

# 20'lere veda 30'lara hoşgeldin!

30'a girerken, 20'li yaşları geride bıraktığımız için üzüntü duyarız. Ancak 30'u geçtikten sonra bu yaşlardan keyif almaya başlarız. İşte, 30'lu yaşların tadını çıkarmak için 11 pozitif öneri!

**20**'li yaşların bitişi, gençlikten, belki de çocukluktan yetişkinliğe girişi, "büyük" olmayı sembolize eder. Bu nedenle birçok kadın için depresyon sebebidir. Oysa ki, 30'lu yaşları bir devirdiniz mi, "İyi ki 30'umu geçmişim" dersiniz! Çünkü kadın için hayat, gerçek anlamda 30'lu yaşlardan sonra başlar. 20'lilerde olan dış görünüş, kariyer, aşk, seks kaygıları sona ermiştir. Artık daha bir ayakları yere basan, ne istediğini bilen, özgüvenli bir kadın vardır. Başkalarının ne dediğinin pek bir önemi yoktur. Önemli olan "benim" ne istediğimidir!

Ancak bu bilgiğe ulaşmak o kadar da kolay değil. Çetin yollardan geçip, birçok deneyim yaşadıkten sonra hayatı özüm-

semeye başlarız. Deneyimleri bir bir cebe attıktan sonra, kadın olmak güzeldir, 30'lu yaşlarda olmak güzeldir...

O halde bu sayı, 33. yaşımızın şerefine, her kadının 30'lu yaşlarında bu bilgiğe ulaşmak için yapması gerekenleri sıralayalım. Hep birlikte öğrenelim, deneyimleyelim, ayakları yere basan, kendine güvenen, hayata meydan okuyan, zorluklardan yılmayan, onlardan güç alan kadınlar olma yolunda ilk adımları atalım!

**Çok okuyan değil,  
çok gezen bilir**

Şu yaşınıza kadar Avrupa sınırınız Edirne'den ibaretse; kendinizi bir an önce yurt dışına atmaya bakın! Hayatın Türkiye di-





### Sıkıcı bilgilerle olmaz...

● Dünyayı gezmek istemek, dünya üzerindeki farklı kültürlerle ilgi duymakla eşdeğer. Sıkıcı ansiklopedik bilgilerle dünyayı "hissedemezsiniz". Öncelikle, Travel+Leisure, Atlas, National Geographic gibi dergiler okuyun.

● Nereyi görmek istediğinize karar verdikten sonra bir seyahat "hayal edin". Bireysel seyahat hizmeti veren Jules Verne, gezilerinizi A'dan Z'ye sizin için tasarlıyor. Amaç, en iyi seyahat noktalarına en iyi koşullarla ulaşmak. [www.julesverne.com.tr](http://www.julesverne.com.tr)

● Bu yılın gözde tatil destinasyonları: Kosta Rika, Çin, Vietnam, Hırvatistan, Alaska, Dubai, Avustralya, Yeni Zelanda ve Güney Amerika.

şında ne menem bir şey olduğunu görmek istiyorsanız; en az üç farklı kıtayı görmekte fayda var. Hatta hiçbir kitapta okuyamayacağınız bilgiler öğrenmek, farklı deneyimler biriktirmek istiyorsanız, bir müddet yabancı bir ülkede yaşayın. [www.craigslist.com](http://www.craigslist.com) gibi internet sitelerinde, dünyanın her yerinde kiralık evler, küçük pansiyonlar, farklı meslek kollarından işler bulabilirsiniz.

Geziliş görülecek yerler listenizi Avrupa ülkeleriyle başlatmak, en doğrusu. Ardından mutlaka Amerika'yı görmelisiniz. Bunun arkasından Uzakdoğu gelmeli. Üç kıtayı da gördükten sonra daha rafine zevkler peşinde koşabilirsiniz.

## Trendleri boş verin, kendi stilinizi yapın

Artık her trendin peşinden gitmek yok! Geçen yaz karpuz kollar moda diye, artık tiğ gibi olmayan kollarınızla o bluzları giydiniz, ama artık buna bir son verin! Ayaklarınızın yere sağlam bastığını, giyimizde de göstermenin zamanı geldi. Öncelikli olarak vücut tipinize hangi kıyafetlerin yakıştığını belirleyin. Ardından buna göre bir gardırop oluşturun. Bu gardırobun illa ki "2 siyah pantolon, bir siyah elbise" gibi klasik parçalardan oluşması gerek-

### Kendinizi baştan yaratın

- Stil, gardırop, alışveriş danışmanlığı için Tülin Kermen... [www.tulinkermen.net](http://www.tulinkermen.net)
- İmaj danışmanı Özlem Çakır sadece gardırobunuz konusunda değil, toplum önünde konuşmak, sunum becerilerinin geliştirilmesi gibi sosyal konularda da size yardımcı olabilir. [www.ozlemcakir.com](http://www.ozlemcakir.com)
- "Beni baştan yaratın" diyorsanız kendinizi Deniz Marşan ve Başak D. Fransez'in ellerine teslim etmelisiniz. [www.Zshoppers.net](http://www.Zshoppers.net)'i incelemenizi öneririz. Değişikliğe ihtiyacınız var diyorsanız alışveriş, stil, dekorasyon danışmanlığı hizmeti veren iki genç profesyonelin liderliğinde yeni bir "ben" yaratabilirsiniz.
- Makyaj konusunda yardıma ihtiyacınız varsa, makyöz Seher Sander'in dersleri çok işinize yarayacak. [www.ruj.com.tr](http://www.ruj.com.tr)



## Eğer stilinizi oluşturmakta güçlük

çekiyorsanız, profesyonellerden yardım alın.

miyor. Bohem tarzı kendinize yakıştırıyorsanız, öyle giyinin. Gösterişli parçalara meraklıysanız, bunları kombinlemeyi öğrenin. Moda bilincinizi geliştirmek için moda yayınlarını takip edip, internetten faydalanın. Kendi stilinizi oluşturmakta zorluk çekiyorsanız, bir stil danışmanından yardım almayı deneyin.

## Apolitiklik demode; siyasetle ilgilenin

Hepimiz Özal dönemi kuşağıyız, apolitik olmak genlerimizde vardı. Ancak gün, siyasetle yakından ilgilenme devri. Mutlaka her bilinçli vatandaş gibi oyunuzu kullanın, partilerin seçim politikalarını yakından takip edin. Oyunuzun ne işe yaradığını bilin, hükümetin çalışmalarını takip edin. Meclis'te hangi partinin kaç milletvekili var, bakanlar kurulu kimlerden oluşuyor gibi bilgilere sahip olun.

## Flörte "evet", kırıştırmaya "hayır"!

20'li yaşlardayken size ilgi gösteren tüm erkeklere mavi boncuk dağıtmak kendinizi hoş hissettirirdi. Ama 30'unu geçtiyseniz, artık bu durum "çaresiz kadın" gibi görünmenize sebep olabilir. Siz, her erkeğin ilgisine aç, beğenilmeye muhtaç bir kadın değilsiniz! Kadınlığını oturtmayan dişilerin davranış modelleri artık size uymaz. 30'u geçtikten sonra benzer şekilde davranıyor olmanız tatsız dedikodulara sebep verebilir. Kaç kişinin ilgisine yanıt vermeye değer bulduğunuz önemli. Bu, sizin karakterinizi de tanımlar...

## Bir bakışta kaç karat olduğunu anlayın

30'unu geçmiş bir kadın, artık mücevherden de anlamalı. Pirlanta takmak, ta-



bii ki zevk ve bütçe meselesidir ama ilk bakışta arkadaşınızın parmağındaki söz yüzüğünün kaç karat olduğunu bilmelisiniz. Sadece pırlantanın karatı değil, rengini ve kesimi de bilmelisiniz. [www.pirlantadunyasi.com](http://www.pirlantadunyasi.com) bu konuda iyi bir referans adresi. Diğer değerli taşları da tanımanızda fayda var. Hangi taşların ne kadar nadide olduğunu, hangilerinin ise daha sık rastlanır olduğunu her kadın bilmeli. Tüm bunlar ilgi alanınıza girmiyor olsa bile; hiç olmazsa lapisin mavi, ametistin mor olduğunu bilin!

### Değerli taşları tanıyın

- Değerli taşları renkleriyle değil, isimleriyle bilmekte fayda var. Bir jeolojik kadar olmasa da mücevherlerde kullanılan taşları tanıyın. <http://site.mynet.com/sonsuzelmas/eimas.htm>. Altın, gümüş gibi değerli metallerin niteliklerini, taşların genel özelliklerini bu adresten öğrenmek mümkün.

### Piercing'lere ve dövme'lere veda

Göbeğinizi seksi gösteren ya da kaş üzerine yerleştirilen bir piercing, 30'lu yaşlarda cazibeli ve cool değil, tapon ve sivri görünür. Ayrıca her ne kadar önyargılardan hoşlanmasak da profesyonel yaşamınızda eksi puandır. Çılgın gençlik döneminizden kalan aksesuarlarınızı geride bırakmanın zamanıdır!

### Kenarda köşede hep bir "B" planınız olsun

Hayat, acısıyla tatlısıyla bizim. 30'u geçmiş bir kadının lugatına "metanet" sözcüğü girmelidir. Başımıza her zaman kontrolümüz dışında istemediğimiz olaylar gelebilir; işimizi kaybedebiliriz ya da türlü aksiliklerle karşılaşabiliriz. Aksilikler hep olacak, önemli olan onlarla başa çıkma yöntemlerimiz. Öncelikle, başınıza is-

### Geleceğe yatırım yapın

- Eğer para biriktirmekte ya da borçlarınızı ödemekte zorlanıyorsanız, bir finans danışmanından yardım almayı geciktirmeyin. Bankanız da bu konuda size yardımcı olacaktır.
- Henüz erken olduğunu düşünüseniz de, simdiden emeklilik planlarını yapmanızda da fayda var. En azından ileride sorun yaşamamak adına, bugünden bir emeklilik fonu oluşturabilirsiniz.

temediğiniz olaylar geldiğinde ruh ve beden sağlığınızı koruyabilecek metanete sahip olmalısınız. Hayatın adaletsizliğini kendinizi cezalandırarak ortadan kaldıramazsınız. Önce kendinizi korumalısınız ki savaşıcak gücünüz olsun. Bir yandan da asla ve asla dokunmayacağınız birkaç kuruş paranız, küçük de olsa bir yatırımınız olmalı. Daha iyisi tabii ki, her ay düzenli olarak kenara bir miktar para koymak.

### Arada arkadaş detoksu yapın

30 yaşını geçmiş bir kadının "arkadaş" ve "dost" kavramlarını birbirinden iyi ayırt etmesi gerekir. Üniversiteye giderken, part-time işlerde çalışırken, bir işten diğerine geçerken, zaman içinde bir bakmışsınız ki, arkadaş listeniz uzamış da uzamış! Oysa bunların kaçığı gerçek arkadaşınız, kaçığı sadece kırk yılda bir gördüğünüz arkadaşlarınız. Kırk yılda bir görüştüğün-

### Zihinsel detoks

- Nefes terapisti Nevşah Fidan "Nefes alışımın derinliğini, ritmini ve hızını değiştirmek suretiyle kimyamızı, duygularımızı, tutumumuzu ve hatta görünüşümüzü değiştirebiliriz." diyor. [www.nevsahfidan.com](http://www.nevsahfidan.com)
- NLP ile kişinin yaşadığı sonuçların hangi süreçlerden ve stratejilerden etkilendiği bulunarak, korkuların ortadan kaldırılması mümkün oluyor. NLP Uzmanı Cengiz Eren'in sitesi [www.erenlp.com](http://www.erenlp.com)
- Veya NLP Academy Turkey [www.nlp.at.com](http://www.nlp.at.com)

nüz insanların da kuşkusuz hayatlarımızda önemli yerleri var. Ancak her birine ayrı ayrı zaman ayıracağım diye kendinizi heba etmeyin. Üstüne üstlük, bunların arasında "enerji vampirleri" tabir ettiğimiz, sürekli şikayet eden ya da eleştiren sinir bozucu tipler varsa, detokslayın gitsin! Çünkü artık zamanınız daha kıymetli. Evdeki ve işteki sorumluluklarınız arttı. Arkadaşlarınızla geçireceğiniz vakit de kaliteli olmalı. Artık dostlarınızla buluşmadan dönerken, keyifli ve mutlu olmalısınız, depresif değil! Eğer enerji vampirlerinden kurtulmayı başaramıyor ve hala kimseye "hayır" diyemiyorsanız, kişisel gelişim konusunda yardım alabilirsiniz.

## Dünyada neler olup bitiyor, bilin

Şu anda Irak'ta neler oluyor? Borsa ne durumda? Ekonomik kriz, Türkiye'yi nasıl etkileyecek? Bu gibi sorulara yanıt verebiliyor musunuz? Yoksa ne söyleyeceğinizi bilemeden, donup kalıyor musunuz? Her alanda başarılı ve adından söz ettiren bir kadın, bunların yanıtını bilmeli.

## Düzgün yemek yapmayı öğrenin!

Yemek derken, hazır çorba ya da markardan söz etmiyoruz. Kulağa çok do-

### Ünlü şeflerden ders alın

- Yemek yapmak için vaktim yok diyorsanız Pırlı Aslan'ın hazırladığı İnkılap Kitabevi tarafından yayımlanan "Çalışan Kadının Yemek Kitabı" işinizi görecek.
- İstanbul Culinary Institute hem amatör hem de profesyonel olarak yemek kültürüyle ilgilenenler için harika bir kaynak. Kurslardan gastronomik gezilere profesyonel olduğu kadar "amatör" aşçıların da aradıklarını bulacakları bir adres. [www.istanbulculinary.com](http://www.istanbulculinary.com)
- [www.nepisirsem.com](http://www.nepisirsem.com)'da kolay üstelik resimli tarifler var.
- [www.sana.com.tr](http://www.sana.com.tr) de pratik yemek bilgileri bulunuyor.

mestik gelebilir ama yemek yapmayı bilmek gerçekten de önemli. Kısa sürede sofrada harikalar yaratan biri olmak, ileride çocukla karışık, bir yandan "şirket yönetirken" işinize çok yarayacak! Üstelik yemek yapmanın çok iyi bir meditasyon yöntemi olduğunu da unutmayın!

## Öküzgözü'yle Merlot arasındaki farkı bilin

Kimse sizden deneyimli bir degustatör olmanızı beklemiyor ancak en azından hangi şarabın, hangi üzümünden yapıldığını, en iyi zamanı gibi bilgileri artık öğrenmelisiniz. Böylece sık bir iş yemeğinde, şarap bilginizle puan toplayabileceğinizden emin olabilirsiniz. Yazar Şeyla Ergenekon'un Remzi Kitabevi'nden çıkan "Şarapla Tanışma" ya da Mark Ewing'in Dünya Yayıncılık'tan çıkan "Amatörler İçin Şarap" adlı kitapları başlangıç için iyi. An-

cak daha detaylı bilgi sahibi olmak için şarap kurslarını tavsiye ederiz. Çok keyifli geçen kurslarda ilginç insanlarla tanışmanız da mümkün. ■

### Yemek kültürü zengin...

- Veritas Şarap Eğitim ve Organizasyonları, Türkiye'nin en önemli şarap uzmanlarından Prof. Dr. Yunus Emre Kocabeşoğlu önderliğinde ihtiyacınız olan "şarap eğitimi" için uygun olabilir. [www.sarapkursu.com](http://www.sarapkursu.com)
- [www.gurmeguide.com](http://www.gurmeguide.com) "gurme dünyası"na dair güncel haberler, yemek ve içki kültürüne dair temel bilgiler bulunabilir.
- Çiya lokantalarının sahipleri Musa ve Zeynep Dağdeviren'in yayınladığı, bir başvuru kitabı niteliğindeki "Yemek Kültürü" dergisi, lezzet dünyasında önünüze yeni kapılar açabilir. "Yemek"e bambuşka bir gözle bakmaya başlayabilirsiniz.

