

ÜCRETSİZ

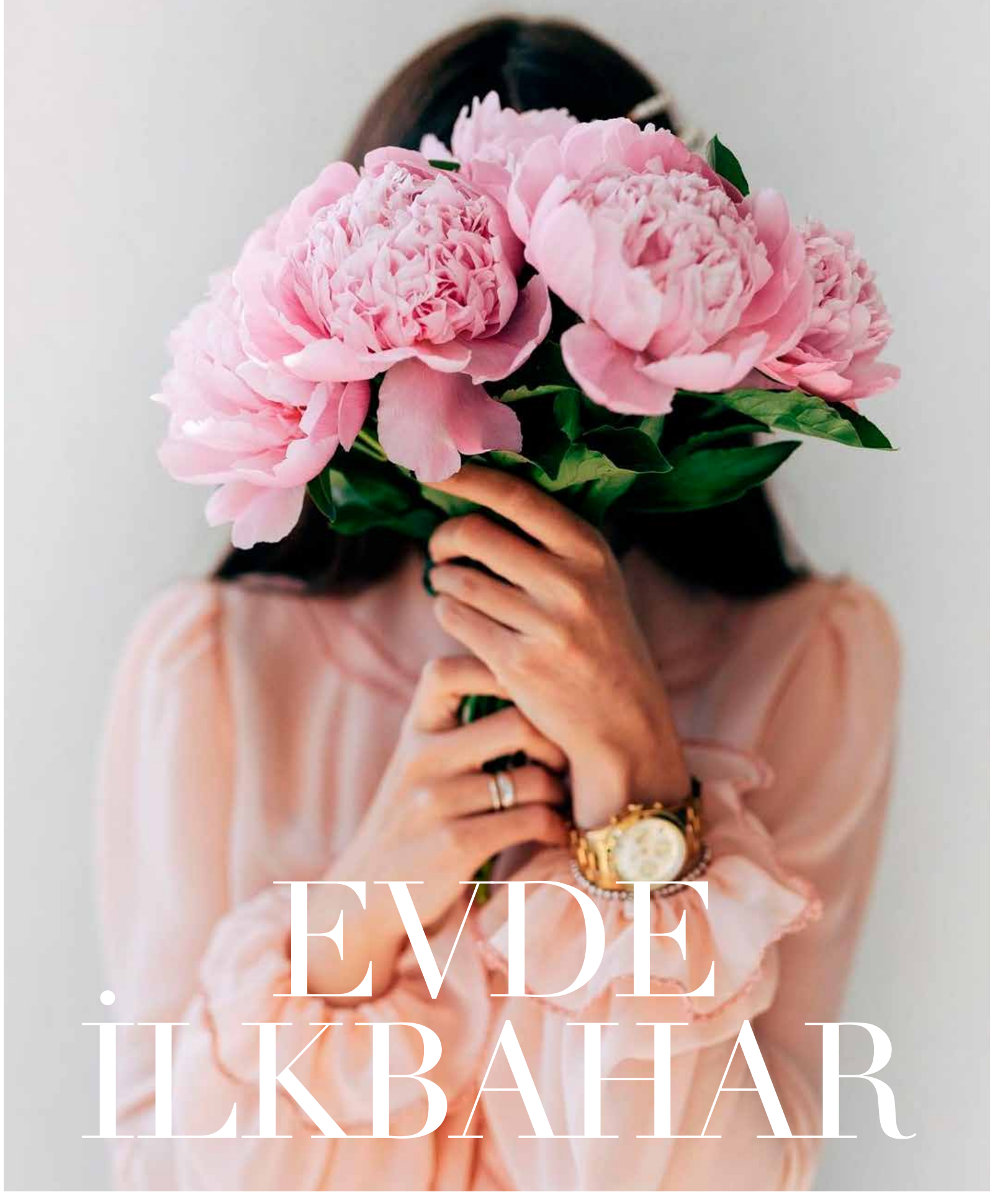
•• SAYI: 20 MAYIS 2020 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



EVDE İLKBAHAR

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



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



HABERİNİZ
OLSUN

#evdebakımlıkal

Ö Z E L ...



EVDE NE VARSA!

Buzdolabındaki gıdalardan kendi bakım ürünlerimizi yaratmak hem cildimize hem yaratıcı olduğumuz için ruhumuza hem de ürün satın almadığımız için bütçemize fayda sağlayacak.



NEM MASKESİ

Hindistan cevizi yağı her cilt tipine uygun olan ender yağlardan biridir. 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi içerisine nemlendirici özelliği ile bilinen 1 tatlı kaşığı bal koyarak en kolayından doğal nem maskesi yaratabilirsiniz. Eğer evde nar varsa, antioksidan bir etki için nar suyundan da ekleyebilirsiniz. Karışımı yüzünüze uygulayın 15-20 dakika bekleyin ve ılık suyla durulayın.

TEMİZLEYİCİ
PEELİNG

Bu peeling daha çok yağlı ciltlere iyi gelecektir. 1 muz çatala ezin, 1 tatlı kaşığı antibakteriyel ve antioksidan etkisiyle bilinen toz zerdeçal, cildin pH'ını dengeleyen 1 tatlı kaşığı bal ve 1 yemek kaşığı ince çekilmiş yulaf ekleyin. Yulaf hem cildin fazla yağını emecek hem de yumuşak bir peeling etkisi gösterecektir. Dairesel hareketlerle karışımı yüzünüze uygulayın, göz çevresine çok getirmeyin ardından ılık suyla durulayın.



NEM MASKESİ

1 yemek kaşığı, her derde deva karbonat yarım limon suyuyla birleştğinde pütürlü peeling gibi de kullanabileceğiniz bir etki yaratır. Bu karışımın içerisine bir yumurta akı eklerseniz siyah noktalar için ideal bir maskeniz olacaktır. Burun üzerine uygulayın, 15 dakika bekletin ılık suyla durulayın.

BAKIM RUTİNİNE EKLE!

Şu dönem kaygı ve stres seviyemizin arttığı su götürmez bir gerçek. Ama evdeyken eskisinden daha fazla vaktimiz olduğu da bir diğer gerçek. Haliyle stresin bizi yaşlandırmasına izin vermeden cilt bakım rutininizde bir takım yenilikleri denemenin de tam zamanı!



Foreo Ufo akıllı maske ₺1590

Foreo Ufo çok akıllı bir alet, üzerine konan kendine özel maskeleri cilde uygulamaya yardımcı oluyor. Ufo kımızı LED ışık terapisi ve hassas titreşimleri ile maskenin cilde iyice nüfuz etmesini sağlıyor ve evde spa kalitesinde bir bakım sunuyor.



Gua Sha taşı ₺120 tassepeti.com

Cilt bakımını kesinlikle daha etkili ve keyifli bir hale getirmenin yolu **Gua Sha** kullanmak. Çin'de uygulanan masaj çeşitlerinden biri olan Gua Sha, yeşim, pembe quartz ve farklı kristal Gua Sha taşları ile cilde uygulanıyor, kan ve lenf dolaşımını arttırmaya yönelik çalışıyor. Ayrıca bakım ürününüzü cilde yedirmek için de oldukça etkili.



Cellu Cup ₺135 sephora.com

Mayıs geldi mi selülit savaşı dönemi başlamıştır! **Cellu Cup** selülitli bölgeye masaj yapmak için kullanabileceğiniz plastik özel bir kapak. İçine havayı hapsederek cildi sıkıyor ve ileri geri hareket ettirdiğinizde cilt altındaki yağ dokusuna derin bir masaj yapıyor. Dilerseniz selülit ürünü kullanarak etkisini arttırabilirsiniz de.

ALACAKSAN...



Yargıcı Kısa Tunik ₺419



Zara elbise ₺299.95

Mutlaka bu yaz için mavi bir plaj elbisesi al. İlkbahar evde geçmiş olabilir ama yazdan umutluyuz. Hem ihtiyaçlara yönelik yapılacak online alışveriş moduna da iyi gelecektir.



Maçka uzun elbise ₺1950

HAZIR EVDEYKEN...



YAPMALI! Zoom'dan uzun zamandır öğrenmek istediğin ama ertelediğin bir kursa, workshop'a katıl. Studio Masterpiece'in online eğitimleri var, sayfasını bir ziyaret et. @stmasterpiece

İZLEMELİ! 2. Dünya Savaşı sonrasında Hollywood'un ihtişamına kavuşma dönemini anlatan drama Netflix'te yayınlanıyor. İzleyecek yeni dizi kalmadı diyenlere...



Simyacı - Paulo Coelho



Kolera Günlerinde Aşk - Gabriel Garcia Marquez

OKUMALI! Eskiden okuduğunuz, tam hatırlayamadığınız, bir daha okumaya vakit bulamadığınız kitapları tekrar okumaya ne dersiniz? Bakalım yıllar sonra yine aynı tadı veya bambaşka tatları verecekler mi size?

ANNESİNİN KIZI



Mayıs ayının ikinci pazarı mis gibi anne kokar. Anneler gününe özel tarzını, tavrını beğendiğimiz anneleri ve armut dibine düşmüş dedirten kızlarını konuk edelim istedik. Kızlara annelerini, annelere kızlarını sorduk. Bakın neler anlattılar...

ÖZLEM KAYMAZ ve kızı TARA DE VRIES

ÖZLEM...



Anne olunca anladım derler, siz neyi anne olunca anladınız?

Anne olduğum zaman annemin benimle ilgili nasıl da çabaladığını anladım. Aslında bu benim için ilginç bir yolculuk sorusu çünkü bugün Tara'ya anne olduğu dönemden çok başka bir kadın duruyor karşınızda. Bütünsel yaşam rehberi olarak workshoplar'da anne baba iç çocuk atölyesinde ebeveyn olmanın çocuk ile bir alakası olmadığını kendi ihtiyaç, arzu ve isteklerimiz üzerinden çocuklarımızı şekillendirme çabasında olduğumuzun farkındalığına eriştiriyoruz katılımcılarımızı.

En son kızıyızdan ne öğrendiniz ve en son ona ne öğrettiniz?

Tam dört aydır kızıyla görüşemiyoruz

ancak aramızdaki paylaşım günlük devam etmekte sanırım kızıma verdiğim son günlerdeki öğreti "hayat istediğimizi zannettiğimiz şeylerin peşinden koşarken yine zihnin kabul etmek istemediği negatif sandığımız olaylar ile bizi durduruyor yolumuzu değiştiriyor ve uyanmanızı sağlıyor. Buna karşı koymak, neden diye sormak yerine deneyim içinde dersi almak ve yola devam etmek.

Tara bana her gün sevginin kaynağının içimizde olduğunu gösteriyor. Evlat sevgisi sevginin en saf hissedilen formu.

Unutmadığınız bir anne-kız anı, nerdediniz? Ne yapıyordunuz? Ne hissettiniz?

Tara ile sayısız özel anımız var. Malum çocukluğunu erkek kardeşine hediye etmiş bir kız çocuğunun annesi ile yaşam yolculuğu bu. Tabii ki duygusal paylaşım anlarının hatırası hissiyatı çok derin. Bir o kadar iki kız çocuğunun yaşantısından kesitler var. Mesela New York Saks Fifth 8. kat... Hızlı asansör ile çıkıp ayakkabı katında yaşadığımız bir anı... Sonunda otuzaltı olduğunda benimle birlikte topuklu numarası ile anneye aynı ayakkabının iki farklı numarası ile anneye aynı şeyi giyme duygusunu yaşadığı o ilk an suratındaki ifade görülmeye değecek kadar komikti.

Ve tabii Türkiye güzellik tacı taktığında anne kız arasındaki telepatik bağın gücünü tekrar yaşamak. Bu ayrıca bir röportaj konusu olabilir.

Sizce kızınızın size en benzeyen tarafı ve sizden en farklı olan tarafı?

Kararsızlığı bana benziyor. Elalem ile hiçbir derdi olmaması benden farklı. Kimseyi takmaz.

Onun neyine hayransınız?

Onun TARA olmasına hayranım.



TARA...

Onunla en çok ne yapmaktan keyif alırsınız?

Annem ile en çok gezmeyi seviyorum. Güzel yerleri keşfetmek, resim çekmek.

Annenizde olup sizde olmaması olan, keşke olsaydı dediğiniz bir huy, özellik?

Annem ile tıpa tıpa aynıyım galiba. Başkasına da çok benzememek gerekiyor zaten. Sen neysen olsun.

Anneniz size en sık ne nasihat eder...

Annemin bana verdiği en büyük ve önemli ders; zaten hayat dersi. Her gün birlikte yeni şeyler öğreniyoruz. Birbirimize yardım ederek ilerliyoruz hayatta.

Annenizin en hoşlanmadığınız davranışı nedir?

Yok diyebilirim. Hoşlanmadığım şeyi de söyleyemem bende kalsın, kızmasın sonra.

Ondan size kalmış bir güzellik tüyosu alabilir miyiz?

Güzellik tüyosu pek vermedi annem. Ben zaten kendim hep araştırırım, sağlıklı beslenirim ve çok dikkat ederim kendime. Annem sadece dik dur ve sen sen ol der.

Benim annem... dünyanın en güçlü annesi!

BAŞAK BOZTEPE GORBON & DEFNE- ZEYNEP KOÇLU**BAŞAK...**

Anne olunca anladım derler, siz neyi anne olunca anladınız? Annemi elbette...

İnsanın yavrusuna duyduğu bağı, sevginin emsalsiz ve sonsuz olduğunu...

En son kızlarınızdan ne öğrendiniz ve en son onlara ne öğrettiniz?

Kızlarımdan öğrendiklerim o kadar çok ki... Bence en büyük kazanım, bana kendimi, gerçeğimi direkt biçimde yansıtmaları... Kendimle yüzleşmemi, bazı taraflarımı törpülememi sağladılar... Ben de onlara, hayata dair sohbetlerimizde, koşullar ne kadar kötü olursa olsun, rotalarında nasıl kalacaklarını, kendilerini tekrar tekrar motive edip, hayata tutunmaları gerektiğini anlattım. İnsan her daim kendi ışığını yaratabilmeli çünkü...

Onlara en çok ne zaman kıızıyorsunuz?

Fazla kızan bir anne olmadım hiçbir zaman gerçi onlar da beni hep az delirttiler sağ olsunlar :)

Yine de, Zeynep'in genel olarak sabırsızlığı ve tezcanlılığı beni bazen zorlayabiliyor...

Defne'nin de telefonuyla teşrik-i mesaisi asabımı bozabiliyor...

Unutmadığınız bir anne-kız anı?

İkisiyle hem birlikte hem ayrı ayrı o kadar çok kalbe dokunan anımız var ki...

Anne-çocuk arasındaki hem organik hem karmik bağ sayesinde bazen konuşmadan dahi o anki acımı, hüznümü hissedip gelip bana sarılırlar taa bebeliklerinden beri...

Bizim uzun süren sofrta sohbetlerimiz olur ki en derin paylaşımlar hep orada olur genellikle...

Birlikte çıktığımız seyahatler, araba yolculukları da bizim için başlı başına arşive attığımız anılar demek zaten...

Sizce kızlarınızın size en benzeyen tarafı ve farklı olan tarafları?

Her ikisine de kendimce güzel tohumlar ektiğimi düşünüyorum, çok şükür ki onlar da yeşertmeyi bildiler...

*Zeynep'in bana en benzeyen tarafı, hayata

dair öğrenme isteği, merakı, mizah duygusu... Sofra kurmaktan, yemekten, seyahatten heyecan duyması, bu tarafını her daim beslemesi... En farklı tarafı ise net bir şekilde sabırsızlığı diyebilirim...

*Defne'nin genel olarak neşesi, sarkastik espiri yeteneği, tatlı cadılığını kendimle bağdaştırıyorum. Yaş ve hayat deneyimi noksanlığından bana göre daha yargılayıcı hatta önyargılı davrandığını söyleyebilirim.

Kızlarınızın nesine hayransınız?

Zeynep'in entelektüelliğine, merakına, merhametine ve kendini her anlamda geliştirme arzusuna gerçekten hayranım...

Defne'nin güvercin kalbine, empatisine ve kendiyi dalga geçebilmesine ve estetik gözüne, gustosuna hayranım...

**ZEYNEP**

Onunla en çok ne yapmaktan keyif alırsınız?

Annemin varlığı bile yeter; onunla sohbet etmekten, fotoğraf kitaplarına bakmaktan, seyahat etmekten, makarna keyfi yapmaktan, yemek ve sofrta hazırlamaktan, sırf onunla yan yana oturmaktan bile çok zevk alıyorum

Annenizde olup sizde olmamış olan, keşke olsaydı dediğiniz bir huy, özellik?

Kesinlikle sabır. Annemde gerçekten peygamber sabrı var, keşke bende de birazcık olsaydı.

Anneniz size en sık ne nasihat eder....

Bedenim kadar zihnimi de sağlıklı tutmam gerektiğini, aklımı her zaman pozitif yormam.

Annenizin en hoşlanmadığınız davranışı nedir?

Yemeklere az tuz koyması.

Ondan size kalmış bir güzellik tüyosu alabilir miyiz?

Her zaman doğallıktan yana kal ve kaşlarına dokunma.

Benim annem... beni her zaman destekleyen, bana ilham olan, beni sınırsız ve koşulsuz seven, çok güçlü, çok hayat dolu, çok sevgi dolu bir kadını.

DEFNE

Onunla en çok ne yapmaktan keyif alırsınız?

Sohbet etmekten, tatil planları yapmaktan, dertleşmekten, kısaca her şeyden.

Annenizde olup sizde olmamış olan, keşke olsaydı dediğiniz bir huy, özellik?

Soğukkanlılığı. Her durumda sakin kalıp güzel bir şekilde durumu yönetebilmesi. Umarım ilerde ben de bu özelliğe sahip olabilirim.

Anneniz size en sık ne nasihat eder....

Kimseye kendini beğendirmek, sevdirmek zorunda değilsin, sen her zaman kendin ol.

Annenizin en hoşlanmadığınız davranışı nedir?

Her akşam adaçayı ve palo santo ile etrafımızda dolanması.

Ondan size kalmış bir güzellik tüyosu alabilir miyiz?

Cildini temiz tut, fondöten sürme ve olabildiğince cildinin nefes almasına izin ver ve her zaman yaşına uygun makyaj yap.

Benim annem... her anımda yanımda olan, desteğini ve sevgisini hiç eksik etmeyen, bana ilham veren, en büyük sırdaşım.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Sen de mi çok unutuyorsun?

Bu aralar ben her şeyi unutuyorum. Etrafımdaki insanların da benzer hafıza problemleri yaşadığını görünce bu konuya bir el atayım istedim.

İnsan beyni tıpkı vücuttaki kaslar gibi egzersizle gelişen bir organ. Ona doğru ilgiyi, besini ve desteği vermemiz gerekiyor ki verimli çalışsın.



ZİHNE GİDEN YOL DA MİDEDEN GEÇİYORMUŞ

Şekerli besinleri fazla tüketmenin ve **karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin**, kronik hastalıklara sebep olduğu gibi zihinsel gelişim üzerinde de olumsuz etkilerinin olduğu uzmanlar tarafından kanıtlanmış bulunuyor. Şeker deyince aklınıza sadece tatlılar gelmesin, şekerli ve aromalı içecekler, alkol ve fazla karbonhidrat içeren bir diyet de bu listeye giriyor. Şekerin aksine, kakao ise zihinsel gelişmeye oldukça fayda ediyor.

Alkol bütün kötülüklerin anası değildir ama abartmak bütün kötülüklerin anasıdır. **Binge drinking** olarak adlandırılan aşırı alkol tüketimi (yani 2 saatte 4 kadehten fazla alkol tüketme hali) beyindeki hipokampus bölgesine, yani uzun süreli hafızanın depolandığı bölgeye zarar veriyor. **Omega 3** zengini olan **balık**, genel anlamda sağlığa en faydalı olan temel besinlerden biri. Kalp ve damar sağlığına, enflamasyona (yani iltihaplanma olarak düşünebiliriz) ve anksiyeteye iyi gelen Omega 3, aynı zamanda hafızayı da güçlendiriyor. Hadi içimle birlikte dışımız da

güzelleşsin! Omega 3-6-9 yağ asitleri cilt sağlığına da son derece faydalı ve yaşlanma karşıtı etkili. Ayrıca zerdeçal gibi **anti-enflamatuar** besinler de hafızaya son derece fayda sağlıyor.



Kan değerlerini test ettirmeyi ihmal etme! Vücuttaki D Vitamini eksikliği hafıza ve daha bir çok vücut fonksiyonunu olumsuz etkiliyor. Güneşe çıkın çıkmayın uzmanlar, Türk insanının genel genetik yapısında D vitamini seviyesinin normalin hep biraz altında olduğunu söylüyor, bu yüzden doktorunuza danışarak düzenli D Vitamin takviyesi almak kesinlikle fayda sağlayacaktır.



YAŞAM TARZIN ZİHNİNİ OLUŞTURUR

Sen daha iyi olmak istiyorsan, yaşam tarzını buna göre şekillendirmelisin. Mesela **stres** seni yiyip bitirmesine izin veremezsin! Hafızanın üzerindeki en büyük dış etkenlerden biri stres. **Meditasyon** stresi kontrol etmenin en etkili yolu. Sadece meditasyon yaparken değil,

yaşadığın her anın farkında olmaya çalış. Kendine, farkında olmayı hatırlatman gerekir. Mesela su içerken, suyun tadının ve vücudunda yarattığı hissin farkında olmak gibi. Doğada yürüyüş yaparken etrafındaki seslerin, deniz veya toprağın kokusunun farkına varmak gibi.

UYUYAN AKILLI GÜZEL

Uyku esnasında beynimizdeki kısa süreli anılar uzun süreli belleğe dönüşerek kalıcı hale geliyor. İyi uyumanın sindirim, gelişim ve hücrel iyileşme açısından da son derece önemli olduğunu hatırlatmadan geçemeyeceğim. Yapılan bir araştırmada, çocuklar iki gruba ayrılarak, yeni bir konu öğretilmiş. İlk gruba konuyla ilgili bilgi testi hemen yapılırken, ikinci gruba ertesi gün yani uyuyup uyandıktan sonra yapılmış. İyi bir uykuyu uyuyup teste giren çocukların başarıları yüzde 20 oranında daha yüksek çıkmış. Zaten eskiler boşuna 'üzerine bir yat ,uyu' diye boşuna dememişler, di mi?

Hareket et! Bunu her fırsatta tekrarlıyorum. Haftada 3-4 kez minimum 30 dakika yeterli. Bu



durumda özellikle kardiyodan bahsediyorum çünkü hedef nabızı hızlandırmak; asansör yerine merdiven kullanmak, yürüyüş veya bisiklete binmek zihinsel gelişime faydalı aktivitelerden bazıları. Düzenli hareket etmek, odaklanmayı, reflekslerin hızını ve ruh halini iyileştiriyor. Beyin nörontransmitter ve yeni hücre üretiyor yani resmen çapı ve kapasitesi artıyor! Ayrıca, egzersiz yaşlılıkla oluşabilecek hafıza problemlerini geciktiriyor.

İZLE, OKU, OYNA

- Egzersizin beynine olan faydalarını görmek için Wendy Suzuki'nin TED talks sunumunu izleyebilirsin.
- Netflix'te HEAL adlı belgesel, insan beyninin iyileştirici gücünü keşfetmen için mükemmel bir başlangıç.
- Hafızanı geliştirmene fayda edecek oyunlar oynayabilirsin. Lumosity, CogniFit ve Clockwork Brain uygulamalarına bir göz at.

AKLINDA TUT! Bir bilgiyi hatırlamak için onu zihnindeki başka bir bilgiyle bağlayabilirsin. Mesela Ayşe'yle tanıştıktan bir salise sonra adını unutmamak için, hemen tanıdığın başka bir Ayşe'yi gözünde canlandır. Böylece iki bilgi birbiriyle aynı dosyaya girecekmiş gibi düşünebilirsin.



BEGÜM EGELİ BURSALIGIL

NELER OLUYOR HAYATTA!

Değil bir daha ne zaman elimize bakım yaptıracağımız, bir daha tokalaşmak üzere elimizi karşımızdakine ne zaman uzatacağımız bile büyük bir bilinmeze dönüştü...

Kabul edelim. Bu kadarını hiçbirimiz tahmin edemedik! Yılbaşı zamanı Çin'de Wuhan isimli bir kentten (ben şehrin adını ilk defa duyuyordum) gelen hastalık haberinin tüm gezegenin dengesini de, düşünce sistemlerimizi de, gündelik rutinlerimizi de alt üst edeceğini öngöremedik!

Gerçeği kabullenip bilinen önlemleri almanın şimdilik tek çare olduğu bu yeni dünyada en önemli gereksinimlerden biri şüphesiz destek. Son iki aydır neler görmedik ki! Evinin balkonundan saksafonuyla tüm

mahalleye konser verenler, karşı apartmanın duvarına Hollywood klasiklerini yansıtıp sinema geceleri düzenleyenler, nefes egzersizlerini, en lezzetli yemek tariflerini paylaşanlar...

Dönem destek dönemi olunca markaların da kollarını sıvayıp işin ucundan tutacaklarını tahmin etmek zor olmasa gerek! Zira müşterilerine, takipçilerine, doğdukları topraklara ve hastalıkla mücadele edenlere desteklerini göstermek için en önde koşanların başında takipçisi olmaya bayıldığımız markalar geliyor.

İşte COVID19- dünyasında üretimlerini virüsle savaştıkları ürün yapmaya adanmış, para veya ürün bağışı yapan ve evdeki hayatı güzelleştirmeyi kendilerine amaç edinenlerden seçtiğimiz örnekler!



Lüks devi LVMH bu konuda liderliği üstlenen isim oldu. Fransa'daki parfüm yapım atölyelerinde kıtlığı gidermek için sınırsız süreyle el dezenfektanı üreteceğini açıklaması tüm dünyaya ilham verdi. Buna ek olarak Louis Vuitton Fransa'daki dikim atölyelerinde hastane önlükleri dikmeye başlayacağını da duyurdu. LVMH'in açtığı yolda Prada, Gucci, Armani, Ralph Lauren gibi birçok ışıltılı marka yürümeye devam etti. Gerek maddi destek gerekse eldiven, maske ve önlük gibi ihtiyaçları karşılamak üzere imkanlarını seferber ettiler.

The Body Shop elindeki 30.000 temizlik ürününü hızla Amerika, Kanada ve İngiltere'de ihtiyaç sahiplerine dağıttı. Benzer şekilde L'Occitane en etkili nemlendirici el kremleri ile Shea yağı içeren sabunlarını dünyanın farklı yerlerindeki sağlık görevlilerine ulaştırdı. MAC 250 farklı kuruma toplamda \$10 milyon bağışlarken, kozmetik devi Coty de el dezenfektanı üretimine başladığını açıkladı.



Evde biraz daha mutlu kalalım diye uğraşanları da yok saymamak gerek. Ikea İsrail'de çıkarttığı katalogta evde canı sıkılan çocukları odağına aldı. Katalogunu evde kalan çocuklara oyun kitabı olacak şekilde yeniden düzenledi.



Bulgari göz kamaştırıcı mücevher ve saatlerinin eskizlerinden oluşan mandalları rengarenk boyamak üzere takipçilerinin beğenisine sundu.



PEKİ BİR DE
INFLUENCER'LAR
VARDI?



Hani moda dünyasının göz bebekleriydi. Sahi bütün bu pandeminin ortasında onlara ne oldu? Fotoğrafları mecburen evlerinin değişik köşelerinde belirmeye başlayan, kek tariflerine, salon dekorasyonlarına, bir süredir yenilenemeyen kombinlerine nail olduğumuz influencer'lar araştırmalara göre önemli bir yol ayrımında.

Öyle ki, ya çok daha çok sevecek ya da takipçileri tarafından tamamen terk edilecekler! Bu süreçte gösterdikleri tavır ile duyarlılığın müthiş önemi var. Tıpkı Chiara Ferragni ile Arielle Charnas örneklerinde olduğu gibi. Bir yandan ülkesi için bağış toplayıp diğer yandan karantinadaki en sıradan, en eğlenceli hallerini içtenlikle takipçileriyle paylaşan Chiara kalpleri yine yeniden fethetti. COVID-19 olduğu haberini aldıktan sonra Hamptons'daki evine taşınan Arielle ise virüs yokmuşcasına yaptığı paylaşımlarla haberlere konu olacak kadar antipati topladı.



Chiara Ferragni, kendi olması ve köklerine bağlılığı ile Corona döneminde en sempati kazanan influencer'ların başında geliyor. Ferragni, ana vatani İtalya'nın karantina'ya ilk giren Avrupa ülkesi olmasıyla en başından beri neler yaşadıklarını şeffaf bir şekilde paylaşmayı tercih etti.

İlhamın Perisi

NUR BİLEN YAVUZER



Sosyal medya sayesinde girdi hayatımıza ve kısa sürede bizleri en çok etkileyen, takip etmekten en keyif aldığımız isim oldu. Kendisiyle hikayesini, yarattığı markası ve planları üzerine karantina günlerinde ilham alacağınızı umduğumuz bir sohbet gerçekleştirdik. Bayanlar, baylar karşınızda Nur Bilen Yavuzer...

Hikayenizi kısaca sizden dinleyebilir miyiz?

Hikayenin bildiğiniz kısmı eşimle tanışıp İstanbul'a yerleşmem ile başlıyor. Sosyal medyanın da yeni yeni kullanıldığı yıllar, 2012. Mesleğim olan turizmi bıraktım ve beraber Rene kliniği kurdum. Güzellik alanında birçok eğitim aldım. Uzman estetsiyenim, makyaj, kalıcı makyaj, aromaterapi de yine uzmanlık eğitimini aldığım konular. Kendimi geliştirmeyi, öğrenmeyi çok seviyorum, üretmeyi de.

Hikayenin çok bilinmeyen kısmında ise müzik, dans ve resim ile büyümüş bir kız var çünkü okul hayatı oldukça başarısız. Ankara'da doğdum ve büyüdüm. Arı Koleji'nden sonra Güzel Sanatlar Lisesi'ne girdim, keman ve piyano eğitimi aldım, operanın çok değerli hocaları ile şan çalıştım. Sonra umduğum gibi olmadı, hep hayal ettiğim Bilkent Sahne Sanatlarını kazanamadım, puanım sadece turizm bölümüne yetiyordu. Bilkent turizm okudum, mezun olduktan hemen sonra da çalışmaya başladım. Otelcilik, kongre acentacılığı yaptım ve kendi organizasyon şirketimi

kurdum. Çalışmak benim için hayatın kendisi. Her sabah uyandığımda bugün ne yapacağım diye uyanırım, dün ne yaptım, yarın ne yapacağım diye değil, bugün ne yapacağım diye.

Instagram hesabınızın ortaya çıkışı...

Hatırlamıyorum. Yaptıklarımı, giydiklerimi ve yazdıklarımı paylaşmaya başladım. 2014'de blog açtım ve sonrasında da bu isim markam oldu. Beautyomelette, güzellik ile ilgili her şeyin bir arada olabileceği bir platform olarak doğdu ve öyle de devam ediyor.

Bunca Influencer arasında nedir sizin alameti farikanız, takipçiler neden çok sevdi, güvendi size?

Herkesin farklı yönleri, farklı becerileri, iyi olduğu alanlar var. Takip edenler herkesten ayrı keyif, ayrı ilham alıyor. Ben birçok kadının ilgi duyacağı bir iş yaptığım için sanırım sevdiler, güzellik ve estetik konuları her zaman hepimizin odağı. Sosyal medyayı ilk kullandığım zamanlardan beri, ki yaklaşık 7 yıl oldu, kullanmadığım, emin olmadığım hiç bir şeyi tavsiye etmedim, paylaşmadım. Bir ürünü ya da herhangi bir şeyi karşılığında sadece para alarak paylaşmayı doğru bulmuyorum, bizler mecra değil insanız, tavsiye vermenin içinde bir duygu var, güven duygusu. Yok denecek kadar az proje yaptım, büyük paraları geri çevirdim, benim için daha çok para kazanmak gerçekliğimi kaybetmekten daha değerli değil.



Ne zaman ünlü birine dönüştüğünüzü anladınız?

Ünlü olduğumu hiç düşünmedim. Sosyal medya olmadığında yokum. Ben kendimi bir iş kadını olarak görüyorum.



Markanız Beauty Omelette nasıl ortaya çıktı?

Kozmetik ve moda benim birbirinden ayırmadığım iki alan. Birbirlerinden besleniyor, yön veriyorlar. Dünyada da bu böyle. Yeni ürünlere, içeriklere, doğal yağlara, bitkilere olan ilğim, 2015'de bir Kore seyahatimizde üretim yapma fikrine getirdi bizi. Kore, kozmetik ve bakım ürünlerinin merkezi, üretim teknolojileri, kullandıkları içerikler ve ürün argeleri hayal edilemez düzeyde. Bu hayranlık ile yola çıktık, 4 sene sürdü içeriklerin geliştirilmesi ve onaylanması. Cilt bakımı ve saç bakımı şu an satışta, kedi-köpek bakımı ve makyaj ise yolda.

Tekstil ise hemen arkasından başladı, aslında tam olarak istediğim kalitede kumaşlar ve zamansız diyebileceğimiz klasik modelleri bulamayışım ya da tam tatmin olmayışım ile üretim yapabilir miyim acaba dedim, 2016 idi. T-shirt, sweat-shirt ve gömlek ile başladım, şimdi 20'den fazla model ve renk alternatifleri ile ayakkabıdan, denime, çantadan, mayoya birçok farklı ürün var. Çok keyif alıyorum, özellikle 80 ve 90'lı yılların eskimeyen modellerini hak ettikleri kumaşlar ve renkler ile birleştirmeyi seviyorum. Bir yirmi yıl daha geçse aynı "ayakları yere basan kadın" hissiyle giyileceklerine eminim.



Markanıza ait favori 3 ürününüzü öğrenebilir miyiz?

Denim, klasik t-shirt ve bu sezon eklenen blazer ceket.



Dışarıdan bakınca her şey çok güzel ve keyifli görünüyor, peki hiç zorluğu yok mu?

Güzel olmak zorunda olmak, bu beni her anlamda çok yordu. Artık eskisi kadar düşünmüyorum. Estetik işlemleri yapsam bir türlü, yapmasam bir türlü. Kendi yemeğinden yiyen ama obez olmayan bir aşçı olmaya çalışıyorum. Hem hayatımın büyük bir kısmını paylaşmak hem de önemli bir kısmını gizli tutmak da zor bir denge. Bir yandan da sorumluluk, doğru olanı bulmak, göstermek için, yanlış bir yönlendirme ya da bilgi zarar verebilir korkusu biraz.

5 yıl sonra neredesiniz? Ne yapıyorsunuz?

Daha sakin bir hayat yaşıyorum, belki bir kısmı İstanbul'da değil. Ben bu kalabalığı sevmiyorum. Daha çok yeşil, mavi, kuş görmek istiyorum. Beautyomelette büyümüş, başka şehirlerde şubeleri açılmış. Deniz dans ediyor, bitter bembeyaz bir nine olmuş, benim saçlarım uzun, Reha'nın ellerini tutuyorum. Mutluyum...



Bir gününüz nasıl geçiyor?

Saat 8.00'de kalkarım, bir kahve alırdığım müzikle sakin sakin içerim. O gün neler yapacağımı yüzde seksen bilirim. İş günlerim olabildiğince planlıdır. Oğlanı okula bırakıp haftada dört gün spora giderim, oradan da mağazaya. Gelenler ile sohbet etmekten, denedikleri ürünlere yorum yapmaya bayılırım. Acıkınca çıkarım arkadaşlarımla yerim, yalnız yemekten hoşlanmam. Sonra kliniğe geçerim. 16.30'da oğlumu okuldan alır eve gelirim. Eğer tamamlanacak bir işim varsa mağazaya dönerim, yoksa onunla vakit geçiririm. Akşamları evde olmayı severim, eşim de öyle şanslıyım. Uyumadan kitaplarımı karıştırırım, altını çizdiğim yerlerini tekrar okurum, gece yarısı olmadan uyurum.

MODA ve GÜZELLİK



Tarzınızı nasıl yorumlarsınız?

Rahat ve klasik.

Dolabınızdaki hayat kurtaran parçalar hangileri?

Mavi denim, beyaz t-shirt ve ceket.



Favoriniz olan yerli-yabancı tasarımcılar?

Coco Chanel, Phoebe Philo, Ralph Lauren, Miuccia Prada, Gül Hürgel, Mehtap Elaidi, Arzu Kaprol, Tuvana Büyükçınar.

Bu sezon mutlaka ne alalım?

Cırcırtlı spor sandalet, hem çok rahat hem de en sık elbiselerin altında bile nefis duruyor.

Peki sizin ilham periniz kim? Siz nelerden ilham alırsınız?

Kesinlikle Diana, her haline bayılırım. Kimse gibi değil ama aslında hepimiz gibi. İçimde duygu yaratan her şeyden ilham alırım, en çok denizden, gökyüzünden ve sevgiden.



Takip etmekten keyif aldığınız instagram hesapları hangileri?

- Renkleri asla yapamayacağım kadar iyi kullandığı için @emilisindlev
- Tasarımlarını beğendiğim @pierre_augustin_rose
- Sakinliğini ve stilini sevdiğim @deborabrosa, @louloudeaison
- Yeteneğine hayran olduğum @paperfashion



Gelelim güzelliğe... Sabah uyandınız sizi anında toparlayacak bir kaç güzellik tüyosu alabilir miyiz?

Buzdolabından çıkan gül suyu ile cildi silmek hatta buz küpü olarak dondurulmuş gül suyunu yüzde 1-2 dakika gezdirmek. Havluyla tamamen kurulamadan nemlendiriciyi hafif ıslak sürmek. Tampon yaparak yedirmek, fondöten yerine likit bir aydınlatıcı sürmek.

Yaptığınız en büyük moda veya güzellik hatası?

Hata diyemem sanırım, öyle istemişimdir yapmışımdır.

Şimdi makyaj çantanızı açsak içinden neler çıkar?

Nivea şeftalili dudak nemlendiricisi, Armani fondöten, kaş fırçası, Nars aydınlatıcı.



EN ÇOK



- Neye kızsınız... **Haksızlığa**
- Ne yemeyi seversiniz... **Lotus Bisküvi ezmesi**
- Ne yapmayı seversiniz... **Yazmayı**
- Neden korkarsınız... **Karanlıktan**
- Ne satın alırsınız... **Çorap**

EN SON

- Neye güldünüz **Oğluma, cebine solucan koymak istedi, sevgisi içimi ısıtıyor**
- Ne için ağladınız **Salgına, bu kadar çok insanın aynı anda sevdiklerini kaybedişine, acıya**
- Neden pişmanlık duyduunuz **Hatırlamıyorum, pişman olmayı tercih etmem, olan olmuştur**
- Okuduğunuz kitap **Çınlayan Sedirler serisi**
- İzlediğiniz Netflix film veya dizisi **Televizyon insanı değilim sanırım ama en sevdiğim film Enzo, Yağmurda Yarış sanatı**
- Gittiğiniz ve önereceğiniz restoran **LokantaKru**





1

Öncelikle sokağa çıkmak **OUT** evde oturmak **IN**, hem de her yaşta ...



2

Korona virüsüne Korona demek **OUT**. Covit19 demek ise **IN**, daha bilgili duruyorsun çünkü.



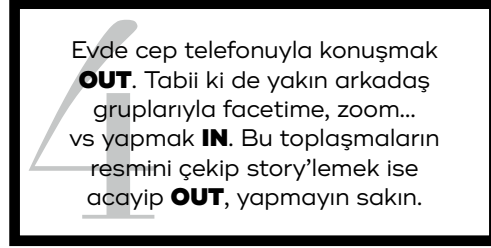
3

Evde pijamayla gezmek çok **OUT**. Hoş ev kıyafetleriyle salınmak, asla bir kıyafeti ertesi gün giymemek ise oldukça **IN**.



TÜLİN KERMEN

Korona günlerinde ne in ne out merak edenler ekran başına! Hiçbirimiz out of fashion olmayacağız evde kapalı kalsak da!!!



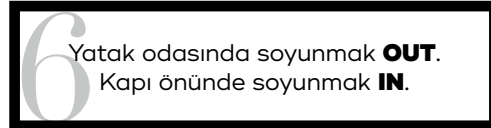
4

Eyde cep telefonuyla konuşmak **OUT**. Tabii ki de yakın arkadaş gruplarıyla facetime, zoom... vs yapmak **IN**. Bu toplantıların resmini çekip story'lemek ise acayip **OUT**, yapmayın sakın.



5

Her zaman görüştüğün insanları arayıp geyik yapmak **OUT**. Hiç görüşmediğin, araya yollar, yıllar giren arkadaşları arayıp konuşmak ise **IN**. Çünkü bu zamanlar özüne dönme zamanı ne de olsa!



6

Yatak odasında soyunmak **OUT**. Kapı önünde soyunmak **IN**.



7

Youtube egzersiz videosu izlemek **OUT**, zoom'dan özel derslere katılmak **IN**.



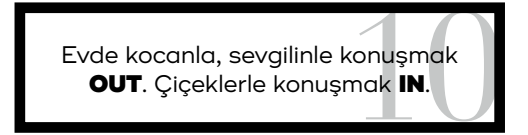
8

Evde sağlıksız abur cubur yemek **OUT**, evde kalışı sağlıklı yemek düzenine geçiş için kullanmak **IN**.



9

Bilgisayarda çok vakit geçirmek **OUT**. Kalem kağıt kullanmak yine çok **IN**



10

Evde kocanla, sevgilinle konuşmak **OUT**. Çiçeklerle konuşmak **IN**.



11

Eve yardımcı çağırmak **OUT**. Kendi temizliğini kendin yapmak **IN**.



12

Dizi seyretmek **OUT**. Canlı yayınlara katılmak **IN**.



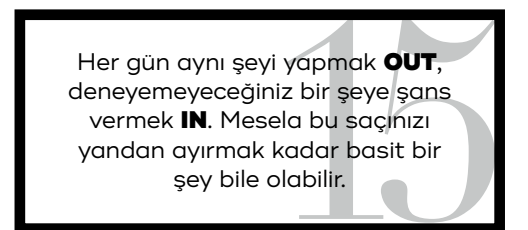
13

Televizyon izlemek **OUT**, kitap okumak **IN**.



14

Makyaj yapmak **OUT**. Cilt maskesi yapmak **IN**



15

Her gün aynı şeyi yapmak **OUT**, deneyemeyeceğiniz bir şeye şans vermek **IN**. Mesela bu saçınızı yandan ayırmak kadar basit bir şey bile olabilir.



LIAN PENSO BENBASAT

Hayallerle yolculuk

Uzun zamandır evdeyiz, zorunda olmadıkça da çıkmıyoruz. İnsan dolu sokaklar, kalabalık restoranlar, alışveriş merkezleri hepsi o kadar uzakta ki. Bazen yürürken birinin omzuma çarpmasını özleyorum. Hayal kurmak da bu sürecin en güzel ilaçlarından biri oldu.

En çok da valizimi alıp korkmadan gezebileceğim şehirleri düşünmek, eski seyahat fotoğraflarına bakmak, videoları izlemek. Sonra kendimi "Vay be! Uçağa biniyordum" derken buluyorum. Sahi bu süreç bittiğinde ne zaman normale döneceğiz? Yine cevaplarını bilmediğim sorular soruyorum galiba. Bu süreç en çok da bazı soruları ne kadar zorlasam da cevaplarını zamanı gelmeden öğrenemeyeceğimi öğretti. Bazı günler saatlerce koltukta oturup camdan dışarı bakarken buluyorum kendimi, bazen de tavana. Bazen hiçbir şey düşünmeyerek bazen de özgürce dolaşırken nerelerde kaybolacağımı düşleyerek.



Önce ada! Elbet süreç sonunda benim için uçaktan evvel vapur olacak.

Burgazada'nın yolunu tutacağım. **Ergün Pastanesi**'nde kendime bir çilekli milföy ısmarlayacağım. Üşenmeyeceğim adanın en tepesine çıkıp güneşi orada batıracağım.



Sonra **Büyükkada**'ya geçeceğim iskeledeki **Dolce Pastanesi**'nde lokumlu kurabiye yiyeceğim.



Biraz daha uzaklaşmak yine araba tercihiyle olacak. Aklım **Selimiye**'de. Ah **'Üzüm Tatil Evi'** sabahın ilk ışıklarında uyanıp dağların arasından gün doğumunu izleyeceğim.



Sonra 4-5 saat daha yol alıp ver elini **Kaş**. Denizin güneşin tadını orada çıkaracağım. Denize uzun uzun bakacağım, dalgalarının sesini dinleyeceğim kesin. **Derya Beach**'te denize gireceğim, **Zaika**'da enfes bir kebab yiyip ara sokaklarında kaybolacağım.



Kim bilir belki de bir çılgınlık yapar **Meis**'e geçerim. Yanımda mutlaka pasaportum olacak.



Fazla kalabalıklaşmadan **Bodrum**'a gitmek de fena fikir değil. **Gümüşlük Limon**'da günü batırmak şimdilik hayallerde olsa da eminim çok da uzak sayılmaz



Çeşme'den uzun yıllardır kaçsam da **Alaçatı**'daki en favori yerim **Bom Dia**'nın kahvaltı salatası, pancar reçelli süzme yoğurdu, şakşukasıyla güne başlamak hiç de fena olmaz. Akşam da **Asma Yaprığı**'na gider masayı donatırım.

Bu sefer hayallerimdeki rotalar hep bilindik. Çok uzaklara, bilinmezliklere gitmeme hiç gerek yok. Hele ki böyle bilinmez ve öngörülemez bir dönemin ardından insanın en iyi hissedeceği yerler belki de kendini daha önce en iyi hissettiği yerlerdir kim bilir. Zaman kavramı her ne kadar gitmiş olsa da günler geçtikçe normale dönmeye bir adım daha yaklaştığımızı hissediyorum. Tam net bir his de değil, hisseder gibiyim demek belki de daha doğru olur...

DERDİN NEYSE SÖYLE BULURUZ BİR ÇARE...

Farklı cilt sorunları için bakım rutininizde bir kremden çok daha fazlasına ihtiyacınız var. Yoğun formülleriyle cildinize ekstra fayda sağlayan ve çözüm sunan serumlar işte burda devreye giriyor.

Editör: Gül Çital

CANSIZLIK

Cildi, serbest radikal hasarından koruyan Polifenol içerikli beyaz kakao, kan akışını hızlandıran kafein ve bir yeşil çay türü olan Gyokuro'dan alan serum, cildin doğal ışığını bulmasına yardımcı.

Tom Ford Research Serum Concentrate ₺1680

HASSASİYET

Kızarıklıkları azaltan soğuk sıkım kenevir tohumu yağı ve yeşil dağ kekiği yağı içeren serum hem nemlendirir hem de cildi sakinleştirir.

Kiehl's Cannabis Sativa Seed Oil Herbal Concentrate ₺292

CİLT KUSURLARI

Reçine, balmumu, temel yağlar gibi besleyici ve polen gibi antiseptik ve antibakteriyel içeriklere sahip serum, özellikle cilt kusurları yaşayan akneli ciltler için ideal.

Institut Esthederm Intensive Propolis Serum ₺699

YAPILANDIRMA

Aktif içerikleri ile özellikle olgun ciltlerin uyku sırasında onarılması için önerilen serum, ciltte yağlı bir his bırakmadan sıkılaştırma sağlıyor. Ürünün kokusu da uyku getiren türden.

La Colline Cellular Night Elixir ₺2340

NEMSİZLİK

Cildin doğal Hyalüronik asit seviyesini yükseltmeye yardımcı olan bu serumu 20'li yaşlardan itibaren herkes kullanabilir. Cilde uzun süreli nem ve dolgunluk sağlıyor, her eve lazım cinsinden.

Skin Ceuticals H. A. Intensifier ₺650

SERUM NASIL KULLANILMALI?

1. Mutlaka temiz cilde uygulanmalı ve genelde de aktif ve konsantr içerikleri olduğu için gece sürülmeli.
2. Çok kuru ve konforsuz bir cildiniz varsa serum sonrası nemlendirici krem de kullanabilirsiniz.
3. Normal ve yağlı ciltlerin temizlik sonrası sadece serum sürmesi yeterli olacaktır.
4. Spesifik cilt probleminiz her ne ise, ona uygun serum kullanın.
5. Yıl boyunca mevsim geçişlerinde, cildin ihtiyacına göre serumunuzu değiştirin.
6. Serumunuzu göz çevrenize getirmeyin, en fazla elmacık kemiği üzerine sürün.
7. Serumunuzu quartz veya yeşim taşlı bir roller ile masaj yaparak uygulayın yoksa parmak uçlarınızla cilde minik vuruşlar yaparak.

LEKE

Markanın kült ürünlerinden biri olan serumun başrolünde asma yaprağı özünden elde edilen ve C vitamininden 62 kat daha etkili bir antioksidan olan Viniferin mevcut. Yaz dönemi güneş koruyucu altına bile sürülebilir.

Caudalie Vinoperfect Radiance Serum ₺360

DİŞ HEKİMİ CAN YENİGÜN....



Birçok ünlü ismin kusursuz gülüşü ona emanet. Ağırıklı olarak estetik diş hekimliği konusunda uzman olan diş hekimi Can Yenigün ile evde kaldığımız şu günlerde diş bakımını, ağrıyan bir dişle nasıl başa çıkacağımızı güzel bir gülüş için neler yapmamız gerektiğini konuştuk...

Evde kaldığımız şu dönemde bize diş bakımıyla ilgili önerilerde bulunabilir misiniz? Dişimiz ağrıdığında veya hassasiyet hissettiğimizde ne yapabiliriz?

Mevcut durumdan dolayı malesef biz de acil durumlar dışında kliniğimizi kapatmış durumdayız. Diş ağrısı veya hassasiyet gibi rahatsızlıklar hissettiğiniz zaman ilk iş doktorunuz aramak olmalı. Oluşan ağrıların büyük bir kısmı antibiyotik ve ağrı kesiciyle kontrol altına alınabilir, ki bunları doktorunuzun önerileri dışında almamanız lazım.

Eskiden rakı veya diş macunu konulması söylenirdi, bu bir şehir efsanesi mi? Ağrıyan dişe ne yapılmalı?

Rakı, diş macunu veya aspirin basma gibi yöntemlerden uzak durulmalı. Çünkü bunlar o bölgedeki dişetini ciddi derecede travmatize edip büyük yaralar oluşmasına neden olur. Diş ağrınız geçse bile o bölgedeki diş etinin ağrısı uzun süre devam eder.



Hangi macunları önerirsiniz?

Kişinin özel durumuna göre değişik macunları öneriyoruz. Birçok farklı özelliği olan macunlar var. Mesela soğuk hassasiyeti olanlara hassasiyet giderici macunlar, dişlerinin daha beyaz olmasının isteyenlere (dişleri ve diğer dokuları uygunsa) beyazlatıcı macunlar, çürük miktarı ve olasılığı fazla olanlara çürük

verdiğimiz girintilere ve dişlerin arasına girerek diş çürükleri ve dişeti hastalıklarına neden olurlar. Aynı zamanda şekerli gıdalar da bilindiği gibi diş çürüklerinin başlıca nedenlerindendir.

Küçüklükten itibaren diş fırçalamanın yanı sıra dişlerin doğru ve düzgün gelişmesi için neler yapılmalı?

Özellikle süt dişleri varken çocukların diş sağlığını korumak çok önemli. Enfekte olmuş dişler mutlaka tedavi edilmeli. Aksi takdirde süt dişlerinden sonra gelecek olan daimi dişlere zarar verir ve sağlıklı olmalarına neden olacağı gibi çapraşıklıklara da neden olabilir. Bunun dışında sadece diş fırçalamak değil, küçük yaşlardan itibaren diş ipi kullanmaya başlamak da önem taşıyor.



Dişlerini , gülüşünü beğendiğin ünlü bir isim var mı?

Candice Swanepoel ve Cindy Bruna'nın dişlerini ve gülüşlerini çok beğeniyorum

oluşmasını engelleyen macunlar ve dişeti hastası olanlara özel macunlar öneririz.

Florür konusunu biraz açabilir misiniz? Kimisi florürlü, kimisi florürsüz macun öneriyor hangisi doğru sizce?

Florür özellikle diş çürüğünü ciddi oranda engelleyen ve çok uzun zamanlardan beri diş macunlarının ve hatta kuzey Avrupa ülkelerinde içme sularının içinde olan bir maddedir. En son yapılan çalışmalarda bir zararı olmadığı bir kez daha ortaya konmuştur.

Dişlerimiz için yapabileceğimiz en iyi ve en kötü şeyler nedir?

Dişlerimizin çok zor bir hayatı olduğunu unutmamamız lazım. Onlar çok uzun seneler boyunca hiç durmadan bir şeyleri öğütürler, yiyecek ve içeceklerin aşındırıcı etkilerine maruz kalırlar ve çiğneme kuvveti çok fazla olan çiğneme kaslarının gücünü karşılarlar. Onlara günlük bakımlarını yapmazsak ve doktora gitmek için ağrımız olmasını beklersek en büyük kötülüğü yapmış oluruz.

Bunların dışında, ola ki evde dişimiz kırıldı bu durumda ne yapmalıyız?

Aslında sağlam bir dişin kırılması çok aşırı diş sıkın kişiler dışında çok olası değildir ki bunun yüzdesi gerçekten azdır. Genelde zaman içerisinde bir belirti göstermeden çürüyen ve zayıflayan dişler kırılır. Bu noktada kişinin evinde kendi başına yapabileceği bir şey yoktur. Yapılması gereken en doğru şey doktorunuzu arayıp onun direktiflerine uymak olacaktır.

Diş yapısını etkileyen, kuvvetlendiren gıdalar var mı?

Sert gıdaları çiğnerken aynı zamanda da mekanik temizlik yapmış oluruz. Yumuşak gıdalar ise dişlerin üzerindeki fissür adını

YEDİĞİNDEN ÇOK
İÇTİĞİNE DİKKAT!

Aslında gıdalardan çok dişleri renklendirenler içtiklerimizdir. Özellikle çay, kahve, kırmızı şarap gibi renkli içecekler ve sigara dişlerde ciddi renklenmeler yapar. Sigara renklenmenin de ötesinde dişlerin yüzeyinde bir tabaka oluşturarak dişlerin pürüzsüzlüğünü kaybetmesine de neden olur.





UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY

CORANTINA

Kapıda son model otomobilin bekliyor, hesabın kabarık ama sen evde oturuyorsun. Tüketici ve madde düşkününü olan yanın can çekişiyor, ölüyor. Maneviyat, duygular, insani değerler filizleniyor. Belki görmüyorsun ama baharın ilk ışıkları seni ve dünyayı ısıtmaya başladı bile.

Dünya Corona virüsü ile mücadele ediyor. Bir filmdeyiz sanki. Sokaklar, parklar, bahçeler, şehirler adeta terkedilmiş gibi. Öpüşmek, sarılmak birer silaha dönüştü, sevdiklerimizden uzak durmak ise sevgi belirtisi. Evde ise kendiyi baş başa kalan insan yeni şeylerin, unuttuğu şeylerin keşfinde. Kısıtlanmış yeni ev hayatlarımızda 10 maddede iyi hissetmeyi ele aldık.



GÜNE GÜZEL BAŞLA

Yatağını topla, akşamdan dağıttığın ne varsa yeni gün için yer aç, toparla. Bir bardak suyunu içerek mideni uyandır. Evde olan sebzelerden ne yeşillik varsa sık suyunu günlük dopingini al.



TEMİZLİĞİNİ YAP, MASKENİ ELDİVENİNİ TAK

Eve dışarıdan gelen her paketi, poşeti silerek içeriye al, market alışverişini online yap. Dışarı çıkmak gerekiyorsa maske ve eldiven tak. Ellerini sık yıka, dezenfektan ve kolonya kullan. Yıkamaktan yıpranan ellerini nemlendirmeyi ise sakın ihmal etme.

HER GÜNÜN BİR KONSEPTİ OLSUN

Her gün aynı şeyleri yapma her güne bir anlam ve görev yüklersen daha keyifli hissedersin. Bir gün temizlik yap, bir gün gardrop düzenle, bir gün kek yap, bir gün uzun uzun duş al, kese yap kendini bakıma al.



BAĞIŞIKLIĞINI KUVVETLİ TUT

Mutlaka her öğününde güneşle akrabalığı olan doğal bir gıda tüket. Taze meyve ve sebzeler bu dönemde çok önemli. A, C, E vitamini, Selenyum içeren gıdalar, besin destekleri kullan. Omega 3 alımını ihmal etme. Zencefil ve zerdeçal tüket.



ORGANİK İNSAN OL

Paketli ürünleri hele hele bu dönemde evine sokma. Hem kalorili hem de besleyiciliği düşük. Tatlı mı istiyorsun zamanın da var gir mutfağına yap. Ekmek için kuyruğa girme, kendi mayanı üret, ekmeğini yap. Madem online alışveriş yapıyorsun Akdeniz tarafındaki büyük tarım çiftliklerinden sipariş ver. Sepetine kereviz sapını eklemeyi unutma.

DİKKAT ET KİLO ALMA

Mutfakta minimum zaman geçirmeye çalış. Sürekli atıştırma yapma bunun yerine ana öğünlerini kuvvetli yap, harici zamanlarda çay, kahve, su ile oyalan. Sürekli atıştırmak insülin seviyeni artıracak, insülin direncine neden olacak. Zamanla daha az yesen bile hızlıca kilo almaya neden olacak.



HAREKETİ ARTIR

Spor salonlarına gidemiyoruz, yürüyüş yapamıyoruz. En güzeli evde kendi imkanlarımızla hareketi artırmak. Başlangıçta ayakta kalarak, iş yaparak geçirmek avantajlı. Bununla birlikte günde 1 saat Instagram canlı yayınlarıyla veya YouTube videolarıyla basit antrenmanlar, yoga, pilates yapabilirsin.



ZAMANI BOŞA AKITMA

Bu günleri değerlendir. İşinle veya ilgi alanlarınla ilgili daha fazla kitap okuyabileceğin, yayın takip edeceğin rahat bir dönem. Böyle bir ihtiyacın yoksa çalışırken yapmaya fırsat bulamadığın her şeyi hayata geçirmek için bundan iyi zaman bulamazsın.

UYKU KALİTENİ YÜKSELT

Uyku saatlerinin değişmesi, kayması hormonal düzenimizi bozuyor. Üstelik geç saatte yenen atıştırmalıklar deliksiz bir uykuyu engelliyor. Zamanı çok geciktirmeden yatağına gir. Temiz çarşafın üzerine damlatacağın bir kaç damla lavanta yağı, yatmadan içeceğin melisa veya papatya çayı, alacağın ılık bir duş ve elbette keyifli bir kitap hızlıca uykuya dalmanı sağlayacaktır.

RUHUNU TEMİZLE, KENDİNLE TANIŞ

Maddeye tapan, kapitalizmin oyunu ile sürekli satın alan, yeniye özendirilen, para harcayan insanlar yetiştiren eski çağ hızla yıkılıyor, manevi değerler ve duygular önem kazanmaya başlıyor. Düşünce temizliği yap. Kimseden art niyet bekleme, sevgiye inan, güzeli hakettiğini bil.

GÜLLÜ BAKIM LİSTEM



>> Nuxe Gül Yaprığı Makyaj Temizleme Yağı, gül yağı özü ile birlikte % 87 doğal içeriklerden oluşan harika bir ürün. Gül yapraklarından üretilen bu yağ, tüm makyajı ciltten arındırırken gül kokusuyla da aromaterapi etkisi yaratıyor. Yağı, kuru cilde uygulayıp masaj yapıyor ve suyla duruluyorsunuz, böylece çifte temizlemenin ikinci adımına cildinizi hazırlıyorsunuz.

Nuxe Gül Yaprığı Makyaj Temizleme Yağı, ₺ 95, eczanelerde

>> Misbahçe Gül Suyu cildi uyandırıyor ve tazeliyor. Gül suyunu klasik tonik olarak kullanmak isteyenlere duyurulur.

Misbahçe Gül Suyu, ₺ 45, www.misbahce.com.tr



>> Gulsha'ya ait Arındırıcı Gül Tozu ise içerisinde kurutulmuş Rosa Damascena gül yaprakları ve saf gül yağı bulunan ve her cilt tipine önerilen muhteşem bir peeling. Elinizde markanın gül suyu var ise onunla ıslatarak kullanabilir cildi temizlerken bakımını da yapmış olursunuz.

Gulsha, Arındırıcı Gül tozu ₺ 114 www.gulsha.com.tr



>> Fresh markasının Rose Deep Hydration toniği ise içindeki gerçek gül yaprakları ile kült ürünler kategorisinde. Cildin derinlemesine nemlenmesine, gözenek görünümünün azalmasına yardım ediyor. Yapışkanlık hissi vermiyor ve cildinizi bakım rutininizin sonraki adımlarına hazırlıyor. Pamukla veya parmaklarınızla uygulayabilirsiniz.

Fresh Rose Deep Hydration Facial Toner, ₺ 369, Sephora

DİP NOT:
Ben son yıllarda toniği pamukla uygulamaktan vazgeçtim; çünkü pamuk sıvı ürünü emiyor ve cildimize de pek bir şey kalmıyor. Bu yüzden tonik uygularken direkt parmaklarınızla cilde uygulamayı tercih etmemizi öneririm.



İLK NUR AYDOĞAN

YÜZÜM
GÜL
BİRAZ

Mayıs demek gül demek. Öyleyse güzellik rutinine her derde deva gülü eklemenin ve biraz yüzünü güldürmenin tam zamanı.



Gül, en romantik çiçek olmasının yanı sıra kozmetik dünyasında yağından suyuna yapraklarından kokusuna

kadar her alanda kendisinden faydalanan kıymetli bir içerik. Antibakteriyel, antiinflamatuvar, sıkılaştırıcı, nemlendirici, antioksidan etkili, mis gibi kokusuyla aromaterapi ve tüm bunlara ek olarak esansiyel yağlar arasında en yüksek enerjiye sahip. Tam tamına 320 mhz. Kalp çakramızın aşık olduğumuzda ürettiği enerjiyle eşdeğer, o yüzden gülün kalple, aşkla anılması da şansa olmasa gerek.

Cildin nemini koruyup pürüzsüz olmasını sağlayan gül, kokusuyla da duyları yatıştırıyor ve sakinleştiriyor. İşte bu yüzden gül özlü ürünlerden herhangi birisini cilt bakımınıza dahil etmek özellikle şu dönem de ne kadar da iyi gelecektir.



>> İçerik açısından daha da yoğun nem isterseniz bir krem gibi de kullanabileceğiniz içeriğinde gül suyuna ek olarak nem tutucu özelliğe sahip hyalüronik asit de barındıran Lancôme Rose Milk Mist'i önerebilirim. Sprey formatında ve süt kıvamında olan bu ürünü ister tonik gibi kullanabilir isterseniz gün içinde makyajın üstüne bile ferahlamak için sıkabilirsiniz.

Lancôme Rose Milk Mist, ₺ 195, www.lancome.com.tr

>> Sisley Black Rose

Skin Infusion Cream, adı üzerinde ender bulunan siyah gül içeriği ile cildin nem bariyerini yenileyen ve yoğun antioksidan etkisiyle cildi koruyan bir krem, rutine güllü bir nemlendirici eklemek isteyenlere duyurulur. Krem formüllü olmasına rağmen ultra hafif dokusu insanı şaşırtıyor. Öyle ki krem dokusu cilde uygulandığı anda suya dönüşüyor..

Sisley Black Rose Skin Infusion Cream, ₺ 1290, www.sevilparfumeri.com



>> Yaşlanma karşıtı bakımda gül etkili bir içerik. Çünkü yoğun antioksidan kuvvete sahip.

Peter Thomas Roth'un Rose Stem Cell Bio-Repair maskesi, içerisindeki beş gül kök hücre

özü, 4 gül ekstresi ve aloe vera ile ince çizgi ve kırışıklık görünümünü hafifletmeye yardımcı. Cilt tipiniz fark etmeksizin haftada 2-3 kez, temiz cilde kalın bir tabaka sürüp 10 dakika sonra durulayın. Parıldayın.

Peter Thomas Roth Rose Stem Cell Bio-Repair maske ₺ 259, www.dermocozanem.com

>> Bu dönemin kuşkusuz demirbaş ürünlerinden bir tanesi el kremi oldu. Elleri sık yıkamaktan oluşan kuruluğa karşı hoş kokulu bir alternatif isterseniz L'Occitane Rose El Kremi hem bu mevsime hem de içinde bulunduğumuz bu döneme çok yakışıyor. Okka gülü, Bulgar gülü ve saf menekşe yaprakları ile mis gibi kokuyor.

L'Occitane Rose El Kremi ₺ 115, www.loccitane.com.tr

**Sürmek değil
kokmak
isteyenlere...**

>> Parfüm dünyasının en yüksek oranda gül esansına sahip parfümlerinden Portrait of A Lady, Türk gülünün asaletini ve sıcaklığını her notasında hissettiriyor. Kalıcılığı yüksek, çekici ve modern gül kokusu arayanların vazgeçilmez olacak klasiklikte!

Frederic Malle - Portrait of A Lady, ₺ 2500, www.beymen.com



KARANTİNADA NE ÖĞRENDİM?

Pandemi nedeniyle sevdiklerimizden belki ayrı düştük ama isole oldukça da kendimize döndük. Güzellik Yayında editörleri olarak evde kaldığımız şu dönemde bakın biz nelerin farkına vardık, karantınada neler öğrendik!



İLKNUR AYDOĞAN

Bu dönemde yemek yapma becerisinin hem ne kadar hayati olduğunu hem de bana keyif verdiğini keşfettim. Makyajla kurduğum ilişkinin hiç dışarıyla ilgili olmadığını gördüm, gerçekten kendim için yapıyordum! Benim için kendini ifade etme araçlarının başında geliyor. Ayrıca tembelliğe izin verdim, artık kendime zamanı verimli geçirme baskısı yapmıyorum.



TÜLİN KERMEN

Karantınada insanın ne olursa olsun her şey alıştığını ve hayata devam ettiğini öğrendim.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Karantınada öğrendim ki, bazen hiçbir şey yapmamak ok'dır. Daima ilerlememiz gerekiyormuş gibi, hep bir yerlere veya birilerine yetişmeye çalışıyoruz. Biraz da yetişmemeyi deniyorum artık.



LİAN PENSO

Ne kadar istesek de bazı şeyleri hiçbir zaman kontrol edemeyiz. Bana olmaz dememeyi de öğrendim. Sen dikkat et gerisi artık senin elinde değilmiş işte. Ayrıca durmak olabilir.

Bundan sonra durmaya hakkımız var ve durabiliriz. Ve bu güzel! Her şeyin başının sağlık olduğunu biliyordum şimdi her an aklımda! Ailem, arkadaşlarım ne kadar önemliymiş onlara dokunmak, göz göze temas gibisi yok. Galiba dünyayı küçültmek de kötü fikir değilmiş. En yakınlarım benle olsun, sağlığım, huzurum yerinde olsun başarı bu. Ha bir de pişen yemeğim lezzetliyse tamam!!



BERİL YILMAZ

Özgürlük, daha önce hiç savaşmadan kazandığımız bir lütufmuş aslında... Hafta sonu nereye gitsek sorusu da endişelerimin en tatlı olanıymış. Sağlık ve özgürlük, paranın satın alamadığı iki nimetmiş. Yaşadıklarımın öğrendiğim bir şey varsa o da dışarıda yağmur yağıyor diye evde kalmaktansa özgürce ıslanmanın en güzeli olduğunumuş.... Şimdi ise tek beklediğim daha çok gün batımını sahilde karşılamak, hiç yürümediğim kadar yürümek...



GÖZDE ATAĞOĞLU

Bir anda hayatımızın değişebileceğini, yaptığımız planların hiçbir öneminin olmadığını, para, kariyer, şan ve şöhretin hiçbir işe yaramadığını, sağlık yoksa her şeyin boş olduğunu, tek gerçeğin bugün, şu an olduğunu söyledik ama ilk defa deneyimledik. Ayrıca meğer kuaföre gitmeden de oluyormuş...



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

İnsanın çiçeğe, ağaca, toprağa... tabiata olan ihtiyacı başka hiçbir şeye benzemiyor! Azıcık eşya da gayet güzel yetebilir. İnsan bunlarla rahat da, şık da, hoş da olabilir. Fazlası sadece psikolojik olarak alıp dolaba doldurduğumuz, 'bu sezon çok giyerim' diye ihtiyaç uydurduğumuz parçalarımız. Artık gerçekten ihtiyacım olmayan hiçbir kıyafeti almam.