Women's Shine

NO: 27 | Mayıs 2021 | womensshinemag.com

#SıfırAtık



İlkbahar Tadında Doğal Bakım Kürleri

Anneler Günü Hediye Rehberi

2021 Yaz Makyaj Trendleri

Çemre Öktem + Gözde Kaya

Erkek Arkadaşınızın Dolabını Ele Geçirin

Mayıs Ayı Astrolojisi
Bu ay sizi neler bekliyor?

HANDE SORAL
Doğala Övgü

ISSN 2667-7148

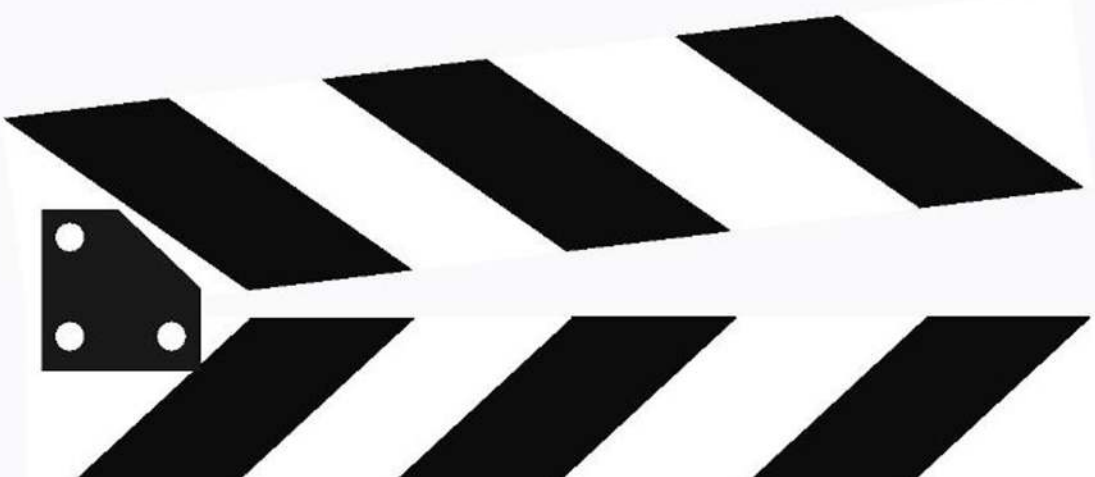
CSA

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



İzole Bahar



seray@womensshinemag.com

Covid bitecek derken şimdi de tam kapanma ile karşı karşıyayız. Tam kapanma bittikten sonra ve aşılama hızlandıktan sonra normale dönmeyi biz de herkes gibi iple çekiyoruz.

Mayıs ayı ile ilkbaharı da bitiriyoruz, umarım bu ay hepimize şans, uğur getirir. Zamanın nasıl geçeceğini anlamayacağımız bir ay yine bizi bekliyor. 17 gün tam kapanma ile evde kendimizi bir süre daha izole edip kendi kendimize kalacağız. Bu pandeminin bize bir çok şeyi yeniden düşünme şansı verdiğine eminim.

Yaz o sıcacık havasıyla, muhteşem batan güneşiyle bize çok umut vaat ediyor.

Tüm hayallerimiz biraz daha özgür olabileceğimiz yaz ayları için!

Bu ay kapağımızda duru güzelliğiyle bizi kendisine hayran bırakan sevgili Hande Soral var. Hande ve doğayla baş başa olduğumuz masal gibi bir çekim gerçekleştirdik. Bir diğer konuğumuz ise son zamanlarda hem güzelliği hem de yeteneği ile parlayan oyuncu Cemre Öktem. Çekimlere göz atmadan geçmeyin!

Gelelim bu ay ki dopdolu içeriğimize. Geçtiğimiz ayın gündemi olan İstanbul Fashion Week, 2021 yılının makyaj trendleri, Anneler Günü için hediye rehberi, Ramazan ayı için beslenme önerileri ve çok daha fazlasıyla Mayıs sayımızı keyifle okumanızı diliyorum.

Mayıs ayının iki özel günü var aslında, büyüklerimizden uzak geçireceğimiz, ellerini öpemeyeceğimiz belki de sadece görüntülü konuşarak içimiz buruk kutlayacağımız bir bayram bizi bekliyor. Yine de bayramlar hep güzeldir, evlere neşe katar. Neşenizin bol olacağı bir bayram geçirmenizi diliyorum.

Ve bir diğer önemli gün ise Anneler Günü. Başta kendi annem olmak üzere, bir cana annelik yapmış tüm kadınların ve anne adaylarının Anneler Günü'nü kutluyorum.

Anneler siz bizim için çok özelsiniz, keşke tüm anneler ölümsüz olsa!

Seray Yazıcıoğlu Ezmiş







Kapak yıldızımız **Hande Soral** (üstte), **Cemre Öktem** (altta)

Women's Shine
MAGAZINE

NO: 27 | **MAYIS 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

Gökay Çatak

Katkıda Bulunanlar

Şefkat Peker, Gönül Soyçeri, Göksenin İrem Atik, Alara Öktem, Gökay Çatak, Sabit Akkaya, Merve Özmen, Emre Kayacı, Banu Aksungur, Selen Karabulut, Taner Kuyu

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

MAYIS 2021

İÇİNDEKİLER

BEAUTY

22 2021 yaz makyaj trendleri

26 güneş kremleri dosyası

34 Gözde Kaya ile güzellik sohbeti

44 kuru fırçalama nedir

FASHION

64 Erkek arkadaşınızın dolabını ele geçirinj

68 Fashion Week İstanbul

78 kapak yıldızı Hande Soral

HEALTH

120 adet öncesi gerginlik

122 sağlıklı iftar tabağı için öneriler

126 covid mi alerji mi

128 reflüsü olanlara ramazan tavsiyeleri

LIFE

132 aynı evde yaşamanın kuralları

134 bahar depresyonu ile başa çıkın

136 reiki nedir

DIARY

142 Netflik Mayıs ayı içerikleri

148 Mayıs 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



Doğa Bilinci Aşılayan Bir Mutluluk Alışkanlığı:Büyübitki

Bitkilerin büyümesinin büyüsüne kapılarak hem yaşamlara hem de yaşam alanlarına değer katmak için bir araya gelen 3 kadın girişimcinin kurduğu Büyübitki, tohum tüpü, çimlendirme toprağı, bitki isim çubuğu, saksılar ve saksı tabakları dahil olmak üzere, bir bitkiyi büyütmek için gerekli olan her detayın düşünülüp hazırlandığı birbirinden özenli kutular tasarlıyor. Toprağa dokunmak, bir tohum dikmek, bir fidan büyütmek, tohumu toprakla buluşturmak, kendi ellerinle ektiğin bir bitkiyi tanımak, gözlemlemek ve tüm bunlar için hepsi için sabretmek… Kim, evinin bir köşesinde kendi emeği ile yetiştirdiği yenilebilir bir bahçe tasarlamak istemez?

KISMET BY MILKA'dan Yeni Koleksiyon

Değişim hayatın tam merkezinde… Farklılaşmanın ve değişimin akışına ayak uyduran, onu ters yüz edip, yaşadığımız bu ilginç dünyayı, mücevherle, adeta bir metaformuşçasına yorumlayan KISMET BY MILKA "FLOW" koleksiyonu, geçmişin izlerini serbest bırakmaya, kendimizle özdeşleştirdiğimiz fakat bize ait olmayan tavırlardan özgürleşmeye, geliştirdiğimiz inanç kalıplarını dönüştürerek bir üst bilince geçmeyi sembolize ediyor.





Zamansız, Davetkar ve İlham Verici Takılar

Semai Jewels markasının kurucusu Mehmet Semai Yabuz, Semai ismi altında kolyelerden oluşan bir koleksiyon oluşturmuş. Markanın ismi, İstanbulun ilk mevlevihanesi olan Taksim Galata Mevlevihanesinin kurucusu Divane (Semai) Mehmet Çelebi'nin isminden geliyor ve sufizimden ilham alıyor. Sufizm ve sanatın birleşimden ortaya çıkan takılar ise tıpkı sufizm gibi zamansız, davetkar ve ilham verici. Aydınlanmanın, farkındalığın, aşkın ve sadeliğin bir yansıması.

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



















Koroplast İle Gıdalarınız İlk Günkü Gibi Taze Ve Güvende

Ramazan ayında koronavirüs salgınıyla mücadele devam ettiği için gıda güvenliği her zamankinden daha önemli hale geldi. Gıda ürünlerinin doğru koşullarda, hijyenik bir şekilde saklanması hem salgından korunmak hem de sağlığımız için kritik önem taşıyor. Doğru şekilde saklanması gereken en önemli gıdaların başında ise yeşillikler ve sebzeler geliyor. Koroplast'ın fermuarlı, çift kilitli ve taze tutan poşetleri ile gıdaları buzdolabında taze ve hijyenik bir şekilde, uzun süre muhafaza etmek çok kolay.





LVMH Grubundan Sephora Türkiye Ve Kagider'in Sürdürülebilir İş Birliğine Uluslararası Ödül!

Sephora Türkiye ve KAGİDER'in geçen yıl hayata geçirdiği ''Kozmetik Sektöründe Kadın Girişimcileri Geliştirme Hızlandırma Programı'', LVMH tarafından 148 farklı proje arasından uluslararası ödüle layık görüldü. Dünyaca ünlü markaları tüketicilerle buluşturan LVMH Grubu tarafından, 2018 yılından beri ''LVMH Inclusion Index Award-LVMH Kapsayıcılık Endeksi Ödülü'' düzenleniyor. Bu ödül, grubun içerisinde cinsiyet eşitliliği sağlamak ve organizasyonun her seviyesinde ve tüm rollerde kadınların profesyonel gelişimini desteklemek, girişimlerine ilham vermek ve onları sosyal konulara teşvik etmek amacıyla her yıl veriliyor.

Disney Kurbağa Kermit, adidas Originals Stan Smith'in Sürdürülebilir Yolculuğuna Eşlik Ediyor

adidas Originals, plastik atıkların sonlandırılmasına yardımcı olmak için yolculuğuna devam ediyor. Zamandan bağımsız yeni sürümüyle yeni bir dönem başlatan Stan Smith, kurgusal karakter Kurbağa Kermit'ten ilham alıyor. adidas Originals, Plastik Atıkların Sona Erdirilmesine (END PLASTIC WASTE) yardımcı olma yolculuğunun bir sonraki adımını duyuruyor. İkonik silüeti yeniden tasarlayan Stan Smith Forever platformu, sürdürülebilir tasarıma yeni bir yaklaşım getiriyor ve klasik siluet için yeni bir çağın sinyalini veriyor; dünyanın en sevimli kurbağası Kurbağa Kermit, adidas Originals'ın yeni ve daha sürdürülebilir Stan Smith modelinde karşımıza çıkıyor.





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



Anneler Hamilelik Döneminde Bio-Oil Natural Cilt Bakım Yağı

Yapılan bir araştırmaya göre hamilelik dönemlerinde kadınların yüzde 80'i vücut çatlakları problemleriyle karşılaşıyor. Dolayısıyla hem hamilelik döneminde hem de hamilelik sonrası dönemde anneler vücut çatlaklarıyla mücadele ediyor. Dünyaca ünlü Amerikan TV yıldızı Kim Kardashian, uluslararası bir yayına verdiği demeçte hamilelik sürecinde vücudundaki çatlaklarla mücadele etmek için Bio-Oil Natural kullandığını ve ürünü "cankurtaran" olarak tanımladığını açıkladı. Aynı şekilde Sussex Düşesi Meghan Markle da hamilelik sürecinde Bio-Oil sayesinde vücut çatlaklarından kurtulduğunu açıklayan ünlü isimler arasında yer alıyor. İçeriğinde yer alan bitki özleri ve vitaminlerin yağ bazlı kombinasyonundan oluşan Bio-Oil Natural, hem ünlü isimlerin hem de pek çok annenin güvenini kazanmış durumda.

Günün 'Her Karesi' Çok Daha Eğlenceli

Fujifilm, Instax serisini tamamlayan, klasik tasarımlı yeni analog kamerası Instax Mini 40 ile fotoğraf çekmeyi daha eğlenceli kılıyor ve fotoğraf karelerini daha yüksek kalitede yakalamayı vaat ediyor. Global tanıtımı geçtiğimiz günlerde yapılan; yeni Instax Mini 40'ı, Fujifilm Avrupa Başkanı Toshi Lida "Klasik ve şık tarzı ile fotoğraf çekmeyi ve paylaşmayı seven herkese hitap eden Instax Mini 40, kolayca taşınabilir, yüksek kaliteli parlak siyah dokusu ve gümüş detaylara sahip görünümü ile Fujifilm kameralarının, ikonik tarzlarıyla uyumlu; Instax Mini 40, zamanın ötesinde bir tasarım sunuyor." sözleriyle tanıttı.





Homend Alex'le Temizlik, İşiniz Değil Keyfiniz Olacak!

Ürünlerinin tasarımı ve fonksiyonelliği ile hayatı kolaylaştıran küçük ev aletleri markası Homend ilk robot süpürgesini tüketicileriyle buluşturdu. Homend Alex Robot Süpürge, üstün teknolojik özellikleri ve performansının yanında, sıra dışı ve şık köşeli tasarımıyla kalıpları yıkıyor. Türkçe konuşan Alex temizlikte çıtayı yükseltecek. Ürünlerinin tasarımı ve fonksiyonelliği ile hayatı kolaylaştıran küçük ev aletleri markası Homend ilk robot süpürgesini tüketicileriyle buluşturdu. Homend Alex Robot Süpürge, üstün teknolojik özellikleri ve performansının yanında, sıra dışı ve şık köşeli tasarımıyla kalıpları yıkıyor. Türkçe konuşan Alex kadın erkek herkes için temizlik yapmayı keyifli bir aktiviteye dönüştürecek.



NESCAFÉ Forte ve NESCAFÉ Grande İle Kahve Lezzeti Farklı Bir Boyuta Taşınıyor

Nestlé'nin ev dışı tüketim sektöründe faaliyet gösteren uzman iş birimi Nestlé Professional, filtre kahve kategorisinde portföyünü güçlendirmeye devam ediyor. Yeni filtre kahvelerini tek marka altında birleştiren Nestlé Professional, NESCAFÉ'nin 80 yılı aşkın kahve tecrübesiyle hazırlanan NESCAFÉ Forte ve NESCAFÉ Grande'yi Türkiye'de ilk defa otel, ofis, kafe ve restoran işletmeleri ile tüm kahve tutkunlarının beğenisine sundu. Ev dışı tüketim sektöründe faaliyet gösteren otel, ofis, kafe ve restoran işletmelerine "toplam kahve çözümleri sağlayıcısı" olarak değer katan Nestlé Professional, yeni NESCAFÉ Forte ve NESCAFÉ Grande filtre kahveleri satışa sundu.

Annenize Collagen Lift Paris'ten Yemyeşil Detoks...

Bu Anneler Günü'nde annenize "detoks" hediye etmek ister misiniz? Vücudumuzda biriken zararlı toksinler zamanla bize zarar verir. Türkiye'de uzmanların önerdiği tek kolajen markası olan Collagen Lift Paris'in "Detox" ürünü, birçoğunu sofralarımızdan tanıdığımız bitkisel özlere Akdeniz yosunu ekleyerek yarattığı pratik detox kürü ile hem size hem de sevdiklerinize sağlık hediye ediyor. Formülünde şeker ve tatlandırıcı bulunmayan Collagen Lift Paris Detox, bağırsak florasını düzenliyor, vücudu toksinler ve ağır metallerden arındırıyor, sağlıklı şekilde kilo vermenizi destekliyor. Collagen Lift Paris Detox, elma sirkesinden yeşil çaya, enginardan huş ağacı yaprağına, dulavrat otundan ananasa, karahindiba'dan keçi sakalına ve akdeniz yosunundan hindiba bakökü'ne kadar doğanın pekçok şifalı bitki özünün, klinik ortamda belirlenen en uygun dozajlarla birleştirilmesi sonucu ortaya çıktı.





Starbucks'tan Yeni Espresso Lezzeti: Cortado!

Kahvenin tadından kokusuna, yetiştiği bölgelerdeki iklimden, demleme çeşitlerine çok özel bir yolculuğu olduğunu bilen Starbucks, yeni içeceği Cortado ile kahveseverlere yepyeni bir deneyim kazandırıyor. Yoğun kahve lezzetinden taviz vermek istemeyenlerin damak tatlarına uygun olarak, iki ristretto shot ve kadifemsi sütün buluşması ile hazırlanan, Cortado, 6 oz'luk kendi özel bardağında servis ediliyor. Üzerinde süt köpüğü ile oluşturulmuş kalp şeklindeki süslemesi ile göz zevkinize de hitap ederek Starbucks'ın eşsiz kahve lezzetini yansıtan Cortado'yu Starbucks mağazalarında deneyimleyebilirsiniz.



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



Lekere son!
Leke görünümünü hedefleyen Liftactiv Glyco-C Leke Karşıtı Ampul'ün içeriğinde %10 Glikolik Asit Kompleksi, cilde ışıltı veren doğal kaynaklı CG Vitamini, nemlendiren doğal kaynaklı Hyalüronik Asit ve cildi güçlendiren Vichy Volkanik Suyu bulunuyor. Etkili ve minimalist formüle sahip ürün, gece boyunca cilde ışıltı katıyor. Leke karşıtı süper doz, etkili içeriği C1 - Internal use sayesinde kısa süre içinde koyu leke görünümü ve cilt tonu eşitsizliğinin görünümünü azaltıyor..
Fiyat: 229,90 TL

Su Gibi Güzellik İçin...
Yüz, göz ve dudaklarda kullanıma uygun olan Watsons Micellar Makyaj Temizleme Suyu cildinizdeki makyajı etkili bir şekilde çıkarır ve cildinizi arındırır. Ciltte yarattığı temizlik ve rahalık hissi ile tek ürünle etkili sonuç elde etmenizi sağlar. Kullandıktan sonra durulama gerektirmez. Tüm cilt tipleri için uygundur. Dermatolojik ve Oftalmolojik olarak test edilmiştir. Alkol, Paraben, Parfüm içermez.
Fiyat: 29,95 TL



HESAPLI ALIŞVERİŞ
Top 6

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



Ultra Kremsi 12 renk
Muhteşem kremsi dudakları tercih ediyorsanız dudaklara dudak balm'ı gibi hafif kremsi bir doku bırakan Ultra Kremsi Ruj tam size göre. Canlı ve bakımlı dudakları hedeflerken sivri ucuyla dudakları çerçeveleyerek taşırmadan kolay uygulama imkanı sağlayan ve uzun süreli nemlendiren Avon Ultra Ruj serisinin keyfini çıkarın. Canlı 12 zengin renk seçeneğiyle dudaklarına inanamayacaksın.
Fiyat 26,99 TL



Genç Görünen Bir Cilt İçin
L'Oréal Paris'in Gece Serumu, ileri teknolojisi sayesinde Revitalift Lazer uzmanlığını bir adım daha ileriye götürüyor. Yüksek konsantre saf retinol içeren serum, kadınların %100'ünde kırışıklıkların görünümünü azaltıyor. Serum, cilde 3 kat daha fazla retinol nüfuz etmesini sağlıyor ve geceden geceye cilt görünümünü yeniliyor. Kırışıklıkların görünümünü azaltırken aynı zamanda cildi nemlendiriyor, cilt dokusunu düzeltiyor ve parlak ve genç görünen bir cilt görünümü sunuyor.
Fiyat: 214,90 TL



Yıpratıcı Etkilerden Korunun
Sürekli dış etkenlere maruz kalan eller, yaşın ilerlemesi ile birlikte zamanın yıpratıcı etkilerine karşı da savunmasız hale gelir, bu da kırışıklık ve leke oluşumuna sebep olur. NIVEA Q10 Yaşlanma Karşıtı El Kremi, koenzim Q10 ve UV filtreleriyle, kırışıklık görünümünü gözle görülür şekilde azaltır ve düzenli kullanımla UV kaynaklı yaşlılık lekelerinin önlenmesine yardımcı olur.
Fiyat: 29,99 TL

Anında Ekstra Hacimli Kirpikler!
Deborah Milano en yeni maskarası Deborah 24 Ore Instant Maxi Volume Pomegranate ile kirpiklere kökten uca %170 ekstra hacim veriyor. Ultra pigmentli ve uzun ömürlü formülasyonuyla gün boyu olağanüstü bir performans vaadeden Deborah 24 Ore Instant Maxi Volume Pomegranate nar yağı ve kirpikleri güçlendirip koruyan keratin ile zenginleştirilmiş özel formülü ile beslenmiş kirpikler sunuyor.
Fiyat: 79,95 TL



Güzellik sepeti

Bakım ritüelinize ekleyebileceğiniz ürünleri sizin için derledik!



Oksijen Veren Dolgunlaştırıcı, Nemlendirici Krem

Nem oranı düşük olan kuru ciltler, daha erken dönemde kırışıklık görünümü ile karşı karşıya kalır. Lierac Hydragenist serisinde yer alan kuru ve çok kuru ciltler için oksijen veren dolgunlaştırıcı nemlendirici krem, cilde oksijen vererek kırışıklıkları ve ince çizgileri pürüzsüzleştirir. Cildi derinlemesine nemlendiren, besleyen, dolgunlaştıran krem, taze ve ışıltılı bir cilt görünümü sağlar.

Fiyat: 399 TL



Yorgunluk Karşıtı Enerji Verici Nemlendirici Jel Krem

Eşsiz bir canlandırma etkisi sunan Jowaé Yorgunluk Karşıtı Nemlendirici Jel Krem, cildin ihtiyacı olan nemi kazandırarak taze bir görünüm sunuyor. Her türlü dış etkene ve hayat temposuna karşı kalkan oluşturan jel krem antioksidan etkili lumifenol, C vitamini deposu kumkuat özleri ve günlük enerji kaynağı kafein ile cildinizdeki yorgunluk belirtilerine savaş açıyor! Hafif jel yapısı ile sabah/akşam temiz cilde uygulanan jel-krem, yorgunluk belirtilerine karşı cildinizin ihtiyacı olan enerjiyi en doğal şekilde sunuyor.

Fiyat: 189 TL



Havyar ve Altının Mükemmel Buluşması

Havyar ve altının nadir görülen buluşmalarından birini içeren formülü ile Precious Gold Eye Cream, lüks dokunuşlarla kırışıklara karşı savaşıyor. 24K Saf Altın ve 3 Farklı değerli Havyar özünü bir araya getiren lüks formüle sahip Christiamn Breton Precious Gold Eye Cream, krem ve serumdan çok daha fazlasını içinde barındırıyor. Özel ve etkili formülü sayesinde sağladığı uzun süreli nemlilik ile göz çevresinde gençlik ışıltısı oluşturuyor!

Fiyatı: 520 TL



Direct Message ile Çabasız Güzellik

Mayo ve bikini modelleriyle plajların vazgeçilmezleri arasında yer alan Direct Message, şimdi de yeni nesil "Saç Bakım Serisiyle" doğal ve kolay bakımın adresi oluyor. Saç Bakım Maskesi, Saç Şekillendirici Krem, Elektriklenme Karşıtı Sprey'in yer aldığı "Saç Bakım Serisi" ile en kısa zamanda saçlar özgürlüğüne ve güzelliğine kavuşuyor. Jojoba yağı ve Ginseng içeren saç bakım maskesi saçın elastik yapısının yeniden oluşumunu destekler ve koparak dökülmelere karşı koruma sağlamayı hedefler. Düzenli uygulama ile saçların güçlü bir şekilde uzamasına yardımcı olur.

Fiyat: 99 TL

Canlandırıcı Nemlendirici Vücut Sütü

Vücut, bu ipeksi sütün dayanılmaz yumuşaklığından keyif alır: 24 saat nemlendirmeyi sağlamak için% 100 doğal kaynaklı 7 şekerden oluşan bir kompleks ile zenginleştirilmiş yeşil çay içerir. Nuxe Canlandırıcı Nemlendirici Vücut Sütü Rahat dokusu hızla emilerek beklemeye gerek kalmadan hemen giyinmenizi sağlar. Zarif kokusu, duyuları körükleyerek güne başlama enerjisi aşılar.

Fiyat: 120 TL



Deodorant Spray ile Doğal Temizlik

Şimdi fit olma zamanı! Doğal olmayan içeriklerin göğüse yakın bölgelerde kullanımı özellikle kadınlar için olumsuz birçok sonuca sebep verebilir. The Organic Pharmacy Deodorant Spray ile vücudunuz kötü kokuları engellerken hormonlarınızın ve ter bezlerinizin sağlıklı çalışmasına izin veriyor. Anti alerjik özelliğine sahip olan ürün her vücut tipi için uygun.

Fiyat: 311 TL



WS SEÇTİ

MAYIS AYININ ÖNE ÇIKAN GÜZELLİK ÜRÜNLERİNİ SİZİN İÇİN SEÇTİK.



NUXE
Multi-Purpose Dry Oil
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.

PNKRE
Eyebrow Shaper
Kaşlarınızı güçlendiren ve tel tel ayırarak gün boyu kaşlarınıza verdiğiniz şekli korumanızı sağlayan Pnkre limited edition ile dağınık olmayan, kusursuz kaşlara sahip olacaksınız. İçeriğindeki keratin ve kolajen sayesinde kaşları beslerken yüksek amino asit ve arginine (arjinin) sayesinde ise kaş dökülmesine engel oluyor.

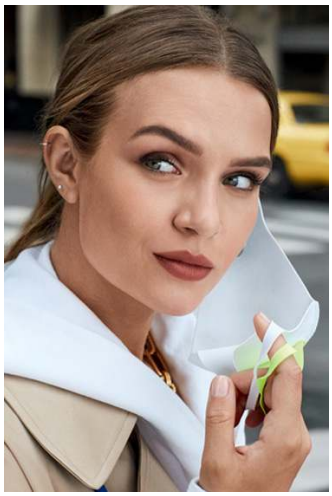




REVOLUTION
Eye Bright Concealer
Göz altı torbalarını hedef alarak hafif yapısıyla yoğun bir kapatıcılık sağlayan Revolution Eye Bright Concealer aydınlatıcı özelliği ile bilinen C Vitamini ile formüle edilmiştir ve kabarık sünger bir aplikatör ile tasarlanmıştır. Tan, Deep Tan, Medium, Fair, Light, Porcelain olmak üzere 6 farklı renk tonuna sahip Revolution Eye Bright Concealer, rötuş gerektirmeyen pürüsüz ve kremsi formülasyonu sayesinde cildinizdeki leke ve kızarıklık görünümlerini ve göz altı torbalarını gizlemeye yardımcı olurken aydınlık bir görünüm sağlar.

DR.JART +
Derma Green Solution
Renk düzenleyici krem, yüzdeki kızarıklık görünütüsünü gidermeye ve cildin çevre radikallerden korunmasına yardımcı oluyor. Düzensiz cilt tonunu eşitlemeye, cildin sağlığını ve canlılığını geri kazandırmak için destek veriyor. Ürünün ormülündeki bitkiler cildi onarırken, SPF 30 ile UV ışığına karşı cildi korumayı amaçlıyor.









MAYBELLINE NEW YORK

Super Stay Active Wear Foundation

Cilde nefes aldıran hafif dokusuyla Maybelline New York Super Stay Active Wear Fondöten, hayatınızın en hareketli anlarında bile süper kalıcılık ve tamamen kusursuz bir görünüm sağlıyor. Cilde eşit bir şekilde uygulanan ve uygulanır uygulanmaz kusursuz bir görünüm sağlayan Super Stay Active Wear fondöten, hava gibi hafif his bırakan formülü sayesinde ağırlık hissi bırakmıyor. Günlük koşuşturmaya karşı dayanıklı ve maske kullandığımız bu günlerde dayanıklı yapısıyla bozulmayan Super Stay Active Wear fondöten, tüm beklentileri karşılıyor.

ESTÉE LAUDER

Beautiful Magnolia

Beautiful Magnolia, tutku ve romantizmi bir neşeyle birlikte yayar, çiçek açan manolyanın büyüleyici güzelliğini ve çiçeğin kalbinden gelen özlü kokusuyla aşk hikayesini ortaya çıkarır. Bu genç ve canlı koku, rengarenk çiçeklerle dolu rüya gibi bir bahçeye açılıyor. Şafağın ilk ışığında çiçek açarken çiçeğin kokusunu yakalamak için zenginleştirilmiş doğal özlerle oluşturulan, sabah parıldayan Manolya yapraklarının kadifemsi kokusunu ortaya çıkaran üst notalardan canlı bir çiçeksilik yükseliyor. Manolya, yeni aşkın tazeliğini çağrıştıran canlı, otsu Maté ve Lotus çiçeği ile dengeleniyor.





THE ORGANIC PHARMACY

Honey&Jasmine Mask

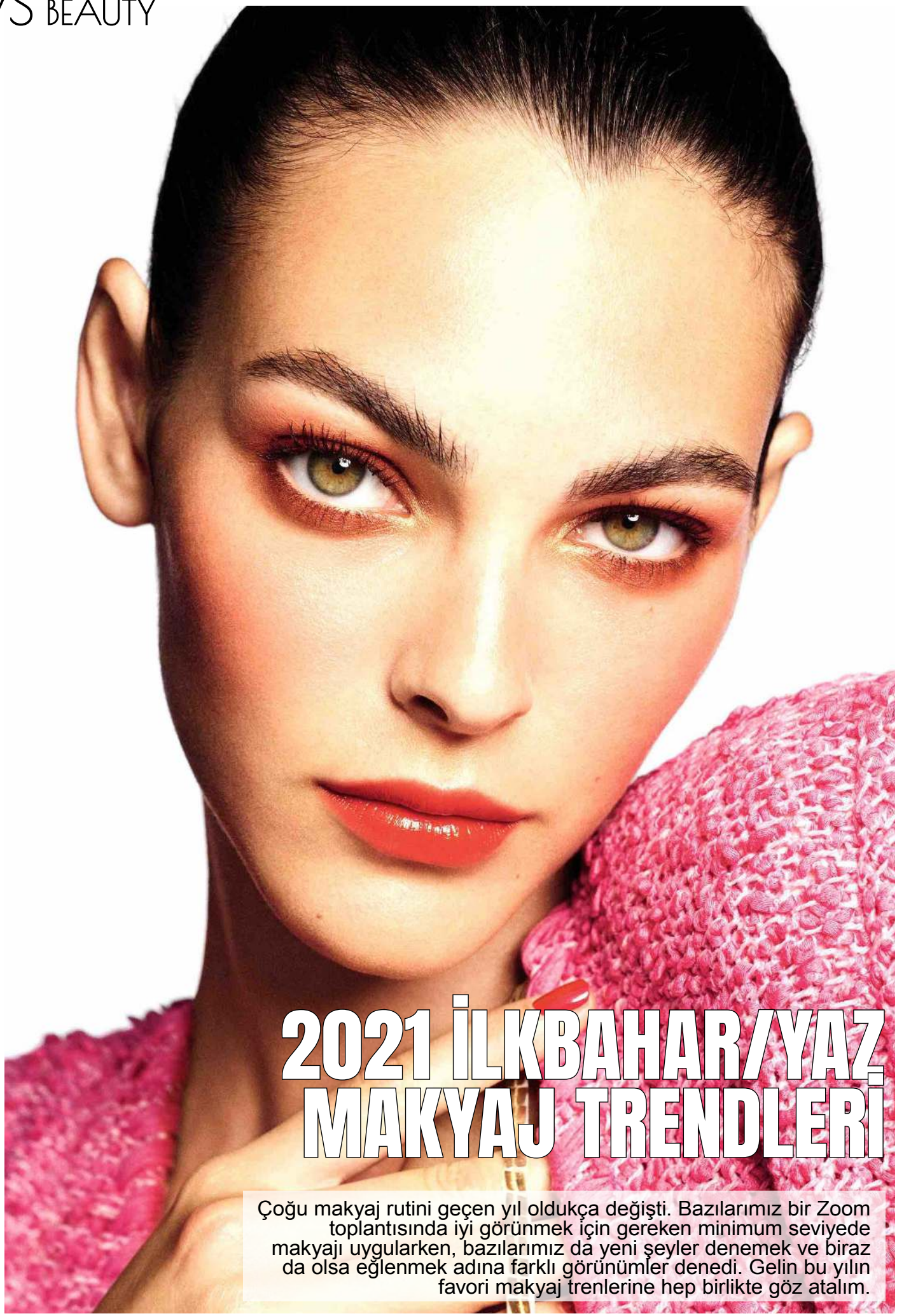
Doğal yatıştırıcı maddelerle zenginleştirilmiş bu zengin, lüks ve derinlemesine nemlendirici maske ile cildinizin sakinleşmesini sağlayın.

LA ROCHE-POSAY

Anthelios Age Correct

Tatilin en sıcak günlerinde, çok yüksek güneş koruması sağlayan Anthelios Dry Touch SPF50+, hızlı emilen jel-krem formuyla yağlı ve hassas ciltlerde parlamalara engel oluyor. Mexoplex filtreleme sistemi ve yatıştırıcı antioksidan özellikli La Roche-Posay Termal Suyu sayesinde UVA ışınlarına karşı güçlendirilmiş SPF 50+ koruma içeriyor. Beyaz leke bırakmadan ultra mat bir cilt görünümü sağlayan krem aynı zamanda suya, kuma ve tere karşı da dayanıklı olma özelliği de taşıyor. Tatilin keyfini çıkarmak ve etkili sonuçlar almak için güneşe çıkmadan önce tüm yüz bölgesine uygulayabilir, her yüzmeden sonra en az 2 saatte bir tekrarlayabilirsiniz.





2021 İLKBAHAR/YAZ MAKYAJ TRENDLERİ

Çoğu makyaj rutini geçen yıl oldukça değişti. Bazılarımız bir Zoom toplantısında iyi görünmek için gereken minimum seviyede makyajı uygularken, bazılarımız da yeni şeyler denemek ve biraz da olsa eğlenmek adına farklı görünümler denedi. Gelin bu yılın favori makyaj trenlerine hep birlikte göz atalım.

“No Makeup” Makyaj

Bu trendi takip etmenin iki yolu var. Birincisi, yüzünüzde sadece gerekli gördüğünüz bölgelere hafif dokunuşlarla kapatıcı uygulamak. Böylece daha sağlıklı ve doğal bir görünüme kavuşabilirsiniz.
İkincisi ise “sahte çiller” ! Kalıcı kahverengi mat likit rujla çizilmiş çiller doğal görünüm için oldukça iyi bir alternatif.

***Estée Lauder** - Double Wear Stay in Place Flawless Wear Concealer*
***Mac** – Mineralize Concealer*
***Make Up For Ever** - Ultra HD Concealer*
***Ysl** - Touche Eclat Radiance Perfecting Pen*
***Tarte** - Double Duty Beauty Shape Tape Contour Concealer*
***Nars** - Radiant Creamy Concealer*



***Nyx** - Professional Makeup Soft Matte Lip Cream Ruj*
***Smashbox** - Always On Liquid Lipstick*
***Dior** - Rouge Liquid 658 Extreme Matte Ruj*
***Maybelline** - Super Stay Matte Ink Likit Mat Ruj*
***Yves Rocher** - Ultra Yoğun Renkli Kalıcı Likit Ruj*



Nemli ve Işıltılı Görünüm

2021 yaz güzellik trendleri, ışıltılı, nemli cildin hiçbir yere gitmediğini kanıtladı, bu yüzden matlaştırıcı primer'ları unutun ve ışıltı veren ürünleri stoklayın.

Benefit *- The POREfessional Pearl Primer*
Kiehl's *- Glow Formula Skin Hydrator*
Make Up For Ever *- Ultra HD Light Capturing Self-Setting Concealer*
NYX *- Professional Makeup Born To Glow*
Nars *- Aqua Gel Luminous Oil-Free Moisture Cream*
Burberry *- Fresh Glow - Luminous Fluid Base*
Shiseido *- Radiant Lifting Foundation SPF15*
Shiseido *- Glow Revival Serum*
Clarins *- Fix Make up Setting Spray*
Giorgio Armani *- Luminous Silk Foundation*
Color Fx *- Custom Enhancer Drops Sunlight*
Guerlain *- Météorites Base*



Bahar Allığı

Allık, bir görünüme her zaman masumiyet havası katar ve ekstra taze ama renkli hissetmenin güzel bir yoludur. Ayrıca hızlı ve kolay olduğu için özellikle bahar güzellik trendlerine çok iyi uyuyor.

Tarte - *Amazonian Clay 12-Hour Blush - Peaceful*
Clinique *- Cheek Pop Blush - Peach Pop*
Giorgio Armani *- Armani Blush 30 - Corail*
Hourglass - *Ambient Lighting Blush - Incandescent Electra*
Make Up For Ever *- Second Skin Cream Blush - 225 Peachy Pink*
Milani - *Baked Blush - Luminoso*
Nars *- Blush Orgasm*
Marc Jacobs *- Beauty Air Blush - Flesh & Fantasy*
The Balm *- Frat Boy Blush*
Too Faced *- Papa Don't Peach*























Güneş Kremi Zamanı!

Güneş ışınlarının, korunmasız ciltle temasında birçok olumsuz durum ortaya çıkabilir. Bu olumsuz durumlara; cildin yaşlanma etkisini hızlandırması, kırışıklık oluşumunu tetiklemesi, leke oluşumuna yol açması, cildin nem seviyesini düşürmesi gibi örnekler sayılabilir. Cildi, bu zararlı etkilerden korumak için güneş kremi kullanmak şart. Güneş kremlerini sadece yazın kullanmak gerektiği gibi yanlış bir algı da mevcuttur. Oysa dört mevsim güneşin zararlı ışınlarına karşı önlem alınmalı ve güneş koruyucu ürün kullanılmalıdır. Güneş kremini seçerken birçok noktaya dikkat etmek gerekiyor.

SPF aralığı, cilt tipine uygunluğu, içeriği, suya dayanıklılığı bu noktalara örnek gösterilebilir.

SPF Aralığı
SPF yani, "sun protection factor" kelimesinin Türkçe karşılığı güneş koruma faktörüdür. Doğru bir güneş kremi seçimi için; SPF'sinin 15-30 aralığında olması önerilir. En çok kullanılan SPF aralıkları; 15, 30, 50'dir. SPF 15; UVB ışınlarının yüzde doksan üçüne engel olur. SPF 30; yüzde doksan beşine engel olurken, SPF 50; UVB'yi yüzde doksan sekiz oranında engeller.

Cilt Tipine Uygunluk
Son yıllarda dermokozmetik markaları cilt tipine ve cilt sorunlarına özel güneş ürünleri geliştiriyor. Yetkin bir güneş kremi seçimi için, cilt tipimize uygun olmasına özen göstermeliyiz.

Güneş Ürünlerinin İçeriği;
Cilt bakımı ürünleri cildimizle direkt temasa geçtiğinden içeriğine dikkat ederek kullanılmalıdır. Bu ürünlerin en önemlilerinden biri de güneş ürünleridir. Güneş ürünlerini seçerken markanın uzmanlığına önem vermeli ve içeriği incelenmeden hiçbir güneş ürünü satın alınmamalıdır.

Suya Dayanıklılığı
Satın alacağınız güneş ürünlerinin suya dayanaklılığı önemlidir. Güneşe karşı etkili koruma için özellikle denize girildiğinde etkisini kaybetmemesi gerekir.

Güneş Kremi Nasıl Kullanılır?
Güneşin zararlı ışınlarından cildi korumak için güneşe çıkmadan en az yirmi dakika önce güneş kremi kullanılmalıdır. Güneş kremi, güneşle temasa geçecek açık olan her bölgeye uygulanmalı ve iyice yedirilmelidir. Dışarıda kalma süresine göre iki-üç saatte bir tazelenmelidir. Plajda ise; denize girmeden önce kullanılmalı, denizden çıktıktan ve kurulandıktan sonra tazelenmelidir.

Cilt tipinize ve bütçenize göre seçebileceğiniz ürünleri sizin için seçtik!



Güneşe Meydan Okuyun
Anthelios güneş serisi içindeki en yüksek UVA korumasına sahip krem, tüm cilt tipleri ve göz çevresinde bile kullanıma uygundur. Yüksek spektrumlu koruması, ciltte UVA ve UVB ışınlarına karşı kalkan görevi görürken, kızılötesi-A ve hava kirliliği sebebiyle cildin zarar görmesini önlemeye yardımcı oluyor. Kullanım kolaylığı sağlayan ve parfüm içermeyen krem, güneşe karşı toleransı olmayan ciltlerde ağırlık yapmadan hızla emiliyor. Suya, kuma ve tere karşı çok dayanıklı La Roche Posay Anthelios Invisible Fluid SPF50+, hipoalerjenik özelliğiyle oluşabilecek cilt rahatsızlıklarının ve lekelerin önüne geçiyor.
Fiyat: 259,90 TL



Cilt Tonunu Dengeleyen Formül
Uzun yıllar boyunca cilt bakımı konusunda yaptığı bilimsel çalışmaların üzerine daima bir yenisini ekleyen Eau Thermale Avène, B-Protect ürünüyle insanların hayatına doğal bir dokunuş katıyor. Aynı zamanda antioksidan özelliğe sahip olan bu özel ürünle, şehrin yoğun temposunun yol açtığı cilt kirliliğine karşı da çözümler üretiyor. Yüz ve boyun bölgesinde kullanılabilen krem, hassas ciltlerin görünümünü düzgünleştiren ve renk eşitleyen bir içerikle ihtiyaca uygun çözümler sunuyor. İçeriğindeki 50+ Sunsitive ®Protection kompleksi sayesinde ideal UVA-UVB korumasını sağlayan B-Protect, Avène Termal Su ile zenginleştirilmiş renkli formülündeki pigmentlerin salınımıyla cilde dengeli bir ışıltı katıyor. Cilt tonu eşitleyen bu ürün, tüm ciltlerin kendi tonuyla uyumluluk göstererek sağlıklı bir görünüm sağlıyor.
Fiyat: 179 TL



Yeni Nesil Güneş Koruması
Gelişmiş bir UVA ve UVB koruması sağlayan Vichy Capital Soleil UV-Age Daily güneş kremi, yüz ve göz çevresinde UV kaynaklı oluşan yaşlanma belirtilerine karşı cildi korumaya yardımcı oluyor. Peptitler, Niasinamid, Probiyotik türevi ve Vichy Volkanik Suyu ile zenginleştirilen formülü sayesinde düzenli kullanımla UV kaynaklı yaşlanma belirtilerinin görünümünü azaltıyor. Terlemeye karşı dayanıklılık sağlayan dokusu ile ciltte yapışkan ve yağlı bir his veya beyaz iz bırakmadan uzun süreli koruma sağlıyor. NETLOCK teknolojisi ile yeni nesil bir UV koruması sunan güneş koruyucuyu, günlük cilt bakım rutininizin son adımında uygulayabilirsiniz.
Fiyat: 249,90 TL



Cildiniz güneş nedeniyle nemini kaybetmesin
Solait ihtiyaca yönelik farklı güneş koruma faktörlerine sahip Nemlendirici Güneş Spreyi ve Güneş Losyonu ile cildinizi güneşten korurken uzun süre nemlendirmeye ve serbest radikallere karşı korumaya destek oluyor. Vitamin E ve Aquarich ile zenginleştirilen formüllleri ile deniz suyu ve güneş nedeniyle cildinizin kaybettiği nemi geri kazanmasına yardımcı oluyor. Solait Mini Nemlendirici Güneş Losyonu, pratik ambalajı sayesinde kolay bir uygulama sunarken aynı zamanda rahatlıkla taşınabiliyor. Hafif ve yağlı olmayan yapısı sayesinde cildinizi UVA ve UVB ışınlarından korurken aynı zamanda cildinizde ağırlık hissi oluşturmuyor.
Fiyat: 129,95TL



Güneş Lekelerine EtkinKoruma

Sinoz Leke Karşıtı Güneş Koruyucu Krem güneş ışınlarının oluşturabileceği cilt lekelerine karşı etkili koruma sağlıyor. Zararlı ışıkları cildinizden uzak tutuyor ve cildinize hak ettiği özeni göstermenizi sağlıyor. Cilt lekelenmeleri ve yaşlanma belirtileri gibi durumlar için özel olarak geliştirilmiş bir formüle sahip Sinoz Leke Karşıtı Güneş Koruyucu Krem, içindeki bitkisel zerdeçal özü ile cildin elastikiyetini korumaya, tahriş olmuş cildi yatıştırmaya yardımcı oluyor. Cilde aydınlık bir görünüm vermeyi, içerdiği antioksidanlarla ince çizgi ve kırışıklık oluşumunu önleyerek cilt tonunu eşitlemeyi amaçlayan ürün, yağsız formülüyle favori güneş kreminiz olmayı hedefliyor.

Fiyat: 99,90 TL



Cilt Tonu Sağlayan Güneş Bakımı

Lekelere karşı yoğun güneş altında bile güçlü koruma sağlarken, aynı anda lekeleri tedavi eden Photo Reverse güneş bakım kreminin iki farklı tonda renkli versiyonu üretildi: Light Beige; Medium Beige. Lekeli bir cilt, güneş kaynaklı lekelerin daha da derinleşmemesi ve pigmentasyonunun uyarılmaması için güneş ışınlarına karşı korumaya ve mevcut lekeleri fondötene gerek kalmadan kapamaya ihtiyaç duyar. Institut Esthederm Photo Reverse Tinted, yeni renkli formuyla tüm bu ihtiyaçlara cevap verir. Photo Reverse Tinted Light Beige, açık renkli ve buğday tenler için uygundur. Medium Beige ise, orta ve koyu tenler için idealdir. Özellikle yaz aylarında yoğunlaşan sıcak havada, makyaj altında fondöten yerine tercih edilebilir.

Fiyat: 519 TL



Lekesiz Koruma

Ducray Melascreen UV Leke Karşıtı Güneş Koruyucu Krem, güneşin zararlı ışınları, yaşlanma ve gebelik gibi nedenlerle ortaya çıkan kahverengi cilt lekelerinin oluşumunu engellemeye ve mevcut lekelerin giderilmesine yardımcı oluyor. Pierre Fabre Laboratuvarları'nda üretilen geniş spektrumlu foto-koruma sistemi ile UVA ve UVB ışınlarını engelliyor ve lekelerin rengini açıyor. Leke açıcı ve kırışıklık giderici etkiye sahip aktif madde RonaCare AP ile de kahverengi lekeleri gideriyor, cildi sağlıklı bir şekilde aydınlatıyor, hiperpigmetasyonu gözle görülür şekilde azaltıyor ve foto yaşlanmaya karşı koruma sağlıyor. Cildi onarıp pürüzsüzleştiriyor.

Fiyat: 149 TL



Maksimum Koruma ve Doğal Bronzluk

Yaz aylarında doğal bir bronzluğa sahip olmak isteyenler Watsons'ın birbirinden hoş kokulara sahip ürünlerinden vazgeçemeyecek. Watsons 50 GKF Yüz Bölgesi için Güneş Kremi, cilt üzerindeki zararları etkileriyle bilinen UV (Ultraviyole) ışınlarına karşı geliştirilen özel formülü sayesinde cilde zarar veren serbest radikallerin etkisini azaltıyor. Formülündeki bileşenler sayesinde cildi besleyen ürün çantalardan eksik olmayacak.

Fiyat: 69,95TL



Güneşe Karşı İdeal Bakım

Christian Breton uzman araştırma ekibi, zararlı güneş ışınlarının sebep olduğu problemleri önlemek, süper koruyuculuk ve nemlilik sağlayabilmek için yepyeni bir ürün yarattı: Year Less Day Care Spf30. Geniş spektrumlu SPF30 içeriğe sahip Year Less Day Care Spf30; cildi zararlı UVA/UVB ışınlarına, çevresel kirliliğe ve hasara karşı korumayı hedefliyor. Etkili formülü cilt yüzeyinde görünmez güçlü bir koruma kalkanı oluşturarak güneşten kaynaklı koyu leke oluşumu ve yaşlanma belirtilerini önlemeye yardımcı oluyor. Ultra hafif yapısı ve kusursuz nemlendirme özelliği ile günlük bakım için ideal olan bu özel krem; aktif içerikleri ile cildin gençlik ışıltısını ve canlılığını sürdürmesine yardımcı oluyor.

Fiyat: 860 TL



Yazın Kokusun Hissedin

NUXE Sun bizi yazın zevklerini tatmaya, farklı dokular ve karşı konulmaz bir kokuyla güneşin sıcak dokunuşlarının tadını çıkarmaya davetediyor. Fransa'da üretilen formüller cildi korurken okyanusların da korunmasına büyük önem veriyor. Karma cildi korumak için hafif ve akışkan "doğal cilt etkisi" görünümünün yerini hiçbir şey tutamaz. Güneş koruyucu hafif dokulu yüz kremi yeni formül yüksek koruma spf 50 pratik cep boyunu kullanmadan önce hafifçe çalkalayın.

Fiyat: 165 TL



Etkili Güneş Koruması

Gisele Denis'in her mevsim kullanıma uygun özel güneş kremi Protector Ultralight Facial Suncreen; eşsiz formülü ile cildi UVA/UVB ışınlarının zararlı etkilerine, hasara ve foto-yaşlanmaya karşı korumayı hedefliyor. Geniş spektrumlu SPF50 içeriği ile etkili bir koruma sunarken, formülde yer alan Sodyum Hyaluronat ile nemlenlendirme, Allantoin ile cildi yenileme ve Vitamin E ile ise güçlü antioksidan etki sağlıyor. Ultra-hafif yapısı cilt tarafından kolayca absorbe ediliyor, ciltte parlama yapmıyor ve mat bir bitiş sunuyor. Cildi yumuşatıyor ve pürüzsüz bir yapıya kavuşmasına yardımcı oluyor.

Fiyat: 190 TL



Sağlıklı Bronzluk

Bioderma Photoderm Bronz Dry Oil SPF 30, içeriğindeki bronzlaştırıcı kompleks sayesinde sağlıklı bir bronzluk sağlarken, içerdiği Hücresel BioprotectionTM patenti ile güneşe karşı hücreden başlayan koruma sağlıyor. SPF 30 ve UVA 17 ile UVA ve UVB ışınlarına karşı çok yüksek koruma sağlayan Photoderm Bronz Dry Oil SPF 30, taransparan ve ultra akışkan kuru yağ dokusuna sahiptir. Yağlı ve yapışkan bir his bırakmayan ürün, ıslak cilde de uygulanabiliyor. İçeriğindeki bronzlaştırıcı kompleks sayesinde cildin canlanmasına, güçlenmesine ve uzun süreli korunmasına yardımcı olan Photoderm Bronz Dry Oil SPF 30, içerdiği E vitamini ile serbest radikallere karşı mücadele ediyor.

Fiyat: 274,50 TL

AYIN ÖNE ÇIKAN GÜZELLİK HABERLERİ



Victoria's Secret'ın şehvetli ve dikkat çekici yeni kokusuyla tanışın: Bombshell Oud

Victoria's Secret ailesinin en sevilen serilerinden Bombshell'in son kokusu Bombshell Oud ile yepyeni bir deneyime hazır mısınız? Bombshell'in lüksüne ve cazibesine yoğun egzotik bir dokunuş getiren Bombshell Oud, yanınızdan ayıramayacağınız vazgeçilmez kokunuz olacak. İçinde bulunan Pembe Safran kendi gibi sizi de değerli ve eşsiz hissettirecek bir enerjiye sahip. Kokunun kalbinde, Bombshell koleksiyonunun özel çiçeği olan şakayığın gizemli bir türü olan süet şakayık bulunuyor. Kokunun zengin imzası olan şakayık ile sarmalanmış Ud ağacı karmaşık ve mistik odunsu havası ile teninizde sıcak bir çekicilik yaratacak.

Kusursuz Bir Ten Makyajı!

Rihanna'nın ikonik makyaj markası Fenty Beauty'nin yeni geliştirilen fondöteni Eaze Drop, cildinizi nemlendirirken pürüzsüzleştirmeye de yardımcı oluyor! Doğallık ve şıklığı formülünde buluşturan fondöten, HydraBlend kompleksi sayesinde cildi nemlendirirken yumuşacık bir etki sağlıyor. Her cilt tonuna uyum sağlaması için 25 farklı renkte tasarlanan ürün, hafif ila orta yapılı ve uzun süreli kapatıcı etkisiyle makyaj rutininize eşlik ediyor. Yazın coşkusuna da destek olan fondöten cildi ağırlaştırmayan yapısıyla neme ve tere dayanıklı bir formüle sahip.







Kadının iç güzelliğine saygı duyan parfüm

For Her serisinin imzası misk özü, erik akoru ve deri notaları ile sarmalanıyor. Gölgelerin ve ışığın harmanlanması ile tasarlanmış, gizemli ve son derece etkileyici bir parfüm. Narciso Rodriguez MUSC NOIR için 2021 yılında sunduğu yeni parfüm, her kadının iç güzelliğine saygı gösteriyor. İlk parfümünden ilham alan MUSC NOIR, ikonik yolculuğun en yoğun ve gizemli yönlerini oynayarak kodlarını yeniden yorumluyor. Koleksiyonun bu yeni bölümü, kadın duygusallığının gizemli doğasına bir övgü niteliğindedir. Miskin yoğunluğu, parfümün daha da fazla bağımlılık yaratmasını sağlayarak, modern ve esrarengiz bir dişiliğin büyüleyici portresini çiziyor. İlk kez, onun için ikonik şişe bir şeffaflık oyununda ortaya çıkıyor ve en saf haliyle ortaya çıkıyor. İçerideki parfüm, siyah kapağın aksine narin bir pembeyle renklendirilmiştir. Saf grafik nesne, parfümü yücelten cesur ve yoğun bir ışığı ortaya çıkarır. For Her Musc Noir feminenliğin gizemli ve çekici yanını yeniden yorumluyor. For Her serisine kontrast ve modern öğeler ekliyor



Gözlerinizi Dior'da Giydirin

Dior Makeup'ın Kreatif ve İmaj Direktörü Peter Philips her yeni sezon için modadan ilham aldığı bir göz makyajı koleksiyonu tasarladı. 2021 göz gardırobunun Yeni Mono Couleur Couture far paletinde Rouge Trafalgar, Denim, Gris Dior ve diğer ikonik Dior renkleri yer alıyor. Palete daha göz alıcı kirpikler için yeni ve stili yenilenmiş Diorshow Maximizer 3D primer-serum eşlik ediyor. Yeni Diorshow Kabuki Brow Styler ise hayranlık uyandıran gözlere atılan son fırça darbesi. Pürüzsüz nude'lardan aydınlık mercanlara, fresh pembelere ve koyu dumanlı tonlara kadar çeşitlenen ve oldukça rağbet gören 21 renklik gardırop. Bu renkler, girift pigmentler ve ışıltı parçacıkları sayesinde muhteşem sonuçlar veren 5 farklı görünüm sunuyor: Saten, ipeğin modern sofistikasyonuna bir atıf; mat, doğal ve ham maddelerin yoğunluğu; kadife, yumuşak kumaşın derinliği; sim, bir lame elbise misali ışıltı ve metalik, pürüzsüz ve şık aksesuarlar. 21 renk ve 5 yeni görünüm: Bu koleksiyon her makyaj sanatçısının rüyası ve her kadının dilek listesinin bir parçası.



Sudan damlaya, hayal ve sürpriz

Issey Miyake Parfums L'Eau d'Issey'i piyasaya sürdükten yaklaşık 30 yıl sonra, yeni kadın kokusu A Drop d'Issey ile hikayenin yeni bölümünü yazmaya başlıyor. Bu, suyun uzun ve ikonik öyküsü içinde neşeli, iyimser ve yenilikçi bir koku. A Drop d'Issey insan elinden çıkan ve doğadan esinlenen yeni, büyük bir maceranın başlangıcı. Yeni koku algıları değiştiriyor, gelenekleri kırıyor ve doğayla yeni bağlar kurarken geleceğe dönük bir vizyon sunuyor. Çevreye duyarlı A Drop d'Issey, çiçeklerin yakalanamayan güzelliğini doğal ve sentetik içeriklerin ustalıklı dengesiyle irdeliyor. Sizi doğanın sihrini ve gezegenimizin güzelliğini keşfe çağırıyor.

72 Saat Nem Koruma Teknolojisi

Birçoğumuzun favorisi Moisture Surge yenilendi! Yağsız jel formülü, aloe vera özleri ve hyalüronik asitle zenginleştirildi. Yeni teknolojisi sayesinde cildin 10 kat derinine inerek ciltte 100 saate kadar kalıcı nem sağlıyor. Hafif yağsız formülü 10 kat derine etki ederek kalıcı nem sağlamaya yardımcı oluyor. Anında %174 oranında nem sağlıyor ve100 saate kadar kalıcı etki gösteriyor. Çift etkili nemlendirici, yeni teknolojisi sayesinde cildin kendi nem kaynaklarını sürekli yenilemesine ve nemi içinde hapsetmesine yardımcı oluyor; sağlıklı, nemli ve ışıltılı bir görünüm veriyor. Aloe vera özleriyle özel olarak geliştirilen formülü cildin 10 kat derinine nüfuz ederek 100 saate kadar nemli kalmasına yardımcı olmaktadır. İçeiriğinde bulunan hyalüronik asit ve aloe vera bileşenleri cildi dolgun, nemli ve ışıltılı bir görünüme kavuşturur.



WS BEAUTY ZOOM



Saf Hyaluron Devri Başlıyor

Yeni NIVEA Hydra Skin Effect Nemlendirici Serisi içeriğindeki saf hyaluron ile cildin kendi hyaluron üretimini 3 kat daha fazla aktifleştirerek tazelenmiş ve dolgun bir cilt görünümü sağlıyor. Yeni NIVEA Hydra Skin Effect Nemlendirici Jel Krem saf hyaluron içeren formülü sayesinde cildin kendi hyaluron üretimini 3 kat daha fazla aktifleştirerek cildi dolgunlaştırıyor. Yağlı his bırakmayan hafif jel dokusu ile ciltte kolayca emiliyor, cildi 72 saat nemlendiriyor ve tazelenmiş dolgun cilt görünümü sağlıyor. Yeni NIVEA Hydra Skin Effect 20 Saniyede Anında Maske durulama gerektirmeyen özel likit yapısıyla 20 saniyede nemlendirme sağlayarak Türkiye'de bir ilk olma özelliğine sahip. Yağlı his bırakmayan hafif jel dokusuyla 20 saniyede hızla emiliyor ve uzun süreli nemlendirme sağlıyor. Saf hyaluron içeren formülü ile cildin kendi hyaluron üretimini tetikliyor, 72 saat nemlendiriyor ve tazelenmiş dolgun cilt görünümü sağlıyor. Jel krem öncesinde kullandığında ise kremin nemlendirici etkisini arttırıyor.

Face & Body Rutini: Mükemmel Cilt Etkisi

Dior Makeup'ın Kreatif ve İmaj Direktörü, profesyonel sırlarını her sezon herkesin kullanabileceği elzem ürünler, uzman işi formüller ve kullanımı kolay araçlar aracılığıyla aktarıyor. Her ten rengine uygun tonlarla profesyonel ve kişiye özel hale getirilebilir seri, Face& Body Powder-no-Powder'ın ve yeni, build able-coverage foundation brush n°18'in katılımıyla şimdi daha da zengin. Dior Backstage serisindeki her bir ürün,günün herhangi bir anında tek başına ya da bir rutinin parçası olarak hızlı ve kolay kullanılacak şekilde tasarlandı. Yeni Face & Body Powder-no-Powder, her ten rengine uyan ve cildi doğal ve mat bir görünüme kavuşturan 40 ayrı tonuyla Dior Backstage Face& Body Foundation'un mükemmel takım arkadaşı. Dokusu ve kolay uygulanır olması sayesinde hem kapatıyor hem de yapılandırıyor. Fondöten tek kat sürüldüğünde hafifçe, iki kat sürüldüğünde orta kalınlıkta, üç kat sürüldüğünde ise mükemmel ölçüde kapatıyor.





Kalıcı Performans, Kalıcı mükemmellik

Dior Make up'ın Kreatif ve İmaj Direktörü Peter Philips tarafından yeniden yorumlanan Forever, kadınlara ve güzelliklerine güzellik katan sıra dışı bir fondöten. Forever. %86 oranında cilt bakımı bazlı çiçek ekstratlarıyla zenginleştirilmiş formülü cilde gereken temel bakımı sağlıyor. Dior Forever mat ve parlak olmak üzere iki görünüm sunuyor. Bunlara bir de yeni, çok daha hafif ve %96'sı doğal içeriklerden oluşan Dior Forever Natural Nude görünümü eklendi. Bu sezon, cildi anında pürüzsüzleştiren, nemlendiren ve tazeleyen yeni hepsi bir arada sprey Dior Forever Perfect Fix'in de katılımıyla rutin tamamlanıyor. Cildinize bakmak demek aynı zamanda onu korumak ve güzelliğini muhafaza etmek demek. İşte tam da bu nedenle Dior Forever günün getirdiği stres unsurlarıyla mücadele için üç seviyeli koruma sağlar: Cildi UV ışınlarından, bilhassa da cildi yaşlandıran UVA ışınlarından korur, kirlilik durumlarında bile oksitlenme ile mücadele eder ve LED ekranların mavi ışığının gözle görülür etkilerini azaltan bir cilt bakımı içeriğiyle formüle edilmiştir.



Şaşırtıcı bir çiçek dalgası

Paco Rabanne'ın yeni kreasyonu Olympéa Blossom dünyaya gözlerini açtı. Çiçeklerin taşkınlığı ile mutlak tenselliğin harikulade tezatı yeni budanmış güllerin biberli izleri ilk adımlarını kuş üzümü şerbetiyle birlikte atıyor, Gençliğin aldırmazlığını, ilklerin baş döndürücü hislerini çağrıştırıyor. Çiçeğin hafifliği ve uçarılığı ultra seksi bir tezatı, narin vanilya ile cashmere wood'un flörtöz karşılaşmasını müjdeliyor. Miskli, yumuşak ve tensel izler bırakan mükemmel bir akor. Bu dualite, titreşimin ve beklenmedik bir dişiliğin sembolü niteliğindeki çiçeksi meyvemsi bir kokunun girizgahını yavaş adımlarla yapıyor. Mutluluk saçan, yaşamın coşkusunu ve görkemini öven, rosé şampanya misali baloncuklu ve karşı konulamaz bir koku.





Sarı Saçlara Özel Gece Bakımı

Kérastase, tüm sarışınlara ve sarışın olmak isteyenlere Blond Absolu serisi ile cesaret veriyor. Şimdi ise, sarışınlara en iyi gündüz bakımını sunan seriye, bu eşsiz bakım deneyimini gece de sürdüren yeni bir üye eklendi: Serum Cicanuit gece bakım serumu. Kérastase, Serum Cicanuit ile sarı saçlara özel bir gece bakım ritüeli vaat ediyor. İçerisindeki Hyalüronik Asit ile bu kremsi yapıdaki saç bakım serumu, tıpkı zengin bir yüz kremi gibi saçı derinlemesine nemlendiriyor ve siz uykudayken saçlarınızı güçlendiriyor.

Eda Ece X Bioderma

Bioderma Laboratuvarları tarafından dermatologlarla birlikte geliştirilen dünyanın ilk misel suyu "Sensibio H2O"nun reklam yüzü başarılı oyuncu Eda Ece oldu. 'Cildin için öncelik, hassas temizlik' diyen Bioderma tarafından en hassas ciltler dahil, tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun olarak formüle edilen cilt temizleme suyu "Sensibio H2O" tanıtımlarında genç oyuncu yer alacak! Cildin için öncelik, hassas temizlik' sloganıyla cilt sağlığına önem veren ve Bioderma Laboratuvarları tarafından dermatologlarla birlikte geliştirilen, misel suyun mucidi Sensibio H2O'nun reklam yüzü başarılı oyuncu Eda Ece oldu! Sensibio H2O, cildin kendisinden ilham alarak geliştirilen eşsiz misel teknolojisi ile cilde zarar vermeden cildi tek bir pamukta derinlemesine temizleyerek nazikçe arındırıyor ve yatıştırıyor.







Gözde Kaya

"RAMO", "VUSLAT", "PAYİTAHT ABDÜLHAMİD" DİZİLERİNDEN TANIDIĞIMIZ GÜZEL VE BAŞARILI OYUNCU *GÖZDE KAYA* İLE GÜZELLİK ÜZERİNE SOHBET ETTİK.

Röportaj: Ayşe Çağla Küçük
Fotoğraf : Birol Bali

SENCE GÜZELLİK NEDİR?
Her şeyden önce samimiyet ve içten gelen bir gülüştür. Güzel düşünmenin, pozitif bir ruh haline sahip olmanın insana güzellik kattığına ve hislerimizin dış görünüşümüzü tamamladığına inanırım. Kesinlikle güzellik makyajdan fazlasıdır ama bir yandan da cildim temizse sevdiğim ürünler ile abartısız, doğallıktan uzaklaşmadığım, cildimde ağırlık yapmadığını hissettiğim bir makyajla kendimi daha rahat ve güzel hissederim.

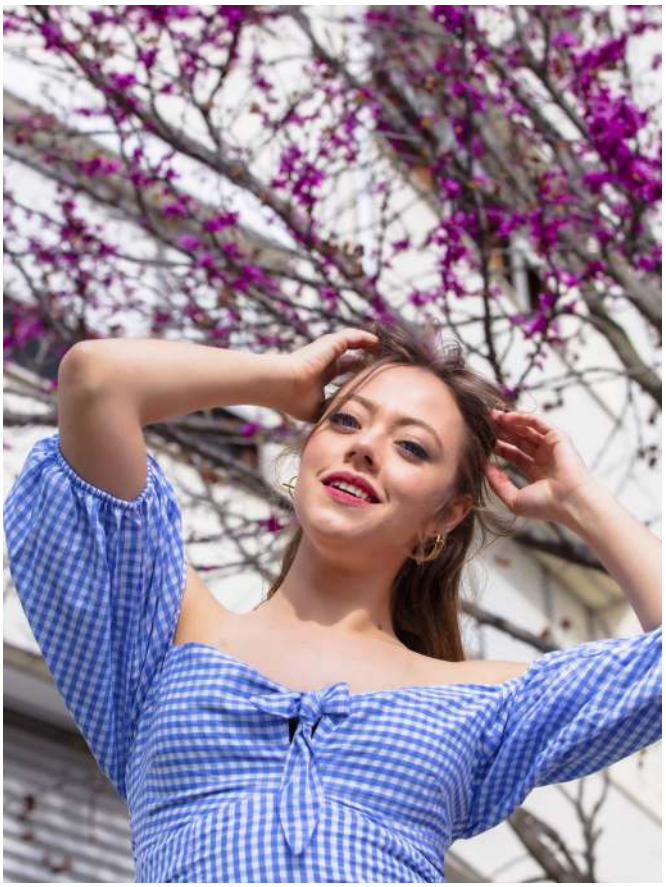
CİLT BAKIM RİTÜELİNDEN BAHSEDER MİSİN?
İşimiz gereği setlerde cildimize oldukça yoğun makyajlar uygulanıyor. Bu nedenle sette olduğum zamanlar ile olmadığım zamanlar cilt bakım ritüellerim değişiklik gösteriyor. Setim olmadığı günlerde, güne köpük formda temizleyici ürün ve nemlendirici ile başlayıp, güne içerisinde cilt tonu eşitleyen bir güneş kremi ile devam ediyorum. Ancak yoğun set günlerinde eve döndüğümde makyajımı su bazlı bir temizleyici ile çıkarıp, arkasından daha derinlemesine temizleme özelliği olan ürünler ile temizleyip, minimum haftada iki kez olacak şekilde gözenekleri temizleyen maske veya peeling uygulaması yapıyorum. Eğer iş programım el veriyorsa da mutlaka profesyonel bir güzellik merkezinde gözenekleri temizleyen ve cilde yoğun nem veren bakımlar yaptırmayı tercih ediyorum. Açık renk ve hassas bir cilde sahip olduğum için ise güneş kremi vazgeçilmezlerim arasında yer alıyor.

SAÇLARIN KONUSUNDA NE KADAR CESURSUN?
Saçlarımın her zaman güçlü ve bakımlı görünmesini seviyorum. Sıklıkla kullanmayı tercih ettiğim hali ise dalgalı modeller. Saçımın yapısı ince telli ve bu nedenle bugüne dek hiç saç boyası kullanmaya cesaret edemedim. Yıpranması veya hacmini kaybetmesi ihtimali beni korkutuyor. Ancak işim gereği saçımda radikal bir değişiklik yapmam gerekirse ve bunun o rol gereği önemli olduğunu düşünüyorsam o rol için saçlarımı kesebilir ya da kazıtabilirim. Örnegin "Çilek Kokusu" dizisinin bir bölümünde oynadığım "Çağla" karakteri uzun süre içinde tuttuğu kendine öfkesini ve sevdiği kişi tarafından kabul görmemesini, bir buhran anında saçlarını kesmesiyle dışa vurmuştu. Sonra yeni tarzıyla, yeniden doğmuştu. :) Saçlarımı uzun hali ile kullanmayı seviyor olmamın işim söz konusu olduğunda bir önemi kalmıyor. :)

MAKYAJ ÇANTANIN OLMAZSA OLMAZLARI NELER?
Nemlendiricim, güneş kremim, rujum, maskaram ve pudram. Acil durumlar için makyaj çıkarıcı, pamuk ve yumuşak mendili de mutlaka makyaj çantamda bulunduruyorum. Kullandığım ürünleri kolay kolay değiştirmiyorum. Vazgeçemediğim markaların başında Shiseido ürünleri ve hem allık hem ruj olarak kullanabildiğim Benefit'in güllerden üretilmiş organik ürünü Benetith var. Yeni keşfim Unicorn Fruit dudak nemlendiricisi ise yine makyaj çantamın vazgeçilmezleri arasında yerini aldı.







FAVORİ PARFÜMLERİN HANGİLERİ?

Yaz aylarında Gucci Bamboo ve Yves Saint Laurent/ Black Opium, kış aylarında veya uzun süreli bir etkinliğe katılacaksam kalıcılığı nedeniyle Nasomatto Narcotic Venus'ü tercih ediyorum.

SON ZAMANLARDAKİ FAVORİ BAKIM ÜRÜNÜN NEDİR?

Favori ürünlerim Shiseido yüz ve göz bakım serumları ve yine pandemi döneminde keşfedip cildimde olumlu etkilerini gördüğüm "The Ordinary" markasının Multi Molecular Hyaluronic Complex'ini ve Peptide Serum'unu severek kullanıyorum. Saçlarım için ise Urban Care ve Aveda'nın ince telli saçlar için hazırladıkları serileri kullanıyorum. Bakım ürünleri çok kişisel bir durum. Birinin cildine veya saçına iyi gelen bir diğerine iyi gelmeyebiliyor. Bu nedenle ben keşiflerimi deneme yanılma yöntemiyle yapıyorum ama bana iyi geliyorsa da kolay kolay değiştirmiyorum.

KENDİNE HAS MAKYAJ VE BAKIM SIRLARIN VAR MI?

Makyaj sırrım var diyemem. Setlerde makyajlarımız profesyoneller tarafından yapılıyor ve ben kendimi tamamen onların eline bırakmayı tercih ediyorum. İşim gereği cildimi fazlasıyla yorduğum için günlük hayatımda makyajı minimumda tutmaya özen gösteriyorum. Bu konuda çok pratik yapmayınca da bir uzmanlık gelişmiyor haliyle. Makyaj veya bakım

sırrı sayılır mı bilmem ama uzun süre makyajın yüzümde kalması gereken günlerde makyajdan önce cildimi koruyacak bir makyaj bazı kullanmaya özen gösteririm. Bunun dışında gözlerimin pınarlarına ışıltılı bej tonlarda far sürmek ve burnumun ucunu hafifçe kızartmak gibi bir seyler yapıyorum. :) Bakım sırrımı sorarsanız, doğal aminoasit içeren ürünler kullanmak, gün içinde sürekli ılık su ve sabahları gümüş suyu içmek. Ama gümüş suyunun ph oranı çok önemli bunun için güvenilir bir yere danışılmadan kullanılmasının tehlikeli olabileceğini de özellikle belirtmek isterim.

KOZMETİK ALIRKEN NEYE DİKKAT EDİYORSUN?

Ürünün organik olması, alüminyum içermemesi, hayvanlar üzerinde test yapılmıyor olması, dönüştürülebilir cam şişe kullanıyor olması gibi nedenler o ürünü denemem için beni motive eder. Ama tabi en sonunda cildime ne iyi geliyorsa onu tercih ederim.

SPORA NE KADAR ZAMAN AYIRIYORSUN?

Genellikle sabahları 1 saat kadar düzenli olarak yoga yapıyorum ve günde minimum on bin adım atmaya gayret ediyorum.Özellikle yaza doğru hızlı yürüyüş veya yavaş koşuya geçiyorum.

BESLENME DÜZENİN NASIL? NASIL BESLENİYORSUN?

Çok ağır fastfood ya da aşırı yağ içeren gıdalardan kaçıyorum. Ama her yemeği denemeyi severim, kuş üzümü dışında pek seçici değilimdir. Ekşi tatları çok severim ve Egeli olduğum için sanırım salata ve ot yemeklerine bayılıyorum. Özellikle pandemiden sonra evimde daha çok yemek çeşidi denedim, mutfakta olmayı seviyorum. Beslenme rutinlerim şöyle; sabah her şeyden önce kolajen içerim ve yarım saat sonra büyük bardak limonlu su içerim. Sonra şekersiz Türk kahvesi. Uyanınca hemen kahvaltı yapamıyorum ama son zamanlarda yumuşak bir avokadoyu ikiye bölüp limon ve tuz eşliğinde kaşıklamak hoşuma gidiyor ve sanırım sağlıklı. :) Öğlene doğru genellikle haşlanmış yumurta, yeşillik, peynir, yeşil zeytin ve meyve, akşam üzeri yoğurt ve çerez yiyorum, 7 den sonra ise yemek yememeyi tercih ediyorum. Son yıllarda ise özellikle pirinç yerine bulgur ve kara buğday kullanmayı tercih ederim. Sebze ve meyveleri de mevsiminde tüketmeye özen gösteriyorum.



GÖZDE'NİN FAVORİLERİ





İrem Uğurlu

GÜZELLİĞİNİZE GÜZELLİK KATIN

İSULONDON ESTETİK MERKEZİ KURUCUSU, İREM UĞURLU İLE SON ZAMANLARDA POPÜLER OLAN GÜZELLİK UYGULAMALARI HAKKINDA SOHBET ETTİK.

Öncelikle sizi yakından tanıyarak röportajımıza başlamak istiyorum. İrem Uğurlu kimdir?
Evli ve iki çocuk sahibiyim. Uzun yıllar finans sektöründe yönetici olarak çalıştım. 2014 yılından bu yana sağlık sektöründe yönetici olarak çalışmaktayım. 2019 yılında kurduğum İsulondon Estetik Merkezi ve kozmetik markam ile Kalamış'ta hizmet vermekteyim.

Yaşlanmayı önlemek için ipuçlarınız var mı?
Sağlıklı kalmanın ve cildinize iyi bakmanın yaşı yok. Ben bunu erken yaşlarda bir öncelik haline getirdim. Bol su içmenin ve sağlıklı beslenmenin ve cildimi temiz tutmamın avantajlarını görebiliyorum. Aynı zamanda doğru ve kaliteli ürün tercihleri yapmak ve cildimi nemli tutmak benim vazgeçilmezim. Ayrıca doğru cihazlarla yapılan uygulamaların çok fazla etkisini deneyimledim. Benim önceliğim gelen her danışanın kendini güvende ve özel hissetmesidir. Kişiye özel uygulamalar daima vazgeçilmezim olmuştur.

Merkezinizdeki uygulamalardan bize kısaca bahsedermisiniz?
Merkezimizde doktorlarımız ve uzman estetisyenlerimiz ile bölgesel incelme, cilt gençleştirme, selülit tedavisi, dolgu, botox ve mezoterapi uygulamaları yapmaktayız. Dünyada çok büyük ilgi gören Inmode cihazımızla Morpheus8 altın iğne, lumecca ışıltı lazeri ve forma cilt gençleştirme ile leke tedavisi, kılcal damar tedavisi, dermapen ile cilt yüzeyinde yüzlerce mikro kanallar açarak kolejen ve elastin üretimini harekete geçiren uygulamalar, saç mezoterapisi ve aklınıza gelebilecek bir çok tedavi protokollerini uygulayabiliyoruz. Son yıllarda gençlik serumlarıyla mezoterapi alanında çok başarılı sonuçlar elde edilmekte, amino asit replasman tedavisi cildin yapısı ve ihtiyacına göre yıl içinde iki -dört seans olarak planlaması yapılabilir.

2021 hedefleriniz ve gelecek için planlarınızı öğrenebilirmiyiz?
2021 Eylül ayında The Pearl Qatar da İsulondon kliniğimizi açacağız. Avrupa yakasında şube açmak için pandemi sürecini yakından takip ediyoruz. The Pearl Qatar Clinic çok kapsamlı bir proje. Hastalarımızın tüm ihtiyaçlarını karşılayacak bir donanıma sahip, aynı zamanda hastalarımıza Türkiyede de hizmet verebileceğiz. Bir diğer yatırımımız olan kozmetik sektöründe ilerlemeye ve yatırım yapmaya devam ediyoruz. İsulondon yüz kremi cilt kusurları ile savaşan, matlaşma, lekeler, genişlemiş gözenekler elastikiyet kaybı ve kızarıkları hedef alan ve kırışıklıklar ile savaşan bir ürün olarak geliştirildi, vücut ürünleri kliniğimizde bir buçuk yıldır uygulamalarda kullanılıyor ve sonuçlar çok başarılı. İlk olarak Londra da şimdi Qatar da olmak üzere dört klinikte ürünlerimiz kullanılmaya başlandı. Ürünlerin kalitesi ve başarısı bizim her geçen gün daha büyük hedeflere doğru ilerlememize imkan sağlıyor.



Güzellik ve bakım deyince akla ilk cilt bakımı geliyor. Sizin cildiniz de çok güzel ve sağlıklı görünüyor, merak eden okuyucularımıza ne tür tavsiyelerde bulunursunuz?
Bedenimizi boydan boya kaplayan cildimizi sadece dış etkenlere karşı korumak yetmiyor. Bireyin hem ruhsal hem de estetik açıdan iyi olma halinin bir yansıması olan cildimiz, iyi bir beslenme düzeni ve egzersiz ile de canlı görünmesinde rol oynayan başlıca faktörlerdir. Dış etkenlerin (UV ışınları, hava kirliliği, rüzgar ve kimyasallar) yanı sıra hormonal dengesizlik, yorgunluk, hamilelik, kötü beslenme, sigara tüketimi gibi içsel faktörler ciltte kalıcı hasarlar yaratabiliyorlar. Bu sebepten ötürü ben uzun yıllardır cildimin temizliği ve bakımını asla ihmal etmemeye özen gösterdim ve bir çok akranımdan daha genç ve canlı bir cilde sahip olduğumu söyleyebilirim.



Okuyucularımıza önereceğiniz uygulamalar ve tedavi protokolleri nelerdir?
Yılda bir kere altın iğne ve vitamin kokteylleri ve amino asitlerle destekliyecekleri mezoterapi uygulamaları yapmalarını tavsiye ediyorum. Krem olarak cilt tipine uygun ve elastikiyet kaybına destek olacak ürünler seçmeliler.



CİLDİ GENÇLEŞTİREN *10 ÖNERİ*

Son bir yıldır pandemi sürecinde maske, sabun, kolonya ve dezenfektanlar günlük yaşantımızın vazgeçilmezleri oldu. Beslenme tarzımızın değişimi, yoğun stres ve gün ışığından yeterince yararlanamamak da eklenince cilt sorunları büyük ölçüde arttı. Pandemi sürecinde kendimizi mutlu edecek şekerli, unlu besinleri, çay ve kahveyi daha çok tüketir olduk. İş yerinde çalışanlar ise gün boyu maske takmak zorunda kaldığından, maskenin kapalı ortam yaratarak ısı artışına neden olması akne, roza gibi rahatsızlıkların artışına neden oldu. Bu süreçte saçkıran, sedef, vitiligo, alerji ve el egzamalarında da yüksek bir artış yaşamaktayız. Sağlıklı ciltlerde bile ciddi problemler yaşanıyor.

Yazı: Dermatoloji Uzmanı Dr. Belma Bayraktar

Düzenli egzersiz yapın

Pencereleri açarak günde bir saat yapacağımız egzersizin fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan sağlığımıza çok önemli faydaları bulunuyor. Düzenli egzersiz cildimizin canlanması ve yüzümüzün erken yaşlanmasını önleme açısından da büyük katkılar sağlıyor. Her gün 10-15 dakikalık yüz yoga hareketleri yaparak cilt kaslarımızı çalıştırabiliriz. Bilgisayar başında uzun saatler oturma ve bacak bacak üstüne atma bacaklardaki kan dolaşımını engelliyor, varis gelişimine de neden oluyor. Otururken ayaklarımızın altına yükseltici koymak, saat başı kalkarak biraz yürümekte fayda var.

Yeterli ve kaliteli uyuyun

Uykunun güzelliğimize katkısı aşikar. Yeterli ve kaliteli uyku, cilt sağlığımızı doğrudan etkiliyor. Kişiye göre değişmekle birlikte günde ortalama 6-8 saat düzenli uyku tavsiye ediliyor. Cilt metabolizması gece çalıştığından, aktif içerikli ürünlerin gece sürülmesini tercih ederiz. Ayrıca sürekli yan pozisyonda uyumak tek taraflı basıya, uyku çizgilerinin gelişmesine neden olur, asimetri yaratabilir. Bu nedenle cildimizi basıdan korumalıyız; yan yatıyorsak pozisyon değiştirmeli, mümkün olduğunca sırtüstü uygun yastıkta yatmalıyız.

Her sabah yüzünüze masaj yapın

Uykusuz bir gecenin sabahında cildimiz solgun, göz altlarımız ödemli kalkarız. Sabahları soğuk suyla ya da soğuk jellerle yapacağımız masaj cildimizi canlandırır, ödemi azaltır, daha zinde görünmemizi sağlar. Göz altlarımız şiş ve ödemliyse gazlı bezi soğutulmuş yeşil çaya batırıp pansuman yapabiliriz. Daha sonra uygun bir temizleyici ile temizleyip nemlendirici kremimizi aşağıdan yukarı doğru lenf drenaj yönünde masajla yedirebiliriz. Aynı uygulamalar boyun için de geçerlidir.

Bol su için

Sağlıklı bir cilt ve beden için mutlaka günde iki litre su içmek gerekir. Yeterli su içmek cildimizin nemlenmesi, organların çalışması, toksinlerin vücuttan atılması için çok önemlidir. Su sağlıktır, hücreler arası metabolik alışverişte çok önemlidir. Bazılarımız içtiğimiz çay-kahvenin de su ihtiyacımızı karşıladığını zannetmektedir ama tam tersi bu içecekler idrar söktürücüdür, su kaybına neden olmaktadır. Çay ve kahve tüketiminde aşırıya kaçmamak, çay ve kahve içildikten sonra ayrıca su içmek gereklidir.

Sağlıklı beslenin

Cilt ve vücut sağlığımız için doğru beslenme son derece önemlidir. Vitamin ve mineralden zengin, katkı maddesi içermeyen, yeterli protein içerikli beslenme genel sağlığımız için çok önemlidir. Bunlar herkes için geçerli önerilerdir. Bazı cilt hastalıklarında özel beslenme programı uygulanır. Akneli ciltlerde aşırı karbonhidratlı gıdalar, çikolata, aşırı süt ürünleri tüketimi hastalığı alevlendirir. Gül hastalığı olanlarda ise baharat, kahve, alkol tüketimi hastalığı tetikler. Bunun yanı sıra sıcak buharlı banyo ve güneş ışınları da hastalığı olumsuz etkiler. Bu iki hastalıkta da stres tetikleyici faktördür.

Cildinizi mutlaka günde 2 kere temizleyin

Cildimizi günde 2 kez temizlemeliyiz. Temizlik ürünümüz cilt yapısına uygun olarak seçilmelidir. Kuru ciltler yağlı cilt temizleme ürünü kullanırsa cilt kurur ve kırışır. Temizlik işleminden sonra uygun bir nemlendirici kullanmak gereklidir. Yağlı ve akneli ciltler yoğun antiaging ürün kullanırlarsa ciltteki şikayetler artış gösterir. Maske altına yapılacak makyajlar ısı ve terlemenin artışıyla gözenekleri tıkayarak akne oluşumunu tetikleyebilir. Bazı hassas ciltlerde maske alerjileri de sık görmekteyiz. Bu yüzden cildimize su bazlı, tıkamayan nemlendiriciler sürmek koruma sağlayacaktır. Gözenekleri tıkayacak yoğun ürünler kullanılmamalıdır.

Akşamları ellerinizi kremleyip buzdolabı poşetinde kapalı tutun!

Pandemide en çok yıpranan organımız ellerimiz oldu. Elleri sık sabunlamak, dezenfektan ve kolonya kullanımı derimizin bariyer sistemini bozdu, çatlaklar, kuruluk, kızarıklık ve tahrişe yol açtı. Ellerimizi yıkadığımız sabun son derece önemlidir. Cilt Ph'ıyla uyumlu, kurutmayan, nemlendiricili sabunlar kullanmalıyız. Yoğun kimyasal dezenfektan içeren sabunlar cildimizde tahriş oluşturur. Ellerimize her yıkamadan sonra nemlendirici krem sürmeliyiz. Akşamları otururken televizyon karşısında ellerimize nemlendirici sürüp buzdolabı poşeti ya da naylon poşetle 1 saat kadar kapalı tutarsak bozulmuş nem dengemizi onarmış oluruz. Evde iş yaparken mutlaka içi bez astarlı lastik eldiven giymeliyiz. Çamaşır ve bulaşık deterjanlarıyla doğrudan temastan kaçınmalıyız.

Evde de güneş koruyucu sürün

Evde otursak bile mutlaka güneş koruyucumuzu sürmeliyiz. Ekrandan, pencereden, lambalardan her daim ışık almaktayız. Haftada bir ya da iki gün cilt maskesi yapabiliriz. Bu maske cilt tipimize uygun doktorumuzun belirlediği bir maske olmalıdır.

Hobi edinin

Cilt sağlığımız için ruh sağlığımız da çok önemli. Bizi mutlu edecek aktivitelerde bulunmak, sevdiğimiz müziği dinlemek, hoşlandığımız, bizi motive edecek filmler izlemek, dinlendirici ve mutluluk verici, pozitif düşünmemizi sağlayacak kitaplar okumak, meditasyon, yoga yapmak, bizi mutlu edecek sevdiğimiz kişilerle konuşmak, sohbet etmek hepimizin kolaylıkla yapabileceği aktivitelerdir.

Sigaradan ve pasif içici olmaktan kaçının

Sigara kullanımı ve pasif içici olmak genel sağlığımıza çok ciddi zararlar verdiği gibi, cildimizin hızla erken yaşlanmasına yol açar. Hem aknelerde artışa hem de kılcal damar genişlemelerine neden olur. Bu nedenle sigaradan ve pasif içicilikten mutlaka kaçınmak gerekir.



Selülitsiz Bir Yaz İçin; SELÜLİT MEZOTERAPİSİ

Pandemi nedeniyle evlerine kapanan çok sayıda insanın en önemli sorunlardan biri de günlük alışkanlıklardaki değişime bağlı olarak ortaya çıkan gereğinden fazla tüketim, düzensiz yeme alışkanlıkları ve hareketsizlik. Bu durum özellikle kadınların kabusu olan selülit oluşumuna veya var olan selülitlerin daha da belirginleşmesine yol açtı. Yaz ayları yaklaşırken selüliti azaltmak veya selülitlerden büyük ölçüde kurtulmak mümkün.

Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, selülitten kurtulmak ve uzun süreli bir etki alabilmek için günümüzde mevcut olan en etkili yöntemlerinden biri olan "Selülit Mezoterapisi"ne dikkat çekiyor.

Mezoterapi ile selülit oluşumunu yüksek oranda azaltmak mümkün
Mezoterapi, vitaminler, mineraller, amino asitler, homeopatik ilaçlar, medikal ilaçlar ve bitki bileşimlerinin özel bir karışımını içeren ilaçların cilt altına enjeksiyonudur. Bu karışım, selülitin en belirgin olduğu bölgede, derinin altına uygulanır. Mezoterapi tedavisi, vücut yağını azaltır ve ciltteki düzensiz selülit görünümüne neden olan gamzelenmeyi tedavi eder. Cildin gevşemiş bölümlerini sıkılaştırma özelliği bulunan mezoterapi uygulaması, kolajen miktarını arttırarak uygulanan dokunun yenilenmesini sağlar. Mezoterapi, vücut yağını azaltmak ve etkilenen bölgede kan dolaşımını artırarak selüliti gidermek için kullanılan etkili bir yöntemdir.

Obezite ve Selülit arasında bir bağlantı yoktur
Özellikle bacak ve kalçalardaki yağ dokularında "portakal kabuğu görünümünde" düzensizliklerle kendini gösteren selülit, gerçek bir patoloji olmayıp kişinin genetik yapısı, hormon ve dolaşım bozukluğu, derinin doğal yaşlanması, bağ dokusu desteğinin azalması ve hayat tarzındaki değişiklikler (hareketsizlik vb.) sonucu ortaya çıkar. Yalnızca estetik kaygılara sebep olur. Yaygın inanışın aksine obezite ve selülit arasında bir bağlantı yoktur, zayıf kadınlarda da sıkça görülür.Bu uygulama seanslarının kişiye özel belirlenmesi gerekiyor. Mezoterapi ile birlikte dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve zararlı alışkanlıkların bırakılması tedavi için son derece önemli.

Düzgün deri görünümünün sırrı Selülit Mezoterapisi'nde saklı
Selülit mezoterapisinde mikrodolaşımı harekete geçirecek, bağ dokuyu düzenleyecek etken maddeler karıştırılarak ince ve kısa iğnelerle uygulanır. Uygulama sırasında ağrı hissi oldukça azdır. Kişi eğer daha konforlu olmak isterse, lokal anestezik kremlerden faydalanabiliyoruz. Selülit mezoterapisinde seans sayısı selülitin evresine ve uygulama yapılacak kişilerin yapısal özelliklerine göre belirleniyor.
Haftada bir 4 ila 10 seans arasında yapılan kür genelde yeterli oluyor. Ancak selülit tedavisi süreğendir. Dengeli beslenme, düzenli egzersiz, zararlı alışkanlıkların bırakılmasıyla beraber belli zaman aralıkları ile tekrarlanan selülit mezoterapisi kişinin düzgün deri görünümüne sahip olabilmesini sağlıyor.

Zayıflarken vücut sarkmalarına karşı en etkili yöntem: Mezoterapi
Mezoterapinin en büyük avantajlardan birisi bölgede zayıflama sağlarken sarkma problemine neden olmamasıdır. Tam tersine toparlama ve şekillenme sağlamasıdır. Kadınlarda özellikle gebelikten sonraki sarkma problemlerinde ve yaşlanmaya bağlı kol altlarındaki sorunlarda bilinçli bir şekilde uygulandığında başarılı sonuçlar elde edilebilir. Ayrıca işlemin tedavi edilmek istenilen bölgeye direkt olarak uygulanması sayesinde işlem maksimum faydayla etki ediyor.

Selülit mezoterapisi sonrası bunlara dikkat!
Uygulanan tedavinin etkisinin uzun süreli ve kalıcı olabilmesi için yaşam standardının değiştirilmesi, örneğin düzenli spor (yürüyüş, yüzme veya bisiklet), bol su tüketimi, karbonhidratlı ya da yağlı gıdaların tüketilmemesi gerekiyor. Egzersiz ve diyetle desteklendiği takdirde etkileri daha uzun ve daha kalıcı olacaktır.

Selülit oluşumunu önlemek için 5 altın tavsiye:
1. En az iki, iki buçuk litre su tüketimine özen gösterin
2. Şekerli ve gazlı içeceklerden, hazır gıdalardan uzak durun
3. Ekstra vitaminlerden ve minerallerden destek alın
4. Selülitli bölgelere parmak ucunuzla masaj yaparak kan dolaşımını hızlandırın
5. Her gün yürüyüş ve egzersiz yaparak hareket etmeyi ihmal etmeyin



Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

KURU FIRÇALAMA REHBERİ

Son zamanlarda oldukça popüler hale gelen kuru fırçalama tekniği, bedenimize bir çok yönden fayda sağlayan uygulamalardan biri. Kan dolaşımını hızlandırması, selüliti azaltması, pürüzsüz bir görünüm sağlamasının yanında stresi azatıcı etkisi de ilgi çekici özelliklerinden. Geleneksel bir Ayurvedik masaj türü olan ve Garshana ismiyle yüzyıllardır uygulanan kuru fırçalama tekniğinin faydalarını ve uygulama şekillerini sizin için derledik.

Nasıl Uygulanır?

1.Fırça Seçimi
Doğal ve sık kıllara sahip, tutuşu kolay olan bir vücut fırçası seçimi doğru olacaktır.

2. Masaj Tekniği
Fırçayı kuru cilde aşağıdan yukarı doğru uygulamak kan dolaşımını hızlandırmak için en önemli unsur. Ayak bileğinden başlayarak hafif baskı uygulayarak dairesel ve uzun hareketlerle kalbinize doğru fırçalayın ve aynı işlemi el bileklerinden başlayarak omuzlara kadar uygulayın. Ciltte tahrip yaratmamak için nazik hareket etmek oldukça önemli.

3. Nem Sağlamak
Uygulama sonrası hemen duşa girmek, ölü derilerden arınmış cildi daha çok yumuşatacak ve açılmış gözenekler duş sonrası uygulanan nemlendirici vücut kreminin veya kuru yağların emilimini daha çok arttıracaktır.



4. Doğru Rutin
Haftada üç kereden daha fazla uygulamanın önerilmediği kuru fırçalamanın etkisini gösterebilmesi için devamlılığını sağlamak çok önemli bir faktör. Özellikle zinde ve enerjik hissetmenizi sağlayacak bu uygulamayı sabah rutininize eklemeniz gün boyu etkisini hissetmenizi sağlayacaktır.

Faydaları Nelerdir?

Ölü hücrelerin temizlenmesinde oldukça faydalı olan kuru fırçalama özellikle kuru cilde sahip olan kişilerin rutinine mutlaka eklemesi gereken bir uygulama. Yağ ve kirden arınarak gözenekleri açılan cilt daha parlak ve canlı görünürken aynı zamanda batık oluşumunu da önlediği için pürüzsüz bir görünüm elde etmenize yardımcı oluyor.



Vücudun kan dolaşımının artmasını sağlayan bu teknik düzenli kullanımda ilerde oluşabilecek varis gibi rahatsızlıkların da önüne geçilmesinde etkin bir faktör.

Kuru fırçalama tekniği sayesinde vücudun lenf boşaltım sistemi harekete geçer ve hızlanır. Bu sayede vücut toksinlerden daha kolay bir şekilde arınır ve yenilenir.

Selülit cilt altında inatçı yağ dokuların birikmesinden oluşur. Kuru fırçalama, kan dolaşımını hızlandırarak bu inatçı yağ dokuların parçalanmasını sağlar ve düzenli uygulamayla tekrar oluşumunun önüne geçilebilir.

Bedenin enerjisinin yükselmesini sağlayarak stres atma özelliği olması da en büyük artılarından biri.



İlkbahar tadında doğal bakım kürleri

Vücudumuzun en kıymetli örtüsü cilttir ve kış mevsimi ne yazık ki cildi olumsuz etkiliyor ve kışın sonunda yenilenmenin, uyanışın ve rengin mevsimi olan ilkbaharda da cildi yenilemek için bakıma almak gerekiyor. Kış sonunda cildimizde kızarıklık, kuruluk, pullanmaya bağlı döküntü, akne ve leke miktarında artış yaşanan sorunlardan sadece bir kısmı...

Saç, Cilt Bakımı ve Güzellik Uzmanı, Eğitmen Master Figen Aktosun, mevsim geçişinde cildi rahatlatmak, derinlemesine nemlendirmek için cilt, saç, vücut için ilkbahara özel bakım kürlerini paylaştı.

Mevsim geçişinde öncelikle cildi, ölü hücrelerden arındırmak gerekir. Bunun için doğal meyve asitleri kullanılabilir. Deri yaşlanmasının önlenmesi ve tedavisi için etkin ve güvenilir olan bu tedavi, her sene 2–3 seans olarak kullanılabilir. Bu tedavi cildin daha parlak ve pürüzsüz, gözeneklerin daha sıkı olmasını sağlar, ince kırışıkları giderir. Çeşitli peeling yöntemleriyle derinin üst tabakaları tedavi edilirken, mezoterapi yöntemiyle de derinin alt katmanı tedavi edilebilir. Bu yöntem cildin kaybettiği nem, vitamin, aminoasit ve mineral desteğini, deri altına ufak iğnelerle enjekte etme prensibine dayanır. Ayrıca uygun miktarda su tüketimi, düzenli uyku, alkolden, stresten, hava kirliliğinden, sigaradan uzak bir yaşam ve düzgün beslenme, yeterli vitamin ve antioksidan alımı, cildiniz için yapabileceğiniz en iyi yenilenme desteği olacaktır.
Özellikle pandemide güzellik merkezlerine gitmekten çekinen ancak cildi için de bir şeyler yapmak isteyenler için ilkbahar tadında üç kür tarifi...

Cilt için;

Malzemeler

1 çorba kaşığı yeşil çay
(yeşil çay rondodan geçirilecek)
1 çay kaşığı limon suyu
3 çay kaşığı bal
1 çay kaşığı karbonat

Uygulama

Tüm malzemeler bir kapta karıştırılır. Yüze ve boyna sürülür. 20 dakika bekletildikten sonra ılık su ile yıkanır, haftada bir uygulanabilir. Cildiniz hemen ilk uygulamadan sonra bile yumuşak parlak, dingin ve sakin bir hal alacaktır.





Saçlar için;

Malzemeler

Zeytin yağı (1 çorba kaşığı)
Susam yağı (1 çorba kaşığı)
Hint yağı (1 çay kaşığı)
Badem yağı (1 çorba kaşığı)
Lavanta yağı (1 çorba kaşığı)

Uygulama

Malzemeler bir kapta karıştırılır. Dört günde bir saç derisine friksiyon yaparak uygulanır en az 2 saat bekletildikten sonra yıkanır. Kan dolaşımını hızlandırıp, saç dibini enfeksiyonlardan temizleyen bu karışımın içerisinde A, B K vitaminleri vardır. Potasyum ve kalsiyum kaynağı bakımından zengin olan karışım, çok güzel kokar, saç derisi hastalıklarını kökünden kurutur ve bu sayede saçın uzamasını da sağlar.

Lifting kremi;

Malzemeler

Siyah üzüm çekirdeği
Hindistan Cevizi yağı
Zeytin yağı
Gül yaprakları

Uygulama

Siyah üzüm çekirdeği pudra haline gelinceye kadar havanda dövülür, içerisine bir yemek kaşı Hindistan cevizi yağı ve bir yemek kaşığı zeytin yağı eklenir. Zedelenmemiş beyaz gül yaprakları da karışıma eklenir. Karışım bir kutunun içinde, kapalı ve karanlık bir ortamda saklanır. İki günde bir ters yüz edilir. Böylece karışımın homojen bir şekilde karışması sağlanır. 15 gün sonra içerisine 2 yemek kaşığı nar çekirdeği yağı ilave edilir ve dört gün daha bekletilir.







Saçlarda Renk Yılı

Schwarzkopf Professional'ın Essential Looks ekibi, 2021'i renk yılı olarak tanımlayan yeni saç koleksiyonunu yarattı. Royal Glory olarak adlandırılan bu sezonki koleksiyonun içinde ise Magical Whimsy, Back to Classics ve Artful Feeling olmak üzere 3 yeni saç trendi bulunuyor. EssentialLooks'un, IGORA ROYAL markası ile birlikte hazırladığı yeni saç trendleri, ilkbahar ve yaz sezonununçok daha renkli geçeceğini müjdeliyor. Rengin dönüştürücü gücünün kullanıldığı koleksiyonda bu sezon Magical Whimsy, Backto Classics ve Artful Feeling trendleri öne çıkıyor.





Magical Whimsy

Beklenmedik kontrastlar, olağanüstü boyutlar ve çarpıcısiluetlerden oluşan Magical Whimsy trendi;modern bir ruh, havalı sarışın tonlar, kısa, keskin ve heyecanlı kesimlerle vintage şekilleri öne çıkartıyor. Anı yaşayan, her zaman ileriye bakan ve asla geriye dönmeyenlerin dünyasına kusursuzluk,güç veenerji katıyor.Gümüş, leylak ve soluk sarı tonları, pastel leylakların altına yerleştirilmiş yumuşak şeftali tonları, sandre ve küllü renkler bu trende imzasını atıyor.





Back to Classics

Back to Classics trendi;bugün podyumda gördüğümüz,kökü klasisizmden ve sadelik aşkından, duruş ve modernizmden gelen new femininity akımının saçlardaki yansıması... Yumuşak, doğal ve zengin çikolatanın ombré tonlarında kesimi olağanüstü bir görünüm yaratıyor. Trend; parlak ve şık saçlarla sade, zahmetsiz ama bakımlı, taviz vermeyen bir güveni kucaklıyor.Koyu renkler üzerine şık mop-top görünümler, modern bir dokunuş ile trendin çok yönlülüğünü sergiliyor. Sıcak tonlarla muhteşem bir tezat oluşturan soğuk leylak tabakalarına karşı karamel tonlu paneller, ön ve arka tarafta daha zengin ve daha derin çikolata tonları oluşturuyor.



Artful Feeling

İlham verici görüntüler ve tekniklere adanan Artful Feeling trendi, hayatı her gün yeniden keşfedenler için geliştirildi. Tıpkı bir sanatçı gibi özgün bir tarzı olan, rüya gibi soyut bir ruh taşıyan trend, tamamen kişiye özel ve kişinin kendini ifade etme tarzına odaklanıyor. Saçlarda, kırmızı, altın sarısı ve bej tonlarında yumuşak bir şekilde değişen bukleler ve hacim,trendin karakterini yansıtıyor. Zaman zaman bakırları, pembe kırmızılar ve morlarla harmanlayan Artful Feeling, renk anlatımını vurgulamak için doku hissi veren kıvrımlı bölümlerle heyecan verici bir stil ortaya koyuyor.





STİL | ÜNLÜLER | TRENDLER



wsModa

Stil

Hazırlayan: Eylem Yıldız


Yuliawave

Ruslan Baginskiy



Perfect Moment



Tory Burch



Ann Demeulemeester





Dsquared2

Versace Eyewear



Reformation



Brunello Cucinelli



Saint Laurent





Gladys Tamez Millinery

Hipodrom Şıklığı

Defileden farksız bir şıklıkla hipodrom tarzınızı gösterin...

Karantina Romantizmi

Aylardır evde olmanın verdiği karamsarlığı üzerinizden atın ve vücudunuzu özgür bırakın.



Vejas

Terry





Penti

Live the Process



The Frankie Shop



Alex Perry



Dolce&Gabbana



Balmain



Sainted Sisters



La Perla



Fleur Du Mal



Les Tien





Fendi

Senso





Skin

Kumsalın Esintisi

Yazın gelmesiyle birlikte kumsalda da şıklığınızı kaybetmek istemiyorsanız soft renklerle dans edin.



Khaite



Nomadic State of Mind

Etro





The Frankie Shop

Giuseppe Di Morabito





Missoni

Oséree



La Reveche



Y Project





Gucci Eyewear



Birkenstock



Marni



Zıt Renklerin Dünyası

Farklı ve zıt iki renklerin birleşimiyle cesur bir tarza sahip olun...



Oséree

LAPOINTE





Burberry

Magda Butrym





Saint Laurent

Dolce & Gabbana





L Autre Chose

Golden Goose



Rotate





Dolce & Gabbana

Anna Quan



Bottega Veneta



Fendi



Jimmy Choo



Minimal Pantolonlar

Hayatın her alanında bizi etkisi altına alabilen en önemli akımın belkide en güzel örneği minimal kombinler. En büyük şıklık minimal olandır diyebiliriz.



Maryam Nassir Zadeh



Dorothee Schumacher



Brandon Maxwell



Victoria Beckham



Khatie



LVIR



Esse Studios



Zeynep Arçay

Ketenin Tazeliği

Rahatlığıyla ve üzerimizde yarattığı çekiciliğiyle bütün yazın tercihi keten olacak...

Altuzarra



Massimo Alba



Studio Amelia





Massimo Dutti

Significant Other



Jacquemus



Johanna Ortiz



Alberta Ferretti



Rebecca Vallance



Posse





Burberry



Nanushka



Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

GERÇEK BİR STİL İKONU: ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Başarılı kariyeri ve aile hayatıyla herkesin gıpta ettiği İngiliz model, instagram'da 12 milyonu aşan takipçisiyle günden güne hayran kitlesini daha da arttırıyor. Evinin giyinme odasından paylaştığı adeta moda çekiminden çıkmış görünümleri ile gerçek bir trendsetter olan Rosie Huntington-Whiteley'in stil kodlarına biraz daha yakından bakalım.







Topuklu Sandalet

Rosie'nin stilinin istisnasız olmazsa olmazı küt burunlu topuklu sandaletler. Özellikle palazzo pantolonların altına topuklu sandaletler ve terlikleri oldukça tercih eden güzel modelin zarif saten elbiselerin altına da seçimi bu yönde oluyor. Bottega Veneta sandaletleri sık sık tercih eden Rosie, en son olarak Gia Couture ile oluşturduğu koleksiyonda da birbirinden şık terlik ve sandaletlere imza atmış.















Trençkot

Bir İngiliz klasiği olan trençkotlar Rosie'nin en sık kullandığı parçaların başında geliyor. Stilinde daha çok doğal tonlar tercih eden model kullandığı oversize trençkotlar ile klasik çizgileri günümüze taşıyor.







Triko Elbiseler

Kusursuz bir fizik isteyen triko elbiseleri zarafetle taşıyan Rosie, altın rengi aksesuar ve geriye taranmış saçlarıyla sade ve bir o kadar canlı bir görünüm oluşturuyor. Elbiseleriyle ton sür ton kombinlediği ayakkabı ve çantalarıyla da mükemmel bir ahenk yaratıyor.











Halter Yaka Body

Özellikle pantolonlarla kombinlemeyi sevdiği body'ler anlaşılan hepimiz gibi Rosie'nin de kurtarıcı parçalarından. Daha çok nude tonlarında tercih ettiği body'leri blazer ceket ve kumaş pantolonlarla kombinleyerek hem spor hem şık bir görünüm yakalamış oluyor.







Büyük Güneş Gözlükleri

İster yaz ister kış olsun güneş gözlüklerinden vazgeçemeyen güzel model, genellikle oldukça büyük gözlükleri tercih ediyor. Kemikli suratını tamamlayıcı nitelikteki keskin detaylı gözlükler Rosie'nin çarpıcı tarzını yansıtan detaylardan sadece biri.



















Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

ERKEK ARKADAŞINIZIN DOLABINI ELE GEÇİRİN!

Cinsiyet sınırlarının adım adım yok olduğu bu günlerde erkek modası biz kadınların biraz daha radarına girmeye başladı. Oversize kesimlerin hem konforu hem çabasız şıklığı bizi bu denli etkisi altına almışken erkek arkadaşınızın gardırobuna alıcı gözle bakmanın tam zamanı.



T-shirt

Basic t-shirt denince erkek gardıropları biz kadınlar için adeta bir cennet. Farklı renklerde, kesimlerde, baskılı-baskısız basic t-shirtleri spora giderken, veya blazer ceketlerle tamamlayarak her iki tarza da adapte etmek mümkün. Ayrıca belinden kıvırıp minik bir düğüm atarak da feminen bir yorum katabilirsiniz.



Beyzbol Şapkası

Özellikle son dönemlerde günlük kombinlerde fazlaca gördüğümüz beyzbol şapkaları sadece spor görünümlerin tamamlayıcısı olmaktan çıktı. Evden çıkarken son bir dokunuşla fark yaratmak için erkek arkadaşınızın şapkasını ödünç alabilirsiniz.



Blazer Ceket

Maskülenitenin sonuna kadar varlığını hissettirdiği blazer ceketler her kadının dolabındaki kurtarıcı parçalardan biri. Gündüzleri basic bir t-shirt ile geceleri renkli stilettolarla kombinleyebileceğiniz blazerlar ne kadar üzerinizde bol durursa o kadar da cool bir enerji katıyor.

Sweatshirt

Tüm zamanların ödünç alınıp asla verilmeyen parçası olan erkek arkadaş sweatshirtler'i hem rahatlığı hem kesimiyle "tomboy" görüntünün vazgeçilmezi. İstisnasız en favori hali de denim şortlarla buluşmuş şekli.





Deri Ceket

Dolabınızda mutlaka bulunması gereken zamansız parçaların başında gelen deri ceketlerde dar kesimler, yerini 90'ların düşük omuzlu salaş görünümlerine bıraktı. Adeta güzel bir akşam yemeği sonrası üşüyüp erkek arkadaşınızın deri ceketini üzerinize atmışsınız görünümü yaratabilirsiniz.



Beyaz Gömlek

Kadınlar için sıkıcı ve resmi ofis görünümünden çıkamayan, üzerinize tam oturan beyaz gömleklerden sıkıldıysanız erkek arkadaşınızın dolabı yardımınıza koşacaktır. İster jean'lerle ister beline bir kemerle elbise olarak kombinleyerek beyaz oversize gömleklerle farklı stiller yaratabilirsiniz.



Hazırlayan: Göksenin İrem Atik

Fashion Week İstanbul 2021-22 Sonbahar/Kış Koleksiyonları

Sabırsızlıkla beklenen Fashion Week İstanbul bir sezonu daha geride bıraktı. Modanın görsel sanatla buluştuğu tasarımlar 30 kısa filmle, 13-16 Nisan tarihleri arasında dijital platformlardan moda severlerin beğenisine sunuldu. Ünlü tasarımcıların eşsiz koleksiyonlarını sizler için derlerdik.







TUVANAM

Tuvana Büyükçınar Sonbahar/Kış 2021-2022 koleksiyonunda, son moda yönelimleri yepyeni bir bakış açısıyla modernize ederek bir bütün halinde sunuyor. Yeni trendleri minimal çizgilerle harmanlayarak tasarımlarını özgüvenli ve güçlü bedenlerle buluşturmayı hedefleyen tasarımcı teknolojiyle farklı bir değişime giden modern toplumun gücünü yeniden yorumluyor.



Kozadan çıkışın sembolize edildiği defile videosunda özlediğimiz eski düzene de kavuşma umudu aşılıyor. Yeni dünya düzenine entegre edilebilen, parçalardan oluşan koleksiyonda sürdürülebilirlik ön plana çıkıyor. 23 look'tan oluşan koleksiyonda 3 boyutlu hologramik ve degrade geçişli payet, lurex, saten, kadife, hayal tül ve tafta kumaşlar minimal işleme detaylarıyla buluşuyor.

MEHTAP ELAIDI



Mehtap Elaidi'nin kreatif direktörlüğünde hazırlanan #inandoutofthecocoon adlı Sonbahar/Kış 2021 koleksiyonu, Fashion Week Istanbul'da sunuldu. Herkesin içinde bulundurduğu zıtlıklardan ilham alarak hazırlanan koleksiyon bu zıtlığı desenlere, kullandıkları tasarım ve kup detaylarına taşıyor.

Evlerin içerisinde geçirilen bir yılın ardından hem şıklığı hem rahatlığı hedefleyen koleksiyon bedensiz silüetlere odaklanıyor. Deneysel kesimlerin ve dikiş uzmanlığının harmoni oluşturduğu koleksiyonda soyut desenli lazer kesimler, drapeler, büzgüler, el örgüleri ve ikat desenli kapitoneler gibi detaylar ön plana çıkarılıyor. Tezatlığı ön plana taşıyan koleksiyonda markanın klasikleşmiş siyah beyaz kotonları haki ve bej renkleriyle birleşerek canlı desenlerle tezat içerisinde bir uyum sağlıyor.

Koleksiyonun odak noktası olan ikilik fikri, iki ayrı modelde sade ve zamansız kombinler ile iddialı kombinlerin yan yana sergilenmesi ile dijital defilede izleyicisine yansıtılıyor.



MURAT AYTULUM

Kontrol, denge ve kusursuzluk arayışı ile oluşturulan Murat Aytulum'un 'Self Discipline' adını verdiği, çevreci bir yaklaşımla hazırlanan koleksiyon Fashion Week İstanbul'da bizlerle buluştu. Başarının kaynağının disiplinden geldiğini savunan tasarımcı yaşama karşı duruş çizgimizi aslında kendimize saygı ile başlayan, yaptığımız işe ve dünyaya saygıya kadar uzanan bir yolda koleksiyona da ismini veren kişisel disiplin ile şekillendiğini öne sürüyor. Sürdürülebilirliğe önem veren tasarımcı dünyanın geleceğinin daha az tüketimle mümkün olacağını temel alıyor ve kullandığı vegan deri gibi öğelerle bunu yansıtıyor.









UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan Pamukkale'de yapılan çok özel çekimlerle izleyici ile buluşan koleksiyonun müzik direktörlüğünü Gökhan Kırdar üstlendi.

NİYAZİ ERDOĞAN



Niyazi Erdoğan'ın 2021 Sonbahar/Kış koleksiyonu "İstikbali göklerde arayan" Baştayyareci Vecihi Hürkuş'tan ilham alıyor. Tasarımcı koleksiyonunda içinde bulunduğumuz dönemde uzak coğrafyalara seyahat etme ve dünyayı yeniden keşfetme hayalinden yola çıkıyor. Hürkuş'un mücadeleci vizyonu sayesinde yaratmış olduğu artı değeri adeta bir süper kahraman gibi konumlandıran koleksiyonda, yer yer çizgi süper kahraman kostümlerine yapılan göndermelere ve Niyazi Erdoğan'ın imzası haline gelen 'NE' inisyalinden türetilmiş havacılık brövelerine rastlamak mümkün. Kahve, hardal, haki tonlarıyla başlayarak fuşya, neon sarı ve buz mavisine kadar uzanan renk paleti dinamik bir sokak stilini canlı bir şekilde hissettiriyor. Sürdürülebilir kalite anlayışına önem veren Niyazi Erdoğan'ın koleksiyonunda elma kabuğundan yapılmış deri etiketler, kenevir bazlı oluşturulmuş denim kumaşlar dikkat çekiyor.









HAKAAN YILDIRIM

Tasarımcının "Mahizer'e Yazdığım Mektuplar" adını verdiği koleksiyon, ilhamını Sabahattin Ali'nin aynı adlı eserinden uyarlanan 1990 yapımı "Hasan Boğuldu" isimli Türk filminden alıyor. Hüzünlü bir aşk öyküsünü anlatan film, Yörük kültürünün renkli pazen çerçevesi ile resmediliyor.



Koleksiyonun kumaş seçimi köklerine tutkun, yaylak-kışlak hayatı yaşayan, yüzyıllar boyunca giyim stillerini hiç bozmadan, desen çeşitliliğini dahi muhafaza eden Yörük topluluğun etkisi ile şekilleniyor.

Geleneksel pazen modern teknolojiyle birleşerek Hakan Yıldırım'ın kendine özgü tarzı ile zamanın kendisiyle yüzleştiren arşivsel bir koleksiyona dönüşüyor. Koleksiyona hakim diyebileceğimiz cut-out tekniği ile tamamlanan volümlü parçalar, yüksek dikişin etkileyici örneklerindenken, geometrik şekillerin yamalar ve teyellerle buluşması adeta eski bir dilin Hakaan Yıldırım'ın sesi ile tercüme edilmesi hissini uyandırıyor.

ÖZLEM SÜER



İstanbul'un evrensel ve birleştirici yönünden ilham alan Özlem Süer'in Gök Kubbe Koleksiyonu, Kapalıçarşı'nın tarihi dokusunda çekilen kısa filmle moda severlerin beğenisine sunuldu.

Farklı coğrafyalara ait kadınların öykülerinin dokunduğu koleksiyondaki her parça ayrı bir ruh barındırarak, çok sesli dünya kadınlarının küresel enerjisinin yerelle buluşmasını hissettiriyor. Markanın sürdürdüğü romantik gelenek bu kolektif enerjiyle bir olarak zamansız ve masalsı bir hissedişin , ihtişamlı görsel bir şölen haline gelmesini sağlıyor. Koleksiyonda ara pudralar, kum bejleri, vizon griler, sülfür sarıları ve metalik efektlerin yer aldığı materyaller yenilikçi formlarla buluşturulmuş. Özel geliştirilmiş deneysel kalıplar, çift taraflı kullanıma açık inovatif kumaşlar, geliştirilmiş yeni kumaş yüzeylerinin kullanıldığı tasarımlarda adeta tesadüf duygusuyla yaratılmış siluetler izleniyor.Koleksiyonda dönemselliğin zamansız dokunuşlarla dansı kumaşın dilinden bizlere fısıldıyor.







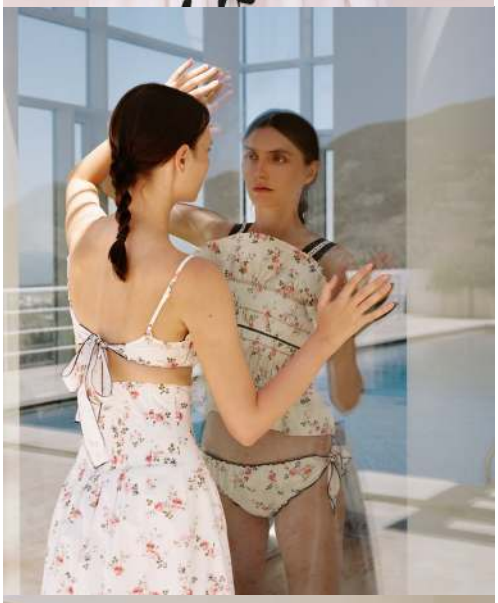
LUG VON SIGA

Markanın kurucusu ve kreatif direktörü Gül Ağış'ın Analog Diaries isimli koleksiyonu hayatın belirsizliğiyle açığa çıkan korku, umut, minnettarlık gibi duyguların bir özeti olarak bizlerle buluşuyor. Fotoğrafçı ve mimar Can Dağarslanı'nın yalnızca analog kamera kullanarak gerçekleştirdiği lookbook çekimleri, adeta hızlı tükenen dijital çağa karşı bir tavır niteliğinde.



Kadınsı ve erkeksi yönlerin keşfine çıkan tasarımcı koleksiyonunda feminen siluetlere sahip dökümlü vegan elbiseler ve büyük boy pamuklu gömleklerle eşleşen erkeksi pantolonlara yer veriyor. Çevre dostu bir yaklaşım sergileyen tasarımcı vegan cupro, organik pamuk gibi sürdürülebilir ve doğada çözülebilir kumaş seçimlerine dikkat ediyor.Farklı kültürleri harmanlamayı seven Lug Von Siga, tasarımlarında Türk köklerinden gelen folklorik detayları, kumaş işleme teknikleri ve işlemeleri kullanıyor. El işçiliğinin ön plana çıktığı yaratıcı parçalar mavi, bej, beyaz, siyah, bordo, dark denim renklerin hakimiyetiyle Analog Dairies'de öne çıkıyor.







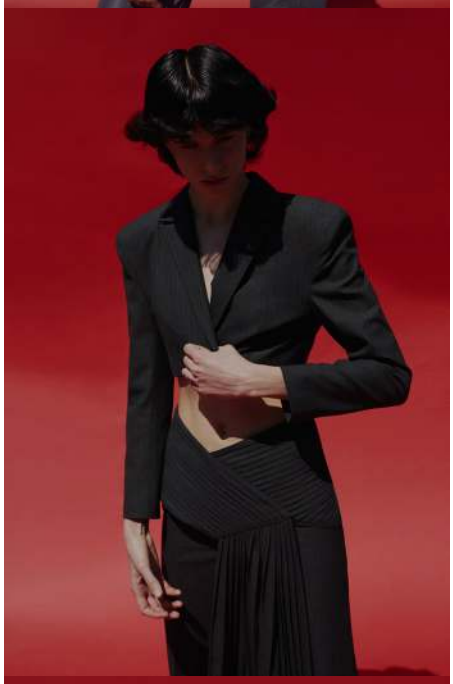
MELTEM ÖZBEK



İlhamını "şifa" kavramından alan koleksiyon hisler ve davranışlar üzerine konsept oluşturarak iç benliğimizi aramaya odaklanıyor. Meltem Özbek yaşadığımız sürecin yarattığı "şifa, özgürlük, hava" kavramlarına açlığımız etrafında, yaşamın pozitif ve negatif denge yolculuğunda, her türlü farklılığın bütünleşerek gelecek için "etki ve sürdürülebilirlik" düşüncesini koleksiyonunda yansıtıyor.
Özgür ve yalın bir çizgisi olan koleksiyona gece siyahı, toprak kahvesi, gökyüzü mavisi, krem ve beyaz tonları hâkim. Saten, gabardin, deri, poplin gibi kumaşlar tasarımcının imzası haline gelen asimetrik detaylar ve net çizgilerle buluşuyor. Hem gündüz hem geceye uyarlanabileçek parçaların olduğu koleksiyonda ceket-pantolon takımları, gömlek ve elbiseler öne çıkıyor.









CEREN OCAK

İlhamını korkusuz ve saklanmadan yaşayan kadınlardan alan tasarımcı, özgürlüğüne düşkün ve stiline güvenen kadınlara hitap ediyor. Feminen formları, oversize kesimli parçalarla bütünleyen Ceren Ocak tasarımlarında cut-out detaylar, pliseler, volanlar ve asimetrik kesimlerle iddialı bir duruş segiliyor.



Zamansız parçalara odaklanan tasarımcı gündüzden geceye rahatlıkla taşınabilecek deri, kaşe, gabardin ve yün kumaşların ön planda olduğu parçalara siyah, bej, ekru, gri tonlarının yer aldığı renk paleti eşlik ediyor.





HANDE SORAL

Doğala Övgü

Bir Zamanlar Çukurova diziyle ekranlara geri dönen Hande Soral ile doğanın temiz havasına kendimizi bıraktığımız çok keyifli bir çekim gerçekleştirdik.

Röportaj: Seray Yazıcıoğlu Ezmiş
Fotoğraf: Gökay Çatak
Styling: Ali Arısoy
Makyaj: Selen Karabulut Kuyu
Saç: Taner Kuyu
Styling Asistanı: Gönül Soyçeri
Mekan: Turkcell Platinium Park

Büstiyer **Sagaza**
Jean **Academia/Beymen**
Ayakkabı **Hotiç**
Takılar **Berrin Özkan**
Kemer **Guess Boreal Brandlifting**



Elbise **Jonathan Simkhai/Vakko**
Takılar **Dodobar/Mpr**
Ayakkabı **George Hogg/Divarese**





Gömlek **Academia/Beymen**
Etek **Academia/Beymen**
Kemer **Guess/Boreal Brandlifting**
Ayakkabı **George Hogg/Divarese**
Bileklik **Dodobar/Mpr**
Çorap **Penti**





Takım **V2k Designer/Sir The Label**
Terlik **Elle Shoes**
Kolye **Berrin Özkan**

Bugünkü sen olmanda etkisi çok büyük olan çocukluk yıllarını hatırlıyor musun? O günlerden bugüne neler yansıdı? Çocukluğuna dair hatırladığın en güzel anın ne?
Hatırlamak çok isterdim, ama o kadar unutkanım ki, çocukluğuma dair çok az şey hatırlıyorum ama her şeyin etkisi var tabii ki bugün ki ben olmamda. Doğup büyüdüğüm yer, ailem, okullarım, arkadaşlarım, hepsinin... O zaman için biraz kıskanmış olsam da bu gün baktığımda kardeşlerimin doğduğu günün gecesi hatırladığım çok güzel bir an...:)

Psikoloji mezunu olduğunu biliyoruz. Sen neden kariyerine psikoloji alanında değil de oyunculukta devam etmek istedin? Oyunculukta ağır basan neydi senin için?
Aslında oyuncu olmaktı tek hayalim, psikoloji bölümünü öğretmenlerimin 'elinde bir mesleğin olsun' ısrarlarıyla seçmiştim, oyunculuğu hobi olarak yaparsın demişlerdi ve o zaman ikna olmuştum fakat şimdi baktığımda iyi ki psikoloji okumuşum ve iyi ki meslek olarak oyunculuğu seçmişim.

"Küçük Kadınlar" ve bir anda gelen şöhret sonrasında insanların seni bu kadar çok sevmesini ve benimsemesini nasıl yorumluyorsun?
İnsanlar bir süre oynadığın karakterle birlikte sana karşı sempati duyuyor ya da duymuyor. Karakter isminle sesleniyorlar karşılaştıklarında ama gerçekten seni tanımaları, adını öğrenmeleri uzun bir süre alıyor. Tanıdıktan, gördükten, belki hayatına biraz olsun gazetelerden, televizyondan, sosyal medyadan hakim olduktan sonra o zaman benimsiyorlar. Bu da yıllar alıyor...

Bir karaktere bürünmenin psikolojine etkisi var mı?
Hayır, psikolojime bir etkisi olmuyor.

Televizyon izleyicisinin artık sınırsız alternatifi var. Sence "Bir Zamanlar Çukurova"nın hikayesini seyirci için bu denli güçlü ve ilgi çekici kılan şey sence ne?
Çok güzel ve doğru kurulmuş bir iş Bir Zamanlar Çukurova. 98. bölümünde hala yönetmeni, oyuncuları ve ekibi tarafından ilk gün gibi özveri ve emekle çekilmeye de devam ediyor. Başarının sırrı bu olmalı.

Oyunculukla beraber kendine dair yaptığın en büyük keşif ne oldu?
Keşif bitmez ki... Sadece oyunculukla değil yaşla, yaşamakla, okumakla, seyretmekle keşfetmeye devam ediyorum kendimi.

Başarılı bir kadın olarak, hayalleri için adım atmak isteyip de cesaret edemeyen diğer kadınlara vermek istediğin bir mesaj ya da tavsiye var mı?
Sonra 'keşke' dememek için denemeye değer. Hayat kısa ve sen denemeden bilemezsin! Sadece kadınlara değil herkese bu tavsiye. :)

Oyunculukta ulaşmak istediğin hedef ne? Herkes tarafından tanınan ve hatırlanacak bir oyuncu olmak mı yoksa seni tatmin olmuş hissettirecek noktaya ulaşmak mı?
İşimi çok keyif aldığım için yapıyorum, keyif almamaya başlarsam bir gün, o gün bırakırım. Hedefim bu. Zevk almadığım hiçbir şeyi yapmamak hayatımda....

Ailen dışında; tanıyıp da çok etkilendiğin hayatına belki yön veren ya da sana bazı konularda farkındalık biri/birileri oldu mu?
Bir rehberlik öğretmenim vardı lisede, aynı zamanda psikologdu, o farketmese de hayatıma yön verdi aslında, psikoloji okumayı seçmem, onunla olan görüşmem sonrasında oldu. Bir de Ayten Zara, üniversitede öğretmenimdi. World Human Relief derneğinin kurucusu, onunla birlikte çalışıyorum zaman zaman sosyal sorumluluk projelerinde. İnsana, hayata, dünyaya bakışımı zenginleştiriyor Ayten hoca, hep öyleydi, hala öyle...

Bir kitap filme/diziye uyarlanacak olsa, bu kitap ve karakter seçimini sana bıraksalar hangi kitaptan hangi karakteri seçerdin ve neden?
Orhan Pamuk Masumiyet Müzesi film olsun ve Füsun'u oynayayım çok isterim.

Şu anda eşin İsmail Demirci ile iş sebepli ayrı şehirlerdesiniz. Bu uzaklık sizin ilişkinizi nasıl etkiliyor? Evliliğinizi bu mesafe nasıl besliyor?
2 yıldır başka şehirlerde yaşıyoruz, çok zor elbette. İlişkimize etkisi çook özlem... Bunun geçici bir süre olduğunu bildiğimiz için sabrediyoruz.

Her ikinizde oyuncusunuz, bazı çiftler bunun avantaj bazıları ise dezavantaj olduğunu savunuyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz? Oyunculuk konusunda birbirinizi nasıl besliyorsunuz?
Benim için tek dezavantajı ikimiz de çalışırken aynı şehirde bile olsak çalışma saatlerimiz uymadığında görüşememek. Onun dışında çok keyifli, mesleğime benimle aynı yerden bakan biriyle evli olmak. Oyuncu olduğu için değil İsmail olduğu için... Aynı mesleği yaptığımız için değil yani, aynı yerden baktığımız için avantajlıyız.

Birlikte olduğunuz zamanlar nasıl vakit geçiriyorsunuz? Birlikte yapmaktan en çok keyif aldığınız aktivite ne?
O kadar uzun zamandır ayrıyız ki, bu aralar birlikte olduğumuz zaman uzun uzun sohbet ediyoruz, birlikte seyretmek için beklediğimiz filmleri seyrediyoruz ama en çok seyahate çıkmayı seviyoruz beraber, yeni yerler keşfetmeyi, yeni şeyler yemeyi içmeyi görmeyi...

Peki evlilik zaman içinde nasıl bir değişim geçiriyor sence? Sizinki nasıl evrildi, değişti?
Bizde durumlar farklı, 3 yıldır evli olup 2 yıldır ayrı yaşıyor gibiyiz. Henüz değişmeye, evrilmeye vakit bulamadık, yeni evli sayılırız hala.

Hayatında yakaladığın ve değerlendirdiğin en büyük şansın ne olduğunu düşünüyorsun?
Komedi Dükkanı'nda sahneye çıkmak, sonrasında gelen teklifleri de değerlendirmek tabi ki...

Senin için güzel bir gün nasıl başlar, nasıl sona erer?
Güzel bir gün güzel bir uyku sonrası başlar. Kahveyle devam eder ve mutlu bir günün arkasından mümkünse kalabalık, aile, arkadaşlarla, yemek sonrası huzurlu bir uykuyla sona erer...

Enerji toplama formüllerin arasında neler var?
Spor inanılmaz enerji veriyor, düzenli spor yaptığımda gün içinde her şeye vakit ayırabilecek enerjim oluyor.

Senin için "güzel" olan bir kadını nasıl tanımlarsın?
Enerjisinin güzelliğiyle tanımlarım. Ben kimsenin saçının boyunu, gözünün rengini bilmem, yeni tanıştığım insanların çoğunun adını bile unuturum ama tekrar karşılaştığımda enerjisini hatırlıyor olurum ve o insanı andığımda enerjisi güzelse, benim için güzel bir kadın ya da erkektir.

Güzellik adına bugüne kadar aldığın en önemli tavsiye neydi?
Güzellik geçici, gün gelicek yaşlanıcaksın, ama güzel yaşlan...

Ve son olarak geçmişten biriyle röportaj yapacak olsan bu kim olurdu ve hangi soruları sorardın?
Mustafa Kemal Atatürk'le röportaj yapmak değil de bir kahve içmek çok isterdim...







Büstiyer **Ganni/V2k Designer**
Pantolon **Nisse/Mpr**
Ayakkabı **Elle Shoes**
Takılar **Berrin Özkan**







Takım **Roman**
Küpeler **Berrin Özkan**



Hande ile Kısa-Kısa

-Dinlemekten hiç sıkılmadığın bir şarkı var mı?
Mehmet Güreli-Kimse Bilmez.
-Kahve mi, çay mı?
Kahve.
-Herhangi bir batıl inancın var mı?
Refleks olarak tahtaya vurmak.
-En sevdiğin film türü?
Komedi.
-Tüm dünyada en sevdiğin şehir hangisi?
Amsterdam.
-Salata mı makarna mı?
Makarna.
-Çantanda her zaman bulundurduğunun 3 şey?
Bu aralar dezenfektan, Airpods, lipstick.
-Kedi insanı mısın yoksa köpek mi?
Her ikisi de, bir kedim ve bir köpeğim var.
-En büyük fobin ne?
Yok sanırım.



Elbise **Nisse**
Kolye **Berrin Özkan**





CEMRE ÖKTEM

Sefirin Kızı dizisiyle ekranlarda izlediğimiz, hem güzelliği hem de yeteneğiyle parlayan oyuncu Cemre Öktem'in duru ve cool tavrının objektife yansıdığı bir çekim gerçekleştirdik.

Röportaj: Ayşe Çağla Küçük **Fotoğraf:** Baran Altındağ
Styling: Merve Özmen **Saç:** Sabit Akkaya / Emre Kayacı
Makyaj: Banu Aksungur
Mekan: Radisson Blu Hotel Ottomare



Elbise: **Maison JU** Küpe: **Mer's**



Uzun bir süredir devam eden "Sefirin Kızı" dizisinde izliyoruz seni. Nasıl bir tecrübe oluyor senin için?
Sefirin Kızı asla unutamayacağım bir iş benim için. Çekimler başladığından beri Bodrum'da yaşıyoruz. Evden, İstanbul'dan uzak olmak ve gerçek anlamda başka bir şehre yerleşmek büyük bir tecrübe oldu hayata dair. Harika yönetmenlerle, harika oyuncularla ve harika bir ekiple çalıştığım için çok şanslıyım. Herkesten her an yeni şeyler öğrendiğim, işim ve hayat hakkında sürekli beslendiğim bir süreç oldu. Burada yaşadıklarım paha biçilemez şeyler.

Dizide canlandırdığın Zehra karakteri hakkında neler düşünüyorsun? Seni geleceğe, oyunculuk kariyerine dair nasıl etkiliyor?
Zehra'nın bana benzeyen çok yönü var karakter olarak. İkimiz de her zaman neşeli, bardağın dolu tarafından bakmayı seçen, herkesle empati kurabilen tipleriz. Zehra'yı canlandırmak benim için büyük şans ve keyifti... Biliyorsunuz çok travmatik bir kaza sonucunda topal kalmış, abilerini baba bilmiş bir kız Zehra. Çok yarası olmasına rağmen her zaman iyi kalmış bir genç kadın. Bu denli yönlü bir karakteri canlandırıyor olmak zihnimde çok kapı açtı ve çok şey öğretti.

Şan dersleri aldığını biliyoruz. Bir müzikalde yer almak ister miydin? Ya da böyle bir proje var mı gündeminde olan?
Elbette çok isterim! Oyunculuk benim nefes alma şeklim. Öte yandan dans etmek ve şarkı söylemek bana çok iyi gelen, çok sevdiğim şeyler. Sevdiğim tüm şeyleri bir projede yapıyor olmak fikri beni çok heyecanlandırıyor! Görüşme ve planlama aşamasında olduğumuz işler var, umarım hayal ettiğim işin içinde olacağım!

Dünya tiyatrosundan veya müzikallerden en çok sevdiklerin hangileri? Birlikte sahne almayı hayal ettiğin bir idolün var mı?
Hangisini seçebilirim ki... Cats müzikleriyle yıllarca koreografiler yapıp dans ettim, Operadaki Hayalet başucu kitabım gibi açıp açıp tekrar izlediğim ve bundan büyük zevk duyduğum bir eser, Notre Dame de Paris ilk "sanırım aşk böyle bir şey" diye düşündüren, Moulin Rouge enerjimin, tutkumun geldiği yerlerden biri!

Oyunculuk insanı hem fiziken hem de psikolojik olarak yoran bir meslek aslında. Peki sen oyunculuk haricinde kendini deşarj etmek için neler yapıyorsun? Hobilerin neler?
En büyük hobim yeni diller öğrenmek. İyi derecede İngilizce ve başlangıç seviyesinde İspanyolca konuşuyorum. Bir sene Fransızca okumuştum fakat büyük oranda unuttum, şimdi tekrar ders almaya başlayacağım.

Tanınan biri olmak sana neler kazandırdı, seni olumsuz etkileyen yanları var mı?
Tanınan biri olmak benim için yeni bir durum. Olumsuz bir yanını görmedim. Tanıyan herkesin övgü ve sevgiyle bahsediyor ve yaklaşıyor olması mutluluk verici benim için.

Uzun yıllar boyunca bale yapmışsın. Oyunculuğa geçişin nasıl oldu? Balenin oyunculuğa ve hayatına ne tür katkıları olduğunu düşünüyorsun?
Baleyi ve dansı çok seviyorum fakat benim asıl

tutkum her zaman kamera önünde olmaktı. Kamera önü ile ilk tanışmam moda tasarımcısı bir arkadaşımın okul bitirme projesinde ona modellik yaparak oldu. fakat yetmedi, bir şey performe etme ihtiyacı hissediyordum sürekli. Sonrasında oynadığım bir klipte cast direktörü sevgili Mine Güler'in dikkatini çekmişim ve oyunculuğa bu şekilde geçiş yaptım. Beni o keşfetti diyebilirim. İlk dizi projem; Ürgüp'te çekilen Aşk ve Mavi dizisiydi. Sektöre girdiğim ilk günden beri çok sevdiğim menajerim Sema Hatun Bilmiş ile çalışıyorum. Balenin müthiş bir disiplini var. Çok yetenekli olmanın dahi yetersiz kaldığı, asıl ihtiyacın çok çalışmak ve büyük disiplin olduğunu düşünüyorum. Beden kullanımı alışkanlıklarım ve disiplin bilincim hem mesleğimde hem hayatımda büyük katkısı olan şeyler.

Oyunculuğun seni özel hayatında hangi alanlarda beslediğini düşünüyorsun? Oyunculuk mesleğinde kadın olmanın zorlukları var mı? Sen yaşadın mı? Oyunculuk ne kadar başka hayatları canlandırıyor olsak da bu süreçte bir şekilde bizi kendimize de çok yakınlaştıran bir meslek. Kendimin ve zihnimin sınırlarını zorlamak çok hoşuma gidiyor. Ben hep çok güzel ekiplerle çalıştım ve cinsiyet ayrımcılığı ile ilgili herhangi bir zorluk yaşamadım.

Sektörde tabuları olan, farklı rollere girmek istemeyen oyuncular var. Sence bir oyuncu tabularını yıkmalı mı yoksa korumalı mı?
Bu çok hassas ve mahrem bir durum bence. Oyunculuk herkesin kendine ait bir yolculuk. Bu noktada kimsenin yolculuğuna kesin yargılarımızla müdahil olmayı doğru bulmuyorum. Kendi adıma da tabi ki paletin her rengini deneyimlemeyi, farklı yaşanmışlıkları olan karakterlere hayat vermeyi isterim tabii ki.



Elbise: **Maison JU** Küpe: **Mer's**





Büstiyer & Pantolon: **Maison Ju**
Kolye: **Swarovski**
Ayakkabı: **Pierre Hardy**

Pandemi sebebiyle hepimiz çoğunlukla evlerimizde vakit geçiriyoruz. Hepimiz için aslında bir dur, düşün, sakin karar ver demekti sanki bu zamanlar. Sen karantina döneminde neler hissettin? Herhangi bir konuda düşünceni değiştiren şeyler oldu mu?
Yalnız kalmayı hiç sevmeyen, alışık olmayan ve tercih etmeyen biriyken bununla barıştığım bir süreç oldu benim için. Başlarda çok zordu uyanınca günaydın diyecek kimsenin olmaması, yalnız yemek yemek, yalnız gülmek.. Ama sanırım bu süreç beni kendime yakınlaştırdı ve bir süre sonra yalnızlık eskisi gibi korkutucu değil aksine güvenli ve keyifli olmaya başladı. Benim için büyük bir değişim.

Seni hiç tanımayan birine kendini nasıl anlatırsın? Cemre'yi en iyi tanımlayan kelimeler hangileri?
Özgür, Enerjik, Yargısız.

Peki, küçüklüğünden beri sahip olduğun bir takıntın ya da alışkanlığın var mı?
Kendimi bildim bileli burnumun ucunu yukarı doğru kaldırırım gün içinde, komik bir takıntı bence. :)

Hayata karşı tutumun doğru zamanı beklemek üzerine mi, yoksa fırsatları yakalamak üzerine mi?
Hayata karşı tutumum hayal kurmak ve fırsatları yakalamak üzerine... Hayallerim için emek verirken hayat da bir yandan ilgili fırsatları önüme sundu her zaman. Bunun için kendimi şanslı hissediyorum.

Bugüne dek arzuladığın ve gerçek olan en büyük şey neydi? Bir arzunun gerçek olması, seni kısa bir süre de olsa amaçsızlığa sürükler mi; yoksa her daim hangi yöne gideceğinden emin olur musun?
Asla amaçsızlığa sürüklemez! Ben çok heyecanlı biriyim. Bir arzum, hayalim gerçek olduktan sonraki amacım mümkün olduğunca anda kalarak, keyfini çıkararak ve öğrenerek o tecrübenin içinde dolaşmak olur. Her an ve öğrendiğim her yeni şey de beni başka bir hayale sürükler... İşte hayatımın döngüsü böyle...

Özel hayatında "kendim için yaptığım en iyi şey" dediğin ne/neler var?
Kendim için yaptığım en iyi şey istemediğim hiçbir şeyi yapmamak. Kimi insanlar için şımarıkça gelebilir fakat ben hayatımın dengesini istiyorum/istemiyorum diye kurdum. İstemediğim şeyler beni maddi olarak zora soksa dahi yapmadım. Zorlukları kabul ettim ve mücadele ettim hep. Mutluluğumun büyük kısmını buna borçlu olduğumu düşünüyorum.

Günümüz şartlarında estetik müdahaleler artsa da doğal güzellik yükselişte. Sence doğallık ve güzellik arasında nasıl bir bağlantı var? Dünyada değişen güzellik algısı hakkında ne düşünüyorsun?
Sanırım ben doğal güzelliğe inanlardanım ama asla estetik dokunuşlara da karşı değilim. Benim karşı olduğum şey abartı ve dayatma; değil estetik makyajın bile abartılısı itici olabiliyor ya da illa herkes kalemle çizilmiş kadar kusursuz güzellikte olmak zorunda değil. Bu herkesin kendi tercihi diye düşünüyorum ve kişi aynaya baktığında kendini nasıl mutlu hissedecekse öyle yaşamalı. Başkasına çok güzel gelen bir şey bana sana itici gelebilir, diyorum ya bu göreceli. Mesela bence güzellik; içten samimi bir gülüşte bile saklı bazen. Hani "gülmek güzelleştirir" diye bir laf var ya, ben onun savunucularındanım sanırım.

Göz önünde bir insan olarak yaş almakla ilgili endişelere sahip misin? Mesela cildin için neler yapıyorsun, belli aralıklarla uyguladığın olmazsa olmazların var mı?
Yaş almakla ilgili tek endişem sanırım yaşadığım hayattan ve keyif aldığım her şeyden ayrılacağım güne yaklaşıyor olmak... Cildimin olmazsa olmazı nem! Çok kuru ve hassas bir cildim var. Hemen yara olur, kurur, dökülür. Bu yüzden aynı hassasiyeti cildime göstererek her zaman temiz ve nemli tutmaya çalışıyorum. Nem maskeleri ve cilt tipime uygun serumlarla destekliyorum sürekli.



Büstiyer & Pantolon: **Maison Ju**
Kolye: **Swarovski**
Ayakkabı: **Pierre Hardy**

Peki; spor ve sağlıklı beslenme gündelik alışkanlıklarında ne kadar yer kaplıyor? Stresli sayılabilecek pandemi günlerinde spor aktivitelerine ağırlık verip, beslenmene dikkat edebiliyor musun? Yoksa küçük kaçamaklar oluyor mu?
Eski alışkanlıklardan kalma, güne her zaman küçük bir esneme ile başlarım zaten. Son bir kaç haftadır da vegan beslenmeye başladım. Hayvan tüketiminin getirdiği sömürü düzenine dahil olmak uzun zamandır vicdanen beni zorlayan bir şeydi. Buna son verdiğim için çok mutluyum. Beslenmeme dikkat ettiğim ve dengeli beslendiğim zamanlar çok tabi! Fakat arada bir bütün gün sadece tatlı yediğim doğru! Kaçamak demeyelim de minik şımarıklıklar diyelim. :)

Modanın kadınlara sanki uyulması ve takip edilmesi gereken bir genel kültür hadisesiymiş gibi davranılmasına karşı sen modanın neresinde durmayı tercih ediyorsun? Stil ve güzellik söz konusu olduğunda asla yapmayacağın şeyler var mı?
Dayatılan hiçbir algıyı kabul etmiyorum mümkün oldukça. Moda ne genel kültür, ne de uymamız gereken kurallardan biri. Trendleri takip ediyorum tabii ki moda hepimizin bir şekilde olmazsa olmazı, zira alışveriş yaparken de sezonun renklerine, trend parçalara

bakıyorum ve seçimlerime de etkisi oluyor muhakkak ama özellikle moda ya da trend olduğu için kendime yakıştırmadığım bir parçayı da almıyorum. Ben istediğim ve içinde kendimi iyi hissettiğim her şeyi eski trend/yeni trend farketmeksizin giyen biriyim özel hayatımda. Kendimi içinde rahat ve özgür hissetmediğim hiçbir şeyi giymem ve bedenime yaptırmam. Çekimler başka tabi... Çekimlerimde ise kendimi tamamen ekibime teslim ederim, saç, makyaj, kıyafetler konusunda ekibin sözünü dinleyen biriyim; hiçbir konuda onların kurdukları dünyaya karışmam, işinin profesyoneli insanlara güvenirim.

Peki son olarak sırada neler var, oyunculukla ilgili yakın gelecekteki hayalin nedir?
Sefir'in Kızı dizisi ile olan çok uzun süredir devam eden maceramız artık sona eriyor, yakın bir zamanda ''Zehra'' ile yollarımız ayrılacak artık. :) Yeni birkaç dizi projesi için ve bir sinema filmi ile ilgili görüşmelerimiz sürüyor. Henüz netleşen bir şey yok ama umarım hayalini kurduğum işlerden birinde yer alacağım! Açıkçası tempomu hiç düşürmeden çalışmaya devam etmeyi planlıyorum. Bir de şu an da gündemim de İstanbul'da yeni tuttuğum ev ve burayı gönlümce hayalimdeki gibi dekore etmek var.







Lacoste klasikleşen "Croc Crew " ekibi kortlardan sokağa indi

Modern moda çizgileriyle yeni ve heyecanlı bir yolculuğa giren Lacoste, İlkbahar / Yaz 2021 sezonunda, özünü tenis mirasından alan yeni sneaker Game Advance Luxe'u tanıtıyor. Markanın ikonik timsah logosundan aldığı ilhamla kurduğu Croc Crew ekibiyle tanıttığı Game Advance Luxe, performansı ve estetiği yükseltilmiş bir kort spor ayakkabısı. Kontrastlı deri yüzeylerden oluşan üst kısmı ve desenleri bir arada kullanan tasarımıyla modern ve minimal bir görünüm yaratan Game Advance Luxe, Lacoste'un 2021 sezonunda sunduğu en iddialı tasarımlar arasında yerini alıyor.

İçinizi ısıtacak yepyeni bir marka ve rengarenk bir koleksiyon: Ezomola

Ezgi Mola'nın uzun zamandır üzerinde çalıştığı giyim koleksiyonu, Ezomola markasıyla moda severlerle buluşuyor. Sadece Boyner mağazaları ve boyner.com.tr'de satılacak Ezomola koleksiyonu rengarenk yaz renkleri ve sezonun en trend parçalarından oluşuyor. Moda dünyasının nabzını tutan Boyner, yazın ruhunu ve romantizmini yansıtan zamansız parçalar sunan Ezomola koleksiyonunu moda severlerle buluşturuyor. Sezonun en trend parçalarını bir araya getiren koleksiyonda keten ve hafif kumaşlarla kırmızı, hardal, turuncu, mavi, siyah ve beyaz gibi yaz renklerinin muhteşem uyumu dikkat çekiyor. Ezgi Mola'nın stilinden izler taşıyan Ezomola koleksiyonunda tiril tiril mini ve maxi boy elbiselerden karpuz kollu bluzlara, alt ve üst takımlardan birbirinden rahat şort ve pantolonlara birçok seçenek yer alıyor.







REEBOK, CARDI B'NİN SIRA DIŞI TARZINI HAZIR GİYİME TAŞIYOR

Reebok, 2020 yılından beri devam eden Cardi B iş birliğinin ilk hazır giyim koleksiyonunu ve Cardi B Club C'nin yeni renklerini satışa çıkarıyor. Grammy ödüllü rapçi Cardi B'nin sıra dışı tarzı, Reebok'ın spor giyimdeki yaratıcı vizyonuyla buluştu. 2020 Sonbahar – Kış sezonundan beri devam eden Reebok x Cardi B kolaborasyonunda bir ilk olan ve Summertime Fine ismini taşıyan hazır giyim koleksiyonu, Cardi B'nin 90'lı yıllarda Coney Adası'nda geçirdiği yaz anılarından ilham alınarak tasarlandı. Üretime girecek her ürünü deneyerek onaylayan Cardi B, Summertime Fine koleksiyonunun her kadına kendisini özgüvenli ve cesur hissettirecek şekilde tasarlandığını belirtiyor. Reebok'ın ikonik ayakkabı silüetlerinden biri olan Club C, Summertime Fine giyim koleksiyonuyla birlikte yenilenen tasarımı ve yepyeni renkleriyle satışa çıkarılıyor.







DIOR SONBAHAR 2021 KOLEKSİYONU KAMPANYASI

Maria Grazia Chiuri'nin pop enerjisi ile dolu Sonbahar 2021 Koleksiyonu, fotoğrafçı Brigitte Niedermair'in ultra renkli kareleriyle sunuluyor. Yeni bir öz-olumlamayı yansıtan kampanya fotoğraflarında, parlak asit renklerin gümüş tonlarla ve transparan oyunlarla flörtü göze çarpıyor Maison'un sembollerinden leopar deseni, yeniden yorumlanarak "Mizza" adını aldığı versiyonu ile ikonik Lady D-Lite'tan Dior Book Tote'a pek çok çantaya hayat veriyor. Dior Caro ise yoğun siyah bitişli deri versiyonuyla beğeniye sunuluyor. Sarı, yeşil ve pembenin capcanlı tonlarıyla kontrast oluşturan karşı konması zor tasarımlar, yeniden icat edilmiş bir canlılığı sembolize eden karelerin ortaya çıkmasını sağlıyor. Neşeye adanan Dior Sonbahar 2021 Koleksiyonu, parlak bir optimizm saçıyor.







Dressed to Kill

2019 yılında Nazlı İkiz tarafından kurulan "Nazlilla" markası sıradanlıktan uzak, renk odaklı olmasının yanında, aynı zamanda da tüm mevsimlerde renkli, sıcak ve esprili olmak esas alınarak tasarlanmış. Nazlilla'nın en önce gelen özelliği renkler. Koleksiyondaki ürünlerin; canlı, sofistike ve eğlenceli olması kışın içinizi ısıtırken, yazın ise ışığıyla parlatıyor. Ürünlerin ve renklerin birbirleriyle olan uyumları, kaliteleriyle de birleşince ortaya benzersiz tasarımlar çıkmış. 4 mevsimin tüm renkleri harmanlanarak, markanın mottosu "Dressed to kill" aslında tüm tasarımlara yön veren duygu olmuş. Modada da artık rahatlık ön plandayken, markanın ürünlerinin tamamen oversize olarak tasarlanmış. Koleksiyonda bulunan eşofman altları, sweatshirt'ler ve oversize ceketler ile bu akım desteklenmiş. Koleksiyonun en göze çarpan ve dikkat çeken ürünlerinden biri Rosa Lila Crop Ceket. Hem bahar ayının canlı rengi olan lilanın kullanılması, hem de aynı zaman da yelek olabiliyor olması da bahar aylarında her yönüyle giyilebilir olduğunu anlatıyor bize. Canlı renkleri ve sürdürülebilir moda tavrıyla Nazlilla sizi enerjik hissettirecek ve kendine güvenen bir stil algısını da sunacak.







Toprağın Güneşle Dansı Başlıyor

İlkbahara veda ederken güneşin toprak ile buluşmasını kutlayan Mehry Mu, toprak tonlarının enerjisini tasarımlarına taşıyor. Hikâye dolu tasarımları ile Türkiye'de ve dünyada büyük ilgi gören çanta markası Mehry Mu, güneşin toprakla buluşmasını kutluyor. Yazın kokusunu hisseden, toprak renklerinin enerjisiyle yepyeni ve özel modellerini bir araya getiren Mehry Mu, her tasarımında olduğu gibi doğanın özgürlüğünü de tasarımlarına yansıtıyor. Evrene iyi enerjiler çağıran detayların yer aldığı tasarımlar, yazı zarifliğiyle karşılıyor.





İşlevsellik ve Sürdürülebilirlik

Fonksiyonel stil söz konusu olduğunda, aksesuarlar her şeydir. Şapka, çanta ve ayakkabılar, aslında gündelik giyimin temelini oluşturur. Ve Levi's İlkbahar/Yaz 2021 sezonunda, sadece fonksiyonellik peşinde koşanları tatmin etmekle kalmayan, aynı zamanda sürdürülebilirlik ve işlevselliğin tüm unsurlarını da içeren mükemmel bir seçkiyi aksesuar tutkunlarıyla buluşturuyor.







BAHARIN ENERJİSİ

Koton Skirtly Yours Styled by Melis Ağazat Koleksiyonu'nun dördüncü sezonu, bahar ve yaz aylarını ilham veren zengin bir seçkiyle karşılıyor. Koleksiyonun hikayesi renk ve desenlerle baharın enerjisini yansıtan eteklerle başlıyor. Moda sektörünün öncü markası Koton, 2021 İlkbahar-Yaz sezonunda birbirinden güzel etek tasarımlarının yer aldığı Koton Skirtly Yours Styled by Melis Ağazat Koleksiyonunda etek tasarımlarını crop top'lar, tişörtler ve sezon trendi örme bluzlar ile tamamlanıyor. Her stile adapte olabilen modern ve trend onlarca etek alternatifi sunan Koton Skirtly Yours Styled by Melis Ağazat İlkbahar-Yaz'21 Koleksiyonu, zarif ve iddialı bir şıklık sunuyor. Volanların ve katların dikkat çektiği koleksiyonda, baharın enerjisiyle floral etki göze çarpıyor.



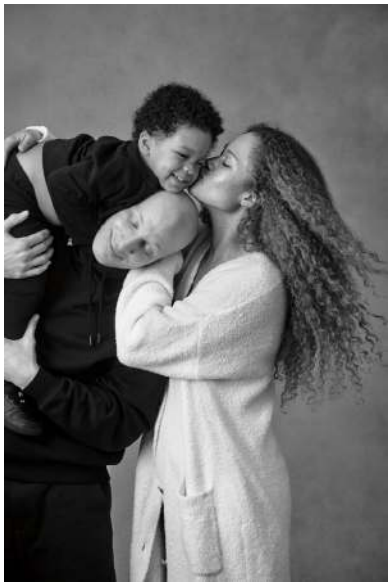




ANNELER GÜNÜ

HEDİYE REHBERİ

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



VICTORIA'S SECRET ANNELER GÜNÜ KAMPANYASI İLE ANNELER GÜNÜNÜ KUTLUYOR

Victoria's Secret, anneleri ve her gün aşıladıkları gücü ve sevgiyi ön plana çıkaran son kampanyasıyla tüm annelerin Anneler Gününü kutluyor. Victoria's Secret; her yaştan anneye hitap eden tasarımları ve anneleri bu özel günde kendilerini özel hissettirecek birbirinden farklı hediye seçenekleriyle kutluyor. Dantel ve saten gecelikler, pamuklu pijamalar, sabahlıklar, taytlar, polar takımlar, güzellik ürünleri, aksesuarlar ve daha fazlasıyla her anne için rahat, günlük ve lüks Victoria's Secret ürünleri öne çıkıyor.

Sonsuzluğun özü, cesur tasarımla buluşuyor.

İsviçreli saat ustası Rado, olağanüstü güç ve baştan çıkarıcı gizeme sahip, zamansız malzemeleri yıllarca keşfettikten sonra, kadınları ve sayısız biçimiyle kadınlığı kutlamak için yeni bir serisini tanıtıyor. Olağandışı maddelerin ustası, Fransız-Avusturyalı özgün tasarımcı Marina Hoermanseder ile birlikte Captain Cook modelinin yepyeni bir versiyonu için biraraya geldi. Bu modeli son derece cesur ve tamamen güçlendirici bir zarafet parçası olarak tanımlayabiliriz. Kemerlerinizi bağlayın! Çünkü Marina renkleri, formları ve malzemeleri denemeyi çok seviyor ve bu en yeni Rado modelinde, en sevdiği şey olan neşeli ve nefes kesen tasarımlar yapmayı, ünlü İsviçre markasının son teknoloji ürünü saatiyle bir araya getiriyor.



Anneler Günü'nde unutulmaz ve kalıcı bir hediye

Zen Pırlanta, Anneler Günü'ne özel yüzde 50 indirim fırsatı sunuyor. Üstelik 5.000 TL ve üzeri alışverişlerde pırlantalı saat kolye hediye... Zen Pırlanta'nın zarif tasarımları arasında her anne için özel bir hediye seçeneği yer alıyor. Zen mağazaları ve www.zenpirlanta.com'dan Anneler Günü için yapacağınız alışverişlerde tektaş, beştaş, tamtur gibi klasik modellerin yanı sıra pırlantalı modern bileklikler, kolyeler ve renkli taşlı tasarımlar, yüzde 50 indirim fırsatıyla sizi bekliyor.
Ayrıca 5 bin TL ve üzeri alışverişlerinizde "Pırlantalı Saat Kolye" Zen'den hediye...



Çünkü Ailenin Yıldızı Kendi Takım Yıldızını Hak Ediyor

Anneniz, kendi ağırlığınca altın ve pırlanta değerinde. Aslında bu bile yeterli bir neden ama yalnızca onu sevdiğiniz için değil, her koşulda yanınızda olduğu ve sizi sevdiği için. Bu Anneler Günü'nü unutulmaz kılmak adına neden ona zamansız olduğunu hatırlatmayasınız? Altın bir OMEGA Constellation veya saatten ilham alan zarif bir mücevher... Bu hediyeye bayılacak! Ve fakat, siz bunu zaten biliyorsunuz





Anneler Günü'nde annenize uzun süre kalıcı renkler hediye edin

Küllü renklerin vazgeçilmezi, turunculaşma karşıtı mor teknoloji ile zenginleştirilmiş 3'lü bakım sunan L'Oréal Paris Excellence Cool Creme, 'Koruyucu Krem Boya', 'Mor Şampuan' ve 'Turunculaşma Karşıtı Mor Maske' ailesi; uzun süre kalıcı ekstra küllü renk vadediyor. Ekstra küllü renk sağlayan L'Oréal Paris Excellence Cool Creme ailesi, annenize bu özel günde saçlarının hak ettiği bakımı sunuyor.



Anneler Günü'nde De Daha Güzel Saçlar!

Saçları ağırlaştırmadan besleyen, parlak ve canlı saçların formülünü sunan L'Oréal Paris Elseve Saç Güzelleştirici Mucizevi Yağ Kremi ile annenizi bu Anneler Günü'nde daha yumuşak, parlak ve mükemmel şekil alan saçlarla şımartın! L'Oréal Paris Elseve Saç Güzelleştirici Mucizevi Yağ Kremi ile annenize elektriklenmeyen, kabarmayan, derinlemesine beslenmiş ve muhteşem kokulu saçlar hediye edin! Kusursuz saçlara sahip olmak isteyenler, Elseve Saç Güzelleştirici Mucizevi Yağ Kremi'ni tercih ediyor, ipeksi ve yumuşak saçlarının keyfini sürüyor.

BENİM ANNEM, BENİM HER ŞEYİM

Anneleri mutlu edecek güzel hediye alternatiflerini sunan Sephora, anneler gününe özel parfümlerde net %20 indirim seçeneği yanında Sephora üyelerine özel makyaj ve cilt bakımı olmak üzere 3 veya üzeri ürün alışverişlerinde Black Kart sahiplerine %20, White Kart sahiplerine ise %15 indirim sunuyor. Cilt bakımı, makyaj ve parfüm ürünlerinde indirimler sunan Sephora, annelerin yüzlerinde kocaman bir gülümseme bırakıyor. Orijinal hediye seçenekleriyle Anneler Günü'nü unutulmaz kılmayı başaran Sephora, hediye alma telaşı yaşayanları, Sephora Mağazalarına, Sephora mobil uygulaması ve www.sephora.com.tr'de bekliyor.





Anneler Gününü Renklendirin

Başımızın tacı annelerimizin eline, İngiliz Kraliyet Ailesi'nin tercihi Parker'ın en popüler serisi olan Jotter Original'ın rengarenk tükenmez kalemleri yakışır. Dünyanın birçok ülkesinde tasarımı, şekli, dayanıklılığı ve hatta sesi ile bir ikon olan Jotter Original'ın tükenmez kalemleri; siyah, mavi, kırmızı gibi klasik renklerin yanı sıra beyaz, turuncu, açık mavi, fuşya, sarı ve yeşil renkleriyle annelerimizin hayatını renklendirecek.



Jumbo Hediyeler, Gülümseyen Anneler

Bir gülümseme ya da bir bakış ile içindeki sıcacık sevgiyi bize aktaran annelerimize armağan olan Anneler Günü yaklaşırken, yapmayı düşündüğümüz sürprizlerin de tatlı heyecanı sarmaya başladı. Hem gün içerisinde keyif alacağı anları çoğaltmak hem de hayata değer katan ayrıntıları yaratmak için çalışan Jumbo, Anneler Günü'nde annesine sürpriz yapmak isteyenleri birbirinden özel hediyelerle buluşturuyor. Annelerin özenle hazırladığı sofrasına aşık olanlar; zarafet ve şıklığı evlere taşıyan Jumbo'nun yemek takımlarına, kahvaltı takımlarına ve çatal-bıçak- kaçık setlerine karşı koyamayacak. Mesela kalıpların dışına çıkan formu ve doğadan ilham alan taş dokusuyla kullanışlı sunumlara dönüşen servis takımları, sofralarınızı titizlikle hazırlayan anneler için ideal bir hediye olabilir.



Anneler Günü için HUAWEI'den hediyeler

HUAWEI, Anneler Günü'nü yeni bir kampanya ile kutluyor. Kampanya kapsamında HUAWEI Online Mağaza'ya üye olup, Anneler Günü için iyi dileklerini HUAWEI Topluluk sayfasında paylaşan kullanıcılar, 50 farklı hediyeden birini kazanma şansı yakalayacaklar. Bu yıl 9 Mayıs tarihinde kutlanacak Anneler Günü'nü eşsiz kılmak isteyen HUAWEI, yeni kampanyası ile hem indirim kuponları dağıtıyor hem de anneleri için en güzel mesajları yazan kullanıcıları 50 üründen oluşan bir seçki ile ödüllendiriyor. HUAWEI'nin Anneler Günü kampanyası 26 Nisan ve 11 Mayıs tarihleri arasında sürecek.

Annenize Zamanı Hediye Edin

Anneler için zaman herkesten farklı akıyor. 24 saatlik zaman dilimine sığdırdıklarıyla her zaman bizleri hayrete düşüren annelerimiz, iş hayatının yoğunluğuna pandemiyle birlikte artan ev hayatı koşuşturmacası da eklenince kendilerine vakit ayıramıyor. Ancak Anneler Günü'nde onlara alacağımız hediyelerle onlara zaman kazandırabiliriz. İsveçli güzellik teknoloji markası FOREO, kadınların kendilerine ayırdıkları zamanı en iyi şekilde değerlendirebilmeleri için geliştirdiği zaman kazandıran yenilikçi akıllı ürünleriyle hızlı ve etkili cilt bakımının kapılarını kadınlar için aralıyor.





Kahve tutkunu annelere özel

Anneler Günü için farklı bir hediye arayışındaysanız Tchibo'dan size güzel bir haber var. Tchibo, tek tuşla birbirinden lezzetli kahveler hazırlayan kullanımı çok kolay kahve makinesi Cafissimo easy için Anneler Gününe özel bir kampanya düzenledi. Kahve tutkunu olan annelerini sevindirmek isteyenler 9 Mayıs tarihine kadar 5 kutu kapsül alımında Cafissimo easy'e 849 TL yerine 699 TL'ye ulaşabilecek.



BEYMEN CLUB'TAN ANNELER GÜNÜNE ÖZEL HEDİYE SEÇENEKLERİ

Doğadan, keşfetmenin heyecanından, hızla değişen dünyadan ve sanattan ilham alan BEYMEN Club 2021 İlkbahar Yaz Koleksiyonu, Anneler Günü için farklı fiyat alternatiflerindeki yüzlerce hediye seçeneği sizleri bekliyor. Anneler Günü hediyenizi ile www.beymenclub.com adresinden ve BEYMEN Club uygulamasından seçebilir, BEYMEN Adrese Teslim Servisi ile Türkiye'nin neresinde olursa olsun en hızlı şekilde annenize ulaştırabilirsiniz.



OSCAR ÖDÜL TÖRENİ

1929 yılından beri düzenlenen Oscar Ödül Töreni bu yıl 93.kez sahiplerini buldu

Hazırlayan: Alara Öktem

Pandemi nedeniyle bu yıl sayılı davetliyle gerçekleştirilen tören, kendi tarihinin en düşük reytinglerini aldı. Geçen yıldan bu yıla tam %58 oranında seyirci kaybı yaşayan tören izleyiciler tarfından sönük ve sıkıcı olarak nitelendirildi. Geceye katılacak konuklara ikişer kez PCR testi yaptırma şartı konuldu. Daha önce "Oscar çok beyaz" prostestolarını yaşayan Akademi bu sene gerek adaylarda gerek kazananlarda çeşitliliğe önem vermesi takdir topladı. Bunun yanında her yıl gecenin sonunda verilen En İyi Film ödülünün de verilme sırası öne alınarak son sıraya En İyi Kadın ve En İyi Erkek Oyuncu kategorileri konuldu.



Törenin yıldızı: NOMADLAND



Toplamda 6 dalda aday olan Nomadland filmi, En İyi Film, En İyi Yönetmen ve En iyi Kadın Oyuncu ödülleri olmak üzere toplamda 3 ödül kazanarak geceye damgasını vurdu. En İyi Kadın Ödülünü kazanan Frances McDormand, oyunculuk kariyerinde 3. kez Oscar heykelciğini eve götürmüş oldu. Ödül için sahneye çıktığı sırada uluması ise merak konusu oldu.



McDormand ödülü aldıktan hemen sonra ulumadan önce "Bunu kurdumuza ithaf ediyoruz" diyerekten şunları söyledi:
"Lütfen filmimizi bulabildiğiniz en büyük ekranda izleyin ve bir gün, tanıdığınız herkesi bir sinemaya götürüp karanlıkta omuz omuza oturarak bu gece burada temsil edilen her filmi izleyin."
Ünlü oyuncunun ulumasını bu yıl intihar eden ses miksaj uzmanı Michael Wolf Snyder'a ithaf ettiği öğrenildi.

EN İYİ YÖNETMEN ÖDÜLÜ BİR İLKE İMZA ATTI

Oscar tarihinde ilk defa En İyi Yönetmen kategorisinde iki kadın yönetmen yarıştı. Kazanan isim ise Nomadland filminin Asya kökenli yönetmeni Chloe Zhao oldu. Bu kategoride ödül alan ikinci kadın yönetmen olarak tarihe geçti. İlk alan isim ise 2010 yılında Hurt Locker filmiyle Amerikalı Kathryn Bigelow olmuştu. Zhao konuşmasında şu sözleri söyledi: "Bu ödülü, ne kadar zor olursa olsun içlerindeki iyiliğe ve birbirlerinin içindeki iyiliğe tutunmak için cesaret ve inanca sahip olanlar için alıyorum" dedi.



EN YAŞLI OSCAR ÖDÜLÜ ANTHONY HOPKİNS'İN



Bu yıl the Father filmiyle En İyi Erkek Oyuncu ödülüne layık görülen Anthony Hopkins, oyunculuk kariyerinde 2.kez bu ödülü kazanmış oldu. İlk Oscarını ise Kuzuların Sessizliği filmiyle almıştı. Ödülü kazandığı sırada evde uyuduğu belirtilen usta oyunca mutluluğunu daha sonra çektiği kısa videoyla paylaştı. Aynı kategoride yarışan ve ödülü kazanacağı kesin gözüyle bakılan Chadwick Boseman'ın kazanamaması ise Twitter'da tepkilere yol açtı.



OSCAR TÖRENİNDE KIRMIZI HALIDA ŞIKLIK YARIŞI YAŞANDI

Bu yıl sayılı yıldızın katıldığı törende yıldızlar arasında adeta şıklık yarışı yaşandı. Gecede Zendaya'nın maskesiyle tamamladığı kombini damga vurdu.



ZENDAYA -VALENTINO



MARGOT ROBBIE- CHANEL



CAREY MULLIGAN- VALENTINO



REESE WITHERSPOON – DIOR



VANESSA KIRBY-GUCCI

Oscar Kazananların Tam Listesi
EN İYİ FİLM
Nomadland
EN İYİ YÖNETMEN
Nomadland-Chloé Zhao
EN İYİ KADIN OYUNCU
Nomadland-Frances McDormand
EN İYİ ERKEK OYUNCU
The Father-Anthony Hopkins
EN İYİ ÖZGÜN SENARYO
Promising Young Woman (Emmeral Fennel'in ilk uzun metrajı)
EN İYİ UYARLAMA SENARYO
The Father-Florian Zeller ve Christopher Hampton
EN İYİ ULUSLARARASI FİLM
Another Round-Danimarka
EN İYİ YARDIMCI ERKEK OYUNCU
Judas and the Black Messiah- Daniel Kaluuya
EN İYİ MAKYAJ VE SAÇ TASARIMI
Ma Rainey's Black Bottom- Mia Neal ve Jamika Wilson
EN İYİ KOSTÜM TASARIMI
Ma Rainey's Black Bottom-Ann Roth
EN İYİ ORİJİNAL ŞARKI
Sound of Metal-Green
EN İYİ KISA FİLM
Two Distant Strangers
EN İYİ KISA ANİMASYON
İf Anything Happens I Love You
EN İYİ ANİMASYON
Soul
EN İYİ KISA BELGESEL
Colette
EN İYİ BELGESEL
My Octopus Teacher



HALLE BERRY- DOLCE&GABBANA

EN İYİ GÖRSEL EFEKT
Tenet
EN İYİ YARDIMCI KADIN OYUNCU
Minari-Yuh-Jung Youn
EN İYİ PRODÜKSİYON
Mank
EN İYİ GÖRÜNTÜ YÖNETİMİ
Mank
EN İYİ KURGU
Sound of Metal
EN İYİ ORİJİNAL ŞARKI
Judas and The Black Messiah- Fight For You



BESLENME | SPOR | SAĞLIK



ws Sağlık



ADET ÖNCESİ GERGİNLİĞE KARŞI 5 ÖNERİ



Pek çok kadında görülen premenstrüel disfori sendromu (Adet öncesi gerginlik sendromu), hormonel genellikle 25 ile 35 yaşları arasında kendini gösteriyor. Her adet döneminde tekrarlayan sendrom, günlük yaşam kalitesinin de düşmesine neden olabiliyor. Alınacak tedbirlerle bu sıkıntıların etkisi azaltılabilir. Uyku düzeninde ve beslenme biçiminde yapılacak ufak değişiklikler ile bu dönemde kadınların hayatları daha konforlu hale gelebilir.
Yazı: Liv Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Gamze Baykan

Adet öncesi sendrom bir hastalık mıdır?
PMS (Adet öncesi sendrom), adet öncesi dönemde görülen belirtilere verilen genel addır, hastalık değildir. Ciddi belirtiler çok az oranda görülmekle birlikte, yaşanmaya başladığında anti depresan ve hormon ilaçları kullanılması önerilebilir. Adet döngüsü boyunca meydana gelen östrojen ve progesteron hormonlarının yükseliş ve düşüşleri adet kanaması oluşmasına, yumurtlamaya ve gebe kalmaya olanak sağlar. Ancak bu hormonlardaki ani düşüş ve yükselişler, adet öncesinde aşırı etkilenmeye neden olabilir.

Her kadında farklı şiddette yaşanabilir
PMS belirtileri her kadında farklı şekilde ve şiddetle yaşanabilir. Bazı kadınlar tüm belirtileri yaşarken bazıları sadece birkaç tanesini deneyimleyebilir. Tekrar eden her adet döngüsü öncesi ve adetin ilk bir-iki gününe kadar devam eden şikayetler, hayatı etkileyecek hale geldiğinde bir uzmana danışılarak tedavi için yardım alınması gerekir.

En sık görülen şikayetler
•Memelerde şişme ve hassasiyet
•Kabızlık veya ishal
•Şişkinlik hissi
•Kramplar, baş ağrısı, bel ve sırt ağrıları
•Halsizlik, ışığa ve sese aşırı hassasiyet
•Ruhsal olarak gözlenen şikayetler; tahammülsüzlük, yorgun hissetme hali, uyku sorunları, konsantrasyon kaybı, kaygı ve çarpıntı, depresyon, hüzün hali, cinsel istek de azalma, ruh hali değişiklikleri olarak sıralanabilir.

Belirtileri azaltmak için neler yapılabilir?
İlaç, kesinlikle belirtilerin şiddetli hissedilmesi ve bu durumun bir uzman tarafından değerlendirilmesi neticesinde önerilmelidir. Adet öncesi dönemde kafein, sigara, tuz ve şekerden uzaklaşmak gerekir, kalsiyum, magnezyum, vitamin B6, Omega3-6 takviyeleri belirtileri azaltmada yardımcı olur. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve iyi uyku; depresyon, konsantrasyon azalması ve kaygı sorunlarını azaltmaya yardımcı olur.

ADET ÖNCESİ GERGİNLİĞE KARŞI 5 ÖNERİ
1.Her yerim şişti kilo aldım hissi su ve tuz tutulumuna bağlı olur. Bol su içmek, tuzdan uzak durmak faydalı olur.
2.Hüzün hali, duygu durumu değişiklikleri için düzenli egzersiz, yoga, doğada yapılan yürüyüşler, papatya, melisa gibi bitki çayları psikolojik hali düzeltebilir.
3.Ciltte artan yağlanma ve akne oluşumlarını azaltmak için cilt bakımı, cilt temizleme gözenekleri rahatlatıp akne oluşumunu aza indirir.
4.Tatlı krizlerinin artması durumunda çikolata, tatlı yerine kuru meyve, yine orman meyvelerinden oluşan çaylar, az şekerli tatlılara yönelmek doğru olur.
5.Anksiyete alınganlık halleri için kafeinden uzaklaşmak, doğada yürüyüş yapmak, yoga, egzersiz, düzenli uyku değişken ruh haliyle mücadele etmeye yardımcı olur.



SAĞLIKLI İFTAR TABAĞI İÇİN 8 ÖNERİ!

Pandeminin gölgesinde bir Ramazan ayına daha sayılı günler kaldı. Günlük yaşam alışkanlıklarımızı kökünden değiştiren ve yeme alışkanlıklarımızı da büyük ölçüde etkileyen pandeminin belirsizliğinde gireceğimiz Ramazan ayında iftar sofralarında bazı kurallara dikkat etmek gerekiyor. Uzun açlık sürelerinin ardından kurulan iftar sofralarında bazı kurallar çok da dikkate alınmayıp canımızın istediği yiyecekleri, istediğimiz ölçülerde tüketmekte sakınca görmeyebiliyoruz. Ancak masum gibi görünen bu yeme biçimi; midede şişkinlik, gaz ve hazımsızlıktan, mide yanması ve kilo almaya dek bazı sorunlara yol açabiliyor! İftar menüsünün sağlıklı olması ve bazı kurallara dikkat etmek, mide ve bağırsakları rahatsız etmemek için büyük önem taşırken, iftar yemeğinde alınan kaloriyi kontrol etmek de sağlıksız kilo alımlarını önlemek açısından önemli rol oynuyor.

Yazı: Beslenme ve Diyet Uzmanı Ece Öneş

Ana yemeğe geçmeden önce 10-15 dakika ara verin

Uzun süren açlık sonrası ilk öğün olduğu için iftarı ikiye ayırmak en doğrusudur. Suyun ardından çorba, peynir, zeytin ve hurmadan birini tercih ederek orucunuzu açtıktan sonra 15 dakika kadar mola verip, ana yemeğinizi ondan sonra tüketmelisiniz. Bu hamle sayesinde kan şekeriniz çok daha dengeli yükselecektir.

Hafif yiyecekler tercih edin

İftar öğününe hafif yemeklerle, küçük porsiyonlarla, yavaş yavaş başlamak uzun zaman boş kalan midenizi ana yemeklere hazırlayacak; böylelikle yemek sonrası oluşabilecek hazımsızlık, mide yanması, kramp şeklinde mide ağrıları, bağırsak problemleri, gaz sorunları, reflü, gastrit, kusma, bulantı, uyku basması ve halsizlik gibi sorunlarla karşılaşmanızı önleyecektir.

Posaya tabağınızda yer verin

Özellikle Ramazan ayının ortalarına doğru birçok oruç tutan kişinin kabızlık problemleri yaşadığını görüyoruz. Bu durum uzun açlıklara bağlı bağırsak hareketlerinin yavaşlamasıyla karşımıza çıkıyor ancak bizler aynı zamanda yetersiz posa tüketerek bağırsak hareketlerimizi daha da yavaşlatabiliyoruz. Bu nedenle bağırsak sağlığınız için iftar sofranızda salata, zeytinyağlı sebze yemekleri ve tam tahıllara mutlaka yer verin. İftardan 1,5-2 saat sonra yapacağınız ara öğünde taze meyve ile kefir veya yoğurt tüketmek yine bağırsaklarınızda olumlu etki yaratacaktır.

Yalın sofralar kurun

Orucun açlık ve fakirlik farkındalığını arttırmak için tutulduğunu unutmadan bu bakış açısına uygun çeşitten ve bolluktan uzak daha yalın sofralar kurmaya çalışın. Çorba, fırında veya tencerede pişmiş az yağlı et yemekleri, zeytinyağlı sebze yemekleri veya salatalar ile yoğurt gibi sade seçeneklerin yer aldığı sofralar hem midenize hem de bedeninize çok daha iyi gelecektir.

Sağlıklı karbonhidratlar tüketin

Uzun süreli açlıkla beraber kan şekeriniz iftar saatine kadar çok düşecek ve vücut bunu düzeltebilmek için karbonhidratlı gıdalar isteyecektir. Evet, iftar tabağınızda karbonhidrat tüketmeye ihtiyacınız var, ancak bu noktada tabağınızda beyaz ekmek, pirinç pilavı, patates, mısır gibi basit karbonhidrat dediğimiz besinleri tercih ettiğinizde kan şekeriniz çok hızlı yükselecek ve yemekten sonra şişkinlik, halsizlik hatta uyku haline neden olacaktır. Bu nedenle kan şekerinizi dengeli yükseltmek ve vücudunuzu yormamak için çorba, bulgur, karabuğday gibi tam tahıllar, tam buğday ekmeği veya tam buğday unundan yapılmış pideler tercih etmeniz oldukça önemli bir sağlık hamlesi olacaktır.

Tabağınızı önceden hazırlayın

Orucun bir ibadet olduğunu unutmadan "Nasılsa oruç tuttum, artık her şeyi yiyebilirim" düşüncesinden kendinizi uzak tutun. Bu düşünce sizi anormal kaloriler almaya itebilir. Bir diğer önemli nokta ise sofranızda yer alan yemekleri önceden tabağınıza ılımlı porsiyonlarda hazırlamak ve iftar yemeği sırasında sürekli ortadan yememektir. Bu hamle ile tüketeceğiniz kaloriyi neredeyse yarı yarıya düşürebilirsiniz.

Kaliteli protein kaynakları tüketin

Tüm gün aç kalan vücut enerji akışı için karbonhidratları ve yağları öncelikli yakıt olarak kullanır. Ardından açlık süresi uzadıkça vücudunuzdaki proteinlerin de enerji akışı için kullanılmaya başlandığını biliyoruz. Bu da kas kaybını arttırabildiği gibi özellikle bağışıklık sistemini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle vücudunuzun günlük ihtiyaç duyduğu proteini iftar, sahur ve ara öğünlere dengeli bir şekilde bölmelisiniz. İftar tabağınızda mutlaka kırmızı et, tavuk, balık veya kuru baklagillerden oluşan bir ana yemeğin yanında yoğurt, cacık, ayran gibi süt grubu proteinleri de eşlik etmelidir. Yemeklerin gaz yapıcı maddelerini azaltmak için yemekleri kimyon baharatıyla pişirebilir ve iftarın hemen sonrasında rezene çayı tüketebilirsiniz.

Sütlü tatlıları tercih edin

Tatlılar iftar menülerinin vazgeçilmezlerinden oluyor ancak her iftar yemeğinin ardından rutin olarak tüketildiğinde içerisindeki şeker nedeniyle boş kalori alımını arttıracak ve kilo alımını hızlandıracaktır. Haftada yalnızca 2 veya 3 gün tatlı tercih edilmeli; seçenek olarak ise şerbetli ağır tatlılar yerine az şekerli sütlü tatlılar ve meyve tatlıları tercih edilmelidir.



BU ÖNLEMLER ANNE OLMAYI KOLAYLAŞTIRIYOR!

İnanmak, yılmamak, başarmak… Özlemle bekledikleri minik yavrularını kucaklarına alabilmek için tüp bebek tedavisi olan pek çok anne baba adayının ortak paydası… Günümüzde tıp ve teknolojideki hızlı gelişmelere hekimlerin tecrübesinin de eklenmesi, doğal yollarla çocuk sahibi olamayan çiftlerin 'anne' ve 'baba' olma hayallerinin gerçeğe dönüşmesini mümkün kılıyor. Son zamanlarda geliştirilen yeni tedavi yöntemleri ile gebelikte başarı oranları arttı. Tüp bebek tedavisi sürecinde anne ve baba adaylarının da bazı kuralları dikkat etmeleri büyük önem taşıyor.

Prof. Dr. Cem Fıçıcıoğlu, anne olmayı kolaylaştıran önlemleri anlattı; tüp bebek tedavisi sürecine yönelik önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Doğal yollarla çocuk sahibi olamayan kişiler günümüzde başarıyla gerçekleştirilen tüp bebek tedavisi sayesinde anne ve baba olabilmenin mutluluğunu doyasıya yaşayabiliyor. Tüp bebek tedavisi kişiye özel olarak planlanması gerekiyor. Tüp bebek tedavisinde genellikle; çeşitli ilaçlarla kadının yumurtaları geliştiriliyor, bu yumurtalar toplanıyor ve erkekten alınan sperm ile laboratuvar ortamında döllenme sağlanarak elde edilen embriyonun rahim içine verilmesi şeklinde uygulanır. Tüp bebek tedavisi kişinin yaşına, kilosuna, yumurtalık rezervine, mevcut hastalıklarına, eğer varsa daha önceki tüp bebek denemelerinde kullanılan yönteme ve daha birçok farklı parametreye göre kişiye özel olarak şekillendirilir. Çiftlerin durumuna göre gerek görülürse farklı ek tedaviler de eklenebilmektedir.

Çikolata kistinden enfeksiyonlara...
Peki tüp bebek tedavisi için hangi çiftler uygun? Erkeklerde semen analizinde sperm bulunamaması, geçirilmiş enfeksiyon, genetik problemler, kanser nedeniyle radyoterapi / kemoterapi öyküsü gibi sperm kalitesini, sayısını olumsuz etkileyen veya erkekte boşalma problemi gibi birçok farklı nedende tüp bebek tedavisi denenebilmektedir. Kadınlarda ise vajinismus gibi ilişkiye engel durumlarda, geçirilmiş operasyon, enfeksiyon gibi tüplerin tıkanmasına yol açan ve dolayısıyla yumurta hücresi ve spermin bir araya doğal yolla gelemedikleri durumlarda, polikistik over hastalığı gibi yumurtlama problemlerinde, açıklanamayan infertilitesi olanlarda, çikolata kisti gibi tüplerin fonksiyonunu ve yumurtalık rezervini olumsuz etkileyebilecek endometriozisi olanlarda, 38 yaş üstü kadınlarda, erken yumurtalık yaşlanma riski olan yumurtalık rezerv tehdidi olanlarda, ileri kadın yaşı nedeniyle yumurta hücrelerinin sayı ve kalitesini olumsuz etkileyen durumlarda, embriyolara genetik tanı yapmanın gerektiği durumlarda tüp bebek tedavisi tercih edilebilmektedir.

Kişiye özel planlama gerekiyor!
Genel olarak tüp bebek tedavisinin standart protokolleri olmakla beraber, kullanılan ilaçlar, tedavi süresi ve yaklaşımın 'kişiye özel' şekillendiriliyor. Çoğunlukla tedaviye menstrual döngünün ilk günleri başlanır. Kişinin yaşına, yumurtalıklarında bulunan ve bize yumurtalık rezervi hakkında bilgi veren folikül sayısına, hormon seviyelerine göre yumurta geliştirici ilacın dozu kişiye özel olarak belirlenir. Kişiden kişiye değişse de yaklaşık 8-12 gün arası bu ilaçlar ile yumurtalıklarda bulunan yumurta hücrelerinin gelişimi uyarılarak kontrollü bir şekilde gelişmeleri sağlanır. Bu süreçte 2-3 günde bir hastanın yumurtalık gelişimi ultrason ile takip edilir. Yumurta hücrelerinin içinde bulunduğu foliküller belli bir boyuta ulaştığı zaman yumurtlamayı sağlayacak farklı bir ilaç uygulanır ve bundan 34-36 saat sonra yumurta toplama işlemi yapılır. Yumurta toplama işlemi genellikle anestezi altında, vajinal yoldan ultrason eşliğinde yapılan ağrısız bir işlemdir. Çıkan yumurtalar laboratuvar ortamında sperm ile bir araya getirilir. Döllenme sonrası elde edilen embriyolar, bir süre takibin ardından, sayısına, kalitesine göre yine kişiye özel verilecek kararla rahim içine yerleştirilir ve/ veya daha sonra transfer etmek üzere dondurulur. Embriyo transferi sonrasında yaklaşık 12 gün sonra kandan bakılacak beta HCG hormonu ile gebelik olup olmadığı değerlendirilir.

Tüp bebek sürecinde bu önlemlere dikkat!

Tüp bebek sürecinde anne olmayı kolaylaştırıcı faktörler;
•Tüp bebek tedavisine başlamadan önce çift, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelidir. Dolayısıyla sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve kaliteli/yeterli uyku bu dönemde yaşam tarzı haline getirilmelidir.
•Özellikle sigara kullanımı hem yumurtalıklara hem spermlere zararlı etkisi nedeniyle tedaviden 2-3 ay önce kesilmelidir.
•Kişi fazla kiloları varsa bu dönemde vermeli ve ideal kilosuna ulaşmalıdır. Fazla kilo başarı şansını düşürebildiği gibi olası bir gebelikte de gebeliğin problemli geçme riskini artırmaktadır.
•Tedavi başladığı zaman ağır sporlardan kaçınmakta fayda vardır. Bu dönemde yürüyüş yapılması en uygun egzersizdir.
•Yumurta toplama işlemi öncesindeki tedavi döneminde ve embriyo transferi sonrası yaklaşık 1 haftalık dönemde cinsel birliktelik olmamalıdır.
•Bu süreçte hekimin yazdığı ilaçları aksatmadan kullanmak önemlidir.
•Kısırlık sorunu yaşayan kadınlar kanser hastalarıyla aynı anksiyete ve depresyon düzeyine sahiptir. Bilinçli farkındalık anlamına gelen mindfulness, çocuk sahibi olma yolunda gecikme yaşayan çiftlerde oluşan stresi azaltmak için çok faydalı bir yöntemdir ve bu yöntemi kullananlarda gebeliğe giden yol kısalmakta olup, başarı oranları artmaktadır.



Covid-19 mu? **Bahar alerjisi mi?**

İçerisinde bulunduğumuz bahar mevsiminde alerjilerde de artış görülüyor. Alerji belirtilerinin Covid-19 ile karıştırılabildiğini belirten uzmanlar, özellikle polen mevsiminde ortaya çıkması, arka arkaya hapşırıkların olması, burun içinde, gözlerde ve damakta kaşıntı hissedilmesi gibi bulguların mevsimsel nezleyi Covid-19'dan ayırdığını ifade ediyor. Polen yoğunluğu nedeniyle sabah erken saatlerde ve öğle saatlerinde açık hava aktivitelerinin en aza indirilmesini öneren uzmanlar, mutlaka şapka, siperlik ve gözlük kullanılmasını tavsiye ediyor.

Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Kulak, Burun, Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Murat Topak, bahar alerjisi, nezle, grip ve Covid-19 benzerlikleri ve farklılıklarına işaret ederek önemli bilgiler paylaştı.

Bu belirtilere dikkat!
Bahar alerjisi yani mevsimsel alerjik nezle, alerjik nezlelerin bir bölümünü oluşturur. Çiçekli bitkilerdeki üreme olayında rol alan çiçek tozları ya da diğer adıyla polenler, bahar aylarında yüzlerce veya binlerce bitki tarafından atmosfere salınırlar ve duyarlı olan kişilerde de hastalık tablosunu oluştururlar. Alerjik nezleli kişilerde hapşırık, burun akıntısı, burun tıkanıklığı ve burun kaşıntısı, gözlerde kaşıntı ayrıca geniz akıntısı, öksürük, halsizlik, koku almada güçlük, bazı hastalarda ise damak ve kulak içinde kaşıntı görülebilir.

Nezle çocuklarda daha sık görülüyor
Soğuk algınlığı diye bilinen nezle; üst solunum yollarının hafif seyreden viral enfeksiyondur. Ortalama sıklığı okul öncesi çocuklarda yılda 5-7, yetişkinlerde 2-3 defadır. Yaklaşık 200'ün üzerinde virüs nezleye sebep olabiliyor. Nezlede burun akıntısı ve burun tıkanıklığı en sık görülen belirtilerdir. Ateş yetişkinlerde sık görülmez ama çocuklarda sıktır. Diğer yaygın semptomlar boğaz ağrısı, halsizlik ve öksürüktür. Öksürük genellikle burun akıntısı ve tıkanıklığından sonra ortaya çıkar. Hastalığın olağan seyri sırasında burun akıntısı başlangıçta şeffaftır ancak 3-5 gün içinde sarı renkli bir görünüm alabiliyor.

Mevsimsel alerji polen mevsiminde başlıyor
Mevsimsel alerjik nezlenin bazı bulguları soğuk algınlığında görülenlerle benzerlik gösterebiliyor. Özellikle polen mevsiminde ortaya çıkması, burun akıntısının yanı sıra arka arkaya hapşırıkların olması burun içinde, gözlerde ve damakta kaşıntı hissedilmesi ayrıca ateş olmaması soğuk algınlığı olmadığını düşündürür.

Grip ve Covid-19 ayırt edilemiyor
Hastalıkta aniden ortaya çıkan ateş, baş ağrısı, yaygın kas ağrıları ile başlar, kısa süre sonra boğaz ağrısı, üşüme, titreme ve terleme, ileri derecede halsizlik, burun akıntısı ve öksürük gelişir. Tablonun bu şekilde olması hastalığın mevsimsel alerjik nezle ve soğuk algınlığından ayırt edilmesini sağlar. Covid-19 enfeksiyonunda ise artık hemen herkes tarafından bilindiği gibi kuru öksürük, ateş, halsizlik, nefes darlığı, baş ağrısı kas ve eklem ağrıları ön planda olan belirtilerdir. Bu belirtilerin gripte de görülmesi nedeniyle belirtilere bağlı olarak ayırt edici bir farklılık yoktur. Ayırt edici tanı ancak laboratuvar testleriyle yapılabilir. Bu belirtiler varsa kişinin kendini maske ve fiziksel mesafe kurallarına uyarak izole etmesi ve bir sağlık kuruluşuna başvurarak test sonuçlarına göre hareket etmesi uygundur.

Mutlaka aşı olunmalı!
Soğuk algınlığı, grip ve Covid-19 enfeksiyonları benzer şekilde solunum yolları ile bulaşıyor. Özellikle Covid-19 'dan korunmak için kapalı ortamlarda ya da açık havada bile olsa fiziksel mesafenin korunamadığı yerlerde maske kullanılması ve fiziksel mesafeye dikkat edilmesi en önemli korunma yoludur. Maskenin geçmiş yıllara oranla yoğun olarak kullanılması soğuk algınlığı ve grip vakalarında belirgin bir azalmaya neden oldu. Korunma için ayrıca aşı sırası gelenlerin mutlaka aşı olmaları gerekiyor.

Mevsimsel alerjik nezlesi olanlar dikkat!
Korunmada polenler ile karşılaşmamak en önemli nokta. Polenlerin yoğun olduğu mevsimlerde polenler gün içinde özellikle sabah erken saatlerde ve öğle saatlerinde havada yoğun olarak bulunurlar. Yağmur yağdıktan sonraki ilk birkaç saat ve akşam saatlerinde polen yoğunluğu büyük oranda azalır. Bu durum göz önünde tutularak dışarıya çıkma saatleri planlanabilir. Polenlerin yoğun olduğu mevsimlerde özellikle sabah ve öğle saatlerinde, kuru ve rüzgârlı havalarda zorunlu değilse dışarıya çıkmamak, açık hava aktivitelerinde bulunmamak veya en aza indirmek gerekir.

Polenlerden korunmak mümkün
Polenlerden korunmak ise mümkün. Polenlerden korunmak için dış ortamda siperlikli şapka, gözlük, uzun kollu giysiler kullanmak uygun olur. Eve dönüşte giysilerin değiştirilmesi, duş alarak saçlar ve ciltteki polenlerin temizlenmesi yararlıdır. Evlere ve araçlara polen girmesine izin vermemek, çamaşırları ev içinde kurutmak, polenlerin yoğun olduğu saatlerde kapı ve pencereleri kapalı tutmak, olanaklı ise evde ve arabalarda polen filtreli klimalar kullanmak, yolculuklarda araçların pencerelerinin açık olmamasına dikkat etmek koruyucu tedbirler arasında sayılabilir.



REFLÜSÜ OLANLARA İFTAR VE SAHUR TAVSİYELERİ

RAMAZAN'DA İFTAR VE SAHUR ZAMANI YEMEĞE AŞIRI YÜKLENME VE YANLIŞ BESLENME SONUCU MİDE RAHATSIZLIKLARI OLUŞABİLİR. UZUN SÜREN AÇLIĞI TAKİBEN FAZLA MİKTARDA VE HAZMI GÜÇ BESİNLERİN HIZLI BİR BİÇİMDE TÜKETİLMESİ SONUCU, MİDE BOŞALMA ZAMANI UZAR VE MİDENİN SİNDİRİM İÇİN ÜRETTİĞİ ASİT MİKTARINDA ARTIŞ MEYDANA GELİR. GÜNÜ YOĞUN BİR ÇALIŞMA TEMPOSU İÇERİSİNDE VE ORUÇLU GEÇİREN VE BU ŞEKİLDE YANLIŞ BESLENENLERDE YEMEK SONRASI UYKU İHTİYACI DA KAÇINILMAZ OLUR VE YEMEK YER YEMEZ UZANMAK İHTİYACI HİSSEDERLER. BÜTÜN BUNLARIN SONUCUNDA İSE REFLÜ ORTAYA ÇIKMASI VEYA VAR OLAN HASTALIĞIN ŞİDDETLENMESİ KAÇINILMAZDIR!

Yazı: Liv Hospital Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Binnur Şimşek

•Günlük kalori ihtiyacının çok üzerinde beslenilmemelidir. İftar ve sahur arasında ek öğünler alınmalı, tek öğünde aşırı yemekten kaçınılmalıdır.

•İftar su veya çorba gibi sıvı besinlerle açılmalıdır. Bunları bitirdikten sonra 15-20 dakika beklenerek diğer besinlere geçilmelidir.

•Yemekler iyi çiğnenerek öğütülmeli ve hızlı yemekten kaçınılmalıdır. Çiğneme tükrük ve mukus salgılanmasını sağlayarak yemek borusu ve midenin iç yüzünü döşeyen örtüyü mide asidine karşı korumaktadır.

•İftar veya sahurda yemeği takiben hemen yatılmamalı, 2-3 saat beklenmelidir.

•Reflüyü artıran veya kolaylaştıran besinlerden (Yağlı yiyecekler, kızartmalar, acılı-baharatlı yemekler, aşırı kahve ve demli çay, gazlı içecekler, sigara, alkol vb) kaçınılmalıdır.

•Reflü hastalığı için doktorunuzun önerdiği mide asit salgılanmasını azaltan ilaçlar iftar ve sahurda alınmalıdır.

Ramazanda kilo almamak için...

Oruç tutanlarda yeme düzeni tamamıyla değişmekte, öğün sayısı ve sıklığının azalmasıyla birlikte, vücudumuz yeterli enerji alamadığı sinyalini alır almaz enerji tasarrufu yapmak için metabolizma hızını %30-40'lara varan oranlarda azaltma yoluna gitmektedir. Bu savunma mekanizmasına, gereğinden fazla ve dengesiz beslenme, fiziksel aktivitenin azalması gibi faktörler de eklenince, Ramazan ayını oruçlu geçiren insanların pek çoğunda kilo alımı meydana gelir. Böylece kısa sürede meydana gelen fazla kilo alımı karaciğerde yağlanmaya yol açabilir. Bu nedenle iftar ve sahur arasında ek bir öğün yapmak yararlı olacaktır.



PSİKOLOJİ | İLİŞKİLER | CİNSELLİK



ws Yaşam



AYNI EVDE YAŞAMANIN ÖNEMLİ KURALLARI

Dünyada ve ülkemizde hızını her geçen gün arttırarak yayılmaya devam eden Covid-19 virüsü artık çocuklarda da daha sık görülür oldu. Covid-19'un bugünlerde çocukları da yakalamasında kademeli yüz yüze eğitime geçilmesinin ve mutant virüsünün daha kolay enfekte özelliğe sahip olmasının etkili olduğu düşünülse de, bu varsayımları ispatlayan net veriler henüz mevcut değil. Covid-19 pozitif olan çocukların mutlaka evde izlenmeleri gerek. Enfekte olan çocuklar okula gönderilmemeli, evde gidişatı takip edilmeli. Düzenli aralıklarla ateşi kontrol edilmeli; yüksek ateş, ishal, öksürük veya solunum probleminde zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurulmalı. Peki, hem çocuğumuzun hem evdeki yetişkin bireylerin sağlığı için evimizde neler yapmalı, nelerden kaçınmalıyız?

Yazı: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Tıraş

Ayrı bir odada izlemeye çalışın

Covid-19 enfeksiyonunda klinik bulgular gelişmeden 2 gün önce bulaştırıcılık başlıyor. Dolayısıyla çocuğunuzda belirtilerin başlaması ile PCR testinin yapılması sürecinde virüs evdeki diğer bireylere de genellikle bulaşmış oluyor. Eğer tanı konulduğu ana kadar enfekte olmamışsanız, çocuğunuzu mümkün olduğunca tek odada karantina koşularında izlemeye çalışın. Bu süreci ona mutlaka anlatmalı ve korunmanın öneminden bahsetmelisiniz. Ancak ev ortamında çocuğun bir odada izole olarak kalması erişkinler gibi mümkün değil elbette. Çünkü kendine bakamayacağı ve ihtiyaçlarını tek başına göremeyeceği için izolasyonu bu noktada zorlaşıyor. Çocuğu izole edemediğimiz için virüsü bulaştırıcılığı evdeki yetişkinlere nazaran çok daha fazla oluyor. Bu nedenle büyüklerin kendilerini korumaları çok önemli.

Yanındayken çift maske takın
Çocuğunuz 2 yaş üstündeyse ve maske taktırabiliyorsanız bu oldukça yararlı olur. Kullandığı maskeyi her 4-6 saatte bir ya da ıslandığında mutlaka değiştirmelisiniz. Ancak çocukların maskeyle zaman geçirmeleri biraz daha zor olduğu için erişkinlerin takmalarını istiyoruz. Dolayısıyla ev içerisinde mutlaka maskeyle dolaşın. Çocuğunuzun yanındayken çift maske takmalı ve maskenizi aynı şekilde her 4-6 saatte bir veya ıslandığında hemen değiştirmeyi alışkanlık haline getirmelisiniz.

Banyoyu her kullanımın ardından temizleyin
Evde ortak kullanım alanlarında dikkatli olun. Örneğin eğer ayrı bir tuvalet ve banyonuz varsa, çocuğunuzun bu alanları tek başına kullanmasını sağlayın. Tuvalet ve banyo kullanımından sonra; lavaboyu, klozeti, duş alanını, çeşme musluklarını ve yer yüzeyini temizlemeyi asla ihmal etmeyin.

Evi düzenli aralıklarla havalandırın
Kapalı ortamların havalandırılmaları bu süreçte ayrı bir önem taşıyor. Dolayısıyla evdeki havanın yenilenmesine dikkat edin. Evinizi günde en az 3-4 kez, 10'ar dakika havalandırmanız çok önemli.

Yastık ve nevresimleri sık sık değiştirin
Çocuğunuza ve size ait nevresimleri 3 günde bir, yastık yüzlerini de her gün değiştirmeye, bunları makinede en az 60 derecede yıkamaya devam edin. Yatağı mutlaka ayrı olmalı, sizlerle yatmamalı. Çocuğunuza ait malzemeleri mümkünse başkası kullanmamalı. Çatalı, bıçağı da mutlaka ona ait olmalı. Atılabilir ve tek kullanımlık olan malzemeleri tercih etmenizde fayda var. Kıyafet ve havlularını ütüleyerek dezenfekte etmeniz de son derece önemli.

İştahı yoksa sevdiği gıdalarla besleyin
Covid-19 enfeksiyonuna karşı güçlü bir bağışıklık sistemi çok önemli. Dolayısıyla çocuğunuzun sağlıklı beslenmesinin yanı sıra hekim önerdiyse vitamin takviyelerine devam etmesi gerekiyor. Covid-19 pozitif olan çocuklara özel bir beslenme önerimiz yok. Ancak C vitamininden zengin beslenmesinde ve düzenli D vitamini takviyesi almasında yarar var. Özellikle hasta olduklarında çocuklar iştahsız olabiliyor. Bu dönemde çocuğunuzun daha çok sevdiği gıdalara yönelerek beslenmesini sürdürmeye çalışmanız gerekiyor. Eğer ciddi iştah problemi olursa bu durumda bazen damar yoluyla beslenmesi gerekebiliyor.

PCR testini oyuna dönüştürün
Hemen hepimiz PCR testinin rahatsız edici olduğunu biliyoruz. PCR testinden korkmaması için "Burnuna, boğazına pamukla dokunacaklar ve burnun gıdıklanacak" şeklinde cümlelerle bu süreci bir oyuna dönüştürürseniz, test öncesinde çocuğunuz için belirsizlik biraz daha ortadan kalkmış oluyor.

DİKKAT! İÇ DÜNYALARINI SARSABİLİYOR!
Covid -19'a yakalanan tüm yaş grubundaki çocuklarda anksiyete ve stres yaşanıyor. Örneğin çoğunda belirti olmadığı veya hafif semptomlar geliştiği için çocuklar evde neden izole olmaları veya hastanede neden yatarak tedavi edilmeleri gerektiğini anlamıyor. Koronavirüs çocuklarda tüm yaş gruplarında stres, endişe veya korkuya yol açabiliyor. Bu nedenle Covid-19'a yakalanan çocuğunuzla konuşun ve onu dikkatlice dinleyin. Davranışlarının ve alışkanlıklarının kötüye gidip gitmediğini gözlemleyin. Gerekirse profesyonel yardım alın.

Oyun, çizim ve çizelgelerle anlatın
Hemen her çocuk soğuk algınlığı veya grip olmanın nasıl bir his olduğunu biliyor. Dolayısıyla insanların koronavirüsten hastalanabileceğini ve tıpkı gripte olduğu gibi evde kalmaları gerektiğini söyleyebilirsiniz. Virüsü veya karantina altında olmanın önemini anlatmak için oyun terapisi, çizimler ve çizelgeler kullanabilirsiniz.

"Yanındayım, buradayım" mesajını verin
Covid-19 enfeksiyonuna yakalanan 3 ila 6 yaş arasındaki çocuklarda alt ıslatma davranışları, ebeveynlerinden veya bakıcılarından ayrı kalma korkusu nedeniyle kaygı gibi sorunlar gelişebiliyor. Ayrıca öfke nöbetleri başlayabiliyor veya uyumakta zorluk yaşanabiliyor. Bu sorunların önüne geçmek için çocuğunuzun duygularını anladığınızı, ihtiyacı olduğu her an onun yanında olduğunuzu hissettirin, "Yanındayım ve buradayım" mesajını verin ki daha fazla kaygıya kapılmasınlar.

Duygularını paylaşmasını destekleyin
Enfekte olan 7-10 yaş aralığındaki çocuklar gerçekçi değerlendirme yapamayabiliyor, televizyondan, akranlarından ve aile konuşmalarından küçük bilgiler toplayabiliyorlar. Duydukları karşısında üzgün, kızgın veya korkmuş hissedebiliyorlar. Ayrıca bazı çocukların hastanede yakınları tedavi altında oluyor, bazıları enfeksiyon nedeniyle yakınlarını kaybedebiliyor. Bu durum daha fazla korkuya ve kızgınlığa yol açabiliyor. Dolayısıyla çocuğunuzun Covid-19'la ilgili hatalı bilgilerini düzeltmeniz çok önemli. Bunun için onunla konuşun, duygularını ve düşüncelerini sizinle paylaşması konusunda destekleyici olun.



BAHAR DEPRESYONU İLE BAŞA ÇIKMANIN İPUÇLARI

Bahar depresyonu, içinde bulunduğumuz bahar aylarında etkisini göstermeye başladı. Hormon değişimleri, biyolojik saatimiz ile mevsimin uyuşmaması, mevsimsel alerjiler gibi sebeplerin bahar depresyonuna yol açıyor.
Yazı: Psikolog Tansu Ocak

Bahar aylarında havaların ısınması, günlerin uzaması, doğanın uyanmaya başlaması pek çok insan için mutlu olma nedenleridir. Ancak bahar mevsimi mutluluk kaynağı olabildiği gibi anksiyete ve depresyonun arttığı bir dönem de olabilir. Peki, iyi hava neden kötü ruh haline sebep oluyor?
İşte bahar depresyonunun sebepleri, belirtilerini ve depresyonla başa çıkmanın ipuçları ...

Bahar depresyonu neden yaşanır?
Bahar depresyonunun nedenlerini üç başlıkta inceleyebiliriz; Hormonlar, Biyolojik saat ve Mevsim alerjilerini depresyonun temel gerekçeleri.

•Hormonlar
Güneş ışığının az olması nasıl ki melatonin hormonu gibi bazı ruh hallerini kontrol eden kimyasalların beyin seviyelerini değiştiriyorsa, ilkbaharda güneş kendini daha çok hissettirmeye başladığında da aynı etkiyi gösteriyor. Aslında mevsimsel duygu durum bozukluğu olan kişilerin yüzde 10'u belirtileri tersten yaşıyor. Dolayısıyla, hava ısındığında melankoli büyüyor.

•Biyolojik saat
Yaşanan mevsim değişikliği ile kişinin biyolojik saati uyuşmayabilir. Sirkadiyen ritmimizdeki (biyolojik saat) herhangi bir değişiklik endişe duyguları yaratmaktadır. Dolayısıyla kişi kendini aşırı halsiz, yorgun, sürekli uykulu ve kaygılı hissetmekte, bu da depresif duyguların daha çok yaşanmasına sebep olmaktadır.

•Alerjiler
Bazen alerji bahar depresyonunda bir faktör olabilir. Kaşıntı ve sulanan gözler, burun akıntısı ve hapşırıklar insanların ruh halini etkileyebilir. Alerjiler, bazı insanların daha fazla uyumasına, daha az yemesine ve en önemlisi polenden kaçmak için daha fazla içeride kalmasına, dolayısıyla gün ışığından daha az faydalanmasına neden olmaktadır. Bunların hepsi de depresyonun belirtilerindendir.

Bahar depresyonunun belirtileri nelerdir?
Bahar depresyonunun kadınlarda, gün ışığından daha az faydalanan yerlerde yaşayanlarda, içe kapanık kişilerde, stresi yönetemeyen ve ailesinde duygu durum bozukluğu olan, daha önce depresyon geçirmiş kişilerde daha çok görülüyor. Karamsarlık, ajitasyon, yorgunluk, halsizlik, iştah kaybı, isteksizlik, basit işlerde bile harekete geçmekte zorluk yaşama, hayattan keyif alamama, uyku düzeninde bozulmalar bahar depresyonunun belirtilerindendir.

Bahar depresyonuyla nasıl başa çıkabiliriz?
Bahar depresyonuyla başa çıkmak için kolay uygulanabilir adımlar:

•Gün ışığından daha fazla yararlanın
Özellikle evlere kapandığımız şu zamanlarda gün ışığından pek yararlanamıyoruz. Gün ışığından daha fazla yararlanmak için perdeleri açarak evimizdeki aydınlık seviyesini arttırabilir, erken saatte uyanarak güneş ışığından daha çok faydalanabilirsiniz.
•8 saat uyuyun
Yetersiz uyku ve depresyon arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Dolayısıyla, depresyon belirtilerini önlemek için her gece 8 saat uyumaya özen gösterin.
•Öz bakımınızı arttırın
Düzenli olarak kendinize günlük bir kişisel bakım faaliyeti planlayın ve her gün en az bir saatinizi kendinize bakmak, bakım vermek için harcayın. Başka 'daha önemli' şeyler için, öz bakımınızı ihmal etmeyin.
•Bağlantıda kalın
İnsanlar olarak bizler sosyal varlıklarız. Depresif hissederken yapabileceğiniz en kötü şeylerden biri kendi kendinizi izole etmektir. Pandemi dolayısıyla eskisi gibi sosyalleşemesek, ailemizle, arkadaşlarımızla bir arada olamasak da, onlarla bağlantıda kalmak oldukça kıymetli. Telefon görüşmelerini görüntülü yaparak onlarla iletişimde kalabilir, kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.
•Düzenli egzersiz yapın
Düzenli spor yapmak sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik olarak da sağlığınıza katkı sağlayacaktır. Düzenli egzersiz yapan kişilerin, daha az depresyon ve kaygı şikâyeti, daha düşük seviyede stres ve sinirlilik hali gösterdiği kanıtlanmıştır. Özellikle açık alanlarda yürüyüş yapmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.
•Beslenmenize özen gösterin
Duygu durumunuzu etkileyen bir diğer faktör de beslenme düzeniniz. Vücudunuzun ihtiyacı olan tüm besin gruplarından yeteri miktarda almalı, sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen göstermeli, işlenmiş gıdalardan uzak durmalısınız.
•Yalnız değilsiniz
Baharın gelişi ile birlikte herkesin daha mutlu ve daha iyi bir ruh hali içerisinde olduğu yeni bir döneme girdiğini düşünebilir, kendinizi bu konuda yalnız hissedebilirsiniz. Ancak gerçekte durum böyle değil, baharın gelişi pek çok insanı olumsuz etkilemekte ve daha karamsar bir ruh halinde olmalarına neden olabilmektedir. Şefkatli olun ve kendinize şefkat gösterin.
•Bir uzmandan yardım alın
Bahar depresyonu bazen can sıkıntısı, keyifsizlik olarak yorumlanmakta ve maalesef ki çok ciddiye alınmamaktadır. Eğer kendinizde bu belirtileri gözlemliyorsanız mutlaka bir uzmandan destek almalısınız. Aksi takdirde depresyon daha uzun sürebilir ve daha ağır seyredebilir. Destek almaktan çekinmeyin ve bir uzmandan mutlaka yardım alınmalı.

REİKİ: EVRENSEL VE YAŞAMA DAİR



Reiki, 'Evrensel ve Yaşama Dair'' anlamına gelen Japonca'daki "Rei" ve enerji anlamına gelen "Ki" sözcüklerinden oluşuyor. Reiki bir şifa tekniğidir ve yaşama dair her alanı şifalandırır.

Yazı: Bilinçaltı Uzmanı Lily Lale Yılmaz

Yaşadığımız korkular, öfkeler, stresler gibi birçok olumsuz duygu durumu enerji akışımızda tıkanıklara, bozulmalara sebep oluyor. Ayrıca çakra dediğimiz enerji kanallarımız sayesinde doğadan da besleniriz. Korkular başta olmak üzere bütün olumsuz duygular hem bizim çakralarımızı yani doğadan gelen enerji akışını keser hemde bedenimizin içinde dolaşan akışı keser. Yaşam enerjimizi her daim canlı tutmak için her yerde varolan ve kullanmamızı bekleyen, Mu Kıtası yani günümüzden 14.000 yıl önce yaşamış ileri düzey uygarlıktan beri kullanılan, günümüz modern dünyasına Japon Dr. Mikai Usui tarafından tekrar hatırlatılmış ''Reiki'' en uygun yöntemdir.

Evrensel Yaşam Enerjisi Reiki Nedir?

Sonsuz kaynaktan gelen "Yaşam Enerjisi" diyebiliriz kısaca. Rei ve Ki kelimelerinden oluşmuş Japonca bir kelimedir. Rei; evrensel ve yaşama dair anlamındadır. Ki ise hepimizin bildiği gibi enerji demektir. Daha net anlatmam gerekirse, oksijen örneğini verebiliriz. Nasıl ki oksijen dünyanın her yerinde, hepimiz için eşit miktarda vardır ve ırk, din, dil vs. gözetmeksizin kullanmamız için havada mevcutsa ve görünmüyorsa aynı şekilde, dünyanın her yerinde ve herkese eşit bir şekilde olacak şekilde, görünmeyen ama kullanmamızı bekleyen şifa enerjisi vardır. İşte bu enerji "gerçek" Reikiciler tarafından her istedikleri anda istedikleri kadar kullanabilecekleri şekilde beklemektedir, tıpkı oksijeni içimize çektiğimiz gibi.

Reiki'nin aşamaları var mıdır?

Evet, Reiki'nin de birçok kadim öğretilerde olduğu gibi aşamaları vardır. Önce Reiki'nin felsefesi öğretilir. En azından ben öyle öğrendim ve öyle öğretiyorum. Böylece harika Reiki şifacıları yetişti. Sonrasında ise etiği öğretilir, bu Reiki'nin olmazsa olmazıdır. Buraya kadar olan kısım Reiki 1 diye adlandırılır. Reiki 2 de daha teknik bilgiler veriliyor. El pozisyonları ve semboller öğretilir ve eve Reiki şifacısı olarak dönülür. Bundan sonra yaklaşık bir sene Reikinin içselleştirilip, kullanılıp, mucizelerini deneyimleme aşamasından sonra arzu edenler Master yani Üstat olurlar. Bu aşama çok özeldir. Reiki Master sembolü yaşam değiştirme gücüne sahiptir. Sonra Karuna Reiki geliyor.

Reikinin Ne Gibi Etkileri Var?

Duygusal iyileşme sembolü Se Hey Ki ile duygu dünyamız ve mental dünyamız düzene girer. Mesela ben yanımda tartışan insanlar olduğunda hemen açıyorum. 5 dakika sonra birbirlerine "kusura bakma" diyorlar. Öfke, toprağa akarak sakinleşiyorlar. Epilepsi (Sara) rahatsızlığı olan bir genç ile Reiki çalışması yaptıktan sonra nöbetleri her günden ayda bire hafif bir şekilde ayakta atlatmasına kadar geriledi. Üstelik hiçbir yan etkisi yoktur.

Reikiyi Gündelik Hayatımızda Kullanabilir Miyiz?

Reiki, yaşam enerjisi olduğu için yaşama dair her alanda kullanabilirsiniz. Sağlığınızdan tutun da gelecek hayallerinizin gerçekleşmesinde bile çok etkili. Ben trafiğin açılmasından tutun da yediğim yiyeceklere kadar her yerde kullanıyorum. Bu sayede de pandemi sürecini çok rahat geçirmekteyim. Yaptığım her işe Reiki açarım. Aklınıza gelecek her konuda kullanırım bu sonsuz kaynaktan gelen, bitmek tükenmek bilmeyen yaşam enerjisini. Elbette ihtiyacı olan, hastası olan, çocuğu sınava girecek dostlarıma da kullanıyorum.

Herkes Yapabilir Mi?

Eğitimlerini eksiksiz tamamlayan herkes yapabilir.



ETKİNLİK | SEYAHAT | SANAT



ws Ajanda

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 Mayıs ayı programı belli oldu. İzleyebileceğiniz dizi, belgesel ve filmleri sizin için derledik.



Selena: Tejano Müziğinin Kraliçesi – 2. Kısım
Meksika kökenli Amerikalı efsanevi sanatçı Selena şöhret basamaklarını tırmanırken hem o hem de ailesi en büyük hayallerini gerçekleştirme yoluna fedakarlıklar yapar.

Sam'in Oğulları: Şeytani Tarikatın İzinde
Sam'in Oğlu vakası, cinayetlerin satanist bir tarikatla ilişkili olduğuna inanan gazeteci Maury Terry için ömrünü vakfettiği bir saplantıya dönüşür.





Jupiter's Legacy
Onlar, süper kahramanların ilk nesli. Ancak görevi çocuklarına teslim ederken iki nesil arasındaki gerilim yükselir ve eski kurallar geçerliliğini yitirir.



Money, Explained
Onu harcıyor, borç alıyor ve biriktiriyoruz. Paradan ve onun kredi kartları, kumarhaneler, dolandırıcılar ve öğrenci kredileri gibi riskli boyutlarından bahsedelim.

Oksijen
Kriyojenik bir ünitede uyanan Liz, oksijeni tükenmeden önce kim olduğunu hatırlamaya çalışır ve hayatta kalmak için savaşır.





Castlevania
Bir vampir avcısı, Dracula'nın komuta ettiği, öteki dünyaya ait yaratıklardan oluşan ordunun ablukasındaki şehri kurtarmak için savaşır. Klasik video oyunundan uyarlandı.

WS DIARY MOVIES & SERIES

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



Love, Death & Robots
Korkunç yaratıklar, uğursuz sürprizler ve kara komedi bir arada. Tim Miller ve David Fincher imzalı bu animasyon öykü antolojisi, iş yerinde izlenmeyecek türden.

Penceredeki Kadın
Agorafobisi nedeniyle evden dışarı çıkamayan bir psikolog, sokağın karşısındaki yeni komşularını gözetlemeye başlar. Ama acımasız bir suça tanık olacağını bilmemektedir.





Jurassic World Kretase Kampı
Isla Nublar'daki son teknolojilerle donatılmış macera kampına davet edilen altı genç, dinozorların kaçmasının ardından hayatta kalmak için işbirliği yapmak zorundadır.



Ölüler Ordusu
Las Vegas'ta bir zombi salgınının başlamasının ardından bir grup paralı asker, benzeri görülmemiş büyüklükte bir soygun gerçekleştirmek için karantina bölgesine girer.

Ragnarok
Kirliliğin zehirlediği ve eriyen buzulların sarstığı bir Norveç kasabası, kıyameti yoğun biçimde hissetmektedir. Kadim bir kötülüğü alt etmek için bir efsane gereklidir.





The Kominsky Method
Oyuncu koçu Sandy Kominsky ve en yakın dostu Norman Newlander yaşlanmanın inişli çıkışlı yollarında ilerlerken birbirlerinin hayatında kahkahanın eksik olmamasını sağlar.



Onları mutlu etmek aslında çok kolay!

Kalbimdeki Patiler ailesi olarak kedinizi mutlu etmek için yapmanız gereken çok basit ipuçları hazırladık. Bir kediyi mutlu etmek aslında çok kolay!

Yazı: Veteriner Hekim Yağmur Ağacaoğlu

İlgilenin!
Evet bazı kediler ilgiye bayılır, bazılarıysa hiç sevmez! Fakat ne olursa olsun siz kedinize olan ilginizi hep gösterin. Eminiz ki ona zaman ayırmanızdan çok memnun olacaktır. Kediler, çok fazla belli etmeseler de, sesinizin tonundan bile oldukça mutlu ve huzurlu olurlar. Yeter ki bu ilgiyi abartmayın. Ona olan sevginizi göstermeye çalışırken onu boğmayın. Kedinizin davranışlarına, karakterine saygı gösterin. İlgiden çok hoşlanmıyorsa onunla, onu bunaltmadan ilgilenin. Ama ilgilenin!

Oyun oynayın!
Tırmalama tahtaları, kedi evleri, sesli oyuncaklar, kedi naneli toplar... Kedinizin oynayacağı her şey evde mevcut. Harika! Ama yetmez! Kedinizi mutlu etmek için sadece oyuncak almak yetmez. Onunla oynamanız lazım. Belki çok hoşlanmayacak eşyalarını paylaşmaktan ama yine de onunla iletişim kurmak adına birlikte oynamanız ve onun hoşlanacağı bir oyunu bulmanız lazım. Bazı kediler bir çikolatanın kağıdını atıp yakalama oyunuyla bile çok mutlu olabilirler. Yeter ki birlikte oynayacağınız oyunu bulun...

Etrafı temiz tutun!
Kediler meraklı canlılardır. Her şeyi kurcalar, her deliğe girer akıllarına geleni yaparlar. Bu yüzden olası bir felaketi önlemek adına etrafı temiz tutmalısınız. İnanın kediler dağınıklıktan hiç hoşlanmazlar. Onların tek hoşlandığı evi kendilerinin dağıtmasıdır! Temizlik demişkeni, kum kabının temizliğine de değinelim. Kedinizi mutlu etmek için yapabileceğiniz en basit şey, kumunu da düzenli olarak temizlemek olacaktır. Hijyene oldukça düşkün olan kediler temiz çevre, temiz kum sayesinde daha huzurlu ve mutlu hissederler!

Bilgi sahibi olun!
Eğer kediler, kedi hastalıkları ve yaşamlarına dair birçok konu hakkında bilgi sahibi olursanız kedinizi mutlu etmek için çok fazla çaba sarf etmenize gerek kalmaz. Onu neyin mutlu edeceğini, neyin hasta edeceğini bilir ve ona göre davranırsınız. Bu yüzden bol bol araştırın, bol bol okuyun ve kediler hakkında bilgi sahibi olun.

Bakımına dikkat edin!
Kısa ya da uzun tüylü hiç fark etmez, çoğu kedi tüylerinin taranmasına bayılır. Günlük olarak düzenli bakıma ihtiyacı olan kediniz her gün taranan tüyleri sayesinde oldukça iyi hissedecektir. Bu yüzden ne yapıp edin, kedinizin tüylerini düzenli olarak tarayın. Sevmeyen kedileri ise lütfen zorlamayın, bu aranızdaki iletişimi bozabilir.

Suyunu tazeleyin!
Birazcık hizmet gibi olacak ama her gün birkaç kez taze su servis edin Malum bazı kediler su içmeyi çok sevmezler, birazcık teşvik ile onlara su içirmek zorunda bile kalırız. Bu yüzden sevgili kedi sahipleri, onu mutlu etmek için ona her gün taze taze sular vermeli, yeterli miktarda kuru mama ve ıslak mama ile onu şımartmalısınız. Bazı kedilerin su şelalerine bayıldığını da söylemeden geçmeyelim!

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



Astrolog Seda Turan

Mayıs 2021 Mottosu:

" Merkür-İkizler geçişi, Venüs-İkizler geçişi, Boğa-YeniAy'ı, Jüpiter-Balık geçişi, Güneş-İkizler geçişi, Satürn-Retro başlangıcı, Yay-Ay Tutulması, Merkür Retro transiti Mayıs 2021'in öne çıkan en önemli gökyüzü hareketlerini oluşturuyor. "

Astrolog Seda Turan; Mayıs 2021 Astrolosini yorumluyor.
Mayıs 2021 Astroloji gündeminde öne çıkan başlıklar;

Mayıs 2021 Astroloji Gündemi
Merkür-Koç geçişi, Koç-YeniAy'ı, Venüs-Boğa geçişi, Merkür-Boğa geçişi,
Güneş-Boğa geçişi, Mars-Yengeç geçişi, Akrep-Dolunay'ı,
Plüton Retro transiti Nisan 2021'in öne çıkan en önemli gökyüzü hareketlerini oluşturuyor..

Mayıs 2021 Mucizevi Günleri
5 Mayıs 2021 Ay-Fomalhaut kavuşumu saat***: 12:57***
15 Mayıs 2021 Ay-Betelgeuse kavuşumu saat: ***02:35***
16 Mayıs 2021 Ay-Sirius kavuşumu saat: ***09:09***

Mayıs 2021'in öne çıkan başlıkları;
Mayıs 2021 maddi manevi birçok dengeyi değiştirecek etkide güçlü bir ay olacak. 2021 yılı ''Kaderin eli ile hayatlarımızı değiştirmek istiyor'' demiştim daha önce bilirsiniz, Mayıs 2021 gökyüzü gündemleri ile tutulmaları ile son derece etkin enerjide olacak.

Türkiye'de öne çıkacak alanlar;
Öncelikle siyaset ön planda olacak diyebilirim. Erken seçim gündeme gelebilir mi? gelebilir. Meclis, devlet iç düzenlemesi, belediyeler derken birçok alanda düzenlemeler öne çıkacak. Hükümetin içerisinde istifalar, ayrışmalar gündeme gelebilir. Muhalefet cephesinde ise yeni talepler, istekler, hatta bazı siyasilerle ilgili ifşalar, belgeler gündeme gelebilir. Türkiye Cumhuriyeti adına son derece hareketli, dinamik, önemli bir Mayıs 2021 yaşayacağız. Türkiye Cumhuriyeti'nin komşuluk ilişkileri, sınırları 2021-2022-2023 yılları arasında zaten gündemden inmeyecek. Ancak bu ay bilhassa gündem olabilir. Yine bu ay dünyada yaşayan Türkler, göçmenler gündeme gelebilir. Finansal anlamda ise, dünya ile eş zamanlı olarak Türkiye'de fazlası ile ağır virajlar alacak. Turizm ön plana çıkarken, Covid-19 ile ilgili vaka sayılarında iniş çıkışlar yaşanırken, Yeni uygulamalar ön plana çıkabilir, kısıtlamalar biraz artarken bir anda özgürleşme gelebilir. Doğada ise, Türkiye'yi etkileyen olaylar yaşanabilir. 12 Ocak 2022 itibari ile dünyanın akslarının Boğa-Akrep aksına geçmesi ile birlikte uzunca bir süre Türkiye sallanacak. Ancak bu ay bilhassa özen isteyen bir ay olacak. Özellikle Marmara ön plana çıkabilir, Doğuda ise hafif ya da biraz yüksek ölçekte depremsellikler görülebilir.

Dünyada öne çıkacak alanlar, sektörler;
Amerika yeni başkanı ile sık sık gündeme gelecek. Amerika'nın dünya üzerinde uygulayacağı yeni siyasi yaptırımlar, baskılar dünya gündemine oturacak. Rusya'nın Covid-19 aşıları dünya arenasında konuşulurken, siyasal anlamda yine gündemde göreceğiz. Dünyanın yeni devleri olma yolunda ilerleyen Çin, Hindistan, Rusya ile ilgili şaşırtıcı gelişmeler her alanda öne çıkabilir. Yine dünyada özellikle Güney Amerika'da Covid-19 ile ilgili yeni bir mutasyon dünyanın yüreğini ağzına getirebilir. Özgürlük isteyen toplumlar, halklar, kısıtlamalara karşı direnen ticaret insanları sendikalar, toplum kuruluşları ile seslerini duyurmak, Özgürleşeme yoluna gitmek için formül arayışlarına girebilirler. Dövizin, Borsanın, Spekülatif para alanlarının 2021'in şanına yakışır şekilde ani değişimler Mayıs 2021'de ön planda olacak. Dijital paraların itibar kaybettiği bir döneme gireceğiz, Dolar ve Altın ise, itibarlarına itibar katacaklar. Öte yandan estetik, güzellik kaygıları artarken, alternatif yollar arayabiliriz.

Aşk, ilişkiler, evlilikler;
2021'in başından bu yana dönüştüren ve değişime iten bir enerji var. Birçoğumuz ne istediğimizi, ne istemediğimizi tek tek gözlemledik, ayrıştırdık, farkındalıklar yaşadık. Bu ay ise, artık direnmek yerine değişime ayak uydurmak isteyebiliriz. Evlilikler, ilişkiler adına son derece önemli etkide bir ay olacak. Zira arada kalmak, arafta kalmak istemeyecek, bir şekilde toparlanmak isteyeceğiz.Bekar kimseler için Tutulma döngülerinin şanındandır kadersel-karmik birliktelikler gündeme gelebilir. Sosyal ilişkilerde ise eskileri geride bırakmak isteyecek, yeniliklere açık olacağız.Ancak bazı dostluklar büyük yaralar alabilir, karşımızdaki insanın iç yüzünü görmek yüreğimizi yaralayabilir. Kısıtlamalar olmasaydı bol bol gezeceğimiz bir ay olacak derdim o denli sosyalliği tetikleyen bir ay.

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

Mayıs 2021 ASTROLOJİ

Astrolog Seda Turan

BOĞA 21 Nisan-21 Mayıs

Günlük rutinlerin, spor, egzersiz, beslenme düzenin, spiritüel gelişimin adına hareketli bir ay olacak. Son derece dönüşüme açık bu ay, kendini düzenlemek, iyileşmek, bir adım ileri gitmek adına girişimlerde bulunabilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına destekleyen, fazlası ile sempatik, sevgiyi büyüten bir ay. Yakın ilişkilerinde şefkat aradığın bu ay, son derece munis olabilirsin. Evli, ilişkisi olan bir Boğa isen, yine bilhassa sorunlardan kaçınmak isteyebilirsin. Romantizm, tutku, temas etmek, bir arada olmak önemli olacak senin için. Bekar bir Boğa isen, fazlası ile şanslı bir ay olacak, hiç beklemediğin bir haber alabilirsin. Kariyer, eğitim, finans hayatınla ilgili şanslı gelişmelere açık bir ay olacak. Yeni fikirler, buluşlar, yaptırımlar, girişimler adına elverişli bir ay olacak senin adına.

İKİZLER 22 Mayıs-21 Haziran

Bilinçaltının çok çalışacağı bu ay, son derece dönüşüme açık olacaksın. Seni yoran, yıpratan, yarıda bırakan ne varsa, aşağı çeken, negatif eden ne varsa arınmak isteyeceksin. Sorumluluklarından, bilhassa kendine karşı olan sorumluluklarından kaçınmayacaksın. Astroloji, psikoloji, spiritüel destekler alabilir, dönüşmek adına fazlası ile girişimci olabilirsin. Evli, ilişkisi olan bir İkizler isen, eşin, partnerin ile ortak hareket etmekten keyif alacağın bir ay olacak. Bekar bir İkizler isen, son derece düşünceli, derin duygulara kapılacağın bir ay olacak. Ruhsal anlamda seni tamamlayacak bir insanla ile tanışabilirsin. Kariyer, eğitim, finans hayatınla ilgili yenilikçi tutumlara açık olacağın bir ay.Şehir dışı, yurt dışı bağlantılı hareket edeceğin bu ay, işbirliklerine açık olacaksın.

YENGEÇ 22 Haziran-23 Temmuz

Duygusal, romantik, tutkulu bir ay olacak senin adına. Bekar bir Yengeç isen, fazlası ile şanslı bir karşılaşma, ilişki, iletişim gündeme gelebilir. Evli, ilişkisi olan bir Yengeç isen, fazlası ile ilgili, alakalı olacağın bir ay olacak. Eşinin, partnerinin duygusal, düşünsel tutumlarını fazlası ile ilgili ile takip edeceksin. Çocukları olan bir Yengeç isen, eğitimleri, hobileri, aktiviteleri ile birebir ilgilenmek isteyeceksin. Ailevi ilişkilerin adına şefkatli, sempatik, sevgi dolu paylaşımlara açık bir ay olacak. Sosyal ilişkilerinde fazlası ile destekleneceğin, yeni başlangıçlara açık olacağın bir ay. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına son derece hızlı akacak bu ay, eski bağlarını koparmak isteyeceksin. Risklere açık olacak, yeniliklerden korkmayacaksın.

ASLAN 24 Temmuz-23 Ağustos

Kariyer, eğitim, finans hayatın adına şanslar sunan bir ay olacak. 2021 yılının belki de en şanslı burçlarından bir sensin diyebilirim. Evliliğin, ilişkin adına şanslar sunan bir aydan geçeceksin. İçsel paylaşımlar, sorunları aşmak adına çözümler öne çıkacak. Bekar bir Aslan isen, şanslı, tutkulu bir ilişkiye adım atabilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin, sosyal ilişkilerin adına iletişime açık bir ay olacak. Kişisel gelişim adına destekleneceğin bu ay, ruhsal anlamda dönüşüme açık olacaksın. Gündelik rutinlerini değiştireceğin, hayatına yenilikler katacağın bir ay. Ev düzenin, dekoratif değişimler, konfor alanın ile ilgili olacağın, estetik bir ay.

BAŞAK 24 Ağustos-23 Eylül

Senin için şanslar sunan bir ay olacak sevgili Başak. Bereketli, fırsatlar sunan, şanslar sunan, sürprizlere açık bir ay olacak. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına değişime açık, fazlası ile hareketli bir ay. İşbirliklerine açık olacak, fazlası ile girişimci hareket edeceksin. Ailevi ilişkilerin adına sakinlik isteyen bu ay, fazlası ile fevri olabilirsin. Evli, ilişkisi olan bir Başak isen, eşin, partnerin ile yüzleşmeler yaşayabilirsin. Evliliğin, ilişkin adına dönüştüren, radikal değişimlere açık bir ay olacak. Bekar bir Başak isen, son derece dikkat, özen isteyen bu ay, acelecilik hata yaptırır. Köklü dostluklar biterken, yeni başlangıçlar sonradan pişmanlık getirebilir bu sebeple temkinli olman gereken bir ay.

TERAZİ 24 Eylül-23 Ekim

Senin adına oldukça güzellik, estetik, stil, imaj arayışında olacak bir ay. Kendine zaman ayıracak, kişisel bakımınla ilgilenecek, imajını tazeleyeceksin. Günlük rutinlerin, spor, egzersiz, beslenme, uyku düzenin senin için fazlası ile önemli olacak. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına miskinliği, rehaveti, atıllığı atacağın bir ay olacak. Yurt dışı, şehir dışı bağlantıların, uzaklarla ilgili eğitimler, online projeler, eğitimler gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin adına şefkatli, sempatik tutumların gündeme geleceği bir ay olacak. Evli, ilişkisi olan bir Terazi isen, sorunları aşmak, akışta kalmak isteyeceksin. Çocukları olan bir Terazi isen, çocuklarınla iletişimi iyileştirmek adına girişimlerde bulunabilirsin. Bekar bir Terazi isen, bir süredir ilgi duyan biri itirafı ile seni şaşırtabilir.

AKREP 24 Ekim-22 Kasım

Öncelikle ruhsallık, spiritüellik, mistim senin için çok önemli olacak. Rüyaların, uykuların, duyguların, düşüncelerin dönüşürken, sen yenileniyorsun. İlişkilere, hayata bakışın değişecek, kendinle ilgili yüzleşmeler yaşayacaksın diyebilirim. Hayata yeni bir pencere açabilir, seni yoran, aşağı çeken bir şeyleri artık geride bırakmak isteyebilirsin. Ailevi ilişkilerin adına son derece dönüştüren bu ay, yakın paylaşımlar, içtenlik önemli olacak. Evli, ilişkisi olan bir Akrep isen, kendi içinde özgürlükleri olan bir sistem oturtmak isteyebilirsin. Manipülasyon olsun istemediğin, kendi alanlarını korumak istediğin bir ay olacak. Bekar bir Akrep isen, hiç beklemediğin bir iletişim, gelişme hayatına farklı bir yön getirebilir.Kariyer, eğitim, finans hayatın adına hızlı hareket edeceğin, yeniliklere açık olacağın, fazlası ile şanslı bir ay.

YAY 23 Kasım-21 Aralık

Ailevi ilişkilerinde sürpriz gelişmeler hayata renk katarken, arkadaşlık ilişkilerin pekişecek. Sosyal ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına fazlası ile sıcak, ani iletişimlerin gündeme geleceği bir ay. Evli, ilişkisi olan bir Yay isen, eşinin, partnerinin ailevi ilişkileri seni fazlası ile etkileyebilir. Eşinin, partnerinin iş, eğitim, finans değişimleri gündemden düşmeyecek. Bekar bir Yay isen, sık sık fikir değiştirebilir, duygularını takip etmekte güçlük çekebilirsin. Flörtüz, değişime açık bir ay olacak zira sen fazlası ile keyif odaklı olacaksın. Keyfine, güzelliğine, bakımına, konfor alanına düşkün olacaksın. Lüks tüketimine açık bu ay, bütçeni mutlaka kontrol altında tutmalısın. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına sakinlik isteyen bu ay, mutlaka temkinli hareket etmelisin.

OĞLAK 22 Aralık-20 Ocak

Kariyer, eğitim, finans hayatınla ilgili kontrol dışı gelişmeler gündeme gelecek. Fazlası ile hızlı akacak bu ay, neye nasıl yetişeceğini şaşırabilirsin. Finansal anlamda kontrol isteyen bu ay, sürpriz kazanç kaynakları gündeme gelebilir. Ailevi ilişkilerin adına ebeveyn sağlık, yaşamsal konuları gündeme gelebilir. Evli, ilişkisi olan bir Oğlak isen, son derece uzlaşmacı hareket edeceksin. Eşinin, partnerinin iş, eğitim hayatı ile ilgili değişimler yerleşik düzenle ilgili değişimler getirebilir. Ev değişimi, mevcut yaşam alanın ile ilgili değişimler gündeme gelebilir. Bekar bir Oğlak isen, aşka uzaktan bakabilirsin, ancak hayat sana sürprizler yapabilir. Sosyal ilişkilerin adına seçici hareket edeceğin bir ay.

KOVA 21 Ocak-19 Şubat

Günlük rutinlerine fazlası ile kafa yorabilir, fazlası ile hareketli bir ay geçirebilirsin. Hayatına hareket katmak için, son derece arayışta olabilir, yeniliklere açık olabilirsin. Ev düzenine özen gösterebilir, enerjini değiştirmek adına yeni metodlar deneyebilirsin. Ailevi ilişkilerin, yakın ilişkilerin adına güncellemeler yapacağın bir ay olacak. İnsanların enerji akışlarından etkilendiğini fark edebilir, bazı insanlara mesafe uygulayabilirsin. Evli, ilişkisi olan bir Kova isen, eşin, partnerin ile ortak aktiviteler edinmeye yönelik hareket edebilirsin. Hobiler, aktiviteler, yürüyüşler, yeni bir dil eğitimi gündemine düşebilir. Bekar bir Kova isen, sosyal medya hesaplarında yeni insanlar tanıyabilirsin. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına araştırmacı olacağın bu ay, hızlı hareket etmekten kaçınmalısın.

BALIK 20 Şubat-20 Mart

Duygusal enerji çalıştıracağın bu ay, bilhassa melankoliden kaçınmalısın. Evrende her şeyin ‘‘enerji’’ olduğunu net bir şekilde farkına varacağın bir ay olacak. Sosyal, yakın, dostluk, iş ilişkilerini son derece seçici yaklaşabilir, ‘‘az insan, çok huzur’’ mottosu edinebilirsin. Ailevi ilişkilerin adına samimi, şefkat, içten sohbetler dışında sana göre ‘‘angarya’’ olan iletişimlerden kaçınacaksın. Evli, ilişkisi olan bir Balık isen, eşinin, partnerinin başkalarından etkilenmeleri seni yorabilir. Bireysel alanlarınızı korumak, özel hayatınızı korumak adına bazı kısıtlamalara gidebilirsin. Bekar bir Balık isen, seninle ilgilenen kişinin net olmayışı seni yorabilir. Kariyer, eğitim, finans hayatın adına şanslar aradığın, emeklerine karşılık aradığın bir ay olacak. Finansal anlamda fazlası ile tüketime açık olacağın bu ay, son derece titiz hareket etmelisin.

KOÇ 21 Mart-20 Nisan

Sorumluluk alanlarına eğileceğin, fazlası ile bilinçli hareket edeceğin bir ay. Kariyer, eğitim, finans hayatınla ilgili birebir yahut online girişimlerde bulunabilirsin. Araştırmalar, eğitim, alanında ilerlemek adına adımlar atabilirsin. Sosyal ilişkilerin adına destekleyen bu ay sık sık telefon görüşmeleri, sosyal medya paylaşımları yapabilirsin. Eski dostluklarla iletişimler biraz sallanırken, maziyi geride bırakmak isteyebilirsin.Yeni dostluklar adına açık olacağın, girişimci, yapıcı enerjide bir ay.Bekar bir Koç isen, flörtöz enerjideki bu ay hızla başlayan bir ilişki, hızla bitebilir, dikkat.Evli, ilişkisi olan bir Koç isen, eşin, partnerin ile sorunlarınızı aşmak adına adımlar atabilirsin. Sakin, huzurlu, iyimser bir ay geçirmeyi tercih edebilir, bu yönde tutumlar sergileyebilirsin.

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