FEST FASHION MAGAZINE

HAZİRAN 2021//YIL:2//NO:23//FİYATI: 10 TL

ISSN 2651-3854



KİLO VERMEYE ENGEL
8 HATA

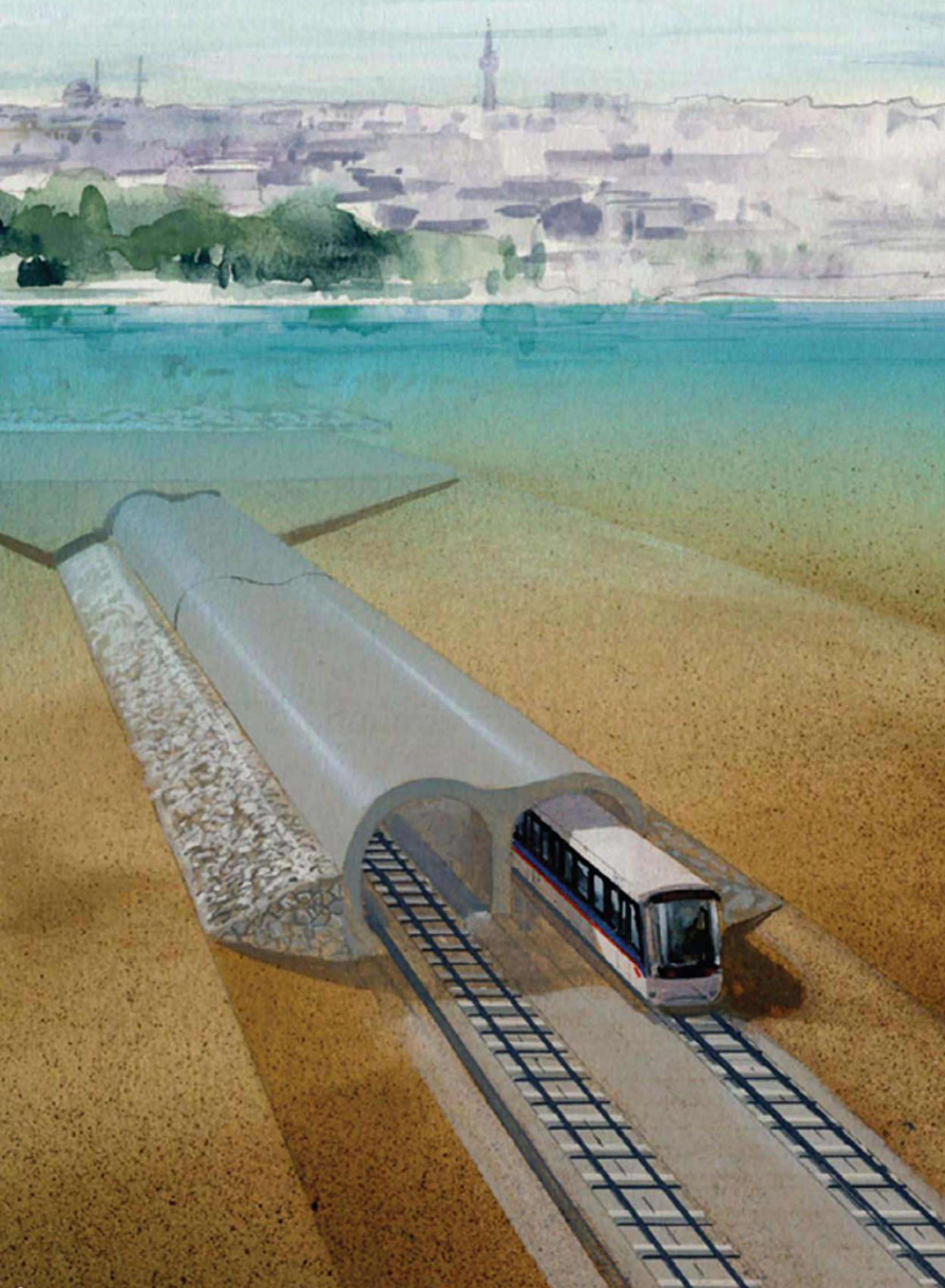
YENİ TREND
Villa kiralama

BİTKİLERİN GÜCÜ CİLDİNİZDE

DEE İZMAİL'DEN YENİ KOLEKSİYON

YAZ MELTEMLERİ ESİYOR


Bir hayalle başlamıştık...
actYAPI
İNŞAAT TURİZM SANAYİ VE TİC . LTD. ŞTİ.
www.actyapi.com.tr



EDİTÖRDEN

Herkese merhaba,

Yazın ilk ayı Haziran'ı tıpkı onun kadar güzel bir kapakla karşılıyoruz. Kapağımızda ünlü Sudi Etuz markasının LCW ile yaptığı işbirliği koleksiyonuna ait çekimden bir kare var. Ünlü modacıların, geniş kitlelere hitap eden markalarla yaptıkları böyle işbirlikleri gerçekten de, bu vesileyle hayallerindeki tasarımlara kolayca ulaşabilen moda severler için bulunmaz bir nimet.

Moda severlerin ilgiyle takip ettiği diğer ortak çalışmalarsa yine ünlü markalar ve ünlü oyuncuların birlikteliklerinden doğanlar. Geçtiğimiz ay yine böyle bir tanesine tanık olduk ve Ezgi Mola'nın "hayalimdi" dediği bir yaz koleksiyonunun Boyner çatısı altında sunulduğunu gördük. Bu koleksiyona dair haberi de dergimiz sayfalarında bulacaksınız.

Geziden güzelliğe, sağlıktan son çıkan kozmetiklere pek çok konuda en son yenilikleri bulabileceğiniz dergimizle sizleri baş başa bırakıyor ve keyifli okumalar diliyoruz. Umuyoruz, rengarenk fotoğraflar arasında kaybolurken bol bol ilham alır, hayal kurar ve bu hayallerin hepsine de bir çırpıda ulaşırsınız.

Gelecek ay görüşene dek hoşçakalın.

Not: Fest & Fashion'ı web sitesi www.festandfashion.com, Turkcell Dergilik, Vodafone DMags Dergilik, Magzter ve iOS uygulamalarından indirebilir ve okuyabilirsiniz.

f&f

İMTİYAZ SAHİBİ
MEDICON GRUP

GENEL KOORDİNATÖR
Sinan Ocak
sinanocak@medicongrup.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Önder Canözer
onder.canozer@medicongrup.com

KATKIDA BULUNANLAR
Elif Nazlı Duran, Bünyat Can Akın, Ateş Kuzey Sarp Ocak, Ali Cem Tanay Ocak, Zeynep Canözer, Gökhan Yılmaz, Tamila Ocak, İnanç Memiş

WEB
Emre Akşahin

REKLAM - MEDICON GRUP
info@medicongrup.com

TASARIM MEDICON

İLETİŞİM
Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 K: TK D: 11 - 12
34750 Ataşehir / İstanbul - Tel: 0 216 574 91 00 (pbx)

www.festandfashion.com
info@festandfashion.com
www.medicongrup.com

AVENUE

ROUGE ING

HAZİRAN 2021
YIL: 2
FİYATI: 13 TL
№23

YAZI
DAHA FORMDA
KOLLARLA
KARŞILAYIN

Due2
ve hikayesi

TREND RAPORU

Burcu
Esmersoy'un
mayoları

Babalar günü
hediyeleri

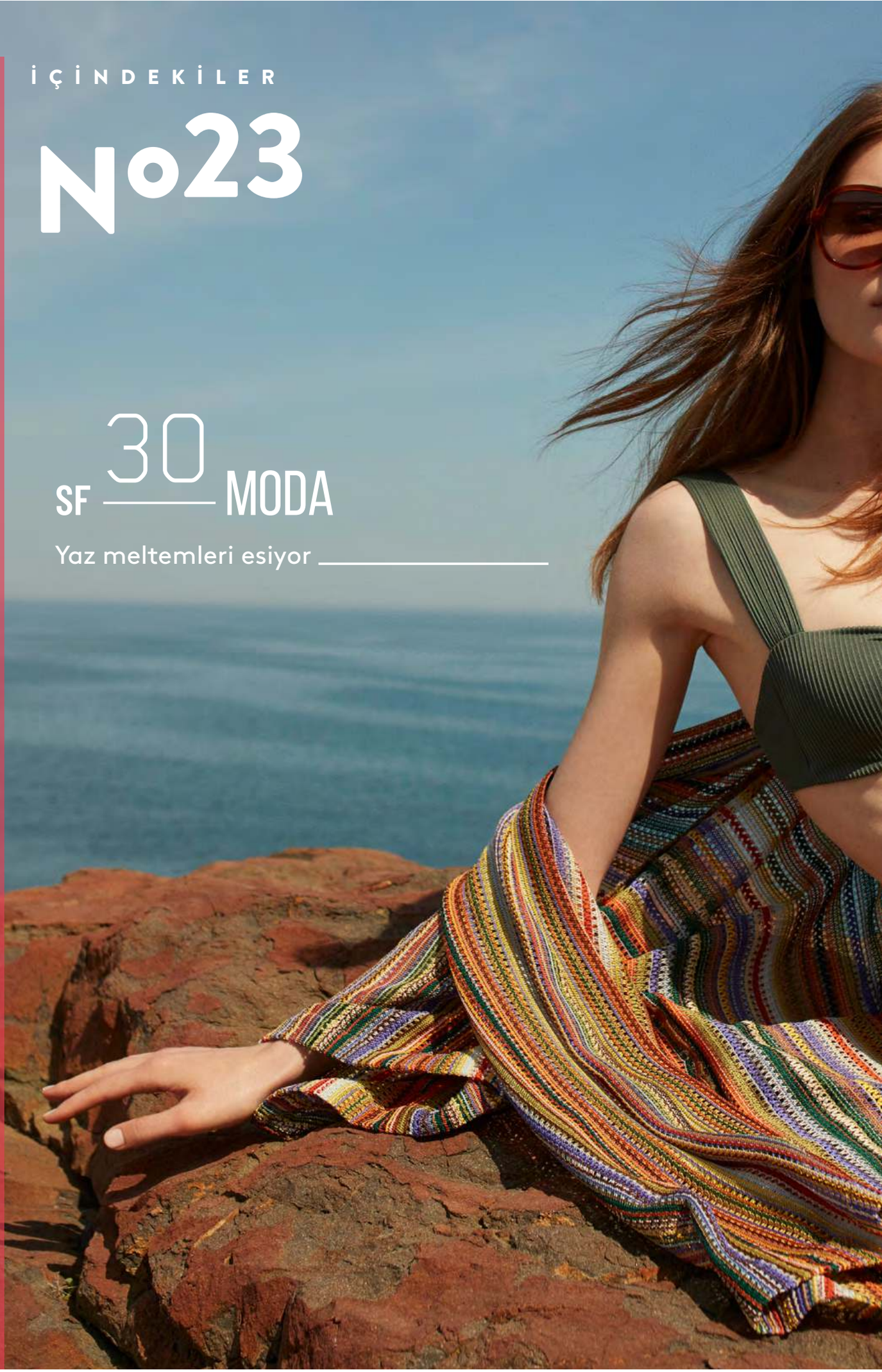
PLAJLARDA
MODA ŞOVU

İÇİNDEKİLER

No23

SF 30 MODA

Yaz meltemleri esiyor





SF 10 GÜNCEL

Rengarenk bir yaz

SF 14 MODA

Dee İzmail ile Ada günleri

SF 22 YORUM

Cildinizi ne kadar tanıyorsunuz?

SF 26 KAPAK KONUSU

Hayallerindeki gibi

SF 30 MODA

Modada yaz meltemleri

SF 36 KOZMETİK

Bitkilerden gelen güzellik

SF 40 BABALAR GÜNÜ

En tarz babalara

SF 44 SAĞLIK

Yaz aylarında kilo vermek için 8 öneri

SF 50 GEZİ

Villa kiralamayı sevdik

SF 56 SAĞLIK

Virüsle savaşta D vitamini öne çıkıyor

carmedya

AVENUE ROUGE MAG

FASHION MAGAZINE

ROU *M



UTE
IAG

NOIR | education for | AutoSpeed MAGAZINE



Rengarenk bir yaz

EZGİ MOLA'NIN UZUN ZAMANDIR ÜZERİNDE ÇALIŞTIĞI GİYİM KOLEKSİYONU, EZOMOLA MARKASIYLA MODA SEVERLERLE BULUŞUYOR. SADECE BOYNER MAĞAZALARI VE BOYNER.COM.TR'DE SATILACAK EZOMOLA KOLEKSİYONU RENGARENK YAZ RENKLERİ VE SEZONUN EN TREND PARÇALARINDAN OLUŞUYOR.

Moda dünyasının nabzını tutan Boyner, yazın ruhunu ve romantizmini yansıtan zamansız parçalar sunan Ezomola koleksiyonunu moda severlerle buluşturuyor. Sezonun en trend parçalarını bir araya getiren koleksiyonda keten ve hafif kumaşlarla kırmızı, hardal, turuncu, mavi, siyah ve beyaz gibi yaz renklerinin muhteşem uyumu dikkat çekiyor.

Ezgi Mola'nın stilinden izler taşıyan Ezomola koleksiyonunda tiril tiril mini ve maxi boy elbiselerden karpuz kollu bluzlara, alt ve üst takımlardan birbirinden rahat şort ve pantolonlara birçok seçenek yer alıyor.
İlkbahar-yaz gardırobunun olmazsa olmaz parçalarından oluşan ve her biri birbiriyle kolaylıkla kombinlenebilen koleksiyon hem rahatlık hem de stil sahibi bir görünüm sunuyor.

"Hayallerimden briydi"

Bir giyim koleksiyonunun uzun zamandır hayalinde olduğunu söyleyen Ezgi Mola Ezomola markası ile ilgili şunları söyledi: "Çok uzun zamandır üzerinde çalıştığımız bir proje Ezomola. Hayalimde, içinde rahat ede-





ceğim, her bir parçasını giymekten keyif alacağım, herkesin de aynı rahatlığı hissedebileceği bir koleksiyon hayata geçirmek vardı. Koleksiyonun tasarımından üretim aşamasına tüm süreçlerinde ekip arkadaşlarımla beraberdim, sevdiğim ya da sevmediğim şeyleri söyleyip yeri geldiğinde ürünü almak isteyen bir müşteri olup hayal ettiklerimi yapmaya çalıştım. Renkleriyle kullanılan kumaşlarıyla cıvıl cıvıl yaz hissini koleksiyona yansıtmak istedik. Hayalimdekileri hayata geçirdiğimiz, içime sinen bir koleksiyon oldu. Umarız herkes keyifle giyer."



E L E G A N C E

S H I R T S - S O C K S - P A N T S

ROME - MILAN - PARIS - LONDON - HONG KONG

Küçükbakkalköy Mh. Kayışdağı Cd. No:3 Flora Residence, Kat:15 D:1503 Ataşehir / İstanbul Tel: +90 216 574 91 00 (pbx)
Upper-West 25. Etage Kurfürstendamm 11- 10719 Berlin - Deutschland Tel/Fax: +49 30 300 149 3146 / +49 30 300 149 3150

Fotoğrafçı: Ozan Karakoç (Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti)
Modeller: Azra Kızılbora, Günay Mimar ve Eda İlkhan (Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti)



GÜNLERİNİ KUZEY KIBRIS'IN MUHTEŞEM DOĞASINDA VE DİNGİNLİĞİNDE GEÇİREN DEE İZMAİL, BİR YANDAN YARATICI YÖNÜNÜ ORTAYA KOYMAYA DA DEVAM ETMİŞ; ORTAYA ÇIKAN KOLEKSİYONUN ADI DA ELBETTE "ADA" OLMUŞ.

Kapak modeli: Azra Kızılbora



Ada günleri

Ünlü İngiliz Tasarımcı Dee İzmail, karantina zamanını Kuzey Kıbrıs'ta geçirmeye karar vermiş, her zamanki çalışma temposundan uzakta kalan İzmail bu kez bambaşka bir şekilde bambaşka bir koleksiyona imza atmış. Lokal kumaşlar temin eden ve iki adet ev tipi dikiş makinesi sipariş eden İzmail, koleksiyonuna da Türkçe olarak "Ada" ismini vermiş.



Adanın muhteşem ve bereketli doğasından ilham alan modacı, bu koleksiyonunda da özgün ve kullanışlı giysiler yaratmış.
Her zaman olduğu gibi 90'lara gönderme yapan modeller, özgür renkler, kadın bedenine övgü niteliği taşıyan kesimleriyle zamansız bir şıklık yakalamayı başarmış.
Sonuç olarak ortaya Ada TV, Star Gazetesi Kıbrıs ve Ali Özmen Safa'nın katkıları, Ozan Karakoç'un kadrajıyla renkli ve eğlenceli görseller çıkmış.

Koleksiyonun tamamına **https://www.deeizmail.com/** *adresinden ulaşabilirsiniz.*







Model: Azra Kızılbora











Model: Günay Mimar









Model: Eda İlkhan



Cildinizi ne kadar tanıyorsunuz?

BİOLOG MARKA YÖNETİCİSİ SEVGÜL ÖZTOP VÜCUDUMUZUN EN ÖNEMLİ ORGANLARINDAN BİRİ OLAN VE SANILANIN AKSİNE ESTETİK GÖRÜNMEK HARİCİNDE, SAĞLIĞIMIZ AÇISINDAN BİR ÇOK ÖNEMLİ İŞLEVİ OLAN CİLDİMİZ HAKKINDA BİLİNMEYENLERİ KALEME ALDI.



Cildimiz vücudumuzun en büyük organıdır. Aynı zamanda ne yazık ki en çok denemeye maruz kalan ve en çok yıpranan organımız olduğunu da söyleyebiliriz. Cildimiz bize kim olduğumuzu, nasıl bir beslenme düzenimiz olduğunu veya nasıl bir cilt bakım rutinimiz olduğunu söyler. Bizi dış dünyadan korur, vücudumuzun sıcaklığını korur. Bunları yaparken de bazı reaksiyonlar göstererek bize sinyaller verir. Bu sinyalleri görüp doğru adımı attığımızda sağlıkla ışıldayan bir cilde sahip olmak hayal değil.

Günümüzün beslenme ve yaşam koşulları, ne yazık ki cildimizin yorulmasına neden oluyor. Durum böyle olunca çeşitli ürünlerle cildimizi desteklemek şart oluyor. Ancak kadınların özellikle gelişen dijital çağda kozmetik ürünlerini tercih ederken seçici olmaması uzun vadede ciltte büyük hasarlar bırakıyor. Kullandığınız ya da kullanmak üzere aldığınız cilt bakım ürünleri eminim ki 10'dan fazladır. Peki hangisini düzenli olarak cildimize uyguluyoruz. Ya da cildimiz gerçekten bunları istiyor mu biliyor muyuz? Herhangi bir reaksiyon gösterdiğinde kullandığımız ürünleri bırakıp yepyeni bir seri alıyoruz ve kendimize cilt bakımı üzerine sözler veriyoruz. Bu kısır döngü içinde kaybolurken cildimizin doğal yapısında hasarlar bırakıyoruz.

Cildin yaşayan bir organ olduğunu unutmayalım, hepimiz ne yiyeceğimizi bilmek isteriz. Farklı bir şey yediğimizde alerjik reaksiyon gösterebiliriz. Cilt içinde aynı mantıkta düşünebiliriz. Her gün farklı bir yiyecek yediğimizde nasıl sindirim sorunu yaşıyorsak, ciltte her gün farklı bir ürünle karşılaşmak istemiyor. Hemen bir sivilce, akne veya leke çıkararak size sinyalleri veriyor. Cildinize kulak verin ve bu sinyalleri görün. Cilt bakım rutininizi de onun istediği gibi yapın. Formül bu kadar basit.

Bir araştırmaya göre Amazon'da Yanomami kabilesinde yaşayan insanların ciltleri inceleniyor. Burada yaşayan insanlarda sivilce, leke, akne, alerji, egzama gibi cilt sorunlarının olmadığı görülüyor. Aksine hepsi çok sağlıklı cilt ve saç yapısına sahipler. Bunun sebebini cildin doğal yapısında kalmasına bağlıyorlar. Temizlikte sabun, şampuan, krem gibi ürünler kullanmıyorlar. Böylece cildin doğal yapısını doğdukları günden bu yana koruyorlar.
Modern çağda bu ne yazık ki mümkün değil. Şimdi bebekler doğduğu gibi şampuanla yıkanıyor ve cildin doğal yapısı daha kundaktayken değişmeye başlıyor. Cildin doğal yapısını koruyamasak da cilde sabit bir bakım rutini oluşturarak aynı etkiyi yaratabiliriz.

Sağlıklı cildin sırrı: Cilt bakım rutini

Sağlıklı cildin sırrı doğru cilt bakımından geçiyor. Doğru cilt bakımı için onlarca ürün kullanmamıza da gerek yok. Cildinize uygun bir temizleyici ile günde 1 kez cildinizi yıkamanız ihtiyaç halinde asit oranı yüksek olmayan bir tonik kullanmanız ve en önemlisi cilt tipinize uygun nemlendirici krem seçmeniz sağlıklı bir cilt için yeterli. Bu ürünleri sürekli değiştirmek, modayı takip etmek yerine cildinize rutin oluşturmak cildinize yaptığınız en büyük iyilik olacak.

Cilt güneş ışınları, olumsuz çevre koşulları, uzun süreli rahatsızlıklar ve ilaç kullanımları,hormonlu gıdalar, dengesiz beslenme,yağlı yiyecekler,sigara gibi etkenlerle yıpranır,suyun az tüketilmesi gibi nedenlerle cilt kurur ve çizgileri artar, elastikiyet kaybı gözlenir.Doğal olan yaşlanma süreci ise hormonal ve genetik (ailesel) faktörlere de bağlı olarak yaşam boyunca devam eder. Zamanla ciltte kırışıklıklar, renk değişikliği (sararma, kahverengi lekeler, ince kırmızı damarlanmalar) gevşeklik ve esneklik kaybı gözlenir.
Bir de hepimizin ergenlik döneminde tanıştığı sivilce problemimiz var. Sivilce hormonal değişime bağlı olarak ortaya çıkan çok normal bir süreçtir. Sivilceler aktif haldeyken sıkmamak, üzerine krem veya farklı bir ürün sürmemek gerekir. Sivilceler geçtikten sonra cilt üzerinde lekeler bırakabilir. Sivilceler dönemsel olarak görülebilir; ancak sivilce lekeleri kaderiniz değildir.

Cilt lekeleri neden oluşur?

Cilt lekeleri, cilde rengini veren hücrelerde görülen düzensizlik sonucu ortaya çıkabilir. Cilt lekelerinin birçoğu uzun süre güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmaya bağlı olarak oluşur. Ancak, yanlış epilasyon yöntemleri, hamilelik, genetik yatkınlık, yanlış kozmetik ürün kullanımı, hormonal hastalıklar, obezite, ilaç kullanımı gibi faktörlere bağlı olarak da cilt lekeleri görülebilir. Eğer bu lekeler doğuştan gelmiyorsa, lekesiz cildinize yeniden sahip olmak mümkün. Cilt lekelerinin en çok oluştuğu dönem malum yaz aylarıdır.
Güneş lekeleri genetik yatkınlık ve ultraviyole (Görünmeyen zararlı güneş ışınları) ışınlarına maruz kalmak nedeniyle cilt üzerinde gözükür. Güneş lekeleri bazı ciltlerde çil olarak kendini gösterirken bazı ciltlerde kahverengi lekeler olarak gözükür. Buna engel olmak veya oluşan lekelerden kurtulmak



ÖZEL BİR SERİ

Biolog isminin sırrı uzman ekibinden kaynaklanıyor. Biolog ürünleri Yoğun ar-ge çalışmaları ve bünyemizde bulunan biyologlarımızla doğal içerikler ile bilimin gücü birleşiyor.
Biolog leke kremi, cildinize dost doğal içerikler içerir. İçerisindeki meyan kökü ekstresi, papatya ekstresi, aynı safa yağı gibi bitkilerle ciltte oluşan lekelere karşı savaş açıyor. Provitamin B5 ve
E vitamini gibi içeriklerle cilde ihtiyacı olan desteği veriyor.

mümkündür.

Yaz döneminde yağ içerikleri fazla olan kremleri kullanmayı bırakıp, daha az yağlı ve hafif ürünler tercih edilmelidir. Yağlanmayı kontrol altına alabilmek için toniklere de başvurulabilir. Yaz aylarına girmeden önce leke tedavisi için krem kullanmaya başlamak gerekir. Leke kreminizi seçerken cildi soymadan lekeleri iyileştiren leke kremlerini tercih etmelisiniz. Güneşe çıkıldığı anda mutlaka 15 spf korumalı güneş koruyucu kullanılmalıdır.

Cilt tipiniz sorunluysa dermatoloğa danışmaktan çekinmeyin. Dermatologunuz cildiniz için en doğru ürünleri önerecektir. Ancak dermatolog önerisini erteliyorsanız, bir diğer uzman olan cildinize kulak verin. Kullandığınız ürünlerin uzmanlar tarafından üretildiğine mutlaka dikkat edin. Ne yazık ki kozmetik sektöründe artık her gün nasıl üretildiğini bilmediğimiz yeni bir ürün çıkıyor. Arkasında arge olmayan ürünler uzun vadede cilde zarar verebiliyor. Cilt tipinize uygun bir bir temizleyici seçebilirsiniz. Cildinize uygun nemlendiriciyi seçerken mutlaka içerisinde doğal içerikler olmasına dikkat edin. İşin sırrı doğada, doğal bitkilerin cilt üzerinde ne kadar güzel etkiler verdiğini her geçen dün deneyimliyoruz. Cildinize uygun olduğunu keşfettiğiniz bir kremi hassas bölgeler hariç yüzünüzde ve tüm vücudunuza rahatlıkla uygulayabilirsiniz.


BIOLOG
Blemish CREAM
Leke Kremi
Niacinamide
Licorice Root Extract
Chamomile Extract
50 ml e 1.69 floz

Hayallerindeki *gibi*

LC WAIKIKI, ÖZGÜN TASARIM ÇİZGİSİYLE İLHAM VEREN ŞANSIM ADALI İLE ÖZEL BİR KOLEKSİYON İÇİN BİR ARAYA GELDİ. SUDİ ETUZ X LC WAİKİKİ KOLEKSİYONU HAYATTA HER ANIN KUTLAMAYA DEĞER OLDUĞUNU HATIRLATIYOR.



Baharın çoşkusunu ve enerjisini yansıtan tasarımlarıyla Sudi Etuz x LC Waikiki Koleksiyonu, renkleri, neşeyi, umudu ve birlikteliği temsil eden 45 farklı parçadan oluşuyor. Sudi Etuz x LC Waikiki Koleksiyonu, her zamankinden daha fazla beklediğimiz bahar günleri için ruhumuzu canlandıran tasarımları, enerji veren renkleri ile tüm anları kutlama isteği yaratıyor. Çocuklar için sürpriz parçaların da yer aldığı koleksiyon, maksi boyda renkli elbiseler, çoklu dijital baskılı transparan tüller, volanlı fuşyalar ve mini denimler ile hayal dünyasına davet ediyor.

"İyi olmak ve iyi hissetmek..."

Tasarımcı Şansım Adalı, koleksiyonun ilham kaynağını; ''Büyük kazanımlar aynı zamanda da büyük kayıplar verdiğimiz bu uzun dönemde hepimizin hayatında daha fazla yer edinen pozitif enerji kavramlarını, hayatı kutlamayı ve bunu giydiklerimizle yansıtmayı hedefledik. İlhamlarımız da tam olarak bu doğrultuda oldu. Her şeyin yeni olduğu, zor zamanları geriden bırakmış, özüne sadık ve saygılı yepyeni bir dünya hayali kurduk. Bu hayali natürel bir renk paletinde, sıcak renklerle birleştirdik. İyi hissettiren marka olarak LC Waikiki'nin bu vizyonuna vurgu yapmak istedik...'' olarak belirtiyor.



Modada yaz meltemleri





KNITSS

Moda sektöründe "Yarın" kavramının öneminin altını çizen KNITSS, Beautiful Flora koleksiyonununda doğal kaynakların korunması ve yaşam alanlarının devamlılığı için sürdürülebilir materyalleri öne çıkartıyor. Her sezon yeniliklere imza atan KNITSS, doğal yaşamı bozmayan üretim süreçleri ile işlenmiş ve sürdürülebilirlik sertifikalarına sahip organik elyaflar kullanıyor. 'KNITSS for a better world' söyleminden yola çıkan marka, bundan sonraki dönemde koleksiyonlarını bu anlayış ile hedef kitlesi ile buluşturacak.



KOTON

Koton'un Kapsayıcı İş Modeli çerçevesinde, GAP İdaresi, UNDP teknik desteği ve ÇATOM (Çok Amaçlı Toplum Merkezi) aracılığıyla yürüttüğü proje kapsamında, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki kadınların el emeğiyle hayata geçirilen El Emeği Koleksiyonu, yeni sezonunda da geleneksel el işini zamansız moda ile buluşturuyor. Küçük yaşlardan beri kazandıkları el becerilerini, yeni tecrübelerle, ekonomik kazanıma çevirme fırsatı yaratan proje bölge kadınlarına, 6 yılda yaklaşık 500 bin ürün ile 3,5 milyon TL üzerinde gelir aktardı. İlkbahar-Yaz 2021 sezonunda 30 parçadan oluşan koleksiyon, Blue Ocean Craft ve Soft Boho isimli iki farklı temadan oluşuyor. Tasarımların hikayesi ise parlak güneşten ve kum tanelerinden ilham alıyor.



TWIST

Sokağın özgür ruhu Twist, yeni mevsimin tüm renklerini şimdi Twist Gang ekibi ile sunuyor. İçindeki yükselen enerjiye eşlik edecek, ritimlerine ayak uyduracak ve bir o kadar da sezona adapte olacak cool parçaları sunan Twist İlkbahar-Yaz 2021 Koleksiyonu, biraz romantik ama bir o kadar da asi tarafını ortaya çıkaracak tasarımlarıyla sezonu domine ediyor. Yeni heyecanlara ve yeni maceralara atılmaya hazır ''denim on denim'' akımı, bu kez oversize görünümüyle karşına çıkıyor. Jean pantolon ve jean ceket ile uyumu yakalayan bu ikiliye eşlik eden rengarenk sweatshirt'ler ise evde veya dışarıda her an seninle kalmaya niyetli! Hippie stilinin vazgeçilmezi batik desenler, günümüze uyarlanarak kombin alanını genişletiyor ve croped top, straight jean'lerden göz kırpıyor.



NETWORK

Moda dünyasının başarılı tasarımcılarından Selma Çilek'in Boyner için özel olarak hazırladığı SELMACILEK X BOYNER koleksiyonu çok özel parçaları ile yeni sezona hazır. 25 çok özel parçadan oluşan kapsül koleksiyon, günlük şıklık ararken aynı zamanda hem rahat hem de iddialı olmak isteyen kadınlara hitap ediyor.



MORHİPO

Güzelleşen havalarla birlikte ruhumuz gibi kıyafetlerimiz de hafifliyor, adeta çiçeklerin sıcak renklerini üzerimizde taşımak istiyoruz. Morhipo bu sezon da sıcak renkleri ve stil sahibi tasarımlarıyla tarzına önem veren kadınlara ilham vermeye devam ediyor.
Modaya yön veren markaları aynı çatı altında buluşturan Morhipo'da People by Fabrika ilkbahar – yaz sezonunda beyaz, camel ve haki renklerin ön plana çıktığı bir koleksiyon sunuyor. Rahat, şık stili ve kaliteli kumaşlarıyla öne çıkan koleksiyonda poplin elbiseler, modern ve klasik stili bir araya getiren kemer detaylı, piliseli bol kesim kumaş pantolonlar, çabasız şıklığın anahtarı olan yaz aylarının gözdesi çiçek desenli elbiseler yer alıyor.

Bitkilerden gelen güzellik

GÜÇLERİNİ DOĞADAN ALAN YEPYENİ KOZMETİKLERLE CİLDİNİZİ VE SAÇLARINIZI YENİLEMEYE NE DERSİNİZ? İŞTE SEÇTİKLERİMİZ.





Tere Karşı Kaktüs Suyu

Türkiye'nin lider deodorant markası NIVEA'nın Men Cool Kick Fresh Serisi, kaktüs suyu içeren formülüyle şimdiye kadarki en ferah deodorant deneyimini sunuyor. Terlemeye ve ter kokusuna karşı 48 saate kadar etkili koruma sağlayan seri, yoğun ferahlık hissinin yanı sıra benzersiz kokusuyla da erkeklerin günlük rutininde yerini alıyor. Roll-On 24,95 TL

Cildinize Reset Atın

L'Occitane'nın Immortelle Reset ile yaptığı cilt devrimi "Reset-Tri Essence" losyonu ile devam ediyor. Üç fazlı doku içeren yenilikçi formül, cildin prebiyotik ve mikrobiyom seviyesine odaklanarak besliyor, tazeliyor, hızla nüfuz ederek şaşırtıcı bir duyusal deneyim sunuyor. 150 ml ve seyahat boyu 50 ml-339 TL

Aromaterapik Temizlik

Eczacı ve aromaterapi uzmanı Özlem Pamuk'un markası Phytoil Aromatherapy'nin yüzde 100 doğal içerik ile hazırladığı, sabun içermeyen Cleanser Gel yüz yıkama jel sayesinde cildinizde yumuşacık temizliğin tadını çıkarabilirsiniz. Fiyatı: 135 TL





Teninizde Limon Kokusu

INCIA Doğal Koruyucu Vücut Losyonu içeriğinde yer alan tamamen doğal mikrokapsüle limon okaliptüsü sayesinde sizi ve sevdiklerinizi çevresel olumsuzluklara karşı koruyor. İçerdiği bitkisel gliserin, sorbitol ve Skualen ile cildin beslenmesine, yoğun bir şekilde nemlenmesine ve yumuşamasına yardımcı oluyor. Hızlı bir şekilde emilen ürün ciltte yağlı bir his bırakmıyor. Fiyatı: 79 TL

Doğanın Gücü Saçlarda

Avon NaturePro Serisi doğanın gücüne inananların tercihi olmaya devam ediyor. Sarımsak ve kekik özlü koparak dökülen saçlar için geliştirilen ve at kuyruğu otlu zayıf saçlar için güçlendirici özelliğe sahip 'NaturePro' serileri saçın ihtiyacı olan bakımı bağlıyor. Dermatolojik olarak test edilen bu seri paraben ve glüten içermezken aynı zamanda vegan sertifikasına sahip.
30 ml yağ 49,99 TL





BABALAR GÜNÜ'NDE EN SEVDİĞİNİZE ÖZEL BİR HEDİYE Mİ ARIYORSUNUZ? HEDİYE KONUSUNDA KARARSIZ KALDIYSANIZ BU MİNİ HEDİYE REHBERİ TAM SİZE GÖRE!

En tarz babalara!



Erkek giyiminde smart casual bir tarzı benimseyen AVVA, Babalar Günü'nün rengarenk tasarımları ve ''1 alana 1 Bedava'' kampanyasıyla kutluyor. Babalarla geçirilecek değerli anlara eşlik eden markanın özgün parçaları, tarz babaların giyim zevkine ortak oluyor.

BABALAR GÜNÜ



Dikkat çeken Men's Koleksiyonu ile yalnızca kadınların değil, erkeklerin de tarzına yön veren Kısmet by Milka, Babalar Günü için özgün ve zamansız hediyeler arayanlara kusursuz seçimler sunuyor.

"Simple is Beautiful" (Yalın Güzeldir) felsefesini uluslararası tasarımcıların koleksiyonlarıyla buluşturan Şişecam'ın global tasarım markası NUDE, birbirinden şık ve özel tasarım ürünleriyle, babanıza olan sevginizi ifade etmenizi sağlıyor.





Hemington, her şeyin en iyisine layık babalar için, 2021 İlkbahar Yaz koleksiyonunda babalar gününe özel %40 indirim avantajı sunuyor.



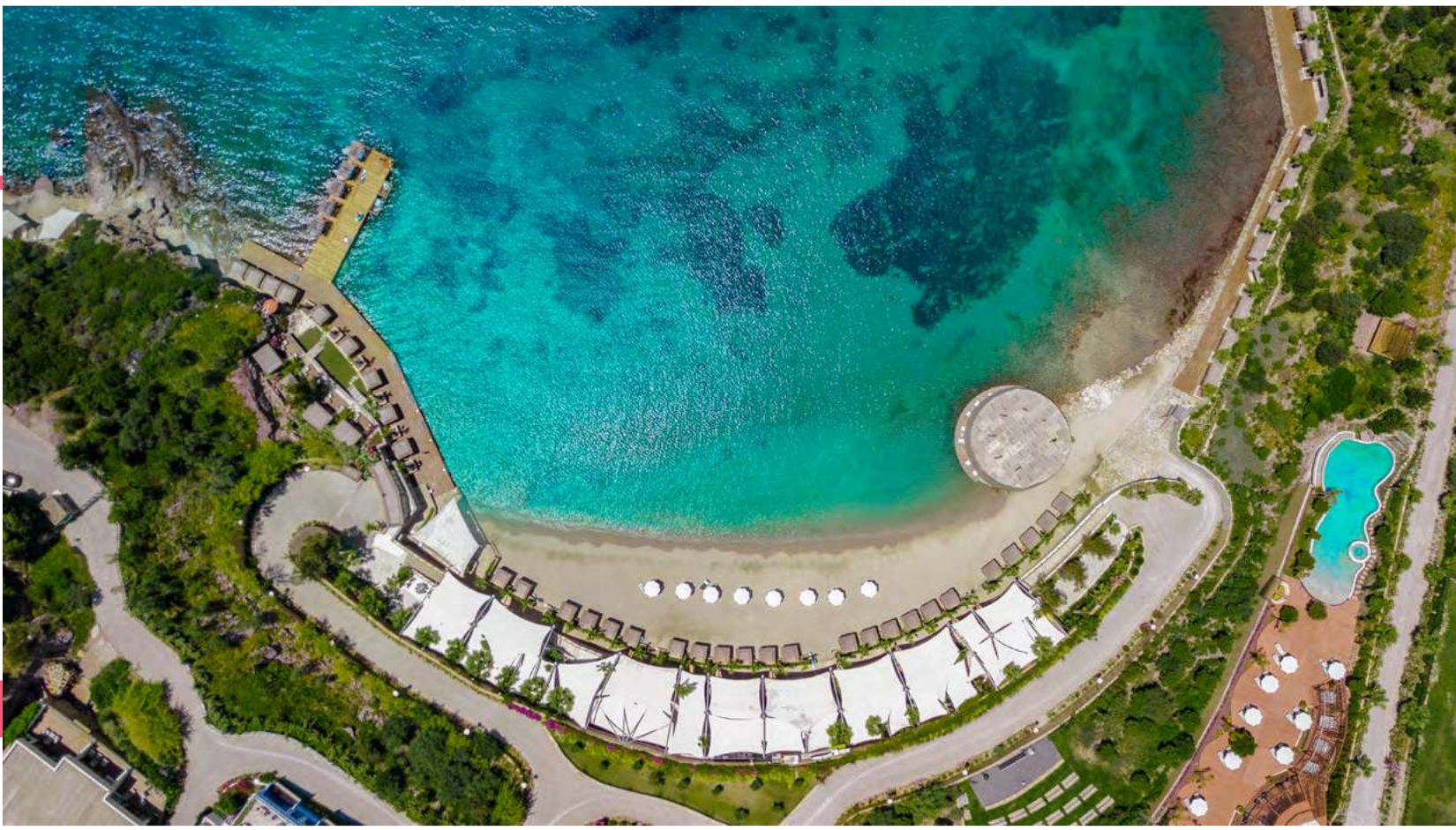
Moda sektörünün öncü markası Brooks Brothers; modern yorum ile tasarladığı şık ve trend hediye alternatifleriyle bu Babalar Günü'nde de babaları mutlu etmenin kapılarını aralıyor.



Cildin doğal biyolojik mekanizmasına uygun içerikteki ürünler, erkeklerin de vazgeçilmez bakım ürünleri oluyor. Babalar Günü için hediye arayışında olanları erkeklerin en gözde ürünlerini Bioderma'da buluyor.



2-3-4 Haziran tarihlerinde geçerli olacak elektronikten modaya, dekorasyondan kişisel bakıma, takı ve aksesuardan süpermarkete yüzbinlerce üründe %80'e varan indirimler ÇiçekSepeti'nde olacak.



Vitalica Wellness, Le Meridien Bodrum Beach Resort & Residences bünyesinde babaları ve sevdiklerini muhteşem atmosferinde ağırlıyor.



"Az çoktur" mottosuyla hareket eden ve birbirinden şık ve kullanışlı tasarımlara sahip yeni moda markası Minimalist, yeni nesil babalar için birbirinden doğal ve kaliteli tasarımlarıyla Babalar Günü hediyesi için en doğru alternatiflerden biri üstelik %50 indirim imkanıyla...

Sırt ve uzanma fonksiyonları ayrı ayrı ve bir arada kullanılabilen Enric Lift Mekanizmalı TV Koltuğu, babaların vazgeçilmezi oluyor.



Yaz aylarında ideal kilo için 8 altın öneri



BESLENME VE DİYET UZMANI MELİKE ŞEYMA DENİZ, YAZIN İDEAL KİLO İÇİN 8 KURALI ANLATTI, ÖNEMLİ UYARILAR VE ÖNERİLERDE BULUNDU.

MELİKE ŞEYMA DENİZ / BESLENME VE DİYET UZMANI



Yaz mevsimi yaklaşırken hızlı zayıflamak, daha ince görünmek amacıyla şok diyetlere başvuranlar dikkat! Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz "Sağlıklı diyet; kişinin yaşından metabolizmasına ve sağlık durumuna dek A'dan Z'ye kişiye özgü olmalıdır. Bir kişiye fayda sağlayan diyet, diğer kişiye tam tersine zarar verebilir. Hal böyleyken; kulaktan dolma bilgilerle kısa sürede hızlı kilo verme uğruna başvurulan şok diyetler tam anlamıyla tehlike saçıyor! Özellikle de pandemi sürecinde şok diyetlerle vücudumuzu ihtiyacı olan protein, vitamin, mineral ve antioksidanlardan yoksun bırakmak bağışıklığın çökmesine ve hayati riske yol açabiliyor" diyor. İdeal vücut ağırlığına gelmenin ve bunu korumanın bazı temel kuralları olduğunu vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, yazın ideal kilo için 8 kuralı anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Uykunuzu düzene sokun

Son yıllarda yapılan çalışmalar; kısa uyku



süresi ile birçok hastalık arasında ilişki olduğunu ortaya koyarken, yetersiz uyumanın kilo kaybını zorlaştırdığını, kilo almayı da kolaylaştırabildiğini gösteriyor. Bunun bir nedeni yetersiz uykunun iştah hormonları üzerindeki etkisi! Yetersiz uyuduğunuzda tokluk sinyallerini yollayan hormon daha az çalışıyor. Ayrıca az uyumak yemek için ayrılabilecek süreyi arttırıyor, gece atıştırmalarına yol açabiliyor. İdeal uyku süresini 6-8 saat olarak düşünebilirsiniz.

Mutlaka günde 2 litre su için

Vücudu susuz bırakmak vücudun çalışma sisteminde aksamalara neden olur. Baş ağrısı, zihinsel ve fiziksel performansta düşüş, yanlış giden açlık sinyalleri bu aksaklıklardan bazıları. Hem bu problemlerle karşılaşmamak hem de sindirimi ve emilimi kolaylaştırmak, daha rahat tokluk sağlamak için mutlaka 8-10 bardak su içmek gerekiyor. Suyunuzu sıcak veya soğuk içmenizin kilo vermeyi hızlandırma üzerine herhangi bir etkisi yok.

Sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin

Vitamin, mineral, posa kaynağı sebzeler sofraların olmazsa olmazı olmalı. Tüm



öğünlerinize mutlaka sebze ekleyin. Sebze tüketmek bağışıklığınızı güçlendireceği gibi, gün içerisinde hem tok tutacak hem de vücudunuzdan ödemlerin atılmasına fayda sağlayacaktır. Sebzeleri; salata, sote, haşlama, zeytinyağlı olarak tüketebilirsiniz.

Çiğ kuruyemiş yiyin

Ceviz, badem, fındık gibi kuruyemişler tüketmek kaliteli yağ almanızı sağlar ve tokluk süresini uzatır. Ayrıca kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olur ve kalp koruyucu özellik gösterir. Kavrulmuş kuruyemişler daha yağlı ve tuzlu olacağı için yediğiniz kuruyemişlerin çiğ olmasına dikkat edin. Bir avuç çiğ kuruyemiş kahvaltıda veya ara öğünlerde çok iyi alternatif olacaktır. Ancak aşırı tüketimden kaçının.

Ayaküstü atıştırmayın

Ayaküstü atıştırmak neyi ne kadar yediğinizi fark etmenizi engeller, hızlı yemek yemenize neden olabilir. Hızlı yemek ise tokluk hissine ulaşmanızı zorlaştırır. Yiyeceklerinizi küçük tabaklara, küçük kaselere koymanız ne yediğinizi görmek, daha yavaş yemenizi sağlamak, daha çabuk doymak için ve dolayısıyla kilo vermeyi kolaylaştırmak için önemli bir taktiktir.



Hareket şart!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz "Pandeminin hayatımıza girmesi ve evde geçirdiğimiz sürenin artmasıyla birlikte fiziksel aktivite düzeyimiz hiç olmadığı kadar düştü. Öte yandan evde hareketi arttırmanın yolları, online dersler, spor videoları çok çeşitlendi ve erişilebilirliği arttı. Evde veya dışarıda mutlaka hareketinizi arttırmalısınız. Dünya Sağlık Örgütü yayınladığı son fiziksel aktivite raporunda yetişkinlere sağlık yararları için haftada 150-300 dk hareket etmeyi öneriyor. Evde veya dışarıda düzenli tempolu yürüyüş, ip atlamak, pilates, yoga, dans gibi sevdiğiniz herhangi bir fiziksel aktiviteyi hayatınıza dahil edin.

Baharatların gücünden faydalanın

Zencefil, zerdeçal, karabiber, pul biber, tarçın gibi baharatların bağışıklığı güçlendirmek, kan şekeri kontrolünü sağlamak, iştahı dengelemek, kilo vermeyi hızlandırmak üzerine farklı ve çok yönlü etkileri var. Günlük tuz tüketimi için önerilen günlük miktar 5-6 gram iken yapılan çalışmalar bizim ülkemizde günlük tüketimin 15 gram civarında olduğunu gösteriyor. Baharat kullanmak; tuzu azaltmaya da yardımcı olacaktır.



Yemek yerken yavaşlayın

Yemek yerken yavaşlamaya çalışın, çiğne-



me sayısını arttırın. Çalışmalar, yeme hızı azaldıkça yani çiğneme sayısı arttıkça yediğimiz yemeğin miktarının azaldığını ve yemek sonrası tokluğun arttığını gösteriyor. İş yaparken, çalışırken, bir şeyler izlerken yemek yemektense yemeğe belirli bir zaman ayırmanız ve her lokmadan sonra çatalı, kaşığı bırakmanız yavaşlamaya yardımcı olacaktır.

Villa kiralamayı sevdik



TATİLDEKİRALA.COM, 2021 YILININ İLK YARISINDA EN ÇOK TERCİH EDİLENLERİNİ AÇIKLADI. BU YIL VİLLA KİRALAYANLARIN TERCİHİ YİNE KAŞ, FETHİYE, BODRUM, BELEK VE MARMARİS OLDU. BU YIL EN ÇOK REZERVASYON ALINAN DÖNEM İSE BAYRAMIN DA ETKİSİYLE 17-24 TEMMUZ OLARAK GERÇEKLEŞTİ.





Yeni nesil tekne ve villa kiralama platformu TatildeKirala.com, üyelerinin tercihlerine göre tatil trendlerini açıkladı. Her yıl olduğu gibi bu yılda kiralık villalar için tercih edilen bölgeler Kaş, Fethiye, Bodrum, Belek ve Marmaris oldu. Temmuz ve Ağustos aylarının yüzde 95'in üzerinde bir dolulukla geçtiğini belirten Tatildekirala.com CEO'su Ruşen Mat, bu yıl en çok rezervasyon alınan dönemin bayramın da etkisiyle 17-24 Temmuz tarihleri olduğuna dikkat çekti. Mat, en çok aranan villa tiplerinin ise sırasıyla özel havuzlu villalar, büyük bahçeli villalar ve kalabalık ailelere uygun 3 ve üzeri odaya sahip villalar olduğunu söyledi.

Çocuklu aileler bahçeli ve çocuk havuzlu villalara yöneldi

Mat, TatildeKirala.com üyelerinin diğer tercihlerini ise şöyle özetledi: "Önceki yıllarda ortak havuzlu villalar da çok iyi doluluk oranlarına sahipken pandemi sonrasında özellikle özel havuzlu ve oyun odasına sahip villalar diğerlerine göre çok daha fazla tercih ediliyor. Pandemiyle birlikte özellikle büyük şehirlerde yaşayan ve çocuklarına çok fazla imkan sunamayan aileler biraz olsun nefes alabilmek adına villalarımızı



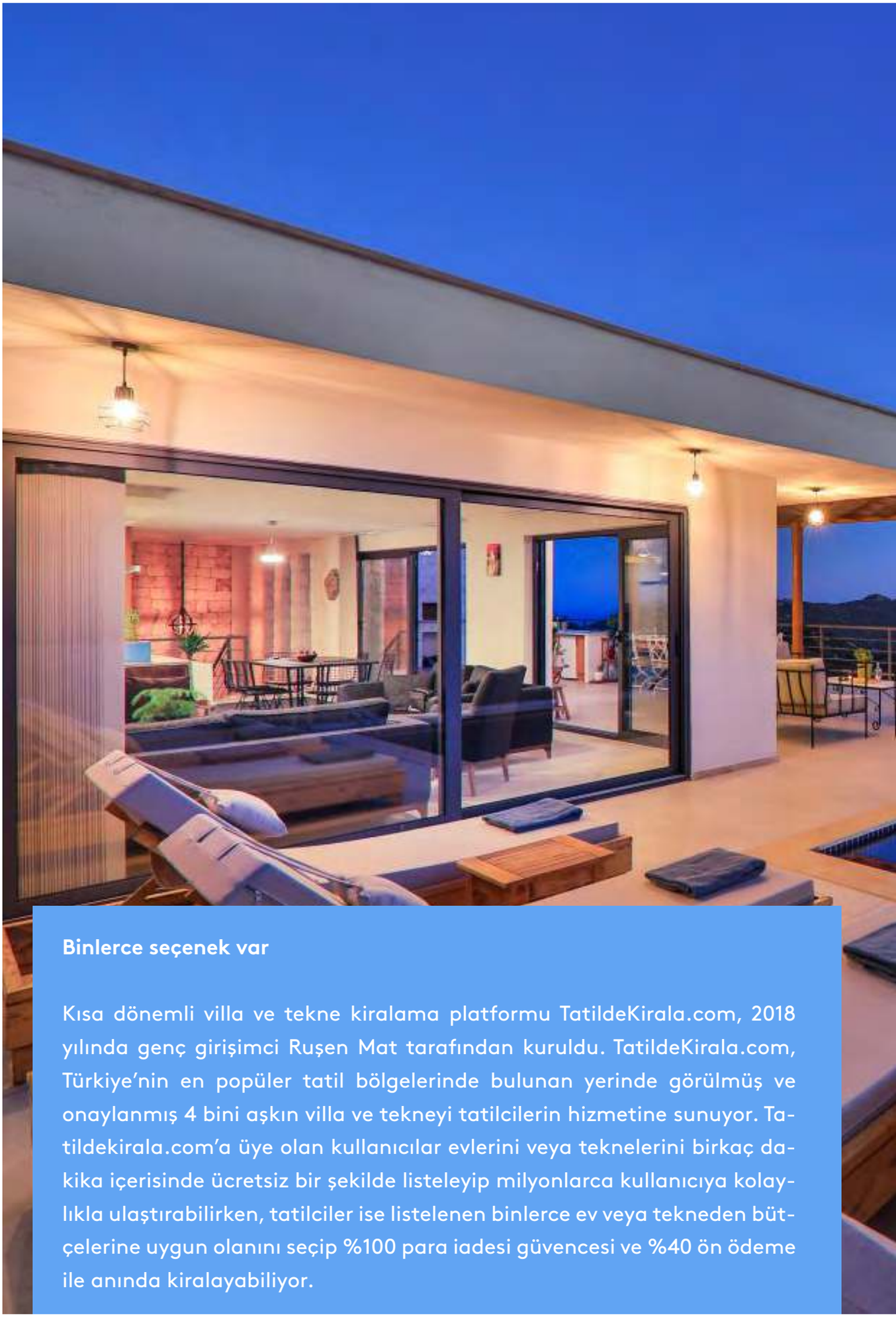
çok daha fazla tercih etmeye başladı. Bu da villa tercihlerini etkiledi. Çocuklu aileler bahçeli, denize yakın, çocuk havuzlu, salıncaklı, kaydıraklı ya da oyun odalı villaları tercih ediyor.. Çocuklu aileler daha çok tek katlı ve merdivensiz villalarda konaklamak istiyor. Bunun dışında villa kiralamak isteyenler denize, markete ve restoranlara yakın, izole olan, güvenilir bölgede yer alan, sosyal aktivitelere yakın yerler çok daha fazla tercih ediliyor."

En uzun konaklama 90 gün oldu

Yaz dönemi için minimum konaklama süresinin 5 gece olduğunu söyleyen Mat, şu bilgileri verdi: "7 gecelik konaklamalar toplam konaklamaların %50'sini oluşturuyor. 7 geceden daha uzun süreli konaklamalar da yine çok tercih ediliyor. Bugüne kadar platformumuz üzerinden gerçekleşen en uzun konaklama 90 gün olarak gerçekleşti. En kalabalık rezervasyona baktığımızda ise Bodrum'da bir villamız 22 kişi ile en kalabalık misafir sayısına ulaştı."

Villa kiralama sektöründe büyüme devam edecek

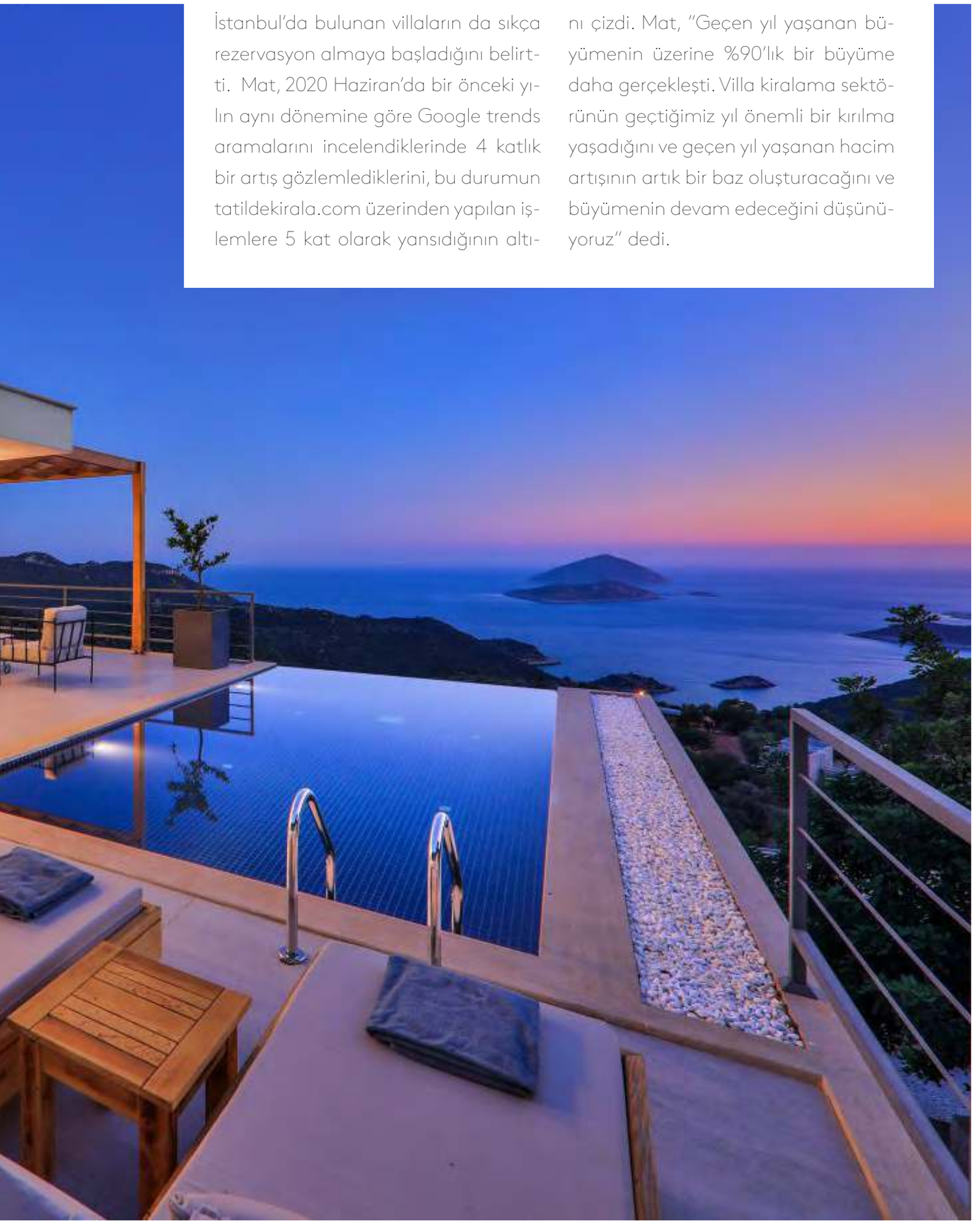
Pandemi sonrası Sapanca'nın yıldızının parladığını anlatan Tatildekirala.com CEO'su Ruşen Mat, bu dönemde



Binlerce seçenek var

Kısa dönemli villa ve tekne kiralama platformu TatildeKirala.com, 2018 yılında genç girişimci Ruşen Mat tarafından kuruldu. TatildeKirala.com, Türkiye'nin en popüler tatil bölgelerinde bulunan yerinde görülmüş ve onaylanmış 4 bini aşkın villa ve tekneyi tatilcilerin hizmetine sunuyor. Tatildekirala.com'a üye olan kullanıcılar evlerini veya teknelerini birkaç dakika içerisinde ücretsiz bir şekilde listeleyip milyonlarca kullanıcıya kolaylıkla ulaştırabilirken, tatilciler ise listelenen binlerce ev veya tekneden bütçelerine uygun olanını seçip %100 para iadesi güvencesi ve %40 ön ödeme ile anında kiralayabiliyor.

İstanbul'da bulunan villaların da sıkça rezervasyon almaya başladığını belirtti. Mat, 2020 Haziran'da bir önceki yılın aynı dönemine göre Google trends aramalarını incelendiklerinde 4 katlık bir artış gözlemlediklerini, bu durumun tatildekirala.com üzerinden yapılan işlemlere 5 kat olarak yansıdığının altını çizdi. Mat, "Geçen yıl yaşanan büyümenin üzerine %90'lık bir büyüme daha gerçekleşti. Villa kiralama sektörünün geçtiğimiz yıl önemli bir kırılma yaşadığını ve geçen yıl yaşanan hacim artışının artık bir baz oluşturacağını ve büyümenin devam edeceğini düşünüyoruz" dedi.



Virüsle savaşta D vitamini öne çıkıyor

KORONAVİRÜSLE BİRLİKTE BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMEK ELZEM HALE GELDİ; D VİTAMİNİN KULLANIMINDA ARTIŞ YAŞANDI. SOFRA/COMPASS GROUP TÜRKİYE ÜLKE DİYETİSYENİ EMEL TERZİOĞLU ARSLAN, KORONAVİRÜS DÖNEMİNDE D VİTAMİNİN ÖNEMİNİ, EKSİKLİK BELİRTİLERİNİ, YETERLİ D VİTAMİNİ DÜZEYİNİN NE OLMASI GEREKTİĞİNİ, HANGİ BESİNLERDE D VİTAMİNİ BULUNDUĞUNU ANLATTI.



Koronavirüs salgını hala tüm dünyada etkisini sürdürmeye devam ederken maske kullanımı, hijyen önlemleri ve mesafe kuralları gibi birçok tedbirin yanı sıra bağışıklık sistemini güçlü tutmak da en fazla dikkat ettiğimiz faktörlerden biri haline geldi. Bağışıklığı güçlendirmek için sağlıklı beslenmeye, spor yapmaya, stresten uzak durmaya özen gösterirken D vitamini takviyesi kullanımında da artış yaşandı. Bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler hastalık sürecini daha zor geçirirken, yapılan bazı araştırmalar, virüsün D vitamini eksikliği olan kişilere daha kolay bulaştığını ve D vitamini eksikliği görülmeyen kişilerde hastalığın seyrinin eksik olan kişilere göre daha rahat ilerlediğini gösteriyor.

D vitamininin en önemli kaynağının



güneş ışınları olduğunu belirten Emel Terzioğlu Arslan; "D vitamini her ne kadar yağda çözünen bir vitamin olarak bilinse de aslında sterol yapısında bir ön hormondur. Sağlıklı bir vücut gelişimi, büyüme, kemik sağlığı ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi birçok konuda fayda sağlamaktadır. Ancak beslenme ile birlikte D vitamini ihtiyacı az miktarda karşılanabilir; ihtiyacımızın en büyük büyük kısmını güneşten karşılayabiliriz. Kış aylarının yanı sıra, modern yaşam tarzı içinde güneşten faydalanma imkânımız da oldukça az. Tüm gün kapalı ofislerde ya da evlerde vakit geçirmemiz neredeyse güneşe hiç maruz kalmamamıza neden oluyor. Bu nedenle tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de D vitamini eksikliği oldukça yaygın görülüyor. Türkiye'deki D vitamini eksikliği sıklığı %46 ile %80 arasında değişmektedir. D vitamini eksikliği yaşayan kişilerde ise yorgunluk, halsizlik, tüm vücutta görülen ağrı, depresif ruh hali ve bağışıklık sisteminin zayıflaması belirtileri ortaya çıkıyor" dedi.

Emel Arslan; "D vitamini en çok ton balığı, sardalya, karides, hamsi gibi yağlı balıklar ve deniz ürünlerinde bulunuyor. Bunun yanı sıra, yumurta sarısı, süt, yağlı peynirler, tereyağı gibi süt ürünleri de D vitamini içeren gıdalardır. Ancak kişide D vitamini eksikliği tespit edildiyse bu eksikliği tek başına besinlerle gidermek oldukça zordur ve tüketiminde dikkatli olunmalıdır. D vitamininden zengin gıdalar, doymuş yağlar ve kolesterol açısından zengin oldukları için fazla tüketmek kalp damar hastalıkları açısından risk yaratabilmektedir. Dolayısıyla gereken takviye mutlaka doktor tavsiyesiyle alınmalıdır."

D vitamini eksik ya da fazla olmamalı

Kandaki D vitamini düzeyini tespit etmenin önemli olduğunu aktaran Diyetisyen Arslan; "Kandaki ideal D vitamini düzeyi 30 ng/ml ve üzerinde olmalıdır. 20-30 ng/ml arası yetersizlik olarak kabul edilirken, 20 ng/ml ve altı ise eksiklik olarak tanımlanmaktadır. Günlük D vitamini ihtiyacı da kişilerin kandaki D vitamini düzeyine göre belirlenir. Çünkü D vitamini takviyesi fazla alındığında ve kandaki düzeyi önerilerin üzerine çıktığında toksik etki yaratır. Bu nedenle bilinçsizce takviye almak yerine mutlaka bir doktora başvurup kandaki düzey belirlendikten sonra doktorun önerdiği dozlarda kullanmak gerekir" dedi.

Otomobile dair herşey



Yeni sayı yayında...

CARMEDYA.COM,
IOS APP.
ANDROID APP.
VE TURKCELL
DERGİLİK'TE...

medicon grup