

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

BU KIŞIN GÖZDESİ: EKOSE

Nasıl giymeli,
neyle kombinlemeli?

KIŞA SICAK BİR SELAM

KORE BAKIMLARI NE KADAR ETKİLİ?

EVDE OFİSİNİN VE OUT'LARI

İYİLEŞTİREN ÇORBALAR

BOYUN GENÇLEŞTİRME MÜMKÜN MÜ?



SENİN EN İYİ HALİN

DEFNE ÖZLERİYLE CİLDİNİZ IŞILDASIN



 lyn.skincare | www.lynskincare.com

HABERİNİZ OLSUN!



TEK RENK

Bu sene ofise, davete, toplantıya, okula gidişler azalınca normalden daha fazla spor giyindiğimiz bir gerçek. Geçen yılların gözde spor parçası siyah taytın pabucu dama atıldı, zira eşofman tüm rahatlığıyla geri döndü. Ünlü isimler de sık sık tek renk eşofman takımlarla kameralara yakalanıyorlar. Özellikle Hailey Bieber'in Pretty Little Thing ve Balenciaga marka pastel tonlarında takımlarına bayılıyor.



KÖKÜNE İNDİK!

Daha hızlı uzayan, daha güçlü daha sağlıklı saçlar için problemin köküne inilmeli. Yani saç diplerine. Son dönemin en yenilikçi ve etkili bakım ürünü saç diplerini hedef alan saç peelingleri. Farklı içerikleriyle farklı saç problemlerine iyi geliyorlar. Kerastase'a ait Scrub Energisant içeriğindeki deniz tuzu, B6 vitamini ve salisilik asit ile hızla yağlanan ve kepeklenen kafa derisine çözüm sunarken Urban Care'in Biotin&Caffeine isimli peelingi, adı üzerinde kan dolaşımını hedef alarak saç dökülmelerine karşı savaşıyor. Saçların daha hızlı uzaması için de Sephora Collection'a ait Peppermint Hair Cleansing naneli saç scrubünü deneyebilirsiniz.



Milk aydınlatıcı stick
₺199 Sephora

DENEMELİSİN!

Sadece Sephora'larda satışı olan Milk'in makyaj ürünlerini bir kez denemeniz müdevimi olmanız için yeterli. Özellikle çok amaçlı kullanılan makyaj stick'leri her çantada olması gereken ürünlerin başında geliyor. İçerisinde volkanik inci tozu, nemlendirici mango yağı, Hindistan cevizi ve avokado yağı bulunan aydınlatıcı krem dokulu stick sadece ciltte ışık efekti yaratmakla kalmıyor, aynı zamanda cildin canlanmasına da yardımcı oluyor.

KIŞ RUTİNİNE EKLE!

Hava soğuyunca, rüzgar sertleşince cilt bakımında değişiklikler yapmalısın. Yoğun bir nemlendirici, onarıcı bir serum, nemlendiren bir maske ve cildi kurutmadan temizleyecek, antioksidan zengini bir temizleyici. The Organic Pharmacy'e ait New Antioxidant Cleansing jel, hafif kıvamıyla tüm cilt tiplerine uygun. İçeriğindeki E Vitamini, Alfa Lipoid Asid, MSM gibi antioksidanlar, kuşburnu, jojoba, calendula gibi iyileştirici lavanta ve greylift gibi de yatıştırıcı yağlarla cildi hem derinlemesine temizliyor, gözenek bakımı yapıyor hem de nemlendirip besliyor.



The Organic Pharmacy
New Antioxidant Cleansing
temizleme jeli ₺658



Kerastase Fusio Scrub Energisant scrub ₺275

Sephora Collection
Peppermint Hair Cleansing
naneli saç scrub ₺32.90

Urban Care
Biotin&Caffeine
peeling şampuan
₺45 Gratis

Sen de



yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

GÜÇ KAYNAĞIMIZ

RENKLER

“Renk, doğrudan ruha etki eden bir güçtür” demiş ünlü ressam

Vassily Kandinsky. Hemen her yerde hayatımızda olan renklerin aslında üzerimizde hiç de küçümsenmeyecek bir etkisi var.

Bu konuda biraz bilinçlenerek renklerin gücünü yanıma çekmeye karar verdim. Hadi siz de gelin!

Aslında her birimiz için az çok benzer çağrışımlar yaratan renklerin, psikolojimiz üzerine olan etkisinin iki kaynağı bulunuyor; kültürel faktörler ve kişisel referanslarımız.

Yani hem doğup büyüdüğümüz toplumun ortak bilinci hem de bizim kendi hayatımızda o renkle eşleştirdiğimiz hatıralarımız...

Mesela beyaz, çoğu batı kültüründe saflık ve masumiyeti sembolize ederken, bir çok doğu kültüründe ise yasın rengi olarak karşımıza çıkıyor.

Uzmanlar, renklerin psikolojimiz üzerinde kısa vadeli yani geçici bir etkisi olduğunu söylese de ben bunu kendi lehime kullanmaya kararlıyım. ‘Hangi renk, neden?’ listeme siz de bir göz atın, işinize yarayacağına eminim.



Kırmızı
'daha fazla'
anlamına
gelir, kırmızı
araba
kesinlikle
daha fazla
dikkat çekmek
isteyenlerin
ilk tercihi
olur, onlar
kesinlikle
kendilerinden
konusulsun
isterler.

KIRMIZI

- Aşk, tutku, öfke gibi güçlü duyguları çağırıştırıyor. Aklimıza seksi şeyleri getirirken, karnımızı acıktırıyor. Merhaba McDonald's, Burger King, KFC ve diğerleri!!
- Savaşın rengi olan kırmızı, güç ve kudretin yanı sıra tehlikeyi anımsatıyor. Giyimde aksesuar olarak kullanıldığında enerji verirken, full giyinirseniz otorite kaynağı oluyor. Muhtemelen bundandır ki Donald Trump'ı sıklıkla kırmızı kravatla görüyoruz.
- Vücudumuzda ise kırmızı rengin gücü yadsınamaz. Metabolizmayı hızlandırma ve kan dolaşımını arttırma etkisi oldukça güçlü.



TURUNCU

- Cesaret, sosyallik ve optimizmin rengidir. "Bir partide turuncu bluzlu birini görürsem hemen yanına giderim, eminim çok sosyal biridir ve gece boyunca bir çok kişiyle konuşacaktır!" diyor Renk Uzmanı Pelin Gülşen.
- Turuncu rengi bedenimize yenilenme, canlılık kazanma ve enerji arttırma sinyalleri veriyor.



SARI

- Eğlence, zihin ve entellektüelliğin rengidir. Yaratıcılık ve aydınlanmanın yanı sıra oyun ve neşeyi çağırıştırıyor. Yani musmutlu bir renk.
- Aman dikkat! Stresli ve gergin insanlar üzerinde pekiştirici bir etki yaparak anksiyeteye de sebep olabilir.
- Bazı insanlar nezdinde basit ve ucuz bir algısı olabildiği için birini etkilemek istiyorsanız baştan aşağı sarı olmaktan kaçınmanızda fayda var.



Bu senenin
pantone
rengi de
maviydi.
LaPointe
2020 Resort
defilesinde
birçok
tasarımında
mavinin
dinlendirici
ve rahatlatıcı
bebek
tonuna yer
vermişti.

MAVİ

- Etkisi gökyüzünden geliyor olsa gerek, huzur ve güvenin rengidir. Zihnimizde sadakat ve bütünlüğü çağırıştırır. Kırmızıyla karşıt etkiye sahiptir ve sakinleştiricidir, nabız düşürür ve tokluk hissi verir. Canımız mavi!
- Giyimde ise koyu mavi, lacivert tonlarının sıkıcı, yaşlı bir izlenim yaratma ihtimali olsa da, dilimizde kraliyet mavisi olarak adlandırılan Royal Blue rengi gardırobunuzda kullanmanız daha karizmatik bir etki yaratacaktır.



YEŞİL

- Doğa ve dengenin rengidir ve insan psikolojisine ahenk, şifa, ve tutarlılık olarak yansır. İş hayatında satış sorumluları ve sağlık sektöründe çalışan kişiler tarafından rahatlıkla giyilebilir.
- Koyu yeşil ise varlığı temsil eder, Dolarlar gözünüzün önünden geçiyor mu?.. ve fazla koyu yeşil kişiyi cimri ve kıskanç duygulara yönlendirebilir. Aman dikkat!



Mor renk, İngiltere
Kraliçesi 2.
Elizabeth'in sıklıkla
tercih ettiği renkler
arasında geliyor.
Kraliçenin çoğu
zaman tek ve
canlı bir renkte
giyindiğini fark
etmişsinizdir. Bunun
nedeninin güvenlik
ekiplerinin yoğun
kalabalıklarda
onu daha rahat
seçmeleri için
olduğunu biliyor
muydunuz?

MOR

- Son olarak da, hayal gücü ve spiritüelliğin simgesi, kutsal ve kanatlı renk mor. Kişinin kendi içine dönmesini ve düşüncelerini toparlamasını sağlar. İnsanlarda duygusallık, şefkat, anlayış özellikleriyle birlikte gelir. Bir yandan huzur verirken, bir yandan bilgeliği çağırıştırır ve bizi fantastik bir dünyaya taşıyabilir. Aynı zamanda kraliyetin rengi olduğu için markalar yüksek kalitedeki ürünlerinde mor rengi kullanırlar. Siyah ve beyaz klişesinden biraz kopmak isteyenler mor kıyafetleri güvenle taşıyabilir; zengin ve oturaklı bir etki elde etmelerini sağlayacaktır.

ÖNERİ: Renklerle daha da haşır
neşir olmak ve konuyu derinlemesine
öğrenmek için, Kasım ayında Destek
Yayınları'nın çıkaracağı ve renklerin
tarih, kültür ve sanat üzerindeki
etkilerini en kapsamlı şekilde anlatan
Türkiye'deki ilk kitap olma özelliğini
taşıyan, Renk Uzmanı Pelin Gülşen'in
kitabını okumanızı tavsiye ederim.



İNSANLIK İÇİN İYİLİK ZAMANI...

Zaman, sadece bize değil doğaya da zarar vermeyen ürünlerin ön plana çıktığı, insanların birbirini desteklediği omuz omuza yürütülen projelerin her geçen gün sesini daha çok duyurduğu bir zaman. İnsanlık için oldukça zorlu geçen şu dönemde birlikten kuvvet doğar diyen, dikkatimizi çeken sosyal sorumluluk, iyilik projeleri ve sesi güçlü çıkan markalar...

PANTENE UZUN VE GÜÇLÜ BİR HAYAT İÇİN DESTEK



İNSANA DESTEK

Pantene, kemoterapi nedeniyle saçını kaybetmiş kadınları motive etmek, yanında olmak, onların kendilerini daha iyi hissetmesini sağlamak için 'Birlikte Daha Güçlüyüz!' projesi ile çıkıyor karşımıza ve kanser hastası kadınlara peruk bağışlıyor. Pantene ve Pembe İzler Kadın Kanseri Derneği'nin güçlerini birleştirdiği ve her Pantene alanın da bu projede tuzunun olduğu "Uzun ve Güçlü Bir Hayat Projesi"nde bağışlanan peruklar ile tedavi sürecinde saçlarını kaybeden kadınların kendilerini daha iyi hissetmelerini ve yaşadıkları zorlu sürece rağmen içlerindeki gücü dışarıya çıkartmalarına destek oluyor.



Covid-19 salgını sürecinde toplumumuza destek vermek için Mart ayında #HepSeninle kampanyasını başlatan Head & Shoulders, Ahbap Derneği ile işbirliği yapıyor. Pandemide kapalı kalan veya iş yerleri açılrsa da belirli kurallar çerçevesinde hizmet veren, çalışmadıkları süreç boyunca yaşadıkları zorlukları onarmak için çabalayan kuaför ve berber ailelerine birlikte market desteğinde bulunuyor.

Avon 2004 yılından beri dünya genelinde sürdürdüğü "Aile içi Şiddetle Mücadele" kampanyasıyla sesini yükseltiyor. Bu yıl da şiddetin ilk sinyallerini görüp, farketmek üzere #döngüyü kır değişimi başlat etiketiyle



tüm sosyal medya hesaplarında paylaşmaya davet ediyor. Ayrıca 0212 656 96 96 Aile içi mücadelede acil yardım hattıyla şiddete maruz kalanlara destek oluyor.

Flormar; pandemi ile birlikte hayatımıza giren maske kullanımının artışına çözüm olarak tasarladığı hafif yapılı Healthy Glow koleksiyonunu sundu. Ancak konumuz bu koleksiyonla Flormar'ın ne yaptığı değil mi? Flormar; "Askıda Ne Var" ekibi tarafından yürütülen gençlere kariyer olanakları, staj



programları, iş ilanları sunan sosyal girişim olan "Kampüste Ne Var" projesine katkı olarak zor dönemden geçen gençlere moral olması adına bu koleksiyondan seçili ürünleri hediye paketi olarak gönderiyor.



Figure kilimler Anadolu'nun farklı illerinde el dokuması zanaatkarı kadınlar tarafından dokunuyor. Markanın en büyük motivasyonu; modern tasarımları unutulmaya başlayan geleneksel el dokumasını kullanarak bu işi gönülden yapan kadınlara istihdam sağlamak. Kilimin uzun ve emek gerektiren bir yolculuğunda hiçbir canlıya zarar verilmeden elde edilen doğal yünler Kirman tekniğiyle dokumaya hazır hale getiriliyor.

DOĞAYA DESTEK



Aveda'nın rüzgar enerjisi ile üretim yapan ilk ve tek güzellik şirketi olduğunu biliyor muydunuz? Ayrıca yüzde 100 geri dönüştürülebilir ambalaj kullandıklarını, formülünde ise yüzde 100 doğal kokular ve yeşil teknoloji ile çoğaltılan aktif botanik içerikler bulunduğunu... Tamamen hayvan dostu olan marka ayrıca, tüm dünyada yürüttükleri Clean Water projesiyle de suları temizlemek ve ulaştırabildikleri her yere temiz su götürmek için çalışıyorlar.



Kuruluşundan bu yana doğayı korumak ve bununla birlikte üretim süreçlerinin doğaya olabilecek negatif etkilerini azaltmak için sürekli çalışan NUXE, iklim değişikliğiyle mücadele etmek için alternatif çözümler geliştiren sosyal girişim 'EcoDrone' ile bir işbirliğine imza atıyor. NUXE Organic serisi ile doğayı korumak ve çevreye olan negatif etkileri minimuma indirmek için biyoçözünür formüller ve yine geri dönüştürülebilir ambalajlarla 360 derece sorumluluk sahibi bir cilt bakım serisi sunuyor. Seriyi desteklemek için ise EcoDrone'in 'EcoDrone' adını verdiği insansız hava araçları ile havadan tohum topu atışı yaparak ana kaynağı olan doğayı koruma sözünü yerine getiriyor. Seçili eczanelerdeki NUXE Organic ürünlerinin yanında bulabileceğiniz QR kodunu telefonunuza okuttuktan sonra açılan panel üzerinden seçtiğiniz ağacın tohumu için "Tohum Topunu Gönder" butonuna basarak atış emri verebiliyorsunuz. Daha sonra "Ağacım Nerede" paneli üzerinden tohumunuzun filizlenmesini ve güncel durumunu takip edebiliyorsunuz.



UNO, ambalajlarında doğa dostu özelliğini bir üst seviyeye taşıyor. Geri dönüştürülebilir UNO ambalajları, doğaya karışırsa oxo-biyoçözünür özelliği devreye giriyor. Doğada yüzyıllarca kalabilen ve ciddi boyutlarda çevre kirliliğine sebep olan plastiklerin aksine, UNO ambalajları geride hiçbir kalıntı bırakmadan 24 ay içerisinde tamamen çözünerek yok oluyor. Bu Akıllı Ambalajlar ile UNO; tüketicileri, atıkları geri dönüşüm kutusuna atmaları konusunda da teşvik ediyor.



Sıfır atık felsefesi ve ileri dönüşümü benimseyen Mah Roc, kullanılmayan atık kumaşları tasarım çantaları dönüştürüyor. Yeni koleksiyonunu ise Karadenizli teyzeler ile yaptığı çantalardan oluşuyor. Karadeniz yaylalarının geleneği, el dokumaları ile tasarlanan koleksiyon unutulmuş el emeklerini günümüze uyarlıyor. Kadın emeğini destekleyen bu koleksiyon aynı zamanda bir sosyal sorumluluk projesine dönüşüyor.



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL



Güzellik doğudan yükseliyor

Asya'nın yükselişi kozmetikte de kendini kanıtladı. İpi göğüsleyen ülke ise Güney Kore oldu. Güney Kore güzellik pazarı veya batı dünyasının taktığı ad ile "K-Beauty" ile henüz tanışmadıysanız, değil tanışmak müdavimi olmanız yarından bile yakın. Uyarayım!

"KOZMETİK AVRUPA'DAN SORULUR"-

DU. Bu cümle geçmiş zaman kipine öyle hızla geçiş yapıyor ki bizim çocuklarımız Fransız menşeli bir fondöten veya İsviçreli bir markaya ait bir kırışık önleyici krem görünce bırakın şaşırması, yadırgayabilir! İşte Güney Kore doğudan o denli hızlı geliyor. K-Beauty'nin büyüklüğü 2018 itibarıyla \$9.3 milyara ulaştı. 2026'ya kadar ise \$22 milyara çıkması bekleniyor. Şuan için bunun %70'i hala Asya pazarında tüketilse de, dünyanın diğer yerlerine yıldan yıla artan penetrasyon hızı Kore güzellığının ne kadar hızlı kabul gördüğünün en büyük kanıtı.

E tabi bir başkaldırı sezen Avrupa markaları konuyu sıkı markaja aldı. Planlar oluşturuldu, yatırımlar gerçekleşmeye başladı. Geçtiğimiz yıl tam da kasım ayında Estee Lauder Have&Be isimli Kore markasını tam 11 milyar dolara satın aldı. L'Oreal ise ondan birkaç ay önce davranıp Nisan'da Nanda isimli markayı portföyüne kattı.



Orjinal ürünler onlardan sorulur. Şimdiye kadar hiçbir Avrupalı marka dudaklara uyku maskesi düşünmemişti. C vitamini, antioksidanlar ve nemi hapseden hyalüronik asit içerikli maskeler tüm gece dudaklarda bırakılıyor, sabaha öpülesi dudaklar garanti.

Laneige Lip Sleeping Mask dudak maskesi
₺205 Sephora

PEKİ NEDİR K-BEAUTY'NİN SIRRI?

Her şeyden önce dış görünüme verilen önem Güney Kore'de bakım kültürünün bir parçası. Öyle ki, bu kişinin kendisine ve etrafına duyduğu saygının simgelerinden biri sayılıyor. Durum böyle olunca, Güney Kore halkı için kendine bakma ritüeli küçük yaştan itibaren günlük rutinin bir parçası haline geliyor. Yani bizdeki, "sabahları uyanır uyanmaz yüzümüzü yıkarız" kadar olağan... Özellikle de konu cilt bakımı olduğunda! Ülkede kız erkek ayırt etmeden herkes çocukluktan cildini derinlemesine temizlemeyi, nemlendirmeyi ve güneşten korumayı öğreniyor. Ürün çeşitliliği fazla, satış kanalları müthiş yaygın. Ülkede hemen herkesin iyi cilt bakımına erişimi var!

Gelelim ürünlere... İçleri ayrı, dışları ayrı güzel! Nihayetinde inovasyona müthiş önem veren, iyi içerik konusunda kendisiyle yarışan bir ülkeden bahsediyoruz. Üstelik K-Beauty natürel içeriklerden beslenerek formülasyon yaparken, sıra dışı alternatifleri denemekten de korkmuyor. Örneğin salyangoz mukuşu! Hemen yüzünüzü buruşturmayın. Hatta



TonyMoly k-beauty'nin en oyuncaklı kozmetik markalarından biri. Mesela gözenek sıkılaştırıcı ve içerisinde yumurta kabuğu tozu bulunan Egg Pore isimli peeling içeriğine gönderme yapan yumurta formunda satışa sunuluyor.

TonyMoly Egg Pore Blackhead Steam Balm Peeling gözenek temizleyici peeling ₺ 95 Sephora



nemlendiricinizin içeriklerini bir yoklayın derim! Çünkü müthiş nemlendirme özelliğine sahip bu içerik akneli ciltlere de iyi gelmesi sebebiyle tahmininizden çok daha yaygın kullanılıyor. K-Beauty ürünlerini farklı kılan özelliklerden birisi de aynı ürün gamındaki çeşitlilik. Mesela bir yüz temizleyicisi. Bizim görmeye alıştığımız "yağlı ciltler için", "kuru ciltler için" ayırımına sahipken, K-Beauty içerisinde ürünlerin içeriklerine hatta cilt tipine göre yeniden sınıflandırılmaları ve daha sonrasında cildinizin dokusu ve ciltte istenilen etkiye göre bir daha ayırışmaları mümkün!

Paketlemeler desen resmen iştah açıcı! Göz alıcı, rengarenk ve kesinlikle sıra dışı. Öyle ki, ürün paketlemeleri birer pazarlama harikası olarak içinde ne olduğundan bağımsız tek başına sizi kendilerine doğru mıknatıs gibi çekiyor. Bir an önce paketi açmak, içindekini koklamak, sürmek, kullanmak istiyorsunuz!

Kore güzellik ürünlerinin popülaritesi o kadar arttı ki, turistlere verilen tavsiyeler arasında "Güney Kore'den ne alınmalı?" başlığı altındaki listenin ilk sırasında artık "kozmetik ve cilt bakım ürünleri" geliyor.

K-beauty ürünleri gelecekte gelmiş gibiler. İçerikleri ve ambalajları bir yana öyle pratik ve zihni sinir uygulamalar da sunuyorlar ki etkilenmemek elde değil. İçerisine temizleyicini koyduğunuz bu toksik olmayan şirin silikon fırça bir tarafıyla masaj yapıp diğer tarafıyla temizlerken, yüz ovalini toparlamaya ve inceltmeye yardımcı bandaj son dönemde yok satıyor.



Facial Deep Cleanser Exfoliator silikon fırça ₺ 110



Slimming Face Bandage yüz toparlayıcı bandaj ₺ 128
www.boggleup.com

Yine de, her şey bir yana, bana göre Avrupa'nın pabucunu dama atacak esas konu ürünlerin satış fiyatında saklı! Düşünsenize, kaliteye, içeriğe, yeniliğe dair her şeyi barındıran bu ürünler Avrupa muadillerinin en az yarı fiyatı. Hatta bazen 10'da biri! Avrupa'daki isimlerin verdiği tanıdıklık ve onun getirdiği güven hissi elbette yadsınamaz. Ancak, özellikle yeni jenerasyonlar K-Beauty'ye doğru hızla meyil ettiğine göre kozmetik sektörünün gelecek 10 yılının geçtiğimiz 50'den epey farklı olacağı gerçek!

K-Beauty Top 5!

K-Beauty konu oldu mu pek çok marka ve ürün olduğu bir gerçek ama radarınıza almanız gereken 5'li burada...

3CE: Veya tam ismi ile "3 Concept Eyes". Bu aslında Style Nanda isimli moda markasının kozmetik uzantısı ve Güney Kore'nin en popüler markalarından bir tanesi. Müdavimi genellikle 20'li yaş grupları olsa da özellikle "UYU Cream" isimli nemlendiricisi için her yaştan kuyruklar oluşuyor. "Uyu" Kore dilinde inek sütü anlamına geliyor. İnek sütünden gelen protein içerikli ürün aydınlık bir cilt vaat ediyor.

ETUDE: Doğru söyleyin; ucundan bir parça ısırmak istemiyor musunuz! Milyonlar böyle düşünüyor olmalı ki Etude'un en çok satan ürünlerinin başında bu dudak mürekkepleri geliyor. Lolipop görüntüsündeki bu rujlar sadece Güney Kore'de değil Japonya'da da müthiş popüler! Etude'un ürün gamı ise bu rujların fersah fersah ötesinde. Hershey's ve Disney ile işbirliğine oturan, cilt bakımı ve kozmetik ürünlerinin yanı sıra kaş jileti gibi ürünlere de sahip Etude, K-Beauty ile tanışma sebebiniz olabilir!



THE FACE SHOP: The Face Shop konumlaması itibarıyla diğer bahsi geçen Kore markalarına göre

biraz daha 'mass' olsa da markanın natürel içerik kullanımındaki cömertliği bahse değer. En revaçta ürünleri ise BB cream'leri ve pirinç suyu içeren cildi aydınlatan temizleyici serisi.

IOPE: Belki de gözünüze en tanıdık bu marka gelecek. Zira IOPE Güney Kore dışında bilinirliği en yüksek kozmetik isimlerinden bir tanesi. Fondöteni rahat sürmek için minik yastıklara benzer süngerlerin yaratıcı IOPE kendine medikal ve kozmetiğin birleşiminden oluşan "cosmedical" tanımını yakıştırıyor. Pudralarını görün isterim!



(B-5) SKINFOOD: "Ne yersen osun" fikrine müthiş inançla yola çıkan Skinfood, tam da bu sebeple ürün içeriğinde meyve ve sebzelerden gelen özleri kullanıyor. Böğürtlen, çilek, domates, nar kayısı ve üzümün bol bol yer aldığı ürünler ülkemizde Sephora'larda satışa sunuluyor. Pirinç maskeleri ve siyah şekerden yapılmış scrub'larının yanı sıra cildi her anlamda besleyen maskeleri en popüler ürünleri arasında.



BİLİRKİŞİ RAPORU

Doyasıya gülmek ve bunu yaparken de rahat olmak, kendine güvenen bir gülüşten daha çekici bir şey daha yok. **Maslak Acıbadem'in Diş Kliniği Direktörü Kübel İltan Özkut'a** gülüş estetiği hakkında aklımıza takılanları sorduk...



Dudak dolgusu yaptırılacaksa gülüş estetiğinden önce mi sonra mı yaptırılmalı?

Estetik diş hekimliğinde yaklaşım kişinin yüzünden ağız içine doğru gider. Öncelik her zaman dudaklarda, çünkü dudak bir nevi dişlerin dış çerçevesi oluyor. Dudağa yapılacak dolgu maddeleri ile dudaklarda boyutsal değişikliklerin yanı sıra gözüken diş miktarlarında da ciddi değişiklikler olabilir. Önemli olan dış çerçeveyi belirledikten sonra bununla uyumlu olacak şekilde diş modellerine ve dizimine karar vermek olacaktır. Aksi takdirde yapılan bir gülüş tasarımı dudaklara uygulanan işlem sonrası

Gülüş estetiği tam olarak nedir?

Sağlıklı ve güzel bir gülüş kişilerde bırakacağı ilk intiba açısından son derece önemli bir konu. Bireyler bu konuda bilinçlendikçe de yüzleriyle ve karakterleriyle uyum içinde olan, ışıltayan bir gülüşe sahip olma arzusu içinde oluyorlar. Tasarlanacak gülüş en baştan tespit edildiğinde bunu elde etmek için yapılacak işlemlere karar verilip tedavi planlamaları kesinleştiriliyor.

Beyazlatma, ortodontik tedaviler ve porselen laminate veneerler en popüler uygulamalar. Eğer hastanın gülerken fazla diş eti gözükyorsa, diş eti estetiği uygulamaları ile öncelikle diş eti sınırlarının düzenlenmesi gerekebiliyor. Diş renginden memnun değilse bazen basit bir beyazlatma bile işe yarayabiliyor.

Diş dizimindeki düzensizliklerde ise içten takılan tellerle veya şeffaf plak uygulamaları ile yapılan ortodontik tedaviler çok etkili. Diş şekillerinde ve dizimde düzensizlikle var ise bunları da dişlerin sadece ön yüzlerine yapıştırılan porselen yapraklarla (porselen laminate veneerler) düzenleyebiliriz. Diş dokusuna koruyucu yaklaşımla son 25-30 yılın en popüler uygulaması bu porselen yapraklar. Son derece doğal ve güzel sonuçlar elde ediyoruz.

Kübel İltan Özkut, Estetik Diş Hekimi ve aynı zamanda EDAD'ın yani Estetik Diş Hekimliği Akademisyenler Derneği'nin de başkanı. Geçtiğimiz ay 4. Uluslararası Estetik Diş Hekimliği Kongresi pandemi sürecinden dolayı ilk kez dijital olarak gerçekleşti.



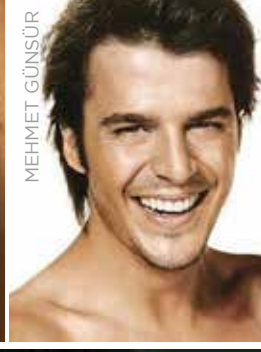
ECE SÜKAN



MATTHEW MCCONAUGHEY



MEHMET GÜNSÜR



JESSICA ALBA



BENSU SORA



çok daha az görünür olabilir veya arzulanan uyum yakalanamayabilir.

Gülüşünü en beğendiğiniz ünlü isimleri öğrenebilir miyiz?

Jessica Alba, Anne Hathaway'ın diş karakterizasyonlarını ve gülüşlerinin yüzleriyle olan uyumunu çok beğeniyorum. Matthew McConaughey ve Matt Damon'ın gülüşlerini beğenirim. JAY Z'nin de ön tek dişinin hafif çarpıklığı çok hoşuma gider. Bizden de Bensu Soral, Mehmet Günsür ve Bengü'nün dişlerini beğenirim. Ece Sükan'ın da çok karakterize hoş bir gülüşü var.

Ancak dönemin gerekliliğine uygun olarak, bekleme salonlarında mesafelendirmeler yapıldı, alınan hasta sayıları azaltıldı, refakatçi şart olmadıkça kabul edilmiyor. Hastalara tedavilere başlamadan farklı formüllerde gargaralar yaptırıp, ağız içinden yayılan aerosollerin ağız içi emilimini arttıran aspiratörlere geçtik. Cerrahi işlemlerden ve genel anestezi gerektiren prosedürlerden önce standart olarak Covid testi istiyoruz.

Klinik odalarının havalandırma şartlarında değişikliklere gidildi, odalarda hava basıp aspire eden sistemlerin

Evde bakımlı bir ağız için diş fırçalamak dışında neler yapabiliriz?

Ağız bakımında en önemlisi etkin bir şekilde sabah akşam 2'şer dakika süreyle diş fırçalanması ve akşamları diş ipi kullanımı. Burada süre önemli ve dişlerin tüm yüzeylerinden gıda artıklarından uzaklaştırıldığından emin olunmalı. Diş ipinde zorlananlar ağız duşu veya hekimleri öneriyor ise diş arası fırçaları da kullanabilirler. Senede iki kere hekim kontrolü rutin olmalı ki herhangi bir sorun en başında yakalanabilsin.

Bir de hastalarda diş sıkma ve gıcırdatmaya bağlı şikayetler arttı son dönemde. Diş yüzeylerinin aşınmaması (diş hassasiyetine yol açar), çığneme kaslarında olası spazmları, eklem bozukluklarını ve ağrıları önlemek için düzenli gece plağı (splint) kullanılmasını öneriyoruz



güçleri arttırıldı, her hasta arasında özel çözümlerin kullanıldığı fogging denilen 20 dakikalık hava dezenfeksiyon sistemleri kullanıyoruz.

Yapılacak işlem ne olursa olsun her hastaya özel giyilen önlükler, boneler, çift maske kullanımı ve siperlikler hem hastaları hem de kendimizi korumak adına eklediğimiz yeni prosedürler. Sonuç olarak Covid bir süre daha bizimle ve bu dönemde ağızdaki tedavi ihtiyaçlarını ertelemek çok da anlamlı değil. Bakımsız kalan bir ağız ileride daha ciddi problemlerin oluşmasına yol açacaktır.



Birçok kişi pandemi döneminden dolayı var olan tedavilerini erteliyor, diş kliniklerinde Covid 19 için nasıl önlemler alınıyor?

Diş kliniklerinde enfeksiyon yönetimi ve sterilizasyon zaten yıllardır bizlerin en titizlendiğimiz konuların başında gelirdi. Diş hekimliğinde prensip olarak her hastaya enfekte gözüyle bakılır. Bizler hepatitli, HIV'li hastaları tedavi ettik. Bu sebeple sterilizasyon prosedürleri her zaman çok doğru ve titizlikle uygulanır.

HANGİSİ DAHA İYİ?

- A. NORMAL DİŞ FIRÇASI.
- B. ELEKTRİKLİ DİŞ FIRÇASI

A. FLORÜRLÜ MACUN

- B. FLORÜRSÜZ MACUN

A. BİTKİSEL İÇERİKLİ DİŞ MACUNU.

- B. KÖMÜR İÇERİKLİ DİŞ MACUNU

A. SABAH FIRÇALAMAK.

- B. AKŞAM FIRÇALAMAK (HER İKİSİ DE)



OLAPLEX®

YENİ

Nº.0

BAĞ YAPILANDIRICI YOĞUN BAKIM



BİLİMSEL OLARAK KANITLANMIŞTIR

68%

DAHA FAZLA ONARIM

— Ve —

3x

DAHA GÜÇLÜ SAÇLAR*

* No.0 ve No.3'ün ikili sistem olarak düzenli kullanımında.

Saç hergün hasar görür. Kırık uçlar, elektriklenme ve kabarma, cansızlaşan renk, incelme, kuruluk...

Hepsi disülfür bağları ile ilgili olabilir.

Kullanılan kimyasallar, termal aletler, mekanik etkiler ve çevresel faktörler disülfür bağlarına etki ederek kırılmalarına neden olur ve bu da saçta protein kaybıyla sonuçlanır. Saçta herhangi bir nedenden kaynaklı olarak hasar oluştuğunda bu tüm saç yapısındaki disülfür bağlarını etkiler.

OLAPLEX salonda ve evde tüm bu sorunların önlenmesine ve çözülmesine yardımcı olur.



NEDİR?

Profesyonel işlemlerden ilham alan bakımımız saçı daha derin bir onarım için hazırlar, saç bağlarını yeniden oluşturur, güçlendirir ve saçın bütünlüğünü korur. Hasar görmüş her saç onarmak ve güçlendirmek için No.0'ı No.3 ile çalışan ikili sistemin ilk adımı olarak kullanın. Sınırlı sayıdaki lansman paketimiz No.0 yanında deluxe boy No.3 içermektedir.

NASIL KULLANILIR

No.0'ı kuru saçta uygulayın ve saçın her yerine yedirin. 10 dakika bekleyin. DURULAMAYIN. No.0 uygulanan saçın üstüne yeteri miktarda No.3 uygulayın ve her yere eşit dağılım sağlamak için tarayın. En az 10 dakika bekleyin. Durulayın. En iyi sonucu elde etmek için bu işlem ardından No.4 ve No.5 kullanın.

NE ZAMAN KULLANILIR

İkili sistemi, saçın hasar durumuna göre haftada 1 veya 2-3 kez kullanın.

İpucu

No.0 uygulamadan önce, ürünün saçınıza daha rahat nüfuz etmesi için saçınızı tarayın ve karışıklıkların tümünü açın. Özellikle kalın telli ve uzun saçlarda, ürünün saçınıza tamamen dağıldığına emin olmak için, uygulamayı saçınızı küçük parçalara ayırarak yapın.

OLAPLEX®



Ahi Evran Caddesi 42. Maslak
No.6 / A Blok Kat : 12 Daire 8
Maslak - Sarıyer / İstanbul
Tel. +90 850 259 29 00
Fax. +90 850 259 29 01
www.beautycaregroup.com.tr

OLAPLEX®

YENİ

Nº.0

BAĞ YAPILANDIRICI
YOĞUN BAKIM



Ahi Evran Caddesi 42 Maslak No.6 / A Blok Kat : 12 Daire 8 Maslak - Sarıyer / İstanbul
Tel. +90 850 259 29 00 Fax +90 850 259 29 01
www.beautycaregroup.com.tr

UZMANINA SORDUK!

‘Doktor önerilmez derler, ama gelin görün ki bazılarını önermeden olmuyor zira güveniyor ve beğeniyor, uyguladıkları, söyledikleri hep başarılı olunca da herkes faydalansın istiyorsunuz. Dermatoloji Uzmanı Dr. Betül Şengör işte bu isimlerden biri, boyun botox’unu, jawline dolgusunu ve yüz gençleştirmede en etkili yöntemleri konuştuk biraz...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ



Dermatoloji Uzmanı Dr. Betül Şengör, Şengör Klinik’te hizmet veriyor, pandemi döneminde gönül rahatlığıyla gidebileceğiniz, uygun hijyenik koşullara fazlasıyla uyulan klinik Etiler Akmerkez’de bulunuyor.

Son dönemde çok popüler olan ‘jawline’ yani daha belirgin çene hatları uygulaması için neler diyeceksiniz?

Dolgular ile çene bölgesinde yani “jawline” ya da çene uzatma şeklinde yapılan uygulamalarda çok ama çok dikkat edilmesi gereken enjektör sayısının ilk seansta ve tek seferde çok olmasıdır. Zira yüksek doz uygulamalarda yüzün alt tarafı hareketsizleşerek mimikler zorlaşarak donuk ya da sahte bir ifade olmasına neden olabilir. Konuşma, gülme gibi esnekliğe ihtiyacı olan mimik kasları üzerine konan ağırlıklı hareketsizleşerek ifadeyi etkilememelidir. Çene ucu dolgularına gelince, küçük bir dokunuş bile muhteşem etkiler yapabilir ve ben de severek uyguluyorum. Ancak burada da yüksek doz kişinin yüzünün anatomik oranını bozarak göze ilk bakışta büyük ve geniş “çene” görüntüsü verebilir ki kadınlara hiç yakışmıyor, çenenin büyüğü erkek anatomisine uygundur.

“Yüz sarkıtan kas” olarak adlandırdığınız depressor anguli oris için uyguladığınız özel Botox tedavilerinden ve boyun bölgesini gençleştirmede etkili Platysma Botox uygulamasından da söz eder misiniz biraz?

Adı üstünde deprese eden kas! Bizi endişeli veya düşünceli ya da üzgün gösteren bu kas, yüzü yer çekimine adeta destek olurcasına aşağıya çekmektedir. Alt yüz yüzün en zor tedavi edilen bölgesidir; boyun ile ilişkilidir. Kulak memesinin önünden çene ucuna olan hattı yani “jawline” alanını da aşağı sarkıtan platysma kası bazı mimiklerle veya aşırı mekik çekme gibi sportif aktivitelerle daha da etkin bir şekilde yüzü aşağıya çeker. Bu kas çok ince deriye adeta yapışık gibi ve boyun ile baş arasında yele gibi uzanan cilt kasıdır; başımızı dik tutan kaslar gibi kalın ve etkin de

değildir. İyi ki ince ve cilt ile ilişkili bir kas! ki botox tedavisi ile ciltte kırışıklıklarda belirgin düzleme sağlayabiliyoruz. Şahsen kadın dermatolog olarak bu potansiyeli yani boyunda sarkma belirtilerini gördüğüm zaman otuzlu yaşlarda da hemen ‘platysma botox’u yapmayı tavsiye ediyorum. Herkes boyun yaşlanmasının geç başladığını düşünür ancak yer çekimiyle beraber bu kas her daim aktiftir ve alt yüz ve boyun cildi sarktığı zaman tek başına botox tedavisi yeterli olmayabilir.



Yaşla birlikte cildin kontüründe aşağıya sarkma başlıyor, son dönem sıkça duyduğumuz çene hattı dolguları ise bu bölgeyi kuvvetlendirerek cildi taşıyor, kontürün net ve belirgin olmasına yardımcı oluyor.

Yüz gençleştirme yöntemlerinden en etkili hangisi sizce?

Bence ScarletS altın iğneli radyofrekans çok etkili. İğneli radyofrekans cihazının amacı ciltte travma yaratmaktır ancak bu travma kontrollü olmalıdır. ScarletS radyofrekans cihazı, altın iğne uçları ile sadece ciltte istediğimiz derinliğe kadar enerji gönderebilme, yani çevre dokulara zarar vermiyor. Enerjisi ve derinliği cildin ihtiyacına göre ayarlanmış bir (kontrollü) travma etkisi yaratıldığında, sanki ciltte bir yara yaratılmış izlenimi ile tüm hücrelerin onarım ve tedavi mekanizması tetiklenebilmektedir. Bu yöntemle cilt kandırılarak iyileşme, dolayısıyla hücresel canlanma ve üretim tetiklenmiş olmaktadır. Diğer radyofrekans uygulamalarında ise kontrol mekanizması değişken olabiliyor; gereğinden çok ısınan iğne uçları cildi fazla ısıtarak dokuda gereksiz ve onarımı daha zorlayan bir durum yaratabiliyor. Burada ScarletS ile önemli olan cildi üretim için teşvik etmek bir nevi kandırmaktır. Sonucunda kişinin kendi kollajen, hyaluranik asit üretimini arttırmakla en sağlıklı kollajene ulaşabiliyoruz.

**ScarletS başka tedavilerle kombine mi yapıyor?**

ScarletS uygulamasını, kombine ettiğimiz diğer teknikler sayesinde daha da geliştirdik. Benim tercihim iki tüp PRP ile kombine etmektir. Yüz ve boyun cildinin bir yarısına uygulama yaptıktan hemen sonra o tarafa PRP, uygun vitamin, antioksidan ya da hyaluronik asit, amino asit komplekslerini birlikte uygulamak oluyor. Kısa süreli oklüzyon (maskeleme) ile bitirip aynı işlemleri sırasıyla yüzün diğer yarısına da uyguluyoruz. Sonuçlar 2 hafta içinde ortaya çıkabiliyor ancak en iyi etkiyi 2-4 ay içinde görüyoruz. ScarletS tedavisi ile kombine ettiğimiz diğer uygulamalar sayesinde seans sayılarını düşürebildik. Ayda bir 2 seans sonrasında 3-4 ay ara verdikten sonra bir seans daha yapmak sonucu daha kalıcı hale getirebiliyor.

**Önümüzdeki günlerde estetik dünyasında ne gibi yenilikler ve teknolojiler göreceğiz sizce ?**

En yeni olan yaklaşımlar enzim tedavileri ve protein yapıyı iyileştiren gıda takviyeleri (kollajen). Enzim, bir proteindir aslında. Vücuttaki tüm üretim ve atık atılım yollarında etkin olan bir proteindir. Tüm yaşamsal, işlevsel fonksiyonlar enzimler sayesinde olmaktadır. Örneğin kollajen proteini, kollajenaz enzimi ile yıkılır, lipidler lipaz ile yıkılır; ya da tirozinaz enzimi pigment üretimini artırır. Bütün enzimler vitamin ve minerallere ihtiyaç duyarlar. Örneğin benim çok önem verdiğim folik asit bir B vitaminidir ve çok önemlidir. DNA onarımı sırasında görevli bir vitamindir. Özellikle mitokondrilerde yaşa bağlı olarak DNA hasarları artar ve yaşlanmanın sebebi olarak da mitokondrilerdeki DNA'nın oksidatif hasara uğraması en önemli yaşlanma sebebi olarak bilinmektedir. Bu nedenle DNA onarımı çok önemlidir. Zira kollajen yapımı için de tabii ki DNA'nın sağlam olması gerekir. Kaliteli üretim kaliteli ve korunmuş DNA'ya bağlıdır. Gelecek biyokimya ve nanoteknolojide. Vakit bulursam bu konuda tekrar üniversite okuyabilirim...

PEKİ YA VÜCUT?

Gelelim bölgesel zayıflama yöntemlerine... Özellikle sıkı bir egzersiz programıyla dahi giderilemeyen kol, diz, bacak içi ve popo bölgelerinde neler etkili?

Zayıflama; vücut sağlığı yani cilt sağlığı gibi, tedavi edilmesi gözüyle baktığım bir durumdur. Bölgesel zayıflama yöntemleri arasında otoritesini yitirmeyen yöntemler yine enjeksiyonlardır. PB serum uygulaması, lazer lipoliz, coolsculpting, ultherapy, velashape III, microplus gibi yöntemler etkinliği kanıtlanmış uygulamalar. Pb serum enjeksiyonları ile sorunlu bölgeye enzim enjekte ediliyor, yağ hücresi içindeki lipidler dolaşıma çıkıyor idrar ve dışkı yoluyla atılıyorlar. Bu serum lipaz enzimi içeriyor. Enjeksiyon alanına göre miktar ve seans sayısı belirleniyor. Kolay ve etkin bir yöntem. Vücut şekillendirmede matematiksel bir plan yapıp kombine tedaviler yapmak gerek. Cilt sarkmasında ise radyofrekans ve galvanik akım tedavileri etkin. Yine Pb serum ve kollajenaz enjeksiyonu ile sarkmaya neden olan eski kollajen bölgelerindeki kırışıklıklar açılır, sonrasında deride yeni kollajen üretimi için microplus ile devam edilebilir.





YENİ TIP OFİS IN VE OUT'LARI

Pandemik dünyamızda ofise gidenler elle gösterilecek kadar azaldı. Dolayısıyla evden çalışmak en **IN** durum. O halde evde ofis için biraz önerilere biraz da trendlere göz atmaya ne dersiniz?

AKLINIZDA OLSUN!

Evde ofis ortamı yaratırken...

Masanız duvara bakarsa mı konsantre oluyorsunuz yoksa cama bakınca mı? Yönlere göre çalışma veriminizi ölçün ve bir karar verin. Duvara bakmayı seviyorsanız karşınıza size ilham verecek bir mood board yaratabilirsiniz.



- Masanızın üzerine sevdiğiniz objelerle süsleyin demek isterdim ama işinize yaramayacak, boş kalabalıklardan uzak durun, bu konsantrasyonunuz üzerinde olumsuz bir etki yaratır. Ancak çok da kimliksiz olmasın masanız. Firmaların verdiği kalem, notluk değil de sizin seçtiğiniz, sevdiğiniz aksesuarlara yer ayırın. Sizi yansıtsın.

Bir minik öneri:
Aynı tonlarda seçtiğiniz aksesuarlar masanızın daha şık görünmesini sağlar.



- Rutin yaptığınız herşey sizi hayata bağlar ve yumuşak bir şekilde disipline sokar.
- Öncelikle yatakta veya koltukta çalışmayı bırakın. Çalışmak için bir masaya ihtiyacınız var. Masa ergonomisi konsantre olmanıza yardımcı olur.



Şık mum bardaklarını temizleyip daha sonra kalemlik olarak da masanızda kullanabilirsiniz.

- Ambiyans çok önemlidir bu da koku ve müzikle olur. Sevdiğiniz bir kokunun mumunu yada tütüsünü yakarak mekanın enerjisini temizleyebilir ve yeni düşünceler için sağlıklı bir ortam yaratabilirsiniz.



Çalışma masanızın ahşap olması ortamı sıcak kılar. Mermer görüntü olarak iyi görünse de üzerinde çalışırken soğuktur, kışın konforlu bir ortam yaratmaz. Öyle ki üzerine konan sıcak içeceğiniz bile daha hızlı soğur.



Masa üzerindeki düzeni korumak çok önemlidir karışık olduğu sürece kafanızda karışık olacaktır unutmayın.

Tek renk bir odada çalışıyorsanız mekana biraz renk gelmesi için kaloriferleri farklı renge boyayabilirsiniz.



Ofis **OUT** evinin bir köşesini ofis haline getirmek **IN**, getirirken de bakın nelere dikkat etmeli...



Duvarları normal bir renge boyamak **OUT**. Odanın bir duvarını tahta gibi kullanabileceğiniz şekilde boyamak ise **IN**. Bu kara tahta boyasını 'Chalk board paint' adı altında internette bulabilirsiniz.

San Deco kara tahta boyası ₺ 75
www.hepsiburada.com



Beyaz ışıkta ameliyat yapar gibi çalışmak **OUT**. Sarı gün ışığıyla çalışmak ise **IN**. Hatta telefonda görüntülü konuşma için bilgisayara portatif takılan klipsli ışıklar daha da **IN**.

Pembe Selfie ışığı ₺ 49.99 TL
MINISO



Kablolari yılan gibi karmaşık bırakmak **OUT**. Renkli kablo toplayıcı ile düzenlemek **IN**. Hatta masanızın kenarına tutturmak çok daha düzenli olmanıza ve her an şarjım nerede diye aranmamanıza yardımcı olur.

Çalışma masasının üzerinde cep telefonu ve tablet durması

OUT. Bunların özel tutucularıyla durması ise **IN**.

İkea Bergenes Bambu tablet tutucu ₺ 9.90



Ev ofisinizde terlikle durmak **OUT** Bu pandemi bize birçok şey öğretti bunlardan biri de; hayatımızda ev kıyafeti adı altında ayrı bir bölüm olması. Dolayısıyla eve özel ayakkabı giymek **IN**.
Zara Home Babet ₺ 209.95



EKOSENİN KİŞİ

İllaki dolabınızın bir yerinde ekose kumaşından bir gömlek, bir etek, bir ceket vardır. İŖte onu ortaya çıkarmanın ve doyasıya giymenin tam zamanı. Yok mu? O zaman lütfen bir parça bir Ŗey edinin zira bu kiŖ hiç olmadığı kadar ekosenin kiŖi olacak. İrisi, ufa ı, geniŖi, darı, her rengini giyilecek, etrafta sıkça görülecek. İskoçya'damıyız dedirtecek...

EDİTÖR: GÖZDE ATA O LU





BURBERRY



CHRISTIAN DIOR



ROSIE ASSOULIN

VİTRİNDEKİLER...

Sezonun en ulaşılabilir ekoselerini sizin için listeledik...



ZARA Dokulu kareli blazer
ceket ₺ 599.95



H&M Kareli gömlek ceket ₺ 249



BEYMEN
COLLECTION
Volan detaylı
elbise ₺ 379



MASSIMO DUTTI Handcrafted
kareli yün kaban ₺ 1699



H&M Kareli sigaret
pantolon ₺ 109

OYSHO Pamuklu
pijama takımı ₺ 319



MACHKA yün palto
₺ 2795

Ekose giymenin ipuçları

Stil danışmanımız Tülin Kermen der ki;

- Geleneksel, klasik ve eski bir kumaş olmasına rağmen giyen herkeste modern bir görünüm yaratır. İşte bu yüzden zamansız bir parçadır.
- Ekose üstü ekose giyebilirsiniz ama palyaço efekti olmaması için ekoselerin renklerine dikkat etmelisiniz. Mesela canlı renkte ekoseli bir kazak altına mat, pastel tonlarda bir pantolon giymek denge yaratacaktır.
- Ekose dikkat dağıtır, giyen kişinin vücut hatlarına ve kilosuna dair hiçbir şey anlamazsınız.
- Ekoseye yatırım yapacaksanız, bu asla demode olmayacak kumaş bir blazer ceket veya yün bir kaban gibi dış giyimde değerlendirmeye bakın.
- Ekose özellikle deri detaylarla çok şık durur. Çizgili üst, ekose alt kombini spor, modern ve orijinal bir tarz yaratacaktır.
- Ekoseli etek ya da kazağınızı, ekosenin içerisinde yer alan bir renk yerine, tamamlayıcı bir renkle giymek çok daha modern görünmenizi sağlar. Mesela kırmızı ekoseli bir eteği kırmızı dik yakalı yerine pembeyle kombinlemek gibi.



My beautiful  cook book

SERCAN KARABULUT

İyileştiren  orbalalar

Kimine göre hızlı bir tabak,
kimine göre form tutmanın
yolu. Kimine göre ise bir  ifa
kaynağı. Ruha, bedene iyi
gelen yemek, çorba(lar)...

 orba basittir, o yüzden de
güzeldir. Evde ne varsa onunla
da yapılır. Herkes yapabilir;  zen
ve ilgi meselesi. Biraz k rg nl k
hissettiğimizde, hele de hastalık
anında aklımıza ilk o gelir. Hemen bir çorba
ararız. Bedene ve hatta ruha iyi gelir. Hasta
olunca "Bir  orba yapanın var mı?" diye
sormaları boşuna değıl yani.



İnsanı küçüklüğüne döndürür, anne
evinde gibi hissettirir. Sıcaklığı ile i imizi
ısıtır. İyileştirici bir gücü olduğı düşünülür;
bugün de, geçmişte de; doğıda da, batıda da.
Sivas'ta çorbaya "yürek hamuru" denmesi
boşuna değıl. Ya da Fransa'da 1765 yılında XV.
Louis döneminde A. Boulanger adlı kişinin
Paris'te sağılığa iyi geldiğı ve son derece
besleyici olduğunu iddia ettiğı çorbalarını
sunduğı d kk nlar a ması ve bunlara, restore
eden (tazelik, dinçlik veren) anlamına gelen
"Restaurers" adını vermesi ve kendi d kk nına
da "Restorante" demesi. Giri ine de
"Venite ad me, omnes qui stomacho
laboratis ego restaurabo vos." Yani,
"Midesi ağıryanlar, bana gelin sizi
iyile tireyim!" yazması. Bugünkü
restoran tabirinin nereden
geldiğini de söylemeye gerek
yok, Boulanger sen çok ya a
(mu sındır umarız).



Çarşamba ve Cuma günleri, Bizanslılar'ın katı perhiz günleriydi ve kutsal saydıkları bir çorbayı içerlerdi. Aynı zamanda tavuk çorbasının bağırsak üşütmesine, paçalı güvercin çorbasının da sağlığa iyi geldiğine inanırlardı.

Osmanlı Mutfağı'nda da çorbanın özel bir yeri var. Örneğin Fatih zamanında en çok yapılan olarak kayıtlara geçen çorbalardan bazıları şöyle: Taze erikli pazı çorbası, maydanoz çorbası, lahana çorbası, işkembe ve paça çorbası.

ÇORBASIZ KIŞ GEÇMEZ, HELE DE BU KIŞ!

İçlerinde bazıları var ki, yerleri ayrı; tavuk suyu çorbası, Minestrone/sebze çorbası, soğan çorbası, acılı ekşili Çin çorbası, Borç çorbası, kelle-paça çorbası, mercimek, yayla ilk akla gelenler. Biri bizden biri İtalya'dan iki güzel çorbanın tarifi de yazının devamında...



MINISTRONE ÇORBASİ (TOSCANA - İTALYA)

İÇİNDEKİLER

- 200 g kuru fasulye (bir gün önceden ıslatılmış),
- 60 gr tereyağı, 1 büyük kuru soğan, ince doğranmış 4 diş sarımsak, kıyılmış kereviz yaprağı ya da küçük doğranmış 100 gr kereviz, 2,5 lt et suyu, 50 gr domates salçası, küçük doğranmış 200 gr lahana, ince kıyılmış 1 adet pırasa, iri kıyılmış 1 demet maydanoz, 100 gr ince erişte, 50 gr rendelenmiş parmesan ya da kaşar peyniri, karabiber, tuz

YAPILIŞI

Tereyağında soğanı, sarımsakları, kereviz yaprağını ya da kerevizleri 5 dakika kavurun. Et suyu, domates salçası, karabiber ve tuz ekleyerek kaynatın. Bir gün önce suya yatırılmış ve şişmiş fasulyeleri, yemeklik hale gelene kadar haşlayın. Yarısını ayırın, diğer yarısını blenderdan geçirerek püre haline getirin ve bir kenara ayırın. Bu püre çorbayı koyulaştıracaktır. Lahana, pırasa, maydanoz ve erişte makarnayı kaynamakta olan çorba suyuna katın. Sebzeler pişene kadar kaynatın, ateşten indirmeye yakın kuru fasulye püresi ile haşlanmış tane kuru fasulyeyi ilave edin. Çorbanın üzerine damak zevkine göre rende parmesan ya da kaşar serpererek servis yapın.

TEL ŞEHİRİYELİ TAVUK ÇORBASİ (İSTANBUL)

İÇİNDEKİLER

- 1 orta büyüklükte tavuk, 7,5 bardak tavuk suyu ,4 kaşık tel şehriye ,1 orta boy kuru soğan, 1 büyük domates (soyulmuş, ufak doğranmış)
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım limon suyu
- Karabiber, tuz

YAPILIŞI

Tavuğu temizleyip yıkadıktan sonra kabuğu soyulmuş soğanı ilave ederek üstünü örtecek kadar suda haşlayın. Pişen tavuğun suyunu süzün, bir tencereye koyun. Tavuğun göğüs etlerini küçük kuşbaşı kesin ya da didin. Tenceredeki tavuk suyuna domatesle birlikte ekleyerek kaynatın. Sonra şehriyeyi katın ve ağır ateşte 5-10 dakika pişirin. Kimyon, karabiber, tuz ve isteğe göre limon suyu koyun. Şehriyeler piştikten sonra çorba kasesinde sıcak sıcak sofraya getirin.

Dip Not: Yazıda yayımlanan tarifler, Oğlak Yayınları'ndan çıkan Deniz Gürsoy'a ait "Midenin Cilası: Çorbalar" kitabından alınmıştır





İLHAM PERİSİ

MELDA AYGIN

Durmayan, yaratan, üreten ilham perilerine devam... Bu ayın perisi Melda Aygın, eşiyle birlikte dünyaca bilinen bir marka kurmayı başarmış, sanata aşık, sosyal sorumluluk projelerine destek bir kadın, aynı zamanda yaşam tarzı ve stiliyle de ilham alacağımız bir isim...

Doku Medical'in kısa bir hikayesini öğrenebilir miyiz sizden? Herşey nasıl başladı? Eşim Uzm. Dermatolog Serkan Aygın uzun yıllardır sağlık alanında hizmet veriyor. Kendisi saç ekimi ve saç tedavileri alanında çeyrek asırdır tedaviler geliştirmekte ve uygulamakta. Bu süre zarfında onunla birlikte dünyanın 150'den fazla ülkesinden insanla tanışma şansımız oldu. Bu kadar deneyim sonrasında biz de bunca hastaya daha fazla daha kaliteli nasıl bir hizmet sunabiliriz diye düşünüp tamamlayıcı olarak alanımıza en yakın gördüğümüz estetik hizmetler sunan DOKU Medical markasını hayata geçirmeye karar verdik.



Melda Aygın ve eşi Dr. Serkan Aygın'ın birlikte yarattığı Doku Tıp Merkezi, 2017 yılında kurulmuş olmasına karşın yılların tecrübesi ile ortaya çıkmış bir sağlık kuruluşu.

Estetiğin bir başka kolu olan sanat da Doku'nun önemli bir bölümünü oluşturuyor değil mi?

Öncelikle sadece bir sayı söylemek gerekirse 50'nin üzerinde sanatçının 200'e yakın sanat eserini Doku'da sergilediğimizi kısaca ifade edebilirim.

Tabi bu sanat eserleri gerek Türkiye'den gerek yurtdışından bir çok önemli isme ait. Örneğin: Jiri Georg Dokoupil, Mike Dargas, Marc Quinn, Bjarne Melgaard, Ahmet Oran, Beatrice Gallori, Bedri Rahmi, Fabrizio Corneli, Burhan Doğançay, Salustiano, Ahmet Güneştekin, Daniel Sigalot ve hatta Carol Fuerman'ın da eserleri var.

Güzellik nedir sizce? Siz kime güzel dersiniz?

Bence güzellik bir şeyin veya bir kişideki özelliğin, ötekinde haz veya beğeni duygusu oluşturmaktır. Güzel insan kendisiyle barışık insandır diyebilirim.

Medikal estetik uygulamalar, cerrahi dokunuşlar için ne düşünüyorsunuz? Son dönemde Doku'da da yapılan yeni uygulamaları anlatabilir misiniz biraz? Kadınlar en çok neye rağbet gösteriyor?

Biz aslında bu sorunun cevabını uzman psikologlardan destek alarak hastalarımıza veriyoruz. Çünkü Doku, insanların dış görünüşlerinden çok ruhlarına dokunmayı hedefleyen bir kurum. Yeni olmamakla beraber rağbetin yoğun olduğu uygulamalara örnek vermem gerekirse; son dönemde ipe yüz askılama ve dolgu enjeksiyonu diyebilirim. Bu iki uygulama ameliyatsız bir yöntemle yüz



germe ve yüz hattını şekillendirmeye yardımcı oluyor.

Sosyal sorumluluk konusunda da aktif bir isimsiniz, son dönemde yürüttüğünüz, destek verdiğiniz bir proje var mı acaba, kısaca bahsedebilir misiniz?

Sosyal sorumluluk projelerinde de anneliğimin verdiği sorumluluk ön plana çıkıyor. Saadet öğretmeninin öncülüğünü yaptığı UCİM derneğine de fiilen destek vermektayim. UCİM bir sosyal yardımlaşma derneği. Bir

çok alanda insanlara hizmetler sunuyor. Çok hassas bir durum olan çocuklar konusunda da gerek travma yaşayanlar, gerekse ailevi sebeplerle psikolojik desteğe ihtiyaç duyanlar olsun bir çok konuda maddi ve manevi destek sunmakta. Bir diğer dernek ise, Ferda Altıntaş'ın başlattığı bir mücadele olarak ifade edebileceğim Atlas Eğitim Derneği. Engelli çocuklardan yaşlılara kadar burada bir çok yardım hizmeti sunuluyor. Yine geçen yıl Doğan Cüceloğlu ve Ceyda Düvenci'nin de içinde olduğu Taş Kağıt Makas atölyesine destek sunmuştuk. Burada çocukların temel beş duyusunu özellikle psikolojik olarak doğru yönetmesi ve yönlendirmesi eğitimi veriliyordu. Bu proje gerçi pandemi nedeniyle askıya alındı ama yine değerli gördüğüm bir



eğitim projesi olarak bahsetmek istedim. **Şimdi çantanızı açsak hangi güzellik ürünlerini buluruz?** Çantamda genellikle belirli makyaj malzemelerini taşıyorum. Ancak çantamdan asla eksilmeyen ürün, parfümüm Tiziana Terenzi Andromeda'dır.

Gelelim moda, kendi tarzınızı nasıl yorumlarsınız?

Moduma göre değişken diyebilirim. O gün nasıl hissediyorsam, o şekilde giyiniyor, ruh halimi tarzıma yansıtıyorum.



Favori tasarımcılarınız, yerli-yabancı kimlerdir?

En çok giyindiğim 3-4 marka var. Balenciaga bunlardan biri. Balmain, Victoria Beckham'ın tarzını beğeniyorum. Sudi Etuz ve Alexander McQueen son dönemde ilgimi çekiyor.



Bu kış sezonu için almayı planladığınız ne var?

Online alışveriş hayatımıza girdiğinden beri planlamadan çok ihtiyacıma ve zevkime göre alışveriş yapıyorum. Anlık kararlar veriyorum, bu nedenle o an neyi beğendiysem onu satın alıyorum. Bu nedenle bir planım yok, anlık bir refleksle alışveriş yapıyorum.



Formunuz için özel yaptığınız bir beslenme planı, egzersiz düzeni var mı? Öğrenebilir miyiz?

Son dönemde kan grubuna göre beslenme düzeni benim için çok önemli, kan grubum sıfır ve bir sağlıklı beslenme koçum var. Onun bana belirttiği programa uymaya çalışıyorum. Günde 8 km üzerinde açık havada yürüyüş yapıyorum. Kapalı ortamlarda egzersiz alışkanlığımı pandemi sonrasında bıraktım. Anti Gravity-Yoga ve yürüyüş şu anda benim için en önemli iki ritüel.

HIZLI SORU CEVAP

EN SON



- Neye çok heyecanlandınız... **Covid-19 Test Süreci**
- Neye çok güldünüz... **Oğluma**
- Ne okudunuz... **İhsan Oktay Anar- Pusu Kıtalar Atlası**
- Ne izlediniz... **İnside Man (2006)**
- Neye ağladınız... **Kovid sürecinde okulların açılmamasına :)**
- Ne satın aldınız.... **Bahçe Takımı**



EN ÇOK

- Neye kızsınız... **Mevcut düzenimin kendi inisiyatifimin dışında değiştirilmesine**
- Ne yemeyi seversiniz... **Makarna**
- Ne yapmayı seversiniz... **Günlük yürüyüş**
- Neden korkarsınız... **Sevdiklerimden erken ayrılmak**
- Ne satın alırsınız... **Ayakkabı**



Veganlık artık bir beslenme şekli değil, bir inanç sistemi. Hal böyle olunca ona 'veganizm' demek yanlış olmayacaktır. Çünkü bu yaşam tarzında hayvanları yemediğin gibi besin zincirinde yer almamaları için de elinden geleni yapman gerekiyor.

Veganizm hayat tarzından öte bir nevi inanç dönüşü sanki. Yediklerine dikkat etmekle sınırlı değil doğayı, çevreyi korumakla da.. Bunun da ötesine geçti. Yaşadığımız dünyayı çok sevmek ve canlılara saygı duymak temelini oluşturuyor. Bu yönüyle de bana gerçekten gerçek, sürdürülebilir ve oldukça da yenilikçi geliyor. İnsan olmayı hatırlatıyor sanki bizlere...

BÜYÜK TEHLİKE

Gıda terörünün başını hayvan çiftlikleri çekiyor. Dünya üzerinde yaşayan hayvanların yüzde 90' a yakını hayvan çiftliklerinde yaşayan hayvanlar. Doğal yaşam insanlar için bittiği gibi hayvanlar için de bitti diyebiliriz. Gerçekten doğala dönmek istiyorsak bunu sadece insan için yapmamız imkansız, zincirin en önemli halkası olan hayvanları da bu kısır döngüden kurtarmak ilk şart. Çünkü hayvan çiftlikleri temiz su kaynaklarını da hızla tüketiyor.



YEM İLE BESLENEN HAYVAN VÜCUDA İYİ GELMİYOR

Genetiği değiştirilmiş yemler, hayvanların sağlığını bozduğu gibi onları yiyen bizleri de olumsuz etkiliyor. Bu yüzden intoleransı olan insanlar çok arttı. Bir çok kişi sindirim sistemi problemleri çekiyor. Tavuklar tavuk sakatlığı ile beslenirken, balıklar tavuk etiyle beslenmeye başladı, anlayacağınız dengeli ve düzeni fena oynattık .

VEGANİZM



NE YAPMALI ?

DAHA AZ ÇİFTLİK HAYVANI TÜKETMELİ

Vegan veya vejeteryan olmasakta hepimizin iyiliği ve hayvanlar üzerinden dönen bu gıda terörünün artmaması için gereğinden fazla et ve et ürünü tüketmememizde fayda var. Tamamen eti kesmesen bile kırmızı eti haftada 2-3 öğün tüketebilirsin. Doğal yaşam şartları sağlanmış kanatlı etlerini tercih edebilirsin.

DAHA AZ HAYVANSAL GIDA TÜKETMELİ

Kaynağından emin olmadığın gıdaları tüketmek günümüzde gerçekten ciddi tehlike. Serbest gezen tavuk yumurtası tercih edebilirsin. Türkiye bir peynir cenneti. Kars, Erzurum, Ezine, Balıkesir gibi bölgelerden yerel vakumlanmış peynir sipariş edebilirsin.

BİTKİSEL PROTEİNLERE YER AÇ

Protein sadece hayvan etlerinde ve hayvansal gıdalarda var diyemeyiz. Bazı bitkisel kaynaklar ve mantarlar da protein açısından oldukça zengin. Elzem aminoasitler her bitkisel kaynakta yer almiyor, bu yüzden özellikle bitkisel kaynaklı protein alımını artırmak istiyorsan bu gıdaları çeşitlendirerek tüketmenin faydası var.



DİKKAT ETMELİ!

B12: Sadece hayvansal kaynaklı et ürünlerinde bulunuyor, bu yüzden tamamen kesersen mutlaka takviye almalısın.

Demir: Hayvansal kaynaklı gıdaların yüzde 70'i emilirken, bitkisel kaynaklı gıdaların yüzde 30'u emiliyor. Vegansan demirine yılda en az bir kere baktırman ve gerekiyorsa takviye alman gereken bir mineral.

Elzem aminoasitler: Vücudumuz için gerekli 20 çeşit aminoasit var. Bunlardan 8 tanesi vücut içinde birbirine dönüşemiyor ve mutlaka dışarıdan alınmalı. Herhangi birinin eksikliği çeşitli hormon ve enzimlerin yetersiz üretilmesine neden olabilir.

BİTKİSEL PROTEİN KAYNAKLARI HANGİLERİ?

Mantar: Mantarlar protein açısından bitkilere göre oldukça zengin. İster kahvaltıda, ister ana öğünlerde sebzelerin yanına ekle.

Tofu: Bir soya ürünü olan tofu da bitkisel kaynaklı peynirlerden. Protein miktarı da oldukça zengin.



Kuru Baklagiller: Kuru Baklagiller bitkisel kaynaklardan proteine en fazla sahip olanlar. Baklagiller tüketirken karbonhidrat içeriğinin de yoğun olduğunu aklından çıkarma, dozunda tüket!

Tahıllar: Tahıllar da kurubaklagiller gibi iyi bitkisel protein kaynaklarından. Biyoyaralanımı artırmak için farklı elzem aminoasit içeriklerini bir araya getirmek önemli. Bu yüzden tahılları kurubaklagiller ile tüketmek çok daha faydalı. Kuru Fasulye - pilav gibi.. Eskilerin bir bildiği her zaman var.



Kuruyemişler: Kuruyemişlerde aminoasitler bakımından çok zengin, özellikle badem bir çoğunu barındırıyor. Her ne kadar iyi yağ da olsa yağ içeriği fazla olduğu için ölçülü tüketilmesinde fayda var.

ETSİZ DE OLUR!

Öyle lezzetli tarifler var ki hem süper lezzetli ve besleyiciler hem de etsizler...

Pancarlı humus

MALZEMELER :

- 1 su bardağı nohut
- 1-2 haşlanmış kırmızı pancar

YAPILIŞI: Nohutları bir gece önceden suda beklet. Haşla. Kırmızı pancarları derin bir tencerede veya buharda yumuşak bir hal alana kadar haşla. Nohutları, pancarları ve biraz da pancar suyunu blenderdan geçir, kıvam alınca üzerine zeytinyağı ekle, servis et. İsteğe göre az biraz kimyon ve sarımsak da ekleyebilirsin.



Falafel köfte

MALZEMELER :

- 1 su bardağı nohut
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yumurta
- 1/4 demet maydanoz,
- 1/4 demet dereotu
- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- Sıvı yağ

YAPILIŞI: Haşlanmış nohutlar ile birlikte diğer malzemeleri rondoda çekip, köfte şekli verin. Yağlı kağıt ile tepside pişirin.



İZLE!

ROTTEN (Gıda suçları)/Netflix
GAME CHANGERS/Netflix



OKU!

Kara Kutu/Soner Yalçın
Saklı Seçilmişler/Soner Yalçın

SÖZLÜK

Kim, neyi yerse ya da yemezse ne olur?..
Akılları karışanlara mini bir sözlük!

- **Vegan :** Hiçbir hayvansal et ve hayvansal ürün tüketmeyen, tamamen bitki bazlı beslenen
- **Vejeteryan:** Hiç bir hayvan eti tüketmeyen, hayvansal gıda (yumurta, süt, peynir, yoğurt) tüketen
- **Lakto-vejeteryan:** Hayvan eti tüketmeyip hayvansal gıdalardan sadece süt ve ürünlerini tüketen.
- **Ovo - vejeteryan:** Hayvan eti tüketmeyip hayvansal gıdalardan sadece yumurtayı tüketen.
- **Pesko vejeteryan:** Süt, yumurta gibi hayvansal gıdaların yanında balık eti de tüketen , diğer hayvan etlerini tüketmeyen.



Nars'ın ikonik rengi Orgasm'dan ilham alınarak tasarlanan The Orgasm X koleksiyonunda tatlı mı tatlı bir mercan tonu dikkatimizi çekti. İçeriğindeki ahududu tohumu yağı ve nar özleri dudakları beslerken renklendiriyor. Nars The Orgasm X Oil-Infused Lip Tint ₺235



Tam bir sonbahar rengi! Ayrıca refillli yani rujunuz bittiğinde bu güzel ambalajın içine yeniden istediğiniz rengi alabilirsiniz. Hermes Rouge Hermes ₺600



Hem kremi hem pudralı, pratik ve kullanışlı. Formülündeki incir özü, zeytinyağı ve hyalüronik asitle dudaklara bakım yapan rujların siyah dantelle süslenmiş ambalajına da bayıldık. Dolce & Gabbana PassionLips ruj ₺309



Dudak dokusunu düzgünleştiren AHA ve nemlendirici gliserin içeren bu ruj, adeta cilt bakımını dudaklara taşıyor. Avon Anew serum etkili ruj ₺49.99



Sephora'nın lake bitişli bu ruju köpük kadar hafif bir dokuya sahip. Paçuli, vanilya ve şakayık notalarından oluşan kokuları da muhteşem. Sephora Ral Srouge Lacquer ₺64.90



Mandalina, pomelo, ahududu, nar, havuç gibi meyve özlerinden gelen antioksidanlarla serbest radikallere karşı dudakları koruyor, her meyvenin dudakta bıraktığı koku ve tat da ayrı güzel. L'Occitane Intense Fruity Lipstick ₺190

(AMA UZAKTAN...)

Maskeleyiz diye ondan vazgeçmedik, aksine yeni sezon renkleriyle onun pozitif enerjisine daha da çok ihtiyacımız var. Evet rujdan bahsediyorum, bir kadının en renkli arkadaşından. Sezonun en güzel rujlarını sizin için seçtim...

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL



İçeriğindeki aloe vera ile dudaklara yoğun nem veren bu gazlı kalem formundaki rujların 4 farklı rengi mevcut. Deborah Milano Aqua Tint Lipstick Marker ₺59.95



BAKIMINI SEÇ!

İyi yaş almak, yaşının iyisi olmak için cildi onaran, koruyan ve besleyen ürünleri bakım rutinine eklemek gerektiğini artık gayet iyi biliyorsun. Avène'in her cilde, her derde uygun geliştirdiği yaşlanma karşıtı bakım yapan serilerine gel beraber bakalım, mutlaka biri senin için...

AVÈNE A-OXITIVE

Kimler kullanmalı? 30 yaş sonrası tüm cilt tipleri

Ne zaman kullanmalı? Yüksek antioksidan etkisi ile serbest radikallere karşı cildi korumaya yönelik çalışıyor. Cildin bağışıklığını kuvvetlendirmeye yardımcıdır.

Yakından tanıyalım: Ürünlerin içeriğinde bulunan Avène Thermal Su cildi yatıştırmaya, yoğun E vitamini konsantrasyonu ciltte yüksek antioksidan etkinin sağlanmasına yardımcı oluyor. Serinin formülünde bulunan Pro-vitamin C antioksidan etkiyi güçlendirirken, Retinaldehit ise cildin üst yüzeyinin elastikiyetini, canlılığını ve ışıltısını geri kazandırmaya yardımcı oluyor.

Ne var Ne yok? Avène A-OXitive serisi; yaşlanma karşıtı antioksidan etkili serum, gündüz kremi, cildi yenileyen peeling etkisine sahip gece kremi ve göz çevresi kreminde oluşuyor.



A-Oxitive
serum
₺ 239.90

A-Oxitive
gündüz
kremi
₺ 229.90

A-Oxitive
göz çevresi
kremi
₺ 209.90

AVÈNE PHYSIOLIFT

Kimler kullanmalı? 35 yaş sonrası için ideal

Ne zaman kullanmalı? Kırışıklıklar derinleşmeye cilt elastikiyetini kaybetmeye başladıysa tam vakti...

Yakından tanıyalım: İçeriğindeki kahverengi deniz yosunu (Ascofilline) ile yaşlanma karşıtı etki gösterirken, hyaluronik asit mono-oligomerleri sayesinde cilde hyaluronik asit takviyesi sağlayıp cilt kırışıklıklarının görünümünü azaltırken cilde ışıltı verir. Güçlü bir antioksidan olan Pretokoferil sayesinde ise cildi serbest radikallere karşı koruyor.

Ne var ne yok? Seride PhysioLift Jour Creme isimli gündüz bakım kremi kuru ciltler, Jour Emulsion ise karma ciltler için yaratılmış. PhysioLift Nuit Baume ise yapılandırıcı özelliği olan gece bakım balsamı, tüm cilt tiplerine öneriliyor. Seride ayrıca PhysioLift Yeux göz çevresi kremi ve yaşlanma karşıtı bakım sunan serumu PhysioLift Serum bulunuyor.



Physiolift
Jour Creme
gündüz
kremi
₺ 239.90

Physiolift
Nuit gece
kremi
₺ 239.90

Physiolift Yeux
Göz çevresi
bakım kremi
₺ 219.90

AVÈNE DERMABSOLU

Kimler kullanmalı? Tüm ciltler hatta en hassas olanları bile... Hormonal yaşlanmanın görülmeye başlandığı 45'li yaşlarda...

Ne zaman kullanmalı? Ciltte sıkılık, canlılık kaybı görüldüğünde yüz ovalinin toparlanmasına ve ince kırışıklıkların görünümünün yumuşamasına yardımcı **Yakından tanıyalım:** İçeriğindeki üçlü aktif bileşen; Vanilya Polifenoller, Sytenol™ ve Glikoleol kombinasyonu sayesinde cilde sıkılık, canlılık ve konfor sağlarken; yaşlanma belirtilerinin ve derin kırışıklıkların da düzenli kullanımla gözle görünür şekilde azalmasına yardımcı oluyor.

Ne var Ne yok? DermAbsolu serisi; sıkılaştırıcı, canlandırıcı, rahatlatıcı ve yenileyici özellikleriyle birbirini tamamlayan dört farklı üründen oluşuyor. DermAbsolu nemlendirici gündüz kremi ve gece kremi, cildin yenilenmesine yardımcı bakım serumu ve elbette daha canlı ve konforlu bakışlar yaratan göz çevresi kremi.



DermAbsolu
Day gündüz
kremi ₺ 319

DermAbsolu
Night gece
kremi ₺ 319

DermAbsolu
serum ₺ 349

DermAbsolu
Eye göz
çevresi kremi
₺ 279



Elizabeth Arden

NEW YORK

PREVAGE PROGRESSIVE RENEWAL TREATMENT (Yenileyici Kür)

BU ÖZEL KÜR İLE CİLDİNİZİN HAFTALAR İÇİNDEKİ DÖNÜŞÜMÜNÜ İZLEYİN

Peeling uygulamaları, cildi önemli derecede dönüştürme gücüne sahiptir. Ancak bununla birlikte bu işlemin hassas ciltleri tahriş edebileceği, kızamıklık ve dökülmeler oluşturabileceği de bir gerçektir.

PREVAGE Progressive Renewal Treatment yüzeydeki cilt katmanını nazikçe eksfoliye eden ve doğal hücre döngüsünü hızlandıran 4 haftalık yenileme kürü sayesinde cilt bakımında peeling uygulamasını yeniden tanımlıyor. Peeling teknolojisindeki son gelişmeleri kullandığımız PREVAGE Progressive Renewal Treatment yenileme sistemi, güçlü antioksidan ldebenon ve Polihidroksi Asit bileşimi sayesinde, cildin yenilenmesini hızlandırır ve yeni oluşan cilt hücrelerinin çevresel saldırganlardan korunmasına yardımcı olur. Cilt taze, aydınlık ve eşit tonda bir görünüme sahip olur. Dört aşamalı olarak hazırlanan ve çok güçlü formüllerden oluşan bu benzersiz sistem ldebenon sayesinde Hidroksi asitleri güçlendirir ve etkilerini artırır. Her ampul 7 günlük bir kür içerir ve düzenli kullanımda her hafta formülün etkisi artar. Sadece 4 hafta içinde yaşlanma belirtileri gözle görülür derecede azalır.

GELİŞİM GÜZELDİR

Bu ileri yenileme kürü, gözle görülür yaşlanma belirtilerini ve cansız cilt tonunu hedefleyen 4 tamamlayıcı içerikten oluşur: Polihidroksi Asit (PHA), Alfa Hidroksi Asit (AHA), ldebenon, ve PH Tamponu:

PHA and AHA, ölü deri hücrelerini nazikçe yok ederek ve doğal hücre döngüsünü arttırarak ciltteki ölü tabakanın dökülmesini sağlar. Daha büyük molekül yapısıyla PHA, yeni çağ Hidroksi Asit, daha az tahriş eden ve daha fazla nemlendiren sonuçlarıyla hassas ciltler için oyunun kurallarını değiştiriyor. Her ampul, kullandıkça daha yüksek konsantrasyonlarda Hidroksi Asit sunan formülasyonu ile zaman içinde tahriş olma olasılığı daha düşük bir cilt yapısı için zemin hazırlıyor. pH tamponlayan fosfat tuzları cilt üzerinde daha düşük pH'ın korunmasına yardımcı olur. Böylece, daha düşük pH'a sahip cilt, daha etkin şekilde canlandırılabilir. ldebenon, cildi gözle görülür yaşlanma belirtilerine sebep olan çevresel faktörlere karşı korumaya yardımcı olan süper bir antioksidandır.

KÜÇÜK AMPULLER... BÜYÜK SONUÇLAR...

Dört haftada önemli ölçüde pürüzsüzleşen, aydınlanan ve genç görünen bir cilt:

1.Hafta: Cildin ışıltısı ve duruluğu geri kazanılır.

2.Hafta: İnce çizgiler ve gözenekler azalır.

3.Hafta: Daha derin çizgiler azalır.

4.Hafta: Cilt tonu eşitlenir, cilt daha canlı ve genç bir görünüme kavuşur.



Ahi Evran Caddesi 42 Maslak No.6 / A Blok Kat : 12 Daire 8 Maslak - Sarıyer / İstanbul
Tel. +90 850 259 29 00 Fax +90 850 259 29 01
www.beautycaregroup.com.tr



Elizabeth Arden

NEW YORK

PREVAGE

187 BEAUTY AWARDS

**ANTI-AGING +
INTENSIVE REPAIR
DAILY SERUM**

®

Invisible Power
See lines lost, age
spots erased and
luminosity returned



Own your future
x Reese



Ahi Evran Caddesi 42 Maslak No.6 / A Blok Kat : 12 Daire 8 Maslak - Sarıyer / İstanbul

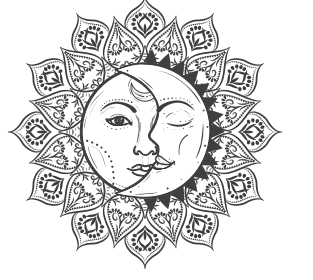
Tel. +90 850 259 29 00 Fax +90 850 259 29 01

www.beautycaregroup.com.tr

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BU AY BURÇLARIN İŞ VE PARA DURUMUNDA NELER OLUYOR?



♈ KOÇ

ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Düşüncelerinizde karmaşanın hakim olduğu bir yoğunluk yaşıyorsunuz. İyi niyetle yaklaştığınız konularda beklenmeyen aksilikler çıkabilir. Yönetici gezegeniniz 14 Kasım'a kadar Mars'ın geri hareketine rağmen sosyal ilişkilerinizde ikna edici bir tablo çiziyor.



♊ İKİZLER

EMILY RADAJKWOSKI

Finans konularının gündem kazanmasıyla satın alma duygunuz ortaya çıkıyor. Maddi konularda yüksek hedefleriniz var ve olaylara bakış açınızda hiçbir esneklik yok. İş yaşantınızla ilgili sorunların üstesinden kolay bir şekilde geleceksiniz.



♌ ASLAN

JENNIFER LAWRENCE

Özellikle alınganlıklarınızdan sıyrılmalısınız. Fikir birliği içinde olduğunuz kişilerle gereksiz bir tartışma ortamı yaratmamalısınız. Duygusal anlamda çok çabuk etkileniyor ve hızlı kararlar alıyorsunuz. Herkes sizinle aynı düşüncede olmayabilir.



♉ BOĞA

GIGI HADID

Finans konularında araştırmalar yapacaksınız. İçinizde biriken enerjiyi bir yerlere kanallize etmelisiniz. Aşırı uçlarda davranışlar gösterebilirsiniz. Arkadaşlarınızı tenkit etmeden önce düşünmeli ve kendi isteklerinizi yeniden gözden geçirmelisiniz.



♊ YENGEÇ

GISELE BÜNDCHEN

Parasal konularda yaşadığınız iniş ve çıkışlar yaşamınızı zorlaştırabilir. Sezgilerinizin sizi yanıltılabileceğini düşünerek, her zamanki, temkinli ve sistemli yapınızı bozmayın. Bazen her şeyi çok fazla abartarak sorun haline getirebiliyorsunuz. Küçük seyahat planları yapacaksınız.



♊ BAŞAK

KAIA GERBER

Bu ay bir çok aktivite gerektiren olaylarla ön plan çıkmayı başarıyorsunuz. İyi bir planlama ihtiyacınız var. Sezgilerinizi doğru kullanacağınız bir ay. Kazançlarınızı arttıracak yeni bir performans hazırlığı içindedir. Özlediğiniz çalışma alanlarına kavuşacaksınız.



♎ TERAZİ

GWYNETH PALTROW

Sabırsız fakat, kendinize güvenen tavırlarınızla, başarıyı kucaklayacaksınız. Çevrenizde sizi seven arkadaşlarınızın olumlu destekleri sayesinde, bir çok problemlerinizin üstesinden kolay bir şekilde gelebileceksiniz. Sosyal aktivitenizde canlanma söz konusu.



♊ YAY

HAILEY BIEBER

Maddi konularınızı yeniden gözden geçirmelisiniz.. Birikimlerinizi değerlendirmek isteyebilirsiniz. Yatırımlarınız konusunda ailenizden yardım alabilirsiniz. Gücünüzün farkındasınız. Parasal gelişmeleriniz bu ay olumlu seyredecek.



♋ KOVA

JENNIFER ANISTON

Bu ay, fikir çatışmaları yaşayabilir ve gereksiz olayları problem haline getirebilirsiniz. Daha sistemli olmaya bakın. Partneriniz sizin değişen fikirlerinize karşı düşünceler geliştirebilir. İş hayatınızda biraz garantici olmaya bakın.



♈ AKREP

ELSA HOSK

Kaygıları bir kenara bırakmalı ve başaracağınız işlerden kaçmamalısınız. Sorumluluklarınızın bilincinde olduğunuz için, çevrenizden gelecek iş tekliflerine karşı hazırlıklı olmalısınız. Seçici davranıyor ve yeniliklere karşı direnç gösteriyorsunuz.



♏ OĞLAK

KATE BOSWORTH

Yeni ortaklıklar gündeme gelecek. İş başarınız arttıkça, başarılı işler ayağınıza gelecek. İş arayanlar iş tekliflerini değerlendirebilirler. Kasım 14'üne kadar geri giden Mars sizi olumlu etkiliyor. Kafanıza koyduğunuz şeyleri yapıyorsunuz.



♐ BALIK

OLIVIA PALERMO

Kendinizi mutlu hissetmek istiyorsanız yeni bir şeyler bulmalısınız. Çalıştığınız iş yerinde birçok değişim gündeme gelecektir. Kariyerinizi sorgulamak yerine değişen şartlara ayak uydurmaya çalışın. Sabırlı davranırsanız, kazanan siz olacaksınız.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

(SORUMLU MÜDÜR)

GÖZDE ATAÇOĞLU

KATKIDA BULUNANLAR

TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI YÜCEALPAN,
LİAN PENSO BENBASAT, İLKNUR AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ BURSALIGİL,
DENİZ KONUK ALTINBAŞAK, NİLAY YALÇINKAYA

REKLAM İRTİBAT

info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:

Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye -İstanbul

Tel: 0212- 296 83 47

BASKI: AKTİF MATBAA

Söğütözü Mah., Halkalı Cad. No:245,

Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22

DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.

YAZILI İZNİ OLMASIZIN HİÇBİR ŞEKİLDE YAZI VE FOTOĞRAFLARDA ALINTI YAPILAMAZ. YEREL SÜRELİ YAYINDIR.