

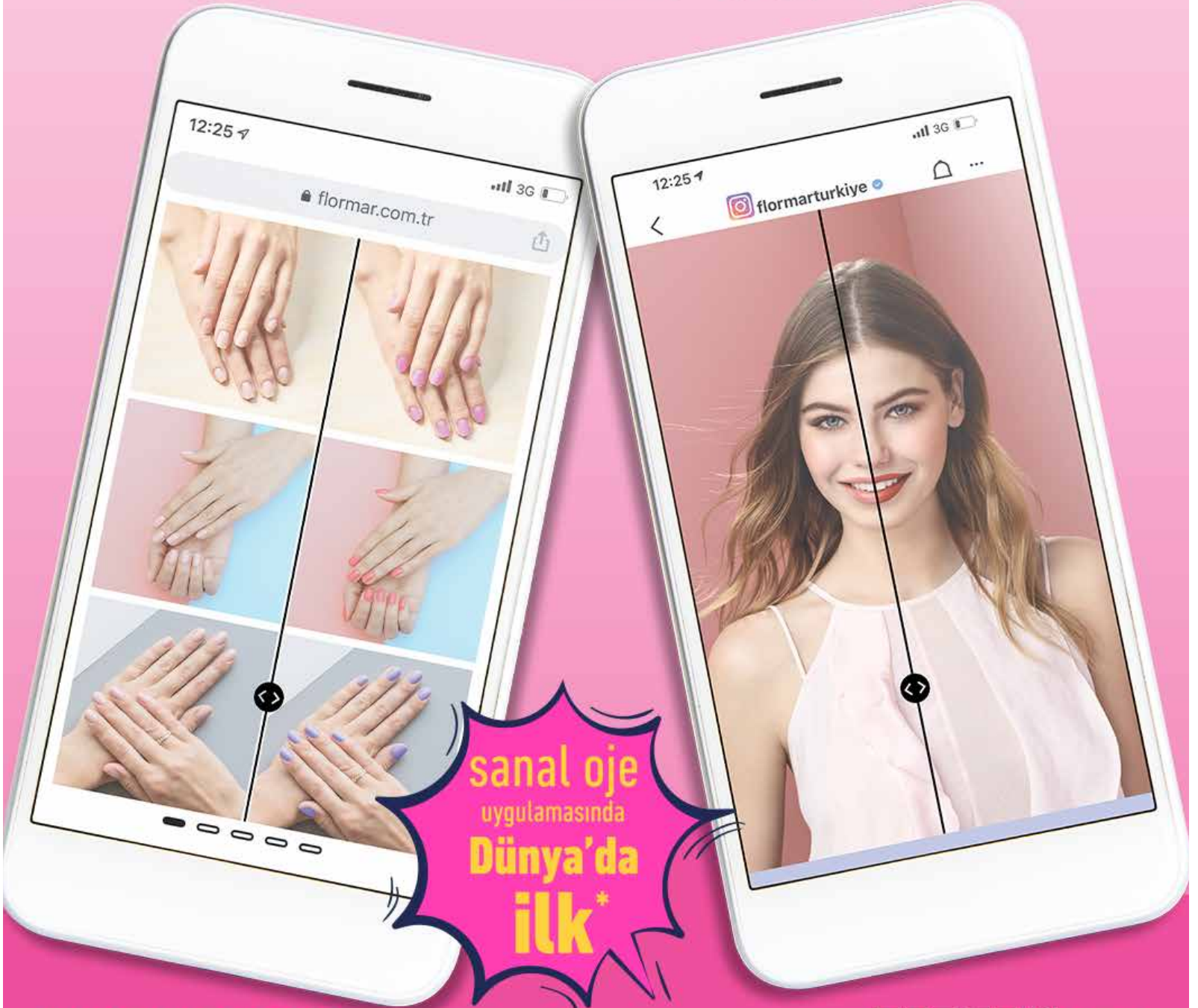
GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

flormar
SANAL MAKYAJ

TECH BY PULPOAR®



*Web tabanlı teknoloji özelinde

f t i p y /flormar

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

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 serumu 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.

HABERİNİZ OLSUN

TEK ÜRÜN ÇOK İŞ

Mart ayı bakım rutininde değişiklikler yapmak için ideal bir zaman. Cildin yaşlanma etkileriyle savaşan tek ürünüm olsun diyenler, net ve etkili bir bakım isteyenler Babe'in HealthyAging serisine ait Revitalising Booster cilt yenileyici ve canlandırıcı serum aradığınız ürün olabilir. Zira cildi canlandırmayı, oluşan hasarları onarmayı ve cildin kaybettiği nemi ve sıkılığı geri kazandırmayı hedefliyor.

Bu serinin bir de Multi Corrector Eyes&Lips Tensor isimli dudak ve göz çevresi kremi var ki, özel içerikleriyle oldukça etkili. Göz yaşı ile aynı Ph değerine sahip olan bu krem göz ve dudak gibi hassas bölgelerin en nazik şekilde nemlenmesi ve onarılması için çalışıyor.

Babe HealthyAging + Multi Rejuvenating - Revitalising Booster: ₺545

Babe HealthyAging +Multi Corrector Eyes and Lips Tensor: ₺315



EN YENİ!

Tom Ford Private Blend koleksiyonunun son yeniliği Tubereuse Nue ile karşınızda. Tuberoz (sümbülteber) çiçeğine yepyeni bir yorum katarak başlangıç notalarında yasemin, ortalarda tıbut biberi ve dip notalarda ise paçuli ve süet notaları ile harmanlanmış... Tutkulu, güçlü ve kesinlikle akılda kalıcı...



Aveda Nutriplenish çok amaçlı bakım yağı ₺219

SENİ SEVİYORUZ
AVEDA!

Saç bakımında cilt bakımı etkisi yaratmayı başaran Aveda'dan Nutriplenish ,yani 72 saat boyunca saç telini nemlendirme özelliği olan serinin çok amaçlı bakım yağı, bizce her kadının banyosunda olması gereken bir ürün. Yüzde 100 doğal türevli bakım yağı 5 güçlü konsantre yağın birleşiminden oluşuyor. İster tek başına ister saç kreminize ekleyerek kullanabilirsiniz.

Çok kuru ve güçsüz saçlarınız varsa; maske niyetine kullanın; yağı tüm saça uygulayın, başınıza bir tül bent sarıp uyuyun, ertesi sabah ılık su ile şampuanlayın.

Kırık uçlarınız varsa; nemli veya kuru saç uçlarına sürün, dipleri getirmeyin, tüm gün uçlara bakım yapın.

BUNLAR
GERÇEK Mİ?

Benefit bir kült ürüne dönüşen maskarası They're Real'in yeni versiyonu They're Real Magnet ile kirpiklerimizi 36 saate kadar daha hacimli ve daha uzun yapmak konusunda iddialı. Anlayacağımız zig zag kılı, yenilikçi fırçası ile yüzde 40 daha uzun, manyetik mineral bazlı içeriği ile de daha hacimli kirpikler maskeli hayatımızda çok işe yarayacağı benziyor.



Benefit They're Real Magnet maskara ₺289 Sephora

ESKİ DOST

30 yılı aşkın süredir el işçiliği ile üretilen kusursuz su ve pudra dengesine sahip Guerlain Meteorites pudra, 2021 ilkbaharında incilerden ilham alarak ışıltılı bir ten yaratıyor. Guerlain Meteorites Pearl Glow ışığı bütün yoğunluğu ile yansıtan holografik tonlara sahip. Özel inci tozuyla harmanlanmış bu ünlü minik topları ister tüm yüze ister sadece yüzdeki yükselti bölgelerine aydınlatıcı niyetine uygulayabilirsiniz. Makyajınızda parlak ve nemli bir etki bırakacakları kesin.



İPEKTEN HALLİCE...

Kışın dar kıyafetlerin içinde kuruyup pul pul dökülen cildinize iyi gelecek vücut yağlarını keşfetmeye davet ediyoruz sizi.

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

ÇATLAK SAVAR

Formülünde papatya, biberiye, lavanta ve kalendula yağlarıyla birlikte A ve E vitaminleri ve patentli PurCellin Oil™ içeriyor, sadece bir nem bombası değil hamilelikte ve ergenlikte oluşan çatlakların görünümünü azaltmakta da kusursuz bir yardımcı.

BIO OIL Cilt bakım yağı ₺80

YATIŞTIRICI

Özellikle vücuttaki stres ve gerginliği azaltmasıyla ünlü. Yüzde 100 saf bitki özlerinden üretiliyor. Turunc, papatya ve fesleğen yorgun kasları rahatlatırken Omega 9 ve E vitamini zengini fındık yağı da cilde nem katıyor.

CLARINS Relax Treatment Oil ₺611

Seni seviyorum...

KENDİ BANYOMUZDA KOKULARI VE DOKULARIYLA SPA KEYFİ YAŞATAN KURU YAĞLARI SEVMEK İÇİN DOLU NEDENİMİZ VAR!

- Özellikle nemli cilde uygulandıklarında nemi cilde hapsediyorlar. Böylece cildiniz her daim nemli kalıyor ve pul pul dökülmüyor.
- Yoğun dokuları sayesinde sadece birkaç damlası bile tüm vücutta yeterli nemlendirme sağlıyor.
- Kuru yağlar adı üzerinde kuru bir dokuya sahipler yani sürüldükten çok kısa bir süre sonra emiliyor ve kıyafetlerde de iz bırakmıyorlar.
- Öyle güzel ve güçlü kokuyorlar ki parfüm kullanmaya gerek bile kalmıyor.
- Nemli saçlarda doğal bir düşüş yaratıyor ve saç kırılmalarını önüyorlar.
- Yüzdeki yükselti bölgelerine uygulanarak doğal highlighter görevi görüyorlar.

DOĞAL KORUMA

Organik Argan yağı içeriği ile çok kuru ciltleri bile yoğun bir şekilde besliyor. Doğal nem bariyeri oluşturarak kurumaya karşı koruyor. Bal ve vanilya kokusu da içimizi ısıtıyor.

THE BODY SHOP Wild Argan Oil Nourishing Dry Body Oil ₺130

ÇOK AMAÇLI

Tatlı badem, fındık, kamelya, argan gibi 7 değerli yağdan oluşan doğal formülüyle, yüzde 98 oranında doğal içerikleriyle ve bağımlılık yapan kokusuyla o bir efsane. Deneyen vazgeçemez. Ayrıca yüze, vücuda, saç her yere kullanılabilir.

NUXE Huile Prodigieuse ₺190

SAÇA DA OLUR!

Yağ asitleri ve vitaminler açısından zengin Shea yağı bu ürünün başrol oyuncusu. Ayrıca formülünde ayçiçeği havuçu ve Baobab gibi bitkisel yağlar da bulunan bu yağı saç uçlarınıza da sürebilirsiniz.

L'OCCITANE Shea Fabulous Oil ₺290

PRATİK VE ETKİLİ!

Sprey formuyla duşta uygulamak için çok pratik. Zeytinden elde edilen saf Skualan yağı ve üzüm çekirdeği yağı ile hem antioksidana hem de neme doyuyorsunuz. Vanilya ve badem kokusu soğuk kış günlerinde keyif verecek.

KIEHL'S Creme de Corps Nourishing Dry Body Oil ₺189



TEK TIKLA MAKYAJ DENEYİMİ!

Yenilikçi ve kesinlikle çok güvenli bir makyaj deneyimi yaşamaya ne dersiniz? Öyle bir deneyim ki sür-sil derdi olmaksızın tek tıkla yüzlerce rengi deneyimleyebilir, kendinize en yakışan kozmetikleri kısa sürede bulabilir ve gönül rahatlığıyla satın alabilirsiniz.



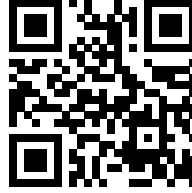
5 0 yılı aşan tecrübesi ile Flormar, günümüzün pandemik koşullarından ve değişen tüketim dinamiklerinden yola çıkarak yepyeni bir sanal makyaj uygulaması yarattı.

Gücünü renk ve çeşitlilikten alan marka, kadınlara ürünlere dokunmadan deneyimleyebilecekleri, güvenli, keyifli ve oldukça pratik bir makyaj uygulaması sunuyor.

Flormar Sanal Makyaj deneyimi yeni bir teknoloji olan artırılmış gerçekçilik uygulaması ile yaratılmış.

Peki ama bu sanal makyaj deneyimine nasıl ulaşıyoruz?

1. www.flormar.com.tr adresinden
2. Telefonunuza indirdiğiniz Flormar APP uygulamasından
3. Mağazalarda yer alan QR kodu okutarak
4. Instagram (@flormarturkiye) hesabında yer alan filtre ikonuna tıklayarak



Neler yapabiliyoruz?

1. Farklı renklerde eyeliner, maskara, allık ve rujları deneyimleme şansına sahipsiniz.



Denemek istediğiniz kozmetik üzerine tıklayıp, altta açılan farklı ürünlerden seçebilirsiniz.

2. Hem de silmek-doğru sürmek derdi olmaksızın.
3. Gerçekte eyeliner'ı uygulamak zordur ama bu uygulamada çok kolay!
4. Gerçekte birden fazla ruj sürüp sildikçe dudaklar kızarır, deneyimlediğiniz rujların renkleri birbirine karışır, bu uygulamada böyle bir sıkıntı da olmuyor.
5. Hijyen derdi, başkası dokundu derdi olmaksızın istediğinizi kullanabilirsiniz.



Kozmetikleri ister kendi fotoğrafınızı çekerek kendi yüzünüz üzerinde deneyimleyebilir, ister Flormar'ın uygulaması içerisinde bulunan örnek manken resimleri üzerinden ilerleyebilirsiniz. Size kalmış!

WEB BAZLI İLK SANAL OJE UYGULAMASI!



4 00'den fazla rengin dijitalleştirilmesiyle kurgulanan Flormar Sanal Makyaj uygulamasında, ruj, maskara, eyeliner, allık ürün kategorilerinin yanı sıra markanın oje konusundaki liderliğine yakışır bir de 'oje' kategorisi bulunuyor.

Anlayacağınız Flormar, alışveriş esnasında kimi zaman üşendiğimiz kimi zaman sürmenin mümkün olmadığı durumlar için tırnakta oje rengini görmeyi mümkün kılıyor.

Flormar Sanal makyaj uygulamasını kozmetik sektöründe benzer artırılmış gerçekçilik deneyimlerinden ayıran en önemli

özelligi tırnak alanında bir ilke imza atması.

Dünyada ilk defa web bazlı, gerçek zamanlı artırılmış gerçekçilikle oje deneyimi sunan Flormar Sanal Makyaj, 10.000 el datası ile modellenen bir alt yapıya sahip.



Öyle ki, işlemin en iyi sonucu vermesi için mevcut 10.000 el datası üzerinden detaylı tarama çalışması yapan yapay zeka, tırnak gibi küçük bir alanda hiçbir detayı atlamadan, en minimal noktaya kadar segmente ederek, artırılmış gerçekçilik ortamında üst düzey bir tırnak renklendirme deneyimi yaşamana sağlıyor.

Anlayacağınız Flormar, sanal güzellik deneyiminin en zor alanı olan tırnaklar için PulpoAR ile uzun ve detaylı bir çalışma yaparak bir ilki başarıyor.

Sanal oje nasıl sürülüyor?

1. www.flormar.com.tr, Flormar APP, mağazalarda yer alan QR kodu okutarak veya Instagram (@flormarturkiye) hesabında yer alan filtre ikonuna tıklayarak Flormar Sanal Makyaj deneyimine ulaşabiliyorsunuz.



2. Oje kategorisini seçiyorsunuz.



4. Ardından denemek istediğiniz ojelere tıklamanız yeterli.



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURT BAY

Başka bir dünya yok!

Hayatta kalmak için biz insanların aynı bitkiler gibi üzerinde yaşadığımız toprağa, dünyanın varlığına ve canlılığına ihtiyacımız var. Burası tek evimiz, tek gerçeğimiz, o varsa biz varız... O halde, neden ona zarar verelim? Onu korumak kendimizi korumak demek, bakın neler yapabiliriz...

“ Birleşmiş Milletlerin yaptığı tahminlere göre dünya nüfusu 2030 yılında 9 milyar olacak. Bu da çok fazla kaynağın tüketimi anlamına geliyor. ”



“ Bir kg tahıl üretimi için 1.500 litre su harcanırken, bir kg et üretimi için 15.000 litre su harcanıyor. Dünya nüfusunun kısa sürede artacağını göz önüne alınca bu kadar protein ve et tüketimi temiz su kaynaklarını hızla bitirecektir. ”

“ Dünyada 1,3 milyar insan fazla kilolu. Bunun yanında 821 milyon insan açlık sınırının altında yaşıyor. Yani dünyanın kaynakları eşit dağılmıyor ve bu dengesiz dağılım gün geçtikçe büyüyor. ”

BANA DÜŞEN

İşte tam bu yüzden, kişisel olarak kendimize şunu sormamız gerekiyor, 'Neleri yaparak ayakta ve hayatta kalabilirim ve dünyaya nasıl daha az zarar veririm?' İşte yapabileceğin önemli ve pratik uygulamalar;

1. İHTİYACIN KADAR BESLENİP FAZLA KİLODAN KURTULMALI

Yediğimiz bir çok gıdayı açlıktan değil, reklamlardan etkilenerek satın alıyoruz. İhtiyacımız olmadığı halde ihtiyacımız gibi gösterilen bir çok ev eşyası ve kıyafet gibi. Çoğumuz açlık duygusunun ne olduğunu bilmiyor ama ciddi şekilde aç kalırım korkusu duyuyoruz. Bir çoğumuzun kilolu olma nedeni



“ Dünya genelinde üretilen gıdanın 1/3'ü tüketilmeden çöp oluyor. Bu miktar gelişmemiş ülkelerde daha çok hasat ve üretim kısmında olurken, gelişmiş ülkelerde ise perakende satış ve son tüketicide oluyor. ”

fazla tüketmek değil, vücuda iyi gelmeyen gıdaları tüketmek. Yapman gereken sadece doğal olan fabrikaya hiç girmemiş gıdaları, doğadaki formunda tüketmek. Senin sağlığını iç organlarının sağlığı demek, iç organlarının sağlığı ise ince bir bel çevresi demek.

2. TEK KULLANIMLIK PLASTİK KULLANIMINI AZALTMALI

Plastik tabak, kaşık, çatal, pet şişe, pipet, tek kullanımlık buzdolabı poşetleri, eldivenler, çöp torbaları hepsini bir ay boyunca hiç çöpe atmadığını ve evinde tuttuğunu düşün. Ne kadar zorlayıcı olacak değil mi, herkesin evinden aynı miktarda çıkan bu atıklar Dünya için de büyük bir bela. Yapabildiğin kadar kullanımını azalt, ve geri dönüşüme atacak şekilde biriktir.





5. SEBZE MEYVE VE TAHIL TÜKETİMİNİ ARTIRMALI

Taze sebze meyve tahıl ve kurubaklagiller, kuruyemişler elzem yağ asitleri ve elzem amino asitleri almamız için iyi kaynaklardır. Dikkatli ve çeşitli tüketildiğinde bir insanın ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin tamamına yakını karşılayabilirler. Bunları doğala yakın şekilde vitamin ve mineralini kaybetmeden tüketmek çok önemlidir. Hasat ve depolamada bekleme süresi, pişirme şekli besin ögesi kaybının en çok olduğu yerlerdir. Hiç bir gıdayı yoğun ateşe ve kızgın yağa maruz bırakmamak gerekir.



3. MUTFAKTA SIFIR ATIK YARATMALI

Domates kabuklarını fırınlayıp aromatik bir baharat yaratmak, mandalina portakal kabuklarını pişirip çikolataya batırmak, kabağın kabuklarını da pişirmek, yenilmemiş ekmeklerden kruton yapmak diye liste uzayıp gider. Youtube'da mutfakta sıfır atık oluşturmaya yönelik bir çok video var. En önemlisi de haftalık yemek programını belirleyip ona göre alışverişini yapmak. Hiç bir sebze ve meyvenin bozulmasına atılmasına izin vermeden bilinçli bir şekilde tüketmek. Ondan alabileceğin en büyük faydayı vaktinde almak. Tüketemediğin gıdaları organik atık olarak atman hızlıca geri dönüşmelerine toprak olmalarına katkı sağlayacaktır.



ET SUYU PROTEİN TOZU
Bar Amor firmasının çıkardığı Broth Pro-E adlı toz içecek sıcak suya atıldığında et suyu tadı veriyor, ısıya dayanıklı. 1 şasesi 25 gram perin içeriyor, içinde şekerli tatlandırıcı yok.

4. HAYVANSAL KAYNAKLI BESLENMEYİ AZALTMALI

İleriki tarihlerde protein kaynaklarının tamamen laboratuvarda üretileceği dedikoduları dolanıyor. Bazı insanlar şimdiden bu şekilde beslenmeye başladı bile. Protein tozlar meyve aromalarını geçti şimdilerde et suyu tadında sıcak formda içilebiliyor. İster sıcak suya koy, ister çorbana yemeğine kat. Hayvan çiftlikleri, hem maddi olarak zorluyor hem de dünyanın temiz su kaynaklarını tüketerek zarar veriyor. Üstelik uygun şartlarda yetişmeyen hayvanların sağlığı bozuluyor. Onları tükettiğimizde bizler için de büyük sağlık riski oluşuyor. Sanayi bölgelerine yakın yerlerde denizlerin kirliliği metal atıkları artıyor. Burada yetişen veya bu bölgelerde çiftliklerde beslenen balıklarda yüksek metal malzeme birikebiliyor. Gerçekten kaynağından emin olmadığımız protein, yarardan çok zarar verebiliyor.

*Yazı içerisindeki sayısal veriler Dilara Koçak Sürdürülebilir Beslenme Youtube yayınından ve Sürdürülebilir Yaşam Günlüğü'nden alınmıştır.



6. YERLİ MALINI DESTEKLEMELİ

Bir gıdanın veya bir ürünün üretildiği yerden başka bir yerde tüketilmesi karbon ayak izini artırıyor. Yol alan gıda veya ürün dünyayı daha hızlı kirletiyor. Bu yüzden taze ve temiz şekilde ürüne ulaşmak için yerli pazarlara yönelmeliyiz. Yerli üretimi desteklemeliyiz.

AKLINIZDA OLSUN!

Şu iki pişirme tekniğinden uzak durmakta fayda var!



Kavurma: Etleri kendi yağında kavurmak IN, soğanları, pirinci kavurmak kesinlikle OUT. Yağ yanıyor, kanserojen oluyor. Yanık yağ, pirinçte timini, sebzelerde ise C vitamini başta olmak üzere birçok vitamin ve minerali bozuyor. Üstelik ısıya maruz kalan zeytinyağı da bozuluyor, lezzeti değişiyor.

Kızgın ateş: Etleri lezzetli pişirmek için kullandığımız bu yöntem etin yanmasına kararına kanserojen olmasına neden oluyor. Bunun yerine sulu pişirme teknikleri ile eti kurutmadan pişirebiliriz.

ÇOK SEVDİM!

TURMEPA iş birliği ile hazırlanmış Dilara Koçak Sürdürülebilir Yaşam Günlüğü hem bir ajanda hem istediğiniz notları alabileceğiniz bir günlük, hem de her ayın sebze ve meyvesini öğreten, dünya kaynakları ile ilgili bilgilendirici metinler bulunan bir rehber. Her yeni sayfada farkındalığınız biraz daha artıyor.





UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ

PANDEMi YORGUNU ANNELEr

Evden çalışma, uzaktan eğitim, sevdiklerimizle fiziksel mesafe, sınırlı sosyal hayat, üstüne bitmeyen ev işleri, bu akşam ne pişirsem derdi... Pandemi sürecinin şüphesiz en yorgunu sizsiniz; anneler...

Bir yandan evden veya dönüşümlü çalışma modeline adapte olup iş hayatının sorumluluklarını yerine getirmeye, bir yandan uzaktan eğitim sebebiyle tüm gün evde olan, sıkılan çocuklarıyla ilgilenmeye, yeri geldiğinde onlara öğretmenlik yapmaya, diğer yandan evin

tüm ihtiyaçlarını gidermeye, tüm bunlara ek bakımını aksatmamaya, kilosuna dikkat etmeye, spor yapmaya çalışan biz anneler kesinlikle pandemi yorgunuyuz... Anne, eş, çalışan ve daha çok pek rolü evden sürdürmeye çalışmak, normalleşmeye yönelik belirsizlik, psikolojik dayanıklılığın önemini artırıyor.

Peki pandemi yorgunu anneler bu dönemde psikolojik dayanıklılığı nasıl artırabilir?

OKSİJEN MASKESİNİ ÖNCE KENDİNİZE TAKIN

Yapılacaklar listesinin her zaman çok dolu olduğu süreçte sıkışmışlık hissi çok olağan; ancak oksijen maskesini önce kendimize takmamız tüm ailenin genel iyi hali için oldukça mühim.

Evin içerisinde annelerin yapılacaklar listesi sürekli kendini yinlemeye devam ediyor. Annenin bu süreçte kendi kaynaklarını yaratması, bunlardan beslenebilmesi ve sadece kendine ayıracağı zamanlar yaratması her zamankinden daha önemli. Aksi takdirde annenin üzerindeki tüm bu sorumluluk,



çocuklarla geçirilen vaktin kalitesini ve aradaki sevgi- şefkat temelli ilişkiye olumsuz yansıyabiliyor. Sevgi kovamızdan ailemize sınırsız verebilmek için kendi bataryamızın dolu olması şart. Bu yüzden gün içerisinde annelerin yarım saat – bir saat sadece kendine özel zamanı olmalı. Bu özel zamanlar için annenin kendine “neye ihtiyacım var?” diye sorması ve iç sesini dinlemesi gerçekten önemli. İlla bir şey üretmek zorunda değiliz. Kime ne iyi geliyorsa... Belki bir yürüyüş, belki kız arkadaşlarla bir görüntülü konuşma, belki bir tütsü yakıp kahve içmek ya da sadece uzanıp elde telefonla zaman geçirmek...

RUTİNLERİ DÜZENLEYİN VE ESNETİN

Pandemi döneminde rutinlerin esnek ama aynı zamanda tutarlı olması çocukların güvende hissetmesini ve aile içerisindeki harmoniyi destekler. Bu dönemin günlük rutinlerinde hem yapılandırılmış hem de boş zamana fırsat tanıyan günlük planlar daha sürdürülebilir olur.

Yaşı fark etmeksizin güvende hisseden çocuk, huzurludur, gelişir ve öğrenir. Ebeveynlerin devam eden pandemi süreci için yeni rutinler oluşturması tüm aile üzerinde rahatlatıcı etkileri vardır. Örneğin; çocuklarda ekran maruziyeti pandemi sürecinde istemeden de olsa artış göstermiş olabilir. Bu gibi durumlarda çocukla açık iletişim önemli. Bu durumun geçici olduğunu, pandemi boyunca bu süreçle devam edebileceğini, sonrasında normal düzene geri dönebileceğini vurgulabilir.

BAĞLANTIDA KALIN

Online de olsa sosyal çevreleri ile bağlantıda kalmak hem çocuklar hem biz yetişkinler için bu dönemin önemli kaynaklarından biri. Okul çağında ve uzaktan eğitim sürecinde olan çocuklar ne yazık ki okulun sosyal ve psikolojik besleyici kısmından yeterince faydalanamıyorlar. Online bağlantıların sürdürülmesi ve sosyallığın desteklenmesi yalnızlık duygusuyla baş etmenin iyi yollarından biri.



SORUMLULUĞU PAYLAŞIN

Evin tüm sorumluluğu yalnızca annenin değildir. Sorumluluklar paylaşıldığında işler daha kolay ve uygulanabilir bir hale gelir. Devam eden pandemi dönemine yönelik iş bölümü ve görev dağılımı yapmak ve hep beraber düzeni sürdürmeye çalışmak aile içerisinde ‘takım’ duygusunu da destekleyecektir. Erken çocukluk döneminden itibaren çocuklar ev işlerine yeterlilikleri ölçüsünde dahil edilmelidir. Ev işlerine katılım ayrıca çocukların yeterlilik hislerinin artırılmasına da yardımcı olur.

EVDEKİ İKLİMİ ÖNEMSEYİN

Çocuklar en çok gözlemleyerek, sosyal yolla öğrenirler ve çarpıcı kısmı şu ki; çocuklar meydana gelen olayları değil, nasıl hissettiklerini hatırlamaya meyillidir. Bu dönemde evin içerisinde yumuşak bir iklim olması, kahkahanın var olması tüm aile bireyleri için psikolojik esneklik sağlar çünkü gülmek her yaş için iyileştiricidir. Empatik ve kapsayan bir ebeveyn olmak, olumlayıcı bir dil kullanmak ve tüm duygulara alan tanımak aile ortamında huzurun korunmasına yardımcı olur. Çocuklar zor durumlarla başa çıkma stratejilerini ebeveynlerinden kopyalarlar. Şüphesiz çok zor zamanlardan geçiyoruz. Tüm dünyanın etkilendiği bu durum bizim kontrolümüzde değil; ancak nasıl tepki verdiğimiz ve süreci nasıl yönettiğimiz bizim kontrolümüzdedir.



ÖZEL ZAMANLAR YARATIN

Tüm gün aile bireylerinin hepsi aynı evin içerisinde olsa da geçirilecek baş başa zamanlar ebeveyn-çocuk ilişki kalitesini en çok belirleyen etkenlerden biri. Günde 20 dakika dahi olsa tüm elektronik cihazlardan uzak, göz göze, temas kurmak, ilişkide kalmak hem ebeveyn hem çocuğa çok iyi gelir. Okul öncesi dönem çocuğuyla evcilik oynamaktan, ergenlik dönem çocuğuyla birlikte müzik eşliğinde egzersiz yapmaya kadar çok geniş bir yelpazede birebir teması sağlamak ilişkinin en kıymetli bileşeni. Bu özel zamanlarda dikkat edilmesi gereken nokta ise, olabildiğince spontan olmak, müdahalesiz, gücü çocuğa veren bir yerde durmak ve ona iyi bir partner olmaktan geçiyor.

Ebeveyn olarak hem kendimiz hem çocuğumuz için görüntülü konuşma organizasyonlarını yapmak evdeki herkes için yenileyici etki gösterir.

Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Sütüm yetiyor mu?

Belki de Şefika Teyze ve arkadaşları sormasa, insanın aklına gelmeme olasılığı vardır bu sorunun ama hayır; kültürel bir şey olsa gerek, biz başkalarıyla ilgili bu tip özel bilgilere hakim olmak isteriz.

Doktor kontrolünde kilo/ boy oranlarını gözlerim dolu dolu dinlediğimi, yemeyi reddettiğimi her kaşık hünnap için içten içe suçluluk duyduğumu ve akşamları bebeğimin doymadığına inandığımı fark ettiğim an anladım ki bu konuya bir el atmanın zamanı gelmiştir.

Emzirme konusuna fazlasıyla kafayı takmış sayısız anneden biri olarak biraz araştırdım ve bakın neler öğrendim...

1 EN ÖNEMLİ ŞEY RUH HALİ.

Eğer anne sütünün yetmediğine inanıyorsa, kesin yetmeyecektir! O yüzden hemen aksine odaklanmalı. Annenin psikolojik durumu ile süt üretimi arasında direkt bir ilişki var. Sonuçta her şey hormonlarda bitiyor.

Tabii söylemesi kolay.. Aşağıda olumsuz dış etkenlere rağmen huzuru kaybetmemen ve dengelenmen için bir listecik yaptım, bir bak bence...

2 BİR O KADAR ÖNEMLİ DİĞER ŞEY NE OLABİLİR? TABİİ Kİ SU!

Bilinenin aksine, şekerin süt üretimini artırma etkisi yokmuş. Yani elindeki o lohusa şerbetini yavaşça yere bırak ve litrelerce su içmeye başla. Uzmanlar, emziren bir kadının günde en az 3 litre su içmesi gerektiğini söylüyor.

Doğumdan hemen önce eve su arıtma sistemi taktırdık ve bu yaptığımız en doğru hamleydi!

3 İYİ BİR UYKU= KALİTELİ SÜT

Hayat ironilerle dolu. Süt üretimini destekleyen en önemli üçüncü kural; Uyumak. Hayır, şaka yapmıyorum. Evet, Tanrı biz annelerle dalga geçiyor olmalı.

4 ARZ TALEP MESELESİ

Annenin vücudu bebeğinin ihtiyacına göre süt üretmiş. Dolayısıyla ilk haftalarda sık sık ve uzun uzun emzirmek süt üretimini arttırmış.

Farklı çeşit ve marka arasında en çok tavsiye edilen hastane tipi süt sağma makinası kullanmak. Bu makinalar kiralanabiliyor, sadece yeni uç satın almak yeterli.

Medela Symphony. Aylık kiralama bedeli ortalama ₺250 / www.medela.com.tr

NOT ET!

Emzirme konusu lohusalık döneminin en hassas konularından bir tanesi. Eğer içinde minicik bile endişe varsa, emzirme danışmanlığı alarak kendini rahatlatılabilir ve gerekli yönlendirmeyi alabilirsin.

İşte instagram'dan takibe alabileceğin birkaç adres...
@emzirmedanismanimelody
@charlotte_emzirme.destekcisi_
@emzirme_danismani



KENDİMİ NASIL DAHA İYİ HİSSEDERİM?

Tüm dış etkenlere, olumsuzluklara rağmen biz lohusaların kendimizi daha iyi hissetme listesine hoşgeldiniz....

1. Enerjimi üzerimde taşıdığım renklerle yükseltebilirim.
2. Müzik ruhun gıdasıdır derken doğru söylüyorlar. Sadece bebek şarkıları dinlemiyorum, bilinenin aksine bebeğin illa Baby Mozart dinlemesi gerekmezmiş, her müzik türü zihin gelişiminde benzer etkiye sahipmiş.
3. Dengelenmek ve rahatlamak için meditasyon en çok önerilen uygulamalardan biri. Ben illa meditasyona "oturmak" gerekmediğine inanıyorum. Durduğum ve zihnimi temizlediğim her an meditatif bence.

Editörün notu: Benim yöntemim, uyumadan önce yataкта uzanırken gözlerimi kapatıp bereketle akan bir şelale hayal etmek. Gürül gürül akan suların sesini, oluşan köpükleri ve suyun kuvvetinden gelen esintiyi hissetmeye çalışıyorum. Etrafında mor, pembe, yaldızlı renkler. Bu bereketli şelale benim; sonsuz ve sevgi dolu.

4. Takıyorum kızımı kanguruya ve en azından 30 dakika yürüyorum. Temiz havayı içime çekmek, iki sokak köpeği sevmek, ağaçlara dokunmak beni besliyor.
5. Etrafımda güzelliklere daha çok alan açabilmek için, iyi şeylerden bahsederek odağımı pozitif tarafa çekiyorum.



BİR ŞANS VER!



Arada sırada kendini şımartıyorsun gibi hissetmeni sağlayan alksüz bira aynı zamanda süt üretimine destek olduğu için tercih edilebilir. Estrella Galicia alksüz bira ₺ 9,95



Bira mayası ve B12 Vitamininden oluşuyor, şeker ve alerjin içermemesinin yanı sıra vegan ve vejetaryen beslenen anneler tarafından da tüketilebilir. Günde 6 tablet yemeklerle birlikte alınabilir. SOLGAR Brewer's Yeast B12 Vitamin ₺130



Çemenotu, hem mideyi koruyan hem de süt üretimini destekleyen bir bitkidir. Alerjen değildir, vegan ve vejetaryen beslenen anneler tarafından tüketilebilir. Günde 6 tablet yemeklerle birlikte alınabilir. SOLARAY Organic Fenugreek ₺ 559

KULAĞA KÜPE!

Belki tam olarak eski hallerine dönemeyecekler ama biz elimizden geleni yapalım da...

- Düzenli olarak meme çevresi bakım ürünleri kullanarak konforlu kalmalı, bu çatlak oluşumunu ciddi oranda önleyecektir.
- Sütyen seçimi çok önemli! Seçeceğiniz sütyen tam olarak doğru bedende ve mutlaka destekli olmalı.
- Uzmanlar, sigaranın zararlarına burada da dikkat çekiyor. Sigara tüketimi, elastikiyeti öldürdüğü için sigara içen ve içmeyen kadınlar arasındaki sonuç gözle görülür bir şekilde fark ediyor.



Göğüslerin kası olmasa da onlara bağlı dokuları güçlendirerek sarkmasını engelleyebiliriz. Aletli pilates, kasları esneterek çalıştırdığı için ince uzun bir yapıya sahip olmalarını sağlıyor. Eğitime özellikle sırtınızı geliştirmek istediğinizi söylemeniz yeterli.



- Yüzme, tüm vücudu aynı anda kuvvetlendiren ve aynı zamanda ağırlara iyi gelen hem de zihninizi boşaltmanıza yardımcı olan bir spor. Bir annenin ilacı yüzmedir diyebiliriz herhalde?
- Göğüs çevresindeki gevşeyen cildin sıkılaşması için destek bakım ürünleri kullanılabilir. Emzirmeyi bıraktığımda kesinlikle göğüs ve dekolte için geliştirilmiş bir bakım kremi kullanmayı planlıyorum.



ESTHEDERM Bust Shaping Cream 200ml - ₺ 619

- Son olarak da, içten dışı ve bütün bir toparlama için cildime ihtiyacı olan kollajen desteğini vermem gerektiğine inanıyorum. Ayrıca kollajen takviyesi, eklemler, saç ve tırnak sağlığına da çok iyi geliyor ki, mama lohusa needs that!



COLSLIM Pure Collagen Type 1 150 gr - ₺ 350

DİKKAT! Fizyolojik olarak her şeyin normal olduğu ve annenin emzirmesine tıbbi bir engel olmadığı durumlar için geçerlidir. Her koşulda, öğrendiğiniz her bilgi için lütfen doktorunuza danışın.



BEGÜM EGELİ BURSALIGİL



Gelecek güzelliklere!..

E hayatlarımız covid öncesi- covid sonrası diye ikiye ayrıldı bir kere... Bu insanın öz bakımına, kendini güzel hissetme çabalarına yansımaz mı?!

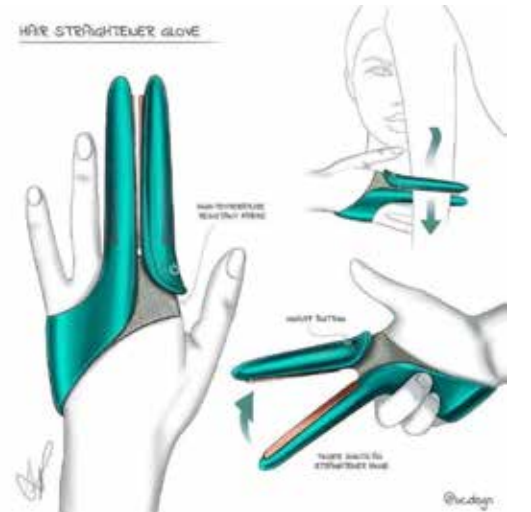
Çok değil, bundan 2 sene önce güzellik sektörünün gittiği yön konusunda trend analizi yapan, fikir üreten akıllar bambaşka konu başlıklarından bahsediyordu. Dudaklar ön plana çıkmaya devam edecekti. Öyle ki, yeni çıkan markalardan birçoğu maskara üretmeye tenezzül dahi etmedi. Cildi içten beslemek 'in' olacaktı. Öyle ya, yüzler maskesiz, dolaşım serbest, karantina bilinmeyen bir konseptti.

Bugüne geldiğimizde 2 sene öncesinden kalan tahminlerin hepsinin birden çürüdüğünü söyleyemsek de önceliklerini kaybettikleri konusunda hemfikiriz. Çünkü yeni trendler evde yapılabilecek uygulamalar, sürdürülebilirlik ve kestirme yollar üzerine şekilleniyor. Ve bir dolu sürpriz bizleri bekliyor!

EVDE YAPILABİLECEK UYGULAMALARA DAİR

'Covid Yüzü' tabirinin literatüre girdiği bir dönemde yaşıyoruz. Bu tabir, en hafifletilmiş anlatımla, bitkin, bakıma ihtiyaç duyan ve yaşından daha büyük bir ifadeyi yansıtan surat demek. Tanıdık geldi mi? Hepimizin geçtiğimiz bir yılda mutlaka uğramış olduğu durak...

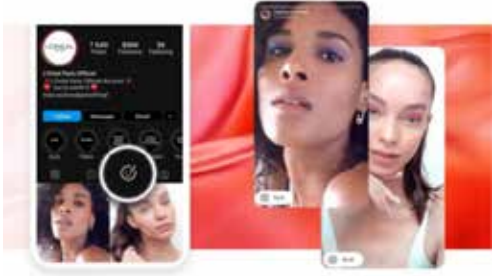
İşte bu covid yüzü meselesi o kadar yaygınlaştı ki, kadınların psikolojilerini de gittikçe derinleşen bir üslupla etkilemeye başladı. İstekler neydi? "Evde de olsam birazcık iyi görüneyim". "Azıcık makyaj yapayım da kendime geleyim". "Uykusuzluğum Zoom'a yansımam". Sorun bunlar olur da güzellik sektörü çare yaratmaz mı? Evler kendi kendimize uygulanacağımız her türlü cilt, saç, vücut bakımı ürünleriyle dolu taştı. Öyle ki kadınlar arası konular son moda çantalardan, "Dyson'ın saç düzleştiricisi için para biriktiriyorum" a kadar uzandı. Anlayacağınız geleceğin güzelliğinde kendi kendimize yetebilmek var, dijitalden güç alacak ama doğallığın peşinde olacağız. Tasarım aletlerle bakım rutinlerimiz hem daha pratik hem de daha etkili bir hal alacak. Bakın beni bu alanda en çok heyecanlandıran resimde gördüğünüz, şu anda test aşamasında olan dizayn harikası eldiven oldu.



Sizce de mükemmel değil mi?

Hijyene önem vermeyi öğrendiğimiz için tek tuşla dijital ortamdaki markaların ürünlerini denemek yükselen trend olacak. Hem mağazaya da gitmeden halledeceğiz çoğu şeyi.

Markalar yaratmaya ve dijitalleşerek dikkatlerimizi çekmeye devam edecek. Mesela L'Oreal Instagram'daki post'larımız için makyaj filtreleri çıkarmış (sizi bilemem ama ben hala heyecanla Zoom üzerinden beni çabası güzel gösterecek filtrenin yaratılacağı günü bekliyorum!)



Benzer bir uygulama da Flormar'dan geldi, hatta bu ay kapağımız kendisine emanet. Flormar oje liderliğine yakışır bir şekilde dünyadaki ilk sanal oje uygulaması ile bu aydan itibaren karşımızda.



Markalar aynı zamanda içinde yaşadığımız pandemik koşullarda oluşan, karşılaştığımız problemlere de çözüm yaratmak için rekabet halindeler. Maske sivilceleri maskne bunlardan biri...



İngiliz Glow Hub markasının maskeden dolayı oluşabilecek sivilcelere için yarattığı natürel içerikli serisi bu yıl yok satanlar arasında...

Sürdürülebilirliğe dair ...

Belki de bu bir tür 'geçmişe dönüş'. Geçmişte zor bulunan ürünlere verilen azami kıymet, bugün "böyle giderse kir pas içerisinde bıraktığım dünyada zor bulunacak" hissiyatıyla geleceğe sirayet etti. Sürdürülebilirlik başlığı altında öne çıktı. Yeniden doldurulabilen parfüm şişeleri ile rujlar, tekrar tekrar kullanılabilen yüz maskeleri ve hatta bir markaya ait satışa sunulan ürünlerin tümünün yeniden doldurulabiliyor olma ön koşulu artık şartı değil.



En çok şaşırtan hamle de Dove'dan geldi. Dove tekrar tekrar kullanılacak deodorant tasarımını müjdeli haber olarak duyururken dünyayla aynı yönde ilerliyor olduğunun da bir defa daha altını çizdi. Ve evet, deodorantın tasarımı Airpod'lara çok benzetildi!



Ruj konusunda beni en çok heveslendiren girişim, markaya bayıldığım için olsa gerek, Hourglass'ın Ultra Slim Lipstick'leri oldu.

DEVİR AKILLI ÜRÜNLER DEVRİ!

Gelecek bir üründe birçok faydayı layıkıyla verebilecek markaların elinde. En azından güzellik sektörü için ufukta görünen bu. Nemlendirirken hava kirliliği ile de savaşan veya cilde vitamin verirken aynı anda stresten korunmasını da sağlayan ürünler... Hatta bu uğurda 'mood-boosting beauty' diye bir yeni kavram hayatımıza girdi. Özetle, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayan güzellik ürünleri.

Evdeki güzellik merkezi!

Değişen güzellik ve bakım rutinlerimizde evde kullanılan güzellik aletleri de oldukça önemli bir yer tutmaya başladı, gua sha ile masaj yapan taşlardan sonik sistemle cilt altı kolajeni uyaran yaşlanma karşıtı aletlere, siyah nokta temizleyen buhar makinelerinden akne tedavisinde kullanılan ışık terapilerine kadar evimizin içinde elimizin altında güzellik merkezleri gizli artık.



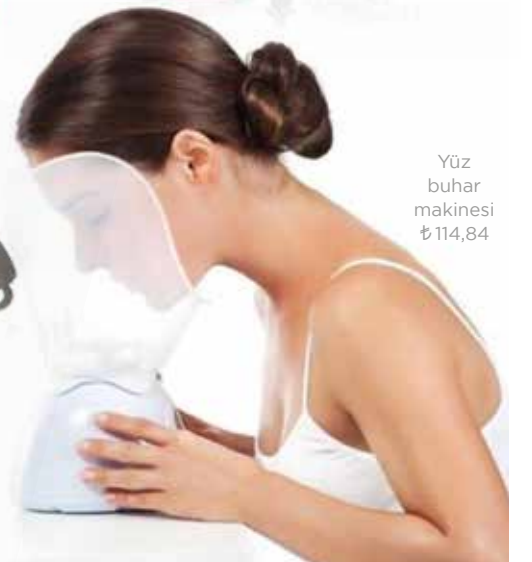
Foreo Bear Akıllı Microcurrentyüz sıkılaştırma cihazı ₺ 2699



Drop By Organics quartz&jade roller ₺ 155



Gulsha Gua Sha masaj taşı ₺ 289



Yüz buhar makinesi ₺ 114,84



Antioksidan gerçeği

Stres, çevresel kirlilik, uykusuzluk, bulutların arkasından bile olsa güneş ışığı... Serbest radikaller her gün bizi yaşlandırmak için iş başında. Pandemide biraz daha işlerini ciddiye almış olabilirler, ne de olsa endişeyle tetikleniyorlar. Onlardan korunmanın en etkili yolu ise antioksidanlar...

Antioksidanların en güzel özelliği hücreleri korumak için var güçleriyle çalışıyor oluşları ve hem içten hem de dıştan alınabiliyor oluşları...

Frudia Green Grape Pore Control Cream nemlendirici

Sebum ve gözenekler nedeniyle yağlı ve düzensiz olan ciltler için ideal. İçeriğindeki yeşil üzüm özü sayesinde cildi tazelemek üzerine çalışıyor. Su yerine %60 oranında yeşil üzüm özü içeriyor. Cilde içeriğindeki meyve ekstresinin nüfuz etmesi için 15 dakika yeterli.



Saf Nutrition GLOW Mix protein tozu

Bu sefer de cildi içten destekleyelim. Bu karışım bezelye proteini, pirinç proteini, kan portakalı özütü, üzüm çekirdeği özütü, resveratrol, moringa tozu, ıspanak tozu, spirulina tozu, hyalüronik asit, biotin içeriyor. Yoğurt, smoothie veya suyunuzla birlikte tüketebilirsiniz. Bitkisel, glütensiz, şeker ilavesiz, katkısız bir protein tozu. Serbest radikallerle savaşan güçlü bir antioksidan olan C vitamini içeriyor.





Caudalie Resveratrol Lift Firming Cashmere Cream nemlendirici

Adı üzerinde bu kaşmir dokulu krem, resveratrol, hyalüronik asit ve vegan kolajenin birleşiminden oluşan özel patentli komplekse sahip. Kırışıklıklar ve sıkılık kaybı başta olmak üzere yaşlanmanın pek çok belirtisi ile savaşıyor. Yüzde 97 oranında doğal oluşu onu sevmemiz için başka bir neden.

Elizabeth Arden Prevage Anti Aging Daily serum

Bilinen en güçlü antioksidanlardan biri olan idebenon içeren serum, gelmiş geçmiş en başarılı bakımlardan biri olarak gösteriliyor. 4 hafta kullanan kadınların yüzde 94'ü cilt genelinde hızlı bir iyileşme, yüzde 74'ü de 8 haftanın sonunda kırışıklıkların görünümünde dramatik bir azalma olduğunu söylemişler.



Skin Ceuticals Silymarin CF serum

Yağlı ve akneye yatkın ciltler için geliştirilmiş antioksidan zengini bir serum. İnce çizgiler ve kırışıklıkları gidermeye yardımcı. Yüzde 15 saf C vitamini ve ciltte yağlanmayı engelleyen Silymarin Cf içeriyor.



Aveda Tulasara Oleation yağ

Bu ışıltı veren yüz bakım yağı içerisinde bulunan besleyici susam yağı, Omega 3 zengini kuşburnu yağı ve nem bariyerini koruyan kayısı çekirdeği yağı ile gerçek bir antioksidan bombası. Anında cilde ışıltı ve esneklik kazandırıyor.



DİKKAT DİKKAT!

Hücreleri paslanmaktan koruyan antioksidanları sürmek yetmiyor yemek de gerekiyor... 'Antioksidan uzmanları yetişkin bir bedenin sağlıklı kalabilmesi için günde en az 3000 ORAC değerine sahip bir beslenme listesi oluşturmamızı tavsiye ediyor. Günde 20 binden fazlasını ise "mükemmel" kabul ediyor' diyor Osman Müftüoğlu. Ve bakın ORAC değeri dikkate alındığında antioksidan gücü yüksek olan ilk hangi 5 besini sıralıyor.

1 Kuru erik 2 Kuru üzüm 3 Yaban mersini 4 Böğürtlen 5 Çilek

Bu Kız Hep Aç Öneriyor

(@bukizhepac)

Radarıma giren en yeniler her ay bu köşeden sizlerle...



Severek takip ettiğimiz bitkisel bütünsel beslenme üzerine çalışan şef Beril Oymak, geleneksel peynir üretimi ve yaşlandırma metodlarına bağlı kalıp, sadece kaju ve badem kullanarak tamamen bitki temelli; hayvansal ürün içermeyen, farklı çeşitlerde sert peynir ve sürülebilir peynir üretimine başladı.

Beryway Vegan artizan peynirler, katkı, bağlayıcı ve soya ürünü içermiyor; aktive edilmiş kaju, badem ve alkali su bazlı peynirler tamamen el yapımı ve aynı zamanda probiyotik kaynağı.



Bİ KUPLE

KENDİME SORULAR



Geçtiğimiz Mart aslında geçti mi? O Mart'tan bu Mart'a sadece bir hafta mı yaşadık? Bir daha Mart dersem bu paragraf çok mu şişer? Acaba yeni yıl kutlamasını da artık bu aya mı taşısak? Kendime sorduğum bu ve bazı başka soruları sizlerle birlikte cevaplamayı planlıyorum. Hemen, şimdi.

EDİTÖR: AYŞECAN İPEK

BİR DAHA RUJ SÜRMEK İSTEYECEK MİYİZ?

Bunu gerçekten merak ediyorum mesela... Hiçbir zaman ruj meraklısı olmadım, belki de renkli bir pigmenti dudağımda hakıyla taşıyamadığım için. Eğer evlenecek biri bana gelip 'düğün makyajım için tek bir tavsiyede bulun' dese 'makyajını ruj üstüne inşa etme' derim. Dişime mi bulaştı, dudağımın üstünde kurudu mu, tazeleme zamanı geldi mi, toplum içinde tazelemek garip mi kaçır, banyoya mı gitsem, birini öpersem ruj izimi silmeli miyim? gibi... Uzar da uzar rujlu sorular... Aslında sadece ruj da değil konu, makyaj ne kadar büyük mesaiymiş kardeşim! Nasıl zaman çalıyormuş. Şimdi 'teni güzel olanların makyaj yapmaya ihtiyacı yok tabii, peki biz sorunlu ciltler ne yapalım' diyenleriniz çıkacaktır. 'Renkli kozmetik yerine cilt bakımına para yatırmaya ne dersiniz' diye sorarım ben de geriye. Alicia Keys makyaj yapmayacağını açıklayıp ultra-bebeksi bir tenle her yerde arz-ı endam ettikten birkaç ay sonra minnak ışıltılarla biraz renklenmeye çalışmıştı yine.



ALICIA KEYS

Ama kendimde öylesi bir iştah görmediğim için, neredeyse bir senedir bana raflardan küskün küskün bakan ürünlerle sanırım artık ebediyen vedalaşma zamanı.

Maskelerin İyice Kuruttuğu Dudaklara Beş Çare:

Supergoop! Play Lip Balm SPF 30 with Acai

Bir kere şunu hemen belirteyim, Supergoop! ve Gwyneth Paltrow'un markası Goop, başka şeyler. Ancak burada da bir ünlü yatırımı mevcut, o kişi de tenisçi Maria Sharapova. Eğer bu nemlendirici, kortta ter döken Sharapova'nın dudaklarını nemli tutabiliyorsa, size de yetecektir.



Nuxe Rêve de Miel

En sevdiğim Fransızlar'dan Nuxe'un bal özleriyle dudakları rahatlatan, nemlendiren ve onaran bu ürüne ben, "dudak püresi" lakabını taktım. Yaralara da iyi geliyor kendisi.

Elizabeth Arden Eight Hour Cream Intensive Lip Repair Balm

Uzun, doktor reçetesi gibi ismiyle beklentileri yükselten bu kavanoz, bence hayal kırıklığına uğratmıyor.



Eğer kavanoz işi, hijyenik açıdan hoşunuza gitmiyorsa SPF20 takviyeli, yumuşak tüpte Nourishing Lip Balm'u da tercih edebilirsiniz.



Pot O'Miracle Lip Revitalizer Ruby Kisses

Bu tombul ve yeşil kavanozun içindeki karışım kadar iyisini henüz görmedim sanırım. Gerçekten de en kuru dudağı bile iki üç sürüşte yeniden hayata döndürüyor. Ayrıca nane aroması, sürdüğünüzde sanki dişinizi fırçalamışsınız gibi hissettiriyor.



Truly Star Kisses Jelly Lip Plumping Mask

Dudakları nemlendirip yumuşatan, bir de üstüne dolgunlaştıran bu seramik jel maske, hyalüronik asit formülüyle dudak etrafındaki ince çizgi ve kırışıklıkları da onarmayı vaat ediyor.

 LK   LK BULU MA  NASIL OLACAK?

Bu da büyük bir merak konusu benim için. Etrafımda bir kişi de yok ki sorsam, 'first date olayını ne yaptınız' desem... Telefonunda yaşlılar gibi Words of Wonders oynayanlarınız bilir, arada Project Makeover diye bir oyunun reklamları çıkıyor, ben de oradaki kızlar gibi hissediyorum  u sıralar... Etrafıma neon yeşil dumanlı kötü kokular sa mıyorum ama Johnny Depp'in yanında mahçup mahçup g l mseyan bir Kate Moss da değilim. Baştan yaratılmaya mı ihtiya ım var? Eğer romantik bir ilk buluşma vuku bulsa, neresinden tutarım, ne yaparım, zekamla mı  ne çıkmaya çalışırım, e bir önceki paragrafta rujla olan ili kimi de kestim, erken mi davrandım? Bir de bu maske olayı çok  akacı bakın, bir insanın sadece gözlerini görmekle tüm yüzünü görmek arasında dağlar kadar fark var. Netflix'te hatim ettiğimiz onca dizi arasından bir tanesi de "Corona Günlerinde A k"a de inmedi ki, azıcık aydınlanalım...

 lk Bulu mada Onun Gibi Görünmek İsteyece im Be  Kadın



Cate Blanchett

İleri dönem hakkında bana umut veren bir kadın. Bir dergi kapağında ya da gözlükleriyle konfor alanında, ya ını güzelce almayı ve hiç de almıyormu  gibi görünmeyi ba arıyor. Daha uzun seneler boyunca da ilk bulu mada yürek hoplatacak gibi bir hali var.



Kate Moss

E tabii, zaten aklıma gelen ilk örnek o oldu. Bu ikilinin herhangi bir bulu masında, Kate'in kötü ya da gereğinden fazla özenli g r nd   tek bir fotoğrafını bulabiliyor musunuz Google'da?



Maria Callas

Güzel bir ses ve "diva"  zg veni, bir bulu mada i e yarar diye düşünüyorum. Eğer Maria By Callas belgeselini izlediyseniz kendisinin ne kadar gizemli ve hoş bir insan olduğunu da biliyorsunuzdur.



Tina Kunakey

Tesadüfün böylesi, yine saçlı bir kadın. The Kooples'ın ilkbahar/Yaz 2021 kampanyasında, ilk, son ve her bulu masını yapacağı adam Vincent Cassel'le verdiği pozlar, bir de o video, seçimimi biraz etkiledi tabii. Ayrıca karizmatik Fransız akt rle "date"e gidecek olmak da için bonus'u.



Julia Roberts

Sadece bacak bacak üstüne atıp g l semem yeterli olurdu Julia Roberts olsaydım. Hele bir de saçlarımı hata edip sarıya  evirmediysen, kızıl kahvede kaldıysam, vay kar ımdaki adamın haline!

E NE ZAMAN GÜZELLİKTE BAHSEDECEKSİN?

Bu, sizin sorunuz. Cevabım da, şu an. Influencer'lar tarafından sürekli paylaşıldığı, ve o paylaşımların tümünün "reklam kokmasın" diye özen gösterilen reklamlar" olduğunu bildiğim için CeraVe Moisturising Cream'e hiç yüz vermemiştim, ama hata etmişim. Çünkü bir Embryolisse Lait-Crème Concentré ve Weleda Skin Food bağımlısı olan ben, her beş adım ötemdeki eczanede bulabileceğim, bu bir hayli ekonomik süper üründen mahrum etmişim kendimi. Kokusuzluğunu, dokusunu, cildi kaşmir bir kazak gibi sarışını çok beğendim.



Antioksidan kelimesi yirmili yaşlarımda mesleki bir deformasyon olarak girdi hayatıma ve asla çıkmadı. Kıvamında nemlendiren, serbest radikallerden koruyan organik bir iksirin ne kadar değerli olduğunu biliyorum. Belki de bu yüzden Roius Naturals'ın Sunday, Monday Face Serum'unu (isminin de tatlılığına gel) denemeyi heyecanla bekliyordum. Biraz takviyeye ihtiyaç duyduğunuz bir sabah, cildinize ustaca yedirdiğiniz bir serum sonrası o aydınlanmayı görmek kadar güzel bir his yok sanırım... Sanki aynı anda beş kilo birden veriyorsunuz, saçlarınızda elektriklenme bitiyor ve hayatınızda ebedi başarıyı yakalıyorsunuz.



'Dün sabahımı Gama linoleik asit kaynağı Frenk üzümü, E vitamini, nar çekirdeği, kuşburnu, argan ve jojoba yağlarıyla zenginleştirilmiş bu seruma ayırdım. Düzenli olarak kullanmaya devam edeceğim kesin.'

Bir diğer kıymetli markam Abtira'nın Blush paketini ve Fruit Night gece kremi de şiddetle tavsiye ediyorum. AHA asitleriyle kurdukları sıcak ilişki, beni özellikle memnun ediyor çünkü cildimiz için doğru asit kullanımı kadar yenileyici bir şey olamaz. Markanın yaratıcısı Anna Batyra Uçer ile, ilk Çeşme seferimde uzun bir sohbete dalmayı da planlıyorum.



Resim 17 Abtira Fruit Night nemlendirici ₺150



Abtira Blush tonik ₺125

En Sevdiğim Beş Doğal Türk Markası



Homemade Aromaterapi

Gerek ürünleri, gerek aromaterapiyi mümkün olan her haliyle evlerimize sokmuş olması, gerek şubeleşme başarısı (her şubesinde sanki tek butiği oymuş gibi ağırlandınız) listemin başına koyuyor onu. Saç Bakım Yağı'yla tanışmadıysanız çok şey kaybediyorsunuz.



Abtira

Kendisinden biraz bahsettim zaten ama hayatını Türkiye'ye taşıyan bir kadının hayallerini ve güzelliği doğada bulma arzusu, basit yaşamı seçme cesareti ve bunu yaparken enfes formülleri şık bir marka diliyle sunabiliyor olması, Abtira'yı farklılaştırıyor gözümde.



Roius Naturals

Bu marka hakkında tarafsız olmam biraz zor, çünkü ortaya çıkış hikayesini, yapılan araştırmayı, koyulan emeği biliyorum. Modern kadının zaman sorunsalına değinip bize çok işlevli kahraman ürünler sunabilmesi de cabası. Gelmiş geçmiş en kıvamlı ve mucizevi balsam da, nam-ı diğer S.O.S Balm, onların ürünü.

Drop By Organics

Yine bu işe kafayı takan ama en güzel yerinden yaklaşmak isteyen bir genç kadının deneyerek, uğraşarak, araştırarak, kendi bahçesine kurduğu laboratuvarında geliştirdiği ürünlerle dolu bir marka. Rose Hyaluronic Serum, Rose Mask Glow peeling/maske ve Lemon Sorbet cilt temizleyici favorilerim arasında.



Misbahçe

Nemlendirici Gözenek Karşıtı Aktif Yüz Suyu, Aydınlatıcı Leke Karşıtı Konsantre, Nemlendirici Güneş Koruyucu Krem, bana göre Ayvalık doğumlu Misbahçe'den mutlaka toplanması gerekenler. Ürünlerin isimlerinin, başka hiçbir açıklamaya ihtiyaç duymaması da hoşuma gidiyor.

BURAM BURAM PARFÜM KOKMAK DEMODE BİR ŞEY Mİ OLDU?

Siz de sokaklarda olfaktif bir detoks yaşıyor musunuz benim gibi? Özellikle İstanbul'un belli semtlerinde burnumu Muhammad Ali gücünde darbelerle bir o tarafa bir bu tarafa savuran aşırı parfümlü kitle, artık çamaşır yumuşatıcısıyla mı yetiniyor?



'Bu arada yumuşatıcı demişken, markanın tabiriyle "giysilerinizde değerli Fransız parfümlerinin eşsiz kokusunu keşfedeceğiniz" Vernel Max Suprême Elégance, Maison Francis Kurkdjian'ın Baccarat Rouge 540'ı gibi kokuyor ve bunun bir tesadüf olduğunu pek sanmıyorum.'

En son TickTock'çular (bu da hep başka yerlere götürüyor anlam olarak beni) Febreze Woods oda spreynin, Tom Ford Tobacco Vanille mum gibi koktuğunu paylaşmıştı ve bu benzerlik, kısıp panter gözlerinden alevler saçan Tom Ford'a rağmen ulusal bir bayram tadında kutlanmıştı.

EVET, NE DİYORDUK, YOKSA DAHA YUMUŞAK, VARLIĞI ANCAK YAKLAŞILINCA (Kİ O DA ŞU AN PEK MÜMKÜN DEĞİL) HİSSEDİLEN, GİZEMLİ VE KONFORLU TEN KOKULARINA MI DÖNÜYÖRÜZ? BURAM BURAM PARFÜM KOKANLARDAN BİRİ DE KENDİM OLDUM YILLARCA. ŞİMDİ FORMÜLÜ BEN DE DEĞİŞTİRDİM. DUŞ SONRASI CHANEL NO 5 VÜCUT KREMİ, ARDINDAN ÇİLEK VE PAÇULİ AĞIRLIKLIL BİR PARFÜM YAĞI. ONU DA SADECE İKİ NOKTAYA HAFİFÇE DEĞDİRMEK YETERLİ GELİYOR. BAZEN NUMARALAR ARASI DEĞİŞİKLİK YAPARAK, DAHA YEŞİL VE DUMANLI OLAN NO 19'A YÖNELİYÖRÜM. ONA DA BAZEN BİR DOZ VETİVER EKLEMEK HOŞUMA GİDİYÖR.

Ten Kokusuna En Yakın Beş Parfüm



Escentric Molecules Molecule 01

Sadece Iso E Super molekülünden ibaret bu parfüm, teninizde inanılmaz bir şey gibi de kokabilir, hiçbir şey gibi de... Ancak kendisinin en keyifli tarafı, siz tam uçup gittiğini sandığınızda tekrar beliriverecek olması.



Kokucuk Lab Eau de Toilette Ambroxan

Vedat Ozan'la ilk röportajımdan sonra kendime dört "şişecik" ismarladığım Ambroxan, hiçbir şey sürmemiş gibi yapıp inanılmaz güzel kokmanızı sağlıyor. Amber temelli bu yapay molekül, aynı zamanda güzel bir parfüm bazı görevi görmeye de aday.



Calvin Klein One

Amerika'nın ilk üniseks parfümlerinden One, gerçek bir 90'lar ikonu. Bu kadar temiz bir kokunun formülünün kalabalık olması beklenmez ama CK One'da turuncgiller, yeşiller, odunsular, pudralı ve aromatik notalar "bir" olmuş vaziyette.



Glossier You

Misk, ambroks, zambak ve biber. Yine herkesin kendisi gibi kokmasını amaçlayan bu karışım, yumuşakbaşlı ama pudralı değil.



Maison Margiela Replica Beach Walk

1972 yazında, Calvi'de, deniz kenarında, hafif esintide yapılan bir yürüyüş... Sıcacık kuma gömülü ayaklar... Cildi yalayıp geçen dalgalar... Güneşin en parlak haliyle kumsalı aydınlatması... Tuzlu tendeki sıcaklık neyse, bu parfüm de o.



HAILEY BIEBER

Korseyi tişört ceket üstüne giymek.

(Şu dönem iç dünyasını sorgulamayan kalmadı tabii, 'hayat bir gün o da bugün' diyerek daha şeffaf, daha cesur olduğumuz aşikar)



TÜLİN KERMEN

GEÇEN SENEDEN
KALAN AMA
HAKKINI VEREREK
UYGULAYAMADIĞIMIZ
TRENDLER YENİ
SEZONDA YİNE
BİZİMLE OLACAĞA
BENZİYORLAR VE
HER BİRİ YAŞADIĞIMIZ
PANDEMİK DÖNEME
AİT İPUÇLARI
BARINDIRIYORLAR



Zara oversize üst
₺ 299

Oversize kılıklar (Çünkü hiç bu kadar evde kalmamıştık, evdeki rahatlığın sokağa taşınmış hali)

2

Kahverengi ve tonları (Belirsiz dönemler yaşıyoruz ve ayağımızın yere basması, topraklanmamız için bu renklere ihtiyacımız var)



Massimo Dutti Keten ceket ₺ 1299



VERSACE RESORT 2021

Bubble gum (ciklet) renkleri (Çocuklar en çok hayal kuranlardır ve hayaller umut doludur)



Marinne Serre'nin ikinci ten etkisine sahip üstleri ünlü isimlerin en çok tercih ettikleri arasında. Beyonce ve Kylie Jenner markanın farklı renkli full body tulumlarıyla...

Second Skin üstler (Vücudu ikinci bir ten gibi saran, tül gibi incecik üstler yine In. Maske ikinci ten olduysa vücutta da aynı uyumu yakalamak lazım değil mi?)



Kendin örmüşsün de ondan gevşek kalmış gibi görünen örgü kazaklar ve Beeny'ler (Ütülü her şey Out! Hayat ütüyle vakit harcamayacak kadar kısa çünkü)

MİNİ IN&OUT LİSTESİ



Mermer deseni **IN**. Batık **OUT**. Batık çiçek çocukların modasına aittir, yani başkaldırma ve sorgulamanın izdüşümü. Batığın mermer olması bu başkaldırılardan daha net kalıcı ve güçlü olduğunun işareti değil de ne?



Satranç tahtası deseni **IN**, puantiye **OUT** oldu.



Fashion Fetish, evet yanlış okumadınız, Dominatrix aksesuarları **IN**. Klasik masum kemerler **OUT**. Zor zamanlarda uçlar her zaman daha çok ilgi görür.



60'ların uzay çağı modası metalik dokular **IN**, Şükürler olsun ki 90'ların logolu kıyafetleri **OUT**.



Desen üstü desen **IN**. Günler, haftalar, aylar, mevsimler karman çorman olmuş, desenler nasıl birbirine girmesin ki? **OUT** olan ise desene desen giymeye karşı olmak.



PRADA İLKBAHAR-YAZ 2021

Pantone renkleri (Bu yılın renkleri olan gri ile sarı. Biri metalin soğukluğunu, keskin bir dönemi anlatırken, diğeri de güneşin sıcaklığını hissederek yaşamayı vaad ediyor bize)

My beautiful cook book

SERCAN KARABULUT

ISKALADIĞIMIZ LEZZETLER...

Gözümüzün önünde olmalarına rağmen görmediğimiz, alıp ne yapacağımızı bilmediğimiz, tatmaktan çekindiğimiz ya da hiç farkında olmadığımız lezzetler.



Alabaş nam-ı diğer Kohlrabi

Biri size önermediyse alayım diyeceğiniz bir sebze değil. İnsanın eli uzanır, alayım der ancak sonra hemen vazgeçer çünkü onunla ne yapacağınızı bilemezsiniz. Çoğu kişi de onu turp sanır. Kendisi aslında bir çeşit lahana. Hem de ailenin en hakkı yenmiş. Karşınıza ilk çıktığında hemen bir tane alın. Soyup elma gibi yiyebilirsiniz. Havuç, sarımsak ile kavurup biraz krema ile pişirip somon yanında servis edebilirsiniz. Rendeleyip sarımsaklı yoğurtla mezesini yapabilirsiniz. Patates graten için doğrayabilirsiniz ya da fırında parmak patates gibi pişirebilirsiniz. Son yıllardaki mücver modasına uyup, rendeleyip köfte ya da mücverini yapabilirsiniz.



Enginar sapı

Eğer Egeli değilseniz, enginarın sapının yendiğini ve ağızda bıraktığı şekerli tadını bilmeniz düşük ihtimal. Ya da bir pazarcının enginarı soyarken sapını uzatıp tadına bakmanız konusunda ısrar etmesiyle tanışmış olma ihtimaliniz de var. Sapı ayrıca enginarın tazeliğine dair ipucu verir. Bir enginarı sapından tutup çan çalar gibi salladığınızda eğer gevşekse ve başı da ağırsa o enginar iyidir (arkadaşım Ayşe Gülsan'dan referansla yazıyorum). Nasıl yenir konusuna gelince, soyup havuç gibi yenebilir ya da kabukları soyulup haşlanıp salatası yapılabilir.



Trabzon hurması ama bildiğimiz

değil; Fuyu

Trabzon hurmasının bir türü, adı Fuyu. Bizim pazarlarımızda nadir de olsa var. Bildiğimiz Trabzon hurmasına çok benziyor. Ancak ortadan enine kesildiğinde içi daha koyu ve daha sert. Veee tadı çikolatayı aratmaz. Eğer iyisine rastlarsanız mübalağa etmediğimi anlarsınız.



Sakız murcu;

Menengiç (çitlembik) ağacının taze filizleri

Bilenlerin bile unuttuğu bir lezzet. Karşıma ilk, Tire'de Kaplan Dağ Restoranı'nda meze olarak çıkmıştı. Gittiğimde mayıs başıydı. Biraz haşlanıp üzerine sarımsak, limon ve zeytinyağından oluşan bir sosla servis edilmişti. Mayhoş bir tadı vardı ve yedikten bir süre sonra dilimin iki yanında şekerli bir tat bırakmıştı. Sonrasında öğrendim ki, taze ve kurutulmuşu ile Denizli'de yoğurtlaması; Antakya'da yumurtalı yemeği ve biberli ekmek yapar gibi ekmeği yapılıyormuş.

Cibes otu

Eğer Egeli değilseniz balık restoranlarında karşınıza çıkmıştır, özellikle de otlu mezelerin ağırlıkta olanlarında. Kendisi turpgiller ailesinin bir üyesi. Lahana, brokoli ve karnabahar gibi sebzelerin başları kesilip alındığında dibinde çıkan otlara deniyor. Özellikle beyaz lahananınki makbul. Yumuşak, ağızda kayan, çiğ iken turp gibi keskin bir tadı var. Mezesi, salatası ve böreği yapılıyor. Yediğim en iyisi, yıllar önce Mutfak Sanatları Akademisi'nin restoranında yapılan salatası. Zaten onun ardından düşkün olmuştum. Şef Cem Erol'dan tarifi almıştım, aynen aktarıyorum. Yapımı biraz meşakkatli ancak bu salatayı asla ıskalamayın.



CİBES SALATASI

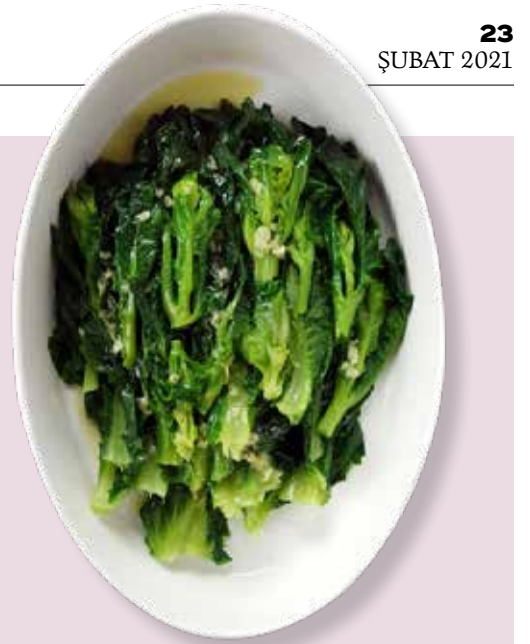
(2 KİŞİLİK)

MAZEMELER

- 70 g salata sosu (tarifi devamında)
- 6-7 göbek cibes otu, kaynar suda haşlanmış ve buzlu suda soğutulmuş
- 6-7 adet kiraz domates, ikiye bölünmüş
- 7-8 diş rosto sarımsak (tarifi aşağıda)
- 50 g siyah tuzsuz gemlik zeytini, çekirdeği çıkarılmış
- 80 g acılı ceviz (tarifi aşağıda)
- 2 çorba kaşığı ince dilimlenmiş frenk soğan
- 4-5 dal ince doğranmış maydanoz
- 4-5 dal koparılmış nane yaprakları
- 6-7 dal ayıklanmış dağ kekiği yaprakları
- 4 adet salatalık (2'ye bölünmüş ve iç yüzeyleri ızgara edilmiş)
- 60 g Ezine koyun peyniri, rendelenmiş
- 300 g kırmızı kapya biberi, közlenmiş ve kabukları soyulduktan sonra ince dilimlenmiş
- Deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

Bir kasede kaynar suda haşlanmış ve buzlu suda soğutulmuş cibes otu yapraklarını sos,



deniz tuzu ve taze karabiberle harmanlayın. Çukur tabağın ortasına yerleştirin. Aynı karıştırma kasesinde domates, rosto sarımsak, zeytin, acılı ceviz, maydanoz, nane, kekik, salatalık ve közlenmiş kırmızı kapya biberini birleştirin. Sos, tuz ve karabiberle harmanlayın ve tepeleme cibes yapraklarının üzerine yerleştirin. Son olarak salatanın üzerine ezine peynirini serpip servis edin.

SALATA SOSU İÇİN

MAZEMELER

- 400 ml sızma zeytinyağı
- 2 adet limonun suyu
- 60 g nar ekşisi
- 20 g Antakya biber salçası
- 5 g toz kimyon
- 5 g toz yenibahar
- 5 g sumak
- 2 diş sarımsak, çok ince doğranmış
- 15 ml soya sosu
- 5 g yeşil tabasco
- 12 g agave şurubu
- 10 g deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin Buzdolabında muhafaza edin.

BİLİNDİK AMA FARKLI

2 çok bilindik tadı bambaşka şekilde hazırlayabilirsiniz.

ROSTO SARIMSAK

MAZEMELER

- 10 baş sarımsak
- 4-5 dal taze kekik yaprakları
- Gerektiği kadar sızma zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

İçi fırın kağıtlı alüminyum folyo içerisine bütün haldeki sarımsakları yerleştirin. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Kekik yapraklarını da



serpiştirdikten sonra folyoyu kapatın ve 180 C'lik fırında 30-40 dakika pişirin. Çıkardıktan sonra folyoyu açmadan soğumasını bekleyin. Soğuduktan sonra sarımsakların kabuklarını soyun ve dişler halinde kenarda bekletin.

BAHARATLI CEVİZ

MAZEMELER

- 1 çay kaşığı toz acı kırmızı biber
- ½ çay kaşığı toz tatlı kırmızı biber
- 300 g ceviz
- 180 g bal
- 95 g süt ½ çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- ¼ çay kaşığı deniz tuzu

HAZIRLANIŞI



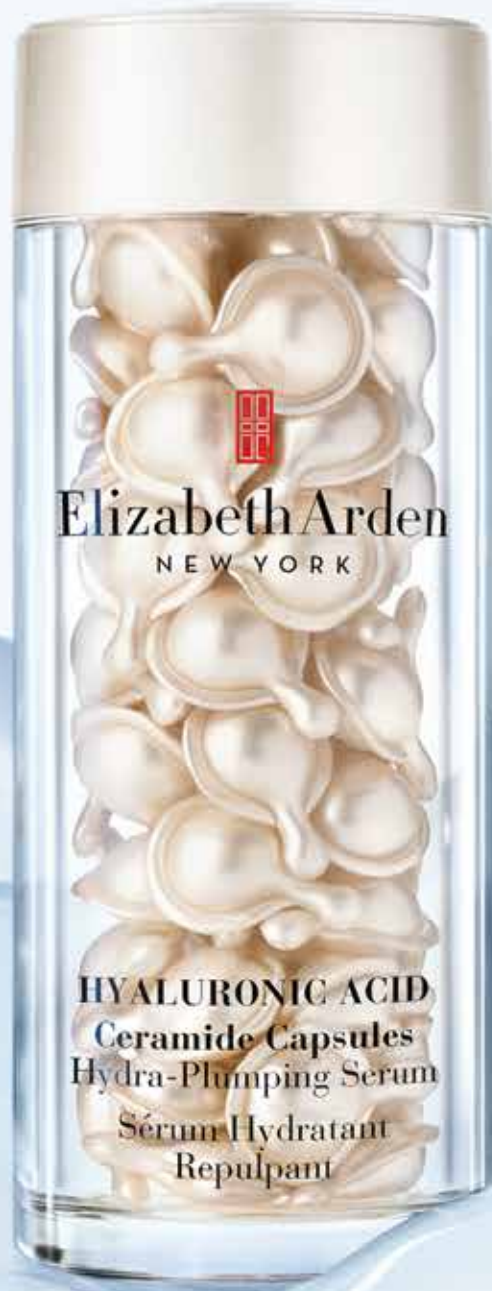
Cevizi kuru bir tavada orta ateşte sürekli karıştırarak kavurun. Tuz, bal, süt ve kalan tüm malzemeleri de ilave edip, karıştırarak kısık ateşte soteleyin. Sıvı tamamen çekildiğinde kenara alın ve oda sıcaklığında soğumasını bekleyin.

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