçla doldurmuştur. Bu hınç nihayet bulunduğu sevgiyi de gölgeleyecektir.

Magda Szabó'nun 1959'da yayımladığı bu ikinci romanı iki büyük savaş arasındaki yıllarda Macar toplumunun canlı bir anlatımı. "Geceleri ceylan rüyalarım giriyordu. Sen, bir şeyi tüm benliğimle kıskanmanın ne kadar acı verdiğini bilemezsin. Ayakkabı, elbise ve yemek yokluğundan sadece öfke duyuyordum ya da hırçınca utanıyordum. Portakal yemeyi çok isterdim ama Angela'dan bir dilim kabul etmektense boğulurum daha iyiydi. Evlerini, Angela'nın odasındaki masal resimlerini, küçük kütüphanesini, hiçbirini kıskanmıyordum; beni sadece yavru ceylan ilgilendiriyordu. O günlerde sık sık ağlayarak uykuya dalıyordum."

KÜLTÜR-SANAT

SENİNLE EVLENİR MİYİM?



Türk tiyatrosunun duayen ismi Hal-
dun Dormen, öğrencileri Şebnem
Özinal ve Yosi Mizrahi ile yılın ko-
medisine imza atıyor. "Seninle Ev-
lenir Miyim?" oyununu Barbaros
Uzunöner yönetiyor.

Baran ağzı laf yapan, mahalle kültürü
ile yetişmiş biridir. Okumayı sevmez,
kültürel etkinliklere ilgisi pek yoktur.
Ama konu at yarışı olunca akan su-
lar durur. Arabesk müziğe bayılır ve
Fenerbahçelidir. Matbaada çalışan
Baran, mesleğinde çok yeteneklidir.
Bıraksalar kağıttan adam bile yapa-
bilir. Cansu ise okumayı ve kültürel
etkinlikleri sever. Bir beyaz yakalıdır
ve işinde başarılıdır. Son derece saf
bir yapıya sahip olan Cansu Ga-
latasaray taraftarıdır. Birbirlerine
zıt karakterlere ve yaşam tarzlarına
sahip olan Baran ve Cansu bir gün
vapurda karşılaşırlar. Bu karşılaş-
madan ikisi de farklı hisler ile ayrılır.
Baran ilk görüşte aşık olmuş, Cansu
da ilk bakışta nefretin ne olduğunu
anlamıştır. Baran planlı bir şekilde
yalanlar söyleyerek kendini bambaş-
ka biri olarak tanıtır. Cansu bu yalan-
lara inanır ve yeni bir aşk başlar. Peki
ya yalanlar ortaya çıkınca neler olur?
Cevabı sahnede.

Tanışma, heyecan içinde gerçekleşen
ilk buluşma, kıskançlık, aldatma, ev-
lilik hazırlıkları, düğün, evlilikte akra-
baların çiftlere etkisi, bir birlikteliği
yürütmenin zorlukları gibi konuların
tümü komedi dozu yüksek bir üslup
ile sahneye taşıyor.