Women's Shine

NO: 28 | Haziran 2021 | womensshinemag.com

#SıfırAtık

BU YAZIN BİKİNİ VE MAYO TRENDLERİ

Sezonu Domine Eden Topuklu Terlikler

İlişkilerinizdeki Problemleri Çözün



Her Gardırobun Olmazsa Olmazı: *Jean Şortlar*

Dijital Bağımlılıktan Kurtulun

Seda Turan ile Haziran Ayı Astrolojisi

HAZAL SUBAŞI

Şehirden Kaçış

ISSN 2667-7148

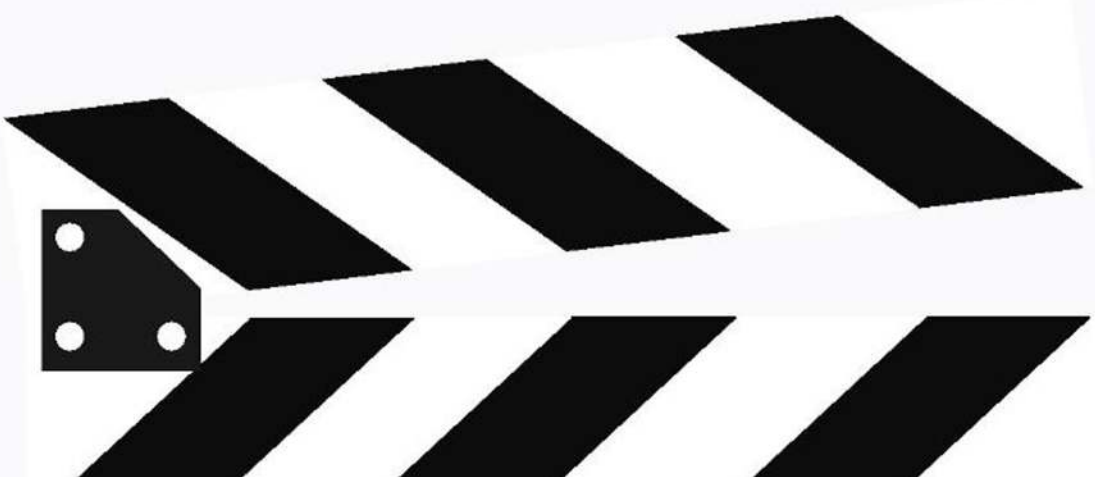
CSA

CÜNEYT SAYIL ATÖLYE

KAMERA ÖNÜ OYUNCULUK ATÖLYESİ
CAST DİREKTÖRLERİ İLE AUDITION SINIFLARI
ÇOCUKLARA DRAMA
BALE
60 KİŞİLİK ALTERNATİF SAHNE

www.cuneytsayilatolye.com
info@cuneytsayilatolye.com
0530 628 6593

Cumhuriyet Mahallesi
Kazım Orbay Caddesi No:3B
Bomonti Park Çarşı No:207
Şişli / İSTANBUL



Hoş Geldin Yaz!



cagla@womensshinemag.com

Yeni bir normalleşme süreci ile birlikte gelen bir Haziran ayından herkese merhaba! Uzun zamandır hayalini kurduğumuz normalleşme sürecinin ilk adımları atılmaya başlandı. Neredeyse bütün kış boyunca evlerimizde vakit geçirdikten sonra yavaş yavaş dışarıya daha rahat çıkıp, belirlenen kurallar çerçevesinde en azından sosyalleşebileceğimiz bir ay bizleri bekliyor. Ayrıca hepimiz güzel bir tatili de hak ettik! Plajlara inmeye, şezlonga uzanıp kitap okuyarak güneşlenmeye de özlem duymuyor değiliz...

Yaz, güneşlenmek, plajlar demişken gelin bu ay bu konularda size hangi içerikleri hazırladık biraz söz edeyim. Öncelikle tabii ki güneş koruyucu kremlerin önemini kaleme aldık, bir diğeri ise bu sezonun bikini ve mayo trendleri! Umarız tatilinizin başlangıcında bu içeriklerimiz size rehber olur.

Bu ay kapağımızda sevgili Hazal Subaşı var. Geçtiğimiz yıl da kendisini dergimizin kapağında konuk etmiştik. Hazal sete geldiğinde yine hepimizi içtenlikle karşıladı. Oldukça uyumlu oluşu ve zarif tavırlarıyla kendisine bir kez daha hayran bıraktı. "Hoş geldin yaz!" demişken de bu güzel ve başarılı kadınla yaz temalı bir çekim yapmazsak olmazdı. İşin içine Hazal'ın duru güzelliğini katınca da ortaya harika kareler çıktı. Kendisiyle ilgili samimi açıklamalarda bulunan başarılı oyuncunun röportajına ve fotoğraflarına göz atmadan geçmeyin.

Bu ay ki dopdolu içeriklerimizden diğerleri ise şöyle; yazın enerjik ve hayat dolu kombinlerinin tamamlayıcısı olan topuklu terlikler, her gardırobun olmazsa olmazı jean şortlar, ikili ilişkilerde problemleri çözmek için öneriler, uzun yaşamanın sırları ve çok daha fazlasının yer aldığı yeni sayımızı umarım keyifle okursunuz.

Hepimiz için şans meleklerinin yanımızda olduğu çok güzel bir ay diliyorum.

Ayşe Çağla Küçük







Kapak yıldızımız **Hazal Subaşı**

Women's Shine
MAGAZINE

NO: 28 | **HAZİRAN 2021**

İmtiyaz Sahibi (Sorumlu)

Women's Shine Dergi adına

Onur Can Ezmiş

can@womensshinemag.com

Genel Yayın Yönetmeni

Seray Yazıcıoğlu Ezmiş

seray@womensshinemag.com

Yazı İşleri Müdürü

Ayşe Çağla Küçük

cagla@womensshinemag.com

Moda Editörü

Ali Arısoy

ali@womensshinemag.com

Reklam ve Pazarlama

Seray Yazıcıoğlu Ezmiş

Ayşe Çağla Küçük

Women's Shine Dijital

Dijital Yayın Direktörü

Ayşe Çağla Küçük

Yayın Yönetmeni

Seray Yazıcıoğlu Ezmiş

Moda Editörü

Ali Arısoy

Fotoğraf Editörü

Mesut Yazıcı

Katkıda Bulunanlar

Şefkat Peker, Gönül Soyçeri, Göksenin İrem Atik, Mutlu Ahmet Sinan, Aslı Bilge, Betül Dayıoğlu

İletişim Adresi:

Cumhuriyet Mahallesi Kazım Orbay Caddesi No:3B Bomonti Park No:207 Şişli / İSTANBUL

İletişim:

hi@womensshinemag.com

Telefon: 0212 665 02 07

Women's Shine Dergisi'nde tüm yazı ve fotoğraf hakları, logosu ve isim hakkı Onur Can Ezmiş'e aittir. İzinsiz başka hiçbir yerde kullanılamaz. Yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahibine aittir.

Women's Shine Dergisi yayımlanan ürünlerde yapılan fiyat değişikliklerinden sorumlu değildir.

www.womensshinemag.com



DÜNYA'NIN HER YERİNDE

Özel Hissedin



DTLS Limousine & Travel'ın tecrübeli personeli ve profesyonel şoförleri ile dünyanın neresinde olursanız olun her zaman size özel olacaktır.

Şoförlü lüks ulaşım hizmetleri ve lüks seyahat danışmanlığı alanlarında bilgi almak için operasyon çağrı merkezimiz 7/24 hizmetinizdedir.

DTLS 1988 LIMOUSINE & TRAVEL

/DTLSLimousine

Dikilitaş Mh. Emirhan Cd.
No:7/5 | 34349 | Beşiktaş
Istanbul / TURKEY

T : +90 212 258 91 25
+1 877 826 66 15

info@dtlslimousine.com
www.dtlslimousine.com

Women's Shine

HAZİRAN 2021

İÇİNDEKİLER

BEAUTY

22 temizleme yağları

30 spf neden önemli

32 Selin Kahraman ile güzellik sohbeti

38 terleme ve botoks

FASHION

50 sezonu domine eden topuklu terlikler

54 sezonun bikini ve mayo trendleri

70 kapak yıldızı Hazal Subaşı

88 babalar günü hediye önerileri

HEALTH

96 çileğin 12 faydası

98 ödem attıran içecekler

100 sağlığımız için 10 öneri

102 pandemide hareketsizlik ve romatizma

LIFE

110 ilişkilerinizdeki problemleri çözün

116 yalnız başına mısınız yoksa tek başına mı?

118 dijital bağımlılık

DIARY

122 ünlülerin evlerine konuk olun

130 Netflik Haziran ayı içerikleri

134 Haziran ayı astrolojisi



RADISSON BLU HOTEL ISTANBUL OTTOMARE

Marmara Denizi'ne sıfır noktasında muhteşem manzarasıyla tarihi yarımadanın batısında konumlanan Radisson Blu Hotel İstanbul Ottomare şehrin içinde resort rahatlığını sizlere yaşatıyor.

Radisson Blu Hotel Istanbul Ottomare deniz ve havuzun mavisinde, yemyeşil doğasıyla misafirlerine eşsiz bir deneyim yaşatıyor. Havuzun serin sularında keyif yapmanın yanı sıra tüm odalarından denize açılan büyülü manzarası, Radisson Blu Istanbul Ottomare'yi İstanbul'un en çok tercih edilen otellerinden biri haline getiriyor.





Radisson BLU
ISTANBUL OTTOMARE



Dünyadaki Hiperpigmentasyon Karşıtı İlk Güneş Koruyucu: Photoderm Spot Spf 50+!

Uzun ve yorucu bir kış mevsiminin ardından özlemle beklenen yaz geldi! Artık yaz mevsimi denilince akla deniz, kum ve güneşten farklı olarak güneş koruması da geliyor… Cilde saygı duyan, günlük kullanımı kolay, etkili dermatolojik çözümler sunan Bioderma, Hücresel BioprotectionTM patentiyle güneş korumasına yeni bir boyut kazandırıyor ve güneşe karşı %99.8 DNA korumasıyla hücreden başlayan koruma sağlıyor. Bioderma, cilde gösterdiği saygının yanı sıra insana ve içerisinde bulunduğu çevreye de özen gösteriyor ve deniz hayatını önemseyen ürünler geliştiriyor. Deniz hayatına zarar veren içerikleri formülasyonlarından çıkaran Bioderma, deniz yaşamını korumak ve devamını sağlamak, azalan yaşamı eski güzelliğine kavuşturmak için ürünlerini yeniliyor.

Oraganik Sebze ve Meyve

'Kimyasal madde içermeyen, katkısız ve güvenilir gıdaya erişim' mottosuyla yoluna devam Eski Tadında'nın "Gün Sonu Organik Meyve Sebze" uygulamasıyla 1 kilo organik meyve-sebze 2,5 TL'ye tüketicilerle buluşabiliyor. Gıdada fireyi azaltmayı temel alan uygulama ile ürünlerin fiyatları düşmekle kalmıyor, ülkenin gıda kaynaklarının boşa gitmesi de engelleniyor. Eski Tadında, "kısa tedarik zinciri" prensibiyle klasik meyve-sebze tedariğinde %25'lere varan fire oranını %5'in altına indirmeyi başarıyor. Topraktan ürün aşamasına kadar kimyasal, koruyucu, raf ömrü uzatıcı, aroma verici ve benzeri hiçbir katkı maddesi içermeyen ürünler sunmaya devam eden katkısız ve organik gıdaya odaklanan e-ticaret markası Eski Tadında, "Gün Sonu Organik Sebze ve Meyve" uygulaması ile 3 senedir gıda tedariğinde bir dönüşüme öncülük ediyor.





Huawei FreeBuds 4i

Hiç kablosuz kulaklık kullandınız mı? Genellikle rahat bir kullanım deneyiminin yanı sıra sürekli şarj etme ihtiyacı hissedilir. Neyse ki, uzun pil ömrü, Huawei FreeBuds 4i'yi rekabette öne çıkarıyor. Huawei FreeBuds 4i, kompakt gövdesine büyük, yüksek enerji yoğunluklu bir pil ekleyerek daha küçük bir kutuda daha uzun pil ömrü getiriyor. Ürün aktif gürültü engelleme sağlamak için ortam gürültüsünü algılayan mikrofonlar kullanıyor ve gürültüyü engellemek için ters çevrilmiş akustik dalgalar yaratmasını sağlayan aktif gürültü engelleme algoritmaları kullanıyor.

River Hotel

info@riverhotelistanbul.com
Mesihpaşa Mahallesi
Ordu Caddesi Ceylan Sokak
No:18 Laleli / İSTANBUL
(0212) 516 99 00
(0212) 516 90 21
(0212) 516 38 06



















İçecekleriniz Her An Yanınızda
Hayatın rutin yoğunluğunda sıcak ya da soğuk içeceklere ulaşmak büyük bir lükse dönüşüyor. İçecekleri ilk anki kadar soğuk ve sıcak kalmasını sağlayan Kambukka Etna Termos, en lezzetli içeceklere istediğiniz her an ulaşmanızı kolaylaştırıyor. Enerjik insanlar için modaya uygun termoslar tasarlayan Kambukka Etna Termos, birbirinden lezzetli içecekleri gün içinde aynı sıcaklıkta tutuyor. Sıcak içecekleri 5 saat, soğuk içecekleri 11 saat boyunca ilk anki ısısında koruyan termos, gün boyu ihtiyacınız olan içecek ve enerji ihtiyacınızı karşılıyor.





Yaşam Alanlarını Renklendiren Nevresimler Linens'te!
Mavinin dinginliği, en özel çiçekler, doğanın enerjisini yansıtan renk kombinleri; Linens Nevresim Takımı ile mekanlarda farklılık yaratıyor. Yeni sezon koleksiyonuyla göz dolduran Linens, nevresimleriyle yatak odalarında hem şık hem de huzur dolu bir ortam sağlıyor. Yaz mevsiminin gelmesiyle yaşam alanlarında yepyeni desenlere yer açmanın tam zamanı… Güneşin içimizi ısıttığı bu günlerde mevsimin ruhunu yansıtan birbirinden özel desenlerle tasarlanan nevresim takımları Linens'te yerini alıyor.

Yaz Aylarında Cildinizi Destekleyin
Yaz aylarında cildimiz yoğun bir şekilde güneşe maruz kalıyor. Güneş ise cildimizin sağlıklı olmasını sağlayan başlıca unsur kolajene zarar veriyor. Güneş altında uzun süre kalmak vücuttaki kolajen miktarını düşürüyor ve bu da beraberinde ciltte kuruluk, kırışıklık ve elastikiyet kaybını getiriyor. Sağlıklı bir cilt için yaz aylarında kullanılacak Morina Balığı Kolajeni Naturalift, güneşin zararlı etkilerinin kaybettirdiklerini geri kazandırmayı hedefliyor. Sağlıklı ve güzel yaş almanın kapısını aralıyor.



SURF SCHOOL İSTANBUL

surfschoolistanbul
surfschoolist
surfschoolistanbul

KITESURF & SURF İÇİN ARTIK UZAKLARA GİTMENİZE GEREK YOK!

Artık evinizden sadece 1 saatlik mesafede kitesurf ve dalga sörfü öğrenmeniz mümkün. Surf School İstanbul olarak amacımız size sörf sporunu en güvenilir, en doğru ve en eğlenceli şekilde öğretmek.

Suma Beach, Gümüşdere Mah.
Boğaziçi Kampus Yolu, No:1/A,
34450 İstanbul
Telefon: 0534 396 40 50
e-mail: info@surfschoolistanbul.com



Sivilcelere Savaş Açın
Cildi günlük olarak derinlemesine temizlemek, haftada bir ya da iki defa peeling veya maske yaparak ölü hücrelerden arındırmak, pürüzsüz bir cilt için yüz bakımının en önemli adımlarını oluşturuyor. 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.

Etro'dan Yepyeni Bir Parfüm: "Etro White Magnolia"
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 tanıttı. Usta parfümör Olivier Cresp (Firmenich) işbirliği ile tasarlanan Etro White Magnolia, doğaya ve insana saygılı doğal hammaddeler ile bilimsel araştırmalardan elde edilen rafine moleküller arasındaki kusursuz dengeyi yansıtıyor.





Sivilceye Karşı İhtiyacın Olan Her Şey
Propia Sivilce Karşıtı Bakım Seti etkin formülü ve ProperCare™ patenti sayesinde sebum üretimini düzenliyor. Kış yeşili bitkisinin yapraklarından elde edilen ve doğal bir salisilik asit olan Amiperfect ER ile cildi, gözenekleri tıkayan ölü hücrelerden, yağdan ve kirden derinlemesine arındırıyor. Gücünü alglerden alan Phycosaccaride ACG ile siyah nokta ve sivilce görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor. Cilt yüzeyinin yenilenmesine ve cildin doğal ışıltısını kazanmasına destek olurken aynı zamanda sivilceler oluşmadan önce ortaya çıkan veya çıkabilecek rahatsızlık hissini ve kızarıklığı yatıştırıyor. Aquaxyl ile cildin doğal nem dengesini koruyor.



Evdeki Meksikalı RANCHİTO

Şehrin Meksikalısı Ranchero, sevilen lezzetlerini şimdi de evlere taşıdı. Meksikalı & Türk bir ailenin işlettiği mekan, popüler acı salon sosundan, damaklarda lezzet şöleni yaratan birbirinden özel baharat karışımlarına, buğday ve mısır tortillalarından, tarifi Meksika'da yaşayan büyük anneye ait ranch kokteyline kadar pek çok orjinal ürünü Türkçe'de "küçük çiftlik" anlamına gelen Ranchito markası altında buluşturdu. Titizlikle harmanlanan birbirinden mükemmel Ranchito baharat karışımları, tadıyla, kokusuyla, aromasıyla ve yemeklere kattığı tatlarla mutfaklarda lezzet şöleni yaratacak. Ranchito.com.tr'den sipariş edebileceğiniz Sazonador isimli karışım, birbirinden farklı aromaya sahip ot ve baharatların bir araya gelmesiyle oluşturuluyor. Kırmızı et ve tavuğa alışılmışın dışında tat veren bu karışımı ilk kez deneyenler çok beğendiklerini söylüyor. Sitenin baharat menüsünün bir başka yıldızı Nido, başta tencere yemekleri olmak üzere her türlü tarifte lezzet patlaması yaratıyor. Özellikle acı sevenlere hitap eden Chili Baharat ise, hem acılı hem lezzetli olması istenen tüm yemeklerde rahatlıkla kullanılabiliyor.

Yaz Mevsimini Starbucks'ın Yepyeni Lezzetleriyle Tatlandırın!

Dünyanın en kaliteli kahve çekirdeklerinden hazırladığı içecekleriyle misafirlerine eşsiz bir deneyim yaşatan Starbucks, yazın gelişini yepyeni soğuk içecek alternatifleriyle kutluyor. Mavi balonlu sakız aromalı krema bazlı içeriğiyle serinlemenin en tatlı yolunu sunan Starbucks, Bubble Pop Frappuccino ile lezzeti ileriye taşırken üzerine çırpılmış krema ve pembe şekerlemelerle yazın başlangıcına heyecan ve renk katıyor. Kısa süre satışta olacak Bubble Pop Frappuccino'yu tüm Starbucks mağazalarında deneyimleyebilirsiniz. Kışın soğuk günlerinin geride kaldığı baharın renkli ve sıcak yüzünü göstermeye başladığı günlerde Starbucks, ferahlatıcı yeni lezzetleriyle sevenlerinin karşısına çıkıyor! Cool Lime ve Berry Hibiscus gibi yazın vazgeçilmezi olan içeceklerin yer aldığı Starbucks Refresha ailesine, Pink Coconut Refresha ve Strawberry Acai Refresha katılıyor.





Telefonlarda Yepyeni Ve Pratik Bir Şarj Deneyimi

İletişimimizin vazgeçilmez bir parçası olan telefonlarımızı, ihtiyaç duyduğumuz her an rahatlıkla kullanabilmemiz için doğru şarj cihazı seçimi büyük önem taşıyor. Şarj soketlerinin temassızlık sorununa son veren Tchibo, Bambu Kablosuz Şarj İstasyonu ile benzersiz bir şarj deneyimi sunuyor. Doğal bambu rengi ve ergonomik tasarımı ile günün her anında kullanılabilen Tchibo Bambu Kablosuz Şarj İstasyonu, telefonlarınızı kablosuz şekilde yerleştirerek rahatlıkla şarj etmenizi sağlıyor. 10-Watt şarj gücü sayesinde hızlı şarj etme özelliğine sahip şarj istasyonu, uyumlu akıllı telefonlar ile kablosuz şarj etmeyi destekliyor.



Star Pırlanta'da indirim fırsatları ile ışıltılı bir yıl sizleri bekliyor.



STAR® PIRLANTA

Star Pırlanta
Binbirdirek Mah. Peykhane Cad. No:4 34122
Çemberlitaş-İstanbul / Türkiye
T: 0212 458 72 72
M: 0532 408 52 57

www.starpirlanta.com.tr
info@starpirlanta.com.tr
facebook.com/starpirlanta.com.tr
instagram.com/starpirlanta



GÜZELLİK | BAKIM | MAKYAJ



ws Güzellik



Gece Boyu Nem
Liçi özü, badem sürü ve armut özü ile zenginleştirilmiş içeriğiyle Sephora Collection gece maskesi gece boyu cildin ihtiyacı olan nemi sağlamak için destek oluyor. Cildi besleyen ve ışıltı veren ürün, ilk kullanımdan itibaren gözle görülür etki yaratmak için çalışıyor.
Fiyat: 49,90 TL.

Cilt Florasına yardımcı!
Yağlı ciltler için özel olarak geliştirilen ve cildi temizlerken nemlendiren Siveno Yüz Temizleme Köpüğü içeriğindeki çay ağacı yağının antiseptik özelliği ile etkin bir temizlik sağlarken, cildinizin doğal sebum dengesini korumaya yardımcı oluyor. İçeriğinde bulunan doğal E vitamini ile cilt hücrelerini besliyor, bitkisel yağlar ve gliserin ile cildinizin yumuşak ve formda kalmasını sağlıyor. Super-Fat teknolojisiyle cildin yağ dengesini koruyarak yıkama sonrasında cildin daha parlak ve canlı bir görünüme kavuşmasını sağlayan Siveno Yüz Temizleme Köpüğü aynı zamanda formülasyonundaki çay ağacı yağı, hint yağı ve hindistan cevizi yağı ile canlılığa ve parlaklığa olumlu yönde etki ediyor.
Fiyat: 49,90 TL



HESAPLI ALIŞVERİŞ
Top 6

Bakımlı ve güzel olmak için çok para harcamak gerekmiyor. Uygun fiyatlı ürünlerle de bunu sağlamak mümkün.



Makyaj Ve Cilt Bakımı Bir Arada
Daha aydınlık, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü için Avon Serum Fondöten ile tanışma zamanı... 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 ışınlarından cildinizi korur sağlıklı görünen aydınlık bitiş sunar.
Fiyat: 49,99 TL



Sıkılaştırıcı Bronzluk
NIVEA Q10 Sıkılaştırıcı Bronzluk Vücut Losyonu, hem sıkılaşıp hem de bronzlaşmak isteyenlere, güneşe çıkmadan ihtiyaç duydukları bakımı sunuyor. 10 gün düzenli kullanımda, cilde kademeli olarak, eşit tonda bronzlaşmış doğal bir görünüm veren NIVEA Q10 Sıkılaştırıcı Bronzluk Vücut Losyonu, çiçeksi kokusu ile sıkı, ışıltılı ve derinlemesine nemlenmiş bir cilt sağlıyor.
Fiyat: 68,95 TL



Doğa Dostu Saç ve Cilt Bakımı
Sertifikalı organik Mısır hibiskus çiçeğinin yenileyici gücü ile donatılan Naturals by Watsons Hibiskus Günlük Saç Bakım Kremi, saç dökülmelerini ve kırılmaları önlemeye yardımcı olur. Yoğun formülü ile saçlarınızın doğal nemini geri kazandırmayı destekleyen Naturals by Watsons Günlük Saç Bakım Kremi saç hasarlarını onararak kolay şekil alan saçlara sahip olmanıza destek olur.
Fiyat: 59,95 TL

Tek üründe 10 fayda
Cildine tek ürünle 10 fayda sağlayacak Pure Beauty BB Kremin yeni versiyonuyla tanış! Yumuşak kremsi yapısıyla, pürüzsüz ve yüksek kapatıcı bir bitiş sağlayan, tüm gün kalıcı Pure Beauty BB Krem, içerisinde bulunan Lespedeza Capitata özü sayesinde cildi mavi ışığın zararlı etkilerinden ve SPF 50 koruması sayesinde güneş ışığının zararlı etkilerinden korur. Antioksidan özelliği olan Camellia Japonica Çiçeği ile cildi kirlilikten koruyarak canlı bir görünüm sağlar. Gözenekleri ve renk eşitsizliklerini gizler. Cildin kıvrımlı noktalarında bile kapatıcılık sağlayarak doğal, ipeksi ve pürüzsüz bir görünüm sağlar.
Fiyat: 89,95 TL



Güzellik sepeti

Bakım ritüelinize ekleyebileceğiniz ürünleri sizin için derledik!



Yaz mevsimine arınmış bir ciltle girmenin tam zamanı!
Sağlıklı bir cildin en büyük sırrı temizliktir. Yaz mevsimine girdiğimiz bu dönemde cildi arındırmak ve güne hazırlamak artık CeraVe temizleyicileri ile mümkün. CeraVe'nin farklı cilt tipleri için sunduğu temizleyici ürünleri cildin ihtiyacını karşılayarak derinlemesine temizliyor. Köpüren jel kıvamındaki formülü ile cilt için gerekli 3 temel seramid, niasinamid ve hyalüronik asit içeren CeraVe Köpüren Temizleyici, cildin koruyucu bariyerine zarar vermeden cildi fazla yağdan ve kirden arındırıyor ve makyajı temizliyor. Normal ve yağlı ciltlerin kullanımına uygun olan köpüren temizleyici, parfüm içermiyor ve tüm vücut için kullanılabiliyor.
Fiyat: 114,90 TL



Yves Rocher Tahiti Monoi Yağı
Tahiti Monoi özü ile cildi ve saçları derinlemesine besleyen Tahiti Monoi Yağı ile yumuşacık, büyüleyici kokulu bir cilt ve saçlar sizi bekliyor. Tende yazı ve güneşi çağıran egzotik kokusu ve %97'den fazla doğal içeriği ile istendiği zaman saç ve cilt için kullanılabiliyor. Düşük sıcaklıklarda katılaşabilen ürün, sıcak suyun altında çözünüyor. Az miktarda saç uçlarına ve boylarına hafif dokunuşlarla uygulanıyor.
Fiyat: 87.90 TL



Işıltınızı Besleyin
Ciltte göz alıcı bir ışıltı bırakan eşsiz kuru yağ hissiyle % 100 botanik kökenli 7 yağdan oluşan ikonik kokteyl, tek adımda yüz, vücut ve saçı besler, onarır ve güzelleştirir. Ultra serisindeki yaşlanma ve leke karşıtı el bakım kremi daha yumuşak ve sıkı bir cilt sağlarken el üzerindeki yaşlanma lekelerini de gözle görünür oranda azaltıyor.
Fiyat : 190 TL



Yılan Zehri Ve Havyar Özü İle Sıkı Ve Pürüzsüz Bir Cilt
Christian Breton'un en çok tercih edilen ürünleri arasında yer alan Liftox Face Krem, kırışıklıkların etkisini azaltırken, daha sıkı ve pürüzsüz bir görünüm yaratır. Yılan Zehiri Peptiti, Değerli Havyar özü ve Kolajenin mükemmel birlikteliğinden oluşan ilk cilt bakımı ürünü olan Liftox Face Krem, anında 'botox' etkisi sağlar. Değerli ve aktif içerikleri sayesinde düzenli kullanımda yüz kontürünü belirginleştirir, cilt sıkılığını arttırır ve toparlar. Daha genç ve pürüzsüz bir cilt görünümü sağlar! Ayrıca ince çizgi, kırışıklık oluşumlarını engeller ve botoks işleminin kalıcılık sürerisini arttırır.
Fiyat: 770 TL

Dudaklarınıza Hacim Katın
Dudaklara hacim katmayı destekleyen harika içerik, dudaklar görkemli, çok boyutlu ve yoğun bir renk veriyor. İlk uygulamadan itibaren dudakların daha dolgun ve pürüzsüz görünmesini sağlayacak bir dizi nemlendiriciyle sonuçları anında görmeniz mümkün...
Fiyat: 259 TL



Saç Maskesinde bir İLK!
Yenilikçi ikonik formülleri ile saç bakımında fark yaratan Cake Beauty, ihtiyaca göre 5 farklı şekilde kullanılabilen Whip Smart Hair Mask'i yarattı! Çok amaçlı saç bakımı sunan bu özel maske kontrol altına alması zor, kuru saçları kusursuzca nemlendirmek ve bakım yapmak için geliştirilmiştir. Hindistan Cevizi Yağı ve Tatlı Badem Yağı içeren zengin formülü saç tellerini hasara karşı korumaya, saç elastikiyetini arttırmaya ve saçlara parlaklık katmaya yardımcı olur. Doğal ve lüks içerikleri saçları derinlemesine nemlendirir. Saçlarda kalıntı bırakmaz.
Fiyat: 129 TL



WS SEÇTİ

HAZİRAN AYININ ÖNE ÇIKAN GÜZELLİK ÜRÜNLERİNİ SİZİN İÇİN SEÇTİK.



THE ORGANIC PHARMACY

Cellular Protection Sun Cream

The Organic Pharmacy'nin mercanlara zarar vermeyen mineral güneş kremi Cellular Protection Sun Cream, cildinizi güneş ışınlarına karşı üstün bir koruma sağlıyor. Doğal içeriklerle dolu ve besleme özelliğine sahip olan Cellular Protection Sun Cream, sürüldüğü andan itibaren cildi koruma altını alarak güneşin ve denizin keyfini çıkarma şansı sunuyor.

SEPHORA COLLECTION

Stick Maske

Kullanımı kolay Sephora Collection stick maskeler ile 5 dakika içinde cildinizin ihtiyacını karşılamasında destek olur. 2 tip dokuya (pürüzsüz veya peeling) sahiptir.





MARC ANTHONY

Complete Color Care Şampuan

Mor Şampuan ve bakım kremi kategorisinde bu zamana kadar geliştirilmiş en yenilikçi formülü sunan bu özel seri; Sarı, platin ve balyajlı saçlarda istenmeyen yansımaları ve turunculaşmayı önlemek için geliştirilmiştir. Haftada bir veya iki kez kullanım ile istenen sonucu veren bu özel ürünler; patentli formüle sahip olup, içeriğinde bakır tonlarını nötralize etmek amacıyla mor pigmentler barındırır.

EX NIHILO PARIS

Exalt

Geleneksel parfümeriden miras kalan kodlardan ve akademik kurallardan kurtularak yeni kreasyonlar üreten Paris merkezli koku evi EX NIHILO, Natalie Cetto tarafından tasarlanan EXALT ile saf bir mutluluk hissi sunuyor. Asya'nın muhteşem çok yönlülüğüne övgü niteliğindeki EXALT, Paris imzasıyla harmanlanarak benzersiz bir koku yolculuğuna çıkarıyor. Pudra, beyaz çay ve pirinç tozunun hafif ve kusursuz notalarının hoş kombinasyonuyla büyüleyici hale geliyor. Portakal çiçeği ile bütünleşen misk, ciltte muhteşem saflıkta bir koku bırakıyor.





SİNOZ

C Vitamini Serumu

Ciltteki mat görünümü gidermeye yardımcı olarak cildi bakımlı bir şekilde aydınlatan Sinoz C Vitaminli Serum, yüzünüzdeki renk tonunu eşitleyerek daha canlı bir görünüm sağlıyor. İçeriğindeki C vitaminine ek olarak B3 vitamini, mandalina kabuğu özü ve hyalüronik asit bulunduran bu özel serum, ince çizgi görünümünü azaltmaya yardımcı olurken, sıkı ve genç bir cilt için gerekli olan kolajen üretimini de destekliyor. Ayrıca C vitamini, cildi zararlı güneş ışınlarına karşı korumaya yardım ederken, kolajen kaybından kaynaklanan eski cilt sorunlarına da destek oluyor.

PHYTO

Phytojoba

ücünü bitkilerden alan PHYTO'nun eşsiz bakım serisi Phytojoba doğal içerikleri ile sıcak, deniz ve güneş sebebiyle matlaşmış ve zor taranan saçları kökten uca yumuşatıyor. Yaz sıcağına ve denizin yıprattığı saçlarınıza Phytojoba mükemmel kokusuyla bakım yaparken, saçları ağırlaştırmadan ve diplerini yağlandırmadan onararak, esneklik kazandırıyor. Serinin adını aldığı jojoba, yüksek dirençli küçük bir bitki ve toprağın derinliklerinden nemi çekerek yaşamını devam ettiriyor. "Çölün Altını" olarak adlandırılan jojoba yağı saçı yakan, matlaştıran güneş gibi dış etkenlerden korunmak için kullanılıyor.





CHRISTIAN BRETON

Eye Illuminator

Yenilikçi formülüyle göz çevresini koruma altına alan Christian Breton Eye Illuminator; cilt bariyerini güçlendirirken, oksidatif hasarın etkilerini de minimuma indiriyor. Mat görünüm, yaşlanma belirtileri ve koyu halka gibi cildin sağlığına gölge düşüren tüm pürüzleri ortadan kaldırmak için geliştirilen özel bir formüle sahip. Antioksidan özelliğe sahip yapısı, göz çevresini mavi ışığın zararlı etkilerinin yanı sıra çevresel kirliliğin yarattığı olumsuz etkilere karşı da korur ve güçlü bir cilt savunma sistemi sağlar. Bitkisel içeriklerden oluşan etkili formülü cildin kalitesini arttırır, göz çevresini erken yaşlanmaya karşı korur, genç ve parlak görünümünü korumaya yardımcı olur.

WATSONS

Majesty ve Royal

Watsons, kendi markası Watsons ile yeni bir seriye daha imza attı. İki farklı el ve vücut kreminden oluşan yeni Watsons Oriental El & Vücut kremi serisi ile oryantal esintiyi cildinizde hissedin!

Watsons Majesty El ve Vücut kremi: İçerdiği gliserin ve panthenol sayesinde cildinize ihtiyacı olan bakımı sağlar. Fresh ve Odunsu notalardaki oryantal kokusu ile gün boyu teninizden oryantal esintiler yayılır.

Watsons Royal El ve Vücut kremi: İçerdiği gliserin ve panthenol sayesinde cildinize ihtiyacı olan bakımı sağlar. Çiçeksi ve Tatlı notalardaki oryantal kokusu ile gün boyu teninizden oryantal esintiler yayılır



En İyi 9 Cilt Temizleme Yağı

Cildinizde derinlemesine bir temizlik istiyorsanız makyaj temizleme jelinizi kullanmadan önce bakım rutininize cilt temizleme yağlarını ekleyin. Temizleme yağlarının çoğu çiçek veya tohum yağlarının vitaminler ve amino asitlerin karışımından oluşuyor. Bu karışım da yaşlanma karşıtı makyaj temizleme etkisi yaratıyor ve cildinizi yağlandırmıyor.





Avene XeraCalm AD Lipid Replenishing Cleansing Oil
Bu ödüllü cilt temizleme yağı en hassas ciltler için de uygun olan bir formüle sahip. Kaşınan, irrite olmuş hatta atopik dermatitli ve egzamalı cilterde de kullanılabilen bu ürün kirleri temizlerken cildin doğal nemini koruyor.



Caudalie Make-Up Removing Cleansing Oil
Cildin nemini almadan makyajı temizleyen ve bakım yapan bu temizlayici yağın formülü %100 doğal içeriklerden oluşuyor ve en hassas ciltlerde bile kullanılabiliyor.



The Body Shop Camomile Sumptuous Cleansing Butter
Kremsi yapısıyla ciltte kolayc dağılan bu katı temizleme yağı cildinizi kirden ve makyajdan nazikçe arındırıyor.



Dermalogica Precleanse
Ciltteki fazla yağın da giderilmesinde etkili olan bu temizleyici, zeytin, kukui ve kayısı çekirdeği yağlarıyla cildi arındırıyor. Suyla birleştiğinde süt formüle dönüşen bu ürün göz makyajı temizliğinde kullanabileceğiniz kadar da nazik.



Origins Clean Energy Gentle Cleansing Oil
Zeytin, ayçiçeği ve susam yağıyla cildi temizleyen bu hafif formüllü yağ , kukui fındığı ve makademya yağı ile nemlendirirken greyfurt, limon ve portakal özleriyle de enerji veriyor.



L'Occitane Shea Cleansing Oil
Suya dayanıklı ürünler dahil cildi etkili bir şekilde kirden arındıran bu temizleme yağı, içerdiği Shea yağıyla bakım yapıyor, geriye konforlu ve sağlıkla ışıldayan bir görünüm bırakıyor.



Kiehl's Midnight Recovery Botanical Cleansing Oil
Su ile birleşerek temizleme sütüne dönüşen bu aromatik yağ, nazikçe fakat etkili bir şekilde makyajı temizleyerek cildi rahatlatıyor ve yatıştırıyor.



Clinique Take The Day Off Cleansing Oil
Makyajı ve kiri güçlü formülüyle ciltten arındıran Clinique Take The Day Off Cleansing Oil, suyla kolayca temizleniyor ve geride kalıntı bırakmıyor.



Banila Co Clean It Zero
Ciltle bütünleştiğinde katı-balm yapısından yağa dönüşen bu ödüllü temizleyici en inatçı makyajı bile ortadan kaldırırken papaya özleriyle cildi yeniliyor ve C Vitamini ile aydınlık veriyor.

AYIN ÖNE ÇIKAN GÜZELLİK HABERLERİ



Hydra Lumina Ürünleri İle Cildiniz Daha Canlı

Güzelliğin yeni formülü Hydra Lumina, piyasaya sunduğu ampul ve serumlar ile cildinize yeni bir görününüm kazandırıyor. 10 yılı aşkın süredir "Dermapolin" markası ile güzellik-bakım ürünleri üreten iki girişimci Hande Canlı ve Sinem Canlı, yeni güzellik markası "Hydra Lumina"yı piyasaya sürdü. Uzun yıllar süren araştırmalar sonucunda birbirinden faydalı içeriklerle hazırlanan Hydra Lumina ürünleri, güzelliğin keşfinde dikkatleri üzerine çekiyor. Günlük cilt bakım rutinlerinde kullanılacak Hydra Lumina serumlar ve Dermaroller ile cilde uygulanan Hydra Lumina ampuller sayesinde yüz bölgesindeki şikayetleri azaltmak ve engellemek için kullanılıyor.

Elizabeth Arden ile zahmetsiz ve etkili bir bakım

Elizabeth Arden, Ceramide kapsül serumlarla zahmetsiz ve etkili bir bakım sunuyor. Nem arttırıcı seramid harmanı ve güçlü bileşenleri bir araya getiren marka, cildin ihtiyaç duyduğu bakımı formülize ediyor. Yüksek etkili ve besleyici olan formüller, içeriğinde hiçbir kalıntıya yer bırakmıyor. Kapsül yapısı ise ışık ve havadan teması azaltarak uzun ömürlü bir bakım vadediyor. Küçük ve kullanışlı ambalajları sayesinde serumları günlük olarak zahmetsiz şekilde kullanabilirsiniz. %100 bitkisel ve mineral bazlı malzemelerden üretilen Elizabeth Arden Ceramide kapsül serumlar, dermatologlar tarafından test edilerek ortaya çıktı. Advanced Ceramide Kapsül, gözle görülür yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırırken cildi besler ve sıkılaştırır. Hyaluronik Asit Ceramide Kapsül, daha dolgun, daha sıkı ve nemlendirilmiş bir cilt vadederken, Retinol Ceramide Kapsül yarım saydam yapısıyla çizgi ve kırışıkları azaltmada etkili sonuçlar vadediyor. Vitamin C Ceramide Kapsüller ise, geleneksel C vitaminden 178 kat daha güçlü bir formülle tasarlanmıştır ve cilt tonunu eşitleyerek erken yaşlanma belirtilerini ortadan kaldırır.





Sıcaklaşan Havalarda Mavi Halka ve Şişkinliklere Buz Etkisi!

Dünyada ilk defa soğuk tedavi olarak da bilinen "Kriyoterapi" yönetimini baz alarak, göz çevresinde kendisinde kendini hissettiren problemlere etkili bir çözüm sunan Christian Breton; Ice Stick Eye Contour ile mavi halka ve şişkinlikleri buz etkisi etkisi gideriyor! A BSC® Multifruit Kompleks, Ginkgo Bilabo, Deniz Elastini ve Gül Misk Yağı içeren güçlü formüle sahip bu özel ürün; göz çevresinde soğuk basınç ve yoğun nemlendirici etkisiyle zayıf kan dolaşımından kaynaklı mavi halkaların, yorgunluk belirtilerinin ve göz altı şişkinliklerinin giderilmesine yardımcı oluyor. Özel formülü göz çevresine ihtiyaç duyduğu kusursuz nemliliği ve bakımı sağlıyor. Pratik bir şekilde kullanılabilen ve rahatça taşınabilir şık tasarımıyla yaz aylarında da pratik bir şekilde kullanılabilen Christian Breton; Ice Stick Eye Contour; ışık yansıtıcı lüks yapısı, göz çevresinde anında daha aydınlık ve pürüzsüz bir görünüm bırakarak, yorgun gözlerde ifadeyi canlandırıyor ve enerjik bakışlar sunuyor.



Cildinin Doğallığını Keşfet

NARS'ın ikonikleşen renkli nemlendiricisi Pure Radiant Tinted Moisturizer, cildinizi doğal ışıltıyla buluşturuyor. 16 farklı renk seçeneğine sahip Pure Radiant Tinted Moisturizer, SPF 30 / PA +++ güneş koruma özelliği ve yağsız formülüyle cildi nemlendiriyor, pürüzsüzleştiriyor. İçeriğinde bulunan ve antioksidanlar açısından zengin olan C vitamini sayesinde düzenli kullanımda yalnızca dört hafta içinde daha ışıltılı görünen bir cilt için çevresel etkilere karşı cildi koruma altına alarak cilt tonunun eşitlenmesine yardımcı oluyor. Tüm NARS ürünleri NARS, Sephora, Beymen Zorlu mağazalarında ve www.makyajtrendi.com , www.sephora.com.tr ve www.beymen.com 'da satışa sunuluyor.



Cildi Çevresel Faktörlere Karşı Koruyan Etkin Güneş Koruması!

UV korumasında etkili ürünleriyle ön plana çıkan Kiehl's olarak, güneşin ve diğer çevresel faktörlerin cildin sağlıklı görünümü üzerindeki zararlı etkilerini daha iyi anlamak ve önlemeye yardımcı olmak adına yenilikler yapıyoruz. Bu doğrultuda geliştirdiğimiz Kiehl's Ultra-Light Daily UV Defense'in güneş ışınlarının zararlı etkilerinden koruyucu formülünün, UVA / UVB ışınlarına ve kirliliğe karşı korumaya yardımcı olduğu ve aynı zamanda bu çevresel faktörlerin zamanla ortaya çıkardığı görünür yaşlanma belirtilerine karşı savaştığı kanıtlandı. Ultra Light Daily UV Defense SPF 50 PA ++++, hem UV ışınlarının zararlı etkilerine karşı hem de kirliliğe karşı koruma sağlıyor. Ürün, günlük kullanıma uygun formülüyle UVA, UVB ışınları ve kirlilik de dahil olmak üzere çevresel faktörlere karşı cilde etkili bir koruma sağlamak için gelişmiş bir güneş ışını filtrelemesi ve kirliliğe karşı etkili bir teknoloji kullanıyor. Serbest radikal maruziyetiyle mücadelede UV ışınlarına karşı filtreleme sistemi ve baicalin gibi güçlü bileşenler içeriyor. Bu korumaya sahip olmak, ciltteki görünür yaşlanma belirtilerine karşı savaşmaya yardımcı oluyor. Sonuç olarak, düzenli günlük kullanımda cilt daha genç görünüyor.

The Body Shop'tan mucizevi cilt kalkanı

Cildinizin UV ışınları, çevre kirliliği ve dahası dış etmenlerin yanı sıra, kapalı alanlarda da tehlikede olduğunu biliyor musunuz? Ancak endişelenmenize gerek yok. Her yaşa ve cilt tipine uygun geliştirdiği ürünleriyle tüm ihtiyaçlara yanıt veren The Body Shop, Drops of Youth grubundaki yeni ürünü Drops of Youth Bouncy Jel Yüz Spreyi ile kapalı alanlarda da cildinizi korumak için imdadınıza yetişiyor. 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.



WS BEAUTY ZOOM



Tahitili Kadınların Güzellik Sırlarından İlham Alan Tropikal Ada Esintili Seri MONOÏ DE TAHITI

Monoi Serisi ile cildiniz yaz boyunca beslenirken, nemleniyor, ışıldıyor ve korunuyor. Yves Rocher'nin ışıltılı özel yaz serileri cildinizi UVA ve UVB zararlı Güneş ışınlarından koruyor, eşsiz bir parlaklık ve bronzluk kazandırıyor. Nemlendirme, onarma ve yumuşatma özelliği ile devrim yaratan Tahiti Monoi; Tropikal ada esintisini yıl boyunca hissetmek isteyenler için Yves Rocher Botanik Uzmanları tarafından özel olarak geliştirildi. Paraben, sülfat ve sabun içermeyen özel seri, %94'ten fazla doğal içeriği ile cilde saygılı bir bakım sunuyor. Fransız Plinezyasından elde edilen Tahiti Monoi %100 geri dönüştürülmüş plastikten elde edilen geri dönüştürülebilir plastik ve camambalajları ile doğaya duyarlı yaklaşıyor. Seri karşı konulamaz kokusu ve parıltılı ürünleri ile yaz ürünlerinizin yıldızı olmaya aday niteliğinde!

L'Oréal Paris X ELIE SAAB makyaj koleksiyonu; "The Power Of Grace"

L'Oréal Paris ve Haute Couture ustası ELIE SAAB, yepyeni iş birliğiyle güzellik tutkunlarını şımartıyor. Güzellik ve zanaatkârlıktaki uzmanlıklarını birleştiren L'Oréal Paris ve ELIE SAAB, modern bir zarafet ve güç karışımıyla büyüleyici bir makyaj koleksiyonu ortaya çıkardı. "The Power Of Grace" adlı koleksiyon; kadınlara güzellikten gelen gücü deneyimlemenin erişilebilir yolunu sunuyor. L'Oréal Paris, dünyaca ünlü Haute Couture markası ELIE SAAB ile sınırlı sayıda üretilen özel bir makyaj koleksiyonuna imza attı. İki dev markanın heyecan verici iş birliğiyle ortaya çıkan zarif koleksiyon, güzellik tutkunlarını büyülemeye hazırlanıyor. Kendi sektörlerinde başarılı iki markanın ikonik birlikteliği; L'Oréal Paris'in renk inovasyonu ve formülasyon mükemmelliği konularındaki köWklü uzmanlığını ELIE SAAB'ın zanaatkârlığıyla buluşturuyor. Zarafeti yansıtan koleksiyonda; far paleti, ruj, dudak parlatıcısı ve maskara bulunuyor. Far paletinde nude tonlar, rujlarda zengin ipeksi renkler, dudak parlatıcılarında yumuşak ışıltılar, maskarada yumuşak ve kusursuz formül öne çıkıyor. Her cilt tonuna ve duruma uyan evrensel makyaj koleksiyonu, pırıltılıdan mata kadar çeşitli dokularda yumuşak ve sıcak renkleri barındırıyor.





Yeni Kerastase Curl Manifesto İle Göster Kendini!

Her saç tipine özel benzersiz lüks bakım deneyimi sunan Kérastase, Curl Manifesto serisi ile dalgalı ve kıvırcık saçların ihtiyacı olan bakımı sunuyor ve kadınlara kusursuz bukleleri vaadediyor! Kıvırcık ve dalgalı saça sahip kadınlar, mükemmel şekli vermek, kabarmayı ve kuruluğu önlemek gibi sebeplerden dolayı saç bakımına daha fazla önem veriyor. Çabuk bozulmayan belirgin buklelere sahip olmak için bakım ritüeline doğru ürünü eklemek ise dalgalı ve kıvırcık saçlı kadınların gündemindeki en önemli konulardan biri haline geliyor. Kérastase'ın yeni Curl Manifesto serisi, kıvırcık ve dalgalı saçların en büyük sorunu olan kuruluğun yanı sıra saçta meydana gelen kırılmalara ve istenmeyen kabarma etkisine karşı koyuyor. Seri içerisinde bulunan ve yüksek derecede besleyici özelliğe sahip Yeni Zelanda'nın mucizevi Manuka Balı, saçı derinlemesine nemlendiriyor, besliyor. Formülünde bulunan güçlendirici Seramidler, saça esneklik kazandırıyor ve saç tellerini içten güçlendiriyor. Curl Manifesto formülündeki bir diğer aktif içerik Gliserin ise bitkisel kaynaklı yapısı ile saçın kolaylıkla şekil almasını sağlıyor ve saça doku kazandırıyor. Curl Manifesto serisi, Frangipani çiçeği, beyaz misk ve tatlı bal notaları içeren eşsiz kokusuyla da saçlarınıza dinginlik ve neşe getiriyor!





Jo Malone London English Marmalades Collection

Jo Malone London ‘ın İngiliz marmelatlarından ilham alan yeni koleksiyonu British Marmalades ile tanışın.
Güneş parıldıyor, aile toplanıyor, parlak renkli kiraz kuşu rüzgarda nazikçe kanat çırpıyor. Ev yapımı reçel ve marmelat kavanozları pötikareli masaların üzerinde duruyor. Sıcak hava, yaz kokuları ile harmanlanıyor: mürver çiçeği, böğürtlen, gül ve bütün şenlik eğlencesi...



Etro’dan Yepyeni Bir Parfüm: “Etro White Magnolia”

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 tanıttı. Usta parfümör Olivier Cresp (Firmenich) işbirliği ile tasarlanan Etro White Magnolia, doğaya ve insana saygılı doğal hammaddeler ile bilimsel araştırmalardan elde edilen rafine moleküller arasındaki kusursuz dengeyi yansıtıyor. Calabria bergamotu ve sedir ağacı notalarını, taze turunçgillerin ferahlığı ile buluşturan Etro White Magnolia, Akdeniz esintilerini teninizle buluşturuyor. Orta notalarında manolyanın taze çiçek notaları ve karaca otu yer alan parfüm, ahşap notalarıyla duygusallık, yumuşak misk notalarıyla ise derinlik kazanıyor. Etro White Magnolia, Etro’nun ikonik şal desenin kabartma formda yer aldığı şeffaf cam şişesi ve altın renkli kapağı ile ilk andan itibaren tüm dikkatleri üzerine topluyor.

NUXE Rêve de thé serisiyle tanışın

Bütünsel bir bakım deneyimi vadeden yeni vücut bakımı serisi Rêve de thé ile duyularınızı serbest bırakın. Cildi ve vücudun tüm kıvrımlarını güzelleştiren, ultra duyusal dokuları yeşil çayın nemlendirici etkisi ve canlandırıcı kokusu ile birleştiren bu seri, vücut ve zihin için %100 iyi hissetme rutininin anahtarı olacak..





CİLDİNİZ İÇİN GÜNEŞE KARŞI SİPER ALIN!

5 ADIMDA GÜNEŞ KORUYUCU KREMLER

Yaklaşan yaz günleri ile birlikte güneş kendini iyice göstermeye başladı ve güneş kremlerine olan talep de artmaya başladı. Ancak yapılan araştırmalar, birçoğumuzun güneş kremlerini kullanmayı bilmediğimizi ortaya koyuyor. Çünkü uzun süredir güneş ve koruma faktörü içeren kremlerle ilgili birbirinden farklı görüşler, kafa karışıklığına yol açıyor. Son yıllarda cilt kanserinin artmasındaki en önemli etkenlerden biri olarak, güneşin zararlı ışınlarının gösteriliyor ve bu ışınlardan korunmak çok önemli.

Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, *güneş kremlerini neden kullanmamız gerektiğini ve doğru kullanım şekillerini 5 maddede sıraladı.*

Güneş kremlerinde bulunan UV ve SPF

Cilde zarar veren dış etmenlerin en başında gelen güneş, ozon tabakasının incelip UVA geçirgenliği artmasından dolayı daha çok zarar veriyor. Güneşin UVA ve UVB olmak üzere iki dalga boyu vardır. Güneş koruyucularının üstündeki Güneş Koruma Faktörü anlamına gelen SPF (Sun Protection Factor) değeri UVB'ye karşı korunaklığı gösterir. Güneş koruyucusu tercih ederken UVA'ya karşı da korumalı olduğunu gösteren güneş koruyucusu tercih edilmeli. Uzun dalgaboyu olan UVA, cildin derin tabakalarında etkilidir. Bu yüzden asıl yaşlandıran dalga boyudur. Yani fotoagingden sorumludur. Erken yaşlanma ve kırışıklık oluşmasından sorumludur. Kansorejen etkisi bulunmaktadır. UVB kısa dalga boyudur. Cildin yüzey tabakalarında etkili olduğundan yanık ve leke oluşumundan sorumludur. Kış mevsiminde azalsa da UVA ışını aynen devam ediyor. O yüzden güneş koruyucularını yaz-kış sürmeliyiz. UVA ışını camdan ve buluttan geçebildiği için ev içerisinde dahi güneş koruyucusu kullanılmasını öneriyoruz.

Cilt yapısına bağlı olarak güneş kremi seçimi değişkenlik gösterir

Güneş hassasiyetine sahip olan ciltler: Güneşe direkt maruz bırakılmamalıdır. Güneşe karşı olan hassasiyet, doğuştan gelen ya da hayatın belli bir döneminde ortaya çıkan bir problem olabilir. Bazı medikal tedaviler de geçiçi olarak güneş hassasiyetini tetikleyebilir. Güneş ışınlarının yaydığı radyasyonların sebep olduğu reaksiyonları için UVA ve UVB ışınlarına karşı yok yüksek koruma sağlayan güneş koruyucular tercih edilmelidir.
Kimyasal filtrelere karşı reaksiyon gösteren ciltler: Bu cilt tipine sahip olan kişiler mutlaka mineral filtreli güneş koruyucular kullanmalıdır. Bu güneş koruyucular mineral filtreye sahip olmasından dolayı ciltte beyaz izler bırakabilir ancak geçicidir.

<u>Güneş alerjisi olan ciltler:</u> Son dönemlerde güneş alerjisi artış göstermektedir. Cilt yapısına ve maruziyet süresine bağlı olarak değişmekle birlikte herkeste görülebilen bir durumdur. Güneş alerjisi çok ciddi bir problem olmamakla beraber yaşam kalitesini düşürmektedir. Güneş alerjisinin belirtileri arasında kızarıklık, kabarcıklar ve yoğun kaşıntı hissi olur. Güneş alerjisine karşı alınabilecek en iyi yöntem geniş sprektrum koruması sağlayan güneş koruyucu kullanmaktır; çünkü UVB ışınları cildi güneş yanığından korurken, UVA ışınları cildi allerjik reaksyionlara karşı korur. 1:1 (SPF/UVA) oranı güçlü bir koruma sağlamak için önemlidir; bu ifade bir güneş koruyucunun eşit oranda UVB ve UVA ışınlarına karşı koruma gösterdiğini belirtmektedir. (SPF 50+/ UVA 50 gibi)

En az 20 dakika önce cilde uygulanmalıdır

Güneşten koruyucu krem seçerken cildinize uygun kremler seçmelisiniz ve bu kremleri dışarı çıkmadan en az 20 dakika önce sürmelisiniz. Plaja gittikten sonra sürülmesi etkinliğini çok azaltıyor. Miktar olarak da açıkta kalan bölgeye yeterince yayılmalı yani yeteri miktarda kullanılmalı. Krem kullanıldıktan sonra iki veya üç saatte bir yinelenmeli.

Güneş kremi ne kadar sürülmeli?

Güneş kremi kullanırken yaptığımız bir diğer yanlış ise hemen bitmesin diye az az sürmek. Oysa yeterli miktarda sürülmezse güneş kremleri üzerlerinde yazan SPF değerlerini gösteremiyorlar. Örneğin yüz bölgesine en az yarım tatlı kaşığı güneş kremi sürülmelidir. Daha az uygulama SPF 50 değerindeki bir kremin SPF 2,7'lik bir etki göstermesine yol açacaktır. Bu nedenle tüm güneş kremlerinde bolca uygulayınız diye yazar. Uygulamayı yeterli aralıklar ile tekrarlamamak da aynı sonuca yol açar.
Güneş kremlerinin etkisini tam göstermesini istiyorsanız yüz ve boyuna yarım tatlı kaşığından fazla, göğüs bölgesi, kollarınza, sırt bölgesi, bacaklarınıza ise bir tam tatlı kaşığından fazla uygulamalısınız.

Uzun süre güneşte kalmak riskli!

Yaz aylarında saat 09.00-11.00 arasında ya da 16.00'dan sonra açık tenli kişiler; ilk iki gün 10 dakika, daha sonraki günler 20 dakika, esmer tenliler; ilk iki gün 20 dakika, daha sonraki günler 30 dakika hiç güneş koruyucu kullanmadan güneşlenebilirler. Meslekleri gereği uzun yıllar güneş altında kalanlarda bazal hücreli ya da epidermoid hücreli kanser sıktır ve bu kanserler vücudun güneşi çok gören baş boyun ve uzuvlarında sık, diğer bölgelerde seyrektir. Özellikle çocuklarda 5 kereden fazla ciddi güneş yanığı oluşması, malign melanom riskini artırıyor. Güneşlenmeye bağlı ciddi cilt yanıkları olması erişkinde de malign melanom riskini arttırmaktadır. Ama normal güneşlenmenin, melanom riski üzerine etkisi görülmemiştir. Yukarıdaki sürelere uygun güneşlenme tarzında kanser riski yoktur, hatta D vitamini sentezlenmesi nedeni ile kansere karşı bir tür önlemdir. Ancak güneşte çok uzun süre kalmak risklidir.



SPF DOSYASI: NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Cildi korumak ve yaşlanmasını önlemek için dört mevsim güneş koruyucu kullanmak hepimiz için artık mutlak bir doğru haline geldi. Fakat hala cevabını bilmediğimiz bazı sorular var. Nedir bu SPF? Nasıl kullanılmalı? UVA ve UVB farkı nedir? A'dan Z'ye SPF hakkında her şeyi sizin için derledik.

Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

*Sun Protection Factor teriminin ilk harflerinden oluşan SPF aslında güneş altında ne kadar süre dayanabileceğimizi anlamamızı sağlayan bir terim. SPF 30, SPF 50 gibi yanında belirtilen sayılar ise güneş altında kızarmadan ne kadar süre kalınabileceğini belirtiyor. Bu sayının artmasına bağlı olarak güneş altında kalabilme süremiz de o kadar artıyor gibi bir orantı yaratmak doğru olmuyor çünkü uzmanlar güneş koruyucuların terlemeye veya suyla temasa bağlı etkisinin azaldığını ve iki saatte bir yenilenmesi gerektiği konusunda uyarıyorlar. Güneş farklı dalga boylarında ışık yayar ve bunlar gözle görebildiğimiz ışık ve göremediğimiz UV ışınları olmak üzere ikiye ayrılır. Dünyaya en fazla UVA (UV **Aging)** yani yaşlandıran ışınlar ulaşır ve çocukluktan başlayarak ne kadar maruz kalınırsa o kadar zararlı etkisi oluşur. Bir diğeri, en zararlı ışın olan UVB (UV **Bronzing)** yani yakan ışınlar, cilde rengini veren pigmentlerin artmasına sebep olur.*



Yapılan araştırmalara göre SPF 30 içeren bir ürün güneşin zararlı ışınlarına karşı ortalama %96-97'ye kadar bir koruma sağlarken SPF 50 içeren bir üründe bu oran %98'i buluyor ve yaklaşık iki saate kadar koruma sağladıkları belirtiliyor. Uzmanlar tarafından genel olarak yaklaşık bir silme tatlı kaşığı kadar güneş koruyucusunun tüm yüzümüzü korumada yeterli olacağı ve dışarı çıkmadan en az 15



dakika öncesinden güneş koruyucunun kullanılması gerektiği ifade ediliyor.

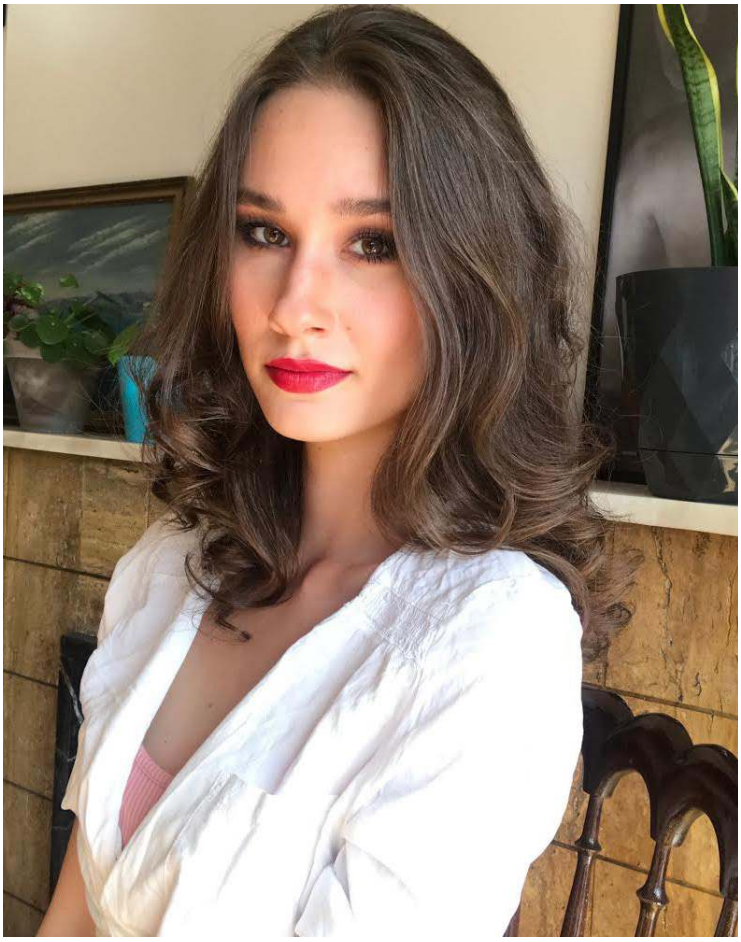
Bir diğer önemli nokta ise yüzümüzdeki en hassas noktalardan olan dudak ve göz çevresinin güneşin zararlı etkilerinden ayrıca korunması gerektiği. Özellikle yaz aylarında SPF içeren dudak balmları kullanılmalı ve güneşin en dik geldiği saatlerde güneş gözlüğü kullanılması oldukça önemli.



Güneş ışınlarının vücuda olan yararlarının yadsınamayacağını belirterek, önleminizi alarak yaz aylarını daha korkusuz geçirebilirsiniz!



Selin Kahraman



SON DÖNEMDE "YEŞİLÇAM" DİZİSİYLE ADINDAN SÖZ ETTİREN GÜZEL OYUNCU *SELİN KAHRAMAN* İLE GÜZELLİK ÜZERİNE SOHBET ETTİK.

Röportaj: Ayşe Çağla Küçük

SENCE GÜZELLİK NEDİR?

Güzellik, kendini olduğun gibi kabul etmekle başlar bence. Hiçbirimiz aynı değiliz, hepimiz farklı şeylerden hoşlanıyoruz. Vücudumuz, görünümümüz farklı. Modayı elimden geldiğince takip etmeye çalışıyorum. Dünyaca ünlü modellere, tasarımcılara bakıyorum. Bazen bizi kalıplara sokmaya çalıştıklarını hissediyorum. Herkes kendini nasıl rahat ve güzel hissediyorsa öyle giyinmeli, öyle makyaj yapmalı. Bir de kendini sevdikten sonra zaten güzelsin bence. Hep kendimizde kusurlar arıyoruz. Hiç gerek yok. Hepimiz olduğumuz gibi güzeliz.

CİLT BAKIM RİTÜELİNDEN BAHSEDER MİSİN?

Karma ve hassas bir cilde sahibim. Sürdüğüm ürünlerin çoğu sivilce ve yağlanma yapabiliyor. O yüzden elimden geldiğince yüzüme az ürün sürmeye çalışıyorum. Sabah kalktığımda ve akşam yatarken cildime masaj yaparak iyice temizliyorum. Yüz ve göz maskelerini çok seviyorum. Haftada 1-2 kere maske yapıyorum. Çeşit çeşitler ve şeker gibiler. Ara sıra cildime iyi gelen yağlar kullanıyorum ve kesinlikle hava kapalı bile olsa her gün güneş kremi sürüyorum. Güneşin cildimize olumsuz etkileri artık kanıtlanmış durumda. Yaşlanmaya, kırışıklara, lekelere kadar her şeye sebep oluyor. Güneş kremi çok önemli.

SAÇLARIN KONUSUNDA NE KADAR CESURSUN?

Ay açıkçası çok cesur değilim. Geçmişte saçlarıma dair çok mutsuzluklar yaşadım o yüzden şimdi çok dokunmak istemiyorum. İnce tel saç, çok uğraştırıcı. Lisedeyken saçlarımı sapsarı yaptım. Şimdi fotoğraflarıma bakınca civciv gibi dolaşmışım etrafta. Sonra doğal halime dönebilmek için çok çabaladım. Saçlarım çok yıprandı. Şimdide aylardır kâkül kestirsem mi diye düşünüyorum ama hala cesaret edemedim.

MAKYAJ ÇANTANIN OLMAZSA OLMAZLARI NELER?

Rimel, kaş sabunu ve kaş fırçası. Günlük hayatta dışarı çıkarken makyaj yapmam. Yaparsam da en fazla rimel sürüp, kaşlarıma şekil verip çıkarım. Ama makyaj yapmayı çok seviyorum. Geçmişimde dans olduğu için, çok küçük yaşlarda makyaj yapmayı öğrendim. Aydınlatıcı, kontür ve far paletlerini çok seviyorum. Bir de dudak nemlendiricim hep yanımda olur.





FAVORİ PARFÜMLERİN HANGİLERİ?

Çok uzun zamandır Hugo Boss-Deep Red kullanıyorum. Hayran olduğum bir koku.

KENDİNE HAS MAKYAJ VE BAKIM SIRLARIN VAR MI?

Son zamanlarda yüz masajına ve Gua Sha'ya merak saldım. Doğal taşların enerjisi olduğuna inanırım ve Gua Sha bu taşlarla yapılan bir uzak doğu masajı. Bir nevi yüzümüze spor yaptırmak gibi aslında. Hem cildin sarkmasını, kırışıklıkların oluşmasını engelliyor hem de gerçekten yüzünüz daha canlı ve sağlıklı görünüyor. Bana inanılmaz güzel bir enerji veriyor.

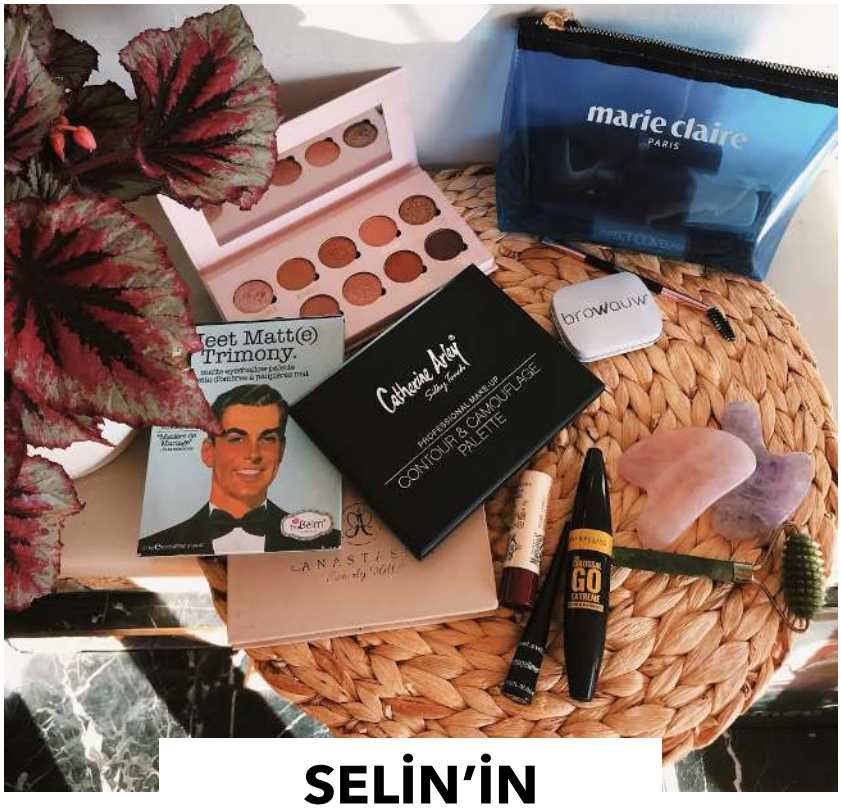
KOZMETİK ALIRKEN NEYE DİKKAT EDİYORSUN?

Olabildiğince az kimyasallardan oluşan ürünlere bakmaya çalışıyorum. Doğal ürünlere yönelmeye çalışıyorum. Daha da önemlisi hayvanlar üzerinde test yapmayan markalardan ürün alıyorum. Lütfen kimse almasın. Çok can acıtıcı bir şey.

SPORA NE KADAR ZAMAN AYIRIYORSUN?
Çok uzun yıllar dans ettiğim için pandemiye kadar spor yapmıyordum açıkçası. Şimdi yeni yeni kendime programlar hazırlayıp evde spor yapmaya başladım. Uzun süre evde oturunca biraz zor geliyor başlamak ama bir başlarsak devamı geliyor.

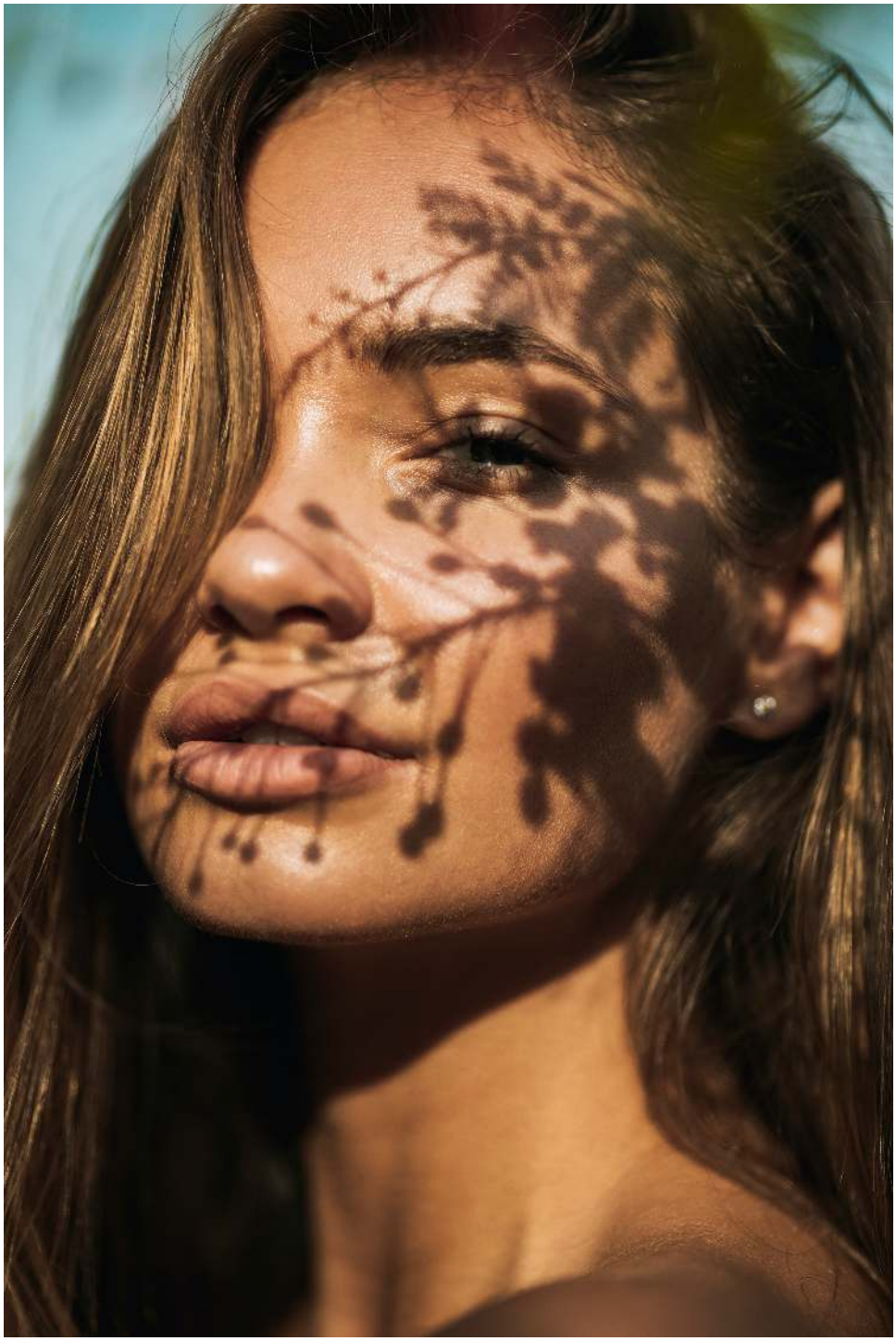
BESLENME DÜZENİN NASIL? NASIL BESLENİYORSUN?
Açıkçası istediğim her şeyi yiyorum. O nefret edilen yiyip yiyip kilo almayan gıcık kızlardanım. Sabahları çok zor kahvaltı ederdim ama bunu yavaş yavaş aşmaya başladım. Dışardan söylemeyi de çok severim ama erkek arkadaşım yemek yapma konusunda çok iyidir. Pizza, lahmacun, enginar, dolma gibi aklımıza gelen her şeyi yapıyoruz.

YEŞİLÇAM DİZİSİNDE ROL ALIYORSUN. DİZİDE YAPILAN SAÇ VE MAKYAJLAR NASIL, BİZE KÜÇÜK İPUÇLARI VEREBİLİR MİSİN?
Her dönemde olduğu gibi 60'larında kendine has renkleri var. Pembe, yeşil, mavi gibi canlı renkleri kullanarak çok güzel göz makyajları yaptık. Gözün 1-2 santim üstüne, göz kapağı görünümü oluşturacak bir çizgi çekiyorsunuz. Renkler ve eyeliner eklenince gözler hem daha büyük hem de cıvıl cıvıl görünüyor. Saçlarda da hep dalgalı ve kabarık bir görünüm var. O yüzden bigudilerle sarıp, bol bol krepeler yaptık. Hazırlanmak biraz uzun sürüyordu ama sonuç hepsine değer.



SELİN'İN FAVORİLERİ





Sosyal medya burun ameliyatlarını arttırıyor

Her ne kadar insan yüzünün tüm unsurlarının birbiriyle uyumunun yüz güzelliğine katkı sağladığını kabul etsek de burun estetiğinin yüz güzelliğindeki güçlü etkisini yadsınamaz. Burun estetiği tüm dünyada en çok yapılan estetik ameliyatların başında geliyor, özellikle de sosyal medya estetik ameliyatları arttırıyor. Plastik cerrahiye başvuran hastaların büyük bir kesimi estetik talepleriyle başvururken; nefes almayla ilgili şikayetlerini de muayeneleri sırasında paylaşıyorlar. Zaten esas şikâyeti nefes alma problemi olup estetik bir talebi olmayan hastaya burun estetiğine yönelik ameliyatın önerilmesi etik bir yaklaşım olarak kabul edilemez.

Yazı: Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Halil İbrahim Cante

Yüzdeki oranların nasıl olması gerektiği konusu insanların hep kafasını yormuştur. Her ne kadar resim ve heykel sanatlarında sanatçılar ideal ölçüler ve oranlara bağlı kalarak eserlerini yapmaya çalışsalar da, cerrahi yapılırken insanın yüzüne yakışan burnun ideal ölçülerde olması pek gerekmiyor. Burun ameliyatından sonra ortaya çıkan sonuç, kişinin yüzünün geri kalanıyla uyumlu olmalı. Hasta ailesel ve ırksal karakterini de tamamen kaybetmemeli. Ameliyat sonrası asıl hedef, hastanın bir ameliyat geçirdiğinin belli olmadığı en doğal sonucu elde etmek olmalı.

Sosyal medya, ameliyatları arttırdı

Son yıllara bakıldığında burun estetiğine yönelik ameliyatlarda bir artış var. Bu aslında sosyal medyanın yaşantımızda yarattığı etkiyle ilişkili. İnsanlar ameliyatlarını ve sonuçlarını bu platformlarda paylaştıkça toplumdaki diğer bireylerin farkındalığı da yükseliyor. Ayrıca ameliyatı yapan hekimlerin aynı mecralarda bilgi amaçlı yaptıkları paylaşımların da bu artışa kuşkusuz pozitif bir etkisi oluyor.

Yüz gelişimi tamamlanmadan burun ameliyatı olunmamalı

Anatomik olarak yüzün orta kesiminde yer alan burun aynı zamanda gelişme çağında yüzün büyüme merkezlerinden biri. Bir başka deyişle, yüz gelişimi tamamlanmamış bireylerde yapılan burun ameliyatının özellikle üst dişler ve yüzün orta kesiminde büyüme geriliğine yol açma riski taşıdığını da belirtelim. Bu nedenle kemik gelişiminin tamamlanması beklenerek; kızlarda 16, erkeklerde 18 yaşından önce burun ameliyatı yapılması doğru olmayacaktır. Ancak, eğer tıbbi sebeplerle daha önce yapılması gerekirse, kemik gelişiminin hangi aşamada olduğunun el bilek filmiyle değerlendirilmesi gerek. Gelişim devam ediyorsa mümkün oldukça kemik yapılara müdahale edilmeden ameliyat tamamlanmaya çalışılmalı. İleri yaş grubunda bir sınırlama yok ancak kişinin eşlik eden kronik hastalıkları göz önüne alınarak bir değerlendirme yapılması en sağlıklısıdır. Ayrıca ilerleyen yaş ile burundaki büyümenin düzeltilmesi için aşırı kıkırdak alınmasından da kaçınmak gerekir. Çünkü ilerleyen yaşlarda derinin de kalınlaşabileceğini göz önüne alırsak, aşırı alınan kıkırdaklara bağlı olarak burun desteğini kaybettiğinde bu ameliyatların solunum güçlüğüne neden olma ihtimali ortaya çıkacaktır.

Elinde fotoğrafla gelen hastaya aynı burnun yapılmasının garanti edilemeyeceği söylenmeli

Estetik ameliyatlar öncesinde hastayla yapılan görüşmeler bir danışmanlık hizmeti gibi. Sonuçta ortada bir hastalık yoktur ve kişi tıbbi bir gerekçe olmaksızın vücudunda istediği bir değişiklik için profesyonel destek alacaktır. Bu aşamada en doğru yaklaşım, hastanın genel sağlığını riske atmadan yapılabilecekleri ve olası sonuçları hastaya anlatmaktır. Örneğin elinde fotoğraf ile gelen bir hastaya, o fotoğrafta beğendiği burnun aynısının yapılmasının garanti edilemeyeceği söylenmeli. Hatta aynısı yapılabilse dahi, burnun yüz estetiğinin bir parçası olduğu için ancak kişinin yüzüyle uyumlu oranlara ulaşıldığında burnun güzel bir görünüme sahip olacağının altı çizilmeli.

İyileşme ameliyata göre değişebiliyor

Sadece burun ucuna müdahale edilen hastalarda iyileşme süreci çok hızlı olup burun üzerine alçı bile konulmazken, kemiklere de işlem yapılan hastalarda iyileşme biraz daha uzun sürüp 1 hafta-10 günü bulabiliyor. Nefes almayla ilgili problemleri olup burun içinde burun etlerine veya burun orta kıkırdağına da işlem yapılan hastalarda ise ameliyattan sonra burun içine silikon tamponlar yerleştirmek gerekebilir. Tüm bu farklılıklara rağmen genel anlamda hastalara yaklaşık iki hafta içinde yüzdeki şişliklerin önemli ölçüde gerileyeceği, tüm atel ve tamponların çıkarılacağı, olası morlukların yok olacağı bilgisi verilir. Ancak doku iyileşmesinin 6 ay ila 1 yıla kadar devam edebildiğini unutmamak gerekir. Bu süre zarfında; burun mutlaka travmalardan korunmalı, aşırı sıcak veya soğuğa maruz bırakılmamalı ve özellikle burun kemiklerine de müdahale edilen ameliyatlarda, gözlük kullanımının burunda eğriliğe sebep olabileceği bilgisi hastalara mutlaka daha önceden söylenmeli.



Yaz Aylarında Aşırı Terleme ve Botoks Tedavisi



Terleme, günlük yaşamın içinde en çok şikâyet edilenler arasında ilk sıralarda bulunuyor. Esasen herhangi bir sağlıksız yönü bulunmayan terleme, aşırı uygulama gerçekleştiğinde (hiperhidrozis) yaşam kalitesinde ve sosyal hayatta çeşitli sorunlara yol açabiliyor. Aşırı terlemenin önlenmesinde kullanılan etkili seçeneklerden olan Botulinum toksin tedavisi (botoks) ile bu sorundan kurtulmak mümkün.

Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, terlemenin heyecan, efor, korku gibi durumlarında doğal bir reaksiyon olarak ortaya çıkabildiğini ancak bazı kişilerde çatı terleme mekanizmasının ortada hiçbir sebep yokken fazladan çalışabildiğinin altınız çizdi. Bu ihtiyaç normalden daha fazla terlemesine yol açtığını ve buna göre tedavilerden birinin de botoks enjeksiyon yapılıyor.

Aşırı terleme sosyal problemlere yol açabiliyor

Hiperhidroz veya aşırı terleme, dünyanın dört bir yanında çeşitli olumsuz etkileyen bir problem. Tüm dünya nüfusun% 7'sinin aşırı terlemeden mustarip olduğu tahmin ediliyor. Aşırı terleyen insanların en sık karşılaştığı sorunların başında kıyafet seçimi ve ter kokusu problemleri yer alıyor. Öğrenmek için gri tona sahip giyim tercihleri ter daha fazla belli ettikleri için tercihleri yoğunlaştırdık. Ayrıca ter kokusu nedeni ile sosyal sorunlar da yaşanabilir. Aşırı el terlemesi olan insanlar diğer insanlar ile tokalaşmadan önce ellerini silerek kurulama ihtiyacı tıslayabilir. Bu ve benzeri sosyal sorunlar, stres etkisi ile kişideki aşırı terleme daha da arttırarak kısır bir döngü haline neden olur.

Botoksla etkili ve uzun uzun uzun süreli kalıcılık sağlanabiliyor

Terleme tedavisine inceleden önce terlemenin araştırılmalı. Terleme, kişi için ciddi sıkıntılar tedavi seçenekleri. Tedaviye terletmek, terletmek için spreyler terletmek tamamen kaldırma özelliğine sahip değil. Ancak geçmiş geçmiş olsa da geciktirebiliyor. Oysa botoksla çok etkili ve uzun süreli kalıcılık sağlamak mümkün.

Botoks nedir?

Yaklaşık 30 yıldır güvenli bir şekilde tercih edilen Botoks; 'Clostridium Botulinum' adı verilen bakterinin salgıladığı bir toksin olarak tanımlanıyor. Sinir lifleri ter bezlerini aktive ettiği için Botoks'taki proteinle, ter bezleri ile sinir uçları arasındaki iletim de durdurularak ter bezlerinin çalışması azaltılabiliyor.

Botoks uygulaması nasıl yapılır?

Botoks uygulanacak yöntem biri. Yarım saat gibi kısa bir sürede uygulanabilen Botoks; özellikle koltuk altı, avuç içi ve ayak tabanı terlemesinde kullanılıyor. Koltuk altı uygulaması el ve ayak tabanı uygulamasına göre daha kolay ve çok az ağrılı. El ve tabanı ağrılı uygulamalar için kısa bilgi gerekiyor.

Botoks ile terleme tedavisi iyileşme süreci

Botoks tedavisinde en az rahatsızlık tutulmakta, enjekte Botoksun neden olduğu morarma çok azdır. Uygulama sonrası makyaj yapabilir ve iki - üç saat sonra normal aktivitelere dönülebilir. Tüm tıbbilerin bir dereceye kadar riskli olabilir.

Terleme neden tedavisinde botoksu seçmelisiniz?

Aşırı terleme yani hiperhidroz, başka bir sağlık sorununa işaret etmez, ancak bu sadece terli koltuk altı, el ve yüzü olan insanlarla tanışmayı zor bulan bazı insanlar için bir endişe kaynağıdır.

Çünkü terli ayaklar bazen rahatsızlık yaratır çünkü kötü bir kokuya neden olurlar, bu da ayaklarınızı defalarca yıkasanız safra kolay kalkmaz. Bu insanlar için en iyi tedavi terleme için botokstur çünkü birkaç gün içinde umut verici doğurur. El-ayak terleme başarısı, botoksu seçmenin bir başka nedeni de güvenliğidir.



Dolgun Kalçalar Neden Her Daim Moda?

Moda ve estetik trendler, tüm dünyada güzellik algısını şekillendiriyor. Doğallığın hiç geçmeyen trendi, bugün çok daha dikkat çekici bir yükselişle karşımıza çıkıyor. Doğal görünümlü estetikler daha çok ilgi görüyor. 90-60-90 ölçülerin yerini kıvrımlı hatlar, doğal kavisler alıyor. İri kalçaların hiç geçmeyen modası ise insanın hormonal yapısı ile açıklanıyor. İri kalça yüksek östrojene karşılık gelirken, erkeklerde ise dolgun kalça görünümünün testosteron seviyesini harekete geçirdiği belirtiliyor.

Yazı: Estetik Cerrah Op. Dr. Furkan Certel

1920'lerde küçük göğüsler, 40'larda atletik görünüm, 50'lerde kum saati bedenler, 60'larda sıfır beden modaydı. 90'lı yılların sonu itibarıyla doğal formların ön plana çıkması, estetik görünümün fonksiyonellik ile buluşması, plastik cerrahi alanında büyük değişimlerin habercisiydi. Yüzün doğal simetrisine uygun, rahatlık sunan operasyonlar, doğallık akımının geleceğini işaret ediyordu. Takvimler 2000'leri gösterdiğindeyse, "İdeal beden" vurgusuyla beraber hayatımıza yerleşen 90-60-90 vücut standartları, kişinin kendi bedeninde istediği formun onun için en iyisi olduğuna dair inançla yerini daha özgür beden standartlarına bıraktı. Doğal vücut formları moda olarak güzellik anlayışını şekillendirdi. 90-60-90 beden modasının rafa kalktığı günümüzde, fit bir beden ve dolgun kalçalar için yapılan estetik cerrahi operasyonlar kadınlar tarafından oldukça rağbet görüyor.

Dolgun Kalçaları ile Örnek Olan Yıldızlar Güzellik Algımızı Şekillendiriyor

Güzellik akımları, moda ikonları ve popüler kültür figürleri, beden algısının değişmesinde önemli rol oynuyor. 2000'li yılların henüz başında Jennifer Lopez ve Shakira gibi ikonların danslarıyla gündeme gelen geniş kalçalar, yüzyıllardır kaybetmediği trendini daha da artırarak karşımıza çıkıyor. Kim Kardashian gibi ikonların sahip olduğu görünüm, günümüzde birçok kadının Brezilya popo ameliyatlarına başvurmasını sağlıyor. Yalnız dolgun kalçaların, değişen moda trendlerine meydan okumasının tek nedeninin popüler kültür olduğu düşünülmüyor. Uzmanlar, hormonlarımızın da dolgun kalçalara olan beğenide görev aldığını söylüyor.

Neden 90-60-90 Güzellik Standardından Vazgeçtik?

Geniş kalçalar, geçen yıllara rağmen güzellik anlayışındaki yerini sağlamlaştırarak kadınların vazgeçilmezi olmaya devam ediyor. Günümüzde çekici görünümün karşılığı haline gelen iri kalçaların cazibe ile eş görülmesini tesadüf değil. İri kalçaların hormonlar ile olan bağına dikkat çekmek istiyorum. İri kalçaların kadınlarda östrojen ile ilintili görüldüğünü, erkeklerde ise testosteron üretimini harekete geçirdiğini biliyoruz. Kimyasal olarak dolgun kalçaları beğenmeye meyilliyiz. Bu bilgiler ışığında, estetik cerrahi operasyonlar arasında, en çok talep gören ameliyatların Brezilya poposu olmasına şaşırmıyoruz.

Sağlıklı Bir Beden Fit Görünüm Demek

Fit görünüm de doğal kıvrımlarla beraber tercih ediliyor. Sıkı bir karın, sağlıklı ve zinde bir beden için kadınlar yağ aldırma, karın germe gibi diğer plastik cerrahi ameliyatlarına başvuruyor. Fit görünüm sağlıklı bir bedeni işaret ediyor. Genetik olarak üremeye kodlanan insanlar, doğurganlığı üzerinden partner seçmeye eğilimli oluyor. Sağlıklı bir beden algısı oluşturduğu için fit görünüme önem veriyoruz. Gelişen teknoloji ve cerrahların uzmanlığı ile estetik operasyon geçirmek, günümüz kadınları arasında olağan. Estetik cerrahi, güzellik için müdahaleler artık neredeyse her kadının hayatının rutin bir parçası. Ancak uzman bir plastik cerrah desteği ile güvenilir merkezlerde operasyon olmak şart.



Ameliyatsız Gençleşmede Son Trend: **Magic Touch**

Salgında eve kapananlar, aynalarla daha fazla karşılaşmaya başladı. Cilt kusurları ve yaşlılık belirtileri hiç olmadığı kadar göze çarparken, ameliyatsız cilt gençleştirmeye yönelim de arttı. Bu yöntemin ameliyat gerektirmemesi profesyonelliğe ihtiyaç olmadığı anlamına gelmiyor. Aksine, her dokunuşun hastaya özel olarak adım adım planlanması ve isteğe değil ihtiyaca uygun olarak yapılması gerekiyor.

Yazı: Dermatoloji Uzmanı Dr. Hande Ulusal

Pandemi sürecinde evde geçirilen zamanın artması, insanların kendileriyle daha fazla ilgilenmesini sağladı. Üzerine en çok gidilen konuların başında ise dış görünüş geldi. Özellikle gençleşmeye yönelik estetik uygulamalara yönelim artarken çoğunluk, tercihini ameliyatsız estetik yöntemlerinden yana kullandı. Grand View Research tarafından yayınlanan Ameliyatsız Estetik Tedavileri Sektörü başlıklı rapora göre, global estetik pazarının büyüklüğü 2020'de 4,6 milyar dolara ulaştı. Pazardaki en büyük payın sahibi ise %62 ile botox ve hyaluronik asit gibi enjekte edilebilir maddelerin kullanıldığı ameliyatsız estetik yöntemleri oldu. Evlere kapandığımız bu zorlu süreçte, aynalarla hiç olmadığımız kadar yakınlaştık. Dolayısıyla cilt kusurlarımız, kırışıklıklarımız veya yaşlılık belirtilerimiz çokça dikkatimizi çekmeye başladı. Bu dönemde hastane ortamının perçinlediği bulaş kaygısı ise dakikalar içinde tamamlanabilen ameliyatsız cilt gençleştirme yöntemlerine talebi artırdı.

Kişiye özel ameliyatsız cilt gençleştirme yöntemi

Sihirli dokunuş olarak da adlandırdığımız Magic Touch yöntemi, 45 yaş altı için Princess Touch ve 45 yaş üstü için Queen Touch olmak üzere iki ayrı yaklaşımı kapsıyor. Burada temel olan, cildin türüne, yaşına, daha önce geçirdiği işlemlere ve gençleştirilmek istenen bölgenin ihtiyaçlarına paralel olarak hastaya özel bir program çizmek. Zira normal cilt bakımları ister istemez yüzeysel kalıyor, oysa derinin orta tabakasının desteklenmesi gerekiyor. Bu noktada Magic Touch, düzenli olarak cilt bakımlarını yaptıramayan kişiler için tek seferde uzun süreli kalıcılık sağlayacak bir işlem kombinasyonu oluşturuyor. Böylece cildi besleyici, destekleyici işlemlerin bütünsel bir yaklaşım çerçevesinde ele alınarak hastaya en uygun uygulamaların bir araya getirilmesi sağlanabiliyor

Ameliyat gerektirmemesi profesyonelliğe ihtiyaç olmadığı anlamına gelmiyor

Ameliyatsız estetik yöntemlerinin yaygınlaşmasıyla bu alanda hizmet verenkişi ve kurumlar da artış gösterdi. Ameliyatsız estetiğin tercih edilmesindeki en büyük etkenlerin başında narkoz, kesi, dikiş ve nekahet dönemi gibi zorlukların olmaması geliyor. Söz konusu avantajlar, zaman zaman ameliyatsız estetiğin fazla basite indirgenmesine de neden oluyor. Haliyle bu durumu fırsata çevirmeye çalışanlara da gün doğuyor ve insan sağlığının hiçe sayıldığı üzücü örneklerle karşılaşabiliyoruz. Oysa bu yöntemin ameliyat gerektirmemesi profesyonelliğe ihtiyaç olmadığı anlamına gelmiyor. Aksine, her dokunuşun hastaya özel olarak adım adım planlanması ve isteğe değil ihtiyaca uygun olarak yapılması gerekiyor.



STİL | ÜNLÜLER | TRENDLER



wsModa

Shiny Öneriler



Gucci



Karl Lagerfeld





GCDS

Saint Laurent



Frame



Stil

Hazırlayan: Eylem Yıldız

DERİ ŞIKLIĞI

Deri parçalar stilinizi tamamlamak için birebirdir. Sadece kış aylarında kullanabilir gözükseler de yaz aylarında da doğru tercihlerle oldukça gösterişli ve tarz bir görünüm yakalayabilirsiniz.

Nanushka





Toga Virilis



Bally



Off White



NEON RENKLER

Neon renkler kullanımı zor parçalar olsa da aslında oldukça zevkli ve çekici kombinler sağlarlar. Kontrast renklerle bir araya getirerek de oldukça şık bir stile sahip olabilirsiniz

Balenciaga



Philipp Plein



Balenciaga



Mulberry





Bottega Venetta

Sies Marjan



Ssheena





Noire



Shiny Öneriler



PANDEMİ ŞIKLIĞI

Herkesin bildiği üzere bu pandemi süresince herkes konforluluğa ve rahatlığa alıştı. Tabii bu da oldukça gündelik hayatımıza ve stillerimize de yansıdı. Bu parçalar size oldukça hem konfor hem de stil sağlıyor.

Frankie Shop



Frankie Shop



Stadium Goods





MSGM



Palm Angels

Alexander Wang





Alexander Wang



Stella Mccartney



Nike

Birkenstock





Mini Elbiseler

Her renk, her kumaş ve her deseniyle farklılık yaratan mini elbiseler rahatlığı ve şıklığıyla yazın vazgeçilmezleri...



Ganni

Rotate



Perspective



Ulla Johnson



TLT



Michelle Mason



Balmain



Zimmermann





Magda Butrym

Acler



Alexis



Shiny Öneriler



Leoparın Gücü

Her renge yakışan leoparla cesaretinizi sergileyin.

Mehry Mu





Brandon Maxwell

Blazé Milano



Hanky Panky



Gaios Design



Ganni



Eric Javits



Polina





So Chic



İpekyol



Golden Goose



Amina Muaddi



Dolce&Gabbana







Love Shack Fancy



Acler

Anabela Chan



Gucci



Sergio Rossi



Pembenin Kuşağı

Cıvıl cıvıl ve farklı tonlarıyla eğlence saçan feminen pembe yazın vazgeçilmezi...

Sporty&Rich



Nicholas



Jacquemus





Dolce&Gabbana

Jimmy Choo



Staud



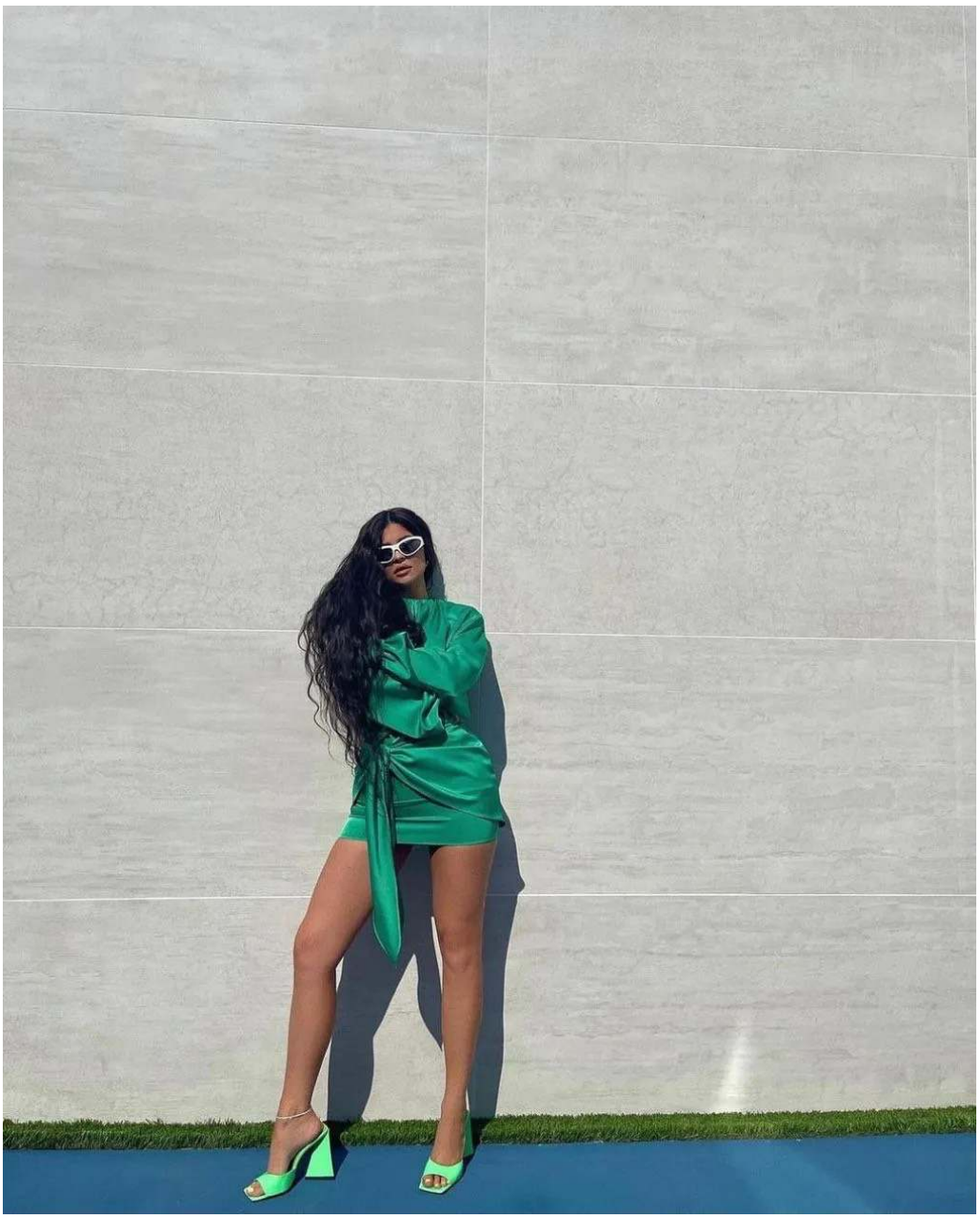
So Chic



Fendi







SEZONU DOMİNE EDEN TOPUKLU TERLİKLER

Yazın enerjik ve hayat kokan kombinlerinin tamamlayıcısı olan topuklu terliklerle eğer hala yollarınız kesişmediyse kesinlikle bir şans vermelisiniz. Rahatlığa gölge düşürmeden feminenlikle buluşturan, Rosie Huntington-Whiteley, Hailey Bieber gibi ünlülerin görünümlerinde baş rol oyuncusu olan topuklu terlikleri sizler için daha yakından inceledik.

Hazırlayan: Göksenin İrem Atik



Keskin Hatlar

Yumuşak çizgilerden oldukça uzak küt burunlu topuklu terlikler feminenliğin içinde maskülen bir esinti arayanların tercihi olacak…





İnce Çizgiler

Zarif ince bantlı topuklu terliklerin, eğlenceli ve sıra dışı çizgilerle buluşmasıyla günümüz romantizminin sizi de etkisi altına almasına izin verin…









Ekstrem Tavır

Kalın bantların yüksek topuklarla buluşması, rahatlıktan taviz vermeyen, şehrin koşuşturmasında stilinden uzaklaşmayanlar için nokta atışı…



Retro ve cool

80'lerin ***kitten heel*** *furyası modernizm dokunuşlarıyla harmoni oluşuturarak tekrardan ayaklarda yerini buluyor.*















Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

HER GARDIROBUN OLMAZSA OLMAZI: JEAN SHORT'LAR

Moda sahnesindeki yerinin hiçbir zaman sarsıntıya uğramasına izin vermeyen, 7'den 70'e en çok tercih edilen parçaların başında gelen jean short'lar bu yaz yine ilginin odağında!









Daha Farklı Kesimler

Alışık olduğunuz boylardan daha uzun ama bir o kadar da giydiğiniz anda stil bir görüntü elde etmenizi sağlayacak bu kesim son zamanların olmazsa olmazı. Farklılıktan kaçmayanlar, oversize parçalarla bu şortlara şans vermeli!







Domino Etkisi

Siyahın asi, beyazın asil tavrından vazgeçemeyenler şortlarda da bu iki rengin kurtarıcılığına güvenebilir!







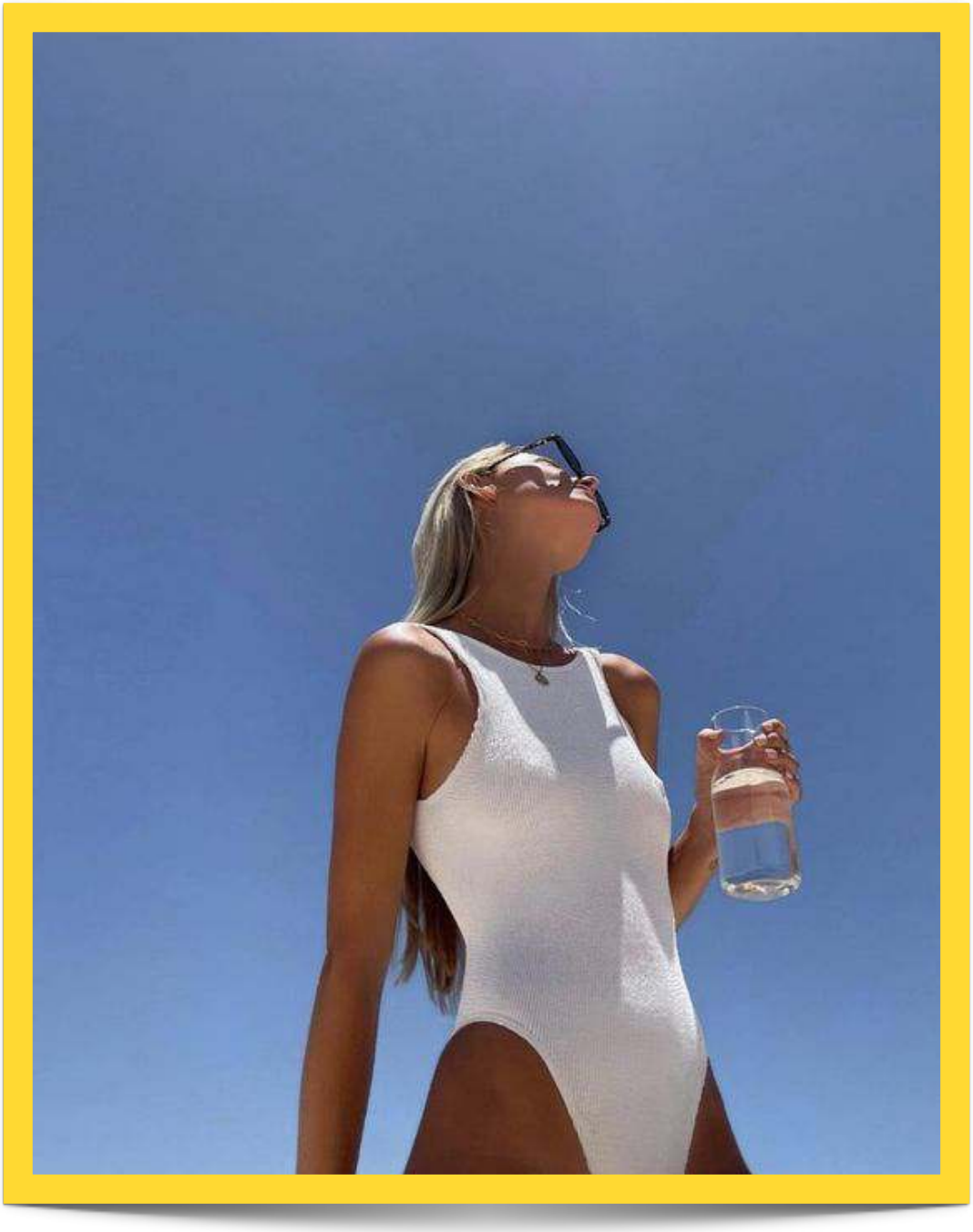
Anne Yadigarı Yüksek Bel

Bacak boyunuzu daha uzun gösterme illüzyonuna aşık olduğunuz yüksek bel şortlar, bu sezon daha klasik ve düz çizgilere dönüş yaparak yazın en gerekli parçası konumunda.









Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

2021 SEZONU'NUN BİKİNİ VE MAYO TRENDLERİ

Havaların ısınmasıyla beraber şehri terketmek için hazırlıklar yaptığımız şu günlerde tatil valizimizin en gözde parçaları olan mayo ve bikiniler bu sezon cesareti ve rahatlığı aynı bedende buluşturarak güneşin canlandırıcı etkisini sahillere taşımamızı sağlıyor.

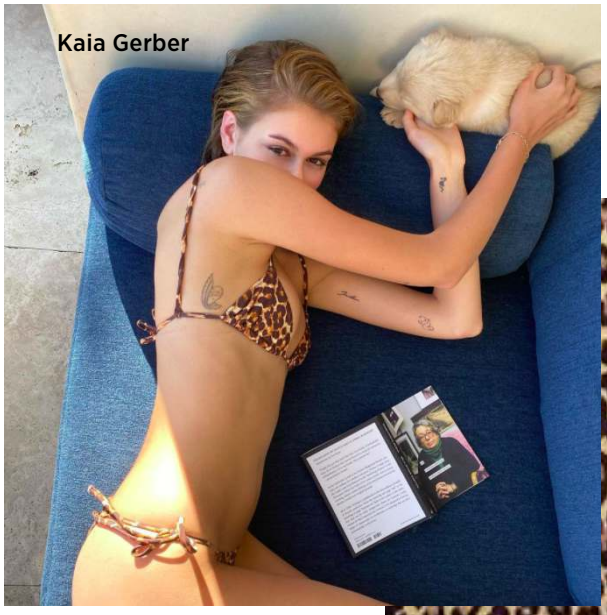
Eğlenceli Neon

Bütün sezonu domine eden ve kalplerinizi fetheden neon renkler sahilde de dikkat çekmek isteyenler için doğru tercih…





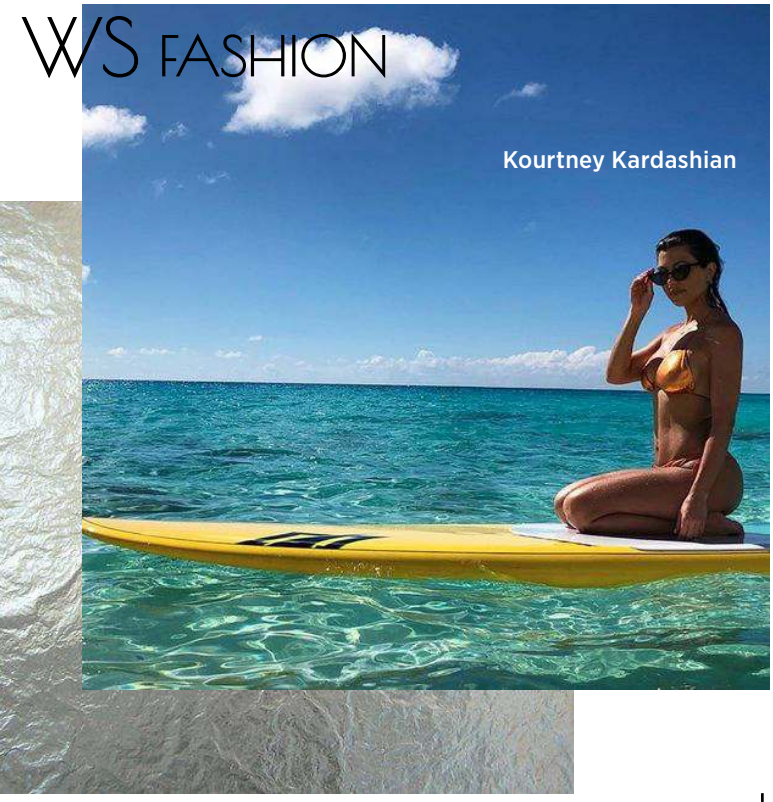






Feminen Hayvan Desenleri

Klasikleşmiş leopar ve zebra desenlerin, minimalleşen parçaları kucaklaması modern seksapalitenin dışa vurumu konumunda.



Güneşe Rakip!

Bu yazın en gözde plaj trendlerinin başında gelen metalik ve parlak detaylar, ışığı yansıtma etkisiyle bakışların odağında olmak isteyenlere göz kırpıyor.



Ayrıntıdaki Feminenlik

Alıştığınız bikini ve mayolar revize edilerek "cut out" detaylarla buluşuyor ve bu sezon dişiliği ufak ayrıntılarda dışavurmak isteyenlerin tercihi oluyor.








Sophia Richie

Sportif ve Elegant

Rahat parçalardan vazgeçemeyenler ve sahilde de hareket sınırlarından ödün vermeyenler için sportif kesimlerin modern noktalarla birleştiği parçalarla plajda da cool olmak mümkün!



Minimalize İpler

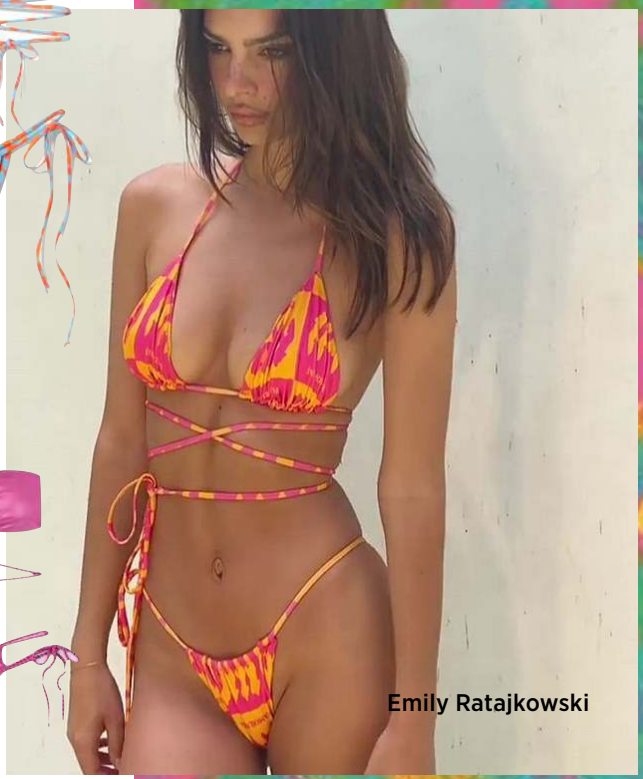
Bu sezon daha da ufalan parçalar fonksiyonel iplerle buluşuyor. Özellikle bele çapraz bağlayarak oluşturulan görüntü vücudunuzun kıvrımlarını belirginleştirmekte çok başarılı. Ayrıca bu minimal bikini üstlerini ters giyerek de farklı görünümler elde edebilirsiniz…










Emily Ratajkowski



‘’soul of the town’’

Şehri hisset !! Bu yaz özlemini duyduğun herşeyin tadını çıkarmaya hazır ol. Bu yaz şehrin tüm güzekliklerini hatırla; ilhamını kadından, yazın reklerinden, şehirden, mimariden ve cesaretten al. Kapanmayla birlikte özlemini duyduğun, şıklığı her anına yansıt ve cesur ol.
Bu yaz senin yazın!

Fotoğraf Mert Güner
Moda Editörü Mustafa Çolak
Prodüksiyon Arev Mirakyan
Creative director Yiğit Özel
Saç&Makyaj Burak Mert Aydın
Moda Editörü Asistanı Ogün Uzun



Taç **Gaios**
Ceket **Quatervois**
Küpe **Editöre ait**





Ceket **Quatervois**
Pantolon **Quatervois**
Ayakkabı **Zara**



Büstiyer **Quatervois**
Etek **Quatervois**
Kolye **Editöre Ait**





Taç **Gaios**
Look **Quatervois**


HILL'S



Şapka **H&M**
Ayakkabı **Zara**
Pantolon **Quatervois**
Gömlek **Quatervois**







HAZAL SUBAŞI

Şehirden Kaçış

Şehirlerden sıkıldığımız günlerde kendimizi dingin sulara bırakma zamanı geldiğini hatırlıyoruz, son dönemde adını Bizi Ayıran Çizgi ile sıkça duyduğumuz Hazal Subaşı ile kendimizi uzaklara götürüyoruz ve yaza merhaba diyoruz



Röportaj: Ayşe Çağla Küçük
Fotoğraf: Mesut Yazıcı
Styling: Ali Arısoy
Makyaj: Aslı Bilge
Saç: Mutlu Ahmet Sinan
Fotoğraf Asistanı: Betül Dayıoğlu
Styling Asistanı: Gönül Soyçeri
Mekan: Radisson Blu Hotel Istanbul Ottomare

Takım **Derek Lam 10 Crosby/V2K Designers**
Küpe **Pearly&More**





Geçtiğimiz yılın Ocak ayında seni yine kapağımızda konuk etmiştik. Tekrar bir araya geldiğimiz için biz çok mutluyuz. O günden beri nasılsın, hayat nasıl gidiyor? Mesela seni şu anda en çok heyecanlandıran şeyler neler, nasıl bir ruh hali içindesin?
Ben de öyle, ben de çok mutluyum ve çok iyiyim. Teşekkürler. Hayatım dolu dolu ve benim çok sevdiğim, istediğim şekilde ilerliyor. Çok güzel, yeni bir proje bitirdik, onun heyecanı henüz devam ederken şu an başka bir setteyim. Sıcak Kafa'nın çekimlerine devam ediyoruz. İçinde bulunmaktan çok mutlu olduğum, hepimizi aşırı heyecanlandıran ve çok merakla izlemeyi beklediğim bir iş. Set süper gidiyor. Bakalım daha sonraki süreçte başka neler olucak.

Son dönemde dijital bir platformda yayınlanan "Bizi Ayıran Çizgi"de yer aldın. Nasıl geçti çekimler?
Çekimler harika geçti. 1 aylık bir prova sürecinden sonra 15 günlük kısa bir set maceramız oldu. Çok rahat, çok keyifliydi her şey. Heyecanla ve merakla başladık öyle de devam etti. Emeği geçen herkese binlerce teşekkür.

Dijital platformlarda Dizi sürelerinin kısa olması, elbetteki daha verimli çalışmanıza sebep oluyordur. Dijitalde olan işlerle, TV'de ki işlerin farkları neler?
Genel olarak sette konsantrasyon sağlamak daha kolay olabiliyor. Zamanla tabii ki yine de bir yarış var fakat 7 gün sonraki yayına yetişme gibi bir durum olmadığı için daha konforlu ve daha adapte olabildiğimiz bir süreç oluyor.

Diziye dair geri dönüşler nasıl peki, içine sinen bir iş oldu mu?
Geri dönüşler çok güzel gerçekten, zaten sezon finali yaptık. Umuyorum ki devam edeceğiz. Mutluyum bu projede yer almış olduğum için. Farklı bir senaryoydu, benim de ilk dijital tecrübem oldu. Çok zevkle izledim, çok beğendim. İyi ki dediklerimden.

Yaşadığın deneyimlerden sonra oyunculukta geldiğin noktayı nasıl değerlendiriyorsun peki?
Kariyerimle ilgili sağlam adımlar atmaya, içinde olmak istediğim, meraklandığım, heyecan verici bulduğum işlerde olmaya çok özen gösteriyorum. Şu ana kadar hep böyle oldu ve olmaya devam ediyor. Bunu olabildiğince sürdürmeye ve kendimi geliştirmeye devam edeceğim.

Oyunculuğun sana kattıkları arasında en memnun olduğun, 'Oyuncu olmasaydım bu bakış açısına başka türlü kavuşamazdım' dediğin farkındalıklar var mı?
Oyunculuk yapmaya başladığımdan beri kendimi dinlemeye, çözümlemeye ve insanları da tabii ki daha çok gözlemlemeye başladım. Oyunculuk ve psikolojinin ne kadar bağlantılı olduğunu gördüm. Yaşadıklarıma ya da etrafımda yaşananlara, duyup gördüklerime başka yerlerden bakmama çok yardımcı olduğunu farkettim.

Dijital çağın ve popüler kültürün hayatımıza bir getirisi de sosyal medya oldu. Sosyal medya senin için ne ifade ediyor? Sence sosyal medyayı bu kadar hayatımızın merkezine koymak normal mi?
Sosyal medya artık kabullenilmesi gereken ve eleştirilmemesi, sorgulanmaması gerektiğini düşündüğüm bir konu. Fakat hayatın merkezine koymak ve buna göre yaşamak, hatta bunun için yaşamak çok yanlış evet. Ben az kullandığım ve çok ciddiye almadığım sürece keyif alıyorum.

Sosyal medyanın gerçeklikten uzak bir yönü olduğunu düşünüyor musun? Yoksa kullanıcıların kendilerini gösterme, kanıtlama, popüler olma alanı mı olduğunu düşünüyorsun?
Herkesin kişisel olarak farklı kullandığını düşünüyorum ya da bunun zaman zaman değiştiğini. Sosyal medyaya olan farklı bakış açılarını ve kullanımlarını da etik kurallar içinde olduğu, başka bir kişiyi veya kişileri kötü etkilemediği yani kötüye kullanılmadığı sürece yanlış bulmuyorum.

Dünya tiyatrosundan veya müzikallerden en çok sevdiklerin hangileri? Ve bunların içinde en çok hangisinde rol almak isterdin? Ya da birlikte oynamayı hayal ettiğin bir idolün var mı?
Lars Eidinger çok beğendiğim bir oyuncu. Çalışma şansım olmasını çok isterdim. Operadaki Hayalet izlemeyi en sevdiğim müzikallerden ama genelde müzikal izlemeyi zaten çok seviyorum. Klasiklerden ilk tabii ki Hamlet ve Bir Yaz Gecesi Rüyası. Seyretmekten, okumaktan çok keyif aldığım oyunlardan.





Elbise **İpekyol**
Terlik **Divarese/George Hogg**
Takılar **Pearly&More**

Senin çılgın halini merak ediyoruz çünkü dışarıdan oldukça sakin, dingin, kendi halinde bir havan var... En çılgın halini nasıl tanımlarsın?
En yakın arkadaşlarım ve ailem çok sakin olduğumu söylemez muhtemelen. Ruh halim dışarıdan göründüğünden çok daha değişken aslında. Kafamdakileri yansıtmayı çok sevmiyorum galiba, o yüzden daha temkinli olabiliyorum ve öyle görünüyorum. Kendi halinde demek çok doğru çünkü bence en çılgın halim gerçekten tek başıma olduğum zamanlar. :)

Hayallerinin en yeni, güncellenmiş halinde neler var? Mutlaka gerçekleştirmeyi dilediğin bir planın ya da hayalin var mı?
İstediğim çok fazla şey var aslında. Kendimle ilgili hayallerim, gerçekleştirmek istediklerim var. Ormanın ortasında çok büyük bir çiftlik kurmak ve ulaşabildiğim, yardıma ihtiyacı olan sahipsiz hayvanların bakımını sağlamak, onlara orda güzel bir hayat sunmak ve bunu hayatım boyunca sürdürebileceğim bir şey haline getirmek istiyorum. Mutlaka gitmek istediğim ülkeler var. İzlanda, Beyrut ve Güney Kore.

Başarılı bir kadın olarak, hayalleri için adım atmak isteyip de cesaret edemeyen diğer kadınlara vermek istediğin bir mesaj ya da tavsiye var mı?
Kendi tecrübelerimden yola çıkarak söyleyebileceğim şeylerden biri bazen hayatın bir döneminde hatta belki de bir kaç kez kendince büyük kararlar vermek veya değişiklikler yapmak gerekebiliyor. O anda insanın içinde bir şey korkmasına, cesaret edememesine sebep oluyor. O sesi dinlemeyin. Bence herkes her şeyi yapabilecek güce sahip, en azından denemek, denemiş olmak gerek. Hayatınızın akışına ayak uydurun derim.

Peki, özgürlük kelimesinin sendeki karşılığı nedir? Daha fazla özgürleşmek için nelere ihtiyacımız var sence?
Özgürlük huzurla çok doğru orantılı bir şey. İkisinden biri olmazsa olmuyor gibi. En azından benim için öyle. Kendine güvenmek, yalnız olmadığını birilerinin seni anladığını bilmek, kendini sevmek, beğenmek ve istediklerini gerçekleştirebilecek hale gelmek, bunun uğruna gerçekten çabaladığının farkında olmak, kişisel olarak güçlü hissetmek özgürlüğü ve dolayısıyla huzuru en çok hissettiren şeyler.

Son dönemde üzerine çok düşündüğün ve sorguladığın bir konu var mı?
Yeni deneyimlere eski tecrübelerle ve duygularla girmenin beklenen sonucu vermediğini ve aslında şaşırmamam gereken bu gibi durumlara fazlaca şaşırdığımı farkettim son dönemlerde. Hayatın, kişilerin ve durumların tahmin edilemez olduğunu kabul etmek ve çok planlı, fazla öngörülü yaşamaya çalışmamak gibi düşüncelerim ve çabalarım oluşmaya başladı.

Hayatını tamamen değiştirme şansı verilse neyi değiştirirdin daha doğrusu değiştirmek istediğin bir şey olur mu?
Çok büyük değişiklikler istemezdim. Ama keşke o zaman gitseydim, görseydim dediğim yerler var. O dönem daha çok vakit geçirebilirdim dediğim insanlar var. Kendime, sağlığıma ve duygularıma daha özen göstermiş olmayı dilediğim yaşlarım var. 10 sene sonra bunları bile diyemeyecek bir hale gelmek, öyle yaşamak için uğraşıyorum.

Çağımızın aşkları, arkadaşlıkları kısacası ilişkileri hakkında ne düşünüyorsun?
Farkında bile olmadan özlem duygusunun eksik yaşandığını düşünüyorum. Teknolojinin getirdiği bir durum bu. Görüntülü konuşma neredeyse çoğu kişi için yüz yüze bir buluşmanın yerini alır hale geldi. Sürekli zaten telefondan gördüğün, konuştuğun biriyle görüştüğünde çok özlememiş olduğunu fark edebiliyorsun. Pandeminin de etkisi çok tabii bunda. Yeni yeni gözlemlediğim ve arkadaşlarımla da konuştuğumuz bir şey bu.

Paralel evrende bir tane daha Hazal Subaşı olsa, sence ne işle uğraşıyor, nasıl bir hayat sürüyor olurdu?
Reklamcı veya avukat olmak isterdim hep. Belki paralel evrendeki Hazal bu işlerden biriyle



Elbise **İpekyol**
Terlik **Divarese/George Hogg**
Takılar **Pearly&More**





uğraşıyordur ya da onun da yolu biryerde oyunculukla kesişmiş olabilir.

Seni hayatta dengede tutan şeyler neler? Bir başka deyişle, hayatının merkezine koyduğun neler var?
Hayatımın merkezinde şu an işim var. Okurken de okulum vardı. Çalışmayı seviyorum ben çünkü çalışmayan Hazal, çalışan Hazal'dan çok farklı. Yapmak istediği şeyler için çok çabalayan biriyken, boşlukta aşırı üşengeç bir insana dönüşüyorum. O yüzden bu halimi kesinlikle daha çok seviyorum.

Kimsenin bilmediği bir özelliğini söyler misin?
Küçük bir şey ama bir şeyleri olması gerekenden fazla yapmaya çalışma huyum var. Çamaşır makinesi doldururken bile alabilceği kapasiteden daha fazla koymak istiyorum nedense. :D Ya da masayı kaldırırken tek seferde her şeyi içeri götürmeye çalışıyorum. Hemen bitsin diye uğraşıyorum hep. Hayatımda da öyle, bu da bitti, bunu da yaptım derim, kafamda hep tik atarım her şeyle ilgili.

Bu yaşına kadar kendin için yaptığın en iyi şeyin ne olduğuna inanıyorsun?
Korkmadan, çekinmeden İzmir'den İstanbul'a genç yaşta yalnız taşınma kararını verebilmiş olmak ve burda sevdiğim bir hayat kurabilmiş olmak.

Peki, kendini en güzel hissettiğin anları tarif eder misin?
Güzel olmaya çalışmadan güzel olduğumu hissettiğim anlar. Kendimle gurur duyduğum, bir şey başarmış hissettiğim ya da başkasının hayatında güzel bir etki bırakmış olduğumu farkettiğim anlar. İyi ki varım ve iyi ki böyle yaptım dediğim her an, en güzel ve en iyi hissettiğim anlar oluyor.

Cildinin güzel ve sağlıklı görünmesi için neler yapıyorsun? Nelerden uzak duruyorsun? Günlük cilt bakımında hangi ürünleri kullanıyorsun?
Her sabah ve her gece yaptığım, duş sonrası da uyguladığım rutin bakım denebilecek şeyler var. The Body Shop'un çay ağacı özlü yüz yıkama jeli ve yine çay ağacı içeren tonik kullanıyorum. Duş sonrası Missha'nın peeling maskesini yapıyorum. Yine Missha'nın gözaltı kremini, Estee Lauder gece serumunu ve W-lab C vitamini serumunu kullanıyorum. Güneş koruyucunun önemi çok büyük. La Roche Posay sprey koruyucu kullanıyorum. Genelde makyaj yapmamaya, eğer yapıldıysa da işim bitince hemen çıkarıp temizlemeye özen gösteriyorum. Her zaman çok soğuk suyla yüzümü yıkıyorum.

Saç bakımı için neler yapıyorsun, örneğin saçlarının kırıklarını sık sık temizletir misin ya da düzenli olarak saç maskesi kullanır mısın?
3-4 ayda bir saçlarımı kestiriyorum genellikle. Maske olarak her hafta boş bir günümde Hindistan cevizi yağı ve zeytinyağını karıştırıp saçımda bekletiyorum. Onun dışında duş sonrası Davines saç bakım yağı sürüyorum. Fazla şekil vermek istediğimde de deniz tuzu içeren herhangi bir ürün kullanıyorum.

Sağlıklı yaşam diyince aklında ne canlanıyor? Sağlıklı beslenme, spor hayatının neresinde?
Spor dönem dönem çok yapıp bazen de hiç yapmadığım bir şey. Şu an yapıyorum düzenli olarak 5 gün kısa kısa. Sağlıklı beslenmeye son 2 senedir çok özen gösteriyorum. Neredeyse hep diyetteyim denebilir ama eğlenceli bir diyet. Sağlıklı malzemelerle güzel yemekler yapmayı artık öğrendim. Aralıklı oruç yapıyorum, o yüzden bazen kaçırıp istediklerimi yesem de kilo almıyorum diyebilirim.

Kısıtlamalar kalktıktan sonra ilk yapacağın şey ne olacak, tatil planların var mı? Nasıl yerlere gitmekten hoşlanıyorsun, en sevdiğin yaz aktivitesi ne mesela?
Kısıtlamalar kalktığında kafamda canlandırdığım kalabalık, müzikli, uzun bir kumsalda akşamüstü arkadaşlarımla eğlendiğim gibi bir görüntü var. Nerede olursa olsun bir an önce bunu gerçekleştirmek istiyorum. Canlı müzik dinlemeyi, konsere gitmeyi çok özledim.

Son olarak; bu röportaja hayatınla ilgili, seni sen yapan bir dipnot düşmemiz gerekse, altı çizilmesi gereken dönemin ne zaman hangi olay ya da durum olurdu?
Tam 5 sene önceki ilk set günüm olurdu. Sakin kalabilmeyi ve en azından yapmaya çalışıcağım şeye odaklanmayı başardığımı hatırlıyorum. O günü öyle bitirebildiğim için şu an bu röportajı verebiliyorum.



Şort **Moda Tutkusu adL**
Gömlek **adL**
Mayo **The Latest Thing/Room PR**
Terlik **Zara**
Kolye **Pearly&More**



Kıyafetler **Massimo Dutti**
Kolye **Pearly&More**
Terlik **Divarese**







Gömlek **Alexandre Vauthier/V2K Designers**
Küpe **Pearly&More**
Takım **Massimo Dutti**
Sandalet **Divarese/George Hogg**











Mayo **Oysho**
Gömlek **Zara**



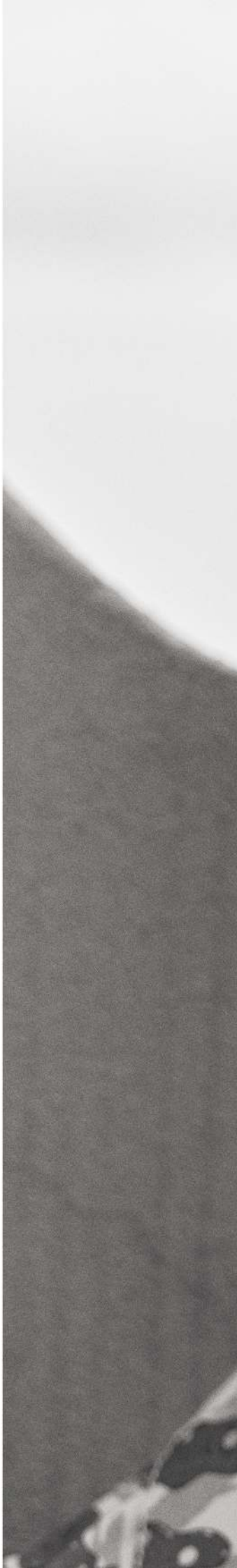


Takım **Rejina Pyo/V2K Designers**
Terlik **Massimo Dutti**
Küpe **Pearly&More**



Hazal ile Kısa-Kısa

Bir masalın kahramanı olsan bu hangisi olurdu?
-Gratel
En son ne zaman toplu taşımaya bindin?
-1 ay önce vapura bindim.
En sevdiğin kitap?
-Puslu Kıtalar Atlası.
Şu sıralar popüler olan yabancı diziler içinde, hangi dizinin hangi kahramanını oynuyor olmak isterdin?
-The Handmaid's Tale - June**.**
Kendinle röportaj yapacak olsan, kendine ne sorardın?
-Şu an her istediğini yapabilecek imkanın olsa yine de bugün yaptıklarına devam eder miydin?
Senin için güne başlamanın en güzel yolu nedir?
-Türk kahvesi.
Stresten kaçış noktan neresi?
Ev ve kulaklık ikilisi.





Üst **Rejina Pyo/V2K Designers**
Küpe **Pearly&More**







sıcak bir yaz macerası

Boyner'in genç giyim kategorisindeki en sevilen markalardan Aéropostale'ın İlkbahar-Yaz Koleksiyonu mağazalarda ve boyner.com.tr'de yerini aldı. Gençliğin enerjisini ve heyecanını temsil eden, onları macera ve keşif dolu bir yolculuğa davet eden Aéropostale'ın yeni koleksiyonu rengarenk parçalarıyla ön plana çıkıyor. Aéropostale'ın İlkbahar-Yaz Kadın Koleksiyonu üç tema ile kadınların beğenisine sunuluyor. Ana renkleri lila ve turuncu olan Saturated Tones temasının renklerine leopar siyah-beyaz baskı desen eşlik ediyor. Desenli elbiseler, etek ve bluzlar bu temaya eşlik ediyor. Oversize kesimli sweatshirtler ve sweatpantler temanın dikkat çekici parçaları arasında yer alırken yüksek bel skiny jeanler bu sezonun da favori parçalarından oluyor.

Yaz Stilini Tamamla

2021 İlkbahar Yaz sezonunun en gözde renkleri ile hazırlanan BEYMEN Club ayakkabı ve çantaları, hayatın her anına eşlik eden tasarımlarıyla yaz boyu vazgeçilmeziniz olacak. Kanvas sırt çantalarından ve el portföylerine, deri omuz çantalarından retro desenlerle zenginleşen alışveriş çantalarına, bantlı sandaletlerden topuklu şık terliklere, konforlu sneaker'lardan süet espadrillere uzanan seçenekleri ile BEYMEN Club Ayakkabı & Çanta Koleksiyonu, www.beymenclub.com adresinde ve BEYMEN Club mağazalarında sizleri bekliyor.







BURCU ESMERSOY FOR IPEKYOL BEACHWEAR 2021 KOLEKSİYONU TATLI BİR YAZ RÜYASI SUNUYOR

Ipekyol ilk kez beachwear koleksiyonu ile modaseverlerle buluşuyor! Sıcak kumlardan serin sulara uzanan, karakterli ve sezonun yükselen tasarımlarından oluşan koleksiyonun ilham rotası ise Burcu Esmersoy'un enerji dolu stilinden yola çıkıyor. Burcu Esmersoy ve Ipekyol tasarım ekibinin, uzun ve heyecanlı çalışmasının ardından hazırlanan Burcu Esmersoy for Ipekyol Beachwear 2021 Koleksiyonu; beachwear, swimwear ve aksesuar seçkisiyle plaj modasının nabzını tutuyor. Yaz mevsimine eşlik eden renkli mayolar, derin sırt detayıyla sürpriz bir görünüm sergiliyor. Egzotik desenli pareolar ile kombinlenmeye müsait bu mayolar ise toz pembesi, klasik leopar deseni veya siyah rengiyle özlenen gün batımlarının eşlikçisi oluyor. Ayrıca mevsimin favori rengi beyazlardan oluşan şort ve önden bağlamalı cropped top takım fresh bir look yaratıyor.



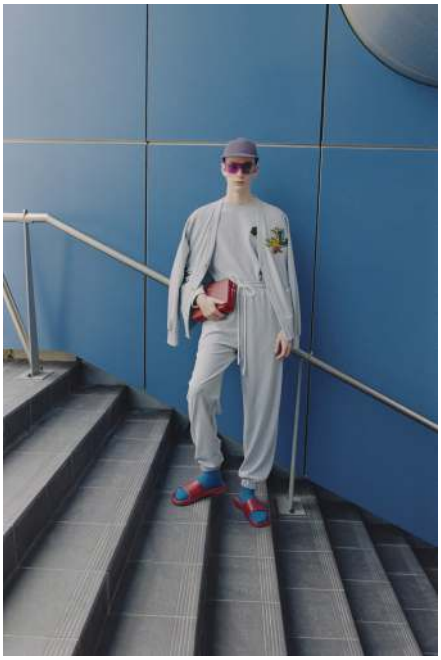




Lacoste Sonbahar Kış 21-22 koleksiyonunu tanıttı

Paris'in 15. bölgesindeki Front de Seine'in pişmanlık duymayan modernliğinden esinlenen, Louise Trotter'ın tasarladığı Lacoste Sonbahar Kış 2021-22 koleksiyonu için çarpıcı bir zemin sağlıyor. Giysiler zamana zarafet, mizah ve kolaylıkla yanıt verdiğinden, aktif bir yaşam tarzının itici gücü ve ev, iş ve oyun arasındaki hareket bulanıklığı, değiştirilebilir bir yeni tasarım sisteminin temelini oluşturuyor. Nötr renklerin parlak tonlarından oluşan bir kartela ile koleksiyon, şişmiş ve küçültülmüş oranlar, beklenmedik fabrikasyonlar ve komik Lacoste karakterlerinin ortaya çıkışıyla göz illüzyonu oluşturuyor. İkonik timsah pençe yamaları ve cesur kafaları, yanan tenis topları, 'tenis ağı' gölge kontrolü ve L şeklinde bir üniversite logosunun yanı sıra yeni bir ikonografi oluşturduğundan, tıpkı bir çizgi film gibi imzalı ev timsahı da hayattan daha büyük bir şekilde yeniden doğuyor.







Sudi Etuz X LC Waikiki ile Hayallerindeki Gibi

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







Mavi, Serenay X Mavi Icon koleksiyonuyla yaz ateşini yakıyor!

Serenay X Mavi Icon altıncı sezonunu çok ikonik ve sportif bir koleksiyonla kutluyor. Serenay'ın yüksek enerjisinin bir yansıması niteliği taşıyan koleksiyon, adeta yaz ateşine göz kırpıyor. Yepyeni jean fit'ler, boxer şortlar, özgür ruhlu sportif bra'lar, logo detaylı crop üstler, kısa şortlar, over-size parçalar, yırtmaç detaylı sweatpant'ler, ikonik oversize jean yelekler, dans eden püsküllü ceketler; her parçasıyla kadınların içindeki enerjiyi keşfetmeye davet ediyor. Rahat, stilini içinden geldiği gibi dışa vuran bir görünüme sahip Serenay X Mavi Icon koleksiyonunda yer alan, Berlin, New York, Los Angeles ve İstanbul gibi ikonik şehirlere ithaf edilen tişörtler bu çok özel kentlerin dinamizmini hissettiriyor. Street style'ın kodlarını farklı detaylarda hissettiren parçalar flamingo pembesinden duru beyazlara kadar günümüz trendlerini etkileyici bir şekilde yorumluyor.







NetWork'ten Sıcak Yaz

NetWork, yazı birbirinden özel tasarımların yer aldığı iddialı Yaz 2021 koleksiyonuyla karşılıyor. Güçlü renk ve desen kombinasyonlarıyla göz dolduran parçaların tamamı, lüks ve konfor odaklı Akdeniz şıklığını şehir hayatına ve plajlara taşıyor. Fuşya, turuncu, saks mavisi, sarı, yeşil gibi canlı renkleri ekru, beyaz ve haki gibi nötr tonlarla bütünleştiren koleksiyonda; plaj elbiseleri, pareo, şort ve büstiyer modellerinden oluşan beachwear serisi başrol oynuyor. Floral desenli kimonolar, midi ve maksi elbiseler, şort tulumlar ve pijama takımları sezonun favori görünümlerini belirlerken, kaliteli kumaşları ve rahat kalıplarıyla öne çıkan triko, bluz, ceket, şort ve pantolonlar, gündüzden geceye uzanan stil sahibi kombinler yaratıyor.





YAZIN RUHUNU PANDORA'YLA YANSIT

Özgürlüğün, neşenin ve maceranın mevsimi yaz, göz alıcı gün batımları ve dalgaları getiriyor. Pandora Oceans koleksiyondaki yeni renkli charm'lar, ışıltılı okyanus dalgalarının ilhamıyla tasarlanan bileklik, inci kolye ve küpelerle yaza hoş geldin diyor. Doğaya stil sahibi bir övgü niteliğindeki Barok Tatlı Su Kültür İncisi Kolye Ucu ve Halka Küpeler, minimalist tasarımları ile, incilerin doğal asimetrik şekillerini ve pırıltılarını öne çıkarıyor. Pandora Kreatif Direktörleri Francesco Terzo ve A.Filippo Ficarelli'ye göre inciler güzel kusurları ve özgünlükleriyle okyanusun hazineleri.









BABALAR GÜNÜ

HEDİYE REHBERİ

Hepimiz için çok değerli olan babalarımızı hatırlayacağımız bu günde, onlara verebileceğiniz en güzel hediye seçeneklerini sizler için derledik.



STİL SAHİBİ BABALARA ÖZEL HEDİYELER DUCATI BY ARZUM'DA

Ducati By Arzum Race Erkek Bakım Seti Babalar Günü'nde bakımlı olmaktan vazgeçmeyen babalar için tasarlandı. Ducati By Arzum Race Erkek Bakım Seti, sahip olduğu geniş aksesuar yelpazesiyle sakal ve saç traşının yanı sıra mükemmel dokunuşlarıyla tüm vücutta etkili bir bakım sağlıyor. Kendi stilini yaratmak isteyen babaların favorisi olan set, pratik kullanım özelliği, zengin aksesuar seçeneği ve kolay taşınabilir oluşuyla günlük yaşamda babaların tercihi.

AVON'DAN KAHRAMAN BABALARA HEDİYE PARFÜM ÖNERİLERİ

Babalar Günü, hayatımızın değişmeyen kahramanı babalarımız için en güzel gün. Türkiye'nin 1 numaralı parfüm markası Avon, bu özel gün için babalarımıza hediye edebileceğiniz birçok parfüm önerisi sunuyor. Avon'un erkek kokuları arasında yerini alan Segno Visionary EDP, İtalyan bergamotu, rom ve vetiver notaları ile tasarlandı. Ek olarak bu özel gün için, Avon'un en çok sevilen parfümlerinden Perceive Erkek EDT babanıza farklı bir hediye hazırlamanızı sağlıyor. Perceive Erkek EDT siparişi sırasında ister babanızın ismini ister ona özel bir notu parfüm üzerine yazdırabileceksiniz.



BABALARIN TARZINA YAKIŞAN HEDİYELER

Fakir Execute 2 Blade 15'i Bir Arada Yıkanabilir erkek bakım kiti babanızın tüm berber ihtiyacını evde görmesini sağlayacak çok kullanışlı bir Babalar Günü hediyesi alternatifi oluyor. Paslanmaz çelik çift kesici bıçağı (makas etkili) ile kolay kullanım sağlayan cihaz, 6 farklı kesme başlığı ile saç, sakal, vücut, kulak, burun ve yüz bölgelerini kusursuz bir şekilde temizleyebiliyor. İstenilen boyutlarda 4 farklı saç kesme tarağı, 3 farklı sakal kesme tarağı ve ergonomik yapısıyla tıraş boyunca ultra konfor sağlıyor.



BİR BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ NE KADAR YARATICI OLABİLİR?

Goia Socks, terletmeyen organik pamuk dokusu, yaratıcı tasarımları ve şık hediye seti kutularıyla Babalar Günü için de en uygun hediye seçeneklerinden biri oluyor. Londra ve Milano'da tasarlanan Goia Socks, farklı renk ve desen alternatifleriyle babaların günlük yaşamda yaptıkları pantolon ve ayakkabı kombinleriyle de rahatça uyum sağlarken, organik pamuk dokusuyla gün boyu konfor ve rahatlık sağlıyor.





YENİ NESİL BABALAR İÇİN

Doğal, organik kumaştan ve rafine moda anlayışıyla Minimalist'in yeni nesil çizgisi, birbirinden renkli ve şık modelleriyle sadelikten yana olan babalar için hem de %50 indirimle... Hayatın her alanında kendini gösteren sadeleşme ve öze dönüş akımı modadaki yerini alırken Minimalist, yeni nesil giyim mottosuyla kaliteli kumaş ve organik pamuğu birleştiriyor.



HAYATINIZDAKİ EN ÖNEMLİ ERKEKLER İÇİN...

Babaların, eşlerin Babalar Günü'nde herkesten çok "şımartılmaya" ihtiyacı var. Peki babanıza minnettarlığınızı göstermek için mükemmel bir fırsat ve "teşekkür ederim" demenin lüks parfümden daha iyi bir yolu olabilir mi? Tüm zamanların en lüks markası L'Occitane'ın Bois Flotte ve Olivier Onde'si hayatınızdaki en önemli adama uyacak kadar klasik erkeksi kokulardan oluşuyor. Asla modası geçmeyecek zamansız ikonlardan günümüzün çağdaş klasiklerine uzanan notalarıyla L'Occitane erkek parfümleri her erkeğin gardırobunda olması gereken kokuların başında geliyor.

KISMET BY MİLKA'DAN TARZ SAHİBİ BABALARA

Dikkat çeken Men's Koleksiyonu ile yalnızca kadınların değil, erkeklerin de tarzına yön veren Kısmet by Milka, Babalar Günü için özgün ve zamansız hediyeler arayanlara kusursuz seçimler sunuyor. Doğal taşlarla tasarlanmış kolye ve bileziklerin yanı sıra gümüş detaylar ve siyah rodajın da ön planda olduğu Men's Koleksiyonu, konforundan ödün vermeyen, stil sahibi, modern babalara hem minimal hem de renkli aksesuar alternatifleri sunuyor. Doğal taşların natürelliğini gözler önüne seren parçalarla birlikte, siyah rodajlı altın yüzükler, siyah pırlantalı tasarımlar ve kişiye özel bileklikler de Men's Koleksiyonu'nun seçkisinde yer alıyor.





OLD SPICE İLE TÜM BABALARIN ESANSINA ESANS KATIN

Dünyada erkek bakımının vazgeçilmez markası olan Old Spice, birbirinden farklı ürün setleri ile Babalar Günü için harika hediye alternatifleri sunuyor. İçerisinde Old Spice duş jeli, deodorant, stick, tıraş sonrası losyonu ve parfüm bulunan hediye setleri, hayatımızdaki en esanslı erkekler için esanslı bir hediye olacak. Modern erkeğin kişisel bakım sürecinde her daim yanında olmayı amaçlayan ikonik marka Old Spice'ın, farklı koku ve ürün çeşitlerinden oluşan özel setleri Babalar Günü için esanslı bir hediye oluyor. Özel hazırlanan setlerde, babaların günlük bakımını tamamlayacak duş jeli, deodorant, stick, tıraş sonrası losyonu ve parfüm gibi Old Spice'ın esanslı kokulara sahip kişisel bakım ürünleri bulunuyor. Old Spice, birbirinden farklı hediye setleri ile babası için en esanslı hediyeyi arayanlara destek oluyor.



BABALARIN ZAMANI ÇOK DEĞERLİ

sviçre'de sınırlı sayıda özel olarak üretilen Bernhard H.Mayer'in birbirinden şık saatleri, zamanı değerli babalarımıza mükemmel bir hediye seçeneği sunuyor. Hem spor hem de klasik alternatiflerin bulunduğu Bernhard H. Mayer Saatleri ile Babalar Günü'nde hediye arayışları son bulacak. İsviçre özel üretim Bernhard H. Mayer saatleri, hayatın her alanında aktif olan babalara, zamanı hediye ediyor. Modayı takip eden erkekler için şık ve iddialı bir parça olan PowerMaster First Blue hem renkli stile sahip babalara hem de klasik çizgilerden vazgeçmeyenlere hitap ediyor. Geleneklerden kopmadan günümüzle bağlanan üretim ve tasarım süreciyle Powermaster First Blue, mavi kauçuk kordonu, paslanmaz çelik kordonu ile gösterişi yalın stille tamamlıyor. Bernhard H. Mayer, saatlerine qneturkiye.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.



BABALARI MUTLU EDECEK EN GÜZEL HEDİYELER

Özel gün hediyesi denilince ilk akla gelen adres Boyner, Babalar Günü'nde de özel bir hediye ile babasını mutlu etmek isteyenler için birbirinden farklı seçenekleri bir arada sunuyor. Boyner, hem günlük yaşamda rahat kullanabilecek hem de babaların tarzını tamamlayacak tişört, şort, gömlek, sweatpant gibi parçalardan aksesuarlara her zevke uygun modern ve şık seçenekleri babalar ile buluşturuyor. Sezonun giyim trendlerini yansıtan birbirinden özel koleksiyonlara ev sahipliği yapan Boyner, Babalar Günü için hediye alışverişini kolaylaştırıyor. Boyner, babasına en güzel hediyeyi almak isteyenler için geniş ürün yelpazesiyle farklı birçok seçenek sunuyor.

BABALAR GÜNÜ HEDİYESİ İÇİN BROOKS BROTHERS KOLEKSİYONUNU KEŞFEDİN

Moda sektörünün öncü markası Brooks Brothers; modern yorum ile tasarladığı şık ve trend hediye alternatifleriyle bu Babalar Günü'nde de babaları mutlu etmenin kapılarını aralıyor. Casual ve spor detayların hakim olduğu sezon ürünlerinde ketenler, ipekler ve pamuklar yine ön planda. Yaz kullanımına uygun tiril tiril gömlekler, yazın hit parçası polo yaka tişörtler, şortlar ve aksesuar gruplarıyla geniş bir yelpaze sunan Brooks Brothers ile bu Haziran ayında babalar şıklık yarışında...







BEYMEN CLUB'TAN BABALAR GÜNÜNE ÖZEL HEDİYE SEÇENEKLERİ

Babalar Günü hediyenizi BEYMEN Club mağazalarından, www.beymenclub.com adresinden veya BEYMEN Club uygulamasından seçebilir, BEYMEN Adrese Teslim Servisi ile Türkiye'nin neresinde olursa olsun en hızlı şekilde babanıza ulaştırabilirsiniz. BEYMEN CLUB 2021 İlkbahar Yaz koleksiyonundaki cesur neon renkler, tropikal desenler, 2021 yaz sezonunun olmazsa olmazı lila, beyaz ve gri tonlardaki tasarımlar ile babanızın kalbini bir kez daha çalabilirsiniz. Koleksiyondaki rengarenk polo pike t-shirtler, monogram grafik baskı ve nakışlarla zenginleşen t-shirtler, patchwork şal desenli gömlekler babanızın şehir ve tatil şıklığına yön verebilirsiniz.



BİSSE'DEN BABALAR GÜNÜ'NE ÖZEL KONFOR VE ŞIKLIK

BİSSE, her yıl Haziran ayının üçüncü pazarı kutlanan Babalar Günü'ne özel olarak bu sene mağazalarından ve Bisse.com üzerinden "Keten" koleksiyonunu duyurdu. Türkiye'nin hazır giyimdeki en köklü markalarından BİSSE, insanlık tarihinin bilinen ilk kumaşı keteni konfor ve şıklık vizyonuyla yeniden yorumlayarak Babalar Günü'ne özel 30 model renkten oluşan bir koleksiyon oluşturdu.



EN TARZ BABALARA ÖZEL TASARIMLAR ECCE'DE

Birbirinden özel zanaatkar pırlanta ve tasarımlara sahip koleksiyonlar sunan ECCE, erkekleri de unutmuyor. ECCE, Babalar Günü'ne özel, erkekler için kişiselleştirilmiş tasarımlar sunuyor. Kişiselleştirmenin önemi ve değerinin altını çizmeye devam eden ECCE, tarzına düşkün kadınların yanı sıra artık erkeklerin de tercihi olmayı sürdürüyor. İlk erkek koleksiyonunu duyuran ECCE, ECCE MAN koleksiyonuyla kişiselleştirmeye olan vurgusunu yeni koleksiyonunda da öne çıkartıyor. İstenilen kişiselleştirmeyi yapabildiğiniz altın plaka bileklikler ve son dönemde erkeklerin en çok tercih ettiği aksesuarlar arasında yer alan künye kolyelerin üzerine; ister isim, ister tarih ya da içinizden gelen her mesajı yazabilmeniz mümkün.



BAKIMLI BABALARIN TERCİHİ

Babalar Günü hediye telaşı şimdiden başladı. Bu özel günde babasına en özel ve en anlamlı hediyeyi vermek isteyenler için ise Phytoil Aromatherapy %100 doğal ürünleriyle farklı bir alternatif sunuyor. Doğadan gelen bilgelik ile üretilen Phytoil Aromatherapy'nin yüzde yüz doğal kişisel bakım ürünleri bakımlı babaların da güvenle kullanabileceği özel ürünleriyle dikkat çekiyor. Phytoil Aromatherapy'nin %100 doğal yüz yıkama jelleri, yüz bakım tonikleri ve tıraş sonrası cildi nemlendiren Aloe Vera Gel'i babalara hediye edilecek en doğal seçeneklerden biri oluyor.



BABANIZA ZAMANSIZ BİR HEDİYE KATZZE

Babanızı sıradan hediyeler yerine şık, kalıcı ve zarif bir hediyeyle mutlu etmek isterseniz, KATZZE'nin zamansız porselen alternatiflerine göz atmayı unutmayın. Küllükten çay fincanına, babanızın kendini özel hissetmesini sağlayacak hediye seçeneklerine katzze.com adresinden ulaşabilirsiniz. Tüm ürünleri bulaşık makinesinde yıkanabilen, desen ve renkleri asla solmayan, bozulmayan KATZZE ürünlerinin fiyatları 99 ile 199 TL arasında değişiyor.

NIVEA MEN'DEN KAKTÜS SUYU İÇEREN BENZERSİZ FORMÜL

Türkiye'nin lider deodorant markası NIVEA'nın Men Cool Kick Fresh Serisi, kaktüs suyu içeren formülüyle şimdiye kadarki en ferah deodorant deneyimini sunuyor. Terlemeye ve ter kokusuna karşı 48 saate kadar etkili koruma sağlayan seri, yoğun ferahlık hissinin yanı sıra benzersiz kokusuyla da erkeklerin günlük rutininde yerini alıyor. Kaktüs meyvesinin değerli özlerinden elde edilen kaktüs suyu, ferahlatıcı ve nemlendirici etkisiyle cilt bakımında yeni trend olarak öne çıkıyor. Mineraller ve antioksidanlar bakımından zengin olan kaktüs suyu, cildin yenilenme sürecini desteklerken kusursuz bir bakım sağlıyor.







PENTİ MEN, BABALAR GÜNÜ'NE KEYİF SUNUYOR

Babalar Günü'nün en keyifli hediyesi Penti Men'den geliyor! Kişisel konforu ve rahatlığı odağına alan koleksiyonlarıyla erkeklerin ev giyimine modern bir dokunuş yapmaya devam eden Penti Men, '#TarzımRahat' diyen babaların keyfine keyif katmaya hazır. Pijama setlerinden eşofman takımlarına, şortlardan tişört ve atletlere onlarca tasarımın yer aldığı Penti Men, rahatlığı sadece evle sınırlamıyor. Sokak stilinin de tamamlayıcısı olan tasarımlar, sporda ve uzun yolculuklarda vazgeçilmezler arasına giriyor.



VİCHY BAKIM ÜRÜNLERİYLE BABALARIN YANINDA

Doğal içeriklerden oluşan güçlü ve etkili formüller sunan Vichy, Babalar Günü'nde bakımına önem veren babaları unutmuyor. Sağlıklı saçlara kavuşmanın öneminin sağlıklı saç derisinden geçtiğine inanan Vichy, dermatolojik kontrol altında hazırladığı Vichy Dercos Anti-Dandruff Şampuan ve Vichy Dercos Energisant Şampuan ile hem kepek problemi hem de saç dökülmesi için etkili çözümler sunuyor. Cilt bakımına önem veren babalar için ise Mineral 89, ideal bir nemlendirici olarak öne çıkıyor.



BESLENME | SPOR | SAĞLIK



ws Sağlık



ÇİLEĞİN BİLİNMEYEN 12 ÖNEMLİ FAYDASI

Büyüleyici kokusu ve tadıyla ilkbahar ile yaz mevsiminde en sevdiğimiz meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu. Aynı zamanda C vitamininden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. Ancak çileğin de her meyve gibi kararında tüketilmesi gerekiyor. Günde 10-12 orta boy çilek tüketilebilir ve bu miktarda çilek günlük C vitamini gereksiniminin yarısından çok daha fazlasını karşılıyor. Ancak içeriğinde fazlaca oksalat barındırdığı için aşırı tüketildiğinde böbrek taşlarına neden olabiliyor. Ayrıca iyi yıkanmadığında böbreklerde kum oluşmasına da yol açabiliyor. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor?

Yazı: Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman

Bağışıklık sistemini destekliyor
C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. Çilek C vitamininden en zengin meyveler arasında yer alıyor. C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme, havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşanıyor.

Anemiye karşı etkili
Çilek folat, yani B9 vitamininden de zengin bir meyve. İçeriğindeki folat sayesinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkili oluyor. Bilindiği gibi folat eksikliğinde anemi, yani kansızlık görülebiliyor. Folat aynı zamanda vücuttaki hücrelerin oluşumlarında ve yenilenmelerinde de rol oynuyor. Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda günlük yeteri miktarda folat alınması önem taşıyor, çünkü eksikliğinde spina bifida denilen, bebekte omurilik kanalının tam kapanamaması sorunu gelişebiliyor.

Cilt kalitesini artırıyor
Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

Kolesterol düşmanı
Çilek içeriğindeki C vitamini, antosiyaninler ve lifler sayesinde kötü huylu kolesterol LDL ve trigliserit seviyesini düşürerek kandaki lipid profilini iyileştirmede fayda sağlıyor.

Kalp sağlığına iyi geliyor
Flavonoidler çilekteki fenolik bileşiklerin, yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, aterosklerozu (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

Hafızayı güçlendiriyor
Askorbik asit, yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza, karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.

Kilo kontrolüne yardım ediyor
Çilek yüksek su ve posa içeriği sayesinde tokluk sağlanmasında etkili oluyor. Çileğin glisemik indeksi yani kan şekerini yükseltme hızı yüksek değildir. Bu sayede kan şekerinin dengede kalmasına katkıda bulunuyor.

Sigaranın zararlarını azaltmada görev alıyor
Sigara içen kişilerin kanlarındaki C vitamini seviyesi daha düşük oluyor. Sigara içen kişilerde kanserojen olabilecek reaktif oksijen türlerine maruziyet fazladır. Vücutta reaktif oksijen türleri arttığında doku hasarı kaçınılmazdır. Bu nedenle sigara içen kişilerin reaktif oksijen türlerini nötralize eden antioksidanlara olan gereksinimi içmeyen kişilere göre daha fazla oluyor. Bu anlamda çilek, içeriğindeki C vitamini sayesinde hem sigara içen kişilerin C vitamini eksikliğini telafi etmesine yardımcı oluyor hem de reaktif oksijen türleriyle savaşmaya, bu sayede de oksidatif stresin azaltılarak doku hasarının önlenmesine katkı sağlıyor.

Kabızlığı önlüyor
Su ve lif içeriğinin yüksek olması bağırsakların çalışmasını optimize ediyor ve bu sayede kabızlığı engelliyor. Ayrıca hem kabızlığı önleyerek bağırsak sağlığına katkıda bulunması, hem içerdiği antioksidan vitamin ve bileşiklerle kolon kanserine karşı da koruyucu rol üstleniyor.

Diş etlerini güçlendiriyor
C vitamini dişlerin tutunduğu diş eti dokusunun güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle C vitaminini yetersiz alan kişilerde diş eti problemleri gelişebiliyor. İyi bir C vitamini kaynağı olan çilek diş eti problemlerinin önlenmesine katkıda bulunuyor.

Kansere karşı koruyucu etki gösteriyor
Çilek içerdiği antosiyaninler sayesinde kansere karşı koruyucu etki gösteriyor. Kırmızı meyvelerde doğal olarak bulunan antosiyaninler antioksidan özellik göstererek vücutta oksidatif stresi azaltmaya yardımcı oluyorlar. Ayrıca antiinflamatuar ve antimutajenik (genlerdeki zararlı olabilecek mutasyona karşı koruyucu) etkileriyle de kansere karşı koruyucu rol üstleniyorlar.

Kan şekerinin dengede kalmasında fayda sağlıyor
Uzun açlık sonrasında kan şekerinizin düşmesi nedeniyle yüksek karbonhidrat içeren şekerli yiyeceklere yönelmeniz muhtemeldir. İkindi vaktinde tüketeceğiniz 10-12 adet orta boy çilek ve yanına ekleyeceğiniz 2-3 top ceviz kan şekerinizi dengede tutmanıza ve bir sonraki öğünde porsiyonlarınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

ÇİLEKLİ SAĞLIKLI TARİFLER

Çilekli smoothie

Hazırlanışı: 3/4 su bardağı kefir, 1/4 su bardağı su, 10 adet çilek ve bir tepeleme yemek kaşığı yulafı blenderden geçirdikten sonra bir bardağa alın. İkindi ara öğününde afiyetle tüketebilirsiniz.

Çilekli semizotu salatası

Hazırlanışı: Bir küçük demet semizotunun üzerine 10-12 adet çileği dilimleyin. Taze nane yaprakları ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek yaz sofralarınızı renkli ve besleyici bir salatayla şenlendirin.

Çilekli kuru cacık

Hazırlanışı: 2 adet orta boy kabuğu soyulmuş salatalık ve 10-12 adet çileği dilimleyin. Ardından malzemeleri büyük bir kase süzme yoğurtla karıştırın. Üzerine taze dere otu ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek hem tok tutan hem de besleyici bir cacık hazırlayın



ÖDEM İÇECEKLERİ HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ!

Yaza sayılı günler kala; gerek pandemi sürecinde gerekse kışın alınan kilolar yine can sıkıcı olmaya başladı. Bu nedenle pek çok kişi hızlı kilo vermenin arayışına girerken, ilk başvurulan yöntemler arasında ödem çayları da yer alıyor. Ancak dikkat!

Ödem çayları veya ödem içecekleri genel olarak farklı bitki, sebze veya meyve türleri karıştırılarak hazırlanıyor ancak bu karışımlar kişide tam bir kilo kaybı sağlamazken, ödem atmaya destek olabilse de zaman zaman faydadan çok tehlike saçabiliyor. Özellikle riskli grupta bulunan kişilerin ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olması gerekir.

Toplumumuzda ödem çaylarıyla ilgili doğru bilinen yanlışların sağlığa zarar verdiğini vurgulayan ***Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman,*** ödem içecekleri hakkında doğru bilinen 7 yanlışı sıraladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Ödem içecekleri zayıflatır: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri zayıflatmaz. Zayıflamak her ne kadar tartıda azalma ile ölçülse de aslında burada hedeflenen yağ kaybı olmalıdır. Oysa zayıflama sürecine girerken ilk hedeflenen ödem atmak oluyor. Ödem içecekleri dokularda fazla biriken suyun atılmasına yardımcı olur ancak beden değişimi sağlayan asıl olarak yağ kaybı olduğundan kilo verme sürecinde ödem kaybından çok yağ kaybına odaklanmalısınız. Yağ kaybı da ne yazık ki bitkisel çözümlerle değil, dengeli bir beslenme planı ve düzenli egzersiz ile mümkün olabiliyor.

Ödem içeceklerini herkes tüketebilir: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri herkes için tüketilebilir değildir. Kalp hastaları, yüksek tansiyon hastalığı olanlar, diyabet veya reaktif hipoglisemisi olan kişiler, gebe ve emzikli kişiler bu içecekler konusunda özellikle dikkatli olmalı. Örneğin ginseng bitkisini bilinçsizce kullanmak kan şekerinin düşmesine veya tansiyonunuzun yükselmesine neden olabilir. Bu anlamda bitkiler bilinçsizce fazla miktarlarda kullanılmamalıdır. Özellikle riskli grupta bulunan kişilerin ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olması gerekir. Yine bazı karışımlar sürekli veya yüksek miktarlarda kullanıldığında hamilelerde düşük yapma riski veya emziren annelerde süt ile bebeğe geçerek istenmeyen yan etkilerin oluşumuna neden olabilmektedir.

Tansiyonu etkilemez: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Tansiyon hastaları özellikle dikkatli olmalı. Sıklıkla ödem atma amacıyla kullanılan mısır püskülü, kiraz sapı gibi diüretik yani idrar söktürücü bitki veya bitki karışımları hali hazırda ilaç kullanan bazı hipertansiyon hastalarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Çünkü bazı hipertansiyon ilaçlarının da diüretik yani vücuttan su attırma etkisi mevcuttur ve bu kişilerde su tüketimi de yetersiz ise ödem amaçlı alınan bitki karışımları bu hastalar için olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Sağlıklı bir öğün alternatifi: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Kişiler zaman zaman detoks, kilo verme veya ödem atma amacıyla çeşitli bitki, meyve karışımları hazırlayarak bunları bir öğün niyetine tüketebilmektedir. Sağlıklı kişiler için zaman zaman bu şekilde sıvı öğünler planlanması sorun yaratmasa da, hem sürdürülebilirliği zordur hem de bu şekilde sıvı beslenme uzun vadede yeme davranışını olumsuz etkileyebilir. Çünkü sıvı beslenmede çiğneme faktörü ortadan kalktığından tatmin duygusu azalır ve ayrıca sıvı besinler mideyi hızlı terkettiği için çabuk acıkma, kan şekeri regülasyonu sağlama problemleri ortaya çıkabilir ve kişi bunun akabinde daha hızlı bir şekilde daha fazla kilolar alabilir.

İlaç kullanımını etkilemez: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Bitki veya bitki karışımları kullanarak ödeme yardımcı çaylar veya içecekler hazırlarken çok dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü bu bitkiler fazla miktarda veya sıklıkla kullanıldıklarında bazı ilaçlarla etkileşime girebilirler. Örneğin; ödem atıcı olarak ya da ödem içecekleri yapım aşamasında sıklıkla kullanılan yeşil çay, warfarin grubu yani bir tür kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda bu ilaçlarla etkileşime girerek bu ilaçların etkinliğini azaltabilmektedir.

Doğal olduklarından böbreklere zarar vermez: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri veya ödem çayları böbreklere ciddi zarar verebilir. Ödem sökmenin en iyi yolu yeterli su içmektir. Suyun yeterli içilmesi vücutta fazla suyun tutulmasını engeller. Ödem söktürücü içecekleri tüketirken su tüketiminiz yetersiz kalırsa böbreğin kanlanmasında azalma meydana getirerek akut böbrek yetmezliğine neden olabilir. Bu anlamda ödem atmanın en iyi yolu tuz kısıtlaması ve yeterli sıvı tüketimidir. Ayrıca okzalattan zengin olan ıspanak, pazı, maydonoz, salatalık, çilek gibi besinlerin ödem atıcı karışımlarda sıklıkla ve fazla miktarlarda kullanılması da böbrek taşı oluşumuna yol açabilir.

Su içemediğim için sıvı ihtiyacımı karşılıyorum: YANLIŞ!

DOĞRUSU: Ödem içecekleri suyun yerini tutmaz. Çok fazla kişi su içme alışkanlığı olmamasından şikayet etmekte ve hazırladığı bitkisel sıvı karışımları sayesinde su almayı hedeflemekte. Ancak ne yazık ki bu bitkisel karışımlar diüretik etkisi ile vücuttan su atımını arttırarak sizi susuz bırakabilir. Vücuda yeteri kadar su sağlamanın da ödem atmanın da en iyi yolu günlük yeteri kadar yani 2-2.5 litre katkısız sade su tüketmektir.



Sağlığımız için Kanıta *Dayalı 10 Öneri*

Uzun ve sağlıklı yaşamın sırrı, doğru, dengeli, kaliteli beslenme ve düzenli bir yaşam tarzından geçiyor. Zaman zaman uzmanların aynı konuda farklı fikirler beyan etmesi, aklımızda neyi-ne zaman-nasıl yapmalı, nelerle beslenip nelerden uzak durmalı, neleri alışkanlık haline getirmeli, nelerden vazgeçmeli gibi konularda soru işaretleri bırakıyor.

Yazı: Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Muhammed Keskin

1.Şekerli içeceklerden uzak durun.
Meyve suları, kola, soğuk çaylar ve aromalı maden suları gibi şekerli içeceklerin vücudumuza girebilecek en zararlı gıdalardan biri, vücudumuz katı yiyeceklerden gelen kalorileri kullanmak için bazı mekanizmalara sahip olsa da, şekerli içeceklerin kalorisini kullanmak ve vücutta bu kalorilere rol vermekteki başarısı yetersiz, bu nedenle de bir bardak kola içtiğimizde aldığımız enerjinin aynı kalorideki yemekten aldığımız enerjiye göre vücuda vereceği yük ve maliyet daha fazla. Şekerli içecekler; obezite, tip 2 diyabet, kalp hastalığı ve diğer birçok sağlık problemiyle güçlü bir şekilde ilişkili. Bazı meyve sularının, bazen aynı miktarda şeker içerdiklerinden neredeyse kola kadar kötü olabileceğini unutmayın. İçeriğinde bolca reklamı yapılan fakat az miktarda bulunan antioksidanlar, şekerin zararlı etkilerini ortadan kaldırmaz.

2.İşlenmiş atıştırmalıklardan kaçının, bunun yerine gerçek yiyecekler yiyin.
İşlenmiş atıştırmalıklar inanılmaz derecede sağlıksız, bu yiyecekler zevk merkezlerimizi tetiklemek için tasarlanmış olup beynimizi aşırı yemeye teşvik ediyor. Bu gıdalar genel anlamda lif, protein ve mikro besinler bakımından düşüktürler ancak ilave şeker ve rafine tahıllar gibi sağlıksız içerikler bakımından yüksektirler. Bu nedenle, çoğunlukla boş kalori yüküne neden olurlar.

3.Günde Uygun Miktardaki Kahve Tüketmekten Korkmayın.

Kahve çok sağlıklı içecektir. Fakat önerdiğimiz kahve türü filtre kahve veya Türk kahvesidir. Antioksidan bakımından zengindir ve araştırmalar düzenli filtre kahve tüketiminin ömrümüzü uzattığını göstermektedir. Günlük kafein miktarını 300 mg olarak öneriyoruz. Kahve ayrıca Tip 2 diyabet, Parkinson ve Alzheimer hastalıklarına ve diğer birçok hastalığa yakalanma riskini azaltıyor.

4.Yağlı Balık ve Yumurta Tüketin.

Balık yüksek kaliteli protein ve sağlıklı yağ için harika bir kaynak, bu özellikle omega-3 yağ asitleri ve diğer çeşitli besinler ile yüklü somon gibi yağlı balıklar için geçerli. Aynı zamanda araştırmalar, bol miktarda balık tüketen kişilerin kalp hastalığı, bunama ve depresyon gibi çeşitli rahatsızlıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Bütün yumurtalar o kadar besleyicidir ki genellikle "doğanın multivitamini" olarak adlandırılırlar. Araştırmalar, yumurtanın kan kolesterolü üzerinde hiçbir etkisi olmadığını gösteriyor. Ek olarak, 263.938 kişide yapılan büyük bir incelemede, yumurta alımının kalp hastalığı riski ile hiçbir ilişkisi olmadığı bulundu. Yumurta, gezegenin en besleyici gıdalardan biri. Özellikle, yumurta sarısı neredeyse tüm sağlıklı bileşikleri içeriyor.

5.Yeterince Uyuyun.

Yeterince kaliteli uyku almanın önemi büyüktür. Kötü uyku, insülin direncini artırır, iştah hormonlarınızı bozar ve fiziksel ve zihinsel performansınızı azaltır. Zayıf uyku, kilo alımı ve obezite için en güçlü bireysel risk faktörlerinden biridir. Çalışmalarda yetersiz uykunun çocuklarda %89, yetişkinlerde % 55 oranında artmış obezite riskine neden olduğu gösteriliyor.

6.Özellikle yemeklerden önce biraz su için

Yeterince su içmenin birçok faydası olduğunu hepimiz biliyoruz. Şaşırtıcı bir şekilde, yaktığınız kalori miktarını da arttırma özelliği olan su, yapılan çalışmalarda metabolizmanın 1–1,5 saat içinde % 24–30 oranında hızlanabileceği görüldü. Su içmek için en uygun zaman yemeklerden öncedir. Çalışmalar, her yemekten 30 dakika önce 500 ml su içmenin kilo kaybını % 44 artırdığını göstermektedir.

7.Uyumadan önce parlak ışıklardan kaçının.

Akşamları parlak ışıklara maruz kaldığımızda uyku hormonu melatonin üretimimiz bozulur. Çözüm olarak, akşam mavi ışığın gözlerinize girmesini engelleyen mavi ışık filtreli gözlük kullanmaktır. Bu, melatoninin tamamen karanlıkmış gibi üretilmesini sağlayarak daha iyi uyumanıza yardımcı olur.

8.Sebze ve meyve yiyin. Baharatlara diyetinizde yer verin.

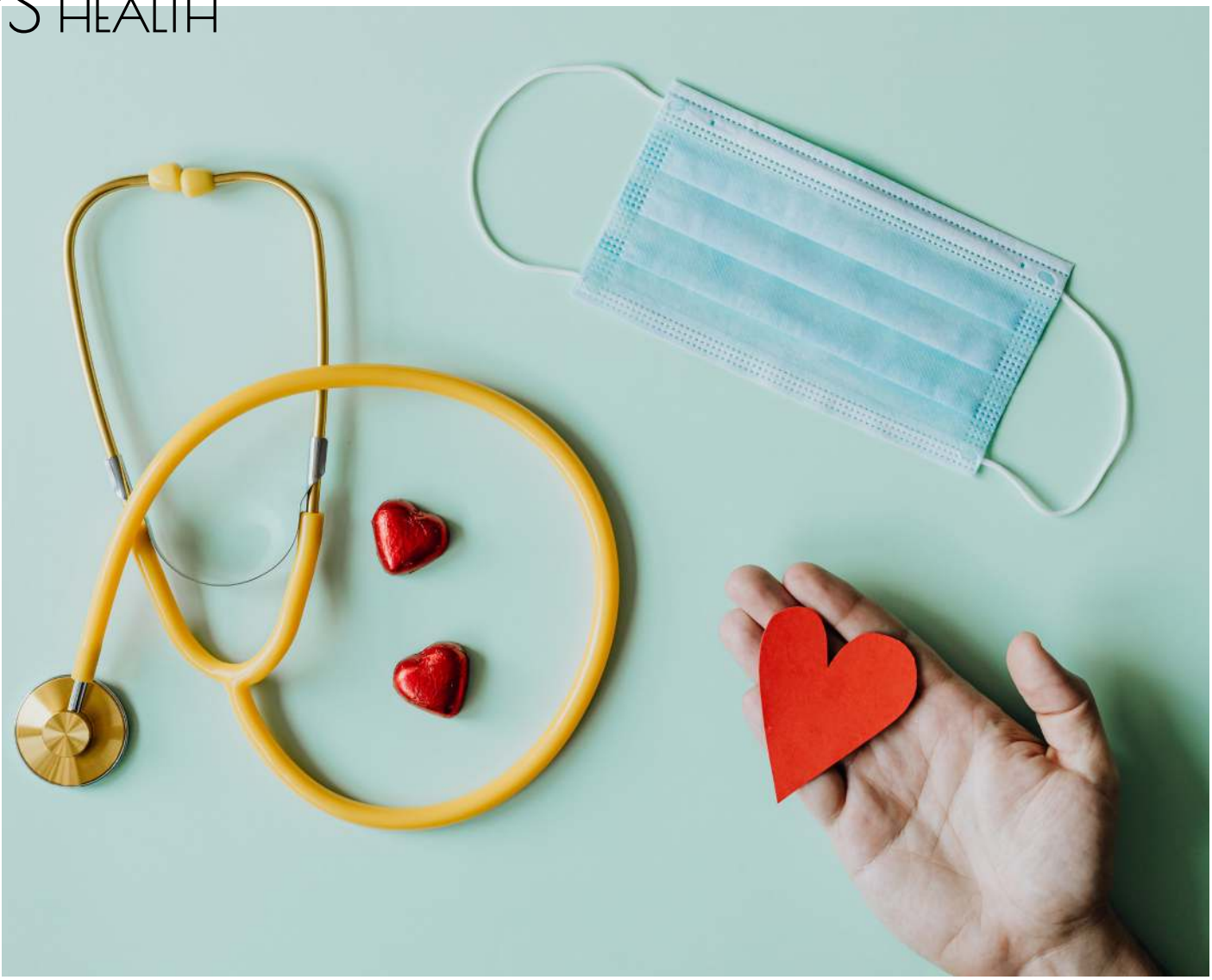
Sebzeler ve meyveler prebiyotik lif, vitaminler, mineraller ve bazıları güçlü biyolojik etkilere sahip birçok antioksidan ile yüklüdür. Araştırmalar, bol miktarda sebze ve meyveyle beslenen insanların daha uzun yaşadığını ve kalp hastalığı, tip 2 diyabet, obezite ve diğer hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğunu gösteriyor. İnanılmaz derecede sağlıklı birçok bitki ve baharat var. Örneğin, zencefil ve zerdeçalın güçlü antienflamatuvar ve antioksidan etkileri vardır. Dolayısıyla diyetinize mümkün olduğunca çok bitki ve baharat eklemeye çalışmalısınız.

9.Egzersiz yapın.

Kardiyo olarak da adlandırılan aerobik egzersiz yapmak, zihinsel ve fiziksel sağlığımız için yapabileceğimiz en iyi şeylerden biri. Egzersiz, özellikle organlarımızın etrafında oluşan zararlı yağ türü olan göbek yağını azaltmada etkilidir. Azaltılmış göbek yağı metabolik sağlığımızın temellerinden biri. Ağırlık kaldırmak ise kaslarımızı güçlendirmek ve vücut kompozisyonumuzu geliştirmek için yapabileceğimiz en iyi şey diyebiliriz. Ayrıca, insülin duyarlılığının artması da dahil olmak üzere metabolik sağlığımızda büyük iyileşme sağlar.

10.İlişkilerinize iyi bakın.

Sosyal ilişkilerin sadece zihinsel sağlığımız için değil, aynı zamanda fiziksel sağlığımız için de inanılmaz derecede önemli. Araştırmalar, yakın arkadaşları ve ailesi olan kişilerin, olmayanlara göre daha sağlıklı ve daha uzun yaşadığını gösteriyor. Aile ve arkadaşlık ilişkileri de uzun yaşamın sırlarından biri diyebiliriz.



PANDEMİDE HAREKETSİZLİK ROMATİZMAL HASTALIKLARI TETİKLİYOR

Eklemleri etkileyen, iltihaplı ya da iltihapsız romatizma hastalıkları ile toplumda çok sık karşılaşılıyor. Pandemi kısıtlamaları nedeniyle evlerde çok fazla zaman geçirmek zorunda kalınması ve buna bağlı olarak hareket etme imkanlarının azalması birçok romatizma hastasının yakınmalarında da artışa yol açabiliyor. Romatizma hastalarının düzenli ve bilinçli şekilde hareket etmesi, uygun diyet ve takviyeleri uygulaması eklem sağlığı açısından önem taşıyor.

Yazı: Memorial Şişli Hastanesi Romatoloji Bölümü'nden, Doç. Dr. Sait Burak Erer

Hareketsiz bir yaşamdan kaçının

Romatizma hastalarının hareketsiz kalmaktan mutlak anlamda kaçınmaları gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, birçok eklem sorunu olan kişilerin uygun, düzenli egzersize güvenle katılabileceğini göstermektedir. Uzun süreli gözlemsel çalışmalar Romatoid artrit (RA) gibi iltihaplı eklem hastalığı olan kişilerde bile orta yoğunlukta, ağırlık taşıyan egzersizlerin fayda sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu hastalarda düzenli egzersiz ile daha az

kemik kaybı ve hastalık aktivitesinde artışın önlenmesi gibi ek faydalar da gözlenmektedir. Osteoartrit yani kireçlenme eklemlerde yaşa bağlı olarak gelişen, eklem kıkırdağında oluşan doku harabiyetleri ve eklem aralığının daralmasıyla oluşan iltihapsız bir romatizma türüdür. Osteoartritli hastalarda yapılan araştırmalar, güçlendirme, germe ve aerobik egzersizlerini birleştiren, böylece semptomları azaltan, eklem hareket ve işlevini iyileştiren, koordinasyon ve dengeyi geliştiren, ayrıca vücut ağırlığını kontrol eden egzersiz programlarının faydalı olduklarını ortaya koymuştur. Düzenli ılımlı egzersizin diz osteoartriti geliştirme riski taşıyan kişilerde kıkırdak sağlığını iyileştirdiği gösterilmiştir. Zayıf uyluk kaslarına (kuadriseps) sahip olmanın hem dizde kireçlenme hem de daha fazla sakatlanma açısından bir risk faktörü olduğu bilinmektedir.

İltihaplı romatizma sabah tutukluklarına neden oluyor

İltihaplı romatizma hastalıklarında dinlenmek ve istirahat etmek hastalığa ait en önemli belirtilerden biri olarak kabul edilen sabah tutukluğu ve eklem hareketlerinde kısıtlılıklara neden olabilmektedir. Hasta hareket ettikçe eklem tutukluğu azalmakta ya da tamamen düzelmektedir. Ayrıca eklem ağrıları da hareket ettikçe hafiflemektedir. Covid-19 pandemisi sonucu evde kalan hastalar tedavilerine devam ediyor olsalar bile çok hareket edemedikleri için hastalık aktif hale gelebilmektedir. Hareketsiz yaşantı ağrı ataklarını da davetiye çıkarabilmektedir.

D vitamini eklem ve kıkırdak sağlığını destekliyor

D vitamini kas, iskelet ve bağışıklık sistemi için çok önemli bir vitamindir. D vitamini eksikliğinin iltihaplı romatizma hastalığının sebeplerinden biri olabileceğine ya da hastalık ataklarını tetikleyebileceğine dair görüşler bulunmaktadır. Bu nedenle iltihaplı romatizma hastalarının özellikle öğle saatlerinde 10-15 dakika boyunca dirseğe kadar kollar açık ve yüze güneş gelecek şekilde güneşlenmeleri önerilmektedir. Ayrıca D vitamin düzeyleri düşük olan hastaların hekimlerine danışarak D vitamini takviyesi kullanmaları da gerekebilir. Omega 3 veya curcumin (zerdeçal) içeren besin ya da ürünler, romatizma hastalıkları için önerilen ek gıda takviyeleri arasında yer almaktadırlar.

Düzenli egzersiz tedavinin bir parçası

Sağlıklı bir yaşam için romatizma hastalarının kilolarına dikkat etmeleri ve uygun egzersiz programları ile hareketli kalmaları önerilmektedir. Herkes için her ortamda yapılabilecek uygun egzersiz ve hareketler bulunmaktadır. Gerek iltihaplı gerekse iltihaplı olmayan romatizma hastalıklarında hareket etmek ve düzenli egzersiz tedavinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle romatizma hastalığı olan kişilerin mümkün olduğunca egzersiz yapmaları tavsiye edilmektedir. Covid-19 pandemisinin de etkisiyle günlük alışkanlıkları değişen kişilerin durumlarına uygun şekilde evde ya da açık alanlarda egzersizlerini yapmaya devam etmeleri oldukça önem taşımaktadır. Bu amaçla esnekliği arttırıcı, güçlendirici aerobik egzersizlere ek olarak eklem koordinasyonunu ve vücutta dengeyi sağlayacak egzersizlerin uygulanması hastalar için oldukça faydalı olacaktır. Egzersiz program ve yoğunluğunun kişinin yaş, fiziksel özellikleri ve hastalıkları dikkate alınarak hekim ve fizyoterapistlere danışılarak belirlenmesi en doğru yaklaşım olacaktır. Ancak ev içinde çeşitli aletler yardımı ile güçlendirme çalışmaları yapılabileceği gibi, yürüme bandı ya da ev bisikletiyle aerobik egzersizlerin yapılabilmesi sağlanabilir. Pilates, yoga veya Tai-chi egzersizleri de ev ortamında ya da kapalı alanlarda gerçekleştirilebilecek çok faydalı egzersizler arasında yer almaktadırlar.

Akdeniz tipi beslenme romatizma hastalıkları için en uygun beslenme şekli

Fazla kiloların romatizma hastalıkları için önemli bir risk faktörü olduğu da unutulmamalıdır. Bu nedenle ideal kiloda olmak veya kilo almamak da çok önem taşımaktadır. Akdeniz diyeti kilo almamak için tavsiye edilen en uygun beslenme şeklidir. Romatizmal hastalıklar için de önerilen en uygun beslenme şekli Akdeniz diyeti olarak kabul edilmektedir. Akdeniz diyeti; taze sebze ve meyvenin bol kullanıldığı, daha sağlıklı olan balık ve tavuk eti gibi beyaz etin daha sık tüketildiği, kızartma ve ağır yemeklerin olmadığı kalp ve damar sağlığını da koruyan bir beslenme şeklidir. Uygun egzersiz ve diyet uygulamalarının birçok romatizma hastasında ilaç tedavilerine ek olumlu katkılar sağladığı bilinmektedir.



PSİKOLOJİ | İLİŞKİLER | CİNSELLİK



ws Yaşam



Uzun yaşam kodlarımız var mı?

Bedeni uzun ve sağlık bir yaşama kavuşturmak aslında bir hayal değil. Doğuştan ve genetik olarak yaklaşık 150 yıl yaşama potansiyelini tamamlayıcı tedavilerle ortaya çıkarmak mümkün. Infinity Regenerative Clinic bedene canlılık kazandırmak ve yaşam sürenizi uzatmak için eşsiz bir yeniden yapılanma ve gençleştirme uygulamalarıyla uzun yaşamın sırrını çözüyor.

Tarihi boyunca insanlık sonsuz gençliğin, sağlıklı ve uzun bir yaşamın, adeta ölümsüzlüğün izini sürdü. Eski insanların antik çağlarda daha genç görünmek için başvurduğu geleneksel yöntemler bugün gelişen modern tıp ile birlikte uzun yaşamın kapılarını aralıyor.

Araştırmalar insan ömrünün aslında 150 yıl olduğunu gösteriyor. Bu yaşam süresinin uzaması kadar azalması da yaşam şeklimize göre şekilleniyor. Çünkü sağlığımızın yüzde yirmisi genetik etkenler tarafından belirleniyor. Sağlıklı ve uzun yaşam için geriye kalan yüzde seksen oranını kötü yaşam koşullarından uzak durarak, doğru planlama ve tamamlayıcı tedavilerle koruyabiliriz. Yenileyici, genleştirici ve yaşam uzatan kür ve programlar, bedeninizin metabolik takvimine uyumlu olarak sağlıklı biçimde yenilenmesini sağlar. Cildimiz dahil tüm doku ve organlarımız onarılır ve bedenimiz bütünsel olarak yenilenir. Her yıl periyodik olarak yapılan uygulamalar sayesinde, 100 yılı aşan sağlıklı bir yaşam hepimiz için gerçek olabilir.
Infinity Regenerative Clinic Başhekimi Dr. Yıldıray Tanrıver uzun yaşamı sağlayabilecek 8 temel faktörü sıraladı.

Kök Hücre Tedavisi; Tüm hücrelerin birbirinden farklı ancak birbirini tamamlayan görevleri bulunuyor. Kök hücrelerimiz hasar gören dokuları onarıyor ve rutin olarak ölen diğer hücrelerin yerine yenilerini kazandırıyor. Kök hücre tedavilerinde ise, tüm doku ve organlarda bulunan kök hücre sayısı artırılıyor böylece bedeni yenilenip sağlıklı bir forma kavuşturarak erken yaşlanmanın da önüne geçiliyor.

DNA Tedavisi; Dünya üzerinde var olan bütün canlılarda bulunan DNA, tüm organizmaların canlılık işlevleri ve biyolojik gelişmeleri için gerekli olan genetik talimatları taşıyor ve yaşamsal faaliyetlerin yönetilmesini sağlıyor. DNA tedavisi ile hasarlı DNA'lar onarılarak hastalıklar kaynağında tedavi edilerek sağlıklı ve uzun yaşamın kapısı aralanıyor.

Gen Tedavisi; İçerdikleri şifreler aracılığıyla genler bedeninizde gerçekleşen her türlü olayı uzaktan kumanda sistemi sayılabilecek bir duyarlılıkla kontrol etme yeteneğine sahip. Gen tedavisi ile hücrenin genetik yapısında görülen mutasyon ve anomaliler düzeltilerek hücrelerin kendini onarıp yenilenmesi sağlanıyor. Bu tedaviler ile genlerin, doğal ve kesin olan kendini yenileme ve onarma kuralları yeniden aktive edilerek yaşam süresi uzatılabilir.

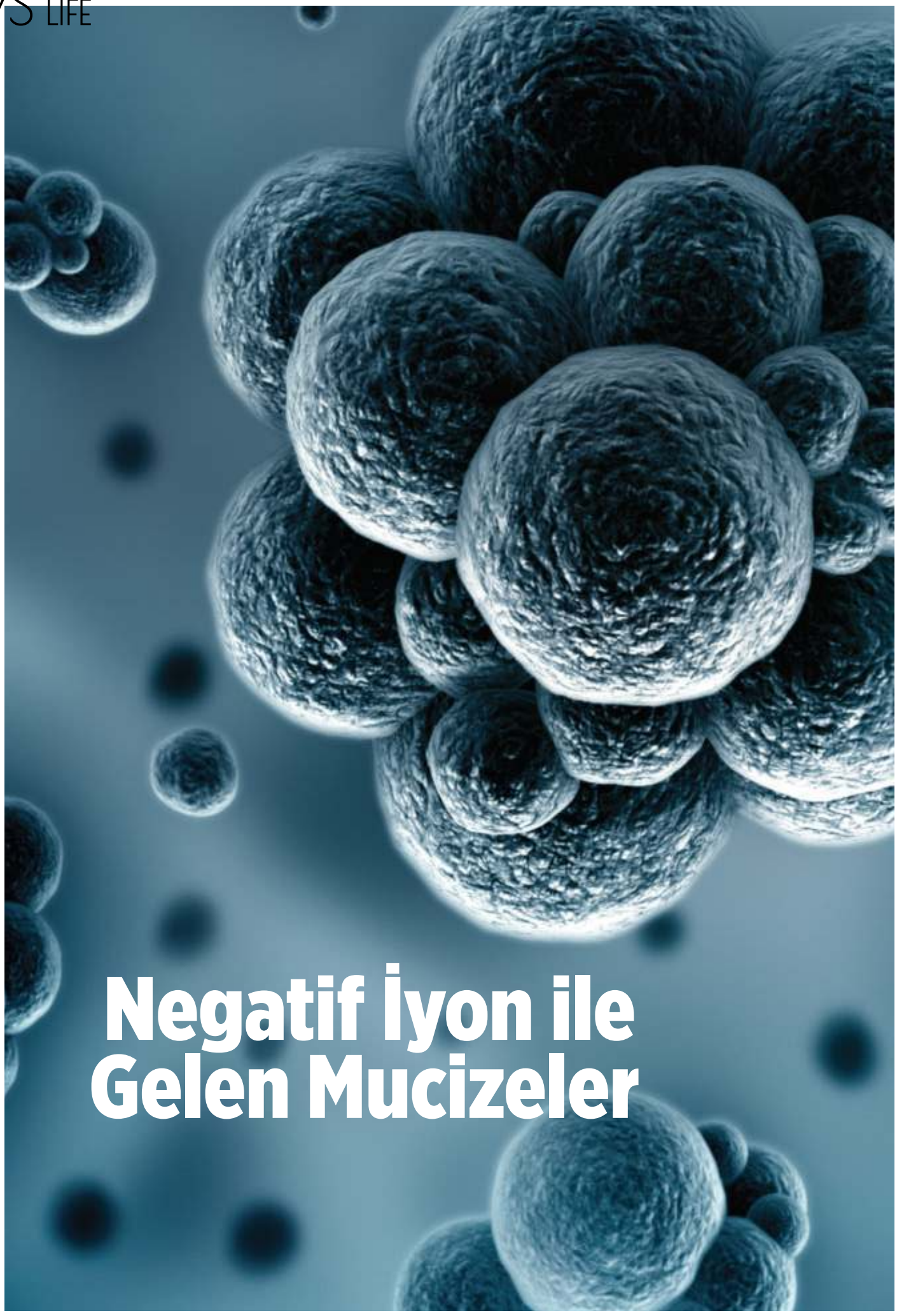
Telomer Tedavisi; Ayakkabı bağcıklarının ucundaki plastik parçalara benzeyen telomerler, DNA sarmalının ucunda bulunuyor. En büyük görevi kromozomları korumak olan telomerler ayrıca DNA'nın düzgün bölünerek yenilenmesini sağlıyor. Hücrelerimizin her yenilenme sürecinde telomerlerin boyu biraz daha kısalıyor. En sona gelinip telomerler tükendiğinde fizyolojik yaşamımız sona eriyor. Bu nedenle, telomer boyunun kısalma hızı yavaşlatıldığında, bunun da ötesinde kısalmış telomer boyunun yeniden uzaması sağlandığında hastalıkların ve yaşlanmanın önüne geçiliyor ve yaşam süremiz uzuyor.

Kardiyovasküler Sistem Sağlığı; Kalp ile bütünleşik olarak atardamar, toplardamar ve kılcal damarlardan oluşan kardiyoyasküler sistem, vücut sıcaklığını dengeliyor, vücudun asit-baz dengesinin koruyor ve kanın pH seviyesini düzenliyor. Bu nedenle sağlıklı bir kalp damar sistemi yüksek tansiyon, ateroskleroz, kalp krizi ve kalp yetmezliği gibi birçok potansiyel sağlık sorununu önlüyor. Kardiyovasküler sistemin ritmik çalışma yapısının desteklenmesi, doku ve hücrelerdeki canlılığın yenilenme hızının ve devamlılığın benzersiz olarak adaptasyonunu arttırıyor ve uzun yaşamı destekliyor.

Kan Kalitesi; Eski zamanlarda çeşitli medeniyetlerde hekimler kanın temizlenmesinin önemini vurgularken, günümüzde yapılan araştırmalarda da bir insanın ne kadar uzun yaşayacağı konusunda kılcal damarlardaki dolaşımın hayati öneme sahip olduğunu doğruluyor. Toksinlerle, zehirlerle ve diğer zararlı birikintilerle yoğunluk kazanmış, kalitesi düşmüş ve dolamışı zayıflamış kan yorgunluk, yaşlılık ve hastalıklar da beraberinde getiriyor. Kan kalitesinin artması ve içeriğinin zenginleştirilmesi olası birçok hastalığı önlüyor bedensel yenilenme ve gençleşme sağlıyor.

Vitamin & Mineraller; Hepimizin artık bildiği gibi son yüzyıl içerisinde yanlış tarım, genetiği değiştirilmiş tohum uygulamaları, yanlış pişirme yöntemleri gibi nedenlerle gıdaların içerdiği toplam besin değerinde dramatik düşüşler meydana geliyor. Buna bağlı olarak vitamin ve mineral eksikliği kaynaklı hastalıklarda artış yaşanıyor. Bedeniniz için yaşamsal önem taşıyan vitaminler, mineraller ve amino asitler iyileşme sürecinde ve hücresel seviyede en etkili yöntemle tamamlıyor.

Oksidatif Stres & Antioksidan Kapasite; Oksidatif stres, serbest radikal üretimi ile antioksidan sistem arasındaki dengenin bozulması olarak tanımlanıyor. Serbest radikallerin yol açtığı oksidatif stres yaşamı tehdit eden riskler oluşturabiliyor. Bu nedenle oksidan-antioksidan dengenin korunması ve devamlılığının sağlanması gerekiyor. Test sonuçlarınıza göre, risk faktörlerini ortadan kaldıracak kişiye özel proaktif ve koruyucu uygulamalar ile antioksidan savunma sisteminizi destekleyerek daha sağlıklı bir yaşama sahip olabilirsiniz.



Negatif İyon ile Gelen Mucizeler

Birçok test ve araştırma sonucu negatif iyon teknolojisinin virüs ve bakteriler üzerinde etkilerini ortaya koyuyor. Negatif iyon teknolojisini Türkiye'ye getiren LoncaMed Proje Koordinatörü Kemal Pekpak, iyonların faydaları hakkında bilgi veriyor.

Negatif İyonlar Öğrenmeyi Pozitif Yönde Etkiliyor

Yapılan çalışmalar sonucunda negatif iyon terapileri yapılan çocuklarda anksiyete sorunu ve stresin azaldığı ortaya konulmuştur. Kudüs'te bulunan Hebrew Üniversitesi'nin yaptığı araştırmayı anımsatmak isterim. Parmakoloji Uygulamaları Departmanı Başkanı Dr. Sulman tarafından 1969 yılında yapılan araştırmada iki grup oluşturuldu. Bu gruplardan biri az miktarda iyon içeren odaya diğeri ise negatif iyon yönünden zengin odaya yerleştirildi. Negatif iyon yönünden zengin olan odada bulunan denekler, daha fazla cevap verdi. Ayrıca negatif iyon yönünden zengin olan ortamdaki denekler elektroensefalogram cihazı üzerinde beyin tarafından yayımlanan yavaş ve daha güçlü Alfa dalgası ritimleri gösterdi. Alfa dalgası ritimleri beynin aktifliğini ve sağlığını ölçmede kullanılır. Yavaş ve güçlü Alfa dalgaları sağlıklı, sakin ve uyanık bir beyni işaret eder. Düşük seviyede negatif iyon ihtiva eden odadaki denekler düşük test performansları ile mantıksız cevaplar vermişlerdir.

Mevsimsel Depresyonlar Negatif İyonlar İle Kontrol Altında

Araştırmalara göre havadaki elektrik akımları ruh halimizi, enerjimizi ve sağlığımızı ciddi anlamda etkiliyor. Bilgisayar, teknolojik aletler, havalandırma sistemleri gibi etmenler yoğun pozitif üretimine sebebiyet veriyor. Bu pozitif iyonlar bizlerin kendimizi yorgun, depresif ve sinirli hissetmesine sebep olabiliyor. Dünyanın en sakin ve dinlendirici yerlerinde negatif iyon yoğunluğu olduğu uzmanlar tarafından dile getiriliyor. Evinizdeki iyon dengesini oluşturmak stresli bir yaşam tarzının beraberinde getirdiği halsizliği ve depresyon halini yenmenize yardımcı olabilir. Columbia Üniversitesi ve New York Eyalet Psikiyatri Enstitüsü tarafından yapılan araştırmalarda yüksek yoğunlukta negatif iyon içeren ortamlar mevsimsel depresyon SAD rahatsızlığında anti-depresan etkisi yapıyor.

Migren ve Ağrı Hafifletmede Negatif İyon Teknolojisi

Surrey Üniversitesi tarafından Norwich Sendika Sigorta Grubu Merkez Ofisi'nde yapılan bir araştırmada bilgisayar ve veri toplama departmanlarına negatif iyon üretebilen sekiz cihaz yerleştirilmiştir. Testten önce bir ay süreyle araştırma yapılan ekibin şikayetleri dinlenmiştir. Test süreci sonrasında baş ağrısı gibi belirtilerde yüzde yetmiş sekiz oranında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Test sonucunda Norwich Sendika Sigorta Grubu iyon makinaları satın almaya karar vermiştir.

Romatizma, Negatif İyonlar İle Kontrol Altında

İltihaplı romatizma (Romatoid Artrit), toplumda en sık görülen romatizmal rahatsızlıklardan biri. En çok kadınları etkileyen bu durumun en önemli şikâyetleri arasında eklem ağrısı, şişlik ve hareket kısıtlığı bulunuyor. Nefes alıp verdiğimiz havadan, yediğimiz gıdalardan ve tükettiğimiz sudan vücudumuza geçen çeşitli maddeler kanı kirleterek hücrelerin etkilenmesine neden oluyor. Bu zararlı maddeler doğru şekilde idrar yolu ile atılmadığında vücut sıvısının kirlenmesine bağlı olarak romatizma ya da kan toplanmalarına sebep olabiliyor. Rusya'da akut romatizma iltihabı tedavisinin 1940'lı yıllardan bu zamana kadar negatif iyon ile yapıldığını biliyoruz.

Sigaranın Etkileri Negatif İyonla Azalıyor

Boğazımızda bulunan ve toksinlerin solunum yollarındaki hassas organlara geçmesine engel olan tüylerde sigara dumanının bıraktığı etki yüksek dozda negatif iyon ile nötralize edilebiliyor. Bu tüylerin ne kadar hızlı hareket ederlerse o kadar etkili oluyor ancak sigara dumanı bunları yavaşlatıyor ve bedenin kansere yol açan kirlerden korunmasına engel oluyor. Yapılan testlerin sonucunda yüksek düzeyde negatif iyon içeren hava, bu tüylerin hareketini tekrardan normale dönüştürüyor. (Soyka, 1991). A.B.D. Ziraat Bakanlığı tarafından yürütülen bir araştırmada bir odayı iyonize etmenin toz oranını yüzde elli iki, bakteri oranını yüzde doksan beş azalttığı kanıtlanıyor.

Bağışıklık Sistemini Koruyor

Pozitif yüklü iyonlar oksijen oranını etkilerken negatif yüklü iyonlar temiz hava sağladığı için oksijen oranında değişikliklere neden olur. Yağmur yağdığında negatif iyon salınımı ile daha temiz bir havada nefes alırız. Pozitif yüklü iyonlar bağışıklık sistemine zarar verdiği için havadaki mikropların daha kolay nüfuz etmesine neden olabilir. Negatif iyonlar ise temiz hava sağladığı için bağışıklık sisteminizi korur ve daha zinde olmanıza katkı sağlar.

Virüs ve Bakterileri de Öldüren Bu Teknoloji Artık Türkiye'de

Negatif iyon salınımı ile bütün bakteri ve virüsleri (Koronavirüs dahil) öldürme özelliğine sahip olan Aeriashield by Moskito Free artık Türkiye'de. Sağlık sektöründe hizmet veren tüm markalar gibi biz de LoncaMed ile kaliteli ve güvenilir hizmet esasına göre hareket ediyoruz. Bu yüzden Türkiye'de temsil ettiğimiz marka ve ürünleri seçerken tüm dünya tarafından kabul görmüş ürünlere dikkat ediyoruz. Negatif iyon salınımı prensibi ile çalışan Moskito Free'yi seçerken de güvenilirliğini araştırarak karar verdik. Pasteur Enstitüsü tıp alanında dünyada kabul görmüş en kapsamlı mikrobiyoloji laboratuvarlarına sahip dünyanın en seçkin enstitüsü olarak kabul görülmektedir. Yüz otuz yedi yıllık Pasteur Enstitüsü derin araştırmalar sonucunda elde ettiği verilerde negatif iyon salınımının bakteri ve virüsleri öldürmede etkili olduğunu Moskito Free onayı ile duyurdu. Toplum sağlını önemseyen hizmet anlayışımız ile bizler de daha fazla kullanıcıya erişmek amacı ile ürünü Avrupa, Asya ve Amerika'dan sonra Türkiye'ye getirmeye karar verdik.



İLİŞKİLERDE PROBLEMLERİ KOLAY *VE HIZLI ÇÖZMENİN* YOLLARI

İlişkiler kişilerin yaşamında mutluluk ve tatmin düzeylerini etkileyen önemli dinamiklerdendir. Farklı karakterlerde olan iki kişinin ilişki sürecinde zaman zaman anlaşamamaları ve tartışmaları oldukça normaldir. Önemli olan tartışma olması değil, tartışma sürecinin doğru yönetilmesidir.

Yazı: Evlilik ve İlişki Danışmanı Sevgi Keleş

Kişilerin sürekli bir arada bulunması, sahip oldukları farklı karakterler, farklı dünya görüşleri, istek ve beklentilerin uyuşmaması gibi sebeplerle tartışmaları normaldir. Dengeli ve destekleyici bir ilişki kişilerin yaşamında olumlu etkiler oluştururken sürekli çatışma, problem olan ilişkiler ise her iki tarafa da zarar verebiliyor.

Tartışma ortamı savaş meydanı değil

Çiftler problem çözerken odak noktalarına asıl sorunu almalılar. Çözülmesi gereken konuyu net bir şekilde belirleyip; karşısındaki kişiyi hedef alırcasına değil, konuyu hedef alır şekilde konuşmalılar. Kişiler tartışma sırasında haklı çıkmak uğruna karşısındakine zarar verici, ağır konuşmalar yapabiliyorlar. Bu davranış ilişkileri geri dönülemez yollara sokabiliyor. Öncelikle bilinmeli ki kişiler savaş meydanında değil, çözüm üretmek için bir aradalar.

Tartışmalarda neden değil nasıl sorusuna odaklanılmalı

Tartışma esnasında yargılayıcı bir şekilde “neden böyle yaptın veya neden bunu söylemedin” gibi suçlayıcı cümleler karşımızdaki kişiyi direkt kendisini savunmaya iter. Suçlama-savunma girdabı içerisinde sıranın çözüme gelmesi zor olacaktır. Bu sebeple çözümün nasıl olabileceğine dair konuşmalar yapmak daha yapıcı bir davranıştır. Örnek olarak “Bu sorunu tekrarlamamak için nasıl davranalım?” gibi sorular üzerine düşünmek daha çözüm odaklı davranışlar olacaktır.

Ben ya da sen değil biz

Tartışma sırasında sen odaklı ya da ben odaklı konuşmak partnerlerin kendisini suçlanmış ve sıkışmış hissetmesine sebep olduğu için bu şekilde davranmakla çözümden uzaklaşılmış olur. İlişkide her iki kişinin de önemli olduğu ve sorun da iki kişiye ait olduğu için “biz” odağında düşünülmeli. Kişiler birbirlerini tartışma sırasında dinlemeli, anlamaya çalışmalı, birbirlerine karşı empati kurmalı ve objektif olmaya çalışmalılar.

İlişki iki kişilik yaşanmalı

Yapılan istatistikler gösteriyor ki ilişkiler üzerinde çiftlerin dışındaki kişilerin; diğer aile bireylerinin, iş ve arkadaş çevresinden farklı kişilerin ilişkiye müdahale etmeleri, yorumlar yapmaları ilişkilere zarar veriyor. İlişkiler iki kişi arasında yaşanmalı, diğer kişilere sevgi ve saygı ilişki dışında gösterilmeli. Kişilerin sosyal çevreleri ile fikir alışverişleri yapmaları normaldir fakat bu fikirlere körü körüne bağlı kalınmamalı ve önemli kararlar ilişkinin sahiplerince alınmalıdır. Çözümlenemeyen durumlar için ise evlilik terapistlerinden ve evlilik danışmanlarından destek alınabilir.

İlişkiye nefes aralığı vermek gerekli

Tartışma sırasında yoğun öfke ve patlamalar yaşandığı zamanlarda tartışmaya devam etmek ve bir sonuç elde etmeye çalışmak anlamsız olacaktır. Bu tür durumlarda ufak olan bir sorun çok daha büyük, kötü durumlarla sonuçlanabiliyor. Bunun yerine çiftler nefes alanı açma tekniği ile ara vermeliler. Bu tekniği tartışma bitiminde de kullanabilirler. “Şimdi susalım 24 saat sonra konuşalım.” demek ve karşılıklı düşünmeye odaklanmak faydalı olacaktır. Öncesinde karşı tarafta hata bulan zihin düşündükçe özeleştiri de yapmaya başlar.

Sert Zemin Etkisi

Tartışmalar sırasında sert zeminde oturmak, beton duvara yaslanmak, bardak tutmak gibi şekillerde sert zemin ile temas halinde olmak öfke eşiğini yükseltebilir. Vücudumuz sert zemini hissettikçe yaklaşımlar daha katı olmaya başlayabilir, istenmeyen sözler ve davranışlar ortaya çıkabilir. Ne söylediğimizden çok nasıl söylediğimizin önemli olduğu tartışmalarda yumuşak, incitmeyen bir tonda olmak için sakin ve temkinli kalmamıza yardımcı olacak fiziksel koşullarda da seçici olunabilir.

Birlikte deşarj olun

Çözümlenemeyen her tartışma üzerimizde olumsuz etki bırakır ve bunlar biriktiğinde öfke duygusu tetiklenir. Birlikte koşu veya yürüyüş yaparak, doğada vakit geçirerek bu öfkeyi beraber atmak ilişkiyi olumlu etkiler.

Bir ilişkiler ağından oluşan yaşamda tartışmalar ve problemlerin olması kaçınılmazdır, bu tür durumlarda doğru iletişim yöntemlerini kullanarak yalnızca partnerinizle değil diğer tüm iş ve sosyal ilişkilerinizde de dengeyi sağlamaya bir adım daha yaklaşabilirsiniz.



YÜRÜYÜŞTEN EN ETKİLİ FAYDA SAĞLAMANIN 9 KURALI!

Özellikle son bir yıldır günlük yaşantımızı derinden etkileyen ve fiziksel aktivitelerimizi büyük ölçüde kesintiye uğratan Covid pandemisi, hareketsizliğe bağlı kilo alımı ve genel sağlık sorunları için yüksek risk oluşturuyor. Egzersizin kalp, kemikler, kaslar, immün sistem, ruh hali, uyku üzerine olumlu etkisi çok uzun zamanlardan beri bilinmektedir. Ancak sağlık açısından bu sistemler üzerine etkileri gösterebilmesi için egzersizin aynen ilaç gibi yeterli sayıda, şiddette ve çeşitlilikte yapılması gerekmektedir. Hiç egzersiz yapmayan biri çok düşük şiddet ve sürede bile egzersize başlarsa ciddi olumlu katkılar görmeye başlar. Dolayısıyla ister yürüyün, ister koşun ama mutlaka hareket edin.

Yazı: Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ

Yürürken mutlaka süre tutun

Yetişkin bireylerde kardiyovasküler sistem için haftada en az 5 gün 30 dakika orta tempo ya da haftada en az 3 gün 25 dakika şiddetli tempoda yürüme önerilmektedir. Eski önerilerde bu yürüyüşlerin 10'ar dakikadan uzun olması tavsiye edilirken, son önerilerde kısa olması da kabul edilmektedir. Bu süreleri uzatmanın önemli bir yolu adım sayar ya da benzer telefon aplikasyonlarını kullanmaktır, bunları kullanan bireylerde ek motivasyona bağlı günlük aktivite artışları görülmektedir.

Su içmeyi ihmal etmeyin

Yürürken terle kaybettiğiniz suyun yerine konması sağlık ve performans açısından oldukça önemlidir. Susama hissi genelde vücut suyunun yüzde 2'si kayıp olduğunda başladığından dolayı özellikle sıcak ve nemli havalarda su içmeyi susama hissine bırakmamak gerekir. Aksi takdirde kalbin çalışma kapasitesi ve performans aşağıya düşer.

Kalp atış hızınızı ve nefesinizi kontrol edin

Orta tempolu bir yürüyüşte kişi kolaylıkla konuşabilecek düzeydedir. Eğer bu tempo bile fazla geldi ise, temponuzu düşürüp şarkı söyleyebilecek düzeye çekin (bu durumda günlük yürüme sürenizi uzatmanız gerekecektir), eğer cümle kuramaz hale gelirseniz biliniz ki temponuzu yükseltmişsinizdir. Şiddetli tempoya çıkıp, kısa kısa konuşur duruma geldi iseniz, bu düzeyde devam etmek genel sağlık sorunu olan bireylerde problem yaratabilir. Genelde vücut yürüme hızını kendi otomatik olarak belirler, buna uymaya özen gösterin.

Sağlıklı ayakkabı ve ter emen kıyafetler tercih edin

Yürürken tek ihtiyacınız ayağınızı sıkmayan ve rahat ettiğiniz hafif bir ayakkabı. Ayakkabınızın görselliğine değil, ayağınızın içinde rahat etmesine dikkat edin. Eğer basış sorununuz var ise özel ayakkabı veya tabanlıkla yürümeye özen gösterin. Ayrıca sıcakta yürüyecekseniz ter emen kıyafetler kullanmaya özen gösterin.

Yürüme hızınızı arttırmak için uğraşın

Daha hızlı ama küçük adımlar atmak hızınızı arttırır. Müzik dinliyor ve buradaki ritimle adımınızı ayarlıyorsanız, daha hızlı şarkılar seçin ki adım sayınız ve dolayısı ile hızınız artsın. Yürüme ile ilgili yapılan araştırmalar; özellikle yaşlılarda yürüme hızının genel sağlık ve yaşam süresi ile doğrudan ilintili olduğunu, 70 yaşından ileri bireylerin yürüme hızını 3 km/saatten 5'e çıkardığında yaşam süresinin uzadığını ortaya koyuyor.

Yürürken ayak parmaklarınızla vücudunuzu ittirin, kollarınızı hızlı sallayın, dik yürüyün

Özellikle gerideki ayağınızın parmakları ile kendinizi öne ve yukarı doğru itmeniz yürümeyi daha verimli ve hızlı yapacaktır. Postürünüzün ideal pozisyonda olması akciğerlerinizin daha verimli havalanmasına olanak sağlayacaktır. Kollarınızı hızlı sallama da hızınızı arttırmada size ciddi katkı sağlar.

Koşu bandında yürüyecekseniz bu kurala mutlaka uyun!

Egzersizin doğru planlanmaması maalesef yarardan çok zarar verebilir. En kolay egzersiz şekli olan yürüme koşu bantları ile evlere sokulmuştur. Bu aletlerle evde yürüyüş ve koşu yapılması, kişinin egzersize uyumunu arttırabileceği gibi, mevsim ve saha şartlarını olabildiğince standardize etmekte, egzersiz yapmayı kısıtlayıcı yağmur, kar, çamur, soğuk ve kirli hava gibi sorunları ortadan kaldırmaktadır. Ancak piyasada çok çeşitli koşu bantları bulunduğundan bunların performans ve sağlık açısından özellikleri çok farklıdır. Bazılarının şok emme sistemi yetersiz olup bunlar üzerinde yüksek hızlarda koşu yapılmamalıdır. Yine aynı şekilde ayakkabısız yürüme ve koşma da hiç kimse için önerilmez ama özellikle kilolu ve bacaklarında sağlık sorunları olan bireylerde egzersizle ilgili sorunlara yol açıp yaralanmalarına neden olabilir.

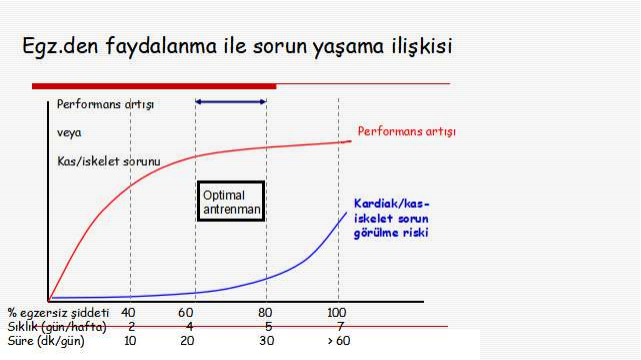
Mümkünse toprakta yürüyün

Beton zemin gibi yerlerde yürümek eklemler açısından sorun yaratmaktadır, ancak trambolin gibi aşırı şok absorban zeminlerde yürümek de ciddi denge sorunlarına ve buna bağlı düşmelere neden olabilir. Dolayısı ile tartan pist, toprak gibi orta düzeyde şok emen zeminler en sağlıklı olanlardır. Kişinin egzersiz yaparken sorun yaşamaması buna devamı için en önemli şart olduğu için bu hususlar her daim akılda tutulmalıdır.

Kalp ve akciğer sorununuz varsa soğukta yürümeyin

Özellikle kalp ve akciğer sorunu olan bireylerde soğuk ve kirli hava sorunlarının artmasına neden olur. Soğuk hava kalp ve periferik damarlarda kanlanmayı olumsuz etkilerken, kirli hava akciğer havalanmasını kötü etkileyebilir. Dolayısı ile genel sağlığı sorunlu bireylerin bu tarz havalarda spor yaparken daha da dikkatli olması gerekir.

Dikkat! Kişiye özel egzersiz yapılmalı! Grafikte; egzersizden faydalanma ile sorun yaşama ilişkisi görülmektedir. Kişinin kendi sağlık durumuna uygun egzersiz yerine zorlayıcı egzersiz yapması ciddi tehlikelere yol açabilir. Spor yaparken görülebilen ani ölümler, stres kırıkları, kas/tendon yaralanmaları ve kopmaları sık yaşanabilecek sağlık sorunlarına örnek olarak verilebilir.



Yürüyüşte kalori yakımını belirleyen 4 nokta!

Yürüme ile harcanan kaloriyi; yürüme hızı ve süresi, kişinin ağırlığı ve yürünen yol (yokuş çıkma/inme ve düz zeminde yürüme) belirliyor. Bu dört faktörün değişmesi ile harcanan enerji değişecektir. Örneğin; 70 kg bir kişi 1 saat süresince 4 km yürürse 245; 6 km yürürse 350 kcal harcayacaktır. Yürünen sürenin artması ve kişinin ağırlığı harcanan kaloriyi aritmetik olarak arttırır. Kişi yukarı yüzde 1 eğimle çıktığında ek olarak yüzde 12 enerji harcarken, yokuş aşağı yürüyüşlerde ise yüzde 6.6 oranında daha az enerji harcar.



"Hayatımı nasıl değiştiririm" diyenlere 7 öneri

Hayatın akışı içinde iş ve özel hayatını değiştirmek isteyen insan sayısı her geçen gün artış gösteriyor. Yapılan araştırmalar, günümüzde birçok insanın hayatındaki olumsuz noktaları değiştirmeye cesaret edemediğini gösterirken, birçoğunun ise değişimi hayatın akışında bir gereklilik olarak gördüğünü ortaya koyuyor. "Hayatımı nasıl değiştiririm?" sorusunun özellikle pandemi ile birlikte daha da sık dile getiriliyor. Dijital Gelişim ve Networking Platformu Ready For Change'in Kurucusu **Murat Erdör,** bu sorunun yanıtına giden yolu kolaylaştıran önerileri paylaştı.

Durum değerlendirmesi yapın
Genel durum değerlendirmesi yapmak, hayatın akışına dair iyi giden ve aksayan yönleri net görmek açısından önemlidir. Genel durum değerlendirmesi yaparak, hem maddi hem de manevi olarak ağırlık yapan unsurları ve bu unsurlara neden olan etkenleri net olarak ortaya koymak, hayatının akışını değiştirmek isteyen kişiler için ilk adımdır.

Yapılacaklar listesi hazırlayın
Genel durum değerlendirmesiyle hayatın akışını etkileyen unsurları net bir şekilde ortaya koyduktan sonra, diğer önemli adım, değiştirilmek ya da geliştirilmek istenenlerle ilgili bir liste yapmaktır. Klasik bir yöntem gibi gözükse de, atılacak her adımı ve yapılacakları not almak, hem kısa hem de uzun vadede pozitif yarar sağlamaktadır.

Pişmanlıkları geride bırakın
Hayatın akışına dair pişmanlıklar geçmişe dönük duygulardır. Hayatın akışını değiştirecek en önemli unsurlardan birinin pişmanlıkları geride bırakmak, anı yaşamak ve geleceği planlamak olduğunu unutmayın.

Negatif insanları hayatın akışından çıkarın
Hayatını değiştirmek insanların önündeki en büyük engellerden biri aile, arkadaş ya dair çevresinde bulunan negatif insanlardır. Bu insanlar hayatlarının akışından zevk almadıkları gibi, hayatlarını değiştirmek isteyen kişileri de negatif olarak etkiledikleri unutulmamalıdır.

Akışı güçlendirin
Hayatının akışını güçlendirmenin ve daha mutlu hissetmenin en iyi yöntemlerinden biri hayalleri süsleyen adımları atmaya başlamaktır. Kitap okumak, yeni bir dil öğrenmek, iş ve özel hayata dair kendini birçok alanda geliştirmek, enstrüman çalmaya başlamak, yeni bir mesleğe adım atmak ya da mevcut meslekteki yetersizlikleri kapatmak için vb. adımlar atmak akışı değiştiren etkenlerden sadece bir kaçıdır.

Sağlığı merkeze koyun
Her ne kadar hayatı değiştirmeye dair atılması gereken adımlar özelinde iş ve özel hayata dair değiştirilmesi gereken birçok unsur akla gelse de, en önemli öğelerden biri de sağlıktır. Sağlıklı olmak, doğru beslenmek, egzersiz yapmak hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak güçlü olmayı beraberinde getirir. Hayata dair atılacak her adımda ve değişiklikte daha iyi sonuçlar almaya yardımcı olur.

Dijital platformlardan destek alın
Dünya üzerinde örneklerine sıkça rastlanmakla beraber Türkiye'de de bazı dijital platformlar hem iş hem de özel hayatını değiştirmek isteyenlere önemli katkılar sunuyor. Bu platformların önemine özellikle dikkat edilmeli. Günlük hayattaki yoğun koşturma ve zorluklar dolayısıyla hayata dair akış son 10 yıldır daha da zorlaştı.Kişinin hayatını değiştirmeye karar vermesi ve yukarıda belirtilen adımları atmasının ardından, mutlaka bir dijital platforma üye olarak iş ve özel hayata dair değişimini ay ay kolaylaştırması gerekiyor.



HER YAŞTA GENÇ KALMANIN 8 SIRRI

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. Genç kalmayı başarmanın yolunun ilk olarak yaşam tarzınıza dikkat etmekten geçiyor, diğer yandan teknolojiyle birlikte sürekli gelişen medikal estetik tedavileri ile yaşınızı geriden takip edebilmek mümkün. Peki, genç kalmak için neler yapılmalıdır? Koruyucu kalkanlar nelerdir?
Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, genç kalmanın 8 adımından bahsetti ve önemli değerlendirmelerde bulundu.

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.

Yalnız mısınız yoksa *tek başına mı?*



Tek başınalık birey tarafından tercih edilirken yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkilerinin bozulması sonucu oluşan, hoş olmayan ve seçilmemiş bir durum olarak ortaya çıkıyor. Kısa süreli, durumsal ve kronik olmak üzere yalnızlığın zaman açısından üç türü olduğunu belirten uzmanlar, yalnızlığın depresyon, kaygı, intihar, yaşam doyumu, umutsuzluk, utangaçlık, internet kullanımının fazla olması ve stres gibi faktörlerle ilişkili olduğuna dikkat çekiyor.

Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, yalnızlık ve tek başınalık kavramlarına ilişkin dikkat çekici değerlendirmelerde bulundu.

Yalnızlık insan için doğal bir duygu

İnsanın sosyal bir canlıdır. Her yaştaki kişi, diğer kişilerle ilişki kurmak ve etkileşime girmek ister. Oysaki yalnızlık her insan için doğal bir duygudur. İnsan çocukken, gençken, yetişkin ya da yaşlıyken yaşamının herhangi bir döneminde yalnızlık duygusunu yaşayabilir. Yani yalnızlığın insanlar için ortak bir deneyim olduğunu söyleyebiliriz. Yalnızlık kimine göre kimsesizlik, kimine göre romantik ilişkisinin olmaması, kimisi için de tek başına kalmaktır. Psikoloji ve sosyolojide yalnızlık kavramı, tek başına olma kavramından farklı anlam içeriyor.

Yalnızlık ve tek başınalık farklı kavramlardır

Yalnızlık kavram;ı kişinin başkaları ile bağlantı kurma ihtiyacının doyurulmamasına verilen duygusal bir karşılık. Yalnızlıkta duygusal boşluk, özlem, yakınlık ve bu duyguları değiştirme isteği olur. Tek başınalığı ise bireyin geçici sürelerde, gerginlik yaratmayan, kendi kendine yettiği bir durum olarak ifade edebiliriz. Yani yalnızlıkta acı verici olumsuzluklara rağmen, tek başınalıkta yalnızlıktaki duygular yer almıyor. Yalnızlık hemen her zaman kaçınılan, kaygı, öfke, üzüntü ve diğer kişilerden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği hoş olmayan bir deneyimdir.

Yalnızlık zaman açısından üçe ayrılıyor

Yalnızlığın zaman açısından üç türü var. Bir tanesi kısa süreli yalnızlık adı verilen, zaman zaman ortaya çıkan anlık yalnızlık duygusudur. Anlık duygular olduğu için kişi kaygı yaşamaz. İkincisi durumsal yalnızlıktır. Bu tür yalnızlık göç, iş değişikliği ve boşanma gibi sebeplerle ortaya çıkan yalnızlık duygularıdır. Geçiş süresi sona erdiğinde son bulur. Üçüncüsü ise kronik yalnızlıktır. Bireyin uzun yıllar boyunca ilişkilerinden tatmin almamasıyla ortaya çıkan yalnızlık türüdür.

Tek başınalık bireyin tercihi oluyor

Tek başınalık, birey tarafından seçilen bir durum. Yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkilerinin bozulması sonucu oluşan, hoş olmayan ve seçilmemiş bir durumdur. Yapılan çalışmalarda yalnızlığın, depresyon, kaygı, intihar, yaşam doyumu, umutsuzluk, utangaçlık, internet kullanımının fazla olması, stres gibi faktörlerle ilişkili olduğu tespit edildi. Bu tür psikolojik sıkıntıların oluşmasını engelleyebilmek adına, kişilerarası sosyal iletişimin arttırılması en önemli yol olarak biliniyor.

Yalnızlık olumsuz bir duygudur

Duygusal yalnızlık; herhangi bir insana karşı yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görülmesi olarak tanımlayabiliriz. Sosyal yalnızlık ise sosyal bağlantı ve topluluk duygusunun eksikliği, bir gruba ait olmama, sosyal ilişkiler ağının olmaması halidir. Çünkü insanlar sağlıklı bir ruh sağlığına sahip olabilmek için tatmin oldukları bir sosyal yaşama ihtiyaç duyuyorlar. Kalabalığın içinde yalnız olmak sosyal yalnızlık kavramı ile ilişkilidir. Kişinin bulunduğu çevrede kendisini yalnız hissetmesiyle başlayarak, bu çevreye karşı geliştirdiği tepkiyle sosyal anlamda faaliyetlerden kaçınarak içinde bulunduğu çevreye ve topluma yabancılaşmış olan kişilerin yaşadığı yalnızlıktır. Yalnızlık olumsuz bir duygu iken tek başınalıkta kişinin kendi isteği ile olan ve kazanımların olduğu bir durumdur. Birey tek başınayken kendisini özgür hisseder. Düşüncelerin önem kazandığı, olgunlaştığı anlar deneyimlenir.



DİKKAT! SAĞLIKLI BİREYLER DİJİTAL BAĞIMLILARA DÖNÜŞEBİLİR

Hastalık korkusu, karantina psikolojisi, sürecin belirsizliği, artan ekonomik sorunlarla birlikte pandemi sürecinde bireylerin dijital tüketimleri arttı. Dijital bağımlılık tehlikesi söz konusu. Sağlıklı davranışlar önce alışkanlıklara sonra da bağımlılık yaratan kalıplara dönüşebilir.

Yazı: BÜMED MEÇ Okulları Bilişim Teknolojileri Eğitmeni Gökçe Akbıyık

Son dönemde dijital tüketim alışkanlıklarının geldiği boyut iş dünyasının iştahını kabartırken bilim insanları sağlıklı bireyler ve sağlıklı bir toplum yapısı için uyarılarda bulunmaya devam ediyor. Bilgi ve iletişim teknolojileri hayatımızı kolaylaştırırken fazla kullanımı çeşitli sorunları beraberinde getiriyor. Tüm dünya COVID-19 ile birlikte pandemi kısıtlamaları altında. Hastalık korkusu, karantina, sosyal mesafe, sürecin belirsizliği, iktisadi sorunlar sonucu ortaya çıkan yalnızlık hâli insanları daha kaygılı hale getirdi ve bilgi ve iletişim teknolojileri stresten kaçmanın bir yolu oldu. Burada dijital bağımlılık tehlikesi söz konusu. Sağlıklı davranışlar önce alışkanlıklara sonra da bağımlılık yaratan kalıplara dönüşebilir.

DİJİTAL BAĞIMLILARI NASIL TANIRIZ?

Pandemiyle birlikte dijital bağımlılık gösterenlerin sayısında önemli bir artış var. Dijital bağımlılık, bilgi ve iletişim teknolojilerini aşırı kullanma isteğinin önüne geçilememesi, yoksun kalındığında gergin davranışlar sergilenmesidir. Dijital platformların tasarımında bulunan haber akışı, bildirimler, beğeniler ve yorumlar kullanıcıların ekran sürelerinin artmasına yol açar. Dijital bağımlılık belirtileri arasında; sosyal ilişkilerin ve sorumlulukların aksaması, teknoloji kullanımı sırasında zaman kontrolünün kaybedilmesi, fiziksel aktivitelerin azalması, yeterli uyku alınmaması, fazla kullanımdan dolayı eleştirildiğinde aşırı tepki gösterme ve el, sırt, boyun ağrıları, gözlerde kuruluk, duruş bozukluğu, baş ağrısı, halsizlik gibi fiziksel rahatsızlıklar gösterilebilir.

EBEVEYNLER ÇOCUKLARINA ROL MODEL OLMALI

Pandemi sürecinde uzaktan eğitim ve uzaktan çalışmayla artış gösteren teknoloji kullanımıyla yaşanan dijital dönüşümü; duygusal, bilişsel ve fiziksel olarak sağlıklı yönetebilmek için aşağıdaki önerilere dikkat edin.

- Günlük rutinimizde düzenli fiziksel egzersiz yapmak,
- Uyku düzeni oluşturmak,
- Aile üyeleri ile birlikte kaliteli zaman geçirmek,
- Kişinin, farklı ilgili alanları ile ilgili kendi kendine zaman geçirme yolları bulması,
- Ekranda harcanan süreyi düzenlemek ve günlük kullanım süresi hakkında bildirim sağlayan uygulamaların cihazlara yüklenmesi,
- Teknolojiden bağımsız etkinliklerde bulunurken cihaz bildirimlerini kapatmak,
- Ebeveynlerin; kendi teknoloji kullanımları ile ilgili alışkanlıklarını düzenlemeleri ve çocuklarına rol model olmaları, yararlı olacaktır.

FAYDALI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR EDİNMELİYİZ

İnsanlar doğuştan sosyal canlılardır. İçinde bulunduğumuz dijital dönüşümü doğru değerlendirerek faydalı dijital alışkanlıklar ve fırsatlar yaratabilir, kendi hayatlarımızda da olumlu ve kalıcı dönüşümler sağlayabiliriz. Başkaları ile sosyalleşmek zihinsel sağlığımız için önemli. Sosyal medyanın yarattığı iletişim fırsatlarını iyi değerlendirmek, arkadaş çevremizle internet veya telefon aracılığıyla iletişim halinde kalmak pandemi döneminde yaşadığımız stresi azaltmaya yardımcı olabilir.



ETKİNLİK | SEYAHAT | SANAT



ws Ajanda

Ünlü İsimlerin Evlerini Sanal Olarak Ziyaret Edin







Pandemi nedeniyle bir süredir evlerimizden zorunlu olmadıkça çıkmıyor, kalabalık ortamlarda bulunmamaya özen gösteriyoruz. Sanal geziler sayesinde özellikle gezmeyi, yeni yerler görmeyi sevenler için bu durum problem olmaktan çıkıyor. Türkiye'nin lider uçak ve otobüs bileti sitesi Enuygun, ünlü isimlerin müze evlerini sanal dünyada gezerek keşfetmeye çağırıyor!

Dali Tiyatro Müzesi

Ünlü İspanyol ressam Salvador Dali, sürrealizm yani gerçeküstücülük akımının en önemli temsilcisi. "Deli dahi" olarak da anılan Dali'nin Tiyatro Müzesi, İspanya İç Savaşı'nın sonunda yıkılan 19. yüzyıldan kalma bir yapı olan eski Belediye Tiyatrosu'nun kalıntıları üzerine inşa edilmiş. Ünlü ressamın eserlerini yakından inceleyebileceğiniz müze, saatlerinizi keyifle geçireceğiniz benzersiz bir deneyim yaşatıyor. Link

Gaudi Evi Müzesi

Barselona denildiğinde ziyaret edilecek ilk mekanların başında La Sagrada Familia (Kutsal Aile) Kilisesi geliyor. Benzersiz mimarisiyle kendine hayran bırakan bu kilisenin mimarı Antoni Gaudi'nin evi incelikli detaylarıyla kendine hayran bırakıyor. Sanal tur ile evin bütün bölümlerini gezme olanağınız bulunmuyor ama evin bahçesi, terası, mahzeni ve muhteşem bir manzaraya sahip kulesini görebilirsiniz. Link

Mozart'ın Doğum Yeri

Wolfgang Amadeus Mozart'ın 1756'da, Salzburg'da doğduğu evi sanal olarak ziyaret etmek mümkün. Müzik dehası Mozart'ın üç katlı evinde muhteşem bestelerini yaptığı piyanoyu nota kağıtlarını, enstrümanlarını görebiliyor ve yaşamına dair birçok bilgi edinebiliyorsunuz. Link

Freud Müzesi

Psikanaliz biliminin kurucusu Sigmund Freud'un Londra'daki son evini sanal olarak ziyaret ettiğinizde ikonik psikanalitik kanepesini, hastalarını dinlediği koltuğu görebilir; kütüphanesinde, çalışma odasında dolaşabilirsiniz. Ayrıca Martin Wilner'ın çağdaş sanat sergisini gezebilirsiniz. Bu evdeki antikalara, heykellere bayılacaksınız! Link

Frida Kahlo Evi

Frida Kahlo'nun Coyoachan'ın Meksika'daki "Mavi Ev" olarak anılan evi parlak renkleriyle göz alıyor. 1958 yılından bu yana Mavi Ev, Frida'nın kişisel eşyalarının yanı sıra yaratımı için ilham veren ambiyansı sergiliyor. Müzede, Diego Rivera ile Fridanın resimlerinin yanı sıra dikkat çekici popüler sanat eserleri, Kolomb öncesi heykeller, fotoğraflar, belgeler, kitaplar ve mobilyalar sergileniyor. Link

Martin Luther King'in Evi

Ünlü yurttaş hakları savunucusu Martin Luther King'in doğduğu evi sanal olarak gezerken ev hakkındaki bilgileri dinleme şansına da sahip oluyorsunuz. Bir aktivistin hayatının geçtiği bu ev, dönemin siyahilerinin yaşam standartlarına da ışık tutuyor. Link

Anne Frank'in Evi

Anne Frank'in II. Dünya Savaşı sırasında yaklaşık iki yıl saklandığı ve günlüğünü yazdığı Amsterdam'daki evini de online olarak gezebiliyorsunuz. Sanal tur sırasında Anne Frank'in saklandığı gizli bölmeye giden sahanlıkta bulunan döner kitaplıktan geçerken adeta o anları yaşıyorsunuz. Link

Emily Dickinson'ın Evi

19. yüzyılın en önemli Amerikan şairlerinden Emily Dickinson'ın ABD Massachusetts'in merkezinde yer alan evinde 1988 yılına kadar ailenin mirasçıları oturdu. 1991 yılında ev Emily Dickinson'ın yeğeni Martha Dickinson Vakfı'na devredildi, 2003 yılında ise müzeye çevrildi. Uçak bileti alıp buraya gidemeseniz de sanal olarak müzeyi ziyaret ettiğinizde Emily Dickinson'ın yatak odası, çalışma masası ve odanın dışındaki holü gezebiliyorsunuz. Link



Yaz aylarında köpekler tıraş edilir mi edilmez mi?

Köpekler yaz aylarında tıraş edilir mi edilmez mi? Gündemin yeni sorusu bu!

Yazı: Veteriner Hekim Yağmur Ağacaoğlu

Birçok hayvan sahibi sıcak yaz günlerinde köpeklerinin uzun tüylerini kesmekle kesmemek arasında kalıyor. Uzun tüyler bunaltır, terletir gibi düşünenler kadar, tüysüz kalan derinin güneş veya kısalan tüyler yüzünden yanacağını veya derinin daha hassas olacağını düşünenler de var.

Aslına bakarsanız bu konuda köpeklerin ırk yani ırklarının tüy yapısı özelliklerinin de ön planda tutulması gerekir. Çünkü Golden Retriever, Husky gibi uzun tüylü ırklar ile Chihuahua gibi ırkların deri ve tüy yapıları aynı değildir.
Sıcak havalarda köpeğinizi rahatlaması için tıraş ettirecekseniz pet kuaförü ile iletişime geçmenizi öneririz.

Peki köpekleri tıraş edelim mi etmeyelim mi?
Sıcak havaların herkes için bunaltıcı olduğu aşikar fakat siz köpeğinizi gerçekten niye tıraş etmek istiyorsunuz? Havalar sıcak olduğu için mi, tüyleri çek uzun olduğu için mi, tüyleri döküldüğü için mi? Gerçek cevap bu konuda oldukça önemlidir. Eğer yaz sıcaklarından bunalmasını önlemek amacıylaysa yaz aylarına girmeden önce tıraş ettirmeniz daha sağlıklı olur. Hem yaza doğru tüyler uzamaya başlar hem de deri tamamen tüysüz kalmayacağı [çin güneşe karşı hassasiyeti daha az olur.
Eğer şu an bir tıraş düşünüyorsanız tavsiyem kesinlikle pet kuaförü ile görüşmeniz ya da evde kendiniz tıraş edecekseniz tüylerini tamamen kesmemeniz. Tüyleri tamamen kesilen köpeklerin özellikle uzun tüylü köpeklerin, derilerinin tüysüz kalması onları daha hassas yapar. Ve güneş bu hayvanların derilerini daha çok yakar!

Tüy yapısı ve deri hassasiyeti çok önemli!
Çift katmanlı tüy yapısında uzun olan tüyler soğuk, yağmur, buz ve kara karşı koruyucu görev yaparken, yumuşak olan alttaki tüyler köpekleri sıcak ve kuru tutar. Hatta bu katman kışın oldukça kalın olabilir. Yazın, bu yumuşak tüyler dökülür ve sadece vücudun üzerindeki koruyucu tüyler kalır ve hava bu tüyler arasında bir sirkülasyon yaratarak köpekleri soğuk tutar. Fakat siz köpeklerinizi tıraş ettirdiğinizde kışın soğuktan, yağmurdan koruyan, yazın güneş yanıklarından ve güneş çarpmasından koruyan uzun tüyler görevini yapamaz ve köpeklerde deri problemlerine neden olabilir. Tek katmanlı tüy yapısına sahip köpek ırklarında [se tıraş edildikleri zaman tüyler kolayca uzayabilir.

Özetleyecek olursak, köpekler yaz aylarında tıraş edilir mi edilmez mi? sorusuna eğer gerekmiyorsa ve tüy yapısı için uygun değilse, tamamen tıraş edilmemesini öneriyoruz!

Hayvanlarınız hakkında merak ettiğiniz konular için ***yagmur@kalbimdekipatiler.com*** adresine mail atabilirsiniz.
Bir sonraki sayıda görüşmek üzere!
Sevgiyle kalın...









Beykoz Kundura'nın Haziran 2021 ajandasında performans, tarih ve film var!



İstanbul'un önde gelen kültür, düşünce ve sanat merkezi Beykoz Kundura'nın Haziran 2021 programı, tarihten performansa ve filmlere uzanıyor.

'Kundura'nın Hafızası' 18 Haziran'da açılıyor!

İstanbul'un en önemli endüstri mirası yapılarından Beykoz Kundura'nın geçmişine bugünden bakan Kundura Hafıza Kültürel Mirası Koruma Derneği'nin düzenlediği "Kundura'nın Hafızası: Bir Fabrikaya Sığan Dünya" adlı sergi 18 Haziran'da açılıyor. Osmanlı İmparatorluğu ve Cumhuriyet'i kapsayan zengin bir geçmişe sahip Sümerbank Deri ve Kundura Fabrikası'nın üretim tarihine başka bir perspektiften bakmaya davet eden sergi; fabrikadan kalan makineler, belgeler, eski çalışanlar ve ailelerinin bağışladığı nesnelerin yanı sıra, 2015'ten beri sürdürülen sözlü tarih görüşmelerini de bir araya getirecek. Yaklaşık 3000 işçi, memur ve ailesinin 'birbirine bağlı olma' halinden ilhâm alınarak kolektif tarihi canlandıracak sergi; kreş, kantin, sinema, sağlık ocağı, kütüphane gibi birimleriyle fabrikanın çalışanlar için nasıl bir yaşam alanına dönüştüğünün etkileyici bir panoramasını da oluşturacak. Derneğin ilk çalışması da olan "Kundura'nın Hafızası: Bir Fabrikaya Sığan Dünya" sergisinin küratörlüğünü Seda Yıldız yaparken, tasarımını Future Anecdotes İstanbul (FAI), üretim ve uygulamasını da BARN Architects üstlendi. Ziyaretçilerini Sümerbank ayakkabılarının şekillerini uzun süre koruması için içlerine yerleştirilen ahşap kalıpların üretildiği Marangozhane binasında karşılayacak "Kundura'nın Hafızası: Bir Fabrikaya Sığan Dünya" sergisi, 18 Haziran Cuma gününden itibaren beykozkundura.com/kundura-hafiza adresinden randevu alınarak Beykoz Kundura'da ücretsiz gezilebilecek ve güncellenerek süresiz devam edecek. beykozkundura.com/kundura-hafiza

Performans için yeni alan: PerformLab başlıyor

Beykoz Kundura'nın disiplinlerarası ve uluslararası pratikler geliştirmek amacıyla başlattığı performans programı PerformLab'in ilki 29 Mayıs – 6 Haziran 2021 tarihleri arasında Beykoz Kundura'da gerçekleşecek. Türkiye'den gelen 60 başvuru arasından Ayşe Draz, Melih Gençboyacı, Pelin Başaran ve S. Buse Yıldırım'ın jüriliğinde seçilen 9 sanatçı, Hollandalı sanatçılar eşliğinde çalışmalarını tartışma ve geliştirme imkânı bulacaklar. Amsterdam Fringe Ödüllü dansçı ve performansçı Cherish Menzo, dansçı ve koreograf Benjamin Kahn, oyuncu ve performansçı Khadija El Kharraz Alami ve Green Room ödüllü eğitimci, sanatçı, tiyatrocu ve yönetmen Samara Hersch, Kundura Sahne'nin konuğu olarak Haziran'da İstanbul'a gelecek ve katılımcılarla deneyimlerini paylaşacaklar. Kundura Sahne'nin yeni kuşak sanatçılara yönelik araştırma ve geliştirme kurumu Productiehuis Theater Rotterdam ortaklığında ve Dutch Performing Arts'ın desteğiyle düzenlediği PerformLab, Türkiye'den ve Hollanda'dan sanatçıları bir araya getirerek olası işbirliklerinin ve iki ülke arasında sürdürülebilir bir sanatsal diyaloğun da ilk tohumlarını atmayı hedefliyor. beykozkundura.com/performlab

Bir kadının portresi

Kundura Sinema'nın çevrimiçi izleme platformu Kundurama'da bu ay, 2015 yapımı belgesel film "Ella Maillart: Double Journey / Ella Maillart: Çifte Serüven" gösterimde. Antonio Bigini ve Mariann Lewinsky'nin birlikte yönettiği film, 20. yüzyılın en önemli gezginlerinden gazeteci, belgeselci ve fotoğraf sanatçısı Ella Maillart'ın 1939'da önce sıradışı yazar ve fotoğraf sanatçısı Annemarie Schwarzenbach ile başlayan, sonrasında tek başına ruhani bir serüvene dönüşmüş büyülü Asya yolculuğunu anlatıyor. Ella Maillart'ın geride bıraktığı sekiz kitap, binlerce elyazması ve fotoğraftan oluşan zengin arşivden ilhâmla yola çıkan yönetmenler, ellerindeki materyali hayranlık uyandıran bir özenle ele alarak 75 sene sonra bu yolculuğu hipnotik bir belgesele dönüştürüyorlar. Bu asi kadının varoluşsal perspektife bürünen yolculuğunda tuttuğu günlükleri ve mektupları ise ünlü İsviçreli-Fransız oyuncu Irène Jacob seslendiriyor. "Ella Maillart: Çifte Serüven", 13 Haziran'a dek Kundurama'da Türkçe altyazılı ve ücretsiz yayında olacak. kundurama.beykozkundura.com

Rüya gibi filmlere devam

Kundura Sinema ve New York merkezli bağımsız ve deneysel film platformu Kinoscope ortaklığında Nisan'da başlayan "Rüyanın Öte Yakası" seçkisi gösterimlerine devam ediyor. İngiliz sanatçı ve yönetmen ikili Daniel & Clara'nın 2019 yapımı belgeselleri "Notes From A Journey / Bir Yolculuktan Notlar" ve Hindistanlı genç yönetmen Payal Kapadia'nın rüyalardan ve efsanelerden beslenen ödüllü kısaları "Afternoon Clouds / Öğleden Sonra Bulutlar" (2017) ve "And What Is The Summer Saying / Ve Yaz Ne Söyler ki..."den (2018) oluşan seçkiyi, 19 Temmuz'a dek Kundurama'da ücretsiz izleyebilirsiniz. kundurama.beykozkundura.com

Kültür, düşünce ve sanat fabrikası: Beykoz Kundura

Tarihi 1800'lerin başına uzanan, 2018'den beri de İstanbul'un önemli kültür ve sanat merkezlerinden birine dönüşen Beykoz Kundura, Osmanlı İmparatorluğu ve Cumhuriyet'i kapsayan zengin bir geçmişe sahip. Osmanlı döneminde deri ve kâğıt imalathanelerinin bulunduğu bu alan Cumhuriyet'ten sonra Sümerbank Deri ve Kundura Fabrikası olarak faaliyetine devam etti. Türkiye'nin değişen ekonomisi ve politik tavrı doğrultusunda 1999 yılında üretime son veren fabrika, 2004 yılında Yıldırım Holding bünyesine katılmasıyla birlikte film ve kültür sektörünün merkezlerinden birine dönüştü. Günümüzde film ve dizi platolarıyla tanınan ve çatısı altında yarattığı Kundura Hafıza, Kundura Sahne, Kundura Sinema, PerformLab, FelsefeLab platformları ile kültür, düşünce ve sanatta yeni buluşma alanları ve üretim olanakları sunan Beykoz Kundura, Temmuz ayında başlayacak ve yaz boyunca sürecek Bir Yaz Gecesi Festivali'nde açık hava film gösterimlerine ve konserlere ev sahipliği yapmayı da sürdürecek. beykozkundura.com

KENDİNİZİ DOĞAYA BIRAKIN

Turkcell Platinum Park

Koronalı günler, pandemi süreci... Sağlığımız ve toplum sağlığı için evlerimize kapandığımız ve sosyal hayatımızı minumuma indirgediğimiz, seyahat etmeyi ve doğada vakit geçirmeyi seven insanlar için oldukça zor günler geçiriyoruz. Artık yavaş yavaş da olsa yeni bir normal hayata dönüş sürecindeyiz. Ne seyahatlerimiz eskisi gibi, ne tatillerimiz, ne de yeme-içme alışkanlıklarımız. Bizler de birçok insan gibi "evde kal" dık. Şimdilerde maskelerimiz ve sosyal mesafelerimizle "yeni normal" hayatımıza dönmeyi bekliyoruz. Gezme tercihlerimizde de tabii ki çok daha seçici davranıyoruz. Açık alanlar ve insan kalabalıklarının olmadığı mekanları tercih ediyoruz. İşte şimdi tam da bu dönemlerde yeni sosyal hayatımıza cevap verecek bir mekandan bahsedeceğiz. Aileniz, çocuklarınız ve sevdiklerinizle keyifle vakit geçirebileceğiniz, doğayla iç içe, sakin, nezih bir yer burası; Turkcell Platinum Park ve Geyikli Restoran.











Platinum Park'da Bizi Neler Bekliyor?

Öncelikle girişte sizleri vale karşılıyor. Rezervasyonunuz olup olmadığını ve hangi alan için rezervasyonunuz olduğu bilgisini aldıktan sonra, arabanızın anahtarını teslim edip giriş yapıyorsunuz. Dışarıdan yiyecek ve içecek kabul edilmiyor.

Turkcell Platinum Park'da, Geyikli Restoran ve Cafe olarak adlandırılan oldukça güzel bir mekan bulunuyor. Zengin kahvaltı menüsü, odun fırınında yapılan enfes pizza çeşitlerini denemenizi öneriyoruz. Ayrıca öğlen ve akşam yemekleri için de lezzetli İtalyan yemeklerini de tadabilirsiniz. Çocukları da mutlu edecek çocuk menüleri de ayrıca bulunmakta.

Cafe bölümünde otururken yanıbaşınızdaki alanda iki geyik yer alıyor. Çok evcil olan bu geyikler kendini sevdirmek için adeta size kafasını uzatıyor. Çocukların at binebileceği bu alanda, restoranın yanı sıra birçok etkinlik alanı da mevcut. Off road, okçuluk, trekking parkuru, çocuk oyun parkları çeşitli yaş gruplarına ve zevklere hitap etmekte. Tüm bu etkinlik alanlarının dışında mis gibi bir doğa alanı içinde nefes aldığınızı hissederek yürüyorsunuz. Şanslı iseniz yolunuza bir tilki yavrusu ve keçiler de çıkabiliyor.

Uçmayı sevenler için, yetişkinlere uyumlu tasarlanmış harika bir salıncak var. Adeta buranın simgesi haline gelmiş. Keyifle sallanırken, güzel fotoğraf kareleride yakalayabilirsiniz bu salıncakta. Önerimiz; binmek için çok sıra beklememek ve doya doya sallanabilmek adına hafta içi günlerde gezinizi planlamanızdır.

Turkcell Platinum Park Ziyaret Saatleri

Turkcell Platinum Park ziyaret saatleri hafta içi – hafta sonu 09:00 – 23:00 saatleri arasında hizmet vermekte. Pandemi süreci nedeniyle saatler değişkenlik gösterebilir, özellikle hafta sonları oluşabilecek yoğunluk nedeni ile de rezervasyon yaptırarak gidebilirsiniz.

0531 228 40 40

turkcellplatinumpark

Adres: *Ayazağa, 208. Sk., 34398 Sarıyer/İstanbul*

WS DIARY MOVIES & SERIES

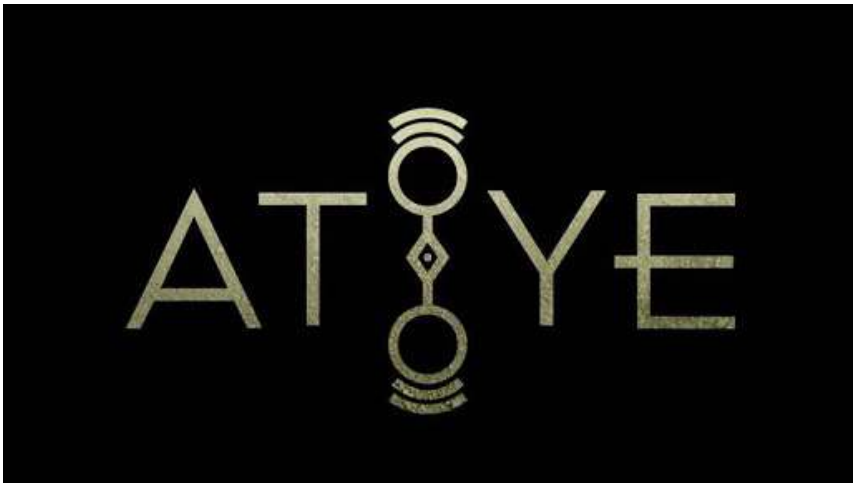
Netflix'te Haziran ayı programı belli oldu. İzleyebileceğiniz dizi, belgesel ve filmleri sizin için derledik.



Feel Good
Stand-up komedyeni Mae Martin, hem ayık kalmanın zorluklarıyla uğraşıyor hem de kız arkadaşı George ile tutku dolu, karmaşık ve yeni bir ilişkide yol alıyor.

Sweet Tooth
Kıyamet sonrası dünyada tehlikelerle dolu bir maceraya atılan yarı insan yarı geyik bir çocuk, huysuz koruyucusuyla birlikte yeni bir başlangıç yapmaya çalışır.





Atiye
İstanbul'da bir ressam, çıktığı kişisel yolculukta Anadolu'daki arkeolojik bir alana dair evrensel sırları ve bu alanın kendi geçmişiyle ilişkisini ortaya çıkarır.



Gezegenimizin Kritik Eşikleri
David Attenborough ve bilim insanı Johan Rockström, Dünya'nın biyolojik çeşitliliğinin nasıl çöktüğünü ve bu krizin çok geç olmadan nasıl atlatılabileceğini anlatıyor.

Headspace: İnteraktif Gevşeme Rehberi
Rahatlamaya, meditasyona veya derin bir uykuya mı ihtiyacınız var? Bu interaktif Headspace yapımıyla deneyiminizi ruh hâlinize veya düşüncelerinize göre kişiselleştirin.





Lupin
Arsen Lüpen'in maceralarından esinlenen kibar hırsız Assane Diop, varlıklı bir aile yüzünden haksızlığa uğrayan babasının intikamını almak için kolları sıvar.

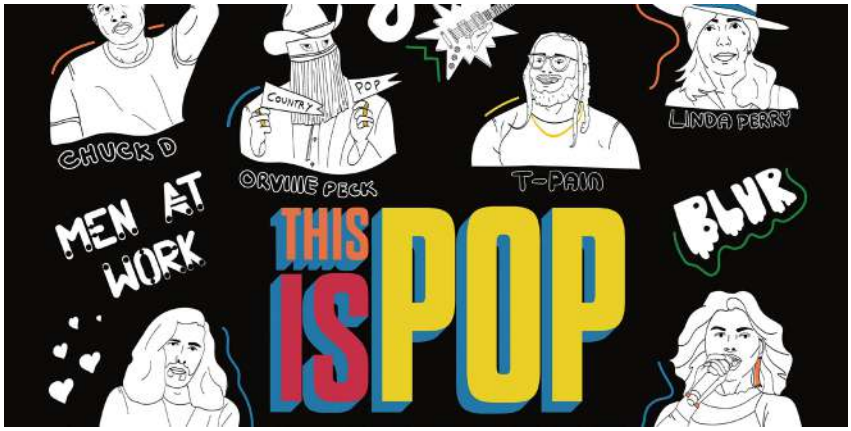
WS DIARY MOVIES & SERIES

Netflix'te Haziran ayı programı belli oldu. İzleyebileceğiniz dizi, belgesel ve filmleri sizin için derledik.



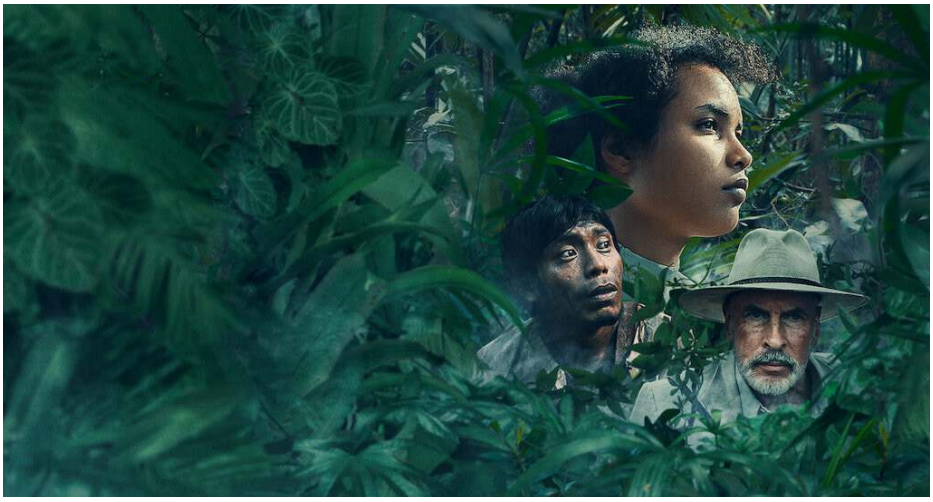
Elite
İşçi sınıfından gelen üç genç İspanya'daki seçkin bir özel okula kaydolunca, onlarla zengin öğrenciler arasında başlayan çatışma bir cinayete yol açar.

This Is Pop
Pop müzik kültürünün tarihinde anlatılmamış hikayeleri inceleyecek 8 bölümlük bu belgesel dizide, sanatçılarla yapılan röportajlarla birlikte kültürün dönüm noktası niteliğinde olan önemli anlar vurgulanacak.





The A List
Bu sürükleyici ve doğaüstü dizide, ücra bir adadaki yatılı kampa katılan bir grup genç kendilerini aşk, rekabet ve gizem dolu bir maceranın içinde buluyor.



Trajik Orman
Görücü usulü evlilikten kaçan bir kadın, Maya ormanının derinliklerine sığınır. Bu el değmemiş doğada insan ile doğaüstü varlıklar iç içe geçmektedir.

Bir Eksik
Bu samimi, eğlenceli ve duygu yüklü gerçek hikâyede dul bir adamı canlandıran Kevin Hart, dünyanın en zorlu işlerinden biri olan babalığı üstleniyor.





America: The Motion Picture
Amerikan Devrimi'ne alaycı bir bakış atan filmde motorlu testere sallayan George Washington, bira düşkünü kankası Sam Adams'la el ele verip Britanyalıları alt ediyor.



Astrolog Seda Turan

Haziran 2021 Mottosu:

" Haziran 2021, 26 Mayıs 2021 Yay-Ay Tutulması'ndan aldığın pas ile, İkizler-Güneş Tutulması ve Satürn-Uranüs karesi ile dünyaya, ülkemize, hayatlarımıza yenilikler getirecek, eski, yıpranmış, köhne, kötülükten beslenen yapıları yıkacak bir sürecin başlangıcı olacak. "

Astrolog Seda Turan; Haziran 2021 Astrolojisini yorumluyor.

Haziran 2021 Astroloji Gündemi

Venüs-Yengeç geçişi, İkizler Halkalı Güneş Tutulması, Mars-Aslan geçişi, Satürn-Uranüs karesi,Jüpiter Retro transiti, Güneş-Yengeç geçişi, Merkür İleri transiti, Oğlak-Yeni Ay'ı, Neptün Retro transiti, Venüs-Aslan geçişi Haziran 2021'in en önemli açıları olacak...

Haziran 2021 Mucizevi Günleri

1 Haziran 2021 Ay-Fomalhaut kavuşumu saat: ***19:45***
11 Haziran 2021 Merkür (Retro)-Güneş kavuşumu saat: ***04:08***
11 Haziran 2021 Ay-Betelgeuse kavuşumu saat: ***08:28***
12 Haziran 2021 Ay-Sirius kavuşumu saat: ***14:52***
20 Haziran 2021 Güneş-Betelgeuse kavuşumu saat: ***06:26***
29 Haziran 2021 Ay-Fomalhaut kavuşumu saat: ***04:18***

Haziran 2021'in öne çıkan başlıkları;

Haziran 2021, 26 Mayıs 2021 Yay-Ay Tutulması'ndan aldığın pas ile, İkizler-Güneş Tutulması ve Satürn-Uranüs karesi ile; dünyaya, ülkemize, hayatlarımıza yenilikler getirecek, eski, yıpranmış, köhne, kötülükten beslenen yapıları yıkacak bir sürecin başlangıcı olacak. 26 Mayıs 2021 Yay-Ay Tutulması'nın ve İkizler-Güneş Tutulması'nın gözlemlendiği ülkelerde siyasi, toplumsal ayaklanmalar, doğa olayları, büyük dönüşüm getirecek olaylar, politiklerin, liderlerin yönetim biçimlerinin masaya yatırılacağı bir ay olacak Haziran 2021. Türkiye'den Akdeniz'e, Ortadoğu'dan Pasifik'e, Güney Amerika'dan İngiltere'ye, Çin'den Arap Emirlikleri'ne ve Rusya'ya kadar uzanan bir hikayesi var Haziran 2021'in. Kadere değinen gezegenlerin Satürn, Plüton, Jüpiter'in Retro transitte olması, eğitimin, sağlığın, iletişimin, teknolojinin, mekaniğin, zekanın gezegeni Merkür'ün dünyanın Kuzey Ay Düğümü noktasını da yöneten, kendi öz çocuğu İkizler burcunda Retro transitte olması, soyut alemin, vizyonlarımızın, hayallerimizin, bilinçaltımızı yöneten Neptün'ünde Retro transite girecek olması ile gökyüzü diyor ki; "Geçmiş defterleri açacağım, Karma'nın getirdiklerini fatura edeceğim, kadere yeni yollar açacağım, kainata yeni bir kader yazacağım..." En yakın 19 yıllık karmaları açan gökyüzü, büyük hesaplaşmalara yüz tutacak.

Merkür'ün Retro transiti ve İkizler hali (daha önce Merkür-İkizler yazımda da belirttiğim gibi) medya, basın-yayın, sosyal medya akımlarını, gazetecileri, kurum patronlarını, bu alanda öne çıkan isimleri, simaları sıklıkla konuşacağız. Daha önceki yazılarımda "sanal zorbalık" gibi bir cümle/tanım kullanmıştım, 2021'de ikincisi gerçekleşecek olan Satürn-Uranüs karesi; sanal-sosyal medya akımlarına büyük bir darbe, uygulama/yaptırım öne çıkabilir. Yine gökyüzünün yaramaz çocuğu Merkür'ün İkizler Retro transiti ve sonrasında durağan ve yine İkizler'deki ileri hali ile birçok alanda değişim, dönüşüm, düzenleme, eksikler, sorun yaratan alanlar bir bir ortaya çıkacak. Basına, topluma, kamuya mal olmuş sanatçı, futbolcu, magazinsel isimlerin, influencer'ların özel yaşamlarını, gizli bahçelerini öğreneceğiz. Yine Merkür-İkizler yazımda daha önce belirttiğim gibi siyasilerin, politiklerin, liderlerin ifşalarını da sıklıkla konuşacağız.

Satürn-Kova 22 Mart 2020 yayınımı veya sedaturan.com.tr sitemden Satürn-Kova geçişi yazımı okumuş olanlar bilirler; "Sanal Zorbalık" gibi bir cümle, tanım kullanmıştım, 2021'de 2.si gerçekleşecek olan satürn-uranüs karesi; sanal-sosyal medya akımlarına büyük bir darbe, uygulama/yaptırım öne çıkabilir. Yine gökyüzünün yaramaz çocuğu Merkür'ün İkizler Retro transiti ve sonrasında durağan ve yine İkizler'deki ileri hali ile birçok alanda değişim, dönüşüm, düzenleme, eksikler, sorun yaratan alanlar bir bir ortaya çıkacak. Basına, topluma, kamuya mal olmuş sanatçı, futbolcu, magazinsel isimlerin, influencer'ların özel yaşamlarını, gizli bahçelerini öğreneceğiz. Yine Merkür-İkizler yazımda daha önce belirttiğim gibi siyasilerin, politiklerin, liderlerin ifşalarını da sıklıkla konuşacağız. Yine Türkiye Cumhuriyeti'nin natal/doğum haritasında 12. evini yani düşmanlık/gizlilik evini çalıştıran gökyüzü, Türkiye Cumhuriyeti'nin Natal/Doğum haritasında Ay burcu ile temas eden gökyüzü; Türkiye'nin içine, iç ilişkilerine, mahremine dokunacak. Türkiye'nin mahremini konuşacağımız; iç düzenlemelerini, siyasilerini, politiklerini, tarikatlarını, cemaatlerini konuşacağımız, gizli bağlantılarını, anlaşmalarını, iş birliklerini, kurulan birliklerini konuşacağımız, istifaları, görevden uzaklaştırmaları, bozulan anlaşmalarını, iş birliklerini, belediyeler, sağlık, hapishaneler, vakıflar, sendikaları ile çok önemli gelişmeleri konuşacağız. Yine ülkemizde ve dünyada döviz kurlarını, altını, borsayı, kripto paraları, spekülatif para alanlarını konuşacağız. Özellikle ülkemizde döviz kurlarının geldiği hali ön görmek mümkün olmayacak. Her ne kadar Türk ekonomisini belirleyen Merkez Bankasının yapacağı yapıcı girişimlerle kurlar yatışacak olsa da, döviz kurlarını kontrol altına almak ve istikrar sağlamak gökyüzünün sembollerine göre pek mümkün görünmüyor.

Sağlık, pandemi, aşılar, Covid-19 ne oluyor, ne olacak derseniz; dünyadaki hiç bir toplum sessiz kalmayacak diyebilirim. Özellikle Satürn-Uranüs karesi ile dünyadaki bir çok toplumun özgürlük isteğine, taleplerine işaret ediyor. Özgürleşmek isteyen toplumlarda ayaklanmalar, isyanlar gündeme gelebilir, maskeler çıkabilir. Aşı uygulamaları hızlanacak olsa da işin iç yüzü deşifre olabilir, planlandığı gibi gitmeyebilir. Dünyada ve ülkemizde doğa olaylarını gerek depremler, gerek volkanik patlamalar ve bilhassa Jüpiter-Balık hali ile; sulara, boğazlara, okyanuslara işaret eden gökyüzü, gerek doğa, gerek lojistik olarak çok konuşulacağa benziyor. Öte tarafta ülkemizde ve dünyada ani, beklenmedik iklim değişimleri, ani hava değişimleri gündeme gelebilir. Amerika'nın politikalarını, yatırımlarını, dayatmalarını, yöneticilerini konuşacağımız bir ay 2021 olacak. Rusya ile gerek uluslararası ilişkilerini, gerek Türkiye ile iletişimlerini, ilişkilerini konuşacağız. Çin'in yeni teknolojilerini, yatırımlarını, öne çıkaracağı yeni sektörleri, teknoloji ile ilgili gelişmelerini konuşacağız. İran ile ülkemizin ve konumu gereği uluslararası ilişkilerini ve daha çok gerginliklerini konuşacağız. Ülkemizinde içinde olduğu Akdeniz'i, Ortadoğu'yu siyasal, güvenlik, toplum olayları ile konuşacağız. Arap Emirlikleri'nin yeni düzenlemeleri, iç siyasetlerini, teknolojiye yaptıkları yatırımlarını, robot şehirlerini konuşacağız. Anlayacağınız 2021 Haziran ayı ile aslında yeniden başlıyor olacak. Unutmamak gerekir ki Şubat 2021'de ilkini, Haziran 2021'de ikincisini, Aralık 2021'de üçüncüsünü yaşayacağımız Satürn-Uranüs karesi; 2021'in kaderini aslında belirleyen en temel göksel görünümdür. Öte yandan dünyanın aksları Mayıs 2020'den bu yana (Ocak 2022'ye kadar) değişken akslarda, yani Türkiye Cumhuriyeti'nin Natal/Doğum haritasında akslar yine değişkenlerde ve bu değişken akslar; Türkiye Cumhuriyeti Natal/Doğum haritasında Türkiye'nin gizli düşmanlıklarına, mahrem alanlarına, iç düzenlemelerine dokunuyor. Hali ile Türkiye Cumhuriyeti sahneden kolay kolay inmez.

Kısaca değinecek olursam; bilinç uyanması, ruhsal uyanma, farkındalık diyebilirim. Zira Haziran 2021, Mayıs 2021 Ay Tutulması'ndan aldığı pas ile ruhlarımızı uyandırıyor. Bireyselliğimizi öne çıkarıyor, dönüşüyor, geçmişten arınıyor, hayata yeni pencereler açıyoruz. Özgürlük alanlarımızı genişletmek, özgünlüğümüzü korumak istiyoruz. Kişisel gelişime açığız, spiritüel, astroloji, psikoloji danışmanlıklarına yöneliyor, iyileşmek istiyoruz. Eğitime, öğrenime, edebiyata, sanata, bilgiye, yeniliğe, spora, diyete, güzelliğe, estetiğe açık olacağız. Sosyal yaşamlar hareketlenirken, bazı dostluklar biterken, yeni arkadaşlıklara da zemin hazırlıyor olacak Haziran 2021. Aşk, ilişkiler adına çok çok önemli değişimleri barındıran bir ay olacak.

Burç bazında etkilerini sedaturan.com.tr sitemden takip edebilirsiniz.
Günlük, haftalık ve aylık burçlarınızı, sedaturan.com.tr den takip edebilirsiniz. Öte yandan Instagram profilim @astrologsedaturan sayfamdan günün astroloji yorumunu her gün takip edebilirsiniz.
Sevgiyle, Astrolog Seda Turan

Haziran 2021 ASTROLOJİ

Astrolog Seda Turan

İKİZLER 22 Mayıs-21 Haziran

Mayıs 2021'de tam karşıt burcunda bir Ay Tutulması yaşamışken, şimdi öz burcunda bir Güneş Tutulması yaşayacaksın. Hayatındaki takribi 19 yıllık bir tarihi açıp-kapatan, dönüştüren, iyileşmen ve daha iyiye gidebilmen adına şifalar sunan bir ay. Kişisel dönüşümün, ruhsal, zihinsel, bedensel, hobiler, ilgi alanları, hayattan beklentilerin, duyguların adına her alanı dönüştüren bir ay. Özel hayatın ile ilgili en önemli, en kritik değişimlerin ön plana çıkacağı bir ay olacak. Evliliğin, ilişkin, süregelen flörtün olsun birçok alanda dönüşüm, değişim, beklenmedik gelişmelere açık bir ay olacak. Bekar bir İkizler isen, riskleri göze alacağın, düşüncelerini meşgul eden kişi ile bir çok şeyi göze alarak iletişime geçebilir, adımlar atabilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına kendini, fikirlerini, düşüncelerini, tarzını yansıtacağın, muhalefeti kabul etmeyeceğin bir ay olacak. Kariyer, eğitim, finans, yerleşik düzenin, yaşam alanın ile ilgili önemli değişimler, geleceğe dair hedeflerin ile ilgili değişimler gündeme gelebilir. Sık sık seyahat edeceğin, yeniliklere açık olacağın, açık fikirli ancak kararlı olacağın bir ay.

ASLAN 24 Temmuz-23 Ağustos

Dünya için yoracak olsa da Haziran 2021 senin adına son derece şanslı bir ay olacak sevgili Aslan. Bekar bir Aslan isen, yeni bir ilişki ayın ilk günleri itibari ile hayatına dahil olabilir. Süregelen ilişkin ile ilgili yeni bir başlangıç bitiş ya da resmiyete adımlar atılabilir. Evli bir Aslan isen, son zamanlarda yaşanan duygusal krizlerin gerileyeceği, iyileşmelerin öne çıkacağı bir ay. Çocukları olan, çocuk sahibi olmak isteyen şanslı, son derece iyimser bir ay. Ailevi ilişkilerin, ebeveyn-çocuk ilişkileri, sağlık, yaşamsal alanlar adına fazlası ile dönüştüren, iyimser bir ay. Ev alabilir, satabilir, aracını değiştirebilir, yeni bir araç alabilirsin. Kariyer, eğitim, finans hayatın ile ilgili fazlası ile şanslı, fazlası ile iyimser bir ay, değerlendirmelisin. Yalnız spekülatif para alanlarında mutlaka dikkatli, titiz hareket etmelisin.

YENGEÇ 22 Haziran-23 Temmuz

Haziran 2021 çok önemli göksel olaylara şahit, senin öz burcunda önemli bir rol oynuyor olacak. Yaşam alanın, yerleşik düzenin, konfor alanın ile ilgili önemli değişimlerin gündeme geleceği bir ay olacak. Alım-satım, yatırımlar, iş, eğitim, finans hayatın, toplum önündeki duruşun adına önemli gelişmelerin öne çıkacağı bir ay. Eskiden kalma alacak, borç, kredi, iş birlikleri, hukuksal meseleler öne çıkabilir, önemli çözümler gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına iletişimin yoğun akacağı, spekülatif iletişimlere açık bir ay. Özel hayatın ile ilgili beklentilerini yönetmen gereken bir ay zira tepkilerinde aynı zamanda yükseleceği için, kontrol dışı gelişmeler gündeme gelebilir. Evliliğin, ilişkin adına son derece dönüştüren bir ay, yapıcı olmak kazandırır. Bekar bir Yengeç isen, karmik/kadersel bir ilişki gündeme düşebilir, kontrol dışı gelişmeler gündeme gelebilir. Sosyal ilişkilerin adına fazlası ile dönüştüren bu ay, son derece önemli bitişler gündeme gelebilir.

BAŞAK 24 Ağustos-23 Eylül

Gökyüzünün kalabalığı, yönetici gezegeninin hareketliliği ailevi, yakın, dostluk ilişkilerine dokunacağını söylemek mümkün. Ailevi ilişkilerinde bilhassa özen, sakinlik, dikkat, karşılıklı sağduyu, empati isteyen bir ay. Dostluk, yakın ilişkilerin adına geçmiş defterleri açacak, yüzleştirmeler yaşatacak bir ay olacak. Evli bir Başak isen, yine geçmişi, geçmiş meseleleri gündeme getirecek, fazlası ile güdüsel bir ay. İlişkisi olan bir Başak isen, çözümsüz kalan konular, karşılıklı empati yok ise daha çok öne çıkabilir, maalesef ki bitişler gündeme gelebilir. Bekar bir Başak isen, son derece hızlı akacak, sık sık fikir değiştireceğin bir ay olacak. Genel olarak ilişkiler adına riskler içeren bir ay, ancak mantıksal ve akılcı hareket etmek sorunların önüne geçecektir. Kariyer, eğitim, finans, yaşam alanın, yatırımlar, taşınmak, ev alım-satım gibi konular ön plana çıkabilir. Teknoloji, mekanik, telefon, bilgisayar, araç bakımlarını ihmal etmemelisin zira arızalar bütçeni sarsabilir.

TERAZİ 24 Eylül-23 Ekim

Sağlığından, kişisel gelişimine, günlük rutinlerinden hayattan beklentilerine kadar birçok alanı dönüştürecek bir ay. Seni yoran, aşağı çeken, atıllık, miskinlik sağlayan alışkanlıklarını, inançlarını, düşüncelerini değişime açmalısın. Yaşam alanın ile ilgili kontrol dışı gelişmeler, dekoratif değişimler, taşınmalar gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin, dostluk ilişkilerin adına bağları koparmasan da özgürlük isteyeceğin bir ay olacak. Kariyer, eğitim, finans hayatın ile ilgili yeniliklere açık, şanslar sunacak bir ay olacak. Evli bir Terazi isen, fazlası ile kontrolcü olacağın, beklentilerine karşılık arayacağın bir ay olacak. Çocukları olan, çocuk sahibi olmak isteyen bir Terazi isen, Haziran 2021 yeniliklere açık, şans sunan bir ay. İlişkisi olan bir Terazi isen, karşılığını net bir şekilde görmek, önünü görebilmek isteyeceksin. Bekar bir Terazi isen, duygusal anlamda sürprizlere açık bu ay, beklenmedik gelişmeler seni heyecanlandırabilir.

AKREP 24 Ekim-22 Kasım

Kariyer, eğitim, finans hayatın ile ilgili, yatırımların, yerleşik düzenin ile ilgili önemli gelişmelere açık bir ay. İş, eğitim, toplum önündeki duruşun ile ilgili yenilikler yapabilir, şanslar yakalayabilirsin. İş arayan, bulunduğu sektörde öne çıkmak isteyen bir Akrep isen, sürpriz gelişmeler gündeme gelebilir. Yeni bir sektör, yatırım alanı, ev, yerleşik düzeni ile ilgili değişimler gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına iletişimlerde nitelik, samimiyet aradığın bir ay olacak. Evli bir Akrep isen, yine eşinin iş, kariyer, finans hayatı ile ilgili değişimler ön plana çıkacak. İlişkisi olan bir Akrep isen, romantik, tutkulu paylaşımlar öne çıkabilir. Bekar bir Akrep isen, karmik/kadersel gelişmeler, iletişimler, karşılaşmalar gündeme gelebilir. Özel hayatın ile ilgili dönüştüren, samimiyet, güven, duygusallık arayan bir ay olacak.

YAY 23 Kasım-21 Aralık

Öncelikle hayattan beklentilerin, kariyer, eğitim, finans, toplum önündeki duruşun ile ilgili güncellemeleri olan bir ay. Değişimi en çok hissedecek olanlardan biri sen olacaksın sevgili Yay. Kariyer, eğitim, finans, yaşam alanın, stilin, kişisel gelişimin, sosyal ilişkilerin adına değişim adına verimli bir ay, değerlendirmelisin. Ailevi ilişkilerinde süregelen fikir ayrılıklarını düzeltmek adına şanslar sunan bir ay olacak. Dostluk ilişkilerinde ise, bir nevi yaprak dökümü olacak, birçok ilişki değişebilir, bitebilir. Sosyal ilişkilerine mesafeli olacak ancak gündemden, iletişimden de uzak kalmayacaksın. Evli, ilişkisi olan bir Yay isen, evliliğin, ilişkin ile ilgili olumlu/olumsuz çok önemli değişimler gündeme gelebilir. Bekar bir Yay isen, sürprizlere açık bu ay, yeni bir başlangıç hayatına yepyeni bir soluk getirebilir. Sağlığın, ruh, zihin, beden dengeni yakalamak adına kendine ayırdığın zaman nitelik kazandıracağın bir ay.

OĞLAK 22 Aralık-20 Ocak

Kariyer, eğitim, finans hayatın ile ilgili ivme alacağın, büyük değişimlere gideceğin bir ay. Finans, banka, hukuk, kredi yapılanmaları, düzenlemeleri ön plana çıkabilir. Ev, gayrimenkul, yerleşik düzenle ilgili değişimler getirecek bir ay olacak. Uzun zamandır değiştirmek istediğini evini, aracını değiştirme şansı bulabilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına eskisi kadar takıntılı, bağımlı olmadığını fark edeceksin. Daha özgürlükçü, daha ben merkezli ancak daha sağlıklı iletişimler, bağlar kurmaya açık bir ay. Evli, ilişkisi olan bir Oğlak isen, evliliğini, ilişkini bir üst seviyeye taşımak, iyileştirmek adına girişimlerde bulunabilirsin. Bekar bir Oğlak isen, sürprizlere açık bu ay, kalbine sevgi, sevinç, huzur getirecek bir ay olacak. Sana tavsiyem; değişime açık olmalı, geçmişin köhne düşüncelerinden, inançlarından arınmalı, hayata yeni bir pencere açmalısın.

KOVA 21 Ocak-19 Şubat

Uzun zamandır durağanlık yaşadığın alanlarla ilgili son derece yenilik, şans getirecek bir ay olacak. Kariyer, eğitim, finans hayatında bulunduğun koşulları iyileştireceğin bir ay olacak. Öncelikle ev düzeninden, konfor alanından, gündelik rutinlerinden değişime başlayabilirsin. Kişisel bakımına, kişisel gelişimine özen gösterebilir, fazlası ile hareketli bir ay geçirebilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına seni tüketen iletişimleri en aza indirebilir, kendine daha çok zaman ayırabilirsin. Evli, ilişkisi olan bir Kova isen, eşin, partnerin ile daha uyumlu, daha yapıcı iletişimler kurmaya özen gösterebilirsin. Eşin, partnerin ile aranızdaki olumsuzlukları aşmak adına girişimlerde bulunabilir, adımlar atabilirsin. Bekar bir Kova isen, flörtöz iletişimler kurabilir, ancak resmi adımlar atmaktan kaçınabilirsin. Seyahatler, sosyal ilişkiler, sosyal medya akımlarında paylaşımlar ön plana çıkacak.

KOÇ 21 Mart-20 Nisan

Son derece hızlı akacak, tepkisel, dürtüsel, güdüsel bir ay olacak senin adına. Bilhassa kariyer, eğitim, finans, toplum önündeki duruşun ile ilgili önemli değişimlere açık bir ay olacak. Yurtdışı, şehir dışı bağlantılar, online iş birlikleri, online eğitimler, işbirlikleri gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin adına, yakın ilişkilerin adına özgürlükçü tutumların son derece öne çıkabilir. Sosyal ilişkilerin adına yenilikçi bir ay olacak, yeni iletişimler öne çıkacak diyebilirim. Manipülasyona açık olmayacağın bu ay son derece tepkisel olabilirsin. Evli bir Koç isen, fazlası ile kontrolcü, fazlası ile manipülatif olabilir, baskıcı tutumlara açık olabilir. Keza ilişkisi olan bir Koç isen, yine kontrolün dışında bir durum olsun istemeyeceksin. Bekar bir Koç isen, değişime açık bu ay radikal kararlardan, adımlardan kaçınmakta fayda var.

BALIK 20 Şubat-20 Mart

Kariyer, eğitim, finans hayatın ile ilgili olum/olumsuz yaptıklarının karşılığını göreceğin bir ay olacak. Yatırımların, finans değerlendirmelerin adına güvendiğin insanların, işbirlikleri kurduğun insanların iç yüzlerini görebilirsin. Yeni bir sürecin başlatan bu ay, mutlaka mantıklı, akılcı, sağlıklı adımlar atmaya özen göstermelisin. Ailevi ilişkilerin, dostluk ilişkilerin adına samimiyet, güven aradığın bir ay olacak. Evli bir Balık isen; evliliğin, sorumlulukların, geleceğe yönelik adımlarında sakinlik isteyen bir ay. Çocukları olan bir Balık isen, sağlık adına bilhassa dikkat, titizlik isteyen bir ay. İlişkisi olan bir Balık isen, fazlası ile ısrarcı, inatçı tutumlara meyilli olabilirsin, krizlere açık olabilirsin, dikkat. Bekar bir Balık isen, geçmişten gelen saplantılı, olumsuz, tüketen duyguları, kişileri artık geride bırakmalısın. Ruhsal anlamda arındıran bu ay, mutlaka kendine zaman ayırmalı, meditatif çalışmalardan faydalanmalısın.

BOĞA 21 Nisan-21 Mayıs

Haziran 2021 senin adına birçok alanda yenilikler getirecek bir ay olacak. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına son derece dönüştüren, değiştiren, yeni alanlara açık bir ay. Süregelen iş birliklerin, ortaklıkların, yatırımların adına fazlası ile değişime açık, beklenmedik bir ay olacak. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin, sosyal ilişkilerin adına mesafelere açık, bazı dostlukları bitirecek bir ay. Evli bir Boğa isen, yenilikçi olacaksın, eski, yıpratıcı düşüncelerden kaçınacaksın. Çocukları olan bir Boğa isen, düzen, disiplin, titizlik, eğitim, sağlık gündeminden düşmeyecek. İlişkisi olan bir Boğa isen, resmiyete taşımak adına adımlar atabilirsin. Bekar bir Boğa isen; son derece şanslı bir ay, kalbini heyecanlandıracak gelişmeler var. Hareketli bir ay olacak, seyahatler, sosyal yaşam, keşifler Haziran 2021'e damgasını vuracak.

STAR®
PIRLANTA

***PIRLANTA**, yaşamın mükemmel anlarının sonsuza kadar kutlanmasını sağlar.*



Binbirdirek Mah. Peykhane Cad. No:4 34122 Çemberlitaş-İstanbul / TURKEY
Tel: 0212 458 72 72 Fax: 0212 458 72 73
Mobile: 0532 408 52 57

info@starpirlanta.com.tr | facebook.com/starpirlanta.com.tr | instagram.com/starpirlanta