

SHEE

KIŞ KASIM 2024

**BİR YILDIZ
DOĞUYOR**

Melek Jozić

SHFE

KIŞ ARALIK 2024

*Derya
Demirbaş*

MAKYAJ YAPMAK
bir sanattır

SHEFF

KIŞ ARALIK 2024

YASEMİN GAZANKER

***KELEBEK KADINLAR
DÖNÜŞÜM YOLCULUĞUDUR***

SHINE

&GIRLS

KIŞ AR

**DERYA
KAN**

bakımlı olan

HER KADIN GÜZELDİR

SHI

KIŞ KASIM 2024



EMİNE

Gökğöz Ergün

KADININ KADINA

ŞİDDETİ

S

KIŞ ARALIK 2024

E

GIRLS

**ASLI
BAŞAR**

**YOGAYLA
ÖZGÜRLEŞİN**

S J E

KIŞ ARALIK 2024

IRLS

Mürüvvet
Yıldız

SANAT

hepimizin ortak paydası

SENE

KIŞ ARALIK 2024

**LARA
SABRINA
YILMAZ**

Eserlerimin teması

ÖZLEM

SHF

KIŞ ARALIK 2024

*Barbaros İzzettin Geniş
Mustafa Kemal*

ATATÜRK MARŞI

SHEE

KIŞ ARALIK 2024

&GIRLS

Arzu Başkoç Kızıl
*Sanatla doğanın
büyüleyici dünyası*

STEE

KIŞ ARALIK 2024

&GIRLS



**FEYZA
ÖZKAN**

FIKİR ANNESİ

SENE

KIŞ ARALIK 2024

CANAN SEYREK
AİLE KUTSALDIR

SHE

&GIRLS

KIŞ ARALIK 2024

*EMİNE
TERKUL*

Eserimle duygusal

BAGIM VAR

SİNE

KIŞ ARALIK 2024

TİNA SAVELEVA

Sanatla karanlığa
IŞIK OLUN

SHE

WOMEN
MAGAZINE

KIŞ ARALIK 2024

YASEMİN
AYKOL

KARAKTER
ayrıntıda gizlidir

SHINE

KIŞ ARALIK 2024

GIRLS

KIŞ ARALIK 2024

BÜŞRA
AYDOĞDU

*Cinsellik ve Seks
farklı kavramlardır*

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.





HAYALLERİN ÖTESİNDE

Her bireyin bir hayali vardır ya da hayal bile edemediği hayallerinin ötesi. Beklentiler olmasa hayatı yaşama anlamı kalmaz, idealler olmasa umudu çoğaltma amacı oluşmaz.

Bu sayımızda size kendi hikayemden söz etmek istiyorum. Okul yıllarımda İletişim Fakültesi'ni kazanıp gazeteci olmak ilk hayalimdi. O yaşların heyecanı ile son anda fikir değiştirmek de her gencin yaşamında yer alabilir. Ben de son anda Turizm ve Otel İşletmeciliğine merak sararak ilk eğitimimi bu alanda aldım. Çok şanslıydım ve mezun olunca bu alanda Türkiye'nin en değerli şirketlerinden birinde işe başladım. İstanbul'da yalnız yaşayan bir genç kız olarak kazancım da bu anlamda hatırı sayılırdı aslında. Ama yine de bir kez daha üniversite sınavına girmek istedim ve ne oldu dersiniz... İletişim fakültesini kazandım! İş hayatına çok iyi bir noktadan başlamam ve yaşam standartlarımı oldukça iyi bir konumda ilerlettiğim için yoğun düşünme sonucunda gazeteciliği okumamaya karar verdim. Açık öğretimle eğitimime 4 yıllık işletme mezuniyetiyle devam ederek iş hayatımda da emin adımlarla ilerlemeye devam ettim. Modaya olan ilgim ve tutkum her zaman güçlenerek devam ediyordu. Dönemin tüm dergilerini her ay takip ederdim ve stilim etrafımdakiler tarafından hayranlıkla karşılanırdı. Gel zaman git zaman karşıma bir gazeteci genç çıktı ve büyük bir aşk ile başlayan ilişki evliliğe gitti. Kurumsal iş hayatım bu süreçte devam etti ama her zaman moda ve kadına yönelik her şey benim ilgi alanımdan hiç çıkmadı.

Eşim emekli olunca kendi dergilerini kurma zamanı geldi ve biz şirketimizi kurduk. İlk dönemlerde kadın dergisinde çok aktif olmayarak ben de destekler vermeye başladım. Olumsuz bir durum sonucunda da bir anda kurduğumuz ikinci yeni şirketimizde yeni bir derginin tüm sorumluluğunu alıp bugünkü konumumu oluşturdum.

Her zaman kadınların güçlü olmasını desteklemem, bu anlamda her kadının hayatına da dokunmak istemem ve gerektiğinde elimden geleni ardıma koymamam, benim hayat felsefemdi. Bugün bu felsefeyi 'Hayallerimin Ötesinde' olarak adlandırdığım bu hikayemle gerçekleştirme mutluluğu yaşıyorum. Lifestyle olarak başladığımız yayın hayatımıza güçlü kadınlarımızı da ön plana çıkarma kararımızla devam ediyoruz.

Allah bize sağlık verdiği sürece, bu yayın siz kadınların gücüne güç katmaya devam edecek.

***Ve unutmayalım ki neyi isterseniz onu başarabilirsiniz, yeter ki isteyin ve yeter ki hayal edin.
Biz kadınlar, birbirimize destek olmaya tüm gücümüzle devam edeceğiz.***

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

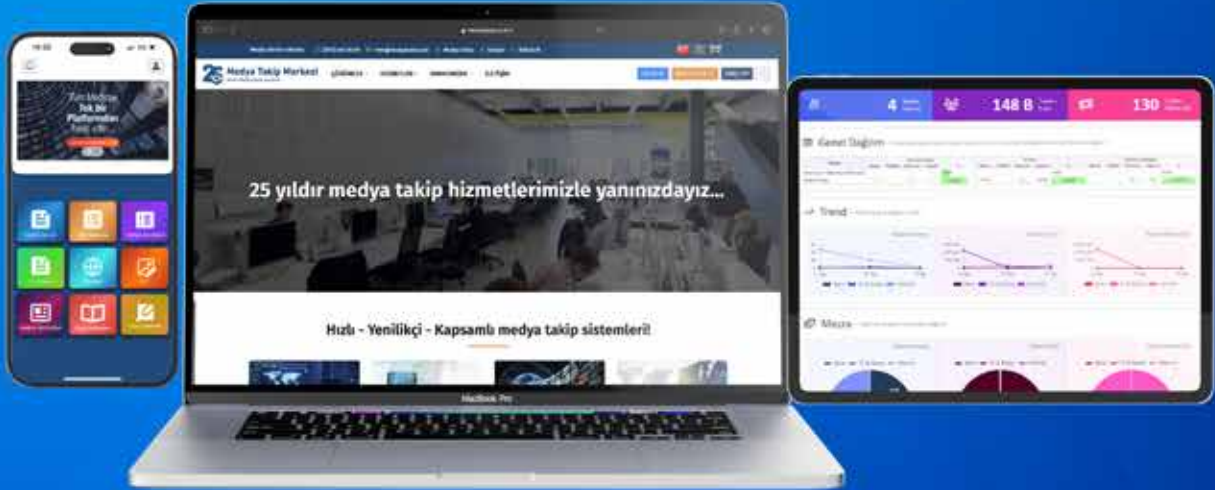
@sedef@msemedya.com

@sheandgirls

Hızlı Yenilikçi Kapsamlı

medya takip sistemleri

25 yıllık tecrübemiz ve yenilikçi teknolojimizle tüm medyayı hızlı ve kapsamlı bir şekilde izleyip tek bir platformda sunuyoruz...



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring & Analysis



0212 **442 30 00**
mtm@medyatakip.com

içindekiler

EYLÜL 2024

SHE
&GIRLS

SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ

Sedef Tosun

sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR

Eda Tanman

eda@msemedya.com

MODA EDITÖRÜ

Banu Çelik

banu@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM

Murat Tosun

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

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.

21 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE
İKONİK MODA PARÇALARININ
EVRİMİ



31

RÖPORTAJ
MİHRİBAN KARATAŞ



51

KAPAK RÖPORTAJ
KADININ
KADINA ŞİDDETİ



Moda

Geçmişten Günümüze

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE İKONİK MODA PARÇALARININ EVRİMİ

Moda dünyası, hızla değişen trendlerle dolup taşsa da bazı parçalar, yıllar boyunca gardıropların vazgeçilmezi olmayı başarır. Bunlar, yalnızca zamansız bir estetik sunmakla kalmayıp aynı zamanda geçmişten bugüne kadar modanın temel taşlarını oluşturan ikonlar haline gelmiştir.

Her dönem yeniden yorumlanan, kişisel stillere göre yeniden şekillenen ve modayı ileri taşıyan bu parçalar, moda tarihinin anlatılmamış hikayelerini gün yüzüne çıkarır.

Peki, bu zamansız parçaların ardında yatan sır nedir?

Hazırlayan: Dilan Kara

Küçük Siyah Elbise (Little Black Dress)



Küçük siyah elbise, 1920'lerin sonlarında Coco Chanel tarafından tasarlanarak moda sahnesine damgasını vurdu. O dönemde siyah, yalnızca yas rengi olarak kabul edilirken Chanel'in tasarımı, siyah elbiseyi zamansız ve şık bir seçenek olarak sundu. "LBD" (Little Black Dress) olarak anılmaya başlanan bu tasarım, zarafeti, gücü ve sadeliği aynı potada eriten bir ikon haline geldi. Günümüzde küçük siyah elbise ister işte, ister akşam davetlerinde her kadının kurtarıcısı olarak varlığını sürdürüyor. Audrey Hepburn'ün "Breakfast at Tiffany's" filminde giydiği siyah elbise, bu parçanın evrensel cazibesini ve ikonluğunu bir kez daha kanıtlamıştı.

İşlevsellikten Zarafete

Trençkot, ilk olarak Birinci Dünya Savaşı sırasında Burberry tarafından İngiliz askerleri için üretildi. Bu dayanıklı, su geçirmez ve koruyucu giysi, zamanla savaşın tozunu üstünden silip günlük hayatın bir parçası oldu. Greta Garbo, Marlene Dietrich gibi sinemanın altın çağı yıldızları ve daha sonra 50'ler Hollywood'unun simgeleri olan kadınlar, trençkotun maskülen bir zarafet simgesi haline gelmesini sağladılar. Bugün trençkot, klasik bej renginden farklı desenlere ve kumaşlara kadar birçok formda karşımıza çıkıyor; ancak hala güçlü, gizemli ve sofistike bir duruşun simgesi olarak kabul ediliyor.



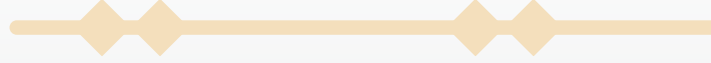
Saflığın ve Gücün Temsilcisi

Beyaz gömlek, modanın en temel parçalarından biri olarak kabul ediliyor. Yüzyıllardır erkek giyiminde yer alan bu parça, 20. yüzyılın ortalarından itibaren kadın modasında da yerini aldı. Yves Saint Laurent'ın 60'larda kadınları güçlendiren tasarımlarının başında gelen beyaz gömlek, maskülen zarafeti dışı dokunuşlarla buluşturdu. Günümüzde beyaz gömlek ister resmi ister rahat stillerde, her kadının dolabında bulunan ve kişisel tarzın anahtar parçalarından biri. Üstelik, her dönemde sadeliğiyle göz dolduruyor ve her yaşta insanın stil ifadesi olarak yeniden hayat buluyor.



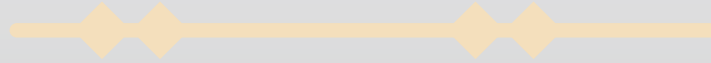
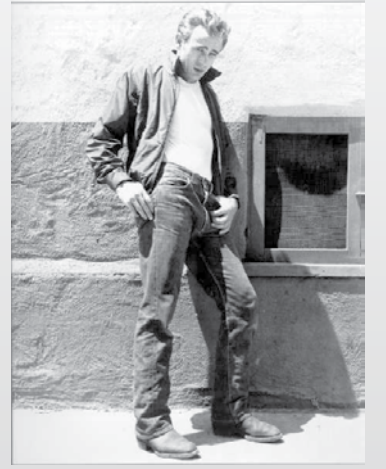
Asi Ruhun Sembolü

Deri ceket, 1950'li yıllarda Marlon Brando gibi ikonik isimlerin tercih etmesiyle popülerlik kazandı. James Dean ve Brando'nun giydiği deri ceketler, asi ruhun, gençliğin ve özgürlüğün sembolü haline geldi. O dönemde rock'n roll kültürüyle iç içe geçen deri ceket, 80'lerde punk akımının da etkisiyle yeniden bir yükseliş yaşadı. Günümüzde deri ceket, modanın en asi ve iddialı parçalarından biri olarak varlığını sürdürüyor. Klasik bir jean ve tişörtle kombinlenerek her mevsim stilin merkezine yerleşebiliyor ve zamana meydan okumaya devam ediyor.



İşçi Sınıfından Moda Sahnesine

Kot pantolonun hikayesi, 19. yüzyılda dayanıklı işçi kıyafeti olarak kullanılmasından bugünün moda ikonu haline gelmesine kadar uzanır. Levi Strauss tarafından işçiler için dayanıklı bir pantolon olarak tasarlanan kot, 1950'lerde gençlerin isyan sembolü haline geldi. James Dean'in "Rebel Without a Cause" filminde kot pantolon giymesi, bu parçayı gençlik kültürünün ayrılmaz bir parçası yaptı. Günümüzde kot pantolon, sokak modasından yüksek moda defilelerine kadar her yerde varlığını hissettiriyor. Skinny, mom jean, boyfriend ya da flare; tarzı ne olursa olsun, kot pantolon özgürlük ve konforun sembolü olmaya devam ediyor.



Zamansız Parçaların Geleceği

Modada kalıcı olmanın sırrı, zamansız bir zarafeti koruyabilmekte gizli. Bu ikon parçalar, zamansız olmalarının yanı sıra her dönemde yeniden yorumlanabilme esnekliğine sahipler. Günümüzde sürdürülebilir moda anlayışının öne çıkmasıyla birlikte, bu parçalar çevre dostu malzemelerle üretilerek modern dünyaya uyarlanıyor. Moda tasarımcıları, eskiyi yenile harmanlayarak hem nostaljik hem de yenilikçi bir tarz yaratıyor. Artık zamansızlık, yalnızca estetikle değil, aynı zamanda bilinçli tüketimle de ilişkilendiriliyor. Zamansız moda parçaları, sadece trendlerin değil, hayatın kendisinin de hızla değiştiği dünyamızda sabit kalan güvenilir dostlar gibi. Bu parçalar, modanın dönemsiz akımlarını aşarak her dönemde kendini yeniden yaratabilme gücüne sahip. Zamansız bir parça, yalnızca şık bir giysi değil, aynı zamanda kişiliğin bir yansıması, bir hikâye anlatıcısı ve bir yaşam tarzıdır. Gardırobunuzda yer alan bir küçük siyah elbise ya da deri ceket, geçmişin anılarını taşıyarak geleceğin modasına da ışık tutar.



BİR YILDIZ DOĞUYOR 'Melek Jozic'

*Yarı Türk yarı Boşnak manken **Jozic** ile moda, podyum, gelecek hedefleri ve Miss Europe Continental yarışması olmak üzere pek çok konuda güzel bir sohbet gerçekleştirdik.*

“Miss Europe Continental 2025” baharda yapılacak ve bu yarışmada Bosna Hersek’i temsil etmekten gurur duyuyorum.

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

i

İsminizi ilk defa duyacak okurlarımız için bize biraz kendinizden bahsedermisiniz? Kimdir Melek Jozic?

Ben Melek Jozic ve adımın benim için özel bir anlamı

var. Çünkü rahmetli babam annesinden sonra bana bu ismi verdi. Annem doğum yapmadan önce İsviçre'den Türkiye'ye geldi ve beni Hendek'teki küçük bir hastanede doğurdu. Rahmetli babamın memleketi. Çocukluğumun yarısını İsviçre'nin Lugano kentinde geçirdim ve devamında da Bosna Hersek'te yaşadım. Ne yazık ki ikinci yaş günümü kutladığımda babamı kaybettim. Bende Türk ve Bosna kanı var ve bununla gurur duyuyorum.

19 yaşındayım, annem ve küçük kız kardeşim Elif ile Bosna Hersek'in Zenica şehrinde yaşıyorum. "Mladost" karma ortaokulunda çok başarılı bir öğrenciydim ve okulu bitirdikten sonra tekstil mühendisliği ve tasarımı, oyunculuk ve kıyafet tasarımı fakültesine girmeyi düşünüyorum ve bu konuda çok iyiyim. İngilizce, İtalyanca ve Boşnakça konuşuyorum.

Hayranlarım ve akrabalarımınla daha iyi iletişim kurabilmek için Türkçe öğrenmeye başlamak istiyorum.

Moda tasarımı yaptığınızı biliyorum, tasarım yaparken aklınızda modellik yapmak var mıydı? Nasıl başladı bu kariyer?

Açıkçası küçük yaşlarımdan beri bebeklerim için kıyafet yapmayı ve kesmeyi çok severdim ve bu sevgi ve bugün de devam ediyor. Lisede tekstil teknikerliği bölümüne kaydolduğumu düşünürsek yavaş yavaş fikirlerimi ve yaratımlarımı geliştirmeye başladım ve eserlerimin çoğunu sosyal ağlarda sunuyorum.

Miss Europe Continental 'de yer almışsınız, bu projeye nasıl dahil oldunuz hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

Evet, İtalya'nın Napoli kentinden operasyon direktörü tarafından davet edildim, çünkü beni takip ettiler ve özellikle yeteneğimi ve fotojenik oluşumu takdir ettiler.

Yarışma baharda yapılacak ve bu yarışmada Bosna Hersek'i temsil etmekten gurur duyuyorum. Bu benim için oldukça önemli ve yeni bir deneyim olacak. Birçok kızın kendi stilisti ve moda tasarımcısı olacak ve ilk adımlarımı zenginleştirebileceğim.



“ Gencim ve Őu anda ilgim
Öncelikle okulla, modellikle
ilgili ve tabii ki oyunculukta
Şansımı denemek için
büyük bir arzum var.”



KAPAK RÖPORTAJI

Dışardan bakıldığında podyumda birkaç dakika yürümek veya kataloglarda güzel pozlar vermek görüldüğü kadar kolay olmasa gerek. Mesleğinizin ne gibi zorlukları var biraz bahsedebilir misiniz?

İzleyiciler tüm çalışmayı ve çabayı görmezler, sadece sonucu görürler ve bu sonucun arkasında hem giyim hem makyaj hem de poz verme için aylar, haftalar ve saatler süren hazırlıklar vardır. Bu nedenle yeterince uyumak, spor yapmak, beslenmeye ve sağlıklı bir yaşam tarzına dikkat etmek büyük önem taşıyor.

Moda tasarımı, modellik ve podyumlardan sonra ilerisi için hedefiniz nedir?

Gencim ve şu anda ilgim öncelikle okulda, modellikle ilgili ve tabii ki oyunculukta şansımı denemek için büyük bir arzum var. Çünkü modellik ve oyunculüğün pek çok ortak noktası var ve bu da benim sahip olduğum dönüştürme yeteneği. Elbette dileğim bir gün birlikte aile ve çocuk sahibi olacağım ruh eşimi bulmak.

Güzelliğinizden bahsedecek olursak, cildinizin ve saçlarınızın bakımını nasıl sağlıyorsunuz? Rutin saç ve cilt bakımınız var mı?

Saçlarımı yıkamak için bebek şampuanları kullanıyorum, yıkama sonrasında da Nivea soft yüz kremi kullanıyorum.

Podyumlarda ve modayla iç içe olan biri olarak günlük hayatınızda moda olanı mı, yakışanı mı tercih ediyorsunuz? Styling konusunda çalıştığınız bir isim var mı yoksa kendi kendinizi mi giydirebilirsiniz?

Podyumlarda her model, moda tasarımcısının kendisine sunduğu şeyi giymeli ve aynı zamanda tasarımcının isteklerine göre yürümeli ve yüz ifadesini ayarlamalı. Ben modayı seviyorum ve mümkün olduğunca bilgili olmak için gündemi takip ediyorum ve hoşuma gidiyor.

Günlük hayatıma en çok uyum sağlayan kıyafetleri kendim seçiyorum, Elif kardeşim bana çok yardımcı oluyor ve giyim tarzımıza hep birlikte karar veriyoruz.

Son olarak bu mesleği tercih edenlere kariyerleri için faydalı olabilecek bir tavsiyeniz var mı?

Herkes tavsiyem öncelikle pozitif olun ve yüzünüzdeki gülümsemeyi artırın. Böylece özgüven kazanmaya başlarsınız. Kendinize yatırım yapmak daha da olumlu sonuçlar doğuracaktır. Hedeflere ulaşana kadar çabalarsanız sonuçlar da bir o kadar iyi olur.





“Dileğim bir gün birlikte aile ve çocuk sahibi
olacağım ruh eşimi bulmak.”



“Herkes tavsiyem öncelikle pozitif olun ve yüzünüzdeki gülümsemeyi artırın. Böylece özgüven kazanmaya başlarsınız.”





UYGUR TÜRKLERİNDEN GELEN SANAT

'TEZHİP'

Tarihimizin en eski sanatlarından biri olan 'Tezhip Sanatı', günümüze kadar özenle işlenerek gelmiştir. Tezhip Sanatçısı ve Eğitmeni Mihriban Karataş, Tezhip Sanatını "Derya-Deniz misali içine girdiğiniz zaman kayboluyorsunuz" sözleriyle nitelendiriyor.

Biz de bu muhteşem sanatın gizemlerini kendisinden dinlemek istedik. Gelin birlikte tarihe yolculuk yapalım!

Röportaj: Melek Şenol

timi, Sibel Özpalut hocadan Etkili İletişim ve Beden Dili, Duygusal Dayanıklılık, Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü Eğitimlerini, daha sonra Etkili İletişim ve İkna Teknikleri, Nezaket ve Görgü Kuralları, Diksiyon (2.kez) Eğitimlerini almış bulunmaktayım. Tarih Lisans ve Usta Öğreticilik Belgem haricinde Lisans Sosyoloji 3.Sınıf Öğrencisi ve temmuz ayından itibaren 'İbrahim Ulutaş' hocadan "SANAT TERAPİSİ EĞİTİMİ" almaya devam ediyor ve bu dönem itibariyle "Tezhip Dersi" vermeye başlamış bulunuyorum.

Tezhip Sanatını İlk Kim Yaptı?

TEZHİP SANATI Derya-Deniz misali içine girdiğiniz zaman kayboluyorsunuz. Kısaca değinirsek; Tezhip Sanatının ORTA ASYA, UYGUR Türklerinden günümüze ulaştığı bilinmektedir. Safevi-Herat, Timur-Herat, İran, Tebriz, Osmanlı Devleti dönemlerinden söz edebiliriz. "OSMANLI DEVLETİ" olarak Fatih Sultan Mehmed'in (1451-1481) Topkapı Sarayı'nda bir 'NAKKAŞHANE' kurduğunu ve 'SERNAKKAŞ' olarak da 'BABANAKKAŞ'ı tayin ettiği bilinmektedir. II. Bayezid (1481-1512) dönemi 16.yy. olarak Tezhip Sanatının en 'MÜKEMMEL' başlangıcı, Yavuz Sultan Selim Han (1512-1520) tarafından TEBRİZ' den İSTANBUL' a "Sanatçılar" getirilmişken, Kanuni Sultan Süleyman(1520-1566)döneminde ise Zahriye Sayfası, Serlevha, Sure Başları ve Hatime Sayfalarıyla "Tezhip Sanatı" yine "ZİRVEYE" çıkmıştır. Fatih Sultan Mehmed Dönemi ile başlayan "SANATKARLARI" İstanbul'a getirmek adeta bir gelenek haline gelmiştir. BABANAKKAŞ, KARAMEMİ, ŞAHKULU, ALİ ÜSKÜDAR-İ gibi 'SANATÇILAR' bilinen en eski Tezhip Sanatçı'larından sadece bir kaçıdır.

Tezhip Yapan Sanatçı'ya Ne Denir?

Tezhip yapan Kadın Sanatkârlara MÜZEHHİBE, Erkek Sanatkârlara ise MÜZEHHİB denilmektedir.

"TEZHİP SANATI' Derya-Deniz misali içine girdiğiniz zaman kayboluyorsunuz."



"Günümüzde Belediyeler ve Vakıflar 'Geleneksel Sanatlar' dalında eğitimler vermektedir. Tercihen Üniversitelerin Güzel Sanatlar Fakültesinden veya Özel Atölyelerden de ders almak mümkündür."

Mihriban Karataş Kendisinden Nasıl Bahseder?

Merhabalar! İsmim Mihriban KARATAŞ.2012'den beri "TEZHİP SANATI" ile ilgileniyorum. Bu sanata hocam Büşra Keleş hanımefendi ile başladım ve derslerime yine hocamla birlikte ATÖLYE LÂ'İ' de devam etmekteyim. Tezhip Sanatına devam ederken; Mafirat Onat hocadan 2 yıl Çiçek Ressamlığı, daha sonra Prof. Dr. Miroslaw Majewski hocadan "İslam Sanatında Geometrik Desenler" dersi alırken, aynı zamanda "Ebru Sanatı" eserlerine "Kenar Cetvelleri" çekmekteyim. Tezhip Sanatı ve Çiçek Ressamlığından edindiğim fırça teknikleriyle "Minyatür Sanatını" serbest tasarım işlerime uyguluyor, işlerimde; Desen-Tasarım-Tezminat bana ait olduğundan, "Hazır Desen" kullanmıyorum. ATÖLYE GRUBU olarak bizler; "MUHSİN DEMİRONAT EKOLÜ" üzerinden ilerliyoruz. Yani; "OSMANLI-İRAN" tüm 'Arşiv Analizlerini' incelediğimiz gibi, "15-16.yy. FATİH DÖNEMİ, II. BAYEZİD, BAROK-ROKOKO" vs. tüm dönemlerin 'Tezyinlenmiş Eserlerini Hazırlıyor' akabinde 'Dosya Arşivlerini' ve 'Kompozisyon Ödevlerini' birlikte yürütüyoruz. Şu an çalıştığım 'SERLEVHA' isim ve son olarak 'HİLYE-İ ŞERİF' eserimle beraber, İNŞAALAH 'Dönem Ödevlerimi' ve Tezhip Eğitimimi bitirmiş olacağım. "TEZHİP SANATI" haricinde;2 yıl Osmanlıca dersi, TRT Spikeri Mennan Şahin hocadan Diksiyon Eği-

Tezhip Sanatçısı Nasıl Olunur?

Günümüzde Belediyeler ve Vakıflar "Geleneksel Sanatlar" dalında eğitimler vermektedir. Tercihen Üniversitelerin Güzel Sanatlar Fakültesinden veya Özel Atölyelerden de ders almak mümkündür. Naçizane kendi çalışma düzenimden öneri verebileceğim şeyler; Tezhip Sanatına' gönül verenler için düzenli, aralıksız, çokça eskiz ve fırça çalışmalarını tavsiye edebilirim. Çünkü "Kalemimiz Ne Kadar Kıvrak Olursa, Fırçamıza O Denli Güzel Yansıyacaktır." Kolaylıkla 'KOMPOZİSYON-DESEN-TASARIM' hazırlamak isteyenler ise 'Arşiv Analizlerini' çok detaylı şekilde incelemeleri, işlerini fazlasıyla kolaylaştıracaktır.

Ekleme İstedikleriniz?

Özellikle 'Üreten ve İşlerini Hakkıyla' yapanları 'Tenzih' ederim. Bizler "TOPLUM" olarak Eski Üretici Toplumumuzdan "TÜKETİCİ" konumuna geçmiş durumundayız. Aslında tüketmekten ziyade üretmeyi sevmeliyiz çünkü bizler, genel olarak hazır alıştıkça "ÜRETİME" ihtiyaç duymaz olduk, günümüzde 'Tüketim Mevzu' önemsiz görünse de bizleri uçuruma sürükleyen MEVKİ-MAKAM hırsı, MUTSUZLUK, HAYATTAN BIKMIŞ BİR YAŞAM...Bana göre üretmediğimizden ve avare yaşam tarzımızdan kaynaklanıyor. Elbette ki bir uzman gözüyle bakmam söz konusu olamaz fakat her daim bir amacımız olmalı ki, yaşamımızı 'Huzur' içinde idame ettirebileyim. Yine ilaveten; şöyle etraflıca bakarsak, aslında zaman değişmiyor, 'Karakter ve Kişilik'

olarak biz 'İnsanlar' değişiyoruz. 'Hırs, Öfke, Kıskançlık, Zengin-Fakir' ayrımı yaparak karşımızdaki kişileri ötekileştirmek, boşa zaman kaybindan başka bir şey değil diye düşünüyorum. Her zaman için 'İyi' olan şeylere yönelirsek 'İyiliği', 'Kötü' olan şeylere yönelirsek 'Kötülüğü' tercih etmiş olacağız. Özümüzde kişiliğimizi ne kadar "Güzelleştirebilirsek" etrafımızda bize o denli 'Işık' saçacaktır. Örneğin; ben kendi hayatımda, yaşlı bir 'Nine' ile sohbet ederken, 'Eski Tarihi Mekanları' resmederken (Resim çektikten sonra en az yarım saat seyredirim). 'Yaşadığım anı' kaçırmamayı, elimden geldiğince 'İyi insan' olmayı ve hangi iş ile ilgileniyorsam, yaptığım işin en temizini, en güzelini yapmaya çalışıyorum.

İşim önce benim gözüme "Hitap" etmeli ve "Elimden gelen bu kadardı" dememeliyim ki, her çalışmam bir öncekinden daha iyi olabilsin. Bir çocuğun gözlerinde, gülümsemesinde ise 'Masumiyet' ve 'Geleceğimizi Şekillendirmenin' bizlerin elinde olduğunu görüyorum. Çünkü her şey, yine bizlerin bakış açısına göre değişiyor, şekil alıyor ve hayatımızın en önemli merkezinde yerini almış oluyor.

Son olarak söyleyebileceklerim; eleştirilerimizi her an her saniye kendi Şahsımıza-Öz benliğimize odaklamalıyız... Eksikliklerimizi, hatalarımızı görmek, bilmek, düzeltmek ve bakış açımızı güzelleştirmek temennisiyle...

“ Kalemimiz Ne Kadar Kıvrak Olursa, Fırçamıza O Denli Güzel Yansıyacaktır. ”



KAPAK RÖPORTAJI



“MAKYAJ YAPMAK BİR SANATTIR”

Profesyonel Makyaj Sanatçısı Derya Demirbaş (Dellakeys) ile makyaj sanatı üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

“İnsanların hayallerine ulaşmalarına yardımcı olan işler yapmak benim en büyük tutkum.”

“Makyaj, benim için sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir ifade biçimi.”

“Makyaj, sadece bir dış görünüm değil; aynı zamanda kendini keşfetme ve ifade etme yolculuğudur. Her bir dokunuş, o kişinin hikayesinin bir parçası haline gelir ve o an, yalnızca dış değil, iç dünyasında da bir dönüşüm oluşturur.”

“ Makyaj modası, asla sona ermeyen bir yolculuk; sadece yeniden şekillenen ve sürekli evrilen bir sanat formu ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI

i

sminizi ilk defa duyacak okurlarımız sizi tanıyarak başlayabilir miyiz?

Merhaba, ben Delakeys (Derya). Anaokulu sahibi bir öğretmen ve profesyonel makyaj

sanatçısı olarak çalışıyorum. İnsanların hayallerine ulaşmalarına yardımcı olan işler yapmak benim en büyük tutkum. Yolculuğum, okul yıllarımda başladı ve o zamandan beri sürekli öğrenmeye, kendimi geliştirmeye ve başkalarına ilham vermeye çalışıyorum.

İşlerim dışında ailem ve dostlarımla vakit geçirmekten, sanatın her dalıyla ilgilenmekten keyif alıyorum. Gençlere her zaman şunu söylerim; Kendinizi keşfetmekten ve büyük hayaller kurmaktan korkmayın. Çünkü ne kadar inanırsanız, o kadar başarabilirsiniz!"

Peki sizin şahsi olarak güzellik anlayışınız nedir?

Benim Güzellik anlayışım, aslında bakış açısının derinliklerinde gizlidir.

İnsanlar genellikle güzelliği dış görünüşle sınırlandırır. Ama asıl güzellik bir nesneye, bir duruma veya bir insana nasıl baktığımızla alakalıdır. Çirkin diye nitelendirdiğimiz şeyler, aslında sadece algımızın bir yansımasıdır. Eğer biraz daha dikkatle veya başka bir açıyla bakarsak, o an beğenmediğimiz belki de hoşlanmadığımız şeylerin yavaş yavaş güzelleşmeye başladığını görebiliriz.

Bu bakış açısıyla, hayatın her anı bir keşif yolculuğuna dönüşür. Mesela bir çiçeğin solgun yapraklarında bile bir zamanlar ne kadar canlı ve güzel olduğunu düşünmek, bize o anın değerini gösterir. Bir insanın yüzündeki kırışıklıklar, yaşanmışlığın ve deneyimlerin izleridir; bu da ona bir derinlik ve hikâye katar.

Sonuç olarak güzellik, bir şeyin dışındaki değil onun içindeki anlamda saklıdır. Bir şeyin nasıl görüldüğünden çok, ona nasıl baktığımız önemlidir. Hayatın her köşesinde, en ufak bir detayın bile bize sunduğu güzellikleri keşfettiğimizde dünya daha anlamlı ve renkli hale gelir. Önemli olan, gözlerimizi açıp kalbimizi dinleyerek o güzellikleri bulmaktır.

Kaç yıldır profesyonel makyaj yapıyorsunuz?

"Profesyonel makyaj yapma serüvenim aslında gençliğimden beri süregeliyor. Makyaj benim için her zaman bir tutku oldu ve bu alandaki uzmanlığımı geliştirmek için çeşitli eğitimler aldım. Son birkaç ayda ise bu tutkumun üzerine daha fazla yoğunlaşarak profesyonel bir boyut kazandırımdım. Makyaj, benim için sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir ifade biçimi."





Makyöz olmak için eğitim şart mı?

Eğitim sadece teknik bilgi sağlamakla kalmaz; aynı zamanda yaratıcı düşünme ve problem çözme becerilerinizi de geliştirir. Makyaj sanatı sürekli değişen bir alan olduğundan, eğitim almak sektördeki yenilikleri takip etmenize yardımcı olur. Makyaj alanında kendinizi geliştirmek istiyorsanız, eğitim almak iyi bir seçimdir. Bu hem kişisel hem de profesyonel gelişiminizi destekler. Benim için makyaj da bir sanattır. Nasıl bir ressam veya bir müzisyen eğitim almadan sadece duygularıyla bir noktaya kadar ilerleyebilirse, makyöz de aynı onlar gibi eğitim olmadan bir noktaya kadar ilerleyebilir. Eğitim almak insanı teknik açıdan geliştirir. Zaten sanatta üst sınırlara yükselenler yani profesyonel olarak o sınırları aşanlar, duygularıyla teknikleri harmanlayıp kendilerine özgü eserler ortaya çıkaranlardır. O yüzden sanatın her dalında olduğu gibi makyaj sanatında da eğitim almak şarttır diye düşünüyorum.

Siz bu konuda eğitim aldınız mı?

Makyaj alanında profesyonel bir eğitim aldım ve bu süreçte kendimi sürekli geliştirme arzusuyla hareket ediyorum. Makyaj sanatının dinamik doğası, benim için her zaman büyüleyici oldu. Bu alanda daha da derinleşmek ve kendimi profesyonel olarak geliştirmek için sürekli çaba gösteriyorum. Her projede yeni teknikler keşfetmek ve yaratıcılığımı daha da ileri taşımak benim için büyük bir tutku. Makyaj, benim için sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir ifade biçimi.

Kişilerin isteğine göre mi makyaj yapıyorsunuz? Yoksa siz mi yönlendiriyorsunuz?

Makyaj, bir kişinin iç dünyasını dışa vurmanın en güzel yollarından biridir. Her bireyin kendi hikayesi, hayalleri ve cesareti vardır. Makyaj yaparken, öncelikle kişinin isteklerini ve beklentilerini dinliyorum. Onun gözlerinde parlayan hayallerini, belki de cesaret edemediği fakat derinlerde bir yerde arzuladığı o detayları keşfetmek benim için çok değerli.

İlk başta, kişi kendisini ifade etme isteğiyle gelir; belki de sadece küçük dokunuşlarla başlamayı düşünür. Ancak sohbet derinleştikçe, içindeki tutku ve hayallerin ortaya çıkması kaçınılmaz olur. «Ah, keşke bunu da denesem,» dediği an, işte o an benim için bir dönüm noktasıdır. Belki de o keşke, onun içindeki potansiyeli açığa çıkarmak için bir fırsattır.

Bu noktada, yavaşça ve nazikçe ona cesaret vererek, hayallerini gerçeğe dönüştürmeye başlıyorum. Gözlerindeki mutluluğu görmek, o anı daha da özel kılıyor. Makyaj, sadece bir dış görünüm değil; aynı zamanda kendini keşfetme ve ifade etme yolculuğudur. Her bir dokunuş, o kişinin hikayesinin bir parçası haline gelir ve o an, yalnızca dış değil, iç dünyasında da bir dönüşüm oluşur.

Sonuç olarak bu süreçte benim rolüm, kişinin isteklerine kulak vermek ve cesaretlendirerek kendi potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmaktır. Herkesin içinde bir güzellik saklıdır ve makyaj, bunu ortaya çıkarmanın en güzel yollarından biridir.

Sizce makyajın bir modası var mı?

Makyaj modası, aslında çok derin bir evrim sürecinin ürünüdür ve bu evrim, zamansız bir sanat olarak her dönemde kendini farklı şekillerde ifade etmiştir. Geçmişin izleri, günümüzün modern dokunuşlarıyla birleşerek sürekli bir dönüşüm içinde varlığını sürdürmektedir. Örneğin, 80'ler ve 90'ların belirgin göz makyajları ve dolgun dudakları, bugün yeniden yorumlanarak gündelik yaşamda daha doğal bir biçimde karşımıza çıkıyor. Düşünsenize, kalın eyerlineler ve dramatik kirpikler; bunlar geçmişin ikonik unsurlarını modern bir estetikle harmanlayarak günlük hayatta kullanılabilir hale geliyor. Her nesil, kendine özgü bir kimlik oluşturma arayışında, önceki dönemlerin stillerini alıp kendi tarzlarıyla yeniden şekillendiriyor. Bu, makyajın sadece bir güzellik aracı olmanın ötesinde, zamanın ruhunu yansıtan bir ifade biçimi haline gelmesini sağlıyor.

Makyajda nostalji, bir yandan geçmişe duyulan özlemi, diğer yandan da sürekli değişen güzellik algısını temsil ediyor. Belki de bu döngü, bizi sürekli olarak yeni şeyler denemeye, geçmişten ilham alarak yenilikler oluşturmaya teşvik ediyor. Her fırça darbesi, her renk seçimi, bir hikâye anlatıyor ve bu hikâyenin parçası olmak da oldukça büyüleyici. Bu yüzden makyaj modası, asla sona ermeyen bir yolculuk; sadece yeniden şekillenen ve sürekli evrilen bir sanat formu. Bu, belki de makyajın en gizemli ve çekici yanlarından biri.

Son yıllarda erkeklerde makyaj yaptırıyor. Size gelen erkek müşteriler var mı?

Son yıllarda erkeklerin makyaj yapma isteğinin artması, beni derinden etkileyen bir süreç. Bir gün, bir erkek müşteri yanımda oturdu ve gözlerinde bir parlantı ile bana döndü. "Ben bir erkeğim," dedi, "ama içimdeki kadınla bir kez olsun buluşmak istiyorum." O an, bu cesur itirafı benim için sadece bir cümle değil, aynı zamanda bir ruhun derinliklerine açılan bir kapıydı.

Makyaj fırçalarını elime aldığımda, onun yüzünde sadece bir dış görünüm değişikliği yapmaktan çok daha fazlasını gerçekleştireceğimi biliyordum. Her bir dokunuşumda, onun içsel dünyasını keşfetmeye başladım. Gözleri parlamaya, yüzünde bir gülümseme belirmeye başladı. O an sadece bir makyaj artisti değil, aynı zamanda bir yolculuğun rehberi olduğumu hissettim.

Makyaj işlemi tamamlandı, aynaya baktığında gözlerindeki mutluluğu gördüm. "Bu, hayal ettiğimden daha fazlası," dedi, gözleri dolarak. O an, onunla kurduğumuz bağın gücünü hissettim. Onun mutluluğu, benim için sadece bir hizmet sunmanın ötesindeydi; bir kalp bağlantısıydı.

Her bireyin kendini ifade etme hakkına sahip olduğuna inanıyorum. Benim için önemli olan, insanların içindeki güzellikleri ortaya çıkarmak ve onlara kendilerini özel hissettirmektir. Bu yolculukta, birbirimizi anladığımız sürece, herkesin kalbinde saklı güzellikler parlayabilir.

Ama en derinlerde, bu değişimlerin ne kadar önemli olduğunu biliyorum. Herkesin hikayesini dinlemek ve onlara destek olmak, benim için bir ayrıcalık. Bu süreçte, belki de en büyük destek, onların kendi içsel yolculuklarında yanlarında olduğumu hissettirmek.



“ Herkesin hikayesini dinlemek ve onlara destek olmak, benim için bir ayrıcalıktır. ”



“Eğer bir dünya yıldızı seçme fırsatım olsaydı, Julia Roberts'a makyaj yapmayı tercih ederdim.”

Bence bir insana doğru makyajı yapmak çok zor bir iş. Mesleğinizde ne gibi zorluklar yaşıyorsunuz?

Makyaj yapmak, bir sanat formu olarak, derin bir anlayış ve duyarlılık gerektiren bir süreçtir. Her bireyin güzellik algısı, kendi yaşam deneyimleri ve kültürel arka planlarıyla şekillendiğinden, makyaj yaparken bu çeşitliliği dikkate almak zorundayız. Kullanıcıların isteklerini anlamak ve onlara en uygun görünümü sunmak, genellikle karmaşık bir iletişim süreci gerektirir.

Doğru makyaj, yalnızca teknik bilgi ve ürün bilgisiyle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin kendisini nasıl görmek istediği, hangi duyguları ifade etmek istediği ve içsel dünyasını yansıtma şekli ile de doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, makyaj süreci bir keşif yolculuğuna dönüşür. Her seferinde yeni bir anlatım ve duygusal bir derinlik ortaya koyma imkânı tanır.

Bu bağlamda, makyajın sadece dış güzelliği artırmakla kalmayıp, aynı zamanda kişisel ifade biçimi olduğunu vurgulamak gerekir. Her uygulamada, bireyin özne algısını ve kendine dair duygu durumunu yakalamak, benim için en büyük zorluklardan biridir. Kısacası, makyaj yaparken, sadece yüz hatlarını değil, aynı zamanda kişinin ruhunu da şekillendirmeye çalışıyorum. Bu hem zorlayıcı hem de son derece tatmin etmesi zor bir süreçtir.

Kalıcı makyaj konusunda neler söyleyebilirsiniz?

Kalıcı makyaj, günlük hayatta zaman kazandıran bir çözüm sunarken, uzun vadede bazı riskler ve pişmanlıklar barındırabilir. Başlangıçta pratik ve estetik bir seçim gibi görünse de kişisel zevklerin ve modanın değişkenliği göz önüne alındığında, kalıcı makyajın bu değişimlere uyum sağlamakta zorlanabileceğini unutmamak önemlidir.

Bu nedenle, kalıcı makyaj yaptırmadan önce, kişinin kendi tarzını ve tercihlerini dikkatlice değerlendirmesi faydalı olabilir. Bireysel estetik anlayışınızı yansıtan daha geçici çözümler, zamanla değişen zevklerinize uyum sağlama konusunda daha fazla esneklik sunabilir.

Sonuç olarak, kalıcı makyaj tercih edenlerin deneyimlerine saygı göstermekle birlikte, bu sürecin kişisel bir tercih olduğunun ve herkesin bu konuda farklı düşüncelere sahip olabileceğinin bilincinde olmak önemlidir. Kendi stilinizi yansıtmak, kendinizi ifade etmenin en özgürleştirici yoludur.

Makyaj kültürü konusunda Türkiye ve yurtdışını kıyaslarsanız neler söyleyebilirsiniz?

Makyaj kültürü, Türkiye ve yurtdışında belirgin farklılıklar gösterir. Türkiye’de makyaj, genellikle geleneksel unsurlar ve modern trendlerin birleşimi olarak, özel günlerde yoğun ve dikkat çekici bir şekilde uygulanır. Canlı renkler ve dramatik göz makyajları ön plandadır.

Yurtdışında ise, makyaj daha çok bireyselliği ve doğal güzelliği vurgular. Minimalist yaklaşımlar ve cilt bakımına odaklanma yaygındır. Sosyal medya ve güzellik influencerları yeni trendleri ve teknikleri hızla yayarak makyajın deneysel bir ifade aracı olmasına katkıda bulunur.

Sonuç olarak, Türkiye’de makyaj daha belirgin ve geleneksel iken, yurtdışında daha özgür ve bireysel bir ifade biçimi olarak öne çıkmaktadır. Her iki kültürde de makyaj, bireyin kimliğini ve estetik anlayışını yansıtan önemli bir unsurdur.

Dünya starlarından kimin makyajını yapmak isterdiniz?

Makyaj dünyasında, ünlü kişiliklerin makyajını yapmak her zaman ilginç ve heyecan verici bir deneyimdir. Eğer bir dünya yıldızı seçme fırsatım olsaydı, Julia Roberts’ı tercih ederdim. Onun zarif duruşu ve sıcak kişiliği, makyaj ile daha da ön plana çıkarılabilir. O güzel yüz hatlarına sahip olduğu için, hafif dokunuşlarla etkileyici sonuçlar elde etmek mümkün. Eğer Türkiye’den bir ünlü seçmem gerekseydi, Demet Akalın’ı düşünürdüm. Onun sahne enerjisi ve güçlü duruşu, makyajla daha da parlayabilir. Koyu tonlarda dumanlı bir göz makyajı ve cesur, parlak dudak renkleriyle onun kendine güvenen tavrını bu şekilde vurgulamak oldukça etkileyici olurdu.

Sonuç olarak, bu tür makyaj süreçleri sadece estetik değil, aynı zamanda kişiliklerin de bir yansımasıdır. Her ünlünün kendi tarzını, karakterini yansıtan ve şovlarıyla uyumlu bir makyaj uygulamak hem zorlu hem de tatmin edici bir deneyimdir. Bu tür projelerde hem profesyonellik hem de yaratıcılığı bir araya getirerek, her bir makyajın özünü yakalamak önemlidir.

Makeup Artist olmak isteyen arkadaşlara neler önerirsiniz?

Makyaj sanatçısı olma yolculuğunuzda, her dokunuşun bir ifade biçimi olduğunu unutmayın. Bu, sadece bir meslek değil; bir tutku, bir yaşam tarzıdır. Kendi tarzınızı bulmak ve onu cesurca sergilemek, sizi diğerlerinden ayıran en önemli unsurdur. Her makyaj, bir duygu, bir hikâye, bir anı taşır. Bu hikayeleri anlatırken, kendinizi en iyi şekilde ifade etmek için içsel gücünüzü keşfedin.

Kendinize güvenin; unutmayın ki, her büyük sanatçının ardında pek çok deneme ve yanılma yatıyor. Kendi deneyimlerinizi paylaşın, ilham verin ve başkalarına dokunun. Duygularınızı ve hayallerinizi yansıttığınızda, karşınızdakilerde merak uyandıracak ve etkileyici bir aura oluşturacaksınız. Bu da sizi daha da büyüleyici kılar.

Siz, kendi hikayenizin yönetmenisiniz. Her adımda cesaretle ilerleyin ve kendinizi ifade etmekten çekinmeyin. Unutmayın, başarılı bir makyaj sanatçısı olmak sadece teknik bilgi değil, aynı zamanda duygusal bir bağ kurma sanatıdır. Hayallerinize ulaşmanız dileğiyle, bu yolculukta en iyi versiyonunuzu ortaya koyun.

Başarılar dilerim...



“Makyaj, benim için sadece bir meslek değil, aynı zamanda bir ifade biçimi.”

İlham Verenler

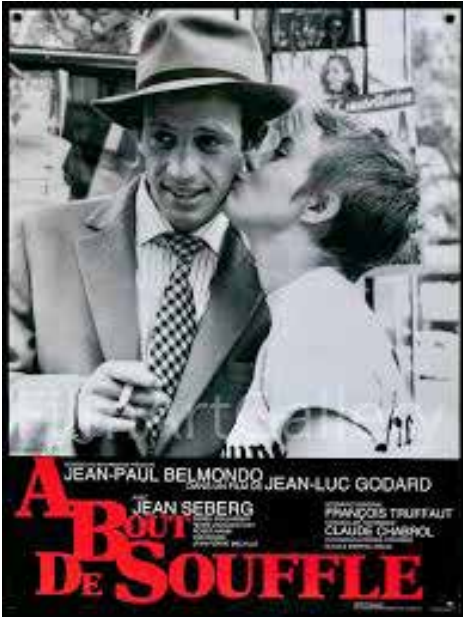


Nouvelle Vague, 1950'lerin sonlarında ve 1960'ların başlarında Fransız sinemasında yenilikçi bir akım olarak ortaya çıktı. Genç yönetmenler, sınırlı bütçelerle ve deneysel çekim teknikleriyle, günümüzde klasik olarak kabul edilen filmler ortaya koydular. François Truffaut, Jean-Luc Godard, Claude Chabrol, Agnès Varda ve Éric Rohmer gibi isimler, bu hareketin en öne çıkan yönetmenleri arasında yer alıyor.

Fransız Yeni Dalgası, sadece sinemaya değil, aynı zamanda moda ve stil anlayışına da etki etti. Filmlerdeki karakterlerin giyim tarzları, doğal bir zarafet ve şıklık yansıtıyordu.

FRANSIZ YENİ DALGASI'NIN MODA VE STİL ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Hazırlayan: Dilan Kara



A Bout De Souffle (1960)

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşık) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkaları ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.



Catherine Deneuve



Catherine Deneuve

Filmlerde sade ama etkileyici bir stil görüyoruz. Jean Seberg'in "À Bout de Souffle" (Serseri Aşıklar) filminde giydiği çizgili tişörtler ve kısa saç stili, özgün ve sade bir zarafet örneğiydi. Basit beyaz tişörtler, çizgili üstler ve düz kesim elbiseler, bu dönemin temel parçaları arasında yer alıyor

Fransız Yeni Dalgası, kadınların stilinde maskülen ve feminen parçaların dengeli kullanımını öne çıkarıyor. Catherine Deneuve, Anna Karina gibi ikonik kadın oyuncular, genellikle basit gömlekler, balıkçı yaka kazaklar ve sade elbiselerle zarif bir stil sergiliyor. Ayrıca, bu dönemde kadınlar ceketleri, şapkalı ve erkek takım elbisesi görünümünü feminen bir şekilde taşıyor.

Trençkot, Fransız Yeni Dalgası stilinin vazgeçilmez parçalarından biridir. Bu klasik görünüm, günümüzde bile Fransız modası denildiğinde akla gelen ilk görüntülerden biridir.

Fransız Yeni Dalgası modası, abartıdan uzak, nötr ve sade bir renk paletiyle dikkat çekiyor. Siyah, beyaz, bej, gri ve lacivert gibi nötr tonlar; yalın ama şık bir etki yarattı. Monokrom giyinme ve pastel renklerin öne çıktığı bu dönem, abartısız bir zarafet anlayışını benimsemişti.

Fransız Yeni Dalgası stilinde ayakkabılar genellikle sade ve rahattı. Düz babetler, oxford ayakkabılar ve loafer, kadınların tercih ettiği zarif parçalardı. Şapka, gözlük gibi aksesuarlar, bu dönemin karakteristik unsurlarıydı. Ayrıca, şık ve zarif bir fular, hem erkek hem de kadın karakterlerin tarzını tamamlayan detaylardan biriydi.

Nouvelle Vague, hem sinemaya hem de moda minimalist ama cesur, özgür bir stil kazandırdı. Zamansız bir zarafetin temsili olan bu akım günümüzde kendine güvenen, basit ama özgür bir ifade olarak hala ilham kaynağı olmayadevam ediyor.



Koton X Sima
Tarkan Ekstra
Uzun Trençkot
Kruvaze



İpekyol Triko Kazak



Elle Shoes Bordo Deri Babet



‘KELEBEK KADINLAR’ BİR DÖNÜŞÜM YOLCULUĞUDUR

Yasemin Gazaneker, sadece bir kişisel gelişim uzmanı değil; aynı zamanda kadınlara cesaret ve umut aşılayan bir mentor, eğitimci ve yazar. Kurduğu ‘Kelebek Kadınlar’ platformu ile içindeki gücünü ortaya çıkaran ve bu gücü ortaya çıkarmaya hazırlanan kadınlarla bir dönüşüm yolculuğuna başladı.

Onunla hayatındaki dönüm noktalarından, kişisel gelişim alanındaki misyonundan ve insanlara nasıl ilham verdiğinden konuştuk.

“ Her kadının içsel gücünü keşfetmesini istiyorum. Birçoğumuz, toplumsal normlar, aile baskıları ya da kendi iç sesimiz nedeniyle kendi sınırlarımızı aşamıyoruz. “Yapamam” dediğimiz her şey, aslında yapabileceklerimizin bir yansıması. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

M

Yasemin Gazaneker'in hikayesi nasıl başlıyor?

1977 yılında babamın görevi nedeniyle bulunduğu Tunceli'de dünyaya geldim. 8 yaşında babamı kaybettim, şehit oldu. Küçük bir kız çocuğuydum ve bir anda hayat benim için eğlenceli ve rengarenk masallardan anlamsız, soluk ve gri bir renge dönüştü.

Yıllar bu şekilde akıp gitmeye başlamıştı ve ben 13 yaşında çalışmaya başladım. Hep ürettim, hep geliştirdim. Düşünce kalkmayı, sert darbelerle öğrendim. Her zaman hayallerimde kurguladım. O yıllarda, 18 yaşında Bodrum'da turizm sektöründe çalışırken tasavvuf öğretisi ile tanıştım ve benlik yolculuğum bu şekilde başlamış oldu. Tasavvuf, hayata bakış açımı değiştirdi. Benlik, hayatın amacı, metafizik ve kuantum gibi konularla ilgilenmeye en önemlisi de içimdeki sesi dinlemeye başladım. Üniversitede turizm eğitimimi yanda bıraktım çünkü çalışıyordum. Yıllar sonra kırklı yaşlarımda üniversite eğitimimi tamamladım ve sonrasında sosyoloji de dahil daha birçok eğitim aldım. 25- 23-20 ve 10 yaşlarında 4 çocuk ebeveyniyim. Çeşitli iş deneyimlerim olduktan sonra Doğa Koleji'nin anaokullarının Franchise'ini almaya karar verdim. Eğitim sektörü ile tanışmam böyle başladı. Bir okulla başladım ve beş yıl içinde yedi okula çıktı bu sayı. Çok başarılı bir iş insanı serüvenliği yaşadım. Ben bir marka tasarımcısıyım. Hayatım boyunca yaratıcım bana kendi işimi kurma iznini verdi. 8 yaşında bana ne olacaksın diye soranlara iş kadını derdim. Sen hayatında ne istersen o oluyor diyorum ya, hayatımda hep iş kadını oldum ve bununla gurur duyuyorum. Marka tasarımı benim en sevdiğim ve en zevk alarak yaptığım danışmanlık işlerimden birisi... Ruhunu markana yansıtmak. İşte okullarımda da hep gelekselden farklı olarak bu yolu izledim. Daha sonra okullarımı satarak okulculuk sektöründen ayrıldım ve küçük oğlum Mahir oldu. Bu sırada iş hayatıma bir sene kadar ara verdim.

Peki tekrardan iş hayatınıza dönüşünüz nasıl oldu?

Kedimi bildim bileli çok okur, çok araştırırım. Çoğu kişinin kuantumun adını bile duymadığı bir dönemde kuantum ile tanıştım. Hayatımda pozitif açıdan çok etkisini gördüm. Bu da beni bitkilerin enerjisi konusuna yönlendirdi. Hobi olarak bahçe, toprak ve bitkilerle ilgilenmeye başladım. Bitki tasarımcılığı işine el atmaya böyle karar verdim. 2015 yılında Khum Design markasını kurdum. Her zaman evrenin en güzel sanat eserleri olarak doğada bitkileri görmüşümdür. "Bu mucize varlıkları tasarım ile nasıl birleştirebiliriz?" düşüncesiyle yola çıkarak, gerekli tüm eğitim ve araştırmaların ışığında kurdum markamı. Büyük bir aşkla başladım bu işe. Khum ismi yardımcı demektir. Bende insanların dekorasyon algılarına bitkiler ile dokunmak ve evlerine bitkileri bir sanat eseri olarak alabileceklerini ve yeşil dünyanın enerjisini evlerine sokabileceklerini anlatmak amacıyla KHUM DESIGN markasını kurdum. Kısa zamanda popüler olan markam Türkiye'nin en üst profil insanların hediye seçimi ve bitki hizmeti sağlayıcısı oldu. Tasarımlarım aynı zamanda birçok dergide ilham verdi ve sektörde yeni bir algı oluştu. Bitkiler ucuz bir aksesuar değildir. İlgili ister ve sizi mutlu eder. Daha sonra pandemi döneminde insanların yaşadığı ağır süreçlerin farkında olarak bu sürecin en iyi atlatılma yöntemi olarak online atölye ve eğitimler ile bitki tasarımı ve bitkisel enerji eğitimleri vermeye başladım. İşte bu sırada toprağın doğurganlığı, yeşilin enerjisi ve güneş ışığının ilhamıyla birlikte yeni bir alana girmiş oldum. Khum Akademi süreci bu şekilde başladı.



“Eğitim programlarımı daha geniş bir kitleye yaymak için online platformlar oluşturuyorum. Bu platformlar sayesinde, dünyanın neresinde olursa olsun, kadınlara kişisel gelişim yolculuklarında rehberlik edebileceğim.”



Akademizde nasıl bir eğitim sistemi var?

Aslında Khum akademi bir bitkisel enerji ve tasarım akademisi olarak kurulmasına rağmen kendi "Koza" evrelerini geçirerek çeşitli dönüşümler yaşadı. Artık Khum Akademi'de benim gibi değişiyor ve dönüşüyordu. Bu süreç çok heyecanlı ilerledi. Pandemi sonrası insanlar ve kurumlar birçok eğitimimize katıldılar ve benim kişisel gelişim alanında eğitimler vermeme istediler. İşte tam bu sıralarda aslında bu konulara tam da hazır olmadığımı düşündüğüm bir dönemde küçük oğlum hastalandı ve bir yıllık kısa bir ara vermek zorunda kaldım. Bu dönem benim için tam bir inziva dönemi oldu. İstanbul'dan bir süreliğine uzaklaştım ve Kastamonu'da bir çiftlik hayatı sürmeye başladım. Oğluma odaklandım ve onunla adeta kendi kozamın içinde bir şifalanma evresi yaşadım. İşte; bu süreç hayatımın değişme, dönüşme ve olgunlaşma evresi oldu.

Akademinin yapısını değiştirmeye karar vermem aslında oğlumun kısa sürede şifalanması ve tüm hayatımızın bir mucize çemberi diye adlandırabileceğimiz bir evre içine girmesiyle oluştu. Yaşadığım her şey bir kadının kendi bakış açısı ve olaylara verdiği tepkilerinin değiştirilmesi sonucunda aslında hayatındaki her şeyin mucizevi biçimde değişebileceğini bana gösterdi. Ve ben ilk defa 2021 yılı sonunda kadınlar için çalışmam ve hatta bir platform kurmam gerektiğine karar vermiştim. Akademimin içerik ve tüm süreci de bu kararım ile şekillendi. Bu arada çeşitli eğitimler alarak eğitmenlik alt yapımı güçlendirdim ve bir kitap ile köşe yazılan yazmaya başladım. Ben bu süreci bu şekilde yaşarken ve tamamen akışa teslim olmuşken bir de baktım ki "Khum Akademi Zihinsel ve Ruhsal Dönüşüm Merkezi'nin temelleri atılmaya başlamış.

Akademimiz hem bireysel hem de kurumsal tarzda eğitimlerin verildiği; bireysel danışmanlıktan grup eğitimlerine, çeşitli atölyelere, workshoplara yer veren bir merkez olarak planlandı. Tabi arka planda eğitmen, içerik üreticisi, araştırma görevlisi ve pazarlamadan oluşan güçlü bir ekibim var.

Khum Akademi için 'Ruhsal ve Zihinsel Dönüşüm enstitüsü' diyebiliriz. Bilinçli farkındalık, iletişim, ilişkiler, alma ve verme dengesi, pozitif bakış açısı geliştirebilme, zihin terbiyesi, olasılıklı düşünme becerisi, şifacılık, ruhsal gelişim gibi konuların yanında; kurumsal olarak strateji geliştirme, marka kimlik vb. birçok konuda yoğun bir farkındalık programımız var.

Eğitmenliğinizin yanında eğitim almaya da devam ediyor musunuz?

Öğrenmenin ve bilmenin sınırı yok. "Ben biliyorum." diyen kişiden uzak durmak gerekir. O, en tehlikeli cahil sınıfını oluşturur. Ölene kadar öğreneceğim ve öğreteceğim. Bu bir döngü diye düşünüyorum. Belli ki bu şekilde iyileşiyor ve bütüne hizmet ediyorum.



“Kelebek Kadınlar’ platformunda amacımız ruh, beden ve zihin dengesi ile hayatımızda farkındalık yaratmak ve içsel dönüşüm yolunda adımlar atmak.”

Hangi alanlarda eğitim veriyorsunuz?

Bizim eğitimlerimizin en temel amacı farkındalık bilinci oluşturmak, yaşatmak ve farkındalıkla yaşamayı bir felsefe haline getirmek. Yani siz önce kendi farkındalığınıza varmalısınız. Kimliğinizin ve öz benliğinizin farkında olmalısınız. Bizler ruhsal varlıklarınız ve madde dünyasında yaşıyoruz. Ruhumuzu ve bedenimizi dengede tutmayı ve zihnimizi yönetebilmeyi öğrendiğimizde, yaratıcımızın bize buyurduğu o üstün varlık sıfatımızı tezahür ettirebiliriz. Önce farkındalık, sonra ruhsal gelişim üzerine yoğunlaşıyoruz.

Bu arada bir kitap yazdığınızı biliyoruz. Kitabınız ne anlatıyor?

Evet birkaç yıldır sürekli yazıyorum. Aslında bu sürede iki kitap yazdım. Biri öz benlik ile ilgili bir kitap diğeri zihin, beden ve ruh farkındalığı için uygulama ve egzersiz kitabı. Editor aşamasında ikisi de. Önümüzdeki aylarda uygulama kitabım "21 Twenty-One" çıkacak önce. Sonra "Koza (Mucize Benlik)" çıkacak. Çok heyecanlıyım ve şükran duygusu içindeyim. Hayal ettiğim şeyleri gerçekleştirme iradesinde olduğumu bilmek beni öz-gürleştiriyor.

Sosyal medyanızdan ve aynı zamanda çeşitli mecralardan köşe yazarı olarak devamlı bilgi akışında bulunuyorsunuz. Bu yoğunluk ne şekilde ilerliyor? Yoğun takip edilen ve etkileşimi yüksek olan bir sosyal medya hesabınız ve YouTube kanalınız var. Bu platformları yönetmek zor değil mi? İçeriklerinizi nasıl üretiyorsunuz?

Evet, Türkiye'nin en çok okunan haber portallarından birinde 'Şİ-FALI SORULAR' yazı dizisi şeklinde bir köşe yazıyorum. Okurlarım sosyal medya ya da e-posta yoluyla sorularını paylaşıyorlar. Ben de çeşitli uygulamalar ve başka bir bakış açısı ile konuyu çözümlenmeye yönelik adeta yazılı bir danışmanlık veriyorum. Herkesin ortak çözülmeyi bekleyen konuları var. Bir kişinin derdi bin kişiye şifa olabilir. Ayrıca 'KELEBEK KADINLAR' YouTube ve sosyal medya hesaplarımızda farkındalık temelli içerikler üreterek ve kadınların fabrika ayarlarına dönmelerini sağlayarak biz kadınların ne kadar güçlü, var edici ve iyileştirici olduğumuzu anlatmaya çalışıyorum. Kadın, toplumu değiştirip dönüştürebilecek yegâne varlıktır. Bunu anlamamız gerekiyor. İçeriklerimiz hem erkekler hem de kadınlar tarafından karşılık buldu ve beğenildi. Çok çalışıyorum ve çok mutluyum. Tabi ki bu süreçleri yönetmek çok kolay olmuyor. Ayda birkaç gün İstanbul'dayım ve stüdyoya giriyorum. Stüdyo dışı içeriklerimi Kastamonu'da çekiyorum. Tüm bu süreçleri birlikte yürüttüğümüz çok tatlı bir ekibim ve bir asistanım var. Takım çalışmasıyla giderek büyüyoruz. Hayatın içinden olan konuları ele aldığımız için takipçilerimizden sürekli sorular ve talepler geliyor yani içerik üretmek çok zor olmuyor.

Bir aydır konuşulan en önemli imzalarınızdan biri 'Kelebek Kadınlar' platformu. Kim bu kadınlar?

01 Ağustos'ta içimizdeki gücü ortaya çıkaran bir yolculuğa çıktık. Amacımız ruh, beden ve zihin dengesi ile hayatımızda farkındalık yaratmak ve içsel dönüşüm yolunda adımlar atmak. Sosyal medyamızdan kolay uygulanabilir, etkili yöntemler, ilham verici hikayeler, umut dolu paylaşımlar yapıyoruz. Karşılaştığımız zorlukları geride bırakmanız, içinizdeki gücü keşfetmeniz, kelebek gibi özgürce uçmak ve birlikte büyümek için tüm kadınlara kalpten destek olacağız. Aslında bu hikâye babamın ışıklar evrenine gidişi ile başlayan ve benim 'dişil sınav dönemi' diye adlandırdığım ergenlik yıllarım, hep güçlü ve kudretli olmak zorunda kalan annem ve dolayısıyla bizim hayatımızı kökten etkileyen 'kadın düşmanları ve onların negatif bakış açılarıyla birlikte negatif inanç kalıpları' ile başlıyor. Tüm bunlar beni sürekli düşünmeye, sorgulamaya, reddetmeye, farklılaşmaya ve otantik benliğimi zor da olsa keşfetmeme olanak sağladı. Her birine minnettar olduğum tüm kişiler ve tüm yaşananlar bu hayattaki duruşuma ve sanırım marka hikâyeme anlam kazandırıyor. O yıllarda "en çok kadınlara kırgın" olarak çıktığım yolculuğumda, şimdi tüm evrenin kadınlarını sarmak, sarmalamak ve içimdeki tüm sevgiyi onlara aktarmak hayat amacım oldu.



Geleceğe yönelik projeleriniz nelerdir? Kadınlara ulaşma konusundaki hedefleriniz neler?

Her kadına ulaşmak benim için bir hedef. Ancak bununla sınırlı kalmak istemiyorum. Şu anda üzerinde çalıştığım birkaç proje var. Eğitim programlarımı daha geniş bir kitleye yaymak için online platformlar oluşturuyorum. Bu platformlar sayesinde, dünyanın neresinde olursa olsun, kadınlara kişisel gelişim yolculuklarında rehberlik edebileceğim.

Bu süreçte en çok neyi öğrendiniz? Kişisel gelişimle hayatınızda neler değişti?

En büyük ders, hayatın iniş çıkışlarla dolu olduğu ve bu iniş çıkışların bizim içsel gücümüzü keşfetmemize hizmet ettiği. Kendi hayatımda karşılaştığım zorluklar bana şunu öğretti: Her kriz, aynı zamanda bir dönüşüm fırsatıdır. Kişisel gelişim yolculuğum bana sabrın, öz şefkatini ve kendini affetmenin önemini öğretti. Özellikle kadınlar için en büyük tuzaklardan biri, kendimizi sürekli eleştirmek ve yetersiz hissetmek. Bu hislerle başa çıkabilmek, kişisel gelişim sürecinde en büyük kazanımlardan biri. Kendi içsel huzurumu bulduğumda, bu huzurun dış dünyadaki olaylara nasıl yansıdığını da gördüm. Hayatımda büyük değişimler olmadı belki, ama içimdeki değişim her şeyi dönüştürdü.

Takipçilerinize ve danışmanlarınıza en çok neyi aşlamak istiyorsunuz?

Her kadının içsel gücünü keşfetmesini istiyorum. Birçoğumuz, toplumsal normlar, aile baskıları ya da kendi iç sesimiz nedeniyle kendi sınırlarımızı aşamıyoruz. "Yapamam" dediğimiz her şey, aslında yapabileceğimiz bir yansıması. Benim en büyük amacım, kadınların bu sınırlayıcı inançlarını kırmaları. Küçük adımlar bile olsa, harekete geçmenin önemini vurguluyorum. Bu yolculuk bir yarış değil; her adım bir farkındalık ve dönüşüm sürecidir. En küçük adım bile büyük bir değişimin tohumlarını atabilir. Kendimize olan inancımızı güçlendirmek ve hayatın her anını farkındalıkla yaşamak, uzun vadede çok daha güçlü bireyler olmamıza katkı sağlar.

Kişisel gelişim yolunda olan kadınlara bir tavsiyeniz var mı?

Kişisel gelişim bir maraton, sprint değil. Bu süreçte sabırlı olun ve yolculuğun tadını çıkarın. Hatalarınızı bir yük olarak değil, öğrenme fırsatı olarak görün. Kendinize karşı nazik olun; bazen en zor yolculuklar en büyük dönüşümleri getirir. Ve en önemlisi, içsel gücünüzü keşfetmekten asla vazgeçmeyin. Güç dışarıda değil, sizin içinizde. Bir röportajınızda "En iyi reklam, referanstır." demişsiniz. Bu felsefe ile ilerliyorsunuz... Özgün bir benliğe sahibim. Yıllardır içinde bulunduğum cemiyet hayatının içinde özgünlüğüm konuşulmuştur. Saç modelimden yaşam tarzıma kadar. 20 yıldan fazla bir süredir kendi merkezinde olan bir kadın olarak hem iş hem kimlik hem de aile yapımı kurgulamayı başardım. İnsanlar kendine özgün doğru mentorlar ile çalışmayı ve o kişilerden fayda almayı isterler. Örneğin bir stilistle çalıştığınızda önce onun kendi stiline bakarsınız ya da bir kuaföre gittiğinizde önce o kuaförün saçlarına bakarsınız. Dolayısıyla bir marka danışmanı ile çalışıyorsanız da onun şirketlerini nasıl markalaştırdığına bakmanız gerekecektir. Bu etkili olmuştur diye düşünüyorum. En iyi reklam, referanstır bunun bilincinde olmak gerekiyor.

Her bireyin farklı sorunları vardır. Ama şöyle genel bir değerlendirme yaptığınızda danışmanlarınız en çok hangi konuda size başvuruyor?

Genellikle ilişki ve evlilik problemleri, sıkışmışlık, tükenmişlik ve varoluşa geçme konusunda zorlanıyorlar. Kendilerini ifade etmekte güçlük yaşıyorlar. Yaşamlarını yeniden tasarlamak istiyorlar.

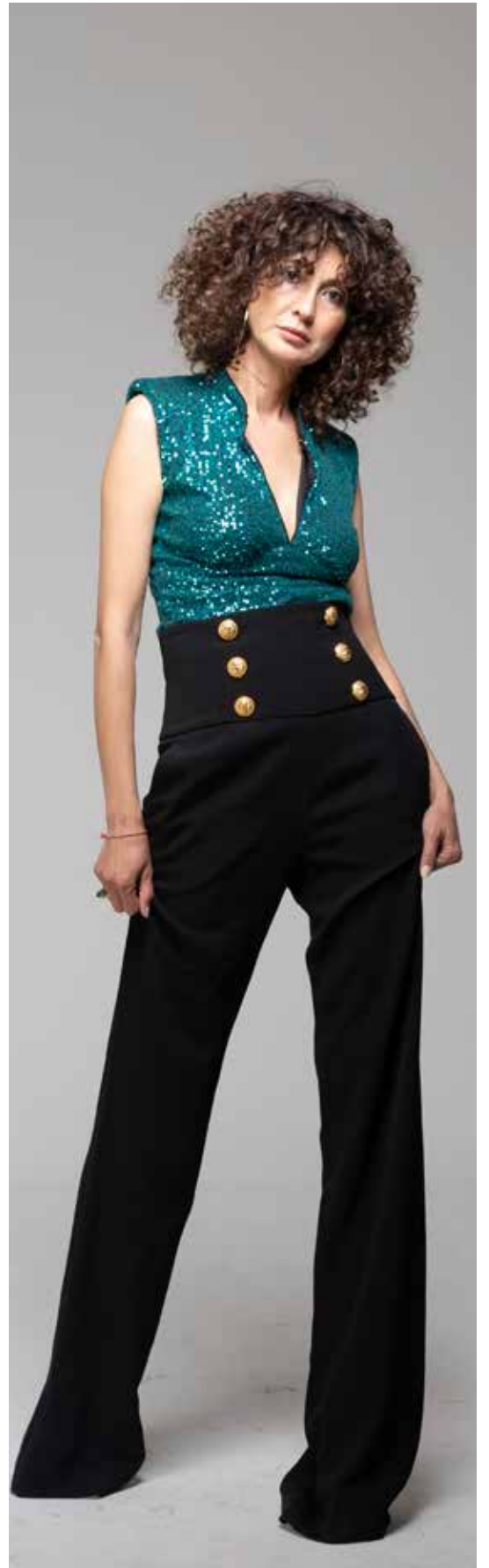
Danışmanlarınızın gelişim sürecini izlemek sizde hangi duyguları oluşturuyor?

Büyüyorum. Dokunmak ve ilham vermek adeta ruhumu besliyor ve büyütüyor. İnanılmaz bir tatmin yaşıyorum ve tamamlandığımı hissediyorum.

O Bir Yaşam Mimarı

Yürüdüğümüz hayat yolunda aslında bize yaşam tasarımı yapıyorsunuz...

Evet. Aslında kişiye yaşamını tasarlamayı kalıcı olarak öğretiyorum diyebiliriz.



“Toprağın doğurganlığı ve güneş ışığının ilhamıyla bu isimle bir de akademi kurdum, Khum Akademi.”

KAPAK RÖPORTAJI



“BAKIMLI OLAN HER KADIN GÜZELDİR”

Kalıcı Makyaj Uzmanı ve Güzellik Merkezi Sahibi Derya Kan ile kadınların olmazsa olmazları cilt bakımı, kalıcı makyaj ve tırnak sanatı üzerine güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

Saç hariç kadına dair her işlemin yapıldığı merkezde temel felsefe, kalite ve yüzde yüz müşteri memnuniyeti. Gelin Derya Hanım'dan sihirli dokunuşlarını dinleyelim!

“ Her cilt bakımı sonrası, danışanlarımızın yüzündeki mutluluk, ne kadar doğru işler yaptığımızın göstergesidir. ”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Derya Hanım sizi tanıyarak başlayabilir miyiz?

Ben Derya Kan, 1983 İstanbul doğumluyum. 22 yaşında bir oğlum 18 yaşında bir kızım var. Küçük

yaştan itibaren, kadına özgü güzellik ve bakıma dair her işlem ilgimi çekmiştir. Nitekim hayalimin peşinden giderek bu noktaya gelmiş bulunuyorum.

Kadınların olmazsa olmazı bakım ve güzellik. Bu ihtiyaca yönelik bir iş yapmaya nasıl karar verdiniz?

Dediğim gibi ilgi duyduğum bir alan olduğu için bu işi yapmaya karar verdim. Salonumu açmadan önce bu işi çok iyi öğrenmem gerektiğinin farkında olduğum için, en iyi akademilerden birkaç yıl boyunca eğitim aldım. İşimin en iyisi olmam gerektiğini düşündüğüm için eğitimlerimi kısa tutmayıp, uzun süre bu eğitimler için zaman harcadım. Bu işi yapabileceğimi hissettiğim zaman salonumu açmaya karar verdim. Aslında, ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik sıkıntılardan dolayı zor bir süreç iken, ben yapabileceğime inandım, kendime güvendim ve start verdim.

Cilt Bakımı dendiğinde aklımıza ne gelmeli?

Aklıma ilk gelen ışıldayan bir yüz ve gülen gözler... buna açıklık getirmem gerekirse; ben bu salonu açana kadar cilt bakımının insanlar için bu kadar önemli olduğunu ve kendilerini bu kadar özel hissedeceklerini düşünmemiştim. Her cilt bakımı sonrası, danışanlarımızın yüzündeki mutluluk, ne kadar doğru işler yaptığımızın göstergesidir. Ayrıca salonumuzda kullandığımız kaliteli ürünler ve profesyonel ekibimizin marifetli dokunuşları ile danışanlarımıza verdiğimiz mutluluktan keyif almamız da cabası.

Cilt bakımı yanında makyaj, kaş ve kirpik uygulaması da yapıyorsunuz. En çok tercih edilen kaş ve kirpik uygulamaları nelerdir?

En çok tercih genelde kaş pudralama tekniğidir, kirpikte ise ipek kirpik farklı volümlerde uygulanmaktadır.

Bu uygulamaları müşterinizin talebine göre mi, yoksa yüz tipi ve ihtiyacına göre mi belirliyorsunuz?

Danışanlarımız bize karar verip geldiklerinde, düşündükleri işlemleri değerlendirip, onlar için yüz tiplerine uygun olan tekniği öneriyoruz. Daha doğru tercih yapabilmeleri için yılların birikimi ve tecrübesi ile doğru işleme yönlendirmeye çalışıyoruz.



“Cilt Bakımı denince aklıma ilk gelen ışıldayan bir yüz ve gülen gözler”



Birçok kozmetik markası da cilt bakımı ve güzellik üzerine evde uygulanabilecek ürünler piyasaya çıkardı. Bu ürünlerle yapılan işlemler ile sizin uygulamalarınız arasındaki fark nedir?

Tabii kıyaslanamaz; biz güzellik sektöründeki uzmanlar bu uygulamalar için eğitim alıyoruz. Hangi ürün içeriğinin hangi cilt tipine uygun olduğunu öğreniyoruz ve ilerleyen zaman içerisinde katlanarak tecrübeler kazanıyoruz. Ne yazık ki çoğu kişi bilinçsizce cilt tipine uygun olmayan ürünler kullanarak uygulama yapıyor ve sonucunda ciddi zarar veriyorlar. Sonuç olarak cildimiz en değerli giysimiz, cildimize değer verelim ve profesyonel ellere bırakalım.

Son yıllarda erkeklerde makyaj yaptırtıyor. Size gelen erkek müşteriler var mı?

Bize gelen erkek danışanlarımız genelde cilt bakımı, lazer epilasyon, manikür ve pedikür için hizmet alıyor.

Kalıcı makyaj konusunda neler söyleyebilirsiniz?

Çok önemli bir konuya değindiniz; genellikle çalışan kadınların tercih ettiği kalıcı makyaj işlemleri makyaja ayırdıkları sürenin önemli ölçüde kısalmasına yardımcı oluyor. Bu da onlar için zaman açısından bir konfor alanı sağlıyor. E tabii sadece çalışanlar için değil, zaman konforu sağladığı için günümüzde çoğu kişinin tercihi oldu.

Güzellik ve makyaj uygulamalarının yanı sıra bir de Nail Art hizmetiniz var. Biraz Nail Art uygulamalarından bahsedebilir misiniz?

Evet, en çok tercih edilen işlemler arasında olan protez tırnak işlemimiz. Hızlı kırılan tırnaklar, bakımlı görünmek isteyen kadınlar, hatta tırnak yeme alışkanlığı olan erkek ve kadınlar için yapılabilen uygulamadır. Bu işlem doğal tırnaklarınızı istediğiniz şekilde uzatma ve şekillendirme imkânı sunar. Ayrıca estetik görünümü ve dayanıklılığı ile ön plana çıkar. 2 saat süre içerisinde yaptığımız bu uygulama, istediğiniz şekil, renk ve hatta tırnak sanatı ile süsleyerek ortalama 3 hafta boyunca bozulmadan kullanılabilir.

Nail art ülkemizde son yıllarda oldukça popüler hale geldi ama tırnak sağlığına zararları konusunda da birçok tartışma var. Siz bu konuda neler söyleyeceksiniz?

Profesyonel ellerde, hijyenik ortamda, kaliteli ekipman ve ürünler ile bakımları yapıldığı müddetçe sağlığa zarar vermediğini biliyoruz ve inanıyoruz.

Son olarak bu tür uygulamaları yaptırtmak isteyen kadınlara uyarı veya önerileriniz var mı?

İlk ve en önemlisi tercih edilen merkezin hijyen açısından güvenilir olması. Alanında uzman kişilerin olduğu merkezlerin tercih edilmesi, kullanılan ürün ve ekipmanların kaliteli olması.

**MOTTO
“BAKIMLI OLAN
HER KADIN GÜZELDİR”**

“ Nail Art işlemi doğal tırnaklarınızı istediğiniz şekilde uzatma ve şekillendirme imkânı sunar. ”



“ Cildimiz en değerli giysimiz, cildimize değer verelim ve profesyonel ellere bırakalım. ”



KADININ KADINA ŞİDDETİ

“Kadının kadına şiddeti, toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve güç dinamiklerinin karmaşık bir yansımasıdır. Bu şiddet fiziksel, duygusal veya psikolojik olabilir. Genellikle toplumsal normlardır ve beklentiler tarafından şekillenir.”

Ressam Emine Gökgöz Ergün’ün eserlerine taşıdığı ‘Kadının Kadına Şiddeti’ temasının, tarihten beri süregelen kadınların en büyük sorunudur. Her zaman ‘bir kadının en büyük düşmanı bir başka kadın olabilir’ düşüncesini aklımızın bir köşesinde bulundurmamız gerekiyor. Her an bu şiddetle iç içe yaşadığımız unutulmamalı ve bu tür yaklaşımlara farkındalık oluşturulmalı.

Sevgili Emine Hanım’ı bu anlamda farkındalık oluşturduğu için tebrik ediyor ve eserlerine kattığı büyüleyici gerçekliği hayranlıkla izliyoruz.

☛ Kadının kadına şiddeti toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve güç dinamiklerinin karmaşık bir yansımasıdır. Bu şiddet fiziksel, duygusal veya psikolojik olabilir. Genellikle toplumsal normlardır ve beklentiler tarafından şekillenir. ☛

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



mine Gökğöz Ergün kendini nasıl tanımlar?

1978 İstanbul doğumlu evli bir çocuk annesiyim. Karakalem temel çizim teknikleri ile başlayan eğitim hayatıma profesyonel ressam hocalarımla devam ettim özel dersler ile başarılı bir eğitim hayatım oldu. Hala öğrenciyim hala keşfediyor ve öğreniyorum. Şimdilerde kendi atölyemde özgün çalışmalarına devam ediyorum. Yetişkin ve çocuk gurubu öğrencilerim ile hem öğreniyor hem eğleniyoruz. Yıl sonu öğrencilerimle de sürpriz sergi ile yine siz sanatseverler ile buluşmak arzusundayım.

Kaç tane sergi açtınız?

35 karma sergi 6 solo sergi ile sanatsever dostlarla bir araya geldik.

Sanatçı gözü nedir? Nasıl gelişir?

Sanatçı gözü dünyayı sanat perspektifinden algılama yeteneğidir. Tüm detayları şekilleri renkleri ve kompozisyonu daha hassas şekilde görebilmektir. Nasıl gelişir sorusuna ilk önce gözlem insanları doğayı objeleri dikkatle incelemek sürekli çizim yapmak pratiği farklı sanat akımlarını ustaları incelemek eserlerinden belki de ilham almak. Kendi çalışmalarının ve başka çalışmalarını eleştirel bir gözle değerlendirmek. Neyi daha çok sevdiğini nereye daha geliştirmek gerektiğini belirtmek. Sanatçı gözü zamanla emek ve özveri ile keskinleşir. Herkesin yolu ayırdır ama her gözün bir hikayesi vardır.

Sergilerim

25 Kasım 2024 Çanakkale Biga Belediyesi ev sahipliğinde Atatürk Kültür Merkezinde 'Kadın Olmak' isimli solo sergi ile sizlerle buluşacağız. İzmit Kocaeli'nde Uluslararası Sanatçılar Birliği Derneği Kocaeli buluşması ile 30 Kasım 2024 Seka Kâğıt Müzesi geçici sergi salonunda sanatçı dostlarıyla sizlerle olacağız.

Ne tür resimler yapıyorsunuz?

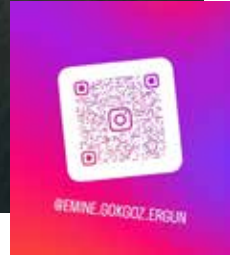
Modern post-modern figüratif soyut portreler.

Kadının kadına şiddeti uluslararası karma sergileriniz hakkında ne söylemek istersiniz?

Ağustos 2022 yılında Adalar kültür derneğinde 'Kadın Kadına Şiddeti' isimli solo sergim ile kadın olmanın zorluklarına değinmiş ve çok güzel geri dönüşler almıştık. 25 Kasım -02 Aralık Biga Belediyesi Atatürk Kültür Merkezi Çanakkale'de 'Kadın Olmak' isimli solo sergim ile yine kadın olmanın zorluğunu işleyeceğiz. Kadının kadına şiddeti toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve güç dinamiklerinin karmaşık bir yansımasıdır. Bu şiddet fiziksel, duygusal veya psikolojik olabilir. Genellikle toplumsal normlardır ve beklentiler tarafından şekillenir.



“ Kadın olmak gerçekten zor. Kadınlar, kariyer aile toplumsal roller ve kişisel beklentiler arasında denge kurmak zorundadır. Ancak kadının gücü ve dayanıklılığı da göz ardı edilemez.”



Her türlü şiddet kabul edilemez!

Bu konuda farkındalık yaratmak, destek mekanizmalarını güçlendirmek ve eğitim yoluyla toplumsal değişimi teşvik etmek önemlidir. Şiddetin her türüne karşı durmak. Adil ve eşit bir toplum inşa etmenin anahtarıdır. Kadın olmak gerçekten zor. Kadınlar, kariyer aile toplumsal roller ve kişisel beklentiler arasında denge kurmak zorundadır. Ancak kadının gücü ve dayanıklılığı da göz ardı edilemez. Kadınlar tarih boyunca birçok zorlukların üstesinden gelmiş ve önemli değişimlere de öncülük etmişlerdir. Kadınların haklarını savunması, eşitlik için mücadele etmek, toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik etmek daha adil bir dünya için kritik öneme sahiptir.

Kadın olmak zor!

Erkeğin kadına şiddeti maalesef dünya genelinde yaygın ve ciddi bir sorundur. Bu şiddet fiziksel duygusal psikolojik ve

ekonomik boyutlarda olabilir. Genellikle güç ve kontrol dinamiklerinden kaynaklanıyor. Kadına yönelik şiddette toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir yansıması olduğunu düşünüyorum. Bu sorunun çözümü için toplumsal farkındalık eğitim ve yasal düzenlemeler acil gereklidir. Şiddetin her türüne karşı durabilmek için eğitimi ve eşit toplum inşa etmenin yollarını bulabilmek gerekir diye düşünüyorum. Uluslararası Sanatçılar Birliği Derneği'nin Kocaeli İzmit Seka Kağıt Müzesi geçici sergi salonunda 30 Kasım -8 Aralık tarihlerinde gerçekleşecek olan karma sergide birçok değerli sanatçı dostlarımla birlikte olacağız.

Ressam olmak isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Gözlem yeteneğini geliştirmesini çevresini incelemesini detayları ve farklı perspektifleri görebilmek için sürekli çalışmak pratik yapmak sanat tarihini incelemek farklı akımlardan ilham almak denebilir.



“ İzmit Kocaeli’nde Uluslararası
Sanatçılar Birliği Derneği
Kocaeli buluşması ile 30
Kasım 2024 Seka Kâğıt Müzesi
geçici sergi salonunda sanatçı
dostlarımla sizlerle olacağız. ”



YOGAYLA ÖZGÜRLEŞİN

Aslı Başar Yoga Okulu Kurucusu ve Yoga Antrenörü Aslı Başar ile yogaya dair her şeyi konuştuk. Yoganın beden ve ruh sağlığına kattığı etkilerini detaylı ve bilimsel yönleriyle anlatan Aslı Hanım'ı gelin tanıyalım.

Yoga benim için “özgürlük” demek. İnsanın hayatında onu esir alan her türlü konu, düşünce, huy, tutum, kişi ve alandan özgürleşebilmek demek.

☞ Kişi yogayı ve meditasyonu ne kadar çok yaşamına katarsa o kadar çok anda kalabilmeyi deneyimler ve geliştirir.☞

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



oga” sizin için neyi ifade ediyor? Bu sohbette daha çok hangi konulara değinmek istersiniz?

Yoga benim için “özgürlük” demek. İnsanın hayatında onu esir alan her türlü konu, düşünce, huy, tutum, kişi ve alandan özgür-

leşebilmek demek.

Bu sohbette elbette daha çok yogadan bahsetmek istiyorum. Çünkü konumuz yoga, genellikle bu tip röportajlarda eğitmenlerimiz kendilerinden bahsetmeyi tercih ediyorlar. “Yaptığı iş kişinin aynasıdır” sözüne çok inanırım. Bu nedenle bu sohbette ulaşabileceğimiz daha çok kişiye yogayı ve onun faydalarını anlatmak, daha fazla kişiyi yogaya başlatabilmek benim için daha değerli.

Neden yoga yapmalıyız?

Bunu bilimsel bir dille anlatmak istiyorum. Otonom sinir sistemimiz sempatik ve parasempatik olarak ikiye ayrılır. Sempatik sistem bedene uyarıcı ve harekete geçirici etkiler verirken, parasempatik sistem bu uyarıyı yatıştırır ve sakinleştirir. Örnek olarak; kalp ritmindeki artış, nefesin hızlanması, vücut ısısının artması gibi ritmi artıran ve kişinin yaşamsal fonksiyonlarını tehdit eden uyarıcılar sempatik sinir sisteminin verdiği etkilerdir. Yoga yaptığımızda az önce saydığım uyarıcı etkileri yavaşlatan ve yatıştıran parasempatik sistem devreye girer ve yaşamsal fonksiyonları tehdit eden tüm uyarımlar yavaşlamaya ve dengelenmeye başlar. Bu şekilde organlar düzgün çalışmaya başlar ve beden dengeli bir hale gelir. Sağlık bundan olumlu etkilenir çünkü dengeli bir beden sağlıklı bir bedendir.

Siz yogaya başladıktan sonra hayatınızda neler değişti?

Yogaya başladığım gün hayatımın da değişmeye başladığı gündü diyebilirim. Kabaca tüm hayatım değişti aslında. Hayatta bize giydirilen bazı elbiseler vardır. Bunlar aslında bizim toplum karşısında duruşumuzu gösteren bazı sıfatlardır. Anne olmak, çalışan olmak, eş olmak, kadın veya erkek gibi bir cinsiyetle taçlandırılmak, çocuk olmak vs. bunlar daha da örneklendirilebilir. Ne yazık ki yaşam boyu bu sıfatların bize yüklediği davranış şekillerine veya hareket kalıplarına göre yaşarız. Ama aslında bunlar bizi mutlu etmez çünkü çoğunu isteyerek üstlenmedik. Bu noktada bulunduğumuz konumdan rahatsızlık duymaya başlarız ama diğer taraftan da alıştığımız hareket tarzından uzaklaşmak; ki biz buna “konfor alanı” diyoruz; istemeyiz. İşte yoga, kişiye “önce ben” diyebilmenin farkındalığını kazandırıyor. Ve bu noktadan sonra artık kendi isteklerimiz ön plana çıkmaya başlıyor ve bizi rahatsız eden her türlü ortamdan uzaklaşmayı seçiyoruz.

Kısacası ben de yoga ile öncelikle beni yoran ve bana sağlık vermeyen ortamlardan uzaklaştım. Rekabet ortamının yoğun olduğu işimden uzaklaştım. Kaotik bir şehri terk ettim ve özümeye doğru bir yolculuğa çıkmayı tercih ettim. Beni mutlu eden şeyleri yapmaya başladım. Yoga bunların en başında geliyor.



“Kaslarını, eklemlerini hareket ettirebilen ve bu hareketi yapmakta sağlıklı olarak bir engeli olmayan kadın erkek ve çocuk herkes yoga yapabilir. Çünkü herkese göre bir yoga var.”



Anda kalabilmek için ne yapmak gerekir?

Anda kalmak, içinde olduğumuz zamanda her ne ile meşgulsek sadece onunla ilgilenmek ve zihnin başka düşüncelere kaymasına izin vermemek demektir. Şu anda bu yazıyı okuyorsak sadece yazıya odaklanmak, sohbet ediyorsak sohbete odaklanmak, yemek yiyorsak sadece yemeğin ağızımızda yarattığı tat hissine odaklanmak gibi... bu elbette günümüz yaşantısında kolay değil. Her an dışarıdan gelen uyarılarla dolu ve günlük rutininiz kalabalık. Zihin ister istemez geçmiş veya geleceğe doğru hareket etmek eğiliminde. İşte tam da bu yüzden yoga yapıyoruz. An 'da kalabilmek için... çünkü yoga yaparken zihin sadece anlık olarak alıp verdiği nefeste ve yoga pozlarında oluyor. Bu tamamen organik ilerleyen bir süreç. Aynı şekilde meditasyon için de bu geçerli çünkü orada da anı izlemek, nefesi izlemek temel hedefimiz. Kişi yogayı ve meditasyonu ne kadar çok yaşamına katarsa o kadar çok anda kalabilmeyi deneyimler ve geliştirir.

Yoga yapmak için esnek bir beden ve genç bir yaş mı gerekiyor? Kimler yoga yapabilir?

Bu soru iyi ki var. Günümüzde sosyal medya paylaşımları bu konuda ne yazık ki kafaları fazlaca karıştırıyor. Yogayı sağlık için yapıyoruz bir kere bu noktada anlaşalım. Belirli bir felsefeye kendimizi adamak, belirli şeyleri yememek veya tek tip tek renk kıyafetler giyerek bir topluluğa kendini adanmak için değil. Sadece sağlık için... ruh, beden ve zihin

sağlığımız için yapıyoruz.

Kaslarını, eklemlerini hareket ettirebilen ve bu hareketi yapmakta sağlıklı olarak bir engeli olmayan kadın erkek ve çocuk herkes yoga yapabilir. Çünkü herkese göre bir yoga var. Bugün bir hastaya yatağından hiç kaldırmadan da yoga yaptırabiliriz. Yoga hareketleri sosyal medyada gördüğümüz akrobatik hareketlerden oluşmaz sadece. Gördüğümüz o hareketler dünyada 1800-1900'lü yıllarda ortaya çıkmaya başladı. Oysa yoganın bir sağlık sistemi olarak kullanılması MÖ. 6000'li yıllara uzanıyor.

Kısacası sağlıklı ve konforlu bir yaşam isteyen herkes yoga yapabilir.

Yoga ve sağlık arasında nasıl bir bağlantı var?

Aslında bu sorunun yanıtını “neden yoga yapmalıyız” sorusunu yanıtlarken verdim. Burada biraz daha yoganın sağlık faydalarından söz etmek istiyorum.

Öncelikle kalp- damar sağlığımızı korumaya destek olur. Kalp hastalıklarını önlemeye yardımcı olabilir. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak daha iyi hissetmenizi sağlar. Stres, öfke, anksiyete gibi olumsuz duygu ve düşüncelerden arınmanıza destek olur. Uyku bozukluklarını giderir. Omurga rahatsızlıklarını önler. Daha iyi bir postüre kavuşturarak, duruş bozukluklarını önler. Kişinin kendisine olan özgüvenini geliştirir ve doğal olarak diğer insanlarla daha sağlıklı iletişim kurmasını sağlar.



“ İnsan sindirebileceği miktarda ve sadece ihtiyacı kadar olanını tüketirse yoganın bize anlatmak istediğini uygulamış olacaktır.”

Yoga ve beslenme arasında nasıl bir bağlantı var?

Yoga denge demektir. Bir kere her şeyden önce ihtiyaç olduğumuz kadarını tüketmemiz gerektiğini hatırlatır bize. Aslında sanıldığı gibi yoga veganlık veya vejeteryanlık demek değildir. Evet yoga felsefesi et yemeyi yasaklar çünkü bir hayvanın kesim esnasındaki her türlü korku, kaygı ve sağlıksal durumunun o etin tüketilmesi ile insana geçeceği ve bu durumun da insan sağlığını ruhsal ve fiziksel olarak olumsuz etkileyeceğine inanılır. Mantıksal olarak baktığımızda yanlış bir bakış açısı değil. Ancak bir insanın sağlıklı beslenmesinde her türlü protein, vitamin, taze meyve ve sebzenin de olması gerektiğini biliyoruz. Diğer taraftan doğadaki ekolojik dengenin sürdürülebilmesi için de hayvansal ürünlerin daha az ve dengeli tüketilmesi gerektiğine inanıyorum. İnsan sindirebileceği miktarda ve sadece ihtiyacı kadar olanını tüketirse yoganın bize anlatmak istediğini uygulamış olacaktır.

Günümüzde çok fazla yoga eğitmeni var. İnsanlar doğru eğitmeni nasıl seçecekler?

Gerçekten kritik bir konu

Öncelikle eğitmenin sertifikası sorgulanmalıdır. Eğitim aldığı okul ve eğitmenler kimlerdir? Ne kadar süredir yoga yapıyor? gibi temel soruları sormak gerek. Türkiye’de ve Avrupa’da özellikle Yoga Alliance onaylı bir kurumdan alınan eğitimin belirli bir yeterliliğe sahip olması gerektiği için, eğitmenin bu kuruma bağlı bir okuldan eğitimini almış olması da önemli. Eğitmenin temel anatomi bilgisine sahip olması özellikle istediğimiz bir şey. Bununla birlikte elbette seçtiğimiz eğitmenin yoga pratiğini mutlaka en az bir seans deneyimlemek ve ondan sonra başlamak daha iyi olacaktır.

Yogayı merak eden ancak henüz başlamamış kişilere neler söylemek istersiniz?

Denemeden bilemezler. Genellikle yoga ile ilgili bazı kaygılar var. Ve bu kaygıların çoğu da sosyal medyada gördükleri zor duruşlardan kaynaklanıyor. Çoğu kişi sırf bu nedenle ve yapamayacağını düşünerek başlamaya çekiniyor. Oysa yoga böyle bir şey değil. Her bedene ve herkese göre bir yoga var. Bir kere yogaya başlamak için zayıf veya esnek olunması gerekmiyor. Bütün bunlar yogaya başladıktan sonra organik olarak gerçekleşiyor zaten. Hiçbir zaman “bu yaştan sonra yoga nasıl yapayım” demeyin ve sadece başlayın. Çok fazla yoga türü var ve hangisini seçeceğine karar veremiyor. Bunun için sadece bir uzman eğitmenle görüşün ve deneme seansına katılın. Size en uygununu uzman eğitmenler önerecektir zaten. Herhangi bir pozu yapmak için yarışa girme düşüncesinden uzak, sadece sağlığınız ve yaşamsal dengeniz için başlayın.

Bize yoga okulunuzdan bahsedebilir misiniz?

Aslı Başar Yoga Okulu, 2019’da İzmir Bornova’da kuruldu. Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı ve aynı zamanda da Uluslararası Yoga Alliance Onaylı bir okuldur.

Hafta içi her gün yoga grup seansları düzenliyoruz. Ayrıca kişiye özel bireysel seanslar gerçekleştiriyoruz. Yoga eğitmeni olmak veya yogayı her anlamda öğrenerek kendi yaşamında uygulamak isteyenler için sertifikalı eğitim programları düzenliyoruz ve yılın belirli zamanlarında yoga inzivaları organize ediyoruz.

Web adresimiz www.aslibasaryoga.com

Instagram @aslibasaryogaokulu

Telefon 05330850212



“ Sececeğiniz eğitmenin yoga pratiğini mutlaka en az bir seans deneyimlemek ve ondan sonra başlamak daha iyi olacaktır. ”



KAPAK RÖPORTAJI



SANAT HEPİMİZİN ORTAK PAYDASI

“Sanat, sadece birkaç kişinin değil, hepimizin ortak paydası olmalı. Her bireyin, her cinsiyetin, her yaşın sanatla buluşabilmesi için fırsat yaratılmalı. Kadınlar, sanatla güçlenmeli, kendi hikayelerini sanat yoluyla dünyaya anlatabilmeli. Kadın ressamların daha fazla yer bulabilmesi için sadece sanat dünyasında değil, toplumsal alanda da bir değişim gerekir. Kadınların şiddetten, cinayetlerden, ayrımcılıktan kurtulup özgür bir şekilde sanat yapabilmesi için bu meseleler bir bütün olarak ele alınmalıdır.”

Sanatın hayatımızdaki yerinin önemini vurgulayan Ressam ve Öğretmen Mürüvvet Yıldız ile eserlerinin ilham kaynaklarını ve sanatın derinliklerini konuştuk. Özellikle kadınların sanatta aktif olmalarının önemini vurgulayan sanatçı ile çok keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

“ Sanat benim gözümde sadece bir ifade aracı değil; aynı zamanda dünyayı daha derinlemesine anlamamızı sağlayan, düşüncelerimizi özgürce dile getirdiğimiz bir platform.”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

M

Ürûvet Yıldız kimdir?

1989, Ankara doğumluyum ve sanata olan ilgimi çocuk yaşta keşfettim; bu ilgiyi profesyonel bir tutkuya dönüştürdüm. Güzel Sanatlar Lisesi ile başlayan sanat yolculuğum, Pamukkale

Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Resim Öğretmenliği Bölümü'nde devam etti. Eğitimimden sonra öğretmenlik yapmaya başlamam, öğrencilerime ilham vermem benim için çok kıymetli.

Öğretmenliğin yanı sıra ressamlıkla ilgilenmeye başladım, sanatı çocuklarla paylaşmanın değerine inandığım için eğitimler vermeyi sürdürüyorum. İlhamımı çoğunlukla çevremden, güncel olaylardan ve toplumsal konulardan alıyorum. Kediler hayatımda özel bir yere sahip; onların sanatıma da yansıdığı, tuvalimde kendilerine yer buldukları çalışmalar yapıyorum.

Ayrıca, internet üzerinden de aktif olarak sanat sayfamda paylaşımlar yapıyorum. Bu platformda eserlerimi sergileyerek daha geniş bir kitleye ulaşıyor ve kişiye özel siparişler alıyorum. Sanatı daha erişilebilir kılmayı ve insanların yaşamlarına dokunmayı hedefleyen bu paylaşımlar, benim için ayrı bir değer taşıyor.

Sanatı müzikle bağdaştırmayı seviyorum; müziğin bana kattığı ilham, çizgilerime de yansıyor. Resim yaparken müziği dahil etmek, beni tamamlayan bir yaratım süreci sağlıyor. Sanat benim için yalnızca bir meslek değil; hayatımın her anında var olan, beni ifade eden bir bütünlük.

Resimlerinizde işlediğiniz konular nelerdir?

Aslında resimlerimde işlediğim konular, ruh halime ve o anki durumuma göre değişebiliyor. Ama genel olarak kedi sevgim, her zaman çalışmalarımın ağır basan bir tema. Bunun dışında ünlü şairler, sanatçılar, yazarlar ve ressamlar; özellikle Atatürk gibi değerli isimler de sıkça ilham kaynağım oluyor. Soyut çalışmalar, kadın figürleri ve güncel olaylar da resimlerimde yer buluyor. Gündemi takip ederken içimde uyanan duygular, sanatıma yön veren önemli unsurlardan biri.

Sanat niçin önemlidir?

Sanat benim gözümde sadece bir ifade aracı değil; aynı zamanda dünyayı daha derinlemesine anlamamızı sağlayan, düşüncelerimizi özgürce dile getirdiğimiz bir platform. Sanat sayesinde insan kendi iç dünyasına ayna tutuyor, duygularını, düşüncelerini ve deneyimlerini görünür hale getiriyor. Hayata daha farklı pencerelerden bakmamı sağladığı için sanat benim için her zaman çok değerli oldu. Ayrıca sanatı paylaşmak, başkalarının hayatına dokunmak anlamına geliyor. Bu, benim için sanatı daha da özel kılan bir yön. Sanat yoluyla insanları bir araya getirebilmek, onları düşündürmek, bazen de yalnız olmadıklarını hissettirmek benim için eşsiz bir değer taşıyor.



“Sanat bir yolculuk, bir keşif, bir ifade şekli. Kendinizi ve dünyayı anlatmanın en güzel yolu. Bence herkesin içinde bir sanatçı var ve bu, hayatı daha anlamlı kılmak için harika bir araç.”



Mürüvvet Yıldız'ın bir günü nasıl geçiyor?

Bir günüm çoğunlukla sanata ve öğretmenlik yaptığım derslere odaklanarak geçiyor. Günün erken saatlerinde çalışmalarına ilham verecek bir müzik açarak güne başlıyorum; müzik, benim için yaratıcılığımı harekete geçiren vazgeçilmez bir unsur. Sanatla ilgilenirken ruhumun özgürleştiğini hissediyorum, o yüzden gün içinde çizimler yapıyorum, eskizler üzerinde çalışıyorum.

Eğitim verdiğim için günümün bir kısmı öğrencilerimle geçiyor. Onlara sanatı sevdirmek, kendi yeteneklerini keşfetmelerini sağlamak benim için çok değerli. Derslerde çocuklara farklı sanatsal yönlerini ortaya çıkaracak bir ortam yaratmaya çalışıyorum. Gün içinde internet üzerinden sanat sayfalarıyla da ilgileniyorum; burada yeni eserlerimi paylaşım takipçilerimle iletişimde kalıyorum. Siparişler alıyor, bazen de sosyal medyadan gelen soruları yanıtlıyorum.

Bunların yanı sıra kendime vakit ayırmayı da önemsiyorum. Fırsat buldukça tiyatroya, çeşitli sanat etkinliklerine katılıyorum. Arkadaşlarımla buluşup kahve eşliğinde sohbet etmekten keyif alıyorum. Ailemle geçirdiğim vakit ise bana huzur ve ilham veriyor. Günün sonunda zihnimi rahatlatmak için hızlı eskizler ve küçük karalamalar yapıyorum. Kısacası, günüm sanatı ve insanlarla bu sanatı paylaşmayı içeren bir ritim içinde geçiyor.

Beğendiğiniz ressam kimlerdir?

Beğendiğim birkaç ressam var, bunlar arasında en öne çıkanlar Van Gogh ve Frida Kahlo'dur. Van Gogh, hayatı boyunca yalnızlık ve içsel çatışmalarla mücadele etmesine rağmen, sanatını bir tür terapi olarak kullanmıştır. Kardeşi Theo ile yazdığı mektuplarda, resmin ona acılarını ifade etme ve dışarıya vurma fırsatı sunduğundan bahsederdi. Theo'nun desteği, onun sanatına devam etmesinde çok önemli bir yer tutmuştur. Van Gogh'un eserlerinde, dış dünyayı değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal durumlarını da görmek mümkündür.

Frida Kahlo ise acı ve aşkı derinlemesine hisseden bir sanatçıdır. Yaşamı boyunca fiziksel ve duygusal birçok acıyı deneyimlemiş, ancak bu acıları sanatında bir dil haline getirmiştir. Frida'nın eserlerinde, kişisel mücadeleleri, travmalarını, aşkını ve kimliğini açıkça görmek mümkündür. Hem acının kadını hem de aşkın kadını olarak tanımlanabilir. Onun sanatında, duyguların ne kadar güçlü ve dönüştürücü bir güç olduğunu çok iyi bir şekilde hissedebilirsiniz.

Türk ressamlardan ise İbrahim Çallı'yı örnek verebilirim. Onun resimleri, insan ruhunun derinliklerini keşfetmeye yönelik bir çaba taşır. Çallı, sanatında hayatın zorluklarına karşı direnişi yansıtmış ve resimleri, duyguların dışarıya vurumunun önemini vurgulamıştır. Onun resimleri de sanatın iyileştirici gücünü anlayan ve buna dayalı olarak bir hayat inşa eden bir sanatçının ürünleridir.

“Kadınların sanat dünyasında eşit yer alabilmesi için toplumsal cinsiyet eşitliği daha fazla hayata geçirilmeli. Kadın sanatçılara yönelik ayrımcılıkla mücadele edilmeli ve kadınların eserlerine daha fazla yer verilmeli.”



Ülkemizde size göre, resim sanatının ustaları kimlerdir?

Ülkemizde resim sanatının ustaları dendiğinde aklıma, sanatın sadece bir teknik olmadığını, bir ruhu ve kültürü yansıttığını gösteren isimler geliyor. Mesela Osman Hamdi Bey, sadece resimle değil, kültürel mirasımızı korumak için verdiği mücadeleyle de bana ilham veriyor. Onun eserlerinde, toplumumuzun özünü ve zenginliğini görebiliyorsunuz. İbrahim Çallı ise, ruhun derinliklerine inen tarzıyla kendime yakın bulduğum bir sanatçı. O, figürlerinde ve doğa manzaralarında insanın içsel dünyasını, duygu ve düşüncelerini adeta gözlemiş, bizlere sunmuş. Eserlerinde bir anlam, bir hikaye var. Hoca Ali Rıza da bana çok yakın bir sanatçı. Türk manzaralarını o kadar zarif ve derin bir şekilde işlemiş ki, her bir tablosunda huzuru ve doğanın içindeki yalın güzelliği hissedebiliyoruz. Bu isimler, sadece Türkiye'nin sanat tarihinde değil, benim sanatımda da iz bırakan, bana ilham veren ustalar. Onlar gibi, ben de sanatımı içsel dünyamı, hislerimi dışa vurma aracı olarak kullanıyorum.

Resim sanatında hedefiniz nedir?

Benim resim sanatındaki hedefim, sadece duygularımı ve içsel dünyamı dışa vurmak değil, aynı zamanda başkalarına öğretmek, onların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmak. Eğitimci kimliğim, sanatın gücünü insanlara aktarabilme arzumu birleştiriyor. Bu süreç hem sanatımı geniş kitlelere ulaştırmak hem de insanlara sanatın önemini, hayatımızdaki yerini göstermek için çok değerli. Hem kendimi ifade etmek hem de başkalarına sanatla ilgili farkındalık kazandırmak benim için önemli bir hedef.

Bundan daha büyük bir hedefim de ileride sanatımı daha geniş kitlelere ulaştırmak ve insanlarda sanat bilinci oluşturabilmek. İnsanların sanatla tanışması, bunun hayatlarına nasıl dokunduğunu görmesi, onların dünyasında bir fark yaratabilmek istiyorum. Benim için asıl hedef, sanatın hayatın her alanında yer etmesi ve herkesin bir şekilde bu güzelliği içselleştirmesi.

Kadın ressamların daha fazla artması için neler yapılmalı?

Kadın ressamların daha fazla artabilmesi için toplumsal yapının dönüşmesi gerektiğini düşünüyorum. Sanat, cinsiyetten bağımsız olarak herkesin özgürce kendini ifade edebileceği bir alan olmalı. Ne yazık ki kadınlar hâlâ sanat dünyasında yeterince görünür olmuyor. Bunun en önemli nedenlerinden biri, kadınların sosyal ve toplumsal alanlarda karşılaştıkları engeller ve zorluklar. Kadına yönelik şiddet, kadın cinayetleri, toplumsal baskılar, kadınları sadece fiziksel değil, ruhsal olarak da sınırlandırıyor. Bu durum, sanatla uğraşan kadınların da önünü tıkıyor.

Kadınların sanat dünyasında eşit yer alabilmesi için toplumsal cinsiyet eşitliği daha fazla hayata geçirilmeli. Kadın sanatçılara yönelik ayrımcılıkla mücadele edilmeli ve kadınların eserlerine daha fazla yer verilmeli. Galerilerde, müzelerde, sergilerde kadın sanatçılara da daha fazla fırsat sunulmalı. Ayrıca, kadın sanatçılar sadece eserleriyle değil, kimlikleriyle de kabul edilmeli. Kadınların yaratıcı süreçlerini engelleyen toplumsal baskılar ortadan kaldırılmalı. Kadın sanatçılar, sanatlarını özgürce yapabilmeli ve bu süreçte desteklenmelidir. Sanat, sadece birkaç kişinin değil, hepimizin ortak paydası olmalı. Her bireyin, her cinsiyetin, her yaşın sanatla buluşabilmesi için fırsat yaratılmalı. Kadınlar, sanatla güçlenmeli, kendi hikayelerini sanat yoluyla dünyaya anlatabilmeli. Kadın ressamların daha fazla yer bulabilmesi için sadece sanat dünyasında değil, toplumsal alanda da bir değişim gerekir. Kadınların şiddetten, cinayetlerden, ayrımcılıktan kurtulup özgür bir şekilde sanat yapabilmeleri için bu meseleler bir bütün olarak ele alınmalıdır.



Sanat eserlerinin online satışı hakkında ne düşünüyorsunuz?

Online satış, eserlerimi daha geniş bir kitleye ulaştırmak ve sanatımı farklı yerlerdeki insanlarla paylaşmak için çok değerli bir araç. İnternet sayesinde, sanatımı sadece bulunduğum şehirle sınırlamadan, ülke çapında ve hatta dünya çapında bir kitleye sunabiliyorum. Online platformlar, sanatımı tanıtmak ve takipçilerimle etkileşimde bulunmak adına büyük bir fırsat sağlıyor. Sanatseverlerin, eserlerimi anında görüp satın alabilmesi, benim için önemli geri dönüşler almak anlamına geliyor. Sonuç olarak, sanatın herkes için erişilebilir olmasını sağlamak ve eserlerimi daha fazla kişiye ulaştırmak için online satış çok önemli bir mecra.

She and Girls Dergisi okurları için son olarak neler söylemek istersiniz?

Her şeyin başı özgürlük ve tutku! Hayatımızda ne olursa olsun, sizi ne mutlu ediyorsa ona odaklanın. Sanat bir yolculuk, bir keşif, bir ifade şekli. Kendinizi ve dünyayı anlatmanın en güzel yolu. Bence herkesin içinde bir sanatçı var ve bu, hayatı daha anlamlı kılmak için harika bir araç. Cesaretinize güvenin, kendinize inanın ve hayallerinizin peşinden gidin. Her adımda sizi destekleyen bir güç olduğunu unutmayın, bu güç içinizde. Sanatla kalın, hayatla kalın!



“ Benim resim sanatındaki hedefim, sadece duygularımı ve içsel dünyamı dışa vurmak değil, aynı zamanda başkalarına öğretmek, onların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmak. Eğitimci kimliğim, sanatın gücünü insanlara aktarabilme arzumu birleştiriyor. ”



ESERLERİMİN TEMASI 'ÖZLEM'

“Resimlerimin temel teması ‘özlem’ dir. Resimlerim, Portekizce bir terim olan ‘saudade’ kavramını yansıtır—bir kimsenin yokluğunda hissedilen derin bir özlem ve bir zamanlar kaybedilen bir şeyin bir daha asla geri gelmeyeceğini anlamının verdiği hüznün-. Bu nedenle, eserlerimde soyut sanatı tercih ederim. Bu tarz sayesinde, her bireyin resimlerimde kendini bulmasını ve duygularını tanımasını sağlamayı amaçlıyorum. Benim için soyut sanat, belirli sınırların olmadığı, herkesin kendi çıkarımlarını yapabileceği sonsuz bir evrendir.”

Genç yaşta sanatı hayatının felsefesine yerleştiren Ressam Lara Sabrina Yılmaz ile iç dünyasını sanatına nasıl yansıttığını ve kültür, tarih, sanat ile geliştirdiği bağları konuştuk.

“Resimlerim, Portekizce bir terim olan ‘saudade’ kavramını yansıtır (bir kimsenin yokluğunda hissedilen derin bir özlem ve bir zamanlar kaybedilen bir şeyin bir daha asla geri gelmeyeceğini anlamının verdiği hüznün).”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



ara Sabrına Yılmaz' ı kendi cümleleriyle tanımak isteriz?

2001 yılında İzmir'de Fransız, İtalyan ve Türk kökenli Levanten bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldim. Farklı kültürler içinde büyümem,

sanatın, duyguların ve hayatın dünya üzerinde nasıl farklı şekillerde yorumlanabileceğini keşfetmemi sağladı. Tarihi yerleri ve sanat eserlerini görmek benim için bir tutku haline geldi; bu tutkum beni birçok ülkeyi gezmeye yönlendirdi. Zamanla, kültür, tarih ve sanatla derin bir bağ geliştirdim. Genç yaşta piyano çalarak, tiyatro yaparak ve resimle uğraşarak iç dünyamı ifade etmeye başladım.

Resimlerinizin teması nedir?

Resimlerimin temel teması 'özlem' dir. Resimlerim, Portekizce bir terim olan 'saudade' kavramını yansıtır (bir kimsenin yokluğunda hissedilen derin bir özlem ve bir zamanlar kaybedilen bir şeyin bir daha asla geri gelmeyeceğini anlamının verdiği hüznü). Bu nedenle, eserlerimde soyut sanatı tercih ederim. Bu tarz sayesinde, her bireyin resimlerimde kendini bulmasını ve duygularını tanımasını sağlamayı amaçlıyorum. Benim için soyut sanat, belirli sınırların olmadığı, herkesin kendi çıkarımlarını yapabileceği sonsuz bir evrendir.

Ne tür resimler sizi daha çok yansıtır?

Beni en çok yansıtan resimler, duyguların derinliklerini ve hayatın soyut yönlerini keşfeden çalışmalardır. Özellikle, 'saudade' gibi özlem, kayıp ve zaman kavramlarının etrafında şekillenen temaları işlerim. Soyut bir dünyada, sınırların olmadığı bir ifadeyi tercih ediyorum; çünkü herkes kendi duygularını bu tür eserlerde keşfedebilir. Renklerin, dokuların ve malzemelerin uyumlu bir çatışmasıyla hikayeler anlatmayı seviyorum. Mesela, zaman ve mekân arasındaki çelişkileri sorgulayan ya da insanın içsel duygusal savaşlarını yansıtan eserler beni derinden etkiliyor.

Sanat sizin için ne ifade ediyor?

Sanat, duygu ve düşüncelerin evrensel bir dilde ifade edilebildiği en saf araçtır. Herkesin kendi bakış açısına göre şekillendirdiği, sınırları olmayan bir dünya sunar. Sanat, bireyin iç dünyasını yansıtırken, aynı zamanda izleyicilerle duygusal ve düşünsel bir bağ kurmanın yollarından biridir. Sanatın ifade gücü, yalnızca estetik bir zevkten ibaret değildir; bir hikâye anlatır, bir iz bırakır ve çoğu zaman kelimelerin ifade edemediği derinliklere ulaşır. İster bir tuvaldeki fırça darbeleri ister bir melodideki notalar ister bir heykeldeki detaylar olsun, her bir eser, yaratıcının ruhunun ve yaşamışlıklarının bir parçasını taşır. Sanat benim için bir nevi terapi, keşif ve iletişim aracıdır. Hayata dair sorular sormak, cevaplar aramak ve bazen de sadece hissetmek için bir alandır.



“ Eserlerimle sanatseverlere, her bir resimde kendi duygularını bulabilecekleri bir pencere sunuyorum. Sanatseverlerin geçmişin hatıralarından alıp geleceğin umuduna taşırken, soyut sanatın sınırsız bir ifade alanı olduğunu gösteriyorum. ”



Çalışma yaptığınız resimlerim detaylarını açıklar mısınız?

Resimlerimde kullandığım materyaller, akrilik boya ve sprey boyadır. Renk geçişlerinde ve özgür formlarda bu materyalleri yoğun olarak kullanıyorum. Kontrast renklerden yararlanıp; zamansızlık ve mekânsızlık temalarını işlediğim eserlerde, renklerin zıtlığıyla uyumlu bir denge kuruyorum.

Sanatınızın mesajı nedir?

Eserlerimle sanatseverlere, her bir resimde kendi duygularını bulabilecekleri bir pencere sunuyorum. Sanatseverlerin geçmişin hatıralarından alıp geleceğin umuduna taşırken, soyut sanatın sınırsız bir ifade alanı olduğunu gösteriyorum. Örnek aldığınız, etkilendiğiniz resimler kimlerdir?

Eserlerimde soyut ekspresyonizmin etkilerini taşıyorum. Bu alandaki büyük sanatçılardan ilham alıyorum, özellikle Jackson Pollock, Joan Mitchell ve Willem de Kooning gibi soyut ekspresyonist ressamlar, benim sanatımda önemli bir rol oynamıştır. Bu sanatçılar, duygularını ve içsel dünyalarını resimlerine yansıtmada, özgür ve spontane bir dil kullanmalarıyla tanınır, bu da benim sanatımı şekillendiren unsurlar arasında yer alır. Eserlerimde kaos, duygusal yoğunluk ve doğaçlamayı ön plana çıkarma anlayışımı oluşturmuşlardır.

Sanat neyi temel alır?

Sanat, benim için hayatın duygusal derinliklerine inmeyi ve insanın içsel dünyasını keşfetmeyi sağlayan bir yolculuktur. Her fırça darbesi, insanın sevincini, hüznünü, umutlarını ve kayıplarını yansıtırken, izleyiciye kendini keşfetme fırsatı verir. Sanat, sadece bir görsel ifade değil, aynı zamanda duyguların ve düşüncelerin bir dili, kalbin ve ruhun bir yansımasıdır. Her bir eserimde, izleyiciyle duygusal bir bağ kurmayı hedeflerim; çünkü sanat, insanı sadece görmekle kalmaz, aynı zamanda hissettirir. Benim için sanat, kelimelerle anlatılamayan duyguların evrensel bir dile dönüşmesidir, bir insanın iç yolculuğunda onun rehberi olur.

“Sanat, toplumsal bir dil oluşturduğunda, izleyicinin farklı bakış açılarıyla temas kurmasına olanak tanır ve böylece kişisel bir ifade, geniş bir toplumsal etkileşime dönüşür.”

KAPAK RÖPORTAJI



“Tarihi yerleri ve sanat eserlerini görmek benim için bir tutku haline geldi; bu tutkum beni birçok ülkeyi gezmeye yönlendirdi. Zamanla, kültür, tarih ve sanatla derin bir bağ geliştirdim.”

Sizin için resmin anlamı nedir?

Resmin benim için anlamı, hislerin ve düşüncelerin özgürce ifade bulduğu bir dünyadır. Her bir tuval, bir duyguyu ya da düşünceyi somutlaştırmak için bir fırsat, tıpkı bir dil gibi. Resimlerimde, kelimelerle anlatılamayan derinlikleri, soyut biçimlerle dile getirmeyi seviyorum. Beni en çok etkileyen tema özlem, bir şeyin ya da birinin kaybının ardından oluşan boşluğu keşfetmek ve anlamak. Ama bu boşluk, sadece bir kayıp duygusu değil, aynı zamanda ona dair bir umut barındırıyor. Çünkü bence her kayıp, bir yeniden doğuşun habercisidir; bir şeyin kaybolması, onun daha farklı bir şekilde var olmaya devam ettiği anlamına gelir. Resimlerimde, bu karmaşık duyguyu çözmeye hem kaybı hem de umudu bir arada göstermeye çalışıyorum. Her tablonun, izleyenin kendisine dair bir şeyler keşfetmesine olanak tanınmasını istiyorum. Resimlerimdeki soyut formlar, herkesin farklı bir anlam çıkarmasına olanak tanıyan, geniş bir duygusal alan sunuyor. Sonuçta resim, sadece bir sanat formu değil, aynı zamanda bir içsel keşif aracıdır.

Sizce sanat, kişisel ifadeyi aşarak toplumsal bir dil oluşturabilir mi? Bu görüşünüzün resimlerinize nasıl yansıdığını anlatabilir misiniz?

Evet, sanat, kişisel ifadeyi aşarak toplumsal bir dil oluşturabilir. Sanat, bireysel duyguların ve düşüncelerin ötesine geçerek, toplumsal yapıyı, kültürel değerleri, toplumun acılarını, umutlarını ve kolektif hafızasını yansıtmaya gücüne sahiptir. Bu, sanatın evrensel bir dil olma potansiyelini ortaya çıkarır; zira her birey kendi duygusal deneyimlerinden bir şeyler bulabilirken, toplumsal anlamlar da ortaya çıkar. Benim resimlerimde de bu toplumsal dilin izlerini bulabilirsiniz. Özellikle Saudade ve 35 Numaralı Evin Duyguları gibi serilerimde, yalnızca bireysel kayıpları ve duyguları değil, aynı zamanda toplumsal bir bağlamda kaybedilen değerleri, kültürel kimlikleri ve toplumsal bellekleri de işlerim.

Resimlerimdeki soyut form ve renkler, izleyicinin kendi deneyimleriyle bağ kurabileceği bir evrensel dil yaratırken, aynı zamanda toplumsal bir anlam da taşır. Özellikle Zamansız gibi çalışmalarım da zamanın ve mekânın çatışması, toplumsal yapıları sorgulamak ve bireysel ile kolektif belleği birleştirmek amacı taşır. Sanat, toplumsal bir dil oluşturduğunda, izleyicinin farklı bakış açılarıyla temas kurmasına olanak tanır ve böylece kişisel bir ifade, geniş bir toplumsal etkileşime dönüşür.

KAPAK RÖPORTAJI



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK MARŞI

Emekleri ve özverileriyle çocuklarımızın geleceğine çok büyük katkıları olan değerli öğretmenlerimizden, Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesi Müzik Öğretmeni Sayın Barbaros İzzettin Geniş'in muhteşem eseri 'Mustafa Kemal Atatürk' marşının doğuşunu konuştuk.

Kendisine ve emeği geçen tüm öğretmenlerimize özellikle teşekkür ediyoruz. Hep var olun değerli öğretmenlerimiz!

"Yaklaşık 10 yıldır milli bayramlarımız ve değerlerimiz için özellikle sanat dallarında okullarımızın herhangi bir üretimin olmayışı beni daha çok hareketlendirmiştir."

👉 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda bu eserimizi coşkuyla kutladık. Ne mutlu ki hep birlikte bu güzel ülkemize büyük gururla bir eser kazandırmış olduk. 👉

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

R

Barbaros İzzettin Geniş kimdir? Röportajımıza sizi okurlarımıza tanıtarak başlayabilir miyiz?

Annem ve babamın; "Her yılbaşında kutladığımız doğum günün, yılbaşı geldiğinde doğumun ve varlığın bizlere sunulan en değerli hediyedir" sözleriyle 1 Ocak tarihinde

Ankara'da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Ankara'da tamamladım. İlkokul 1.sınıfa giderken Müzik Öğretmenim keman çalardı. Keman çalarken ağırlıklı olarak Türk Sanat Müziği eserleri çalardı, çok etkilenirdim. O zaman müzik karar noktam oldu ve 8 yaşımdan beri müzikle iç içe olarak adımlar atmaya başladım. 8 yaşımda ilkokuldaki müzik öğretmenimden piyano eğitimi aldım. Piyanoda hep Türk Sanat Müziği eserleri çaldığım için hocam aileme Türk Sanat Müziği ile bağlantılı olan müzik aleti çalmama önerdi. 12 yaşımda ud ile tanışarak eğitim almaya başladım. 16 yaşımda TRT Ankara Radyosu Gençlik Korosu Türk Sanat Müziği bölümünü kazanarak bu güzide kurumumuzdan birbirinden çok değerli hocalardan 4 yıl süreyle eğitimler aldım.

Hayalim ve isteğim olan Konservatuvarda okuyabilmek için üç yıl boyunca çabaladım. Konservatuvarı kazanamayınca bir şekilde Lisans eğitimimi tamamlamak adına, Anadolu Üniversitesi İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümünü kazanarak mezun oldum. Lisans eğitimimi bitirir bitirmez bir an evvel askerliğimi yapmak istedim. Malatya Bölge Bando Komutanlığı'nda 6 ay kısa dönem askerlik yaparak takdirname ile terhis oldum.

Askerlik dönüşünde noterliklerde çalışmaya başladım lakin hayalim olan Konservatuvar ve Öğretmenlik mesleğini yapmayı adeta beni benden ediyordu. Lise çağымda özellikle beni çok derinden etkileyen Felsefe hocamı örnek alarak Anadolu Üniversitesi Felsefe Bölümünü okuyarak mezun oldum arkasından Kastamonu Üniversitesi'nden Pedagojik Formasyon belgemi alarak, özel okullarda durumlarının yaver gitmesiyle birlikte müzik öğretmenliğine başladım. Ara ara müzik ve felsefe derslerini bir arada yürüttüğüm de oldu. Hoca Ahmet Yesevi Üniversitesi'nde Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında Yüksek Lisansımı tamamladım. Hayalim ve isteğim olan Konservatuvar içimde adeta ukdeydi. Telefonuma gelen bir tanıtım mesajıyla Haliç Üniversitesi Konservatuvarı'nın Yüksek Lisans sınavlarına girerek kazandım ve çok istediğim hayalime kavuşmuş oldum. 22.06.2023 Tarihinde Haliç Üniversitesi Konservatuvar Türk Musikisi alanında Yüksek Lisansımı tamamladım. Bu dönem içerisinde 3 yıl boyunca Laden Baygın akademisinden Temel, Orta, İleri ve Uzmanlık seviyesinde Karma ve Kehanet; Medikal, Sağlık, Finans ve Sinastrî alanlarında Astroloji eğitimleri aldım. Astroloji ve müzik ile özellikle makamların şifa tarafını değerlendirerek çalışmalar yapmaktayım. Özel bir okulda Müzik Öğretmenliği görevini sürdürmekteyim. Astroloji ile ilgili özellikle üniversiteye hazırlanan gençlerin doğru yönlendirilmesi durumu başta olmak üzere danışmanlıklar da yapmaktayım.



“ Marşın sözlerini oldukça güçlü bir vatanseverlik ve Atatürk sevgisini içermek istedim. Atatürk'ün izinden gidildiğini ve Türk milletinin onun yolunda bir bütün olarak ilerlediğini vurgulayan bir tema öne çıkartmak çok önemli. ”



Mustafa Kemal Atatürk marşı düşüncesi nasıl oluşmuştur?

Bundan tam 5 yıl öncesiydi. Bir kişinin bana; "Kendini 5 yıl sonra nerede ve nasıl görüyorsun?" sözü adeta dönüm nokta olmuştu. Söylediği söz değil de tavrı, yaklaşımı, üslubu, hareketi maalesef hoş ve şık değildi. Bu sözünü söylediğinde ilginçtir masasında Atatürk'ün; "Eserinin üzerinde imzası olmayan yegâne sanatkar öğretmendir" afişi gözüme çarparak odasından ayrılmıştım. Adamın şık olmayan tavrı ve Atatürk'ün öğretmenler hakkında derin anlam taşıyan sözü aklımda ve kalbimde marş için düşüncelerimin temelini oluşturmuştu. Kurumumla, idarecilerimle, öğrencilerimle, öğretmenlerimle, ortak değerimiz Atatürk ve bu ülke için eser kazandırmak hayallerimden biriydi. Müzik Öğretmeni olan büyüğümüz Sayın Muharrem Baz'ın sözü ve müziği kendisine ait olan 'Atatürk Çocukları' adlı eseri bir ara ülkemizde adeta fırtına gibi esiyordu. Neredeyse her kurum etkinliklerde bu eseri icra ediyor ve koreografisini yapıyordu. Bu eser koreografisi ile hele coşkusu beni muazzam etkilemiştir. Yaklaşık 10 yıldır milli bayramlarımız ve değerlerimiz için özellikle sanat dallarında okullarımızın herhangi bir üretimin olmayışı beni daha çok hareketlendirmiştir. Hele söz konusu okul ve öğrenciler olduğunda bu durumlar adına yenilikler, farklılıklar kazandırmak gere-

kiyordu. İşte Mustafa Kemal Atatürk marşı bu düşünceler içerisinde oluşmuştur.

Marşınız, görev yaptığımız Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesinde coşkuyla kutladınız. Bu projenizi nasıl hayata geçirdiniz?

12 Eylül 2024 tarihi... Bu tarihi hala bugün gibi hatırlarım. Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesi Müdürü Sayın Ahmet Çankaya öğretmenimin odasına girerek 'Mustafa Kemal Atatürk Marşı' başlığını yazdığım eserimizi 29 Ekim Cumhuriyet Bayramımız başta olmak üzere milli bayramlarımızda değerlendirmek adına ilk önce marşı kendisine dinleterek kafamda tasarlamış olduğum görselliğini de anlatarak projemi paylaştım. Müdürüm çok beğenerek 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda değerlendirilmesi adına tüm benliğiyle ve içtenliğiyle yanımızda olarak çalışmalarına başladık. Amacım, derslerine girdiğim tüm 9. Ve 10. Sınıflardaki öğrencilerimle bu anlamlı günde hep birlikte sahneye yer almaktı. Öğrencilerimizin istekleri, heyecanları ve coşkuları çalışmalarımıza adeta güç katıyordu. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda bu eserimizi coşkuyla kutladık. Ne mutlu ki hep birlikte bu güzel ülkemize büyük gururla bir eser kazandırmış olduk.

❧ **Müziğin, marşın sözleriyle uyumunu sağlayarak güçlü ve derin bir etki yaratmak ulusumuzun birliği, beraberliği için önem göstermeye çabaladım.** ❧



Mustafa Kemal Atatürk Marşının icra edilmesinde her türlü emeklerini ve desteklerini esirgemeyen Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesi Müdürü Sayın Ahmet ÇANKAYA öğretmenime, öğrencilerimizin organizasyon ve koordinasyon noktasında etkisini sağlayan Müdür Yardımcısı Sayın Osman DEMİRKAYIK öğretmenime, marşımızın görselliğini kazandıran Görsel Sanatlar Öğretmenim Sayın Şenay POLAT'a ve bu görsel için yardıma koşan Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenim Sayın Gülsüm SERTKAYA'ya, korumuzun hazırlanmasında candan katkılar sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenim Sayın Feray ŞATIROĞLU ile Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenim Sayın Aynur YILMAZ'a, kalplerini her daim hissettiren ve gösteren Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesinin bütün değerli öğretmenlerime sonsuz teşekkür ediyor ve şükranlarımı sunuyorum. Bu marşın tüm güzellikler ile düzenlemesini yapan müzisyen Sayın Orçun BABAK hocama da kalpten teşekkür ediyorum. Mustafa Kemal ATATÜRK'ün; "Bütün ümidim gençliktedir" sözünün en ince ayrıntısına kadar layıkıyla hakkını veren, büyük gurur duyduğum, üstelik bu röportajı yaparken gözlerim dopdolu bir şekilde adeta haykırarak Hüseyingazi Bilişim Anadolu ve Fen Lisesinin 9. Ve 10. sınıfların birbirinden değerli öğrencilerine ne kadar çok teşekkür etsek ve gurur duysak az kalır.

Marşınızın sözünü bizimle paylaşıp, marşınızın söz ve müziği hakkında duygularınızı bize anlatır mısınız?

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK MARŞI

**1 - Türk'ün adı göklerde,
2 - Ne mutlu Türk'üm diyene,
Silinmezsin kalplerde,
Sevdamızın dillerde,
Atatürk'ün izinde,
Türk dermandır her derde,
Ufuk açar ülkemde.
Türk fermanıdır her yerde.**

**Mustafa Kemal Atatürk,
Dünyada emsalsiz Türk,
Gösterdiğin hedefle,
Bu millet hep el ele.**

Marşın sözlerini oldukça güçlü bir vatanseverlik ve Atatürk sevgisini içermek istedim. Atatürk'ün izinden gidildiğini ve Türk milletinin onun yolunda bir bütün olarak ilerlediğini vurgulayan bir tema öne çıkartmak çok önemli. "Ne mutlu Türk'üm diyene" ve "Türk dermandır her derde" gibi ifadeler hem milli birlik ve gururu hem de Türk milletinin çözüm üreten bir millet olduğunu ifade etmek istedim.



“Yaklaşık 10 yıldır milli bayramlarımız ve değerlerimiz için özellikle sanat dallarında okullarımızın herhangi bir üretimin olmayışı beni daha çok hareketlendirmiştir.”

Marşın müziği için icra edenlerde ve dinleyicilerde güçlü bir duygusal bağ kurmayı hedefledim. Ritim ve tempo, ulusal birlik ve gururu yansıtacak şekilde net ve vurgulu olması için düzenlendi. Özellikle dinleyicilere coşku ve motivasyon verecek bir yapı kurulması önemliydi. Müziğin, marşın sözleriyle uyumunu sağlayarak güçlü ve derin bir etki yaratmak ulusumuzun birliği, beraberliği için önem göstermeye çabaladım.

Son olarak eklemek istedikleriniz?

İzniniz olursa benim üzerimde emeklerini, desteklerini, fedakârlıklarını esirgemeyen özellikle bana sonuna kadar inanan kişilere teşekkürlerimi eklemek istiyorum.

Tüm hayatım boyunca benim yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu süreçlerde değil, tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren annem Nihal GENİŞ'e, babam Ali Rıza GENİŞ'e, eşim Gülcan GENİŞ'e, dünyamıza hayat ve renk katan ikiz kızlarım Fadime Beste ve Gül Nihal GENİŞ'e, ilk müzik derslerine piyano ile başladığım gerek yönlendirmeleriyle gerekse katkılarıyla ilkokuldaki müzik öğretmenim Sayın Mürüvvet YÜCEL'e, lise eğitimimde her yönüyle örnek aldığım Felsefe hocam

Sayın Ülkü ÖZET'e, Türk Sanat Müziği ve Ud eğitimimde temellerimi atan Sayın Ali Osman GÜNGÖR hocama, TRT Gençlik Korosu'nda bizleri bugünlere getiren Sayın Özgen GÜRBÜZ, Sayın İpek DERELİ, Sayın Feruzan ESMERGÜL, Sayın Tanık KİP ve Sayın Vedat Kaptan YURDAKUL hocalarıma, farklı bakış hayatı kazandıran astroloji eğitimi aldığım Sayın Laden BAYGIN hocama, Yüksek Lisans eğitimimde özellikle kritik anlarımda bana sonuna kadar destek sağlayan danışman hocaları Sayın Prof. Dr. Murat Salim TOKAÇ, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Dilan AKINCI hocalarıma yine Yüksek lisans eğitimimde en derin ve en ince eğitimlerini bizlerden esirgemeyen Sayın Prof. Erol DERAN, Sayın Prof. Mutlu TORUN, Sayın Tolgahan ÜSKÜDAR, Sayın Ahmet Tekin KUMAŞ, Sayın Emrah KOCAMAN, Sayın Hasan HEKİMOĞLU, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Milad SALMANİ, Sayın İhsan ÖZER ve Sayın Vural YILDIRIM hocalarıma, bugün bu satırları yazabiliyorsam her zaman sahnenin önünde olan tüm öğrencilerime sonsuz teşekkür ve şükranlarımı sunuyorum.

Şayet isimlerini atladıklarım olduysa kendilerinden çok özür diliyorum.





SANATLA DOĞANIN BÜYÜLEYİCİ DÜNYASI

*Eserleriyle sanatseverleri doğanın büyüleyici dünyasına taşıyan,
Türkiye ve yurt dışında birçok sergide yer alan Ressam Arzu Başkoç Kızıl ile
firçalarının dünyasını konuştuk.*

*“Resimlerimde doğanın izini, hayvanların büyüleyici
dünyasıyla birleştirmeyi seviyorum.”*

**“ Resimlerimde doğanın izini, hayvanların büyüleyici dünyasıyla
birleştirmeyi seviyorum. Onları, sadece oldukları gibi değil,
iç dünyamın yansımalarıyla, kendi yorumumu katarak
tuvale aktarıyorum. ”**

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

A

Arzu Başkoç Kızıl Kimdir?

1972 yılında Düzc'e'de doğdum. Sanat yolculuğuma 30'lu yaşlarımda resimle adım attım ve bu tutkunun beni nereye

götüreceğini merak ederek kendimi geliştirmeye adanmıştım. Yeteneklerimi daha da derinleştirmek için çeşitli sertifika programlarına ve kurslara katıldım, her yeni deneyimde sanata olan sevgim daha da güçlendi. Eserlerim, İzmir ve İstanbul gibi Türkiye'nin önemli sanat fuarlarında sergilendi ve bana, sanatımın sınırlarını genişletme imkânı sundu. Türkiye'de ve yurt dışında farklı sergilere katılarak sanatı paylaşmanın evrensel bir dil oluşturduğuna tanıklık ettim. Sanatı, kendimi ifade etmenin en güçlü yolu olarak benimsedim ve bu yolculukta her adımda yeni bir şey öğrenmenin heyecanını yaşıyorum.

Ne tür resimler yapıyorsunuz?

Resimlerimde doğanın izini, hayvanların büyüleyici dünyasıyla birleştirmeyi seviyorum. Onları, sadece oldukları gibi değil, iç dünyamın yansımalarıyla, kendi yorumumu katarak tuvale aktarıyorum. Soyutla somutu, duyuşsal ile düşünseli harmanlayarak bir denge yaratıyorum. Doğanın kendine özgü enerjisini eserlerime taşımak ve bu yolla özgün bir ifade oluşturmak bana büyük bir tatmin duygusu veriyor. Her fırça darbesinde doğadan aldığım ilhamı izleyicilerle paylaşmak, benim için resmetmenin en keyifli yönlerinden biri.

Resimlerinizde yağlı boya çalışmanız ne kadar zaman alıyor?

Yağlı boya eserlerimin ortaya çıkışı, tamamen eserin kendine özgü ruhuna ve o anki ilhamıma bağlı olarak şekilleniyor. Bazı eserler, birkaç günde kendini tamamlanmış hissederken, bazıları aylar boyunca katmanlaşarak olgunlaşmayı bekliyor. Her fırça darbesi, renklerin ahengi, bazen hızla birleşirken bazen sabırla kendini açığa çıkarıyor. Bu yüzden her eser, kendi zamanını ve ritmini belirliyor; benim için süreç de sonuca ulaşmak kadar değerli bir deneyim haline geliyor.



“**Temel teknikleri ve malzemeleri kavramak birkaç ay içinde mümkün olsa da yağlı boyada ustalaşmak zaman ve sabır ister. Sanatta her adım bir öğrenme sürecidir; yıllar geçtikçe teknik yetkinlik artar ve kişinin özgün tarzı ortaya çıkar.**”



Yağlı boya kaç ayda öğrenilir?

Temel teknikleri ve malzemeleri kavramak birkaç ay içinde mümkün olsa da yağlı boyada ustalaşmak zaman ve sabır ister. Sanatta her adım bir öğrenme sürecidir; yıllar geçtikçe teknik yetkinlik artar ve kişinin özgün tarzı ortaya çıkar. Yağlı boyayı öğrenmek aslında bir ömür boyu süren, sürekli keşiflerle dolu bir yolculuktur.

Örnek aldığımız yağlı boya sanatçıları var mı?

Örnek aldığım değil belki ama fırçalarının gücüne hayran olduğum isimler var; Francisco Goya'nın eserlerindeki derinlik ve insan ruhuna dair güçlü anlatımı beni her zaman etkiler. Aynı zamanda, Paul Signac'ın renklerle kurduğu o kendine özgü uyum ve özgür tarzı da ilham verici bulurum. Onların eserleri, bana farklı bakış açıları sunarak kendi sanat yolculuğumda yeni keşifler yapmamı sağlıyor.

Resim hakkındaki bilgi kaynaklarınız nelerdir?

Resimle ilgili bilgi kaynaklarını geniş bir yelpazeye yayılıyor; internet, günlük sanat akımlarını ve teknik bilgileri takip etmek için değerli bir kaynak. Bunun yanı sıra, sanat kitapları ise geçmişten bugüne gelen ustaların eserlerine ve felsefelerine daha derinlemesine bir bakış sunuyor. Her iki kaynağı da sentezleyerek hem klasik hem de modern perspektifleri sanat pratiğime dahil etmeye çalışıyorum. Bu sayede, kendimi sürekli geliştirme ve sanata dair yeni açılımlar bulma fırsatı yakalıyorum.

Resim çizen biri kendini nasıl hissedersin?

Genelleme yapmak elbette zor; ama kendi deneyimimden yola çıkarsam, resim yaparken kendimi mutlu ve güçlü hissettiğimi söyleyebilirim. Resim yaparken, kendimle daha derin bir bağ kuruyorum; bu da bana hem özgüven hem de içsel bir huzur sağlıyor.

Size ulaşmak isteyenler nasıl ulaşabilir?

Benimle iletişime geçmek isteyenler @ arzu_art_ instagram adresini kullanabilirler.

“Eserlerim, İzmir ve İstanbul gibi Türkiye'nin önemli sanat fuarlarında sergilendi ve bana, sanatımın sınırlarını genişletme imkânı sundu. Türkiye'de ve yurt dışında farklı sergilere katılarak sanatı paylaşmanın evrensel bir dil oluşturduğuna tanıklık ettim.”





“FİKİR ANNESİ” Feyza Özkan

Oyun Terapisti, Influencer Feyza Özkan ile çocuk, sosyal medya, annelik, kadın girişimciler ve sosyal sorumluluk projeleri olmak üzere pek çok konuda güzel bir sohbet gerçekleştirdik.

“Girişimci İş Kadını”
“Yılın İyilik Elçisi”
“Yılın Influencer’i”

“**Sosyal medya zor bir platform çok iyi bir mecra olmasının yanında kaliteli içerikler ile ilerlemek ve firmalarla iş birliği içerisinde olmak için de seçici olmayı bilmek gerek.**”

Röportaj: Banu Çelik

KAPAK RÖPORTAJI



Biz Feyza Özkan' ı özellikle çocuklarla ilgili yaptığımız etkinliklerle aktif bir insan olarak tanıyoruz. Sizi ilk kez tanıyacak olan okuyucularımız için biraz kendinizden

bahseder misiniz?

İstanbul' da doğdum, Başkent Üniversitesi Oyun Terapistliği mezunuyum. 14 Yıldır Beylikdüzü'nde yaşıyorum. Fikiranesi sayfasını kurup patentini aldıktan sonra takipçilerimin çılgınlıklarını duyarak 55 tane SMA'lı çocuğun sesini duyurup, kampanyalarına destekçi oldum. Ve kurtarabildiysem ne mutlu bana...

2010 yılında özel bir kanalda yayımlanan bir yarışma programı ile sektöre adım atmışsınız. Neydi bu program ve size nasıl vesile oldu?

"Ben aslında 1995 yılından beri müzik ve konser organizasyonlarında aktif rol alan ve kurumsal firmalarda da yöneticilik yapmış aktif iş hayatında rol almış biri olarak, 2010 yılında bir yarışma programında kendi sponsorlarımı kendim bulup, sunuculuğumu da kendim yaparak sektörde ismini duyuran ve tanınan bir kişi oldum."

Öncelikle iki çocuk annesi biri olarak annelik nasıl bir duygu, anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti diye sormak istiyorum.

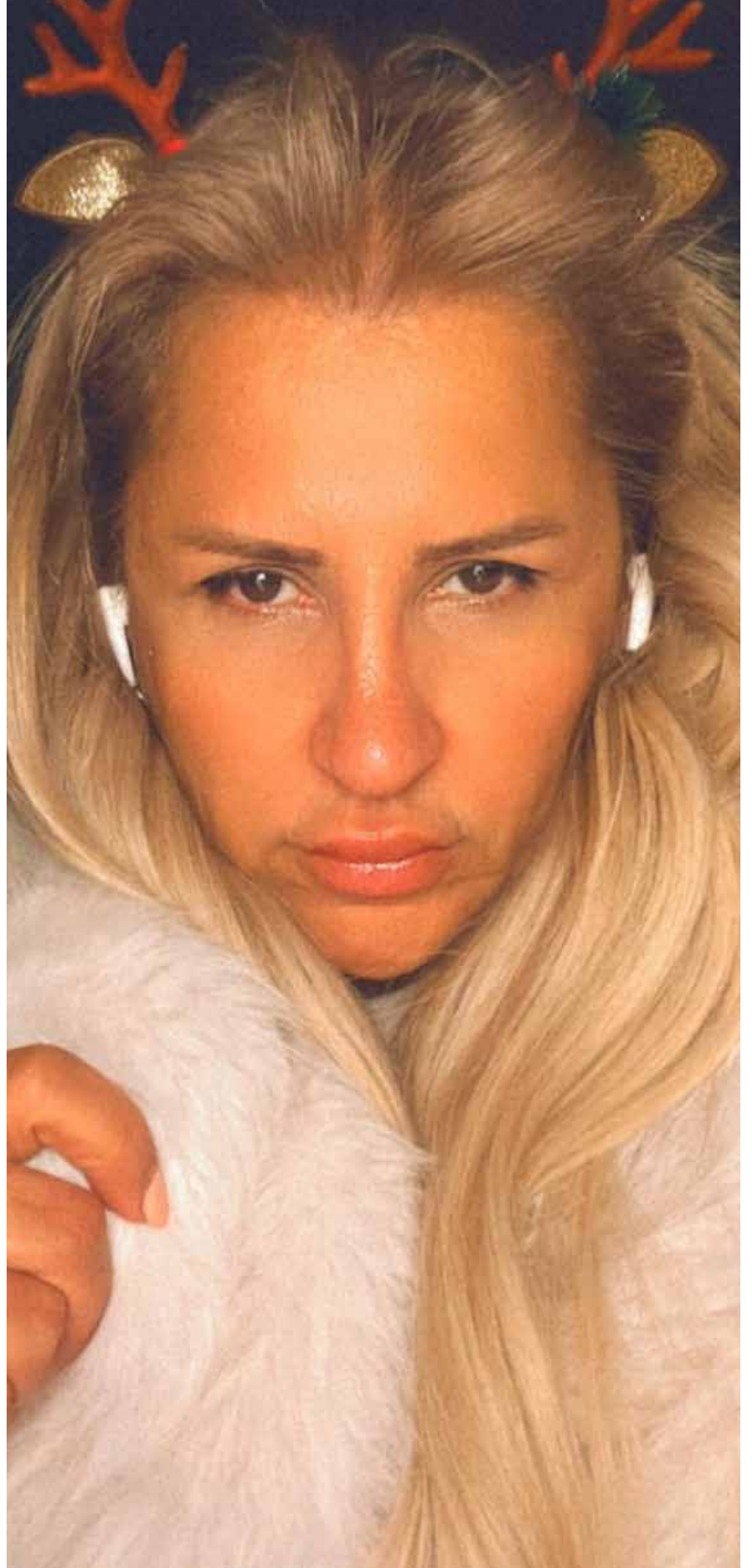
"Ben geç anne oldum ve iki oğlum da doktorların çocuğunuz olması imkânsız denen bir zamanda dünyaya geldi. Sosyal hizmetlerde gönüllülük yaptığım dönemde sanırım o çocuklardan aldığım dualar ile bu iki mucize çocuk benim oldu şükürler olsun."

Oyun Terapisti olmaya çocuklarınızın doğumundan sonra karar vermişsiniz. Bunun akabinde Influencer olmaya nasıl karar verdiniz?

"Çocuklarımı daha bilinçli yetiştirmek adına onları büyütme evresinde oyun terapisti eğitimlerimi aldım. Bu fikirden yola çıkarak anne ve çocuklara oyun fikirleri vermek için "Fikiranesi" sayfasının ilk temellerini atmış oldum. Katıldığım çeşitli organizasyonlar ve seminerler ile de sayfamın ve kendimin adını hızla duyurmaya başladım."

Influencer olmak bir meslek ve her meslekte olduğu gibi bu meslekte de zorluklar vardır mutlaka. Nedir bu zorluklar?

"Sosyal medya zor bir platform çok iyi bir mecra olmasının yanında kaliteli içerikler ile ilerlemek ve firmalarla iş birliği içerisinde olmak için de seçici olmayı bilmek gerek."





Anne ve çocuklara sağlıklı ve verimli bir iletişim için ne gibi önerileriniz olur?

“Biz en çok müzelere gidip oraları şehir şehir çocuklarımızla birlikte geziyoruz. Özellikle ailelere müzeleri gezdirip çocuklarının gelişimlerine katkı sağlamalarını rica ediyorum. Her şehirdeki özel veya devlet tüm müzeleri gezdik çekim yaptık diyebilirim. Bizi en etkileyen müzeler de özellikle Atatürk ile ilgili müzeler ve bilim müzeleri oldu.

SMA’lı ve diğer özel eğitime muhtaç çocuklarla ilgili birçok projede yer aldığınızı biliyoruz. Biraz bu konudan bahseder misiniz neler yapıyorsunuz?

“Evet birçok çocuğun hayatında dokunduğum ve için Azerbaycan halkı beni “Yılın İyilik Elçisi” ödülüne layık gördü. Hatta bana ulaştılar ve bir Azerbaycanlı SMA’lı Fateh bebeğinde ülkemizde sesini duyurdum. İlacına ulaşmasına katkıda bulunduysam ne mutlu bana.”

2022 yılında “Yılın En İyi Girişimci İş Kadını” ödülüne layık görülmüştünüz. Sizin gibi kadın girişimcilere önerileriniz var mı?

İlk ödülüm “Girişimci İş Kadını” ödülüydü fakat Fikirannesi marka ve sayfası duyulduka ödüllerimi artık “Yılın Influencer’ı” dalında almaya başladım. Son ödülüm de 30 Kasım’da jüri üyesi olduğum “Beauty Of Turkey 2024” güzellik yarışmasında “Yılın Influencer’ı” olarak aldım. Ödülle layık görenlere çok teşekkür ediyorum.

Bundan sonrası için hedefiniz nedir?

“Fikirannesi markası olarak kozmetik sektörüne adım attığımızı buradan duyurmak istiyorum. Artık E-ticaret platformlarında Fikirannesi ürünlerini Instagram üzerinden reklamlarını yaparak satışa sunacağımızın müjdesini takipçilerime duyurmak istiyorum. Titizlikle hazırladığımız bu ürünler Kadın-Erkek olarak en kısa zaman da tüketicilerimizle buluşturacağız. Tüm girişimci olmayı düşünen kadınlara gelir kapısı olmayı hedefliyorum.”



“Tüm girişimci olmayı düşünen kadınlara gelir kapısı olmayı hedefliyorum.”

KAPAK RÖPORTAJI



AİLE KUTSALDIR

Aile değerlerine, aile birliğine, bütünlüğüne ve aile bağlarına sahip çıkılmasının, evlilik kurumuna verilen iki kişinin kararı ile temel taşların atılmış olması ile başladığını vurgulayan, Aile Danışmanı Canan Seyrek ile sağlıklı bir ailenin oluşumu ve devamının ana temalarını konuştuk.

“Bir birey olarak evlenip aile kurmak, çocuk sahibi olmak, iki ayrı dünyanın birleşmesi ile bir aile olmak, inancımızda çok kutsal bir yeri ve manevi değeri vardır” sözleriyle de maneviyatın hayatımızın temel noktası olduğunu vurguluyor.

☛ Manevi değerlerimiz özümüzü yansıtır. Kişinin içsel kaynaklarına erişmesine, iç dünyasındaki kişisel ve ruhsal gelişimine ve hayatındaki güçlüklerle karşı direncini artırmasına yardımcı olur. ☛

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

i

ki kültür arası yetişen, 1978 Almanya- Coburg doğumlu ikinci kuşak ailenin ilk çocuğuyum. Çocukluğum kalabalık bir ailede mutlu geçerken, büyüdükçe yalnızlaşan, hayatın zorlukları ile kendini tanıyan ve erken yaşlarda olgunlaşan,

zaman zaman zorlu koşullarla tek başına mücadele vererek 2020 senesinde on beş yıllık bir evlilikten sonra üç çocuk annesi ve aile danışmanı olarak hayat amacımın görevinde ve hizmetinde olmanın mutluluğu içerisindeyim. Kasım ayında 46. yaşında bu mecrada yer almanın sevincini yaşarken, size ve emeği geçen ekibinize çok teşekkür ediyorum. Meslek yüksek kolejinde üç yabancı dil ile işletme asistanı olarak 1999 yılında mezun oldum. İki senelik değişik şirketlerde deneyim kazanma şansını bulduğum bir iş hayatımdan sonra 2001 yılında uluslararası Business Software Integration üzerine bir yazılım şirketinde, ofis hayatımın uzun bir döngüsüne, farklı bölümlerde ilerlemekte başlamış oldum. İlk 2022 yılında online üzerinden sunulan Aile Danışmanlığı eğitimimi tamamlamak ile, bu mesleğin aynı zamanda hayat amacımın olduğu farkındalığımı uzun süredir yaşıyordum. Aile danışmanlığı için sanki tüm hayatın derslerini yıllar içerisinde deneyimleyerek almıştım. Aile içi destek ve danışmanlık için artık 2023 yılında hazırıldım. Bugün bana esas hitap eden ve gönülden severek yaptığım evlilik ve aile danışmanı mesleğimin online platform üzerinden uluslararası Megaverse.coch web sitesinden görevimi yerine getirmenin onurunu ve mutluluğunu yaşıyorum. Manevi danışmanlık hizmeti, bireysel anlamda kişinin iç dünyasındaki maneviyatın ve inancın hayatına etkilerini fark ederek, sorunlarıyla başa çıkmanın yolunu bulduran, modern dünyamızda dini ve manevi yöntemleri birlikte hayata geçirerek destek verdiğimiz bir meslek alanıdır.

Örneğin; bir yolculuğa giderken veya bir yeri ziyaret ederken nasıl ki seyahat rehberine ihtiyaç duyuyor isek, hayat yolculuğunda karşımıza çıkan zorluk ve mücadelelerde ihtiyaç duyduğumuz durumlarda manevi rehberlik alabiliriz. Batıda kişisel gelişimde buna Koç veya Mentör'de diyebiliriz. Manevi danışmanlık ve rehberlik sertifikası, ruhsal ve manevi gelişim konularında profesyonel anlamda farkındalık ve aydınlanma kazanarak, hayat yolculuğunda kendimizden kendimize olan öğrenim, gelişim, değişim ve dönüşüm sürecindeki sunduğumuz bir hizmet dalıdır. Manevi hakikatimizin değerlerini korumamız, önce kendimiz sonra çevremizle olan ilişkilerimizde, insani değerlerimizle sahip çıkarak, insani vasıflarımızı unutmadan ve uzaklaşmadan manevi öğretilerle yardımcı olarak hep birlikte fayda sağlayabilir, sevgi, şefkat, merhamet ve güven içerisinde daha güzel bir dünya bizden sonraki kuşaklara bırakabiliriz.

Manevi değerlerimiz özümüzü yansıtır. Kişinin içsel kaynaklarına erişmesine, iç dünyasındaki kişisel ve ruhsal gelişimine ve hayatındaki güçlüklerle karşı direncini artırmasına yardımcı olur.



“Aile değerlerine, aile birliğine, bütünlüğüne ve aile bağlarına sahip çıkılması, evlilik kurumuna verilen iki kişinin kararı ile temel taşların atılmış olması ile başlar.”



www.megaverse.coach

Master Ruhsal & Manevi Danışman
Bireysel, Evlilik & Aile Danışmanı
Bütünsel Psikoloji Uzmanı

Danışmanlık adresi:
https://megaverse.coach/uz/200043/canan_seyrek

Email: c.seyrek@live.de

Instagram.com/Canan_HT



Canan Seyrek

“Evlilik, iki yetişkin bireyin hayatlarını birleştirdiği kutsal bir müessesedir. Sağlıklı bir evlilik, iyi ve kötü günler için söz verilerek, birlikte aynı yolda yürüyerek, farklılıklara saygı göstererek ben duygusundan biz duygusuna geçerek tam ve bütün olabilmektir.”

Maneviyat, kişiler arasındaki ilişkileri güçlendirir. Günümüzde giderek kaybolan manevi değerlerin, sevgi, saygı, hoşgörü, merhamet, yardımlaşma, paylaşma ve dayanışma gibi erdemler, evrensel insani değerlerdir. Kişisel ve ruhsal gelişimin farkındalığında olan bir kişi artık olgunlaşma evrimini aşamalarla geliştirerek yol alır. Kendi içinde gelişimini tamamlamış kişi artık ruhsal olgunlaşma bilincinde yükselir. Buna ruhsal gelişim yolculuğu aynı zamanda tekâmül yolculuğu da diyebiliriz.

Evlilik, iki yetişkin bireyin hayatlarını birleştirdiği kutsal bir müessesedir. Evlilik kurumu ile eslerin 'dünya evine' girmesiyle hayatlarının inşasını birlikte kurmanın mutluluğu ile temeli atmış olurlar. Sağlıklı bir evlilik, iyi ve kötü günler için söz verilerek, birlikte aynı yolda yürüyerek, farklılıklara saygı göstererek ben duygusundan biz duygusuna geçerek tam ve bütün olabilmektir. Yetişkin bir birey kendi kişiliğinde; öz güven, öz şefkat, öz sevgi, öz saygı, öz değer, öz irade kısacası öz kimliğinde evliliğe yeterli hissettiğinde fiziksel ve sosyal anlamda hazır demektir. Kendimizle olan ilişkinin dünyaya yansımaları bu anlamda evlilik ile birleştirmiş oluyoruz. Eşler arasında evlilik birlikteliğini önemle kapsayan eril ve dişil tarafımızın gelişiminde önce içimizde dengeyi bulmamız ile eşimizle olan ilişkimizin uyum ve ahenk içinde yürütülmesi, sağlıklı bir evliliğin altın kuralıdır. Kendi öz benliğine ve kimliğine ulaşan yetişkin çiftlerin, evlilik kurumunun getirdiği sorumluluğu alabileceğini gösterir. Yalnız kendinde geliştiremediği ve yetersizlik duygusu hissettiği

kişiliklerin, aynı zamanda evlilik hayatında eksik puanda başlanmış olmaktadır.

Aile değerlerine, aile birliğine, bütünlüğüne ve aile bağlarına sahip çıkılması, evlilik kurumuna verilen iki kişinin kararını ile temel taşların atılmış olması ile başlar. Bir birey olarak evlenip aile kurmak, çocuk sahibi olmak, iki ayrı dünyanın birleşmesi ile bir aile olmak, inancımızda çok kutsal bir yeri ve manevi değeri vardır.

Sayın Zekeriya Efiloglu kaleminden, hayatınıza manevi ve ailevi perspektif kazandıracak önerebileceğim kitaplar:

Manevi motivasyon seti

Kendine bir iyilik yap, sen çok özelsin, iyi düşün mutlu yaşa, sadece Allah'tan iste.

Evlilik & Aile içi iletişim konuları içeren kitaplar: Olduğum gibi sev beni, eşim isterse olur, bana aşkımızı anlat.

Son olarak eklemek istiyorum:

Evlilik müessesesinin birlikte getirdiği eşler arasındaki karşılıklı sorumlulukların ne kadar farkında olabiliyor ve idrak edebiliyoruz? Bu anlamda gerek duyulduğunda evlilik öncesi çiftlerin ve sonrası eşlerin her daim ve her konuda sorularını ve aralarında çözmekte zorlandıkları sorunlarını uzlaşabilmeleri adına Evlilik ve Aile danışmanı uzmanına başvurmalarını tavsiye ediyorum.



☞ Maneviyat, kişiler arasındaki ilişkileri güçlendirir. Günümüzde giderek kaybolan manevi değerlerin, sevgi, saygı hoşgörü, merhamet, yardımlaşma, paylaşma ve dayanışma gibi erdemler, evrensel insani değerlerdir. ☞



ESERLERİMLE DUYGUSAL BAĞIM VAR

“Önceden resimlerimde toplumsal ve ruhsal sorunları ortaya çıkarma çabam vardı ama şimdilerde artık insanlar ve insanlık o kadar yorgun ki!

Bakılınca resmime huzur duyulsun, uzaklara gidilsin istiyorum” diyerek, resimlerindeki derinliklerin içsel huzuruna değinen, ağırlıklı portre ve duygusal içerikli eserleri ile tanınan Ressam Emine Terkul ile muhteşem sanatını konuştuk.

“Değer verebilenler, beni anlayabilenler ya da anlamaya çalışanlar eserlerimi satın alırsa daha iyi hissediyorum. Çünkü resimlerim çok da satılsın istemiyorum açıkçası. Aramızda duygusal bir bağ var çünkü.”

“ Önceden resimlerimde toplumsal ve ruhsal sorunları ortaya çıkarma çabam vardı ama şimdilerde artık insanlar ve insanlık o kadar yorgun ki! Bakılınca resmime huzur duyulsun, uzaklara gidilsin istiyorum.”

Röportaj: Melek Şenol



Emine Terkul She and Girls dergisi okuyucularına kendisini nasıl tanımlar?

Konya'da doğdum.

Anadolu üniversitesi Satış Yönetimi bölümü mezunuyum. 2014-2020 yılları arasında resim dersleri aldım ve yine bu dönemde kendi eserlerimi oluşturmaya başladım. 2020 yılından itibaren yurt içi (İstanbul, Nevşehir, Bodrum, Kocaeli, Gaziantep, Eskişehir) yurt dışı (İsviçre, Ukrayna, Bulgaristan) çeşitli karma sergilere katıldım. Ve bazı projelere ve online sergilere katıldım. 2022 yılında ilk kişisel sergimi "İz" Konya'da gerçekleştirdim. 2023'te Artcontact İstanbul fuarına katıldım ve yakın zamanda 13-17 kasımda İAAF İstanbul fuarına katıldım. Kendi halinde, biraz değişik, anlaşılması zor, gizemli, karmaşık ama genel olarak iyiliği temsil eden biriyim. Belki de bu yüzden resim yapıyorum.

Ne tür resimler yapıyorsunuz?

Portre ve duygusal içerikli resimler yapıyorum. Önceden resimlerimde toplumsal ve ruhsal sorunları ortaya çıkarma çabam vardı ama şimdilerde artık insanlar ve insanlık o kadar yorgun ki! Bakılınca resmime huzur duyulsun, uzaklara gidilsin istiyorum.

Emine Terkul'un bir günü nasıl geçiyor?

Mümkün olduğunca insanlardan uzak:) pilates, kediler ve sağlıklı bir hayatla birlikte olmazsa olmaz sürekli dinlediğim müziklerim ve tabii ki sanat kitapları. Kitapları ve resim yaparak geçiyor. Aslında bolca düşünerek diyebilirim. Düşünmeyi çok seviyorum.

Hangi malzemeleri kullanıp resim yapıyorsunuz?

Tuval ve kâğıt kullanıyorum. Tuval üzerine akrilik daha çok seviyorum ve kolay geliyor açıkçası. Kâğıt üzerine yağlı boya çalışmayı da fazlaca seviyorum diyebilirim.



“Resimler bana birçok şifre, birçok iz, birçok mana anlatır. Tarih boyunca yapılmış tüm tabloları uzunca bir süre elimde kahve ile incelemek isterdim.”



Çalışmanızın içeriğine nasıl karar verirsiniz?

Çalışmalarımın içeriği belli olmuyor. Aniden çıkıyor! :) Ya da uzunca bir süre düşünüp çıkarabiliyorum ve bu süreçteki heyecanı çok seviyorum çünkü sonuç daima bana da sürpriz olabiliyor.

Sizce resim ne anlatır?

Resimler bana birçok şifre, birçok iz, birçok mana anlatır. Tarih boyunca yapılmış tüm tabloları uzunca bir süre elimde kahve ile incelemek isterdim.

Akrilik Resim nasıl yapılır?

Akrilik Resim yapabilmek için biraz hız gerekiyor bence çabuk kurduğu için bir tık profesyonel olmak da gerekebilir.

Resim yapmak yetenek gerektirir mi?

Herkes resim yapabilir ama yetenek mi gerekir iyi bir eğitim mi tartışmak gerek bunu!

Orijinal ve özgün tabloların fiyatları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Herkes bir çaba ve emekle bir yerlere geliyor ve özgün orijinal bir eser oluşturmak gerçekten çok büyük bir iş ve çok büyük bir yetenek, bunun iyi bir bedelinin olması çok normal.

Resimlerinizi kimler almalı?

Değer verebilenler. Beni anlayabilenler ya da anlamaya çalışanlar eserlerimi satın alırsa daha iyi hissediyorum. Çünkü resimlerim çok da satılsın istemiyorum açıkçası. Aramızda duygusal bir bağ var çünkü.

☞ Akrilik Resim yapabilmek için biraz hız gerekiyor bence çabuk kurduğu için bir tık profesyonel olmak da gerekebilir. ☞

KAPAK RÖPORTAJI

“ Herkes bir çaba ve emekle bir yerlere geliyor ve özgün orijinal bir eser oluşturmak gerçekten çok büyük bir iş ve çok büyük bir yetenek, bunun iyi bir bedelinin olması çok normal. ”





SANATLA KARANLIĞA IŞIK OLUN

“Çalışmalarım birkaç farklı alana yayılıyor. Resim ve heykel yapıyorum, sanat fuarlarına ve sergilere katılıyorum, mimarlık ofisleri ve galerilerle iş birliği yapıyorum, ayrıca iç mekanlar için dekoratif elemanlar tasarlıyorum. Bunun dışında, özel siparişler üzerine de çalışmalar yapıyorum. Bu süreç, müşterilerimin kişisel hikayelerine daha derinlemesine dalmama ve onların mekanlarına özel eserler yaratmama olanak tanıyor. Uluslararası platformlarda bulunmak da benim için önemli; bu sayede sanatımı yeni bir izleyici kitlesiyle paylaşarak duygusal bağ kurabiliyorum.”

Seramik Sanatçısı ve İç Mekân Tasarımcısı Tina Saveleva ile sanatına olan aşkını ve ilham kaynaklarını konuştuk.

“ Çalışmalarım Londra, New York, Roma ve İstanbul gibi birçok şehirde sergilendi. Şu anda İstanbul’daki Swissotel Bosphorus’un lobisinde solo sergim yer alıyor, burada herkes sanatımı yakından görebilir. ”

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI

K

endinizden ve çalışmalarınızdan bahseder misiniz?

Ben Tina Saveleva, sanatçiyım ve iç mekân tasarımcısıyım. İstanbul'da yaşıyor ve çalışıyorum. Sanatım, doğanın ve enerjinin ahengini, yeni formlar ve dokular arayışını yansıtır; resimler, seramik eserler ve hacimli grafiklerle anlatılır. Malzemelerle deney yapmayı, metal ve mermer dokularını taklit etmeyi, ayrıca benzersiz seramik formlar oluşturmayı seviyorum. Sanat benim için dünyaya, düşüncelerimi, fikirlerimi ve duygularımı ilettiğim bir dildir. Çalışmalarım Londra, New York, Roma ve İstanbul gibi birçok şehirde sergilendi. Şu anda İstanbul'daki Swissotel Bosphorus'un lobisinde solo sergim yer alıyor, burada herkes sanatımı yakından görebilir.

Birçok farklı göreviniz var... Nedir bunlar?

Çalışmalarım birkaç farklı alana yayılıyor. Resim ve heykel yapıyorum, sanat fuarlarına ve sergilere katılıyorum, mimarlık ofisleri ve galerilerle iş birliği yapıyorum, ayrıca iç mekanlar için dekoratif elemanlar tasarlıyorum. Bunun dışında, özel siparişler üzerine de çalışmalar yapıyorum. Bu süreç, müşterilerimin kişisel hikayelerine daha derinlemesine dalmama ve onların mekanlarına özel eserler yaratmama olanak tanıyor. Uluslararası platformlarda bulunmak da benim için önemli; bu sayede sanatımı yeni bir izleyici kitleleriyle paylaşarak duygusal bağ kurabiliyorum.

Çalışmalarınızda hangi bakış açılarını ön plana çıkarıyorsunuz?

Çalışmalarımda doğanın gücü, içsel özgürlük ve uyum arayışı ön plandadır. Sıklıkla metaforlar ve semboller kullanırım; ağaçlar ve kuşlar gibi unsurlar, büyüme, düşünce özgürlüğünü ve dünyayla olan bağı temsil eder. Eserlerimde enerji hem içsel hem de dışsal olarak önemli bir yer tutar. Bu, karanlığı delip geçen bir ışık ya da malzemenin dokusuna işlenmiş bir hareket olabilir. Sanatım, dünyayı sezgisel ve duygusal bir şekilde algılamaya dayanır ve bu sayede dokular, renkler ve formlar aracılığıyla ince duygular ve fikirler aktarılır.

Hangi sanat akımı sizi daha iyi tanımlar?

Sanatımı tek bir sanat akımına dahil etmek zor, çünkü sıklıkla farklı stilleri bir arada kullanıyorum ve deneyler yapıyorum. Ancak, kavramsal sanat ve çağdaş soyutlama bana en yakın olanlardır. Gerçeklikle onun algısı arasındaki sınırları keşfediyorum; dokular ve malzemelerle oynayarak enerji ve manevi derinlik yaratıyorum. Çalışmalarım genellikle doğa ile insan ruhunun birleşimini yansıtır ve bu sayede zamansız kalmayı başarır.

Seramik sanatçısı olmak için ne yapılmalı?

Öncelikle seramiğin temellerini, malzemeleri ve teknikleri öğrenmek gerekiyor. Deney yapma arzusu ve hata yapmaktan korkmamak önemli, çünkü seramik sanatı, yeni formlar keşfetme sürecidir. Benim için Roma'daki mimarlarla çalışma deneyimi, form ve mekân hissini geliştirdi, ayrıca yeni dokular ve yüzeyleri keşfetme sevgisi kazandırdı. Ayrıca, seramik sabır gerektirir, çünkü her aşama dikkat ve zaman ister.



“Eserlerimde enerji hem içsel hem de dışsal olarak önemli bir yer tutar. Bu, karanlığı delip geçen bir ışık ya da malzemenin dokusuna işlenmiş bir hareket olabilir.”



“**Dekoratif seramik heykeller ve iç mekân tasarım elemanları yapıyorum; çoğu zaman taş, metal ve ahşap gibi doğal dokuları taklit ediyorum. Kil ile deney yapmayı seviyorum; bu süreçte benzersiz formlar yaratarak uyum ve dinamizmi ifade ediyorum.**”

Ne tür seramik eserler yapıyorsunuz?

Dekoratif seramik heykeller ve iç mekân tasarım elemanları yapıyorum; çoğu zaman taş, metal ve ahşap gibi doğal dokuları taklit ediyorum. Kil ile deney yapmayı seviyorum; bu süreçte benzersiz formlar yaratarak uyum ve dinamizmi ifade ediyorum. Seramik çalışmalarımnda kaba ve zarif dokular arasındaki dengeyi de araştırıyorum, bu da ışık ve gölge oyununu vurguluyor.

Evinizde hangi sanat eserinin olmasını isterdiniz?

Doğayı ve enerjiyi hissettiren eserleri seviyorum. Evimde, benim duygularımınla rezonansa giren ve doğayla olan bağlantımı hatırlatan bir eser görmek isterdim. Bu, derin ve yoğun dokulara sahip bir tablo ya da rüzgâr, su ya da ağacın gücünü temsil eden bir heykel olabilir.

Eğitiminizde hangi ressamlarla çalıştınız?

Güney Urallarda klasik sanat eğitimi aldım, ardından Roma’da eğitimime devam ettim ve Katolik kiliselerinde çalıştım. Bu deneyim, geleneksel teknikleri eski sanat eserle-

rinin çevresinde öğrenme fırsatı sundu. Çalışma sürecimde, mimarlar ve sanatçılarla iş birliği yaptım; bu deneyimler stilimi geliştirmeme ve detaylardaki güzelliği takdir etmemeye yardımcı oldu.

Kullanmayı en sevdiğiniz renk nedir? Neden?

Özellikle mavi, yeşil ve altın tonlarını seviyorum. Bu renkler bana doğayı; denizi, gökyüzünü ve yaprakları hatırlatıyor. Mavi, özgürlüğü ve sınırsızlığı simgeliyor; yeşil, büyümeyi ve yenilenmeyi; altın ise sıcaklığı ve ışığı temsil ediyor. Bu renklerin kombinasyonu, huzur ve ahenk dolu bir atmosfer yaratmama olanak tanıyor.

Son olarak She and Girls dergisi okuyucularına ne söylemek istersiniz?

Sanat, sadece görsel bir zevk değil, aynı zamanda sözsüz bir iletişim aracıdır. Eserlerimin size yeni bir şeyler hissettirmesini, keşfedilmemiş duygular uyandırmasını ve her bir esere koyduğum enerjiyle bağlantı kurmanızı umuyorum.



“ Sanat, sadece görsel bir zevk değil, aynı zamanda sözsüz bir iletişim aracıdır. Eserlerimin size yeni bir şeyler hissettirmesini, keşfedilmemiş duygular uyandırmasını ve her bir esere koyduğum enerjiyle bağlantı kurmanızı umuyorum. ”



KARAKTER AYRINTIDA GİZLİDİR

“Üslup kişinin kimliğidir. İnsanın karakteri ayrıntıda gizlidir. Hayatta en önem verdiğim şey saygıdır. Bana göre bu hayatta kimse kimseden üstün değildir. Hiç kimse birbirini sevmek zorunda değil saymak zorundadır. Bu benim hayat felsefemdir.”

Eğitim ve İletişim Uzmanı, Yaşam Koçu, Oyun Terapisti ve Çocuk Hikayeleri Yazarı Yasemin Aykol’un yaşam felsefesi, iletişimin en temel değeridir. Saygı, sevgiyi de getirebilir ama sevgi tek başına kesinlikle yeterli değildir!

Hayatını çocuklara adayan, toplumun sağlıklı oluşmasının en önemli değerinin çocukları sevmek ve onların yetişmelerindeki basamakların sağlam olması gerektiğini vurgulayan Yasemin Hanımı yakından tanıyalım mı?

☛ Allah’ın bana verdiği bir görev var tüm dünya çocuklarına yetişebildiğin kadarına yetiş ve onların hayatına dokun. Hiçbir çocuğun çocukluğunu elinden almalarına izin verme! ☛

Röportaj: Melek Şenol

S

Soru *Master Certified Coach (MCC) nedir?*

En yüksek başarı seviyesini temsil eden, en yüksek düzey profesyonel koçluk

unvanıdır. Koçluk bir bireyin problemlerini çözmek, sıkıntılarını ortaya çıkartmak, sorunlarında bireye yardımcı olmaktır.

İletişimin hayatımızdaki önemi nedir?

İletişim senin ne anlattığın değil karşındakinin ne anladığıdır. Hayatımızdaki önemine gelince, kendini doğru ifade edemeyen bir insan mesleği ne olursa olsun hiçtir, yok sayılır.

Üslup nedir size göre?

Üslup kişinin kimliğidir. İnsanın karakteri ayrıntıda gizlidir. Hayatta en önem verdiğim şey saygıdır. Bana göre bu hayatta kimse kimseden üstün değildir. Hiç kimse birbirini sevmek zorunda değil saymak zorundadır. Bu benim hayat felsefemdir.

Sizi diğer insanlardan ayıran özelliğiniz nedir?

En sevdiğim özelliğim gerçek olmam. Kalbim ne isterse ona göre hareket ederim. Durmak istemediğim yerden uzaklaşıyorum. Maske takmayı sevmem zaten eğrelti durur. Her duygumu yoğun yaşar karşımdaki insana net bir şekilde belli ederim.

21 ödül 65 kitap ve çocuklarınız, özel okulda da Master Koç olarak çalışıyorsunuz. Bu başarının sırrı nedir?

Başarımın sırrı öncelikle çocuklarım ve yeğenlerim. Sonrasında öğrencilerim, onlar benim ilham kaynağım.

Sürekli farklı şehirlere gidiyorsunuz bunun size katkıları nelerdir?

Katkıları çok büyük, her kültürden her çocuğun kalbine dokunmak her çocuğa iyi gelmek benim beslenme sebebidir. Allah'ın bana verdiği bir görev var tüm dünya çocuklarına yetişebildiğin kadarına yetiş ve onların hayatına dokun. Hiçbir çocuğun çocukluğunu elinden almalarına izin verme.



Gelecekle ilgili en önemli planınız nedir?

Öncelikle mutlu, kendi ayakları üzerinde duran, öz güvenli bir kimliği, bir duruşu olan çocuklar yetiştirmek. Çocukların geleceğini garanti altına almak için en iyi eğitimi almalarını sağlamak. Sonrasında hedeflerime ulaşmak ve dünyayı gezmek.

Doğru soru sormak çok önemli demiştiniz. Neden?

Doğru soru sorarsanız istediğiniz cevabı alırsınız. Ama cevap doğru mu tartışılır. Çocuklarla konuşurken yönlendirici bir sorunun cevabı değişir. O yüzden ebeveyn olarak bunlara çok dikkat edelim. Çocuklar her şeyi anlar.

Anı yaşamak neden bu kadar önemli?

Bakin geçmiş geçmişte kaldı, gelecek belirsiz. Yaşadığımız an geleceğimiz için bir geçmiştir. O yüzden anda kalmadan anımızı yaşayalım, hayır demeyi öğrenelim, önceliklerimizi sınırlarımızı belirleyelim.

Son olarak okuyucularımıza bir tavsiyeniz var mı?

Tavsiye vermeyi sevmiyorum. Haddimde değil zaten. Sadece öneride bulunabilirim. Tahammül gücünüzü çevrenizdeki insanlara harcamak yerine çocuklarınıza saklayın. Çocuklarımızın her yaşta büyürken buna çok ihtiyacınız olacak. Kendini seven, doğru ifade eden, özgüvenli, dürüst çocuklar yetiştirmek istiyorsak çocuklarımızın çocukluğunu elinden almayalım. Sevgiler.



“Doğru soru sorarsanız istediğiniz cevabı alırsınız. Ama cevap doğru mu tartışılır. Çocuklarla konuşurken yönlendirici bir sorunun cevabı değişir. O yüzden ebeveyn olarak bunlara çok dikkat edelim. Çocuklar her şeyi anlar.”

“Yaşadığımız an geleceğimiz için
bir geçmiştir. O yüzden anda
kalmadan anımızı yaşayalım, hayır
demeyi öğrenelim, önceliklerimizi
sınırlarımızı belirleyelim.”





CİNSELLİK VE SEKS FARKLI KAVRAMLARDIR

“Tüm insanlar bu dünyada diğer yarısını arayıp durur. Bir elmanın yarısı başka bir yerde diğer yarısı başka bir yeredir. Ferhatlar, Mecnunlar onca çileyi diğer yarısıyla tam olma ihtiyacından kaynaklı olarak yaşadılar. Bu yüzden de diğer yarısını bulduğunu hisseden bu insanlar çok şanslılardır.”

Aile ve Çift Danışmanı Büşra Aydoğdu ile ilişkilere ve cinselliğe dair tüm püf noktaları, sağlıklı ilişkinin ana temalarını konuştuk.

“Cinsellik seks ile kullanılan bir kavramdır fakat ikisi ayrı kavramlardır. Cinsellik seksi de içine alan çok geniş bir kavramdır.”

☞ Bir insanın oturuşu, bakışı, duruşu, jest ve mimikleri gibi daha birçok bedensel duyumları bu kişinin cinselliği hakkında bilgi verir bizlere. ☞

Röportaj: Melek Şenol

KAPAK RÖPORTAJI



Büşra Aydoğdu'yu kendi cümleleriyle tanımak istersek; kendinizi nasıl tanıtırınız?

Ben Büşra Aydoğdu, öğrenmeye aç ve meraklı bir yapım vardır, hatta bu meraklı yapım çevremdeki insanlar tarafından da hep söylenir. Şimdi fark ediyorum ki insanın içindeki merak duygusu kişinin kendini aşmasına ve sürekli yeni bilgilerle hafızasını doldurmasına hizmet ediyor. Yeni bilgiler edinmek de çok yönlü olmama kapı aralıyor. Bir alanda uzmanlaşmak gerektiği fikrine bu sebepten karşıyım. Farklı alanlardan kazanımlar edinmek, kişinin kariyerini daha da güçlü yapar.

Bir kitap okursunuz ve okuduğunuz bir satır veya bir metafor size büyük bir kapı açar. Aliya İzzet Begoviç'in 'Özgürlüğe Kaçışım' kitabında okumuş olduğum bir metafor, iç dünyamda büyük bir çiçek bahçesi oluşturdu. Hem de Karahindiba çiçekleriyle kaplı bir bahçe. Bilmeyenler için halk arasında kullanılan adı 'paraşüt çiçeği'. Karahindiba hem doğada hem de insan hayatında umut, direnç ve yenilik anlamlarını taşır. Bu çiçekler en zorlu koşullarda bile büyüyebilir ve hayatta kalabilir. Tıpkı fikirler gibi. Dünyanın her yerinde de bu çiçeklere rastlanır. Tıpkı fikirlerin evrensel olması gibi.

Kariyer hayatımdan bahsedecek olursak sosyoloji bölümünden mezun olduktan sonra aktif bir iş hayatım oldu ve bu sürede İngilizce kursuna gittim, İngilizce öğrendim. İngilizce öğrenmek, bana çok şey kazandırdı. Çok farklı kültürlerden insanlarla tanışma fırsatım oldu. Bu da farklı kültürlerle olan merakımı daha da güçlendirdi. Daha sonra Aile Danışmanlığı sertifikamı aldım. Sosyoloji yüksek lisansına başladım. Sonra çeşitli eğitimlerle de devam ettirdim şu an da CİSED'den cinsel terapi eğitimimi alıyorum. Şuan aktif olarak aile ve çift danışmanlığı ve cinsel danışmanlık alanında çalışıyorum.

İlişkilerde cinsellik neden önemlidir ve cinselliğin tanımını yapar mısınız?

Cinsellik insan varoluşunun en temel yapı taşıdır. Toplumun en küçük yapı taşı olan aile cinsellikle kurulan bir kurumdur. Cinsellik seks ile kullanılan bir kavramdır fakat ikisi ayrı kavramlardır. Cinsellik seksi de içine alan çok geniş bir kavramdır. Sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik birçok dayanağı vardır cinselliğin. Cinsellik ruh, beden ve zihin üçlemenin üçünü de kapsayan bir enerjidir. Bir insanın oturuşu, bakışı, duruşu, jest ve mimikleri gibi daha birçok bedensel duyuları bu kişinin cinselliği hakkında bilgi verir bizlere. Cinsellik ilişkilerin ise çok büyük bir kısmını kapsar. Cinsel enerji büyük bir enerji olduğu için ruhları da birbirine bağlar. Ruhları birbirine bağlı iki insan için de diğer her şey daha kolaydır. Anlayış, saygı, sevgi, iletişim ve bağlılık kendiliğinden gelişir.



“Cinsel enerji büyük bir enerji olduğu için ruhları da birbirine bağlar. Ruhları birbirine bağlı iki insan için de diğer her şey daha kolaydır. Anlayış, saygı, sevgi, iletişim ve bağlılık kendiliğinden gelişir.”

“Kendi kişisel alanınıza ve bireysel gelişiminize de yer verin. Bu, ilişkinin dengede kalmasına yardımcı olur.”



Mutlu ve sağlıklı bir ilişki için bize ne tavsiye edersiniz?

Mutlu ve sağlıklı bir ilişki için birkaç temel ilke önemlidir:

İletişim: Açık, dürüst ve empatik bir şekilde konuşun. Duygularınızı ifade etmekten ve partnerinizi dinlemekten kaçınmayın.

Güven: Güven, bir ilişkinin temelidir. Sözlerinizi ve davranışlarınızı tutarlı ve samimi tutarak bu bağı güçlendirin.

Saygı: Fikir ayrılıklarında bile birbirinize saygı göstermeyi sürdürün. Partnerinizin bireysel sınırlarını ve ihtiyaçlarını önemseyin.

Zaman Ayırma: Birlikte kaliteli zaman geçirin, paylaşımları artırarak duygusal bağı güçlendirin. Destek: Zor zamanlarda birbirinizin yanında olun hem duygusal hem de pratik anlamda destek sunun.

Bağımsızlık: Kendi kişisel alanınıza ve bireysel gelişiminize de yer verin. Bu, ilişkinin dengede kalmasına yardımcı olur.

Tutku ve Şefkat: Sevginizi hem fiziksel hem de duygusal olarak göstermeye devam edin. Küçük jestler ve dokunuşlar ilişkiyi taze tutar.

Büşra Aydoğdu'nun günü nasıl geçer?

Günümün hepsi her zaman aynı yoğunlukta geçmiyor. Çok yoğun olduğum zamanlar çok aceleci ve kaygılı olabiliyorum. Yoğun olmadığım zamanlar ise güne daha yavaş başlarım. Bu yavaşlığın da doyasıya tadını çıkarırım. Güne ilk çayla başlayanlardanım. Kendime önce bir demlik çay demlerim. Sallama çay asla sevmiyorum. Hatta bir sloganım şudur: “Çay ağır bir iş asla sallamaya gelmez”. Araştırmalar gösteriyor ki fiziksel sıcaklık zihinsel sıcaklıkla yakından ilişkilidir. Bu durum da çocukluk döneminde fiziksel sıcaklıkla ilgi görmek arasında bir çağrışım geliştirilmiş olabilir. Yakın tarihte yapılan bir araştırma, beyindeki insula bölümünün hem fiziksel hem de psikolojik sıcaklığın algılanmasıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. O yüzden sıcak bir fincan çay içtiğimizde ya da ılık bir duş aldığımızda büyük bir ihtimalle duygusal olarak da kendimizi ısıtıyoruz demektir. Daha sonra iş maillerimi ve iş telefonumu kontrol ederim. Mis gibi demlenmiş çayımı ve kitabımı alıp koltuğa geçip biraz okuma yaparım. İnsan vücudu ruh, beden ve zihin üçlemesinden oluşuyor. Bunların hepsi de birbiriyle çok ilişkili, birinde çıkabilecek bir aksama diğer ikisini de etkiliyor. Bu yüzden de ruhumuza bedenimize ve zihnimize çok iyi davranmamız gerekir. Günlük egzersizler önce zihne ve dolaylı olarak da ruh ve bedene iyi gelen en önemli eylemlerden birisidir. Bu yüzden sabahları egzersizle taçlandırmayı ihmal etmiyorum. Taçlandırmak diyorum çünkü egzersiz kişinin kendine vermiş olduğu en önemli ödüldür. Günün verimli geçmesini de çok büyük bir oranda etkiliyor. Egzersizden sonra ise bol proteinli bir kahvaltıyla limbik sistemini ödüllendirmek de bana çok büyük bir keyif veriyor. Sonra ise hazırlanıp bilgisayarımın başına geçip seanslarımı başlıyorum, ya da yüz yüze seanslarım varsa ofise geçiyorum. Bugün size daha çok bir bölümümden ziyade bana iyi hissettiren bir sabah rutinimden bahsettim.



“ Araştırmalar gösteriyor ki fiziksel sıcaklık zihinsel sıcaklıkla yakından ilişkilidir. Bu durum da çocukluk döneminde fiziksel sıcaklıkla ilgi görmek arasında bir çağırışım geliştirilmiş olabilir. ”

Sadakatsiz olmak ne demektir? Aldatmak ve sadakatsizlik aynı şeyler midir?

Sadakatsizlik ve aldatma aynı kavramlar değildir ve aynı anlamlara gelmez. Sözlük anlamlarına bakacak olursak eğer, Türkçe’de ‘sadakatsizlik’ dostluğu ve bağlılığı içten olmamak, doğru ve gerçek olmamak anlamına gelirken ‘aldatma’ birine verilen sözü tutmamak anlamına gelir. Kadın – erkek ilişkilerinde ise bu iki kavram daha derin anlamlarda kullanılır. Gizli bir eylem ve seçim olan sadakatsizlik, duygusal, cinsel olarak birine özel olma sözünün ihlal edilmesi, bilinçli bir şekilde eşi kandırmaya yönelik eylemlerin gizlice ve partnerin bilgisi dışında sürdürülmesidir. Sadakatsizlik sonucu ortaya çıkan bir eylem ve sonuç olan ‘aldatma’ ise; sadakatsizliğin partner tarafından öğrenilmesi, bilinmesi durumudur. Sadakatsizlik ‘kişisel’ ve ahlaki bir tutum, aldatma ise ‘ilişkisel’ ve yıkıcı bir sorundur.

Aldatmanın nedenleri nelerdir?

Aldatmak bir ilişkide yaşanan en büyük yıkımdır. Aniden her şey enkaz altında kalır. Aldatılan kişi bütün zihnini “Neden aldatıldım?” sorusu kemirir. Peki insanlar partnerini neden aldatır? Aldatan mı aldatılan mı suçludur? Bu soruların birçok nedeni vardır kuşkusuz, Bunlar ‘duygusal nedenler’ ‘cinsel nedenler’ ‘davranışsal nedenler’ olarak ele alınmalıdır.

Duygusal Nedenler;

Kadınlar genellikle duygusal nedenlerden kaynaklı olarak aldatır, erkekler için ise duygusal nedenler ikinci sırada yer alır. Erkekleri aldatmaya iten genellikle cinsel nedenlerdir. İlişkide yaşanan sorunlar, iletişim bozukluğu ve duygusal eksiklikten kaynaklanan, kendini değersiz, mutsuz ve sevgisiz hissetme, bu eksikliklerin giderilmesi beklentisi içerisine girer. Eşlerinden daha zengin ya da daha statüsü yüksek biriyle birlikte olmayı arzulamaları kadınlara özgü bir aldatma nedenidir. Başka birine âşık olmak ve uzun zaman sonra birinin onu arzuladığını hissetmesi de duygusal nedenlerdendir.

Cinsel Nedenler;

Cinsel tatminsizlik ve cinsel sorunlar yüzünden başka bir partnere ihtiyaç duyma.
Cinsel hayatı canlandırma ve cinsel fantezileri gerçekleştirme ihtiyacı.
Doğumdan sonra eşe yüklenen annelik statüsünün onu kutsallaştırdığına dair zihinde oluşan imge.
Erkeklerin özellikle ileri yaşlarda cinsel performanslarını kanıtlama ihtiyacı.
Seks bağımlılığı.

Davranışsal Nedenler;

Monotonluktan kaçış, değişiklik arayışı, yeni bir heyecan yaşama isteği, partnerin davranışlarından sıkılma ve nefes alma ihtiyacı. Genellikle erkekler için geçerli olan diğer bir neden de arkadaş etkisidir. Çevresinde partnerini aldatan çapkın sıfatıyla pohpohlanan kişilerin pirim yaptığını gören kişi böyle bir yanılgıya kapılır.

Aldatma babadan oğla geçen bir olgu olarak da oluşmuş olabilir. Rol model olarak gördüğü babası annesini aldatan erkekler de eşlerini aldatabilir.

Tek eşli yaşam tarzını benimseyememe.

Partnerini kışkırtma isteği.

Gibi birçok neden sayılabilir.

Sadakatsizlik her zaman ilişkinin sonu mudur?

Sadakatsizlik her zaman bir ilişkinin sonu anlamına gelmez, ancak ilişkinin dinamiklerine büyük bir kriz yaratabilir. Sadakatsizlik, güvenin ve bağlılığın ihlali olduğu için çok büyük bir ihtimalle ilişkinin temelini sarsar. Ancak bazı çiftler bu durumu aşmayı ve yıkılan temelleri eskisinden de daha güçlü hale getirmeyi başarabilirler. Bu süreçte aşağıda saymış olduğum birkaç faktör büyük önem arz etmektedir.





Her iki tarafında istekli olması gerekir:

Bu noktada hem sadakatsizlik yapan kişinin pişmanlık duyması hem de sadakatsizliğe uğrayan kişinin affetmeye istekli olması gerekir. Bu karşılıklı çaba ve bağlılık gerektirir. İletişim ve Duygusal İşleme: Bizim en değerli kaynağımız duygularımızdır. Bir olay hakkında duygularımıza odaklanmak ve onu anlamaya çalışmak bizi daha güçlü bireyler haline getirecektir. İki tarafında duyguları ifade edip açık bir iletişim kurarak da birbirlerini anlamaları gerekir. Bu empati duygusunu da güçlendirecektir.

Profesyonel Yardım Almak: Bazı çiftler bir terapist yardımıyla bu krizi aşabilir. Duygu odaklı çift terapisi hem sorunları anlamaya hem de ilişkideki diğer sorunları çözmeye yardımcı olabilir.

Güvenin Yeniden İnşası: Güven kaybedildiğinde, bunu yeniden inşa etmek zaman ve emek ister. Süreç, sadakatsizlik yapan kişinin davranışlarını değiştirip değiştirmediğine ve bozulan güven karesini ilmek ilmek tekrardan dokuma çabasına ne kadar sahip bunun bir testidir.

Affetmek ya da Ayrılmak: Sadakatsizliğe uğrayan kişi için iki seçenek vardır. Affetmek ya da ayrılmak. Eğer affetmeyi seçiyor ve bu ilişkiye tekrardan şans veriyorsanız. Sadakatsizlik eylemini ilişkinizin üzerinden tamamen kaldırmanız lazım. Her fırsatta partnerinizi geçmişte yapmış olduğu bu eylemden ötürü cezalandırmak ilişkinize zarar vermeye devam edecektir. Eğer affettiysen kabul de etmiş olman gerekmektedir.

Bir ilişkide tehlike sinyallerinin çaldığına işaret eden ve ilişkinin bitmesine zemin azırlayan durumlar nelerdir?

John Gottman, bir ilişkinin bitmesine zemin hazırlayan en kritik davranış kalıplarını 'Mağşerin Dört Atlısı' olarak adlandırmıştır. Bu kavram, bir ilişkide çatışma ve kopuşa neden olan dört temel yıkıcı davranışı ifade eder. İşte bunlar:

Eleştiri (Criticism)

Eleştiri partnerin bir davranışı yerine kişiliğini hedef alma anlamına gelir. Bu sorun çözmek yerine suçlama ve bir tepkiye yol açar.

Örneğin: "Her zaman kendi kafana göre yapıyorsun, ne kadar da bencilsin".

Sonuç: Partnerin kendini saldırıya uğramış hissetmesine neden olur ve genellikle de savunmacı bir tepkiye yol açacaktır.

Alternatif: Şikâyet yerine alternatif davranışlar sunmak, örneğin: "Bugün biraz yoruldum, ev işlerinde yardımına ihtiyacım var".

Savunmacılık (Defensiveness):

Savunmacılık eleştirilere karşı sorumluluk almayı reddetme ve genellikle karşı saldırıya geçme şeklinde ortaya çıkar. Bu davranış, çatışmayı çözmek yerine tırmandırır.

Örnek: "Benim hatam değil hep senin yüzünden oluyor!"

Sonuç: İletişimi kilitleyerek suçlama döngüsüne yol açar.

Sağlıklı Alternatif: "Evet bunu daha iyi yapabilirdim. Düşüncelerini önemsiyorum."

Aşağılama (Contempt)

Aşağılama, bir ilişkinin en yıkıcı davranışlarından biridir. Partneri küçümseme, alay etme, göz devirme veya hakaret etme gibi davranışları içerir.

Örnek: "Ne kadar aptalsın, bunu bile anlamıyorsun mu?"

Sonuç: Partnerin kendini değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olur. Uzun vadede ilişkinin kopmasına neden olur. Sağlıklı Alternatif: Empati göstermek ve takdir ifade etmek. Partnerinizi anlamaya çalışarak duygusal bağınızı güçlendirin.

Duvar Örne (Stonewalling): Duvar örme iletişimi tamamen kesmek ve çatışmadan kaçınmak için fiziksel olarak uzaklaşma davranışını içerir. Genellikle de tartışmaların yoğunlaştığı anlarda ortaya çıkar.

Örnek: Partner konuşurken sessiz kalmak, ortamı terk etmek veya göz teması kurmamak

Sonuç: Sorunların çözülmesini engeller ve partnerin kendini yalnız hissetmesine neden olur.

Sağlıklı Alternatif: Duygusal yoğunluk azalmadan ara vermek daha sonra da yapıcı bir şekilde konuşmak.

Örneğin: "Şu an çok gerginim, biraz ara verelim ve sonra konuşalım."

Son olarak eklemek istedikleriniz?

Biz insanlar sosyal canlılar ve bu niteliklerimiz bizi diğer canlılardan farklı yapar. Biz sosyal ilişkiler kurarak kendi varlığımızı sürdürürüz. 'İlişki kurmak' insan varoluşunun en önemli yapıtaşıdır. Bu arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri olabileceği gibi partner ilişkisi de olabilir. Geçmişten günümüze baktığımızda; masalları, mitolojileri konuştuğumuzda mutlaka ilişkilere dair bir şeyler çıkarabiliriz.

Tüm insanlar bu dünyada diğer yarısını arayıp durur. Bir ermanın yarısı başka bir yerde diğer yarısı başka bir yerdedir. Ferhatlar, Mecnunlar onca çileyi diğer yarısıyla tam olma ihtiyacından kaynaklı olarak yaşadılar. Bu yüzden de diğer yarısını bulduğunu hisseden bu insanlar çok şanslıydılar.

Bizim daha dünyaya gelmeden epigenetiğimiz bellidir. Bu yüzden üç dört nesil atalarımızın genetik mirasları bizlerledir. İlişkilerimiz de bu epigenetikten doğrudan etkilenebilir. Nasıl bir ailede büyüdüğümüzün de ilişkilerimiz üzerinde derin bir etkisi vardır. Geçmişte yaşamış olduğumuz travmatik tüm deneyimler sırtımıza yüklenir. Bir ilişki yaşadığımızda da direk o kişiye aktarırız. Bu yüzden geçmişin yaralarını iyileştirebilmek için bir uzmandan mutlaka yardım alın.

Aile ve Çift Danışmanı
Büşra AYDOĞDU

BİZİ
TAKIPTE
KALIN

SHEANDGIRLS.COM



@sheyoung



SheandGirls



SheandGirls