

KORONA OSCAR'A KURAL DEĞİŞİRTTİ

SALGIN Oscar'da tarihi bir değişikliğe neden oldu. Oscar'ın 92 yıllık tarihinde ilk defa, sadece dijital platformlarında yayınlanan filmler de gelecek yıl yarışabilecek. Sinema Sanatları ve Bilimleri Akademisi tarafından açıklanan yeni kurala göre filmler, önceden vizyon tari-

hi almışsa herhangi bir platformda yayımlanarak Oscar'a aday olabilecek. Bir filmin Oscar'a aday gösterilebilmesi için en az bir hafta boyunca Los Angeles kentindeki bir sinemada gösterilmesi gerekiyor. Akademi'nin değiştirdiği bu kural sadece bu yıl için geçerli olacak.

BUNU ATLATTIK 2079'DA TEKRAR GECECEK



GÜNEŞ Sistemi'ndeki 2.4 km çapındaki '1998 OR2' göktaşı dün, Dünya'nın 6.3 milyon kilometre 'yakından' geçti. Bugüne dek tespit edilen en parlak ve en büyük asteroidlerden biri olan 'OR2', 2079'da tekrar geçecek.

GİGİ BEBEK

ABD'li model Gigi Hadid ile şarkıcı sevgilisi Zayn Malik bebek bekliyor. İlişkilerine 2015 yılından beri bir dargın bir barışık devam eden çift, aralık ayında tekrar bir araya gelmişti. Hafta başında Zayn Malik ve kardeşi Bella Hadid ile birlikte 25'inci yaşını kutlayan top modelin, yeni be- lirlenleşmeye başlayan karnımı gizlediği belirtiliyor.



EMREHAN HALICI
AKIL OYUNLARI
No: 6042
TOPLAR
Topları öyle iki gruba ayırınız ki, iki gruptaki sayıların toplamı aynı olsun.

2 3
4 5 6
7 8

Dünün Cevabı
No: 6041 TAMAMLA
KORONA

BAN	KO	RKU
BA	RO	MAN
AY	NA	RIN
KORONA		

emrehan@halici.com.tr

TÜRKİYE BUNU KONUŞUYOR

Fulya SOYBAŞ
fsoybas@hurriyet.com.tr

Sürecin geçici olduğunu unutmayın

GÜZEL HAVALARDA EVDE KALMAK ZOR

Özellikle büyükşehirlerde karşı evin soğuk duvarıyla göz göze gelen bizler 6 haftadır evde, sosyal karantinadayız. Hele ki dışarıda bahar kendi hükümünü sürerken evde kalmak da zorlaşıyor. Bu havada 1 ay daha nasıl evde kalacağız? Var mı bu işin bir sırrı? Uzmanlar yanıtladı.

EVDE KALMAK İNSANIN DOĞASINA AYKIRI



PSİKİYATRİST İlker Küçükparlak: "Aslında insan kendi doğasıyla hiç uyumlu olmayan bir ortamda yaşıyor. İnsanoğlu yaratılış gereği denizi görme, doğayla iç içe olma özlemi duyar. Her ne kadar şehirde doğup büyümüş olsak da şehir yaşamı bizi zorlayan, sıkıştıran bir durumdur. Şimdi bu zorlanmayı daha ekstrem yaşıyoruz. Önceden koşuşturmadan, yoğun iş temposundan sıyrıldığımız, nefes alabildiğimiz hafta sonları vardı. Artık o da yok. Zorlanma daha da yoğun hissedilmeye başladı. Tüm doğa uyanıp yeniden canlanırken bize 'Kıpırdamak yok' deniyor. O nedenle dışarıya çıkma özlemini daha baskın hissediyoruz."

BU DA GELİR BU DA GEÇER

Psikiyatrist Küçükparlak şöyle devam ediyor: "Tatlı yemeyi çok seviyorsunuz ve diyelim ki bir sebepten diyet yapmak zorundasınız. Eğer tüm gün TV'de oturur tatlı tarifi seyrederse, bunun diyetinize pek faydası olmaz. Yani, şartlar zaten bu kadar zor ve sabır gerektirirken kendinizi baharı hatırlatan uyarılardan uzak tutmanız gerekli. Mesela sürekli balkon ya da pencerede oturmak yerine ışık ve perdeleme düzenini ayarlayarak içeriye bahar havası dolmasını engelleyebilirsiniz. Dikkatinizi olabildiğince başka şeylere yöneltin. Ve unutmayın. Elbet bu da gelip bu da geçecek."

Yoga ve meditasyon desteği alın

MAVİ Yoga ve Holistik Yaşam Merkezi'nden yoga eğitmeni Aysu Akçalı: "Bir süre eve ve doğaya kendini kapatarak, insanlardan uzak geçirilen zamanlar, bir mahkûmiyet gibi gözükse de aslında bizlere hakiki bir arınma fırsatı veriyor. Yeter ki farkına varın. Aslında sessizliğin ne olduğunu öğrendiğimiz an 'gerçekten' dinlemeye ve duymaya başlarız. Aydınlanma, içeriden dışarıya doğru başlar derler. O nedenle evde kaldığımız bu süreç neden bir inzivaya dönüşme-

sin? Bütünsel şifaya ulaşmak ve kendi ruhumuzu keşfetmek amacıyla dışarıda olup bitenlerden uzaklaşarak ve dik-kati içeri alarak, yani sessizleşerek, kendi potansiyellerimizi açığa çıkartıyoruz. İçinde bulunduğumuz süreç, bu anlamda gerçekten de çok kıymetli. Mevcut olan durumun meyvelerini toplayabilmek için 'Ama dışarıda hava güzel' diye sürekli şikâyet eden zihni susturmak şart. Yoga, nefes ve meditasyon çalışmalarından destek almak, içindeki ilahi sesi duymana da yardım edecektir."

ANTALYA Bilim Üniversitesi'nden uzman psikolojik danışman Ayça Terzioğlu: "Yaşadığımız duygunun farkında olmak, psikolojimizi korumak için ihtiyacımız olan temel yollardan biridir. Balkona çıkıp, 'Ah şimdi dışarıda olsaydım' hayıflanması yerine 'Şu an içinde bulunduğum ana odaklanıp keyfini sürmeliyim' diyerek kendimize telkin verebilir, bunun 'geçici' olduğunu hatırlatabiliriz. Kuşların cıvıladığı, doğanın yeşile döndüğü böylesi güneşli günlerde evde kalmayı başarmanın sırrı öz kontrolü sağlamaktan geçer. Öz kontrol ise öğrenilebilen bir yetenektir. Kaslarımız gibi düşünün. Egzersiz yaparak nasıl kaslarımızı geliştiriyorsak öz kontrolümüzü de geliştirmek mümkün. Peki nasıl?"

KARANTİNADAYIZ, EĞİTİM KAMPINDA DEĞİL!

Yapılması gereken ilk ve önemli şey kendinizi tanımaktır. Alışkanlıklarınız ve rutinlerinizi gözden geçirin. Günlük bir planlamaya oturun. Zihin genellikle 'huysuzdur'. Belirli bir düşünceden ne kadar kaçınırsanız hayal gücünüzde o kadar yer bulur. O nedenle sizi endişelendiren şeyleri düşünmeyi bir kenara bırakın. Unutmayın! Karantinadasınız. Eğitim kampında değil. Yalnız kalmanın, hiçbir şey yapmadan sırtüstü uzanıp hayal kurmanın zevkine varın. Kendinizi keşfetmeye, tanımaya odaklanın. Zihin-beden bağlantısını gevşeme ve meditasyon teknikleri ile güçlendirin. Örneğin gözlerinizi kapatın. Derin nefeslerle 10'a kadar sayıp kendinizi sakinleştirin. Sanatı yok saymayın. Sanatla ilgilenmek ve sanattan beslenmek ruh sağlığınıza iyi gelir. Aile ve arkadaşlarla iletişimi artırın. Bu sayede empati becerinizi de arttırabilirsiniz."

HEP BİRLİKTE ÜSTESİNDEN GELECEĞİZ

Türkiye'nin sahibinden.com'u olarak var gücümüzle çalışmaya ve bu dönemde de kurumsal üyelerimize destek olmaya devam ediyoruz.

Nisan ayı için hayata geçirdiğimiz "Yanınızdayız" kampanyamıza, Mayıs ayında da devam ediyor; kurumsal üyelerimize, Mayıs aylık ödemeli mağaza faturalarını %50 indirimli ödeme ya da indirim yerine Mayıs fatura ödemelerini 2 ay erteleme seçeneği sunuyoruz.

Hep birlikte bu sürecin üstesinden geleceğimize ve güzel günlere kavuşacağımıza inanıyoruz.

sahibinden.com

