

SAYI: 31 • MAYIS 2021

GÜZELLİK GAZETESİ

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

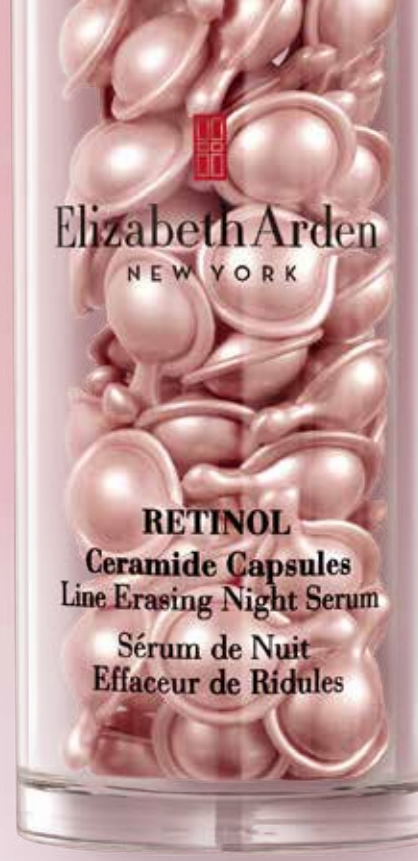
guzellikyayinda



Bahar sayısı

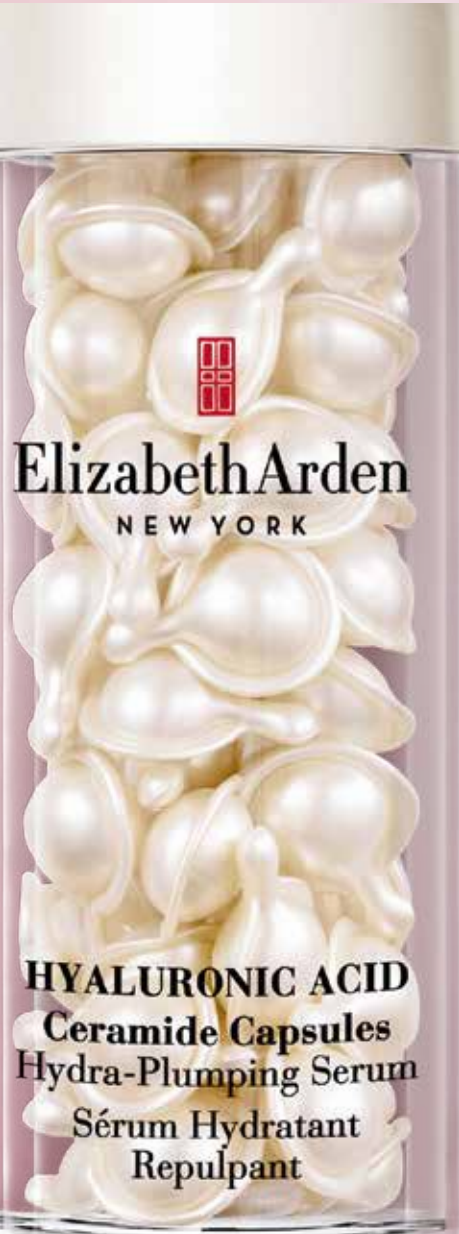
Her şeye rağmen
çiçek açıyoruz...

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



Saf. G    . Kesin     m.

Her cilt sorunu için uygun olan
Ceramide Kapsül Serumları keşfedin.



Besleyici Advanced Ceramides

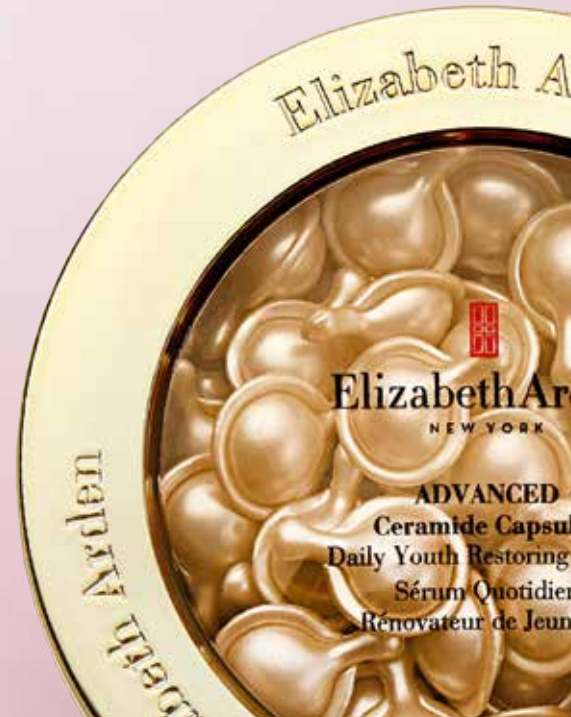
Dolgunla tırıcı Hyaluronic Acid

I lıtıcı veren Vitamin C

 izgi ve Kırışıklık Gideren Retinol



Elizabeth Arden
NEW YORK



HABERİNİZ OLSUN!

INFLUENCER KAŞLARI

Son günlerde sosyal medyada ne tarafa baksanız kaşları tepeye taranmış influencer'lar çıkıyor karşımıza. Kaş sabitleyici sabun ile elde edilen bu görünüm eminiz sizin de dikkatinizi çekmiştir. Böyle taranmış ve sabitlenmiş kaşlar yaratmak için biz oyumuzu Pnkre kaş şekillendiriciden yana kullanıyoruz. Neden mi? Çünkü sadece kaşları sabitlemekle kalmıyor kollajen ve keratin içeriği ile bakımlarını yapıyor, ayrıca arjinin içeriği ile de dökülmeleri engelliyor.

Pnkre kaş şekillendirici 99



ENERJİK BİR CİLT İÇİN...

Clarins en sevdiğimiz bakım markalarından biri. Markanın 1978 yılı doğumlu Extra Firming serisine bu sene yepyeni bir krem eklendi, Extra Firming Energy. Cildin kaybettiği doğal ışığı ve adı üzerinde enerjiyi geri kazanmasına yardımcı olan krem, oldukça özel içeriklere sahip. İçeriklerinden Barbados kirazı tohumu özü cildin oksijenlenmesini artırırken organik goji berry özü, cildin enerjisi üzerinde çalışıyor.

Clarins Extra Firming Energy bakım kremi ₺683 www.boyner.com



BİR ŞANS VER!

Ekrana baka baka gözlerimiz kuşkusuz pandemide ekstra yoruldu, yoruluyor. Göz çevresindeki koyu halkalar bizi olduğumuzdan yorgun ve yaşlı göstermeye yetiyor. O halde ne yapıyoruz, Avon'un yeni göz çevresi ürününe bir şans veriyoruz. Aynı kutuda hem gündüz hem de gece için 2 farklı göz kremi bulunan Dark Circle Corrector, deniz yosunu içeren antioksidan zengini formülü ile göz çevresini ciddi bir bakıma alıyor.

Avon Dark Circle Corrector göz çevresi bakımı ₺54,99



GÜLLÜ ÖPÜCÜK

Favori yerli markalarımızdan Gülsha cilt bakımından sonra ilk renkli kozmetik ürünü ile karşımızda, hem de ne ürün! Gül esansiyel yağı ile zenginleştirilmiş formüle sahip Gülsha Rose Kiss, dudakları renklendirirken yumuşatan bir dudak bakımı. Clear, Petal ve Dawn isimli 3 farklı gül kurusu tonuna sahip olan Rose Kiss kısa sürede makyaj çantalarının favorisi olacak, eminiz.

Gülsha Rose Kiss dudak bakımı ₺189



TAM ZAMANI!

Hem hassas hem yağlı ciltlerde mükemmel sonuçlar veren La Roche Posay'ın Saf Vitamin C10 serumu; kırıksıklık görünümünün azalmasına, düzensiz cilt dokusunu iyileştirmeye ve cilde eski parlaklığını geri kazandırmaya yardımcı. Yüksek konsantrasyonda saf C vitamini, salisilik asit ve neurosensine içeren formülü sayesinde yaşlanma belirtilerine savaş açan serum bahar dönemi her cilt tipi için elzem bir ürün.

La Roche Posay Saf C Vitamini Işıltı Veren Antioksidan Serum 30 ml fiyatı: ₺354,90





Bahar modu

Pandeminin sürüyor oluşu içimizdeki bahar coşkısına ket vurmasın; kendimize iyi bakmak, kendimizi iyi görmek için çabalarımız boşuna değil, çünkü ruh halimize de iyi geliyor tüm bunlar... İşte hafiflemeniz ve kendinizi biraz şımartmanız için birkaç yeni keşif önerisi!



KIŞ KURULUĞUNA ELVEDA!

Soğuktan kuruyan, parlaklığını yitiren cildi ilkbahara hazırlamak için önce ölü deri hücrelerinden kurtulun. Cildiniz böylece hem daha canlı görünür hem de ısıltısını geri kazanır. Bunun için nazık bir peeling seçebilirsiniz. Benim favorim kuru ciltlere bile uygun olan ve çilek kokusuyla tam baharlık bir moda sokan *Fresh Çilek Özlü Şekerli Yüz Temizleyici Peeling*. Yapısı hafif olan bu peeling, içeriğindeki 2 farklı boyuttaki esmer şeker, çilek özü, üzüm çekirdeği yağı ile cildi nazıkçe arındırırken besliyor da. Dairesel hareketlerle yüzünüze uyguladığınızda şekerlerin gitgide eridiğini göreceksiniz ve çıkan kokuyla da mest olacaksınız.

Fresh Çilek Özlü Şekerli Yüz Temizleyici Peeling,
₺ 399, sephora.com.tr





HAFİF DOKULU NEMLENDİRİCİYE GEÇİŞ

Kışın kullandığınız yoğun içerikli nemlendiriciniz yerine daha hafif dokulu bir alternatif seçebilirsiniz. Jel nemlendirici formülleri tam da aradığınız hafifliği sunabilir. Laneige Water Bank Nemlendirici Jel, verdiği nem, aydınlık ve canlı görünümle bana iyi geliyor. Cildimi neme doyuruyor ayrıca gereksiz parlamaya sebep de olmuyor. Üzerine yaptığınız makyaj için de harika bir baz oluşturduğunu eklemeliyim.

Laneige Water Bank Nemlendirici Jel, ₺ 459, sephora.com.tr



SERİNLETEN BİR MASKE

Boscia Mermaid Fire and Ice Soyulan Maske, görüp görebileceğiniz en ilginç maskelerden biri olabilir. Ürüne 'Mermaid', yani deniz kızı isminin verilmesi boşta değil. Hem denizden gelen içeriklere sahip hem de deniz kızının kuyruğu misali yanardöner bir parlaklığa... Kırmızı algler ile cildi ferahlatan maske, deniz yosunu ekstresi ile cildi nemlendiriyor ve sıkılaştırmasına yardımcı oluyor. 15-20 dakika içinde tamamen kuruyan maskeyi cildinizden soyarak çıkarmak da hem çok kolay hem de süper keyifli. Soyma işleminin verdiği rahatlatıcı hisse hem de ortaya çıkan aydınlık, tazelenmiş ve arınmış cildinize bayılacaksınız!

Boscia Mermaid Fire and Ice Soyulan Maske, ₺ 399, sephora.com.tr



VAR AMA YOK ETKİLİ BİR FONDÖTEN

Cilt bakım ürünleri ile tanıdığım Filorga, meğer en ince yapılı fondötenlerden birine sahipmiş! Son 3 aydır kullandığım bu ürün aslında ne bir fondöten benziyor ne de bir BB kreme... Benim karma cildime iyi gelen, sivilce yapmayan hafif, sıvı bir yapısı var. Cildin tonunu eşitliyor, cilde sağlıklı ve aydınlık bir görünüm veriyor ve SPF 30 ile güneşten koruyor. Tende, cildinize bakım yapmışsınız gibi görünen doğal, abartısız bir etki bırakıyor. Bahar aylarında kullanmak için de ideal.

Filorga Flash Nude Fluid SPF30 Fondöten, ₺ 342, Eczanelerde



YERLİ VE YENİ!

İki yeni ve yerli marka ile sizleri tanıştırmak istiyorum;



İlki Lonjevite. Formüllerini %100 doğal, saf, vegan ya da organik sertifikalı botanik yağlarla hazırlayan markanın öne çıkan ürünlerinden Essential Balancing Serum'u yağlı ciltlerin bile rahatlıkla kullanabileceği temel bir yüz yağı. İçerisinde 11 botanik aktif ile cildin sebum üretimini dengelemeye yardımcı oluyor ve cildi nemlendiriyor. Ciltte hiç yağ kalıntısı bırakmadan emildiği için sabah da kullanabilir, hatta üzerine makyaj bile yapabilirsiniz.

Lonjevite Essential Balancing Serum, ₺ 350, lonjevite.com



İkinci yerli marka ise, Glows. Kolloidal gümüş suyu ile üretilen tüm ürünlerinde aynı zamanda doğal yağları da kombine eden markanın en sevilen ürünü Glows Silver Therapy Topuk Çatlağı Onarıcı Ayak

Bakım Kremi, çok kuru ve sertleşmiş cildi yeniliyor, yumuşatıyor ve gerçekten pürüzsüzleştiriyor. Ayaklarınızı rahatlatacak, topukları kendine getirecek bir bahar bakımı için harika bir alternatif!

Glows Silver Therapy Topuk Çatlağı Onarıcı Ayak Bakım Kremi, ₺ 59, glows.com.tr

İLHAM PERİSİ



Gül Gölge

Aslında onu ilk televizyonla tanıdık, şimdilerde samimi ve gerçek duruşuyla sosyal medyanın ilgi çeken isimlerinden biri haline geldi. Beğendiğimiz ve merak ettiğimiz Gül Gölge'ye bakımından tutun gelecek projelerine aklımıza gelen her şeyi sorduk.

Pandemi nasıl geçiyor? Neler yapıyorsunuz?

Erol Günaydın'ın ben zaten karantinadaymışım, haberim yok deyşi geldi aklıma :)) Ben evi çok seven bir insanım. O anlamda çok büyük bir değişiklik olmadı bir tek herkes gibi açış oldum ben de. Bir de yapmaya üşendiğim bakımları daha bir yapar oldum sanırım.

En çok neyi özlediniz bu dönem?

En çok bir şey düşünmeden sokağa çıkmayı özledim. Mental olarak yorulduk hepimiz.

Bu dönem herkes için farklı aydınlanmalara, gelişmelere vesile oldu, sizin kendinizde, hayatınızda bu tarz bir durum oldu mu? Olduysa kısaca paylaşabilir misiniz bizimle?

Dediğim gibi ben evde kendimle vakit geçirmeyi çok severim. Kendine dönük yaşayan bir insanım. İkinci üniversiteye başlama fırsatım oldu. İstanbul Üniversitesi Felsefe bölümüne başladım. Tabi böyle bir dönemde fazla sorgulayıcı bir bölüm olduğu için bazen ağır geldi. Merak ettiğim konulara yöneldim, izleyemediğim filmleri izledim, okuyamadığım kitapları bir kez daha elime alma fırsatları yarattım kendime.

Gül Gölge'nin bir günü nasıl geçiyor?

Kahve ve müzikle başlıyorum. Mutlaka birkaç paragraf da olsa bir şeyler okuyorum. Çocukların yemeği, spor, yürüyüş gibi değişiyor.

Yeni projelerde görececek miyiz sizi? Var mı planlar? İşle ilgili şu sıralar meşgul olduğunuz, sizi heyecanlandıran hali hazırda bir şeyler var mı?

Ben az ama öz iş yaptım. Mükemmeliyetçi bir yapıya sahibim ve bu bir dezavantaj aslında. Çok profesyonelce yaklaşıyorum işime ama getirisi de pişman olduğum hiç bir işi yapmamış olmam oldu. İçime sinen beni heyecanlandıran bir şey olursa yaparım tabi ki mesleğim bu.

Aktif bir Instagram kullanıcısınız. Sosyal medya ile ilişkinizi biraz anlatır mısınız? Ne kadar vaktinizi alıyor?

Eskiden bu kadar değildim. Bu dönemde değişen şeylere örnek gösterebilirim aslında bunu. Özellikle anneannemi kaybettiğim dönemde birçok takipçimle birbirimize dayandık. Tanımadan bir çok kişiyi sevdim. Bazen çok takılıyorum bazen hiç elim gitmiyor. Ben çok ruh haline duygularına göre yaşayan biriym sanırım.

Kötü yorumlara karşı tavrınız?

Sadece kendini rahatlatmak için yapılan bazı yorumlar oluyor, onlara karşı çok net ayna oluyorum. Onungibicevap veriyorum, şaşıyorum :) eleştiriye açık değilsiniz oluyor cevabı. Aslında ben onunla onun tarzında konuşuyorum, hoşuna gitmiyor. Eleştiri başka bir şey. Eleştiriye her zaman açığım herkes herkesi sevmek beğenmek zorunda değil. Ben de herkesi sevmiyor beğenmiyorum ama üslup önemli. Yoksa cevabını veririm ya da bloklarım :)

Peki şu ana kadar takipçilerinizden gelen sizi en duygulandıran sosyal medya mesajı ne oldu?

Ofo kadar çok oldu ki... Birini hatırlayıp birini hatırlamazsam diye endişe ederim. Gözlerimin dolduğu, yakından tanımak istediğim, aynı şeyi görüyoruz dediğim çok şey yaşadım. Şahane bir şey...

Bir sabah uyandınız ve tüm takipçiler gitmiş. Ne hissedersiniz?

Ben çok erken yaşta girdim bu dünyaya ve televizyondan geldim. Hiç kaptırmadım kendimi o yüzden hiç bir şey hissetmem. Her şey olabilir.



Gelelim güzelliğe, saçınıza, fiziğinize, yüzünüze.. Türkiye'nin sayılı güzel kadınından birisiniz bizim için:))
Öncelikle saçlar, o sarıyı kim tutturuyor, bakımında neler kullanıyorsunuz?

Çok teşekkür ederim:) Saçlarım Ebil kuaförden Hasan'a emanet. Zaman zaman benim de saçlarımın yıprandığı oldu tabi hep zaman tanıdım. Üzerine gitmedim. Parabensiz ve sülfatsız ürünler kullanmaya çalışırım.

Estetik veya medikal estetik uygulamalar ile ilgili ne düşünüyorsunuz? Siz de estetik var mı? Yaptırmayı düşünüyor musunuz?

Hiç karşı değilim. Özellikle ekran önündeyseniz normal gözle hiç rahatsız etmeyen bir şeyi ekranda görebiliyorsunuz. Ama bu işi yapmasaydım fikrim ne olurdu bilmiyorum.

Cildiniz için neler uyguluyorsunuz? Özel gittiğiniz, yaptırdığınız bakım rutinleri var mı? Bizimle paylaşabilir misiniz?

Bakım ürünlerimi sıklıkla değiştiririm cilt ya da saç alışkanlık yaşıyor. Bazı kült değiştiremediğim ürünlerim var mesela Avene yıkama köpüğü yıllardır benimle.

Makyajla olan ilişkiniz? Makyaj çantanızın favori ürünleri hangileri? Onlarsız asla dedikleriniz....

Makyaj yapmaktan çok makyaj malzemesi almayı sevenlerdenim. Dior fondötenim, Chanel göz kalemlerim, Tom Ford farlarım, Nars Dolce Vita rujum ve Burberry aydınlatıcım favorilerim diyebiliriz.



CHANEL KALEM



TOM FORD

NARS RUJ

Güzellik dolabınızın gizli silahı nedir?
Saç için son yıllarda Dyson gerçekten müthiş. Bence aydınlatıcıyı doğru kullanmak makyajın en büyük sırrı:)



Kötü gün makyajınız nedir? Sizi en hızlı şekilde ne toparlar?

Bronz ten :))

2 çocuk annesiniz ve harika bir fiziğinize var, neler yapıyorsunuz? Beslenme, spor sizden ilham alacağımız farklı bir şeyler uyguluyor musunuz?

Zaman zaman kilo alıp veririm. Her şeyin çok kurallara bağlı olduğuna inanmıyorum. Bazen salarım sonra toparlarım. Açık havada yapılan aktivitelerden hoşlanıyorum.



Gelelim moda, stilinizi kısaca anlatacak olsanız...

Ruh halime göre :)

Gardırobunuzu açsak en çok ne buluruz?

Jean ve blazer ceket.



Favori tasarımcılarınız kimler?

Phoebe Philo, DVF, Hedi Slimane, Jacquemus aklıma ilk gelenler.



'Modum düşük olduğunda kurtarıcı kombinim, yüksek bel jean, beyaz tişört ve ceket oluyor genellikle.'

Peki son soru, 5 yıl sonra nerdesiniz ve ne yapıyorsunuz?

Hiç düşünmüyorum. Bir saniye sonrasını bilmiyoruz :)

EN ÇOK

- **Neye gülersiniz?**
Kendime
- **Neden korkarsınız?**
Yakınlarımı kaybetmekten
- **Ne satın alırsınız?**
Makyaj malzemesi
- **Ne yemeyi seversiniz?**
Uzak Doğu yemekleri
- **Neden kaçarsınız?**
Kötü enerjiden

EN SON

- **Neye ağladınız?**
Anneannem için ağladım
- **Ne okudunuz?**
Birim, Dr.Deniz Şimşek
- **Ne izlediniz?**
The Serpent
- **Ne pişirdiniz?**
Tavuklu bezelye
- **Online ne satın aldınız?**
Şarj kablosu

SARHOŞ FİLLER & MUTLU CİLTLER

Tiffany Masterson ve markası Drunk Elephant'ı şöyle tanımlayabiliriz. En yakın arkadaşlarınızdan birinin kişisel tutkusunu derin bir araştırmaya, sonrasında ise çok başarılı bir markaya dönüştürdüğünü hayal edin. Bu öyle bir marka ki, size değerli ham maddelerle dolu formüller hediye etmekle kalmıyor, tüm cilt bakım rutininizi ve hatta cilt bakımından bahsetme şeklinizi bile değiştiriyor. Nasıl mı? "Mola", "smoothie", "biyouyumlu", "Şüpheli 6" gibi terimlerle ve çok daha fazlasıyla tanışmaya hazır olun.

EDİTÖR: AYŞECAN İPEK



Bu tuhaf dönemle nasıl mücadele ettin, değişimlerden geçtiğini düşünüyor musun?

Aslında evden çalışmak bana çok iyi geldi, performansımı ikiye katladı diyebilirim. Rutinime sadık kalmaya, dış görünüşümden taviz vermemeye özen gösterdim. Sporumu yaptığım ve çalıştığım bir günün sonunda, şömine karşısında keyif yapmak bana yazın bile iyi geliyor. Markama yön veren felsefe hayatımın her alanına uyarlanıyor; ilişkiler, beslenme, öz-sevgi; pozitif olana odaklan, negatif olanı kes at. Çoğunlukla sağlıklı besleniyorum, egzersizlerimi aksatmıyorum, gerçekten çok çalışıyorum, yeterince uyku almaya özen gösteriyorum, arkadaşlarıma vakit ayırıyorum, yemek yapıyorum, köpeğimle yürüyüşlere çıkıyorum, kocam ve çocuklarımla kaliteli zaman geçiriyorum, en önemlisi insanlara bana davranılmasını istediğim gibi davranıyorum. Tüm bunlar beni dengede ve sağlıklı tutuyor.

"Sarhoş Fil" ismini nasıl seçtin?

Marula yağını cildimde dener denemez ona resmen aşık oldum. Google'ladığımda, marula meyvesini yiyen fillerin çakırkeyif olduğunu öğrendim. Aklıma Drunk Elephant ismi geldi, herkesin konuyla ilgili değişik fikirleri vardı, kimisi 'sakın koyma' dedi, kimisi bayıldı bu isme. Ben akıldaki kalacak ve sohbet yaratacak bir isim olduğunu düşündüm, şu an bu soruyu cevapladığıma göre doğru bir risk aldığımı düşünüyorum. Ayrıca bir doktor ya da kimyager kadar ciddi bir tonum olsun istemedim, ürünlerin formülleri o kadar iddialı ve ciddi ki, ismin hafif olması ve bu durumu dengelemesi gerekiyordu.



Cilt bakımı, özellikle karantina sırasında insanlar tarafından bir çeşit terapi gibi uygulandı. Öz-sevgi ve cilt bakımının el ele vermiş iki konsept olduğunu düşünüyor musun?

Kesinlikle. Zaten benim ve markamın asıl amacı, insanların ciltlerinin iyileştiğini, güzelleştiğini gördüğünde kazanacağı özgüveni sağlamak. Bunu bir kere deneyimleyen biri cildine hep iyi bakmak isteyecektir.

Hayata geçirdiğin ilk ürün neydi?

Beş farklı Drunk Elephant ürününü aynı zamanda ürettim: Peekee Bar, Juju Bar, C-Firma Day Serum, Umbra Sheer Physical Defense Sunscreen ve Virgin Marula Oil. Üretim süreci bitmek üzereyken spontane bir şekilde altıncı ürün de girdi bu ekibe, T.L.C. Framboos Glycolic Night Serum. Mükemmel cilt bakım rutininin ne olduğu üstüne ciddi kafa patlattım, cildimizi hasarlarından arındırıp, tabiri caizse yeniden başlatmak, cilt sağlığını en tatmin edici noktaya getirmek için ne yapmak gerektiğine odaklandım. Makyajsız dolaşabilecek kadar güzel bir cilde sahip olmasını istedim insanların. İki farklı temizleme opsiyonu sunan bir sistemde karar kıldım, yalnızca bir tanesi cildi soyacaktı. İçeriğinin %15'i C vitamininden oluşan bir ürün, serbest radikallerle savaşmak için gerekiyordu. Nemlendirme özelliği kuvvetli, ham bir yağ, fiziksel bir güneş koruyucu ve son olarak %12 oranında glikolik aside sahip, cildi yakmadan etki gösterecek bir gece ürünüyle tamamladım ilk seriyi.

"Şüpheli 6"dan da bahsetmeliyiz bence, o kötü çocukları nasıl keşfettin?

Drunk Elephant'ı kurmadan önce dört çocuğumla evde takılıyordum, kalıp şeklinde bir cilt temizleyiciyi satmaya başladım. Cildimi gerçekten de temizliyordum ama zaman geçtikçe fark ettim ki, bu başarısız içerdiği şeylere değil içermediği şeylere borçluydu. Cildi hassaslaştıran öz yağlar, esans, silikon ve kurutucu etkisi olan alkol yoktu içerisinde. Farklı ham maddeleri araştırmaya başladım ve bu konu benim için bir tutku haline geldi. The Suspicious 6, (Şüpheli 6) kendi cildimde de problem yaratan bu ham maddeler işte. Onların korkutucu, kötü ya da toksik olduğunu söyleyemem ama bana göre, cildin kendini yenileme sürecini yavaşlatıyorlar, akne, leke ya da aşırı kuruluk gibi can sıkıcı cilt davranışlarına sebep oluyorlar.

Markan iddialı ürünlerle birlikte, yeni bir cilt bakımı jargonu da sunuyor aslında. Biyouyumlu cilt bakımı ne demek, bize anlatır mısın?

Biyouyumlu formüllerimizde cildi tahriş etmeyen, bilimsel olarak onaylanan küçük moleküllü ham maddeler kullanıyoruz. Cilt,

Tiffany, Teksaslısın. Hala Houston'da mı yaşıyorsun?

Evet, ailemle birlikte Houston'da yaşamaya devam ediyorum.

Karantina boyunca şehirde gitmeyi özlediğin mekanlar oldu mu?

Belli restoranlara gitmeyi özledim ama söylemek zorundayım ki ailemle evde olmak da çok hoşuma gitti. Benim için tüm bu zorlu süreçten çıkan tek güzel şey oldu.



Markanın yıldız iki ürünü; Yüzde 15 oranında C vitamini içeren C-firma Day serum ve yüzde 12 oranında glikolik asit içeren T.L.C Framboos Glycolic gece serumu



bu maddeleri kolaylıkla tanımlayabildiği için emiyor, onlardan daha fazla faydalanabiliyor. Şüpheli 6'nın yer aldığı ürünlerin aksine, biyoyumlu bir ürün kullandığınızda cildiniz hasar görmüyor, yangı oluşmuyor, hassaslaşmıyor. 'Bu cildime iyi gelir mi? Yoksa sivilce mi çıkarır' sorusunu sordurmayan bir seri yaratmak istedim. Pazarlama taktikleriyle şişirilen her şeyden uzak durdum, renklendiricili, esanslı ürünlerin yaşadığımız çoğu kronik sorunun kökü olduğunu düşünüyorum çünkü. Daha temiz içeriğe sahip ürünleri seçersek, o kadar fazla ürün kullanmaya da gerek kalmıyor.

Asidin gücüne inandığını biliyoruz, bu konuda hiçbir fikri olmayanları kendi tarafına çekmek için neler söyleyebilirsin?

Evet, asitlerin cilt için faydalı, bariyer destekleyici içerikler olduğunu söyleyerek başlayabilirim. Cildi ölü hücrelerden arındırıyorlar, onarımı teşvik ediyorlar ve hızlandırıyorlar. Cildimiz yüksek dozda asidi kaldıracak kadar aslında, tek yapmak gereken önemli katmanları zalimce soymamak ve kademe kademe ilerleyerek cildin sağlıklı bir tolerans geliştirmesine fırsat vermek. Zaten biraz önce bahsettiğimiz Şüpheli 6'yla temas etmeyen bir cilt, asitlerden daha kolay fayda sağlıyor. TLC Framboos Glycolic Night Serum'u (glikolik gece serumu) ele alalım örneğin. Nazikçe ama etkili bir şekilde, ölü hücrelerin cilt bariyerine tutunmasını sağlayan yapışkan dokuyu soyuyor. Bu karışıma salisilik asidi siyah noktalar, tıkalı gözenekler ve sivilcelerle mücadele edebilmesi için ekledim. Tek bir asit yerine karışımları tercih ederim her zaman. 'AHA ve BHA kötü şöhrete sahip belki, ama doğru PH seviyesinde formüleştirdiklerinde, herkes onlardan faydalanabilir. Bu gece serumunu Virgin Marula Oil'le birlikte kullandığınızda elde ettiğiniz sonuçlara inanamayacaksınız. Marulayı bir taşıyıcı gibi düşünün, karıştığı içeriği cildin derinlerine kadar indirebiliyor.'



Drunk Elephant Virgin Marula Oil bakım yağı

"Drunk molası" verdiğimizde, bir çeşit cilt detoksuna mı girmiş oluyoruz?

Tam olarak değil, daha ziyade bir cilt resetlemesine giriyorsunuz. Cilt için problem yaratabilecek tüm içerikleri eleme süreci bu, nasıl ki beslenmede tüm vücudun sağlığını etkileyen içeriklerden uzak duruyorsanız, bu da aynen öyle bir deneyim.

Markanın kimliğini ve paketlemesini 'Fransız eczanesi Pantone kataloğuyla buluşuyor' diye tanımlardım. Senin cevabın ne olurdu?

Bu yorumun beni fazlasıyla mutlu ettiğini ve şımarttığını söylerdim, memnuniyetle kabul ederdim. Kulağa son derece şık ve eğlenceli geliyor.



Drunk Elephant'ın yüzde 10 oranında laktik asit ve peptitler içeren serumu; Protini Powerpeptide Resurf serum



**Ünlü kuaför Chris McMillian'la
oluşturduğun saç serisini de atlamayalım.
Bize bu ortaklıktan bahseder misin
lütfen?**

Chris hem kuaförüm hem de 50 senelik arkadaşım. Kelimesi kelimesine bebekken tanıştık, benim için aile gibidir. Bu seriyi başka biriyle hayata geçirdiğimi düşünemiyorum. Benim gücüm, ham maddeleri belirlemek ve benzersiz, etkili, sağlam formüller yaratmak. Chris ise bir formülün galip gelip gelemeyeceğini ya da onda neyi biraz daha parlatmak gerektiğini çok iyi anlayan biri. Benim aksime, ortada ne var ne yoksa her şeyi denedi, dolayısıyla karşılaştırma yapabileceği data, son derece fazla. Tüm gün boyunca saça dokunuyor, kafa derisini ve saç yapısını çok iyi tanıyor. Tüm ürünleri farklı saç tiplerinde iki yıl boyunca her gün denedik. Bunu yaparken bayağı eğlendik de.



**Karıştırmayı ve eşleştirmeyi çok
seven birisin, kendi ürünlerini nasıl
"smoothie"leştiriyorsun? Senin kişisel
Drunk Elephant menünde nelere
rastlıyoruz?**

Aslında menüm günden güne değişiyor, cildimin ihtiyaçlarına göre belirliyorum rutinimi. Sıradan bir sabahsa smoothie'mi B-Hydra, C-Firma, A-Passioni, Lala ve bir damla D-Bronzi'yle oluştururum. Bu son ilave cildime vitaminlerle birlikte bir parlaklık ve sıcaklık da ekler. Tabii ki en üste Umbra Sheer ya da Umbra Tinted SPF koruma gelecek. Gece, Slaai ya da Beste ile cilt temizliğimi yaptıktan sonra, TLC Framboos, Protini Cream, B-Hydra ve Marula yağını karıştırıp cildime uygulayım. Haftada bir mutlaka Babyfacial'la derinlemesine temizlik yaparım. Ne kadar nemlenmem gerektiğine ise cildimi izleyerek karar veririm.



**Kakao özleri ve platinyum peptitler içeren
bronzlaştırıcı likit D-Bronzi, kesinlikle her
kadının elinin altında olması gereken bir ürün
zira cildi renklendirirken çevresel zararlara
karşı da koruma sağlıyor.**



**Health & Wellness, Türkçe'ye,
bizim dilimize sağlık ve esenlik
olarak çevrilir. Senin bu konuya
çok meraklı olduğunu öğrendim.
Bize biraz tavsiyede bulunmak ister
miydin?**

Bana göre uzun vadede değişiklik yaratan iki şey var; gluteni bırakmak ve spor yapmak. Bu ikisi, oyunu tamamen değiştiriyor. Ne kadar az şeker tüketirsem o kadar mutlu oluyorum ve iyi hissediyorum. Uykumu almak, sık sık su içmek... En basit gibi görünen kurallar, en önemli olanlar.

Parfüm kullanıyor musun?

Bugüne kadar Cartier'den tek bir koku kullandım. Onu da kıyafetlerime ve saçıma sıkıyorum, tenime değil.

Yemek yapmayı seviyor musun?

Evet, ama asla tarife sadık kalmıyorum, her zaman doğaçlama gidiyorum.

**Kendin için ilk olarak satın
aldığın cilt bakımı ürünü neydi?**

Hayatımda ilk olarak mı? Hamamelis

özlü, sıkılaştırıcı bir tonikti, sanırsam. Cildim için korkunç bir hataydı.

**Bruno ve Romeo'nun yanı sıra, dört
insan çocuğun da bulunuyor. Oldukça
kalabalık bir evden bahsediyoruz.
Zamanını nasıl yönetiyorsun?**

Her günü ve olayı geldiği zaman karşılıyorum. Evde kaliteli zaman geçirebilmek benim için hep çok önemli oldu, en başlarda işimi bu zamana katıp her şeyi yetiştirmeyi daha iyi başarıyordum galiba. Aslında istediğim zaman durup aileme gerekli zamanı ayırma fırsatını verdiği için evden çalışmayı daha çok seviyorum. İlham alacak bir şeyler her yerde karşıma çıkıyor, araba yıkama sırasında bile. Egzersizlerimi aksatmadığım sürece her engelle başa çıkabilecekmış, her meseleyi halledebilecekmış gibi hissediyorum.



TIFFANY BOX:

En sevdiğim renk Menekşe mavisi.

En sevdiğim şarkı Eric Clapton'dan Layla.

Favori kitabım "The Subtle Art Of Not Giving A F*ck".

Burcum Akrep.

Son keşfim, Waterloo Soda. Hindistan cevizlisine bayılıyorum!

İlk başarıım üniversiteden mezun olmak. Sonrasında ise dört bebek annesi olmak.

Favori mumum Blue Rigaud. Hala üretimde olduğundan emin değilim ama beni direk çocukluğuma ısınlıyor.

En sevdiğim kelime Amore.

İmza kombinim Esofman ve atlet. Çocuklarıma cevabımı doğrulattım.

Wanderlust listemde ilk sırada Bora Bora var.

**Markanın iki yıldız temizleyici ve
besleyici özellikte sabunu Pেকে
Bar ve Juju Bar ve onların şık
tasarım çantaları...**

Sensibio

H₂O

CİLDİN İÇİN ÖNCELİK HASSAS TEMİZLİK

%99

Tek bir pamukla
makyajı temizler.^[1]

%95

Cildin doğal
florasını korur.^[2]

%78

Cildi, çevre kirliliğinden
kaynaklanan ağır
metallerden arındırır.^[3]



Eda Ece
OYUNCU

[1] Sensibio H2O'nun makyaj çıkarma gücünün değerlendirilmesi, DermScan 2017

[2] Sensibio H2O'nun cildin mikrobiyom çeşitliliğini koruyucu etkisinin in vivo testi ile değerlendirilmesi, CIREC 2020

[3] Sensibio H2O'nun ciltten ağır metalleri temizleme gücünün değerlendirilmesi, 20 kadın gönüllü, COMPLIFE GROUP 2018

BIYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ



ECZANELERDE
SATILIR

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

@biodermaturkiye /biodermatur /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Uyusun da büyüsün

Uyku, hakkında konuşmaya çok çekindiğim bir konu aslında. Zira bebekler, onlarla ilgili bir şey söylendiğinde hemen tersini yapmakla ünlüdürler!

Dolayısıyla ben bugün temkinli davranacak ve kendi deneyimlerimden değil, sadece araştırmalardan bahsedeceğim.

Bebek uykusu hakkında çok farklı ve birbirine son derece zıt görüşler karşımıza çıkıyor. Okuduklarımı kendi süzgecimden geçirdim ve bir kaç başlıkta özetledim sizler için;

DÜZEN (RUTİN)

Bebekler doğduklarında sirkadyen ritimleri (yani vücut saatleri) henüz oluşmamış oluyor. Uzmanlar, bu nedenden dolayı bebeklerin düzenli bir rutinleri olmasının çok önemli olduğunu söylüyor. Bebek, günlük rutinleri sayesinde bir sonraki adımı bilerek kendini güvende hissediyor ve bu da daha rahat uykuya geçmesini sağlıyor.

Burada bir noktaya dikkat çekmek istiyorum. Rutin kelimesini riskli buluyorum çünkü çevremden gözlemlediğim kadarıyla abartılabiliyor. Rutinler zamanla ritüele, ilk başta çok tatlı bulunan bu ritüeller ise daha sonra çileye dönüşebiliyor. Rutin, bebeğin günün akışını öngörebilmesi ve kendini bu sayede güvende hissedebilmesi için var. Bunu unutmayalım derim...

BU ONUN DÜZENİ

Akşam uykusu saatini, kendine göre değil, ona göre ayarlamak çok önemli. Uzmanlar, biz yetişkinlere absürt gelse de, bebeklerin saat 19.00'da akşam uykusuna geçmiş olmalarını öneriyor. Buna göre, uykuya giden rutin de en geç saat 18.00'de başlıyor.



Bir anne adayını görür görmez, deneyimli anneler hemen kendi başından geçenleri anlatmaya başlar. En popüler konu ise uykudur. Ayı ayrı, hem annenin, hem babanın hem de bebeğin en büyük sınavlarından biri olan sevgili uyku...

UYKUNUN ÖNÜNDEKİ EN BÜYÜK ENGEL REGÜLASYON

Gün içinde yaşanan olaylar, yeni keşifler, henüz atılmamış adımlar veya yeni tanışılan kişiler... Bebeğin dünyasında her gün, çoğu şey yepyeni. Bu yeniliklerin yarattığı duygusal iniş çıkışlar ise uyku öncesi meydana çıkıyor. İşte uyumadan önce yaşanan ağlama krizlerinin sebebi bu!

Psikolog Melis Keşan, bebeklerin kendilerini kontrol etmeyi (yani duygusal dengesini bulmayı) henüz bilmediğinden, bu alanda - her alanda olduğu gibi - anne, baba desteğine ihtiyaç duyduklarını anlatıyor. Ailenin buradaki rolü, duygusal dışavuruma alan tutmak, bebeğini güvende ve sevgide hissettirmek.

Unutmayalım ki bebek, anne-babasının yansımasıdır. Eğer siz gerginseniz, o dingin olamaz. Siz duygusal olarak dengedeyseniz bebeğinize de ışık tutabilirsiniz.

HER GÜN BANYO

Su şifadır. Tüm günün yorgunluğunu alır götürür. Okuduğum tüm kaynaklar uyku rutininin -yani gündüzden geceye geçişin -banyoyla başlamasını öneriyor. Su, bebeğin üzerinde birikmiş olan enerjiyi alıp götürürken, bebek de banyoda



oynayacağı oyunlar sayesinde kendini ifade ediyor ve rahatlıyor. Maksat her gün şampuan yapmak değil, sadece kısa dahi olsa bir sudan geçmek.

ONUN SİZE İHTİYACI VAR

"Bebeği yatağına koyun ve odadan çıkın, o kendi kendine sakinleşip uyur." diyor uyku eğitimi guruları. Böyle bir şey yok. Uzmanlar, bebeğiniz ağlarken onun çağrısına yanıt vermediğinizde, bir noktada susmasının öğrenilmiş çaresizlik olduğunu söylüyor. Yani "Beni zaten kimse duymaz. Boşuna ihtiyacımı dile getirmeyeyim." diyor. Gözlerim doluyor... Bu kadar heyecan, heves ve sevgiyle dünyaya getirdiğim biricik canıma çaresizliği mi öğreteceğim? Ben buna yokum.



Bebekler sakinleşmek, zihinlerini yavaşlatmak ve güven içinde uykuya teslim olmak için ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar. Bebeğine uykuya geçerken destek olmak bir kusur değildir. Burada desteğin bebeğin ihtiyacına göre olmasına ve ona bir noktada otonomi kazandırabilmesine dikkat edilebilir (mesela uyku arkadaşı, bir müzik veya doğa seslerinin uykuya eşlik etmesi gibi).

Gelişim psikologları, verilen desteğin bebeğin ihtiyacına göre kademeli olarak azaltılmasını öneriyor. Yani mesela, hep memede uyuyan bebeğin, kademeli olarak önce kucakta sonra yatağında uyumaya yönlendirilmesi gibi.

UYUTMADAN UYAN

Psikolog Melis Keşan, kitabı Uyanış'ın ilk 80 sayfasında bir bebeğin uyku sürecini, hem ebeveynin hem de bebeğin gözünden hikayeleştirerek uyku konusuna yepyeni bir bakış açısı kazandırmış. Her karakterin iç dünyasında kendimden bir parça bulurken göz yaşlarımı tutamadım.

İkinci kısımda ise, uyku üzerine bilimsel literatürü derleyip yorumlayarak, adeta bir tez ödevi gibi hem detaylı, hem çok anlaşılır bir şekilde uykuyu ele alıyor. Uyanış, çocuğunu ve onun uyku sorunlarını anlamaya çalışan her ebeveyn için pratik ve benzersiz bir rehber.



Uyanış Melis Keşan ₺29



EN GÜZEL HEDİYE!

Fisher-Price'in anneler gününe özel yaptığı bir araştırmaya göre, Türkiye'de 0-7 yaş arasında çocuk sahibi olan annelerin %90'ı, anne olduktan sonra uykuyu normal bir şey olarak değil bir ödül olarak görmeye başladıklarını kabul etmiş. Araştırmanın bir sonucu olarak, annelerin yüzde 83'ü, bu yıl alabilecekleri en büyük Anneler Günü hediyesinin dinlenmek ve rahatlamak olacağını dile getirmiş. O halde bu sene anneler gününde, taze demlenmiş bir kahve annenin ayağına gelsin. Anne sıcak kahvesini içerken, bebişkoların altını bebişkolar değiştirsin. Akşam olduğunda en sevilen film bir kova popcorn eşliğinde izlensin. Bebekleri, çocukları babalar düşünsün!

DİKKAT GAZ!!!

Bazen bebeğinizin rahat bir uyku uyuyamamasının ardında o vardır; meşhur gaz problemi...İki meme arası mutlaka gaz çıkarmaya özen gösterin derim. Eğer biberon kullanıyorsanız, gaz oluşumunu minimuma indiren, hava geçiş kanallı bir biberondan yardım alın. Ben gerekli olduğunda Dr. Brown's biberon kullanıyorum. Anne memesine en benzer özellikte olan biberon ucunu, bebeğim büyüdükçe değiştiriyorum. Ayrıca, içerisindeki hava geçiş tüpü bebeğin hava yutmasını engelleyerek gaz oluşumunu minimuma indiriyor, kolik bebekler de rahatlıkla kullanabilir.



AKLINIZDA OLSUN!

Yine evlerimize kapandık kaldık. Çocuklarla yapılacak aktiviteler tükendiyse, işte bir kaç yeni öneri;

Henkel Yaratıcı Çocuklar Derneği'yle işbirliği yapmış. Çocukların evde kolayca bulabileceği malzemeler ile yapabilecekleri 12 farklı deney hazırlamış. YouTube üzerinden "Evde Keşif Dünyası" adı altında paylaşılan deneyler ile çocuklar patatesten nişasta elde etmekten tutun suda çözülebilir yapıştırıcı yapmaya kadar çok farklı deneylerle keşfediyorlar.



İki eğitimci annenin kurucusu olduğu Minds Up ise, 2-5 yaş arası çocuklara STEAM yöntemi ile geliştirici atölyeler sunuyor. Pandemi döneminde atölyelerini bir kutuya sığdırmış, her ay farklı tema içeren kutuları çocuklarla buluşturuyorlar. STEAM kutularında bilim, sanat, inşa becerileri, zihinsel aktiviteler, sanat, yaratma ve bolca hayalgücü bulunuyor @mindsup_imagineandplay



İYİ YATAK= İYİ UYKU

Yataş Mini, bebeğin ergonomisine göre geliştirilmiş Springy Seri yataklarda bebeğin vücudunun yatağa gömülmesini önleyen ve omurgaya tam destek veren malzemeler kullanmış. Ayrıca, yatakların üretiminde insan ve çevre sağlığı için duyarlı Hotmelt yapıştırma teknolojisi kullanılmış yani zararlı uçucu bileşenler içermiyor. Yavrular için sağlıklı ve güvenli uyku ortamı yaratıyor...

Gardırop detoksu

Havalar sonunda ısınıyor, mevsim değişiyor. Ela'nın gardırobu da mevsime ayak uyduruyor.



Güvenli, kullanışlı ve rahat.. Şimdi kalınlar rafa kalkıyor, ince dokunmuş 0.2 TOG uyku tulumuna geçiyoruz.

Ergopouch 0.2 TOG Quill Kundağ ₺279



Anvelop body'ler sayesinde göğüsler iki kat korunuyor. H&M 3'lü Anvelop Body ₺119



Hem rüzgardan hem güneşten koruyan şapkalar Jacadis ₺250

Kollar ve bacaklar fora! MANGO ₺149,99



Selam bebek! Atla gidelim. H&M Jean ceket ₺99



Her zaman yanında bulunacak kurtarıcı bir hırka Jacadis ₺455



Güneş koruyucusuna başlamanın tam zamanı Mustela 50 SPF ₺135



SPF DOSYASI

Bilinenler, bilinmeyenler, yanlış bilinenler...

Bizi mutlu eden, bize enerji veren ve ışığı altında her şeyin daha güzel görüldüğü güneşin bizim için aslında çok da zararlı olduğunu biliyoruz değil mi? Biliyoruz ama yine de ona toz kondurmak, ondan uzak kalmak istemiyoruz. Sadece yazın, o da öğle saatlerinde tehlikeli olduğunu düşündüğümüz güneş, ne yazık ki yılın her günü cildimizin en büyük düşmanlarından biri ve onunla ilişkimizde aramızda hep bir kalkan olmalı: SPF. Korunmamız gerektiğini bilsek bile piyasada tonlarca ürün ve ürünlerin üzerinde de bir sürü farklı bilgi olunca işin içinden çıkmak iyice zorlaşıyor. Gelin, tüm kafa karıştıran detaylarıyla SPF konusunu masaya yatıralım!

EDİTÖR: BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR
(@mind.on.beauty)

GÜNEŞİN BANA NE ZARARI VAR?

Dünyaya ulaşmayı başaran UVA ve UVB ışınları cildimize temas ettiğinde, sanılanın aksine yalnızca güneş yanığına sebep olmuyorlar. Bizi yakan UVB ("burning" diye hatırlayabilirsiniz) ışınları, kısa dalgaboyu ve yüksek enerjiye sahip. UVA ("aging") ışınları ise daha düşük enerjiye, fakat uzun



dalgaboyuna sahip. Bu ne demek? Yani UVB ışınları çoğunlukla epidermis tabakasından geçip bazal tabakada duruyor, ama UVA ışınları burayı da geçip aşağıdaki dermise kadar iniyor ve cilde daha uzun vadeli hasar veriyor. Bu ışınların her ikisi de cilt kanseri riskini artırıyor.

Cildin alt katmanlarına inen UV ışınları, reaktif oksijen türleri olarak da bilinen "serbest radikalleri" açığa çıkarıyor ve tekrar tekrar güneşe maruz kalma sonucunda bunlar, tabiri caizse bir taramalı tüfek saldırısıyla sağlıklı hücrelerimize hasar vermeye, derinin yapıtaşları olan kollajen, elastin, hyalüronik asit... önlerine çıkan ne varsa parçalamaya başlıyor. Serbest radikaller ayrıca DNA'yı değiştirip nihayetinde cilt kanserine de yol açabiliyor. Ta ki biri onları durdurmak için kendini feda edene dek: antioksidanlar.

Kollajen, elastin ve hyalüronik asit parçalanınca ne oluyor? Tıpkı eskimiş bir yaylı yatağın bozulması gibi, cilt yüzeyi de bozuluyor; girintiler, çıkıntılar, çöküntüler, renk bozuklukları, doku bozuklukları ortaya çıkıyor. Üstelik vücudumuz ergenlikten sonra elastin üretmeyi bırakıyor ve kollajen seviyemiz de 25 yaşından sonra her yıl ortalama %1 azalırken, zaten sınırlı olan kaynaklarımızı bir de güneşe feda ediyoruz kısacası.

Bunu şöyle hayal edebilirsiniz: Bir ev aldınız. Her gün süsleyip püslüyor, güzel görünsün diye çabalyorsunuz, içine yeni eşyalar koyuyorsunuz, ama sabah bir kalkıyorsunuz yarısı gitmiş, ev darmadağın. Hemen alarmlar taktırıyorsunuz, güvenlik önlemleri alıyorsunuz, ama olmuyor, çünkü unuttuğunuz bir şey var: Kapıyı kapatmıyorsunuz ki! En başından kapıyı kapatıp kilitlemek daha mantıklı değil mi?

NEDEN GÜNEŞ KREMİ KULLANMALIYIM?

İşte burada devreye güneş koruyucu ürünler, yani SPF (güneş koruma faktörü) giriyor. Güçlü ve stabil filtrelerle, doğru formüle edilmiş güneş kremleri zararlı UV ışınlarının büyük kısmının vücudumuza ulaşmasını engelliyor. Çalışma mekanizmasına göre bu enerjiyi emip daha zararsız olan ısı enerjisine dönüştürerek ve bir kısmını yansıtarak bizi serbest radikal hasarından ve güneş yanığından koruyorlar ama ASLA %100 değil. Etkin korunma için bunu şapka, güneş gözlüğü, koruyucu filtreli kıyafetlerle desteklemek ve gölgede kalarak, doğrudan uzun süre güneş ışınlarına maruz kalmaktan kaçınmak gerekiyor.

Güneşten korunma konusundaki en büyük yanlışlardan biri de, güneş kremi sürdükten sonra artık hiçbir tehlike olmadan güneşlenilebileceği algısı. Ne yazık ki böyle bir şey yok, “sağlıklı bronzlaşma” diye bir şey söz konusu değil. Bizim bronzlaşmak diye tabir ettiğimiz şey, derimizin, güneşten aldığı hasarı engelleyebilmek ve kendini koruyabilmek için aşırı şekilde melanin salgılayıp alt katmanlardan yüzeye göndermesidir. Güneş hasarı kümülatif olduğu için de, üzerine ne kadar çok hasar alınırsa o kadar çok melanin üretilir, yani ten o kadar koyulaşır. Açık tenli kişilerde ise melanin üretimi daha düşük olduğu için bronzlaşma görülmez, cilt aldığı hasarla kızarıp hassaslaşır.



Bilimsel çalışmalar, çocukluk döneminde ciddi güneş yanığı vakası geçiren kişilerde, sonraki dönemlerde melanoma gelişmesi riskinin arttığını gösteriyor. İlerleyen yaşlarımızda ortaya çıkan pigmentasyon problemlerinin kaynağının da özellikle ilk 20 yılımızda aldığımız güneş hasarından kaynaklandığını unutmayalım. Derimizin muazzam bir hafızası vardır ve aldığı hasarı asla unutmaz, onu güneşe maruz bıraktığınız her anı kara defterine kaydeder.

Bu nedenle çocuklarda ilk 6 ay güneşten kaçınma ve koruyucu kıyafetlerle koruma önerilirken, 6 aydan itibaren bunlara ilaveten aktif şekilde güneş koruyucu ile korunma tavsiye ediliyor.

ANTIOKSİDANLAR

Antioksidanlar, “serbest radikallerin” arayışta olduğu elektronları onlara vererek bu saldırıyı bertaraf ederler ve cildimizin daha fazla hasar almasına engel olurlar. Bu nedenle cilt bakım rutininizin antioksidanlar içermesi çok önemli. Bunları C vitamini serumu gibi ayrı bir ürün olarak kullanabileceğimiz gibi, güneş kremlerimizin ve diğer ürünlerimizin içeriğinde bulunmasına dikkat edip bu sayede de cildimize uygulayabiliriz. Araştırmalara göre özellikle C vitamini serumunun sabahları güneş kremi öncesinde uygulanması, adeta bir kalkan etkisi sağlıyor. Birçok “anti-aging” etiketli ürünün içeriğinde de, cildi serbest radikal hasarından koruyup “genç tuttuğu” için antioksidanlar bulunuyor.



D VİTAMİNİ SORUNSALI

Güneşin zararından ve ondan korunmaktan bahsedildiği an akla ne gelir? Tabii ki D vitamini. D vitamini vücudumuz, özellikle de bağışıklık sistemi ve kemiklerimiz için çok önemli bir vitamin ve onu ancak UVB ışınlarına maruz kaldığımızda sentezleyebiliyoruz. Bu nedenle doktorlar dahil olmak üzere birçok kişinin D vitamini için korumasız güneşe çıkmayı önerdiğini görebiliriz. Ancak burada yanlış yorumlanan bir nokta var: günlük D vitamini ihtiyacını karşılamak için, yaşanan enleme ve tene göre farklılıklar göstermekle birlikte, ortalama 15-20 dk UVB ışınlarına maruz kalmak yeterli; o seviyeye ulaştıktan sonra fazlası sentezlenmiyor. O yüzden D vitamini lazım diye bütün gün şezlonga yatmaya ya da saatlerce korumasız gezmeye gerek yok.



Diğer yandan bugün biliyoruz ki zaten ne kadar güneş kremi sürersek sürelim belli miktar UVA ve UVB ışını vücudumuza erişiyor, güneş kremi kullanılmasının doğrudan D vitamini eksikliği yarattığına dair de kapsamlı bir bilimsel çalışma yok. Bunun başka fizyolojik faktörleri de olabiliyor; yoksa Ekvator'a çok yakın bölgelerde bile D vitamini eksikliği yaygın olmazdı, değil mi? Üstelik D vitamini dışarıdan takviyelerle de alınabiliyor. Amerikan Dermatoloji Derneği de bu konuda açıklama yaparak insanların kendilerini cilt kanseri riskine atmadan vitamin takviyesi yapabileceklerini söyledi.

NE ZAMAN KULLANMALI?

Her gün güneş doğuyor ve dünyamızı aydınlatıyor, değil mi? Hava her ne kadar kapalı, soğuk, yağışlı olsa da güneş orada, yerinde duruyor. Sanılanın aksine bulutlar UV ışınlarının çok azının dünyaya ulaşmasını engelliyor. Bu yüzden öyle yazdan yaza, o da tatile gittiysek değil; mevsimlerden hangisi, hava durumu ne olursa olsun mutlaka her gün güneş kremi kullanarak güneş hasarından korunmamız gerekiyor. Üstelik biz evde oturduğumuzda da güneş bir yere gitmiyor, UVA ışınları camdan içeri de giriyor ve gün içinde etkisi değişmiyor. Yani evdeyken de güneş kremimizi ihmal etmiyoruz. Hayatımız boyunca aldığımız güneş hasarının yaklaşık %80'ini tatilde, plajda değil de gündelik hayatımızda oradan oraya giderken, dışarıda gezerken, cam önünde otururken aldığımızı biliyor musunuz?



Ayrıca, “güneş kremi ne zaman sürmem lazım, ne zaman sürmesem de olur?” diye düşünmek, sağlıklı bir SPF kullanım alışkanlığı kazanmamıza engel oluyor. Bahaneler yerine, kendimizi emniyete almayı önceliklendirmeliyiz.

Cilt bakımı gurusu Caroline Hirons'ın sevdiğim bir lafını hatırlayalım: Bir şey okumak için ışığa ihtiyacınız yoksa, o zaman SPF'e ihtiyacınız var demektir :)

HANGİ ÖZELLİKLER ÖNEMLİ?

Güneş kreminin üzerindeki SPF derecesi, ürünün sizi UVB ışınlarından koruma gücünü gösterir. Eskiden UVA ışınlarının zararlı etkisi çok bilinmiyordu ve ürünlerde sadece SPF koruması vardı. Araştırmalar UVA ışınlarının güneş yanığında daha düşük etkisi olsa da uzun vadeli güneş hasarında çok etkili olduğunu gösterince, ürünlere UVA filtreleri de eklendi, ama piyasada hala sadece UVB koruması sağlayan ürünler var.



Sağlam bir koruma için alacağınız ürünün hem UVA hem UVB ışınlarından koruması lazım. Bunu anlamak için ürünün menşesine göre etiket özelliklerini bilmek gerekiyor:

- ABD-Kanada bölgesinde bunu, ürünün üzerindeki “UVA+UVB - Broad Spectrum” ibaresinden anlıyoruz. Bu, aslında bize UVA korumasının gücüyle ilgili çok net bir bilgi vermiyor ama yeni bir etiketleme üzerinde çalışılıyor.
- Asya ürünlerinde PA derecelendirmesi var; PA+'dan PA++++'a kadar gidiyor. En az PA++, tercihen PA++++ ürün seçilmeli.
- Avrupa'da UVA logosu kullanılıyor ve AB regülasyonlarına göre UVA korumasının SPF derecesinin en az 1/3'ü olması gerekiyor. Bazı ürünlerde yüzdesel olarak da UVA koruması belirtiliyor.

KAÇ SPF YETER?

SPF derecesi, hiçbir koruma olmadan cildinizin güneş yanığı olacağı sürenin kaç katı daha uzun sürede yanmadan güneşte kalabileceğinizi gösterir. Buna göre düz bir mantıkla normalde 5 dakika sonra cildiniz güneşten kızarmaya başlıyorsa, 50 SPF bir güneş kremiyle 5x50=250 dakika (4 saat üzeri) güneşten yanmadan korunmuş olursunuz, değil mi? Aslında değil. Çünkü laboratuvarda sabit UV enerjisiyle test yapılıyor ancak gerçek hayatta maruz kalınan UV enerjisi bulunduğunuz enleme, saate, cilt tipinize göre değişkenlik gösterir. O yüzden SPF'i doğrudan süreyle ilişkilendirmek yanıltıcıdır. Kendinizi güneşe maruz bırakırken UV endeksini mutlaka dikkate alın: 3 üzerinde mutlaka SPF kullanımı tavsiye edilir, 8'in üzerinde güneşe çıkılmaması daha güvenlidir, 11 üzerinde ise gerçekten büyük tehlike söz konusudur.

Bunun yerine şöyle düşünelim: 20 SPF derecesine sahip bir ürün UV ışınlarının %95'inden koruma sağlarken, 30 SPF yaklaşık %97'sinden, 50 SPF %98'inden korur. 100 SPF bile olsa hiçbir ürün asla %100 koruma sağlamaz, ancak %99 civarı koruma sağlar. Zaten 50 SPF üzerini hatasız şekilde test etmek çok zor olduğu için birçok ülkede 50-60 üzeri SPF değerleri yasaklandı, 50+ SPF şeklinde yazılabiliyor. Çünkü 100 SPF ibaresi, insanları tamamen korundukları yanılgısıyla güneşte daha fazla kalma davranışına yönlendiriyor.



UV ışınlarının ne kadarından korunmak istediğiniz sizin kararınız, ancak UVA'ya karşı güçlü bir koruma için SPF değeri ne kadar yüksek olursa o kadar iyi olacaktır (1/3 kuralı). Bu nedenle ben en az 30 SPF derecesine sahip bir ürün kullanmayı öneririm. Bunu da normal koşullarda iki saatte bir; terleme, suya girme, havluyla kurulanma vb durumlarında hemen yenilemek gerekiyor.

En yüksek korumaya sahip güneş kremleri, başta cilt kanseri oranında ilksiradaki Avustralya/ Yeni Zelanda bölgesi ürünleri olmak üzere, Asya ve Avrupa'da çıkıyor. Son yıllarda etkili ve uygun fiyatlı ürünleriyle cilt bakımı severlerin gözdesi olan Kore markalarının güneş koruyucuları da, oldukça konforlu kullanımları nedeniyle birçok büyük markaya tercih edilir olmuştur. Ancak geçtiğimiz birkaç ay içinde peş peşe birkaç markanın ürünü bağımsız testlerde etiket üzerinde iddia edilen SPF korumasını sağlayamayınca tüm ürünlere biraz gölge düştü. Bu durum, bizi Kore ürünlerine karşı önyargıya itmek yerine, SPF testlerinin tüm dünyada kusursuz olmadığını ve salt SPF derecesine güvenerek kendimizi riske atmamamız gerektiğini hatırlatmalı.

NE KADAR ÜRÜN?

Güneş kremleri laboratuvarlarda test edilirken SPF derecesi, cm2/2mg ürün uygulanarak ölçülüyor. Yani ancak bu kadar ürün uyguladığınızda etiketteki SPF derecesine ulaşabiliyorsunuz. Az ürün=az koruma. Gerekli ürün miktarını belirlemek için yapılan ölçümler sonunda yüz uygulamasında iki parmak kuralı ortaya çıktı. İşaret ve orta parmağınızın boyu kadar ürünü elinize sıkıp yüzünüze, kulaklarınıza ve boynunuza uygulayabilirsiniz. Kafanızı karıştırıyorsa, her yere yetecek şekilde bir katman sürdükten sonra, ikinci bir ince katman daha uygulayabilirsiniz. Tüm vücut için gerekli olan miktar ise 28-30 gr arası, yani bir shot bardağı dolusu kadar. İki saatte bir de yenileceğimizi düşünürsek, tatile giderken aldığınız yüz ve vücut güneş kremlerini bitirmeden gelmemeniz lazım.



Uygulanması gereken miktar ve yenileme nedeniyle SPF içeren nemlendiricilerle ya da fondöten/BB kremlerle yetinmek pek güvenli değil. Hem sizi rahatsız edeceği için gerekli miktarda süremeyebilirsiniz hem de iki saatte bir yenilemek de çok kolay olmaz. Üstelik tüm ürünlerde UVA+UVB koruması da yok. Ama ekstra SPF her zaman iyidir; böyle bir nemlendirici üzerine normal güneş koruyucunuzu sürebilir ya da güneş kreminizin üzerine bir de SPF içeren makyaj ürünü uygulayabilirsiniz.

HANGİ SIRADA?

Kafa karıştıran noktalardan biri de güneş kremi sabah rutininin hangi aşamasında sürmek gerektiği. Güneş koruyucu filtrelerin cildinizi bir film tabakası gibi örtüp sizi koruması için, tüm rutininizi uygulayıp nemlendiricinizi sürdükten ve emildiğinden emin olduktan sonra güneş kreminizi sürebilirsiniz. Evden çıkmadan en az 15-20 dk önce sürün ve üzerine makyaj yapacaksanız, filtrelerin oturup aktifleşmesi için de yine bu süreyi bekleyin. Filtreler oturmadan üzerine hemen fondöten/pudra vb uygularsanız, filtrenin koruyuculuğu bozulacaktır.

NASIL ÜRÜN SEÇECEĞİM?

İşte en zor kısmı belki de burası, çünkü her gün rahatlıkla kullanacağınız bir güneş kremi bulmak hiç kolay değil. Bazen defalarca ürün denemek ve yanılmak zorunda kalabiliyoruz. Öncelikle cilt tipimize uygun ürün seçmek önemli. Kuru ciltler için krem ya da losyon yapılı, üzerinde “cildi nemlendirir, yumuşatır” vb ibarelerin bulunduğu ürünler daha iyi olur. Normalden karmaya ve karma/yağlı ciltler ise daha akışkan, süt, jel ya da “fluid” yapılı, üzerinde “yağlı his bırakmaz”, “ince yapılı”, “hızlı emilir”, “dry-touch”, “anti-shine” vb ibarelerin bulunduğu ürünlere yönelebilir.

Pigmentasyon yani leke problemi olanlar ya da hafif makyaj etkisi hoşuna gidenler renkli/tinted güneş kremlerini de değerlendirebilir. Pigmentasyon probleminde bu ürünlerdeki demir oksit ve titanyum dioksit pigmentleri, bir nevi kamuflaj görevi görerek lekeli bölgeyi görünür ışığın negatif etkilerinden de korumuş olur.



Doku ve renkten sonra gelelim içindeki filtreler. Filtrelerine göre güneş kremlerini 2 gruba ayırabiliriz: organik (kimyasal) filtreli, inorganik/fiziksel (mineral) filtreli ve hibrit filtreli. Her ne kadar bazı “doğal” kozmetik markaları ya da bu akımın savunucuları “doğal güneş koruyucusu”ndan bahsetse de, tüm ürünlerin içindeki filtreler kimyasal bileşenlerden oluşur, tıpkı bizim vücudumuz gibi. Bu nedenle yanıltıcı olmaması adına organik ve inorganik tanımlamalarını kullanacağız.

İnorganik güneş filtreleri çinko oksit ve titanyumdioksittir. Sıklıkla kullanılageleneksel organik filtreler arasında ise homosalate, octocrylene, oxybenzone, avobenzon, octisalate, octinoxate bulunur. Bu filtrelerle ilgili ortalıkta, kana karıştığı, endokrin bozucu olduğu gibi birçok iddia olsa da bunlar genel anlamda bilimsel olarak yeterli kanıt sunularak kanıtlanmadığı için güvenli kabul edilirler. Ancak bu filtreler çoğunlukla hassas ciltlerde alerjik reaksiyona sebep olabilir ve diğer yandan bazıları fotostabil değildir, yani UV ışınıyla temas durumunda filtre bozunabilir.

Obagi Physical
mineral
sunscreen SPF
50



Skinceutical
Mineral
Radiance UV
Defense SPF 50



Heliocare
Mineral
Fluid SPF
50

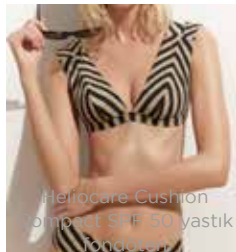


Mineral korumalara en başarılı örnek ürünler arasında Obagi, Heliocare, Skinceuticals markalarını sayabiliriz.

Yakın geçmişte ise özellikle UVA korumasını güçlendirmek amacıyla birçoğu Almanya'da olmak üzere "yeni nesil" diye tabir edilen daha fotostabil organik filtreler geliştirildi: Tinosorb M® ve Tinosorb S®, Uvinul A Plus® ve Uvinul T 150®, Mexoryl®, Neo Heliopan® vb. Bu filtreler hem UV ışınlarına karşı çok daha stabil hem de büyük moleküllü yapıları sayesinde emilim oranları çok daha düşük, bu nedenle de en uzun süreli ve güçlü korumayı sağlayabilecek filtreler olarak kabul görüyorlar. Çeşitli sebeplerden ötürü ABD'de FDA bu modern filtreleri halen onaylamadığı için ABD üretimli ürünlerde bu güçlü filtreler bulunmaz, o nedenle dermatologlar da çoğunlukla mineral güneş kremi kullanılmasını önerir. Hibrit filtreli ürünler ise hem organik hem inorganik filtreleri bir arada bulundurulur.

GÜN İÇİNDE YENİLEME

Ürünün içindeki güneş filtrelerinin bütünlüğünü koruması ve sizi savunmasız bırakmaması için, güneş kreminizi iki saatte bir yenilemeniz gerekiyor demiştik. Bunu söylemesi, yapmaktan daha kolay tabii. Ne yazık ki her ürünün kıvamı ve bitişi, gün içinde yenilemeye müsait olmayabiliyor. Özellikle yoğun yapılı ürünler kat kat sürülmüyor. Bir yöntem, tabii makyaj yapmadıysanız, yıkayıp tekrar uygulamak. Bir diğeri, misel suyuyla silip tekrar uygulamak ki ben misel sularını yüzde bırakma taraftarı olmadığım için çok sevdiğim bir yöntem değil ama başka çare yoksa yapılır.



Makyaj yaptıysanız iş biraz zorlaşıyor, hepsini silip baştan yapmaya pek kimsenin vakti olacağını sanmam. Bu durumda, "cushion" formatlı ürünler ya da kompakt pudra şeklinde SPF destekleri imdada koşuyor. Bunları seçerken de hem UVA hem UVB korumalı olmasına dikkat etmeli. Son seçenek de spreyci formatlı ürünler. Bu ürünleri ideal uygulama yöntemi önce ele sıkıp sonra yüze yedirmek olsa da, makyaj üzerine direk de uygulayabiliriz, ama hem solumamaya hem de tüm yüze eşit şekilde uygulamaya dikkat etmeliyiz.

GÖZENEK TIKAMA-SİVİLCE YAPMA ÖNYARGILARI

Düzenli güneş kremi kullanımının önündeki engellerden en önemlisi, bu ürünlerin gözenekleri tıkadığı ve sivilce yaptığı algısı. Cilt tipinize uygun ve sizin cildinizin de iyi anlaşacağı bir ürün bulmak zor, evet, ama bulana kadar denememiz gerekiyor.

Filtrelerin eşit şekilde dağılması, cilde kolay uygulanabilmesi, ürünün cildi kurutmaması için eklenen maddeler doğru temizlik yapmadığınızda gözeneklerinizde birikme yapabilir. Gözeneklerin tıkanmaması için her akşam mutlaka cildin güneş kreminden çok iyi şekilde arındırılması lazım. Etkili ama nazık bir akşam temizliği için çift aşamalı temizlik yapmanızı da tavsiye ederim: önce temizleme yağı ile her şeyi birbirinden ayırıp çözüyoruz, sonra yıkama jeli ile bir güzel arındırıp duruluyoruz.

La Roche Posay
Anthelios
Pigmentation
SPF50



Avene
Cleanance
SPF 50



Bioderma
Aquafluid
SPF 50



Yağlı, akneye yatkın ciltlere önerebileceğimiz güneş kremleri özel dokularıyla ciltte sıkıntı yaratmadan koruma sağlayacaklardır, yeter ki cilt tipinize en uygun kremi bulun.

"DOĞAL GÜNEŞ KREMI"

Son dönemlerin en büyük tartışmaları güneş koruyucuları etrafında dönüyor ve bu konuda devamlı yeni mitler üretiliyor. ABD'de FDA tarafından inceleme altına alınan geleneksel güneş filtrelerinin bir kısmının kana karıştığına tespit edilmesiyle "güneş kremleri sağlığa zararlı", "güneş kremleri kanser yapıyor" gibi fikirler ortalığı kapladı. Ancak bu iddialar yeterli bilimsel kanıta dayanmıyor ve aksi kanıtlanana dek bu içerikler güvenli kabul ediliyor.



UV ışınlarının kansere sebep olduğu ise bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir; minimal ve kanıtlanmamış riskler adına böyle büyük bir risk almak mantıklı değil. Mineral filtreleri ya da yeni nesil kimyasal filtreleri tercih edebilirsiniz. Ama "doğal güneş kremi" diye sunulan, bitkisel yağlar vb içeren ürünlerin hiçbirisi koruma sağlamaz, böyle bir kanıtlanmış etkileri yoktur. Ev yapımı mineral güneş kremi de oldukça tehlikeli bir trend, çünkü güneş kremlerinde en önemli şey formülasyon ve testlerdir; evde yapılabilecek bir şey değildir. Çinko oksit ve titanyum dioksitin UV ışınlarıyla birlikte serbest radikal açığa çıkarmaması için kaplanmaları ve başka işlemlerden geçmeleri gerekir; bu da tahmin edersiniz ki, evde yapılacak iş değil.

DİKKAT DİKKAT!!!

Güneş kremi seçerken...

KORUMA KAPASİTESİ	SPF DERECESİ	CİLT TİPİNE UYGUNLUK
- Mutlaka hem UVA hem UVB'ye karşı korumalı. (Bunu ürünün etiketlemesine bakarak anlıyoruz) - Broad spectrum (ABD&Kanada - UVA korumasının ne kadar güçlü olduğunu bilemiyoruz) - PA+ ve ++++ arası derecelendirme (Asya - en az PA++ tercih edilmeli) - UVB + UVA logosu ya da PPD derecesi (AB regülasyonlarına göre SPF derecesinin en az 1/3'ü seviyesinde UVA koruması olmalı)	- SPF sadece UVB ışınlarından koruma derecesidir. - Güneş korumasız varsayalım 30 dk içinde güneş yanığı oluyorsanız, SPF 30 güneş kremiyle 60 dk içinde yanarsınız demektir. 20 SPF: %95 koruma 30 SPF %97 koruma 50 SPF: %98 koruma 100 SPF: %99 koruma 100 SPF %100 koruma sağlamaz ama 50 SPF'in iki katı koruma sağlıyor algısı yaratıp insanları daha az güneş kremi sürüp daha çok güneşte kalmaya teşvik ettiği için etiketlerden kaldırıldı; 50+ SPF yazılabiliyor. - Minimum 30 SPF kullanılmalı: hatalı/yanlış uygulandığında koruma düşüyor - SPF değeri yükseldikçe UVA koruması da artıyor	Karma/yağlı ciltler için ambalajda özellikle bunları aramalı: - fluid - gel/gelcream - sun milk - aqua - dry touch - parlamayı önler - yağlı his bırakmaz Kuru/normal ciltler bunları aramalı: - cream - cildi nemlendirir/yumuşatır - Hiperpigmentasyon yani leke problemi olanlar bunları aramalı: - anti-dark spots - anti-brown spots - brightening - pigmentation Renkli/tinted ürünler: İçeriğindeki demir oksit pigmentleriyle bir kamuflaj etkisi yapar. Leke probleminde görünür ışıktan koruduğu için tercih edilir.

HANGİ FİLTRE NE KADAR KORUYOR?

FİLTRELER	UVB KORUMASI	UVA 1 KORUMASI (uzun dalga boyu)	UVA 2 KORUMASI (kısa dalga boyu)
Mineral/ fiziksel/ inorganik filtreler			
Çinko oksit (zinc oxide)	+	+	+
Titanyum dioksit (titanium dioxide)	+		+
Geleneksel kimyasal/ organik filtreler			
Avobenzon		+	+
Oxybenzone	+		
Homosalate	+		
Octocrylene	+		
Octisalate	+		
Octinoxate	+		
Yeni nesil/ modern filtreler			
Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine (Tinosorb S)		+	+
Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (Tinosorb M)	+	+	+
Tris Biphenyl Triazine (Tinosorb A2B)			
Ethylhexyl Triazone (Uvinul T150)	+		
Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (Uvinul A Plus)		+	+
Diethylhexyl Butamido Triazone (Iscotrizinol)	+		+
Phenylbenzimidazole Sulfonic Acid (Ensulizole)	+		
Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid (Mexoryl SX) [Loreal patentli]		+	+
Drometrizole Trisiloxane (Mexoryl XL) [Loreal patentli]	+	+	+
4-Methylbenzylidene Camphor (Neo Heliopan MBC)	+		
Disodium Phenyl Dibenzenimidazole Tetrasulfonate (Neo Heliopan AP)			+

MUTLAKA YAPIN	ASLA YAPMAYIN
Güneş kreminizi her sabah rutinin son aşaması olarak iki parmak kuralına göre yeterli miktarda uygulayın	Sadece nemlendirici krem ya da makyaj ürünlerindeki korumayı yetinmeyin
Terlediğinizde, suya girdiğinizde ya da havluyla sildiğinizde güneş kreminizi hemen yenileyin	SKT'si geçmiş ya da PAO (period after opening) süresi dolmuş güneş kremlerini kullanmayın, filtrelerin etkinliği bozulmuş olabilir
Filtrelerin etkinliğini koruması için 2-3 saatte bir güneş korumanızı yenileyin. Makyaj üstüne sprey, toz ya da cushion kullanabilirsiniz	Güneş kremi sürdükten sonra 15-20 dakika beklemeden makyaj yapmayın, fırça/sünger darbeleri filtrenin oturmasını engeller
Güneş kremi gözünüzü yakıyorsa göz çevresine özel, spor kullanım için özel, bebeklere özel mineral bazlı ya da stick şeklinde SPF ürünü kullanabilirsiniz	Güneş kreminizi tatilde güneşin altında bırakmayın
Bugüne kadar hiç güneş koruyucu kullanmamış olsanız bile bugünden itibaren kullanın	Hamile veya emzirme dönemindeyseniz de güneş kremini ihmal etmeyin
Çocukları 6 aydan itibaren güneş kremiyle korumaya alın, ancak öncelik minimum güneşe maruz bırakmak olsun	Güneş kreminizi asla nemlendirici kreminiz ya da makyaj malzemelerinizle karıştırmayın, filtreler doğru çalışmaz
Görevi tamamlandıktan sonra güneş kreminizi mutlaka cildinizden iyi bir şekilde temizleyin	Rahatsız ediyor diye güneş kreminizi az miktarda sürmeyin, çok daha düşük seviyede korunursunuz
D vitamini eksikliğinden endişe ediyorsanız doktorunuza danışarak takviye alın, cilt kanseri riskinizi artırmayın	Nasıl da güneş kremi sürdüm diye kendinizi uzun süreler doğrudan güneşe maruz bırakmayın
Daha konforlu kullanım için yüzünüze ayrı, vücudunuza ayrı ürün kullanın	Sprey formulu güneş koruyucuları solumayın, mümkünse önce elinize sıkarak uygulayın
UVA+UVB koruması içeren dudak nemlendiricilerini tercih edin	Güneş kreminin altında çok fazla kat cilt bakımı ürünü uygulamayın, sabah rutininizi sade tutmaya çalışın

HAYDI DUŞA!

Hava ısınmaya başladıysa duş yapmak da ayrı bir keyif ve ihtiyaca dönüşüyor. Mis kokulu duş jelleri sadece vücudumuzu temizlemekle kalmıyor nemlendirici özellikleri ve farklı içerikleriyle cildimizin bakımını da üstleniyorlar.

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

Yasemin, bergamot ve gül notalarıyla mükemmel bir kokuya sahip. Markaya özel termal su içeriği cildi yatıştırırken içerisindeki doğal yağlar ve antioksidanlar da cildi koruyor. En hassas ciltlere bile önerildiğinin altını çizelim.

AVENE duş jeli, ₺149

Markanın 'Shea Happy' koleksiyonunda yer alan bu duş kremi, cildin üst katmanlarını nemlendiren ve nemi hapseden Shea yağı içermekte. Kokusu ve dokusuyla adı üzerinde duş sonrası mutlu hissetmek garanti.

L'OCCITANE Shea Happy Shower Cream, ₺150

Bitkisel özlere sahip, içinde paraben, alkol ve renklendirici bulunmuyor. Mis gibi yasemin kokusu tüm gün boyunca teninizde kendini hissettiriyor.

PURELINE Yasemin & Sarı kantaronlu duş jeli, ₺27,95

Taptaze papatyalarla dolu bir çayırda yürüdüğünüzü hayal edin. İşte bu duş jeli tam olarak böyle hissettiriyor insana, vegan formüle sahip olduğunu özellikle belirtelim.

THE BODY SHOP Cool Daisy duş jeli, ₺39,90

Kokusunu markanın kült ürünü Prodigieux Florale çok amaçlı yağından biliyoruz. İçeriğindeki Hindistan cevizi ve buğday özüleri ile cildi temizlerken, tatlı badem yağı ve gliserinle de cilde esneklik katıyor ve yumuşacık yapıyor.

NUXE Prodigieux Florale duş jeli, ₺65

Özellikle hassas ciltler için geliştirilmiş, sülfat içermeyen cadı fındığı özüne sahip. Cildin mikrobiyota dengesini bozmadan temizlemesi en büyük artısı. Yüzde 94 oranında doğal içeriklere sahip ürünün ambalajı da geri dönüştürülebilir plastikten...

YVES ROCHER Hamamelis yumuşatıcı duş jeli, ₺51



SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN DUŞTA MUTLAKA...

- **Suyun ısısına dikkat et!** Sıcak su cildin doğal koruyucu yağlarını alır götürür, cildi kurutur ve hassaslaştırır. Ilık suyla duş almaya bak.
- **Finali soğuk suyla yap!** Sıkı bir cilt ve parlak saçlar için için kan devranını arttırmak önemli. Bacaklardan başlamayı unutma.
- **Duşa filtre taktır!** Hassas bir cildin varsa şehir şebekesinin kireçli suyu cildine ağır gelebilir.
- **Neyle yıkandığın önemli!** Kabak lifi veya süngerler üzerlerinde bakteri barındırabilir, iyisi mi duş jelini her defasında yıkayabildiğin duş kesesi veya bezi ile uygula.
- **Cildin pH dengesini koru!** Bunu hem suyun ısısı hem de kullandığın ürünler belirler. Tercihini her zaman kimyasal içermeyen duş jellerinden yana kullan.

BİLİRKİŞİ RAPORU

Son zamanlarda kiminle konuşsam onun adını duyuyorum. Öve öve bitiremiyorlar. Profesyonel masaj terapisti Sezer Arslantaşı hazır bulmuşken bilgisayar ve cep telefonu yüzünden gittikçe kamburlaşan omuriliklerimizi, geçmeyen sırt ağrılarımızı ve aklıma takılanları bir sormak istedim...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



Uyguladığınız bir diğer yöntemde Graston masajı, nedir tam olarak biraz açabilir misiniz? Kimler yaptırmalı?

Graston Tekniği skar dokusunu, fasiyal kısıtlamalarını ve hareket aralığını iyileştirmeyi sağlayan alet yardımlı yumuşak doku mobilizasyonu biçimidir. Fasya dokusunu düzenler. Tendonlarda kan dolaşımını artırır. Uygulama yapılırken biraz ağrılı bir süreç yaşatsa da sonrasında vücudun hareket alanını genişletir.



Ve masaj tabancası olarak da bilinen Theragun. Bunu neden kullanıyorsunuz?

Theragun antrenman öncesi veya sonrası kullanılmak için tasarlanan bir terapi cihazı. Aplikasyon üzerinden hangi kas ve hangi bölgeye nasıl kullanılacağı detaylı bir şekilde görebilirsiniz. Hareket mobilizasyonunu genişleten ve aynı zamanda kaslarınızı rahatlatan bir cihazdır.



‘Theragun kullanmayı bilmeyen kişiler tarafından kullanılırsa kas spazmı yaratabilir ama günümüzde artık kullanımını online öğrenebileceğimiz bir çok sayfa mevcut. Yoğun iş temposu ve spor yapan herkese önerebilirim.’

Cep telefonu ve bilgisayar kullanımı omurgamızı bozdu desek, gün içerisinde omuriliği rahatlatacak birkaç öneri verebilir misiniz? Cep telefonu ve bilgisayar kullanırken mesela nelere dikkat edelim?

Cep telefonu ve bilgisayar kullanırken siz omurganızı her ne kadar korumak da isterseniz bir süre sonra formu bozulacaktır ve

omurganız hangi pozisyonda rahat ediyor ise o pozisyona geçecektir. Bizim yapmamız gereken bilgisayarı mümkün olduğunca göz hizasında tutarak ve belimizi destekleyerek kullanmak olacaktır.

Tedaviler nasıl gerçekleşiyor siz mi evlere gidiyorsunuz? Masaj yatağını siz mi götürüyorsunuz? Yoksa bir yeriniz var ve müşteriler oraya mı geliyor? Nasıl işliyor?

Ben freelance ve randevu sistemi ile çalışıyorum gerekli tüm ekipmanlarımı kendim götürüyorum (masaj yatağı dahil) danışanlarım ile haftalık düzenli seanslar yapıyoruz. Sporcu olmak zorunda değil herkese hitap ediyoruz.

Müşteri listenizde ünlü isimler de olduğunu biliyorum, bir kaçının ismini paylaşır mısınız?

Elbette, Mert Fırat, Can Bonomo, Burcu Esmersoy, Buse Terim, Melissa Döngel, Hazal Filiz Küçükköse gibi ünlü isimlerle ve profesyonel sporcularla çalışıyorum. @sezerarlantass hesabımda diğer çalıştığım isimleri de görebilirsiniz.



BUSE TERİM



HAZAL FİLİZ
KÜÇÜKKÖSE



MELİSSA
DÖNGEL



BURCU
ESMERSOY

Masaj kilo kontrolünün de bir parçası mıdır? Yani düzenli yapılan masajla kilo vermek mümkün mü?

Masaj ile kilo vermek mümkün değildir. Fakat illa kilo vermek istiyorsanız masaj yaptırmalısınız. Son dönemlerde yağ kırma masajı, kalori yakma masajı gibi bir çok saçma sapan şeyler duyuyorum, bunlara lütfen inanmayın bunlar ticari aldatmacalardır. Masaj ile kilo verilmez!

Ve elbette tüm hemcinsim okuyucuların en merak ettiği konu, peki ya selülitler ve masaj?

En çok merak edilen soruya geldik sanırım. Selülit masajı şöyle faydalı olabilir, eğer düzenli beslenme ve egzersiz programınız var ise masaj ile bunu destekleyip süreci hızlandırabilirsiniz. Fakat tek başına masaj selülitleri sizi kurtaramaz, en etkili yol egzersiz ve beslenmedir.

Bu mesleğe nasıl başladınız? Kısa bir hikayenizi öğrenebilir miyiz?

Mesleğime 12 yıl önce başladım. Yakın bir aile dostumun da desteği ile Kocaeli Besyo bölümünde spor sakatlıkları üzerine meslekteki ilk adımımı attım. Daha sonrasında çeşitli eğitimlerde yer aldım.

Sağlığımız için masaj yaptırmak ne kadar önemli?

Masaj kasların rahatlamasını sağlayarak ağrı hissinin azalmasına yardımcı oluyor. Stresi azaltan masaj aktivitesi kasların gerginliğinin ortadan kalkmasını sağlıyor. Bölgesel enerji tıkanmaları, kas sıkışmaları, yanlış hareket nedeniyle yaşanan tutulmalar masaj yardımı ile yok olabiliyor.

Sizin yaptığınız sağlık masajını biraz açabilir misiniz?

Ben spor masajı uyguluyorum yoğun antrenman yapan kişilerde kas ağrıları daha fazla yaşanmaktadır. Vücudun bir şekilde yenilenmeye ve bir sonraki antrenmana daha iyi hazırlanmasına büyük katkı sağlıyor. Vücudumuzu yenilemenin en kolay yolu iyi bir masajdır.



UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ



ÇOCUĞUN ÜÇÜNCÜ EBEVEYİNİ

Dünyaya bir çocuk getirmemizle birlikte anne-baba olarak en temel görevimiz yavrularımızın fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak, onların büyüüp gelişmesi için iyi koşulları sağlamaktır. Peki aile içerisinde hepimizin psikolojik sağlamlığı birbiriyle ilişkili ise anne-baba ilişkisi çocuğun gelişimi üzerinde nasıl bir etkiye sahip?

“Bir çocuğun 3 ebeveyni vardır. Annesi, babası ve anne-babası arasındaki ilişki. Bu üçüncü ebeveyn çok önemlidir.” der Byron Norton. Çocuğun, anne-baba arasındaki sevgi dolu, huzurlu ve şefkatli ilişki içerisinde büyümesinin sosyal gelişimine muazzam katkıları vardır. Araştırmalar, mutlu evliliğe sahip çiftlerin çocuklarının psikolojik sağlamlığı ve empati özelliğinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Tam tersi de, düzenli çatışmaların ve anlaşmazlıkların olduğu evlerde çocukların bundan etkilenmemesi ne yazık ki söz konusu değil.

ÇOCUKLAR MODELLEYEREK ÖĞRENİYOR!

İnsan yavrusu temel becerilerini, yakın ilişkilerin neye benzediğini, ilişkilerde nasıl iletişim kurulması gerektiğini, çatışmalarla baş etme becerilerini en çok anne-baba arasındaki ilişkiden modelleyerek öğrenir. Elbette bu demek değil ki çocuklar, anne-babasının en ufak bir tartışmasından olumsuz etkilenecek. Çocuğun önünde hiçbir tartışma olmaması veya eş rolleri arasında çatışma olmaması gerçekçi değildir.



TARTIŞMA ÇOCUĞUN ÖNÜNDE OLDUYSA, ÇÖZÜMÜ DE ÇOCUĞUN ÖNÜNDE OLMALIDIR.

Anne-babasının tartıştığını gören çocuk için en önemli nokta tartışmadan sonra sorunun çözümlendiğini de görmesidir. Eğer aile içerisinde tartışma nadiren gerçekleşiyor ve sonrasında hızlıca ilişkide onarım gerçekleşiyorsa bu durum çocuklar için zarardan çok fayda getirebilmektedir. Çocuk, anne ve babasının özür dilediğini, davranışının sorumluluğunu aldığını ve birbirlerine saygılı davrandıklarını görmelidir. Çocukların aile içerisinde ‘herkesin hata yapabildiği, bunun sonucunda hatalarından ders alıp özür dilediğini’ öğrenmesi yetişkin hayatlarına taşıyacakları çok önemli bir kazanımdır.



SİZİN İLETİŞİM TONUNUZ, ONUN İLİŞKİLERİNİN TONU OLACAK.

Aile içerisinde iletişim tonumuz nasılsa çocuk da kendi ilişkilerinde bu tonu kullanacaktır. Anne-babaeşrollerindeki çatışmayı sağlıklı yollarla çözdüğünde çocuğun içselleştirdiği de bu olacaktır; fakat anne-baba arasındaki sorunlar düşmanlık içeriyor ve sesler düzenli olarak yükseliyorsa çocuk problemlerinin çözümünün sertlikten geçtiğini ve saldırganlığın mübah olduğunu öğrenir. Çocuğun şiddeti normalize etmesi için doğrudan maruz kalmasına gerek yoktur.

BİR EVDE HERKESİN DUYGUSU BİRBİRİNE BULAŞIR.

Mutlu çocuklar mutlu evlerde büyür. Çocuğunuzun mutlu bir birey olarak yetişmesi için en az bireysel ebeveynliğiniz kadar partner ilişkinize önem verdiğinizden emin olmanız ve üçüncü ebeveyni ihmal etmemeniz önemlidir.



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY



Arındır bedenini...

Bedenin evin. Huzurlu bir ev için iyi beslenmeli, uygun şiddette antrenmanlar yapmalı, kaliteli uyumalı ve psikolojik açıdan da rahat ve konforlu hissetmelisin. Yılda en az bir defa bu evi dip köşe temizlemek ise olmazsa olmazın. Oruç tutmak da bunun en güzel yolu...

NEDEN?

Bazen bedeni aç bırakarak, sindirim için harcadığı tüm enerjiyi kendini tamiri için kullanmasına izin vermek gerekir. Bu bir süreçtir. Bir gün aç bırak iki gün hiç dikkat etmeden yoğun kalorili sağlıklı gıdalar tüket gibi bir durum değil. Otuz günlük oruç, vücudun açlığa yavaş yavaş adapte olması ile başlıyor. İkinci haftadan itibaren vücudunda daha yoğun bir temizlik, son haftalarda ise artık enerjin artarak tamir süreci gerçekleşiyor.



NASIL?

Arabalar için benzin ne ise vücut için ATP odur. Vücut kendi ATP sini yedikleri, içtikleri, güneş ışığı, oksijen sayesinde kendi üretir. Zaman içinde sigara, alkol, kirli hava, vücuduna sürdüğü kimyasallar, yediğin kimyasallar, katkı maddeleri, kızartma gibi kötü hazırlama koşulları ile oluşmuş toksinler bu üretimi yapan hücreleri bozar. Bozulmuş hücreler besinden 2 ATP elde ederken, bozulmamış ve sağlıklı olanlar aynı besinden 36 ATP elde ederler. İşte bu yüzden; bolca yemek yiyip hala aç ve enerjisiz olmanın nedeni hücrelerinin enerji üretiminin bozulması olabilir. Oruç tam bu noktada bize yardım eder. Bozulmuş hücrelerin yok olması, sağlıklı hücrelerin çoğalması, enerjinin artması ve sağlığının daha iyi hale gelmesini sağlar.

KENDİ ORUÇ DENEYİMİM

Uzun zamandır istememe rağmen düzenli oruç tutamıyordum. 1-2 gün bazen 4-5 gün uygulayıp bir bahaneye teslim oluyordum. Bu sene böyle olmayacak gibi görünüyor.



1.gün: İlk gün tam bir kaostu. Sabah uyandığımda hemen bir şey yiyemem, çoğunlukla kliniğe su ve ceviz yiyerek gider, kahvemi danışanlarımla içerim. Öğlen yemeği ve hatta bazen atıştırması ile güne başlarım, büyük öğünümü akşama saklarım. Ancak ilk gün sabah bir şey yiyemeyecek olma psikolojisi beni biraz zorladı. Açlık değildi olay, açlıktan korkma ve endişe duyma hali idi. O gün özellikle son 4 saat susuzlukla birlikte yoğun bir baş ağrısı hissettim.

İlk iftarda fazladan 1-2 hurma tükettim. Yediğiniz karbonhidratlar vücudun suyu daha iyi tutmasını sağlar. O yüzden bu dönemde karbonhidrat kısıtlı diyetlere pek sıcak bakmıyorum, hele ilk bir hafta.



2. gün ve ilk hafta: İkinci günden itibaren her şey normale dönmeye başladı, sabah aç uyanmadım, su ile ilgili kriz ve baş ağrısı tamamen gitti. Fiziksel olarak açken kokulara karşı daha hassas olmaya başladım. Yürürken burnuma kahve kokuları, fırın kokuları daha yoğun gelmeye başladı. Algımın açıldığını, çevreyi daha iyi analiz ettiğimi kesinlikle söyleyebilirim.

2. hafta: Her şey o kadar rahat ki sanki uzun zamandır düzenim böyleymiş gibi, yemek yaparken daha çok özenmeye başladım, farklı tarifler araştırmak ve onları akşam yemek çok keyifli gelmeye başladı. Yanımda sürekli yemek konuşuluyor ama bu beni acıktırmıyor. Değişen büyük şey sahur oldu. İlk haftalarda 2 yumurta, peynir, zeytin, bol yeşillik, ceviz, hurma, ayva ve bazen pideyle yaptığım menü artık gözüme çok çok büyük geliyor. Bazı akşamlar sadece yoğurt meyve ve biraz da bal yiyorum.



Cevizleri ayrı yemek yerine, ballı yoğurdunuza ekleyerek de tüketebilirsiniz, hatta bu şekilde çok daha doyurucu olacaktır.

Şimdilik 2. haftayı tamamladım, 3.4. haftalarda beslenmeme antioksidan amaçlı kırmızı meyve ve sebzeleri eklemeyi düşünüyorum.

ÖRNEK ORUÇ MENÜSÜ VEYA 4 HAFTALIK DEĞİŞİM PROGRAMI

Oruç tutmak için illaki ramazan ayında olmamıza gerek yok. Aşağıda 4 hafta için özel olarak hazırladığım menüyü, ramazandan sonra da sahur kahvaltısı gibi, iftar da akşam yemeği niyetine tüketerek dilediğiniz zaman aralığında bir değişim programı gibi yapabilirsiniz.



SAHUR:

1.hafta: 1-2 haşlanmış yumurta + 1 dilim peynir + 6-10 tuzsuz zeytin (1-2 tanesi çekirdeğiyle birlikte yutulacak) +roka, maydanoz, tere, fesleğen, nane, reyhan, biber + 1 dilim pide veya 1 hurma + 2 bütün ceviz

2.hafta: ilk haftanın yarım porsiyonu veya 1 meyve + 3-4 yemek kaşığı yoğurt veya sade kefir + 1 tatlı kaşığı tahin + 1 çay kaşığı bal +zencefil, zerdeçal, arzuza göre chia tohumu

3. ve 4. haftadan itibaren: yukarıdaki menülere ek olarak kuru üzüm, erik, taze çilek, donmuş ahududu, böğürtlen, pancar, domates suyu. Seçeneklerinden birini ekleyebilirsiniz.

İFTAR :

1.hafta: 1-2 hurma, 1 bardak su + 1 kase çorba + proteinli ana yemek (et, balık, tavuk, hindi) + bol yeşil salata ve/veya zeytin yağlı sebze yemeği + 1 dilim pide veya 3-4 yemek kaşığı siez bulguru

2.hafta: 1 hurma, 1 bardak su + 1/2 kase çorba + ana yemek (haftada 2-3 defa protein, haftada 2-3 defa sebze ağırlıklı) + salata, yoğurt + 1 dilim pide

3. ve 4. haftalar: 1 hurma, 1 bardak su + ana yemek (haftada 3-4 sebze, haftada 1-2 protein) + salata, yoğurt + 1 dilim pide (akşama tatlı olaksa pide yok)



ARA:

1.hafta: (2 ara öğün yapın)

Ara 1 : Yoğurt veya kefir + meyve +zencefil, zerdeçal

Ara 2 : Çay + 12 badem + 2 kuru kayısı

2. hafta: (1 ara öğüne geçin) : Yoğurt +meyve (veya haftada 2 defa sütlü tatlı)

3. ve 4. hafta: Kırmızı meyveler öncelikli kefir smoothie veya 1 bardak domates suyu

NOT DEFTERİ

1. Su konusu çok önemli

Orucunuzu açarken mutlaka masaya su koyun, yemeklerinize ve ara öğünlerinize eşlik etsin. Hızlı ve bir anda içilen su vücutta tutulmuyor, bu sebeple sahura kadar yavaş yavaş içmelisiniz.

2. Zeytin Çekirdeği mevsusu

Zeytin çekirdeği mide ve bağırsak sistemini temizler ve yenilenmesini sağlar. Kabızlık, hemoroid gibi problemler yaşıyorsanız mutlaka denemeye bakın. Psikolojik olarak baya imkansız gibi gelecek ama alışınca çok normal geliyor. Başlangıcı minnacık Hatay zeytinleri ile yapabilirsiniz.

Tül-in Tül-out

TÜLİN KERMEN

Yaklaşık 20 senedir In-Out yazıyorum, yorumlarım yeri geldi sevildi, yeri geldi eleştirildi! Zaten bu In-Out'un doğasında olduğundan yaptığımı yapmaya devam ettim. Özel zamanlardan geçiyoruz ve bu sefer iç sesimize kulak vererek 'Daima giyeceğim /Asla giymeyeceğim'leri yazmak istedim. Bu yazımın suç ortakları tabiki de sevgili Güzellik Yayında editörlerinden başkası olamazdı...



Massimo Dutti %100 keten beyaz gömlek ₺429
massimodutti.com.tr

Gözde Atakoğlu: Mini eteği veto ediyor ve asla diyor. Beyaz gömlek ise onun için bir daima, her okazyona yakışan stil kurtarıcı bir parça.



Louis Vuitton'un
Posh Platt Monogram
Envelope modeli

Ayşecan İpek: Günümüzün pandemik modası eşofmana, Ayşecan asla derken her türlü vintage parçaya da tüm ruhuyla evet diyor.



Bloom
Jewellery
Bloom
Hoop ₺380

Lian Penso: Babet ve dar paça pantolonu asla giymem derken halka küpesiz ve bol pantolonsuz bir gardırop da düşünemiyor.



Mavi Jeans Soho All
Blue jean ₺149,99 TL
www.mavi.com

Nil Yurtbay: Çiçekli olan herşeye, elbiseden tutun bluza hatta parfüme kadar asla diyor! 'Ancak jean pantolonsuz da asla yaşayamam' diyor.



Begüm Egeli Bursalıgil: ‘Dolgu topuk terlikleri asla giymem ancak eteğin her türlüşüne de kocaman bir evet’ diyor.

Beymen Club koton
etek ₺629



Converse Chuck 70 Hi
unisex sarı sneaker ₺669
www.superstep.com.tr

Gül Çital: ‘Vücuda yapışan üstler asla giymem ve almam’ derken, ‘Converse görürsem de dayanmam alırım’ diyor.



Deniz Konuk: ‘Küt burun ayakkabıları bana kimse sevdiremez ve giydiremez, ayrıca mini çantaları da’ diyor. ‘Tote Bag’ler de olmazsa olmazım’ diye ekliyor.



Begüm Güzel: ‘Asla giymem’ seçimini havuç ve kargo pantolondan kullanırken ‘Skinny jean ve jean gömlek her zaman dolabımda olacaktır’ diyor.

De Facto Koyu
mavi oversize
jean gömlek ₺99
defacto.com.tr



Beril Yılmaz: ‘Yakası kapalı veya boğazlı asla giymem’ diyor ‘Beyaz, bej ve krem rengi olan her şeyi çok severim’ diyerek grupta şansını renkten kullanan tek kişi oluyor.



Sercan Karabulut: Sercan için babet, ten gösteren ince külotlu çorap ve uzun üçgen sivri tırnak kocaman bir asla, beyaz tişört ve blazer ikilisi ise daima...

Tülin Kermen: Benim daima’larım çizgili ve ekose kumaşı olan herşey. asla dediğim tek bir şey var, o da stiletto.

Ayje The Lines bikini altı
₺495, bikini üstü ₺495
www.ayjeshop.com

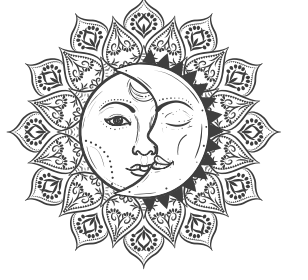


Peki sizin asla ve daima’larınız neler?

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



♋ KOÇ REESE WITHERSPOON

Bu ay yeni bir iş projesi gündemde olacak. Sezgilerinizin sizi yanıltmadığından emin olabilirsiniz. Seyahatlerle ilgili projeler sizi bekliyor. Uzun süredir görmediğiniz arkadaşlarınız sizi arayabilir, iletişim konusunda yoğunluk söz konusu olacak. Sevdiğiniz bir kişinin sağlık sorunu gündeme gelebilir.



♊ İKİZLER ANGELINA JOLIE

26 Mayıs'ta ay tutulması karıştığınız evinizde gerçekleşecek. Yeni iş olanakları araştırmalısınız. Sizin gibi orijinal düşünen kişilerle bir arada olmaktan hoşlanacağınız bir ay. Sinirleriniz çok çabuk değişime uğruyor. Kendinizi mutsuz eden nedenlerden kurtulmalısınız. Değişime herkesten çok ihtiyacınız var.



♌ ASLAN JENNIFER LAWRENCE

İlişkilerinizde oldukça karamsarsınız. Ailenizle ilgili sorunların gündeme gelmesi söz konusu. İşinizle ilgili yeni ufuklara doğru gidiyorsunuz. 26 Mayıs'ta aşk ve sosyal evinizde bir ay tutulması gerçekleşecek. Sizi zorlayacak olaylar yaşayabilirsiniz.



♍ BOĞA GIGI HADID

Yeni başlangıçlar yapmak için gerekli enerjiye sahip olmanıza rağmen, araştırmacı yönünüz sizi yavaşlatıyor. Sistemli ve güvenli bir çalışma şeklini tercih ettiğiniz zaman, işinizde kısa zamanda başarılı oluyorsunuz. Yaşama hep belli duygular çerçevesi içinde bakmanız sizi olumsuz etkiliyor. Kendinizi motive etmelisiniz.



♍ YENGEÇ GISELLE BÜNDCHEN

26 Mayıs'ta çalışma ve sağlık evinizde bir ay tutulması gerçekleşecek. Uzun zamandır yapmayı planladığınız konuşmayı artık yapmalısınız. Çevre ilişkilerinizde oldukça akıllısınız. Kazançlarınızı artırma konusunda her zaman farklı idealleriniz var. Satın alma duygunuzun çok yoğun olduğu bugünlerde, keyifli alışverişler yapabilirsiniz.



♋ BAŞAK ZENDAYA

26 Mayıs'ta ay tutulması aile ve yuva evinizde gerçekleşecek. Birlikte çalıştığınız kişilerin yapıcı davranışlarından olumlu etkileneceksiniz. Merkür'ün konumu size daha disiplinli davranmanızı tavsiye ediyor. Bu ay, zaman kavramını unutturacak bir çok aktiviteler içinde olabilirsiniz.



♈ TERAZİ GWYNETH PALTROW

Arkadaşlarınızla paylaşımlarınıza dikkat ediyor ve onların fikirlerine önem veriyorsunuz. Maddi konularla ilgili düşünceleriniz, birçok aktivitenin önüne geçebilir. Çevrenize özgün fikirlerle çıkıyorsunuz. Kariyerinize katkısı olacak kişilerle tanışmanız ufkunuzun genişlemesine neden olacak.



♊ YAY TAYLOR SWIFT

26 Mayıs'ta burcunuzda bir ay tutulması gerçekleşiyor. Kişisel hırslarınızı ön plana çıkarmaktan korkmamalı ve olayların üzerine gitmelisiniz. Eski dostlukların konuşulduğu ortamlarda nostaljik duygular yaşayabilirsiniz. Kendinizi çevrenize kapatmak isteyeceksiniz. Duygusal yaşantınızda bazı eksilmeler söz konusu olabilir.



♋ KOVA CHLOË GRACE MORETZ

Partnerinizle olan ilişkilerinize gereken özeni göstermek istiyor ve ona daha çok zaman ayırmak istiyorsunuz. Tutkularınızın ön planda olacağı bir hafta içindesiniz. Ortak çalışmalar içinde olacaksınız. Kazançlarınızda; istediğiniz şartların gündeme gelmesi, özel çabalarınız sayesinde gerçekleşecektir.



♈ AKREP KENDALL JENNER

26 Mayıs'ta finans evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. İşinizi severek yapıyorsunuz. Bu dönem kendinizi huzurlu ve mutlu hissediyorsunuz. Kendinizi aşma ve ifade etme konusunda istediğiniz performansı göstereceksiniz. Partnerinizle aranızda gelişen önemli durumlar sosyal aktivitelere olumlu yansıyacak.



♈ OĞLAK KATE MIDDLETON

Bilinçaltı evinizde 26 mayısta bir ay tutulması gerçekleşiyor. Yakın çevrenizle ilgili değişimler söz konusu. Bazı ortak çalışmalar için uygun bir ay.. Kardeşler veya akrabalarla ilgili yenilikler gündeme gelecektir. Onların bazı sorunlarına yardımcı olmak isteyecek ve değişik fikirler vereceksiniz.



♈ BALIK DREW BARRYMORE

26 Mayıs'ta kariyer evinizde ay tutulması gerçekleşiyor. İş yaşantınızda gösterdiğiniz çabaların, sizi kazandıracığı prestiji unutmamalı ve geleceğe yatırım yapmaktan çekinmemelisiniz. Boğa'da ilerleyen Güneş güçlü işlerin altına imza atacağınızı gösteriyor.

GÜZELLİK YAYINDA GAZETESİ

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

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAÇOĞLU
KATKIDA BULUNANLAR

TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, LİAN PENSO
BENBASAT, İLKUR AYDOĞAN, GÜL ÇİTAL,
BEGÜM EGELİ BURSALIGİL, DENİZ KONUK ALTINBAŞAK,
SERCAN KARABULUT, ECE BOZDAÇ, AYŞECAN İPEK,
BERİL YILMAZ, BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR

REKLAM İRTİBAT
info@guzellikyayinda.com

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

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.

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