ISSN: 2757-7333

GARDROP MAN

MAGAZİN

2021 HAZİRAN
SAYI 008 | 10 TL

YAZ SEZONUNDA DİKKAT ÇEKEN DETAYLAR

İLK KAHRAMANIMIZA BABALAR GÜNÜ HEDİYELERİ

KARDEŞLERİM DİZİSİNDE GÖSTERDİĞİ PERFORMANSLA TÜM DİKKATLERİ ÜZERİNE ÇEKEN ONUR SEYİT YARAN

"MOTİVASYONUM KENDİME OLAN İNANCIM" UĞUR GÜNEŞ





Pierre Cardin

www.**pierrecardin**.com.tr


cacharel











Lüksü Hisset Anı Yaşa

Gümüşsuyu Mah. Sıraselviler Cad. No. 13
Taksim/ İstanbul
Tel.: +90212 435 33 33
E-Mail: HB656@accor.com

SOFITEL
ISTANBUL TAKSIM

Yenilikler Kapıda



VE TAKİPTE KALIN...
www.gardiropmagazin.com
@gardiropmagazin

Ülkenin telaşlı gündemini bir kenara bırakıp doğanın mucizevi renklerine şahit olduğumuz şu günlerde, deniz kenarında güneşlenip keyif yapmanın zamanı geldi. Yeni bir mevsim, gardıroplarda küçük yenilikler anlamına da geliyor. Bu sayımız da rahatlıkla ve keyifle uygulayabileceğiniz, şıklık garantili tüyolarla dopdolu!

Bu sayımızın kapağında "Bir Zamanlar Çukurova" dizisinde Yılmaz karakteriyle oyunculuktaki ilk döngüsünü tamamlayarak çıtayı bir üst seviyeye yükselten Uğur Güneş yer alıyor. Zor bir çocukluk geçirdikten sonra yaşanmışlıklarından bir yol haritası çıkararak kendini motive eden yakışıklı oyuncu, zorluklar karşısında yılmadan, kariyer basamaklarını hızla tırmananlardan. Güneş'le başarılı oyunculuk serüvenini ve yeni dizisini konuşmak üzere bir araya geldik. Samimi cevaplarıyla syf. 016'da sizi bekliyor.

Bakımına önem veren, tarz sahibi erkekleri bundan sonra her sayımızda "Gardırop Cool" bölümümüze misafir ediyoruz. Bu ayki cool adamımız; "Kardeşler" dizisinde gösterdiği performansla tüm dikkatları üzerine çeken Onur Seyit Yaran (syf. 45).

Sezonun erkek trendlerine döndüğümüzde bol kesim pantolonlar, cepli detaylar, neon sarılar ve baskı desenlerinin öne çıktığını görüyoruz (syf. 30). Bu tarzlardan biri mutlaka size göre. Mutlaka bir göz atın derim! Moda trendlerini takip ederken, bir yandan ev dekorasyonunu da ihmal etmemeli; çünkü evimiz aslında huzur mabedimiz ve hayat kavgasında kendimizi yenilemek, güç toplamak için çekildiğimiz yer. Evde keyifli bir alan yaratmak istiyorsanız, kahve köşeleri için güzel fikirleri bir araya getirdiğimiz sayfalarda buluşalım (syf. 60).

Bu arada, Sporcu Beslenme Uzmanı Orçun Kürüm'ün bu ayki yazısını da atlamamanızı öneririm: Bağışıklık sistemimizin çökmemesi için sağlıklı beslenmeye devam etmemiz gerektiğini hatırlatan Orçun, "Covid-19 atlatanlar nasıl beslenmeli?" konusuna değinerek şu anki en yakıcı güncel meselemize ışık tutuyor (syf. 040).

Sağlık, huzur ve mutluluk peşinizi bırakmasın...

Çağla Küçükdereli

EDİTÖRÜN SEÇİMİ

1



Gömlek
BURBERRY

2



Parfüm
PENHALIGONS 1.450 ₺

3



Şort **DOCKERS** 269,95 ₺

4



Saat **GUESS**



GARDIROP MAN

İMTİYAZ SAHİBİ
NU TEK STUDIO İSTANBUL ADINA
HİLAL ÖZDEMİR

İCRA KURULU BAŞKANI
ŞAMİL ŞENOCAK

YAYIN DİREKTÖRÜ (sorumlu)
GÜLAY ÖZDEMİR
gulay@gardiropmagazin.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ
cagla@gardiropmagazin.com

MODA VE GÜZELLİK DİREKTÖRÜ
GÜLAY ÖZDEMIR
gülay@gardiropmagazin.com

FOTOĞRAF DİREKTÖRÜ
SERHAT HAYRİ

KREATİF DİREKTÖR
ZEYNEP TÜRKERİ
info@gardiropmagazin.com

KURUMSAL İLİŞKİLER
MİNE GÜNDÜZ
mine@gardiropmagazin.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
YONCA YALKI
yonca@gardiropmagazin.com

KATKIDA BULUNANLAR
Özgür Gezer, Irmak Özdener, Mesut Özuzun, Uğur Sarıduran, Seda Solmaz, Fatih Kurt, Yasin Buğra Levent, Rüya Yiğitoğlu Kılıs ve Yasin Can Türkeri

YAPIM
NU TEK STUDIO ISTANBUL
Vişnezade Mah. Süleyman Seba Cad. No: 79 İç Kapı No: 01
Akaretler, Beşiktaş, İstanbul
Tel: +90 212 403 54 03

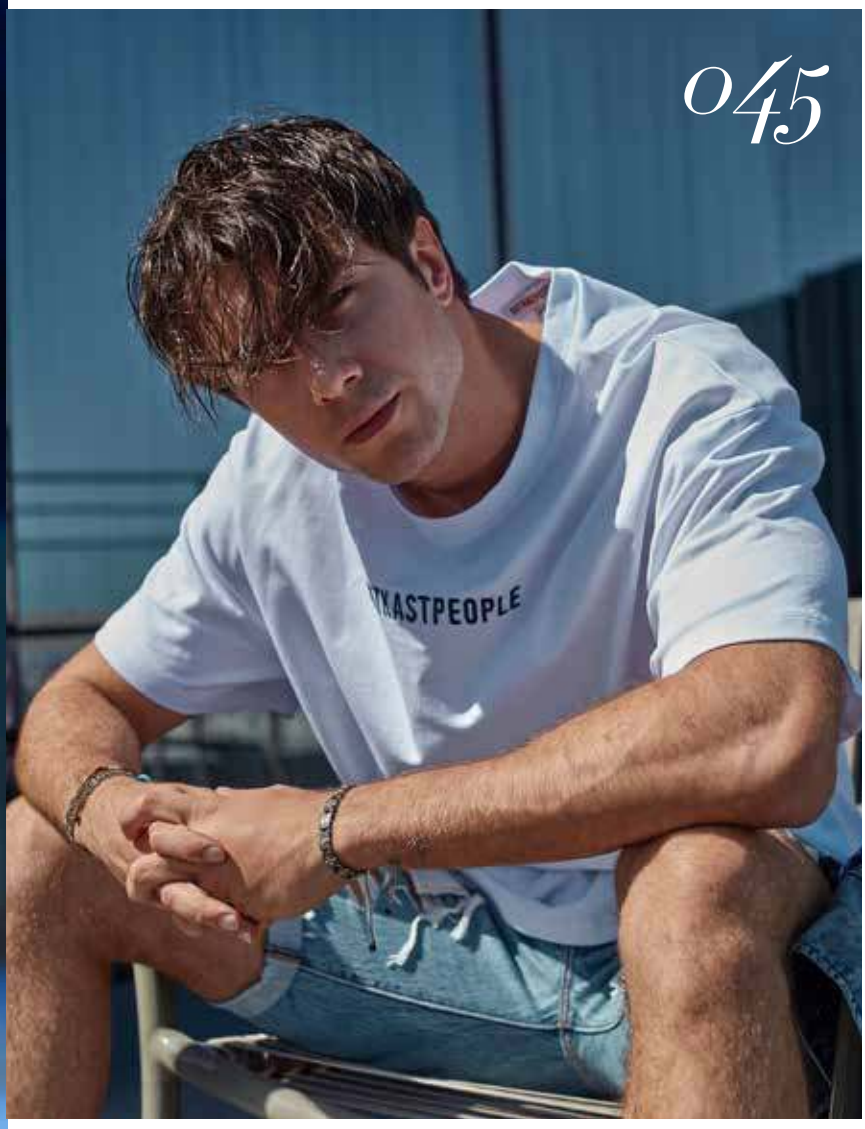
Gardırop Magazin, Nutek Studio İstanbul tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Gardırop Magazin'in isim ve yayın hakkı, Nutek Studio'ya aittir. Dergide yayınlanan yazı, fotoğraf, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

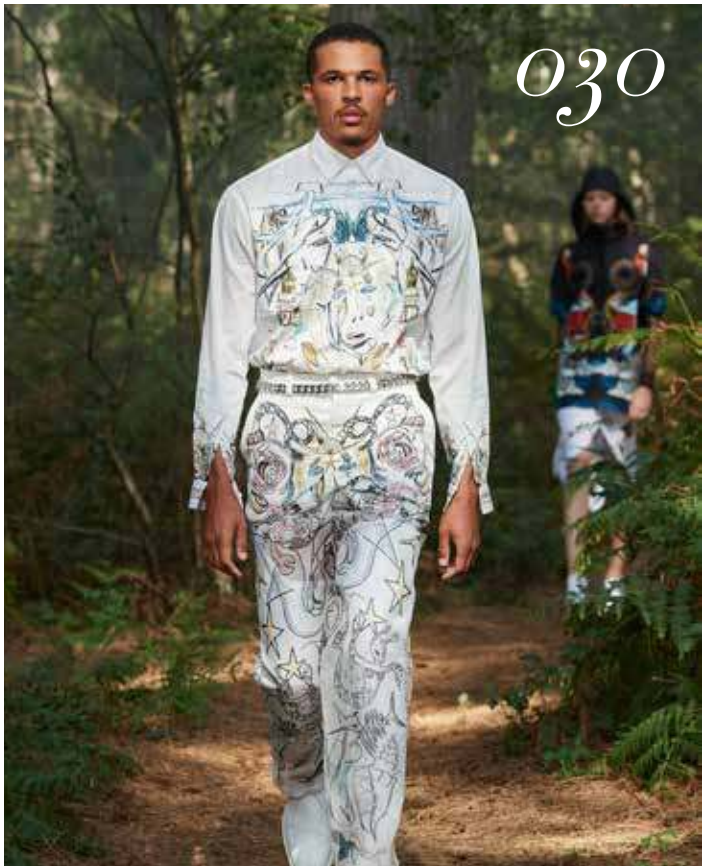

EMPORIO ARMANI



VERSACE

içindekiler





Kapak Röportajı

016 **UĞUR GÜNEŞ**

Zor bir çocukluk geçirdikten sonra kendi yaşanmılıklarından bir yol haritası çıkararak kendini motive eden yakışıklı oyuncu, zorluklardan yılmadan, kariyer basamaklarını hızla tırmanıyor. Güneş'le başarılı oyunculuk serüvenini ve yeni dizisini konuşmak üzere biraraya geldik.

Trend Raporu

030 **YAZ SEZONUNDA DİKKAT ÇEKEN DETAYLAR**

Yükselen sıcaklık ve uzayan günler, yaz sezonuna giriş yaptığımızın en büyük habercisi. Yeni bir mevsim, gardıroplarda küçük yenilikler anlamına da geliyor. Peki 2021 yazının erkek trendleri neler? Heyecanlı ve enerjik bir yaz sezonu için öne çıkan detayları ve dikkat çekici parçaları sizler için derledik.

Beslenme

040 **COVID-19'U ATLATANLAR NASIL BESLENMELİ**

Covid-19 geçirdiyseniz veya korunmak istiyorsanız aşağıdaki önerileri ciddiye almanızı öneririm.

Gardırop Cool

045 **ONUR SEYİT YARAN**

'Cool Boy'a dönüşen bir rol ile çok hızlı bir yükseliş yakalayan Onur'la ile karakterini, oyunculuğun hayatındaki yerini ve hedeflerini konuştuk.

Dekorasyon

060 **BİR KAHVE DAHA?**

Kokusuyla karşı konulmazlığını kanıtlayan kahvenin aslında lezzeti ve kokusundan bağımsız olarak ritüelleşmiş bir etkisi var. Dekorasyona da sıçrayan kahve keyfi köşeleri, mutfaklardan ana yaşam alanlarına uzanan bir yolculuğa çıkıyor. Peki, nereden başlamak gerek? Hadi, sayfaları çevirelim.dokuların peşine düşelim, haydi!



SEVDİK

SPORTMEN BABALARA

Tenisten gelen ilhamla tasarlanan yeni Racquets, sportmen babaların vazgeçilmez kokusu olmaya aday. Rahatlığı ve aşinalığı ile güven verirken, berraklık ve azmi çağrıştıran, adeta şampiyonluk kutlamalarını andıran bir parfüm olan Racquets, canlandırıcı, ışıltılı bir narenciye parıltısıyla dikkatleri üzerine çekiyor. Parlak limonlar ve zarif odunsu notaların hem yumuşak hem de şık bir deri ile harmanlanması ile ortaya çıkıyor.

PENHALIGON'S



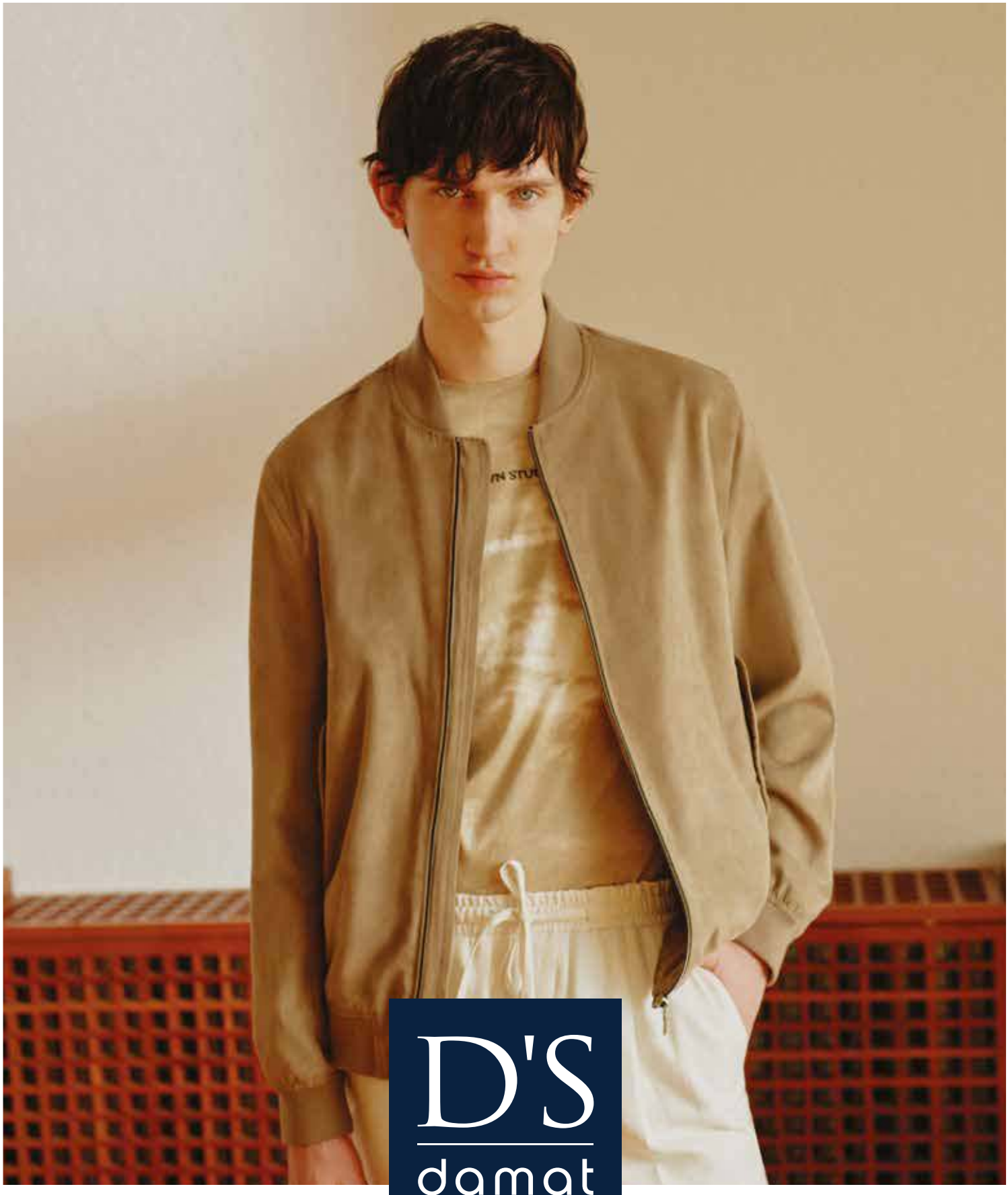
DAVID CATALÁN

SEVDİK

BABANIZA SÜRPRİZ YAPIN!

Guess'in yeni modeli klasik duruşuyla adeta zamana meydan okuyor. Stiline özen gösteren babaların favorisi olmaya aday Guess, hasır bileziği ve balık sırtı desenli lacivert kadranıyla dikkat çekiyor. Yalın ama son derece güçlü bir tasarıma sahip Guess, hem klasik hem spor tarzlarla uyum sağlıyor.
GUESS





dsdamat. com | dsdamatonline

gardırop *kapak*

T-shirt **COMMON PEOPLE** 299 ₺
Ceket **KENZO /BEYMEN** 3.899 ₺
Pantolon **ACADEMIA / BEYMEN** 799 ₺
Ayakkabı **OFF-WHITE / BEYMEN** 5.750 ₺
Kemer **FABRİKA / BOYNER** 189 ₺
Bileklik **CALEO JEWELLERY**



MOTİVASYONUM KENDİME OLAN İNANCIM

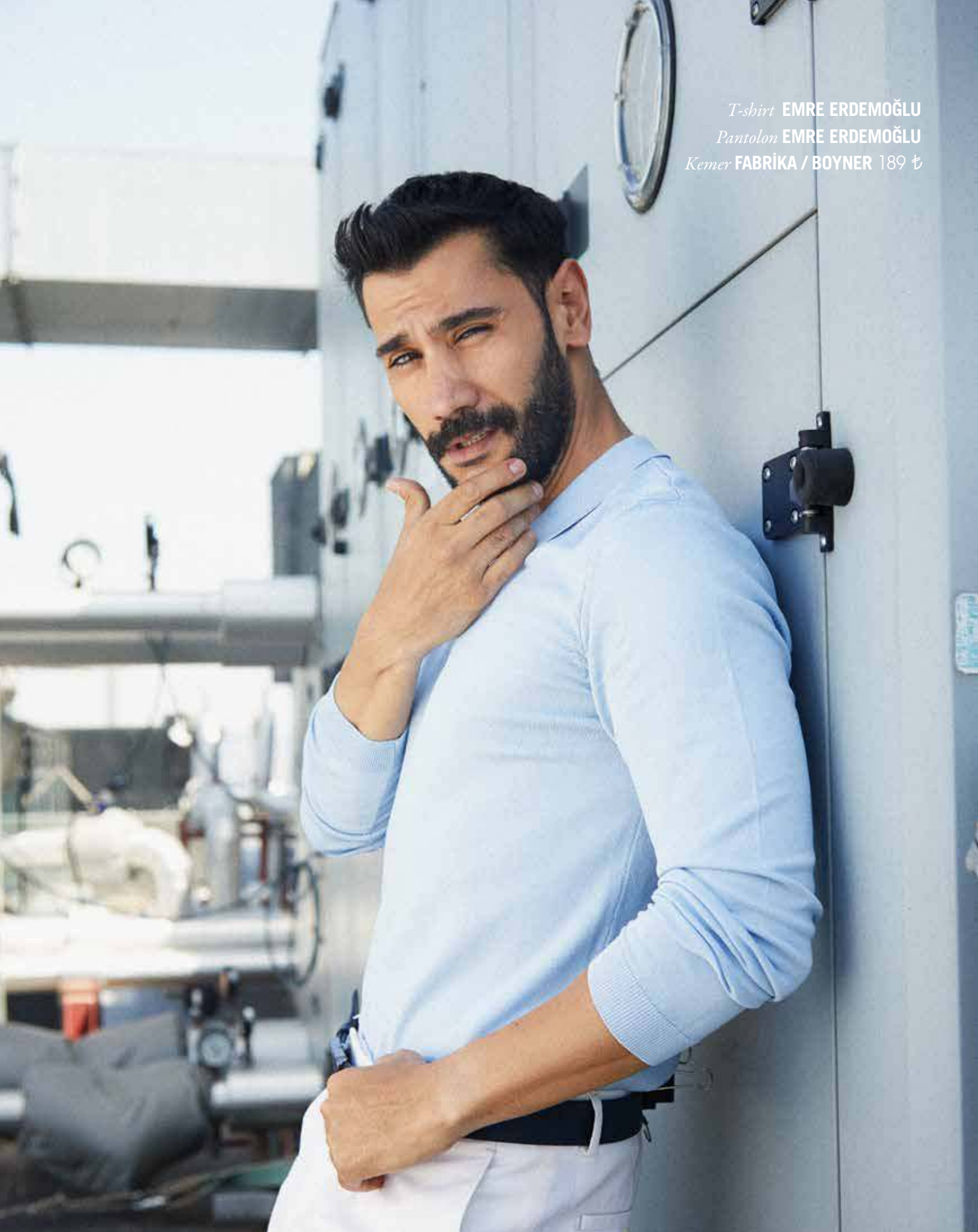
UĞUR GÜNEŞ

Bu sayımızın kapağında, "Bir Zamanlar Çukurova" dizisinde 'Yılmaz' karakteri ile izleyicinin gönlünü fetheden ve oyunculuğu ile çıtayı yükselten Uğur Güneş yer alıyor. Zor bir çocukluk geçirdikten sonra yaşanmışlıklarından bir yol haritası çıkararak kendini motive eden yakışıklı oyuncu, zorluklar karşısında yılmadan, kariyer basamaklarını hızla tırmananlardan. Güneş'le başarılı oyunculuk serüvenini ve yeni dizisini konuşmak üzere bir araya geldik.

Röportaj **GÜLAY ÖZDEMİR** *Fotoğraflar* **UĞUR SARIDURAN** *Videografi* **YUŞA EBRAR DURSUNOĞLU**
Moda Direktörü **ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ** *Styling* **SEDA SOLMAZ** *Saç* **ATAKAN GELİŞLİ**
Makyaj **GİZEM ERGİN** *Prodüksiyon* **MİNE GÜNDÜZ**
Sofitel İstanbul Taksim'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.



T-shirt **COMMON PEOPLE** 299 ₺
Pantolon **EMRE ERDEMOĞLU**
Bileklik **BERRİN ÖZKAN**



T-shirt **EMRE ERDEMOĞLU**
Pantolon **EMRE ERDEMOĞLU**
Kemer **FABRİKA / BOYNER** 189 ₺



Gömlek **OFF-WHITE / BEYMEN** 4.499 ₺
Yüzükler **CALEO JEWELLERY**

Hoşgeldin Uğur. Öncelikle seni biraz tanıyabilir miyiz? Oyunculuk kariyerin nasıl başladı?
Merhabalar. Oyunculuğa Ankara'da başladım. Lisede bir arkadaşımın tavsiyesi üzerine tiyatro ile tanıştım. Önce çocuk oyunlarında oynamaya başladım ve turnelere çıktım. Daha sonra Ankara Sanat Tiyatrosu'nda bir senelik bir eğitim aldım ve Ankara Üniversitesi Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi Oyunculuk Bölümü sınavlarına girdim. İkinci denememde nihayet okulu kazandım. Dört sene okuduktan sonra mezun oldum ve İstanbul'a adımımı attım. İstanbul'a gelir gelmez "Benim İçin Üzülme" dizisinde oynadım. İstanbul'da kariyerim yeni mezun bir oyuncu olarak ufak roller ile başladı. Biraz sert ve yorucu bir süreçti benim için. Bilmediğim bir şehir ve bilmediğim bir sektör vardı karşımda. Akılda kalan roller oynamaya özen gösterdim ve kendimi kanıtlamayı başardım.

"İsimsizler", "Diriliş Ertuğrul", "Bir Zamanlar Çukurova" gibi ses getiren dizilerde rol aldın. Oynadığın karakterlerle benzer yanların var mı?
Tamamen olmasa bile kısmen benzer yanlar var. Bana göre olmak da zorunda çünkü karakter ile kendim arasında bir bağ kuramazsam oynayamam. Mutlaka küçük de olsa benden izler vardır.

Uğur Güneş hayatı nasıl yaşar, hayata bakış açısı nasıl?
Hayatı bir taraftan sakin, bir taraftan da dolu dolu yaşamaya çalışıyorum. Yoğun çalışıyorum. Çalışmadığım zamanları sevdiklerimle paylaşarak geçirmeye çalışıyorum. Kendimle baş başa kalıp kitap okumayı, film seyretmeyi, spor yapmayı, oyun oynamayı ve yemek yapmayı da seviyorum. Malum, son zamanlarda pandemi ve kapanma sebebiyle kendimle baş başa kalma süreçlerim yoğun oldu. Hayata bakış açıma gelince... Gerçekçi ve pozitif bakıyorum hayata. Karşılaştığım insanlara ön yargısız yaklaşıp onları anlamaya ve empati kurmaya özen gösteriyorum. Dürüstlük ve güven benim için çok önemli.

Oyunculukta hayal ettiğin yer neresi; şu anda hayal ettiğin yerde misin?
Şu an tam olarak hayal ettiğim yolda istediğim şekilde ilerliyorum. En büyük dileğim, ömrümün sonuna kadar böyle ilerlemek. Oyunculuğun sonu yok, bu yüzden hayallerim konusunda bir sınırlama yapamam. Zaten ilk hayalimi gerçekleştirdim ve oyuncu oldum.

Çok yakında ekrana gelecek olan "Kanunsuz Topraklar" dizisinin başrollerinde göreceğiz seni. Bu projeye nasıl dahil oldun? Hikayesini anlatır mısın?
Bu projenin 5 yıllık bir geçmişi var aslında. Daha erken çekilmesi nasip olmamış. Zor bir proje çünkü. Teklif gelince aşırı mutlu oldum. Uzun bir süreden sonra tekrar heyecanlandım. Aslında zor heyecanlanan bir adamım. Beni bu denli heyecanlandıran bir proje uzun zamandır olmadı diyebilirim. Çok zor bir iş olması, belki beni bu kadar heyecanladıran. Hikayesine gelince... 1939'lu yılları anlatacağız. Bir madenci ailesinin o dönemde yaşadıklarını, yaşanılan adaletsizliği, adaleti kendi doğrularıyla sağlayan bir halk kahramanını ve onun imkansız aşkını anlatacağız.

Nasıl bir karaktere hayat vereceksin?
Dediğim gibi adaletini kendi arayan bir karakter. Dünyanın daha adaletli bir yer olması için uğraşan, başkaldıran ve asla kendi doğrularından şaşmayan, mert, yenilikçi, kendi içinde devrimci bir adam Davut. Bunun dışında gerçekleri göz ardı etmeyen, ucunda ölüm olsa bile doğrularından şaşmayan, zor bir adam.

Hayattaki en büyük ilham kaynakların, seni motive eden şeyler neler?
Beni bu hayatta motive eden yegane şey, aslında kendime olan inancımdır. Çocukluğumdan beri hayallerimin peşinden koştum. Hiçbir zaman vazgeçmedim ki çok zor bir çocukluk geçirdim. Buna rağmen hep kendime inandım. Beni ayakta tutan şey kendim ve inandığım doğrular oldu. En kötü zamanlarda bile "kalk ayağa bunlar ne ki? sen neleri atlattın" diyebilen bir adamım. Bu yüzden motivasyonumu genelde kendi yaşanmışlığımdan alırım.

Bugüne kadar çalıştığın, seti en eğlenceli proje hangisiydi?
"Urfalıyam Ezelden" setidir. Çok özel bir iş benim için. Sete gitmek için can atardım, çünkü müthiş bir ekip vardı. Çok kaynaştık o işte. Ben çok şanslıydım çünkü, benim neredeyse İstanbuldaki ilk uzun soluklu rolümdü ve çok önemli bir roldü. Bende de ister istemez bir korku vardı. Çünkü aralarında en acemi olan kişiydim ve çok büyük isimler vardı karşımda. Ama hiçbir zaman hissettirmediler bunu, bana hep destek oldular. Bittiğinde ise buluşup hep beraber ağladık. Güzel bir anıdır hayatımda "Urfalıyam Ezelden."



Gömlek **BEYMEN COLLECTION** 879 ₺
Ceket **GUESS / BOREAL BRANDLIFTING**



“Kendimle baş başa kalıp kitap okumayı, film seyretmeyi, spor yapmayı, oyun oynamayı ve yemek yapmayı da seviyorum. Malum, son zamanlarda pandemi ve kapanma sebebiyle kendimle baş başa kalma süreçlerim yoğun oldu.”



T-shirt **COMMON PEOPLE** 299 ₺
Ceket **EMRE ERDEMOĞLU**
Pantolon **EMRE ERDEMOĞLU**
Bileklik **BERRİN ÖZKAN**

Neredeyse oynadığın projelerin tamamında "aşk" var. Sen aşkı nasıl tanımlarsın?
Aşk hayatın çok önemli bir parçası benim için. Tüm duyguların ve zaafların en yoğun yaşandığı anlar diyebilirim.

İyi bir oyuncu olmanın kodları var mı? Rol modeli olarak aldığın oyuncular kimler?
Her şeyden önce iyi bir insan olmalı oyuncu. Belli bir yaşanmışlığı olmalı. Hayatı gerçekten yaşamış; sokağa, insana dokunmuş olmalı. Hayal dünyası sonsuz olmalı, kibirden arınmış olmalı. Her şeyden önce kendini sevmeli, kendini tanımalı, empati yapmalı; hatta empatiyi hayatının odağı haline getirmeli. Sorgulayıcı ve aynı zamanda sabırlı olmalı.

"Şeytan-ı Racim" ve "Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu" adlı filmlerde de rol aldın. Sinema mı, dizi dünyası mı daha çok çekiyor seni?
Sinema her zaman bana daha cazip geldi, fakat zamansızlıktan dolayı çok fazla projede yer alamadım. Sinema bana göre imza gibidir. Kalıcıdır. Hata yapma şansın yok. Bu yüzden daha çekici geliyor.

Oyuncu olmak çok kolaymış gibi bir izlenim var. Sence oyuncu olmak söylendiği gibi basite indirgenebilecek bir meslek mi? Oyuncu olmak isteyen gençlere önerilerin ne olur?
Maalesef günümüz Türkiyesi'nde basite indirgendi çünkü herkes oyuncu olmak istiyor. Aslında herkes ünlü olmak istiyor. Oyunculuk da Türkiye'de bunun kolay bir basamağı gibi göründüğü için 7'den 70'e herkes oyuncu olmak istiyor. Yani sıkıntı şurada... Oyunculuk eğitimi almak değil, bir an önce oyuncu olmak... Oyunculuğu kolay yerden para kazanılan bir iş olarak görüyorlar. Aslında buna çok fazla kızamıyorum, çünkü önüne gelen bu ülkede oyunculuk yaptığı için televizyonda onu görenler "Ne var ben de yaparım bunu" diyor. Ailesi de "senin neyin eksik" diye gazlıyor. Aslında sorun da burada. Sektör basite indirgiyor oyunculuğu. Öneri olarak şunu söyleyebilirim. Eğer ki bu işi yapacaklarına inanıyorlarsa çaba göstersinler. Bu işi ciddiye alsınlar. Oyunculuğun sürekli bir öğrenme serüveni olduğunu unutmasınlar.

Sosyal medya ile aran nasıl? Beğenerek takip ettiğin veya stalk'ladığın isimler var mı? :)
Herkes gibi benim de iyi. Aslında biraz da alıştırıldık buna, vazgeçemiyoruz. Stalk'ladığım isimler var ama bu planlı bir şekilde olmuyor. O an ki merakımdan sonra bir takım keşiflerim oluyor haliyle. Kimleri stalk'ladığımı söylemeyeceğim tabii ki de :)

> *"Sinema her zaman bana daha cazip geldi, fakat zamansızlıktan dolayı çok fazla projede yer alamadım. Sinema bana göre imza gibidir. Kalıcıdır. Hata yapma şansın yok. Bu yüzden daha çekici geliyor."*

Stilini nasıl tanımlarsın? Kıyafet seçimi yaparken en çok neye dikkat edersin?
Aslında belli başlı bir stilim yok. Yakışanı giyerim. Hatta bazen yakışmayanı da giyerim. Giyim konusunda da sadelikten yanayım. Bazen fazla salaş, bazen daha spor, bazen fazla klasik. Biraz ruh halim gibi giyim tarzım. Ama vazgeçemediğim şey, renk seçimidir. Genelde düz renkler tercih ederim. Siyah benim için vazgeçilmezdir.

Oyuncu olarak hayalini kurduğun, içinde olmayı çok istediğin bir proje ya da birlikte rol almak istediğin bir isim var mı?
Çok var. Ama aslında şu aralar tiyatro yapmayı çok özledim. Çok uzun zaman oldu sahneye çıkmayalı. Sahneyi ve seyirciyi özledim. Küçük hayallerimden bir tanesi de güzel bir müzikalde oynamak. Oynamak istediğim isimlere gelirsek... Gerçekten çok isim var. Mesela bir tanesi Şevket Altuğ.

Son zamanlarda seni en çok heyecanlandıran şey ne oldu?
Dediğim gibi: "Kanunsuz Topraklar". Herkes çok heyecanlı benim gibi. Çok konuşulacak bir iş yapacağız ve bunun farkında olarak bu işe başlamak beni hem çok korkutuyor, hem de aşırı heyecanlandırıyor.

Şimdi sırada ne var?
Kanunsuz Topraklar çekimlerimiz başlıyor.



Ceket **KENZO / BEYMEN** 3.899 ₺



Ceket **KENZO / BEYMEN** 3.899 ₺
Bileklik **CALEO JEWELLERY**



T-shirt **EMRE ERDEMOĞLU**
Ceket **EMRE ERDEMOĞLU**

T-shirt **EMRE ERDEMOĞLU**
Pantolon **EMRE ERDEMOĞLU**
Kemer **FABRİKA / BOYNER** 189 ₺





YAZ SEZONUNDA DİKKAT ÇEKEN DETAYLAR

Yükselen sıcaklık ve uzayan günler, yaz sezonuna giriş yaptığımızın en büyük habercisi. Yeni bir mevsim, gardıroplarda küçük yenilikler anlamına da geliyor. Peki 2021 yazının erkek trendleri neler? Heyecanlı ve enerjik bir yaz sezonu için öne çıkan detayları ve dikkat çekici parçaları sizler için derledik.

Hazırlayan **FATİH KURT**



BURBERRY

BOL KESİM PANTOLONLAR

Bol kesimli, salaş pantolonlar bu yılın en trendy parçaları. Şıklık, artık özgürlük ve rahatlığın bir araya gelerek yarattığı ahenk ile boy göstermekte. Ermenegildo Zegna, Fendi gibi ünlü markalar 2021 yaz sezonu için oldukça göz dolduran tasarımlara imza attılar. Bej tonlarından pastel maviye kadar uzanan geniş bir renk skalası ile hazırlanmış modern ve şık tasarımların yanı sıra, sportif kullanım için de uygun birçok model mevcut. Böylece yaz sezonu için, dar kalıplar içerisine sıkışıp kalmak yerine, rahat kalıplı pantolonlar tercih ederek trendleri yakalayabilirsiniz.



Sevdiğimiz Parça:
Pantolon
DOLCE & GABBANA







ERMENEGILDO ZEGNA

DAVID CATALÁN



CEP DETAYLARI

Çok yönlü ve işlevsel kıyafetlerin gündemde olduğu bu sezonun en önemli detayı cepler. Kıyafet farketmeksizin; pantalonlardan ceketlere, gömleklerden t-shirt'lere kadar her yerde karşımıza çıkabilecek bir trend. Özellikle yama konseptiyle sunulan cepler oldukça dikkat çekici. David Catalán ve Jacquemus tasarımlarında cep detayı oldukça çok yer almakta. Faydacılık kavramından yola çıkan ve yalnızca gerekli olanları yanınıza alarak hareket edebileceğiniz cep tasarımları, bu sezonun en trendy parçalarından.


KENZO


JACQUEMUS



Sevdiğimiz Parça:
Gömlek
JW ANDERSON



BASKI MODASI

Yaz dönemine giriş yaptığımız şu günlerde, hepimiz hareketli ve eğlenceli parçalara gardırobumuzda daha çok yer vermeyi tercih ediyoruz. 2021 yaz sezonu trendleri arasında yer alan baskılı modeller bu konuda başlıca yardımcınız olacak parçalar. Kendi özgün tarzınıza göre tercih edeceğiniz baştan aşağı baskılı modeller veya daha minimal tasarımlarla hazırlanmış baskılı kıyafetler, sıcak yaz günlerini daha da keyifli hale getirecek. Dolce & Gabbana, Burberry gibi markaların yeni sezon tasarımları da bu trendin destekçileri arasında.

Sevdiğimiz Parça:
Gömlek
BURBERRY







KENZO

BALMAIN



NEON SARI

Neon sarı tonları, sıcak yaz günlerine heyecan katmak için bu sezonun trendleri arasında yerini aldı. Kombinlemesi çok kolay olmayan neon renkler, doğru uygulama yapılırsa ortaya güzel sonuçlar çıkaracaktır. Nötr veya beyaz tonlar, neon sarı için oldukça kurtarıcıdır. Tamamen kendi tarzınıza uyumlu seçimlerle yaz aylarında enerjik görünümler elde edebilirsiniz. Havalı ve gündelik kombinler için neon sarı bir gömleği kot pantolonlarla bir araya getirebilir; kıyafetinizde çok fazla neon renk göstermekten hoşlanmıyorsanız, minimalist bir yaklaşımla neon aksesuarlar, ayakkabılar veya şapkalar kullanabilirsiniz.



Sevdiğimiz Parça:
T-Shirt
BALENCIAGA


HERMES


SALVATORE FERRAGAMO



COVİD-19 ATLATANLAR NASIL BESLENMELİ?

Covid-19 pandemisinde çember daraldı, bunu kırmak için 3 haftalık bir karantina süreci daha atlattık. 14 aylık süreçten biliyoruz ki vakalar dönem dönem artıp azalıyor. Büyük çoğunluğumuz aşı olmadan maalesef tehlike altına olmaya devam edeceğiz. Geçirmiş olsanız dahi hala dikkat etmeniz gerektiğini hatırlatırım. Covid-19'u atlatan kişiler; yine beslenme düzenlerine dikkat etmeli, bağışıklık sistemlerinin güçlü olmasına ve uyku düzenlerine önem vermeliler. Covid-19 geçirdiyseniz veya korunmak istiyorsanız aşağıdaki önerileri ciddiye almanızı öneririm.



ORÇUN KÜRÜM, MSC CISSN / SPORCU BESLENMESİ UZMANI

Bağışıklığı güçlü tutmak hala en önem verdiğimiz konulardan biri olmalı.

Bağışıklık sistemi, bizleri virüse karşı koruyan en önemli kalkanımızdır. Covid-19'u atlatmış olsak bile vücudun virüs ile tekrardan karşılaştığında daha iyi mücadele edebilmesi adına bağışıklık sistemimizin güçlü kalması çok önemli. C vitamini tüketimi ve sumbucus nigra takviyesi bu noktada öne çıkıyor. C vitamini denilince akla direkt turunçgiller gelse de aslında kırmızı dolmalık biber, turunçgillerden daha fazla miktarda C vitamini içerir. Başta roka olmak üzere koyu yeşil yapraklı sebzeler ve yüksek konsantrasyondaki kükürt içeriğiyle sarımsak beslenmenize dahil edilmeli.

Enfeksiyon önleyici A vitamini

Antienfektif vitamin olarak da bilinen A vitamini, vücudun bağışıklık yanıtında rol oynar. Maydanoz, ıspanak, süt, yumurta, peynir, yoğurt, havuç, karalahana, pazı, tere bu dönemde unutulmaması gereken besinlerdir. Bu konuda size bir tüyo daha: Ispanağı az miktarda hafifçe pişirmek, A vitamini emilimini kolaylaştırır.

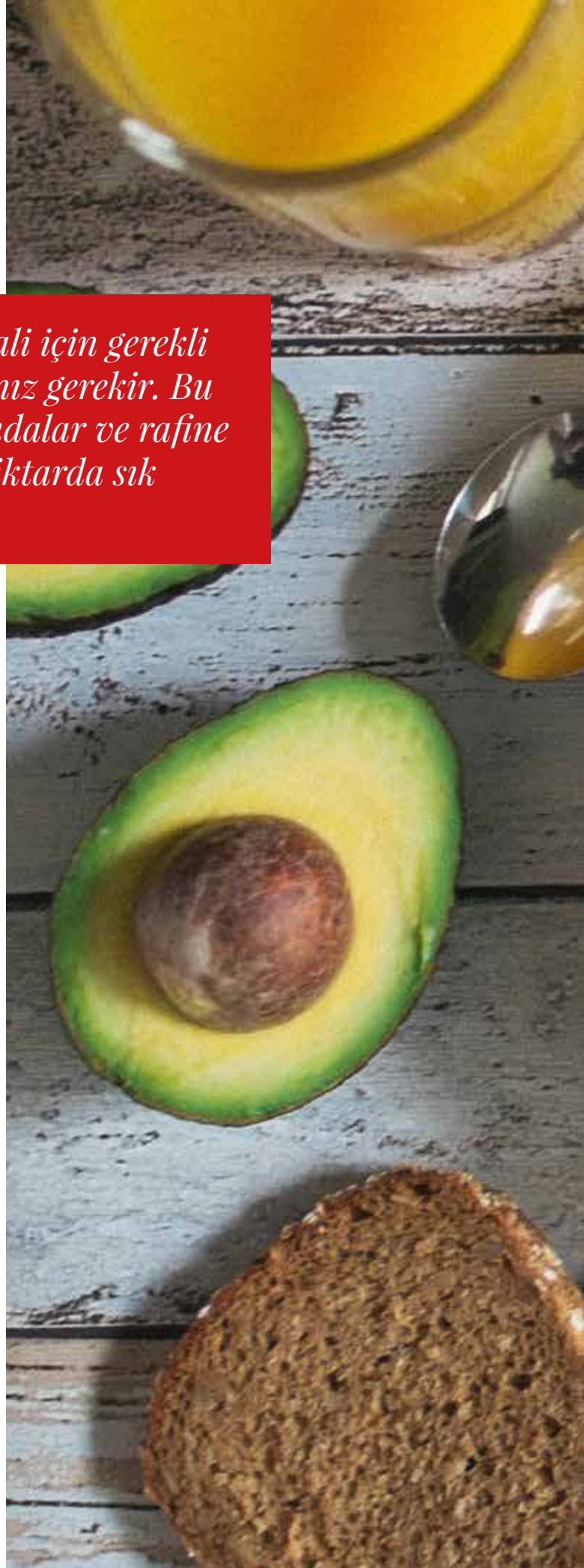
Covid-19 sonrası iştahsız olabilirsiniz; yeterli ve dengeli beslenmek için çaba gösterin

Hastalığı atlattıktan sonra iştahsızlık görülebilir. İştahsız olsanız bile tam bir sağlık hali için gerekli makro ve mikro besin ögelerini almanız gerekir. Bu dönemde zengin beslenilmeli; hazır gıdalar ve rafine şekerli ürünlerden kaçınılmalı. Az miktarda sık öğünler yapılmalı. Yemek yemeye protein içeriği yüksek besinler ile başlanması iyi bir fikir olabilir. İştahınız olmasa bile en azından içeriği besleyici çorbalar, smoothie'ler tüketilerek gerekli besin öğelerini aldığınıza emin olun.

Tat duyunuzu hala hissetmiyor ya da bazı besinlerin tadını farklı algılıyor olabilirsiniz...

Çok sıcak ya da çok soğuk besinler yerine, orta sıcaklıktaki besinleri tüketmeyi tercih edin.

"İştahsız olsanız bile tam bir sağlık hali için gerekli makro ve mikro besin ögelerini almanız gerekir. Bu dönemde zengin beslenilmeli; hazır gıdalar ve rafine şekerli ürünlerden kaçınılmalı. Az miktarda sık öğünler yapılmalı."



Yiyecekleri tatlandırmak adına baharatların gücü de hafife alınmamalı.

D vitamini eksikliği telafi edilmeli.

Covid-19 öncesinde de sonrasında da D vitamini çok önemlidir. Antienflamatuar özelliktedir; üstelik bağışıklık sistemi için gereklidir. Düşük D vitamini seviyeleri enfeksiyon ve bağışıklık sistemindeki bozukluklarla ilişkilendirildiği için bu eksikliğin bir doktor aracılığı ile giderilmesi elzem!

Bu süreçte probiyotik kullanılmalı ve prebiyotik yönünden zengin beslenilmeli.

Vücudumuza yararlı canlı bakteriler olan probiyotikleri beslemek için, lif yönünden zengin prebiyotik gıdaları da beslenmemize eklemeliyiz. En iyi kaynakları ise genel olarak sebzeler, baklagiller ve tam tahıllardır.

Yeteri kadar su tüketmeyi unutmayın!

Bol su içmek, susamasak da su içmeye devam etmek, Covid-19 test sonucumuz pozitiften negatife dönse bile çok önemlidir. Solunum sistemi salgılarımız ve mukoza için ılık bir şekilde su içilmeye devam edilmeli. Aynı zamanda ilaçların vücuttan hızlı atılması ve bağışıklığımızı da güçlendirmek için sıvı tüketimi çok önemli.

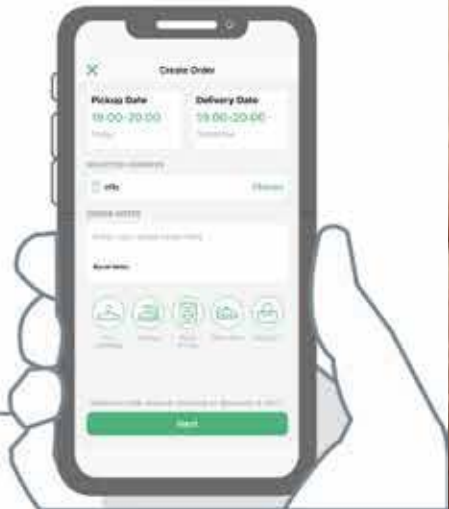




Temiz

Premium Çanta Temizliği & Tadilat Servisi

"GRDRP15" koduyla
ilk siparişin
%15 indirimli!



Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.temiz.co


COOL
GARDIROP
MAN
ONUR SEYİT YARAN
GÖZÜ YÜKSEKLERDE
Onun "cool boy" tavrını pekiştiren bir rol ile çok hızlı bir yükseliş yakalayan Onur ile karakterini, oyunculuğun hayatındaki yerini ve hedeflerini konuştuk.



Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYİ MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺
Gömlek **GÖKHAN YAVAŞ**
Takılar **JUJU**



Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYİ MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺
Gömlek **LES BENJAMINS**
Takılar **JUJU**

Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYİ MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺
T-shirt **OUTKASTPEOPLE**
Ceket **LEVI'S**



ONUR SEYİT YARAN

Kardeşlerim dizisinde gösterdiği performansla tüm dikkatleri üzerine çeken Onur Seyit Yaran ile Sofitel İstanbul Taksim'de buluştuk. 'Bad Boy' olarak başlayan senaryoda karaktere kattığı güçlü tavır sonrasında 'Cool Boy'a dönüşen bir rol ile çok hızlı bir yükseliş yakalayan Onur ile karakterini, oyunculuğun hayatındaki yerini ve hedeflerini konuştuk.

Röportaj **ÇAĞLA KÜÇÜKDERELİ** *Fotoğraflar* **SERHAT HAYRİ** *Videografi* **YUŞA EBRAR DURSUNOĞLU**
Saç **SABİT AKKAYA / ERHAN EMRE** *Makyaj* **ZEYNEP CİNİŞLİOĞLU** *Styling* **SEDA SOLMAZ** *Prodüksiyon* **MİNE GÜNDÜZ**
Sofitel İstanbul Taksim'e katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

Oyunculuk kariyerin nasıl başladı. İlk oyunculuk teklif edildiğinde neler hissettin? Hikayeni anlatır mısın?
Aslında çocukluğumdan beri kamera önünde olma ve enerjimi insanlara yansıtma isteği hep vardı diyebilirim. Menajerimle tanıştıktan sonra ise oyunculuk eğitimi almaya başladım ve sonrasında ilk dizimin onaylandığı haberi geldi. O gün haberi aldığımda metrodan yeni inmiştim. Ekip arayıp bilgilerimi sorduğunda birisi beni işletiyor sandım :) Aslında tarifi imkansız bir duyguydu; yeni bir dünyaya adım atmıştım. Sonrasında eğitimlerime daha çok ağırlık verip meslek hayatıma başlamış oldum.

"Kalk Gidelim", "Vuslat" gibi ses getiren dizilerde rol aldın ve şimdilerde "Kardeşlerim" dizisinde herkesi kendine enerjinle hayran bırakıyorsun. Oynadığın karakterle benzer yanların var mı?
Öncelikle çok teşekkür ederim :) Evet şu ana kadar sevilen ve uzun soluklu devam eden dizilerde rol alma imkanım oldu ve çok usta oyuncularla çalışma fırsatına eriştim. Bu konuda kendimi çok şanslı hissediyorum. Yolun başında doğru eğitimi sette almaya başladım ve o usta isimlerden çok şey öğrendim. Enerjimi en iyi şekilde ekrana yansıtmak için çalışıyorum ve sahne öncelerinde hep buna dair eklemeler yapmaya calışıyorum. Oynadığım karakterlerde çoğu zaman kendimden bir şeyler bulduğum oluyor ama genelde kendim dışında düşünen ve davranan birini yansıtmaya çalışıyorum.

"Kardeşlerim" dizisi çok sevildi ve kısa sürede çok fazla hayran kitlesi elde etti. Bu başarının sırrı nedir sence?
Çalışmalarımızın, emeklerimizin karşılığını görmek kesinlikle insanı çok mutlu ediyor. Doğru hikaye, doğru ekip, doğru oyuncu kadrosu vs. gibi etkenler yan yana gelince başarı da kaçınılmaz oluyor. Bu konuda kendimi çok şanslı hissediyorum.

"Doruk Atakul" rolünde seni heyecanlandıran şey neydi? Role nasıl hazırlanıyorsun?
Öncelikle hikayesi çok güçlü bir iş. Senaryoyu okuduktan sonra ise Doruk Atakul'un hikayesi, çatışmaları, hayata bakışı, duruşu, sevdikleri ya da sevmedikleri; hepsi bir bütün olarak beni heyecanlandırmaya yetmişti. Sonrasında ise oyuncu kocum Durul Bazan ile senaryo üzerinden çalışmaya basladık ve farklı bir "bad boy", "cool çocuk" yaratmaya çalıştık. Role hazırlanırken de genelde sahne içinde neleri değiştirip ekleme yapabilirim; enerjiyi nasıl arttırıp anlamların altını çizebilirim diye düşünüyorum. Doruk Atakul karakterini çok sevdim diyebilirim :)

Neredeyse oynadığın dizilerinin tamamında "aşk" var. Sen aşkı nasıl tanımlarsın? Aşk hayatının neresinde duruyor?
Aslında evet, oynadığım dizilerin tamamında "aşk" teması vardı. Hayatın olağan akışında olduğu gibi. Bu durumlar haliyle dizilere de yansıyor. "Aşk" olmadan hayat biraz eksik kalır gibi bence. Aşk benim için iki kişinin birbirine duyduğu tutku ve güvenin simgesidir ve hayatın her yerindedir. Bakış açısıyla alakalı bir durum gibi görüyorum. İnsan işine de aşık olabilir, yaşadığı ve içerisinde bulunduğu ana da, doğaya da bir anıya da. Hepsi hayatının doğal akışında olan durumlar.

İyi bir oyuncu olmanın kodları var mı? Rol modeli olarak aldığın veya birgün mutlaka birlikte bir projede rol almak istediğin oyuncular kimler?
İyi bir oyuncu olabilmek için öğrenmeye çok açık olmak gerekiyor bence. Bol çalışıp okuyup izlemek; üzerine düşünüp mesai harcamak gerekiyor. İzlerken keyif aldığım oyuncular var elbette: James McAvoy'u çok beğeniyorum. Ama Türkiye'de beraber oynamak istediğim isimler arasında Haluk Bilginer var.

Oyunculukta hayal ettiğin yer neresi? Bir gün mutlaka içinde yer almak istediğin tarzda bir proje var mı?
Önce kendi ülkemde hayallerimi gerçekleştirip, kendini ispatlamış bir oyuncu olmak. Sonrasında ise yurt dışındaki yapımlarda yer almak istiyorum. Sert bir işte güçlü bir psikopatı oynamayı çok isterim. İspanyol yapımlarına bayılıyorum, içlerinde olmayı çok isterim. Hayat... Belki bir gün :)

Onur Seyit Yaran hayatı nasıl yaşar; hayata bakış açısı nasıl?
Hayatımı başarı ve ideallerim üzerine kurdum. Elbette ki eğlenmeyi çok severim, fakat önce başarmayı, sonra dostlarımla tadını çıkarmayı tercih ediyorum. Çalışmadan geçen gün benim için boşluk. Kendime hep bunu empoze ettim: bir üst basamağa çıkana kadar durmak yok. Neyse ki hep bir üst basamak var :)

Biraz da bakım rutinlerinden bahsedelim istiyorum. Bakımlı görünmek için ne yapıyorsun?
Cildimi temiz tutuyorum ve göz altıma bepanten tarzı şeyler sürüyorum. Saçlarım için haftada bir argan yağı kullanıyorum ve az şampuanla yıkamaya dikkat ediyorum. Onun dışında sadece vücut ve kılık kıyafet temizliğime dikkat ederim. Ekstra bir bakım çabasında olmuyorum cçoğu zaman.

Nasıl kokular seviyorsun? Sürekli kullandığın bir parfüm var mı?
Çocukluğumdan beri sadece iki parfüm kullandım. Koku önemlidir ve ben aynı kokularda ısrarcıyım. Yıllardır Hugo Boss klasik kullanıyorum, tenime yakıştığı düşüncesindeyim.

Modayı ne kadar izliyorsun?
Modayı takip etmeyi bu yıl bıraktım; yoğunluk beni giyim kuşam derdinden kurtarmış oldu böylelikle :) Eskiden yurt dışında Avrupa'da neler moda, neler giyiliyor diye takip edip kendime yakıştırmaya çalışırdım, ama artık daha sade ve düz olmayı tercih ediyorum.

"Eskiden yurt dışında Avrupa'da neler moda, neler giyiliyor diye takip edip kendime yakıştırmaya çalışırdım, ama artık daha sade ve düz olmayı tercih ediyorum."

Hayattaki en büyük ilham kaynakların, seni motive eden şeyler neler?
Ailem, dostlarım ve tabii ki destekçilerim...

Bugünkü Onur'a "Bundan 5 sene sonra geri dönüp hatırlamaktan mutlu olacağın bir not bırak" desem, bu duyguyu hangi cümlelere sığdırırdın?
Yaşadıklarının tadını çıkart çocuk, fazlasıyla hak ettin :)

Sosyal medya ile aran nasıl?
Beğenerek takip ettiğin ve ya stalk'ladığın isimler var mı?
Sosyal medyada yoğun ilgi olduğu için su sıralar sık sık girip, yazılanları ve paylaşılanları takip etmeye çalışıyorum. Bu durum beni çok motive ediyor. Stalk'ladığım isimler yok aslında. Eğlenceli videoların olduğu sayfalara çoğu zaman girip bakıyorum.

Stilini nasıl tanımlarsın? Kıyafet seçimi yaparken en çok neye dikkat edersin?
Sade ve düz renkler seçmeye özen gösteririm. Yalnız şu oversize ürünleri sevemedim gitti; içindeyken kendimi pijamayla geziyor gibi hissediyorum. Stilimi sade diye tanımlayabilirim.

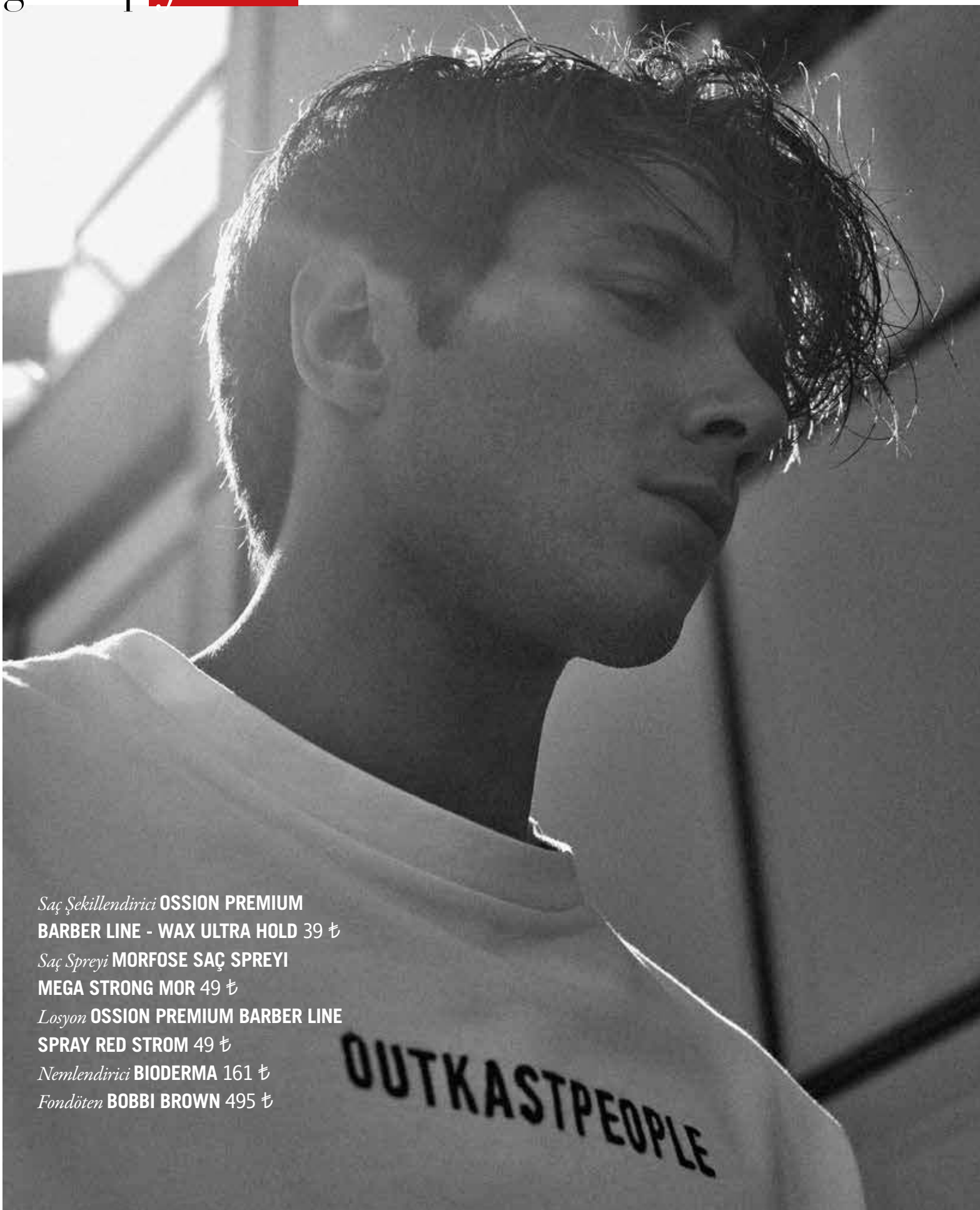
Son zamanlarda seni en çok heyecanlandıran şey ne oldu? (
Su sıralar hayatım çokça heyecanlı zaten :) ama arkadaşlarımızla bir kısa film hikayesine giriştik; bunu ilerletiyoruz ve bu beni oldukça heyecanlandırıyor.

Şu sıralar severek dinlediğin bir şarkı / albüm ve ya şarkıcı var mı?
"Take off Baby" diye bir şarkıya taktım, beni aşırı motive ediyor. Gün içinde dinleyip duruyorum. Bam, barabapam, bam...

Şimdi sırada ne var?
Sırada daha iyisi olmak için daha da çok çalışmak var. Bulunduğum dizinin başarısını sürekli hale getirmek için de çokça çalışmak var...



Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYİ MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺
Gömlek **EMRE ERDEMOĞLU**
Takılar **JUJU**



Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYI MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺



Saç Şekillendirici **OSSION PREMIUM BARBER LINE - WAX ULTRA HOLD** 39 ₺
Saç Spreyi **MORFOSE SAÇ SPREYI MEGA STRONG MOR** 49 ₺
Losyon **OSSION PREMIUM BARBER LINE SPRAY RED STROM** 49 ₺
Nemlendirici **BIODERMA** 161 ₺
Fondöten **BOBBI BROWN** 495 ₺
Gömlek **EMRE ERDEMOĞLU**



İLK VE SONSUZ KAHRAMANIMIZA

Babalar Günü için seçtiğimiz bakım ürünleriyle hayattaki gerçek kahramanlarımız, ilk aşkımız, güçlü dağımız, çınarımız babalarımıza kucak dolusu sevgiyle....

Hazırlayan **GÜZİDE YÜLEK**



TAZE BİR İZ

Christian Dior'un efsane serisi Dior Sauvage'i tamamlayan son nokta duş jeli. Gün boyunca ciltte odunsu ve taze bir iz bırakan duş jeli, set halinde kullanıldığında parfümün daha da uzun süre kalıcı olmasını sağlıyor.

Duş Jeli **DIOR** *405 ₺*



İLHAMINI DOĞADAN ALIYOR

Burberry, modern güç ile doğanın tazeliğini bir araya getiren yeni kokusu Mr. Burberry Element için ilham verici ipuçlarını İngiliz doğasında bulunan güzel, zahmetsiz simetriden alıyor. Parfümün amber ile kontrast oluşturan güçlü meşe yosunu alt notasına, yeşil badem ile baharatlı, taze ardıç eşlik ediyor.

Mr. Burberry Element **BURBERRY / BOYNER** *667 ₺*

CESUR VE KENDİNE GÜVENLİ

Carolina Herrera yeni kokusuyla maceraya davet ediyor. Bad Boy, modern insanın cesur doğasını temsil eden, dualitenin hoş kokulu bir ifadesi. Bergamot, pembe biber, adaçayı, kakao ve tonka fasülyesi ile harmanlanan bu oryantal parfüm, hassas, kendine güvenen ve rahat erkeği temsil ediyor.

Parfüm **CAROLINA HERRERA** *737 ₺*







SAÇLAR NEFES ALIYOR

QNet'in doğa dostu Naturtres saç bakım serisi, yazı canlı ve ferah karşılamanızı sağlıyor. Kuruyan ve güneş nedeniyle daha da hassaslaşan saçlar ve saç dipleri için özel bakım sağlayan Naturtres saç bakım ürünleri; hindistan cevizi, argan yağı, çay ağacı ve limon özü içeriğiyle saçları koruma altına alıyor.

Şampuan **QNET** *95 ₺*

AVON ERKEKLERİN DE YANINDA

Dünya için güzellik anlayışıyla hareket eden Avon, kişisel bakım ürünleriyle kadınların olduğu kadar erkeklerin de yanında. Avon, tıraş öncesi, sırası ve sonrasında bakımlı erkeklerin tüm ihtiyaçlarına yanıt veriyor. Tıraş jeli, yüz temizleyicisi, tıraş balmı ve tıraş makinesiyle erkek kişisel bakımının en önemli adımı tıraşta geniş bir ürün yelpazesi sunuyor.

Tıraş Makinesi **AVON** *160 ₺*



MUCİZEVİ SAĞLIK TAKVİYELERİ

Günümüz dünyasında sağlığımızı korumanın ne denli önemli olduğunu ve maddi, manevi birçok problemden bizi nasıl uzak tuttuğunu artık çok daha iyi anlıyoruz. Koruyucu hekimliğin son zamanlardaki şüphesiz en güçlü silahlarından biri ise damar içi takviyeleri. Bu yeni yönteme ilişkin merak ettiğiniz her şeyi, Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Hekimi Dr. Ezgi Eryılmaz anlattı.

Yediğimiz içtiğimiz birçok gıdanın, hormonlar ve birçok başka dış sebep nedeniyle besin değeri bakımından eskisi gibi zengin olmaması; buna ilaveten maruz kaldığımız ve vücudumuzda toksik stres yaratan birçok faktör, ihtiyacımız olduğu kadar vitamin, mineral, antioksidan alamamamıza sebep oluyor. Bunun sonucunda ya hasta oluyoruz ya da kendi potansiyel enerjimizi en üst seviyede yaşayamıyoruz. Bu sebeple birçok takviye almamız, kaçınılmaz bir gereklilik halini alıyor.

Ağız yoluyla alınan takviyeler aslında eskiden beri biliniyordu. Ancak son dönemlerde damar yolu uygulamaları çok daha popüler oldu. Bunun en önemli sebeplerinin başında, damar içi takviye uygulamalarının çok daha hızlı ve etkili olması geliyor. Ağız yoluyla alınan takviyeler vücuda girdiği anda birçok fiziksel ve kimyasal reaksiyona maruz kalıyor ve bunun sonucunda etkileri görece azalıyor. Her maddenin kendi doğasına ve vücuda etkilerine göre kullanılması gerek. İşte bu sebeple özellikle vücuda çok faydalı bazı takviyeleri damar yoluyla uygulamak çok daha akılcı ve etkili.



Dr. Ezgi Eryılmaz / Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Uzmanı

Damar yoluyla uygulanan bu takviyeler, serum şeklinde kürler halinde alınmalı. Ama elbette ki kontrollü bir takviye sağlanması ve kişiye özel bir tedavi planı çizilmesi şart. Bazı takviyeler için kan değerleri istenmesi gerekebilmektedir. Unutmayın, vücudu hastalıklardan korumak ve varolan sağlığı güçlendirmek; tedavi olmaktan, maddi ve manevi olarak çok daha konforludur. En değerlinize, sağlığınıza iyi bakın...

VAZGEÇİLMEZ TEMEL SAĞLIK TAKVİYELERİ

Glutatyon

Üç adet aminoasitten oluşan, tripeptit yapıdaki glutatyon, vücudumuzdaki serbest radikal denen toksik maddeleri yakalayarak vücudun arınmasını sağlayan çok güçlü bir antioksidan maddedir. Halihazırda vücudumuzda bulunan bu organik madde, gerek havadan gerekse yediklerimizden maruz kaldığımız toksik maddeleri temizlemesinden ve yapım yıkım oranının değişmesinden dolayı zamanla azalır. Sürekli maruz kaldığımız güneş ışınları, vücutta stres

"Dışarıdan alınması zorunlu olan B vitamini kompleksi, özellikle yeni hücre yapımı, sinir sisteminin ve bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için şarttır."

olarak algılanıp ciltte kararmaya yol açar. Glutatyon, bu stresle de başa çıkar ve özellikle cilt beyazlatmada ve leke tedavilerinde kullanılır. Yaşam kalitemiz için hayatî öneme sahip bu madde, ağız yolu takviyeleriyle alındığında mide asidinin etkisiyle parçalanır. Bu sebeple özellikle damar yoluyla alınması çok daha etkilidir. Kaliteli yaş alma ve hastalıklardan korunma (wellaging-antiaging) amacıyla haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans uygulanması tavsiye edilir.

KoenzimQ10

Organik, vitamin benzeri bu madde "ubiquionane" olarak da bilinir. Vücutta hücreler arası elektron taşıma görevini görür ve birçok reaksiyonda olmazsa olmaz bir faktördür. En önemli işlevi hücrelere enerji sağlamaktır. En çok enerjiye ihtiyaç duyan organlarımız olan kalp, damar ve kaslarda en fazla bulunan bu madde, tüm canlı hücrelerin enerji üretiminden sorumlu reaksiyonların kilit maddesidir. Özellikle bu özelliği nedeniyle "anti-aging" terapilerinde kullanılır. Corona'dan sonra iyileşme süreci ve sonrasında iyi bir destek tedavi olarak da önerilmektedir. Koruyucu ve anti-aging etkileri açısından haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans.

Çinko

İnorganik bir element olan çinko, vücut tarafından üretilemediği için dışarıdan alınması gereken, "esansiyel" dediğimiz maddelerden biridir. Vücuttaki birçok reaksiyonun gerçekleşebilmesi için çalışan enzimlerin olmazsa olmazıdır. Her an dışarıdan maruz kaldığımız toksik maddelerin temizlenmesi için, vücudumuzda birçok reaksiyon gerçekleşir. Yaşlanmanın, bu reaksiyonların sekteye uğramasından kaynaklandığı düşünülürse, yaşlanmayı geciktirmek için çinko takviyesi kaçınılmaz olmaktadır. Çinkonun, özellikle cilt yenilenmesi, saç ve tırnak sağlığı açısından faydaları bilinmektedir. Korunma, bağışıklığı destekleme ve anti-aging açısından haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanması tavsiye edilir.

Selenyum

Bir "eser" element olan selenyum da dışarıdan almamız gereken bir madde. Selenyum ihtiyacımızı tamamen yediklerimizden sağlıyoruz. Özellikle toprakta selenyumun eksik olduğu bölgelerde yaşayanlarda daha sık kanser vakaları görülürken çocuklarda gelişme ve büyüme geriliği, kalp rahatsızlıkları saptanmış. Antioksidan olarak çok önemli bir madde olan selenyum birçok hayati reaksiyonda rol alır. Özellikle vücudun enerji metabolizmasında görev alan tiroid bezinde yüksek miktarda bulunan selenyum, sağlıklı bir metabolizmanın olmazsa olmazlardandır. Korunma ve anti-aging için haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans önerilmektedir.

Alfa Lipoik Asit

Normalde vücudumuzda mevcut olan bu organik bileşen, çok güçlü bir antioksidandır ve enerji metabolizmasında görev alan bir yağ asididir. Eksikliğinde sinir hücrelerinde problemler ve hızlı bir cilt yaşlanması görüldüğü bilinen bu maddeyi, antioksidan takviye olarak almanın yaşlanmayı geciktirdiği bilinmektedir. Koruyucu olarak kullanımı haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans halinde önerilmektedir.

Magnezyum

Vücudumuzdaki kilit birçok enzim sisteminde yer alan bir mineraldir. Kemik ve yumuşak dokuların yapısında bulunan bu madde, temelde enerji metabolizmasında etkilidir. Aslen yiyeceklerden alınır. Eksikliğinde kan şekeri, sinir sistemi problemleri ve buna bağlı birçok yan problem görülür. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans olacak şekilde uygulanır.

B Komplex Vitaminleri

Dışarıdan alınması zorunlu olan B vitamini kompleksi, özellikle yeni hücre yapımı, sinir sisteminin ve bağışıklık sisteminin sağlıklı çalışması için şarttır. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanır.

C Vitamini

Bağışıklık sisteminin ve kollajen sentezinin olmazsa olmazıdır. Dışarıdan alınması şart olan bu vitamin, özellikle viral hastalıklar başta olmak üzere enfeksiyon hastalıklarına karşı direnci arttırır. Koruyucu olarak haftada 1 gün olacak şekilde toplam 5 seans şeklinde uygulanır.



BİR KAHVE DAHA?

Kokusuyla karşı konulmazlığını kanıtlayan kahvenin aslında lezzeti ve kokusundan bağımsız olarak ritüelleşmiş bir etkisi var. Dekorasyona da sıçrayan kahve keyfi köşeleri, mutfaklardan ana yaşam alanlarına uzanan bir yolculuğa çıkıyor. Peki, nereden başlamak gerek? Haydi, sayfaları çevirelim.

Hazırlayan **GÖKÇE KARAMAN ÖNEMCİ**

BARİSTA GİBİ HİSSEDİN!

Mutfağınızda baktıkça iştahınızı açacak bir kahve köşesi yaratmak, favori kupa ve kahvelerinizi sergilemenin de keyifli bir yolu. Kullanışlı, yüksek kaliteli ünitelerle daha profesyonel bir dekorasyona sahip olmak ise mümkün.

Hareketli Kahve Ünitesi **BODRUM MUTFAK MOBİLYA**





KENDİNE AİT BİR ALAN

Biraz durmak, düşünmek ve planlama yapmak için elinizin altında bir fincan kahve ile rahat bir köşeye kurulmak, ne iyi geliyor değil mi? Kahvenin renk paletinden ilham alıyor olması ise keyifli bir gönderme olacak.

Koltuk **GITTIGIDIYOR.COM** 2.279 ₺



BİRAZ MOLA

Zaman ve mekan farkı gerektirmeyen kahve ritüeli, açık hava dinlenmelerinde çok daha keyifli diyebilir miyiz? Öyleyse portatif bir masa - sandalye serisi, hemen her alanda kendinize zaman yaratabileceğinizin göstergesi

Katlanır Masa **TEKZEN**



BİRAZ DAHA SÜT ALIR MIYDINIZ?

Zarif, kolay kullanımlı ve minimal çizgilere sahip sofra ekipmanları, kahve keyfinizin karakterini de zenginleştiren detaylardan biri. Bir fincan, bir sütlük ve bir tepsi… Kahve keyfi için işte ana ekipmanlarınız bunlardan ibaret!

Blanco Sütlük **KATZZE** 119 ₺



AKILLI YENİLİKLER

Kısa zamanda çok kaliteli bir kahveye ulaşmak için evden çıkmaya gerek var mı? Şu sıralar bizce yok. Gelişen teknolojinin peşinde koşan mutfak akıllıları, kaliteli kahvenin peşinde koşuyor. Elbette, mutfakta mutlaka olması gerekenlerden biri.

Tam Otomatik Kahve Makinesi **SIEMENS** 8.686 ₺



SADELİĞE ÖVGÜ

Zamanı olmayan, geçerliliğini kaybetmeyen cam malzeme, özellikle kahve keyfi için alternatif bir kullanım sağlıyor. Porselen fincanlarda görmeye alıştığımız kahve reçetelerini bir de cam bardaklarda görsel bir şölene çevirebilirsiniz.

Vega Bardak Seti **LAV** 31,95 ₺

TAMAMEN TAZE

Sadece kahve yapacağınız zaman çekeceğiniz tazelikte kahveler hazırlamak, kahve ritüelinin en keyifli kısımlarından biri. Gerçek bir kahve aşığı iseniz minik kahve ekipmanlarını deneyimleyerek koleksiyonunuzu geliştirebilirsiniz.

Cam Kavanozlu Kahve Değirmeni **TCHIBO** 149,95 ₺





TATLI ATIŞTIRMALIKLAR

Kahveyi yanında tatlısı olmadan düşünemeyenlerden misiniz? Öyleyse minimalist sunum tasarımlarını tercih etmek, kahve molanızı çok daha keyifli ve zevkli bir hale getirecek. Özellikle ahşap sıcaklığıyla olursa!

Sushi Wood Servis Tahtası **LIVINGSTORE** 195 ₺

KAHVE MOBİLYASI

Köşelerin başrol oyuncusu kahve sehpaları, dekoratif amaçlı bile vazgeçilmezler arasında. Ama özellikle kahve keyfiniz için düşündüğünüz bir köşe hazırlığındaysanız mutlaka tercihleriniz arasında olmalı.

Core Kahve Sehpası **MUDO CONCEPT** 6.990 ₺



HEDİYE ALTERNATİFİ

Hemington yeni sezon koleksiyonunda yer alan %100 pamuktan üretilen çarpıcı detaylara sahip gömlekler, rahatlığı simgeleyen keten pantolonlar, rengarenk renk alternatifleriyle şortlar, şıklığın simgesi kruvaze ceketler, özgün desenlerle tasarlanan emprime ve nakışlı t-shirtler ve daha fazlası Babalar Günü için ayrıcalıklı bir hediye arayanların tercihi oluyor.

HEMINGTON





YALIN AMA ŞIK

Stil sahibi babalar için en doğru hediye tercihlerini sunuyor. Nefes alabilen, inovatif kumaş yapılarıyla konfor ve şıklığı aynı anda gün boyu yaşatan Smart 360 LITE™ teknolojisi ile üretilmiş Dockers® 2021 yaz koleksiyonu her an her koşulda aktif olan babalara yalın ama şık bir görünüm kazandırıyor.

Şort **DOCKERS** 269,95 ₺



TARZ BABALARA

Kısmet by Milka, Babalar Günü için özgün ve zamansız hediyeler arayanlara seçenekler sunuyor.. Doğal taşlarla tasarlanmış kolye ve bileziklerin yanı sıra gümüş detaylar ve siyah rodajın da ön planda olduğu Men's Koleksiyonu, konforundan ödün vermeyen, stil sahibi, modern babalara hem minimal hem de renkli aksesuar alternatifleri sunuyor.

KISMET BY MILKA



BATİK DESENLER
Yazın gelişini müjdeleyen marin temalı tasarımlar, beyaz ve lacivert birlikteliğinin yanı sıra batik desenler ile zenginleşiyor. Mavi ve nar çiçeği tonlarının hakim olduğu teknik baskılı t-shirtler, çizgili trikolar ve keten gömlekler Beymen Club erkeğinin yaz gardırobunun demirbaşlarını oluşturuyor.

BEYMEN CLUB



RAHAT OL
Küçük stil dokunuşlarıyla her ortama uyum sağlayabilen eşofman takımlar rahat şıklığın anahtarını sunuyor.

RAMSEY


Jon Rose, Waves For Water Kurucusu
DOCKERS®
Dockers® 2020 yılında, Water<Less® teknikleri ile
24 milyon su tasarrufu yaptı ve 42 milyon suyu geri dönüştürdü.
Dockers.com.tr'de su tasarrufu misyonumuza katılın