

bu dünyadan
KARL LAGERFELD
geçti

*fomo: fear of
missing out*

hepimiz biraz
FOMO'yuz

tüm yönleriyle
*göz çevresi
estetigi*

Gösterişli
Sevimli
Bir Savaşçı:
HOROZ

Selfie'nin
181 yıllık tarihi

bitmeyen açlığımız
PORNOGRAFI

“Plastik Cerrahi”de
son 10 yılın yenilikleri

“To do list”ler
neden hayata geçmiyor?

Çekirdekten gelen
lezzet: Kahve

Bilincin altını üstüne
getirip yazdı: Freud

GÜZEL KADINDAN ÇOK DAHA FAZLASI...

scarlett johansson

Zaman ilerlesin Cildiniz Yenilensin!

Düzenli bakım, cildin koruyucu tabakalarının zarar görmesini engelleyerek, daha parlak ve sağlıklı görünmesini sağlar.

Bırakın zaman ilerlesin, deneyimli kadromuz ve ileri teknolojik cihazlarımızla **Dermatoloji Kliniğimiz’de cildiniz yenilensin.**

- Cildi yenileme ve gençleştirme
- Cilt sıkılaştırma
- Kırışıklık Tedavisi
- Leke Tedavisi
- Akne ve yara izi tedavisi
- Çatlak Tedavisi
- Lazer Tedavisi
- Mezoterapi
- PRP
- Botox ve Dolgu Uygulamaları
- Kimyasal Peeling Uygulamaları
- Ben Taraması



Çağrı Merkezi

444 0 436

www.florence.com.tr



grupflorence



GRUP

FLORENCE NIGHTINGALE
HASTANELERİ

NUCLEOFILL

Cildinizi Yenilemeye Hücrelerinizden Başlayın

D N A İ Ş İ L T İ S İ

HÜCRESEL YENİLENME MUCİZESİ

MÜKEMMEL CİLT
YENİLENMESİ İÇİN

3 ETKİNİN
SİNERJİSİ

1

NEMLENDİRME
ETKİSİ

2

ANTIOKSİDAN
ETKİSİ

3

BİYO-UYARICI
ETKİSİ



NUCLEOFILL'İN
EŞSİZ ÖZELLİKLERİ

Nucleofill; yüksek viskoziteli, doğal ve uzun zincirli DNA fragmentlerinden (polinükleotit^B) oluşan ve hücresel seviyede etki göstererek **cildi gençleştirmek**, **koruma altına almak** ve **yeniden yapılandırmak** için geliştirilen **yenilikçi biyo-uyarıcı jel serisidir**. Bu doğal saf jel **yan etkisi olmayan*** ve **tamamen emilebilir** bir forma ve içeriğe sahiptir.

^B Polinükleotitler, DNA'dan türetilmiş fragmanlardır ve somon miltinden ekstrakte edilir.

* Biyoyumlu içeriği sayesinde bağırsıklık tepkimesi yoktur.

%2 MEDIUM



%2,5 STRONG



ÖNCESİ

SONRASI

livepharma
Look better, live better

PROMOITALIA
MEDICAL AESTHETICS



livepharmailac

Web sitesine
ulaşmak için
QRcode'u okutunuz



LIVE PHARMA İLAÇ VE SAĞLIK ÜRÜNLERİ TİC. A.Ş.

Büyükdere Cad. Kırğılı Sok. Metrocity D Blok K:4 Levent-Şişli/İst.
Tel: 0 212 319 18 22 - info@livepharma.com.tr - www.livepharma.com.tr

içindekiler

- 4 YAŞAM
Kısa kısa....
- 6 SAĞLIK
Covid-19 ve sonrası
- 8 MODA
Bu dünyadan bir Karl Lagerfeld geçti.
- 20 SANAT
Rembrandt: ışığın ve gölgenin
ressamından yaşlanmanın anatomisi
- 22 TARİH
Estetik cerrahinin tarihi
- 36 SİNEMA
Güzel kadından çok daha fazlası:
Scarlett Johansson
- 46 PLASTİK CERRAHİ
Göz çevresi estetiği
- 50 DÜNYA ONLARLA GÜZEL
Gösterişli, sevimli bir savaşçı: horoz
- 64 YAŞAM
Bitmeyen açlığımız: Pornografi
- 68 GUSTO
Ünlü şef Ece Zaim ile keyifli bir sohbet
- 82 SEYAHAT
Afrika'nın en ucunda bir Akdenizli
Cape Town



PROF. DR. AKIN YÜCEL
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik
Cerrahi Uzmanı

Merhaba,

Hayata iyi ki geldiğimizi düşündüren, en güzel anılarımız olarak aklımıza gelenlerin pek çoğu işle ilgili değil. İşimiz, bence bize bu güzel anları armağan eden bir araç olduğu zaman anlamlı. Ama bu gerçeği bilsek de çalışma girdabına kapılıyor, bu rutinden çıkamıyoruz. Üstelik küçük molalar verebilecek, bu kadar çalışmadan ya da kazanmadan yaşayabilecekken de yapamıyoruz. Alışkanlığın görünmez zincirlerini kırmak için kendimizi zorlayıp sıkıştırmak, yeni sulara kulaç atmak gerekiyor. Yayıncılık; çok okumak, araştırmak, bunu yaparken eğlenmek demekmiş, zaten isteğim buydu, dergimiz bu niyetle doğdu.

Vega; kutup yıldızı olarak keşfedilen, parıltısıyla güneşi üzerine çeken ve ömrünü yine kutup yıldızı olarak tamamlayacak bir yıldız. Bu yolculuk hikayesi hoşumuza gitti. Hikayeler, hatırdakalmak için önemlidir. Vega da bizim hikayelerimizi, sevdiklerimizi, merak ettiklerimizi anlatsın istedik.

Öğrenmek ve öğrendiklerimi paylaşmak en büyük motivasyon kaynaklarımdan biri oldu hep. Mesleki eğitimleri çok sevsem de insan başka sularda da yüzmek, daha doğrusu yüzebildiğini görmek, doktor kimliği harici neyse öyle de bilinmek istiyor.

Dergi bunun için mükemmel bir alan.. Yetenekli bir partnerle çalışmaksa ayrı bir keyif. Vega'yı projelendiren, basın tecrübesini ve entelektüel birikimini Vega'ya yansıtan Aslı Delikara'ya ve emeği geçen tüm yazar ve tasarımcılara teşekkür ederim.

Vega'yla, gündemde olanla kıyıda köşede kalmış güzellikleri buluşturmak istedik. İyilik, sağlık, güzellik, estetik, psikoloji... Ve moda, tarih, sanat, cinsellik, gastronomi, hayvanlar dünyası... Elbette tümü bu sayıya sığmadı ama hepsine yerimiz, hevesimiz var. Emek verdiğimiz bir işi kalıcı kılmak için, kağıdın albenisinden kopamadığımız için, basılı işleri daha değerli gördüğümüz için dergimiz dijital değil basılı formda olacak. Eğer kahvenizi içerken keyfinizi bizim sayfaları çevirmek tamamlıyorsa, yeni bir bilgiyi dağarcığınıza ekleyebildiysek, Vega yeryüzünde de yerini bulmuş demektir.

Sağlıcakla kalın...



Kasım 2020 Sayı:1
4 ayda bir yayınlanır. Ücretsiz

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Prof. Dr. Akın Yücel

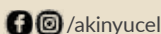
Yayın Yönetmeni
Aslı Delikara - asli@turuncuiletisim.com.tr

Tasarım
Duygu Dalkılıç-Mert Güreli
www.turuncuiletisim.com.tr (0212) 233 25 02

Baskı
Şan Ofset Matbaacılık SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
Hamidiye Mah. Anadolu Cad. No:50 Kağıthane/İstanbul
(0212) 289 24 24

AKIN YÜCEL KLİNİK

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı
Prof. Dr. Akın Yücel
Maçka Caddesi, Beyaz Apt. No: 15 Maçka/İstanbul
(0212) 236 12 92 (0535) 620 70 01
www.akinyucel.com info@akinyucel.com



@akinyucel



DÜNYANIN İLK ve TEK EN HAFİF MEME İMPLANTI



30%
HAFİF

'a KADAR



450 ml B-Lite ve 450 ml
Geleneksel İmplant Ağırlık
Karşılaştırma
B-Lite : 333 gr
Geleneksel İmplant : 450 gr

Operasyon sonrası daha az taşınan yük:

1. YIL : 85 kg
6. YIL : 500 kg
12. YIL : 1 TON

POLYTECH

 **sanovis**
Official Partner of POLYTECH

kısa kısa...



kitap koala

Bir kitapçı düşünün, net kârını sokak hayvanlarının tedavileri için harcıyor, bağış kabul etmiyor; bunun yerine askıda kitap ya da mama ile destek olabiliyorsunuz.

Kitap Koala, bir e-ticaret sitesi olarak kurulmuş, şimdi ise Nişantaşı'nda 600 metrekairelik kocaman mağazasıyla Şişli'nin en büyük kitapçısı durumunda.

Siz de bu hoş çalışmanın bir parçası olmak isterseniz E-sitesi ya da mağazalarından kitap alabilir, kafelerinden alışveriş yapabilir, ihtiyacı olan okullara bağışta bulunmak için askıda kitap, hayvanlar için mama alabilir, eski kitaplarınızı yine ihtiyacı olanlara dağıtılması için bağışlayabilirsiniz. İnsan özünde iyi bir varlıktır, yeter ki bunu ifade edecek kanallar bulabilsin.

www.kitapkoala.com



zamansız tasarımlardan: acem çay tabağı (nalbeki)

Hayatımıza yerleşmiş bazı figürleri öylece kabul eder, hikayesini pek merak etmeyiz. Acem çay tabağı da bunlardan biri. Geleneksel ince belli bardaklarımız böyle benekli kırmızı çay tabaklarında servis edilirse hoşumuza gidiyor ve çayın seremonisi sanki tamamlanıyor. Meğer bu tasarım gerçekten de çayı daha güzel gösterecek diye bu şekildeymiş. Bize İran'dan geldiği için adı Acem çay tabağı olarak geçiyormuş. Kırmızı beneklerse çayı daha demli tavşankanı göstermeye yarıyor. Tümünden kırmızı olmayıp aralıklı olması ise çayın rengi çok koyu renkli, acı görünmesin diye.



Mekanı güzelleştirme sanatı: Home Art

Dekorasyon sanatını en iyi takip edebileceğiniz dergilerin başında sektörün 25 yıllık köklü dergisi

Home Art geliyor. Renklerin, tarzların, dönemlerin birlikte kullanımı, mekânsal çözümler,

mimarlardan öneriler, trendler, evinizi ofisinizi

zenginleştirecek dokunuşları keyifle

okuyacaksınız. Abonelik için: <https://www.turkuvazabone.com/homeart-dergisi.html>

[turkuvazabone.com/homeart-dergisi.html](https://www.turkuvazabone.com/homeart-dergisi.html)



Cildinize iyi bakın

The M, Uzman Dr. Müge Uğurlu'nun titiz hekimlik denetiminde formüle edilmiş, günlük cilt bakım ihtiyacı için gerekli en öz ürünleri barındırıyor. İçerisinde paraben, SLES ve parfüm bulunmuyor, koruyucu madde içermiyor. The M'in "Immortelle" serisi; Ölmez çiçeği gibi birçok değerli içerikle cildi koruyor, besliyor ve güçlendiriyor.

www.themforme.com



bıyıklı erkeklerle özel fincan!...

Yaşadığımız çağın belirgin özelliklerinden biri de kadın ve erkek modasının, kozmetiğinin, yaşam tarzının, yaptığı işlerin birbirine yaklaşması. Birçok ürün unisex etiketiyle alıcı buluyor ve erkek/kadın işi ayrımı giderek azalıyor. Herkes her işi yapabilir isterim, sonuna kadar destekliyorum ama bazı zevkler kalabilir... Bakınız eskiden (1900'lerin başı) bıyıklı erkekler rahatça çay kahve içsin diye fincanlar bu şekildeymiş:) Hoşuma gitti. Zarif, esprili ve keyifli..



Hayatınız gerçekten film olabilir!

Kökleriniz, göçüp geldiğiniz şehirler, aileniz. Hatıralar, mutluluklar, başarılar... "Geçmiş geçmişte kalsın, hayatımın bir de filmi olsun." diyorsanız, ailenizi, şirketinizi ya da kendi hikayenizi belgeselleştirebilirsiniz. Güncel çekimlerinizi anılar, fotoğraf ve belgelerle buluşturan bubelgeselbenim.com ekibi, sizin için unutulmaz bir soyağacı, bir özgeçmiş ya da şirket hikayesi hazırlıyor. Arzu ediliyorsa bu belgeselin bir de kitabı tasarlanıyor. Özgün bir grafikte yapılan, fotoğraf, mektup, harita gibi belgelerinizle zenginleşecek kitapta; verdiğiniz bilgilerle oluşturulan bir de aile ağacınız bulunuyor.

www.bubelgeselbenim.com

Kahvaltı için en sevdiğim: *A Bit of Eggo*



Mutlulukla ilgisi olan kahvaltıyı burada bulabilirsiniz. Karın doyurmak için yemek çeşitleri ve atıştırmalıklar da bulunan mekan ünlü kahvaltısını gün boyu servis ediyor. Boğaz hattında hafta sonu keyfi seviyorsanız Arnavutköy'ün bu sempatik, lezzetli mekanını seveceksiniz.

Evden gezebileceğiniz sanal müzeler



İnsanın en güçlü özelliği her koşula ayak uydurabilmesi. Şimdi, evde daha çok vakit geçirdiğimiz bu dönemle uyumlu yaşama zamanı. Sanal müzeler bu dönem için iyi bir seçenek. Elimizin altına bilgisayar varken bir yandan hikayesini okuyup bir yandan o resmi, heykeli görmek, canlı gezememenin sıkıntısını bence bir miktar telafi edebilir.

National Museum of Natural History/ABD

<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>

Tac Mahal/Hindistan

<http://www.airpano.com/360photo/Taj-Mahal-India>

Sistine Şapeli /Vatikan

http://www.vatican.va/various/cappelle/index_sistina_en.htm

Gize Piramitleri/Mısır

<http://www.airpano.com/360photo/Egypt-Cairo-Pyramids/>

Uffizi Müzesi/İtalya

<https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Salvador Dali Müzesi/İspanya

<https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/>

Petra Antik kenti/Ürdün

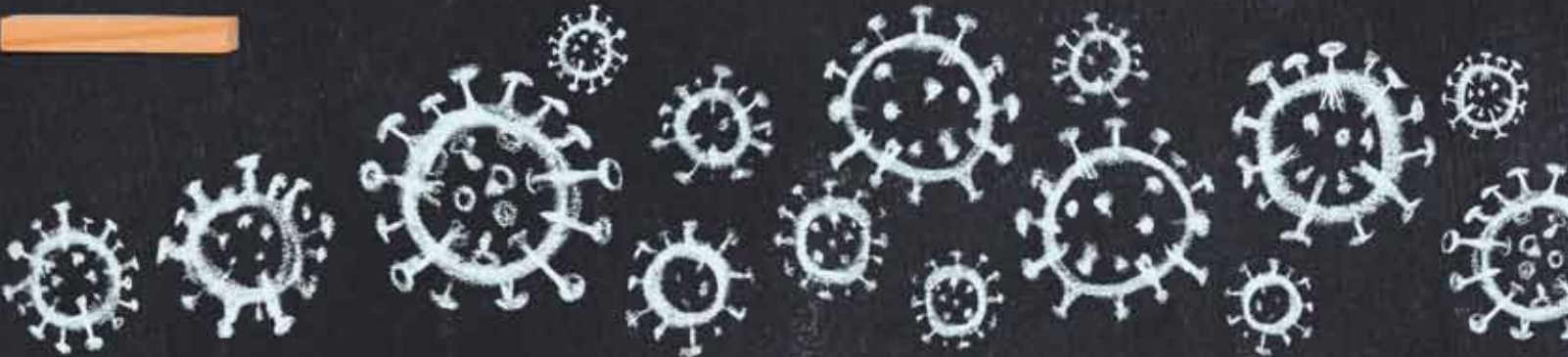
http://www.film360.com/petra_vtour/



COVID-19'UN GÖLGESİNDE YAŞAMAK

YÜZYILDA BİR DENK DÜŞEN KÜRESEL SALGINLARIN ARTIK
GÖRÜLMEYECEĞİNİ DÜŞÜNENLER YANILDI, HİÇBİR BİLİM KURGU
BÖYLE BİR GELECEĞİ TAHMİN EDEMEDİ. YAŞAM BİÇİMİMİZ,
DOĞAYLA BAĞIMIZ, ÜRETİM BİÇİMİMİZ, İLİŞKİLERİMİZİ KÖKTEN
DEĞİŞTİRMEYE ADAY BİR SÜREÇTEYİZ. UMARIM BU SAVAŞI DOĞA
VE İNSANLIK BİRLİKTE KAZANIR...

PROF. DR. AKIN YÜCEL



Geçen yıl hastalık Wuhan'da patlak verince için bu noktalara gelebileceğini doğrusu tahmin etmemiştim, diğer korona ailesi virüsleri gibi olumlu bir mutasyon beklentisi içindeydim.

İnsanlık tarihinde veba, sars, mers, kuş gribi, domuz gribi gibi hastalıklar hep hayvansal kaynaklı. Çok uzun süreler gündemde kalmamalarının ana sebebi, öldürücülük oranlarının çok yüksek olup hastalık yayılma fırsatı bulmadan girdikleri bünyeyi öldürmeleri idi. Covid-19 ise bulaşıcı özelliği daha yüksek, öldürücü özelliği daha düşük ve henüz neden kimi için öldürücü, kimi hiç yakalanmıyor açıklayabilmiş değiliz. Bunun için mesafe, hijyen kuralları ve sağlıklı yaşamaya en dikkat etmemiz gereken dönemdeyiz. Sizlere her zamankinden çok her fırsatta güneşlenme, bol su, bol c vitaminli besin öneriyorum.

İnsan sosyal bir varlık. Bunu yaşayarak anladık, öyle göl kenarında, orman içinde inziva ancak bir tercihse keyifliydim. İnsandan kaçışın bile topluluk içinde bir anlamı varmış meğerse. Konuşmak, sarılmak, dans etmek, kalabalık sofralar ne çok değerliydim, hep şikayet ettiğimiz trafik bile özleniydim. İlk normalleşme gününde caddeleri arabayla dolu görmek mutlu etmiş, canım kalabalık çekmişti Sait Faik gibi... "İçim kalabalık çekiyor. İnsanlar çekiyor. Çocuklar istiyorum; haşarı, sarışın, esmer, edepsiz... Seyahatler çekiyor içim."

Bu süreçte zamansızlıktan yapmadığımı iddia ettiğim her şeye bahane uydurduğumu da anlamış oldum. Sizler için de öyle olmadı mı? hayat duruverse yapmak istediğimiz ne çok şey vardı. Kimimiz yeni

bir dil öğrenecek, okunmayan kitaplar var onlara başlanacak, zaman alır diye yapılmayan o yemek denenecek, çocuklarla doğru dürüst bir sohbet edilmiyordu edilecek, köşesinde bekleyen spor aletleri vardı, artık matlar serilecek(ti). Sizleri bilemem, zaman olsa yapacağım diye ertelediğim hiçbir şeyi ben pandemi sürecinde layıkıyla yapamadım. Anladım ki belirsizlik, kötünden daha kötü bir şey ve zaman baskısı olmaksızın yani ortada bir görev, sorumluluk, ödev, kontrol mekanizması, teslim tarihi yokken doğru dürüst iş yapılamıyor. Hapishaneler fikir insanlarının üretkenliğini genellikle artırır, ancak orada aldığınız ceza, çıkacağınız zaman bellidir. Pandemide ise belirsizlik nedeni ile disiplinimizi kaybettik.

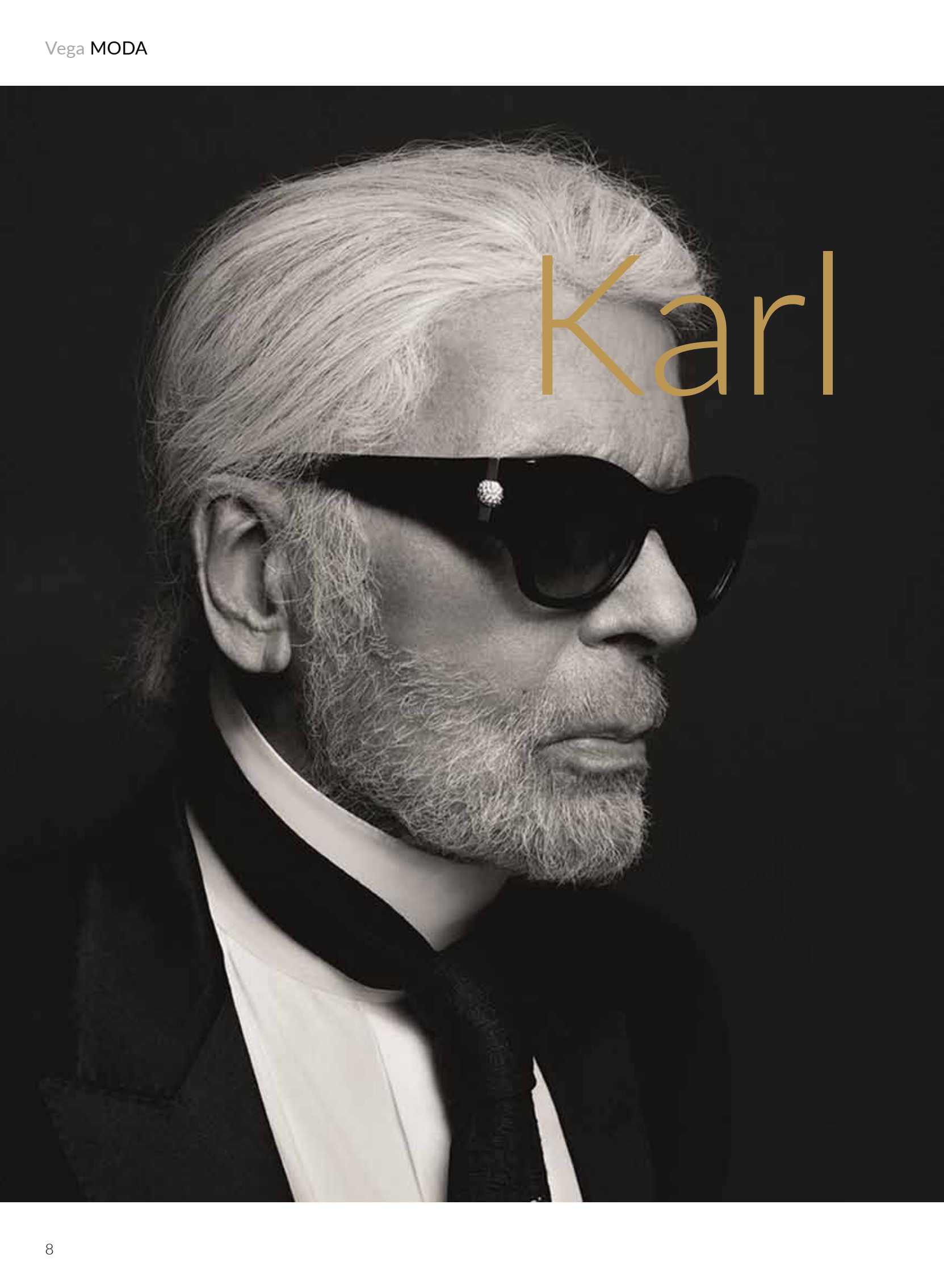
BELİRSİZLİK, KÖTÜDEN DAHA KÖTÜ BİR ŞEY VE ZAMAN BASKISI OLMAKSIZIN LAYIKIYLA İŞ YAPILAMIYOR.

Pandemi yaşayanları da ikiye böldü. Kimimiz "Ne boş harcamalar yapıyordum, artık lüks tüketimi keseceğim, kuaföre gerek yok, gardrop gereksiz eşya dolu" derken bir kesim de hayatın ne kadar kısa, plansız oluşunu gördü, "yaşanacak güzel ne varsa yer içer, giyer, gezer yaşarım yarını düşünmem" dedi. Ben ikinci kesime alkış tutuyor daha hayat dolu buluyorum.

Ve son olarak bilime, tıba, yüksek teknolojiye inançlar bir daha tazelendi. İnsanlığın kurtuluşunun evrene mesajlar yollayarak değil, pozitif bilimlerle ve dayanışmayla geleceği anlaşıldı. Ben de çözümün buradan geleceğine gönülden inanıyorum. Hepimiz için önce sağlık olsun... ★

Sağlıkçıların değeri anlaşıldı...

Bu süreçte bilimin de bilim insanlarının da değerini anladık. Doktorluğun sadece eğitiminin değil icrasının da fedakarlık, direnç ve idealizm taşıyan yönünü gördük. Sadece doktorlar değil elbette, tüm sağlık çalışanları pandemi sürecinin en kilit insanları oldular. Hem büyük risk altında çalıştılar/çalışıyorlar hem de insanları iyileştirmek için çoğunluğun 1 saat takmaya zorlandığı maskelerle saatlerce kan ter içinde, yorgunluktan bitkin düşene dek çalışıyorlar. Hepsine minnettarım. Bu süreçte varsa bir kazanım o da aşı karşıtlarının, şifa alıp vererek iyileşenlerin, 'ilaçlarla bizi zehirliyor, dünyayı ele geçiriyorlar' komplo teorisyenlerinin yani bilim karşıtı odakların seslerinin kısılması oldu. Onlar da bizim gibi aşı ve ilaç bekliyor. Tüm salgın hastalıklarda olduğu gibi bilim ve sağduyu ile bu süreç aşıllacak. Belki bizim rönesansımız da Covid-19 ertesi yaşanacak, kim bilir?

A black and white portrait of Karl Lagerfeld, shown from the chest up in a three-quarter profile view. He has long, straight, light-colored hair and a full, light-colored beard. He is wearing dark, rectangular sunglasses with a small, round, light-colored detail on the left temple. He is dressed in a dark suit jacket over a white shirt and a dark tie. The background is solid black.

Karl

BU DÜNYADAN Lagerfeld GEÇTİ

HAYATININ HEMEN HER İŞİYLE KİTLELERİ ETKİLEYEN, İLHAM VEREN MODA TASARIMCISI, SANATÇI, FOTOĞRAFÇI, KARİKATÜRİST, KREATİF DİREKTÖR VE NİCE ÜNVANI ÜZERİNDE TAŞIYAN KARL OTTO LAGERFELD 85 YAŞINDA, PANKREAS KANSERİ NEDENİYLE YAŞAMINI YİTİRDİ. YAŞANAN BU AYRILIK MODA DÜNYASINI YASA BOĞARKEN, LAGERFELD ARDINDA ÖLÜMSÜZ ESERLER BIRAKTI. LAGERFELD'İN HAYAT ÖYKÜSÜ VE YAŞAMININ DÖNÜM NOKTALARINI SUNUYORUZ...

BURAK KURU

Karl Otto Lagerfeld, 10 Eylül 1933'te Hamburg'da dünyaya geldi. Annesi Berlin'de yaşayan bir kadın iç çamaşırı satıcısıydı. Hamburglu babası ise kurduğu süt krallığı sayesinde çok varlıklı bir adamdı. Aile, İkinci Dünya Savaşı'ndan babasının parlak işleri sayesinde yoksulluğa düşmeden çıkmayı başardı. Lagerfeld doğum tarihinin yanlış olduğunu ve aslen 1938 doğumlu olduğunu, babasının İsveç asıllı olduğunu inatla iddia etse de sonraları bu iddiası çürütüldü. Yaşını küçültme konusunda takıntılı olan Lagerfeld'in gerçek yaşını kimse bilmiyor çünkü bununla ilgili ortaya atılan iddiaları hep yalanladı ve asla doğum tarihini açıklamadı. Daha çocukken görsel sanatlara olan ilgisini yaptığı çizimlerle belli etti. Ders dinlemek yerine sürekli çizim yapardı. Lagerfeld bir röportajında okulda öğrendiğinden çok daha fazlasını Kunsthalle Hamburg müzesine düzenli olarak

yaptığı ziyaretlerden öğrendiğini anlatıyor. İlham kaynağı Fransız sanatçılar olduğu için öğrenim hayatına devam etmek için ailesine şart koştu: Fransızca öğrenmek. Bu sayede Fransa'ya taşındı ve okula burada devam edip çizim ve tarih branşlarına odaklandı.

YVES SAINT LAURENT'LE AŞK-NEFRET İLİŞKİSİ

Paris'te iki sene yaşadıkdan sonra 1954'te girdiği Woolmark yarışmasında "En iyi mont" dalında birinci oldu ve böylece moda dünyasına adım attı. Yarışmadan sonra Pierre Balmain tarafından işe alındı. Aynı yarışmada "En iyi elbise" ödülünü kazanan 18 yaşındaki Yves Saint Laurent ile tanıştı. İlerleyen yıllarda ikili; aşk-nefret ilişkisinin ete kemiğe bürünmüş hali oldu. Lagerfeld; Balmain için 3 yıl çalıştıktan sonra Fransız Jean Patou markasının sanat direktörü oldu. Bundan sonraki büyük sıçramasını 1967'de kürk ve deri tasarımlarıyla tanınan Fendi'de

çalışmaya başlayarak yaptı. Lagerfeld ölene kadar Fendi için vazgeçilmez oldu. 54 yıl boyunca 100'den fazla koleksiyona imza attı.

HAYVAN HAKLARI SAVUNUCULARI ONA DÜŞMANDI

Lagerfeld'den Fendi'nin kürk tasarımlarını modernize etmesi istenince bu durum yıllar boyunca Lagerfeld'in hayvan hakları savunucularının bir numaralı düşmanı ilan edilmesine neden oldu.

70'li yıllarda Paris'in bohem hayatına kendini kaptıran Lagerfeld 1973 yılında Andy Warhol'un "L'Amour" filminde yer aldı. Bazı sahneleri Lagerfeld'in evinde çekilen filmde tasarımcı kendisi gibi bir modacıyı canlandırırken, bu dönemde 18 yıllık hayat arkadaşı Jacques de Bascher'le de tanıştı.

İSMİNİ HERKES 1983'TE DUYDU

Lagerfeld'in ismini asıl duymamıza neden olan olay 1983'te yaşandı. Lagerfeld bu tarihte Chanel ile part time olarak çalışmaya başladı. Fendi ve Chloe gibi markalar için de çalışmayı sürdürürken Lagerfeld'i uluslararası üne kavuşturan, Chanel için çalıştığı 36 yılda imza attığı başarılar oldu. Lagerfeld işe alındığı sırada Chanel için moda dünyası "Ölmek üzere olan bir marka" yorumunu yapıyordu. Chanel'i hayata

Chanel'in günümüzde kullanılan iç içe geçmiş iki C'den oluşan logo tasarımı da Lagerfeld'e ait.



döndüren Lagerfeld'in hazır giyim tasarımlarını yenilemesi oldu. Markanın iç içe geçmiş iki C'den (Coco Chanel) oluşan, bugün kullanılan güncellenmiş logo tasarımı da Lagerfeld'e ait.

**LAGERFELD'İ
ULUSLARARASI ÜNE
KAVUŞTURAN CHANEL
İÇİN 36 YILDA İMZA
ATTIĞI BAŞARILAR
OLDU. LAGERFELD
İŞE ALINDIĞI SIRADA
CHANEL İÇİN MODA
DÜNYASI "ÖLMEK
ÜZERE OLAN BİR
MARKA" YORUMUNU
YAPIYORDU.**

VE CHANEL POP KÜLTÜRÜYLE TANIŞIR

Lagerfeld 1990'lı yılların ortalarına doğru Chanel'i pop kültürüyle tanıştırdı. 1994 yılında Paris'teki moda haftasında defileye çıkardığı Kate Moss, Carla Bruni ve Naomi Campbell gibi top modellere şalvar pantolon, balıkçı şapkası ve kot giydirdi. Aynı defilede bir model paten ve tulum giyerek podyuma çıktı. Chanel'in Lagerfeld öncesi dönemi düşünüldüğünde bu çok büyük bir atılımdı. Lagerfeld eski Chanel için bir röportajında, "Parisli doktorların eşleri" tarafından giyilen kıyafetler ürettiğini söyledi.

KADROYA WINTOUR DAYANAMADI

1993 yılında Milano Moda haftasında Fendi'nin siyah beyaz koleksiyonu için striptizcileri ve porno film yıldızı Moana Pozzi'yi podyuma çıkarınca Vogue Amerika'nın ünlü yazı işleri müdürü Anna Wintour defileyi terk etti.

SLIMANE TASARIMLARINI GİYEBİLMEK İÇİN 40 KİLO VERDİ

Neredeyse bir üniforma gibi üzerinde taşıdığı siyah takım elbisesi, atkuyruğu yaptığı beyaz



**Modacının H&M için
hazırladığı tasarımların
tamamı dakikalar içinde
satılmıştı.**

saçları, deri eldivenleri ve gözlüğüyle dünyada en çok tanınan moda tasarımcısı olan Lagerfeld bu imajına bürünmeden önce yaklaşık 40 kilo verdi. 2001 yılında fazla kilolarından kurtulan Lagerfeld'i bu yola sokan şey, Dior Homme'un ünlü tasarımcısı Hedi Slimane'nin kıyafetlerini giymek istemesi oldu (Slimane, aşırı küçük bedenlerde, dar, slim kıyafetler yapmasıyla ünlü bir tasarımcı). Lagerfeld zayıflamak için şekeri, peyniri ve ekmeği hayatından çıkarttı ve her gün 10 kutu diyet kola içti. Diyetinden asla taviz vermeyen tasarımcı durumunu şöyle açıklamıştı: "Ormandaki hayvanlar gibiyim. Yiyemeyeceğim şeye elimi sürmem."

2004 yılında H&M'le yaptığı işbirliği büyük ses getirdi (bu H&M'in de bir tasarımcıyla yaptığı ilk işbirliği idi). H&M için tasarladığı ürünlerin dakikalar içinde tamamen satılması ile Lagerfeld'in tasarımları "sokağa inmiş" oldu. Fendi'nin Asya pazarına açılmasıyla 2007 yılında Çin Seddi'nde Çinli modellerle bir defile yaptı. Defile 10 milyon dolara mal oldu ve büyük sükse yaptı.

DÜNYANIN EN ŞANSLI KEDİSİ CHOUETTE

2011'de hayatımıza Chouette girdi, dünyanın en şanslı ve en



ünlü kedisi oldu. Model Baptiste Giabiconi tarafından Lagerfeld'e hediye edilen Burma cinsi Chouette'in özel bakıcıları, Instagram ve Wikipedia sayfaları var, özel jetle seyahat ediyor ve adına yazılmış bir de kitap var. Lagerfeld'in kedisi için "yasal olsa onunla evlenirdim" dediği iddia ediliyor. Chouette, Lagerfeld'in tek varisi idi.

KİLOLU KADINA TAHAMMÜLÜ YOK

Kariyer yolculuğu boyunca çok eleştirilmesine neden olan açıklamalar yaptı. Kilolu kadınlara tahammülü olmayan Lagerfeld, şarkıcı Adele için 2012 yılında, "Biraz fazla şişman ama yüzü güzel ve ilahi bir sesi var" sözleriyle büyük tepki toplamış ve sonrasında özür dilemek zorunda kalmıştı. Lagerfeld'in en beğendiği ünlü ise tabii ki incecik bedenyle Victoria Beckham. "Aynı beslenme alışkanlığına sahibiz." dediği Beckham'a olan beğenisini, "O harika bir kadın. Ona bayılıyorum.



LAGERFELD 2017'DE PARİS KENT
MADALYASI "GRAND VERMEİL"E LAYIK
GÖRÜLDÜ. PARİS BELEDİYE BAŞKANI ANNE
HIDALGO MADALYAYI VERİRKEN, "PARİS
SENİ SEVİYOR, SEN PARİS'SİN" DEMİŞTİ.

4 çocuktan sonra böyle bir fiziğe sahip olması inanılmaz. Çok disipline biri" diye anlatıyordu. Adele skandalıyla yetinmeyen Lagerfeld, 2013 yılında Cambridge düşesi Kate'in kız kardeşi Pippa Middleton için "Yüzünü beğenmiyorum, bize hep sırtını göstermeli" diyerek yine çok tartışılmıştı.

SEN PARİS'SİN!

Alman tasarımcı Karl Lagerfeld yaşamının büyük çoğunluğu Paris'te Fransız markaları için çalışarak geçirdi. Fransa'ya ve Paris'e olan sevgisini her fırsatta dile getirdi. Paris'e üstün hizmetlerinden dolayı 2017 yılında Paris kent madalyası "Grand Vermeil"e layık görüldü. Tasarımcı 38 metrelik Eiffel Kulesi replikasıyla hazırlanan defilenin bitiminde madalyasını Paris Belediye Başkanı Anne Hidalgo'dan aldı. Hidalgo madalyayı verirken, "Paris seni seviyor, sen Paris'sin." dedi.

DİLLERE DESTAN KÜTÜPHANE

Okur yazarlığıyla da bilinen Karl Lagerfeld'in kitap tutkusu onu en eşsiz kütüphanelerden birinin sahibi yaptı. Paris'te dillere destan, iki katlı kütüphane dairesinde sanat, tarih, fotoğraf, tasarım ve moda konusunda binlerce kitabı koleksiyonunun parçası olarak yer aldı.

KARL LAGERFELD'DEN İNCİLER:

"Kimse için gerçek olmak istemiyorum, kendim için bile."

"İmkânsız olmak istiyorum, sevdiğim kişiler için bile. Diğer insanların hayatlarında gerçek olmak istemiyorum. Hayalet gibi olmak istiyorum. Görünüp sonra kaybolmak. Başkasının hayatında bir gerçekliğim olsun istemiyorum. Kendiminkinde bile. Her şeyin sırrı bu. Bu bir savaş ve yalnızlık bir zaferdir."

"Hayatı yerli yerinde olan kimse eşofman giymez. Eşofmanlar hayatının kontrolden çıktığının göstergesidir." ★



ENVIRON®

Ömür Boyu Güzel Bir Cilt



Prof. Dr. Akın YÜCEL

Ciltte A Vitamini Kullanımı ve Cerrahi

Operasyon planladığımız hastalarda operasyon öncesi ve sonrası cilt kalitesini artırmayı ve iyileşme sürecini hızlandırmayı önemsiyoruz. Bu konuda A vitamini içerikli ürünler cilt elastikiyetini güçlendirmesi açısından tercih ediliyor. Özellikle Retinil Palmitat, cilt altında Retinoik Aside dönüşen bir prodrug olarak yaz kış kullanıma uygun oluşu ile hastalar tarafından kolay tolere ediliyor.

Düzenli Retinil Palmitat, C vitamini ve E vitamini içeren ürünlerin kullanılması ince kırışıklıkların düzelmesine, cilt elastikiyetinin artmasına ve cilt tonunun eşitlenmesine katkı sağlıyor.



Yeni Nesil A Vitamini ve Antioksidan İçeriklerle

Cildinizin Yeniden Doğuşuna Şahit Olun!

Environ AVST Serisi

- Giderek artan dozlarda A ve C vitamini,
- E Vitamini ile birlikte güçlü antioksidanlar,
- Flavonoidler ve ödüllü peptitler içerir.



/environtr



/EnvironskincareTR



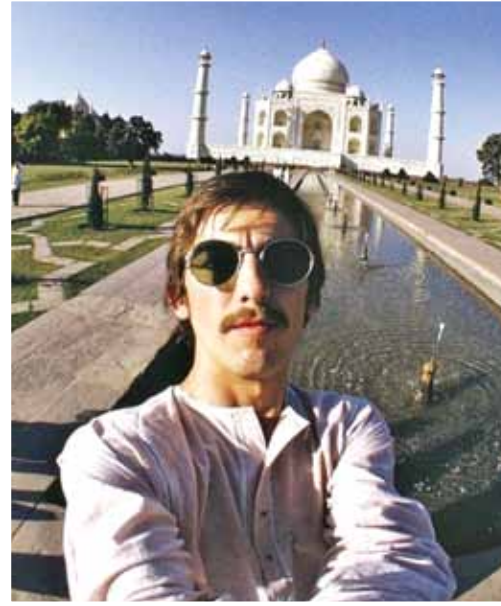
www.environtr.com

Seçkin doktor kliniklerinde
MTMED Kozmetik 0216 606 24 84

An aerial, high-angle photograph of a dense urban landscape. In the center, a group of four people (three adults and one child) are sitting on a rooftop or balcony, looking down at the city. The city below is a vast, intricate grid of buildings, streets, and green spaces, stretching out to the horizon. The perspective is from directly above, looking down on the scene.

A group of five men, likely members of the Nijam sect, are posing for a photograph. They are all wearing bright orange robes and matching orange turbans. They are standing in front of a body of water, with a city skyline visible in the background. The man in the center is holding a small white object, possibly a camera or a phone, up to his face. The other four men are also looking towards the camera. The background shows a city with various buildings and a bridge, suggesting an urban setting near a river or lake.

PINAR HİÇDURMAZ



Bu konuda milat kabul edilen kare; Beatles üyesi 23 yaşındaki George Harrison'ın Hindistan'da Taç Mahal önünde çektiği selfie oldu.



efsanevi şarkıcı Frank Sinatra olduğu tahmin ediliyor.

1966-----Gezgin selfie'ler

Bu konuda milat olarak kabul edilen kare; Beatles üyesi 23 yaşındaki George Harrison'ın Hindistan'da Taç Mahal önünde çektiği selfie oluyor. 60'larda dünyayı dolaşan gençler arasında, tüm seyahatlerini selfie'lerle belgelemek de kısa sürede moda oluyor.

2002----- Sonunda selfie kelimesi icat edilir...

Avustralyalılar, kelimeleri sonuna -ie ekleyerek kısaltmalarıyla bilinir. Bu yüzden, self portrait (self portre) kelimesinin "selfie" olarak kısaltılarak

fotoğrafın, tarihin ilk selfie'si olduğu tahmin ediliyor.

1914----- Ve gençler kareye girer.

Hem de telefonlara ön kameraların eklenmesinden önce, hemen herkesin yaptığı bir çekim yöntemiyle. Rus Çarının en küçük kızı Düşes Anastasia Nikolaevna, 1914'te, 13 yaşındayken çektiği ayna karşısı selfie'sini babasına gönderir. Babasına gönderdiği mektupta da "Ayna karşısında kendi fotoğrafımı çektim. Ellerim titrediği için çok zor oldu" yazar.

1920----- Babalar selfie'yi keşfeder.

New Yorklu fotoğrafçı Joseph Byron 1920'de arkadaşlarıyla birlikte bir binanın çatısında çektiği selfie de tarihe erkeklerin çektiği ilk selfie olarak geçer.

1938----- Ünlüler de katılıyor. Ünlü dünyasından ilk ayna selfie'si çeken ismin ise ABD'li

Selfie, Türkçe karşılığıyla "özçekim" gündelik hayatımızın sıradan bir parçası haline geldi. Peki, selfie ne zaman bu kadar popüler oldu, bu kadar yıldır vardı madem; nasıl ve kimler selfie çekti? Kısaca bir göz attık ve sizler için kronolojik bir selfie karnesi hazırladık. Tabii bununla yetinmemiz söz konusu olamazdı. "En iyi selfie nasıl çekilir, selfie bir sanat eserine dönüşebilir mi?" gibi pek çok soruya da yanıt aradık. İşte karşınızda kapsamlı bir selfie ya da Türkçe meali ile özçekim dosyası.

1839----- Sony'nin yayınladığı ilgi çekici veriler barındıran infografiğe göre selfie'nin doğuşu 1839'a dayanıyor. ABD'nin Philadelphia eyaletinde yaşayan Robert Cornelius'un 1839'da lamba mağazasının dışında çektiği





2014 Oscar Ödül Töreni'nin sunucusu Ellen DeGeneres'in çektiği selfie, 3 yıl boyunca Twitter'ın en çok paylaşılan fotoğrafı oldu.

bir Avustralya online forumunda kullanılmasına şaşırmamak gerek. Nathan Hope isimli bir genç 2002'de dudağının fotoğrafını çekerek "netlik için özür dilerim, selfie çekmişim." yazar.

2004----- Selfie teriminin internette ilk kullanılışı ise 2004'te Flickr'da gerçekleşiyor.

2012-----Selfie'nin Oxford sözlüğüne girmesiyle selfie artık resmi bir kelime halini alıyor.

2013-----Oxford Sözlükleri "selfie"yi yılın kelimesi seçti.

2014-----**Paylaşım rekorları kıran selfie.** 2014 Oscar Ödül Töreni'nin sunucusu Ellen DeGeneres, tarihin en çok retweet edilen fotoğrafını çekmek istediğini söylemiş ve ödül törenindeki ünlüleri etrafına toplayarak bir selfie çekmişti. DeGeneres'in dileği gerçek oldu ve bu selfie 3 yıl boyunca Twitter'ın en çok paylaşılan fotoğrafı olma rekorunu elinde tuttu.

2016-----Selfie çekerken ilk ölüm haberi Mart 2014'te geldi. ABD'nin Pittsburgh kentindeki Carnegie Mellon Üniversitesi ile Yeni Delhi'deki Indraprastha Enformasyon Enstitüsü'nün ortak araştırmasına göre, Hindistan'ın dünyada selfie ölümünde birinci sırada olduğu ortaya çıktı. Hindistan'ı sırasıyla Pakistan, ABD, Rusya ve Çin izledi.

2017-----**Selfie'nin sanat yolu açılıyor.** Londra'nın en bilinen modern sanat galerilerinden Saatchi, 31 Mart 2017'de bir sanat dalı olarak selfie'nin önemini incelendiği farklı bir sergiye ev sahipliği yaptı. 'From Selfie to Self-Expression' isimli sergide Tracey Emin, Van Gogh, Rafael Lozano-Hemmer, Rembrandt ve Cindy Sherman gibi önemli sanatçıların eserleri yanında dijital selfie'ler de yer aldı. Sergide artık birer ikon haline gelmiş fotoğrafların yanı sıra, dünyanın farklı noktalarından gönderilen yaklaşık 8 bin selfie'nin katıldığı selfie yarışmasından finale kalan kareler de yer aldı.

“KİŞİ GÜZEL GÖRÜNMEK VE GÜZELLİĞİ İLE KABUL GÖRMEK İSTİYOR.”

Dermatoloji Uzmanı Dr. Esra Özgüroğlu hekim kimliğinin yanı sıra profesyonel fotoğraf da çekiyor. Sergiler aracılığıyla bizlerle paylaştığı fotoğraflarını Özgüroğlu şöyle ifade ediyor. “Anlık rastlaşmalar, hayatları birleştiren, hayatları ayıran, hayatlardan ayrılan, an(larda) kalan ve arta kalan iç ve/ya dış sesler, uğultular, sessizlikler, tekinsizlikler üzerinden zamanı aralıyor...” Biz de Dr. Esra Özgüroğlu’ndan hem bir dermatolog hem de fotoğrafçı gözüyle selfie’yi değerlendirmesini istedik. “Bence selfie, sosyal medyanın insanlara dayattığı bir davranış modeli. Bu davranış insanların sürekli olarak kendini görme/ gösterme isteğinden kaynaklanıyor. Arada bir yapıldığında/ paylaşıldığında kabul edilebilir. Ancak süreklilik ve sıklık arttığı zaman özgüven eksikliğine eşlik ettiğini düşünüyorum. Kişi sürekli kendini göstermek istiyorsa tabii ki güzel görünmek ve güzelliği ile kabul görmek istiyor. İşte bu noktada, kendini yeterli bulmuyorsa güzellik arayışlarına başvuruyor. Devreye medikal uygulamalar giriyor.

Bunu yaptırmayanlar ise akıllı telefonların aplikasyonlarına başvuruyorlar.

SELFIE, 2014’TE CİDDİ BİR YARDIM KAMPANYASININ DA ARACI OLDU. MEME KANSERİ HASTASI KIM NOVAK’IN 81 YAŞINDA MAKYajsız BİR SELFIE ÇEKİP PAYLAŞMASININ ARDINDAN KONU ÖNCE ÜNLÜLERİN NO MAKE-UP SELFIE ÇEKİP ARKADAŞLARINI DA TEŞVİK ETMESİNE, ORADAN DA CANCER RESEARCH UK’YE BAĞIŞ KAMPANYASINA DÖNÜŞTÜ. KURUM SELFIE SAYESİNDE 6 GÜNDE 8 MİLYON POUND TOPLADIĞI BÜYÜK BİR BAŞARIYI YAKALAMIŞ OLDU.



Gerçeklerden uzaklaşmayı kabul ediyorsak ve kendimizi sanal dünyaya teslim etmeye karar verdiğimizde bu uygulamaları başarılı görebiliriz.”



GENİŞ AÇI OBJEKTİF KULLANDIĞINIZI UNUTMAYIN!

Bu konuda, bugüne kadar pek çok ünlü ismin portre fotoğraflarını çeken önemli projelere imza atan

Fotoğraf Sanatçısı Muhsin Akgün’e danıştık.

Akgün, herhangi bir fotoğrafın buna selfie de dahil; en önemli unsurların; ışık, perspektif ve içerik olduğunun altını çizdi. Akgün’e göre mühim olan bir fotoğrafın telefon ya da fotoğraf makinası ile çekilmesinden ziyade çektiğiniz karenin estetik kaygılarınızı karşılıyor olması.



Bunun için de avantajları ve dezavantajları iyice hesaplamamız gerekiyor. Akgün, telefonların üzerinde genelde 28 mm geniş açılı objektif olduğunu altını çiziyor ve bunun yaratacağı deformasyonlara dikkat etmek gerektiğini söylüyor. Örneğin çok yakın mesafede yüzünüzün deforme olacağını bilmelisiniz.

Muhsin Akgün teknoloji ve fotoğraf arasındaki bağlantı için de; “Teknolojinin geldiği noktayı düşünürsek, bu programlara karşıyım gibi bir durum söz konusu olamaz. Sonucu daha iyi yapacaksa her türlü program kullanmakta sakınca yok bence. Amaç; sonucu estetik kaygılarınıza göre en iyi yapmak değil mi?” diyerek duruşunu ortaya koyuyor.

Muhsin Akgün’ün selfie çekenlere tavsiyesi:
Işığı iyi ölçün, flaş kullanmayın ve geniş açılı objektif kullandığınızı unutmayın. Bu yüzden çok yakın çekimlere karşı mesafenizi koruyun...”



SELFIE'DE MAKYAJIN ROLÜ NEDİR?

“Selfie için en uygun makyaj teknikleri nelerdir, ne gibi hileler yaparak daha güzel görünebiliriz?” bütün bu soruların yanıtlarını da **Make-up Artist Arzu Dericioğlu**’ndan aldık.

*Selfie çekimin ana odağı yüz olduğu için, yüz hatlarını belirginleştirmek en doğru hamle olacaktır. Bunun için de kontür (gölgelendirme) yapmak gerekiyor.

*Elmacık kemiklerinin hemen altına, ince, hafif koyu renkte bir



MUHSİN AKGÜN “İYİ BİR SELFIE İÇİN FLASH KULLANMAYIN VE YÜZE ÇOK YAKIN ÇEKİM YAPMAYIN.” DİYOR.

kontür en iyi sonucu verecektir. Bu işlem elmacık kemiklerinizi gergin ve yüksekte tutacaktır.

*Çene hattınızı keskinleştirmek için yanaklara uyguladığınız kontürle aynı tonda bir uygulama da çeneye yapmalısınız. Türk kadınları çene hatlarının daha gergin ve keskin görünmesini seviyor.

*Aydınlatıcı kullanımı yaşa göre farklılık gösterecektir. Eğer yüzünüzde çok fazla kırışıklık varsa highlighter (aydınlatıcı) doğru bir seçim olmaz. Çünkü parlaklık verdiğiniz takdirde kırışıklıklar daha da ön plana çıkar.

*Çenenin alt kısmında highlighter kullandığınızda boynunuz daha ince görünür.

*Büyük, kemerli ya da hafif düşük bir burnunuz varsa dudagın

üstüne kontür işlemi uygulanabilir. Daha kalkık görünmesini istiyorsak; burnun altına kontür işledikten sonra üzerine çok hafif aydınlatıcı sürebilirsiniz.

*Kontür her zaman derinleştirir, highlighter her zaman ön plana çıkarır. Göz rengine vurgu yapmak ve gözü daha çekik göstermek için gözün arpacık kısmına highlighter sürebilirsiniz.

*Kontürü kesinlikle yanaklara kadar uzatmamamız gerekiyor. Çünkü yüzünüzün eğri durmasına sebep olur.

*Çok açık renk tonlarda makyaj tercih ederseniz

de selfie gün ışığında çekildiği için ruh gibi bir görüntü ortaya çıkacaktır.



Bu da Vega’nın notu olsun; çekimlerde çok mutlu olduğumuz bir anı hatırlayarak, sevdiğiniz birine baktığınızı düşünerek çekim yaparsanız muhtemelen içten, güzel bir selfie çekmiş olacaksınız.



Özçekimin teknolojik çekim kuvveti

Selfie bu kadar popüler olunca işin teknik kısmında da pek çok aplikasyon devreye girdi. Ücretli ve ücretsiz birçok uygulamadan söz etmek mümkün. Aralarından en çok kullanılanları sizler ile paylaştık. Gerçek zamanlı filtrelerden, makyaj özelliklerine, kolajlardan vinyetlere kadar birçok özelliği bu 5 uygulamada bulmanız mümkün.

Sweet Selfie

Sweet Selfie Play Store'da en çok öne çıkan selfie uygulamalarından biri. Ücretsiz olan bu uygulamada kolaj seçeneği ve akıllı düzenleme seçenekleri dikkat çekici. Aynı zamanda çıkarmalar ve filtreler gibi popüler özelliklere de sahip olan Sweet Selfie, blurlama, vinyet ve retro gibi seçenekler de sunuyor. Selfieyi düzenlerken saç stili değiştirme ve diş beyazlatma gibi özelliklerden de faydalanılmasını sağlayan uygulama, bünyesinde makyaj fonksiyonlarına da yer veriyor.

SELFIE'NİN TEKNİK ZORLUKLARINI APLİKASYONLAR YARDIMIYLA YENEİLİRSİNİZ. UYGULAMALAR; BEYAZ SAÇI KAPATMADAN, BELİ İNCELTMEYE, DIŞ BEYAZLATMADAN MAKYAJA BİRÇOK SEÇENEK SUNUYOR.

Facetune

Ücretli olan bu program, en güçlü selfie uygulamalarından biri olarak öne çıkıyor. Portrelerin kolayca düzenlenmesini sağlayan Facetune ile dişleri beyazlatabilir, gözlerdeki kırmızı yansımayı kaldırabilir, saçlardaki beyazları kapatılabilirsiniz. Arka planı bulanıklaştırarak selfilerin odağına kullanıcıyı yerleştiren uygulamanın, makyaj fonksiyonlarının bulunduğu da ekleyelim.

Candy Camera

Selfielere gerçek zamanlı efektler eklemenizi sağlayan Candy Camera'da yüzden fazla efekt bulunuyor. Tıpkı Sweet Selfie'de olduğu gibi çıkartmalar ve kolajlar özelliğine sahip olan Candy Camera 'sessiz kamera' özelliğiyle de kamuya açık alanlarda dikkat çekmeden selfie çekmenizi

sağlıyor. Uygulamanın öne çıkan özelliklerinden biri de ücretsiz sınırsız video arama. Böylece arkadaşlarınızla yüzünüzde gerçek zamanlı filtreler varken sınırsız bir şekilde konuşabiliyorsunuz.

Beauty Plus

Tıpkı Facetune gibi kullanıcıları aknelardan kurtaran ve dişleri parlatmanızı sağlayan Beauty Plus'ı diğerlerinden ayıran bir özelliği daha var. Selfielerin yanı sıra boydan çekilen fotoğrafları da düzenleyebilen uygulama kullanıcıların daha ince ve daha uzun görünmesini sağlayabiliyor. İlk olarak Asya'da çıkan uygulama ile, ten rengi tonunu da değiştirmek mümkün. 'Eller serbest' seçeneği sunan Beauty Plus, grup çekimlerinde yüzleri tanıma özelliğine de sahip.

Retrica

Bir selfie uygulamasının ötesinde fotoğraf düzenleme uygulaması olarak da öne çıkan Retrica, 100'den fazla çıkartması ve anlık olarak uygulanabilen filtreleriyle birçok kullanıcının gözdesi. Fotoğrafların yanı sıra video ve GIF içerikler oluşturulmasını sağlayan Retrica, basit arayüzü ile kullanım kolaylığı da sunuyor. Retrica'yı diğerlerinden ayıran özelliği ise bir topluluğa sahip olması. Böylece kullanıcılar fotoğraflarını oluştururken özel

mesajlar aracılığıyla topluluktaki diğer kullanıcılarla iletişim kurabiliyor.

Selfie Çeken Maymun Davası

Bir maymun elinizdeki fotoğraf makinesini çalarak kendi fotoğrafını çekse, o fotoğrafın telif hakkı kime ait olurdu? Yakın geçmişte böyle bir olay yaşanmış ve fotoğraf makinesinin sahibi David Slater, fotoğrafı kullanmak isteyen hayvan hakları derneği PETA'yla ciddi bir dava savaşına girmişti. PETA, fotoğraftan gelir elde ederek bunu fotoğrafın sahibi Naruto ve türüne yatırım olarak döndürmek istediklerini belirtmişti. En sonunda maymunun telif hakkına sahip olmayacağına karar verilmiş ve dava çalkantılı bir şekilde sonuçlanmıştı.

Olay kapandı derken, PETA ile David Slater'ın anlaşığı açıklandı. Müzakereye göre fotoğraftan elde edilecek gelirlerin yüzde 25'ini Naruto ve türünün yaşam alanının korunması için harcanmasını kabul eden Slater, kendisini zengin eden Naruto'ya bu şekilde destek vermiş olacak. ★

Kaçırdığı fotoğraf makinesiyle selfie çekerek meşhur olan Naruto, makine sahibini de zengin etmişti.



GELİŞTİRDİĞİ REMBRANDT
SİYAHİ TONUNA ŞU ANDA
BİLGİSAYARLARDA BİLE
ULAŞILAMIYOR. BELİRGİN
GÖLGELER VE DERİNLİK HİSSİ
VEREREK İLK ÜÇ BOYUTLU
RESMİ REMBRANDT YAPMIŞTIR.

Rem

YAZI: PROF. DR. AKIN YÜCEL



Işığın ve gölgenin ressamı olarak bilinen Rembrandt van Rijn, 1606 yılında Hollanda'nın Leiden kentinde dünyaya geldi. Ailesi zengin değildi, ancak çocuklarının eğitimlerine büyük önem verdiler. Rembrandt küçük yaşlarda resme eğilim gösterince, önemli ressamların atölyelerinde eğitim alma şansı buldu. Daha 19 yaşındayken Hollanda'nın önemli ressamları arasına girmiş, 22 yaşında öğrenci yetiştirmeye başlamıştı. 17. yüzyılda Hollanda altın çağını yaşamaktaydı. Tüccarlardan ve denizcilerden oluşan bu toplum, Protestanlığı seçerek Roma kilisesinin baskısından kurtulmuş, adil bir hukuk sistemi ve güçlü eğitim kurumları oluşturarak Avrupa'nın en zengin, kentleşme ve okur yazarlık oranları en yüksek ülkesi haline gelmişti. Bu zenginlik ince bir kültürü de beraberinde getirmiş, sanat sıradan insanların bile hayatına girmişti. Yılda ortalama 70000 tablo satılmaktaydı. Böyle bir ortamda, bu kadar genç yaşta parlayabilmesi, Rembrandt'ın ne kadar büyük bir deha olduğunu gösterir. Rembrandt kısa sürede Hollanda'nın en meşhur ve en iyi kazanan ressamı oldu. Varlıklı bir ailenin kızı ile evlendi, Amsterdam'ın en gözde

seminde yaşamaya başladı. "Dr. Nicholas Tulp'un anatomi dersi" ve "Çarmıhtan indiriliş" gibi başyapıtlarını 26 ve 27 yaşlarındayken yaptı. Ancak 30'una gelmeden hayatı bir seri felaketle alt üst oldu; birkaç yıl içerisinde ilk 3 çocuğunu, annesini ve ardından çok sevdiği karısını kaybetti, küçük oğlu Titus ile yalnız kaldı.

İŞİĞİ VE GÖLGEYİ USTACA KULLANDI

Günümüzde ilk üç boyutlu tablo olarak kabul edilen "Gece Devriyesi" resmi ağır eleştiriler aldı, siparişleri azaldı, geliri düştü. Yine de resim yapmaya devam eden Rembrandt 1656 yılında iflas etti, evine ve tüm eserlerine haciz geldi. 1663'de birlikte yaşadığı Hendrickje Stoffels, 1668'de oğlu Titus öldü. Rembrandt bir yıl sonra 63 yaşında yalnızlık ve sefalet içinde öldü, kimsesizler mezarlığına gömüldü. Yaklaşık 100 yıl sonra, bu sefer bir müzik dehası, Mozart, aynı kaderi paylaşacak, 35 yaşında sefalet içinde öldüğünde kimsesizler mezarlığına gömülecekti. Rembrandt'ın resim sanatına kazandırdığı en önemli yenilik, ışığın ve gölgelerin ustaca kullanılmasıdır. Resme bir yerden giren ve giderek etkisini kaybeden ılık huzmeleri, resimlerine

gölgenin ressamından yaşlanmanın anatomisi

brandt



HOLLANDA'NIN YETİŞTİRDİĞİ EN ÜNLÜ RESSAMLARDAN OLAN REMBRANDT; ERKEN YAŞLARDAN İTİBAREN OTO PORTRESİNİ ÇİZMEYE BAŞLADI. YÜZ YAŞLANMASININ TÜM EVRELERİNİ ÜNLÜ RESSAMIN ÇİZİMLERİNDEN TAKİP ETMEK BİR PLASTİK CERRAH İÇİN HEYECAN VERİCİ.

olağanüstü bir derinlik ve duygu kazandırır. İyi bir portre ressamı olan **Rembrandt, kalabalık kompozisyonlarında her bir figürün duygu durumunu ayrıntılı yüz ifadeleri ile resmetmeyi başarmıştır. Bu kalabalık resimlere genellikle kendisini de ekler; Gece Devriyesi'nde bir asker, Anatomi Dersi'nde bize doğru bakan genç bir öğrenci olarak görürüz kendisini.** Rembrandt'ın bir başka özelliği de, kendi portresini en fazla yapan

ressam olmasıdır. Kendisini resmettiği yüze yakın eseri vardır. Rembrandt portrelerinde kendisini sıklıkla daha eski çağlara ait farklı kostümler içerisinde çizmiştir. Resimleri ayna karşısında yaptığından ellerini genellikle dahil etmemiştir. Ölümüne yakın büyük aynalar çıktığında kendisini boydan da çizmeye başlamıştır. Otoportrelerinin ikisi dışında tümünde kendisini sağ tarafa bakarken resmetmiştir.

KENDİ PORTRESİNİ EN FAZLA YAPAN RESSAMLARDANDIR

Çağının en önemli portre ressamı olan Rembrandt, hayatının her döneminde yüzünde ortaya çıkan değişimleri ayrıntılı bir şekilde portrelerine yansıtmıştır. Portrelerinde fiziksel ayrıntılar dışında yaşamının farklı evrelerindeki ruh hali de başarıyla resmedilmiştir. Gençliğindeki neşeli ifade yerini, başarısının doruğunda olduğu dönemde gurura, iflas edip yaşlandığı dönemlerde ise hüzne bırakmıştır. Rembrandt'ın oto-biyografi niteliğindeki portrelerini tarihsel sırasıyla izlemek, yüz yaşlanmasının fizyolojisini anlamak açısından bir Plastik Cerrah için çok heyecan verici. Bu resimlerde yaşlanmanın yüzün her bölgesinde yaptığı değişiklikleri ayrıntılı bir

şekilde görmek mümkün. Rembrandt saç açısından şanslı sayılabilir. Beyazlamakla ve seyrelemekle birlikte saçlarının çoğunu korumuş. Zaman içerisinde üst saç çizgisinin geriye kayması ile alın genişlemiş, yatay kırışıklıklar derinleşmiş, kaşlarının arasında dikey kırışıklıklar ortaya çıkmış. Kaşların düşmesi, üst göz kapaklarında deri yığılması, göz kenarlarındaki kaz ayakları son dönemlerinde çok belirgin. Alt göz kapaklarında torbalanmalar, orta yüzde boşalma ve burun kanatlarından dudak kenarlarına inen nazolabial oluklarda derinleşme olduğunu görebiliyoruz. Alt yüzde çene hattının bozulması, dudak kenarlarından aşağıya inen üzüntü (Marionette) çizgilerinin giderek derinleşmesi, boyunda yağlanma ve deri sarkması ardışık tablolarda çok net izlenebiliyor. Son resimlerinde gözlerindeki hüznün ve yorgunluk açıkça görülmekte.

Günümüzde olsa, Plastik Cerrahi yöntemleri ile yüzdeki fiziksel değişiklikleri ve yaşlanma belirtilerini azaltmak belki mümkün olabilirdi, ancak bakışlardaki üzüntüyü ve hayal kırıklığını silmek hiç birimizin harcı değil. Güzellik, ancak gözlerdeki ışıltı ile anlam buluyor. ★



ILLÜSTRASYON: MERT GÜRELİ

CURVES OF YOUR
"Pull the Cords"

Give the
Flesh the
Resiliency
and
Freshness
of
Youth

PROF.
MACK'S
Chin Reducer
and
Beautifier

Preserves
Double
Chin

Effaces
Double
Chin

Reduces
Enlarged
Glands

Free Booklet
Prof. Eugene Mack
Suite 1004
307 Fifth Ave. New York

YOU HAVE A BEAUTIFUL FACE
But Your Nose?



In this age of attention to your appearance it is a
necessity if you expect to make the most of
it. But why should you wish to appear as
effective as possible for your own satisfaction?

Estetik Cerrahi'nin Tarihi

Çeviri : İNANÇ KAYA
Kaynak : <https://www.mooci.at/blog/die-geschichte-der-plastisch-en-chirurgie/>

PLASTİK CERRAHİ MODERNİTENİN BİR BULUŞU DEĞİL. İNSAN İÇİN UYGARLIĞIN BAŞLANGICINDAN BERİ, DIŞ GÖRÜNÜŞ ÇOK ÖNEMLİ OLDU. GÜNÜMÜZDE GÜZELLİK ARZUSU GENÇ KALMA ARZUSU İLE BİRLİKTE YÜRÜYOR. BU YOLDA EN ÖNEMLİ DURAKLARDAN BİRİNİN, ESTETİK CERRAHİ'NİN GELİŞİMİNE GÖZ ATACAĞIZ.

Hindistan estetik cerrahinin doğum yeri olarak kabul edilir. Ancak çıkış noktası hiç iç açıcı değil...

Eskiden Hindistan'da suçluların, zina yapanların ve savaş esirlerinin burnunu kesip çıkarmak gelenektir. Görünüşü yeniden kurma arzusu ile ilk plastik cerrahi işlemlerinin Hindistan'daki rinoplasti tedavileri olduğu düşünülüyor. Bu amaçla, burun deri fleplerle, örneğin alın veya yanaktan alınan deri ile yeniden yapılandırıldı. İnanması zor, çünkü o zamanlar ne anestezi ne de steril ortamlar vardı.

Prosedürler çok ağrılı ve enfeksiyon riski oldukça yüksekti. Hindistan'da kozmetik cerrahi ile ilgili en önemli yazılı kaynaklar Sushruta'ya aittir.

PLASTİK CERRAHİNİN KURUCULARI: İTALYANLAR

Sushruta'nın yazılarının çevirileri sonunda, İtalyan doktor

“Branca”nın “Hint metodu”nu incelediği ve geliştirdiği, sırf bunun için Hindistan'a seyahat ettiğini biliyoruz. İtalyanlar, ilk kez burun plağını kullanırken üst koldan doku aldılar. Özellikle sifiliz hastaları ve savaş gazileri bundan faydalandılar, ancak, bu teknoloji o zamanlar halkın geneline ulaşamadı.

Plastik cerrahi tarihinde, tekniklerin geliştirilmesi, daha sonra durma noktasına geldi. Özellikle Tanrı tarafından insanın tasarlandığını düşünen Katolik Kilisesi'nin müdahalesiyle bu bilim dalı askıya alındı.

ESTETİK AMELİYATLAR KEPÇE KULAK ESTETİĞİ İLE BAŞLADI

Almanya'dan Dr. Dieffenbach, 19. yüzyılın ortalarında anestezi ve antiseptikleri başarıyla tanıttı, cerrahi prosedürler daha güvenli ve daha kolay oldu. Etken maddeler eter ve kokain ilk kez kullanıldı. Modern tıbbın temeli atıldı, çünkü

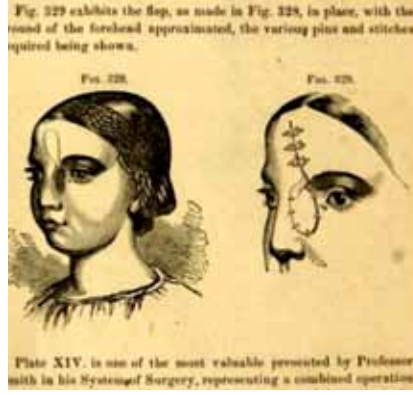
yeni bulgular artık daha ağırlı tedavileri de mümkün kılıyordu. Sonunda 1896'da Berlin'de, ünlü ortopedist Julius Wolff'un asistanı Joseph'i endişeli bir anne ziyaret etti. Oğlu, büyük, çıkıntılı kulaklardan mustarıptı, acaba düzletilemez miydi? Böyle bir işlem, o döneme kadar hiç yapılmamıştı ve düşünülemez kabul edilirdi. Yine de, Jacques Joseph deneysel prosedürü gizlice yürütmeye karar verdi. Sonuç: Anne ve oğul için son derece tatmin ediciydi.

Bu olay, Almanya'da estetik tıp için bir kilometre taşı oldu. Bu bilgi yayıldı ve özellikle Rinoplasti'de (burun estetiği) daha fazla başarı kaydedildi. 1904'te doktorlar, burun delikleri boyunca müdahale edilmesine izin veren özel geliştirilmiş aletler ile çalıştılar.

Modern estetik cerrahinin kurulmasında zihinsel sağlık, mutluluk arayışı ve hastanın kendi kaderini tayin hakkı, her zaman ön planda olmuştur.

1. DÜNYA SAVAŞI SONRASI REKONSTRÜKTİF (ONARIM) CERRAHİ AMELİYATLARI PLASTİK CERRAHİDE DEVRİM YARATTI

19. yüzyılın başlarında, hızlı gelişmelerin arkasındaki itici güç şüphesiz Birinci Dünya Savaşı idi. Askerlerin korkunç yaraları, rekonstrüktif cerrahi alanında yeni standartlar belirledi. Daha önce hiçbir zaman doktorlar baş ve kollarda bu kadar ağır ve sayıca fazla yaralanma ile karşılaşmamıştı. Dr. Harold Gillies, yüz cerrahisi alanında yenilikçi prosedürler geliştirdi ve ekibi ile birlikte



İlk burun ameliyatlarında burun, alın, yanaktan alınan deri parçaları (flepler) ile onarılır ve biçimlendirilirdi.

11.000'den fazla ameliyat gerçekleştirdi. Dr. Harold Gillies'in bu çığır açan gelişmeleri olmadan, plastik cerrahi bugün bu kadar ileri seviyede olmayabilirdi. Bu yüzden Gillies "Plastik Cerrahi'nin Babası" olarak bilinir.

20. YÜZYILDA PLASTİK CERRAHİ

Burun, el, yüz yaralanmaları ve onarımı dışında estetik/plastik cerrahinin günümüzde en çok yapılan estetik cerrahi işlemi olan meme büyütme için de çözüm arayışları vardı.

1950'lere kadar, doktorlar meme büyütme için farklı seçenekler denedi. Örneğin balmumu bir implant olarak kabul edildi, ancak başarı göstermedi.

1960'larda, ilk büyük atılım iki Teksaslı cerrahtan geldi: Silikon implantı geliştirdiler. Oldukça

şans eseri ortaya çıkan bu fikir, bu iki doktorun kan torbasına bakıp, kadın memesine benzetmesi fikrinden doğdu. İmplant teknolojisi sürekli kendini yeniledi, şu an 6. Nesil silikon implantlar kullanılıyor ve ilk versiyonlarına göre çok daha güvenli ve uzun ömürlü oldukları kabul ediliyor. 1980 yılı ise diğer bir estetik cerrahi ameliyatı Liposuction'ın güvenli prosedürlere girmesi yılıydı.

Yirminci yüzyılın ortalarında, özellikle Hollywood yıldızları arasında estetik değişiklikler giderek daha popüler hale geldi. Müdahaleler toplumsal olarak kabul edilebilir bulunmaya başladı. Marlene Dietrich, Marilyn Monroe, Rita Hayworth ve daha pek çoğu, estetik cerrahi işlemleri yaptırdı; kitle iletişim araçları da tabuları yıkmaya katkıda bulundu. Son yıllarda plastik & estetik cerrahi büyük ilerleme kaydetti. Modern teknolojiler sayesinde, plastik cerrahlar sürekli değişiklikleri, gelişmeleri öğreniyor ve keşfediyorlar. Hindistan'daki ilk başlangıçtan, en son başarılarla kadar plastik cerrahinin tarihi burada bitmiyor ve bitmeyecek. İnsanlık var oldukça, gelişmeye devam edecektir. ★



Estetik ameliyat tarihinin en büyük kilometre taşları

M.Ö 600 Hindistan'da, burun operasyonu üzerine ilk inceleme yazısı yazıldı.

1597: İtalyan Tagliacozzi ilk flap-plastiği işlemi (deri yamasını) gerçekleştirdi.

1850: Anestezik ve antiseptikler geliştirildi.

1896: Jacques Joseph, kepçe kulak görüntüsü için ilk estetik cerrahi işlemi yaptı.

1904: Yara izi olmadan burunlarda estetik işlem yapıldı.

1914: I. Dünya Savaşı askerlerinin yıkıcı yaraları, plastik cerrahide çığır açan gelişmeler yaşanmasına vesile oldu.

1962: İlk silikon meme protezi ameliyatı yapıldı.

1980: İlk liposuction ameliyatı gerçekleştirildi.

MARGARET ANN BULKLEY'İN SIRRI:

TARİHTE İLK KADIN DOKTOR, ERKEK KILIĞINDA ÇALIŞMAK ZORUNDA KALMIŞTI.

ARDA SELVER

Yıl 1789. Margaret Ann Bulkley İrlandalı yoksul bir ailenin kızı olarak dünyaya gelir. Tıpla yakından ilgilenen Margaret'i o yıllarda kadınların akademik eğitim alamaması durduramaz; akla gelmeyecek bir planla tıp eğitimine dahil olacaktır. Margaret 18 yaşında ünlü bir ressam olan amcası vefat edince onun kimliğiyle hayat bulur, artık James Barry olarak anılacak, bu sırrı tam 56 sene gizleyecektir.

MARGARET NASIL JAMES OLDU?

Edinburgh Tıp Fakültesi'ni kısacık saçlar ve erkek kıyafetleriyle tamamlar. Daha da ilginç orduya yazılarak askeri doktor olur. Dr. James Barry'nin sırrına ortak olan tek kişi, yaklaşık 50 yıl boyunca yardımcılığını yapan Danzer'dir. Danzer, her sabah getirdiği havluları Bulkley'nin kıvrımlı hatları belli olmasın diye doktorun vücuduna sarar, geniş görünmesi için de omuzlarına yerleştirirdi.

TARİHTE BİLİNER İLK BAŞARILI SEZARYEN AMELİYATI YAPTI

1815'de cerrahi asistanlığa terfi eden Dr. James Barry askeri eğitiminin ardından 1816'da Güney Afrika'ya, Cape Town'daki

ordu hastanesine gönderildi. Görevlendirildiği süre boyunca hastanedeki ölüm oranlarında kayda değer düşüş gözlemlendi. Dr. James Barry burada bilinen ilk başarılı sezaryen operasyonu gerçekleştirdi. Barry, 1827'de ordu cerrahlığına terfi oldu. Mauritius, Jamaica, Saint Helena, Leeward Adaları, Windward Adaları, Korfu



Adası, Malta Adası'nda görev yaptı. Kırım savaşı esnasında Florence Nightingale ile tanıştı. Nightingale onun ardından "tanıdığım en sert insan, bir kadından çok daha fazlası" diyecekti.

KADIN OLDUĞU ÖLÜMÜNDEN SONRA ANLAŞILDI

1859'da ordudan emekli olan Dr. James Barry 1865'de Londra'da dizanteriden hayatını kaybetti. Üzerindeki kıyafetlerle çabucak gömülmek arzusu yerine getirilmedi ve kadın olduğu anlaşıldı hatta vücudunda doğum yaptığına dair izler bulundu. İngiliz ordusu uzun süre bu durumu sakladı, gerçek ancak 100 yıl sonra ortaya çıktı. Hikayenin biyografileri yazıldı, kitaplara hatta sinemaya konu oldu. Bulkley'in hayatı kadınların aklına koydukları her işi her koşulda yapabileceğinin çarpıcı örneği olarak anılmaya devam ediyor. ★



Tarihin ilk kadın doktorunun kimliği ölümünün ardından da saklanmış, gerçek 100 yıl sonra ortaya çıkmıştı.

HEPİMİZ BİRAZ FOMO'YUZ...

İNGİLİZCEDE “FEAR OF MISSING OUT” TERİMİNİN BAŞ HARFLERİNİN BİR ARAYA GETİRİLMESİ İLE OLUŞTURULAN FOMO “BAŞKA İNSANLARIN ÖDÜLLENDİRİCİ, HOŞA GİDEN DENEYİMLER YAŞADIĞI VE KENDİSİNİN BUNLARI KAÇIRDIĞI”NA DAİR BİR KAYGI HALİNİ TANIMLAMAKTA KULLANILIYOR. BU KAYGI, SÜREKLİ BAŞKALARININ NELER YAPTIĞININ İZLENMESİNE YOL AÇIYOR.

PROF. DR. EMİNE ZİNNUR KILIÇ
Çocuk/Ergen ve Erişkin Psikiyatrisi Uzmanı

fomo: fear of missing out



h

**herkes
eğleniyorken
biz evde mi
oturuyoruz?
O kafelerde,
seyahatlerde
yokuz,**

**filmleri kaçırmışız... Zamanı
tutamıyoruz bir türlü ve bu
bizi mutsuz kılıyor. Özellikle
sosyal medya bunu kaşımak
için inanılmaz bir araç. Bunu
artık bir hastalık düzeyinde
yaşayanlar ne hissediyor?**

FoMO'da kişi zamanını
geçirme konusunda yanlış
seçimler yaptığını, başkalarının
deneyimlerinin kendisinininkinden
daha kıymetli, daha eğlenceli
olduğunu düşünür. Akan dünyanın

dışında kaldığı hissine kapılır.
Bu korkular benlik saygısında
azalmaya yol açabilir. Vaktini neyi
kaçırdığını izlemekle geçiren,
bazı şeyleri kaçırıldığı için pişman
olmaktan korkan bireyler de bu
kavramla tanımlanır.

Sosyal medya bunu nasıl tetikliyor?

Sosyal medyada sürekli başkalarını
izleyen kişi, depresif ya da kaygılı
hale gelir. Geldikçe de daha fazla
sosyal medyaya gömülür. Bu
döngü depresyonun ve kaygının
artması ile sonuçlanır. Bu kaygıyı
yaşayanlar kendilerini bir şeylerden
eksik kalıyor gibi hisseder,
yaşantılarından zevk alamaz hale
gelirler. Mutsuzluk hissi ortaya

çıkır. Kendi yaşamları, ilişkileri
yeterince ilginç ve eğlenceli değil
diye düşündüklerinden sürekli
yeni deneyimlerin arayışı içine
girebilirler. Kendilerini başkaları
ile kıyaslayarak yaşamlarının
daha değersiz olduğu hissine
kapılabilirler.

Sosyal medya, övünmeyi sevenler
için sürekli kendilerini parlattıkları
bir alan yarattı. Bu kişiler
kendilerini övmek için cılganmış
yaşantılar paylaştıkça rekabeti
körükleyen ve eksiklik duygusuna
neden olan bir ortam oluştu. FoMO
taşıyan bireyler; ne kaçırıldıklarını
bilme bile sürekli bir şeyleri
kaçıracakları korkusu ile yaşamakta
ve sosyal medya sitelerini sürekli
olarak takip etmekte.

Bu çok yorucu ve zaman öldürücü bir durum...

FoMO bizi meşgul etmek dışında nasıl etkiliyor?

Sosyal medyada konuşulan bir filmi seyretnememiş olmak dahi korkulara neden olabilir; sözü geçen film kişinin hoşlandığı bir tür olmasa bile bu filmi seyretnememiş olmaktan dolayı kendini yetersiz hissedebilir. Bu korku; filmi kaçırma korkusu değil filmi seyredenler grubunun dışında kalma korkusudur. Normalde bu birey konuşulan filme hiçbir ilgi duymayacakken sırf sosyal baskı nedeniyle bahsedilen filmi görmek gereksinimi duyabilir. Geline durum bireylerin kendi istekleri ve zevklerine uygun bir gelişim yaşamalarına da engel teşkil edebilir. Bence FoMO'nun verebileceği en ciddi zarar da budur.

Kimler bu konuda daha çok risk taşıyor? Ergenler ve gençler daha takıntılı. Yapılan çalışmalar ergenlerin erişkinlere kıyasla sosyal acıyı daha şiddetli yaşadığını gösteriyor. FoMO ile yaşanan sosyal



acı yaş ilerledikçe azalıyor. Bunun nedeni acıyı yatıştıran bilişsel mekanizmaların gelişimini tamamlamasının yirmili yaşları bulması.

Araştırmalar on gençten dördünün bazen veya sıklıkla FoMO yaşadığını söylüyor. Erkekler kızlara göre daha yüksek oranda endişe taşıyor. Dışadönük kişilerde FoMO daha sık görülüyor. Sosyal medyayı yoğun kullanan bu kişiler dışarda kalma deneyiminden daha çok korkuyor. Bağlanma stili de sosyal medya kullanımını etkiliyor. Özellikle kaygılı bağlanma stili gösteren bireyler diğerlerinden daha fazla güvensiz hisseder ve başkalarından onaylanma bekler. Bu grup sosyal medyadan olumsuz etkilenmeye daha açıktır...

Bu çemberin dışında kalmak mümkün mü?

Sosyal medyada paylaşılan durumların her zaman başkalarının gerçek yaşantısını yansıtmadığı akılda tutulmalıdır. İnsan hayatı sevinç ve başarılar kadar başarısızlıklar, üzüntüler ve yenilgiler de barındırır. Sosyal medyada genellikle pozitif durumlar paylaşıldığı için tablonun tamamını görmek mümkün değildir, bu yanıltıcılığın farkında olmak gerekir.

FoMo hep vardı Grup dışında kalmaya dair korkularımız her zaman vardır. İnsanın yeryüzünde varkalımı, evrimsel süreç içinde gruplar içinde yaşama becerisi çerçevesinde şekillenir; çünkü insan yavrusu diğer bireyler tarafından bakım ve korumaya uzun süreli olarak muhtaçtır. Bu yüzden kendini grup üyesi olarak hissetmemek insanlarda çok derinden gelen korkuları ayaklandırır.

Bireyler kendilerinden ve yaşantılarından memnun ve doyumlu hissettiklerinde bu tür korkulara kapılmazlar.

FoMO'dan nasıl uzak dururum?

1. Sosyal medyanın adı üstünde sanal alem olduğunu aklınızda tutun.
2. Yaşamınızdaki olumsuzluklara değil güzelliklere odaklanmayı deneyin. Şükran duygusu geliştirin. Yaşamınızın her anı kıymetlidir, sosyal medyada paylaşmak için yaşamak, gerçek duyguları kayırmaktır.
3. Sosyal medyada yeni bağlantılar kurmaktansa gerçek arkadaşlarınızı arayın. Gerçek zamanlı ilişkiler ruh sağlığını sanal ilişkilerden daha pozitif etkiler.
4. Eğer yaşamınızdaki memnuniyet değilse, mutsuz ve depresif hissediyorsanız, bu nedenle sosyal medyada daha fazla vakit geçirme eğilimdeyseniz bu sizi bir kısır döngüye itebilir.

FoMO psikolojisinde sosyal medyada vakit geçirmek sizi daha depresif duruma getirecektir. Bu tür bir halet-i ruhiyeye girdiğinizi hissediyorsanız psikiyatriste başvurmakta gecikmemelisiniz. ★

MEME ONARIMLARINDA DOĞAL “DOKU”NUŞ

TUTOPATCH®

TUTOPATCH® matrix, implant ile meme rekonstrüksiyonunda kullanılmaktadır. pectoral kas altında yapılan işlemlerde silikonun kas tarafından örtülmeyen alt 1/3 lük kısmının kapatılması, alt kısımda silikonun deri ile temasının engellenmesi, deriye silikonun baskı yapmaması ve uzun dönemde de burada doku desteği sağlamak için kullanılmaktadır.



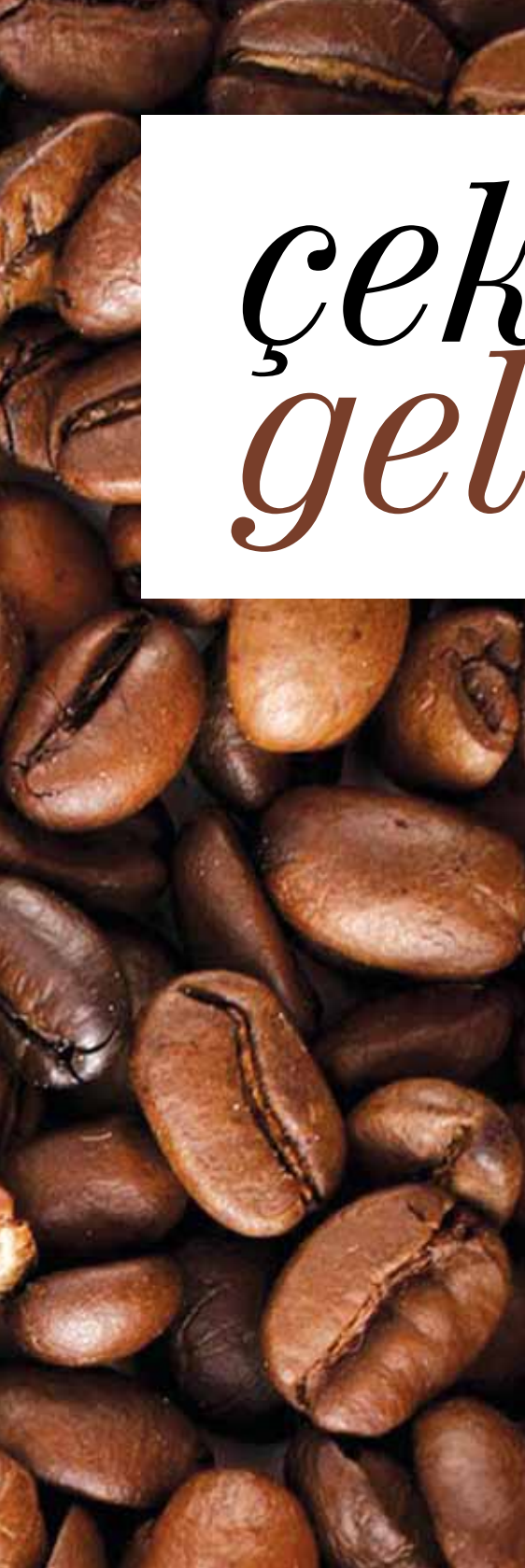
Asyamed Tıbbi Malzemeler ve Sağlık Ürünleri

Perpa Ticaret Merkezi A Blok Kat:7 No: 861 Şişli İstanbul

Tel: (0212) 210 53 34 - (0533) 690 57 16 www.asyamedical.com - info@asyamedical.com

asyaMED





çekirdekten gelen lezzet

UYANMAK, ODAKLANMAK, KEYİF İÇİN
YÜZYILLARDIR KAHVE İÇİYORUZ...

ÖZGE DEMİRKOL

Kahvenin keşfi, yüzyıllar öncesine, Etiyopya Platosunda bulunan eski kahve ormanlarına dayanıyor. Efsaneye göre, tüm dünyanın sevgilisi haline gelen kahve çekirdeklerinin potansiyelini ilk olarak keçi çobanı Kaldi keşfetti. Kaldi'nin keçileri bir ağacın meyvelerini yediler ve gece uyuyamayacak kadar enerjik hale geldiler. Çoban Kaldi böylece kahveyi keşfetmiş oldu. Kaldi keşfini yerel manastırın baş rahibine anlattı. Baş rahip bu meyvelerden bir içecek yaptı ve bu içecek, akşam saatlerinde uzun süren dualar yaparken uyanık kalmasını sağladı. Kahvenin kokusu manastırda yayıldı ve bu canlandırıcı meyvenin bilinirliği artmaya başladı. Anlatılanlar Doğuya, kahve de Arap Yarımadası'na ulaşınca kahve çekirdeklerinin dünya çapında yolculuğu başlamış oldu.

KAHVENİN YOLCULUĞU

Kahve yetiştiriciliği ve ticareti Arap Yarımadası'nda başladı. 15.YY'da Arabistan/Yemen'de kahve yetiştiriliyordu. 16.YY'da ise Pers, Mısır, Suriye ve bugünkü Türkiye'de tanınmaya başladı. 17.YY'da kahve Avrupa'ya ulaştı ve kıtada popülerliği artmaya başladı. Bu dönemde sadece Londra'da 300'den fazla kahve evi bulunuyordu. 1600'lerin ortalarında kahvenin



17. YY'da sadece Londra'da 300'den fazla kahve evi bulunuyordu.



Kahve güne başlamak için hemen tüm kültürlerde mükemmel bir "günaydın" içeceği...

kokusu New York'a kadar ulaştı. Hollandalıların fidanları alıp Hindistan'da ekme girişimleri ilk başta başarısız olsa da Batavia (günümüzde Endonezya) Java Adası'nda başarılı oldular.

AMERİKA'YA GELİŞİ

1714'te Amsterdam belediye başkanı, Fransa Kralı XIV. Louis'e kahve ağacı fidanı hediye etti. Kral, fidanın Paris'teki Kraliyet Botanik Bahçesi'ne dikilmesini emretti. 1723'te genç bir deniz subayı olan Gabriel de Clieu, kralın ağacından bir fide aldı. Zorlu bir yolculuğa rağmen fideyi Martinik'e taşıdı. Fide buraya dikilince sadece gelişmekle kalmadı 50 yıl içinde Martinik Adası'nda 18 milyondan fazla kahve ağacının yetişmesini ve yayılmasını sağladı. Daha da inanılmaz olan, bu fidenin Karayipler, Güney ve Orta Amerika'daki tüm kahve ağaçlarının atası olmasıdır. Ünlü Brezilya kahvesi ise varlığını imparatorun kahve fidesi almak için Fransız Guyanası'na gönderdiği Francisco de Melo Palheta'ya borçlu.

Misyonerler ve gezginler, tüccarlar ve sömürgeciler kahve çekirdeğini yeni topraklara taşımaya devam etti ve dünyaya kahve ağaçları dikildi. Muhteşem tropik ormanlarda ve engebeli dağlık bölgelerde ekim alanları oluşturuldu. Kahve ekonomisi üzerine yeni uluslar kuruldu. 18. yüzyılın sonunda, kahve dünyanın en kârlı ihracat ürünlerinden biri haline geldi. Ham petrolün ardından kahve, dünyada en çok aranan ürün.

KAFEİNSİZ KAHVE SORUNALI

Kahve keyfinden mahrum kalmak istemeyen ama uyku saatine dikkat edenler, kafeinsiz kahveyi tercih ediyor. Kahveden kafeini ayırma işleminde; insan sağlığına zararı olmayan çözücüler suyla, karbondioksitle kahveyi arıtıyor. Kafeinsiz kahve, tadından kaybetmiyor, kahve değerini yitirmiyor.

KAHVE SELÜLİT YAPAR MI?
Yoksa şehir efsanesi mi?

Kahve selülit yapmıyor. Kafein, tek başına selülitte yol açmıyor. Ancak, rafine şeker, alkol ve işlenmiş gıdalarla birlikte yüksek kafein tüketimi selülitte neden olabiliyor. Selülit riskini en aza indirmek için bunların tüketimini sınırlandırmak, kafein kaynağı olarak organik kahveyi tercih etmek, doğal, organik gıdalar tüketmek gerekiyor

KAHVE KARNESİ

Kahve dünyada yetmişten fazla ülkede üretiliyor. Kahvenin en çok üretildiği 10 ülke: Brezilya (2.592.000 ton), Vietnam (1.650.000 ton), Kolombiya (810.000 ton), Etiyopya (384.000 ton), Honduras (348.000 ton), Hindistan (348.000 ton), Uganda (288.000 ton), Meksika (234.000 ton), Guatemala (204.000 ton), Peru (192.000 ton). Yıllık kişi başı tüketim miktarlarına göre en çok kahve tüketen 10 ülke ise şöyle: Finlandiya (12 kg), Norveç (9.9 kg), İzlanda (9.0 kg), Danimarka (8.7 kg), Hollanda (8.4 kg), İsveç (8.2 kg), İsviçre (7.9 kg), Belçika (6.8 kg), Lüksemburg (6.5 kg), Kanada (6.5 kg).



Kahve neden keyif veriyor?

Bir merkezi sinir sistemi uyarıcısı olarak, kafein sadece uyanık kalmamızı sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda ruh halimizi de iyileştiriyor. Kahvede bulunan kafein; dopamin ve glutamin (beyin tarafından üretilen diğer doğal uyarıcılar) üretimini tetikliyor. Yani kahve içtikçe daha az sıkılıyor, keyfimiz yerine geliyor. Kafein alımı özellikle de kahve içerek gerçekleştiğinde depresyon riski de azalıyor.

TÜRK KAHVESİ

Keşfi yüzyıllar öncesine dayanan kahve, 1540'larda Osmanlı'ya ulaştı. Türkler kahvenin pişirilmesinde yeni bir metod deneyerek Türk kahvesini buldu. Güğüm ve cezvelerde pişirilen kahve böylece Türk kahvesine dönüştü. Kültürel lezzetimiz olan Türk kahvesi İstanbul'a gelen gezginler sayesinde tüm dünyaya yayıldı.

Neyse halim çıksın falım

Türk kahvesi bir ritüelse fal bunun en eğlenceli halkasıdır. Kahve fincanı saat istikametinin tersi yönünde, baş üzerinde üç kez çevrilir. bu esnada bir dilek tutulur. Daha sonra tabağın üzerine doğru döndürülerek kapatılır. Fincanın üzerine metal konarak (yüzük, para) çabuk soğuması sağlanır

(bu metalin, fincan içinde çıkabilecek kötülükleri uzaklaştırdığına inanılır). Fincan "Neyse halim, çıksın falım" denerek içten dışa doğru açılır. Fincanı enlemesine üçe bölersek, en üstteki halka gelecek, orta kısım şimdiki zaman ve alt kısım da geçmiş zaman hakkında bilgi verir. Çok kahve falı bakan ve iyi baktığı söylenen kişilerin, bir dönem sonra huzursuzluk yaşadıkları için hiç fal bakmama kararı aldığı söylenir.

1 fincan kahveden sonra vücutta neler oluyor?

Kahve içtikten sonra 2 saat içinde kalp atışları hızlanır, adrenalin ve konsantrasyon artar, karar verme mekanizması güçlenir, yorgunluk seviyesi azalır, kas gücü artar. Daha net bir görüş mümkün olur.

Telvesi de işe yarıyor

Kahve, mükemmel lezzetinin yanı sıra telvesiyle de mutlu ediyor. Kahve telvesi kullanarak güzellik bakımı yapmak mümkün.

1-2 çay kaşığı soğutulmuş kahve telvesini bir avuç saç kremi ile karıştırıp şampuanla yıkanmış ıslak saçınıza uygulayın. 5 dk bekletip soğuk su ile durulayın. Saçlarınızın rengini böylece korumuş olacaksınız (koyu renkli saçlar için). Kahve telvesini ıslak saç diplerine şampuan ve saç kreminden önce 60 saniye masajla uygulayıp saçlarınıza parlaklık kazandırıp hızlı uzamasını sağlayabilirsiniz. ½ çay kaşığı telveyi ½ çay kaşığı balla karıştırıp sürerseniz dudak çatlamasını önleyebilirsiniz. Göz altındaki koyu halka ve şişlikleri önlemek için soğutulmuş kahve telvesini göz altına sürüp 10 dk sonra durulayın. 2 yemek kaşığı telve ile 2 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırıp göz çevresi hariç yüzünüze sürün, 30 saniye bekletip ıslak bezle silin cildiniz parlaklık kazansın. Eşit miktarda telve ile Hindistan cevizi yağını karıştırıp selülitli bölgeye sürün. Bu macun cildinizi daha sıkı ve pürüzsüz yapacak.

KAHVE SÖZLÜĞÜ

Espresso-Kahvelerin özünü oluşturan Espresso basınç anlamına gelen press sözcüğünden geliyor. **Macchiato**-İtalyanca'da leke anlamına geliyor. **Americano**-İsmi 2. Dünya Savaşından geliyor. Americano, "Amerikalı Geldi" demek. İtalya'daki kafe sahipleri Amerikalı askerler içeri girince bu kelimeyi kullanmış. **Cappuccino**-İtalya'da Capuchin Manastırı'ndaki rahiplerin kıyafetlerinden esinlenilerek bulunmuş bir isim. **Affogato**-İtalyanca'da boğaz sıkılamak anlamına geliyor. Bu kahve boğaz temizleme hissi verdiği için bu ismi almış. **Latte**-İtalyanca süt demek. **Mocha** - İsmi Yemen'deki El Mocha limanından geliyor. **Cortado**-İspanyolca'dan geliyor. Kesmek, seyreltmek, hafifletmek demek. **Con panna** - İtalyanca'da kremalı anlamına geliyor. ★

Kokusu kapitalizmin emrinde

Kahve kokusu satışları artırıyor. Özellikle de benzin istasyonlarında. Benzin pompalarının yanında kahve kokusu pompalayan bir benzin istasyonu satışını %300 artırdığını duyurduktan sonra başka benzin istasyonları da kahve kokusu kullanmaya başladı. Kavrulmuş kahve kokusunun insan davranışlarında olumlu etkisini ortaya çıkaran araştırmalara göre, bu kokunun olduğu yerde insanlar birbirine daha çok yardım etme eğilimi gösteriyorlar. Müşterileriyle daha çok ilgilenen çalışanlar böylece satışların artmasını sağlıyor.





IRISH COFFEE,
BAILEYS COFFEE GİBİ
İÇKİYLE BULUŞAN
KAHVELER; BAŞLI
BAŞINA BİR LEZZET
KATEGORİSİ.



A close-up photograph of a person's shoulder and hair, showing a mix of blonde and brown tones. The hair is slightly messy and the skin is fair. The image is positioned on the left side of the page, partially overlapping the title text.

GÜZEL KADINDAN ÇOK DAHA FAZLASI...

SIK SIK DERGİLER TARAFINDAN “DÜNYANIN EN GÜZEL KADINI”, “EN GÜZEL VÜCUDU” GİBİ ÜNVANLAR VERİLEN **SCARLETT JOHANSSON**, “GÜZEL KADIN” İMAJINDAN ÇOK DAHA FAZLASI... SİYASETLE İLGİLENEN, DÜNYA MESELELERİNE KAFA YORAN, YETENEĞİ SAYESİNDE ÖNEMLİ FİLMLERDE ROL ALAN VE GİŞE HASILATI KONUSUNDA BUGÜNE KADAR BİR KADIN OYUNCUNUN ULAŞTIĞI EN YÜKSEK SEVİYEYE ERİŞMİŞ BİR YILDIZ.

BURAK KURU



Hiçbir başarı tesadüf değil. Johansson, henüz 18 yaşındayken "Lost in Translation" rolüne çalışmak için erkek arkadaşıyla bir süre Japonya'da yaşadı. Ne kadar yetenekli ve azimli olduğunun ilk fark edildiği film bu oldu diyebiliriz.

Her birimizin hayatını eğitimi, ailesi ve doğuştan taşıdığı özellikler kadar yaşadığı olaylar da şekillendiriyor. Şekillenen o hayatı güzelleştirmek için hayallere sahip olacak vizyon, o hayalin peşinden gidecek enerji, istek ve çaba şart. Biz fanilerin, en çok imrendiği hayalperestlerin başında ise beyazperdede karşımıza çıkanlar geliyor. Erişilmez görünen, kağıt üzerindeki karakteri ete kemiğe büründüren o oyuncular, hayallerimizi süslüyor, hayranlığımızı kazanıyorlar. Scarlett Johansson, böyle biri işte. Ama iki türlü. Hem beyazperdeyi görüp hayal kuruyor, hem de yıllar sonra beyazperdede izlenip, hakkında hayal kurulan bir insan haline geliyor.

Tek eşliliğe İnanmıyorum

2014 yılında dünyaya getirdiği, babası Romain Durac olan Rose adında bir kızı var. Trooper adında bir kedisi, Maggie adında bir Chihuahua cinsi köpeğe sahip olan Scarlett Johansson, kuşlar ve hamamböceklerinden ölesiye korkuyormuş. İki kere evlenip boşanan oyuncu, tek eşliliğe inanmıyor. "Evlilik fikri çok romantik. Güzel bir fikir ve uygulaması güzel olabilir. Ama tek eşli olmanın doğal olduğunu düşünmüyorum. Bunun için bana kızacaklar ama tek eşli olmak çaba gerektiriyor, hem de çok."

HİKAYE NEW YORK'TA BAŞLAR

Scarlett'in hikâyesi, 22 Kasım 1984'te Manhattan, New York'ta başlamış. Babası, Kopenhaglı, ailenin İsveç kökeni var. Harika bir

Takıntıları: sigara, saçlar, meme ölçüsü ve manikür

Aktristliğin yanına eklediği şarkıcılığını biraz da karakteristik sesine borçlu. Gırtlaktan gelen derin bir sesi var ve bunun sebebi maalesef kötü alışkanlığı sigara. 15 yaşında sigaraya başlayan oyuncu bu kötü alışkanlığını, tıpkı peynire olan tutkusu gibi, istese de bırakmadığını söylüyor. Bu ses tonu onun müzik ve Tom Waits hayranlığıyla bir araya gelince sonucu bir albüm oldu; sadece Tom Waits şarkılarının coverlarından oluşan bir albüm çıkardı: 'Anywhere I Lay My Head.' Ardından başka bir proje geldi: Justin Timberlake'in dünyayı sallayan 'What Goes Around... Comes Around' şarkısının klibinde oynadı. Fizikiyle ilgili takıntılı olduğu konulardan birisi saçları. Saçlarını bir ton açık renge boyatırken kılavuzu hep babası oluyormuş. Babasının saçından bir tutam kesip kuaföre vererek aynı rengi istediğini belirtiyormuş. Dekoltesi de onun takıntılı olduğu diğer bir alan. Bir anısını şöyle anlatıyor: "Bir gün Los Angeles'da giderken dev bir reklam panosunda kendi fotoğrafımı gördüm. Çılgık atıp frene bastım. İnanmadım. Göğüslerim kocamandı ve dekoltem çok acayipti." Bu takıntısı büyük beden meme implantını küçükleriyle değiştirmesi sonucunu getirecekti. Kendini anlatıyor: "Takıntılı bir karakterim var. Manikürümü gecenin üçünde kendim yapıyorum. Çünkü kimse düzgün yapamıyor."

karışım! Hunter adında erkek bir ikizi var. Scarlett, 3 dakika büyük. Toplamda 4 kardeşler: Scarlett'ten büyük olan Adrian ve oyuncu Vanessa.

Aileden devam edelim: Oyuncunun büyük kuzeni Phil Schlamborg, dünya tarihi açısından ilginç ve önemli bir şahsiyet. İkinci Dünya Savaşı'nda resmi olarak ölen son kişi Pilot Phil Schlamborg olmuş. 1.62 boyundaki Scarlett Johansson, sol elini kullanıyor. Amerika ile Danimarka vatandaşlığına sahip. 13 yaşındayken anne-babası ayrılmış. O tarihten sonra "En iyi arkadaşım" dediği büyükannesiyle yakın ilişki içerisinde olmuş.

New York'taki Children's School'dan mezun, oyunculuğu meslek içinde tecrübe ederek geliştirmiş.

Beyazperdeye uzanan öyküsünün kırılma noktasıysa Judy Garland'ın 'Sensiz Olamam' filmi olmuş. Bu filmdeki rolden etkilenen Scarlett Johansson, şarkı söyleyip dans etmeye başlamış, aynaya bakıp ağlama provaları yapmaya varacak kadar oyunculuk pratiklerini hayatına katmış.

İLK BAŞROLÜNDE HAMİLE BİR KADINI CANLANDIRDI

Yıllar içerisinde çok sayıda reklam

filmi ve tiyatro oyunundan sonra 1994'te ilk filmde rol alıp, 1996'da ilk başrolünü oynadı. Söz konusu film 'Manny ve Lo', Scarlett'in rolüyse hamile bir genç kadını canlandırmak idi.

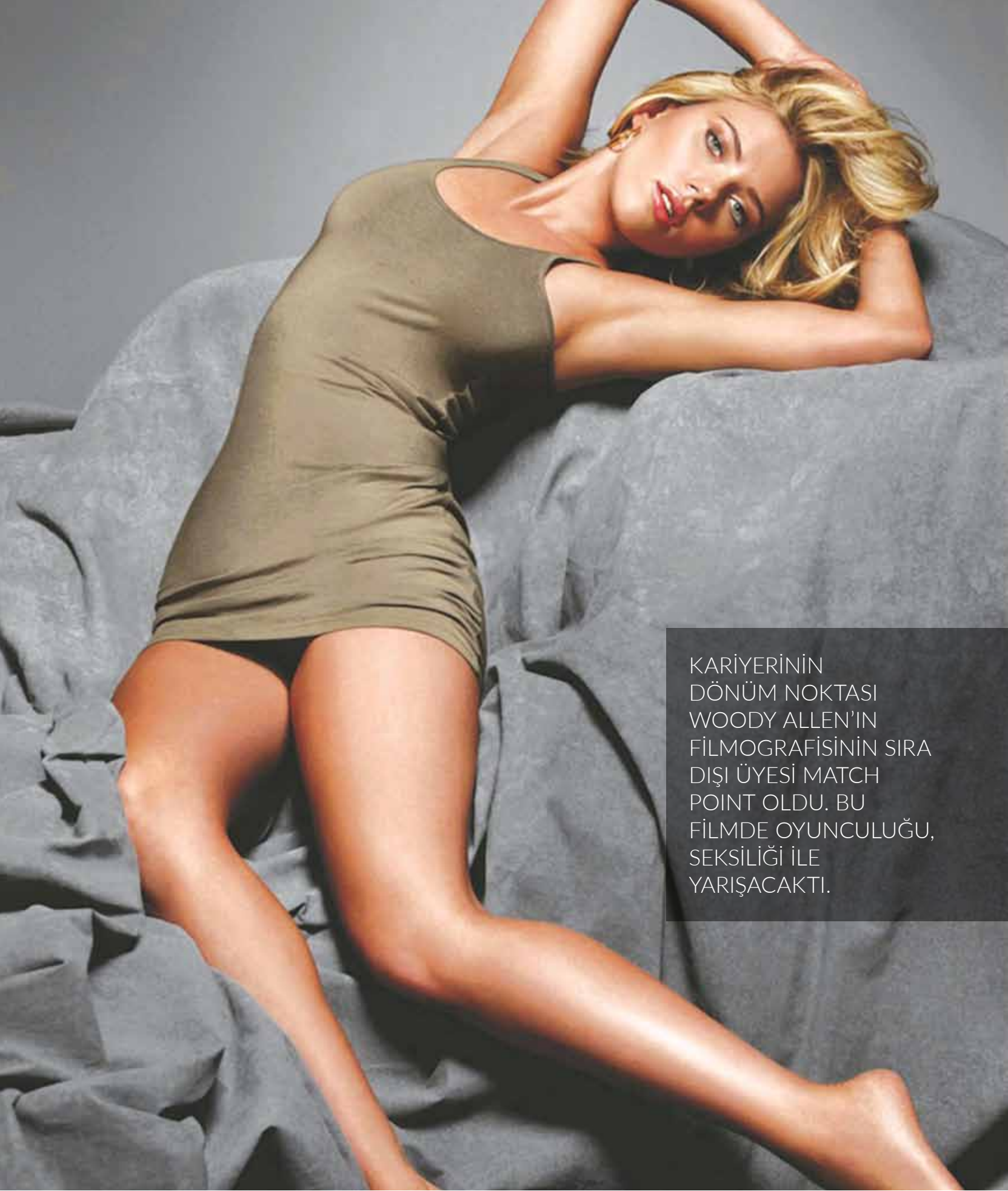
DÜNYANIN TANIDIĞI VE İMRENDİĞİ İSİM OLDUKTAN SONRA OYUNCULUĞUNDAN BAŞKA ÜNVANLAR DA KAZANDI.

2010 YILINDA, GQ TARAFINDAN "YILIN KADINI" SEÇİLİRKEN, O DÖNEMKİ EŞİ RYAN REYNOLDS DA PEOPLE MAGAZINE TARAFINDAN "YAŞAYAN EN SEKSİ ERKEK" SEÇİLECEKTİ.

Dünya sahnesine ilk adım attığı filmse, başrolleri Thora Birch'le paylaştığı 2001 tarihli 'Hayalet Dünya.' Sofia Coppola'nın Lost

Estetik cerrahiyle barışık olan Scarlett, erken yaşlarda seçtiği büyük implantları küçük bedenli implantla değiştirmişti.





KARİYERİNİN
DÖNÜM NOKTASI
WOODY ALLEN'IN
FİLMOGRAFİSİNİN SIRA
DIŞI ÜYESİ MATCH
POINT OLDU. BU
FİLMDE OYUNCULUĞU,
SEKSİLİĞİ İLE
YARIŞACAKTI.

in “Translation” filminde yalnız yabancı rolü onu yıldızının parladığı, dünya sahnesinin orta yerine konduğu dönemi başlattı. Bu rol sırasında 18 yaşındaydı ve rolüne hazırlanmak için o dönemdeki erkek arkadaşı Faiz Ahmed’le Tokyo’nun Hokkaido bölgesinde yaşadı. Daha sonra yükseliş başladı. “İnci Küpeli Kız” filminde başrolü kaptığında 150 kişiyi geride bırakarak rolü

Estetik Cerrahi ve Scarlett Johansson Hollywood’un büyüleyici yıldızı yıllar içerisinde vücuduna birçok müdahalede bulundu: Burun estetiği, meme büyütme, meme implantını daha küçük cc ile değiştirme, dudaklarına dolgu yaptırma gibi... Önce burun ameliyatı olan yıldız oyuncu, büyüleyici güzelliğini iyi bir estetik cerrahi planlamasıyla da katmerledi.

Büyük memeler onu mutlu etmedi. 34B olan sütyen ölçüsünü 36DD’ye yükseltecek bir meme büyütme operasyonu geçirdi. Dikkat çeken bu değişiklik ise uzun sürmedi. Yıldız bu ölçüden rahatsız olarak vücuduna daha uyumlu olan cc’de karar kıldı ve meme cup ölçüsünü DD’den B’ye indirdi. Scarlett Johansson, güzel dudaklara sahip olmasının avantajıyla yaptırdığı dolguyla dudaklarını çok daha çekici kıldı. Yıldız oyuncu, dönem dönem koruyucu botoks müdahaleleriyle de kendini kırışıklıklara karşı koruyor.

Sinema eleştirmeni Uğur Vardan: Rüyaları süsleyen kadın

Oyuncu, önce ‘çeviride kayboldu’ (“Lost in Translation”), sonra bir tablo zarafeti (“İnci Küpeli Kız”) içinde kendini hatırlattı. 1984 doğumlu Scarlett Johansson, ‘Rüya fabrikası’ namı Hollywood’un, ‘Rüyaları süsleyen kadın’ kontenjanının belki de günümüzdeki en belirgin temsilcisi konumunda artık. Bir Vermeer tablosu güzelliğindeki ve masumiyetindeki görüntüsünün uzağında, adeta bir arzu nesnesine dönüştü. Basamakları çıkarken de en güçlü yardımı Woody Allen’in filmografisi içindeki en farklı yapımlardan biri olan “Maç Sayısı”ndan aldı sanırım. ‘Suç ve Ceza’nın bu modern uyarlamasındaki karakteri, bir anlamda şuh kimliği üzerinde yoğunlaşılmasını ve kitlelerce Seksi kadın ünvanıyla ele alınmasını sağladı. Peşi sıra gelen “Ada”, sonrasındaki “Kabuktaki Hayalet”e kadar uzanan ‘Bilimkurgu kariyeri’ndeki (!) ilk adım olacaktı. “The Black Dahlia”, “The Prestige”, “The Other Boleyn Girl”, “Vicky Cristina Barcelona” derken “Demir Adam 2”yle ‘Marvel dünyası’na adım attı. O artık ‘Yenilmezler’ ekibinin, üzerine siyah derileri çekmiş üyesi “Kara Dul”uydu. Sırasıyla “The Avengers”, “Kaptan Amerika: Kış Askeri”, “Avergers: Ultron Çağı”nda boy gösterirken takımdaki yeri giderek sağlamlaştı.

elde etmişti. Kariyerindeki önemli filmlerinden biri de Woody Allen’in “Match Point”i oldu. Bu filmde oyunculuğu, seksiliği ile yarışacaktı. Daha sonraki filmlerinde oluşan en belirgin özellik ise şuydu: Genellikle olduğu yaştan büyük gösteren karakterleri canlandırdı. İstisnalar yok mu? Tabii ki var. Mesela, “Under The Skin”de bir yaratığı, “Orman Çocuğu”nda bir yılanı, “Kabuktaki Hayalet”te de

ŞİMDİYE KADAR OYNADIĞI FİLMLER TOPLAM OLARAK 3.32 MİLYAR DOLAR HASILAT YAPMIŞ. YANİ, 26 MİLYAR TÜRK LİRASI’NDAN FAZLA.



robotu canlandırdı bunu yapan tek oyuncu oldu. Yer aldığı her rolün beğenildiğini elde ettiği hasılatın anlamak mümkün. Şimdiye kadar oynadığı filmler toplam olarak 3.32 milyar dolar hasılat yapmış. Yani, 26 milyar Türk Lirası’ndan fazla. Şu anda yıllık olarak 100 milyon doları aşan bir geliri olan Scarlett Johansson en çok hangi tür filmler izlemeyi seviyor dersiniz? Eğlenceli filmleri seviyormuş. Favisise, 1958 tarihli komedi klasığı “Sevgili Teyze” (Auntie Mame). Dünyanın tanıdığı ve imrendiği isim olduktan sonra oyunculuğundan başka ünvanlar da kazandı. 2010 yılında, GQ tarafından “Yılın Kadını” seçilirken, o dönemki eşi Ryan Reynolds da People Magazine tarafından “Yaşayan En Seksi Erkek” seçilecekti. ★



Plastik Cerrahi'de Son 10 yılın Yenilikleri

PLASTİK CERRAHİ'NİN TEMELLERİ
ANTİK ÇAĞ'DA ATILMIŞ, ADINI
DA ANLAMI ŞEKİLLENDİRME
OLAN YUNANCA 'PLASTICUS'
KELİMESİNDEN ALMIŞTIR.

1. DÜNYA SAVAŞI YILLARINDA
YARALILARI TEDAVİ ETMEK, DAHA
İYİ BİR GÖRÜNÜME KAVUŞTURMAK
VE FONKSİYONEL KAYIPLARINI
TELAFİ ETMEK AMAÇLI BAŞLAYAN
BU DİSİPLİN, ZAMANIN İHTİYAÇLARI
DOĞRULTUSUNDA EVRİLEREK
GÜNÜMÜZE ULAŞTI. PLASTİK
CERRAHİ'NİN ÇAĞIMIZIN EN
POPÜLER TIP BRANŞI OLMASININ
NEDENİ ZAMANIN DEĞİŞİMİNE
AYAK UYDURMASI VE YENİLİKLERE
AÇIK OLMASIDIR. YENİ YÖNTEMLER,
ÜRÜNLER VE TEKNOLOJİLERLE
BÜYÜYEN PLASTİK CERRAHİNİN
GETİRDİĞİ YENİLİKLERİN BAZILARINI
VEGA OKURLARI İÇİN DERLEDİK.

BUSE KILIN ÇAPKINOĞLU
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik
Cerrahi Uzmanı

BİYOLOJİK VE ALLOPLASTİK MATERYALLER

Geniş yanıklar vb. travmalar gibi derinin ve cilt altı dokunun yetersiz kaldığı bazı durumlarda, kadavradan elde edilen deri ürünleri, domuz ve sığır kalp zarından elde edilen deri materyalleri veya biyolojik olmayan ama deriyi taklit eden sentetik türevli deri materyalleri; kaybolan deriyi onarmak ve yeni doku yaması yapmak amaçlı kullanılmaktadır. Yine deri defekt alanı geniş olan kişilerde doku örneği alınarak laboratuvar ortamında yeni deri oluşturulabilmektedir. Kemik ve kırıkta defektlerinde de alloplastik materyallerden yararlanılmaktadır; böylelikle kişi kendi kemik veya kırıkta dokusundan yama alınması için ekstra bir cerrahi operasyon geçirmek zorunda kalmaz.

KÖK HÜCRE

Kök hücreler; vücudumuzda bulunan, büyüme sırasında ve normal yaşam döngümüzde birden fazla hücre tipine dönüşme potansiyeli olan hücrelerdir. Tıbbın birçok alanında kök hücre tedavileri kullanılmaya başlanmıştır. Plastik cerrahide de geniş bir kullanım alanı mevcuttur. Yara izlerinin iyileştirilmesinde, yüz gençleştirmede, el gençleştirmede, meme onarımı ve bazı asimetri tedavilerinde kullanılmaktadır.

Kök hücreler, kişinin kendi yağ dokusundan ayrıştırıldığı için bu işlem sırasında liposuction yapılmakta, kişi istemediği yağ dokusundan da kurtulmaktadır. Bu işlem sırasında isteğe bağlı olarak, hacim vermek amaçlı yüze yağ enjeksiyonu da yapılabilir. Yağ dokusu elimizde hazır olacağı için bu dokuları almak için ekstra bir işlem uygulanması gerekmez.

PRP (Plateletten Zengin Plazma)

Kişinin kendi kanından hazırlanan PRP de Plastik cerrahide kendine geniş bir kullanım alanı bulmuştur. PRP; cildin parlaklığını ve kalitesini artırmak, akne skarlarını tedavi etmek, saç dökülmelerini



ISI HASARI, CİLDİMİZDEKİ KOLAJEN DOKUYU KISALTIP KALINLAŞTIRIR, BU CİLDİ TUTAN BAĞLARIN SIKILAŞMASINI, TOPARLANMASINI SAĞLAR.

azaltmak için bir mezoterapi ajanı olarak kullanılmaktadır. Mezoterapi, cildin gereken katmanına herhangi bir ürünün iğne yoluyla enjekte edilmesine verilen isimdir. Enjekte edilen ürün ihtiyaca göre değişiklik gösterir, bu ürün; vitamin, hyalüronik asit, somon DNA veya PRP olabilir. PRP'nin elde edilmesi için kişiden kan alınmakta ve yaklaşık 15 dakikalık işleminden geçirilmektedir. PRP Klinik şartlarında rahatlıkla uygulanabilir.

LAZERLER

Lazer tedavisi uzun yıllardan beri kullanılmaktadır. Leke tedavisi, epilasyon, yara izlerinin (skar) tedavisi, dövme silme gibi işlemlerden sonra günümüzde vajina daraltma ve genital bölgede renk açma amaçlı da kullanılmaktadır. Vajina daraltmada % 50 oranında başarı sağlanmış, vajinoplasti ameliyatları bu işlem sayesinde azalmıştır.

SİMÜLASYON PROGRAMLARI

Estetik operasyon planlamasında hekimler ameliyat planını oluşturmak ve ameliyat sonrası nasıl bir görüntüyle karşılaşabileceğini hastayla paylaşabilmek için bazı programlar ve simülasyon cihazları kullanılmaktadır. Bu sistemlerde, kişinin fotoğrafı sanal ortama aktarılarak gerçek zamanlı 3 boyutlu beden görüntüsü çıkartılır ve ameliyat sonrasını gösterir tahmini görüntüler elde edilir. Hem hasta sürprizle karşılaşmaz hem de planlama sırasında hekimiyile beraber ortak bir fikre varabilir.

3 boyutlu simülasyon programları sadece estetik cerrahide değil rekonstrüktif cerrahide de aktif olarak kullanılmaktadır. Mesela mandibular (alt çene) tümörlerinin tedavisinden sonra çoğunlukla mikrocerrahi ile 3 boyutlu serbest doku rekonstrüksiyonu (kemik-kas-cilt) gerekir. Simülasyon programları sayesinde, kemik dokudan ve ciltten kaçır cm uzunluk ve genişlikte doku alınacağı ve yeni şekil verilebilmesi için gerekli açılar ameliyat öncesinde hesaplanabilmektedir.

VAKUM YARDIMLI CİHAZLAR

Vakumlu cihazlar, açık yaraların tedavisinde iyileşmeyi hızlandırmak amaçlı kullanılmakta idi. Meme onarımlarında da BRAVA isimli cihaz, boşaltılan meme dokusuna bağlanarak bir süre meme cildi genişletilmekte, sonrasında kendini yenileyen cilt dokusunun altı, kişinin kendinden alınan yağ dokusu ile doldurulmaktadır.

İPLE YÜZ GERME TEKNİKLERİ

50 yıl önce kullanılmaya başlanan tırtıklı ip teknolojisi günümüzde revize edilerek bazı yüz germe tekniklerinde kullanılmaktadır. Şeffafa yakın bu ipler, vücutta eriyebilir, sağlam yapıdadır ve üzerinde koniler bulunur. Bu koniler; yerleşimleri sayesinde sarkık dokularda asıcı etki yaratır. Cilt fazlalığı çok fazla olmayan, ameliyat istemeyen hastalarda kaş asma, yüz germe ve boyun germe amaçlı kullanılabilir. Etkisi yaklaşık 12-18 ay civarındadır. Etkileri yüz germe ameliyatları ile kıyaslanamaz ve geçici bir iyilik hali sağlarlar.

B-LITE MEME IMPLANTI

Dünyadaki en hafif yapılı silikon jel içeren meme protezidir. 25 yıllık bir AR-GE çalışması sonucu güvenilirliğini kanıtlamıştır. B-Lite, geleneksel silikon implantlara göre %30 oranında daha hafiftir. Meme onarımı ve meme büyütme operasyonu geçiren, özellikle büyük hacim isteyen kadınlarda ağırlıkların getireceği yan etkilerden (boyunda düzleşme, omurga eğriligi, erken dönemde memelerde sarkma) korunmak için oldukça etkili bir implant türüdür.

RADYOFREKANS ETKİSİ İLE YÜZ GENÇLEŞTİRME CİHAZLARI

Isı hasarı, cildimizdeki kolajen dokuyu kısaltıp kalınlaştırır bu cildi tutan bağların sıkılaşmasını, toparlanmasını sağlar. Isı etkisi, vücudun onarım mekanizmalarını da harekete geçirdiği için cilt yenilenmesine katkıda bulunur. Radyofrekans temelli cihazlar, bu mekanizmaların işte bu yenileme etkisinden yararlanmaktadır.

Ameliyat tercih etmeyen, yüz sıkılaştırma, yüz germe işlemleri tercih eden hastalarda bu teknoloji sık kullanılmaktadır. Fakat bu cihazlar gözle göremediğimiz bir etki ile çalıştıklarından kontrolsüz hasarlara yol açabilirler. Cilt ve cilt altı doku ısı etkisiyle yağ dokusunu eritme riskleri de bulunmaktadır. ★

**Pek Yakında...****4D Geliyor**

3D simülasyon cihazlarının kullanımından bahsetmiştik, önümüzdeki yıl, 4 boyutlu sistemlere geçiş planlanmaktadır. Böylelikle bu cihazların kullanım alanı daha da yaygınlaşacak, mesela kişinin yüzüne yaptıracığı dolgunun bile iğne yerleri, ortalama hacmi önceden belirlenebilir olacaktır.

Dayanıklı Botoks

En sık yapılan estetik müdahale olan Botulinum toksin uygulamasında daha uzun süreli toksin yapısının piyasaya sürülmesi planlanmaktadır. 4-6 ay yerine daha uzun süre etkisini koruyacak dayanıklı botoksun kullanım alanları ve olası riskleri ise henüz belli değil.





Gözümüz Gibi Baksak da Yaşlanıyor

EN SIK YAPILAN YÜZ GENÇLEŞTİRME İŞLEMİ: **GÖZ ÇEVRESİ ESTETİĞİ**

YAŞLANMA BELİRTİLERİ İLK OLARAK YÜZÜMÜZDE, YÜZDE DE
GÖZ ÇEVRESİNDE ORTAYA ÇIKAR. GÖZ KAPAĞININ, GÖZ ALTI
DERİSİNİN VÜCUDUMUZUN EN NARİN DOKULARINDAN BİRİ
OLDUĞUNU FARK ETMİŞSİNİZDİR.





Sol Üst: Margaret

Keane/Big Eyes.

Sağ Üst: Fikret Otyam/

Doğulu Kadın.

Sol Alt: Mondrian

Meets My Third Eye/

Isaac Mullens

Sağ Alt: Pablo Picasso/

Femme Se Coiffant.

Göz çevremizde yaşlanma belirtileri kırışıklıklarla başlar. Sık mimik kullanan kişilerde yirmili yaşlarda dahi kırışıklıklar oluşabilir. Göz çevresinde otuzlu yaşlarda üst kapaklarda cilt yığılmaları, alt kapaklarda torbalanmalar başlar. Bunlar insanın sürekli yorgun ve uykusuz görünmesine neden olur. Gözaltında çökmeler, morluklar ya da tam tersi torbalanmalar belirebilir. Zamanla gözaltı torbaları ile yanağı ayıran ve “gözyaşı oluğu” adı verilen derin bir hat oluşur. Üst kapaklardaki deri yığılması hastanın gözünü açmasını zorlaştırır. Bu tür hastalar görüntülerini düzeltebilmek için kaşlarından yardım alırlar. Sürekli kaşlarını kaldırdıkları için alın çizgileri derinleşir ve gün bitiminde baş ağrıları olabilir. Göz çevresini hem gençleştiren hem de göz kapağı düşüklüğünden

GÖZ ÇEVRESİ ESTETİĞİNDE; KAŞLAR, ALIN VE YANAK DA DİKKATE ALINARAK İŞLEM YAPILIR. BU İŞLEMLERDE ÜST GÖZ KAPAĞINI KAŞLAR VE ALINLA BİRLİKTE, ALT GÖZ KAPAĞINI İSE YANAK İLE BİRLİKTE DEĞERLENDİRMEK GEREKİR.

kaynaklı sorunları düzelten göz kapağı cerrahisi, en sık yapılan yüz gençleştirme işlemidir. Bu erkek hastalar için de geçerlidir. İyi yapılan bir göz kapağı estetiği hastanın görünümünü hemen değiştirir, bakışlarını gençleştirir. Hastalar dinlenmiş ve enerjik görünürler.

Göz çevresi estetiği mi göz kapağı estetiği mi?

Göz kapağı estetiği yerine göz çevresi estetiği terimini kullanmak daha doğru. Zira hem üst hem alt göz kapağı hem de göz kenarlarına gençleştirme işlemi uygulanmakta.

Neler yapılır?

- Üst kapakta fazla deri çıkartılıp göz kapağı üzerinde oluşan yığılma önlenir. Ayrıca kaş kenarları kaldırılır. Gerekliyse endoskop yardımı ile kaşlar yukarı alınır.

- Alt göz kapağında bozulmuş olan

kapak-yanak ilişkisi düzeltilir. Göz altında torbalanmış olan yağlar çıkarılıp yanak üzerine taşınır, aynı zamanda orta yüz bölgesi yukarı doğru taşınır. Gerekiyorsa yanağa ve göz çevresine yağ enjeksiyonları yapılır.

- Göz çevresindeki ince kırışıklıklar için kimyasal soyma ya da lazer yapılabilir. Göz kenarındaki kaz ayaklarına botoks uygulanabilir. Göz çevresindeki renk değişimleri için ise yine lazer uygulamaları ya da yağ enjeksiyonları yapılabilir. Tüm bu işlemler tek tek yapılabileceği gibi yüz gençleştirme ameliyatının bir parçası olarak da gerçekleştirilebilir.

Kimlere yapılabilir?

Göz kapağı estetiği genelde 35 yaş sonrasında yapılır. Ancak üst kapak yapısı ailesel olarak fazla etli ve düşük olan hastalarda ve alt kapakta belirgin torbalanması olanlarda daha erken yaşlarda da ameliyat gerçekleştirilebilir. Torbalı ya da sarkık göz

kapaklarına sahip, gerçekçi beklentileri olan, fiziksel olarak sağlıklı, psikolojik olarak buna hazır hastalara bu operasyon uygulanabilir. Hastada ilave göz hastalıkları ya da tiroid hormon bozuklukları varsa öncelikle bunlar tedavi edilmelidir.

ÖZELLİKLE ÜST GÖZ KAPAĞI AMELİYATLARI ERKEK HASTALAR TARAFINDAN ÇOK TALEP EDİLEN BİR GİRİŞİMDİR. DÜŞÜK GÖZ KAPAKLARI ERKEKLERE SÜREKLİ YORGUN VE UYKULU BİR İFADE VERİR. BU DURUM DA ÖZELLİKLE İŞ YAŞAMINDA SORUNLARA YOL AÇAR.

uygulanır. Alt kapak cerrahisinde ise amaç göz torbalarını almak, gözyaşı oluğunu yağ ile doldurarak düzeltmek, kapak ile yanak ilişkisini düzeltmektir. Ameliyat sırasında hastaların büyük bölümüne yağ enjeksiyonları da yapılır.

Ne kadar sürer, nasıl iyileşir?

Üst kapakları tek başına yapılacaksa lokal anestezi yeterli olabilir ve yaklaşık 45 dakika sürer. Alt kapaklar yaklaşık 1,5 saat sürer ve lokal anestezinin yanında sedasyon dediğimiz sakinleştiricilerin de kullanılması gerekir. Beraberinde yağ enjeksiyonu da yapılırsa alt-üst kapak ameliyatı 3 saati bulabilir. Göz kapağı ameliyatları ağrılı değildir. Hastaları daha çok şişlik ve morluklar rahatsız eder.

Sonuçlar kalıcı mıdır?

Yaşlanma süreci ameliyattan sonra da devam eder, göz kapakları da yıllar içerisinde deforme olacaktır. Ancak yine de hiçbir zaman ameliyat öncesi şekline dönmez.★

İşlemler nasıl yapılır?

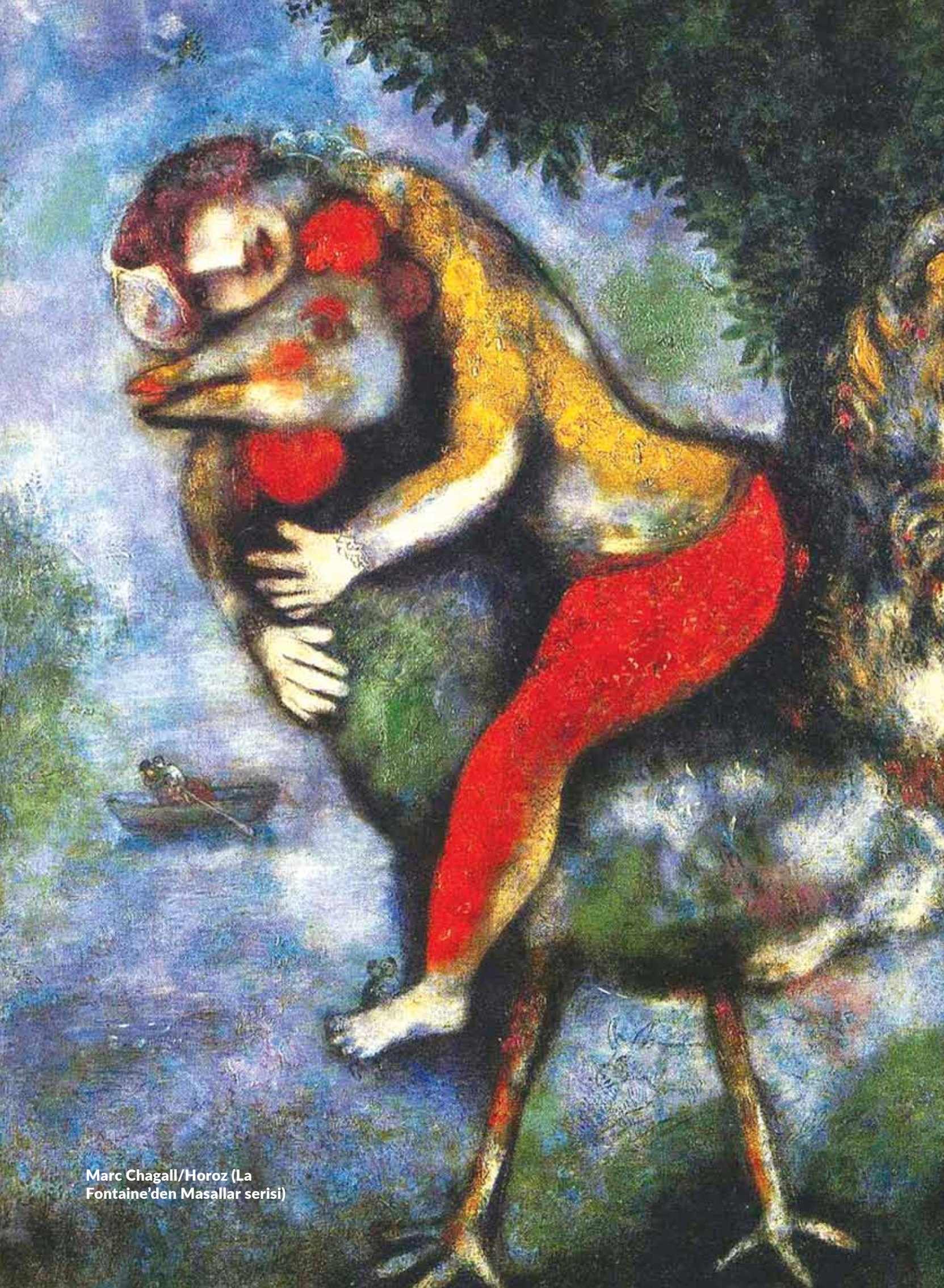
Üst göz kapaklarından deri fazlası ve gerek duyulursa adale ve yağ dokuları çıkarılır. Göz kapaklarında düşüklük varsa göz kapağını kaldıran adale kısaltılarak kapaklar kaldırılır. Gözler içeri çökükse yağ verilerek dolgunlaştırılabilir. Bu ameliyat sırasında genellikle orta yüz bölgesine de germe işlemi

Göz çevresi estetiğinde kaşlar, alın ve yanaklara neler yapılır?

Üst kapaklar tek başına yapılacaksa lokal anestezi yeterli olabilir ve yaklaşık 45 dakika sürer. Alt kapaklar yaklaşık 1,5 saat sürer ve lokal anestezinin yanında sedasyon dediğimiz sakinleştiricilerin de kullanılması gerekir. Beraberinde yağ enjeksiyonu da yapılırsa alt-üst kapak ameliyatı 3 saati bulabilir. Göz kapağı ameliyatları ağrılı değildir. Hastaları daha çok şişlik ve morluklar rahatsız eder.



En enlü iki göz: Ünlü Mısır Kraliçesi Kleopatra ve onu canlandıran, menekşe gözlü yıldız Elizabeth Taylor



Marc Chagall/Horoz (La Fontaine'den Masallar serisi)



GÖSTERİŞLİ,
SEVİMLİ BİR SAVAŞÇI:

HOROZ

HAYVANLAR ALEMİ İÇİN ESTETİK SIFATLAR GENELLİKLE ASLAN, PUMA GİBİ KEDİGİLLER YA DA TAVUS KUŞU, KARTAL GİBİ KUŞLAR İÇİN KULLANILIR. VEGA'DA HER SAYI SEVDİĞİMİZ BİR HAYVANI VE GÜZELLİĞİNİ HATIRLATMAK İSTEDİK. OYUMUZU İLK SAYIDA HOROZ'DAN YANA KULLANDIK. ASALET, CESARET, GÖZÜ KARALIK TİMSALİ BU GÖRKEMLİ KUŞ, İLK SAYI GÜZELİ OLMAYI BİZCE FAZLASIYLA HAK EDİYOR.

ASLI DELİKARA

Kavgacı ama sempatik; gösterişli, bir yandan da komik... Dünyada en fazla bulunan kuş türü olan tavuğun erkeği... Dişilerine göre daha parlak renklere sahip horozlar, gösterişli kuyrukları, ibikleri ve mahmuzlarıyla da dişilerinden ayrılıyor.

Horozun ötüşleriyle güneşin doğuşu arasında kurulan ilişki, mevsim değişikliklerinde gece uzunluğuna göre ötüşünü ayarlaması, horozu özel kılmış ve birçok kültürde kutsal sayılmış. Horoz, güvenin ve uyanıklığın simgesi olmakla birlikte, görünüm ve davranışları nedeniyle de gururu, zindeliği ve azameti simgeliyor. Yiyeceğini eşi ile paylaşmasından dolayı iyilikseverliğin ve cömertliğin simgesi olan horoz, düşmanına karşı da korkusuz bir savaşçı...

Horoz Türklerin eski inancı Şaman kültüründe; gök, yer ve atalara sunulan kurbanlar arasında. Orta Asya'da, direk üzerine horoz figürü ile yapılan ritüeller de şaman inançlarının bir uzantısı sayılıyor.

Hun kurganlarında (mezarlarında) bulunan horoz figürleri Şaman inançları ile ilişkili. Pazırık ve Göktürk kurganlarında da çift başlı horoz figürlerini görmek mümkün. Horoz imgesinin sonsuzluğu ve ölümden sonraki yaşamı simgelediği, ölen kişinin

ruhunu koruyan bir tılsım olduğu düşünülmüş. Horoz Zerdüştükte de ateşi simgeleyen kutsal bir hayvan sayılmış.

Eski Gagavuz Devleti'nin bayrağında Türklerde kutsal olan beyaz horoz, al zemin üzerine çizilmiş. Horozun kutsiyetiyle ilgili inanışlar Müslümanlıkta da devam etmiş. Anadolu Alevi inancında horozun, melek Cebrail'i simgelediğine inanılıyor.

Orta Asya Türklerinin dini ritüellerinde var olan horoz kurban etme geleneği, Aleviler arasında halen devam ediyor. Bektaş inancında da beyaz horozla özel bir değer verilir. Bunun nedeni, Hacı Bektaş Velî'nin beyaz horozun üstünde, Kırşehir Hacıbektaş Köyü'ne gelerek keramet gösterdiği söylencesi.

Horoz imgesi Nuh Tufanı'nı betimleyen minyatürde, Nuh'un Gemisi'nin ön uç kısmında koruyucu bir simge olarak yer alır. Diğer dinlerde de horozla benzer biçimde kutsallık atfedilmiştir. Yahudilikte beyaz

horoz, günahsızlığın, arınmışlığın simgesi olarak, Kapparahta (kefarete) ritüelinde kurban edilmektedir. Yahudilere göre şafakta öten horoz, kurtuluşun simgesidir. Öten horoz mesih/kurtarıcı, çağının aydınlatıcısı olarak kutsallaştırılmış, Hristiyan inancında da bu görüş devam ettirilmiştir. Horoz, dirilen, göğe yükselen İsa'nın da simgesidir

Horoz, Germen şamanizminde ölümden sonra dirilişi simgeler. Güney Slavlarında ve Macarlarda, gelin çeyizlerinin içine gerçek veya

simgesel konulan horoz, doğum bereketinin simgesidir. Türk düğün adetlerinde de gerdekten önce damat ve geline tavuk yedirme geleneği aynı inançtan kaynaklanır. İranlılara göre de kutsal olan horoz, İran mitolojisinde, Mitra inancında güneşin, yeniden dirilişin ve sonsuz yaşamın simgesidir. Japonya'da horoz, Güneş Tanrıçası'nın ışığı ile özdeşleştirilir. Japon inancına göre, Güneş



HOROZ DİLİMİZE FARŞÇA'DAN, "HORUS" KELİMESİNDEN GEÇMİŞ. KELİMENİN ANLAMİ "BAĞIRIP ÇAĞIRMAK". "AĞIT YAPMAK" DA AYNI KÖKTEN GELİYOR.

Shunsai Toshimasa/Bir mağaradan çıkan Japon Güneş Tanrıçası Amaterasu ve onu karşılayan horoz.





Fransa'nın simgesi

Ortaçağda Gal Horozu, ümidin ve inancın dinsel simgesi olarak yaygın bir şekilde kullanılmış ve doğmakta olan Fransız ulusuyla ilişkilendirilmiştir. Halen devletin resmi mühründe; özgürlüğün simgesi olarak oturan bir kadın, sol elinde bir demet tutmakta, sağ elinde ise bir dümen tutmakta, dümenin üzerinde ise Galya horozu bulunmaktadır.

Tanrıçası Amaterasu'nun mağaradaki saklanması horozun ötüşüyle son bulacaktır. Çinlilere göre horoz, ölümsüzlüğün kaynağı kabul ettikleri yang iksirini vücudunda taşıyan önemli bir hayvandır. Çin kültüründe özellikle kutsal sayılan beyaz horoz bazen bir ilâh olarak görülmüş, bazen de beyaz rengin sembolik mânâsından dolayı kalbin temizliğinin bir amblemi olmuştur. Bunun için geçmiş evlilik törenlerinde gelin ve damadın elbisesinin üzerinde horoz tasviri yer alırdı. Hint mitolojisinde de horoz, güneş gibi ışık saçan Skanda'nın simgelerinden kabul edilmiştir. Anadolu'da horozla



ilgili kullanılan deyimlerden biri olan horozlanmak; kabadayıcı bir tavır takınmak, karşı gelmek, kafa tutmak, kurum satmak ve kendini beğenmek anlamı taşır. Horozlanma aynı anlamı ile Kırgız sözlüğünde de yer alır.

HOROZ, ÖMRÜNDE BİR KEZ KÜÇÜCÜK BİR YUMURTA YUMURLAR.

HOROZ DÖVÜŞÜ

Horozların aynı türün erkeklerine karşı gösterdikleri saldırganlık bu sporun doğmasına yol açmıştır. İlk çağlardan bu yana Yunan, Roma ve Çin'de kahin bildirisi yerine de geçen horoz dövüşleri, Amerika, Filipinler, Antiller ve Meksika'da yaygın olarak (maalesef) yapılır. Ülkemizde, 5326 sayılı Kabahatler Kanunu ile 5199 sayılı Hayvanları Koruma Kanununa dayandırılarak horoz dövüştürme gösterileri kanunen yasaklanmış olup suç kapsamındadır.

Horoz, rüzgar gülü olarak en sık kullanılan figürdür. Hristiyanlar da simge olarak horozu seçmiş ve kiliselerin çatılarını horozlarla süslemişlerdir.

Hekim Tanrı'nın da yardımcısı

Tıptaki iki sembolden biri olan tek yılanlı asanın sahibi Asklepios'un yardımcılarında biri de horozdur. Hekim Tanrı'nın yanında her zaman yılanlı asası, gümüş taşı, horozu ve köpeğiyle dolaştığı söylenir. Asa yolculuklarında Asklepios'a eşlik edip yorulduğunda ona destek veren bir denge aracıdır. Gümüş tas ilaçlarını hazırladığı kabı, horoz doğan güneşi haber veren yardımcısı, köpek şifa dağıtıcı kutsal hayvandır. Asklepios'un asasına sarılı yılan ise hem hastalığın hem de sağlık ve gücün simgesidir.



SANATTA HOROZ**Jean-Leon Gerome**

Sanatçının Horoz Dövüşü adlı yapıtı yarı çıplak halde horoz dövüşü izleyen ergen çiftin portresidir.

Çiftin gençliğiyle arka plandaki yıpranmış Sfenks profili zıtlık teşkil eder. Aynı zıtlık, Yunanlı gençlerle iki horozun dövüşünde de görülmektedir. Resmin ön planında betimlenen horozlar simgeseldir. Amaç horozların dövüşünü resmetmek değil, iki cinsiyet arasındaki etkileşimi göstermektir.

Pablo Picasso

Picasso'nun horozun saldırganlığını ve kibrini karikatürize biçimde yorumladığı birçok resminde görülür. Picasso'nun "Horozlu Kız" adlı resmi, savaşın zalimliğini vurgulamak için simgelerle dile getirilen kavramsal bir anlatımdır.

Ivan Generalic

20.YY'ın büyük sanatçılarından olan Hırvat ressam Ivan Generalic'in, "Çarmıhtaki Horoz" resmi çok ilgi çekmiştir. Yapıttaki horozun, Çarmıhtaki İsa'yı simgelediği düşünülmektedir.

Sanatçının resminde, altın başaklar tarlasında bir korkuluğa çivilenmiş, kırmızı ibikli, boynu kesilmiş horoz, şiddeti; kara bulutlar, hüznü



Sağ Üst: **Xu Beihong/ Happy Marriage.**

Sol Üst: **Pablo Picasso/ Horozlu Kadın.**

Sol Alt: **Jean-Leon Gerome/ Horoz Dövüşü.**

Sağ Alt: **Ivan Generalic/ Çarmıhtaki Horoz.**

**Horoz sesi**

Horozlar sadece sabah gün doğarken ötmezler. Gün içinde de alan belirleme ve kümesi idare etme amaçlı öten horozlarda, en yüksek desibelli ötüş gün doğarken olanıdır. Bu yüksek sestten horoz etkilenmez, zira gagasını açtığı anda kendi duyma alanlarını kapatmaktadır. Horozlar, aynı anda ötmezler, birbirini beklerler.

ve matemati simgelemekle birlikte, doğaya duyulan güven ve umudu da hissetmek mümkündür.

Marc Chagall

Chagall için horozun simgesel bir anlamı vardır. Chagall'ın "Horoz" adlı yapıtında (açılış sayfası resmi) doğa içinde iki sevgilinin ruhsal ve bedensel yakınlığı görülür. Bir amazon yerlisine benzeyen dişi, soyтары horoza sarılır. Tensel sarılışla bütünleşen figürlerin büyük olasılıkla dışarıdan tek figür gibi görülmeleri amaçlanmıştır. Chagall için horozun ruhsal güçleri simgelediği söylenebilir.

Gözcüsü Alektryon'a kızan Tanrı Ares onu horoz'a dönüştürür.

Zanaat ve ateş tanrısı Hephaistos'la evli olan Afrodit; geceleri gizli gizli Savaş Tanrısı Ares'le buluşup sevişmektedir. Afrodit'in yalnız olduğu gecelerde yanına gelen Ares; Alektryon isimli genci gözcü olarak bırakıp, şafak sökene kadar sevgilisiyle baş başa kalır. Alektryon şafak vakti olduğunda Ares'i uyandırır ve güneş doğup ilişkiye şahit olmadan ayrılırlar. Yine iki aşkın buluştuğu bir gece kapıda gözcülük eden Alektryon uykuya yenik düşer. Güneşin doğduğu saatlerde uyuyakalır delikanlı. Güneş Tanrısı Helios durumu görür ve haberi Hephaistos'a yetiştirir.

Aldatılan koca ihanetin intikamını almak için demirden görünmez bir ağ örüp yatağa gizlice serer ve gece evde olmayacağını söyler.

Hephaistos evden ayrılınca Ares soluğu sevgilisin yanında alır ve İki sevgili tam yatağa uzandıklarında görünmez ağa yakalanırlar.

Hephaistos; tüm Olymposlu tanrıları çağırarak karısı ve sevgilisinin kınanmasını sağlar. Bu olaydan sonra Afrodit Kıbrıs Adası'na, Ares Trakya'ya kaçar.

Ares gözcüsünü; önce yaşam boyu yatakta uyumaktan men eder. Yatak anlamına gelen "Lektryon" adının önüne gelen "a" ekiyle "yataksız" anlamına gelen "Alektryon" kelimesinden de anlaşılacağı gibi, horozlar yatmazlar ve ayakta uyurlar. Kızgın Tanrı aynı zamanda Alektryon'u Horoz'a dönüştürür ki; kümesinin ömür boyu bekçisi olsun ve yaşamı boyunca seher vakti güneşin gelişini herkese haber versin...



Denizli horozunun 1900 yıllık tarihi

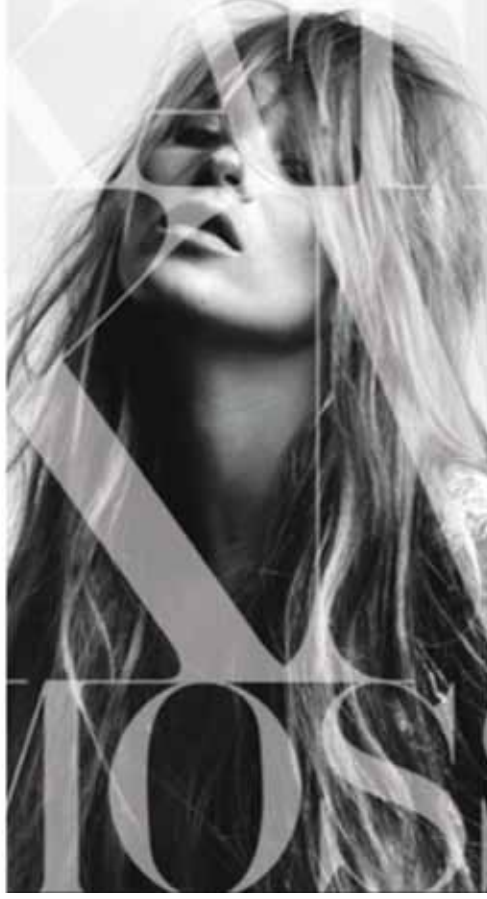
Denizli'de Laodikya Antik Kenti'nde 1900 yıl öncesine ait kabartmalı savaşı Denizli Horozu bu türün topraklarımızda ne kadar eski bir tarihi olduğunu hatırlatıyor.



Miro'nun horozu

20.YY'ın büyük Sürrealist sanatçılarından olan İspanyol ressam Joan Miro, "Horoz" resminde İspanya İç Savaşı'ndan etkilenmiştir. Miro'nun horozunun üstündeki renkler ve lekelerle oluşan parçalanmalar, savaşın gerçek yüzünü yansıtmaktadır.

Bütünü bir araya getirmeye çalışan plastik tekniklere boyun eğmeyen horoz, içine girdiği ufka hükmetmektedir. Resimde simge olarak kullanılan horozun hareketli beden dili, önündeki engeli aşma, hedefe doğru ulaşma azmini de vurgulamaktadır. ★



ÜNLÜLER DÜNYASINA AİT OLMAYAN ZAMANSIZ BİR KADIN...

Asi, farklı, sıra dışı
bir o kadar doğal
ve gerçek...

kate moss

16 Ocak 1974 doğumlu.
1.70 boyunda, 56 kilo.
1974'te South London,
İngiltere'de dünyaya geldi. Annesi
ve babası 13 yaşındayken ayrıldılar.

14 yaşında, Bahama tatilinden
dönerken, New York JFK
Havaalanında, Storm Model
Ajansı'nın sahibi Sarah Doukas
tarafından keşfedildi. Minyon
fiziği, ayırık ön dişleri, belirgin
elmacık kemikleri ve aşırı zayıflığı
ile tüm dikkatleri üzerine çekti.

Kate'i ünlü yapan kişi, aynı
zamanda çok iyi arkadaşı olan
fotoğrafçı Corinne Day sayılır.
Onu İngiliz basınıyla tanıştıran ilk
çalışma Corinne Day tarafından
The Face isimli moda dergisi için
siyah beyaz olarak çekilen "The
Third Summer of Love" idi.

0 BEDEN MODASININ YARATICILARINDAN BİRİ...

Podyumlardaki "0" beden
modasının arkasında Kate
Moss var. 90'lı yıllarda "anti-
süpermodel" akımına öncülük
etti. Cindy Crawford, Naomi
Campbell gibi uzun boylu, yuvarlak
hatlı modellerin hüküm sürdüğü
podyumlara, model olmak için
kısa sayılan 1.70'lik boyu ve incecik
bedeniyle "0 beden" modasını
getirdi. Karakteristik, neredeyse
makyajsız yüzü ve aşırı zayıf
bedeniyle enteresan bir şekilde ilgi
çekti ve gün geçtikçe popülarlığı

arttı. İlk büyük çıkışını Calvin
Klein Jeans ile yaptı. Calvin
Klein'in Obsession adlı parfümü
için verdiği siyah beyaz nü
fotoğraflar, tüm dünyada büyük ilgi
uyandırdı.

Kate'in aşk hayatı da çok
konuşuldu. Johnny Depp ile
ilişkileri magazin basınına uzun
süre işgal etti. Aşkaları iddialara
göre Kate'in gizlice kürtaç
yaptırması ile bitmişti. 2002 yılında
kızı Lila Grace Moss dünyaya geldi.

Bir dönem kokain kullandı ama
yeniden hayata karışma sürecinde
arkadaşları ve hayranları onu
hiç yalnız bırakmadı. O da
arkadaşlarını yalnız bırakmadı
tabii; kliplerinde yer aldı,
albümlerine eşlik etti. Elton John,
Mick Jones, Anita Pallenberg,
Marianne Faithfull ve Bobby
Gillespie'yle yakın arkadaş olan
Kate Moss, onlarla birlikte birçok
video klipte oynadı.

Sorunlu dönemler geçirmesine
rağmen 2006 yılında gelirini ikiye
katladı. Öyle ki Vogue dergisinin
tek bir sayısında 8 tane reklamda
yer aldığı görüldü.

"Dünyanın En Çok Fotoğraflan
Modeli" unvanına sahip oldu. 34
kez İngiliz Vogue dergisi olmak
üzere kariyeri süresince 300'ün
üzerinde dergiye kapak oldu. 2012
yılında Pirelli'nin takvimlerini

süsledi ve 2013'te Playboy'un 60. yıl özel sayısında yine kapak kızı oldu.

O BİR LADY...

Sunday Times'ın yayınladığı "En Zengin Britanyalı Genç İnsanlar" listesinde 24. sırada yer alarak "En Zengin İngiliz Süpermodel" unvanını korudu. Eski sevgililerinden biri kendisine kraliyet arazisi içerisindeki bir evi satın alarak hediye ettiğinden, toprak sahibi olarak "lady" ünvanını hak etti.

"HAYIR DEMESİNİ BİLDİM, KİMSE BANA İSTEMEDİĞİM BİR ŞEY YAPTIRAMADI. YAŞAMIMDA HER ZAMAN KENDİ DOĞRULARIMI SAVUNDUM. EĞER BENİ FARKLI GÖRÜYORSANIZ, AYRI BİR DURUŞUM VARSA, FARKLILIĞIM BUNDANDIR. AMA 40 YAŞ BENDE DÖNÜM NOKTASI OLDU. ŞİMDİ KENDİMLE, DUYGULARIMLA, VÜCUDUMLA ÇOK DAHA BARIŞIĞIM."

HEYKELİ DİKİLECEK KADINDI (DİKİLDİ).

2002 yılında ressam Lucien Freud, o dönem hamile olan mankenin nü portresini yaptı ve eser, 3.9 milyon pound'a satıldı. Portresinden sonra bir de altından heykeli yapıldı. Heykeltraş Marc Quinn'in, Kate Moss'u yoga yaparken gösteren heykeli 3 metre boyunda ve 50 kilo altın kullanılarak yapıldı. 1.5 milyon paunt değerindeki

İki gözün başka yöne bakması olarak bilinen Strabismus rahatsızlığı, Moss'un ayırt edici özelliklerinden biri oldu.

kate moss



heykel, British Museum'da sergileniyor.
 "Giyinmek benim için eğlence" diyen Kate Moss bugüne kadar ne giyerse giysin moda oldu. Hatta giyinmediğinde çıplaklık moda oldu. Britanya Moda Ödülleri kapsamında, moda dünyasındaki 25 yıllık çalışmalarından dolayı onur ödülüne layık görüldü. Kalçasında ünlü sanatçı Lucian Freud tarafından çizilmiş bir dövme olan Kate, boş zamanlarında reşel ve ev yapımı sabun yapmayı çok seviyor. Tam bir İngiliz! Günde 10-15 fincan çay içiyor ve cep telefonu aksesuarlarını giydiği giysiye uyumlu renklerden seçiyor. Kendi yazdığı "Kate: The Kate Moss Book" adlı kitabın editörlüğünü Kate'in eski sevgililerinden Jefferson Hack üstlendi. Kitap, 8 farklı fotoğrafçının, 8 ayrı fotoğrafını kapak olarak sunuyor. Kate her kapakta farklı bir yaşta ve tamamen farklı bir pozda. ★



Kate Moss farklı fiziğiyle reklamverenlerin her zaman gözdesi oldu; öyle ki Vogue dergisinin bir sayısında 8 reklamda birden Kate vardı. Bu onu en zengin top modeller arasına soktu.



BİLİNCİN ALTINI ÜSTÜNE GETİRİP YAZDI FREUD

FREUD'DAN ÖNCE PSİKOLOGLAR DAVRANIŞI GENELDE SADECE TARİF EDİP GÖZLEMLEDİLER. FREUD DAHA DERİNE İNMEK, BUNU ANALİZ EDİP AÇIKLAMAK İSTEDİ; PSİKANALİZ ADI VERİLEN YENİ BİR PSİKOLOJİ SİSTEMİ KURDU. **PSİKANALİZ, BUGÜN HÂLÂ PSİKOLOJİK SORUNLARIN TEDAVİSİNDE KULLANILAN ÇEŞİTLİ TERAPİLERİN TEMELİDİR.** PSİKANALİZ, İNSAN KİŞİLİĞİ VE BUNUN NASIL GELİŞTİĞİ HAKKINDA DA KURAMLAR SUNAR. FREUD, BİLİNÇDİŞİ ZİHİN VE BUNUN DAVRANIŞLARIMIZI ETKİLEME YOLLARI HAKKINDA FİKİRLER FORMÜLE EDEN İLK DÜŞÜNÜRLERDENDİR.

MUSTAFA SELVER



Mayıs 1856'da Viyana'nın kuzeyinde, Pibor köyünde doğdu. Ailesinin sekiz çocuğunun ilkiydi. Nadir rastlanan bir sorunla dünyaya geldi; doğum sırasında yırtılması gereken zar yırtılmamış, başını ve yüzünü kaplamıştı. Doktorlar ve ebe sayesinde bebek zarar görmeden hayata gözlerini açtı. Freud 1938'de Nazilerin Avusturya'yı işgal etmelerine kadar, neredeyse yaşamının tamamını bu kentte geçirdi. Daha sonra Yahudilere uygulanan baskılarla yurdundan ayrılmak zorunda kaldı.

Ailede rahatça çalışıp okuyabilmesi için kendi odası olan tek çocuk Sigmund'du. Sigmund bu özel konumunu, okulda yüksek notlar alarak ve boş vakitlerinde yabancı dillere çalışarak hak ettiğini kanıtladı. 12 yaşına geldiğinde Shakespeare'i orijinalinden okuyabiliyordu.

Fransızca ve İngilizce'nin yanı sıra Yunanca, Latince, İtalyanca ve İspanyolca olmak üzere 6 dili gayet akıcı konuşuyordu. Çalışmak, onda takıntı halini almıştı. Vakitten kazanmak için yemeklerini bile odasında yiyordu. Bu yaşlarda garip bir hobiye merak saldı: Gördüğü rüyaların kaydını tutmak! Geleceğin rüya yorumcusu, daha çocukluğunda rüyalarını yazıyor ve bunların kaydını tutuyordu. Rüyalara ve hayali dünyaya duyduğu ilgi, genç yaşlarda gelişmeye başlamıştı.

25 yaşındayken kendisinden beş yaş küçük Martha Bernays'a sırlı sıklıkla aşık oldu. O dönem bilimsel araştırmalar yaptığı laboratuvar ise ona bir aile kuracak kadar maaş vermiyordu. Martha ile tanıştıktan 6 ay sonra bilimsel araştırma kariyerini bırakıp tıp fakültesine giderek doktor olan Freud, 3 yıl boyunca Viyana Hastanesi'nde eğitim gördü. Nişanlılık dönemleri 4 yıl sürdü. Bu sürede annesiyle Almanya'da yaşayan Martha'yı sadece 6 kez gördü. Yazdığı romantizm içeren 900'ü aşkın mektubunda Martha'ya "Benim prensesim, en değerli hazinem" diye hitap ediyordu.

Martha ile evlenip altı çocuk sahibi olan Freud'un en küçük kızı Anna Freud (1895-1982), babasının izinden gidecek, seçkin bir çocuk psikanalizcisi ve psikanalitik hareketin lideri olacaktı. Freud kokaini bir tür enerji veren, mucize ilaç olarak gördü. Bu maddeyi bağımlılık yapmayan güçlü bir anestetik ve ilaç olarak övmesi yüzünden ciddi eleştirilere maruz kaldı. Kokain üzerine kitap bile yazdı.

Freud'a göre rüya, kişinin uyanık hayatta gerçekleştiremediği bir dileğin gerçekleştirilmesi ve bir bakıma bilincin rahatlatılmasıdır.

Kuramında cinselliğe ağırlık veren Freud cinsel yaşamında oldukça muhafazakardı. 30 yaşında evlenene kadar tam bir bakır, evlendikten sonra da eşine sadık bir koca olduğu düşünülmeyle birlikte; Baldızı Minna Bernays ile beraber İsviçre'nin Maloja şehrindeki Schweizerhaus isimli bir otelde kaldığına dair belgelere ulaşılmıştır.

Freud histerinin tedavisinde hipnoz tekniğini kullanıyordu, ancak bu dönemde geliştirdiği bir teknik daha vardı: "Serbest çağrışım". Hastalar bir kanepede uzanırken, bir düşüncenin diğerini takip etmesine izin veriliyordu. Josef Breuer'le yürüttüğü çalışmalar ve ilgilendiği hastalar üzerinde kazandığı deneyim, serbest çağrışım yönteminin ve psikanalizin ortaya çıkmasında büyük katkı sağladı.

İkilinin 1895 yılında yazdıkları 'Histeri Üzerine Çalışmalar' isimli kitapta Freud'un psikoterapi üzerine yazdığı bölüm genellikle psikanalitik yöntemin başlangıcı olarak kabul edilir. **Ona göre insan bedeni, ahlak sahibi**

birinin, yüzleştiği takdirde acı çekeceği kuraldışı arzuları ve hatıraları bloke etmek için, dikkati başka yöne çeken hastalıklar yaratıyordu.

SIGMUND FREUD;
TELAFFUZUNDA
ZORLANDIĞI S HARFI
NEDENİYLE ASIL ADI
OLAN SIGISMUND
SCHLOMO FREUD'UN
KISALTILMIŞ HALİDİR.

1896'ların sonunda ciddi bir nevroz yaşadı ve yalnızlığa gömüldü. Kendi geliştirdiği yöntemlerle iç dünyasını çözümleyen Freud, sorunlarının annesine karşı olan arzularından ve babasının annesiyle olan yakınlığa duyduğu kıskançlıktan ileri geldiğini keşfetti.

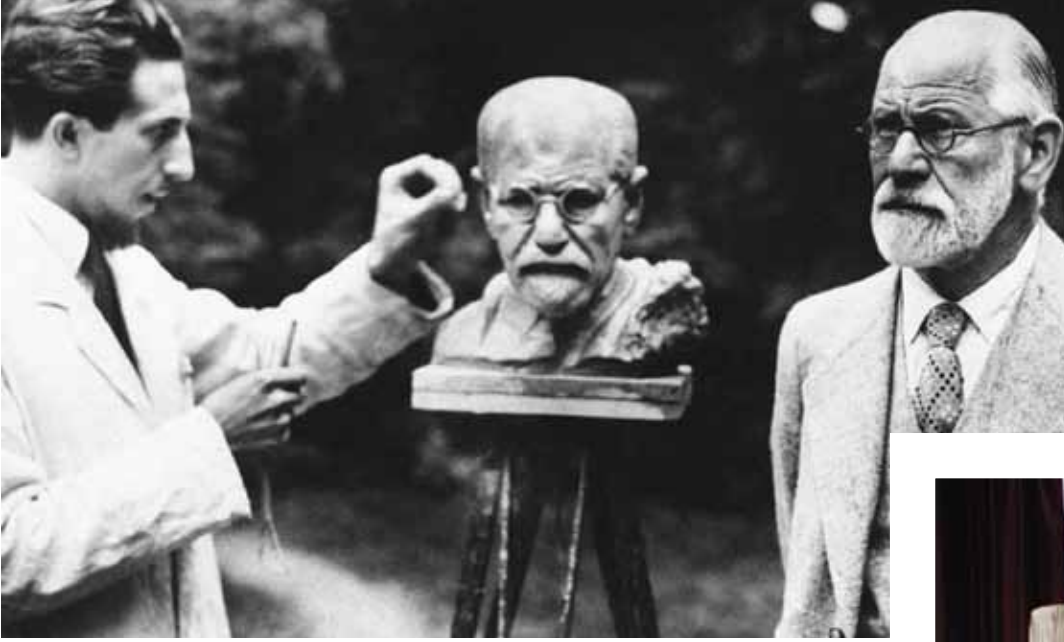
Bu da Oedipus Kompleksi'ni keşfetmesine neden oldu. Bu keşif, onun 1899 yılında yayınlanan "Rüyaların Yorumu" adlı kitabına da malzeme olmuştur.

PSİKANALİZİN KURUCUSUYDU

Freud'dan önce psikologlar davranışı genelde sadece tarif edip gözlemlədiler. Freud daha derine inmek, bunu analiz edip açıklamak istedi. Freud Psikanaliz adı verilen yeni bir psikoloji sistemi kurdu. Psikanaliz, bugün hâlâ psikolojik sorunların tedavisinde kullanılan çeşitli terapilerin temelidir.

Freud, bilinçdışı zihin ve bunun davranışlarımızı etkileme yolları hakkında fikirler formüle eden ilk düşünürlerdendir. Cinsellik, rüyalar, çocukların duygusal ihtiyaçları ve davranışlarımızın ardındaki gizli motifler gibi çeşitli konular hakkındaki düşünceleri, bugünkü düşünme biçimimizi ciddi şekilde değiştirmiştir.

Freud'un, insanların psikolojilerini incelerken hep kadınlar aleyhine ayırım yapması ise en büyük eleştirisi konusu olmuştur.



Freud, hayvanların psikolojik rahatsızlığı olanları sakinleştirdiğini, onların iyileşmesine destek olduğunu fark etmiş, terapi köpeklerini kullanmaya başlamıştı.



Yakalandığı çene kanseri nedeniyle 33 operasyon geçiren ve yaşamının son günlerinde artık bir işkenceye dönüşen acılarına son vermek üzere doktorundan kendisine yüksek dozda morfin yapmasını istemiş, doktoru da bu isteğini kızı Anna Freud'a da danışmak suretiyle yerine getirmiştir.

23 Eylül 1939'da Londra'da bu şekilde yaşama veda eden Freud'un külleri, en sevdiği Yunan vazolarından birine yerleştirilmiştir.

Freud'un ailesi, arkadaşları ve diğer insanlarla olan yazışmaları ve mektupları 153 kutu içinde ABD Kongre Kütüphanesi'nde saklanıyor. Bu kutularda yaklaşık 75000 belge olduğu düşünülüyor ve yazıların bazıları açılıp okunabileceği gibi bazıları da Freud'un vasiyeti üzerinde 2020, 2050 ve 2057 yılına dek açılmayacak. Bazı kutuların ise asla açılmaması gerekiyor. Acaba hiç açılmaması gereken bu kutularda neler var?

TERAPİ DİVANİ DA KENDİ KADAR MEŞHURDU. BU DİVANDA ÜZERİNDE HASTALAR KOLAYCA İÇİNİ DÖKMEYE TESLİM OLUYORDU.

Kurbağaların beyinlerini inceledi

Freud'un aldığı ilk eğitimlerin ve çalışmaların odak noktası nörolojiydi. Yılanların cinsel organlarını inceledikten sonra omurgalıların ve omurgasızların beyinlerini karşılaştırmaya başladı. Ayrıca nöronun keşfine de önemli katkıda bulundu.

Terapi köpekleri vardı

Freud, endişe bozukluğu olan hastaları sakinleştirmek için yaygınlaşmasından çok önce hayvan dostlarımızı kullanmaya başlamıştı. Bazen Çov-Çov cinsi Jofi'nin terapi sırasında hastalarıyla oturmasına izin verdi ve hastaların daha rahat



oldukları gözle görülebiliyordu. 1960'lı yıllarda terapi köpekleri fikri daha fazla araştırıldığında araştırmacılar, Freud'un Jofi hakkında yazdığı makalelerden destek aldılar.

Divanı da kendi kadar meşhur oldu

Freud hastalarının bir divana uzanmasını, yeni düşüncelerin açığa çıkması için zihinlerini ferah tutup tavana bakmalarını tercih ediyordu ve bu psikanaliz

uygulamasının standardı haline gelmişti. 1940'larda Imperial Leather Furniture Company of Queens özellikle psikanalitik alanda, sinir hastalarını rahatsız edebilecek düğmeler ve yastıklar bulunmayan divanlar üretti.

Nobel Ödülüne 13 kez aday gösterildi

1915-1938 yılları arasında Freud Nobel Ödülü'ne tıp alanında on iki kez, edebiyat alanında bir kez

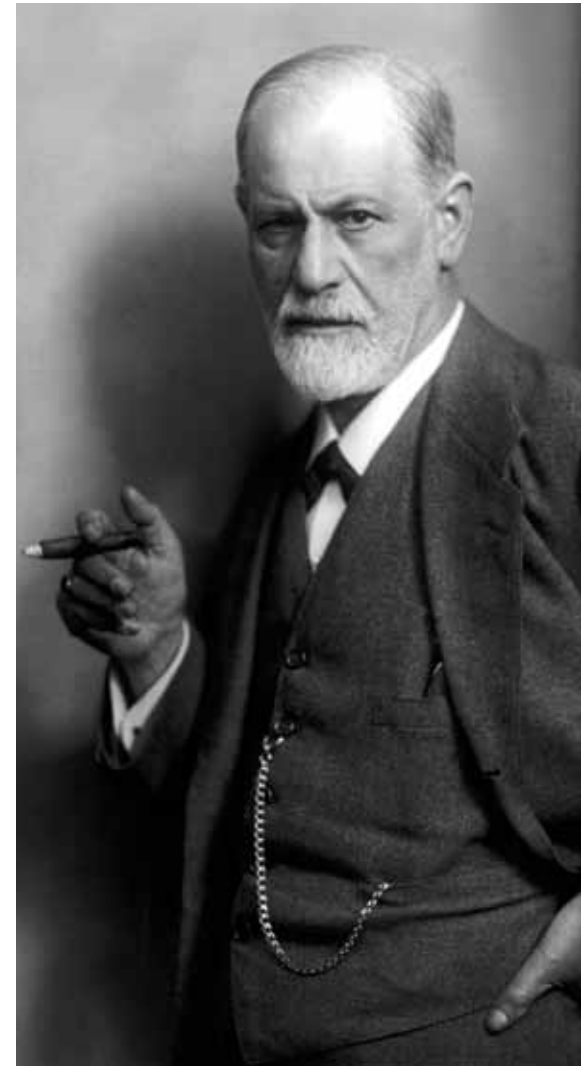
aday gösterildi ama hiçbir zaman ödül alamadı. Eleştirmenler, psikanalizin kanıtlanmamış bir uygulama olduğunu iddia etti. 1930'da Goethe ödülüne değer görüldüğünde kızı Anna Freud kanserle savaştığı için onun adına Almanya'ya ödülü almaya gitti.

Hırsızlar Freud'un küllerini çalmaya çalıştı

Kanserle uzun ve acı veren bir mücadeleden sonra Freud 1939'da

ötenazi yoluyla hayata gözlerini yumdu. Külleri, Prenses Marie Bonaparte'nin kendisine verdiği 2300 yıllık bir Yunan vazosu içine kondu.

Ünlü vazo, Londra'daki Golder Green Crematorium'dan neredeyse çalınıyordu. Karısı Martha'nın da küllerinin bulunduğu vazo, hırsızlık girişimi sırasında hasar gördü. Krematoryum çalışanları vazoyu daha güvenli bir yere taşıdı ama hırsızların yakalanıp yakalanmadığı belli değil. ★



Freud'tan inciler

“Para mutluluk getirmez çünkü mutluluk çocukluk arzularının tatmin edilmesidir; para da bu arzuların nesnesi değildir.”

“Kitleler asla gerçeğin peşinde koşmamıştır.”

“Uygarlık, insana zor gelen yaptırımlardan oluşur, emekle elde edilir ama sonuçta uygarlık herkesi mutlu eder. Dürtüsel yönelim ise sadece yöneleni mutlu eder, onun haricindeki herkesi mutsuz eder.”

Freud onu kanser ettiği halde 83 yaşına kadar günde 20 tane içtiği purosundan hiç ayrılmadı.

CİNSELLİK VE PORNOGRAFI

Bitmeyen açlığımız

PORNOGRAFI BÜYÜK BİR SEKTÖR. İZLENME ORANLARI HER ZAMAN ÇOK YÜKSEK. İLETİŞİM ÇAĞI BU GÖRÜNTÜLERİN DE ELDE EDİLEBİLMESİNİ KOLAYLAŞTIRDI VE SONUÇ: **PORNOGRAFI HER YERDE...**



“Pornografinin bu kadar yaygınlaşmasının nedeni, ataerkil kültürün erkeği iktidar koltuğuna oturtan ve kadını teslimiyetçi kabul eden cinsellik kurgusunu tüm çıplaklığıyla sahneye koymasındır. Pornografi cinsel eylemin duygusal boyutunu görmezden gelip onun erkek egemen sertliğini ön plana çıkartarak, doyum sağlamaya çalışır. Aslında pornografinin ruhsuzluğu, tüketim toplumunun bireylerin arzularını en kısa yoldan tatmin etmek istemesiyle oluşturduğu duygusuzluğun ta kendisidir...” Yazar Emre Caner, pornografinin yaygınlaşmasını bu şekilde açıklıyor. Küçük simgelerle reklamlarla, kitaplarla hayatımıza sızmaya devam eden bu dev sektöre biraz yakından bakmak istedik ve yazdık...

Seviliyor ki izleniyor...

Pornografinin varoluş sebebi, en basit tabiriyle insanların bunu izlemeyi sevmesi. İnsanlar bunu sevmeselerdi ya da izlemeselerdi, porno

sektörü dünyanın en büyük sektörlerinden biri olmazdı. 2016 yılında Psikiyatrist Alper Hasanoğlu'nun Radikal Gazetesi'nde kaleme aldığı yazısından bir detayla destekleyecek olursak, “Pornografi dünya çapında yıllık 57 ila 100 milyar dolar hasılat yapıyor. Amerikalılar striptiz kulüplerine, Broadway, Broadway dışı, yerel ve kâr amacı gütmeyen tiyatrolar, opera, bale ve caz ve klasik müzik performanslarının tamamına harcadıklarından daha fazla para harcamaktalar.”

Uyarılma, eğitim, yalnızlık, can sıkıntısı ya da akran zorbalığı, insanların müstehcen içeriklere yönelmesinin tetikleyicileri arasında yer alıyor. Ama sebebi ne olursa olsun, burada zararlı bir etkiyle bağlantı görülüyor. Bu tür içerikleri izlemek, iyi bir akşam yemeği için pahalı bir restoranda bulunmaktan çok daha kolay. Ve ilgi duyduğunuz bir kişiden farklı olarak sizi hiçbir zaman reddetme ihtimali yok.

Bu açıdan zamanın geçmesi ya da yalnızlığın oluşturduğu boşluğun doldurulması açısından iyi bir yöntem olarak çoğu insan tarafından normalleştirilmiş durumda.

İnsanlar neden bu içerikleri izliyor?

Araştırmalar porno izlemenin gerçek seksin kalitesini ve sayısını etkilediğini söylüyor. Nedeni şu: İnsanlar bu yayınları izledikçe gerçek bir insana dokunarak ya da sarılarak yani tensel temasla tahrik olma düzeyleri düşüyor. Yani doğal ve yakın ilişki yeterli gelmiyor ve porno izleyicileri yine tahrik olmak için pornoya yönelmek zorunda kalıyor. Buradan hareketle porno bağımlılığı seks yaşamınızı tehdit ediyor diyebiliriz.

Her sektör faullü

Reklamcılık sektörü, özellikle günümüzde #MeToo gibi hareketlerin de katkısıyla kendisine çeki düzen vermeye çalışıyor ya da artık daha hassas davranıyor diyebiliriz.



Moda ve otomotiv sektörü cinsellik konusunda sabıkalı örneklerle doluyken, yiyecek-icecek sektörü de uslu denemez.

Eğlence dünyasında ise sular durulmuyor ve bu konunun tartışmasız lideri video klipler. Birçok klipte pornografi dünyasına atıfta bulunan kırbaç, çizmeler, ağız topu, kelepçe gibi objeler kullanılıyor.

Porno beyinde uyuşturucuya benzer bir etki yapıyor

Projectknow.com adlı internet sitesine göre, 420 milyon internet sayfası, pornografiye adanmış durumda. Cambridge Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre bu içeriklere bağımlı olan insanların beyniyle, uyuşturucu bağımlısı insanların beyni arasında büyük benzerlik var.

Porno bağımlılarında, aynı partner tarafından uyarılma sürdürülemiyor. Bu kişiler farklı partnerler bulabildikleri sürece uyarılmalarını sürdürebiliyorlar. Bu "Coolidge Etkisi" olarak biliniyor, yani yeni bir partner

KADIN VE İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARI PORNOGRAFİDE KADIN VÜCUDUNUN TEMSİLİYETİNİ SORUNLU BULUYOR VE BUNU KADINA ŞİDDETİN BİR PARÇASI OLARAK KABUL EDİYORLAR...

ihtimali belirince libidonun yükselmesi. Bütün bunların sonucunda pornografi, izleyen kişiyi durmadan yenisini beklemesi konusunda eğitiyor. Yani sürekli yeniye yönlendiriyor. Düzenli porno izleyenlerin sadece 20'si, kendi cinsel dürtülerini kontrol edebildiklerini söylüyor.

Seks neden sattırır?

En eski saptamalardan biri olarak karşımızda duran "seks satar", çoğu kez söyleyeni yanıltmayan bir formülü oluşturuyor. 1871'de çıplak bir kadın fotoğrafını ambalajında kullanan Pearl Tobacco bu düşüncenin işleyeceğini ortaya koyuyor ve bir daha bu değişmiyor. Cinselliğin ilgi görmesi konusunda da özellikle kadınların daha fazla tercih edilmesi, "kadın bedeninin meta olarak kullanılması" tartışmasını beraberinde getirirken günümüzde bu tartışma sonlanmış değil. Derginin kapağına kadın fotoğrafı koyduğunda daha fazla tiraj geldiği için tercihi bu şekilde kullanan yöneticilerle, bunun tersini isteyen karşı tarafın tartışması uzun süre daha devam edecek.



50'si hayatında hiç cinsel deneyim yaşamamış. Tüm cinsellikleri dijital olarak izledikleri pornografik içerikten ibaret.

Erkek lise öğrencilerinin yüzde 42'si porno siteleri düzenli olarak ziyaret ediyor. NoFap grubunun yüzde 53'ü, porno alışkanlığını 12-14 yaş arası edindiklerini söylerken, yüzde 16'sı, bu alışkanlığı 12 yaşından evvel edindiğini itiraf ediyor. Yüzde 64'ün bir itirafı var: Pornografi zevkleri giderek sıra dışı ya da sapkın hale geliyor. Bu grupta yer alıp, 27-31 yaş aralığında olanların yüzde 19'u erken boşalma, 25'i partneriyle cinsel ilişkiye ilgi duymama, yüzde 31'i orgazm olamama, yüzde 34'üyle sertleşme sorunu yaşıyor. Mastürbasyon ve pornodan uzak duran NoFap grubunun yüzde 60'ı, cinsel fonksiyonlarının geliştiğini söylüyor. Yüzde 67'siyse enerji seviyesinde ve üretkenliğinde yükseliş gördüğünü aktarıyor.

Faydalı diyen de var...

Bu içerikleri izlemenin iyi hissettirdiğini söyleyenler de var. 2008 yılında Danimarka'da yapılan bir araştırma hardcore pornonun erkekler ve kadınlar üzerindeki olumlu etkilerine vurgu yapıyor. Ankete katılanlar seks hayatlarında, seks konusundaki düşüncelerinde, karşı cinse bakış açılarında ve onları anlamalarında ve hatta genel olarak hayatlarında, hardcore porno izlemenin faydasını gördüklerini ifade ediyorlar.

Araştırmanın özet kısmında şu ifade ediliyor: "Genel bulgular, pek çok genç Danimarkalı yetişkinin pornografinin yaşamlarının çeşitli yönleri üzerinde olumlu

NoFap: Mastürbasyonsuz ve pornosuz

Dünya çapında büyük ilgi gören forum/internet sitesi Reddit içerisinde yer alan NoFap isimli bir kanal, pornografi konusunda yeni bir bakış açısı getirdi.

NoFap'i "Mastürbasyonsuz" şeklinde Türkçeye çevirebiliriz. Bu akım, porno ve mastürbasyondan uzak durulmasını içeriyor. Araştırmacılar bu akımı inceleyerek pornografinin hayatlarımızdaki etkisine dair ilginç veriler elde ettiler. Bu gruptakilerin yüzde 12'si, internette haftada 5 saatten daha fazla porno izliyorlar. Yüzde 59'u da haftada 4-15 saat arası internette porno izlediklediklerini ifade ediyor. Bu grubun yüzde



bir etkiye sahip olduğuna inandığını gösteriyor.” Pornografi aynı zamanda sizi neyin tahrik edeceğini anlamanıza yardımcı oluyor. Nelerden hoşlandığınızı, nelerden hoşlanmayacağınızı deneyimleyerek görmek yerine pornografi sayesinde bir fikir edinerek kendinizi daha iyi tanıyabilirsiniz.

BİNLERCE REKLAM SİNYALİNE MARUZ KALDIĞIMIZ GÜNÜMÜZDE REKLAMVERENLER EN İLKEL GÜDÜMÜZÜ HAREKETE GEÇİREREK HATIRLANMAK İSTİYOR VE BAŞARIYOR DA. “SEKS SATTIRIR.” MOTTOSU SIRTINI GERÇEKLIĞE YASLIYOR.

Yalnızlık çekenler için tehlike daha fazla

Psikologlar (Dr Gray Brooks) fazla porno izlemenin kişiyi yalnızlaştırdığı görüşünde. Porno izlemeyi alışkanlık haline getirmiş kişiler bu alışkanlıklarını hayatlarındaki kişilerden saklama eğiliminde oluyorlar. Utanma duygusu kişiyi sahte konfor kaynağına yani pornoya yönlendiriyor ve böylece kısır döngüye giriliyor. Bilgiyi buradan



alıyor ama bu da sorunlu. İngiltere’de 2500 lise ve üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir ankete göre, gençlerin yüzde 60’ı seks hakkındaki bilgilerini porno izleyerek ediniyor.

Pornonun eğitim aracı haline gelmesi pek sayıda nedenle sorunlu. Gençlerin izlediği filmler gerçeği yansıtmadığı gibi, filmlerde gördükleri oyuncuların gerçek hayatta taklit etmeleri endişe verici sonuçlara yol açıyor. En başta da rızaya dayalı ilişki kurmaya yeterli kadar önem vermemenin yaratabileceği etik ve güvenlik sınırlarının aşılması geliyor.

Bu noktada güvendiği bir yetişkinin gençle seks hakkında konuşması ve bunu gönüllü olarak yapması çok önemli. ★



Bir sayın...

2017 yılında PornHub sitesinin 28.5 milyar olan ziyaretçi sayısı 2019’da 42 milyara yükselmiş. Siteye günde 115 milyon giriş yapılıyor. Rakamı daha iyi anlamanız için şöyle de ifade edebiliriz: Dünyanın toplam nüfusunun yaklaşık 5,5 katı.

Zaiming Akımını *sizin için araştırdım*



FOTOĞRAF: AHMET ILGAZ

ECE ZAİM, TV PROGRAMI, YEMEK KİTABI VE INSTAGRAMDA BİNLERCE TAKİPÇİSİ OLAN BAŞARILI BİR ŞEF. **YOLLARIMIZ KLİNİKTE KESİŞTİĞİNDEN BERİ SOHBETİMİZ ARALIKSIZ SÜRÜYOR.** NEFİS YEMEKLERİN, TATLILARIN YARATICISI BU ELEGAN, TATLI HANIMI BİRAZ DAHA YAKINDAN TANIMAK İÇİN KEMERBURGAZ'DAKİ ATÖLYESİNDE BULUŞTUK, DEVAMI İLK RÖPORTAJIMDA...



“Kendimi bildim bileli yemek sevgim var, yemek yerken bile yemek düşünürüm” diyorsun. Yemek sevginde ailenin katkısı var mı?

Yemek hem anneannem, hem babaannem hem de annem için hep çok önemliydi. Anneannem tam bir iyi malzeme tutkunuydu. Anneme kilolarca meyve, çuvalarla ceviz aldırırdu. Bayramlarda evinin kapısı akşama dek açık olurdu. Babaannem ise sofraya düzenine ve detaylı tariflere çok önem ve özen gösterirdi. Mutfağında adeta profesyonel bir şef gibi çalışırdı. Annem ise en basit tarife bile özenle yaklaşıp ve organik ürün tutkunudur. Her malzemeyi, her yıl kendi memleketinde özel hazırlatır. Geçenlerde evime 80 adet mavi köy yumurtası göndermişti, hem de talaşlarıyla! Bu kadınlardan ve yemekle ilişkilerinden etkilenmemek mümkün değildi.

Anne yemeği gibi bir gerçeklik ve yüzlerce yemek blogger'ı varken bu alana girmek gözünü korkutmamış

görünüyor, çok da iyi yapmışsın. Fark yaratmayı nasıl başardın?

Ben hiçbir zaman yaptığım bir işte kim ne yapmış diye bakmadım. Tek yaptığım şey kendime ve elimdeki işe odaklanmak. Elimdeki işi %100'ümü vererek yapmayı hedef alırım.

Sihir katar/yemeğe

- Tatlı toz paprika
- Misket (limonu) kabuğu rendesi
- Gerçek vanilya çubuğundan sıyrılmış taneler
- Taze rendelenmiş muskat
- Sade yağ

Bayramlarda anneannemin evinin kapısı akşama dek açık olurdu. Babaannem ise sofraya düzenine ve detaylı tariflere çok önem ve özen gösterirdi. Mutfağında adeta profesyonel bir şef gibi çalışırdı.

İş benim içime sinerse başarılıdır. Kendimi herkesten önce ve sert eleştiririm. Beğendiysem yine yapan taraf olduğumu düşünmeden beğenimi dile getiririm. Bundan keyif alanlar ve fayda görenler varsa ne mutlu bana:)

İyi bir yemeğin sunumunu da içine katarsak olmazsa olmazları nedir senin için?

Çok iyi malzeme, özen, yemekle uyumlu tabak.

Dışarıdan süper keyifli görünen bu işin çileli yönlerinden de bahsetmek ister misin?

Genelde instagram'da olduğu gibi güzel fotoğraflar çekilmek, keyifli bir ortamda yemek yapmak, büyüleyici kareler yakalayıp onları

Pişirmeyi en sevdiğim:

Binlerce kişiye yedirdiğim, takipçilerimin de favorilerinden hayat kurtaran **KAYA KURABIYE**

Malzemeler

(12 adet için)
240 gr. erimiş tereyağı
80 gr. ceviz
380 gr. un
1 paket kabartma tozu
Yarım çay kaşığı tarçın
50 gr. pudra şekeri
Yarım vanilya çubuğu
80 gr. çikolata damlası
1 çimdik tuz
Süslemek için pudra şekeri

Yapılış

Fırını 180 dereceye ısıtın. Tereyağını bir sos tavasında eritin ve tamamen soğutun. Cevizi kuru bir tavada yaklaşık 3-4 dakika kadar devamlı karıştırarak kavurun. Kenara alıp cevizleri soğutun ve bıçakla iri parçalara bölün. Unu, kabartma tozunu, tarçını, pudra şekerini bir kaba eleyin, set üstü mikserin haznesine koyun, palet aparatını takın ve karıştırın. Makine karıştırmaya devam ederken erimiş, soğumuş tereyağını ve vanilya çubuğunun iç tanelerini ekleyin. Hamur palet aparatının etrafında toplanmaya başladığında makineyi durdurun. Çikolata ve ceviz ekleyin, homojen bir kıvam alana dek karıştırın ve makineyi durdurun. Ceviz büyüklüğünde toplar yapın ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine aralarında üçer santim boşluklar olacak şekilde dizin. Fırında üzeri çatlayıp altı sertleşinceye dek yaklaşık 15 dakika kadar pişirin. Soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serpin ve servis edin.



huzur içinde yemek gibi gözüken bir işim var. Ama yılda 100 kadar marka ile iş görüşüp 30-40 adediyle proje geliştiriyoruz. Bu da çokça yeni insan ve ilişki demek.

Hepsini yürütmek, doğru malzeme için bazen 2-3 gün ürün siparişi verip market market gezmek, devamlı bulaşık yıkamak, yer silmek, her gün her yere ağır eşya taşımak herkesin hoşlanacağı işler değil.

Seni nerelerde gıda alışverişi yaparken görebiliriz?

Herhangi bir pazarda mevsim meyve ve sebzesi alırken, Macro Centre veya Carrefour Gurme'de haftalık ev alışverişinde, Eatly'den makarna ve sos malzemesi alırken, mahallemizdeki Güven Kuruyemiş'ten medjoul hurma, çocuklara kuru çilek ve kuruyemiş alırken, Yasemin&Tuncel'de evde filtre kahve yapabilmek için kahveni çektirirken (kesin yarım kilo dondurma da aldım), Onur Kasap'tan etlerimi tek tek bitmeyen detaylı anlatımla hazırlatırken görebilirsiniz:).

Karşımda bir makarna şefi durursa ben de sorarım :) Makarna çoğumuz için bir

Sihir katar/sofraya

- Taze çiçeklerden olan doğal görümlü aranjmanlar
- Ağaç dalları
- Vintage çatal bıçak ve tabaklar
- Kristaller
- Ketten peçeteler ve masa örtüleri

nevi ödül yemeği. Bu yemeği güzelleştirmek için basitçe yapabileceğimiz 3 şey söyler misin? (Lütfen bolonez sos 3 saat kaynasın türünden olmasın:).

Aslında ben pastacılık üzerine uzmanlaşmış bir aşçıyım ama makarna şefliği de yapmıştım. İpuçları gelsin;
-Sosunuzu eklemeyen önce zeytinyağında 2 adet soyulmuş ve bıçağın yanıyla hafifçe ezilmiş sarımsakları ve 1 adet kuru, dilimlediğiniz chilli biberini kızartın.
-Makarnayı haşlayacağınız su her zaman deniz suyu kadar tuzlu olsun.
-Makarnayı servis etmeden hemen

önce tabağın tamamına ekstra zeytinyağı gezdirmeyi unutmayın.

Bizdeki sunum da dış görünüşümüz. Senin fark yarattığın alanlardan birinin de çok güzel, zarif, elegan tarzıyla bu işte olman diye düşünüyorum. Peki sen güzellik hakkında ne düşünüyorsun?

Öncelikle zarif cümlelerin için çok teşekkür ederim. Güzellik kesinlikle görenin gözlerinde. Bir tık klişeleşmiş olsa da buna gönülden inanıyorum. Benim etkilendiğim insanların ortak özellikleri hayatı yaşayış stili olan özgüvenli ve meraklı insanlar olmaları. Bu özelliklerle birlikte gözlerde hep bir ışıltı oluyor. Yani karakter ve duruş bence en çekici şey.

Buna dış güzellik ekleyeceksem güzel bir cilt ve temiz dişler, eller diyebilirim. Yine sağlıklı saçlar buna eklenebilir. Böyle birinin burnu büyük, dişi hafif yamuk veya gülümserken ağzı hafif kayıyorsa bunlar o kişiyi daha da ilgi çekici yapar. Yani kusurlu kusursuz güzel buluyorum.

Estetik uygulamalar için yaklaşımın nedir? Bu alanda kendi bakım ritüelini nasıl oluşturdu?

Botox ve dolguya her zaman doğru kişi doğru dozda yaparsa evet diyorum. İnsanın kendini güzelleştirmesi çok keyifli. Mimiklerin tamamen kaybolmasını ve yüzde aşırı dolgun bir görüntüyü beğenmiyorum.

Göz altı dolgusu, yanak yağlarını eriten uygulamalar, yüzde boya içeren tüm güzellik işlemlerine karşıyım. Dermapen, mezoterapi uygulamalarını seviyorum.

Nasıl olsa reklam yaptı derdimiz yok, yemeklerini, tatlısını ya da kokteyli süper bulduğun birkaç mekan öner misin bizlere?

Hazır olun nerdeyse hepsini yazıyorum;



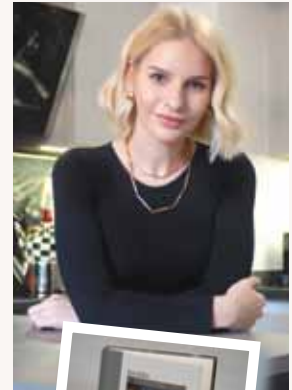
İyi bir yemeğin olmazsa olmazı: Çok iyi malzeme, özen ve yemekle uyumlu tabak...

Kokteyl ve yemek için Cecconi's'e bayılıyorum. Hava güzelken bahçesini adeta İtalya. Yine baharda bahçesinde kokteyl ile kendimi düşlediğim yer Four Seasons Sultanahmet. En favori klasik İtalyan'ım Da Mario. Öğle yemeği için: Karaköy Lokantası, Pandelli, Maslak Gram,

Havandan, Kase No:16. Vazgeçilmez klasiklerim Beyti ardından da Borsa. Sushi için: Zuma. Yorumlanmış Türk yemeği için: Yeni Lokanta. Kahvaltı için: Petra Coffee/ Gayrettepe, Dondurma ve kahve için: Yasemin&Tuncel. ★

Ece Zaim'i tanıyalım

1988 İstanbul doğumlu. Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü mezunu. Sektöre adımını Mutfak Sanatları Akademisi'nde attı. 2011'de konseptini, tasarımını oluşturduğu, chef & owner olarak çalıştığı pastanesi Vanilla Bakery'i kurdu. 2013-2014 yıllarında Digiturk'un Turkmax Gurme kanalında haftada 5 gün yayınlanan "Küçük Mutfak Sırları" isimli programın içeriğini hazırladı, mutfak şefliğini ve sunuculuğunu yaptı. Crate & Barrel, Okan Üniversitesi ve ODTÜ Gastronomi Grubu ile workshoplar yaptı ve ODTÜ'de söyleşiye katıldı. 2015 Ekim ayı itibarıyla Tv8'de yayınlanan ve beğeni ile izlenen yemek yarışması "Ver Fırına" da Arda Türkmen ve Yağız İzgül ile birlikte programın jürisi olarak ekranlarda yer aldı. Hazırladığı "Açık Mutfak" adlı yemek kitabı kitapevlerinde yerini aldı. Kitap 9. baskısını yaparak en çok satan yemek kitaplarından biri oldu. Zaim, yiyecek-içecek danışmanlığına devam ederken 2. kitabının da hazırlıklarını yapıyor.



OFİSLERİ SICAK EVLERİ MODERNLEŞ

İSTER OFİS İSTER KONUT OLSUN İNSANIN MEKANLA
PAYLAŞIMININ ESTETİK VE PSİKOLOJİK TEMELLERİ VARDIR.
**DİKKAT EDİLİRSE, SEVDİĞİMİZ VE BENİMSEDİĞİMİZ MEKANLARI
TANIMLAMAK İÇİN “EV GİBİ” İFADESİNİ KULLANIRIZ.** SICAKLIK, KONFOR VE
AİDİYET DUYGUSU YARATAN MEKANLAR, İNSANLARDA DAHA ÇOK İLETİŞİME
GEÇME, O MEKANDA DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTEĞİ DOĞURUR.
İŞYERLERİNDE DE BU ALGIYI VEREBİLMEK OLDUKÇA REVAÇTA.



LAŞTIRACAK, TİRECEK ÖNERİLER...

Ofislerde geçirilen süre ve aranan konforu göz önüne alarak bir süredir ofisleri de ev gibi planlayıp, ev gibi tasarlıyoruz. Tabii ki yapılan tasarımın işlev ve kullanımını da gözetmek şart.

Akın Yücel'in Maçka Caddesi üzerindeki yeni kliniğini tasarlarken insanların evlerinde gibi hissedeceği sıcaklıkta bir mekan tasarlamaya gayret ettik.

Bu örnekten yola çıkarak, sıcak bir ofis/ev ortamı oluşturmak üzere önerilerimizi paylaşmak istedik...

Ahşabın mekana katkısı büyük

Doğaya ait olduğumuza göre mekanda doğadan parçalar görmek esas, ahşap bence bunun en başında geliyor.

Ham yada işlenmiş ahşabın mekana katkısı büyük. Mümkünse her malzemenin, ama özellikle

ahşabın doğalını kullanmak esas olmalı.

Çiçek böcek de olsun

Bitki, çiçek yine aynı şekilde, hele ki günümüzde yeşil, bu kadar mekanlara kimlik verecek duruma gelmişken... Özellikle belirli bir boyda tutabileceğiniz ve çeşitleyebileceğiniz geniş yapraklı bitkiler, orkideler mekanınıza tazelik ve yaşam katacaktır.



Yeşil, gözler için en rahat renktir ve görme gücünü artırır. Sakinleştiricidir ve sinir sistemi üzerinde olumlu bir etki yapar.



Işık çok önemli

Işık her objeyi ifade eden ana unsur olması kadar, çekici bir mekan için de olmazsa olmazların başında geliyor. Sıcak bir dekorasyon için, gün ışığı maksimumda kullanılmalı, mekana dahil olmasına izin verilmeli, Aydınlatmada da aynı prensipten hareketle, olabildiğince sıcak ışık kullanılmalı. Işık kaynaklarının eklenmesi azaltılması ile ve şiddetinin düşürülüp

artırılabilmesi sayesinde konfor düzeyi sağlanabilmeli. Soğuk ve beyaz ışıktan buna teknik ihtiyaç duyan mekanlar dışında uzak durulmasını öneririm.

Yumuşak yumuşak...

Mekanı sıcaklaştıran öğelerin başında tekstil malzemeler geliyor, insana temas eden yüzeylerde doğal içerikli tekstil kullanmak görsel duyu dışında konfora da katkı sağlayacaktır.

Akın Yücel Klinik için neler yaptık?

Klinik işlevi olan bir mekanda, teknik altyapı en önemli unsur oldu. Akın Bey'in ilk talebi çok profesyonel ve aynı zamanda hastalarının kendilerini iyi hissedeceği bir mekan yönünde idi. Bu sebeple tüm tıbbi ihtiyaçları karşılayan klinik ve ev gibi hissettiren bir kabuk kombinasyonu Akın Bey için tasarladığımız mekanın çıkış noktası ve tanımıdır diyebilirim. Sıcaklık ve samimiyet Akın Yücel Klinik'teki tüm ekibin ruhu, mekanın ruhuna da ilham verdi. Artworklerle renklendirilmiş sakin renkler, önceki kliniğinde sevilen bazı mobilyaların yenilere eşlik ettirilmesi, sömine, endirekt aydınlatmalar, rahat formda seçilmiş oturma elemanları sıcaklığı ve davetkarlığı sağladı.



AYDINLATMADA
OLABİLDİĞİNCE SICAK
IŞIK KULLANILMALI.
SOĞUK VE BEYAZ
IŞIKTAN TEKNİK
OLARAK İHTİYAÇ
DUYAN MEKANLAR
DIŞINDA UZAK
DURULMALI.

Dokunduğumuzda yumuşak etki bırakan ya da sentetik olmayan kumaşlar özellikle de mat kadifeler ve ketenler. Pofuduk yastıklar da sıcak bir etkinin olmazsa olmazlarından.

Renk kullanmadan önce...

Renk kullanmak tabii ki bir mekanı tamamen rengin tanımladığı duyguya giydirmek anlamına geliyor. Ben daha isimsiz pastel renklerle çarpıcı renklerin kısmi olarak kullanılmasından yanayım. Bunlar gri ve bej gibi toprak tonları olabilir. Bu tarz bir kombinasyon dinginlik, dinginliğin içinde seçilen renk enerji verecektir. Daha belirgin bir rengin tüm alanda kullanımını için ise rengin tonu ve koyuluğu önemlidir. Neredeyse her rengin, duvara taşındığında doğru olan bir tonu bulunabilir.

Rengi seçmeden önce ortam içerisinde kullanılacak mobilya ve objelerin renkleri ile uyumu değerlendirilmeli, şayet büyük objelerle uyum sergilemiyorsa aksesuarların renkleriyle dengelenmeye çalışılmalıdır. İster derinlik kazandırmak ister mekanın boyamak için olsun her rengin etkisini ve çağrışımını gözardı etmemek gerekir, işte bunlardan birkaçı.

Yeşil doğadır. Buna bağlı olarak yaşamı, gençliği, yenilenmeyi

simgeler. Yeşil, gözler için en rahat renktir ve görme gücünü artırır. Sakinleştiricidir ve sinir sistemi üzerinde olumlu bir etki yapar. Sağlık ile ilgili mekanlarda hastaların rahatlamasını sağladığı için kullanılır.

Siyah: İç mekana zarif ve sofistike bir hava katar, fon olarak kullanıldığında bazı şeyleri ortaya çıkarır.

Beyaz: Saflığı, sakinliği, temizliği simgeler. Beyaz, ışığı yansıtır ve ortamı serin tutar. Genel olarak serin ve canlandıran bir his verir. Sağlık mekanlarında bu sebeple tercih edilir.

Mor: Asaletin rengidir. Lüks ve zarafeti simgeler. Aynı zamanda romantizmin, duygusallığın rengidir. Dekorasyonda gösterişli bir hava vermek için idealdir. Morun açık tonları olan lavanta, leylak gibi renkler ilham verici etkileri için çalışma odalarında tercih edilebilir.

Beyinsel faaliyetleri ve sanatsal düşüncüyü artıran mor, özellikle sanatçıların çalışma ortamları için uygun olabilir.

Kahverengi: Toprağın ve ahşabın rengidir. Sağlam ve güvenilir bir his verir. Doğal, rahat ve açık bir atmosfer yaratmayı sağlar. Duraganlık, güçlülük, olgunluk ve güvenilirlik mesajı verir.

Pembe: Romantik ve narin bir renktir. Aynı zamanda yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir etkisi vardır. Araştırmalar gösteriyor ki, pembe



enerjiyi çeken bir renk olması nedeniyle insanları sakinleştirmektedir. Sevimlilik ve tazelik kazandırır. genelde tatlılarla ilişkilendirilmesi bundandır.

Turuncu: Dışa dönük, heyecan ve mutluluk verici, dinamik, dikkat çekici, çarpıcı ve iç açıcı bir renktir. Kırmızıdan sonraki en sıcak renk olan turuncu gösterişin ve şatafatın rengidir. Turuncu renk metabolizmayı hızlandırır. Canlılık, cesaret ve güven verir. Zihni harekete geçirir. Kullanıldığı ortamlara neşe ve canlılık verir. Bundan dolayı, çocuk odalarında, mutfakta ve yemek odasında kullanılabilir. Çalışma odası ve dinlenme mekânları için çok uygun değildir.

Mavi: Mavi ve açık mavi boyanmış ortamlar, verimliliği ve performansını artırır. İş ve meditasyon atmosferi yaratır, yine açık tonları mekânı olduğundan ferah ve büyük gösterir. İştah kapattığı söylenir, belki diyet yapanlar için uygun olabilir.

Gri: Siyah ve beyaz renklerin değişik oranlarda karıştırılması elde edilen bir renk olan gri, gözün en rahat algıladığı renklerden biridir. Alçak gönüllülüğü ifade eden, uzlaştırıcı ve denge unsuru olan bir renktir. Ciddiyet ve hareketsizliği çağırıştırır. Diplomatik ve ağır ortamlarda denge unsuru ve uzlaştırıcı olarak kullanılabilir.

Sarı: Gözü en çok yoran renktir. Bu renk aynı zamanda metabolizmayı hızlandırır. Uyarıcı bir renktir. Beyninizi ve gözlerinizi



RUHU OLAN HER
MEKANIN BİR ANA
FİKRİ VARDIR, BUNA
BİR MERKEZ OBJE VE
ONUN ETRAFINDA
KONUMLANMIŞ BİR
KURGU DİYEBİLİRİZ.

yorar. Açık bir sarı bazla duvarlarda gün ışığı etkisi yaratabilir. Az miktarda objelerde kullanıldığında parlak ve iyimser bir hava vermeye yarar.

Kırmızı: Uyarıcı ve yankılayıcı, iştah açan, dikkat çeken bir renktir. Kırmızı renkteki kelimeler ve objeler insanların dikkatini hemen çeker. Dekorasyon ve tasarım yaparken kırmızıyı tercih edersek bu objeler hemen fark edilecektir. Kırmızı, hakimiyet kuran bir renktir, insanların zamanı unutmalarına yol açar. İşte bu yüzden barlarda ve gece klüplerinde kırmızı renge ağırlık verilir. Renk ne seçilirse seçilsin kullanılacağı ortamın ışığı ile mutlaka bir numune ile denenmeli, günışığında ve karanlık saatlerde denetlenip mekânın tamamına öyle uygulanmalıdır.

MİMAR GÖZÜYLE

Ahengi ne yaratır?

Mimaride ahenği ritim dediğimiz tekrarlar, simetri ve oran yaratır. Ana objeleri bağlayan ve ahenk yaratan çoğunlukla renk form malzeme ilişkileri ve aksesuarlardır (uyum teşkil eden biblo, resim, halı, minder gibi).

Cesur olun.

Klişeleri bırakıp fark yaratmayı tavsiye edebilirim, mekân kişisel olmalı belirli bir seçim sistemi ve özgünlük taşınmalı. Mobilyalar ve üsluplar artık birbirleriyle beraber sıklıkla kullanılabilir. Örneğin modern bir kanepenin yanına klasik koltuklarla ve aksesuarlarla bir oturma alanı yaratabilirsiniz, veya klasik bir masa etrafına modern çizgide sandalyeler olabilir. İşin sırrı detaylarının eşlik etmesi için renkleri kumaş türlerini bağlamak ve bol çerçeve aksesuar ve yastıklarla bu farkı birbirinin içerisine yedirebilmek.

Uğrayın:

Adres İstanbul... Pek çok marka ve ürünü bir arada görebilmek mümkün. Gerçekten her ziyaretim ilham verici oluyor. Diseno, Nordist ilk duraklarım... Ayrıca Yargıcı home, Bakara, Vent du Sud, Rooms gibi markalar şehirde aksesuar aydınlatma adına sık ziyaret ettiklerimden.

Okuyun:

Maison Frances, Home Art yerli içerikleri ile dekorasyon konusunda ipucu verebilir. Elle décor, Architectural digest, Wallpaper ve Form benim diğer merakla takip ettiklerimden. ★

N-DNA®

N-DNA®
tedavisi ile
dermal düzeyde;

LIFTING
ELASTİKİYET
NEMLENDİRME

N-DNA® protokolü; hem yüksek molekül ağırlıklı polinükleotid hem de hyaluronik asit içeriği ile cildin dermal düzeyde tamirini sağlar. Ciltteki oluklar düzelir, kırışıklıklar açılır ve cilt yukarı doğru lift olur. Güçlü ve nemli bir cilt görünümüne kavuşur.

Polinükleotid
20 mg

Hyaluronik Asit
20 mg
1000 kDa

+

Mannitol
400 mM/L

= Sinerjik Etki

N-DNA® Protokolü



ALIN BÖLGESİ

GÖZ ÇEVRESİ

ORTA YÜZ
YANAKLAR

AĞIZ ETRAFI
BARKOD ÇİZGİLERİ

ÇENE HATTI

CLASS III Medical Device (**CE 0373**) ruhsatı ile cilt altına enjeksiyon etkin ve güvenilir tedavi

Türkiye Yetkili Temsilcisi

optimus
creating perfection

www.optimusmedikal.com



/optimusmedical

*to do list'*LER

NEDEN HAYATA GEÇMİYOR
YA DA **ATALETİN KÖKENİ**



BİZİM İÇİN İYİ, GEREKLİ OLDUĞUNU BİLE BİLE
YAPMADIĞIMIZ İŞLER, VAZGEÇEMEDİĞİMİZ TEMBELLİKLER VAR.
BİZ NEDEN BÖYLEYİZ?

PSİKİYATRİ UZMANI DR. ELİF MUTU
RÖPORTAJ: ASLI DELİKARA

h

er yıl başında, tatil dönüşünde çoğumuz artık şunu şunu yapacağım listeleri

hazırlıyoruz ama bir ay geçmeden alışkanlıklar depreşecek, disiplinli yaşayanlara özenerek rahatın kucağına atlayacağız. Disiplinli yaşamak neden bize zor geliyor? Ataletin kökeni nedir? Psikiyatri Uzmanı Dr. Elif Mutlu'ya sorduk, söyledi. Şekere düşkünlüğümüz bizim kabahatimiz değilmiş, onu öğrendik mesela :) Bu tatlı röportajı seveceksiniz...

İnsan, doğası gereği disiplinli yaşamaktan rahatsız olur mu? Neden kendi iyiliğimiz için olacak şeylere direnç gösteririz?

İnsanlar doğası gereği minimum enerji maksimum konfor arama eğilimindedir. Aslında bu sadece insanlık için değil tüm doğada geçerli bir işleyiş. Ama yaşamın olağan akışı içinde çaba harcamadan mutlu, doyumlu, konforlu bir yaşam sürmek pek de mümkün olmuyor. Dolayısıyla içinde bulunduğunuz anda rahat ve konforlu görünen statüko aslında yaşam için uzun vadede çok da avantajlı olmayabiliyor.

Disiplin, konfor ve rahatlıktan vazgeçme diyebileceğimiz tüm zorluklar aslında sağlığımız ve türümüzün devamı için göze almak zorunda olduğumuz tercihler silsilesidir.

Daha basit bir deyişle evet insan için disiplin zor ama gerekli bir tercihtir. Disiplini kabaca bir “düzenleme çabası” olarak ele alırsak dinden ideolojiye, hukuktan toplumsal dinamiklere kadar pek çok katmanda izlerini görürüz. Dünya üzerinde geçerli en yaygın disiplin sisteminin ise dinler olduğunu söyleyebiliriz.

Sağlıklı olan şeyler genelde eziyetli ve zevksiz mi, biz mi onları bu şekilde kodluyoruz?

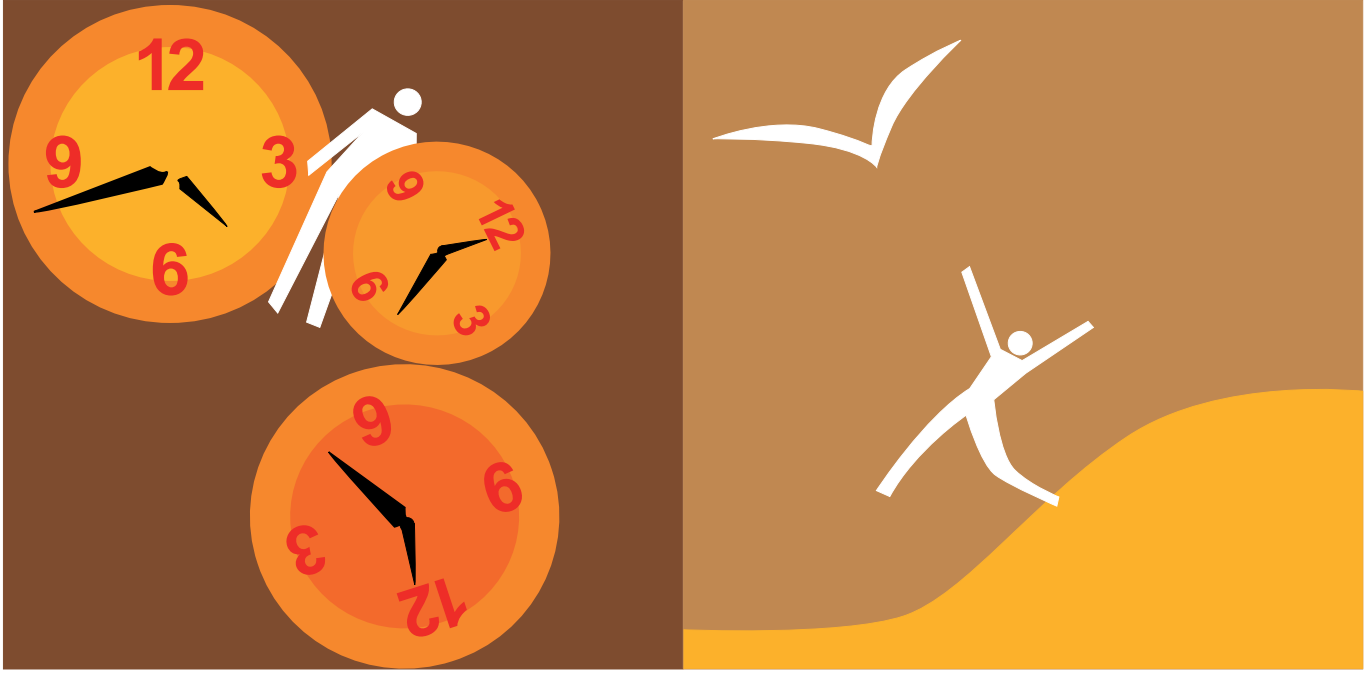
Bedenimizin fabrika ayarlarına göre yani bundan on bin yıl önceki avcı toplayıcı atalarımızın doğal beden yapısına göre aslında lezzetli ve keyifli olan şeyler sağlıklıdır. Çünkü insanlık henüz tarımı, buğday ekip biçmeyi keşfetmeden önce enerji veren karbonhidratların tadından hoşlanması yani tatlıya bayılması gerekiyordu. Karbonhidratlardan hoşlanmamız gerekiyordu ki meyve ağaçlarından şekerli yemişleri toplayacak zahmete katlanabilelim hatta bu meyveler için kilometrelerce yol yürüyebilelim, bu şekerli besinler sayesinde hayatta kalacak enerjiyi bedenimize alabilelim... Benzer bir şekilde aşk, yakınlık ve seksin de zevk vermesi gerekiyordu yoksa atalarımız bu kadar zahmetli bir işe katlanıp üreyemezdi. Ancak aradan geçen on binlerce yıla rağmen teknoloji, tarım, nüfus ne kadar artsa da bedenlerimizin bu ilkel haz alma biçimleri evrilmedi. **Teknolojiyi keşfedip ilerlettikçe ağaçlardan toplayacak tatlı yemişlere aslında ihtiyaç duymamaya başladık ancak şeker tadını halen seven bir bedene sahibiz. İşte bugün geldiğimiz noktada sorun yaratan tam da bu: zevkli olan şeyler eski çağlarda çok sağlıklıydı ancak şimdi bu bolluk bombardımanı içinde sağlıklı olmadı.**

DOĞANIN EĞİLİMİ
TEMBELLİKTİR ANCAK
HAYATTA KALMANIN
GEREĞİ DÜZENDİR.

Stresten uzak kalmak, 19.00'dan sonra yemek yememek gibi aktiviteler bedene iyi gelirken bizi diğer insanlardan izole edip bu sefer ruhen huzursuz etmez mi?

Bir psikiyatrist olarak “stresten uzak kalmak” kalıbını gerçekçi bulmuyorum. Günlük hayat içinde stresli olaylar, ilişkiler, haberler elbette vardır ve bunlara kulağımızı

İLLÜSTRASYON: MERT GÜRELİ



tıkamak doğru bir yol değildir, dahası mümkün de değildir. Stresten uzak kalma çabası bile başlı başına bir stres kaynağıdır. Önemli olan yıpratıcı stresi fark edip, bundan zarar görmeyecek şekilde kendimizi ayarlayabilmektir.

Mesele şu: streten arınmak için seçilen yöntemler (alkol, uyuşturucular, ekran bağımlılığı, wellness bağımlılığı gibi) çok daha stresli olabiliyor.

LİSTELERİN HAYATA GEÇMEMESİNİN BİR SEBEBİ DE MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK. O İŞİ LAYIKIYLA YAPAMAYACAĞINI DÜŞÜNEN KİŞİ, HAREKETE DE GEÇEMİYOR.

Akşam 19.00'dan sonra yemek yememek sıkça sağlık ve zayıflık için önerilen bir uygulama ama eğer günlük yaşam biçiminiz içinde bunu uygulamak daha stresli olacaksa bu kuralı tekrar gözden geçirin derim.

Aslında insan neden kendine bir türlü huzur vermez ve didişir durur?

Yeme alışkanlıklarımız, sabah yataktan kalkış saatimiz, dış görüntümüz, ilişkilerimiz, aile hayatımız, ve iş yaşamımızda uygulamaya çalıştığımız disiplin yani öz-kontrol bizim daha anlamlı bir hayat yaşamamız için geliştirdiğimiz bir yöntemdir.

Ne yapsa beğenmez, bedeniyle sürekli uğraşır? bu durum bu çağa mı özgü sizce?

Bunu yapan bilinçtir. Doğadaki diğer canlılardan (ağaçlar, kelebekler, bakteriler vb) farklı olarak bizler bu dünyaya geçici bir süre için geldiğimizi, ömrümüzün bir sonu olduğunu biliriz.

Ve ne doğumumuz ne de ölümümüz çoğunlukla bizim tasarrufumuzda değildir. İşte bu geçiciliği bilerek hayata devam edebilmek için anlamlı değerler üretmemiz gerekir.

Başarı, güzellik, statü, iyilik, vefa gibi kavramlar peşinde kendimize hedefler ve yasaklar koyarız. Kendi kendimize didinip durmamız zihnimizdeki bu kavramlara

uyum gösterme çabamızdır. Vicdanımızla ters düşen bir davranışımız olduğunda huzursuz oluruz. Güzel olmak, itibarlı olmak bizim için temel değerlerse bunlar zedelendiğinde eksik hissederiz. Hayat içindeki tüm didinmemiz bu değerler ve başımıza gelenler arasında uzlaşma çabasıdır aslında.

Sosyal medyada hayatların bu kadar sergilenir olması (bakın spor yapıyorum, sabahı yulaf yiyip geçiriyorum, güne pozitif başlıyorum vb.) hedeflerimizi çoğalttı ya da değiştirdi diyebilir miyiz?

İnsanlığın her dönem popüler değerleri vardı. Son zamanlarda sosyal medyada maruz kaldıklarımız ve görüp de kendimizi yetersiz hissettığımız konular da bugünün popüler değerleri. Örneğin sağlığına dikkat ediyor olmak, genç görünmek, her daim eğleniyor olmak, ünlü olmak, insanlarla bir arada olmak şu son yılların trend değerleri. Instagram paylaşımlarına bakarsanız insanlar gerçekte 24 saat içinde çoğunlukla oldukları hallerini değil, en çok göstermek istedikleri yönlerini paylaşıyorlar.

Sosyal medya insanların gerçek benliğini göstermez, başkaları tarafından nasıl algılanmak istiyorlarsa o benliklerini, yani ideallerindeki benliği gösterir. ★

Post Operatif Kompresyon Giysileri



FOR A NEW BEGINNING AND A NEW LIFE...

Optimum Sıklık

Optimum Kompresyon

Uzun Dayanıklılık Süresi

Inovatif Gevşemeyen Kumaş

Nefes Alan Kumaş

Silikon Lateks Formaldehi İçermez

Sağlığa Zararlı Madde İçermez

Etkin Dolaşım Sistemi Düzenleyici

Antibakteriyal Koruma

Medikal Bio-Uyumlu Kumaş

10 Science

ELMURA® Kompresyon Giysileri Science 10™ teknoloji özellikler içeren ElaScience® bio uyumlu kumaştan üretilmekte olup iyileşme sürecinde beklediğiniz tüm ihtiyaçları karşılar!

MimGrup®

Fulya Mah. Vefa Deresi Sok. No:23 Buyrukbilen Plaza, 34394 Fulya-İstanbul

☎ (0212) 356 16 50 @ bilgi@mimgrup.com.tr



AFRİKA'NIN EN UCUNDA BİR AKDENİZLİ:

cape



town

ULUSLARARASI ESTETİK PLASTİK CERRAHİ DERNEĞİ'NİN (ISAPS) DÜZENLEDİĞİ BİR TOPLANTIDA KONUŞMA YAPMAK ÜZERE CAPE TOWN'A DAVET EDİLDİM. THY'NİN DİREKT UÇUŞU VAR. UÇUŞ YAKLAŞIK 14 SAAT SÜRMESİNE KARŞIN, GÜNEY AFRIKA VE TÜRKİYE ARASINDA SAAT FARKI YOK.

PROF. DR. AKIN YÜCEL



Cape Town, Buenos Aires ve Sydney ile aynı enlemde. Bölgede Akdeniz iklimi hakim. Doğası adeta cennet. Güney Afrika, bitkisel bio-çeşitlilik açısından dünyanın en zengin bölgesi, ancak yaşam konforu açısından aynı şeyi söylemek pek mümkün değil.

Kent merkezine giden yolda kilometrelerce gecekonduvarın içinden geçiliyor, bazıları kontrplak ve kartondan yapılmış. Şehri çevreleyen bu yoksul kalabalığın baskısını insan sürekli üzerinde hissedip üzülüyor.

Şehirde görülmeye değer yerlerden biri Masa Dağı. Düz bir masaya benzeyen şehirdeki biyolojik ve iklimsel çeşitliliği 1000 metre yüksekliğindeki bu dağ sağlıyor. Birçok endemik bitki çeşidinin yer aldığı Masa Dağı Ulusal Parkı, UNESCO tarafından Dünya Mirası olarak koruma altına alınmış. Akşamüstleri, kent

sakinlerinin 'masa örtüsü' olarak isimlendirdikleri ince beyaz bir bulut, Masa Dağı'nın üzerini örtüp kenarlarından aşağıya doğru sarkıyor. Şehir merkezi bu dağın oluşturduğu doğal amfi-tiyatronun içine kurulmuş. Kirstenbosch Ulusal Botanik Bahçesi 36 hektarlık bir alana kurulmuş. Olağanüstü güzellikteki bu park, birçoğu nadir rastlanan 7000 bitki türünü barındırmakta.

CAPE BÖLGESİ
DÜNYANIN
ÖNEMLİ ŞARAP
ÜRETİCİLERİ
ARASINDA.
GÜNEY AFRIKA
ŞARAPLARI
DÜNYANIN
EN KALİTELİ
ŞARAPLARI
LİSTESİNDE
ZİRVEYİ
ZORLUYOR.

ŞEHİRİN KALBI VICTORIA & ALFRED WATERFRONT BÖLGESİ

Kentin en popüler yeri Victoria & Alfred Waterfront bölgesi. Büyük bir yat limanını çevreleyen çok sayıda lokanta, kafe ve dükkanın yer aldığı bölgede aynı zamanda 'İki Okyanus Akvaryumu' da yer alıyor. Şehirde gençlerin gittiği, bar ve gece kulüplerinin en yoğun bulunduğu bölge ise Longstreet. Yat limanında yemek yiyip Longstreet barlarında müzik dinleyip içki içmek iyi bir seçenek. Cape mutfağı et ağırlıklı. Et dışında zengin deniz ürünlerinin servis edildiği lokantalar da mevcut. Ve tabii ki şarap... Cape bölgesi dünyanın önemli şarap üreticileri arasında. Güney Afrika şarapları dünyanın en kaliteli şarapları listesinde zirveyi zorluyor. Yat limanında yer alan Nobel Meydanı'nda, ırk ayrımına karşı verdikleri mücadeleden ötürü Nobel Barış Ödülü almış 4 Güney Afrikalının heykellerini görüyoruz:

Güney Afrika, normalde doğal ortamlarında göremeyeceğiniz hayvanları, yaşam alanlarında izleyebileceğiniz safariler için de sıkça ziyaret ediliyor. Sizce de şu manzarayı görebilmek için değmez mi?

Albert Luthuli, Rahip Desmond Tutu, F. W. de Klerk ve Nelson Mandela.

FIRTINA BURNU'NDAN ÜMİT BURNU'NA

Cape bölgesi 1486 yılında Portekizli denizci Dias tarafından keşfedilmiş. Hava koşullarının ve denizin çetinliği nedeni ile Dias en güneydeki buruna "Fırtına Burnu" adını vermiş. Ancak Portekiz kralı Hindistan'ın zenginliklerine doğru sefer yapacak denizcileri yüreklendirmek için ismini "Ümit Burnu" (cape of good hope) olarak değiştirmiş. Bölgenin ilk yerleşimcileri 1652 yılında Cape Colony'i kuran Hollandalılar. Daha doğrusu Hollandalıların iddiası bu yönde. Ancak Güney Afrika dünyadaki en eski insanımsı fosillerinin bulunduğu bölge. Bu bölgedeki

mağaralar UNESCO tarafından "İnsanoğlunun Beşiği" adı altında Dünya Mirasına dahil edilerek koruma altına alınmış.

10.YY'dan sonra Cape bölgesine kuzeyden inen Bantu dili konuşan kabileler yerleşmiş. Zulu ve Xhosa'lar burada devlet kuran iki önemli Afrika medeniyeti. Hollandalılar yerlilerle sınır savaşları yaparak topraklarını genişletmiş. Siyah Afrikalı köleleri daha çok tarım ve inşaatta kullanan Hollandalılar, ev işlerinde kullanmak üzere Endonezya, Malezya ve Madagaskar'dan da köle getirmiş. Fransız Devriminden sonra

Fransa'nın Hollanda'yı işgal etmesi ve Hollanda Doğu Hindistan Şirketi'nin iflas etmesi üzerine, koloninin Fransızlara

geçmemesi için İngilizler 18.YY'ın sonunda Cape bölgesini işgal etmişler. Bu tarihten sonra Hollandalılar ve İngilizler, arada çatışmalar olsa da bir arada yaşayabilmiş ve 1854'de Parlamento kurulmuş. O tarihten beri Güney Afrika parlamenter demokrasi ile yönetilmekte ve askeri darbe görmemiş tek Afrika ülkesi olma özelliğini korumakta.

ALTIN VE ELMAS MADENLERİNİN KEŞFİ IRKÇI BASKILARI ARTIRMIS

1860'larda altın ve elmasın bulunması ile bölgenin ekonomik gücüyle birlikte madenlerin kontrolünü elde tutabilmek için yerli halka baskılar artmış. 1800'lerin sonlarında İngiltere bölgenin kontrolünü ele geçirmiş ve 1931'de ülke tam bağımsızlığını kazanmış.

İrk ayrımı 1948'de kurumsallaşmış ve insanlar yasalarca ırklarına göre ayrılmış...



Malay Mahallesi Bo-Kaap rengarenk binalarıyla adeta "Gökkuşağı Ulusu" tanımına gönderme yapıyor.

1948 yılında beyazların oluşturduğu Birleşik Parti'nin seçimleri kazanması ile ırk ayrımı kurumsallaşmış ve "Apartheid" rejimi resmen başlamış, ülkenin tüm yerüstü ve yeraltı zenginliğinden nüfusun %20'den azını oluşturan beyazların yararlandığı bir sömürü sistemi kurulmuş. Irklar arası evlilikler yasaklanmış ve sert cezalar getirilmiş. Irk ayrımı nedeni ile Güney Afrika'ya karşı uluslararası baskı artarak ülke izole edilmiş ve 1961'de Commonwealth'den çıkartılmış.

İrkçık karşıtı mücadelenin sembolü Mandela

Mandela önderliğindeki Afrika Ulusal Kongresi'nin ırkçı rejime karşı başlattığı mücadele, ülke dışından da destekçi bulmasına rağmen Botha rejimi baskıları artırarak sürdürmüştü. Çok uzun ve özverili mücadeleler sonunda 1994 yılında ırk ayrımı ülkede resmen yasaklanmış. Yapılan seçimlerde Afrika Ulusal Kongresi (Partisi) iktidara gelmiş ve 27 yılını bu uğurda hapisanede geçiren Nelson Mandela devlet başkanı olmuş.

GÜNCEL DURUM

Demokratik seçimler ülkedeki sorunları çözmeye yetmemiş. Mandela'nın karısının ülke yönetiminde aktif rol oynaması, kadınların güçlenmesini istemeyen tutucu siyahlarda rahatsızlık yaratmış. Mandela'dan sonra güçlü bir lider gelmemesi, yolsuzluk ve rüşvetin kontrolden çıkması yönetimi zayıflatmış.

1994'de ülkedeki beyaz azınlığın bir kısmının İngiltere ve Hollanda'ya geri dönmesi, siyahların hızlı nüfus artışı, Zimbabwe, Kongo, Ruanda, Eritre, Somali gibi iç savaş ve kıtlık yaşayan Afrika ülkelerinden çok sayıda mülteci gelmesi ile nüfus yapısı daha da değişmiş. Şu anda ülkede 5 milyon kaçak göçmenin bulunduğu tahmin ediliyor.

Bu değişim işsizlik ve yüksek suç oranı olarak yansımakta. Güney Afrika şu anda Afrika'nın ikinci büyük ekonomisi olmasına karşın gelir dağılımı hâlâ çok bozuk. 15-65 yaş arası nüfusun yaklaşık %26'sı işsiz. Özellikle Atlantik kıyısında yer alan lüks konutlar bir özel güvenlik ordusu tarafından korunuyor ve bu ordu ülkenin resmi ordusundan daha kalabalık.

AIDS BÜYÜK SORUN OLMAYA DEVAM EDİYOR

İşsizlik, yoksulluk ve yüksek suç oranları dışında Güney Afrika'nın bir sorunu da AIDS. Yaklaşık 7 milyon kişi HIV pozitif. Siyah nüfusun %14'ü AIDS'li. Bu kadar yaygın olmasının önemli sebeplerinden birisi aslında kültürel. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların bakire bir kızla seks yapınca düzeleceğine dair korkunç bir inanış

hakim. Bu nedenle özellikle AIDS hastaları arasında tecavüz çok yaygın. Neredeyse her 3 kadından birisi tecavüze uğramakta ve bunların birçoğu çocuk yaşlarda.

GÖKKUŞAĞI ULUSU

İlk olarak rahip Desmond Tutu tarafından kullanılan ve Nelson Mandela'nın da kullandığı "Rainbow Nation", Güney Afrika'ya çok uyan bir isim. Nüfusun %80'ini siyahlar oluşturmakta. Geri kalanlar; beyazlar, Hint ve Asya kökenliler.

Ülkenin 11 resmi dili var. Nüfusun yarıya yakını Zulu ve Xhosa gibi Bantu dillerini konuşuyor. Eski Hollandacadan türetilmiş bir dil olan Afrikaan da yaygın olarak kullanılmakta. İngilizce ise ancak %10 kadar konuşuluyor. Ama sokakta tüm bu dilleri bir arada duymak mümkün.



Bantu dilleri çok eğlenceli ve müzikal. Konuşurlarken sürekli dillerini de şaklatıyorlar ve bu da konuşma sırasında canlı bir ritim oluşturuyor.

Afrika müziği ve dansı güçlü ritimlere, özellikle de vurmalı çalgılara dayalı. Yat limanında sokak grupları tarafından sergilenen müzik ve dans gösterilerine rastlamak mümkün.

Kaldığımız otelin hemen arkasındaki meydanda Afrika el sanatlarının satıldığı bir açık pazar kuruluyordu. Burada aklınıza gelebilecek her çeşit malzemeden yapılan heykeller, takılar, objeler ve resimler satılmakta. Hepsi çocuksu, eğlenceli ve rengarenk. Satıcıların yüksek sesle konuşmaları, giysileri, sattıkları objeler insanın Afrika'da saklı olan enerjinin ne kadar yüksek olduğunu anlamasını sağlıyor. Biz de kendimizi alışveriş çılgınlığına kaptırdık, ama dönerken toparlanmasa çok zor oldu.

BAĞLAR BÖLGESİ

Cape bölgesinin iddialı olduğu

konulardan birisi de şarapçılık. Akdeniz iklimine yakın iklimi nedeni ile Güney Afrika, özellikle de Cape Town dünyanın önemli şarap üreticileri arasında. Cape Bağlarının önemli duraklarından biri olan Stellenbosch'a gitmeye karar verdik. Bu küçük kasaba 17.YY'da Hollandalı göçmenler tarafından kurulmuş ve o zamandan beri de şarap üretiliyor. Aynı zamanda ülkenin en büyük üniversitelerinden birisi de Stellenbosch'da. Kuruluş tarihi

"RAINBOW NATION",
GÜNEY AFRIKA'YA
ÇOK UYAN BİR
İSİM. NÜFUSUN
%80'İNİ SİYAHILAR
OLUŞTURMAKTA.
GERİ KALANLAR
BEYAZLAR, HİNT VE
ASYA KÖKENLİLER.
ÜLKENİN 11 DE RESMİ
DİLİ VAR. GERÇEK BİR
GÖKKUŞAĞI!

1863. Genç, kültürlü ve gusto sahibi bir nüfusun yaşadığı bu son derece nezih ve güzel şehir görülmeye değer. Çok iyi korunmuş mimarisi, sanat galerileri, sevimli kafeleri, güzel restoranları, enfes şarapları ve yemekleri ile bu butik kasaba mutlaka görülmeli.

Oude Werf Hotel adlı çok zevkli döşenmiş küçük bir otelde kaldık, bol şaraplı keyifli, romantik bir gün geçirdik. Ertesi gün dönüş yolunda Delaire isimli, çok şık bir şarap evinde öğle yemeği yedik, manzarası ile meşhur R44 otobanını takip ederek Cape Town'a döndük.

MALAY MAHALLESİ: BO-KAAP

Malay mahallesi, vaktiyle Malezya'dan köle yapılmak için getirilen Malay'ların yaşam yeri. Şehrin en çok turist çeken bölgelerinden birisi. Bütün bölgede eski binalar korunmuş ve rengarenk boyanmış. Gökkuşağı görünümü bizzat Nelson Mandela kökenli. Mahalleyi ziyaret ettiğinde evlerini rengarenk boyamasını istemiş. Sanırım gökkuşağı ulusu kavramına atıfta bulunmak için.

Dönüş yolunda toplantıya ev sahipliği yapan İngiliz kökenli Dr. Scott Thomas'la yaptığım konuşmayı hatırladım. Kendisine 1994'de neden İngiltere'ye dönmediğini sormuştum. Bana tatlı İngilizcesi ile İngiltere'ye gidip çok kısa süre sonra geri döndüklerini anlattı. Çocukları bile İngiltere'de okumalarına rağmen yaşamak için Afrika'ya dönmeyi tercih etmişler.

Afrika'nın parlak gökyüzüne bir kere alışıncaya ayrılmak zor oluyor sanırım. Scott bir de, Nelson Mandela'nın çok iyi ve sevilen bir lider olduğunu, onun boşluğunu ancak siyah bir kadın devlet başkanının doldurabileceğini söyledi. Gerçekten kadın siyasetçiler Afrika'da çok daha uzlaştırmacı, önemli bir rol oynayacağı benziyor. Dilerim bizim ülkemizde de siyasette ve yönetimde çok daha fazla kadın siyasetçi yer alır. ★



İşler Güçler...

Covid-19 Dolayısıyla Online Yapılan Bilimsel Toplantılar...

ESTETİK MEME CERRAHİSİ WEBİNAR DİZİSİ 20 Mayıs-14 Temmuz 2020

Estetik meme cerrahisi konuştuğumuz bu webinar serisinin koordinasyonunu ben yürüttüm. Bu konseptte 6 webinar gerçekleştirdik. Sunuş konularım: “Estetik Meme Cerrahisinin Temel İlkeleri ve Memenin Cerrahi Anatomisi”/20 Mayıs 2020, “Meme Büyütme Ameliyatlarında Karar Verme Süreci”/27 Mayıs 2020 “Meme Küçültmede Tüm Meme Kadranlarının Şekillendirilmesi”/3 Haziran 2020 “Protez Mastopeksi’de sorunları azaltmak mümkün mü, neler yapılabilir?”/10 Haziran 2020 “İmplant ile Meme Rekonstrüksiyonunda Estetik Beklentilerin Karşıllanması”/1 Temmuz 2020 “Protezle meme onarımlarında estetik sonuçların iyileştirilmesi”/8 Temmuz 2020.

20. VDÄPC Bahar Akademisi/02-04 Temmuz 2020



Plastik cerrahi alanında Almanya'daki en büyük buluşmalardan biri olan 20. VDÄPC Bahar Akademisi 2-4 Temmuz 2020 tarihlerinde Düsseldorf/Almanya'da düzenlendi. Toplantıda 2 Temmuz'da

“Tüm Meme Kadranlarının Şekillendirilmesiyle Meme Küçültme ve Dikleştirme” konusunu 3 Temmuz'da, Yüz Şekillendirme oturumunda “Augmentasyon Blefaroplasti ile Periorbital Gençleştirme” ve aynı gün Meme Estetiği oturumunda “Meme Büyütme ve Dikleştirmede Karar Verme Süreci” konulu birer konuşma yaptım.

ASPS Webinar/09 Temmuz 2020

ASPS (Amerikan Plastik Cerrahi Derneği)'nin düzenlediği 'Global Partners Webinar Serisi'nin Türkiye ayağında “Meme Büyütme”yi konuştuk. 9 Temmuz 2020 tarihinde gerçekleşen webinarda “Meme Büyütmede Karar Verme” konusunu anlattım.

ISAPS Virtual Olympiad/05 Eylül 2020



Uluslararası Plastik Cerrahi Derneği ISAPS'ın 50. yılını kutladığı etkinlikte 5 kıtadan 50 plastik cerrah seminer verdi. Konuşmacılardan biri de bendim, “Tüm Meme Kadranlarının Şekillendirilmesi ile Meme Küçültme ve Dikleştirme” üzerine bir sunuş yaptım.

Covid-19 Sonrası Cerrahi ve minimal İnvaziv İşlemler webinarı/15 Temmuz 2020

Fillmed Türkiye'nin düzenlediği toplantıda “Cerrahi olan ve olmayan işlemlerde pandemi sonrası ne durumdayız, neler yapıyoruz, farklı senaryolara hazırlıklı mıyız?” konularını konuştuk.

EPD Eğitim Webinarı/02 Haziran 2020

Mastopeksi (meme dikleştirme) konulu webinarda meslektaşım Prof. Dr. Özhan Çelebiler'le birlikte Mastopeksi (meme dikleştirme) üzerine bir seminer verdik.

TPRECD 13. Rinoplasti, 6. Yüz Estetiği Kursu/21-22 Mayıs

Bu webinar kapsamında “Yüze Yağ Enjeksiyonları” konusunu anlattım.

İstanbul/21 Şubat 2020

TPRECD İstanbul Avrupa Yakası 2. Bölge Toplantısı



Derneğimiz TPRECD'in 21 Şubat 2020 tarihinde İstanbul Amerikan Hastanesi'nde düzenlediği "İmplant Mastopeksi" konulu bölge toplantısında "Olgular üzerinden augmentasyon ve augmentasyon/mastopeksiye yaklaşım" panelinde konuşmacı oldum. Bu panelde meslektaşlarım Dr. Mehmet Bayramiçli ve Dr. İsmail Kuran ile birlikte anlatım yaptık. "Sekonder augmentasyon mastopeksi" olgularını birçok yönüyle tartıştık. Bu toplantının düzenlenmesinde emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Dubai/16-18 Ocak 2020

5. Emirates Plastic Surgery Congress 2020



Dubai'de düzenlenen 5. Uluslararası Plastik Cerrahi Kongresi'ne katıldım. Polytech firmasının organize ettiği yarım günlük meme kursunda Dr. Mustafa Hamdi (Belçika), Dr. Patrick Malucci (İngiltere) ve Dr. Stefano Pompei (İtalya) ile birlikte eğitim verdik. Verdiğim eğitimde meme büyütme ameliyatlarında karar verme süreci, protez seçimi ve yöntem seçimi konularında konuştum. Dubai'de yazı yaşamak ve gece hayatını görmek güzeldi.

İstanbul/10-12 Ocak 2020

EPCD'nin 24. Ulusal Kongresi



10-12 Ocak 2020 tarihleri arasında İstanbul'da düzenlenen Estetik Plastik Cerrahi Derneği'nin (EPCD) 24. Ulusal Kongresi'ne katıldım. Uzun yıllar genel sekreterliğini ve bir dönem de başkanlığını yaptığım Derneğin düzenlediği kongrenin, felsefe oturumunda "Burun bize ne anlatır" başlıklı konuşmamı katılımcılarla paylaştım. Kongre kapsamında ayrıca canlı cerrahi ameliyatı gerçekleştirdim. Mentor sponsorluğunda gerçekleştirdiğim meme büyütme ameliyatı kongre salonunda canlı olarak yayınlandı. Mentor'un yeni ürünü "Memory Gel Xtra" protezini kullandığım ameliyatta, meme büyütmede protez ve yöntem seçimini tartışarak, ameliyat ile ilgili teknik detayları da paylaştım.

İstanbul/12-13 Ocak 2020

3. Soap Meeting



3. SOAP Meeting (State Of the Art in Plastic Surgery) için üç gün Bremen'deydik. Klinik ekibimden meslektaşım Buse Çapkınoğlu, hemşirem Şule Kızılkaya ve asistanım Ekaterina Sukhareva da benimle beraberdi. İlk gün kongrenin açılış konuşmasını yaptım. Ardından "Meme Şekillendirme" konulu bir konferans verdim. Ertesi gün canlı ameliyat yayını moderatörlüğü yaptım. Son gün ise "Hyalüronik asit dolguları ile yüz gençleştirme" konulu uygulamalı bir kurs (Yüz dolgusu kursu) verdim.

İstanbul/11-12 Ocak 2020

Meme Kanseri Yeni Yaklaşımlar Eğitim Toplantısı



Meme Kanseri Yeni Yaklaşımlar Eğitim Toplantısı, 11-12 Ocak 2020 tarihlerinde İstanbul'da Fairmont Quasar Hotel'de gerçekleştirildi. Sevgili Hocam Dr. Nil Molinas Mandel'in önderliğinde gerçekleştirilen bu toplantıda "Hederiter olgulara yaklaşım" oturumunun başkanlığını yaptım. Toplantı kapsamında ayrıca "ALCL olgu sunumu, neler öğrendik?" ve "Meme koruyucu cerrahi ve radyoterapi varlığında mastektomi; Eş zamanlı onarımda dikkat edilecek noktalar" başlıklı iki konferans verdim.

Londra/29-30 Kasım 2019

1. Rejeneratif Plastik Cerrahi Kongresi



Akademik: “Kanser sonrası meme onarımlarında yağ greftlerinin kullanımı” başlıklı konferans, canlı cerrahi oturumu yöneticiliği.

Sosyal: Londra’yı yıllar sonra tekrar görmek, New Bond Street’de “pop-art” sanat galerileri, Soho’da yeme-içme, Portobello’da antikacılar, Notting Hill’de plakçılar.



İstanbul/16-17 Kasım 2019

Estetik Plastik Cerrahi Derneği (EPCD) Estetik Cerrahi Okulu



Akademik: “Meme küçültme ve dikleştirme” kursu.

Sosyal: Konularında en iyi meslektaşlarıyla bir araya gelmek, katılımcılarla birlikte yeni bilgiler edinmek.



30 yıllık mesleki birikiminin meyvesi:

BOSPHORUS BREAST COURSE & LIVE SURGERY-İSTANBUL

İstanbul/07-09 Kasım 2019



Meme estetiği ve meme onarımı plastik cerrah olarak üzerinde en fazla yoğunlaştığım alan sayılır. Meslek hayatım boyunca bu alanda kurslara seminerlere katıldım, dersler aldım, verdim, dünyada bu konuda düzenlenmiş birçok toplantıya sunuş yapmak üzere katıldım. Meme cerrahisi üzerine bu defa ben ev sahibi olarak uluslararası bir kurs düzenledim. 3 günlük eğitim için 12 farklı ülkeden 60 plastik cerrah Türkiye'ye geldi. 7-9 Kasım 2019'da Fairmont Quasar Hotel ve Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi'nde gerçekleştirdiğimiz programda 3 canlı ameliyat yaptım, estetik meme cerrahisi ve kanser sonrası meme onarımı konularında konuşmalar yaptım. Çok değil, bundan 20 yıl evvel,

plastik cerrahi ameliyatları için Türkiye'den hastalar yurtdışına gider, iyi hekim araştırır, ameliyatlarını orada olmak isterdi. Plastik cerrahimizin hızla gelişmesi, hekimlerimizin bilgisi, tecrübesi, donanımlı hastanelerimiz ve konaklama kalitemiz bizi plastik cerrahinin gözde ülkelerinden biri haline getirdi. Türk hekimlerini dünyanın dört bir yanında kurs/seminerlerde bilgilerini paylaşırken görebilirsiniz. Bilimsel yayınlarda Türkiye'den çok sayıda başarılı makale kabul görüyor. Kursu benim düzenlememin ötesinde, diğer ülkelerden plastik cerrahların bilgilerini geliştirmek üzere ülkemize gelmesi ve kurslara katılmasından büyük memnuniyet duyuyorum.



Samsun/26-30 Ekim 2019

TPRECD 41. Ulusal Kurultayı



Akademik: “Göz çevresi gençleştirme” konulu kurs, “İmplant ile meme onarımlarında estetik sonuçların düzeltilmesi” konulu konferans, “Plastik Cerrahide komplikasyon yönetimi” konulu panel yönetimi.

Sosyal: Milli mücadelenin başlangıcının 100. Yılında

Samsun’u ziyaret etmek, Türk Plastik Cerrahi camiasının en önemli bilimsel aktivitesinde ülkenin her yanından meslektaşlarıyla bir araya gelmek, “Kahraman Kardeşler” lokantasında enfes bir balık ziyafeti, olmazsa olmaz Samsun pidesi, Hemşirem Şule’nin memleketi Salı Pazarı’nı ziyaret.



İstanbul/21-22 Eylül 2019



Allergan MD Codes eğitim toplantısı

Akademik: Brezilyalı Plastik Cerrah Mauricio de Maio’nun yüz dolguları ile ilgili kursuna katılmak.

Sosyal: Allergan’ın dev etkinliğinde yüz estetiği ile ilgilenen Dermatolog ve Plastik Cerrah meslektaşlarıyla bir araya gelmek.

Antalya/17-20 Ekim 2019

15. Ulusal Meme Hastalıkları Kongresi



Akademik: “Meme onarımında estetik sonuçların optimizasyonu” konulu konferans, “İmplantla meme rekonstrüksiyonu-Nasıl yapalım?” oturumu başkanlığı.

Sosyal: Meme sağlığı ile ilgilenen tüm hekimleri bir araya getiren en kapsamlı kongrede diğer branşlardan meslektaşlarıyla bir araya gelmek, Antalya’nın güzel havasında mevsim dışı bir deniz kaçamağı yapmak, “Yedi Memet”de akşam yemeği.



Heidelberg, Almanya/19-10 Eylül 2019

Polytech B-Lite Masterclass Kursu



Akademik: Polytech firmasının yeni ürettiği, klasik meme protezlerinden %30 daha hafif B-Lite protezlerin tanıtımı, Prof. Dr. Günter Germann ve Prof. Dr. Matthias Reichenberger tarafından gerçekleştirilen 3 ameliyata katılma.

Sosyal: Bir masal şehrine benzeyen Heidelberg sokaklarında bisikletle gezmek, Regie'de değişik kokteyller içmek.



Van/12-14 Temmuz 2019

TPRECD
Doğu Anadolu Bölge
Toplantısı-Estetik
Meme Cerrahisi

Akademik: “Meme bize ne anlatır?” ve “Meme büyütme ve dikleştirmede detaylar” konulu konferanslar.

Sosyal: “Norquz Sofrası”nda yöresel Van yemekleri, feribotla Akdamar Adası’nı ziyaret, Van Gölü’nün sodalı suyunda batmadan yüzmek, Van kedilerini sevmek, ve olmazsa olmaz Van kahvaltısı.



İstanbul/20-23 Haziran 2019

11. Uluslararası Eurasian Estetik
Cerrahi Toplantısı ve ISAPS Kursu

Akademik: “Meme şekillendirmede kişisel yaklaşımım” başlıklı konferans, “Meme büyütme oturumu” yöneticiliği, “Canlı ameliyat oturumu” yöneticiliği.

Sosyal: Başlangıcından itibaren düzenlenmesinde

görev aldığım toplantının dünya çapında bir marka haline geldiğini görmenin gururu, farklı ülkelerden katılan çok sayıda değerli konuşmacıyı dinlemek, bilgi alışverişinde bulunmak, Mükellef’de fakülte yemeği, Sur Balık’ta kongre yemeği, Nomads’da Türk gecesi.

Moskova/24-25 Mayıs 2019



ISAPS FAST Meeting– Meme Cerrahisi Temel Eğitim Kursu

Akademik: İtalyan meslektaşım Gianluca Campiglio ile birlikte 200’ü aşkın katılımcıya “Memenin cerrahi anatomisi”, “Meme protezleri”, “Meme büyütme”, “Meme küçültme ve dikleştirme”, “Meme büyütme ve dikleştirme”, “İmplant ile meme onarımları” konulu kurslar.

Sosyal: Rus meslektaşlarımla tanışmak, Moskova nehrinde yat turu, Moskova sosyetesinin çok önem verdiği Viyana Balosu’na katılmak, çok iyi Türkçe konuşan sevimli Gürcü rehberimle hızlandırılmış Moskova turu, balık festivalinde Kamçatka yengeci yemek, Kremlin, Kızıl Meydan, Moskova metrosu.



Mersin/09-12 Mayıs 2019



TPRECD 12. Rinoplasti, 5. Yüz Estetiği Kursu

Akademik: “Göz kapakları ve göz çevresi anatomisi” konulu taze kadavra kursu, “Göz çevresi gençleştirme cerrahisi” ve “Yüze yağ enjeksiyonları” isimli iki konuşma.

Sosyal: Aydınlik şehir Mersin’i dolaşmak, usulüne uygun Tantuni yemek.

Antalya/20-25 Nisan 2019

TPRECD 12. Asistan Okulu

Akademik: “Meme büyütme ve dikleştirme” başlıklı ders anlatımı.

Sosyal: Genç asistanlarla ve arkadaşlarımla bir araya gelmek, Antalya baharı, Jolly Joker’de rock dinlemek.



İstanbul/24-28 Nisan 2019

IDEA Uluslararası Dermatoloji ve Estetik Akademisi 2019 Kongresi



Akademik: “Yüz gençleştirmede yağ enjeksiyonları” başlıklı bir konferans.

Sosyal: Farklı ülkelerden ve Türkiye’den dermatolog meslektaşlarıyla bir araya gelmek, kozmetik firmalarının standlarını gezmek.

Antalya/07-09 Mart 2019



2. Ulusal Meme Cerrahisi Kongresi

Akademik: “İmplant ile rekonstrüksiyonda estetik yaklaşım” başlıklı konferans, “Meme Koruyucu Cerrahi Oturumu” başkanlığı.

Sosyal: Meme cerrahisi ile ilgilenen Genel Cerrahlarla bir araya gelmek, olmazsa olmaz Yedi Mehmet’te balık.

Bremen-Almanya/28 Şubat-02 Mart 2019

SOAP Meeting 2 (2. Plastik Cerrahide Yenilikler Toplantısı)

Akademik: Kongre açılış konuşması, Canlı Cerrahi ile Meme Büyütme Ameliyatı, “Kanser sonrası meme onarımlarında estetik hedeflere ulaşmak” başlıklı konferans, Uygulamalı Dolgu, Botoks kursu, Cerrahi Olmayan Estetik Uygulamaların Komplikasyonları” konulu panelde tartışmacı.

Sosyal: Hamburg’ta minyatür müzesini ve yeni açılan etkileyici opera binasını gezmek, iyi korunmuş bir Ortaçağ kenti olan Bremen’in dar sokaklarında gezinmek, Bremen mızıkacılarının heykeli, sevdiğim Alman mutfağı ve lezzetli Alman biraları.



İzmir/23 Şubat 2019



Polytech Masterclass Meeting & Introduction of B-Lite Implants Toplantısı

Akademik: “Meme büyütmede karar verme süreci” konulu konferans.

Sosyal: Kordonboyu’nda rakı-balık, eski Efes Otel, yeni Swiss Hotel’de tekrar kalmak, Tire’de Kaplan Lokantası’nda manzara eşliğinde yemek, Birgi sokaklarında dolaşmak.



İstanbul/09 Şubat 2019



TPRECD Medya ve Etik Toplantısı

Akademik: “Bir hekim basınla konuşurken nelere dikkat etmeli?” başlıklı konuşma.

Sosyal: İstanbul’da gün içinde toplantı için küçük bir tatil yaratmak ve günün kalanını kendime ayırmak.

İstanbul/12-13 Ocak 2019

EPCD 23. Ulusal Kongresi

Akademik: Felsefe oturumunda “Meme bize ne anlatır?” başlıklı konuşma ve “Meme büyütme” başlıklı konferans.

Sosyal: Uzun yıllar Genel Sekreterliğini ve iki dönem önce Başkanlığını yaptığım Estetik Plastik Cerrahi Derneği’nin başarılı organizasyonunda yer almak, Plastik Cerrahlarla ve endüstri temsilcileri ile bir araya gelmek.

İstanbul/12-13 Ocak 2019

Meme Kanseriinde Yeni Yaklaşımlar Eğitim Toplantısı



Akademik: “Türkiye’de ALCL gerçekliği; TPRECD olarak neler yaptık? Hasta bilgilendirme ve takip stratejileri” başlıklı konuşma, “İmplant ile onarım” Oturumu Başkanlığı, Plastik Cerrahi Olgu Sunumu ve tartışma moderatörlüğü.

Sosyal: Düzenleme kurulunda yer aldığım ve yıllardır başarıyla süren bu toplantıya ilginin ne kadar artmış olduğunu görmek, meme kanseri ile ilgilenen farklı branşlardan meslektaşlarımla bir araya gelmek.

İstanbul/11 Ocak 2019

Polytech Masterclass Meeting



Akademik: “Meme büyütme ameliyatlarında karar verme süreci” başlıklı konuşma, “Gluteal İmplantlar” Oturumunun başkanlığı.



En güzel
başlangıçlar için.

MimGrup®; ELMURA® estetik ameliyat sonrası kompresyon giysi ve korseleri, MOTIVA® silikon meme protezleri, SCARHEAL® yara izi tedavi çözümleri ve GALAFLEX® yumuşak doku meş ürünlerinin Türkiye Exclusive distribütörüdür.

MimGrup®

Fulya Mah. Vefa Deresi Sok. No:23 Buyrukbilen Plaza, 34394 Fulya-İstanbul

☎ (0212) 356 16 50 @ bilgi@mimgrup.com.tr

Yeni Nesil Meme İmplantları Daha Yumuşak Daha Stabil

- ✓ %100 Dolu
- ✓ Yüksek Koheziv
- ✓ Yumuşak ve Doğal His
- ✓ Stabil Form
- ✓ Kırılmaz Jel

