

SONBAHAR 2020

YÜZ YOGASI GERÇEKTEN İŞE YARIYOR MU?

SEZONUN IN VE OUT'LARI

EDWINA SPONZA İLE MODA VE GÜZELLİK ÜZERİNE...

DOĞRU MASKARA NASIL BULUNUR?

KONUŞULMAYAN GÜZELLİK KURALLARINI KONUŞTUK





SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN

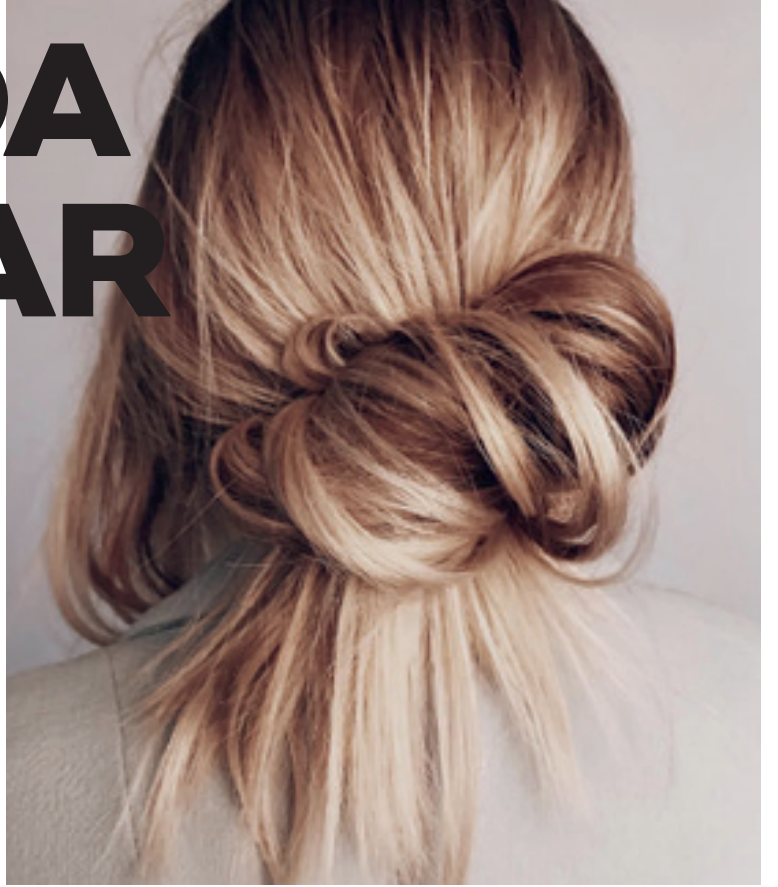


SAÇLARDA SONBAHAR

Bu sonbahar saçlar en doğal hallerinde çıkıyor karşımıza. Tek renk saç tamamen ortadan kalkıyor. Sarılar ısınıyor. Açık saçlar balın en tatlı tonlarıyla esmerler de espresso renklerinde gölgelerle yumuşuyor. Uzun saçlar hiç olmadıkları kadar revaçta. Uzun saçları klasik at kuyrukları ve örgülerle süslemek de öyle.

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

2 1.yüzyılın vazgeçilmez trendi doğallık ise kendini yine gelişi güzel toplanmış saçlarda gösteriyor. Hiç uğraşmamışsınız hissi yaratan saçlar bunlar. Ve bir diğer trend de bu doğal saçları kışlık dokulu aksesuarlarla süslemek.



1. KADİFE, SATEN VEYA SUNİ DERİ CRUNCHIE'LER

Kullandığınız crunchie'nin kıyafetlerinizden farklı materyalde olmasına dikkat lütfen. Yani saten gömlek giyip saten crunchie takmaktan kaçının. Suni kürkünüzde deri bir crunchie çok yakışacaktır.



2. İPEK EŞARPLAR

İpek eşarplar birkaç sezondur varlar ve çok da şık. Özellikle de ensede toplanmış at kuyruklarına çok yakışıyorlar. Kuyruğunuzun uzunluğu ile orantılı boyda bir eşarp kullanırsanız daha da hoş görünecektir.



3. İRİ İNCİLER
İnciler kışın saçlarda kendini gösteriyor. Özellikle de geniş kalın incilerden yapılmış tokalar at kuyruğu, örgü gibi en sade modelleri anında şıklaştırıyor. Her türlü kıyafetle kombinleyebileceğiniz iri incili tokaları kullandığınızda inci küpe veya kolye takmamaya dikkat lütfen!



4. KENDİ SAÇINDAN TOKA
Bir kuaför detayıdır aslında, saç topladığınız lastik tokayı gizlemek için yıllardır yapılır. Özellikle de davet saçlarında. Şimdi ise gündüz kullanımda karşımıza çıkıyor. Saçlarınızın alt kısmından tek bir ince tutamı yana ayırın, dilediğiniz saç modelini yapıp üzerini bu tutamla sarın, ucu altta kalacak şekilde bir fırkete ile tutturun. Hepsi bu!



5. PALTO İÇİNDE KALAN SAÇLAR

Yanlışlıkla öyle kalmış izlenimi verse de aslında öyle değil. Bilerek saçları paltonuzun, kabanınızın, ceketinizin içinde bırakacaksınız. Ne tokaya ne de başka bir aksesuara ihtiyacınız var. Asi bir etki yarattığı gerçek.



BEGÜM EGELİ BURSALIGIL

ASLA DEMODE OLMUYOR KOLONYA

Onunki öyle bir hikaye ki, ortaçağdan beri süregelen telif davaları Napoleon Bonaparte, Goethe ve Türk konukseverliğinden dem vurabiliyor. Salon orta sehпасının üzerindeki yeri şimdi her zamankinden de sağlam. Buyurun kolonyanın hikayesine..



Eve gelen konuklara daha salona adım bile atmadan

önce, kapının eşiğinde kolonya fısıflar olduk mu? Olduk. Ofis, araba, çanta ayırt etmeden her bir alanda birer kolonya şişesi bulunduruyor muyuz? Bulunduruyoruz. Birbirimize yaseminlisini, yeşil çaylısını öneriyor muyuz? Öneriyoruz. Her gün en az bir defa kolonyamızla buluşuyor muyuz? Evet, buluşuyoruz.

Aklımda hala çocukluğumdaki Selin limon kolonyasının kokusunun ayrı bir yeri var. Ancak bugünün koşullarında yüksek oranda alkol içeren bu ürünün hayatımızdaki gerçekliği şüphesiz bambaşka bir mertebede.



Selin kolonyası 80'li yıllarda ev gezmelerinin, hastane ziyaretlerinin bir numaralı ürünü idi. Eczacıbaşı tarafından Gür akan su anlamına gelen "Selin" adını alan marka, ürünlerin yarattığı rahatlama ve ferahlama hissini yansıttığı için tercih edilmiş.

Peki nedir kolonyanın hikayesi? Hiç merak ettiniz mi? Madem başa sardık, anlatayım. Bir İtalyan tarafından Almanya'da üretilip Fransızca isimlendirilen kolonya en basit tanımıyla bir parfüm ya da tüm zamanların en yaygın kullanılan tuvalet malzemesi desek yanlış olmaz.

Yıl 1709. Rivayete göre Giovanni Paolo Feminis isimli bir parfüm ustası Floransa seyahati sırasında ilgisini çeken kokunun formülünü bir rahibeden öğreniyor. Sonra bu formülün içerisine bergamot, misket limonu ve portakal katarak yepyeni, ferahlatıcı bir esans elde ediyor. Bulunan formül önce "Eau Admirable" (Hayranlık verici su), daha sonra da "Eau de Cologne" (Köln suyu) olarak satılmaya başlanıyor. Neden Fransızca dersiniz, o dönem 'lüks' algısını oluşturacak dil yalnızca Fransızca da ondan. Tamamen algı için yani... Ya da markalama diyelim. Hatta ortaçağdan markalamanın atalarına müthiş bir örnek.



Fransızca'nın dayanılmaz çekiciliği... 18. Yüzyılda lüks algısını yarattığı için kozmetiklere özellikle Fransızca isimler veriliyordu.

Konumuza dönersek, kolonya önce sıhhi ihtiyaçlar için öne çıkmaya başladıysa da burjuvazinin bu aşırı pahalı olmayan ferahlatıcı kokuyu fark etmesiyle günlük yaşama hızla yayılıyor. Kolonyanın şekerin üzerine damlatılıp tüketildiği, gargara olarak kullanıldığı dönemler dahi var. Artan talep üzerine Feminis Giovanni Maria Farina adlı bir başka İtalyan parfümcüyü yarduma çağırıyor ve Köln'deki üretim hızla devam ediyor. Her işte olduğu gibi taklitler türemeye başlıyor. Tabi ki onlar da Fransızca isimlendiriliyor. Bugünün 'çakma' parfümleri gibi hayal edin. Demek ki ortaçağ'dan bu yana bazı şeyler hiç değişmiyor!

Celebrity kullanımı deseniz, o da gani gani. Zira o dönem aristokrasinin ferahlamak için kolonyayı tercih ettiği, Napoleon Bonaparte'nin çizmelerini her gün illa kolonya ile sildiği, Goethe'nin kolonyaya batırılmış bir mendili mutlaka çalışma masasının üzerinde bulundurduğu biliniyor.

Dilimizde isim serüvenine "Odikolon" olarak başlayan ve zaman içerisinde bugünkü haline evrilen kolonyanın (hiç çıkmayacağına) Osmanlı topraklarına girişi ise II.Abdülhamid devrine denk geliyor. 1800'lerde ilk yerli kolonya fabrikası açılıyor. Türk kültüründe hızla yaygınlaşan tüketimle birlikte konuk ağırlama ritüelindeki gül suyunun pabucu dama atılıyor. Yüzyıllardır süregelen hakimiyeti kolonya teslim alıyor.

Feminis bergamot ile misket limonunu damıtırken bugünleri elbet hayal etmemiştir. Hatta bayramlarda ziyarete gelenlere "kolonya tutma vazifesi" verilen bir küçük kız çocuğunu hayalinde canlandırmadığına da eminim. Ama geçtiğimiz aylar öyle bir üzerimize geldi ki, iyi ki kolonya varmış demedik mi? Pandemiye yaşarken güvende hissetmemizin nedenlerinden biri o yanımıza taşıdığımız minicik şişeler değil mi? Feminis'e koskocaman bir "iyi ki" ve saygıyla!

Hepimize mis kokulu bir sonbahar dilerim...



'Harikalar suyu' olarak adlandırılan kolonya Napoleon tarafından övgüyle karşılanmış ve ilk olarak 4711 (Köln'deki ilk kolonya mağazasının adresi) adı altında satılmaya başlanmış. Kolonya dünyanın hala üretilmeye devam eden en eski kokusu ünvanına da sahip.



ŞIKLIK ARAYANLARA

Paşabahçe'nin elinden çıkan her şeye bayılıyorz! Bir de üzerine mis gibi yasemin kokusu eklenince.. Önümüz kış ama sayesinde baharı her daim hissetmek mümkün.

Paşabahçe Yasemin kolonya ₺ 47.50



BİRAZ NOSTALJİ

Madem konumuz kolonya, zamanı istediğimiz kadar geri sarmak mümkün. Bu pet şişeyi hatırlayanlar olacaktır. Üstte yeşil notalarla, dipte ise tatlı muskla bezenen Hatıralar Kolonyası karşınızda.

Eyüp Sabri
Tuncer
Hatıralar
Kolonyası
₺ 28.90



KOLONYA DEYİNCE AKLA....

Rebul gelir... Rebul Eczanesi, 1895 yılında Jean Cesar Reboul tarafından İstanbul Beyoğlu'nda 'Grande Pharmacie Parisienne' yani 'Büyük Paris Eczanesi' adıyla kurulur. Osmanlının son dönemine tanıklık eden eczane, günümüzde hala yerinde olan ender mekanlardan biridir. Cumhuriyet tarihinin ilk eczacılarından Kemal Müderrisoğlu'nun burada staja başlamasıyla da hikaye devam eder, 1938 yılında Türk halkı sayelerinde lavanta kolonyası ile tanışır.

Bu sene 125. Yılıni kutlayan marka, doğum yılına özel sadece 1895 adet ürettiği ve numaralandırdığı lavanta kolonyasını satışa sundu. Ne diyelim, 'Alcoolat de Lavande' nostaljik kokusu, ferahlatan etkisine ek olarak aynı zamanda ustalıkla yapılmış özel antika formu şişesi ile eve gelen misafirlere de şıklıkla sunacağınız, salonunuzda, banyonuzda keyifle yer vereceğiniz zarif bir obje.

Alcoolat De Lavande - İkonik lavanta kolonyası ₺199
www.atelierrebul.com.tr



Okula dönüş: Hayaller ve gerçekler

Okulun yerini asla dolduramıyor ama yine de uzaktan eğitime biraz şans vermemiz gerek, zorundayız. Bir tutam disiplin ve iki avuç esneklik ile bu dönemi güzelleştirebiliriz.

Yaz her birimizin ruhuna nefes oldu olmasına ama maalesef hayal edildiği gibi hayat normale dönmedi. Evet, okullar açılıyor ama evlerde, odalarda ve ekranlarda. Gerçekler biraz korkutucu gelse dahi, Mart - Haziran aylarında yaşadığımız deneyimleri lehimize çevirerek, önümüzdeki eğitim dönemini daha olumlu yaşayabiliriz.

Her şeyden önce ev ahalisi olarak bir toplanalım ve her şeyi açıkça konuşalım; bu durumun ne kadar süreceği belli değil. Birlikte belirleyeceğimiz düzene uyarak bu dönemi zorlanmadan geçirebiliriz. Bunun yanı sıra sadece okulla alakalı sorumlulukları değil, evdeki yaşamla alakalı da görev dağılımı yapmak, uzun vadede yıpranmamıza engel olacaktır. Herkesin kendi yatağını yapması, mutfakta yardımcı olması, tabağını sildikten sonra makineye koyması, kirlilerini sepete atması ve haftalık temizliğe destek olması ailece dayanışma içinde olmamızı sağlayacaktır.



Türkiye’de yapılan bir araştırmada, çocukların okul takip görevinin daha çok anneler tarafından üstlenildiği ortaya çıkmıştır. Çocuklarınızın babasıyla bu konuda iş bölümü yaparak kendi üzerinizde hissettiğiniz sorumluluğu hafifletebilirsiniz.



Her güne sanki çocuklar okula gidecekmiş gibi başlayalım. Aslında uzaktan eğitim düzeninde farklı olan temel şey okula fiziksel olarak gidilmiyor olması. Bunu böyle kabul etmek ve hafta içi günlerini buna göre düzenlemek algıyı olumlu yönde etkileyecektir:

- Her sabah ders saatinden en az bir saat önce yataktan kalkılsın,
- Yüz yıkansın, saçlar, başlar yapılsın,
- Üniforma değilse de okula uygun bir kıyafet giyilsin,
- Kahvaltı yapılsın,
- Ders saatinden 15 dakika önce çalışma masasına geçilerek; su gibi ihtiyaçlar, bilgisayar şarjı, defterler ve kitaplar kontrol edilsin.

Ta-daaa! Ders “zili çaldığında” herkes ve her şey hazır.

Evin en görünür yerine ders programını içeren bir takvim asarak yapılması gerekenleri kolaylıkla takip edebiliriz. Bir velinin görevi çocuklarının ödevini yapmak değildir. “Okula giden biz değil, ödevler bizim ödevlerimiz değil. Okullara ve öğretmenlere güvenelim, daha da önemlisi çocuklarımıza güvenelim.” Diyor Uzm. Psk. Dan. Şükran Başarır.



Çocukların ders programına hakim olarak derslere katılımını, günlük bireysel çalışma vaktini, ödevlerini ve okuması gereken kitapları takip edebiliriz. Yapılması gereken her şeyi birlikte takvime yazabiliriz. Kendisi her bir görevi tamamlandığında yanına bir tik atabilir ve böylece çocuklara düzenli bir şekilde işini takip etmeyi öğretebiliriz. Bu sayede, ebeveynler olarak, daha rahat bir şekilde kendi işlerimize odaklanabiliriz.

Senelerdir ailelerin en büyük endişe kaynağı olan ekran saatleri ister istemez kuralları yıkmış durumda. Unutmayalım ki, koyduğumuz kuralları yıkmasına izin vererek çocuğumuza iyilik etmiyoruz. Eski düzendeki kadar sert olmamakla birlikte yeni saatler ve yeni kuralları belirleyebiliriz.

Örneğin; hafta içi her gün ders bitiminden sonra 1 saat televizyon izleme, derslerini çalışırken serbestçe bilgisayar ve tablet kullanımı, dersler ve günlük çalışma sona erince de 1 saat telefon kullanımı gibi kuralları belirlenebilir.

Yatarken telefon, tablet ve mümkünse bilgisayarları yatak odasından çıkararak dış etkenlerin uykuyu düzenini bozmasının önüne geçebiliriz.

Her gün birbirinin aynı olmasının diye hafta sonu ve hafta içi düzeninde mutlaka farklılıklar olmalı. Mesela her hafta sonu ailece veya bireysel olarak dizi, film veya televizyon programı izlemek serbest olabilir. Uyku saatleri daha esnek, yemekler biraz daha “confort food” tadında olabilir. Sürdürülebilir bir düzen ve disiplin için herkesin aralıklarla nefes almaya ihtiyacı olduğunu unutmayalım.

Pazar oldu mu, arabalar bal kabağına dönüşür ve tekrar hafta içi düzenine geçilir...

Uzaktan eğitimde çocukların en çok yokluğunu hissettiği şey alışık oldukları şekilde sosyalleşmek oluyor. Evde grup aktiviteleri yaparak onlara bu konuda destek olabiliriz. Ailece oynayacağımız kutu oyunları bir yana, satranç, okey veya dart oynayabiliriz.

İnternette, okullardaki sosyal klüpleri aratmayacak kadar çok seçenekte hobi malzemesi bulmak mümkün. Punch, seramik taş boyama, resim setleri gibi yaratıcı ekipmanlar edinerek çocuklara ekran dışında vakit geçirmeleri için farklı olanaklar yaratabilir, bir yandan da el becerilerinin gelişmesini sağlayabiliriz.

AKLINIZDA OLSUN!

Evde eğitim sırasında molalar vermek gerektiğini unutmayın, işte boş zamanlarda hem çocuklar hem de annelerin işe yarayacak önerilerim...



1. Hobi Kutum, çocuklar için güvenli olan içeriklerden oluşan hobi setlerinde soya mumu yapımından Punch yapımına kadar farklı seçenekler sunuyor.

Hobi Kutum iğnesiz punch seti ₺ 94.90 www.hobikutum.com



2. Biraz hareket etmek herkese iyi gelecektir! Evde ip atlayarak veya minik bir Ping Pong masası kurarak yarışmalar düzenlemeye ne dersiniz?

Decathlon masa tenisi seti ₺ 220

3. Bu dönem ne kadar sıra dışı olsa da yalnız değilsiniz, herkes benzer bir deneyimden geçiyor. Yardım almaktan çekinmeyin. Psikolojik bir danışmanla görüşün, çocuğunuz sınav senesindeyse bir yaşam ve performans koçuyla çalışmayı deneyin. Sosyal medya hesaplarından güvenilir kaynakları takip ederek yeni fikirlere açık olun.

Öneri; Yankı Yazgan
@yankiyazgancom, @guzelgunlerklini



4. Ders akışı, zoom saatleri, ödev teslimleri... gibi bir çok ayrıntıyı çocuğunuzun aklında tutması zor olacaktır. İyisi mi hem onun görmesi hem de sizin konuları takibiniz için haftalık bir masa üstü planı yaratabilirsiniz. Satın alabilir veya kendiniz yaratabilirsiniz

(Pinterest'te basılabilir hazır formda olanlar da mevcut)

Öyle bir dönem ki bu, öncelikle kendimize, aile bireylerine ve sonra eğitim sistemine, etrafımıza bizimle bu süreçten geçen tüm aktörlere mümkün olduğu kadar çok tolerans gösterebilmeliyiz. Kendimize ve başkalarına haksızlık etmeden, küçük detayları görmezden gelerek, bu süreçten neler öğrenip hangi alanlarda gelişebileceğimize bakalım derim...



YÜZ YOGASI işe yarıyor mu?

1 ay, haftada 3 kere, 15 dakika istikrarla yüz yogası yaptım. Sonucunu, gerçekten işe yarayıp yaramadığını o kadar merak ediyordum ki, sizler de ediyorsunuz biliyorum o halde buyurun bir okuyun bakalım...



Uzun zamandır aklımdaydı, şu yüzüme yapsam yapsam ama ne yapsam diye... Ben konuya oldukça geleneksel bakan biriyim, yaş aldıkça yaşımız gereği yorgun görüneceğiz, yaşlanacağız, yanaklarımız sarkacak. Hepsine kabulüm anlayacağınız. Ama bir o kadar da değilim! Malum herhangi bir operasyon, uygulama istemiyorum yaptırmak yüzüme, ama bir taraftan da görüyorum 30 yaş sonrası yavaş yavaş fotoğraflarda gözlerimin altı, dudaklarımın kenarları değişmeye başladı, gözüme de batıyor. Bir de “yorgun musun?” sorusundan oldukça sııldım sanırım. Çünkü öyle görünüyordum.

Bir de pandemi kaygısıyla geçen birkaç hareketsiz ayın sonucunda ne yapsam diye düşünürken kendimi yüzümü hareket ettirirken buldum diyebiliriz.

Özellikle COVID-19 döneminde dijital atölyelerin tavan yapmasından sonra konuyu biraz araştırdım. Ardından yüz yogası eğitmeni Oya Acar (@100yogasioya) ile çalışmaya başladım.

Vücutta egzersiz yaparken nasıl yanlış hareket etkiliyorsa aynı şekilde yüzde de yapılacak her yanlış hareket yüzün farklı bir yerinde kırışıklığa sebebiyet verebiliyor olduğunu öğrendim. Anlayacağınız konu hassas, bu yüzden konusunun uzmanıyla birlikte yapmak ekstra önem taşıyor.

Ben haftada 3 kere eğitmen ile 15 dakika, 1-2 kere kendi kendime 5-10 dakika arası çalıştım. Sonuç nasıl diye sorarsanız, tabii ki gözle görülür ciddi farklar yok. Zaten bunu beklemek çok anlamsız olurdu. Ancak net bir konu var ki yüzümdeki ödem azaldı, çene çizim daha belirginleşti. Bir de boş vakitlerimde tavana öpücük atma, gözlerimi sağa sola devirme alışkanlığım oldu.



Tabii ki düzenli kimine göre haftada 6 olacak şekilde 20 dakikalık egzersiz kimine göre gün aşırı olacak şekilde 20 dakika çalışma oldukça etkili oluyor. “Hızlı bir botoks etkisi mi?” diye sorarsanız değil tabii ki ama üzerine çalışarak kendi yaşının canlı, güzel halini ve kırışıklıkların da derinleşmemiş halini yaratman mümkün. Özellikle kan dolaşımı hızlandığından düzenli yüz yogası yapanlar 2 hafta sonra hafif bir canlılık, 2- 4 ay arasında ince kırışıklıkların açıldığını ve 6-9 ay sonra fark edilir değişimi hissedebiliyor.

Sahi vücudumuzu formda tutacağız diye onca egzersiz yaparken, ter dökerken neden yüzümüze de iyi gelecek hareketler yapmayalım ? Haydi o zaman yüz yogasına!

Favori hareketlerim:

Hangi hareketi neden ve nasıl yapmalı? Her hareketi gösteren mini videolarımı www.guzellikyayinda.com sitesinden izleyerek yapabilirsiniz. Unutmayın etkili sonuçlar için hareketleri doğru yapmak çok önemli.



GÖZ ALTI TORBALARI VE ŞİŞLİĞİ İÇİN

İki orta parmağınızı V harfi şeklinde gözlerin iki ucuna yerleştirin. İşaret parmağınız gözün dış kenarına ve kaşınıza değsin. Yüzünüzü oynatmadan tavana bakın. 10 saniye x 6 kere yapabilirsiniz.

DÜŞÜK GÖZ KAPAKLARI İÇİN

İşaret parmağı kirpik dibine yerleştiriyoruz ancak bastırmayın. Gözleri açmaya çalışın 10 saniye x 5 kere yapabilirsiniz.

DUDAK KENARI ÇİZGİLERİ VE, YANAK SARMASI İÇİN

Eller kulakların önüne alınıp yanakları arkaya doğru çekin. Burundan nefes alarak 10 saniye bekleyip dudaklardan üfleyerek veriyoruz. Bu sırada dudakların tüm içi dışarı çıkacak.

ALIN VE KAŞ ORTASI İÇİN

İşaret ve orta parmak kaş ortasına yerleştir. İki yana ger ve kaşı ortaya doğru kızma hareketi yapıyoruz. 10 saniye x 5 kere yapabilirsiniz.

BOYUN KASI VE GİDİ İÇİN

Ellerinizi yumruk yapıp çenenizin altına koyun. Burnunuzdan nefes alıp verirken yumruk çeneyi, çene yumruğu ittirin. 10 saniye x 5 kere yapabilirsiniz.

YARDIMCILAR

BU BİR AYLIK SÜREÇTE YÜZ YOGASINA EK OLARAK BELLİ BAŞLI YARDIMCILARIM DA OLDU...



GUA SHA

Doğal taşlar yardımıyla yapılan Gua Sha masajı ciltte kan devranını artırmaya, hücrelere daha fazla oksijen gelerek iyileşmesini sağlamaya yardımcı. Aynı zamanda lenf drenajını harekete geçirerek toksin atımını da destekliyor. Ayrıca taşın soğukluğu da cilde çok iyi geliyor.



C VİTAMİNİ

C vitamini yorgun ciltler için olmazsa olmaz bir içerik. Özellikle de C vitamini içeren bir yüz yağı veya serumdan yardım alabilirsiniz. Cilde bu yağ veya serum ile masaj yapmak hem kan devranını olumlu etkiliyor, hem homojen bir renk oluşmasını sağlıyor hem de cildi besliyor.

Sinoz %10 C Vitamini Serum ₺250



GÖZ KREMİ

Nuxe'un 'Şişlik Ve Koyu Halka Karşıtı Canlandırıcı Göz Balsamı' hassas göz çevresi alanını korumak, etkili bir şekilde nemlendirmek ve yorgunluk belirtilerini düzeltmek için birebir. Breton karabuğdayını ve doğal kökenli E vitamini içeren balsam hafif yapısıyla göz çevresini ağırlık yapmadan nemlendiriyor. Dileyenler buzdolabında saklayabilir serin serin uygulayabilirsiniz. Şişkinlik ve koyu halkaları gözle görülür şekilde azalttığının altını çizmeliyim.

Nuxe Şişlik Ve Koyu Halka Karşıtı Canlandırıcı Göz Balsamı ₺300



İLKNUR AYDOĞAN



Yeni sezona GEÇİŞ...

Neresinden baksak ilginç bir yazdı! Tadını çıkarmak için elimden geleni yaptım, denediğim ürünlerden de yüzüm güldü. Kullandıklarım bir yaz sonu özeti gibi görünse de aslında hepsi yeni mevsime yumuşak bir başlangıç yapmamı sağlayacak.

CİLT TEMİZLEMeye ÜŞENENLERE...



Cilt temizleme alışkanlıklarında bugüne kadar iki eğilim gördüm. Bir grup eve gelir gelmez yüzündeki makyajı çıkarıyor, ikinci grup ise cildini gece yatmadan hemen önce temizliyor. Benim gibi ikinci gruptaysan geçmiş olsun, kim bilir kaç kere yorgun düşüp güneş kremi veya makyajla uyuya kaldın. Birileri bizim gibilerden haberdar olacak ki yorgun ve tembel günlerde cildimizi sadece silsek bile bakımını da yapabilen

bir ürün çıkarmışlar: Pixi Vitamin C Juice Cleanser, bu bir su temizleyici, ana içeriği stabil formda C vitamini, bu sayede cildi sadece temizlemekle kalmıyor aydınlatıyor da. Verdiği his bir 'micellar su' veya tonikten farklı, gerçekten cildi temizlerken bıraktığı ışıltıdan bunu anlıyorsunuz. Durulanmayan bu su temizleyici, içindeki portakal çiçeği yağıyla cildi sakınleştiriyor, ferulik asitle ise antioksidan koruma sağlıyor. Ben ürünü makyaj yapmadığım günlerde cildi temizlemek için tek başına kullanıyorum ama eğer makyaj varsa temizlemenin ikinci adımı olarak kullanmak daha doğru. Benim pamukla birlikte yatağımın yanında duran bu ürün, sadece akşamları değil sabah da cildi yıkayıp fazla kurutmak istemeyenler için harika bir seçenek, gün geçtikçe cildinizin durulaştığını görmekse daha da harika!

Pixi Vitamin C Juice Cleanser, ₺255, Sephora



UYKUDA BAKIM İSTEYENLERE

Her cilt bakım rutininde bir nemlendirici krem mutlaka olmalıdır. Ama o yetmediğinde ne yapmalı? 'Nemlendirici gece maskesi' işte tam da bu durum için düşünülmüş bir ürün. Uyumadan önce uygulanan ve gece boyunca ciltte kalan bu maskeler arasında açık ara bir favorim var artık: Youth To The People Superberry Hydrate + Glow Dream Mask, ismini kısaltmaya gerek duymamalarını anlıyorum çünkü hakikaten antioksidanı, C vitaminini, nemi, ışıltıyı bir arada veriyor. Puding gibi bir yapısı var, ince bir tabaka uyguluyorsunuz ve sabah yıkıyorsunuz. Cildinize bir gecede verdiği dolgunluk, nem ve aydınlık görünüm ertesi gün de devam ediyor. Yoğunluğuna rağmen bende sivilce yapmadı aksine uyguladığım günün ertesinde gözeneklerim daha sıkı görünüyor.

Youth To The People Superberry Hydrate + Glow Dream Mask, ₺449, Sephora



YAĞLI CİLDİN KİL SEVDASI

Kil maskesinin günden güne popülerliğini yitirini izliyorum. Artık cildi kurutan, sert ürünler yerine nazıkçe soyan formüller tercih ediliyor. Yine de yağlı/karma cildimin kil maskesi tutkusu bitmemiş olacak ki Medik8 Natural Clay Mask ile haftada 2 kil maskesi rutinime geri döndüm. İçeriği oldukça nazık olan bu kil maskesi, içeriğindeki bentonit ve kaolin killeri ile cildi arındırırken cildin kurumasına izin vermeyen E vitamini ve kızılçık özleri ile de nem ve ısıltı veriyor. 10-15 dakika ciltte kalan ürün kurduğunda cildinizde taş gibi sert bir hal almıyor, başlangıçtaki konforlu his devam ediyor. Yıkadığınızda ise sıkışmış, arınmış bir cilt görünümü ile karşılaşıyorsunuz. Ağız bölgesinden çıkan sivilcelerin sönmesini hızlandıran bir ürün olduğu için bana iyi geldi.

Medik8 Natural Clay Mask, ₺ 356, eczanelerde



BOYUN BAKIM İSTER!

En çok ihmal edilen bölge elbetteki boyun, ve artık onun için özel bakım ürünleri üretiliyor. Boyun maskesi mesela, süper fikir değil mi? Kolajen takviyeleri ile bildiğimiz Voonka, Bakır İlaveli Kristal Jel Boyun Maskesi yaratmış. İçeriğinde kolajen, hyalüronik asit, aloe vera ve bakır glukonat bulunan maske cilde nem veriyor, canlılık ve ısıltı katıyor. Buzdolabında bekletebileceğiniz bu jel maskeyi ister akşam bakımınıza dahil edebilir isterseniz özel günlerde dekolte bir kıyafet giymeden önce kullanabilirsiniz çünkü etkisini anında gösteriyor. Maske boynunuza yapışsa da bir süre sonra aşağı doğru kayabiliyor, 10-15 dakika uzanmak bakımınızı tam yapmanızı sağlayabilir.

EDİTÖR DİYOR Kİ: "Jel maskeyi çıkardıktan sonra kalan fazla serumu dolapta saklayıp ertesi gün kullanıyorum, tavsiye ederim!"

Voonka Bakır İlaveli Kristal Jel Boyun Maskesi 3'lü, ₺ 119, eczanelerde



BİR NEDENİ VARMIŞ!

İtiraf ediyorum, bu tür çok yönlü, yüze, saça vücuda kullanılan yağları gereksiz bulurdum. Ama büyük yanıldığımı Nuxe Çok Amaçlı Kuru Yağ'ı deneyince anladım. Önce kokusuna vuruldum, sonra saçlarımdaki etkisine... Meğer tam teşekkürli bir "bana iyi geldi" ürünüymüş, saçına sür bakım yapsın, vücuduna sür nemlendirsın, bileğine, boynuna sür parfüm gibi seni sarsın... Böyle ürünler sadece güzelliğe değil hayattaki birçok okazyona eşlik etmekte de çok başarılı, mesela benim için duş sonrası, denizde, havuzda veya sadece iyi hissetmek istediğim anda yanımda olması gereken bir ürün oldu. Kışın da çok ihtiyaç duyacağı benziyorum. Gittiğim her yere gelsin istiyorum, çantama atıp çıkıyorum.

Huile Prodigieuse® Çok Amaçlı Kuru Yağ Özel Üretim, ₺ 165, eczanelerde

BİTİNCE TEKRAR ALINANLAR!

YENİ ÜRÜNLERİ DENEMENİN HEYECANI BİR YANA, BULUNCA BIRAKMADIKLARIMIZIN DA DEĞERİ BİR BAŞKA. ÇÜNKÜ BAZEN MACERA DEĞİL SADAKAT ARARSIN...



Saçlarımı hızla uzatan ve parlatan Phyto Phytodensia Şampuan bitince tekrar aldım. Hyalüronik asit ve akasya kolajeni bileşenleri ile saça bakım yapan şampuan, saçın yeniden dolgunlaşmasına yardımcı oluyor. Eğer saçlarınız ince telli ise şampuan arayışınıza bir cevap olabileceğini düşünüyorum.

EDİTÖR DİYOR Kİ: Uyguladığımızda "eyvah saçlarımı sertleştiricek" diye düşünüyorsunuz ama saçınızı tarayıp kurduğunuzda aksine yumuşak ve parlak saçlarla karşılaşıyorsunuz.

Phyto Phytodensia Saç Bakım Şampuanı 200ml, ₺ 149, eczanelerde



Yapısı çok hafif olan su bazlı nemlendiricinin bana verdiği güveni çok sevdim. Sürdüğün anda ferahlık yaratan bir yapısı var, cildi nemlendiriyor ve dolgunlaştırıyor. Makyaj altında kullanması da çok konforlu... Mevsim dönümlerinde yaşadığım cilt kuruluğuna ve sivilcelenmelere karşı da etkili olacağını düşündüğüm için yeniden benimle...

Laneige Water Bank Jel Nemlendirici, ₺ 405, Sephora



İlginç bir kategori biliyorum ama dudak dolgunlaştırıcıları arasında en uzun etkili olanı bulunca bırakmadım, bir kez daha aldım. Too Faced Lip Injection Extreme Dudak Dolgunlaştırıcı bana göre kendi kategorisinde piyasadaki en iyi ürün.

EDİTÖR DİYOR Kİ: Eğer çok taşırsam üst dudağım biraz kızarıyor ama ben o görüntüyü de seviyorum. 2-4 saat arası bir kalıcılığı var, günlük makyaj için değil ama özel günlerde kullanmak için daha ideal.

Lip Injection Extreme Dudak Parlatici, ₺ 239, Sephora



TÜLİN KERMEN

Bu yıl tüm sezonlar birbirine karıştı sanki! Ama Eylül demek 'yeni bir başlangıç' demektir yeni normalde bile bu böyle, değişmeyecek bir gerçek.

- Artık sadece moda diye bir şeyler giymek kesinlikle **OUT**
- Sürdürülebilir moda anlayışı ise çok **IN**

H&M ve klasik erkek giyim silüetlerini kadın giyim dünyasına taşıyan ünlü İtalyan markası Giuliva Heritage sürdürülebilirlik odaklı, geri dönüşümlü kumaşların kullanıldığı zamansız parçalardan oluşan bir koleksiyon ile karşımızdalar. Koleksiyon, 3 Eylül'den itibaren dünya çapındaki seçili mağazalarda yerini alacak.

1

- Sürdürülebilir modayı tipsiz, renksiz, soluk tasarımlar diye düşünmek çok çok **OUT**
- Yeni Green markalar keşfetmek **IN**

LEVİS L Pack serisinin ikonik minimal dikdörtgen tasarımını aynen koruyan Sonbahar/Kış 2020 koleksiyonunun tamamı, su şişelerinin geri dönüştürülmesiyle elde edilen polyesterden üretildi.



- Gardırobunda giymediğin bir sürü parçayı belki bir gün giyerim diyerek saklamak **OUT**
- Gardırobunda sana birşey ifade eden, gerçekten kullandığın kıyafetlerin olması **IN**



- Bir kıyafet alırken markanın etiketini okumak **OUT**
- İçerik etiketini okumak **IN**

- Sezon alışverişlerinde gerçek deri almak **OUT**
- Vegan deriden yapılmış parçalar almak **IN**



The Weekend Edit Vegan Tote Cognac
\$ 84 Dolar @theweekendedit



Bobbın Tasarım
maskeler
@bobbintasarım

- Tek kullanımlık maske, hijyenik ped, kağıt havlu kullanmak **OUT**
- Yıkabilir tekrar kullanılan ürünler kullanmak gerçekten **IN**

- Eskidi, lekелendi diyerek sevdiğiniz kullandığınız parçaları atmak satmak başkasına vermek **OUT**
- Eskiye parçaları birleştirerek yeni bir şeyler yaratmak, lekelenen eşyalara Tie Dye boyama yapmak **IN**



Eskimiş,
rengi atmış
tişörtleri evde
bir başınıza
özel 'tie dye'
boyaları ile
farklı renklere
boyayabilirsiniz.



Sienna Miller bu
yaz New York'ta
rahatlığın ön planda
olduğu sokak tarzı
ile görüntülenmişti.

- Son söz olarak , belki de en güzeli, giydiklerine bakarak ne kadar paran olduğunu altını çizmek **OUT**
- Giydiklerinle karakterinin altını çizmek **IN**

GELECEK NELER GETİRECEK?

Gelecek sezonun
başlıca **IN**'leri...

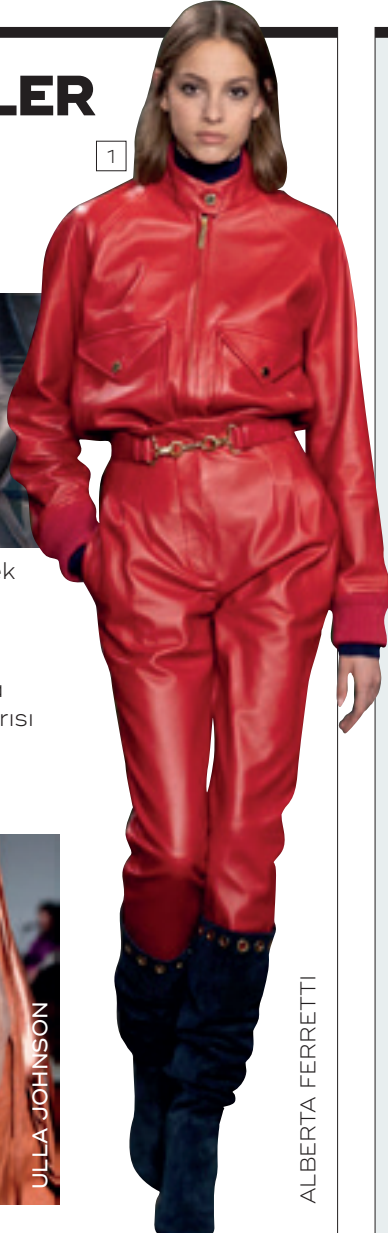


- 1 Tepeden tırnağa deri giyinmek
- 2 Baklavali kazaklar
- 3 Monochromatic yani tek ren giyinmek
- 4 Turnaj, asker yeşili, mavi, kına rengi, kadife çiçeği, hardal sarısı
- 5 Çorap çizmeler
- 6 Sivri burunlu ayakkabılar
- 7 Büyük zincirli çantalar



ULLA JOHNSON

1



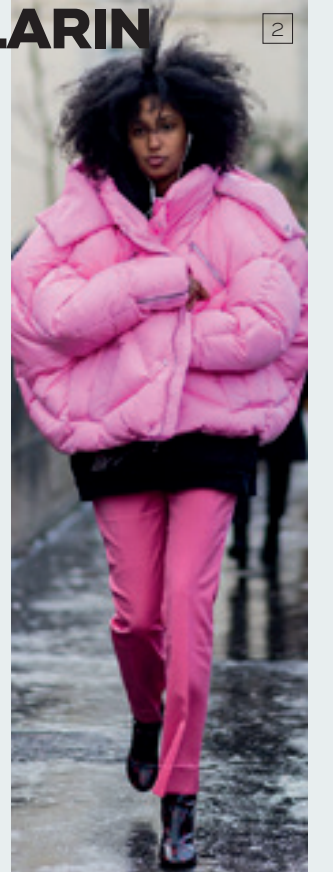
ALBERTA FERRETTI

TÜM ZAMANLARIN OUT'LARI

Bu liste çok kıymetli
zira bir daha bu
yanlışları yapmamak
lazım...



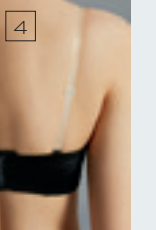
6



2

- 1 Külötlü çorap üzerine soket çorap giymek
- 2 İçinde yüzeceğiniz kadar bol giyinmek
- 3 Ayakkabı ve çanta ikilisinin uyumlu olması
- 4 Şeffaf sütyen askısı
- 5 Kolye küpe yüzük hatta bilezikten oluşan takı setini aynı anda takmak
- 6 Logomania. Logosu görünen herşey süper demode olacak

4



DOĞRU MASKARANIN PEŞİNDE...

Ağzımız burnumuz maskeyle kapanınca bir tek geriye gözler kalıyor. İletişim kuracak, bizi temsil edecek ve de makyaj yapılacak tek yer. Bakışlarınıza anında anlam katmanın en hızlı yolu ise maskaradan geçiyor. Sizin için en iyi maskaraları listeledik, deneyip, kendinize en uygun olanı bulmak ise size kalmış.

Maskaradan ne bekliyorsunuz? Daha uzun kirpikler, taranmış tane tane veya daha yoğun hacimli kirpikler mi? Nasıl kirpikler isterseniz ona uygun fırça seçmelisiniz. Hadi gelin fırçalara yakından bakalım....

1. TARAK FIRÇA

Kısa ve az kirpileri olanlar için idealdir. Tarak formu sayesinde tüm kirpikleri tane tane tarayarak boyayacaktır.



Maybelline The Falsies Push Up Angel maskara

2. SIVRİLEN FIRÇA

Uca doğru sivrilen bu fırça daha uzun kirpiklere sahip olmak için tercih edilmelidir. Bu tür maskaraları 2'si 1 arada olarak düşünün. Maskaranızı normalde fırçayla yaptığınız gibi uygulayabilir, ardından çubuğu çevirip sivri ucu kirpik uçlarına ekstra bir uzama desteği vermek için kullanabilirsiniz.



Benefit They're Real! maskara

3. TOP UÇ

Tipine bakıp bunu nasıl sürmeliyim diye düşünüyor olabilirsiniz ancak kendisi ulaşılması en güç kirpiklere rahatlıkla ulaşacaktır. Özellikle de göz pınarına yakın yerdekilerden bahsediyoruz.



Givenchy Phenomen Eyes Renewal maskara

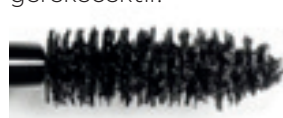
4. İNCE FIRÇA

Kirpikleri belirginleştirmeye yardımcı bir fırçadır. Ne ekstradan hacim katar ne de uzatır. Var olan kirpiklerinizin görünümünü güçlendirir. Varla yok arası makyaj sevenlerin ilk tercihi olmalıdır.

NYX The Skinny maskara

5. JUMBO FIRÇA

Daha hacimli, volümlü kirpiklerin peşindeyseniz işte fırçanız. Ayrıca böyle kalın bir fırça tek hamlede kirpiklerinizi boyamanıza da yardımcı olacaktır. Tek sorun boya kirpiklere fazla gelip ağırlık yapabilir, öncesi kirpikleri kıvrıcı ile şekillendirmek ve fırçanın üzerindeki fazla boyayı sıyrıp öyle uygulamak gerekecektir.



Bobbi Brown Eye Opening maskara

6. KUM SAATİ FIRÇA

Kesinlikle takma kirpik etkisi yaratacaktır. Too faced markasının bu fırçayı Marilyn Monroe'nun vücudundan ilham alarak yarattığını biliyor muydunuz? Kirpiklere hacim kazandırmanın yanı sıra girintili yapısı yüzünden kirpikleri kıvrarak şekillendirmeye de yardım ediyor.



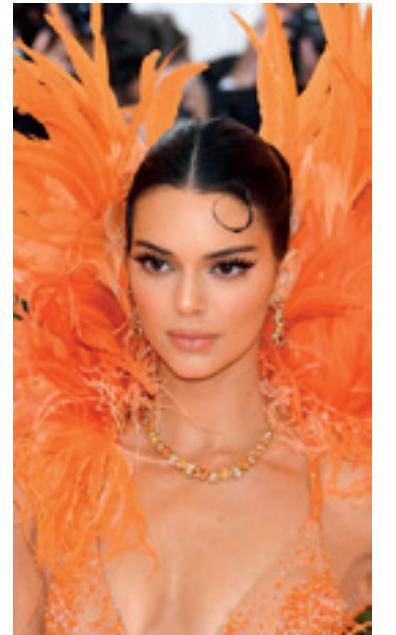
Too Faced Better Than Sex maskara

7. PLASTİK FIRÇA

Günümüzün yükselen trendi plastik fırçalar, tarayarak kirpikleri boyayan ve aslında birden fazla özelliği olan fırçalar. Klasik kıllı fırçalara göre çok daha az topaklanma yaptıklarını da ekleyelim.



Dior Diorshow Pump 'N' Volume maskara



Kirpiklerin bir makyajda ne kadar önemli olduğuna en güzel kanıt. Kenarlara doğru yoğunlaşan takma kirpikler ve en az onlar kadar önemli göz altlarındaki 3 uzun kirpik...Geçen yıl Met Gala'da Kendall Jenner gösterişli kıyafeti kadar göz makyajıyla da ilgi çekmişti.



**BELKİ DE
ARADIĞINIZ...**

Farklı zamanlarda işinize yarayacak farklı özellikleri ve içerikleri olan maskaralara göz atmayı unutmayın!

S P O R C U

Clinique'e ait Fit Workout serisinin maskarası, gündelik hayatta rahatlıkla kullanacağınız,



sadece kirpiklere belirginleştirmeye yarayan bir maskara. Akmıyor, bulaşmıyor, sizi zorda asla bırakmıyor. Adı üzerinde 24 saat dayanıyor.

Clinique Fit Workout 24 Hour maskara
₺104



Kiko
Green Me
Volume
maskara
₺99.90

ÇEVRECİ

İlhamını doğadan alan Kiko'nun Green Me serisinde maskara da yüzde 99 doğal içeriklerden üretilmiş.

Organik shea yağı ile zenginleştirilmiş formülü kirpikleri boyarken beslemeye de yardımcı

DAYANIKLI

Hem suya dayanıklı hem de koni formu fırçası ile tüm kirpikleri boyayacak kadar etkili. Lancome Hypnose serisi gelmiş geçmiş en başarılı maskaralar olarak



kabul ediliyor, Doll Eyes ise adı üzerinde tane tane taranmış, uzamış ve boyanmış kirpikler yaratıyor.

Lancome Hypnose Doll Eyes Waterproof maskara ₺180
sevilparfümeri.com.tr

DOĞAL BİR YARDIMCI

Şehirde yaşam zor. Her gün hava kirliliğine, UV ışınlarına, teknolojik aletlerden yayılan mavi ışığa maruz kalıyorduk şimdi bir de buna virüs yüzünden ekstra stres, endişe ve uykusuzluk eklendi. Hepsinin etkisi yıkıcı. Ne kullansak da bunlardan süper olumsuz etkilenen cildimize yardımcı olsak?

Yukarıda saydıklarımız cildin mikrobiyomunu bozan nedenler. Cildin olduğundan daha yaşlı, yorgun görünmesine, hassaslaşıp hızlı kurumasına, konforsuz durmasına neden oluyolar. Dışarıdan destek almak şart. Ama asıl önemli olan doğru ürünleri bulmak ve kullanmak. Kullanacağımız ürünlerde ilk dikkat etmemiz

gereken nokta ise cilde dost içeriklerden yaratılması. Bu anlamda son dönemde tanıştığım en başarılı ürünlerden biri Darphin'e ait. Doğal içerikler konusunu ilk ele alan markalardan biri olan Darphin, bu iddiasını elbette kuvvetlendirerek karşımıza yüzde 91 oranında doğal içeriklerden oluşmuş etkili bir ürünle çıkıyor: **Intral Super Rescue Concentrate**



Intral Super Rescue Concentrate tavsiye edilen satış fiyatı ₺899

Adı üzerinde konsantre bir bakım sunan serum, 28 günlük kür olarak uygulanıyor. 28. günün sonunda cildinizin yatıştığı, dengelendiği ve güçlendiğine dair klinik bulgular oldukça kuvvetli.

İçerisinde cildi yatıştırmaya yardımcı botanik Calm Complex ve zengin probiyotik içeriği cildin bağışıklığını kuvvetlendirirken formülünde yer alan Polimer Lipid Kompleksi ise 'Taşıyıcı Ajan' görevini üstleniyor. Botanik yağlarla işbirliği yaparak bu içeriklerin cildin yüzeyinden çok daha derinlere nüfuz etmesine yardımcı oluyor. Sonuç mu?

Cilt ideal nem seviyesine kavuşarak daha eşit bir cilt tonu kazanıyor. Bizlerin o çok sevdiği cildin doğal ışığını tekrardan bulmasına yardımcı oluyor. Her cilt tipine uygun serumu 30 yaş üstü kadınlar rahatlıkla kullanabilir. Sonbaharda alınacak listenize ekleyin derim..

MİKROBİYOM NEDİR?

Cildimizde bulunan bütün mikro-organizmaların toplamına verilen genel isimdir. Tıpkı parmak izi gibi, cildinizin mikrobiyomu da eşsizdir.

İLHAM PERİSİ: EDWINA SPONZA

Türkiye'deki sayılı stil sahibi isimlerden biri. Onun zarif zevkinden ve zamansız şıklığından her daim ilham almak garanti. Şimdilerde kendi markası 'Jaune' ile moda zevkini işe çeviren, üreten, yaratan bir kadın Edwina, biraz daha yakından tanımaya ne dersiniz?

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ



Modaya olan ilgin ne zaman, nasıl başladı?

Moda benim için annem demek. Annemin bu konudaki tarzı, duruşu hep öğretici, yol gösterici oldu bana. Onun maskülen, düz, net, daha Fransız ekolu tarzını benimsedim her zaman.

Sarıyla aranının iyi olduğunu biliyoruz, peki ama hangi tonu?

Sarının yanık tonları en sevdiğim.



Öncelikle bu yaz nasıl geçti? Pandemi dönemi nasıl gidiyor?

Bu yaz uzun zamandır ilk defa bu kadar uzun ve kesintisiz Çeşme'de, evimde kalabildim ve bundan dolayı çok mutluyum. Çeşme'yi çok daha güzel, doya doya yaşayabildim. Pandemi döneminin çoğunu oradaydım ve hala da evim açık. Eylül ayında da değerlendirmeyi düşünüyorum.

Edwina ne demek?

Edwina'nın bir anlamı yok aslında. Dedemin adı Edwin'di. İngiliz kökenli dedem. Aynı zamanda annem bir roman okuyormuş bana hamileyken ve karakteri çok sevmiş, ismi Edwina'ymış.

Tarzını anlatacak olsan?

Tarzım sade benim. Yazın daha renk ve çiçek seviyorum ama genel anlamda daha düz ve net bir tarzım var.

Sen kimlerden veya nelerden ilham alırsın? Instagram'ı aktif kullanıyorsun, bizlere ilham aldığın, takip ettiğin adres verebilir misin mesela?

@Eyeswoon, @Debonnairevb, @Seehura gibi adreslerden ilham alıyorum daha çok.. Seyahat sitelerinden genellikle daha çok ilham alıyorum diyebilirim.

Yoga moda alışkanlıklarını etkiledi mi?

Yoga tabii etkiledi. Şöyle ki neredeyse her gün pratik yaptığım için yoga kıyafetleri bazen bütün günü geçirdiğim kıyafet olabiliyor.

Bu arada kaç yıldır yoga yapıyorsun, nasıl başladın, hayatına neler kattı?

2009 yılından beri yapıyorum. Yaz'a hamile kalınca başladım. Çok çok büyük bir etkisi oldu. Fiziksel anlamda tüm beden ağrılarımı iyi geldi. Zihinsel anlamda ise, günün bir saati en azından tüm dünyadan kopmama izin veriyor, beni dinlendiriyor. Bir de "community" kavramı bana bir aidiyet verdi, bu beni mutlu ediyor. Ben stüdyo'da pratik yapmayı, birlikteliği, enerjiyi seviyorum.

Favori modacıların kimler yerli-yabancı?

Chanel, Saint Laurent, Özgür Masur, Mehry Mu, Peracas kesinlikle en sevdiğim.

Dolabındaki en kurtarıcı parça veya parçalar?

En kurtarıcı parça kesinlikle Chanel düz siyah elbise, herşeyle ve her şartta kurtarır. Güzel bir Saint Laurent blazer herşeyin üzerine yakışır. Bir de Saint Laurent yağmurluk.

Yaptığın en büyük moda hatası neydi?

Yıllar önce bir düğüne giydiğim Elie Saab yavruağzı taşlı elbise en büyük pişmanlığım.

Sen kime güzel dersin?

Mutlu olana güzel derim. Işığı parlar o zaman.

Çantanı açsak mutlaka ne buluruz?

BY Terry lip balm, Chanel el kremi, La Mer günes koruyucu

**Peki ya buzdolabında?**

Avokado, badem sütü, taze yaban mersini ve Kahve Dünyası'ndan bitter çikolata.

Benim de çok sevdiğim bir yemek kitabın mevcut, onun kısaca hikayesini anlatabilir misin? Nasıl ortaya çıktı, başka bir kitap projen var mı?

'Mimozalar ve Lor peyniri sadece içimden geldiği ve çocuklarımla paylaşmak istediğim bir projeydi. Güzel bir hatıra kalsın istedim. Tatlı bir anı olsun istedim hayatımda. İyi ki yaptım. Başka kitap projem yok.



EN SON

NEYE ÇOK GÜLDÜN...

OĞLUMUN BİR ESPRİSİNE ÇOK GÜLDÜM.

NEDEN ÇOK ETKİLENDİN...

NAİM'İN HAYAT HİKAYESİNDEN

OKUDUĞUN KİTAP...

FERZAN ÖZPETEK'İN NEFES İSİMLİ KİTABI

İZLEDİĞİN NETFLIX DİZİSİ VEYA FİLM?

NETFLIX'TE STATELESS

GİTTİĞİN, ÖNERECEĞİN RESTORAN VEYA MEKAN...

URLA'DA TERUAR RESTORAN/OTEL SATIN ALDIĞIN BİR ŞEY...

KIŞ İÇİN SAINT LAURENT'TEN LOAFER

EN ÇOK

NEYE KIZARSIN...

HADSİZLİĞE

NE YEMEYİ SEVERSİN...

ÇİKOLATA

NE GİYMEYİ SEVERSİN...

STAN SMITH

NEDEN KORKARSIN...

ÇOCUKLARIMA BİRŞEY OLMASINDAN

NE SATIN ALIRSIN...

EL KREMİ

Çok formdasın. Beslenme düzenini ve yaptığın egzersizleri bizimle paylaşır mısın?

Haftada iki- üç gün ağırlık antrenmanı yapıyorum. Her fırsatta bol bol da yoga. Koşuyorum orman veya Bebek sahilinde.

Sık seyahat eden birisin, seyahat çantanın olmazsa olmazları neler?

Seyahat için Bepanten mutlaka aldıklarım arasındadır. Şal her zaman çantamda bulunur. Spor eşyası da aynı şekilde. Mevsime göre deri ceketimi alırım, memlendiricimi de asla unutmam.



Söylenmeyen Güzellik Kuralları

«Bak, içtenlikle söylüyorum...» Bu cümleyi yakın bir arkadaşınızdan duyduğunuzda üç şey mümkün olabilir; saç modeliniz yanlıştır, saç renginiz yanlıştır, ter kokuyorsunuzdur...

Bana kalırsa arkadaşın hası, tercihini her daim dürüstlükten yana kullanan ve acı gerçekleri de tatlı sosa bulayarak söyleyebilir. İşte bu yazıda sizlere, aynı o arkadaş tonunda, bazı doğrulardan ve bazı yanlışlardan bahsedeceğim, tabiri caizse güzelliğin adab-ı muaşeret kurallarını listeleyeceğim Güzellikyayındagiller. Haydi hoppa!

Editör: 10 Dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi



1
En yakın arkadaşının parfümünü asla kullanma. O sana gönül rahatlığıyla vize vermiş olsa da yapma, kibarca geri çekil. Parfüm, olabilecek en kişisel imzadır.

2 Hiçbir şartta ve koşulda tırnaklarının içi kirle dolmuş gezemezsin. İster yarım saatte dört bahçenin peyzajını bitirmiş ol, ister seramik kursunda ömür tüketmiş ol... Yok, bu işi minik bir törpüyle halletmekle yükümlüsün. Eğer benim gibi oje sürmeyen bir tipsen, o zaman el ve ayak tırnak bakımı konusunda duble hassasiyet göstereceksin, işin içine yağlar ve tırnak fırçaları da girecek.



3 Ayak tırnakların sandaletlerden bıçkın delikanlılar gibi öne atılıp, bir mekana senden önce giremez.



4 Asla ve asla başka kadınlar için süslenme. Başka adamlar için de süslenme. Kendin için süslen. Kendinin beğeneceği kadın ol. Eşsiz, benzersiz taraflarını vurgulayan bir saç kesimi, makyaj, güzellik alışkanlığı rutini benimse.

5 Bu zamanda ter kokmak diye bir şey artık olmamalı. Ter kokan bir arkadaşın varsa ona söyle. Sen ter kokuyorsan sana söylendiğinde bozulma. Azıcık hindistan cevizi yağı, bir kuple İngiliz karbonatına bakar bu iş. Unutma, ter kokusunu yaratan sen değilsin, bakteriler.



6 Belli bir yaşa geldikten sonra burun kıllarına gösterdiğin özen saçına gösterdiğinden fazla olmalı. Israrcı kılların, o iki delikten dış dünyaya açılmalarına izin verme, bırak vizyonsuz, görgüsüz ve dünyadan bir haber kalsınlar. Kes, kes ve kısa kes.



7 Eğer arkadaşının dişinde bir şey kaldıysa söyle, söylememek kibarlık değil eşeklik. Kaç arkadaşına yıllarca rica ettim, hepsini uyardım. Topu topu bir elin parmağı kadarı bana bu konuda dürüst davranıyor. Eğer arkadaşın regl olduysa, fark etmediyse, pantolonunun arkasında koca bir lekeyle geziyorsa, onu da söyle. Dişinde ruj kaldıysa, burnunda sümük varsa söyle. Sen bir şey söylemeden anlasın diye, pandomim artisti gibi kendi burnuna dokunup durma. Teşekkürler.



8 Sedefli, hani madilik yapmak istediğimizde "konkenci ojesi" diye tabir ettiğimiz şey hiçbir zaman moda olmayacak. Charlize Theron'la başlayıp Hailey Bieber'a uzansa, oradan denizler deryalar aşarak Türk ikonlarına sıçrasa da sen yüz verme, ağırlığını koru.



9 Her kadın vajinasının neye benzediğini ve çok daha fazlasını bilmekle yükümlü. Eğer bugüne kadar hiç yapmadıysan eline bir ayna al, kendine şöyle bir yakından bak. Jinekolog randevularını da aksatma, Şabaniye misin bu çağda?

10 Eskiler 'bi donunu değiştir ferahla' derdi. Doğru. Donunu sık sık değiştir. Nasıl yüzünü, koltuk altını oranı buranı yıkıyorsan genital bölgenin temizliğinden de sen sorumlusun. Ancak dudaklardan itibaren, iç bölgeye kimyasal hiçbir ürün girmemeli. (Smoking kills you, şaka şaka.)



11 Genital Bölge Beyazlatma mı? Sevgilin de seninle penis beyazlatmaya giriyorsa, hani bu romantik bir aktivite, bir 'cesaret mi gerçek mi' oyunuydu sizin için, buyur... Doğru tonu kim belirliyor burada? Onu da merak ediyorum. Mesela kırık beyaz olsa, OK mi? Daha gereksiz ve saçma bir şey duymadım. Pas ve pas.

12 Anneler kızlarını severler, onların iyiliğini isterler. Sen yine de annenin seni güzellik eleştirileriyle oraya buraya çekiştirmesine müsaade etme. Önerilerine açık fikirlilikle kulak ver, ama gerektiğinde reddetmeyi de bil. (Ama bak, annenin şu dört kuralına koşulsuz şartsız teslim olabilirsin: Kaşlarını cımbızla yolma, dik otur, sivilcelerinle oynama ve yüzün yerli yerine oturmadan estetik ameliyat yaptıрма.)



Akıllı bir kadın da seksi görünmek isteyebilir, sınırsız flört hakkı vardır. Bu durum, onu aptal yapmaz, hele aptal sarışın hiç yapmaz. Marilyn Monroe örneğini al, oradan yak... Frapanlığı her gördüğün yerde küçümseme, tanı.

13



Muhtemelen ben de dahil olmak üzere Türkiye'deki tüm kadınlar yanlış sütyen kullanıyor. Nasıl ki duygularını bastırıyorsan (işe optimist bir yerlerden bakıyorum) memelerini de bastırma.

14



15 Sıcak bir cilt rengin varsa soğuk tonda fondöten kullanma. Aynı Artema reklamı tadında, soğuk tonda cildin varsa sıcak tonlara gitme. Fondöten, görünmez olmalı, adı üstünde, ten fonu. Lütfen, 16'yı oku.



Artık fondöten diye bir şey kaldı mı? BB, CC, renkli nemlendirici... Dünya kadar alternatif var. Onlardan birini seç.

16

17 Saç renginden maksimum üç ton açığa ya da koyuya gidebilirsin. Eğer doğal bir sarışınsan bu konuyu iki kere düşün. Eğer doğal bir kızsan ve saçını boyatmayı düşünüyorsan, bu yazıyı şu an okumayı bırak. Sana yardım edilemez.



18 Lütfen terli terli spordan çıkıp parfüm sıkma. Asansöre binmeden hemen önce parfüm sıkma. Herkesin içinde parfüm tazeleme. Bu şartları bir tek Maksim Gazino'sunda sahne almaya hazırlanıyorsan çiğneyebilirsin, onda da lütfen beni çağır, bu mucizeye tanık olmama izin verdiğin için o parfümü bir şişe Moët & Chandon eşliğinde ben dökeceğim elbisenin eteklerine...



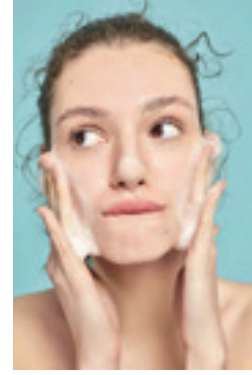
19 Bıyıklarını tatile gitmeden, daha doğrusu güneşe çıkacağın bir tatile gitmeden önceki gün ip ya da ağdayla aldırma. Dudağını şişir iyi ışık alan bir aynanın önünde, cimbızı al eline, başla egzersize. Emin ol, canın sandığından çok daha az acıyacak.

20 Manikürcünle, kuaförünle, falcınla dedikodu yapma.



21

Kontrol edemeyeceğin, kendini içinde rahatsız hissedeceğin mini eteği giyme. Kontrol edemeyeceğin, kendini içinde rahatsız hissedeceğin koyu renk ruj sürme.



22 Makyajını silmeden yatma. Yüzünde SPF kremle yatağa girme. Nefes almayan bir cildin bedelini 40'lardan sonra yüksek faizle ödemeye başlayacaksın.



23 Fön çektirdikten sonra, kafanın tepesinde Elon Musk sponsorluğundaki uzay uyduları gibi dikilen o üç teli sadece ben mi görüyorum? Onları doğru saç ürünüyle ağırlaştırıp, elektriğini alıp, yerine yerleştirmeden kuaförden çıkma. Bu konuyu atlayan kuaföre zaten gitme.

24 Gelin adayları, korkumdan ve saygımdan sizi sonlara bıraktım. Etketli fotoğraf makyajı yapan makyörden, maşa/topuz müptelası kuaförden uzak durun. En ihtişamlı düğünde ya da en sade ve umarsız partide bile amacınız, kendinizi en güzel ve en konforlu hissetmek olmalı. Ya biri ya biri değil. Orta yolu bulun, zira evlilik hayatınız boyunca hep bir orta yol bulmanız gerekecek.



25 Kuru cilt, nemlenmek ister. Aynı yüzün gibi vücudun da nemlenmek ister. Deri değiştiren bir yılın gibi pul pul dökülerek gezme sokaklarda. Eğer vücut kremleri/ yağları seni terletiyorsa, onları duştan çıkmadan ıslak vücuduna sürüp durulan. Öyle kurulan.

AYIN MEKANI

BOUQUET BEAUTY LAB

Adres:

Etiler Nispetiye
Caddesi, Belediye sitesi Yolu,
14 G Etiler/ İstanbul

Telefon:

0542 714 20 20

Takip et:

@bouquetbeautylab

Etiler'de ağaçlar içinde keyifli bir güzellik merkezi burası. Ama asıl keyif içerisinde aldığınız hizmetler. Yapılan tüm işlemler yüz ve vücut tasarımı olarak adlandırılıyor, bakın neler var neler.

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



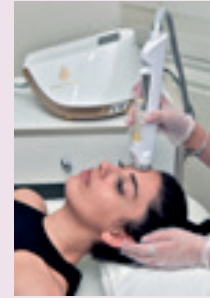
Favorilerim...

EMSHAPE: Bölgesel olarak sorun yaşayanlar, spora vakit bulamayanlar, yarım saatte 20 bin squat 20 bin mekik'e eş değer bir makineye hayır demeyeceğinizi biliyorum. Ben demedim 8 seans gittim denedim, deneyimledim. Sonuç mu? Vallahi bir toparlanma söz konusu. Resimleri burada ne yazık ki gösteremiyorum ne de olsa popom söz konusu.



FROZEN FACE: 'Zamanı yüzünüzde dondurun' diyen bir slogana sahip olan makine, neden olmasın dedirtiyor insana, hemen bir deneyimlemek ve zamanı durdurmak istiyorsunuz. Yüzde anında toparlanma yaratan iğnesiz bir uygulama olan 'Frozen Face', soğuk başlıklı elektro porasyon denen iki etaptan oluşuyor. İlk etapta kolajen doku uyarılıyor ve radyofrekans ısıyı yardımıyla sıkılaştırıyor. İkinci etapta ise elektro

porasyon ile deri üzerinde mikro kanallar açılarak cildin ihtiyacı olan serumlar, cildin alt katmanlarına iletiliyor. Uygulamada kullanılan dört ayrı serum var. Bunlardan biri yağ sebebiyle ortaya çıkan lekelenmeler üzerinde oldukça etkili ve çok iyi sonuçların alındığı bir uygulama. Kişinin ihtiyacına göre her seansta farklı serumlarla ilerleniyor. Kırışıklıklar ve elastikiyet kaybı sorunu yaşıyorsanız frozen face'i bir deneyin derim.

**EXIMIA HR 77 PLATINIUM:**

Kişiyi özel olarak hazırlanan son dönemin en etkin dört farklı bölgesel inceleme teknolojisine sahip bir makineden bahsediyoruz. Sayesinde 7 gün gibi kısa bir sürede üstelik yattığınız yerden istenmeyen yağların yüzde 40'ından kurtulmanız mümkün deniyor. Henüz denemedim ama oldukça kuvvetli vaatleri var bu Eximia HR 77 Platinum'un. Öyle ki spor ve diyetle uzun zaman alan ve hatta çoğu zaman istediğimiz gibi de olmayan biçimli kalçalara, daha formda kollara, daha sıkı ve kaslı bacaklara kavuşma konusunu 1 haftada hallettiği söyleniyor, sırf bu vaat için bile denenir. Nasıl işlediğine gelirsek;

Eximia HR 77 Platinum, barındırdığı lazer ve Bipolar RF teknolojileri sayesinde önce yağ hücrelerini birbirlerinden ayırıyor. Ardından Bipolar RF ile yağ hücrelerini küçültüyor. Sonrasında da radyofrekans ile sıkılaşma sağlıyor. İşleyişi çok mantıklı geri dönüşleri de çok başarılı olan bu Eximia en kısa zamanda denenecekler listenize eklenmeli!



Bölgesel incelmeden tutun, kişiye özel cilt-vücut bakımlarına, anti-aging cilt bakım uygulamalarından kalıcı makyaj, microblading ve kirpik liftingine hatta dipler ve dudak renklendirmeye kadar uzanan geniş bir bakım skalasına sahipler, ayrıca saç simülasyonu ve detoks programları da rağbet gören uygulamaları arasında yer alıyor.



Mekanın sahibi aynı zamanda bir güzellik danışmanı olan Buket Aydın. Hal böyle olunca oraya kendinize özel bir bakım danışmanlığı servisi de alabiliyorsunuz. Güzellik merkezlerinde en ihtiyaç duyulan şey aslında bu danışmanlık, zira biz kadınların bu bakımlar, uygulamalar hakkında kafası her zaman biraz karışık oluyor. İşte tam o noktada size yol gösterecek, belki aklınıza gelmeyen ekleyecek birine çokça ihtiyaç duyuluyor.

Bir de laf aramızda orada durduğunuz müddetçe ünlünün biri geliyor, biri gidiyor. Maskeleri var diye tanınmadıklarını düşünüyorlar ama gayet de tanınıyorlar.

Hayattan Beslen

UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY



ADAPTE OLDUK MU?

Neye mi? Tabii ki yeni normale. İlk online okul zili çaldı. Sokaklarda maskeli yürüyor ama hemen yanından geçtiğimiz cafede maskesiz takılıyoruz. Akıllar karışık. İş, okul, sosyal hayat derken hepsi beslenmemizi etkiliyor. Ne yapacağız?

MASKESİZ ÇIKMAM!

Maske kendimi koruyacağımız tek elle tutulur şey. Kesinlikle kullanılmalı, bu konu tartışmaya açık bile olmamalı. Allısı, güllüsü, dallısı hangisiyle daha rahatsan o şekilde. Bana sorarsan yaz dönemini bir şekilde atlattık ama açık hava büyük avantajdı. Kışın için bez maskelerden şimdiden bir kaç tane edinmekte fayda var.

Peki sence kafeye girer girmez o maskeyi çıkarınca yaptığımız onca şeyin anlamı kalıyor mu? Bence burada تنها yerleri seçmek önemli, çok kalabalıkça girmek daha boş alanlara yönelmek mantıklı. Siperlikle de olsa, cam

bölmeler de gelse hava yoluyla bulaşan bir virüsten bahsediyoruz.

KİMSİN SEN COVID 19?

Virüsler canlı cansız ortamda yaşayabilirler, bu çok önemli.



Canlı bir konaktan çıktıktan sonra cansız ortamda, tekrar bir canlı konak bulana kadar kendini koruyan bir kılıfı sahip. Bu yüzden senden biraz önce birinin kalktığı masa ve sandalye de dezenfekte edilmeli. Yanında minik bir dezenfektan bulundurarak

kendin de bunlara özen gösterebilir, çatal, bıçağını belki gözden geçirebilirsin. Hatta keşke kendine ait olan çatal-bıçak setin olsa, ne güzel olur.

YENİ BİR KARANTİNA MI?



EVE, EVDE, EVDEN...

Bu yeni normal şeye benziyor? Eskiye. Yani eskiden olduğu gibi evde pişirmek, taşımak, taşımak mantıklı. Zorunlu değilse çalışma saatlerin dışında evde geçirmek, evde kendine güzel alanlar ve zamanlar yaratmak en güzeli. Dışarıda geçireceğin süre için yanına ara öğün, atıştırma alabilirsin. Belki bir öğünü tamamen kaldırır, 2 büyük ara öğün koyabilirsin. Ara öğünlerin miktarı büyüğünde öğün olurlar. Örneğin yoğurt ve meyve yemek yerine, yoğurt, meyve, yulaf, kuruyemiş, tahin-pekmiz den oluşan bir kase artık öğün büyüklüğündedir.

EKONOMİ YAPMALIYIZ!

Çok haklısın, bu yeni normalle, karantinayla dün aldığımız ekmek fiyatını unutacak kadar da aklımızı yemedik, bunları yutmuyoruz. Olayın aslında bir ekonomik krizi tetiklediğini, bu krizin biyolojik krizi büyüttüğünü ve bunun bir kısır döngü olduğunu biliyoruz. E ne yapmalı ?

Bırakalım artık elin kinoasını, beluga mercimeğini. Normal kırmızı mercimek, bulgur yiyelim. Şimdiden domatesleri konserveleyelim. Hatta hazır bolken meyveleri, minik minik kesip donduralım. Olay aslında çok zor değil, sadece eskiyi çok unuttuk. Şimdi hatırlamanın tam zamanı.



Tatil bitti, evlere geri döndük, evlere kapanmadan son bir iki nefes aralığı var. Üzerinde hala atamadığın karantina kiloları varsa, yazın da bunlara yenilerini eklediysen, bir karantina daha seni yerle bir edebilir. Sıkı bir diyetin, sağlıklı beslenme döneminin tam zamanı. Hızlı ve kolay nasıl kilo veririm diyorsan şunlara dikkat et.

- Her gün aynı saatlerde yemek ye, düzen bu iş için olmazsa olmaz.
- Karbonhidratı bir anda kesmek açlık krizleri yaratabilir, iyi kaynaklarını al, basit şekeri bırak. Meyve yiyebilirsin mesela.
- İşlenmiş paketli ürün evine sokma, bak tüketme demiyorum, evine de sokma. Her şey önce el alışkanlığıyla başlar.
- Ara öğün yapma. 2-3 ana öğünün olsun. Sürekli atıştırmak çok tehlikeli.
- Bir anda sihirli bir formülle zayıflamayı bekleme, kendine süre tanı, kendine dürüst ol. Bütün gün dikkat edip gece bir şeyler kaçıırıyorsan yine etkili olmayacaktır.
- Hızlı zayıflamak sende motivasyon artırıyor, vücudtaki ödemden hızlıca kurtulabilirsin. Bunun için güzel bir tarifim var.

Σ
Δ
Ε
Α
Ρ
Α
Υ
Α
Ζ
Ι
Ζ

Gün içerisinde tüketebileceğiniz, içmesi keyifli ödem sökücü bir tarifim var, buzdolabında bekletip soğuk soğuk veya kışa doğru sıcak sıcak tüketebilirsiniz.

1 demet maydanoz, 1 demet dereotu, 1 ananasın kabukları, 3-4 dal kabuk tarçın, bir tutam mısır püskülü, biraz kiraz sapı, kakule, bir, iki diş karanfil, 1 elmanın kabukları, 1 limonun kabuğu. Hepsini 2-3 litre suda kaynat. Günde 2-3 fincan içmeye çalış.



YERLİ MALI HERKES ONU KULLANMALI!

Biz çocukken okullarda yerli malı haftası olurdu. Gerçekten yerli malı piyasada rakipsizdi. Şimdi seçim yapma zamanı. Ucuz diye evleri doldurduğumuz her şey çöp oluyor, 1-2 yılda kullanılmaz hale geliyor. Bunun yerine 1 tane alıp kalitesini seçmek mantıklı. Beslenme için de aynı şey geçerli. Daha çok pazara gidip, yediklerimizin nereden geldiğini sorgulayarak, satıcıyla konuşarak yerli malına ulaşabiliriz.



YENİLİK!

Ödem atmak istiyorum ama pişirmekle hazırlamak la uğraşamam diyenler, harika bir haberim var. Akdeniz Üniversitesi Teknokentte geliştirilmiş. Yerli malı. İçeriği çok güzel. Hem antioksidan, hem de diüretik yani vücuttan sıvı atımını artırıyor. Bir deneyin derim!

Fuldey-Aqualiz Ödem Atmaya Ve Bağışıklık Sistemini Güçlendirmeye Yardımcı Gıda Takviyesi ₺150
www.fuldey.com

My beautiful cook book

SERCAN KARABULUT

ŞEF TARİFLERİ

Ünlü şeflerden sonbahar sofralarına yakışır farklı tarifler paylaşmak istedim. Orjinal bir mezeye, nefis bir salataya , leziz bir balığa kimse hayır demeyecektir. Kahvaltıyı da unutmadım tabii.. Modern menemen pazar kahvaltısına çok yakışacaktır.



Ş E F M Ü G E E R G Ü L



Ş E F Ş E M S A D E N İ Z S E L



Susamlı Yoğurt Soslu Fırınlanmış Yanık Fasulye

İÇİNDEKİLER

- 3 tatlı kaşığı kavrulmuş susam
- 5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım kilo çalılı fasulye
- Tuz, karabiber
- 400 g süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak

YAPILIŞI

Ezilmiş fasulyeler ayıklandıktan sonra ortadan ikiye kesilir. Yıkayıp kurutulur. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ile karıştırılır. Fırın tepsisine yağlı kağıt koyup tüm fasulyeler tepsiye dizilir. Önceden ısıtılmış 200 derecelik

fırında yaklaşık 15-20 dakika biraz yanık ve kıtır olana kadar pişirilir. Fırına göre belki süresi 5 dakika kadar uzatılabilir.

Ayrı bir kap içine yoğurt, zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz ve susam eklenip bir çırpma teli yardımıyla karıştırılır. Karışım servis tabağına yuvarlak bir şekilde konur. Dökerken daireler çizilir. Fırından çıkarılan fasulyeler soğuduktan sonra susamlı yoğurt karışımının üzerine konur. En son üzerine biraz zeytinyağı ve susam dökerek servis edilir.



Çiğ Kabak Salatası

İÇİNDEKİLER

- 3 körpe kabak
- 1 diş sarımsak
- 3-4 dal taze nane yaprakları
- Bir avuç kadar badem
- Tulum peyniri
- 1,5 limon suyu
- Limon kabuğu rendesi
- Zeytinyağı Tuz, karabiber, pulbiber

YAPILIŞI

Sosu yapılarak başlanır. Limon suyuna, tuz, karabiber, çok az zeytinyağı konup üzerine kabaklar kabuklarıyla enine (yuvarlak) ince şekilde kesilir (varsa mandolin ile), iyice karıştırılır. Kabaklar sosun içinde en az 10-15 dakika bekletilir.

Bir tavaya birkaç damla zeytinyağı ve bir diş soyulmuş sarımsak konur. Bademler boyuna ortadan kesilir ve tavaya eklenir. Birkaç dakika kavrulduktan sonra biraz tuz ve pulbiber konur, 1-2 kere çevrilir, tavanın içindeki sarımsak çıkarılır. Bademler bir peçete üzerine alınır. Nanelerin yaprakları ayıklanır. Servis edilecek tabağın içine biraz zeytinyağı konur ve kabakların yarısı eklenir. Kalan soslu kabağın içine bademler ve nane yaprakları konur. İçine soyacakla tulum peynirinden kesilir, karıştırılır ve servis tabağına alınır. Üzerine biraz limon kabuğu rendesi ve yine soyacakla tulum peynirinden eklenir. Afiyetle yenir.



Ş E F D İ D E M Ş E N O L



Karamelize Levrek ve Sote Pazı

İÇİNDEKİLER

- 2 adet 800 g'lık levrek (4 adet 250 g'lık fileto şeklinde)
- 1 adet portakal (mevsime göre Trabzon hurması da olabilir)
- 10 ml fındık yağı
- 50 g toz şeker
- Tuz, karabiber
- 50 g tereyağı

PAZI İÇİN

- Yıkamış kurulanmış 1 bağ pazı
- 20 ml fındık yağı
- 5 gr çam fıstığı
- 5 gr kuru üzüm
- Rendelenmiş 1 diş sarımsak,
- Karabiber, tuz

YAPILIŞI

Dört adet levreğin önce beyaz etli kısmına, sonra derili tarafı tuz ve karabiber serpilir. Derili kısmına bir tutam da şeker. 2 adet

ısınmış yanmaz tavaya fındık yağı konur, yağ iyice ısındığında -derili tarafı alta gelecek şekilde- balıklar tavalara yerleştirilir. Şeker karamelize olup rengi kahverengi olana kadar kızartılır. Sonra diğer tarafları çevirip tavanın altı kısılır. Balıkları tavadan almaya yakın 4'e bölünen portakallar tavalara eklenir. Ocaktan almaya yaklaşık 30 saniye kala tereyağı konur, eritilir. Balıklar pişerken bir yandan fındık yağı konulan başka bir tavada pazı, fıstık, kuru üzüm ve rendelenmiş sarımsak eklenerek yüksek ateşte sotelenir. Ocaktan almadan hemen önce tuz ve karabiber eklenip lezzetlendirilir, altı kapatılır. Servisi yapılırken tabaklara önce sotelenen pazı, üzerine de levrekler ve yanına portakallar konur.



Ş E F M A K S U T A Ş K A R



Modern Menemen

İÇİNDEKİLER

- 6 yumurta
- 3 domates,
- Kabaca kesilmiş 2 sivribiber,
- Kabaca kesilmiş 2 baş taze soğan,
- Kabaca kesilmiş bir tutam maydanoz yaprağı,
- Kabaca kesilmiş bir tutam nane yaprağı,
- Kabaca kesilmiş 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz, karabiber

YAPILIŞI

Domateslerin çekirdekli kısmı kesilir ve ayrılır, kalan kabuklu kısım kabaca doğranır. Tereyağı tavaya konur, eriyince domatesler eklenir. 5 dakika kadar pişmesi beklenir. Biberler istenilen büyüklükte doğranır ve tavaya konur. Bu aşamada karabiber ve tuz da eklenir. Birkaç dakika çevrilir. Kabaca doğranmış taze soğan, maydanoz ve nane konur, 1-2 dakika içinde yumurtalar bütün olarak içine kırılır ve tavanın kapağı kapatılmadan, yumurtalar istenilen kıvama gelene kadar 5-10 dk pişirilir.



EDİTÖRDEN...

Yapması kolay, yemesi zevkli, sunumu da çok şık... Tahinli maydanoz salatası karidesle, balıkla ya da tavuk veya etin yanına çok yakışacaktır. Sadece çitir ekmek veya taco'larla dip sos gibi de tüketilebilir.

Tahinli Maydanoz Salatası

İÇİNDEKİLER

- İnce kıyılmış 1 büyük demet maydanoz,
- 1 çay bardağı tahin
- 1 çay bardağı süzme yoğurt
- Ezilmiş 1 diş sarımsak,
- Yarım limonun suyu
- Tuz

YAPILIŞI

Maydanoz dışındaki tüm malzemeler karıştırılıp çatalla çırpılır, sonra ince kıyılmış maydanozlar eklenir ve karıştırılır. Tatların birbirine geçmesi için bir saat kadar buzdolabında bekletilir, afiyet olsun!





EYLÜL AYINDA BURÇLARI NELER BEKLİYOR?

SAADET İŞİL AKSOY



AYIN BURCU

♍ BAŞAK

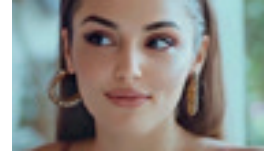
Maddesel konularda beklediğiniz fırsatları yakalamak ve iş olanaklarınızı genişletmek için uygun bir dönemdesiniz. Sağduyuyu ve sakinliği elden bırakmamalısınız. Bu şekilde davrandığınızda ortaya çıkacak zor pozisyonlardan başarı ile çıkacaksınız. Çevrenizde gelişen olumsuz olaylar karşısında gergin günler yaşayabilirsiniz. Sorunların dışında kalmayı başardığınız müddetçe sinir sisteminizi koruyabilirsiniz. İş başarınız arttıkça, başarılı işler ayağınıza gelecek.



PINAR
DENİZ

♏ AKREP

Güneş kariyer evinize çok yakın ve sizi baskıcı yapıyor. Birlikte çalıştığınız kişilerle aranızda kuracağınız diyaloglar çok önemli. Kişisel ilişkilerinizde karşı tarafın sorunlarını olay haline getirmez ve kişisel olarak algılamazsanız, her şey daha iyi olacak.



HANDE
ERÇEL

♊ YAY

Evli ve ailesi olanlar için önemli bir ay. Geçmişteki yaşadıkları olumsuz olayları çözümleyecekler. Sosyal çevreniz içinde etkinliğiniz artıyor. Keşiflere hazırsınız. Aceleci tavırlarınız yüzünden zarar görmek istemiyorsanız, dikkatli olmalısınız.



ÖYKÜ
KARAYEL

♑ OĞLAK

Bu hafta oldukça keyifli günler geçireceksiniz. Yaşamın tadını çıkartın. Kendinizi şımartın, hayatın zevklerine varın. Artık fiziksel anlamda kendinizi enerjik hissedeceğiniz için, aşk kaçamaklarına da hazırlanmalısınız. Tanıştığınız kişilere dikkat edin.



İREM
HELVACIOĞLU

♐ KOVA

Önemli arkadaşlarınızın destekleri, sizin bilgilerinizle birleşecek ve ortaya yepyeni şekillerde size yeni pozisyon kazandıracak çalışmalar ortaya çıkacaktır. Riskler konusunda temkinli davranmalı ve öfkenizi kontrol etmelisiniz. Aşkta sabit bir ilişkiye dönüşebilecek önemli gelişmeler olabilir.



DEMET
ÖZDEMİR

♓ BALIK

Duygularınızda farklı bir mantık var. Sizinle ilgili konuların başkaları tarafından yorum getirilmesine karşısınız. Partnerinizle birlikte vereceğiniz kararlar önemli olacak. Yaşam kalitenizi artırma konusunda gösterdiğiniz olumlu çaba sonuç veriyor.



BENSU
SORAL

♈ KOÇ

Çevrenizi etkilemek için bundan daha uygun bir ay bulamazsınız. Enerjinizin farkındasınız. Maddi konularda kimseden yardım almadan ilerliyorsunuz. Yazışmalar ve haberleşme konusunda yaşayacağınız aksilikler ortaklık ilişkilerinize de yansiyabilir.



SİMAY
BARLAS

♉ BOĞA

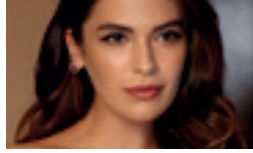
Bu ay, aile içinde yapmayı arzuladığınız değişimi gerçekleştirebilirsiniz. Bu arada, kesinlikle partnerinizin fikrini de kulak ardı etmeyin. Arkadaşlarınızla konuşurken bazen hiç gereksiz şekilde sivri sözler ediyorsunuz. Bu o kadar anlık oluyor ki, geri dönüş için zaman bile bulamıyorsunuz.



ALİNA
BOZ

♊ İKİZLER

Karşınıza birçok fırsat alternatifleri çıkacak. Bu ay yakın ilişkilerinizdeki bazı sorunlar konusunda dostlarınızın fikirlerini almaya bakın. Aşk yaşamınızda görmezlikten geldiğiniz konular sorun haline gelebilir. Geçmişte yaşadığınız bir ilişkinin tekrar gündeme gelmesi söz konusu.



DAMLA
YILMAZ

♊ YENGEÇ

Bu hafta, iddialı tavırlarınızla ortaya çıkıyor ve toplumda dikkat çekici işler yapmak istiyorsunuz. Eski beklediğiniz tekliflere sıcak bakabilirsiniz. Partnerinizin üzerinizdeki baskısından sıkılacağınız bir ay içindesiniz. Arkadaşlarınızla birlikte geçireceğiniz zevkli ve yaratıcı bir dönem.



FARAH ZEYNEP
ABDULLAH

♌ ASLAN

İş bağlama konusunda oldukça başarılı bir performans sergileyeceksiniz. Çalıştığınız iş yerinde yönetici pozisyonunda çalışıyorsanız; şirketinize maddi kazanç sağlayacak birçok anlaşmalara imza atacaksınız. Eğer işinizden memnun değilseniz değişik iş tekliflerini değerlendirebilirsiniz.



MELİSA
ŞENOLSUN

♎ TERAZİ

Duygusal iniş ve çıkışlar yaşıyorsunuz. Artık kuşku içinde "yarın ne olacak" diyerek belirsizlikleri kafanızdan atın. Kısırklardan öte sahiplenici yapınız çevrenizde yanlış anlamalara neden olabiliyor. Arkadaş çevrenizde size destek verecek özel dostlarınızla bir arada olacaksınız.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ (SORUMLU MÜDÜR)

GÖZDE ATAÇOĞLU

KATKIDA BULUNANLAR

TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, SERCAN ÇALIŞKAN,
LİAN PENSO BENBASAT, İLKUNUR AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ BURSALIGİL,
DENİZ KONUK ALTINBAŞAK, BERİL YILMAZ

REKLAM İRTİBAT

info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:

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

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.