SHE LS

HAZİRAN 2021 YIL 03 SAYI 29 FİYAT 10 TL



Şeyma Korkmaz
Sabırlı
Heyecanlı
Disiplinli

Zehirsiz GÜZELLİK Mümkün

SÜHEYL UYGUR
ÇOCUKLARIMA BIRAKACAĞIM EN BÜYÜK MİRAS **"SEVGİ"**

STİL + TATİL ŞIKLIĞI

Yaza **FİT** Girin

AÇILIN YAZ GELİYOR

AFRA
SARACOĞLU
X
KOTON





ÖZLENEN ESİNTİ

Her mevsimin çok ayrı etkileri ve güzellikleri vardır. Kış mevsiminin yağmuru, karı ve kıyafet kombin zenginliği benim için her zaman ilk sıradadır. Bahar mevsimi, doğanın karma esintisini sunduğu için bambaşkadır. Fakat yaz mevsimi gönüllerde taht kurmuştur. Sıcak havanın verdiği özgürlük ve enerji ile akşam esintilerinin birleşmesi ruhlarımızı okşar, huzuru yansıtır bizlere.

Son bir yılı göz önünde de tutarsak, hem pandeminin verdiği boğuk atmosferi, hem de evlerde kaldığımız süreçlerin uzaması, yaz mevsimini her zamankinden de fazla özlemle beklememizi sağladı. Bu yaz geçtiğimiz yaza nazaran normalleşme sürecini biraz daha rahat geçireceğimiz ümidiyle, sizleri tatillere daha rahat ve özgür götürmek istiyoruz. Maskelerin atılacağı beklentisiyle hafif yapacağınız makyaj önerimizden tutun, tatil valizlerini daha özenle hazırlayacağınıza inanarak seçtiğiniz tatil bölgesine göre, hem plaj hem de gece stilinizi oluşturduk. Diyelim ki atmadık maskeleri, olsun biz yine de her şeye inat bu yazı daha hissederek daha özgür geçirelim ne dersiniz? Tatil planlarımızı ertelemeyelim, yeni mekanları keşfedelim, her zamanki gibi stilimizden ve cilt bakımızdan asla ödün vermeyelim, olur mu? Önce sağlık diyoruz ve yaz aylarını dolu dolu yaşamaya başlamayı umuyoruz.

Türkiye'nin yanı sıra Orta Doğu, Kuzey Afrika ve özellikle Fas'ta çok büyük bir hayran kitlesine sahip olan, 'Beni Affet' dizisinin sevilen oyuncusu Şeyda Korkmaz'ı yakından tanıyoruz. Üç kız babası usta tiyatrocu Süheyl Uygur'un çocuklarına olan sevgi dolu hisleri ile babalarımızı bir kez daha sevgiyle kucaklıyor, anıyoruz. Babalar Günü tarihini okuyup onlar için seçeceğimiz hediyelere göz atıyoruz. 20.Yüzyıla damga vurmuş en iyi beş film ile geçmişe dönüp anılarımızı tazeliyoruz.

Bu yaz, özgürlüğümüzü 'önce sağlık' diyerek doya doya yaşıyoruz. Bakımlarımızı yapıp ışıldıyor ve stillerimizle de göz kamaştırıyoruz.

Bitsin karamsarlıklar, bitsin umutsuzluklar.

Biz kadınlar hep güçlüyüz ve hep umutluyuz.

Sağlıkla Kalın

Sevgiler,

Sedef Tosun

Genel Yayın Yönetmeni

sedef@msemedya.com

@sheandgirls



5



1



2



4



3



6

1-Johanna Ortiz BEYMEN
2-Atasay
3- Michael Kors
4-Beymen Club
5-Vogue
6-adL x Mehry Mu

watsons

WATSONS GÜZELLİK VE KİŞİSEL BAKIM ÖDÜLLERİ



ÖDÜL HEYECANI DEVAM EDİYOR!

Favori ürününü seç, hemen oy ver.
Sürpriz hediyeleri ve geceye katılma şansını kaçırma!



EN İYİ MASKARA ADAYI



EN İYİ FAR PALETİ ADAYI



EN İYİ BİTKİSEL İÇERİKLİ SAÇ BAKIM ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ ANTI-AGING ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ ANTI-AGING ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ AĞIZ BAKIM ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ AĞIZ BAKIM ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ ŞAMPUAN ADAYI



EN İYİ SAÇ BOYASI ADAYI



EN İYİ SAÇ BAKIM ÜRÜNÜ ADAYI



EN İYİ SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM ÜRÜNÜ ADAYI

WATSONS GÜZELLİK VE KİŞİSEL BAKIM ÖDÜLLERİ KATEGORİLERİ

- EN İYİ **MASKARA**
- EN İYİ **FAR PALETİ**
- EN İYİ **FONDÖTEN**
- EN İYİ **DUDAK ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **KAŞ ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **YÜZ BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **YÜZ MASKESİ**
- EN İYİ **ANTI-AGING ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **KORE GÜZELLİK ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **DERMO KOZMETİK ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **VÜCUT BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **ERKEK BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **DUŞ JELİ**
- EN İYİ **DEODORANT**
- EN İYİ **AĞIZ BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **BİTKİSEL İÇERİKLİ SAÇ BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **ŞAMPUAN**
- EN İYİ **SAÇ BOYASI**
- EN İYİ **SAÇ BAKIM ÜRÜNÜ**
- EN İYİ **ERKEK ŞAMPUAN**
- EN İYİ **WATSONS'A ÖZEL ÜRÜN**
- EN İYİ **WATSONS MARKALI ÜRÜN**
- EN İYİ **SAĞLIKLI YAŞAM ÜRÜNÜ**
- EN **YENİLİKÇİ ÜRÜN**
- EN İYİ **SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM ÜRÜNÜ**

Tüm adaylar için:
odul.watsons.com.tr

Online alışveriş için:
watsons.com.tr ve WATSONS UYGULAMASI

A member of A.S. Watson Group
CK Hutchison Holdings

içindekiler
HAZİRAN 2021

7 *TREND*
Çizgilerin Deseni



33 *PLAJ STİLİ*
PLAJ ŞIKLIĞI



45 *Babalar Günü*
İLK AŞKIMIZA

53 *PSİKOLOJİ*
Yemek ile Kavga Ediyor Musunuz?
Yemek Yemenin Psikolojisi

59 *ESTETİK*
Her Yaşta Genç Kalmanın 8 Sırrı





17 *Şeyma Korkmaz*
SABIRLI, HEYECANLI, DİSİPLİNLİ!

73 *YEMEK TARİFİ*
Yaza Fit Girin



SHE AND GIRLS

YAYIN YÖNETMENİ
Sedef Tosun
sedef@msemedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Eda Tanman
eda@msemedya.com

YAZI İŞLERİ SORUMLUSU
Sıdıka Sarpen Pabuçcu
sidika@msemedya.com

REKLAM VE PAZARLAMA DİREKTÖRÜ
Banu Çelik
banu@msemedya.com

MARKA VE MODA DİREKTÖRÜ
Gözdenur Kılavuz
gozdenur@msemedya.com

İLETİŞİM VE REKLAM
info@msemedya.com

MSE MEDYA ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Huriye Sedef Tosun (Sorumlu)

MSE Medya Yeni Adresi ve İletişim Bilgileri yönetim yeri Barış Mahallesi, Samsun Caddesi, Makyol Yaşam Evleri, B4 Blok, Kat 10, Daire 65 Beylikdüzü İstanbul.
İletişim: info@msemedya.com
Telefon: 0530 874 45 41

DAĞITIM: Dijital Yayın

YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık Araba Habercisi Dergisi, TC yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Araba Habercisi'nde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

ORGANIC & BOTANICAL COSMETICS

Rosece



Hyaluron Milky 8D
Multi Moleküler Hyaluronik Asit Serum
Cildinizin her katmanı neme doysun!



%2 oranında 8 farklı Hyaluronik Asit molekülü ile çok boyutlu bir etki yaratır.

Cildin farklı katmanlarına nüfuz ederek etkili bir nemlendirme ve elastikiyet sağlamaya yardımcı olur.

%2 Niasinamid, %2 Provitamin B5 ile cilt bariyerini onarmaya ve lekeli ciltlerin aydınlık bir görünüme kavuşmasına destek olur.

www.rosece.com



Vakko
Çiçek Desenli Elbise



Vogue **Güneş Gözlüğü**



Penti **Şapka**



Mon Reve
Küpe



Altınbaş
Bileklik



Vakko

Marin havası

Yaz mevsimi deyince akla gelen ilk etkinlik, tatil! Tatil bavullarımız marin koleksiyonları ile dolar. Gündüz denizin ve kumun tadını çıkarıp akşam esintisine uygun keten ve rahat tasarımlar tercihler arasında. Hatta bu yaz genel olarak şehir stillerimizde de tercihlerimizin arasında ilk sırada yer alacaklarından eminim. Bakalım tasarımcılar bu sezon bizleri marin havasına nasıl hazırladılar?

Hazırlayan: Sedef Tosun

Koton
Viskon Gömlek 99.99 ₺





Koton
Beyaz Jean 129.99 ₺



Tommy Hilfiger
Beyaz Elbise



Knitss **Elbise 1.500 ₺**

Beymen Club
Hasır Çanta





Elle Shoes
Dore Sandalet

Network
İpek Gömlek 599.00 ₺





Network
Keten Şort 423.00 ₺

Beymen Club
Espadril Sandalet



Bizler doğanın aynasıyız!

"Yeni nesil diş macunu tabletleri"

Ağız bakımında yepyeni bir dönem başlatan t-brush diş macunu tabletleri, Hacettepe Üniversitesi işbirliği ile geliştirilmiştir. Tamamen doğal bileşenlerden elde edilmiş formülü ve %100 geri dönüşümlü ambalajlarıyla tam bir doğa dostu. Çevre ve insan sağlığına önem vererek özenle hazırlanan diş macunu tabletleri, her diş fırçalamanızda aynı ve ihtiyaç duyulan oranda ürün kullanmanızı sağlar.



CRUELTY FREE · ECO FRIENDLY · VEGAN · NATURAL

tbrushcompany

Sls, gluten, titanyum dioksit içermez.

thetbrush.com



Network
Askılı Elbise
1.699 ₺



Koton x
Melis Ağazat Çizgili Crop



Vogue
Güneş Gözlüğü



Çizgilerin deseni

Bu sezon çizgilerin desene dönüşüm halini buluyoruz. Tasarımlar çizgili olmasına rağmen karışımlı renklerin birleşmesiyle desen halini alıyor. Renklerin gücü bir kez daha çizgilerde kendini gösteriyor. Tasarımcılar klasik çizgi desenlerini bütünleştirip renk cümbüşü oluşturmuşlar. Tam da bu sezon ihtiyacımız olan canlılığı bizlere sunarak!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Koton
Çizgili Gömlek



Koton
Çizgi Desenli Etek



Knitss
Çizgi Desenli Yelek 1.650 ₺



Tommy Hilfiger
Çizgili Elbise



Tommy Hilfiger
Çizgi Desenli Çanta 1.460 ₺



Maurice Lacroix
Çizgi Desenli
Saat 1.628 ₺



Tommy Hilfiger
Sneaker 939 ₺



Elle Shoes
Mavi Kapitone Terlik

ŞİMDİ **TÜRKİYEDE**



%100 Doğal Formülü ile
Bio-Oil Natural
Çatlak Oluşumunu
Önlemeye Yardımcı*

*www.bio-oil.com.tr

GARDIROBUNUZU YAZA HAZIRLAYIN

Haziran ayı ve biz... Gardırobumuza tamamen yazı getiriyoruz! 2021 Karma modası bize çok şey anlatırken, diğer sayılarımızda da bahsettiğim gibi kendi stilimizin sahibi olmak bizlerin elinde! Bu yaz neon renk ve desenleri sık göreceğiz. Plajların renkli trendi ve bu yaz gardırobumuzda olmazsa olmazlarımız neler...

Hazırlayan: Gözdenur Kılavuz

Carodaur



İster cepli ister klasik!

Her yaz olduğu gibi şortlar dolaplarımızda olmazsa olmazlarımızdan. İster crop toplarla isterseniz gömleklerle kombinleyebileceğiniz kendi stilinizi yaratabileceğiniz basic şık parçalar.

Negin Mirsalehi



Jean bana her zaman özgür bir ruhu anımsatır yani özgür bir stil.

Bu yaz jean'lerden ve Jean ceketlerden vazgeçmiyoruz! Keten gömleklerle şıklığı yakalayabilir, tshirtlerle sadeliği... Ayrıca bu yaz oversize trendini de unutmazsak farklı tasarımlar yakalayabiliriz!

Vanessa Breuer



1800'lü yıllara ait elbise modası geri dönüyor.

Nap dress dediğimiz rahat uyku elbiseleri günlük hayatımıza dahil oluyor. Havaların ısınmasıyla gelen rahatlık ve tekli şıklık 2021 yazında dolaplarımızda olacak.

Şimdiden listenize ekleyin!

Sand Shaped



Plajlar yeni tasarımlara ev sahipliği yapmaya hazırlanırken , renklerden ve desenlerden ilham alan markalar bu yaz plajları şıklıkla süsleyecek.

İki parça ürünler yerine hareketli detayları olan balon kollu bikiniler bir şort giyip altına babet veya sneakerla kombinleyebileceğiniz koleksiyonlar 2021 yazının yeni trendi.

Alice Sofia



Son zamanların trendi olan örme tekstil plajlara da sıçradı.

Balıkçı şapkaların hızla giriş yaptığı ve ardından örmenin onu takip etmesi küçücük bir stil rekabetinin habercisi. İlerleyen günlerde nasıl kombin yapılacağı ve daha fazlasını sosyal medya üzerinden takip edeceğiz.

Nostaljik örme mi ? Yoksa günümüzün modasına uygun balıkçı şapkalar mı?

Emili Sindlev



Sezona iddialı bir giriş yaparak kendini gösteren neon renkler, pek farklı stilde kendini göstermeye başladı bile.

Yazın sahil hayatından ziyade gece hafif serin hayatına da el atmak istedik. Blazerlar dört mevsimin vazgeçilmezleri ve gardırobumuzda her zaman olanlar arasında.

Denim şortlarla etekler ve her şeyle kombinlenen bu tasarımlar hem ünlülerin hem de influencerların farklı stilleriyle listenin üst sırasına yerleşti bile.

Fendi



Valentino



2021 yaz sezonunda pembe hakimiyetini sıkça göreceğiz.

Yaz sezonuna hükmeden renkler kategorisinde, tartışmasız pembe diyebiliriz. Benim de en sevdiğim renklerden biri olan pembe hemen hemen her sezonda mevcut. Neonlar, soft pembeler ve onlarla uyumlu şık aksesuarlar... 2021 yaz koleksiyonlarının her birinde bu dokunuşa rastlayacağız.

eufy
by Anker

Anker Eufy RoboVac G30 Hybrid Robot Süpürge



Yaşamı kolaylaştıran akıllı teknolojilere öncülük eden yenilikçi marka Anker'in sunduğu **Eufy RoboVac G30 Hybrid** akıllı robot süpürge ile artık temizlik sorun olmaktan çıkıyor.

7,2 cm azaltılmış yüksekliği ile mobilyaların altını kolaylıkla temizleyebiliyor.

Hem süpürme (kuru) hem paspaslama (ıslak) yapabilen **Eufy RoboVac G30 Hybrid**, 2000PA ultra emiş gücü ve ekstra vakum gerektiğinde emiş gücünü otomatik olarak artıran BoostIQ Teknolojisi ile kapsamlı bir temizlik sağlıyor. Geliştirilmiş Gyro-navigasyon Teknolojisi, Akıllı Dinamik Navigasyon 2.0 ve özel çift Hall Sensörleri ile seçtiğiniz alanları doğru şekilde temizleyebilmenize imkanı sunuyor.











She Dolap'ta neler var?

Haziran ve Yaz!

She Dolap haziran sayısında bizleri neler bekliyor? Bu ay She Dolap'ta plaj stiline el atmak istedim. Unutmayın ki plaj kıyafetleri artık yalnızca mayo ve bikinilerden ibaret değil!

Sizler için yine şık ve eşsiz parçalar seçtim.

Hazırlayan: Gözdenur Kılavuz



Yargıcı

Güçlü kadın ruhundan ilham alan Yargıcı, bu sezon da birbirinden güzel parçalarla stilinizi oluşturabileceğiniz ürünlerle ön plana çıkıyor.



Johanna Ortiz

Zarif ve şık olan Johanna Ortiz tasarımlarının kendine özgü ağır bir havası var. Plaj giyimde iddialı olan koleksiyon büyük desenler ve renklerle keşfedilmeyi bekliyor.



Dolce&Gabbana

Leopar yeni sezonda yüzünü göstermeye başladı. Sezonda karma renkler ve büyük çiçek desenleri ön planda. Dolce&Gabbana'nın yeni iddalı koleksiyonuna bakmadan geçmeyin.



Pubumesu

Şık serinlik, Pubumesu yelpazeleri. Tamamen el yapımı olan tasarımlar, sadece bir yelpaze değil tarzımızın bir parçası olmak için farklı desenler ve renklerle web sitesinde.

Chanel

Hasır sandaletler plajların vazgeçilmezi. Sezonda ön planda olan pembe tonları Chanel'in vazgeçilmez renkleri arasında yerini aldı. Tasarımlarıyla göz alan ve dolabınızda olmasını isteyeceğiniz sandaletler ve fazlası için koleksiyona bakmanızı öneririm.





Rosantica

Plaj stilimize uygun ve farklı aksesuarlar için Rosantica'yı ziyaret etmenizi öneririm. Şık aksesuarlar hem stilimizi hem de yazın plajlarda havamızı değiştirecek.



Dior

Hayvan desenleri sezonda önümüze sıkça çıkacak. Christian Dior'un büyük çantalarla sezona etkili bir giriş yapması hem plajda hem günlük hayatımızda kolaylık sağlarken stilimize de ayrı bir hava katacak.

Su Paris

Sadelik plajların vazgeçilmezi, onu kombinlemek ise bizlerin işi. Artık plaj elbiseleri sadece plaj için değil günlük hayatımızın da parçası haline gelmiş. Su Paris koleksiyonuna göz atmanızı öneririm.





Nur Karaata

Koleksiyonun her ürünü birbirinden hareketli ve renkli. Sezonda sadelik bir kenara, farklı ve hareketli desenler bizleri daha çok cezbedecek. Nur Karaata'nın her tasarımı birbirinden farklı ve stil sahibi. Web sitesine göz atmadan bikini ve mayo alışverişi yapmayın derim.



Norma Kamali

Norma Kamali stili dediğimiz bir şey var . Asi ve iddialı! Plajlarda dikkatleri üzerinize toplamak istiyorsanız koleksiyonu keşfetmenizi öneririm.

SABIRLI, HEYECANLI, DİSİPLİNLİ!

Resim öğretmenliği, fotomodellik, oyunculuk… Türkiye'nin yanı sıra Ortadoğu, Kuzey Afrika özellikle Fas'ta çok büyük bir hayran kitlesine sahip olan, 'Beni Affet' dizisinin sevilen oyuncusu Şeyma Korkmaz'la keyifli bir röportaj yaptık. Gelin kendisini daha yakından tanıyalım…

> ***Pandemi sürecinin başlarında ben de zorlandım. Mutsuzluk yaşadığım çok an oldu. Ama bunun bana özel olmadığını bu sürecin getirisi olduğunu biliyordum.***

Röportaj: Banu Çelik

***Fotoğraf:** Zeynel Abidin Ağgül **Saç:** İbrahim Junior **Makyaj:** Gamze Tekin Alp*



“Beni Affet için şunu net söyleyebilirim ki; birbiri ile anlaşan oyuncular, kamera arkasının uyumu ve yapımcımız Mehmet Erişdi bu işin uzun soluklu olmasının en önemli sebebidir.”

Şeyma Korkmaz denince genç, güzel, yetenekli, başarılı bir oyuncu çıkıyor karşımıza. Okurlarımız için biraz kendinizden bahseder misiniz?

İnsanın kendinden bahsetmesi biraz tuhaf geliyor bana. Aslında Şeyma nasıldır? Sorusunu eşime, dostlarıma sorsanız daha doğru sonuç alırsınız ;)) Ama söylediklerinize için çok teşekkür ediyorum. Bir kaç kelime ile söyleyebileceğim; sabırlı (pandeminin kattığı en güzel şey), heyecanlı ve disiplinli biriyim.

Bir süre fotomodellik yaptığınızı okumuştum. Fotomodellikten sonra oyuncu olmaya nasıl karar verdiniz? Kariyeriniz nasıl başladı?

Ben resim öğretmenliği mezunuyum. Üniversite son sınıftayken hiç unutmuyorum atölye dersindeydim telefonum çaldı. Arayan çok sevdiğim bir ablam Neşe Nohutçu. Bir diziye başlayacaklarını, resimlerimi gösterdiğini ve benimle görüşmek istediklerini söyledi. Oyunculuk yapmak istiyordum ama o zamana kadar hiç bir girişimim olmamıştı. Okul bitsin bakacağım önüme, o zaman öyle düşünüyordum. Heyecanlandım tabii. Sonra iş başladı ve okul (Çanakkale), iş (Ankara) arasında mekik dokudum.

Şimdiye kadar bir sinema filmi ve iki ayrı dizide rol aldığınızı biliyorum. Özellikle "Beni Affet" uzun soluklu bir dizi oldu. Feride karakteri ile yollarınız nasıl kesişti ve dizinin bu kadar uzun süre devam edebilmesini neye bağlıyorsunuz?

2011'in yazıydı. Yeğenim ameliyat olmuştu ve hastanedeydik. Telefon geldi başta reddetmek zorunda kaldım çünkü hastanede 5 gün daha kalmak zorundaydım. Her gün cast direktörü aradı ve 8. Günün sonunda Ankara'ya görüşmeye gittim. Beni Affet'le maceram başlamış oldu.

Uzun soluklu olmasında bence çok fazla faktör var. Senaryo, cast, Ankara... Ama Beni Affet için şunu net söyleyebilirim ki; birbiri ile anlaşan oyuncular, kamera arkasının uyumu ve yapımcımız Mehmet Erişdi bu işin uzun soluklu olmasının en önemli sebebidir.

Eşiniz Cüneyt Bey ile de Beni Affet setinde tanıştınız. Dizi setlerinde başlayan aşkların diziler final yaptıktan sonra genellikle bittiğine şahit oluyoruz. Siz ilişkinizi korumayı nasıl başardınız?

Saygı, güven ve çooook sevgi.

Yaklaşık 1,5 yıldır pandemi nedeniyle herkes için oldukça zor zamanlar geçiriyor. Siz bu pandemi sürecini nasıl geçiriyorsunuz?





“Fas enerjisini çok merak ettiğim bir ülkeydi. Uluslararası Film Festivali için gittiğim zaman gördüğüm ilgiyle beraber ekstra büyülendim. Unutamadığım bir an var anlatılmaz yaşanır türden...”



Ben de başlarda zorlandım. Mutsuzluk yaşadığım çok an oldu. Ama bunun bana özel olmadığını bu sürecin getirisi olduğunu biliyordum. Alışmak değil belki ama ayak uydurmaya başladım. Zaten evde vakit geçirmeyi çok severdim, evde kalmak beni zorlamadı. Kendimi motive edecek şeyler yaptım ve artık rutinim haline geldiler devam da eder diye düşünüyorum.

Resim yapmaya Beni Affet başladığı zaman ara vermiştim. Tekrar resim yapmaya başladım ve bu süreçte beni sağalttı. Düzenli spor yapıyordum buna bu süreçte yoga da eşlik etti.

Sizin gibi genç, yetenekli ve uluslararası ödüllü bir oyuncu özellikle televizyon projeleri için teklif alıyordur diye düşünüyorum. Yakın zamanda yeni bir proje ile sizi tekrar ekranlarda görebilecek miyiz?

Menajerim Engin Esen'e teklifler geliyor. Görüşmeler yapıyoruz. Ama bu işler kısmet işi…

Güzelliğinizden bahsedecek olursak, cildinizin ve saçlarınızın bakımını nasıl sağlıyorsunuz? Rutin saç ve cilt bakımınız var mı?

Teşekkür ederim. O kadar çok ürün denedim öyle pahalı ürünler aldım ki zamanında ama şunu fark ettim sürdüğümüz kremler, yağlar kadar yediklerimiz de çok önemli. Beslenmeme dikkat ediyorum ve bol su içiyorum. Onun dışında nemlendiricimi ve güneş kremimi aksatmıyorum. Fas'tan aldığım argan yağı, hindistancevizi yağı vazgeçilmezim.

Bir gazete haberinde okumuştuk. 13 yıldır saçlarınızı boyatmıyormuşsunuz. Doğru mu?

Doğru evet :)

Ortadoğu, Kuzey Afrika özellikle Fas'ta çok büyük bir hayran kitleniz var. Hiç Fas'a gittiniz mi? Gittiyseniz nasıl bir ilgi ile karşılandınız? Fas hakkında ve Fas'taki hayranlarınız hakkında ne düşünüyorsunuz?

Fas'a ilk defa 2018 yılında Al Hoceima şehrinde düzenlenen Uluslararası Film Festivali için gitmiştim. Unutamadığım bir an var anlatılmaz yaşanır türünden. Ödül töreni günü o kalabalık, o sevgi gerçekten anlatılamayacak kadar etkileyiciydi. Enerjisini çok merak ettiğim bir ülkeydi. Gittiğim zaman gördüğüm ilgiyle beraber ekstra büyülendim. 3 kere gittim, 4 şehri ziyaret ettim ve hepsi birbirinden güzeldi. Sokakları, şehrin kendine has renkleri... İnsanları için de samimi demek az kalır.

Son olarak Modaya bakış açınız nedir? Günlük hayatınızda moda olanı mı, yakışanı mı tercih ediyorsunuz? Styling konusunda çalıştığınız bir isim var mı?

Modayı takip ediyorum diyemem. Tercih ettiğim kıyafetlerde kendimi içinde rahat hissetmem çok önemli ama ufak detayları severim. Günlük hayatta da modadan ziyade rahatlık çok önemli. Sadeliği seviyorum.

Özel hayatımda sadeliği sevdiğim için styling konusunda kimseyle çalışmıyorum. Ama profesyonel çekimlerde styling konusunda birçok isimle çalışmışlığım var. En son mayıs ayında profesyonel bir çekim için Emel Kurtuluş & SI Design ile çalıştık.



Tatil

Hazırlayan: Merve Kaya

Tatil hazırlıklarımız sadece plajla sınırlı değil. Plaj stilimizi tamamladıktan sonra her gece için hazırladığımız kombinlerimiz de bavullarımızın baş köşesinde. Her bölgenin atmosferine özel stilleri vardır. Bodrum gecelerinde gold tasarımlar, Antalya gecelerinde turkuaz pek tercih edilmez gibi... Bu sayımızda kombinlerinizi seçerken tatil beldenize göre oluşturmanız için sizlere kılavuz olduk. Bavullarınızı hazırlamadan önce göz atın deriz.



Antalya



İpekyol



Altınbaş



Altınbaş

Michael Kors





Altınbaş

Network





İpekyol

Giuseppe Zanotti BEYMEN



ALTIN GECE

Güneşi ile içimizi ısıtan Antalya'da yaz sezonu başladı bile. İşte tam da bu günler yeniden dünyaya gelme ve kombinlerimizle kendimizi ortaya çıkarma zamanı. Sıcak Antalya gecelerinde konforun daha çok öne çıktığı kombinler öneriyoruz. Vazgeçemediğimiz aksesuarlarımızda ise içimizdeki güneşi yansıtacak altın, detaylarda gizli.

Bodrum



Gizia

Gizia



Mon Reve



Mon Reve



Network



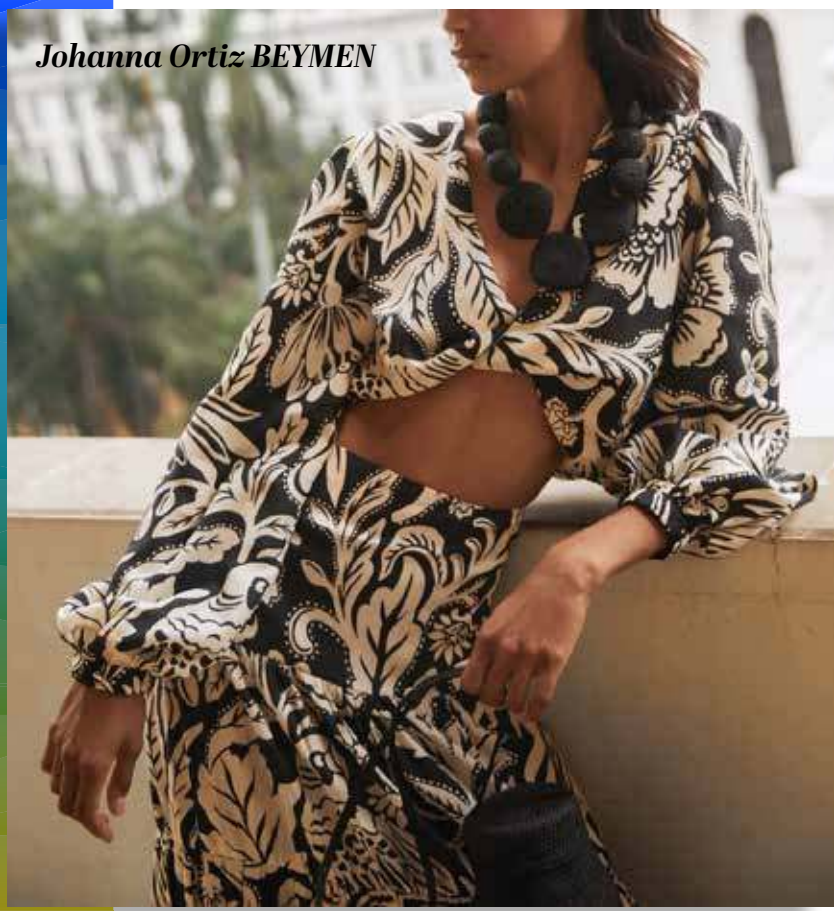
Aquazzura BEYMEN



TURKUAZ DÜŞ

Eşsiz bodrum gecelerinde kendimizi beyazdan maviye uzanan bir yolculuğa çıkarıyoruz. Beyazın dinginliği mavinin huzuru tam da bodrumu çağrıştırmıyor mu? Bu düşe uyum sağlamak için biz de size tam da Bodrum'u yaşatacak uygun kombinleri derledik.

Çeşme


Johanna Ortiz BEYMEN

Johanna Ortiz BEYMEN



Beymen




Swarovski

Swarovski



Beymen



GECEYE RENK KAT

Sonunda sıcak havalar etkisini gösterdi. Havası, denizi derken eğlencesi ile de hız kesmeyen, gündüz sıcaklığını akşamın hafif esintisine bırakan Çeşme geceleri için, harmanlayıp oluşturduğumuz etnik desenli kombinler rengarenk tamamlayıcılarla karşımıza çıkıyor.

SATEN ETKİSİ

Soğuk hava şartları, mevsim geçişleri derken kuruyup gittik. Pul pul dökülen cildimizde saten etkisi yaratacak önerileri sizler için bir araya getirdik.

Öncelikle en pürüzsüz cilt için kuru fırçalamayı hayatınızdan eksik etmeyin diyerek konuya hızlı bir giriş yapıyorum. Kuru fırçalar ile cildindeki ölü derileri temizleyip güne başlayanlar kazanıyor. Bu konuya geçen sayımızda uzun uzun değinmiştik.

Yazı: Buse Turan

Fırçalama sonrası tercih edebileceğiniz ürünleri de gelin birlikte inceleyelim.

Stresi Azaltır
Vücuttaki stres ve gerginliği azaltır. Organik sertifikalı, ayçiçeği ve jojoba yağlarıyla formüle edilmiş. Hem vücut hem de saç derisi için kullanıma uygun. Cildin kaybettiği nemi geri kazanmasında önemli bir role sahip. Lavanta ve misk adaçayı içeren aromasıyla deneyenleri kendine hayran bırakıyor.

AVEDA STRESS - FİX
₺239

Selülitlerle Savaşır
Vücudu sıkılaştırır, selülitleri gözle görünür oranda azaltır. Cildi arındırıp pürüzsüz ve parlak bir dokuya kavuşmasını sağlar. Organik limon, limon otu, biberiye ve ardıç meyveleriyle harmanlanmış formülü sayesinde deneyenleri Fransa'nın Menton kentindeki eşsiz limon festivaline götürüyor.

CAUDALİE İnceltici ve Selülit Karşıtı Etkili
₺225

Hafif Parıltıları Severiz :)
Tropikal adaya düşmüşçesine bir his uyandıran, gün boyu ışıltısını koruyan, bronzluğu destekleyen vücut ve saç yağı. Tahiti monoi özü ile %97 den fazla bitkisel içeriğe sahip. Üstelik renklendirici, mineral yağ, silikon ve BHT (Butil Hidroksi Toluen) içermiyor. Geri dönüştürülebilir cam şişeyi çalkala, sür ve parla ...

YVES ROCHER Monoi
₺77

Çok Amaçlı Anti – Oksidan
Yüz, vücut ve saçlarınızda kullanabileceğiniz, kokusuyla büyüleyen şahane bir vücut yağı. Argan, kamelya ve tatlı badem gibi 7 değerli yağdan oluşan doğal formülüyle deneyenlerde bağımlılık yapan gerçek bir anti oksidan.

NUXE HUILE PRODIGIEUSE FLORAL
₺190

Kendini Şımartmak İsteyenlere
Pasifik Adaları'nın kadınları tarafından 2.000 yıldan beri canlı cilt ve saçlar için kullanılan Monoï ve hindistancevizi yağıyla muhteşem kokulu tiare çiçekleriyle hazırlanan etkileyici karışıma sahip ve tamamen vegan olan bu saç ve vücut yağını kendinizi her şımartmak istediğinizde Keyif Verici Spa Ritüelinizde kullanabilirsiniz.

THE BODY SHOP Spa Of The World Polynesian
₺219,90

ORGANIC & BOTANICAL COSMETICS

Rosece

Rosece olarak sadece doğal içeriklerle, ayrıcalıklı ve en saf ürünleri geliştiriyoruz.

Cildimize iyiliğin sadece doğadan geldiğine inanarak ürünlerimizde yalnızca organik içerikler, doğal kaynaklı içerikler, saf yağlar, bitki özleri ile vitamin ve minareller kullanıyor; Cildimize ve ekolojik dengeye zarar verecek hammaddeleri içeriklerimizde barındırmıyoruz.

Ürünlerimizi hayvan dostlarımız üzerinde test etmediğimiz gibi hayvanlar üzerinde test edilen içerikleri formüllerimizde kullanmıyoruz.

Size, Doğaya, Toprağa, Suya
Ve Tüm Canlılara Verdiğimiz Değerle...



www.rosece.com



ÇOCUKLARIMA BIRAKACAĞIM EN BÜYÜK MİRAS "SEVGİ"

Babalarımız bizi koruyup kollayan, gölgesinde yıllarca yaşayabileceğimiz bir çınar, güvenle yanına yanaşabileceğimiz bir limandır. Bütün sorumluluklarını hakkıyla yerine getiren babaların

Babalar Günü kutlu olsun!

Süheyl Uygur da o babalardan biri! Üç kız babası olan usta tiyatrocuya bu özel röportaj için teşekkürlerimizi iletiyoruz.

Röportaj: Sıdıka Sarpen P.

"Babamın yani Nejat Uygur' un babalığıyla, Süheyl Uygur' un babalığı arasındaki en büyük fark sanırım şu: "O dönemden kaynaklanan etki ile bizler babamıza doya doya 'seni seviyorum' diyemezdik."

Çocukluğu neredeyse her akşam yayınlanan güldürürken düşündüren Nejat Uygur tiyatrolarıyla geçmiş biri olarak öncelikle sormak isterim ki Türk Tiyatrosunun gelmiş geçmiş en büyük üstadı "Nejat Uygur" nasıl bir babaydı?

Babam otoriter bir babaydı. Biz babamızdan çok çekinirdik. Korkardık da işin açıkçası fakat bir taraftan da çok şefkatli bir babaydı. İşinin haricinde oğullarıyla çok ilgilenirdi. Yoğun çalışırken bazen bizi çok özlediği zamanlar okul olmayınca turnelere götürürdü. Özlemini öyle giderirdi. Kısaca babam çok otoriter bir o kadar da şefkatli bir babaydı.

Babanız, babalık yolculuğunuzda rol modeliniz oldu mu?
Buna nasıl cevap vereceğimi bilemedim (gülüyor). O jenerasyonun babaları demin de söylediğim gibi daha otoriter daha sert daha disiplinli. Zaman elbette değişti. Benim babalık dönemimde ben mümkün mertebe kızlarıma daha yumuşak olmaya gayret ettim. Eskiden babalar evlatları uyurken onu öper, severlerdi. Ben baba olduktan sonra onları, onlar uyanıkken öpüp sevmeye gayret ettim. Belki de aradaki en büyük fark budur.

Arşivlerde yer alan aileniz ile hep beraber kitap okuduğunuz bir fotoğraf karesi beni çok etkilemişti. Babanızla ilgili unutamadığınız bir fotoğraf karesi var mı aklınıza gelen?
Babamla unutamadığım fotoğraf karesi tabii ki çok var. Bu unutamadıklarımın içinde en başta gelen fotoğraf kareleri Nejat Uygur ustayla aynı sahneyi paylaştığım fotoğraf kareleridir. Onlar benim albümümde çok değerlidir, çok önemlidir. O fotoğraflara gözüm gibi bakarım yani düşünsenize hem babanız hem ustanız dolayısıyla o sahne fotoğrafları o kareler benim için çok değerliler.

Nasıl bir baba olacağınıza dair bir hayal kurmuş muydunuz?
Nasıl bir baba olacağıma dair… İnsan baba olmayınca pek iyi anlayamıyor, algılayamıyor. Onu çok hissetmemiştim. Genel olarak zaten ben kendimi biraz methetmiş gibi olacağım ama iyi bir adamımdır, güzel bir adamımdır, vicdanlı, temiz bir adamımdır. Kızlarıma da bunları göstermeye çalıştım.

İlk göz ağrınız Zeynep' i kucağınıza aldığınızda neler hissettiğinizi hatırlıyor musunuz? Bize üç kelime ile tarif etmenizi istesek, bu üç kelime ne olurdu?
Tabii ki Zeynep ilk göz ağrım ama hemen şunu da söyleyeyim benim ilk göz ağrım Robyn' dir. En büyük kızımla tanıştığım zaman 7 yaşındaydı benim ilk göz ağrım aslında Robyştir
Ben hep Burçin ile tanıştığım zamanlar şunu derdim Burçin' e. "Yüce Allah' ım inşallah bir kızımız olur ismini Zeynep koyarız". Kızımız oldu ismini Zeynep koyduk, sonra dedim ki "inşallah bir kızımız daha olur ismini Ayşe koyarım" ve Ayşe doğdu. Fakat tabii ki Zeynep'i kucağıma aldığımda hissettiklerim; sevgi, heyecan, aşk ve biraz da gözyaşı.

''Baba olduktan sonra insan daha iyi anlıyor…'' diye cümleler kurdunuz mu? Kurduysanız eğer baba olduktan sonra neyi daha iyi anladınız?
Klasik cümlelerdir bunlar ama bazı klasikler güzeldir. İşte hep büyüklerimiz, annemiz, babamız "baba olduğunuz zaman anlarsınız, anne olduğunuzda anlarsınız" derlerdi. Gerçekten insan baba olunca bütün dünya görüşü, bütün dünya akışı değişiyor. Bir tek evlatlarınızı düşünüyorsunuz. Anne baba olmanın bir tek kötü şeyi şudur ki hep 'ya evladıma bir şey olursa' düşüncesi. Allah korusun böyle kötü düşüncelere kapılıyor insan. Dolayısıyla da bütün evlatlarımızın şansı açık olsun.

Biliyoruz ki meslek seçiminizde siz babanızdan etkilendiniz. Zeynep çok iyi bir dansçı olan annesinin izinden gidiyor; peki siz Ayşe'yi tiyatrocu olması yönünde teşvik ediyor musunuz?





> ***"Kızlarıma bırakacağım en büyük miras benim onlara olan sevgimdir."***

Evet, dediğiniz gibi Zeynep çok iyi bir dansçı. Tabii ki daha öğrenmesi gereken şeyler var. Bunu annesi daha iyi biliyor elbette. Daha yolun başında. Ayşe çok enteresan bir kız. O dansa da çok meraklı, tiyatroyu da çok seviyor. İleride bu mesleği seçmek isterse (ne kadar enteresan 18 yaşını doldurdu ama ileride diyoruz.) gereken desteği veririm. Ama asla ama asla kızım bu mesleği yap diye zorlamam. Çünkü annem de babam da bizi asla zorlamadılar. Biz kendimiz istedik. Bu söyleyeceğim şey çok önemli aslında, kızlarımın küçüklüklerinden beri tiyatro oynardım ben onlara, onları çocuk tiyatrolarına götürüyordum, yaş ilerledikçe daha çeşitli yetişkin oyunlarına götürdüm. Onlar koltuklarında oturdukları zaman seslerini hiç çıkarmazlardı, öyle uslu uslu oyun seyrederlerdi. Bu da bence disiplinli olmaları açısından çok önemli.

Kendi babanızın size davranışlarıyla sizin çocuklarınıza karşı davranışlarınızı kıyasladığınızda gördüğünüz en büyük fark nedir?
Babamın yani Nejat Uygur' un babalığıyla, Süheyl Uygur' un babalığı arasındaki en büyük fark sanırım şu: "O dönemden kaynaklanan etki ile bizler babamıza doya doya 'seni seviyorum' diyemezdik." Bizi babamızın sevdiğini tabii ki biliyorduk, babamız da bizim onu çok sevdiğimizi biliyordu. Ama o cümleleri böyle birbirimize karşı dökemezdik, sanırım en büyük fark galiba bu. Kızlar her daim baba seni seviyorum derler o cümleleri çekinmeden söylerler.



“Hayattaki en büyük korkum, benden sonra kızlarımın beni düşündükçe üzülecek olmalarıdır. Kızlarım arkamdan güzel şeyler söylerler, diye düşünüyorum.”



Günümüzde kız babası olmak sizi tedirgin ediyor mu?

Tedirgin etmez mi hiç!.. Görsel ve yazılı basında olayları görüyoruz. Bu sanırım herkesi çok tedirgin ediyor. Allah annelere, babalara gerçekten sabır versin. İnsanın aklına kötü şeyler geliyor. Yaşları da ilerliyor, gittiği yerlerin onlar bilmeden takibi yapılıyor ama nereye kadar. Dolayısıyla tedirgin etmiyor dersem yalan söylerim. Allah evlatlarımızı hepimize bağışlasın.

Kızlarınıza bırakabileceğiniz en büyük miras nedir?

Bu aslında basit gibi görünen zor bir soru. Kızlarıma bırakacağım en büyük miras benim onlara olan sevgimdir. Bu mirası alıp da saklarlarsa ileri ki zamanlarda kendileri aile olduğu zaman aynı mirası çocuklarına, tanıdıklarına bırakırlarsa, herhalde öteki taraflarda bir yerlerde mutlu olurum diye düşünüyorum.

Sadece "Robyn, Zeynep ve Ayşe..." desek ve siz tamamlasanız cümlemizi.

Anne, baba, çocukluk... yavaş yavaş büyümek ve yuvadan kopmak ama o yuvadan koparken de o annenin babanın eğer yaşarlarsa huzurlu ve mutlu olması.

Kızlarınıza sizi sorsak ve üçer kelime ile tanımlasalar, neler söylerler?

(Gülüyor) iyi şeyler söylerler diye düşünüyorum. Hayattaki en büyük korkum da zaten benden sonra onların, sanki beni düşündükçe üzülecek olmaları beni çok korkutuyor. Arkamdan güzel şeyler söylerler diye düşünüyorum. Herhalde bir de ah baba niye niye...?

Babalar Günü'nde (bir yerlerde bizi duyduğunu ümit ederek) kendi babanıza ve bir baba olarak kızlarınıza ne söylemek istersiniz?

Kendi babama şunu söylerdim, "ah babacığım bizi neden bıraktın". Bazen babamı rüyamda görüyorum ve o rüyadan uyandığım zaman da kendime kızıyorum. "Baba daha gitme o rüyaları daha sonra göreyim" derdim, babama.
Bir baba olarak kızlarıma sohbetlerimiz sırasında da şunu söylüyorum:" Her ne yapıyorsanız, onurunuzla asla oynatmayın ve kimsenin sizi üzmesine izin vermeyin!"



"Kendi babama şunu söylerdim: " Ah babacığım bizi neden bıraktın?" Bazen babamı rüyamda görüyorum ve o rüyadan uyandığım zaman da kendime kızıyorum. "Baba daha gitme, ben o rüyaları daha sonra göreyim." derdim, babama.

Bir baba olarak kızlarıma sohbetlerimiz sırasında da şunu söylüyorum:" Her ne yapıyorsanız, onurunuzla asla oynatmayın ve kimsenin sizi üzmesine izin vermeyin!".

Plaj şıklığı

Hazırlayan: Buse Turan

2021 yaz sezonu renkleri, Uluslararası renk otoritesi Pantone'un da katkılarıyla belirlendi. Renklere doyacağımız, capcanlı bir yaz sezonu bizleri bekliyor. Plajlarda, 1990'ların etkisi var. Yüksek bel kemerli bikiniler ve altın sarısı mayoları sıklıkla göreceğimiz
Yaz sezonu için biz çok heyecanlıyız ya siz?





Sanshaped



Vakko
2100 ₺



Muse For All



Twist





Lancaster
Sun Sport Mist SPF30



Mon Reve
1.255 ₺



Twist Şapka



İpekyol
499 ₺



Lancaster
Tan Deepener Tinted Jelly

Çeşme Stili

Çeşme tam anlamıyla kızgın kumlardan serin sulara tatili. Eğlencenin doruklarda yaşandığı, partileriyle meşhur Çeşme plajlarında stiller biraz daha farklı. Happy Hour olarak adlandırılan plaj partilerine hazırlıklı gitmek, Çeşme'nin olmazsa olmazlarından. Peki nedir bu hazırlık? Belki biraz daha enerjik renkler tercih edilebilir, dans için püsküllü pareolar seçilebilir ve aksesuar seçimlerinde de abartmamak şartı ile sadelikten biraz uzaklaşılabilir. Örneğin renkli ve taşlı aksesuarlar sizi hem trendy, hem de enerjik gösterecekğinden rahatlıkla tercih edilebilirsiniz.



Shuseido
Expert Sun Protector SPF50



İpekyol - Burcu Esmersoy
1.400 ₺





Gusto
148 ₺



Mon Reve
1.555 ₺



Twist



Shuseido
Sports BB Compact SPF50



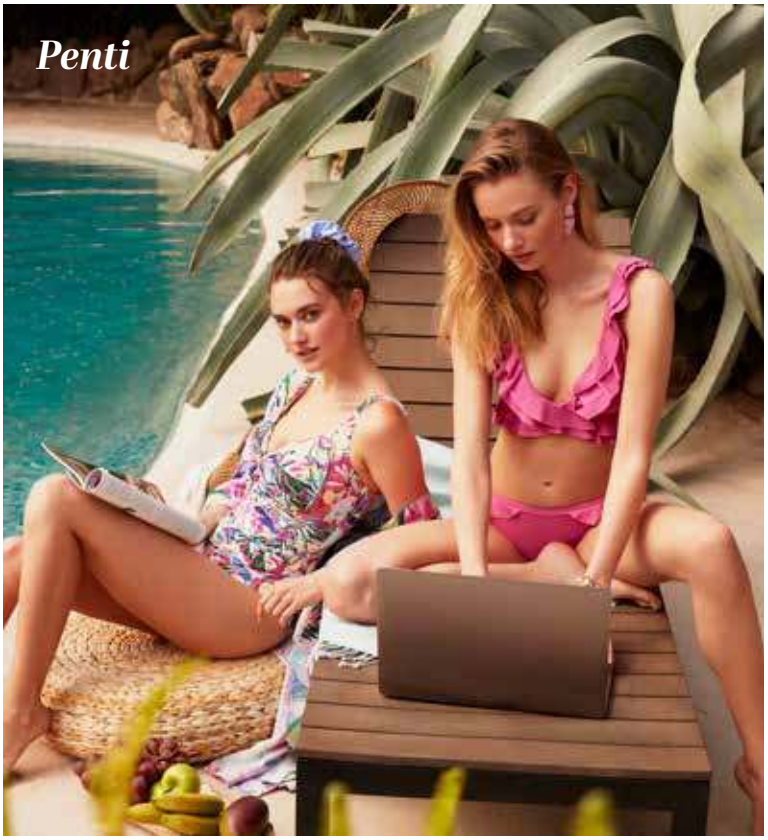
Chanel
1.325 ₺



Burcu Esmersoy for İpekyol

Bodrum Stili

Bodrum plajlarının şüphesiz en çarpıcı renkleri mavi ve beyaz. Şahane koylarının, Yunanistan'la karşılıklı olmasından mıdır bilinmez, 2021 yazında da mavi ve beyazın etkisinden kurtulamayan bir Bodrum göreceğiz. Bence bu iki renk bronz tene en uyumlu renkler. Mavi ve beyaza en çok yakışacak aksesuar seçimleri de boncuklu takılar, hasır ve bambulardan geçer elbette. Bu yaz tatilini Bodrum koylarında geçirecekler için önerilerimiz.





Vakko





Agora Silver
339 ₺



İpekyol
499 ₺



Incıa
Günes Koruyucu Vücut



Vogue



Chloe Beymen
3.599 ₺



Tory Burch BEYMEN
3499 ₺



Incıa
Günes Koruyucu Yüz

Antalya Stili

Akdeniz'in dillere destan sıcağını bilmeyen yoktur. Güneşin etkisini oldukça yoğun yaşadığımız Antalya sahillerinde cildinizi hasara uğratmak istemiyorsanız, yanınıza alacağınız ilk şey, iyi bir güneş koruyucu krem olmalı. Ayrıca plajda omuzlarınızı koruyacağınız bikinileri tercih etmenizi öneririm. Hatta küçük bir tüyo vermem gerekirse, küçük göğüslüler üst kısmı canlı ve hareketli mayoları tercih ederlerse göğüslerini daha büyük gösterebilirler. Aksesuar ve plaj kıyafeti tercihleriniz de bikini seçiminizle uyumlu olmalı. Söz konusu plaj stili ise, aksesuar seçimleriniz de en az mayo ve bikini kadar önemlidir. Örneğin; hareketli bir mayoyu, sade ve tek parça plaj kıyafeti ile tamamlayarak, stilinizin yıldız parçasını bikini üstünüz yapabilirsiniz. Bu yaz tatilini Antalya koylarında geçirecekler için önerilerimiz.

Mevsim Değişti, Sıra Rutininde

Mevsimle beraber beslenme alışkanlıklarımız, giysilerimiz, hatta modumuz bile değişiyor. Bakım rutinimiz neden aynı kalsın ki?

Yazı: Hüma Kaya

Cilt bakımımızı kurgularken genel-geçer cilt tipi kriterleri baz alınsa da, mevsim, coğrafya, hormonlar, beslenme şekli ve daha pek çok farklı neden cildimizin ihtiyaçlarını değişken kılar. Kış aylarında kurak bir şehirde yaşıyorsanız cildiniz daha çok kuruyup dökülebilir veya bahar aylarında alerjen etkenlerin artması cildinizde kızarıklıklara yol açabilir. Peki ya yazın bakım rutinimiz nasıl olmalı? Haydi tek tek inceleyelim.

Temizleme:

Yazın güneş kremi, ter ve havuz suyu gibi çevresel faktörler gözeneklerin tıkanma olasılığını arttırır. Bu nedenle yaz aylarında çift aşamalı cilt temizliği olmazsa olmazınız olmalı. Bunun için öncelikle bir cilt temizleme yağını veya cilde uygulamaya uygun bir sabit yağı (jojoba, kenevir tohumu veya hint yağı kullanabilirsiniz) avucunuza bir miktar alarak tüm cildinize uygulayın ve parmak uçlarınızla masaj yaparak gözeneklerinizin içinde biriken kirlere işlemesini sağlayın. Ardından su bazlı bir temizleme ürünü ile (yüz yıkama jeli, yüz sabunu veya misel su olabilir) yağı ve kiri cildinizden uzaklaştırın.

Serum:

Genelde spesifik cilt sorunlarına etki etmesi için serum adımını uygularız. Ancak her içerik, her dönem için uygun değildir. AHA-BHA gibi eksfoliasyon etkili asit serumlarını ve C vitaminli ürünleri yaz aylarında kullanmak cilt lekelerine sebep olabilir. Bunun yerine cildinizi güneşin olumsuz etkilerinden korumaya sağlıklı yaş almayı desteklemeye yönelik hyalüronik asit ve kolajen içerikli serumlara yönelebilirsiniz.

Nemlendirme:

Kuru ciltliler yağ bazlı, yağlı ciltliler su bazlı nemlendiriciler kullanmalı miti tam olarak doğru sayılmaz. İngilizce'de "moist" ve "hydra" olarak kullanılan yağlılık ve nemlilik (su tutma oranı) kavramları Türkçe'de "nemlenmek" olarak tek bir kelime altında telaffuz edilir. Oysa her cilt tipinin hem sağlıklı yağa, hem de suya ihtiyacı vardır. Fakat yaz aylarında cildin sebum salınımı fazlalaşırken terlemenin etkisiyle su miktarı azalır. Bu nedenle cildinizde su tutma potansiyelini arttıracak jel formda, tercihen hyalüronik asit içerikli jel nemlendiriciler tercih edebilirsiniz.

Güneş Kremi:

Yaz, kış, iç mekân, dış mekân fark etmeksizin her gün güneş kremi sürmemiz gerektiğini artık hepimiz biliyoruz. Ancak yazın açık havada da deniz/havuzda daha sık zaman geçirdiğimiz için güneş kreminin etki süresi çok daha azalır. Bu sebeple kullanımı pratik bir güneş kremi edinerek her 2 saatte bir güneş kreminizi yenilemeniz cilt sağlığınız için son derece önemlidir.



1



2



5

4



Bizim Önerilerimiz:

1.Bade Naturel, Stick Güneş Kremi, **139,90 ₺**
2.Abtira, Rose Chamomile Yüz Temizleme Yağı, **150 ₺**
3.Kudra, Itır + Kenevir Nemlendirici, **168 ₺**
4.Murad, Rapid Collagen Infusion Serum, **899 ₺**
5.Babor, Temizleme Jeli Ve Tonik, **229 ₺**

3



ZEHİRSİZ GÜZELLİK MÜMKÜN!

Gezegene çöpten bir kıta hediye eden, her gün onlarca toksik maddeyi cilt yoluyla vücuduna alan insanoğlu, en büyük kötülüğü kendine yapıyor. Rosece markasının kurucusu Nurgül Dirlik, bizi kendimizden korumaya kararlı olarak bu yola çıktı.

Röportaj: Hüma Kaya



Markanızın yaratım hikayesini bizimle paylaşır mısınız?

Rosece'nin serüveni, Atopik Dermatit rahatsızlığı olan kızım Gülce için piyasada temiz içerikli ürünlerin arayışına girmem sonucu kendi ürünlerimizi formüle etmem ile başladı. Biyoloji ve botanik eğitimim, profesyonel kariyerimde alerji ve sağlık alanında uzun yıllar yöneticiliğim ve dermatoloji alanında elde ettiğim bilgi birikimi, temiz ve etkili içerikler üretmemi sağladı. Geriye dönüp baktığımda diyebilirim ki hayat beni Rosece'yi kurmaya hazırlamış. Tüm eğitim hayatım ve profesyonel birikimim, önce ailemin sonra tüm insanların gönül rahatlığıyla kullanabileceği %100 doğal kaynaklı, günlük saç ve cilt bakımında bütünsel çözüm odaklı bir marka yaratmaya yardımcı oldu. Rosece'nin 2015 yılında bebek ürünleri ile başlayan serüveni, gün geçtikçe genişleyerek tüm cilt tiplerinin ihtiyaçlarına yönelik cilt ve saç bakım ürünleriyle devam etti. Gerek online platformlar gerekse Türkiye'nin dört bir yanındaki satış noktaları ve yurt dışındaki distribütörleri aracılığı ile her geçen gün daha geniş bir kitleye ulaşıyor.

Doğal kozmetik üreticisi olarak ürünlerinizin içeriğinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Öncelikle içinde yaşadığımız gezegene, dünyayı paylaştığımız canlılara ve doğaya duyduğumuz saygı ile hareket ediyoruz. Bu yüzden formüllerimizin %100 doğal kaynaklı ve ekolojik dengeyi bozmayan içeriklere sahip olması önceliğimiz. Ürünlerimizin tüm doğallığına ragmen, organik ve doğal kozmetik alanında gelişen teknolojiyle birlikte aktif içeriklerden oluşması bizim için yine en önemli hususlardan biri. Cildimize iyiliğin sadece doğadan geleceğine inanarak, formüllerimizde yalnızca doğal aktifler, saf yağlar, bitki özleri, vitaminler, mineraller, organik içerikler ve organik sertifika kuruluşları tarafından onaylanan hammaddeler kullanıyoruz. Bununla beraber bizden sonraki nesillere bıraktığımız dünyamızın ''Geleceğimiz'' olduğu bilinciyle; doğaya, toprağa, suya ve tüm canlılara duyarlı bir marka olarak yolumuza

> ***"Rosece'nin 2015 yılında bebek ürünleri ile başlayan serüveni, gün geçtikçe genişleyerek tüm cilt tiplerinin ihtiyaçlarına yönelik cilt ve saç bakım ürünleriyle devam etti."***



> *“Temiz içerikli, %100 doğal, aynı zamanda etkili ürün arayışında olan, cildine ve yaşadığı dünyaya değer veren tüketiciye hizmet veriyoruz.”*

devam ediyoruz. Bu anlamda yalnızca satıştaki ürünlerimizin değil o ürünleri oluşturan içeriklerinin de hayvanlar üzerinde test edilmiyor olması, %100 doğal kaynaklı veya organik olması, ambalajlarımızın geri dönüşümlü malzemelerden üretilmesi gibi sürdürülebilirlik ilkelerimize sadık kalıyoruz.

Zehirsiz güzellik mümkün mü? Endüstriyel kozmetiklerden farkınız, artı ve eksileriniz nelerdir?

Cildimizden de nefes aldığımız gerçeğini göz önünde bulundurursak, temas ettiğimiz her kimyasal madde aslında deri yoluyla vücudumuza geçiyor. Dolayısıyla yediğimiz içtiğimiz kadar cildimize sürdüğümüz ürünlerin de ‘’zehirsiz’’ olduğuna dikkat etmemiz çok mühim. Bununla beraber yakın zamana kadar temiz içeriğe odaklı ürünlerin aktif etki gösteremediğinden yakınırdık. Fakat teknolojinin ve bu imkanlar sayesinde gelişen ar-ge olanaklarının artık temiz ürünlerin de en az -hatta çoğu zaman daha fazla bir oranda- endüstriyel kozmetikler kadar aktif sonuç vermesini sağlıyor. Kullanıcılarımızdan aldığımız geri bildirimler de bu yöndeki inancımızı kuvvetlendiriyor. Sonuç aldıkları cilt bakım ürünlerinin hem kendi sağlıklarını hem de doğayı koruyan içeriklere sahip olması dış güzellikle beraber iç huzuru da beraberinde getiriyor. Bu anlamda çok daha mutlu ve huzurlu bir kullanıcı kitlemiz var diyebiliriz.

Pandemiyle beraber doğal yaşama dönüş arttı. Bu sizleri nasıl etkiledi?

Tüm dünyanın pandemi süreci ile birlikte daha da benimsediği doğa ve öz bilinci, bizim zaten kurulduğumuzdan bu yana Rosece olarak marka değerlerimiz arasında yer alıyordu. Ayrıca bu dönemde bizi ilk günden itibaren severek takip eden kullanıcılarımıza ilaveten yeni bir kitle ile tanıştık. Temiz içerikli, %100 doğal, aynı zamanda etkili ürün arayışında olan, cildine ve yaşadığı dünyaya değer veren tüketiciye hizmet veriyoruz. Bu anlamda pandeminin insanlığa hatırlattığı; doğanın bir parçası olduğumuz gerçeği, bizi marka olarak olumlu etkiledi diyebiliriz. Bu farkındalığın daha geniş kitlelerce sahiplenilmesi bizi gezegenimizin geleceği adına çok mutlu ediyor. Bununla beraber artık vazgeçilmez bir kanal olan online alışveriş ile sanal mağazamız en yoğun satış kanallarımızdan biri oldu.

Bütünsel güzellik dendiğinde ne anlıyoruz? Rosece ürünleri ile cilt bakım rutini oluştururken nelere dikkat edilmeli?

Bütünsel güzellik, bizim cilt bakımındaki en temel yaklaşımımızı oluşturmaktadır. Dıştan içe bakım anlayışımız, temiz içeriklerden oluşan cilt bakım rutinlerimizle taçlanıyor. Cilt tiplerini kesin çizgilerle ayırmak yerine cildin bölgesel, dönemsel ve mevsimsel olarak değişiklikler gösterebileceği bilgisini kullanıcılarımızla paylaşıyoruz. Buna göre; var olan cilt problemlerine yönelik, mevsimsel, genetik ve diğer etkenleri de göz önüne alarak, tamamlayıcı ürünlerle birlikte bir rutin oluşturmak, sonuç almak adına en doğru yöntem. Ürün kullanımı açısından en temel rutin nedir diye soracak olursanız; uygun temizleyici ile arındırılmış cilde, ihtiyaca yönelik bir tonik ve ardından nemlendirici uygulamak diyebiliriz. En fazla sorulan sorulardan biri serumların hangi aşamada kullanıldığı oluyor. Bu anlamda günlük rutinde, su bazlı bir serum varsa nemlendirici öncesi, yağ



bazlı bir serum varsa nemlendirici sonrası uygulamak daha etkili sonuçlar sağlar. Haftalık bakımda ise cildi derinlemesine arındırmak adına, uygun kil maskelerini rutine eklemek cildin ışıltısını arttır.

Yaz aylarında cilt bakımımızda nelere dikkat etmeliyiz?

Yaz ayları neredeyse herkesin çok sevdiği ve yolunu gözlediği bir mevsim olmakla beraber önlem alınmadığı takdirde cildimize zarar verebiliyor maalesef. Bu yüzden cilt bariyerini güçlendirecek yoğun nem bakımları yapmamız ve güneşin zararlı etkilerinden korunmak için önlem almamız gerekiyor. Bununla birlikte güneşe daha fazla maruz kaldığımız bu dönemde, hassasiyeti arttıran cilt bakım ürünleri yerine Hyaluronik asit, provitamin B5 gibi yapılandırıcı içerikleri rutinimize eklemek önemli.

Gündüz bakımında aslında yaz-kış önerilen güneş koruyucu kremler, yaz aylarında çok daha fazla önem kazanıyor. Biz de Rosece olarak tamamen doğal kaynaklı içerikler ile formüle ettiğimiz 40 SPF Mineral Güneş Koruyucu kremimizi bu yaz kullanıcılarımızın beğenisine sunuyoruz. Kimyasal filtreler yerine, cilt üzerinde beyazlık etkisi minimize edilmiş özel bir Çinko oksit -non nano- ile üretilen güneş kremimiz, hassas ciltler ve bebeklerde dahi yüz ve vücutta güvenle kullanılabiliyor.



Yaz Makyajı

Hazırlayan: Buse Turan

Sıcaklara Dayanacak En Güzel Yaz Makyajı İçin Altın Değerinde Öneri

Özlemle beklediğimiz yaz aylarında söylendiğimiz bir şey varsa, o da yoğun sıcaklar. Sıcaklarda ne giyeceğimizi bilemeyiz, nasıl makyaj yapacağımız ise hep bir soru işareti. Fondötenim kusuyor, güneş kreminin üzerine ne sürsem olmuyor, gözlerim sıcaktan aktı, kirpiklerim yapış yapış oldu ... Ruj da dudaklarımı kurutuyor derken yaz elimizden akıp gidiyor.

Yaz makyajında bizi etiketlemeyi unutma! Yaz aylarında makyaj yapmakla yapmamak arasında kalıyorum, ne yapsam olmuyor, makyajım hep akıyor, cildimde hep bir yanma hissi, nasıl bir makyaj yapmalıyım, ne tarz ürünler kullanmalıyım diyorsanız bu öneriler tam da size göre.

Doğallığın Zirvede Olduğu Dönemler

Hem güneşin zararlı ışınlarından korunup hem de rahat ama kusursuz görünen bir makyajı kim istemez ki?

Doğal ve kalıcı bir ten makyajı için önceliğiniz cildinizdeki nem dengesini sağlamak olmalı. Bunun için innovatik ürünlere başvurabilirsiniz. Güneş koruyucu özelliğe sahip, renkli nemlendiricileri ya da güneş koruyucu üzerine BB kremleri tercih edebilirsiniz. Buradaki seçim tamamen sizin alışkanlıklarınıza bağlı değişecektir.



Güneşten Yanmış Gibi Gözüken Yanaklar

Doğal bir yaz makyajının olmazsa olmazı güneşten yanmış gibi gözüken yanaklar. Bunun için allık fırçasıyla darbeleri burun üstünden başlayarak, elmacık kemiklerinizin üzerine gelecek şekilde uygularsak şahane bir görüntü elde etmiş oluruz. Kılavuzunuz her zaman güneşi ilk gördüğünüzde renk değiştiren noktalar olmalı. Alın bölgesini de unutmayalım!



Krem allıkları tercih edebilirsiniz, daha doğal gözükecektir. Ancak bu noktada önemli olan bir şey var. O da ten renginize uygun allık tonunu belirlemek. Biliyorsunuz güneş her tende aynı renk etki yaratmaz, bu nedenle doğal renginizi belirleyip hafif parıltılı bir krem allık tercih etmenizi öneririm. Beyaz tenliler pembe, kumrallar şeftali, esmerler de kahve tonlarında yaptıkları seçimlerle daha doğal bir görünüme kavuşacaklardır. Küçük ama bir o kadar da önemli bir tüyo vermeden geçemeyeceğim sanırım. Allık fırçanıza çok minik bir parça daha teninize uyguladığınız üründen alıp ardından krem allığınızı da fırçaya ekleyerek ikisini birlikte uygularsanız gün boyu allık tazelemek zorunda kalmazsınız.





Grafik Eyelınera Yeni Rakip Çıktı

2021 yılının başından beri makyajların, star parçası olmuş renkli ve grafik desenlerle süslenmiş cesur gözlere, siyah çerçeveli göz makyajı rakip oldu. Göz çevresinde bir an olsun siyahın etkisinden kurtuluyoruz sanıyorduk ki güzellik dünyası bizi yanıltmadı, siyahlar yine revaçta.

Açık konuşmak gerekirse ben yaz makyajına ten rengi eyelinerdan başka bir renk yakıştırmıyorum. Ama yaz geceleri için siyah tercih edilebilir bir alternatif olabilir. Eyeliner tercihinizde, suya dayanıklı ürünleri kullanmalısınız dememe gerek yok sanıyorum.



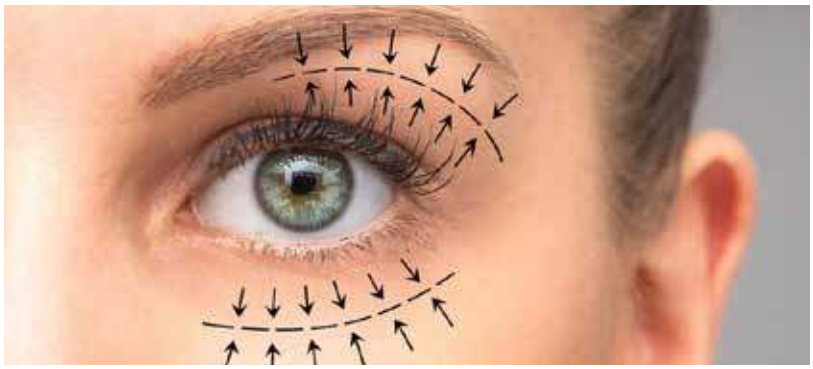


Kıvrık Kirpikler Badem Gözler

Dolu dolu gözüken, takma kirpik etkisinde kalmış kirpikler yazın rafa kaldırılıyor. Uzun ve kıvrık kirpikler her yaz olduğu gibi bu yaz da trendler arasında. Sıcaklarda akmayacak, gözlerinizde yanma yapmayan, kuruyup pul pul dökülmeyecek kirpikler için elbette tercihiniz suya dayanıklı ürünler olmalı. Bu ürünleri uygulamak kadar, gün sonunda çıkarmak da önemlidir. Makyajınızı temizlerken kirpiklerinize acımasızca davranmayı bırakmalı, nazik hareketlerle sabırlı yaklaşmalısınız. Yağ bazlı göz makyajı temizleyicinizi iki ayrı pamuğa dökerek, pamukları da 30 saniye gözlerinizin üzerinde tuttuğunuzda, en inatçı göz makyajınızın bile rahatlıkla çıktığını göreceksiniz.

Bu arada sadece rimel sürme tekniği ile, badem göz efekti verebileceğinizi biliyor musunuz? Rimelinizin ilk katını fırçanın ucu ile minik minik dokunuşlar yaparak uygulayın, ardından 10 saniye bekleyip rimelinizin ikicini katını sürün. Ama bu sefer rimeli sadece kirpiklerinizin dışına sürün. Yani göz pınarınıza doğru olan tarafa değil, diğer tarafa, özenle sürün.

İşte bu kadar, artık siz de badem gözlüsünüz.



Ben Buradayım Diyen Dudaklar

Hadi bu şahane makyajı doğru ruj seçimiyle taçlandıralım. Bu sezon dudak makyajları gökkuşağı etkisinde. Trend olan ise neon dudaklar. Hem günlük bir makyaj tamamlayıcısı hem de doğal bir ton önerir misiniz? Ben neon süremem diyenlerdenseniz, pembenin tonlarına şans vermenizi öneririz. Benim için önemli olan trendi yakalamak diyorsanız, neon turuncu ve yeşiller çok trendy bizden söylemesi.

Parlak ve ıslak görünümlü dudaklar her yaz sezonunda olduğu gibi, bu sezon da sıkça göreceğimiz bir seçenek. Yine bu noktada şahsi fikrimi söylemeden geçemeyeceğim, ben ters köşe makyajları seviyorum. Örneğin; aydınlatıcı uygulanmış bir cilde saten ya da mat bitişli rujları daha dengeleyici buluyorum. Mat bir ten makyajında ise renkli likit parlatıcıların yıldızlaştığını düşünüyorum. Ruj tercihiniz ne olursa olsun, rujunuzun altında mutlaka güneşin zararlı ışınlarına karşı koruyucu özelliğe sahip doğal dudak nemlendiricilerinden uygulamayı ihmal etmeyin.

Özetle en güzel yaz makyajları için yapmanız gereken tek şey, favori makyaj ürünlerinizin, suya dayanıklı versiyonlarına geçiş yapmak. Zaten bu özelliğe sahip ürünlerin renk skalası sizi sezonun trendlerine yönlendirecektir. Ben kendi favorilerimden oluşan öneri listesi ve uygulama tekniklerini tüm detaylarıyla buraya bıraktım.

Şimdi sıra sizde ...

Yazı doya doya yaşayacağımız, günlerin bir an önce gelmesi umuduyla.





Doğal olarak daha nemli bir cilt

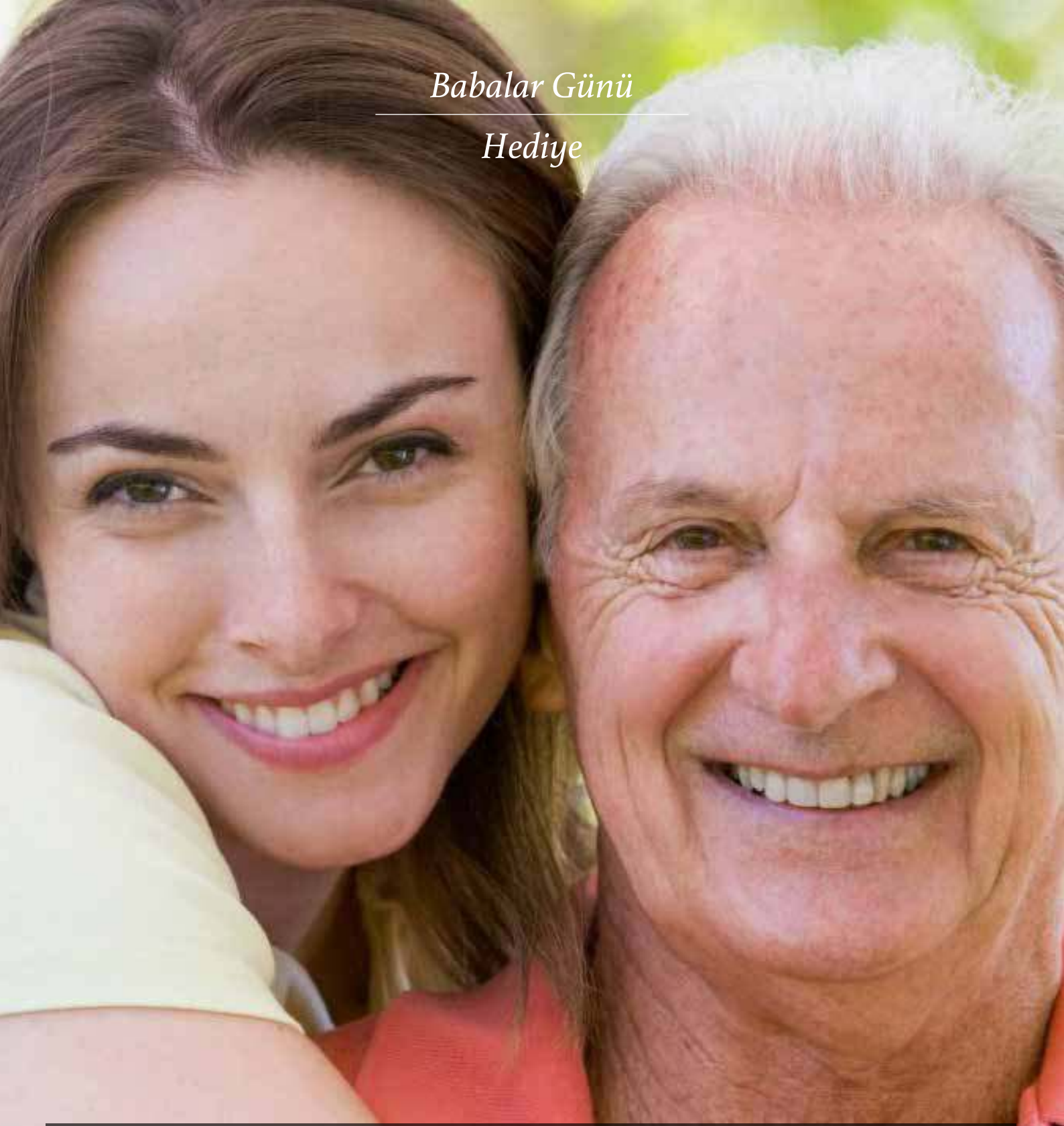
Tertemiz içeriğiyle Simya Evi Moist & Calm serisi cildinizi doğal olarak derinlemesine nemlendirir ve nemi hapseder. Uzun vadede ve düzenli kullanımda nem tutuşunu artırır.



simyaevi.com simya_evi #sürülebilirdoğa

Babalar Günü

Hediye



İLK AŞKIMIZA

Her genç kızın ilk aşkı olmuştur babalar. Bazen onu bize masal okurken bazen birlikte parkta geçirdiğimiz vakitleri, bazen bizi okula bırakırken 'dikkatli ol yavrum' derken ki sevgi ve şefkatiyle ve bazen de kaçamak yaptığımız zamanlarda bizi tatlı tatlı azarladığı dönemleri anımsayarak güleriz. Ondan aldığımız sevgi ile her daim onu ilk aşkımız olarak görmüşüzdür. Omuzdur baba, şemsiyedir, koca bir çatıdır. O çatı bizi bir ömür korumuştur her türlü yağmur ve fırtınadan. "Babama benzeyen eşim olsun" diyenlerimiz çoktur, eminim... Her çocuğun yüreklerinde baba sevgisinin ve hissettikleri baba gücünün hayatta karşılaşacakları tüm engelleri aşması ümidiyle, onlar için çok mutlu olacakları 'Babalar Günü' hediye seçkileri oluşturduk. Kahraman babalarımız her şeyin en güzeline layık, tüm babalara sevgilerle...

Hazırlayan: Sedef Tosun

Kişisel Bakım

Tazelik

1



2



9



Bakımlı Babalara

Sadece kadınlar mı cildine önem veriyor? Elbette hayır... Küçükken hemen hemen hepimiz babamızın traş sonrası kullandığı losyonların kokusunu unutmuyoruz. Buram buram gelen mis kokular bize babamızın traş olduğunu hemen anımsatırdı. Günümüzde bakımlı erkeklerin bir de adı var; meteroseksüel. Varsın modern tanımı olsun, biz babamızı losyonundan tanırız

7



4



3



8



5



6



1-Old Spice Duş Jeli + Sprey Deodorant 39.90 ₺, 2-L'Occitane Bois Flotte Eau de Parfüm 75 ml 745 ₺, 3-Remington Erkek Bakım Kiti 864.90 ₺, 4-Perricone MD Yüz Temizleme Jeli Morhipo 191.99 ₺, 5-Clinique Göz Kremi Morhipo 213.75 ₺, 6-Avon Musk Fresh EDT 75 ml 59.99 ₺, 7-Gold Master Bakım Seti 489.90 ₺, 8-NUXE Traş Jeli 85.00 ₺, 9-Foreo Yüz ve Sakal Temizleme Cihazı Beymen 1.519 ₺

1



2



7



4



3



Keyifli Anlar

Babalarımızın kendilerine ayırdıkları vakit akşam eve geldiklerinde koltuklarında oturup keyifle TV izlemek. Mutlaka bir koltuğu vardır adı her zaman 'Baba Koltuğu' olmuştur. Koltuğunda keyifle oturup dinlendiği anlar için seçeceğiniz hediye eminiz onu çok mutlu edecektir.

8



5



6



1-Philips Espresso Makinesi 6.399 ₺, 2-Enric Baba Koltuğu, 3-Russell Hobbs Kahve Makinesi 1.364 ₺, 4-Penti Ev Giyim Takımı, 5-Smeg Beymen 2.799 ₺, 6-Lenco Pikap Beymen 1.699 ₺, 7-Aurelia Geneve Sprey Koku 129.00 ₺, 8-Ceremony Wild Fig Çubuklu Oda Kokusu 200 ml 395.00 ₺

1



4



3



2



Yakışıklı Babama

"Benim babam herkesin babasından yakışıklı. Çünkü her şeyden önce tarzı ile eşsiz havası var. " Kız çocuklar olarak imrenerek izlediğimiz babamız her daim tarzını korumuştur. Yaşlansa da tarzını koruyan babalarımız için en trend hediyeler gelsin.

5





10

6



7



8



9



1-Puma Basketbol Tshirt 360.00 ₺, 2-Altınyıldız Classics 499.99 ₺, 3-The North Face Şapka 299.00 ₺, 4-Kığılı Gömlek Morhipo 59.90 ₺, 5-Jacques Philippe Saat 2.450 ₺, 6-Wrangler Şort 339.99 ₺, 7-Dockers Polo Tshirt 149.95 ₺, 8-Beymen Club Sırt Çantası 1.339 ₺, 9-George Hogg Sneaker 899.00 ₺, 10-Atasun Optik Emporio Armani

1



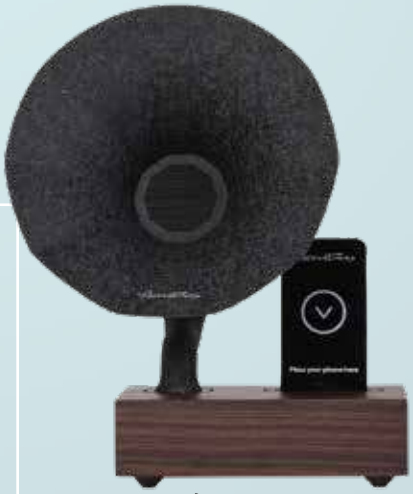
2



3



4



5



Teknolojik Babalar

Her erkeğin teknolojiye olan ilgisini düşünerek, babalarınıza seçeceğiniz her teknolojik ürünün onları mutlu edeceğine eminiz. Kullanım amacının yanı sıra hobi tutkunu babaların bir ömür raflarında saklayacağı mükemmel hediye alternatifleri sizlerle. Unutmayalım her baba teknolojiktir!



6



7



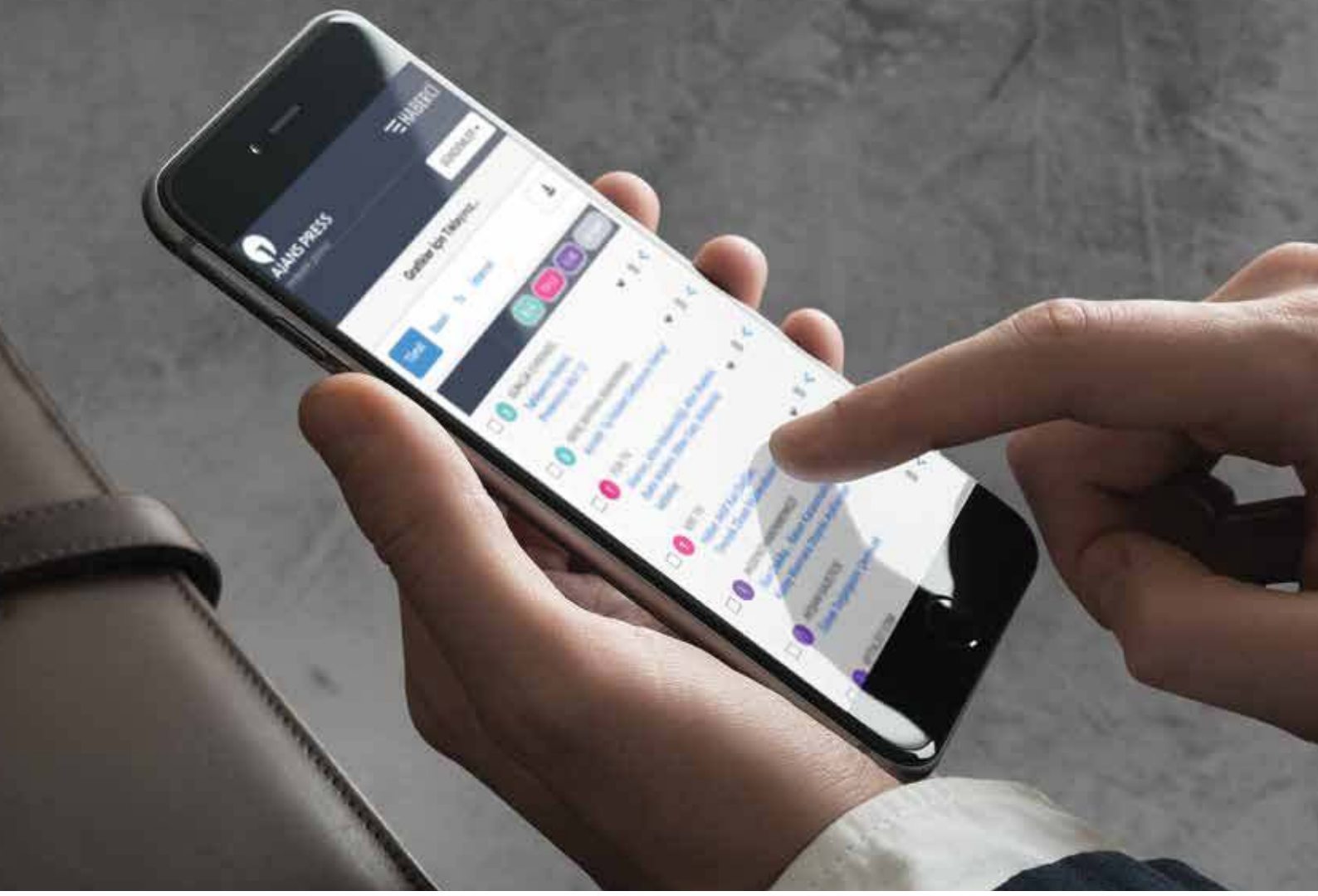
8



1-JBL Bluetooth Hoparlör Morhipo 409.00 ₺, 2-Xiaomi Mi Box Ultra Hd Ortam Oynatıcı Morhipo 555.00 ₺, 3-Polaroid Kamera Beymen 1.499 ₺, 4-Acousribox Müzik Sistemi Beymen 1.299 ₺, 5-iPhone 12 Pro Max Morhipo 16.099 ₺, 6-Huawei MatePad Tablet Morhipo 1.999 ₺, 7-Fuji Fotoğraf Makinesi Beymen 1.349 ₺, 8-Leica Fotograf Makinesi Beymen 3.699 ₺

GELENEKSEL VE DİJİTAL MEDYA
TEK BİR TIKLA
PARMAĞINIZIN UCUNDA!

Ajans Press, markanız hakkında tüm mecralarda yer alan haberleri **yapay zekâ** modülleri ile takip ederek her sabah size toplu haber sunumu yapıyor.



AJANS PRESS
medyadaki gözünüz

444 7 212
info@ajanspress.com.tr
AjansPressMT AjansPress.Turkey

Babalar Günü Nasıl Ortaya Çıktı?



Babalık, erkeklerin çocuk sahibi olması durumunu ifade eden 'baba olmak' ile, erkeklerin somut ebeveynlik davranışlarını içeren 'babalık yapmak' olgusuna karşılık gelen şemsiye bir kavramdır.[1] Türk Dil Kurumu (TDK) ise babalığı «baba olma durumu» biçiminde tanımlamaktadır. Babalar Günü ise tüm dünyada babaların veya baba yerine konulan kişinin çocuklarının hayatlarına yaptığı katkıların anılması, bir anlamda teşekkür edilmesi için kutlanan bir gündür. Yani her doğuran kişinin annelik vasfına sahip olamaması gibi her sperm vericisi de baba olamaz! "Baba" : koruyan, kollayan, destekleyen, yaz sıcağında gölge veren ağaç, kış soğuğunda ısıtan bir soba, düştüğünde seni kaldıran el, herkese ve her şeye karşı arkanda duran dağ... demekse, çocuğuna bunları hissettiren bütün babaların günü kutlu olsun. Çocuğuna hem annelik hem babalık yapan, yapmak zorunda kalan bütün annelerin de babalar günü kutlu olsun!

Babalar Günü nasıl ortaya çıktı?

Babalar Günü fikri ilk defa 20. yüzyıl başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde Anna Jarvis tarafından başlatılan Anneler Günü kutlamalarının oldukça ilgi çeker hale gelmesinden sonra çıktı.

İlk olarak 1908 yılında yine Anneler Günü›nün çıkış yeri olan Batı Virjinya›da babasını kısa bir süre önce bir maden kazasında kaybeden Grace Clayton tarafından 5 Temmuz›da kutlandı.

Bundan iki yıl sonra Washington, Spokane'daki kiliselerde çok daha yaygın bir Babalar Günü kutlaması yapıldı. Etkinlik bir önceki yıl Anneler Günü vesilesiyle yapılan ayinden çok etkilenen Sonora Dodd tarafından organize edildi.



Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com

Sonora Dodd kutlamaları ilk olarak babasının doğum günü olan 5 Haziran'da yapmak istemişti fakat kiliselerdeki papazların hazırlık yapabilmesi için aynı ayın üçüncü pazarına ertelendi.

1930'lu yıllara kadar Babalar Günü düşük profilli bir etkinlik olarak devam ederken, bu yıllarda Dodd'un farkındalığı artırmak için yaptığı çabalar neticesinde ve Büyük Bunalım'dan çıkmak isteyen tüccarlarından pazarlama potansiyelinden faydalanmak istemesiyle popülaritesi arttı.

Daha ilk yıllarında 1916 yılındaki etkinliklerde Başkan Woodrow Wilson konuşma yapmış olsa da günün resmi olarak tanınması zaman aldı.

Babalar Günü 1966 yılında Başkan Lyndon Johnson tarafından resmiyet kazanırken, bir sonraki Başkan Richard Nixon tarafından altı yıl sonra resmi bayram olarak tanındı.

Babalar Günü dünyada ne zaman kutlanıyor?

Amerika Birleşik Devletleri'nde başlatılan kutlama zamanla dünyaya yayılsa da babalıkla ilgili kutlamalar Katolik Avrupa'da orta çağa kadar uzanmakta.

Hazreti İsa'nın resmi babası olarak kabul edilen St. Joseph bayramı 19 Mart'ta İspanya ve İtalya gibi ülkelerde "Babalar Günü" veya "Babalar Bayramı" olarak kutlanıyordu.

Almanya'da Babalar Günü Paskalya'dan 40 gün sonra yani Hazreti İsa'nın göğe yükseliş gününde kutlanıyor. Avustralya ve Yeni Zelanda'da Babalar Günü eylül ayının ilk pazar günü kutlanıyor.

Rusya, Sovyetler Birliği döneminden kalan ve Kızıl Ordu'ya toplu kayıtların yapılmaya başlandığı Atavatanın Koruyucusu Günü ya da Adam Günü'nü 23 Şubat'ta kutlamaya devam ediyor.

Tayland'da Babalar Günü, ulusun babası olarak kabul edilen eski kral Bhumibol Adulyadej'in doğum günü olan 5 Aralık'ta kutlanıyor.

Orta Doğu'da birçok ülkede Babalar Günü yaz gündönümü olan 21 Haziran'da kutlanıyor. Brezilya'da ise Ağustos'un ikinci pazarı babaların azizi olan Sant Joachim anısına kutlanıyor.

Farklı ülkelerde farklı tarihlerde kutlansa da ağırlıklı olarak haziran ayının üçüncü pazarı olarak kabul ediliyor.





Yemek ile Kavga Ediyor Musunuz? Yemek Yemenin Psikolojisi

Yemek yeme davranışımız, hayata dair tutumlarımıza çok benzer bir yerlerde oluyor. Yemek ile kurduğumuz ilişki çoğu zaman farkında olmadan, hayatla kurduğumuz ilişkinin bir fragmanı aslında.

Yemek ile kavga ettiğimiz zaman, aslında fark etmeden kendimiz ile, kendi arzularımız ile çatışıyoruz.

Peki nedir bu "Yemek ile kavga"?

Yemek ile kavga, en genel anlamı ile kişinin sürekli olarak, ne yediği, ne kadar yediği, hangi saatte, hangi miktarda, hangi yiyecekten yediği ile sürekli bir kontrol ve kavga halinde olmasıdır.



Uzm. Psk.
Ayşegül Soysal Taşçı
Instagram: @psikolog.aysegulsoysal

Çoğunlukla diyet yapan kişiler, eğer psikolojik süreçleri de ele almıyorlarsa, çoğunlukla yemek ile kavga içinde olurlar. Uzun yasaklar listesi, asla yenmeyecek yiyecekler listesi gibi katı uygulamalar bu kavgayı besler.

İnsan psikolojisi, her zaman "yasak" olanı daha cazip görme eğilimindedir, dolayısıyla zihninizdeki yasak yiyecekler listesi arttıkça, ya da belli tip bir yiyeceği "yasaklı" olarak gördükçe cazibesi de artacaktır.

Örneğin, “çikolata” sizin için mutlaka uzak durulacak bir yiyecek halini alıyorsa, canınız çektiği halde küçük bir parça dahi yememek, yani o an ki dürtünüzü bastırmak, sizin için bir başarı halini alıyor ise, aslında yiyecekle kavga ediyorsunuz demektir.

“Yesem mi yemesem mi, bu yiyeceği yersem ne olacak, kilo alır mıyım, acaba şu kadar mı yesem?”

Gibi git-gel ilişki, aslında bizi duygusal açıdan zorlayan bir döngü halini alabilir.

İşin ilginç yanı şu, bu kavgayı kazanan taraf yok!

Kendinizi tutup, isteğinizi bastırıp, bir şekilde o yiyeceği yemediniz diyelim ki, basit bir dilim çikolatadan yeseydiniz, belki de çoktan hallolacak konu, büyür büyür ve belki de en son bir yeme krizi ile sonlanabilir...
Canınızın çektiği bir yiyeceği “yasak” listesine koyunca ne oluyor peki başka, dayanamayıp yediğinizde de bu sefer, yoğun bir “suçluluk”, “pişmanlık” döngüsüne giriliyor. Bu sefer de kendini suçlama döngüsü başlıyor.

Dedim ya, bu savaşın kazananı yok!
Peki yemekle kavga etmeden nasıl dengeli bir tutum sağlayabiliriz?

Önemli olan dengedir, bunu unutmayalım.
Ya hep ya hiç düşünce sistemini yemek yeme tutumuza yansıtmamayı öğrenebiliriz.

Kaçınmak bir yiyeceği gözümüzde daha cazip kılacağı için, yasaklar listelerinden uzak durabiliriz.
Dengeli ve sağlıklı beslenme düzenini öğrenebiliriz.
Psikolojik süreçlerimizin, yemek yeme davranışımız üzerindeki etkisini keşfedebiliriz.

Yemekle kavgamızı sonlandırıp, kendi bedenimizi dinlemeyi öğrenebiliriz.

Farkında yeme egzersizlerinden faydalanabiliriz.
Faydalı olmasını umarım,



20. Yüzyıla Damga Vurmuş En İyi 5 Film

Yazı: Sıdıka Sarpen P.sarpen@gmail.com

20. yüzyıla damgasını vurmuş en iyi beş yapımı sıralamış olsam da 'şu film de çok iyiydi' dediğim pek çok film var aklımda. "Hayat Güzeldir", "Forest Gump", "Cesur Yürek"... listede yer almasa da zihnimizde yer almış filmlerden birkaçı. Siz de kendi ilk beşinizi yapıp yeniden izlemeye ne dersiniz? "Every man dies. Not every man really lives." Hangi filmde geçiyordu hatırlayan var mı?

The Godfather "Baba" (1972)



IMDb: 9,2

Baba, 40'lar ve 50'lerin Amerika'sında, bir İtalyan mafya ailesinin destansı öyküsünü konu alıyor. Don Corleone'nin kızı Connie'nin düğününde, ailenin en küçük oğlu ve bir savaş gazisi olan Michael babasıyla barışır. Bir suikast girişimi, Don'u artık işleri yönetemeyecek duruma düşürünce, ailenin başına Michael ve ağabeyi Sonny geçer. Danışmanları Tom Hagen'in de yardımlarıyla diğer ailelere savaş açan Corleone ailesi, eski moda yöntemleri de değiştirmeye başlar. Mario Puzo'nun çok satan kitabından Puzo ve yönetmen Francis Ford Coppola tarafından sinemaya uyarlanan film o yıl En İyi Film, En İyi Erkek Oyuncu ve En İyi Uyarlama Senaryo dallarında Oscar kazanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu Türkiye'de en fazla izlenen ve satılan film olma özelliği de taşır.

The Matrix (1999)



IMDb: 8,7

Bir yaşanan gerçek vardır, bir de yaşananın ötesinde olan gerçeklik... Biri rüya, diğeri ise Matrix! Neo, son derece tehlikeli bir adam olan Morpheus'un gerçeği bildiğine inanmaktadır. Bir gece Neo, kendisini başka bir dünyaya götürebilecek güzel yabancı Trinity ile tanışır. Bu kızın götüreceği dünyada, Neo Morpheus'u bulacak ve Matrix hakkında bir şeyler öğrenecektir. Neo, tam olarak kavrayamadığı şeylerin yaşamını kontrol ettiğini biliyor... Nedir bu Matrix?

The Shawshank Redemption "Esaretin Bedeli" (1994)



IMDb: 9,3

Esaretin Bedeli, Andy ve Red isimli iki mahkumun parmaklıklar ardında kurdukları dünyanın hikayesini anlatıyor. Andy Dufresne, genç ve başarılı bir bankerdir. Karısını ve karısının sevgilisini öldürmek suçundan yargılanır ve ömür boyu hapis cezası alır. Shawsank Hapishanesi'nde dayak, işkence, tecavüz, her türlü durum yaşanmaktadır fakat Andy gene de hayata bağlı ve iyimserdir. Bu tutumu etrafındakileri de etkiler. Andy umutlu bakış açısıyla çevresindeki tüm mahkumları, parmaklıklar arkasında bile özgür bir yaşam olabileceğine inandırır. Andy'nin bu çabalarına ortak olacak bir arkadaşı da olacaktır: Red. Bir Stephen King uyarlaması olan filmde Morgan Freeman ve Tim Robbins başrolde. Film, 1995'te, aralarında en iyi film adaylığı da olmak üzere tam 7 dalda Oscar›a aday gösterildi.



Star Wars (1977)

IMDb: 8,6

Luke Skywalker, galaksiyi imparatorluğun dünyayı yok eden savaş istasyonundan kurtarmak için kendini beğenmiş bir pilot olan Jedi Knight, Wookiee ve iki droid ile güçlerini birleştirirken; Prenses Leia'yı gizemli Darth Vader'den kurtarmaya çalışıyor.

The Green Mile "Yeşil Yol" (1999)



IMDb: 8,6

Yeşil Yol, bir hapishane görevlisi ile bir mahkumun öyküsünü anlatıyor. Paul Edgecomb'un hapishanedeki görevi, idama mahkum edilen mahkumları son yolculuklarına uğurlamaktır. Çalıştığı yıllar içerisinde yüzlerce mahkumu idam etmiştir. Bir gün John Coffey isimli korkutucu görünümlü bir adamla tanışır. Ancak Coffey'in bu ürkütücü görünümünün altında oldukça saf bir ruh yatmaktadır. Coffey, iki küçük kız çocuğunun katil davasında yargılanmaktadır. Coffey'in günden güne gün yüzüne çıkan dünya ötesi güçleri, karakteri hakkında yeni ipuçlarını anbean ortaya çıkaracaktır.

Kaynakça: onedio.com



Yazın İdeal Kilo İçin 8 Altın Öneri

Dikkat! İnce ve fit görüneceğim derken sağlığınızdan olmayın!

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



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Melike Şeyma Deniz

Uykunuzu düzene sokun

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

Mutlaka günde 2 litre su için

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



Sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin

Vitamin, mineral, posa kaynağı sebzeler sofraların olmazsa olmazı olmalı. Tüm öğünlerinize mutlaka sebze ekleyin. Sebze tüketmek bağışıklığınızı güçlendireceği gibi, gün içerisinde hem tok tutacak hem de vücudunuzdan ödemlerin atılmasına fayda sağlayacaktır. Sebzeleri; salata, sote, haşlama, zeytinyağlı olarak tüketebilirsiniz.

Çiğ kuruyemiş yiyin

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

Ayaküstü atıştırmayın

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

Hareket şart!

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

Baharatların gücünden faydalanın

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

Yemek yerken yavaşlayın

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





Her Yaşta Genç Kalmanın 8 Sırrı

Genç kalmak, yaşının en iyisi olmak herkesin hayali. 30'lu yaşlardan itibaren kemik, kas ve yağ dokularında hacim ve ciltte elastikiyet kayıpları ile yaşlanma kendini belli etmeye başlıyor. Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, genç kalmayı başarmanın yolunun ilk olarak yaşam tarzınıza dikkat etmekten geçtiğini, diğer yandan teknolojiyle birlikte sürekli gelişen medikal estetik tedavileri ile yaşınızı geriden takip edebilmenin mümkün olduğunu söyledi.

Peki, genç kalmak için neler yapılmalıdır? Koruyucu kalkanlar nelerdir? Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, genç kalmanın 8 adımından bahsetti ve önemli değerlendirmelerde bulundu.



Estetik Hekimi Dr. ***Kemali Güneş***

Bol su içmek kuralların başında geliyor!

Yaşlanan cilt ile genç cilt arasındaki en önemli fark, su eksikliğidir. Su hayat kaynağıdır! Günde en az 1,5 litre su içilmesi cildin yaşlanmasını geciktirirken, sağlık ve enerjinizde de büyük ilerleme sağlar. Sindirim problemlerinin önüne geçen düzenli ve yeterli su tüketimi, kalbin daha sağlıklı çalışmasına yardımcı olur.

Daha genç bir cilt için doğru beslenin, egzersiz yapın.

Beslenme ve egzersiz ikilisi sağlıklı yaşlanmada vazgeçilmezdir. Zihinsel ve fiziksel yönden esneklik kazanmanızı sağlayan egzersizlerle yıllara meydan okuyabilirsiniz. Anti-aging, tükettiklerinizle başlar. Sağlıklı yağlar açısından zayıf bir diyetiniz varsa, yeterince protein almıyorsanız vaktinden önce yaşlanırsınız. Şekeri azaltın; şeker molekülleri kolajen liflerine bağlanarak liflerin esnekliklerinin azalmasına, cildin yaşlanmasına neden olur.

Uykunuzu alın!

Sabah erken kalkın ve en az 7 saatlik bir uyku için vakit ayırın. Uykuda hücrelerin tamir mekanizması çalışır. Uyku sırasında gençlik hormonu, ayrıca cilt ve savunma sisteminizi güçlendiren melatonin salınır.



Doğrudan güneşin zararlı ışınlarından kaçının ve mutlaka koruyucu kullanın

En etkili anti-aging önlemlerden biri de düzenli olarak güneş koruyucu kullanmaktır. Güneş, ultraviole etkisi ile cildimize zarar veren, daha erken kırışmamıza ve cildimizde leke oluşumuna neden olur. Hem UVA hem de UVB ışınlarına karşı koruma etkisi olan bir güneş koruyucu kullanmalısınız.

Sigara ve alkolden uzak durun

Sigara içmek, vücudunuza ve cildinize yapabileceğiniz en kötü şeylerden biridir. Kollajen kırılmasına ve kırışıklık oluşumuna neden olur. Sigara içmek ayrıca ciltteki su miktarını azaltarak cilde kuru ve mat bir görünüm verir. Uzun süre ve fazla miktarda alkol kullanımı, damarlarının sürekli olarak genişlemesine ve büyümesine yol açar. Bu da yüzünde kızarıklığa ve şişkinliklere sebep olabilir. Doğal renk tonunun kaybolması, kalıcı ve yamalı kızarıklıklar uzun vadeli etkiler arasında.

Cilt bakımı ritüeline erken başlayın

Cilt bakımı hakkında doğru bilinen yanlışlardan biri de gençlikte hafif bir nemlendirici dışında bir şey kullanılmaması gerektiğidir. Tam aksine, cilt hücrelerini antioksidanlar, vitaminler ve aminoasitlerle ne kadar erken korumaya başlarsanız o kadar iyi.

Medikal estetik uygulamalar

Dr. Kemali Güneş, "Aslında zaten sağlıklı beslenme, spor yapma ve dinamik olma gibi güzel alışkanlıkları yaşamlarının değişmez bir parçası haline getiren ve uzun süre genç ve sağlıklı kalmayı başaran kişiler, çağımızın bize sağladığı medikal estetik uygulamalardan da faydalanarak yıllara meydan okuyabilirler." diyor ve ekliyor:

Cerrahi müdahale gerektirmeyen medikal uygulamalar her geçen gün daha popüler oluyor. Bu tedavilerden biri Mezolift yani Yüz Mezoterapisi'dir. Yüz, boyun, dekolte ve el sırtlarında oluşan yaşlanma etkilerinin giderilmesinin yanı sıra sigara ve alkolden zarar gören ciltleri tedavi edilebilir. Aklımıza gelen ilk yöntemler arasında yer alan Botoks, yine en çok tercih edilen işlemler arasında yer alıyor. Yaşlılığın veya çeşitli hastalıkların getirdiği kırışıklar, yüz çökmeleri ve benzeri sorunlar sebebi ile yüzünü eskiden daha diri ve gergin hale getirmek isteyenlerin öncelikli tercihleri arasında yer alıyor. Bir diğer yöntem; son jenerasyon bir sistem olan Mikro&Mikro Fokus Ultrason Sistemi. Ameliyatsız yüz germe, kaş kaldırma, gıdı toparlama ve vücut kontürü düzenlemeleri için güvenli ve etkili bir sistem olarak tercih ediliyor.

BAŞTAN AYAĞA

Pırıl Pırıl Bir Ciltle Yazı Karşılayın!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Cildinizi beslerken koruyun

L'Occitane Light Comforting Cream, ince ve yağsız dokusu ile karma cildin günlük temel ihtiyaçlarına yanıt verir. İçerdiği yüzde 5 shea yağı ile hassas ciltlerin kullanımına da uygundur. 48 saatlik uzun süreli nemlendirme sağlarken cildi yumuşatır. Dış etkenlerden korunan cilt gün boyu konforlu kalır.

Fiyat (50 ml): 280 ₺



Siz uyurken cildiniz neme doysun

Lierac Arkensin Besleyici ve Yenileyici Gece Fluid içeriğindeki biyopeptid ile cildi gece boyu beslemeye ve yenilemeye yardımcı olur. Keten tohumu ile cilde sıkılık ve hacim vermeye destek olurken, hindiba ile cilde kaybettiği elastikiyetini kazandırmaya yardımcı olur. Mikrokapsül hyaluronik asit ile cildin nemlenmesine ve daha dolgun görünmesine destek olur. Tüm cilt tiplerinin kullanımı için uygun krem, cildin dengesinin yeniden kazanmasına yardımcı olur.

Fiyat: 369 ₺



Saçlarda ışıltı

Phytojoba Nemlendirici Maske, her şampuanlamanın ardından saç boylarına ve uçlarına uygulanan maske kısa süre bekletilip durulanarak kolay taranan ve ışıltılı saçlar için hızlı bakım sağlıyor. Konsantre formülü sayesinde küçük miktarda kullanılan Phytojoba nemlendirici maske hidrolipidik filmi onarıyor.

Fiyat: 259 ₺



Vücudunuz ferahlasın

Size kendinizi iyi hissettirecek hoş kokulu bir vücut spreyidir. Hem enerji verici hem de canlandırıcı, bağımlılık yaratan Nuxe Rhubarb-Green Tea-Musk kokusuyla duyuları güçlendirir. İyi hislerle sarılmış hissedeceksiniz, kalıcı bir kokudur.

Sprey 100ml : 200 ₺





Cildiniz temizlenirken nemlensin

CeraVe Nemlendiren Temizleyici, cilt bariyerine zarar vermeden cildi derinlemesine ve nazikçe temizlerken, nemlendiriyor. 3 temel seramid ve hyalüronik asit içeriği sayesinde cildi fazla yağdan ve kirden arındırırken, Kontrollü Salınım Teknolojisi sayesinde ilk kullanımdan itibaren ciltteki nem seviyesini artırıyor, cildin gün boyu nemli kalmasını sağlıyor. Normal ve kuru cilt tiplerine uygun olan nemlendiren temizleyici, parfüm içermiyor ve tüm vücut için kullanılabiliyor.

Fiyat: 99.90 ₺



Portakal çiçeği ve mandalina etkisiyle koruma

UVA, UVB, Görünür Işık ve Kızılötesi Işınlar'a karşı en geniş güneş korumasını inanılmaz derecede hafif, güzelleştirici ve ferahlatıcı "su" formunda sunuyor. Yağlı olmayan formülü ile ıslak cilde bile uygulanabilen Lancaster Sun Beauty Sun Protective Water SPF50, şeffaf bitişli dokusu cilt üzerinde görünmez, ağırlık yapmaz, eşit ve homojen koruma sağlar. Fransa'nın güneyinden gelen taze portakal çiçeği esansı ve mandalina notalarını harmanlayan SPF50, içeriğindeki Buriti Yağı ve Tan Activator Compex formülü (Bronzluğu Aktive Eden Kompleks) ile cildi korurken aynı zamanda altın rengi, eşit, uzun ömürlü bronzluk sağlar.

Beymen Satış Fiyatı (150ml): 365 ₺



Doğal görünümlü bir ışıltıyla, anında tazelenme hissi

The Body Shop'un mucizevi cilt kalkanı, cildi kirlilikten ve mavi ışıktan korurken aynı zamanda cildin sağlıklı görünümünü korumaya da yardımcı olur. Mavi ışık dahil olmak üzere, cildi iç ve dış mekan kirliliği gibi çevresel faktörlerin olumsuz etkilerinden korumaya yardımcı olan bu eşsiz spreyi, makyajdan önce veya sonra yüzünüze püskürtmek yeterli olacaktır. Cildi 24 saat nemlendirme özelliğine sahip bu ürün, doğal görünümlü bir ışıltıyla cilde anında tazelenme hissi sağlar.

Fiyat: 199,90 ₺



Susam yağı ile güneşe karşı doğal koruma

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 bir formül olarak soğuk sıkım yöntemiyle geliştirilen Zade Vital Susam Yağı, doğal korumasıyla, güneşin zararlı ışınlarını geride bırakmanızı destekliyor. Güneş lekeleri gibi problemlerde de tercih edilen ürün, günün her anında kurtarıcı bakım sırrınız olarak ön plana çıkıyor.

Fiyat: 50 cc: 29 ₺



En Yeniler

Hazırlayan: Sedef Tosun



Makyaj ve cilt bakımı bir arada

Avon'un ilk serum fondöteni C ve E vitaminleriyle renk tonu eşitsizliğini gidermeyi hedefleyerek, iki haftalık düzenli kullanım sonrası 72 saate kadar süren, anında nemlendirme sağlar. Özel içerikli bu ürün aynı zamanda SPF30 ile güneşin zararlı (UVA & UVB) ışınlarından cildinizi korur sağlıklı görünen aydınlık bitiş sunar.

Fiyat: 49.99 ₺



Yüksek örtücülük sağlayan pigmentler ile renkli ve cesur dudaklar!

Kremsi mat yapısı ile kolayca uygulanabilen, ağırlık yaratmayan, pürüzsüz bir görünümün yanında zengin E vitamini ve Shea yağı içerikleri ile dudakları nemlendirerek onlara güzellik kadar bakım da sağlayan Flormar Color Master Lipstick, tek ve basit bir sürüşle dudakların için mükemmel görünümü oluşturacak! Flormar Color Master Lipstick rujları flormar.com.tr, Flormar mobil uygulaması ve @flormarturkiye instagram sayfasındaki filtreler bölümünden ulaşılabilen "Flormar Sanal Makyaj" uygulaması ile kendi dudağında deneyebilir, tüm hijyen önlemlerinin alındığı Flormar mağazalarından ve www.flormar.com.tr adresinden ulaşabilirsin.

Fiyat: 49.99 ₺

Tazelenmiş, eşsiz bir his

Efsanevi The Body Shop Fresh Raspberry Body Butter, sıcak havalarda kuruyan ciltlerde susuzluğu giderirken, 72 saat besleyici özelliği ile ciltte anında daha yumuşak, daha pürüzsüz ve kusursuz bir his sağlıyor.

Fiyat: 99.90 ₺





Küçük dokunuşlar için hep yanınızda

Sephora Collection far paleti, renk seçenekleri ve güçlü yapısıyla güzellik rutininize eşlik ediyor.

Mat ve parıltılı renk seçeneklerini tek palette buluşturan Sephora Collection, göz makyajınızı dikkatleri üzerinize çekmenize destek oluyor. Mini boyu ile her zaman, her yerde makyajınıza küçük dokunuşlar yapmak için yanınızda!

Fiyat: 89.90 ₺



Kan dolaşımını iyileştirin

Originals Arnica Vücut Masaj Losyonu, kan dolaşımını iyileştiren özellikleriyle bilinen arnica içeren formülüyle cilt bakımını destekler. Masaj sırasında hissedeceğiniz arnika özünün ısınma özelliği ile cildin tazelenmesine ve gevşeme hissinin artmasına yardımcı olur. Dermatolojik olarak test edilip onaylanan losyon, günlük bakımınızda ve spor masajınızda hep yanınızda!

Fiyat: 59.95 ₺

Orman havasını teninizde hissedin

Etro, beyaz manolya çiçeklerin dolgun notalarını, yumuşak misk ve sıcak orman notalarıyla buluşturan, bahardan ve doğanın güzelliğinden ilham alan yeni parfümü Etro White Magnolia'yı tüketiciyle buluşturdu. Etro'nun ikonik şal desenin kabartma formda yer aldığı şeffaf cam şişesi ve altın renkli kapağı ile ilk andan itibaren tüm dikkatleri üzerine topluyor.





Sivilce karşıtı 3'ü 1 arada

Yeni NIVEA Sivilce Karşıtı 3'ü 1 Arada, temizleme, peeling ve maske özelliklerini tek bir üründe tüketicilerle buluşturuyor. Yeni NIVEA Sivilce Karşıtı 3'ü 1 Arada, beyaz kil içeren vegan formülüyle tek adımda derinlemesine temizlik sunarken; peeling etkisi ile tıkanmış gözenekleri açıyor, sıkılaştırıyor ve siyah noktalardan arındırarak sivilce görünümünü azaltıyor. Aynı zaman da maske olarak kullanımı ile pürüzsüz bir cilt sağlıyor. Cilt, gözle görülür şekilde sağlıklı bir görünüm kazanıyor.

Fiyat: 59.95 ₺

Saçlarda kömür detoksu

OGX Kömür Detoksu Şampuan içeriğindeki aktif Hindistan Cevizi kömürü ve Kaolin kili formülüyle saçlarınızı daha canlı, parlak ve ışıltılı bir görünüm ile buluşturuyor. Hindistan Cevizi kömürü ve Kaolin kilinden oluşan içeriğiyle saçlarınızı arındırır ve nazikçe temizlenmesini sağlayarak parlak ve ışıltılı bir görünüm kazandırır.

Fiyat: 89.90 ₺





Yves Rocher Anti-Age Global Gençleştirici ve Yenileyici Çift Fazlı Onarıcı Gece Serumu

Besleyici, yenileyici ve onarıcı özellikleriyle hücrelerin yenilenmesini destekliyor aynı zamanda yorgun görünümü azaltarak daha sıkı bir cilt görünümü sağlıyor. Paraben, renklendirici, mineral yağ ve silikon içermeyen nazik yapısıyla ciltte kolayca yayılıyor, ipeksi ve besleyici çift fazlı serum dokusu ile cildi onarıp yeniliyor. Sıkı ve dinç görünümü destekleyen gece serumu cilde gece boyu nefes aldırarak dinlendirici ve besleyici bir uyku bakımı sunuyor.

Fiyat: 251.93 ₺



Saçlarda ipeksi yumuşaklık ve parlaklık

Pantene Pro-V Argan Özlü Saç Bakım Yağı, saçınızın yapısı veya dış etkenlerden dolayı karşılaştığınız elektriklenme ve kabarma problemlerini önleyerek saçlara ipeksi yumuşaklık kazandırıyor, parlaklık veriyor. Pro-V Argan Özlü Saç Bakım Yağı içerisindeki argan yağı ile saçı besleyerek tek kullanımla iyi beslenmiş, yumuşak ve parlak saçlara kavuşmanıza yardımcı oluyor. Tüm saç tipleri için uygun olan bakım yağı hafif formülüyle saçı ağırlaştırmıyor, yağlı his bırakmıyor.



Virüsten Korunmak Ve Sağlıklı Bir Solunum İçin 6 Önemli Kural

Virüs kaynaklı solunum yolu enfeksiyonları sonucu nezle, zatürre, farenjit, larenjit, trakeobronşit gibi birçok ciddi hastalık gelişebiliyor. Özellikle kış aylarında ortaya çıkan virüsler görülme sıklığına göre; influenza A ve B, rinovirüs, respiratuar sinsityal virüs, adenovirüs, koronavirüs, insan bokavirüsü, insan metapnömovirüsü ve parainfluenza virüsler olarak sıralanıyor. Bu virüslerin yol açtığı hastalıklar kimi zaman belirtisiz atlatılabiliyorken, bazen de ateş ve öksürük ile başlayan daha ağır tablolara yol açabiliyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Prof. Dr. Levent Dalar, üst ve alt solunum yolu hastalıklarına yol açan virüsler hakkında bilgi verdi ve sağlıklı bir solunum sistemine sahip olmanın yollarını anlattı.



Prof. Dr.
Levent Dalar

Belirtisiz olabileceği gibi ağır zatürreye de yol açabiliyor

Virüsler genellikle üst solunum yollarında hastalık yapmaktadır. Ancak alt solunum yollarını tutarak zatürre ve solunum sıkıntısı gibi tablolara da yol açabilmektedir. Virüsler sonucu ortaya çıkan hastalıklar herkeste her zaman aynı etkiyi yapmayabilir. Bazen de hiçbir hastalığa sebep olmazlar. Bazen birkaç gün süren basit kas ve eklem ağrıları, hafif ishal hafif burun akıntısı ile ortaya çıkabileceği gibi bazen ateş ve öksürüğün eşlik ettiği ağır tablolar da görülebilmektedir. Örneğin, rinovirüsler sadece üst havayolunda sınırlı kalmaya eğilimlidir ancak domuz gribi döneminde olduğu gibi "İnfluenza A" ölümcül zatürrelere neden olabilmektedir.

Solunum sistemi hastalıklarına karşı hassas olanlar dikkat!

Çevresel faktörler nedeniyle solunum yolunu koruyan örtünün içinde yer alan savunma hücrelerinin bozulması sonucu solunum yolu hastalıklarına karşı hassas olan gruplar şöyle sıralanmaktadır:

- Doğuştan bağışıklık sistemi bozuklukları olanlar,
- Astım ve kronik bronşit/amfizem gibi havayolu hastalıklarına sahip olanlar,
- Beslenme bozukluğuna yol açan genetik hastalıkları olanlar,
- Sigara ve tütün ürünleri kullananlar,
- Yoğun hava kirliliğine maruz kalanlar,
- Ağır metal ve tekstil işçiliği gibi meslek ortamlarında çalışanlar,
- Obezite hastaları



Virüslerin adım adım vücuttaki etkileri...

Vücudun savunma hücreleri virüsü kontrol altına alamazsa hasar artarak solunum yetersizliği derinleşmektedir. Hasta, virüsü vücuda alma aşamalarını önce burun akıntısı ve hafif halsizlik ile fark etmektedir. Virüs çoğalmaya başladıkça boğaz ağrısı, halsizlikte artış, hafif kuru öksürük ve ateş görülmektedir. Akciğere ulaşınca göğüste baskı hissi ve ağrı, şiddetli öksürük ve nefes darlığı ile seyrederken akciğer hasarı ilerledikçe solunum yetersizliği olarak ortaya çıkmaktadır.

Virüsün genetiğini tanımlamak için çeşitli testler bulunuyor:

Çoğu zaman pahalı testlerin gereksiz kullanımını önlemek amacıyla basit enfeksiyonlarda virüsü tanımlama yoluna gidilmez. Ancak bağışıklık yetersizliği olan hastalarda, ağır seyreden hastalarda veya tedaviden sonuç alınamayan hastalarda virüsün genetik materyalini tanımlamak için polimeraz zincir çoğaltma testleri (PCR) testleri kullanılmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte bu testler sayesinde artık çok sayıda etken kısa süre içerisinde tanımlanabilmektedir. Tedavide etken olan virüs türüne özgü kullanılabilecek farklı moleküller bulunmaktadır. Ancak etkili olabilmesi için hızlı ve erken kullanımı önemlidir. Bu nedenle örneğin İnfluenza için lateks temelli hızlı tarama testleri kullanılmaktadır. Bununla birlikte virüsün yarattığı hasarı giderecek tedavinin hızlı ve erken olması açısından da testler önem taşımaktadır.

Akciğer nakline varan sonuçları olabilir!

Virüsler, akciğer tutulumuna göre hafif bir nefes darlığından yoğun bakım ve makine desteği gereksinimine kadar birçok ciddi soruna yol açabilmektedir. Virüs kontrolü sağlansa da yarattığı hasar nedeniyle solunum yetersizliği sürerse özellikle genç bireylerde akciğer nakline varan sonuçları olabilmektedir. Virüs enfeksiyonu devam ederken nakil söz konusu olamaz. Nakil gerektirecek viral zatürre durumu nadir görülür ve nakil yapılabilmesi için çok sayıda faktörün uygun olduğunun teyit edilmesi gerekmektedir.

Covid-19 SARS ve MERS'ten daha bulaşıcı!

SARS, MERS ve Covid-19 hastalıklarının tamamı genetik kodları kısmen farklı olmakla birlikte temelinde hepsi koronavirüs kaynaklıdır. Virüslerden kaynaklanan bu hastalıkların ortak özelliği ölüme varabilen ciddi solunum yolu yetersizlikleri meydana getirmeleri ve yüksek oranda bulaşıcı olmalarıdır. Covid-19'un SARS ve MERS'ten ayrılan temel özelliği ise diğerlerine göre çok daha bulaşıcı olmasıdır. MERS virüsünün bulaşıcılık oranı %1'in altında SARS ve Covid-19'un bulaşıcılık oranları ise yaklaşık %2.5-3'tür. MERS'in diğer iki virüsten en temel farkı ise çok yüksek öldürücülük oranlarının olmasıdır. Hastalığa yakalanan 10 kişiden 4'ü hayatını kaybetmektedir.

Birçok etken mutasyona neden olabilir!

Virüsler temel olarak DNA ve RNA adı verilen genetik maddeden oluşmakta ve uygun ortamda binlerce kez bölünerek çoğalmaktadır. Zatürreye yol açan virüsler genellikle RNA virüsleridir. Replikasyon adı verilen bu bölünmeler sırasında genetik dizlim farklılığa uğrayabilmekte ve virüsün davranış biçimi değişmektedir. Bazı dış etkenler de virüste mutasyona yol açabilmektedir. Aynı şekilde yine virüsün davranış biçimi ve hastalık gücü değişmektedir.

Virüslerden korunmanın ve sağlıklı bir solunum sistemine sahip olmanın 6 kuralı:

• Sağlıklı bir solunum sitemine sahip olmanın temel koşulu, sağlıklı bir hava solumaktır. Bu nedenle mümkün olduğunca temiz hava değerleri yüksek olan şehirlerde yaşamak, bu mümkün olmuyorsa bile çeşitli fırsatlarda, kısa süreli tatillerde havası temiz bölgeleri tercih etmek önemlidir.

• Sigara ve tütün ürünlerinden uzak durmak gerekmektedir.

• Giderek artan hava kirliliği ve iklim değişikliği için önlemler almak ve aktif bir tutum sergilemek önemlidir.

• Planlı ve düzenli spor yapmak bir yaşam tarzı haline getirilmelidir. Örneğin haftada en az 3 gün yavaş tempo orta mesafe koşular hem kalp hem de akciğer sağlığı için mükemmel bir yaşam biçimi tercihidir.

• Spor aktivitelerine meditasyon ve nefes egzersizlerini (yoga ya da tai-chi) eklemek akciğer kapasitesinin belirgin artmasını sağlayacaktır.

• Diğer temel unsur ise beslenmedir. Lahanagiller, her renk sebze ve meyve, kuşburnu, keçiboynuzu çayları ve antioksidanlar akciğer hasarını ve akciğerin yaşlanmasını engellemeye ve akciğer onarımına yardımcı olmaktadır.

Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme'yi Marriott Farkı ve Ayrıcalıkları ile Keşfedin!



Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme, Marriott otel grubuna ait The Luxury Collection markasının Türkiye'deki üçüncü oteli olarak Ege Denizi'nin büyüleyici sahili Çeşme'de rakipsiz lüksü tanımlayan servis anlayışı ile hizmet vermeye devam ediyor.

İzmir'de Marriott otel grubuna ait The Luxury Collection'ın lüks otel kategorisinde hizmet veren ilk oteli de olan Reges Çeşme, markanın rafine lüks anlayışını, hem Çeşme'ye adım mesafesi uzaklığındaki kolay ulaşılabilen destinasyonunda hem de izole ve güvenilir ortamında sunuyor. Ege'nin otantik destinasyonlarına olan yakınlığı ile de uğrak noktası olacak Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme, iki ayrı binasında bulunan 93 oda ve 11 suitinde Çeşme Yarımadası'nın panoramik deniz manzarasını tüm misafirlerine sunuyor.









The Luxury Collection markasının otantik deneyim, şık atmosfer ve zarafet yaklaşımını misafirlerine sofistike lüks bir konaklama deneyimi olarak sunan Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme, farklı konaklama paketleriyle de unutulmaz bir deneyim vadediyor.

3 gece kal 2 gece ödemeli konaklama ayrıcalığını yaşayın...

Reges Çeşme, 30 Haziran 2021'e kadar devam edecek tüm oda kategorilerinde geçerli 3 gece kal 2 gece öde fırsatının yanı sıra 1 Temmuz-4 Eylül arasında geçerli olacak ve süit oda kategorisinde geçerli olacak 3 gece kal 2 gece öde hizmeti ile de misafirlerine benzersiz ayrıcalıklar sunuyor. Ayrıca 1 Temmuz-31 Ekim 2021 tarihleri arasında geçerli olacak ve tüm oda kategorilerinde geçerli olan yüzde 15 erken rezervasyon indirim ayrıcalığı da Reges Çeşme misafirlerini bekliyor.





Ege'nin gurme lezzetleri ile keşfe devam edin...

Reges Çeşme'de Hemera ve Safran restoranları da Ege deniz mahsülleri ve İtalyan mutfağının eşsiz lezzetlerinin yanı sıra uluslararası lezzetlerini de sunmaya ve taze ve organik ürünlerin kullanıldığı sağlıklı menülerini servis etmeye hazırlanıyor.

Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çesme'nin eşsiz sahilinde kişiselleştirilmiş sakin ve huzur dolu bir tatil hedefleyen misafirler için kişiye özel kabanaları ve ayrıca iki ayrı açık havuzu buluyor. Geniş dış mekanlarında unutulmaz etkinliklere ev sahipliği yapan otel, bölgenin en popüler düğün ve davet mekanı olarak göze çarpıyor.

Fitness merkezi, sauna ve buhar odası alanları, Türk Hamamı, masaj odaları ve kapalı havuzu ile 1400 metrekarelik alana yayılmış Spa Reges otelde konaklayan misafirlerin Spa deneyimi yaşamalarına olanak sağlıyor.

Mimaride Çeşme'nin otantik ruhunu yansıtan figürler...

Yerden tavana cam kaplı geniş pencerelerinden Ege'nin tüm güzelliklerini gözler önüne seren odalar ferah ve geniş alanlarının tasarımlarında doğanın zengin nüanslarını yansıtıyor. İyi şans getirdiğine inanılan tavus kuşu görselleri odaları süslerken, yatak baş ucunda bulunan Sakız Ağacı yaprağı figürleri Çeşme'nin otantik ruhunu yansıtıyor. Odaların tasarımında kullanılmış olan mermerler, oyma işi ahşap detaylar, nötr renk paletinin ferahlatıcı etkisini yansıtıyor.

Klasik Türk misafirperverliğini The Luxury Collection markasının zarafeti ile harmanlayarak sunan Reges, a Luxury Collection Resort & Spa, Çeşme bölgeye benzeri görülmemiş bir konaklama deneyimi getiriyor.





Evlerde Yaz Havası!

Hazırlayan: Sedef Tosun



Detaylardaki konfor

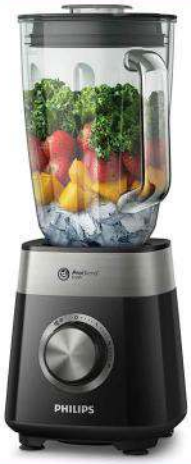
Kilim Mobilya, modern tasarım hatlarını şık duruşu ile birleştiren Bella Köşe Takımı ile yaşam alanlarını estetik ile buluşturuyor.

Farklı renk seçeneklerine sahip dokuma kırlentleri ve özel ayak tasarımıyla dingin ve çağdaş bir tarzı temsil eden Bella, sağ ve solda kullanılan uzanma modülüyle evdeki rahatlığın ve huzurun ismi oluyor. Tasarımını üst seviye çıkaran süngerleri sayesinde kullanıcısını yüksek konfor ile buluşturan Bella, çıkarılabilir ve silinebilen kumaşıyla kullanıcısının işini kolaylaştırıyor.

Mutfakta harikalar yaratırken, zamanınız size kalsın

Philips, sağlıklı beslenmenin en hızlı ve pratik çözümlerini sunmaya devam ediyor. ProBlend Crush teknolojili Blender, en sert malzemeleri, iki kat daha hızlı şekilde pürüzsüz smoothie'lere dönüştürebiliyor.

Evde sağlıklı ve besleyici içecekler hazırlamayı sevenlerin favorisi Blender Core, 6 yıldızlı bıçak teknolojisi ile hem zaman kazandırıyor hem de daha sağlıklı lezzetler hazırlanmasına olanak sunuyor.



Banyo alanları sadelik, şıklık ve işlevsellik ile buluşuyor

Roca, Infinity koleksiyonu ile banyo alanlarına yeni bir soluk getiriyor. Konfor açısından mümkün olan en iyi kullanıcı deneyimini sunmak için biçim ve işlevselliği bir araya getiren ve "En İyi Tasarım" ödülünün sahibi olan koleksiyon; tezgâh üstü lavaboların günlük rutin içinde kullanımını idealleştirmeyi ve kullanıcı konforunu artırmayı amaçlıyor.



Gerçek ipek saflığı

Karaca Home, yeni sezonu yepyeni iki evlilik paketi ile karşılıyor. İpek kumaşların, ince düşünülmüş desenlerle birleştiği; nevresim takımı, örtü seti, battaniye ve yastıklardan oluşan Cornelia İpek ve Venita İpek evlilik paketleri, kaliteli uyku ve şık dekorasyonun anahtarı olacak.



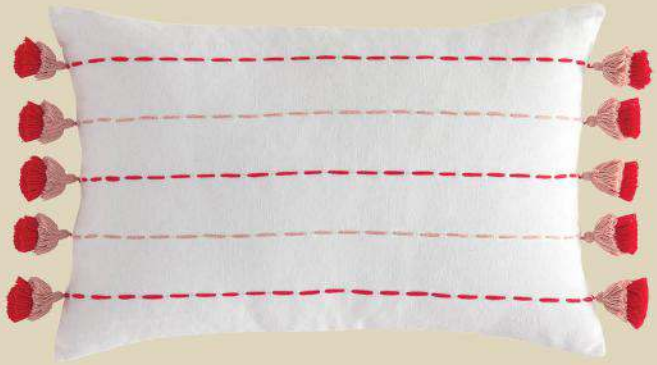


Zeugma'nın tarihi zenginliğini evlere taşınıyor

Türkiye'nin kültürel mirasını tasarımlarına yansıtan Karaca; Gaziantep'in simgesi, dünyaca ünlü "Çingene Kızı" mozaiğini ve tarihi izler taşıyan farklı mozaik desenlerini özel bir seride bir araya getirdi. Geçmişin mirasını, bugünün tasarımları ile buluşturan Karaca'nın yeni Zeugma Serisi'nde yer alan sofra grubundan, ev tekstiline ve dekorasyona kadar birçok ürün Anadolu'nun benzersiz dokusunu ve büyüsünü evlere taşıyor.

Marine havası evlerde

Birbirinden şık ürünlerden oluşan ev tekstili koleksiyonlarıyla fark yaratan Yataş Bedding, Marine Koleksiyonu ile yatak odalarını yaza yakışır renk ve desenlerle buluşturuyor.





Mekanları ışığa ulaştıran sanat eserleri

Üretim aşamasında çok branşlı bir anlayışla çalışan multi-disipliner sanatçı Naz Işıksoy'un ellerinden çıkan masalar, tuvaller, mumluklar, tütsülükler ve tekstil ürünleri, kendi yarattığı online satış platformu www.nazisiksoy.com üzerinden sanatseverlerle buluşuyor. Tasarladığı modellerin her birini Haute Couture olarak adlandırabileceğimiz sanatçının en çok ilgi gören tasarımı ise Hikari masa modeli.

Aydınlatmaya modern yorum

Enza Home, Sera ve Gio Serileri ile aydınlatmada da şıklığa imzasını atıyor. Modern tarzıyla göz alan Sera Aydınlatma Serisi, yalınlığın zarafetini yaşam alanlarına taşıyor. Siyah, beyaz ve gold renklerinin buluştuğu Sera Aydınlatma Serisi'nde pirinç detaylar tasarıma asalet katıyor. Her stille uyum sağlayan çekici bir tarza sahip Sera Aydınlatma Serisi'nin lambader, abajur ve sarkıt seçenekleri bulunuyor.



Temizliği keyfe dönüştürün

Yazın sıcak günlerinde temizlik yapmak pek çoğumuz için oldukça zahmetli ve bir o kadar da bunaltıcı hale gelebiliyor. Arzum'un şarjlı dikey süpürgesi Magiclean Force, temizliği sorun olmaktan çıkarıp keyfe dönüştürüyor. Pratik yaz temizliğinin vazgeçilmezi Magiclean Force, üstün teknolojisiyle görünmeyen tozlara bile savaş açıyor.





Arzu Sevin
İnstagram; @arzuyla_yemek_dunyasi
Youtube; Arzuyla yemek dünyası

Yaza Fit Girin

Yaza sağlıklı ve fit girmek isteyenler için hazırladığımız hem doyurucu hem de lezzetli harika tariflerle sizlerleyiz.

Hadi hep beraber mutfağa geçelim!



PEYNİRLİ KABAK SANDAL

MALZEMELER

2 adet kabak
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çay bardağı rendelenmiş beyaz peynir
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
3 sap kırılmış dereotu
Tuz

YAPILIŞI:

Kabakların dışını çatalla çizip uzunlamasına ikiye kesin. İçlerini kaşık yardımıyla çıkarın, su kaynattığımız tencereye tuz ve kabakları ilave edelim yumuşayıncaya kadar haşlayalım. Derin bir kasede yumurta, beyaz peynir, kaşar, zeytinyağı ve dereotunu karıştıralım. Haşlanan kabakları fırın kabına alıp peynirli karışımı içlerine pay edelim. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzeri kızarana dek pişirelim.



LİMONLU TAVUK DİLİMLERİ

MALZEMELER:

2 adet derisiz kemiksiz tavuk göğsü
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
3 dal maydanoz
Yarım limon suyu
Yarım su bardağı su
1 çay kaşığı kekik
Tuz, karabiber

YAPILIŞI:

Tavuk göğüslerini parmak kalınlığında uzun şeritler halinde doğrayalım. Zeytinyağında ince doğranmış sarımsağı ve tavuk dilimlerini kavurmaya başlayalım. Limon suyu, su, tuz ve baharatları ilave edip kapağını kapatalım. Suyunu çekince kızarana dek pişirelim. İnce doğradığımız maydanozu ekleyip altını kapatalım.



SEBZELİ MANTAR KAVURMA

MALZEMELER:

500 gr mantar
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet kırmızı kapya biber
1 adet sarı kapya biber
2 adet yeşil biber
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Tuz
Yarım demet maydanoz

YAPILIŞI:

Soğanları piyazlık doğrayıp zeytinyağında kavuralım. Mantarları ve sarımsağı ince doğrayıp ilave edelim, birlikte suyunu çekinceye kadar kavuralım. Kırmızı, sarı ve yeşil biberi ince dilimler halinde doğrayıp mantara ilave edelim. Tuz ve kırmızı toz biberi de ekleyip birkaç dakika kavuralım. İnce doğradığımız maydanozları da ekleyip iki üç dakika sonra kapatalım.

Toro Latin Gastro Bar'da yaz akşamlarına özel lezzetler







Six Senses Kocataş Mansions, İstanbul içerisinde konumlanan Toro Latin Gastro Bar, Steak &Sushi gecelerinin özel teklifleri ve hafta içi her gün avantajlı fiyatlarla sunulan imza kokteylleri ile yaz akşamlarına renk getiriyor.

Six Senses Kocataş Mansions, İstanbul bünyesinde yer alan; dünyaca ünlü şef Richard Sandoval'ın restoranı Toro Latin Gastro Bar, Sushi ve Steak gecelerini misafirleri ile buluştururken hafta içi her gün belirli saatlerde seçili Latin kokteyllerini %50 avantajlı fiyatlarla misafirleriyle buluşturuyor. .

Her Çarşamba saat 18:30-22:00 arasında misafirlerle buluşan Sushi Gecesinde, Toro Latin Gastro Bar'ın dünyaca ünlü sushi'leri misafirlere unutulmaz bir lezzet deneyimi sunuyor. Sushi şefi tarafından özenle hazırlanan sushi'ler ve bölgeye özel ceviche çeşitleri ile dikkat çeken Sushi gecesi; Peru mutfağının sıra dışı yemek mirası ile misafirlerine lezzet şöleni yaşatıyor.

Her Perşembe saat 18:30-22:00 arasında gerçekleşecek Steak Gecesinde ise kurutulmuş etler ve dinlendirilmiş biftekler misafirlerle buluşturulurken birbirinden lezzetli Latin kokteylleri de bu özel lezzetlere eşlik ediyor.

Toro Latin Gastro Bar, 5 o'clock teklifi ile hergün saat 17:00-20:00 arasında seçili içeceklerde misafirlerine yüzde 50 avantajlı fiyat sunuyor. İmza kokteyllerin yanında sunulan atıştırmalık tabağı geceye renk katarken, 250 yıllık tarihi bir hamamın restorasyonu sonucu ortaya çıkan bar alanı Boğaz manzaralı açık hava atmosferi misafirlere unutulmaz bir deneyim vaad ediyor.

Toro Latin Gastro Bar, Steak and Sushi Night günlerini yaratıcı sunumlar ile deneyimlemek isteyen misafirlerini Çarşamba ve Perşembe akşamları, 5 o'clock teklifini deneyimlemek isteyen misafirlerini de her gün Six Senses Kocataş Mansions, İstanbul'da bekliyor!



DENİZDEN GELEN GÜZELLİK

"Cildinize Sinerjik Sekizli"



ZADE VITAL MARINE KOLLAJEN

marine kollajen

SİNERJİK SEKİZLİ

- Collactive™ Balık Kollajen
- Elastin
- Hyaluronik Asit
- Üzüm Çekirdeği Ekstresi
- SOD (Süperoksit dismutaz)
- Biotin
- Çinko
- Vitamin C

ZADE|VITAL®

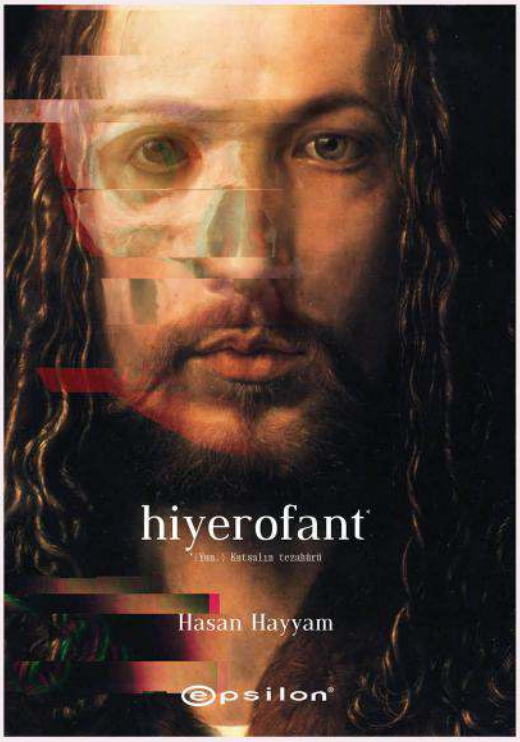
/marinekollajen marinekollajen.com

IN THE DARK

Dedektif Helen, sır perdelerini aralarken uzun süredir kaçındığı iç çatışmasının ortasında kendini buluyor;



Zeki ve çalışkan dedektif, hiç beklemediği anda kariyeri boyunca karşılaştığı en zorlayıcı iki vaka içerisine doğru çekilir. Bu sırada hamile olduğunu öğrenmesiyle işler daha da karmaşık bir hal almaya başlar. Güçlü duruşu ile yaşadığı duygusal dalgalanmaları saklamayı başarsa da karakterimiz büyük bir iç çatışma içerisindedir. Hayatının gayet yolunda gittiği bir anda arkadaşının kocasının çocuk kaçırma sebebiyle suçlandığını öğrenir. Bunun üzerine Helen, olayı araştırmak için doğduğu yere döner ve bu yolculuk sırasında geçmişinden peşini bırakmayan gerçeklerle yüzleşmek durumunda kalır. Manchester'ın karanlık atmosferine çekilen Helen, en yakın ilişkilerini bile sorgulamak zorunda kalır. Birini çok sevseniz dahi, bu onu gerçekten tanıdığınız anlamına mı gelir? Geçmişi geride bıraksak da geçmişin peşimizden gelmeyeceğinden emin olabilir miyiz? Polisiye sevenler bu ay sizin ayınız! Nefesinizi tutarak izleyeceğiniz dört saatlik dizi sizi bekliyor. İngiliz yazar Mark Billingham'ın romanından uyarlanan In the Dark güçlü kadrosuyla polisiye severlerle buluşuyor. Ordinary Lies, The Driver gibi yapımlardan aşina olduğumuz Bafta ödüllü yazar Danny Brocklehurst, güçlü kalemiyle ele aldığı nefes kesici bir hikaye ile bizleri baş başa bırakıyor. Bir çırpıda izleyip bitireceğimiz yapım, her biri altmış dakikalık dört bölümüyle adeta bir film atmosferi yaratıyor. Ünlü oyuncu MyAnna Buring (Ripper Street, Downton Abbey, The Twilight Saga) güçlü ve gözü kara dedektif Helen Weeks, Shameless dizisinden hatırlayacağımız Ben Batt ise Helen'in ortağı rolüyle karşımıza çıkıyor.



HİYEROFANT

İlk romanı Hiyerofant'ı Epsilon aracılığıyla okurlarla buluşturan Hasan Hayyam, hem ters kurgu hem de tarihi kurgu konusundaki başarısıyla dikkat çekiyor. Sondan başa ilerleyen kurgusu, değindiği sofistike konular ve derinlikli karakterleriyle Hiyerofant, son yılların en başarılı ilk romanlarından biri olarak gösteriliyor. Eğitiminin yanı sıra hem ailesinin zengin ve melez kültürel yapısından hem de seyahatlerinden beslenen bilgi birikimiyle Hasan Hayyam, zaman kavramından okültizme, yamyamlıktan Naziler'e birçok derin konuya başarılı bir kurgunun içerisinde değiniyor.

Kalıpların ötesindeki Hiyerofant'ta bildiğimiz anlamıyla zaman yok ve alışılageldiği üzere akıp gitmiyor. Çanakkale'nin kanla sulanıp çamurlaşan toprağına bastıktan hemen sonra, kallavi bir son yemeğin ardından toplu intihara hazırlanan Nazileri gözleyebilirsiniz. Çoğumuzun adını ezberden saydığı, hiddetinden sual olunmaz, unutulmuş tanrılar yok; hem mesele hiddet olunca sıra onlara gelmediğinden hem de bu âlemde rolleri dağıtan asıl varlığa yer açmak istendiğinden. Simyanın sırrını ararken ölümsüzlüğü yâr gibi özleyenler yok; ölümüne susamış ölümsüzlerin iç yakan öyküsünü de dinleyelim diye muhtemelen. Dudaklarına anne sütünden önce baba kanı değenlerin, bir vakitler İstanbul'un göbeğinden geçmiş Vikinglere tanıklık edenlerin, Aşiyan'daki hayaletlerden başka arkadaşı olmayan çocukların, yaşlı bir adamın suretine bürünüp evvel ezel var olanların, gözlerini kısarak Boğaz'a bakınca devasa bir mezarlık görenlerin yurdu burası... Kısacası, imkânsız denen bir şey yok!



Banu Çelik
www.banucelik.net

Ghosting

Ghosting nedir? Neden olur? Nasıl mücadele edilir?

Son yılların modası olan Ghosting ingilizcede hayalet anlamına gelen ghost sözcüğünden türetilmiş bir terim; kişinin flört ettiği kişiyi bir anda yok sayması olarak özetleniyor.

Şimdi biraz düşünün bakalım; "herşey yolundaydı neden böyle oldu?" veya "hiçbir sebep belirtmeden benden uzaklaştı" dediğiniz bir flörtünüz veya sevgiliniz oldu mu?

Bu konu açıldığında etrafımda tahminimden çok daha fazla ghosting mağduru kişi olduğunu farkettim.

Ghosting, modern dünyanın ilişki problemlerinde başı çekiyor. Güzel giden bir flört ya da ilişkide, karşı tarafın tüm iletişimi bir anda ve hiçbir açıklama yapmadan kesmesi durumu. Mesajlarınızı görmezden gelmesi, aramalarınıza dönmemesi, sizinle görüşmemek için türlü bahaneler uydurması.

Özellikle erkekler tarafından fazlasıyla uygulanan, bu açıklama yapmadan ortadan kaybolma halini bazı psikologlar; "terk edilme hissini daha da derinleştiren duygusal bir şiddet" olarak tanımlıyor! Dikkatinizi çekmek istiyorum yaptığınız veya maruz kaldığınız davranış şekli "duygusal şiddet" olarak tanımlanıyor.



Bir tanıdık aracılığı ile, sosyal medyada, gittiğin bir mekanda ya da bir partide tanışmış olabilirsiniz. Birbirinizin telefon numaralarını almış, mesajlar atmış, birbirinizi merak etmeye, görmek veya konuşmak için bahaneler bulmaya, sonunda da randevu ayarlayarak flört etmeye başlamış olabilirsiniz.

İltifatlar, küçük kıskançlık sinyalleri veren cümleler, hiç sekmeyen günaydın ve iyi geceler mesajları atılmaya başlanmış olabilir. Sonunda buluşulmuş, görüşülmüş, konuşulmuş... Gününüz gayet güzel geçmiş ve mutlu ayrılmışsınız. Tekrar buluşmak üzere sözleşmiş, tekrar tekrar görüşmüş, belki bu sefer biraz yakınlaşmış, el ele tutuşmuşsunuz..

Ve işte kırılma noktası tam da buradan sonra başlıyor. İyice bir düşünün ve yaşadıklarınızı hatırlayın bana hak vereceksiniz. Birkaç haftalık veya aylık görüşme sonrasında, bir ya da iki güzel geçen görüşmenin ardından, siz tam da bu sefer tamam oldu bu iş derken karşı taraf birden bire farklı bir davranış sergilemeye başlıyor.

O her gün defalarca arayan, gün içerisinde mesajlar atan kişinin yerinde yeller esiyor. Ardında da oldukça şaşkın, tükenmiş, özgüveni zedelenmiş birini bırakıyor. Geride kalan kişi, kendisine "ben nerede hata yaptım?" başta olmak üzere onlarca cümle kurarak sorunun kaynağını bulmaya çalışıyor.

Aynı şeyi yaşamış ve o soruları defalarca kendine sormuş biri olarak benden size tavsiye; kendinize yüklenmeyi bırakın ve şu sözüme inanın; sizin yanlış yaptığınız birşey yok. Hissettikleriniz gerçekti, sadece o sizinle aynı frekansta değildi. Evet; belki senin hiç aklında yokken o ısrar etti, ikna etti, hayatına girdi. Belki canının sıkkın olduğu bir dönemde seninle olmak iyi geldi. Belki devam eden sorunlu ilişkisine taze nefes oldun. Belki ciddi bir ilişki istediğini düşünüyordu ancak hazır olmadığını gördü. Belki de daha basit bir ilişki peşindeydi ancak seni ikna edebilmek adına farklı davrandı.

Sebep her ne olursa olsun, sonuç gayet net! O kişi senin için doğru insan değilmiş. Gerçekten beğenen, isteyen insan ortada bir sorun yokken kaçıp kaybolmaz.

Ayrıca pek çok şey paylaştığınız, sarılıp yattığınız biriyle konuşmak, duygularınızdan ve isteklerinizden bahsetmek neden ortadan kaybolmaktan daha zor? Neden yapamıyorum veya istemiyorum cümlelerini kurmakta bu kadar zorlanıyorsunuz? Bu davranış şekli ile karşınızdaki insana kendini ne kadar kötü hissettireceğinizi nasıl düşünemiyorsunuz mesela? Karşısındakine saygısı olan kişiler böyle kaçak dövüşmezler.

Ghosting'e maruz kalan birinin sonrasında bununla başa çıkabilmesi de önemli. Yaşadığımız her şeyin bir sebebi olsa da bu sebepler her zaman kişisel değildir. Hatta birçok kez bizlere kişisel olarak yansıtılan sorunlar bile bizimle ilgili değildir. Ghosting gibi bir davranışı anlamlandırmaya çabalamak, tutamadığınız bir ipin düğümünü çözmeye çalışmak gibidir.

Bu süreçte gün içindeki aktivitelerinize, güzel giden dostluklarınıza ve diğer ilişkilerinize odaklanmanız size kendinizi iyi hissettirecek, aslında hayatınızda gayet sağlıklı ve özgüveni yüksek insanların olduğunu farketmenizi sağlayacak inanın bana.

Hepimiz hayatımıza aldığımız insanların güvenilir, içten, dürüst ve sevgi dolu olmasını isteriz. Fakat karşımıza çıkan ya da hayatımıza giren insanlar her zaman bu kriterlere uymayabiliyor. Güzel ve güçlü duygular beslediğimiz ve belli bir yol katettiğimizi düşündüğümüz kişilerin ilerleyen zamanlarda hayal kırıklığı yaratması oldukça insani bir durum aslında. Ama bu sancılı süreci ne kadar kısa tutabilirsek kendimize o kadar iyilik etmiş oluruz.

Bunun için en önemli şey kabullenmektir. Hayatımızdan geçen her insanın bize göre olmadığını, her ilişkinin kendi içinde bir ömrü olduğunu kabul etmiş olmak, bizi kötümser düşüncelerden daha hızlı uzaklaştıracaktır. Ve kalbinizi temiz tutmak. Birinin sebep olduğu kırgınlığın acısını hak etmeyen bir başkasından çıkartmaya kalkmamak önemli. Aşırı korumacı ve şüpheci davranışlarla niyeti iyi olan insanın da enerjisini düşürebilir, bir süre sonra kendi elinizle onu kendinizden uzaklaştırabilirsiniz. İşin özü; kimseye haksızlık etmemek, kendinize davranılmasını istediğiniz şekilde düşünceli davranmak.

Sözler ne olursa olsun siz icraata bakın. İsteyen her şeyi yapar. İzleyin ve görün...



Her gün, medya verilerini çeşitli filtrelerden geçirip, anlamlı ve kullanılabilir bilgilere dönüştürüyoruz.

Medyanın mükemmel bir bilgi kaynağı olduğunu biliyoruz.

SADECE TAKİP ETMİYORUZ,

FARK EDİYORUZ.

"akıllı medya bilgisi"

Medya Takip Merkezi
Media Monitoring Center

Facebook.com/MTM.MedyaTakipMerkezi

Twitter.com/MTM_MedyaTakip

Linkedin.com/company/mtm-medya-takip-merkezi

www. medyatakip.com