

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

CİLDİNİ SEV
KENDİNE GÜVEN*Akneyle savaşmak hiç bu kadar kolay olmamıştı...***İLHAM PERİSİ:
EMINA JAHOVİĆ***Güzellik rutini, bakım sırları
ve yeni markasına dair...***BAHARIN
MAKYAJI***Modumuz ve makyajımız
renkleniyor!***GÜNAHI
SEVABıyla***Aralıklı Oruç gerçekte sen
kimsin?*

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



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

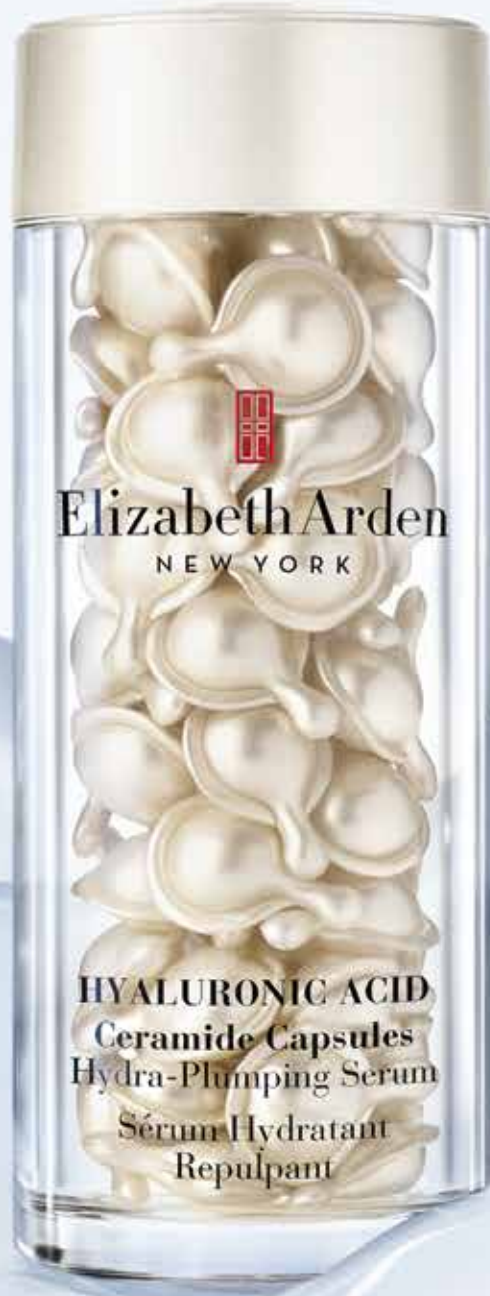
Her kapsülde dolgunlaştırıcı güç.

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

HABERİNİZ OLSUN!



İNANMAZSAN DENE!

Doğuştan hepimizde bulunan ama zamanla azalan o dolgun yüz hatları cildimizde bulunan bebek kolajeninin eseri. Pekî kaybettığımızı nasıl yerine koyabiliriz? Avon'a ait Anew Skin Reset shot'lar her güne bir shot mantığıyla 7 günlük bir cilt bakım kürü. İçeriğinde bulunan protinol teknolojisi ile birlikte cilde kolajen desteği sağlıyor. 1. Haftanın sonunda ciltte gözle görünür olumlu etkilerden söz ediliyor. Avon Anew Skin Reset Plumping Shot, 7'li set, ₺ 99

VAR AMA YOK

Maskenin altında olabildiğince hafif bir ten makyajı istiyoruz, terletmeyen, bulaşmayan ve nefes alan... Chanel'in Water-Fresh Tint fondöteni, formülündeki mikroakışkanlar sayesinde, suda çözünür ve yağda çözünür iki fazı birleştiriyor. Sonuç olarak, saf pigmentlerle doldurulmuş, ince jel yapıda bir ürün ortaya çıkıyor. Teninize değdiği anda bitkisel gliserin ve demirhindi özü cildi neme doyuruyor. Ardından su buharlaşarak yerini harika bir rahatlık hissi ve mis gibi neroli kokusuna bırakıyor.



SUSAMIŞ CİTLERE...

Yorgun bir günün ardından cildinizin tek isteği neme doymak. Onu sadece 20 saniyede nem bombardımanı yapacak Hydra Skin Effect maskeyle rahatlatmayı deneyin. Yağlı his bırakmayan hafif jel dokusuyla hızlıca emilen bu maske, saf hyaluron içeren formülü ile cildin kendi hyaluron üretimini tetikleyerek, 72 saat nem veriyor. Durulamanıza da gerek yok, sürün ve keyfinize bakın.



MANOLYA MEVSİMİ

Aşkta; gücün ve sadakatin, evde; refahın ve şansın sembolü manolya çiçeği, baharın ilk habercilerinden biri. Estee Lauder'ın yeni Beautiful Magnolia parfümü öyle bir kokuya sahip ki, yeni mevsime geçerken içimizi umutla dolduruyor. Manolya yağının nektarımsı kokusu, gardenya ve Türk gülü ile birleşiyor. Ardından gelen sedir, sandal ağacı ve misk tende sıcak bir etki bırakıyor. Estee Lauder Beautiful Magnolia, 100 ml, ₺ 950

KIVIR VE KALDIR!

Bu aralar sadece maskara sürüp çıkıyoruz değil mi? O halde makyajda tek silahımız kusursuz olmalı. Burberry'nin yeni maskarası Ultimate Lift, topaklanma yapmayan hafif formülüyle hem doğal hem de hacimli kirpikler yaratıyor. Mikro kıllardan oluşan içbükey fırçası, her bir kirpiği tek tek kavrayarak kıvrıyor. Parfüm ve paraben içermediğinin de özellikle altını çizelim. Burberry Ultimate Lift maskara, ₺ 388



CİLDİMİZ İÇİN PARLAK BİR FİKİR!

Yaş ve cilt tipi gözetmeksizin hepimizin ortak bir sıkıntısı var, ciltteki ince çizgiler ve renk eşitsizliği... Öyle ki bu gaddar ikili cildimizi anında olduğundan yaşlı, bizi de her daim yorgun gösterebiliyor. Ne yapmalı? Bakım rutininde etkili içerikler kullanmalı. Peki ama hangi ürünler dediğinizi duyar gibiyim, durun anlatıyorum, var bir bildiğim...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Her cildin farklı sorunları var. Ancak belli başlı konularda ortak noktada buluşuyoruz. Kimse o ince çizgileri, ciltteki lekeleri veya konforsuz görünen nemsizliği istemez. Önlemek için hayat tarzımızda ve bakım rutininizde belli başlı değişimler yapmak gerçekten işe yarayacaktır. Öncelikle gün içerisinde su tüketimini artırmak, şeker ve gluten tüketimini azaltmak yapabileceğimiz en temel değişikliklerin başında geliyor. Bakım rutininde ise cildin doğal yenilenme sürecini destekleyen ürünler kullanmak, her gece cildi temizlemek, sabah-akşam nemlendirmek ve elbette güneşten korumak...

En son Cellular Boost serisiyle kalbimi ve cildimi fetheden Neutrogena'nın yeni serisi Bright Boost işte tam da bu problemlerle savaşmak

için yaratılmış. Cildin doğal ışığını tekrar bulmasına, leke, ince çizgiler ve kuruluk tarzı problemlerden kurtulmasına çalışıyor.

Peki bunu nasıl yapıyor? Neoglukozamin isimli yepyeni patentli bir içerikle.

KİMSİN SEN NEOGLUKOZAMİN?

Hücre yenilenmesini teşvik etmeye yarayan asit içermeyen bir amino şeker olan Neoglukozamin aslında 3 etkili yaşlanma karşıtı bir içerik. Cilt yüzeyinin doğal hücre yenilenmesine yardımcı olur. Ton eşitsizliklerine karşı melanin üretimini de doğal olarak engeller. Ayrıca hyalüronik asitin yapı taşıdır, daha dolgun, parlak ve canlı bir cilt yaratır.

Seride yer alan AHA & PHA gibi içerikler ise nazik soyucu asitlerdir, cildi donuk, yorgun hücrelerden arındırarak kendi doğal ışığına tekrar kavuşmasını sağlarlar.



Bright Boost Leke Karşıtı Aydınlatıcı Serum

Serinin en yüksek oranda, konsantre Neoglukozamin içeren ürünü. Anında aydınlatıcı etkiye sahip olan serum hafif dokusuyla tüm cilt tiplerine de uygun. Sabah-akşam nemlendirici öncesi cilde masaj yaparak uygulamanızı öneririm.



Bright Boost SPF Koruyucu Krem

Her kadının ihtiyaç duyacağı bir ürün. Neoglukozamin, C ve E vitaminleri ve antioksidanlar içermesinin yanı sıra bir de SPF 30 güneş korumaya filtresine sahip. Hafif dokusuyla tüm cilt tiplerine uygun, böyle ki komedojenik değil yani en yağlı ciltler bile sürse sorun yaratmıyor. Cildi aydınlatırken, bakımını yaparken aynı zamanda da koruma sağlıyor, siz söyleyin, daha ne istenir!



SERİDE NE VAR, NE YOK?

Bright Boost serisi 4 üründen oluşuyor, daha canlı daha parlak ve kesinlikle daha genç görünen bir cilt için 4 ürünü de kullanmak içeriklerin etkisini arttırarak daha hızlı sonuç almanızı da sağlar.



Bright Boost Canlandırıcı Yenileyici Peeling

Cilt yüzeyini ve gözenekleri ölü hücrelerden arındıran AHA ve nazik soyucular içerir. Donuk ve solgun görünen cildi pürüzsüzleştirmeye yarayan bu peeling uygulandığı anda cildi canlandıran bir etkiye sahip. Haftada 1 ila 3 kez kullanabilirsiniz.

Bright Boost Yaşlanma Karşıtı Jel Krem

Neoglukozamin'e ek olarak AHA ve PHA içeren jel krem, ince çizgiler, lekeler ve kuruluk gibi 3 temel yaşlanma belirtisine karşı harika bir yardımcı. Hafif dokusuyla tüm cilt tipleri için uygun olan jel krem, alfa hidroksi asitleri içerdiği için güneş ışınlarından kaçınmanızı ve mutlaka güneş koruması sürmenizi gerektirir.





Düzgün fiziği, hoş stili, söz yazarı ve şarkıcı kimliğiyle onu tanıdığımızdan beri beğendiğimiz kadınlar arasında geçiyor ismi. Emina Jahovic, tüm bu özelliklerine Yaemina Beauty ismini verdiği kendi güzellik markasının kreatif direktörlüğünü de ekleyerek, üreten, yaratan, durmayan gerçek bir ilham perisine dönüşüyor...

Pandemi nasıl geçiyor? Neler yapıyorsunuz?

Hayatta iyi zamanlar olduğu gibi kötü dönemler de olabiliyor. Problemleri ve felaketleri yok edemeyiz, bu dönemleri nasıl karşıladığımız önemli. Ben pandemi sürecinin bir bitiş olduğunu düşünmüyorum. Herkesin evlere kapandığı karantina döneminde insanlar yapmak isteyip de yapamadıklarını keşfetti, kendilerine ve ailelerine zaman ayırabildiler. Her şeyden önce fark ettik, etrafımızda göremediğimiz güzellikleri yeniden keşfettik, dünyanın öbür ucundaki bir müzeyi evimizden sanal olarak gezebildik. Bütün dünyanın ofis ve çalışma düzeni değişti, moda ve trendler değişti. Bu sebeple ben pandemi sürecini yeniden doğuş olarak algılıyorum. Herkesin hayatında olduğu gibi tabii ki benim hayatımda da değişiklikler oldu. Hayatımı sadeleştirdim, daha basit ve sakin yaşamaya çalışıyorum. Sadece benim değil, bu süreçten herkesin manevi olarak etkilendiğini, önceliklerinin değiştiğini düşünüyorum.

Benim için her gün yeni bir başlangıç. Ben her zaman an'ı yaşamaya ve an'da kalmaya önem veriyorum. Değil geleceğimizi, yarın

bile ne olacağını bilmiyorum. Bu sebeple de mümkün olduğu kadar sevdiğime zaman ayırıyorum, ailemle ve çocuklarımla kaliteli vakit geçirmeye özen gösteriyorum. Bir yandan işime de çok odaklıyım. Yaemina Beauty markamı geliştirmek için ekibimle sürekli yeni fikirler yaratıyoruz ve planlar yapıyoruz. Bu beni gerçekten çok heyecanlandırıyor.



Yeni kozmetik markanız hayırlı olsun, nereden çıktı fikir? Nasıl gelişti?

Çok teşekkür ederim. Bir sahne sanatçısı olarak, 18 yıllık kariyerimde sahne arkasında birçok profesyonel makyaj sanatçısı ile çalıştım ve farklı görünümlere bürünmekten zevk aldım. Kozmetik benim hep tutkum oldu. Ancak kendini sevebilen insanın, başkalarını da sevebileceğine inanıyorum.

Yaemina Beauty benim hayalimdi ve 6 yıllık bir emek sonucunda doğdu. Dünyanın birçok noktasındaki fabrikaları gezdim, fuarlara katıldım, üretimin her aşamasında bizzat bulunmak istedim. Tabii ki bu süreçte birçok şey öğrendim.

Ben söz yazar ve beste yapan bir sanatçıyım. Tıpkı şarkılarıma olduğu gibi, Yaemina Beauty'nin de her ürününe bu ruhu üfledim, her ürünümün bir hikayesi var. İlk ambalajı elime aldığımda çok duygulandım ve çok heyecanlandım. O an yalnız kalmak ve o anı doyusya yaşamak istedim.... Hayatımda hiçbir zaman unutmayacağım ve unutmak istemediğim nadir anlardan biridir bu. Gerçek başarı da bu aslında. Hayallerini duygusuyla, ruhuyla, tüm gerçekliğiyle yansıttığında, insanlar tarafından kabul görüyor ve seviliyor.



“Bundan sonraki süreçte de deneyimimi ve tutkumu, Yaemina Beauty aracılığıyla dünyadaki başka kadınlarla da paylaşmak istiyorum. Bu sebeple markamı globalleşme sürecinde sağlam adımlar atabilecek temellerle yarattım. Yaemina Beauty, farklı kültürlerden insanlarla bağlantı kurarken, farklı ihtiyaçları olan insanları da bir araya getiriyor. Ürünlerimi kullanan herkesin benimle birlikte şarkı söylediğini, hikayemi paylaştığını ve hayatlarına bir şekilde dokunduğumu hissediyorum. Bu beni çok heyecanlandırıyor.”



Ekim ayında lanse edilen Yaemina Beauty Türkiye’de sadece belirli Boyner mağazalarında, boyner.com.tr’da , Endorphins parfümler ise aynı zamanda Watsons ve watsons.com.tr’lerde satışa sunuluyor.

Markanızın ismi adınızı da barındırıyor. Neden sadece Emina değil de Yaemina? Nereden çıktı isim fikri?

Yaemina, Sırpça’da “Bu benim” anlamına geliyor. Aynı zamanda 2 oğlum var biliyorsunuz, isimleri Yavuz ve Yaman. Hayattaki en değerli varlıklarımın isimlerinin baş harflerini de taşıyor markam. İsmimin bu özel hikayesi de markanın samimiyetini ortaya koyuyor aslında.

Kaç üründen oluşuyor Yaemina? Favori ürünleriniz hangileri kısaca anlatabilir misiniz?

Yaemina Beauty her şeyden önce lüksü ulaşılabilir fiyatlarla kozmetik tutkunlarına sunuyor. Her cilt ve renk tipine uygun hazırladığım toplamda 55 adet ürün var. Ürünlerimizde, özel formülasyonları ve kaliteli içeriklerle, vegan özelliğini ön plana çıkarıyoruz. Her cilt ve renk tipine uygun olarak hazırladığımız ürün gamında, fondöten, transparan pudra, far paletleri, aydınlatıcı, eyeliner, likit kapatıcı, maskara, kaş kalemi, dudak parlaticısı ve rujlardan oluşan Needed isimli bir makyaj koleksiyonu yer alıyor. Ayrıca Endorphins parfüm koleksiyonumuzda yer alan 4 farklı parfüm ile farklı zevklere ulaşmayı hedefliyoruz.

Ben sade giyinen ve minimal tarzı seven bir kadıyım. Markamın ürünlerinin ambalajlarında da bu çizgiyi tercih ettim. Ama benim için kalite içerik demek, bu sebeple kullandığımız içeriğe dikkat ettim.

Ürünlerimizin %90’ı vegan, temiz içerikli ve hayvanlar üzerinde test edilmedi. Ayrıca özel esanslar, doğal yağlar ve vitaminlerle zenginleştirildi.



Ürünlerin ortaya çıkışında hangi aşamalarında bulunuyorsunuz?

Ben çok mükemmeliyetçi bir insanım. Yaptığım işi en iyi şekilde ve tam anlamıyla içinde olarak sahiplenirim. Yaemina Beauty de yine her aşamasında bizzat bulunduğum, hayalim olduğu için duygusal olarak da bağ kurduğum göz bebeğim. Altı yıllık AR-GE çalışmasıyla, dünyanın çeşitli ülkelerinde en iyi üreticileri gezerek, formülleri tek tek deneyerek çok farklı aşamalardan geçerek ortaya çıktı. Yaemina Beauty, bugün Balkanlar’da girdiğimiz her satış noktasında en çok satan, kadınların en beğendiği markalar arasında yer alıyor. Tabii bu noktaya öncelikle sevgili Yaemina Beauty ekibim ve alanında uzman uluslararası danışmanlarla yaptığımız çalışmalarla geldik.

Siz ilhamınızı nereden alıyorsunuz? İlham perileriniz kimler?

18 yıllık sahne hayatım ve anneliğimde edindiğim tecrübeler, kadınlar için pratik makyaj, kaliteli ürünler ve lüksü bir arada sunmak için bana ilham oldu. En iyi ve doğru ürünü bulmak için her markanın ürünlerini denemek, her markadan farklı ürün aramak çok zor ve zaman alan bir konu. Öyle bir koleksiyon yapmak istedim ki, lüks olsun, fiyatı uygun olsun, herkesin ulaşabileceği kaliteli ürünleri, hızlı ve pratik makyajla sunalım. Kadınlara sonsuz saygı duyuyorum, benim hayran kitlem de çoğunlukla kadınlardan oluşuyor. Başta annem olmak üzere, etrafımdaki güçlü kadın hikayelerinden ilham aldım.



Sizin güzellik rutininizi biraz öğrenebilir miyiz? Neyi yapmadan asla evden çıkmazsınız...

Güzellik rutininin vazgeçilmezi tabii ki cilt bakımı ama güne ilk olarak yenilenmiş ve tazelenmiş başlamak için her gün mutlaka sabahları bir bardak kereviz suyu içerim. Bazen içerisine limon da ekliyorum cildimin aydınlanmasını sağlıyor. Bağışıklık sisteminin güçlendirmesinde de çok faydasını gördüm.

Cilt bakımı rutinde annem en büyük ilham kaynağı. Annemin ev yapımı maske karışımları vardır. Annem çok bakımlı bir kadındır ve doğal karışımlar konusunda da çok bilgilidir. Henüz o noktaya gelmedim, ama ben de çok istiyorum doğal ürünler ve karışımlar konusunda bilgi sahibi olmayı.

Çantanızı açsak içinde hangi kozmetik veya bakım ürünlerini mutlaka buluruz?

Kuru ve egzamaya yatkın bir cilt tipim olduğu için her cilt bakım ürününü ve her kozmetik ürününü kullanamıyorum. Sahnede çok ağır makyajlar yaptığım için günlük hayatımda daha sade makyaj yapmayı tercih ediyorum. Çantamdan kesinlikle ayırmadığım 2 ürünü Yaemina Beauty Lashes On The Rocks Maskara ve Yaemina Beauty My Jam Lipgloss. Vazgeçilmez bakım ürünlerim arasında ise L’Occitane Bademli Duş Jeli, Sisley Black Rose Anti Aging Sıkılaştırıcı Maske, Kerastase Elixir Ultime Yağ yer alıyor.



Kendinizi şımartmak için ne yaparsınız?

Her anne gibi, kendimi şımartmak için gereken zamanı çok az bulabiliyorum. Zaman bulabildiğimde de masaj yaptırmayı ve hamama gitmeyi çok seviyorum.



Harika bir fiziğiniz var, 2 çocuk annesi olmanıza rağmen bu fiziği nasıl korudunuz, neler yapıyorsunuz bunun için?

Her kadın gibi benim de dönemsel olarak iştah seviyem değişebiliyor. Bir dönem oluyor her akşam tatlı yiyorum, bazen de sadece salata ile geçiştiriyorum. Özellikle uyku düzeni beslenme alışkanlığını kontrol edebilmek için çok önemli bir faktör.

Her sabah C vitamini alıyorum. Isırgan otu çayı ile kiraz sapı çayını hiç aksatmıyorum. Kiraz sapı çayı vücuttaki ödemi atıyor. Son 1 yıldır bitkisel çayların önemini keşfettim. Isırgan otu çayını içtikten 15-20 dakika sonra her sabah mutlaka limon, zerdeçal, karabiber, himalaya tuzu, acı biber ve zencefil eklediğim kereviz suyumunu içiyorum. Bu karışım bağışıklık sistemimi güçlendiriyor ve güne bu şekilde başlamak enerjimi yükseltiyor.

5 yıl sonra nerdesiniz ve ne yapıyorsunuz?

Ben hep ileriye dönük planları olan, mükemmeliyetçi bir insanım. Ailem beni bu şekilde yetiştirdi. Tabii ki bu günü keyifle yaşamaya dikkat ederim, ama her zaman geleceğe yönelik planlarım vardır. En büyük hayalim Yaemina Beauty markamı hep bir adım öteye taşımak ve bir dünya markası haline getirmek. 5 yıl sonrası için hedefim markamın tüm Avrupa ülkelerinde satılmasını ve kadınlara ulaşmasını sağlamak. Aynı zamanda iki erkek evlat sahibiyim.

Biraz da moda, stilinizi nasıl tanımlarsınız?

Feminen dokunuşları olan maskülen olarak tanımlayabilirim stilimi. Farklı tasarlanan, özel kesim maskülen takımlar beni çok heyecanlandırıyor. Bunun yanında ışıltılar da tabii ki vazgeçilmezim.



EN SON

Neye çok güldün... Yaman'la Sırpça akşamı konuştuğumda
Neden çok etkilendin... Hayatıma giren pozitif enerjili insanlardan...
Okuduğun kitap... Elon Musk – Tesla Space X ve Muhteşem Geleceğin Peşinde
Izlediğin Netflix dizisi veya film... The Crown
Gittiğin önereceğin restoran veya mekan... Sakin, sade ve iyi yemek yiyebildiğim lokantalar...
Satın aldığın bir şey... Ekmek Makinesi

EN ÇOK

Neye kızsarsın... Haksızlığa...
Ne yemeyi seversin... Salata...
Ne giymeyi seversin... Eşofman...
Neden korkarsın... Belirsizlikten...
Ne satın alırsın... Mum

Kapak Hikayesi

Akneyle savaşın en pratik ve etkili 3'lüsü olan Propia çoktan en sevdiklerimiz listesinde yerini aldı. Markanın dijital reklam yüzü, gençlerin sevdiği influencer Damla Altun olunca Propia ile olan hikayesini, cildindeki etkilerini bir de ondan dinleyelim istedik.



düzenli bir şekilde kullanmaya başladım. Cildimdeki hızlı ve etkili sonucu görünce de hem Instagram'da hem Youtube'da markayı paylaşmaya başladım. Benimle beraber tanıyıp seven insanların yorumlarını görüyorum şimdi ve bu beni çok mutlu ediyor.

Propia'nın en sevdiğin yanı ve sana göre diğer ürünlerden farkı nedir?

İhtiyacın olan her şeyin tek sette hazırlanmış olması harika bir şey! Propia'nın 3 adımlı bakım seti sayesinde cildine gereken bakımı tek seferde verebiliyorsun ve tabi bir de Türkiye'de dermatolog tarafından geliştirilen ilk akne kiti olması Propia'yı diğer ürünlerden oldukça farklı kılıyor.

Bize Propia'yı 3 kelime ile tarif etsen neler olurdu?

Etkili, temiz, güvenilir.

İlk reklam filmini

Propia ile gerçekleştirdin ve markanın da ilk dijital marka yüzü oldun. Reklam çekimleri nasıl geçti?

Aşırı keyifli bir ortamdı! Yönetmeninden, set ekibine

herkes çok neşeli ve pozitif. Birçok şeye beraber karar verdik, vereceğim poza kadar. Bu sayede hem doğallığımızı bozmadık hem de içimize sinen şeyler yaptık! Süreçten çok memnunuz.

Kendi tecrübelerinden yola çıkarak akne sorunu yaşayan gençlere önerilerin var mı?

Öncelikle internette yer alan ve doğru olmayan birçok asılsız bilgi mevcut. Mesela sivilcelere limon veya diş macunu sürme gibi çok yaygın olan ama doğru olmayan bilgiler var, bunlardan kaçınmalılar. Bunun yanında ciltlerine uygun doğru ve temiz içerikli ürünler kullanmayı tercih etmeliler. Çok fazla ürün ve çok fazla bakım da cildi yorabilir. Bu yüzden Propia'nın 3 adımlı bakım seti tam olarak tam ihtiyacımız olan şey. Bir de kendilerini bu süreçte çok yıpratmamalılar. Bunun bir süreç olduğunu, geçeceğini, doğru ürün ve düzenli bakım ile atlatılabileceğinin bilincinde olmalılar.

İnfluencer olma sürecin nasıl başladı?

Kadir Has Üniversitesi Yeni Medya mezunuyum. Sosyal medyaya, trendlere, özellikle Youtube ve Instagram'a her zaman çok ilgilidim. Staj aradığım dönemde belki sosyal medyada aktif olursam bu benim iş hayatımda da etkili olur düşüncesi ile Youtube kanalı açtım. Sonra işler hiç beklemediğim kadar hızlı ve iyi gitti. Bir taraftan bir reklam ajansında staj yaparken bir taraftan da haftada 3 video hazırlayarak bu serüvene adım atmış oldum.

Sürekli hayatını paylaşmak, üretmek zorundasın. Bir günün nasıl geçiyor?

Mesela bir süredir sabaha kick box dersimle başlıyorum. Yaptığım, paylaştığım her şey benim için bir içerik olabiliyor. Sabah idmanım, spor kombinlerim vb. paylaşımları yapıp gün içinde de yine akışıma göre içerik üretiyorum. Eğer

kahve hazırlayacaksam bile ben bunları Instagram storylerimde göstermeyi çok sevdiğim için bu kısım benim için hep doğal ve anlamlı.

İşbirliklerinde en çok neye dikkat ediyorsun?

Çalıştığım markaları çok seviyorum. Markanın ürünü ile özdeşleşebilmek çok önemli. Bu bir cilt bakım markasıysa da, bir gıda ürünü ya da bir kıyafetse de bu uyumu sağlayabilmek çok önemli. Bu yüzden de bu seçiciliği göstermek zorundayım.

Propia ile ne zaman, nasıl tanıştın?

Karma, yağlı bir cildim var zaman zaman sivilce problemleri yaşıyorum. Marka ile ilk kez markalardan gelen ürünleri açtığım bir video çekiminde tanıştım. Özellikle yine sivilce çıkardığım bir dönem elim direkt Propia'nın setine gitti ve çok



Ünlü dermatolog Doç. Dr. Dermatolog Yasemin Oram'ın geliştirdiği formüllere sahip olan Propia 3 kolay adımda akneyle savaşan, etkili bir bakım seti. Alameti farikası mı? Etkin formülü ve ProperCare™ patenti sayesinde ciltteki sebum yapısını ve üretimini düzenlemesi.



UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ



EKRANA DOĞANLAR!

Tablet, telefon, diğer akıllı cihazlar, sosyal medya platformları, oyunlar... Burada büyüleyici bir dünya var ve bizim çocuklarımız bu dünyaya doğdu. Onları aşırı kısıtlamadan ama zarar vermesine de sebep olmadan bir dengede tutmayı başarabilir miyiz? Belli başlı kurallarla, evet...

0-3 YAŞ DÖNEMİ ÇOK ÖNEMLİ!

Yapılan pek çok araştırma erken çocukluk döneminde aşırı ekran maruziyetinin bilişsel ve psikososyal zararlarını ortaya koymuştur. Özellikle 0-3 yaş döneminde aşırı ekrana maruz kalmanın uyarıcı eksikliği, dikkat eksikliği, dil gelişim gecikmesi ve daha pek çok nörolojik gelişimsel probleme sebep olduğu biliniyor.



EKRAN İLE YEMEK YEDİRMEYİN!

Tablet, televizyon gibi teknolojik uyarılar eşliğinde yemek yemek açlık ve tokluğa dair sinyal almaksızın, hatta ne yediğine dikkat etmeksizin bilinçsiz yapılan bir eyleme dönüşüyor. Bir nevi hipnoz oluyor. Bu yüzden ekrana bakarak yemek yedirerek sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırmak pek mümkün değil aksine ileri dönemde beslenme bozukluklarına, problemlerine sebep olması çok olası.



AMAN DİKKAT!: HİPNOZ ETKİSİ

Ekrana baktıkça hepimizin beyni Alfa boyutu dalga üretimine geçer, bu kendimizi sakin, rahatlamış hissettirir ama bu rahatlama, daha çok hipnoz gibi bir etki ile gerçekleşir. Bu yüzden ki etkisine girince çıkmak çok da kolay değildir.



PEKİ YA ERGENLER?

Aşırı ekrana maruz kalmanın beyin üzerindeki etkilerini anlatılarak bu konu üzerinde ailece konuşmak bu yaş grubu için olumlu sonuçlar getirir. Ebeveyn olarak genellikle en didaktik halimizle “ben senin sağlığını için söylüyorum.” gibi bir yerden öğretmeye çalışırız. Bu tip yaklaşımları çocukların kavraması ve içselleştirilmesi çok zordur. Öğretici olmaya çalıştığımız anlarda olabildiğince kısa, net ve mümkünse somut örnekler kullanmalıyız. Ergenler didaktik ebeveynlerle iletişim kurmakta zorlanırlar; konuyu kendisinin araştırmasını isteyip size aile toplantınızda kendi kelimeleriyle anlatırsa bu onun konuyu içselleştirmesine ve anlamasına çok daha büyük bir etki sağlayacaktır.

AKLINIZDA BULUNSUN

3-6-9-12 Kuralı...

Çocukların dijital dünyadan olumsuz etkilenmemesi üzerine tavsiye niteliğinde rehber hazırlayan Fransız Psikiyatrist Serge Tisseron'un 3-6-9-12 kuralı, ebeveynler için önemli bir rehber. Bakın nedir bu 3-6-9-12 kuralı;

- 3 yaşından önce çocuklar ekrana maruz kalmamalı.
- 6 yaşından önce çocuklar bilgisayar ve konsol oyunları oynamamalı.
- 9 yaşından önce çocuklar internete yanlarında bir yetişkin olmadan erişmemeli.
- 12 yaşından önce çocukların sosyal medyada kendilerine ait hesapları olmamalı.



İŞTE ÇÖZÜM: YAŞ X 10 DK.

Ekran süresinin ne olması gerektiğiyle ilgili farklı görüşler var. Erken çocukluk dönemi sonrasında çocuğun yaşı çarpı 10 dakika ile ekran süresinin üst limiti belirlenebilir. Örneğin; 4 yaşında bir çocuğun günlük ekran süresinin 40 dakikayı aşmaması gerekir. Bu süreyi çocuğa iki veya birkaç parçaya vermek, her seferinde süresinin azaldığını “son 5 dakika” veya “son bir çizgi film” şeklinde hatırlatmalar yapmak ekran süresini yönetmede çocuğu da daha işbirlikçi bir yere taşımada etki gösterecektir.



BİR GÜNDE OLMAZ...

Çocuğumuzun ekran süresinin fazla olduğunu ve buna bir çözüm bulmayı düşünüyoruz diyelim. Ama bu öyle bir günde olmaz. Rutininde günde saatlerce ekran karşısında olan bir çocuğun bunu bir günde sonlandırmasını beklemek gerçekçi değil. Hemen her konuda olduğu gibi, çocuklarla güvenli rutinleri birlikte oluşturmak ve şefkatli sınırlar çizmek kalıcı bir değişim sağlar.



HAFTADA 35 SAAT = KIRMIZI ALARM

Bir çocuk ve ergenin haftada 35 saatin üzerinde ekran tüketimi varsa buna rahatlıkla “aşırı tüketim” diyebiliriz. Eğer bu ekran süreleriyle beraber sosyal ilişkiler gözle görülür şekilde azaldıysa, akıllı cihaz eksikliğinde yoksunluk belirtileri gözlemleniyorsa ve elbette okul hayatını olumsuz etkilemeye başladıysa uzman desteği alınmasını öneririm.

Sen de yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK



Aklın yolu bir, Gigi Hadid de lohusa stilinde toparlayıcı tayt, yüksek belli jean ve gömleklerden yardım alıyor, tıpkı benim gibi...

Giyinmek hiç bu kadar zor olmamıştı!

Annem anlatır, 5 yaşındayken her sabah ağzına kadar dolu olan kıyafet dolabımın karşısında ağlayarak “Giyecek hiç bir şeyim yok!” diye isyan edermişim. Doğum sonrası, formundan eser kalmamış vücudum ve mememden düşmeyen bebeğimle, kendimi aynı isyanı ederken buldum ve bu sefer haklıydım.

Giymeye alıştığım hiçbir şey üzerime olmuyordu ya da emzirmeye elverişli değildi. Bunu gören ben ne yaptım tabii ki kendimi içinde mutlu hissedeceğim, aynı zamanda da pratik olan bir stil arayışına girdim. Bakın neler buldum, yeni annelere duyurulur...

Bol ve uzun kesim gömlekler

Derli toplu. İki beden büyümüş kalçalarımı örtüyor. En önemlisi de sadece iki düğme açarak emzirme moduna geçmemi sağlıyor. Massimo Dutti Siyah %100 rami bluz - Limited Edition ₺729





Çıt çıt düğmeli gömlekler

Ekstra pratik bir kullanım sağlıyor, tek hamlede tüm düğmeler açılabilir, hızlıca süt verilebilir. Mango Ceppli kot gömlek ₺299



Aşırı toparlayıcı tayt

Spor ve pratik. Tanıştırıyorum, üniformam! Jerf Gela tayt ₺189



Pamuklu sweatshirt

Şu havalar için harika, anında spor şıklık yaratıyor bebeğimi kanguruya koyuyorum ve yürüyüşe çıkıyorum.... Oysho Pamuklu sweatshirt ₺259,95



Gömlek elbise

Çok rahat bir o kadar da şık görünmenin en hızlı yolu olabilir.

Zara Düğümlü gömlek elbise ₺269,95



Ve gömlekimsi diğer her şey

Belden kemerli bir tulum belimi olduğundan ince gösteriyor - ama kalçalarımı da daha büyük gösterebilir, dikkat!

Mango Kemerli pamuklu tulum ₺499

Kendini belli etmeyen emzirme bluzları

Gündelik hayatımı geçirmek için ideal

H&M Pamuklu emzirme bluzu ₺199



Yüksek belli pantolonlar

Bu kesim jean karnımı toparlıyor, bileğimin görünmesi de bacaklarımı daha ince gösteriyor.

Mavi Jean Viola ₺209,99

Mutlu tüylüler için çözüm ortakları

Eve bebeğin gelmesiyle birlikte ister istemez köpeklerimize daha az vakit ayırabilir olduk. Onların bu değişimden kötü etkilenmemeleri ve tüylü psikolojilerinin bozulmaması için bakın hangi çözümleri buldum...



DOGGO APP

Özellikle büyük ırk köpekleri gezdirmek sadece tuvalet ihtiyaçlarını gidermek için değil, enerjilerini atmaları ve fiziksel güçlerini korumaları için de çok önem taşıyor. Bu nedenle kısa tuvalet gezmelerine ek

olarak günde en az 1 kere uzun bir yürüyüşe çıkmaları gerekiyor. DogGo bünyesinde eğitilmiş köpekseverleri bulunduran bir köpek bakım servisi. Uygulama üzerinden günlük veya düzenli olacak şekilde aylık bir plan yapıyorsunuz ve köpeğinizi gezdirecek olan walker tanışma turuna geliyor. Yürüyüşler alışılmışın aksine toplu değil, tek olarak gerçekleşiyor. Gezerken tuvaletini yaptığında uygulamaya bildirim düşüyor ve walker'ınız size köpeğinizle bir selfie gönderiyor! Müşteri hizmetleri süreç boyunca sizinle o kadar yakından ilgileniyor ki, güven içinde tüylülerinizi teslim eder hale geliyorsunuz. DogGo aynı zamanda seyahate gittiğinizde köpeklerinize otel veya kendi evinizde bakım hizmeti de sunuyor. Detaylar için doggoapp.com .



TUĞBA DURSUN CPDT-KA SERTİFİKALI KÖPEK EĞİTMENİ

Büyük, küçük köpeği olan herkesin tanışması gereken biri. Levent'te bir tüylü cennetine dönüştürdüğü villasında haftanın 5 günü kreş hizmeti veriyor.

Köpekler bahçede gün boyu enerjilerini atıyor, sosyalleşiyor ve gerektiğinde pozitif metotlarla kurallara uymayı öğreniyorlar. Eve döndüklerinde ise üzerlerinde mutlu bir yorgunluk oluyor. Tuğba aynı zamanda aklınıza takılan her konuda akıl danışabileceğiniz ve önerilerini güvenle uygulayabileceğiniz bir tüylü gurusu. Kendisinin de zaman içinde bir labradora dönüştüğünü düşünmeden edemiyorum! Anlamışsınızdır heralde; ben KALP Tuğba ama en önemlisi Yoda ve Leia KALP Tuğba. İletişim için @tugbadursun .

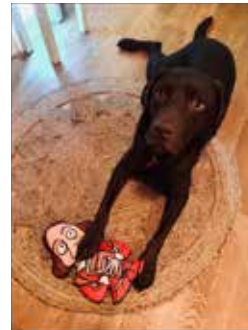
BAKIM ŞART

Köpekleri sık yıkamak deri sağlıkları için iyi olmasa da bir kaç ayda bir düzenli olarak bakıma girmeleri şart. Bunun için MEMO'S Pet Kuaförü tek geçerim. Her zaman sevgiyle, nazik bir şekilde banyo yapıyorlar ve dilerseniz tüylerini makasla şekillendiriyor. Tüylünüz içerde bakıma doyarken siz de MEMO'nun bahçesinde bekleyebiliyorsunuz. İletişim: 0212 352 15 31



ONLARIN DA BİR CAFÉ'Sİ OLMASIN MI?

Olsun tabi. Wuufbox İstanbul'un farklı lokasyonlarında farklı hizmetler veren bir tüylü uğrak noktası. Arnavutköy'de sahil manzaralı bir café, Etiler'de modern bir Spa ve Maslak 42'de ise otel olarak hizmet veriyor. Detaylı bilgi için wuufbox.com .



HAVHAV

İnternette sipariş ettiğim bir şey kargoyla kapıya geldiğinde içimde manasız bir coşku uyanıyor. Adeta kendime küçük sürprizler yapmış gibi oluyorum! Bu coşkuyu tüylülerimle de paylaşmak istedim ve Havhav kutularına abone oldum. Ayda 69TL'ye her ay bir kutu geliyor ve içinden boylarına uygun temalı bir oyuncak, ödül maması ve bakım ürünü çıkıyor. Bakım ürünleri özenle seçilmiş, temalar ise gözlerimden kalpler fişkırtacak cinsten oluyor! Artık Havhav kutunuz geldi dediğimde hemen gelip heyecanla cicilerini bekliyorlar. Abone olmak için havhav.com.tr



Bal, harika bir gıda olmasının yanında oldukça eskiye uzanan bir güzellik hazinesi. Kleopatra'nın baldan maskeler yaparak cilt bakımı yaptığını hatırlatarak kozmetik dünyasının bu favori içeriğine biraz daha yakından bakalım. Ne dersiniz?

Doğal enzimleri, antioksidan ve mineral bakımından zengin olan balın cilde faydaları saymakla bitmez.

Öncelikle balın tam bir yatıştırıcı ve nemlendirici olduğunu söyleyelim. İltihabı yatıştırır ve gözenek temizliğine yardımcı olur. Ayrıca saf bal

egzama gibi atopik durumlarda da öneriliyor. Bal içerdiği hidrojen peroksit sayesinde renk açıcı özelliği de sahip. Bu da lekeler ve akne izlerinin giderilmesinde yardımcı demek. Yapısı itibarıyla nemi havadan içine çektiğinden dolayı cildini nemli tutmak, taze tutmak ve canlı tutmak için tam da ihtiyacın olan şey.

GÖZENEKLER İÇİN: 1 tatlı kaşığı bal ile su karıştırıp yüzünü yıkaman yeterli.

PEELİNG İÇİN: Kristalleşen balları peeling olarak kullanabileceğini biliyor musun? Zamanla kristalleşen ballarını hafifçe dairesel hareketlerle cildine uygulayabilirsin. Aynı zamanda nemlendirme de sağlamak adına 5 dakika kadar bekleyip temizlemeyi dene.

Kimler kullanmalı?

Tüm cilt tipleri kullanılabilir ama özellikle kuru ve hassas ciltlere ekstra fayda sağlar.

NASIL KULLANILIR?



NEM İÇİN: Balı mutlaka yüzünü ıslattıktan sonra su ile seyreltip sürmende fayda var. Göz çevresine gelmeyecek şekilde uygulamayı tavsiye ederim. Maske için ise 1 yemek kaşığı balı cildine ince bir tabaka şeklinde uygulayıp 20 dakika bekleyip yıka. Cildinin aydınladığını göreceksin.



YENİLEBİLİR MASKE YAPALIM MI?

Pandemi dönemi evde doğal maskeler ve peelingler yapmak iyice kıymetlendi. Hem hijyenik hem keyifli hem de insanı oyalıyor. İşte size yerseniz içten, sürerseniz de dıştan iyi gelecek bir maske tarifi...

1 çorba kaşığı yulafı mutfak robotu yardımı ile toz haline getirin ve 1 çorba kaşığı bal ile karıştırın. 15-20 dakika cildinizde beklettikten sonra ılık su ile cildinizi temizleyin. Bu maske cildinizi sakinleştirirken besleyecek. Biraz badem sütü eklerseniz harika bir de kahvaltılık olacaktır.

UYKUDAN ÖNCE İÇİN İDEAL

Uykudan önce ılık bir duş tüm günün yorgunluğunu alır. Duştan önce tüm vücudu rahatlatacak ve nemlendirecek doğal bir bakım yapmaya ne dersiniz?

Tarifi çok basit, uygulaması zevkli, hissiyatı enfes...

1 çorba kaşığı Hindistan cevizine yarım çay bardağı ince granürlü esmer şeker, 2 tatlı kaşığı bal ve sizi rahatlatması açısından birkaç damla lavanta esansiyel yağı ekliyorsunuz. Doğal peeling'inizi bacaklardan yukarıya doğru tüm vücuda uygulayıp ardından da ılık bir duşla durulanıyorsunuz. Cildin yumuşaklığını koruması için temizlenirken duş jeli veya sabun kullanmıyorsunuz.

**BALLI MISIN?**

Kozmetik dünyasının favori içeriklerinden olan bal, benim de çok sevdiğim birçok üründe mevcut, işte mini bir liste....



Propolisle zenginleştirilmiş ultra besleyici ballı formülüyle NUXE Ultra besleyici ve Onarıcı Ballı Dudak Kremi kovanın tüm hazinelerini bir araya getiriyor. Bal, balmumu ve propolis ile kuruyan dudaklara SOS niteliğinde. Nuxe Reve de Miel lip balm ₺ 70



Şifalı limon otu ve tatlı bal karışımının sıcak kokusu ile Atelier Rebul sıvı sabun şu pandemik günlerin kesinlikle vazgeçilmez. Temizlerken nemlendiriyor. Atelier Rebul Lemongrass&Honey sıvı sabun ₺ 70



Duş jeli, vücut, el kremi, The Body Shop Badem Sütü ve Bal kiti tam hediye. Ama önce kendinize alın bir tane. The Body Shop Badem sütü & Bal 3'lü set ₺ 189.90



Dudaklara peeling yaparak nemlendiren bir diğer favori ballı ürün de Frudia'ya ait. Ballı ve yaban mersini özlü dudak balsamı kokusu ve bıraktığı yumuşaklıkla en sevdiğimden. Frudia Blueberry Nemlendirici Dudak Balmı ₺ 39.95

Nektarin çiçeği ve bal kokusuna sahip Jo Malone parfümü, tatlı bir tazelik arayanlara gelsin... Jo Malone Nectarine Blossom & Honey Cologne 30 ml ₺ 425 beymen.com

**Bu Kız Hep Aç Öneriyor**

(@bukizhepac)

Hem güvendiğim hem de lezzetine bayıldığım iki bal ile karşınızdayım. Kahvaltı mutlu başlar ve işin içinde bal varsa mutlaka da mutlu sonla biter.

**UMAY HERBAL**

Organik Sertifikalı olan bu bal Sivas'ta Zara yaylalarında üretiliyor. Kekik, nane, ballıbaba, sümbül, taş yoncası, keven, üçgül, yaban çalları gibi pek çok bitkinin dışında Achillea Sintenisii gibi korumaya alınmış, bölgeye özel bitkiler de bu balın tadında etkili. Hem lezzetli hem de sağlıklı olan bu bal kahvaltıda kaymakla nefis bir uyum içinde.

**DISIAS**

Muğla'nın şirin bir Akdeniz beldesi olan Dalyan'dan Disias. Çevresi zengin bitki örtüsüyle ve narenciye ağaçlarıyla çevrili olan Dalyan kırsalı, ideal bir bal kaynağı. Sadece bölgedeki doğal nektarla, çam ve bitki özleriyle beslenen arılarından elde edilen balları, hiçbir kimyasal işleme tabi tutmadan sunuluyor. Sadece çam ağaçlarından değil aynı zamanda Püren Çiçeği ve Narenciye ağaçlarındaki polenlerle bu bal oldukça lezzetli.



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

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

*2006'dan beri uluslararası bazda testlerden PREVAGE®'nin en iyi anti-aging serumu seçildi.
**Yeni PREVAGE® Anti-Aging Günlük Serum 2.0 ile test edilen Güzel, Seramat ve Vito ciltlerine dayalıdır.
***12 hafta sonra 32 kadın katıldığı klinik çalışmaya dayanmaktadır.

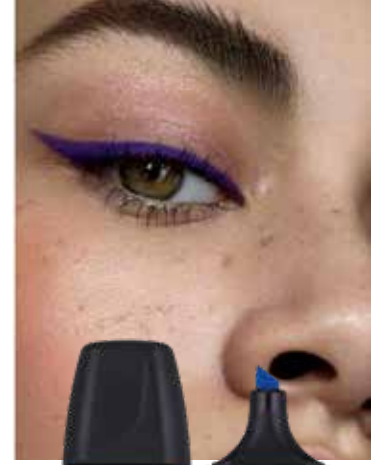


BAHARIN MAKYAJI

Baharı kucaklarken pandeminin sıkıntısını biraz olsun unutuyoruz sanki. Değişen modumuzdan makyajımız da payına düşeni alıyor.

Renk ve biraz da doku... Yaşamak ne güzel!

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



Renkli çizgiler

Eyeliner veya kalem çekilmiş göz kapakları oldukça revaçta, ama tek farkla. Siyah renk hiç olmadığı kadar demode. Mor, mavi, yeşil, sarı... ve aklınıza gelen her renk göz kapaklarını süslemeye hazır. Tamamen kendini ifade etmekle ilgili olan bu trendi uygularken koyu gözlere sarı, yeşil ve elâ gözlere mor, mavi gözlere de yeşil ekstra yakışacağını belirtelim.

Sephora Collection x stablio eyeliner ₺ 79 sephora.com



Islak göz kapakları

Maske arkasından ifademizi anlatacak bir tek gözlerimiz kaldı, hal böyle olunca göz makyajına düştük. Daha canlı, modern ve etkili bakışlar için göz kapaklarında ıslak efekt yaratmak yeni trend. Nasıl mı yapacağız? Hiçbir krem far o kadar ıslak görünmez, elbette dudak parlaticılarından yardım alacağız. Farınız üzerine az biraz sürün ve yayın, hepsi bu!



Fenty Beauty Gloss Bomb Sweet Mouth dudak parlaticısı ₺ 189 sephora.com



Taranmış kaşlar

Net, özenle şekillendirilmiş kaşlar demode, onun yerine özenle taranmış ve tüm gün aynı şekilde kalan yoğun, gür ve doğal kaşlar gözde. Öncelikle güzel yumuşak bir kirpik fırçası ve kaş jölesi edinin, kaşlarınızı yukarıya doğru tarayarak sabitleyin.

Ibcccndc Eyebrow Shaping Soap kaş şekillendirici jöle ₺ 99,50 Trendyol.com



Turuncu ve türevleri

Sıcak günlerin tüm enerjisini ve pozitifliğini taşıyan bir renk turuncu ve bahar itibarıyla özellikle dudaklarımızı ele geçiriyor. Genelde yanak ve göz kapaklarında da aynı tonları kullandığımız monokrom, tek renk oranj makyajlar da revaçta olacak. Dudaklara turuncu ve türevi renkleri uygularken tek dikkat etmeniz gereken alt tonunda sarı olduğu için dişleri olduğundan daha sarı göstermesi, dişine güvenmeyen sürmesin!



M.A.C Lipstick Amplified in Morange
₺ 139 maccosmetics.com.tr



Grafik dokunuşlar

Renkli eyeliner'lar moda dedik. İster klasik şekilde sürersiniz ister futuristik çizgiler çekerek farklı, orjinal, kişiye özel makyajlara imza atabilirsiniz. Kalem formda olanları uygulaması daha Resimdeki gibi farklı renkleri üst üste uygulamayı da bu bahar etrafta sıkça göreceğe benziyoruz.

Nars High Pigment Long Wear kalem eyeliner ₺ 260



Buğulu kahve gözler

Tamam kabul ediyoruz buğulu göz makyajı büyük bir yenilik değil ancak ilkbaharda bunu yapmak işte bu bir yenilik. Genelde sonbahara ait olan kahve ve tonları bu yaza damgasını vuracağı benziyor. Siyah ve fümeye oranla çok daha sıcak bakışlar yarattığı bir gerçek, bronz tene de yakışacaktır. Hele ki kahve gözlere...

Bobbi Brown smoke& metals far paleti ₺ 300



Cesur dudaklar

Fuşya ve kırmızı dudaklarda yerini alıyor. Kendinize en uygun tonu bulun ve doyasıya kullanın. Dövme tarzı rujlar maske altında kullanılabildiği için favorilerimizden. Böyle cesur renkleri sürerken dikkat etmek gereken bir iki nokta var, mutlaka aynı renk bir kalemin olsun, sınırlarını belirle, bir de öncesinde dudaklarını nemlendir.

Flormar Kiss Me More Lip Tattoo in Garnet kalıcı mat ruj ₺ 79,99





GÜNAHI&SEVABıyla ARALIKLI ORUÇ...

7 soruda son dönemin gözde beslenme yöntemi Aralıklı Orucu yakından tanıyoruz...

Nedir?

Aralıklı oruç (intermittent fasting) belli saatler arasında istediğini yiyip içebilirken, bu saat aralığının dışında sadece su, çay, kahve gibi kalorisiz soft içecekleri içebildiğiniz bir beslenme düzeni.

Ne için yapılır? Vücutta nasıl bir etki gösterir?

Vücudun en küçük yapı birimi hücredir. Her semptom, her hastalık önce hücrede başlar. Bu yüzden yaptığımız diyetin etkilerini önce hücresel boyutta incelememiz gerekir. Hücreyi bir ülkeye benzetelim. Hücre içindeki mitokondrileri ise ülke içinde çalışan fabrikalara. Bu fabrikalar ham madde olarak besini kullanır. Besin fabrikaya yani mitokondriye alınmadan hücrenin içini kaplayan sıvı madde sitoplazmada, ön işleme uğrar. Bu işlemten sonra mitokondriye girebilir hale gelir, oksijen ile yanarak büyük enerji açığa çıkarır. Bu besin hem

karbonhidrat, hem yağ, hem protein olabilir. Fabrikaları iyi çalışan bir ülke dışarıya bağımlı değildir. Dışarıya bağımlı bir ülkenin ise mitokondrileri çalışmıyordur veya az çalışıyordur. Bu durumda sadece karbonhidratı yakıt olarak kullanabilir, üstelik verimli bir enerji açığa çıkaramaz.



Çok fazla işlenmiş gıda, basit karbonhidrat, toksin yükü ağır yiyecekler, ızgaralar, kızartmalar, şekerler yiyen birinin yabancı maddeleri ülke içine aldığını varsayalım. Bu durumda buradan gelen toksinler, hücre ve mitokondri zarları yapısındaki elektronlara saldırarak, çalışmasını bozacaktır. Bu zarlar içeriye giriş çıkışı sağlayan kapılardır. Kapılar bozulduğunda ülke içine besin girişi bozulur, girebilen besin ise enerji üreten fabrikalarda yakılamaz ve enerji üretilemez hale gelir.

Hücre içine girebilen besin sitoplazmada 2 ATP enerji ve Piruvat'a dönüşür. Piruvat mitokondrinin ham maddesidir. Hücrede çalışan fabrika sayısı azsa veya çalışmıyorsa yenilen yiyecek sadece 2 ATP enerjiye kadar parçalanabilir. Bu durumdaki kişi daha fazla ve daha sık yemek yemek ister, sürekli aç olduğundan yakınıdır. Aslında aç değildir ülkenin yani hücrenin gıdayı enerjiye çevirecek fabrikası yani mitokondrisi çalışmıyordur.

Mitokondrilerin iyi çalışıyorsa pirüvatu 36 ATP enerjiye kadar parçalayabilirsin. Yani aynı şeyi yersin, daha enerjik hissedersin. Hatta hücrelerini mitokondri bakımından zenginleştirebilirsen zamanla daha az yemek yer daha enerjik hissedersin. Mitokondrisi çalışmayan biri sadece sitoplazmadaki ön işlemden enerji elde edeceği için yediği besini verimli bir şekilde yakamaz. Bu yüzden sürekli yemek yemek ister.

Mitokondrilerimizi nasıl çalışır hale getirebiliriz?

Cevap Intermitten Fasting, aralıklı oruç diyeti ile.

Sitoplazmadan üretilen 2 ATP enerjinin vücuda yetmemesi nedeniyle beyin mitokondrilere "daha fazla enerji üret" sinyali verir. Mitokondriler daha iyi çalışsaydı elimizde 2 ATP yerine aynı miktarda gıdadan elde edeceğimiz 36 ATP enerjimiz olacaktı. Bu sinyali duymayan, duyup da yerine getiremeyen hücreler beyin tarafından ölüme mahkum edilir. Vücutta buna programlanmış hücre ölümü yani apoptoz denir. Yani bu uzun süreli açlık iyi çalışmayan hücrenin ölümüne, iyi çalışanların yaşamasına ve çoğalmasına olanak sağlar.

Kimler yapmamalı, kimler yapabilir, neden ?

25 yaşın altında henüz büyüme ve gelişmesi devam eden bireyler, hamile ve emziren kadınlar dışında herkes bünyesini yavaş yavaş alıştırmak yapabilir.

Ne işe yarar ?

Yıllarca şeker hastalarının, insülin direnci olanların az az sık sık beslenmesi gerektiğini düşündük. Aksine az az sık sık beslenmek kanda hep bir miktar insüline neden olduğu için reseptörlerin insülini algılayamamasına, direnç göstermesine neden oldu. Üstelik artmış insülin düzeyi literatürde İnsülin Like Growth Faktör olarak geçen, bildiğimiz adıyla büyüme hormonunun salgılanmasını azalttı. Çünkü doğada olduğu gibi vücutta bir denge halindedir. Bu dengede tahterevallinin bir ucunda insülin, bir ucunda büyüme hormonu oturur. Biri azalırken diğeri artar. Yani büyüme hormonunu artırmak isteyen, hücresel boyutta anti-aging uygulamak isteyen biri öncelikle kandaki insülin seviyesini düşürmelidir. Bunun en kolay yöntemi ise aralıklı oruçtur. Uzun süreli açlık aynı zamanda vücudun kendini tamir etmesi açısından önemlidir. Bu özelliği ile bir çok otoitülmün hastalığın



tedavisinin bir parçasıdır. Diyabet, tiroit, kalp hatalıkları, kanserler buna örnek olabilir. Çünkü hastalıkların temelinde toksin alımı ve bu toksinlerin birikmesi yatar. Bu beslenme sistemi enerji tasarrufu nedeniyle toksin alımını azaltacak, hücreye daha az serbest radikalin girmesine

neden olacaktır. Ancak sadece saatlere dikkat edip, beslenmenizde basit şekere, işlenmiş gıdaya, yoğun yanmış kızarmış etlere yer veriyorsanız bu etkileri sizi teğet geçecektir.

Türleri nelerdir, nasıl yapılır?

Öne çıkan 4 türü vardır. 12, 16, 18, 24 saatlik açlık periyotları.

İlk adım kendinize uygun zaman dilimini seçmektir. Kendinizi iyi izlemek ve iyi tanımak önemlidir. En kolayı 12 saatlik açlık deneyimlemektir. Örneğin sabah 8'ten akşam 8'e kadar az az atıştıran, yatmadan bile bir şeyler yiyen biriyse bunla başlayabilirsiniz. Bu durumda sabah 8'den, akşam 8'e kadar bir şey yiyebilir, sonrasında su ve soft içecekler içebilirsiniz. İkinci adım bu süreyi olabildiğince kısaltmaktır. 12 saatlik açlığa adapte olduktan sonra 16 saat, 18 saat, 24 saat açlıklar

denenebilir. 16 saat aç kalmak isteyen biri öğlen 12'den, akşam 8'e kadar olan dilimi seçebilir. Sabah kahvaltısını bir anda kaldırmak sizi zorlarsa soft içeceklerin yanına yağ grubu eklenebilir. Üçüncü adım belli saat aralıklarını oturtuktan sonra yediğiniz gıdaların kalitesini iyileştirmek olacaktır. 12'de ilk öğünü poğaça ile yapıp, akşam yemeğinden sonra tatlı yiyorsanız sistemin mitokondri aktivitesini çalıştırabileceğini düşünmek akıllıca olmayacaktır.

Bunların hepsi size zor geliyorsa 5:2 metodunu uygulayabilirsiniz. Bu durumda haftada 2 gün i.f. yapıp, diğer günler normal beslenmeye devam edebilirsiniz. Bu sistem mucizeler beklemeniz için değildir, uyumlanmanızı kolaylaştırır.



Neler yenilebilir, neler yasaklanmalıdır ?

İddia edilen sadece zaman dilimlerine dikkat edilmeli, bu zaman dilimi arasında istenilen yiyip içilebilir şeklindedir. Ancak attığımız taş, ürküttüğümüz kurbağaya değecekse kesinlikle bu dilim arasında da dikkat etmemiz gerekenler olmalıdır.

Kaliteli yağ: Özellikle Ege bölgemizde yetişen 2 bin yıllık ağaçlardan elde edilen GDO olasılığı %0 olan zeytin yağını, zeytini çiğ olmak koşuluyla sık kullanabilirsiniz. Unutmayın her yağ ısıtılarda işlemlerde, yandığında zararlı maddeler ortaya çıkacaktır. Ceviz, Antep fıstığı, badem, hindistan cevizi, keten tohumu, çörek otu da kaliteli yağlardan zengin gıdalardır.

Güvenilir protein: Protein alımı önemli ve gereklidir ancak gerektiğinden fazla alınması vücudu yorar ve yaşlandırır. Bu yönüyle arabanın zor yaktığı ve motoru kirleten yakıtı benzer. Tavuk eti ile beslenmiş, kirli sularla yetiştirilmiş balık, yemle beslenmiş tavuk ve yumurtası, ahırdan hiç çıkmayan dananın eti, sütü aslında sağlığınıza çok da fayda sağlamıyor. Bu durumda protein alımını artırmak adına fazla fazla tüketmenize gerek yok. Doğal olanı az, öz tüketmeniz de yeterli. Amacınız sadece sağlık değil, kazağınızdan bile belli olacak büyüklükte pazularınızsa taktir sizin..

Bol su, az çay-kahve: Canlılığın kaynağı olan su, yediklerinizin metabolize olması, iç ısının artması, metabolizmanın iyi çalışması, bağırsak faaliyetleri açısından olmazsa olmazdır. Günümüzde bir çok insan sade su içmiyor, içemiyor. Çay

ve kahve ile sıvı alımını artırabileceğini düşünüyor. Bu düşünce çok yanlıştır. Vücut içtiğiniz her çay kahveyi, dolaşıma katabileceği suyu elde etmek için karaciğer ve böbreklerde uzun süre yoruyor. Bu yüzden çayı kahveyi sınırsız tüketmemek, akşam saatlerine bırakmamak, suyu ise günü her saatine yayararak aralıklarla içmek çok önemli.

İşlenmiş gıda, şeker, tatlandırıcı:

Özellikle şeker ve tatlandırıcılar, boş enerji kaynaklarıdır. Bunlar kan şekerini bir anda yükseltir, sitoplazmada 2 ATP enerjiye kadar parçalanır, hızlıca biter ve kan şekerini de aynı hızda düşürürler. Zamanla kanda daha uzun süre kalarak damar yapısını bozarlar. Daha hızlı acıkmanıza neden olurlar ve uzun süreli açlığa tahammülünüzü azaltırlar. Mümkün olduğunca tüketmeyin bunların yerine meyve, kuru meyve gibi doğal tatlı kaynakları kullanmaya çalışın.



Toksin yük: Sigara, alkol, yüksek ısıya maruz kalarak pişmiş etler, pestisit bulanmış sebze ve meyveler, genetiği ile oynanmış buğday, bulgur vb. ile yapılmış ürünler, kimyasal kişisel bakım ürünleri, makyaj malzemeleri, ojeler, deterjanlar, parfümler, oda kokuları yapay ne varsa hayatınızdan uzaklaştırmaya çalışın.





Aksesuar kullanımı çok değişti! Maskeyle gezdiğimiz şu günlerde saçlarımıza daha çok özen gösterir olduk. Taç modasıyla haşır neşiriz ama durumlar değişti. 2 hatta 3 taç birden ard arda takmak **IN** oldu. **OUT** olan ise saça hiç bir şey takmamak .



TÜLİN KERMEN

Yeni sezona ısınma turlarımız tüm hızıyla devam ediyor! Malum yeni sezonda yine rahatlık ön planda. Rahatsız rahat olmasına ama şıklığımızdan da ödün vermek istemeyiz değil mi? Peki hem rahat hem de şık nasıl olunur. Tabii ki de aksesuarlarla...



Eşofman üstü, tişört, kazak dışında az parça kullanıyoruz. Bu parçaların aksesuarları ise dev bebe yakaları. Bazılarının mama önlüğüne, bazılarının da papatyaya benzettği bu yakalar çok **IN**. **OUT** olan ise gömlek yakası kullanmak. Ruff yaka ₺ 275 www.b-can.co



En elzem aksesuar tasarımcı imzalı su şişesi kılıfları, gerçekten **IN**, **OUT** olansa plastik şişe taşıyarak su içmek.



Ev rahatlığını sokağa taşıyan terlik ayakkabılar tüylüsü de tüysüzü de, sporu da taşlısı da çok **IN**. **OUT** olan ise topuklu terlikler.

Birkenstock Arizona Big Buckle Papilio kesinlikle en favorim, Birkenstock Arizona Big Buckle Papilio ₺1.259



Max Mara İlkbahar-Yaz 2021



Versace İlkbahar-yaz 2021

Çantalarda fosforlu renkler 80'lerden fırlayıp 2021 ilkbahar- yaz modasında karşımıza çıkıyor...



Misela Vera at Broadway Candy Pink çanta ₺2750

İçlerine sadece tek parça sığan küçük çantalar uzun zamandır **IN** idi, şimdi bu çantalardan bir kaç tane takmak **IN**. Telefon için ayrı, para ruj ve hatta dezenfektan veya kulaklık için ayrı... **OUT** ise insanı kaplumbağa gibi gösteren sırt çantaları.



Mehry Mu Mehry's Mask&Glasses Holder ₺700



Mehry Mu Fey Fileli Çanta ₺1149 Beymen



Bloom Jewelry White Necklace incili kolye ₺720

File çantalar süper **IN**. İnsanlar sokağa sadece alışveriş için çıkarken kullandıkları filelerden ilham alınarak yaratılmış çantalara şans verin! **OUT** olan mı? Hasırlar...

İnci sezonun taşı. Anlayacağınız incili takılar çok ama çok **IN**. **OUT** olan ise pirlanta.



Zara deri ahşap bantlı sabo ₺1.099



Hermes

Bu sezon en **IN** ayakkabılar: Sabolar. Hem ergonomik hem de ortopedik sabolar bohem tarz severleri sevindiriyor. **OUT** olan ise düz espadriller.



Ulla Johnson İlkbahar-yaz 2021

Ayrıca küpeler omuzlara kadar uzadı. Bunuda bir yere not alın olur mu?



SERCAN KARABULUT

MUTFAKTA BAHAR...

İlkbaharın renklerine, tatlarına mutfağımızda yer açmanın zamanı geldi. Hadi biraz damağımızı, ruhumuzu renklendirelim!



Güneşi, sıcaklığı, renkleri, daha fazla kuş sesini ve baharın beraberinde getirdiği her şeyi özledik. Doğanın değişimini hissetmek, güzelliklerini görmek için çevreye farklı gözlerle bakmaya bir davet bu yazı. Biraz da onları mutfağımıza taşımaya, damağımızı baharın tatlarıyla şenlendirmeye...

Baharın bu ilk zamanlarına ben "yaban mevsimi" demeyi seviyorum. Çünkü yabani otların, bitkilerin yeşermeye başladığı, doğanın çiçek açtığı bir zaman. Onları bilmek, hele de mutfakta kullanabilmek ayrı bir merak, hatta uzmanlık konusu. Bir hayatı bunu adanmak kadar da zaman ayrılmayı isteyen bir alan. O kişilerden biri ben değilim ancak bir meraklısı olarak biraz ilham vermek niyetindeyim. Manolya çiçeklerinden şurup, son yıllarda ismini daha sık duyar olduğumuz mürver çiçeğinin kızartması, yabani sarımsaktan tereyağı, mercanköşklü krep ve daha fazlası yazının devamında...



MANOLYA ÇİÇEĞİ ŞURUBU

Manolya (Magnoliaceae) çok erken çiçek açar, hatta bazen bu şubat ayında bile olabilir. Çıplak dallarına görkemli çiçekler açar. Manolya çiçekleri ile yapılan bu şurubun lezzetli, yumuşak bir tadı var.

MALZEMELER

- Yaklaşık 20 adet Manolya yaprağı
- 1 litre kaynamış su
- 300 g şeker

YAPILIŞI

Kaynayan suyu çiçeklerin üzerine dökün ve bir gece bekletin. Ertesi sabah ince bir süzgeçle süzüp tencereye dökün. Şekeri de ilave edin, 5 dakika kaynatın ve ocağı kapatın. Şurubu temiz bir şişeye dökün, ağzını sıkıca kapatın. Soğuduktan sonra karanlık bir yerde saklayın. Bekledikçe aroması belirginleşecektir. Soda ile seyretilerek Almanların scholer dedikleri soft içecek yapılabilir.





MÜRVER ÇİÇEĞİ KIZARTMASI

Mürver (*Sambucus nigra*), çalı ya da küçük bir ağaç görünümündedir. Mayıs gibi açar. Kendine has baygın kokusu ve dantel gibi görünen beyaz çiçekleri ile tanınabilir. Mürver çiçeklerini siz toplayacaksanız, öğle saatlerini tercih etmelisiniz, çünkü o saatlerde güneşin etkisiyle aromaları daha yoğun oluyor. Bir de hasat ettikten sonra kısa süre içinde kullanmalısınız. Dallarını suya da koysanız fayda etmiyor, çiçekleri dökülür. Mürverin temmuz- ağustos gibi de mavi/siyah renkte minik meyveleri oluyor. Onunla da şurup yapılabilir.

MALZEMELER

- 1-2 su bardağı ayçiçek ya da fındık yağı (kızartmak için)
- 100 gr un
- 1 yumurta
- 1 su bardağı soda ya da süt
- 10-15 mürver çiçeği dalı
- Serpmek için 1 çorba kaşığı pudra şekeri

YAPILIŞI

Yumurta, soda ve unu karıştırıp krep kıvamında akışkan bir hamur hazırlayın. Hamuru yarım saat kadar buzdolabında bekletin. Mürver çiçeklerini dallarından tutup soğumuş hamura batırıp cıtır ve altın rengine gelinceye kadar kızgın yağda kızartın. Üzerine pudra şekeri serpip servis edebilirsiniz ya da pudra şekeri serpmek yerine yanına vanilyalı dondurma koyabilirsiniz.



YABANI SARIMSAKLI TEREYAĞI

MALZEMELER

- 100 gr yumuşak tereyağı
- 5 yemek kaşığı çok ince doğranmış yabancı sarımsak
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı limon suyu

YAPILIŞI

Tüm malzemeleri karıştırın. Kapaklı bir kaba sıkıca bastırıp koyun ya da streç filmle sararak şekil verin, aromaların birbirine karışması için en az bir gece buzdolabında bekletin. Izgara etin üzerine, sandviçlere, omletlere konabilir; harika bir tat verecektir.



NOT: Yazıda geçen tarifler Leoniek Bontje ve Yvet Noordermeer tarafından yazılan Südwest yayını "Wildpflanzen Essen" kitabından derlenmiştir.



YABANI MERCANKÖŞKLÜ KREP

Mercanköşk (*Origanum vulgare*), baharın sonlarına doğru mor/beyaz çiçek açan kokulu bir ottur. Öyle güzel kokar ki, aşk tanrıçası Afrodit, kendisini "mutluluk" sembolü olarak adlandırmış. Gelelim krep tarifine.

MALZEMELER

- 1 büyük domates
- 150 gr un
- 1 su bardağı süt
- 1 yumurta
- 50 gr rendelenmiş parmesan peyniri
- 10 adet yabancı mercanköşk çiçeği ve yaprakları
- 1-2 yemek kaşık zeytinyağı

YAPILIŞI

Domatesi küçük doğrayın. Un, süt, yumurta ve peyniri karıştırın. Kek kıvamında bir hamur olmalı. Zeytinyağını yapışmaz bir tavaya (28 cm tercihen) koyun, biraz ısıtın. Sonra hamuru tavaya döküp yayın. Kapağını kapatıp çok kısık ateşte 15 dakika kadar pişirin.



OKUMALI!

BAHARIN HABERCİSİ OT VE ÇİÇEKLER İÇİN YAZILMIŞ HARİKA KİTAPLAR...



**Çiçek
Yemek**
Gönül
Paksoy



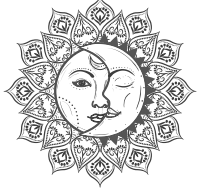
**Mutfaktaki
Yaban,
Anadolu'nun
Yenen Otları**
Tijen İnaltong
- Yapı Kredi
Yayınları



**Kokulu Ot
ve Baharat
Ansiklopedisi**
Tony Hill-
Oğlak
Yayınları



**Ot Var, Çiçek
Var, Sevdalığa
Çare Var...**
Ayşe Kilinci -
Oğlak Yayınları



AYLIK BURÇ YORUMLARI



KADIR INANIR

AYIN BURCU

♈ KOÇ

İçinize doğan her şeyin, garip bir şekilde önünüze çıktığını göreceksiniz. Sosyal yaşantınızda bozulan dostluklarınızı yeniden düzeltme imkanı buluyorsunuz, derin bir çözülme devresine gireceksiniz.



EMEL SAYIN

♏ AKREP

Satürn aile ve yuva evinizde ilerlerken eski beklentilerinizin bu hafta içinde kendiliğinden çözüldüğünü görmek sizi oldukça şaşırtacaktır. Köklü kararlar alacaksınız. Arkadaşlarınızın sağlık sorunları ile ilgilenebilirsiniz.



GÜLŞEN BUBİKOĞLU

♊ YAY

Aşk hissizin yoğun olması, sizi olumsuz bir aşka sürükleyebilir. Enerjiniz yükseliyor. Sürprizlere hazır olmalısınız. Karşılaştığınız kişilerin iç yüzünü görmek sizi rahatsız edebilir. Fakat aldırmayın ve olayları kendi akışına bırakın.



AYHAN IŞIK

♉ BOĞA

Beraber olduğunuz kişileri gözünüzde büyütebilirsiniz. Birçoğunuz, ortak arkadaş gruplarında yeni tanıştığı kişilerle duygusal bağlar kuracak. Kültür düzeyi yüksek arkadaşlarınızla bir araya gelecek ve önemli karar aşamalarında olacaksınız.



MÜJDE AR

♊ İKİZLER

Yurt dışı planları önemli bir şekilde önünüze çıkıyor. Hiçbir konuyu kafanıza çok takmamaya bakın. Yaşamınız renklendirecek çalışmalara yöneleceksiniz. Verdiğiniz sözleri yerine getirme konusunda oldukça hassassınız.



GÖNÜL YAZAR

♌ ASLAN

Eğer yeni başlayan bir ilişki içindeyseniz, çok dikkatli olun. Daha başlamadan biten bir durum yaşamak istemiyorsanız partnerinizi eleştirmekten vazgeçin. İnatçı tavırlarınızda ısrarcı olmayın. Tartışma ortamlarından uzak kalmaya çalışın.



CÜNEYT ARKIN

♍ BAŞAK

Süre gelen bir ilişkiniz varsa, aşkınız testten geçecek. Ortak çalışmalarınız ve dostluklarınızda kendi düşüncelerinizi karşı tarafa dikte edeceksiniz. Öfkenize hakim olun, küçük sorunları abartmazsanız sağlığınız bir sorun yaratmayacak.



TÜRKAN ŞORAY

♋ YENGEÇ

Bu ay maddi açıdan parlak bir dönemde olacaksınız. Ay ortasına doğru kendinizi yenilemenin keyfini çıkarabilirsiniz. Çabaladığınız konularda bir adım bile ilerleyememek sizi üzmesin evrenin engeli söz konusu. Sabredin.



YILDIZ KENTER

♎ TERAZİ

İlişkilerinizi gözden geçirerek, aksayan yönlerini açığa çıkaracaksınız. Partnerinizle aranızda sorun olan meseleler çözüme ulaşıyor. Eski bir tanıdıkla sosyal bir aktivite de karşılaşılabılır ve geçmiş günlerden söz edebilirsiniz.



FİLİZ AKIN

♏ OĞLAK

Mars 24 Nisanda karşıt evinize geçiyor. Hayata enerjik fakat detaylı bakacaksınız. Bazılarınız için kısa süreli aşklar da söz konusu olabilir. Bu flörtleri gözünüzde büyütmemeli ve olayları kendi akışına bırakmalısınız.



AJDA PEKKAN

♑ KOVA

Yardım almadan sorunlarınızla başa çıkmayı başarabileceğiniz ayın ilk günlerinde evren bir şekilde size yardım edecek. Cildinize gereken önemi göstermeli ve böbrekleriniz için bol su içmelisiniz.



SUNA YILDIZOĞLU

YENİ

Cildiniz için parlak bir fikir



NEOGLUKOZAMİN

- Nemlendirir • Cilt yüzeyini yeniler
- Ton eşitsizliğine karşı melanin üretimini azaltır



AHA

- Nazık soyucu etkisiyle cildi cansız ve yorgun hücrelerden arındırır
- Cilt yüzeyini yeniler ve gözenekleri arındırır



PHA

- Nemlendirir • Cilt bariyerini güçlendirir ve yaşlanma belirtilerine karşı koymaya yardımcı olur



ANTIOKSİDAN, C ve E VİTAMİNİ

- Cildi dış etkilerden korur
- Solgun cilt görünümünü ve ton eşitsizliğini giderir

Bright Boost

Daha genç, parlak,
tonu eşit görünen bir cilt için



Neutrogena®

Dermatologlarla birlikte geliştirilmiştir

SIKI DUR!

Daha sıkı ve pürüzsüz bacaklara kavuşmak hepimizin dileği. Yer çekimine karşı koyan inceltici ve sıkılaştırıcı vücut kremleri dileğinizi gerçekleştirme de bize destek oluyor.

EDITÖR: GÜL ÇİTAL

Üzüm çekirdeklerinden elde edilen, antioksidan zengini polifenoller ve sıkılaştırıcı etkili iris çiçeği özü, kremin daha sıkı ve pürüzsüz bir cilt yaratmasına yardımcı oluyorlar. Ayrıca formülündeki organik Shea yağı cildi nemlendirerek elastikiyet sağlıyor.

CAUDALIE Vinosculpt Lift & Firm Body Cream, ₺240

Yüzde 100 bitki özleri ile formüle edilmiş bu sıkılaştırıcı vücut yağının içinde sardunya, nane ve biberiye özleri bulunuyor. Özellikle hamilelik ve kilo kaybının neden olduğu sarkma ve çatlakları hedef alıyor.

CLARINS Tonic Body Treatment Oil, ₺651

Yağ depolayan hücreleri yağ yakıcı hücrelere dönüştüren aslanpençesi ve zeytin ağacı kompleksi bu ürünü güçlü yapan içerikleri. Ayrıca, yağ atımını hızlandıran kafein ve yağ depolamayı engelleyen karnitin de adeta egzersiz yapmışsınız gibi sıkılık hissi veriyor.

INSTITUT ESTHEDERM Morpho Fitness serum, ₺499

Bu serumun ana içeriği yüzde 100 doğal olarak elde edilen Mangostan özü, vücudun doğal incelme mekanizmasını harekete geçirerek cildin sıkılaşmasına yardımcı oluyor. Hem kan dolaşımını hızlandırıyor hem de hyalüronik asit üretimini uyarak cildi besliyor.

YVES ROCHER Slimming & Firming serum, ₺269

Safran ve begonvilden elde edilen Bi-Floral hücreler, ciltteki yaşlanma belirtileri üzerinde etki gösterirken aynı zamanda cildin esnekliğini geri kazandırmaya yardımcı oluyorlar. Beyaz çiçekler ve sandal ağacından oluşan kokusu ise parfüm sıkımsınız kadar etkili.

NUXE Nuxuriance Ultra Luxurious vücut kremi, ₺330

Kol, karın, diz ve kalça bölgelerindeki sarkmaları hedefleyen bu ürün içeriğinde bulunan bezelye peptidi pro-elastin ve pro-kolajen ile sıkılık sağlarken, lipozom ve hyalüronik asit ile daha canlı bir cilt dokusu vad ediyor.

LIERAC Body Lift Expert, ₺349



NASIL UYGULAMALI?

Sıkılaştırıcı ürünlerin etkisini artırmak için bu önerilerimizi dikkate almaya bakın!

- Ürünü aşağıdan yukarı doğru, dairesel hareketlerle ve 8 çizerek uygulayın.
- Bacak ve kalçalardaki inatçı selülitler için Cellucup'tan yardım alabilirsiniz. İçerisine havayı hapseder cilde vakumluyarak masaj yapar. Faydalanın!

Cellucup 149 ₺ Sephora



- Ürünleri egzersiz yaptıktan sonra, kan dolaşımı aktifken sürdüğünüzde çok daha hızlı bir sonuç aldığınızı göreceksiniz.
- Aynı şekilde vücuda scrup yapıp uyguladıktan sonra da ürünler ekstra etki edecektir.
- Üşenmeyin ve vakit ayırın! Sonuca ulaşmak için mutlaka günde iki kere uygulamanızı tavsiye ediyoruz. İstikrarlı ve düzenli kullanım üründen fayda görmeyi sağlar.

SİVİLCE KARŞITI

3 ADIMLI BAKIM SETİ



İHTİYACIN OLAN HER ŞEY TEK SETTE!

1

Sabun - Akşam

ARINDIR
YÜZ YIKAMA JELİ

2

Sabun - Akşam

NEMLENDİR
GÜNLÜK NEMLENDİRİCİ

3

Akşam

YENİLEN
GECE BAKIM KREMLİ

Propia
Dermatological Skincare

    [propiaturkiye](https://www.propiaturkiye.com)