

# SHEE

HAZİRAN 2024

TÜRKİYE'NİN YENİ  
HUYSUZ VIRJİN'İ  
*Şahika the Queen*

# SHIF

HAZİRAN 2024

&GIRLS



## Havva Bayrakdar

*İçinizi değiştirmeden  
Dışunuzu değiştiremezsiniz*

# S

HAZİRAN 2024

# HE

&GIRLS



*Zeynep  
Kitapçioğlu*

*SEN SENİ ANLAYANA  
MUCİZESİN*

# S I E

HAZİRAN 2024

*ECE  
ÇAM*

**İYİLEŞEN  
KİŞİNİN BÜNYESİDİR**

# SHE

HAZİRAN 2024

&GIRLS

**YAPAY  
ZEKA**

*geleneksel sanata  
dokunuyor*

**SEVGİ MELEK TIRYAKI  
FIRÇADAN PİKSELE**

# SENE

HAZİRAN 2024

*MERVE  
YALÇINKAYA*

Sanat duyguların paylaşıldığı  
**bir yaşam tarzı**

# STEE

HAZİRAN 2024

GIRLS

*NEVIN  
ARVAS*

*ÖTEKİLER*

*"İYİ VE KÖTÜ"*

# GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA TEK BİR TIKLA PARMAĞINIZIN UCUNDA!

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







## İYİ SEZONLAR

**B**u başlığı attığım zaman işi gücü bırakıp, uzun bir süre tatile çıkacağım sananlar olmasın. Ama oldum olası çok sevdiğim bir sözdür “iyi sezonlar”. Bu vesileyle okulların kapanmasıyla birlikte yazlıklarına çekilerek yazın tadını çıkaracak herkese de şimdiden iyi sezonlar demiş olmak istedim. She and Girls Dergisi'nin başarısı artarak devam ediyor. Nereye gitsem ulaştığımız başarıları gösteren raporlar karşıma çıkıyor. Bunları gördüğüm zaman inanın inanılmaz mutlu oluyorum ve gözümünden bir damla yaş her defasında süzülüyor. Çünkü bu derginin mutfağında inanılmaz bir emek ve inanılmaz fedakarlıklar var. Ekip ruhunu çok iyi şekilde ortaya koyuyoruz ve her yeni sayımızda bir öncekinden daha başarılı sonuçlar elde ediyoruz. Bu duyguları sizlere tarif etmem imkansız. Bu vesileyle birlikte yol aldığımız ekip arkadaşlarıma da sizlerin aracılığıyla bir kez daha teşekkür etmek istedim: İyi ki varsınız, sizleri çok seviyorum.

Bu yaz elbette fırsat buldukça tatile çıkacağım. İşlerden fırsat bulduğumuz anda ekip olarak da birlikte bir şeyler yapmayı çok istiyorum. Bu arada merak ettiğim bir iki otel var, onları da ziyaret ederek izlenimlerini sizler için dergimizde yazmak istiyorum. Çünkü aile tatillerinde iyi bir otel bulmak gerçekten çok zor. Otellerin çoğunda aynı hizmet ve aynı detaylar yer alıyor. Onları birbirinden ayırmak ancak küçük farklılıklarla mümkün oluyor. O farklılıkları bulduğum otel ya da oteller olursa hemen sizlerle de paylaşacağım. Modaya sıra gelince yine dopdolu içeriğimizde bulabilirsiniz. Güzelliğimiz çok önemli, editörlerimizin önerilerine kulak vermeden yaz mevsimine başlamayın derim. Plajlara gerçekten bu sezon ateş geliyor, birbirinden renkli ve iddialı tasarımlarla kumsalları ateş saracak. Dileğim tüm sezon denizin ve güneşin tadını çıkarmak. Sizlere yepyeni içerikler hazırlamak elbette her daim benimle.

Hepinize çok ama çok keyifli bir yaz sezonu diliyorum ve her daim bizimle kalın diyorum.

*Sedef Tosun*

Genel Yayın Yönetmeni

@ sedef@msemedya.com

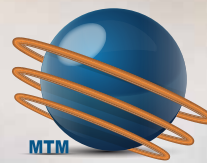
@sheandgirls

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

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,  
FARK EDİYORUZ.

“akıllı  
medya  
bilgisi”



**Medya Takip Merkezi**  
Media Monitoring Center

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

 [Twitter.com/MTM\\_MedyaTakip](https://www.twitter.com/MTM_MedyaTakip)

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

[www.medyatakip.com](http://www.medyatakip.com)

# içindekiler

## Haziran 2024

12 MODA

SUUD COLLECTION 2024  
YAZ KAPSÜL KOLEKSİYONU-  
SLOW LIVING



20

CİLT BAKIMI  
YAZ SICAKLARINA  
ÖZEL ÇÖZÜMLER  
COSMED'DE!



30

GÜZELLİK VE BAKIM  
YENİ NIVEA LUMİNOUS630  
CC KREM İLE KOYU  
LEKELERE ELVEDA!



70

RÖPORTAJ

TÜRKİYE'DE ORGANİZASYON  
DENİNCE AKLA GELEN İSİM  
HAKAN TANER ÇAPIN



# SHE

&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ  
Sedef Tosun  
[sedef@msemedya.com](mailto:sedef@msemedya.com)

KREATİF DİREKTÖR  
Eda Tanman  
[eda@msemedya.com](mailto:eda@msemedya.com)

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU  
Sıdika Sarpen Pabuççu  
[sidika@msemedya.com](mailto:sidika@msemedya.com)

REKLAM VE PAZARLAMA  
DİREKTÖRÜ  
Banu Çelik  
[banu@msemedya.com](mailto:banu@msemedya.com)

İLETİŞİM VE REKLAM  
[info@msemedya.com](mailto:info@msemedya.com)

GÜZELLİK VE MODA EDITÖRÜ:  
Ela Tosun

MSE MEDYA ADINA  
İMTİYAZ SAHİBİ  
Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve  
İletişim Bilgileri yönetim yeri  
Barış Mahallesi, Samsun  
Caddesi, Makyol Yaşam Evleri,  
B4 Blok, Kat 10, Daire 65  
Beylikdüzü İstanbul.  
İletişim: [info@msemedya.com](mailto:info@msemedya.com)  
Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

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

## Suud Collection 2024 Yaz Kapsül Koleksiyonu- Slow Living

Suud Collection, Slow Living 2024 Yaz Kapsül Koleksiyonu, modern yaşamın hızına kısa bir mola verip doğanın ritmine uyum sağlamak isteyenler için tasarlandı.

Ege'nin serin sularından ilham alınarak tasarlanan ve yaz mevsimine özgü hafiflik ve rahatlık vaadiyle öne çıkan Slow Living, şıklık ve konforu bir araya getiriyor. Doğal kumaşlardan üretilmiş olan bu koleksiyon, sizi yaz aylarında ferah ve şık hissettirmeyi amaçlıyor.

Uzun ömürlü, zamansız parçalarıyla dikkat çeken koleksiyon, sürdürülebilir bir yaşam tarzını benimseyenler için ideal seçenekler sunuyor.

Koleksiyon hafif, nefes alabilen ve doğal kumaşlardan oluşan parçaları, kalite ve estetik vizyonunu yansıtarak gardırobunuzu zenginleştirecek. Yaz mevsimine özel bu koleksiyon ile tarzı ve konforu bir arada yaşayın.



— *Moda* —



SUUD COLLECTION



# *TÜRKİYE’NİN YENİ HUYSUZ VİRJİN’İ Şahika the Queen*

*Türkiye’nin adından söz ettiren yeni Drag Queen’i Fırat Özdemir, sahne ismi “Şahika” ile müziği, sahne ışıklarını, makyajı, kostümleri, aynı bedende yaşayan iki farklı karakterin hayat hikayesini konuştuk...*

*Röportaj: Banu Çelik*

# KAPAK RÖPORTAJI



**ırat Özdemir kimdir? Okuyucularımız için sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz?**

6 Haziran 1985 yılında memur bir anne babanın ikinci çocuğu olarak Ankara' da doğdum.

Bir tane ablam var. İlk, orta ve lise öğrenimimi Ankara' da tamamladım. Hacettepe Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi mezunuyum. Askerliğimi kısa dönem olarak Mardin' de yaptım. 2009 yılında iş için İstanbul' a taşındım. Burada 3 yıl bankacılık yaptıktan sonra 9 yıl boyunca özel bir şirketin muhasebe departmanında görev yaptım. Bu süre içerisinde aynı zamanda halk oyunları eğitmenliği yaptığım zamanlar da oldu. 2020 yılından beri de drag queen'im. Kitap okumayı, voleybol oynamayı ve seyahat etmeyi çok severim.

Naif ve başarılı, ortalama bir tiptim. Bu naifliğim de sanata düşkünlüğümünden gelmiştir belki. Çocukluğumdan itibaren müziğe, dansa, aslında sanatın çoğu branşına ilgim vardı hep. Biriktirdiğim paralarla kasetler alırdım. En kıymetlilerimdi kasetlerim. Her biriyle bir hikâye yazar oynardım kafamda. Hepsinin şarkıcısı bendim. Geceleri ışıklar kapadıktan sonra odamda konserler verirdim. Bu yalnızlığın içinde tamamen bana ait bir dünyam vardı. Kimseyi kabul etmezdim o dünyaya. Çünkü anlamazlar beni diye düşünürdüm. Belki dalga geçerlerdi bilmiyorum o zamanki aklımla düşüncem buydu. En mutlu olduğum yer orasıydı. Sesimin gerçekten güzel olduğunu keşfettiğim zamanlardı. Yani çevremdeki tüm büyükler bunu söylüyordu bana.

**Hacettepe Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi bölümünü okuduktan sonra şu an yaptığınız iş için "40 yıl düşünülse akla gelmezdi" diyebilir miyiz?**

Kesinlikle diyebiliriz. Bu zaman içerisinde sesimin güzel olduğunun farkındaydım ama sahnelere çıkmanın neredeyse hayalini bile kurmamıştım. Çünkü dediğim gibi memur bir anne babanın çocuğu olduğunuz zaman hayata hep garantici yaklaşıyorsunuz. Zaten babam konservatuara gitmeme kesinlikle karşıydı. Ona göre mesleğimi elime almalı ve şarkı söylemeyi hobi olarak yapmalıydım. Ben de direnmeden öyle yaptım zaten. 12 yıl boyunca da beyaz yaka olarak çalıştım. Hal böyle olunca da yaptığınız işten mutlu olmuyorsunuz. Ama bir çıkış yolda bulamadım bu süre içerisinde. Kurumsal hayatı bırakıp kafe bile açmayı düşündüm ama sahne almayı, şarkı söylemeyi bir kenara bırakın "drag queen" olmayı hiç düşünmemiştim.





**İstemediğiniz bir meslek ve kariyerin sonunda iş değiştirmeniz şehir de değiştirmenize neden olmuş. İstanbul' a gelişinizi biraz anlatır mısınız? Yapmak istediğiniz kariyerin netleşmesinde İstanbul' un payı ne kadar?**

Üniversiteyi de Ankara' da ailemin yanında okudum ben. KPSS sınavına girdim ve aldığım puanla bir hidroelektrik santralinin muhasebe bölümüne yerleştirildim. Devlet memuruydum artık. Ama babam göndermedi. Birkaç ay sonra bir devlet bankasının sınavlarını kazanarak ben ve özellikle ailem için radikal bir karar alarak İstanbul' a yerleştim. Tabii ki İstanbul beni her konuda çok etkiledi. İstanbul zor bir şehir, ister istemez sizi olgunlaştırıyor.

Ufkum baya genişledi. İstanbul 7/24 yaşayan bir şehir ve gece hayatı da oldukça hareketli. İlk drag queenleri İstanbul' da gördüm mesela. Drag Queen külliyyatım sadece Huysuz Virjin ile sınırlıymış onu anladım. Bambaşka bir dünya var İstanbul gece hayatında. Sınırların ötesinde şovlar ve eğlence anlayışının olduğu mekanlar var İstanbul' da. Bu beni çok etkilemişti.

Ekonomik özgürlüğümün verdiği rahatlıkla İstanbul' da yalnız yaşamaya başladım. Bir bankacı maaşıyla fena da geçinilmeyecek zamanlardı. Başlarda şahaneydi İstanbul' un altını üstüne getirdim. Para kazanmak, onu istediğin gibi harcamak güzel duygu eğlenceli. Ama onun da bir yere kadar olduğunu anlıyorsun zamanla.

İstanbul' a yerleşmemden sonraki dönem kendimi, duygularımı, ruhumu ve alışkanlıklarımı daha iyi fark ettiğim bir süreç oldu benim için. Öz Fırat büyümeye başlamıştı artık. Birincisi özgüvenliydim, çok sosyaldim, seviliyordum. Çok komik buluyorlardı beni. Eğlenceliydim, güzel laf sokardım, hazır cevaptım. Hakikaten hangi ara bu kadar özellik geliştirdim ben de bilmiyorum. Belki de var olan su yüzüne çıkmıştı artık. Biliyorsunuz gerçeklerin gün yüzüne çıkmak gibi bir huyu vardır.

**Ortaokuldan beri müzik aşkınız sizi koroda şarkı söylemeye kadar itmiş. Bize biraz TRT'den ve hayatınıza müziğin nasıl girdiğinden ve bu alandaki başarılarınızdan bahsedebilir misiniz?** Hayatımda müzik hep vardı zaten. Kendimi ifade ediş biçimim müzik zaten. İlk başarıyı aslında ortaokulda elde ettim. Ortaokulda bir ses yarışması yapıldı. Herkes popüler şarkılar seçmişken ben ağır bir TSM şarkısı okumuştum. Birinci de olmuşum. Hiç unutmam rehberlik öğretmenini anneme sorunlarımla olup olmadığını sormuştu böyle bir şarkı seçtiğim için.

Sesimin güzel olduğunu fark ettiğim dönemlerdi ama ailem müzikle ilgili eğitim almama sıcak bakmadığı için hep ikinci planda kaldı. Üniversite hayatım boyunca okulun korosuna devam ettim. Çalışma hayatına başladıktan sonra da şirketin TSM korusu vardı ve oraya devam ettim. Koro şefimiz TRT sanatçısı Çiğdem Yarkın' dı. Çok severim kendisini. Bir gün beni aradı. TRT'nin 50. yılına özel amatör ses yarışması var, sen de katıl yarın son gün dedi. Dedim hocam gelemem işi bırakamam. Zaten içimden şu geçti. Benim o yarışmayı kazanabilme ihtimalim nedir? Tabii ki kocaman bir sıfır. Ben o yarışmaya bir şekilde katıldım. Ve Türkiye 1. si oldum. Ama bu yarışma ile sesimin güzelliğini tescillemiş oldum. Jüri TRT sonuçta.

İnanılmaz motiveydim hayata karşı. Artık önümde hiçbir şey durmazdı. Aranan kan bulunmuştu. Beni kesin tetiklerdi bu 1.lik. Ertesi yıl TRT Ankara Radyosu'nun yarışmasına da 1. oldum.



**Tam da kariyerinize adım atmak üzere harekete geçmişken pandemi patlak vermiş. Bu sıkıntılı süreç uzun zaman devam etti, siz bu durumdan nasıl etkilendiniz?**

Herkes için zor bir dönemdi. Ben bu olumsuz dönemi fırsata çevirdim diyebilirim. Tam başladık her şey güzel gidiyor zaten tüm mekanlar kapatıldı. Gerçi hali hazırda ben zaten beyaz yaka olarak çalışıyordum. Maddi anlamda bir sıkıntı yaşamadım ama Şahika yaklaşık 8 ay boyunca işini yapamadı. Bu dönemde bu kültürle ilgili literatür incelemesi yapma fırsatım oldu. Dünyada ve Türkiye’de yapılmış birçok örneği inceledim, yüzlerce video izledim. Sahnede nasıl davranılır, seyirci ile nasıl iletişim kurulur, seyirciyi nasıl etkilersin, ne giyersin tüm bunlara çalıştım mesela. Örneğin makyaj yapmayı bu dönem öğrendim. Toptancıdan aldığım makyaj malzemeleri ile YouTube’ dan makyaj videoları açıp baka baka makyaj yapmayı öğrendim. Biraz zorunlu bir eğitim oldu bu benim için, malum makyöz çok para :)

**Gelelim Şahika The Queen’e... Çok ilginç ve güçlü bir kadın gibisiz. Şahika nasıl bir kadın? Sizden dinleyelim biraz da.**

Şahika bir kere benim aşkım! Çok seviyorum onu! Şahika çok komik biri, çok zeki dolayısıyla çok hazır cevap. Şahika şatafatı seviyor. Şahika bir kere gelmiş dünyaya tadını çıkartıyor. Kadınlarla arası fena değil ama kadınlar hasta Şahika’ya. Şahika da erkeklere hasta. Çok flörtöz, çok özgüvenli, gözü kara biri. Ağzına geleni söylüyor ama sınırlarını biliyor. Şahika çok güçlü! Kolay kolay kimse Şahika’yı üzemez. Hayatla tek başına mücadele etmiş ve başarılı olmuş, kendini kabul ettirmiş biri. Şahika güzel giyinmeyi seviyor. Bir tarzı var. Şahika saç ve Şahika makyajı diye bir şey var. Bu kıyafet tam Şahika’lık fikri oluşmuş mesele. Şahika’nın etkileyici bir aurası var. Karşısındakini hemen avucunun içine alabilir. Şahika şarkı söylemeyi çok seviyor ve sahnede devleşiyor.

**Peki Şahika The Queen şovuna nasıl başladınız? Bu karakteri kabul ettirmek zor olmadı mı?**

İlk tanıdığım drag queen malumunuz üzere Huysuz Virjin’di. Çok seviyorum! Son dönemlerde özellikle yurt dışında RuPaul hayranıyım. Neredeyse tüm programlarını izledim Huysuz Virjin ve RuPaul’ un. Yukarıda da anlattığım gibi kurumsal bir kariyer tercih ettiğim için benim için şov dünyası bir hayalden ibaretti. Ama inanılmaz mutsuzdum bu hayattan.

2020 yılıydı ve pandemi gibi bir kâbus başladı. Ben tabii yalnız yaşadığım için Hüseyin ablaya (menajerim) yerleştim. Kocasını Metin abi çocukları filan maaile pandemiye beraber geçirdik. İşe gitmiyoruz ama çalışma hayatı var olan gücüyle devam ediyor. Neredeyse sabahlara kadar çalışıyoruz zaten evdeyiz her an çalışabiliriz.

Ben psikolojik ve mental olarak çöktüm bu dönemde. Kendimi çok çaresiz hissediyordum. Çalışmak istemiyordum ama ne yapacağımı da bilmiyordum. Günlerden 14 Ağustos 2020 Bağdat Caddesinde oturuyoruz Hüseyin ablayla. Espriyle karışık mutsuz olduğumu ve drag queen’lik yapmak istediğimi söyledim. Muhtemelen bir gece öncesinde RuPaul filan izlemiş olabilirim çünkü bilinçli bir istek değildi bu, dilimin ucundan fırlayıvermişti drag queen kelimesi. ‘O ne demek?’ dedi menajerim. ‘Yani senin anlayacağın Huysuz Virjin...’ dedim ben de.

20 saniyelik bir sessizlik oldu ve menajerim ‘Yapınız bu işi, komiksiniz, hazır cevapsınız, e sesiniz zaten şahane’ dedi ve hikâye orada başladı.





Ben 1 hafta içinde kendi imkanlarımla sahnedeydim. İlk seyircilerim sadece arkadaşlarımdan ibaretti tabii. Kıyafet bulamadık kiraladık. Alışveriş yaparken utanç içindeyim. Düşünsenize bir erkek olarak kadın kıyafetleri ayakkabıları filan deniyorum. Bu hazırlık aşamasında ruhumun derinliklerinden gelen asil memurluk genlerim bu işi yapamayacağımı fısıldadı bana. Ben çok itibarlı biriydim nasıl yapardım bu işi? Kadın kılığına girmek zaten ata erkil bir toplumda yüz karası olman demek. Artık arkadaşların da saygı duymaz sana! Ailem zaten reddeder düşünceleri beynimde dönüp duruyordu.

Ama bu defa kararlıyım, başka olmalıydı. Risk almalıydım. Belki de buydu evrenden beklediğim sinyal. İlk önce kendimi kabullenmemle başladı her şey.

Şu anki toplumsal değerlerimize biraz aykırı bir iş yapıyorum ve hala kabullendirmeye devam ediyorum. Aslında kabullendirmek gibi bir derdim de yok. Ben bir sanat yapıyorum ve toplumda illaki karşılığı oluyor. Ama seyirci ne olursa olsun başarıyı, kaliteyi ve samimiyeti takdir ediyor. Tabi kabullenilmenin ne kadar çok tanındığınla da bağlantısı var. Yaptığım iş ofansif bir iş. Her şeyin esprisini yapıyorsun. Bence her şeyin komedisi yapılmalı zaten. İnsanların gündelik hayatında içinden geçirdiği ama ifade edemediği her duyguyu ben pat diye sahnede söylüyorum. Mesela biri müdürüne kızıyor ağız dolusu küfretmek istiyor, ben programda o müdürün içinden geçiyorum. Çünkü bu tarz programlarda herkes eşit, müdür de aynı benim için doktor da. Zaten bunu da seviyor insanlar, iş yerindeki kimliğini dışarıda bırakıp kendi oluyor.

Başlarda Şahika' yı tanımadıkları için çok agresif geliyordu bu tarz. Ancak şimdi Şahika' yı sevenler ve bu programdan zevk alanlar geliyor izlemeye. Şahika'nın sahnesinde başlarına ne geleceğini biliyorlar. Kendimi izleyicilere tanıtmakta ve daha büyük kitlelere ulaşmakta tabi sosyal medyanın da çok katkısı oldu.

#### **Bu karakteri hayal ederken size esin kaynağı olan isimler var mıydı?**

Aslında hayatıma bir şekilde girmiş tüm kadınlardan bir şey var Şahika' da. Annem, ablam, anneannemle başlıyor zaten mevzu. Tabii en büyük esin kaynağım Huysuz Virjin. Popüler isimlerden Seda Sayan, Yıldız Tilbe de etkilediğim isimler arasında. Ama çevremde Şahika'yı görüntü olarak menajerime benzettiğim iddia ediliyor. Sanırım Hüray abladan da etkilenmiş olabilirim :)

#### **Bir kadın olarak özel bir soru sormak istiyorum, bu karaktere büründükten sonra kadınlarla ilgili yeni farkındalıklarınız oldu mu? Yoksa sadece günün belli saatinde canlandırdığınız bir karakter olarak mı görüyorsunuz?**

Ben zaten kadın ağırlıklı bir ailede büyüdüğüm için kadınlarla ilgili farkındalıklarım yüksektir. Ama tabi kadın kılığına girmek apayrı bir tecrübe. Şunu net olarak söyleyebilirim ki kadın olmak çok zor. Hele ki bu coğrafyada daha da zor. Makyaj, saç, kıyafet, topuklu ayakkabılar. Çok yorucu... Ama bir şekilde bunların olması gerekiyor demek ki kadınların hayatında. Toplum kadını bakımlı olmaya itiyor. Toplumumuz doğali değil biraz şatafatı, gösterişi seviyor. Bir başka zorluk da hem sözle hem de fiziki olarak çok fazla taciz edilmek. Şahika' ya sosyal medyadan gelen mesajlardan başlı başına bir program yapabilirim.

# KAPAK RÖPORTAJI

Fotoğraflarımın, videolarımın altına olumsuz yorum yapan çoğu erkek Şahika ile tanışmak için özelden mesaj atıyor ve hepsi de cinsel içerikli. Özellikle bu sektörde kadın eşittir cinsel obje! Bir kadın olarak bunlarla baş etmek gerçekten çok zor.

Sosyal hayatında Fırat, Şahika' dan apayrı bir insan. "Şahika" benim canlandırdığım bir karakter. Ruhumun derinlerinde bir yerde saklı kalan bir parçayı Şahika ete kemiğe büründürdü. Mesela sosyal hayatımda çok beyefendiyim, kraliyet ailesi tadında :) Gerekirse konuşurum. Arkadaşlıklarım da bile çok seçiciyim. Herkesle muhatap olmayan kıl bir tipim. Şahika daha rahat, daha doğal, daha özgüvenli, daha korkusuz, daha komik...

Ben herhâlde olmak isteyip de olamadığım her şeyi Şahika' da yaşıyorum.

**Şarkı söylemenin sizde bir tutku olduğunu anlıyoruz ve gayet başarılısınız da. Bu alanda sahne haricinde bir de single çalışmanız olmuş. Sizi yeniden bir single ve klip çalışmasıyla görebilecek miyiz?**

Karakter olarak bir işin en iyisini yapmalıyım ben. Çok mükemmeliyetçiyim aslında. İşime inanılmaz yatırım yapıyorum ve hedeflerim doğrultusunda emin adımlarla yürüyorum. Bunun için de bu piyasada üretken olmanız lazım. Geçen yıl ilk single çalışmam 'Serseri Yarım' i piyasaya sürdüm. Bu şarkının klibini de çektik. Sevildi aslında. Tabi ki kısıtlı imkanlarla reklamını yapabildik. Bayramın 3. günü ikinci teklim çıkacak. Eski bir şarkıya cover yaptık. Sevgili Metehan Köseoğlu ve Celil Yavuz ile çalışma fırsatımız oldu. İşlerinde kompetanlar gerçekten. Klibi de Gökhan Özdemir çekti ve izlediğinizde apayrı ve dünya starı bir Şahika göreceksiniz. Yönetmenim de işin de gerçekten çok başarılı. Daha yeni başladık yolumuz çok uzun. Daha çok göreceksiniz Şahika'yı.

**Son olarak Şahika'nın hedefi ne? İlerleyen yıllarda Şahika'yı nerelerde görebiliriz?**

Ben günümüzde bu tarz sanatların öcü gibi gösterilmesine çok üzülüyorum. Tarihimizin her döneminde bu kültür var olmuş olmakla birlikte günümüzde bu sanatın belli bir grup tarafından toplumsal ahlakın çökmesine sebep gösterilmesi hakikaten çok üzücü. O yüzden son 20 yıldır neredeyse kökünü kazıdıkları bu sanatı topluma tekrar kabul ettirmek benim boynumun borcu artık. Kitlelere ulaşmak ve kendini sevdirmek, bu işte saygı görmek. Bir Huysuz Virjin daha neden olmasın? Ben mesela Şahika'yı Harbiye Açık Hava Tiyatrosu' nda görmeyi çok isterim.



# Yaz sıcaklarına özel çözümler COSMED'de!

*Her bir ürününü güçlü ve uzun araştırmalar sonucunda, dünya standartlarında üreterek eczacı ve dermatologların tavsiyeleriyle son kullanıcıya ulaştıran COSMED, yaz sıcaklarında tüm cilt tiplerine özel çözümler sunuyor.*





## Koltuk altı bölgesine özel formül

Koltuk altı bölgesi bakımı, yoğun yaz sıcaklarında en önem verilmesi gereken konuların başında geliyor.

İki etkiyi bir arada sunan 'Cosmed Deodorant Dry Serum', koltuk altı kararması ve terlemesinden şikayetçi olanların ciltlerini koruma altına alıyor. Serum, özel formülüyle cildin üst tabakasındaki ölü deri hücrelerini hafifçe soyarken cildin daha parlak ve düzgün görünmesini sağlıyor.

Alpha-Arbutin ve beyaz dut özü içerikleriyle koltuk altında leke bakımı sağlayarak mevcut kararmaları da azaltan ürün, deodorant etkisiyle terlemeyi ve kötü kokuyu kontrol altında tutuyor. Günlük kullanıma uygun olan serum; alüminyum, paraben, alkol ve parfüm içermiyor.

COSMED Alight- Deodorant Dry Serum 349,90 TL



## Hassas ciltleri güneşten koruyan formül

Hassas ve kızarıklığa eğilimli ciltler için özel formüle edilen hızlı emilen 'Cosmed Ultrasense Cream Gel SPF50+' güneş kremi, ciltteki hassasiyeti azaltan içeriğiyle öne çıkıyor. Kızarıklıkları hafifleten ve cilt bariyerini güçlendiren ürün, cildin sakinleşmesine ve rahatlamasına da yardımcı oluyor.

Formülünde yer alan özel bileşenlerle cildi nemlendiren krem, ciltteki tahrişleri azaltıp hassas ciltlerin güneşten korunmasına yardımcı oluyor.

COSMED Ultrasense Cream Gel 549,90 TL



## Matlaştırıcı etkisiyle güneşten koruyor

Yağlı, karma ve akne eğilimli ciltler için özel formüle edilen mat bitişli 'Cosmed Dry Touch Cream Gel SPF50+' güneş ışınlarının zararlı etkilerine karşı cildi koruyor. Ciltteki yağlı parlamamanın önlenmesine yardımcı olan jel, hafif ve nemlendirici formülüyle cilt tarafından kolayca emiliyor.

Patentli bileşen ECTOIN® ile cildin var olan nemini koruyan ürün, güneş ışınlarının zararlı etkilerine karşı ekstra koruma sağlıyor. Yeni nesil güneş koruma filtreleriyle geniş spektrumlu koruma sağlayan 'Dry Touch Cream Gel SPF50+', kenevir tohumu yağıyla ciltteki kızarıklıkların yatıştırılmasına da yardımcı oluyor.

COSMED Cosmeceuticals'ın uluslararası standartlardaki güvenilir ürünleri; yetkili eczaneler, sephora.com.tr ve Watsons mağazalarında satışa sunuluyor.

COSMED Dry Touch Cream Gel SPF 50 549,90 TL



## İÇİNİZİ DEĞİŞTİRMEYEN DIŞINIZI DEĞİŞTİREMEZSİNİZ

*“İnsanda inanmanın sınırlarını belirleyen yer akıldır (bilinç), merkezi beyindir. Burası süzgeç vazifesi görür. İnanma süreci, kabul etme ve inancı etiketleme burada yapılır. Bu inançlarımızın sonuçlarını karşımıza çıkaran yer ise gönüldür (kalp). Burada bilim adamları şu terimleri kullanır. Bilinç ve bilinçaltı. Bilinç iradenin inancı akıl süzgecinden geçirdiği yerdir. Bilinçaltı ise; bu inançların yani kabul ettiğimiz gerçeklerin deposudur. Veya gerçeğe dönüştüğü yerdir.”*

*Kuantum düşünce tekniğini bu sözleriyle açıklayan,  
Kuantum Yaşam Koçu Havva Bayrakdar ile iç dünyamızın fiziğini ve bu fizik  
döngüsünün kuantum tekniği ile nasıl sağlıklı olabileceğini konuştuk.*

*Dış için yansımasıdır. İçinizde ne varsa, dışınızda onu yaşarsınız. Eğer hayatınızda  
bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız, içinizdeki bir şeyleri değiştirmek zorundasınız...*

---

**“Evrenin sırları, insanların görebildikleri ile ilgili değildir  
insanların göremedikleri ile ilgili sırları içermektedir.  
Kaantum evreni bu sırlarla ilgilidir.”**

---

*Röportaj: Melek Şenol*

# KAPAK RÖPORTAJI



## **avva Bayrakdar kimdir?**

1968'de Kırklareli'nde doğdum. Yaklaşık 21 yıldır İngiltere'de yaşıyorum. 6 yıldır kişisel gelişim alanında aldığım eğitimlerle (kuantum, koçluk, nlp, eft, thetahealing, numeroloji, hipnotik dil kalıpları, hipnoz, nefes terapisi) Kuantum Bilinçaltı Dönüşüm alanında bireysel danışmanlıklar yapıyorum. Evli

ve iki çocuk annesiyim.

Kuantumdan biraz bahseder misiniz?

Madde ve ışığın atom ve atomaltı seviyelerinde meydana gelen davranışlarını inceleyen bilim dalıdır. Yaşam alanımız ya da kısaca evrenin yasaları diyebiliriz. Heisenberg'in belirsizlik alanı dediği bu alana gönderdiğimiz düşünce paketçikleri varlık katar ve belirler. Kuantum alanın bir noktasına yaptığımız etki bütünü etkiler. Siz bir şey düşündüğünüzde, bundan tüm alan etkilenir. Kuantum fiziği, fizikle fizik ötesinin birbirine kanıştığı bir noktanın adıdır... 20.yy'ın başında atom altı seviyelerde tabiatın işleyişinde, birtakım garipliklerin keşfi sonucu doğan yeni fizik dalının sıfatı olarak bilinir "KUANTUM FİZİĞİ". Kelime kökeni itibarı ile Kuantum; "kuanta" kelimesinin çoğulu. KUANTUM=KUANTALAR. Bu fiziğin kurucu babalarından MAX PLANK'ın ışığın dalga halinde kesintisiz ve sürekli olarak değil de kesintili süreksiz yani Kuntum= kuantalar halinde yayıldığını ifade etmek için önerdiği "Latince" KESİKLİ DİLİM anlamına gelen bir kelime...

## **Sizce insanlar ne anlamalıdır kuantumdan?**

Örneğin hayatınızda alışveriş yaparken bazı ürünlerde kullanma klavuzu o ürünle gelir. Ve biz bu ürünü kullanabilmek için önce kullanma klavuzunu okuruz. Kuantum da sonsuz olasılıklar evrenin içinde bulunan ürünleri de içeren bir kullanma klavuzudur. Her ülkenin kuralları ve kanunları vardır. Kırmızı ışıkta geçerseniz ceza ödemek zorunda kalırsınız. Bu kurala uymamanın bir sonucudur. Kuantum da evrenin işleyiş kurallarını içerir. Burada evrensel yasalara uymayan bir eylemle harekete geçerse (söylediğimiz sözler, bilinçaltı kodlarımız, eylemlerimiz) hayatımızda tekrar eden olaylar örüntüleri ile karşılaşırız. Yani tekrar eden iflas durumları, para kayıpları, ilişki sorunları, sağlık sorunları... Aslında bu yaşanan durumlar bize tekrar eden döngülere işaret etmekle birlikte, bu döngülerden özgürleşme fırsatı sunmaktadır. Bütün mesele, biz mesajı anlayıp hangi frekansta titreştiğimizi ve hayatımıza bu durumları nasıl çektiğimizi fark edebiliyor muyuz? İşte bunları fark ettiğimizde ve dönüştürmek için sorumluluk aldığımızda kullanma klavuzunu okuyabilen oluruz.

## **Kuantumu bilmeyen insanlar kuantumu nasıl karşılıyor?**

Evrenin sırları, insanların görebildikleri ile ilgili değildir insanların göremedikleri ile ilgili sırları içermektedir. Kauntum evreni bu sırlarla ilgilidir. Kuantum evreni günlük yaşantıda karşılaşılın olayların duyu organları ile algılanmasına ters bir evrendir. Bu yüzden de çoğu insan kuantum evrenini anlamaktan kaçınır ve korkar.

## **Kuantum düşünce tekniği nedir?**

Temelini kuantum fiziğinden alan bir disiplindir. Çünkü kuantum fiziğinde deneylerle ispatlamıştır ki; atomların hareketlerini bizim düşüncelerimiz belirler. Bunun bizim hayatımıza ne etkisi var diyecek olursanız; çok ilgisi var. Evrendeki soyut ya da somut her şey atomlardan ve frekanslardan oluşur. Atomun içi ise boş bir enerjidir. Aslında her birimiz ete, kemiğe bürünmüş olsak bile; enerjiden oluşuyoruz. Ve biz de kendi yaydığımız frekanslarla kendi alanımıza uygun olayları, maddeleri, duyguları, kişileri çekiyoruz.



“ Düşüncelerimizle var olanı yaratabiliyorsak, odak noktamızı büyütebiliyorsak kuantum alemi çalışıyor demektir. Yaşamımızdaki deneyimler, bilinçaltına kodlanmış inanç sistemlerinin hayata yansımından ibarettir ve biz” HAYAT ZOR” dedikçe ve bu kodlamayla yaşadıkça hayat hep zor olacaktır.”





# KAPAK RÖPORTAJI

## **Kuantum “bilinci” açıklayabilir mi?**

İnsanda inanmanın sınırlarını belirleyen yer akıldır (bilinç), merkezi beyindir. Burası süzgeç vazifesi görür. İnanma süreci, kabul etme ve inancı etiketleme burada yapılır. Bu inançlarımızın sonuçlarını karşımıza çıkaran yer ise gönüldür (kalp). Burada bilim adamları şu terimleri kullanır. Bilinç ve bilinçaltı. Bilinç iradenin inancı akıl süzgecinden geçirdiği yerdir. Bilinçaltı ise; bu inançların yani kabul ettiğimiz gerçeklerin deposudur. Veya gerçeğe dönüştüğü yerdir. Bu depoda inançlardan oluşan ürünler vardır. Örnek verirsek; bilinç çiftçi, inançlar tohum, bilinçaltı ise tarla gibidir. Yani ne ekersek onu biçeriz. Neye inanırsak ona dönüşürüz.

## **Kuantumun dinle bir ilgisi var mıdır?**

Kuantum Fiziği bize gözlemcinin gözlem sonucunu etkilediği hatta belirlediğini söyler. Pozitif bilimlerin kaynağı gözlemdir ve bilimsel araştırmalar, varlıklar ve olaylar gözlenerek yapılır. Çünkü atomdan galaksilere her şeyin madde-dışı sağlam bir ilmi yapısı vardır ve her şey âdeta bir ilim ağı ile örülmüştür. Bilimsel çalışma denen şey varlıkların bu ilmi vücudunu tam ve doğru olarak ortaya çıkarma gayretlerinden ibarettir. Bu da varlıkların yapısındaki ilim pırıltılarını gözlemleyerek, pırıltıların kaynağı olan evrensel ilim güneşini akıl gözü ile görmek ve göstermekle yapılır. İnsan olmadan evvel de ilim vardı, çünkü fenlerin de dikkatli araştırmalar sonunda keşfettiği gibi evrende her şey ilim ile yapılmıştır. Kur’an-ı Kerim’de “Allah her şeyin yaratıcısıdır. O her şey üzerinde hakkıyla görüp gözeticidir. Göklerin ve yerin tedbir ve tasarrufu Ona aittir.” (Zümer Suresi, 39:62-63) der. “Ey ehl-i tevhid! Siz diyorsunuz ki: ‘Hâlık-ı Âlem birdir, Ehaddir, Sameddir. Hem her şeyin Hâlıkı O’dur. İşte Kuantum alanda da yine bu tek bilinçten bahsedilir.

“Gökte ve yerde gizli olan hiçbir şey yoktur ki, apaçık olan bir kitapta olmasın.” (Neml Suresi, 75) Bu ayette bize her şeyin apaçık bir kitapta kayıt altına alındığı, evrende hiçbir şeyin yoktan var, vardan yok olmadığını anlatırken; bize Levhi Mahvuz denen açık kitaba işaret etmektedir. Bu kitap mutasavvıfların bahsettiği Misal (Melakut) Alemi olarak da anlatılır. İşte Kuantum bu mana aleminde yer alan sonsuz olasılıklar kütüphanesinde yer alan eşya, madde, olay, durum, bilinçlerden biz kendi hayatımıza nasıl tezahür ettirebiliriz noktasında cevap verir. Bu tezahür bilincine erişebilmek de bilinçaltımızda bulunan ve hayatımız boyunca farkına maalesef varamadığımız ZAN diyebileceğimiz olumsuz veya negatif bilinçaltı kodlarımızı fark edip, bu kodlarla ilgili sorumluluklarımızı alıp bunları olumlu kodlara dönüştürmekle mümkün olabilmektedir. Bunları dönüştürebildiğimizde; frekansımız ve titreşimimiz, sonsuz olasılıklar kütüphanesi olan Kuantum Alan (Misal Alemi, Melakut Alemi, Levhi Mahvuz) ‘daki olasılıklarla rezonans olabilecektir.

## **Kuantum parçacığı ne demektir?**

Yapılan tüm deneyler, esas olarak kuantum (latince tanecik) fiziğinde, varlığı teorik olarak kabul edilen fakat bugüne kadar gözlemlenememiş bazı parçacıkların, gözlemlenebilmesi (daha doğrusu ölçülebilmesi) için yapıyor. Deney sonuçlarına göre bazı teoriler kabul edilecek belki bazıları da geçerliliğini yitirecektir. Yani konu PARÇACIK FİZİĞİ; öylesine büyümlü bir dünya ki bu, Atom altı dünyasının nesnelere yani atomdan küçük nesnelere parçacık deniyor. Eskiden beri bilinen proton, nötron ve elektron. Fakat artık bunları oluşturan daha küçük parçalar olduğu kabul ediliyor. Bunlara kuark deniyor. Ayrıca madde olmayan şeylerin, enerjilerin dalga boylarının da en küçük temel taşları olan çok çeşitli parçacıklar var. Örneğin; ışığınkine foton deniyor. Bu yüzden onları inceleyen ayrı bir fizik dalı var. KUANTUM FİZİĞİ bu dalda elde edilen sonuçlar, bilimin tüm alanlarını ve felsefeyi etkiliyor yeni bir anlayış getiriyor.



“Kuantum enerjisi bizden yayılan enerji ve frekanslarla çalışır. Bizden yayılan enerji ve frekansları da duygularımız, düşüncelerimiz, sözlerimiz yön verir.”



“ Kuantum Fiziği bize gözlemcinin gözlem sonucunu etkilediği hatta belirlediğini söyler. Pozitif bilimlerin kaynağı gözlemdir ve bilimsel araştırmalar, varlıklar ve olaylar gözlenerek yapılır.”





## Röportaj

# RUHUNUZA DOĞRU RİTMİ SEÇİN

*“Hayat, tecrübelerimizden oluşan değişim ve dönüşümdür. Akışa ayak uydurmak; kendi öz benliğini tanımak ve potansiyelini gerçekleştirmekten geçer. Ruh kendine doğru ritmi seçmeni ister!*

*Doğru ritmi seçersen her şey düzeldir.”  
Astrolog ve Çocuk Gelişimi Uzmanı Sinem Angay, astrolojinin kişisel gelişimdeki etkilerini bu sözleriyle ifade ediyor. Gelin astrolojinin tüm etkilerini kendisinden dinleyelim!*

*Röportaj: Melek Şenol*

### Hikayenizden bahsedermisiniz?

Merhaba, ben Sinem Angay, Fethiye doğumluyum. Astrolog, Çocuk Gelişim Uzmanı ve Kozmik Enerji Terapistiyim. Astroloji eğitimimi Karma, Klasik ve Spiritüel olarak farklı perspektifte tamamladım. Aldığım eğitim ve sertifikalarım dünya çapında uluslararası geçerliliğe sahip. Aktif olarak uzun yıllardır kişisel gelişim ve farkındalık üzerine danışmanlık veriyorum. Bugün @kozmetik\_astrolog instagram hesabımdan, Astroloji ve Kozmik Enerji ile ilgili çeşitli atölyeler ve yazılar paylaşarak birçok insanın ruhuna dokunuyorum. Ayrıca; Astroloji alanında İngilizce ve Rusça dilleri ile yurtdışı danışmanlık veriyorum.

### Astroloji sizce nedir?

Astroloji; Gezegenlerin hareketleri ile dünyadaki olayların durum ve bağlantısını inceleyen ilimle yapılan bir öngörü sanatıdır. Zodyak'ta gezegenler kendi döngülerinde kusursuz bir yolculukta. Hayatta hepimizin gelişim amacı ve kendi olma yolculuğunda bir hikayesi ve rolü var. Hikayemizde başrol oyuncusu olarak sahnede yer almak istiyorsak yol haritamızı astroloji sayesinde çizebiliriz. “Doğum haritamız parmak izimizdir.” Kendi hayatına imza atmak isteyen herkes Astroloji Danışmanlığı almalıdır.

### Astrolojinin çocuk gelişimi üzerindeki rolü nedir?

Çocuklarımız bizim geleceğimiz. Astroloji ile onların geleceğine ışık tutup, potansiyellerini, hırs, azim ve tutku alanlarını, yapabileceği meslekleri, hobileri spor ve sosyal aktivitelerini belirlerken, Astroloji ve Çocuk Gelişim Eğitmenlik bilgilerimi harmanlayıp, potansiyeli keşfederek gelişimi destekliyorum.

### Astroloji ile hangi sorularımıza cevap bulabiliriz?

Her şey bir “NEDEN” ile başlar. Hayatımızda ‘NEDEN’ diye sorup kendi kendimize cevaplayamadığımız tüm soruların cevaplarını bulabiliriz.

Neden aynı döngüyü yaşıyorum?

Neden bu ailede doğdum?

Neden bu işi yapıyorum?

Neden bu hayata geldim? Hayattaki görevim ne?

Atalarından gelen aktarım Karma nedir? ve daha fazlası...



*“Çocuklarımız bizim geleceğimiz. Astroloji ile onların geleceğine ışık tutup, potansiyellerini, hırs, azim ve tutku alanlarını, yapabileceği meslekleri, hobileri spor ve sosyal aktivitelerini belirlerken, Astroloji ve Çocuk Gelişim Eğitmenlik bilgilerimi harmanlayıp, potansiyeli keşfederek gelişimi destekliyorum.”*



## Röportaj

# HARFLERİN VE SAYILARIN TİTREŞİMLERİNİ FISILDAYAN KADIN

*Nikola Tesla; "Evrenin gizemini anlamak istiyorsanız, enerji, frekans ve titreşim yasalarıyla düşünün."*

*Matematik Evrenin anlaşılması ve çözümlenmesi için kullanılan evrensel bir dildir. Galileo'nun ifade ettiği gibi, 'Evrenin dili matematiktir.*

*Numerolog Ayça Demir'den, numeroloji ile ruh, zihin ve beden dengenizin şifrelerini öğrenmeye ne dersiniz?*

*Buyurun sohbetimize!*

*Röportaj: Melek Şenol*

aşklar, başarısızlıklarla dolu iş ilişkileri, ailevi sorunlar... Başınıza gelen onca şeyin bir sebebi olmalı. Numeroloji sistemi, tam da üzerine frekanslarınızı size söylüyor.

### **Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?**

Merhaba, 1985 Doğumluyum, evliyim, iki çocuk annesiyim, çocuk gelişimi mezunuyum. Yetişkin ve çocuk gelişimi ile ilgili çıkmış olduğum bu yolculukta almış olduğum eğitimlerle birlikte ruhsal uyanışımın 6. yılındayım. Numeroloji, Bioenerji, Access The Bars, Bilinçaltı Sembol Dili, Çocuk Oyun Terapisi ve Resim Analizi gibi birçok eğitimler aldım. İstanbul'da ikamet etmekteyim. Yetişkin ve Çocuk seansları uyguluyorum. E-devlet onaylı tüm belgelerimle hizmetinizdeyim. Aktif olarak hala gelişim süreci içerisindeyim. aycademirleuyanıs Instagram hesabımdan tüm beni tercih eden danışanlarımıza ruhsal uyanışlarında katkı olmayı seçtim.

### **Numeroloji ile neleri öğrenebiliriz?**

Numeroloji sayılar ve harflerle kişiliklerimize hayatımızdaki olaylar arasındaki ilişkiyi ortaya koyar ve evrendeki her şey sayısal bir mantık içerisinde gerçekleşir hiçbir şey tesadüf eseri yaratılmadı ve tüm evrenin sayısal bir düzeni olduğuna dayanmaktadır evrenin bu sayısal düzeninin numeroloji ile çözmek mümkün. Numeroloji sayesinde kişinin kendisini tanıması açısından yüksek farkındalığına sahip olma imkânı da sunar çevresindeki ilişkileri, kişisel anlamasında geliştirmesinde, olanak sağlar eş, aile, iş ilişkilerini güçlendirir. Yaşamı boyunca olayların karşısında, kendisine dersler çıkarmasını, sorunlarını, problemlerini çözmesinde hayatındaki önemli olayları planlamasını sağlar. Çocuk haritalarında mesleklerini, çalışma alanını belirlemesinde yardımcı olur. Numeroloji sayesinde olası hastalıklarını öğrenmiş olursunuz.

### **Numeroloji'nin Hayatımızdaki Etkileri...**

Numeroloji sayesinde Adınızın Soyadınızın Doğum tarihinin varsa Kızlık soyadınızın harf ve sayılarının tüm titreşimlerine, frekanslarına bakarak birçok bilgiyi elde edebiliriz. İsmimizi anne ve babamız belirler fakat doğum tarihimizi yaradan belirler doğum tarihimiz bazen kimlikteki gibi olmasa da kimlikteki sayılar neyse o şekilde titreşirsiniz çünkü Yaradan'ın oradan size vermiş olduğu titreşimler önemlidir. Adınız ve soyadınız da örneğin para akışı, bolluk bereket akışı yoksa ve bazı titreşimlerinizin zayıflıklarını taşıyorsanız doğum tarihiniz sayesinde bunu dengeliyor olma olasılığınız yüksektir. Hepimiz başımıza gelenlere bir anlam vermekte zorlandığımız bir süreçten geçmişizdir. Umutsuz

### **Bekarken mutluyduk, evlendik, bana ne oldu? Diyorsan...**

Numeroloji' de önemli bir detay daha vardır. Oda bekarken ki, soyadımız ve evlendiğimizde aldığımız soyadımız arasındaki fark ve katacakları hatta bazen yaratacağı karma'ları ve aşırılıkları, bize yeni gelen enerjilerle birlikte hesaplama yaptırmak en doğrusudur. Bekarken yaptırдыңız analiz, mutlaka yeni soyadınızla birlikte yeni enerjilere bakılmasını öneriyorum.

Örneğin, bekarken hayatı seven, güvende hisseden, kararlı olan, geçmiş takıntıları olmayan, bu topraklara kendisini ait hisseden birisi aldığı sayı'nın enerji fazlalığıyla birden hayatını sevmeyen, güvende hissetmeyen, kararsız, geçmişi takıntı, uyku sorunları, gibi ruhsal ağırlığa sebebiyet verebilir.

### **11-22-33 Doğumlu indigolar ne demek?**

-İlk kez metafizikçi Nancy Ann Tappe'nin 1982 yılında yayınladığı kitabında bahsetmesiyle duyulan "indigo" kavramı; 1970 yılı ve sonrasında doğan bazı özel çocuklar için kullanılır. Her geçen gün değişen ve artan enerji düzeninin insan doğası üzerindeki fiziksel, zihinsel ve ruhsal yansımalarını ifade eder. Indigo çocukların bu yansımalara doğuştan sahip olduğuna inanılır.

-Son derece duyarlı ve psişiklerdir.

-Farklı bir asalet duygusuyla doğarlar ve böyle davranırlar.

-İnsanın dikkatini ilk görüşte çeken bir enerjileri vardır, oldukça sevimlilerdir.

-İndigo çocuklar dünyada olmayı hak ettiklerini sezerler. Başkalarının bu şekilde hissetmediklerine çok şaşırırlar.

-İtaat etmekte problem yaşarlar, otorite karşısında zorlanırlar.

-Büyümüş de küçülmüş bir halleri vardır.

-Konuşmalarıyla herkesi hayrete düşürürler.

-Daha fazlası için Numeroloji olarak potansiyellerin açığa çıkarılmasını sağlayabilirsiniz.

**“Numeroloji' de önemli bir detay daha vardır. Oda bekarken ki, soyadımız ve evlendiğimizde aldığımız soyadımız arasındaki fark ve katacakları hatta bazen yaratacağı karma'ları ve aşırılıkları, bize yeni gelen enerjilerle birlikte hesaplama yaptırmak en doğrusudur.”**

# Yeni NIVEA Luminous630 CC Krem ile koyu lekelerle elveda!

Leke karşıtı bakım ve renkli kozmetik Yeni NIVEA LUMINOUS630® 3'ü 1 Arada CC Krem'de birleşti.

Yeni NIVEA Luminous630 3'ü 1 Arada CC Krem, anında etkisi ile koyu leke görünümünü kapatırken, Luminous630 teknolojisi ile 2 haftada lekeler üzerinde gözle görülür aydınlanma sağlıyor. SPF30 içeriği ile cildi güneşin zararlı UV ışınlarına karşı koruyor.

**En etkili leke karşıtı içerik\*!**

**Kapatır:** Mikro-kapsüllenmiş renk pigmentleri uygulandığında cilt tonuna uyum sağlayarak, tüm cilt tonlarına kusursuz kapatıcılık sağlıyor.

**Azaltır:** Patentli Luminous630 içeriği ile leke görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor.

**Korur:** SPF30 içeren formülü ile cildi yeni leke oluşumuna ve güneşin sebep olduğu erken cilt yaşlanmasına karşı koruyor.



NIVEA Luminous CC Fluid light FoBo 989,90 TL



## Beaulis'ten yeni güzellik  r nleri

Gratis'in ikonikleşen makyaj markası Beaulis, yaz aylarına özel olarak hazırladığı yeni  r nleri Cover It Kapatıcı ve Spin It Stik G z Farlarını satışa sundu.

Yeni neslin makyaj trendlerine yön veren markası Beaulis, makyaj tutkunlarını heyecanlandıracak iki yeni ürününü satışa sundu. Beaulis'in yaza özel hazırladığı yeni  r nleri Cover It Kapatıcı ve Spin It Stik G z Farı, yüksek performansları ve pratik kullanımlarıyla dikkat çekiyor.



Beaulis Cover It Kapatıcı 249,00 TL



Beaulis Spin It Stik G z Farı 185,00 TL

## Beaulis Spin It Stik Gz Farı

Her makyaj çantasının olmazsa olmazları arasında yerini alacak Beaulis Spin It Stik Gz Farı, yumuşak ve kremi dokusuyla göz kapaklarına kolayca uygulanarak homojen bir dağılım sağlıyor. Yoğun pigmentleri sayesinde tek sürüşte belirgin renkler elde edilmesini sağlayan Beaulis Spin It Stik Gz Farı, gün boyu kalıcılığını koruyor. Pratik uygulama sağlamasıyla dikkat çeken Beaulis Spin It Stik Gz Farı, diğer göz farlarıyla kolayca karışarak farklı ve özgün görünümler elde edilmesini sağlıyor. 5 farklı renk seçeneği ile hem gece hem gündüz makyaj stillerine uyum sağlayan Beaulis Spin It Stik Gz Farı, 185 TL'den satışa sunuluyor.

## Beaulis Cover It Kapatıcı

Makyaj uygulamalarının vazgeçilmezi olacak Beaulis Cover It Kapatıcı, sünger uçlu aplikatryle kolay uygulama ve yüksek kapatıcılık sağlıyor. Hafif ve kremi dokusu ile ciltte ağırlık yapmadan doğal bir görünüm elde edilmesini sağlayan Beaulis Cover It Kapatıcı, sünger uçlu aplikatörü ile fazla miktarda ürün kullanmadan etkili bir kapatıcılık elde edilmesine yardımcı oluyor. Beaulis Cover It Kapatıcı aynı zamanda kontr uygulaması için de kullanılabilir. 4 farklı renk seçeneği ile gün boyu taze ve canlı bir görünüm sağlayan Beaulis Cover It Kapatıcı, 249 TL'den satışa sunuluyor.



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL



Beaulis Spin It Stik Gz Farı 185,00 TL





# SEN SENİ ANLAYANA MUCİZESİN

*“Bu dünyada yaşamak, her anında bir mucizeyi deneyimlemek demektir. Sen seni anlayana mucizesin, çünkü gerçek bağlantı ve anlayış, derinliklerindeki gizemli enerjiyi paylaşabileceğin birini bulduğunda ortaya çıkar. İçsel ışığını ve benzersizliğini kucaklayan birinin varlığı, ruhunun derinliklerindeki potansiyeli açığa çıkarır ve senin kendini tam anlamıyla ifade etmeni sağlar.”*

*Hayatınıza katacağınız değerin ve yolunuzu değişim ile nasıl şekillendireceğinizi çok güzel ifade eden Spiritüel Enerji Uzmanı Zeynep Kitapçioğlu ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.*

*Gelin hep birlikte hayatımızda oluşabilecek mucizelere açık olalım!*

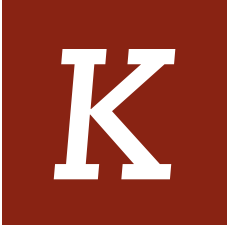
---

**“ İlahi işaretler, hayatın bize bir şekilde ilettiği ya da bizi yönlendirdiği mesaj verdiğine inandığımız semboller, olaylar veya durumlar olarak kabul edilir. ”**

---

*Röportaj: Melek Şenol*

# KAPAK RÖPORTAJI



## endinizi nasıl tanımlarsınız?

1982 Ankara doğumluyum. Üniversite eğitimimi Çanakkale 18 Mart Üniversitesi'nde tamamladım. Çocukluğumdan beri metafizik ve spiritüel konulara ilgim vardı. Şimdi de Spiritüel dünyanın gizemlerini araştıran gerek bu alanlarda ve gerekse kişisel gelişim konularında birçok eğitim almış biri olarak insanların bu konularda bilinçlenmesine ve onların bu gizemli dünyayla tanışmasına yardımcı oluyorum. Zihinsel ve spiritüel dünyalar arasında yolculuk yaparak, bilinmeyen sınırlarını keşfeden, sessizlikte konuşan, görünmez dokunuşlarla hissettiren ve ruhu besleyen gizemli bir varlık olarak, içsel rehberlik ve derin sezgilerle yönlendirilen bir ruhun, evrenin sonsuzluğunda kaybolup, aynı zamanda kendini bulduğu bir yolculuğun parçasıyım.

## Jaasla nasıl tanıştınız?

Jaasla tanışmam bir uyanış süreci geçirdikten sonra oldu. Sanki evrenin gizli kodlarını çözmeye ve derin bir anlayışın kapılarını aralamaya yönelik bir başlangıçtı. Ruhumun derinliklerindeki sırları açığa çıkarmak ve evrenin esrarengiz dokusunu keşfetmek için bir yolculuğun başlangıcı gibiydi. Sezgilerim çok güçlüdür, o sıralar hayatımda birtakım olumsuzluklar yaşıyordum ve sanki bir noktada hayatımın değişeceğini hissediyordum. Hani bazen sezgileriniz size fısıldar ya işte öyle bir durum... Hayatta en çok inandığım gerçeklerden biri 'tesadüf yoktur, tevafuk vardır'. Hayatımıza gönderilen her insan ilahi bir plan çerçevesinde görevini gerçekleştirmek için gelir, yani ilahi sistem bize istediğimiz insanları değil, ihtiyacımız olan insanları gönderir. Tam da bu noktada hayatımıza giren bazı insanlar ki bunlar bizim frekans eşlerimizdir bizim yeteneğimizin olduğu konularda bizi besler. Çünkü aynı frekansta olduğumuz insanlarla bir araya geliriz yani aynı enerjide olduğumuz insanlarla.. Sanırım artık sezgisel güçlerimin ortaya çıkması gerekiyordu ve bu alanda ihtiyacım olan insanlar hayatıma gönderildi. Yaşam bana artık gizemli yönlerini göstermeye karar vermişti.

## Astroloji bize hayatımızda nasıl bir yol gösterir?

Herkesin doğduğu anda gökyüzünde belirlenen bir doğum haritası vardır. Kişilik özelliklerimiz bu hayata geliş amacımız, hayatımız boyunca karşılaşma ihtimali olabilecek sağlık problemlerimiz, bu hayattaki sınavlarımız, kariyer hedeflerimiz, karakterimiz, yeteneklerimiz, zayıf ve güçlü yönlerimiz hakkında bilgi verir. Bunların hepsi bizim doğum haritamızda saklıdır. Eğer doğum haritamız konusunda bilgi sahibi olursak bütün bu konularda bilinçlenebilir ve en doğru şekilde hayatımıza yön verebiliriz.

## İlahi işaretler nelerdir?

İlahi işaretler, hayatın bize bir şekilde iletildiği ya da bizi yönlendirdiği mesaj verdiğini inandığımız semboller, olaylar veya durumlar olarak kabul edilir. Bu işaretler kişisel, manevi veya ruhsal bir anlam taşıyabilir ve genellikle kişinin içsel rehberliğini sağlamaya veya doğru yolu bulmasına yardımcı olabilir. İlahi işaretler kişinin hayatında dönüm noktalarını gösteren, ilham veren veya dikkat çeken olaylardır.





**“İnsan, kendi ruhunun gizemli derinliklerine yolculuk yapabilir ve kendine tarot kartları aracılığıyla bakabilir. Kartların gizemli sembollerinin ardındaki enerjileri anlamak için içsel rehberliğine güvenerek, ruhsal keşiflerde bulunabilir.”**

### Nasıl mı?

- \* Uğurlu bir şekilde karşılaşılan hayvanlar.
- \* Tekrar eden sayılar veya semboller.
- \* Rüyalarda alınan mesajlar.
- \* Zihinsel veya duygusal bir içgörü anı.
- \* Birdenbire karşınıza çıkan anlamlı söz veya cümleler.
- \* İçsel ses veya hisler.
- \* Belirli bir tür müzik veya şarkılar.
- \* Zamanlama mükemmeliyeti olan rastlantılar. (Tevafuk)

İlahi işaretler kişiden kişiye değişebilir ve herkes için farklı anlamlar taşıyabilir. Önemli olan, bu işaretlere açık olmak, dikkatli bir şekilde gözlemlemek ve içsel rehberliği kabul etmektir. Her zaman, bu işaretlerin kişinin en yüksek iyiliği ve doğruluğu için olduğu unutulmamalıdır. Bazen ısrarla aynı şeyleri görürüz duyarız. O an bir anlam veremeyiz ya da vermek istemeyiz ama aslında hayat bizimle konuşmaya başlamıştır. Yeter ki dinlemesini bilelim. Unutmayalım ki Allah bize bir mesaj iletmek istediğinde bu mutlaka bir vesileyle gerçekleşecektir.

### Bir insanın Uyanış süreci nasıl başlar?

Tolstoy'un çok güzel bir sözü var. "Tüm muhteşem hikayeler iki şekilde başlar. Ya bir insan bir yolculuğa çıkar, ya da şehre bir yabancı gelir..."

Benim sürecim bu şekilde başladı. İlahi sistem zamanı geldiğinde tam da sizin hazır olduğunuzda sizi yepyeni maceralara sürükler. Çünkü kendinize haksızlık ettiğiniz, yok saydığınız anda sistem size dur der. 'Artık kendine gel, kendinden bu kadar fazla ödün verdin, kendi kul hakkına girdin, hakkettiğin karşılığı görmedin, yanlış giden bir şeyler var' İşte bunu idrak ettiğimiz anda sorgulamaya başlarız. Bu hayata geliş amacımız, bu zamana kadar kimlere nasıl davrandığımız ve karşılığında ne gördüğümüz, bundan sonra nasıl davranmamız...Hayat bizi bunları sorgulamaya iter. Önümüzde iki seçenek vardır; ya mesajları yok sayarak sistemin bize bunları belki de biraz can acıtıcı şekilde denemesine izin vermek, ya da gerekli mesajları alıp en doğru şekilde yola devam etmek... Çünkü sistem kendini yok sayanları sevmez. Siz kendi hayatınızda nelerin yanlış gittiğini fark ettiğiniz anda hayat size bunların en doğrusunu getirmek için çalışacaktır.

### Rüyalar bize haber verir mi?

Rüyalarımız... Büyümlü bir yolculuğa çıkmak gibi... Aslında her gece ölümü deneyimliyoruz...Ne kadar muhteşem değil mi? Böyle söylendiği zaman biraz ürkütücü oluyor. Farklı bir açıdan düşünersek bambaşka dünyalara açılıyor... Her insan rüya görür ama çoğu insan rüyalarını hatırlamadığı için rüya görmediğini zanneder. Haberçi rüyalar sezgileri güçlü insanlarda çok fazla görülür. Hatta astrolojik olarak bu insanların haritalarında çok özel yerleşimler vardır. Bu dünyadan ayrılan sevdiklerimizle rüyalar aracılığıyla iletişim kurup hem onların durumlarını hem de kendimizle ilgili çeşitli mesajları alabiliriz. Ben bunu o kadar çok yaşadım ki...Bilinmesi gereken en önemli nokta herkesin gördüğü rüya ve o rüyadaki semboller kendine özeldir. Birinin rüyasını yorumlarken o yorumun sadece o kişiye özel olması gereklidir. Genelde yapılan rüya yorumu ile kişiye özel yapılan rüya yorumu birbirinden farklıdır.

### Enerji alışverişi nasıl olur?

Enerji alışverişi genellikle metafizik veya spiritüel bir kavram olarak kabul edilir ve insanlar arasında duygusal, ruhsal veya fiziksel bir bağ oluşturma sürecini ifade eder. Bu bağ, pozitif veya negatif enerji akışını içerebilir ve ilişkilerde, etkileşimlerde veya ruhsal deneyimlerde ortaya çıkabilir. Enerji alışverişinin bazı örnekleri:

Duygusal enerji alışverişi: İnsanlar arasındaki duygusal ilişkilerde, sevgi, destek, anlayış ve empati gibi duygusal enerjiler alınıp verilir. Ruhsal enerji alışverişi: Meditasyon, dua veya ruhsal çalışmalar gibi faaliyetler sırasında, insanlar ruhsal enerjini deneyimler ve paylaşabilirler.

Fiziksel enerji alışverişi: Fiziksel etkileşimlerde, temas veya dokunuş yoluyla enerji akışı gerçekleşebilir. Masaj, şifa çalışmaları veya yoga gibi pratiklerde bu tür enerji alışverişi sıklıkla yaşanabilir.

“ Enerji alışverişi, insanların birbirleriyle etkileşimde bulunurken, karşılıklı olarak enerjilerini hissetmeleri ve deneyimlemeleri anlamına gelir. Bu alışveriş genellikle bilinçli olmayabilir, ancak insanlar arasındaki etkileşimlerde hissedilir ve etkileri fark edilir olabilir. ”



**Sözel enerji alışverişi:** Konuşma, yazma veya iletişim yoluyla insanlar arasında enerji akışı olabilir. Güçlü sözlerin veya olumlu ifadelerin insanları etkilemesi ve enerjilerini değiştirmesi mümkündür.

Enerji alışverişi, insanların birbirleriyle etkileşimde bulunurken, karşılıklı olarak enerjilerini hissetmeleri ve deneyimlemeleri anlamına gelir. Bu alışveriş genellikle bilinçli olmayabilir ancak insanlar arasındaki etkileşimlerde hissedilir ve etkileri fark edilir olabilir. Enerji alışverişi, ilişkilerin derinliğini, etkileşimlerin kalitesini ve ruhsal bağları güçlendirebilir. Aslında hepimiz enerjisel olarak yaratılmış çok özel ruhlarız ve içimizdeki bu benzersiz enerji, evrenin derinliklerinde titreşen bir şarkı gibi yankılanır. Her birimiz, hayatın dokusuna kendi özel renklerimizi katarız ve bu renkler, evrenin karmaşıklığında eşsiz bir desen oluşturur. Ruhumuzun derinliklerinde taşıdığı bu benzersiz enerjiyle hayatın anlamını keşfederiz.

### **Tarot bir enerji okuması mıdır?**

Maalesef günümüzde herkes tarotu bir fal olarak nitelendirmekte, aslında tarotun fal ile ilgisi bulunmamaktadır. Tarot tamamen enerjisel sistemle çalışan bir bilinçaltı okuma tekniğidir. Tarot, derin enerjilerin gizemli dokusunu işler. Kartların sembollerinde yatan anlamlar, evrenin derinliklerinden gelen enerjileri yansıtır. Ruhsal ve zihinsel dünyamızı aydınlatır, içsel yolculuğumuza rehberlik eder. Tarot kartlarının her biri, bizi içsel ışığımıza yönlendirirken, bilinçaltımızdaki derin suları keşfetmeye davet eder. Bu gizemli okuma, ruhun derinliklerindeki titreşimleri yakalayarak, bize kılavuzluk eder ve içsel dönüşümümüzün kapılarını aralar. Karşımızdaki kişiye odaklandığımız anda karşılıklı enerji alışverişi ile onun bilinçaltında yatan, hayatında olan ya da hayatına yaklaşan enerjileri çıkan kartlarda okuruz. Bir de o anki enerjimiz çok önemli. Tarot temiz enerjiyi sever. Enerjimiz ne kadar temiz olursa o kadar iyi yorum yaparız ve karşımızdaki kişide farkındalık oluştururuz.

### **Tarot kesin çıkar mı?**

Hayatta hiçbir şeyin kesin olarak çıkması gibi bir durum söz konusu olamaz. Allah bize irade vermiştir. Siz bir tarot danışmanlığı alırsınız hayatınızda bulunan enerjilerin sizi nasıl etkileyebileceği potansiyeli olduğu konusunda fikir sahibi olursunuz. Daha sonra kendi özgür iradenizi de kullanarak hayatınıza yön verirsiniz. Hiçbir şeye körü körüne inanmamak gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bizim bir irademiz var ve bizim irademizi üstünde de ilahi bir irade var. Unutmayalım ki varış noktamız belli ama varacağımız noktaya yol boyunca hangi yol ayrımlarından gideceğimiz bize bağlı...

### **Bir insan kendine tarot bakabilir mi?**

İnsan, kendi ruhunun gizemli derinliklerine yolculuk yapabilir ve kendine tarot kartları aracılığıyla bakabilir. Kartların gizemli sembollerinin ardındaki enerjileri anlamak için içsel rehberliğine güvenerek, ruhsal keşiflerde bulunabilir. Kişinin kendi iç dünyasını keşfetmesine ve derin bir anlayışa ulaşmasına yardımcı olabilir. Ama burada önemli olan kişinin objektif kalabilmesidir. Eğer bu şekilde davranmazsa kendi ile ilgili durumlarda farkında olmadan kartlarda görmek istediğine odaklanır. Açılan kart ne olursa olsun kişi kendi bilinçaltında kartlarda neyi görmek istiyorsa onu görür.

Son söz

Bu dünyada yaşamak, her anında bir mucizeyi deneyimlemek demektir. Sen seni anlayana mucizesin, çünkü gerçek bağlantı ve anlayış, derinliklerindeki gizemli enerjiyi paylaşabileceğin birini bulduğunda ortaya çıkar. İçsel ışığını ve benzersizliğini kucaklayan birinin varlığı, ruhunun derinliklerindeki potansiyeli açığa çıkarır ve senin kendini tam anlamıyla ifade etmeni sağlar. Mucizeler dokunsun hayatınıza.

Sevgiler



**“ Herkesin gördüğü rüya ve o rüyadaki semboller kendine özeldir. Birinin rüyasını yorumlarken o yorumun sadece o kişiye özel olması gereklidir. Genele yapılan rüya yorumu ile kişiye özel yapılan rüya yorumu birbirinden farklıdır. ”**



# MUTLU BİR GELECEK, NE İSTEDİĞİNİ BİLEN SİZDEN GEÇECEK

*“Kariyer koçu, bireylerin kariyer gelişimleri üzerine yolculuklarına eşlik eden bir profesyoneldir. Kariyer koçları, danışanlarıyla bire bir görüşmeler yaparak kariyer hedeflerini belirler. Bu süreçte, danışanın yetenekleri, ilgi alanları, değerleri ve potansiyelleri dikkate alınır. Danışanlarının güçlü ve zayıf yönlerini belirler ve kişisel değerlerini anlamalarına yardımcı olur. Bu değerlendirme, danışanın kariyer seçimlerini ve yönlendirmelerini etkiler.”*

*Kariyer Koçu Bilge Seynur Saltoğlu ile kariyerde başarı yolu için belirlenebilecek tüm kriterleri ve aşamaları konuştuk.*

*Kariyer Koçu ile iş-yaşam dengenizi sağlayın ve stresle başa çıkın!*

Röportaj: Melek Şenol

**“ Kariyer geliştirmede mindful yaklaşım, bireyin farkındalık ve dikkatli bir şekilde mevcut anı deneyimlemesi ve kararlarını bilinçli bir şekilde almaya odaklanması anlamına gelir.”**



## Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

Ben Bilge Seynur Saltoğlu, evli 1 kız çocuğu annesiyim. İstanbul Üniversitesi Orman Mühendisliği mezunuyum. 14 sene içerisinde bulunduğum kurumsal hayatımda bazı mutsuzluklar sebebiyle arayışa başladım. Arayış içinde “Koç” kelimesi ile tanışıp, olduğu yerden geldiği noktaya kadar olan evrilişi ben de hayranlık uyandırdı. Ve koçluk nedir algısıyla hocamdan koçluk aldım. Buradaki uyanışlar çok büyük farkındalıklar oluşturdu. Dedim bu koçluğu herkes yaşamalı ve kendindeki uyanışlara tanıklık etmeli. ICF akreditasyonuna sahip kurumlardan eğitimlerimi aldım, yolculuk içinde ACC unvanım ile mesleğimi taçlandırdım. Şimdi gençlere ve kariyerine yön vermek isteyen tüm bireylere koçluk, geliştirme koçluğu yaparak yolculuklara eşlik ediyorum.

## Kariyer hedef belirlemeden bahseder misiniz?

Koçluk ile kariyer hedeflerinizi belirlerken önceki deneyimlerinizden ve tutkularınızdan ilham alabilirsiniz. Hangi alanlarda daha fazla etki yaratmak istediğinizi ve neden bu hedeflere odaklandığınızı belirlemek için derinlemesine bir içsel keşif süreci önemlidir. Koçluk sürecinde kullanılan etkili bir yöntem olan SMART prensipleriyle (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) dayalı olarak kariyer hedeflerinizi belirlemektir. Bu prensipleri kullanarak, hedeflerinizin net, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamanlı olduğundan emin olabilirsiniz. Koçluk süreci, kariyer hedeflerinize ulaşmanızı engelleyen faktörleri belirlemenize ve bu engellerle başa çıkma stratejileri geliştirmenize yardımcı olur. Kariyer hedeflerinizde ilerleme kaydetmek için sürekli bir gelişim sürecinde, başarılarınızı kutlamak ve gelişim alanlarınızı belirleyerek sürekli olarak ilerlemenizi sağlayacak stratejiler geliştirmek önemlidir.

## Kariyer geliştirmede mindful yaklaşım nasıl etkiler?

Kariyer geliştirmede mindful yaklaşım, bireyin farkındalık ve dikkatli bir şekilde mevcut anı deneyimlemesi ve kararlarını bilinçli bir şekilde almaya odaklanması anlamına gelir. Mindful yaklaşımın kariyer geliştirmeye etki edebileceği bazı ana noktalar vardır:

Kariyer gelişimi sürecinde karşılaşılan zorluklar ve baskılarla daha iyi başa çıkmak için mindful uygulamalar, stresi

azaltabilir ve duygusal dengeyi korumaya yardımcı olabilir. Mindfulness egzersizleri, dikkati güçlendirir ve odaklanmayı artırır. Böylelikle kariyer geliştirme sürecinde, odaklanma becerileri iş performansını artırır. Mindfulness, empati ve anlayışı artırabilir. İyi iletişim ve iş ilişkileri, kariyer başarısını büyük ölçüde etkiler. Kariyer gelişimi sürecinde yeni fikirler ve çözümler bulmak için zihinsel esneklik ve yaratıcılık önemlidir. Mindful bir yaklaşım, kişisel gelişim ve liderlik becerilerinin artmasına yardımcı olur.

## Kariyer koçu ne iş yapar?

Kariyer koçu, bireylerin kariyer gelişimleri üzerine yolculuklarına eşlik eden bir profesyoneldir. Kariyer koçları, danışanlarıyla bire bir görüşmeler yaparak kariyer hedeflerini belirler. Bu süreçte, danışanın yetenekleri, ilgi alanları, değerleri ve potansiyelleri dikkate alınır. Danışanlarının güçlü ve zayıf yönlerini belirler ve kişisel değerlerini anlamalarına yardımcı olur. Bu değerlendirme, danışanın kariyer seçimlerini ve yönlendirmelerini etkiler. Danışanların iş performansını değerlendirir ve gelişim alanları belirler. İlerleme için stratejiler geliştirir ve bu süreçte danışanların motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olur. Kariyer koçları danışanların iş-yaşam dengesini sağlamalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Kısacası danışanların daha tatmin edici ve sağlıklı bir kariyer ve yaşam tarzı oluşturmalarına destek verirler.

## Kariyer koçumuzu nasıl seçmeliyiz?

Kariyer koçunu seçerken öncelikle ihtiyaçlar belirlenmeli. Koçun uzmanlık alanlarına ve deneyimlerine dikkat edilmeli.

Koçla yapılacak görüşmelerde, iletişim tarzı ve kimyasıyla uyuma bakılmalı.

Kariyer koçunun sunduğu hizmetleri ve danışma süreçlerini anlamalı.

Koçun akredite edilmiş ve geçerli sertifikalara sahip olduğu araştırılmalı.

Bu faktörleri göz önünde bulundurarak, ihtiyaçlarınıza en uygun kariyer koçu seçebilir ve kariyerdeki hedeflere doğru emin adımlarla ilerlenebilir.



## DOĞUM HARİTANIZ PARMAK İZİNİZDİR

*Mutlaka güvendiğiniz bir astrologdan danışmanlık almanızın, hayatınıza çok büyük farkındalık katmanıza sebebiyet vereceğini önemle vurgulayan Astrolog Ezgi Ak ile gökyüzünde bizlere neler fısıldandığını konuştuk.*

*Unutmayın, doğum haritanız parmak izinizdir!*

Röportaj: Melek Şenol

### **Ezgi Ak kimdir? Kendinizi nasıl tanımlarsınız?**

Ezgi Ak 37 yaşında, evli ve 17 yaşında bir oğlan çocuğuna sahip. Hem dış görünüşüm hem iç dünyam ile diğer insanlardan daha farklı bir karaktere sahibim. 2016 yılında astroloji eğitimleri ile tanıştım. Çok uzun yıllardır bu camianın içindeyim. Küçük yaşlardan beri gökyüzü hareketleri ilgimi çekmiştir. Dedim ya etrafımdan hep farklı beğenilerim ve ilgilerim olmuştur. Astrolojide bunlardan biri.

### **Astroloji yorumları gerçek mi?**

Gökyüzü matematiğinin nasıl kusursuz çalıştığını bilerseniz hayran kalırdınız. Gerçek olmaktan öte kusursuz bir sistem. Zamanı gelen her şeyi yaşıyoruz ve bundan kaçamıyoruz. Ödülü de cezayı da hiç ertelemeden veriyor.

### **Astrolojiye doğru gelecek planlarınız neler?**

Bu alanda birçok insana farkındalık kazandırmak ilk amacım. Daha sonra da danışmanlık ve astroloji eğitimleri vereceğim bir okul kurmak istiyorum. Youtu-

be kanalımın birçok insana ulaşım fayda sağlamasını istiyorum.

### **Yol haritası dediğimiz astroloji bize nelerin cevabını veriyor?**

Bir kere hayatınız ile alakalı her şeyin, her detayın bilgisini veriyor. İlk okuldaki eğitim durumunuza kadar her ayrıntıyı görebiliyoruz. Özellikle hayatınızda yaşayacağınız önemli dönüşümlerin habercisi olan kadersel olayları yıllar önceden görüp tahminlerde bulunabiliyoruz. Evlilik tarihleri, çocuk doğum zamanları, ise giriş tarihleri, eş ailesi ile ilgili bilgiler vb. tüm detaylar haritanızda vardır. Unutmayın doğum haritaları sizin parmak izinizdir.

### **Okurlarımıza söylemek istediğiniz?**

Mutlaka güvendikleri bir astrologdan danışmanlık alsınlar. Hayatlarına çok büyük farkındalık katmalarına sebebiyet verecek. Neyi neden yaşadıklarını anlayacaklar. Gökyüzünün bizlere fısıldadıklarına kulak versinler.

**“Gökyüzü matematiğinin nasıl kusursuz çalıştığını bilerseniz hayran kalırdınız. Gerçek olmaktan öte kusursuz bir sistem. Zamanı gelen her şeyi yaşıyoruz ve bundan kaçamıyoruz.”**



# KAPAK RÖPORTAJI



## *İYİLEŞEN KİŞİNİN BÜNYESİDİR*

*Bioenerji, Reiki, Tarot, Durugörü gibi enerjisel ön görü ve tedavi yöntemlerinin tüm detaylarını Bioenerji Uzmanı Ece Çam'dan dinledik.*

*Tüm bu şifa yöntemlerin aralarındaki fark ve tedavi edilebilecek rahatsızlıklar hakkında çok değerli bilgiler aldık.*

*Bu muhteşem Alternatif Tıp yöntemleri ile tanışmaya ne derisiniz?*

---

**👉 Bioenerji uygulaması teşhis ya da tıbbi tedavi uygulaması olmayıp vücudun enerji bedeninin dengelenmesini sağlayan bilimsel bir uygulamadır. 👉**

---

*Röportaj: Melek Şenol*



**kuyucularımız için kendinizden bahseder misiniz?**

27 yaşındayım, Ankara'da doğdum ve Ankara'da ikamet ediyorum.

Yaklaşık 11-12 yaşından beri spiritüel alanla ilgiliyim ve bu alanla ilgili birçok eğitim aldım ve hala almaya devam ediyorum. Yeteneklerimi ilk keşfettiğim an bunun anormal olduğunu fark etmemiştim ama şöyle olmuştu. Misafirlige gelen bir hanımefendi vardı kendisinin bir daha çocuk sahibi olamayacağını ve yumurtalıklarını bağlattığını anneme anlatıyordu, ben de o esnada karnında ikiz bebeklerin olduğunu söyleyip ona sarılmıştım. Annem ve o hanımefendi şaşkınlık içerisinde bana bakıp "çocuk işte" deyip geçmişlerdi. 2 hafta aradan sonra aynı hanımefendi evimize gelip "senin kızın bunu nereden bildi imkânsız bir şekilde hamile kaldığımı öğrendim" diyerek bana bunun nasıl olduğunu, nasıl bildiğimi sordu fakat bunu ben de bilmiyordum. Bu durum zaman içerisinde "şimdi kapı çalacak, şimdi biri gelecek" gibi olmaya devam etti. 16-17 yaşına gelene kadar, kendimi fark edene kadar çok büyük spiritüel sancılar yaşadım, insanları ve hayvanları kendi enerjim ile iyileştirebildiğimi fark ettim. 'Cinli' etiketi yememek için tonlarca eğitim alıp kendimi ikiye katladım ve anladım ki bu bana doğuştan verilmiş bir yetiydi, alanında uzman birçok metafizik hocalarım oldu ve hepsi de benim medyumik kanalımın yani üçüncü gözümün açık olduğunu ve şifacı olduğumu söylediler. Keza onların söylemesine bile gerek kalmayacak şeyler yaşadım ve bunu keşfettim şimdi ise bu yeteneğimi eğitimlerle pekiştirip hem insanlara enerji çalışmalarında fizyolojik ve ruhsal boyutta SEANSLAR yapıyorum hem de tarot, durugörü, su ve ateş bakımı gibi SEANSLAR verip insanların kararsız kaldıkları noktalarda önlerini görmediklerinde, ikilemelerinde hayatları için çok önemli kararlar almak üzere olduklarında, onlara bakım verip bir nevi yol gösteriyorum. Ve bu yolda olmaktan çok mutluyum, işimi her zaman aşkla yaptım çünkü insanlara iyi gelmek, onların yüzündeki gülümseme nedenlerinden biri olmak, benim hayallerimden bir tanesiydi ve gerçekte oldu bile





### **Tarot nedir?**

Tarot, arketiplerden ve sembollerden yola çıkarak davranış biçimlerine anlamı ildir. Bilinçdışının bilinç üstüne vurumudur, insan iradesini göz ardı etmeden sembollerini okumaktır. Semboller bilinmeden yalnızca hislerle ya da yalnızca kartların genel anlamını bilerek tarot okuyuculuğu yapılamaz. İskenderiye kütüphanesi yangını sonrası alimlerin unutulmaması amacıyla herkesin anlayamayacağı şekilde (kötü niyetle kullanılmaması için) sembollerle işlenmiş olan bilgiler (tarot) çingenelerin eline geçip küçük gemilerle Marsilya ve İtalya'da tüccarlara satılmaya kalkışılınca tarot insanların zihnine ve bilinçaltına "fal" olarak yerleşmiştir. Asıl gerçek ise tarot'un aslında Joker'in (Abdal) yani bizlerin yolculuğunu sembollerle anlatan hermetik ve okült bir ilim oluşudur. Bu semboller Avrupa'da saraydaki âlimlerin eline geçtiğinde ise kolektif bilinç dışı sayesinde âlimler tarafından bu sembollerin anlamları keşfedilmiş, anlaşılabilir olup saraylı kartları da eklenip çoğaltılmıştır. Sonuç olarak tarot kesinlikle fal kategorisinde yer almayıp Joker'in (Abdal) yolculuğunu, doğduğu andan ölene dek başından geçen bütün insani evreleri sembollerle anlatan bilinç dışımızı keşfettiğimiz hermetik ve okült bir ilimdir.

### **Durugörü nedir?**

Durugörü, beyin dalgalarının zaman ötesi boyutlardan bize geri dönmesi ve hayal merkezimize aktarılmasıdır. Bir obje, yer veya fiziksel herhangi bir durum hakkında önceden duyumsama demektir. Gelecekte yaşanacakları önceden tahmin etmek, geçmişte yaşananları görmek ve telepati olmak üzere üç konumda incelenir. Vizyonlar çoğunlukla hızlı geçen soluk ve puslu görüntülere sahiptir.

### **Tarot ve durugörü arasındaki fark nedir?**

Tarot, belli bir sayıda niyet alınarak kartların dizilimi ile oluşan daha önce de bahsettiğim gibi sembollerini okuma ilmidir. Durugörü ise kartlara ya da herhangi bir araca ihtiyaç duyulmadan yer şehir mekân sayı fiziksel özellikler gibi tarottan daha fazla bilgi alabileceğimiz ve herkesin bakamayacağı özel bir bakımdır. Kişinin enerji kanalıyla bağlanarak sorduğu soruya yönelik alabildiğimiz cevaplardır. Örneğin; tarot İstanbul'da yaşayacaksınız diyemez ama Durugörü konumun İstanbul olduğunu gösterebilir. Tarot kişinin kolunda dövmesi yok diyemez ama duru görüyle baktığımız bakımda sorulan şahsın fiziksel özellikleri ile bilgiler verebilir. (Duru görü üçüncü gözü kullanarak bakılabilen bir bakımdır)

### **Reiki ve bioenerji arasındaki fark nedir? Hangi alanlarda kullanabiliriz?**

Bioenerji ile reiki arasında farklar vardır. Alternatif tıp dalları arasında sayısız enerji kanalları vardır. Bu kanallardaki frekanslardan her biri ayrı ayrı işlev görmektedir. Reiki tarihin ilk çağlarından beri birçok uygarlık tarafından değişik isimlerle kullanılan alternatif bir tıp yöntemidir. Çok uzun zamanlar önce Usui isminde bir bilgin herkesin kullanabileceği bir yöntem geliştirerek uygulamaya sokmuştur. Reiki herkesin iyi bir eğitimle öğrenip, uygulayabileceği güçlü bir enerji yöntemidir. Reiki insanın bu saf enerji sayesinde arınmasını ve güçlenmesini sağlar. İnsanın kendi enerjisini arttırması konusunda bir sınır yoktur. Buradaki temel esas vücut içindeki tüm negatif blokajları açıp sistemi düzgün hale getirmektir. Reikiyi bu eğitim sistemini almış herkes uygulayabilir. Düzeltilecek kanala bağlanmak ve bunu aktarabilmek esastır.

# KAPAK RÖPORTAJI

“Kaynanam ne zaman vefat edecek” sorusu o kadar çok sık aldığım bir soru ki yahu ben Allah değilim tövbe hâşâ, yalnızca Allah bilir.”



## Bioenerji ile Reiki arasındaki temel farklar

Reiki çalışmalarında tek kanalla çalışılır. Oysaki bioenerji seanslarında koruyucu, besleyici, açıcı ve güçlendirici kanallarla çalışılır. Örneğin tümör görülen bir yere güçlendirici bir enerji kullanılmaz aksine kesici enerji kullanılır. Böylelikle de beslenmeyen güçlenmeyen tümörler zamanla yok olur. Reiki her varlıkta bulunan yaratılışın devamını sağlayan bir şuardur. Bu da bize evrensel enerjiyi kullanma fırsatı sunar. Bioenerji ise elektromanyetik alanımızda ve çakralarımızda bulunan enerji akımının bedenimize ve ruhsal durumumuza aktivasyonunu sağlar. Bedenimizdeki enerjinin yükselmesine sebep olur. Reiki ise el verme metodu ile yapılan bir yöntemdir. Oysa bioenerji uzmanının mutlaka bu eğitimleri ve metotları öğrenmesi ve genlerinde şifacılık kodları varsa bunu bilimsel çalışmalarla güçlendirmesi, Bioenerjist olarak çalışması gerekir. Dr. Zdenek Rejdak Bioenerjiyi, enerji dengesi bozulmuş bir kişinin doğru enerji aktarımı sağlanarak yeniden dengesinin kurulması şeklinde ele alır. Ona göre bu Bioenerji aktarımla uzak mesafeden de olur. Reiki ve

## Biyoenerji ile nelere çalışabiliriz?

Reiki, fiziksel ağrılar ve kemik kırıklarının iyileşmesinde yardımcı olarak kullanılabilir. Örnek vermem gerekirse, Reiki (migren, artrit, siyatik) ağrıların giderilmesine yardımcı olur, sadece birkaçını saymam gerekirse. Ayrıca astım, kronik yorgunluk, menopoz semptomları ve uykusuzluk semptomlarına da yardımcı olur. Ve ayrıca günümüzde doktorların eğitimini alıp hastanelerde kanser hastalarının ağrılarını dindirmek için ve psikolojilerini düzeltmek için kullanmış olduğu bir yöntemdir. Duygusal zorlanmalarda psikolojik rahatsızlıkta büyük ölçüde değişim yaşamamıza sebep olabilir. Aslında anlatacağım bir sürü faydası var ama buna sayfalar yeter mi bilemiyorum.) bioenerji de ise;

• Baş Ağrıları tedavisi • Migren tedavisi • Psikolojik Baş Ağrıları • Sırt ve Boyun Ağrıları • Bel Ağrıları tedavisi • Romatizmal Ağrıları • Muhtelif Eklem Ağrıları • Omuz ve Kol Ağrısı • Kronik (Sürekli) Yorgunluk • Tümör tedavisi • Guatr tedavisi • Solunum Sistemi Rahatsızlıkları • Hormonal Bozukluklar • Salgı Bezi Bozuklukları • Kısmi Felç tedavisi • Kısmi Kas Güçsüzlükleri • Ellerde Kavrama ve Tutma Zorluğu • Akciğer rahatsızlığı • Eklem Romatizması • Faranjit tedavisi • Halsizlik - güçsüzlük • Hazımsızlık tedavisi • Korku tedavisi • Kolit - Kolon • Prostat tedavisi • Damar tıkanıklığı • Kas Hastalıkları • Kalp Rahatsızlıkları • Topuk Dikeni Ağrısı • Diş gıcırdatmak • Kolesterol • Baş dönmesi • Diş ağrıları • Konsantrasyon bozukluğu • Hücresel yaşlanma • El ve Ayaklarda Terleme • Nörolojik Rahatsızlıklar • Unutkanlık • Denge Bozukluğu • Sindirim Sistemi • Mide Rahatsızlıkları • Ülser • Gastrit • Mide Fıtığı • Cinsel Rahatsızlıklar • Kısırlık ( Kadın ) • Kısırlık ( Erkek ) • Menopoza Bağlı Şikayetler • Sıcak Basması • Kireçlenme • Diz Kapağı Yırıtığı ve Sıvı Kaybı • Strese Bağlı Şikayetler • Uykusuzluk • İdrarda yanma, kaşıntı • Depresyon • Sinirlilik • Aşırı Heyecan • Çarpıntı • Dikkat Dağınıklığı • Panik Atak • Adet sancıları • Troid • Siyatik Lumbago • Horlama Sedef • Çeşitli Cilt Rahatsızlıkları • Endişe, kaygı • Bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi • Bel-Boyun-Sırt ağrıları

Bioenerji şifacılık dalında asla bölgesel çalışma yapılmaz. Beden bir bütündür. Kişi hangi sağlık şikayetiyle bioenerjiste müracaat etmiş olursa olsun, bioenerji uzmanı daima insan VÜCUDUNUN BÜTÜNÜNE terapi yapar. Biyoenerji Şifa Çalışması bir DENKLEM' dir.

## KAINAT +BİOENERJİST+ HASTA=DENKLEM

İyileşen, hastalık ya da sakatlık değildir; kişinin bünyesidir. Uygulanan ve aktarılan enerji şifası kişinin bedeninden haftalar geçse de asla çıkmaz. Kişide şifa süreci devam eder. Gelmesi gereken en uygun seviyeye gelir.

**Önemli Not:** Bioenerji uygulaması teşhis ya da tıbbi tedavi uygulaması olmayıp vücudun enerji bedeninin dengelenmesini sağlayan bilimsel bir uygulamadır. Yukarıda belirtilen rahatsızlıklar için bioenerjist asla kesin teşhis ve tıbbi tedavi iddiasında bulunamaz. Söz ya da garanti veremez. Bioenerji seansı vücudun sistem bozukluklarını ortadan kaldırır. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirir. Enerji dengelenmesi ve vücudun akordunun yapılmasıyla vücut sağlıklı sistemini yeniden kurar. Tıbbi tedavi ve kontrollerinizi takip etmek sizin sorumluluğunuzdadır.

### **Hipnoterapi ile hangi konulara çalışabiliriz?**

Sigara bırakma, yeme problemleri, tırnak yeme, kilo alma-verme, yaşam enerjisi, özgüven sorunları, toplum içinde rahat konuşma, korkular, harekete geçme, bağımlılıklar, kaygılar, kekemelik, çocuklarda altına kaçırma, okb ve takıntılar, motivasyon arttırma, kulak çınlaması, aşk, ölüm ve ayrılık acısı travmalar diyebiliriz.

### **Spiritüel alanda kişisel hayatımızı veya ilişkimizi hangi çalışmalarla şifalandırabiliriz?**

Çakra aura temizliği ve ilişki şifa ile bütün tıkanmış olan enerji kanalınızı açarak artık düşük titreşimde titreşmediğiniz için frekansınız yüksek olacağından ötürü hayatınızda tekrar eden kısır döngüler, partnerle ilgili yaşanan SORUNLAR, parayla ilgili kıtlık bilinciniz ve bunun getirmiş olduğu finansal yetersizlikler, eril-dişil dengesizliği gibi bir çok sorun, benim ekolüm olan ilişki şifa ile bahsetmiş olduğum bu tarz sorun ve sıkıntılardan arınabilirsiniz.

### **Hipnoterapi alan kişi seans esnasında bütün sırnını açığa çıkarır mı ve hipnoterapi tehlikeli midir?**

Hipnoterapi seansında danışanın bilinçaltı %300 açık olacağından ötürü seansın ve ona söylenen her cümlenin normalden çok daha fazla farkında olacağı için herhangi bir sırnını açığa çıkartmaz, kendisi istemediği sürece bu yüzden hipnoz oldukça güvenli bir çalışma şeklidir.

### **Su bakımı ve ateş bakımı arasındaki fark nedir? Bu bakıma herkes bakabilir mi? Bu bakımı nasıl gerçekleştiriyorsunuz ve bu bakımlarla neler öğrenebiliriz?**

**Su bakımı**, benim tarafımdan görümün suya aktarılacak yapılan, okumayla açılan (dualarla) yapılan bir bakımdır. Kişi, bu bakımı alırken adeta negatif enerjisini o suya bırakır. Sorularınızın cevabını alırken ayrıca negatif enerjilerden arındırılırsınız. Bakımda, sorduğunuz sorularla ilgili nasibinizde varsa şifalanma olur

**Ateş bakımı**, benim tarafımdan yakılan mumun ateşiyle bakılan bir bakım olup cevabınızı diğer bakımlara göre daha net alabileceğiniz evet- hayır şeklinde cevaplandırabileceğiniz bir bakımdır. Kişi, bakımda ateşin enerjisini hisseder su bakımda olduğu gibi kişide negatif enerjiler ateşin enerjisiyle birer birer yanar ve kaybolur

Arasındaki fark elementtir. Ben elementleri kullanarak bakım yaparım, su bakımı kişiye daha çok sakinlik verirken ve kâsenin içine koymuş olduğum su ile bakarken, ateşte ise mumu kullanırım. Ateş, daha çok seri ve hızlı yanıt alabileceğimiz bir bakımdır. Suda ise bilgi daha yavaş ve daha net gelir, bu bakımları yüz yüze ya da Instagram üzerinden görüntülü görüşme seçeneğini kullanarak gerçekleştiriyorum. Diğer bakımlarda olduğu gibi fiziksel özellikler tarih şehir isim ya da harf enerjisi ya da sorulan soruyla ilgili cevaplar alabiliriz.

“ Enerji yerden göğe gökten yere hiç durmadan akar bu yüzden uzağa- yakına bir sene sonraki toplantımıza, üç sene önceki halinize veya travmalarınıza enerji çalışabiliriz. ”



# KAPAK RÖPORTAJI



## **Hipnoterapi reiki ve Biyoenerji gibi çalışmalarda kaç seans danışan için uygundur?**

Danışanın hangi amaçla geldiğine göre değişebilir ancak bioenerji ve reiki gibi çalışmalarda kendi kendime tecrübe ettiğim ve gördüğüm sonuçlar en az bir ay çalışılması yönünde. Örneğin; reiki ve biyoenerji çalışmasında bir kol kırığının iyileşmesini desteklemek için çalışma aldığınızda üç gün yeterli olmayacaktır diyebilirim. Hipnoterapi için ise yine danışanın hangi çalışma için geleceği ve hipnoza uygunluğu ile ilgilidir. Eğer ki hipnoz seansı için danışan çok uykusunu almış bir şekilde gelirse hipnoza çok yatkın olmayacaktır ya da çok uykusuz bir şekilde gelip başta vermiş olduğun bilgilendirmeyi dinlemeden gelir, seans da uyursa hipo seansı başansız olacak. Dolayısıyla ikinci seans için tekrar beni ziyaret etmek zorunda kalacaktır.

## **Tarot, durugörü, su ve ateş bakımlarında hangi soruları sormamalıyız neden?**

"Kaynanam ne zaman vefat edecek" sorusu o kadar çok sık aldığım bir soru ki yahu ben Allah değilim tövbe hâşâ, yalnızca Allah bilir. Lütfen bu tarz soruları bana sormayın, evet bazen Rabbim bu bilgiyi bana veriyor ancak bunu söylemenin sorumluluğunu, vebalini kaldıramayacağım için paylaşmayı uygun bulmuyorum. Diğer bir soru ise küçük çocuklarınız için bakım almayınız en az 15 yaşına gelmiş olması gerekir çünkü enerji değişkendir, siz bebeğinizin geleceği ile ilgili bir soru sorduğunuzda zaman içerisinde enerji değişebilir bu da çok mantıklı olmaz. Sağlık konuları için lütfen doktorunuza başvurun bana değil.

## **Enerji çalışmaları için yüz yüze gelmek şart mıdır? Uzak mesafeye enerji gönderilir mi?**

Enerji çalışmalarını hep uzaktaki danışanlarım için yaptım ve enerji de zaman mekân yer yoktur, tıpkı dua etmek gibi. Mezardaki ölmüş birisi için de dua edebildiğimiz gibi doğmamış çocuğumuza bile dua edebiliyoruz öyle değil mi? Enerji yerden göğe gökten yere hiç durmadan akar bu yüzden uzağa- yakına bir sene sonraki toplantımıza, üç sene önceki halinize veya travmalarınıza enerji çalışabiliriz.

Sayfamın adı enerji.rehberi  
İletişim numaram: 0 (536) 968 64 23

**"İyileşen, hastalık ya da sakatlık değildir; kişinin bünyesidir. Uygulanan ve aktarılan enerji şifası kişinin bedeninden haftalar geçse de asla çıkmaz. Kişide şifa süreci devam eder. Gelmesi gereken en uygun seviyeye gelir."**

# DEĞİŞMİYORUZ DÖNÜŞÜYÜRÜZ

*İlişki Koçu Gamze Örnek ile evliliklerde yaşanan en önemli sorunları ve bu sorunları aşabileceğimiz çözümleri konuştuk.*

*Evlilikte en önemli unsurların, kişiden kişiye değişebileceğini ancak genel sorunların ortak ana sebeplerden kaynaklandığını dile getiren Gamze Hanım, maddeler halinde sorun ve çözümleri ana başlık altında topladı.*

Röportaj: Melek Şenol



## Gamze Örnek kimdir?

Merhaba, ben Gamze Örnek. 1990 yılında Sinop'ta doğdum Üniversite de kimya bölümünü bitirdikten sonra ilaç sektöründe çalışmaya başladım. 2021 yılında psikoloji okumaya karar vermem bu alanda önemli bir dönüm noktası oldu. (Eğitimim devam ediyor) Boğaziçi Kampüs 'de Master yaşam koçluğu, evlilik-ilişki koçluğu ve regresyon eğitimlerini başarıyla tamamladım. Müşterilerimle (Danışan değil) aramızdaki ilişkinin doğru anlaşılması için koçların terapist olmadığını vurgulamak önemli. Koçlar, yol arkadaşlarıdır, ancak maalesef bu sıklıkla karıştırılmaktadır. Tamamlayıcı olarak ACT, cinsel terapi, oyun terapisi ve masal terapisi eşliğinde Profesyonel olarak kişisel koçluk hizmetini sunuyorum amacım insanların daha farkındalıklı, dengeli ve motive bir yaşam sürmelerine destek olmaktır.

## İlişki koçu ne yapar?

Bir ilişki koçu, insanların kişisel ve çevreleri ile ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olur. İlişki koçları, çiftlerin veya bireylerin iletişim becerilerini geliştirmelerine, çatışmaları çözmelerine ve daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına destek sağlarken kişinin kendisi ile arasının iyi ya da kötü olmasına sebep olan farkındalık soruları ile kişinin farkındalığını arttırmasını ele alır, temeli atılması gereken en önemli faktör kendimizi suçlamamız.

## Evlilikte en önemli unsur nedir?

Evlilikte en önemli unsur, kişiden kişiye değişebilir, ancak genellikle birkaç başlık altında toplayacak olursak:

- 1.İletişim: Açık ve dürüst iletişim, her türlü ilişkinin temelidir. Birbirinizi anlamak ve duygularınızı ifade etmek için etkili iletişim becerileri gereklidir.
- 2.Güven: Evlilikte güven, temel bir unsurdur. Eşler birbirlerine karşı dürüst olmalı ve birbirlerine güvenmeli.
- 3.Saygı: Eşlerin birbirlerine karşı saygılı olmaları, sağlıklı bir evlilik için önemlidir. Bu, birbirlerinin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kabul etmeyi ve değer vermeyi içerir.
- 4.Sevgi: Sevgi, evlilikteki en önemli unsurlardan biridir. Bu, birbirinize karşı sevgi dolu davranmayı ve birbirinizi desteklemeyi içerir.
- 5.Stres yönetimi ve iş bölümü olmazsa olmazdır.

## Evliliklerin sonlanmasındaki en önemli unsur nedir?

Evliliklerin sona ermesinde birçok faktör rol oynayabilir genelleme yapmak çok doğru olmaz fakat başlıca;

- 1.İletişim eksikliği: Eşler arasında açık ve dürüst iletişimin

- olmaması, yanlış anlamalara ve çatışmalara yol açabilir.
- 2.Güven eksikliği: Bir eşin diğerine karşı güvenini kaybetmesi, evliliğin sona ermesine neden olabilir. Bu, aldatma, yalan söyleme veya sırların saklanması gibi.
- 3.Uyumsuzluk: Eşlerin değerleri, hedefleri veya yaşam tarzları arasında büyük farklılıklar olması, evliliğin sona ermesine neden olabilir.
- 4.Finansal sorunlar: Finansal stres, evlilikler üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir ve çatışmalara yol açabilir.
- Duygusal veya fiziksel istismar: Her türlü istismar, evliliğin sona ermesine neden olabilir. Aile içi ya da dışı
3. Kişilerin ilişki hakkında gereğinden fazla bilgi sahibi olup yorum yapması müdahale etmesi gibi...

## İlişkilerde yakınlık nasıl olmalı?

İlişkilerde yakınlık hem duygusal hem de fiziksel bir boyutu içerir ve her iki taraftan da karşılıklı çaba gerektirir.

- 1.Açık İletişim: Duygularınızı, düşüncelerinizi ve ihtiyaçlarınızı açıkça ifade etmek, duygusal yakınlığı artırır. Bu, hem olumlu duyguları (sevgi, takdir) hem de olumsuz duyguları (korku, endişe) içerir.
- 2.Zaman Geçirme: Kaliteli zaman geçirmek, birbirinizi daha iyi anlamınıza ve birbirinize daha yakın hissetmenize yardımcı olur. Bu, birlikte yemek yapma, film izleme veya birlikte bir hobiyeye katılma gibi aktiviteleri içerebilir.
- 3.Fiziksel Yakınlık: Bu, birbirinize dokunma, sarılma, öpüşme ve cinsel aktivite gibi eylemleri içerir. Fiziksel yakınlık, bir çiftin birbirine olan çekiciliğini ve romantik bağını pekiştirir.
- 4.Duygusal Yakınlık: Bu, birbirinizi anlama, empati kurma ve birbirinize karşı açık ve dürüst olma yeteneğinizi içerir. Duygusal yakınlık, güven ve anlayışla beslenir.
5. Çiftlerin birbirlerine gün içerisinde ayrı ayrı nefes alacak ortam yaratması
6. İlişki de sor mantrası ile ilerlemek önemli çiftler sormadan önyargıları ile süreci devam ettirip cesaretleri kırılarak maalesef ilerleyemiyorlar.

## Okuyucular size nasıl ulaşabilir?

Wep sitemde – gamzeornek.com - yer alan danışan formunu doldurarak randevu talep edebilirler.  
info@gamzeornek.com

“Aile içi ya da dışı 3. Kişilerin ilişki hakkında gereğinden fazla bilgi sahibi olup yorum yapması müdahale etmesi gibi...”



## Röportaj

# BATI ASTROLOJİSİ GÜNEŞ ZAMANLIDIR

“Batı astrolojisine göre çıkarılan yıldız haritasında her burcun her derecesi ayrı önem taşır. Ayrı özellikleri ve yetenekleri ortaya çıkarır. Batı astroloji kişiliğimizi, karakterimizi, zayıflıklarımızı ve geliştirmemiz gereken alanları tespit etmeye yardımcı bir rehberdir.”

Batı astrolojisi alanında uzman olan Astrolog İrem Gözlemeci ile bu alanın astrolojide önemini ve tüm detayları konuştuk.

Buyurun sohbetimize!

Röportaj: Melek Şenol



### Astolojimeriyi nasıl tanımlarsınız?

Merhaba, ben İrem klasik batı astrolojisi Oğuzhan Ceyhan ekolü mezunuyum. Astrolojiye merakım küçük yaşlardan beri varken bu alanda eğitim almaya karar vermem biraz uzun sürdü. Eğitimim tamamlandıktan sonra gerçekten bu meslekte ilerlemem gerektiğini ve insanlara bu alanda ışık tutmam gerektiğini fark ettim. Umanım uzun yıllar sizlerle birlikte güzel çalışmalar yaparız...

### Batı astrolojisi nedir?

Batı astrolojisinin kökeni M.Ö. 1700’lü yıllara dayanıyor. En kadim ve geçerli olanı bence klasik astroloji çünkü daha bilimsel ve daha materyal. BATI ASTROLOJİSİ ANALİZİ: Güneş zamanlıdır. Tropikal zodyak’ı kullanır. Batı astrolojisine göre çıkarılan yıldız haritasında her burcun her derecesi ayrı önem taşır. Ayrı özellikleri ve yetenekleri ortaya çıkarır. Batı astroloji kişiliğimizi, karakterimizi, zayıflıklarımızı ve geliştirmemiz gereken alanları tespit etmeye yardımcı bir rehberdir.

### Doğum haritası analizi neden önemlidir?

Doğduğumuz anda gökyüzündeki gezegen ve astroitlerin birbirlerine olan açılarıyla bizim natal haritamız oluşur. Bu haritada bizim kişisel tüm özelliklerim yani biz kimiz, kendimizi nerede ve nasıl var ediyoruz, algımız sevgimiz para kazanmamız, sağlık durumumuz, ailemiz, çevremiz, kariyerimiz, evliliğimiz, aşk hayatımız, çocuklarımız, annemiz, babamız, korkularımız, eksik ve artı yanlarımız, bilinç altımız

tüm bunlarla ilgili bilgi sahibi oluyoruz. Bunun yanı sıra haritamız adı üstünde bir yaşam çemberi ve onu çalıştırmak biraz da bizim elimizde oluyor. Gezegenler arası açılı kombinasyonları çok değerliken aynı zamanda bu konuları ne zaman aktive ederiz bunları öğrenebiliyoruz

### Batı astrolojisine göre burç nasıl hesaplanır?

Natal harita çıkarımı için öncelikle kişinin doğum saati, doğum tarihi ve doğum yeri çok önemlidir. Bu bilgiler ile natal harita çıkarılıyor. 30 derece ev kuralı yerine ben plesedus ev sistemini kullanıyorum, daha sağlıklı çalışıyor. Her evin yönetici burcu farklı ve bunların dispozitörleri önemli oluyor

### Batı astrolojisinin farkı nedir?

Batı astrolojisinde her gezegen ve astroit çok önemlidir. Mesela vedikte jenerasyon gezegenleri pek önemli değilken batı astrolojisinde hem içine doğduğumuz jenerasyonu anlatır hem de kişisel gezegenlerden bazen daha da etkili ve önemli olabildiği için bakış açısı ve harita yorumlamada aynı zamanda öngörülerde de perspektif geniş olur.

“ Batı astrolojisinin kökeni M.Ö. 1700’lü yıllara dayanıyor. En kadim ve geçerli olanı bence klasik astroloji çünkü daha bilimsel ve daha materyal.”





## *FİRÇADAN PİKSELE: YAPAY ZEKA GELENEKSEL SANATA DOKUNUYOR*

*Çok yönlü bir ruhun izinde;*

*Sanatçı bir İç Mimar, hayal gücünün sınırlarını zorlamayı seviyor. Tezhip sanatının asırlık bilgeliğini modern tasarımlarla buluşturuyor. İç mekanlara sadece işlevsellik değil, estetik ruh katıyor. Sabunlarıyla doğanın tatlı ferah esintisini banyolara taşıyor. Çocuk kitabı karakter çizimleriyle çocukların hayal dünyasına katılıyor, Tabak sunumlarını fotoğraflarken bir şölene, Pasta tasarımlarıyla mutlu sonları bir peri masalına dönüştürüyor. Yapay zeka ile el ele, duvar kağıtlarında yepyeni dünyalara kapılar açıyor...*

*Çok yönlü bir sanatçı, iç mimar ve tasarımcı  
SEVGİ MELEK VAN DER HORST\_TİRYAKİ ile tanışıyoruz.*

*“Tarzım, eğlenceli ve özgür ruhlu olarak tanımlanabilir. Kurallara çok fazla bağlı kalmamaya Her eserde yeni bir şey denemeye ve kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Yaptığım her şeyin, insanlara neşe ve ilham vermesini umuyorum. Doğaya olan sevgimi ve güzele olan tutkumu, yeteneğimi, tasarımlarımı, herkesle paylaşmaktan mutlu oluyorum.”*

---

**“ Sanata lütfen daha yakınlaşalım ve dünyanın mutlaka ve mutlaka sanatla yaşamayı başardıkça daha vicdanlı insanlarla zenginleşeceğine ve daha güzel bir gezegen olacağına olan inancımızı kaybetmeyelim.”**

---

*Röportaj: Melek Şenol*

# KAPAK RÖPORTAJI

# S

## izi tanıyabilir miyiz?

21.Mayıs.1971 yılın-  
da Ordu'nun Ünye  
ilçesinde doğdum.  
Okul hayatımı Ün-  
ye'de tamamlayıp,  
Ordu'da 1,5 yıllık bir  
İngilizce dil eğitimi-  
ne katıldım ve çalış-

ma hayatına başladım. 1996 yılında ailemle birlikte İstanbul'a taşındım. Ve Çamlıca'da uluslararası bir şirkette çalışmaya başladım. Eş zamanlı olarak, Tezhip eğitimimi, 1998/2000 yılları arasında, İstanbul'da, Gelenekli sanatlarımızın en prestijli merkezlerinden biri olan, Topkapı Sarayı'nda, Semih Irteş, Mamure Öz, Melek Antel, Serap Bostancı gibi çok kıymetli 6 usta sanatçının kanatları altında aldım. Bu benim için unutulmaz. Bir tecrübe, ancak rüyamda görebileceğim büyük bir şanstı. Allah onlardan razı olsun. Okulumun bittiği 2000 yılında evlenerek Hollanda'ya yerleştim.

Evliyim, bir erkek çocuk annesiyim ve halen Hollanda'da yaşamaktayım... Çeşitli üniversitelerde ve Diyanet Vakfına bağlı kurumlarda kısa süreli dersler verdim. Eserlerim hem Türkiye'de hem de Avrupa'da galerilerde, müzelerde ve kültür merkezlerinde karma ve kişisel sergiler olmak üzere sergilendi. Ayrıca workshoplar ve dersler verdim. ... Pandeminin hemen sonrasında anne olmam sebebiyle bir suredir Tezhib çalışmalarına ara verdim. Ancak bir sanatçı olarak bilgimi ve eğitimimi, özellikle Avrupa'da Tezhib sanatini hiç duymamış olan sanatseverlerle paylaşma konusunda tutkum sonsuz çünkü sanatsever denince ülkemizde çoğunlukla maddi anlamda geniş olanaklara sahip olduğu için bir kenarda ya da gösteriş yapabileceği bir duvarda hiçbir şey hissetmeden koleksiyon yapan bir kesim itibar görmekte. Ne yazık ki birçok sanatçı tarafından da onlara yapılan satış reytingleri üzerinden sanatçı olduğuna kanaat getirilen bir kesimin tekeli altına girmiş durumda Tezhib sanatı. O nedenle Avrupa'da yapılan bir sergide ya da workshop çalışmasında doğru soruları soran ve iltifatı layığı ile yapan ve ilk is olarak hangi partiden olduğunuza ya da hangi cemaate mensup olduğunuza bakmayan sade, naif, meraklı gerçek sanatseverler ile kaynaşmak büyük keyif benim için. Türkiye'de gerçek manada bilinçli ve bilgili sanatseverlerin parmakla gösterilecek kadar az olduğunu düşünüyorum. Bunu da talihsizlik olarak görüyorum çünkü yüksek oranda korler sağirlar birbirini ağırilar durumu hakim. bunun yansimalari toplumsal refah seviyesinde gostergesi ne yazıkki. dolayisiyla Tezhib, kendi ülkemizde belli basli adresler arasında dolasip durmakta ve arab alicilara satisiyle da gurur duyulmak zorunda kalinan bir sanat gunumuzde.



“ Tasarım, sanatçının kendine özgü sesini ve bakış açısını yansıtmalıdır. İzleyicinin sanatçıyı diğerlerinden ayırt etmesini ve çalışmalarını tanımasını sağlamalıdır. ”



Ataturk un bahsettiği tamda bu aslında “ sanatsiz kalmış bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir” sozuyle. dahası halk eğitim kurslarında hobby gibi öğretilen bir resim dresine donustu. yetenekli olsanızda olmasanızda öğrenebilirsiniz denilip, kurs bitince yeteneksiz mezunların kocasının yada babasının parasıyla galeri yada başka bir kurs açtığı , kısaca değerinin altında kaldığı durum nedeniyle Tezhib sanatına ve hocalarıma duyduğum sevgi ve muhabbet anısına ve bu sanatın bana kazandırdığı herşeye olan minnet borcumu, Tezhibi tanıtarak ve yeni platformlarda ruhunu katarak değerlendirmeyi seçtim. çünkü kalbim kırıldı ve vicdanım rahatsız. tezhib sanatını kendi insanımızın özüne ve ruhuna layık bir şekilde tanıtmıyor olması beni çok uzuyor. sanatçı olmaya gerek yok, sanatsever olmayı basarabilseydik , MONA LISA tablosunu yapan sanatçının LEONARDO DA VINCI olduğunu bilmekle gururlandığımız kadar, seyahatnameyi , KARA MEMİ yi ve MATRAKCI NASUH u da tanısaydık siteme gerek kalırmıydı? evet SANAT SANAT İÇİN olabilir, ancak bihaber olduğu için ona itibar etmeyen bir toplumda mahsun değildir? dünyanın en iyi galerilerinde sergilenmesi gerekmezmi bizim sanatimizin? bugünkü yeni eserlerin.. ingiliz muzelerinde ve LUVR muzesinde, calınmış tarihimizin ve eski sayfaların sergileniyor olması yeterince utanc verici iken, günümüzde yapılan eserlerin sadece workshoplar veren devlet sanatçılarının yan tarafta sergilediği bir sanat durumunda olmasını kabul edemiyorum. KESKE BUNU BEN DEĞİSTİREBİLSEYDİM. ama dediğim gibi, makbul görülen tarafta değilim. olanlarda bu durumda. tepki alacağımı biliyorum, ama bir kişiyi uyandırıp bir deniz yıldızı kurtarabilsem ne mutlu.

#### **Tezhip sanatı ile nasıl hemhal olmaya başladınız?**

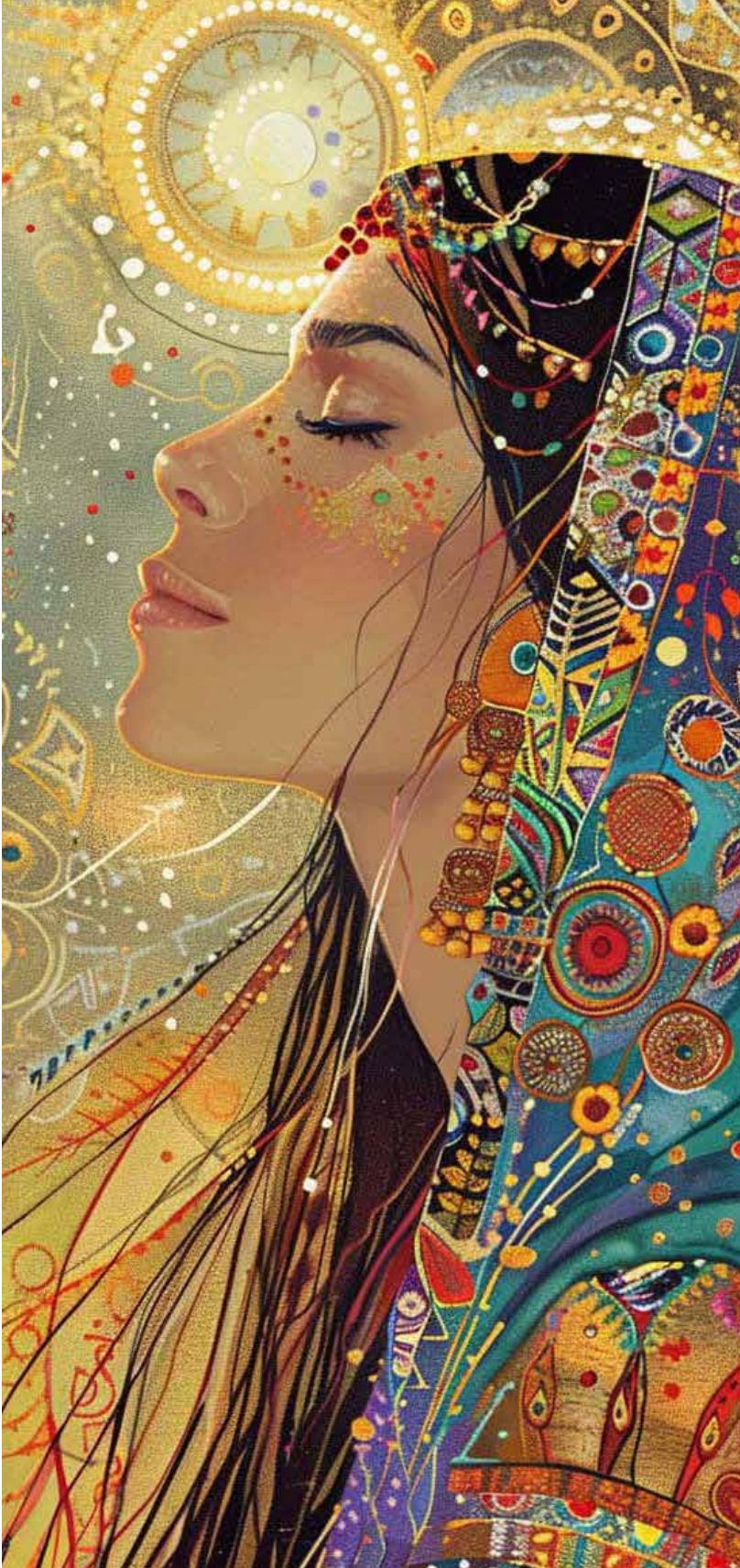
Aslında çok genç bir kız olarak heyecanım daha çok yağlı boya üzerine yoğunlaşmış halde iken ve kendim için en doğru eğitim merkezlerini araştırıp sorgularken, tezhip sanatı ile meşgul bir akrabamın beni bu alana yönlendirmesi ve ikna etmesi sonucu ilk adıma atmış oldum. Önce Çamlıca’da bazı kurslarda başladım ancak oradaki sistem ve yöntem beni tatmin etmedi. Söylemeliyim ki tezhipte klişe teknik ve bireysel taktikler çok iyi gelmiyor öğrenciye. Ya bıktırıyor ya da ürkütüyor. Ben bıkmak istemediğim için oradan ayrıldım ve Topkapı Sarayı’nda, Kültür Bakanlığınca düzenlenen tezhip kursu için özel yetenek sınavı yapılacağını öğrendim ve başvuruda bulundum. Sınavda ne mutlu bana ki başarı gösterdim ve eğitim almaya hak kazandım. İlk tanışmam sanatçı yakınım sebebiyle idi. Sonrasında da Topkapı sarayında Tezhip sanatının dünyasına adım atmam sayesinde gerçek anlamda hemhal olmaya başladım diyebilirim.

#### **Şimdilerde neler yapıyorsunuz?**

Pandemi dönemindeki kabuklarımıza çekildiğimiz süreçte ve hemen sonrasında anne olmam sebebiyle bir süredir yüksek alaka gerektiren tezhip çalışmalarına, daha fazla ilgi isteyen yavrumuz için ara verdim. Ayrıca bu süreçte bakış açım da değişimler yaşadım. Maalesef ülkemizde ve Avrupa’da gelenekli sanatlarımız aşırı derecede politize olmuş durumda. Özellikle Tezhib sanatı yandaşlığın sembolik sanatı olacak derecede bazı kurum ve kuruluşların tekeline alınmış olması sebebiyle ne yazık ki kendimi bu yakışsız durumun bir parçası olmaktan uzak tutmak üzere aldığım karar doğrultusunda, farklı alanlara da yönelme şansını yakaladım. Sanattan kopmadan, iç mimarlık okudum ve yakında diplomamı almak için heyecanla bekliyorum.

# KAPAK RÖPORTAJI

“ Araştırmalar, çiçeklerin stresi azalttığını, mutluluk ve neşe duygularını artırdığını, yaratıcılığı ve üretkenliği teşvik ettiğini göstermiştir.”



Aynı zamanda yüzyılın icadı olan YAPAY ZEKA konusuna ilginç oluşturmaya büyük keyif alarak, hayal dünyamızı daha sınırsız ve bizi dahi şaşırtan harika çalışmalar çıkarabiliyor olmanın keyfini yaşamaktayım. Bu süreçte Hollanda da yöneldiğim eğitimler sırasıyla şöyle;

- \*Interior design (İç Mimarlık ve Stil danışmanlığı)
- \*Children book illustrations with aquarelle (Sulu boya ile çocuk Kitabı illüstrasyon çizimi)
- \*Food styling, Table Clothing and photographing (Tabak ve masa tasarımları ve fotoğrafçılık teknikleri)
- \*Sugar flowers and cake decorating (Şeker Hamuru ve Pasta süsleme sanatı)
- \*DIY flowers and Bride bouquets (Çiçek kurutma ve Gelin buketi)
- \*DIY SOAPS (Ev Yapımı Vegan ve doğal Sabunlar)

Yani aslında pandemi dönemi benim için bir dönüm noktası oldu diyebilirim. Öğrenmek bende bir hobi olduğu için, çok farklı alanlarda eğitimler aldım. Kendimi geliştirmek asla vazgeçemeyeceğim bir mottodur benim için.

## Yapay zekâ nedir?

Yapay zekâ (YZ), tıpkı bir insan beyninin yaptığı gibi düşünebilen ve öğrenebilen bilgisayar sistemleridir. Karmaşık problemleri çözebilir, yeni bilgiler edinebilir ve hatta kendi kararlarını verebilirler. Bütün bilgileri ve meslek gruplarını tek bünyede toplamış bir ansiklopedi, aklın içindeki fikirleri hayata geçiren bir asistan, köşeye sıkıştırdığı sanatçıyı dürtten, ekran içinde gizli bir robotur.

## Yapay zekanın kullanım alanları nelerdir?

Projeler üretirken, fikirlerimi yorumlarken, yaratıcılığımı zorlamak istediğimde ve animasyona dönüştürmek istediğimde, yapay zekâ, benim aklımdan geçenleri en iyi anlayan ve yorumlayan bir iş arkadaşımıdır. Yapay Zekâ, 'sanatçının yeni yardımcısı mı yoksa rakibi mi' sorusu gündemde. Ben Sanatla bağlantısı üzerinden bu sorunuza yanıtlamak isterim. Sanatçılar için yapay zekâ, yepyeni bir araç kutusu gibidir. Resim yapmak, müzik bestelemek ve hatta hikâye yazmak gibi konularda bize yardımcı olabilir. YZ, ilham bulmamıza, yeni fikirler keşfetmemize ve eserlerimizi daha da geliştirmemize olanak tanır.

## Sanatçılar için avantajlarını düşündünüz mü hiç?

Mesela; Yaratıcılığı tetikleyerek, beklenmedik bağlantılar kurmamıza ve aklımıza bile gelmeyecek fikirler üretmemize yardımcı olur. Tekrarlayan görevleri otomatikleştirerek bize daha fazla zaman kazandırır. Yeni ve daha geniş kitlelere ulaşmamızı sağlar, eserlerimizi de daha geniş kitlelere ulaştırmak için kullanılabilir. Elbette her yeni teknolojiye olduğu gibi YZ' de de endişeler var. Bazı insanlar YZ' nin sanatçıların yerini alacağından korkuyor. Fakat bence YZ sanatçıların elinden sanatı almaz, aksine yeni sanat formları ve ifade biçimleri yaratmamıza yardımcı olur. Yeter ki doğru kullanılsın. Enteresan bir faydası daha var ki tartışılmaz mesela. Oda şudur;



“**Yapay zekâ engelli sanatçıların da sanat üretmesine ve kendilerini ifade etmesine olanak tanır. Bence müthiş bir kazanımdır.**”

Engelli sanatçılara yardımcı olabilir yapay zekâ ve engelli sanatçıların da sanat üretmesine ve kendilerini ifade etmesine olanak tanır. Bence müthiş bir kazanımdır. Çünkü YZ da sanat gibi bir iletişim aracıdır, iletişim dilidir. Sanatı daha erişilebilir hale getirebilir YZ, sanatı daha geniş kitlelere ulaştırarak daha fazla insanın sanattan keyif almasını sağlayabilir. Yeni sanat formları yaratabilir YZ, insan beyninin tek başına hayal edemeyeceği yeni sanat formları ve ifade biçimleri yaratmamıza yardımcı olabilir. Bir sanatçı olarak yapay zekâyı, tıpkı yeni bir fırça veya boya türü gibi yeni bir araç olarak görüyorum. İlham almak, yeni fikirler keşfetmek ve eserlerimi geliştirmek için kullanabileceğim bir kaynak. Elbette, yapay zekanın beraberinde getirdiği bazı endişeler de var. Bazıları sanatın ruhunu yitireceğinden veya sanatçıların yerini makinelerin alacağından korkuyor. Ancak bence yapay zekâ, sanatçıların yerini almak yerine, onların potansiyellerini daha da geliştirmek için kullanılabilir bir araç. Unutmayalım ki, sanat her zaman insan duygularını ve deneyimlerini ifade etme biçimi olmuştur. Sanatın ruhu vardır ve ona ruhu katan ise sanatçıdır. Sanat ve sanatçı bir bütündür. Tek başına sanat diye bir şeyin varlığından söz edemeyiz. Yapay zeka da insanın icadıdır ve insan tarafından dizayn edilmiştir. Yapay zekâ ne kadar gelişirse gelişsin, sanatın temelinde yatan bu duyguların taklit edemez. Yapay zekâ ile ilgili endişeleri olanlara ise şunu söylemek isterim: Yapay zekâ, bir alet gibidir. Her alet gibi, iyi veya kötü amaçlar için kullanılabilir. Önem-

li olan, bu aleti sorumlu bir şekilde kullanmayı öğrenmemizdir. Yapay zekanın sanatı yok edeceğine değil, aksine yeni ve heyecan verici sanat biçimlerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunacağına inanıyorum. Gelecekte sanatın nasıl gelişeceğini görmek için sabırsızlanıyorum!

#### **Çiçekler insanları nasıl etkiler?**

Romantik duygular yaşatır, içinize su serper, midenizde kelebekler uçuşturur, gülümsetir, hayal kurdudur, dokunma ve koklama isteği doğurur, konuşturur kendisiyle, gözlerinizi onu arar, onun renklerini ve değişimlerini görmek ister. Onu saklamak istersiniz, ölümsüzleştirmek...koklamaya doyamazsınız, kucaklamak gelir içinizden kınılmayacağını bilerseniz ama yine de ona sarılma ihtiyacınıza engel olamazsınız...

Tanıdık geldi mi? Aşk ve sevgiyi anlattım değil mi?

Aşık olunca da böyle hissedersiniz...

Anne baba olunca da evladınıza böyle duygular beslersiniz. Demek ki çiçekler mutluluk hormonunu aktive eder ve aşk etkisi yapar. Araştırmalar, çiçeklerin stresi azalttığını, mutluluk ve neşe duygularını artırdığını, yaratıcılığı ve üretkenliği teşvik ettiğini göstermiştir.

Bu da sanatçıların neden bu denli çiçek ağırlıklı çalıştıklarını açıklıyor sanırım ve insanların evlerine neden en çok çiçek içeren tablolar astığını açıklıyor.

# KAPAK RÖPORTAJI

## **Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?**

Tarzım eğlenceli ve özgür ruhlu olarak tanımlanabilir. Kurallara bağlı kalmamayı ve yaratıcılığımı özgürce ifade etmeyi seviyorum. Her eserde yeni bir şey denemeye ve kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Sanatımın insanlara neşe ve ilham vermesini umuyorum. Doğaya olan sevgimi ve güzele olan tutkumu tüm dünyayla paylaşmak istiyorum.

En çok keyif aldığınız projeler nelerdir?

Lübnanlı bir hanımefendi ile hazırladığımız, kadının, hayatın tüm evrelerinde yer alışı ve kadını güçlü kılan yaratıcının özelliklerini bünyesinde barındırdığını gösteren, TANRIÇALAR Konulu projemi çalışmaktan büyük keyif aldım. Hollanda Diyanet Vakfı'nın toplantı ve resepsiyon salonunun duvarı için hazırladığım duvar panosu ilk denememdi ve büyük keyif almıştım. Tüm tüylerini özel ve ince çalıştığım muhteşem bir tavus kuşu tablomu Hintli bir çiftin düğününde sergilemek istedikleri için çok severek çalışmıştım. UNICEF'in Mevlâna yılını ilan ettiği dönemde, Het Steiger Kilisesi'nde bizim sanatımıza özel düzenlenen karma sergide yer almak Hollanda'daki ilk tecrübelerimden ve eserlerimin, Hollandalı sanatsever müşteriler tarafından

talep görmesi ve satın alınması benim için büyük bir iltifat ve motivasyon olmuştu.

## **Size göre iyi tasarım nedir?**

Tasarım, sanatçının kendine özgü sesini ve bakış açısını yansıtmalıdır. İzleyicinin sanatçıyı diğerlerinden ayırt etmesini ve çalışmalarını tanımasını sağlamalıdır. Tasarım görsel olarak hoş olmalı ve izleyicinin ilgisini çekmelidir. Renk, şekil, doku ve kompozisyon gibi unsurlar, dengeli ve uyumlu bir şekilde kullanılmalıdır. Tasarım orijinal ve yenilikçi olmalı, klişelerden ve aşırı kullanılan fikirlerden kaçınılmalıdır. Sanatçı, izleyiciyi şaşırtmalı ve yeni bir bakış açısı sunmalıdır.

## **Son olarak eklemek istedikleriniz?**

**Herkesin içinde bir sanatçı olduğuna inanıyorum. Umarım hikayem insanlara ilham verir ve kendi yaratıcı potansiyellerini keşfetmeleri için teşvik eder.**

Sanata lütfen daha yaklaşalım ve dünyanın mutlaka ve mutlaka sanatla yaşamayı başardıkça daha vicdanlı insanlarla zenginleşeceğine ve daha güzel bir gezegen olacağına olan inancımızı kaybetmeyelim.





— Röportaj —

# BÜTÜNLÜĞÜN FARKINDALIĞINA VARIN

*“Astroloji ve Reiki tam da bu noktada bu seçimleri neden yaptığımızı bize hatırlatan birer kolaylaştırıcı rehberlik sunuyor hayatlarımıza. Bu kadim öğretiler sayesinde geçmişin, şimdiki zamanın ve geleceğin yani bütünüün farkındalığına varırsınız.”*  
Astrolog ve Reiki Master Gaye Bıçkı ile geçmişiniz ve geleceğinizin farkına varmanın tüm detaylarını konuştuk.

**Unutmayın korku ve yargılar sadece zihinden gelir. Asıl usta kalbinizdir, onu bir kez duymaya başlarsanız her adınız kolaylaşır.**

Röportaj: Melek Şenol

## Hikayenizle başlamak isterim?

1998 yılında Bursa’da doğdum. Kendimi bildim bileli gökyüzüne aşık biriyim, özellikle Ay’ı izlemekten ol-  
dum olası keyif alıyorum. Çocukluktan beri gökyüzü-  
nü izlerken” yıldızlar bir şey anlatmak istiyor keşke  
dilini anlasam” derdim. Bir gün annemin yıldızların  
dilini anlamak istiyorsan astroloji öğrenmelisin deme-  
siyle benim hikayem başlamış oldu. Önce Klasik Ast-  
roloji eğitimi aldım, yıldızların gerçekten anlattıklarını  
duyar olmuştum. Gökyüzünde ne oluyorsa yeryüzün-  
de de o gerçekleşiyordu.  
Fakat bu kadar yetmedi dinledikçe daha fazlasını duy-  
maya başladım ve hayatıma Şamanizm öğretileri girdi.  
Evrinin bir parçası olduğumu hatırlamak ve doğa ile  
olabildiğince uyumlu yaşamak bambaşka kapılar ara-  
ladı. Bu süreçte kökenimi, atalarımı araştırırken aile  
ve sistem dizimi ile tanıştım. Atalarımın bana aktarı-  
lan pek çok iyi ve kötü karmalar ile yüzleştim.  
Tüm bunların ardından hayatıma Reiki girdi. Kendimi  
şifalandırma niyetiyle çıktığım yolda, şefkatle dönüşü-  
mü tattım. Sonrasında bu bilgiler yüreğimde çok güçlü  
bir paylaşma isteği uyandırdı ve Reiki Master oldum.  
Şu an da tüm bu öğretileri birleştirerek danışmanlık  
veriyorum.

## Reiki yapan kişiye ne denir?

Reiki yapan kişiler Reiki Uygulayıcısı, Reiki’yi uygula-  
yan ve başkalarına da bu öğretileri aktaranlara Reiki  
Master deniliyor. Bende Usui Rhoyo Reiki Master’ım ve  
bu öğretileri daha çok kişiye aktarma niyetiyle yola çı-  
karak bazı dönemler de eğitim grupları açıyorum. Re-  
ikinın Türkçe karşılığı Evrensel Yaşam Enerjisi demek  
ve gerçekten çok eski bir şifa metodu. Aynı zamanda  
tamamlayıcı tıp adı altında dünyanın pek çok hastane-  
sinde kullanılmakta.

## Siz astroloji konusunda ne tür çalışmalar yapmaktasınız?

Astroloji kadim bir bilgi sistemi içeriyor. Her birimize  
bu dünyaya gelirken tamamen bize özel kolaylaştırıcı  
harita veriliyor gibi düşünebilirsiniz. Aslında haritayı  
gerçekten okuyabildiğiniz zaman bu hayata neden gel-  
dim, hayat amacım nedir, bu seçimleri neden yaptım,  
ruhumun yolculuğu nedir, hangi konulara yoğunlaşır-

sam yolum zorlaşır veya kolaylaşır, hangi konularda  
yeteneklerim var gibi pek çok soruya cevap bulursu-  
nuz.

Ben bu konular üzerine doğum haritası danışmanlığı  
veriyorum, böylece kendinizi daha derinden tanıyor-  
sunuz. Ayrıca 1 yıllık öngörü haritası olan Solar Return  
danışmanlığı veriyorum. Bunun dışında rektifikasyon  
danışmanlığı veriyorum. Bu danışmanlık türü doğum  
saatini bilmeyen kişiler için. Bunun dışında Horary  
Astroloji danışmanlığı veriyorum. Bu soru astrolojisi  
olarak geçiyor. Bunun dışında astroloji de arketipleri  
kullanarak şamanik yolculuklar yapıyorum. Özellikle  
de yaralı şifacı Chiron ile çalışmaktayım.

## Astrolojiye merak saran okurlarımız için önerebileceğiniz kaynaklar var mı?

Baş ucu kitabım olan Jan Spiller’ın Ruhsal Astroloji  
kitabını öneriyorum. Bu kitap Ay Düğümleri hakkında  
çok detaylı ve anlaşılır bilgiler sunuyor okuyucularına.  
Danışmanlıklarında da benim en önem verdiğim konu  
Ay Düğümleri oluyor. Çünkü Ay Düğümleri sayesinde  
ruhumuzun yolunu görüyoruz.

## Ekleme istedikleriniz?

Matrix filmi izleyenler hatırlayacaktır ki Neo Kahin’e  
“Vereceğim kararları biliyorsan ben nasıl seçim yapa-  
cağım” diye sorar. Kahin de ona “Buraya seçim yap-  
maya gelmedin, seçimini çoktan yaptın, buraya neden  
bu seçimi yaptığını hatırlamaya geldin” der.  
Astroloji ve Reiki tam da bu noktada bu seçimleri ne-  
den yaptığımızı bize hatırlatan birer kolaylaştırıcı reh-  
berlik sunuyor hayatlarımıza.  
Bu kadim öğretiler sayesinde geçmişin, şimdiki zama-  
nın ve geleceğin yani bütünüün farkındalığına varırsı-  
nız.

Unutmayın korku ve yargılar sadece zihinden gelir.  
Asıl usta kalbinizdir, onu bir kez duymaya başlarsanız  
her adınız kolaylaşır.

**“Danışmanlıklarında da benim en önem  
verdiğim konu Ay Düğümleri oluyor. Çünkü  
Ay Düğümleri sayesinde ruhumuzun yolunu  
görüyoruz.”**



# SANAT DUYGULARIN PAYLAŞILDIĞI BİR YAŞAM TARZI

*Seramik, ebru, hat, karakalem, yağlıboya gibi sanatın birçok alanını icra eden, fotoğraflara da sanatıyla bir başka boyut kazandıran, Sanatçı Merve Yalçınkaya ile sanata dair her şeyi konuştuk.*

*“Benim için sanat, insanları bir araya getiren duygularını ve düşüncelerini paylaştığı bir yaşam tarzı. Bu yaşam tarzı da insana modernlik, kendine daha da güvendiği, yaşamdan daha çok zevk aldığını görmesi, kendini bir ileriye taşıması için güzel bir yöntem.”*

---

**“ Bu eseri yaptım ama başka eserlerim nasıl olmalı, çizimimde neler eksikse onları tamamlamak adına eskizler, çizerken sayfaları yırtıp attığım oluyordu ama şimdi düşündüğümde bazılarını saklamam benim için bir artı oldu çünkü kendime ne katmışımı daha iyi analiz etmeme yardımcı oluyor. ”**

---

*Röportaj: Melek Şenol*



# KAPAK RÖPORTAJI



**ikayenizle başlamak istemiyorum...**

2019 Aydın Üniversitesi "Fotoğrafçılık ve Kameramanlık" mezunu olup, yıllardır sanat atölye çalışmalarına katılmaktayım. Seramik, ebru, hat, karakalem, yağlıboya vb. alan-

larda üretim için çaba sarfetmekteyim. Sanatla uğraşmaktan keyif alıyorum.

**Merve Hanım bize eserlerinizden bahsedermisiniz?**

Yaptığım eserlerde genelde canlı renkler hakim, resim yapmak sanatçının biraz da o günkü duygusunu ifade ediyor, bu yüzden renklerin canlı olmasına dikkat ediyorum esere bakıldığında insanlar kendini yakın hissetmeli ve duvara asmaktan mutluluk duymalıdır. Bu da sanatçının mutlu olmasını sağlıyor. Ve daha da güzel eserler çıkıyor.

**Sanat eserlerinin online satışı hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Eserlerin online satışını yapmak günümüzde daha kolay ulaşılabilir hale geldi, eserleri almak isteyenler kendine hangi tabloyu yakın bulurlarsa onu talep edebiliyorlar. Eseri, evlerinde veya işyerlerinde vb. görmek istiyorlar bu da sanatçıyı memnun ediyor ve sanatçılar en çok ilgi gören tabloya yönelik çalışabiliyorlar. Bence o eserlerin üzerine gidip daha fazla ne katabilirim, hangi renkleri kullanabilirim, neye dikkat etmeliyim gibi düşünceleri onlara katkı sağlayacaktır.

**Tarzınızı nasıl tanımlarsınız?**

Benim için sanat, insanları bir araya getiren duygularını ve düşüncelerini paylaştığı bir yaşam tarzı. Bu yaşam tarzı da insana modernlik, kendine daha da güvendiği, yaşamdan daha çok zevk aldığı görmesi, kendini bir ileriye taşıması için güzel bir yöntem.

**Sizin için sanat nedir?**

Vincent Van Gogh, Monet, Renoir, Lenoardo Davinci gibi sanatçıları seviyorum, onların yaptığı çizimler insanları fazlasıyla etkiliyor, bunun için yıllarca emek veriyorlar ve yaptıkları eserlerin günümüze kadar gelmiş olması etkileyici.

**Ne zaman resim yapmaya başladınız?**

Ben resim yapmaya küçüklükten başladım, ama aralar verdim. Son 6-7 senedir resme daha fazla ağırlık verdim, çizim yaparken kendimi yaptığım esere odaklayıp daha fazla neler yapabileceğimi düşünüyorum.



“ Genel olarak resimlerim çiçek, meyve, portre üzerine çalışmalar yapıyorum ama okuduğum fotoğrafçılık bölümüne bana farklı açıdan bakmayı gösterdi. Bu yüzden de eserlerime fotoğrafları da ekledim, bunları yaparken paspartusu veya çerçevelerine dikkat etmeye çalışıyorum. ”



### **Resimlerinizi üretirken nasıl bir ruh haliniz vardır?**

Bu eseri yaptım ama başka eserlerim nasıl olmalı, çizimimde neler eksikse onları tamamlamak adına eskizler, çizerken sayfaları yırtıp attığım oluyordu ama şimdi düşündüğümde bazılarını saklamam benim için bir artı oldu çünkü kendime ne katmışımı daha iyi analiz etmeme yardımcı oluyor. Bunun da benim ruh halimi iyileştiren bir faktör olduğunu görüyorum, sanatla uğraşmak her zaman bana huzur ve dinginlik vermiştir. Küçükken de kendimi fazlasıyla çizdiğim şeylere kaptırıyordum ve sanatçılara bunu nasıl düşünmüşler ve yapmışlar diye saygı duyuyordum.

### **Ne tür resimler yapıyorsunuz?**

Genel olarak resimlerim çiçek, meyve, portre üzerine çalış-

malar yapıyorum ama okuduğum fotoğrafçılık bölümüne bana farklı açıdan bakmayı gösterdi. Bu yüzden de eserlerime fotoğrafları da ekledim, bunları yaparken paspartusu veya çerçevelerine dikkat etmeye çalışıyorum. Renk uyumları, fotoğraf burada neyi ifade ediyor, bu renkle birbirine hitap eder mi gibi ayrıntıları görmenin önemli olduğunu düşünüyorum.

### **Son olarak eklemek istedikleriniz?**

Kişiyi her zaman hangi işle meşgul olmak memnun edecekse onunla ilgili çalışıp kendini geliştirmek istediği konuları seçmeli. Benim de meşgul olmaktan mutlu olduğum ve üzerine bir şeyler katmak istediğim konu sanat, bunun için de çalışıyorum ve keyif alıyorum.

“ Eserlerin online satışını yapmak günümüzde daha kolay ulaşılabilir hale geldi, eserleri almak isteyenler kendine hangi tabloyu yakın bulurlarsa onu talep edebiliyorlar. ”



“Eserlerime fotoğrafları da ekledim, bunları yaparken paspartusu veya çerçevelerine dikkat etmeye çalışıyorum.”



Röportaj

# Türkiye’de Organizasyon Denince Akla Gelen İsim Hakan Taner Çapın

Mavi Medya’nın Karizmatik CEO’su ve İş İnsanı Hakan Taner ÇAPIN ile Türkiye’de organizatörlük üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik...

Röportaj: Banu Çelik



“ Bu mesleği yapmak istiyorsanız işinizi gerçekten çok sevmeniz hatta aşık olmanız lazım. ”

**Hakan Bey merhaba, Okuyucularımız için sizi biraz yakından tanıyabilir miyiz kimdir Hakan Taner Çapın?**

1973 İstanbul Zeynep Kamil’de hayata merhaba dedim. İlk ve orta öğrenimini İstanbul’un Beşiktaş ilçesinde, lise öğrenimini Bayrampaşa ilçesinde tamamlayıp Edirne Trakya Üniversitesi’nde de radyo televizyon sinema mezunu olarak bu camianın içine girmiş bulundum.

**Benim bildiğim kadarıyla organizasyon işine İstanbul Mavi Medya CEO’ su olarak başlamadınız. Buraya gelene kadar hangi basamaklardan geçtiniz öğrenebilir miyiz?**

Esasında İstanbul Mavi Medya CEO’ su olmadan önce tabii ki basamaklarım vardı. Altyapı olarak öncelikle radyo spikerliği ile başlayıp belirli ulusal kanallarda kameramanlık, muhabirlik, yine

ulusal kanallara sektörel program yönetmenliği yaptım. Ardından şu an yapmış olduğum “Ödül Töreni Organizatörlüğüne” başladım ve halen de iddialı bir şekilde devam ediyorum.

**Organizatörlük dışarıdan görüldüğünün ötesinde zor bir meslek diye düşünüyorum. Size bu mesleği seçtiren şey neydi?**

Şöyle söyleyebilirim, tabii ki dışarıdan görüldüğü gibi kolay bir meslek değil ve eğer ki bu mesleği yapmak istiyorsanız işinizi gerçekten çok sevmeniz hatta aşık olmanız lazım. Çünkü bu meslek gece ve gündüzü olmayan bir meslek. Benim başarımın sırnı da bu aşk. Yaptığım her organizasyonda bir öncekinden daha iyisini yapmaya, hep üzerine bir basamak daha koyarak ilerlemeye çalıştım. İşime duyduğum saygı ve sevgi en büyük motivasyonum oldu.



“ Bir organizasyonun başarılı olması ekip dayanışmasından geçer. Kurmuş olduğunuz ekip de sizin gibi işine aşık, çalışkan, iletişimi kuvvetli, her zaman en iyisini hedefleyen insanlardan oluşmalı. ”

### **Organizatörlüğü doğru yapabilmenin ve başarılı olabilmenin kuralı sizce nedir?**

Tabii ki ilk ve en önemli kural iyi bir ekibe sahip olmak. Çünkü onlar sizin sağınız solunuz, eliniz ayaklarınız oluyor. Bir organizasyonun başarılı olması ekip dayanışmasından geçer. Kurmuş olduğunuz ekip de sizin gibi işine aşık, çalışkan, iletişimi kuvvetli, her zaman en iyisini hedefleyen insanlardan oluşmalı. Bizim ortaya çıkardığımız birbirinden başarılı organizasyonlar bu emeğin karşılığıdır. Eğer kuraldan bahsedeceksek en önemli kural bence budur.

### **İnsanlar en önemli anlarını planlamanız ve unutulmaz kılmamız için sizinle çalışıyorlar. Bu zor bir sorumluluk bence, siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?**

Yaptığımız iş gerçekten büyük bir sorumluluk gerektiriyor. Organizasyona katılan bizimle aynı atmosferi paylaşan değerli misafirlerimizi rahat ettirmek, mutlu etmek zorundayız. Onların istediği PR çalışmalarını doğru ve en iyi şekilde yapmak zorundayız. Her zaman en iyisini yapmak çıtayı her seferinde biraz daha yükseltmek zorundayız. Bu kolay bir şey değil tabii ama ben ve ekibim şimdiye kadar yaptığımız işlerden başarıyla çıktık. Müşterilerimizi ve misafirlerimizi de mutlu ettiğimizi düşünüyorum.

### **En son 24 Nisan tarihinde İstanbul'da düzenlediğiniz III. GOLD FAME PRESTIGE AWARDS ödül törenini gerçekleştirdiniz. Oldukça beğenilen ve övgüyle bahsedilen bir gece oldu. Sizin bu geceden aklınızda kalanlar neydi? Siz de oradan iyi bir iş çıkarmanın huzuruyla ayrıldınız mı?**

Bugüne kadar 8 tane ödül töreni organizasyonu yaptık. Hepsini birbirinden başarılı organizasyonlar oldu. Üçüncüsünü düzenlediğimiz GOLD FAME PRESTIGE ödül töreninde ise daha değişik bir atmosfer oldu. Gelen misafirlerimiz tarafından öyle beğenildi ki, törenin üzerinden 10 gün geçmesine rağmen hala sosyal medyada paylaşım yapılmaya devam ediliyor. Bu da ben ve ekibim için onur veren bir durum. Güzel işlere imza attığımızı biliyorduk ama bu sefer çok farklı oldu. Benim hatırladığım törene katılan herkesin geceden mutlu ayrılmasıydı. Gerçekten o kadar huzurluyum ki, iyi iş yapmanın kaliteli bir iş çıkarmanın mutluluğunu ve hazzını yaşıyorum. Bu da önümüzdeki törende bizim için ayrı bir motivasyon olacaktır.

Bir klişe olacak belki ama başarılı her erkeğin arkasında onu çok seven ve destekleyen bir kadın vardır derler :) Sizin bu başarınızda ailenizin etkisi de büyüktür diye düşünüyorum. Siz bu konuda ne söylersiniz?

Bu sorunuza da şöyle cevap verebilirim gerçekten kızım ve oğlum yani çocukların benim vazgeçilmezim! Her daim ben onların onlar da benim arkamda duran aşkım.

### **Son olarak sizinle aynı işi yapmak isteyen genç girişimcilere ne söylemek istersiniz?**

Ben katıldığım tüm programlarda veya söyleşilerde her zaman şunu söylemişimdir; hangi işi yapıyorsanız nerede ve nasıl mutlu olacaksınız orada bulunun. İçinizdeki çocuğun seçmiş olduğunuz mesleği her daim severek, isteyerek ve aşkla yapacağınızdan emin olun. Zaten başarı bunun ardından sizinle gelecektir.





3.

# GOLD FAME PRESTIGE AWARDS

*Yılın en muhteşem isimleri bir araya geliyor*

ÇARŞAMBA  
NİSAN 24 HOLIDAY INN  
OTEL ŞİŞLİ

RANDEVU DETAYLI BİLGİ İÇİN İLETİŞİM  
GEÇİNİZ

*bilgi iletişim*  
instagram:hakantanercapinorijinal  
iletişim: 0531 433 4727

**ORGANİZATÖR**  
Event Organized by  
*çapın* HAKAN TANER

“ İçinizdeki çocuğun seçmiş olduğunuz mesleği her daim severek,  
isteyerek ve aşkla yapacağından emin olun. ”



## Röportaj

# İÇSEL IŞIĞINIZI KEŞFEDİN

*“Unutmayın, her birimiz evrenin büyük planının bir parçasıyız ve numeroloji bize bu planın bir parçası olduğumuzu hatırlatır. İçsel ışığınızı keşfetmek ve dünyaya parlaklık katmak için numerolojiden destek alarak hayatınızı renklendirebilirsiniz.”*

*Numeroloji Uzmanı Gökser Ertuğrul Baykal ile bu muhteşem yolculuğu konuştuk.*

*İçinizdeki parlayan ışığı keşfetme zamanı.*

**Röportaj: Melek Şenol**

### **Okuyucularımıza kendinizi tanıtabilir misiniz?**

Merhabalar, ben Gökser Ertuğrul Baykal. İşletme alanında MBA yüksek lisans mezunuyum ve 10 yılı aşkın bir süre özel sektörde satınalma ve kategori yöneticiliği görevlerinde bulundum. Amerika’da yaşıyorum ve beş yıl önce hayatımda önemli bir dönüm noktası yaşadım. Bu süreçte, derin bir dönüşüm geçirdim ve bu değişim sürecinde, Numeroloji danışmanlığı almam neyi neden yaşadığımı ne yaparsam ruhuma iyi gelirin cevaplarını bulmamı sağladı. Şu an kendi işimi kurarak online perakende alanında faaliyet gösteriyorum ve spiritüel konularda aldığım eğitimlerin yanı sıra Numeroloji ile kişilerin içsel yolculuklarını anlamalarına yardımcı olmak için danışmanlık veriyorum.

### **Numerolojiye olan ilginiz nasıl başladı, nasıl ilerledi.**

#### **Biraz bahsedebilir misiniz?**

Her zaman ilgi alanım insanın kendini tanıma, keşfetme ve bilinçaltı konularını araştırmak ve okumaktı. Bu konuda yapılan kişisel gelişim ve farkındalık konularında bilimsel araştırmalar ve ezoterizm tarafında her zaman merak içindeydim. Numerolojiye olan ilgime kendi iç dünyamı keşfetmeye yönelik arayışım sonucu ulaştım.

Numeroloji, kişinin yaşam yolculuğunda derinlemesine keşif ve anlam arayışına yardımcı olan güçlü bir araçtır. Sayıların evrensel dilini kullanarak, kişinin doğum tarihi, adı ve soyadı gibi kişisel bilgileri analiz edilir ve bu analizler sonucunda kişiye özgü bir profil ortaya çıkarılır. Kişinin karakter özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini, kariyer yönünü, ilişkilerdeki uyumunu ve yaşam amacını anlamasına yardımcı olur.

### **Türkiye’de numerolojiye ilgi nasıl sizce?**

Numeroloji, uzun bir tarihe ve geçmişe sahiptir. Mısır ve Babil gibi antik medeniyetlerden bu yana, sayılar ve onların gizemli anlamları insanları ilgilendirmiştir. Günümüzdeki numeroloji, yaklaşık 2500 yıl önce Yunan filozof ve matematikçi Pisagor tarafından derinleştirilmiş ve geliştirilmiştir. Türkiye’de, bu bilgi uzun yıllardır bilinmektedir ancak son yıllarda özellikle kişisel gelişim ve alternatif tıp alanındaki büyüme ile birlikte büyük bir ilgi görmektedir. Özellikle 2019 yılından itibaren, numerolojiye olan ilgi hızla artmıştır. Dünya genelinde yaşanan salgın gibi zorlayıcı olaylar, insanları kendi iç dünyalarına yönlendirmiş ve daha derin bir bilinçle ulaşımlarını sağlamıştır. Bu süreçte, numeroloji bilgileri insanlara kendi iç dünyalarını anlama, potansiyellerini keşfetme ve ruhsal yolculuklarında rehberlik etme fırsatı sunmuştur.

### **Son olarak ne söylemek istersiniz?**

Numeroloji, yaşamın gizemlerini keşfetmenin ve içsel yol-

culuğa çıkmanın kapısını aralayan bir anahtar gibidir. Sayılar, evrenin temel dilidir ve numeroloji, bu dili anlamak ve kullanmak için bir rehberdir. Numeroloji, bu sayıların arkasındaki derin anlamları keşfetmemizi ve kendi iç dünyamızla bağlantı kurmamızı sağlar. Bu bilgeliğin yolculuğunda, numeroloji bize kendi potansiyelimizi keşfetme ve gerçekleştirme fırsatı sunar. Sayılar, bize kim olduğumuzu hatırlatır ve nereye gitmemiz gerektiğini söyler. İçsel dönüşüm ve büyüme için bir kılavuz olarak, numeroloji yaşamımıza derin bir anlam ve amacın yanı sıra huzur ve denge getirmektedir.

Unutmayın, her birimiz evrenin büyük planının bir parçasıyız ve numeroloji bize bu planın bir parçası olduğumuzu hatırlatır. İçsel ışığınızı keşfetmek ve dünyaya parlaklık katmak için numerolojiden destek alarak hayatınızı renklendirebilirsiniz.

İçindeki parlayan ışığı keşfetme zamanı.  
Sevgilerimle

Gökser Ertuğrul Baykal  
Instagram hesabı: lifeglowithin

*“Sayılar, bize kim olduğumuzu hatırlatır ve nereye gitmemiz gerektiğini söyler. İçsel dönüşüm ve büyüme için bir kılavuz olarak, numeroloji yaşamımıza derin bir anlam ve amacın yanı sıra huzur ve denge getirmektedir.”*







## ÖTEKİLER “İYİ VE KÖTÜ”

*Kalemimde ‘ötekiler’ kavramını benimseyen ve bu bağlamda güçlü eğitimler alarak kitaplarına hayat veren, edebiyat ve sinema arasındaki güçlü bağı her anlamda eserlerinde oluşturan Yazar Nevin Arvas’ın muhteşem edebiyat dünyasını konuştuk.*

*“İyi” ve “kötü” benlik sunumu olarak başlatılan bu süreç insan doğasıyla ilgilidir ve “ben” bilgisinin diğerini tanımlarken neyi amaçladığı, niyetinin iyi ya da kötü olmasıyla ilgilidir.*

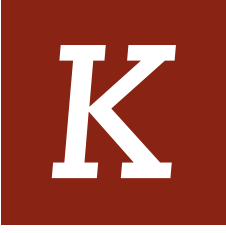
---

**☞ Sinema ve edebiyat... İkisi de çatışma üzerine kurulur.  
Bu kurgu ideoloji ve bilincin bir araya geldiği bir etkinin  
kültürel küresidir. ☞**

---

*Röportaj: Melek Şenol*

# KAPAK RÖPORTAJI



**Kimliğinizi tanıtır mısınız? Akademiye nasıl yönelmişsiniz?**

1984 İstanbul doğumluyum. Çocukluğum ve gençliğim İstanbul'da geçti. Daha sonra Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'nü kazanıp Konya'ya yerleştim. Buradaki akademik hayatımdan sonra burs kazanıp yurtdışında yüksek lisansımı yaptım.

Daha sonrasında tekrar Türkiye'ye dönüp

Marmara Üniversitesi'nde hem doktoramı tamamladım hem de uzun yıllar iletişim fakültesinde akademisyen olarak çalıştım. Gazetecilik bölümünde iken çalıştığım konular daha çok etnik kimlik, iletişim kuramları, ötekileştirme ve söylem üzerine olmuştur. Yüksek lisansında yurtdışında iken araştırmalarımı daha çok Müslüman kimliğinin gazetelerdeki metinsel kurguları üzerine yoğunlaştırmıştım. Buradaki çıkış noktam ötekileştirmenin hangi kimlikler üzerinde daha fazla temsil edildiği idi. Çünkü insanlar dünyayı olduğu gibi görmek yerine, olmasını istedikleri gibi görmeyi tercih ederler. İnançlar, duygular, düşünceler ve varsayımlar dünyayı görme biçimlerini etkiler. Doktora programına geçiş yaptığımda ise ötekileştirmenin metinsel kurgularından ziyade görsel ve işitsel kurgularını merak etmeye başladım. Bu durum beni sinemaya yönlendirdi. Sonrasında Hollywood'da Müslüman kimliği temsili ötekileştirme sorunsalı bağlamında incelemeye başladım. Çalışmalarım bu yönde ilerledi. Hollywood Sinemasında Öteki Sorunsalı Bağlamında Müslümanın Kimlik Temsili ve Dünyayı Değiştiren Sinema adında iki tane kitabım da bulunmakta.

**Okur kimliğiniz size hayata dair neler kattı?**

Çok küçük yaşlardan beri sıkı bir okuyucu olduğumu söyleyebilirim. Okur kimliğim zaman içinde çeşitlenerek farklı okuma biçimlerini hayatıma kattı. Şunu söyleyebilirim: Metinler, açıklığı ve kapalılığı ile kodlama veya şifre çözme pratikleri arasındaki farklılıkları açıklamaya yardımcı oluyor. Ayrıca toplumsal temsiller ile çok ilinti olan metinsel temsiller birbirleri ile doğrudan iletişim halinde. Bu bağlamda baktığımızda okuduğumuz metinler bize doğrudan olmasa da dolaylı bir biçimde 'hayat değeri' sunar. Bu yüzden okur kimliğimi hayatım boyunca taşımak benim en büyük hazinem.

**Yazarlığa başlama sürecinizden biraz bahseder misiniz?**

Uzun yıllar akademik olarak gerek ulusal gerekse uluslararası alanda birçok bilimsel yayımlım oldu. Akademik olarak yazmaya devam ediyorum. Edebiyat ile olan ilişkim ise bundan çok daha öncesine dayanıyor. Ortaokul ve lise yıllarımda benim gibi arkadaşlarımdan kurmuş olduğu edebiyat kulüplerinde aktif olarak yer aldım. Binbir emeklerle ortaya çıkardığımız ürünler benim için hala çok kıymetli. Matbaaya bastırarak paramız olmadığında elimizle yazarak çıkardığımız edebiyat dergilerinin oluşum süreçleri bana paha biçilmez bir deneyim bıraktı. Edebiyat tutkusunu akademik hayatım boyunca da beni hiç bırakmadı. Çeşitli dergilerde öykü, deneme ve şiirler yayımlayarak edebiyat yolculuğumu hiç bırakmadım. Sonrasında Onur Orhan öykü atölyesine katılarak düzenli bir şekilde öyküler yazmaya başladım. Hikayelerim birikince birkaç yayıneviyle görüşmeye başladım. Sonunda 2022 yılında Kündekâr isimli kitabımı çıkardım.

**Sizce 'iyi Yazar'ın tanımı nedir?**

Bunu tanımlamak benim için oldukça zor. Murakami, "koşmasaydım yazamazdım" der. Esasen yazmak eylemine her yazanın bir tanımı olduğu kesin. Ben de yazdım, çünkü yalnız ölmek istemedim. Her yazdığımda nefes alan bir şey keşfettim. Saksının yanında, kanepenin ucunda, kapının eşliğinde, masanın kenarında duran bir şeyler. Sabaha aydınlık uyanmak, güne kavuşmak, akşama kayık sefasına bir biletim olsun istedim.



**“Sözlü kültürün ürünü metinler, filmlerde hem anlamsal hem de biçimsel olarak değişime uğrar. Sinema, en kuvvetli bağını edebiyatla kurmuştur.”**



*“ Her yazdığımnda nefes alan bir şey keşfettim. Saksının yanında, kanepenin ucunda, kapının eşiginde, masanın kenarında duran bir şeyler. Sabaha aydınlık uyanmak, güne kavuşmak, akşama kayak sefasına bir biletim olsun istedim.”*

# KAPAK RÖPORTAJI

## **Sinema ve edebiyat arasında nasıl bir bağ olduğunu düşünüyorsunuz?**

Sinema ve edebiyat... İkisi de çatışma üzerine kurulur. Bu kurgu ideoloji ve bilincin bir araya geldiği bir etkinin kültürel küresidir. İkisi de baskıcı etki, yapısal, disiplinler ve kişilerarası etkilerle bir bağ içerisindedir. Kullandıkları dil, saygı duyduğumuz imajlar, tutduğumuz değerler ve eğlendiğimiz fikirler bağlamını oluşturur. Ve bu bağlam yalnızca dil göstergesinde değil, bütün göstergelerde kendisini hissettirsin diye kurulur. Sinema ve edebiyatın hikayelerinde kullandıkları dil, göstergelerin anlam değeri kazandığı yaşam, kültür ve söz celem anlamında gerçekleşmesine niyet edilerek okuyucu ve izleyici ile buluşur. İkisi de katmanlar arası bir süreci bilinçli olarak inşa etmeye çalışır.

## **Genellikle hikyelerinizde 'öteki' karakterlerine yer veriyorsunuz? Akademik olarak da bu alanda birçok yayınız bulunuyor. Bize öteki kavramını biraz anlatabilir misiniz?**

Ötekinin hikayesi özetle şöyle: Öteki üzerinden kendi kimliğini inşa etme yöntemi olarak Oryantalizm bir düşünme sistematiği ve bir benlik sunumuna işaret eder. Ötekisini tanımlarken muhakkak olarak ideolojik ve kültürel olarak inşa etmek, üretilen bilginin insanı ben ve ötekiler olarak adlandırmasıyla sonuçlanır. "İyi" ve "kötü" benlik sunumu olarak başlatılan bu süreç insan doğasıyla ilgilidir ve "ben" bilgisinin diğerini tanımlarken neyi amaçladığı, niyetinin iyi ya da kötü olmasıyla ilgilidir. Ayrımcılık üzerine kurulu bu düşmanca tutum bireysel, daha sonra da kitlesel bir korkuya işaret eder. Bu korku özellikle medya tarafından kitlelere yayılır, gerçek olan ile kurgulanan dolaşıma sokularak, bilgi yaygınlaştırılır.

## **Sinemaya uyarlanan eserler nelerdir?**

Edebiyattan sinemaya uyarlamalar oldukça fazla. Bunun örneklerini hem dünya sineması hem de Türk sinemasında

görmek mümkün. Sözlü kültürün ürünü metinler, filmlerde hem anlamsal hem de biçimsel olarak değişime uğrar. Sinema, en kuvvetli bağı edebiyatla kurmuştur. Sinema tarihine baktığımızda sinemaya uyarlanmış sayısız edebiyat eseriyle karşılaşırız. Fransız natüralist yazar Émile Zola'nın eserleri edebiyat ve sinema ilişkisi açısından önemli bir örnek olarak karşımıza çıkar. Bunlar içinde en çok uyarlaması yapılan üç eseri Germinal, Meyhane ve Nana'dır. Yine Viktor Hugo'nun kaleme aldığı Sefiller romanı birkaç kez farklı yönetmenler tarafından ekrana taşınmıştır. Kafka'nın Dava romanına baktığımızda başarılı yönetmen Orson Welles tarafından dönemin en başarılı uyarlamaları arasında göstermemiz mümkün. Bu bağlamda sinema ve edebiyat ilişkisini çok kuvvetli bir bağ olarak tanımlamak yanlış olmaz sanıyorum.

## **Nevin Arvas bir gününü nasıl geçirir?**

"Erken kalkan erken yol alır" sözünün tam karşılığı olabiliyim. Güne erken başlarım. Günlük okuma ve yazma rutinlerimi günün erken saatlerinde halletmiş olurum. Sonrasında o gün için planlanmış programlarıma odaklanıyorum. Gece geç saatlere kadar çalışıp uykusuz kalmayı hiç sevmediğim için biyolojik saatime daima itaat ediyorum. Kalabalık bir ailem var. Onlarla vakit geçirmek de rutinlerim arasında yer alıyor. Yer yer yalnızlığı sevsem de sevdiğilerimle birlikte kaliteli zaman geçirmeyi de çok önemsiyorum. Müzik hayatımın her köşesinde var diyebilirim. Üç senedir hat sanatıyla ilgileniyorum ve bana çok iyi geldiğini söylemek isterim. Sanata, güzelliğe, iyiliğe ait ne varsa hepsini candan kucaklıyorum aslında. Yaklaşık iki senedir Derya Erkenci'nin O Romanı Yazın atölyesine katılıyorum ve romanımı bitirmek üzereyim. Bu nedenle şimdilerde tatlı bir telaş var hayatımda. Okuyucuyla buluşmasına az kalmış bir hikayeyle tekrar buluşmanın tatlı heyecanı. Sabırsızlıkla günü bekliyorum.



**"Hikyelerim birikince birkaç yayıneviyle görüşmeye başladım. Sonunda 2022 yılında Kündekâr isimli kitabımı çıkardım."**



Röportaj

## ETKİLİ ARINMA SİSTEMİ JAAS

*Profesyonel iş hayatı boyunca sağlık sektöründe hizmet veren ve şifanın aslında ruhen yapılanmadan geldiği kanaatine vardıktan sonra Jaas sistemine dahil olan, Jaas Eğitmeni ve Uygulayıcısı Özlem Özcan ile Jaas ile ilgili tüm detayları konuştuk. Buyurun sohbetimize!*

Röportaj: Melek Şenol

“ Jaas seansı kişinin bütünsel sağlığını desteklemek için kullanılan, kuantum alanda çalıştığımız çok tesirli ve etkili bir arınma şifa çalışmasıdır. ”

### **Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?**

Ben Özlem Özcan. Aslında doğuştan şifacı olduğumu düşünüyorum. 25 yıl ebe-hemşire olarak çalıştım. Üniversitede ve pek çok devlet kurumundan sonra hastalıkların nedenlerinin ruhsal olduğunu düşünmeye başladım. Hep aynı döngüdeyim gibi ruhumuzu beslemek gerektiğini anladım ve birçok kişisel gelişim eğitimleri almaya başladım. Spiritüel çalışmalarla ilgilenmeye başladım ve kısaca JAAS ile tanıştım.

### **Jean Adrienne Arınma Sistemi nasıl uygulanır?**

Jean Adrienne arınma Sistemi uygulaması, 144 dosya ile birebir ve grup seansları şeklinde. Uygulaması çok basit online ya da yüz yüze uygulanabilir, seanslar ortalama 1 saat sürüyor.

### **Jean Adrienne Arınma Sistemi Nedir?**

Jean Adrienne Arınma Sistemi, yaşamımızı olumsuz etkileyen, yaşam alanlarımızdaki tıkanıklıklar, fobiler, hastalıklar, tekrarlanan kalıplar, istenmeyen kimlikleri takıntılar, tüm bunlardan kolay ve huzurlu bir şekilde geride bırakmamızı sağlayan bütünsel şifa ve arınma yöntemidir.

### **Jaas seansı ne işe yarar?**

Jaas seansı kişinin bütünsel sağlığını desteklemek için kullanılan, kuantum alanda çalıştığımız çok tesirli ve etkili bir arınma şifa çalışmasıdır.

### **Son olarak eklemek istediğiniz?**

Son olarak herkesin bu sistemi 1 kere bile olsa deneyimlemesi gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca jaas eğitmeni ve uygulayıcısıyım, bu sistemi öğrenmek isteyen herkes bu eğitimi alabilir. Eğitimi ben veriyorum, uluslararası geçerlilik sertifikasının onayını, bu sistemin kurucusu Jean Adrienne kendisi onaylıyor. Eğitimden hemen sonra kişi hem kendine hem de başkalarına seans yapabilir hale geliyor, eğitim sonun da JAAS uygulayıcısı oluyor. Instagram: @ozlem\_ozcan4526





## Röportaj

Genç girişimci Eczacı Seyhan Akdeniz ile yeni Aromaterapi markası Benice hakkında konuştuk. Bebeğim diye nitelendirdiği markasını gelin birlikte tanyalım!

Röportaj: Melek Şenol

“Benice, aromaterapiden faydalanarak hazırladığım ve formüllerini oluşturduğum ürünlerin yer aldığı bir marka.”

### Okurlarımıza kendinizden bahsedermisiniz?

Merhabalar, Ben Eczacı Seyhan Akdeniz. 25 yaşındayım. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 2022 yılı mezunuyum. Bir süre eczanelerde çalışmış, bir buçuk senedir Bursa’da özel bir hastanede mesul müdür eczacı olarak çalışmaktayım. Hastane eczacılığının yanı sıra aromaterapi üzerine kurduğum “Benice” markasının sahibiyim. Kendimi genç kadın girişimci ve daima kendisini geliştirmeye açık bir eczacı olarak tanımlayabilirim. Mesleğimi seviyorum. İyi ki eczacıyım sevgili She and Girls!

### Aromaterapi markanızdan bahsedermisiniz?

Benice, aromaterapiden faydalanarak hazırladığım ve formüllerini oluşturduğum ürünlerin yer aldığı bir marka. Annem Semra Akdeniz, Uludağ Üniversitesi Biyoloji mezunu. Sanırım ilgimin ve araştırmalarımın kaynağı annem. Küçüklüğümde bu zamana babam Ekrem Akdeniz ile birlikte bahçemizde ya da balkonumuzda bitki yetiştiriciliği yaparız. Benice’ye geri dönecek olursak, dört çeşit oda kokumuz yer alıyor. Bu kokular buhurdanlık ya da difüzöre damlatılarak uygulaması gerçekleştiriliyor. Doğal uçucu yağlardan oluşturduğum bu kokuları sayacak olursam “Pozitif enerji kokusu”, “Kadın & enerji kokusu”, “Narenciye bahçesi kokusu” ve “İşte ferahlık kokusu”. Pozitif enerji kokusu ile kendinizi doğada taze otların ve ağaçların arasında yürüyüş yapıyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Doğayı ve yürüyüşü sevenlere en çok önerdiğim koku bu. Kadın & enerji kokusu, siz değerli She and Girls dergisine oldukça uyumlu bir koku. Kadınlar olarak oldukça stresli dönemlerden geçebiliyoruz. Bu dönemlerde zihni, bedeni ve ruhu harmonize eden kadın & enerji kokusu, biz kadınları rahatlatacak ve yatıştırarak etkiye sahip. Markamda doğal uçucu yağlardan ve bitki sularından faydalanarak oluşturduğum çeşitli kolonyalar da var tabii. Bu kolonyalar piyasada bulunan kolonyalardan farklı elbette. Farkı da şu, doğal olanı kullanarak hem kolonyanın sağlamış olduğu dezenfekte edici özelliği hem de uçucu yağlarla sağladığımız antimikrobiyal yani mikroplara karşı etkinin yanında terapötik etki oluşturmak. Aromaterapinin bu etkisi de uçucu yağların sahip olduğu çeşitli sağlık sorunlarını önlemek veya korunmak için oluşturduğu yardımcı bir etki diyebiliriz. Onlardan da kısaca bahsetmek isterim. Odak-

lanmamıza ve uyku halinden sıyrılmamıza yardımcı olacak “Rahatla & Odaklan kolonyası”, tazelenmiş ve enerjik hissettirecek “Yüzünüz Hep Gülsün kolonyası”, içinizi ferahlatacak ve bizleri virüs, bakterilere karşı korumaya yardımcı olacak “Derin Nefes Al kolonyası” olmak üzere 3 çeşit kolonya formülümüz de mevcut.

### Bize ileriki hedeflerinizden bahsedermisiniz?

Bu marka ile amacım, doğal ve doğadan olanı kullanarak kokular oluşturmak. Sentetik olandan uzak, doğala yakın hissettirmek. Doğayı hissettirmek. Benice ile bunu başaracağıma inancım tam. Hedefim aromaterapinin şifasını ulaşabildiğim her insana, her şehre, her ülkeye ulaştırabilmektir. Doğadan gelen şifa ile nicesine!

### Son olarak eklemek istediğiniz?

Röportajınız için öncelikle çok teşekkür ediyorum. She and Girls ailesi ile tanışma fırsatı yakaladığım için kendimi oldukça şanslı hissediyorum. Aromaterapi, derya deniz şahsımca. Yolun epey başındayım ve de bu yol oldukça uzun. Başarılarla dolu bir yıl ve nicesi bizimle olsun. Mayıs doğumlu olarak bu ayın sayısında yer almak, bana ve markama yer vermeniz benim için doğum günü hediyesi oldu. Tekrardan sizlere teşekkürlerimi sunuyorum. Benice, sonsuzluk demek. Logomuzda da lotus çiçeğine yer verdik, zor şartlardan sıyrılmak ve anılmak anlamına gelmektedir lotus çiçeği. Benice’nin sonsuzluğu ve doğallığıyla kalın, sağlıklı kalın!





**Tolga Bey merhaba, bildiğim kadarıyla John Richardo yaklaşık 40 yıllık bir marka. Bu markanın oluşumunu ve Türkiye’deki hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?**

John Ricardo’nun kökenlerine dair biraz geriye gitmek gerekirse, marka 1990’ların sonlarında kuruldu. O dönemde Türkiye’de ayakkabı sektörü oldukça geliştikçe ve bu alanda yenilikçi markalara talep artıyordu. John Richardo, o dönemde yola çıkan bir girişimci ruhuyla kuruldu ve hızla Türkiye’deki ayakkabı pazarında tanınan bir marka haline geldi.

Markanın kuruluş felsefesi, kaliteye ve yeniliğe odaklanmak oldu. John Richardo, ayakkabılarında kullanılan malzemelerden, tasarımına kadar her detaya özen gösterdi. Özellikle hakiki deri kullanımı ve detaylardaki özgün işçilik, markayı rakiplerinden ayıran özelliklerden biri haline geldi.

Zamanla, John Richardo markası Türkiye’de ve uluslararası arenada da tanınmaya başladı. Marka, kalitesi ve benzersiz tasarımlarıyla ayakkabı tutkunlarının gözdesi haline geldi. Türkiye’deki hikayesi, yerel bir girişimcinin özverili çalışmasıyla başlayan ve küresel bir marka olma yolunda ilerleyen bir başarı öyküsü olarak değerlendirilebilir.

**Modellerin nasıl ortaya çıktığı herkesçe merak konusu. Ayakkabı modelleri yaratılırken nelerden ilham alınıyor?**

Ayakkabı modellerinin ortaya çıkması birçok farklı faktörden etkilenebilir. İlham kaynakları genellikle moda trendleri, tarihsel referanslar, kültürel etkiler ve hatta doğadan alınan öğeler olabilir.

• **Moda Trendleri:** Moda dünyasındaki trendler, ayakkabı tasarımcıları için yeni modeller oluştururken öncelikli bir kaynak olabilir. Moda haftaları, defileler ve sokak modası gibi trend belirleyici etkinlikler, tasarımcıların yeni stiller ve detaylar üzerinde çalışmasına ilham verebilir.

• **Tarihsel Referanslar:** Birçok ayakkabı modeli, tarihsel dönemlerden veya belirli kültürel geçmişlerden ilham alabilir. Örneğin, bir dönemin popüler ayakkabı tarzları çağdaşlaştırılarak günümüz trendlerine uyarlanabilir.

• **Kültürel Etkiler:** Farklı kültürlerin giyim ve ayakkabı tercihleri, tasarımcıların yeni modeller oluştururken ilham aldığı bir başka faktördür. Geleneksel kıyafetler ve ayakkabılar, modern tasarımların temelini oluşturabilir.

Röportaj

# JOHN RICHARDO ile STİLİ OLAN AYAKKABILAR

Ünlü ayakkabı markası John Richardo’nun Pazarlama Müdürü  
Tolga Çetinkaya ile yaratıcılık, yeni sezon modelleri ve 2024  
hedeflerini konuştuk...

Röportaj: Banu Çelik

- **Doğa ve Çevre:** Doğadan alınan renkler, desenler veya formlar da tasarımcıların ilham kaynağı olabilir. Doğal malzemelerin kullanımı veya organik formların tasarıma yansıtılması, ayakkabı modellerini şekillendirebilir.
- **Teknolojik İlerlemeler:** Ayakkabı endüstrisindeki teknolojik ilerlemeler, yeni malzemelerin kullanımını ve tasarım süreçlerindeki yenilikleri teşvik edebilir. Yenilikçi üretim yöntemleri ve malzemeler, farklı ve ilginç ayakkabı modellerinin ortaya çıkmasını sağlayabilir. Genel olarak, ayakkabı modellerinin oluşturulmasında tasarımcıların hayal gücü, yaratıcılığı ve dış dünyadan aldıkları ilham önemli rol oynar. Bu faktörler bir araya geldiğinde, çeşitli ve benzersiz ayakkabı modelleri ortaya çıkabilir.

**Uluslararası Ayakkabı Moda Fuarlarına katılıyorsunuz. Bu fuarların tanıtımınız ve piyasanın gelişimini takip etmek açısından size nasıl bir katkısı oluyor?**

Her yıl yaklaşık 1600 modellik bir koleksiyon hazırlıyoruz. Bu koleksiyon oluşturma sürecinde, pazarımızın genişlemesi için her bölgeye uygun modeller tasarlayıp detaylandırıyoruz. Bu yaklaşımımız sayesinde, farklı pazarların ihtiyaçlarını başarılı bir şekilde karşılıyor ve markamızı daha geniş bir kitleye ulaştırıyoruz. Uzun yıllara dayanan deneyimimiz ve birikimimiz sayesinde, geniş ürün çeşitliliği konusunda rakiplerimizden ayrılıyoruz. Bu özelliklerimizden biri de gerçekten benzersiz kılan unsurlardan biri. Fuarlardaki ana hedefimiz ise marka bilinirliğimizi artırmak ve planladığımız pazarlarda ürünlerimizi daha geniş kitlelere ulaştırmak. Biz genelde Uluslararası fuarlarda ön planda olmak istiyoruz.

Dünyada ayakkabı trendleri nasıl belirleniyor biraz bahsedebilir misiniz?

Dünya genelinde ayakkabı trendleri genellikle birçok farklı faktörden etkilenir ve çeşitli kaynaklardan belirlenir. İşte ayakkabı trendlerinin belirlenmesinde rol oynayan bazı önemli faktörler:

**1. Moda Haftaları ve Defileler:** Dünya çapındaki moda haftaları, en yeni moda trendlerini ve tasarım ilhamlarını sunar. Ünlü tasarımcıların koleksiyonları, ayakkabı trendlerinin önemli bir kaynağıdır. Bu defileler, sezonun en popüler renklerini, desenlerini ve stillerini belirlemede büyük bir rol oynar.

“ Ayakkabı modellerinin ortaya çıkması birçok farklı faktörden etkilenebilir. İlham kaynakları genellikle moda trendleri, tarihsel referanslar, kültürel etkiler ve hatta doğadan alınan öğeler olabilir. ”



ÜRETİM OFİSİ

**2. Sokak Modası:** Sokak modası, günlük giyim tarzları ve sokaklardaki trendleri belirlemede önemli bir faktördür. Sosyal medya platformları ve moda blogları, sokak modasını takip etmek için yaygın olarak kullanılır. Sokak stilleri, ayakkabı trendlerini etkileyen doğal ve otantik bir kaynaktır.

**3. Ünlülerin ve İkonların Giyim Tercihleri:** Ünlülerin ve moda ikonlarının giyim tercihleri, geniş kitleler tarafından takip edilir ve trend belirleyici olabilir. Ünlülerin sosyal medya hesapları ve kırmızı halı etkinlikleri, hangi ayakkabı stillerinin popüler olduğunu belirlemede önemli bir kaynaktır.

**4. Doğal ve Sürdürülebilir Trendler:** Son yıllarda, doğal ve sürdürülebilir malzemelerin kullanımıyla ilgili trendler yükseliştir. Bu trendler, doğal deri, organik pamuk ve geri dönüştürülmüş malzemelerin ayakkabı tasarımlarında daha sık kullanılmasını teşvik eder.

**5. Teknolojik İlerlemeler:** Ayakkabı endüstrisindeki teknolojik ilerlemeler, tasarım ve üretim süreçlerini etkileyebilir. 3D baskı, özel taban teknolojileri ve sürdürülebilir üretim yöntemleri gibi yenilikler, yeni ve benzersiz ayakkabı tasarımlarının ortaya çıkmasına olanak tanır.

**6. Kültürel ve Coğrafi Etkiler:** Farklı kültürlerin giyim ve ayakkabı tercihleri, küresel olarak ayakkabı trendlerini şekillendirir. Örneğin, Japon minimalist tarzı veya Amerikan sokak modası, dünya genelinde moda trendlerini etkileyebilir.

Genel olarak, ayakkabı trendleri geniş bir yelpazede çeşitli kaynaklardan etkilenir ve dünya genelindeki değişen moda akımlarına bağlı olarak sürekli olarak evrim geçirir. Bu faktörlerin birleşimi, sezonluk ayakkabı trendlerinin oluşumunda önemli bir rol oynar. John Richardo' da bu sezonun modelleri hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?

Bu sezon yaz koleksiyonu için özel olarak hazırladığımız desenli ve baskılı ürünlerimiz olacak. Yazın güzel esintileri renkleri ve baskılarını ayakkabılarımızda göreceksiniz. Bazı ürünlerimizde eskitme detaylar göreceksiniz, özel el işçiliği ile yapılıyor bu detaylar. Yüksek tabanlı ayakkabılar, ince astarlı yaz için özel olarak kullanılan deriler olacak.

**Yanlış bilmiyorsam markanız ilk olarak sadece erkek modelleri üretiyormuş. Kadın modelleri de üretmeye nasıl ve neden başladınız?**

Bir marka, erkek modelleriyle başladıktan sonra kadın modelleri üretmeye başlayabilir çünkü:

**1. Müşteri Talepleri:** Müşterilerin talepleri ve beklentileri, bir markanın ürün yelpazesini genişletme kararını etkileyebilir. Müşterilerin kadınlar için ayakkabı talebi, markayı kadın modelleri üretmeye yönlendirebilir.

**2. Pazar Fırsatları:** Pazar araştırmaları, kadınlar için ayakkabı pazarının büyüme potansiyelini gösterirse, marka bu alana girmek isteyebilir. Kadınlar için yeni bir pazar segmenti, markanın büyüme ve gelir artışı sağlayabilir.

**3. Rekabet ve Genişleme:** Rakip markaların kadınlar için başarılı olduğu bir pazarda rekabet edebilmek için marka, kadın modelleri üretmeye başlayabilir. Ayrıca, ürün yelpazesini genişleterek daha geniş bir müşteri kitlesine ulaşma ve marka bilinirliğini artırma fırsatı da sağlar.

**4. Marka Kimliği ve Değerler:** Markanın temel değerleri ve kimliği, kadınların da dâhil olduğu geniş bir müşteri kitlesine hitap etmeyi gerektirebilir. Kadınlar için ayakkabılar üretmek, marka daha kapsayıcı ve çeşitlendirilmiş bir imaj sunabilir.

Bu nedenlerden dolayı, bir marka ilk olarak sadece erkek modelleri üretiyorsa ve daha sonra kadın modelleri de üretmeye başlamışsa, bu genellikle büyüme ve pazarlama stratejileri doğrultusunda yapılan bir karar olabilir.

Nişantaşı, İstanbul bölgesindeki mağazamızdan ve Online olarak yapılan talepleri göz önünde bulundurarak şirketimizin ilerleyişinde önemli rol oynadığını belirtmem gerekiyor. Gelen müşteri talepleri doğrultusunda kadın kategorisinde ürünler hazırlayarak üretim yapmaya başladık ve geri dönüşler çok olumlu oldu şu anda koleksiyonumuzun %20 oranında bir kadın koleksiyonumuz var. Hedefimiz yıl sonuna kadar bu değeri %20 arttırarak geniş bir koleksiyona yer vermek tüm Kadın müşterilerimizin de ayakkabı ihtiyaçlarını karşılamaktır.

**Son olarak bu yıl Türkiye için satış hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?**

Diğer firmalar gibi bizde ağırlığımızı Online Satışa yöneltmiş durumdayız. Bu süreç içerisinde 2 yeni mağaza hedefimiz bulunuyor. Bunlardan 1. İstanbul Avrupa yakasında yeni bir mağaza daha açmak ve müşterilerimizin ulaşılabilir olacağı yoğun trafiğin olduğu bir nokta seçiyoruz. 2. Olarak Premium konsept olarak özel bir koleksiyon hazırlamak istiyoruz. Bu koleksiyon içerisinde yer alacak olan ürünler sınırlı sayıda ve Dünya üzerinde eşi benzeri olmayan gerçekten sanatçıların, ünlü ve tanınmış kişilerin kullanacağı özel ürünler olacak. Özel bir Showroom ayarlıyoruz. Hedefimiz yıl sonuna kadar bu planlarımızı tamamlamaktır.

“ Her yıl yaklaşık 1600 modellik bir koleksiyon hazırlıyoruz. Bu koleksiyon oluşturma sürecinde, pazarımızın genişlemesi için her bölgeye uygun modeller tasarlayıp detaylandırıyoruz. ”







# PORTRELER DUYGULARIN ŞİFRESİDİR

*Yüz, yürekte var olanın gözler ile algılanma alanı olduğu için duyguların şifresini bizlere sunuyor.*

*Sanatın renklerini dünyasına taşıyan, yaptığı portrelerin ruhu açığa çıkardığı ve biçim kazandığı sahneler olduğunu düşünerek onlara ışık katan, çok yönlü Ressam Suğra Şişman ile renkli bir röportaj gerçekleştirdik.*

Röportaj: Melek Şenol

“Portreler yapıyorum ve portrelerin yani yüzün, ruhun açığa çıktığı, biçim kazandığı sahneler olduğunu düşünüyorum. Her birimiz bu sahnede kendi mitolojimizi, bir sürü yüzden çıkan duyguları sahneliyoruz.”

## Özgeçmişinizden biraz bahsedip kendinizi tanıtarak renkli yaşamınızı bizlerle paylaşır mısınız?

Ben Suğra Şişman, 2016 yılında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Seramik ve Cam Bölümü'nden mezun oldum. Birçok ulusal ve uluslararası sergilere katıldım. Şu an farklı kurumlarda seramik ve resim dersi vermekteyim. Çalışma hayatımın yoğunluğu içerisinde kendime ayırdığım zamanlarda, doğadaki huzuru sık sık hissetmeye çalışıyorum. Çünkü; O sakinlik ve huzur ortamı, içimde var olan yaratıcılığı ortaya çıkartmamı sağlıyor.

## Akrilik boya nasıl kullanılır?

Akrilik boya, su bazlı bir boyadır. Genel görünüm ve yapısı itibarı ile yağlıboya ile benzerlik göstermektedir. Yapısındaki esnek pigmentler sayesinde dış etkenlere daha dayanıklı, kokusuz ve çabuk kuruyan bir yapıya sahiptir. Akrilik boya, su ile inceltirilerek kullanılır. Resimlerimde kullanmamın en önemli nedenlerinden biri tuval üzerinde çatlama yapmaması, kokusunun olmaması ve çabuk kuruması.

## Çalışmalarınızın manifestosundan bahseder misiniz?

Portreler yapıyorum ve portrelerin yani yüzün, ruhun açığa çıktığı, biçim kazandığı sahneler olduğunu düşünüyorum. Her birimiz bu sahnede kendi mitolojimizi, bir sürü yüzden çıkan duyguları sahneliyoruz. Aslında yüzün sahnelenmesi insan yüreğinin suretinin resmedilmesidir. Yüz, yürekte var olanın gözler ile algılanma alanı olduğu için duyguların şifresini bizlere sunuyor. Dolayısıyla ruhta var olanı gösteren bedeninin en etkin parçası olma özelliğini taşıyor. Özenin gerçekliğini simgeleyen, onun dünya ile ilişkisinin en özel ve en anlamlı merkezi. Herkes farkında olmadan, kişiliğin özetini ve kendisinin yaşamı boyunca sergilediği, daha önceki, şimdiki ve gelecekteki

manevi yönelimlerini yüzde taşıyor.

## Sizin için resmin anlamı nedir?

Resim, ruhun seslenişi ve sizin onu duymanız ona cevap vermenizdir. Hayata dair söyleyecek bir kelime bulamadığımda kendimi başka şekilde ifade edemeyeceğimi anladığım noktada renkler ve şekillerle ifade edeceğimi anladım. Bu süreçte kendimi keşfetmeme zaman zaman da hayatın içinde olup biteni anlamaya çalışırken kaybolmama neden oldu. Sınırların, kuralların ötesinde kendime ait özgür bir alana ihtiyacım vardı ve resim bu özgürlük alanını sundu. Bu alan içerisinde ruhumun güçlendiğini, yaşadığımı ve bağımsız olduğumu hissediyorum.

## Kadın ressamların daha fazla artması için neler yapılmalı?

Toplumun kadına ve sanata olan yaklaşımı geçmişten günümüze birtakım değişimlere uğramış olsa da temelde var olan problemleri hala barındırmaktadır. Sanat piyasasında erkek egemenliği henüz kırılmamış değil. Bu eşitsizliğin en önemli nedeni, kuşkusuz kadınların sanat dünyasında en yüksek düzeyde temsil edilmemesi. Kadın sanatçıların varlıklarını devam ettirmeleri ve daha fazla kadın ressamların artması için, temsil, görünürlük, finansal destek sağlamak gerekiyor. Gerçek bir eşitlik ise her kadının erkek egemen toplumda hayatta kalmaya ve üretmeye çalışırken kendi verdiği mücadeleye olabiliyor. Ancak sanatımız hiçbir grubun bir başkasına tecavüz etmediği, siyasetin dayatmalarından uzak, sanatın zihninde bencilliğin olmadığı bir gelecek içermeli.

“Kadın sanatçıların varlıklarını devam ettirmeleri ve daha fazla kadın ressamların artması için, temsil, görünürlük, finansal destek sağlamak gerekiyor.”



BİZİ  
TAKIPTE  
KALIN

**SHEANDGIRLS.COM**



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls