

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



Yeni normalin
IN VE OUT'LARI

**PANDEMİDE HAMİLE
OLMAK!**

Balkonda yaz geçer mi?

**KARANTİNA
GÜNLERİNDE
GÜZELLİK...**

Geleceğin cilt bakımını;
SÜRMÜYOR, İÇİYORUZ...

Ebediyen Moda:
ÇİZGİLİ TİŞÖRT

Denizden çıkan
**BAKIMLARLA
TANIŞIN!**

YAZI BEKLERKEN...

David De Lossy / Getty Images



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



 lyn.skincare | www.lynskincare.com

HABERİNİZ
OLSUN

Huile Prodigieuse ailesine geçen yıl eklenen Florale, greyfurt, portakal çiçeği, manolya çiçeği ve miskin muhteşem kokusuna sahip hem canlandırıyor hem de rahatlatıyor, ayrıca hem saçta hem vücutta kullanılıyor. Kesinlikle yazın olmazsa olmazı.

SINIRLI SAYIDA!

Eğer Nuxe'un kült ürünü Huile Prodigieuse yağın hayranıysanız, bir haberimiz var! Fransız sanat ve tasarım okulu Penninghen öğrencilerinden ikonik yağ şişesini yazdan ilham alarak tekrardan tasarımları istendi, ortaya çıkan şişeler koleksiyon yapılacak cinsten.



DENEMELİ!

Dior'un 2020 yaz koleksiyonunun adı Color Games. Adı üzerinde gerçek bir renk oyunu ile karşı karşıyayız. Özellikle de oje konusunda trendsetter sayılan marka, canlı renklerle keyifsiz başlayan bu yılı renklendirmeyi amaçlamış sanki. Ready (No: 120) capcanlı bir sarı, Set (No: 208) suya gönderme yapan bir mavi-yeşil, Go (No: 230) ise en dinamiğinden bir oranj.

PANDEMI
BAKIMI:
MASKE

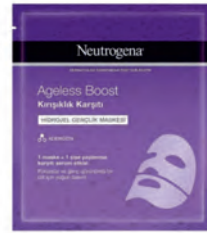
Doğruya doğru evlerde geçen pandemi zamanı en hızlı ve keyifli bakımların başında kağıt maskeler geldi. Ciltte farklı etkileri olan maskelerden en beğendiklerimizi sizin için seçtik.



Antioksidan etkili E vitamini ile cildi besliyor ve onarıyor. Watsons Vitamin E Jelly mask ₺8.99



Limon özleri içeren yoğun C vitamini ile cildi aydınlatıyor. Fruida Brightening Mask ₺6.99



Kırışıklık bakımı yapan bir şişe bakım serumunun maske hali. Neutrogena Kırışıklık karşıtı maske ₺19.90



Yağlı ciltleri ağırlaştırmadan yoğun nem takviyesi yapıyor. Garnier Nem Bombası ₺14.90



Özellikle güneş banyosu sonrası cildi yatıştırıcı ve nemlendirici özelliği bulunuyor. Watsons Love My Skin Aloe Vera Mask ₺6.99



MUHTEŞEM 3'LÜ

Dünyaca ünlü markaların vitamin takviyeli yağları, onarıcı serumları ve saç renginizi koruyan şampuanları ile yaz dönemi saçları bakıma almalı. Unutmayın onlar da yaşıyor!



YAĞ

Yağlar saçınızın ışıltılı ve yumuşak bir görünüme kavuşmasına yardımcı olur. Nemli veya kuru saçınıza masaj yaparak uygulamak saçları besler sadece uçlarına uygularsanız kırık oluşumunu azaltır. Yaz dönemi için en ideal bakımdır.

BALMAIN Argan Yağ İksiri 100 ml ₺224



ŞAMPUAN

Bitki özleri içeren doğal içerikli formüller boyalı saçların canlılığını ve rengini korumaya yardımcıdır. Düzenli kullanıldığında saçlara ekstra ışıltı ve parlaklık da kazandırır.

Unutmayın bakım şampundan başlar. Aveda Color Conserve Şampuan 50 ml ₺56



SERUM

Yüksek konsantrasyondaki mineraller, vitaminler, bitki özleri ve proteinlerden oluşan konsantrite bakım sunan serumlar, daha güçlü ve yoğun saçlara sahip olmanıza yardımcı olur. Aynı cildimiz gibi hızla yıpranmasını engeller, ısı işlemi uygulamadan önce hem saçı korur hem de rahat şekillenmesini sağlar.

SISLEY Revitalizing Canlandırıcı Serum ₺1320



İLKNUR AYDOĞAN



DENİZDEN NE ÇIKSA SÜRERİM...

Deniz ruhumuza olduğu kadar cildimize de dost zira kozmetik dünyasının da denizden gelen aktif maddelere sıkça yer vermesi de bu yüzden. Şimdi onlarla bakım yapmak, denizin kokusunu içimize çekmek için müthiş bir zaman.

Bazı deniz bitkilerinin kendilerini UV ışınlarından koruma konusunda toprak bitkilerinden daha iyi olduklarını biliyor muydunuz? Deniz suyundaki tuz, içeriğindeki yüksek mineraller, kalsiyum, magnezyum,

potasyum ve sodyumla, deniz yosunu da içerdiği mineraller ve antioksidanlarla cilt bakımının güçlü içerikleri arasında yer alıyorlar. Hücre yenilenmesi ve elastini destekleyen ideal bileşenlerle dolu denizden, yüzümüze sürececek çok şey çıkıyor.

>> La Mer, denizin iyileştirici gücünü bilimle destekleyen markalardan biri. Çıktığı günden beri cilt bakım dünyasının kült ürünü Creme De La Mer'in ismi bile "denizin kremi" anlamına geliyor. Bu formülde, destekleyici içeriklerle birlikte 3-4 boyunca fermente edilmiş deniz yosunu bulunuyor. Kendini iyileştirme gücüne sahip yosundan ilham alan formülüyle bu yoğun nemlendirici krem, cilt kuruluğuna, ince çizgilere karşı etki ederken aynı zamanda cildin kendini iyileştirme gücünü de destekliyor.



La Mer Creme de La Mer Nemlendirici 30ml, ₺1040, Beymen

>> Fransız cilt bakım markası Biologique Recherche, denizden gelen yaşlanma karşıtı etkiyi Crème ADN Elastine Marine Collagène Marin kreminde sunuyor. Kolajen ve elastin dokuları kuvvetlendiren somon DNA özleri içeriyor. Yaşlanma belirtilerine karşı içeriklere sahip bu yoğun bakım cildi nemlendirirken yüz kontürünü de yeniden tanımlamayı, sıkılaştırmayı vaat ediyor.



Fiyat için, www.biologique-recherche.com/tr

>> İsrail'e özgü kırmızı yosunlardan elde edilen, seyretilmemiş polisakkaridler içeriğine sahip Bobbi Brown Skin Relief Calming Algae Complex, kuru ve kızarıklık ciltleri yatıştırıcı bir içeriğe sahip. Yağ kıvamında olmasına rağmen ağırlık yaratmayan bu serumu



sabahları makyaj altına uygulayıp cilt üzerindeki stresi hafifletebilir, gece ise onarıcı gücünden faydalanabilirsiniz.

Bobbi Brown Skin Relief Calming Algae Complex, ₺275, bobbibrown.com.tr

>> Yüksek kalsiyum ve iyona sahip kırmızı bir yosun türü olan Corallina Officinalis özü ile formüle edilen Dermalogica Power Rich, ciltteki ince çizgileri ve yaşlanmanın işaretlerini gidermeye yardımcı oluyor. Aynı zamanda bu yosun türü sayesinde, hücrelerin arasındaki bağıllığı desteklerken cildi sıkılaştırmaya yardım ediyor. Hücre yenilenmesini destekleyen, 10 ml'lik 5 ayrı tüpte set olarak satılan Power Rich kremi, sabah ve akşam nemlendiriciden önce kullanabilirsiniz.



Dermalogica Power Rich, ₺2070, dermalogica.com.tr

>> Buzullardan gelen mavi deniz yosunu ile maksimum nem sağlayan ve cildi besleyen Peter Thomas Roth Blue Marine Algae nem maskesi, yaşlanma belirtilerine, nemsizlik kaynaklı çizgi ve kırışıklıklara etki ederken cildi çevresel faktörlere karşı korumaya yardımcı oluyor. Jel dokusuyla uygulandığı anda ferahlatan bu maske kuru ciltlerin yaz favorisi olacak güzellikte. Temiz cilde uygulayın, 10 dakika sonra yıkayın.



Peter Thomas Roth Blue Marine Algae Maske, ₺519, eczanelerde

>> Karma ve yağlıya dönük ciltlere önerilen deniz yosunu özleri içeren The Body Shop Seaweed serisi gerçek bir mineral zengini. İyot ve yosun özleriyle ciltteki sebum fazlalığını kontrol altına almaya yardımcı olurken cilde nem de veriyor. Alkolsüz, vegan toniği en çok satanlar listesinde ilk sıralarda.



The Body Shop Seaweed Oil Balancing Tonik ₺99.90

Saçlarda deniz havası

Tuzlu suyun saçlarda kuruması sonucu oluşan o doğal dalgayı hiçbir saç maşası veremiyor ama Sachuan Ocean Mist, saçınıza deniz kokulu bir rüzgar gibi dokunup hacim veriyor ve plaj dalgaları yaratmanızı sağlıyor. Okyanus kokusuyla rahatlatan spreyi, ıslak veya kuru saçta uygulayın, saçın ortasından ucuna kadar sıkın, kurutun. İri bukleler elde etmek için saçınızı topuz yapın ve 1 saat sonra açın!



Sachuan Ocean Mist 150ml Saç Spreyi, ₺175, Beymen.com



SERCAN KARABULUT

Kilerde neler var?

“Sağlığını önemseyen” şehirli insanın mutfağında pişenlerden yola çıkarak kilerinde nelerin olabileceğine bir baktık.

Trendler, sağlık hassasiyetlerimiz, fazla kilolarımız ya da seçimlerimiz mutfağımızı, dolayısıyla kilerimizi şekillendiriyor. Hangi sebeple olursa olsun, her şey bir kenara aldıklarımızın “sağlıklı” olmasına dikkat ediyoruz. Özellikle de bu dönem...

Dünya ile birlikte biz de yediklerimiz de değişiyor. On yıl önce siyez ununu sorsak belki çok azımız bilirdi, şimdilerde onunla yapılan ekmeği arar, hatta karantina sürecinde kendimiz yapar olduk. Ya da geleneksel yemeklerimizden kısırsı kinoa ile yapmaya başladık. Sabahları kaçımız tereyağ, bal ve ekmeği yiyor? Oysa çocukluğumuz böyle geçti. Chia tohumu puding'i ya da ev yapımı granola ile güne başlayanlarımız ise azımsanmayacak kadar çoktur. Yaptığımız keke artık kaçımız klasik beyaz un koymaya devam ediyoruz? Çoğumuz badem, Hindistan cevizi unu gibi farklı unlar deniyor, hatta yeni normalimiz artık onlar.



Dünyaca birlikte yaşadığımız karantina deneyimi gösteriyor ki, “önce sağlık”, dolayısıyla şimdi aşağıda sıralayacağım ürünlerin

ve fazlasının yükselişi devam edecek, kilerlerimizde daha fazla yer bulacaklar gibi görünüyor. Bakın hangileri...

- Undan başlayalım. Ata tohumu bir buğdaydan (Siyez, Kavılca, Karakılçık, Dinkel-Spelt vb.) ya da çavdardan elde edilmiş unla ve ekşi maya ile yapılmış tam tahıllı bir ekmekteki vitaminler bizler için çok değerli. Ancak glüten hassasiyetiniz varsa karabuğday, mısır, nohut, darı, arpa, yulaf, soya, teff, kinoa, Hindistan cevizi, kestane, keçiyoynuzu ya da türlü yemişlerin unlarını (badem, fındık, ceviz gibi) tercih edebilirsiniz. Marketlerde satılan glütensiz unları da atlamayalım. Son zamanlarda öne çıkan kırmızı mercimek, karabuğday ile yapılan ekmekleri de ekleyelim.
- Diğer başımızı ağrıtan önemli gıda, rafine şeker. Pancar şekeri yerine bal, agave, akçaağaç ya da pirinç şurubu gibi diğer öne çıkan ürün de Hindistan cevizi şekeri. “Sağlıklı yemek” bir trend olarak değişmeye de ürünler değişiyor. Bunlar birbirinin alternatifi değil. Hepsinin bambaşka içerikleri, aromaları ve kullanım alanları var. Genel olarak şekerin alternatifi olarak, tatlandırıcı muamelesi yapıyoruz o ayrı. Örneğin bir keke Hindistan cevizi şekeri koyduğunuzda karamelimsi aroma çok baskın olurken, akçaağaç şurubunu biraz fazla koyduğunuzda “smoky” tat öne çıkıyor. Lezzet kısmını burada bırakalım, o ayrı bir yazı konusu.



- Gelelim yağa. Annelerimizin mutfağındaki önemli inovasyonlardan biri fındık yağı idi. Şimdilerde bizlerin mutfağında ise Hindistan cevizi, avokado, susam, aspir, kanola yağını görüyoruz. Kakao yağı, hardal yağı gibi daha uçlara gidenler de var.
- Müsli ve granolalar da günlük rutinimizin parçası haline gelen ürünlerden. Çoğumuz artık paketlileri beğenmeyip evde kendi damak zevkimize göre tarifler oluşturduk bile.
- Protein ve vitamin zengini Kinoa, omega 3 deposu chia tohumu da kilerlerimizdeki yerlerini çoktan alanlardan.
- Keten tohumu, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, susam, çörek otu da ekmeklerimizi, salatalarımızı, granola'larımızı zenginleştiren yemişlerden.

- Kilerin baş aktörleri protein ve vitamin zengini bakliyatları unutmamak tabii. Beyaz, kırmızı, siyah, Bombay, Meksika, Maş fasulyesi; yeşil, kırmızı, sarı, siyah mercimek; nohut, barbunya, börülce şeklinde liste uzar. Şimdilerde “bowl” denilen akımın olmazsa olmazlarından.
- Baharatları da unutmayalım, öne çıkanlar; zencefil, zerdeçal, kereviz tozu son dönemin yükselen yıldızları.



Ebediyen çizgili

Öyle bir parça ki asla demode olmuyor, zamansız ve limitsiz. Her an her yerde her şekilde giyilebiliyor. Giydiğin anda seni 'spor şık' ve tarz yapmayı başarıyor. Hatta köklerinden dolayı belki biraz da Fransız...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



Jane Birkin



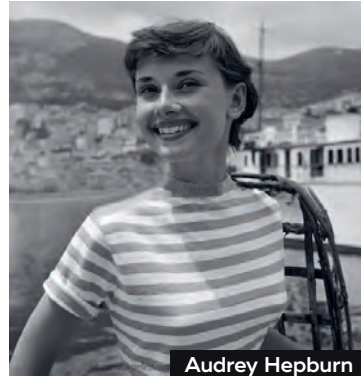
Francoise Hardy



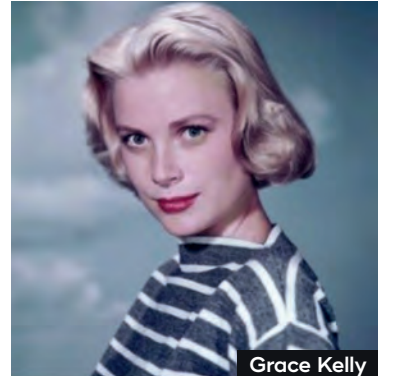
Jean Seberg



Brigitte Bardot



Audrey Hepburn



Grace Kelly

Trendler gelir, geçer ama o, modada zamanın aşımına uğramamış birkaç parçadan biridir, evet çizgili tişörtlerden bahsediyorum. Öyle ki 2 yaşındaki bir kız çocuğu da giyebilir, 70 yaşındaki yaşlı bir amca da. Bir kadının gardırobunda küçük siyah elbise ve jean'den sonra gelen anahtar bir parçadır.

Mevsimler değişse de, yıllar geçse de onu giymeye devam ederiz. Özellikle de yaza çok yakışır, yaz geldi mi, doyasıya giymenin zamanıdır artık.

Aslına bakarsanız Ortaçağ'da hırsız ve suçluların giydiği bir kılıkken yıllar içerisinde hayranı olduğumuz tüm moda ikonlarının da en çok tercih ettiği parçalardan birine dönüşmüştür. Jane Birkin, Audrey Hepburn, Jean Seberg, Francoise Hardy ve elbette Bardot... Kapayın gözlerinizi Bardot'un capri pantolonuyla çizgili bluzunu kombinlediği fotoğraf anında belirecektir aklınızda.



NEREDEN ÇIKTI BU ÇİZGİLER?

Bugün bildiğimiz klasik lacivert ve beyaz çizgili tişörtlerin doğum yeri Fransız kıyı bölgesi Breton'dur. Bu yüzden Breton shirt olarak geçer adı. 1958 Fransa Yasası, bölgedeki donanma denizcilerine 21 yatay şerit taşıyan (Napolyon'un zaferlerinin her biri için bir tane) ve bahriyeli olarak bilinen bir üniforma yaptırtır, tamamen işlevselliğinden doğan bu üniforma, geniş yakasıyla denizcilerin hızlı giyinmelerini sağlarken aynı zamanda uzaktan ilk bakışta bir askeri gemi olduğunu anlaşılmaması da hızlandırmaktaydı.



Coco Chanel



Audrey Tautou

← Chanel'in bahriyeli üstleri ilk gördüğü ve daha sonra ilk dükkanını açtığı Parisli zenginlerin sayfiye yeri olarak bilinen Deauville kasabasıdır.

ÇOK YAŞA CHANEL!

Audrey Tautou'nun başrolünü oynadığı 'Coco Avant Chanel' filminde bir sahne vardır, Chanel henüz Chanel değilken kumsalda denizden ağlarını çıkaran balıkçılara bakar, kamera balıkçıların giydikleri çizgili tişörtlere fokuslanır, çizgileri beğendiğini anlar izleyici, zaten bir sonraki sahnede de Gabrielle, uzun kollu çizgili bluzu ve belinde de bir kemerle çıkar karşımıza. Çizgili tişörtler önceleri erkeklerin ve denizcilerin tekelindeyken, sevgili Coco Chanel'in en büyük armağanlarından biri olur kadınlara. Ne demişler nerede bir hikaye varsa orada moda vardır.



James Dean'in asi genç imajını kazandığı 1955 yılı filmi 'Rebel Without A Cause' de Breton çizgiliyle ...

SEZONUN GÜZELLERİ

Bu sezon gözümüze çarpan en güzel çizgililer...

COS geniş yaka t-shirt
₺ 350



Tru Project
Breton
summer-time
90's
triko
₺ 545



Oysho Pamuklu
crop tişört ₺ 99,95



Yargıcı V yaka triko ₺ 379,99



Zara vatkalı t-shirt ₺ 99,95



Ünlü tasarımcı Jean Paul Gaultier breton çizgileri denince akla gelen bir isim, zira hem erkek hem de kadın koleksiyonlarında çizgilere sıkça yer verdi, hatta bir kült olan JPG Le Male isimli erkek parfüm şişesini de full çizgilerle donattı.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Karantınada bir hamile

**Ruh, beden, zihin üçlemesini dehşete
düşmekten koruyabilirsin. Nasıl mı?**

Hamile olduğumu öğrendiğimin ertesi günü Türkiye’de okullar kapatıldı ve biz de evlerimize kapandık. Bu benim ilk hamileliğim, heyecan ve mutluluktan havalara zıplamak isterken, bir yandan içimde kocaman bir endişe balonu şişiyordu. İlk bir-iki ay biraz bocaladıktan sonra kendimi toparlamanın yöntemlerini aramaya koyuldum ve bardağın dolu tarafını görmeye başladım.

BEN, GÜVENDEYİ(Z).

Hem kendi doktorum hem de sosyal medyada takip ettiğim farklı kadın doğum uzmanlarının söyledikleri içimi çok rahatlatmıştı; covid-19 karşısında hamile bir kadın, sadece kendi yaş grubu ve bireysel sağlık durumu kadar risk taşır. Tabii ki, tüm zamanlarda yaşanmış tüm gebeliklerde olduğu gibi, mümkün olduğu kadar ilaç içilemeyeceği için kendini her türlü mikrop ve virüsten korumak gerekiyor.

Bunun yanı sıra, Fransa’da yeni normaller açıklanırken risk gruplarının içinde hamileliğinin 3. trimesterindeki (28. haftadan itibaren) kadınlar da sayılıyor.

Sonuç olarak n’apıyoruz? Dehşete düşmeden kendimizi koruyoruz. Evden gerekmedikçe çıkmıyoruz. Dışarıyla ilişkisi olan kişilerden uzak duruyor ve hijyenimize dikkat ediyoruz. Herkes gibi yani, belki bir gıdımıcık daha fazla.

OH YEAH, YE YE... YEMESEN Mİ ARTIK?

Karantınada hamile olmaya gerek yok, herkes buzdolabında yaşıyor. Hamileliğinde kilo alımına dikkat etmek – eğer sağlık problemi yoksa – tamamen kişisel bir karar diye düşünüyorum. Ben her gün ne yediğime dikkat ediyorum ve bunu severek

yapıyorum, ıstırap çekerek değil. Ayrıca doğum sonrası, bu yeni yaşama şekline alışmaya çalışırken bir de 20 kilo vermeye çalışmak istemiyorum. Az yemiyorum, çok sağlıklı besleniyorum ve haftada 2 öğün canım ne istiyorsa onu gönül rahatlığıyla yiyorum.

Eminim tüm hamile kadınlar bu konuyu derinlemesine araştırıyor; mutlaka bol sebze, protein, kalsiyum ve vitamini eksik etmemek gerekiyor. Karbonhidrat da almak gerekiyor ama ölçülü bir miktarda. Bir de bu karbonhidrat öyle bir şey ki her yerden çıkıyor zaten! Sabah yiyeceğin ekşi mayalı, tam tahıllı, besleyici iki dilim ekmek çok iş görüyor.

Ben ilk başlarda pilava doymuyordum, doktorum haftada bir kere yiyebilirsin dedi. Ölçülü yemekten kastım bu. Fırında mıcver yaparken un yerine yulaf koymak gibi minik dokunuşlar tüm olayı çözüyor aslında.

HAREKETTE BEREKET VAR

İlk üç ayı atlattıktan sonra, her gün hareket etmeye başladım. Yarım saat dahi olsa, vücuduma çok iyi geldi. İnternette farklı kaynaklarda hamile pilatesi veya yogası videoları var. Ben birkaç senedir düzenli pilates yapmama rağmen henüz ona girişmedim, yoga yapmak ayrı bir keyif verdi. Bedenim esnedikçe ruhum nefes aldı sanki.



Youtube’da Sarah Beth Yoga hesabında birbirinden farklı yoga akışlarından kendine en uygun olanını bulabilirsin.

**KAFAMDAKİ TİLKİLERİ
UYUTTUM**

Her sabah kafamda sorularla uyanıyor, geceleri uykumdan uyanıyor, gündüzleri zihnim sürekli dönüp duruyordu. Bir şey yapmazsam eğer aklımı

ytirecektim, bu kadar boş zaman ve bilinmezle bir arada yaşamak kimseye göre olamaz. Meditasyona başladım. Sabah ve akşam 15-20 şer dakikalık meditasyonlar yaparak, zihnimi toparlayabiliyorum artık.



Meditopia'da farklı alanlarda bir çok yönlendirmeli meditasyon ile kendine bir kaç dakika ayırmayı deneyebilirsin.

**AYNADA GÖRDÜĞÜM KİŞİYİ
SEVİYORUM**

İnsan kendini perişan bir halde, saç baş dağılmış, lekeli kıyaftlarla görünce aynaya bakmaz oluyor, kendinden uzaklaşıyor. Zaten vücut değişiyor, cilt bir kuruyor bir yağlanıyor, saçlar uzayıp şeklini kaybediyor yani biraz modifikasyon şart! Öncelikle sabah akşam vücudumu nemlendiriyorum. Karın, göğüs ve basenlerime çatlak önleyici ürünler uyguluyorum. Yüzüme kremlerimi sürüyorum. Saçlarımı tarıyorum. Son olarak hem karnımı sıkımayacak, hem de gözüme güzel görünen bir elbise giyiyorum. Haftada bir gün ellerime, ayaklarıma ve yüzüme bakım yapıyorum. Ellerime oje sürüyorum(!) Yaz renklerini tırnaklarımda görmek içimi

ısıtıyor. Kısacası kendimi her gün, kendimle date'e çıkmaya hazırlıyorum da diyebiliriz.

Hamilelik çok değişik bir deneyimmiş, yaşamadan tahmin edemezdim. Hem büyü, hem de endişe ve bilinmezlerle dolu olabiliyormuş. Herkesin deneyimi farklıdır şüphesiz ama elimizdekini yukarı çekebilmek için sadece bakış açımızı değiştirmemiz yetiyor.

Ah! Neredeyse en önemli kısmını unuttuyordum, korkarım hamilelik beynimin bir kısmını sessize aldı. Her fırsatta minik balıkla konuşabilirsin! Ona duygularını anlatabilir, kendinden bahsedebilir, her şeye rağmen dünyada yaşamının ne kadar güzel bir şey olduğunu ve onu güvende tutmak için elinden gelen her şeyi yapacağını anlatabilirsin.

İnan, her şey yolunda...

**KARANTİNADA GÜZELLİK DÜŞKÜNÜ
BİR HAMİLENİN OLMAZSA OLMAZLARI...**

Bio Oil Cilt Bakım Yağı
Karın, göğüs ve basen bölgesine sabah akşam uyguluyorum. Çatlak oluşumunu önlerken derinlemesine nemlendiriyor.



Lierac Phytolastil Çatlak Önleyici Jel
Birlikten güç doğar! Sabahları Bio Oil ile karıştırarak uyguluyorum.



Neutrogena Deep Moisture Vücut Yağı
Vücudumun geri kalanını nemlendirmek için her gün uyguluyorum.



Shiseido Waso Sleeping Mask
Geceleri yatarken sürüyorum ve sabah taze ve canlı bir cilde uyanıyorum.



Sephora Collection Creme Reconfortante Yaşlanma Karşıtı Nemlendirici / Sephora Collection Ultra Aydınlatıcı Serum
Bu ikiliyi doğal içerikleri için denemeye karar verip çok memnun kaldım. Derinlemesine nemlendirirken, cildime ışıltı katıyor ve sağlıklı bir görünüm veriyor.



Origins Plantscripton Anti-Aging Eye Treatment
İnce çizgiler göz çevresinde belirmeye başladıysa eğer, doğal içerikli bu göz kremi sabah akşam uygulama zamanı gelmiş demektir.



Shiseido Expert Sun Protection Lotion SPF50+ For Sensitive Skin & Children
Hamilelikte oluşan güneş lekelerine karşı hassas ve güvenilir koruma.



Neutrogena CICA-Onarıcı El Maskesi
Maniküre gidemiyorsak, olmadık.



Sephora Collection Ayak Maskesi
Pedikürün konforlu hali.



Nuxe Insta-Mask Peeling Etkili Bütünlleştirici Maska
Haftalık cilt bakımının olmazsa olmazı narin ve doğal tamamlayıcısı.



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL



İçilen güzellik

Cilt bakımındayım. Bu sefer ne derirse eksiksiz uyacağım. Duymayı beklediklerim, “çok nemsiz bir cildiniz var”, “incecik bir deri”, “gece serumu şart” tarzında senelerdir alışık olduğum tespitler ama terapist bambaşka bir şeyden bahsetmeye başlıyor. “Cildinizi içten beslemeye başlamanız şart. Dışarıdan uyguladığınız yöntemler hiçbir şekilde yeterli değil”.

Nutricosmetics ile tanışma hikayem beş sene önce tam olarak böyle gerçekleşti. Düşünüyorum da öncesinde cilt bakımına takviye olsun diye yaptığım tek eylem daha güzel bronzlaşım ümidiyle Haziran başından itibaren tabaklar dolusu havuç yememdi! Zira bu terimin de, sıvı kolajenler ile hyaluronik asitlerin de hayatımıza girişi epey yeni. Ancak esas ilgi çekici kısım,

bunun geçici bir trend değil kalıcı bir “terapi” tipi olarak rüştünü şimdiden ispatlamış olması. Nutricosmetics pazarı bugün \$5 milyar civarında. Dahası, çığ gibi büyümeye devam ediyor. Büyürken çeşitleniyor. Tırnak, saç ve cilt bakımı takviyesi olarak yoluna başlayan sektör içerisinde artık daha kaliteli uyku sözü veren haplardan, güneş koruması ürünlerine, seyahat kitlerinden, çizgilerle mücadeleye yarayan iksirlere kadar her şey var!



Cilt bakım markası Lyn'in içerisinde defne yaprağı, beyaz çay, ekinezya, tıbbi papatya ve kuşburnu gibi tedavi edici özellikleri olan bitkilerle harmanlanmış, cildin beslenmesine yardımcı çayı son dönem oldukça popüler. Gün içerisinde tüketeceğiniz güzellik çayınız en az kreminiz kadar cildi besliyor ve yatıştırıyor.

Lyn Çay ₺107.92
www.lynskinicare.com

Nutricosmetics'in, yani 'güzellik gıdalarının', koşar adımlarla büyümesinin ardında cilt bakımına 360 derecelik bir üslupla yaklaşılmaya başlanmasının rolü yadsınamaz. Yani eller saçlardan, bacaklar yanaklardan ayrı değil. Cildiniz tüm. Vücudunuz bir bütün. Üstelik cildiniz vücudunuzda her şeyin yolunda gidip gitmediğini ölçen ilk barometre. Düşünün stresiniz nereden nüksediyor? Egzama neden çıkıyor? Çizgiler zaman faktörü dışında nasıl derinleşiyor? Sivilceler ne zaman artıyor? Bizleri etkileyen

olayların yansması önce ciltte beliriyor. Ve bilim insanlarına göre bu barometrenin çalışma devranı mide ile başlıyor. Sıvı olarak içilen ya da hap olarak alınan bu gıdaların içeriği elbette doğadaki mucize besinler ile zenginleşiyor. İşin odağında ise tüketim toplumunun on yıllardır bizlere işlemek istediği mesajın tam tersi var. Ne diyordu genel geçer güzellik normları "Eğer güzelsen iyi de hissedersin". Nutricosmetics ise bu söylemin karşı kulvarından tam olarak şöyle sesleniyor "Eğer iyi hissedersen, güzelleşirsin".



Her sebep bir yana, yaşadığımız salgının bu sektörü daha da yeşerteceğini düşünüyorum. Neden mi? Çünkü artık herkes kendi kendinin doktoru. Çünkü bir kliniğe gidip işlemler için tanımadığınız kişilerin arasında dakikalarca beklemek, ardından kişisel mesafenin mecburen sıfırlandığı teknikler ile birtakım işlemler yaptırmak git gide daha zor. Çünkü evde kalmakla tetiklenen uyku düzensizliklerine, güneşi az gören cildinizin ihtiyacı olan vitaminlere en pratik cevap bu alanda.



Hatta bir adım ileriye de gideceğim. Bugün Kora Organics, Moon Juice, WelleCo ve Swisse gibi markalar ile ilaç üreticilerinin domine ettiği nutricosmetics pazarına bildiğimiz sevdiğimiz, lüks sektörünün öncü isimlerin de gireceğini düşünüyorum. Burası bir tez. Ama belli mi olur? Sürmüyor da içiyorsak, bir zamanlar kendi kulvarlarının dışına çıkıp ürettikleri kozmetikleri milyonların sürmesini sağlayan isimler içilebilir güzellik iksirleri çıkarttığında almayacak mıyız? Ya da şöyle sorayım, Chanel cildimizi ışıltı ışıltı yapacak bir formül piyasaya sürecektir de bir tadına bakmayacak mıyız?!

Bunları biliyor muydunuz?

- Likit, hap, pudra, yumuşak vitamin formunda ürünler içeren nutricosmetics sektörünün 2025 yılında \$8.3milyar büyüklüğe ulaşması bekleniyor.
- Fransa ve Japonya'dan çıkan markalar bu konuda dünyaya öncülük ediyor.



- Kuala Lumpur'da nutricosmetics'i deneyime dönüştürerek, bu uğurda açılmış "Ageless Cafe" isimli bir cafe var.

İlham alın!



Son zamanlarda gördüğüm en iyi markalardan bir tanesi Olly! Uykusuzluğa, strese, mide sorunlarına... karşı ürünleri var. Benim kalbimdeki ise bu pembe kutu. Biotin, C, E vitamini ve keratin içeren greyfurt tadında bu 'gummy'ler özellikle son birkaç aydır bakımsızlıktan ağlayan ellerim ve saçlarım için ideal. Günde bir tane kullanmanız yeterli.



Peki güneş koruyucunuzu içtiniz mi? Collagen Lift Paris Luminous Gold ile tanışın isterim. Formülündeki ana unsur Altın Eğrelti Otu. Amazon'un vahşi yağmur ormanlarında yetişen ve yerel halk tarafından yüzyıllardır şifa amaçlı kullanılan Altın Eğrelti Otu'nun, yüksek antioksidan ve anti enflamatuar etkinliğiyle cilt ve beden üzerinde pek çok olumlu etkisi bulunuyor. Ayrıca içerisindeki Kolajen, C Vitamini, Glutatyon, Akdeniz yosunu ve Hyaluronik asit ile güneşin yıpratıcı etkilerinden korunurken cildin pek çok ihtiyacını tamamlamayı da hedefliyor.



1

Zara Home
saten
pijama
gömlek
₺ 299.95

Sosyal mesafe nedeniyle gidilecek düşün, dernek, parti kalmadığından, abiye giyim 2021 yazına kadar kutulandı ve dolapların en yukarı raflarına kalktı! Anlayacağınız abiye kıyafetler **OUT!** **IN** olansa eklektik stil yani altı pijama üstü gömlek ceket veya takım saten, ipek pijamalar. Zira gün içinde hepimiz bir sürü Facetime, Zoom görüşmelerine katılıyoruz, şıklığı elden bırakmamak lazım.



2

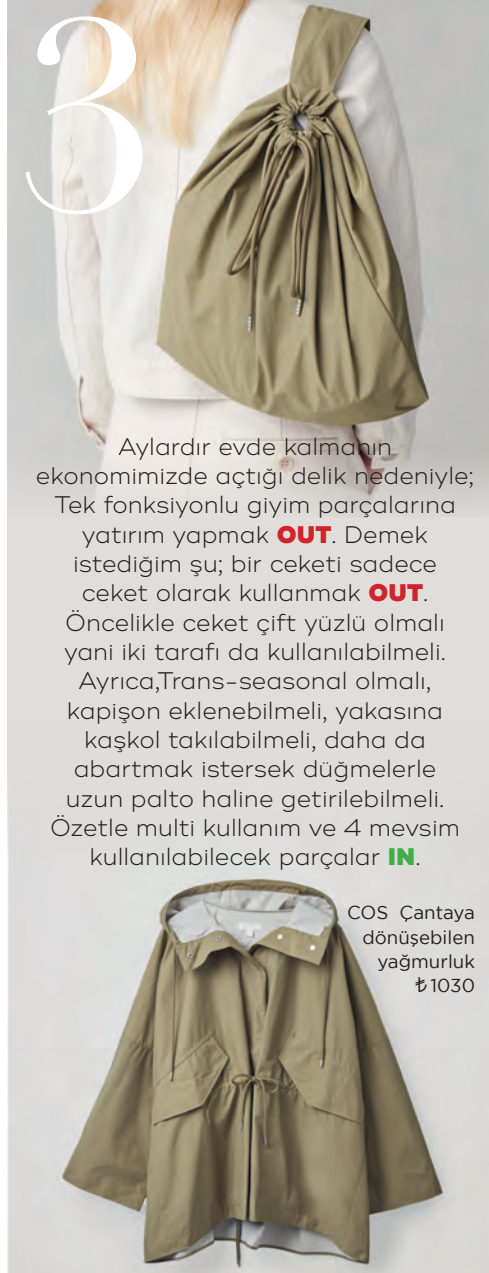
Korona bizi gerçeklere uyandırdığı ve masallardan uzaklaştırdığı için; Karpuz kollu prenesten hallice üstler ve etekler de **OUT** oldu. Virüsün statü tanımazlığı, herkesi sıfır noktasına indirdi. **IN** olansa Athleisure (spor giyim fanfini fin fon adı)



TÜLİN KERMEN

KORONA SONRASI IN'LER OUT'LAR

Bu Korona derdi daha ne kadar sürer bilinmiyor ama pandemide bile sizin In'siz Out'suz kalmanıza gönlüm razı gelmedi. İşte karşınızda dönüşüm dönemi In & Out'ları...



Aylardır evde kalmamız ekonomimizde açtığı delik nedeniyle; Tek fonksiyonlu giyim parçalarına yatırım yapmak **OUT**. Demek istediğim şu; bir ceket sadece ceket olarak kullanmak **OUT**. Öncelikle ceket çift yüzü olmalı yani iki tarafı da kullanılabilir. Ayrıca, Trans-seasonal olmalı, kapışon eklenebilmeli, yakasına kaşkol takılabilmeli, daha da abartmak istersek düğmelerle uzun palto haline getirilebilmeli. Özetle multi kullanım ve 4 mevsim kullanılabilecek parçalar **IN**.

COS Çantaya
dönüştürülen
yağmurluk
₺ 1030

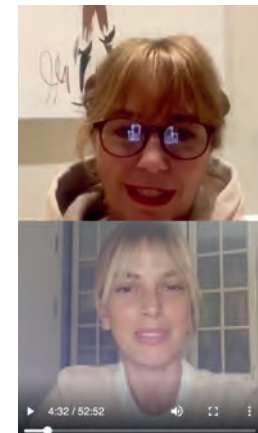


Covit 19'un ağız ve burun yoluyla geçmesi ve maske kullanma zorunluluğu getirmesi nedeniyle; takıp takıştırıp ruj sürüp sokağa çıkmak **OUT** ve daha önemlisi tehlikeli. Metalin üzerinde saatlerce kalabilen virüs yeni aksesuar anlayışını yarattı. Ne kadar sevmesem de şapka siperlik maske **IN**. Her bir parçayı kişiselleştirerek bu aksesuarları da keyifli hale getireceğimize eminim.



Yargıcı
Home
Bambu
koltuk
₺ 2050

Tatillere para harcamak **OUT**. Uçak seyahati şu anda yok ama olsa da aşı çıkana kadar revaçta olmayacak gibi görünüyor. Herkesin görüntülü görüşmeler yaptığı şu günlerde yaşadığın yere yatırım yapıp, dekorasyon alışverişi yapmak **IN**.



Eğlence sektörünün durması nedeniyle; Bizi ekrana kilitleyen diziler çekilemediği için televizyon seyretmek **OUT**. Her gün değişik saatlerde özellikle akşam zap yaparak izleyebildiğimiz Instagram canlı yayınları **IN**. Üstelik hiç reklam yok ve en uzun 60 dakika sürüyor.

Güzellik yayında olarak biz de konusunun uzmanlarıyla canlı yayınlar yapıyoruz. Bendeniz de canlı canlı bağlanan takipçilere stil danışmanlığı servisi veriyorum. Canlı Yayın programını ve gelecek konukları @guzellikyayinda adresinden takip edebilirsiniz.

BU YAZIN EN YENİLERİ

2020 yenilikler ve değişimlerle anacağımız bir yıl olacak, bundan nasibini parfüm dünyası da alıyor, yepyeni içerikler ve karışımlar çıkıyor karşımıza , anlayacağınız her şeye rağmen bu sene çok güzel kokuyor...

Editör: Gül Çital

Byredo

Pamuk şeker, musk, limon ve mandalina... Yaramaz, sıcak ve buram buram yaz kokan bu parfüm için Byredo'ya kocaman bir alkış.

Byredo Sundazed

Floral Street

Prosecco damlaları, sandalağacı ve deniz tuzunun baştan çıkarıcı birlikteliğine sahip parfüm, sık ve flörtöz yaz akşamlarına çok yakışacaktır.

Floral Street Electric Rhubarb

Jo Malone

Mandalina çiçeği, leylak, sandal ağacı ve baharatlarla harmanlanmış, hem yazın en sıcak saatleri hem de akşam gün batımına yakışır tatlı sert bir parfüm çıkıyor karşımıza.

Jo Malone Blossom Editions Orange Blossom

Louis Vuitton

Sicilya portakalı, limon ailesi ve mandalina... Louis Vuitton egzotik bir adada akşamüstü sizi yüzmeye çağırıyor.

Louis Vuitton Afternoon Swim

Tom Ford

Taze ve serin... Limon, arduç meyveleri ve amberin enterasan birlikteliği ile sıcacık bir günde serin sulara dalmak gibi bir his Costa Azurra Acqua'yı koklamak.

Tom Ford Costa Azzurra Acqua

Laboratory Perfumes

İngiliz doğası ve beraberinde gelen kokulardan esinlenen Laboratory Perfumes, ilginç parfümler üreten havalı, bağımsız bir marka. Bu yaz çıkardığı yeni parfümünde vanilya ve Hindistan cevizi birlikteliği kesinlikle iştah açıyor.

Laboratory Perfumes Tonka Eau de Toilette

Narciso Rodriguez

Yasemin, portakal çiçeği, musk, amber ve paçuli karışımına sahip For Her Pure Musk baştan çıkarıcı, kalıcı yeni bir imza parfüm arayışında olanların bayılacağı cinsten.

Narciso Rodriguez For Her Pure Musk Eau De Parfum





LIAN PENSO BENBASAT

BALKONDA

Balkonda koca bir yaz geçer mi, peki ya cam önünde? Geçmez mi, tabii ki geçer. Yeter ki biz nasıl değerlendireceğimizi bilelim.

yaz...

Karantina dönemi hafiflese de bu ay birçoklarımız için deniz, havuz hayal gibi görünüyor. Ne yapalım moral bozmak yok, elimizdekilerin değerini bilmeyi öğrendik. Bahçeniz varsa çok şanslısınız. Etrafınıza bir göz attıktan sonra ortam müsaitse bükünleri geçirmek için ne duruyorsunuz? Minimum 30 SPF güneş kreminizi, SPF'li dudak nemlendiricisini sürün ve kendinizi güneşin pozitif enerjisine teslim edin. Aman dikkat, geçen yılki güneş koruma faktörlü kreminizi açıtıysanız mutlaka yenisini almalısınız. Ayrıca evde olsak da 11.00-16.00 arası gölgede veya içeride olmaya özen gösterin. Ara ara eve girip dış almak da güneşlenmeyi keyifli ve dayanılır hale sokacaktır.

Balkonunuz varsa balkonu biraz yeşillendirmek iyi gelecektir. Küçük saksılar alıp evde kendi otlarınızı, sebzeleri yetiştirebilirsiniz. Yoksa da hiç üzülmenin güneş alan bir cam kenarı da gayet yeterli. İşe yetiştirilmesi en kolay olan fesleğen, dereotu, nane, biberiye, tere, marul, domates, biber gibi sebzelerden başlayabilirsiniz. Toprak olarak organik, hafif tırlı torf olarak bilinen karışımları kullanmak ise en uygunu. Tohumu da seradan ya da organik pazarlardan atalık tohum olarak alabilirsiniz, ayrıca internette de birçok tohum seçeneği mevcut.

Benim balkon günlüğümde yanıma aldıklarım



HAFİF DOKULU BİR VÜCUT KREMİ

Hem yüksek koruma sağlayacak hem de gereken antioksidan desteğini cildime verecek bir krem kullanıyorum. Favorim bu yaz da **Nuxe Sun Delicious Lotion SPF 30** içerisindeki pirinç ve biberiye doğal özleri ile E vitamini cildi beslerken Kau Pe çiçeği özünü de hassasiyet ve yanığı yatıştırıyor. Gerçekten hafif bir dokusu var yüzünüze de rahatlıkla kullanabilirsiniz.



GÜNEŞ SONRASI İÇİN BİR YATIŞTIRICI JEL

Güneşli bir günün ardından cildi ne kadar kurursanız koruyun, yoğun ısının yarattığı tahribatı, yangını azaltacak tek şey var o da aloe vera içeren bir after-sun jel kullanmak. Buzdolabında tutup uygularsanız etkisinin arttığını göreceksiniz. Önerim mi? **Watsons Love My Skin** serisine ait jel hem hesaplı hem de gerçekten etkili.



YAĞ DENGESİNİ SAĞLAYACAK BİR YÜZ KREMİ

Eğer benim gibi yağlıya dönük bir cildiniz varsa **Bioderma Photoderm AKN Mat** gibi matlaştırıcı etkisi olan ve içeriğindeki Fluidactiv™ patenti sayesinde ciltteki fazla yağ üretiminin dengelenmesine yardımcı olan bir krem kullanmaya bakın. Renksiz ve akışkan dokusu sayesinde cilt tarafından kolayca emildiğini ciltte beyaz ve yağlı bir his bırakmadığını özellikle belirtmeliyim.

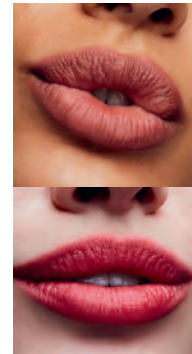


DUDAKLARI UNUTMAMALI!

Aslına bakarsanız dudak derisi de güneşte yanıyor, o yüzden güneşe çıktığınızda SPF korumalı bir nemlendirici ürün kullanmakta fayda var. Bu sayede dudak ve çevresi çatlamıyor, hasar görmüyor ve en önemlisi de yaşlanmıyor. Benim tercihim yoğun Shea yağı içeren ve SPF 30 koruma sağlayan **L'Occitane Shea Ultra Rich Lip Balm**, kokusu da şahane.



İYİ HİSSETTİRECEK BİR RUJ!



Evde olabiliriz ama bu makyaj yapmayacağımız anlamına gelmez, güneş yemiş cilde sadece bir ruj sürmek bile daha farklı ve iyi hissetmenizi sağlar, **M.A.C**'in geçen yıl lanse ettiği **Powder Kiss** serisinden **Werk Werk** ve **Sultry Move** isimli rujlar tekrar satışta, renkleri bronz tene ekstra yakışacaktır.

DENİZE GİRMİŞ GİBİ SAÇLAR!

Denize girmemiş olabiliriz ama bu demek değil ki kumsal dalgalarımız olmayacak. Saçlara Sea Salt yani deniz tuzu spreyleri sıkıp var olan dalgalarını belirgin hale getirebilirsiniz. Benim önerim; **Urban Care** deniz tuzu etkili şekillendirici sprej, besleyici keratin kompleks ve UV koruma da içeriyor.



AÇIK HAVADA KEYİFLE OKUNACAK KİTAPLAR

- Patti Smith – Çoluk Çocuk
- Erlend Loe – Doppler
- Takuhi Tovmasyan – Sofranız Şen Olsun
- Pema Chödrön – Güzel Bir Hayat
- Zeynep Selvili Çarmıklı – Pembe Fili Düşünme
- Rebecca Luie – Şehirde Kompost
- Emily Bone – Yeni Başlayanlar İçin Bahçecilik
- William Bynum – Dünyamızı Biçimlendiren Olağanüstü Bitkiler



Bu 501 tutkusu nereden geliyor?

Kendimi bildim bileli jean giyiyorum, hiçbir zaman etek insanı olmadım.

501 kullanmaya ortaokulda başladım, lisede kendi ellerimle boncuk işlemekten, moda kariyerimde dünyanın her yerinden vintage toplamaya kadar uzanan bir aşk hikayesi diyebilirim.



Sen nelerle kombinliyorsun?

Yerine göre her şeyle aslında. Gündüz setteysen tişörtle, toplantıya gidiyorsam Blazer'la, gece dışarı çıkıyorsam daha ışıltılı bir bluzla.

Ve aslında bu çekime konu olan pandemi döneminde evdeki stilimin de vazgeçilmezi oldu. Sabahlıkla bile kombinlendi.

BİLİRKİŞİ RAPORU

TUĞBA ANSEN



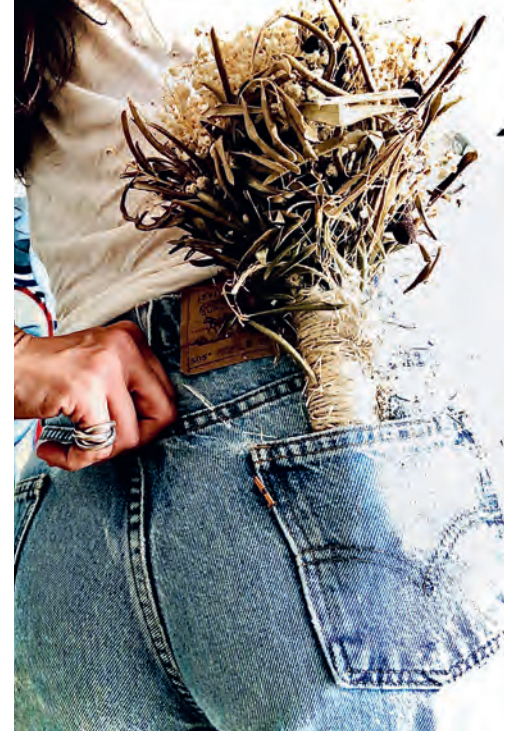
Yerli, yabancı birçok ünlü isim ve marka için moda ve kapak çekimleri yapmış olan moda editörü Ansen, aynı zamanda kurucu ortağı olduğu Collet Creative ajansının kreatif direktörlüğünü yürütüyor ve İstanbul Moda Akademisi'nde eğitimler vermeye devam ediyor.

BİTMEYEN BİR AŞK: JEAN

Var oluşu boyunca moda sözlüğüne kattığı; asi, cool, özgür gibi sıfatlarla alternatif kültürün ve baş kaldırmanın sembolü haline gelen Levi's 501'in 147. yıl dönümünde; bu stil ikonu hakkında koleksiyoneri ve tiryakisi moda editörümüz Tuğba Ansen'le konuştuk.

Levis 501 ile farklı stil önerileri sunman gerekse bunlar ne olurdu?

Her ne kadar vücuda yapışan minnacık büstiyerlerin Kendall Jenner esintisi tüm sosyal medyayı kavursa da, üzerimize birkaç beden büyük boyfriend tişört ve Hoody'lerin modası hiçbir zaman geçmeyecek, göğüs, karın gibi şikayetleri olanlar bu şekilde deneyebilir. Moda kurbanı olmayanların da klasik bir ceket, beyaz Oversize bir gömlek, sık bir palto veya ipek bir atlele maksimum şıklığı yakalayacakları kesin ve denenmiş bir bilgi.



Mevsimine göre en çok neyle harika bir ikili oluyorlar?

Yazın beyaz tişört ve Converse, hava soğudukça bu ikiliye biker ceket ve Western bot.

Çekimde kullandıkların dışında kaç tane Levis jean'in var?

35'e yakın 501'im var, bir o kadar da 504, 505, 509, 513'lerim var erkek koleksiyonlarından. Bunların çok azı yeni üretim, ama tabii ki diğer fit'leri de takip ediyorum.



Sence 501 ve diğer jean'ler arasındaki fark nedir?

Sürüden ayrılabilir. Trend'lerin kurbanı olmamaktır.

Peki jean giymeyi iki sıfatla özetlemen gerekse bu ne olurdu?

Modern ve medeni!

KARANTİNACILIK...

Kimisi Netflix'i iki günde bitirdi, kimisi mercimek filizledi, kimisi Zoom toplantılarından başını alamadı, kimisi fırıncılığı kariyer edindi, kimisi telefon ekranından yeni fikir kişisi oldu ve artık hep "going live", kimisi çok meşguldü ve hayatı hiç değişmedi, kimisi zaten hayata küstü, kimisi küfürbaz oldu, kimisi bi' rahata erdi... Dokuz kere kimisi demiş olabilirim ancak bu yazıda sadece bir kere Covid-19 diyeceğim.

Editör: 10 Dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi

KARANTİNA KEŞİFLERİM...



Turunçgiller hiç bu kadar cazip ve çekici görünmemiştir. Citrus ailesi oldum olası mutluluk vericidir (bakınız Clinique Happy) ama şu sıralar burnum bergamota düştü. Bence, kendisi yeni temiz. Ayrıca saç bakımında da etkili bir ham madde. Hindistan cevizi, susam ve bergamot yağı üçlüsünü tüm karantina süresince saçıma şekillendirici gibi sürdüm, yine aynı karışımı vücut nemlendiricisi olarak da kullandım. Ve hatta kendisiyle tırnak da fırçaladım. Saç için çok önemli yağlardan ikisini daha fısıldayıp sizi google deryasına salayım: Hardal tohumu ve aspir.



Koku demişken Atelier Rebul Cologne Absolue Cardamom Oud'la tanışanlarınız olmuştur muhtemelen. Kendisi, makul fiyat etiketiyle de mutlu eden, fıstık gibi bir uniseks esans. Byredo Bal d'Afrique bağımlıları özellikle ilgilenebilir.



Bir daha ten makyajı yapacak mıyız? Aklımda dolanan en büyük güzellik sorularından biri de bu. Ne kadar az sürerseniz sürün cildin üstünde bir tabaka gibi duran fondötenlere bir daha geri dönebileceğimizi sanmıyorum. Spiker makyajı diye nitelendirdiğimiz bu negatif kavram, artık daha da batmaya başlamadı mı? Nefes aldığı dışarıdan da anlaşılan, lekelerin ve çillerin bile belli bir armoniyle görüldüğü ten değil mi istediğimiz? Goop bünyesine giren Saie, en sevdiğim markalardan. Temiz ve etik güzellik kurallarına harfi harfine uyuyorlar, ayrıca parlaklık konusunda iddialılar. The Dew Balm ve Glow Super Gel, en büyük hit'leri. Zoom'cular, video call'cular, sesimi duyun ve banyo raflarınızı bu tüplerle doldurun.

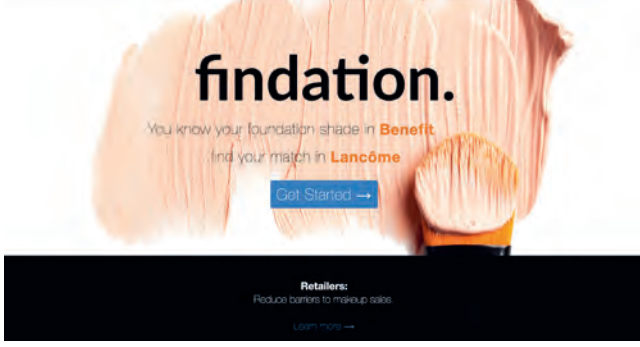


Sağlık ve ekonomiyle ilgili tehditkar gerçekleri bir kenara bırakıp yaşam stiline odaklanacak olursak, siz hangi takımdasınız? Hayatını zaten bi nevi karantina sakinliğinde geçirdiği için etrafın boşalmasından, şehrin orta yerinde kuş sesleri duymaktan, herkesin üç aşağı beş yukarı kendiyi aynı tempoya düşmesine sevinenlerden misiniz?

Yoksa pilli tavşan misali her saate üç sanal aktivite sığdırdığı halde tatmin olmayan, imkân

olsa dört duvarda koşacak gibi hissedersen, "normal" in bir an önce yeniden başlaması için gün sayanlardan mı?

Ben ilk takımdayım. Her şeyin yavaşlamasından, sadeleşmesinden, dünyalarımızın bizleri kendimizle yüzleşmek zorunda bırakacak kadar küçülmesinden şikayetçi değilim. Evet, işin özüne inmek zorunda kaldık. Neleri seviyoruz? Neler bizi mutlu ediyor? Biz kimiz? Bu sorulara verdiğim derin cevaplarla sizi sıkmayayım, yüzeysel ve güzelliksel olanları sanki en yakın arkadaşımınız gibi anlatayım diyorum...



Biri de bunu yapsa dediğimiz şey yapılmış. İstikamet findation.com. Ne yapıyor bu site? Diyelim ki çok sevdiğiniz fondöten/ BB krem/ ten makyaj malzemeniz artık piyasada bulunmuyor ya da farklı bir markanın ürününü, denemeden online sipariş etmek istiyorsunuz. Bu siteye girip kullandığınız ürünü renk koduyla yazıyorsunuz, site de size benzer seçenekleri renk kodlarıyla listeliyor. Gerisi keyfinize kalmış.



Dermoskin Pigmentyl Sun Protection Spf 50+ Cream ikili paket 135₺

Leslie Sansone, küçük bir alan içerisinde yürüme yapma imkânı sunan farklı egzersiz programıyla elbette karantina döneminin gözdesi oldu. Videolarına youtube'dan ulaşabilirsiniz.



Walk At Home By Leslie'yi ilk annemden duydum, hatta kendisinin dar metrekarede hevesli zıplayışlarına şahit oldum. Sonra iki arkadaşım daha onunla ter attığını duyurdu. Sonra ekşisözlük'e baktım. Yassa Leyn'den alıntı yapıyorum: "pek güler yüzlü bir abla. spordan tiksinenleri bile hareket ettirebiliyor kendisi. Kick.. and kick.. and kick.. yeaah paavir kick!!" Eğer bir insan evladı, ekşi'de üçten fazla pozitif yorum almışsa şans vermek gerekir, öyle değil mi?



Kozmetik ve kırtasiye bağımlılarını aynı "tık"ta birleştiren eyeliner koleksiyonu, Sephora x Stabulo Eyeliner, Türkiye'de online'da çoktan tükendi bile. Belki siz bu satırları okurken stoklar mucizevi şekilde yenilenmiştir. Garantici bir kimse olarak siyah ve kahverengiden yana kullandım oymu ama mavide de biraz aklım kalmadı değil...

Sephora Collection Sephora X Stabulo Eyeliner ₺64.90



Kahvaltıda yulaf, nam-ı diğer porridge olayına girenlerden misiniz? O halde paketin dibine yerleşen minik parçacıklar ve tozlarla yüzünüz ve elleriniz için harika bir maske yapabilirsiniz. Yulaf + aloe vera jel. Aloe veranın akne karşıtı müthiş bir silah olduğunu ve fakat kendisini alkolsüz içeriklerle birleştirmek gerektiğini hatırlatayım.



Sezonun, yani sanki hızla bitiverecek olan SS20'nin ne kadarını dışarıda, ne kadarını evde geçireceğimiz belli değil. Dolayısıyla cesur makyaj trendlerini kimse bakmazken, sırf kendini eğlendirmek için uygulamak mümkün. Grafik eyeliner (tabii ki Stabulo'mla), canlı pembe dudaklar ve son olarak yanaklardan şakallara, oradan da göz kapağına taşan allık (bknz: Beyoncé) benim deneyeceklerim. Sizleri de beklerim.

Hayattan Beslen

UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞI

HER ŞEY KONTROL ALTINDA...



Sokağa çıkma yasağı bitti ama benim sokağa çıkacak halim kalmadı, dediğini duyar gibiyim. Korku ve paniğe kapılmama hiç gerek yok. Bu ruh hali daha fazla yemek yemene, daha çok tatlı istemene ve atıştırmama neden olacak. Farketmeye çalış, yemek yemek Meksika dalgası gibi, yedikçe yiyesin geliyor. Halbuki yoğun koşturmacalı iş hayatında bu kadar çok atıştırmıyor, ekmekler yapamıyordun ama bu kadar da aç hissetmiyordun. Hadi gel bu dalgayı kırmanın yollarını öğrenelim.



GÜNÜN İLK ÖĞÜNÜ ÇOK ÖNEMLİ

İlk öğünü yaptıktan sonra daha fazla acıkacağın doğru, bu yüzden ilk öğün saatini birkaç saat öteleyebilirsin. Burada su, çay, kahve içerek oyalanabilirsin. İlk öğünün protein ve yağ ağırlıklı olursa daha uzun süre tok hissedersin. Yani yulaf-meyve out, yumurta, peynir, zeytin in.

AĞZINA TATLI TADI VEREN HER ŞEYDEN UZAK DUR

Ah o ilk tatlı ısırık yok mu? Sonrasında 10'ar dakika arayla paketin tamamını yediğin. İşte o ilk ısırık üvey annenin uzattığı zehirli elma gibi. Uyutur be prenses, bütün gün yorgun argın hissedersin. Sen iyisi mi çok tatlı meyveler, hurmalar, pekmezler, ballar dahil bir süre hiç tatlı bir şey tüketme. Bak gör daha kolay kontrol edeceksin.



BEDENİN HAREKET ETMEK İSTİYOR

Telefonda mı konuşuyorsun, ayakta konuş. Yemek yap, temizlik yap, etrafı düzenle, evi havalandır. Bütün huzursuzluk ve şişkinliklerin uzun süre oturmaktan ve ekran başında olmaktan kaynaklanıyor. Hadi bugün bulaşık makinasını sen boşalt. Bu kadar küçük şeyler bile iyi hissettirecek.



GÜN İÇİNDE KUVVETLİ BESLEN Kİ AKŞAM CAN SIKINTISINDAN YEMEK YEME

"Gün içinde her şey çok iyi akşam ne oluyorsa orada oluyor. Evde iki çocuk, bir de kocam hepsi yatıyor, şöyle bir kafamı dinleyeyim diyorum. Bi kahve yapıyorum. Orda bana bişeyler oluyor" diyorsan sana önerim gün içinde gerçekten kaliteli ve doyurucu öğünler yapman. Özellikle akşam yemeğinin hakkını kaliteli bir şekilde verirsen bu olay azalacaktır. Tabi yukarıda saydıklarımın herhangi biri de bu atağın nedeni olabilir. Duygunu anla, gerçekten aç mısın, yoksa bu bir el veya ağız oyalama mı?

ALIŞVERİŞ LISTENİ İYİ DÜZENLE

Uzun uzun karantinalara, ev hapislerine alıştık. Evde olunca, çocuk yiyince sen de yiyorsun biliyorum. Dondurma mı istiyor kendin yap, tatlı mı istiyor dışarıdan alma, doğal tatlılar meyveler ile evde yap. Bir kaç kere elin çekmeceye dolaba gidecek, keşke alsaydım diyeceksin ama inan iyi gelecek.



DUYGU DURUMUN DEĞİŞMİYOR!

“Üzülüyorum yiyorum, geçen doğum günümüdü yedim, valla can sıkıntısından yedim, hiç aç değildim, evdekiler yiyordu yedim” bunları yaşıyorsun biliyorum, hak da veriyorum. Sen de biliyorsun yemeden önce hangi ruh halindeysen, sonrasında da aynıydın. Yemek yemek duygu durumunu değiştirmez kısa süreli bir unutkanlık yaratır, aynı etkiyi başka bir şeye kanalize olarak da yaratabilirsin.

**GÜNÜN BİR ÖĞÜNÜNÜ HAFİF GEÇİR**

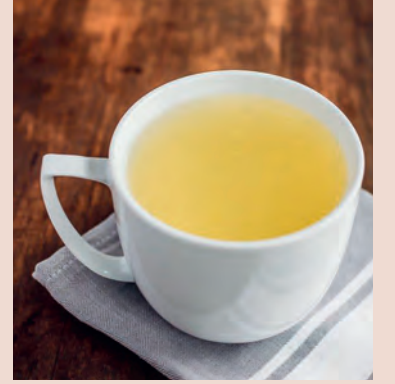
Alışkanlıklar peşimizi kolay bırakmaz, iş hayatında erkenden kalkıyorsan, 3 öğün yiyorsan bu karantina döneminde de aynı şekilde gidebilir. Ama unutma ki pandemi ile birlikte fiziksel açıdan daha pasif bir dönem yaşıyoruz. Eski düzende sen de kiloya neden olmayan yeme alışkanlığın şimdi problem olmuş olabilir. Günü bir öğününü ara öğüne çevirebilirsin. Kahvaltı yerine bir juice yapabilir, ara öğünde yoğurtlu meyve veya cacık tüketebilir, akşam çorba içebilirsin. Ama hepsini aynı günde yapma lütfen.

**PROTEİN VE KALİTELİ YAĞ ALIMINI ARTTIR**

Daha uzun süre tok kalmak için bir süre ılımlı ketojenik diyet deneyebilirsin. Karbonhidratı sıfıra indirmek yerine haftada 1 gün, 1 öğün yoğun karbonhidrat içeren makarna, pizza tüket, bunun dışında karbonhidratı sebze ve meyvelerden almayı dene.

ÖDEM ÇAYI TARİFİ

Sabah uyandığında yüzüğün sıkıyorsa, pijaman iz yapıyorsa, karnında yoğun bir şişlik hissediyorsan, adet dönemin yakınsa veya yeni bittiyse bu tarifile hafifleyebilirsin..



Malzemeler: 1 demet maydanoz, 1 demet dereotu, 1 ananasın kabukları, rezene, mısır püskülü, kiraz sapı, limon kabuğu, elma dilimleri, karanfil, kabuk tarçın Evinde hangileri varsa 2-3 litre suda haşla, günde 500-750 ml tüket. Bunu içerken su içmeyi de ayrıca ihmal etme.

**MUTLAKA TAZE MEYVE- SEBZE TÜKET**

Taze meyve sebze tükettiğinde bolca vitamin ve mineral almış olacaksın. Bu şekilde enerjini yükseltebilir, halsizlikle gelen depresif modundan hızlıca çıkabilirsin. Meyvenin çok tatlı olanı da seni acıktırıyorsa meyve olarak donmuş kırmızı meyveleri tüketebilirsin.

**SU İÇMEYİ UNUTMA**

Hiç önemsemiyoruz ama beslenmenin en önemli ve ilk adımı su içme alışkanlığını kazanmaktır. Belki de karnının üzerindeki o şişlik bağırsak faaliyetlerinin azalması sonucu oluştu. Bağırsaklarını çalıştırmak ve hızlıca hafıflemek istiyorsan gün içinde kilona uygun miktarda suyu yavaş yavaş iç. Suyun içine taze meyve, nane, kabuk tarçın ekleyebilirsin.

MOTİVASYONSUZ OLMAZ!

Her işte olduğu gibi diyet yaparken de ilk bir kaç adım çok zordur, sonrası inanın daha kolay olacak. Kilo verdikçe daha fazla yesen bile vücudun kilo yapmıyor, sihir gibi. Ama bunun adı sihir değil. Organların daha iyi ve verimli çalışıyor olması. Hepsi bu. Bir diyet atasözü der ki:

**Hızlı gelen kilo,
hızlı gider
Hızlı verilen kilo,
hızlı geri döner**

Yavaş ama emin adımlarla bu süreci yönetebilirsin. Kendine gel, kendine iyi bak. Çünkü sen çok değerlisin !



HAZİRAN AYINDA BURÇLARI NELER BEKLİYOR?

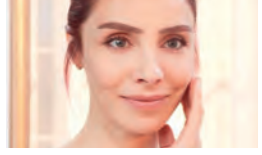


FAHRİYE EVÇEN

AYIN BURCU

♊ İKİZLER

Retro Venüs ve yönetici gezegeniniz Merkür el ele vererek, çalışma yaşantınızla ilgili size hareket ve kıvraklık kazandırıyor. Eski fırsatlar yeniden karşınıza çıkacak. İletişim ve aşk bu ay önemli bir olgu olacak. Yeni fikirlerden yola çıkarak kendinizi geliştirmek isteyeceksiniz. İşbirliği içinde olduğunuz kişileri düşüncelerinizle etkileyeceksiniz. Başarılı bir döneme giriyorsunuz. Daha önce ihmal ettiğiniz rutin sağlık kontrolleriniz varsa yaptırtmanın tam zamanı.



NUR FETTAHOĞLU

♏ AKREP

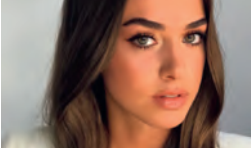
Bu ay kariyerinizin zirvesinde olacaksınız. İşyerinizde değişimler ve yeni başlangıçlar için iyi bir dönem. Paraya ve lükse olan merakınız, sizi daha çok çalışmaya yönleltecek. Bu ay, ruhsal gelişiminiz önem kazanıyor. Meditasyon, ruhsal faaliyetler ve yaşam ötesi konulara ilgi duymaya başlayabilirsiniz.



AZRA AKIN

♐ YAY

Siz artık duygularınıza katı kurallar getirdiniz. Gelişigüzel ilişkiler yaşamak istemiyorsunuz. Yaratıcılığınızla harikalar yaratabilirsiniz. Sizinle yaşamak son derece eğlenceli ve hareketli. Sıra dışı aşklar gündemde olacaktır. Yaşadığınız bir ilişki varsa, hemen sonuca gitmeyin.



BENSU SORAL

♈ KOÇ

Bu ay iletişim evinizde Venüs geri hareketine başlıyor. Sizi çekici gösterirken, karşı cinse istediklerinizi yaptıracağınız bir dönem başlıyor. Bu ay, oldukça sağlıklı görünmenize karşın hırslı yapınızın körüklenmesinden dolayı, strese bağlı gerginlikler ortaya çıkabilir.



ASLI ENVER

♉ BOĞA

Gezegeniniz Venüs retro durumunda ve Satürn ve Jüpiter geri gidiyor. Aranızda kavga çıkmasını istemiyorsanız sevgilinizle baş başa kalmaya ve onun sorunlarıyla ilgilenmeye bakın. Uyku ve beslenme düzeninize dikkat, hormonal rahatsızlıklar ve ayaklarınızla ilgili problemler ortaya çıkabilir.



TUĞBA BÜYÜKÜSTÜN



NESLİHAN ATAGÜL

♌ ASLAN

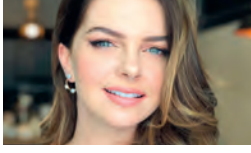
Egonuzun yüksek olduğu bu günlerde çevrenizin fikirleri ikinci planda kalacak, kişisel inisiyatifinizi kullanacaksınız. Kariyer ve toplumsal hayatınızı destekleyici çalışmalar içinde olacaksınız. Ay boyunca elde ettiğiniz kazançlarla ilgili yeni ve olumlu gelişmeler gündeme gelecek.



BERGÜZAR KOREL

♍ BAŞAK

Bu ay iş birliği yapacağınız kişilerin performansı önemli olacak. Sezgilerinizin yüksek olmasından dolayı arkadaşlarınız arasında farklı yönleriniz dikkat çekecek. Düşüncelerinizi, sistemli bir şekilde yaşama geçirdiğinizde hedeflerinize istediğiniz gibi ulaşacak finansal konularda da rahatlayacaksınız.



PELİN KARAHAH



EBRU ŞALLI

♍ OĞLAK

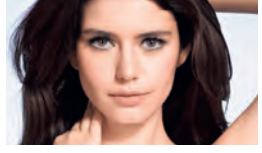
Bu dönemde içinde küçük çılgınlıklar ve kıpırdanmalar söz konusu olacak. Ufukta aşk var. Arkadaş çevreniz genişledikçe tercihleriniz genişliyor. Gerçek dostlarınızla birlikte olmak size müthiş bir keyif verecek. İsteklerinizi başarma konusunda oldukça kararlısınız.



YASEMİN ÖZİLHAN

♋ KOVA

Pratik yönlerinizi rahatça kullanabileceğiniz alanlarda başarı sizi bekliyor. Yakın dostlarınızdan da önemli destekler gelecek. Enerjinizi büyük hedeflere odaklarken, bazılarının büyük karmaşalar yaşayacak. Bu dönem çekiciliğiniz artıyor, uzun süredir ihtiyacınız olan aşk ve romantizmin tam zamanı.



BEREN SAAT

♊ YENGEÇ

Ayın ilk haftası düşüncelerinizi sezgilerinizle birleştirerek, ideallerinizi gerçekleştirme yolunda adımlar atacaksınız. 5 Mayıs'tan sonra Kuzey ay düğümü sizin ruhsal ve çalışma evinizi etkilemeye başladı. Başladığınız iş büyüyecek ve size kazanç sağlayacak.

♎ TERAZİ

Finans gezegeninizin size vereceği kozmik destekle para konularında akıllıca davranacaksınız. Yatırımlarınız size kazanç olarak geri gelecek. Atılımlarınız ve sosyal çalışmalarınız için yeni başlangıçlar yapabilirsiniz. Kıskanç ve sahiplenici yönleriniz belirginleşiyor.

♐ BALIK

Mars kişiliğinizi ön plana çıkaracak ve kariyerinizi olumlu etkileyecek güçlü işbirlikleri gündeme gelecektir. Yaşam kaliteniz yükseliyor. Yeni projeler, yeni fikirlerin doğrultusunda, yeni organizasyonların ortaya çıkacağı ve kendinizi destekleyen kişilerle bir arada olacağınız günler olacak.