



GÜNAYDIN

Editör: Öznur KAYMAK-Tasarım: Kerem YÜCE

HAFTANIN TOP 5'İ

ZEYNEP SELVİLİ ÇARMIKLI

PEMBE

FİLİ

DÜŞÜN-

ME

91. yıl

1. 'Pembe Fili

Düşün-me': 1987 doğumlu, Türkiye'nin ilk öz-sefkatli farkındalık (mindful self-compassion) eğitmeni, gencecik yaşında kendini müthiş geliştirmiş bir kadın Zeynep Selvili Çarmıklı'nın yazdığı kitap... Samimi, eğitici, yol gösteren ama ahkam kesmeyen bir kitap. Okuyun, iyi geliyor... **İnkılap Kitabevi'**nden çıkmış.

2. Gülse Birs

sel': Yeni dizisi 'Jet Sosyete'de yarattığı 'Gizem' karakteri ile cümlemizi gülmekten kırıp geçiriyor. Tam yerinde tespitleriyle günümüz şehirli insanıyla nasıl da dalga geçiyor... 'Gizem' kalp ben.

3. Nazan Öncel:

Yeni albümü '**Durum Şarkıları'**; sözleriyle, tavrıyla tam bir Nazan Öncel albümü olmuş. Zevkle dinliyo-



AYŞE
ÖZYILMAZEL

ayse.ozyilmazel@sabah.com.tr

rum; hele bu havalara öyle bir yakışıyor ki... Şimdilik favori şarkım '**Bana Bir Sen Yetersin'**.

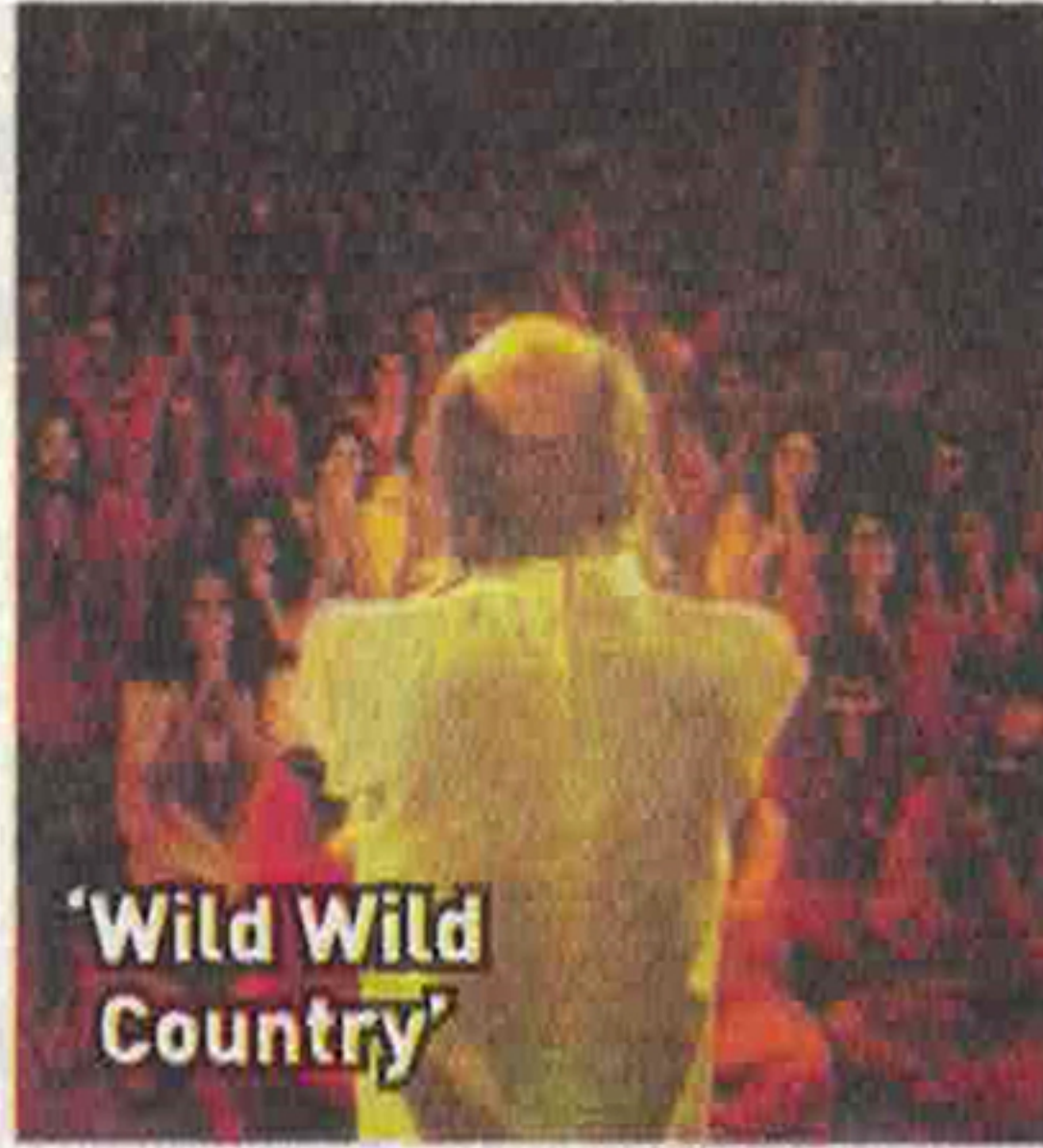
4. 'Wild Wild Country':

OSHO tarikatı nedir? OSHO guru mudur, yoksa şarlatan mı? **Netflix'**te geçen hafta yayına giren bu belgesel dizisini izleyince, yıllarca alıp okuduğunuz OSHO kitaplarını anında çöpe atacaksınız! Sosyal medyada OSHO tartışması çoktan aldı yürüdü; geri kalmayın.

5. Gloria Jeans'te diyet kek-

ler': 'Ayşe sen de sağlıklı beslenmeye kafayı taktın' diyeceksiniz, yani biraz taktım ama sürekli diyet konuşan ve öyle beslenen sıkıcı bir insan değilim. Geçenlerde **Gloria Jeans'**te gördüm;

Şeyda Coşkun, **Belight Kitchen** köşesi açmış. Şekersiz, glutensiz, beyaz unsuz havuçlu kek, çilekli pudingler, muzlu kekler, bonbon toplar, ödem çayları ve daha neler neler hazır bekliyor. Tatlı ihtiyacınızı şeker almadan gideriyorsunuz.



facebook.com/ayseozyilmazel.sabah