

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 7 ŞUBAT-MART 2019 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

# GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

## HOLLYWOOD YANAĞI & BADEM GÖZ

*İnceleme altında...*

## 5 ADIMDA DOĞRU DETOKS!

+

Yeni akım:  
*Yoga Cilt*

## BAŞAK DİZER TATLITUĞ

*İle moda,  
kariyer ve  
bakım üzerine...*

*Alışkanlıklar  
değişir!*

**PEKİ AMA  
NASIL?**

# HÜCRELER ARASI İLETİŞİM KURAN BAKIM!

*Tüm dünyadan önce Türkiye'de*

EN YENİLERİ, EN TRENDLERİ KEŞFETMEK İÇİN SAYFALARI ÇEVİRİN...

lyn  
skincare

Defne özleriyle cildiniz ışıldasın



# Hücrelerini dinle!

İletişim bozuksa mutsuzsun. Bu her şeyde böyle hatta cildimizde bile. En sevdiğim cilt bakım markalarından biri olan Institut Esthederm, tüm dünyada ilk kez ülkemizde lanse edilen yeni bakım serisinde hücreler arası iletişim bozukluğunu hedef alıyor ve yaşlanma karşıtı bakımda gerçek bir yeniliğe imza atıyor.

**Editör:** Gözde Atakoğlu



## MÜKEMMEL 3'LÜ



Foto yaşlanmaya karşı da koruma sağlayan antioksidan zengini serum;  
Excellage serum 30 ml ₺649



Hücrel iletişimde etkili, zayıflayan, incelen ve ışığını kaybetmiş ciltler için yüz ovalini toparlayan ideal krem;  
Excellage krem 50 ml ₺599



Masaj ve soğutma etkisine sahip özel aplikatörü ile yorgun, kırışık ve şiş göz çevresinin yenilenmesine yardımcı göz çevresi kremi;  
Excellage göz çevresi kremi 15 ml ₺499

**H**arvard Üniversitesi'nde yapılan 80 yıl süren bir araştırmada mutluluğun anahtarının iletişim olduğu ortaya çıktı. Bu durum sadece bireyler arasında değil tüm hücrelerimiz arasında hatta en büyük organımız olan cildimizde de aynı şekilde işliyor. Acı ama gerçek; yaş aldıkça hücreler arası iletişim kayboluyor. İşte Esthederm'in en yeni lansmanı Excellage serisi bu problemten yola çıkılarak yaratıldı. İngilizce Excellence (harika) + Cell (hücre) + Aging (yaşlanma) kelimelerinin birleşmesinden ortaya çıkan seri, adı üzerinde hücrelerin yaşlanma süreci üzerine çalışarak harika bir cilt vaat ediyor.

### MÜKEMMELİĞİN BİLİMİ

Sadece bu serinin değil, markanın neredeyse her ürününün çok özel içerikleri



Ürünlerin etkisi kadar kullanırken aldığınız keyif ve sürerken hissettikleriniz de çok önemli. Excellage serisi yumuşak, kadife kıvamlı, sürüldüğü anda ciltte konfor yaratan bir dokuya sahip. Diğer taraftan nemlendirici krem ve serum, yasemin, kamelya çiçeği, portakal çiçeği, beyaz misk, vanilya ve sandal ağacı'ndan oluşan özel bir kokuya sahip. Anlayacağınız, her sürüş ayrı bir keyif.

bulunuyor. Excellage serisinin de alameti farikası bu patentli içerikler ve teknolojiler.

Mesela hücreler arası iletişimi arttırmak için akıllı polisakkaritler kullanılmış. Cilde sıklığı veren fibroplastların etkinliğini arttırmak için de Repair Plus +teknolojisi ve ciltteki doğal peptitleri taklit eden biyomimetik peptitler beraber kullanılmış.

Bu içerikler tamamen hücrel yenilenmeyi hedeflerken, cildin beslenmesine kamelya yağı ve vitamin PP denilen niacin yardımcı oluyor. Tüm Esthederm ürünlerinin içerisinde bulunan Hücrel Su diğer kozmetik içeriklerin etkisini %79 artırıyor. Ayrıca hücrel seriyi kullanmaya başladığınızda kısa süre zarfında hissettiğiniz parlaklık ve cilt tonunda düzelme ise içeriğinde bulunan glikobiyopolimer'lerin işi.

İşte tüm bu patent ve teknolojiler cildin yaşlanma sürecini yavaşlatmak üzere çalışıyor. Krem, serum ve göz çevresi kreminde oluşan seri, komple yaşlanma karşıtı bakım arayan, 40 yaş üstü tüm kadınları mutlu ve memnun edecek cinsten.

### GÜZEL YAŞ ALMANIN BİR FORMÜLÜ VAR!

Cildin 3 ana ihtiyacını karşılayıp, eksileni yerine koyabildiğinizde, güzel yaş alırsınız. Bu kadar basit. Peki ama nedir bu 3'lü? Sıklık, beslenme ve ıslık. Kullandığınız bakım ürünlerinin bu 3 temel kavramı cilde veriyor olması önemli. Cildin dokusunun sıkı durması, beslenmiş yani nemlenmiş ve konforlu bir cilt son olarak da kendinden ıslık olan lekesiz berrak bir ten. İşte Excellage'ın 3 ürünü de bu 3 ihtiyacı cilde vermek üzere tasarlanmıştır.



# HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...

## BAYILDIK!

Clarins'in -20 30 yaş arası için yarattığı my clarins koleksiyonu bundan böyle Sephora'larda satışta. Genç ciltlerin ihtiyacına göre her şey düşünülmüş. Gözenek sıkılaştırıcı matlık veren stickten tutun uyku sırasında tazelenmeye yardımcı maskeye, sivilce kurutucu jelden her cilt tipine uygun arındırıcı temizleyiciye... Hafif yapıda nemlendirici kremler ise kuşkusuz ne kullanabilirim diye düşünen genç ciltlere ilaç gibi gelecektir. Eğlenceli, sade ve kullanışlı ambalajları kadar tüm ürünlerin vegan olmasına da ayaça bayıldık.



## TEST ET!

**G**liss'in Serum Deep Repair serisinin yeni yüzü oyuncu Selma Ergeç oldu. Saçlarının hem dokusu hem de rengi bir harika. 5 kullanımda tamamen onarılmış saçlar vaat eden seriyi gerçekten bir test etmek gerek.



## ÇOK ETKİLİ

Kozmetik dünyası en etkili ürünleri yaratmak için öyle içerikler buluyor ki. Bunlardan biri de La Prairie'nin Platinum Rare serisinde bulunuyor. Komple yaşlanma karşıtı bakım sunan seride saf haliyle, hücre yenilenmeye yardımcı olan Platinum metali bulunuyor. Seriyeye yeni eklenen Cellular Life Lotion da cildin yaşamsal

fonksiyonlarını desteklemekle görevli. Çevresel zararlara karşı koruyor, bağışıklığını güçlendiriyor. Serumdan ve nemlendiriciden önce cilde uygulanan losyon, hem detoks etkisine sahip hem de ardından kullanılacak ürünlerin etkisini artırıyor. Pahalı ama kesinlikle etkili. İlgiyenenlere...



La Prairie Platinum Rare Cellular Life losyon ₺ 3890



## DENEMELİ!

Kısa ve seyrek kirpikleriniz var. Maskara sürmekten sıkıldınız. Kirpik keratinine para yetiştiriyor, takma kirpiklerden hiç hoşlanmıyorsunuz. O halde size Morpho'yu tanıştıralım. Morpho yerli bir tasarım. Ürün 2 maskara tüpünden oluşuyor. İlk olarak besleyici özelliği olan siyah maskarayı sürüyorsunuz ardından da Bambu yapraklarının liflerinden yapılmış küçük kirpikçikler içeren diğer maskarayı. Bu doğal kirpikçikler kirpiklerinize yapışarak onları uzatıyor ve çoğaltıyor. İnanılmaz değil mi?

₺149 @morphotr adresinden satın alabilirsiniz.



Sephora Collection Peppermint Hair Cleansing saç pellingi ₺28

## MÜTHİŞ İKİLİ

Sephora ilkbahar lansmanında, markanın 2 yenilikçi saç bakım ürünüyle tanıştık. Nane özlü saç peelingi ve Hindistan cevizi sütü içeren saç maskesi. Saç peelingi, saç derisindeki kalıntıları kirleri arındırırken şampundan daha derinlemesine bir temizlik vaat ediyor. Saçın çok daha hızlı ve sağlıklı uzamasına yardımcı. Saç maskesi ise sadece 1 dakikalık maske. Yoğun nem veriyor, süper pratik ambalajıyla özellikle de tatil çantanızda mutlaka yerini almalı.



# Değiştir gitsin!

Hayat alışkanlıklardan oluşuyor. Bir zamanlar hayatınla ahenk içinde olan - veya mış gibi yapan - alışkanlıkların artık bugününe hizmet etmiyor olabilir. Onlarla vedalaşıp, bugün kendin için farklı bir seçim yapabilirsin.

**S**abah kaçta uyandığın, beslenme tercihlerin, yaptığın fiziksel faaliyetler veya düşünce kalıpların... Bunların her biri alışkanlıktan ibaret ve sen bunu değiştirebilirsin.

Zihinsel hafızandan daha bütünsel olan, tüm varlığının anılarını ve davranış şekillerini dosyalayan bir hafızan var; hücrel hafızan. Bununla birlikte, insan vücudunun yüzde 70'i sudan oluştuğu ve hücreler bu suyun içinde yaşadığı için, vücudundaki su hücrel hafızanı da bünyesinde barındırıyor. Çok basite indirgeyecek olursam; hücrelerinin hafızasını, yani düşünce kalıplarını ve alışkanlıklarını değiştirmek istersen eğer, bu suyu yenilemen gerekeceğini söyleyebilirim.

Vücudumuzdaki hücrelerin her biri ortalama 21-28 günde bir yenileniyor. Mesela cilt yenileyici ürünleri bu nedenle minimum 21 gün boyunca uygulamak gerektiği söylenir; yeni hücreler bu uygulamanın faydalarından yararlanarak gelişsinler diye.

Bu durum sadece cildimiz değil, tüm bedenimiz için geçerli. Eğer 21 gün boyunca yeni bir alışkanlığı aynı veya artan frekanslarda uygularsak, yeni hücrelerimiz bu alışkanlıklarla uyumlu şekilde yeşerecektir. Fakat hücrel hafızamızı destekleyen su kütlesini yenilemezsek eğer, eski alışkanlıklarımıza dönmemiz an meselesi.

## PEKİ BUNU NASIL YAPACAĞIZ?

Geçtiğimiz yıllarda yaşam koçu Mehmet Bayramoğlu'ndan öğrendiğim ve hayatımı değiştiren bir teknik anlatacağım.

21 gün boyunca, her gün yaklaşık aynı saatlerde, minimum 45 dakika boyunca tempolu bir şekilde yürüyüş, koşu benzeri bir aktivite yaparak ciddi miktarda ter atabilirsin. Bu şekilde vücudunda bulunan suyun bir kısmını boşaltmış

olursun. Bunu günde en az 3 litre su içerek vücuduna geri kazandırabilir; hücrel hafızanın bulunduğu suyu yenileyebilirsin.

## AMAN DİKKAT!

Amacımız değişim. Bu 21 gün boyunca eski alışkanlıklarının replikasını yaşırsan değişim olamaz. Bu dönemde yeni edinmek istediğin yaşam şekline odaklan. Bazı günler kendini zorlaman, yarı yolda mızıkçılık yaptığını yakalayıp doğru yöne sürüklemen gerekebilir. Asla pes etme! 21'inci günden itibaren - hatta benim deneyimimde çok çok daha erken - kendinde oluşan değişime inanamayacaksın.

## BÜYÜK DÜŞÜN

Sadece sigara, şeker veya alkol gibi tüketim alışkanlıklarına odaklanma. Daha büyük düşüncecek olursan, seni içten içe mutsuz hatta hasta eden duygusal alışkanlıkların da olabilir.

21 günlük yenilenme süresinde kendine, yeni edinmek istediğin alışkanlığı içeren bir olumlama cümlesi tekrarla. Vücuduna ezberlet onu! Yeni bakış açınla hayatını yaşayış şeklini değiştireceksin.

## KİTAP ÖNERİSİ:



*"Problem çözmiyorum. Düşünce şeklimi değiştiriyorum ve problemler kendi kendilerine çözülüyorlar." - Louise Hay*

Louise Hay - Düşünce Gücüyle Tedavi  
₺ 14.50 D&R

**Deko'nun notu:** Bu değişim sürecine, sana destek olacak bir tatlılık da katabilirsin. Burçin Yenier'in kurucusu olduğu Akademi 21'in bileklikleri, hedefin doğrultusunda tamamladığın her gün için koluna bir bileklik daha takarak 21. güne ulaşmana destek çıkıyor. @21bileklikleri

## DEKO'NUN RAPUNZEL MASKESİ

Saçlarımız, biz kadınların en kıymetli aksesuarı. Onlara iyi bakmak bizim asli görevimiz (!) diyor ve ev yapımı müthiş besleyici ve onarıcı saç maskesini huzurlarımıza sunuyorum;



Kepeğe karşı etkili ve saç uzatan Hindistan cevizi yağı.

Dökülmeye karşı etkili Jojoba yağı.

Onarıcı Karite yağı (Shea Butter).

Besleyici Avokado yağı.

Son olarak, maskemin uzun ömürlü olması için E Vitamini ve mis kokusundan dolayı Lavanta yağı.

- 30 gram Hindistan cevizi, 15 gram Karite ve 2'er gram Avokado, Argan ve Jojoba yağlarını karıştırarak banyo yapma usulü eritiyorum.
- Karışım homojen bir yapıya dönüşünce, soğumaya alıp E Vitamini ve lavanta yağını ekliyorum ve ara ara karıştırarak kıvamının yoğunlaşmasını bekliyorum.
- Kremi bir kıvamı tercih ettiğim için iyice soğumasını beklerken ara ara çırpma

devam ediyorum. Son olarak Rapunzel iksirimi banyoya yakışacak bir kavanoza aktarıyorum.

- Banyoya girmeden önce, saç uzunluğuna göre belirleyeceğin bir tutam iksiri, saç uçlarından başlayarak bütününe, bir tarakla yardımıyla yedirip 15-30 dakika arası beklet. İçeriklerin tamamı yağdan oluştuğu için saçlarını iki kez şampuanlaman gerekecek. Söylemedi deme.



LIAN PENSO BENBASAT

# Yeni akım: Yoga cilt

Canlı, sağlıklı, nemli ve parıltıyan bir cilt! Tıpkı yoga seansından çıkmış gibi, hem de yogaya gitmeden. Nasıl mı sahip olacağız? Bir formülü var desek...

**A**bartıdan uzak, makyajsız makyaj akımının yeni temsilcisi "Yoga Skin" şüphesiz 2019 yılının en hit cilt trendlerinden biri. Sanki yoga seansından çıkmış gibi dinlenmiş, kendinden parlak ve sağlıklı bir görünüm kim istemez? Formül basit; tarifse uzun zamandır takip ettiğimiz ünlü makyaj artisti Sara Hill'den. Hazırsanız başlayalım! Öncelikle belirtmemiz gerekir ki "Yoga Cilt" trendi kusurları sıfırlayıp porselen görünümlü parlaklık vermektense kusurları kapatmadan daha gerçek bir görünüm elde etmeyi hedefliyor. Bunun için de makyaj öncesi bakım rutinini olmazsa olmazı sayılıyor.



## PEKİ BU IŞILTI NEREDEN GELİYOR?

Fazla aydınlatıcı kullanımı aksine bu trend doğal bir ışıltının önemini vurguluyor. Mesela makyaj bazı olarak 'cilt bakım yağı' kullanmayı öneriyor. Yağı uygularken parmak uçlarıyla nazikçe vurarak kan dolaşımını hızlandırabilir, böylelikle kullanacağın ürünlerin emilimini artırabilir ve cildini makyaja hazırlayabilirsin.

Sara Hill'in tavsiyesi akne izleri, göz altları gibi biraz daha kapatıcıya ihtiyacı olan bölgelerine aşağıdaki formülü uygulayarak kapatıcı eklemen.

### Formüle gelirsek;

- Tercihen su bazlı, orta kapatıcılıkta bir likit fondöten
  - 1-2 damla bakım yağı
  - Birkaç damla likit aydınlatıcı
- Bu kokteyli avucunda karıştırıp ellerinle uygulayacaksın. Ancak ellerimle sürmem dersen ikinci opsiyon da makyaj süngerini kullanmak.



Maybelline Master Strobing Liquid aydınlatıcı ₺65

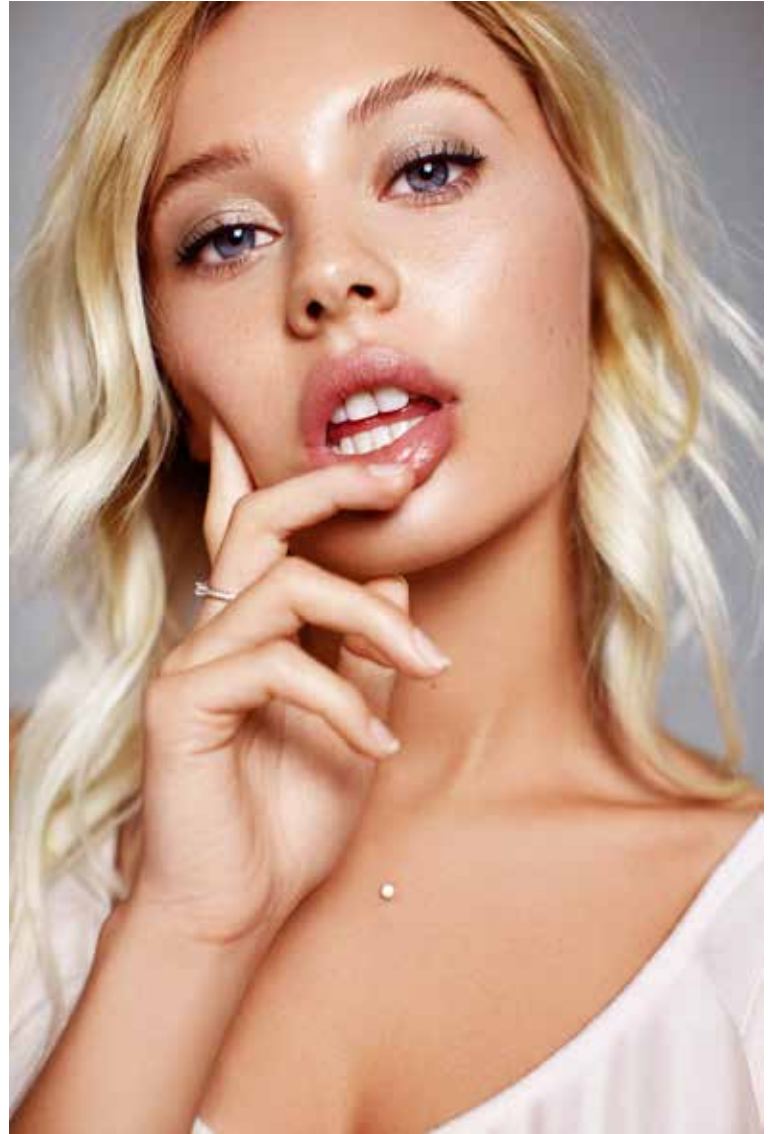


Sephora Farsali Rose Elixir bakım yağı ₺209

**DİP NOT:** Bu cilt trendi aslında daha çok kuru ciltlere uygun. Benim karma bir cildim var, ilk denememde hem yağ hem de aydınlatıcıyı birarada kullanınca T bölgemde ekstra bir parlaklık oluşmuştu. Pekî bunu nasıl engelleriz? Cilt bakım yağını daha az uygulayabilir veya uygulamadan önce cildimize toz pudra geçebiliriz.



Nars Sheer Glow fondöten ₺285



## Aklında olsun!



Revolution kapatıcı ₺34.90 Watsons

>> Akneli bir cildin varsa veya daha çok kapatıcılık istersen bu formüle bir miktar likit kapatıcı ekleyebilirsin. Veya göz altlarına önce bu kapatıcıyı uygulayıp ardından tüm yüzüne karışımı geçebilirsin. Sara Hill'in formülü olsa da siz kendinize göre bu oranları ayarlayabilirsiniz.

>> Cildimizde yoga egzersizi sonrası görünümü yaratmaya çalıştırmıştık, tercihen krem allık kullanmaya bak. Toz allık gibi mat görünmeyecektir. Tam olarak yanak elmalarına az miktarda uygulayıp şakaklara doğru yay. Bu yanaklarına sanki yoğun oksijene maruz kalmışın gibi doğal bir pembelik verecek.



Clinique Chubby stick krem allık ₺125

## DOĞRU ALLIK TONU NASIL SEÇİLİR?

Bu makyajda doğallığı vurgulamak istediğimizden kendi cildine en yakışan pembeliği bulmalısın. Bunu nasıl mı yapacaksın? Çok kolay, açık havada koştuğun zaman yanaklarının aldığı renk senin ideal allık rengidir.

# Bu ay bunlar moda!

Editör: Ceren Şensoy



## PUNK TIRNAKLAR?

İlham kaynakları David Bowie olan tırnaklardan bahsediyoruz. Kendisinin ikonik Ziggy Stardust şimşegi, Bowie'nin doğum ayı şerefine fanları tarafından tırnaklara nail art olarak uygulanıyor.

**Dip not:** Bu tip nail art uygulamaları kesinlikle uzun tırnaklarda daha iyi duruyor.



## PEMBE-ALTIN BALLYAJLAR

Geçen yılın sonlarına doğru ortaya çıkan trend, hala popülerliğini koruyor. Her saç renginde farklı görüldüğünün altını çizelim. Sarı saçlarda daha çok pembe, saç rengi koyuldukça daha çok altın yansımaları fark ediliyor.



## SHAGY SAÇLAR

Demode değil aksine oldukça modern. Shag kesim, alnı çerçeveleyen kısa kaküllü, katlı kesim olarak 70'lerde doğmuş olsa da, bu yılın en büyük saç kesim trendi olarak yine karşımızda. Modern versiyonu biraz daha uzun katlardan oluşuyor. Özellikle de dalgalı veya kıvrıkcık saçlara öneriliyor. Hadi ne duruyorsunuz?



## FUTURİSTİK ÇİZGİLER

Eğer düzgün eyeliner çekemiyorsanız, bu trend tam size göre. Zira Sag Ödül töreninde oyuncu Lucy Boynton'un yaptığı gibi göz kapağına geometrik ark'lar çizmek yükselen trend. Hem düzgün çekmenize gerek de yok ne kadar eğri o kadar doğru.

## RENKLİ GÖZLER

Bu kışın en renkli trendlerinden biri. Uzun uzadıya bir makyaj yapmaya ne zaman ne de gerek var artık. Taze, temiz ten makyajınızı yapın ve sadece gözlere odaklanın. Herhangi bir renkte çekeceğiniz eyeliner veya renkli kalemle, tüm gözler gözlerinizde olacak.



# Takibe al! Bu ay Instagram'da...

Editör: Beril Yılmaz



## @Frosesfloralcafe

>> Pembenin binbir tonuna sahip, mis gibi çiçeklerle bezeli, kahvenizi yudumlayıp çok leziz bir tatlı yiyebileceğiniz zarif bir mekan. İstanbul Arnavutköy'de. Hesabını mutlaka takibe alın zira pembenin ağırlıkta olduğu resimleri gördüğünüz anda modunuz yükseliyor. Hem çiçekçi hem de kafe olarak hizmet veren Froses'in en sevdiğimiz özelliklerinden biri de sevimli patileri içeri kabul ediyor olmaları.



## @Leesamantha

>> İştahsız bir çocuğunuz varsa o halde bu hesabı mutlaka takip etmelisiniz. Yemeği oyun haline getiren Samantha, kendine has bir sanatla tabaklarını yaratıyor. Makas, bıçak ve kürdan yardımıyla yemekleri sanat eserine dönüştürüyor. Hedefi keyifli tabaklarla çocuklara sağlıklı yeme alışkanlığını sevdirmek. Tabaklarda kimi zaman bir masal kahramanını kimi zaman da ünlülerin silüetlerini görmek mümkün. İnanamayacaksınız!



## @Fitorcheat

>> Tarafını seç diyen bir hesap düşünün. Birbirinden farklı mekanları, farklı kültürleri ve kendi yaptığı yemekleri seçim haline dönüştürerek küçük öneriler halinde paylaşımlarını oluşturuyor. Nasıl mı? Fit tarafında sağlıklı seçimler, öneriler ve tarifler bulurken, cheat tarafındaysa her kültürü içeren ve fit seçimlere göre biraz daha kalorili tabaklar bulunuyor. Takibe kesinlikle alınmalı!



## @Marcheistanbul

>> Eski İstanbul'a ait artık yok olmuş detayları modern ve rafine dokunuşlarla tekrardan hayata geçiren bir marka. Hergün ve her ortam için kullanabileceğiniz sade, kullanışlı, sürdürülebilir, zamansız ve de uygun fiyatlı çantaları sahipler. Marche hesabı takibe alınmalı aynı zamanda da Marche'den mutlaka bir çantanız olmalı, zira yeni sezonları da bir harika...



# Bahara adım adım...

Her ne kadar Mart kapıdan baktırıp kazma kürek yaktırsa da, yine de bahara sayılı günler kaldığının habercisi. Mevsim değişirken form tutmak, detoks yapmak ve bünyeyi kuvvetlendirmek adına 3 özel tarifim var. İddia ediyorum en az biri işinize yarayacak.

## 1. FORM TUT!

Her öğün yenilebilir, çıtır çıtır, taze ve vitamin deposu bir salata. Hem yapması da ekstra kolay. Salatanın daha leziz ve yumuşak olması için doğradığınız lahanaları 1 hafta kadar cam kavanozda tuzla bırakmayı deneyin.

### 'Kolay Vegan Coleslaw'

#### MALZEMELER

- SOS İÇİN
- 1 bardak kaju , gecedan sıcak suda bekletilmiş
  - 1/3 bardak su
  - 1 yemek kaşığı akçaağaç şurup
  - 2 yemek kaşığı hardal
  - 1 yemek kaşığı elma sirkesi

- 3 yemek kaşığı doğranmış kırmızı soğan
- Tuz
- Karabiber

#### SALATA İÇİN

- Havuç
- Kırmızı lahana
- Beyaz lahana
- Kale

#### YAPILIŞI

Kaju ve sos için yazan tüm malzemeleri mutfak robotunuzdan geçirin, kıvam koyu ise su ilave ederek sosun kıvamını daha akışkan hale getirin. Sos hazır olduğunda

tadına bakın, gerekirse ilave akçaağaç şurup, tuz, ve karabiber ilave edin. Salata malzemelerini rendeledikten sonra sosu dökün.



#### EDİTÖRÜN NOTU:

Lahana folik asit, demir, A, B6, K ve C vitaminleri içeren harika bir sebze. 100 gramında 25 Kcal'i olan lahanaya diyetlerin vazgeçilmezi. Hem tok tutması hem de sıvı atımı sağlaması da cabası. Salatanın sosunda zeytinyağ olmaması da diyet yapanlar için bir diğer artı.



## 2. GÜÇLEN!

Besleyici, bağışıklık güçlendirici, aynı zamanda da doyurucu baharat zengibi bir sabah kahvaltısına ne dersiniz? Ya da gün ortası bir ara öğüne...



### 'Golden Milk Smoothie'

#### MALZEMELER

- 1 muz
- 1 bardak badem ve ya Hindistan cevizi sütü
- 1/2 zerdeçal
- 1/2 zencefil
- 1 tutam tarçın
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kakule
- 1 tutam muskat
- 1 bardak taze sıkılmış havuç suyu

#### YAPILIŞI

Tüm malzemeleri mutfak robotuna koyun ve hepsi beraber kıvam alıncaya kadar çalıştırın. Eğer kıvamı koyu olursa badem

ve ya Hindistan cevizi sütü ilave edin. Taze olarak tüketmeye bakın ama gerekirse 24 saat buzdolabında saklayabilirsiniz.

#### EDİTÖRÜN NOTU:

İçerisinde biraz yulaf kepeği katarak daha lifli ve doyurucu bir içerik yaratabilirsiniz. Bu arada sakın, yakar diye karabiber koymamazlık etmeyin, zira zerdeçalın faydasının ortaya çıkması için ona çok ihtiyaç var.

## 3. DETOKS YAP!

Mart, kışın mahmurluğundan kurtulmaya başlamak için ideal bir ay. Toksin atımına yardımcı bu smoothie'yi bir öğün yerine koyabilirsiniz.

### 'Detoks smoothie'

#### MALZEMELER

- 1 bardak karadut (donmuş olabilir)
- 1 bardak ıspanak
- 1/2 muz
- 1/2 bardak nar
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1/2 avokado

#### YAPILIŞI

Tüm malzemeleri blenderın içine atın ve kıvam alıncaya kadar çalıştırmaya devam edin. Eğer kıvamı çok koyu olursa biraz su

ilave edebilirsiniz. Dilerseniz içerisine protein veya kolajen tozu da ilave edebilir, anti-aging etkisini arttırabilirsiniz.

#### EDİTÖRÜN NOTU:

İçecek deyip geçmeyin, içerisinde bolca lif, antioksidan, C vitamini, omega 3 yağ asitleri ve folik asit bulunuyor. Bu arada karadut ve diğer kırmızı meyveleri donmuş olarak kullanmak sahip oldukları antioksidan etkiyi ekstra arttırıyor.





BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

# Herkesi bırak herşey Vegan

**S**ene başında çıkan 'The Greenprint' Beyoncé'nin özel spor öğretmeni Marco Borges tarafından kaleme alınmış, vegan yaşamının inceliklerine ve tabi ki artlarına, dikkat çeken bir kitap.

Kitabın önsözünü yazan Beyoncé ise çocuk sahibi olduktan sonra beslenmeye karşı bakış açısının ne kadar değiştiğini, vegan beslenmenin önemini açıklayarak eşi ile birlikte herkesi

vegan olmaya davet ediyor.

Gerçek şu ki Carters ailesi örnek alınsın veya alınmasın vegan olmak çoktandır sadece niş bir kitlenin hevesi olmaktan

öteye geçti. Vegan olmak artık yüzbinleri etkileyen bir farkındalık düzeyi, bir yaşam tarzı.

McDonald's'ın vegan burger çıkardığı, American Medical Association'ın vegan alternatifleri

hastane menülerine sokmak için çaba harcadığı günümüzde Ekonomist dergisinin 2019'a damga vuracak trendlerin başına bu akımı koyması elbet tesadüf değil. Durum böyle olunca yiyecek kadar giyim ve kozmetik markaları da durumdan nasibini alıyor.

Beyoncé ve Jay Z, kitabı #greenprintproject hashtag'i ile projelendirdi. Hayranlarına diyetlerini vegan olarak değiştirmeleri için meydan okudular, kazanan sonucunda ömür boyu konserlerine bedava bilet kazandı.



## PODYUMLAR DA VEGAN

Vegan akımının moda dünyasındaki uzantısı deyince akıllara ilk gelen isim Stella McCartney. Markasına ek olarak özel yaşamında da hayvansal her türlü çıkarımdan kendini soyutlayan Stella, bu akımın en güçlü savunucusu ve hatta 'bitkisel' giyinmeyi podyumlara taşıyan ilk isim olarak tanınıyor.

Konu itibarıyla bulunduğumuz alan elbette sürdürülebilirlik kavramını da içine alıyor. Hammaddesi ve üretim metodu doğaya saygılı, tabiata kolaylıkla geri dönebilecek kumaşlar çoktandır moda sektöründe 'çok moda'!

Bu uğurda 2016'dan beri Green Fashion Week'ler düzenleniyor, Green Carpet



Challenge'da ekolojik dengeye saygı duruşunda bulunan kıyafetler salınıyor, Bottega Veneta atölyelerini 'yeşilin sürdürülebildiği' alternatiflere taşıyor.

Demem o ki, günümüzde moda sektörünün bu konuya bakış açısı "tasarımlarımızda gerçek kürk kullanımı yoktur"dan çok daha öteye geçmiş.



## PEKİ YA GÜZELLİK DÜNYASI?

Yediği içtiği, üzerine giydiği için bitkisel ürünlere yönelen kitle birebir cildine sürdüğü için başka bir tür tercih eder mi? Elbette hayır. Vegan kozmetik de bir süredir bu akımın doğal uzantısı olarak baş döndüren bir hızla büyüyor. L'Oreal'in Alman vegan kozmetik markası Logocos'u satın alması, Unilever'in Hindistan asıllı Plum'a yatırım yapması niyetlerin ciddiyetini belli etmeye yeter diye düşünüyorum.



Gelelim hangi markaların vegan ürünlerini olduğuna... Hızlı ve natürel makyajın savunucularından Milk, ışıltısına bayıldığımız Too Faced, cilt bakımının önemli markası Elemis, lüks kozmetiğin vazgeçilmez ismi Charlotte Tilbury, yeni neslin temsilcisi Urban Decay ve benim kişisel favorilerimden Hourglass vegan birçok kozmetik ürünü alternatifleri mevcut.

## NE VAR NE YOK!



### JUSTIN BIEBER MODACI OLDU

Şarkılarında olduğu gibi kıyafet tasarımlarında da milyonları peşinden sürükler mi pek emin değilim ama Justin Bieber'in artık bir giyim markası var. Gerçek adı Justin Drew Bieber'a ithafen "Drew" ismini verdiği marka sokak stilinin unisex bir yorumu.



### AJANDANIZDA DIOR'A YER AÇIN

200'ü Haute Couture elbiseden oluşan 500 parçalık Christian Dior sergisi Londra Victoria & Albert Müzesi'nde kapılarını açtı. İzleyiciyi 1947'den bugüne kronolojik bir moda serüvenine çıkaran sergi uğruna Londra'ya uçmaya değecek kadar cazibeli.

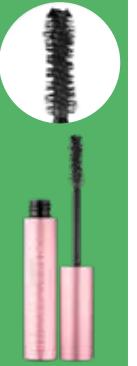
Hızlı moda markaları arasında sürdürülebilirlik konusuna ilk eğilen isimlerin başında H&M var. Markanın 'Conscious' koleksiyonu her geçen gün genişliyor. Bizim favorimiz bu beyaz dantelli bluz.

Türkiye'ye vegan kültürünü ilk aşılayan mutfaklardan bir tanesi Bir Nevi Deli'ye ait. Restoranın tamamı hayvansal ürün kullanılmadan tasarlanan menüsü kısa aralıklarla

değişiyor. İlk defa tadacaklar için not; günün kasesi ile başlayın deriz. Yanında da kaju ayran.

İyi bir maskaraya kim hayır diyebilir ki? Sürdüğünüzde kirpiklerinize 'iyilik' yaptığınızı hissediyorsunuz. Too Faced'in "Better Than Sex" isimli maskarasını denemenizi öneririm.

Better Than Sex Mascara, ₺195, Sephora





Mango  
Leopar kova  
bere ₺89.90

Şapka kullanmaya alıştık artık. Kasket, borsalino, kovboy derken şu sıralar en in model balıkçı yani tabiri caizse kova formu şapkalar. Out olan ise tepesinde ponponu olan bereler. Aman artık takmayın kayak beldelelerinde falan.



KENDALL JENNER

BLAKE LIVELY

Sezonun gerçek anlamda en moda rengi 'neon' renkler. 80'ler 90'ların başında genç olanlar bu modayı aslına bakarsanız dibine kadar yaşadılar ama ne yapacaksınız moda geri dönüp duruyor. Out olan ise tam karşısı olan pudra, nude renkler...

Zara'nın yeni sezonuna ait triko neon sarı üst ₺79.90



TÜLİN KERMEN

En çok merak edilenlerden biri de In ve out'lara nasıl karar verdiğim. Bir kişide gördüğümü 'in' olarak belirliyorum. Bir trend 3 kişiye yayıldığında ise 'out' oluyor. Peki siz, normal yani normlara uyan out'ları sevenlerden misiniz yoksa aykırılığı seven in'lerden mi?



Bobbi Brown Extra  
Face cilt bakım yağı  
₺365

Primer yani makyaj altı bazlarının bile kendi arasında in ve out'ları var. Mesela şu an in olan makyaj altına baz olarak C vitaminli serum veya bakım yağları kullanmak. Out olan ise klasik pürüzsüzleştirici özelliği olan primer'lar pek tabi ki.



Saçlarda yarım topuz yapmak uzun zamandır var. Rahmetli Gülriz Sururi'ninkinden biraz daha kalın toplanmış olanından bahsediyorum, işte o model out. Ama bu model gözleri bademleştirdiği, suratı gerginleştirdiğinden midir bilinmez, bayağı tutuldu. Birkaç minik ekleme ile in'ler hanesine geçiyor. Nasıl mı? Farklı tokalarla süsleyerek tabiki de. Bu arada saçlarda birden fazla küçük topuz yapmak da in.



Fonfique Meri El Çantası ₺260

Her sezon bir hayvan motifi modası var. Geçen sezon Pelikan vardı bu sezon neyse ki out oldu. Aslında her daim olan kaplan deseni bu yıl yine çok in. Çünkü Çin yılına göre bu yıl domuz yılı ve domuz yılının olumsuz etkilerinden korunmak için kaplan figürüne ihtiyacımız varmış.



MEGHAN MARKLE

Yeme alışkanlıklarının da in ve out'ları olduğunu biliyor musunuz? Gluten yememek ne modaydı bir ara, artık modası geçti diyebiliriz. Veganlık ise son dönem yükselen yıldız. Kendinizi alıştırmak adına, Sussex Düşesi Meghan Markle gibi hafta içi vegan olup haftasonu kaçamak yapabilirsiniz.



EMILY RATAJKOWSKI

Bayrak kırmızısının pabucu mercan kırmızısı ile dama atılıyor. Dudaklardan bahsediyorum. Kırmızı ruj severler mercan kırmızı yılın pantone rengi olduğu için çok revaçta. Aman dikkat dişleri olduğundan sarı gösterebilir. Dişine güvenen sürsün.

Deborah Milano Il rossetto ruj ₺26.90



TINA TURNER

Saçlara maşa ile düzgün su dalgaları, cici kız bukleleri yapmak gerçekten out. Sakın ola yapmayın. In olan ise saçın doğal kıvrırcığını, dalgasını ön plana çıkardığınız afro style. Ne kadar kabarık o kadar in.

# Bilirkişi Raporu

## 816

### STYLING

Dizilerde izlediğimiz karakterlerin ortaya çıkışında styling etkisi çok büyük. Bu ay 816 Styling konuğumuz. Son dönemin en başarılı TV dizisi İstanbullu Gelin'de, gelin Süreyya'nın gardırobu onlardan soruluyor. 816'nın kurucuları Mina Tanay ve Burcu Çam'la biraz dizi dünyasını biraz da ünlü isimleri giydirmenin nasıl bir şey olduğunu konuştuk.



Mina Tanay ve Burcu Çam, İstanbullu Gelin dizisinde Aslı Enver'in canlandırdığı Süreyya karakterini giydiriyorlar.

**K**ısaca hikayeniz? 816 Styling nasıl doğdu?

İkimiz de uzun süre dergilerde stil editörlüğü yaptıktan sonra hayatımızda yeni bir şeyler yapmamız gerektiğini fark ettik. Dizi ve film izlemeyi çok seviyoruz. Styling işini daha genişletip içine dizi, film, reklam da ekleyerek neler yapabiliriz diye düşünürken bir şirket kurmaya karar verdik. 816 Styling & Consulting'i kurduğumuz sırada Kiralık Aşk dizisinin 2. sezonu için teklif gelmişti. Biz de bu şekilde sektöre hızlı bir giriş yaptık. 816'nın anlamı ise doğum tarihlerimiz: birimiz 81, birimiz 86 doğumlu :)

**Dizi set ortamlarını merak eden çok, nasıl ortamlar ve nasıl bir iş temponuz var?**

Ekranda izlediğiniz 5 dakikalık bir sahnenin arka tarafında neredeyse 60 kişilik bir ekip çalışıyor. O 5 dakikalık

sahnenin çekimi ise yarım gün sürebiliyor.

İş temposu konusu ise dizi-film stylingi yapmak isteyenleri bir kez daha düşünmeye zorlayabilir. Hafta sonu, bayram, yılbaşı gibi günlerde de set devam ediyor. Kısacası çok yoğun bir tempomuz var.

**Ne gibi detaylara dikkat ediliyor mesela?**

Dizilerde birçok farklı etken işinizi etkiliyor. Senaryo, hava şartları, mekan, yönetmenin oyuncu için istediği özel detaylar ve dramaturji bunlardan sadece birkaçı. Örneğin oyuncunun düştüğü/ıslandığı bir sahne varsa o kombinin aynısından bir ya da iki adet daha yedeklenmesi gerekiyor. Ayrıca oyuncuyu giydirmeden o sahnenin çekileceği mekanın renklerini bilmeniz lazım. Kırmızı bir odada oyuncuya da kırmızı giydirdiğiniz anda oyuncu kaybolur. Aynı şekilde oyuncunun üzüldüğü bir sahnede canlı renkler giymemesine dikkat ediyoruz, bunun için de senaryoyu okurken duygu geçişlerini de not alıyoruz.

**Ünlü isimlerle çalışmanın en keyifli ve en zor tarafları neler?**

Bir ünlüyü giydirirken bir trendi olduğu gibi uygulamak yerine o ismin hayat tarzı, vücut yapısı, ona yakışacak renkler, kalıplar, kumaşlar ve içinde kendini iyi hissedeceği parçalar üzerinden ilerlemeye çalışıyoruz. Bu dengeyi de tanışır tanışmaz yakalamak zor tabi. Biraz deneme yanılma ve karşılıklı birbirimizi tanımayla ortak bir yol buluyoruz.



Kiralık Aşk'tan sonra Barış Arduç'un Mutluluk Zamanı filmindeki styling'i de 816'ya ait.



**Yabancı ünlülerden kimi giydirmek isterdiniz?**

Meryl Streep, Tom Hardy, Jude Law, Charlize Theron, Rosamund Pike, Brad Pitt, David Gandy, Cate Blanchett aklımıza ilk gelenler.



**Hangi yabancı dizinin stylingini yapmak keyifli olabildi?**

Peaky Blinders, The Crown, The American Crime Story: The Assassination of Gianni Versace, The Young Pope. Her biri styling ve kostüm anlamında inanılmaz birer tecrübe olurdu!



## MODAYA BAKIŞ...

**Bir daha inşallah moda olmaz dediğiniz bir akım?**

**MİNA:** İçi kürklü Gucci terlikler ve X Large puffer montlar!!!  
**BURCU:** Logo baskılı tüm kıyafet ve aksesuarlar! Onları her gördüğüm gözüm kaniyor :) Bir an önce bu akıma son verilmeli.

**Peki inşallah geri döner dediğiniz...**

**MİNA:** 1920'lerin her detayını çok seviyorum!  
**BURCU:** 80'ler çocuğu olduğum için o dönem akım olan her şey.

**Stylist olmak isteyenlere önerileriniz...**

**MİNA:** Her şeyin başı sabır. Karşı tarafı dinlemeye, anlamaya, ortak bir dil bulmaya çalışmaya sabrınız yoksa ve özel hayatınızdan oldukça fazla bir vakti setlere veremeyecek gibiyse bu iş çok da size uygun olmayabilir.  
**BURCU:** Sabır kelimesinin sonuna kadar arkasındayım. 7/24 aktif olan bir meslek bu yüzden de epey yorucu. Biz iki kişi olduğumuz için birbirimizin yükünü azzaltıyor ve işi daha cezbedici bir hale getiriyoruz.

## SÜREYYA'NIN STİLİ...

**Gelelim İstanbullu Gelin'e. Süreyya'nın stili size emanet, karakterlerin kıyafetlerine nasıl karar veriliyor, o süreci anlatabilir misiniz?**

Bir dizide ve filmde orkestra şefi dizinin yönetmeni diyebiliriz. Her birim, onun hayalinde canlandırdığı dünyayı gerçeğe dönüştürmekle görevli. Yönetmenimiz Zeynep Günay Tan da Süreyya için "hoş bir saç tokası, zarif bir takı gibi aksesuarlarla zenginleştirilen sade ve bohem bir stil" brief'ini vermişti. Süreyya için ürün seçerken tam da bu ipuçlarından ilerliyoruz. Bu sezon başında diziyeye bir de minik Yaz bebek eklendi. Ona da annesinin stiline benzer kombinler yapıyoruz.

**Süreyya'nın nasıl bir tarzı var diyebiliriz?**

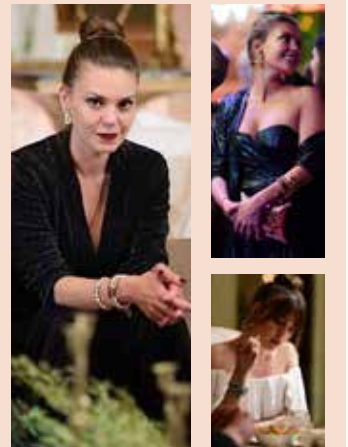
Romantik ipek ya da şifon elbise ve etekler, kovboy çizmeleri, ince dokulu kazaklar, kemerler ve çantaya ya da bileğe bağlanan desenli minik fularlar ve orijinal ama gözü rahatsız etmeyen takılarla modern, tatlı hipi bir stil yakalıyoruz.

**Aslı Enver'in gerçek hayattaki tarzıyla benzerlikleri var mı Süreyya'nın?**

Yok, ikisi oldukça farklılar. Süreyya bohem elbiseler giyerken Aslı daha eklektik ve spor parçaları tercih ediyor.

**Dizinin fanları çok. Gelen yorumlara dayanarak şu ana kadar Süreyya'ya giydirdiğiniz en beğendikleri ilk 3 kıyafet hangileri?**

Fanlar Süreyya'yı özellikle davet sahnelerinde çok beğeniyorlar. Özellikle Lansman Daveti'nde giydiği gece mavisi straplez tulumu çok sordular. Bir de geçen sezon Süreyya hamileyken giydiği omuzları açık mini beyaz elbiseyi çok beğenmişlerdi. Bu sezon da isteme sahnesinde giydiği koyu gri pırıltılı ceket pantolon takım ve takıları yine çok sorulanlar arasındaydı.



# Hayattan Beslen

DIYETİSYEN NİL YURTBAŞI

Bu kış her zamankinden ağır geçti, bir çok kişi gribini ağır geçirdi. Bu nedenle tazelenmeye ve yenilenmeye her zamankinden daha çok ihtiyacımız var. Baharı çok beklemeyin, şu an buna başlamak için en ideal zaman.



**D**etoks kesinlikle sabahdan akşama kadar sebze ve meyve suyu tüketmek, bitki çayları ve çorbalarla beslenmek değildir.

Detoks bünyenize dışarıdan aldığınız veya oksijenli solunum ile üretilen yabancı, zararlı maddeleri bedeninizden uzaklaştırma olayıdır. Bu olay bilinçli bir şekilde yapılırsa kısa dönemde kişilerde yorgunluk, halsizlik gibi hastalık belirtileri ortadan kalkarken, uzun dönemde kanser gibi ciddi hastalıkların önüne geçilebilir.

## İŞTE YAPACAKLARINIZ...

### 1. Antioksidan ve detoks kapasiteni artır

Her bireyin detoks yapabilme kapasitesi farklıdır, ancak doğru beslenmeyle herkesin detoks kapasitesi artırılabilir. İlk olarak sigara, alkol gibi zararlı kanıtlanmış ürünleri bırakarak

ilk adımı atabilirsiniz. Her gün içeceğiniz 1 bardak greyfurt suyu sitoksim p450 enzim aktivitesini yavaşlatarak toksinlerin vücuttan daha iyi atılmasını sağlayacaktır. Yine bu dönemde odun, kömür, gaz ateşinde pişmiş, kızartılmış gıdaları beslenmenizden çıkarmaya çalışın.

Sebzeleri fazla ısıtma işlemine maruz bırakmayın, çiğ veya çiğme yakın koyu yeşil yapraklı sebzeleri tüketin. Sarımsak, soğan, pırasa, lahana gibi alisin içeren gıdaları her gün tüketmeye çalışın.

Antioksidasyon kapasitenizi arttırmak için ise A, C, E vitaminleri ve selenyum olmazsa olmazlardan. Kırmızı pancar, nar bu mevsim tüketilebilir. E vitamini açısından zeytinyağı ve avokado, C vitamini açısından maydanoz, biber, kivi ve turuncgilleri, selenyum açısından da deniz ürünlerini ve Brezilya cevizini tüketebilirsiniz.



Mevsimi geldikçe antioksidan zengini çilek, kiraz, vişne, orman meyveleri ve diğer koyu kırmızı renkli sebze-meyveleri beslenmenize ekleyebilirsiniz.

### 2. Antienflamatuvar beslen

Enflamasyon vücudun bir neden olmamasına rağmen bağışıklık sistemini çok çalıştırıp, kendi doku ve hücrelerine zarar vermesi olayıdır. Bu durumun önlenmesi için detoks ve antioksidasyonla vücutta zararlı madde miktarı azaltılmalı. Zencefil, zerdeçal tüketimini arttırmak, pişirme şekline dikkat etmek, kızartmalardan uzak durmak alınacak en önemli önlemler. Omega 3 içeriğini arttırmak da öyle. Besin desteği ile omega 3 alacaksan da fosfolipit veya trigliserit formunda olmasına dikkat et, böylece hücre zarından daha kolay geçerek kullanım kapasitesi artacaktır.

### 3. Bağırsak sağlığına dikkat et

En iyi detoks organlarımızdan biri ince bağırsaktır. İnce bağırsak mikrobiyotasını korumak, bağırsağın villuslu yapısını bozmamak çok önemli. Bunun için prebiyotik kullanımını arttırmak gerekir. Doğal yapılmış kefir, ev yoğurdu en iyi seçenekler. Günde 5 porsiyon meyve ve sebze yiyerek poşa tüketimini arttırabilir, iyi bir bağırsak temizliği yapabilirsin.

### 4. Kan tahlillerini yenile

Kış döneminden çıkarken kan tahlili yaptırmak vücudumuzun ihtiyacını bireysel olarak görmemizi sağlar. Özellikle D vitamini, demir, demir bağlama kapasitesi, B vitaminleri, tam kan-tam idrar analizi, gerekli görülürse hormon analizleri (insülin, TSH, t3,t4 gibi) yapılabilir veya yıllık check-up uygulanabilir.

### 5. Basit şeker tüketimini sınırlandır

Kompleks karbonhidrat kaynakları olan tam tahıl, arpa, buğday, çavdar ürünleri, basit sofraya şekeri içeren beyaz unlu ürünlere göre kan şekerinizi daha iyi dengede tutar. Ancak bu gıdaları tükettikçe insülin duyarlılığınız artar, yani daha az yiyerek daha tok hissedebilirsiniz.

## ONSUZ MUTSUSUZ: D VİTAMİNİ

Vücudumuz için bahar temizliği demişken hem vitamin, hem de hormon olarak adlandırılan D vitamininden bahsetmeden olmaz. Güneş yavaş yavaş yüzünü göstermeye başlasa da Nisan ayının sonuna kadar güneş ışınları ülkemize dik açıyla gelmediği için deri altında doğal D vitamini üretimi için yeterli olmuyor. Kısa vadede D vitamini eksikliği depresyon, halsizlik, yorgunluk, isteksizlik, mutsuzluk olarak kendini gösterirken, özellikle plaza çalışanları, beyaz yakalılar, tesettürlüler bu vitamin eksikliğini yoğun yaşayabiliyor. D vitamini eksikliği osteoporoz, osteomalazi, raşitizm gibi kemik hastalıklarını da uzun vadede beraberinde getiriyor.

Mutlu olmak demişken yazın kışa göre daha mutlu olmamızın en büyük nedeni yine D vitamini. Zira güneş ışınları D vitamini sentezlememizi ve mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun artmasını sağlıyor.



New Life  
Nano  
D Vitamin 3  
t 66  
Eczanelerde

**ÖNERİ :** Günde 2 fıs yeter! D vitamini değerinizi kanda 20 ng/ml altı ise D vitamini eksikliği, 20-30 ng/ml arasında ise D vitamini yetersizliği, 30ng/ml ve üzeri ise normal kabul ediliyor. Kanda D vitamininiz çok düşükse hemen takviye yapmanızı öneririm. Son dönem favorim sprey formulu dil altına sıkılan NewLife'in Nano D Vitamin3 vitamini. Adı üzerinde nanoteknoloji ile üretildiği için dil altı kapillerinden yüksek düzey emilim sağlıyor, anında sisteme geçiyor.



# Estetik gerçekler



Bu aralar herkesin dilinde bir 'Hollywood yanağı' bir de 'Badem göz' ameliyatı. Nedir, ne değildir, en doğru adresten bir öğrenelim istedik ve Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof Dr. Akın Yücel'e yönelttik sorularımızı...

**N**edir bu Hollywood Yanağı uygulaması, bize tam olarak ne olduğunu anlatabilir misiniz?

Hollywood Yanağı terimi bir Plastik Cerrah meslektaşımız tarafından tescillenmiş bir isim. O nedenle işlemin tıbbi adı olan Bischectomy (Bişektomi) terimini kullanmak daha doğru olacaktır. Yani bu işlem bizlerin yıllardır yaptığı Bişektomi işlemidir. Bişektomi, yanakta yer alan yağ dokusunun cerrahi olarak çıkarılması anlamına geliyor.

**Kadınlar bunu neden talep ediyor, yüzlerinde nasıl bir değişim hayal ediyorlar?**

Bu işlemin amacı yanaklara biraz daha çökök bir görünüm vererek elmacık kemiklerini ve yüz hatlarını belirginleştirmek.

**Ağız içine böyle bir operasyon yapmak ne kadar sağlıklı, tükürük bezleri bu durumdan etkileniyor mu?**

Ağız içerisinden yapıldığı

için enfeksiyon riski taşıyor, ancak bu sık rastlanan bir durum değil. Ehil olmayan ellerde yapılırsa tükürük kanalı ya da yüz sinirlerinde yaralanmalar olabilir. Ancak çıkartılan yağ dokusunun yüz sinirlerine yakın yer aldığını unutmamak lazım. En önemli riski dudak felci. Kalıcı felç nadir, ancak geçici felçlerle karşılaşılabilir. Yağ çıkartıldıktan sonra yüzde simetrik bir görünüm kalmalıdır. Yüzün uzun vadede inceceği unutulmamalı, aşırı doku çıkartmaktan kaçınılmalıdır.

**Kimler bu operasyona uygun sizce?**

Yanakları kalın olan, bu nedenle yüzü şişman görünen kişilerde bu operasyonla daha belirgin yüz hatlarına kavuşabilirler.

**Operasyon sonrası nasıl bir tedavi gerekiyor, yemeye, içmeye, konuşmaya ne kadar zaman sonra başlanıyor?**

İlk gün sıvı beslenme, sonraki birkaç gün yumuşak beslenme ve ağız hijyenine dikkat edilmesi dışında bir kısıtlama yok.

**Peki 2. en çok konuşulan operasyona geçelim, badem göz nasıl bir operasyon?**

Badem göz ameliyatı diye teknik bir terim yok. Ancak genelde kastedilen şey, göz kenarlarının yükseltilmesi ve gözlere daha çekik bir görünüm verilmesi. Tıbbi terimle "Kantopeksi" işlemi. Yaşla beraber alt göz kapağı gevşer ve göz daha yuvarlak bir görünüm kazanır, göz kenarları aşağıya iner, üzgün bir görüntüye yol açar. Genellikle göz kapağı estetik ameliyatları sırasında göz kenarları da yükseltilir.

**Göz kapağı ameliyatından farkı nedir?**

Göz kapağı ameliyatlarında da kantopeksi işlemi yapılır ve göz kenarları askalanır. Genç hastalarda kantopeksi tek başına yapılabilir.

**Peki bu operasyon için kimler uygun? Kimler değil?**

Orta yaşı geçmişe olmuş, göz kapaklarında gevşeme olmuş, göz kenarlarında yaşlanma belirtileri olan hastalarda sıklıkla göz kapağı ameliyatları ile birlikte kantopeksi işlemi de yapılır. Ben bu ameliyatın normal bir görünümüne sahip genç hastalara yapılmasını doğru bulmuyorum. Göz kenarları rahatsız edecek derecede düşükse ve sürekli üzgün bir ifadeye yol açıyorsa yapılabilir.

**Gözün dışında ameliyat izi kalıyor mu?**

Üst göz kapağının dış tarafına yapılan bir kesikten işlem gerçekleştirilebilir. Burada çok belirsiz bir iz kalır. Saçlı deriden yapılıyorsa iz zaten görünmeyecektir.



'Bu işleme karar verirken yüzünüzün ileri yaşlarda nasıl bir şekil alacağını da hesaba katmalısınız. O nedenle, özel durumlar dışında, 30'lu yaşlardan önce yapılmaması gerektiğini düşünüyorum.'



# İlham Perisi Başak Dizler Tatlıtuğ

Erkek modası denince akla gelen az kişiden biri. Ortağıyla yıllardır bir konsept mağazası işletiyor, dizi ve film styling'i yapıyor, bu kadarla kalmıyor bir de önemli gazetelerden birinde moda yazıları yazıyor. Türkiye'nin en beğenilen aktörü ile evli ama o mütevazı duruşunu hep koruyor. Kesinlikle kendisinden ilham alacak çok şeyimiz var.



gözüküyor o yüzden vitrinde oynamalar yapabiliyoruz ki bu çok zevkli.



**Birçok farklı işle ilgileniyorsun, bir konsept mağaza var, styling yapıyorsun, köşe yazıyorsun, bunlardan hangisi senin için listenin başında geliyor.**

Benim asıl işim tasarımcılık. Vakko ve Bilsar'da yaklaşık 6 sene tasarımcı olarak çalıştım ama şu an benim için önemli olan işlerim; Room showroom, ve TV dizi-film styling'i yapmak.

**Styling konusunun en zor ve en keyifli kısmı ne sence?**

Styling söz konusu olunca popüler, genç, havalı, trendy giyinen günümüz karakterleri giydirmek moda ve trendlerle alakalı olduğundan çok zevkli ve kolay. Ama polis, sokak çocukları, hırsız, mafya gibi kötü karakterleri yani belli bir tarzı olması gereken, alım gücü ve yaşam standardı düşük yaşayan karakterleri giydirmek modadan çok referans alamadığınız için zorlaşıyor. Gözlem gerekiyor. Dönem kostümü gibi bir şey oluyor, üzerinde karaktere çalışmak gerekiyor.

**Neden kadın değil de erkek modası?**

Vakko'ya girerken iş görüşmeleri sırasında Cem Hakko bana 'Erkek tasarımı yapar mısın?' diye sordu, ihtiyacımız var dedi, ben de neden olmasın dedim, ondan beri böyle devam ediyor. Ben çok zevk alıyorum. Erkekleri giydirmek çok daha zahmetsiz. Ve seni dinliyorlar.

**Neler veya kimler ilham veriyor sana?**

Bana en çok ilham veren şey yurtdışına seyahat etmek. Paris, Londra gibi Avrupa başkentlerinin sokaktaki insanından, vitrin tasarımlarından, dergi kapaklarından, sahnelenen müzikallerden, sergilerden, konsept mağazalarından sanat müzelerinden ilham alabiliyorsun.

**Erkek modasında keşke geri dönse dediğin bir akım var mı?**

Ben, 'dandy look' denen yani sofistike, şık, özenli duran takım elbiseleri seviyorum. Şapka, yelek giyen, cep saati veya kol düğmesi takan, fular, kravat takan, ipek mendil kullanan beyefendi erkek kombinlerini çok seviyorum. O dönemi ve o tarz filmleri de çok seviyorum, keşke geri gelse. Kombinlemesi de çok zevkli.

**Aşk-ı Memnu'da da Kıvanç Tatlıtuğ'u giydirmiştin, evlendikten sonra da Cesur ve Güzel'de giydirdin. Evlendikten sonra beraber çalışmak nasıldı?**

Sadece Cesur ve Güzel'de değil, Kuzey Güney'de de



giydirdim. Daha sonra Kurt Seyit ve Şura'nın tanıtım&board çekimlerinde de. Akbank, Coca Cola reklamlarında ve 'Hadi be Oğlum' filminde de. En son 'Cesur ve Güzel' oldu. Kapris hiçbir zaman yok, çünkü Kıvanç'ın kıyafetle hiç alakası yok. Yani kıyafet ile nasıl görüldüğü ile zaman harcayacak biri değil. O sebeple tamamen bana güveniyor ve bana bırakıyor. Çok uzun bir zaman oldu alışverişi bile onun için ben yapıyorum artık.

**5 yıl sonra neredesin ve ne yapıyorsun?**

Beş yıl sonra belki styling anlamında durgunluk yaşanabilir, birebir styling yapmam ama Room showroom olarak daha büyümeyi ve Room&Rumours Konsept mağaza olarak yurtdışına açmayı istiyoruz. Bunun için çalışmalara devam ediyoruz.

**Gelelim biraz da kişisel bakımına, çok güzel bir fiziğin var, özel bir beslenme veya spor, neler yapıyorsun?**



Sağlıklı beslenmeye çok meraklıyım. Tam bir meyve ve sebze delisiyim. Ben çikolata sevmem, hamburger, makarna, pizza yemem, kola içmem. Alkol çok çok az, sigara hayatımda 1 tane bile içmedim. O sebeple benim için form tutmak çok kolay.

Tek bağımlılığım ekmek ve onu bırakamıyorum. Onun dışında haftanın

3-4 günü spor ve uzun yürüyüşler yapıyorum, yetiyor bence. Doktora danışın ve 6 ayda bir kan değerlerinizi, mineral ve vitaminlerinizi ölçtürün. Ona göre beslenin.

**Saçların çok beğeniliyor. Kime gidiyorsun kuaför, ne gibi bakımlar yaptırıyorsun? Hiç kısa kestirdin mi?**

Evet, üniversitedeyken saçlarım erkek gibi kısacık. Ben çok beğeniyordum.

Bakım ara ara, kuaföre gittiğim zamanlarda yaptırıyorum. Gittiğim kuaförler, Nişantaşı Erdem Kırar ve Seyit Karakaş. Özel okazyonlar olduğunda da İbrahim Alan ve İbrahim Zengin'e tarattırıyorum. Ben evde de devamlı saç yağı ve saç bakım kremi sürüp gece öyle yatarım. Saçlarım kuru ve kalın telli yatıştırıp, besliyorum.



**Nasıl moda sektörüne girdin, nasıl başladı her şey?**

Moda sektörüne girmem Marmara Üniversitesi'nden mezun olur olmaz önce Milano'da, kısa bir süre sonra da 2 sene boyunca Londra'da St. Martins'te tasarım eğitimi almamla başladı. Döner dönmez de çok şanslıydım Vakko'da tasarımcı olarak işe başladım.

**Kariyerinin dönüm noktası sence ne?**

Kariyerimin dönüm noktası bence ortağım Deniz Marşan'la tanışıp, tasarımı bırakıp Styling'e geçmemiz ve akabinde de televizyonda Aşk-ı Memnu dizisine styling yapmamızla başlar. Yıl 2008, yani bu sene 10.yılımızı kutladık.

**Room&Rumours yeni yerine taşındı, hayırlı olsun. Burada ne gibi farklılıklar, yenilikler göreceğiz?**

En büyük farklılığı içerisinde artık bir bar ya da restoranın olmaması. İçinde çok küçük



bir kafesi var. Satın alma tarzımız hala aynı. Hem erkek hem kadın, aksesuar, kitap, müzik...Farklı

segmentte ürünler satılıyor aynı şekilde. Yine iki kat olarak devam ediyor. Şu an caddede üzerinde bir mağaza ve vitrin dışardan net

EN ÇOK... EN SON...

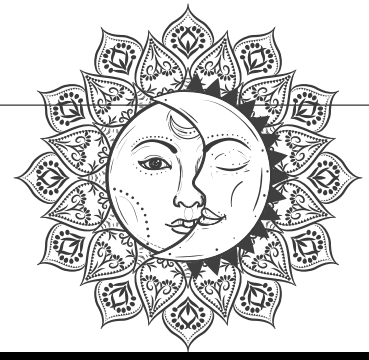
**Neye çok güldün...** Organize işler'de sarı Saruhan'a yani Kıvanç'a.  
**Neye ağladın...** Babam için ağladım. Hastalığı bir ara çok ağır.  
**Neye kızdın...** En son çokca artan ama gerekli karşılığı, tepkiyi, cezaı ve adaleti bulamayan kadın cinayetlerine.  
**Okuduğun kitap...** Ali Tufan Koç-Kimse Olmez Bu Şehirde.  
**İzlediğin Netflix dizisi...** Yeni dizi gelsin diye bekliyorum, çoğu bitti. Şu an 'Pose'

**Neye gülersin...** Deniz Marşan'a.  
**Neye kızsın...** Hayvana eziyet eden insanlara.  
**Ne yemeyi seversin...** Meyve yemeyi, yeşil çay içmeyi.  
**Ne giymeyi seversin...** Ceket  
**Neden korkarsın...** Hasta olmaktan.

Astrobeauty



ASTROLOG  
FİLİZ ÖZKOL  
@filizozkol



## AYLIK BURÇ YORUMLARI

## KOÇ



KRISTEN STEWART

Ocak ayında aşk ve sosyal evinizde biy tutulması gerçekleşti. Yaratıcı yönünüzü ortaya çıkaracak çalışmalar içinde olacaksınız fakat gizli korkularınızı yenmelisiniz. Olayları kafanızda çok fazla büyütüyorsunuz. Şimdiye kadar düşünmediğiniz detaylar üzerinde yoğunlaşabilir ve özgüveninizi geliştirebilirsiniz. Önemli anlaşmalar yapmak için uygun bir dönemdesiniz.

## ASLAN



JENNIFER LOPEZ

Yönetici gezegeniniz olumlu enerji veriyor. İçine kapanık bir tablo çizerek, sevdikleriniz için merak konusu olacaksınız. Daha güçlü kararlar verebileceğiniz bir dönemdesiniz. Farklı bir kişilik çizdiğiniz fark etmemek imkansız. Duygu dalgalanmaları, yaşadığınız şu günlerde, akıllıca davranmanızı öğütüyoruz. Sevdiğiniz kişi bazı konularda sizi üzebilir. Kendince de haklı sayılabilir. Durumunuzu gözden geçirmelisiniz.



## YAY



NICKI MINAJ

Aşk ve sosyal evinizde Uranüs sayesinde sürprizlere hazır olun. Fiziksel görüntünüze önem verdiğiniz bir hafta. Yaratıcılığınız konusunda imkansız detayları bile sorun yapmayacaksınız. Partnerinize karşı takınacağınız tavırların nedenleri yüzünden eleştiri alabilirsiniz. Duygularınızı daha net bir şekilde anlatmayı asla beceremiyor ve ketum davranışlar sergiliyorsunuz. Jüpiter kişisel evinizde ilerliyor. Sosyal aktiviteleri seviyor olsanız da, kalabalıklar içinde kendinizi yalnız hissediyorsunuz. Fazla alingan olduğunuz bir ay yaşayacaksınız.

## BOĞA



PENELÓPE CRUZ

Kendinizle ilgili coşkular içindedir. Bu ay, yapmak istediğiniz projeler için daha derin çalışmalara giriyorsunuz. Herkesin farklı bir tarzı var. Sizin davranış biçiminiz, başkalarının yapmak isteyip, yapamadığı şeyler. Sınırlarınızı zorlamayı seviyorsunuz. Sıra dışı çalışmalar içinde olmak sizi mutlu ediyor. Başkalarına ne yapmaları gerektiğini söylediğiniz zaman alacağınız tepki sizi şaşırtabilir. İhtiyacınız olan şey sükunet.



## BAŞAK



CAMERON DIAZ

Bu ay konuşmalarınıza dikkat etmek zorundasınız. Sorunlarınız kafanızda büyümeyin. Özel olduğunuzu hissettiğiniz zaman, yaşama bakış açınız daha da anlamlı oluyor. Bilinçaltınız oldukça yoğun. Birçok düşünceyi aynı anda barındırmak, herkesin yapabileceği bir iş değil. Zincirleme hatalar yapmak istemiyorsanız, herkese söz vermeyin ve planlı bir şekilde davranın. İşinizle ilgili ideallerinize ulaşmak istiyorsanız, arkadaşlarınızın fikirlerini çok detaylı incelemelisiniz.



## OĞLAK



SIENNA MILLER

Venüs'ten olumlu destek alıyorsunuz. Olayların iç yüzünün çok çabuk çözüldüğünü için, karşı taraf için korkutucu olabiliyorsunuz. Bu dönem çabalarınızı yoğunlaştırabilirsiniz. Uzun süredir almayı düşündüğünüz bir eşya konusunda aceleci davranmayın. Jüpiter Yay burcunda ilerlemeye devam edecek. Harcamalarınıza dikkat etmek zorundasınız. Kazancınızdan daha fazla masraflarınız olabilir. Daha sonra maddi sıkıntılar sizi üzebilir.

## İKİZLER



NATALIE PORTMAN

Umursamaz tavırlarınızla, çevrenize meydan okumaktan vazgeçmelisiniz. Balık burcunda ilerleyen Merkür, Oğlaktaki Plüton ve Satürn'den destek alma dönemindesiniz. Karşıt evinizde ilerleyen Jüpiter önemli fırsatları karşınıza çıkarıyor. Sakin bir dönem geçirmek istiyorsunuz fakat çevresel olaylar buna imkan vermiyor. Çevrenizi yenileme konusunda yeni bir dönem başlatıyorsunuz.



## TERAZİ



KIM KARDASHIAN

Duygusallıkla akılcılığı birbirine karıştırmayı sevmediğiniz halde, bu dönemde bu iki kavram kafanızda karmaşa rüzgarları estirecek. Venüs yenilikler konusunda size yeni bir ortam hazırlıyor. Kararlarınız verirken dikkatli olmalı ve ikilem yaşamamalısınız. Çalıştığınız iş yerinde çalışanlar arasında bazı değişimler söz konusu. Çevrenizdeki kişilerin sorunlarını sizin de başınızı ağrıtabilir. Yine bu dönemde imzalamanız gereken işlemlere dikkat etmelisiniz.



## KOVA



SHAKIRA

Duygusal iniş ve çıkışlar yaşıyorsunuz. Bu ay, toplumsal çalışmalarınızı hızlandırmak isteyeceksiniz. Partnerinizle birlikte vereceğiniz kararlar önemli olacak. Yaşam kalitenizi artırma konusunda gösterdiğiniz olumlu çaba sonuç veriyor. Üst düzeyde kişilerle görüşmeleriniz olacak ve fikirlerinizi karşı tarafa kabul ettireceksiniz. Uzun süredir dostluk çerçevesi içinde yaşanan ilişkiler, aşka dönüşecektir. Evliliklerde yaşanacak sorunlar ve eşlerin birbirini kıskanmaları gibi olaylar gündeme gelebilir.

## YENGEÇ



SOFIA VERGARA

Çevrenize yardım etme isteği içindedir. Yapacağınız yolculukların size kazandıracak enerjiyle bir çok ortak çalışmalar içinde olacaksınız. Aşkın gücüne inanıyor ve duygusal yaşamınızda karşılaştığınız problemleri gözünüzde çok fazla büyütüyorsunuz. Hissettiğiniz gibi yaşamak istemeniz en doğal hakkınız ve bu konuda kendinize baskı yapmamalısınız. Ay tutulması artık özgürce düşünceler içinde olacağınızı gösteriyor.



## AKREP

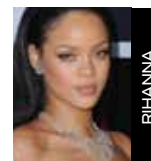


SCARLETT JOHANSSON

İş yaptığınız insanlar arasında mücadeleciler bir ruh sergilemeniz takdir görüyor. Çalışmaktan ve işbirliği içinde olmaktan mutluluk duymanız rağmen, disiplinli yapınız yüzünden hafta içinde huzursuzluk duyabilirsiniz. Yaptığınız işi severek yapacak, enerjik ruh halinizi istediğiniz yönde kullanabileceksiniz. Kendinize güvenmeniz sayesinde çok işler başaracaksınız. Bazen kibirli davranışlar sergileyebilir ve çevrenizin tepkilerini üzerinize çekebilirsiniz.



## BALIK



RIHANNA

Bu dönem, size rahatsızlık veren konulardan uzak kalmalısınız. Karşınıza çıkan her konu, daha sonra başınızı ağrıtabilir. Aklınıza güvenmenize rağmen, hatalara açık bir süreç içindedir. Özellikle mesleki konularda, sır saklamanız gerektiğini artık öğrenmelisiniz. Duygusal sorunlardan kaynaklanan takıntılarınızdan kurtulmanın zamanı geldi. Düşüncelerinizi yeniden formatlamalısınız.

GÜZELLİK YAYINDA  
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DIŞ TİC. LTD  
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAĞÖZ  
ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
(SORUMLU MÜDÜR)  
GÖZDE ATAĞÖZ

KATKIDA BULUNANLAR  
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI  
YÜCEALPAN, LİAN PENSO BENBASAT,  
CEREN ŞENSOY, GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ  
BURSLIĞIL, DENİZ KONUK, BERİL YILMAZ

REKLAM İRTİBAT  
info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:  
Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye -İstanbul  
Tel: 0212- 296 83 47  
BASKI: AKTİF MATBAA  
Söğütözü Mah., Halkalı Cad. No:245,  
Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22  
DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi  
@guzellikyayinda  
hesabından  
takip  
edebilirsiniz.

# Uçuş Sanatı

TAV Air'de biz,  
işimizin sanat olduğuna inanırız.  
Bizimle yapacağınız her yolculukta  
bir sanatçı gibi düşünür, bir sanatçı gibi davranırız.  
Bazen bir müzisyen, bazen de ressamız.  
Tüm hizmetlerimizde mükemmel bir armoni yakalarız.  
Gökyüzü tualimizdir, sizin için en özel rengi ararız.  
Tutkumuz ve hayalgücümüz kanatlarımızdır.  
Herkesin bir uçak gördüğü yerde  
biz bir sahne görürüz.  
Bu yüzden bizim için her yolculuk bir performans,  
uçmaksa başlı başına sanattır.

**TAV**  
**Air**

7/24 UÇUŞ REZERVASYON  
+90 530 549 52 32  
sales.tavair@tav.aero

T +90 212 463 30 00 (4066)  
F +90 212 465 42 67

TAV HAVACILIK A.Ş.  
GENEL HAVACILIK TERMİNALİ  
BEŞYOL SEFAKÖY / İSTANBUL