MAYIS 2021 / Fiyat 20 TL

women's style

TÜRKİYE

ISSN 2547-9911



SİMGE SAĞIN



DENİZ SEKİ

FEYZA CİVELEK

İLİŞKİMDE KRALİÇE GİBİ HİSSETMEYİ SEVERİM



Bebeğiniz için aklınızda sorular **yanınızda Mustela var**



Yeni **organik içerikler**

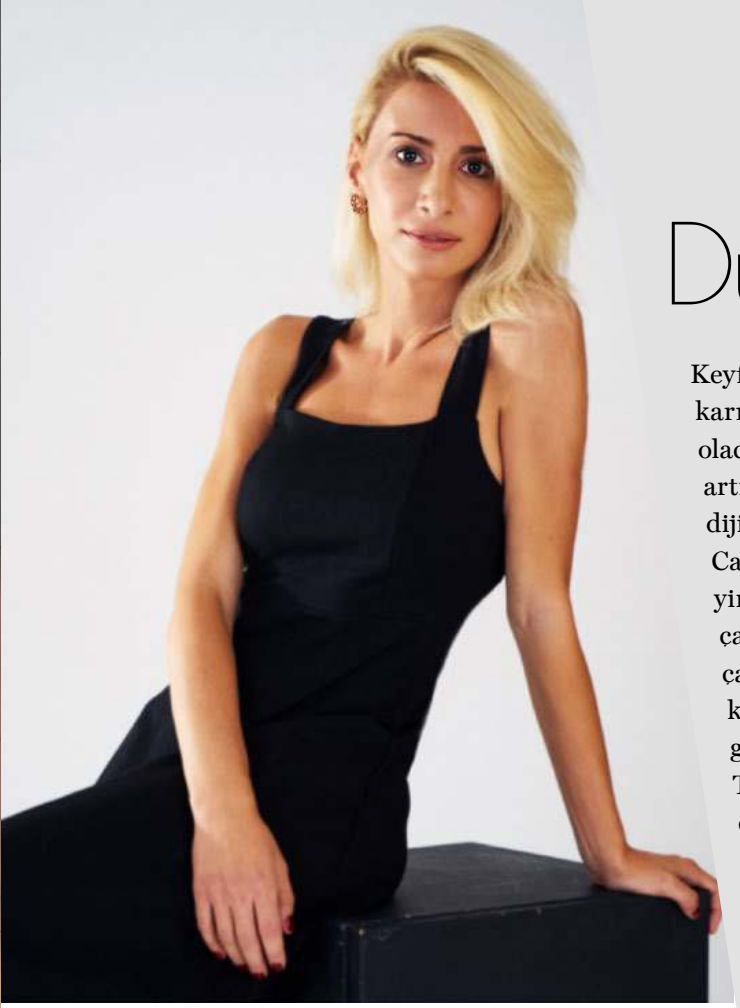
Her bir ürün için
450 ölçüm ve **test**

B Corp sertifikası

Certified B Corporation

Mustela®

1950'den beri yanınızda



Durumlar karışık!

Instagram sayfasına gitmek için QR kodu okutun

Keyfimiz var yok arasında gidip gelirken, durumların karışık olması bir hayli can sıkıyor. Yarının ne olacağından ziyade 5 dakika sürprizlerine alıştık artık. Ama moral bozmak yok. ☺ 2. kez düzenlenen dijital Fashion Week Istanbul bu seferde maillerimizi doldurdu. Canlı izlemenin tadını vermese de modadan haberdar olmak yine de güzel. Karışık moda akımlarına ayak uydurmaya çalışsak da kendimi kış mevsiminde bırakıp yaza alıştırmaya çalışıyorum. Her sayı olduğu gibi farklı dosyaların yanında karizmatik erkekleri yakın mercek altına aldık. Birbirinden güzel ürünleri seçtik.

Tarzını değiştirmek isteyenler, günlük stilin dışına çıkmayanları da düşünerek onlara özel dosyalar hazırladık. Kendimizden şüphe edelim ama modadan şüphe etmeyelim diyerek haberler dosyasında birbirinden değişik konuları bir araya getirdik.

Bu işin en güzel kısmı da farklı insanları tanıyıp, güzel telefonlar ve mesajlar almak. Çok hoşuma gidiyor.

Hepsini de söylemeyeyim de içeriden siz okuyun.

Keyifli okumalar

Ecem Şaral

ecem@stilyayincilik.com

eechemmm

Favorilerim



www.mozu.com.tr 580 TL

Go Dry





Propia 199 TL



The Organic Pharmacy 680 TL

Web sitesi ziyareti için QR kodu okutun

Arko Nem Prebiyotik Krem Serisi Badem Sütü 29.95 TL



İçindekiler

Feyza Civelek



Web sitesi ziyareti için QR kodu okutun

36

Fashion Week'e dijital bakış

18





14

Enerjik!

Granola Bar Tarifleri

66





60 Alışveriş

women's style

STİL YAYINCILIK VE EĞİTİM HİZMETLERİ ADINA
İmtiyaz Sahibi (Sorumlu)
MERT DURAN
mert@stilyayincilik.com

Genel Yayın Yönetmeni
ECEM SARAL
ecem@stilyayincilik.com

Yazı İşleri Müdürü
BANU AYGÜN
banu@womensstyletr.com

Kreatif Direktör
LEVENT AKPARMAK
levent@womensstyletr.com

İçerik Editörleri
Tolga Çolak

Moda Editörü
Dilara Şişman

Beslenme Uzmanı
Ferin Batman

Kültür ve Sanat Editörü
Kalust Şalcıoğlu

Psikolog
Merve Savaşkan

Katkıda Bulunanlar
Emirhan Karamuk, Barış Hasan Bedir, Onur Arseven

Stil Yayıncılık Medya Grubu
Reklam Derpartmanı
info@stilyayincilik.com
reklam@stilyayincilik.com

STİL YAYINCILIK
HİZMET HATTI
info@womensstyletr.com

YÖNETİM YERİ:
Bahçelievler Mahallesi, Neyire Neyir Sokak No: 18 Daire: 15
Bahçelievler / İstanbul

BASKI: Mars Baskı Çözümleri
0216 370 62 77
DAĞITIM: Yurtiçi Kargo
YAYIN TÜRÜ: Yerel, süreli, aylık

WOMEN'S STYLE dergisi, T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. WOMEN'S STYLE'da yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Konular izinsiz ve kaynak gösterilerek dahi kullanılamaz.

@womensstyletr

AutoClub' dan...

Kadınlara Özel Otomobil Temizleme



AutoClub Ruj Paketi İçeriği;

- **ACT 45 Boya Koruma Uygulaması:** En temel boya koruma uygulamasıdır. Kısa sürede göz alıcı parlaklık isteyen müşterilerin özellikle tercih ettiği **ACT45 Boya Koruma** yaklaşık 2 saatlik bir süre içinde yapılmaktadır. Bu uygulama tüm otomobil gruplarına uygulanabilir.
- **Koltuk Temizleme(4 Koltuk):** Otomobil koltuklarının kirli olması hoş olmayan görüntülerin ortaya çıkması yanında, sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Özellikle kumaş türü döşemeler çok sayıda virüs ve bakteriyi de içinde barındırıyor. Dikkat..!
- **Kapı İç Döşeme ve Fitil Temizleme(4 Kapı):** Otomobil kapı içleri en çok kirlenen ve düzenli bir temizlik yapılmadığında deforme olan bölgelerdir. Günümüz otomobillerinde kapı içleri çok amaçlı olarak kullanılan (cam kumandaları, özel cepler vb) bölümler olduğu için çok daha yoğun kullanılan bölümlerdir. Kısa sürede deforme olabilen bu bölgelerin temizliği büyük önem taşımaktadır.
- **Torpido ve Plastik Aksam Temizliği:** Torpido otomobilin içinde en yüksek güneş ışınlarına ve ısıya marzu kalan nokta olması nedeni ile bakımı ve korunması önem taşıyor. Temizliği ve bakımı yapılmayan torpidoların zaman içinde solduğunu ve deforme olduğunu görebilir.
- **Ozonla Dezenfeksiyon:** Yapılan birçok araştırmaya göre dünyanın en çok mikrop barındıran ve üremesine olanak sağlayan noktalarından birisi olduğu belirtilen otomobillerin belirli periyotlarda iç temizliğinin yapılması ve dünyanın bilinen en güçlü dezenfektanı ozonla dezenfekte edilmesi sağlıklı bir sürüş keyfi için önem taşıyor.

Haberler



Giuseppe Zanotti'nin göz alıcı ilkbahar yaz koleksiyonu Beymen'lerde...

Çeyrek yüzyıldır İtalyan cazibesini modern ve gösterişli tasarımlarla harmanlayan ünlü İtalyan markası Giuseppe Zanotti, "Metamorforz" isimli 2021 İlkbahar Yaz Koleksiyonu ile exclusive olarak Beymen'lerde ve Beymen.com'da ayakkabı tutkunları ile buluşuyor. Net ve keskin formların öne çıktığı Giuseppe Zanotti 2021 Kadın Koleksiyonu, siyah ve kahverengiden pembe, açık kahve, beyaz ve pastel tonlara uzanan geniş seçenekler sunuyor.

Avon Far Away Royale İle O'na unutulmaz Anneler Günü'nü yaşatın

Anneler Günü hiç kuşkusuz annelerimize ne kadar değerli olduklarını, hayatlarımıza kattıkları değeri bir kez daha hatırlatmak için eşsiz bir gün. Dünyanın ve Türkiye'nin 1 numaralı parfüm markası Avon, yeni Far Away Royale ile annenizin yeni favorisi olmaya aday. Etkileyici kişniş tohumu yağı, muhteşem saf yasemin ve zarif vanilya tanelerinin birleşmesiyle tasarlanan bu özel parfüm hayattaki en değerli varlığımız olan annenize unutulmaz bir hediye seçeneğine dönüşecek.



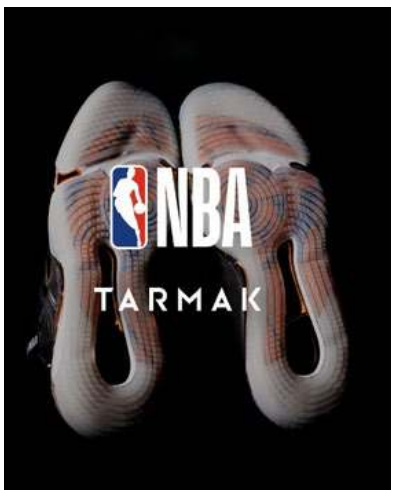


Viomi'nin Akıllı Robot Süpürgeleri farklı model ve seçenekleriyle anneleri çok sevindirecek

Yenilikçi ve kullanıcı dostu ürünleriyle hayatı kolaylaştıran, nesnelerin internet teknolojisi vizyonuyla geleceğin akıllı evlerini tasarlayan Viomi IoT@Home'un farklı renk ve seçeneklerdeki Akıllı Robot Süpürgeleri, anneler gününde annelerinizi sevindirecek en güzel hediye seçenekleri arasında yer alıyor.

Decathlon artık resmi Nba lisans sahibi!

Tüm dünyada 1200'ün üzerinde Decathlon mağazasında satışa sunulacak olan NBA lisanslı ürünler, Türkiye'de nisan ayından itibaren mağazalarda yerini alacak. Koleksiyonda yer alan ürünlerin bir kısmı da Türkiye'de üretiliyor. Dünyanın en büyük spor ürünleri perakendecilerinden Decathlon ve National Basketball Association (NBA), geçtiğimiz günlerde Decathlon'u Afrika, Asya, Avrupa, Orta Doğu ve Latin Afrika'da resmi lisans sahibi yapan çok yıllı iş birliklerini duyurdu.





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.



Anneniz, Jacques Philippe saatleri ile sıradanlığa meydan okuyacak

Stil sahibi moda tutkunlarının şıklığını, benzersiz tasarımları ile bir üst seviyeye taşıyan Jacques Philippe, farkını saatiyle de ortaya koymak isteyen annelerin beğenisini kazanmaya aday. Dünyaca ünlü markaların Türkiye'deki tek yetkili distribütörü Saat&Saat farkıyla sunulan Jacques Philippe'ın yeni modelleri, göz alıcı tasarımlarıyla kadınların stiline güçlü bir damga vuruyor.

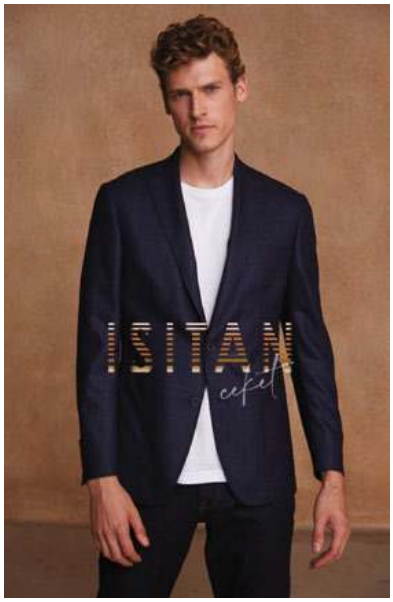


Melisa Şenolsun ve Deniz Can Aktaş, Trendyolmilla ve Trendyol Man'ın yeni koleksiyonunun tanıtımı için bir araya geldi

Trendyolmilla ve Trendyol Man'in yeni sezonu modaseverlerle buluştu. Melisa Şenolsun ve Deniz Can Aktaş'ın tanıtım çekimlerini gerçekleştirdiği koleksiyon 70'lerin modern ve eğlenceli ruhunu günümüz parçalarıyla buluşturuyor. Trendyolmilla ve Trendyol Man'in ilkbahar - yaz koleksiyonu modaseverlerin beğenisine sunuldu. Başarılı oyuncular Melisa Şenolsun ve Deniz Can Aktaş'ın Büyükada'da çekimlerini gerçekleştirdiği koleksiyon 70'lerin zamansız, canlı ve güçlü desenlerin enerjisini yansıtan parçalardan oluşuyor.

Ramsey'in ısıtan ceketi yılın en inovatif ürünleri arasında

Ramsey'in teknoloji ve modayı buluşturan Isıtan Ceket'i YouGov tarafından Marketing Türkiye için gerçekleştirilen araştırmada "Yılın İnovatif Ürünleri" arasında yer aldı. İnovasyon ile şıklığı birleştiren Ramsey, yenilikçi ürünü Isıtan Ceket ile YouGov tarafından Marketing Türkiye için gerçekleştirilen 'Yılın İnovatif Ürünleri' araştırmasında "Giyim Ürünleri" kategorisinde ilk üç marka arasında yer aldı.



Suyu daha tasarruflu kullanmak için evinizde kolayca uygulayabileceğiniz öneriler Koçtaş'ta!

Koçtaş, yaşam kaynağımız olan suyu daha tasarruflu kullanmak isteyenlere öneriler sunuyor. Bulaşık ve çamaşır makinelerinde ekonomik programlar kullanmak, bulaşıkları bulaşık makinesinde yıkamak, damlatan bataryaları değiştirmek, meyve ve sebzeleri musluk açık şekilde yıkamamak, su tasarruf kartuşu kullanmak gibi adımlarla yaşam alanlarında su tasarrufu yapmak mümkün...





Katkı ve koruyucu içermeyen ürünleri ile Uno, sağlıklı ve iyi beslenmeyi teşvik ediyor

Kurulduğu günden bugüne tüketicileri için sağlıklı, besin değeri yüksek, lezzetli ve el değmemiş ürünler üreten Uno, katkı ve koruyucu içermeyen ekmeklerini, doğa dostu ambalajlarında tüketicileri ile buluşturuyor. Yüksek besin değerine sahip tam tane tahılların ve çiya, karabuğday, siyez gibi antik tahılların besleyiciliği ile modern yaşam pratiklerini buluşturan Uno, katkı ve koruyucu içermeyen ürünlerini Türkiye'nin 81 iline ulaştırmaya devam ediyor.

Nestlé Pure Life'tan sürdürülebilir bir gelecek için %50'si geri dönüştürülmüş malzemeden üretilen çevre dostu şişede yerini aldı.



Sürdürülebilir bir gelecek vizyonuyla faaliyet gösteren Nestlé Pure Life, %50'si geri dönüştürülmüş malzemeden ürettiği 1 litrelik yeni şişesini tüketicilerinin beğenisine sunuyor. 2021 yılı itibariyle büyük süpermarket raflarında yerini alacak çevre dostu şişenin 2025 yılına kadar tüm ambalaj boylarında ve satış noktalarının yer alması hedefleniyor.

Haberler



ECCE, Anneler Günü'nü 'MUM' yazılı tasarımlarıyla kutluyor

Birbirinden özel zanaatkar pırlanta ve tasarımlara sahip koleksiyonlar sunan ECCE, en kıymetli varlıklarımız olan annelere özel kişiselleştirilmiş tasarımlar sunuyor. ECCE, Anneler Günü'ne özel hazırladığı MUM yazılı tasarımlarıyla özel bir hediye alternatifi sunuyor. ECCE, kişiye özel tasarlanan Name Tag Koleksiyonu'na ait "MUM" yazılı kişiselleştirilmiş ürünleriyle; hem annelerin, hem de kızlarının kullanabileceği özel bir sürprize imza atıyor.



Montblanc '1858 Split Second Chronograph Limited Edition 18'i satışa sundu

Montblanc, vintage parçaları seven saat düşkünleri için Lime Gold adlı özel ve inovatif bir '18 ayar altın alaşımı'ndan yapılan Montblanc '1858 Split Second Chronograph Limited Edition 18'i saat severlerin beğenisine sundu. Zorlu koşullarda kullanılmak üzere üretilen, efsanevi Minerva profesyonel saatleri, sağlam, okunaklı ve dakik yapıları ile 1920'lerde ve 30'larda askeri amaçlara hizmet ediyorlardı.

Ev temizliğinde yepyeni bir deneyim Cif Ultra Serum tüketicilerle buluşuyor

Cif Power & Shine sprey şişelerinin evde yeniden doldurulmasını ve uzun süre kullanılmasını sağlayan 10 kat konsantre Cif Ultra Serum, Türkiye'de de tüketicilerle buluşuyor. Ev bakım kategorisinde bir ilk olan bu inovasyon, tüketicilerin sevdiği Cif temizliğini daha az plastik ve daha az karbon ayak izi ile daha ekonomik bir şekilde evlere getiriyor. Cif Ultra Serum hem mutfakta hem de banyoda ultra temizlik sağlıyor.



Türk Telekom'dan çocuklara sanat eğitimi

Türk Telekom'un az gören çocuklar için hayata geçirdiği 'Günışığı' projesi kapsamında geçtiğimiz yıl 'Sanatın Günışığı Atölyeleri" ile başlayan program, bu yıl "Sanatın Günışığı Eğitim Programı' adı altında devam edecek. Günışığı çocuklarına yönelik düzenlenen atölyelere ek olarak 'Çevrimiçi Müze Turları' ile zenginleşen program, İstanbul Modern Sanat Müzesi iş birliğiyle yıl boyunca 10 atölye çalışması ve 4 çevrimiçi müze turu olarak gerçekleşecek.



Yeni Profilo Termosifonlar ile evinizde sıcak suyun konforunu yaşayın!



Tüketicilerin hayatını kolaylaştıran ürünler geliştiren Profilo'nun yeni Dijital ve LED Göstergeli Termosifonlar'ı 50 litre ile 80 litre arası kapasitesi, "Eco" enerji tasarrufu modu, bir veya birden fazla musluğa bağlanabilmesi özellikleriyle evinizde sıcak su konforunu yaşamanızı sağlıyor. Tüketicilerinin ihtiyaçlarını araştıran ve bu ihtiyaçları karşılayan ürünler tasarlayarak kullanıcılarının hayatını kolaylaştıran Profilo, yeni termosifonlarının kullanışlı özellikleriyle evinizde konforu yaşamanızı sağlıyor.



Saçların renk uzmanı Igora Royal yenilendi...

Schwarzkopf Professional'ın renklerle özdeşleşen, uzman saç boya markası Igora Royal yenilendi. Güvenilir yüksek performanslı formülünü* değiştirmeyen marka, şimdi sürdürülebilir ve daha modern ambalajının yanı sıra 118 farklı renk tonu ile tüketicilerin karşısına çıkıyor. Yeni Igora Royal; son teknoloji ürün performansı ile klasikten modern görünüme tüm renk zorlukları için kolay, net ve güvenilir çözümler sunuyor. Trend uzmanlığı ve ilham vericilik özelliği ile de kuaförlerin.

Yılın en itibarlısı MediaMarkt Türkiye oldu

Marketing Türkiye'nin düzenlediği The One Awards'ta teknoloji perakendeciliği kategorisinde 'Yılın İtibarlısı' ödülüne 4'üncü kez layık görülen MediaMarkt Türkiye, bu ödülle birlikte 2020'de biri global arenada olmak üzere 11 ödülle taçlandırıldı.



Nescafé Forte ve Nescafé Grande ile 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.

Çocuklar dersleri evden eğitici içerikleri CBeebies'ten takip ediyor

İngiltere'nin bir numaralı çocuk kanalı olan CBeebies, uzman denetiminde hazırlanan kaliteli yapımları çocuklarla buluşturmaya devam ediyor. "Oynarken öğren" konseptiyle 6 yaş altı ve okul öncesi çocuklara eğitici içerikler sunan kanal, ödüllü pek çok programı ekranlara getiriyor. Popüler içeriklerin yanı sıra çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini destekleyen farklı konseptleri de ekranlara taşıyan CBeebies'in çocukların bilimi oyun yoluyla öğrenmesini amaçlayan birbirinden renkli pek çok yapımı Nisan ayı boyunca bizleri yepyeni maceralara ve keşiflere götürecek!

Kahve Dünyası'ndan Ramazan'a özel eşsiz tatlar sunuyor

En kaliteli hurmaların gerçek bitter çikolatayla buluştuğu efsanevi "Çikolata Kaplı Hurma" ve sadece Ramazan ayına özel "Şeker İlavesiz Hurmalı Dondurma" ve "Tahinli Dondurma" tüm Kahve Dünyası mağazalarında lezzet tutkunlarını bekliyor. "Hepimizin Ortak Noktası" Kahve Dünyası, Ramazan ayına; geleneksellesen ve çok beğenilen lezzetleriyle "Hoş geldin" diyor. Çikolata Kaplı Hurma ile Ramazan'ın vazgeçilmezi hurmanın lezzetini taçlandıran Kahve Dünyası, Tahinli Dondurma ve Şeker İlavesiz Hurmalı Dondurmasıyla da düşük kalorili tatlı alternatifi arayanlara güzel bir seçenek sunuyor.





Adidas plastik atıkların önüne geri dönüşümle geçecek

Adidas, 2024 yılına kadar ürünlerinde işlenmemiş polyester kullanımını tamamen ortadan kaldırma hedefiyle geri dönüştürme stratejisi başta olmak üzere plastik atık sorununun sona ermesine yardımcı olacak yenilikler geliştiriyor. 2021 sonuna kadar ürünlerinde kullandığı tüm polyesterin yüzde 60'tan fazlasını geri dönüştürecek olan adidas, 2030'a kadar tüm operasyonel emisyonlarını yüzde 30 azaltacağını ve 2050'ye kadar da iklim-nötr olacağını taahhüt ediyor.



Güneşlenmeden bronzlaşmak isteyenlere:NIVEA Q10 Sıkılaştırıcı Bronzluk Vücut Losyonu

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

Günlük stilinizin bütünleyici aksesuarları



Love my body - Yasemin Öğün



Boss 3.180 TL



Knitss 950 TL



Jack Wolfskin Starbord Jacket



Catarzi Beymen



Tina by The Kooples 3.995 TL



Butigo 129.99 TL



Koton Elbise
129.99 TL

Saint Laurent 19.483 TL





Timberland Kadın
Kahve Tekne Ayakkabısı
Kahverengi 999TL



Jw Anderson
5.688 TL



Christopher
Esber
8.146



Maison
Michel
5.148 TL



Loie 795 TL



Oxxo Midi Etek
199.95 TL

Baharın saflığı!



Koton
139.99TL



Bershka
119.95 TL



Meng
10.200TL



Oxxo.com.tr
229.95 TL



Off – White
5.245 TL



Gianvito Rossi
5.807 TL



Adl 7
99.90 TL

Dolce & Gabbana 7. 446 TL



Twigy
45 TL



Balenciaga
12.083 TL



Birkenstock
149.95TL



Gökyüzü kadar hafif, şıklığı kadar da aşk dolu...

Koton
79.99 TL



H&M
199 TL



Taller
Marmo
8.196 TL



Enerjik!

Doğanın enerjisini ve huzurunu sizinle buluşturacak morun en güzel tonları karşınızda…



The Attico
1.555TL



I.D. Sarrieri
4.130 TL



H&M
149 TL



Oxxo Bluz
119.95 TL

Twist Nakışlı
Safari Mont
859 TL



Saat & Saat
Skechers
162 TL

Converse

Yaz gelmeden!

Şortlar, tişörtler, terlikler ve tabii ki hasır çantalar… Yaz deyince akla hemen gelen ve yaz stilinin vazgeçilmezi olan bu parçalarla yaza ön hazırlık yapın.



Oxxo.com.tr
Pantolon
189.95 TL



LC Waikiki
129.99TL



Bershka
279.95 TL



Oysho Tayt
299.95 TL



Zimmermann
11.904 TL





Twist
Ceket 799 TL





Bebeğiniz için aklınızda sorular yanınızda mustela var

Yeni organik içerikler, B Corp sertifikası ve her bir ürün için yapılan 450 ölçüm ve testle, Avrupa'da eczanelerin bir numaralı bebek cilt bakım markası Mustela, Bergüzar Korel'in seslendirdiği yeni reklam filmi ile TV ve dijital mecralarda yayında.

Yeni organik içerikler

70 yıllık dermatolojik uzmanlığı ile 1950'den beri anne ve babaların yanında olan Mustela, çevreye saygılı ve sürdürülebilir teknolojiler kullanarak, bebekler, yeni anneler ve anne adayları için farklı cilt tiplerine yönelik doğal kökenli cilt bakım ürünleri geliştirmektedir. Bitki özleri konusunda uzmanlığı ile doğadaki en iyi bileşenleri seçerek geliştirme çalışmalarına devam eden Mustela'nın ürünlerinde, cilt bariyeri henüz gelişmemiş olan bebeklerin nazik cildi için; Normal Cilt serisinde Organik Avokado; sert ve pürüzlü yapıya sahip olan bebekler için Kuru Cilt serisinde Organik Balmumu; atopiye eğilimli cilde sahip bebekler için Çok Kuru Cilt serisinde Organik Ayçiçeği Yağı Distilatı yer almaktadır.

Her bir ürün için 450 ölçüm ve test

Mustela'da formül güvenliğini garanti etmek için 450'den fazla ölçüm ve testi içeren zorlu bir süreçten geçen her bir ürün, bu aşamaları tamamen başarıyla geçmeden önce hiçbir şekilde tüketiciye sunulmamaktadır. Son adımda tüm sonuçlar, ürünlerin güvenli olduğunu onaylayan laboratuvarların dışında, bağımsız bir uzman toksikolog tarafından konrol edilir. Mustela, ürünlerinin hayvanlar üzerinde test edilmediğini garanti etmektedir. Yenilikçi bir araştırma yöntemi ile laboratuvar ortamında geliştirilen ve Stelaskin adı verilen, bebek epidermisinin yeniden yapılandırılmış patentli ve eşsiz bir modeli kullanılmaktadır.

B Corp sertifikası

B Corp, üçlü ekonomik, sosyal ve çevresel performans gösteren ve faaliyetlerini toplum ve çevre üzerinde olumlu bir etki bırakarak geliştiren markalara verilen ve birçok kriteri gerektiren, öncü bir uluslararası sertifikadır. Mustela, 2018 yılında, tüm gayreti ve taahhütleri sonucunda B Corp sertifikası ile ödüllendirildi. Dünyaca tanınan bu öncü unvan, "dünyanın en iyisi" yerine, "dünya için en iyisi" olmak isteyen şirketlere ve markalara verilmektedir. Bu sertifika, Mustela'nın dünya üzerindeki etkisi konusunda aktivist bir yaklaşıma sahip olduğunu bir kez daha kanıtlıyor.

MUSTELA HAKKINDA

Fransız Expanscience Laboratuvarları'nın Anne Bebek cilt bakım markası olan Mustela, 70 yıldır bebekler, çocuklar, anne adayları ve yeni anneler için cildin tüm ihtiyaçlarına yönelik dermokozmetik ürünler geliştirmektedir.

Buyurun size fotojenik çıkmanın 10 yolu

Sol her zaman iyidir!
Birçok insan fotoğraflarda kendisinin hangi açıdan daha güzel çıktığını bilir. Ama özellikle yüzün sol tarafı, fotoğraflarda her zaman daha güzel çıkmanızı sağlar.

Fotoğrafı tepeden çekin!
Fotoğraf makinesine çok yakın durarak poz vermeyin. Bu poz şekli, sizin kilolu görünmenize neden olur. Arkadaşlarınızla selfie çekilirken ise fotoğraf makinesini tepeden tutun.

Boydan fotoğrafları aşağıdan çekin!
Boydan fotoğraf çekilmek istiyorsanız, fotoğraf çekecek kişinin aşağıdan çekmesini isteyin. Aşağıdan çekilen boy fotoğrafları, daha uzun görünmenizi sağlar.

Yüzünüz direkt kameraya bakmasın!
Yüzünüzün açısı tamamen kameraya karşı olmasın. Kafanızı çok az sola ya da sağa çevirerek açı verin. Böylece hem yüzünüze derinlik katar hem de elmacık kemiklerinizi ön plana çıkarırsınız.

Otururken yukarıdan çekilin!
Otururken fotoğraf çekilmek istiyorsanız fotoğrafçının sizi tepeden çekmesini isteyin.

Fotoğrafı kesin!
Eğer çekildiğiniz fotoğrafı sosyal medyada paylaşacaksanız, tüm vücudunuzun gözükecek şekilde fotoğrafı kesin. Bu, fotoğrafa dikey uzunluk illüzyonu sağlayacaktır.

Zorla gülmeyin!
Kameraya kendinizi zorlayarak gülümsemeyin. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın, fotoğraf çekilmeden önce gözlerinizi açın ve gülümseyin. Böylece fotoğraflarda daha içten gülümseyerek çıkarsınız.

Gözlerinizle de gülün!
Gülümserken dilinizi dişlerinizin arkasına değdirmek, çok fazla sırıtmanızı önleyecektir. Ancak gülümserken gözlerinizle de güldüğünüzü belli edin, aksi takdirde fotoğraflarda mutsuz gözükürsünüz.

Fotoğraf çekilmeden önce sağ bakın!
Fotoğraf çekilmeden önce sağ tarafa bakmak, göz bebeklerinizin daralmasını sağlayarak fotoğraflarda gözlerinizin kırmızı çıkma riskini azaltır.

‘Money’’ diyin!
Fotoğraf çekilirken “cheese” yerine “money” kelimesini kullanın. “Money” kelimesi dudaklarınızın köşesini yukarı kaldırarak fotoğraflarda gülümserken çıkmanızı sağlar.





Fashion Week'e dijital bakış

Ceren Ocak bu sezon iddialı tasarım anlayışını cut-out detaylar, pliseler, volanlar ve asimetrik kesimlerle yansıtıyor ve 21 look'dan oluşan Sonbahar/Kış 2021 koleksiyonunda kadınsı formların yanı sıra oversize kesimli parçalar da dikkat çekiyor. Gündüzden geceye rahatlıkla taşınabilecek ve deri, kaşe, gabardin ve yün kumaşların ön planda olduğu parçalara siyah, bej, ekru, gri tonlarının yer aldığı renk paleti eşlik ediyor. Ekru tonlarının yer aldığı parçalarda kullanılan vegan deri ise koleksiyonun en dikkat çekici özelliği olarak karşımıza çıkıyor.

Koleksiyon, modern toplumun gücünü gösterdiği teknolojiyle birlikte farklı bir değişimin içine girerek modernizmi yeniden yorumluyor. Tasarımcı, koleksiyonunda yeni trendleri minimal çizgilerle harmanlayarak, tasarımlarını özgüvenli ve güçlü bedenlerde buluşturmayı hayal ediyor. Tuvana Büyükçınar Sonbahar/Kış 2021-2022 koleksiyonunda, trendleri yepyeni bir bakış açısıyla modernize ederek bir bütün halinde sunuyor. Koleksiyonda daha canlı, daha ışık, daha optik yasalara göre resmedilen bir doğa oluşturuluyor.





Mehtap Elaidi'nin kreatif direktörlüğündeki tasarım ekibi Sonbahar/Kış 2021 koleksiyonu için herkesin içinde barındırdığı ikili kişiliklerden ve farklı kutupları barındırabilen yaşam tarzlarından ilham alarak başladığı koleksiyonda bu zıtlığı desenlere, kullandıkları tasarım detaylarına ve kup detaylarına taşıyor.

Koleksiyon ilhamını sözlük anlamı bedensel veya ruhsal bir iyileşme, kurtulma, onma, anlamına gelen "şifa" kavramından alıyor. Meltem Özbek ve ekibi bu sezon, tematik koleksiyon yerine, hisler ve davranışlar üzerine konsept oluşturarak iç benliğimizi aramaya odaklanıyor.



Tuba Ergin 2021-2022 Sonbahar-Kış Koleksiyonu: "Cesur Yeni Dünya"
İnsanoğlunun görünmeyecek kadar küçük bir tehlikeye karşı tarihin en büyük savaşlarından birini verdiği pandemi döneminin sonrasında toplumsal, ekonomik, siyasal, bilimsel ve kültürel değişimler de beraberinde gelecek. Yeni koleksiyonunda bu geçiş döneminin ruh halinden etkilenen Tuba Ergin, daha sorumlu, saygılı, düşünceli ve inovatif bir geleceğe taşınabilecek bir dünya hayalinden ilham alıyor.



Lug Von Siga'nın kurucusu ve kreatif direktörü Gül Ağış'ın karantinadan sonraki ilk koleksiyonu; Analog Diaries. Bu nedenle koleksiyon, bu üç aylık dönemde keşfedilen yeni duyguların bir tür özeti olarak karşımıza çıkıyor.





UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan Pamukkale'de yapılan çok özel çekimlerle izleyici ile buluşan koleksiyon, yüksek deri işçiliği ile yalın bir anlatımın birleşmesi ile oluşan 'Kontrol, Denge ve Kusursuzluk' arayışına göndermeler yapıyor.



Şansım Adalı markası Sudi Etuz'un SK21 koleksiyonunun defilesini, dijital olarak gerçekleşen Fashion Week Istanbul kapsamında, www.fashionweek.istanbul resmi internet sitesi üzerinden modaseverlerin beğenisine sundu. Koleksiyon Asya florasına, Türk mitolojisine ve "Arcade" oyun dünyasına digital bir övgü niteliği taşıyor.

NEJ, 21/22 Sonbahar Kış "CIRCLE" Koleksiyonu
Doğada üretkenlik ve çeşitliliğin devamlılığı sağlayan, daimî olabilme yeteneğini koruyan bilge ağaç, Hayat Ağacı... O, bütün evreni birbirine bağlar; dünyanın merkezinden kökleriyle derin sulara, gövdesiyle yeryüzüne, dallarıyla sonsuz uzaya yaşam veriyor.





Niyazi Erdoğan'ın 2021 Sonbahar/Kış koleksiyonu, dünyayı dönüştüren zorlu pandemi sürecinin ardından, kontrollü sosyal yaşam sırasında uzak coğrafyalara seyahat etme ve dünyayı yeniden keşfetme hayalinden yola çıkıyor. 1925 yılında Genç Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk yerli uçağı Vecihi K-VI'yı üreten ve havacılık tarihimizde 30'dan fazla ilke imza atan Başstayyareci Vecihi Hürkuş'un uçma tutkusu tasarımcının da ilham kaynağı oluyor.

GHD Saç şekillendiricisi 1.770 TL

Kiehls Face Serum Midnight Recovery Concentrate

Palette Saç Açıcı Sprey 23.90 TL

Victoria Beckham Beauty 1.673 TL

Jowae Yüz Temizleme Suyu 214 TL

Vazgeçilemeyen güzellik ürünleri

Revolution x Sebile day 2 day 103.90 TL

Dermaroller iğneli rulo 39.90 TL

Rossman – Rival Loves Me – Far Bazı & Aydınlatıcı 24.90 TL

Watsons - Revolution The Glow Collection Hediye Seti 374.95 TL

Sinoz Retouch Ton Eşitleyici Krem 89.95TL

Bioderma Nodé DS+Şampuan 119.50 TL

Yves Rocher Parlaklık Veren Saç Sirkesi 75.90 TL

Sisley Siyah Maske 1.152 TL

Voonka Coffee Collagen 184.50 TL

Lierac

Flormar el kremi 19.99 TL

Authentic Beauty Concept - Maske

Urban Care 54.95 TL

Eau Thermale Avène Tinted Anti-Aging Suncare 50+, 169 TL

Doğadan gelen güzellik; Aloe Vera



Aloe Vera, şaşırtıcı iyileştirme özelliklerine sahip mucizevi bir bitkidir. Yüzyıllardır kullanılan bu bitkiye özelliklerinden dolayı Mısırlılar ölümsüzlük otu adını vermişler. Aloe Vera'nın 200'den fazla biyolojik olarak aktif ve doğal bileşeni vardır. Bunlar dışında da pek çok yerde kullanılır ve yiyecek olarak da tüketilir.

Aloe Vera'nın içinde birbirinden fazla yararlı madde bulunur. Bunlar:

VİTAMİN VE MİNERALLER

Aloe Vera, A, C, E, B1, B2, B3, B6, folik asit ve kolin vitaminlerini içerir. Ayrıca, özünde B12 vitamini vardır ki bu, diyetleri dolayısıyla B12 kaynakları sınırlı olan özellikle vejeteryan ve veganlar için önemlidir. Minerallere gelince kalsiyum, magnezyum, demir, çinko, manganez, potasyum, sodyum ve bakır içerir. Bu vitamin ve mineraller birleştiğinde metabolizmanın sağlıklı çalışmasını sağlar.

ENZİMLER

Amilaz ve lipaz gibi önemli enzimleri içerir. Bu enzimler, yağ ve şeker moleküllerini parçalayarak sindirime yardımcı olurlar.

Aminoasitler

Aloe Vera'daki salisilik asit, iltihaplanma ile mücadeleye yardımcı olur. Üstelik, Aloe Vera, insan vücudu için gerekli olan 20'den fazla önemli aminoasitler yönünden oldukça zengindir.

Aloe Vera'nın sayılamayacak kadar çok faydası vardır. İşte o faydaların bazıları:

- Şişkinlik, ülser, IBS ve kolit gibi sindirim bozukluklarını önler ve mideyi rahatlatır
- Beyaz kan hücrelerinin üretimini teşvik eder
- Sivilceleri ve egzamayı tedavi eder
- Deriyi nemlendirir
- Döküntüleri ve diğer cilt rahatsızlıklarını azaltır
- Yanıkların iyileşmesine yardımcı olur
- Kırışıklıkları doldurur
- Yaraları iyileştirir
- Bağışıklığı artırır
- Kan şekeri düzenlenmesine yardım eder
- İdrar yolu performansını güçlendirir
- Mide yanması ve hazımsızlığı azaltmaya yardımcı olur
- Kanın oksijen seviyesini artırır
- Artrit iltihabı riskini azaltır, İltihaplanmayı sakinleştirir ve artrit acısını azaltır
- Kanın akışkanlığını artırır ve bu sayede kalp damar hastalıkları riskini düşürür
- Kalp damar performansını ve fiziksel dayanıklılığı artırır
- Diş etlerini sağlıklı tutar.

İşte evde de yapabileceğiniz ALOE VERA JELİ:

Malzemeler:

Temiz bir kesme tahtası
Keskin bir fileto bıçağı
Bir Aloe bitkisi
Temiz bir tabak
Temiz pamuklu bir havlu
Steril (temiz) bir cam kavanoz
Taze limon suyu
Bir mutfak robotu (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

İstenmeyen bakterileri ortadan kaldırmak için, ellerinizi yıkayarak ve çalışma yüzeyini temizleyerek işe başlayın. Olgun, kalın, etli ve koyu yeşil renkte yaprakları seçin. Yapraklar en az 10-15cm uzunluğunda olmalıdır. Bitkinin tabanında bulunan en eski, en dıştaki ve kalın yapraklar idealdir çünkü besin açısından zengin bir jel tabakası içerir. Yaprakları keskin bir bıçak ile, tabana yakın kısmından ancak bitkiye zarar vermeden kesin.

Yaprakları ve bıçağı yıkayıp, kurulayın. Sonra kesilmiş yaprakları en az 15 dakika (45 derecelik bir açıyla) bir kap için yerleştirip koyu sarı, acı Aloe suyunun akmasını bekleyin. Bu işlem, lateksin yapraktan akmasını sağlar. Lateks bağırsakları tahriş edebilen çok güçlü bir müshil maddedir, laksatif etkisiyle potasyum seviyesinin düşmesine neden olabilir.

Daha sonra her iki yanda diken kenarları incecik kesin ve üst yaprağı çok ince ve dikkatli bir şekilde keserek çıkarın. Bir kaş yardımıyla, yaprağın ortasında jeli çıkarın ve temiz bir kavanoz ekleyin. Üzerine biraz limon sıkıp kavanozu sallayın ya da bir mutfak robotuna koyup karıştırın. Aloe Vera jelinizi buzdolabında kapalı bir kavanozda tutun.

****Bu jeli bir haftaya kadar saklayabilirsiniz.***







Deniz Seki

Yeni imajıyla magazin gündeminde. Herkes fotoğraflarında göründüğü kadar zayıflayıp zayıflamadığını, değişip değişmediğini merak ediyor. Kendisi de "Eski Deniz'i sevmiyordum. Onu yolladım, yeni Deniz'i getirdim" diyor. Geçtiğimiz günlerde 'Savaş ve Aşk' isimli şarkısını çıkaran Seki'yle hayatında açtığı yeni dönemi konuştuk: "Bacaklarım, vücudum incecik. Çok şükür, olmam gereken kıvama geldim."

RÖPORTAJ: **ÖZGÜR ARAS**

Women's Style Türkiye : Yeni şarkın için çektirdiğin fotoğraflarla sosyal medyayı salladın. Her yerde sen konuşuluyorsun...
Deniz Seki: Yaşasın!

W.S.:Ama herkesin merak ettiği bir soru var: O fotoğrafların ne kadarı photoshop, ne kadarı gerçek?
D.S.: "Ne kadar photoshop var" lafına çok kızıyorum.

W.S.:Neden?
D.S.: Buse Tirman, Türkiye'nin en önemli fotoğraf sanatçılarından biri, onun çektiği fotoğraflar... Hepsi gerçek. Zaten eski Deniz'i sevmiyordum. Onu yolladım, yeni Deniz'i buraya getirdim. Bunun içinde photoshop falan gibi şeyler aramayın. Bacaklarım, vücudum incecik. Çok şükür, olmam gereken kıvama geldim. Yakında da görürsünüz zaten. Şu an pandemi nedeniyle çok fazla ortaya çıkmayı istemiyorum.

Kendime de dikkat etmeye çalışıyorum. Çünkü hasta bir annem var, kendimi muhafaza ediyorum.

W.S.: Klipte gördüğüm kadarıyla gögüslerinde bir farklılık var sanki...
D.S.: Göğüs operasyonu geçirdim. Doku toplattım. Minik bir estetik. Çünkü çok zayıfladım.

W.S.: Nasıl kilo verdin?
D.S.: Şeyda Coşkun hayatıma giren sihirli değneğim oldu. Tabii, çok zorlu bir yoldu. Ama Şeyda çok disiplinli. Bana da bu konuda disiplinli olmayı öğretti. Beslenmeyi ve sporu çok sağlıklı şekilde hayat tarzıma dönüştürecek biri haline getirdi beni. Antidepresan alıyordum. Onu bile bıraktırdı.

W.S.:Kaç kilo verdin?
D.S.: Kısa sürede 20 küsur kilo verdim. Ardından koruma dönemine geçtik. İnsan arada 1-2 kilo alıyor, veriyor. Hemen Şeyda'ma başvuruyorum. Detoks sularıyla bir haftalık kamplarla yola devam ediyoruz. Operasyondan ötürü pilates ve spora küçük ara verdim, hemen başlayacağım. Vücudumla ilgili söyleyeceklerim bu kadar.

W.S.:Şu an kaç kilosun?
D.S.: Ama şunu diyeyim, ideal kilomdayım.

W.S.: Selfie, story atmıyorsun. Bu da kafada soru işareti yaratıyor. Kendini saklıyor musun?
D.S.: Sosyal mecradan çok anlayan biri değilim. Teknolojiye de pek bayılmıyorum. Ben manuel bir kadınım. Ama dünya bunun üzerine kurulduğu için kendime bunlarla ilgilenen bir ekip kurdum. Yine de gündelik fotoğraflar ve selfie'ler de yüklediğim oluyor. O yüzden bir sıkıntı yok. Ama büyük nazara geldim. Evde her gün adaçayı yakılıyor. Geçen gün ocağım patlıyordu. Sonra sağ gözümde kocaman bir arpacık çıktı ve gözüm kapandı. Yoksa seninle bu görüşmeyi de görüntülü yapacaktık. Gözlükle de konuşsak saçma olacaktı. O yüzden böylesini rica ettim.

W.S.: "Deniz kilo vermiş ama bu yüz onun değil" diyenlere ne diyeceksin?
D.S.: Benim yüzüm. Küçük dokunuşlar var, o kadar. O da normal, 50 yaşındayım. Yoksa Fransız askısı falan yok yani.

W.S.: Yeni Deniz'den memnun musun?
D.S.: Çok memnunum. Eski hüzünlü, kilolu Deniz'den çok sıkılmıştım. Ama o Deniz'in de sebepleri vardı. Bir sürü yaşanmışlıklar, geçmiş travmalar, annemin hastalığı, kardeşimin beyin ameliyatı... Bunlara çok üzüldüm. Üzüntü insana yarayan bir şey değil. Pandemi sebebiyle de kaç aydır evde yaşıyoruz. Mikrofonumu, alkışlarımı özledim. Ama pandemi ortamında üretmek de içimden gelmedi. Ben de biraz kendime yatırım yaptım. Kendime "Sıkıldığın Deniz'i yolla, İngiltere'den küçük kız kardeşi gelsin" dedim. Sıkıldığım Deniz'i gömdük, gönderdik.

W.S.: İçsel olarak nasıl yenilikler var?
D.S.: Hepimiz gibi gelgitli. Haber izleyemiyorum. Kadına şiddet haberlerini görünce saçlarımı yolasım geliyor. İnsanlar kudurmuş, delirmiş durumda! "Dünyanın çivisi mi çıktı Allahım" diyorum ama umudumu kesmiyorum. Çünkü umut kaybolunca her şey kayboluyor. Her yeni güne penceremi açıp "Melekler içeri, şeytanlar dışarı" diye başlıyorum, bunu da Kenan Erçetingöz'den öğrenmiştim.

W.S.: Fiziğindeki değişimler sebebiyle sosyal medya şiddetine maruz kalanlardansın... Neden bu kadar acımasız olduk?
D.S.: Medyatakip benim haberlerim için kullandığım mecra. Her sabah oraya hakkımda çıkan haberler geliyor. Bakmıyorum bile.

W.S.: Neden?
D.S.: Çünkü canımı sıkmak istemiyorum. Yıllar içinde o kadar canım sıkıldı ki... Parmağım acıdığı zaman bile ona kıyamıyorum. Kendimi sevmeyi ve bununla baş etmeyi, nasıl yaşamam gerektiğini öğrendim. Eskiden kendimi sevmiyormuşum, "Önce canan, sonra can" diyormuşum. Şimdi tam tersi, "Önce can" diyorum.

W.S.: Hayatını bir cümleyle özetleyecek olsan ne derdin?
D.S.: Deniz âşık olunca şaşırır.

W.S.: Hayatında bir şeyi geri alman gerekse...
D.S.: Benim keşkelerim yok. Neysem oyum. Bana seni 18 yaşına döndürelim deseler, asla istemem. Yaşanmış yaşanmıştır. Olmuşla ölmüşün çaresi yok. Bu dünya bu.

W.S.:18 yaşındaki Deniz'i bugün görsen ona ne dersin?
D.S.: "Aslan gibisin be, aferin kızım, iyi ki böyle mücadele etmişsin" derim.

W.S.:Kendinde en gurur duyduğun şeylerden birini söylemen gerekse?
D.S.: Allah'ın sevgili bir kuluyum. Bir sürü kez düştüm ama aslanlar gibi ayağa kalktım. Güçlü bir kadın olduğum için kendimle gurur duyuyorum.

W.S.: Kendinde en acımasız eleştirdiğin şey ne?
D.S.: Sabırsızlığım... Ama sabrın da ne olduğunu öğrendim.









W.S.:En son ne zaman ağladın?
D.S.: Rasim Öztekin'in öldüğü an. Bir de sevdiğim arkadaşlarım Ebru ve Aslı'nın annesini kaybettiğimizde ağladım.

W.S.: Şöhreti hep en uçlarda yaşadın; en zirveyi de gördün, kötü şeyleri de...
D.S.: Hayat böyle; inişli çıkışlı. Bir sabah kalkıyorsun çok mutlusun, ertesi sabah kalkıyorsun biraz sen de bulutlusun. Herkesin sorumlulukları var. Bunlarla başa çıkabilmenin de ruhsal gidiş gelişleri var.

W.S.:Keşke şöhret olmasaydım dediğin zamanlar oldu mu?
D.S.: Şöhreti şöyle algılıyorum; ben müzik aşkıyla yaşıyorum. Eğer müziğe âşık olmasaydım, bu işi bir saniye yapmazdım. Ne kadar okullu olmasam da, Allah tarafından verilen bir yeteneğim var. 5 yaşında da böyleydim, 50 yaşında da böyleyim. O yüzden bu aşkla yaşıyorum.

W.S.:Peki bazı gençlerin sadece ünlü olmak için bu mesleği seçmelerine ne diyorsun?
D.S.: Şöhretli olmayı rengârenk buluyorlar. Oysa şöhret gri bir bulut. Bunu taşıyabilmek, anlamlandırabilmek, orada kalabilmek o kadar önemli ki... Yoksa bir günde de şöhret olursun.

W.S.:Yeni şarkın 'Savaş ve Aşk' yayımlandı...
D.S.: Hem bedenen hem ruhen kendimi değiştirdim. Yapım şirketimi de... Artık Polat Yağcı'yla çalışıyorum. Yakında bir 'Best of' yapacağız. 150'ye yakın şarkı yazmışım. 25'inci yılım, albümde de 25 şarkı olacak. Ama bu meşakkatli bir iş. Bu arada sevenlerime bir şey vermem gerek diye düşündüm. Bu şarkıyı da Polat bana getirdi. Sözler Gökhan Şahin, müzik Nezih Ünen'in. Sözleri itibariyle sanki ben yazmışım gibi hissettim.

W.S.: Şarkıda "Savaşta ve aşkta her şey mubah" diyorsun. Gerçekten öyle mi?
D.S.: Evet, mubahtır. Sözler kurşun, dudak silahtır.

W.S.:Sen aşk için nasıl bir mücadele verdin?
D.S.: Aşk üç harften oluşan çok küçük bir kelime ama içi çok dolu. A, Ş, K... Çok büyük... Ben de büyük mücadeleler verdim. Aşksız hayatta yaşanmıyor ama aşk sadece karşı cinsine beslenecek bir duygu da değil. O kadar çok şeye âşık olabiliyorsun ki; evindeki kediye, köpeğine, baharda açan çiçeğe...

W.S.:Peki hiç aşka olan inancını kaybettin mi?
D.S.: Aşka olan inancımı kaybedersem yok olurum.
W.S.: Aşk konusunda mağduriyetlerin oldu mu?
D.S.: Olmuştur, hayat bu. Ama artık aşka bakış açım çok farklı.

W.S.:Nasıl?
D.S.: 20'lerdeki, 30'lardaki gibi uçuş uçuş değilim. Başka şeylere önem veriyor ve başka şeylerden keyif alıyorum. Mesela dostlarımı, arkadaşlarımı da çok azalttım. Kendi içimde sevdiklerimle mutlu bir hayatım var.

W.S.:Neden arkadaşlarını azalttın?
D.S.: Ayıklamak zorunda kaldığım dönemlerden geçtiğim için.

W.S.:Oysa sizin dünyanızda herkes dost, can ciğer kuzu sarması görünüyor...
D.S.: Tabii yalan. Öyle bir dünya yok.

W.S.:Nasıl biri seni etkiler?
D.S.: Asla şekilci bir kadın olmadım. Ancak aklıyla, duygusal seviyesiyle ruhuma hitap edecek bir erkek hayatıma misafir olabilir.

W.S.: Sen bir erkek olsan kendinle sevgili olur muydun?
D.S.: Erkek olsam kendime âşık olurdum.

W.S.: Senin şarkıların yıllar geçse de dinleniyor. Ama yeni çıkan isimlerin, günümüz şarkılarının ömrü çok kısa sürüyor. Neden?
D.S.: Çok fazla yeni sanatçı arkadaşım var. Hepsinin yolu açık olsun. Gemisini yürüten kaptandır. Ama bazen dinlemeye tahammül edemediklerim de oluyor. Herkes üretme peşinde, bu bile güzel. Üretin ama her şeyi de bu kadar çabuk tüketmeyin.

W.S.: Öyle bir dönem mi bu?
D.S.: Hayat fast food'a dönüştü. İnsanlar her şeyden bunalıyor. Ben herkesi tahammüllü olmaya, tevekkül etmeye davet ediyorum. Tabii bunun için sanırım hayattan bir tokat yemek gerekiyor. Çünkü tokat yemeden ayağa kalkamıyorsun. O sınavdan da aynı hataları yapmamak adına kendine bazı dersler çıkarman lazım.

W.S.: Peki YouTuber ların albüm çıkarmasına, şarkıların başarılarının tıklanma üzerinden ölçülmesine ne diyorsun?
D.S.: Hayat başka bir türe evirildi. İşlerini saygı, sevgi ve vicdanla yapsınlar. Zaten halk görüyor. Biraz daha kültüre, eğitime, okumaya ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum.

Women's Style Türkiye editörleri seçti!

Women's Style Türkiye ekibi olarak vazgeçemediğimiz ürünlerimizi açıklıyoruz.



Şık sofraların tamamlayıcısı kadı kızı çatal kaşık bıçak takımı

Anadolu mutfak medeniyetlerinden esinlenerek üretilen Kadı Kızı, Çatal Kaşık Bıçak Takımları ile sofralarda şıklığın ve zarafetin tamamlayıcısı oluyor. Çeliğin muhteşem ışıltısını sofralara yansıtan Kadı Kızı Çatal Kaşık Bıçak Takımları gold ve gümüş renk alternatifiyle birbirinden değerli mutfak ürünlerini kullanıcılarına sunuyor. Çizilmelere karşı özel bir teknik kullanılarak güçlendirilmiş yüzeye sahip olan Kadı Kızı Çatal Kaşık Bıçak Takımları, 6 kişilik 18,24 ve 36 parça seçenekleriyle tek parça kutulu set halinde satışa sunuluyor.

The North Face'den Rainwear Essentials Koleksiyonu Hazırladı 3.249 TL

The North Face, Rainwear Essentials koleksiyonunun bir parçası olarak Apex Flex Futurelight yeniden tanıtıyor. Günümüz macera severlerinin keşiflerinin sekteye uğramaması için yaratılan bu sürdürülebilirlik bilincine sahip ceketler, şimdiye kadarki en ileri nefes alabilen su geçirmez teknolojiyi içeriyor.





Bingo ile Çamaşırlar Doğal Olarak "Oxyjen"leniyor!

Bingo Oxyjen'in en yeni üyesi olan Bingo Oxyjen Doğal İçerikli Sıvı Çamaşır Deterjanı, Alerji ve Astım Derneği tarafından öneriliyor... Artık çamaşırları da "oxyjen"leyen Bingo Oxyjen, bu sefer doğal içerikli ve parfüm içermeyen sıvı çamaşır deterjanıyla çamaşırlarınızın yanında...

Yeni Herbal Essences Sülfatsız Aloe ve Avokado Serisi ile Saç ve Saç Derin Neme Doysun!

Botanik bilimi ile sağlıklı saçlar için gerekli olan antioksidanları birleştiren Herbal Essences, %97 doğal köken içeren yeni Sülfatsız Aloe ve Avokado serisi ile kuruyan saç ve saç derinizi nazikçe temizleyip, nemlendirir. Saç derinizi yatıştırarak, daha canlı ve parlak saçlara kavuşmanızı sağlar.





Foreo Bear ile Yüz Bakımı Ve Egzersizi Bir Arada 2.699 TL

Bir süredir evlerimizdeki hareketsiz düzenimiz kilo almamıza neden oldu. Baharın da gelmesiyle artık kendimize çeki düzen vermenin zamanı geldi. Bunun için sağlıklı ve düzenli beslenme, zayıflamaya yardımcı olan bitki çayları ve evde yapılan egzersizleri hayatımıza dahil ediyoruz. Sağlıklı bir vücudun olmazsa olmazlarından egzersiz, cildimiz için de oldukça önemli. İsveçli güzellik teknoloji markası Foreo'nun devrim yaratan akıllı microcurrent (mikro akım) yüz sıkılaştırma cihazı BEAR, siz kilo vermeye çalışırken cildinizin fitness koçu olacak.

Sephora Collection Best Skin Ever Fondöten 149 TL

Kusursuz doğallıkta bir makyaj için Sephora Collection fondöten, cildi yormadan 12 saate kadar nem etkisi vaad ediyor. Stres ve yorgunluk izlerinin azalmasını destekler. Uzun süreli kalıcılığı ve ayarlanabilir kapatıcılığı sayesinde ciltle bütünleşiyor. Tüm cilt tipleri için uygun olan ürün, her cilt tonuna özel 20 renk seçeneği sunuyor. 30% oranında geri dönüştürülmüş cam şişeden üretilmiştir.

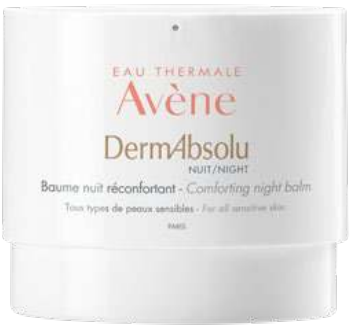




Zade Vital'den Annelere Sağlıklı Bir Cilt Hediyesi! 299 TL

Balık kaynaklı kollajen desteği Marine Kollajen, yaşla birlikte ciltte azalan ve yapısı bozulan kollajenin, vücuda tekrar kazandırılmasını desteklemekte kritik bir rol oynuyor. Özgün içerikte bulunan vitamin ve mineraller ise cildi içeriden besleyerek, saç ve tırnak sağlığına da pozitif katkı sağlıyor. Hidrolize balık kollajeni ve elastin ile geliştirilen formül, hyaluronik asit, c vitamini, çinko, biotin, kavundan elde edilen süperoksit dismutaz, üzüm çekirdeği ekstresi ve flavonoidlerle destekleniyor.

Eau Thermale Avène A-OXitive



Gündüz ve Gece Kremleri; tüm hassas cilt tiplerine uygun formülasyonları ve içerdikleri Avène Termal Su sayesinde cildi yatıştırırken, yoğun E vitamini konsantrasyonlarıyla uzun süreli serbest radikallere karşı koruma sağlıyor. Eau Thermale Avène A-OXitive serisi; yorgun, ışıltısını kaybetmiş ve solgun ciltler için hazırlanmış özel formülasyonuyla cilt rezervlerinin yeniden yapılanmasına destek oluyor ve cildi canlandırıyor.



Papia ile ilkbahar esintisi sofralarınıza gelsin!

Doğanın muhteşem döngüsünden ilham alan Papia, ilkbaharın sıcacık renklerini ekru motifli Papia Decor Peçete Serisi ile tutkunlarıyla buluşturuyor. Dekoratif peçeteler, keyifli sofraların adeta içleri ısıtan ambiyansına eşlik ediyor. Birbirinden farklı çiçeklerin ekru desenlerinin yansıdığı özel seri, yemek takımlarıyla harika bir uyum sağlayarak, sofraların vazgeçilmezi oluyor.



FASHİON STYLİST & CONSULTANT
ELA BAHÇECİ
@elaa_bahcecci_

2021 İLKBAHAR/ YAZ MODASI

2020 modası denilince herkesin aklına eşofman geldiğinden eminim. Herkesin ilk defa karşılaştığı pandemi ile başa çıkmamız biraz zordu. Bu süre zarfında da 2020 yılını eşofman şıklığıyla kapattık diyebiliriz. Fakat 2021'in İLKBAHAR&YAZ aylarında bizi hangi şıklıkların beklediğini biliyor musunuz? Hadi gelin buna birlikte bir göz atalım!



OVERSIZE ŞIKLIĞI

Geçtiğimiz yıllarda vücut hatlarımızı belli eden, skinny kıyafetler modayken bu sene onları yavaş yavaş dolapla kaldırıyoruz diyebiliriz. Bu sene almamız gerekenler listesinin en başına oversize ceket yazıyoruz. Unutmak yok! Fakat bu oversize şıklığı sadece ceketlerle sınırlı kalmayacak. Geçtiğimiz günlerde yapılan Fashion Showlarda da görebileceğiniz üzere etek, pantolon, ceket, tişort.. hepsinde geçerli!

SİYAH ELBİSELER

Her birimizin kurtarıcı olarak gördüğü siyah elbiseler bu senede listede yerini alıyorlar! Fakat bu sefer ufak bir değişiklik söz konusu. Little black dresslere nazaran bu sene farklı kesimlerde ki siyah elbiseler oldukça moda. Kolaylıkla kombinleyebileceğiniz bu elbiselerden birine sahip olmakta fayda var.

CANLI RENKLER

Bu sene rafa kalkan şeylerden biride siyah kıyafetlerimiz olacak sanırım hahaha. Herkesin vazgeçilmezi ve kurtarıcısı olan siyah renki bu sene podyumlarda veya reyonlarda pek görme imkanımız yok. Uçuk pembeler, turuncular, sarı, yeşil ve mavi tonlarıyla çokca karşılaşacağız. Cıvıl cıvıl bir yaza hazır mısınız?



BÜYÜK DESENLER

Gerçekleşen moda showlarından da anlayacağınız üzere bu senenin moda olan bir başka ürünüde büyük marka amblemli veya çiçekli ürünler! Markaların logolarının büyük bir şekilde işlendiği takımlar,çantalar.. Veya her santiminde kocaman,renkli çiçekler olan elbiseler.. Bunlarıda listeye eklemeyi unutmayın!

SIRT DEKOLTESİ

Kolay gibi görünsede taşıması ve kombinlemesi zor olan sırt dekoltesi bu sene çok kullanılan kesimlerden biri.

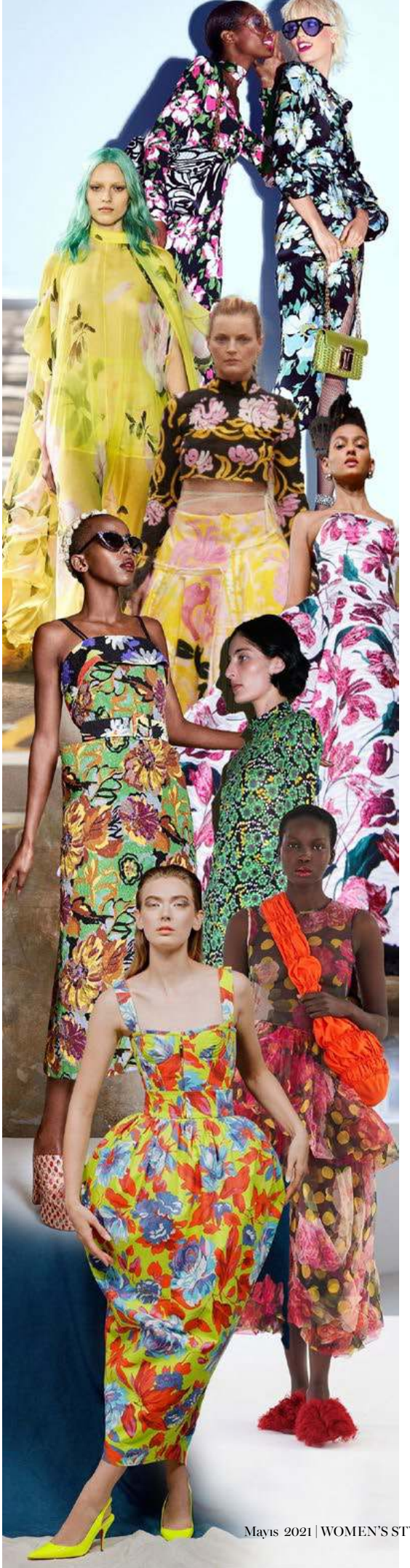
KABARIK KOLLAR

Bir diğer adıyla balon kol olan kabarık kullarda 2021 İLKBAHAR&YAZ modasında tercih edilenlerden. Kabarık kol kombinlere nazik kemerlerde eşlik ediyor.
Bu sene beli ortaya çıkartmaya vurgu yapılıyor. Giydiğiniz oversize kombinlerde de kombininize uyduğu müddetce belinizi ortaya çıkartacak kemerlerle kombininizi taçlandırabilirsiniz.









Elbise
Yelda Arslan
3.000 TL



Feyza Civelek

RÖPORTAJ: **ECEM SARAL** @ecchemmm
FOTOĞRAF: **TUNCA SARIŞEN** @tuncasarisen
STYLİNG: **ELA BAHÇECİ** @elaa_bahceci_
SAÇ &MAKYAJ: **MESUT ÖZUZUN** @mesut.ozuzun
SAÇ & MAKYAJ ASİST.: **BURAK MERT AYDIN** @burak.mert.aydn
FOTOĞRAF ASİST.: **DİLARA ÖZEREN** @dilaraaozeren
STYLİNG ASİST: **CEYDA GÖKÇE**

'Adını Feriha Koydum' dizisi ile ilk gençliğinde setlerin tozunu yutmaya başlamış, hepimizin tanıdığı bir oyuncu Feyza Civelek. Son olarak 'Sol Yanım'daki hırslı 'Nazlım' karakteriyle, seyirci onu tam ters köşe bir rolde gördü. Ama Feyza Civelek'in dönüşümü sadece rolünden ibaret değildi. 2 ayda 21 kilo veren genç oyuncu, bambaşka bir imajla hayranlarının karşısına çıktı. Artık o daha olgun, daha dişi ve daha kendinden emin.

Feyza Civelek ile yaşadığı bu inanılmaz değişiminin kendisine kattıklarını, pandemiyi bir umutsuzluk sürecinden, bir üretim dönemine çevirmesini ve tabii ki bugüne dek hayatının en gizemli kısmı olan aşka bakışını konuştuk.

Women's Style Türkiye: : "Adını Feriha Koydum" dizisiyle oyunculuk hayatına 'merhaba' dedin ve 'Lara' karakteri sonrasında gerçek bir fenomene dönüştü. Oyuncuların bazı rolleri vardır ve hep onunla hatırlanırlar, Lara'nın da senin için öyle olduğunu düşünüyor musun? Hala 'White Chocolate Mocha' ve 'Hayvanlar da vardır' diyalogların konuşuluyor çünkü...
Feyza Civelek: : İlk başta da dediğiniz gibi, o benim oyunculuğa adım attığım karakter, ilk göz ağrımdır. Adını Feriha Koydum da ilk dizim olduğundan benim için çok önemliydi. İnsan yıllar geçse de hep ilkleri hatırlar biliyorsunuz. Mesleğim de benim için bir nevi aşk gibi olduğundan, ben de hep ilk aşkım olan Lara karakterini hatırlayacağım ve benim için manevi değeri yüksek. Ama o da bir basamaktı ve ben kendimi oyunculuk konusunda geliştirmeye adadığım için merdivenleri çıkmaya devam ediyorum.

W.S.: Mesleğine son derece önem veren bir oyuncu olarak, 'Sol Yanım' dizisi öncesinde kendini kampa aldın ve 2 ayda 21 kilo verdin. Bu değişimi sağlayan şey ne oldu?
F.C.: Oyunculuğun her zaman öncelikle bir yetenek ve sonrasında bu yeteneğin üzerine bilgi ve teknik koyma süreci olduğuna inanırım. Harvard University New York Film Academy ve New York/ New York Film Academy'de oyunculuk eğitimlerimi aldım. Hala mesleğime dair kitaplar okumak, idolüm olan oyuncuları izlemek için saatlerce odama kapanmak en büyük keyiflerimdendir. Bir oyuncunun da dış görünümünün, yeteneğinin yanında ona güzel bir avantaj sağladığını düşündüğümden en başta kişisel gelişimime odaklandım ve sonrasında her şeyi beynimde bitirerek sıkı bir spor ve diyet programıyla hedeflediğim kiloya ulaştım.

Kendimle taban tabana zıt, kötü karakterlere can vermek istiyorum

W.S.: 'Sol Yanım' dizisinde canlandırdığın 'Nazlım' karakteriyle de hayranlarına gerçekten bir ters köşe yaptın. Kurnaz ve çıkar peşinde olan birini oynamak seni zorladı mı?
F.C.: Nazlım, canlandırdığım karakterler içinde en sevdiğim şimdiye dek. Çünkü içinde bir tutam dahi olsa kötülük bulunduran karakterlerde oyunculuğunuzu gösterme şansınız yükseliyor. Nazlım çıkarları için her şeyi yapmaya hazır biriydi, ben ise onunla taban tabana zıt. Bu yüzden bende olmayan bir şeyi, hikayenin içine tam anlamıyla girerek yaşadım ve bunun izleyici tarafından takdir edilmesi doğru yolda olduğum hissini katmerledi. Bundan sonraki projelerimde de oyunculuğumu sergileyebileceğim kötü ve zorlayıcı karakterlere can vermeyi çok isterim.

W.S.: Zayıflamanın ardından bambaşka bir imajla hayranlarının karşısına çıktın. Nasıl tepkiler aldın ve kilo verme sürecin zor geçti mi?
F.C.: Kendimi sıkı bir disipline aldım ve verdiğim kararın arkasında durdum, başarıya ulaşmamı sağlayan en önemli kozum da bu oldu. Doğru beslenme ve spor ile istediğim görünüme kavuştum ve sonra bu felsefeyi yaşam biçimi haline getirdim. Herkes bambaşka bir Feyza ile karşılaştı, yakın çevremden beni izleyenlerden çok olumlu tepkiler




BE



Elbise
Laydy Estrella
2.500 TL

Tac
Pınar Sumrukafası
350TL

aldım. Bu da beni daha fazla motive etti. Şu anda da ideal kilomu korumak için sağlıklı yaşamaya devam ediyorum.

W.S.: Sosyal medyada da fazlasıyla aktifsin ve etkileşimin yüksek. Bu platformlarda bulunmak senin için ne ifade ediyor, neler paylaşmayı seviyorsun?
F.C.: Sosyal medyanın bize izleyicilerimizle daha yakın olma fırsatı vermesi beni inanılmaz mutlu ediyor. Bir hata yaptığımızda ya da o akşam dizide rolümüzü coşkuyla oynadığımızda, insanlar bizimle eşzamanlı olarak iletişime geçiyor ve bu bizim yanlışımızı düzeltmemize yahut kendimizle gurur duymamıza imkan tanıyor. Ben bu canlı işleyişten çok mutluyum. Olabildiğince ekrandan izleyicinin görme fırsatı olmayan 'Feyza'yı yansıtmaya çalışıyorum, ruhuma filtre koymadan. 'Ya olduğun gibi görün ya da göründüğün gibi ol' demiş Mevlana. Ben olduğum gibi görünüyorum ve bu bana güç katıyor.

Aşık olduğumda her şey gözüme toz pembe görünür

W.S.: Oyuncuların ve sanatçıların hep duygularını dolu dolu yaşayan insanlar olduğu söylenir. Feyza için aşk nasıl bir anlam ifade ediyor ve aşık olduğunda sende neler değişir? Şu anda hayatında biri var mı?
F.C.: Bu çok doğru bir tespit, zaten duyguları bu kadar derinlemesine yaşamasak, onları ekrandan izleyiciye gerçekçi bir şekilde geçiremeyiz. Aşk benim için hayata anlam katan bir duygu. Aşık olduğumda kimyam değişir, her şey gözüme daha toz pembe görünür. Bazen küçük bir çocuk gibi nazlı, bazen olgun bir kadın gibi daha güçlü hissederim kendimi. Hayatımda şu an biri yok. Doğru ilişkinin, kalbini berrak



Elbise
Yelda Arslan
1.500 TL

Tac
Pınar Sumrukafası
350TL

Pandemide kötü enerjiyi, iyi bir güce dönüştürmenin peşine düştüm

tutan bir insanı zamanı geldiğinde bulacağını biliyorum. Ben de ruh ikizimi bekliyorum.

W.S.: Feyza Civelek'in hayalindeki ilişki nasıl olmalı, karşındaki insanda ne gibi özellikler ararsın?
F.C.: Benim için ilişkiye başlama kararı almak çok zordur, önce karşımdaki insanı tartar ve hayatımda yeni bir sorumluluk almaya değecek mi ona bakarım. İlişkimde karşımdaki insanın mutlu hissetmesi için elimden geleni yaparım. Ben de kraliçe gibi hissetmeyi severim. Bu üst düzey beklentilerim olduğu anlamına gelmemeli, sevdiğim insanın kraliçesi diyebiliriz. Yani onun her türlü fedakarlığı yapmaya hazır olduğu en özeli. Benim için paylaşım önemlidir. Sevgi ve kimyaya olduğu kadar, arkadaşlık ve anlayışa da önem veririm.

Modayı modifiye etmekten keyif alıyorum

W.S.: Dışarıdan bakıldığında kendine ait, farklı bir tarza sahipsin ve değişik/ orijinal parçalar giymeyi seviyorsun. Modayla aran nasıldır?
F.C.: Modayla ve yeni trendlerle ilgili her zaman bilgi sahibiyimdir. Ama sistemin bana dayattığı akımları tercih etmektense, kendi tarzımı yaratmayı ruhuma daha uygun görürüm. Modayı modifiye etmekten keyif alıyorum.

W.S.: Başarılı ve genç bir kadın olarak, kendi markanı kurmak gibi bir hayalin var mı?
F.C.: Yorumunuz için çok teşekkür ederim. Güçlü bir kadın olmak her zaman en büyük amaçlarım arasında oldu. Annem Melis Civelek, bana her daim kendi ayaklarım üzerinde ayakta durmayı başaracak gücü aşıladı ve önümde çok güzel bir örnek teşkil etti. Onun işindeki disiplinine, mesleğine tutkusuna her zaman saygı duydum. İlk eğitiminizi ailenizde aldığınızdan, ben de böyle bir terbiyeyle büyüdüm. Kısa vadede kendi markamı kurma gibi bir planım yok ama hayat biz planlar yaparken başımıza gelenlerdir.

W.S.: Dünyada ve ülkemizde çok zor zamanlara neden olan bir pandemi dönemi yaşıyoruz, hepimiz dış dünyadan soyutlanmak zorunda kaldık ve uzun süre kendimizle baş başa olma fırsatımız oldu. Sen bu süreçte neler yaptın ve hayatta en son ne öğrendin?
F.C.: Herkes gibi ben de çok zor günlerden geçtim, umutsuzluklara da kapıldım ama kendi içini karartmanın ve negatifliğin insana hiçbir faydası olmayacağını anladım. Hayatta en önemli şeyin sağlık ve huzur olduğunu öğrendim. Bol bol kitap okudum, dünyada insanların en çok izlediği yapımları oyuncu gözüyle değerlendirerek analiz etmeye çalıştım, izlerken notlar bile aldım. Yani kötü bir enerjiyi iyi bir güce dönüştürmenin peşine düştüm. Sevdiklerime karşı da hiçbir duygumu ertelememe kararı verdim. Bu aralar Eski Türkçe'ye merak sardım, çeşitli kaynaklardan araştırmalar yapıyor ve yeni şeyler öğreniyorum.

W.S.: Sevginin değerini bilen bir insan olarak, şu anda elinde bir silgi olsa neyi silmek isterdin?
F.C.: Goethe'nin meşhur bir cümlesi vardır 'Dünya hassas kalpler için bir cehennemdir' diye. Güvendiğim ve beni hayal kırıklığına uğratan insanları hiç tanımamayı dilerdim.

W.S.: İşine olan tutkun, hayatının en önemli değerlerinden biri olarak görünüyor. 2021 yazı için projelerin neler? Seni ekranlarda görebilecek miyiz?
F.C.: İşkolik biri olduğum için çalışmak bana iyi geliyor, mesleğimi yaparak ışıldadığımı fark ediyorum. Okuduğum ve görüştüğüm projeler var ama ben kendime ve beni izlemek isteyenlere en layık olan karakteri seçmeye çalıştığımdan hızlı davranmıyorum. Aynı zamanda yeni bir heyecanım var, Youtube kanalımın realizasyonu için çalışmalarımı hızlandırdım. Sürprizlerle gelmeye devam edeceğim.



Göz rengimize göre hangi renk far seçmeliyiz?

Makyaj yapımı sırasında dikkat çekilmek istenilen en önemli nokta gözlerdir. Özellikle göz makyajı oldukça kapsamlı ve geniş renk yelpazesine sahip olduğu için hangi renk göz farı kullanılması gerektiği bir türlü karar verilemez. İşte sizi bu dertten kurtarıyoruz, göz renginize göre hangi renk far tonlarını seçmeniz gerektiğini söylüyoruz.

KAHVERENGİ/ ELA GÖZLER İÇİN

Kahverengi, bej ve doğal toprak tonları tercih etmelisiniz. Koyu lacivert, mavinin her tonu, haki, zeytin yeşili, bakır ve altın tonları da gözünüzle rahatlıkla uyum sağlayacaktır.
Uzak durulması gereken renkler: Pembe, mavi ve leylak rengidir. Bu renkler mavi alt tonuna sahip olduğundan, yani soğuk renkler kategorisinde yer aldığından, kahverengi gibi sıcak bir tonla uyum sağlayamazlar. Mavi alt tonlu renkleri soğuk cilt altı rengine sahip kadınlar tercih etmelidirler.

MAVİ GÖZLER İÇİN

Toprak tonlarına yakın turuncu, açık ve koyu kahverengi, ten rengi, çikolata kahvesi ve bunun yanı sıra canlı ve hatta neon diyebileceğimiz mandalina renklerini kullanabilirsiniz. Uzak durulması gereken renkler: Zaten dikkat çekici bir göz rengine sahip olduğunuz için, bu rengi gölgede bırakacak fazla iddialı renklerden kaçınmalısınız. Koyu tonlarda fuşyalar, pembeler...

YEŞİL GÖZLER İÇİN

Yeşil, bordoya yakın mor tonları, altın ve bakır tonları tercih etmelisiniz.
Uzak durulması gereken renkler: Gümüş pırıltılı renklerden kaçınmalı.

SİYAH GÖZLER İÇİN

Kahverengi, lacivert, koyu mavi, gri, şampanya rengi siyah göz sahip olan kişiler için ideal seçimler olacaktır.
Uzak durulması gereken renkler: Siyah tonlu renklerden kaçınmalı.

Badem yağı
hem cildi hem de saç bakımınızın vazgeçilmezi

Kadınların güzellik yolculuğunda cilt ve saç bakımı oldukça önemlidir. Daha bakımlı cilt ve saç için için bitkisel yağlardan destek alırız. Badem yağı bunların en başından gelir. E vitamini, kalsiyum, fosfor,çinko bakır bakımından oldukça faydalı bir yağdır. Yarattığı mucizevi sonuçları gördükçe badem yağından vazgeçemeyecek güzellik listenizin ilk sıralarına alacaksınız.

PEKİ BU İKSİR ETKİSİ YARATAN YAĞIN CİLDE VE SAÇA FAYDALARI NELERDİR?

Cilde faydaları

- Egzama ve sedef gibi cilt hastalıklarına fayda sağlar.
- Ciltteki çatlakları ve tahrişleri önler. Cildi yumuşatır.
- Dudak çatlaklarına yarar sağlaması badem yağının faydaları arasındadır.
- Cildi besler, elastikiyetini korur. Soyulan deriye uygulayabilirsiniz.
- Cilde krem şeklinde kullanarak uygulayabilirsiniz.
- Özellikle duştan çıktıktan sonra cilde uygulanırsa ciltte yumuşaklık sağlar.
- Ayak bakımı sağlar.
- Ciltteki kızarıklıklara ve kaşıntılara iyi gelir.
- Kuru ciltlerde kuruyan dizlere veya kuruyan dirseklere de uygulanarak nemlenme sağlar. .Bu şifalı yağ sayesinde cildinize tam bir bakım yapabilir aynı zamanda da şifa bulabilirsiniz.
- Kırışıklıklara iyi gelir. Erken yaşlanmayı engeller.
- Makyaj çıkarıcı olarak kullanılabilir.

Saça faydaları

- Saçların tekrar eski sağlığına kavuşması, bakımlı görünmesi ve onarılması için badem yağı kullanılabilir.
- Badem yağı kırılan saçları onarmaya yardım eder.
- Saçlara parlaklık verir.
- Saçlarda kepek oluşumunu engeller.
- Saçları nemlendirir ve canlandırır.





MAKE UP – HAİR ARTİST
BURAK MERT AYDIN
@burak.mert.aydn
burakaydin3478@hotmail.com

2021'Ss makyaj trendleri

2021 ilkbahar ve yaz makyaj trendleri bizi sabırsızlandırıyor. 2020 yılının izlerini makyajlarımızda da kaybediyoruz yeni hayatlarımıza adapte olurken gelin makyaj trenlerine biraz göz atalım.







BUĞULU GÖZLER

Bu kadar sağlıklı doğal bir görünümden bahsederken gözleri abartmak olmaz:). Gözleri koyu farlara bulamak yerine göz diplerine hafif çektiğiniz kalemi dağıtarak daha çekici ve buğulu gözlere sahip oluruz.

PARLAK NEMLİ DUDAKLAR

Bence bir makyajı bütünleyen kesinlikle sexy çekici dudaklar dudaklarda 90 lardan esinleniyoruz dudak dışına çekeceğimiz koyu kalemi iç kısımlara doğru dağıtarak ve iç kısmına daha açık renk sürerek birde üstüne gloss ile daha çekici dudaklara sahip olabilirsiniz.

IŞILTILI CİLTLER

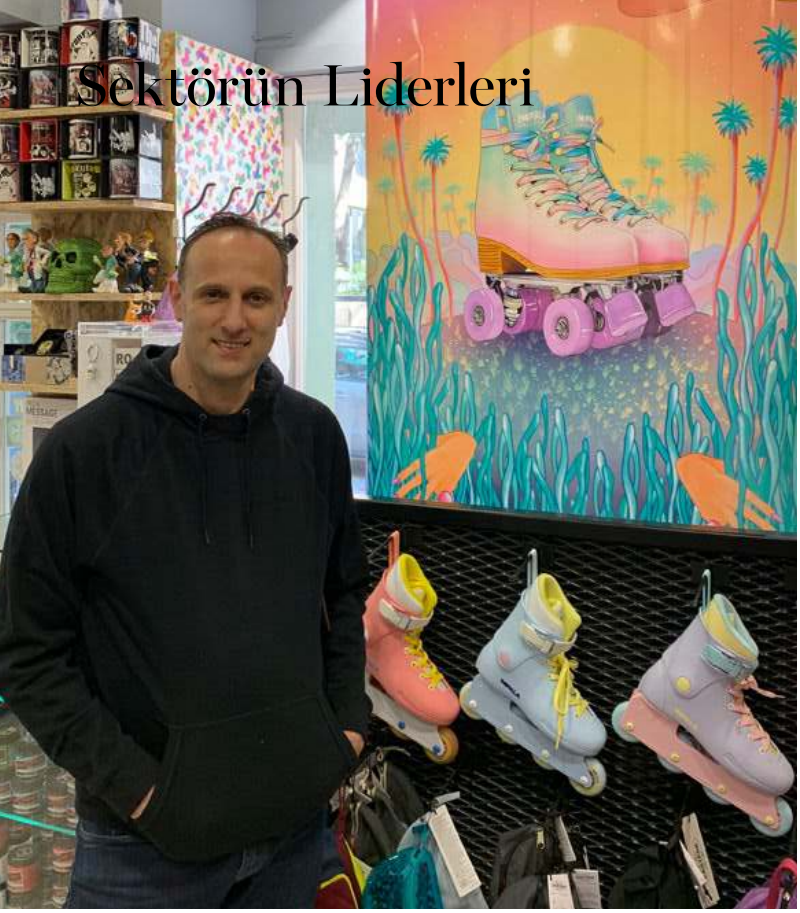
Artık cildimizi matlaştıran bazları pudraları bir kenara atıyoruz bu yıl nemli bol ışıltılı ciltler ön planda olucak . Defile editorial makyajlarda aşırı ıslak görünüm ön planda olsada bunu günlük hayatta abartı olarak görüyorum onun yerine ışıltının yüksek noktalarda olması bizim için daha sağlıklı olur.

SAĞLIKLI YANAKLAR

Hepimizin kurtarıcısı allıklar bu sene sağlıklı ve bol pembeli ciltler ön planda simli allıklar , şeftali tonları benim favorilerim hatta alın kenarla altına , burun üstüne uygulayacağınız hafif allık sizi daha sağlıklı doğal ve moderen bir görüntüye sahip olmanızı sağlar.









Impala Rollerskates

Dünya rollerskates modasının öncü markası Impala, rengarenk ve nostalji kokan yeni koleksiyonu ile dünyayı kasıp kavuruyor. Heidi Klum, Reese Witherspoon, Jennifer Garner, Jessica Alba, Shaun Ross, Nicole Byer, Chey Maya, Dita Von Teese .. gibi dünyaca ünlü starların da vazgeçemediği Impala Rollerskates ile sizler için konuştuk...

Impala Skate markanızı 2017 senesinde kurdunuz. Sizi bu markayı kurmaya teşvik eden şey nedir?
Roller Skate heyecanının bir geri dönüş yaptığını ve yeniden ana akımda yer almaya başladığını gördük, ama ilk defa paten kaymaya başlayan kişilere ya da eski günlerini yad ederek nostaljik bir yaklaşım ile tekrardan paten kaymak isteyenlere kimsenin hitap etmediğini sezdik. Modern ve estetik görünüş ile retro bir havayı birleştiren patenler üretmeyi kendimize hedef olarak koyduk. Sonrasında patenler ve marka çok talep gördü ve hızla büyüdü, biz de bu büyümenin arkasında daha önemli bir faktörün yattığını fark ettik; ortada bir topluluğun parçası olan ama yine de kendi bireyselliğini yansıtmak isteyen bir kitle vardı. Bunu fark ettikten sonra marka büyüme sürecine girdi ve markaya inline patenler ve kaykaylar da eklendi.

Markanın başarısını neye bağlıyorsunuz?
İlk ve en önemlisi, hayatın her kesimini kucaklayan ve eğlenceli olan bir marka yaratmak istedik. Markayı herkesi kapsayan bir marka olarak konumlandırdık ve ürünün herkes tarafından hem kullanım hem de fiyat olarak erişimi olmasını diledik. Kaliteli ürünlerden üretilmiş, güzel gözüken , kullanışlı ve estetik bir ürün hedefledik . Nereden ve nasıl bir hayata ait olduğunuzdan bağımsız olmaksızın; gerçekten herkesi dahil eden, destek olan ve ilham veren bir topluluğa katkıda bulunmak istedik. Impala herkes için bir marka; inline paten ya da kaykay da tercih etseniz, amaç eğlenmek ve sağlıklı olmak ve bunu yaparken de ya dijital olarak ya da fiziksel olarak daha büyük bir topluluğa veya arkadaşlarınıza bağlanabilmek.

Pandemi satışlarınızı etkiledi mi? Ve neden?
Kuruluş senemiz olan 2017'den beri, pandemi öncesi ve sonrasında da her sene sabit büyüme gösterdik. Pandemi ilk başladığında ve tüm dünya karantinaya girip çıkma sürecine girdiğinde, insanlar evde ya da eve yakın bir yerde yapabilecekleri sosyal mesafeli aktivitelere doğru yönelmeye başladı. Paten kaymak ise çok izole edici bir dönemde sağlıklı, aktif ve insanlara bağlı kalabilmek için iyi bir aktivite oldu. Hem paten kaymak hem de sosyal medya aracılığıyla bir topluluğa bağlı kalabilmek birçok insana cazip geldi ve bunun sonucunda satışlarımızda artış oldu. Enteresan bir şekilde, yasaklar hafifledikçe satışların daha da arttığını gördük. Katılımcılar, önceden sanal dünyada kurdukları dostluklarını artık fiziksel olarak buluşarak yüz yüze devam ettiriyorlar. Müşterilerimiz birbirleriyle buluşarak paten ya da kaykay kaymayı tercih ettikçe Impala daha da çok büyüyor.

Son sene içerisinde en popüler olan modelleriniz hangileri oldu?
Patenlerde, özellikle canlı renkler ve retro stiller çok tercih edildi ve diğer bir yandan inline paten programımız ve kaykaylarımız da çok büyük bir başarı elde etti. Müşterilerimizin 3 farklı ürün kategorisi arasında hareket etmesi ve böylece kendi ufuklarını daha da çok genişletmek istemeleri bizi çok heyecanlandırıyor.

Inline mı yoksa quad modelleriniz mi daha popüler?
Patenler başarılı bir kategori olmaya devam ediyor ama Quad serimizin satışlarının da önemli bir ivme kazandığını görüyoruz. İki kategoride için de müşterilerimize hitap eden, renkli ve yeni ürünleri yaratmaya devam edeceğiz.

Gargamel'in Impala Türkiye Distribütörü olarak ülke içindeki satışları nasıl?
Markanın Türkiye'ye geldiği ilk günden bugüne kadar geçen süre zarfında, Türkiye'de Gargamel Kadıköy, Gargamel Şaşkınbakkal mağazalarında ayrıca web sitemiz bazında; (www.gargamel.com.tr) hem de Vakkorama , SPX gibi perakende satıcılar aracılığıyla satışlarımızda ciddi bir artış oldu .Bu dönem için belirtmiş olduğumuz bu satış ağına Beymen Blender ve House Of Superstep markaları da dahil oluyor . Impala 'nın medya ve basında yer alma oranı yükseldi ve Impala, perakende satıcılar tarafından zor bir dönemde insanları dükkân alışverişine ya da online alışverişe teşvik eden bir marka olduğu için tercih edildi.

ZİRVEDEKİ KARINCA

HER BİRİ KENDİ KULVARINDA MARKA 23 İSİM, İLK KEZ BİR KİTAPTA "YAZAR" OLARAK BİR ARADA...







Simge Sağın

FOTOĞRAF : **SEÇKİN SÜNGÜÇ** RÖPORTAJ: **ÖZGÜR ARAS**

Dijitalleşen müzik sektöründe, trendlerin gölgesinde bir o yana bir bu yana savrulan pop müziğin içinden sıyrılıp, pırıl pırıl parlayan bir şarkıyla çıkageldi Simge. Şarkının sözlerinde imzası bulunan Sezen Aksu "Bitti mi şimdi umut yok mu? Aşksız mı dünya?" diye sorsa da Sevmek Zamanı, kalbimizin bir köşesinde sakladığımız duyguları, umutları yeniden yeşertti. Aşkların bile sanal yaşandığı bir dönemde gerçek bir şeyler hissetmek isteyenler, sözümüz size, Sevmek Zamanı sizi sürgünden firar etmeye çağırıyor.

Şarkının dinleyende uyandırdığı duyguların yanında, yorumuyla kendinden emin, ne yaptığı bilen bir Simge var karşımızda. Türk pop müziğinin güçlü yorumcularına ayrılan kulvarda yoluna emin adımlarla devam ediyor. İleride Simge'nin kariyerindeki dönüm noktalarından biri olarak anılacağına inandığımız bu zamansız şarkının hikayesini kendisinden dinledik.

Women's Style Türkiye: Sezen Aksu, Ersay Üner ve Ozan Bayraşa bir araya gelmenizi ve 90'lar tadındaki 'Sevmek Yüzünden' şarkı nasıl ortaya çıktı bu şarkının serüvenini anlatır mısın?
Simge Sağın: '4 yıldır bekleyen bir şarkıydı. 'Ben Bazen' albümünde kullanacaktık ancak çok fazla şarkı olduğu için çıkarmıştık. 4 yıl boyunca 'Sevmek yüzünden' demlenmiş oldu. O sırada sözleri yoktu Sezen Hanım sözlerini yazdı. Ozan ve Ersay'la şarkı tamamlandı. Bundan 1-2 ay önce de Genco Arı'ya gittim 'Bu şarkıyı bir tek sen yapabilirsin' dedim. O da dinledi ve çok heyecanlandı. 1-1.5 aylık stüdyo sürecinden sonra işte dinleyicinin karşısında Ersay'ın da sesi var bu şarkıda. Çok heyecanlandıran ve uzun zamandır duymadıkları bir şarkı. Bizi çok eskiye götürecek. 90'lardaki şarkılara götürüyor insanı. Üzerinde çok çalışılmış bir iş. Pandemi nedeniyle daha fazla beklemek istemedim. Çünkü bundan sonra bambaşka şarkılar daha yapacağım. Bu şarkı ile merhaba diyip ondan sonra devamı gelsin dedim. Çünkü çok uzun bir ara verdim. Ama 'Sevmek yüzünden' beni tekrardan hayata geri döndürdü.

***SEVMEK YÜZÜNDEN BENİ TEKRARDAN HAYATA DÖNDÜRDÜ...**

W.S.: Yorumculuğunuzu öne çıkaran bir şarkı olmuş. Bu kadar hissederek söylemenizin sırrı nedir?
S.S.: Sezen Hanım, şarkının bestesi bittikten iki yıl sonra bir gece sürpriz bir telefonla sözleri yazdığını haber verdi. O kadar heyecanlandık ki... Koşarak stüdyoya gittik. Sözleri ilk duyduğumda nutkum tutuldu. "Niye tepkisizsin?" diye sorduğunda "Çok heyecanlandığımda böyle kalırım" diye yanıt verdim. "O zaman bir şeyler yap, beğendiğini belli et, bir takla falan at" dedi. Ben de Sezen Aksu'nun önünde takla attım. "Aaa bu gerçekten deliymiş" dedi.

W.S.: Şarkıyı neden bugüne kadar beklettiniz?
S.S.: Sevmek Zamanı dört yıl boyuncu durdu ve demlendi. Şu an hissettiğim şey, "Bu şarkı bizi geçmişe götürecek." O 90'lı yıllardaki A'sı, B'si farklı sözleri olan, özel çalışılmış, heyecanlanarak dinlediğimiz şarkılar gibi hissettiriyor bana.

W.S.: 90'ların 2021 versiyonu dediniz şarkıya...
S.S.: Bütün dinleyenler öyle hissediyor. Çünkü şuan günümüzde çıkan şarkılarla bu şarkımızı alakası yok. Ben hep iyi şarkı yapma tarafındayım. Çıksın hemen 1 günde milyonlar dinlesin düşüncelerim olmadığı için yapılan işime kıymet vererek inanarak yapıyorum. Birkaç kez dinlendikten sonra anlaşılan demlenerek insanların hayatında yer edineceğini düşündüğüm kolektif bir çalışma.

W.S.: Kariyerinizin dönüm noktalarından biri diyebilir miyiz?
S.S.: Son üç aydır sadece bu şarkıyı düşünmeye başladım. Hep hislerimle yola çıktığım için, yine kalbimin sesini dinledim ve şarkıyı düzenlemesi için Genco'ya (Arı) gittim. Şarkını bütün karakteristik özelliklerinin karşılığını ondan alacağımı biliyordum. O da severek yaptı. Dinleyicim daha organik bir sound duyacak. Ve bundan sonra yapacaklarımın da habercisi gibi bu şarkı.

***SEZEN, ELİMİ TUTTUĞU İÇİN 1 GÜN ELİMİ YIKAMADIM...**

W.S.: Kariyerinizde Sezen Aksu'nun etkisi ne oldu?
S.S.: Yıllar önce üniversite 1. sınıfta okurken kendisi ile tanışmıştım. Ve kuliste ellerimi tutarak seninle bir gün yollarımız kesişecek demişti. Hatta çocuklar gibi o gün ellerimi yıkamamıştım. O dönem şarkı söylemiyordum. Bana söylediği cümleden o kadar çok etkilendim ki: O cümlenin peşini bırakmayarak şarkı okumaya başladım. Ve o cümle bir gün gerçekleşti. Hayatımdaki izleri ve yarattığı etki Yankı şarkısında ve Miş Miş 'te diyerek minicik dokunuşu ile bile acayip güzelleştirdi hayatımı. Onun başka bir ruhu var. Aslında hayatta en çok hayalini kurupta başıma geldi. Yankı ve Sevmek Yüzünden ve Öpücem şarkılarımla bana hem başarı hem de huzuru hem özgüven kattı bana. Ayakkabılarını konserlerimde giyiyorum mesela. Harbiye konserine onun ayakkabılarını giyerek çıkmıştım. Ve giydiğimde her konserim efsane geçiyor. Acayip bir kadın Sezen Aksu ve çok şanslı hissediyorum kendimi. Böyle bir dönemde onunla müzik yapıyor olmak hem de ondan besleniyor olmak inanılmaz şans. Onun öğrencisi olmak onun şarkıları ile büyümek bana ayrı bir gurur katıyor. Hepimizin üzerinde tadı tuzu var. Dinlediğini şarkılarda hep Sezen ruhu var.

W.S.: Sevmek Zamanı gibi sözlere sahip şarkılara günümüzde rastlamak zorlaştı...
S.S.: Çok güzel müzikler yapan müzisyenler var. Ama sözlerde bir düşüş, sıkıntı, bir anlatım bozukluğu var. 90'larda dinlediğimiz şarkılarda sözlere tutulurduk. Şimdi ise ritimlere ve müziğin sound'una tutuluyor insanlar. Dinlediğim şarkılardan hiçbir söz aklımda kalmıyor. Bu yeni dönemin bir algılama şekli olabilir. Ama ben sözlerin anlaşılmasını, anlattığı hikayenin bende bir yer etmesini, kalbimi vurmasını istiyorum.









W.S.: Şarkılar artık çok kolay tüketilmiyor mu?
S.S.: Günümüzde tüketim çok hızlı. İki hafta önce çıkmış bir şarkıyı dinlerken ben de sıkılabiliyorum. İnsanların üzerinde "Bir şey yapmam lazım, yoksa listede adım olmayacak" stresi var. Bu çok ürkütücü bir durum. Acele ediyorlar, koşturuyorlar. 90'larda bir albüme iki yıl emek harcanıyordu, ama o albüm de beş yıl dinleniyordu. Şimdi bir haftada şarkı bitirip klip bile çekiyorlar. Bravo, yapsınlar, hiçbir itirazım yok. Ama çıkan işin arkasında dinleyici de uzun süre durmuyor. Ben böyle çalışmıyorum. İyi bir şeyi yakalayana kadar beklemek, durmak taraftarıyım. Şarkım hemen patlasın, diyerek yola çıkmıyorum.

W.S.: Son yılların en başarılı isimleri arasındasın. Bu sizde nasıl bir sorumluluk yaratıyor?
S.S.: Bu başarılar sırasında çalışırken anlamamıştım. Sadece ben yaptığım her şeye çok inanarak yaparım. İnanmadığım şeylerde de tam aksini gördüm. Bana 'Yankı' tutmaz dediler 'Miş Miş'ten sonra ve Yankı patlaması bende özgüven yarattı. Ama korku da yarattı. Bunun üzerine ne gelecek endişesi oluşuyor insanda. Bir şarkı yapıyorsunuz iyi bir ekiple şanslıydınız ee bundan sonra ne yapacaksınız baskısı oluşuyor. Ve hep yeni bir şey yapmak hep aynı heyecan stres yükleniyor omuzlarına. Aynı başarıyı yakalayamadığım zamanlarda olabilir. Kendimi tekrar etmek adına farklı şarkılar yapmaya çalışıyorum. Ne yapmak istediğimi biliyorum. Bu şarkı benim için en büyük aydınlanmasını yaşadım. Bu şarkı için o kadar çok ağladım ki: inşallah dinlenildikçe sonuçlarından dolayı çok gülerim. Çünkü olmasını istemeyen çok insan var.

W.S.: Tırnaklarınla kazıyarak geldiğini söylemiştiniz. Başarılarınızın ardından kıskançlıklarda artar... Bu mu? sizi üzen...
S.S.: Hayır hiç korkmuyorum. Benimle ilgili o duygu varsa insanlar tarafından bu benim tam aksine hoşuma gider. Beni kıskanılmak cezbeder. Kıskanmaları için değil yaptığım şey güzel olsun ve onlarda çok güzel oldu deyip onu yapmaya çalışsınlar isterim. Ekin'i dinliyorum paylaşıyorum çok beğeniyorum. Umutlarım yeşeriyor onu dinleyince. Güzel şeye güzel demek lazım. Ama ben Ekin'i kıskanmıyorum. Bu farklı bir psikoloji insan kendinden emin olunca. Kendini büyük gösterme seni büyük söylesinler asıl mesele budur. Benim zaten kemik bir kitlem var. Beni herkes beni dinlesin diye bir durumum yok. Kanıtlama kısmını geçtim ancak oldum diyemem.

W.S.: Yurtdışına açılmayı düşünüyor musunuz?
S.S.: Yurtdışına açılmayı hiç düşünmüyorum. Aleyna'nın çok güzel bir yolculuk yapabileceğini düşünüyorum. İyi yönetilirse.

W.S.: Türk Sanat Müziği bölümünü halen eğitimini alıyorsunuz. Arabesk veya TSM albüm gelir mi?
S.S.: Okuduğum bölüm olduğu için albüm yapmak istiyorum. Bu dönemde kimse TSM söylemiyor. Ve bu bizim kültürümüz. Arabeske bayılıyorum. Özümde zaten var. Bayılıyorum Orhan Gencebay ve Müslüm Gürses şarkılarına. Caz ve arabesk dinleyerek büyüdüm. Babam müzisyen olduğu için her müziği dinledim. Kesinlikle bir albüm yapacağım. Ben sanat müziği şarkıları da yapabiliyorum. Okuldaki hocalarımda bana çok destek oluyorlar.

W.S.: Aşkı da buldunuz?
S.S.: Ben aşkı pandemide buldum. Pandemi başlamadan 1 ay önce Aytaç'la tanıştım. Bir şeyi gizlemeyi sevmiyorum. İlişkim var. Çok tatlı bir insan. Çok güzel bir dostluk var. Aytaç benim oyun arkadaşım. Evde çok güzel vakit geçiriyorum yanında saçalamayabiliyorum. Her türlü ruh halimi kabul edebilen hiç bir niye bunu böyle yaptın yapmadın demeyen. Beni yargılamayan, eleştirmeyen bir erkek arkadaşım.

W.S.: Nasıl zaman geçiriyorsunuz?
S.S.: Şu sıralar fizik tedavim yüzünden aksadı ama birlikte spor, meditasyon yapıyoruz. Dizi izliyoruz, kutu oyunları oynuyoruz. Bu aralar Bitcoin'e sardık.

W.S.: Zor bir kişilik misin?
S.S.: Zor biri değilim. Çok eğlenceliyim. Önceden ilişiklerimde güven duygum sarsılmıştı. Belki onu Aytaç değiştirdi bu durumu. Aldatılmıştım ve bu hep başıma gelecek korkusu vardı. Sevgilimi en yakın arkadaşım elimden aldı ve bu bende güven sorunu yaşattı. Aldatılmak kötü bir şey ancak tanıdığın bir insanın bunu yapması daha acı veriyor insana. Uzun zaman kimseye güvenmedim. Ta ki Aytaç o defterin karanlık sayfasını kapatana kadar. Hayatıma ilk defa ona karşı ne kıskançlığım ne güvensizliğim oldu. O güvensizliği değiştirebilen birileri olabiliyormuş hayatta. Herkes aynı değilmiş. Herkes aynı davranacakmış gibi sanıyor insan ama öyle olmuyor.

Hepimizin hayalidir bembeyaz dişlere sahip olmak...



Diş hekimleri birbirinden çok farklı diş beyazlama yöntemleri kullanarak pek çok insanı muhteşem bir gülümsemeye sahip kılıyorlar. Peki bu muhteşem gülümsemeyi evde diş beyazlatma yöntemleriyle elde etmek hayal mi? Hiç de değil! İşte evde diş beyazlatmanın birkaç doğal yolunu sizler için derledik.

Diş beyazlatma evde nasıl yapılır?

Mutfağımızda bulunan çok basit malzemelerle beyaz ve parlak dişlere sahip olabilmemiz mümkün. İşte bunların birkaçı.

Muz kabuğu: Hepimiz muz severiz ama muz kabuklarının bir işe yaramadığını düşünüp onları çöpe atarız. Dişlerini doğal yöntemlerle beyazlatmak isteyenler için önerimiz muzun kabuğunu çöpe atmaktan vazgeçmeleri. Muzun kabuk kısmını ezip bir macun haline getirerek ve dişlerinizi normal macunla fırçalamadan 10-15 dakika önce muz kabuğu macunuyla 2-3 dakika fırçalayarak bembeyaz dişlere sahip olabilirsiniz. Bu yöntemi haftada en az 3 kez uygulamanızı tavsiye ederiz.

Karbonat karışımı: Her akşam yatmadan önce, 1 çay kaşığı karbonat, 1 çay kaşığı adaçayı ve 1 çay kaşığı tarçını karıştırarak oluşturduğunuz macunu ıslak ve temiz bir diş fırçası üzerine biraz sürerek dişlerinizi fırçalayın. Bir hafta içinde değişimi farkedeceksiniz.

Çilek: Çilek dişlerdeki tartar oluşumunu söküp alır, dişlere beyaz ve temiz bir görünüm verir. Diş macunlarında beyazlatıcı olarak kullanılan malik asit içeren çilek, ağzınızdaki ve dişlerinizdeki bakterileri gideren liflerle kaplıdır. Ezilmiş çileği macun haline getirin ve dişlerinizi bu macunla fırçalayın. Bu uygulama dişlerinizi beyazlatacak ve disteki kalıntıları temizleyecektir. Fakat bu uygulamayı sık tekrarlamamalısınız, çileğin asidik yapısından dolayı çok sık kullanıldığında diş minesine zarar vermesi söz konusudur.

Gliserin: Dişlerinizi fırçaladıktan sonra fırçanıza 2 damla gliserin damlatın ve dişlerinize sürün. Diş beyazlatmanın mucize yöntemlerinden olan gliserin bakteri öldürme özelliğinden dolayı diş çürüklerine karşı da etkilidir.

Tuz: Tıpkı gliserin gibi tuz da antibakteriyeldir ve esasında bir temizlik malzemesidir. Macununuza tuz ekleyip kullanarak, tuzun aşındırıcı özelliğinden faydalanır, dişlerinizdeki kalıntıların giderilmesini sağlarsınız.

Defne yaprağı ve portakal kabuğu: Kuru defne yaprağını ezin. Portakal kabuğunu rendeleyip, ezdiğiniz defne yaprağına ekleyerek macun kıvamına getirin. Diş fırçanıza bu macunu sürerek 5 dakika boyunca dişlerinizi fırçalayın. Dişleri beyazlatmaktaki en etkili doğal yöntemlerden biri olan bu uygulamanın her gün uygulanması uygun değildir. Fazla sık uygulanması halinde dişlerin üst tabakasını aşındır.



Sıra - dışı kıyafetler!



Yılbaşı malzemeleri.com 14.38 TL

Kombinlemesi zor ama taşıması harika his veren bu kıyafetler, yeniden sokak modasını canlandıracak.



Lady Gaga



Jacquemus 8.617 TL

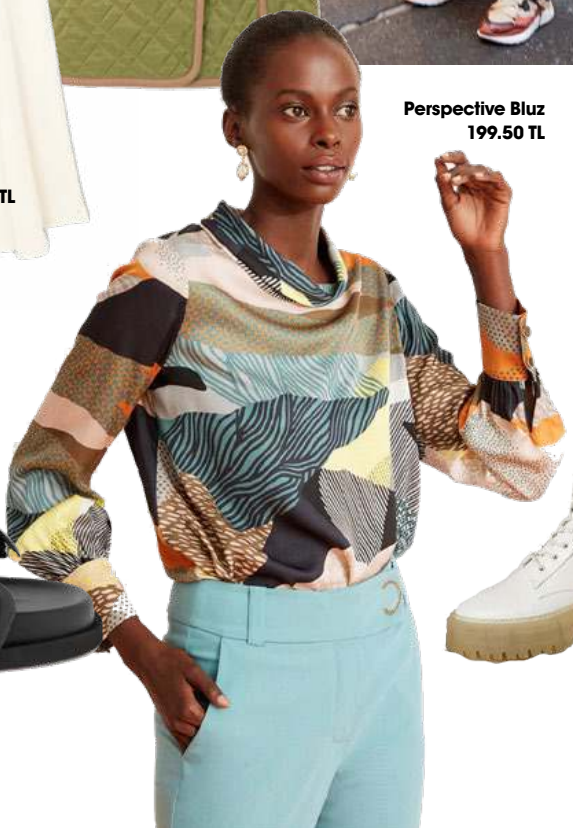


Chloe 33.625 TL





Koton
Beyaz Mont
249.99 TL



Perspective Bluz
199.50 TL





Valentino 7.961 TL



EN VAZGEÇİLMEZİMİZ AYAKKABILAR

2020 modası denilince herkesin aklına eşofman geldiğinden eminim. Herkesin ilk defa karşılaştığı pandemi ile başa çıkmamız biraz zordu. Bu süre zarfında da 2020 yılını eşofman şıklığıyla kapattık diyebiliriz. Fakat 2021'in İLKBAHAR&YAZ aylarında bizi hangi şıklıkların beklediğini biliyor musunuz? Hadi gelin buna birlikte bir göz atalım!



TRENDSETTER
ÖZGE ARAN
@ozgcaran

EN VAZGEÇİLMEZİMİZ AYAKKABILAR ;

En son ne zaman şık bir kombinenize ayakkabı seçtiğinizi hatırlamadığınıza eminim.
Neredeyse tüm zamanımızı evde geçirdiğimizi 2020'de ayakkabı konusunu neredeyse unuttuk diyebiliriz.

FAKAT 2021 DE ÇOK DAHA UMUTLUYUZ

Podyumların sokakların ve sosyal medyanın bile renkleneceği bir yıl olacağını umuyoruz
Geçtiğimiz aylarda pandemiye rağmen gerçekleşen 2021 İlkbahar-Yaz sezonu moda haftaları ile sezonun ayakkabı trendleri de belli oldu.
Bir çok markanın ayakkabı kreasyonları görücüye çıktı
Rahat kıyafetlerin ön planda olduğu 2021 yılında ayakkabılarda da rahatlık sizleri bekliyor
Bu sezon yüksek topukları biraz daha az tercih edeceğiz gibi görünüyor. Saha rahat ve kolay giyilebilen rengarenk babetler, parmak arası terlikler, yumuşacık peluş terlik ve sandaletleri çok seveceksiniz 2021 'in ayakkabı trendlerinden biraz bahsetmek isterim

RETRO PARMAK ARASI TERLİKLER

90'ların parmak arası terlikleri geri döndü! Plajlarda giydiğimiz plastik parmak arası terlikler sokak stilinde vazgeçilmeziniz olacak. Bu sezon plaj terliklere topuklar eklenerek 90'lı yıllara uyum sağlandı. Ayağınızdan çıkarmak istemeyeceğiniz parmak arası terlikleri bol bol dolabınıza ekleyin derim

BALERİN BABET

Yine konfor! Babetler ön planda! Rahat giyilebilen, tüm kıyafetlerle uyum sağlayan hem gündüz hem de gece giyebileceğiniz balerin babetler geri döndü. Büzgü detaylı balerin babetleri çok seveceksiniz!

PLATFORMLAR

Geçen sezonlardaki platform trendi daha da büyüdü! Bacak boyunuzu uzatan kocaman yüksek tabanlara bayılacaksınız. Özellikle yazlık uzun ve mini elbiselerle platform sandaletler çok yakışıyor! Mini şortlarınız ve spor etekleriniz ile giyeceğiniz yüksek platform spor ayakkabılara da bayılacaksınız. Hadi, konforunuzdan da ödün vermeyeceğiniz bu mükemmel platform çeşitlerinden kendinize uygun olanı seçin.



KİTTEN TOPUKLAR

Retro ve feminen duran kitten topuklar yeniden gündemde! Kısa topuklularla rahatlığımızdan vazgeçmeyeceğiz. Ucu sivri ya da küt olan kitten topuklularla sokak stilinize şıklık katın. Kitten topuklu ayakkabınızı midi salaş ya da dar elbiselerle kombinleyebilirsiniz.

TAKUNYA

Takunyalar geri döndü! Takunyalar hit- ayakkabı olma yolunda ilerliyor☺ Hem konforlu hem de şık duran takunyalar bizi geçmişe götürecek. Zahmetsiz şıklığı takunyalarla yakalayabilirsiniz. Takunyaları eteklerle, bol İspanyol pantolonlarla kombinleyebilirsiniz. Hadi, takunyaları şimdiden dolabınıza ekleyin.



Loewe 2.818 TL



NetWork
995 TL



Kısmet By
Milka Flow



Revolution 5D Lash Maskara 139.90 TL





Çiçek Sepeti 199.90 TL

Anneler Günü'ne ö

Anneler Günü'ne sayılı günler kala annenizi güzel bir hediye ile mutlu
güzel ve renkli ürünler seçtik. Anneler Günü'ne özel alış

Muhiku.com
159 TL



Byredo
1.846 TL



Bikutumutluluk.com Yıldızlı Kız porselen Türk
Kahvesi Fincanı 49.90 TL



Nespresso
999TL



Homend
Pottoman
299.99TL



Nine West 329 TL





Taç Glow 349 TL

Teknosa.com Samsung Galaxy A71 128 GB 3.899 TL





Burberry 4.081 TL



Gucci 10.527 TL



Prodigieux Florale le parfüm 190 TL



Bottega Veneta 24.293 TL

özel hediye rehberi

etmeye hazır mısınız? En değerli varlığınız olan anneniz için birbirinden sverişe çıkmadan önce önerilerimizi mutlaka inceleyin.



Anita Ko 17.199 TL



D&R Fuji Instax Mini 11 Blush Pink Bundle Box



Melis Goral Jewelry



Arzum Saç Şekillendiricisi 399.90 TL



Birkenstock 1774 - 3.498 TL



BLOG YAZARI
DENİZ İMAMOĞLU
@dcenizzim

YÜKSELEN TREND NETWORK MARKETING

Gün geçtikçe adını daha çok duyduğumuz hatta günümüz modern ticaret yöntemi olan network marketing (ağ pazarlama) temel olarak nedir ve neden bu kadar trend haline gelmeye başlamıştır biraz bunun üzerine konuşalım istedim.

Aslında network marketing, doğrudan satış tekniğinin farklılaştırılmış bir versiyonudur. Farklı bir satış tekniği olarak kabul edilebilecek olan network marketing sisteminde; mal veya hizmet, satış temsilcisi tarafından evlerde ya da ofislerde müşterilere yüz yüze olacak şekilde tanıtılarak satışı yapılır. Satış temsilcisinin sattığı üründen kar elde ederek gelir elde etmesi doğrudan satışken; network marketing sisteminde satış temsilcisi hem sattığı ürün veya hizmetten kazanç sağlarken hem de ekibe dahil ettiği satış temsilcisinin sattığı ürün veya hizmetten de komisyon kazanır. Yani çok katlı pazarlama sistemidir.

NETWORK MARKETİNG ÇALIŞMA SİSTEMİ

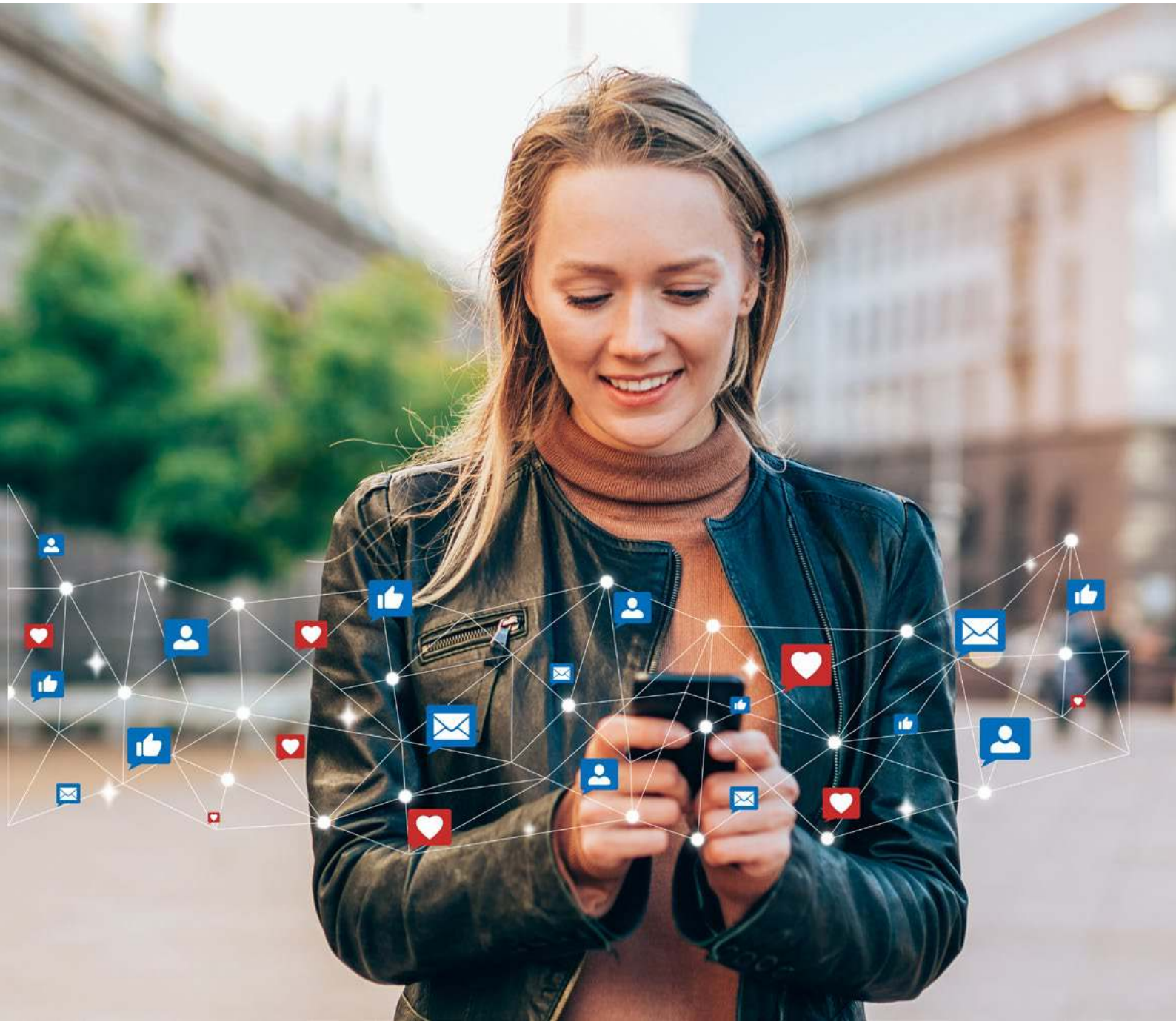
Basit olarak satış tekniklerinden "tavsiye verme" mantığına dayalı bir sistemdir. Ürünü alan kişi kendi memnuniyetini paylaşarak ürünün tanıtımını yapar ve satılmasını sağlar. Ürün veya hizmet ile son kullanıcı olan tüketici arasındaki tüm aracıları devre dışı kalır. Şirket depolama, mağaza, çalışan maliyeti, reklam gibi maliyet yüklerinden kurtulduğu için bu pay satış temsilcilerine komisyon olarak dağıtılır. Memnuniyet ve tavsiye devam ettiği sürece de ürüne veya hizmete sürekli olarak olan talep de süreklilik sağlar.

PEKİ NETWORK MARKETİNG SİSTEMİ İLE PARA KAZANMAK MÜMKÜN MÜDÜR?

Bu sistemde para kazanmaya başlamak için uygulamanız gereken iki yol vardır. Birincisi kendi memnuniyetinize dayanarak insanları ürün veya hizmetinizi satın almaya yönlendirmek; ikincisi iş sahibi veya temsilci olmaları için insanlara liderlik yapmak. Faaliyete başlamak için herhangi bir sermayeye ihtiyacınız yoktur bu nedenle de ticari olarak risk taşımaz. Ancak bunun yanında da uzun çalışma saatleri ve özveri gerektiren bir sektördür. İstediğiniz zaman istediğiniz yerde çalışabilme lüksüne sahip olursunuz ancak bu çok çalışmanız gerektiği gerçeğini değiştirmez. Kazanılacak miktar verilen emekle doğru orantılı olarak artar. Yine çok katlı pazarlama sistemi olduğu için sisteme dahil edilen her temsilci üzerinden sonsuz derinlikte komisyon elde etme şansınız doğar ve bu da haftalar, aylar hatta yıllar öncesinden yapılan satışlardan gelir elde etmeye devam etmenizi sağlar.

Network Marketing sisteminde çalışmanın diğer ticari yöntemlere göre avantajları da mevcuttur. Bunlar kısaca; çok düşük sermayelere ihtiyaç olması, dünya üzerinde kanıtlanmış bir iş modeli olması, personel ya da mağaza, depolama gibi maliyetler getirmemesi, esnek ve özgür çalışma saatleri, beceri ve çabaya bağlı yüksek gelir potansiyeli olarak sıralanabilir.

Satış temsilcisinin yanı sıra tüketiciye de pek çok fayda sağlamaktadır. Network Marketing sisteminin tüketiciye sağladığı en büyük fayda ürüne veya hizmete uygun fiyata ulaşabilmektir. Aracıların ortadan çekilmesi maliyeti aşağı çekmektedir. Yine tüketici alacağı ürün veya hizmet ile ilgili



satış temsilcisinden ayrıntılı bilgi edinebiliyor olmasıdır. Tüketici; alacağı ürün veya hizmet ile ilgili reklam baskısına maruz kalmadan, bilgi içeren her türlü dokümanı temin edebileceği gibi kendisine yüz yüze ayrıntılı olarak anlatılmasını da talep edebilir.

NETWORK MARKETİNG SİSTEMİ YASAL MIDIR?

Toplumsal olarak dolandırıcılık sistemlerinden çok çektiğimiz ve tarih boyunca pek çok sahtekarlık örneği yaşadığımız için bu sistemin yasallığı konusunda mutlaka kafalarda soru işareti oluşuyor. Ülkemizde Network marketing sistemi ile çalışan başarısını kanıtlamış şirketler mevcuttur. Temsilciler kazançları üzerinden devlete gelir vergisi ödemektedir ve bu da yapılan işin yasallaştırılması demektir. Saadet zinciri gibi sistemlerle karıştırmamak gerekir ki zaten bu tarz sistemlerde sizden çok yüksek rakamlar da giriş ücretleri, ilk giriş sermayesi , üyelik ücreti gibi paralar talep edilirken network marketing sisteminde bu tarz talepler söz konusu değildir. Bunun yanında satılan ürün ya da hizmetin göstermelik olmadığına dikkat edilmelidir. Tüm bunların yanında kendimize "Bu ürün bana maddi kazanç sağlamasaydı yine de satın alır mıydım?" sorusunu sorduğumuzda verdiğimiz cevap "EVET" olabiliyorsa doğru işe adım atıyorsunuz demektir.

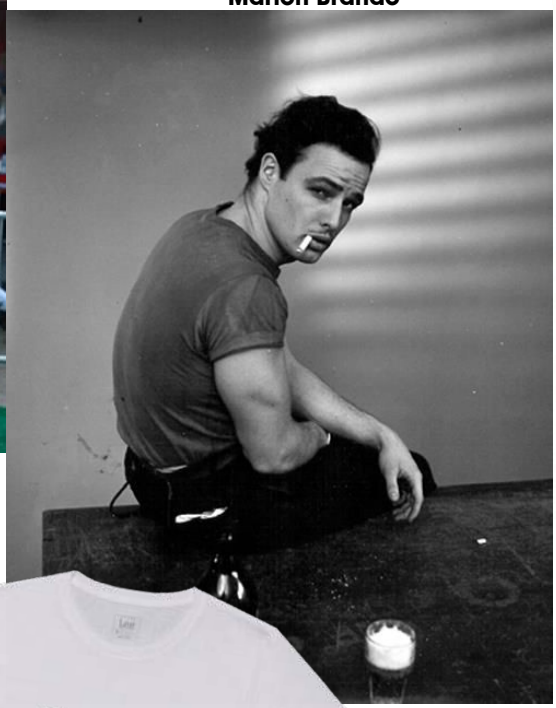
En tarz erkekler





Clint Eastwood
90 yaşında ki oyuncu ve siyasetçi Eastwood 70 yıllardan beri tarzıyla adından söz ettiren erkekleri başında geliyor.

Marlon Brando



4.

NetWork
499 TL





Lee
129.99TL



LC Waikiki
129.99 TL



Yeni Nivea Men Cool Kick Fresh ile gün biter ferahlık kalır!



Colin's
39.90 TL

Erkekler asil modayı severler. Spor olsun klasik giyim olsun her zaman dikkat ederler. Kimi fularsız dışarı çıkmaz kimi de çantasız.





Cary Grant

Steve McQueen



7.



Uspoloassn.com
429.95 TL



Yves Rocher Bitkisel Kozmetik Laboratuvarları Yenilenen Erkek Bakım Serisini Sunuyor!



Dockers
399.95 TL

Braun 5 Serisi, "En İyi Erkek Kişisel Bakım Ürünü" Oldu





Homend
Pottoman
299.99TL



Granola Bar Tarifleri

Spor öncesi, spor sonrası, ara ve ana öğünlerde kullanabileceğiniz düşük kalorili harika granola tariflerim var. Bu granola barları kaliteli bitkisel yağlar içerir, zengin lif içeriğiyle uzun süre tokluk sağlar. Özellikle spor öncesinde tükettiğinizde egzersiz sırasındaki dayanıklılığınız artar ve spor sonrasında da kendinizi enerjik ve zinde hissedersiniz. Zayıflama diyetleriniz ile de uyumlu bu tarifleri mutlaka denemenizi tavsiye ederim

Beslenme Uzmanı
Ferin Batman
aferindiyet@gmail.com

Hindistan Cevizli Granola (12 bar)

Malzemeler

3 fincan yulaf
1 fincan ceviz
1/3 fincan kabak çekirdeği
1/3 fincan badem
1/3 fincan rendelenmiş Hindistan cevizi
1/3 fincan keten tohumu
1/3 çay bardağı + 1yemek kaşığı zeytinyağı
1/3 çay bardağı + 1 çorba kaşığı hindistan cevizi nektarı
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1/3 çay kaşığı karanfil
1/3 çay kaşığı kakule
1/3 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1.Fırını 180 °C'de önceden ısıtın.
2.Blendera ceviz ve yulafları koyarak pürüzsüz hale gelene dek karıştırın.
3.Büyük bir kaba ceviz ve yulaf karışımını koyup kalan malzemeleri üzerine ekleyerek elinizle yoğurun.
4.Fırın tepsisine pişirme kağıdını koyup 1 yemek kaşığı zeytin yağı ile yağlayın.
5.Granola hamurunu fırın tepsisine yerleştirin, 30 dk fırında pişirin.
6.12 eşit granola barı haline getirmeden önce tamamen soğumasını bekleyin. Afiyet olsun!

Düşük Kalorili Enerji Barı (10 bar)

Malzemeler

1 su bardağı yulaf
1/2 bardak kabak çekirdeği
1 fincan badem
1/2 fincan karabuğday
1/2 fincan kuru üzüm
1/2 fincan kuru yaban mersini
1 su bardağı kurutulmuş kayısı
1/4 su bardağı Akçaağaç şurubu veya bal (isteğe bağlı)
1/4 su bardağı su

Yapılışı

1.Fırını 180 ° C'ye kadar önceden ısıtın.
2.Büyük bir fırın tepsisine pişirme kağıdını yerleştirin. Yulaf, kabak çekirdeği ve bademi tepside eşit olarak dağıtın ve önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin.
3.Bu arada bir kapta kayısı, akçaağaç şurubu ve suyu pürüzsüz olana dek karıştırın, üzerine karabuğday, kuru üzüm ve yaban mersini kurusunu ekleyip karıştırın.
4.Fırın tepsisini fırından çıkarın ve soğumaya bırakın ancak fırının açık kalmasını sağlayın. Bir kere serinledikten sonra yulaf, kabak çekirdeği ve bademleri karabuğdaylı karışımınıza ekleyin.
5.Karışımı tepsiye (kek kalıbına) aktarmadan önce pişirme kağıdı koyun. Bir parça yağlanmaz kağıt kullanarak karışımın üst kısmını pürüzsüzleştirin, karışımın yoğun olduğundan emin olmak için aşağı bastırın. Karışımın sert olmasını sağlamak için mümkün olduğunca sıkı bir şekilde bastırmanız önemlidir, böylece karışımları dilimlere kestiğinizde dağılması önlenir.
6.Fırına atıp 20 dakika bekletin.
7.Keki kalıbını fırından çıkarın ve enerji barlarını tamamen soğumaya bırakın. Tamemen soğuduktan sonra 10 enerji barı halinde kesin. Afiyet olsun!
Bitkisel Süt Tarifleri (sayfada boşluk kalırsa koyarsın. Fazla gelirse de istediğin şekilde kesersin)
Ofis ve online diyet danışanlarıma sağlıklı zayıflarken diyet listelerinde sıklıklıkla



önerdiğim bitkisel kalsiyum ve protein kaynağı bu süt tariflerini denenizi tavsiye ederim. Üstelik vegan/ vejetaryen beslenenler için oldukça pratik tariflerdir.

Badem Sütü Porsiyon: 4
İçindekiler
1 sb çiğ badem
1 yk vanilya ekstratı
3 yk bal
Bir tutam tuz
6 sb su

Hazırlık
1.Orta boy bir kasede, çiğ bademi bir gece boyunca 2 bardak suda bekletin.
2.Kasenin suyunu boşaltın ve bademleri blendera yerleştirin.
3.Blendera vanilya, bal, tuz ve 4 sb su ilave edin.
4.Karışımı 90 saniyeliğine yüksek derecede karıştırın. Tülbent kullanarak süzün.
5.1-2 saat buzdolabında bekletin veya hemen servis yapın. Afiyet olsun!

Şam Fıstığı Sütü Porsiyon: 4
İçindekiler
1 yk vanilyalı ekstratı
3 yk bal
Bir tutam tuz
4 sb su

Hazırlık
1.Tüm malzemeleri blendera yerleştirin. 90 sn yüksek devirde karıştırın.
2. İnce bir süzgeç veya tülbent yardımıyla sütünüzü süzün.
3.1-2 saat buzdolabında bekletin veya hemen servis yapın. Afiyet olsun!

Fındık Sütü Porsiyon: 4
İçindekiler
1 sb çiğ fındık
1 yk vanilya ekstratı
2 yk bal, 2 yk kakao tozu
Bir tutam tuz, 6 sb su

Hazırlık
1.Bir kasede, 1 sb çiğ fındık için 2 sb su kullanarak gece boyunca suda bekletin.
2.Kasenin suyunu boşaltın, fındıklar ile birlikte tüm malzemeleri blendera yerleştirin. 90 sn yüksek devirde karıştırın.
3. İnce bir süzgeç veya tülbent yardımıyla sütünüzü süzün.
4.1-2 saat buzdolabında bekletin veya hemen servis yapın. Afiyet olsun!

Pekan Cevizi Sütü Porsiyon: 4
İçindekiler
1 sb çiğ pekan cevizi
1 yk vanilya ekstratı
1 yk bal, Bir tutam tuz
1 yk şekersiz kakao tozu, 6 sb su

Hazırlık
1.Bir kase içerisinde, pekan cevizini 2 sb suda gece boyunca bekletin.
2.Kasenin suyunu boşaltın ve cevizler ile birlikte tüm malzemeleri blendera yerleştirin. 90 sn yüksek devirde karıştırın.
3. İnce bir süzgeç veya tülbent yardımıyla sütünüzü süzün.
4.1-2 saat buzdolabında bekletin veya hemen servis yapın. Afiyet olsun!

Yöresel yemekler

Yemek kültürünün oldukça gelişmiş olduğu bir coğrafyada yaşıyoruz. Öyle ki 81 ilimizin 81'inin de kendine özgü lezzetleri mevcut. Aslına bakarsınız pek çoğumuz için seyahat etmenin anlamı; ziyaret ettiğimiz yörenin mutfağını daha yakından tanımak ve sevdiğimiz lezzetleri bir de yerinde denemektir. Malum şartlar bir süre daha bu lezzetleri yerinde yememizi zorlaştıracak gibi görünüyor. Biz de bu ay itibariyle sizleri yöresel yemeklerimizin evde yapılabilecek versiyonları ile buluşturalım istedik. İlk olarak da yöresel yemekleriyle Türk mutfağının en orta yerine oturmuş olan şehrimiz Gaziantep ile başladık. Çok geniş bir çeşitliliğe sahip olan Antep mutfağından sizler için Yuvalama, Ali Nazik Kebabı, Fıstıklı Kebap ve Katmer tariflerini seçtik.



ALİ NAZİK KEBABI

Malzemeler
1 kilo patlıcan
400 gr kuşbaşı et
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı salça
1 adet domates
1 su bardağı su
5 yemek kaşığı süzme yoğurt
Sarımsak
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı
Kuşbaşı etleri bir tencerede suyunu çekene kara pişirin. Pişen etlerin üzerine 1 yemek kaşığı tereyağı ekleyip kavuralım. Üzerine salçayı ilave edip 2 dakika daha kavurduktan sonra ince kıyılmış domatesleri, 1 su bardağı suyu, tuzunu ve karabiberi ekleyip kaynadıktan sonra altını kapatalım. Diğer tarafta patlıcanları közleyip soyduktan sonra ince ince kıyalım. Üzerine yoğurdu, sarımsağı ve tuzunu ekleyip karıştıralım. Servis tabağımızın altına yoğurtlu patlıcan karışımını yayıp ortasına etli harcı koyalım. Sıcak olarak servis edelim. Afiyet olsun.



YUVALAMA

Çorba için
500 gram kuzu incik
1 su bardağı nohut (akşamdan ıslatılmış)
4-5 adet arpacık soğan
5 su bardağı su
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı pul biber
Nane
Köftesi için
150 gram kıyma
3 yemek kaşığı pirinç (akşamdan yıkanmış ve kurutulmuş)
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Yoğurtlu sosu için
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı un
2,5 su bardağı un
5 yemek kaşığı yoğurt
Üzeri için
Tereyağı
Kuru nane

Hazırlanışı
Tereyağını düdüklü tencerede eritin. Arpacık soğanları tereyağında kavurun. Üzerine etleri ekleyip kavurmaya devam edin. Nohutları ve 5 su bardağı sıcak suyu da tencereye ekleyip kapağını kapatın. Düdüğü öten tencerenin altını kısın ve 15-20 dakika kısık ateşte etlerinizi pişirin. Etin suyunu süzüp kenara alın. Soğanları da ayıklayın, sadece etler ve nohutlar kalsın. Etleri bir çatal yardımıyla didikleyip nohutlarla birlikte et suyuna ekleyin. Köfte için, yıkayıp kuruttuğunuz pirinci robottan geçirin. Kıymaya ekleyerek baharatları ile birlikte yoğurun. Kıymalı harçtan nohut büyüklüğünde köfteler yapıp buzdolabında yarım saat kadar dinlendirin. Bu sırada etli ve nohutlu suyu tencereye alıp kaynatmaya başlayın. İçine köfteleri ekleyin. Çorbanın sosu için ayrı bir kapta un, yoğurt ve yumurtayı çırpın. 2,5 su bardağı suyunu da ekleyip sos haline getirin. İçine kaynayan et suyundan ekleyip ılıştırdıktan sonra sosu çorbanıza ekleyin. İyice karıştırıp kısık ateşte bir taşım daha kaynattığınız çorbanızı servis tabağına aldıktan sonra üzerine naneli tereyağı gezdirip sonra sıcak olarak servis edin. Afiyet olsun.

FISTIKLI KEBAP

Malzemeler
400 gr dana-kuzu karışık bıçak kıyma
2 çay bardağı ince çekilmiş Antep fıstığı
2 soğan
2 diş sarımsak
4-5 yemek kaşığı kaynar su
2 çay kaşığı tuz
2 çay kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı soğan (piyazlık doğranmış)
Sumak. Nar ekşisi
Lavaş ekmeği

Hazırlanışı
Kıymamızı üzerine Antep fıstığı, soğan, sarımsak, tuz ve baharatlarımızı ekleyerek iyice yoğuralım. Harçtan kopardığımız parçaları yassı şiş üzerine geçirerek 180 dereceye ısıtılmış fırında pişirelim. Servis için doğranmış soğanlarımızı sumak ve tuz ile ovalım üzerine nar ekşisi ekleyelim. Lavaşla beraber etimizi de tabağımıza koyalım. Afiyet olsun.





KATMER

Malzemeler
Hamuru için
100 gr tereyağı
1 su bardağı su
¾ su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
İç harcı için
250 gram kaymak
10 yemek kaşığı toz şeker
Yarım su bardağı çekilmiş Antep fıstığı

Hazırlanışı

Tuz ve suyu bir kaba alarak tuz tamamen eriyinceye kadar elimizle karıştıralım. Üzerine unu azar azar ekleyerek kulak memesi kıvamında bir hamur elde edelim. Hazırladığımız hamuru 8 eşit parçaya bölerek üzerine nemli bir bez örtelim ve bir gece dinlendirelim. Ertesi gün üzerlerine nişasta serperek ince bir şekilde açalım. Tereyağımız eritelim. Kaymağı, şekeri ve çekilmiş Antep fıstığını ayrı bir kapta karıştıralım. Açmış olduğumuz yufkalara; tek kat yufka üzerine tereyağı ve kaymaklı karışım sürüp kare şeklinde katlayalım. Yapışmaz bir tavada her iki yüzünü de kızartalım. Servis tabağına alıp üzerini çekilmiş Antep fıstığı ile süsleyelim. Afiyet olsun.

Mayıs 2021'de gökyüzünde neler var ve burçları neler bekliyor



ASTROLOG **CEYLİN ÇELEBİ**
www.ceylincelebi.com
Astrolog T. Ceylin Çelebi
astrolifeceylin
ceylincelebi@gmail.com
astrolifeceylin
Ceylin Çelebi (AstroLife)

Mayıs 2021 Gökyüzü takvimi

Mayıs ayının hemen başında Merkür 4 Mayıs tarihinde İkizler burcuna geçecek. Merkür'ün bu geçişi ile birlikte iletişim, konuşma ve düşünme biçimimizde daha güçlenecek çünkü Merkür İkizler burcunun yöneticisidir. İletişimimiz bu süreçte artacak ve kendimizi daha iyi ifade edebilir hale geleceğiz. Hemen arkasından 9 Mayıs tarihinde Venüs'te İkizler burcuna geçecek ve ilişkilerimizde 2 Haziran tarihine kadar iletişim çok önemli hale gelecek. 11 Mayıs tarihinde Boğa burcunun 21 derecesinde saat 21:59'da Uranüsyen bir yeniay meydana geliyor olacak. Bu süreçte hayatlarımızda Boğa burcunun bulunduğu hayat alanlarımızda bir şeyleri sabitleştirmeye, daha stabil hale getirmeye çalışıyor olacağız. Yeniay'ın etkisini İkizler burcundaki Dolunaya kadar hissediyor olacağız. 14 Mayıs tarihinde büyük iyicil Jüpiter Balık burcuna geçiş yapacak. Jüpiter Balık burcunun yönetici gezegeni olduğu için burada iyicil doğasını çok daha kolay ortaya koyacaktır. 20 Mayıs tarihinde Güneş'te 1 ay boyunca kalacağı İkizler burcuna geçiş yapacak ve ayın büyük bir bölümünde İkizler burcundaki yoğunluk iletişim konularının artmasını sağlıyor olacak. 23 Mayıs tarihinde sınavlarımızı, bizi kısıtlayan ve engelleyen konuları anlatan gezegen olan Satürn Kova burcunda retro hareketine başlıyor olacak. Satürn'ün retro hareketi 12 Ekim 2021 tarihine kadar sürecek. Bu süre zarfında Satürn'ün hangi hayat alanlarımızda bulunduğuna göre o alanlarda zorlanabilir ve çeşitli testlerden geçtiğimizi hissedebiliriz. 26 Mayıs tarihinde Yay burcunun 5 derecesinde saat 14:13'de bir dolunay meydana geliyor olacak. Jüpiter kare açı yaparak Dolunay'ın görünür etkilerini daha da büyütecek. 30 Mayıs tarihinde ise Merkür retro hareketine başlıyor olacak.

KOÇ VE YÜKSELEN KOÇ BURÇLARI

Sevgili Koçlar, 11 Mayıs tarihinde parasal kazanımlar alanınızda meydana gelecek olan Boğa yeniayı sizlerin parasal alanda önemli yeniliklere imza atacağınızı gösteriyor. Finans konularında yeni girişimlerde bulunabilirsiniz ancak sağlam adımlar atmaya özen göstermelisiniz. Para hanenizde yeniay ile birlikte kavuşum açısı yapacak olan Uranüs ani ve beklenmedik gelişmeleri de beraberinde getirebilir. Yatırımlarınızı yaparken dikkatli adımlar atmanızda fayda var. 26 Mayıs tarihinde Yay burcunda önemli bir Dolunay meydana geliyor. Hukuksal konular, akademik konular ve yurtdışı seyahatlerinizi ilgilendiren konularınızı hedef alacak olan bu Dolunay özellikle bu alanlarda yoğun iletişimde olacağınızı ve birtakım değişikliklerin meydana gelebileceğini gösteriyor. Yakın çevre ve kardeşlerinizle ilgili yakın zamanda başlattığınız konulardaki işler artık daha fazla görünür hale geliyor olacak.

BOĞA VE YÜKSELEN BOĞA BURÇLARI

Sevgili Boğalar, 11 Mayıs tarihli Boğa yeniayı sizlerin kişisel konularınızı, sağlığınızı ve fiziksel görüntünüzü direkt etkiliyor olacak. Bu süreçte bizzat kendiniz önemli bir girişim içerisinde bulunabilirsiniz. Sizlere maddi kazanç sağlayacak önemli bir girişime adım atabilirsiniz. Bununla birlikte hayatınızda yeni bir oluşumda sürpriz bir şekilde meydana gelebilir. Yeniay öncesinde veya sonrasında ikili ilişkilerinizde gerilimler söz konusu olabilir, dikkat etmenizde fayda var. Parasal konularınızı hedef alan Yay Dolunayının etkisini daha çok krediler ve borçlar alanında yaşıyor olacaksınız. Parasal konularda başlattığınız süreçler şimdi tamamen ortaya çıkacak ve kendini belli etmeye başlayacak. Bu süreçte bir kredi başvurusunda bulunabilir, ya da miraslar, nafakalar ile ilgili alanlarda önemli kişilerle iletişime geçebilirsiniz. Aynı zamanda bu dönemde, gizli ve okült konularla daha fazla ilgilenebilir bu alanda kitaplar okuyabilirsiniz.

İKİZLER BURÇLARI VE YÜKSELEN İKİZLER

Sevgili İkizler, Boğa burcundaki Yeniay sizlerin arka alanınızda, geride kalan konularınızla ilgili alanda meydana geliyor. Burası sezgiler, rüyalar, arka plandan dönen işler, hastaneler gibi konuları anlatır. Sizlerin bu yeniay ile birlikte rüyalarınızla birlikte gelen sıradışı farkındalıklarınız söz konusu olabilir. Hayatınızda yapmanız gereken bir şey size arka planda rüyalar ya da sezgileriniz yoluyla ilham olabilir. Hastanelerle ilgili beklenmedik durumlar gerçekleşebilir. Sağlığınıza bu süreçte dikkat etmelisiniz. 26 Mayıs 2021 tarihinde Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Bu Dolunay sizlerin ikili ilişkilerinizi etkisi altına alıyor olacak. Dolunayın etkili olacağı 15 günlük süreçte daha önce kendinizle ilgili almış olduğunuz kararların şimdi ikili ilişkiler alanına yansımasını yaşıyor olacaksınız. Aynı zamanda ikili ilişkilerinizle ilgili konularda bazı değişikliklerde meydana gelebilir.

YENGEÇ BURÇLARI VE YÜKSELEN YENGEÇ

Sevgili Yengeçler, sosyal çevre, arkadaşlar, projeler, işten gelen kazançlarınız ile ilgili alanda önemli bir yeniay Boğa burcunun 21 derecesinde meydana geliyor. Sizlere para getirecek yepyeni projeler içerisine bir anda dahil edilebilirsiniz veyahut sizler böyle bir proje oluşturabilirsiniz. Yeni gireceğiniz veya dahil edileceğiniz bir sosyal çevre önünüze beklenmedik konular getirebilir. Maddi güvence ve istikrar sağlayacak bu yeni oluşum sizlere güzel fırsatlar getirecektir. 26 Mayıs tarihinde Yay burcunda önemli bir Dolunay meydana geliyor. Bu Dolunay sizlerin sağlık ve çalışma koşullarınızı ilgilendiren alanları hedefine alıyor olacak. Sağlığınızı ilgilendiren sorunlar bu süreçte daha fazla ortaya çıkabilir. Bu nedenle dikkatli olmalısınız. İş süreçlerinizde değişiklikler meydana gelebilir ve bu konularla ilgili daha fazla iletişimde olmanız gerekebilir. Altınızda çalışanlar varsa onlarla bu süreçte daha çok görüşmenizi ve iletişimde kalmanızı sağlayacak durumlar meydana gelebilir.

ASLAN BURÇLARI VE YÜKSELEN ASLAN

Sevgili Aslanlar, kariyer alanınızı ve sosyal statünüzü etkileyecek, sizleri beklenmedik gelişmelere yönlendirecek önemli bir yeniay Boğa burcunda gerçekleşiyor. Bu alanlarda sıradışı gelişmeler sizler açısından söz konusu

olabilir. Bu süreçte parasal kazanımlarınız etki altında olacak. Yeni bir işe girebilirsiniz veyahut işinizle ilgili önemli ve sıradışı yenilikler meydana gelebilir. 26 Mayıs 2021 tarihinde Yay burcunun 5 derecesinde meydana gelecek olan Dolunay sizlerin çocuklar ve aşk hayatınızı ilgilendiren alanlarınızda meydana geliyor. Sosyal çevrenizle ilgili alanda başlattığınız süreçler şimdi bireysel alanınızda kendini göstermeye başlıyor. Çocuklarınızla ilgili önemli konular gündemde olabilir. Bir yardım kuruluşunun iş birliğiyle yardıma ihtiyaç duyan çocuklar ya da hasta çocuklar için iletişimde olabilir ve bir seyler yapacağınız bir süreçte olabilirsiniz. Yalnız bir Aslan iseniz bu süreçte yeni bir aşka yelken açabilirsiniz.

BAŞAK BURÇLARI VE YÜKSELEN BAŞAK

Sevgili Başaklar, Boğa burcunda meydana gelecek olan Yeniay yüksek eğitim, uzak yerler, yabancılar, yabancı yerler, eşinizin akrabaları alanlarında meydana geliyor olacak. Bu konularda yeni birtakım gelişmeler ve sürprizli durumlar sizler açısından meydana gelebilir. Kendinizi de maddi anlamda güvencede hissedeceğiniz önemli yeniliklere imza atabilirsiniz. Yeni bir eğitime başlayabilirsiniz. Uzak yerlerde oluşacak gelişmeler, yabancı yerlerle ilgili durumlar bu süreçte sizleri şaşırtacak parasal kazançlar elde etmenize sebep olabilir. Aynı zamanda eşinizin yakın çevresi ile ilgili de bu yeniay ile birlikte şaşırtıcı gelişmeler yaşanabilir. 26 Mayıs tarihinde saat 14:13'de Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Ailenizle ilgili konuları hedef alan bu Dolunay ile birlikte evinizle ilgili değişiklikler meydana gelebilir. Ebeveynleriyle yaşayan biriyseniz yeni bir eve taşınabilirsiniz. Kariyer hayatınızı ilgilendiren konularda yeni başlattığınız işlerin şimdi hanenizin içinde etkinliğini hissettirmesine ve birtakım değişikliklere sebep olmasına neden olabilir. Sizi yoracak bağımlılıklar geliştirmemeye özen göstermelisiniz.

TERAZİ BURÇLARI VE YÜKSELEN TERAZİ

Sevgili Teraziler, 11 Mayıs tarihinde hisseli paylaşımlar, ortak kazançlar, ödemeler, miras ve nafaka ile ilgili hayat alanlarınızı etkileyecek bir yeniay yaşayacağız. Hiç ummadığınız halde parasal anlamda sizleri etkileyecek yeni bir konu ya da yeni bir oluşum sizler için söz konusu olabilir. Kredi çekebilir veya bir ödeme yapabilirsiniz. Nafaka ya da miras gibi bir meseleniz varsa bu süreçte birtakım konular sizler için yeni ve sürprizli gelişmeleri de beraberinde getirebilir. Eşiniz ya da ortağınızın kazancı ile ilgili de yine önemli birtakım adımlar, yeni oluşumlar söz konusu olabilir. 26 Mayıs 2021 tarihinde saat 14:13'de Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Bu Dolunay sizlerin iletişim alanlarınızı etkiliyor olacak. Öncelikli olarak iletişim ve seyahatler ile ilgili konularınızı etkileyecek olan bu Dolunay hukuksal ve akademik alanlarda süregelen işlerinizin olgunlaşacağını da gösteriyor. Bu dönemde seyahatleriniz çok daha fazla gündemde olacaktır.

AKREP BURÇLARI VE YÜKSELEN AKREP

Sevgili Akrepler, ikili ilişkiler, ortaklar, açık düşmanlar, davalar, danışmanlıklarınız ile ilgili hayat alanlarınızı etkileyecek yeni birtakım olaylar Boğa yeniayı ile birlikte meydana gelebilir. Beklemediğiniz bir anda kendinizi hem maddi hem de manevi güvencede hissettirecek yeni bir ilişki ya da ortaklık içerisinde bulabilirsiniz. Evliliğinizde ya da ikili ilişkilerinizde birtakım karşıtlıklar ortaya çıkabilir. Size maddi kazanç getirecek önemli bir anlaşma içerisine de bu dönemde girebilirsiniz. Kendiniz de maddi kazanç elde edebileceğiniz önemli bir ortaklık kurabilirsiniz. 26 Mayıs 2021 tarihinde saat 14:13'de Yay burcunda önemli bir Dolunay meydana geliyor. Dolunay sizlerin parasal kazanımlar alanınızı etkiliyor olacak. Dolunay öncesinde ortak kazanımlarınızı ilgilendiren konularda aldığınız kararlar varsa şimdi bunlar kendini göstermeye başlayacak. Bu anlamda sizin hanenize para gelebileceği gibi sizin de harcama yapmanız gereken konular gündeme gelebilir. Ancak bu alanda şimdi yoğun bir hareketliliğiniz de olacaktır.

YAY BURÇLARI VE YÜKSELEN YAY

Sevgili Yaylar, 11 Mayıs tarihindeki Boğa yeniayı ile birlikte iş hayatınızda yenilikler ve beklenmedik koşulların meydana gelmesi gibi durumlar söz konusu olabilir. Sizlerin sağlığı ya da varsa evcil hayvanlarınız onların sağlık durumları bu yeniay ile birlikte önemli hale gelebilir, beklenmedik bazı durumlarla karşılaşabilirsiniz. Yanınızda birilerini çalıştırıyorsanız yeniay ile birlikte çalışanlarınız ile alakalı olarak sizleri parasal anlamda yeni oluşumlar içerisine itecek beklenmedik gelişmeler meydana gelebilir. Aynı zamanda baba tarafından akrabalarınız ile ilgili de beklenmedik gelişmeler söz konusu olabilir. 26 Mayıs Dolunayı sizlerin burcunda gerçekleşiyor. Dolunay ile birlikte bireysel konularınız, ikili ilişkilerinizde ve ortaklı alanlarınızda yeni bir oluşum sürecinde olan konularınızda bir tamamlanma durumunu meydana getiriyor olacak. Aynı zamanda evliliğinizle ilgili olarak birtakım kararlar vermenizi gerektirecek durumlarda dolunayın etkili olacağı 15 günlük süreçte söz konusu olabilir.

OĞLAK BURÇLARI VE YÜKSELEN OĞLAK

Sevgili Oğlaklar, çocuklar, aşk, eğlenceli aktiviteler alanınızı etkileyecek Boğa burcundaki yeniay sizlere sürpriz gelişmeler getiriyor. Yeniay ile birlikte beklemediğiniz bir aşk ilişkisi içerisine girebilirsiniz veya bir çocuk haberi alabilirsiniz. Borsa da parasal yatırımlar yapan ya da şans oyunları oynayan bir Oğlaksanız beklenmedik gelişmeler söz konusu olabilir. Çocuklarınızın hayatı ile ilgili sürpriz gelişmeler, sizleri parasal anlamda etkileyecek durumlar meydana gelebilir. 26 Mayıs 2021 tarihinde saat 14:13'de Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Bu Dolunay sizi daha çok görünmeyen, gizlide kalmış olan alanlarınızda etkileyecek. İç sesinize yönelebileceğiniz, bilinçaltınızda kalan bazı konuların aydınlanacağı, daha görünür olacağı etkiler söz konusu olabilir. Sağlığınıza ve özellikle ruhsal anlamdaki sağlığınıza dikkat etmeniz gereken bir süreç sizleri bekliyor olacak.

KOVA BURÇLARI VE YÜKSELEN KOVA

Sevgili Kovalar, aile hanenizde meydana gelecek olan Boğa yeniayı sizler için maddi güvence ve istikrarınızı önemli ölçüde etkileyecek olabilir. Aile içerisinde, ebeveynlerinizle olan ilişkilerinizde gerginliklere, tartışmalara açık olabilirsiniz bu süreçte. Bu konulara dikkat etmenizde fayda var. Yeniayın etkili olacağı bu süreçte evden çalışmaya başlayabilirsiniz ya da yeniayın sürprizlere açık etkisiyle ani bir kararla evlilik adına kararlar alabilirsiniz. Mayıs ayının sonunda Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Bu Dolunay ile birlikte sizlerin planlar, projeler, sosyal çevre ve arkadaşlar alanınızdaki konularınız etki altında kalabilir. Sizde gerek değişiklikler olsun gerekse tamamlanmalar olsun bu sürecin etkilerini daha çok süregelen projeleriniz ve sosyal çevre alanınızda yaşıyor olacaksınız. Kişisel gayretleriniz, hobileriniz, aşk hayatınız, çocuklarınızı ilgilendiren alanda almış olduğunuz kararlarınız şimdi görünür hale geliyor ve sonuçlarını göstermeye başlıyor olacak.

BALIK BURÇLARI VE YÜKSELEN BALIK

Sevgili Balıklar, iletişim, kardeşler, yakın çevre alanınızda yenilikler Boğa yeniayı ile birlikte beklenmedik bir şekilde meydana gelebilir. Kardeşleriniz varsa onların hayatında önemli gelişmeler ve yeni birtakım oluşumlar yaşanabilir. İletişim alanında sizlere maddi kazanç ve istikrar sağlayacak yenilikler aniden karşınıza çıkabilir. Yakın yerlere seyahat konuları da yine bu dönemde beklenmedik şekilde söz konusu olabilir. 26 Mayıs 2021 tarihinde saat 14:13'de Yay burcunun 5 derecesinde önemli bir Dolunay meydana geliyor. Kariyer hayatınızı etkileyecek olan Dolunay eviniz ve işinizle ilgili konularda önemli süreçleri yapılandırmanızı sağlıyor olacak. Aileniz ve evinizi ilgilendiren konularda başlattıklarınızı şimdi kariyer hayatınıza da yansıtacak olabilirsiniz. İşinizde değişiklikler meydana gelebilir.

MAYIS AY'INDA AY BOŞLUKTA LİSTESİ

Mayıs Ayı boyunca Ay boşlukta zamanlarında yeni bir iş başlatmamaya ve elinizde kalan işleri tamamlamaya özen göstermeniz iyi olacaktır. Değerli Women's style takipçileri, sizler için Mayıs ayında Ay'ın boşlukta olacağı zamanları liste haline getirdiğim aşağıdaki tablodan takip ederek işlerinizi planlayabilirsiniz.

MAYIS 2021 AY BOŞLUKTA LİSTESİ

Ay'ın boşluğa girme zamanı	Ay'ın boşluktan çıkma zamanı
02 Mayıs 2021 17:38	02 Mayıs 2021 22:31
05 Mayıs 2021 03:05	05 Mayıs 2021 05:08
07 Mayıs 2021 10:36	07 Mayıs 2021 14:52
10 Mayıs 2021 01:50	10 Mayıs 2021 02:46
12 Mayıs 2021 15:23	12 Mayıs 2021 15:43
14 Mayıs 2021 13:51	15 Mayıs 2021 04:30
17 Mayıs 2021 09:23	17 Mayıs 2021 15:44
19 Mayıs 2021 22:13	19 Mayıs 2021 23:59
21 Mayıs 2021 22:56	22 Mayıs 2021 04:35
24 Mayıs 2021 00:36	24 Mayıs 2021 06:00
26 Mayıs 2021 00:20	26 Mayıs 2021 05:39
27 Mayıs 2021 20:35	28 Mayıs 2021 05:23
30 Mayıs 2021 01:15	30 Mayıs 2021 07:04
30 Mayıs 2021 10:05	30 Mayıs 2021 21:09

Kadınlar için sağlık önerileri!

JİNEKOLOJİK ULTRASON YAPTIRMAK ERKEN TEŞHİSİ KOLAYLAŞTIRIR

Her yıl düzenli jinekolojik muayene yaptırılmalıdır. Muayenenin bir parçası olan ultrasonografi çok kolay ve zahmetsizdir, üstelik bu incelemeyi yaptırmak için de pek çok neden var. Bunlardan ilki ultrasonun tamamen zararsız bir inceleme olması. Ultrason dalgaları kesinlikle x-ışını içermiyor ve hiçbir zararı bulunmuyor. Bu tetkikle rahim ve yumurtalıklar ayrıntılı olarak incelenebiliyor. Rahim veya yumurtalıklarda kanser açısından şüpheli bir kitle tespit edilmesi halinde ileri incelemeler yapılıyor.

ADET SONRASI MEME KONTROLÜ YAPIN

Meme kanserinin erken tanı konulması durumunda başarılı şekilde tedavi edilebileceğini artık herkes biliyor. Erken tanıda sizin de rolünüz bulunuyor. Kendi vücudunuzu tanımanın çok önemli olduğunu unutmayın! Tek yapmanız gereken, her ay kendi kendine meme muayenesi! Bunun için, her ay adet başlangıcından itibaren yaklaşık 1 hafta sonra bu muayeneyi yapmalısınız. Birkaç sefer bu muayeneyi yaptığınız takdirde, normal meme dokunuzu tanıyacak, dolayısıyla yeni bir kitle oluşması halinde hemen fark edebilir hale geleceksiniz.

MAMOGRAFİ YA DA MEME ULTRASONU YAPTIRMAYI UNUTMAYIN

Meme kanserinin erken dönemde tespit edilebilmesi için en önemli silahlardan birisi de mamografi incelemesidir. Hiçbir şikayeti bulunmayan kadınlarda dahi, 40 yaşından itibaren düzenli olarak mamografi yaptırılması ile, meme kanserine bağlı ölüm riski belirgin olarak azaltılabiliyor. Mamografi incelemesi düşünüldüğü gibi zor da değil. Sağlığınıza zararı yok, kesinlikle ihmal edilmemeli. Genç kadınlarda ise, memede süt üreten dokuların yoğun olması nedeniyle mamografi yerine meme ultrasonu tercih ediliyor. Kendi kendine muayene, hekim muayenesi, mamografi ve meme ultrasonunu ihmal etmeyin.

PAP-SMEAR ve HPV TESTİYLE RAHİM AĞZI KANSERİNDEN KORUNUN

Rahim ağzı kanseri, cinsel yolla bulaşan bir virüs (HPV-Human papillomavirus) nedeniyle meydana geliyor. Erken dönemdeki rahim ağzı kanseri hiç belirti vermeyebiliyor. Dolayısı ile düzenli aralıklarla kontrollerden geçmek hayati önemi taşıyor. Rahim ağzı kanserine dönüşebilecek kanser öncüsü durumlar çok erken dönemde yakalanıp tedavi edilebiliyor. Bunun için kullanılan testler, rahim ağzı hücrelerin incelendiği pap-smear ve HPV-DNA testi. Çoğu sağlık kurumunda bu testler yaptırılabilir. Pap-smear testinin 21 yaşından itibaren, HPV-DNA testinin ise 30 yaşından itibaren yapılması öneriliyor.

GEBELİKTEN 3 AY ÖNCE DOKTORA GİDİN

Gebelik, kadınlar için hayatın en özel dönemlerinden biridir. Hem kadının kendisi hem de bebeğinin sağlığı için, gebelik planlanır planlanmaz, ideal olarak da 3 ay önce kadın hastalıkları ve doğum uzmanı kontrolünden geçilmelidir. Bu muayenede doktor genel bir sağlık muayenesini takiben jinekolojik muayene yapacaktır. Bu sayede daha önceden var olduğu bilinmeyen bir hastalık tespit edilip tedavisi başlanabilir. Erken gebelikte yeni gelişmekte olan bebeğin sağlıklı büyüyebilmesi ve organlarının düzgün oluşması için folik asit başta olmak üzere



çeşitli takviyelere ihtiyaç vardır. Bunların gebelik oluşmadan tamamlanması ile gebeliğin çok daha sağlıklı bir şekilde başlaması sağlanabilir.

MENOPOZDAKİ KEMİK ERİMESİNE KARŞI KEMİK ÖLÇÜMÜ YAPTIRIN

Menopoz döneminde, kemik erimesi riski belirgin olarak artıyor. Bunun önüne geçmek için doğru beslenme ve düzenli hareket alışkanlığı şart. Kalsiyumdan zengin içeriğe sahip süt ürünleri ve yeşil yapraklı sebzeler diyette bol miktarda bulunmalıdır. Belli aralıklarla yaptırılan kemik mineral dansitometri testi ile kemiklerin yoğunluğunu ölçtürmek mümkün. Kemik erimesi tedavi edilmez ve ilerlerse, en ufak darbede dahi kemik kırılması riski ile karşı karşıya kalınır. Bu nedenle, özellikle menopozdaki kadınların bu ölçümü yaptırmaları ve sonuçlarını doktorları ile paylaşmaları gereklidir.

YILDA BİR KEZ GENEL SAĞLIK MUAYENESİ YAPTIRIN

Herkesin olduğu gibi kadıların da yılda bir kez dahiliye muayenesi yaptırması gerekiyor. Herhangi bir şikayet olmasa da fizik muayenesi ve tetkikleri yapılmalıdır. Böbrek, karaciğer fonksiyon testleri, açlık kan şekeri, kolesterol ölçümleri, tiroit fonksiyon testleri, kan sayımı, tam idrar tahlili, istirahat EKG'si, akciğer filmi, karın organlarını değerlendirmek için batın ultrasonografisi önerilir. Kronik bir hastalık mevcutsa muayene ve tahlil sıkılığı artırılmalıdır.

HER YAŞTA MUTLAKA SPOR YAPIN

Çağımızda maalesef hareketsizlik çok yaygın bir durum. Özellikle masa başı işlerde çalışan kadınlarda kemik erimesi, kas-iskelet sistemi ağrıları, duruş bozuklukları gibi pek çok olumsuz durum ortaya çıkabiliyor. Bunların önüne geçmek için fırsat yaratmak ve haftada en azından 2-3 gün 30›ar dakikalık bir yürüyüş yapmak dahi sağlık için faydalı olacaktır.

VÜCUT KİTLE ENDEKSİNİZİ 30'UN ÜZERİNE ÇIKARMAYIN

Günümüzde en önemli sağlık sorunlarından birisi de şişmanlık yani diğer adıyla obezite. Kilonuzun, boyunuzun metre cinsinden değerinin karesine bölünmesi ile elde edilen sayıya Vücut Kitle İndeksi (VKİ) deniliyor. Bu değerin 30'un üzerinde olması, obezite lehine bir bulgu. Obezitenin yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok hastalığa davetiye çıkardığı artık net olarak biliniyor. Eğer fazla kilonuz olduğunu düşünüyorsanız bugün bir adım atın. Doğru bir diyet ve uygun şekilde yapılan sporla bunu yapmanın aslında hiç de zor olmadığını göreceksiniz.





Glütensiz mutfak!

Glütensiz besinler bir dönem sadece çölyak hastaları tarafından tercih edilen lezzetsiz gıdalar olarak biliniyordu. Son dönemde bu tip beslenmenin kilo verdirdiği ve daha sağlıklı olduğunun ortaya çıkmasının ardından artık restoranların mönüsünde bile kendine yer bulmaya başladı. Marketlerin raflarında glütensiz ekmek, un, makarna bulmak artık çok kolay. Siz de buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan glüten isimli proteinden mutfağınızı arındırın yeni bir yaşamın kapısı aralayın. Hiçbir eksiklik hissetmeden yaşamınızı değiştirecek, enerjinizi yükseltecek, kendinizi daha iyi hissedeceğiniz tariflere göz atmayı ihmal etmeyin.

MUTFAKTA YER AÇIN!

Tüm yeşil yapraklı ve çiğ yenilebilir sebzeler, az şekerli meyveler, çiğ kuruyemişler, baklagiller, organik tavuk, yumurta, serbest dolaşan kuzu eti, balık, karabuğday, darı, kinoa, pirinç, süzme peynir, yoğurt, kefir. Buğday ürünleri, arpa, çavdar ve bira mayası gibi ürün gruplarında bu protein fazla olduğu için bunun gibi yiyecekleri yememesi gerekiyor. Vücudunuza glüten almamak için bu besinlerden vazgeçin.





KİMYONLU MERCİMEK

1.5 çay bardağı sarı mercimek
1.5 çay bardağı yeşil mercimek
1 orta boy kuru soğan
1 yemek kaşığı tereyağ
1-2 yemek kaşığı kimyon
1-2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı çekilmiş karabiber, Su

Yeşil mercimeği yıkayın, kaynar suda 1-2 dakika haşlayıp, süzün. Ardından mercimeği 4-5 çay bardağı su ile tekrar ateşe koyup, 15 dakika kadar pişirmeye devam edin. Soğanı küçük küp doğrayın, tereyağı ile 2-3 dakika soteleyin. Sarı mercimeği yıkayın sotelenmiş soğan, sarı mercimek, üç çay bardağı sıcak su, tuz, karabiber, kimyon pişmekte olan yeşil mercimeğe ilave edin. Tümünü birlikte orta ateşte 5-10 dakika pişirin. Sade veya kimyon ilave edilmiş süzme yoğurt ile servis yapın.

KARABUĞDAYLI MANTAR SOTE

Yarım kilo mantar
4 yemek kaşığı karabuğday
2 soğan, 1 kapya biberi
1 dal biberiye, 2 diş sarımsak
2 adet domates
Tuz, karabiber, kekik, kimyon
1 bardak ılık su
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Karabuğdayı 1 bardak ılık suyla ıslatıp yarım saat bekleyin. Mantarları, soğanları ve sarımsakları doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup doğrayın. Soğanları zeytinyağında soteleyin, sarımsakları, mantarları, domatesleri ekleyin. En son üzerine baharatları, biberiyeyi ve haşlanmış karabuğdayı koyarak servis yapın.





BEYAZ KİNOA SALATASI

1 su bardağı beyaz kinoa
1 olgun avokado
10 adet kıvırcık salata yaprağı
5 çorba kaşığı limon suyu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz-karabiber

Kinoa'yı bir tencereye koyun, 2.5 su bardağı suda orta ateşte kapağı açık şekilde haşlayın. Süzüp tencereye geri alın. Limon, zeytinyağı ve tuzu çırpıp kinoa'nın üzerine dökerek karıştırın. Karabiberi de ekleyerek kapağını kapatın. Servisten önce avokadoyu küp doğrayın, kıvırcık salatayı incecik kıyın kinoa'yla karıştırıp servis yapın.

Uyku nedir?

Uykuyu bilimsel açıdan tanımlamak çok zor. 1950'lere kadar birçok insan uykunun günlük hayatımızın eylemsiz bir parçası olduğunu zannederdi. Ama şimdi uyku sırasında beynimizin çok etkin olduğunu biliyoruz. Dahası uykunun beden ve ruh sağlığımızı etkilediğinden eminiz.

Neler uykusuzluk yapar?

Nefes açıcı ilaçlar-spreyler, kafeinli içecekler, diyet hapları, hastalıklar, yatak odasındaki kötü koşullar...

Sigara olumsuz etkiler mi?

Hem de çok. Sigara tiryakileri genellikle tavşan uykusu uyurlar. REM uyku (göz hareketlerinin aktif olduğu uyku) miktarları azdır. Uyuduktan 3-4 saat sonra kanda nikotin miktarının kritik düzeyin altına düşmesi nedeniyle uyanırlar. Alkol de uykuyu bozar. Uykusuzluk çeken insanların çoğu sorununu alkolle çözmeyi dener. Ama bu yağmurdan kaçarken doluya tutulmaktır. Çok farkına bile varmadan alkolik olur! Oysa ki alkol sadece hafif uyku dönemini tetikler. Uykunun tamir işlevi olan diğer bölümlerinin miktarını azaltır.

İdeal uyku süresi nedir?

Yenidoğanlar genellikle 16 saat uykuya ihtiyaç duyar. Çoğu erişkinde 7-8 saat uyku yeterli olur. Genç erişkinler ortalama dokuz saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Gebeliğin ilk 3 ayında, kadınların uyku gereksinimi artar. Normal süresinden çalınmış bir uyku miktarı, bir tür 'uyku borcu' yaratır. Vücut, eninde sonunda bu borcun geri ödenmesini ister. Uykunun yetersiz olması muhakeme yetisi ya da tepki süresini olumsuz etkiler. İnsanlar yaşlandıkça uyku süresi azalır ve uyku hafifler. 65 yaşın üstünde uykusuzluk sık görülen bir sorundur.

Ne zaman bir sorundan bahsedilir?

Eğer gün boyu uykulu bir şekilde dolaşıyorsanız ya da 5 dakikalık bir uzanmada bile hemen uykuya dalabiliyorsanız ciddi bir uyku sorununuz var demektir.

Uykusuzluk hangi sorunlara yol açar?

Uykuyla ilişkili sağlık sorunları hemen hemen tıbbın tüm alanlarını ilgilendiriyor. Örneğin felç ya da astım



krizleri gündüz yerine gece ya da sabaha karşı uykuda daha sıktır. Muhtemel sebep uykuyla ilişkili olarak değişen kalp hızı ya da hormonal düzey değişiklikleridir. Uykusuzluk bazı epilepsi türlerinde nöbet gelişimini tetikler.

Grip sırasında neden uykulu oluruz?

Uykuyu düzenleyen sinir hücreleriyle bağışıklık sistemi arasında yakın ilişki var. Vücudumuz, bulaşıcı hastalıklarla mücadele ederken 'sitokin' adı verilen bazı kimyasallar üretir. İşte bu stokinler aynı zamanda güçlü uyku uyarıcılarıdır.

Ruhsal hastalıklarla uykusuzluk arasında ilişki var mı?

Ruhsal hastalıkların çoğunda uyku sorunları gelişir. Örneğin depresyon hastaları sabahın çok erken saatlerinde kalkar ve tekrar uykuya dalma isteklerine karşın genelde bunu başaramazlar. Alınan uyku miktarı, ruhsal hastalık belirtilerini şiddetini doğrudan etkiler. Manik depresif kişilerde uyku yoksunluğu manik dönemleri (saldırganlık ve aşırı aktivite) tetikleyebilir.

Uyku apnesi nedir?

Horlama sırasında solunum durmasıdır. Geceleri oksijensiz kalmak, sabahları baş ağrısına, gün boyu yorgun hissetmeye yol açabilir. Cinsel isteksizlik, bilişsel işlevlerin zayıflaması, kan basıncı artışı, kalp ritim düzensizlikleri gelişebilir. Uyku apnesi, felç ya da kalp krizi riskini belirgin biçimde arttırır. Uykuda solunum durmasına bağlı ölüm nedenleri arasındadır. Tedavi edilmemiş uyku apnesi hastalarında trafik kazası yapma riski 3 kat artar.

Huzursuz bacak sendromu nedir?

Özellikle uyku sırasında bacaklara giren kramplar, uyuşmalar, çimdiklenmeler ve karıncalanma hisleridir. Hasta devamlı bacaklarını oynatma ihtiyacı duyar. Herhangi bir yaşta görülebilir. Kansızlık(demir eksikliği anemisi), gebelik ve şeker hastalığı bu duruma zemin hazırlar. Bir börokimyasal uyarıcı olan dopamin benzerlerinin verilmesiyle hasta rahatlar.







MIŞIL MIŞIL UYUMAK İSTİYORSANIZ!

Gün içinde şekerleme yapıyorsanız 30 dakikayı geçmesin. Fazlası gece uykusunu olumsuz etkiler.
Yatmadan önce kafein, nikotin gibi uyarıcılardan uzak durun. Uykudan 2-3 saat önce yüksek proteinli bir atıştırmalık, 1 meyve yiyebilirsiniz. Bu yiyecekler uyku düzenleyici hormonların yakımını arttırır. Ancak uyku ritmini bozduğu için tahıl ve şekerden uzak durun.
Yağlı, kızarmış, baharatlı, sirkeli, karbonatlı yiyecek ve içeceklerden de kaçının.
Egzersiz iyi bir uyku kalitesi sağlar. 10 dakikalık kısa bir bisiklet ya da yürüyüş bile gece uykusu kalitesini belirgin bir ölçüde arttırır. Ancak yatağa gidiş döneminde yoğun egzersiz yapmayın.
Gün boyu doğal ışığa maruz kalın. Gece yatak odanız çok aydınlık olmasın. Uyku öncesinde yararlı bir gevşetici alışkanlık edinin. Ilık duş, kitap okuma, hafif germe egzersizleri, meditasyon gibi...
Uyku öncesi aşırı duygusal konuşmalar ya da ortamlardan kaçının.
Çarşaf ve nevresiminiz uygun, yastık ve yatağınız rahat olsun.
Yatak odanız sıcak hatta ılık değil serin olmalı. Vücudu uykuya hazırlayan işaretlerden biri de çevre ısısının düşmesidir.
Yatak odanızda televizyon, cep telefonu gibi ışık ve ses kaynakları bulunmamalı. Gerekirse koyu perdeler, pervane, hava nemlendirici düzenekler, kulak tıkaçları bulundurabilirsiniz.
Elektrikli herhangi bir alet size 1 metreden daha fazla yaklaşmasın.
Gürültülü alarmlar kullanmayın. Vücutta beklenti anksiyetesi yaratırlar.
Yatağınızı sadece uyumak için kullanın. Yatağa mümkün olduğunca erken gidin. Saat 23.00 en idealidir. Çünkü 23.00 ile 01.00 arası adrenal sistemimizin yenilenme zamanıdır. Bu sırada uykuda olsanız iyi olur. Safra kesesi de bu dönemde zehirleri vücuttan atar. Uyanıksanız zehirler karaciğere geri döner.
Yatağa gidiş saatinizi değiştirmeyin. Sabah kalkmanız gereken saatte kalkın.
Yatak çorabı giyin. Ayaklar vücudun en çok üşüyen bölgesidir. Yatak çorabı giymek, gece uyanmalarını azaltır. Yatmadan önceki son 2 saat içinde dünyevi işlerinizi tamamen unutun. Gevşeme CD'leri dinleyebilirsiniz. Sizi rahatlatan ruhani uygulamalar ve okumalar, uyku öncesinde yararlı olur.
Mümkün olduğu kadar az ilaç kullanın. İlaçların çoğu uyku düzenini etkiler. İdeal kilonuza inin. Size dokunan, gaz yapan gıdalardan kaçının.

Geleceğe bir göz atın



Hassas ölçüm, kolay okuma, kablosuz aktarım
Bosch'tan profesyonellere yönelik sağlam lazer ölçümleri
Çalışma alanlarındaki zorlu uygulamalar için hiç olmadığı kadar sağlam tasarım, optimize edilmiş kullanıcı arayüzü ve genişletilmiş fonksiyonlar sayesinde her zamankinden daha iyi kullanım, Bosch MeasureOn uygulaması sayesinde her zamankinden daha kolay dokümantasyon ve veri işleme... Bosch, gelişmiş bir lazerli mesafe ölçüm aracı olan yeni GLM 50-27 C Professional'ı Avrupa'dan kısa bir süre sonra Türkiye'de de pazara sundu. Bosch GLM 50-27 C, inşaat şantiyelerinde kullanıma uygun, hızlı, güvenilir ve son derece sağlam bir lazer mesafe ölçüm aracı olarak profesyonel kullanıcılarla buluştu. Bosch GLM 50-27 C ve CG Professional lazerli uzaklık ölçer, yüksek sağlamlık özelliğini, hızlı ve pratik bir ölçümün yanı sıra basit dokümantasyon ve ölçüm verilerinin işlenmesiyle bir araya getiriyor.



Huawei FreeBuds 4i herkes için aktif gürültü engelleme
Yeni teknolojinin rahatlığını ve cazibesini daha fazla insanla buluştururken birinci sınıf müzik deneyimi sunan Huawei, TWS kulaklıkları herkesin hayatına dahil etmek için FreeBuds 4i'yi yarattı. Huawei FreeBuds ailesinin DNA'sını miras alan Huawei FreeBuds 4i, aktif gürültü engelleme, üstün pil ömrüyle birlikte kristal netliğinde ses kalitesi sunuyor. Ayrıca, daha fazla insanın yeni teknolojinin rahatlığını ve cazibesini deneyimleyebilmesi için herkes için "tercih edilen" kulaklık olma amacını taşıyan şık bir tasarıma sahip.

ERICSSON

Ericsson, 5G Mena 2021 Digital Symposium etkinliğinde en iyi 5G çekirdek teknoloji tedarikçisi ödülüne layık görüldü
Ericsson (NASDAQ: ERIC), dün gerçekleştirilen 5G Mena (Orta Doğu ve Kuzey Afrika) 2021 Digital Symposium etkinliğinde çift modlu 5G Core teknolojisiyle "En İyi 5G Çekirdek (5G Core) Teknoloji Tedarikçisi" kategorisinde ödüle layık görüldü. Ödül, garantili deneyim kalitesine sahip operatörler için ağ dönüşümüne veya yeni hizmetlere olanak tanıyan en iyi çekirdek ağ çözümüne veriliyor. Ödül töreni, bölgede faaliyet gösteren önde gelen bilişim sektörü temsilcilerinin katılımıyla gerçekleştirildi.

Bitdefender®

Bitdefender antivirüs Yemeksepeti kullanıcılarını uyarıyor Yemeksepeti kullanıcıları şifrelerini mutlaka değiştirmeli
Online yemek siparişi girişimi Yemeksepeti, siber saldırıya uğradığını ve ad-soyad, doğum tarihi, telefon numaraları, e-posta adresleri, adres bilgileri ve SHA-256 algoritması ile şifrelenmiş parolaların ele geçirildiğini söyledi. Dünyada 500 milyondan fazla kullanıcıyı koruyan Bitdefender Antivirüs'ün Türkiye Operasyon Direktörü Alev Akkoyunlu, SHA-256 ile şifrelenmiş parolaların kırılmasının oldukça zor olduğunu ve şifrelere düz metin olarak ulaşılmadığını belirterek kullanıcıların yine de her ihtimale karşı mutlaka şifrelerini, benzer mail adresi ve şifre kombinasyonuyla giriş yaptıkları diğer hesap şifrelerini ve kredi kartı bilgilerini değiştirmesi gerektiğini söylüyor ve Yemeksepeti kullanıcılarına 4 önemli uyarıda bulunuyor.



Kalebodur'dan yüzeylerde virüs ve bakteri oluşumunu engelleyen yeni teknoloji: Kaleguard Defence

Üstün kalitesiyle yıllardır sağlıklı ve hijyenik yaşam alanları için en ideal çözümler geliştiren Kalebodur, bakteriler ve özellikle de Covid-19 gibi zararlı virüsler üzerindeki etkinliği klinik testlerle onaylanmış yeni bir yüzey koruma teknolojisi geliştirdi. Yeni çağın hijyen teknolojisine sahip Nano Gümüş İyonların kullanıldığı, T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı Kaleguard Defence teknolojisi, gözle görünmeyen tehlikeli mikroorganizmaların gelişip çoğalmalarını engelleyerek, yaşam alanlarında uzun süreli hijyen sağlıyor. Kalebodur'un yeni yüzey teknolojisi Kaleguard Defece ile yaşam alanlarında virüs ve bakteri tehlikesi tarih oluyor.

Otomobili akıllandırmanın en uygun fiyatlı yolu!

Telefonlar, televizyonlar, evler derken şimdi de otomobiller akıllandı. Doğuştan akıllı olmayan otomobilleriyse küçük teknolojik ekipmanlarla akıllı hale geçirmek çok kolay. Global mobil aksesuar markası Mcdodo'nun araç kiti ve dijital göstergeli şarj aletleri uygun fiyatlarıyla her otomobili 'akıllandırmaya' hazır...



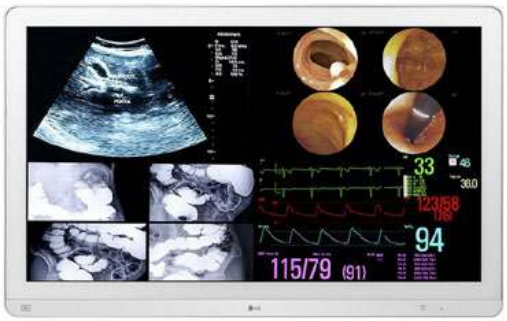
Microsoft Flight Simulator: GeForce RTX 30 Serisi Güncellemesiyle Çifte Performans

Microsoft Flight Simulator için Nvidia'nın GPU uzmanlığının test edileceği bir oyun denilebilir. Bu oyun, popüler uçakların gerçekçi tasarımlarını gerçeğe uygun bir dünya haritasıyla birleştiren ve ücretsiz güncellemelerle birlikte dünyanın en çok ziyaret edilen şehirlerine ve havaalanlarına el yapımı detaylar eklenebilen yeni nesil bir simülatör olarak dikkat çekiyor. Ancak, bu yüksek gerçekçiliğin yakalanması için çok fazla GPU gücü gerekiyor. Bu da yeni bir GeForce RTX 30 serisi ekran kartının Microsoft Flight Simulator oynayan birçok oyuncu için faydalı olabileceğini gösteriyor.



LG Monitörler cerrahi operasyonlarda doktorlara destek oluyor

LG'nin yenilikçi teknolojisine sahip LG 4K cerrahi yüksek çözünürlüklü monitörleri, hassas cerrahi operasyonlar için doğruluk, kullanıcı rahatlığı ve güvenilirlik sağlıyor. LG Electronics'in (LG) 4K cerrahi monitörleri, doktorların sihirli parmaklarıyla buluşarak hastaların sağlıklarını kazanmaları için destek oluyor. 31,5 inç 4K IPS ekrana sahip olan LG cerrahi monitör, görüntülerin her açıdan doğru izlenebilmesi için görsel rahatlık sağlıyor. Böylece cihazlar, yanlış teşhis riskini azaltarak daha iyi ve doğru sonuçlar elde edilmesine yardımcı oluyor.



Klipsch premium Hi-Fi ses sistemleri Türkiye'de



Paul W. Klipsch tarafından kurulan dünyaca ünlü kulaklık ve hoparlör üreticisi Klipsch'in premium Hi-Fi ses sistem ürünleri Türkiye'de. Klipsch'in High-End ürün gamının da distribütörlüğünü üstelenen Bircom tarafından ülkemizde satışa sunulacak olan Klipsch premium Hi-Fi ses sistem ürünleri; kaliteli ve gerçek sese önem veren odyofiller başta olmak üzere tüm müzik tutkunlarına kusursuz bir deneyim yaşatacak.



Huami Corporation, adını Zepp Health olarak değiştirdi

Yeni isim, şirketin genişleyen sağlık teknolojisi portföyünü ve endüstriyel sağlık hizmetleri teknolojisindeki büyümesini yansıtıyor.

Amazfit markasının yaratıcısı Huami Corporation, şirketin adını "Zepp Health Corporation" (NYSE: ZEPP) olarak değiştirdiğini duyurdu. Şirket tarafından yapılan açıklamada isim değişikliğinin yurtdışı pazarında geçerli olduğu bildirildi.

Evinizin "en yenileri"



Nippon Paint ile brüt beton etkisini keşfedin!
Yüzlerce yıl öncesinden günümüze ulaşan bir miras olan beton görünümlü dekoratif yüzeyler, Nippon Paint'in özel efektli ürün grubunun güçlü üyesi 'Conkratos' ile yaşam alanlarına doğal ve estetik bir görünüm kazandırıyor!



Akıllı ev sistemleri hem güvenlik hem konfor sağlıyor
İnternet aracılığıyla sensör ya da farklı bağlantı yöntemleriyle birbirine bağlanan cihazların oluşturduğu ekosistem olarak tanımlanan "akıllı ev sistemleri" son dönemin teknoloji trendleri arasında öne çıkıyor.



Tekzen.com.tr



Karaca Fine Pearl Ocaso yemek takımı



Şıklığın konforla buluşması: Diamond Yemek Takımı
Yemek odaları, ailenizle ve sevdiklerinizle en güzel sofraları paylaştığınız anların en yakın tanıdığıdır. Hep birlikte atılan kahkahaların, bayramlardaki buluşmaların, özel günlerde yapılan kutlamaların merkezidir.

Linens'ten banyolara bahar tazeliği sunuyor
Stil sahibi evlerin vazgeçilmezi Linens, banyolara da dekoratif bir görünüm katıyor. Sıklığı kadar yumuşacık dokusu ve emiciliği yüksek yapısıyla konfor sunan havlular, banyoların dekorasyonuna da uyum sağlıyor.



Sofralara minimalist dokunuşlar yapılıyor
Doğadan ilham aldığı desenleri ve motifleri vintage bir yaklaşımla yorumlayan Vendemmia Ceramics, tarzı ve konseptini yansıtan yeni serileriyle baharı karşılıyor. Forest, Blue Rose ve Minimalist koleksiyonlarıyla ön plana çıkan Vendemmia Ceramics'in hedefi, kullanıcıların tasarımlarını her eline aldığında ruhuna iyi geldiğini hissetmesi, bakarken içlerinde çocuksu bir coşku yaratması.





Özel günleri farklı kılan Bianca Luna Sofra Takımları Linens'te! 1.999TL
Bianca Luna'nın 73 parçadan oluşan 12 kişilik porselen yemek takımı Pia, davet sofralarında ihtiyaç duyulan tüm gereksinimleri karşılıyor. Koleksiyonda; beyaz rengin asaleti ince detaylarla buluşurken dizaynı da göz dolduruyor. Bahar mevsiminin tazeliğini sofralara taşıyan koleksiyonda; tencereden servis tabaklarına, yemek tabaklarından salata kasesi ve pasta tabağına yanı sıra tuzluk ve biberlik gibi parçalara kadar geniş bir ürün yelpazesi sunuluyor.



Anneler Günü'nde de Arzum ile çaylar hep taze demleniyor
Sevdiklerinizle bir araya geldiğiniz keyifli sohbetlerin ve uzun kahvaltıların vazgeçilmez eşlikçisi ödüllü, inovatif Arzum Çaycı Heptaze, Anneler Günü'nün en şık hediye alternatifleri arasında öne çıkıyor. Anne eli değmiş gibi gerçek çay lezzetini tazelikle birleştiren Çaycı Heptaze, şık tasarımı ve kolay kullanımıyla mutfakların vazgeçilmezi oluyor.

Annenize Katzze hediye edebilirsiniz
Annenizi ilham veren Katzze porselenleriyle mutlu etmenin tam zamanı. Katzze'nin kendi tasarlayıp ürettiği butik porselenleri ile ona keyifli çay saatlerinden şık sofralara güzel anlar hediye edebilirsiniz.



Homend Alex'le temizlik, işiniz değil keyfiniz olacak! 2.999 TL
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.



Fit hem de daha genç

Spor hayatımızın en önemli parçalarından birisi. Sağlıklı bir yaşam için spor şart. Kadınlar spor yaparak hem daha fit hem de daha genç görünmek isterler.



Son zamanların trendi

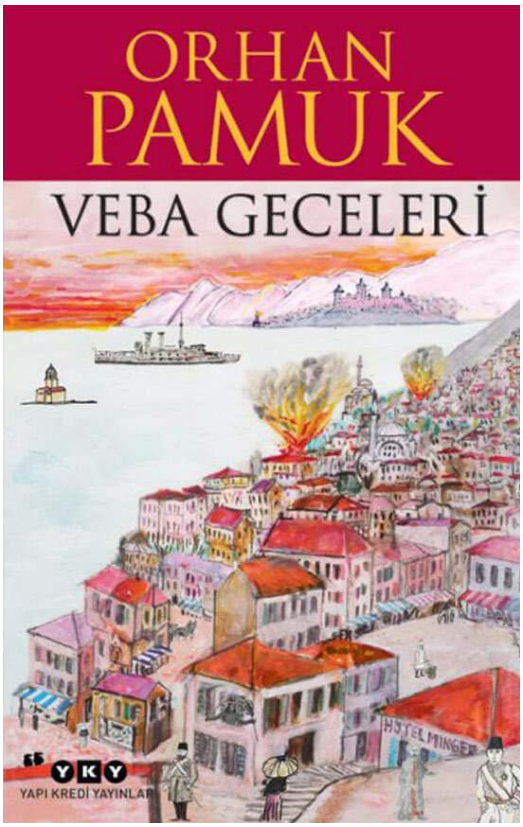
Son zamanlarda oldukça moda olan bir spor hareketi de squat. Squat, bacaklar, popo ve kalçaları şekillendirmeye yardımcı olan güçlendirici bir egzersiz türüdür. Çok fazla deneyim veya fiziksel direnç gerektirmediğinden, spora yeni başlayanlar için idealdir. Evde bile kolaylıkla uygulayabilirsiniz çünkü herhangi spor aletine ihtiyacınız yoktur.

Ne işe yarar?

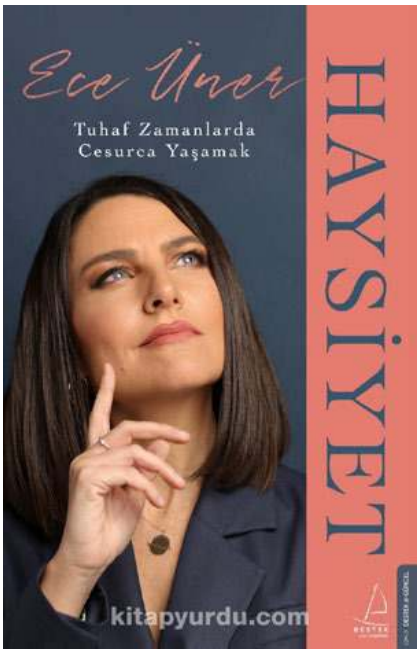
- Kalçanızı sarkık ve gevşek halinden daha sıkı daha formda bir hale getirir.
- Bacak ve karın kaslarınızı da sıkılaştırmaktadır. Aynı zamanda tüm kaslarınızı çalıştıran bir spordur.
- Tüm vücudunuzda yağları yakmanıza yardımcı olacaktır.
- Sırt kaslarınızı geliştirir.
- Kalçanızı dikleştirir.

Nasıl yapılır?

Düz durun, ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, sırtınız düz olmalı ve ardından dizlerinizi hafifçe bükün.
Bir sandalyeye oturma hareketini taklit ediyormuş gibi, kalçanızı yere doğru indirin.
Kalçanız baldır seviyesine gelene dek çömelin. Ardından başlangıç konumunuza geri dönün.
15 tekrardan oluşan 3 set halinde egzersizi tekrarlayın.



ORHAN PAMUK - Veba Geceleri :
Orhan Pamuk'un üzerinde 5 yıldır çalıştığı Veba Geceleri, 1901 yılında 3. Veba Pandemisi döneminde Osmanlı'nın 29. Vilayeti Minger adasında geçiyor. Hem sürükleyici bir siyaset ve aşk romanı hem de Pamuk'un salgın, karantina, devlet ve birey konularını bir masal havasıyla tartıştığı bu tarihi roman, konusuyla yaşadığımız günlere de ışık düşürüyor.



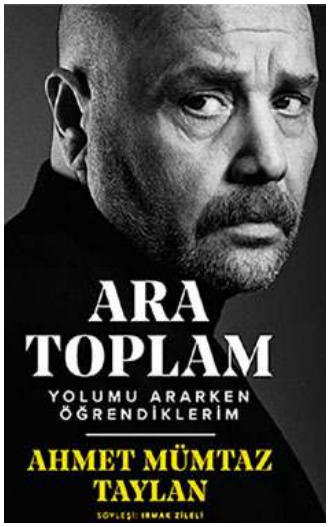
ECE ÜNER HAYSİYET -
Tuhaf Zamanlarda Cesurca Yaşamak :

"Adaletsizliği değiştiremezsiniz ama adaletsizlik karşısındaki duruşunuzu değiştirebilirsiniz." Haysiyet kırgınlığının ayaklanması, ruhun ayaklanmasıdır.
Ayaklanabilen bir ruhsa, insanın mucizesidir. İnsanı insan yapan yegâne mucize...
Yaşamaktaki efsun, insan ruhunun haysiyet okyanusuna dalmasıyla bulunur ancak. Haklı, haksızın zorbalığı karşısında kendini kurban etmekten vazgeçtiği gün kaderin makûs döngüsü de değişir. Kuzu, kurda av olmaktan bıkmıştır artık. Boyun eğmek yerine haysiyetini korumak yolunu seçmiştir. Pınarın suyunda onun da kurt kadar hakkı vardır çünkü. Hırlayan kurdun keskin dişlerinden ve tehdidinden korkarak yaşamak da bir tür intihardır ne de olsa... Kuzular, kurda av oldukları masalın sonunu yeniden yazmak istiyor artık.



Anette Inselberg - Gerçekten İstiyor musun?

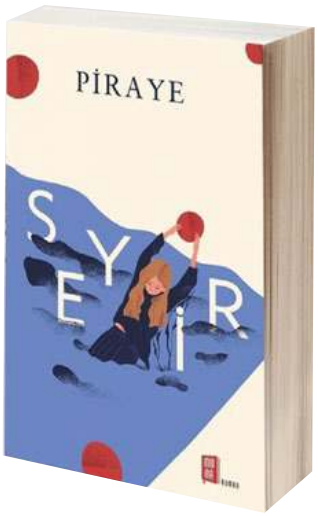
Ahmet Mümtaz Taylan - Ara Toplam - Yolumu Ararken Öğrendiklerim





Bircan Yıldırım - Ben Kazanmadan Bitmez

Piraye – Seyir





Tamamen elektrikli Mercedes EQB 2022'de Türkiye'de

Mercedes-EQ model ailesi hızla genişliyor Yeni EQB'nin Çin pazarı için olan versiyonu 21-28 Mayıs 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen Şangay Otomobil Fuarı'nda tanıtılıyor.

İster çekirdek, isterse de kalabalık aileler olsun, yedi kişilik koltuk seçeneğine sahip Yeni EQB, ailelerin farklı ulaşım gereksinimlerini karşılayabiliyor. Yeni EQB böylece sadece kompakt sınıfın değil, aynı zamanda elektrikli otomobil dünyasının da istisna örneklerinden biri olarak öne çıkıyor. Üçüncü sıradaki iki kişilik ek koltuk sırası, 1,65 metreye kadar yolcuları rahat ettirmenin yanında çocuk koltuklarının da eklenmesine olanak sağlıyor. EQB; güçlü ve verimli elektrikli güç-aktarma sistemi, akıllı reküperasyon enerji geri kazanımı çözümü ve "Elektrikli Zeka"ya sahip öngörülü navigasyon olmak üzere birçok unsuru Yeni EQA ile ortak kullanıyor. EQB'nin bu yıl içinde Çin'de satışa sunulması planlanıyor. Mercedes-Benz'in elektrikli otomobil hamlesi hız kesmeden ilerliyor. Mercedes-EQ markasının tamamen elektrikli ilk modeli EQC, Türkiye dahil pek çok pazarda yerini aldı. Bir yandan Avrupa'da Yeni EQA'nın ilk teslimatları başlarken, Yeni S-Serisi ailesinin tasarım olarak tamamen özgün ve elektrikli üyesi EQS de geçtiğimiz hafta dünya lansmanı ile tanıtıldı. EQS lansmanından hemen sonra ise Çin'deki Şangay Otomobil Fuarı'nda Yeni EQB'nin Çin pazarı için olan versiyonu, dünya lansmanı ile tanıtıldı. Tamamen elektrikli yeni kompakt SUV'un tasarımı, Mercedes-EQ'nun "Yenilikçi Lüks" anlayışını, özgün ve geleneksel bir yaklaşımla yorumluyor. Yeni EQB, Çin pazarında 215 kW güç seçeneği ile satışa sunuluyor. Avrupa pazarında ise önden çekişli veya dört tekerlekten çekişli ve kimi 200 kW üzerinde güç seçenekleri ile farklı versiyonlar sunulacak. Ayrıca oldukça uzun menzilli bir versiyon da planlanıyor. Beş kişilik otomobilde arka koltuklarında standart olarak katlanabilir ve eğim ayarlı koltuk sırtlıkları bulunurken isteğe bağlı olarak 140 mm ileri-geri hareket eden manuel ayarlanabilir koltuklar sunuluyor. Böylece ihtiyaca bağlı olarak bagaj hacmi 190 litre daha fazla büyütülebiliyor ve farklı kullanım şekilleri oluşturulabiliyor. EQB isteğe bağlı olarak (Çin'de standart) 7 kişilik koltuk seçeneği ile alınabiliyor. Ekstra iki koltuk 1,65 metreye kadar yolcular için rahat bir oturma alanı sunuyor. Uzatılabilen koltuk başlıkları ve emniyet kemerleri dışında üçüncü koltuk sırasını da kapsayan perde hava yastıkları ile zengin bir güvenlik donanımı seviyesi bulunuyor. İkinci ve üçüncü sıra koltuklarda dört adet ve ayrıca ön yolcu koltuğunda bir adet çocuk koltuğu sabitlenebiliyor. İhtiyaç ve kullanım doğrultusunda bagaj kapasitesini büyütmek için üçüncü sıra koltuklar tamamen katlanarak bagaj zemini ile aynı seviyeye getirilebiliyor.



LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı

Ramazan Bağışlarınızla Fitre ve Zekatlarınızla ÖNCE ÇOCUKLAR İYİLEŞSİN



Ramazan ayında
yoksul bir aileyi doyurmak,
hasta bir çocuğu
iyileştirmek,
gözü yaşlı bir anneyi
güldürmek
ibadetlerin en güzelidir.

0312
447 06 60

TÜM BANKA ŞUBELERİNDEN
LÖSEV BAĞIŞ

BAĞIŞ yaz
3406'ya gönder

ONLİNE BAĞIŞ
losev.org.tr

YENİ

RENAULT MEGANE SEDAN

hayat, iş hayatından büyüktür



apple carplay ve 9,3" multimedya sistemi

yeni megane sedan'ın ortalama co_2 salımı 105-129 g/km, yakıt tüketimi 4,0-5,7 lt/km aralığındadır. model üzerinde gösterilen ekipman ve özellikler versiyonlara göre farklılık gösterebilir. ayrıntılı bilgi renault yetkili satıcılarında.

renault'nun tercihi Castrol

renault.com.tr