MG

MART 2020



GEZGİNLERİN PİRİ
Saffet Emre Tonguç

Sir Parviz Pargari'den
İran'dan Dünyaya Açılan Mimari Tasarımlar

Haldun Kamburoğlu İle
Meme Büyütme Estetiği

MAGical Night
BÜYÜLÜ GECE

8 MART

DÜNYA KADINLAR GÜNÜ'NE ÖZEL RÖPORTAJLAR

Burcu Biricik

NAİF, DOĞAL, GÜZEL

YIL 17 SAYI 169 - 20 TL

Biliyor musunuz?

AVEND

BEYTEPE

AWARDS

Avend Beytepe

Dünya Mimarlar Birliği
Tasarım Ödülünü Aldı!

Lansmandan Sonra
%30 Değerlendi!

İnşaatının
%71'i Tamamlandı!

RAST GRUP

Teşekkürler

Ayşin & Gökhan
Genco / Özgür / Seren
Avend Şantiye Ekibi



Çiçekmisin, yapmış olduğu şık tasarımlarla ve birbirinden farklı yapay çiçekleriyle E-Ticaret sektöründe hizmet vermektedir. Türkiye'deki çiçekçilik ve E-Ticaret algısına yeni bir vizyon getirmeyi hedefleyen Çiçekmisin, çok kısa zamanda büyük kitlelere ulaşmıştır. Çok yakın zamanda uluslararası alanda da hizmet vermeyi hedeflemektedir.

Çiçekmisin'in birbirinden şık çiçekleriyle tarzınızı yansıtabilir, yaşam alanlarınızı renklendirebilirsiniz.

/cicekmisincom /cicekmisincomtr /cicekmisin /cicekmisincomtr

www.cicekmisin.com

Çiçek gibi alışveriş



Ankara'nın ilk
ANKAm



LEGO® Store'u
nall'da!



ANKAmall

ROLEX

DATEJUST

Vazgeçilmez bir Rolex klasiği olan Datejust, dünyanın tarih göstergesine sahip otomatik kurmalı ve kronometre özellikli ilk su geçirmez kol saatiydi ve zamana meydan okuyan stilin özünü yansıtan tasarımıyla vazgeçilmez olmayı sürdürüyor. Bu, zamana dayanıklı mükemmelliğin ve Rolex'in hikayesi.

#Perpetual

UĞUR SAAT
Feeling Luxury...

ARMADA	(0312) 219 12 74
PANORA	(0312) 491 97 47
NEXT LEVEL	(0312) 286 80 37
TEKNIK SERVIS	(0312) 219 61 15

www.ugursaat.com.tr



OYSTER PERPETUAL DATEJUST 36


ZIVER HOLD









Uçuşun da Ötesinde

24 444 7 445

Ziver Air Havacılık ve İnşaat San. Tic. Aş.
Yıldızevler Mahallesi 718. Cadde No: 12/4 **Çankaya / ANKARA**
T: **0312 219 78 22 - 23** • F: **0312 219 78 21**

ZİVER HAVACILIK

FRANCK MULLER

GENEVE



GREENWICH

WWW.GREENWICH.COM.TR

Master of complications

FRANCK MULLER BOUTIQUE +90 212 353 63 47

GREENWICH ZORLU AVM. +90 212 353 63 47 | GREENWICH ARMADA AVM. +90 312 219 12 89


ARÇELiK
DIAMOND PRO iLE
ÜSTÜN GÖRÜNTÜ KALiTESi
TEKNOLOJi VE TASARIM
BiR ARADA!
Arçelik Diamond Pro ile en trend uygulamalara ve
birbirinden popüler içeriklere kolayca erişin,
eğlencenin keyfine varın.
Koç



DIAMONDPRO
UHD TV

4K UHD

HDR

Smart TV

arcelik.com.tr
444 0 888

arçelik



Seni en güçlü yansıtan o.

Sana yakışan, seninle yaşayan,
seni ileri, standartlarını yukarı taşıyan
Ford Focus.

Koç

Ford Focus Titanium 4 Kapı 1.5L 120 PS otomatik şanzımanlı dizel motor tipinde CO_2 salımı 113 g/km, yakıt tüketimleri L/100 km: Şehir içi 4,9, şehir dışı 4,0, ortalama 4,3'tür.
Detaylı bilgi için ***ford.com.tr/otomobiller/ford-focus***


#FOCUSBENIM

GÜLEÇDECOR

luxury interior design

Hoşdere Caddesi No: 161 ÇANKAYA/ANKARA 440 7 666

/gulecdecor


VERSACE
Rosenthal



JOURNEY®

journey.com.tr | journey1996



Paris Kuaför
since 1957

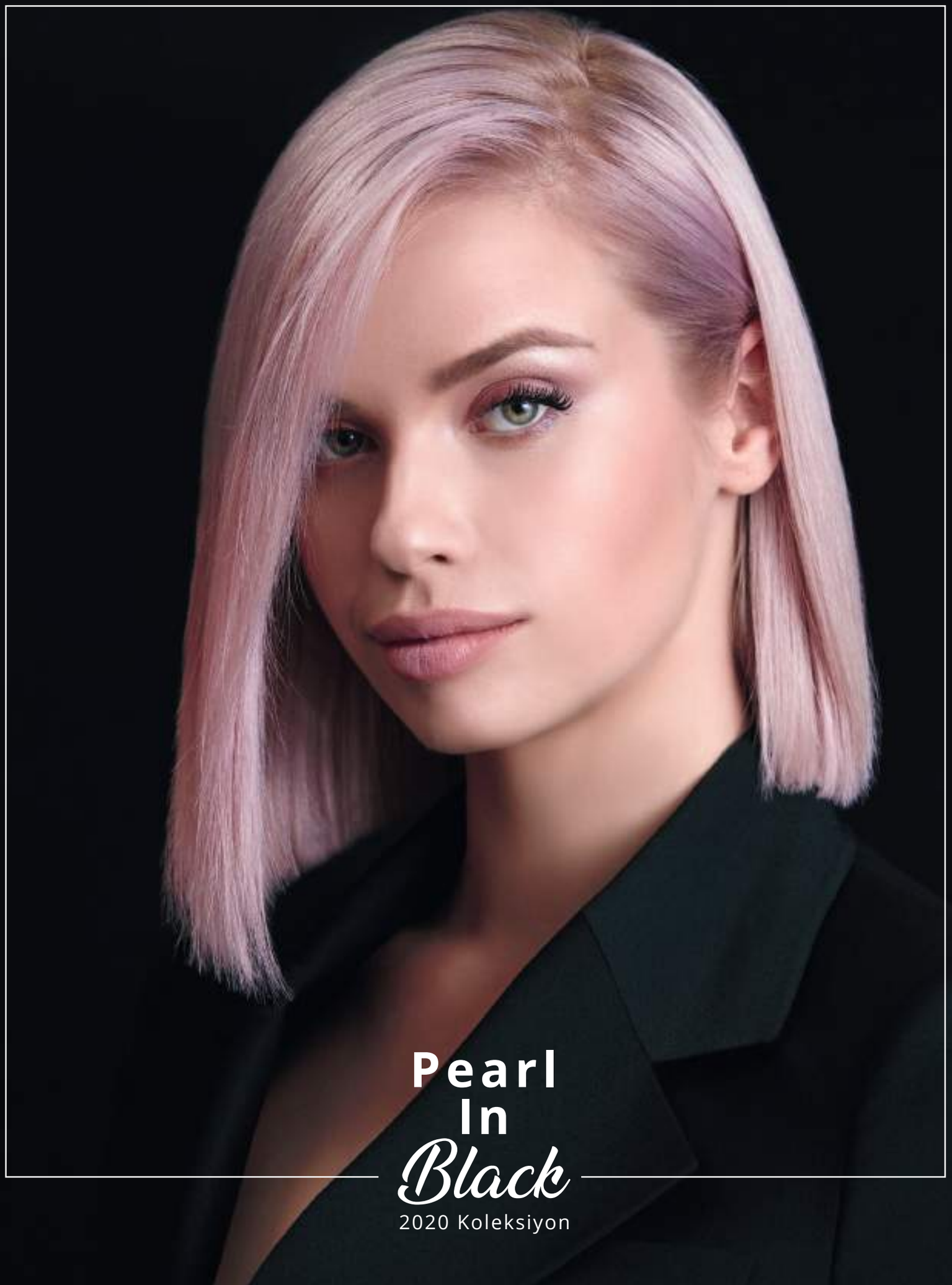
UNRIVALLED EXPERIENCE

Dünya Kadınlar Gününüz
Kutlu Olsun

FİLİSTİN MERKEZ | PANORA AVM
BEYSUPARK | ÇAYYOLU | NEXT LEVEL AVM
PARK ORAN | BEYTEPE | İNCEK
EMOTION BY PARİS (KUZU EFFECT)

www.pariskuafor.com.tr

pariskuafor.official


Pearl
In
Black
2020 Koleksiyon

STORKS

MÜCEVHER USTASI



CEPA AVM - ZEMİN KAT

2019 İHRACAT LİDERİ

storksmucevherat www.storks.com.tr storksmucevher

C E T A Ş

JEWELRY



STORKS MÜCEVHER
Cepa AVM Zemin Kat Mağaza No.Z-41
Çankaya/Ankara Tel: 0 312 219 72 94

EMEK MÜCEVHER
Naci Çakır Mh. Dikmen Cad. No.263/A
Çankaya/Ankara Tel: 0 312 482 58 59



COLDWELL BANKER

— BAŞKENT —

Çankaya Caddesi 21 / 8 0312 436 0 100


Söz Konusu Gayrimenkul İse...
EVREN
BARUTÇU
www.evrenbarutcu.com



fuga

Türkiye'nin önde gelen mobilya firmalarından Fuga Mobilya, doğadan ve sanattan ilham alan, üst sınıf modern tasarımlarla koleksiyonlarını her sezon güncel tutan bir markadır.

Son yıllarda Dünya'nın bir çok yerinde katıldığı fuarlarla adını uluslararası platformda da başarıyla duyuran Fuga Mobilya, 5 kıtaya ihracat yapmaktadır.

Yurt içi ve yurt dışı perakende satışlarının yanında konusunda uzman ekipleriyle kişilere ve projelere özel çağdaş ve estetik çözümler üretmektedir.

Fuga Mobilya Ankara
Önder Mah. Karacakaya Cad. No: 92 Siteler
Telefon: +90 (312) 353 29 29
Email: siteler@fugamobilya.com





keyifli **tasarımlar**
keyifli fiyatlar



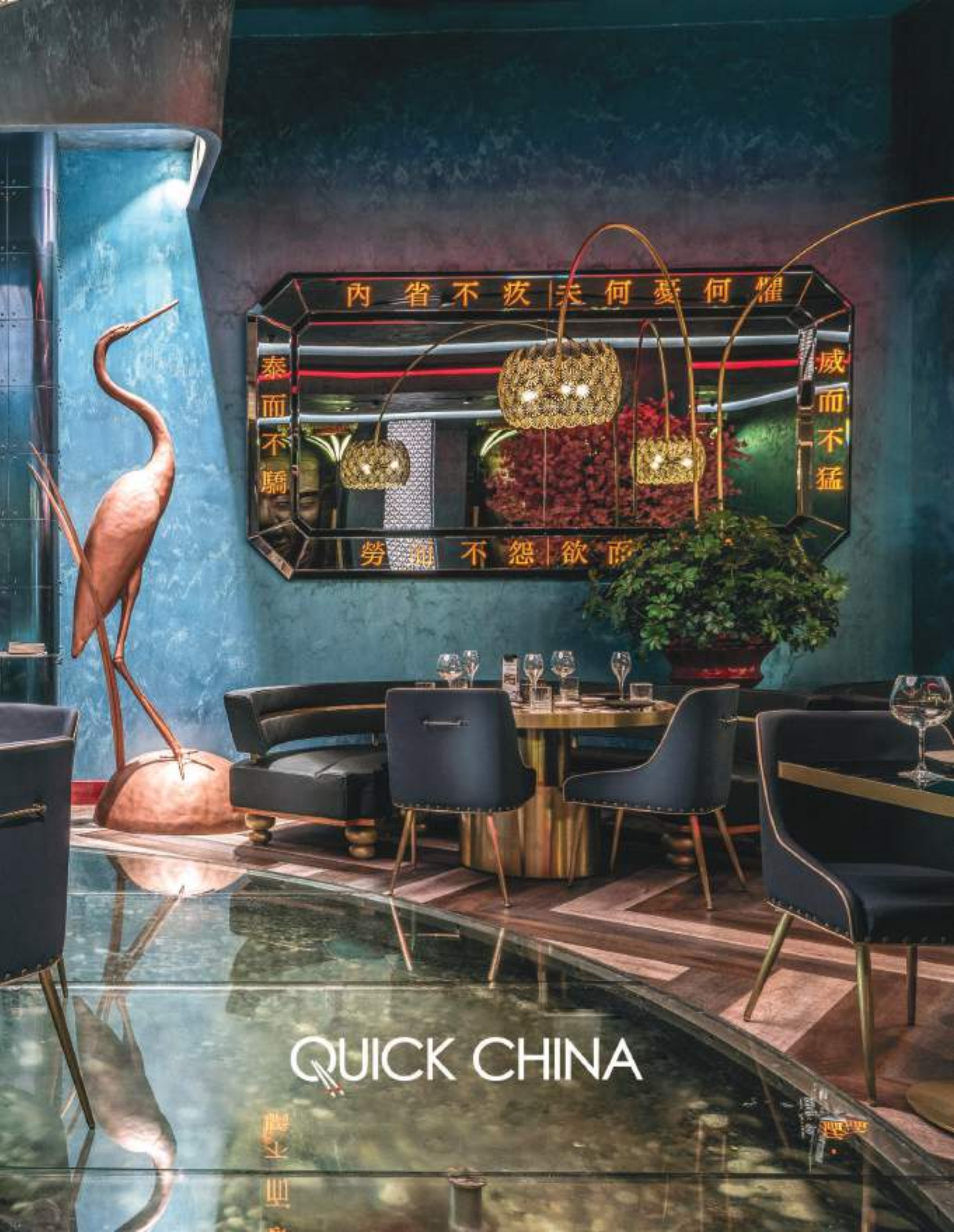
EMO HOME

Ankara Siteler 312 353 20 00

www.emohome.com.tr

Ankara - Trabzon - Eskişehir - Kayseri - Samsun - Manavgat - Kıbrıs - Yunanistan - Almanya - Erbil - Süleymaniye


YENİ ŞUBELERİMİZ
ARMADA, ARCADIUM VE
KUZU EFFECT
quickchina.com.tr



QUICK CHINA

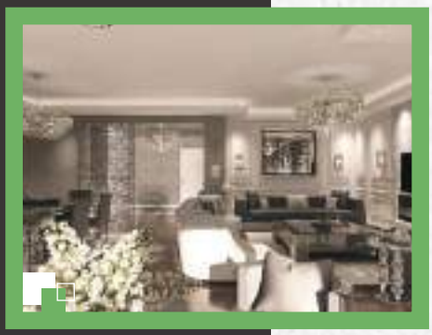
VADİ ÇANKAYA

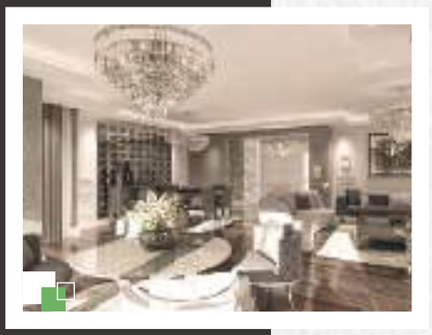
KENDİNE ÖZGÜ SİZE ÖZEL

Vadi'deki Konumu ve Manzarasıyla, Bölgenin En Özel, En Güvenli ve En Lüks Daireleri.

Ankara'nın en prestijli semtlerinden olan Çankaya'da Dikmen Vadi'sinin bitişiğinde yükselen Vadi Çankaya, bugüne dek hayalini kurduğunuz her şeyin gerçeğe dönüşmesini sağlıyor. Çankaya'nın en büyük 4+1 m^2 'sine sahip konut projesi olan Vadi Çankaya; 4+1 daireler ve 6+2 villalardan oluşuyor.









4+1 DAİRELER

16+2 VİLLALAR

Eşsiz özelliklerin yemyeşil bir alanla birleştiği Vadi Çankaya, güvenlikli yeni nesil bir sitedir. Sitemiz 24 saat kamera ile izlenir. Böylece siz ve sevdikleriniz evinizin güvenliğini düşünmeden rahatça yaşayabilirsiniz. Her şeyin sizin konforunuz ve lüksünüz için düşünüldüğü Vadi Çankaya'da bulunan kapalı garaj sayesinde aracınızın da güvenliğini ve dış hava koşullarından korunmasını sağlıyoruz.

Şehrin Ortasında, Şehirden Bağımsız

Vadiye sıfır konumuyla lüksü, yeşili ve konforun odak noktası olan Vadi Çankaya, butik proje özellikleriyle mahalle kültürünü canlandırıyor. Vadi Çankaya'yı tercih ederek şehrin merkezinde, güven içerisinde, yeşile ve doğaya komşu daire veya villada yaşayabilirsiniz. Hayal ettiğiniz her şey elinizin altında olacak. Siz yeter ki kendinize verdiğiniz değeri taçlandırmaya karar verin…

MÜKEMMEL YAŞAMDA İLERİ GİDİN









0312 441 09 99

vadicankaya.com.tr

info@vadicankaya.com.tr

Yıldızevler Mah.
745. Cad. No:6 Çankaya/Ankara



Maxi-Cosi



OiOi



Italrtike



Sevdiğiniz Dünya Markalarının Buluştuğu Adres!

www.babybonobo.com



Quinny



Melissa&Doug



Philips
Avent

babybonobo.com

babybonobo babybonobo

Mağaza Adres: Reşit Galip Caddesi No: 65 Gaziosmanpaşa
ÇANKAYA / ANKARA

Whatsapp Tel: +90 (552) 305 37 00 **Tel:** +90 (312) 437 37 00



www.buyukkolej.k12.tr | 446 66 76



A school beyond borders

BÜYÜK KOLEJ

CIS WE ARE AN ACCREDITED SCHOOL

Since 1951

ipc



BİLKENT CENTER
BATIPARK AVM
ARMADA AVM

BEYTEPE OUTLET
365 AVM
PANORA AVM *(Çok Yakında)*



Tepe Home®

tepehome.com.tr

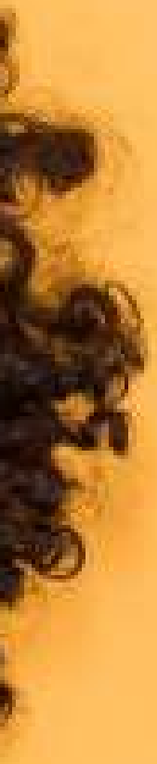
▸Bayan Bekleme Salonu▸Bayan Saç Tasarım & Bakım▸Erkek Saç Tasarım & Bakım
▸Bayan Spa Manikür & Pedikür & El Ayak Bakımı▸Erkek El & Ayak Bakımı▸Masaj▸VIP Bride
▸Makyaj & Cilt Bakımı & Protez Tırnak (Dermopen & Kaş Kontür & Kirpik Lifting)

red&white®

KUAFÖR

kadın•erkek•güzellik

redwhitekuafor.com.tr



Dünya Kadınlar Günümüz Kutlu Olsun!

Varlığı ile dünyamızı güzelleştiren kadınlarımız için,
Mart ayı boyunca **Saç Uygulaması** yaptıranlara
Mini Cilt Bakımı Hediye!

redwhitekuafor

Merkez: GAZİOSMANPAŞA İran Cad. 0 (312) 466 15 45 - **BİLKENT** 0 (312) 266 22 25
ÇAYYOLU Mesa Plaza 0 (312) 241 26 00 - **BEYTEPE** Ahmet Taner Kışlalı Cad. Dolunaylar No: 4 - 0 (312) 242 12 02



Beril Çavuşoğlu
beril@magmedya.com.tr

Masal Gibi Bir Gece

Öncelikle sizlere büyük bir heyecanla beklenen, büyülü davetimizden bahsetmek istiyorum... Bu sayımızın büyük bir bölümünü de bu özel geceye ayırdık... Yılın en şık gecesinden unutulmaz anlarla dolu, çok özel bir sayı hazırladık... MAG Medya'nın senelerdir geleneksel olarak düzenlediği MAGical Night yine hafızalardan silinmeyecek renkli kareleriyle karşınızda...

Bilkent Otel Ankara'da masallardaki gibi süslenmiş; video mappingle kar yağma efekti yaratılmış bembeyaz sihirli bir atmosferde; binden fazla smokinli, uzun elbiseli konuğumuzu birbirinden güzel konser, şov, performans, ses ve ışık gösterileriyle ağırladığımız, coşkumuzu paylaştığımız davetimiz bu yıla da damgasını vurdu... Ayrıca ACE of M.I.C.E. Ödülleri'nde "Yılın En İyi Davet Etkinliği"ne aday gösterildi. Umarım önümüzdeki aylarda size hoş bir sürprizimiz olur.

Mart ayının en önemli günlerinden 8 Mart, elbette bu sayımızda yerini aldı. Farklı sektörlerden gelen, hepsi birbirinden başarılı, topluma örnek kadınlarla "Dünya Kadınlar Günü" üzerine röportajlar yaptık... Ahu Özyurt, Elif Özmenek Çarmıklı, Fatoş Altınbaş, Hayal Olcay, Leyla Alaton, Özge Kuzu, Simge Fıstıkoğlu, Süheyla Buyrukçu, Ülkü Aydeniz sayfalarımıza konuk olarak deneyimlerini, prensiplerini, iş hayatına dair önerilerini anlattılar...

Kapağımızda ise güzelliği ve sempatikliğiyle kalpleri fetheden oyuncu Burcu Biricik var... İstanbul'da Ritz Carlton Otel'de gerçekleştirdiğimiz muhteşem çekim ve samimi sohbeti çok beğeneceğinize eminim...

Tarihçi, seyahat yazarı, çok sevilen rehber Saffet Emre Tonguç'u; son kitabı "Kanatlarımda İstanbul"u ve daha birçok konuyu keyifli bir söyleşide sizlerle buluşturuyoruz...

Binlerce yılın çözülememiş esrarengiz konusu "aşk"ı da Aşkım Kapışmak ile konuştuk... Davranış bilimleri uzmanı, ünlü yazar merak edilenlerden söz etti...

Sinem Yıldırım bu ay köşesinde dünya çapında tanınan tasarımcı Sir Parviz Pargari'yi ağırladığı röportajı esnasında; Çırağan Palace Kempinski'nin saray ortamında gerçekleşen çekimin şıklığı da altın ışıltısına sahip...

"Sağlık ve Güzellik" bölümümüz ise bu sayının özel dosya konusu... Estetikten bakıma, kadın hastalıklarından obeziteye alanında değerli isimlerin hayat kalitemizi arttıran sağlıklı ve güzel yaşam sırları sizleri bekliyor...

Yine gündemin en gözde etkinlikleri ve haberleri ile dopdolu MAG'ı elinizden düşüremeyeksiniz. Keyifli, mutlu, umutlu günler diliyoruz...

Sevgiler



#BORN TODARE

HERITAGE
CHRONO



UĞUR SAAT
Feeling Luxury...

TUDOR

MAG

Patent No: 2005 58511

MART 2020
YIL:17 SAYI:169 FİYAT:20 TL

MAG Medya Ltd. Şti. Adına
İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
CAN ÇAVUŞOĞLU can@magmedya.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni
BERİL ÇAVUŞOĞLU beril@magmedya.com.tr

Tasarım
ÖZGE AKTAŞ ozge@magmedya.com.tr
FATİH KARAKAŞ fatih@magmedya.com.tr

Kreatif Direktör
SEDA ÇAVUŞOĞLU seda@magmedya.com.tr

Haber ve Foto Muhabiri
ÖZGÜR KARABULUT ozgur@magmedya.com.tr
SİNAN ÖZÜDOĞRU sinan@magmedya.com.tr

Halkla İlişkiler
DİLARA ERTÜRK dilara@magmedya.com.tr
DİLARA AYDOĞDU daydogdu@magmedya.com.tr

Katkıda Bulunanlar
BETÜL KIYMAZ
ERSİN AL
HAMİYET AKPINAR
OZAN EKŞİ
SİNEM YILDIRIM

Reklam Müdürü
ESRA DEMİR TORAL esra@magmedya.com.tr

Reklam
FERAY ŞAHİNGÖZ feray@magmedya.com.tr
HİLAL BAŞARIR ÖZTÜRK hilal@magmedya.com.tr
SİMGE ÜNLÜ ÇETİN simge@magmedya.com.tr

Mali İşler Koordinatörü
TARIK DEĞER tarik@magmedya.com.tr

Türü
BÖLGESEL SÜRELİ YAYIN

MAG isim ve yayın hakkı
MAG Medya Ltd. Şti.'ne aittir.
Dergide yayınlanan yazı ve fotoğrafların
tüm hakkı MAG'a aittir.
İzin alınmadan kullanılamaz.
Yayınlanan ilanların sorumluluğu
ilan sahiplerine aittir.

İdare Merkezi
Kaptanpaşa Sokak
No: 33-B G.O.P. ANKARA
Tel: +90312 428 0 444

Dağıtım
Dünya Süper Dağıtım Veb. Ofset A.Ş

Baskı
Emsal Matbaa Tanıtım Hizmetleri
San. ve Tic. Ltd. Şti.
Bahçekapı Mah. 2477. Cad. No: 6
Etimesgut/Ankara
Tel: +90 312 278 82 00 -
Faks: +90 312 278 82 30
Etimesgut V.D. 3340992742

Basım Tarihi
28.02.2020
www.magdergi.com.tr
facebook.com/magonline
twitter.com/magdergi
instagram.com/magdergi
bilgi@magmedya.com.tr

MAG'a abone olmak çok kolay...
Telefon ile 0.312 428 04 44
İnternet ile abone.magdergi.com.tr

YENİDEN KULLANIN **GERİ DÖNÜŞTÜRÜN!**

Eski dergi, katalog ve gazetelerin geri dönüştürülmesi çevreye yapılabilecek en kolay katkıdır. Ağaç kesimlerini azaltmak üzere MAG Medya, okuyucularını kendi yakın çevrelerinde de geri dönüşümü teşvik etmeye çağırıyor.

Download on the App Store
Google play
Dergilik
Türk Telekom e-dergi
dMags
issuu

Akıllı alışveriş arkadaşın: World Mobil!

World Mobil ile kampanyalarınızı takip edin,
kazandığınız puan ve indirimleri görün, kartlarınızı yönetin.



WORLD MOBİL'İ İNDİRMEK İÇİN KODU OKUTUN!

Google play

App Store

YapıKredi
WORLD

MAG









46
Sezonun trendlerinden dikkat çekici parçalar...

54
Panora AVYM'de alışveriş zamanı...

80
Büyülü Gece MAGical Night'tan unutulmaz kareler...

330
Yurt içi ve yurt dışında profesyonel rehberlik kariyerini sürdüren Saffet Emre Tonguç ile ilgi çekici sohbet...

228
Sir Parviz Pargari'den İran'dan dünyaya açılan, tutkuları uyandıran mimari tasarımlar...

378
Aşkım Kapışmak ile aşka dair her şey...

240
Güzel ve başarılı oyuncu Burcu Biricik ile çok keyifli röportaj...

254
Kendinizi iyi hissettirecek güzellik tüyoları, sağlıklı yaşamaya dair uygulamalar...

356
Farklı alanlarda başarılara imza atan kadınlar ile 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne özel röportajlar...

216
Haldun Kamburoğlu, meme büyütme estetiği ile ilgili merak edilenleri yanıtlıyor...

Available on the App Store

Google play

PİMEKS İLE HER MEVSİM YAZ



Pimeks® GROUP | SCHÜCO

KIŞ BAHÇESİ VE DOĞRAMA SİSTEMLERİ

pimeks.com



Seda Çavuşoğlu
seda@magmedya.com.tr

Fosfor Zaman

Yüzünü ara ara gösteren güneş, modaya da renk katıyor. Her yeri canlı renklerin büyüsü sardı...



DRIES VAN NOTEN
GÖZLÜK €236



THE ROW
ÇANTA £627



JACQUEMUS İLKBAHAR 2020



GIAMBATTISTA VALLI
ELBİSE £1.562



JACQUEMUS
BLUZ €231



BOTTEGA VENETA
ÇANTA £1.534



VICTORIA BECKHAM
PANTOLON €690



HELMUT LANG
ELBİSE €740



WANDLER
TERLİK €375.00



NIKE
AYAKKABI €140.00

HAYAL EDİN, SETUR'LA GERÇEK OLSUN.

Setur'la ister yurt içi ister yurt dışı tatiline çıkın,
uçak biletinden vizeye seyahatle ilgili
tüm ayrıntıları Setur'la planlayın.







Koç

Ankara Merkez Ofis
Kavaklıdere Sok. 5/B 06690 Kavaklıdere/Ankara
Tel: (0312) 457 47 00 Faks: (0312) 467 87 75

Setur

İnce İşçilik

2020 yılına damgasını vuran trend; örgü ve kroşe... Bu ince işçilikli kıyafetler, çantalar tüm vitrinleri süslemeye başladı bile...



MARNİ İLKBAHAR 2020



ISABEL MARANT
BLUZ £870



MAXMARA
KÜPE 2.015 TL



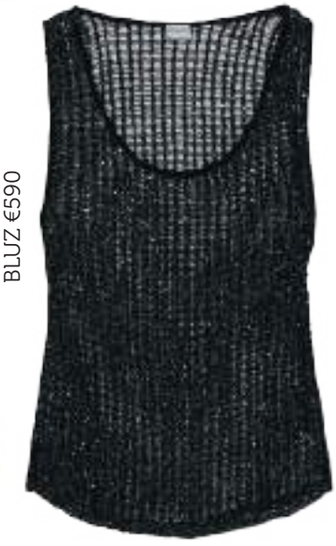
STELLA MCCARTNEY
ÇANTA €875



SELF-PORTRAIT
ELBİSE €420



BOTTEGA VENETA
ÇANTA £2.648



SAINT LAURENT
BLUZ €590



BOTTEGA VENETA
AYAKKABI £641



MISSONI
BODY €390



MY BEACHY SIDE
BLUZ £195



ROSANTICA
ÇANTA £670



Beypazarı Karakeçe

DOĞAL MADEN SUYU

8 Mart Dünya Kadınlar Günü kutlu olsun.

Hayatın her zerresinde **var olun** istiyoruz.

#varolun

444 3 223



MAISON MICHEL
ŞAPKA £397



DRIES VAN NOTEN
İLKBAHAR 2020



DOLCE&GABBANA
BLUZ £693



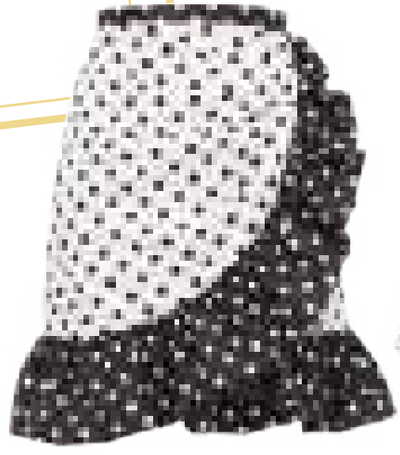
BALMAIN
ELBİSE £1.526

Benek Benek

Sezonun favorisi puantiye! Her renkte, her boyutta benekler, gündüzden geceye her an bizimle...



FAITHFULL THE BRAND
ELBİSE £172



RODARTE
ETEK £1.315



BALMAIN
MAYO €490



CHARLOTTE OLYMPIA
TERLİK £375

Türkiye'nin en sevilen akaryakıt markası 5. kez opet

MediaCat Lovemarks 2019



Koç

Türkiye'nin Lovemark'ları 2019 Araştırması; MediaCat önderliğinde, Ipsos tarafından, 15-55 yaş aralığında, kadın-erkek oranı eşit, Türkiye temsili 2.000 kişiyle bilgisayar destekli telefon görüşmeleri tekniği (CATI) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Opet, "akaryakıt" kategorisinde birinci olarak kategorinin Lovemark'ı olmuştur.

opet

Güzel Kasap



Yaşamkent Mah. 3222. Cad. No: 16/18 Çankaya / Ankara

www.guzelkasap.com.tr

www.needcreative.com.tr

SİZİN İÇİN

ANKARA'NIN HER YERİNE

"Pişmeye Hazır Et & Yöresel Mandıra"

GETİRİYORUZ



Mine Aygün

Dostlarla Alışveriş

Başarılı iş insanı Sinan Aygün'ün zarif eşi Mine Aygün, Panora AVYM'de alışveriş turundayken objektiflerimize yansıdı. Dostları ile birlikte alışverişe gelen Mine Hanım, İpekyol ve Network mağazalarına uğrayarak çizme ve elbise alışverişi yaptı.

Çiğdem Akın Uğurlu

Ödül Öncesi Hazırlıklarını Tamamladı

Çiğdem Uğurlu Kliniği'nin sahibesi Çiğdem Akın Uğurlu, bir etkinlik kapsamında alacağı ödül için hazırlıklarını Panora'da yaptı. MaxMara'dan alışveriş yapan Çiğdem Hanım, Paris Kuaför'e geçerek hazırlıklarını tamamladı.





Cumali Öztürk

Ramsey'den Ceket Alışverişi

MSB Akaryakıt İkmal ve NATO POL Tesisleri Başkanlığı Genel Müdür Yardımcısı, Bürokrat Cumali Öztürk, ceket alışverişini Ramsey'den yaptı. İşlerinin yoğunluğundan dolayı alışveriş için pek zamanı olmadığını belirten Cumali Bey, fırsat yaratabildiğinde Panora'yı tercih ettiğini söyledi.





Afitap Akıncı

Brandroom'dan Hediye

Başkent sosyal yaşamının önde gelen isimlerinden, iş insanı Bülent Akıncı'nın zarif eşi Afitap Akıncı, Brandroom'dan yakın bir dostu için hediye aldı. Afitap Hanım, aldığı hediyenin ardından, katılacağı doğum günü öncesi hazırlıklarını tamamlamak için Paris Kuaför'e geçti.





Gül Muratoğlu

Tatil Hazırlıklarını Tamamladı

İş insanı Kemal Muratoğlu'nun eşi, JoyLand markasının zarif sahibesi Gül Muratoğlu, alışveriş için Panora Beymen Club'taydı. Kısa bir yurt dışı gezisine çıkacağını belirten Gül Hanım, tatil hazırlıklarını Panora'da tamamladı.





Vedat Yakupoğlu, Sinan Döğer

Rolex'ten Saat Aldı

YDS Yönetim Kurulu Başkanı Vedat Yakupoğlu, saat almak için Panora Rolex'teydi. Yakın dostu, Uğur Saat Yönetim Kurulu Başkanı Sinan Döğer ile birlikte saat alışverişini tamamlayan Vedat Bey, kahve içmek için Godiva'ya geçti.



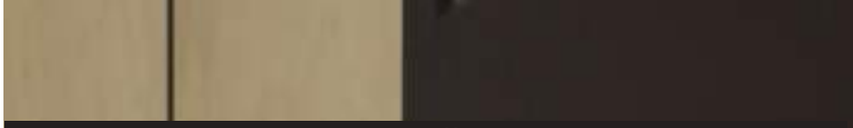


Levent Gök

Arabica'da Kahve Molası

Ankara Milletvekili ve TBMM Başkan Vekili Levent Gök,, dinlenmek için Panora'yı tercih etti. Arabica Coffee House'da dostlarıyla birlikte keyifli sohbet eşliğinde kahve içen Gök, şehir dışında katılacağı toplantısı için havaalanına geçmek üzere Panora'dan ayrıldı





Tuğba Özlü

Saat Alışverişi Panora'da

Oyuncu ve ses sanatçısı Tuğba Özlü, Panora'ya gelerek saat alışverişi yaptı. Rolex'e geçerek saat alan Tuğba Özlü, prova saatini beklerken Clinic Coffe Co.'da kahve içmeyi ihmal etmedi.

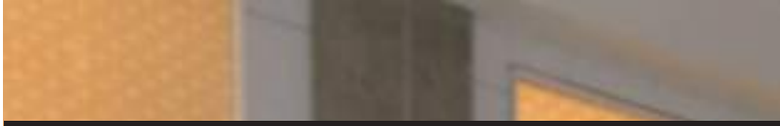




Özde Erkoç

Spor Öncesi Takı Alışverişi

Cemiyet hayatının önde gelen isimlerinden Özde Erkoç, takı alışverişini Panora Tash'tan yaptı. Atelier Rebul'a uğrayarak evi için özel kokular alan Erkoç, spora gideceğini belirterek Panora MAC Spor Merkezi'ne geçti.



Ceren Eser

Alışverişin Ardından Tiyatro

Başkent sosyal yaşamının genç kuşak temsilcilerinden Ceren Eser, okul çıkışı arkadaşları ile birlikte alışveriş için Panora'daydı. Alışverişinin ardından arkadaşları ile Panora Sanat Merkezi'nde tiyatroya gideceklerini belirten Ceren Hanım, oyun saatini Black Bear Coffee'de kahve içerek bekledi



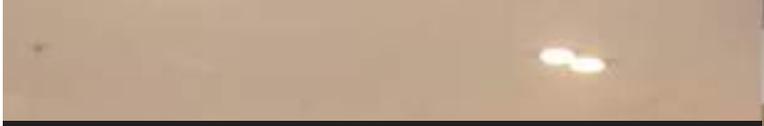

İTALYAN SERİSİ SERAMİKLER VE DUVAR KAĞITLARI İLE ORTAMINIZ DEĞİŞECEK.
Özbekoğlu®
İTHALAT İHRACAT İNŞAAT
TAAHHÜT ve MÜHENDİSLİK LTD. ŞTİ.
la fabbrica
Civilization of Beauty
AVA
LUXURY ITALIAN CERAMICS
erismann
Çetin Emeç Bulvarı 2.Cadde No:6/1-7 Dikmen-ANKARA Tel: +90 312 472 04 04 - Faks: +90 312 472 09 30
www.ozbyapi.com
ozbekoglushw
Özbekoğlu Showroom



Sıla Çakır, Onur Öngün

Evlilik Hazırlıkları

Onursal Holding Yönetim Kurulu Başkanı Onur Öngün ve zarif nişanlısı Sıla Çakır evlilik hazırlıklarını tamamlamak için Panora AVYM'ye geldi. Hazırlıkların hızla devam ettiğini belirten çift, sezon alışverişi için Burbbery'yi tercih etti.



Ülkü Budak

Tercihi Sephora

Kanarya Sigorta'nın sahibesi, iş insanı Ülkü Budak, parfüm alışverişi yapmak için Panora AVYM'ye geldi. Sephora mağazasında uzun süre vakit geçirerek parfüm alan Ülkü Hanım, tatlı yemek için Fatima'ya geçti.





Meltem Aysoy

Paşabahçe'den Alışveriş

Başkent sosyal yaşamının önde gelen isimlerinden Meltem Aysoy, Paşabahçe'den alışveriş yaptı. Evinin dekorasyonuna çok önem verdiğini belirten Aysoy, vakit buldukça Panora Paşabahçe'ye geldiğini söyledi. Zara Home'a da uğramayı ihmal etmeyen Meltem Hanım, alışverişin ardından Fatima'ya geçerek yorgunluk kahvesi içti.

Ali-Mehmet Ural-Deniz Şahan

Ailece Panora Turu

Başarılı Dermatolog Dr. Ali Şahan, oğlu Mehmet Ural ve eşi Deniz Hanım'la birlikte Panora Boyner'de alışveriş yaptı. Oğulları için ayakkabı alan Şahan çifti, yemek için restoran tercihlerini Timboo'dan yana kullandı.





Burcu Uygur Özer

Ayakkabı Alışverişi Burberry'den

Imer Grup Pazarlama Müdürü Burcu Uygur Özer, Burberry'ye gelerek kendisi için ayakkabı alışverişi yaptı. Alışveriş turu sonrasında El Corazon de El Paso'ya geçen Burcu Hanım, ailesinin de yanına gelmesi ile keyifli bir akşam yemeği yedi.



Mustafa Koçak

İş Toplantısı

Koçak Petrollerin sahibi, iş insanı Mustafa Koçak, toplantı için Panora'ya geldi. Görüşmesini S'lo Café'de yapan Mustafa Bey, toplantısının ardından öğle yemeği yiyerek kısa bir AVYM turu yaptı.



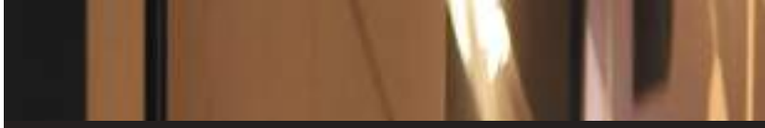


Sercan-Osman Yıldırım

SushiCo'da Yemek

Obezite Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Osman Yıldırım ve zarif eşi Sercan Yıldırım işlerine kısa bir mola vererek öğle yemeği yemek için Panora SushiCo'ya geldiler. Bir süre birlikte yemek yiyen Osman Bey ve Sercan Hanım, yemeğin ardından AVYM'de vakit geçiren oğullarının yanına geçtiler.





Nuray Karaaslan

Kahve ve Tatlı Keyfi Yaptı

Cemiyet hayatının sevilen isimlerinden Nuray Karaaslan, Panora AVYM'de kozmetik alışverişi yaptı. MAC mağazasına giderek uzun süre ürün deneyen ve bol bol alışveriş yapan Karaaslan, kahve içmek ve tatlı yemek için Fatima'ya geçti.





Yazgülü Madak

Hafta Sonunu Panora'da Değerlendirdi

Yazgülü Güzellik Stüdyosu'nun sahibesi Yazgülü Madak, hafta sonunu Panora'da değerlendirdi. Uzun uzun Panora turu yapan Yazgülü Hanım AVYM'den ayrılmadan önce, Massimo Dutti'ye girerek alışveriş yaptı.



Ömer İçkale

İşlerine Alışveriş Molası

İş insanı Ömer İçkale, yoğun iş temposuna alışveriş molası vermek için Panora AVYM'ye geldi. Beymen'de alışveriş yapan ve daha önce hazırlattığı siparişlerini alan Ömer Bey, S'lo Cafe'ye geçerek dostlarıyla buluştu.



KÖYDEN GELEN LEZZETLER

MUÇUOĞLU®

KENDİ ÇİFTLİĞİMİZDEN Gelen Lezzetler



KENDİ ÇİFTLİĞİMİZDEN

% 100 YERLİ

GÜVENİLİR ET

SİPARİŞ HATTI 0312 440 40 90

Adres: Turan Güneş Bul. Rabindranath Tagore Cad.
(Eski 4. Cad) No: 71/A Çankaya / ANKARA

www.**mucuoglu**.com.tr * **mucuoglu**_dogal_urunler



Buğra-Arden-Süheyla Buyrukçu

Sinema Keyfi Panora'da

Başarılı Doktor Buğra Buyrukçu ve zarif eşi Süheyla Buyrukçu minik oğulları Arden ile birlikte sinema için Panora Cinemaximum'a geldiler. Birlikte sinema keyfi yapan çift, oğulları Arden'e kıyafet alışverişi yapmak için GAP Kids'e geçti.



Mehmet -Efe Şahin

Baba-Oğul Tatlı Keyfi

İş insanı Mehmet Şahin ve oğlu Efe Panora AVYM'ye gelerek tatlı keyfi yaptılar. Godiva'da tatlı yiyen ikili, ardından oyuncak almak için Loco Poco'ya geçtiler.



DÜNYANIN EN İYİ İŞİNİ YAPIYORSUNUZ AMA BUNU KİM BİLİYOR? ARTIK HERKES BİLECEK.

MEDIA
EVENTS
COMMUNICATIONS

mag
PR SOLUTIONS

MEDIA • EVENTS • COMMUNICATIONS

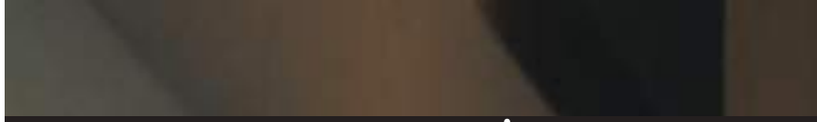
bilgi@magpr.com.tr - www.magpr.com.tr



Tuğçe İnal

Alışveriş Turu

Ankara sosyal yaşamının tanınan isimlerinden Tuğçe İnal, günün erken saatlerinde Panora'ya gelerek, alışveriş turu yaptı. Network, Beymen ve İpekyol mağazalarına girerek alışveriş yapan İnal, katılacağı davet için AVYM'den ayrıldı.



Demir-Zeynep İncesu

Panora Sanat Merkezi'nde Tiyatro

Cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Zeynep İncesu, oğlu Demir ile birlikte Panora Sanat Merkezi'nde düzenlenen oyuna katıldılar. Anne-oğul Panora Sanat Merkezi'ni düzenli olarak takip ettiklerini ve sahnelenen oyunları çok beğendiklerini dile getirdi.



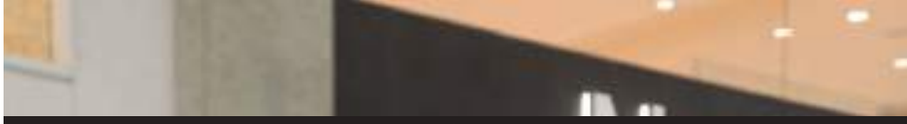


Bahadır Gültekin

Eşine Hediye Aldı

Cemiyet hayatının tanınan isimlerinden başarılı Doçent Doktor Bahadır Gültekin, eşine hediye almak için Panora'daydı. Sevil mağazasından hediyesini seçen Bahadır Bey, Panora'dan ayrılmadan önce Panora Sanat Merkezi'ne geçerek ileri tarihli bir oyun için kızlarına bilet aldı.





Belemir-Reyhan Sünger

Birlikte Alışveriş

Başaralı iş insanı Reyhan Sünger ve kızı Belemir alışveriş yapmak için Panora AVYM'ye geldi. Öncelikle GAP ve Sevil mağazalarından alışveriş yapan anne-kız, kahve molası için Godiva'yı tercih etti.





Kadriye Kerimoğlu

İpekyol'u Tercih Etti

Ankara sosyal yaşamının önde gelen isimlerinden Kadriye Kerimoğlu sezon trendlerine göz atmak için Panora'daydı. Alışveriş tercihini İpekyol'dan yana kullanan Kerimoğlu, sezon ürünlerinden kendisi için birkaç parça ürün aldı. Alışverişini tamamlayan Kadriye Hanım, öğle yemeği için Uludağ Kebapçısı'na geçti.

Bekir Akar

İş Toplantısı Çırağan'da

Ünlü iş insanı Bekir Akar, iş toplantısını Panora Teras'ta yeni açılan Çırağan Et Lokantası'nda yaptı. Toplantısının ardından aynı yerde dostlarını da ağırlayan Bekir Bey, keyifli sohbetler eşliğinde uzun süre vakit geçirdikten sonra Panora'dan ayrıldı.





Cihangir Dursun

BMW Standını İnceledi

İş insanı Cihangir Dursun, Panora AVYM içerisine kurulan BMW standına bakarak fikir aldı. Uzun süre BMW The 2'yi inceleyen Cihangir Bey, arkadaşlarıyla buluşmak için S'Lo Café'ye geçti.





Alev Türkal

Beymen'den Alışveriş Yaptı

Başkent sosyal yaşamının sevilen isimlerinden Alev Türkal, Panora Beymen'e gelerek alışveriş yaptı. Sezon ürünlerini yakından takip eden Türkal, alışverişin ardından AVYM turu yapmayı ihmal etmedi.





Sıcak Ortamda Doğal Lezzetler

Sunduğu zengin lezzetleri, sıcak ortamı ve servisi ile damaklarda iz bırakan, Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nde yeni hizmet vermeye başlayan Çırağan Et Lokantası, etkileyici sunumları ile fark yaratıyor...

Çırağan Et Lokantası'nın hikâyesinden bahseder misiniz?
Çırağan Et Lokantası'nın yirmi yıllık bir geçmişi var. O zamandan bu yana çağın gerektirdiği değişikliklerle ismini koruyarak, kendi işletme tarzımızla devam ettiriyoruz. Bu süreçte de müşteri, çalışan, tedarikçi ve malzemeyle kurduğumuz ilişkiyi hakkaniyet ve dürüstlük gibi evrensel temeller üzerinde inşa edip sürdürmek gibi bir düsturumuz olduğunu söyleyebilirim.

Menünüzde yer alan ve beğenilen lezzetleriniz nelerdir?
Menümüz geniş et ve kebap yelpazesine sahip. Ekibimizle beraber yerel geleneklerimizi değerli misafirlerimize sunuyoruz.

Zengin lezzetleri, sıcak ortamı ve servisiniz ile fark yarattığınızı belirttiniz. Bu başarınızın sırrını neye borçlusunuz?
Çırağan, Türkiye'de ekol olmuş bir marka. Bizim farkımız gıda sektöründe senelerdir edinilen tecrübe ve bununla oluşan kültür... Çırağan grubu yeniliklere açık ve dinamik bir aile ortamı. Başarımızın temel yapı taşları, sıcak ortam ve servisimizdir.

Sizi diğer lokantalardan ayıran özellikler nelerdir?
En ayırıcı özelliğimiz, Çırağan Et Lokantası olarak mutfağımızı, tarihi bir mutfak olmaktan çıkarıp güncel bir mutfak haline nasıl getirebiliriz diye yola çıkmamızdır. Yemeklerin tamamen Anadoludan gelen hammadelerle yapılması, bu kadar kültürel katmanı olan ülkemizde, tarladan çiftçimizden gelmiş ürünleri bugün burada kullanıyor olmamızdır. Her şey tamamen doğal, biz kırsalla kenti birleştirmeye çalışıyoruz. Büyük gıda şirketlerinin koparmaya çalıştığı bu ilişkiyi Çırağan Ailesi olarak yok sayıyoruz. En büyük farklarımızdan biri bu olsa gerek.

Panora AVYM şubenize gelen misafirlerinize hangi lezzetleri tatmalarını tavsiye edersiniz?
Gelen misafirlerimize, ustalarımızın özel pişirme teknikleri ve lezzetli malzemelerle harmanlanan sırt, küşleme, adana ve yaprak kebabımızın tadına bakmalarını tavsiye ederim.

Gelen misafirlerinizin size geri dönüşleri nasıl oluyor?
Bu mesleğin olmazsa olmazı tutku ve heyecan. Çırağan Et Lokantası Panora AVYM'de yeni açılan bir restoran. İyi bir ekip yönetimi ve organizasyonla müşterilerimizin hem gönüllerine hem gözlerine hitap ediyoruz. Kendilerini şık bir mekanda ve ev ortamında hissettiklerini söylüyorlar. Lezzet, disiplin ve kaliteyi burada bulduklarını belirtiyorlar. ■









KADININ GÜCÜ
İNSANLIĞIN GÜCÜDÜR

Dünya Kadınlar Günü'nü,
8-15 Mart tarihleri arasında gerçekleşecek
birbirinden farklı ve renkli etkinliklerle kutluyoruz.




PANORA
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ
"Size taarruzu emretmiyorum,
ölmeyi emrediyorum!"
Mustafa Kemal Atatürk
1915
18 Mart Çanakkale Şehitlerimizi Saygıyla Anıyoruz.
Şehitlerimizin ve zaferimizin anısına,
Çanakkale 1915 Savaş Malzemeleri Müzesi'ne ait
orijinal harp malzemeleri, kişisel objeler ile maketler ve görseller Panora'da...
17-29 Mart • Yer: Piri Reis

Sanatın Her Rengi Panora'da!



Ankaralı sanatseverlerin en çok tercih ettiği, Ankara'nın en kaliteli özel tiyatro salonlarından, Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi bünyesinde bulunan Panora Sanat Merkezi (PSM), Mart ayında da hem yetişkinlerin hem de çocukların çok seveceği, muhteşem oyunları ve oyuncuları ağırlamaya hazırlanıyor. Her hafta farklı oyunların sahnelendiği Panora Sanat Merkezi ile Panora, Ankara'nın sanat merkezi olmaya devam ediyor.

Usta Oyuncular Panora Sanat Merkezi'nde!

6 Mart'ta PSM Ankara oyuncuları tarafından sahneye koyulan "Gurbet Müzikali" Ankaralı tiyatro severlerle buluşacak. Tahta bavullarına doldurdukları birkaç parça eşya, özlem, hüzün ve gelecek umutlarıyla yola çıkanların hikâyesini anlatan oyun, saat 20.00'de perde açacak.

7 Mart'ta başrollerini Deniz Çakır, Engin Alkan, Fatih Al ve Mert Şişmanlar'ın oynadığı "Tarla Kuşuydu Juliet" oyunu Panora Sanat Merkezi sahnesinde olacak. Bir zamanların ünlü âşıkları Romeo ve Juliet'in hikâyesini gülünç ama acıklı bir şekilde anlatan oyun saat 20.00'de seyirci karşısında olacak.

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde, kadınların hikâyesini anlatan; başrollerini Nergis Kumbasar, Nurseli İdiz ve Kimya Gökçe Aytaç'ın paylaştığı "Etekler ve Pantolonlar" oyunu Ankaralılarla buluşacak. Kadınların, aile ve çevre baskısı nedeniyle olmak istemedikleri bireylere dönüşmesini eğlenceli bir dille anlatan oyun saat 20.00'de başlayacak.

14 Mart'ta saat 20.00'de, hayalle gerçek arasında gerçeğin peşine düşen Woyzeck'in hikâyesinin anlatıldığı, başrollerinde Kanbolat Görkem Arslan ve Devrim Özkan'ın olduğu "Woyzeck Açısı" oyunu izleyici karşısında olacak. 15 Mart'ta ise, PSM Ankara oyuncuları tarafından sahneye koyulan "Yalancı Aranıyor" oyunu Panora Sanat Merkezi'nde Ankaralılarla buluşacak. Usta oyuncu Münir Canar'ın yıllar sonra yeniden yönettiği oyun saat 20.00'de başlayacak.

20 Mart saat 20.00'de, daha önce Panora Sanat Merkezi sahnesine konuk olan ve Ankaralı izleyicilerin büyük beğenisini toplayan, usta oyuncular Cihat Tamer ile Bedia Ener'in oynadığı; aşkın, romantizmin ve komedinin bir arada olduğu "İkinci Bahar" oyunu seyircisini selamlayacak.

24 Mart'ta ise Marc Camoletti'nin "La Bonne Anna" isimli oyunundan Türkçe'ye çevrilen, evli bir çiftin birbirlerini aldatmaya çalışırken düştükleri komik durumları ve hizmetçileri Anna'nın bu yuvayı kurtarmak için verdiği mücadeleyi anlatan "Şaşkın Âşıklar" oyunu, saat 20.00'de Ankaralılarla buluşacak.

Çocukların Sanat Merkezi!

8 Mart ve 14 Mart'ta, PSM Ankara oyuncuları tarafından sahneye koyulan, "Cüceler Kayıp" oyunu perde açacak. Beceriksizlikleri sebebiyle komik duruma düşen iki korsanın, Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler masalının içine girip cücelerin ülkeden kaçmasına sebep olmasını, Pamuk Prenses'i Kraliçe'den koruyacak kimsenin kalmamasını komik bir dille anlatan oyun saat 13.00'te sanatsever çocuklarla buluşacak.

15 Mart'ta, tiyatroyu İngilizce izleme deneyimini yaşayacak olan çocuklar, Tiyatro Fil tarafından sahneye koyulan ve dostluğun değerini anlatan "Clean Clean with Green" oyunu için saat 13.00'te Panora Sanat Merkezi'nde buluşacak.

29 Mart'ta ise, teknoloji bağımlılığını konu alan, bağımlılık sonucu yalnızlaşan ve düşlerinde yolculuğa çıkan Şirin adında küçük bir kızın hikâyesini anlatan "Şirin Adımlar" oyunu Ankaralı çocuklarla buluşacak. Teknoloji bağımlılığının zararlarını çocuklara müzikal aracılığı ile gösteren oyun 13.00 ve 15.00 seanslarıyla sahnede olacak.

Sana Zaferler Yakışır!



Bir ülkenin doğuşuna şahitlik edilen, dünyada eşi görülmemiş bir destanın, Çanakkale Zaferi'nin yıldönümünde Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi; tarihi yaşamak isteyenleri ağırlayacak.

Destansı mücadelelerin verildiği, tarihin ve bir ülkenin kaderinin değiştiği Çanakkale'yi ziyaret edemeyen Ankaralılar için "Çanakkale 1915 Savaş Malzemeleri Müzesi", 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Günü kapsamında Panora'ya geliyor. Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ben size taarruz emretmiyorum, ölmeyi emrediyorum." diyerek tarihimizde derin yer edinmiş Çanakkale Zaferi'nin yıldönümünde Panora AVYM, aynı dönemden kalma kişisel objeleri, orijinal harp malzemelerini ve maketlerle görselleri yakından incelemek, şehitlerimizi hürmetle anmak ve tarihe tanıklık etmek isteyenleri bekliyor.

17-29 Mart tarihleri arasında Piri Reis'te gerçekleşecek sergi, Çanakkale ruhunu tüm Ankaralılara bir kez daha hatırlatacak.



Kadının Gücü, İnsanlığın Gücü

8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü, bu yıl da Panora Alışveriş ve Yaşam Merkezi'nin gerçekleştireceği birbirinden farklı ve renkli etkinliklerle kutlanacak. 8 – 15 Mart tarihlerini kapsayacak etkinliklerin hedefi, kadının değerini ve kadının gücünün aslında insanlığın gücü olduğunu tekrar hatırlatmak.

Genç Neslimizin Gözüyle "Dünyanın En Güçlü Kadınları"
8 Mart'ta Jale Tezer Koleji öğrencileri, Kadınlar Günü'ne özel gerçekleştirecekleri etkinlikle Panora'nın misafiri olacak. Öğrenciler tarafından hazırlanmış "Dünyanın En Güçlü Kadınları" resim sergisi ve sahne gösterileri ile Panora misafirleriyle buluşacak olan öğrenciler, resimlerin satışından elde edecekleri geliri Kadın Dayanışma Vakfı'na bağışlayacak. Saat 15.00'te Piri Reis'te gerçekleşecek etkinlik ücretsiz olacak.
Tandoğan Rotary Eşler Komitesi'nin Sergi ve Söyleşisi Panora'da!

Kadınlar Günü kutlamaları 9-15 Mart tarihleri arasında da devam edecek.
Tandoğan Rotary Eşler Komitesi'nin organizasyonunda Piri Reis'te buluşacak misafirler, bir hafta boyunca 10 kadın ressamımızın sergisini gezebilecek. 20 tablonun sergileneceği etkinlikte, tabloların satışından elde edilecek gelir Mor Çatı Kadın Sığınma Evleri'ne bağışlanacak. 15 Mart saat 15.00'te ise Panora misafirleri, Tamer Levent ve sürpriz isimlerin katılacağı söyleşide bir araya gelecek.

"Veri Tayfa, Rafadan Tayfa" Panora'da!



Panora çocuklarının eğlenerek öğreneceği, baharın gelişini kutlayacağı birbirinden renkli etkinlikler ve atölyeler Mart ayında da devam ediyor.

7 Mart'ta çocukların çok sevdiği Rafadan Tayfa ekibi Panora'nın misafiri olacak. Kişisel Verileri Koruma Kurumu'nun (KVKK), kişisel verilerin önemini çocuklara anlatmak için işbirliği yaptığı "Rafadan Tayfa" ekibi, "Veri Tayfa, Rafadan Tayfa" isimli oyunlarını Panora çocukları için sahneye koyacak. Çocuklara kişisel verinin ne olduğunu, fotoğraf ve video paylaşırken nelere dikkat etmesi gerektiğini anlatan müzikli gösteri, 7 Mart Cumartesi günü, 15.00-17.00 ve 19.00 seanslarıyla Piri Reis'te olacak.

Hafta Sonu Atölyelerine "Bahar" Neşesi Geliyor!
Her Cumartesi-Pazar, 15.00-18.00 saatleri arasında 1. katta yer alan Çocuk Sokağı'nda, çocuklar için en kolay ve eğlenceli öğrenme yöntemleriyle hazırlanmış farklı etkinliklerin gerçekleştiği Panora'da, Mart ayının ilk hafta sonundan itibaren her hafta sonu "Bahar" konseptli atölyeler olacak. Baharın neşesini ve doğanın uyanışını hayal güçlerine yansıtacak olan çocuklar kelebeklerden, mantarlara, çiçeklerden gökkuşağına kadar onlarca farklı temadaki atölyeyle eğlencenin tadına varacaklar.



bilkentotel.com.tr | 0312 266 46 86



MAGICAL NIGHT

Yıla Damgasını Vuran Muhteşem Gece

MAG Medya'nın geleneksel olarak düzenlediği yılın en şık ve en eğlenceli gecesi "MAGical Night", Bilkent Otel Ankara'da muhteşem bir organizasyonla gerçekleşti.

Bilkent Otel Ankara'nın Sakarya Balo Salonu'nda gerçekleşen "MAGical Night"ta binden fazla konuk ağırlandı. Ev sahipliğini MAG Medya'nın kurucusu Can Çavuşoğlu, eşi MAG Medya Kreatif Direktörü Seda Çavuşoğlu ve MAG Medya Genel Yayın Yönetmeni Beril Çavuşoğlu üstlendi. Yıla damgasını vuran davet; şık bir kokteylin ardından video mapping ile büyülü bir atmosfere dönüştürüldü. Gece, sponsorlara plaket takdimi ile başladı. Gecenin sunuculuğunu ünlü radyo programcıları Özgür Aksuna ve Serkan Kızılbayır yaparken Serkan Oktay ve Orkestrası da sahne performanslarıyla konuklara unutulmaz anlar yaşattı. DJ Suat Ateşdağlı ve DJ Murat Muratlı da gecenin ilerleyen saatlerine dek coşkunun zirve yapmasını sağladı. ■

Avrupa Keyfi. Kaçmasın.



Aktarmasız
Türkiye ✈ Avrupa

65,99* €'dan
başlayan fiyatlarla

SunExpress

SunExpress Günes Ekspres Havacılık A.Ş., Yenigöl Mah. Nergiz Sok. No: 84 PK. TR-07230 Muratpaşa, Antalya
SunExpress Deutschland GmbH, Gateway Gardens, De-Saint-Exupéry-Straße 10, D-60549 Frankfurt am Main
www.sunexpress.com | 444 0 797 (0,09 TL/dak.)
*Tek yön, tüm vergi ve harçlar dahildir.

Avrupa'ya giden en hızlı yol.

30 years SunExpress



CAN-SEDA ÇAVUŞOĞLU



HAYAL-TURGAY OLCAY



CENK-NİLGÜN SEVİNÇ

MAG Medya, MAG PR Solutions ve MAG Digital'in kurucusu Can Çavuşoğlu, eşi MAG Medya Kreatif Direktörü Seda Çavuşoğlu ile gecenin ev sahipliğini üstlendi.



SELÇUK-TUBA DEDA



MELTEM-HAKAN KES



BERİL ÇAVUŞOĞLU

MAG Medya Genel Yayın Yönetmeni Beril Çavuşoğlu, Modacı Raşit Bağzıbağlı imzalı kıyafetiyle gecenin konseptine uygun bir şıklık sergiledi.



GÖNÜL-ORHAN KORAL



ECE-MUSTAFA BİLGEHAN



AYDIN-BANU YAĞMURLU

Bilkent Holding Koordinasyon Kurulu Üyesi ve Grup Başkanı Orhan Koral, geceye zarif eşi Gönül Hanım ile birlikte katıldı.



YENİ LEXUS **RX**
YÜKSEK LÜKS

Lexus Deneyim Hattı
0212 354 0 355

www.lexus.com.tr /lexusturkiye

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

İlandaki modelin CO_2 salımı 193 - 196 g/km, birleşik yakıt tüketimi 8.5 - 8.6 lt/100 km değerleri arasındadır.



ÖZGE KUZU

Gecenin ana sponsoru Kuzu Grup'un Yönetim Kurulu Üyesi, genç ve başarılı yöneticilerinden Özge Kuzu, şıklığı ile tüm dikkatleri üzerine topladı.



CANDAŞ YALÇIN TALİPOĞLU



OLGA-SABAHATTİN ÖZKAYA



SEVİL GÜRGAN, TİMUR GÜRGAN, ESİN GÜREL

LEXUS **ES HYBRID**

SADECE FARKLI OLANLAR
BU LÜKSE SAHİP OLURLAR.



Lexus Deneyim Hattı:
0(212) 354 0 355

lexus.com.tr /lexusturkiye

İlanda yer verilen modelin birleşik CO_2 salımı 100 g/km ve birleşik yakıt tüketimi 4.4 lt/100 km değerindedir.

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING



ARDA YURTSEVER

Bilintur A.Ş. Genel Müdürü Arda Yurtsever, Bilkent Otel'de gerçekleşen "MAGical Night" gibi başkente değer katan, markalaşmış bir geceye ev sahipliği yapmaktan büyük mutluluk duyduklarını söyledi.



YEŞİM-SABRİ USLU



SİNEM DİNLENMEZ



CANAY GÜNLER, ERHAN GÜRLEK



DUYGU SİPAHİ



SEVCAN-BURAK BİLGİN



SİNEM-KORAY ŞAMGUL



CEM-DİDEM ERKAN, ŞEBNEM DALOĞLU, DENİZ-OYTUN ÖZTÜRK



HAKAN ÖZTÜRK, GÖZDE SARGIN, CEMİL ERDOĞAN



MERVE-MUSA DÖNMEZ



ÖZLEM-AHMET DOĞAN



EVREN ÖZGENÇ



NAZAN ÜNAL, ZEYNEP SALMAN, BESTE MUHAFIZ



ORHAN-ARZU KÖPRÜLÜ



BERKER BÜLBÜLOĞLU



AYŞE KAPLAN



ÖZGE-MESUT YAKICI



ELİF ÖZMENEK ÇARMIKLI

Akademisyen ve Yazar Elif Özmenek Çarmıklı sade ve zarif kıyafet seçimiyle büyük beğeni topladı.

intrahome

Değişim İçeriden Başlayacak

www.intrahome.com.tr

Karacakaya Caddesi No:105 Siteler-Ankara/TÜRKİYE
T:+90 312 348 54 32 F: +90 (312) 348 03 14
info@intrahome.com.tr




@intrahomeinterior
intra.home



ÇİĞDEM-ÖZKENT ÖZALTIN



TOLGA-ELİF TAMKOÇ



DENİZ GÜRSAN, SİNEM KAYA

Başarılı iş adamı Özkent Özaltın ve eşi, başkentin en keyifli gecesinde bulunmaktan duydukları memnuniyeti dile getirdiler.


ŞEHRİN YENİ RENGİNE
ATAKULE'DEN BAK...
#KentinSimgesi
www.atakule.com.tr | atakuleinfo@atakule.com.tr | @atakuleofficial
Atakule



HALDUN KAMBUROĞLU, ÖZGE SEZEN



TOYGUN-DEMET ONGUN



DERVİŞ-EMİNE GÜNER

Büyülü geceye destek veren Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu, MAG Medya Ailesi'ne bu kadar mükemmel ve kusursuz bir gece gerçekleştirdiikleri için teşekkür etti.



GÖKSEL GÖNÜLTAŞ, ÜNAL DEMİRCİ



ELİF KAMACI



BEHZAT YARAŞ



ELİF YILDIZ, OKAN SEÇKİN



UMUT BALPETEK

Gecenin sponsorlarından Etçi Umut İşletmeleri'nin sahibi Umut Balpetek, neşeli tavırlarıyla dikkat çekerken, Patiswiss Handmade Chocolate'ın sahibi Elif Yıldız da geceye çikolatalarıyla lezzet katmaktan keyif aldıklarını belirtti.



GÜLCE AYDIN AY

Cemal-Gülennur Aydın'ın kızları Gülce Aydın Ay güzelliğiyle göz kamaştırdı.



CENK-ESİN NAİPGİL



BERKAN BAYKAM



BİRGÜL-HALİL ÖSER



HANİFE IŞIKÇI



COLLAQUIN
COLLAGEN MIX 30 Saşe
Aktif Bilşenler (2 Saşede)

Kolajen (Sığır Kaynaklı)	6000 mg
Vitamin C	1000 mg
Resveratrol	500 mg
Hiyaluronik Asit	100 mg
Biotin	5000 µg

Tavsiye Edilen Günlük Doz (2 saşe)

COLLAQUIN

PASSIONDRIVE
MARKASIDIR

Detaylı Bilgi, Satış Noktaları ve Online Satış için
www.**collaquin**.com

/@collaquin



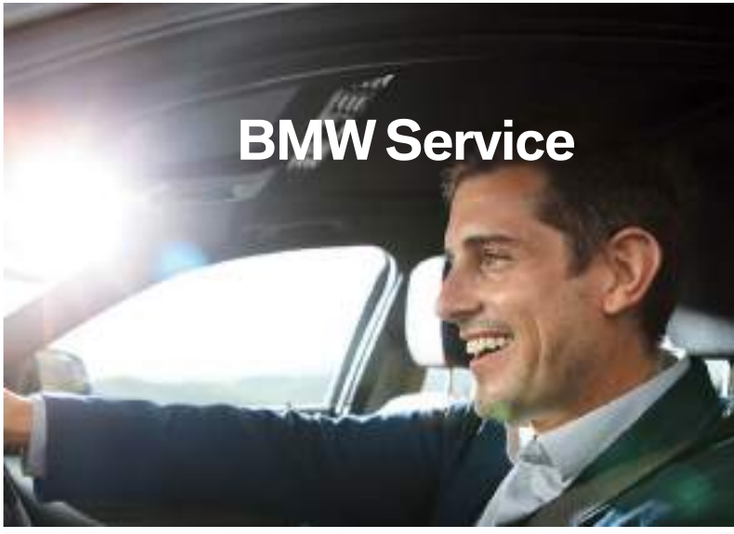
BMW SAHİBİ OLMANIN AYRICALIKLARINI HER ZAMAN HİSSEDİN.

Borusan Otomotiv BMW Yetkili Servisi Ağaçlı Oto olarak otomotiv tecrübemiz ve BMW'lere olan sonsuz tutkumuzla en iyi sonuç için hizmetinizdeyiz.

0312 909 34 34

www.agacliotomotiv.com.tr









Ağaçlı Oto

Borusan Otomotiv BMW Yetkili Servisi



YILDIZ SAĞLAM



NEYLAN YILMAZ, YARKIN AKPINAR



MERVE KALEMCİOĞLU EYÜPOĞLU



AKIN-NESRİN KILAVUZ



DOĞAN-EMİNE TAVŞAN

mag • digital

Markanızın Büyüme Yolculuğunda Yanınızdayız!

Profesyonel ekibimizce verdiğimiz dijital pazarlama, web tasarımı, sosyal medya yönetimi gibi birçok hizmetle marka değeriniz ve bilinirliğiniz artar; müşteri sayınız yükselişe geçer. MAG Digital, markanıza güvenirlik katar.



magdijital magdijital www.magmedya.com.tr



SAFFET EMRE TONGUÇ

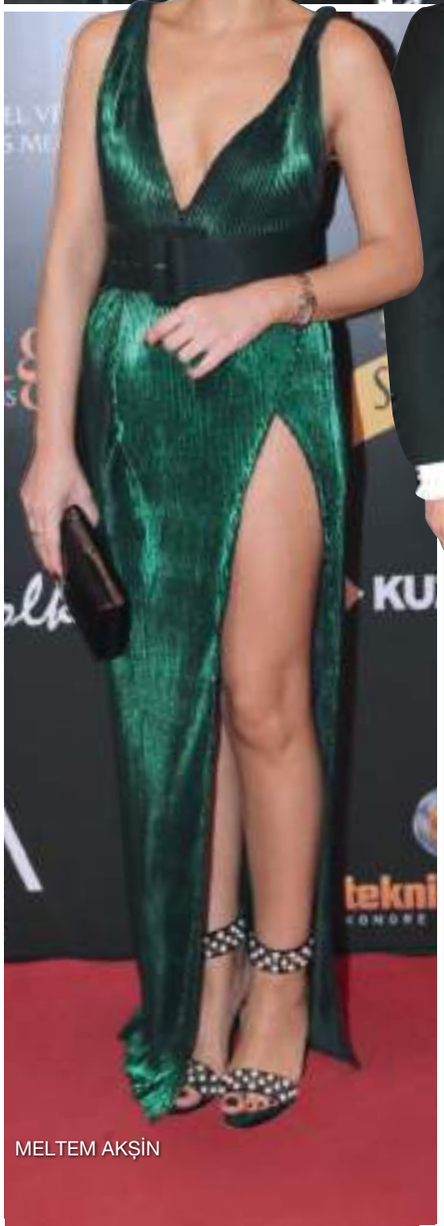
Davetin sürprizlerinden biri de ünlü Yazar Saffet Emre Tonguç'un son kitabı "Kanatlarımda İstanbul"u imzalayarak, sevenleri ile buluşması oldu.



ECE SALICI



GÖKMEN-SİBEL ÖZDOĞAN



MELTEM AKŞİN



TOGAY-ÖZGE CÖMERT

Arcadium



Mutluluğum



Çocukluğum



Coşkum

Yıllardır hayatınıza dokunan Arcadium, en güzel anılarınızın parçası...

Active Petshop • Ada Kitabevi • Arcadium Sinemaları • Arckids • Arçelik • Atasay • Atasun Optik • Avantgarde Oto Yıkama Ayakkabı Hastanesi • Barçın • Barva Tobacco Shop • Batık • Besim Silver • Beymen Club • Big Chefs • Bizim Terzi • Bosch Büyülütaş • Coffee Mill • Ccc • Cepax • Ceyo • Çiftlik'ten • D'S Damat • Dagi • Desa - Samsonite • Dia Kuaför • Dion Çanta • Dufy Elegance Optik • English Home • Esse • Feraye'nin Mutfağı • Flormar • Golden Rose • Harput Dibek • Hmbrgr • Hotiç Ilpazzi • Ipekyol • Katre • KFC • LC • Lizay Pırlanta • Lou Cafe • LoveYo • Macarons D'Antoinette • Macrocenter • Mad Parfüm Madame Coco • Mado • Malatya Pazarı • Mammamia • Mavi • Mudo • Muhammed Ali Fotoğraf • NetWork • Newcastle Odef Eczanesi • Otantik Kumpir • Pariço • Patrona • Penti • Pide Fırını • Polo Garage • Red Telefon Teknik Servis • Quick China Quickdry • Saat&Saat • Samsung • Sevil Parfümeri • Subway • Swatch • Siş House • Tarihi Ankara Dönercisi • Tchibo • Tefal The North Face - Timberland - Columbia • The Pocket Roof Pub • Timboo Cafe • Toyzz Shop • Tuana • Turkcell Türk Hava Yolları • Türk Telekom • Tüzün • U.S. Polo Assn. • Vodafone • Watsons • Yargıcı • Yelss Aksesuar • Yves Rocher

ATM'ler; Akbank • Finansbank • Garanti • Gazmatik • Halkbank • ING Bank • İş Bankası • PTT Bank • Sumatik • Yapıkredi

Yakında; Clinic Coffee • SuperStep

ARCADIUM

www.arcadium.com.tr

ArcadiumAvm



EBRU-DENİZ DEMİRYÜREK



SERPİL-ÜMİT TÜFEKÇİ



ÇAĞRI-YELDA AVCI

Prof. Dr. Deniz Demiryürek ve eşi Ebru Demiryürek, MAG Medya'nın ilk kurulduğu günden bu yana tüm organizasyonlarında yer almaktan büyük mutluluk duyduklarını belirttiler.



BETÜL KARAMAN

NURAY-MAHMUT KARAASLAN

MURAT, MELTEM AYSOY

IŞIL-MUSTAFA GÜRBÜZ, ELA-BEDİ GÜRBÜZ



ÖZGE ŞENER, RUKİYE BAYRAKÇI



MUSTAFA KEREM



HANDAN BANU ÖZTÜRK



KEMAL-GÜL MURATOĞLU



NERMİN-VELİ SARITOPRAK



BAHADIR-FİLİZ YURDAKUL



NEVZAT CEYLAN, NEZİH ALLIOĞLU



SEMRA-ERHAN KIZILMEŞE

Gecenin sponsorları arasında bulunan Kutup Şirketler Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Erhan Kızılmeşe ve eşi Semra Kızılmeşe, MAGical Night'ta her sene bulunmaktan çok memnun olduklarını dile getirdiler.


içekmisin

Kadınlar Günü Kutlu Olsun



Çiçekler kadar narin ve hassas; bir o kadar güçlü ve yıkılmaz...
Kelimelerin ifade edebileceğinden çok daha fazlasısınız! İyi ki varsınız. Tüm kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kutlu olsun.

Kadınların bir gün değil her gün saygı duyulduğu, özgürce yaşayabildiği bir yıl olması dileğiyle...

www.cicekmisin.com

MAG magical night



BELİZ BÜYÜKHANLI

Başkent cemiyet hayatının zevkli hanımlarından Beliz Büyükhanlı şık kıyafet seçimiyle yine göz doldurdu.



AYŞEGÜL-CENK ERBAZ

CEMAL TEKİN



İLKNUR BAŞDEMİRCAN

İLKİN-ARDA ÖZSAN


Saltur ile Dünya Küçülür,
Hayaller Gerçek Olur.
SALTUR®
Yurt İçi ve Yurt Dışında
Yepyeni hikâyeler
sizleri bekliyor.
Ankara: Atatürk Bulvarı No: 175/4-8 Kavaklıdere, Çankaya/ANKARA
İstanbul: Bağdat Caddesi 47/4 Kızıltoprak, Kadıköy/İSTANBUL
444 17 80 - www.saltur.com.tr
/saltur
@saltur



MİNE-SİNAN AYGÜN



KEMAL-ÇİĞDEM ÖNAL



FİLİZ SÜTÇÜGİL, İLKAY ULUSOY

Ünlü işadamı Sinan Aygün uyumlu bir şıklık gösterdiği eşi Mine Aygün ile birlikte bu özel daveti düzenleyen MAG Ailesi'ni tebrik etti.



Service by Volvo | Volvo Car Garanti | Volvo Car Finance | Volvo Car Kasko | VOLVO CAR PRIME

volvocars.com.tr | facebook.com/VolvoCarTurkey | twitter.com/VolvoCarTurkey | instagram.com/volvocarturkey | Volvo Car Asistans 444 40 54

Grup Volvo | Mevlana Bulvarı (Konya Yolu) Yıldırım Kule No: 221/116 Cevizlidere 06520 Ankara | 0312 284 61 10 (pbx) www.grupvolvo.com



ZAFER-ŞEYDA YILDIRIM



HAKAN-NAZAN SAYIN



SEDA-ALPER EZER

Bin kişiden fazla seçkin konuğun ağırlandığı gecedeTÜGİAD Ankara Şubesi ve Yıldırım Grup Yönetim Kurulu Başkanı Zafer Yıldırım da geceye eşi ile birlikte katıldı.



EVREN AKTAŞ



GÜÇLÜ GELGEL



GAMZE UZ



EBRU-KEMAL KÖPRÜLÜ



MÜRVET MARDİNİ



ANTONİYA KOCABEY

Sponsorlardan Yumi Lashes markasının Türkiye Distribütörü Antoniya Kocabey parlak kıyafetiyle dikkat çeken isimler arasında yer aldı.



FİLİZ-NACİ YILMAZ



SERAP AYTEKİN, RUŞEN ALTAYLI, EZGİ DİNÇKAN



CÜNEYT-AYŞE AKTAN

Geceye katılan Filiz-Naci Yılmaz çifti böyle bir gecede olmanın heyecanını belirterek anın tadını çıkardılar.

ENIGMA

FURNITURE



enigmafurniture.com.tr enigmabynecdetyilmaz

Kalamış Showroom: +90 850 833 45 22 Ankara Fabrika: +90 312 397 77 60



EROL KOÇ

Gecenin destekçilerinden Prof. Dr. Erol Koç, başkentin böyle şık ve kaliteli organizasyonlara ihtiyacı olduğunu söyleyerek, MAG Medya Ekibi'ni yıllardır bunu başarıyla gerçekleştirmelerinden dolayı kutladı.



EKREM-MERVE GÖZÜM



AYŞENUR, ZEYNEP KOÇ



TÜZÜN GELGEL



YILDIZLAR ALTINDA
GÖZLER ÜSTÜNDE



500 STAR & 500 ROCKSTAR. FIAT'IN YENİ YILDIZLARI DOĞDU.

Fiat 500'ün CO_2 emisyon seviyesi 119-126 gram arasında, yakıt tüketim değerleri, 4,6-5,9 L/100 km arasında değişmektedir. Yol durumu, trafik, sürüş şekli, hava şartları, donanımlar/aksesuarlar, portbagaj, özel ekipmanlar ve otomobilin durumuna bağlı olarak gerçek yakıt tüketimi ve emisyon verileri, test değerlerine göre farklılık gösterebilir.

KARTAŞ OTOMOTİV ANKARA Tel: (0312) 583 85 85



ASİL-ASRIN KÜÇÜK



CANSU PEKŞAN, ZEKİ ÇELİK



İLKKAN ÇANAKÇI, ÖZLEM PACCİ

Gecenin sponsorlarından Asrın Holding'in genç kuşak temsilcileri Asil-Asrın Küçük, kendilerine ayrılan özel locada dostlarıyla birlikte keyifli vakit geçirdiler.



Çağlar Avize

Merkez:
Karacakaya Caddesi No: 73/7
Siteler/Ankara
Tel : 0312 350 04 44
Fax: 0312 351 04 44

Şube:
Altınay Caddesi No: 18
Siteler/Ankara
Tel : 0312 351 85 50
Fax: 0312 351 84 89

Şube:
5314. Cadde Officium Beytepe B Blok No: 12
Beytepe/Ankara
Tel : 0312 349 36 26 - 349 36 44
Fax: 0312 349 36 38

avizecaglar@yahoo.com.tr • **www.caglaravize.com**



drerolkoc

BOTOKS DOLGU UYGULAMALARI

GENÇLİK AŞISI

ALTIN İĞNE

LAZER EPİLASYON

İP İLE YÜZ GERME

LAZER TEDAVİLERİ

LEKE TEDAVİSİ

LAZERLE LEKE TEDAVİSİ

10 SAATLİK LEKE MASKESİ

drerolkoc Prof. Dr. Erol KOÇ


PROF. DR. EROL KOÇ
DERMATOLOJİ UZMANI
Doğa bazen bir
yardım eline ihtiyaç duyar.
Mustafa Kemal Mah. 2086. Sk. Barış Sitesi No: 1 Çankaya/Ankara
T: +90 505 270 38 73
www.drerolkoc.com



SİRET UYANIK



MURAT-HANDE ERKÜTÜK



NAZ GÜVENÇLİ



MARİA-ARAS KARAKELLE



İLKNUR-AHMET DEMİR



NAZLI GÜR DEMİR



SİNEM DİLARA KILIÇ, YUSUF AYDOĞDU



SELİN AYDEMİR



ÖZGE PARER



ONUR-AYGÜL CANLI



İSMET DEMİRKOL

Ses, sahne ve ışık gösterileriyle her yıl destek veren Teknik Takım adına Özge Parer'e plaket verildi.



ENDER-MESUT ADAN



SELİN-HALDUN AY



İLAYDA YAVUZ, GÖKÇE KARADENİZ

Antant Arabuluculuk Merkezi'nin sahibi Ender-Mesut Adan çifti de geceye katılan konuklar arasındaydı.

... Başkentteki Eviniz Latanya Hotel



Başkentin kalbi Latanya Hotel, en güzel şekilde ağırlanmasını istediğiniz iş ortaklarınıza ve önemli toplantılarınıza kaliteli hizmet anlayışı ile ev sahipliği yapmaya devam ediyor...

LATANYA HOTEL ANKARA

Kavaklıdere, Büklüm Sk. No:1, Çankaya/Ankara
T. (0312) 416 88 00 latanyaankara.com.tr



ZAFER-AHMET ÇAVUŞOĞLU



VURAL-SEVİM CENGİZ



SENEM-TARIK BATUMELLİ

Ankara Ticaret Odası Eski Başkanı Ahmet Çavuşoğlu, çocuklarının kurduğu MAG Medya'nın böyle özel bir geceyi başkente kazandırmasından dolayı büyük gurur duyduğunu söyledi.

the Hunger
Cafe • Brasserie
iyi zamanlar

Dünyanın tüm lezzetleri
The Hunger'da



the Hunger
Emek Kule'de!

the Hunger Emek Kule
Beştepe Mah. 1. Cad. 7/D Yenimahalle
Rezervasyon: **0 (312) 213 65 65**

thehunger.com.tr



TUĞÇE-KEMAL İNAL



CANSEL ÖNAL, DİYAR ÖNAL



ÖZGE-SELİM BALIK

Twinset Milano'nun Venedik Film Festivali için hazırladığı özel üretim kıyafetiyle MAG dergisi yazarı Tuğçe İnal, çok hoş ve farklı bir şıklık sergiledi.



TWINSET.COM

TWINSET

MILANO

BÖLGESEL ZAYIFLAMA
UYGULAMALARI

EL&AYAK BAKIMI
UYGULAMALARI

CİLT BAKIMI
UYGULAMALARI

KALICI MAKYAJ
UYGULAMALARI

LAZER EPİLASYON
Kadınlara Özel Tüm Vücut
BUZ LAZER EPİLASYON
Erkeklere özel
BUZ LAZER EPİLASYON

AhsenDemirci
Güzellik Salonu

Maidan İş ve Yaşam Merkezi Mustafa Kemal Mh. B Blok 6/63
Eskişehir Yolu Çankaya Ankara

0312 235 38 83 - 0530 569 24 98


AHSEN DEMİRCİ
GÜZELLİK SALONU
0312 235 38 83
instagram: ahsendemircibeauty - www.ahsendemirci.com.tr



ZELİHA SEHER ÖZSÜER



GÜLNİHAL-FERHAT AYTAÇ



NURTEN CERTEL



GÜL-KEREM EREN



MERVE AKBULUT YAYCILI, MÜGE AKBULUT, SEHER AKBULUT GÜRSOY



GÜLSÜN ŞİBİL



İSMET ERASLAN



OLGA KALEMCİ



ALEV-BERKAN TUNA



SEREN ERDOĞAN

Geceye katılan birçok davetli Modacı Seren Erdoğan imzası taşıyan kıyafetler tercih etti.



ÖZGÜR-ZEYNEP İNCESU

Premar Gayrimenkul Yönetim Kurulu Başkanı Özgür İncesu zarif eşi Zeynep İncesu ile geceye şıklık kattı.



BURCU KEPENEKCİ



DENİZ ALİ TATAR



ÇİSE ÇAĞIN, TEVFİK SİPAHİ

PREMAR

GAYRİMENKUL DANIŞMANLIĞI

TÜRKİYE'NİN İLK YERLİ SERMAYELİ ULUSLARARASI EMLAK ZİNCİRİ



40 yıllık deneyimimizle Türkiye'de gayrimenkul sektörüne kazandırdığımız ilklerin ve milli sermayeyle bir dünya markası olmanın gururunu yaşıyoruz.

9	45	90	238
ÜLKE	ŞEHİR	BAYİ	TEMSİLCİ

Filistin Caddesi No. 2/7
Gaziosmanpaşa 06700 Çankaya/ANKARA
T:+90 312 468 52 62

www.premar.com.tr



REZAN-ERSİN YAĞIZ



AKIN-TUĞBA GÜRSES



FUAT NİZAMOĞLU



EZGİ UZUNÖZ

Cemiyet hayatının sevilen ismi Rezan Anık Yağız ile Polin Enerji'nin sahibi eşi Ersin Yağız gecede hoş vakit geçiren çiftler arasındaydı.



BERNA UYANIK



ALTAN PALABIYIKOĞLU



ÖZNUR-MUHAMMED ÖZDOĞAN



ANIL-TOMRİS ÇİL



OLGA SHCHEHR YKOVİCH, EMRE YILDIRIM



GÖZDE LAÇİN



TAYLAN-AHU ACAR

Eşi ile birlikte fotoğraf çektirmeyi ihmal etmeyen Ahu Acar, güzelliği ve şıklığı ile gecede herkesten tam not aldı.



ÖZGE BANU ÖZTÜRK, YASEMİN TOPALOĞLU



GÜLSEVİL, ERHAN VAROL



MARİA-BURAK ÖZDEMİR



MERVE ULUSOY



SERTAÇ DARCAN, ZEYNEP ERGÜN



AHMET ŞAHİN



AYLA GÖRGÜLÜ



ALPTEKİN-ECEM KELEŞ


Best Bride
Tunalı Hilmi Cd. Demirdöğen İş Merkezi 98/1Çankaya
T: 0312 428 24 10 - 0541 216 23 23
serapcanakcicollection
TASARIM: SERAP ÇANAKÇI - MODEL: GİZEM ÖZÇELİK - FOTOĞRAF: PARS ŞAHİN


BY SERAP ÇANAKCI
Asil Gelin - Tunalı Hilmi Cd. No: 104/2 Çankaya/Ankara
T: 0312 428 79 45
serapcanakcicollection



GÜLENNUR AYDIN

Ankara sosyal yaşamının önde gelen isimlerinden Gülennur Aydın siyah elbisesi ile kırmızı halıda şıklık gösterdi.



DENİZ TALİPOĞLU



DENİZ-HAKAN GÜLÖKSÜZ



SERHAT-MÜGE ALTUN



AHMET MÜNİR YAŞAR



GONCA ŞAHİNER, TANSEL SAATÇIOĞLU, BURCU AKÇARU



SİMGE-ÖZGÜN ERSOY



MEHTAP ERYILMAZ, ATALAY KASAL, İNDİRA VAKHAPOUA



GÖZDE-ERİNÇ ULUSOY



DAMLA-ETKİN PERÇİNER

Pronovias imzalı elbisesiyle göz kamaştıran Damla Perçiner, birkaç yıl önce eşiyle MAGical Night'ta tanıştığından dolayı bu gecenin kendileri için farklı bir yeri olduğunu söyledi.



AYŞE-CÜNEYT AKTAN



ALEV-YAKUP TÜRKAL

HUMA DİYETİSYEN
KARABULUT

Kararlı Ol, Hayatın Değişsin



0312 286 13 30
Kızılırmak Mah. Next Level Residance B Blok
No: 307 Dumlupınar Blv. No:3
Çankaya / ANKARA

dyt.humakarabulut | Diyetisyen Huma Karabulut | Diyetisyen Huma Karabulut | 0561 614 13 33

ARŞİV YON



ÜMİT-PINAR İPEK



HÜSEYİN DEMİRÇE, CEYLAN KÖSE



DERYA FİLİZ-ERCAN DALGA

Görsel baskıları ile tüm yıl MAG Medya'ya çözüm ortaklığı sunan MAGical Night sponsorlarından Çok Medya Kurucu Ortağı Ümit İpek'e teşekkür plaketi takdim edildi.

sıralı

SIRALI KEBAP
ÇOK YAKINDA
TEPE PRIME'DA



siralikebap

Videoların gerçeğe dönüşmesine az kaldı...

www.needcreative.com.tr



AFİTAP-BÜLENT AKINCI

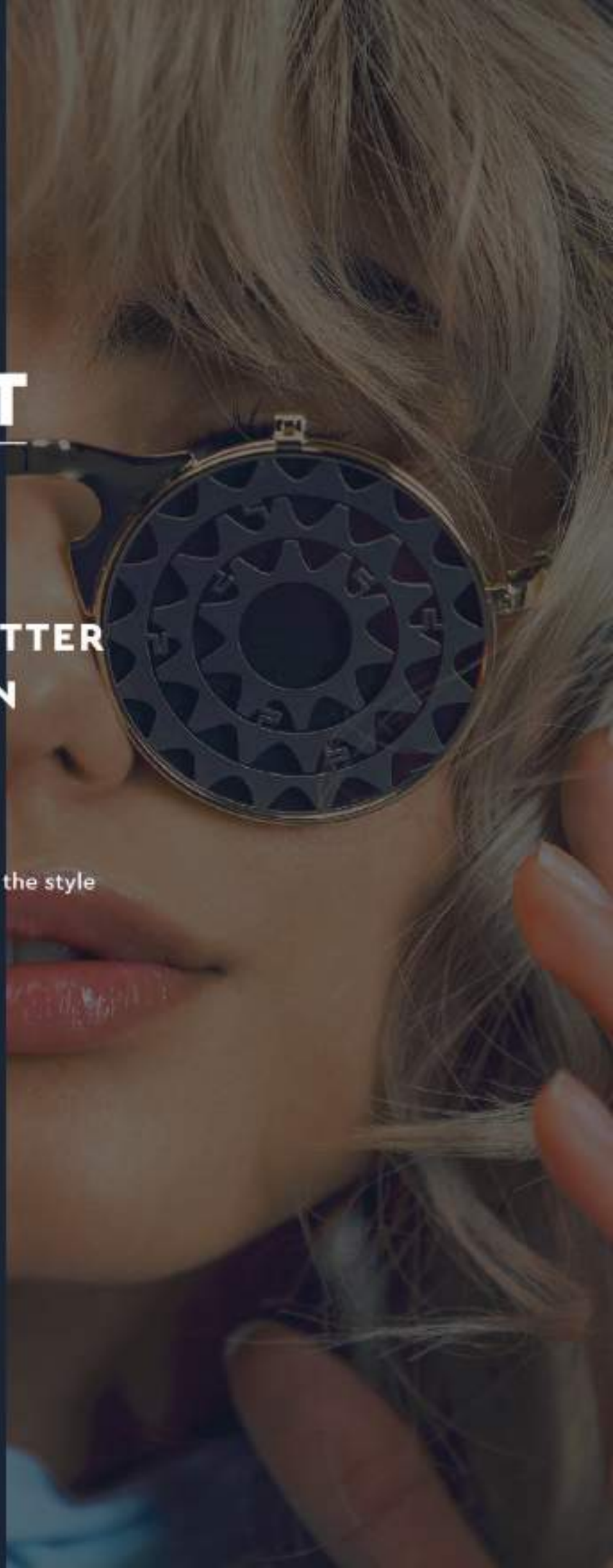


ERTAN BUĞRA -AYNUR ERDOĞAN



MELTEM-GENCE ERDAĞI

Başkent cemiyet hayatının önde gelen isimlerinden Afitap- Bülent Akıncı çifti yıl boyunca MAG Medya'nın tüm davetlerinde çok keyifli vakit geçirdiklerini ancak MAGical Night'ın ülke çapında ayrı bir değeri olduğunu söylediler.



LACIVERT

HAIR DESIGN & MAKE UP

THERE IS NO BETTER HAIRSTYLE THEN YOUR OWN STYLE

You **pick the style**. We give you the style

Bülbülderesi Cd. No: 89
Çankaya, Ankara

0312 426 2690 - 0536 778 5125

info@lacivertkuafor.com
www.lacivertkuafor.com



ALİ-ALMİLA DOĞAN



ELBİ BİÇER, İCLAL-ARZU DURAL

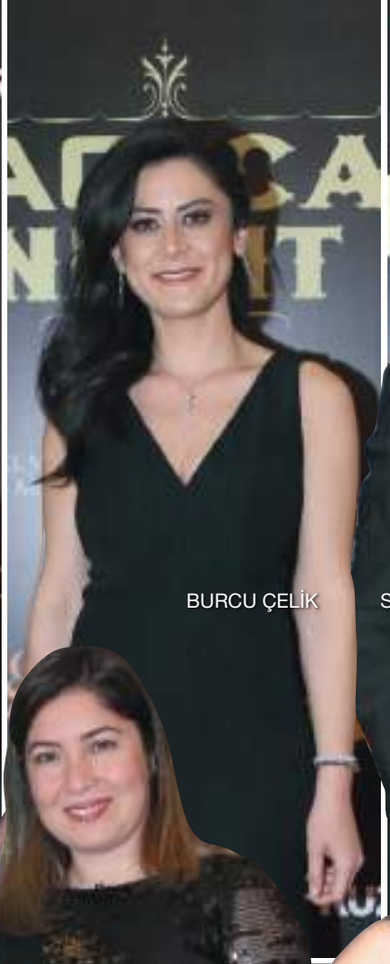


ALPER-BEGÜM KENDİRLİ

Kurulduğu ilk günden beri MAG Medya'ya inanarak, her zaman yanında olduğunu hissettiren Quick China restoran zincirlerinin sahibi Ali Doğan ve eşi Almila Doğan çifti de gecedeki yerlerini aldı.



MURAT-CEMİLE CEVHER



BURCU ÇELİK



SİNAN ÖZÜDOĞRU, İKLİM KERİMOĞLU



ESRA ARAT



ALP-SEDEN BEKİT



DİLEK-ALPARSLAN TEKİNER



SİNEM YILDIRIM

MAG Dergisi yazarlarından Sinem Yıldırım, MAGical Night İstanbul'u sabırsızlıkla beklediğini belirtti.



ÖZGÜR AKSUNA



HANDE MUMCUOĞLU



ELÇİN-VOLKAN MATBEN



AÇELYA ÇAKIROĞLU



ZEN Beauty Lounge

“ZEN demek Kadın demek.”

Ücretsiz cilt analizi için şubemize bekliyoruz.

Buz Epilasyon ***Cilt Bakımı*** ***Hydrafacial*** ***İpek Kirpik***
Kirpik Lifting ***Kalıcı Makyaj*** ***Kaş Kontür*** ***Eyeliner*** ***Dipliner***

Senetsiz elden taksit imkanı!

Sakarya Caddesi Ali Nazmi İş Merkezi 1/71 Kat: 8
Çankaya/ Ankara (Kızılay Metrosu Sakarya Cad. çıkışı)
Tel: 0 (312) 431 77 22



GÖKÇEN-OSMAN ERTÜRK ÖZEL



BİNNAZ ÇİFTÇİ, GÖKÇE ERYILMAZ



ESRA-SERHAT CÖMERT

Osman Ertürk Özel, geceye eşi ile katılan şık isimler arasında yerini aldı.



BETÜL KIYMAZ

BİLGE-ERCAN PEKER

TULU TOHUMCU, ELİF BİNAY



BİHAN KOYUNPINAR



ALİ OLGUN BOYDAK



MİLAY BAŞATA



ARDA-CANSU KAHRAMAN



Ezgi Ünlü

Dermatoloji Uzmanı

www.drezgiunlu.com

CİLT SAĞLIĞINIZI ÖNEMSİYORUZ

DERİ HASTALIKLARI MUAYENESİ

'BEN' MUAYENESİ DERMATOSKOPİ

LEKE TEDAVİSİ

AKNE TEDAVİSİ

AMELİYATSIZ YÜZ GERME (FOKUS USG)

ALTIN İĞNELİ RADYOFREKANS

MİKRO İĞNELEME

SAÇ TEDAVİLERİ

CİLT GENÇLEŞTİRME UYGULAMALARI

Cilt sağlığınızı ve cilt kalitenizi arttırmaya yönelik tedaviler hakkında bilgi alabilirsiniz.

Alacaatlı Mah. Alacaatlı Cad. 4750. Sok. No:15 Çayyolu/Ankara
T: +90 312 238 17 19 ▪ +90 549 669 90 66
drezgiunluklinigi



TUĞBA-OSMAN SARIÇAM

İş adamı Osman Sarıçam ve zarif eşi Tuğba Sarıçam geceye renk katan isimlerdendi.



ARZU-ERAY BULDUK



ESRA - HASAN TORAL



DERYA AÇIKBAŞ

ELİF-OĞUZ DİRİÖZ

SEVİNÇ TOPGÜL



MURAT MURATLI

ŞERMİN ALDEMİR, BARAN YAZICI

MERYEM CUMART

TUĞÇE DÜLGAR



OKAN-ZEHRA BOZKURT

Bilkent Otel'in Sakarya Balo Salonu'nda gerçekleştirilen video mapping uygulamasıyla mekan, kar yağan büyülü bir atmosfere dönüştürüldü.



CAN-YASEMİN TOPALOĞLU



İREM İLERİ, AYDAN ÖZDOĞAN



DİLVİN-ÖZGÜR KARABULUT



SEYHAN-ONUR EVCİ



BARIŞ-ŞEBNEM ŞİMŞEK



ONUR-HİLAL ÖZTÜRK



0850 460 6334
0850 460 MEDI
www.medicana.com.tr

ÖZEL MEDICANA INTERNATIONAL
ANKARA HASTANESİ
0312 292 92 92

Sağlıklı Omurga için Schroth Egzersizi



Skolyozun farklı formları mevcut olup, cerrahi tedavi gerektirmeyen formlarının tedavisinde etkili yöntemlerden biri üç boyutlu egzersiz tedavileridir.

Schroth Egzersizleri ile skolyozda eğriliğin şiddetine göre gövdenin bir kısmında yumuşak dokularda kısalma olurken diğer kısmında uzama meydana gelir. Omurganın tüm eksenlerde yaptığı hareket de düşünüldüğünde, çok yönlü hareketle yapılarak ve nefes kullanılarak gövdede kısalan ve kapanan yapılar açılmaya çalışılır. Omurganın orta hatta yaklaştırılması hedeflenir.

MEDICANA



ECE-SERKAN GÜLEÇ

Güleç Decor'un sahipleri Ece-Serkan Güleç davetin en çok dans eden ve sempatik çifti olarak geceye damga vurdular.



CEREN-EVREN SAL



GÜLER TOSUNBAYRAKTAR, ELA AYHAN

Yeniliğin tazeleyici etkisine **evinizde yer açın.**



Lusso

NET %40 İNDİRİM + KDV BİZDEN

Yeni koleksiyonlarımızı ve eşsiz tasarımlarımızı görmeniz için sizleri **Beyaz Tasarım**'a bekliyoruz.

www.vanucciankara.com.tr

www.vanucci-tr.com VanucciTurkiye Vanucci_Turkiye

vanucci
MUTFAK & BANYO

BEYAZ TASARIM
Çetin Emeç Bulvarı 58/A Çankaya / ANKARA
T: +90 (312) 287 11 87



AYSU SELİM, KUTLU TAMAY



MÜGE DESTE



BANU-CANSU AKBULUT



BUĞRA-SÜHEYLA BUYRUKÇU



AYŞEGÜL AYGÜN

by ZUHAL KESKİN

Z STYLING

Beautique ve Haute Couture Atölyesi



Mezuniyet | Abiye | Gelinlik | Nişanlık

Özel Dikimler

Yaşamkent Mah. Gözüm Park E/2 (CarrefourSa yanı) Çankaya T. 0312. **241 83 81** - 0312. **241 83 82**

www.zstyling.com



NİHAN KARAÇAM

Acıbadem Ankara Hastanesi Direktörü Nihan Karaçam Salkaya, gece için özel tasarlanan elbisesi ile göz kamaştırdı.



GÜLNUR ÇELİK, DİLARA ATAN BELEN



EMRE ÇAKIR



BURCU-MEHMET YÖRÜBULUT



ÖZLEM AYDIN, SANEM TURAN



ASLI ÇULSUZ, SERKAN DEVECİ



SUNA YAVUZ, NİLÜFER YILDIZ, EDA ARIKAN



TOLGAHAN-SİBEL DÜLGAR



EZGİ YİĞİT



YUNUS COŞAN, TARIK DEĞER



ERHAN KAAN ÖZELÇAM, GÖKÇEN ÖZELÇAM



RUHAN GÖKDUMAN, GAMZE BARAN, SEBAHAT ULUŞAN, HÜLYA BULUT



ERDEM DÜLGER



HASAN-YELİZ ARSLANBAŞ



YAVUZ SOLMAZ



BANU KURTARAN ERTÜRK



GAMZE MİNE ÖZCAN



AYŞE-MAHMUT DURMAZ

Choco Bons firmasının kurucularından Banu Kurtaran, mavi payetli elbisesi ile dikkatleri üzerine topladı.



DİLŞEN-MİTAT KARA

Çevre Peyzaj'ın sahibi, yurt içinde ve yurt dışında başarılı projelere imza atan Dilşen Kara geceye eşi Mitat Kara ile birlikte katıldı.



BELKIS-YAVUZ DOĞAN



SİMGE ÜNLÜ ÇETİN

DİLARA ERTÜRK

FAİZLER "SIFIRDA"

Sıfır Konutlara Özel

0,79

Asla Kaçırılmayacak

FIRSAT



DURU Beytepe

"Ankara'nın en yeşil projesi"

TONA YAPI SAFE İNŞAAT

489 1934

durubeytepe.com



ŞERİFE ATALAY

Cemiyet hayatının önemli isimlerinden Şerife Atalay, beyaz dantelli elbisesi ile gecenin konseptiyle çok uyumluydu.



SEDAT-ZEYNEP BAYER



ERAY EROĞLU



ENGİN ŞANVERDİ



ZEYNEP-BAHADIR BOZKURT



ECE HABERAL



SEÇİL- UMUR TAŞTAN



BÜŞRA-ENDER KIZILTAN



BANU ESMER



NESLİHAN ŞEREFHAN, SERHAN KIZILMEŞE



SEDA-BİLGEHAN SONBAHAR



SEDA-HAKAN TAŞKIN



ZEYNEP ARAN, TOLGA OKTAY



ZEYNEP-ONUR SUBAŞI

Kırmızı halıda adeta bir şıklık yarışına dönüşen gecede, Raissa&Vanessa imzalı elbisesiyle Seda Taşkın da şıklığıyla göz kamaştırdı.



SİNAN AFŞAR

GÜLTAR KARİMOVA, CİHAN SERMET

SEVGİ SOLUK

PEREN ÜNLÜ



EMRE-BAHAR DEMİRCİ

EZGİ-SERHAN ÜNLÜ



GÜLTEN BIÇAKÇI

GÜZELLİK SALONU

dos kuaför

yeni sezon

randevularımız devam ediyor

Bilgi ve Randevu İçin
0 (312) 446 20 01

www.doskuafor.com.tr
dos.kuafor

Beş Reklam & Fotoğraf

besfotograf.com
besfotograf

HF
HEALING FORMULA

www.1001kozmetik.com
hfb.kozmetik



2020

Wedding



NUMAN-NURTEN GÜRDOĞAN

Başarılı iş adamı Numan Gürdoğan ve zarif eşi Nurten Gürdoğan gece boyunca oldukça keyifli zaman geçirdiklerini söyleyerek, MAG Ailesi'ne teşekkür ettiler.



ERHAN FIRAT



ALEV KOÇAK



DERYA AFŞAROĞLU



GÜRBÜZ BEKİŞ



SEZGİ ŞENOL



ENA-İSKENDER-HAKAN YAHDADİÇ



ERGÜL-SÜLEYMAN KESKİN



GÜLÜMSER-İBRAHİM AYDIN



BANU BİRDAL



ÖYKÜ-MEHMET TEKMEN



SERCAN-OSMAN YILDIRIM



CENK-İREM KILIÇ

Başkent'in uyumlu çiftlerinden Mehmet-Öykü Tekmen gece boyunca eğlenceli ve neşeli tavırları ile unutulmaz anlar yaşadı.

KURSLAR

•TEZHİP

MEMNUNE BİRKAN

•YAĞLI BOYA

RAİF GÖKKUŞ

FUNDA İYCE TUNCEL

•SULU BOYA

RAİF GÖKKUŞ

FUNDA İYCE TUNCEL

•SERAMİK

DİLBER MİRAY KURAN

•ÇİNİ

DİLBER MİRAY KURAN

•ÇİÇEKÇİLİK

WORKSHOPLAR

- •Konulu Sulu Boya
- •Konulu Yağlı Boya
- •Konulu Seramik Boyama
- •Çini Sanatıyla Obje Boyama
- •Akrilik Boya ile Obje Boyama
- •Doğal Cilt Bakımı Ürünleri Yapımı
- • Kuru ve Canlı Çiçeklerle Buket Tasarımı
- •Kağıt Süsü ve Toka Yapımı
- •Kokodama Yapımı ve Felsefesi
- •Temel Makyaj Eğitimleri
- •Çocuklara Özel Kil Atölyesi



MUSE

Art Gallery

@/museartgaleri

VİA FLAT İŞ VE YAŞAM MERKEZİ KAT:4/C9-10 **SÖĞÜTÖZÜ, ANKARA**

+90 **537 762 00 97** / +90 312 **219 00 21**

www.museartgaleri.com info@museartgaleri.com



GÖKÇE-AKGÜN DİKER



CEREN BAYKAL, ÜLKÜ SÖZEN, İREM ESKİKURT



İBRAHİM BUĞRA-İDİL YAZICI



DİLARA-FURKAN YURTSEVEN

ARJANTİN22

BOUTIQUE





ANAIS MARGAUX | AYŞE BURCU KAYA | BIANCONERO | BLUEFOX JEWELLERY | IRENE HUSSEIN | KATERINASPOMA
MELSDESIGN | MISADEL | MTOY JEWELS | NEFES İSTANBUL | RIVUS | ROUZ | UNIQUEART

ARJANTİN CADDESİ NO:22 GOP/ANKARA

arjantin22_boutique



İPEK TURAN



FERİD-ZEYNEP MÜFTÜ



MAHMUT ERDOĞAN



KADRİYE CİRİTCİ



KORCAN-ECREN DERİCİOĞLU



FİLİZ EROL



FERHAT-NAZLI GÜR



İDİL YILDIZ, BÜLENT YILDIZ, AYLİN YILDIZ



İLKNUR TERZİ, GÜZİN GÜN



İBRAHİM CANGÜL



SU DELFİN TAŞIR

Yıl boyunca beklenen sihirli gece, atmosferi, konsepti, ağırladığı seçkin konukları, şıklığı ve eğlencesiyle yine çok konuşuldu.



SEVİLAY HELVACIOĞLU

Cemiyet hayatının sevilen isimlerinden Sevilay Helvacıoğlu da geceye katılan isimler arasındaydı.



KADRİYE KERİMOĞLU



SELAHATTİN ÇELİKKAYA



PINAR CANALP



LARİSSA-DENİZ TÜRKKAN



PINAR COŞKUN


HANZADE
ALTAYLI
/hanzadealtayli



MEHMET-FERİDE ŞAHİN

Başkent cemiyet hayatının beğenilen isimlerinden Feride Şahin, önü kısa, arkası uzun kuyruklu kıyafetiyle yine farklı tarzını konuşturdu.



İREM-UFUK YURTKURAN



TAHSİN-İLKAY METİN



GÜL - HÜSEYİN DURGUN



SEVDA-ALİKEREM AKBAŞOĞLU



CANAN YILMAZ



SİBEL DURGUN



TEMEL-MELİKE EKEN



HAFİZE AYIK

MAG magical night



ZERRİN-VEDAT TÜFEKÇİ



EBRU-BÜLENT ÇANGAL



ADA BOSTAN



NAZLI SOLUK



İDİL-ÖZGÜN ŞİMŞEK



BAŞAK-FIRAT YAVUZ

BİLKENT CENTER PRESTIGE SİNEMA YENİLENDİ



**Yepyeni filmler, yepyeni salonlarda,
yenilenen Bilkent Center'da...**

Keyifli seyirler!

MUTLULUK PAYLAŞTIKÇA ÇOĞALIR

6 SALON

Prestige
Sinema Dünyası

BİLKENTCENTER | 20+ YIL



BURHAN-TUĞBA KAHRAMAN



MERT-BURCU BAYDAR



ELİF-ENGİN VARDAR

Peony Cake'in sahibi Tuğba Kahraman pırıltılı elbisesi ve duruşu ile göz kamaştırdı.



GÖKHAN BAŞARA, ŞENAY GÜNER



MURAT-ECE EKİNCİ



TUNA HÜRMÜZLÜ



SİMDEN TULGAR



ATAHAN-BATUHAN ÇELİK



ŞAHNUR KURTARAN



NURAY SAĞLAM, NURCAN KARPUZCU



IŞIN-EFEHAN KURŞAKLIOĞLU



ERGUN-ÇİĞDEM SOKULLUOĞLU



FERAY ŞAHİNGÖZ



HAKAN-TUBA LÜLECİ ALAÇAM

SONRA ŞEHRİ 'Bİ MAVİLİK ALIR

MAVİ

HUYDUR BU SEKİRDE

ÖNCE DENİZE, ŞİMDİ DE
ANKARA'YA AÇILDIK



BALIKÇI

NEVZAT

MEZE | BALIK | SOHBET

Emek Kule (Armada AVM Arkası) • 0 (312) 222 59 69

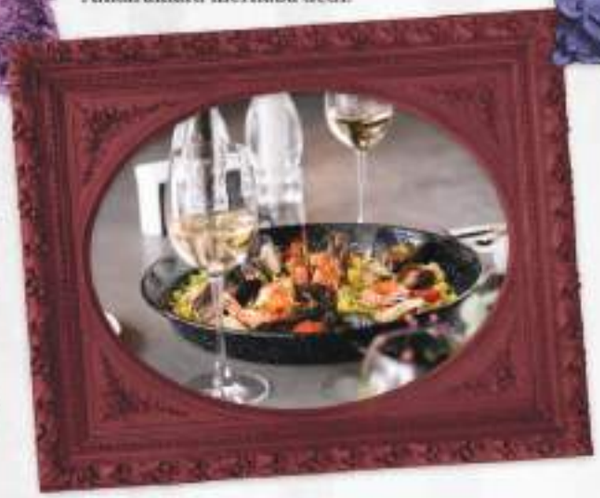
/balikciinevzat



Lio Cabaret Restaurant 1 Şubat Tarihinde Kuzu Effect'te Açıldı!

Restoranı ve bünyesinde yer alan Art Hub Sanat Merkeziyle Ankaralılara farklı bir konsept anlayışıyla hizmet sunmak üzere oluşturulan Lio Cabaret, Emrah Karaduman'ın sahne aldığı, iş ve sanat dünyasının seçkin isimleriyle cemiyet hayatının önde gelen isimlerinin misafir olduğu ve davetlilerin izdiham yarattığı görkemli bir açılışla Ankaralılara merhaba dedi.





Lio Cabaret Nedir?

Benzersiz lezzetler, temalı etkinlikler ve showların yanı sıra, dünyada alanında en ünlü markalarla birlikte çalışma imkanı sunan 7 ayrı stüdyonun yer aldığı Art Hub'da, dünyada ve kendi dalında başarılı sanat kurumlarını ve markalarını bir araya getirerek sosyal yaşamınıza lezzet katacak bir harmanlamayla meydana gelmiş, 2300 m² kapalı alan ve iki XL dans stüdyosuyla Kuzu Effect AVM bünyesinde yer alan çok yönlü bir mekandır.

En Önemli Organizasyonlarınız Lio Cabaret'de

Türk-Amerikan Uluslararası Kadınları Kültür ve Yardım Derneği Genel Başkanı Meliha Akbay ve Tertip Komitesi Üyeleri Şahika Yiğman ve Derya Coşar tarafından organize edilen dernek yemeği Lio Cabaret Restaurant'ta gerçekleşti.
Sosyal sorumluluk projeleriyle yardım amaçlı faaliyet gösteren derneğin organizasyonunda seçkin davetliler ve dernek üyeleri bir araya geldiler.

İlk Sahne Deha Bilimlier'den

Çarşamba, cuma ve cumartesi geceleri canlı performanslar ve Cabaret Show'ların yer alacağı Lio Cabaret Club'da ilk sahneyi Deha Bilimlier'in aldığı geceyle birlikte yoğun ilgi gören programın belirli aralıklarla tekrarlanması planlandı.



Temasıyla Farklılık Yaratan Geceler

Temalı ve ülkelere yönelik özel gecelerin planlandığı mekanda Yunan taverna gecesinde Yunanca şarkıların vazgeçilmezi Cefi sahne aldı. Lio Cabaret Dance Team'inde sanatçıya eşlik ettiği gece Ankaralılardan büyük beğeni topladı.
Bir başka temalı gece olan Lübnan gecesindeyse sanatçı Samet Öztürk performans sergiledi. Büyük beğeni toplayan gecede Lio mutfağının ülkeye ait benzersiz lezzetleri çok beğenildi.

DJ Performansıyla Lio Cabaret'de Her Gece Eğlence Dolu

Ankaralı DJ Tuba Lüleci Alaçam'ın çaldığı, 80'ler, 90'lar ve günümüz yerli ve yabancı parçalarının yer aldığı gecede konuklar yerlerine oturma imkânı bulamazken Pal FM müzik direktörü Kaan Gökman'ın DJ performansıyla sahne aldığı gecede çaldığı parçalar misafirler tarafından büyük beğeniyle karşılandı.





Lio
CABARET.RESTAURANT.ANKARA.

Lio

CABARET.RESTAURANT.ANKARA

Benzersiz Mutfağı ve
Alışılmışın Dışında Sahne Performanslarıyla

ŞİMDİ KUZU EFFECT'TE

lioankara





ARDA YURTSEVER

Misafirperverlikleri ile bu özel gecede bir şölen yaşatan Bilkent Otel adına Bilintur A.Ş Genel Müdürü Arda Yurtsever plaketini alırken; MAGical Night'ın Bilkent Otel ile özdeşleşmesinden duyduğu memnuniyeti dile getirdi.

Gecenin ana sponsoru Kuzu Grup'un ikinci kuşak temsilcilerinden Kuzu Effect AVM Yöneticisi Özge Kuzu, MAGical Night'ın Ankara'ya değer katan bir marka olduğunu söyledi.


ÖZGE KUZU



ASİL KÜÇÜK



ERHAN KIZILMEŞE



HAKAN CANKURTARAN

Gecenin sponsorları plaketlerini İmtiyaz Sahibi Can Çavuşoğlu ve Genel Yayın Yönetmeni Beril Çavuşoğlu'nun elinden aldı.



ÜMİT İPEK



ÖZGE PARER



DOÇ.DR.HALDUN KAMBUROĞLU



PROF. DR. EROL KOÇ

Sağlık ve güzellik konusuna özel önem veren MAG Medya"ya destek olan kişi ve kuruluşlara da teşekkür plaketi verildi.



ANTONINA KOCABEY



NİLGÜN TONTA

Sihirli geceye her yıl sponsor olan dünyaca ünlü kozmetik markası Lancome adına plaket Nilgün Tonta'ya takdim edildi.



BARIŞ ŞİMŞEK



SELAHATTİN ÇELİKKAYA

Tüm salonu kar yağdırma efektiyle bembeyaz büyülü bir atmosfere dönüştüren Kelle Koltukta firmasının sahibi Erinç Ulusoy'un hazırladığı video mapping şov geceye ayrı bir hava kattı.



ÖZERK VARDARÖZ



DJ MURAT MURATLI



ERİNÇ ULUSOY





Winter Wonderland temalı gecede özel hazırlanan alanda konuklar hatıra fotoğrafı çektirdiler. Çekilen fotoğraflar gece boyunca sosyal medyada paylaşıldı.



Serkan Oktay ve Orkestrası konuklara müthiş bir müzik ziyafeti verdiler.







Fuaye alanında başlayan kokteyl için özel hazırlanan içecekler oldukça beğenildi.



Bilkent Otel Sakarya Salonu'nun büyülü atmosferinde, Japon Mutfağı'nın vazgeçilmezi sushilerden Meksika Mutfağı'nın lezzetli tacolarına kadar Dünya Mutfağının başlıca lezzetlerinden oluşan zengin açık büfe ikramları konuklar tarafından çok beğenildi.





Sehir dışından ve yurt dışından Magical Night'a katılan pek çok konuk, unutulmaz gecenin coşkusunu paylaştılar.



MAG Dergisi yazarlarından Özgür Aksuna ve Serkan Kızılbayır gecenin moderatörlüğünü üstlendiler.



DJ Suat Ateşdağlı ve DJ Murat Muratlı muhteşem performanslarıyla konuklara hareketli bir akşam yaşattılar.



Sakarya Salonu'nda gerçekleşen davette konuklar video mapping ile tüm duvarlara yansıyan kar görüntüleriyle masalsı bir gece yaşadılar.



ACE of M.İ.C.E. Ödülleri'nde "Yılın Eni İyi Davet Etkinliği"ne aday olan MAGical Night; kadınların uzun elbiselerle, erkeklerin ise smokinlerle katılım gösterdiği bir şıklık yarışına da dönüştü.




Ankara Şehir Kulübü
aşk
bliss
güzellik & spa
ANKARA ŞEHİR KULÜBÜ
BLISS GÜZELLİK & SPA'DA
EŞSİZ MASAJ SEÇENEKLERİ VE BAKIMLARLA
BEDENİNİZ VE RUHUNUZ HUZUR BULACAK...
facebook/ankarasehirkulubu
twitter.com/ankarasehirkulubu
youtube/ankarasehirkulubu
ankarasehirkulubu.com
pinterest.com/ankarasehirkulubu
instagram.com/ankarasehirkulubu
0312 446 17 27
Uğur Mumcu Caddesi No:88 G.O.P Çankaya/ANKARA

Seren Erdoğan Couture Giyen Kadın Güzeldir

Genç ve başarılı modacı Seren Erdoğan, iş ve cemiyet hayatının bir araya geldiği Magical Night'ta şık tasarımları ile geceye damgasını vurdu.

Bilkent Otel'de gerçekleşen Magical Night, iş ve cemiyet hayatının önde gelen isimlerini bir araya getirirken, Seren Erdoğan imzası taşıyan tasarımlarla da davete katılan hanımlar göz kamaştırdı. Tuba Günebak, Aslıhan Barış, Eylül Erdoğan, Neslihan Aktepe gibi cemiyet hayatının önemli isimleri büyülü gecede Modacı Seren Erdoğan kıyafetleriyle göz doldurdular. ■


SEREN ERDOĞAN


NESLİHAN AKTEPE


EYLÜL ERDOĞAN


ASLIHAN BARIŞ


TUBA GÜNEBAK

37.

37th INTERNATIONAL
ANKARA MUSIC FESTIVAL
04-28 APRIL 2020
ULUSLARARASI
ANKARA
MÜZİK
FESTİVALİ

04-28 Nisan 2020

www.ankarafestival.com



SEVDA - CENAP AND
MÜZİK VAKFI
SCA
MUSIC FOUNDATION

european
festivals
association
music-theatre-dance

T.C. KÜLTÜR VE TURİZM
BAKANLIĞI

Sanatsever kişi ve
kuruluşların katkılarıyla

BİLET SATIŞ
biletinial
www.biletinial.com

Bu ilan
MAG
katkılarıyla yayınlanmıştır.

FESTİVAL ONUR ÜYELERİ

KAVAKLIDERE®
ŞİRKETLER GRUBU

SABANCI VAKFI



Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu

MEME BÜYÜTME ESTETİĞİ İLE İLGİLİ EN ÇOK MERAK EDİLENLER

Yaz öncesi en çok tercih edilen ameliyatlardan olan meme büyütme estetiği olmayı planlayanlar için en çok merak edilenleri ve mutlaka dikkat etmesi gereken hususları, Ünlü Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu'na sorduk.

ESTETİK MEMENİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Estetik memeler, göğüs ön duvarında birbiriyle tam simetrik olarak yer almalıdır. Meme başları orta hattan eşit uzaklıkta ve yaklaşık 38-42 mm çapında olmalıdır. Yandan bakıldığında koltuk altı katlantısından meme başına kadar olan alanın, memenin %45'ini; meme başından meme altı katlantısına kadar olan alan ise memenin %55'ini oluşturmalıdır. Doğal bir memede memenin üst bölgesinde bir çukurluk veya çıkıntı olmaz. Bu alan, düz olmalıdır. Dekolte kavramı ise kıyafet ile ortaya çıkan dolgunluğu ifade etmektedir. Doğal bir memede çıplakken bir dekolte görünümü olmaz. Memeler, meme altı katlantısına kalem konulduğunda, kalem o bölgede durmayacak şekilde dik olmalıdır. Meme büyüklüğü elbette kişinin boyu, kilosu, vücut yapısı gibi birçok faktöre göre değişmekle beraber bizim toplumumuzda kadınlarda genelde B ya da C cup size'lar daha uygun olmaktadır.

PEKİ CUP SIZE NEDİR?

Cup size, meme büyüklüğünü ifade eden bir ölçüm sistemidir. Cup size, sutyende bulunan harflerle ifade edilir. Örneğin 85B bir sutyen, meme altı göğüs kafesinin çevresinin 85 cm, meme büyüklüğünün ise B cup size olduğunu ifade eder. Sanılanın aksine, buradaki sayılar meme ölçüsü değil göğüs kafesi ölçüsüdür. Ancak Amerikan, Avrupa ve Asya cup size harflendirmeleri kendi içlerinde birbirinden bir miktar farklılık göstermektedir.

MEME BÜYÜTME ESTETİĞİ YÖNTEMLERİ NELERDİR? SİLİKON İLE MEME BÜYÜTME, YAĞ DOLGUSU İLE MEME BÜYÜTME, HAZIR DOLGULAR İLE MEME BÜYÜTME, HİBRİT / KOMPOZİT MEME BÜYÜTME YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ FARKLAR NEDİR?

Meme büyütme amacı ile günümüzde en sık kullanılan yöntem tıbbi silikon implantlar vasıtasıyla meme büyütme estetiğidir. Bu amaçla detaylı bir muayene ve ölçüm sonrası yapılacak 3 boyutlu simülasyon ile hastanın vücuduna en uygun silikon büyüklüğü hasta ile beraber seçilebilir. Bunun dışında hazır dolgu maddeleri veya sadece yağ dolguları ile meme büyütmek mümkün olsa da bu işlemler, beraberinde getirdiği çeşitli sorunlar nedeni ile günümüzde pek tercih edilmemektedir. Kişinin kendi yağ dokusu ile meme büyütme yöntemindeki temel sorunlar şunlardır;

Yağ dolguları canlı hücrelerden oluştukları için verildikleri yerde yeterince beslenmeleri gerekir ki kalıcı olarak tutsunlar. Her yağ dolgusu işleminde beklenen bir emilme oranı vardır. Bu oran bölgeler, kişiler hatta aynı kişinin sağı ve solu arasında bile değişebilmektedir. Ö nedenle yağ dolgusu uygulamalarında ikinci seans ek yağ dolgusu uygulaması gerekebilmektedir. Bununla beraber yağ dolgularının meme dokusunda yeterli esneme yapması güçtür. Bunun için Amerika'da süt sağma cihazına benzer bir cihaz geliştirilmiştir. Ancak bu cihazın yaklaşık 2 ay boyunca hasta tarafından sürekli taşınması gerekmektedir. Bu durumda meme zarfı hazırlandıktan sonra yağ dolgusu memeye daha iyi şekil verecek şekilde yapılabilir. Ancak bu sefer de memenin şeklinin kalıcılığı sorunu ortaya çıkmaktadır.

Hazır dolgular ile meme büyütmede ise dolgunun yapabileceği yabancı cisim reaksiyonu ve enfeksiyonlar memede geri dönülmez zararlar oluşturabilir. Zira böyle bir durumda memenin içerisinden hazır dolgunun memeye zarar vermeden temizlenmesi neredeyse imkansızdır. Öte yandan beklenmeyen bir durum varlığında silikon implant memeden kolaylıkla çıkarılabilir.

Tüm bu nedenlerden ötürü günümüzde en çok tercih edilen ve daha güvenli olan meme büyütme yöntemi tıbbi silikon implantlar ile meme büyütmedir. Bir de hibrit ya da kompozit meme büyütme yöntemi vardır. Hibrit meme büyütme özellikle derisi çok ince hastalarda kas üstü konulan silikon implantın geçişinin dekolte bölgesinde belli olmaması için aynı ya da ek seansta silikonun etrafına kamuflaj amaçlı kısmi yağ dolgusu yapılma işlemidir. Dual plane yani kas altı işlem yapılan hastaların tamamında dekolte alanını kas örttüğü için hibrit tekniklere ihtiyaç duyulmaz iken, meme kanseri nedeni ile memesi alınmış hastalarda deri oldukça ince ve kas yetersiz ise bu yöntem tercih edilebilir.

MEME BÜYÜTME İÇİN SİLİKON SEÇİMİ NASIL YAPILIR?

Konulacak protezin büyüklüğünün belirlenmesi için doktorunuz, muayeneniniz esnasında çok detaylı ölçümler gerçekleştirecektir. Daha sonra bu ölçümlere göre, çeşitli ölçülerdeki silikon kalıplar ile ayna karşısında analog simülasyon yapılarak vücudunuza uygun protez belirlenir. Büyük ve küçük kelimeleri sübjektif, yani kişiden kişiye değişebileceği için hesaplama işlemi görerek ve matematik kullanılarak objektif bir şekilde yapılmalıdır. Aksi halde sizin büyük diye tabir ettiğiniz şey bir başkası için küçük olarak ifade edilebileceği için istenmeyen sonuçlar doğabilir. Bu protezin sizde nasıl duracağını ameliyat sonucuna (tahmin edilebilen) en yakın hali ile görmeniz için de vücudunuz üç boyutlu bir tarayıcı ile taranır ve bir simülasyon yapılır. Bu sayede ameliyat sonucunuza en yakın sonucu kendi üzerinizde görmeniz mümkün olur. Tüm bu hesaplamalar ve simülasyonlar sonucunda en çok merak ettiğiniz "hangi boy" sorusunun yanıtına bu noktada kavuşmuş olursunuz.

DOÇ. DR. HALDUN KAMBUROĞLU KİMDİR?

Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu, tıp eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinde tamamladıktan sonra, 2009 yılında aynı üniversitenin Estetik ve Plastik Cerrahi Anabilim Dalından uzmanlığını alık. Uzmanlık eğitimi sırasında, Yale Üniversitesi (ABD) Estetik ve Plastik Cerrahi kliniğinde rotasyon yaptı. 2009 yılının sonunda, Avrupa Estetik ve Plastik Cerrahi Birliği (EBOPRAS) uzmanı oldu. 2013 yılında ise Ağız, Burun ve Çene Cerrahisi Alan Dalı Uzmanlığı aldı. Doç. Dr. Kamburoğlu 2016 yılında Belçika'daki Coupure Centrum ve GMCA kliniklerinde Yüz Estetiği, Meme Estetiği ve Yüz ve Kontur Estetiği üzerine estetik cerrahi 'fellowship' yaptı. Aynı yıl içerisinde Almanya Stuttgart Marien Hospital'da Burun Estetiği üzerine kısa bir 'fellowship' daha yaptı. Bu süre zarfında Avrupa ve Amerika Birleşik Devletlerinden dünyaca ünlü cerrahlar ile beraber çalıştı. Kendisi Avrupa Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Birliği tarafından 2015 Avrupa Genç Plastik Cerrahlar Dünyası'na layık görüldü. 2015 yılında doçent oldu ve aynı yıl, 2012 yılında başlamış olduğu Estetik Cerrahi doktora programının yeterliliğini tamamladı. 2014-2016 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Estetik Cerrahi Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcılığı görevini yürüttü. Ocak 2016 da Hacettepe Üniversitesinden ayrılarak kendi özel muayenehanesini açtı. Estetik Cerrahi üzerine Türkiye'nin ilk doktora programını burun estetiği üzerine olan tezi ile 2019'da tamamladı.

Doç. Dr. Haldun Kamburoğlu Avrupa Burun Estetiği Cemiyeti (RERS) yönetim kurulu üyesidir. Ayrıca Dünya Estetik ve Plastik Cerrahi Cemiyeti (IAPSC), Amerikan Plastik Cerrahi Cemiyeti (ASPS), Amerikan Burun Estetiği Cemiyeti (ARS), Türk Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Derneği (TPRECD) ve Estetik Plastik Cerrahi Derneği (EPCD), Beşiktaş Jimnastik Kulübü (BJK) ve Ankara Golf Kulübü (AGK) üyesidir. Hobileri arasında kitesurf, snowboard, golf ve motosiklet yer almaktadır.

Estetikle ilgilendiği konuları burun estetiği, meme estetiği, yüz estetiği, vücut estetiği, endoskopik estetik cerrahi işlemler, radyofrekans tedavileri, lazer tedavileri, minimal invaziv estetik işlemler (dolgu, botoks ve PRP), kök hücre tedavileri ve çene kapanış (ortognatik cerrahi) bozuklukları'dır. Burun estetiği, meme estetiği ve yüz estetiği konularında uluslararası davetli konuşmacı olarak eğitimler vermeye devam etmektedir.

Protez hacimlerine (cc) takılmayın. Sizde yetersiz kalabilecek bir protez hacmi, bir başka hastada oldukça büyük olabilir. Ayrıca aynı hacimde 13 farklı protez şekli mevcuttur. O nedenle başka insanlara konulmuş protezlerin hacimleri sizin için referans olmamalıdır. Meme implantları; eni, boyu ve yüksekliği olan 3 boyutlu cisimlerdir. İmplantın enine ve boyuna vücudunuz karar vermektedir. Göğüs kafesinizin genişliği ve boyunuz buradaki en önemli parametrelerden ikisidir. Yüksekliğine yani projeksiyonuna ise sizin sevkiniz ve doktorunuzun tecrübesi ile karar verilir. Özetle şöyle diyebiliriz, büyütme ameliyatı yaptırıyorsanız, göğüs kafesinizin alabileceği ancak DOĞAL olan en uygun protezi koymak en iyi sonucu verecektir. Büyütme ameliyatlarında büyüklük açısından doğal ve doğal olmayan arasında çok ince bir çizgi vardır. Burun belirlenmesindeki en önemli faktörlerden birisi detaylı ölçümler ve sizin zevkiniz kadar cerrahınızın sizi yönlendirmesi, tecrübesi ve zevkidir.

MEME BÜYÜTME AMELİYATI NASIL YAPILIR?

Ameliyat meme altı katlantısına yerleştirilen 4-4,5 cm.lik küçük bir kesi ile başlar. Meme altı kesisi izi kolay fark edilebilir olmaması için tam olarak yeni meme altı katlantısına getirilir, bu sayede 1 yıl sonunda çıplakken dahi karşıdan izin fark edilmesi güçtür. Koltuk altı kesisi askılı giyen hastalarda kolların kaldırıldıkları zaman izin görülebilme ihtimali ve daha da önemlisi kapsül kontraktürü ihtimalini arttırabildiği için güncel literatürde tercih edilmemektedir (14 Point Plan). Benzer şekilde meme ucu kesisi; olası kısmi his kaybı, karşıdan direk görünebilen iz, kapsül kontraktürünü arttırması ve enfeksiyon ihtimali nedeni ile güncel literatürde tercih edilmemektedir (14 Point Plan). Hatta güncel literatürde ameliyat sırasında meme başlarının üzerinin steril bir streç film ile kapatılması ve hiç dokunulmaması önerilir. Bir sonraki aşamada implant açılan kesiden yerleştirilir. İmplant kas altına, kas üstüne (meme dokusunun hemen arkası), kas zarı altına ya da dual plane şeklinde (kas altı yöntemin daha gelişmiş bir hali) konulur. En güncel teknik olarak dual plane tekniği birçok cerrah tarafından sıklıkla tercih edilmekle beraber, hangi yöntemin kullanılacağına implantın türü, büyütmek istediğiniz boyut ve size özgü anatomik ihtiyaçları dikkate alarak karar verilmektedir.

Ameliyatın bitiminde ilgili dokular uyuşturularak ameliyat sonrası ağrınızı en aza indirecek özel bir teknik de uygulanır. Meme büyütme cerrahisi tamamlandığı zaman, vücutta eriyebilen estetik dikiş ile kesiniz kapatılır. Meme büyütme ameliyatında güncel literatüre göre dren (sızıntıları emen hortum sistemi) kullanımı kapsül kontraktürü riskini arttırabilmesinden ötürü önerilmemektedir (14 Point Plan).

MEME BÜYÜTME ESTETİĞİ AĞRILI BİR İŞLEM MİDİR?

Meme büyütme ameliyatı genel olarak biraz ağrılı olarak bilinse de ameliyatta yapılan özel kas ve sinir uyuşturmaları sayesinde, hastalar küçültme ve dikleştirme ameliyatlarındakine benzer konfor ve rahatlıkta iyileşmektedirler.

EMZİRMEDEN NE KADAR SONRA MEME BÜYÜTME AMELİYATI OLABİLİRİM?

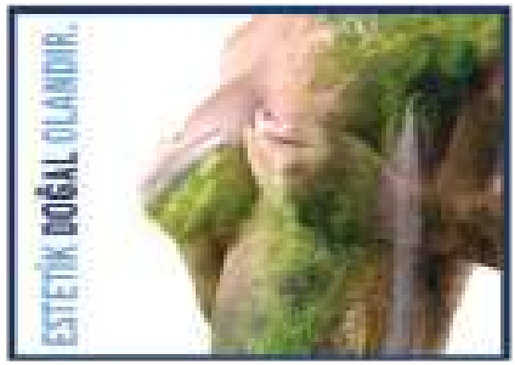
Meme büyütme ameliyatı olabilmek için emzirmeniz bittikten sonra en az 6 ay beklemeniz önerilir. Zira süt kanalları dolu iken yapılacak muayene nihai şeklin kararını zorlaştırır.

MEME BÜYÜTME EMZİRMEYE ENGEL MİDİR?

Meme büyütme ameliyatından sonra hamilelik planlamanızda bir sakınca yoktur. Ancak meme dokunuzun hamilelikteki hormonlardan etkilenmeden tamamen iyileşmesi ve nihai şekline kavuşması için 1 yıl beklemeniz önerilir. Meme büyütme işleminde konulan silikon protez süt vermenizi engellemez, verdiğiniz süt ile bebeğinize geçmez.

MEME KANSERİNE KARŞI MEMENİZİN TAKİBİ NASIL YAPILMALIDIR?

Aile öyküsü yok ise 40 yaşından sonra yılda bir hem ultrasonografi hem de mamografi ile memenin değerlendirilmesi önerilir. Meme büyütme ameliyatı bu takiplerinizin yapılması için engel değildir. Bu ameliyat meme dokusu kaynaklı herhangi bir kansere neden olmaz.



MEME BÜYÜTME ESTETİĞİ AMELİYATI OLMAK İSTEYENLER İÇİN ÖNERİLERİNİZ NELERDİR?

- En önemlisi bu ameliyatı ne için istediğinize emin olun. Bu tip bir ameliyatı bir başkasının beğenisi için değil kendi beğeni ve mutluluğunuz için istemelisiniz.
- Başarılı bir sonuç için şüphesiz ki en önemli faktörlerden biri, doktor seçiminizdir. Bu nedenle doktorunuzu detaylı araştırın. Bunun en kolay yolu, doktorunuzun web sitesinden özgeçmişine bakmaktır. Doktorunuzun konu ile ilgili yurt içi yurt dışı ne gibi eğitimler aldığına ne gibi çalışmalarda bulunduğuna dikkat edin. Doktorunuzun hasta memnuniyet oranını, bildiğiniz eski hastaları ile iletişime geçerek anlayabilirsiniz.
- Acele etmeyin. Her ne kadar mezuniyetinize, düğününüze veya başka önemli bir gününüze yetişmesi için acele etmek iyi bir fikirmiş gibi görünse de acele ettiğiniz ve yanlış karar verdiğiniz için oluşabilecek istenmeyen bir sonuç, o günler boyunca ve hatta o günler geçtikten sonra da maalesef sizinle kalacaktır. Öte yandan zaten başarı oranı yüksek olan cerrahların, muayene ve ameliyat randevularının da uzunca bir süre dolu olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.
- Konu hakkında genel bir araştırma yapın ve kafanızdaki tüm sorularınızı muayeneye gitmeden önce not edin. Muayeneden sonra aklınıza gelen sorular olur ise bunları sormak için doktorunuza ulaşmaktan asla çekinmeyin. Sonuçta bu ameliyat için kendinizi doktorunuza emanet ettiğinizi unutmayın. Bu noktada, aklınızda tek bir soru işareti dahi kalmaması olması son derece önemlidir.
- Ameliyatın hangi hastanede olacağını, hangi tekniklerin kullanılacağını, hangi marka silikon protezin hangi plana nereden yerleştirileceğini mutlaka sorun. Evet, cerrahi prosedür belki sizin için karmaşık gelebilir; ancak doktorunuzun nedenleri ile birlikte ameliyat planınızı size detaylı ve basit bir şekilde anlatması beklenir. Büyütme ameliyatından sonra, size hangi protez konuldu ise o proteze ait seri numaralarını içeren stickerların verilmesi gerekir. Bunu aldığınıza mutlaka emin olun.
- Ameliyattan önce ve sonra yapmanız ve yapmamanız gerekenleri öğrenin. Burada size bazı ilaç ve hareket kısıtlamaları ve çeşitli bakım önerilerinden bahsedilmelidir. Ameliyattan önce ve sonra yapmanız ve yapmamanız gerekenlerin gün gün yazılı olduğu detaylı bir form isteyin.
- İyileşme sürenizi ve şeklini detaylı olarak öğrenin. Bu sayede iş hayatınızı ve sosyal programlarınızı buna göre planlayabilirsiniz.
- Tedavi ücretinizin neleri kapsayıp kapsamadığını detaylı olarak öğrenin. Ameliyat ücretinden tahlillere, protez ücretinden sütyene kadar her birini tek tek sorun.
- Doktorunuza gerektiği zaman tek bir telefonla ulaşabileceğinize emin olun. Bilgi ve iletişim çağında yaşıyoruz, ihtiyacınız hâlinde doktorunuza direkt ulaşmak kadar hiçbir şey size kendinizi güvende hissettiremez. Nitekim, bu sizin en doğal hakkınız...

Tüm bu konulara dikkat etmeniz, başarılı ve sizi mutlu edecek bir sonuç almanıza yardımcı olacaktır.

SAĞLIKLI VE MUTLU GÜNLER DİLERİM...

www.haldunkamburoglu.com.tr



Modern Mimariye Estetik Dokunuşlar

Baş tasarımcı, proje koordinatörü olarak farklı projelerde yer alan, iç mimarlık firmaları arasında başarılı çalışmaları ve konsept geliştirme konusundaki deneyimleri ile yurt içinde ve yurt dışında projelere imza atan İç Mimar Müge Akbulut, hayallerle gerçekleri birleştiren, teknoloji ile sanatı tasarıma katan, estetik ve işlevsel mekanlar tasarlamayı benimsiyor... Tasarladığı bu projeleri yaşam kolaylığı ve kullanıcı deneyimini göz önünde bulundurarak hayata geçiriyor...

advertorial

Her projede farklı bir doku
ve yaşanmışlık gizli...











FİLİZ EROL

Kişisel Verileri Neden Korumalıyız?

Avukat Filiz Erol kişisel verilerin korunması ve şirketlerin kişisel verileri koruması için neler yapması gerektiği hakkında merak edilen soruları MAG okurları için cevaplıyor...

Resmi gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren 6698 sayılı Kişisel Verileri Koruma Kanunu ile verilen iki yıllık uyum süreci 2018 Nisan ayı itibarıyla sona ermiş ve yasa hayatımızda yaşar hale gelmiştir. Kanunun yayınlandığı 2016 yılından itibaren geçen üç yıllık sürede kanunun yanında konuyla ilgili olarak yedi ayrı yönetmelik yayınlanmıştır. Kişisel verilerin korunmasıyla ilgili bir kurul oluşturulmuş ve bu kurul aktif olarak çalışmaya başlamıştır. Artık herkesin dilediği gibi kişilerle ilgili her türlü bilgiyi istemesi, saklaması, kullanması mümkün olamayacaktır. Kurulun aktif olarak çalışmaya başlaması ile de kanuna aykırılıklar denetlenmeye başlanmış ve ayrıca şikayetlerle de yapılan incelemelerde tespit edilen aykırılıklar nedeni ile şirketler aleyhine çok yüklü para cezaları verilmeye başlanmıştır. Şirketlerin bilinçli hareket ederek tüm işleyişlerini Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na uygun hale getirmeleri, bu konuyu öncelik sıralamalarına alarak ciddiye almaları zorunlu bir hal almıştır. Uzman olmayan kişilerle yapılan eksik ya da yanlış çalışmalar

advertorial

neticesinde de ne yazık ki birçok şirket ciddi yüksek para cezalarına maruz kalmıştır. Bu nedenle de doğru ve işin uzmanı olan bir ekip ile çalışılması önemlidir.

Kişisel verilerimiz nelerdir?

Kişisel verilerin korunması, kişisel verilerin işlenmesinin disiplin altına alınması ile temel hak ve özgürlüklerin korunması anlamını taşımaktadır. Kişisel veri, kimliği belirli veya belirlenebilir gerçek kişiye ilişkin her türlü bilgiyi ifade etmektedir. Kişiyi belirlenebilecek hale getiren unsurlar sadece adımız ve soyadımız değildir. Kişinin ekonomik, sosyal, fiziki, kimlik bilgileri, IP adresi, kamera görüntüleri, ses kayıtları, taşıt plakası, hobileri, tercihleri, görüştüğü kişiler vb. bilgiler de kişisel verilerdir. Yani kısaca tek başına veya başka kaynaklar ile ilişkilendirilerek bir gerçek kişi tanımlanabiliyorsa bu verilerin tamamı kişisel verilerdir.

Kimler kişisel verileri koruma kanunu kapsamına girmektedir?

Yıllık çalışan sayısı 50'den çok veya yıllık mali bilanço toplamı 25 milyon TL'den çok olan gerçek ve tüzel kişi veri sorumlularının Veri Sorumluları Sicil Bilgi Sistemine (VERBİS) kayıt ve bildirim yükümlülüğüdür. Kurum tarafından bu kişilerin sicile kayıt ve bildirim yükümlülüğünü yerine getirmeleri için verilen süre uzatılmıştır. Şirketlerin bu tarihe kadar sicile esas olmak üzere kişisel veri işleme envanterlerini hazırlaması, kayıt ve bildirim yükümlülüklerini yerine getirmesi gerekmektedir. Bu süre, yıllık çalışan sayısı 50'den az ve yıllık mali bilanço toplamı 25 milyon TL'den az ana faaliyet konusu özel nitelikli kişisel veri işleme olan gerçek veya tüzel kişi sorumluları için ise, eylülün sonu olarak belirlenmiştir.

Şirketler kişisel verileri korumak için neler yapmalıdır?

Kanun ve yönetmelikler kapsamında şirketlerin; derhal, kişisel verilerin korunmasına yönelik çalışmalar yapması, şirket içerisinde kişisel verilerin korunmasına ilişkin bir ekip kurulması, bu ekibe konuyla ilgili detaylı eğitimlerin verilmesi, mevcut iş sözleşmelerinin gözden geçirilmesi, aydınlatma metinlerinin hazırlanması gibi hukuki tedbirlerin yanında, veri güvenliği ve gizliliği politikalarının oluşturulması, gizlilik ve siber güvenlikle ilgili teknik tedbirlerin alınması, ağ ve bilgisayar güvenliğinin sağlanması, saldırı tespit ve önleme sistemlerinin kurulması, kapsam dahilinde ise Veri Sorumluları Siciline kayıt olunması, kişisel verilerin bulut ortamında depolanması, verilerin yedeklenmesi gibi teknik tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Şirketler kimlerin kişisel verilerini korumakla yükümlüdür?

Kişisel verileri koruma kanunu kapsamına; şirketlerin mevcuttaki çalışanları, iş başvurusu yaparak form dolduran adayları, iş yaptığı firmalar ya da şahıslar, üçüncü kişiler, müşteriler, tedarikçiler ve benzeri kişi ve kuruluşlar da dahildir. Bu nedenle de bu kişilerle yapılacak tüm sözleşmelerin ve bu kişilerden alınacak her türlü bilgiyi içeren evrakların da Kişisel Verileri Koruma Kanunu'na uygun hale getirilmesi, tüm sözleşmelere ve evraklara özel maddeler eklenmesi gerekmektedir.

Şirketler kanunun yürürlüğe girmesinden önce aldıkları kişisel veriler için nasıl hareket etmeliler?

Kanunun yürürlüğe girmesinden önce elde edilen tüm mevcut kişisel verilerin yok edilmesi ve yönetmelikler doğrultusunda uygun hale getirilmesi halinde saklanması veya imha politikası



hazırlanarak yok edilmesi gibi yükümlülükler getirilmiştir. Mevcut kişisel verilerin hangi şartlarda ve nasıl saklandığının, ne zaman silindiğinin veya anonim hale getirildiğinin belirlenmesi ve bu yönde bir çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Kişisel verileri koruma kanununa aykırı hareket edilmesi halinde kanunun getirdiği cezalar nelerdir?

Kanun ve ilgili yönetmeliklere aykırı davranışlar sadece para cezası ile sınırlı değildir. Aynı zamanda Türk Ceza Kanunu kapsamında ciddi hapis cezaları da öngörülmektedir. Özellikle şirketlerin kişisel verilerin korunmasına ilişkin mevzuata aykırı hareket etmesi halinde Türk Ceza Kanununun 60. maddesi kapsamında kişisel verilerin işlendiği bilgisayar ve ekipmanlara el konulması ya da faaliyet izninin iptali gibi ağır yaptırımları da mevcuttur.

Kanunda belirtilen aydınlatma yükümlülüğünün ihlal edilmesi, veri yükümlülüğünün ihlali, kurum kararlarına muhalefet ile veri sorumluları siciline kayıt ve bildirim yükümlülüğüne aykırılık halinde para cezası yaptırımıyla karşılaşılabilecektir.

Kişisel verilerin silinmemesi ya da anonim hale getirilmemesi Türk Ceza Kanunun 138. maddesi gereği bir yıldan iki yıla kadar hapis cezasını gerektirmektedir. Kişisel verilerin hukuka aykırı olarak kaydedilmesi için ise; bir yıldan üç yıla kadar hapis cezası öngörülmektedir. Yine bu gibi eylemlerde tüzel kişiler için güvenlik tedbirleri de cezai müeyyide olarak verilebilecektir.

Kişisel verilerin korunması kanununa aykırılıktan şirkette kimler sorumlu tutulacaktır?

Şirketler için verilecek cezalarda Yönetim Kurulu Başkanı, Yönetim Kurulu Üyeleri ile genel müdür veya şirket müdürü, imza sirküleri ile yetkilendirilmiş yetkili müdürlerin de sorumluluğu doğabilecektir. ■



HAKAN SABANCI, KEREM-FETHİ KAMIŞLI



SEDEF, NAZLI ORMAN



İZZET-YASEMİN ÖZİLHAN

Giveback Gala Etkinliği

Türkiye Girişimcilik Vakfı'nın, "Giveback" kavramını yaygınlaştırmak ve farkındalığı artırmak amacı ile düzenlediği Giveback Gala etkinliği, girişimcileri, sanat ve iş dünyasını bir araya getirdi.

Giveback felsefesinin ilham verici gücüyle farklı hedef kitlelere yönelik etkinlikler organize ederek "geri verme" kültürünü yaygınlaştıran Girişimcilik Vakfı, Giveback Gala'sını Google Türkiye ve Zorlu Enerji'nin desteği ile Raffles Otel İstanbul'da gerçekleştirdi. Galaya birçok isim katılım gösterdi. ■



Bukita
Butik

bukitabutik

0532 404 06 64



SELİN-OKAN ÖZKAYNAK



MEHRU AYGÜL



GÖRKEM-AYŞECAN ÖZYEĞİN OKTAY



ÖZCAN-AYLİN TAHİNCİOĞLU



YVONNE- SİNA AFRA EMRE

Giveback Gala etkinliği, girişimcileri, sanat ve iş dünyasından önemli isimleri bir araya getirdi.



BARIŞ-ALİZE TANSEVER

Dört Mevsim

RAHATLIĞIN TADINI ÇIKARIN...

Kendinizi iyi hissetmediğiniz zamanlarda,
bunaltıcı sıcaklarda, yağmurlu havalarda, tüm hava koşullarında
Pürovel Spa & Sport'un Kapalı Yüzme Havuzu ile
hem **rahatlayın** hem **ferahlayın.**

pürovel



swissotel

DETAYLI BİLGİ VE REZERVASYON

0312 409 36 66

Cesur Renkler

Sıcak renkleri muhteşem tasarımlarla buluşturan parçalar fark yaratacak.



SWAROVSKI
YÜZÜK 629 ₺





MACHKA
GÖMLEK 318 ₺



ATASUN OPTİK
GÖZLÜK 169 ₺



MANGO
ŞORT 169 ₺



SAINT LAURENT SONBAHAR 2020



MASSIMO DUTTI
GÖMLEK 399 ₺



ZARA
ETEK 199 ₺

MAX MARA
KEMER





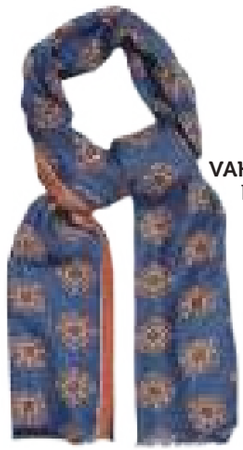
BEYMEN-PRADA
7.250 ₺



VETRINA-FURLA
ÇANTA 1.255 ₺



HUGO BOSS
KAZAK



VAKKO BUTİK
KAŞKOL



DIOR MEN SONBAHAR 2020



BURBERRY
TRENÇKOT

Asil Duruş

Gri ve lacivertin uyumu stilinizin tamamlayıcı aksesuarları ile vazgeçilmeziniz olacak.

ZARA
PANTOLON 299 ₺





PULL AND BEAR
ZİNCİR ANAHTARLIK 39 ₺

BEYMEN-FENDI
AYAKKABI 4.299 ₺





MASSIMO DUTTI
KEMER 229 ₺



BEYMEN-MAGNANNI
AYAKKABI 2.649 ₺



Sinem Yıldırım
sinemmmyildirim@gmail.com



SİR PARVİZ PARGARİ

İran'dan Dünyaya Açılan Tutkuları Uyandıran Tasarımlar

Sir Parviz Pargari

Bu ay sizler için röportaj yaptığım Sir Parviz Pargari, uluslararası olarak tanınan bir tasarımcı... Bir hayırsever olarak barış ve iyiliğe olan bağlılığı, başarıları nedeni ile Rizal Şövalye unvanına layık görülerek "Sir" oldu. İran'da başlayan yaşamına öğrenci olarak geldiği Los Angeles'ta devam etmesine rağmen, bir dünya vatandaşı olan ve çok sık seyahat eden Pargari, Amerika'da sahibi olduğu tasarımlarını, A'dan Z'ye yürüttüğü şirketinin yanı sıra, kısa bir zaman sonra Manila'da da yeni bir şirket açmayı hedefliyor...

Sir Parviz Pargari, başta Los Angeles dekorasyon dergileri olmak üzere Amerika, İran ve Uzak Doğu'da pek çok dergide kapak röportajları yaptı. Sir Pargari mekanın, tasarımın hatta renklerin bile, orada yaşayan insanlar üzerinde ve psikolojilerinde, tavır ve davranışlarında çok büyük etkisi olduğunu belirtti. Mesela, dağınık çocukların kendisinin yarattığı mekanlara girince birden sakinleştiklerinin, etrafa ve insanlara kibar, çok daha saygılı davrandıklarının, kendilerine hemen çeki düzen verdiklerinin görüldüğünü söyledi.

Bu nedenle, seçimlerimizin her türlü ilişkimizde bulunduğumuz mekanların, tasarımlarının ne denli önemli olduğunun altını çizdiği, Çırağan Palace Kempinski'de gerçekleştirdiğimiz röportajımızda kendisinin bu son derece ilginç ve büyük başarılarla dolu hayat hikayesini okuyacaksınız. Sir Pargari'yi yakın zamanda İstanbul'da yapacağı harika tasarımları ile takip ediyor olacağım. Bakalım kimlerin evlerine, Sir'in sihirli elleri dokunacak.

Tasarımlarım, cesur renk seçimleri ve onları doğru bir şekilde kullanmak için keskin bir hisle yankılanıyor.

Sir Pargari, bize çocukluğunuzdan ve aldığınız eğitimlerden bahseder misiniz?
İran'ın batısındaki Kermanshah şehrinde doğdum. Lise eğitimimi orada bitirdikten sonra 1989'da Los Angeles'a taşındım. Burada Northridge, Kaliforniya Eyalet Üniversitesi'nde okudum ve İç Tasarım alanında lisans, ardından Ahşap ve Mobilya Tasarımı alanında yüksek lisans yaptım.

Lise eğitiminizden sonra Amerika'ya gitme fikri sizde nasıl gelişti?
Sanatsal yeteneğimi keşfetmek, profesyonel olmak ve daha iyi bir eğitim alabilmek için her zaman yaratıcı bir atmosferde, daha büyük bir şehir ve üniversitede olmam gerektiğini düşündüm. Ayrıca, ABD'ye taşınma ve İç Tasarım okuma kararımı körükleyen ablam Nahid idi. Onun desteği ve ruhu hayatımın her alanında varlığına devam ediyor ve işimin her ayrıntısına yansıyor.

İran'daki çocukluk ve gençlik yıllarınızdan sonra genç yaşınızda tek başınıza Los Angeles'a taşınmak hayatınızda ne gibi etkiler yarattı?
Tabii ki çok zor bir deneyimdi ama bu beni çok daha güçlü ve bağımsız yaptı. Beni çok motive etti. Hayata olumlu bir şekilde bakmamı ve sadece parlak bir geleceği düşünmemi sağladı. Okula gitmek ve aynı zamanda tam zamanlı çalışmak kolay değildi. Ama bunu başardım.

Uluslararası büyük bir tanınırlığınız var. Başarınız, sıfırdan başladıktan sonraki ilk sıçrayışınız ne zaman, nasıl ve ne ile oldu?
Tasarım hakkında daha fazla bilgi edinmek için her zaman istekliydim. 2003'te ilk müşterim onlar için Beverly Hills'te otuz beş bin metrekarelik bir ev tasarlamam için benimle iletişime geçti. Daha sonra, aynı ev California Homes dergisinin kapağındaydı. Ben ve tasarımım hakkında on sayfalık bir makaleyle yazılması, müşterilerimi mutlu etmem ve onlar için rahat ama zarif bir ortam yaratmam için bana daha da fazla sorumluluk verdi. O yıl daha sonra başka bir projem Los Angeles Home & Decor dergisinde yayınlandı. Bu, herkesin isteyebileceği şaşırtıcı kariyerimin başlangıcıydı...

Geçen zamanda hangi uluslararası dergilere kapak oldunuz ve nerelerde röportajlarınız yayınlandı?
California Homes dergisinde, 2007-2013 ve son zamanlarda Mart 2020'de de yeni röportajım yayınlanacak. Bunun yanı sıra, Los Angeles Ev & Dekor, Tasarımcı ve Javanan dergileri, BBC Farsça televizyon görüntüsü, Jem TV, Panama televizyonu, TBS TV, Kentron TV, NBC ağı ve bugünden itibaren MAG dergisi ile röportajlarım mevcut...



Los Angeles'ta bir gününüz nasıl geçiyor?
Genellikle sabah yedide uyanıyorum, kahvaltı yaparken haberleri dinliyorum. Her şeyin programına uygun aktığından emin olmak ve harika ekibime talimatlarımı vermek için şantiyeye gidiyorum. Bazen öğle yemeği için zaman olmuyor ama iyi bir akşam yemeği yiyorum. Zaman kalırsa televizyon izlemeyi de seviyorum. Çünkü geceleri tüm evrakların üstünden geçmem ve çalışmam gerekiyor.

Los Angeles'ta çok sık dışarı çıkar mısınız?
Genellikle hafta içi işe gitmek zorunda olduğumdan evde kahvaltımı yapıyorum. Toplantılar sabahın erken saatlerinde yapılıyorsa işe vaktinde varmak için giderken kahve ve yaban mersini çörekleri alıyorum. Hafta sonlarının çoğu, Los Angeles ve Beverly Hills'in farklı yerlerinde arkadaşlarım ile brunch'a gidiyorum. Harika yemekler keşfetmek için her zaman yeni bir yer buluyorum. Ancak öğle veya akşam yemeği için gitmeyi sevdiğim birkaç iyi restoran var. Bazen hafta sonları şansım olursa Fars yemekleri pişirmeyi severim. Güzel ortamda yemek yemeyi seviyorum. Bu benim için en önemli şey... Sonuçta dekorasyon ve sunum sizde iştah açıyor.

Los Angeles halkı iç dekorasyon olarak ne tip tasarımları daha çok tercih ediyor?
Tasarımlarım, cesur renk seçimleri ve onları doğru bir şekilde kullanmak için keskin bir hisle yankılanıyor. Benim için renk, bireysellik ve zevki yansıtıyor. Her müşterimde bu tutkuyu uyandırmaya çalışıyorum. Tasarımın amacı, evin zarafetinden ve canlılığından asla ödün vermeden benzersiz, rahat bir ortam yaratmaktır. İç tasarım sadece mobilyalarla ilgili değil; aynı zamanda renk, doku, kumaş, ahşap işleri, aydınlatma, aksesuarlar, alan ve manzaradır. Ben hepsini en uyumlu şekilde bir araya getiriyorum.

Biraz uluslararası alandaki çalışma ve başarılarınızdan bahseder misiniz?
Kaliforniya'da bulunan Pargari Design Inc.'in kurucusu ve CEO' suyum. Bu şirket, Los Angeles, Beverly Hills, Bel-Air'de en üst düzey konut ve ticari tasarımları yapıyor. Komple mimari tasarım, yapısal, peyzaj tasarımı sağlayan, tahmini yapım süresi ve bütçesini hazırlayan, tüm çizim ve şartname belgelerini, tüm plan, mobilya seçim ve düzenini, inşaat sırasında işin yürütülmesinin yanı sıra iç tasarımı da yapıyor. Yakında İstanbul'daki ofisimi ve Uzak Doğu ülkelerinde hizmet vermek üzere Filipinler'in Manila şehrinde bulunan bir merkez açıyorum.

Siz uluslararası alanda konunuzda pek çok ödül kazandınız. Ödüllerinizden bahseder misiniz?
2014 yılında İç Mimarlık ve Mobilya Tasarımı ile profesyonel çalışmalarımı, huzurlu çözümlerimi onurlandıran Gusi Barış Ödülü'ne layık görüldüm. Alıntıladığım California Homes Magazine'e göre, "Pargari'in başarıları onu sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde değil, aynı zamanda doğduğu ülke İran'da, Asya'da ve uluslararası toplumlarda öykülenmiş bir paradigma haline getirdi." (California Homes 2014, sayfa 57).

Bu makaleyi görmek beni çok gururlandırdı. Birkaç müşterinin daveti ile, uluslararası tasarım ve aktivitelerle daha fazla ilgilenmeye başladım. Uluslararası alanda birkaç harika bina tasarlama şansım da oldu. Ayrıca benden dersler ve atölye çalışmaları yapmam istendi.

İç tasarım renk, doku, kumaş, aydınlatma, aksesuarlar ve manzaradır.





Mekan için Çırağan Palace Kempinski İstanbul'a teşekkür ederiz.

"Sir" unvanına nasıl ulaştınız?
2018 yılında, barış ve insanlığa katkılarımı kabul eden Onursal Başkan unvanını kazanan bir Çin-Phil Asya Uluslararası Barış Vakfı'na atanışımla oldu... Sino-Phil Asya Başkanı Sir Billy Chan ve ben başkan olarak, tüm mütevelli ve yönetim kurulu üyelerinin yardımı ile, sanat gibi farklı kategorilerde insan hayatının iyileştirilmesine yardımcı olan her bireyi arıyoruz. Tıp, gazetecilik, beşeri bilimler, fizik, kimya, ekonomik, mimar, tasarım ve diğer birçok sınıflandırmada onlara her yıl Manila, Filipinler'de düzenlenen Barış Ödülü'nü verdik.

Yaşam alanlarımızın dizaynlarının psikolojimiz üzerinde etkileri olduğunu düşünüyor musunuz?
Kendi eviniz veya ofisiniz olsun, iyi tasarlanmış yerler, uygun mobilya düzeni, yerleşimi, renk kombinasyonu, ambiyans aydınlatması, iyi miktarda aksesuar, size uyumlu bir görünüm veren iyi tasarlanmış perdeler düzgün bir şekilde yapılırsa sizi rahat ettirecek. Aynı zamanda sadece sizin ve ailenizin değil, misafirlerinizin de davranışlarını kesinlikle değiştirecektir. Bu nedenle, içinde bulunduğunuz ortamlardan etkilenirsiniz. Mesela benim misafirlerimin çocuklarının kanepeye veya sandalyelere atlamadığını, odanın güzelliğine ve değerine saygı duyduklarını net bir şekilde fark ediyorum.

Sizce uzak gelecekte, mesela 2950 yılında iç ve dış tasarımlar nasıl olacak?
Her zaman zamansız evler veya ofisler tasarlamalısınız. Modern tasarım yapsanız bile, klasik yapmayı da düşünmelisiniz. Her iki stili de birleştirdiğim. "klasik-modern" dediğim bir stil yarattım. Bunu aklınızda tuttuğunuzda, hedefinize ulaşacaksınız. Bu yüzden hala klasik tarzda yapılmış tüm saraylara, konaklara ve mobilyalara bakmaktan zevk alıyoruz. Çünkü bunun arkasında bir tarih var. Bu yüzden eminim ki insanlar 2950'de hala klasik tasarımlardan keyif alıyor olacaklar.







Tasarımın amacı, evin zarafetinden ve canlılığından ödün vermeden benzersiz, rahat bir ortam yaratmaktır.

Siz aynı zamanda bir hocasınız ve öğrencileriniz var. Verdiğiniz eğitimlerden bahseder misiniz?
On sekiz yılı aşkın süredir birçok farklı stilde üst düzey konutlar tasarlıyorum. Uluslararası iç mimari tasarıma Los Angeles, Filipinler, Kıbrıs ve Türkiye' deki birçok kurumla birlikte dersler vererek, çalıştaylar düzenleyerek, ödül törenlerine, derslere katılarak ve iç tasarım-mimari yarışmalarında jüri üyesi olarak yer aldım. Ayrıca, iç ve mobilya tasarımı kavramını daha iyi anlamak ve yeni nesil tasarımcıların gelişimine katkıda bulunmak için Los Angeles'taki Tasarım ve Ticaret Moda Enstitüsü'nde (FIDM) iç tasarım dersleri veriyorum.

İstanbul'da da çalışmayı düşünüyor musunuz?
Evet, birkaç müşterinin talebi üzerine İstanbul ve Manila'da şubeler ve bir ofis açıyorum. Ekibim ve ben oteller, devre mülkler, ofis binaları, alışveriş merkezleri ve kongre merkezi için kullanılabilecek birkaç ilginç ve benzersiz bina tasarlıyoruz. Onları 2020'nin ilkbaharında inşa etmeye başlıyoruz.

En büyük hayaliniz nedir?
Tanrı'nın yardımı ve ailemin, arkadaşlarımın desteği ile, tüm hedeflerime ulaştım. Şu anda rahat bir hayatım var. "Lüks Yaşam" adı altında tüm profesyonel çalışmalarımı sergileyen bütün resimlerin yer aldığı 350 sayfalık iç tasarım kitabım, dünyaca ünlü bir fotoğrafçı Mary E. Nichols tarafından yakında yayınlanacak ve Los Angeles, Kıbrıs, Manila ve tabii ki İstanbul'da tüm okuyucularımızın davet edildiği bir kitap imza daveti olacak.

Los Angeles'ta kar amacı gütmeyen "Parviz Pargari International Foundation" organizasyonunu da açtım. Bu vakfın misyonu, düşük gelirli ve konut ihtiyacı olan insanlar için evler inşa etmeye başlamaktır. Los Angeles Belediye Başkanı, birçok harika insanın ve müşterilerimin yardımı ile, hayalimi sadece Los Angeles'ta değil, ikinci şehrim olan İstanbul'da gerçekleştirebileceğim.

Bu görevi yerine getirmek ve herkesin kendi çatısı altında iyi bir yaşam sürmesini sağlamak benim şu ana kadarki en büyük hayalimdir. ■





ANKARA'NIN
EN PRESTİJLİ
SİTELERİNDEN BİRİNDE
EV SAHİBİ
OLABİLİRSİNİZ...

HUZUR, KEYİF VE KONFOR İÇ İÇE







Konumuyla her geçen yıl değerine değer katan Işıklar Villaları'nda iç tasarımının her noktası özenle yapılmış, kullanılan her malzemesi ve her ürünü dikkatlice seçilmiş iki katlı muazzam bir villa beğenilerinize sunuluyor.

7/24 GÜVENLİ ALANLAR

Birçok saygın iş adamına ve büyükelçilere ev sahipliği yapan Işıklar Villaları'nda 7 gün 24 saat güven içindesiniz.

EN BÜYÜK ARSA PAYI

Işıklar Villaları'nda en büyük arsa payına sahip olan malikhane, tam 2.275 m² arsa üzerinde konumlanmıştır.
Net 1.100 m² kapalı kullanımı olan mülkün bahçesi, on yıllık ağaçlarla ve bakımlı çimleriyle adeta cennetten bir köşedir.

BİR EVDEN FAZLASI

Cam kapaklı dolapları duvardan duvara uzanan kıyafet odası, kapalı yüzme havuzu, masajlı duşu, saunası, fin hamamı, çamaşır odası, özel tasarım mutfağı ve 3 bağımsız terası ile aradığınız her şey bir arada.

GENEL ÖZELLİKLERİ

- 8 Oda
- 6 Banyo
- 3 Salon
- 2 Yaşam Alanı
- 1 Kapalı Yüzme Havuzu



RE/MAX LOT

ÜLKÜ YILMAZ

www.remaxlot.com +90 505 479 75 11 cagrikanarremax



Bir İncelik Yapacak Kadar Çiçek Misin?

Çiçek sektöründe uzun zamandır hizmet veren, Türkiye'deki çiçekçilik algısında fark yaratmak amacı ile çalışmalarını sürdüren Çiçekmisin.com'un yaratıcısı Eren Çelik ile renkli röportajımız sizlerle...

Bu sektöre girme süreciniz nasıl oldu? İşinizi nasıl kurdunuz?
Zaten yapay çiçek sektöründe uzun zamandır hizmet veriyoruz. Birçok firmanın bu konuda tedarikçiliğini yapmaktayız. Bunun yanı sıra çeşitli kafe, restoran gibi birçok mekanların renklendirilmesi adına uygulama çalışmaları da yapmaktayız. E-Ticaret sektörüne girme nedenimiz, bu sektörde yapay çiçek alanında bir eksiklik olduğunu düşünmemiz ve Türkiye'deki çiçekçilik hizmeti algısında fark yaratmak istememizdir. Kurmuş olduğumuz operasyon ekibimiz ile birlikte tüm ürünlerin baştan sona müşteriye en doğru şekilde aktarılması adına çalışıyoruz.

Çiçek misin olarak verdiğiniz hizmetler nelerdir?
Çiçek misin olarak, müşterilerimize en kaliteli hizmeti vermeyi en başından beri ilke edinmiş bulunmaktayız. Siparişlerin özenle hızlı bir şekilde paketlenip müşteriye ulaştırılması ve müşteri memnuniyeti en temel prensibimizdir.

advertorial

Bunun yanı sıra, şu an sadece İstanbul'da sağlayabildiğimiz "Çiçekexpress" hizmetimiz ile aynı gün teslimat hizmeti sunmaktayız. Bu hizmetimiz ile müşterilerimiz, İstanbul içi verdikleri siparişleri aynı gün teslim alabilmekteler.

En çok hangi ürünler talep ediliyor? İnternet üzerinden ürün satışlarınızı nasıl gerçekleştiriyorsunuz?
İnternet sitemiz "cicekmisin.com" üzerinden satışlarımızı gerçekleştiriyoruz. Elbette birçok ürünümüz talep görmekte. Fakat öne çıkan ürünlerimizi sıralamamız gerekir ise 2019'un fenomen haline gelen ürünü limon ağacı, difenbahya ağacı, nar ağacı, vazoda lale çeşitleri ve pastel renkli güllü tanzim en çok tercih edilen gruplar arasındadır.

Hediye göndermek isteyenler, çiçek dışında hangi ürünleri gönderebilirler?
İnternet sitemize giren değerli müşterilerimiz, hazırladığımız bannerlarda direkt olarak kategorilere ait ürün gruplarını görebiliyorlar. Bu kategorilerde çiçeklerin yanı sıra başta çikolatalar olmak üzere, dekor ürünleri ve yapay ağaçlar da hediye için ayrı tercihler arasındadır. Ancak müşterilerimizin genel çoğunluğu çiçek ve çikolatayı birlikte hediye göndermeyi tercih etmektedirler.

Kişilerin online çiçekçiliğe karşı bakış açıları nasıl? Aldığınız tepkiler nelerdir?
Müşterilerimizden aldığımız tepkiler çok olumlu. Zaten bizim en büyük motivasyon kaynağımız da aldığımız bu geri dönüşler. Müşterilerden aldığımız geri dönüşlerde dikkat çeken noktalardan biri, yaşadıkları çevrede bulamadıkları birçok ürün grubunu sayfamızda bulmaları ve sanki mağazadan satın almış gibi sağlam bir şekilde ürünlerine kavuşmaları. Bu hizmeti her geçen gün genişleterek ilerleteceğimizi bilmelerini isteriz.

Aynı gün teslim ettiğiniz ürünler oluyor mu?
Aynı gün teslim ettiğimiz ürünler elbette var. Daha önceki sorularda bahsettiğimiz Çiçekexpress hizmetimiz ile aynı gün teslimat sağlıyoruz. Bu hizmetimiz sadece İstanbul için olsa da çok kısa zamanda diğer illerimizde de bayilerimizi açarak bu hizmeti sunmak istiyoruz.

Mobil uygulamanız mevcut mu? Kullananlar memnun kalıyor mu?
Mobil uygularımız mevcut. Hem Andorid hem de IOS destekli akıllı telefonlarda Çiçek misin uygulamamız en rahat sipariş oluşturma seçeneği olarak hizmet vermektedir. Geliştirilen altyapısıyla mobilden sipariş artık çok daha kolay.

Hangi özel günde siparişleriniz artıyor?
Hiç kuşkusuz çiçekler, özellikle özel günlerde ilk akla gelen hediyelerdir. Sevgililer Günü, Anneler Günü, Babalar Günü ve Dünya Kadınlar Günü'nü belirtebiliriz bunun için. Günlük siparişlerimiz zaten oldukça yüksek. Büyük bir kadro ile yoğun bir çalışma temposunda, tüm siparişlerimizi gün içerisinde yetiştirmekteyiz. Fakat bu özel günlerde yoğunluğumuz elbette çok daha fazla oluyor ve bizler zaten bu özel günlerin çok öncesinde planlamalarımızı yaparak bu ekstra yoğun günlere oldukça hazırlıklı olarak giriş yapmaktayız. ■



Bizim en büyük motivasyon kaynağımız aldığımız geri dönüşler...






AYŞE BOYNER, CEM TELVİ


SUZAN SABANCI DİNÇER


ELİF BOYNER-CİHAN AYGER

Kanlıca'da Sade Bir Tören

Ünlü işadamı Cem Boyner'in ikiz kızlarından Elif Boyner, Cihan Ayger ile dünya evine girdi.

Gerçekleşen sade nikah törenine cemiyet hayatından önemli isimler katıldı. Elif Boyner, Dilek Hanif imzalı sade ve şık bir gelinlik tercih ederken, Cihan Ayger Beymen'den damatlık tercih etti. Öğle saatlerinde başlayan nikah töreninin ardından davetliler Elif Boyner'in annesinin Çubuklu'daki evine geçerek, düğün yemeği ve parti ile kutlamalara devam etti. ■




BETİNA MACHLER, SİNAN DERELİ


CEYLAN- EMİR SOHTORİK

Nikah töreninin ardından davetliler Elif Boyner'in annesinin evine geçerek, düğün yemeği ve parti ile kutlamalara devam etti.


ÖMER DİNÇKÖK


GÜLİZ ONURSAL



TANEM SİVAR



MELİSSA VON FABER CASTELL



BİLGÜN DERELİ

Gerçekleşen sade nikah törenine cemiyet hayatından önemli i simler katıldı.



MEHMET ALİ- ARZUHAN DOĞAN YALÇINDAĞ



GÜLER SABANCI



ELBİSE: FİDAN ŞİMŞEK
SAÇ AKSESUAR: BEGÜM KHAN
KÜPE-YÜZÜK: MER'S

Naif, Doğal, Güzel

Burcu Biricik

Doğallık denilince akla gelen ilk isimlerden olan, oyunculuğu ile adından söz ettiren güzel ve başarılı oyuncu Burcu Biricik ile özel ve keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Katalog çekimimize renk katan güzel oyuncu, merak edilen birçok konuyu MAG okurları için içtenlikle anlattı.

RÖPORTAJ: **DİLARA ERTÜRK** FOTOĞRAF: **EMRE YUNUSOĞLU**
FOTOĞRAF ASİSTANI : **BERRAK BAŞPINAR-MUSAP ÇELİK** SUPERVISOR : **SİNAN ARSLAN** RETOUCH : **ENES YURTBAY**
SAÇ: **HÜSEYİN AÇIKGÖZ** MAKYAJ: **HAMİYET AKPINAR** MAKYAJ ASİSTANI: **GİZEM ERGİN**
STYLING: **SİMGE YÜCEPUR KAYA** STYING ASİSTANLARI: **SEDA MELİS AKAY-BUSE ERDAL-AZİZE VARLIK**
BACKSTAGE: **ÖZGÜR KARABULUT** MEKAN: **THE RITZ-CARLTON İSTANBUL**



ELBİSE: MONSE/V2K
KÜPE: BEGÜM KHAN
YÜZÜK: MER'S

Daha özel daha derin bağlar kurmayı severim...

Burcu Biricik'i kendisinden dinlemek isteriz...
Aslında göründüğüm gibiyim. Ekranda gördüğünüz Burcu'ya yakın bir Burcu. Kendini nasıl anlatırsın bilmiyorum ama uyumlu bir insan olduğumu düşünüyorum. Bir noktada alanıma girersen, orada müdahale ederim. Onun dışında ortama ve arkadaşlarıma uyumlu sayılabilecek biriyim. İnsanları dinlemeyi, dertleşmeyi severim. Daha özel daha derin bağlar kurmayı severim. Yer yer aşırı üşengeç, koltuğumdan kalkmadan bütün hayatımı geçirebilecek bir enerjim varken, yer yer de inanılmaz hop orda hop burada bir enerjiye sahip olabiliyorum. O yüzden kendimi çok sınıflandıramıyorum. Hareketli ve enerjik biri miyim, yoksa koltuğundan kalkmayan üşengeç biri miyim bunun arasında gelip gidiyorum. Ruh halim o anlamda fazla değişken.

Neşeli pozitif ve enerjik bir kişiliğiniz var. "Kendinizi sevin mutlu olabilmeyi öğrenin" diye bir mottonuz var. Bununla ilgili neler söylemek istersiniz?
Ülkemizde yaşanan üzücü gündemi, yaşam şartlarımızı, iş ve çalışma koşullarımızı gözden geçirecek olursak gerçekten zor bir hayat yaşıyoruz. Şehit haberleri ile içimiz yanarken, bir yandan da kadın ölümleri, hayvan işkence haberlerini okuyoruz. Acaba Korona Virüsü Türkiye'ye de gelecek mi diye korkuyoruz. Yaşadığımız sıkıntıların beraberinde getirdiği negatif enerjiyle, tahammülsüz, suçlayıcı, yargılayan insanlara dönüşüyoruz. O yüzden kendime korunaklı bir fanus yaratıp kendimi hep iyiye koşullamaya çalışıyorum. Kendime, " kendinle gurur duy, yapabildiklerin için şükret, değiştiremeyeceğin şeyler için kendini suçlama" diyorum. Şartlarımız bu kadar zorken ve düşmeye elverişliyken, kendimizi güçlü ve dik tutabilirsek, sevmeyi bilirsek çok daha tahammüllü, hoşgörülü insanlar olabiliriz diye düşünüyorum.... Mutluluk da böyle, saadet zinciri gibi... Mutluysam yanımdakini de mutlu ederim fikri. Ve iyi enerji almadığım insanlarla da mesafeli ilişkiler kurmaya çalışırım. "Kendime yetecek kadar bir enerjim var, o yüzden benim enerjimi düşürme" modundayım.

Dışardan bakanlar için cazip görünen çok renkli, ışıl ışıl bir dünyanız var. O dünyanın içerisinde kendinizi böyle koruyorsunuz diyebilir miyiz?
Korumaya çalışıyorum. Özel hayatın dışında dış dünyayla çok etkileşim içindesin. Eleştirilmeye yoruma çok açıksın. Işıltılı bir dünyamız olduğunu da çok düşünmüyorum. Evet çocukluğumda televizyondaki dünya çok daha ışıltılıydı. Emel Sayın'ı, Türkan Şoray'ı izlerken, onun büyüsüne kapılarak izlerdim. Ama o dönemin hayranlıkla izlediğimiz isimleri çok daha az ve özdü. Şimdi televizyonda gördüğümüz yüzler sayıca o kadar fazla ki... O yüzden eski algı ve ışıltı yok bizim dünyamızda. Bir kere çok daha ulaşılır ve sosyal medyayla da çok göz önündeyiz. Bu etkileşimde kendini biraz daha koruman gerekiyor. Kendi özel alanının duvarlarını sağlam örmek gerek. Ama bunların dışında yolda gördüğün insanların sana sevgiyle bakması, tanıması, tanımadığın insanların duasını almak, bir sonraki işini heyecanla beklediğini bilmek, benim için müthiş ışıltılı bir durum.

Birçok üstat isimden bahsettiniz. Sizin çocukluğunuzdan bu yana örnek aldığınız önemli isimler kimlerdir?
Ben bir Yeşilçam hayranı olduğum için Yeşilçam'da izlediğim herkese büyük bir hayranlığım var. Hele ki o dönem şartlarında evet biz şu anın zorluklardan bahsediyoruz ama onların zorlukları ile kıyaslanamaz bile. O yüzden bütün Yeşilçam oyuncularına hayranım ve hepsini çok seviyorum.

Arkeoloji Bölümü'nü okurken oyunculuğa geçiş yapmaya nasıl karar verdiniz?
Bu konuda cevap verirken biraz utanıyorum. Ben iyi bir öğrenci değildim. Aslında puanım tuttu diye arkeolojiyi seçtim. Üniversiteyle ya da iş camiasıyla alakalı hayallerim olmadı aslında. Yani doktor olacağım, mühendis olacağım gibi hayallerim yoktu. Sadece giderken hangi bölüme girersem gireyim Tiyatro Bölümü'ne gireceğim idi. Üniversiteye başladıktan hemen sonra ilk öğrenci yurdunun tiyatro ekibine dahil oldum. Ardından Bornova Şehir Tiyatrosu'na geçtim. Daha sonra İstanbul derken buralara kadar geldi hikâye...



2011 yılında Artiz Mektebi adlı oyunculuk yarışmasında birinci oldunuz. Hayatınızda ne gibi değişikler oldu?
İstanbul'a gelmiş oldum. Böyle bir yarışma ile buraya gelip burada oyunculuğu deneme şansım olmasaydı, hiç İstanbul'a gelme hayalim olmazdı. Yaşam olarak İzmir'i zaten seviyordum. O zamanlar okulda kalırım, akademisyenlik olabiliyorsa ona çabalarım diye düşünüyordum. Ama her zaman tiyatro hayatımda olur diyordum. Tiyatroya İzmir'de devam etme gibi bir planım vardı. İstanbul'a gelince dedim ki, "hadi biraz dene, dönersin". Tabii ki o süreç hiç kolay geçmedi. O ışıltılı dünya diyoruz ama buraya gelene kadar ki süreç gerçekten zaman zaman çok zor ve sabır da gerektiren bir süreçti. Sonrasında her şey basamak basamak en güzel şekliyle gelişti.

Yeni projelerinizi konuşacağız ama en son sizi Kuzgun'la gördük. O serüven nasıl başladı?
Kuzgun diğer işlerime göre benim için biraz daha zor bir süreç oldu. Hikâyesini, karakterini çok sevdiğim bir iş oldu. Soruyorlar ya oynadığınız rollerle benzeyen yönleriniz var mı diye; Dila ile neredeyse yoktu. Dila, ciddi travmalar yaşamış, daha mesafeli ve zor bir kadındı. Benim içimde enerjik bir kız çocuğu varken, Dila ve Dila'nın yaşadıkları benim için zordu. Dila ölüyor haberiniz olsun diye senaristi aradığımı biliyorum. Ben yorgun değilim, Dila gerçekten çok yorgun diye... İlk defa senaristle bir karakterim için bu şekilde konuştum. Tabii ki çok şey öğrendiğim, birçok güzel insan ile tanıştığım ve çalıştığım bir proje oldu.

Film projesi olarak farklı bir karakteri yansıttığınız Çiçero var. Çiçero'da zorla ajanlığa itilmiş Alman bir karakter var. Bu kadar farklı karaktere nasıl hazırlanıyorsunuz?
Çiçero gibi bir hikâye ve öyle bir rol geldiğinde gerçekten inanılmaz heyecanlanmıştım. Kolay kolay böyle alternatif işler gelmiyor. 1940'lar, bir Alman kadın ve otizmli bir çocuğun annesi oluyor olmak, böyle bir farkındalıkla rol çıkarmak benim için inanılmaz heyecan vericiydi. O yüzden Cornelia'yı çok seviyorum. Öncesinde Almanca nasıl olacak gibi nedenlerden biraz sıkıntı yaşadım. Onu bir hoca ile çalışacakken o süreç olamadı. Bir gece saat 4'te Wilma Elles ile Meryem Uzerli'yi izledim. Hangi harfleri nasıl kullanıyorlar, onları karikatürize etmeden en doğalını nasıl indirgeyebilirim diye kafa yordum.



CEKET: BALMAIN/BEYMEN
BÜSTİYER-PANTOLON: ILA
KÜPE: BEGÜM KHAN
YÜZÜK-BİLEKLİK: MER'S

Rolü yapmışımdır ya da yapamamışımdır bilmiyorum ama geriye dönüp baktığımda içime sinen bir performans oldu. Onun duygusuyla empati kurabildiğim noktada kendimce bir şeyler çıkarabiliyorum. Büyük bir hazırlık aşamasına girildi mi, hayır girilmedi... Ama sadece kadını, oğlunu, içinde bulunduğu şartları ve aşkını düşündüm. Bu arada kostümler, saçlar, müthiş bir dünyaymış.

Artık dijital tarafta inanılmaz diziler var. Böyle bir projede yer alma durumunuz var mı?
Yer almayı isterim elbet.. Bu bizim için açılan yeni bir kapı, yeni bir platform. İlla şu an popüler olduğu için değil ama tiyatro sahnesinde olmayı nasıl istersem, dijital hayattaki o işleyişi de görmek isterim. Dijital işlerle alakalı şu anda geçiş sürecinde olduğumuzu düşünüyorum. Senaristler, yapımcılar, yönetmenler, oyuncular ve kamera arkası ekip olarak hepimizin bir takım yeniliklere, alternatif performanslara gereksinimimiz olduğunu düşünüyorum. Bu yeni platformu öğrenme sürecindeyiz. Güncelleniyoruz. Umut verici işler çıkıyoruz. İçinde bulunduğumuz toprakların duygusuna güveniyorum. Çok başarılı işlerle dünya platformlarında olacağımızı düşünüyorum.

Sizin bu dijital platforma Türk yapımından beğenip takip ettiğiniz, başarılı bulduğunuz projeler hangileri?
Türk yapımı Masum'u ve Şahsiyet'i çok sevmiştim. Matematiği, renkleri, çekimi, oyunculukları, hikâyesi çok güzeldi. Atiye'yi izledim, hikâyesi beni çekti ve sekiz bölüm oturdum izledim. Rising of Empires Ottoman' da İngilizce çekilmiş ve bence başarılı bir iş olmuş.

Gülüp ağlarken yönetmen kestik dedikten sonra kahkaha ile gülüyoruz diye bir cümleniz var. Bu duygu değişimlerini nasıl ayarlıyorsunuz?
Tabii ki her seferinde o kadar profesyonelce geçişler sağlayamıyoruz. Sahnelerden sonra bana bir beş dakika verin deyip dakikalarca ağladığım, kendimi tutamadığım, eve döndüğümde kendimi toparlayamadığım zamanlar oluyor. Emre eve geldiğinde sette bir şey mi oldu diyor; hayır sette çok ağladım diyorum. Artık bir süre sonra ağlamak, gülmek hepsi birbirine karışıyor. Bazen yorgunluktan sinirlerim bozuluyor. Kendi psikolojim için bu durumu olabildiğince dengelemeye çalışıyorum.

İlk defa kışı evde geçirmenin tadına varıyorum dediniz... Neler yapıyorsunuz? Kendinize nasıl zaman ayırıyorsunuz?
Evdeyim ve eskiden izlemediğim filmleri izlemeye çalışıyorum. Bazı yönetmenlerin işlerini izlemeye çalışıyorum. Senaryoyla alakalı bir takım kitaplar okuyorum ki, bir senaryo okurken nelere dikkat etmem gerektiği hakkında bilgi sahibi olayım. Arkadaşlarımı arıyorum çünkü çok uzun zaman görüşemediğim arkadaşlarım oluyor. Spor yapmaya çalışıyorum. Bir takım atölyelere katılmaya çalışıyorum. Bir oyuncu koçuyla çalışmaya başladım ki, iş yapmadığım sürede yeni bir iş geldiği zaman en azından idmansız kalmayayım. Bir süre ara verdikten sonra iş geliyor ve "ben oynamayı unuttum, ne yapacağımı bilmiyorum ki" gibi bir takım psikolojilere giriyorsun. Emre hep kızar, her işinden önce evham yapıyorsun, ağlıyorsun ama öyle bir şey yok girdiğin zaman oluyor işte diye...

Yakın zamanda projeler var mı?
Martın sonunda çekeceğimiz, hatta 2 buçuk haftada tamamlayacağımız bir sinema filmimiz olacak. İlk başta festivallere göndermeyi planladığımız bir proje. Festival ya da sanat filmi dediğimiz filmlerde popüler kültürün istediği gibi değil de, biraz daha rahat ve sakin olunabildiği için yer almak istiyorum. Öyle ya da böyle diziler biraz fabrikasyon usulü çalışıyor. İlk başta karakterini özümsemeye çalışıyorsun ama o çalışma temposunda bir sahneye kafa yormak ya da bir oyuna yenilik getirmek zor olabiliyor. O yüzden bu tarz filmlerde yer almak, onların çalışma şeklini görmek beni heyecanlandırıyor.





TULUM: ACADEMIA/BEYMEN
KÜPE: BEGÜM KHAN
YÜZÜK-BİLEKLİK: MER'S
AYAKKABI: ALEXANDRE VAUTHIER/BEYMEN

Hikâyede bazı şeyler tadında kalmalı, uzadıkça kabak tadı verebiliyor.

Maceracı bir ruhunuz var diyebilir miyiz bu noktada? Deneyimlemediğiniz şeyleri deneyimlemekten keyif alıyorsunuz mu diyelim?
Evet öyleyim, bundan da korkmuyorum. Bu acaba başarısızlık mı getirir diye de korkmuyorum. Gerçekten yenilik her zaman iyidir. O an sana iyi sonuçlar getirmese de muhakkak geri dönüşü olur. Hata bile yapsam önemli değil, en azından o hatadan öğrendiğim bir şey olacak ve bir sonraki sefer o hatayı yapmayacağım. Aynı şeyleri yapmak ve güvenli alanda bir karakter çıkarmak, çalışmak, bunlar şu an bana konformist geliyor. Daha yaşım gençken ve bunlara kafa yorabilecekken, enerji harcayabilecekken hep birbirinden farklı karakterler, başka işler denemek istiyorum. Sonucunun ne olduğu çok önemli değil.

Eskiye dönüp baktığınızda şu dizide tekrar yer almak isterim dediğiniz bir dizi var mı?
Her karakteri oynamak benim için ayrı heyecan vericiydi. Ama birisini seçmem gerekiyorsa bu Hayat Şarkısı olurdu. Ekip, oyuncu kadrosu, hikâyesi, tarzı, Hülya karakteri çok güzel bir sinerjiydi.

Bugün olduğunuz noktayı nasıl tanımlarsınız?
Doğrusuyla yanlışıyla olmaktan mutlu olduğum, her şeyin basamak basamak ama sağlam bir şekilde geliştiği ve hayattaki bir takım görevlerimi tamamlayıp "tamam şimdi kendini biraz rahat bırakabilirsin" dediğim tatlı bir dönemdeyim. Bu dönemin de keyfini çıkarmaya çalışıyorum.

Eşinizle aranızda çok güzel bir bağ var. Geçtiğimiz ay Sevgililer Günü röportajımızda buna biz de şahit olduk. Biraz tanışma hikâyenizden ve aşkınızdan bahsetmenizi isteriz...
Emreyle ilişkiye başlamadan 2 yıl öncesinde tanışmıştık aslında. O zamanlar merhabamız vardı ama o kadar. Sonrasında tesadüfi bir karşılaşmayla "merhaba" bir ilişkiye dönüştü.

Aşkın enerjisini hayatınızda nasıl tanımlarsınız?
Eve gelirken ayakların geri geri gitmiyorsa, onu göreceğim heyecanıyla gidiyorsan ya da o gün yaşadıklarını, öğrendiğin yeni bir şeyi anlatma heyecanı duyuyorsan, burada kayda değer bir şey vardır. Paylaşmak, arkadaş olabilmek, birlikte eğlenmek, gülmek, ağlamak bunlar insana iyi hissettiren duygular.

Kendinizde sevmediğiniz özellikleriniz var mı?
Çok tezcanlıyım. Yani bir şeyin hemen olmasını isterim. Onun dışında bir şeye bozulduysam bunu hemen belli ederim. Aslında duygularımı hemen açık etmek istemiyorum. Hemen bir fikre kapılmak yerine, öncesinde sakince bir düşünmem gerektiğini bilsem de yine de tepki gösterebiliyorum.

Yeniliklere açık biri misiniz?
İş hayatında yeniliklere açık biriyim ama özel hayatta pek değilim. Kendi güvenli alanımı sabit tutmayı seviyorum. Ne olacağını bilme hissi beni daha iyi hissettiriyor.

Eşinizle çok fazla seyahate gidiyorsunuz ve bunlar spontane tatillermiş gibi görünüyor... Tatilleriniz hep böyle spontane mi gelişiyor?
Hem planlı hem spontane... O konularda Emre, bir tur şirketi edası ile çalıştığı için genelde nerelere gideceğimiz önceden belli oluyor. Ama gittiğimizde sürekli orada kalmıyoruz. İki gün bir yerde kalıyorsak, üç gün başka bir yerde kalıyoruz. O esnada nereye nasıl gideceğimiz ve bazı kalacağımız oteller spontane gelişiyor. Bazen otelsiz kaldığımız oluyor, nerede kalacağımızı bilmiyoruz. Bir şekilde gün içerisinde ayarlıyoruz.



ELBİSE: NAKISH
KÜPE: BEGÜM KHAN
BİLEKLİK-KOLYE: MER'S



Çok güzel saf ve duru bir güzelliğiniz var. Güzellik ve bakım ritüelleriniz neler?
Çok bir ritüelim yok. Kendi hazırladığım ürünler ile bakım yapıyorum. Bunun için çok mesai harcamıyorum. Ancak son zamanlarda, cilt bakımı yaptırmaya başladım. Cildimin temizliğine ve nemine dikkat ediyorum.

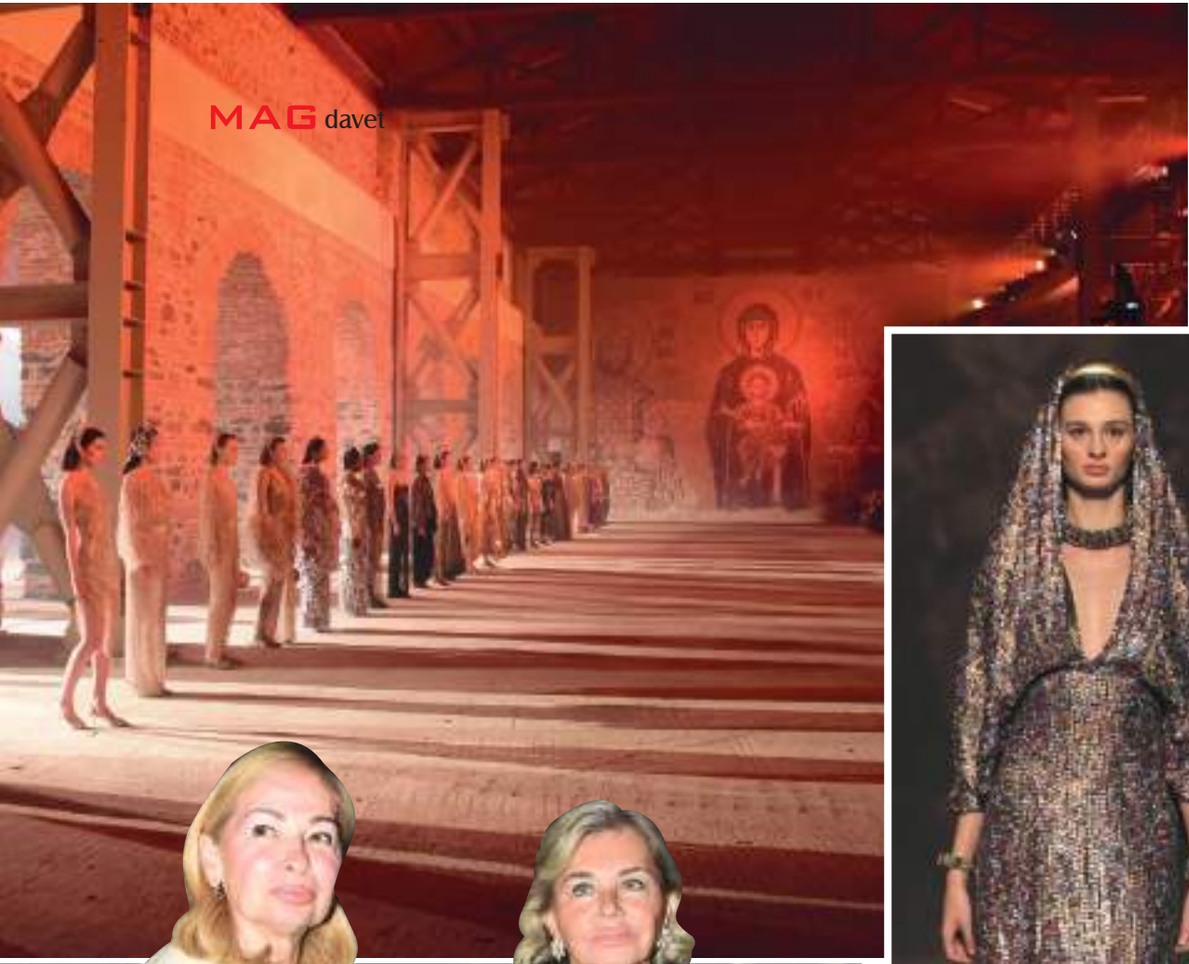
Moda ile aranız nasıl? Trendleri takip eder misiniz?
Moda ile aram hiç yok. Kendimce, içinde rahat olduğum şekilde bir tarzım var. Alışverişlerimi ona göre yapıyorum. Bu sene bu renkler modaymış bilinci ile alışveriş yapmıyorum. Bir de ben alışveriş seven bir kadın değilim. Kıyafetleri genelde denemeden alıp çıkıyorum ve eskiyene kadar giymeyi tercih ediyorum.

Bir süper kahraman olmak isteseniz?
Çok hayalperest bir çocuk olarak büyümediğim ve hala da pek öyle sayılmadığım için bunu pek düşünmedim. Ama madem adı süper kahraman olacak, o zaman bir iyiliğe yarasın isterdim. Bu tüm hayvanları korumaktan, insanları tedavi etmeye kadar birçok konuda olabilir.

Son olarak MAG okurlarına neler söylemek istersiniz?
Bana zaman ayırıp bu röportajı okuduğunuz için teşekkürler. ■



ELBİSE: RAISA&VANESSA
BİLEKLİK-KÜPE: MER'S
AYAKKABI: RAISA&VANESSA







Özgür Masur'dan Yeni Koleksiyon

Ünlü Modacı Özgür Masur, yeni koleksiyonunu Tersane İstanbul'da tanıttı.

Tasarımları ile moda dünyasında fark yaratmayı başaran Özgür Masur, sektöre yeni bir bakış açısı kazandıran 65 parçalık koleksiyonu Byzantium'u şık bir defile ile tanıttı. Tersane İstanbul'da düzenlenen geceye, moda ve sosyal yaşam dünyasından birçok isim katıldı. Koreografisini Uğurhan Akdeniz'in, stylingini Burak Sanuk'un hazırladığı defilenin backstage'ini ise sponsorlar Dyson ve M.A.C üstlendi. ■

SEMA MALİKİ, ENDER MERMECİ



PINAR TEZCAN

EZGİ MOLA

MAYA PORTAKAL

ARZU SABANCI

NEJDET, YAĞMUR, EMEL AYAYDIN

Tersane İstanbul'da gerçekeleşen defile birçok ünlü ismi de bir araya getirdi.

BURCU ESMERSOY

ZEYNEP TOSUN

MAG

Sağlıklı Yaşam ve Güzellik

En güncel sağlık uygulamaları, hayatımızı renklendirecek, kendinizi iyi hissettirecek güzellik tüyoları, sağlıklı ve iyi yaşamaya dair çok özel röportajlar...



yazgülü Güzellik VIP



STRIORT ÇATLAK TEDAVİSİ

KALICILIĞI VE GÖRÜNTÜSÜ İLE MUTSUZ EDEN ÇATLAKLARI BİTİRİYORUZ!

CERRAHİSİZ ESTETİK YÖNTEM OLARAK BİLİNEN BU UYGULAMAMIZLA; ÖZELLİKLE BASEN, KALÇA, KARIN, KASIKLAR İLE KOLLAR VE GÖĞÜSLERDE OLUŞAN ÇATLAK İZLERİNİ TEDAVİ EDEREK VE SIKILAŞTIRARAK, CİLDE PÜRÜZSÜZ BİR GÖRÜNÜM KAZANDIRIYORUZ.

* Randevunuzu almayı unutmayın!

CERRAHİ YÖNTEM YOK!

elizimiletisim

YAZGÜLÜ GÜZELLİK STÜDYOSU
ADRES: GÜVENLİK CAD. NO: 55/A A. AYRANCI - ANKARA
TEL: 0 312 428 30 40 / 0 530 777 98 47

YAZGÜLÜ GÜZELLİK VIP
ADRES: GÜVENLİK CAD. NO: 39/C A. AYRANCI - ANKARA
TEL: 0 312 428 30 41 / 0 530 938 30 41

yazguluguzellikstudyosu
www.yazguluguzellik.com


OĞUZHAN KABASAKAL

Estetik Müdahalelerde Hukuki Sorumluluk

Doktorların tıbbi faaliyetlerde bulunurken mesleki şartları yerine getirmesi ve kuralları gözetip uygulaması gerektiğinin altını çizen Avukat Oğuzhan Kabasakal, estetik müdahalelerde hukuki sorumluluk üzerine merak edilen soruları cevaplıyor...

Estetik müdahalenin tanımı ve hukuki kapsamı nedir?

Tıbbi müdahale, "Tıp mesleğini icraya yetkili bir doktor tarafından doğrudan ya da dolaylı tedavi amacına yönelik olarak gerçekleştirilen her türlü faaliyeti ifade eder." şeklinde tanımlanmakta olup, en basit teşhis ve tedavi yöntemlerinden en ağır cerrahi ameliyatlara kadar uzanmaktadır. Estetik amaçlı cerrahi müdahaleler ise, kişinin doğuştan veya sonradan bir etken sonucu ya da meydana gelmiş görünüm bozukluklarını düzeltmek, kişinin daha güzel görünmesini sağlamak amacına yönelik tıbbi müdahalelerdir. Estetik cerrahi operasyonlarını diğer cerrahi operasyonlardan ayıran en önemli özellik, bu operasyonların kişinin doğrudan dış görünüşünde değişiklik yaratmasıdır. Hukukumuzda ne doktorun, ne de estetik cerrahın sorumluluğuna ilişkin özel bir düzenleme bulunmaktadır. Doktorların sorumluluğunda olduğu gibi, estetik cerrahların sorumluluğunda ortaya çıkan hukuki uyuşmazlıklar da, Borçlar Hukuku'nun genel nitelikteki hükümleriyle çözümlenmeye çalışılmaktadır. Buna göre, doktor ile danışan arasında önceden kurulmuş geçerli bir sözleşme bulunuyorsa sorumluluk için bu sözleşmeye ilişkin kanuni düzenlemeler, böyle bir sözleşme bulunmuyorsa haksız fiile ilişkin 41 ve devamı maddeleri uygulama alanı bulur. Bu hükümlere göre sorumluluğun kurucu unsuru kusur olduğundan, tıbbi faaliyetler sonucu oluşan zarardan ancak kusur bulunması durumunda sorumluluk doğar. Haksız fiil ya da sözleşmeden doğan sorumluluk bu durumda karşımıza çıkmaktadır. Vekalet sözleşmesi ya da eser sözleşmesi söz konusu olurken haksız fiil tarafı da farklı bir açıdan değerlendirilebilir.

Hekimin cezai sorumluluğu var mıdır?

Hukuki sorumluluğun yanında cezai sorumluluğu da değerlendirmek gerekir. Cezai sorumluluk doktorun cezai sorumluluğu genel olarak görevlerini ifa ederken işleyebilecekleri suç tiplerini ifade etmektedir. Doktorun, cezai sorumluluğundan bahsedebilmek için, öncelikle doktorun, tıbbi müdahaleye uyan ve TCK'da suç olarak düzenlenen hukuka aykırı bir hareketi bulunmalıdır. Doktorlar hakkında tıbbi uygulama hataları nedeniyle ceza yargılaması, ortaya çıkan sonucun ölüm/yaralama olmasına göre 5237 sayılı kanunun 85 ve 89. maddelerine göre yapılmaktadır. Anılan maddelerde taksirle yaralamaya ve ölüme sebebiyet verme fiilleri düzenlenmektedir. Her iki maddedeki ortak unsur suçun oluşması için taksirin varlığı ön şarttır. Tıp alanında taksir danışan/doktor ilişkisinde, doktorun tıbbi uygulama sırasında mesleğinin gerektirdiği dikkat ve özen yükümlülüğüne aykırı bir davranışı nedeniyle danışanın, bir zarar görmesi şeklinde ortaya çıkacaktır.

Malpraktis halinde doktorun ceza hukuku sorumluluğu nedir?
Tıbbi malpraktis suç teşkil ediyorsa, ceza hukukuna göre doktorun cezai sorumluluğu doğacaktır. Suç, kasten veya taksirli bir hareket ile işlenen hukuka aykırı bir fiildir. Doktor uygulama hatası, mağdura karşı taksirli veya kasıtlı bir hareketle işlendiğinde suç teşkil etmektedir. Tazminat sorumlusu doktorun suç teşkil eden fiili neticesinde yaralanma meydan gelmişse taksirle yaralama suçu, ölüm meydana gelmişse taksirle ölüme neden olma suçu işlenmiş olur.

Doktora açılan tazminat davasının hukuki temeli nedir?
Vekalet sözleşmesine dayandığını kabul edersek vekil, iş görürken yöneldiği sonucun elde edilmemesinden değil de bu sonuca ulaşmak için yaptığı uğraşların özenle görülmemesinden sorumludur. Vekilin sorumluluğu, genel olarak işçinin sorumluluğuna ilişkin kurallara bağlıdır. Vekil, işçi gibi özenle davranmak zorunda olup, hafif kusurundan bile sorumludur. O nedenle doktorun meslek alanı içinde olan bütün kusurları sorumluluğun unsuru olarak kabul edilmelidir. Doktor, danışanın zarar görmemesi için yalnız mesleki değil, genel hayat tecrübelerine göre dikkat ve özeni göstermek, danışanın durumuna değer vermek, tıp biliminin kurallarını gözetip uygulamak, tedaviyi her türlü ihtiyat tedbirlerini alarak yapmak zorundadır. Doktor, ufak bir tereddüt gösteren durumlarda bu tereddüdü ortadan kaldıracak araştırmalar yapmak ve koruyucu tedbirler almakla yükümlüdür. Çeşitli tedavi yöntemleri arasında seçim yaparken danışanın özelliklerini göz önünde tutmalı onu gereksiz risk altına sokmamalıdır. Müvekkil durumundaki danışan, doktor olan vekilden, titiz, dikkatli ve özenli davranılmasını beklemekte haklıdır. Özen göstermeyen bir vekil, ifa etmemiş sayılmalıdır. Vekilin kusursuz olması halinde sorumluluğundan bahsedilemeyecektir.

Müdahalenin yüzde sabit ize neden olması durumunda sorumluluk nedir?
Yüz sınırları içindeki sabit izler yürürlükteki ceza kanununda cezayı ağırlaştırıcı faktör olarak yer almaktadır. İnsan vücudunda oluşan her yara az ya da çok iz bırakır ancak, her iz yüzde sabit iz niteliğinde değerlendirilmez. Yaralanma esnasında, yüz sınırları içerisinde oluşan yaranın iyileştikten sonra bıraktığı iz, sözel diyalog mesafesinden belirgin şekilde fark edilebilir durumda ise yüzde sabit izden bahsedilir. İzin, sabit iz olup olmadığının değerlendirilmesi açısından iyileşme sürecinin tamamlanmış olması gerekir. Bu nedenle, adli tıp uygulamalarında, bu konudaki değerlendirme travmadan en az altı ay sonra yapılmaktadır. Doktor gerek görürse bu süre uzayabilmektedir. Eğer, yüz sınırları içinde oluşan yaralanmanın bıraktığı iz, o kişiyi önceden tanıyanların onu tanımasında duraksamaya yol açacak şekilde yüzün doğal görünümünü bozmuş ise bu durumda yüzde daimi değişiklikten bahsedilir. Doktorların, izin uzunluğunun 32 mm, genişliğinin 1 mm, cilde göre seviyesinin çökük ve cilde göre renginin açık renkli olması durumunda, bu yara izinin YSİ niteliğinde değerlendirilebileceği hususuna dikkat etmeleri gerekmektedir. Maddi manevi hak kayıplarının önlenmesi ve her aşamada travmaya müdahale eden doktorların, kendilerini malpraktis iddiasına karşı güçlendirebilmeleri ve adli yargılama sürecinin kısalabilmesi açısından bahsettiğimiz hususlar ayrı bir önem arz etmektedir. Sadece sırasında ve sonrasında sadece iz değil bazı komplikasyonlar da gelişebilir.

Doktor, ufak bir tereddüt gösteren durumlarda bu tereddüdü ortadan kaldıracak araştırmalar yapmak ve koruyucu tedbirler almakla yükümlüdür.

Komplikasyon nedir? Komplikasyon halinde tazminat sorumluluğu var mıdır?
Doktor, sadece malpraktis, yani tıbbi uygulama hatalarından sorumludur. Doktor, uygulamayı tıbbi standart kavramına uygun bir şekilde davranarak gerekli dikkat ve özeni göstermesine rağmen, gelişen komplikasyonlar danışana zarar vermişse doktor veya hastane zarardan sorumlu tutulamaz. Komplikasyon, doktorun bilgi veya beceri eksikliğinden kaynaklanmayan, tıbbi standartlara uyulmasına rağmen önlenemeyen ve istenmeyen sonuçlardır. Danışan tıbbi uygulama sırasında ve sonrasında kusur olmadan da oluşabilecek istenmeyen sonuçları, komplikasyonları bilirse ve uygulamaya onay verirse tıbbi müdahale hukuka uygun olur. Danışan oluşan zararlı sonuç öngörülemiyor ve önlenemiyorsa veya öngörülebilse bile önlenemiyorsa bu durumun komplikasyon olarak kabulü gerekmektedir. Yine bu noktada, tıbbi standartlardan sapılmaması, mesleki tecrübe kurallarına riayet edilmiş olması gereklidir. Yine meydana gelen komplikasyon sonrası süreçte de uygulanan teşhis ve tedavinin de tıp kurallarına uygun olması gerekmektedir. Bu noktada komplikasyon sonrası yönetim süreci de hizmet kusurunun varlığını tespit etme adına önem arz etmektedir.

Burun estetik ameliyatında doktor hatası ve bilirkişi incelemesi
Olgu, burnun estetik ameliyat yapılmak suretiyle istenilen ve kararlaştırılan biçim ve şekle uygun güzel bir görünüm kazandırılmasıdır. Bu olgudan hareket edildiğinden böyle bir sözleşmede sonucun ortaya çıkması yönünden teminat verilerek borç altına girildiği, diğer bir anlatımla belli bir sonucun elde edilmesinin kararlaştırıldığı kuşku ve duraksamaya yer olmayacak şekilde açıktır. O nedenle, bu tip sözleşmenin eser sözleşmesi olarak kabul edilmesi halin icaplarına ve tarafların iradesine uygun düşeceğinin kabul edilmesi gerekir. Gerçekte de bu sözleşmedeki yükümlülük vekalet sözleşmesinin konusunu oluşturan bir iş görme niteliğinde değildir. Çünkü, burada vekalet akdindeki unsurların aksine çalışma sonunda istenilen belli bir sonucun mutlaka elde edilmesi amacı güdülmektedir. Eser sözleşmesinde yüklenici eseri meydana getirmekle ve onu teslim etmekle yükümlüdür. Bundan başka, bu iki ana borçtan kaynaklanan ve bu borçların akde uygun surette ifasını sağlayan diğer bir takım yan borçlarında Borçlar Kanunu'nda açıkça yer aldığı veya işin mahiyetinden çıkarıldığı görülmektedir. İşi sadakat ve özenle bizzat yapma borcudur. Sadakat borcu iş görenin iş sahibinin yararına olacak şeyleri yapmak ve ona zarar verecek her türlü hareketten kaçınmak borcu anlamını taşır. Yargıtay'ın yerleşik içtihatlarında da göreceğimiz gibi zararın tam olarak nasıl gerçekleştiği değerlendirmeye elverişli bilirkişi ve tıbbi raporlarla hiçbir şüpheye yer vermeyecek şekilde kanıtlanamazsa bu bir bozma sebebi kabul edilmiştir. ■



ÇİĞDEM AKIN UĞURLU

Güzelliğe Sihirli Dokunuşlar

Uluslararası güzellik ödülleri dalında yılın Trend Medical Cilt Bakım Uzmanlığı ve En İyi Girişimci Kadın ödülüne layık görülen Uzman Estetisyen ve Medikal Estetik Uzmanı Çiğdem Akın Uğurlu, cilt yenileme, bölgesel zayıflama ve lazer epilasyona kadar birçok konuyu MAG Okurları için samimiyetle paylaştı.

advertorial

Çiğdem Akın Uğurluyu yakından tanıyabilir miyiz?
Türkiye'nin güzel şehirlerinden biri olan Zonguldak'ta 1982 yılında doğdum. Dünyalar güzeli Azra ve Lena adında iki tane kız annesiyim. Ankara ve Zonguldak olmak üzere Çiğdem Uğurlu Estetik olarak iki tane şubem bulunmaktadır. Üçüncü ve dördüncü şubelerimde yakında açılacaktır. Medikal estetik alanında birçok eğitim ve seminerlere katılarak bilgi birikimi ile ilgili eğitimler veriyorum. Uzman Estetisyen ve Medikal Estetik Uzmanı ve Danışmanı olarak görev yapıyorum. Cilt alanında çok başarılı sonuçlar alıyorum. Skar, gözenek, leke, akne ve sivilceli ciltlerde eğitimler veriyorum. Bu alanda ilerleyebildiğim son noktaya kadar gitmeyi planlıyorum.

Merkezinizde ne tür uygulamalar yapıyorsunuz?
Merkezimizde yapılan uygulamalarımızın çeşitliliği çok fazla. Bay ve bayan danışanlarımıza hizmet vermekteyiz. Cilt bakımı, bal kabağı bakımları, hydrafacial bakımı, karbon peeling, çok agresif olmayan cilt soyma uygulamaları, skar, gözenek, akne- sivilce, ve leke problemlerine yönelik cilt yenileme ve vitamin uygulamaları yapmaktayız.

Danışanlarımızın istenmeyen tüylerinden kurtulmaları için lazer epilasyon uygulaması yapılmaktadır. Bölgesel yağlardan kurtulmak için yağ çeperi fazla olan bölgelere heykeltıraş yöntemi ile incelme, vücuda şekil verme uygulamaları, saç gürleştirme, Microbloding kaş, kirpik lifting, kaş laminasyonu, BB White uygulamaları ile cilt rengini eşitleme, kaş gürleştirme uygulamaları mevcuttur.

Misafirleriniz en çok hangi bakımı yaptırmak için size başvuruyor?
Aslında gelen danışanlarımız birçok uygulamamızdan memnun. Kış aylarında cilt uygulamaları ve lazer epilasyon uygulamalarını daha çok isterken, yazın zayıflamak için heykeltıraş ve yumuşak cilt bakımları istiyorlar.

Zayıflamak isteyenlere özel çalışmalarınız var mı?
Tabii ki var. Zayıflamak ya da incelmek için gelen danışanlarımız çok fazla. İlk olarak yağ çeperinin yoğunluğuna bakılması gerekiyor. Bunun yanında kaç seansa ihtiyacı olduğu, hangi bölgelere yapılması gerektiği belirlenerek kişiye özel protokoller oluşturulur. Heykeltıraş yöntemimizde tek seansta üç ile yedi santim incelme gözlemlenmektedir. Danışanlarımızın protokoller sonrası iki-üç beden incelme sağlanıyor. Uygulamamızın nasıl yapıldığına gelinirse, ultrasonic ses dalgaları ile yağların parçalanmasını sağlayarak yağların vücuttan atılmasına yardımcı oluyoruz. Sonrasında danışanlarımız bol su tüketerek vücutta atıma hazır olan yağların dışarı atımını sağlıyorlar.

Özel indirimler ve kampanyalar yapıyor musunuz?
Özel günlerde danışanlarımızın daha çok talep ettiği uygulamaları indirime koyarak faydalanmalarına yardımcı oluyoruz. Şuan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne özel indirimlerimiz mevcut.

Aralık ayında ödül aldınız. Hangi alanda ödül aldınız?
Uluslararası güzellik ödülleri dalında yılın Trend Medical Cilt Bakım Uzmanı Ödülü'ne layık görerek beni gururlandırdılar. Medikal bakımlarda trend uygulamaları her zaman takip ediyorum. Ve yeni gelen bir ürünü ya da malzemeyi temin ederek en güzel bakımları çıkarmak için uğraşıyorum. Bunun sonucunda da hak edilen ödülle taçlandırıldım.

Sizin favori bakımınız hangisidir?
Benim için merkezimde yapılan her bakım favori bakımımdır. Ancak olmazsa olmaz bakımım çok agresif olmayan ve cilde bol nem veren karbon peeling uygulamasıdır. Her cilt tipine uygulanabildiği gibi cildin birçok kusuru olabilir. Her ne kusur olursa olsun iyi gelecek bir bakımdır. Leke varsa deri altındaki melaninleri dağıtarak lekeyi açar, gözenek küçültür, akne ve sivilceyi kurutur. Deri altı sebumları dengeler ve cildimize birçok artısı var. Karbon peeling kış aylarının vazgeçilmezidir. ■

Olmazsa olmaz bakımım çok agresif olmayan ve cilde bol nem veren karbon peeling uygulamasıdır.



Kızılırmak Mah. Ufuk Ünv. Caddesi No:8 Kat:3
Farilya İş Merkezi/Ankara
Tel: +90 539 235 80 57- 666 05 53
cigdemugurlu_ankara cigdemugurlu_zonguldak



ASLI ŞEN



HALE YILMAZ AKÇAY


ŞEBNEM ÇAPA

Crème de La Mer Daveti

Aslı Şen, İstanbul Havalimanı'nda kurulan Crème de La Mer için yakın çevresine özel bir davet verdi.

Davete katılan konuklar, kahvaltı etkinliğinin ardından İstanbul Havalimanı'na geçerek dev boyutlardaki gösterişli Crème de La Mer'i ve La Mer bakımını deneyimleme fırsatı buldu. Crème de La Mer sergisi, konukların dev bir kremin içine adım atmasıyla başladı. Deniz sesleri ve su altı ışıklandırmasının aydınlığı içinde La Mer'in okyanus hissi veren dünyası büyülü anlara sahne oldu. Sayısız kremden oluşan Crème de La Mer duvarı ise, ziyaretçilerin, unutulmaz anları yakalamaları için bir ortam sundu. Davete moda ve cemiyet hayatının tanınan simaları katıldı. ■



YASEMİN ÖZİLHAN

Davete katılan konuklar La Mer bakımını deneyimleme fırsatı buldu.



ZEYNEP YILMAZ


GAMZE KEÇELİ



EDA ECE



PINAR ALTUĞ ATACAN



DR. ÖZGE BANU ÖZTÜRK

Sıvı Yüz Germe Uygulaması

Dermatoloji Uzmanı Dr. Özge Banu Öztürk, Sıvı Yüz Germe uygulaması ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaların altını çiziyor.

advertorial

Sıvı yüz germe uygulaması, sıklıkla hyaluronik asit dolguların, yüz ovalini netleştirmek ve yüzdeki sarkmış görünümü azaltmak amacıyla şakak, elmacık kemikleri ve çene hattına kemik üstü derinlikte yapılmasıdır. Kişiye özel muayene sonrasında uygulama yapılabilir.

Sıvı yüz germe amacıyla, hyaluronik asit dolgular sıklıkla kullanılır. Ayrıca kalsiyum hidroksiapatit (mineral aşı) ve polikaprolakton (akıllı dolgu) maddeleri de sıvı yüz germede tercih edilebilir.

Uygulama yapılacak dolgu malzemesi ve uygulama tekniği ile uygulama noktaları kişiye özeldir. Çünkü yaşlanma ve cilt sarkma paterni kişiye özeldir.

Sıvı yüz germe uygulaması 35-65 yaş aralığında kadın ve erkeklerde başarılı bir şekilde uygulanabilir.

Hyaluronik asit, normalde cildimizde hücreler arası matrikste bulunan ve su tutan bir polisakkarittir. Uzun yıllardır vücut ile birebir uyumlu bir madde olduğu için, laboratuvar ortamında sentetik olarak üretilmekte ve dolgu maddesi olarak kullanılmaktadır. Alerji riski oldukça düşüktür. Hyaluronidaz isimli ilaç kullanılarak, alerji geliştiği durumda veya eritilmek istendiğinde enjekte edildiği yerde tamamen çözünebilir.

Hyaluronik asit dolgu malzemeleri en çok;
- Sıvı yüz germe
- Dudak şekillendirme, hacim arttırma,
- Göz çevresinin gençleştirilmesi,
- Gözyaşı oluğunun silinmesi,
- Burun şekillendirme, burun ucunu kaldırma,
- Çene hattını ve ucunu belirginleştirme,
- El gençleştirme,
- Yüzde kaş arası, göz çevresi, dudak üzeri çizgileri, boyun, dekolte gibi bölgelerde kırışıklıkların giderilmesi amacıyla da kullanılmaktadır.

Hyaluronik asit dolgular hacimlerinin 10-100 katına kadar su tutma kapasitesine sahiptir. Üretim teknolojilerinde içerdikleri çapraz bağ miktarına göre kalıcılıkları değişkendir. Sıvı yüz germe amacıyla uygulanan hyaluronik asit (HA) dolgular, genellikle 12-18 ay kalıcıdır.

Cildin nemliliğini arttırmak amacıyla da orta deriye hyaluronik asit enjekte edilebilir. Bu amaçla uygulanan HA çapraz bağ oranı ve miligramı HA dolgulardan daha azdır. Bu ürünler genellikle "nem aşısı", "gençlik aşısı" olarak anılmaktadırlar. Bu uygulama cilde nem vermek, parlatmak, cilt kalitesini arttırmak, ince karışıkları gidermek amacıyla yapılır. Yüz germe ve lifting etkisi çok azdır.

Hyaluronik asit dolgu uygulaması sonrasında, birkaç gün içinde kaybolan hassasiyet, ödem ve morarmalar olabilir. Dolgu malzemesi uygulaması sonrası kişi sonuçtan memnun kalmaz ise, hyaluronidaz isimli ilaç ile uygulanan hyaluronik asit dolgu tamamen vücuttan uzaklaştırılabilir.

Hyaluronik asit dolgular ile yüz bölgesine yapılan sıvı yüz germe uygulaması, mutlaka uzman doktor tarafından yapılmalıdır. Yüz bölgesi damar ve sinir yapılardan çok

Sıvı yüz germe uygulaması 35-65 yaş aralığında kadın ve erkeklerde başarılı bir şekilde uygulanabilir.



zengindir. Yüzden geçen damarlar ve sinirler, gözü beslemekte, lenfatik dolaşımı ise beyine doğru olmaktadır. Bu sebeple sıvı yüz germe sonrası, atar ve toplar damar tıkanıklığı riski yüksektir. Kalıcı körlük riski vardır. İşlem hijyenik koşullarda uygulanmadığı durumda, şiddetli ve yaygın yumuşak doku enfeksiyonları riski bulunmaktadır.

Kalıcı ve geçici sinir hasarına bağlı yüz bölgesinde kas hareketleri bozulabilir, asimetriler olabilir.

Sıvı yüz germe uygulaması mutlaka uzman doktor tarafından yapılmalıdır. ■



EDA VENEDİK-ESRA ÖZER

Ojee Nail & Beauty İle Tüm Gözler Üzerinizde Olacak

Ojee Nail & Beauty yaratıcılarından Esra Özer ve Eda Venedik ile cilt bakımına dair önemli bilgileri ve oje sürmenin püf noktaları hakkında renkli bir röportaj gerçekleştirdik.

Ojee Nail & Beauty hikâyesini dinleyebilir miyiz?
İki kız kardeş olarak, hem kendi hayallerimizi gerçekleştirmek hem de sizlere kaliteli hizmetler sunabilmek adına Ojee Nail & Beauty'i kurduk. Ben Esra Özer. Ege Üniversitesi İstatistik Bölümü mezunuyum. Kardeşim Eda Venedik ise, ODTÜ Ekonomi mezunu. Daha önce farklı sektörlerde çalıştık. Üniversitede okuduğumuz bölümler bu sektörün dışında kalmasına rağmen, bu konular hakkında danışılan ve güvenilen kişiler olduk. Zaman içinde asıl ilgi alanımız olan bu sektörde çalışmaya başladık. Alanında uzman ve deneyimli kadromuz ile farklı bir ortam ve hizmet sunmak için üniversitede aldığımız bilgi ve birikimimizi bu sektörde aldığımız eğitimler ve tecrübeler ile birleştirip kendi merkezimizi açmaya karar verdik.

Misafirlerinize verdiğiniz hizmetler nelerdir?
Ojee Nail & Beauty tam kapsamlı hizmet veren bir güzellik

advertorial

merkezi. Merkezimize ismini veren oje işlemi başta olmak üzere, jel tırnak, kalıcı oje, medikal manikür, klasik manikür ve pedikür işlemlerimizin yanı sıra, Türkiye'de sadece Ojee Nail & Beauty'de bulunan özel bir tırnak baskı cihazı ile nail artta tasarımın sınırlarını zorluyoruz.

Ayrıca sadece merkezimizde bulunan cilt analiz cihazımızla cildinizin tüm katmanlarındaki sorunları detaylarıyla tespit ediyoruz. Tam on çeşit analiz sonucu ile cildiniz için gerekli cilt iyileştirme programını oluşturuyoruz. Bu konuda sadece merkezimizde uygulanan yöntemlerin dışında bayanlara evde destek ürünleri de sunuyoruz. Bayanların en büyük sorunlarından biri istenmeyen tüyler. Bunun için de en konforlu ve en hızlı sonucu veren buz epilasyon uygulamamız mevcut.

Bunlara ek olarak ipek kirpik, kirpik lifting ve kaş laminasyonu yapıyoruz. Çok yakında Ankara'da ilk ve tek olacak yüz yogası işlemimiz başlayacak. Sözün özü bayanları merkezimizden mutlu çıkarmak için her şeyi düşündük.

Merkezinizde en çok hangi bakımı yapıyorsunuz?
Hem ismimizin verdiği algı hem de mekanımızın ilk göze çarpan işlemi tabii ki oje uygulamaları oluyor. Bunu cilt bakımlarımız ve epilasyon işlemlerimiz takip ediyor.

Bakımlı tırnaklar için önerileriniz nelerdir?
En önemli unsur hijyen ve iyi bir manikür. Kullanılan ürünlerin içerikleri de çok önemli. Biz tırnak ürünlerinde de dünyanın önde gelen markaları ile çalışmaktayız. Ayrıca tek kullanımlık ürünler ve sterilizasyona verdiğimiz özenle her danışanımıza kişiye özel, hijyenik işlemler uyguluyoruz.

Oje sürmenin püf noktalarından bahseder misiniz?
İyi bir manikür, dayanıklı ve pürüzsüz bir oje için olmazsa olmazdır. Her cilt tipinde olduğu gibi aslında tırnak yüzeyimiz de kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu sebeple, tırnak yapısına göre ojenin dayanıklılığını arttırmak için kullanılacak bazlarda kişiye özel belirlenmelidir.

Cilt bakımına dair neler yapıyorsunuz?
Cilt bakımında önceliğimiz kişiye uygun ve ihtiyacına yönelik uygulamalarla yol izlemek. Ayrıca kişi merkezimizden ayrıldığında ben ne yaptırdım ya da birkaç gün sonra etkisi ne çabuk geçti dememeli. Amacımız, direkt sonuç veren ve devamlılığı olan Barselona kökenli pH formula ürünleri ile çalışarak misafirlerimizi merkezimizden mutlu uğurlamak. Biz bayanlar yaşımızın sorulmasından pek hoşlanmıyoruz. Bazen sorulduğunda yaşımızı küçük söyleyebiliyoruz. Peki cilt yaşımız da bunu destekliyor mu? pH formula bakımları ile bunu sağlamak ve uzun vadede kalıcı kılmak mümkün oluyor. Her cilt bakımında ilk aşama olarak mutlaka cilt analizinizi yapıyoruz. Analiz sonucu cildinizi aynı yaş grubundaki kişilerle karşılaştırarak, genel durumu hakkında bilgi veriyoruz. Bu sonuçları esas alarak kişiye özel bir cilt iyileştirme programı hazırlıyoruz. Bunun yanı sıra evde kişisel bakımınızı nasıl sağladığınız da çok önemli. Ev bakım kitlerimiz ile de bunu destekliyoruz.

Epilasyona dair neler yapıyorsunuz?
Epilasyonda da diğer işlemlerimizde gösterdiğimiz hassasiyeti gösteriyoruz. En son teknoloji olan ve bu konuda son yıllarda epilasyon uygulamalarında bir çığır açan buz epilasyon uygulaması yapıyoruz. Bilinmelidir ki, kişiye göre değişiklik



gösterse de hiçbir sistem yüzde yüz sonuç vermez. Sıfır acı değildir. Bu sizi korkutmasın. Çünkü kalan oran bile sizin dikkate almayacağınız kadar az olacaktır. Buz epilasyon her renk ve her kıl yapısını görür. Kullandığı teknoloji sayesinde hissedilen acıyı en aza indirir, en hızlı en güvenilir epilasyon uygulamasıdır.

Haftanın hangi günü hizmet veriyorsunuz?
Pazar günü hariç haftanın her günü 10:00 ile 19:00 arası hizmet veriyoruz. Merkezlerde oluşan uzun bekleme sürelerini önlemek ve misafirlerimizin kendilerine ayırdıkları bu kısıtlı vakti çalmamak adına randevu ile çalışmayı tercih ediyoruz.

Misafirlerinize ayrıca söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?
Misafirlerimiz ne yazık ki gerçeklere değil, hayallere inanmaya daha meyilliler. Genelde çok fazla araştırmadan ve ürünlerin içeriklerini bilmeden, hangi cihaz kullanılıyor bakmadan sadece belirlenmiş marka isimlerini kullanan ancak bunlarla uzaktan yakından alakası olmayan işlemlere verilen vaatlere inanıyorlar. Biz bu konuda değerli misafirlerimize gerçekçi bir yaklaşım sunuyoruz. Tüm cihazlarımızı inceleyebilir, ürünlerimizi araştırabilirsiniz. Misafirlerimize son önerimiz, neye para verdiğinizi bilin. İşlemin nasıl yapıldığını, işlem esnasında kullanılan ürünlerin neler olduğunu iyi araştırın. Bu sizin en doğal hakkınız.

İleriye dönük gerçekleştirmek istediğiniz hedeflerinizden bahseder misiniz?
İlk amacımız, merkezimize gelen misafirlerimizi aldıkları her işlem sonrası mutlu ve memnun uğurlamak. Bu kadar kısa sürede aldığımız geri dönüşler, duyulan güven bize gösteriyor ki, Ojee sadece bir Ankara markası olarak kalmayacak. Başka illerde de güvenilir ve kaliteli hizmetler vermek için çalışacağız. ■



HÜSEYİN KOÇ

Estetik Kullanışlı Mekanların Tasarımcısı

Danışanın hayallerini doğru analiz ile tasarımın teknik detaylarını ve hayal gücünü harmanlayarak, estetik, kullanışlı mekanlar ortaya çıkarmayı hedefleyen Tasarımcı Hüseyin Koç ile tasarımları ve projelerine dair konuştuk.

advertorial

Her tarzı tasarlayabilmek, mekana tecrübemizle ruh verebilmek ve yaşatabilmek bizim için önemlidir.

Bize kendinizden bahseder misiniz?
1991 yılında Samsun'da doğdum. Gazi Üniversitesi Mobilya ve İç Mekan Tasarımı Bölümü'nde lisans eğitimimi tamamladım. Üniversite eğitimi yıllarında bazı mobilya ve iç mimarlık firmalarında çalıştım. 2014 yılında Point 312 proje tasarım firmasını kurdum. Şu anda da Ankara ve çevre bölgelerinde birçok proje tasarlayıp uygulamasını gerçekleştiriyoruz.

Projelerinizde en çok nelere dikkat edersiniz? Tasarımlarınızda ve projelerinizde olmazsa olmazlarınız nelerdir?
Her tasarımcının bir tarzı vardır. Tasarımcıda olmazsa olmaz diye bir şey yoktur. En önemlisi danışanın isteklerini doğru algılamak ve analiz etmektir. Bizim yapmaya çalıştığımız danışanın hayallerini doğru analiz ettikten sonra, tasarımın teknik detaylarını ve hayal gücünü harmanlayarak, estetik, kullanışlı mekanlar ortaya çıkarmaktır. Kendi mekansal zevklerimizi değil, danışanın hayal ettiklerini doğru bir şekilde yönlendirerek onların hayal ettiklerini onlara sunar ve uygularız. Her tarzı tasarlayabilmek mekana bilgi birikim, tecrübemizle ruh verebilmek ve yaşatabilmek bizim için önemlidir.

Tasarım hayatınızda hangi projelerinizi özel ve önemli olarak tanımlarsınız?
Tasarladığım mekanlarda proje olarak kalmayan hayata geçirdiğim tüm projeler benim için özel ve önemli... Ayırt etmek imkansız gibi bir şey. Her proje bana ayrı birikim ve tecrübe kazandırıyor. İnsanların hayallerini gerçekleştirmek çok güzel bir şey. Tasarım ve uygulamalarını yapmış olduğum güzellik merkezleri de benim için önemli. Bir de ilk mezun olduğum yılda bana güvenip villalarının proje ve uygulamasını teslim eden Buğra Buyrukçu ve Süheyla Buyrukçu çiftinin villası ilk anahtar teslim projem olduğu için bende özel bir yeri vardır.

Yeni projelerinizin olduğunu duyduk. Bize projelerinizden bahseder misiniz?
Evet yeni projelerimiz var. Ankara'nın birçok prestijli plazalarında yapmış olduğumuz ofis ve klinikler var. Son iki yılda da Ankara'da dört güzellik merkezi yaptık. Şu anda da yeni tasarladığımız projede ise, kuaför ve güzellik merkezi bir arada olacak bir proje tasarlıyoruz. Çok yakında onu da hayata geçireceğiz. Onun dışında konsept bir konut tasarımımızda var.

Gelecekte hayata geçirmek istediğiniz projeler nelerdir?
Aslında onları zamanla gerçekleştiriyorum. Bunlardan birincisi kendi tasarladığım ürünleri üretmek için mobilya atölyesi kurmaktı. Bunu gerçekleştirdim. Danışanlarımızın hayallerini kendi üretim bandımızda hayata geçiriyoruz. Öncelikle kendi işim ile alakalı iş geliştirmeleri tamamladıktan sonra butik bir kafe tasarlayıp, danışanlarımla proje görüşmelerimi orda gerçekleştirmek gibi bir hayalim var. ■

Hürriyet Cad. No:129/A Dikmen/ANKARA
T:+90 534 357 57 33 point_312









DAMLA-NAZAN YALÇIN



ECEM KELEŞ



DİLEK ÖZTÜRK, ZEYCAN ÜREYİL



YASEMİN-AYDOĞDU YALÇIN

Yasemin Yalçın'dan Şık Açılış

Başarılı Güzellik Uzmanı ve iş insanı Yasemin Yalçın, Mira Beytepe'de yeni güzellik merkezini açtı.

"Her Kadın Güzeldir, Bizimle Özeldir" sloganı ile, sektörde eksik gördüğü VIP hizmeti hayata geçiren Yalçın, hayali olan bu merkezi açmaktan çok mutlu olduğunu belirtti. Açılışta yakınlarının yalnız bırakmadığı Yasemin Yalçın, konukları ile yakından ilgilenerek örnek bir misafirperverlik sergiledi. Lezzetli ikramların ve müzik dinletisinin olduğu açılışta, konuklar merkezde yapılan işlemlerle ilgili detaylı bilgi almayı ihmal etmedi. ■



GÜLTEKİN-ÖZLEM GÜLBAHAR



KORAY KILIÇ



BİLGE-YİĞİT YALÇIN



YEŞİM KILIÇ



FARUK-GÜLCAN NALBANTOĞLU

Konuklar merkezde yapılan işlemlerle ilgili detaylı bilgi almayı ihmal etmedi.



İLKNUR BİNGÖL, NURDAN ERDEM



OP. DR. ESRA ÇABUK CÖMERT

Çağın Virüsü HPV Nedir?

Kadın ve erkeklerde görülen HPV (Human Papilloma Virus)'nin belirtileri ve tedavi yöntemleri hakkında Op. Dr. Esra Çabuk Cömert önemli bilgiler paylaştı.

HPV virüsü nedir?
Human Papilloma Virus, hem erkek hem de kadın genital bölgede ve bu bölge mukozalarında enfeksiyon yapan, kondilom (condyloma acuminatum) adı verilen siğil şeklindeki kitlelerin oluşumuna neden olan bir çeşit virüstür. HPV bir kez vücuda girdiğinde, hücreler içine yerleşir ve dönemsel olarak tekrarlayan enfeksiyonlara yol açar. HPV virüsü ve buna bağlı genital siğil enfeksiyonu, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gurubunda yer almasına rağmen çok nadiren de olsa cinsel ilişki dışında da bulaşabildiği bilinmektedir.

Nasıl bulaşır?
Virüsün bulaşması, kişinin enfekte bölgesinin, örneğin penis veya kadın dış genital organının, diğer bireyin genital, ağız makat gibi bölgelerine deri- mukoza teması ile bulaşır.

advertorial

HPV virüsü nasıl belirti verir?

Kuluçka süresi HPV tipine göre değişken olup, bulaştıktan iki ay ile altı yıl arasında bir, kuluçka devresini takiben kadında veya erkekte, genital bölgede, anüste, ağızda, sayıları ve büyüklükleri değişen siğiller (genital siğil, kondilom lezyonları) oluşturur. Yani bazı kişilerde virüsü aldıktan iki ay sonra siğil çıkabildiği, bazı kişilerde ise bu virüs yıllarca hiç belirti vermeyip, örneğin beş yıl sonra genital siğil olarak ortaya çıkabilmektedir. Oral seks ile ağza bulaşabildiği gibi, anal seks ile de makata, etrafına veya içine kondilom, genital siğil lezyonları çıkabilmektedir. Prezervatif, HPV' de tam koruma sağlamamaktadır. Bu nedenle sadece peniste değil, tüm genital bölgede siğil görülebilmektedir. Hatta bu siğiller karına, kasıklara ve makat kısmına doğru yayılabilmektedir. Kısacası cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyan prezervatif, HPV'de tam koruyucu olamamaktadır.

HPV virüsü; genital siğiller, görüntüleri açısından çok tipiktir. Kadınlarda, özellikle yıllık rutin jinekolojik muayene sırasında tespit edilebilir.

Eğer genital siğilleriniz var ise, tedaviniz bitene kadar cinsel ilişkiye girmeyin ve partnerinizi de bilgilendirin. Kadınlarda HPV, rahim ağzı kanseri için önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle genital siğillerin yanı sıra, diğer HPV tiplerinin varlığı için aşağıdaki testler yapılır:

Pap Smear Testi

Jinekolojik muayene sırasında vajinanın girişinden özel bir fırça veya spatula vasıtasıyla örnek alınır. Acısız bir işlemdir. Rahim ağzında hücresel değişiklik olup olmadığı belirlenir. Smear testi tek başına kanser tanısı konulmasında yeterli değildir. Smear testinin pozitif çıkması bir problem olduğuna ve tanıya yönelik testler yapılması gerektiğine işaret eder.

HPV DNA Testi

Pap Smear'in anormal çıkması durumunda, HPV'nin kansere neden olma olasılığı araştırılır.

Kolposkopi

Vulva, vajina ve serviksin ışıklı büyüteçle incelenmesidir.

Servikal Biyopsi

Rahim ağzından doku alınarak, kansere neden olabilecek hücre değişimleri araştırılır.

Rahim ağzı kanserine neden olan tipler hangileridir?

En fazla yüksek risk taşıyan bu tipler, HPV Tip 6, 11, 16, 18, 26, 31, 33, 35, 39, 44, 45, 51, 52, 53, 56, 58, 59, 66, 68, 73,82 şeklindedir. Çeşitli ülkelerde ve toplumlarda, bu tiplere bazı ekler yapılmakla birlikte, en çok risk taşıyanların bu tipler olduğu söylenebilir. Özellikle de bu tipler içinde, Tip-6, Tip-16, Tip-18, Tip-31, Tip-51, Tip- 52, Tip-53, Tip-56, Tip-58, Tip-66 en fazla görülen tipler olarak öne çıkmaktadır.

HPV tedavi yöntemleri nelerdir?

HPV enfeksiyonunu vücudunuzdan atacak bir tedavi yoktur. Ancak genital siğiller aşağıdaki yöntemlerle yok edilebilir. Tedavide sadece siğillerin yok olması değil, siğilin bulunduğu dokunun tamamen temizlenmesi amaçlanır. Bağışıklık sistemi ile tedavi yapılabilir. Kişinin savunma sistemi güçlü değilse, siğillerin yaygınlaşması söz konusu olabilir.

Genital siğiller krem, kriyoterapi (yakma) ya da dondurma, siğil büyükse cerrahi ile tedavi ediliyor.

HPV bir kez vücuda girdiğinde, hücreler içine yerleşir ve dönemsel olarak tekrarlayan enfeksiyonlara yol açar.

Kremler

Bunlar, siğil dokusunu kimyasal olarak yakarak tedavi sağlayan ilaçlardır.

Elektrokoterizasyon

Elektrik akımı ile siğillerin yakılması söz konusu olabilir.

Kriyoterapi

Siğillerin dondurulması işlemidir.

LEEP

Verilen yöntemlerle genital bölgeye siğil tedavisi yapılacaktır. Bu yöntem ile siğil keserek yok edilir.

Cerrahi yöntem

Genellikle anestezi altında yapılır ve cerrah tarafından siğiller tek tek ameliyatla temizlenir. Tedavideki esas hedef, siğillerin bulunduğu taban dokunun tamamen yok edilmesidir.
Tüm bu tedavi yöntemler ile mevcut siğiller iyileşir. Ancak taşıyıcılık yıllarca devam edebilir. Bu yüzden kişinin immün sistemindeki değişikliklere bağlı olarak siğiller tekrar çıkabilir.

Virüsten korunma yolları nelerdir?

- Vajinal, anal veya oral seks sırasında her zaman prezervatif kullanın. Ancak virüs, prezervatif tarafından korunmayan cilt bölgelerinden de bulaşabilir.
- Genital siğiller için tedavi görürken cinsel ilişkiye girmeyin.
- HPV aşısı yaptırın. HPV'den korunmanın en etkili yolu, hem kadınlar hem de erkekler için HPV aşısı olmaktır.
- Tüm dünyada kullanılan ve bazı ülkelerde çocukluktan itibaren yapılan HPV aşısı, virüsün en sık kanser yapan HPV 16 ve 18 tipine karşı koruyuculuk sağlıyor. Ayrıca, dörtlü aşının (kuadrivalan) genital siğil yapan 6 ve 11 tiplerine karşı koruyuculuğu da bulunuyor. Tüm rahim ağzı kanserlerinden yüzde 90 oranından koruyabildiği gibi, siğilden de aynı oranda koruyor. ■

esracab Opr.Dr.Esra Çabuk Cömert
Opr.Dr.Esra Çabuk Cömert
esracabukcomert33@gmail.com
Tel:+90 506 293 52 79



Hamiyet Akpınar
hamiyetakpinar@gmail.com
hamiyetakpinar



Kadınlar ve Makyaj

Mesleğini tutkuyla icra eden, başarılı makyaj sanatçısı Hamiyet Akpınar, hızlı ve pratik makyajın sırrını, makyaja dair önemli tüyolarını MAG okurları için içtenlikle anlattı.

Öncelikle makyaj nedir?
Makyaj, çeşitli renkler ve tekniklerle var olanı daha iyi gösterebilmek için yaptığımız bir illüzyondur.

Peki neden makyaj yapıyoruz? Makyaj sayesinde, daha sağlıklı, dinlenmiş, güzel ve çekici görünebilme şansımız var. Makyaj yapmak sadece dış güzellik için midir?
Aslında makyaj yapmak insana kendini pozitif hissettirir, özgüvenini arttırır, bakımlı ve özenli gösterir. Ayrıca kusurları hafifletmek, güzel yanları ortaya çıkartmak ve daha çekici görünmek hepimize iyi gelir.

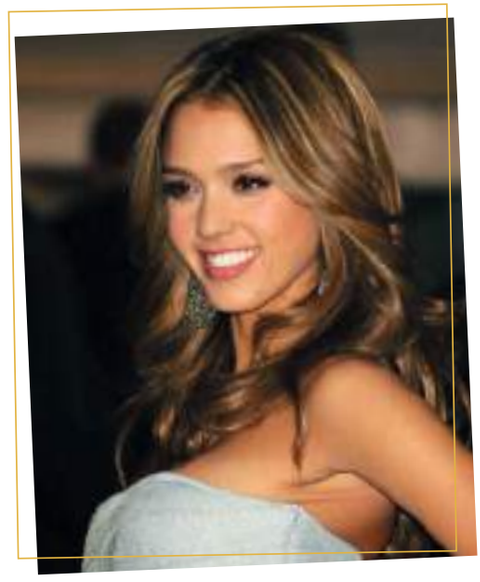
O zaman makyaj yapmalı mıyız?
Araştırmalara göre kadınların çoğu kendini makyajla daha iyi hissediyor ve bu da tüm hayatlarına yansıyor. Özellikle iş hayatındaki kadınlar! O zaman neden yapmayalım ki?

Kendimizi daha iyi hissedeceğimiz makyaj aynı zamanda bizi daha iyi gösteren makyaj nasıl olmalı?
Öncelikle kusurlarınızın olduğunu ve onları değiştirmek için çabalamak yerine, makyajla kendinizin en iyi yanlarını öne çıkarmaya odaklanın. Bu aynı zamanda makyaj tarzınızı belirlemenize de yardımcı olacaktır. Kendinizin en iyi halini ortaya çıkaran ve abartıya kaçmayan makyajlar yapmak önemlidir.

Makyajın temeli ten makyajıdır. Kusursuz ten makyajının temelini ise, güzel ve bakımlı bir cilt oluşturur. O yüzden mutlaka cildinizi tanıyın, ihtiyacınızı belirleyin ve kendinize günlük, haftalık cilt bakımı rutini oluşturun. Ten makyajına gelince, özellikle gündüz makyajında kullanılan yoğun kapatıcılar cildi olduğundan daha iyi göstermediğini göz önünde bulundurun.



Zamanın ve hayatın çok hızlı olduğu bu dönemde koşturmaca içindeyken pratik makyajın sırrı ne?
Bunun için bir formülüm var... Cildinize en uygun Ten Ürünü + Allık/Bronzer + Mascara + Ruj Ten makyajında, cilt tipinize göre BB Cream, CC Cream ya da Tinted Moisturizer (renkli nemlendiriciler) gündüz makyajı için en idealleridir. Eğer tam ten renginizle aynı tonu bulursanız hem her yere uygulamak zorunda kalmazsınız hem de uygularken hata yapma şansınız azalır. Gerçekten çok ama çok az zamanınız varsa en çok ihtiyacınız olan bölgeye odaklanın. Belki sadece bir concealer ve allık, bronzer ve maskara ya da bb krem ve ruj, göz kalemi bile yeterli olabilir. Mesala ben BB Cream ve maskaracıyım.
Bir de kalıcılık meselesi var. Sabah yaptığınız makyaj akşama kadar dayansın istiyorsanız, primerlar kullanın ve gerekirse üstüne sabitleyici toz pudra ile ten makyajınızı bitirin. Göz makyajında farların kalıcılığı için, göz makyaj bazı ya da suya dayanıklı kremsi farlar kullanın. Concealer kullanırken dayanıklı ve çizgilere dolmayan kalıcılık için, az miktarda ürünü iyice yedirmek, üstüne çok ince yapıda pudra kullanmak en iyi çözüm. Eğer gözaltınızda kapatmak istediğiniz koyuluk ve morluk varsa, açık renkler yerine ten renginize yakın koyu tonlar tercih edin. Aksi halde morluğu kapatamadığınız gibi rengini açarak açık lila rengi göz altları yaratırsınız.
Çok gerekmedikçe gündüz makyajında far kullanmayabilirsiniz. Gözleriniz düşükse daha kalkık, küçükse büyütmek için doğal tonlarınızla gölgelendirmeler yapabilirsiniz.



Maskara pek çok kadının vazgeçilmezi... Maskarayla birlikte kirpik kıvırıcı kullanmak ve kirpikleri kökten uca doğru yoğunlaştırmak, yana doğru hareketlerle maskara uygulamak gözleri yukarı çekecektir.

En sevilen ama en zorlanılan makyaj tekniklerinden eyelinerın en kolay yolu, kirpik diplerinizi takip etmenizdir. Kuyruklu bir eyeliner için mümkünse aynaya dik açı ile bakarak kuyruğun açısını ve uzunluğunu belirleyin.

Kontür ya da boyutlandırma için en pratik yol, dudaklarınızla öpücük pozisyonunu alarak gölgenin yerini belirlemeniz ve fazla kızıl, ışıltılı olmayan bir bronzer uygulamanız. Bunun etkisini desteklemek içinse elmacık kemiklerinin tam üstüne fazla iri ışıltılı ve teninizden çok açık olmayan tatlı renkte bir highlighter uygulamanız. Dudakları ön plana çıkarmak için ten rengi kalemle ya da conceler ile dışardan bir hat uygulayın. Daha dolgun bir görüntü için aydınlık ve parlak bir ruj uygulayın. Dikkat çekmek istediğinizde ise koyu ve canlı ve güçlü renkler tercih edebilirsiniz. Rujun dağılmaması ve dayanması içinse dudak kalemi, kalıcı likit rujlardan kullanın.



En güzel makyajın özgüven ve içten bir gülümsemenin olduğunu unutmayın. ■



RAİSA, VANESSA SASON



MÜGE BOZ



LARA BÜYÜKTETİK



NURAY FENERCİOĞLU



BAYRAM KAYMAK- GİZEM ENSARİ

Ünlü İsimler Tanıtımda Buluştu

Institut Esthederm'in "Intensive Moleküler Bakım Serisi", cemiyet ve sanat hayatının önde gelen isimlerinin katıldığı keyifli bir lansmanla tanıtıldı.

Ulus 29'da gerçekleşen lansmana birçok önemli isim de katıldı. Düzenlenen etkinlikle moleküllerden bazılarını ünlü isimler temsil etti. Etkinliğe katılan davetliler kendi moleküllerini keşfederek, ciltlerinin ihtiyaçlarına yönelik bakım serilerini incelediler. ■

BRUSH&CO.

HAIR SALOON

İBRAHİM AYDIN & SÜLEYMAN KESKİN

brushandcohairsaloon 0312 223 98 30

www.brushandcohairsaloon.com



EMEL YILDIRIM



ESRA İNCEEFE



EDA GÜZELCİK



ZEYNEP TOKER



SERAP SARI



AYŞE KUCUROĞLU



DURU KARABACAK, BURCU ŞENDİR



ÖZLEM ERASLAN



YASEMİN ŞEFKATLİ


UZM. DYT. GÜLER TOSUNBAYRAKTAR

Enerjik Bir İlkbahar Yaşamanız İçin Beslenme Önerileri

Bahar yorgunluğu hissetmeden zinde ve enerjik bir ilkbahar yaşamanız için beslenme önerilerini Uzm. Dyt. Güler Tosunbayraktar anlatıyor...

Girmiş olduğumuz ilkbahar aylarında değişen hava şartlarına bağlı viral, bakteriyel enfeksiyonlar ile oluşan hastalıklar, ağrılar, halsizlikler, sürekli uyku hali gibi belirtiler veren bahar yorgunluğu sıklıkla görülmektedir. Bazı yaşam tarzı değişikliklerinin ve besin tercihlerinin hem bu hastalıklardan korunmada hem de psikolojik ve fizyolojik olarak daha zinde hissetmede etkisi bulunmaktadır.

İlkbahar aylarında herhangi bir kronik hastalığı bulunmayan yetişkinler için, hem fizyolojik olarak daha sağlıklı, zinde ve enerjik hem de psikolojik olarak daha pozitif hissetmeyi destekleyecek beslenme önerilerini sizlerle paylaşacağım...

- Güne dengeli bir içeriğe sahip hafif yiyecekler içeren bir kahvaltı ile başlayınız. Uzun süreli açlıklar ve düzensiz tüketilen öğünler yerine az ve içeriği dengeli öğün düzeniyle beslenmeniz gün boyu zinde ve enerjik hissetmenizi sağlayacaktır. Gece öğünlerinde yağlı ve fazla miktarda yemek yememeye özen gösteriniz.
- Su, insan vücudunun ve yaşamının vazgeçilmez unsurlarından birisidir. Fiziksel ve zihinsel olarak zinde bir yaşam sürmek için yeterli su tüketimi son derece önemlidir. Yeterli miktarda su tüketilmemesi durumunda sıklıkla hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluk gözlemlenebilmektedir. Gün içerisinde herhangi bir sıvı kısıtlaması olmayan yetişkin sağlıklı kadın bireyler için en az sekiz su bardağı (ortalama iki litre), sağlıklı erkek bireyler için en az on su bardağı (ortalama iki buçuk litre) su tüketmesi önerilmektedir. Günlük sıvı ihtiyacının 3/4'ü su olarak tercih edilmelidir.
- Kafeinli içecekleri tüketim miktarınızı ve sıklığınızı azaltınız. Kahve, çay, asitli soğuk içecekler, kakao ve benzeri kafeinli içecekler yerine rahatlatıcı, stres yönetimini destekleyecek etkisi olan papatya, ıhlamur, adaçayı, melisa gibi bitki çaylarına porsiyon kontrolü dahilinde günlük hayatınızda yer verebilirsiniz.
- Antioksidan vitamin, mineral ve posa içeriği zengin beslenmek daha zinde hissetmenize neden olacaktır.
- Rafine edilmiş tahıllar yerine hem kan şekeri dengesinde olumlu etkileri olan tam tahıl ürünlerine ve hem de serotonin salınımında olumlu etkisi olan kuru baklagillere günlük beslenmenizde porsiyon kontrolü dahilinde yer veriniz.
- Günlük sebze, meyve tüketiminizi artırınız. Günlük beslenmenizde porsiyon kontrolü dahilinde meyve tercihlerinizde kivi, çilek,





muz, ananas, erik, greyfurt, portakal, mango, kavun tercih etmeli, sebze tercihlerinizde de koyu yeşil yapraklı sebzeler, enginar, semizotu, bezelye, kuşkonmaz, pancar, vb. tercih etmelisiniz. Bu besinlere günlük beslenmenizde yer vererek serotonin, melatonin hormonlarının düzenli üretimlerini destekleyici, kas güçsüzlüklerini, halsizlikleri önleyici yönde etkileri ile kendinizi daha zinde hissetmenizi destekleyecektir.
- Ceviz, badem, fındık, keten tohumu vb. gibi yağlı tohumların tüketilmesinin hem E vitamini, omega-3 yağ asitleri, lif, magnezyum alımı açısından hem de bahar yorgunluğuna karşı daha güçlü bir bağışıklık sistemi için olumlu bir etkiye sahiptir.
- Haftalık beslenme düzeninizde kırmızı et tüketimini haftada iki gün şeklinde tutarak diğer günlerde ise, omega 3 yağ asitleri açısından zengin balık ile triptofandan zengin olan hindi ve tavuk tüketimine yer veriniz.
- Yumurta anne sütünden sonra vücutta kullanılabilirliği en yüksek protein içeriğine ve iyi bir demir içeriğine sahip bir besindir. Bu özelliklere sahip olmasıyla kişilerdeki demir eksikliğine bağlı yorgunluk, halsizlik belirtilerinin giderilmesine destek olmaktadır.
- Bağışıklık sisteminizin daha güçlü olmasını ve daha zinde hissetmenizi destekleyen bağırsaklardaki yararlı bakterilerin sayısının artmasını sağlayan probiyotik içeriğe sahip yoğurt, kefir, vb. probiyotik yiyecek ve içeceklere beslenmenizde porsiyon kontrolü dahilinde yer veriniz.

Mutluluk, sağlık, huzur, başarı dolu zinde ve formda olacağınız bir Mart ayı geçirmeniz dileğiyle...■

UzmDyt Güler Tosunbayraktar uzmdyt.gulertosunbayraktar
www.gulertosunbayraktar.com

advertorial



DOÇ. DR. YEŞİM KAYMAK

Cildimiz İçimizin Bir Aynası

Bakımlı ve pürüzsüz bir cildin, kişiyi hem güzel hem de çekici gösterdiğini, bu nedenle cildin doğru şekilde beslenmesi gerektiğini vurgulayan Dermatolog Doç. Dr. Yeşim Kaymak, sağlıklı cildin sırrı ve sağlıklı cilt için beslenme düzeninde dikkat edilmesi gereken noktaları MAG Okurları için samimiyetle anlattı.

Sizi kısaca tanıyabilir miyiz? Yeşim Kaymak kimdir?
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. Deri Hastalıkları ve Tedavisi Uzmanı'yım. Evli ve iki çocuk annesiyim. Mesleğimin dışında hobi olarak, resim ve heykel yapıyorum. Ayrıca iyi bir sinema izleyicisiyim.

Meslek hayatınıza nasıl başladınız? Neler yapıyorsunuz?
Mezun olmamın ardından istediğim branş olan dermatolojiyi kazandım. İhtisasımı tamamladıktan sonra, Gazi Üniversitesi Merkez Kampüs Polikliniği'nde 19 yıl çalıştım. 2005 yılında, Kozmetoloji alanında yüksek lisans yaptım. 2010 yılında Doçent oldum. Yaklaşık on beş yıldır, estetik ve kozmetik dermatoloji alanında uygulamalar yapmaktayım. Bu uygulamalar üzerine yurt içi ve yurt dışında pek çok sempozyum ve kursa katıldım. Alanında ünlü plastik cerrah ve dermatologların eğitimlerine katıldım. Yaklaşık bir buçuk yıl önce kendi kliniğimi açtım. Kliniğimde hem dermatoloji danışanlarına bakıyorum, hem de kozmetik uygulamalar yapıyorum. Bunlar; yaşlanma belirtilerini

advertorial

geciktiren anti-aging uygulamalar olan botoks, dolgu, PRP, gençlik aşıları, mezoterapiler, örümcek ağı estetiği, ip askı, leke tedavileri ve lazer uygulamalarıdır.

Dermatoloji hastalıkları olarak en çok karşılaştığınız vakalar nelerdir?
Kliniğimde pek çok deri hastalığının tanı ve tedavisi ile ilgileniyorum. Bana en çok, sivilce ve izleri, saç dökülmesi, cilt lekeleri, egzamalar ve mantar gibi hastalıklar nedeniyle başvuranlar oluyor.

Sağlıklı bir cildin sırrı nedir?
Cildimiz, dış görünüşümüzün çok önemli bir parçası. Bakımlı, temiz, ışıl ışıl, lekesiz, gözeneksiz, pürüzsüz ve gergin bir cilt bizi hem daha güzel hem de daha çekici gösterir. Bu nedenle büyük bir özenle cildimizi içerden ve dışardan doğru şekilde beslememiz gerekir. Aynı özeni saçlarımıza ve tırnaklarımıza da göstermeliyiz. Bunun için su içmek ve doğru şekilde beslenmek çok önemlidir. Ayrıca düzenli olarak cilt bakımları yaptırmalıyız.

Sağlıklı cilt için beslenme düzenimizde nelere dikkat etmeliyiz?
Aslında cildimiz, içimizin bir aynası gibi. Ne yiyorsan osun diye bir söz var. Doğru beslenme, düzenli uyku, cilt kalitesini olumlu yönde etkiler. Genetik yapımız çok önemli olsa da, kötü beslenme, az uyku, bizi yorgun, cildimizi soluk ve sağlıksız gösterir. Yüksek lifli besinler, kefir, ev yoğurdu ve mayalı yiyecekler yani probiyotik ve prebiyotikler bağırsak florasını düzenledikleri için doğrudan cilt florasını olumlu yönde etkilerler. Akne (sivilce), roza (gül hastalığı) gibi hastalıkların oluşmasında cilt florası çok önemlidir. Batı diyeti denen fast food tarzı, kızartma, doymamış yağ oranı yüksek besinler, çok şekerli tatlılar, gazlı ve şekerli içecekler cilt florasını bozar, akne oluşumuna zemin hazırlar. Beyaz un, beyaz şeker ve beyaz pirinç gibi hem rafine (işlenmiş), hem de glisemik indeksi yüksek besinler de cilt sağlığını bozar. Batı diyeti ve yüksek glisemik indekse sahip besinler cilt hastalıkları yanında obezite, kalp hastalıkları, nörolojik hastalıklar ve kanserin de en önemli sebepleri arasındadır. Pek çok çalışmada doymamış yağlar, sebzeden zengin Akdeniz diyetinin sağlık açısından en uygun diyet olduğu belirtilmiştir.

Cildimiz, yaşın, güneş ışınlarının, çevre kirliliğinin etkisiyle moleküler düzeyde oksidasyona uğrar. Oksidasyon, DNA hasarına neden olarak kırışıklıkların ve lekelerin oluşmasına zemin hazırlar. Bu nedenle antioksidanlar kullanmak bu oksidasyonu azaltır. Resveratrol, krill yağı, omega-3 ve C ve E vitaminleri cildimiz için gerekli antioksidanlardır. Somon gibi balık türleri, ceviz, omega-3 yönünden zengindir. Sebzeler ve meyvelerin, hem lif içerikleri fazladır hem de vitamin yönünden zengindirler. Bolca bu besinlerden tüketmek, tüketemiyorsak takviye olarak almak cilt sağlığımız için gereklidir.

Cilt bakımı yapmaya başladıktan sonra, evde yaptığımız günlük bakımların dışında uzmanlar tarafından da yardım almamız gerekli mi?
Sağlıklı beslenmek ve bol su içmek cildimiz için gereklidir. Bunların yanında cilt temizliği ve bakımı da çok önemlidir. Yatmadan önce makyajımızı temizlemek, her gün gece ve gündüz kremleri kullanmak, yaz-kış güneş koruyucu kullanmak mutlaka gereklidir.

Genetik yapımız çok önemli olsa da, kötü beslenme, az uyku bizi yorgun cildimizi soluk ve sağlıksız gösterir.



Cilt bakımlarını ne kadar zamanda tekrarlamalıyız?
Profesyonel olarak da düzenli cilt bakımları gerekiyor. Cilt bakımı, kliniğimizde estetisyenlerimiz tarafından uygulanıyor. Ben cilt bakımlarını eğer sorunlu bir cilt ise, iki haftada bir üç kez, daha sonra da iki ayda bir öneriyorum. Yani normal şartlar altında iki ayda bir düzenli cilt bakımları yaptırmak uygun olacaktır. Bakım sonrası cildin yağ dengesini düzenlemeye ya da nem vermeye yarayan maskeler uygulanmaktadır.

Bunların dışında MAG Okurlarına söylemek istediğiniz bir şey var mı?
Cilt bakımlarına ek olarak, kliniğimizde cilt kalitesini arttırmak ve nem kazandırmak için gençlik aşıları yapıyorum. Gençlik aşıları cilde nem, parlaklık verir ve sıkılaştırır. Beraberinde leke problemi de varsa PRP ve mezoterapi uyguluyorum. Ayrıca ağızdan alınan kollajen ve hyalüronik asit içeren preperatları da öneriyorum. ■

Tunalı Hilmi Cad. Çelikler İş Hanı No: 91/99 06680 Kavaklıdere/Ankara Tel:+90 312 427 16 27 - +90 533 508 80 77
www.dryesimkaymak.com doc.dr.yesimkaymak


ELİF ÖZKALELİ VARDAR

Nükleer Manyetik Rezonans Terapi Sistemleri

Uzman Fizyoterapist Elif Özkaleli Vardar, manuel terapi uygulamaları ve nükleer manyetik rezonans terapi sistemleri hakkında bilinmeyenleri ve daha fazlasını anlatıyor.

Hayatın her alanında olduğu gibi ağrı, eklem hareketliliği, yaşam kalitesi ve fonksiyonellik konularını kapsayan fizyoterapi-rehabilitasyon alanı da çok ciddi gelişmeler göstermektedir.

Almanya'da MR'a girip çıkan danışanların ağrılarında azalma olduğunu gözlemleyen fizik mühendisleri, yaptıkları araştırmalar sonucunda her bir hastalık ve eklem için ayrı ayrı çalışan tedavi yatakları oluşturarak MR'ın on binde bir gücünde frekansla tedavi etmeyi başarmışlardır. 39 ülkede yaklaşık otuz yıldır başarı ile uygulanan nükleer manyetik rezonans terapi sistemleri(MBST) 2010 yılından beri, ülkemizde de pek çok kişinin problemine çözüm ortağı olmaktadır.

Yıllarca süren bilimsel çalışmalar sonucunda MR temelli bu yöntem hidrojen protonlarının manyetik titreşimleri esasına göre düzenlenerek kemik ve eklem hastalıkları için kanıta dayalı bilimsel tedavi yöntemi olarak kabul görmüştür. Son derece etkin, ağrısız ve yan etkisi olmayan bir tedavi yöntemidir.

25 yıldır fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında hizmet veren **Fonksiyon Manuel Fizyoterapi Kliniği** olarak, öncüsü olduğumuz manuel terapi uygulamalarının yanı sıra on yıldır binlerce danışanımıza uyguladığımız **MBST(nükleer manyetik rezonans terapi sistemleri)** terapi sisteminin uzun dönemde de son derece etkin sonuçlarını kaydetmiş bulunmaktayız.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon yaklaşımlarında, geri dönüşsüze en yakın iyileşmeyi sağlamak için farklı manuel terapi, mobilizasyon teknikleri ,osteopati, psiko-nöroimmünoloji uygulamaları, akupunktur, egzersiz reçeteleri, elektroterapi yöntemleri, biorezonans gibi pek çok tedavi yöntemi ile yumuşak dokuları, kasları, ligamentleri ilgilendiren pek çok problemi rahatlıkla tedavi edebilmekteyiz. Ancak, kireçlenme, bel-boyun fıtıkları, kireçlenmeler ve bunun gibi hastalıklarda olduğu gibi eklemi ilgilendiren, daha derine nüfuz olmayı gerektiren durumlarda farklı tedavi seçeneklerine de ihtiyaç duyulmaktadır.

Osteoartrit (kireçlenme), eklemlerde bozulma, olası kıkırdak kaybı ve kemik hipertrofisi gibi değişikliklerle karakterize olan kronik artropatidir. En yaygın şikayet olan ağrı, ne yazık ki eklem hareket kısıtlılığını azaltacak kadar kıkırdak hasarı oluştuğunda ortaya çıkmaktadır. Kıkırdakta sinir bulunmadığından dolayı, aşırı yüklenme sebebiyle eklem içinde inflamatuar yumuşak doku cevabı oluşana kadar ağrı ya da başka bir şikayet oluşturmamaktadır. Aktivite ile tetiklenen ağrı istirahatle azalmaktadır. Kireçlenme ilerledikçe hareket kısıtlılığı, hassasiyet ve krepitasyon ya da sürtünme hissi gelişebilmektedir. Eklemin belirli yerlerine daha fazla yük bindiğinde eklem genişlemekte ve donuk ekleme doğru ilerlemektedir.

Kireçlenme problemleri, yıllar boyunca normal yaşlanma sürecinin bir sonucu olarak düşünülmüştür. Kıkırdak dokusunun yenilenemeyeceğinden dolayı tedavinin sonuca yönelik ve geçici olacağı beklenmiştir. Kireçlenme tedavisinde, ağrıyı azaltmak, eklem esnekliğini korumak, eklemi ve genel fonksiyonları

advertorial

iyileştirmek hedeflenmektedir. Kronik eklem ve kemik rahatsızlıkları için uygulanan yaygın tedavi yöntemleri, radikal ve kalıcı sonuçlar sağlayamadığında nükleer manyetik rezonans terapi sistemleri(MBST) mantıklı bir alternatif oluşturmakta ve sonuca çok ciddi katkılar sağlamaktadır.

Tedavi öncesi var olan şikayetlerin ve klinik bulguların, tedavi sürecinde hızla yok olmasının yanı sıra altıncı aydan sonra çekilen MR'larda iyi yönde anlamlı değişiklikler görülmektedir. Genel iyileşme %85-%98 oranında görülmektedir.

Tedavi süreci, 7-9 gün arasında değişmekte ve günde bir saat sürmektedir. Prestijli üniversiteler ve araştırma enstitüleri tarafından yapılan pek çok çalışmada, kıkırdak yenilenmesinin olduğu ve klinikte önemli gelişmeler yarattığı gösterilmiştir. Diz, el, ayak, bel-boyun, kalça eklemlerinde gelişen tüm kireçlenmelere bu tedavi uygulanabilmektedir.

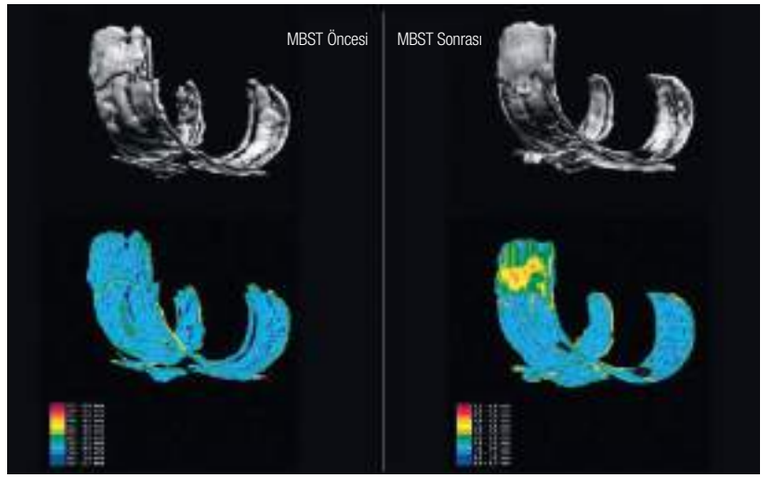
Bel ve Boyun Ağrıları-Fıtıkları; doktora başvurma sebepleri arasında üst sıralarda yer alan bu problemler iş gücü kaybı ve yaşam kalitesi açısından son derece büyük önem taşımaktadır. Pek çok sebepten oluşabilecek bel-boyun ağrıları ya da fıtıkları, ani zorlanma, ağırlık kaldırma, anatomik yapı bozuklukları kaynaklı olabileceği gibi vertebralar arası disklerin bozulup, aralığın daralması ile sinirlerin basıya maruz kalması neticesinde gelişmektedir. Burada da bahsettiğimiz bilinen tedavi yöntemlerinin yanı sıra nükleer manyetik rezonans terapi sistemleri ile oldukça iyi sonuçlara ulaşmak mümkün olmaktadır. Randomize, çift kör ve plasebo kontrollü yapılan tüm çalışmalarla sonuçların etkinliği kanıtlanmıştır.

Osteoporoz(kemik erimesi); kemik yapısının bozulması ile kemik yoğunluğunu azaltan ilerleyici bir hastalıktır. İskelet yapısındaki kemiklerin güçsüzlüğü bel, sırt, kalça, el bileğinde kırılganlığı arttırarak küçük travmalarda bile kırıklara yol açabilmektedir. Kemikler, üzerlerine binen yükleri ayarlayabilmekte ve yeniden modellendirebilmektedirler. Bu süreçte kemik yapımı yıkılanların yerine tamamlamaktadır. Yeniden modellenme süreci kemiğin yoğunluğunu ve şeklini etkiler. Erken yaşlarda, kemik yapımı yıkımdan fazladır. Otuz yaş itibariyle kemik yoğunluğu yavaş yavaş azalmaya başlar ve kırılganlık artar. Egzersiz ve ilaç tedavileri dışında çok da seçenek üretilemeyen kemik erimesi tedavisinde, nükleer manyetik rezonans terapi sisteminin kemik yoğunluğunu arttırarak kırık riskini ve kemik erimesine bağlı ağrıları azalttığı gözlenmektedir.

Sorunun temel kaynağını tedavi etmeyi hedefleyen terapatik nükleer manyetik rezonansın (MBST) belirli problemlerde cerrahiye ihtiyaç duymadan kıkırdak ve kemiği başarılı bir şekilde yenilediği gösterilmiştir. Sadece ses dalgası olan ve radyasyon içermeyen bu terapi sistemi, başarısız ameliyatlar sonrası, vücut içerisinde metal varken de rahatlıkla kullanılabilmektedir.

Çok kısa sürede başarılı sonuçların kazanılmasını sağlayan **Nükleer Manyetik Rezonans Terapi Sistemleri'ni(MBST)** her türlü kas ve tendon yaralanmalarında, kemik ve eklemi ilgilendiren problemlerde, spor sakatlıklarında, kireçlenmelerde, bel-boyun fıtıkları ağrıları, migren, kemik erimesi ve daha pek çok sağlık probleminde etkin bir şekilde kullanmaktayız. ■

MBST Etkinliğinin, Kıkırdak Yapılarının Yenilenmesi Açısından Değerlendirilmesi



MBST MR terapisi - Vaka İncelemesi
Diz Ekleminde Kireçlenme (Gonartroz)

MBST Öncesi



MBST Sonrası



Kızılırmak Mah. Dumlupınar Bulvarı No:3A 7.Kat No:27
Next Level Ofis Binası Söğütözü/Ankara
Tel:+90 312 466 18 85 manuelfizyoterapi



TÜLAY KAYA, BURCU YÖRÜBULUT, ALEV TUNA, AFİTAP AKINCI, İLKNUR DEMİR, ASLIHAN BARIŞ, SEREN ERDOĞAN, BERİL ÇAVUŞOĞLU



İLKNUR DEMİR

Arkadaşlarıyla Yeni Yaşını Kutladı

Ankara cemiyet hayatının önde gelen isimlerinden İlknur Demir, doğum gününü yakın arkadaşları ile birlikte kutladı.

İlknur Demir ve yakın arkadaşları, doğum günü daveti nedeniyle Kuzu Effect AVM'de bulunan Seyfi Balık'ta bir araya geldi. Gün boyu yemek yiyip uzun uzun sohbet eden Demir ve dostları keyifli dakikalar geçirdi. Pastanın üflenmesinin ardından İlknur Demir ve arkadaşları bol bol fotoğraf çektirip bu güzel günü ölümsüzleştirdiler ■

İdeal Dudak Şeklinizi Biliyor Musunuz?

Güzellik kalıplara sığdırabileceğimiz bir durum değildir. Güzelliğin matematiksel bir temsili vardır; altın oran… Dudaklarınız bu oranın belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Bu noktada yüzdeki diğer parametrelerin de dudaklar için çok önemli olduğu unutulmamalıdır. Ergül Keskin Conture Make up Studio'nun Kurucusu Kontür Makyaj Eğitmeni Ergül Keskin, dudak kontür ile ideal dudak arasındaki ilişkiyi anlatıyor.

Sosyal medyanın hayatımıza yerleşmesi ile birlikte dudaklar konusundaki estetik kaygıların arttığı aşikar. Çünkü onlarca kez çekilen pozlardan en iyisini seçip çeşitli aplikasyonlarla, mükemmel ve kusursuz görünümü elde ettikten sonra sosyal medya hesaplarına yüklüyor ve belli kalıplara sığdırılmış güzellik anlayışını yaratıyoruz. Üstelik giderek birbirine benzeyen kişiler gibi görünmediğimizde ise, kendimizi çirkin ve standartların dışında görüyoruz.

Sosyal medyada gördüklerinizi değil, yüzünüze yakışanı seçin

İdeal dudak formunun oluşturulmasındaki en önemli kriter, dudağın yüz şekli ile olan uyumudur. Yüz şeklinin yuvarlak, oval, kare ya da uzun olması, çene ve elmacık kemiklerinin spesifik özellikleri, ideal dudak şeklini belirleyici parametrelerdir. Bu parametreleri gözetmeden yapılan, ideal olanı değil, popüler olanı ön plana alan dudaklar, hem yapay bir görünüme yol açar hem de estetik görünümden epey uzak bir sonuç ortaya çıkar.

Üst ve alt dudak çok iyi ayarlanmalıdır

Güzelliğin altın oranı simetri için en önemli kriter olan dudaklar, her zaman çekicilik unsuru olarak kabul edilmiştir. Trend uygulamaların başında gelen dudak kontür, dudaklar için dolgusuz dolgunluk dönemini başlatmıştır. Profesyonel ve uzman ellerde yapılan dudak kontür, dudak şeklini uygun hale getirir, dudak hattını belirginleştirir. Bu noktada ideal olan görüntüyü yakalayabilmek için ise dudak kontürü yaptırırken dikkat edilmesi gereken oranlar vardır. Örneğin, alt dudağın üst dudağa oranla daha dolgun olması gerekir. Bu şekilde hem altın oran sağlanmış olur, hem de yüz çok daha çekici bir görünüm kazanır.

Eros yayına kusursuz bir dokunuş

Dudağı dolgunlaştırarak dudak kontürünün ortaya çıkmasını sağlayan kıvrımlı hatta eros yayı denir. Bazı kişilerde bu kıvrım daha belirginken, bazı kişilerde eros yayı çizgisi daha belirsizdir. Bu konuda ideal olan daha narin ve yumuşak kıvrımlı olmasıdır. Ayrıca bu hat içeri doğru değil dışa doğru kıvrılmalı, hafif çıkık bir görünüm yaratmalıdır. Estetik yöntemlere başvurmak istemeyen kadınlar için dudak kontürü, kolay ve pratik bir seçenek sunar. Eros yayını belirginleştiren dudak kontürü, bahsedilen kriterlere uygun bir hat oluşturur.

İdeal dudak renginizi biliyor musunuz?

Zamanın etkilerine karşı koyamayan dudak rengi, zamanla eski canlılığını yitirir ve daha soluk bir tona dönüşebilir. Dudak renklendirmede kozmetik ürünler kullanılsa da bu yöntemin kalıcı olmayışı ve sürekli tazeleme ihtiyacı, bu sorun için kesin bir çözüm getirmez. Bu aşamada konuya el atan kontür, dudağın ihtiyacı olan canlılığı tekrar kazandırarak, hem dudakların hem de yüzün daha taze ve canlı görünmesini sağlar. ■





advertorial

Ergül Keskin Conture Make-Up Studio
Turan Güneş Bulvarı, Park Oran Ofis, Kat: 5 No: 11-12 Oran / ANKARA T: +90 (312) 490 00 98 - +90 (533) 224 21 28
Zorlu Center R1 Terasevler Kat: T1 D:104 Beşiktaş / İSTANBUL T: +90 (212) 801 57 50 - +90 (538) 040 63 65
www.ergulkeskin.com.tr ergulkeskinofficial


GÜNNUR YÜCE

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Günnur Yüce, adet öncesi gerginlik sendromu PMS (Premenstruel Sendrom) ile ilgili bilinmesi gerekenleri anlatıyor.

advertorial

Adet öncesi gerginlik sendromu da denilen PMS(premenstruel sendrom) kadınların yaklaşık %80'inde görülen, birkaç gün kala başlayıp adet kanaması ile sonlanan fizyolojik ve psikolojik değişikliklerdir. Genellikle otuzlu yaşlarda görülmekle birlikte, ergenlik döneminde başlayıp menopoza kadar devam edebilir. Semptomlar, genellikle adet kanamasına bir hafta kala başlar. Fakat ağır vakalarda yumurtlama döneminden hemen sonra başlayıp, iki hafta boyunca yaşamı olumsuz etkileyecek boyutta olabilir.

PMS sebepleri fiziksel, hormonal, genetik, kültürel ve duygusal faktörlerin etkileşimi ile bağlantılı hücresel enflamasyondur. Enflamasyon veya inflamasyon, hücrelerin herhangi bir etkene verdiği yanıttır.

Fiziksel belirtiler; göğüslerde hassasiyet, ödem, kilo artışı, hazımsızlık, şişkinlik, kabızlık gibi sindirim sistemi problemleri, diş eti kanamaları, kas ve eklem ağrıları, çarpıntı, denge bozuklukları, bulanık görme, baş ağrıları, halsizlik ve benzeridir.

Duygusal belirtiler ise; depresyon, aşırı sinirlilik, öfke nöbetleri, ajitasyon, konsantrasyon bozuklukları, uykusuzluk veya aşırı uyuma isteği, tatlı ve karbonhidrat yeme isteğinde artış ve benzeridir.

Semptomların art arda üç ay süre ile tekrar etmesi ve yaşam kalitesini etkileyecek düzeyde olması, tanı koydurur ve tedavi yolları aratır. Tedavi çok yönlü olmalıdır. Diyet, egzersiz, vitamin ve mineral desteği, psikolojik destek, psikoterapi ve akupunktur ve benzeri alternatif tedavi yöntemlerinden biri veya birkaçı kişiye göre düzenlenir.

- Diyette, glisemik indeksi düşük taze sebze, meyve içerikli, lifli gıdalar tüketilmesi,
- Aşırı kahve, çikolata vb. kafeinli gıdalardan uzaklaşılması, süt ürünleri azaltılması,
- Östrojen yüksekliğine sebep olan obezitenin azaltılması,
- Yürüyüş, yüzme, plates, yoga vb. egzersizler,
- Doğal progesteron içeren ilaçlar,
- B6,B12,C ve E vitamini desteği,
- Magnezyum, selenyum, kalsiyum desteği önerilebilir.

Son olarak adet döngüsünü, ay döngüsüne benzeterek değerlendirirsek;
Adet döngüsünün ikinci yarısının son dönemleri, ay döngüsüne bağlı oluşan gelgit olayındaki suların çekildiği ve çamurlu dipte görmek istemediğimiz şeylerin açığa çıktığı zamanlardır. Kadınlar bunu bir dezavantaj olarak görmeyi bırakıp bu dönemde içe dönmeyi ve kendileriyle ilgili bilgi edinmeyi sağlayan bir fırsat olarak görmelidirler. Yeni ay ve dolunay gelip sular yükseldiğinde yani adet döngüsünün diğer zamanlarında, bu bilgiyi kendilerini geliştirip, yaratıcı güçlerini ortaya çıkartıcı olarak kullanmalıdırlar. Yani şifa kendi içlerinden gelecektir.

Güzel, aydınlık, yaratıcı ve sendromsuz adet döngüleri dilerim...
Sevgiyle kalın.... ■

PMS sebepleri fiziksel, hormonal, genetik, kültürel ve duygusal faktörlerin etkileşimi ile bağlantılı hücresel enflamasyondur.



Mustafa Kemal Mahallesi 2118.Cadde No:5 B Blok
Maidan İş ve Yaşam Merkezi Çankaya/Ankara
Tel: +90 312 514 68 74
drgunnuryuce www.gunnuryuce.com



DOÇ. DR. OSMAN YILDIRIM

İnsülinden Kurtulmak Zor Değil

Metabolik sendrom ve obezitenin tedavisi, şeker hastalığının ameliyat süreci ile ilgili önemli bilgileri Doç. Dr. Osman Yıldırım'dan dinliyoruz...

Şeker hastalığının ameliyatı var mı?
Evet, şeker hastalığı olanlar artık bazı özel ameliyatlar ile insülinden kurtulabiliyor. Tip 2 diyabeti olanlar, belli bir ağırlığın üstündeyse ve yapılan testlerde kanda yeterli insülin seviyesi varsa bazı ameliyatlarla, insülinden ve şekerin diğer olumsuz etkilerinden kurtulabiliyor.

Metabolik sendrom
Metabolik sendrom bel çevresi kalınlığı, kan basıncı yüksekliği, kan yağlarında bozukluk, kan şekeri yüksekliği gibi bir dizi hastalıklar kümesidir. Tanı için bunlardan en az üçünün olması gerekir. Metabolik sendromlu danışanlarda normal kişilere göre Tip 2 diyabet gelişme riski beş kat, aterosklerotik kalp hastalığı gelişme riski iki kat daha fazladır. Bu sendrom günümüzde daha

advertorial

çok masa başında çalışan, hareketsiz yaşam tarzına sahip, düzensiz ve fast food tarzı beslenen, sigara içen, spor yapmayan, stresli işlerde çalışanlarda daha çok ortaya çıkar. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de metabolik sendrom oranı giderek artmaktadır. Ülkemizde her üç kişiden birinin metabolik sendromlu olduğu tahmin edilmektedir.

Metabolik sendromun önemi

Bu sendromun temelinde insülin direnci vardır. İnsülin direncinde vücutta insülin salgılanması olmasına rağmen, insülin hücre hücre içine girip şekeri taşıyamaz. İnsülin yetersiz olunca kanda ve organlarda yağ miktarı artar. İnsülin direncinin artmasındaki temel nedenler, hareketsiz yaşam tarzı ve kalori alımı nedeniyle oluşan aşırı kilodur. Özellikle karın bölgesinde yağlanma, sosyal, psikolojik stres ve kadınlarda menopoz sonrası hormonal değişikliklerdir.

Bu sendromun oluşmasında genetik ve çevresel faktörler rol oynar. Kişinin ailesinde kilo fazlalığı, kan yağlarında bozukluk, tansiyon yüksekliği varsa ve çevresel faktörler de eklenirse, bu sendrom büyük olasılıkla ortaya çıkacaktır. Yaş ilerledikçe görülme oranı artmaktadır. Bu kişilerde kalp damar hastalıkları daha sık görülür, embolik olaylar ve felç oranı yüksektir. İleride diyabet çıkma riski çok fazladır. Ayrıca kanserde artış, polikistik over, böbrek hastalıkları gibi komplikasyonların gelişme ihtimali çok yüksektir.

Obezite ve metabolik sendromun tedavisi

Tedavide en başta diyet ve yaşam tarzı değişikliği gelir. Kişiler kalorisi yüksek rafine gıdalar ve fast food tarzı beslenme yerine, bol lifli, proteinden zengin ve düşük kalorili besinler ile beslenmelidir. Kalorisi yüksek içeceklerden ve özellikle alkolden uzak durmalı, geç saatte yemek yemekten kaçınmalıdır.

Spor hayatın her aşamasında olmalı, hareketli yaşam tarzı benimsenmelidir. Sürekli masa başında çalışmaktan kaçınılmalı, her gün belli bir süre en azından yürüyüş yapılmalıdır.
Şeker hastalığı başlarsa önce bir endokrin doktoruna gitmeli, onun önerisine uyulmalı, önce tablet sonra maalesef insüline geçilmelidir. İşte bunlardan da sonuç alınamazsa metabolik cerrahi devreye girer.

Metabolik cerrahi

Metabolik cerrahi, halk arasında şeker ameliyatları olarak bilinir. Danışanları hem fazla kilolardan hem de şeker hastalığının olumsuz sonuçlarından korumak için yapılır.
Biz zaten obezite ameliyatları ile danışanları kilolarından kurtarıyor ve büyük oranda da insülinden kurtarıyorduk. Ancak şimdi morbid obez olmayan belli bir kilonun üstündeki kişileri, yaptığımız özel ameliyatlarla hem kilolarından hem de % 85'in üstüne varan oranlarda insülinden kurtarıyoruz.

Şeker ameliyatları kimlere yapılabilir?

Danışanlarda Tip 2 diyabet olmalı çünkü ameliyat öncesi yapılan tetkiklerde pankreastan yeterli insülin salgısı olması gerekir. Yani danışanlarda insülin salgısı var ama vücut bundan yararlanamamaktadır. İyi sonuç almak için danışanların organ hasarı başlamadan bir an önce başvurması gerekir. Örneğin beş yıllık Tip 2 diyabetli bir danışan insülini % 92 oranında bırakabilmektedir.

Şeker ameliyatı nasıl yapılıyor?

Önce midenin yaklaşık % 60'ının çıkarıldığı bir tüp mide yapılır, sonra midenin alt kısmı ince bağırsağın yaklaşık son iki metrelik kısmına bağlanır. Yiyeceklerin 1/3'ü normal yoldan yani on iki parmak bağırsağından, 2/3'ü ise yeni yapılan yoldan geçer. Danışan hem zayıflar hem de yiyeceklerin önemli bir kısmı ince bağırsağın son kısmına kestirmeden gitmiş olur. Buraya yiyeceklerin erken gelmesiyle salgılanan bazı hormonlar, pankreası uyararak insülin salgılanmasına neden olur, böylece dışardan insülin ihtiyacına gerek kalmaz. ■



OBEZİTE CERRAHİSİ EKİP İŞİDİR.
PSİKOLOG DİLAN ÇELİK, DOÇ. DR. OSMAN YILDIRIM, DİYETİSYEN GURBET ÜNAL , ASİSTAN BURCU COŞKUN

Tunalı Hilmi Cad. 114/44 Çankaya-Ankara Tel: +90 312 466 77 71 ● Mobil:+90 538 315 20 89
doc.dr.osman.yildirim drosmanyildirim61 ● www.osmanyildirim.dr.tr


NECDET KOŞAR





Trend ve Vizyon Öncüsü Emotion By Paris

Türkiye'nin popüler kuaför markası Paris Kuaför ile kariyer basamaklarını çıkmaya devam eden ve kurumun en genç yöneticilerinden biri olma başarısını gösteren Necdet Koşar, yeni salonu Emotion By Paris'i Kuzu Effect AVM'de açarak başarılarına bir yenisini daha ekledi.

Necdet Koşar, uygulamalarına getirdiği yeni yorum ile mesleğinde alışılmış olanın aksine, misafirlerini kuaför bağımlısı yapmayan bir anlayışla çalışıyor. Kimyasal işlemi az yapan, kimyasal işlem gerektiren uygulamalarda ise, olabildiğince sağlıklı içerik kullanımı ile saça zararı minimuma indirmeye hedefleyen, müşteri kitlesine güven ve kalite aktarmak olan Emotion By Paris, özel hizmet anlayışı ile birçok departmandan oluşturuyor.

Salonda bulunan profesyonel bir ekip, makyaj ve el-ayak bakımı dışında akrilik jel tarak bakımı da yapıyor. Ayrıca erkek kuaför bölümünün ayrı olmaması, her iki cinse de uyan hizmet alınabilir olmasını sağlıyor.

Aynı zamanda Necdet Koşar'ın planladığı sağlıklı ve doğal saç bakım serisi de bir süredir devam eden Ar-Ge sonrasında hayata geçti. Böylece Necdet Koşar Türkiye'nin ilk salon çıkışlı saç bakım markasına da imza attı. Hem de tüm dünyada kabul gören, organik olması ile Emotion By Paris saç bakım, şu an salonda uygulanmakta ve gayet başarılı sonuçlar elde ediyor. Bu ürünleri yakın zamanda online alışveriş sitesinde, seçkin kozmetik satış siteleri ve kozmetik noktalarında satılmaya başlayacak...

Necdet Koşar, Emotion By Paris markası ile kuaför camiası için yeni bir adım atarak yirmi dakikalık kişisel danışmanlık randevu sistemi ile danışmanlık görüşmesi, salon çalışmalarının kalitesini kontrol altında tutmak ve verilen hizmette kalite standartlarından ödün vermemek amacı müşterileri tarafından övgü ile karşılanıyor.

Önümüzdeki dönemde de markaları ile uluslararası projelere imza atmaya hazırlanıyor. Sosyal yardımlaşma konusuna önem veren ve özellikle çocuk sağlığı, çocuk eğitimi, gibi alanlarda kuruluşlarla çalışan Necdet Koşar, markaları adına Güneydoğu Anadolu'da bazı ilköğretim kurumlarına her yıl maddi ve manevi destek vermeye sürdürüyor. Aynı zamanda büyük şehirlerde yardım kurumları tarafından gerçekleşen kermes etkinliklerine Paris Kuaför markası ile katılıyor. Necdet Koşar, dünya modası ve yeni akımları yakından gözlemleyerek Paris Kuaför ve Emotion By Paris markalarının "trend ve vizyon öncüsü" ruhunu korumaya devam ediyor... ■



KALKAN EL DEĞİL
KALKAN OLUN!

Son 10 yılda şiddete uğradığını bildiren sağlık çalışanı sayısı 10 bini aşmıştır. Yapılan bu şiddete karşı duyarsız kalmayın. Yanlarında olduğunuzu göstererek bayram sevincini yaşatın.

Biz Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak sağlık personelimizin her zaman yanındayız, **14 Mart Tıp Bayramı**'nı kutluyoruz.

LOKMAN HEKİM

www.lokmanhekim.com.tr

444 99 11



EMRE ÇAKIR

Diş Hekimliğinde Estetik

Estetik ve Ortodonti Polikliniklerinin sahibi Dr. Dt. Emre ÇAKIR, diş hekimliğindeki estetik problemler ve tedavi yöntemleri konusuna açıklık getiriyor.

advertorial

Poliklinikleriniz ismi "Estetik ve Ortodonti" olunca akla ilk olarak estetik geliyor. Estetik Diş Hekimliği denilince sizce aklımıza ne gelmelidir?
Estetik Diş Hekimliği denilince aklımıza sağlıklı güzel görünen diş ve diş etleri gelmelidir. Dental estetik, görsel olarak algılama becerisi ile ilişkilidir. Dişlerin rengi, konturu, yüzey özellikleri, yüzle olan orantıları, simetrisi bu konuda büyük önem taşır.

Estetik Diş Hekimliği'ne konu olan problemleri kısaca sıralayabilir misiz?
Öncelikle renklenme diyebiliriz. Yine kırılmış, dönmüş veya çapraşık/ayrık dişler estetiği büyük ölçüde etkiler. Diş eti çekilmesi sonucu, dişler arasında oluşan üçgen siyah alanlarla birlikte kök yüzeylerinin bir kısmının da görünür hale gelmesi, özellikle yaşa bağlı oluşan durumlarda danışanlarımız açısından son derece rahatsızlık vericidir. Yine yaşa bağlı olarak dişlerdeki aşınma yaşlı bir görünüme neden olmaktadır.

Peki, böyle durumlarda hangi tedavi seçenekleri uygulanabilmektedir?
Günümüzde diş hekimleri ön bölge dişlerini restore etmek için daha önce olmayan pek çok estetik ve kozmetik tedavi seçeneklerine sahiptir. Danışan estetik düzeltme isteği ile geldiğinde öncelikli olarak iyi bir teşhis zorunludur. Eğer renklenme varsa diş beyazlatma önerilebilir. Çapraşık veya ayrık dişler için, şeffaf plaklarla ortodontik tedavi iyi bir estetik tedavi seçeneğidir. Kırık dişler için, kompozit bonding çok başarılı sonuçlar vermektedir. Yaşa bağlı olan diş eti çekilmeleri ve dişlerdeki aşınmalar için, zirkonyum lamina uygulamaları danışanların yüzünü güldürmektedir.

Diş beyazlatma nasıl yapılır?
Evde veya muayenehanede olmak üzere iki farklı şekilde uygulanabilir. Kahve veya çay tüketimine bağlı renklenmelerde diş beyazlatma uygulanabilir. Her danışana uygulanamaz. Dişlerinde hassasiyet veya mikro çatlakları olan danışanlarda buna çok dikkat etmek gerekir.

Şeffaf plaklarla ortodontik tedavi her vakada uygulanabilir mi?
Evet uygulanabilir. Burada kritik konu, planlamanın başlangıçta doğru yapılmasıdır. Bunun için de elde edilen dijital kayıtlar çok işimize yaramaktadır. Plakların şeffaf olması özellikle erişkin danışanlarda tercih sebebi olmaktadır.

Kompozit Bonding uygulaması zararlı mıdır?
Bu amaç için özel olarak üretilmiş kompozit dolgu materyalleri kullanılmaktadır. Bu nedenle de zararsızdır. Çünkü dişten aşındırma yapmadan uygulanabilmektedir. Özellikle üst ön diş kırıklarının onarılmasında, küçük diş boşluklarının kapatılmasında, çapraşık veya rotasyonlu dişlerin düzeltilmesinde estetik olan ve dişlere en az zararı olan tedavi seçeneğidir. Laminalara göre en büyük avantajı işlemin tek seansta tamamlanmasıdır.

Son olarak, zirkonyum laminaların avantajlarından bahseder misiniz?
Ön bölge dişlerdeki aralıkların kapatılması, çapraşık veya dönmüş dişlerin düz görünmesi ve renklenmiş dişlerin estetiği için yapılan laminaların bir çeşidi de zirkonyum uygulamasıdır. Dişlerin sadece ön yüzeylerinden 0.3-0.7mm kadar mine seviyesinde aşındırmalar yapılır. Direkt kompozit uygulamalarına göre daha uzun süreli estetik ve dayanıklılığının olması en önemli avantajıdır. ■

Kahve veya çay tüketimine bağlı renklenmelerde diş beyazlatma uygulanabilir.




SAİME KOCABAY

Sportofiz ile Sağlıklı Yaş Alın

Danışanları ile birlikte on üç yıldır mutlu ve sağlıklı yaş almayı amaçlayan Sportofiz Manuel Terapi Merkezi'nin kurucusu Saime Kocabay sağlıklı yaşam ve uyguladıkları terapiler hakkında detaylı bilgiler veriyor…

Bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?
Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi'nden mezun oldum. Yine Hacettepe Üniversitesi'nden Kardiyopulmoner Rehabilitasyon üzerine uzmanlığımı aldım. Daha sonraki yıllarda manuel terapi, osteopati, klinik psikonöroimmünoloji, refleksoloji, lenf drenaj terapisi, touch for health ve recall healing üzerine eğitimlerimi tamamladım. 2007 yılında, tamamlayıcı tıbbın fizyoterapi kısmını ele alan ve danışanlarımıza sağlıklı yaşamın ve sağlıklı yaş almanın kapılarını açacak merkezimizi açtık. On üç yıldır danışanlarımızla birlikte mutlu ve sağlıklı yollarda seyahatimiz devam ediyor.

Sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaş almanın ne olduğunu açıklar mısınız?
Ruhumuzun, bedenimizin, kimyasal ve fiziksel tüm yapılarımızın birbiri ile uyumlu çalışmasıdır. Bu uyum bozulduğunda her türlü sağlık problemleri ile karşılaşır ve sağlıksız bir yaş alma dönemine gireriz. Bu nedenle beden ve ruh sağlığımızı optimum dengede tutarak "sağlıklı yaş" alabiliriz.

advertorial

Manuel terapi ve osteopati nedir?
Vücudumuzdaki her yapı hareket ederek kendine özgü fonksiyonunu yerine getirir. Osteopati ve manuel terapi bu bağlantıyı kullanarak o yapının fonksiyonunu yerine getirip getirmediğine bakar. Bunu yaparken de insan vücudunun ayrılmaz bir bütün olduğunu göz önünde tutar. Tüm bu yapıların ortak ve uyumlu hareketi organizmada bir bütünlük sağlar. Danışanın şikâyetlerinden yola çıkarak bu bütünlüğün nerede ve nasıl bozulduğunu birtakım özel testlerle ortaya koyar ve özel tekniklerden yardım alarak tekrar olması gereken iyilik haline gelmesi için yardım eder. Osteopatinin, manuel terapiden farkı; osteopatide, visseral (iç organ) ve craniosacral terapileri de uygulanır. Şunu hiçbir zaman unutmamak lazımdır ki, iyilik halini kişinin kendi iyileştirme gücü sağlar. Bizler içinizde var olan fiziksel iyileşme gücünüzü ortaya çıkarmanıza yardımcı oluruz.

Manuel terapi ve osteopati uygulamaları hangi sağlık problemlerinde kullanılır?
Manuel terapi ve osteopati uygulamaları, vücuttaki tüm kas-iskelet sistemine ait eklem ve yumuşak doku blokajlarından oluşan tüm ağrı problemlerinde kullanılır. Bununla beraber çene ekleminde oluşan hareket kısıtlılıklarında ve ağrılı çene eklemi hareketlerindeki problemleri de çözmede yardımcıdır. Ayrıca skolyoz ve kifoz gibi omurga eğriliklerinde egzersiz terapisine ek olarak kullanılan bu yöntemlerle daha iyi sonuçlar alınmaktadır.

Bu terapi teknikleri her yaş grubuna uygulanabilir mi?
Her yaş grubu için uygundur. Ancak bebeğe dokunuş farklı, osteoporozu olan bir genç veya yaşlıya dokunuş daha farklıdır. Her vücut yapısına göre farklı teknikler kullanılır ve vücudun iyileştirme gücü ortaya çıkarılır.

Manuel terapi ve osteopatinin diğer terapilerden farkı nedir?
Ayrıntılı bir değerlendirme sonucunda, problemin asıl kaynağı belirlenir. Öncelik ağrıyı geçirmek olsa da, altta yatan problem çözümlenerek bir kez daha tekrarlaması engellenir. Tek seansta dahi ciddi bir iyilik hali hissedilir. Bu nedenle daha kısa sürede iyileşme imkânı sağlanır. Terapi seanslarında herhangi bir ilaç kullanılmaz, tamamen vücudun doğal iyileştirme mekanizmaları kullanılır.

Osteopati ve manuel terapi, hangi tıp branşları ile beraber çalışır?
Tıp branşı olarak 43 adet dal, 46 adet yan dal vardır. Osteopati ve manuel terapi tüm bu branşlarla beraber çalışır. Ortopedi, beyin cerrahisi, nöroloji, pediatri başta olmak üzere kadın doğum, üroloji, kalp-damar cerrahisi gibi daha pek çok branşla ekip olarak çalışır. Diş hekimliğinde de beraber takip edilen pek çok vaka vardır.

Uyku bozuklukları ve anksiyete gibi psikolojik problemleri olan kişiler de sizden yardım alabilir mi?
Elbette. Söylediğim gibi tüm branşlarla birlikte, çok çeşitli vakalarla multidisipliner çalışmalar yapıyoruz. Psikolojik rahatsızlıklarda hormonal dengeler önemlidir. Bu dengeyi kurmaya çalışan danışanımız için vücudundaki kan dolaşımı ve bu dolaşımdaki oksijen miktarı da büyük önem taşır. Bu nedenle, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde osteopati ve egzersiz terapisi, birlikte güçlü bir destek verir.

Klinik Psikonöroimmünoloji'den de kısaca bahsedebilir misiniz?
Psikonöroimmünoloji, davranış, sinir ve bağışıklık sistemi arasındaki ilişkilerle oldukça bağlantılı bir alandır. Diğer tıbbi alanlara kıyasla daha yeni bir çalışma alanı olan psikonöroimmünoloji, pek çok hastalığın koruyucu ve önlenebilmesi açısından önemlidir. Bu çalışma alanı, hastalıkların neden oluştuğuna ve hastalıkların iyileşme sürecinde karşılaşılan problemlere yönelir. Rochester Üniversitesi Tıp Merkezi'nin Psikiyatri Bölümü'nde araştırmacı olan Robert Ader tarafından tıp literatürüne kazandırılan psikonöroimmünoloji, bağışıklık sistemi, diğer ruhsal ve zihinsel süreçlerin birbiriyle yakın ilişki içerisinde olduğunu gösterir. Ader'e göre anksiyete, stres ve depresyon gibi durumlar, çevresel ve zihinsel faktörler bağışıklık sistemini etkiler.

Klinik psikonöroimmünoloji ise, 1980'lerden sonra dikkat çekmeye ve önem kazanmaya başlayan bir alandır. Kısaca Klinik PNİ olarak adlandırılan psikonöroimmünoloji, psikolojinin bağışıklık ve sinir sistemi üzerindeki etkilerini inceler. Bu alan için sadece bağışıklık ve sinir sistemi değil, genetik faktörler, hormonlar ve davranışsal durumlar da göz önünde bulundurulur. Disiplinler arası yaklaşımlardan sıklıkla yararlanan psikonöroimmünoloji, hastalıkların teşhis ve tedavisinde rol alacak olan hekim ve diğer sağlık branşlarıyla bütüncül yaklaşımlarla iç içe hareket eder. Bu açıdan, alanında uzman klinik psikonöroimmünolog sizin için kişiye özel terapi planları hazırlar. Bu tedavinin en büyük avantajlarından biri de hastalığa neden olan faktörün bir travmadan kaynaklandığının tespit edilmesinde etkili olmasıdır. Böylece hastalığın immünoloji yani bağışıklık sistemi açısından da etkisi ortaya konulabilir.

Bu nedenle, otoimmün hastalıklar başta olmak üzere, tüm ağrılı vücut problemlerinden stres, anksiyete gibi ruhsal durum bozukluklarına kadar, kısaca enerjinizi düşüren tüm problemlerinizi çözmede kullanılır. ■

Manuel terapi ve osteopati uygulamaları, vücuttaki tüm kas-iskelet sistemine ait eklem ve yumuşak doku blokajlarından oluşan ağrı problemlerinde kullanılır.

Ümit Mahallesi Çamlıca Bulvar Sitesi D Blok Kat 2 No: 10
Ümitköy / Çankaya / Ankara Galleria ve Shell Benzinlik Karşısı
Tel: +90 312 236 33 37
sportofiz





NESLİHAN AKTEPE

Aşk Tadında Diyet Günü

Yirmi kilo vererek dört beden incelen ve bu süreçte yaşadıklarını "Aşk Tadında Diyet" adlı kitabında anlatan Diyetisyen Neslihan Aktepe, okurları ile imza gününde buluştu.

Neslihan Aktepe, "Bir diyetisyenin kilo verme sürecinde yaşadığı gerçek hayat hikâyesi" dediği kitabının imza günü için ofisinde özel bir davet verdi. Aktepe, kilo vererek daha sağlıklı ve fit bir görünüme kavuşmak isteyenlere başarıya ulaşmak için gıda ve egzersiz tavsiyelerinden önce, insanın kendini sevmesi gerektiğinin, sağlıklı yaşayarak daha iyi görüntüye sahip olacağının önemini vurguladı. ■

@mecanagimstudio

MECAN

Makeup Ağım Studio

BEAUTY · HAIR · ACADEMY

Ziaur Rahman Cad. 5/2 Çankaya / ANKARA · 0553 535 42 87

www.mecanagim.com



PROF. DR. NURAY BOZKURT

Jinekolojide Lazer Kullanımı

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Nuray Bozkurt, estetik alanında yapılan işlemlerin ameliyatsız ve acısız şekilde tamamlanmasını sağlayan yeni nesil lazerlerin, aynı zamanda jinekojik problemlerde de kullanılmaya başlandığını vurguluyor...

advertorial

Günümüzde, gelişen teknolojinin de etkisiyle lazer uygulamaları da giderek çeşitlenmiştir. Estetik alanında yapılan işlemlerin daha etkili, ameliyatsız ve acısız şekilde tamamlanmasını sağlayan yeni nesil lazerler aynı zamanda jinekojik problemlerde pek çok deformasyonun toparlanmasında da kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle idrar kaçırma, vajinal daraltma, vajinal kuruluk, idrar kesesi ve rektum sarkması, genital siğil, vulva dokusundaki yaşlanmaya bağlı renk değişikliği ve cilt altı dokusunun azalması sonucunda deformasyon gibi kadınların sosyal ve cinsel yaşamını olumsuz etkileyen sağlık sorunlarının da çözümü lazerle mümkün olmaktadır.

FotonaSmooth Lazer nedir?

Smooth uygulama, temel olarak optimal sırayla ısı darbelerinin vajinal mukozaya iletilmesi sonucunda vajina duvarında gençleşme ve güçlenmenin olmasını sağlar. Patentli, etkinliği onaylanmış ve oldukça güvenilir bir lazer türü olan FotonaSmooth lazer, Er:YAG Smooth modu sayesinde lazer palslarını sıralı şekilde vajinadaki mukozaya iletir. Böylece lazerden dokulara iletilen ısının kontrollü dağılmasına ve maksimum fayda sağlamasına yardımcı olur. FotonaSmooth, 2.94 dalga boyu sayesinde ciltteki herhangi bir dokuya zarar vermez. Özellikle cildi koruyan üst katmanların işlem nedeniyle hasar görmesini engeller. Böylece jinekolojik tedavilerin birçoğunun lazer teknolojisi ile ameliyatsız ve acısız şekilde tamamlanmasını sağlar. İşlem sırasında uygulama yapılacak bölgeyi uyuşturmaya gerek kalmaz ve lazer seansı kısa sürede konforlu şekilde tamamlanır.

İdrar Kaçırma Neden Olur?

İdrar kaçırma problemi yaşayan kadınlar bu durumu paylaşmaktan çekinebilirler. Fakat idrar kaçırma, mesanedeki bazı sorunların işaretçisidir. Pelvik bölgesindeki organların sarkması ve bu bölgedeki kasların zayıflaması sonucunda idrar kaçırma sorunu ortaya çıkabilir. İdrar kaçırma problemi, genellikle "sıkışma tipi idrar kaçırma" ve "stres tipi idrar kaçırma" olarak karşımıza çıkar.

Sıkışma tipi idrar kaçırma; kişinin idrara sıkışması ve mesanenin idrarı uzun süre tutamaması sonucunda oluşan idrar kaçırma tipidir. El yıkama, su sesi duyma, soğukta dışarıda kalma gibi durumlarda yaşanan idrar kaçırmalar buna örnektir.

Stres tipi idrar kaçırma ise; karında oluşan basınç sonucunda idrarın kaçırılmasıdır. Öksürmek, gülmek, hapşırmak gibi karın içi basıncını artıran durumlarda idrar kaçırma durumunu ifade eder.
Çoğu durumda, sıkışma tipi idrar kaçırmaların egzersizlerle ve düzenli kontrolle tedavi edilmesi mümkündür. Fakat stres tipi idrar kaçırmada, ameliyat ya da lazerle idrar kaçırma tedavisine başvurmak gerekebilir. Menopozda kuruluk tedavisi sonrasında sıkışma tipi idrar kaçırmalarında da lazer tedavisi fayda göstermektedir.

Ameliyatsız İdrar Kaçırma Tedavisi Nasıl Yapılır?

Modern tıbbın gelişmesiyle birlikte kadın hastalıkları ve doğum alanında uygulanan birçok tedavide basitleşmeye ve acısız hale gelmeye başlamıştır. Lazerle idrar kaçırma tedavisi de bunlardan biridir. Lazerle idrar kaçırma tedavisinin amacı; pelvik bölgedeki kasları güçlendirmektir. Estetik işlemlere özel olarak üretilen lazerler, kas ve dokuların gençleşmesini ve daha sıkı hale gelmesini sağlamaktadır. İşlem sırasında mesanenin alt duvarı ve üretrayı saran kaslara lazer uygulaması yapılır. Bu bölgedeki kasların güçlenmesi idrar kaçırma sorununu büyük ölçüde ortadan kaldırmaktadır.
Ameliyatsız idrar kaçırma tedavisinin en önemli avantajları:
- Anesteziye ihtiyaç olmadan kısa sürede tamamlanmasıdır.
- Kesi olmadan tedavi yapılır bu nedenle dikiş izine neden olmaz.

Modern tıbbın gelişmesiyle birlikte kadın hastalıkları ve doğum alanında uygulanan birçok tedavi basitleşmeye ve acısız hale gelmeye başlamıştır.

- Kanama ve ağrı şikayetleri ameliyatla idrar kaçırma tedavisine göre çok daha azdır.
- Danışan, ameliyattan sonra hemen günlük hayatına dönebilir.

Lazerle idrar kaçırma tedavisi başarılı mıdır?

Lazerle idrar kaçırma tedavisi, kolay olduğu kadar etkili bir tedavidir. En etkin sonuçlar için ise, bir süre beklemek gerekmektedir. Lazerin etkisi kas ve bağ dokularına yavaş yavaş dağılır. İşlemden hemen sonra lazerin olumlu etkileri görülmeye başlar. Ancak en iyi sonuçlar için altı ay kadar beklemek gerekebilir. Bu süre kişiden kişiye değişmektedir. Çünkü her danışanın yapısı farklıdır ve uygulama yapılan bölgedeki hasarın miktarı değişkendir. Incontilase ile idrar kaçırma tedavisi yapılan danışanlarda, ilk altı haftada bile yüksek oranda iyileşme gözlenmektedir. Zamanla bu oran artar ve altıncı ayda en yüksek orana ulaşır. İlk altı ayın sonunda, idrar kaçırma şikayetlerinde %97 oranında iyileşme görülebilir. Bugüne kadar yaptığımız uygulamalarda ilk seanstan itibaren oldukça yüksek memnuniyet aldığımızı belirtmeliyiz.

Diğer uygulamalarda lazerin etkisi nasıl olmaktadır?

Fototermal etkiyle doğum veya yaşlanmaya bağlı olarak artan deformasyon durumlarında intimalase tedavisiyle vajinal kanal sıkılaştırılır. Çalışma mekanizması vajinal duvardaki bağ dokunun küçülerek kalınlaşmasına bağlıdır. Danışan memnuniyeti %95 civarındadır.

Menopozda olan danışanlarda renovalase sistemi uygulaması yardımıyla vajinal duvar, kollajen küçülmesine sebep olmadan mikro vaskularizasyon ve yeni doku oluşumunun tetiklenmesini sağlayarak, hafif ısı artışı oluşturarak non-ablatif fototermal etki ile tedavi edilir. Danışanlarda, HPV enfeksiyonu sonrasında oluşan siğil ve kanser öncüsü lezyonlar tedavi edilebilir. Genital estetik uygulamalarında lazerin cerrahi kısmı kullanılarak çok daha düzgün kesi oluşturulması sağlanır ve komplikasyon oranını çok azaltır. Doğum sonu çatlak uygulamalarında ve epizyotomi skarlarında oldukça etkin tedavi sağlamaktadır. ■


PROF. DR. MURAT BOZKURT

Eklem Sorunlarında Geri Dönülmez Aşamaya Gelmeden Tedavi Olmalısınız

Prof. Dr. Murat Bozkurt, eklem sorunlarında uygulanan tedavi yöntemleri hakkında bilinmesi gereken her şeyi anlatıyor.

Eklemler, kemikler arası bağlantıyı hareketli bir şekilde sağlayarak bizlere hareket etme imkanı sağlar. Eklemin yüzey yapısını ise, düz, pürüzsüz ve yük aktarımını sağlayacak şekilde kuvvetli ve bir o kadar da esnek bir yapı olan kıkırdak oluşturur.

Diz içindeki menisküslerin yaralanmasında uygulanacak tedavi, yapılacak özenli bir muayene ve uygun tetkiklerden sonra belirlenmelidir. Unutulmamalıdır ki menisküsler, diz içinde korunmasına mümkün olduğunca özen gösterilmesi gereken yapılardır. Menisküslerin alındığı olgularda, ileri dönemde kireçlenme oluşmaması ve protez tedavisine gerek duyulmaması, bu işlemin ötelenmesi için menisküsün kısmi veya tam nakilleri, parsiyel ya da total menisküs transplantasyonları, başarı ile uygulanan yöntemleridir.

Türkiye'de ve dünyada da sınırlı merkezlerde yapılan bu cerrahi tedavi, tarafımızca sıklıkla ve başarılı bir şekilde, kendi geliştirdiğimiz yöntem ile uygulanmaktadır. Unutulmaması gereken şudur ki, bu safhaya gelmeden yapılacak tedaviler ve koruyucu uygulamalar danışan için en doğru uygulamadır. Eklemlerde sık görülen yaralanmalardan biri de ön çapraz bağ yırtıklarıdır. Ön çapraz bağ gibi, arka çapraz bağ ve yan bağlar da yaralandıklarında mutlaka tedavi edilmelidir. Son yıllarda geliştirilen özel tedavi yöntemleri ile bağlarımızda olan yırtıkların uygun ve güncel cerrahi tedavisi ile eklem

advertorial

sağlıkları korunmaktadır. Belki de eklem sağlığı açısından en önemli problemlerinden biri olan eklem kıkırdağı lezyonları, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir kas-iskelet sistemi sorunu olarak karşımıza çıkmakta ve giderek daha sık gözlenmektedir. Özellikle hayatı daha yoğun yaşadığımız, sağlık için spor faaliyetlerimizi artırdığımız bu çağda eklem kıkırdak problemleri ile her yaşta daha sık karşılaşmaktayız.

Eklem kıkırdağının özel moleküler yapısı nedeniyle, sorun olduğunda iyileşme potansiyeli neredeyse yok gibidir. Kondrosit dediğimiz kıkırdak hücrelerimiz doku hasarına karşı yanıt oluşturmaya çalışsa da problemli bölgenin doldurulması ve hasarlı kıkırdağın onarılması tam sağlanamamaktadır. Kesin olan bir şey var ki, eklem kıkırdak lezyonları tedavisiz bırakılmamalıdır. Çünkü zamanla bu lezyonlar ciddi bulgularla danışanı günlük yaşam aktivitesini yapamaz hale getirmekte, uzun dönemde kıkırdak erozyonu ve eklem kireçlenmesine neden olmaktadır.

Eklem kıkırdak hasarı olan danışanlarda klinik bulgular genellikle çok değişkendir. Danışanlar çoğu zaman ağrı, kilitlenme, merdiven inip çıkmada zorluk, hareket kısıtlılığı gibi mekanik semptomlardan yakınabilirler. Görüntüleme çalışmaları tedavi yönteminin belirlenmesi ve uygulanan tedavinin takibinde oldukça önemlidir. Manyetik rezonans (MR) görüntüleme, kıkırdak yaralanmasının yerini, büyüklüğünü, derinliğini ve uzanımını göstermek açısından oldukça faydalıdır. Son yıllarda geliştirilen özel yazılımlarla gerek kıkırdak gerekse kıkırdak altı kemik dokunun görüntülenmesi çok daha detaylı olarak sağlanabilmektedir.

Eklem kıkırdak hasarlarının tedavisinde kabul görmüş kesin bir algoritma olmamakla birlikte, tedavi planlamasında yaralanmanın büyüklüğü, danışan beklentisi ve danışanın yaşı gibi kriterler göz önünde bulundurulmalıdır. Yaygın kıkırdak bozulmalarında erken müdahale yapılmazsa, tüm eklem etkilenir ve problem geri dönüşü olmayacak şekilde eklemin özel dizayn edilmiş suni yapılarla değiştirilmesini gerektirir. Bizim amacımız protezin en son aşamada uygulanması olup, danışanın hayat kalitesini artırıp eklemi deyim yerinde ise yaşlanmasını önleyecek biyolojik-rejeneratif tedavileri uygulamaktır. Bu amaçla gerek son dönemlerde popüler hale gelen bitkisel ve vitamin destek tedavileri, gerekse eklem içi biyolojik enjeksiyon uygulamaları yapılabilmektedir. Özellikle bitkisel tedavilerde eklemdeki yangıyı azaltmak, ödemi geriletmek için yapılacak bitkisel kokteyl tedavileri çok iyi sonuçlar vermektedir. Bununla birlikte danışanlarda mutlaka D ve E vitamini düzeyleri kontrol edilmeli eksiklik halinde tedavi düzenlenmelidir. Tüm bu tedavileri yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli konu özellikle kalça, diz ve ayak bileği eklemi için uyluk ve baldır arasındaki dizilimin normal ve fizyolojik sınırlarda olmasıdır. Eğer dizilim bozulmuşsa eklemin yük taşıma bölgesi değişeceğinden hem kıkırdağın yaralanması çok hızlı ilerler hem de menisküs ve bağlar gibi eklem içi yapılarda geri dönüşümü olmayacak hasarlanmalar gelişir. Dolayısıyla kolaylıkla yapılacak dizilimi düzeltici ameliyatlar ve özel kıkırdak tedavisi ile uzun süreli kesin çözümler elde edilebilmektedir.

Aynı problem kalça ve diz eklemi için de geçerlidir. Kalça ekleminde "kalça eklemi sıkışması" denen klinik durumda erken dönemde yapılacak bir kalça artroskopisi ve eklem içi biyolojik tedavi uygulamaları ile danışanların ileride protez olma riskleri azaltılmış olmaktadır. Biz kalça artroskopisini eklemi germeden yaparak kıkırdak zedelenme ve eklemin zarar görme riskini azaltarak tüm gerekli işlemleri yapıyoruz. Bu da danışana ciddi anlamda konfor getirdiği gibi aynı zamanda kalça eklemini protezden koruyan çok yararlı bir girişim olarak danışanların yüzünü güldürmektedir.

Ayak bileğinde de gerek ön gerekse arka ayak bileği artroskopisi ile hem kıkırdak sorunlarını kapalı olarak tedavi edip hem de ayak bileği yumuşak doku sorunlarında kalıcı tedaviler yapabilmekteyiz. Özellikle ayak bileğinde kıkırdak sorunlarında biyolojik tedaviler çok yüz güldürücü sonuçlar vermektedir.

Bir diğer önemli konu da eklem içi enjeksiyonlardır. Hyaluronik asit enjeksiyonları günümüzde yerini PRP, PRGF, Sitokin-GF gibi biyolojik tedavi seçeneklerine bırakmaya başlamıştır. Bununla birlikte günümüzde kök hücre tedavileri yaygınlaşmaya başlamış olup, eklem sağlığı açısından yeni ufuk tedavisi olarak umut vadetmektedir. Yalnız halk arasında PRP tedavisi kök hücre tedavisi olarak bilinmekle birlikte bu doğru değildir. Yağ dokudan veya kemik iliğinden mezanşimal kök hücre, büyüme faktörleri ile yapılacak uygulama detaylı bir yaklaşımı ve laboratuvar alt yapısını gerektirir. Uygulama bu konuda uzman kişilerce yapılmalıdır. Yağdan veya kemik iliğinden alınan kök hücreler eklem içine uygulanabileceği gibi, kemik içi, tendon ve yumuşak dokular içine de uygulanabilir.

Geniş kıkırdak lezyonlarının tedavisinde güncel çalışmalar, doku mühendisliği ve hücre bazlı tedaviler alanındadır. Kök hücrelerin kullanılması ile hücre bazlı terapiler; danışanın kendi kıkırdak hücrelerinin özel hazırlanmış dokular üzerine eklenerek danışanlara uygulanmasıdır. Otolog kondrosit implantasyonu (ACI) yani kıkırdak nakli bu kategoriye girmektedir. En güncel dünya tıp literatürüne bakıldığında, uygun danışanlarda otolog kondrosit implantasyonu ve sonraki kuşakları olan hücre bazlı tedaviler, hiyalin benzeri kıkırdak oluşumu açısından doğru tedavi yöntemleri olarak görülmektedir.

İlerleyen doku mühendisliği çalışmaları ile kıkırdak nakli uygulamaları üçüncü kuşağa ulaşmıştır. Bizim uyguladığımız son jenerasyon kıkırdak nakli uygulamaları ortopedide kök hücre uygulamalarının en uç ve etkin örneklerinden biridir. Kıkırdak naklinde bizim de tanımladığımız ve uyguladığımız artroskopik kapalı teknikler ve minimal açık cerrahi uygulamaları mevcuttur. Son altı yıldır üzerinde çalıştığımız, bizim tanımladığımız yeni bir teknik ile kıkırdak hasarlarının tedavisinde kullanılmak üzere, mevcut yöntemin ilerisinde farklı bir doku mühendisliği yaklaşımı ile açık cerrahi gerektirmeyecek yeni bir yöntem uygulamaktayız. Bu yeni yaklaşımla, hasarlı dokuda bulunan spesifik proteinlere hedeflenmiş mikrokapsüllerin "Biyolojik Hedefleme" ile tek bir enjeksiyonla danışana uygulanması mümkün olacaktır. Bu şekilde danışanların hastanede kalış, rehabilitasyon ve işe dönüş süreleri kısalacak ve danışanın hayat konforunda artış oluşacaktır. Bunun ötesinde önceki tedavilere göre daha homojen doğal kıkırdak oluşumu beklenmektedir. Ortopedistler açısından da bakıldığında da kullanım kolaylığı, kısalan ameliyat süresi ve düşük komplikasyon riskleri ile de büyük avantaj sağlayacaktır. Eklemdeki büyük kıkırdak problemleri sadece danışanlar için değil, tedaviyi üstlenen hekimler için de çok zorlu bir süreçtir. Bu durumda ülkemizde uygulamaya başladığımız kadavradan kıkırdak nakli kişinin kendi kök hücreleri ile yıkanmış kadavradan taze donmuş olarak temin edilen eklem parçasının danışana nakli ile danışanı protezden koruyabilecek ileri cerrahi tedavi yöntemidir.

Sonuç olarak günümüzde kıkırdak sorunları, erken tedbir alınması durumunda, basitten başlayarak en ileri tedavi yöntemlerine uzanan bir aralıkta problem olmaktan çıkmış gibi görünmektedir. ■


SEVGİ ŞAHİN


ZÜBEYDE NACAR


VELİ SARITOPRAK, ECENAZ TURGUT, NEZİH ALLIOĞLU


GÖKSAL ALTUN, CENNET EKİZ


BETÜL BAYRAM ÇOLAK

Essi'nin Sevgi Partisi

Yurt içi ve yurt dışındaki 36 şubesi ile sağlıklı güzellik markalarından biri olan Essi'nin Ankara Mustafa Kemal Şubesi renkli bir partiye ev sahipliği yaptı.

Sevgi teması ile organize edilen Essi'nin sevgi partisi; Başkent iş, cemiyet ve sanat dünyasının tanınmış isimlerini bir araya getirdi. Parti, Essi Güzellik Estetik Kozmetik ve Eğitim Merkezi Kurucusu Zübeyde Nacar, Essi Mustafa Kemal Şubesi Ortakları Betül Bayram Çolak, Göksal Altun, kurumun diyetisyeni ve müdürü Cennet Ekiz ile Essi Franchise Koordinatörü Sevgi Şahin'in ev sahipliğinde düzenlendi. ■

#byebyeçatlakizleri #byebyeçatlakizleri

Stria-Stop®

Ultra-Sonic Stretch Mark Removal System

Çatlaklara Bye Bye Demenin En Güzel Yolu: Stria-Stop

Tabuları Yıkın – Hiç Geçmeyeceğini Düşündüğünüz Çatlaklarınızla Yüzleşin

Stria-Stop® gebelik sonrasında, büyüme ataklarında ve hızlı kilo alıp verme sonrasında oluşan tüm çatlaklarda en etkili yöntemdir. Hem beyaz, hem kırmızı renkteki çatlak izlerinde etkili olan bu yöntemden elde edilen sonuç; kişinin ve çatlakların yaşı, çatlakların bulunduğu evre vb. etkenlere göre değişir. Detaylı bilgi için Stria-Stop® uzmanınıza danışabilirsiniz.

Benim Çatlaklarımı Azaltır Mı?

Stria-Stop® gebelik sonrasında, büyüme ataklarında ve hızlı kilo alıp verme sonrasında oluşan tüm çatlaklarda en etkili yöntemdir. Hem beyaz, hem kırmızı renkteki çatlak izlerinde etkili olan bu yöntemden elde edilen sonuç; kişinin ve çatlakların yaşı, çatlakların bulunduğu evre vb. etkenlere göre değişir. Detaylı bilgi için Stria-Stop® uzmanınıza danışabilirsiniz.

Stria-Stop® Serüvenim

1. Öncelikle, Stria-Stop® serüvenine başlamadan kendinize "çatlaklarım azalırsa daha mutlu hisseder miyim" diye sorun. Eğer cevabınız "evet" ise en yakın Stria-Stop® uzmanınıza veya kliniğine ulaşın ve randevunuzu alın.
2. Stria-Stop® uzmanınız çatlaklarınızı inceler ve çatlaklarınızın durumuna göre bir paket programı oluşturur. Sonrasında, 40-60 dakika süren ilk seansınıza girer ve paketiniz sonuna kadar her 10-14 günde bir tekrarlarsınız.
3. Stria-Stop® yönteminden maksimum faydayı sağlamak için paket programı bitene kadar 3 üründen oluşan "Ev Kullanım Seti" kullanılmalıdır.



Şimdi tüm ESSİ® şubelerinde!

GÜZELLİK · ESTETİK · KOZMETİK · EĞİTİM

Ayrıntılı bilgi için: 0(312) 287 1994



OP. DR. İRFAN ERDEM, OP. DR. COŞKUN ERÇEL

Sağlıkta Güvenli Marka Medisun Medikal Estetik ve GETAT Merkezi

Sağlıkta güvenli bir marka olma yönünde ilerleyen Medisun hizmet yelpazesine Medikal Estetik Güzellik Merkezi ve Geleneksel Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarını ekledi. Kozmetoloji ve medikal estatik alanlarındaki uygulamaları Estetik Plastik Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanları Op. Dr. İrfan Erdem ve Op. Dr. Coşkun Erçel anlattı.

advertorial

Merkezde bütüncül ve sorgulayıcı yöntem ile bireyi ele alıp tüm süreçleri bireyin ihtiyacına göre planlıyoruz.







Medisun Estetik ve Medisun GETAT merkezlerimizde, tüm hizmet alanlarında olduğu gibi konusunda uzman ve eğitimli personellerimizle, tüm işlemleri bireye özgü yaklaşımlar yapmak için yola çıktık. Bütüncül ve sorgulayıcı yöntem ile bireyi ele alıp tüm süreçlerimizi bireyin ihtiyacına göre planlıyoruz. Merkez, bütüncül yaklaşımla destekleyici, geleneksel tıbbı, bireyin ve danışanın beslenmesini hedefliyoruz.

Medikal estetik ve güzellik merkezimizde bireysel yaklaşımla danışanın yaşına, cinsiyetine, sağlık durumuna, genetik yapısına, günlük yaşam alışkanlıklarına ve gereksinimlerine dikkat ederek, yol haritamızı çıkarıyor ve en basit yaklaşımla, gelişmiş cihaz yöntemleri kullanarak danışanlarımızın ihtiyaçlarını karşılıyoruz.

Merkezimizde GETAT kapsamında Ozon Terapi, Akupunktur, Yoga Eğitimleri, Ağrı Tedavileri, Detoksifikayon Terapileri, Hacemat Akuterapiu uygulanmaktadır. Kozmetoloji ve medikal estetik alanlarında;

- Vazer ultrasonik liposuction ile kusursuz yağ alma , vücut şekillendirme
- Meme estetiği, burun göz kapağı estetikleri
- Tüm vücut gençleştirme
- Karın ve bacak estetiği
- Jinekomasti
- Yağ transferleri
- Gençlik aşısı
- Botoks Dolgu
- Fraksiyonel lazer ile ben alımı
- CGF (growth factor) PRP tedavileri (Plateletten Zengin Plazma)
- Sindirim sistemi detoxu
- Leke, siğil ve sivilce tedavileri
- Somon DNA hyaluronik asit uygulamaları
- Saç ekimi saç tedavileri
- Diyetisyen ve doktor eşliğinde zayıflama tedavileri
- Medishape (selülit ve vücut şekillendirme)
- Lazer epilasyon tüy sorununa kalıcı çözüm
- Hydrafacial ile cilt tedavileri yapılmaktadır. ■



Her Kadın VIP Beauty Center İle Güzel

Yasemin Yalçın VIP Beauty Center hakkında bilinmesi gerekenlerin altını çizerek, danışanlarına sundukları ayrıcalıklı hizmetlerden bahseden VIP Beauty Center'ın kurucusu Yasemin Yalçın, merak edilen birçok konuyu röportajımızda içtenlikle anlattı.

Yasemin Yalçın kimdir? Bize kendinizden bahseder misiniz?
1977'de Ankara'da doğdum. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü mezunuyum. Evli ve iki çocuk annesiyim.

Bu sektöre adım atmadan önce ne yapıyordunuz? Bu mesleğe olan ilginiz nasıl başladı?
Mezun olduğum bölümle alakalı olarak kurumsal firmalarda beş yıllık bir sektör deneyimim oldu. Sonrasında ilk girişimcilik deneyimim olan Yasemin'in Mutfağı adıyla catering sektörüne adım attım. Severek başladığım yemek sektörünü, çocukluk hayalim olan güzellik sektörüne ilgim nedeniyle devam ettirmedim. Catering şirketim varken, güzellik sektörüne eğilimim arttı ve eş zamanlı olarak işi öğrenebileceğim uzmanlardan ders almaya başladım. Evet, Türkiye'de bu işi layığıyla yapan firmalar var. Ben de yurt dışında bu işi öğrenmek ve sektöre ne katabilirim düşüncesi ile Hollanda, Almanya ve Fransa'da eğitimler aldım.

advertorial

Hem ülkemizde olmayan cihazları tanıma fırsatı buldum hem de deneyimli estetisyenlerden butik hizmet anlayışını öğrendim.

"Her kadın güzeldir, bizimle özeldir" sloganı ile sektörde eksik gördüğünüz VIP hizmeti hayata geçirdiniz. Bu süreci bizimle paylaşır mısınız?
Klişe olacak ama çirkin kadın yoktur, sadece güzelliğine zaman ayırmayan kadın vardır. Salonumuza gelen her danışanımız için öncelikle kendi beklentim olanı vermeye çalışıyorum. İlk amacımız, tüm danışanlarımızın kapıdan girdiği andan itibaren kendini özel ve rahat hissetmesi. Merkezimizde yapılan her işlemin odası ayrıdır. İşlem anında odada sadece danışanımız ve estetisyenimiz vardır. Kullandığımız ürünler, ekipmanlarımız, hijyen setlerimiz tek kullanımlık ve kişiye özeldir. Türkiye'de güzellik sektöründe VIP hizmet veren firmalar arasında yerimi almak istiyorum. Butik hizmet veren öncü firmalar arasında ben de varım demeye geldim.

VIP Beauty Center olarak verdiğiniz hizmetler nelerdir?
En çok gerçekleştirdiğimiz işlem kalıcı makyaj. Mikroblading kaş tasarımı konusunda çok iddialıyız. Danışanlarımızın ilk korkusu olan doğallığım bozulur mu sorusunun cevabı bizde çok net. Kaş tasarımına, altın oran ölçümleriyle kişinin kemik yapısına uygun ve en doğal şekliyle birlikte karar verdikten sonra başlıyoruz. İşlem yaptıran hiçbir danışanımız birbirine benzemez, her tasarım kişiye özeldir.

Diğer kalıcı makyaj hizmetlerimiz; dudak renklendirme, Yumilashes kirpik bakımı dediğimiz hem kirpikleri kıvıran hem uzatan keratin bakım prosedürü, eyeliner, dipliner uygulamaları.nı sayabiliriz. Lazer epilasyon, gece-gündüz makyajı, el-ayak bakımı, cilt bakım uyguları da hizmetlerimiz arasında.

Güzellik merkezinize gelen misafirleriniz en çok hangi uygulamayı tercih ediyor?
VIP cilt bakımı en çok tercih edilen uygulamamız. H2-O2 yeni nesil medikal bakım cihazımız ile yüz, boyun, dekolte başta olmak üzere, cildi derinlemesine temizliyoruz, nemlendiriyoruz, ölü dokuyu uzaklaştırıyoruz. Fresh Caviar bakımımız dikkat çekiyor ve sonuçları da çok memnun edici. Bunun yanında leke ve akne tedavisi, cilt yenileme işlemleri tercih ediliyor. Altın maske, ahududu, kil, böğürtlen maskelerimiz ile cildi tazeliyoruz. Dünyaca ünlü markaların Anti-aging, hyalüronik asit, somon DNA serumları ile de destekliyoruz.

Yazın yaklaşmasıyla birlikte bölgesel incelme de en çok sorulan işlemlerimizden. Bölgesel incelmede protokolümüze uyulduğu takdirde 12 santime kadar incelme sağlıyoruz.

Kişiye özel olarak uyguladığınız uygulamalarınız var mı?
Tüm uygulamalarımız kişiye özeldir. Ama cilt sorunlarıyla gelen danışanlarımızda uyguladığımız farklı prosedürler var. İlk olarak cilt analizi yapıyoruz. Ciltteki probleme yönelik bakım programı hazırlıyoruz ve uygulamaya başlıyoruz. Sonuçlar da çok memnun edici. Merkezimizden ayrılan her danışanımızın mutluluğu bizim mutluluğumuz.

Misafirlerinizin geri dönüşleri nasıl oluyor?
İlk gelen misafirimiz mutlaka ikinci kez geliyor. İkinci gelişinde bir arkadaşını getiriyor. Üçüncü gelişi kurabiyesini, pastasını alıp sohbete gelmek oluyor. Dönüşlerden inanılmaz memnunuz. Danışanlarımız

İlk amacımız, tüm danışanlarımızın kapıdan girdiği andan itibaren kendini özel ve rahat hissetmesi



ile aile olduk. Burada mutlu olduklarını bilmek ticari ilişkilerden daha değerli. Yaptığımız işlemlerden hem sonuç alıyoruz hem yeni dostlar ediniyoruz. Yasemin Yalçın VIP Beauty her geçen gün ailesine yeni bir üye katıyor.

Uyguladığınız kampanya ve indirimlerden bahseder misiniz?
Açılışımıza özel kampanya ve indirimlerimiz devam ediyor. Web sitemizden ve sosyal medya hesaplarımızdan indirimleri takip edebilirler. Biz istiyoruz ki her kadına dokunalım, işlemlerimizi mutlaka deneyimlesinler. Her uygulamaya, dönem dönem hem indirim yapmaya hem de hediyeler vermeye devam edeceğiz.

Yasemin Yalçın VIP Beauty Center olarak ileriye dönük hedefleriniz nelerdir?
İleriye dönük ilk hedefimi gerçekleştirdiğimi düşünüyorum. Danışanlarımla büyük bir aile olmayı hedefledim ve bu hedefime onlar sayesinde ulaştım. Bu şekilde büyümeye devam edeceğimi umuyorum. İleriye dönük diğer hedefim, Güzellik Akademisi açarak yeni uzmanlar yetiştirmek. Sektörde böyle bir açığın var olduğunu biliyorum. Ankara markası olmama rağmen Türkiye'deki iyi akademiler arasında yer almak istiyorum. ■

Beytepe Mah. Kanuni Sultan Süleyman Bulv. Mira Ofis Beytepe 2.Kat 15/10 Beytepe - ANKARA
T: +90 (312) 557 7132 - +90 (530) 990 7132
yaseminyalcinvipbeauty



ÖZLEM ÇOBAN, ERDİ ŞAHİN, ESRA TİLKİ, MEMET CAN AĞIM, KÜBRA DAĞ, UFUK SERİN, SILA TUYAN



MEMET CAN AĞIM, BERNA HAYTA

Mecan'a Özel Açılış

Memet Can Ağım Makyaj Stüdyosu Mecan Ağım Stüdio'ya özel bir açılış daveti düzenledi. Davete iş ve cemiyet hayatından isimler katılım gösterdi.

Mecan Ağım Studio'nun Ziaur Rahman Caddesi'nde gerçekleşen özel açılışında konuklar lezzetli atıştırmalıkların tadına bakıp bol bol fotoğraf çektirdi. Uzun yıllardır profesyonel makyaj alanında başarıyla isminden söz ettiren Memet Can Ağım, konuklarla yakından ilgilenerek, katılan herkese teşekkür etti. ■



Duygularıma Yenilerek mi Yiyorum?

Beslenme ve Diyet Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Tuba Günebak, yeme güdüsünü kontrol edemeyenler için dikkat edilmesi gereken altın kuralları tüm detayları ile anlatıyor.

Kilo fazlalığı ya da obezite, tüm dünyada hızla artan bir sorun halini aldı. Bilimsel verilere bir bakalım; 2008 yılında, tüm dünyadaki şişman birey sayısı 400 milyondu. Bugün ise bu sayı 600 milyonun üzerinde. Şişmanlığın görülme sıklığı kadınlarda daha yaygındır. Günümüzde, her beş erkekten biri şişmanken, kadınların her ikisinden biri şişmandır. Herkes buna kalıcı bir çözüm arıyor. Bilim camiasını kastetmiyorum. Çünkü, bilim camiası "işin sırrı davranış değişikliğinde gizli" diyor. Düzenli beslenme eğitimi almayan ve davranış değişikliği sağlayamayan biri için şişmanlık kronik bir hastalık halini alıyor.

Bireysel düzeyde gözlenen ve başvurulan en sık çözüm yöntemi, diyet yapmak. Mesela, Amerika'da 2010 yılında yapılmış bir araştırmada, Amerikan yetişkin nüfusunun dörtte birinin bir şekilde diyet yaptığı saptanmış. Ülkemizde de durum farklı değil.

Evet kabul ediyorum, insanız ve bazen hepimiz duygusal olarak yiyoruz. Birçok psikoloji kitabının bahsettiği ortak nokta, hepimizin içinde dipsiz bir kuyu, bir boşluk olduğu yönünde. Bazımız bu boşluğu doldurabilmek için kontrolsüz sosyal ilişkiler kuruyor, kimimiz de kontrolsüzce yiyor. İşte bu duygudurumuna yenilerek yeme güdüsünü kontrol edemeyenler benim uzmanlık alanıma giriyor...

Birinci kural; motive olmalıyız.
Bir sosyal deneyde, bireylerin besin tercihlerinin günlük deneyimlerini etkileyebildiği, daha çok sebze ve meyve tüketen bireylerin daha mutlu ve daha yaratıcı oldukları saptanmış. Çünkü, sebze ve meyvelerin içerdiği antioksidan vitaminler dopamin üretimini körükler, enflamasyonu (vücuttaki iltihabi reaksiyonları) azaltır, hafızayı güçlendirir, duygudurumunu olumlu yönde etkiler.

Dopamin, insan beyninden salgılanan, motivasyon duygusunu yaratan ve arttıran çok önemli bir uyaran taşıyıcı yani nörotransmitterdir. 2011 yılında yapılan bir araştırmada şişman deney farelerini, beyinlerinde dopamin üretimini artıracak şekilde beslediklerinde iştah kontrolünün geliştiği ve aşırı yeme güdüsünün normalleştiği saptanmıştır.

İkinci kural; mutlu olan kişinin iştah kontrolü kolaylaşır.
Bazı araştırmalar, mutluluk ile iştah arasında ters orantı olduğunu söyler. Mesela, sonbaharda hava kapalı ise, tatlı ve hamur işi yeme ihtiyacımız artar. Çünkü, böyle havalarda birçoğumuzun ruh hali değişir. Beynimiz huzur ve mutluluk ile ilgili uyaran taşıyıcıların sentezini artırmaya çalışır. Ve beyin sahibine seslenir; "Karbonhidrat getir" diye...

Seratonin sentezini artırmanın yolu triptofan içeren besinleri tüketmekten geçer. Seratonin düzeyimiz artınca enerjik, mutlu, huzurlu hissederiz. Dingin uyur ve dinlenmiş uyanırız. Beyin biyokimyanızı düzene sokmak ve iştah kontrolünü sağlayabilmek için ara öğünlerinizi atlamayın.

Üçüncü kural; rahat olmalıyız.
Öncelikle, rahat olabilmek için yasaklardan uzak bir beslenme programı uygulamalıyız. Bunun için de beslenme eğitimi almış olmamız gerekiyor. Bir kişi bilmediği bir konuda farkındalık geliştiremiyor. Mesela, prizler çok sık kullandığım bir örnektir. Bir yetişkinden parmağını prize sokmasını istediğimizde muhtemelen şaşkınlık dolu bir ifade ile "hayır" cevabını alırız. Çünkü, bilir ki elektrik çarpabilir. Peki ya küçük bir çocukta? Küçük bir çocuk parmağını prize itirazsız sokabilir. Çünkü, başına ne gelebileceğini bilmiyor. İşte, beslenme de bunun gibi bir konu. Bilmediğiniz ve bilmediğiniz için yanlış yaptığınız ne kadar çok nokta vardır kim bilir... Bu yanlışların önüne geçebilmek için doğru kaynaktan, bir diyetisyenden beslenme eğitimi almanız gerekiyor. Yeri gelmişken söyleyeyim, yeni bir bilgi öğrendiğimizde de beynimizde endorfin salınımımız artıyormuş. Beyinde endorfin salınımını artıran bir diğer etmen de düzenli egzersiz yapmak. Egzersiz yapacak vaktiniz yoksa, merdivenleri kullanarak hayatınızı hareketlendirmeyi tercih edebilirsiniz.

Devamını okumak için yakında çıkacak olan kitabımı bekleyin... ■

Yrd.Doç.Dr.Ç.Tuba Günebak / Beslenme ve Diyet Uzmanı
Gold'n State Plaza 2673 Sok. No:39 Daire 9 Çayyolu-Ankara
T: +90 535 790 67 17 drtubagunebak ▪ *www.tubagunebak.com*

advertorial



FATMA KIRIŞ

Kris Joy ile Işıldayın

Sunduğu hizmetlerle farkındalık yaratmayı amaç edinen, kurulduğu günden bu yana farklı olma anlayışı ile yol alan Kris Joy Cosmetics marka kurucusu Fatma Kırış ile markanın kuruluş hikâyesi, ürünleri ve hedefleri üzerine keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Bize kendinizden ve mesleğinizden bahseder misiniz?
1982 yılında Ankara'da doğdum. Üniversiteyi 19 Mayıs Üniversitesi İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü'nde tamamladım. İş hayatım, üniversiteyi bitirir bitirmez başladı. Yaklaşık on beş yıl enerji sektöründe görev yaptım. Artık tecrübemi ve bilgimi kendi işimde kullanmak istiyordum. Çocukluğumdan bu yana kozmetik ürünlerine hep ilgi duydum. Daha sonra sevdiğim işi yapmaya karar verdim.

Kris Joy Cosmetics'in hikâyesini dinleyebilir miyiz?
Kris Joy, yeni doğmuş bir bebek ve bizim kıymetlimiz. Onun hikâyesi yeni başlıyor. Kris Joy ile ilgili ilerisi için çok güzel planlarımız var. Şu an için bunları anlatmak erken olur. Sadece şunu söyleyebiliriz, yurt dışı bağlantılı projelerimiz olacak. İlerleyen süreçte bunları sizlerle paylaşacağız. Kris Joy'u kurmak istediğimiz dönemde, Türkiye ne yazık ki ekonomik bir dar boğazdan geçmekteydi. Hala da devam etmekte. Tüm bu ekonomik olumsuzluklar ve ticari anlamda çevreden gelen negatif düşüncelere rağmen, imkânlarımız doğrultusunda Kris Joy'u kurmaya karar verdik. Bu süreçte en büyük ilham kaynağım, dünyaca ünlü markaların hikâyeleri oldu. Tüm zorluklara rağmen, yapabileceğimin en iyisini yapmalıydım. Durmak hata olurdu.

Sitenizde hangi tür ürünlere yer veriyorsunuz? Favori ürünleriniz hangileridir?
Sitemizde, dünyaca ünlü markalara yer veriyoruz. Bizim için

advertorial

önemli olan, gerek renkli kozmetik gerekse kişisel bakım ürünlerinde, sağlık anlamında kendini kanıtlamış, güvenilir firmalarla yola çıkmak. Çünkü cildimiz en değerli varlığımız. Önce insan diyerek, bunun bilincinde hareket etmek zorundayız. Başlıca satışını yaptığımız markalar; B-Selfie, Sebamed, Maybelline, L'oreal, Garnier, Nivea ve Farmasi'dir. Görüşmeleri devam eden diğer firmalar da yakın zamanda sitemizde yerlerini alacak. Benim favori ürünlerime gelince, aslında hepsini çok seviyorum. Çünkü her ürünün yapısı ve dokusu farklı. Kendi cilt yapıma göre kullandığım; Sebamed'in Balsam Deodorant Roll-onu, Garnier'in bütün maskeleri ve makyaj temizleme ürünleri, Nivea'nın yeni ürünü Hyaluron Cellular Filler leke giderici serumu, L'oreal True Match fondöten ve pudrası, Superstay Matte Ink ruju, Farmasi Sun Kiss ışıltılı vücut yağı, sıkça tercih ettiğim ürünler arasında.

Bir ürünün kaliteli olması için olmazsa olmaz unsur nedir? Bir ürünün yararlı olabileceğini nasıl anlarsınız?
Bir ürünün kaliteli olması için olmazsa olmaz unsur, müşteri memnuniyetidir. Eğer müşteri memnunsa, o ürün kalitelidir. Biz üretici firma olmadığımız için imalat sürecinde ürünün yararlı olup olmayacağı noktasında fikir veremeyiz. Ancak satışını yaptığımız bu ürünlerin kaliteli olduğunu arz ve talepten sonra anlayabilirsiniz. Zira kaliteli bir ürün çok tercih edilen üründür.

En çok hangi ürünler tercih ediliyor?
Garnier BB kremleri, maskeleri ve makyaj temizleme suları, Maybelline ruj, fondöten ve maskara, Sebamed cilt temizleme ürünleri, şampuanları ve roll-onları, Loreal bakım kremleri, fondöten, ruj ve maskaraları, Nivea bakım kremleri, Farmasi ruj, makyaj temizleme mendilleri ve temizlik ürünleri gibi ürünler tercih ediliyor.

Sitemizde bulunan renkli kozmetik ve kişisel bakım ürünleri eşit oranda rağbet görüyor. Bu gerçekten güzel bir tablo. Kadın olsun, erkek olsun kendimize bakıyoruz.

Özel günlerde yapmış olduğunuz indirimler var mı?
Evet, özel günlerde yaptığımız indirimlerimiz oluyor. Bu duyuruyu krisjoycosmetics instagram hesabımızdan ve www.krisjoycosmetics.com resmi sitemizden yapıyoruz. Şu anda da sitemizde bütün ürünlerimiz indirimli olarak satışa sunuldu. İlerleyen dönemlerde de sitemizde her hafta mutlaka on üründe güzel indirimlerimiz olacaktır.

Üyelerinize sağladığınız ayrıcalıklar nelerdir?
Üyelerimize her siparişlerinde mutlaka hediye ürünler gönderiyoruz. Trendler ve doğru ürün seçimi gibi konularda içerikler hazırlayıp basılı bir şekilde üyelerimiz ile paylaşıyoruz. Bu sayede müşterilerimize doğru ürün seçiminde yardımcı oluyoruz. Ayrıca üyelerimize sepete özel indirimler sunuyoruz.

Sadece kadınlara özel mi hizmet veriyorsunuz?
Sadece kadına yönelik değil, erkeklere yönelik de her türlü bakım ürünlerimiz e-ticaret mağazamızda bulunuyor. Erkekler de gönül rahatlığı ile alışveriş yapabilir. Şu an, mağazamızdan alışveriş yapan ciddi oranda erkek müşterilerimiz var.

Firma olarak hedefleriniz nelerdir?
Kurulduğu günden bu yana daima farklı marka olma anlayışı ile yol almaktayız. Türkiye'nin önde gelen güzellik ve kişisel bakım ürünlerini tüketicimize ulaştırmayı, sunduğumuz ürünler ve hizmetler aracılığıyla pozitif farkındalık yaratmayı amaç ediniyoruz. Dünyada hızla değişen, moda akımlarına ayak uyduran trend takipçisi vizyonuyla ürün yelpazemize her gün yenilikler ekleyerek yol almayı ve Türkiye'nin lider firmaları arasında yer almayı hedefliyoruz.

Kris Joy Cosmetics ailesi olarak daima kalitenin, yeniliğin ve güzelliğin öncüsüyüz.



Kris Joy Cosmetics ailesi olarak daima kalitenin, yeniliğin ve güzelliğin öncüsüyüz. Ve son olarak, Mart ayı boyunca sepetteki tüm ürünlerde geçerli KJOY %20 indirim kodunu kullanmayı unutmayın... ■

www.krisjoycosmetics.com
krisjoycosmetics Kris Joy Cosmetics
Tel: +90 532 701 90 33



Nefesinizin Gücünü Farkedin

Nefes Terapisti Dicle Seren ile, kendi yaşam yolculuğuna, doğru nefesin önemine ve doğru nefes alma şekline dair keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Bize kendinizden ve yaşam yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

Geleneksel bir ailenin tek kızı olarak dünyaya geldim. Okul hayatı, evlilik, çocuk sahibi olma süreçleri arasında kayıplar yaşadım. Her şeyim olmasına rağmen hiçbir şey beni mutlu etmiyordu. Korkular, endişe, kaygı ve stres gitgide artmıştı. Bir süre sonra, yaş almak ile beraber ben kimim diye sormaya başladım ve kendime yolculuğum başladı.

Bu alana nasıl yöneldiniz? Nefes terapisi ile nasıl tanıştınız?

Genç yaştaki erkek kardeşimin kaybından sonra kendimi toparlayamadığım bir süreç geçirdim. Kendimi yoga eğitimlerine verdim. Birçok tarzda yoganın eğitimini aldım. Bir süre sonra kendim ders vermeye başladım. Fakat kendimi arama sürecim devam ediyordu.Tam bu sırada Nevşah Fidan'ın nefes kitabını okumuştum. O kitap benim nefesi araştırmama neden oldu. Ankara'da bir nefes ekolünden tüm eğitimleri aldım ve beş yıl

advertorial

eğitmenlik yaptım. Nefes eğitimleri bana çok iyi geldiği için, her bir eğitim sonrası hayatımda ve kendimde büyük dönüşümler yaşadım.

Tek başına doğru nefes yeterli midir? Nefes almayı nelerle desteklemeliyiz?
Bana göre doğru nefes diye bir şey yok. Açık nefes kapalı nefes var. Açık nefes ile dünyaya geliyoruz. Bilinçaltı devreye girdikçe hayat yolunda yaşadıklarımız ile nefeslerimizi küçültüyoruz. Hiç de farkında olmadan doğal nefesimizi kaybediyoruz ve bozuk nefes alışkanlığı ile yaşıyoruz.

Doğru nefesin faydaları nelerdir? Doğru nefes almayı nasıl öğreniriz?
Doğru nefes değil de açık nefesin üç alanda mucize faydaları var. Fiziksel, duygusal ve ruhsal. Fiziksel olarak, detoks süreci başlatır. Aklınıza gelebilecek kalp, şeker, astım, tansiyon, kısırlık, bağımlılıklar gibi fiziksel rahatsızlıklar ve en önemlisi kanser hastalığına ayrıca psikosomatik hastalıklara çok iyi geldiğini biliyoruz. Doktorlar, tedaviye destek amaçlı hastalarına nefes terapisi öneriyorlar. Ayrıca bazı hastanelerde nefes destek bölümleri olduğunu biliyoruz. Duygusal olarak tüm korkular, negatif düşünceler, stres, kaygılar pozitife dönüşüyor. Ruhsal olarak sezgiler artıyor ve birlik bilinci gelişiyor. Doğru nefes diye bir şey yok. Ancak nefesi %30'lardan %100'e doğru açabilirsiniz. Nefesinizi açmak için, uzman bir ekip veya kişi ile çalışmalısınız. Ben Türkiye'de bu işi profesyonel ve kurumsal olarak Nevşah Fidan Karamehmet'in kurduğu NFS Yaşam Okulu ve Nefes Koçluğu Federasyonu olduğunu düşünüyorum.

Kişilere özel nefes analizi yapıyor musunuz?
Bu konuda birçok insan ile çalışmış biri olarak, çok çeşitli bozulmuş nefes alışkanlıkları gördüm. Kimsenin nefesi diğerine benzemez. İmzalarımız gibi farklıdır ve kişiye özel nefes çalışılır. Seansa gelen kişiye önce nefes analizi yapılır.

Nefes alma şeklimiz yaşam biçimimizi etkiler mi?
En çok düşünce şeklimizi etkiler ve bunun yansıması da yaşam biçimimiz olur. Bakış açıları değişince yaşam da değişir.

Doğru nefes ile stres ve depresyon gibi etmenlerden kurtulabilir miyiz?
Kesinlikle kurtulabiliriz. Stres ve psikosomatik hastalıklarda büyük dönüşümlere yol açtığı, psikolog nefes koçları arkadaşlarımın deneyimi ve kendi deneyimlerimden gördüklerim ile rahatlıkla söyleyebilirim.

Danışanlarınıza neler öneriyorsunuz?
Fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak hastalanmayı beklemeyelim. Hepimizin doğal hayattan uzak, şehir hayatı içindeki ikilemde mekanik yaşamları var. Nefesten uzak yaşamları var. İkilemin diğer tarafından uzaklaştıkça hastalıklar başlıyor. Nefesin gücünü fark edelim. Nefes açma ve bilinç çalışmaları ile daha mutlu daha sağlıklı, daha dengede yaşamak mümkün. ■

Doktorlar, tedaviye destek amaçlı hastalarına nefes terapisi öneriyorlar.



www.dicleseren.com dicleseren


ASLIHAN ERSOY


ÖZLEM GÜLŞAR


DUYGU AKINCI


SELDA SALİHOĞLU


ALPER ILGINÖZ, ASLIHAN ERSOY, ÖMER FARUK YILMAZ

Studylon'dan Eğitim Semineri

Uluslararası Eğitim Danışmanlık Firması Studylon, "İngiltere'de Eğitim" konusunda Çırağan Palace Kempinski'de seminer düzenledi.

Çırağan Palace Kempisnki'de yapılan organizasyonda, yurt dışında eğitim ve yaşam fırsatları anlatıldı. Studylon Kurucu ortaklarından Alper Ilgınöz ve Ömer Faruk Yılmaz, İngiltere'de lise ve üniversite eğitimi hakkında önemli bilgiler verdiler. MAG PR Solutions tarafından gerçekleştirilen organizasyona özellikle çocuklarını yurt dışında okutmayı planlayan veliler yoğun ilgi gösterdi. ■

Kutlamanın Samimi Eğlenceli Hali

NERF PARTİLERİ - SURVIVOR PARTİSİ - SPA PARTİSİ - PİJAMA PARTİSİ
SİNEMA GECELERİ - KAMP PARTİSİ - ÇADIR PARTİSİ - ATÖLYE PARTİLERİ



bi party house
ev tadında partiler

bi party house
İlkbahar Mah. 596.
Sok. No:83/A Çankaya
Oran/Ankara
T:+90 (312) 491 12 00

bi party house
Park Cad.
2866. Sok. No:29/B
Çayyolu/Ankara
T:+90 (312) 240 19 79

bi event house
Park Cad.
2865. Sok. No:28/B
Çayyolu/Ankara
T:+90 (312) 240 19 79

Bi Party House



MELİSA ÖZOĞLU



SERAP TİBUK



AYLİN YÜCESOY, LAL YILDIZLI



CAN ÇAVUŞOĞLU



SİNEM YILDIRIM



CAN HELVACIOĞLU



EBRU SEZER



GÜLSEL ÜLKÜ

MUSTAFA GÖBEKLİOĞLU

YEŞİM TASALI

DİDEM YENER

ŞEBNEM YOLBULANLAR, ASLI HARAÇÇI

METE KARAER

BERİL ÇAVUŞOĞLU

MAG PR Solutions tarafından Çırağan Palace Kempinski'de gerçekleştirilen organizasyon oldukça büyük bir ilgi gördü.


İLHAN TEKELİ,ÖMER KOÇ


AFET KARACAN


İNAN KIRAÇ


SEMAHAT ARSEL

19. Vehbi Koç Ödül Töreni

Vehbi Koç Vakfı tarafından, her yıl düzenlenen, Vehbi Koç Ödül Töreni bu sene de görkemli bir törenle gerçekleşti.

19. Vehbi Koç Ödülü'nün sahibi kültür alanında "Sosyal Bilimler ve Şehircilik" üzerine yaptığı önemli çalışmalar ile Prof. Dr. İlhan Tekeli oldu. Ödülünü Ömer Koç'tan alan Prof. Dr. İlhan Tekeli, "Yaşamın üreterek, gerektiği yerde direnerek toplumda kendine bir yer açmak ve bu yolla anlam üretebilmek çabası olduğunu düşünüyorum. Bu yaşam, özgür olarak gerçekleştirildiğinde onurlu yaşam haline geliyor." dedi. ■



GÜLBİN - ERKAN SİMİTÇİOĞLU



ŞÜKRAN -EMİN GÜZELİŞ



CANSEN BAŞARAN SYMES



SUZAN SABANCI - HALUK DİNÇER



YASEMİN GÜÇKAN, MURAT ÖZYEĞİN



ÖMER-ERGUN GÜRSOY

Vehbi Koç Ödül Töreni, insanların yaşam kalitesinin artırılmasına katkıda bulunan kişi ve kurumları teşvik etmek amacıyla her yıl düzenleniyor.



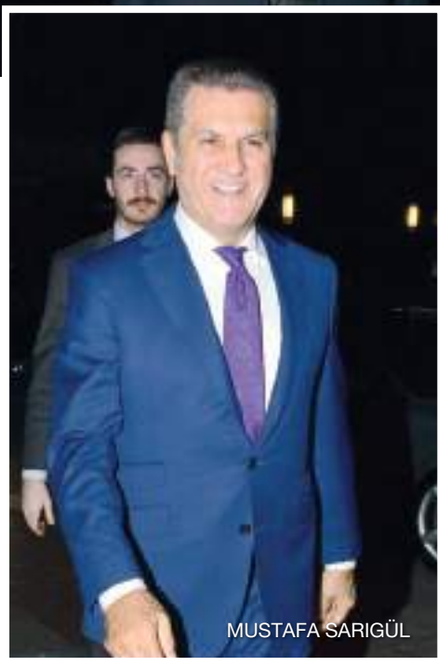
TAHİRE DEMİRCAN



ASLI ERSU



ENDER MERMERCİ



MUSTAFA SARIGÜL



YILMAZ BÜYÜKERŞEN, AHMET ÇAVUŞOĞLU



EMRE-MAİDE KURTTEPELİ



DEMET-AHMET HANİF


BÜLENT ECZACIBAŞI

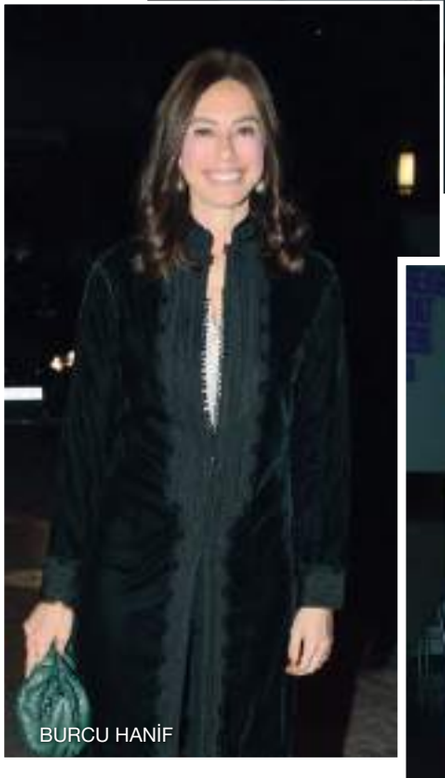

DEMET SABANCI


CAN ÇAVUŞOĞLU


LEYLA ALATON

Yıllardır gelenekselleşen 19. Vehbi Koç Ödül Töreni'ne iş ve cemiyet hayatından birçok isim katılım gösterdi.


ÇİĞDEM SİMAVİ


BURCU HANİF


ALP-SERRA TAŞKENT, İZZET-ROKSİ-DALİA GARİH



Farklı Mimari Yapısı İle Butik Bir Yaşam Alanı

İnşaat, taahhüt ve gıda alanlarında faaliyet gösteren Laçin Grup Başkanı Murat Kılıç, Çayyolu'nda başlanacak Evren Yiğit Mimarlık'ın hazırladığı Gardenia Terrace Projesi ile ilgili merak edilenleri anlatıyor.

Gıda alanında Ankara ve Antalya'da bulunan Nestle Cafe Milano'nun çalışmaları başarılı bir şekilde devam eden Laçin Grup, 2020 yılının ilk çeyreğinde Mondelez International ile de çalışmaya başladı. Mondelez (Kent Gıda)'nın Eskişehir, Afyon ve Kütahya çalışmalarını, grup bünyesine katarak gıda alanındaki büyümelerimizi sürdürmekteyiz. Laçin Grup, Ankara'da çok farklı ve iddialı bir projeyi de hayata geçirdi. Mevcut konumu ve mimarı yapısıyla dikkatleri üzerine çeken Gardenia Terrace projesi Çayyolu'nda başlayacak. Yüksek katların sıkıcılığı ve tekdüzeliğinden kaçan, daha butik bir yaşama sahip olmak isteyenlerin bu projeye oldukça ilgi görmektedir. Site çıkışında metro, karşımızda Gordion Alışveriş Merkezi ve hemen yanımızda okullar var. Müşterilerimize geniş yaşam alanları ile butik bir yaşam sunuyoruz. Gardenia Projesi, Gordion Avm'nin karşısında lokasyon olarak iyi bir konuma sahip 14.800 m2'lik arazide, tamamı konut olacak şekilde tasarlanmıştır. 51 adet villa ve 51 adet apartman dairesinden oluşan proje tasarlanırken, eğimli bir araziyi avantaja çevirerek, teraslama sistemi ile çözümlenmiştir. Böylece her daire manzaraya baktırılmıştır. Dubleks daireler en alt kademeden başlayarak dört kademeye oturmaktadır. Dubleks dairelerin önünde oldukça geniş bir hobi bahçesi alanı yaratılmış ve hobi bahçesi alanı yaklaşık 5.000 m^2'dir. Ayrıca teraslar hariç yeşil alan toplamı 3.300 m^2'dir.

advertorial

En alt kademede su aynası ile suyun rahatlatıcı etkisi kullanılmıştır. Açılı teras hatları ile projeye hareket katılması planlanmış, belli aralıklarla kat holünden bu teraslara geçiş sağlanmıştır. Teraslar arasında açık alanda da asansör ve merdiven çözülmüş, böylece açık alanlar arasında da dolaşım sağlanmıştır. Villalar geri çekilerek yerleştiği için arkada kotta kalan alanlar, otopark ve teknik hacim olarak değerlendirilmiştir.

Yükseklik sınırlaması nedeni ile villalar ve apartman dairelerinin dolaşımları ve otoparkları ayrı çözülmüştür. Ancak bahçe alanları arasında bir süreklilik vardır. Sitede fazla kot farkı olduğu için iki adet giriş düzenlenmiştir. Apartman dairelerinin girişi en üst kotta arkadan sağlanmıştır. Bu dairelerin salon, mutfak, kış bahçesi gibi yaşam alanları hem manzaraya hem de yeşil alana bakmaktadır. Ayrıca zemin kattaki apartman dairelerinin kendilerine ait bahçeleri vardır. Sosyal tesis, Kafkas Sitesi'ne bakan noktada, kottan açığa çıkan yerde iki katlı olarak çözülmüş ve uzun ince parka uzanan yeşil alana çıkış sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Böylece iç mekan, yeşil alanın bir uzantısı gibi ele alınmıştır. Cephede doğal taş, tuğla gibi sıcak malzemeler kullanılmış ve ahşap güverte kullanılarak yeşil alanlar ve yaşam alanlarının bütünlüğü sağlanmıştır. ■







TÜLİN-MURAT-HELİN KILIÇ



BİRKAN-ŞERMİN ÖZCAN



EVREN YİĞİT

Gardenia'dan Şık Tanıtım

Laçin Grup'un yeni projesi Gardenia, şık bir lansman ile tanıtıldı. Davete çok sayıda iş insanı katılım gösterdi.

JW Marriott Otel'de gerçekleşen lansmanda projenin mimarı Evren Yiğit, proje hakkında detaylı bilgiler verdi ve merak edilen soruları cevaplandırdı. Kokteyl ile başlayan davette, konuklar projeyi çok beğendiklerini dile getirdi. ■


Her gün, medya verilerini çeşitli
filtrelerden geçirip, anlamlı ve
kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.
Medyanın mükemmel bir
bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.
SADECE TAKİP ETMİYORUZ,
FARK EDİYORUZ.
"akıllı
medya
bilgisi"
MTM
medya takip merkezi
media monitoring center
Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi
Twitter.com/MTM_MedyaTakip
LinkedIn.com/company/mtm-medya-takip-merkezi
www.medyatakip.com



AYKUT ÇAKMAKLI,CAN ÇAVUŞOĞLU



OSMAN ERTÜRK ÖZEL



FATİH MERT



ÖZGÜR İNCESU



HAKAN METİN



ZAFER YILDIRIM

Business Network Buluşması

TÜGİAD Ankara Şubesi'nin bu yılki ilk TBN(TÜGİAD Business Network) buluşması, Grup Volvo Plaza'da gerçekleşti.

TÜGİAD Yönetim Kurulu Üyesi Hakan Metin'in ev sahipliğindeki geceye birçok iş insanı katıldı. Hakan Metin açılış konuşmasında, Müfit Metin tarafından kurulan ve Volvo otomobillerinin Türkiye'deki ilk yetkili satıcısı olan şirketlerinde, böyle bir topluluğa ev sahipliği yaptıkları için çok mutlu olduklarını belirtti ve katılımcılara teşekkür etti. ■


BANU KURTARAN ERTÜRK

Lezzetlerin Uyumundan Global Bir İş Modeline

Girişimci ve marka stratejisti Banu Kurtaran Ertürk ile 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için renkli bir sohbet gerçekleştirdik.

Girişimcilik hikâyenizden bahseder misiniz?
Ticaretle tanışmam 2007 yılında üniversite öğrencisiyken Ankara Ticaret Odası'nda oluşturulan Genç Dış Ticaretçiler Meclisi'ne üye olmamla gerçekleşti. 2008 yılında okulumun son döneminde gıda üzerine ilk markam ve şirketim olan Choco Bons Waffle'ı kurdum. İki yıl boyunca sistemi kurup, franchise modelini geliştirdim. 2010 yılında global markalarla çözüm ortaklığı anlaşmaları yaparak franchise vermeye başladım. Ankara, İstanbul, İzmir, Kayseri, Aydın, Antalya, Kırıkkale, Mersin, Muğla illerinde kendi markamla faaliyet göstermeye başladım. Bu faaliyet noktaları genellikle AVM'ler oluyordu ve kendimi zaman içinde AVM'lere yönelik projeler geliştirirken buldum. Bunlar başlangıçta mini konserler, imza günleri, özel temalı günlerdi. Sonrasında ise, global ve ulusal markalarla anlaşmalar yaparak iki tarafa da fayda sağlayan projeler geliştirmeye başladım. Bu çalışmalar sırasında bazı markalar, projelerimizden memnun kalarak pazarlama ve satış kanalları konusunda danışmanlık ve ajans hizmeti talep ettiler. Biz de kendi markamızdan edindiğimiz tecrübe ile büyük ölçekli birçok markaya birbirinden farklı satış kanalı ve pazarlama projeleri geliştirmeye başladık. Markalar büyük ölçekli olduğundan pazarlama danışmanlığında hukuki destek ve dijital mecralardaki fenomenlerin desteğini almadan ilerleyemeyeceğimizi ön görerek "Aproject" adı altında bir çatı kurduk. Aproject' in marka ortaklarında, benimle birlikte, iki avukat ve bir fenomen olsa da birçok isimle de çözüm ortaklıklarımız söz konusu oluyor.

Yurt dışında da işbirlikleriniz olduğunu duymuştuk. Bu konuda nasıl bir strateji izliyorsunuz?
Yurt dışındaki ilk iş ilişkim 2016 yılında Dubai'de Choco Bons Waffle için yaptığım distribütörlük anlaşması ile oluştu. Eğitimimin bir kısmını yurt dışında gerçekleştirdiğim için yaşadığım ülkelerde girişimcilik fırsatlarını henüz öğrenciyken araştırmaya başlamıştım. Aslında diğer yandan da bu ülkelerde kurduğum arkadaşlıklar uluslararası platformda da iş yapabilmemi kolaylaştıracak bir network edinmemi sağladı. Öyle ki, dünyanın önemli ülkelerinde dış ticarette, hukukta, bankacılık sektöründe hatta yatırım danışmanlığı alanlarında çok güvendiğim ve her fırsatta fikir alışverişi yapabilme şansımın olduğu arkadaşlarımın (potansiyel çözüm ortaklarımın) olması, bana büyük cesaret veriyor. Bu vizyon ve cesaretle danışmanlık yaptığım markalara satış kanalları ve pazarlama konusunda da makro ölçekte projelerle destek verebildiğim gibi ulaşılması imkansız gibi görünen birçok global kontağa kolaylıkla erişebiliyorum.

Yeni girişimcilere ve girişimci adaylarına tavsiyeleriniz var mı?
Günümüz ekonomisinde girişimcilerin yapacakları işlerin, yatırımların fizibilitelerini çok iyi yapmış olduklarından emin olmalarını tavsiye ederim. Üretime, istihdama ve sonuç olarak ekonomiye önemli katkıları olan bu kişilerin fikirlerini ortaya attıkları zaman başkalarının hayalperestlik olarak gördüğü hedeflerinin peşinden yorulmadan, iyi bir araştırma, fizibilite ve planlama ile koşmaları halinde büyük başarılara imza atmaları kaçınılmaz olacaktır.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne dair kadın girişimcilerle ilgili bir notunuz var mı?
Başarılı iş insanlarının, detaycı ve çok yönlü kadın zekasını, erkeklerin olayları duygulardan arındırılmış olarak analiz edebilme yeteneği ile birleştirebilenler olduğu kanaatindeyim. Yani bir kadının başarısı için tek gerekli özellik duygularının doğru yönetimini sağlaması diyebilirim. Aslında bu da kişisel gelişim eğitimleri ile her profesyonel iş insanının kendine kolaylıkla kazandırabileceği bir olgu. İş hayatında daha çok kadın görebilmek için ise, önce hemcinslerimize destek olmalıyız diye düşünüyorum. ■

www.aproject.com.tr
www.chocobons.com chocobonswaffle

advertorial



DOMINICK CHILLCOTT



TODD-LORNA BRAITHWAITE



ESTEBAN REFSHAUGE, EMİLY STARRETT



JANE-PIERS STRUDWICK OBE

Burns Night Kutlandı

İskoçyalı Şair Robert Burns'un anısına Birleşik Krallık Ankara Büyükelçiliği'nde "Burns Night" adlı bir gece düzenlendi.

İskoçların tarihinde ikonik bir figür olan Robert Burns' un eserleri arasında dünyanın en çok tanınan ve bilinen şiir ve şarkıları var. "Burns Night" Robert Burns'un yaş gününü kutlamak amacı ile dünya çapında düzenlenen bir etkinlik. Anma etkinliği, Türkiye'de Birleşik Krallık Büyükelçiliği tarafından düzenlenen gecede gerçekleştirildi. Gecede ev sahipliğini, Birleşik Krallık Ankara Büyükelçisi Sir Dominick Chilcott üstlendi. Her yıl Robert Burns'un doğduğu gün kutlanan gece ilk olarak 1801 yılında gerçekleştirildi. ■



TENAJIA-DAVID BOLTON



AMY-BUTCHER, CRYSTAL BOBBINS





ERLEND-ANNA PAOLA LINKLATER



IMSRE SABALIUNAS BRUZGIENE, AUDRIUS BRUZGA



ŞİRIN TÜRKAY



JESSICA BALDOCK, JO RAYNER



RHONA-JOHN SIVERS



MARIANNE YOUNG



DAVID-LIANNA KEPES



İLKE BAYYURT

Anma etkinliği, Türkiye'de de Birleşik Krallık Büyükelçiliği tarafından düzenlenen gecede gerçekleştirildi.



STEVEN-BAŞAK MORA

ÇANKAYA ÜNİVERSİTESİ

THE WORLD UNIVERSITY RANKINGS
TIMES HIGHER EDUCATION

Sıralamasında

TÜRKİYE ÜNİVERSİTELERİ ARASINDA 1.* SIRADA

DÜNYA ÜNİVERSİTELERİ ARASINDA 12.** SIRADA

Üniversite	Sıra
Çankaya Üniversitesi	401-600
Sabancı Üniversitesi	401-500
Bilkent Üniversitesi	501-600
Hacettepe Üniversitesi	501-600
Koç Üniversitesi	501-600
Boğaziçi Üniversitesi	601-800
İstanbul Teknik Üniversitesi	601-800
Ortadoğu Teknik Üniversitesi	601-800
Ahi Evran Üniversitesi	801-1000

* Tasarım, değerlendirme yaparken eğitim-öğretim, araştırma, yayın, atıf, endüstriyel ilişkiler, bilgi transferi gibi 13 kategorideki göstergeler dikkate alınmıştır.

** Bilkent üniversitesi yayınlarda yapılan atıflar sıralamasında dünya üniversiteleri arasında 12. sırada yer almaktadır.



bukitabutik@gmail.com
bukitabutik



Gezginlerin Piri

SAFFET EMRE TONGUÇ

Türkiye'nin ilk online sesli rehberi "Piri"nin ilk rehberi olan, yurt içi ve yurt dışında profesyonel rehberlik kariyerini sürdürdüğü turlarına devam eden, birçok kitap yazan ve otuzdan fazla ödül alan Saffet Emre Tonguç ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Tonguç çalışmalarını ve planlarını içtenlikle anlattı.

Seyahati bir yaşam biçimi haline getirmiş, 134 ülkeye gitmiş ve 1400'den fazla şehir görmüş biri için seyahat etmek ne demek?
Kesinlikle bir yaşam biçimi. Benim tamamen bilinçli bir tercih ile çizdiğim yol. otuz dört yıldır yürüdüğüm bu yoldan çok mutluyum. Benim mottom; "Gezmek Yaşamaktır". Seyahat benim için hayatın kendisini ifade ediyor. Merkezimde seyahat var ve hayatımdaki diğer her şey o merkeze göre şekilleniyor.

Merkezimde seyahat var ve hayatımdaki diğer her şey o merkeze göre şekilleniyor.

Peki nasıl başladı bu yolculuk? İlk adımı attığınız günden bugüne kariyeriniz nasıl şekillendi?
Rehberlik mesleği beni şöyle cezbetmişti; hem sürekli gezmek hem de üzerine para kazanmak... Aradığım ruh buydu. Çünkü ben hiçbir zaman takım elbisemi giyip bir plazada bilgisayar başına kapanmayı hayal etmedim. Özgür ruhlu ve hayatı farklılıklara şahit olarak yaşamayı seven bir adamım. İşimi de buna göre seçmem gerektiğini ilk gençlik yıllarımda fark etmiştim. O yüzden Boğaziçi Üniversitesi'nde Turizm ve Otel Yöneticiliği okudum. Rehberlik mesleğine adım atmam da üniversite yıllarıma dayanıyor. Amacım hem kendi paramı kazanmak hem de gezmekti. Boğaziçi Üniversitesi'nde Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler programlarını da bitirdim. Yine Boğaziçi'nde Tarih yüksek lisansı yaptım. İşletme doktorası için Viyana'ya gittim. 2004 yılından itibaren seyahat yazıları yazmaya başladım ve halen Hürriyet Seyahat'te yazmaktayım. Ayrıca birçok dergi ve internet sitesi için de seyahat yazıları hazırlıyorum. NTV'de iki sezon "Paha Biçilemez İstanbul", dört sezon "Ayrıcalıklı Rotalar" programını hazırlayıp sundum. 16 kitap yazdım, 30'dan fazla ödül aldım. Yurt içi ve yurt dışında profesyonel rehberlik kariyerimi sürdürdüğüm turlarıma devam ediyorum. 2019 yılında açtığım YouTube kanalımda seyahat programları yapıyorum. Aynı zamanda profesyonel konuşmacıyım. Ulusal ve uluslararası birçok organizasyonda farklı temalara ilişkin konuşmalar yapıyorum. Bir de Türkiye'nin ilk online sesli rehberi "Piri"yi hazırladık. Piri'nin ilk rehberiyim.



Nedir Piri? Hiç duymayanlar için biraz anlatır mısınız?
Piri Guide, bir modern zaman pusulası. Teknik tarafını YGA'lı gençler geliştirdi ve ilk turları birlikte şekillendirdik. Bir telefon ve bir kulaklıkla, hem yurt içinde hem yurt dışında profesyonel rehberlik alabileceğiniz müthiş bir kültür - turizm hizmeti. Yapmanız gereken çok kolay. Telefonunuza "Piri Guide" programını ücretsiz olarak indiriyorsunuz. İçinde onlarca tur var. Tur bilgilerini görebiliyor, demolarını dinleyebiliyorsunuz. Ardından istediğiniz turu seçip satın alıyorsunuz. Satın aldığınız tur aslında programın içine indirilmiş oluyor ve artık herhangi bir internet bağlantısına ihtiyaç duymaksızın dilediğiniz yerde sesli rehberi dinleyebiliyorsunuz. Tabii merak ettiğiniz yere seyahat ettiyseniz turları dinlemek daha anlamlı. Çünkü her adımda yeni bir detay öğrenip farklı gözlerle bakıyorsunuz etrafa. Piri'de benim sesli rehberliğimde olan, İstanbul'dan yedi yer, Avrupa'dan beş başkent var.



Son kitabınız "Kanatlarımda İstanbul" rekor bir ilgi ile karşılandı. Bu röportajı yaptığımız sırada 4. baskıya giriyordu. Hem kutlayalım hem de kitabı sizden dinleyelim…
Çok teşekkürler! Dediğiniz gibi rekor bir ilgi ile karşılaştık. Aslında kalın kapaklı, büyük boyutlu tam bir koleksiyon kitabı. Ve koleksiyon kitapları genellikle yüksek adet basılmaz, çabuk da tükenmez. Ama Alfa Yayınları'ndan çıkan Kanatlarımda İstanbul, her baskısı 2500 adet yapılan bir kitap. İlk baskı sadece dört günde tükendi.



Kitap çıkalı iki ay oldu ve şimdilerde 4. baskıya girdik, bu da 10.000 kitap demek! Okurlarımızın ilgisine ne kadar teşekkür etsek az. Kanatlarımda İstanbul; bir tarihçiyi, bir iletişimciyi ve bir fotoğrafçıyı buluşturan özel bir kitap. Dolayısıyla her açıdan farklı ve zengin bir anlatım çıktı ortaya. Kitabı ben ve aynı zamanda İletişim Danışmanım Zeynep Şahin Tutuk ile birlikte yazdık. Drone pilotumuz Halit Bilen de fotoğrafları çekti. Drone uçuşları için resmi izinlerin alınmasından tutun da anlattığımız mimari eserlerin, müzelerin, parkların güncel bilgilerine ulaşmaya kadar titiz ve yoğun bir çalışma yürüttük. Verdiğimiz emeğin karşılığını da okurlarımızın güzel ilgisiyle alıyoruz.

Kitapta okurları neler bekliyor?

Benim daha önce yazdığım dokuz farklı İstanbul kitabı var. Onların tekrarı olmayacak. Çünkü farklı bir iş ortaya çıkması gerekiyordu. Ve nasıl şekillendirelim diye konuşurken, aslında bir İstanbul masalı anlatma fikri çıktı ortaya. Sadece bir rehber kitap ya da sadece bir tarih kitabı olmasın, okuru ile konuşan, bu kadim şehrin hem tarihini hem bugününü anlatan bir tarzı olsun istedik. Sadece bununla da sınırlayamazdık. Çünkü tamamı drone fotoğraflarından oluşan bir kitap olsun diye yola çıkmıştık. Haliyle yazacağımız yerler de drone çekimine uygun olmalıydı. Seksen yer seçtik. Tarihi Yarımada ile başlayıp, Avrupa Yakası'nın farklı noktalarını ele alıp, Boğaz'ı ve üç köprüyü anlatıp, Anadolu Yakası'na geçtik. Sonra da İstanbul'a yakın, bizim kafa dinleme durağı dediğimiz yerleri ve Prens Adaları'nı anlattık. Yani Ayasofya, Süleymaniye, Sultanahmet, Topkapı Sarayı, Galata Kulesi, Kız Kulesi gibi olmazsa olmaz noktalar da var, Atatürk Arboretumu, korular, Baltalimanı Japon Bahçesi, Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi gibi nispeten daha az anlatılan yerler de... Müzeler, ara sokaklar, yeni yapılar var. Tüm bunları yaydığı atmosferle, hikayeleriyle, efsaneleriyle, yapılarla özdeşleşen isimler hakkında bilgiler ile okuyacaklar. Şöyle bir güzellik de ekledik; seksen yerin seksani için alıntılar koyduk. Şarkılar, şiirler, kitaplardan notlar ya da sürpriz isimlerden hayat mottoları gibi...

"Kanatlarımda İstanbul"un gördüğü ilgi ülke sınırlarını aşmaya aday. Yabancı dilde çıkması için hazırlığınız var mı?

Şubat ayında "Istanbul A Bird's Eye View" adıyla İngilizce versiyonu okurlarla buluşacak. Zaten daha Türkçe kitap çıkmadan İngilizcesini hazırlama niyetine girişmiştik ama ilgi büyük olunca süreci hızlandırdık. Çünkü hem yurt içinden hem yurt dışından çok istek geldi. Hatta geçenlerde Catherine Zeta-Jones, Michael Douglas ve çocukları ile birlikte İstanbul turu yaptım. Kitabı onlara da hediye etmiştim çok sevdiler. İngilizcesini hazırladığımızı duyunca da ev adreslerini verdiler, mutlaka okumak isteriz dediler. Çıkar çıkmaz ilk yollayacağım isimler arasında yer alacaklar. Sadece İngilizce değil, Almancasını da hazırlamaya başladık. Bu açıdan benim için de bir yenilik çünkü daha önce çıkmış dört İngilizce kitabım var ama ilk Almanca kitabım olacak. Onun da heyecanı ayrı!

İstanbul dışındaki şehirlerle ilgili çalışmanız var mı?
Uzun zamandır üzerinde çalıştığımız bir diğer kitabım "Bursa Hakkında Her Şey" de okurlarla buluşmaya hazırlanıyor. Hem Türkçe hem İngilizce yayınlanacak. Bir Bursa sevdalısı olan Fatma Durmaz Yılbirlik ile birlikte yazdık. Bursa benim çok sevdiğim bir şehir. Ayrıca rehberlik kokartımı aldığım yer olması açısından da gönlümdeki yeri her zaman özel. O yüzden şehre böyle bir kitap armağan etmek benim için biraz da vefa borcu gibiydi. Osmanlı'nın başkentliğini yapmış tarihiyle, mimarisiyle, mutfağıyla çok zengin bir kent. O zenginliği de kitaba yansıtmaya çalıştık.

Kitaplarınız, gazete yazılarınız, turlarınız, televizyon programlarınız yıllardır kariyerinizin parçası. Bunlara bir de YouTube kanalı eklediniz. Bu kanala neden ihtiyaç duydunuz?
Ben kendime yeni şapkalar takmayı seviyorum. Ama iyi yaptığıma inandığım işlerde yeni şapkalar takıyorum, yoksa bir açgözlülükle her işe saldırmıyorum. Altı sezon televizyon programı yaptım ve sadece televizyon programlarımla onbeş civarı ödül aldım. İnstagram üzerindeki canlı yayınlarımı, hikâyelerimi her gün ortalama 40-60 bin kişi izliyor. Konuk olduğum TV programlarında yarım saatte 10 bin yeni insanın beni takibe aldığı oluyor. Kısacası, ben insanlara bir şeyler anlatmayı seviyorum onlar da beni bir ekran aracılığı ile görmeyi ve kendime has tarzımı seviyor. Televizyon programlarını sezonluk yapıyoruz bitiyor, bunu sürekli hale getirmek için YouTube kanalı açtım. Yıl boyu hem Türkiye'nin hem dünyanın farklı rotalarını geziyorum. Tüm bunları da kanalımda insanlara program olarak sunuyorum. Her hafta yeni bir bölüm yayınlanıyor. Büyük kısmına İngilizce altyazı da yüklüyoruz ki dünyanın her yerinden izlenebilsin. YouTube'a Saffet Emre Tonguç yazarak kanalımı kolayca bulabilirler. Bir YouTube klişesi olacak ama okurlarınıza bir mesajım var: Abone olmayı unutmayın!

Dünyanın çok farklı noktalarına turlar düzenliyorsunuz. 2020'deki planlarınız neler? Nereleri gezeceksiniz?
Öncelikle İstanbul için, sadece Boğaz ve Ayasofya turları yapıyorum. Nisan'da Erguvan ve Dolunay turlarım başlayacak. Ayasofya'da Bir Gece turlarım her ay iki ya da üç kez oluyor. Mart ayında Ljubljana'ya Andrea Bocelli dinlemeye gidiyoruz. Bu tur satışa çıktığı gibi dolunca, içinde Bocelli konserinin yer aldığı bir başka tur düzenledik. O da Paris ve Şatolar turu, onu da Mart'ta yapacağız. Bu yıl için beni en çok heyecanlandıran turlardan biri 1 Nisan'da çıkacağımız Kuzey Tayland - Phuket turu olacak. Çok sevdiğim coğrafyalar çünkü. Oradan gelip bu kez İtalya'nın en güneyine gideceğim; 19 Nisan'da Puglia turuna çıkıyoruz. Masalsı İtalya kasabalarını, köylerini gezeceğiz. 6 Haziran'da Norveç Fiyortları, 21 Kasım'da da Güney Afrika Turu'na çıkıyoruz. Aralık ayındaki Noel Pazarları turum klasik oldu. Çok ilgi gördüğü için artık iki kez yapıyoruz. 2019'da Tuna Nehri'nde gemi ile Noel Pazarları yapmıştık, 2020'de Ren Nehri'nde yapacağız. İlk tur 8, ikinci tur 12 Aralık'ta. Turlarıma dair bilgileri merak edenler ve katılmak isteyenler, web sitem www.saffetemretonguc.com'dan detayları görebilirler. ■









SERKAN AVCIOĞLU, HİLAL EKİCİ, RAHMAN KARATAŞ, METİN İŞLER, BAŞAK BULUT, FATMA ŞAHİN, DİCLE DOĞAN, ERKİN YEŞİL, SERCAN SAMANCI



FATMA ŞAHİN



TUNÇ FINDIK

Alpinist Geri Döndü

Alpinist, dağcılık ve doğa sporları meraklıları için görkemli bir açılışa ev sahipliği yaptı.

Ankara'da Fatma Şahin önderliğinde, dağcılık ve doğa sporuna gönül veren davetlilerin katılımıyla gerçekleştirilen açılışta profesyonel Türk dağcı Tunç Fındık'ın davetliler ile yapmış olduğu söyleşi yoğun ilgi gördü. ■

alpinist.tr

alpinist.tr

Alpinist

KAMP - DAĞCILIK - OUTDOOR

KENDİNİZİ DOĞAYA BIRAKIN



www.alpinist.com.tr

Black Diamond · Chiruca · dauber · Herman · Jack Wolfskin · MSR · NIKWAX · OUTDOOR RESEARCH · SALOMON · THERM-A-REST

ANKARA MAĞAZA: Aşağı Öveçler Mah. 1324. Cad. No:39 Çankaya/ANKARA
İSTANBUL MAĞAZA: Kemankeş Mah. Gümrük Sk. No:14 Karaköy/İSTANBUL

+90 312 472 51 87


SERHAN İLÇE

Rahat Olmanın Güvenli Hali

Korkuluk sistemleri, sedir ve salıncak gibi birçok ürünün imalatını yapan, güvenliği sağlamayı kendilerine ilke edinen Ferforje Demir Korkuluk Sistemleri'nin kurucusu Serhan İlçe ile çalışmalarına dair detaylı bilgiler aldık...

Sizi tanıyabilir miyiz? Meslek hayatınıza nasıl başladınız?
İlk, orta ve lise eğitimimi Ankara'da tamamladıktan sonra Karadeniz Teknik Üniversitesi Ekonometri Bölümü'nden mezun oldum. Ticaretle uğraşan bir ailede yetiştiğim için iş hayatına çocukluk yıllarında başladım. Profesyonel olarak iş hayatına 2006 yılında atıldım.

Bize firmanız hakkında bilgi verir misiniz?
Firmamız Köy Enstitüsü mezunu dedem tarafından, 1956 yılında Ankara'da Doğrusöz Metal Sanayi olarak kurulmuş bir müessesedir. Üç kuşaktır faaliyet gösteren Ankara'nın en eski ferforje imalatları yapan firmasıyız. 64 yıllık bilgi birikim ve tecrübeyi zamane şartlarında müşterilerimizin beğenisine sunmaya gayret gösteriyoruz. 2016 yılından itibaren kendi adımla daha çok butik işler yapmaya gayret gösteriyorum. Senede üç-dört tane villa işi yapıyorum. Amacım az ,öz, temiz iş yapabilmek.

Hangi ürünleri üretiyorsunuz? Ne tür çalışmalar yapıyorsunuz?
Ferforje korkuluk sistemleri, pencere, merdiven, balkon korkulukları, bina giriş kapıları, bahçe duvar üstü korkulukları, bahçe aksesuarları, çiçeklikler, şamdanlar, avizeler, masalar, sehpalar, sandalyeler, aynalar, yatak başlıkları gibi tamamı el işçiliği olan ürünler üretiyoruz.

Ürünlerinizden en çok hangisi ilgi görüyor?
Faaliyet alanımız ağırlıklı villa işi olduğu için ferforje korkuluk sistemleri güvenlik açısından ilgi görüyor. Bununla birlikte ferforje ev mobilyaları, sedir, yatak ve salıncak imalatlarında da talep yoğun oluyor.

Müşterilerinizin isteğine bağlı ürünler üretiyor musunuz?
İmalat firması olduğumuz için müşterilerimizin isteklerinin % 90'ına cevap verebiliyoruz.

Geri dönüşler nasıl oluyor?
Yaptığımız işte müşteri memnuniyeti önemli. Demir işi bir defa yapılan ve geri dönüşü zor olan bir sektör. Bizimkisi sanatsal bir çalışma olduğu için insanların duygularına istek ve arzularına göre model üretiyoruz. Doğru insana doğru ürünü sunmaya çalışıyoruz. Durum böyle olunca geri dönüşlerimiz gayet güzel oluyor.

Size göre bu mesleğin en zor ve en keyifli yanları nelerdir?
Doğru zamanda, doğru yerde ve doğru insanla buluşabilmek bu işin en zor kısmı. Bu hem müşteri açısından doğru üreticiyi bulmak hem de üretici firma açısından doğru müşteriyi bulmak adına önemli... Anlaşma sağlandıktan sonra işinizi severek ve isteyerek yapıyorsanız, ürünleriniz ahenk ile ortaya çıkıyor. Müşterilerimizin yaptığımız işleri beğenmeleri bizi bu işte en fazla keyiflendiren anlar oluyor.

Bahsettikleriniz dışında üretmek istediğiniz başka ürün var mı?
Yeniliklere sürekli açık birisi olarak ürün yelpazemizi günün şartlarına göre, iyi şekilde üretmek en büyük istek ve arzumuzdur. ■

www.serhanilce.com ▪ www.serhanilce.com.tr ▪ www.dogrusozmetal.com.tr
Tel: +90 533 467 41 42 Serhanilce_ferforje

advertorial

FERFORJE KORKULUK SİSTEMLERİ
















SERHAN İLÇE

Dekoratif Korkuluk Sistemleri

Adres: 32. Sokak Numara: 12/T Ostim / Ankara
Telefon: 312 395 44 42 Gsm: 0533 467 41 42
www.serhanilce.com.tr Serhanilce_ferforje
www.serhanilce.com

İLAYDA GÜRHAN, ÖZGE ÖZ, GİZEM ÖZKAN, DÖNAY KARA, EDA DEMİREL, SU GÖKKAYA, MELDA ULU, İREM DERDİÇOK, FİLİZ EROL



DÖNAY KARA



FİLİZ EROL

Yeni Yaşa Renkli Kutlama

Sosyal yaşamın tanınan simalarından Dönay Kara yeni yaşını renkli bir parti ile kutladı.

Çayyolu Günaydın Restaurant'ta gerçekleşen partiye iş ve sosyal yaşamdan çok sayıda insan katılım gösterdi. Günaydın Restaurant'ta gerçekleşen partide konuklar gecenin geç saatlerine kadar gönüllerince eğlendi. Dönay Hanım katılan herkese kendisini yalnız bırakmadıkları için teşekkür etti. ■

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın katkılarıyla gerçekleştirilmektedir.

T.C. KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
DEVLET OPERA VE BALESİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ANADOLU UYGARLIKLARINDAN İZLER

ANKARA

RESİM, HEYKEL, SERAMİK SERGİSİ
PAINTING, SCULPTURE, SERAMIC EXHIBITION
Konser Konferans Panel • *Concert Conference Panel*

07 Nisan *April* - 06 Mayıs *May* 2020
ANADOLU MEDENİYETLERİ MÜZESİ-ANKARA

7 Nisan Resim Sergisi • Devlet Opera ve Balesi Konser • *Panel (Anadolu uygarlıklarında sanat ve estetik İzleri)*
21 Nisan Seramik Sergisi açılışı • Konser Şefika Kutluer • *Konferans: Seramik, Sanat ve Arkeoloji İlişkisi"*
Sanat Eğitiminde Vazgeçilmez Bir Kaynak; Anadolu Medeniyetleri Müzesi"

Küratör/*Curator*: Siret Uyanık • **Proje Yürütme:** GaleriM Sanat Galerisi

Sanatçılar • *Artists*

RESİM: Adnan Tepecik • Ahmet Dalkıran • Alaybey Karoğlu • Arzu Karcı • Aydın Ayan • Bünyamin Balamir • Devrim Erbil • Gülten İmamoğlu Hasan Kıran • Hasan Rastgeldi • Himmet Gümrah • Hüseyin Elmas • İhsan Çakıcı • İlham Enveroğlu • Kadir Şişginoğlu • Meral Öztürk • Merih Tekin Bender • Murat Erkan • Mustafa Ayaz • Mustafa Pilevneli • Ramazan Can • Saadet Gözde • Selma Şahin • Sema Kara • Siret Uyanık Süleyman Saim Tekcan • Yalçın Gökçebağ • Yücel Dönmez • Zuhal Arda **SERAMİK:** Atilla Cengiz Kılıç • Ayşegül Türedi Özen • Beril Anılanmert Bingül Başarır • Bilgehan Uzuner • Burcu Öztürk Karabey • Candan Dizdar Terwiel • Elif Agatekin • Emre Feyzoğlu • Enver Üner • Hasan Şahbaz Hikmet Serdar Mutlu • İlhan Marasalı • Kemal Uludağ • Mehmet Tüzüm Kızılcan • Meral Öztürk • Mustafa Tuncalp • Mutlu Başkaya • Ödül Işıtman Ömür Bakırer • Serap Ünal • Sevim Çizer • Tülin Ayta • Vedat Kaçar • Zehra Çobanlı **HEYKEL:** Ayhan Yılmaz • Berna Okan

ANKARA İL KÜLTÜR ve TURİZM MÜDÜRLÜĞÜ

GALERİM SANAT GALERİSİ
'Sanat-Hayat birlikte...'

Sponsorlar
Grafiker® www.grafiker.com.tr • ankara & MAG MEDYA

grafiker.com.tr • 0 312 284 16 39



GÜLHAN HIDIR



EMRE-ECE YARDIMCI



FİGEN-FEHMİ ATAK



ARİF-ÖYKÜ-MİNA-ESMA ÖZAKIN

Double Zero Kuzu Effect'te

İtalya'dan dünyaya yayılan pizzanın imza tariflerini; ekşi mayalı ve meşhur çift sıfır dereceli hamuru ile şehre taşıyan Double Zero ikinci şubesini Kuzu Effect AVM'de açtı.

Double Zero'nun, Kuzu Effect AVM'deki yeni şubesinin açılışına iş ve cemiyet hayatının tanınan simaları katılım gösterdi. Gece boyunca canlı müzik eşliğinde özel tariflerle hazırlanan pizza ve lezzetli atıştırmalıkların tadına bakan misafirler uzun süre unutamayacakları keyifli anlar yaşadılar. ■



Özgür Aksuna
ozgur@ozguraksuna.com
www.ozguraksuna.com

İndigo Çocuklar

Kış yorgunluğu yerini bahar yorgunluğuna bırakıyor. Güneşli güzel günlerin hayaline kapılıyoruz. Geleceğin güzel ve mutlu olması hepimizin ortak dileği, gelecek için umudumuz çocuklarımız... Atakan ile tanıştık... Birden bire deha, filozof ve yetenekli çocuklar bu vesile ile gün yüzüne çıktı. "İndigo" diye adlandırılan, auraları, enerjileri ve yetenekleri farklı çocuklar bunlar. Dünyanın geleceğini İndigolar mı belirleyecek?

İndigo çocukların özellikleri neler?

İndigo çocuklar, özel, sıra dışı ve zaman zaman doğaüstü özelliklere sahiplerdir. İndigo adını da Hindistan'da yetişen indigo ağacının yapraklarının renginden alır. Çivit mavisine benzediği için böyle adlandırıyorlar. İndigo çocukların kaşlarının arasında üçüncü göz diye adlandırılan çakranın rengi, çivit mavisi renginde olduğu düşünüldüğü için böyle bir uyarlama yapılmış. 1994 sonrası doğan "kristal çocuklar" ile benzer özellikleri vardır ve çok karıştırılırlar.

İndigo muyum?

İndigo çocukların, 1970'li yılların sonlarında doğmaya başladıkları iddia ediliyor. Bu durumda ilk "indigolar" şu an yetişkinler demek oluyor.

İlk kez metafizikçi Nancy Ann Tappe'nin 1982 yılında yayımladığı kitabında bahsetmesi ile duyuldu. İndigo çocukların üstün özelliklere doğuştan sahip olduğuna inanılır.

İndigo çocuklar, daha sert kalıplı yapıları nedeniyle çoğu zaman, sistem çocukları olarak adlandırılıyorlar. İndigoların insanlığın bilinç evrimine destek olmak ve sevgisiz düşünceye, davranışlarla mücadele etmek için geldiği düşünülür.

İndigo çocukların varlığını kanıtlayan hiçbir bilimsel çalışma yoktur

İndigo çocuklar şu anda, 07-25 yaşlar arasındalardır. Son derece duyarlı ve büyüleyicidirler. Asaletli duruşlarıyla ilgi çekerler ve böyle davranırlar.

Yüksek enerjili ve sevimlilerdir. İtaat ve otorite onlar için anlaşılası güç şeylerdir. Büyümüş de küçülmüş dediklerimizin tam karşılığıdır ve şaşkınlıkla dinlersiniz. Basit kurallara bile uymakta zorlanırlar ve sabırsızlardır. Her zaman sahip olduklarının farkındadırlar ve bunu hissettirirler.

Sistem karşıtı davranırlar. Akıllarından geçeni ve isteklerini çok rahat dile getirirler. Genelde garip biri olarak görülürler. Yaratıcılık gerektiren her yerde onları görebilirsiniz. Sanata çok yatkındırlar.

İndigolar dışındakilerle rahat iletişim kuramazlar ve asosyal gibi algılanırlar.

4 tip indigo var

İnsancıl olanlar; insanlara en büyük hizmeti veren gruptur. Doktor, öğretmen, siyasetçi, avukat ve iş adamı gibi mesleklere uygunlardır. İletişim güçleri yüksektir, yabancılık çekmezler, arkadaş canlısıdır ve sosyal yetenekleri güçlüdür. Şeytan tüyü var dediğiniz cinstendir.

Kavramcı olanlar; insanlardan ziyade fikir ve projelerle ilgilenirler, spora düşkündürler ve atletik yapıdadırlar. Mühendis, mimar, tasarımcı, pilot ve astronotluk gibi mesleklere eğilimlidirler. Kuralcıdırlar ve kendilerini ifade etmekte zorlanırlar.

Sanatçı olanlar ise daha duyarlı, duygusal davranışları ile fark edilirler. Yaratıcılık ve sanatla çok içli dışlıdırlar. Sanatsal hedefler seçmeyi isterler. Melekeleri kuvvetlidir.

Boyutlar arası olanlar; Sokrates gibilerdir. Çok ufak yaşlarda bile pek çok şey bilebilirler. Yakın zamanda karşılaştığımız Atakan durumu gibidir. Bilgileri ve yaklaşımlarıyla şaşırtabilirler. Felsefe ve din konusunda merakları yüksektir.

İndigo yetişkin olduğunuzu gösteren işaretler

Dünün İndigo çocukları, bugünün İndigo yetişkinleri oluyorlar. Peki onları nasıl fark ederiz? Doktor Morales León, İndigo insanların görevinin kendilerini kabul etmek, kendilerine değer vermek ve hayatta kişisel misyonlarını keşfetmek olduğunu, bunun için doğuştan sahip oldukları yetenekler ile yüksek farkındalık seviyelerini kullandıklarını söylüyor ve bütün bunlar, gezegenin evrimine gerçek bir katkısı olmalıdır diye devam ediyor.

Başkalarından farklı hissederler. İndigo insanların kişilikleri, yüksek hassasiyet, pratik ve hayranlık bırakan zeka ve tasarlamaya yatkın yaratıcılıktan oluşur. Yalan ve sahtelikleri kolayca fark ederler ve hiç sevmezler. Konu kendini ve dünyayı daha iyi hale getirmek olunca manevi duyguları ile hareket ederler. Kendilerinin ve farklılıklarının bilincindedirler. Algıları ve sezgileri oldukça güçlüdür. Çok hassas kişilerdir. İndigo insanlar aşırı hassas bir duygusal kişiliğe sahiptir. En ufak bir neden için hislerini ifade eder ya da tam tersine hiçbir duygu göstermezler. ■



SİNEM-DİDEM BEYAZIT



SERAY SEVER



FİLİZ EROL



AYSEL KAVACIKLI



FATMA DURMAZ, CANAN YAKIN

Roast'n Berry'de Astroloji Sohbeti

Ünlü Sunucu ve Astrolog Seray Sever, Sinem Beyazıt ve Didem Beyazıt ile birlikte Roast'n Berry'de astrolojik gündemi yorumladı.

Roast'n Berry Beysupark'ta gerçekleşen organizasyona iş ve cemiyet hayatından tanınmış simalar katılım gösterdi. Astrolojik gündemin ve gezegen döngülerinin anlatıldığı ve sohbet havasında gerçekleşen sunumda, konuklar merak ettikleri tüm soruların cevaplarını da buldu. Sunumun ardından konuklar Seray Sever ile bol bol fotoğraf çektirdi. İşletme sahipleri Canan Yakın ve Fatma Durmaz davetliler ile yakından ilgilenerek, örnek bir misafirperverlik sergiledi. ■

LEZZETİN TÜM RENKLERİ
BİTE BOX'TA



Çayyolu Mahallesi 5. Saltoğlu Bulvarı 209/11 Çankaya/ANKARA
Beysupark AVM- Roastnberry Yanı

/bitebox.ankara

BITE BOX

bluebee


MİRA KOLDAŞ

Mira Art Gallery ile Sanat Yolculuğu

Mira Art Gallery & Art Consultancy'in kurucusu Mira Koldaş ile sanat ve sanat danışmanlığı üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

İlk önce kendinizden bahseder misiniz? Mira Koldaş kimdir?

Ankara Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra altı yıl ileri düzey resim eğitimi aldım. Usta-çırak ilişkisini her zaman çok önemsiyorum. Sanat yolculuğumun ilk yıllarından başlayarak, Cavit Atmaca, Kayıhan Keskinok, Adnan Turani gibi Türk resim tarihine geçmiş sanatçıların atölyelerinde çalışmalarıma devam ettim. Aynı zamanda Halkla İlişkiler ve İşletme dallarında yüksek lisansımı tamamladım. Sanatı her anlamda soluduğumu söyleyebilirim. Koleksiyonerlik yolunda adımlar atmaya başladım. Çok değerli isimlerin eserlerini topladım. Daha sonra bir sanat galerisinde yöneticilik yapmaya başladım.

Mira Art Gallery & Art Consultancy'i sanatseverler ile buluşturdunuz. Bu oluşumdan bahseder misiniz ?

Mira Koldaş Sanat Galerisi, 2014 yılında, Ankara'da klasik ve çağdaş sanatı, sanatseverler ve koleksiyonerlerle buluşturmak amacı ile kurulan kurumsal bir galerinin devamı olarak yola devam etmektedir. Mira Koldaş Art Gallery ustalara ve genç

advertorial

....sanat koleksiyonerlerin parası, ilgisi olabilir ama doğru eser, doğru bedel, doğru zamanı tespit etmek tamamı ile farklı alan...

sanatçılara sergiler, projeler yapmanın yanında kurumsal sanat danışmanlığı da yapmaktadır. Amaç, Türk çağdaş sanatını uluslararası platforma tanıtmak, kitlelere sanat bilinci oluşturmaktır.

Zaman içerisinde ressam, koleksiyoner, galerici, işletme ve halkla ilişkiler kimliklerini birleştirip, Ankara'da eksikliğini oldukça hissettiğim "Sanat Danışmanlığı" alanında yöneldim. Ankara'da sanat galerisi yeterince olmasına rağmen, danışmanlık veren kimse yok. İstanbul'da sanat danışmanlığının örnekleri oldukça fazla. Ankara ise, İstanbul'u resim alanında beslemeye devam ediyor. Andy Warhol'un dediği gibi, "Para kazanmak sanattır, çalışmak sanattır ve iyi ticaret en iyi sanattır." Sanat koleksiyonerlerinin parası, ilgisi olabilir ama doğru eser, doğru bedel, doğru zamanı tespit etmek tamamıyla farklı bir alan.

Bu girişiminizin nasıl bir fark yaratacağını düşünüyorsunuz ?
İşin mutfağından gelen biriyim. Sanatçı ve yakın çevresiyle çalışmaya önem veriyorum. Dürüstlük, samimiyet, güvenilirlik, doğru yatırım çok önemli. Hedefim ise, Avrupa düzeyinde hizmet sunmak. Türk sanatçılarını dünyaya duyurmak, dünyadaki yeni akımları sanatçıları tanıtmak ve dünya sanat tarihine geçmiş eserleri Türk koleksiyonerlerle buluşturmak. Kendi sanatçılarımızın yurt dışına tanıtılmasını, hem ülkemiz hem de yüzyıllara yayılan sanat anlayışımız ve gücümüz olarak oldukça önemsiyorum.

Son olarak gelecekte gerçekleştirmeyi planladığınız projeleriniz var mı ?
İleriye yönelik o kadar çok projelerim var ki... Yurt dışı sergileri açmak, kurumsal koleksiyonları artırmaya yönelik çalışmalar yapmak istiyorum. Sanatın her insan için ayrı bir gücü olduğuna inanıyorum. Bu konuda sanat seminerleri düzenlemek de en büyük hedeflerimden. Genç sanatçı adaylarımız, Türk sanatının geleceği açısından çok önemli. Gençlerimizin doğru zamanda doğru mekanda sergi açmaları için destek olmak, benim için büyük bir motivasyon kaynağı... 60'a yakın sanatçının işlerinin koleksiyonerlerimizle buluşturuyoruz. Zaman içerisinde bu sayının binleri bulmasını temenni ediyorum.

İnsanların sanatın da bir yatırım aracı olduğunu bilmeleri ve yatırımlarının yüzde 20'sini sanat eserine yapmalarını öneriyoruz. Yumurtaları farklı sepetlere koyma gibi tanımlayabiliriz.

"Uluslararası bir sanat fuarının arifesindeyiz. Art Ankara 2020 Art Fair Contemporary'i galeri olarak dev isimleri 11-15 Mart tarihleri arasında Congresium Ankara'da 15-A/3 standımızda ağırlayacağız. Bu isimlerden biri de uluslararası sanatçımız Ressam Ergin İnan..."


ERGİN İNAN

Ergin İnan Kimdir?
Ergin İnan, 1943 yılında Malatya'da doğdu. İlk ve ortaöğretim yılları Malatya'da geçti. 1963 yılında İstanbul Hukuk Fakültesi'nde öğrenime başladı. Ardından 1964 yılında İstanbul Devlet Tatbiki Güzel Sanatlar Yüksek Okulu'nda resim öğrenimine başladı. Sırasıyla Karl Schlaminger ve Helmut Hungerberg'in öğrencisi oldu. 1968 yılında resim bölümünün asistanlık sınavını kazanarak Helmut Hungerberg'in asistanı oldu. Sanatçı, 1969'da Salzburg yaz akademisine burslu olarak Prof. Emilio Vedova'nın yanında resim çalışmaları yaptı. 1971-73 yılları arasında, DAAD Alman Akademik Mübadele bursunu kazanarak, Münih Güzel Sanatlar Akademisi'nde Prof. Rudi Tröger ve Prof. Mac Zimmerman'ın yanında resim ve özgün baskı konusunda çalışmalar yaptı. Ergin İnan, 1972-73 yıllarında Paris, Venedik, Verona, Montova ve Floransa'ndaki müzelerde incelemelerde bulundu. 1975'te Tatbiki Güzel Sanatlar Yüksek Okulu'nda Resim Bölümü Öğretim Üyeliği'ne atanan sanatçı, 1978-79 yıllarında DAAD bursu ile Münih ve Berlin'deki Güzel Sanatlar Akademileri'nde ve müzelerinde araştırmalar yaptı. Bu araştırma ve incelemelerini de 1981 yılında Amsterdam, Roterdam, Den Haag (Lahey) ve Londra'da sürdürdü. Sanatçı, 1982 yılında Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü'ne Öğretim Üyesi olarak atanmasının ardından, 1983-87 senelerinde çalışmalarını DAAD Berlinli Sanatçılar bursunu kazanarak davet edildiği Berlin'de sürdürdü. Ergin İnan, Öğretim Üyesi olduğu Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü'ne 1985 yılında profesör olarak atandı. Ayrıca 1985-86'da Berlin Güzel Sanatlar Yüksek Okulu Resim Bölümü'ne misafir Profesör olarak davet edildi ve desen dersleri verdi. 1990 yılında "T.C. Cumhurbaşkanlığı köşkü yeni binası, iç mekanları, sanatsal değerlendirme projesi" kapsamında seçilen çağdaş Türk sanatçılarından biri olarak resepsiyon salonu duvarına "yazıt" adlı çalışmasını gerçekleştiren sanatçının yurt içinde ve yurt dışında kişisel sergileri mevcuttur. ■





MICE Sektörü Buluşması

ACE of M.I.C.E. İstanbul Kongre Merkezi'nde, toplantı ve etkinlik sektörü profesyonelleri ile bir araya geldi.

ACE of M.I.C.E. Exhibition by Turkish Airlines, profesyonellerine benzersiz bir MICE deneyimi yaşatırken, sektörün sorunları, çözüm yolları ve yeni işbirliklerinin sağlanması konusunda fırsatlar sundu. Fuara, 41 ülkeden, 230 uluslararası satın alıcı ile 15.156 MICE Profesyoneli katıldı. ■



Eğitimde 69 Yıl

Türkiye'nin ilk dershanesi olarak 69 yıl önce eğitim hayatına başlayan Büyük Kolej, ulusal standartların yanı sıra, uluslararası standartlarını da sürekli değerlendirmeye tabi tutarak Ankara'da K12 düzeyinde CIS Akreditasyonu (Uluslararası okullar birliği) alan ilk okul oldu.

Büyük Kolej'de, kişilerin dil edinimi ve dili kullanma becerisi, temelleri sağlam atılan ayrıcalıklardan biri. Kolejde, anasınıfından itibaren ana dil ve İngilizcenin yanı sıra, dünyada en çok konuşulan Fransızca, Almanca ve İspanyolca' da öğretiliyor. Öğrencilerin okulun ilk yıllarından itibaren uluslararası sertifikalarla tescillenen dil becerileri ve gelişimleri gelecek hedeflerine önemli ölçüde katkıda bulunuyor. Büyük Kolej, küresel vatandaşlığı ve uluslararası bakış açısını geliştirmeyi ve yaygınlaştırmayı hedefliyor. ■

Tepe Home Şeffaf Oda'da

Estetik, konfor ve kalite çizgisinden ödün vermeyen Tepe Home, ekranların beğenilen kültür sanat programı Şeffaf Oda'nın konuklarını ağırlıyor...

Tepe Home'un şehir hayatını tamamlayan ve mekanlara konfor ve kişisel detaylar katan özel koleksiyonlarından biri olan Burnley, Güneri Civaoğlu ev sahipliğinde birbirinden ünlü isimleri ağırlamaya devam ediyor. Tüm mekanlara özel kombinlenebilen Burnley ile Şeffaf Oda ekranlarından evlere konuk olan Tepe Home, yaşam alanlarına doğadan ilham alan sıcak dokunuşlar katıyor. ■





Aşkım Kapışmak ile Söyleşi

Yazar ve Davranış Bilimleri Uzmanı Aşkım Kapışmak, Yönetim ve Kiralama Hizmetleri JLL Türkiye tarafından yapılan, Kuzu Effect AVM'de düzenlenen Sevgililer Günü etkinliğinde Ankaralılar ile buluştu.

Sevgililer Günü'nde Ankara'da gerçekleştirdiği söyleşi ile dikkat çeken Aşkım Kapışmak, aşka dair önemli konulara dikkat çekti. Aşkta davranışların iki yaşına kadar anneden alınan rollere bağlı olduğunu vurgulayan ünlü yazar, "2 yaşına kadar annenizden aldığınız davranışlar ne ise, aşık olduğunuzda da o yaşa kadar öğrendiğiniz rolü uygulamanız aynı olur. Anneniz sevgisini yeteri kadar göstermediyse bu rollere giremediğiniz için problemli aşkları yaşarsınız." dedi. ■

Ankara'nın Müzik Festivali

37. Uluslararası Ankara Müzik Festivali sanatseverlere müzikal baharı müjdeleyecek.

Sevda-Cenap ve Müzik Vakfı'nın 36 yıldır Ankaralılık adına özenle düzenlediği Ankara Müzik Festivali'nde, başta Türkiye'nin yetiştirdiği sanatçılar olmak üzere Fransa, İtalya, Hollanda, Ukrayna, Çekya, Polonya, Macaristan ve Güney Kore'den klasik müzik, dans ve caz alanlarının seçkin örneklerini sunacak 500'e yakın sanatçı ve topluluk yer alacak. ■


BELFİATO NEFESLİ BEŞLİSİ



Masalsı Bir Düğün Sizi Bekliyor

Hilton Hotels& Resorts markasının Avrupa Yakası'ndaki en yeni Hilton oteli, Hilton İstanbul Bakırköy, masalsı bir düğün için sizi bekliyor...

Düğününüzü her cepheden deniz manzarasına hakim balo salonunda ya da açık havada da yapabilirsiniz. Hilton İstanbul Bakırköy düğün profesyonellerinin, her detayı özenle planlayıp hayalinizi yaşatacağı özel gecede, dünyanın dört bir yanındaki şık masalara mutfak sanatını taşıyan şefleri ile misafirlerinizi çok özel bir lezzet yolculuğuna çıkaracak. ■

ACE of M.I.C.E Ödülleri

ACE of M.I.C.E. Awards Etkinlik ve Toplantı Ödülleri kapsamında, firmalar 18 ayrı dalda başvurularını gerçekleştirdi.

Jüri-Finalist Toplantısında, ilk elemelerden geçip son aşamaya kalan 53 finalist, Türkiye'nin itibarlı ve prestijli ödülüne sahip olabilmek için yarıştı. Markaların üst düzey yöneticileri ve sektör profesyonellerinden oluşan 102 kişilik jüri heyeti, noter huzurunda etkinlik endüstrisinin iyilerini belirledi. ■





JW Marriott İstanbul Bosphorus İle Anı Yaşayın

Binlerce yıllık tarihine Bizanslıların, Osmanlıların ve daha nicelerinin iz bıraktığı Karaköy'ün merkezindeki konumu ile JW Marriott Istanbul Bosphorus hizmete açıldı.

JW Marriott Istanbul Bosphorus, İstanbul'un yeni cazibe noktası olmaya aday.

JW Marriott Istanbul Bosphorus, tarihi mimari ile bütünleşmiş, zamansız ve şık bir tasarıma ve dinlendirici renklere sahip 130 lüks misafir odası ve süitleri ile konuklarını ağırlamaya başladı...

JW Marriott Istanbul Bosphorus, 180 yıl önce İtalyan mimarlar tarafından inşa edilen ve önemli bir ticaret merkezi olan Veli Alemdar Han'ın tarihi dokusu korunarak restore edilmesi sonucu turizme kazandırıldı. Tarihi yarımada, Galata Kulesi, Adalar, Haliç, Kız Kulesi ve boğazı da kapsayan muhteşem manzarasıyla misafirlerini ağırlamaya başlayan JW Marriott Istanbul Bosphorus, İstanbul'un yeni cazibe noktası olmaya aday...

Tarih kokan modern mimarisi, eşi benzeri olmayan manzarası, son teknoloji ile döşenmiş zevkli odaları, restoranları, spor salonu ve spa merkezi ile kentin enerjisini, kültürünü ve tarihini yansıtan otel, JW Marriott markasının dünya genelinde toplam yirmi dokuz ülkede sunduğu kaliteli hizmet anlayışını misafirlerine yaşatıyor. Muhteşem bir manzaraya sahip çatı katında yer alan terası ve havuzu, otelin dokuzuncu katında konumlanarak İstanbul'un en özel noktalarının seyredilebildiği ve şehrin en gözde mekanlarından biri olacak restoranı, sıcak ve samimi kokteyl barı ile JW Marriott Istanbul Bosphorus birbirinden çarpıcı sekiz yiyecek ve içecek alanıyla misafirlerinin farklı beklentilerini karşılıyor. Spa at JW Istanbul, sağladığı atmosfer ve olanaklar sayesinde öze dönüp, gündelik hayatın karmaşasından sıyrılıp ruhu beslemeye imkân sağlıyor.

Karaköy Yeni Restoranı Octo'ya Kavuştu

JW Marriott Istanbul Bosphorus'un en üst katında yer alan, manzarasında şehrin tüm ikonik ve tarihi yapılarına sahip Octo'nun işletme operasyonunun başında yeme-içme sektörünün duayen ismi Emre Ergani bulunuyor. Deniz ürünlerinin ağırlıkta olduğu mekânın mutfağının başında ise Portekizli şef Jorge Lavos Costa yer alıyor. Portekizli şef yarattığı menüde yerel deniz ürünleri mirasını bölgenin meze kültürüyle birleştiriyor. İstiridyeden kral yengece kadar bütün kabuklu deniz mahsullerinin bulunduğu büfesi mekanın simgesi olacak gibi görünüyor. ■










SERRA PİRİNÇ


HAZAL TÜRESAN


KAAN TASANER


ASLI TANBOĞA, TAN YEŞİLADA

Oscar Partisi

Fairmont Quasar İstanbul ve BeEntertainment Media Group, birbirinden ünlü konukların katıldığı "Oscar Ödül Gecesi" temalı partiye ev sahipliği yaptı.

Gecenin konseptine özel olarak hazırlanan Kral Dairesi'nde gerçekleştirilen davet, kırmızı halı geçişi ile başladı. BeEntertainment Media Group'un birbirinden renkli sürprizleri konuklarla buluşturduğu etkinlik, misafirlerin ödül töreni hakkındaki tahminlerini seçtikleri Oscar bingosu ve sembolik Oscar heykellerinin verilmesiyle devam etti. Eğlenceli davet sabahın ilk saatlerine kadar devam etti. ■


MaXfm95.8
maximum music
0 312 419 99 99
www.maxfm.com.tr



SİNAN KOSİF- MELDA KAMHİ KOSİF



MELİS, DERİN, BURAK HATİPOĞLU



İPEK VAROL



SANEM TEZMAN



HANDE GAMGAM

Melda Kosif İmza Günü

Cemiyet hayatının ünlü isimlerinden Melda Kosif, "Aynalı Tılsımlar Dükkanı" isimli kitabını imza gününde tanıttı.

Akmerkez D&R mağazasında gerçekleşen imza gününe Yazar Melda Kamhi Kosif'in aile üyelerinin yanı sıra cemiyet hayatından da çok sayıda ünlü isim katıldı. İmza gününe katılan konuklar yazarla bol bol sohbet edip kitabını imzalattılar. Melda Kamhi Kosif, kitabında sonsuz bir evrensel sistemi küçücük bir mum dükkânının içine sığabilen basit ama sert deneyimlerle anlatıyor. ■



MUSTAFA BAL, LARA, CEFİ, YASEMİN KAMHİ



HÜLYA ELTEMUR



HALE-CİHAN KOSİF



FULYA CİNİSLİ

İmza gününe katılan konuklar yazarla bol bol sohbet edip kitabını imzalattılar.



EMRE ALKİN



EDA KOSİF

MAG

Farklı alanlarda önemli başarılara imza atan iş insanları ile, prensipleri, iş hayatları, başarıları ve Kadınlar Günü mesajlarına dair keyifli ve renkli röportajlarımız sizlerle...



8 MART


Senin Yerin Ayrı!
TAV Passport Kart'ınla tüm seyahatlerinde transfer hizmetinin konforunu yaşa!
TAV Passport
Havayolu, denizyolu, karayolu ve demiryollarından yapacağın tüm seyahatlerinde 1.000'i aşkın hizmet noktası ile TAV Passport her anında yanında!
@TAVPassport
0 850 222 25 75



Ahu Özyurt

Başarılı Gazeteci ve TV Sunucusu Ahu Özyurt, yaşadığı deneyimleri ve iş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyelerini anlatıyor.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Yirmi yedi yıllık gazeteci ve TV sunucusuyum. Boğaziçi Üniversitesi ve Columbia Üniversitesi'nde eğitim gördüm. Şu an Milli Savunma Üniversitesi'nde Güvenlik Çalışmaları alanında doktora yapıyorum.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
Herkese söz hakkı vermek, merhamet etmek ve merak, vazgeçemediğim prensiplerim arasındadır.

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
Dünyanın her yerinde, tarihe tanıklık etme şansım oldu. İnsanı iyi ve kötü yapan her şeyi mesleğim bana gösterdi. Çok çalışırsam dünyanın her yerinde işim olacağını öğretti.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
İş seçmesinler. Bilmedikleri işleri denemek ve yapmaktan, sormaktan korkmasınlar. Sabırlı olsunlar ve dedikodudan medet ummasınlar. Kulis yapmak, genç kadınların en büyük sıkıntısı. Bizim işimizde uzun soluklu olmak istiyorlarsa çok çalışsınlar ve dil öğrensinler.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Türkiye iş insanı ve gazeteci olacak kadınlar için çok verimli ve iyi fırsatların olduğu bir ülke. Kadınlar dayanışmayı öğrenir ve birbirinin ayağını kaydırmaktan vazgeçerlerse yapamayacakları iş yok. Bilim kadınları, sanatın en başarılı isimleri, genç sporcular bunun en büyük ispatı. Bu ülkenin en büyük değerleri kimselere yaslanmadan yürüyenlerdir. Zayıf olana yardım eden ve bizi buralara getiren Atatürk'ü unutmayanlar eninde sonunda başarılı olur. Türkiye'de kadınlar çalışma hayatında yer aldıkça kendilerine güvenleri artıyor. Çalışan annelerin çocukları daha analitik ve becerikli yetişiyor. Girişimci kadınlar, küçük işletmelerde bile olsa evlerine ekmek götürmenin gururunu yaşıyor ve bu ailedeki mutluluğa çok büyük hizmet ediyor. Türkiye'de çalışmayan çok kadınımız var. Refah ve iyi bir ülke olabilmemiz ve gençlerin ülkelerinde kalmaları için kadınların daha çok çalışması gerekli.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Çağdaşlık dünyanın geldiği noktada biraz muğlak bir tanım. Bana kalsa, kendi parasını kazanıp, yatırım yapabilen, çevresindeki ihtiyaç sahiplerine yardım eden, çevreyi koruyan ve bunun sonucu olarak da az tüketen kadındır.

Çantaya, kıyafete bilinçsizce verilen para kadar acıdığım şey yok. Cemiyet hayatımızda boy gösteren çağdaş kadınlarımızın bir cilt bakımı parasıyla doğuda bir kız çocuğu bütün bir sene okur. Bu ülkede derin ve acı bir yoksulluk var. Çağdaş kadının görevi, bu ülkeden aldığını yine bu ülkenin çocuklarına vermektir.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor? Kendi sektörünüzde yaşadığınız deneyimlerden ve gözlemlerden bahseder misiniz?
İşimizdeki en temel ve değişmeyen zorluk, kadınların ekran önünde veya arkasında emekçi olması. Karar verme aşamalarında, yönetim kademelerinde, yeterince yükselmesine izin verilmemesidir. Biz Woman TV'de bunu kısmen kırmak ve başarılı örnekleri daha fazla görünür yapmak için uğraştık. Hala da uğraşıyoruz ama bizim bile kanalımızda nihai kararı erkekler veriyor. Bu da benim derdim.

Zayıf olana yardım eden ve bizi buralara getiren Atatürk'ü unutmayanlar eninde sonunda başarılı olur.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
İşim hayatımın çok önemli bir bölümünü kapsıyor. Sosyal hayat hafta sonu dinlenmesi, ailemle vakit geçirmek, konserlere katılmak, vakit oldukça seyahat etmekle sınırlı. Bu dönemde özellikle akademik çalışma da yaptığım için yoğun ders çalışıyorum. Bu durumdan hiç şikayetçi değilim. Öğrenci olmayı çok severdim, hala da seviyorum. Tez aşamasına geldiğim için artık daha çok okumam ve yazmam gerekli.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
Çalışmak bana hep iyi insanları tanıma fırsatı verdi. Bu ülkede, başka ülkelerde insanların nasıl benzer kaygıları ve mutlulukları olduğunu gördüm. Büyük Atatürk ve silah arkadaşlarının, muhteşem insanlar olduğunu her gün yeniden görüyorum. Dünyanın gittiği kaosun içinde bu ülkede müthiş ve sağlam temeller atmışlar ki, kimse kolay kolay yıkmaya cesaret bile edemez.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi bir farkındalık yaratıyor?
Dünya Kadınlar Günü, dünyanın her yerinde yürüyüşler ve güçlenme ile kutlanıyor. Kadın hakları için hayatını kaybeden öncü kadınlar anılıyor. Türkiye'de de son yıllarda özellikle gece yürüyüşü ile büyük bir güç kazanıldı. İstiklal Caddesi'nde yapılan yürüyüş dünyanın her yerinde hayranlıkla izlenen bir anma ve kutlamaya dönüştü. Türkiye, kadın hareketi için çok önemli bir merkez haline geldi. Biz de bunun bir parçası olmaktan mutluyuz.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Asla Yalnız Yürümeyeceksin! ■



Elif Özmenek Çarmıklı

Akademisyen ve Yazar Elif Özmenek Çarmıklı ile çağdaş kadının tanımını ve kadınların iş hayatındaki yerini konuştuk.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Lisansımı Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde, yüksek lisansımı Bilkent Üniversitesi Siyaset Bilimi ile Columbia Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nde tamamladım. The New School Üniversitesi Siyaset Bilimi Bölümü'nde ise doktoramı yaptım.

Her ne kadar tanımadığım insanlar, benim çok ciddi göründüğümü düşünseler de, beni tanıyanlar komik olduğumu söylerler. "Elf" olduğumu düşünen harika bir kocam, sıra dışı güçlerim olduğuna inanan muhteşem iki çocuğum var. Uzun yıllarımı haber peşinde koşarak ve akademik ortamda yüzlerce öğrencinin hayatına dokunmaya çalışarak geçirdikten sonra, "artık çocukların büyüyor, bu masallar unutulacak!" diyen dostumun sesine kulak verip, hikâyelerimi yazmaya başladım. Yolculuklar beni hep heyecanlandırır. Hayatımın alt üst olduğu dönemlerde bile, hayat bana, altın üstten daha iyi olduğunu defalarca gösterdiği için, değişime direnmeyi hiç sevmedim.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
Uzun zaman önce, "hayatta bunu yapmam!", "her zaman böyle yaparım!" gibi cümle kalıplarını hayatımdan çıkardım. Prensiplerimi de azalttım böylece. Kendime sürekli, "meli-malı" ekleriyle konuşmaktan sıkılmışım. Çok sonra fark ettim. Şimdi daha yalın ve daha minimal bir prensip anlayışım var. Aslında bu anlayışın temel çatısı tek prensiple yaşamak diyebilirim. O da şu: Hayatını anlamlandır! Benim tek prensibim yaşamın her alanında, her uğraşında, her ilişkisinde, kendi hayatımı anlamlandırmak...

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
Ben, gazetecilik ve akademisyenlikten gelen bir çocuk kitapları yazarıyım. Yazarlığın en sevdiğim yönü sürekli yeni hikâyeler peşinde koşmak. Yeni hikâyeler çok gözlem gerektirir. Herkes bakıyor ama herkes farklı görüyor. Benim işim bu farklılıkları hikâyeleştirmek. Bu da ne akademisyenliği dışlıyor ne de gazeteciliği. Tam tersine birbirilerine zenginlik katıyorlar. Sevdiğim bütün işlerin birbiriyle ilişki içinde olmasını seviyorum.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Etrafımda mutlu olmadığı işi yapan bir sürü insan var. İlk tavsiyem sevdikleri işe yönelmeleri. Biliyorum bazen zorunluluktan istemediğimiz işleri de yapmak zorunda kalıyoruz. İşimizi seçemesek bile o işle ilgili duygumuzu seçme özgürlüğüne sahibiz. Duygu seçimi bu işi ne kadar süre yapacağınızı belirler, farkındalık yaratır. Bir de ufak bir tavsiye vermem gerekirse, yükselmek için sınırlarınızdan vazgeçmeyin! Bunu yapan insanların sonradan nasıl paldır küldür yuvarlandığına çok tanık oldum. Sınır koymak, yaşamın her alanında olduğu gibi işverene, iş arkadaşlarına da konulması gereken sağlıklı bir şeydir.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Kadınlar hala her zaman iş hayatında erkeklere göre kendilerini ispatlama çabası içinde olmak zorundalar. Artık kadınlar iş hayatının her alanında nüfuz sahibi olmaya başlasalar da bu ispat çabası, kadınların iş hayatına en büyük iki katkısına sürekli çelme takıyor. Bunlar barışçıllık ile eşitlik arasındaki ilişkinin oturması diyebilirim. Eğer bir iş yerinde bir erkekten daha fazla çabalamamız ya da aynı şartlarda çalışmamız bekleniyorsa orada sıkıntı vardır.

Çağdaş olmak, olduğun yerin ve zamanın değerlerini, öğretilerini iyi kavramaktan, eleştirel bir bakış açısına sahip olmaktan geçiyor.

Bir kadın, çocuğu hasta olduğunda ya da çocuğunun okulda gösterisi olduğunda, işe gidemediğinde; dudak bükülmelerine maruz kalıyorsa bence sorun devam ediyordur. Ve kadının da iş hayatındaki yeri sıkıntılıdır.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Türkiye'de bu kavramların altının çok boşaltıldığını düşünüyorum. Türkiye, şehirli ve kasabalı olmak ikileminden bir türlü çıkamıyor. Ne kentli olabiliyor, ne köylü. Bana sorarsanız çağdaş olmak, olduğun yerin ve zamanın değerlerini, öğretilerini iyi kavramaktan, eleştirel bir bakış açısına sahip olmaktan geçiyor. Köylü veya kentli olarak küresel ve yerel sorunlarla ilgileniyor mu, kendi çağının problemlerine katkısı ne, evrendeki ayak izlerinin farkında mı, üretimin içinde mi? Benim için çağdaş kadın tam olarak bu sorulara kafa yoran, bunları hayata geçiren kadındır.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor? Kendi sektörünüzde yaşadığınız deneyimlerden ve gözlemlerden bahseder misiniz?
Ben hiçbir zaman, "sen kız çocuğusun bunu yapamazsın"larla büyümedim. O yüzden, meslek hayatımda kadın olmanın dezavantajlarını hissetmedim. Kadın olmanın zorluğunu yaşamadığım ya da ayrımcılığın yapılmadığından değil de, büyürken bu duygu bana hiç yerleştirilmediği için bu dezavantajları hissetmedim. Bunu yıllar geçtikçe daha iyi fark ettim ve bunun için aileme minnettarım.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
Böyle bir dengeyi koruduğumu söyleyemem. Zaman zaman işe çok yoğunlaşıyorum. Üretebilmek için yalnız kalmam gerekiyor. Kimi zaman sosyal hayat ağır basıyor, bir süre elime kalem alamıyorum. Eskiden hep çalışmalısın sertliğindeydim. Şimdi, "demek bu zamanda buna ihtiyacım var" diyorum. Eğer çalışmaktan keyif alıyorsanız, hayatın kendi dengesini bulduğunuza inanıyorum. O yüzden de sevdiğin işi yapmanın çok kıymetli olduğunu düşünüyorum.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
Çalışmak ve üretmek nefes borusu gibi... Kendimi ifade etme yolu. Özellikle bir kız bir de erkek çocuğu annesi olarak her gün onların gözünden, bana çalışmanın neler kattığını daha da iyi görüyorum.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalık yaratıyor?
Bir farkındalık yaratıyor mu emin değilim. Ama bu kaygıya düşmeden 8 Mart'ın kutlanması bu işin peşinin bırakılmayacağı mesajını verme açısından önemli.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Dünya Kadınlar Günü bir gün muhakkak tarihe karışacak biz o zaman hep birlikte sadece insan olma gününü kutlayacağız! ■



Fatoş Altınbaş

Doç. Dr. Fatoş Altınbaş ile iş hayatını, kadınların meslek gruplarındaki yerini ve zorluklarını konuştuk.

Sizi tanıyabilir miyiz?
İş insanı, akademisyen, kreatif direktör ve anneyim. İş hayatım ve akademik kariyerimin yanı sıra, şimdiye kadar üç kitap yayınladım.

İş hayatına ilk adımı ne zaman attınız?
Politecnico di Milano Üniversitesi'nde MBA programını tamamladıktan sonraki yıl Altınbaş Holding'e bağlı Alstone kıymetli taşlar satış şirketinde çalışmaya başladım. Bu şirket başta pırlanta olmak üzere, değerli taş ticareti yapıyordu ve mücevherat işinin mutfağıydı. İki yıl boyunca aktif çalışma hayatım oldu. Daha sonra, ticareti bırakıp akademik kariyerime devam etme kararı aldım. Şu anda aile şirketlerimizde yönetim kurulu üyeliklerim devam ederken, kendi kurduğum şirketim Mevaris ile de iş hayatında aktif çalışmaktayım.

Türkiye'de kadın hakları konusunda hangi noktadayız? Çalışan kadınlar ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor?
Türkiye'de kadın hakları konusunda, 2000'li yılların ilk yarısında önemli yasal düzenlemeler yapıldı. 2001 yılında kabul edilen yeni Medeni Kanun ile 2004 yılında kabul edilen yeni Türk Ceza Kanunu'nda yer alan cinsiyetçi düzenleme ve ifadeler kaldırılarak kadın hakları acısından önemli hukuki adımlar atıldı. Ayrıca Avrupa Birliği'ne uyum süreci kapsamında anayasaya kadın-erkek eşitliğine ilişkin ifadeler ve devlete de bu konuda pozitif ayrımcılık yapma yükümlülüğü getirildi. Tüm bu yasal düzenlemelerin yansımalarında, kadının toplumdaki yerinin güçlenmesi ve kadının toplumda özgürleşmesi beklenirken, 2005 sonrası devlet söylemlerinde kadının 'iffet, namus, analık' söylemlerinin arttığını gözlemledik. Dolayısıyla kadında, beklenenin aksine muhafazakarlaşma, içe kapanma, toplumsal alanlarda eskisine nazaran katılım azlığı gözlemlenir oldu. Kadının değeri baskın biçimde anneliği, aile birlikteliği ve namusu üzerinden ölçülür olmuşken, kadın cinayetleri de sosyolojik alanda üzerinde araştırma yapılan konulardan biri oldu. Kadının çalışma hayatına katılımı tüm bu sebeplerden dolayı azaldı.

Türkiye'de kadınlar hangi meslek gruplarında daha çok emekçi ve hangi meslek gruplarında daha çok yönetici olabiliyor?
İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra başlayan dönemde, kadının ekonomik hayata katılımlarının artmasıyla, bazı meslek grupları kadınlara atfedilir oldu. Bunlar arasında hemşirelik, öğretmenlik, hizmet sektörü örnek gösterilebilir. Bugün duruma baktığımızda bu meslek gruplarında, kadınların istihdam edildiğini söyleyebiliriz. Sanayinin gelişmesiyle artan fabrikalarda, tüm dünyada kadın işçilerin yoğunlukta çalıştığı ve kadınların uzun çalışma saatlerine dayanıklı oldukları, ince üretim işlerinde kabiliyetli oldukları için tercih edildikleri de söylenebilir. Türkiye'de 2000'li yıllardan sonra yaşanan muhafazakarlaşma neticesinde düşen kadın istihdam oranı, 2009 dünya ekonomik krizinin etkileriyle yükselme eğilimi gösterdi. Fakat bu süreçte kadınlar eğitim ve nitelik gerektirmeyen işlerde, güvenliksiz iş koşullarında daha yoğunluklu olarak çalışmaya başladılar. Dolayısıyla profesyonel işlerde çalışan kadın oranı düşerken, nitelik gerektirmeyen işlerde çalışan kadınların oranı arttı. Haliyle bu konudan kadınların toplumdaki statüsü lehine pozitif bir çıkarım yapmak pek mümkün değil.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalık yaratıyor?
8 Mart Dünya Kadınlar Günü, New York kentinde bir dokuma fabrikasında ağır çalışma koşulları, uzun iş günleri ve düşük ücretler karşılığında çalışan kadınların greve çıkma kararı almasıyla başlayan olaylar neticesinde, fabrikalardan birinde çıkan yangında 146 kadının hayatını kaybetmesi ve sonrasında kadınların talep ettikleri hakların bir kısmına kavuşmalarının hatırlanması sebebiyle çeşitli etkinliklerle değerlendirdiğimiz bir gündür. Kadınların hala vermeye devam ettikleri eşitlik mücadelesinin bir sembolüdür.

İçinde yaşadığımız ve yaşam şartlarının gittikçe kötüleştiği dünyamızda en çok zararı kadınlar ve çocuklar görüyor.



8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
İçinde yaşadığımız ve yaşam şartlarının gittikçe kötüleştiği dünyamızda en çok zararı kadınlar ve çocuklar görüyor. Sadece "8 Mart"larda değil, her gün, uğradığımız ayrımcılıkların farkında olmalı ve eşit çalışma, yaşama, özgürlük gibi haklarımızı talep etmeye devam etmeliyiz. ■



Hayal Olcay

Tepe Emlak Yatırım A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Hayal Olcay ile başarı sırlarından, prensiplerine, iş ve sosyal hayat arasındaki dengeye kadar birçok konuyu ele aldık.

Sizi tanıyabilir miyiz?
ODTÜ İnşaat Mühendisliği mezunuyum. Evli ve iki kız çocuk annesiyim. İş hayatına 1988'de Bilkent Holding bünyesinde başladım. Otuz yılı aşkın süredir bu çatı altında çalışmalarımı sürdürmekteyim. Tepe İnşaat Yatırım Projeleri Koordinatörü olarak Tepe Prime, Beykoz Konakları ve Narcity gibi birçok başarılı projeye imza attıktan sonra, son beş yılımı AVM yönetimi, kiralama, geliştirme ve konsept danışmanlığı alanlarında hizmet veren Tepe Emlak Yatırım A.Ş.'de Genel Müdür olarak geçirdim. 2019 yılı sonu itibariyle de şirketin Yönetim Kurulu Başkanı olarak atandım.

Tepe Emlak Yatırım hakkında kısaca bilgi verebilir misiniz?
Tepe Emlak Yatırım olarak, 1996 yılından bu yana Bilkent Holding çatısı altında, birçok başarılı projeye imza atmış olmanın gururuyla çalışmalarımızı sürdürüyoruz. AVM ve varlık yönetimi, kiralama, proje ve konsept danışmanlığı hizmetleri veriyoruz. Hizmet verdiğimiz bütün alanlarda gerek kurumsal yapımız gerekse bağlı bulunduğumuz holding şirketlerinin sağladığı sinerjiyi avantaja dönüştürüyoruz. Yarattığımız çözümlerle çalıştığımız markalara değer katmanın yanı sıra birçok kişiye de istihdam yaratıyoruz. Tepe Emlak Yatırım bünyesinde 42 Maslak, Sığacık Teos Marina, Mix Kayseri AVM gibi karma kullanımlı projelere verdiğimiz ticari alan kiralama ve konsept danışmanlığı hizmetlerimizin yanı sıra, şuanda Tepe Nautilus, Bilkent Center, Ankara'nın ilk açık hava projesi Tepe Prime Avenue, 365 AVM ve Ahlatlıbel Atatürk Parkı'nın kiralama ve yönetimini gerçekleştiriyor ve bazı önemli karma projelere ticari alanları ile ilgili kiralama, konsept danışmanlığı hizmeti veriyoruz.

İş hayatında vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
İş hayatında vazgeçemediğim prensiplerim şeffaflık, şirket değerlerine saygı, hedef ve sonuç odaklı olmak, üzerinde çalıştığım projenin sonuna kadar takipçisi olmak ve her durumda fark yaratmaya odaklanmaktır. Bunu hem çalıştığım ekibimle hem de tüm paydaşlarımızla sağlamaya çalışıyorum. Ayrıca çalıştığımız kurumun ilkelerine, değerlerine sahip çıkmak da bizim en önemli görevlerimizin başında geliyor. Değerlerimizi korumak, çalışanlarımıza, kurumumuza ve paydaşlarımıza saygı duymak en önemli prensiplerimiz...

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
Bizim içinde bulunduğumuz sektör yaşayan ve çok dinamik bir sektör. Bu, bize hem sürekli yaratıcı, yenilikçi ve kaliteli fikirler üretmemiz hem de pek çok insanla etkileşimde bulunmamız için çok büyük bir fırsat veriyor. Aynı zamanda kendimizi sürekli yenilemek zorunda kalıyoruz. Her zaman yeni bir şeyleri düşünüyor, üretiyor ve dünyadaki değişen trendleri takip ediyoruz. Bunların hepsinin sonucunda da yıllar boyu yaşayacak kalıcı, güzel mekanlar yarattığımız ve kaliteli hizmet verdiğimiz için ziyaretçilerimiz tarafından ödüllendiriliyoruz. İşimdeki başarıda en önemsediğim diğer unsur ise, takım çalışmasıdır. Ortak akıl, deneyim, network ve bilgi birikimi takım çalışmasıyla daha da güçleniyor.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Öncelikle sevecekleri işi yapmalarını tavsiye ediyorum. Bu noktada da planlı programlı davranıp mutlaka kendilerine haftalık ve aylık planlar yapıp, bir defterde not tutmaları gerekir. Çünkü

insanların yazılanları takip etmesi daha kolay oluyor. Bir kadının hayat sahnesinde pek çok rolünü düşünecek olursak, evdeki, iş hayatındaki, sosyal çevredeki diğer rollerini de aksatmaması açısından planlı programlı olması çok önemli. Bunun yanında kişisel bakımını ihmal etmemesi gerekir. Kadınlar her koşulda bir ortama girdiklerinde önce duruşlarıyla güçlü bir ilk izlenim bırakacak şekilde yansıma yapmalıdırlar. O yüzden kendilerini bir taraftan meslekleri ile geliştirmelerini, bir taraftan da sürekli canlı tutmalarını tavsiye ederim.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Kadınların iş hayatında yerinin erkekler kadar sağlam olduğunu düşünüyorum. Çünkü kadın eğer azmederse alt yapısı, eğitimi ve tecrübeleri de uygun olduğu takdirde istediği her işi yapabilir. Dolasıyla ben kadın-erkek diye ayırmayı çok doğru bulmuyorum. Kadınlar ve erkekler bir arada sahip oldukları gücü kullanarak ve dayanışmayla iş hayatında kalıcı ve çok başarılı işlere imza atıyorlar. Son atamalar ve yeni organizasyon yapısıyla birlikte çalışanlarımızın yüzde 53'ünü kadınlar oluşturuyor. Kadınlarla çalışmak çok yaratıcı, kapsamlı düşünmeye teşvik eden ve performansı yüksek bir ortam sağlıyor. Biz Tepe Emlak Yatırım olarak beyaz yakalı çalışan ağırlıklı bir şirketiz. Üst yönetim kadrosuyla beraber tüm yönetici kadrolarında kadın çalışanlar aktif rol almaktadır. Kadınların çok farklı yönü var ve fırsat verildiğinde ulaşabilecekleri başarı sınırlarını tahmin bile edemiyorsunuz. Hem ev, hem iş, hem de sosyal hayattan edindikleri becerileri ile çok boyutlu düşünme, ilişki yönetimi ve yaratıcı fikirler oluşturma noktasında kadınlarla çalışmak bize değer katıyor. Bazı görev alanlarında ise, erkeklerin aktif görev almasının faydasını görüyoruz. Bence iş hayatı bir denge üzerine kuruludur. Biz, dengeyi iyi kurmuş, birlikte çok mutlu ve keyifli çalışan bir ekibiz.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor? Kendi sektörünüzde yaşadığınız deneyimlerden ve gözlemlerden bahseder misiniz?
Aslında çalışma hayatının zorluklarını kadın, erkek hep birlikte yaşıyoruz. Sadece kadınların biraz daha fazla özel hayatıyla ilgili sorumluluğu olabiliyor. Onun üstündeki sorumluluk aynı anda işini, evini, çocuğunu sosyal hayatını ve pek çok şeyi bir arada düşünmesini gerektiriyor. Bu da mesai anlamında zaman zaman kadın çalışanımızı zorlayıcı bir durum haline gelebiliyor. Onun ötesinde bir kadının yöneticiliğini çok kabullenmek istemeyen erkek çalışanlar olabiliyor. Bu nokta da kadınların sabırlı, sakin, bilgisi ve tecrübesiyle ikna edici şekilde erkek çalışma arkadaşlarıyla iletişim kurması ve dayanışma halinde ekip ruhunu yansıtacak şekilde çalışması gerekiyor.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
İş ve sosyal hayattaki dengeyi kurmak gerçekten çok önemli... Çünkü hayatımızın çok büyük bir vaktini iş ortamında harcadığımızı düşünürsek sosyallik bizi besleyici bir unsur haline geliyor. Dostlarımız, arkadaşlarımız, katıldığımız etkinlikler, yaptığımız spor, sanatsal ve kültürel faaliyetlerden besleniyoruz. O yüzden tek yönlü bir hayat düşünülemez. Sağlıklı bir özel hayatın, iş hayatındaki başarıya doğrudan etki ettiği ve mutlu bir sosyal hayatı olan çalışanların iş yerinde daha üretken olmaları kaçınılmaz bir gerçek. Tabii ki zaman zaman hepsine vakit ayırmak kolay olmuyor. Bunun dengesinin iyi kurulması lazım. Sosyal hayat, iş hayatı, kendimize ait harcadığımız zamanın dengeli bir dağılımının olması lazım.

Değer yaratan, kendi değerini bilen ve dünyayı güzelleştiren tüm kadınların Dünya Kadınlar Günü'nü kutlarım.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
Çalışmak ve üretmek benim en büyük hayat motivasyonumdur. Çünkü yaptığınız işler kalıcı hale geldiğinde arkanızdan konuşulan, takdir edilen pek çok unsur bırakmış oluyorsunuz. Çocuklarımıza bırakacağımız en değerli miras saygın bir isim, başarılı çalışmalar, her ne olursa olsun emek verilmiş bir iş, belki bir sanat eseri olabilir. Ne olursa olsun sadece severek yaptığınız bir işte bile arkanızdan güzel bir iz bırakıyorsanız, bu en büyük mirastır. Bence hayat motivasyonumuz da bu olmalı. Her şey gelip geçiyor. Ama neyle beslendiğiniz, yaşamınız boyunca kimlere dokunduğunuz, nelerden tecrübe kazandığınız, kazandığınız tecrübeyi sizden sonra gelenlere nasıl aktardığınız ve kazanımlarınızı tekrar nerde kullandığınız çok önemli. Geçmişten geleceğe bunun hayatınıza, zihninize, bedeninize kattığı o kadar büyük bir enerji var ki... Bu enerji zaman zaman negatif de olabilir. Ama o da tekrardan güçlenmek için tecrübe edinmenizi sağlıyor. Başarısızlık da başarı kadar bizlerin gelişiminde çok önemli bir yere sahip.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Bana göre çağdaş kadın, kendi kararlarını kendisi veren, özgür iradesiyle hareket eden, üreten, ekonomik bağımsızlığını kazanmış, öz saygısı yüksek, toplum ve aile değerlerine önem veren, kendisine her bakımdan özenen, yatırım yapan ve gelişmeye çalışan kadındır. Bizler çağdaş Türk kadınları olarak varlığımızı, kadının her bakımdan toplumun temeli olduğunu sık sık dile getiren, kadının toplumdaki yerini güçlendirmek için büyük mücadeleler vermiş olan ve "Dünyada her şey kadının eseridir." diyen Atatürk'e borçluyuz.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü olarak biliniyor. Anlamı artık daha da genişletildi ve sadece çalışma hayatındaki kadınlar için değil bütün kadınlar için güçlenmeleri, birlik olmaları ve eşit şartlarda var olma hakkını elde etmeleri ile ilgili yeni bir anlam kazanarak özel bir gün haline geldi. Biz de kadın çalışanlarımıza bir gün değil kendilerini her gün değerli ve güçlü hissedecekleri ortamı sağlamaya özen gösteriyoruz. Bu yıl 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde maddi imkanları kısıtlı olan kız öğrencilerin okumalarına destek olmak amacıyla küçük bir katkımız olsun istedik ve Türk Eğitim Vakfı'na bağışta bulunduk. Bu özel günü daha da anlamlı kılmak için erkek çalışma arkadaşlarımız bu katkıyı üstlenerek kadın çalışanlarımıza hediye ettiler. Değer yaratan, kendi değerini bilen ve dünyayı güzelleştiren tüm kadınların Dünya Kadınlar Günü'nü kutlarım. ■



Leyla Alaton

İş dünyasında başarıları ile adından söz ettiren Alvimedica Yönetim Kurulu Başkanı Leyla Alaton ile yaşam öyküsünü, bağlı olduğu prensiplerini ve iş hayatına yeni atılan kadınlara tavsiyelerini konuştuk.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Üniversiteyi Amerika'da okudum ve orada çalışma hayatına giriş yaptım. İlk girişimcilik deneyimimdi. Amerika'dan döndüm ve Alarko Holding'de çalışmaya başladım. Kendi danışmanlık şirketimi kurduğumda otuz dört yaşındaydım. İkinci girişimcilik maceramda başarılı oldum ama büyütmek istemedim. Yönetim kurulu üyesi olarak işleri devam ettirmek için Alarko'ya geri döndüm. Şimdi ise Alarko Holding'deki görevimin yanı sıra Alvimedica Yönetim Kurulu Başkanı olarak iş hayatındayım.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
Ekip çalışmasına inanıyorum. Liderlik ruhumdan dolayı öncülük yapmaya, rol model olmaya ve her zaman elimden geleni yapmaya hazırım. Herkes önemli ve özel olmak istiyor. Asıl mesele bunu çevrene böyle hissettirebiliyor musun sorusudur.

İnsanların hata yapabileceğini, hatalarından dolayı kendilerine kızsalar da, kalkıp yine koşmaya devam etmeleri gerektiğini düşünüyorum. Ancak hataların tekrar edilmesi hiç hoşuma gitmez ve çok zorlanırım. Suistimal edilmeye tahammülüm olmamasına rağmen, insanlara, çalışan arkadaşlarıma bol bol şans verdiğimi düşünürüm.

Hayata bakış açınızdan bahseder misiniz?
Mutlu olmak için bahane üretirim. Pozitif bir insanım. En kötüde en iyiyi görebilirim. Bu bakış açısı insanı kurtarıyor. Hep ileri bakan, geriye bakıp hayıflanmayan insan, kolay kolay pes etmiyor. Bence en doğru yol, insanın içinde olduğu yeri düzeltmeye çalışması. Yani içinde olduğu yerde kendine bir mutluluk bahçesi yapması. Ama kendi mutluluk bahçeni kendin kurmak durumundasın. Bence mutluluğun tarifi kendinden memnun olmak. Başkalarının söylediklerine güç atfetmemek. Kendini dinlemek, kendinle barışmak, kendi kıstaslarını koymak. Mutlaka kendi sınırlarımızı çizmeliyiz, özelimizi korumalıyız. Kendimizi ancak bu şekilde korumaya alabiliriz.

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
Üretmekten zevk alıyorum. Bu da bana ayrı bir yaşam, çalışma şevki veriyor. Doğru kişileri bir araya getirmeye, eğitici-öğretici paylaşımlarda bulunmaya özel ilgim ve yeteneğim var diyebilirim. Belli bir konuda deneyim sahibi olan, özellikle üst kademe yöneticilerin, yarı zamanlı olarak mentorluk yapması bir sorumluluk diye düşünürüm. Yani biraz vaktinizi ayırıp, deneyimli olduğunuz alanlarda, tecrübesizlere mentorluk yapabilir, yol gösterebilirsiniz. Ne kadar değişik çevreden insana dokunursam, hayatımın o kadar renklendiğini fark ediyorum. Ben iş insanlığım kadar, STK'lardaki kız kardeşliği dayanışmasına destek vermeyi de seviyorum.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Girişimcilik kadınlara çok uygun bir başlangıç gibi görünse de, zorlayıcı yanları da var. Girişimcilik dediğimiz şey ise sadece bir fikirle bulunmasıyla sınırlı kalmıyor. O fikrin hayata geçmesi için ciddi ve sürdürülebilir bir finans gücü gerekiyor. Orada da tecrübesi olmayan bir kadın, yediği darbelerle ayakta kalması veya ileri gitmesi zor olabiliyor.

Yeni işe atılanlar, çok uluslu şirketlerde ya da kurumsal yapıdaki

firmalarda ilk tecrübelerini yaşarlar ise, standartları ve vizyonları dünya çapında gelişir. Girişimcilik fikirlerini destekleyici, işi bilen uzmanlara ve bu fikirlerin büyüyüp yeşermesine imkan veren bir ekosisteme gereksinim, her geçen gün artıyor.

Özellikle kadın profesyonellere mesajım ekonomik bağımsızlıklarından hiçbir koşulda vazgeçmesinler. Hayatta en gerekli şey maddi olarak ayakta durabilmek. Bunun için kendilerini geliştirmeye yatırım yapsınlar. Çalışkan, pes etmeyen, pozitif olan kadınlar kariyer yolculuklarında işlerinin daha kolay üstesinden gelebilirler.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
Önceliklerimizi bildikten sonra hiç zor değil. Hem kalbimde hem de aklımda herkesin ayrı bir yeri var. Yaşama anlam katmanın en önemli kriteri üretmek. Bundan zevk alıyorum ve bu da zannediyorum ki bana ayrı bir yaşam şevki veriyor. Hayat dolu, enerjik ve formda olmanın sırrı benim yapıma göre, iyi uyumak, erken yatmak, erken kalkmak, işe yoğunlaşmak ve en önemlisi de öncelikleri belirlemek. Motive edici olmayı ve hayatın bana biçtiği bütün rolleri seviyorum. Hepsiyle barışığım. İyi ki hepsi var. Motive edebilecek söylemlerim olduğunu düşünüyorum. Liderlik ruhumdan dolayı öncülük yapmaya, özellikle ekiple çalışmaya, rol modeli olmaya her zaman hazırım. Çalışmaktan çok zevk alıyorum.

Kadın tarzı yönetimden bahseder misiniz?
Kadının doğası çok güçlü. Korumacı ama içten! Artık dünyaya kadın tarzı yönetim gelmesi gerekiyor. Uzun vadeli düşünebilen bir vizyon gerekiyor. Kadın tarzı yönetim, duygusal zekası daha yüksek bir yönetim. Özellikle iş hayatında kadının daha iletişime açık, şeffaf ve egosu törpülenmiş diye düşünüyorum. Mesela, rol modeli olmayı para kazanmaktan daha çok önemsiyorum. Erkekler öyle değil. Onların başarı kıstası para birimiyle ölçülebilen bir şey. Biz kadınlar "daha nasıl büyürüm, ne kadar üretirim, kaç kişiye dokunurum" diye bakıyoruz. Kadınlar ise, günü kurtarmak için değil daha uzun vadeli bakıyor. Yönetim kurullarında daha çok kadın olması için uğraşıyorum. Genç arkadaşlara kadın örgütlerinin içinde olmalarını tavsiye ederim. Çünkü insanlar beraber bir ekip olunca daha güçlü ve daha cesur olabiliyorlar. Kendilerini yalnız hissetmiyorlar ve bir dayanışma olduğu için de destek görüyorlar.

Artık çalışan kadınlar kendini çok daha güçlü hissediyor. Bugün Türkiye'de, çok daha cesur, kendinden emin, haklarını bilen ve ailenin bütün dertlerini sırtlayan, çocuklarının sorumluluğunu alan, eşinin de sorumluluklarını bilmesini ve yapmasını isteyen, çok daha bilinçli bir kadından bahsediyoruz.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Kadınlar, hayatın her alanına dahil olma çabasında bir uyanış yaşıyor. Bunun da hakkını vermek için ellerinden geleni yapıyorlar. Ancak, "empoze edilen rollere baş kaldırmak"tan söz edebiliriz. Kadın sadece annelik yapma, bu role hapsedilme durumunu kabul etmiyor. Artık çalışma hayatında da, kendi parasını kazanma imkânlarında var olmak istiyor. Erkek de sadece iş hayatında olacağım, para kazanacağım diye düşünmenin ötesinde, "ben de babalık rolünü sonuna kadar yaşayacağım, bu rolün hakkını vereceğim" düşüncesiyle hareket ediyor. Günümüz erkekleri, iş hayatını artık yaşamlarının tek anlamı olarak görmediklerinden, daha dengeli bir yaşam modeli oluşmaya başladı. Böylece çağdaş aile modeli daha dengeli, rollerin birbirine yaklaştığı bir hal aldı.

Çağdaş aile modeli daha dengeli, rollerin birbirine yaklaştığı bir hal aldı.

Hepimizin içinde doğduğumuzdan beri değişmeyen enerjiler mevcut. Ama bunların bazılarının uyuduğunu düşünüyorum. Zorlu hayat şartları içinde yaşadıklarımız o enerjiyi harekete geçiriyor olabilir. Dolayısıyla uyuyan bir şey uyanabilir. Yoksa birden bire var olmaz. İş hayatı da bireylerin var olan birçok kabiliyetinin, beceri kalitesinin açığa çıkmasına neden oluyor.

Başarılı olmanın altın kuralları nedir?
Başarılı olmak için ilk altın kural bana göre, çalışkan olmak. Diğer bir nokta herkesten alınacak bir değer var. Onlara, o zamanı tanımak gerekiyor. Buna ek olarak cesaret, vizyonerlik ve şeffaflık başarıya götüren öncelikli unsurlardır. Bir sosyal ortama girdiğinde kenarda sessizce etrafı izlemek yerine, "akıllarda nasıl kalırım"a odaklanmak önemlidir.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Bir kadın için vizyonerlik ve şeffaflık başarıya götüren öncelikli unsurlardır. Herkesten alınacak bir değer var. Onlara o zamanı tanımak gerekiyor. İçimizde bir potansiyel olduğuna her zaman inanmalıyız. Bu sebeple takım çalışmasına ve daha fazla kadın istihdamının önemine inanıyorum. Rol modeli olan liderler, kadın istihdamına öncelik vererek, hayatı çok daha yaşamaya değer hale getiriyor. Yani kadınların içindeki potansiyeli alkışlayan ve onun daha da iyi olmasını isteyen işverenlerin çoğalması gerekiyor. Çünkü insanlar, değerlerinin anlaşıldığı oranda daha faydalı ve önemli işler başarırlar.

Toplum olarak, kadın ve erkek arasında iki eşit hak ve özgürlüklere uygun hareket edebildiğimiz ölçüde gelişebiliyoruz. Bizim yaptığımız beyin işi ve orada bir cinsiyet durumu söz konusu değil. Fikirlerin ve beynin bir cinsiyeti olamaz. Hiçbir zaman bu farklılığın ayrı fiyatlandırılmasını, değerlendirilmesini kabul edemedim.

Her fırsatta kadının ekonomik bağımsızlığını savundum. Kendi parasını kazanmak bireye seçme hakkını veriyor. Ben sadece eşit haklar ve huzur açısından "ekonomik özgürlük" diyorum. Çünkü o zaman kadın şiddete de hayır diyebiliyor. Mutsuz, huzursuz olduğu bir ortamdan, sırf ekonomik özgürlüğü olduğu için çıkabilmeye cesaret edebiliyor. Ailede eşitlik, yeni nesle örnek teşkil ettiği gibi huzurlu ve mutlu toplumların temel taşıdır. Kadınların alacağı çok yol var. Mutlaka bir süreklilik garantisi vermeleri gerekiyor.

Kadınlar, iş hayatlarına ailevi nedenlerle ara verirler varsayımı ile birçok şirkette kariyerlerini engellemiş, kesintiye uğratmış oluyorlar. Fakat çocuk olayı bittikten sonra, kadınların bıkmadan usanmadan bu kariyer planını yapmaları, şirketlerden bu yönde talepkar olmaları, bulundukları şirketlerde bu ciddiyette bir kariyer planlaması yapmaları gerektiğini düşünüyorum. ■



Özge Kuzu

Kuzu Effect AVM'nin genç yöneticisi Özge Kuzu, eğitimini, mesleğini ve kadınların iş dünyasındaki önemi hakkındaki düşüncelerini tüm samimiyeti ile paylaştı.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler okuduktan sonra uzmanlığımı Dış Ticaret üzerine yaptım. Yaklaşık olarak dört seneye yakın bir süredir babamın yanında Kuzu Grup bünyesinde Ankara'daki projelerimizin başında görev alıyorum. Öncelikle satış pazarlama departmanında başladığım iş hayatım, kısa sürede kendimi geliştirdikten sonra projelerin her konuda sorumlusu olarak devam etti. Şu anda üç yıldır gece gündüz her aşamasında bulunduğum, kiralamasından pazarlama faaliyetlerine kadar tüm detayları ile bizzat ilgilendiğim Kuzu Effect projemizin AVM kısmında yönetici pozisyonu ile aktif olarak çalışma hayatımı sürdürmekteyim.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
İşim dolayısıyla kendimi sürekli geliştirmek ve girişken olmak zorundayım. Gelebilecek yeni fikirlere açık olmak çok önemli. İnsanlarla iletişimimizin yüksek olması gerektiği için, sabır büyük esaslardan biri. Çalışma arkadaşlarımla her zaman sevgi bağı kurup onlarla yakın olmak vazgeçemediğim prensibim diyebilirim. Fazla mükemmeliyetçi bir yapım var. Bu özelliğin iyi mi kötü mü olduğunu bilemiyorum fakat bu durum beni bazen yorabiliyor. Mükemmeliyetçi yaklaşımımın beni bundan beş yıl sonra olmak istediğim noktaya ulaştıracağına eminim. Diğer prensibim ise, her zaman elimden gelenin tam anlamıyla en iyisini yapmak. Emin olduğum her konuda ısrarcı bir yapım var. İnandığım şeylere herkesi inandırmak zor olsa da arkasında durduğum her fikrin hayata geçtiğini görmek benim için çok özel ve kıymetli.

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
İşimin en sevdiğim yönü, sosyal ve sürekli insanlarla iletişim halinde olmak diyebilirim. Bu iki kalemi de kendi özelimde iyi idare ettiğimi düşünüyorum. İyi bir iletişimle hallolmayacak bir durum ya da sorun olmadığını düşünüyorum.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Yüksek hedefler koymalarını ve azla yetinmemelerini tavsiye ederim. Kadınlar olarak doğamız gereği disiplinliyiz. Bu disiplinimizi işimize yansıtınca ortaya çok güzel sonuçlar çıkacağına eminim.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Özellikle son yıllarda, kadınları iş hayatında daha aktif bir şekilde görmek beni çok heyecanlandırıyor. Kuzu Grup olarak bizler kadının iş hayatındaki gücünü önemseyen bir yapıya sahibiz. Kadınların varlığı disiplinin yanı sıra düzeni ve her bir detayın zarafetle olmasını sağlıyor. Kadınların iş hayatında ve sosyal hayatlarında imza attıkları başarılar kıvanç verici. Biz kadınlar, misyon olarak birçok sorumluluğu bir arada yapmaya çalışıyoruz. Aile, çocuk, eş, iş hayatı gibi durumların getirdiği birçok zorlukla başa çıkmak ve bunları yönetirken aynı zamanda iş hayatında iyi bir üretici olmak, kadınların ne kadar mucizelerle dolu olduğunu gösteriyor. Türkiye'de başarılı ve güçlü kadınları gördükçe, birlikte yapabileceklerimizi hayal ettikçe, içimdeki heyecanımı tarif edemiyorum. Başarılı ve idol olabilecek birçok isme sahibiz. Kadınlar bu duruma gelebilmek için çok fazla çaba sarf etti ve sonunda iş hayatında kendilerine çok güzel yerler edindiler. Her alanda her sektörde kadınları görmek çok güzel. Aynı ruhun çalışma ortamında da birbirini destekleyen nice kadınla daha gelecek nesillere aktarılmasını yaşamak müthiş bir his.

Kadınların varlığı disiplinin yanı sıra düzeni ve her bir detayın zarafetle olmasını sağlıyor.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız?
Çağdaş kadın her konuda bağımsız olabilen kadındır. Ekonomik yönden bağımsızlığını kazanabilen, verdiği kararlarda dimdik durabilen kadın benim için çağdaş kadının tanımını yansıtıyor. Çağdaş kadının özellikleri; iyi kötü verdiği kararları sorgulatmayan, etkileyici konuşan, üretken ve gerektiğinde her türlü yükü alıp dimdik durabilmesidir.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor?
Toplumsal eşitsizlik ve cinsiyet konusunda geride kalındığını görüyorum. Hala kadınlara karşı bazı durumlarda kırılamayan ön yargılar var. Özellikle erkek eline alışılmış işlerde kadınların varlığına adapte olunamadığını gözlemliyorum. Ancak altını çizmek isterim ki, bütün büyük ölçekli ya da küçük ölçekli firmalarda kadın yöneticilerin varlığı her geçen gün artıyor. Birçok firma iş ilanlarında özellikle kadın çalışanlar istediğini vurguluyor. Bunun çok kıymetli olduğunu ve öneminin her geçen gün daha da artacağını düşünüyorum.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
İş ve sosyal hayat arasındaki denge çok hassas ve önemli bir konu. Sosyal ve özel hayatında mutlu bir kadın bu durumu iş hayatına yansıtıp daha verimli olabiliyor. Bana gelecek olursak, çevremde en ufak huzursuzluk yaşayabileceğim kimseyi hayatıma alamıyorum. Sosyal çevremdeki herkes ailemden sonra gelen kişiler olduğu için, birbirimize sık sık zaman ayırarak, iş yoğunluğu arasında kendimi motive ederek kaliteli zaman geçirmeye özen gösteriyorum.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
Çalışmak ve üretmek beni bambaşka bir Özge yaptı. Kendi ayakları üzerinde durabilen, ürettikleri ve gösterdiği başarılarıyla insanlar tarafından saygı duyulan biri olmamı sağladı. Bu da motivasyonumu ve heyecanımı arttırdı.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalık yaratıyor?
Kadın, sadece 8 Mart'ta değil, her zaman ve her alanda varlığını hissettiren bir canlı. 8 Mart ile sınırlandırmadan bakıldığında kadının olmadığı bir hayat düşünmek çok renksiz. Sadece 8 Mart ile dünya çapında farkındalığı arttıran çalışmalarla biraz daha sorgulama artıyor. Özellikle sosyal sorumluluk projeleri ile dikkat çekici hale geliyor. Ama yine de sadece 8 Mart ile sınırlandırmamak gerektiğinin tekrar altını çizmek isterim.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Kadınlar, dünya için çok kıymetli fakat kadınlar için çok daha kıymetli. Bunu hatırlamak ve hayatın her alanında kadınların önce kadınları desteklediği bir dünya yaratmak bizim elimizde. İçimizdeki gücü, birbirimizle paylaştığımızda dünyanın nasıl güzel bir yer olduğunu görmek için kadınların birbirine daha içten sarılıp birlikte, "el ele iyiliğe" yürümesini temenni ederim. ■



Simge Fıstıkoğlu

Ekranların sevilen yüzü haber spikeri, moderatör ve eğitmen Simge Fıstıkoğlu, mesleğini ve kadınların iş hayatında yaşadığı zorlukları anlatıyor.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Haber spikeri, sunucu, moderatör ve eğitmenim. Bir başka deyişle, fikir işçisi, içerik üreticisiyim. Bunun yanı sıra yeni bir anneyim.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
Hayatta en zor ve önemli şey adil olmaktır. Yaşamdaki temel prensiplerim, adil olmak ve her koşulda elimden gelenin en iyisini yapmak. Dedikodu yapma. Şikayet etme. Öz eleştiri, ilerlemenin olmazsa olmazıdır, kendine torpil geçme. Başkalarının yoluna değil, kendi yoluna bak.

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
Her gün, her yayında yeni bir şeyler öğrenmek ve kesintisiz adrenalin.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Ne istediğinizi ve ne istemediğinizi bilin. Böylece yanlış yönlendirmelerden daha az etkilenirsiniz. Kendinize yatırım yapın. Bu bir lisan da olabilir, alacağınız bir kurs ya da eğitim de olabilir. Fikrinizi söylemekten çekinmeyin.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda iyi değiliz. Alınacak çok yol var. Son bir senedir kendime naçizane bir söz verdim. "Birden fazla konuk aldığım programlarda kadın ve erkeklerin eşit temsil edilmesi, mümkünse kadınların sayıca fazla olmasına dikkat edeceğim." dedim. Sözümü tuttum. Doğum izninden işe döndüğümde, bu hassasiyeti göstermeye kaldığım yerden devam edeceğim. "Ben ne yapabilirim ki tek başıma?" dememek lazım. Hepimiz farkındalık için bir adım atabiliriz. Kadınlar üretime her geçen yıl daha fazla katılıyor. Ancak karar verici pozisyonlarda çok nadiren bulunuyorlar. Bunun hızla değişmesini umuyorum. Meclis'te, STK'larda ve hayatın her alanında kadınların daha çok yer almasını ve birbirlerine destek olmalarını diliyorum.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Ben sıfatlara pek inanmam. Dışarıdan baktığınızda eğitimli, kariyerli, popüler bir kişi iç dünyasında zalim olabilir. Diğer yandan hiç okula gitmemiş, sınırlı bir eğitim almış ama hayatla ilgili daha derin dersleri öğrenmiş kimseler vardır. Bu nedenle, benim için vicdanını kaybetmemiş, kendini geliştiren, ev hanımı bile olsa üreten her kadın kıymetlidir.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor? Kendi sektörünüzde yaşadığınız deneyimlerden ve gözlemlerden bahseder misiniz?
İlk zorluk, ön yargı. Genç ve başarılıysanız "torpillidir" derler. Başarı biraz ileri yaşta geldiyse, "bu saatten sonra daha ne yapabilir?" derler. Hevesli iseniz hevesinizi kırarlar, hevesinizi saklasanız bu sefer de "heyecansız" derler. Kısaca kendinizi anlatmanız, kanıtlamanız epey uzun sürer. Maalesef kadınlar da iş hayatında hemcinslerine karşı pek yardımsever değil. Ben çok şanslıyım, üst ve orta düzeylerin çoğunda kadın yöneticilerin yer aldığı bir grupta huzurla çalışıyorum. NTV Haber Merkezi'nde de kadınlar azımsanmayacak bir yere sahip ve birbirimize her zaman desteğiz.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
Yine kadınların dezavantajlı olduğu bir başka konu. Erkeklere bu soru sorulmaz mesela... Zira onların böyle bir sorumluluğu, zorunluluğu olmadığı kabul edilir. Aile ve ev hayatını organize etmek, çocuklar ve eğitimleri, düzenleriyle ilgilenmek hep kadının görevidir. Bu arada işyerine karşı da tüm sorumluluklarını yerine getirmeli, sosyal hayatına, kişisel bakımına ve alanına özen göstermelidir. Kısaca "süper kadın" olmak zorundadır. Bu uğurda çekilen cefa, dökülen gözyaşı kutsaldır!

İş seyahatleri olduğunda, çocuğum hastalandığında ve işe gitmek zorunda kaldığımda ben de tüm kadınlar gibi zorlanıyorum. Kendimle vakit geçirmeyi özlediğimde yalpalıyorum. Kendimi "halledersin, bu bir süreç" diye teskin ediyorum. Öncelik sıralaması yapıyorum, zaman yönetimi konusunda ustalaşıyorum.

İyi ki kadınım... Tüm kadınların Kadınlar Günü kutlu olsun, yaşasın birbirini kollayan, koruyan kadınlar.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
İletişim eğitimlerinde mutlaka anlattığım Maslow'un Değerler Hiyerarşisi vardır. En üst basamakta kendini gerçekleştirmek yer alır. Benim için üretmek tam da bu demek. Zihni ve fiziki bir mesainin ardından bir şeyler ürettiğini görmenin hazzı paha biçilemez. Mühim olan para kazanmak, konum, titr ve şöhret elde etmek değil. Mesele kendini, yeteneklerini, isteklerini keşfetmek ve hayallerini gerçekleştirmektir.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalık yaratıyor?
Hep söylerim, bir şeyin günü varsa derdi çok demektir. 364 gün çözüm üretmek adına adım atmayanların , vicdanlarını rahatlatma yöntemidir bu. Açıkçası, bir farkındalığa değil, aydınlanmaya, kadınlar aleyhine işleyen zihinleri ve sistemleri değiştirmeye ihtiyacımız var. Bu da bir günle olacak bir şey değil. Aile içi iletişim ve eğitimle başlayan uzun bir süreç.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
İyi ki kadınım... Tüm kadınların Kadınlar Günü kutlu olsun, yaşasın birbirini kollayan, koruyan kadınlar. ■



Süheyla Buyrukçu

Arben Güzellik ve Gençleştirme Merkezi Kurucusu Süheyla Buyrukçu, iş hayatına yeni atılan kadınlara tavsiyelerini ve Dünya Kadınlar Günü mesajını samimiyetle paylaşıyor.

Kadınların en fazla ilgi gösterdiği bir alanda hizmet veriyorsunuz. Arben Güzellik olarak neler yapıyorsunuz?
Kadınlar sadece günümüz dünyasında değil, doğaları gereği yüzyıllardır bakımlarına ve güzelliklerine özen gösteriyor. Onların kişisel bakım konusundaki yüksek ilgi ve talepleri, sektörde de yeniliklerin, gelişmelerin kapısını aralıyor. Bugün bakım ve güzellikte çok gelişmiş cihazlar, uygulamalar ve kozmetik ürünler kullanılıyor.

Biz de tam olarak kadınların en fazla ilgi duyduğu güzellik ve gençleşme üzerine hizmet veriyor, en gelişmiş cihazları, ürünleri ve uygulamaları kullanıyoruz. Hemen bir kaçından bahsetmek gerekirse; cilt bakımı, buz epilasyon, ütüleme epilasyon, dermapen, saç terapisi, akne giderme, leke giderme, kalıcı makyaj, vücut bakımı, zayıflama, bölgesel zayıflama, selülit giderme ve stil danışmanlığını sıralayabiliriz. Alanında uzman çalışanlarımız, doktor kontrolündeki uygulamalarımız, en üst düzeyde tuttuğumuz hijyenik ortamımız ve ailemizden bir parça gördüğümüz müşterilerimizle Arben; şehrimizin çok güvenilir güzellik ve gençleştirme merkezlerinden biri.

Tabii işiniz sağlıklı güzellik üzerine olunca haliyle şunu merak ediyoruz; sizin düzenli olarak yaptırdığınız, vazgeçemediğiniz uygulamalar nelerdir?
Hiç kuşku yok ki günlük, haftalık bakımlarımı aksatmıyorum. Ama sağlıklı güzelliğe dair sırrım, her ay hydrafacial cilt bakımı ve üç ayda bir vitamin uygulaması yaptırmam. Bir de glutatyon takviyesi. Hydrafacial; cildi derinlemesine temizleyen, canlılık veren, ışıltı sağlayan teknolojik yeniliklerden biri. Merkezimizin hekimi olan Sağlıklı Yaşam Uzmanı Dr. Buğra Buyrukçu'nun uyguladığı glutatyon ise, vücudu temizleyen ve hastalıklardan koruyan bir mucize.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için neler tavsiye edersiniz?
Yeni iş hayatına atılmış olmanın kadını erkeği yok. Özellikle kendi işini kurmuş girişimciler için bazı süreçler sancılıdır. Ancak başarıya giden yolda altın anahtarlar; kararlı olmak, işe hakim olmak, disiplinli ve çalışkan olmak, yeniliklere ayak uydurup müşteri beklentilerine karşılık vermeye çalışmak, kalite ve güler yüzden ödün vermemek... İyi dinleyici, iyi gözlemci ve yüksek özgüven sahibi olmak da iş hayatında başarıyı getirecektir.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizin bu konudaki değerlendirmeleriniz neler?
Hem ülkemizde hem de dünyada ne yazık ki kadınlar iş hayatında nüfusları oranında temsil edilemiyor. Halbuki çalışan kadın sayısının artması, genç kuşakların daha iyi eğitilmesine ve daha sağlıklı yetişmelerine olumlu etki yapıyor.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor?
Elbette her sektörün kendine has sıkıntıları, zorlukları var. Bu zorlukları en çok hissedenler kadın çalışanlar. Ülkemiz nüfusunun yarısını oluşturan kadınlarımızın iş gücüne katılım oranlarının düşük olmasının bir nedeni de karşılaştıkları bu sorunlar. Örneğin, küçük çocuklarının bakımı. Maalesef birçok kadınımız, evlenip çocuk sahibi olduktan sonra işi bırakıyor. Yine toplumun kendilerine biçtiği anne ve eş olma rolü nedeniyle, aile hayatı ile iş hayatı arasındaki dengeyi sağlamada güçlük çekiyorlar. Kadınların duygusal olmaları bahanesiyle yönetim kademelerinde, fiziksel olarak erkeklerden daha güçsüz olmaları bahanesiyle de birçok sektörde tercih edilmemeleri de karşılaşılan sorunlar arasında.

Çalışan ve üreten her kadının özgüveni yüksektir, güçlüdür, aile ekonomisine katkı sağladığı için mutludur.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
Her şeyden önce kendimi değerli hissediyorum. Çalışan ve üreten her kadının özgüveni yüksektir, güçlüdür. Aile ekonomisine katkı sağladığı için mutludur. Çocuklarına örnek olduğu için gururludur. Ülke ekonomisine destek olduğu için özeldir. Bu konuda sayısız şey anlatabiliriz. Tüketimden üretime geçmek sadece çalışan kadın için değil, koca bir ülke için kazançtır.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalıklar yaratıyor?
Yalnızca 8 Mart Dünya Kadınlar Günü değil, kadınların meselelerine yönelik her adım farkındalık yaratıyor. İş hayatındaki kadınlarımızın ekonomik ve sosyal sorunları, şiddet mağduru kadınlarımız, eğitimden mahrum kız çocuklarımız, eğitimli kadınlarımızın istihdam sorunu gibi hem ülkemizdeki hem de dünyadaki kadınların yaşadığı ortak sorunların konuşulması, çözümüne dönük adımların atılması anlamında bugünlerin çok önemli birer fırsat olduğunu düşünüyorum.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Kadınlarımızın insan onuruna yaraşır şekilde yaşadıkları bir Türkiye ve bir dünya diliyorum. Kadınlarımızın fiziksel, duygusal, cinsel, sözel ve ekonomik şiddete maruz kalmadığı, kadın-erkek eşitliğinin sağlandığı, iş yaşamında, sosyal hayatta, siyasette, merkezi ve yerel yönetimlerde daha fazla sayıda yer almalarını, erkeklerle aynı ekonomik ve sosyal koşullarda çalışıp üretmelerini, eğitim ve sağlık başta olmak üzere temel ihtiyaçlarının karşılanması önündeki engellerin kaldırılmasını, hiçbir kadının acı çekmediği, hiçbir annenin kendisini çaresiz hissetmediği bir 8 Mart diliyor, tüm kadınlarımızın Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum. ■



Ülkü Aydeniz

KOREV Koruyucu Aile Evlat Edinme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Ülkü Aydeniz, prensiplerini, iş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi, Dünya Kadınlar Günü'nün farkındalıklarını anlatıyor.

Sizi tanıyabilir miyiz?
Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Ekonomi Bölümü mezunuyum. Yurt içi ve yurt dışında inşaat turizm, tarım ve hayvancılık faaliyetleri bulunan Ahmet Aydeniz Grubu'nda Yönetim Kurulu Başkan Yardımcılığı görevini yürütüyorum. Ayrıca, devlet koruması altındaki dezavantajlı çocukların ailelerinin yanında büyümeleri için gönüllü olarak çalıştığım KOREV Koruyucu Aile Evlat Edinme Derneği'nde Yönetim Kurulu Başkanı olarak görev yapıyorum. Bu konuda bilimsel katkı vermesi amacı ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nde Sosyal Politikalar Yüksek Lisansı'na devam etmekteyim. Tüm bunların yanı sıra, şükür sebebim olan iki kızın koruyucu ailesiyim.

Vazgeçemediğiniz prensipleriniz nelerdir?
Benim en temel prensibim, etrafımızdaki şartlar ne olursa olsun, hep umutla çalışmak oldu. Bildiğim konularda söz söylemek, bilmediğimi danışmak, dinlemek ve öğrenmeye hevesli olmak yolumu hep açtı. Emek ve alın terinin alın yazısını değiştirdiğine her zaman inandım ve bu benim mottom oldu. Yapabileceğimin sözünü vermek, arkasında durmak, elimden geleni yapmak ve güvenilir olmak da benim temel düsturlarım.

İşinizin en sevdiğiniz yönü nedir?
İşlerimin en keyifli yanı, farklı sektörlerde olmak, her alan için değişik bilgileri öğrenmek, birbirinden farklı nitelikte insanlarla tanışmak... Yurt dışında faaliyet göstermemiz sebebiyle sık seyahat etmek de hep iyi hissettirmiştir. Maldivler Cumhuriyeti'nde yer alan Ayada Maldives Otel'in işletmesinden sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi görevim, özellikle bilmediğim coğrafyalarda, farklı ırklardan ve ülkelerden gelmiş insanlarla çalışma olanağı ve kültürü yarattı. Bu bir zenginlik. Ülkemizden bambaşka topraklarda çalışmak, oralarda başarıya ulaşıp Türk diye söz edilebilmek de ayrı bir gurur kaynağı oldu. Maldivler'de bulunan otelimiz o bölgedeki en iyi birkaç otel içinde yer alması ile birlikte, dünyanın en iyi 25 oteli içerisinde gösterildi. Başarılı olmak da elbette işin tatmin düzeyini ve memnuniyeti arttıran bir olgu.

İş hayatına yeni atılan kadınlar için tavsiyeleriniz nelerdir?
Başarılı olabilmenin yolunun, yaptığınız işi sevmek, işi ve zamanı iyi organize etmekten geçtiğine inandım. Bunu yaşayarak, tecrübe ederek, düşe kalka bugünlere gelerek de, bizzat gördüm. Organizasyon yeteneğini geliştirmek ise, en temel basamaktan konunun içerisine girip öğrenmek, birlikte çalışacağımız insanları tanımak, hissetmek, davranış biçimlerini iyi analiz edebilmekten geçiyor. Şantiyelerde günlerce işçi arkadaşlarımızla birlikte yiyip içip, konuştuğum çok olmuştur. Saatlerce bilgisayarın olmadığı günlerde bordro yaptığım, beyanname doldurduğum günlerimin şu anki anlayışıma ve bilgime katkısını daha sonraları anladım. Genç arkadaşlara önerim; sürdürülebilir başarı ve tatmin için işlerinin her basamağındaki kişi ve konuları tecrübe etmenin çok değerli olduğu, hiçbir zaman üst pozisyonlara gelebilmenin kısa süreli çalışmalarla, sindirmeden, tabiri caizse tepeden inme olmayacağını bilmeleri olacaktır. Dışarıdan bakılınca böyle algılanabiliyor ama inanın hiçbir başarı tesadüf değildir. Mutlaka arkasında inişler çıkışlar, üzüntüler, yoğun çalışma saatleri vardır. Ayrıca başarı kavramı da çok göreceli. Başarının tanımı sürekli zirvede olmak ya da yüksek maddi kazanç değil. Asıl başarı, mesleki başarı ile birlikte mutlu olmak ve elimden gelenin en iyisi yaptım diyebilmektir.

Kadınların iş hayatındaki yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?
Toplumumuzda kökten bir zihniyet değişimi ve dönüşüme gerek olduğunu, özellikle kadının ve çocuğun da birey olduğu, insan haklarına uygun yasamasının kayıtsız şartsız kabulünün gerekliliğine inanıyorum. Kadınlara yönelik cinsiyet ayrımı sebebiyle, toplumsal cinsiyet eşitliği kavramını anlamak ve çalışma alanı dahil hayatın her alanına bu yeni kavramı yerleştirmek durumundayız. Kadının aktif ve verimli olmadığı her alanda iş gücü kaybımızın olduğunu bilmeliyiz. Bir toplumun en önemli kalkınma aracı beşeri sermayedir. Kadınlarımızın toplumun nüfusunun yarısını oluşturduğunu düşündüğümüzde verimli olmamaları halinde toplumun kaybının büyük olduğu bütün açıklığıyla önümüzde durmaktadır. Her alanda eşit ve aktif katılım için, en önemli iş yine kadınlara düşüyor. Farkında olmalıyız, birbirimize destek olmalı ve en önemlisi çocuklarımızı yetiştirirken kadın erkek ayrımı ile değil, insana ve çevreye saygı bilinciyle yetiştirmek yükümlülüğünü taşımalıyız. Ülkemizde son yıllarda kadınlarımızın giderek daha çok alanda söz sahibi olduğunu görmek umut verici. Ancak, 2018 yılında TBMM'de kadınların sandalye oranının %17,3, yöneticilik pozisyonundaki kadın oranının %16,3 olduğunu ve gelişmiş ülkelerin ne kadar gerisinde olduğumuzu da fark ediyoruz. Kadınlar olarak, gideceğimiz daha çok yolumuz var.

Çağdaş kadını tanımlar mısınız? Çağdaş kadın hangi özelliklere sahip olmalı?
Çağdaş kadının sürekli eğitime, öğretime açık ve bütüncül bir bakış acısı taşıması gerekli diye düşünüyorum. Tüm insanlığı ve farklılıklarını, kadın erkek, din, ırk, kılık kıyafet gibi ayrıştırmalar, ötekileştirmeler, yargılamalar yapmadan zenginlik olarak görebilmek, öğrenilmişliklerden sıyrılmak için sürekli sorgulamak bir kadını çağdaş yapıyor. Atatürk'ün çağdaş düşünceleri ile kurduğu ülkemizde, onun kadına verdiği değeri taşıyabilecek, nesillere de aktarabilecek sorumluluk sahibi evlatlar yetiştirme zihniyetindeki kadın çağdaş kadındır.

Kadınlar iş hayatında ne gibi zorluklar ile karşılaşıyor? Kendi sektörünüzde yaşadığınız deneyimlerden ve gözlemlerden bahseder misiniz?
Öncelikle çalışma hayatında kadınların ve erkeklerin işleri diye bir ayrım var. Kadın ve erkek için toplumun iş yaşamında ve aile yaşamında verdiği roller var. Ancak ben hem kadının hem de erkeğin birbirinin rollerini zamana ve ihtiyaca göre devir alabileceklerine, paylaşabileceklerine inanıyorum. Kadın da güçlüdür. Her şartta eşit fırsatlar önüne sunulduğunda, ön yargı ile yaklaşılmadığında ve kadın da toplumun biçtiği bu öğrenilmiş çaresizlik rolüne sığınmayıp, sıyrılmak istediğinde, çalışıp emek verdiğinde yol alınabiliyor. Kadının erkeğe erkeğin kadına saygısı gerekli. Erkeklerin her zaman, karsısındaki kadının da bir erkeğin kızı, kardeşi ,ablası, annesi olduğu ve onunla ilgili düşündüğü her şeyin kendi kızı, annesi, kardeşi için bir başka erkek tarafından da düşünüldüğü olmalıdır. Empati yaptıklarında daha hızlı yol alacağız inanın.

İş ve sosyal hayat arasındaki dengeyi nasıl koruyorsunuz?
Sosyal yaşamın içerisinde yer almanın iş yaşamındaki başarıyı da olumlu yönde etkilediğini düşünüyorum. Önceliğim her zaman çocuklarım ve hobilerim. Müzik ve spor hayatımda hep oldu. Bunlardan ve işimden arta kalan zamanlarda ise, seçici olmak kaydı ile sosyal hayatın içinde yer alıyorum. Kişi ne kadar dingin kalabiliyorsa o kadar verimli oluyor. Sosyal yasam insana bunu katıyor.

Çalışmanın ve üretmenin size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?
İnsanın verimli olması, sadece kendisine değil insanlığa ve dünyaya bir şeyler katabilmesi, dönüşüme ve değişime katkı sunması bana göre büyük bir manevi tatmin. İnsanın temel motivasyonun çalışmak olduğunu biliyorum. Aktif ve verimli olmak bedensel ve zihinsel sağlığın da anahtarı...

8 Mart Dünya Kadınlar Günü dünya genelinde ne gibi farkındalık yaratıyor?
Özel günlerin varlığını hep sorgulamışımdır. Örneğin, Anneler Günü'nde annesi olmayan yuvalardaki yavrucakları, çocuk hasretiyle yanan anneleri ve onların üzüntülerini hep hisseder ve üzülürüm. Acaba bu duyguları körüklüyor mu, iyiliğe hizmet ediyor mu diye de sorgularım. Bu hisler içinde olduğumdan, özel günler bana, bir yandan olumlu iken bir yandan olumsuzluk çağrıştırıyor. Neden Kadınlar Günü gibi güne ihtiyaç duyalım ki? Demek dikkat çekilmesi gereken önemli sorunlarımız var. Keşke bu denli büyük sorunlar olmasa ve bugünlere de ihtiyaç duyulmasa. Ancak farkındalık yaratmak, bilinmeyenleri topluma göstermek, dayanışmayı arttırmak, bütünleştirmek, tartışmaya açmak anlamında önemli katkılar sunduğu gerçeği de yadsınamaz. Bugünlerde önemli olan, öncelikli, gerçekten sorun olan ve toplumun değişimine olanak tanıyacak konuların uzmanlarınca tartışmaya açılması olmalı. Bu tartışmaların da karşılıklı saygı ile toplum tarafından sahiplenilmesi ve konuşulabilmesi gerekli. Bu durumda amacına hizmet edecektir.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü için mesajınız var mı?
Ben çalışmanın, üretmenin, verimli olmanın kendimiz ve ailemiz için bireysel konfor ve refah alanımızı yaratmanın önemini bilmekle birlikte yeterli olmadığını düşünüyorum. Şehitlerimiz var, ülkemizde ekonomik sorunlar oluyor ve derin bir mutsuzluk içerisine giriyoruz. Sadece bireysel değil, kolektif bilinç diye bir kavram var. Hepimiz istesek de istemesek de içerisindeyiz. Bu sebeple sadece kendi konfor alanımızı değil toplumsal alandan da, hatta tüm dünyadaki refahtan da sorumlu olduğumuzu bilmemiz gerektiğini düşünüyorum. Ancak insanlığın ve canlıların mutlu olması ile hepimiz geçek mutluluğu yakalayabiliriz. Bu sebeple ayrıştırmadan farklılıkları kabul etmek, bireysel konfor alanımızdan çıkıp gerektiğinde paylaşabilmek, çocuklar ve kadınlar için, dezavantajlı gözüken tüm canlılar için küçük büyük demeden çalışabilmek gerekli. Sosyal sorumluluklar almalıyız. Bu dünyada olan her canlıdan hele ki çocuklardan hepimiz sorumluyuz. Küçük katkılarla bile bir çocuğun hayatını değiştirebileceğimizi ve onun da bir gün bu dünyayı değiştireceğini bilmeliyiz. Başkasının çocuğu diye bir kavram yok. Örneğin suç işleyen çocuk yok, suça itilen çocuk var. Aslında onlar ailenin, toplumun, hepimizin sahip çıkamadığı, koruyamadığı çocuklar. Onların işlediği suçlar da hepimizi gelip buluyor. Sonra suçlu diyoruz kolaylıkla, nefret ediyoruz. Ama bu kadar bastı olmamalı. Bunun farkında olmalıyız .Biz yarattık, hep birlikte çözmeliyiz. İyileştirilmeyen travmalar sonraki nesillerde tekrar eder. Bu araştırmalarla ispatlanmıştır. Yoksulluk ve travma döngüsünü kırabilmek hepimizin temel anlayışı olmalıdır. Kadınımızın önce kendine saygı duymasını, değerini bilmesini, gelişmek için çaba sarf etmesini ve toplumun olumsuz döngüsünü değiştirmekteki rolünü fark edebilmesini, kendisini sadece cinsiyeti ve güzelliği ile değil aynı zamanda aklı, fikirleri ve çalışmaları ile de tanımlamasını diliyorum. ■



MEHMET ALİ, JULİDE BERKMAN



EMİNA JAHOVİC, AYŞEGÜL BAYRAKDAR



BEGÜM GAZİOĞLU BALLI



TUĞÇE EYİLİK

Özel Kış Koleksiyon Daveti

Tuğçe Eyilik'in mobilya tasarım markası BonObjet'in 2020 özel kış koleksiyonu "İstanbul İstanbul"un tanıtım daveti, seçkin davetlilerin katılımı ile gerçekleşti.

Katılım, İş Portföy Quasar GYF markasının, Quasar İstanbul'da yer alan Penthouse'unda gerçekleşti. BonObjet'in özel kış koleksiyonu "İstanbul İstanbul", farklı yaşam kültüründen, yaşam stilinden ve İstanbul'un etkili tarihinden ilham alınarak yaratılan koleksiyonu ile yapıldı. Tuğçe Eyilik'in ev sahipliğinde gerçekleşen davete, iş, sanat, moda ve cemiyet dünyasından isimler katıldı. ■


LOUNGE ME
Worldwide Mobile Lounge Access
Dünyanın
dört bir yanında
500'ü aşkın lounge'da
konforu yaşayın!
Ücretsiz İNDİRİN!
App Store
ANDROID APP ON
Google Play
Tek seferlik bir giriş satın alabilir veya üyelik paketlerimizden birini seçerek ayrıcalıkların keyfini çıkarabilirsiniz.
EXPLORER
1 ADET ÜCRETSİZ GİRİŞİN ARDINDAN HER GİRİŞİNİZ 27€
TRAVELLER
10 ADET ÜCRETSİZ GİRİŞİN ARDINDAN HER GİRİŞİNİZ 27€
VOYAGER
LOUNGE'LARA SINIRSIZ ERİŞİM
SINGLE BITE



AŞKIM KAPIŞMAK

"Aşka Dair Her Şey"

Davranış Bilimleri Uzmanı ve Yazar Aşkım Kapışmak, Kuzu Effect AVM'de gerçekleştirdiğimiz keyifli röportajımızda, aşka dair merak edilen soruları içtenlikle cevapladı….

RÖPORTAJ: **DİLARA ERTÜRK**

Aşkım Kapışmak, "aşk"a dair neler söylemek ister?

Önemli olan konuşulamayan ve bir türlü çözülemeyen aşk kavramı sorusu... İnsanlar bunun bir matematiğinin olduğunu düşünüyor. Bu duyguyu çok fazla yaşamadıkları için de büyük bir arzuyla istiyorlar ama aşk istediğin zaman hayatına gelebilecek bir duygu değil. Çünkü sevgi değil. İnsan tanıdığı şeyi sever, tanımadığına aşık olur. Bence insanların önce onu çözmesi lazım. Çünkü siz bir yalancıya da aşık olabilirsiniz ama onu sevemezsiniz. O yüzden aşk ve sevgi kavramını ayrıştırıyorum. Bir de insanlar gerçekten aşık olduklarını zannettikleri kişilere mi aşıklar onu anlatmaya çalışıyorum. Çünkü, yüzde seksen aşık olduğumuz kişi aslında bizi mutlu edecek kişi değildir. Bizim çocukluğumuzda

anne babadan alamadığımız, yanlış geliştirdiğimiz şemaların maskesidir. O yüzden o erkeklerin ve kadınların kim oldukları önemli değil. Onlar sürekli değişir. Aşk tamamen çocukluk ve bebeklik dönemiyle ilgili bir deneyimdir.

Peki bireyler kadın-erkek ilişkilerini nasıl yaşıyor?
Konuyu kadın ve erkek aklı ya da ilişkisi diye tanımlayan tüm toplumlar genelde aşkı bilmeyen toplumlardır. Bu işin magazin kısmıdır. Konu kadın-erkek problemi değil insanlık problemidir. Ama ne yazık ki popüler kültür ve cehalet arttıkça kadın nasıl olmalı, erkek nasıl davranmalı gibi sorular biraz basit kalıyor. Bizim insan olma problemini hallettiğimiz gün, bu ülkede ve dünyada konunun kadın ve erkek olmadığını anlayacağız diye düşünüyorum. Çünkü aşkın olduğu yerde cinsiyet olmaz. İnsanın olduğu yerde de öncelik cinsellik olmaz, öncelik sevgi olur. O da tabii ki milyonda bir insanların ve toplumların ulaşacağı bir hakikat sürecidir. Bu konuşularak bitecek bir durum değil.

Kadın ve erkek aklı aşkta nasıl sizce?
Bence kadın şöyle, erkek böyle diyerek ayrıştırmak yerine; sevgiyi, saygıyı, ilgiyi, şefkati ve sadakati hak eden bir varlık olduğunu anlamak gerekir. O açıdan bakmak lazım. Yoksa ilişkiler hep; sen bunu yaptın, ben bunu yaptım, o bunu yaptı şeklinde değerlendirilecek diye düşünüyorum. Ama olayı cinsiyete getirecek olursak, kadının öznel ihtiyacı yalnız olmamak, erkeğin öznel ihtiyacı ise güçsüz olmamak olarak tanımlanır. O yüzden hep şunu söylerim; kadını seveceksin, erkeği hayır... Bir erkek, kadını yalnız bırakırsa kadın yalnızlığını giderecek bir şey buluyor. Ama bir kadın erkeğin gücünü elinden alırsa, erkek de gücünü gösterecek bir şey buluyor. O yüzden gerçek sevgi kadının yanında olarak, erkeğin de gücünün azalmasına engel olarak yürütülen bir şeydir. Bunu sağlamak çok zor. Bunun için de insanın kendini iyi tanıması; kendi gelişimini, ne istediğini, kişiliğini, geçmişini iyi bilmesi gerekir. Yoksa hayat, sen bana bunu aldın, ben sana bunu dedim diye devam eder.

İnsan olmanın önemine vurgu yapıyorsunuz. Acaba bir taraftan da sevmeyi unutmuş olabilir miyiz?
Ben sevmeyi unutmak diye bir şey olduğunu düşünmüyorum. Sevme becerisi her insanın içinde var ama modern hayatın getirdiği öncelikler değişebilir. Bu çok normal bir tekamül süreci. Çünkü travmaları ve dönüşümü yaşamak zorundayız. Anne-babalarımız bizi mutlu olalım diye yetiştirmediler, güçlü olalım diye yetiştirdiler. Yani hanginizin anne babası gel kızım, gel oğlum mutluluk diye bir kavram var bunu konuşalım diye büyütüyor? Bizim gerçekten kendimizi bulmamız için çok acı çekmemiz, ayrılık yaşamamız ve sırtımızdan vurulması gerekiyor. Çünkü insan mutluyken kendini bulan, bilen bir varlık değil. İnsan mutluyken sürekli hayatı kucaklar. Ama insan mutsuzken kendine dönmeye başlar. O yüzden belki sevmenin yorulduğu dönemlerdeyiz.

Sadece kadın-erkek ilişkileri değil, dediğiniz gibi insan ilişkileri de çok yoruldu...
Ne yazık ki sevmeyi bilmediğimiz için aşırı fedakarlığı, aşırı vericiliği sevgi zannettik yıllarca. Kendimizi yorduk. Millete, kimseye güvenmeyeceksin, kimseye bir şey yapmayacaksın şeklinde ifadeler kullandık. Bu da bir kaçış. İnsan gerçekten sevince yorulmuyor aslında. Ama alışverişe dönen ilişkilerde yorgunluk çok fazla. Saçımı süpürge ettim diyor mesela... Kimse seni zorlamadı. Ben bu kadar fedakarlık yaptım ama... Yapmasaydın! Kimse senden bunu beklemedi. Çok verip bir de arkasından karşılığını alamadım demek beklentili bir ilişkidir. Yani çıkarlı bir ilişkidir. Seven ne kadar sevdiğini ölçmez. Ne kadar sevileceğini de beklemez açıkçası. O yüzden ciddi bir olgunluk gerekiyor.

Kadın ya da erkeği ayrıştırmak yerine onların, sevgiyi, saygıyı ve ilgiyi hak eden bir varlık olduğunu anlamak gerekir.

Peki yeni bir çalışmanız var: Carpe Diem. Bize biraz onu anlatır mısınız?
Evet birkaç ay oldu. Dört-beş semineri bitirdik. Carpe Diem yani anı yaşamak, yoğun çalıştığım dönemlerden dolayı benim için de zorlu bir süreçti. Türkiye ve diğer gittiğim ülkelerde de insanlarda gözlemlediğim bir süreç... Amerika'dan Orta Doğu'ya kadar her yerde anı yaşayamama, çok hızlı yaşama, sürekli geleceğe hedefler, hayaller bırakıp mutluluğu orada zannetme ve aslında bizleri mutlu edecek şeylerin ne kadar içimizde ve çevremizde olduğunu yakalayamama durumu var. Hızlı yaşıyoruz. O yüzden Carpe Diem'e biraz hipnotik egzersizler ve drama koyduk. Amerika'da eğitimini aldığım aşk haritası diye bir şey var, onu koyduk ve ciddi anlamda altı-yedi sahne yaptık. Çok fazla hipnoz olan kendinden geçen aslında aşık olduğu kişinin aşık olduğu adam ya da kadın olmadığını anlayan insanlar olmaya başladı. Çok şaşırttı bizi.

Carpe Diem, hızla dünyaya yayılıyor... Dünyaya kendini sevdirecek...
Şimdi bu ay Kudüs'le birlikte, Amerika'da başlıyoruz. Yirmi iki ülke ile anlaşma yaptık. Londra'da, 22 Mart'ta Carpe Diem'in galasını yapacağız. Kişisel gelişimciler insanlara yıllarca güçlü ol, hedef belirle, zengin ol, mutlu ol diye kavramlar dayattılar. Aslında bunlar çok büyük yanlış. Kendin olmak diye bir şey var yani kendini sevmek... Bu kendini sevme kavramı çocuklukla çok ilişkilendirilir. İnsanlara şunu da söylüyorum; şöyle bir egzersiz yapacağız ve lütfen herkes katılmasın diye. Çünkü çok ağlayan ve bayılan oluyor. Katılırsanız bir gün göreceksiniz. O yüzleşme çok tehlikeli bir şeydir. Hep deriz ya, psikoloğa iyi olacağım diye gitme, kötü olacağım diye git diye. Çünkü yüzleşeceksin, önce kötü olacaksın sonra kabulleneceksin. O yüzden Carpe Diem ile insanlara ayna tutmaya çalışıyoruz.

Bundan sonraki projeleriniz neler olacak? Yeni bir kitap var mı yolda?
"Üzümlü Kek" kitabım film oluyor. Birkaç gün oldu anlaşma üzerine konuştuk. Yaza çekimleri başlayacak. Şimdi cast çalışmaları başlıyor. Dijital platform için bir roman daha istediler. Bu yaz Ekvator'a gideceğim. Üç ay orada yazacağım. Bir aşk hikâyesi olan senaryo çalışmaları olacak. Önümde o var.

Dünya turnesini bitirip yaza doğru Harbiye'ye hazırlanacağım. Ama dinlenmem gereken de bir dönem var. Yani geçen onu konuşuyorduk ekip arkadaşlarımızla... Bir buçuk senede üç yüz sahne yapmışız ve bu benim için iyi bir şey değil. Kariyer için iyi olabilir ama ruhsal anlamda biraz yordu. Londra'da okula yazıldım, bir dil eğitimim var. Kitaplar İngilizce' ye çevrildi. Onun Amerika'da PR'ı başlayacak. İş İngilizcesi'ni geliştirmem gerekiyor. Hem kendime zaman ayıracağım hem projeye hem de kitabıma... Bu böyle yazacağım deyip de yazabildiğim bir durum da değil. Hepsi yakında olacak. ■





BARBAROS TAPAN, LARA BAYER

Oscar Töreni'nde Bir İlk

Barbaros Tapan ve Lara Bayer, Los Angeles'ta kırmızı halıda gerçekleştirdikleri canlı yayın ile Oscar Töreni ünlülerini ve tüm geceyi Türk televizyonuna taşıdılar.

İkilinin yaptığı Oscar Töreni'nden canlı yayın; Türk medya tarihinde ilk olarak gerçekleştirildi. Kırmızı halıda, Türk tasarımcı Cengiz Abazoğlu tasarımı elbise giyen Lara Bayer ve dünya çapında ünlü insanlarla yaptığı röportajlarla tanınan başarılı medyacı Barbaros Tapan, tüm Hollywood starlarını ve gecenin detaylarını Türk izleyicisi için takip edip anlattılar. Ayrıca bu sene birçok ödül alan "Parazit" filminin ünlü yönetmeni Bong Joon Ho ile de röportaj yaptılar. ■



ROYAL TENiS
AKADEMi

0532 441 3 343



Ozan Ekşi
ozan@semcollections.com

VALCUCINE-FORMA MENTIS

İçinizdeki Gizli Şef!

Günlük yaşantımızda en çok vakit geçirdiğimiz alanlardan birisinin mutfak olduğu aşikârdır. Mutfak kişiselleştirilmelidir ve ev sahibinin stilini yansıtan mekânlara dönüşmelidir. Mutfağınızı kendi yaşam alışkanlıklarınıza uyarlarken, önce kendinizi ve mutfakla ortak noktalarınızı gözden geçirmelisiniz. Yemeklerinizi pişirirken içinizdeki gizli şefi ortaya çıkarın.



VALCUCINE-GENIUS LOCI



VALCUCINE-ARTEMATICA

Son yıllarda dekorasyon ve iç mimarinin hayatımızda önem kazanması ile eski yapılardaki algıyı kırarak daha modern ve minimalist bir şekilde evlerimizi dekore edebiliyoruz. Mutfaklar artık sadece yemek pişirme algısından çıkıyor, bir yaşam ve sosyalleşme alanı olarak tasarlanıyor. Geniş ve çok sayıda depolama alanı olan, çevre ve doğa dostu, oturma, dinlenme alanlarına sahip mutfaklar ortaya çıkıyor. Bir taraftan natüralist dokular, fonksiyonel üniteler, canlı renkler, materyaller ve maksimum verime dayalı teknolojiler fazla vakit geçirilen mutfaklar için tasarlanıyor. Yemek pişirme ve sunum estetiği gibi kavramlar gitgide popülerleşiyor.

Mutfakta geçirdiğiniz süre boyunca ihtiyaçlarınız kusursuz bir biçimde karşılanmalıdır. Bu yüzden mutfağınızın planı çizilmeye başlanmadan önce, kendinize en uygun yaşam noktası belirleyin. Evinizdeki mekân uygun ise bir ada ünitesi, servis alanı, yemek sunum bölümü gibi merkezi bir nokta olabilir. Yemek yeme alışkanlıklarınız ve yiyecek tercihleriniz doğrultusunda mutfak için özel eklentiler tasarlatabilirsiniz.



VALCUCINE-GENIUS LOCI

Mutfağınızı yeniliyorsanız estetik ve fonksiyonu mutlaka bir arada gözetmelisiniz. İkinci etapta da, yemek yapma ve yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve fashionista mutfağınızı oluşturun.

Televizyonda, internette izlediğimiz yemek programları tutku dolu mutfak maceraları bizi de mutfakta şef olma isteğine dönüştürdü. Herkes iyi bir mutfakta güzel yemekler ve sunumlar yapmak ister. Bu yüzden iyi bir mutfağa sahip olmanız için çok ünlü bir şef olmanıza gerek yok. Paslanmaz çelik mutfak dolap ve tezgâhları, profesyonel ocak ve fırınlar, ocak üstü bataryalar, eviyelerdeki sebze yıkama ve makarna süzme bölümleri gündelik mutfakların bir parçası haline dönüştü. Eğer ki içinizdeki gizli şefi ortaya çıkarmak istiyorsanız, yapmanız gereken, teknolojiyi iyi takip etmek ve kendinize büyük bir çalışma istasyonu hazırlamak. Mutfakların akıllı işlevleri çok fazla.

Renkler her yerde olduğu gibi mutfakta da önemli. Yemek pişirmek ve sunmak renkli bir iştir. Mesela turuncu renginin acıktırdığını biliyor muydunuz? İşte bu yüzden daha keyifli ve iştah açıcı yemekleri servis etmeniz için mutfağınızda biraz kırmızı ve turuncu kullanabilirsiniz. Farklı dokuları ve kaplamaları bir arada kullanmak size ve iç mimarınıza, karakterinizi mutfağınıza yansıtmada olanak tanır. ■


VALCUCINE-FORMA MENTIS


ARMONY-CUCINE YPSILON


VALCUCINE-NEWLOGICA


ARMONY-CUCINE


ARMONY-CUCINE ETRO

ELMAS
SAĞLIK GRUBU

Tıbbi Lazer Epilasyon-Bölgesel Zayıflama-Cilt Tedavileri



Tıbbi Lazer Epilasyon,
Cilt Tedavileri,
Bölgesel Zayıflamada güncel ve klinik çalışmalarla başarıları kanıtlanmış uygulamalar ile 15 yıldır Ankara Ümitköy ve Kızılay Polikliniklerimizle hizmetinizdeyiz.

Elmas Gibi Parla

444 9 597 LZR

www.elmaslazer.com.tr


ÖZEL ARI EĞİTİM KURUMLARI
1969
EĞİTİM-ÖĞRETİMDE
51 YILLIK
BAŞARI GELENEĞİ
HER ÖĞRENCİ başARILI OLMAYI HAK EDİYOR
ARI FEN LİSESİ
ARI ANADOLU LİSESİ
ARI ORTAOKULU
ARI İLKOKULU
ARI ÖNOKUL
ÖZEL ARI OKULLARI
ARI ÖNOKUL - ARI İLKOKULU - ARI ORTAOKULU - ARI ANADOLU LİSESİ (İBDP) - ARI FEN LİSESİ
Çukurambar Mah. Öğretmenler Cad. No: 16 (Çankaya Üniversitesi Balgat Kampüsü Yanı) Çankaya - ANKARA
Tel: 0 312 286 65 65 (pbx) Fax: 0 312 286 65 94 /arıokulları /ArıOkulları /arıokulları
www.arıokulları.k12.tr