

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



CİLDİNİZİ 10 YIL ÖNCESİNE GÖTÜRÜN

‘PANDEMİDE
İŞKOLİK
OLDUM’

*Ece Vahapoğlu ile
kariyer, bakım ve
annelik üzerine...*

**Acısıyla
tatlısıyla
Pandemik
ilişkiler...**

**28’GÜNLÜK
İYİ HİSSETME
REHBERİ**

**MADAM
EVDEYİZ**

*Sezonun Dekorasyon
In ve Out’ları...*

PREVAGE®
220
GÜZELLİK
ÖDÜLÜ
PREVAGE®

ZAMANIN İÇİNDEKİ GÜÇ

YENİ PREVAGE®
Anti-Aging Günlük 2.0

Şimdi **4X** antioksidan gücü**

KANIT...SADECE SÖZ DEĞİL™

100%

linik gelişme***

- Işıltı • Berraklık
- Doku
- Fotokimyasal Hasar
- Cilt Tonu
- Cildin Genel Görünümü



Elizabeth Arden

NEW YORK

*2005'ten beri uluslararası baskı tarafından PREVAGE®'nin en iyi anti-aging ürünü seçildi.
**Yeni PREVAGE® Anti-Aging Günlük Serum 2.0 ile ilgili klinik çalışmada elde edilen sonuçlardır.
***12 hafta sonra 32 kadın katıldığı klinik çalışmada elde edilen sonuçlardır.



Elizabeth Arden

NEW YORK

PREVAGE™ ANTI- AGING GÜNLÜK SERUM 2.0

ZAMANIN İÇİNDEKİ GÜÇ

Elizabeth Arden 2005'te, en güçlü antioksidan olduğu kanıtlanan İdebenone ile formüle edilen Prevage serisi ile ilk dermokozmetik cilt bakım serisini sundu. İlk olarak tıp biliminde kullanılan bu çığır açan teknoloji, gözle görülür yaşlanma belirtilerinin 80%'inden sorumlu serbest radikaller ile mücadelede olağanüstü faydalar sağlıyor.

15 yıllık uzmanlık ve 220'den fazla Güzellik Ödülü sahibi Prevage, şimdi 4X antioksidan gücü içeren yaşlanma karşıtı günlük serum **PREVAGE™**

Anti-Aging Daily Serum 2.0 ile bir sonraki cilt bakım devrimini sunuyor! aşırı güçlü antioksidan İdebenone ile formüle edilen bu ikonik serum, artık yaşlanma belirtilerini gözle görülür derecede tersine çevirmek ve daha genç bir cilt için çevresel faktörlerin verdiği hasara karşı koruma sağlayan 10 güçlü bileşenin eklenmesiyle yenilendi ve güçlendi.

İÇERİKLER:

Kanıtlanmış gücüyle İdebenone + 10 yeni ve güçlü bileşen.

Çevresel etkilere karşı KORUYAN

Vitamin C , Vitamin E.

Gözle görülür yaşlanma belirtilerini DÜZELTEN

Peptit Karışımı Zencefil Özü ,THPE ,Amber Çiçeği Tohumu ,Adaçayı.

Genç bir ışıltı için cildi MÜKEMMELLEŞTİREN

Şakayık Yaprağı Özü, Bezelye Çiçeği Özü,Hint Tarçını Çiçeği Özü

FAYDALAR:

- Cildi sıkılaştırır ve elastikiyeti artırır
- Cilt tonunu eşitler ve dokusunu dengeler
- Koyu lekelerin görünümünü iyileştirir, ışıltı kazandırır
- Gözenekleri iyileştirir ve berraklık kazandırır
- Kırışıklık ve çizgilerin görünümünü azaltır

SONUÇLAR:

Yeni Formül. Yeni Kanıtlar.

Mevcut Prevage Günlük Seruma kıyasla 4 kat daha fazla Anti-Oksidan gücü

Koyu lekelerde 78% gözle görülür azalma

Sadece 2 haftada, Kullananların;

93%'ü daha genç bir cilt

91%'i daha ışıltılı bir cilt

95%'i daha rafine bir cilt dokusu

98%'i cildin genel görünümünde gelişme gördüğünü belirtti.



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

HABERİNİZ OLSUN

DENEMELİ!

Benefit'in kült ürünlerinden The POREfessional'ı bilmeyen yoktur, hani şu gözenekleri tek bir hamlede görünmez kılan efsane. İşte şimdi The POREfessional ailesine yepyeni bir ürün daha eklendi. Makyaj sabitleyici gerçek bir kahraman. The POREfessional Super Setter. Polimerler içeren özel formülüyle makyajı 16 saate kadar sabitliyor, ayrıca ciltte saatler içerisinde oluşan ağırlık hissinin de önüne geçiyor. Maske yüzünden dağılan bozulan makyajlara son!



Benefit The POREfessional Super Setter makyaj sabitleyici
₺ 359



İNANILMAZ AMA İNANIN!

Gözaltı torbası kadın, erkek ortak bir estetik sorun.12 yıl önce ABD'de piyasaya çıkan ve göz altı torbalarını yok eden bir kremden ilham alınarak yaratılan çok özel bir ürünle tanışıyoruz.

MD Meltem Demir, lifting krem konusunun uzmanı isimlerle çalışılarak yaratılmış. Göz altı torbaları ve kırışıkları olan herkes kullanabilir, şase içerisinde bulunan ürünün uygulaması da oldukça orjinal. Az bir miktarda alıp sürün ardından da bir yelpaze ile kurutarak cilde yedirin. Sonuç mu? 6-9 saate kadar göz altı torbalarınızla vedalaşabilirsiniz.



100 kullanımlık 25 şase ₺ 349
www.ezemhome.com



50+ BAKIM



Filorga 50+ kadınların hormonal değişimlerini de göz önüne alarak, mezoterapide kullanılan 50 bileşen, seramidler, omegalar ve vitaminlerden oluşan 3 süper besin ve 4 hücresel güçlendirici ile yoğun onarım faktörleri adını verdiği bir kompleks yaratmış. Tüm bunları da Global Repair adını verdiği bakım serisinin içine koymuş. Dolgunlaştırmak, sıkılaştırmak, canlandırmak, koyu cilt tonunu eşitlemek ne ararsanız yapacağını vaat ediyor. Serinin oksidasyondan koruyan gündüz-gece kullanılan nemlendirici kremi etkileri kadar dokusuyla da tam puan aldı bizden.



TAK KOLUNA

Dior, Maison'un imzası haline gelen "cannage" motifiyle süslü makyaj çantasının yeni modelleri çıktı. "DiorTravel" ismini alan çanta, ikonik "Christian Dior" yazısı, omuz askısı ve Dior'la özdeşleşen "charm"larıyla büyük, küçük ve mikro boylara sahip. Ne diyelim yolculuklar başlayınca her yere götürülebilecek gerçek bir arzu nesnesi...



GERİ DÖNDÜLER !

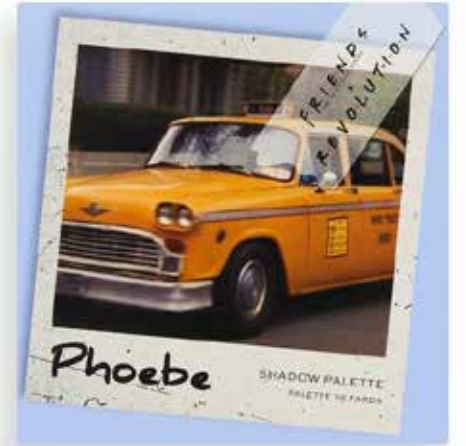
90'li yılların unutulmaz dizisi Friends kuşkusuz gelmiş geçmiş en iyi TV Show'larından biri. 10 sezonluk diziyi tekrar tekrar izliyor ve ilk günkü gibi gülmeye devam ediyoruz...Revolution dizinin hayranları için unutulmayacak bir koleksiyon ile karşımızda. Rachel, Monica, Phoebe isimlerini taşıyan ve onların ikonik görüntülerinden ilham alan far paletleri, rujlar FriendsXRevolution ismiyle sadece Watsons'larda satışta. Özellikle The One with...All the eyeshadow' isimli far paleti 27 farklı tonda far ile hem Friends hem de makyaj severleri mutlu edecek cinsten.



Friends X Revolution Rachel
-Monica ruj ₺ 89.95



Friends X Revolution Phoebe
Far paleti ₺ 109.90



Friends X Revolution Limitless Far Paleti ₺ 299.90



CİLDİNİZ 10 yıl öncesine dönse...

‘Ama Nasıl?’ dediğinizi duyar gibiyim. Gerçekten böyle bir şey mümkün mü? Sizi süper bir ürünle tanıştıracam dikkatlice okuyun şimdi...

EDITÖR: GÖZDE ATAĞÖĞLU



Yüz yağlarının gerçek bir fanıyım. Cildi derinlemesine nemlendirmeleri veya içeriklerine göre bakım yapmaları bir yana, yağın pürüzsüz, kaygan doğası kullandığımız ürünü ister istemez bir masajla cildinize sürmenizi sağladığı için. Masaj yüz yağlarının fitratında var yani. E masaj demek kan dolaşımı demek, kan gelen yere de can gelir. Dolayısıyla yağlar sandığımızdan daha da iyi geliyor cilde, özellikle de son tanıştığım bir tanesi var ki, durun anlatıyorum...

Nuxe'ü bilmeyenimiz, tanımayanımız yok artık. Zaten bir kez kullanmanız müdavimi olmanız için yeterli olan bir marka. Nuxe deyince ne geliyor peki aklınıza? Bir anket yapsak çoğunluk o müthiş kokusu ve dokusuyla çok amaçlı kuru yağı elbette diyecektir. Marka da bundan yola çıkarak iki uzmanlığını bir araya getirmiş, yağlar ve yaşlanma karşıtı bakım yani duyusallık ve bilimsel etki...ve sonucunda Super Serum doğmuş...

ADI ÜZERİNDE DEDİKLERİNDEN...

Super Serum'a daha uygun bir isim bulamazlarmış. Serumun yaptıklarını duyunca siz de hak vereceksiniz. Birkaç hafta içerisinde düzenli kullanan deneklerin yüzde 84'ü

kırısklıklarda azalma, yüzde 71'i daha sıkı bir cilt, yüzde 81'i de koyu lekelerde azalma gözlemlemiş. Ayrıca illüstratif sonuçlarda 50 yaşında olan, cildinde gençlik lifleri azalan, yaşlılık geninin arttığı deneklerde Super Serum uygulaması sonrası cildin 40'lı yaşlarda sahip olunan aynı biyolojik aktiviteyi gösterdiği kanıtlanmış. Anlayacağınız gerçekten düzenli kullanıldığında, 10 yıl önceki cildin yapısına kavuşmanıza yardımcı oluyor. Daha dolgun, daha pürüzsüz, sağlıklı ışıldayan bir cilde...



PEKİ AMA NASIL?

Yüzde 95 doğal içeriklerden yaratılmış olan Super Serum'un içerisinde hyalüronik asit bulunuyor. Ancak bu sizin bildiklerinize, şu ana kadar kullandıklarınıza pek benzemiyor, buğday ve mısır fermentasyonu ile elde edilmiş düşük molekül ağırlıklı yani tamamen doğal kökenli bir hyalüronik asit.

Düşük molekül ağırlıklı oluşu cildin gerçek anlamda alt katmanlarına kadar yolculuk edebildiğini gösteriyor. Serumun içerisinde botanik yağlardan elde edilmiş yağ asitleri de mevcut. Bunlar şişenin dışından bile görebileceğiniz altın renkli mikro kürecikler. Cilde hızlıca nüfuz ederek sonrasında kullanılan ürünlerin etkisini artırmaya yardımcı oluyorlar.

Yaşlanma etkilerine karşı nasıl savaşıyor dersanız, bunu da patentli içeriği ile yapıyor. Yaşlı hücrelerin gençlik mekanizmalarını aktif hale getiren bu patentli içerik, soğukta bile ölmeyen Alp yıldızı çiçeğinden botanik biyoteknoloji ile elde ediliyor. Yaşlanmanın bir diğer can sıkıcı belirtisi olan lekeleri de unutmamış Nuxe. Ciltte doğal olarak bulunan ve cilt hücrelerinin etkili çalışmasını destekleyen Niyasinamid diğer adıyla B3 vitaminini serumun içine katarak ciltte hem koyu leke oluşumunu önüyor, hem de var olan lekelerin görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor.

HER ANLAMDA SÜPER

Sadece etkili içerikleri ve çok edici sonuçları yüzünden süper değil, vegan formülü, geri dönüştürülebilir damlalıklı cam şişesi, yüzde 100 geri dönüştürülebilir dış ambalajı ile çevreye, doğaya, yaşadığımız dünyaya olan duruşuyla da Super Serum kalbimizi fethediyor.



NASIL UYGULANMALI?

Kolay ve dozunda kullanım için yaratılmış pipeti çok işe yarıyor. Tek bir basım ile yeterli doza sahip oluyorsunuz. (Yaklaşık yarısı kadar doluyor) Ardından pipetle serumu parmak uçlarınıza sıkıp, yağ küreciklerini parmaklarınız arasında ısıtarak aktif hale getiriyorsunuz ve sonrası tüm yüze, dekolte ve boyun bölgesine masaj yaparak uyguluyorsunuz. Kokusu ve dokusuyla uygulaması süper keyifli. Sonrasında cilt yaşınıza uygun ürünlerle bakım rutininizi tamamlayabilirsiniz.

Hayattan Beslen

UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞI

Ezberi boz artık!

Dünyayı değiştirmek istiyorsan işe ilk önce kendini değiştirerek başlamalısın. Kendini değiştirmek için ise ilk önce kafayı değiştirmelisin. Bizler gerçekte var olanı algılamak yerine, yorumlamayı tercih ederiz. Bu flört hayatında da böyle, iş hayatında da, beslenmede de.

Aşlamaz sınırlarımız hep beynimizdedir. Üzülerek söyleyeceğim bu düşüncelerimiz çoğunlukla gerçekliğin yakınından bile geçmezler. Değiştir şu sınırlar çizen kafanı. Bak gör hayatın nasıl değişecek. Bu ay mükemmel bedenle aranda duran zihinsel kalıplarını ele aldım. Bakalım seni bulabilecek miyim?

HİPOGLİSEMİM VAR BENİM, UZUN SÜRE AÇ KALAMAM...

Hipoglisemin varsa asıl uzun süre aç kalmalısın, sürekli atıştırmak sürekli insülin salımını artırır. Hücre zarına 'kapı' dersin insüline 'anahtar' diyebiliriz. Yediğin yiyecekler kana geçtikten sonra bu kapılardan insülin vasıta hücrenin içine girer. Sürekli insülin salgılanan vücutta anahtar- kapı uyumsuzluğu oluşur. Buna insülin direnci denir. İnsülin direnci gelişince kandaki şeker dengesi bozulur. Başta hipoglisemi, yıllar sonra hiperglisemi şeklinde kendini gösterir. Şekerim düşmesin diye 1 kaşık bal atacağına ağzına, insülini az salgılatıcak protein ve yağdan zengin bir diyet uygulaman doğru olacak.



ÖĞÜNLE PEK İŞİM YOK, ARA ÖĞÜN İHTİYACIM VAR

Vücut sihirli bir makina aslında 25 yaşından sonra (yapım aşaması tamamlandıktan sonra) fazla beslenmesine ihtiyacı yok. İçine az benzin koyarsan az km gider, iyi kalite ve fazla benzin koyarsan uzun yol gider. Ancak dikkat: Fazla benzin koyup, gerekli km'yi gitmezsen fazla benzin yağ olarak depolanır.

Beslenmeni değiştirmek için nereden başlayacağını sorarsan eğer "neye ihtiyacım var diyorsan oradan başla" derim. Bir şey ihtiyaç haline geldiyse ona bağımlısın demektir. Ara öğün bağımlısı, tatlı bağımlısı, kahve bağımlısı... Adını böyle koyduğumuzda ne kadar itici geldi değil mi? İşte senin problemin burada. Her şeyi yiyebilir, yapabilirsin ama ihtiyaç halini alıp, süreklilik arz ediyorsa orada yanlış giden bir şey var demektir. Evet sorunu duyabiliyorum. Her sabah yumurta yemek bile sürekli hale gelmemeli, arada değiştirilmeli.

Ara öğün ihtiyacın varsa, atıştırmaları tamamen kaldır. Beş saat arayla, ana öğünler yaparak beslen.



YUMURTAYA TUZ KOYARIM, ÇAYA DA ŞEKER. TADI ÖYLE ÇIKIYOR.

Dil üzerindeki tat tomurcukları yani papillalar 21 günde yenileniyor. Tat algın da yaşla birlikte oturuyor. Sigara, çay, kahveyi çok içersen, kaynama noktasında çok sıcak yiyecekleri sürekli tüketirsen köreliyor. Tuz az katıldığı yiyeceğin tadını artırır, ancak fazlasında sadece tuz tadını alırsın. Çaya şeker katmak da çayın lezzetini tamamen bastırır, sadece şekerli sıcak su içmek gibidir. Bunlar psikolojik olarak kendini güvende hissettiğin yerler. Eskiden beri yaptığı şeylere tutunur insan, güven duygusunu hissetmek için. Değiştir gitsin sana artık yeni bir sen lazım.



SABAH KALKAR KALKMAZ KAHVALTI ETMELİYİM

Hayır sabah kalkar kalkmaz kendine "günaydın" demelisin, "bugün harika bir gün olsun" demelisin. Suyunu içerken "acıktın mı nasıl hissediyorsun, midende yanma var mı, bağırsakların nasıl, ağzında garip bir tat var mı, ağzında koku oluyor mu" demelisin. Kendini daha iyi gözlemlemeli ve anlamaya çalışmalısın. Hastalıklar yıllar önce minicik sinyaller vererek başlarlar bunları en doğru algılayabileceğimiz zaman sabah uandıktan sonradır. Hala ilk günkü gibi hafif, ağrısız, keyifle uyanabiliyorsan çok güzel. Bunu korumaya çalış. Ben kendi sabah rutinime 5 dk'lık nefes ve ateş nefesini ekledim, sindirim sistemini güne hazırlamak iyi geliyor. Tüm gün dümdüz bir karınla geziyorum. Denemeni öneririm. Her şey alışkanlık işi. Başlangıçta aç karna sadece nefes, meditasyon yapabilirken zamanla yoga yapabilmeye, zamanla da yüksek nabız gerektiren antrenmanlar yapabilmeye başladım.

HER TÜR DİYETİ DENEDİM, KİLO VERİYORUM AMA TEKRAR ALIYORUM

Diyet türünün hiç önemi yok. En iyi diyet diye bir şey de yok. Herkesin diyeti kendine özgü. Diyet kendi yaşam tarzına, alışkanlıklarına göre şekillenir. Diyet hayatında bir değişiklik yaratmalıdır. Kendine aynada bir bak. Bu yaşam tarzı, bu beslenme, bu hareket düzeyi, bu stres durumunda sen busun. Eğer değişiklik istiyorsan kalıcı değişiklik yaratmalısın. Hem bunları yapayım hem değişeyim olmaz. Diyete de günlük haftalık diye bakmamalısın. Diyet hayat tarzın olmalı. Şimdi okurken sana zor geliyor, sıkıntı veriyor olabilir ama gerçekten sınırlar beynimizde. Bu alışkanlıklar gittiğinde yeni alışkanlıklar edineceksin. Onlar da alışkanlık haline geldiğinde bugün yaptıkların kadar kolay ve çabasız olacak.

Hayat önümüzde çabasız şekilde aksın. Bir çiçek sağlıklı açmak için, güzel kokmak için çaba mı harcıyor. Güneş, toprak su evren tarafında zaten veriliyor. Bizim de bir çiçekten farkımız olmaması dileğiyle ...





UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ

Pandemik ilişkiler

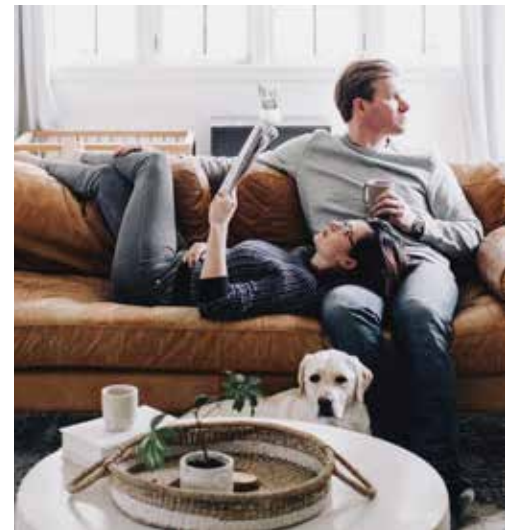
Covid-19 hayatımıza gireli bir sene oldu. Bu bir senede rutinlerimizde, radikal değişimler gerçekleşti. Her şey değişti, elbette ikili ilişkilerimiz de ...



Pek çok kişi Home-office çalışma düzenine geçti ve bununla birlikte çiftler 7/24 aynı evin içerisinde yaşar hale geldi. Diğer yandan ayrı evlerde yaşayan çiftler fiziksel olarak görüşmeden veya kısıtlı görüşme imkanlarıyla ilişkilerini sürdürmeye çalışıyor.

Aynı evde veya ayrı evde, ilişkiyi nasıl yaşıyorsanız yaşayın, pandemi yorgunlukları farklı biçimlerde de olsa mevcut. Pandemi günleri devam ederken belki de daha önce hiç yaşamadığımız hayatları, hissetmediğimiz duyguları deneyimliyoruz. Kaygı, sıkışmışlık ve yalnızlık bu dönemde pek çoğumuzun deneyimlediği duygular arasında...

Psychotherapy Networker'ın son 25 yılın en ilham verici 10 Terapisti arasına seçilmiş olan, dünyada çift terapisi alanındaki en büyük öncülerden biri olan Dr. John Gottman, ilişkilerin olmazsa olmazını 'iletişim' olarak belirtiyor. Pandemi günlerinde ilişkiler için etkili iletişimin daha da önem kazandığını belirten Gottman ne söylediğimizin değil nasıl söylediğimizin etkili iletişimin esası olduğunu söylemiş.



Bu zorlu zamanlarda partnerler yaşadıkları kaygılar sebebiyle birbirlerine karşı daha eleştirel tutumlar takınabiliyorlar. Evde kalmaya devam edilen bu zamanları aslında özen gösterdiğimiz takdirde ilişkilerimizde yakınlığı artırabilecek bir fırsata dönüştürülebiliriz.



AYNI EVDE YAŞAYAN PARTNERLER

Aynı evde zorunlu yaşamının getirdiği bunalma, sıkılma ve ilişki toleransında azalma ve partnerlerin birbirlerine karşı daha eleştirel olması bu dönemin ilişki gerçeklerinden... Pandemi süreci yarattığı stres faktörlerine rağmen, aslında ilişkilerde zaman ve alan yaratması açısından bir fırsat, özellikle de aynı evin içerisinde yaşayan partnerler için...



AYRI EVLERDE YAŞAYAN PARTNERLER

Fiziken ayrı olan çiftlerde yalnızlık ve özlem hisleri baskın durumda. Ayrı evlerde beraberliği ve aradaki bağı sürdürmek kolay olmasa da partnerler kendi kaynaklarını yaratabilirler. Yapılabilecek ufak yeni başlangıçlar hem içe dönme hallerinden dışa dönme yolunda bir dokunuş sağlar, hem de ağır basan yalnızlık hissine iyi gelir. Partnerlerin hayal gücüne bağlı olarak birlikte dans etmekten tutun da senkron antrenman yapmaya, online atölyelere katılmaya kadar geniş bir yelpaze yaratılabilir. Ayrı evlerde yaşamının getirdiği hüznün ve belki gerginlikle mücadelede spontanlığa ve yaratıcılığa yer açmak her iki partnere ve ilişkilerine faydalı olacaktır.

İlişkide Yakınlığı Artırmak İçin;

İLGİ VE TAKDİRİN GÜCÜ

Her gün partnerin yaptığı bir şeye veya kişiliğinin olumlu yönlerine yönelik takdirde bulunmak ilişkinin iklimine bunu yerleştirmek için faydalıdır. İlişkinizin kültüründeki şefkat düzeyini artırır.

PARTNERİN STRESİNİ DENGEMEK

Bir yolu birlikte yürümek, çiftlere ortak hedefler verir. İlişkide hedef ortak olsa da bireylerin süreçteki stresle baş etme mekanizmaları ve stres düzeyleri farklılık gösterebilir. İşte bu noktada çiftlerin birbirinin zor duygularını anlamaları ve duyumsamaları çok mühim.



STRES AZALTICI SOHBET

Gottman, pandemi döneminde “stres azaltıcı sohbet” için ilişkinizde günde 20 dakika oluşturmayı öneriyor. Bu sohbet esnasında çiftlerin zorlandığı, stresli olduğu konuları birbirlerine anlatmaları, karşı tarafı gerçek bir merak ve ilgi eşliğinde dinlemeyi, onu anladığınızı belli etmeyi, şefkat vermeyi, empatik davranmayı ve en önemlisi problemi çözmek adına öneri vermemeyi, sadece partnerinizi ilgi ve sevgiyle kapsamaya çalışmanızı öneriyor. Bu sayede kişiler stresli günlerde “biz” olmayı hissedebiliyor ve güvende hissediyor.



YIKICI DEĞİL, YAPICI TARTIŞMA

Gerek uzaktaki çiftlerde, gerekse aynı evde sürekli bir arada olan çiftlerde bu dönemde gerginlikler ve çatışmalar kaçınılmaz. Mutlu ilişkilerin başarısının sırlarından biri tartışma sırasındaki diyalogların içeriği. Tartışma başlangıçlarında kullanılan sert içerikli ifadeler ve yüksek ses, tartışmanın olumlu sonlanmayacağından baştan işareti oluyor çoğu zaman. Bunu tersine

çevirme pratikleri ile ilişki kalitesini ve tartışmaların daha olumlu hale gelmesini sağlamak mümkün.

Bunun için tartışma sırasında sen yerine ben dilini kullanmak oldukça önemli. “Sen bana kötü davranıyorsun” gibi bir cümle yerine “Bana nazik davranmanı istiyorum.” demek çok daha yapıcı olur.

Tartışma konusunun dışına çıkmamaya çalışmak, konular hakkında konuşurken partnerinizin şahsına yönelik konuşmamaya çalışmak, nazik olmak, tartışma sırasında bile takdir etmeyi hatırlayabilmek oldukça kıymetli.

ORTAK HEDEF, ORTAK ANLAM

Hedefimizin ortak olması, ilişkimize anlam katar. Bu dönemde bazen zorlandığımızda birbirimize bunu hatırlatmak iyi gelecektir. Tünelin ucundaki ışığı bazen görmekte zorlansak da bugünler sona erecek.

Gelecek zamanda bu sürecin nasıl altından kalkıp üstünden geldiğinizi hatırlamak, birlikte tebessüm edeceğiniz hikayelerinizin olması ilişkinizin gücünü hissettirecek.



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

BEN YETERİNCE İYİ BİR ANNEYİM...

Yeni annelik maceramda her gün, duyduğum her bir yorumda, tüm farklı bakış açıları, doğru olduğu söylenen yanlışlarda ve elime yüzüme bulaşmış ideallerimle sınıyanıyorum. Biliyorum, sen de öyle...



1. BÜYÜK KONUŞMUYORUM

Çünkü ne konuda bir öngörü veya ideallerime dayalı bir ön-karar açıklasam, tam tersini yaparken buluyorum kendimi. En basitinden geçenlerde kızımı ayakta sallayarak uyutan bir ben gördüm aynada mesela. Çünkü bazen her yol mübahtır - **ve ben yeterince iyi bir anneyim.**



3. HER OKUDUĞUMA İNANMIYORUM

Güvendiğim psikologların kitaplarını ve önerilen farklı yazıları okuyorum ama her seferinde kendi mantık süzgecimden geçiriyorum. Hele ki yabancı kökenli kitapları çift süzgeçten geçiriyorum. Kültürel farklılıklarımız var. Kendi geleneklerimizi aşağı görerek özentiliğe kapılmamak gerekir diye düşünüyorum. Mesela yelek candır arkadaş! Sadece ipliğin rengini önceden seedebilirsek eğer sevinirim :)

Son zamanlarda çok önerilen bir kitapta Amerikalı bir anne Fransa'da yaşarken yaptığı gözlemleri anlatıyor. Ben o kadar "à la Française" yetiştirildim ki, bir dönem ismim Döniz sanardım. Dolayısıyla çok iyi biliyorum, Fransızlar pek mutlu ve memnun tipler değildir. Peki ben neden çocuğumu Fransız gibi yetiştireyim? Kaldı ki ne Fransızım, ne de Fransa'da yaşıyorum. Yani kısacası ; "think global act local" sadece bir marketing mottosu olmamalı - **ve ben yeterince iyi bir anneyim.**



Anne olduğumdan beri hep bir yeterlilik sınavına giriyormuşum gibi hissediyorum. Öncesinde sayfalarca kitaplar okumuş olduğum halde konularla yüzleştikimde öğrencilik yıllarıma geri dönmüş gibi oluyorum. Bir anda her şeyi unutuyorum! Edindiğim tüm bilgiler çorba oluyor zihnimde. Bir de başkalarının yaptığı yorumlar

yok mu? Tamamı iyi niyetle gelen ve fakat bir türlü iyi niyetle karşılayamadığım ve her seferinde "izin ver ben kendi yöntemimi bulayım" diyerek kapıyı yüzüne çarpmak istediğim naçizane yorumlar. Gerçekten iyi niyetliler ve gerçekten elimde değil!

Tüm anneler adına ben bir duyuru yapayım; sütümüz yeterince geliyor, bebeğimiz yeterince doyuyor ve yeterince büyüyor. Teşekkürler Türkiye!

2. YARGILAMIYORUM

Her birimiz farklı bireyleriz ve kendimize özgü yaşam şartlarımız var. Gerçek genelde dışarıdan görüldüğü kadar yüzeysel olmuyor ve tek bir doğru yok. Tabii ki emziği Nutella'ya bandırıp vermiyoruz bebeğimize çünkü bu sağlıksız bir davranış olurdu ama sırf bizim görgümüzle örtüşmediği için bir davranış yanlış demek değildir - **ve ben yeterince iyi bir anneyim.**

4. KIYASLAMİYORUM

Çok söylendiği için anlamını yitirmiş bir gerçekten bahsedeyim; her çocuk farklıdır. Farklı sürede doyar, farklı sürede uyur, farklı oyunlardan hoşlanır ve bu liste uzar gider. İnsan ister istemez içini rahatlatmak için çevresindeki annelere soruyor. Daha kötüsü Instagram annelerinin yazdıklarını okuyor. Aman ha! Çocuğumda bana garip gelen bir şey varsa açıp doktoruma danışıyorum. Olur böyle şeyler normaldir diyor, dağılıyoruz - **ve ben yeterince iyi bir anneyim.**

**5. KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYORUM**

Bebeğim her geçen gün büyüyor ama farkettim ki asıl her geçen gün büyüyen benmişim. Yepyeni bir ben ile tanışıyorum, daha önce hiç düşünmediğim şeyler düşünüyorum, varlığından haberim olmayan refleksler geliştiriyorum ve kocaman bir sorumluluk olan ANNE olmayı öğreniyorum. Bu süreçte önce kendi annemi sonra da kendimi olduğum gibi kabul ediyorum. Onun zamanında yaptığı gibi ben de bugün elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Belki doğru, belki yanlış henüz bilmiyorum ama var gücümle deniyorum - **ve ben yeterince iyi bir anneyim.**

PANDEMİ BEBELERİ...

Algıda seçicilik mi nedir bilmiyorum ama sosyal medya hamile ve lohusalarda doldu. Özellikle de ünlüler dünyasında bebek patlaması yaşandı sanki...



Gigi Hadid: Çiçeği burnunda annelerden biri Gigi, henüz bebeğinin yüzünü paylaşmadı ama yakındır...



Mandy Moore: Rahim duvarındaki kalınlaşma yüzünden ameliyat olmaya hazırlanırken, doğurganlıkla ilgili sıkıntısı olacağını düşünürken Moore, sürpriz bir şekilde hamile kalmış, Eylül 2020'de de bizlere duyurdu.



Emma Roberts: 2020'de anne olanlardan, oğlu Rhodes'ın doğumunu aynen şu cümlelerle duyurmuştu: 'Aferin 2020 sonunda doğru bir şey yaptın!'



Emma Stone: Hamileliğini en gizli saklı yaşayan isimlerden biri, sanırım bunda Instagram hesabı olmamasının payı büyük.



Emily Ratajkowski: Bebeğinin cinsiyetini açıklamak istemeyen Instagram adıyla emrata, Amerikan Vogue'a sayfalarca bunun nedenini anlattığı bir de röportaj verdi.



Lena Perminova: 4. çocuğuna hamile olan ünlü Influencer, bitmeyen tatil konseptiyle tüm ailesiyle Maldivler'de. 'Sonunda erkeğimle aynı pantolonu paylaşıyoruz' şeklinde bir açıklamayla bu resmi yayınladı!

ÖNERİ**EMİYOR MU?**

Hande Birsay'ın kendi lohusa dönemini, yaşadıklarını esprili ve akıcı bir dille anlattığı 'Emiyor mu?' anne olun olmayın aslında zevkle okunacak bir kitap. Zira park teyzeleri, çok bilmiş babaanneler veya kendi tecrübesini anlatmak için sizin sözünüzü kesen hemcinsler her an her yerde herhangi bir konuda karşınıza çıkabiliyor.

**ANNE TEMİZLE BENİ!**

Pratik ama detaylı... 3 adımda temiz bir popo garanti!

**İLK DOKUNUŞ: ISLAK MENDİL**

Önerim: Water wipes şimdiye kadar gördüğüm en ıslak mendil! Hem de çok natürel, neredeyse tamamı saf su ve bir damlacık da narenciye ekstraktı.

**ARDINDAN: DAHA TEMİZ BİR POPO**

Bunun için temizleme suyu kullanıyorum. Bebek pamuğunun üzerine 4 damla alıyor ve yumuşacık bir şekilde temizledikten sonra havluyla kuruluyorum. Özellikle aşı sonrası, banyo yapamayacağı günlerde de hayat kurtarıyor.

Önerim: Tideo Eau Micellaire doğal Calendula ve Aloe Vera özleri sayesinde bebeğimin cildini kurutmadan ve tahriş etmeden temizliyor.

**SON OLARAK: PIŞIK KREMİ**

Eğer çok sık bez değiştiriyorsanız veya her kaka sonrası akan suyla yıkıyorsanız aslında pişik oluşum olasılığını minimuma indirmiş olursunuz ama ben işimi garantiye almayı seviyorum ve her seferinde krem sürüyorum. Önerim : Sudocrem içeriğindeki yoğun çinko ciltte oluşan tahrişleri hızlı bir şekilde onarmaya yardımcı.

İLHAM PERİSİ

ECE VAHAPOĞLU

Wellness & Yoga eğitmeni, sunucu, yazar, eş,
anne ... Birden çok kimliğini başarıyla taşıyan

Ece Vahapoğlu, durmayı sevmeyen, sürekli
üreten ve başka kadınlara da değen bir isim.

Tam da bu yüzden bu ayın ilham perisi...



Yaratan üreten
durmayan bir
kadınsın. Bir
günün nasıl
geçiyor?

İnsanın özü nasılsa hayatının her döneminde üretkenliği devam ediyor. Çocuk doğurmadan önce de erken yatıp kalkan biriydim ama bebekten sonra uyku sürelerim azaldı tabii. Daha erken yatıp daha erken kalkıyorum. Oğlum Efe'nin monitörden sesini duymamla yataktan fırlıyorum ve yan odadan onu alıp bizim yatağıma getiriyorum. Sabah 7'de anne baba bebek yatakta keyif yapıyoruz. Yarım saat sonra bakıcı ablası geliyor; beraber Efe'nin yüzünü yıkıyor, bezini değiştiriyoruz. Efe alt kata kahvaltıya inince ben kendi yüzümü yıkayıp spor kıyafetlerimi giyiyorum. Yarım saat spor yapıyorum. Bazen sporu Instagram'dan canlı yapıyorum. Sonra duş alıp Efe'nin yanına iniyorum. Beraber oynuyoruz. Sonra anne baba kahvaltı yapıyoruz. Sonra ben maillerime bakıyorum. İşlerimi halledip, varsa evde çekimlerimi yapıp, yine oğlumla vakit geçiriyorum. Efe daha küçük olduğu için onunla çok vakit geçiriyorum. Doğumdan beri, pandemi de eklenince, evde sürekli dijital projeler için çekim yapıyorum. Genelde her dönem yazdığım bir kitap olur ama en son "Fit hamilelik" kitabımdan sonra yazmaya biraz ara verdim.

Tüm bu koşturma sırasında sosyal medyaya ne kadar zaman ayırıyorsun?

Çok. Kocam bazen kızsda da isim gereği sosyal medyada çok vakit harcıyorum. Elimde sürekli telefon var. Bir de oğlumu, Efe aniden bir hareket yapınca aileye video ve fotoğraf da çekiyorum.

İşinin en keyifli en zor yanları neler? Mesela hergün birşeyler paylaşmak, yaratmak ağırlık yaratıyor mu?

Sevdiğim işi yapıyorum. Kendi gerçek yaşam tarzımı paylaşıyorum. Bilgi paylaşmak ve faydalı olmak ruhumu tatmin ediyor. Sağlıklı yaşayan, beslenen, spor yapan ve hayata pozitif bakan, kişisel bakımına önem veren bir kadınam. Tüm bunları paylaşmak bana iyi geliyor. Ancak bazen üst üste anlaşmalı marka işbirliklerim olunca bebekli evde çekim yapmak zorlanabiliyor.

Kötü yorumlara karşı tavrın?

Bu konuda şanslı olduğumu düşünüyorum; genelde yorumlar iyi. Anne ve anne adayları daha çok takip ettiği için onlarla hep dayanışma içindeyiz. Biraz da polemik yaratacak şeyler paylaşmamaya özen gösteriyorum.

Yine de kötü yorum geldiğinde, cevabım varsa üşenmeden yazıyorum, saçma ise okuyup geçiyorum veya siliyorum.

Bir sabah uyandın ve hiç takipçin kalmadığını gördün, ilk tepkin ne olurdu?

Şaşkınlık ve şok olurdu sanırım. Instagram takipçilerim gitmiş ise, yoluma Youtube kanalımdan, Facebook veya Twitter'dan devam ederim. İlla ki adapte ederim kendimi.



Anne kimliğinin zaman daha da kıymetlendi. Pratik güzellik ve bakım sırların var mı bizimle paylaşacağın?

Lohusalığın ilk haftaları duşta girmek lüks olmuştu. Sabahları kendimi uyandırmak için kuru fırça ile bacaklarımı fırçalarım. Pratik birkaç Stretching egzersizi yaparım. Yüzümü granüllü temizleyici ile yıkarım ki cildimde kan dolaşımı artsın. Hamilelik ve annelik dönemlerimde yüzüme su püskürtmek yeni alışkanlığım oldu. Tazelenmek için mineralli su sıkıyorum. Bol su içerim.



Anında eski formuna kavuştun, beslenme, spor... sırlarını anlatır mısın?

Yıllardır spor yapmanın ekmeğini yedim tabii ki. Hamilelik döneminde de her gün yoga yaptım ve aşırıya kaçacak şekilde beslenmedim. Sağlıklı beslenme ve spor en önemli etkenler. Canım tatlı istese de hurma, kayısı, pekmez gibi doğal şeker tükettim. Bebeğimi 9 ay emzirdim; emzirme de ilk aylarda kilo verdiriyor.



Kötü gün saç kurtarıcı modelin hangisi?

Spor yaptığım için at kuyruğu ve tepede topuzu çok kullandım. Saçım temiz ama şekilsiz ise, önden iki yandan görünmez toka takarım; Helenistik hoş durur.



Peki gelelim moda, modayla ilişkin nasıldır, tarzını nasıl tanımlarsın?

Modayı güncel kalmak için ve kendi spor markam da olduğu için takip ederim ama kendi sevdiğim tarzlar daha baskındır. Yıllardır üstüme oturan kesimleri giyerim; ama hamilelik ve lohusalık bol dökümü de sevdirdi bana. Tarzım Smart Casual; sportif şık genelde.



Vahapoğlu'nun markası fit21'de spor, gündelik ve hamile giyim üzerine farklı alternatifler bulunuyor.

Kötü hissettiğin bir gün kurtarıcı parçan veya kombinin nedir?

Kendi markam diye söylemiyorum ama taytlarımız yüksel bel ve toparlayıcı olduğu için fit21'den uzun bir tayt üstüne sweatshirt kurtarıcı oluyor. İyi oturan bir jean ve beyaz tişört ve renkli kolye de kurtarıcı bir kombinimdir.



gidiyorduk ve aynı otelde kalıyorduk. Kader ağlarını örmüştü...

Dolabını açsak en çok ne buluruz? :)

Renkli taytlar.

Peki gelelim aşk hikayene, nasıl tanışıldı?

Bir koşu yarışına giderken uçakta yan yana otururken tanıştık; ikimiz de koşuya



Aşk sence...

Çok sevgi.

Evlilik sence....

Çok sevgi, saygı ve paylaşım.

Bebekten sonra ilişkinizi nasıl tanımlarsın?

İkimiz de daha çok bebekle ilgileniyoruz. Bebeğiyle çok ilgili anne babayız.



Gelecek planlarında tekrar anne olmak var mı?

Kararsızım. Bir yanım istiyor diğer yanım iki çocuğum yoracağını söylüyor. 41 yaşında anne oldum; İkinci çocuk istersek zaten en erken 43 yaşındayken olur; o yüzden bir iki sene içinde oldu oldu.

Sence iyi bir ilişkinin sırrı?

Birbirini dinlemek ve iyi yanlarını görmek; diğerine iyi yönlerini söylemek. Ha biz her zaman bunu yapamıyoruz ama bence bu olmalı.

Sevgililer gününü kutlayan bir çift misiniz? Ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Bizim nişanımız, biz özellikle öyle istemesek de aile seyahat planlarından dolayı, 14 Şubat'ta olmuştur. Sevgililer Günü aynı zamanda nişan yıldönümümüz ama aşırı büyük şeyler yaparak kutlamıyoruz. Başbaşa yemek yiyoruz mutlaka.

5 yıl sonra Ece nerede ne yapıyor?

Bahçeli büyük bir evde çocuğuyla veya iki çocuğuyla spor yapıyor. Yeni kitabını çıkarmış; yeni projeler üretmiş, başka annelere ilham olmaya devam ediyor.



Vahapoğlu'nun yazdığı 10 kadar kitabı bulunuyor, en sonuncusu kendi hamileliğini hafta hafta kaleme aldığı Fit hamilelik



En son pandemi dönemi için çok şık maskeler yaratmıştın, yine bu tarz bir ürün çalışması olacak mı?

Siyah beyaz çizgi tasarımlarımızı maskelere de taşımıştık; kısa süre önce ev dekoru için çizgi detaylı tepsiler de ürettik. Hayvan desenlerini oğlumla beraber çok sever oldum; zürafa, zebra, leopar gibi safari temalı bandana bereler ürettik yeni. Yeni renk taytlarımız da üretim aşamasında.



EN SON

Neye çok heyecanlandın...

Oğlumun tutunmadan ayakta durmasına

Neye çok güldün...

Oğlumun yüz mimiklerine

Ne okudun...

İlber Ortaylı'nın son kitabı

'Eski Dünya Seyahatnamesi'

Ne izledin...

Netflix'de Good Girls

Neye ağladın...

Evde ve işte her şeye yetişemediğim bir an



EN ÇOK

Neye kızarsın...

Saygısızlığa

Ne yemeyi seversin...

Avokado

Ne yapmayı seversin...

Şekersiz kek

Neden

korkarsın...

Sevdiklerime kötü bir şey

olmasından

Ne satın alırsın...

Online çok şey

satın alırım



LIAN PENSO BENBASAT

İYİ HİSSETTİREN RİTÜELLER!

Eline kalemi alıp en son ne zaman duyguların, hayallerin hakkında yazdın? Peki ya gün doğarken o herkesin uykuda olduğu saatlerde uyanıp gün doğumuna en son ne zaman eşlik ettin? Bunlar hep günü daha güzel ve anlamlı kılan detaylar. Yılın en kısa ayı Şubat'ın her gününe ekleyeceğin 28 farklı ritüel ile kendini daha iyi hissedeceğine eminiz.



Bugün ayın ilk günü, kendini iyi hissetmek için renklerden yardım al ve en sevdiğin rengi giy.



Kendine bir çiçek al hem de bir sokak satıcısından, pazarlık yapmayı unutma.

3 TANIMADIĞIN BİRİNE GÜLÜMSE VE GÜNAYDIN DE.

4 EN SEVDİĞİN ŞARKIDA DANS EDEREK GÜNE BAŞLA.

5 SEVDİĞİN BİRİNE MEKTUP YAZ.



Sosyal medya detoksı yap. Hadi bakalım kaç saat dayanabileceksin!



7 Cilt bakımına yeni çıkan bir ürünü ekle! Nuxe'ün yeni ürünü Super Serum [10], en ileri yeşil teknolojinin faydalarını ilk kez bir araya getiriyor ve binlerce botanik altın kürecik ile aşılanmış doğal hyalüronik asit içeren benzersiz, temiz formülünün temelini oluşturuyor. Her yaştan kadın için üstün performans ve kullanım keyfi sunan vegan içerikli %95 doğal bileşenlerden oluşan bir serum.

8 BAĞIŞ YAP: YOLDAN GEÇERKEN İHTİYACI OLAN BİRİNE GÖNLÜNDEN KOPANI VEREBİLİRSİN YOKSA DA ONLINE YAPABİLECEĞİN PEK ÇOK BAĞIŞ SEÇENEĞİN VAR.



Gözlerini açtığın ilk anda telefona bakmak yerine 5 dakikalık bir meditasyon ile güne başla.



10 Hep o sakladığın mumu yak. O önemli misafirin ne zaman geleceği bilinmez. Bugün kendin için yak.

Cildine iyi gelecek yeni bir ürün keşfet. Caudalie'nin güzellik iksiri olarak geçen çok amaçlı spreyi cilt tonunu eşitliyor ve cildin doğal ışıltısını ortaya çıkarıyor. Ayrıca makyajı da sabitliyor.

11



12

En sevdiğin filmi kaçınıcı kere olduğunu saymadan yeniden izle.

13

RESİM YAP.

14

SEVDİĞİNİ SÖYLE: BUGÜN MADEM SEVGİLİLER GÜNÜ HEM KENDİNE HEM DE SEVDİKLERİNE ONLARI SEVDİĞİNİ DİLE GETİR.

15



Günlük yaz. Bugün neler oldu? Neler oluyor hayatında? Hayallerin neler? Ne olsa daha mutlu olursun?

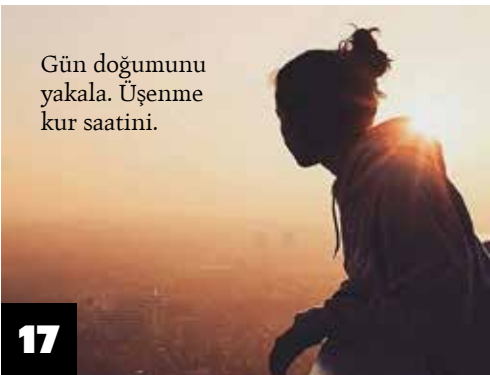
Kaçamak yap: Bugün de düşünmeden ye! Git bir hamburger siparişi ver, olmadı pizza, olmadı çikolata ve dondurma.

16



Gün doğumunu yakala. Üşenme kur saatini.

17



Tırnak bakımı yap ve kışın ayakkabılar, çoraplar altında kalan ayaklarını unutma.



18

19



En az 30 dakika açık alanda yürüyüş yap.

Crumb
hazır
kurabiye
harcı
₺60



20

Komşuna kurabiye yap ve ikram et. İyi bir kurabiye tarifin yoksa online olarak alabileceğin eğlenceli kurabiye kitleri var. Mesela Crumb'ın kuru malzemelerden oluşan şişesini sipariş edebilirsin, geriye sadece ıslak malzemelerini eklemek kalır.

21

PUZZLE'A BAŞLA, HATTA BİTİR.

22

UZUN ZAMANDIR KONUŞMADIĞIN BİRİNİ ARA, HATRINI SOR.

23



Dolabını boşalt ve 1 yıldan uzun zamandır giymediklerinden arın.

24



15 dakika bile olsa yoga yapmayı dene. Youtube'da birçok farklı video var.

25

KENDİNLE GURUR DUYDUĞUN 3 ŞEYİ YAZ.



26

Evde olsan bile bugün makyaj yap. En azından maskara sür ve gözlerindeki yorgun görünümü azalt. Benefit Roller Lash Maskara bizim son favorimiz. Hem kirpikleri belirginleştiriyor hem de provitamin B5 içeren formülüyle kirpiklere bakım yapıyor.

27

HAYALLERİN İÇİN BİR BUCKET LIST YAP. BU YAZDIĞIN KAĞIDI SAKLA.



28

Çiçeklerini sula, budanması gereken yerlerini buda. İlgi göster onlara. Sulamakla kalma okşa, konuş.

BU 28 GÜNÜN SONUNDA DAHA İYİ HİSSETTİĞİNİ TAHMİN EDİYORUM...

Bİ KUPLE MAHİZER



ismim çok güzel bence. Mahizer ismini küçük bir kızken nasıl taşıyordun? Kıymetini hep biliyor muydun yoksa isyan etmiş miydin?

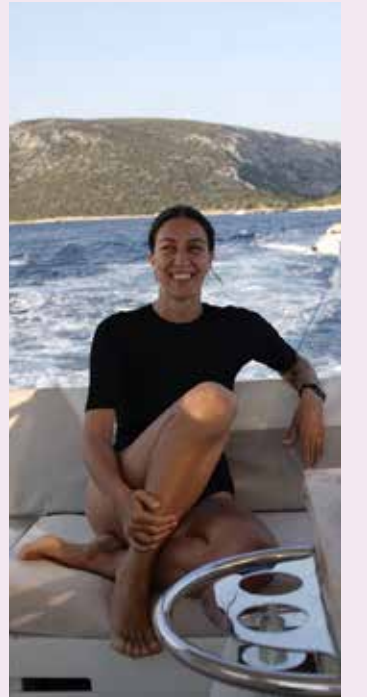
İsmim bence de şahane! Çocukluğumdan beri hem gurur hem de mutlulukla taşıyorum, hatta biraz da mücadeleyle diyebilirim... Anaokuluna başladığımda, sanırım dört beş yaşlarındayken, her çocuk gibi uğraşılacak bir özelliğim bulunmuş sınıf arkadaşlarım tarafından, o da tuhaf buldukları ismim. Öğretmenlerim anne ve babama bu durumdan bahsetmiş olacaklar ki, bir gün beni salona yanlarına çağırdılar. Masada oturuyorlardı. Beni kucaklarına aldılar, nüfus cüzdanımı önüme koydular ve dediler ki; "Mahizer'ciğim, biz senin adını rahmetli babaannenin ismi olan Mahizer koyduk, çünkü bizce çok güzel bir isimdi bu, ancak zorluk yaşayabilirsin diye bir de Zeynep'i koyduk yanına. Bak bu senin nüfus kağıdın, üzerinde her iki ismin de yazıyor. Dilediğini seçebilirsin. İkisi de senin adın." Ben o gün dahi, hiç tereddütsüz 'Mahizer'im ben' dedim. O gün bugün de mutlulukla Mahizer'im. Anlayamayanlar düşünsün.



Bir tek Starbucks'ta uğraşamıyorum telafuzla, Zeynep kurtarıcı oluyor. İşin şaşırtıcı tarafı, okul öncesi çocuklar ismimi rahatlıkla doğru söyleyebilirken yetişkinler feci zorlanıyor. Düşündürücü değil mi?

Mahizer'in bana yolladığı cevapları okumadan önce (sırasıyla İtalya-Ketut-Bali-Javier Bardem'i görmek için belki de onuncu kere) Eat Pray Love'ı izledim ve Konak Pastanesi'nden hiç düşünmeden aldığım ballı pastayı yedim afiyetle. Sizi kandıracak halim yok, bu röportaj eskilerin haberleşme yöntemi mail'le yapıldı, ama yüzümüzde maskelerle parkta oturup sohbet ediyor da olabilirdik pekala. Önceki şeker/serotonin yüklü aktivitelerim yüzünden mi yoksa moda sektörüne yıllar yılı bomba gibi işler fırlatan, celebrity styling "böyle de olabilirmiş" dedirten (bknz Gülşen) Mahizer Aytaş, kendini hiç sakınmayan, samimi ve gerçek bir kadın olduğu için mi bilmiyorum, kurduğu cümleler beni iyi hissettirdi ve düşündürdü. Darısı başınıza.

EDİTÖR: AYŞECAN İPEK



Şu an neredesin? Biraz anlatsana ne var ne yok etrafında... Ne görüyorsun, ne kokluyorsun?

Şu an Çeşme'deyim. Anne ve babamı ziyarete geldik, onların Ildırı'daki evindeyiz. Serkan, Leyla, ben ve Çakıl. Hava mis. Berrak. Parlak. Güneşli. Sevinmemem gerektiğini biliyorum çünkü bunlar Ocak ayında hiç de normal olmayan hava şartları. Yine de utanarak söyleyeyim ki maalesef mutluyum bu durumdan. Denizle, yeşille çevriliyim. Biraz yılbaşının tarçını, biraz arazilerdeki yaban otları, bir de sobada yanan odunlar kokuyor.

Kişisel stilini bulman, yerine oturtman, kemikleştirmen ne kadar süreni aldı? Nasıl bir yolculuk oldu senin için?

Oooooo.... o hiç bitmez ki! Kendi fikirlerimi beyan edebildiğim an itibarıyla başlamış olsa gerek. 36 yaşındayım. Ne eder? En az 34 yıl! Kişinin kendisiyle yaşadığı tüm hadiseler, etkilendikleri, ruh hali, içinde bulunduğu ortam, dinlediği müzik, okuduğu kitap, her biri etkiler bu yolculuğu. Ben de süpppper girly bir vaziyette, o yaşlarda taktığım ismiyle "dönen etek", pliseli etekle başladığım moda yolculuğumu, biricik ablam Yüksel'in kafamda milyon tokayla oluşturduğu saç modelleriyle, sonra basketbol oynamaya başladığımda hayatıma giren cap'lerle, (favorim Dallas Cowboys ve Michigan şapkalarımdı, sadece yatarken çıkarırdım onları başımdan) devam ettirdim. Sonrası oduncu gömlekler, balıkçı kazaklar, müthiş jean salopetim, süet, platform tabanlı Skechers ayakkabılarım... Profesyonel basketbolcu olmamın etkisiyle tamamen sportswear'le geçen yıllar... Bir dönem buradaki tek düzelikten yorulup her türlü tuhaf girişimde ve denemede bulundum. Kendilerine ait bir tane bile fotoğrafımı görmek istemediğim o denemeler ve tüm yolculuğum, bugünkü seçimlerimin mimarı sayılır. Her bir adımımı sevgiyle selamlıyorum.



Senin kişisel stile getirdiğin tanım nedir bu arada?

Kişinin üzerinde cildi kadar tabii duran kılıklar. Sadece fiziksel bir bütün olma hali de değil bahsettiğim. Yaşam pratiklerini, inançlarını, politik ve entellektüel duruşunu, etkilendiklerini, sevdiklerini, sevmediklerini, olmak istediklerini ya da istemediklerini, reddettiklerini... Kişinin stili, her şeyini anlatır bence. Bir başarı ya da başarısızlık durumundan çok daha öte bir yerden, zamana ve duruma bir ayna tutar. Kişisel bir meseledir. Ve bir yolculuktur. Ben buyum demektir. Hiçbir şey söylemeden bile. Ve süper politik bir vaziyettir stil.

Gardırobunun demirbaşları olmadığını çünkü zamana göre değişen takıntılarla giyindiğini söylüyorsun. Peki kıymet verdiğin parçalardan dem vursak?

İlk para kazanmaya

başladığımda, yemeyip içmeyip biriktirip aldığım Balenciga-Ghesquière yün blazer ceketim, yine aynı koşullarda aldığım Margiela smokin ceketim ve Yves Saint Laurent smokin pantolonum. Bunlar sanılmasın ki bir anda alınırverdi, ayrı vakitlerde, aynı özenle gardırobuma eklemiş olduğum bu üç parça hala çok kıymetlim. Bunlar dışında Hakaan Yıldırım ceket - etek takımlarım ve gömleklerim geliyor aklıma. Bir yere gitmem gerekiyorsa kendimi başka biri gibi hissetmeden Mahizer olabildiğim parçalar bunların her biri. Serkancığım'ın hediyesi Celine keçe kabanım ve Dries Van Noten trençkotum ise ayrı bir duyguyla sahip çıktığım, gözüm gibi baktığım iki parça. Aaa, bak demirbaşı reddettim ama bir parça demirbaş olacaksa o da 17 yaşındayken annem ve babamla birlikte aldığımız Timberland Chelsea botlarım. Hala giyiyorum, hala çok seviyorum.



Karantınayı bir kenara bırakalım, bugün güncel ve modern (bizim dilimizde cool) görünmek adına feminen stilleri reddettiğimizi düşünüyor musun?

Feminen stil denilen şey başlı başına üzerine konuşulması gereken bir konu bana kalırsa. İnsan neden giyinir? Çıplak olduğu için. Tüysüz, dişsiz, pençesiz olduğumuzdan hayatta kalabilmek için giysilere ihtiyacımız var. Bu, cepte. Ancak iki cins arasındaki bu ayrımlar ve kodlamalar şaşırtıcı.



'Kadının güzel ya da bakımlı ya da stil sahibi hatta daha da ötesinde "kadın" gibi görünmesi için, en ufak bir konfor hissettirmediklerine emin olduğum yüksek topuklulara, onu vücut hatlarını göstermeye zorlayan daracık kılıklara, yüzünü sürekli boyamaya, tüyleriyle bitmek bilmez mücadelelere girmeye mi ihtiyacı var? Tüm bu koşul ve şartları tamamlarsa ancak o zaman gerçek bir kadın olacağına dair inancıyla ve toplum tarafından ancak bu şekilde kadın sayılmasıyla alakalı oldukça şaşkınım.'

'Vogue Paris'in editöryellerinin künyesinde stylistler için "realisation" yazar. Ve bence stylist'liği en iyi tanımlayan kelime bu: Gerçekleştirici.'



Bir stil danışmanı, stylist, her şeyden önce hikaye yaratmakla yükümlüdür. Katılıyor musun?

Moda dergilerinde ve moda işlerinde evet. En baştan, var olmayan bir kurguyu oluşturmak için her birimizin (stylist, fotoğrafçı, saç ve makyaj artistleri, modeller) çalışarak inşa edip ortaya çıkardığı bir süreç oluyor editöryeller. Dünyada olan biten,

mutlu olunan ya da olunmayan hallerin, bir aynası, bir yansıması. Hikaye yaratıcısı olmak zorunda moda editörü. Ancak kişiye yönelik çalışmalarda, film ya da dizilerin kostüm tasarımlarında durum başka. Bu kez, hikayeyi yaratan olmuyor stylist. Kendi vizyonu hali hazırda varolan hikayenin gerçekleştiricisi ya da hikayenin görselleştiricisi ve tamamlayıcısı oluyor.

**Hangisi daha çok hoşuna gidiyor?
Yaşamayan kareleri doldurmak mı yoksa
hayatın içindeki insanları giydirmek mi?**

Hepsi! Moda çekimleri fotoğraf yakalama üzerine bir süreç ve bu hallerine hala derinden bir saygı ve tutku duyuyorum. Asla sıkılmam ve yorulmam. En büyük özelliğim bu olabilir; kalbimizi çarptıran o fotoğrafı yakalamak uğruna yaptığımız her şeye bayılıyorum. Personal styling dediğimiz şey, yani kişisel çalışmalar ise bambaşka bir dünya. Buradaki süreç daha geniş: Önce tanımak, anlamak, tanışmak gerekiyor, sonra, o insana bürünmek, akılla kalbi bir arada o kişi için çalıştırmak gerekiyor. Ve o akış sağlandığında, müthiş bir memnuniyet ve mutluluk getiriyor.

**Hafızana kazınmış
en bomba güzellik ve
stil karelerinden bir
potpori yap hadi bize,
yanarlı dönerli olsun.**

Hmmm zor, hem de çok zor. Avedon, Penn ve Meisel derim. Bir de David Sims eklerim. Katharine Hepburn'ü de koydum mu tamam.



Richard Avedon

'Avedon ve Penn'in her karesi ilhamdır güzellik adına'



Irving Penn

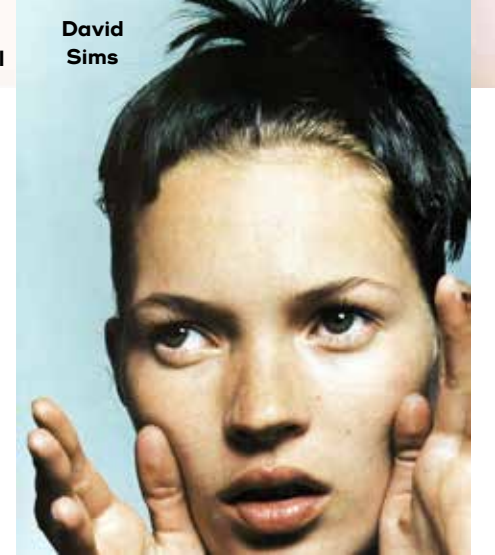


Steven Meisel



Katharine Hepburn

'Hep aklım uçar Hepburn fotolarını gördüğümde'



David Sims

Sen giyinmeye nereden başlarsın?

Zihninden. Önce düşüncemde giyiniyorum ben. Sevdığım bir parça gelir aklıma, ya da giymek istediğim tek bir parça... Ona göre kurgularım o gün giyeceğim diğer her şeyi. Çoğunlukla uyumadan önce, ya da duşta...

**Asla giymeyeceğin bir şey var mı?
Şimdi onu asla giymeyeceğini söyledin
diye iştahın kabarır mı?**

Rahatsız olduğum, içinde kendim gibi hissetmediğim bir şeyi asla giymem. Onun dışında her denemeye varım.

**Sence moda denen sistem hızla
değişmekte olan dünyaya adapte
olabilecek mi? Nasıl bir gelecek
görüyorsun?**

Elbette, derhal adapte olacak. Daha yerel, daha özenli üretilmiş, anlık değil ömürlük olan parçalar önem kazanacak bana göre. Modanın tamamıyla yok olacağına inanmıyorum, çünkü kendimizi kıyafetlerle de ifade ediyoruz söze ihtiyaç duymadan. Ancak bu demek değil ki dayatılan, pompalanan görünümünün peşinde koşalım. Satış amacıyla suni biçimde oluşturulan, körü körüne takip edilen trendlerin ve hızlı modanın hayatlarımızdan çıkması en büyük temennim.

**Banyonu bassak, hangi ürünlerle
karşılaşırız?**

Kullandıklarımla; yüzüm için bebek sabunu, Biologique Recherche Lotion P50 ve Masque Vivant yüz maskesi, Dr.Jart+ Ceramidin krem, deodorant olarak Nerolinn Deo-Roll-On, saçlarıma Davines Love şampuanı ve Oi Oil bakım yağı. Tabii bunların yanında, kullanmadığım bir ton şey de var banyomda.



**Sürekli uyguladığın güzellik
ritüellerin var mı?**

Temizlik. Ve Selin! Ali Kerim Diler'de Selin Tukman her ay mutlaka gitmeye çalıştığım ve şifalı enerjisiyle cildime yaşam gücü veren biri. Onun dışında her 10 günde bir mutlaka masaja gitmeye çalışıyorum yıllardır, Nişantaşı'nda Seher Yıldız. Elim ayağım ise yıllardır Hülya'ya emanet.

**Bugüne kadar setlerde öğrendiğin en
önemli makyaj hilesi neydi?**

Birçok hile öğretti sevgili dostlarım ama ben makyajsız çok daha güzel hissediyorum. Bende çalışan en güzel makyaj hilesi, bronzluk.

**Sana ve stiline bakınca
parfümlerinin baharatlı
ve aromatik iksirler
olmasını beklerim ama bu
da gereksiz bir "dayatma"
olabilir tabii...**

Doğum sonrası parfüme tahammülüm kalmadı. Bir tek gül kokusu çekti canım. Öyle kokmak istedim. Jo Malone Red Roses ve Byredo Rose of No Man's Land beş yıldır sürebildiğim tek koku.



Ben şekilci bir insanım. Etrafımda da kendileri hakkında ama en çok partnerleri/çocukları hakkında şekilci insanlar var. Seni hiç tanımayan, uzaktan takip eden biri olarak bile bu konuda mesleki deformasyonlarına yenilmediğini düşünüyorum. Mesela boyu 1,80 cm olan bir kadınsın ve kendinden kısa bir adamla müthiş güzel bir çift oldun. Bu konuda hem kadınlar hem de erkekler saçma kalıplar/kompleksler taşıyor. Şekilci olmak istemeyen bir şekilciye ne tavsiyelerde bulunursun?

Biraz uzun anlatacağım ama başlıyorum, hazır ol. İlkokul birinci sınıfa başlamadan anneciğim aşırı modern bir kadın olduğundan, saçlarımı kısacık kestirip yanlarını da Amerikan tıraşıyla kısalttırdı. Ve ben okul hayatımın ilk gününden başlayan, bugün bile bazı anlarda devam eden "kız mısın erkek mi" sorusuna ta o dönemden maruz kalmaya başladım. Boyum ve tipim yaşadığımız topraklardaki standartların dışında, ismim Mahizer... Konular ard arda gelişti tabii. Her birimiz büyürken cinsiyetimizle ilgili, güzellikle ilgili, kabul edilmek ya da sevilmeyle ilgili belli duvarlar aşıyoruz bence. Bugün senin gözünde şekilcilikten uzaktaysam bunun sebebi o şekilciliğe maruz kalmış olmam, ve oralardan kendime ulaşmış olmamdır. Evet, ben uzunum. Evet, enteresan bir tipim. Ve evet, omuzlarım çok geniş! Gibi gibi gibi... Bu saptamaların her birinin neticesinde ise "ben böyleyim" demek, ilaç gibi. Kızım Leyla'yla ilgili en büyük hayalim de,



Mahizer Aytaş ve fotoğrafçı eşi Serkan Şedele'nin düğününden bir kare..

sahip olduğu muhteşem özerkliği, kendi özelliklerini koruması, biricikliğini mutlulukla yaşaması. Serkan'la birlikteliğime gelirim kendim olduğum, huzur bulduğum, çok sevip sevdiğimi hissettiğim bir aşk bizimkisi. Boylardan, tiplerden öte bir ruh buluşması, kavuşması. O uzun ben kısa olsam da aynı olurduk bence.

Haydi bir de kendi kıymetlimi, mücevher konusunu sorayım. Mücevher iştahını açan bir alan mı?

İştahımı açıyor çünkü müthiş güzellik barındırıyor içinde. El emeği. Detaylar. İşçilik. Ancak çok şükür mücevher takıntım hiç olmadı. Takmayı çok sevdiğim mücevherlerim var ama saplantı konusu değil bende mücevher.



'Almak istediğim tek bir parça var mesela. Ne kadar tatminkarım değil mi?'



César Baldaccini tasarımı kolye Carine Roitfeld'in boynunda...



BAKIM RUTİNİM...



Gece kuşu olduğumdan gece ritüelinde genellikle fazlasıyla tembelim, ancak Fransız eczane listemin bir numarası A313 pomadı haftada bir kez gece yaklaşık 1 saat yüzüme kalacak şekilde uygulamaya çalışıyorum.

Dudak kremi bağımlılığına düşmek adına çözümünü Elizabeth Arden The Original 8 Hour Cream'i hazırlık esnasında dudaklarım sürmekte buldum. Asla gün içi tekrar etmeme gerek kalmayacak şekilde nemlendiriyor dudaklarımı.



Sabahları Genosys-Snow O2 Cleanser ile önce yüzümü temizliyorum. Ardından bir gün arayla ya Dermologica Daily Microfoliant ya da Biologique Recherche P50 ile ufak bir temizleme ve canlandırma prosedürüm var.



Bu ikisinin ardından Biologique Recherche Oligo-Marines serumumu masajla uyguluyorum yüzüme. Ardından hava şartlarına göre ya Embryolisse Filaderme Emulsion nemlendirici krem, ya da eğer çok soğuk bir gün ise Dr. Jart+ Ceramidin kremi yine masajla yüzüme uyguluyorum.





Duvarlarda koyu renk **IN** olmaya devam ediyor. Eviniz küçük de olsa büyük de olsa mekan ışık alsın da almasın da uygulayabilirsiniz. İster tek duvara, hatta tavana veya bordür olarak da kullanabilirsiniz.. Tahmin edersiniz ki tek renk beyaz ve türevleri şampanya kırık beyaz vs tek kelimeyle **OUT**...



TÜLİN KERMEN

PANDEMİ DOLAYISIYLA
“GİYİM ALIŞVERİŞİNİ”
PAS GEÇTİK, EV
ALIŞVERİŞİNE SARDIK
! DOLAYISIYLA
DEKORASYON
YÜKSELEN TREND.
EVDE GEÇEN ZORAKİ
ZAMANLAR HEPİMİZİ
BİR DEKORATÖRE,
BOYACIYA, MARANGOZA
ÇEVİRDİ, PEKİ 2021’DE
EV MODASINDA NELER
BEKLİYOR BİZİ?



“Mutfaklara nostalji geldi hanımmm!!!”. Nostalji bakır aksesuarlarla geri döndü ve dolayısıyla **IN** oldu. Bizim bildiğimiz maraş işi tavalara yetmez, çatal, bıçak, kaşık kavanoz, ekmeklik, mug, tencereniz olsun bakır olsun durumu. Çok pahallı çok sağlıklı çok da dayanıklı olduğunu da söylemeliyim. **OUT** olanlar ise teflon teflon teflon, çizzz.



Bir öneri: İnce straforlarla kendinizde bu görüntüyü uygulayabilirsiniz.



Duvarlara çıtalarla değişik görünüm katmak **IN**. Özellikle duvar renginde asimetrik paneller olarak uygulananı çok **IN**. Odanızda bir odak noktası yaratmak için de çok doğru bir seçim. Klasik tarzda duvarı çerçevelemek ise **OUT**.



Bir öneri: Bir diğer tavan modası da tavana motif-resim uygulamak yani tavanı tuval gibi kullanmak diyebiliriz.

Eskilerin deyimiyle lambri (duvar kaplaması) modası geri döndü, **IN** oldu! Özellikle tavana ve duvara uygulananlar. Mekana sıcaklık katmanın en değişmez yolu olduğunu söyleyebilirim. **OUT** olan ise tavana tavan muamelesi yapıp boş bırakmak.





5



Mek n  bölen pervazların, cam  er eveslerinin ark formda olması **IN**. Bu aslında ortama hem otantiklik hem de samimi bir sıcaklık katar. Ancak klasik tarzınız varsa yapmamaya bakın, uyu maz. Arklar, modern, minimalist eşyalara uygulanabilir. Peki ne mi **OUT**? Klasik köşeli pervazlar!

Bir  neri: Bu vitrayları renkli ka ıtlarla da uygulayabilirsiniz.



6

Camlarda bir diğer moda ise ; vitray. G ne  i ı ını değişik renklerde eve yansıtacak geometrik vitraylar inanılmaz **IN**.



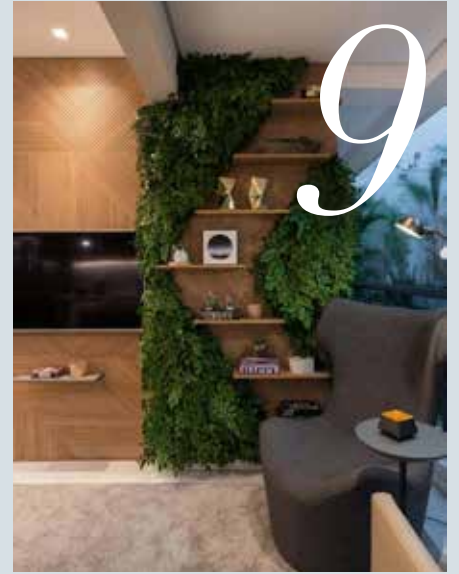
7

Led en popüler lokal ışıklandırma enstrümanı ve  u sıralar çok **IN**. Özellikle mutfak dolaplarının altlarına, kütüphane altlarına yani hiç beklenmeyen, karanlıkta kalan yerlere konduğunda inanılmaz bir etkisi oluyor. **OUT** olan ise klasik tavandan aydınlatma.



8

Rattan, bambudan yapılmış mobilyalar kışık, yazlık fark etmeksizin **IN**. Çok yazlık görünüyor dersiniz kışık kadife yastıklar ve minderlerle mevsime uygun hale sokabilirsiniz.



9

Bitkiden duvarlar **IN**. Son 10 senenin modası artık vazgeçilmez bir trend oldu. Böylelikle bahçesi olmayanlar, evin bir duvarında canlı yeşillik yaratarak doğayı evinize taşıyabiliyorsunuz. **OUT** olan ise klasik saksı  i ekleri.





Bazı yemekler var, yedikten sonra iyi hissedersiniz. Çünkü çok lezzetlidir, aynı zamanda sağlıklıdır ve de düşük kalorilidir. İşte onlardan beşi karşınızda.



DİL PEYNİRLİ, SUSAMLI VE NAR EKŞİLİ IZGARA KABAK

Bu salatayı asla hafife almayın! Kendisi kalorisi ile hayli hafif ancak lezzeti ve beğeni oranıyla hayli iddialı. Toskana'da ilk defa yediğimde kendimi ne kadar iyi hissettiğimi şimdi bile hatırlıyorum. O zaman, "Ben bu tarifi hep yaparım" demiştim. Üzerinden 10 yıl geçmiş, o zamandan beri evimizin en sevilenlerinden biri. Hatta birkaç kere kampta da yaptım. Odun ateşinde tadı bir başka oluyor tabii. Sevmeyenini de görmedim. Hem iyi bir başlangıç hem de iyi bir yan yemek, adı gibi salata da.

Bu salatanın bir güzel tarafı da, ızgara kabağı sabit tutup diğer malzemeleri değiştirerek kendi zevkinize göre bir versiyon geliştirebilirsiniz. Örneğin dil peyniri yerine rokfor ya da keçi peyniri kullanabilirsiniz. Nar ekşisi yerine bal ve üzerine fesleğen yaprakları olabilir.

MALZEMELER

- 2 orta boy yeşil kabak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı susam, kavrulmuş
- 150-200 g kadar dil peyniri

YAPILIŞI

Kabakların uç kısımlarını kesin, büyüklüğüne göre 2 ya da 3 parçaya bölün (bölmeden tek parça da yapılabilir). Kabakları 2 mm kalınlığında boyuna kesin ve üzerini tuzlayın. 15 dakika bekleyin. Bu sayede kabak suyunu dışarı salacak, pişince daha çıtır olacak. Kabakları kesince -mümkünse dökme demir-tavayı da aynı zamanda ocağa koyun ve altını kısın. 15 dakika ısınacak. Kabakların suyunu bir peçete ile kurulayın ve tavanın altını açıp ızgara yapın. Kabakları erken çevirmeye çalışırsanız kaldırmakta zorlanabilirsiniz, biraz zaman tanıyın.

Kabakları çok ince keserseniz çevirmek zor olabilir, kalın olursa da lezzeti ince kadar iyi olmuyor. Bütün kabakları ızgara yapmak 15 dakika kadar sürüyor. Onlar ızgara olurken yanda başka şeyler yapabilirsiniz. Zeytinyağı, nar ekşisi, tuzu bir kasede karıştırın, kabakları içine batırıp tabağa dizin. Ortasına uzun uzun dil peynirlerini koyun. Susamı kavrurun ve sıcak sıcak üzerine dökün. Bu salata ılık da, soğuk da çok güzel oluyor.



PARMESANLI FIRIN

BEZELYE

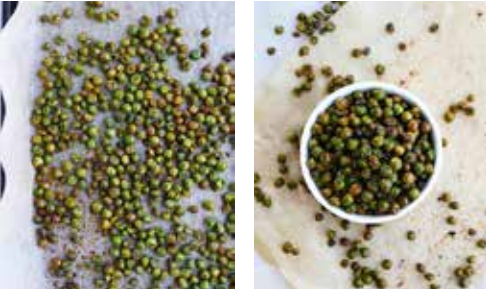
"Bunu daha önce nasıl düşünemedim" dedirten bir tarif. Bezelyeyi fırınlamak rastlanır bir yöntem değil, çoğumuzun gözünden kaçmış. "Bunu hep yaparım" listenize yukarıdan girmeye bir aday!

MAİZEMELER

- 500 g dondurulmuş bezelye
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 4-5 çorba kaşığı rendelenmiş parmesan
- Yarım çay kaşığı tuz

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri karıştırın ve yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine bezelyeler üst üste gelmeyecek şekilde yayın. 180 derecede ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin ve karıştırın. 10 dakika daha pişirin. Bu aşamada pişmeyi sonlandırırsanız pilav üstü için şahane olacaktır. 5 dakika daha pişirirseniz bezelye çıtır çıtır oluyor. Soslu bir etin üzerine çıtırılığıyla hem renk hem de doku katacaktır. Ya da pişirirken içine biraz acı toz kırmızı biber, hatta sarımsak koyarsanız bira yancısı ya da harika bir atıştırmalık olacaktır.



KARNABAHAH MAC & CHEESE

Karnabahar son yılların gözde sebzelerinden biri. Çünkü düşük kalorili ve harika bir vitamin deposu. Lif zengini, iyi bir yağ yakıcı olduğunu da atlamayalım. Karnabahar seveni az olan bir sebze, özellikle de çocuklar tarafından. Onlara karnabaharı sevdirmenin yolu bu tariften geçiyor olabilir.

MAİZEMELER

- Küçük boy bir karnabahar, küçük çiçekler halinde ayıklanmış
- 1-2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1/2 çay kaşığı kırmızı biber
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı krem peynir
- 2/3 su bardağı rendelenmiş çedar peyniri
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- Bir avuç maydanoz, ince kıyılmış
- Tuz

YAPILIŞI

Çiçek karnabaharları kaynamış tuzlu suda ve güçlü bir ateşte 5 dakika ya da daha yumuşak olmasını isterseniz biraz daha fazla pişirin. Suyunu süzün, ocağın altını kısıp ve tencerenin içine ezilmiş sarımsağı, kırmızı biberi, karabiberi ekleyin ve karıştırın. Ardından peynirleri ekleyin ve eriyene, birleşene kadar karıştırın. Tadına bakıp zevkinize göre tuz ekleyebilirsiniz. Ocağın altını kapatın ve kıyılmış maydanozla renklendirin.



KEREVİZ YAPRAKLI ILIK YEŞİL MERCİMEK SALATASI

Yemek yazarı Aylin Öney Tan'ın NTV Radyo'da şahane bir yemek programı var. Her hafta bir konu belirleyip bu bazen bir ürün, bazen de özel gün seçip onun etrafında hikayesiyle, kültürüyle, tarifiyle anlatıyor. Hafta içi her gün 5 dakika, cumartesi günleri de o günün yayını ve tüm haftanın ki bir arada dinleniyor. Yılbaşı sonrasındaki programı mercimek üzerineydi. Bu tarifi ondan dinlendim. 6 Ocak'ta Noel'i kutlayan, -özellikle- İtalyanlar yılbaşında mercimek yemedilerse bugün mutlaka sofralarında mercimek yemeye özen gösteriyorlarmış. Çünkü mercimeği; bolluk, bereket ve bol kazancın simgesi olarak görüyorlar. Yazının devamındaki kerevizli mercimek salatasını İtalyanlar, Paskalya'dan önceki son perşembe yaparlarmış ve adına "Meryem'in gözyaşları" diyorlarmış.

MAİZEMELER

- 1 su bardağı yeşil mercimek, haşlanmış
- 2 su bardağı kadar kereviz yaprağı, kıyılmış
- 2-3 diş sarımsak, ezilmiş
- 4-5 çorba kaşığı üzüm sirkesi
- Tuz

YAPILIŞI

Mercimekleri tuzlu suda haşlayın. Diri de olmamalı, çok da haşlanmamalı. Mercimek haşlanırken kereviz yapraklarını ince kıyın ve büyük bir salata kasesine koyun. Mercimekler haşlandıktan sonra suyunu süzüp sıcak sıcak kereviz yapraklarının üzerine dökün. Mercimeklerin sıcaklığı ile kereviz yaprakları yumuşayacaktır. Üzerine ezilmiş sarımsakları, tuzu ve üzüm sirkesini koyup iyice karıştırın ve ılık servisini yapın. Bu tarifi orijinalinde limon suyu ve zeytinyağı yok. Tarifte eksik kalmış diye düşünmeyin.



Socca; NOHUT UNUNDAN KREP

Ama bildiğiniz krepleri unutun. Temel hamur, birkaç yemek kaşığı zeytinyağı ile eşit miktarda nohut unu ve sudan oluşuyor. Dökme demir tavada ancak fırında pişirilen, pancake kalınlığında olan bir krep. Piştiğinde kenarları gevrek, ortasının kremamsı olması bekleniyor. Fransa'nın güneyinde yapılıyor, özellikle de Nice'te. Bir çeşit sokak yemeği, evlerde de yapılıyor. Yapımı basit gibi görünse de, incelikleri ve çoğu evin kendine özgü tarifi var.

MAİZEMELER

- 1 su bardağı nohut unu
- 1 su bardağı su
- 1,5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz zahter (tercihe göre)

YAPILIŞI

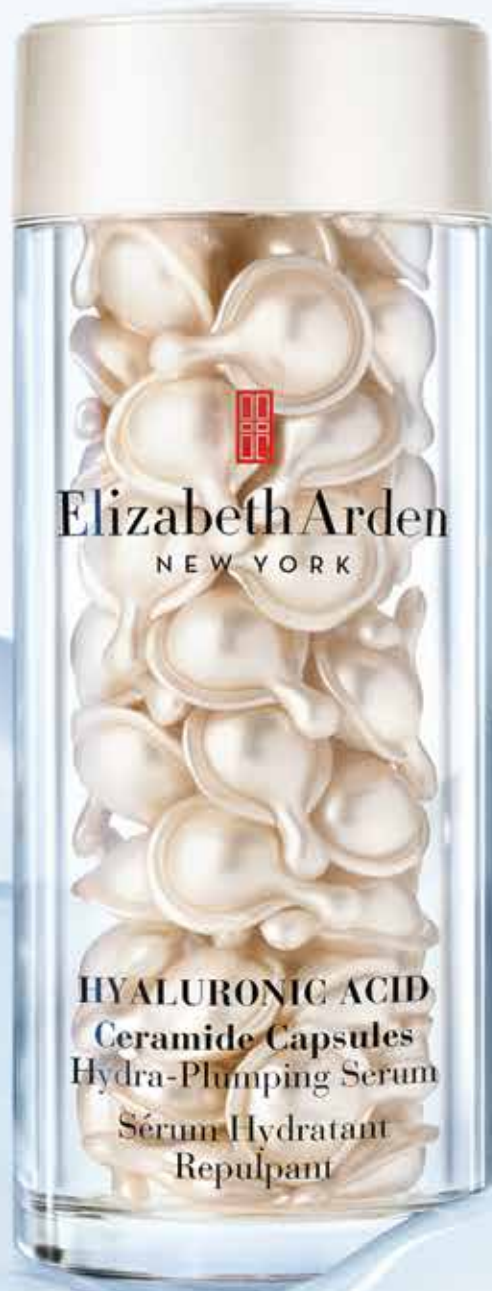
Nohut ununu rengi değişene kadar kısık ateşte karıştırarak kavurun. Kalan malzemeleri nohut unu ile harmanlayın ve 30 dakika dinlendirin. Bu sayede iç kısmı daha yumuşak olacaktır. Fırınınızı 230 derece ısıtın. 25 cm çapındaki dökme demir tavayı fırında 5 dakika ısıtın. Dökme demir tavanız yoksa 25 cm'lik kare bir fırın kabı da olabilir. Tava sıcakken içine 1-2 çorba kaşığı zeytinyağı koyun ve sallayarak tüm tavanın yağlanmasını sağlayın. Krep hamurunu döküp tekrar aynı hareketi yapıp yayın ve fırına koyun. Kabinize ve fırınınızın ısı ayarına göre 7-9 dakika arasında pişecektir. İster sabah kahvaltısında glütensiz ekmek olarak yiyecek; isterseniz de üzerini yeşillikler, filizler ve avokado ile süsleyip nefis bir öğle yemeğine dönüştürün.

Her kapsülde dolgunlaştırıcı güç.

YENİ HYALURONİK ASİT
Ceramide Kapsüller
Hidra-Dolgunlaştırıcı Serum

Çift-Kilitli Nemlendirme
sistemi ile güçlendirilmiştir

98%
daha dolgun cilt



4 hafta ardından 55 kadınla yapılan tüketici araştır-
masına dayanmaktadır.



Elizabeth Arden
NEW YORK



Elizabeth Arden

NEW YORK

HYALURONİK ASİT CERAMİDE KAPSÜLLER HİDRA-DOLGUNLAŞTIRICI SERUM

HER KAPSÜLDE DOLGUNLAŞTIRICI GÜÇ

30 yılı aşkın süredir 150 Güzellik Ödülü ile tanınan Elizabeth Arden, tek doz teknolojisinde dünya lideri olarak hüküm sürüyor. Saf. Güçlü. Kesin. Markanın, tek dozluk serum yeniliği, koruyucu ve biyolojik olarak parçalanabilir kapsüller içinde, güçlü bileşenler ve nem yüklemesi yapan seramidler ile cilt bakımını zahmetsiz, verimli ve etkili bir rutin haline getirdi. Marka mevcutta, besleyici Advanced Ceramide, çizgi ve kırışıklıkları yok etmeye yardımcı Retinol ve ısıltı kazandıran Vitamin C kapsül serilerini içeriyor.

Şimdi, Elizabeth Arden, daha sıkı ve nemlendirilmiş bir cilt için Çift-Kilitleme sistemi ile güçlendirilmiş son yeniliği- **Hyaluronik Asit Ceramide Kapsül Hidra-Dolgunlaştırıcı Serum** ile büyümeye devam ediyor. Bu ipeksi, hafif serum iki temel gençlik faktörünü tek kapsülde buluşturuyor. Hyaluronik Asit nemi beslerken cildi güçlendiren Seramidler onu kilitler. Ürün maksimum etki için formüle edilmiştir

TASARIM GÜCÜ: ÇİFT-KİLİTLİ NEMLENDİRME SİSTEMİ™

Hyaluronik Asit nemi beslerken bariyer güçlendirici Seramidler gelecekteki nem kaybına karşı koruma sağlar. Böylelikle cilt, daha uzun süre dolgun ve nemli kalır.

ZERO H2O TEKNOLOJİSİ™

Hyaluronik Asidi cildin yüzy katmanına daha verimli bir şekilde iletir, çünkü molekül geleneksel Hyaluronik Asitten 500 kat daha küçüktür ve böylece 4 kat daha derine inebilir.

TEMEL GENÇLİK FAKTÖRLERİNİN YENİLENMESİ

Cildin ihtiyacı, doğal olarak oluşan ama zamanla kaybolan Hyaluronik Asit ve Seramidleri geri yükler.

FAYDALAR:

- Daha dolgun bir cilde kavuşturur
- Yüz hatlarını sıkılaştırır ve gözle görülür derecede yeniden tanımlar
- Cildi nemlendirerek daha genç bir ısıltı kazandırır
- Pürüzsüzleştirir ve yumuşatır
- Nem kaybına karşı koruma sağlar
- Biyolojik olarak parçalanabilir 100% bitkisel ve mineral bazlı malzemelerden üretilen kapsül
- Parfüm içermez
- Dermatolojistler tarafından test edilmiştir

SONUÇLAR

4 haftalık düzenli kullanımda gözle görülür sonuçlar: Kullananların;

- 98%'i** daha dolgun
- 98%'i** daha genç
- 98%'i** daha yumuşak
- 96%'ı** daha sağlıklı görünen ve ısıltılı
- 95%'i** daha sıkı
- 91%'i** yüz kontürlerinde iyileşme olan bir cilde kavuştuğunu belirtti.

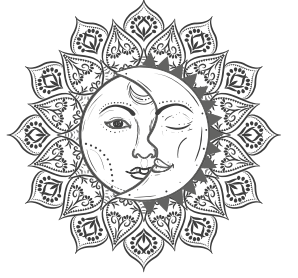


Ahi Evran Caddesi 42 Maslak No.6 / A Blok Kat : 12 Daire 8 Maslak - Sarıyer / İstanbul
Tel. +90 850 259 29 00 Fax +90 850 259 29 01
www.beautycaregroup.com.tr

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BURÇLAR VE AŞK

Şubat aşk ayı, peki burcuna göre sevdiğimize ne hediye almalı? Tabii önce kişiliklerinden yola çıkarak anlatmaya başlayalım...



♈ KOÇ

ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Hareketli ve enerjik oluşları ile tanınırlar. Egoaları çok fazla gelişmiştir. Bu kişiler oldukça çekici ve etkileyicidirler. Otoriterdirler. İstekleri gerçekleştirme konusunda engel tanımazlar Benciliklerinden kaynaklanan sabırsızlıkları ve söz dinlemez yaratılışları yüzünden güç durumlara düştikleri de olur. Böyle anlarda başladıkları işlerini sonuçlandırmadan bırakırlar.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Şal, bordo veya kırmızı tonlarında ipek bir bluz, deri eldiven...



♊ İKİZLER

HEIDI KLUM

Aynı anda birkaç işi birden yapabilirler. Onların adapte olamayacakları iş yoktur. Bu yüzden değişik karakterli olmaları ile tanınırlar. Son derece neşeli ve mutlu oldukları bir anda, aniden mutsuz olabilirler. Pratik zekalarıyla, çekici ve akıllıdır. İkizler için mantık çok önemlidir. Duygulardan önce mantığın gelişmesini bekler. Her şeyi dengede tutmaktan hoşlanır.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Tasarımcıya ait bir kıyafet, çanta, saat, gündemde olan bir kitap...



♌ ASLAN

JENNIFER LOPEZ

Her şeye karışır, kibirlidirler.. Yaşam sahnesinde her zaman parlayarak, odak noktası olmak isterler. Organizasyon güçleri çok fazladır. İsteklerini başkalarına kabul ettirmek, onlar için yaşamlarının 'olmazsa olmaz' şartıdır. Sıcak romantik, ateşli aşıklardır. İyi bir konuşmacı olduğu için birlikte olduğu insanı ayaklarını yerden keser.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Saten iç çamaşırı veya ipek pijama takımı, değerli taşlı bir takı...



♍ BOĞA

PENELOPE CRUZ

Çevresi tarafından aranan, sıcakkanlı insanlardır. Ruhsal olarak da doyumlu kişilerdir. Olayları organize ederlerken rahatlıklarını gözetirler ve kendilerinin zevklerine uygun olmasına önem verirler. Yaşamdaki isteklerini elde ettikleri zaman, hiçbir koşul onları başka yönle çekemez. Parayı rahata ulaşmak için bir araç olarak görürler.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Evleri için güzel objeler, kristal cam eşyalar, kırmızı bir kazak, kaliteli cilt ürünleri...



♎ YENGEÇ

GISELLE BUNDCHEN

Yengeç'ler duygusalılıkları ve duyarlılıkları ile tanınırlar. Çevresindeki her insandan da aynı hassasiyeti bekledikleri için, kolay geçinilir tipler değildir. İyi günlerinde neşeli, yardımsever, düşünceli ve anlayışlıdır. Fakat herhangi belirgin bir neden olmadan somurtkan ve alıngan olabilirler. Karmaşık duygulara kapıldığı zaman onları tanımak güçleşir. Kırılmaktan çok korkarlar.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Şık bir eşofman takımı, cilt veya vücut bakım setleri, saç maşası, otobiyografik bir başucu kitabı...



♏ BAŞAK

BLAKE LIVELY

Başak'lar çalışkan ve pratik insanlardır. Mantık ve duygu karmaşası yaşadıkları için, sürekli düzen arayışı içindedirler. İstemeseler de ön yargılı olmaktan kendilerini alamazlar. İçinde estetik ve zarafet olan her şeyden etkilenirler, abartıdan hoşlanmaz, sadelik isterler. Çok iyi eleştirmenlerdir ama kendileri eleştiriye gelemazler.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Zarif olan her şeyi severler çiçekleri ve küçük takıları bile...



♌TERAZİ

GWYNETH PALTROW

Güçlü bir adalet duygusuna sahiptirler. Abartılı bir hareketleri yoktur. Fakat yakın dostlarının vefasızlıkları onları çok etkiler. Sürekli denge arayışı içinde olup, aşksız ve sevgisiz yaşayamazlar. Hızla ayak uydururlar değişime açıktırlar. Çekici ayartıcı ve oyun bozandır. Sürekli sevildiğini hissetmek ister.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Yumuşak kaşmir bir kazak, farklı ve kullanışlı bir çanta, trend kozmetikler, niş parfümler



♊YAY

JANE BIRKIN

Yay burcu insanları içtenlikleri ve iyimser yaşam görüşleri ile tanınırlar. Özgürlüklerine aşırı düşkün, patavatsızlık derecesinde pratik insanlardır. Akılsızca risklere atılırlar. Yayların hayatı yeniliklere olan merakları ile karakterize edilebilir. Bilmedikleri şeyleri araştırıp, keşfetmeyi severler. Her iki cinsi de cesur ve çapkındır. Flört onların doğasında vardır.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Yolculuklar için şık bir çanta, deri kaplı bir not defteri, kullanışlı botlar...



♋KOVA

JENNIFER ANNISTON

Kova burcu insanları sevecendir. Irk, cinsiyet ve sosyal durumuna bakmaksızın herkesin aynı olanaklara sahip olmasını isterler. Modern görüşlerine karşın, inatçı ve sabit fikirli olurlar. Ne kadar dostça davranırlarsa davranırlar arada her zaman bir mesafe bırakırlar. Evlilik fikri onları korkutur. Onların yüksek zekalarına ulaşmak ve duygusallık paylaşmak kolay değildir.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Elektronik aletler, satranç takımı, tasarım bir kolye, deri eldiven...



♏AKREP

DEMI MOORE

Akrepler kadar yaşamda tutkuyula yaşayan az insan vardır. Hiçbir şeyi yarım bırakmazlar.

Akreplerin güçleri gözlerinden okunur. Mimiklerini kontrol altında tutsalar bile, bakışları ile sevgilerini ya da nefretlerini aktarabilirler. Aşırı bir şekilde kuşkuculardır, kolay inanmazlar ama inandıkları bir konuyu da sonuna kadar inatla savunurlar.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Evi için kokulu mumlar, şık bir iç çamaşırı, gösterişli takılar...



♍OĞLAK

CAROLYN BASSETTE-KENNEDY

Geleceği ayrıntılı biçimde planlamaya çalışan Oğlak'lar bu özellikleri nedeniyle sık sık kuruntulara kapılarak, depresyona girerler. İşleri ile aşırı meşgul olduklarından, insanlarla zor ilişki kurarlar. Oğlaklar ciddilikleri ve tutuculukları ile tanınırlar. Gerçek bir Oğlak'ın iki temel özelliği vardır. Güvenilirlik ve dürüstlük. Beraberliklerinde karşısındaki kişinin fiziksel özelliklerinden çok akıl ve mantık yönünün güçlü olmasını beklerler.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Küçük bir köpek yavrusu, baş harflerinin olduğu bir ajandaya veya defter, her gün kullanabileceği bir şal...



♐BALIK

JESSICA BIEL

Büyük bir inandırma yetenekleri vardır. Dürüst, vicdan sahibi, bağlı ve uysaldırlar. Her çevreye kolayca uyabilirler. Genellikle hayal dünyasında yaşarlar. Sonsuz aşka ve romantizme inanır. Hayal güçleri çok kuvvetlidir. Evliliğe en yatkın ve arzulu burçtur. Çoluk çocuğa karışma konusunda acele ederler.

NELER HEDİYE EDEBİLİRSİNİZ?

Spa için bir davetiye, değerli takılar, evi için şık objeler, sanata kıymet verdiği için tablo, kitap veya heykeller

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,
LİAN PENSO BENBASAT, İLKÖR AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ BURSALIGİL,
DENİZ KONUK ALTINBAŞAK, SERCAN KARABULUT,
ECE BOZDAĞ, AYŞECAN İPEK

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 OLMAKSIZIN HİÇBİR ŞEKİLDE YAZI VE FOTOĞRAFLARDA ALINTI YAPILAMAZ. YEREL SÜRELİ YAYINDIR.