www.formsante.com.tr

# formsanté

Sayı:2021/06 HAZİRAN Fiyatı 17 TL

ISSN 1300-5618

9 771300 561003

KKTC:19.50 TL.



Yağ yakıcı diyetle hızla incelin

Bikini vücudu egzersizleri

KALBİNİZİ COVID-19'DAN KORUYUN

GÜNEŞE HAZIRLIK ZAMANI

Bacakları incelten AĞRISIZ YÖNTEMLER

TUZU KESMENİN 12 PRATİK YOLU

ODADAN ÇIKAMAYANLARIN HASTALIĞI Hikikomori

LİBİDONUN GİZLİ DÜŞMANLARINI TANIYIN

# JALUPRO®

ART
AMİNO ASİT REPLASMAN TERAPİSİ



## JALUPRO® Gençlik Serumu Nedir?

Hem kadın hem de erkeklerde kollajen üretimini uyararak cilt kalitesini geri kazandırmak amacıyla İsviçreli bilim adamları tarafından geliştirilmiş tüm dünyada 15 yıldır sadece hekimler tarafından uygulanan bir gençleştirme ürünüdür.

Kuruluk, matlık, ince çizgi, kırışıklık, elastikiyet ve direnç kaybına karşı JALUPRO® Gençlik Serumu' nu **deneyimlemek ister misiniz?**

İçeriğindeki patentli amino asit kombinasyonu ve doğal kaynaklı hyalüronik asidin cilde enjekte edilmesi ile uygulanan JALUPRO® Gençlik Serumu' nu deneyimlemek için hekiminize danışmayı unutmayın.








40 ÜLKE

1.000.000'DAN FAZLA UYGULAMA

**15**YILLIK TECRÜBE

# Yaşlanmayan Ciltlerin Sırrı




Class III Medical Device

CE

genotekpharma.com/jalupro

/jaluproturkey

made in switzerland

formsanté

**YAYINCI**
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

**İCRA KURULU BAŞKANI**
Cem M. Başar
**YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI** Ferhan Kaya Poroy
*fkaya-danisman@doganburda.com*
**YAYIN YÖNETMENİ** Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*
*rakbay@doganburda.com*
**YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ** Deran Çetinsaraç
*dcetinsarac@doganburda.com*
**GÖRSEL YÖNETMEN** Canan Nakip Yüksek
*cnakip@doganburda.com*
**HABER EDİTÖRÜ** Ayşegül Uyanık Örnekal
*auyanik@doganburda.com*
**ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ** Ali Erman İleri
**MARKA MÜDÜRÜ** Zeynep Beril Şimşek
**KATKIDA BULUNANLAR**
Elif Gürsoy, Aytaç Özkardaş Gozzi, Ozan Kutsal, Irmak Yaşar

**ANKARA TEMSİLCİSİ** Erdal İpekeşen ***Tel:*** *0312 207 00 71*
**YÖNETİM**
**ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ (TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ)**
Yakup Kurtulmuş
**SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ** Egemen Erkorol
**FİNANS DİREKTÖRÜ** Didem Kurucu
**DİJİTAL İÇERİK DİREKTÖRÜ** Eren Demir

**REKLAM**
**GRUP BAŞKANI** Nisa Aslı Erten Çokça
**REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI** Işıl Baysal Turan
Seda Erdoğan Dal
**REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ** Hülya Hankendi
**SATIŞ MÜDÜRÜ** İpek Tunalı
**TEKNİK MÜDÜR** Ayfer Kaygun Buka
Tel: 0212 336 53 61-62
**KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ** Funda Demirci Ayan

**REZERVASYON**
Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
**HEDEF SAYFALAR REKLAM KOORDİNATÖRÜ** Aysel Şener
**ANKARA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ** Sezinur Balıkçıoğlu
**ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ**
Beliz Balıbey Tel: 0312 207 00 72-73
**REKLAM HEDEF SAYFALAR**
Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
**REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ**
Tel: 0212 336 53 72 Faks: 0212 336 53 91
**ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ**

**ALMANYA**
*Michael Neuwirth*
*T. +49 89 9250 3629*
*michael.neuwirth@burda.com*
**AVUSTURYA / İSVİÇRE**
*Christina Bresler*
*T. +43 1 230 60 30 50*
*Christina.Bresler@burda.com*
**FRANSA/LUKSEMBURG / BELÇİKA /HOLLANDA**
*Marion Badolle-Feick*
*T. +33 1 72 71 25 24*
*marion.badolle-feick@burda.com*
**İNGİLTERE /İRLANDA**
*Jeannine Soeldner*
*T. +44 20 3440 5832*
*jeannine.soeldner@burda.com*
**ABD/KANADA/MEKSİKA**
*Salvatore Zammuto*
*T. +1 212 884 48 24*
*salvatore.zammuto@burda.com*
**YUNANİSTAN /PORTEKİZ / İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA**
*Jessica Loose*
*T. +49 89 92 50 2468*
*jessica.loose@burda.com*
**İSKANDİNAV ÜLKELERİ**
*Ulrik Brostrom*
*T. +45 2328 9769*
*ubr@jbmedia.dk*

**YÖNETİM YERİ**
*Kuştepe Mah. Mecidiyeköy Yolu Cad. No:12 Trump Towers Kule 2 Kat:21-22 34387 Şişli-İstanbul Tel: 0212 410 32 00 Faks: 0212 410 35 81*
**BASKI:** *Bilnet Matbaacılık Ve Yayıncılık A.Ş. Dudullu Organize San. Bölgesi I.Cad. No:16 Ümraniye-İstanbul Tel: 444 44 03 · Fax: (0216) 365 99 07-08 · www.bilnet.net.tr Sertifika No: 42716*
**DAĞITIM:** *Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.*
**DB OKUR HİZMETLERİ HATTI:** *0212 478 0 300*
*okurhizmetleri@doganburda.com* **YAYIN TÜRÜ:** *Uyusal Süreli Aylık*
FIPP *üyesidir*
**DB ABONE HİZMETLERİ HATTI:**
*(0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13*
*abone@doganburda.com - www.doganburda.com*
*Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.*
*Formsanté dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Formsanté dergisinin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.*

# EDİTÖR

**Ruken Akbay Gürtaş** *rakbay@doganburda.com*



## *Yaza hazır mıyız?*

# Son kilolara veda zamanı

➜ Sonunda beklediğimiz yaz geldi. Bu yaz için en büyük hayalimiz, içinde bulunduğumuz pandeminin hızlı ve başarılı bir aşı seferberliğiyle son bulması. Sonrasında özlediğimiz sosyal hayatımıza sağlıkla dönmenin keyfini çıkarabiliriz.

➜ Pandemi sürecini mutfaktaki gücünüzü keşfederek geçirenlerdenseniz, sizi zorlu bir haziran ayı bekliyor. Kısa sürede ideal kilonuza dönmek için etkili egzersiz programlarına ve diyetlere ihtiyacınız olabilir. Sayfa 18'de yer alan egzersiz programına hızlıca başlamanızı öneriyoruz. Açık hava egzersizlerini sevenlerdenseniz sayfa 32'deki önerilerimize mutlaka kulak verin. Sağlık için koşarken, sağlığınızdan olmayın. Tabii ki sadece hareket yetmiyor, her zaman uzman bir ismin listesine de ihtiyacınız olacaktır. Bu ayki beslenme listemizi ve tariflerimizi sayfa 24'te bulabilirsiniz.

➜ Yazın keyfini çıkarırken, cildinizi güneşe hazırlamayı ihmal etmeyin. Geçen yazın pandemi gölgesinde geçtiğini hatırlarsak, bu yazdan umudumuz yüksek. İşte bu yüzden güneşe koşmadan önce cildiniz için almanız gereken önlemleri sayfa 42'de topladık.

➜ Daha umutlu olacağımız, pandemi günlerini geride bırakacağımız bir haziran ayı diliyoruz...

**Bu ay sizlere Formsanté kitaplığından seçtiğimiz sağlıklı yaşam kitaplarımızı hediye ediyoruz. Dilediğinizi seçip keyifle okumanızı diliyoruz.**




www.formsante.com.tr
facebook.com/formsante
twitter.com/formsante
formsantedergisi

*Ruken Akbay Gürtaş*

@rukenakbay

formsanté

# İÇİNDEKİLER

HAZİRAN 2021

## Bu ay kapakta


**Fitness** | 18
Bikini vücudu egzersizleri

**Diyet** | 24
Yağ yakıcı diyetle hızla incelin

**Bakım** | 42
Güneşe hazırlık zamanı

**Estetik** | 46
Bacakları incelten ağrısız yöntemler

**Sağlık** | 50
Kalbinizi COVID-19'dan koruyun

**Psikoloji** | 56
Odadan çıkamayanların hastalığı: Hikikomori

**Cinsellik** | 66
Libidonun gizli düşmanlarını tanıyın

**Beslenme** | 70
Tuzu kesmenin 12 pratik yolu




KAPAK FOTOĞRAFI **JEFF OLSON/ THE LICENSING PROJECT**

## Fit ol


**Fitness** | 32
Yaz sıcağında spor yaparken dikkat!

**Moda** | 36
Plajda ve açık havada incecik kıyafetlerle egzersize devam

**Beslenme** | 40
Polikistik over sendromlulara özel beslenme önerileri ve daha fazlası

**Yemek** | 72
Yazın en lezzetli meyvesi şeftaliyle hafif ve kolay tarifler


## Güzel görün


**Makyaj** | 60
Suya dayanıklı ürünlerle deniz kenarında da güzel görünün

**Bakım** | 62
Fondötenlere taş çıkartan güneş koruma faktörlü, kapatıcı etkili kremler

**Makyaj** | 64
Kahvenin tonlarına bürünmenize yardımcı olacak bronzlaştırıcılar


## İyi yaşa


**Sağlık** | 54
Mevsimsel etkilerle harekete geçen alerjiler canınızı sıkmasın

**Astroloji** | 78
Bu ay yıldızlar bize neler söylüyor?




## Her ay


SAĞLIK RAPORU→ 8 VİTAMİN RAPORU→ 10
BESLENME RAPORU→ 12 YENİLER→ 14 FİTNESS RAPORU→ 16 KÜLTÜR SANAT→ 82




GREYDER

SPRING / SUMMER 2021

# ŞEHİR RİTMİNİ DUYSUN!



greyder.com


EBRU
SALLI
KOTON
SPORT



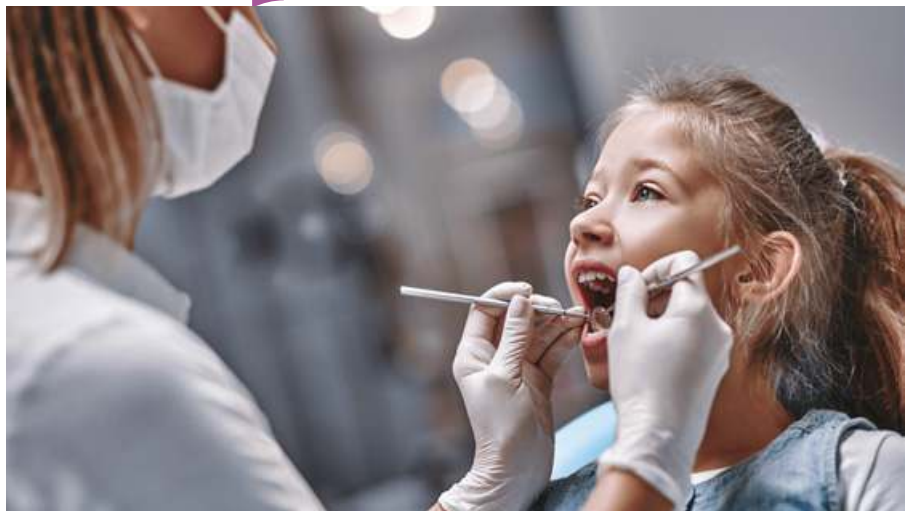
KOTON



## Dilediğinizce gülümseyin

Yapılan bir araştırmaya göre; katılımcıların yüzde 91'i iyi bir dış görünüşe sahip olmanın kariyer, okul gibi günlük aktiviteler için önemli olduğunu düşünüyor. Güzel görünme ihtiyacı; başta düğün olmak üzere aile toplantıları, iş-kariyer değişiklikleri, yeni ilişkiler, doğum günleri, evlilik yıldönümleri gibi önemli aktivitelerle bağlantılı kılınıyor. Şeffaf plak sistemi Invisalign şeffaf plak tedavisi ise hayal ettiği gülüşe düğün öncesi kavuşmak isteyen gelin ve damatlara alternatif sunuyor. Hastalar şeffaf plaklar sayesinde gündelik yaşamlarını aksatmadan, altı ay içinde sonuç almaya başlayabiliyor. Invisalign şeffaf plakları yemek öncesi çıkarılıp, sonrasında ağız bakımı da rahatça yapılabiliyor.

# SAĞLIK Raporu



## Ortodontik tedaviler sosyal gelişim açısından önemli

Her yaşta yapılabilse de çocukluk döneminde uygulanan ortodontik tedavilerin daha kolay olduğu biliniyor. Ortodonti Uzmanı Aslı Kaya Sayman, özellikle çocuklarda süt dişlerinin tamamı dökülmeden ortodonti muayenesi yapılmasının önerildiğini belirterek, "Böylece kalıcı dişlerin hangi yönlerde çıkış yapacağı, diş ve kemik gelişim süreçlerinde uygulanabilecek tedaviler planlamaya dahil ederek rahatsızlıklar daha kolay giderilebiliyor. Süt dişlerinin mevcut olduğu dönemde yapılan teşhis sayesinde kalıcı dişlerin doğru şekilde çıkmasını sağlamak mümkün oluyor. Çene darlığı gibi bir durum varsa dişler için yer açılması adına gerekli müdahaleler yapılabiliyor. Ortodonti tedavisinin en merak edilen yanlarından biri de çocuklar üzerindeki psikolojik etkisi. Pek çok ebeveyn çocuklarının bu tedavilerde kullanılan apareyler sebebiyle akran zorbalığına maruz kalacağından endişe ediyor. Oysa ki çarpık dişler, çene öndeliği ya da gerideliği gibi rahatsızlıklar, çocukların dış görünüşleri ile ilgili özgüven sorunları yaşamalarına neden olup psikolojilerini daha da olumsuz etkileyebiliyor" diyor.

## Belirgin el damarlarına estetik dokunuş

***Yaşla birlikte ellerde ve kollarda cildin incelmesi, toplardamarların daha belirgin hale gelmesine sebep olabiliyor. Genelde ince yapılı kadınlarda ya da ciddi spor ve ağırlık çalışması yapanlarda görülen bu durum, kişiye zamanla görsel olarak rahatsızlık verebiliyor. Ellerdeki damarların belirgin olmasının sağlık açısından bir sorun yaratmadığına dikkat çeken Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Semih Barlas, kişinin estetik kaygılarla bu durumdan kurtulmak istemesi durumunda anestezi gerektirmeyen basit bir işlemle bu damarların görünmez hale getirilebildiğini söylüyor: "Eldeki istenmeyen toplardamarların yok edilmesinde en sık, bacaklardaki kılcal varislerde de kullanılan yüzeyel köpük skleroterapi yöntemi tercih ediliyor. İşlem sırasında, ilgili damara çok ince bir iğneyle giriliyor. Damarı büzücü ilaç, karbondioksit ve oksijenin karıştırılmasıyla elde edilen köpüklü karışım damar içine veriliyor. Böylece damar hattı önce beyazlaşıyor, ardından da kademeli olarak incelip kayboluyor. Tedavi, damarın çapına göre iki-dört hafta arasında değişiyor."***



# UĞURLU OLMANIN
# TAM ZAMANI




**Fark yaratan eğitim modelleri, dijital eğitim**
uygulamaları ve **yarım asrı aşkın** sınavlara hazırlık deneyimi
**UĞUR OKULLARINDA!**

**444 4 845**
www.**ugurokullari**.k12.tr
UgurOkullari UgurOkullari ugur.okullari

uğur okulları



# VİTAMİN Raporu

## Strese çare

İçerdiği antosiyanin maddesiyle yüksek antioksidan özellik gösteren çilek, vücudun bahar yorgunluğuyla savaşmasına katkı sağlıyor" diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu, çileğin aynı zamanda B6 vitamin içeriğiyle stresli durumlarda sakinleşmenize destek olduğunu da belirtiyor. Günde 10-12 adet çilek tüketmeniz bir porsiyon meyveye denk geliyor.



## Aşıya destek

Uzmanlar, mikro besinlerin özellikle de A, C, D ve E vitaminleri ile selenyum ve çinkonun, influenza aşılarının etkinliğini arttırdığını; yetersiz beslenme nedeniyle vitamin ve mineral alımının azalması durumunda aşıya verilen yanıtın azaldığını belirtiyor. Ecz. Ayşen Dincer, vitamin takviyelerinden yararlanmanın önemini, "Ülkemizde ihtiyaç duyulan vitaminlerin, tüketilen gıdalardan alındığına dair yaygın ve yanlış bir görüş var. Dünya Sağlık Örgütü, günde beş-yedi porsiyon mevsiminde pişirilmiş meyve ve sebze tüketebiliyorsanız, toplumun geri kalanına oranla beslenme rezervinizin iyi olabileceğini söylüyor. Oysa 'Türkiye Beslenme Rehberi'ne baktığımızda; ülkemizde bu ortalamanın günde 1,5 porsiyon olduğunu görüyoruz. Üstelik gençlerde bu oran 0,7'lere kadar düşüyor. Bu nedenle her bireyin, ihtiyacına yönelik vitamin takviyesi kullanmasının çok önemli olduğunu düşünüyorum" sözleriyle açıklıyor.



### BOL BOL TÜKETMEK İÇİN

**Yaz aylarında yemeklerinizin yanına salata hazırlarken maydanozu ana malzeme olarak kullanabilirsiniz. Antioksidan, K vitamini ve beta karoten zengini bu yeşillik, aslında havuç ailesine mensup. Marul yerine salata kasenizi maydanozla doldurup, üzerine kırmızı soğan, sumak, domates, limon ve zeytinyağıyla harmanlayabilirsiniz.**



### DOĞANIN MULTİVİTAMİNİ

**En besleyici gıdalardan biri olarak kabul edilen yumurtayı mutlaka beslenmenizde bulundurmalısınız. Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Muhammed Keskin, "Bütün yumurtalar o kadar besleyicidir ki genellikle 'doğanın multivitamini' olarak adlandırılır. Araştırmalar, yumurtanın kan kolesterolü üzerinde hiçbir etkisi olmadığını gösteriyor. Özellikle, yumurta sarısı neredeyse tüm sağlıklı bileşikleri içeriyor" diyor.**


En İyi İşverenler
Great Place To Work.
TÜRKİYE 2021
Bilimin öncü gücüyle
TÜRKİYE'NİN EN İYİ İŞVERENLERİ LİSTESİ'NDEYİZ!
Gelişime olan tutkumuzla başarılarımıza her geçen gün yenilerini ekliyoruz. AstraZeneca Türkiye olarak Türkiye'nin En İyi İşverenleri - Great Place to Work listesine 4. kez adımızı yazdırmış olmaktan gurur duyuyoruz.
Bilimin sınırlarını zorlayarak hastaların hayatlarında anlamlı bir fark yaratmak için ilk günkü heyecanımızla çalışmaya devam edeceğiz.
AstraZeneca
www.astrazeneca.com.tr
AstraZenecaTurkiye
AstraZenecaTurkiye
AstraZenecaTurkiyeKariyer
AstraZenecaTurkiye
AstraZeneca

# BESLENME Raporu



## UYKUDA YEMEK YEME SENDROMUNA DİKKAT!

Gece uyanıp bilinçsizce yemek yemenin, beynin uyku uyanıklık kontrolünde yaşanan sorundan kaynaklandığını belirten uzmanlar, bu durumu uyurgezerliğe benzetiyor. Çoğunlukla genç kadınlarda görülen ve bir uyku bozukluğu olan bu sorun, kişiye aşırı kilo aldırabiliyor. Uyku sırasında kişinin farkında olmadan tehlikeli gıdalar yiyerek zehirlenebileceği uyarısında bulunan uzmanlar, bu durumun ilaç tedavisiyle ortadan kalkabileceğini belirtiyor. Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Barış Metin, gece uyanıp bilinçsizce yemek yemenin bir sorun olduğuna dikkat çekerek, "Bu durumu yaşayan kişilerde beynin uyku-uyanıklık kontrolünde sorun var. Kişi uykusundan kalkıp yemek aramaya başlıyor ama aslında o an beyin halen uyuyor. Yani aslında rüya halinde bilinçsiz yemek yeme söz konusu. Hastalığın nedeni anlaşılmış değil ancak uykuda hareketsiz olarak yatmamızı sağlayan mekanizmalarda bir bozukluk olduğu söylenebilir. Ayrıca kişinin uykusunun sık bölünüp uyanıklıklar yaşanması da hastalığı tetikleyebiliyor" diyor.

## EGZERSİZİ SUYLA DESTEKLEYİN

**Pandemi nedeniyle spor salonlarına gitmekten çekinenler, açık havada egzersiz yapmayı tercih ediyor. En çok da yürüyüş yapılıyor. Ancak yürürken terle kaybedilen suyun yerine konması gerekiyor. Bu davranış, sağlık ve performans açısından büyük önem taşıyor. Susama hissi genelde vücut suyunun yüzde 2'si kayıp olduğunda başlıyor. Bu yüzden, özellikle sıcak ve nemli havalarda su içmeyi susama hissine bırakmamak gerektiğine dikkat çeken uzmanlar, aksi takdirde kalbin çalışma kapasitesinin ve performansının düştüğünü belirtiyor.**



## BAKLAYI SUSAM YAĞIYLA PİŞİRİN



**Sağlık deposu bakla, COVID-19'dan korunmada büyük öneme sahip olan bağışıklık sistemini desteklemesiyle öne çıkıyor. Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can, taze baklanın zengin içeriğiyle son derece besleyici olduğuna dikkat çekerek, "Baklayı susam yağı ile pişirdiğinizde besleyiciliği daha da artıyor. 100 gramında; 8,2 g karbonhidrat, 4,64 g protein, 1,63 g lif bulunuyor. Bununla birlikte sodyum, potasyum, folik asit ve C vitamininden de zengin. Kurubaklagiller familyasından olan bakla kalp dostu olarak da biliniyor. Yüksek protein ve lif içermesi, kolesterol içermemesi bakımından yüksek kolesterolü olan kişilerce kırmızı ete alternatif olarak tüketilebiliyor. Lif içeriği sayesinde vücuttaki kötü kolesterolü düşürücü etkisi bulunuyor. Bunun yanında vegan ve vejetaryenler için de kaliteli bir protein kaynağı oluyor" diyor.**

dermoskin®
babycare

3'lü hassas Probiyotikli Koruma Sistemi
Probiyotik
Postbiyotik
Prebiyotik

ANNE KORUMASI KADAR
# HASSAS ve ÖZENLİ

Bebeğinizin savunmasız cildini hassasiyet ve özenle koruyan **Dermoskin Babycare Serisi**'ni, dermatolog ve eczacıların önerisiyle güvenle kullanabilirsiniz.




Dermokozmetik Uzmanı Dermoskin'den

## BEBEK BAKIM SERİSİ

Dermoskin Babycare, 3'lü probiyotikli koruma sistemi ile zararlı bakterilerin bebeğinizin hassas cilt mikrobiyomuna sızmasını engeller. 5'li %100 doğal yağların mucizesiyle hassas bebek cildini nemlendirir ve güçlendirir.

%100 Bitkisel Doğal Esanstyel Yağlar


Hindistan Cevizi Yağı


Shea Butter


Calendula


Avocado


Sunflower

E
SADECE ECZANELERDE

dermoskin®
Dermatological Solutions

www.dermoskin.com.tr/Bebek-Serisi
/ / / Dermoskin.Babycare

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**

# ALIŞVERİŞ

## Vücut




**1** Naturals by Watsons argan vücut losyonu, **₺69,95** **2** Yves Rocher Tahiti saç ve vücut için Monoi yağı, **₺87,90**
**3** Jowaé nemlendirici rahatlatıcı duş jeli, **₺84** **4** Mesoestetic Antiaging SPF 30 sprey vücut koruyucu, **₺813**
**5** Originals Arnica vücut masaj losyonu, **₺59,95**

## Saç




**1** Batiste XXL kuru şampuan, **₺48,90**
**2** Faith In Nature şampuan, **₺89,50**
**3** OGX kömür detoksu şampuan, **₺89,90**
**4** L'Oréal Paris Elseve mor maske, **₺39,45**

## Parfüm




**1** Nuxe Prodigeux Florale parfüm 50 ml, **₺300**
**2** Ex Nihilo Paris Exalt EDP 100 ml, **₺1.090**
**3** Etro White Magnolia EDP 100 ml, **₺769**
**4** Jo Malone Orange Peel kolonya 30 ml, **₺445**

### GÜZELLİKLER ZARA'DAN

Ünlü giyim markası Zara, ilk kapsamlı Beauty koleksiyonunu piyasaya sundu. Bu ürünler; Zara'nın ten rengi, cinsiyeti, yaşı ya da kişisel tarzı ne olursa olsun herkesin kullanmak isteyeceği, bireyselliği ve güzellik kavramına ilişkin yeni bir anlayışı benimseyen, kapsamlı bir ürün koleksiyonu yaratma isteğini ortaya koyuyor. Her ürün en yüksek performanslı içerik maddeleri, doğal formüller, yeniden doldurulabilir ambalajlar ve 130'dan farklı renk kullanılarak üretildi. Ayrıca Zara Beauty ürünleri kesinlikle hayvanlar üzerinde test edilmiyor.



### VEGAN FONDÖTEN

Emina Jahovic'in cildi ve ikonik makyajı, yaz aylarında tüm gözleri üzerine çekmek isteyen kadınlara, bronz ışıltılarla ilham veriyor. Altı renk tonuyla tüm cilt tiplerine uyan Self-Portrait fondöten, yüksek kapatıcılığı sayesinde makyajınızda 12 saate kadar kalıcılık sağlıyor. Vegan içerikli bu fondöten cildinizin parlak ve sağlıklı görünmesi için meyve özleri, C vitamini ve kromokare ile zenginleştirildi. **Fiyatı: ₺189**



Tüm coğrafyalar için **5 yıldızlı** maksimum güneş koruması

UVA UVA UVB

PA++++

# GÜNEŞE KARŞI TAKIM OYUNU!

**Dermoskin Be Bright PIGMENTYL SPF 50+ Cream**'in lekeli ve lekeye yatkın ciltler için geliştirilen formülasyonu, antioksidanların sinerjisinden gücünü alır ve güneşin zararlı etkilerine karşı etkili biyolojik koruma sağlar.




Be Bright **Pigmentyl SPF 50+** Sun Protection Cream

» Tranexamic Acid
» Niacinamide
» Vitamin C
» Vitamin E

E
SADECE ECZANELERDE

dermoskin® Dermatological Solutions | be bright

www.dermoskin.com.tr/bebright
/ Dermoskin.Turkiye



# FİTNESS Raporu

## SICAK HAVAYA DİKKAT!

Evde ya da dışarıda... Nerede olursanız olun, mevsim itibarıyla yaptığınız egzersizlerde yüksek sıcaklıkları da düşünmeniz gerekiyor. Sağlığınız için iyi bir şeyler yaparken, çevresel faktörler nedeniyle olumsuzluklar yaşamanızı istemeyiz. Aşağıda sıraladığımız maddeleri aklınıza kazıyarak, egzersiz rutinlerinize devam edebilirsiniz.

**❖ Eğer dışarıda spor yapıyorsanız güneş ışınlarının dik gelmediği saatlerde harekete geçmeye çalışın. Sabah erkenden ya da akşam üzeri uygun bir tercih olabilir.**

❖ Sıcak havayla birlikte vücut su kaybedeceğinden, egzersiz öncesi ve esnasında yeteri kadar su içmeyi ihmal etmeyin.

**❖ Kapalı alanda egzersiz yaptığınızda ise düşük dereceli klimanın ferahlığına kanmayın. Özellikle bu dönemde hastalanarak bağışıklık sisteminizin sekteye uğramasına izin vermeyin.**

❖ Düzenli egzersiz yaparken beslenmenize ayrıca önem verin. Protein, karbonhidrat, yağ, lif, vitamin ve mineral gibi besin öğelerinden sıklıkla yardım alın.




### KIZLARA TAM DESTEK!

**Türkiye'de kız çocuklarının spora katılımının önündeki engelleri kaldırmak, kendilerine güvenerek oyun oynamalarını ve spor yapmalarını sağlamak için topluluklarla iş birliği içinde olan Nike, genç sporcu Ebrar Karakurt'un hayali ve SosyalBen Vakfı'nın desteği ile daha umut dolu bir gelecek vadeden Ebrar Karakurt Akademi'nin ilk adımını atıyor. Bu projede; Nike sağladığı finansal destek ve bilgi birikimiyle, SosyalBen Vakfı ise gönüllü koç programını ve operasyonu yöneterek en fazla sayıda çocuğun bu imkandan faydalanmasını hedefliyor. Kayıtlar, www.nike.com adresinden yapılıyor.**



### SEÇTİK!

**Reebok'ın geleceğin teknoloji ve tasarım anlayışını öngörerek hazırladığı Zig Kinetica II, Brain Dead ekibinin uzay ilhamıyla yeniden tasarlandı. ZigTech teknolojisi kullanılan Zig Kinetica II, işlevselliğinden hiçbir ödün vermeden Brain Dead ekibi için bir tuval olarak kullanıldı.**
**Reebok Zig Kinetica II Brain Dead ayakkabı ₺1.319**



### Biliyor muydunuz?

**Köpüklü bir küvet banyosu ya da 20 dakikalık koşu-egzersiz... Anksiyete ataklarında egzersiz daha iyi sonuç veriyor! Yani egzersiz yalnızca bedenimizde etkili olmuyor. Oxford Üniversitesi Gazetesi'nde yayımlanan bir araştırmaya göre, bazı orta-yüksek yoğunluklu aerobik egzersizleri anksiyete duyarlılığını azaltabiliyor.**

# Güzellik ve dinçlik
# ŞİMDİ BUZDOLABINIZDA!

Aynes süte icat çıkardı: **Aynes Kolajen.**
Yoğurt, ayran ve sütlü içecek.
Size güzellik ve dinçlik getirecek.




Aynes®

aynes.com.tr

# 4 HAFTADA BİKİNİ VÜCUDU



**VÜCUDUNUZDAKİ DEĞİŞİMİ GÖZLEMLEMEK EN BÜYÜK MOTİVASYON KAYNAĞI. YAĞLARI YAKIP KASLARI GÜÇLENDİRİRKEN 1 BEDEN İNCELMENİZİ SAĞLAYACAK BU 4 HAFTALIK PROGRAMLA HER YENİ HAFTADA DAHA İLERİYE DOĞRU GİTTİĞİNİZİ GÖRECEKSİNİZ.**

Aytaç Özkardaş Gozzi
Fotoğraf: Ozan Kutsal
Eğitmen: Burçin Ayaz

# ÜST BEDEN «



## 1 BANTLA SIRT ÇEKİŞ
**(SIRT)**

Egzersiz bandını önde kollarınızın hizasında bir noktaya sabitleyin, iki ucundan gergin tutun. Dirsekler geriye bakacak ve vücuda yakın olacak şekilde bandı çekerek arkada kürek kemiklerini sıkıştırın. Bandı bırakıp başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrarlayın.



## 2 KICK BACK
**(ARKA KOL)**

Bandı önde bir noktaya sabitleyin. İki elinizle bandı uçlarından gergin, avuçlar birbirine bakacak şekilde göğsün yanlarında tutun. Öne doğru katlanıp dirsekleri 90 derecelik açıyla bükün. Bu pozisyondayken bandı geriye doğru çekerek kolları düzleştirin. Başlangıç pozisyonuna gelip tekrarlayın.

## HAFTALIK ÖRNEK PROGRAM

**PAZARTESİ**
**ÜST BEDEN**
**SALI**
**ALT BEDEN**
**ÇARŞAMBA**
**DİNLENME**
**PERŞEMBE**
**KARIN**
**CUMA**
**TOTAL BODY**
**CUMARTESİ**
**ALT BEDEN**
**PAZAR**
**DİNLENME**

## PLAN

### HER HAFTA YENİ BİR MEYDAN OKUMA

**1 aylık form tutma yolculuğunda her hafta hedefi biraz daha büyütüyoruz.**
**1. hafta forma odaklanın ve hareketleri en doğru şekilde yapmaya çalışın. Doğru bir duruşla, hedeflenen her kası hissederek yaptığınız bu çalışma hem verimi arttıracak hem de sakatlanmaların önüne geçecek. Bu nedenle 1. hafta birer set çalışıyoruz ve her yeni haftada set sayısını arttırarak ilerliyoruz.**

**1. Hafta 1 set**
**2. Hafta 2 set**
**3. Hafta 3 set**
**4. Hafta 4 set**

## TEKRAR SAYILARI

**Bir setteki tekrar sayıları aşağıdaki gibidir:**

**ÜST BEDEN: 12 tekrar**
**ALT BEDEN: 20 tekrar**
**KARIN: 20 tekrar**
**TOTAL BODY: 12 tekrar**



## 3 BAŞ ÜSTÜ ARKA KOL ÇEKİŞ

Bandı arkanızda sabitleyin. Dirsekler bükülü, dirsek başları öne bakacak şekilde bandı uçlarından gergin tutun. Bandı başınızın üzerine doğru çekerek kolları düzleştirin. Başlangıç pozisyonuna indirip tekrarlayın.

## 4 BICEPS (ÖN KOL) CURL

Bandı ayaklarınızın altından geçirin ve gergin bir şekilde iki ucundan tutun. Dirsekler vücudunuza yakın olsun, avuçlar içe doğru baksın. Pozisyonunuzu koruyarak dirsekleri bükerek bandın ucunu omzunuza doğru çekip bırakın. Hareket sırasında dirseğinizi yana açmayın.





## 5 BANT YANA ÇEKİŞ (OMUZ)

Bandın bir ucunu ayağınızın altından geçirin, diğer ucundan gergin bir şekilde avucunuz kalçaya bakacak şekilde tutun. Vücut dik, dirsek hafif bükülü olmalı. Bu pozisyondayken dirseğinizin açısını bozmadan bandı yanda omuz hizanıza kadar çekin. Aynı sayıda diğer kolla da tekrarlayın.

## 6 BANTLA OMUZ PRES

Bandı bir ayağınızın altından geçirip kolunuzun arkasına alın. Kol dirsekten 90 derece açıyla bükülü, dirsek omuzla hizalı, avuç karşıya bakıyor... Bu pozisyondayken bandı yukarı doğru çekerek kolu düzleştirin. Başlangıç pozisyonuna inip tekrarlayın. Diğer kolla da aynı sayıda uygulayın.



# ALT BEDEN

## 1 SQUAT

Bacakları kalça hizasında aralayın. Kolları öne birbirine paralel uzatın. Bir sandalyeye otur gibi üst bacaklar yere paralel oluncaya kadar çömelin. Göğüs açık, dizler ayak parmaklarını geçmesin. Doğrularak başlangıç pozisyonuna gelip tekrarlayın.



## 2 YANA LUNGE

Sağa doğru genişçe bir adım atıp sol dizi bükerek çömelin. Ayaklar karşıya bakmalı, bükülü diz ayak bileği ile hizalı olmalı. Bükülü dizi doğrultarak, sabit duran bacağın yanına getirin ve başlangıç pozisyonuna dönün. Belirtilen sayıda tekrarladıktan sonra hareketi diğer bacakla uygulayın.



## 3 MASA POZİSYONUNDA BACAK YANA AÇIŞ

Ellerinizi omuz hizasında, dizlerinizi kalça hizasında yere koyarak masa pozisyonu alın. Dizin açısını bozmadan sol bacağı yanda yukarı doğru kaldırın. İndirip aynı bacakla tekrarlayın. Sonra diğer bacakla da aynı sayıda uygulayın.



## 4 YUKARI TEKME

Ellerinizi omuz hizasında, dizlerinizi kalça hizasında yere koyarak masa pozisyonu alın. Dizin açısını bozmadan sol bacağı yerden 10 cm kadar kaldırıp pozisyon alın. Şimdi ayak tabanı tavanı gösterecek şekilde yukarı doğru tekme atın, başlangıç pozisyonuna inip tekrarlayın. Sonra diğer bacakla da aynı sayıda uygulayın.



## 5 DİZ ÇAPRAZLAYARAK BACAK İTİŞ

Ellerinizi omuz hizasında, dizlerinizi kalça hizasında yere koyarak masa pozisyonu alın. Bir dizinizi diğer dizin arkasına doğru çekin. Şimdi bacak uzun olarak tam ters yöne doğru uzatıp tekrar dizin arkasına indirin ve tekrarlayın. Diğer bacakla da eşit sayıda uygulayın.



# KARIN GÜNÜ

## 1 AYAKLAR YUKARIDA MEKİK

Sırt üstü uzanın, dizler 90 derece açıda olacak şekilde bacakları yukarı kaldırın. Baş ve omuzları hafifçe yerden kaldırın, elleri ensenize koyun. Karnı sıkın, nefes verirken bel yerde kalacak şekilde dizlerinize doğru kapanarak karnı sıkıştırın. Hareket sırasında altında bir portakal varmış gibi çene açık olsun.



## 2 BİSİKLET MEKİK

Sırt üstü uzanın. Eller başın arkasında, baş ve üst sırtı kürek kemiğinin alt ucuna kadar yerden kaldırın. Bacakları kalça çizgisinde yukarı kaldırın ve masa pozisyonu alın. Nefes alırken dirsekleri açık tutarak, gövdeyi çapraz içeri döndürün. Döndürdüğünüz tarafın bacağı dizden bükülü kalsın, diğerini uzatın. Nefes verirken taraf değiştirerek tekrarlayın.



## 3 YAN PLANK

Yanlamasına uzanın. Alttaki kolunuzu dirsekten bükün, dirsek omuz hizasında olacak şekilde ön kolu yere koyun, üstteki el belde... Ayak bileğiniz, kalça ve omzunuz düz bir çizgi oluşturacak şekilde kalçanızı yerden yukarı kaldırın. 15 saniye nefes alıp vererek sabit kalın ve diğer yöne uygulayın.



## 4 KALÇAYI YUKARI İTME

Sırt üstü pozisyonda bacaklarınızı bitişik olarak yukarı uzatın. Belinizi koruma altına almak için ellerinizi kalçanın altına koyun. Bu pozisyondayken kalçanızı yerden kaldırıp indirerek karın bölgesini sıkıştırın.







## 5 PLANKTA DİZİ YERE YAKLAŞTIRMA

Kolları dirsekten 90 derecelik bir açıyla bükerek, dirsekler omuzların hemen altında olacak şekilde ön kolu yere koyun. Kalçanızı kaldırarak ayaklar ve kolların üzerinde plank pozisyonunu alın. Karın ve kalça kaslarını sıkılı, omurga doğal pozisyonunda, vücut bir tahta gibi düz olmalı. Duruşunuzu koruyarak birer birer dizlerinizi indirip kaldırın.

# TOTAL BODY GÜNÜ

## 1 JUMPING JACK

Ayakta dik durun, kolları ve bacakları açıp kapatarak zıplayın.





## 2 DİZ ÇEKEREK ZIPLAMA

Her zıplayışta bir dizi karna doğru çekin. Kolları da hareketin ritmine uygun olarak ileri geri sallayın.

## 3 SQUAT JUMP

Ayakları omuz hizasında aralayın. Nefes verirken ağırlığı topuklarınıza vererek, bir sandalyeye otururmuşçasına çömelin. Dizlerinizin ayak parmak uçlarını geçmemesine dikkat edin. Bu pozisyondayken hafifçe zıplayarak kalkın. Topuklarınızın üzerine inerek tekrar squat pozisyonuna geçin. Omurganızın pozisyonunu bozmadan hareketi akıcı bir şekilde tekrarlayın.





## 4 ELLERLE YÜRÜME

Dik durun, öne doğru belden katlanın. Ellerin üzerinde yürüyerek plank pozisyonuna gelin. Şimdi yine bir sağ bir sol ellerle geriye doğru giderek başlangıç pozisyonuna gelin ve doğrulun.







## 5 PLANKTA ELLER BELE

Elleri omuz hizasında yere koyun, ayak uçlarının ve ellerinizin üzerinde bir sopa gibi düz durarak pozisyon alın. Şimdi bir kolu dirsekten bükerek eli belinize koyun. Geri yerine koyup diğer kolla uygulayın.



# YAĞ YAKICI DİYETLE *hızla incelin*

*Kilo vermek istiyorsunuz; hem de yağdan. Peki vücudumuzda yağlar nasıl yakılıyor? Yaktığımız bu yağlar vücuttan nasıl atılıyor? Tüm bu soruların cevabını ve 1 haftada 2–4 kilo vermenizi sağlayacak YYÇ programını uzmanından öğrendik.*

**Deran Çetinsaraç**

Acil durum planını devreye sokmanın tam zamanı. Haziran ayıyla birlikte kısa sürede incelmenize yardımcı olacak bir program araştırırken, Dyt. Eda Çelik'in YYÇ programıyla tanıştık. Yapımı son derece basit olan "Yağ Yakıcı Çorba"yı içeren bu beslenme programıyla hem ödem atılması hem de yağdan kilo verilmesi amaçlanıyor.

### Vücudumuzda yağlar nasıl yakılıyor? Yağlar vücuttan nasıl atılıyor?

Vücutta yağ yakımı için günlük kalori açığına ihtiyacımız var. Günlük aldığımız kalori, harcadığımızdan fazla



**KİLO VERME ESNASINDA YAĞIN YÜZDE 84'Ü KARBONDİOKSİTE DÖNÜŞEREK AKCİĞERLER ARACILIĞIYLA VÜCUTTAN ATILIYOR.**

ise kilo verir ve yağları kullanırız. Vücut, açlık sırasında ana enerji kaynağı olarak yağ depolarını kullanıyor ve proteini koruyor. Genel olarak, yağlar vücuttaki en önemli yakıt ve bir kişinin yiyecek olmadan hayatta kalabileceği süre, esas olarak yağ dokusunda depolanan yağ miktarına bağlı. Yağların vücudumuzda depolandığı formu karbon, hidrojen ve oksijen olmak üzere üç elementli bir yapıdan (trigliserit) oluşuyor. Yağ yakımının sağlanması için trigliseritlerin oksitlenme işlemi ile parçalanması gerekiyor. Yağ asitlerinin oksidasyonu, trigliseritlerin, gliserol ve yağ asitlerini parçalamasıyla başlıyor. Bu oksitlenme işlemi sonrası ortaya karbondioksit ($CO_2$) ve su ($H_2O$) atık ürün olarak ortaya çıkıyor. Pek çok oksijen molekülü trigliseridin oksitlenmesi (yanması) işleminde kullanılırken, karbondioksit ($CO_2$) ve su ($H_2O$) atık ürün olarak çıkıyor. Yapılan hesaplamaya göre, kilo verme esnasında yağın yüzde 84'ü karbondioksite dönüşerek akciğerler aracılığıyla, geri kalan yüzde 16'sı da suya dönüşerek idrar, dışkı, ter, nefes, gözyaşı veya diğer beden sıvılarıyla vücuttan atılıyor. Örneğin; 10 kg yağ yakıldığında, sürecin sonunda 8,4 kg karbondioksit ve 1,6 kg su açığa çıkıyor.

### *Yağ yakarken vücudun boşaltım sistemi nasıl çalışıyor? Kilo verdiğimizi idrarın sıklığı gibi durumlarla anlayabilir miyiz?*

Öncelikle, doğru bilinen yanlışlardan birisine değinecek olursak; yağın, idrardan atılması mümkün değil. Yağ, büyük bir molekül ve vücuttan öylece çıkıp gitmez. Ancak doğru diyet ve spor sayesinde yağ yakımı sonrasında çeşitli keton maddeler açığa çıkıyor. Bunlar da idrar ve terlemeyle dışarı atılıyor. Çok su içeyim, vücuttan yağ atılsın gibi bir durum da söz konusu değil. Yine de vücuttan keton atımı sağlanıyorsa, yağ yakımını başarmışsınız diyebiliriz. İdrardaki sarı renk ve terdeki koku da bu maddelerden kaynaklanıyor.

### *Danışanlarınıza uyguladığınız YYÇ'den bahsedebilir misiniz? Vücutta nasıl etkileri oluyor?*

YYÇ (yağ yakan çorba), içeriğindeki malzemeler ve en önemlisi de kullanım şekli ile etkisini gördüğümüz düşük kalorili bir çorba. YYÇ içerisindeki malzemeler: Kabak, domates, maydanoz, soğan, kimyon, pul biber ve zeytinyağı. Bu çorbanın içeriğini oluştururken yüksek kalorili olmamasına, tüketilince vücutta termik etki oluşturup metabolizmayı hızlandırmasına, ihtiyaçları karşılamasına, lezzetli olmasına çok dikkat ettim. Sonucunda da herkesin beğenerek tükettiği tok tutan çorbam ortaya çıktı. YYÇ, uzun zaman kırılmayan kiloların kırılması, vücuttaki ödemin atılması, fazla kalorili beslenilen günlerde alınan kaloriyi telafi etmek için kullanılıyor. Önemli bir konu ise en iyi etkiyi görebilmek için YYÇ'nin nasıl kullanıldığı. Bunun için oluşturduğumuz örnek menü üç gün uygulanmalı. Üç günden fazla uygulamalarda, görülen etki azalabiliyor. Bu nedenle en az iki hafta

ara verildikten sonra tekrar edilmeli. YYÇ örnek menüsünde özellikle miktar belirtmiyorum. Miktarlar kişiden kişiye göre değişebildiği için herkesin kilosuna göre kendisinin ayarlamasını istiyorum. Bu programı; kronik rahatsızlığı olanlar, hamileler ile emziren annelerimizin uygulamasını önermiyorum ama tek başına çorbayı normal öğünlerindeki çorba yerine, her zaman, gün aralığı vermeden herkes tüketebilir.

***Üç gün içinde ortalama ne kadar kilo veriliyor?***

Üç günlük YYÇ uygulanması sonrası verilen kilolar kesinlikle kişiden kişiye göre değişiyor. Bunu kişinin metabolizma hızı, kan değerleri gibi faktörler belirliyor. Program sonucu verilen kilo ortalama 2-4 kg arası olabiliyor. Bu zamana kadar YYÇ programını uygulayan ve bana geri dönüşünü bildiren kişilerle 1 tona yakın kilo kaybettik.

***Bu üç gün dikkat edilmesi gerekenler neler? Nelerden kaçınmalıyız?***

Kronik hastalığı olanların, gebe veya emzirenlerin bu çorbayı detoks olarak tüketmesini önermiyorum ama normal öğünlerindeki çorba yerine tüketebilirler. Çocuklar için de sadece çorba yeterli olmayabiliyor. Çorbanın yanında mutlaka bir protein kaynağı ile tüketmeliler. Yağ yakan çorbanın yanında bol salata yenilebiliyor. Program süresince en iyi etkiyi görmek için listede olmayan her gıdadan kaçınmalıyız.



Dyt. Eda Çelik

***Sporun ne kadar ve ne düzeyde yapılmasını öneriyorsunuz?***

YYÇ programı uygulanırken spor önermiyoruz zaten kalori kısıtlaması ile kilo vermeyi hedefliyoruz. Ayrıca yoğun bir spor ya da egzersiz programı uygulanırsa kişilerde halsizlik, yorgunluk oluşabiliyor.

***Bu diyetle yağların hangi bölgeden gitmesi hedefleniyor?***

Yağ yakan çorba programı ile kilo kaybı total kilodan kaybediliyor yani hem ödem hem yağ kullanılıyor. Yağlar kullanılınca, vücudun her bölgesindeki yağlardan gidiyor anlamına geliyor.

***Bu üç günlük detoksu yaparken diyelim ki çok acıktık, dayanamıyoruz; ne yapmalıyız ve ne yapmamalıyız?***

Acıktığınızda havuç veya salatalık dilimleyerek bunlardan destek alabilirsiniz. Açlığınızı bastırmak için ilk tercihiniz kalorili atıştırmalıklar, sağlıksız yiyecekler olmamalı.

***YYÇ programı en fazla kaç gün yapılmalı? Ne kadar zaman sonra tekrar edilebiliyor?***

YYÇ programını kendi beslenme

## UYANINCA LİMONLU SU İÇMEK İŞE YARIYOR MU? SU TÜKETİMİ NASIL OLMALI?

**Uyandığınızda ılık veya sıcak limonlu su içmek sindirim sisteminizin hareket etmesine yardımcı oluyor. Su, hidrasyon için en iyi içecek ancak bazı insanlar kendi başına tadını sevmeyebiliyor. Limon eklemek suyun lezzetini arttırıyor ve bu da daha fazla içmenize yardımcı olabiliyor. Araştırmalar, limon suyunun birçok potansiyel sağlık yararına sahip olduğunu gösteriyor. Bunların yanı sıra, suyunuza limon eklemek gün boyunca daha fazla içmenize ve susuz kalmamanıza yardımcı olabiliyor. Susuz kalmamak sağlık için çok önemli. Günlük tüketilmesi gereken su miktarı kilogram başına 35 ml olarak hesaplanabiliyor.**



## "3 GÜNLÜK YAĞ YAKAN ÇORBA PROGRAMI İLE KİLO KAYBI TOTAL KİLODAN KAYBEDİLİYOR YANİ HEM ÖDEM HEM YAĞ KULLANILIYOR."

düzeninize göre ayarlayarak öğle ve akşam öğünlerinizde bir kase, maksimum üst üste üç gün olarak tüketebilirsiniz. İki hafta ara verdikten sonra tekrar uygulayabilirsiniz.

### *Kahve miktarı nasıl ayarlanmalı? Başka hangi içeceklerden yardım alabiliriz?*

Bu süreçte kahve, sütsüz ve şekersiz yani sade olduğu sürece tüketilebiliyor. En önemli destekçimiz su. Bol su tüketimine önem verilmeli. Yeşil çay, beyaz çay gibi ödem atmamıza yardımcı bitki çaylarından da destek alınabiliyor.

### *Öğünlerin saatlerini nasıl ayarlamalıyız?*

Ana öğünlerin arasında dört saat, ara öğünlerin arasında ise iki saat olacak şekilde ayarlanabiliyor. Tabii ki öğün saatleri kişinin yaşam düzenine ve rutinine göre değişkenlik gösterebiliyor. Bu yüzden özellikle saat de belirtmiyorum.



# TARİFLER

## YAĞ YAKICI ÇORBA

**MALZEMELER**

- 2 adet orta boy kabak
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet orta boy soğan
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

**YAPILIŞI**

Tüm malzemeleri tencereye ekleyip üzerine 4 su bardağı su ekleyerek orta ateşte kaynatın. Kalan kısmını blender yardımıyla sevdiğiniz kıvamda bir çorba haline gelene kadar karıştırın.



## FİT COCO STAR

**MALZEMELER**

- 1 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı labne
- 4 kare bitter çikolata
- 1 su bardağı Hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

**YAPILIŞI**

Bal, labne, Hindistan cevizi ve yağını karıştırın. Sonra coco star'lara şeklini verin. Bir yandan bitter çikolatayı benmari usulü eriterek üzerini çikolatayla kaplayın. Buzdolabında biraz beklettikten sonra tarif hazır, afiyet olsun.



## YULAF BAR

### MALZEMELER

- 1 su bardağı yulaf
- 10 adet çekilmiş badem
- 10 adet çekilmiş fındık
- 3 adet çekilmiş tam ceviz
- 1 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 1 tatlı kaşığı bal
- 80 g bitter çikolata

### YAPILIŞI

Tüm kuru malzemeleri (yulaf, ceviz, badem, fındık) derin bir kaba alın. Üzerine, birbirini tutması için yer fıstığı ve balı ekledikten sonra iyice karıştırın. Kıvama göre yer fıstığının veya balın miktarını arttırabilirsiniz. Karışımı küçük kare borcama döküp, ince bir katman oluşturun. Benmari usulü erittiğiniz bitter çikolatayı üstüne ince bir katman oluşturacak şekilde dökün. En son, hazırladığınız barı buzlukta en az 1 saat beklettikten sonra tüketebilirsiniz.



## ÇİKOLATALI KREP

### MALZEMELER

- 1 su bardağı tam buğday unu
- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı süt
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı kakao

### YAPILIŞI

Yumurtayı çırpma teli ile çırpın. Süt, tam buğday unu, kabartma tozu, vanilyayı ve kakaoyu ilave ederek karıştırın. Tavayı çok az miktarda zeytinyağı ile yağlayarak, yağın eşit miktarda dağılmasını sağlayın. Hamurdan parçalar alarak ısınmış tavaya dökün. Üzeri göz göz olmaya başlayınca dikkatlice çevirin. Her iki tarafı da pişen krepleri tabağa alarak dilediğiniz meyvelerle süsleyip bitter çikolata ile tatlandırabilirsiniz.



## İÇİ YUMUŞACIK FİT COOKIE

### MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- 2 paket bitter çikolata
- 3 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırılmış fındık (isteğe bağlı)
- 1 paket kabartma tozu

### YAPILIŞI

Yumurtaları çırpın. 2 paket bitter çikolatayı tereyağıyla eritin (içinin ıslak olabilmesi için tereyağı kullandım, kısık ateşte pişirmeye dikkat edin). Erittiğiniz çikolatayı yumurtanın üzerine dökün ve karıştırın. Daha sonra kalan tüm malzemeleri katın. Karıştırınca kek kıvamından daha kalın bir kıvam elde edeceksiniz.

**EN ÖNEMLİ PÜF NOKTASI:** Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra karışımı buzdolabında birkaç saat bekletin. İyice donduktan sonra çıkarın. Tepsiye aralıklı şekilde dizin ve önceden 160 derecede ısıtılmış fırında 10-12 dakika pişirin. Fırından çıkardıktan sonra biraz dinlenmeye bırakın ve afiyetle yiyin. 12 adet cookie çıkıyor ve 1 cookie yaklaşık 80-90 kalori.



# 1 HAFTALIK BESLENME PROGRAMI

## 1.GÜN

**SABAH**
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 dilim ananas
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 2 adet tam ceviz
- Yeşillikler

**ARA**
- Sade Türk kahvesi
- 1 adet hurma

**ÖĞLE**
- 8 yemek kaşığı zeytinyağlı taze fasulye
- 1 kase cacık

**ARA**
- 1 adet orta boy meyve
- 1 su bardağı kefir

**AKŞAM**
- 120 g ızgara tavuk
- Bol salata



## 2.GÜN

**SABAH**
- 2 adet yumurtadan yapılmış omlet
- 1 dilim ananas
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Yeşillik

**ARA**
- Sade Türk kahvesi
- 2 adet kuru kayısı

**ÖĞLE**
- 1-2 kase yağ yakan çorba
- Bol salata

**ARA**
- 10 adet badem
- 10 adet fındık

**AKŞAM**
- 150-200 g ızgara balık
- Bol salata



## 3.GÜN

**SABAH**
- 2 adet yumurtadan yapılmış menemen
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Yeşillik

**ARA**
- 10 adet badem
- 10 adet fındık

**ÖĞLE**
- 1 kase cevizli cacık
- Bol salata

**ARA**
- Sade Türk kahvesi
- 2 adet hurma

**AKŞAM**
- 120 g ızgara et
- Bol salata







## 4.GÜN

**SABAH**
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Yeşillik
- 2 adet tam ceviz

**ARA**
- Sade Türk kahvesi

**ÖĞLE**
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 orta boy meyve

**ARA**
- 5 adet badem
- 2 adet hurma

**AKŞAM**
- 8 yemek kaşığı yeşil mercimekli salata
- Bol salata



## 5.GÜN

**SABAH**
- 1 adet yumurtadan yapılmış sebzeli omlet
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Yeşillik

**ARA**
- Sade Türk kahvesi
- 2 adet hurma

**ÖĞLE**
- 160 g ton balıklı salata

**ARA**
- 1 adet orta boy meyve
- 1 su bardağı ayran

**AKŞAM**
- 1-2 kase yağ yakan çorba
- Bol salata

## 6.GÜN

**SABAH**
- 2 adet yumurtalı menemen
- 1 dilim beyaz peynir
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- 2 adet kuru kayısı

**ARA**
- Sade Türk kahvesi
- 5 adet badem

**ÖĞLE**
- 8 yemek kaşığı zeytinyağlı kereviz yemeği
- 1 kase cacık

**ARA**
- 1 adet orta boy meyve
- 5 adet badem

**AKŞAM**
- 120 g ızgara köfte
- Bol salata



## 7.GÜN

**SABAH**
- 2 adet yumurtadan peynirli omlet
- Ceviz
- 1 dilim tam buğday ekmeği
- Bol yeşillik

**ARA**
- 2 adet hurma
- 2 adet tam ceviz

**ÖĞLE**
- Peynirli salata (90 g peynir)

**ARA**
- 1 adet orta boy meyve

**AKŞAM**
- 1-2 kase yağ yakan çorba
- Bol salata











# DİKKAT DİKKAT, derece YÜKSELİYOR!

**YAZ SICAĞINDA DIŞARIDA SPOR YAPMAK, DENİZE GİRİP GÜNEŞLENMEYE BENZEMEZ. SICAK HAVADA EGZERSİZİ İŞKENCEYE DÖNÜŞTÜRMEMEK İÇİN SIRALADIĞIMIZ MADDELERLE ÖNLEMİNİZİ ALIN!**

Elif Gürsoy



1

Sıcak hava genel olarak ne kadar çok sevilse de sahil kenarında denize girmediğimiz sürece hepimiz için işkenceye dönüşebiliyor. Açık havada çalışmak zorunda kalmak ya da trafikte vakit geçirmek, yaz mevsimini her ne kadar çok sevsek de sıkıntılı durumlara yol açabiliyor. Dışarıda egzersiz yapmak da kimi zaman bu sıkıntılı durumların arasındaki yerini alabiliyor. Sağlıklı olup fit kalacağız derken, elimizdekilerden de olmanın lüzumu yok! Bu sebeple dışarıda egzersiz yaparken tercih edeceğiniz saat dilimleri büyük önem taşıyor. Güneş ışınlarının dik açıyla geldiği öğlen saatleri yerine, güneşin aramızdan ayrıldığı ya da henüz uğramadığı sabah saatlerini tercih etmek en sağlıklısı oluyor.

2

Egzersiz her zaman kazandırmıyor, kaybettiriyor da! Üstelik bir tek kaslarınızın ve eklemlerinizin çalıştığını düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Çünkü egzersiz sırasında ter bezleri de görev başında oluyor. Kaybettiğiniz şeylerden biri de terleme yoluyla dışarı atılan tuzlu sıvı içerisindeki; su, sodyum, klor, potasyum gibi maddeler. Bedeninizi için gerekli tüm bu mineralleri tekrar yerine koymak ve işleyişi devam ettirmek ise sizin sorumluluğunuzda. Egzersiz öncesinde, esnasında ve sonrasında su desteğini ihmal etmemeniz gerekiyor.



**3** Terleme demişken, terinizin üzerinizde kuruyup hastalığa davet çıkarmasını istemezsiniz, değil mi? O halde sıcak havaya uyum sağlayacak tekstil ekipmanından da yardım almanız gerekebilir. Spor giyim seçimlerinizde nefes alan, teri dışarı atabilen özel yapıdaki kumaşlardan destek almanız gerekiyor. Böylece teriniz teninize yapışmayacak ve esen en hafif bir rüzgar bile sizi alt edemeyecek! Naylon yapılı kumaşlardan uzak durmanız gerektiğinin altını çizerek, başka bir noktaya değinelim. Koyu renkli spor kıyafetlerinden olabildiğince uzak durun ve güneşin sizi hedef almasına izin vermeyin.

**4** Uyguladığınız egzersiz tipi ne olursa olsun, eğer varsa fizyolojik rahatsızlıklarınızı da göz önünde bulundurarak ilerlemelisiniz. Aynı zamanda yaş faktörünü de işin içine katarak, sizin için en uygun olan egzersiz türünü bulmalısınız. Egzersiz esnasındaki nabız yoğunluğunuza, bir de sıcak hava faktörü eklendiğinde daha dikkatli ilerlemelisiniz. Kalp rahatsızlığınız varsa doktorunuza danışmadan gelişigüzel spor yapmamalısınız. Tam da bu esnada sizi uzman görüşüyle yönlendirebilecek bir spor eğitmeniyle çalışmak da faydalı olabilir.

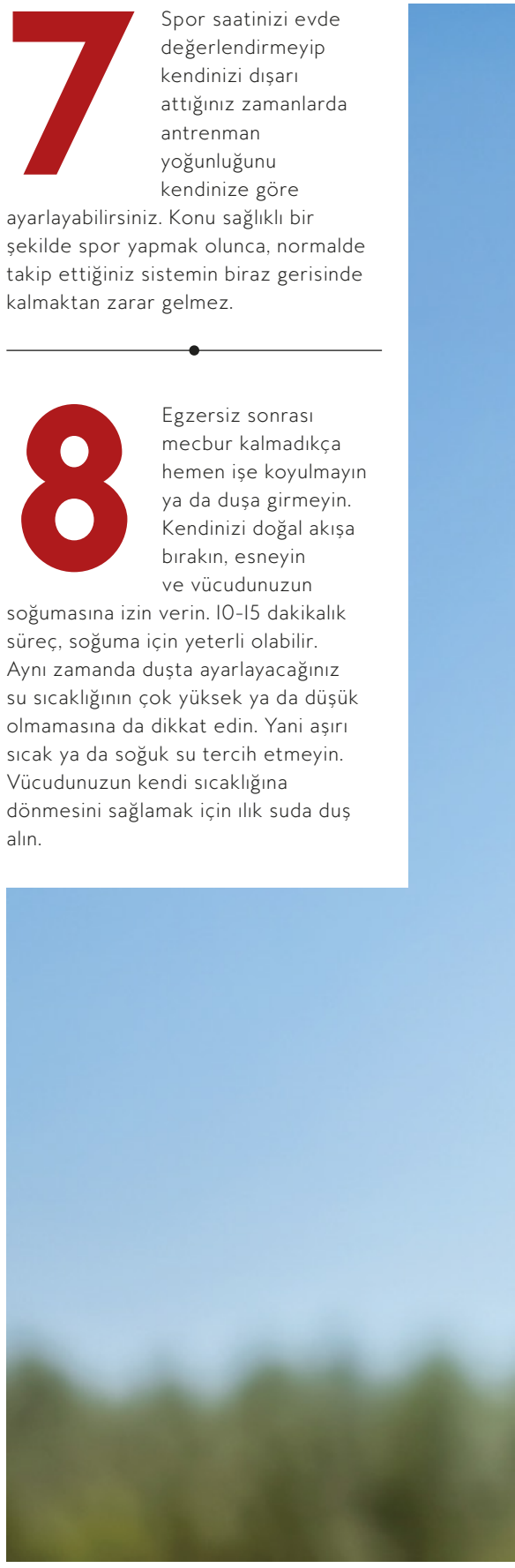
**5** Mevsimler genel olarak iştah ve beslenme rutinlerimizde de birtakım farklılıklara sebep olabiliyor. Kimisi için yaz sezonunda yemek yemektense bir şeyler içme isteği daha fazla olabiliyor ya da kışın iştah artışı olarak ön plana çıkıyor. Siz bu iki durumdan hangisine yakınsınız bilemiyoruz ancak özellikle yaz mevsiminde yaptığınız egzersizlerin öncesinde ve sonrasında porsiyon kontrolüne biraz daha dikkat etmenizi öneririz. Normalde de olması gerektiği gibi zararlı yağ kaynaklarından uzak durarak, kızartma ve benzeri tekniklerle pişirilmiş öğünlerden uzak durmalısınız. Bedeninize ağırlık yapmayacak, hafif hissettirecek şekilde bitkisel ağırlıklı beslenebilirsiniz. Karbonhidrat, protein ve yağ dengesini korumayı hiçbir zaman unutmayın.

**6** Yaz sporlarından da destek almak gerekir, değil mi? Eğer etrafınızda değerlendirebileceğiniz imkanlar varsa egzersiz programınıza yüzmeyi de ekleyin. Havuz ya da deniz, neresi olursa... Böylelikle hem yazın hakkını vermiş olacaksınız, hem de omurga sağlığınız için fazladan pozitif etki yaratacaksınız. Her bir kulaçta ve bacak çırpmanızda kas dokusu biraz daha uzayacak, esneyecek. Üstelik yüzme egzersizi, rutininizde bağlı kaldığınız antrenman programı için de faydalı olabilir!



**7** Spor saatinizi evde değerlendirmeyip kendinizi dışarı attığınız zamanlarda antrenman yoğunluğunu kendinize göre ayarlayabilirsiniz. Konu sağlıklı bir şekilde spor yapmak olunca, normalde takip ettiğiniz sistemin biraz gerisinde kalmaktan zarar gelmez.

**8** Egzersiz sonrası mecbur kalmadıkça hemen işe koyulmayın ya da duşa girmeyin. Kendinizi doğal akışa bırakın, esneyin ve vücudunuzun soğumasına izin verin. 10-15 dakikalık süreç, soğuma için yeterli olabilir. Aynı zamanda duşta ayarlayacağınız su sıcaklığının çok yüksek ya da düşük olmamasına da dikkat edin. Yani aşırı sıcak ya da soğuk su tercih etmeyin. Vücudunuzun kendi sıcaklığına dönmesini sağlamak için ılık suda duş alın.



**9** Sıcak hava şartları üzerimizde her zaman pozitif etkiler bırakamayabiliyor. Vücudumuzda zaman zaman baş dönmesi, nefes darlığı, çarpıntı, bulantı ve halsizlik gibi etkiler gösterebiliyor. Hareket yoğunluğumuz fazla değilken bile bunların birçoğu gerçekleşiyor. Egzersiz yaparken ise bu etkilerin olabileceğini aklımızın bir köşesine not etmemiz önem taşıyor. Ayrıca bu durumlardan herhangi biriyle karşılaşıldığında da hemen serin bir yerde dinlenmemiz ve biraz su içmenin gerektiğini de...

**10** Düzenli olarak egzersiz yapan biriyseniz, yapmayanlara göre toleransınız biraz daha fazla demektir. Özellikle de sıcak havaya... Ancak unutmamak gerekir ki ister dışarıda, ister evde spor yapıyor olun, hiçbir zaman esnemeden, eklemlerinizi ısındırmadan egzersize başlamamalısınız. Sıcak havada yapacağınız egzersiz rutinlerinin ilk gününde süreyi kısa tutarak başlamak da diğer bir alternatif. Günler geçtikçe süreyi uzatmanız için vücudunuz size gerekli sinyalleri verecek.



# Yaz modu: AÇIK!

**ZOR GÜNLERİ KADEMELİ ŞEKİLDE GERİDE BIRAKMAYA BAŞLADIK. ESKİ GÜNLERİN ÖZLEMİNİ İSE HALEN ÇEKİYORUZ. AMA SABRETMEYE VE NE OLURSA OLSUN KENDİMİZİ İYİ HİSSETMEYE DEVAM EDECEĞİZ. O HALDE UZUN ZAMANDIR BEKLEDİĞİMİZ YAZ GÜNLERİNİ HEM SPOR YAPARKEN HEM DE PLAJDA VAKİT GEÇİRİRKEN GÜZELLEŞTİRMEKTEN HİÇ VAZGEÇMEYELİM. SEZONUN ÖNE ÇIKAN PARÇALARINA GÖZ ATMADAN GEÇMEYİN. STİLİNİZDE BİRTAKIM KÖKLÜ DEĞİŞİKLER YAPARAK İYİ HİSSETMEYE NE DERSİNİZ?**

Elif Gürsoy

LOUXILOL DESENLİ TAYT, ₺179

## AKTİF YAŞAM TUTKUNLARINA...



VANS OLD SCHOOL AYAKKABI, ₺679



SALOMON OUTLINE CEKET, ₺1.849



PUMA INTERNATIONAL PRINTED TIŞÖRT, ₺290



BERSHKA BODY, ₺129,95



LC WAIKIKI BALENSİZ VE ASKILI SPORCU SÜTYENİ, ₺59,99



MAISON MARGIELA TABI INSTAPUMP FURY OXFORD AYAKKABI, ₺6.599




DIESEL SPOR SAAT, ₺1.580



THE KOOPLES TOMORROW SNEAKER, ₺2.795



OYSHO BİSİKLETÇİ MODEL TAYT, ₺279,95



NIKE AIR TEMPO ŞORT, ₺309



ADIDAS 4DFWD KOŞU AYAKKABISI, ₺2.149

THE NORTH FACE ACTIVE TRAIL TAYT, ₺799



# PLAJDA İDDİALI OLMAK İSTEYENLERE



YARGICI MAVİ ÇİZGİLİ TRAPLEZ BİKİNİ ÜST, ₺199,99





PULL & BEAR HAVLU DOKULU BİKİNİ ÜST, ₺129,95 - ALT, ₺99,95



NABAJI BİKİNİ ÜST *(Decathlon)*, ₺30



SKECHERS NEXTWAVE ULTRA-SUN KISSED TERLİK, ₺299



BENETTON HASIR ŞAPKA, ₺249



MERRELL KAHUNA WEB SANDALET (SPX), ₺849



LOVE IST PAREO *(Vakkorama)*, ₺350



KOTON VOLANLI MAYO, ₺129,99



PENTİ PAROS DOUBLE FACE PLAJ HAVLUSU, ₺87,96



VAKKO ULTRA LIMITED ANCONA'S GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ, ₺1.495



LACOSTE CROCO SLIDE TERLİK, ₺449




ARENA POOL SET JR BONE VE GÖZLÜK SETİ (SPX), ₺125




TOMMY HILFIGER BİKİNİ ÜST, ₺239 ALT, ₺239



MANGO HASIR ÇANTA, ₺299

# YAŞAM TARZI ÖNEMLİ

***Kilo problemleri ve adet düzensizlikleriyle kendini gösteren polikistik over sendromu (PCOS), pek çok kadının ortak problemi. İyi haber ise bu hastalığı yaşam tarzı değişiklikleriyle kontrol altına alabilirsiniz.***

**Deran Çetinsaraç**



PCOS yani polikistik over sendromu aslında en çok merak edilen ama aynı zamanda pek bilgi sahibi olunmayan konuların başında geliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Şevval Güzel, yapılan araştırmalarda tedavinin "yaşam tarzı değişikliği" ile desteklendiğinde daha başarılı sonuçlar gösterdiğini söylüyor: "PCOS ile başa çıkmanın en doğal ve kolay yolu, yaşam tarzında hatalı olan bölümleri bulup değiştirmek. PCOS'a yüksek oranlarda insülin direnci de eşlik ediyor. Bu durum tedavi edilmediği sürece maalesef Tip 2 diyabet riski de artabiliyor. Her PCOS, insülin direnci ile birlikte olacak diye bir kural yok ama genelde eşlik ediyor."
Peki bunu kırmak için neler yapılmalı? Dyt. Güzel, beslenmeden kozmetiğe kadar PCOS'lu kadınlara özel yaşam önerilerini sıraladı.



## BUNLARI YAPIN!

➥ Altı-yedi öğün beslenme yerine ilk başta üç-dört öğüne geçip, sonrasında üç öğünle devam etmek gerekiyor. Sık beslenmek, insülin direncinde tavsiye edilen bir durum değil.

➥ Hayatınızdan işlenmiş gıdaları olabildiğince çıkartın ve doğala dönün. Tam tahıllar, bakliyatlar, fındık gibi yağlı tohumlar, meyveler ve yeşil sebzelere şans verin. Lifli gıda tüketiminin de değişmiş hormon seviyelerine olumlu etki yaptığını unutmayın.

➥ Cips, paketli gıdalar, gofret, bisküvi, rafine-trans yağlar (kanola, aspir ve benzerleri) gibi besin değeri olmayan gıdalardan mümkün olduğunca kaçının. Çünkü lezzetli olsalar da insülin seviyelerinizi alt üst edebiliyorlar.

➥ Rafine şeker ve soya ürünlerini de kullanmamaya dikkat edin. Etiket okuma alışkanlığı kazanmanız bu konuda size büyük fayda sağlayabiliyor.

➥ Fazla çay-kahve tüketimi risk taşıyor. Çay ve kahve, vücutta ilaç benzeri etkiye sahip olan uyarıcılar. Aşırı kullanımlarının PCOS'lu kadınlar üzerinde olumsuz etki ettiği ve insülin direncinde artışa sebep olduğu kanıtlandı. Onların yerine yeşil çay, meyve çayları, yasemin, melisa çayı gibi daha masum alternatifler tercih edebilirsiniz.

➥ Egzersiz çok önemli. Mutlaka haftada dört gün orta-esnek egzersiz planınız olmalı. Hiçbirini yapamıyorsanız zumbayı deneyin. Kas ve vücut geliştirme, ağırlıklı çalışmak yerine, PCOS'lu kadınlar için yoga, pilates, yüzme, dans gibi düşük yoğunluklu, esnek ve stres azaltıcı egzersizler tercih etmek daha doğru bir yaklaşım oluyor.

➥ Ağır kızartmalar değil, sağlıklı yağlar tüketmelisiniz. Her gün avokado, zeytinyağı, fındık, badem ve ceviz tüketmeye özen gösterin. Elma sirkesi ve chia da deneyebilirsiniz.

➥ Omega-3, D vitamini, folik asit ve magnezyum kullanımı çok önemli.

➥ Yeşil yapraklı sebzeleri ve glisemik indeksi düşük "kırmızı meyveleri" tüketmeye çalışın. Yaban mersini, çilek, nar, frambuaz, böğürtlen gibi...

➥ Bitki çaylarınıza veya sütünüze tarçın ekleyebilirsiniz.

➥ BPA-SLS'ye dikkat! Şampuan, ıslak mendil gibi pek çok ürünün ambalaj ve içeriğinde, pet şişelerde veya bazı mutfak eşyalarında kısacası hayatımızın her yerinde olan plastikler, vücuttaki hormonları taklit ederek hormon reseptör bölgelerine bağlanıp, vücudun endokrin dengesini bozan bazı kimyasallar barındırıyor. PCOS'lu kadınların zaten oldukça hassas hormonları var. Bunu plastikle de desteklemeye gerek yok. İmkanınız olduğu durumlarda plastik yerine cam ambalaj tercih edebilirseniz, hem kendiniz hem de doğa için güzel bir adım atmış olursunuz.

## PCOS DOSTU 5 ARA ÖĞÜN

- Avokado ile yapılmış guacomole sos + yaprak galeta + sebze çubukları (havuç, kapya, salatalık)
- Şekersiz fıstık ezmesi + tarçınlı elma dilimleri + böğürtlen çayı
- Yoğurt + ay çekirdeği + kırmızı meyveler
- Humus + sebze çubukları + ceviz-fındık
- Bitter çikolata + badem + yeşil çay





# ADIM ADIM GÜNEŞE HAZIRLIK

# Nasıl ki evden çıkmadan önce maskenizi takıyorsanız, güneşle buluşmanızdan önce de yapmanız gerekenler var. Bu yazı hasarsız ve aydınlık bir ciltle geçirmek için evde sizi bekleyen aşamaları sıraladık.

Deran Çetinsaraç

**Bahar aylarına veda ettiğimiz şu günlerde artık sahnede güneş ve güneş ışınları var. Dolayısıyla adımlarımızı atarken güneşi hep ön planda tutmamız gerekiyor. Cildimizi hem içten hem de dıştan hazırlayarak bu yaz lügatınızdan "hasar" sözcüğünü çıkartabilirsiniz.**

## *YENİ NESİL GÜNEŞ KORUYUCULAR*

Artık tek bir ürünün birden fazla etkisi olması isteniliyor. Güneş kremi uygularken; sürdüğünüz bu sıvının aynı zamanda cildi hasarlara karşı korumasını, cilt tonunu ve genel görünümü iyileştirmesini beklemeniz çok normal. Çünkü günümüz kozmetik dünyası tüm isteklerinize cevap bulabiliyor. Üstelik son dönemde cilt bakımında ayrımcılık da ortadan kalkacağa benziyor. Yani beyaz tenli bir kadınla buğday tenli bir kadının aynı kremi kullanabilmesi isteniyor. Bu yılın bir diğer yeniliği ise güneş koruyucu kremlerin içerisinde bulunan çinko minerali. Çinko oksit, UV ışınlarına karşı en güvenli ve en etkili korumalardan birini sağlayan doğal bir mineral. Aynı zamanda enflamasyonu önlemeye yardımcı oluyor yani hassas veya akneye eğilimli ciltler için ideal bir seçim. Çinkonun yüzünüzde bırakabileceği beyaz görünümü istemiyorsanız fondöten kullanmanıza gerek bırakmayan renkli koruyucu kremleri deneyebilirsiniz. Hatta ışıltılı bir görünüm sağlayan kremler de piyasada mevcut. Ne seçerseniz seçin güneş koruma kreminizin GKF 30 ve UVA/ UVB koruması olmasına dikkat edin. Her iki saatte bir yenilemeyi unutmayın.




**1** Dermoskin Pigmentyl Be Bright Sun Protection SPF 50 yüz kremi, **₺135** (ikili paket)
**2** Cosmed yağlı, akneli ciltler için yüksek koruma sağlayan yüz kremi SPF 50, **₺119,90**
**3** Vichy Capital Soleil çok yüksek korumalı yaşlanma karşıtı yüz kremi SPF 50, **₺164,90**



## BAKIM RUTİNİNİN ESAS SAVAŞÇILARI: VİTAMİNLER

Cilt bakımı rutinleri cildi koruyup beslemenin yanı sıra kendinize zaman ayırdığımız özel anlardır. Hatta pek çok kadın, saç veya yüz maskesini uyguladıktan sonra beklerken meditasyon ya da spor yapıyor. Böylece bakım ritüelini daha efektik hale getiriyorlar. C vitaminli bakım ürünleri özellikle güneşe çıkmaya hazırlanırken cildinizin en iyi koruyucusu olarak görev yapıyor. E vitamini de güneşin ışınlarına karşı kalkan görevi görüyor.

**1** L'Occitane Shea Light yüz kremi SPF 15, **₺280**

**2** Sinoz C vitaminli leke karşıtı serum, **₺159**

**3** Luminesce gündüz nemlendirici kompleks SPF 15, **₺603**




## KOLAJEN KULLANMAYAN KALDI MI?

Kolajen, fibroblastlar ve diğer hücreler tarafından oluşturulan bir protein türü. Tüm vücuda faydası olan bu protein en çok güzelliğimize olan katkısıyla tanınıyor. Çünkü cildimizde bağ dokusunu güçlendirerek genç görünümü korumaya yardımcı oluyor. Cildin güçlenmesini, elastik olmasını ve su tutma kapasitesini etkileyen en önemli faktörlerin başında gelen kolajenin artık farklı çeşitleri piyasada mevcut. Bunları takviye olarak kullanabiliyorsunuz. Yaza girmeden cildi içeriden güçlendirmek isteyenler mutlaka hekimlerine danışarak kullansın.



**1** Naturalift morina balığı kolajeni, **₺650** (2 kutu 1 aylık kullanım)

**2** Naturagen zerdeçal kolajen takviyesi, **₺99**

**3** Zade Vital marin kolajen takviyesi flakon, **₺299**









## PİGMENTASYON KONUSU ÖNEMLİ

Pek çok ürünün "cilt tonunu dengelemeye yardımcı" şeklinde söylemlerle öne çıkmaya çalıştığını görüyoruz. Çünkü cilt tonunun dengeli olması gerçekten önemli. Hele ki yaz aylarında maruz kalınan güneş ışınları, ortaya çıkmayı bekleyen yeni lekeleri göz önüne koyduğunda cildinizdeki ton dengesizliği daha da rahatsız ediyor. Uzmanlar, cildin tonunun eşitlenmesi konusunda C vitamini, salisilik asit, glikolik asit ve traneksamik asidin işe yarayabileceğini belirtiyor. Tabii özellikle traneksamik asit içeren ürünleri mutlaka doktor kontrolünde kullanmalısınız. Ton farklılığı konusunda etkili olan içerikler hassas ciltlerde reaksiyona yol açabiliyor. Yine de cilt tonu eşitlendiğinde sizi daha ışıl ışıl bir cildin beklediğini söylememiz gerek.






**1** Avon Anew cilt dokusunu ve tonunu düzgünleştiren serum, **₺89,99**

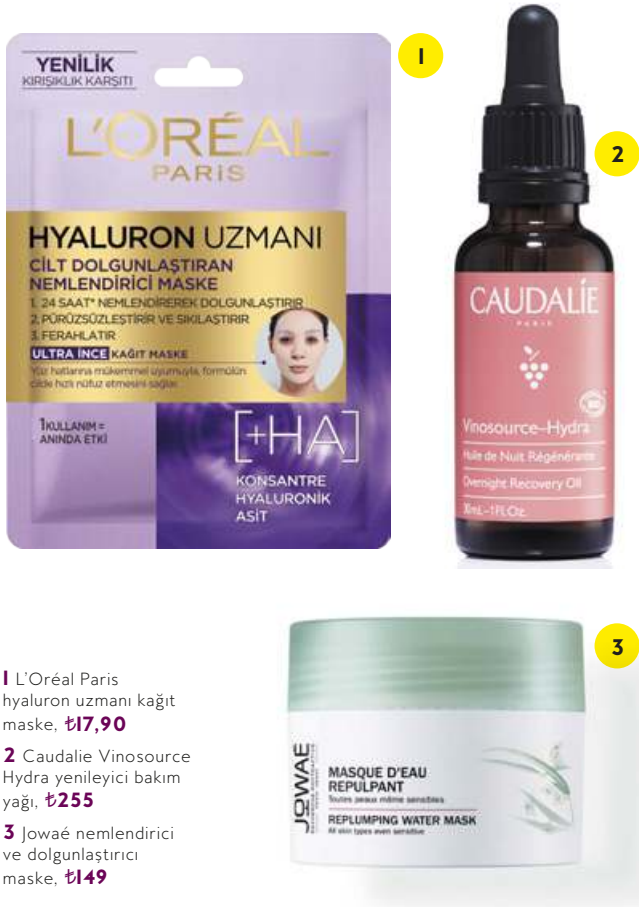
**2** La Roche Posay Effaclar yoğun ton eşitsizlik karşıtı serum, **₺299,90**

**3** Mesoestetics Melan 130 pigment kontrolü sağlayan krem, **₺736**

## BARİYERLERİ GÜÇLENDİRİN

Cildinizi nemlendirmeniz, cilt bariyerini güçlendiren en önemli etkenlerden biri. Nem maskeleri, B5 vitamini içeren nemlendiriciler ile peptid içeren kremlerden yardım alabilirsiniz. Aynı şekilde antioksidan bir serum da cildin nemlenmesine katkı sağlıyor. Böylece cildiniz güneşin etkilerine karşı ilk kalkanına sahip oluyor.






**1** L'Oréal Paris hyaluron uzmanı kağıt maske, **₺17,90**

**2** Caudalie Vinosource Hydra yenileyici bakım yağı, **₺255**

**3** Jowaé nemlendirici ve dolgunlaştırıcı maske, **₺149**



# İncecik bacaklarla YAZA MERHABA

**Deniz zamanının yaklaşması, alt beden estetiği için son çağrı anlamına geliyor. İnatçı yağlardan selülit görüntüsüne, yapılabilecek ve yapılamayacak işlemleri işin uzmanı anlattı. Pazarlama taktiğiyle büyük vaatlerin sunulduğu alt beden estetiğinde en büyük işin size düştüğünü aklınızdan çıkartmayın.**

Deran Çetinsaraç

Hayattaki seçimleriniz tüm yaşamınızı şekillendirebiliyor. Sağlıklı beslenme bilincine sahipseniz ve sporu hayatınızda önemli bir yere koyduysanız bunun karşılığını vücudunuzun her noktasında katbekat alıyorsunuzdur. Ancak bazen tüm bu çabanıza rağmen özellikle bacak bölgesinde yağlanma meydana gelebiliyor. İşte bu tip durumlarda estetik cerrahın kapısını çalmak hakkınız. Plastik, Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Orhan Babucçu, sağlık ve güzellik kavramlarının birbirinden bağımsız olamayacağını belirtiyor. Prof. Dr. Babucçu'ya bacak, basen ve göbek bölgesindeki inatçı yağlarla nasıl baş edebileceğimizi sorduk.

## Alt beden estetiği (vücut şekillendirme) için ideal zaman ve ideal hasta profili nedir?

Bu ameliyat teorik olarak yılın herhangi bir zamanında yapılabilse de ameliyat sonrası bir aya yakın korse giyilmesi gerektiğinden çok sıcak olmayan dönemlerde planlanması öneriliyor. Ek olarak bu ameliyatın sonuçlarının aylar içerisinde oturduğu düşünülürse yaza hazırlık için yapılacak bir girişimin en geç mayıs ortalarında planlanması mantıklı oluyor. Bu ameliyat en iyi sonucu; deri sağlığı ve elastikiyetini korumuş, vücutsal kilo almaktan ziyade yağlanmanın sadece bacaklarda olduğu ve ileri derece selüliti olmayan bireylerde veriyor. Sağlık ve güzellik birbirine yakından bağlı; bu nedenle alınacak sonuç kişinin genel sağlık durumu ile de ilintili. Az su, fazla kahve tüketimi, aşırı sigara kullanımı ve durağan bir hayat karşısında estetik cerrahinin seçenekleri azalıyor.

## Liposuction hangi bölgelere uygulanıyor? Kaç farklı türde yapılıyor?

Liposuction, vücutta bölgesel yağlanma olan hemen tüm alanlara uygulanabiliyor. Bu bölgeler başlıca boyun, kol, meme, karın, bel, sırt, popo ve bacaklar. Liposuction, vakum vasıtası ile vücudun bir bölgesindeki yağı emme işlemine deniliyor. Bu işlem üç aşamadan oluşuyor: İlki, yağın emilecek seviyede parçalanması. Ultrasonik enerji, lazer, titreşimli uçlar, basınçlı su ve son olarak cerrahın bizzat kendi eforu kullanılan yöntemler. Bunların hiçbirisi tek başına bir mucize ya da başarı garantisi olmuyor. Günümüzde bir pazarlama stratejisi olarak bazı yöntemler sunulsa da hiçbir cihaz cerrah faktöründen daha önemli değildir. Yağ alma işleminin ikinci evresi, vakum vasıtası ile parçalanmış yağ dokusunun kanüller vasıtası ile dışarı alınması. Bu tüm tekniklerde standart. Son evre ise boşalan derinin sıkılaştırılması, ki deriye ısı uygulanmasını içeriyor. En etkili yöntem lazer ancak ultrasonik enerji de kullanılıyor.

## Etkisi ne zaman görülebiliyor? İşlem ne kadar sürüyor, acı veya ağrı/ morarma oluyor mu?

Liposuction ameliyatı, çok küçük bir alan olmadığı sürece genel anestezi altında yapılıyor. Alanın büyüklüğüne göre iki-dört saat arası sürüyor. Elbette ameliyat sonrası bir miktar rahatsızlık olabiliyor ama ağrı kesicilerle bunu en düşük seviyeye indirmeye çalışıyoruz. Morarma liposuction'da görülebilecek bir sonuç ancak iki hafta içerisinde iz bırakmadan geçiyor. Liposuction sonrası bu alanlarda ödem gelişebiliyor ve geçmesi zaman alıyor. Ayrıca içi boşalan derinin yeni hacme uyması için de zaman gerekli. Bu nedenle liposuction sonrası sonuçların iki-üç aydan önce tam olarak görülmesi beklenmiyor.

## Liposuction ile kilo verilir mi?

Liposuction işleminde alınan yağların elbette bir ağırlığı var. Ama bu işlem kilo verme amacıyla yapılmaz, yapılmamalı. Zaten liposuction sonrası kilonuz hemen değişmez, yağ alınan bölgelerde ödem oluşuyor.

## Çatlaklar için de liposuction çözüm sunuyor mu?

Ne yazık ki liposuction işleminin "stria" dediğimiz çatlaklara bir etkisi yok.

## Liposuction'dan sonra o bölgelerde tekrar yağ toplanır mı, bunu engellemek için ne yapmalı?

Toplumdaki yanlış kanıya göre, yağ alınan bölgeye bir daha yağ toplanamaz çünkü o bölgedeki yağ hücreleri alınmış oluyor. Birincisi, o bölgedeki yağ hücrelerinin hepsini almak hem teorik, hem de pratik olarak mümkün değil. Geriye kalan yağ dokusu düzensiz ve kötü beslenmenin etkisi ile hemen uyum sağlayıp yağ depolama kapasitesini eski haline getirebiliyor. Burada önemli olan; yağ alma işleminin ömür boyu sürecek bir tedavi değil, ikinci bir şans olduğunu hatırlamak. İstediğiniz vücut için bir fırsat, gerisi size kalmış!



**Prof. Dr. Orhan Babucçu**

## Ameliyatsız vücut şekillendirme yöntemlerini de anlatabilir misiniz?

Sağlıklı beslenme bilinci ve düzenli spor yapma alışkanlığına sahip olmayan bireylerde ameliyatsız vücut şekillendirme ve zayıflama yöntemlerinin başarısından söz etmek oldukça zor. Ancak kişinin sağlıklı yaşamın her türlü gereğini yerine getirdiği halde kurtulamadığı, yapısal, dirençli yağlanma bölgeleri varsa bu bölgeler üzerinde ameliyatsız yöntemler oldukça etkili diyebiliriz.

## Selülitlere karşı etkili olduğu düşünülen yöntem nedir? Kombine uygulandığı başka uygulamalar da tavsiye ediliyor mu?

Selülit; kilo ölçütü olmaksızın, zayıf ya da



kilolu tüm bireylerde görülebilen bir sorun. Portakal kabuğu görünümüne neden olan selülit, hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenme sonucunda oluşuyor. Selülit tedavi yöntemleri içerisinde, vücut yapınıza uygun ve uzun süreli etki sağlayacak olan tedavi yöntemini bulmak başarılı sonuçları beraberinde getiriyor. Radyofrekans, infrared, vakum ve mekanik masaj gibi kombine sistemlerin kullanılması etkili sonuçların elde edilmesini sağlıyor.

### Selülit görünümünde tedaviyle görüntüde ne kadar düzelme sağlanıyor?

Selülit ve bölgesel incelme tedavi planı, problemin derecesine göre yapılıyor. Hafif ve orta düzeydeki sorunlarda iki-dört seanslık kürlerden sonuç alınabilirken; daha ileri düzeydeki problemler için altı-sekiz seanslık kürler planlanarak, etkili ve uzun vadeli sonuçlar hedefleniyor. Yüzde 50'nin üzerindeki düzelme gözle görülür sonuçlar alınmasını sağlarken, düzenli bakımlar ve sağlıklı yaşam bilinci ile sorunların tamamına yakını giderilebiliyor.

### Tedavi sonrasında yapılması tavsiye edilen şeyler var mı?

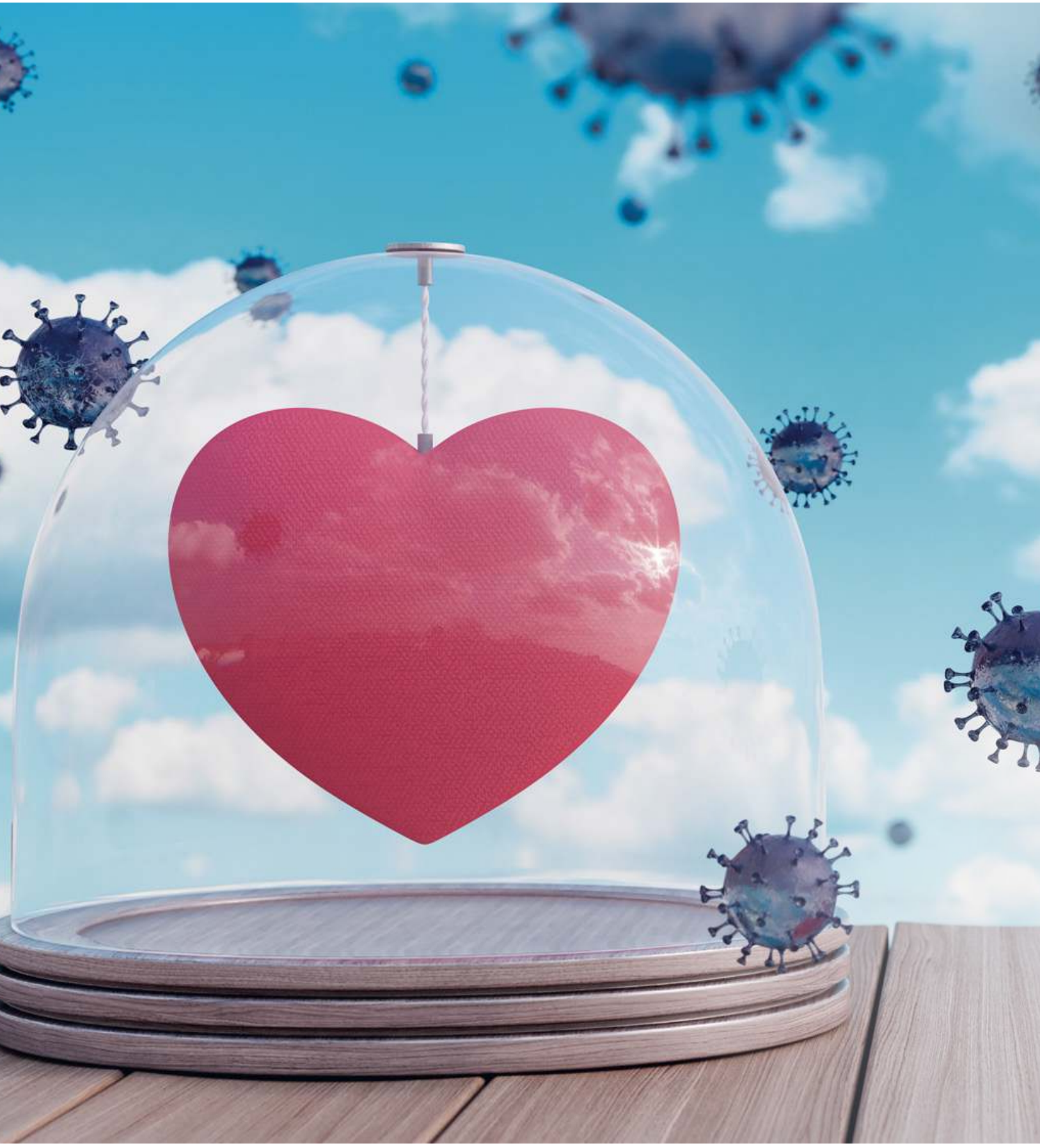
İster ameliyatla ister ameliyatsız olarak belli bir vücut formuna kavuştuktan sonra bu formu korumak, bilinçli beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanları ile tamamlanmalı. Bu süreçte etkili yardımcı yöntemlerden biri de "manuel terapiler" olarak adlandırdığımız lenfatik drenaj ve derin doku masajları tavsiye edilebiliyor.

**ÖNEMLİ OLAN YAĞ ALMA İŞLEMİNİN ÖMÜR BOYU SÜRECEK BİR TEDAVİ OLMADIĞINI HATIRLAMAK.**



### HANGİ YÖNTEM, HANGİ BÖLGEDE ETKİLİ? İŞLEMLER NE KADAR SÜRÜYOR? SONUÇLARI NE ZAMAN GÖRÜLÜYOR?

***Ameliyatsız yöntemler için seçim yapılırken yağlanma özellikleri dikkate alınıyor. Derin dokulara etki etmesi için ultrasonik ve akustik dalgalar aracılığıyla yağ dokusunun parçalanması hedeflenirken; radyofrekans, infrared ve mekanik masaj etkili sistemler yüzeyel yağ dokusunun giderilmesi, cildin pürüzsüzleştirilerek kontürlerin düzeltilmesini hedefliyor. Beraberinde uygulanan lipoliz mezoterapi seansları ile yağ dokusunun enjekte edilen ilaçlarla direkt olarak parçalanıp, vücuttan atılmasına katkıda bulunuyor.***



# KALPTE COVID-19 ETKİSİ

Başlarda akciğeri olumsuz etkilediği söylense de koronavirüs en büyük zararı kalbe verebiliyor.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Tam 15 aydır koronavirüs ile yatıp, onunla kalkıyoruz. Gündem ne kadar değişse de konu dönüp dolaşıp COVID-19'a geliyor. İlk günlerde ne ile karşılaştığımızı bilmesek de zaman içinde konuyla ilgili araştırmalar ve bilim insanlarının açıklamaları koronavirüs hakkında bilgi sahibi olmamızı sağladı. Bir dönem adeta her yeni gün, yeni bir özelliğini öğrendik. Ama her şey bir yana kalp sağlığına olan etkisinin ortaya çıkması bazen virüsün bile önüne geçti. Biz de aklımızdakileri ve toplumda merak edilenleri uzmanından öğrenmek istedik. Koronavirüsün kalp sağlığına olan etkisini İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kardiyoloji Enstitüsü'nden Uzm. Dr. Hasan Ali Barman ile görüştük.

**COVID-19'un en çok akciğerleri etkilediği düşünülse de kalp sağlığına etkileri de var. Bu etki doğrudan mı oluyor, dolaylı mı?**

Aralık 2019'da Çin Halk Cumhuriyeti'nde ortaya çıkan koronavirüs enfeksiyonu (COVID-19), dünya geneline yayılarak yüksek ölüm oranlarına neden oldu. COVID-19 enfeksiyonu, koronavirüs yüzeyinde bulunan proteinlerin ACE2 reseptörüne bağlanması sonucu oluşuyor. Virüs yüzeyindeki protein, ACE2 reseptörüne bir kilit ve anahtar gibi bağlanıyor. İnsanda ACE2 reseptörleri başta akciğerler olmak üzere kalp kası, böbrekler, bağırsak ve kemik iliği dahil pek çok dokuda bulunuyor. Bu durum da COVID-19'un çoklu organ hasarıyla seyrini kabaca açıklıyor.

COVID-19, doğrudan ve dolaylı olarak

## NEDEN KAN SULANDIRICI İLAÇ KULLANILIYOR?

**Son dönemde koronavirüsle enfekte olan hastaların tedavisinde kan sulandırıcı ilaç kullanılıyor. Bunun nedenini sorduğumuz Uzm. Dr. Hasan Ali Barman, COVID-19 enfeksiyonuna yakalanmış hastalarda toplardamarlarda ve atardamarlarda pıhtılaşma riskinin yüksek olduğuna dikkat çekerek, "Toplardamarlarda oluşan pıhtılar bacak damarlarını tıkayabiliyor, bacakta oluşan pıhtının toplardamar yoluyla akciğere iletilmesi ise ölüm riski yüksek olan akciğer embolisine neden olabiliyor. Benzer şekilde atardamarlarda oluşan pıhtılar; başta beyin olmak üzere kol, karaciğer, böbrek, bağırsak ve bacak damarlarında tıkanıklığa yol açabiliyor. Bu yüzden COVID-19 geçiren hastalara kanlarındaki pıhtılaşma düzeyine göre farklı kan sulandırıcı ilaçlar verilebiliyor. Bununla birlikte; hastaların kan sulandırıcı ilaçları hekim önerisine göre kullanması, gereksiz veya yüksek dozda alınan kan sulandırıcı ilaçların kanama yapıcı etkilerini göz önünde bulundurması büyük önem taşıyor" diyor.**



kalbe hasar veriyor. Kanda bulunan yardımcı T hücrelerinde dengesiz bir yanıt oluşması ve buna bağlı gelişen sitokin fırtınası ile kalpte dolaylı yoldan hasar oluşturabildiği gibi, virüs ACE2 reseptörleri üzerinden direkt olarak kalbi de tutabiliyor. COVID-19'a bağlı olarak hastanede yatan hastaların yüzde 25'inden fazlasında virüsün kalbe hasar verdiği görülüyor.

Ülkemizde ilk tespit edilen COVID-19 vakası, Sağlık Bakanlığı tarafından 10 Mart 2020'de açıklandı. Biz de bu tarihten itibaren gerek Sağlık Bakanlığı, gerekse hastanemizin etik kurul onaylarını aldıktan sonra COVID-19'un kalbe verdiği hasarı incelemeye başladık. Buna göre; COVID-19 tanısı konan ve hastanede yatırılarak tedavi edilen 607 hastada kalp kasında hasarı gösteren "troponin" düzeyleri ölçüldü. Koronavirüs nedeniyle hastanede yatırılan hastaların yüzde 24'ünde kalp tutulumu saptandı. Tüm hasta grubu değerlendirildiğinde ise kalpte meydana gelen bu hasarın ölüm riskini 10,5 kat arttırdığı görüldü. Daha önce bilinen bir kalp hastalığı olmayan kişilerde ise ölüm riskinin kalp tutulumuna bağlı olarak 2,5 kat arttığını saptandı. Özetle; bilinen kalp hastalığı olanlarda COVID-19 daha ağır seyrederken, kalp hastalığı olmayan kişilerde de kalbi tutarak hasara yol açabiliyor. Bu durum COVID-19 hastalarında hastalığın ağır seyretmesine yol açtığından, yüksek riskli hastaların erken dönemde

**"GEREK ÜLKEMİZDE, GEREKSE YURT DIŞINDA YAPILAN BİRÇOK ÇALIŞMADA; PANDEMİ SÜRESİNCE KALP KRİZİ GEÇİREN HASTALARIN ÖNEMLİ BİR KISMININ HASTANEYE GİTMEDİĞİ, GİDENLERİN İSE GEÇ KALDIĞI İÇİN HASTALARIN KALBİNDE KRİZE BAĞLI KALICI HASAR OLDUĞU GÖRÜLÜYOR."**

saptanarak tedavilerine başlamak ve yakın takip hayat kurtarıcı olabiliyor.

## En sık hangi sorunlar ortaya çıkıyor?

Özellikle; stent, by-pass veya kalp yetersizliği gibi bilinen kalp hastalığı olanlarda COVID-19 daha ağır seyredebiliyor. Altta yatan hastalıklardan bağımsız halde, virüsün doğrudan veya dolaylı olarak kalp yetersizliği, kalp kası iltihabı, kalp zarı iltihabı, kalp krizi, kanda pıhtılaşma ve ritim bozukluklarına yol açtığı da görülüyor.

## Kalp krizi vakalarının artmasındaki rolü nedir?

Kalp krizine neden olan yüksek tansiyon, diyabet, kolesterol yüksekliği ve tütün kullanımı gibi geleneksel risk faktörlerinin yanı sıra viral solunum yolu enfeksiyonları geçiren kişilerde de kalp krizi riskinin arttığı biliniyor. İnfluenza virüsü sonrası yedi gün süreyle kalp krizi riski altı kat artıyor. Koronavirüs enfeksiyonu damarlarda var olan plak oluşumunu daha hızlı hale getirebileceği gibi, damarlarda plak parçalanması ve pıhtı gibi komplikasyonlara da yol açabiliyor. Bu noktada, kalp krizi için risk faktörü olan kişilerde enfeksiyon kontrolünün önemi bir kat daha artıyor. Dolayısıyla, COVID-19 olan ve şiddetli göğüs ağrısı yaşayan kişilerin hiç vakit kaybetmeden 112 Acil Sağlık Hizmetleri'ne başvurması önem taşıyor.

## Bu süreçte hekimler, özellikle kalp hastalığı olan kişilerin rutin kontrollerini aksatmaması gerektiğini belirtiyor. Bu konudaki gözleminiz nedir?

Koronavirüs, yüksek bulaşıcılık özelliği gösteren bir virüs. Hastalar hiçbir semptom göstermese bile üst solunum yollarında yüksek viral yük taşıyabiliyor ve bunu başkalarına bulaştırma potansiyeline sahip olabiliyor. Dolayısıyla hastane içinde dolaşan kişi sayısını azaltmak ve sosyal mesafe kurallarına uymak büyük önem taşıyor. Ancak bu durumun, acil ve hayati risk taşıyan hastaların hastaneye başvurmasının önüne geçmemesi gerekiyor. Koronavirüse bağlı ölüm oranı yüzde 4-5'lerde iken kalp krizine bağlı ölüm riski yüzde 30'lara ulaşıyor. Gerek ülkemizde, gerekse yurt dışında yapılan birçok çalışmada; pandemi süresince kalp krizi geçiren hastaların önemli bir kısmının hastaneye gitmediği, gidenlerin ise geç kaldığı için hastaların kalbinde krize bağlı kalıcı hasar olduğu görülüyor. Erken dönemde yapılmazsa hastanın hayatını tehlikeye sokacak kalp krizi, ciddi ritim bozuklukları gibi durumlarda kalp ile ilgili ciddi semptomları olan hastaların mutlaka hastaneye başvurması gerekiyor.

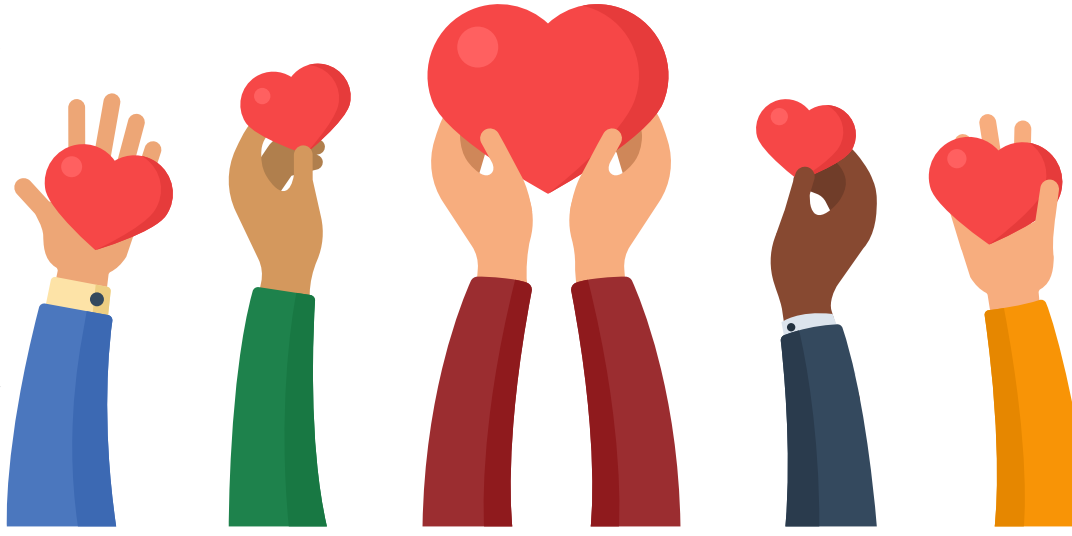
> "BİLİNEN KALP HASTALIĞI OLANLARDA COVID-19 DAHA AĞIR SEYREDERKEN, KALP HASTALIĞI OLMAYAN KİŞİLERDE İSE KALBİ TUTARAK HASARA YOL AÇABİLİYOR."

## Kamuoyundaki baskın düşünce, koronavirüs tedavisinde kullanılan bazı ilaçların kalbi yorduğu, soruna yol açtığı yönünde. Bu konuya açıklık getirir misiniz?

Koronavirüs tedavisinde kullanılan ilaçlar, kalp üzerinde nadiren olumsuz etki yapabiliyor. COVID-19'un hayatımıza girdiği ilk günlerde sıklıkla kullanılan hidrosiklorokin, azitromisin ile beraber alındığında ritim bozukluğuna neden olabileceğinden dikkatli kullanılması öneriliyordu. Ancak hidroksiklorokin artık neredeyse hiç kullanılmıyor. Yine tedavide sık kullanılan favipravir etken maddeli ilaç ise nabız düşürücü ilaçların etkisini arttırarak bazı hastalarda nabzın istenilenden fazla düşmesine yol açabiliyor. Ancak tedavi döneminde hastaların aldığı nabız düşürücü ilaçların dozunun azaltılması ile bu yan etkiler engellenebiliyor.

## Koronavirüs geçiren kişilerin kalplerinde kalıcı hasar oluşma ihtimali var mı?

Bu durum, COVID-19'un şiddetine bağlı olarak değişiyor. Enfeksiyonu ağır geçiren kişilerde eşlik eden kalp tutulumu neticesinde kalp yetersizliği ve ritim bozuklukları kalıcı olabiliyor. Öte yandan koronavirüs henüz 1,5 yıldır tanınan bir virüs olduğundan, uzun süreli etkileri ve kalıcı hasarın boyutuyla ilgili yeterli veriye sahip değiliz.





# DOĞRU ÖNLEMLERLE ALERJİLERİ DERT ETMEYİN

*İlkbahar ve yaz döneminde gündeme gelen astım atakları ile mevsimsel alerjiler, COVID-19 pandemisinde daha da endişe yaratıyor. Oysa doğru önlemleri alarak, astım hastalarının ve alerjiden muzdarip kişilerin korkmasına gerek kalmıyor.*

**Ayşegül Uyanık Örnekal**

Bahar, binlerce kişi için sıkıntılı günlerin başlaması anlamına geliyor. Çünkü toplumun büyük kısmının doğanın uyanışı, çiçeklerin açıp, kuşların cıvıldadığı günler olarak algıladığı bu dönem, birçokları için hava yollarının duyarlılığının artması nedeniyle gelişen kronik bir hastalık olan astımın, tekrarlayan öksürük ve hışıltı ile karakterize olarak ortaya çıkmasına yol açıyor. Astımın tetiklendiği durumlarda bronşlarda ödem ve salgı artışı gözlemlendiğini söyleyen Avrasya Hastanesi Kulak Burun Boğaz Op. Dr. Koray Cengiz, "Bu durum; öksürük, nefes darlığı ve göğüs ağrısı olarak kendini gösteriyor. Şikayetlerin gece veya sabaha karşı şiddetlendiği gözleniyor. Astım hastalığı için risk faktörleri kişiye ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösteriyor. Belirli meslek grupları, ailede astım rahatsızlığının olması, bebeklik döneminde çok fazla alerjen maddeye maruz kalmak, gebelikte annenin sigara içmesi, ebeveynlerin sigara kullanımı gibi birçok faktör astımın nedenlerini ve risk faktörlerini oluşturuyor. Astımın kesin bir tedavisi olmamakla birlikte uzman doktor tarafından verilen ilaçlarla hastalık kontrol altında tutulmaya çalışılıyor. Belirti ve bulguların derecesine bağlı olarak ilaçların dozu değişkenlik gösteriyor" diyor.

## Maske kullanmaktan korkmayın

Akciğerleri ve solunum sistemini olumsuz etkileyen koronavirüs, geçtiğimiz yıldan bu yana hayatımızın odak noktasını oluşturuyor. Haliyle türlü endişeleri de beraberinde getiriyor. "Astım tek başına COVID-19 için risk oluşturmaz. Ancak kişinin yaşı, cinsiyeti ve sahip olduğu hastalıklar hastalığın seyrini değiştirebilir" diyen Op. Dr. Cengiz, konuyla ilgili olarak şu bilgileri veriyor: "Astım hastalarının; akciğer fonksiyonları düşebiliyor, solunum yollarında iltihabi hücrelerin artış gösterdiği ataklar yaşanabiliyor, solunum zorluğu gelişebiliyor. COVID-19 da solunum almada güçlük yarattığı için astım hastalarının böyle bir durumda atak geçirmeleri olağan bir durum oluyor. Öte yandan sürekli kullanılan maskeler de nefes alıp verirken hava yolu direncini arttırabilse de bu durum sağlığımızı fazlaca olumsuz etkilemiyor. Yapılan çalışmalar, kontrollü astım hastalarında ve yetişkinlerde maske kullanımıyla ilgili bir sorun olmadığını gösteriyor."

## Yaşam şekli değişikliği şart!

Tam kapanma süreci, sokağa çıkma yasakları derken, bu yıl da kapalı mekanlarda çokça zaman geçirdik. Dolayısıyla özellikle mevsimsel alerjilerin tetikleyicisi dış etkenlere maruz kalmasak da iç mekanlarda bulunan ev tozu akarları, kedi-köpek antijenleri, iç ortam küfleri ve hamam böceği antijenleriyle sıkça karşılaştık. Bu etkenler de burunda akıntı, nefes darlığı, göğüste tutukluk, kuru öksürük gibi belirtilerle kendini gösterdi. Peki türlü sorunlara yol açan alerjenler göz önüne alındığında, yaşam şeklinde değişiklik yaparak bunlardan kurtulmak mümkün mü? Op. Dr. Cengiz, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Mevsimsel alerjilerde en önemli tedavi yöntemi korunma! İlk olarak basit bir testle alerjenin tespit edilmesi ve ona göre önlem alınması gerekiyor. Alerjinin en önemli nedenleri arasında ev tozları yer alıyor. Bu nedenle ev ortamını doğru tasarlamak önem taşıyor. Kedi-köpek alerjisinde ise hayvanın mutlaka ortamdan uzaklaştırılması gerekiyor. Polen alerjisinde, polen yükünü ortamda tutmayacak önlemler alınıyor. Alerjiden korunmanın bir yaşam biçimi haline gelmesi gerekiyor. Astım gibi ciddi hastalıklarla karşılaşmamak için bu durum büyük önem taşıyor."

**"ASTIM, GENETİK FAKTÖRLERE OLDUĞU KADAR ÇEVRESEL FAKTÖRLERE BAĞLI DA ORTAYA ÇIKIYOR. MEVSİMSEL ALERJİLER, VAR OLAN ASTIM ATAKLARINI ÇOĞALTABİLECEĞİ GİBİ ASTIMIN OLUŞMASINA DA ZEMİN HAZIRLAYABİLİYOR."**

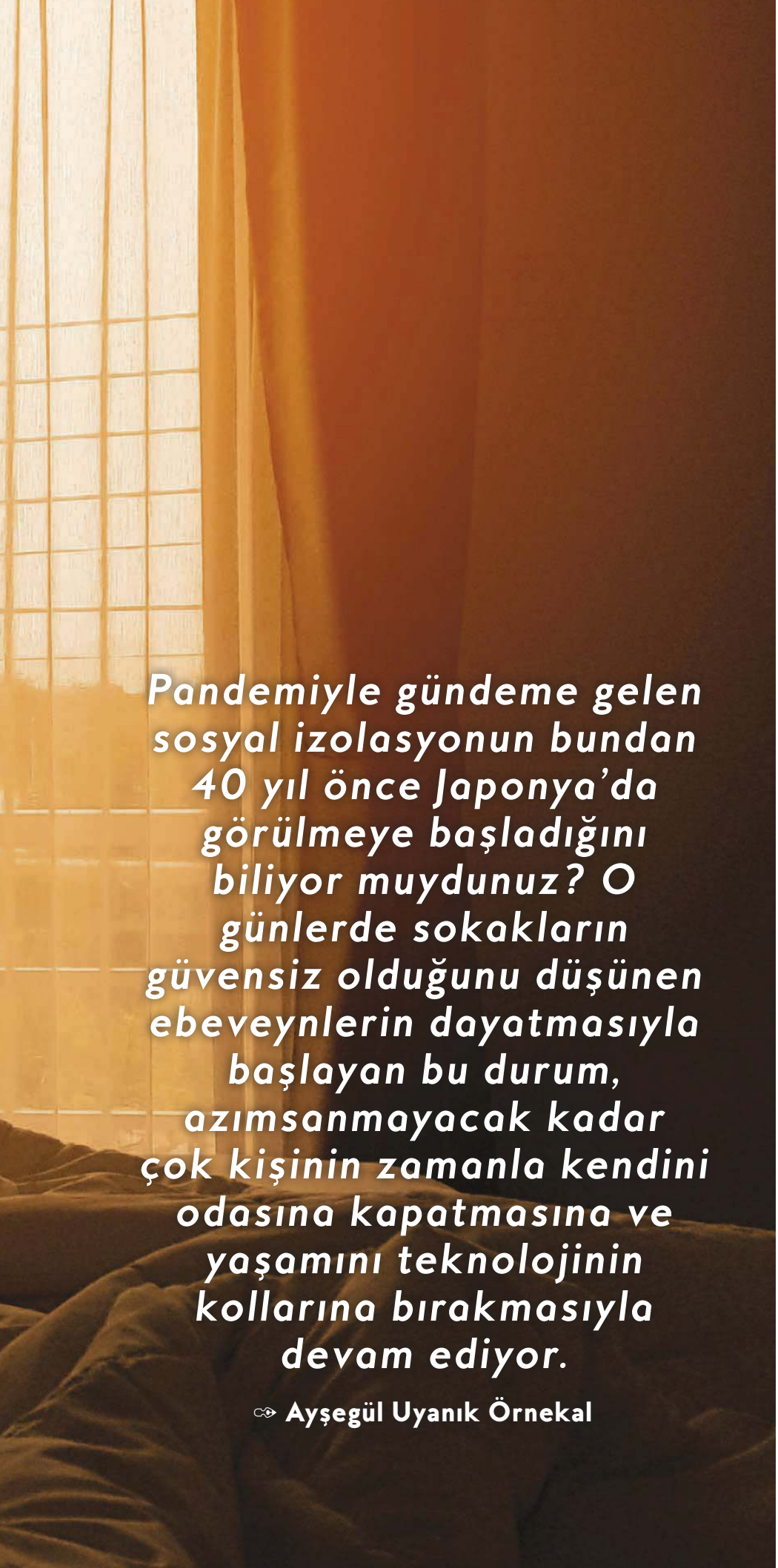
## ÖNLEMİNİZİ ALIN!

**Op. Dr. Koray Cengiz, alerjiyle mücadele eden kişilerin özen göstermesi gereken püf noktaları olduğunu belirterek, bunların yaşam rutinine sokulmasının önemine değiniyor.**

- **Sigara içmeyin ve sigara içilen ortamlarda bulunmamaya özen gösterin.**
- **Çıplak tüylü battaniyeler kullanmayın.**
- **Evinizi sık sık havalandırın ve güneş almasını sağlayın.**
- **Perdelerinizi sık sık yıkayın.**
- **Anti-alerjik kılıflar ve sıkça temizlenebilen yatak malzemeleri kullanın.**
- **Pijamalarınızı, nevresimlerinizi ve özellikle de yastık kılıflarınızı sıklıkla değiştirin.**
- **Tozu püskürten elektrik süpürgeleri kullanmayın.**
- **Kullandığınız temizlik malzemelerinin kimyasal içerikli olmamasına dikkat edin.**
- **Alerji ilaçlarınızı düzenli kullanın.**



# ODAYA KAPANMA HASTALIĞI: HİKİKOMORİ



*Pandemiyle gündeme gelen sosyal izolasyonun bundan 40 yıl önce Japonya'da görülmeye başladığını biliyor muydunuz? O günlerde sokakların güvensiz olduğunu düşünen ebeveynlerin dayatmasıyla başlayan bu durum, azımsanmayacak kadar çok kişinin zamanla kendini odasına kapatmasına ve yaşamını teknolojinin kollarına bırakmasıyla devam ediyor.*

**Ayşegül Uyanık Örnekal**

Koronavirüsün hayatımıza girmesiyle birlikte korku, endişe gibi duygular toplumda baskın olarak görülmeye başladı. 2020 yılının bahar aylarını hepimiz bu duyguları az ya da çok hissederek geçirdik dersek, herhalde yanlış olmaz. Özellikle hanesinde yaşlı ya da çocuk olan aileler, yaşanılan bilinmezlik karşısında daha da korumacı davranmaya başladı. Evlerinden çıkmayan, zorunlu hallerde de sokakta olmaktan dolayı yaşadığı korku ve panik bariz olan binlerce kişi vardı. Hal böyle olunca kendimizi adeta evlerimize hapsettik. Sıcak bir yuva olması için elimizden geleni yaptığımız evlerimiz, adeta modern çağ hapishanelerine dönüştü.

Japonca bir kelime olan "hikikomori" ise içeri çekilme, hapsedilmiş olma anlamını taşıyor. 1980'lerin ilk yıllarında Psikiyatrist Saito Tamaki tarafından ortaya atılan olan bu kavram, en az altı ay ve daha fazla süre sokağa çıkmama hali olarak tanımlanıyor. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş, bu durumun; insanlardan kaçma, tek yaşamı güvenilir hissetme, ergenlik ve sonrasındaki bireylerin toplumsal yaşamdan çekilmesi, normalliği ve işlevselliği bozan seviyelerde izole olması şeklinde görüldüğünü belirterek, sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bu kişiler; yaşamdan elini ayağını çekip, temel ihtiyaçlar dışındaki tüm zamanını odasında geçiriyor. Hikikomori; zaman kullanımına, performansa dayalı sistemlere ve toplumsal roller ile sorumluluklara karşı gösterilen bir tepki olarak da görülebiliyor. Uzakdoğu ülkelerinde, özellikle de Japonya'da sayıları git gide artıyor. Gelişen teknolojiyle birlikte sayılar dünya genelinde de günden güne çoğalıyor. Daha çok 15-40 yaş arası kişilerde

gözlemlenen bu duruma, farklı pek çok patoloji de eşlik edebiliyor."
Uzm. Kln. Psk. Candaş, hikikomori hakkında sorularımız yanıtladı.

### Bu rahatsızlığın ortaya çıkmasında aşırı koruyucu ailenin rolü yüksek mi? Çocuk ya da ergenlerde daha sık görülüyor demek doğru olur mu?

Aşırı koruyucu aile tutumları, bu hastalığı tetikleyen sebepler arasında gösteriliyor. Buna ek olarak, hastalığın esas nedeni; teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde yaşayan ailelerin sokakların tehlikeli olduğunu düşünmesi ve çocukların evde büyümesi yönündeki davranışları olarak ifade edilebiliyor.
Özellikle teknoloji bağımlılığı, çocuklarda ve gençlerde hikikomori başlangıcını tetikleyen en önemli unsurlardan biri. Pandemi koşullarında evde geçirdiğimiz zamanı doğru kullanmak gerekiyor. Çocukların internet kullanımını ve süresini dikkatli takip etmek çok önemli. Bu durumun, erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğunun tespit edildiği çalışmalar bulunuyor. Hikikomori, Japonya'da mesleki kariyer ve başarı konusundaki beklentilerin ağırlıkla erkek nüfusta olmasının geleneksel cinsiyet modeline gönderme yapıyor. Bazı durumlarda, kişilik özellikleriyle de bağlantılı olabiliyor. Özellikle çekingen kişilik bozukluğu ya da şizoid yapılanmanın var olduğu durumlar görülüyor. Bazen de bu kişilik yapılanmaları hikikomoriye yatkınlığı arttırıyor.

### En sık hangi belirtilerle kendini gösteriyor?

Bu kişiler zamanlarının çoğunluğunu dış dünyayla iletişim noktaları olan internet tabanlı araçlarla geçiriyor. Özellikle Japonya'daki hikikomoriler, çizgi romanları olan mangayı okuyor. Geceleri uyanık kalıp, gündüzleri uyuyorlar. Dışarıdan gelen güneş ışığından da rahatsızlık duyabiliyorlar. Hikikomori için zaman baskısına ve toplumun yüklediği performans görevlerine dair bir tepki biçimi de denilebiliyor. Bu kişiler aileleriyle, evin odasında tek başına yaşıyor ve bir tür asalak hayat sürüyor. Sorunlarını ortaya koymak, çözüm bulmak ve eyleme geçmek konusunda da çoğunlukla kararsız, isteksiz kalıyorlar.



**"EVDEN ÇIKMAMA, KURALLARA UYMA ÇERÇEVESİ ALTINDA DEĞERLENDİRİLİRSE, BUNDA BİR SORUN YOK. ANCAK KİŞİ EVDEN HATTA ODASINDAN HİÇ ÇIKMIYORSA, KENDİNİ SADECE TEKNOLOJİK CİHAZLARLA İFADE EDİYORSA, HİKİKOMORİK BİR SEMPTOMDAN SÖZ EDİLEBİLİYOR."**

### Bir yılı aşkın süredir pandemi şartlarında yaşadığımızı düşünürsek, toplumumuzda da hikikomorinin varlığından söz edebilir miyiz?

Hikikomori, başta da belirttiğim gibi en az altı ay süreyle takip edilmesi gereken ve uzmanlar tarafından koyulacak bir tanı. Yaşadığımız süreçte pandeminin bireylere olan sosyal yaşam etkisini bireysel olarak değerlendirmeden genel bir kanıya varmak doğru değil. Fakat pandeminin getirdiği sosyal izolasyon, orta ve uzun vadede psikiyatrik problemlere yol açabilir.

### Aylardır neredeyse hiç evden çıkmayan insanlar var. Geçmişte sosyal hayatta aktif olsa da Mart 2020'den bu yana kendini dört duvara kapatma davranışını bu sorunla bağdaştırmak mümkün mü?

Bir davranışın patolojik olarak nitelendirebilmesi için kişinin sosyal işlevselliğinin ve realiteyi değerlendirmesinin bozulması ön koşul olarak belirtiliyor. Bu noktada, pandemi sebebiyle kişi eğer kendini hiç dışarı çıkmaksızın eve kapattıysa burada bir uygunsuzluktan söz edilebilir. Ancak zaman zaman dışarıya çıkıp, zorunlu işlerini halledip, zaman zaman yürüyüş yaparak kendini rahatlatan, gündelik

işlevselliğini koruyan kişiler hikikomori çerçevesinde değerlendirilemiyor. Buradaki kriterimiz, kişinin orta düzeyde davranış sergilemesi oluyor. Ne hiç evden çıkmaması ne de tamamen dışarıda olması istediğimiz bir durum değil.

### Evden çıkmama davranışının altında neler yatıyor? Sadece enfekte olma korkusu demek doğru olur mu?

Hayır! Evden çıkmama davranışı eğer kurallara uyma çerçevesi altında değerlendirilirse, bunda herhangi bir sorun yok. Ancak kişi evden hatta odasından hiç çıkmıyorsa, kendini sadece teknolojik cihazlarla ifade ediyorsa, bu davranışın altında hikikomorik bir semptom yatıyor demek mümkün.



### Sokağa çıkma yasakları, tam kapanma gibi tedbirlerin bu durumun ortaya çıkmasında etkisi olabilir mi?

Kişi kendini bu zorlu koşullarda koruyabilme kapasitesine yani psikolojik dayanıklılık dediğimiz kavrama sahipse, sokağa çıkma yasakları ya da tam kapanma gibi tedbirler direkt olarak hikikomoriye neden olmuyor. Kişinin bu anlamda psikolojik dayanıklılığını arttırması ve yeni koşullara kendini adapte edebilme becerisini geliştirmesi gerekiyor.

### Pandeminin elbette bir gün sona ereceğini biliyoruz. O gün geldiğinde bu kişilerin davranışları rahatlıkla değişebilecek mi sizce, yoksa psikolojik destek almaya varan sonuçlara yol açar mı?

Eğer kişi işlevsel bir şekilde bu dönemi atlattıysa, pandemi sona erdiğinde eski normaline dönme süreci daha sağlıklı olur. Ancak izolasyon patolojik hale geldiyse, bu noktada kişinin sokağa çıkması, sosyalleşmesi, eski işlevselliğine dönmesi, çalışması zor olabilir. Böyle bir durumda, gecikmeksizin uzman yardımı alınması gerekir. Ayrıca uzun vadede semptomlar modern tip depresyona dönebilir. Bu noktada iyi bir gözlemci olmakta fayda var.

**"AŞIRI KORUYUCU AİLE TUTUMLARI BU HASTALIĞI TETİKLEYEN SEBEPLER ARASINDA GÖSTERİLİYOR. HASTALIĞIN ESAS NEDENİ İSE TEKNOLOJİK OLARAK GELİŞMİŞ ÜLKELERDE YAŞAYAN AİLELERİN SOKAKLARIN TEHLİKELİ OLDUĞUNU DÜŞÜNMESİ VE ÇOCUKLARIN EVDE BÜYÜMESİ YÖNÜNDEKİ DAVRANIŞLARI OLARAK İFADE EDİLİYOR."**

## DİKKAT!

**Uzman Klinik Psikolog Merve Umay Candaş, hikikomori ile başa çıkmak için nelere dikkat etmek gerektiğini şöyle sıralıyor:**

- **Temelinde teknoloji kullanımı olduğu için öncelikli olarak kullanım süresine dikkat edilmeli.**
- **Sorunun tedavisinde erken farkındalık önemli yer tuttuğundan, aileler çocuklarının davranışlarını doğru yorumlamalı.**
- **Aileler kişiyle çatışma değil, çözüm odaklı iletişim halinde olmalı.**
- **Kişilerle sağlıklı iletişim kurulmalı, sosyal etkileşimi güçlendirecek aktivitelere ve uygulamalara yönlendirilmeli.**
- **Aile bağları güçlendirilmeye çalışılmalı.**
- **Psikolojik yardım ve psikoterapi desteği alınmalı. Yaşanılan problemle ilgili uzman görüşlerine dikkat edilmeli.**
- **Kişiye yalnız olmadığı davranışlarla hissettirilmeli ve belirtilmeli.**
- **Sosyal izolasyonunu kırması için destek verilmeli, teşvik edilmeli.**
- **Empati ile kişilerin tercihleri göz önünde bulundurulmalı.**



# Islak & güzel

***Denize hazırlık yaparken makyaj malzemelerinizi geri plana atmak zorunda değilsiniz. Suya dayanıklı fondöten, ruj, maskara ve göz kalemleri plajda da bakımlı görünmenize olanak sağlıyor.***

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**




5




6



7



1




2




3




4




8



9



10



11




12




13

**1** Clarins Waterproof siyah göz kalemi, **₺194**

**2** New Well Volume suya dayanıklı maskara, **₺59,90**

**3** Shiseido Kajal Ink Artist üçü bir arada göz kalemi, **₺290**

**4** Dior Pro Liner Waterproof Fall göz kalemi, **₺165,58**

**5** Huda Beauty krem & kontür bronzlaştırıcı, **₺269**

**6** Maybelline Super Stay Active fondöten, **₺169**

**7** Yaemina Beauty Roller Coaster eyeliner, **₺119**

**8** L'Oréal Paris Infaillible 24H Fresh Wear kapatıcı, **₺199,90**

**9** Lancome Hypnose Waterproof Black maskara, **₺295**

**10** Too Faced Better Than Sex Waterproof maskara, **₺269**

**11** Estee Lauder Double Wear Infinite Waterproof Espresso göz kalemi, **₺205**

**12** Essence Tiny Tip Liner Waterproof göz kalemi, **₺59,99**

**13** Urban Decay Vice likit ruj, **₺95**


GEZ, ÇEK, PAYLAŞ!
Dünyaca ünlü Museum of Selfies
ABD'den sonra ilk kez Trump AVM'de!
ÇOK YAKINDA!
Museum of
Selfies
TRUMP
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
www.trumpalisverismerkezi.com

# Kapatın & korunun



***Artık daha fazla dışarıdayız ve güneş ışınlarına maruz kalıyoruz. Renkli nemlendirici veya BB kremlerle güneş ışınlarından korunmayı çekici hale getirebilirsiniz. Fondötenlere taş çıkartacak, güneş koruma faktörlü nemlendiricileri çantanızdan eksik etmeyin.***

**Deran Çetinsaraç**




### LA ROCHE POSAY ANTHELIOS AGE CORRECT RENKLİ NEMLENDİRİCİ SPF 50, ₺259,90

Yetişkinler için cilt ve boyun bölgesinde yüksek koruma sunan bakım kremi aynı zamanda kırışıklık, koyu lekeler ve elastikiyet kaybıyla da savaşıyor. İçerdiği hyalüronik asit, Fe-Resorcinol ve Niacinamide ile yaşlanma belirtilerinin azalmasını sağlayarak, nemi cilde hapsediyor. Renkli güneş bakım kremi, hassas ciltlerin kullanımına da uygun.

### EAU THERMALE AVÈNE SOLAIRE ANTİAGİNG ETKİLİ RENKLİ GÜNEŞ KREMİ SPF 50+, ₺169




Avène'in termal su ve yaşlanma karşıtı Ascofillin ile zenginleştirilmiş kremi, UVB ve UVA ışınlarına karşı optimum koruma sağlıyor. İçeriğinde bulunan güçlü antioksidanlar, serbest radikallere karşı geniş çaplı hücresel koruma sağlayan Thialidine ile mükemmel bir uyum içinde hareket ediyor. Fotostabil, C vitamini ve yansıtıcı pigmentleri sayesinde cilt tonunun eşitlenmesine destek oluyor.

### DERMOSKIN BE BRIGHT LİKİT FONDÖTEN SPF 30, ₺119,50




Dermoskin'in likit fondöteni, tüm cilt tiplerine uygun olup yoğun kapatıcı özelliği ile cilt kusurlarını kapatıyor. Pürüzsüz bir görünüm sağlayan ürünü sivilceli ciltler de kullanılabiliyor. Antiaging özellikteki etken maddeler sayesinde cildin elastikiyetinin artmasına, ince kırışıklıkların giderilmesine ve gözeneklerin sıkılaşmasına yardımcı oluyor.

### NARS PURE RADIANT RENKLİ NEMLENDİRİCİ SPF 30, ₺395



16 farklı renk seçeneğine sahip Pure Radiant Tinted Moisturizer, SPF 30/ PA+++ güneş koruma özelliği ve yağsız formülüyle cildi nemlendiriyor, pürüzsüzleştiriyor. İçeriğinde bulunan ve antioksidanlar açısından zengin olan C vitamini sayesinde düzenli kullanımda yalnızca dört hafta içinde daha ışıltılı görünen bir cilt için çevresel etkilere karşı cildi koruma altına alarak, cilt tonunun eşitlenmesine destek oluyor.

### LIERAC SUNISSIME GLOBAL YAŞLANMA KARŞITI KORUYUCU BB KREM SPF 50+, ₺349




Global yaşlanma karşıtı koruyucu BB krem cilde enerji vererek anında daha canlı, sağlıklı ve ışıltılı bir görünüme kavuşmasına yardımcı oluyor. İçerisindeki yüzde 100 global güneş koruması teknolojisi ile cildinizi tüm zararlı güneş ışınlara karşı koruyor (UVA, UVB, kızılötesi ışınlar, görünür ışık). Krem, hyalüronik asit ile cildi nemlendirip, yaşlanma karşıtı bakım sağlarken; bronzlaştırıcı peptidler ile eşit tonda, sağlıklı bir ten rengine kavuşmanıza yardımcı oluyor.

### POLAAR SUN VERY HIGH PROTECTION RENKLİ GÜNEŞ KREMİ SPF 50+, ₺265




Polaar'ın UVA ve UVB ışınlarının engelleyen yüksek korumalı renkli güneş kremi, E vitamini, shea yağı ve keçiboynuzu tohumları içeriyor. Suya dayanaklı ve Spf 50+ özelliğinin yanı sıra cildi nemlendiriyor ve renklendiriyor. Yağlı olmayan yapısıyla cilt tarafından kolayca emiliyor ve rahat bir uygulama sunuyor.

# GLÜTENSİZ

## Beslenme rehberi

**NEDEN GLÜTENSİZ BESLENMELİYİZ, NELERE DİKKAT ETMELİYİZ? BU SORULARIN YANITINI BU DERGİDE BULABİLİRSİNİZ. ÜNLÜ İSİMLERİN DENEYİP TAVSİYE ETTİĞİ 125 TARİF İLE MUTFAĞINIZDA YEPYENİ BİR DÖNEM BAŞLATMAYA HAZIR MISINIZ?**







**BAYİLERDE VE ONLINE SATIŞ KANALLARINDA**

Download on the App Store · GET IT ON Google Play

Tablet Dergi Google Play ve App Store'da

# Doğal kahve



***Artık biliyoruz ki bronzlaşmanın güneş altında olmayanı makbul. Kahvenin tonlarına sağlıklı bir şekilde ulaşmak isteyenlere bronzlaştırıcı yağ, krem ve sprey çeşitleri sizin için bir arada...***

Hazırlayan **Deran Çetinsaraç**







**1** Dior Bronze bronzlaştırıcı yüz jeli, **₺379**

**2** Nivea Q10 sıkılaştırıcı bronzluk vücut losyonu, **₺68,95**

**3** Clarins otobronzan jel, **₺205,80**

**4** Gisele Denis anında bronzlaştırıcı sprey, **₺169**

**5** Eda Taşpınar güneşsiz bronzlaştırıcı yağ, **₺149**

**6** The Organic Pharmacy bronzlaştırıcı yağ, **₺475**

**7** Avon Care Sun bronzlaşmayı hızlandırıcı losyon, **₺34,99**

**8** Lancaster Golden Tan Maximizer güneş sonrası bronzlaştırıcı yağ, **₺405** (Beymen)

**9** Ligne St. Barth Roucou bronzlaştırıcı yağ, **₺112**

**10** Sephora Collection kademeli bronzlaştırıcı yüz jeli, **₺99,90**

**11** Watsons bronzlaştırıcı havuç yağı, **₺29,95**

ELLE KIZLARININ
EĞLENCELI DÜNYASI
FACEBOOK /ELLETurkey

ELLE KIZLARININ
BAKIŞ AÇISIYLA
EN GÜZEL FOTOĞRAFLAR
BURADA TAKIPTE KALIN
INSTAGRAM/ELLETurkiye

# ELLE

*her yerde!*

MODA, TREND, STİL, GÜZELLİK
VE GÜNCEL OLAN HER ŞEYİ,
HER AY VE HER AN
ELLE'DE PAYLAŞIYORUZ...




TABLET DERGİNİZ
HER AY ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ
İÇERİĞİYLE
APPLE STORE'DA VE
GOOGLE PLAY'DE!

ELLE'İN İLHAM VEREN DÜNYASI İÇİN
YOUTUBE KANALIMIZA ABONE OLMAYI UNUTMAYIN!
YOUTUBE/ELLEtürkiye

elle.com.tr
GÜNCEL HABERLER
TÜM DETAYLARIYLA BU ADRESTE

DÜNYADA VE TÜRKIYE'DE NE OLUYORSA,
ANINDA İŞTE TAM BURADA.
TWITTER/ELLETurkey



# LİBİDONUN GİZLİ DÜŞMANLARI!

# *Sağlıklı diye gördüğümüz gıdalar, gizliden libidomuza olumsuz etki edebilir mi? Şok olacaksınız!*

Irmak Yaşar

Stres, işteki sorunlar, pandemi derken seks hayatınıza etki edebilecek başka şeyler de var ve bunlardan biri de beslenme olabilir. Fakat bunu anlatırken bolca alkol tüketmek ya da dışarıdan yemek söylemeyi kastetmiyoruz. Sağlıklı diye yediğimiz ve farkında olmadan libidomuza kötü etki eden yiyeceklerden söz ediyoruz. Afrodizyak diye yediğiniz çilek, yatakta başınıza iş açabiliyor! Yatak odasının gizli düşmanlarıyla tanışmaya var mısınız? Bazılarını tabağına bakınca anlamıyor ve zaten sağlıklı seçimler yaptığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Sıraladığımız görece sağlıklı yiyecekler cinsel gücünüzü, libidonuzu ve aldığınız zevki azaltıyor olabiliyor. Konu zevk almak olunca kadın için de, erkek için de bu yiyeceklere bir göz atsanız iyi edersiniz.



# LİBİDO DÜŞÜREN 7 SAĞLIKLI YİYECEK

## 1 DİYET İÇECEKLER SEKS HAYATINIZI HARAP EDİYOR

Diyet içeceklerin bel çevreniz için iyi olduğunu düşünebilirsiniz ama konu yetişkin eğlencesine gelince durum pek de iç açıcı değil. Gazlı içeceklere konan ilave tatlandırıcılar, serotonin seviyesini düşürüyor. Serotonin doğrudan mutlulukla ve iyi hissetmekle bağlantılı; hem kadın hem erkek için düşük serotonin düşük libido demek. Tatlandırıcılı diyet içecek yerine orjinal versiyonuna maden suyu ya da su ekleyebilirsiniz. Hem de fazladan su içmek ihtiyacınız olan enerjiyi sağlıyor.

## 2 SOYA, LİBİDO İÇİN EN KÖTÜ YİYECEK

Bitkisel temelli beslenirken çok fazla tofudan yararlanıyor olabilirsiniz ancak bu seçiminiz seks hayatınızı olumsuz etkileyebiliyor. Yüksek oranda soya içeren edamame ve tofu gibi yiyeceklerin kadınlarda seks hormonunu düşürdüğü görüldü. Hatta menopoz öncesi kadınlarda bu süreci hızlandırıcı etkisi olduğu bulundu. Belli bir oranda soya içerikli yiyecek yemenizde sıkıntı yok ama her öğünde de sağlıklı diye soya yemezseniz sizin için iyi olur.

## 3 MEYAN KÖKÜNE İZİN VAR AMA SADECE KADINLAR İÇİN

Sever misiniz? Bilen bilir çayı güzeldir, şerbeti de yapılıyor. Bu vintage lezzet sevgilin için faydadan çok zararlı olabiliyor. Meyan kökünün içindeki anasonumsu lezzet, erkeklerde testosteron üretimini düşürüyor ve libidoya büyük bir etki yapıyor. Komik olan da şu, bu besin kadınlara afrodizyak olarak ikram edilebiliyor.

## 4 MAKARNA BİR BAŞKA LİBİDO DÜŞMANI

Başka bir popüler yemek olan makarnanın da özellikle erkekler için negatif etkileri olabiliyor, özellikle de yatak odasında. Makarna yediğinizde çok tok ve şişmiş hissedersiniz, bu da sizi başka şeyler yapmaktan alıkoyabiliyor. Çünkü makarna tüketimi insülin seviyesini yükseltiyor. Bu da erkeklerin doğru zamanda atik davranmasına engel olabiliyor. Gece için planlarınız varsa akşam yemeğinde salata yemeniz hem partneriniz, hem de sizin için daha iyi olur.

## 5 MİKRODALGADA PATLAYAN MISIRDAN UZAK DURUN

Patlamış mısır, düşük kalorili harika bir atıştırmalık; tabii üzeri şekerle kaplanmış ve bol yağlı değilse. Hele de cips gibi atıştırmalıklarla kıyaslandığında iyi bir seçim gerçekten. Ama özellikle erkeklerde mikrodalgada patlayan versiyonu için bunu söyleyemeyeceğiz. Patlamış mısır, kanepe ve film keyfiyle başlayan gece kulağa seksi geliyor olabilir ama mikrodalgada yapılan mısırın paketindeki kimyasalların erkeklerde sperm sayısını azalttığı kanıtlandı. Gelin siz tencerede ya da mısır patlatma makinesinde, az yağlı yapın ve geceniz daha güzel geçsin. Bizden söylemesi!

## 6 NANE NEDEN İYİ BİR SEÇİM DEĞİL?

Samimi bir ortamda kim istemez ki mis gibi nane koksun? Konu seks ise o kadar da iyi olmayabiliyor. Ne yazık ki nane testesteron katili olarak anılıyor. Belki taze bir nefes sağlıyor ama libidoyu düşürüyor. Mentol cinsel dürtüyü azaltabiliyor ve naneli sakız vücudunuzda ekstra gaz yapabiliyor.

## 7 ÇİLEK BİLE PROBLEM ÇIKARABİLİYOR

Çikolataya batırılmış şampanyayla servis edilen çilek, kimi havaya sokmaz ki? Buna cevabımız hayır olacak. Bu kırmızı meyve çok çabuk sindirildiği için başka yiyeceklere nazaran şişkinliğe ve kramplara sebep olabiliyor.

***"Patlamış mısır, kanepe ve film keyfiyle başlayan gece kulağa seksi geliyor olabilir ama mikrodalgada yapılan mısırın paketindeki kimyasalların erkeklerde sperm sayısını azalttığı kanıtlandı."***



# VEGAN

## Beslenme rehberi

**ÖNERİLER, DİYET LİSTELERİ, BESLENME DÜZENİ PROGRAMLARI VE 150 TARİF İLE YEPYENİ BİR MUTFAK YOLCULUĞUNA ÇIKMAYA HAZIR MISINIZ?**







**BAYİLERDE VE ONLINE SATIŞ KANALLARINDA**

Download on the App Store · GET IT ON Google Play

Tablet Dergi Google Play ve App Store'da



# Tuzu kesmenin 12 kolay yolu

***Hipertansiyon başta olmak üzere obezite, diyabet ve kalp hastalıklarından korunmak için tuz tüketimine dikkat etmeniz gerekiyor. Uzmanlar, günlük tuz tüketimini 5 gram ile sınırlamak gerektiğini söylüyor. Oysa son yapılan araştırmalar, Türk halkının günlük ortalama 18 gram tuz tükettiğini gösteriyor.***

**Deran Çetinsaraç**

**1 Paketli gıdalara dikkat edin.** Alışveriş esnasında ürünlerin sodyum içeriğini kontrol edin.



**2 Sofranıza tuzluk koyma alışkanlığını bırakın.** Yapılan bir araştırma, masalardan tuzlukların kaldırılmasıyla tuz tüketiminin yüzde 15 azaldığını ortaya koydu.



**3 Sarımsak tozu, kimyon, kırmızı biber** gibi baharatlar, yiyeceklerinize tuz ekleme ihtiyacını azaltmaya yardımcı oluyor.



**4 Taze nane, maydanoz ve dereotu** da yine yiyeceklere aroma vereceğinden tuz ihtiyacını azaltıyor.



**5 Kahvaltıda tükettiğiniz** beyaz peynirin az tuzlu olanını tercih edebilirsiniz.



**6 Mutfağınızda konserve,** salamura gibi tuz oranı yüksek yiyeceklere yer vermeyin. Turşuyu da sadece ev yapımı ve miktarına dikkat ederek tüketin.



**7 Yediklerinizin içeriğine dikkat etmelisiniz.** Dışarıda yediğiniz bir hamburgerin içerisindeki ketçap, hardal veya soya sosu gibi gıdaların tuz miktarı yüksek oluyor. Sipariş verirken "Sos istemiyorum" seçeneğini işaretleyebilirsiniz.

**8 Salatalarınızda** taze fındık, kaju veya cevize yer açarak, lezzet katabileceğinizi biliyor muydunuz?





**9 Yemeğin tadına** bakmadan tuz ekleme alışkanlığını DERHAL bırakmalısınız.

**10 Maden suları içerdiği mineraller** bakımından sağlığa faydalı. Ancak özellikle sıcak havalarda fazla tüketilmesi, içeriğindeki sodyum nedeniyle vücut için zararlı olabiliyor.



**11 Paketli gıdaların üzerindeki sodyum miktarına** bakıp tuz oranını anlayabilmek için rakamı 2,5 ile çarpmalısınız. Örneğin, ürünün 100 gramında 2 gram sodyum varsa bu 5 gram tuz içerdiği anlamına geliyor. Ki tek bir ürün için çok yüksek bir miktar.

**12 Bebeklerin damak tadının** iki yaşına kadar oluştuğu söyleniyor. Çocuğunuzu tuzsuz beslenmeye alıştırırsanız, bunu hayatı boyunca sürdürebiliyor.



"Türkiye Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 14 ilde, 1970 kişi üzerinde yapılan ve Türk Toplumunda Tuz Tüketimi Çalışması 'SALTurk' adı verilen çalışmada, tuz tüketiminin ortalama 18 g/gün olduğu görüldü. Bu rakam, ülkemizde günlük sağlıklı miktarın üç katı kadar tuz tüketildiğini gösteriyor."



## TUZUN VÜCUDUMUZA ZARARLARI

- Böbrek taşına yol açabiliyor, kalıcı hasar oluşturabiliyor.
- Kan basıncını yükseltiyor.
- İnsülin direncini arttırabiliyor.
- Mide kanseri riskini yükseltiyor.
- Kemik erimesini tetikleyebiliyor.
- Bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebiliyor.



# Hem bardakta hem tabakta!

*Yaz meyveleri şüphesiz ki çok lezzetli ve iştah açıcı! Birçoğunuzun yaz meyveleri favorilerinden birinin de şeftali olduğuna çok eminiz... Ağız sulandırıcı, tatlı mı tatlı, her öğüne uyum sağlayabilen şeftaliyi hem içecek hem de yiyecek tariflerinde rahatlıkla değerlendirebilirsiniz. İşte yaz boyunca serinletecek, damağınızda tatlı bir lezzet bırakacak 10 farklı tarif!*

**Elif Gürsoy**

## Dondurmalı fit şeftali

MALZEMELER

- 4 adet şeftali
- Yarım çay kaşığı toz tarçın
- 5-6 adet karanfil
- 100 ml su
- 1 top vanilyalı light dondurma
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi şekeri
- 1 tatlı kaşığı bal ya da agave şurubu

HAZIRLANIŞI

Şeftalilerin kabuklarını soyun ve ortadan ikiye ayırın. Çekirdeklerini çıkardığınız şeftalileri fırın kabına yerleştirin. Ayrı bir kasede Hindistan cevizi şekeri, su, tarçın ve karanfili bir araya getirip iyice karıştırın. Şeftalilerin üzerinde gezdirip, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından alın ve soğumaya bırakın. Servis ederken vanilyalı dondurma ekleyin. İsteğe göre üzerine bal ya da agave şurubu gezdirebilirsiniz.



## Yulaf lapası

MALZEMELER
- 1 adet şeftali
- 5 yemek kaşığı yulaf unu
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya özü

HAZIRLANIŞI
İyice yıkayıp soyduğunuz şeftaliyi püre kıvamına getirin. Eğer zaten yumuşaksa çatalla da ezebilirsiniz. Tavaya yulaf ununu koyup düşük ateşte biraz çevirin ve ardından sırasıyla çırpılmış yumurta, vanilya özü, bal ve sütü ekleyip iyice karıştırın. Bebek maması kıvamına gelinceye kadar pişirin. Küçük bir kasede, şeftali dilimleriyle süsleyerek servis edin.



## Şekersiz muffin

MALZEMELER
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 1 adet küp küp doğranmış şeftali
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı bal
- 1,5 su bardağı yulaf unu ya da tam buğday unu
- Bir tutam tuz
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı vanilya özü
- Bir tutam limon kabuğu rendesi
- 5 adet dövülmüş ceviz

HAZIRLANIŞI
Geniş bir kapta yumurta ve tuzu iyice çırpın. Ardından yoğurt, zeytinyağı ve balı da ekleyip çırpmaya devam edin. Elekten geçirdiğiniz yulaf ya da tam buğday unu, kabartma tozu ve vanilyayı da ekleyerek biraz daha düşük hızda çırpın. Bu karışıma limon kabuğu ve dövülmüş cevizi de ekleyip biraz karıştırın. Elde edilen bu karışımı muffin kalıplarına dökün. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin. Piştiğinde fırından alıp üzerine şeftalileri yerleştirin ve tekrar fırına verin. Kürdan testiyle kontrol ederek pişirmeye devam edin. Servis ederken bal ile süsleyebilirsiniz.





## Mozzarellalı roka salatası

MALZEMELER
- 1 demet roka
- 3 dilim mozzarella
- 1 adet şeftali
- 3 adet ceviz
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI
Yıkayıp kuruladığınız roka yapraklarını irili ufaklı parçalar halinde servis tabağına yerleştirin. Diğer tarafta düşük-orta ısı arasında ısıtığınız tavaya şeftali dilimlerini koyup rengi hafif değişene kadar önlü arkalı pişirin ya da ızgara yapın. Ardından şeftalileri de rokaların üzerine dizin. Mozzarella peynirlerini de aynı şekilde aralara yerleştirin ve nar ekşisi-zeytinyağı karışımını üzerinde gezdirin.

## Şeftali smoothie

MALZEMELER

- 1 adet büyük boy şeftali
- 1 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 su bardağı laktozsuz süt
- 1 çay kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Kabuklarını pijama desenli şekilde soyduğunuz şeftaliyi, süzme yoğurdu, sütü ve balı blender'dan pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar geçirip servis edin.



## Şekersiz sorbe



MALZEMELER

- 2 adet şeftali
- 2 yemek kaşığı yağsız yoğurt
- 1 yemek kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Çekirdeklerini çıkardığınız şeftaliyi bal ve yoğurt ile tam üç dakika boyunca mutfak robotundan geçirin. Dondurmak istediğiniz kaba alın ve buzluğa koyun. Üç-dört saat bekletin.

## Şeftali pizza



MALZEMELER

- 1 su bardağı yulaf unu
- 5 yemek kaşığı esmer şeker
- 2 adet şeftali
- 5 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 3 yemek kaşığı labne ya da mascarpone

HAZIRLANIŞI

Yulaf unu, esmer şeker ve Hindistan cevizi yağını bir kapta karıştırıp yoğurun. Buzdolabı poşetine koyup 30 dakika buzdolabında dinlendirin. Fırına koyacağınız yağlı kağıt tepsisine bir miktar un serpin ve hamuru burada açabildiğiniz kadar açıp yuvarlak şekil verin. Daire şekli için servis tabağından da yardım alabilirsiniz. Açtığınız hamurun üzerine labne ya da mascarpone sürün. Şeftalileri ince ince dilimleyip simetrik bir biçimde yuvarlak hamur üstüne dizin. Dizme işlemi bittikten sonra hamurun kenarlarını oluşturmak için hafifçe yuvarlayın ve sınır oluşturun. 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirip servis edin. Parlak gözükmesi için bal ile süsleyebilirsiniz.

## Puding



MALZEMELER

- 3 su bardağı süt
- Yarım su bardağı esmer şeker
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 1 su bardağı şeftali püresi (kabuklarını soyduktan sonra mutfak robotundan geçirilerek elde edilebilir)
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

HAZIRLANIŞI

Hindistan cevizi yağı hariç tüm malzemeleri tencereye koyup, kıvam alıncaya kadar kısık ateşte karıştırarak pişirin. Koyulaştığında ateşten alıp Hindistan cevizi yağını ilave ederek karıştırın. Servis edilecek kaselere eşit şekilde bölüştürün. Birkaç saat buzdolabında kaldıktan sonra servis edebilirsiniz.

## Şeftali şerbeti

MALZEMELER

- 700 ml bardağı su
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 7 adet şeftali
- 200 g esmer şeker

HAZIRLANIŞI

Su ve esmer şekeri bir tencerede kaynatın. Ardından kabuklarını soyup ince dilimler halinde doğradığınız şeftalileri ekleyip, kaynatmaya devam edin. Reçel kıvamına geldiğinde süzüp tekrar kaynatmaya devam edin ve limon suyunu ekleyin. Servis etmek için soğumasını bekleyin ve buz ile servis edin.



## Buzlu çay

MALZEMELER

- 2 su bardağı demli çay
- 2 adet şeftali
- 5 su bardağı su
- 1 su bardağı esmer şeker
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- Yarım dilimlenmiş limon

HAZIRLANIŞI

Şeftalileri iri parçalara bölüp tencereye koyun ve suyu ilave ederek kaynamaya bırakın. Şeftaliler tamamen yumuşayınca ateşten alın ve 15 dakika bekletin. Ardından ince bir tülbentle süzün. Demli çay, esmer şeker, limon tuzu ve limon dilimlerini ekleyip 10 dakika bekletin. Tekrar süzüp muhafaza etmek istediğiniz sürahiye dökün ve limon parçalarını içinden alın. Buzdolabında saklayıp servis edebilirsiniz.





# ‘Dünyayı iyileştirmek kadının doğasında var’

***ELLE dergisi, 22 Nisan’da ilk kez düzenlediği ELLE BETTER dijital etkinliği ile farklı yönleriyle hayatımıza ilham veren, yaratıcı ve güçlü kadınları DELL Technologies Türkiye ana sponsorluğundaki farklı oturumlarda bir araya getirdi.***

ELLE Türkiye, bu yıl ilk kez düzenlenen ELLE BETTER Dijital Kadın Etkinliği ile üreten, ilham veren, cesur ve sıra dışı kadınları bu kez online platformda bir araya getirdi. Kadınların empati gücünün, etkileşim yeteneğinin, sosyal farkındalığının, liderlik becerilerinin ve anaç ruhunun dünyayı nasıl daha iyileştirdiği ile ilgili deneyimlerini paylaşan 30’dan fazla konuşmacı, 22 Nisan tarihinde tüm gün boyunca DELL Technologies Türkiye ana sponsorluğunda gerçekleşen ELLE BETTER’da söz aldı. Açılış Konuşmasını ELLE Türkiye Yayın Direktörü Melda Narmanlı Çimen’in yaptığı etkinlik, DELL Technologies Türkiye’nin Genel Müdürü Işıl Hasdemir’in yaptığı konuşma ile devam etti.

Denizyıldızı Etkisi, Empatinin Gücü, Mavi Gezegeni Düşünmek, Dijital Kürasyon, Ateş Böceği Hikayeleri, She’s Mercedes, Kendini Keşfetmek ve Aynadaki Ben isimli sekiz farklı oturumda hikayelerini aktaran değerli konuklar arasında oyuncu Eda Ece, Türkiye’de ilk kez bir avatarı canlı yayına bağlanarak konuşturan Sudi Etuz Markası Kurucusu, moda tasarımcısı Şansım Adalı, moda tasarımcısı Mehtap Elaidi, girişimci ve iş insanı Gamze Cizreli, kariyerini değiştirip kendi markasını kuran Ece Şirin, kendi marka hikayesini yazan Aslı Şen, dijital dünyada beğenilerek takip edilen influencer’lar Rachel Araz Kiresepi ve Yasemin Öğün, sosyolog, yazar ve sosyal girişimci Deniz Bağrıaçık gibi başarılarıyla ilham verecek isimler yer aldı. ELLE 1+1: Stil Oyunu’nda ise ELLE Türkiye Moda Direktörü Aslı Asil, oyuncu Aybüke Pusat ile sezon trendleri ve stil önerileriyle ilgili keyifli bir sohbet gerçekleştirdi.

DELL Türkiye ana sponsorluğunda düzenlenen ELLE BETTER dijital kadın buluşmasının oturum sponsorları She’s Mercedes platformu ve Migros Kadın Akademisi olurken, destek sponsorları Hepsiburada ve Trump AVM oldu. M.A.C sponsorluğunda gerçekleşen trend makyaj uygulamasında ise ELLE Türkiye Güzellik Editörü Nilay Yalçınkaya moderatörlüğünde, M.A.C. Türkiye Eğitim Müdürü Hatice Özcan sezonun makyaj trendleri ve uygulamaları hakkında ipuçları vererek uygulamalı bir eğitimle dinleyicilere gösterdi ve gelen soruları yanıtladı.

Canlı yayını kaçıranlar için etkinlik, ELLE Türkiye YouTube hesabından izlenebiliyor.



# formsanté

## SAĞLIKLI, AKTİF VE DOĞAL YAŞAMIN DERGİSİ

# ABONE OLUN KAZANIN



## 12 AYLIK ABONELİK

# 204 Sadece .00 TL

HEMEN ARAYIN
**0212 478 0 300**

eposta
**abone@doganburda.com**

ÜCRETSİZ KARGO İLE
ADRESİNİZE TESLİM
**www.dergiburda.com**

* Kampanyada belirtilen koşullar www.dergiburda.com sitemizden yapılan satışlar için geçerlidir.

* Kampanya stoklar ile sınırlıdır. Doğan Burda kampanya koşullarını değiştirme ve kampanyayı bitirme hakkını saklı tutar.







**FORMSANTE ABONELİĞİNE**
**₺20 değerindeki**
**Nefes Dergisi**
**HEDİYE**




www.formsante.com.tr facebook.com/formsante twitter.com/formsante formsantedergisi

ADRES: Trump Towers Kule 2, Kat: 21-23 34387 Şişli/İstanbul Tel: (0 212) 478 0 300 Fax: (212) 410 35 12 - 13
e-posta: abone@doganburda.com | www.dergiburda.com

DB DOĞAN BURDA DERG

# YILIN İLK GÜNEŞ TUTULMASI İLE BİZLERİ NELER BEKLİYOR?

*Karma astrolog Elif Bozkurter, yılın ilk Güneş tutulmasının burçlar üzerindeki etkisini yazdı...*

Yılın ilk Güneş tutulmasıyla beraber haziran ayına giriyoruz ve yaza "hoş geldin" diyoruz! Halkalı bir Güneş tutulmasıyla hayatımıza giren COVID-19, yine halkalı bir tutulmayla hayatımızdan çıkmaya hazırlanıyor. 2020'de hayatımıza girmiş olan COVID-19, tutulma serisinin kapanmasıyla yavaş yavaş hayatımızdan çıkacak ve 2021 yılının sonbahar aylarında ise dünya genelinde bitmiş olacak diye öngörmekteyim ancak en geç 2022 yılının kış başında kesin kurtulmuş olacağımızın müjdesini vermek isterim!

---

Her ne kadar tutulmalı bir ay olsa da haziran ayında Jüpiter Balık enerjisinin olumlu etkilerini hissedeceğiz. Neptün ve Jüpiter Balık doğru çalıştırıldığı zaman ruhsal olarak bizi geliştirecek ve dönüştürecektir. Bana göre bu ilahi bir süreçtir. Kendinize yatırım yapın ve mutlaka spiritüel yönünüzü geliştirecek çalışmalar yapın! 3 Haziran itibariyle Venüs'ün de rahat ettiği Yengeç burcuna geçmesiyle Mars&Venüs&Jüpiter ve Neptün arasında harika bir açı oluşacak; kiminiz hayatının aşkını bulacak, kiminiz var olan ilişkisini şifalandıracak, kimilerinizin ise ekonomik olarak ferahlayacağı bir dönem başlayacak.

---

5-6 Haziran günlerinde Mars ve Plüton karşıtlığı olacağından, öfke kontrolü açısından dikkatli olunması gerekir. Kolektifte ise denizlerde kaza veya üzücü bazı olaylar yaşanabilir.

10 Haziran günü saat 13.52'de İkizler burcunda gerçekleşecek olan Güneş tutulması, Merkür'ün geri gittiği İkizler burcuyla kavuşumda ve Neptün'e kare açı yapıyor; bu da sert etkileri olan bir tutulma olduğunun göstergesi. Önceki yıllara bakıldığında Kuzey Ay Düğümü İkizler hattındayken birçok buluş yapılmış. Bu tutulmayla beraber yeni buluşlar yapılabilir. Pilotsuz uçaklar, ev işi yapan robotlar, son sistem elektronik aletler ve daha fazlasının yapılacağı 200 yıllık bir döngü başlıyor! Neptün karesi bana sahte haber, sahtecilik, dolandırılma, sularda sorun, sel baskını ihtimallerinin olabileceğini düşündürüyor. Bu konularda dikkatli olmanızı tavsiye ederim. Ayrıca Uranüs ve Satürn karesi ise deprem olasılığı ve havacılık kazalarının işaretçisi gibi. Kişisel olarak ise yanlış anlaşılmalar sebebiyle özellikle iş yerinizde üstlerinizle ya da ailenizde sorunlar yaşanabilir ve hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bu dönemde ne kadar sakin, dingin ve konservatif kalırsanız o kadar az zarar görürsünüz. Türkiye'nin 12. evinde gerçekleşecek olan tutulma, yazımın başında belirttiğim gibi hastalığın bitmeye yakın oranda azalması, hastaneler ve sağlık sistemiyle ilgili sevindirici haber olacağını ancak dış ilişkilerde sorunlar oluşabileceğini, aynı şekilde Merkür&İkizler Retro kavuşumlu olan bu tutulmanın medya, yazarlar, gazeteciler açısından zorlayıcı bir süreç olduğunu gösteriyor. Tutulmadan en çok İkizler, Yay, Balık ve Başak burçları etki alacak.



12 Haziran itibarıyla Mars'ın Aslan burcuna geçmesiyle yazın pozitif enerjisi daha da üzerimize geçecek ve eylemsel olarak da gezip, eğlenip, neşelenmeye başlayacağız. 22 Haziran'da Jüpiter geri gitmeye başlasa da gökyüzünde oluşan büyük su üçgeni sebebiyle haziran ayının son haftasının çok keyifli, bereketli, huzurlu ve romantik geçeceğini öngörüyorum.

---

24 Haziran günü saat 21.39'da Oğlak burcunda gerçekleşecek olan Dolunay, 12. evde olması kaynaklı tamamen sonlanma enerjisinde ve Oğlak'ın eskimiş, kokuşmuş, geleneksel ruhunu bırakıp, bilinçaltımızı arındırmak istediğimiz yüklerimizden kurtulacağımız, geçmişten kurtulup geleceğe umutla bakacağımız bir Dolunay ve gökyüzü bizi su enerjisiyle destekleyecek. İlişkiler ve ortaklıkların sınavdan geçeceği ancak sizin için doğru olanın hayatınızda kalacağı bir süreç. Dolayısıyla bu zamanı iyi değerlendirin ve içinize dönüp kendiniz için ne istediğinizi sorun. Kendinizi mutlu ve güvende hissettiğiniz kişilerle yola devam edin. Zaten Mars'ın da Aslan burcuna geçmesiyle Venüs&Mars&Aslan eğlenceli yaz aşklarıyla yüzünüzü güldürüp, yazınızı şenlendirecek!

# 10 HAZİRAN GÜNEŞ TUTULMASININ BURÇLARA OLAN ETKİLERİ

## YÜKSELEN KOÇ

Bu tutulma ile birlikte kısa seyahatler, yabancılar ile ilgili gündemler, eğer varsa eğitim-öğretim konularıyla alakalı konularınız gözler önüne serilecek sevgili yükselen Koçlar. Dikkat etmeniz gereken nokta ise bu tutulma esnasında Merkür İkizler burcunda retro hareketinde olacak. Yani kısa seyahat programlarınız iptal olabilir, imzalı, yazılı işleriniz de aksaklık yaşayabilirsiniz. Mayıs ayının sizler için en güzel olayı Jüpiter'in Balık burcuna ve 12. evinizde güçlü olduğu konuma gelmesi. Bilinçaltında sorunlu olan ve psikolojinizi etkileyen konularda iyileşme yaşayabilir, kendinizi daha huzurlu hissedebilirsiniz.

## YÜKSELEN BOĞA

Bu tutulma ile birlikte kendi kazançlarınız ve başkalarından gelebilecek kaynaklarınız gündeminiz olacak. Yeni fırsat kapıları, ek gelirler ve kazancınızdaki artışlar söz konusu. Bunun yanı sıra tutulma ile birlikte Merkür de İkizler burcunda retro hareketinde. Bu konum, maddi konularda dikkatli olmanız hususunda sizi uyarıyor. İmza gerektiren konularınızı Merkür retrosu sonrasına ertelemeniz sizin için daha doğru olacaktır. Her zaman olduğu gibi iyice düşünüp, doğru kararlar vereceksiniz. Bu dönem banka, kredi ve miras konularıyla ilgili gündeminiz varsa gecikme yaşamanız olası. Aynı zamanda gökyüzünde güzel bir yerleşimde var. Jüpiter'in Balık burcuna geçiş yapması ile birlikte sosyalleşme isteğiniz artabilir. Çeşitli grup aktivitelerine katılabilirsiniz. Arkadaş çevrenizin genişlemesi ve planlar yaparak eğlenceli zamanlar yaşanabilir.

## YÜKSELEN İKİZLER

Sevgili yükselen İkizler, hayatınızda önemli bir dönüm noktası diyebiliriz. Kendinizle ilgili bırakmak istediğiniz ne varsa bunları bırakmakla ilgili düşünceleriniz olacaktır. Yenilikler yapmak isteyeceksiniz. İlişkiniz, kariyeriniz, evliliğinizle ilgili değişimleri tetikleyecektir. Fakat Güneş tutulması ile birlikte hareket eden retro Merkür sizi biraz gelgit durumuna sokabilir. Kafa karışıklığı yaşayabilirsiniz. Yapacağınız bir yenilik için karar verip, sonrasında bundan vazgeçebilirsiniz. Jüpiter, Balık burcundaki seyahatine size kariyer konularıyla ilgili güzel gelişmeler sunacak. Kariyerinizde başarı, terfi ve yükseliş olabilir. Beklediğiniz terfi haberleriniz varsa bu dönem şanslısınız sevgili İkizler. Otorite figürleriyle ilgili olumlu gelişmeler de olacak.

## YÜKSELEN YENGEÇ

Sevgili yükselen Yengeç burçları, bu tutulma ile birlikte özellikle ruhsal şifalanmayla ilgili güçlü bir yeniliğiniz söz konusu. Aynı zamanda iş ve sağlıkla ilgili bir gündem de oluşturacak. Bilinçaltına yönelik bazı gündemleriniz, uğraşlarınız varsa bu konularda olumlu yönde yenilikler olacak. Ayrıca Merkür retrosunun etkisiyle birlikte günlük rutinlerinizde aksamalar, gecikmeler olabilir. İletişim kurmakta biraz daha izole hissedebilir, kendinizi daha içe kapanık hale sokabilirsiniz. Bunun yanı sıra Jüpiter'in Balık burcundaki seyri sizi çok olumlu etkileyecek. Gündeminizde hukuksal konular varsa ve bunun neticelenmesini planlıyorsanız, olumlu sonuçlar alacaksınız. Öte yandan yurt dışıyla bağlantılı konularınız, yabancı ülkelerle bağlantılı bir gündeminiz varsa Jüpiter'in Balık seyahati bu konularda da sizi fazlasıyla destekleyecek.

## YÜKSELEN ASLAN

Sevgili yükselen Aslan burçları, tutulma ile birlikte arkadaş ortamlarınız, sosyal çevreniz, hayattan beklentileriniz, umut ettikleriniz ve beklediklerinizle, ayrıca kariyerinizden elde ettiğiniz gelirler gündeminizde olacak. Bu konuların tamamıyla ilgili yenilikler söz konusu. Aynı zamanda tutulma ile birlikte hareket eden Retro Merkür bu yenilenmelerle ilgili aksaklık, gecikmeler yaşatabilir. Kararlarınızda aceleci davranmamalısınız. Arkadaşlarınızla iletişiminiz de ufak çaplı sorunlar, yanlış anlaşılmalar olabilir. Bunun yanı sıra Jüpiter'in Balık burcu seyahati ile zorlandığınız konularda çözümler yaşayacaksınız. Borçlar, krediler, nafaka, ortak gelirlerle ilgili olumlu gelişmeler de söz konusu olacak. Ayrıca gündeminizde miras konuları varsa, burada Jüpiter sizi destekleyecektir.

## YÜKSELEN BAŞAK

Sevgili yükselen Başak burçları, bu tutulma ile birlikte kariyerinizde kadersel bir yenilik söz konusu olabilir. Özellikle otorite figürleri ile iletişiminiz ağırlıklı olacak. Kariyerinizle ilgili teklifler olabilir. İşte burada, tutulma ile birlikte hareket eden Retro Merkür sizi biraz iletişim ve karar verme konusunda zorlayabilir. İşverenleriniz veya otorite figürleri ile ilgili iletişiminizde bazı problemler yaşayabilirsiniz. Acele kararlar vermemeli ve iletişim dilinize dikkat etmelisiniz. İş hayatı olmayan, çalışmayan bir yükselen Başak iseniz bu dönemde babanızla ilgili iletişiminizde bazı yanlış anlaşılmalar olabilir. Bunun yanı sıra Jüpiter Balık burcunda seyahati ile birlikte ikili ilişkiler konusunda destek alacaksınız, iyi değerlendirin.

## YÜKSELEN TERAZİ

Sevgili yükselen Terazi burçları, bu tutulmayla birlikte yurt dışı bağlantılı işler, yabancı sektörler, yurt dışı seyahatleri, yabancılarla bağlantılı işler, uzun soluklu eğitim programları, lisans ve üzeri eğitim dönemi ile bu konularla ilgili bir gündeminiz olacak. Akademik bir başlangıç yapabilirsiniz. Aynı zamanda hukuksal bir süreçle ilgili olarak da yenilik olacak. Ama burada unutmamanız gereken, Merkür'ün retroda olması ile birlikte uzun seyahat planlarınızda ertelemeler olabileceği... Jüpiter'in Balık burcuna geçişi ile birlikte günlük rutinlerinizin daha fazla olduğu ve işlerinizin oldukça yoğunlaştığı bir dönemdesiniz. İş hayatınızdaki yoğunlukla birlikte kazançlarınızda da artış söz konusu olacak. Hem bedensel hem de ruhsal sağlığınızı dengeli bir şekilde etkileyecek olan Jüpiter, sağlığınızı ihmal etmeyin diyor.

## YÜKSELEN AKREP

Sevgili yükselen Akrep burçları tutulma ile birlikte krediler, borçlar, nafaka, vergi, alacak-verecek konularıyla ilgili gündemleriniz, ayrıca mahkeme sürecinde devam eden konularınız varsa bu konularda yenilenmeler söz konusu. Ortak kazanımlarınız, eşinizin geliri ve kendi kazançlarınız olacak. Tutulma ile birlikte hareket eden Merkür retrosu bahsettiğim gündemlerinizle ilgili gecikmeler, aksaklıklar yaşatabilir. Bu süreçte akışta kalmanızda fayda var. Aynı zamanda Jüpiter'in Balık burcunda seyahatiyle birlikte şanslı bir döneme giriyorsunuz. Özellikle aşk hayatınızda canlanmalar artacak. Hayal ettiğiniz bir aşk kapınızı çalabilir. Belki çocuklarınızın hayatıyla ilgili gündemler ve güzel gelişmeler yaşayabilirsiniz. Yeni hobileriniz olabilir ve zamanınızı güzel değerlendirebilirsiniz.

## YÜKSELEN YAY

Sevgili yükselen Yay burçları, tutulma ile birlikte evlilik, ikili ilişkiler ve varsa ortaklıklarınızla ilgili yeni bir gündem olabilir. Ortaklık düşünüyorsanız, bunlarla ilgili yenilikler söz konusu. Merkür retrosu nedeniyle başlangıçlar, anlaşma, imza gibi konularınız varsa bunlarla ilgili Merkür retro bitince karar vermelisiniz. Jüpiter'in Balık burcu seyahati; ev alma, taşınma, şehir değişikliği, ev ve aile konularında çok güzel etkilere sahip. Ailenizle, yuvanızda kendinizi daha da mutlu hissedeceğiniz bir süreç.

## YÜKSELEN OĞLAK

Sevgili yükselen Oğlak burçları, tutulma ile günlük rutinleriniz, iş hayatınız, iş arkadaşlarınız ve bununla birlikte sağlıkla ilgili konularda da yenilikler gündeminizde olacaktır. Yeni bir iş gündeminiz oluşabilir ya da var olan işinizde yenilikler oluşabilir. İş ortamınıza yeni insanlar dahil olabilir. İş gündeminizde var olacak yeniliklerle ilgili olarak Merkür retrosu nedeniyle kararsızlıklar yaşayabilirsiniz. Bu nedenle iş ortamınızda iletişimde aksaklıklar yaşamanız olası. Merkür gerilemesinin bitmesiyle daha net kararlar verebilirsiniz. Jüpiter'in Balık burcu seyahati sizin iletişim, yakın akrabalar, kardeşler, kuzenlerle ilgili konularda gündem oluşturacaktır. Kısa vadeli eğitim programları planlıyorsanız, bu dönem sizin için uygun olabilir; değerlendirin.

## YÜKSELEN KOVA

Sevgili yükselen Kova burçları, tutulma ile birlikte aşk ve çocuklarla ilgili yeni gündemleriniz olacak. Eğer bekar bir yükselen Kova burcuysanız, bu yıl söz konusu tutulma size yeni aşk vadediyor diyebilirim. Yalnız Merkür gerilemesi bu etkiyi biraz yavaşlatacak ya da var olan ilişkinizde iletişim problemi yaratabilir. Eğer evli ve çocukları olan bir yükselen Kova burcuysanız çocuklarınızla ilgili gündemler yaşanabilir. Jüpiter'in Balık burcuna geçişiyle birlikte kazancınızın, gelirinizin artacağı bir dönem veya yeni projeler gündeminiz olabilir. Aynı zamanda kendinizle ilgili değerlerinizin daha fazla önem kazanacağı zamanlar.

## YÜKSELEN BALIK

Sevgili yükselen Balık burçları, tutulma ile birlikte ev ve aile konularınız, aynı zamanda kariyerinizle ilgili yeni gündemleriniz olabilir. Aile içinde güzel haberler alabilirsiniz. Ev alma-satma, ev içinde değişim, değiştirme ya da taşınma gibi konular olabilir. Bu konularla ilgili bir başlangıç durumu söz konusu. Jüpiter'in Balık burcundaki seyahati sizin için güzel zamanların gelmesi ve değerlendirilmesi demek. Şanslı bir dönem, iyi değerlendirin ve fırsatları kaçırmayın.



**Elif Bozkurter**

# KISA KISA

*Ayşegül Uyanık Örnekal*



## DENİZİN KEYFİNİ GÜVENLE ÇIKARIN

Bodrum-Gündoğan Koyu'nda yer alan Mivara Luxury Resort & Spa, misafirlerine oda, villa ve lüks residence'larda konaklama seçenekleri sunuyor. Doğanın içindeki konumuyla günlük ziyaretçilerine de keyifli bir ortam sağlamaya çalışan otel; bembeyaz kumsala, uzun sahile, özel localara ve geniş bir iskeleye sahip. Otelin mutfağı ise uluslararası ödüllü Şef Koray Kibar yönetimindeki ekibe emanet. Yetişkinlerin yanı sıra çocuklar için de eğlenceli bir tatil vadeden otelin Mi-Kids alanında, 4-14 yaş arası çocuklara özel aktiviteler ve oyunlar oynatılıyor.

## SÜRDÜRÜLEBİLİR VE ORGANİK

2015'te kurulan "Knight & Bride" markası, organik gelinlik imalatı ve ihracatı yapıyor. Organik gelinliklerde kullanılan kumaşların natürel liflerden dokundukları için vücudu terletmediğini ve rahatsız etmediğini belirten firmanın kurucularından İpek Emre, ayrıca organik kumaşlardan üretilen gelinliklerin doğada tamamen çözünebildiğini ve böylece atık oluşumunun önüne geçildiğini söylüyor: "Yüzde 100 organik gelinlik üretmek için ilk etapta geri dönüştürülmüş hammaddeden birden fazla kez giyilebilen, tadilat yapılabilen, düğün sonrası boyanıp abiye olarak da değerlendirilebilen ürünlere öncelik veriyoruz."




## CİLDİNİZ YAZA HAZIR!

Zade Vital, yaz aylarında dış faktörlerden dolayı cildin maruz kaldığı olumsuz etkilere karşı özel formüller sunarak, her gün cilt sağlığınıza gereken özeni göstermenize yardımcı oluyor. Yüzyıllardır cildi desteklemek için kullanılan susam yağı, içeriğindeki güç E vitamini ve linoleik asidin etkisiyle cildi nemlendiriyor, aynı zamanda da cilt tabakasını korumaya yardımcı oluyor. Doğal korumasıyla, güneşin zararlı ışınlarını geride bırakmanızı destekliyor. Sarı kantaron yağı ise kantaron bitkisinden maserasyon yöntemi ile elde ediliyor. Özellikle yaz döneminde yoğun güneş maruziyetinin ardından, güneş battıktan sonra cildin onarımını desteklemek üzere öneriliyor.







## BİR GÜN TÜM YAŞAMINIZI DEĞİŞTİREBİLİR

Türkiye'de doğup tüm dünyayı etkisi altına alan Global Wellness Day (GWD), 2012'den bu yana, her yıl haziran ayının ikinci cumartesi günü milyonlarca insan tarafından kutlanıyor. Bu yıl 35 ülkeden katılacak, alanında uzman 65 konuşmacısı ile 12 Haziran'da 12 saatlik ücretsiz canlı yayın ile kutlanacak olan Global Wellness Day'in ana teması "Zihinsel sağlığımızı korumak". GWD, COVID-19 salgını sebebiyle dünya çapında online olarak kutlanacak. 12 Haziran Cumartesi günü, birçok ünlü konuşmacı ve uzmanın katılacağı etkinlik YouTube kanalından izlenebilecek. Tüm dünyadan katılımcılarla kutlanacak GWD, Türkiye saatiyle 09.00-21.00 arası takip edilebilecek. Bu yıl GWD'yi kutlayan yeni ülkeler arasında ise Barbados, Cezayir, Suudi Arabistan, Laos, Malezya, Venezuela ve Endonezya bulunuyor.

## HAYATA "ON" NUMARA DESTEK

İçeriğinde B1, B2, B3, B6 ve B12 vitaminleri bulunan, guaranadan elde edilen 100 mg doğal kaynaklı kafein ve sitikolin, taurin, L-Theanine gıda karışımı içeren ahududu ve greyfurt aromalı Kyäni ON Shots, 21 kalori ve sadece 2 gram şekere sahip. Ürün; içeriğindeki etken maddeler sayesinde dikkat, odaklanma ve doğal enerji artışı arayan, yoğun ve uzun süreli çalışan kadınlar ve erkekler ile sınavları, projeleri için uykusuz kalan, uzun saatler çalışan gençlere destek olmayı amaçlıyor. Faydalı etkinin görülebilmesi için günlük 60 ml tüketilmesi öneriliyor.






## SPORTİF BABALARA ÖZEL!

Sportive, Babalar Günü'nde babasını özel hissettirecek bir hediye ile mutlu etmek isteyenler için kendi adını taşıyan koleksiyonu ve dünyaca ünlü spor markalarından geniş bir ürün seçkisi sunuyor. Mağazada; Nike, Adidas, Puma, Skechers, Arena, The North Face, Columbia ve daha onlarca marka yer alıyor. sportive.com.tr, Babalar Günü'ne özel seçili ürünlerde yüzde 25 indirim fırsatıyla 7/24 Türkiye'nin her yerine teslim seçeneğiyle bu anlamlı günde babasını mutlu etmek isteyenlerle buluşmayı amaçlıyor.




## SIRA DIŞI BAKIŞLAR

Atasun Optik, Unofficial markasının koleksiyonunu tüketicilerle buluşturuyor. Markanın ilkbahar-yaz koleksiyonunda; sofistike çizgili, erişilebilir ve ergonomik formdaki güneş gözlükleri öne çıkıyor. "İçindeki sıra dışı seni yansıt" mottosunu benimseyen Unofficial, herkesi alışılmış kalıpların dışına çıkarak kendi stilini keşfetmeye davet ediyor.




## SAĞLIKLI CİLT İÇİN UZMAN İŞ BİRLİĞİ

Doğal içeriklere sahip gülsha ile Foreo cilt temizleme cihazlarının iş birliği, cilt bakımına yeni bir boyut getirmeyi amaçlıyor. Tüm cilt tiplerine uygun, farklı ihtiyaçlara hitap eden ve altı farklı setten oluşan ürünler, Beymen mağazaları, beymen.com, Trendyol ile gulsha.com'un yanı sıra eczanelerde satışa sunuluyor.

## DISCOVERY+, BLUTV'DE YAYINDA

Discovery'nin gerçek hayata dayalı eğlence içeriği sunan global online video hizmeti discovery+, BluTV'de yayına başladı. BluTV aboneleri, discovery+ için ayrılan özel alanda Discovery Channel, TLC, DMAX, ID ve Discovery Science gibi Discovery'nin global markalarından discovery+ içeriklerini istedikleri zaman izleyebilecek. Ayrıca Eurosport I ve 2'nin canlı premium spor yayınları da BluTV'de olacak. Türkiye'nin önde gelen yerel abone bazlı online video izleme platformu (SVOD) olan BluTV, dünya çapında Türkçe ve Arapça konuşan tüm izleyicilere hizmet veriyor.





## GECE GÜNDÜZ KEYİF İÇİN

Kaş'ın merkezinde, her yere birkaç dakikalık yürüme mesafesinde konumlanan duruPduru Hotel, hayatın durağanlığını neşe ve keyfe dönüştürmek isteyen tatil severleri ağırlamayı amaçlıyor. Akdeniz lezzetlerini sunan restoranı, yemyeşil bahçesinde yer alan bistrosu ile misafirlerine özgürce tatil yapma imkanı sağlayan otel, "gece gündüz keyif" mottosuyla ziyaretçilerini ağırlıyor. Balkonlu, ekonomik, standart ve apart oda seçeneklerine sahip otelle ilgili ayrıntılı bilgi ve rezervasyon için www.durupduru.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

## EFSANE TÜRKİYE'DE

Kökleri 1904 yılına, Kuzey Karolayna'daki Greensboro'ya kadar uzanan, 1947'de kovboyların ve çiftlik işçilerinin zorlu ihtiyaçları için yaratılan ürünlerden doğan ve günümüzde farklı yaşam tarzlarını bir arada sunan Wrangler, şimdi Türkiye'de... Her vücut tipi ve yaşa uygunluğuyla öne çıkan, rahat kalıplarıyla tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de dikkat geçen Wrangler, ikonik parçalarını 2021 ilkbahar-yaz koleksiyonunda yeniden yorumluyor.






## TEK SHOT İLE PROPOLİSE DOYUN

Arıların; bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından toplayarak kovandaki sterilizasyonu sağlamak için oluşturduğu propolis ile hazırlanan BEE'O vitaminli propolis shot, günlük C vitamini, D3 vitamini ve çinko ihtiyacının tamamını karşılamaya yardımcı oluyor. Bu değerli mineral ve vitaminler, arıların mucizesi olan propolisle bir olup, gücümüze güç katmayı amaçlıyor. Ürünün her 50 ml'lik şişesinde; 500 mg saf propolis, 10 mg çinko glukonat, 1000 IU D3 vitamini ve 100 mg C vitamini bulunuyor.

# Bu ay

## NE OKUMALI, NE DİNLEMELİ?

### İZMİR - *UNIVERSAL MUSIC TÜRKİYE*

Rap sanatçısı Anıl Piyancı, uzun zamandır beklenen 20 parçalık stüdyo albümünü müzikseverlerin beğenisine sundu. Geçtiğimiz aylarda dünyaya gelen kızıyla aynı ismi taşıyan "İzmir" adlı albümde birçok sanatçıyla birlikte çalışan Piyancı'nın Contra ile kaydettiği "Sushi", albümün öne çıkan parçalarından. Albümden önce dinleyicilere sunulan altı single "Aklımı Kaçırdım", "Döndüm Durdum", "Düş", Dianz ile ortak çalışması "En Büyüğü", Emrah Karakuyu ile ortak çalışması "Yürüyoruz Yana Yana" ve Cem Adrian'la ortak çalışması "Ölüm ile Yaşam"ın da içinde bulunduğu 20 parçalık bu albümün çıkış parçası ise "Yetmiyor".




### KAHRAMAN VE CELLAT - *İTHAKİ YAYINLARI*

"Aynadaki bakışı anlamaya çalışıyorum. Kim bakıyor bize oradan? Kahraman mı, cellat mı? Yüzüne bir gülümseme yayılıyor babamın." Şeniz Baş, ilk romanı "Kahraman ve Cellat"ta aile kavramını yeniden tartışmaya açarak, yarattığı karakterlerle sadece bireyin değil, toplumun da çıkmazlarına işaret ediyor. Özenli dili, sürükleyici kurgusu ve okuru içine alan atmosferiyle uzun zaman akılda kalacak roman, tüm kitapevlerinden ve kitap satış sitelerinden temin edilebiliyor.




### GEBELİĞE DAİR HER ŞEY - *CERES YAYINLARI*

Hamilelik ile aileye yeni bir ferdin katılması sürecindeki hazırlıklar, yaşamın en heyecanlı ve titizlikle takip edilen süreçlerini oluşturuyor. "Gebeliğe Dair Her Şey" kitabında, aile ve bebeğin birlikte çıktıkları bu yolda onları neler beklediği her yönüyle ele alınıyor. Bebeğin gelişimine, anne vücudunda ve psikolojisinde olan değişimlere, hamilelikte yaşanabilecek risklere hafta hafta yer verilen kitapta, Op. Dr. Esra Çabuk Cömert anne ve bebek sağlığını korumayı hedefleyerek bu en özel yolculukta ailelere eşlik ediyor.




### ŞİMDİ SENİN ZAMANIN - *ELMA YAYINLARI*

Özel sektörde, sivil toplum kuruluşlarında ve kendi girişimcilik yolculuğunda edindiği deneyimleri bir araya getiren Arzu Tekir, bu kitabıyla yönünü değiştirmeye karar vermiş ancak adım atacak cesareti bulamayanlara sesleniyor. Yazar, "Hızına yetişemediğimiz dünyada dönüşüm kaçınılmaz. Geride kalmamak, hayallerimizi ertelememek için yetkinlik ve yeteneklerimizi geliştirmemiz, krizlere dayanıklı mutlu bir yaşam için önce kendimizi tanıyarak; kendimizi, kariyerimizi ve işimizi geleceğe hazırlamak zorundayız" diyor.




### UNUTULMUŞLAR ŞEHRİ - *THE ROMAN*

Dedektif Gemma Woodstock, yaşadığı acı olayın ardından oğluyla bir sahil kasabası olan Fairhaven'a gider. Dedektif, kendini ansızın karmaşık bir cinayet soruşturmasının tam ortasında bulur. Çünkü Abbey Clark, katıldığı partinin ardından gece yarısı ortadan kaybolur. Kısa süre sonra da genç kızın erkek arkadaşının cesedi bulunur. Genç kız bu cinayetten sorumlu mudur, yoksa o da katilin başka bir kurbanı mıdır? Gemma, bir yandan oğlunun kederini dindirmeyi deneyip, diğer yandan da yeni meslektaşlarının düşmanlığının üstesinden gelmeye çalışırken bu sorulara cevap arar. Sarah Bailey imzalı kitap, polisiye-gerilim türü kitaplara ilgi duyanlar için ideal.



sportive

# EN İYİ TAKIM ARKADAŞIM

Doğduğumuz andan itibaren desteğinizi hep arkamızda hissettik. Sporu, sevgiyi, adil rekabeti sizden öğrendik.

**Babalar Gününüz kutlu olsun.**

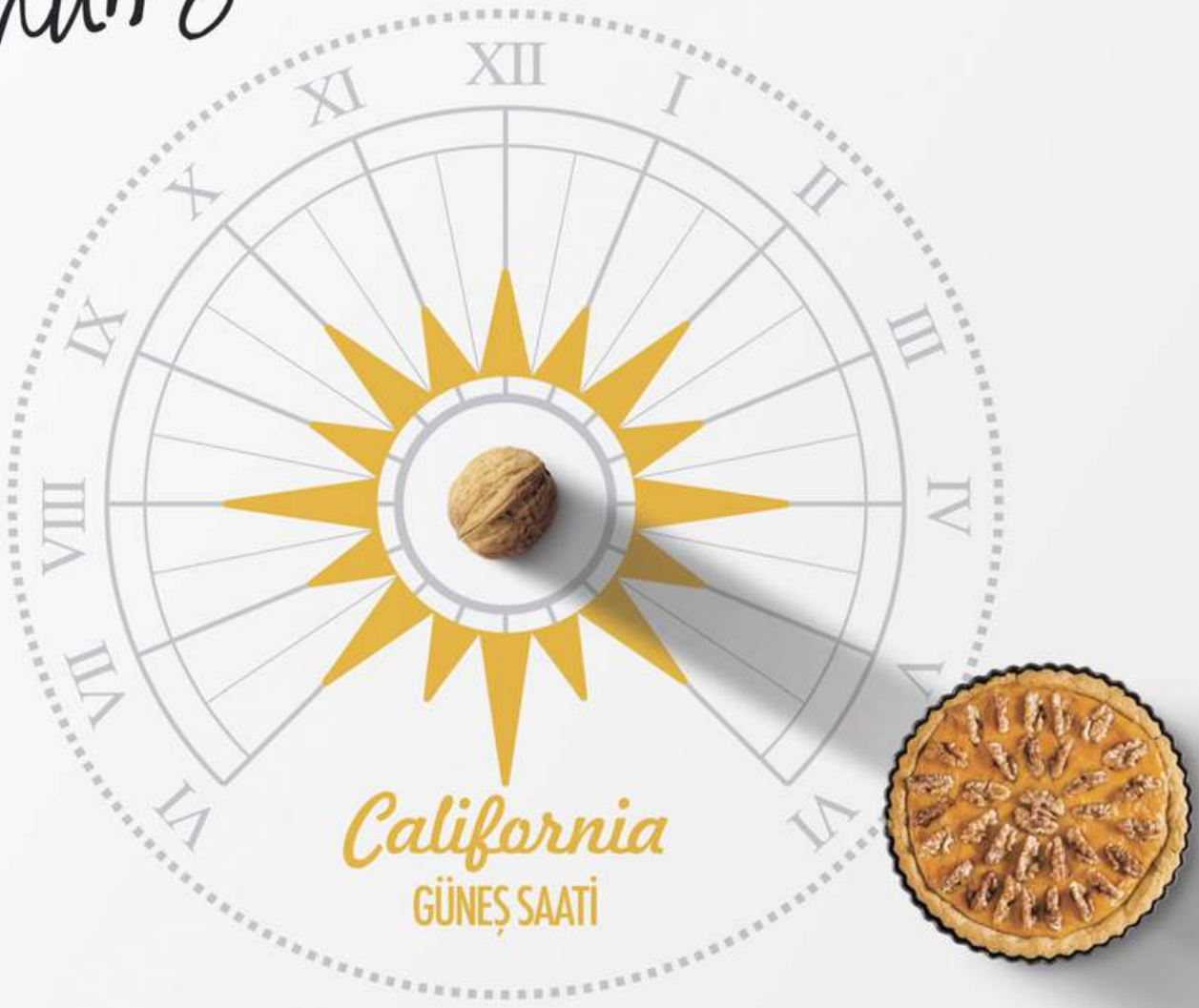



NIKE PUMA sportive arena asics adidas Columbia Reebok SKECHERS THE NORTH FACE VANS Volt

**Ankara:** ANKAMall AVM • **Antalya:** Alanyum AVM / Agora AVM / Deepo Outlet Center / Laura AVM / MarkAntalya AVM / Özdilek AVM • **Çanakkale:** 17 Burda AVM • **Elazığ:** Çarşı • **Eskişehir:** Espark AVM **Fethiye:** Erasta AVM • **İstanbul:** Aqua Florya AVM / Forum İstanbul AVM / Beylikdüzü Konsept / Beylikdüzü Outlet / Hilltown AVM / Mall of İstanbul / Özdilek Park AVM / Sirkeci / İsfanbul AVM **Konya:** Çarşı • Rize: Çarşı • **Trabzon:** Trabzon Forum AVM • **Van:** Çarşı

sportive.com.tr

# tam O'nun saati




İster 5 çayında ister sohbet anında...
Her saatin ve her ortamın vazgeçilmez lezzeti,
**California cevizi.**

#TamOnunSaati

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr

/CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz