

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

**İÇİNDE
GENÇLİK
SAKLI:
PEPTİTLER**

**YAZA
YAKIŞIR
DİYET
MENÜSÜ**

**GÜNEŞE
GÜVENLE
DÖN**

*Her cilt tipine
uygun güneş
korumaları keşfet!*

**MOTİVASYON
İÇİN NASIL
MOTİVE
OLMALI?**

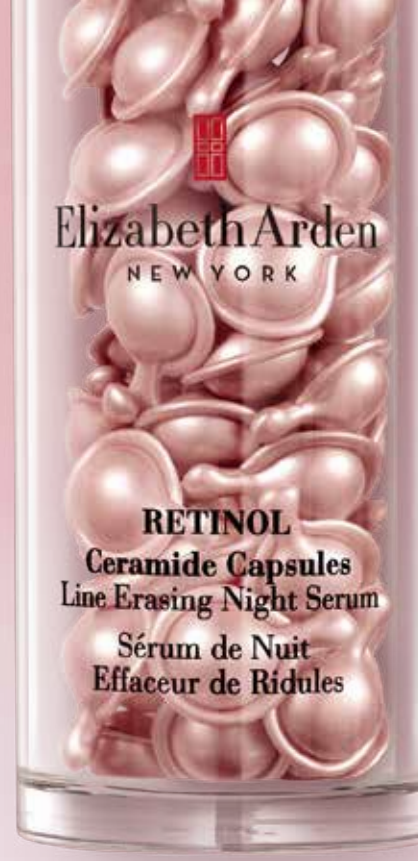
SENİ BEKLIYORDUK!

YAZ 2021

Sezonun en yeni & etkili bakım önerileri

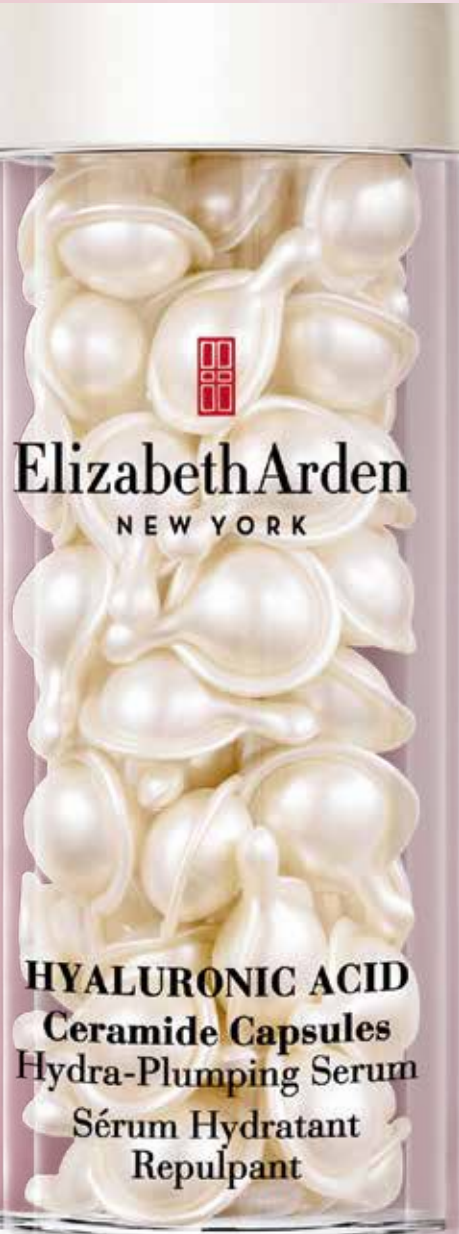
**BEBEKE
YOLCULUK!**

**MEYVELERİN
GÜCÜ ADINA**
HEM YE HEM SÜR!



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

Her cilt sorunu i in uygun olan
Ceramide Kaps  l Serumları ke fedin.



Besleyici Advanced Ceramides

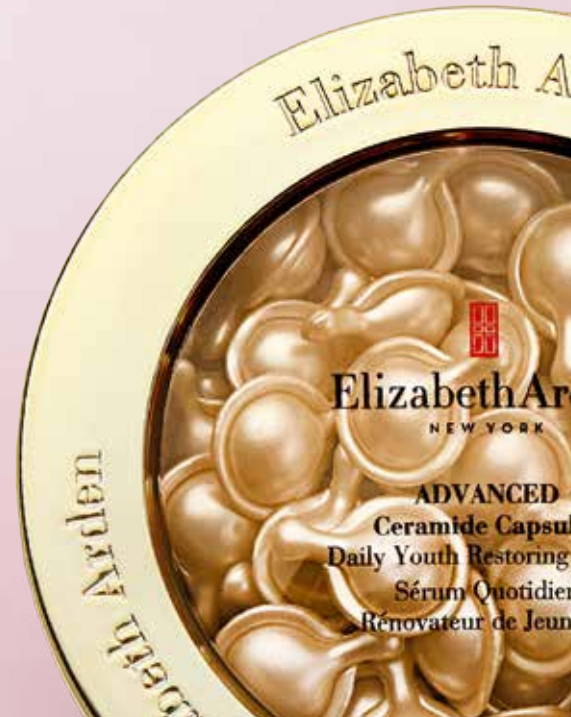
Dolgunla tırıcı Hyaluronic Acid

I lıt  veren Vitamin C

 izgi ve Kırışıklık Gideren Retinol



Elizabeth Arden
NEW YORK





Elizabeth Arden

NEW YORK

HYALURONİK ASİT CERAMİDE KAPSÜLLER HİDRA-DOLGUNLAŞTIRICI SERUM

HER KAPSÜLDE DOLGUNLAŞTIRICI GÜÇ

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

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

TASARIM GÜCÜ: ÇİFT-KİLİTLİ NEMLENDİRME SİSTEMİ™

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

ZERO H2O TEKNOLOJİSİ™

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

TEMEL GENÇLİK FAKTÖRLERİNİN YENİLENMESİ

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

FAYDALAR:

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

SONUÇLAR

4 haftalık düzenli kullanımda gözle görülür sonuçlar: Kullananların;

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



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

HABERİNİZ OLSUN!

EDİTÖR: BERİL YILMAZ



ZARAFETİN GÜCÜ

L'Oréal Paris ve ELIE SAAB, zarafeti hedefleyen modern bir makyaj koleksiyonu için işbirliği yaptılar. "The Power Of Grace" adlı koleksiyon kadınları güçlendirmeye ve zarafetin gücüne sahip olmaya davet ediyor. Zarafeti her parçasında hissettiğiniz koleksiyonda; far paleti, ruj, dudak parlatıcısı ve maskara mevcut. Her cilt tonuna ve duruma uyan evrensel makyaj koleksiyonu, pırıltılıdan mata kadar çeşitli dokularda yumuşak ve sıcak renkleri barındırıyor.



L'Oréal Paris X ELIE SAAB Far Paleti ₺249,90, L'Oréal Paris X ELIE SAAB Ruj ₺99,90,
L'Oréal Paris X ELIE SAAB Dudak Parlatıcısı ₺109,90, L'Oréal Paris X ELIE SAAB Maskara ₺119,90



HAFİFLİYORUZ!

Çünkü yaz geldi... Kıyafetimizden tutun yüzümüze sürdüğümüz kozmetiklere kadar hafifleme peşindeyiz. Makyaj çantalarımız da elbette buna uyum sağlıyor. Rafya örgü makyaj çantaları yaza yakışır hafiflikte ve sezonun gözde parçalarından. İster kozmetiklerinizi taşımak, ister clutch gibi kullanıp şıklığınızı tamamlamak, isterseniz de güneş kremlerinizi koymak için kullanabilirsiniz...



ZARA HOME Kontrast renkli rafya çanta ₺199,95



MASSIMO DUTTI Rafya makyaj çantası ₺599



STRADIVARIUS Çift renkli rafya makyaj çantası ₺39,90



Lierac ARKESKIN
Dengeleyici
ve Rahatlatıcı
Gündüz Kremi
₺359

HORMONAL YAŞLANMAYA SON!

Lierac, menopoz döneminde cildin hormonal yaşlanmasını engellemeye yardımcı yeni bir formül geliştirerek ARKESKIN isimli bakım serisini yaratmış. Gece ve gündüz bakım kremlerinden oluşan seri, menopoz döneminde östrojen sentezindeki azalmayla meydana gelen ciltteki hormonal yaşlanmanın belirtilerine karşı koruyucu ve dengeleyici etki sağlıyor. 45 yaş sonrası tüm cilt tipleri için ideal.



Lierac ARKESKIN
Besleyici ve
Yenileyici Gece
Fluid ₺369

GİZLİ MALZEME: ÜZÜM SUYU..

Cildimizin normalden daha da çok neme ihtiyacı olan şu dönem yardımımıza yenilenen içerikleri ile Vinosource, Hydra serisi koşuyor...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ

Caudalie radikal değişimlere uğradı, çok daha doğal içerikli, çok daha çevre dostu bir markaya dönüştü. Bir bir tüm serilerini de bu yolda yenilemeye devam ediyor. Son olarak Vinosource, Hydra serisi ile tam zamanında karşımıza çıkıyor.

Yüzde 84 nemlendirme özelliğine sahip organik-prebiyotik üzüm suyu ve organik aloe vera içeren, ferahlatan, duylara hitap eden, vegan, yüzde 98 doğal içeriklere sahip bu seri iddia ediyoruz yaza damgasını vuracak cinsten.



ROSECE -HYALURON MILKY
8D 30 ml ₺175

BÖYLESİNİ DENEMEDİK!

Rosece, alışık olduğumuzdan çok daha farklı bir hyalüronik asit serumu ile karşımızda. Formülasyonunda 8 farklı büyüklükte, farklı zincir yapılarına sahip hyalüronik asit molekülleri barındıran serum; sütsü yapısı ile cildin en derin katmanına kadar nüfuz etme özelliğine sahip. Yeri gelmişken hemen ekleyelim; düşük moleküler ağırlıklı hyalüronik asit türevleri cildin alt katmanlarında ve bağ dokusunda su depolanmasını sağlarlar. Bu sayede de cildin daha sıkı görünmesine ve kırışıklıkların da gözle görülür şekilde azalmasına yardımcı olurlar. Anlayacağınız Hyaluron Milky ciltte gözle görünür bir nemlendirme, dolgunluk ve elastikiyet sağlıyor. Hem de tüm cilt tiplerine uygun.

SARI SAÇIN DERDİ!

Boyadan sonra rengi turunculaşan platin, sarı, gri saçlar, beyazlar ya da her geçen gün rengi açılan kumral saçılar size sesleniyoruz; Ashley Joy markasının yeni Mor Şampuanını sarı saçlardaki turuncu yansımaları başarıyla nötralize ederek, ilk kullanımdan itibaren boyanın kullanım süresini uzatmayı hedefliyor. Ayrıca zengin bir içeriğe sahip. A vitamini içeren yabanmersini özütü sayesinde saçlarda yumuşak ve doğal parlak bir etki yaratırken bir diğer kuvvetli içeriği olan Pro vitamin B5 ile de saç ucu kırılmalarını azaltmayı hedefliyor, biz çok sevdi!



Ashley Joy Mor Şampuan ₺59,95



Serinin S.O.S nem serumu tüm cilt tiplerine öneriliyor. Hafif bir dokuya sahip ama cildi yoğun bir şekilde nemlendiriyor.

Caudalie S.O.S nem serumu ₺26



Kızarıklığa eğilimli hassas ciltlere ise serinin aynı derecede nemlendiren ama yatıştırıcı etkisi bulunan nemlendirici jel kremi öneriliyor.

Caudalie Nemlendirici bakım kremi ₺210



Hafif dokulu nemini kaybetmiş ciltlere önerilen nemlendirici jel, yaz sıcaklarında normalden yağlıya dönük ciltler için ideal bir nemlendirici krem olacaktır.

Caudalie Jel nemlendirici ₺230



Acele neme ihtiyacım var diyorsanız o halde ihtiyacınız olan serinin 10 dakikada uygulanan ve cilde gerçek bir nem banyosu sunan maskesi. Göz çevresi ve göz kapaklarına dahi uygulanabiliyor.

Caudalie Nem maskesi ₺215



BU YAZ “GÜZEL” GEÇECEK!



Umudumuz büyük, bu yaz başka güzel olacak! Uzayan karantina günlerinde çoğumuz başka bir kendimizle tanıştık, işte şimdi onun yazı başlıyor. Ben bu yüzden kendime yeni denediğim ürünlerle bir yaz rutini oluşturdum, sanki aşırı çabalamadan iyi hissetmenin yollarını buldum!

Siz de yazın kendinizi daha güzel hissediyor musunuz? Yaşama sevinci, renkler, güneş hepsi bir araya geliyor ve güzellik hedef olmaktan çıkıp zaten kendiliğinden oluşuyor. Hem kıyafetlerimde hem de ruhumda oluşan bu hafifleme duygusunu seviyorum, yaz bakım alışkanlıklarım da aynısını devam ettiriyorum.

YENİDEN C VİTAMİNİ TUTKUSU

Uzun yıllardır cilt bakımında C vitamini kullanan biriyim, hem antioksidan bakımı yaptığı için hem de sivilce ve güneş lekelerine etki ettiği için vazgeçilmezim. Normalde rutinlerime bağlı olsam da kış öncesi C vitamini kullanmayı bırakıp elimdeki başka ürünlere odaklanmıştım ama C vitamini kullandığımda cildimin ne kadar duru göründüğünü fotoğraflarıma bakınca bir kez daha anladım.

Bu yüzden bu alışkanlığımı geri döndüm ama yepyeni bir ürünle: Youth To The People 15% Vitamin C + Clean Caffeine Energy Serum. Sabah rutinimi güzelleştiren bu ürün, %15 C vitaminine ilave olarak yerba mate ve guayusa



Youth To The People
15% Vitamin C + Clean Caffeine Energy Serum
serum ₺ 1189
Sephora

bitkisinden gelen kafein içeriyor. C vitamini ile cildimi aydınlatırken kafeinle de sabah şişliğini azaltmaya yardım ediyor ve cildimi uyandırıyor. Aşırı olmasa da jel-süt arası yapışkan bir kıvamı var. Diğer ürüne geçmeden önce biraz beklemek gerekiyor. Daha önce denediğim diğer C vitaminlerinden farklı olarak şişesi damlalıklı değil pompalı, bu ürün miktarını ayarlamayı bazen zorlaştırıyor çünkü çok fazla ürün geliyor. Şişenin henüz yarısındaım ama gerçek bir bana iyi geldi ürünü olduğunu söyleyebilirim!

YENİ FAVORİ GÜNEŞ KREMİM SEN OLABİLİR MİSİN?

Güneş kreminin cilt bakımındaki yerine çok saygı duyuyorum ama yıllardır yaptığım yatırıma karşılık hala favori güneş kremim olmamasına da yavaştan bozuluyordum. Neyse ki şeytanın bacağı kırıldım yepyeni bir ürünle tanıştım.

Medik8 Advanced Day Total Protect Spf 30, yüzü güneşten korurken hafif yapısıyla nemlendiriyor. Aynı zamanda ekrandan yayılan mavi ışığa karşı da ek bir koruma sunuyor. Vücutta doğal olarak üretilen koruyucu bir peptit olan karnosin içeren krem, cilde zarar veren şekerlerin ciltte kollajene bağlanmasını engelleyerek kırışıklık oluşumunu engelliyor. Bu geniş spektrumlu UV koruması sağlayan kimyasal güneş koruyucu, ilk günden favorim oldu. Sivilceye sebep olmadı, aşırı parlamadı ve makyaj altında da harika bir baz oldu. Günlük bir nemlendirici olması da rutinimi kısalttı.



Medik8 Advanced Day Total Protect Spf 30 nemlendirici
₺ 880 Lu Estetik

UFO MACERASI DEVAM EDİYOR!

İtiraf ediyorum, cilt bakımında hafiflemeyi ben tek başıma başaramazdım, en büyük yardımı Foreo UFO mobil maske cihazından aldım. Özellikle akşam cilt bakımı rutinlerimi UFO ile yapmak çok çaba harcamadan iyi hissetmenin yolunu açtı. Haftada 2 veya 3 kez yaptığım bu maskeler, bakım işine eğlence de katıyor. O hafta içinde istediğim etkiye göre maske seçiyorum, örneğin matlaştırıcı, nemlendirici veya ısıltı verici, daha sonra düğmeye basıp kendime bir bakım hediye etmiş gibi hissediyorum. Ertesi sabah ise kesinlikle daha dinç bir ciltle uyanıyorum.

Saniyeler içinde etkisini gösteren bir cilt bakımı sağlamak için geliştirilmiş bu cihazla maske uygulamak toplamda 90-120 saniye sürüyor. Çalışmaya başlaması için cihazı akıllı telefonunuza eşliyorsunuz, daha sonra seçeceğiniz maskeye göre kendini programlıyor ve buna göre cilde ışık ve ısı veriyor. Avucunuzun içine sığan akıllı maske cihazının kendine ait Kore cilt bakım içerikleri ile hazırlanmış maske formülleri var. Cihaz da sadece bu maskelerle uyumlu çalışıyor. Maske formüllerinden bugüne kadar çoğunluğunu denedim ve beğenmediğim hiçbir çeşidi olmadı. Sadece maskelerin içeriğine göre aydınlatıcı, arındırıcı, nemlendirici ve matlaştırıcı gibi gruplayıp aynı etkide maskeler almadığınızdan emin olun, çünkü bazılarının arasında hiç büyük farklar yok. Kendini şımartma hissini %100 veren bu bakım aklınızdaysa bu yaz bir şans verebilirsiniz.



UFO™ Mask Call It a Night 7'li Maske
₺ 99 Sephora



UFO™ 2 Power Maske ve Işık Terapi Cihazı
₺ 2599



UFO™ Green Tea Arındırıcı 6'lı Aktif Maske ₺ 169

BİR ELEKTRİK MESELESİ!



Saçlarım ince telli olduğu için bugüne kadar kullandığım şampuanların hep dolgunlaştırıcı etkili olmasına dikkat

ettim çünkü nemlendiren formüller saçımı yapıştırıp sönük görünmesine neden oluyordu. Ancak fark ettim ki saçımın nemli, beslenmiş olması ve elektriklenmemesi benim için daha önemli, üstelik böyle daha bakımlı ve güzel görünüyor. İsteğimi karşılayan set John Frieda'nın Weightless Wonder Şampuan ve Saç Kremi oldu.

Elektriklenme karşıtı bu seri, içeriğindeki Aloe Vera suyu ile saç besliyor, saçımı yıkamadığım 2.gün bile saçımdaki etkisini hissediyorum. Sadece kuruttuğumda bile saçımın fönü gibi görünmesini sağlayan bu seri, yazın saçımı şekillendirme konusunda çok çaba harcamayacağımı da gösteriyor. Market şampuanları arasında seçim yapmakta zorlanıyorsanız bir deneyin derim!



TÜLİN KERMEN

Kısadır yaz ama en etkili, en mutluluk veren bizi şarj eden mevsimdir. Hadi bu yazın hakkını verelim ve hazırlıklara başlayalım...



@gais.co



Plaj şıklığında crocs veya flip flop tarzı terlikler de klasiklere karıştı. Yerine ne mi geldi, havlu terlikler inanılmaz revaçta.

Zara Düz havlu terlik dokulu sandalet ₺ 249,95



Yes Flaneuse
Amanda
catsuit ₺ 380



Saç taçlarında yeni dönem! Aristokrat görünümlü kalın bant taçlar, geçen seneden beri yükselen trend. Şimdi de yazın uygun havlu formu ve denizkabuklu formlarıyla

karşımızdalar. Minimalist tokalar **OUT**, gösterişli taçlar **IN**. Hem de çok pratik, yazın saç şekillendirme derdine son, tak ve çık!



H&M Havlu kumaş şort
₺ 69,99

H&M Havlu kumaş üst
₺ 39,99

Plaj kıyafetlerinde havlu takımlar nostaljik ve çok çok **IN**. Özellikle de havlu şort ve crop top havlu üstler...



Havlu takımlar kadar plajda havlu kullanmak da **IN**. Peştemallere veda ederken pareo şeklinde de kullanabileceğiniz havlulara kocaman bir merhaba!

Zara çapraz askılı çizgili havlu pareo
₺ 229,95



Fudela Co.
Iconic Stay
çiçekler
beslenme
çantası
₺ 59,90

Pandemi nedeniyle kafelerin kapanmasının doğurduğu modalardan biri de beslenme çantası modası. Kafeye, büfeye gitmeye başlayacak olsak da bu moda kolay kolay **OUT** olmayacak. Özellikle de yazın plajlarda...



Gucci GG0726 S güneş gözlüğü ₺ 10340
www.lidyana.com.

Güneş gözlüğü ve ucunda küpelerin sallandığı 'Gözlüküpe' sanırım en farklı ve en iddialı aksesuarlardan biri olmak üzere doğdu. Bu yazı damgasını vuracak, demedi, demeyin!

Yaz demek renk demektir. Birçok kez söylediğim desen üstüne desen giyme trendine ısınmak için en güzel mevsimlerden biridir. Uzun süre **IN** olacak bu trende bir şans verin derim.



Dolce Gabbana ve Valentino da çok şık örnekler ve kombinasyonlar görebilirsiniz.



Sorbe renkleri kesinlikle çok **IN**, elbiseler, üstler, pantolonlar.... **OUT** olan da fosforlu-neon renkler. Bir çoğunuzun 'oh sonunda!' dediğini duyabiliyorum..

CİLT TEMİZLEME SANATI

Cilt tipiniz veya cilt sıkıntınız ne olursa olsun iyi bir cildin ilk ve en önemli adımı temizlikten geçiyor. Bu yüzden doğru temizleyiciyi bulmak tahminimizden de hassas bir konu.

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Cilt temizliği cilt bakımının en temel ve önemli adımı. Bunu biz değil konusunun uzmanı dermatologlar söylüyor. Gün içerisinde cildin ister istemez maruz kaldığı çevresel zararlardan, terden, yağdan, kirden gece arınması şart çünkü temizlendikten sonra cilde oksijenlenme artıyor. Gözenekler temiz tutuldukça hem akne sorunu ortadan kalkıyor hem de cilt daha sonra üzerine uygulanan her türlü bakım ürününden çok daha fazla fayda sağlıyor. Anlayacağınız temizlik cildin iyi yaş almasında ve sağlıklı görünmesinde sandığımızdan da önemli.

DOĞRU TEMİZLEYİCİYE DOĞRU...

Cilt bakımı gibi cilt temizliği de kişinin cildine uygun ürünlerle olmalı. Sağlıklı bir cilt temizliğinde kullanılan ürünler cildi temizlerken cildin doğal bariyerini ve nem dengesini de korumak zorundalar. Bu konuda cilde saygılı markaların başında Cerave geliyor. Dermatologlar ile geliştirilen Cerave, farklı cilt tipleri için farklı özelliklere sahip temizleyicileri ile dikkat



Cerave Köpüren Temizleyici
236 ml ₺ 89,90

KÖPÜREN

Normalden yağlıya dönük bir cildiniz varsa tercihiniz Cerave'nin köpüren temizleyicisinden yana olmalı. Zira içerisinde 3 temel seramid, niasinamid ve hyaluronik asit bulunuyor. Cildi kurutmadan, bariyerine zarar vermeden derinlemesine temizleyen köpüren formülü, aynı zamanda cildin nem dengesini de korumaya yardımcıdır. Parfüm içermediği, cildi derinlemesine temizlediği ve hem yüze hem de vücuda kullanılabildiği için yaz dönemi tatile götürmek için de ideal bir ürün.



Cerave Nemlendirici Temizleyici
236 ml ₺ 74,90

NEMLENDİREN

Normalden kuruya dönük bir cilde sahipseniz Cerave'nin nemlendirici temizleyicisi tam size göre. Cildi, günlük kirden nazik bir şekilde arındırırken cildi kurutmaması en büyük artısı. 3 temel seramid ve hyaluronik asit içeren formülü ile cildi nazikçe temizler ve nemlendirir. Köpürmeyen jel kıvamlı olduğu için cildi konforlu bırakıyor.



UNUTMAYIN!

Cilt temizliği sırasında işinizi kolaylaştıracak, temizlik işlemini daha etkili hale getirecek yardımcılara göz atalım...



1. Temizlik süngeri:

Temizleyici ürününüzü doğal süngerlerle cilde uygulamak masaj etkisi yaratarak, kan devranını hızlandırır, hem sürtünme etkisi ölü derilerden de kurtulmanızı sağlar. Sonuç mu? Daha parlak ve canlı bir cilt yaratır.



2. Saç bantı:

Temizlik sırasında elzemdir. Ancak havlu dokuda ve kalın formda olması en idealidir. Saçları geriye alır, havlu dokusuyla da ıslaklığı anında emer. Saçların önü ıslanmadan temizlik işi sonuçlanır.



3. Roller veya Gua Sha:

Temizlik sonrası cilde uyguladığınız ürünlerin etkisini iyice arttırmak istiyorsanız mutlaka bunlardan bir tane edinin. Ürünleri cilde uygularken masaj etkisi yaratarak cildin rahatlamasını ve oksijenle dolmasını sağlıyorlar.

PEPTİT GERÇEĞİ

Hepimize gençleşme ya da genç kalma vaatleri sunan peptitlere biraz daha yakından bakalım mı?

EDİTÖR: BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR



Yazın etkileri kendini göstermeye başladı ve artık, güneş hassasiyeti oluşturma riski nedeniyle cilt bakımında güçlü aktiflere ara vereceğimiz dönemdeyiz. Diğer yandan, güneşin etkisini artırması sonucu cildimizin alabileceği UV hasarı ile foto yaşlanma belirtilerinin de artacağı bir dönem. Yaşlanma etkilerine karşı yılın her mevsiminde kullanımı uygun ve avantajlı olsa da, yazın biraz daha öne çıkabilecek bir kozmesötik içerik grubu var: Peptitler....

NEDİR?

Peptitler, genel olarak 2-50 amino asitin bir araya gelmesinden oluşan zincirlerdir. Vücutta doğal olarak meydana gelen peptitlerin temel çalışma alanı hücresel iletişimidir. Protein regülasyonu, hücre üremesi, hücre göçü, enflamasyon, melanin üretimi... vb süreçlerde görev alır ve vücuda ne yapması gerektiğini söylerler.



Peptitlerin bir araya gelmesinden de vücudumuz için çok önemli fonksiyonları olan proteinler meydana gelir. Bu nedenle peptitleri "mini proteinler" gibi düşünebiliriz.

Kollajen ve elastin proteinleri ile hyalüronik asit, cildimizin temel yapı taşlarıdır. Kollajen cildimizin sağlam ve gergin olmasını sağlayıp iskelet görevi görür; elastin esnek olmasını ve çekilip bırakıldığında hemen toparlanıp yerine gelmesini, hyalüronik asit de suyu çekerek cildin tüm katmanlarda nemli ve kaygan olmasını sağlar.

Peptitler deride kendiliğinden oluşabildiği gibi sentetik olarak da geliştirilebilirler. Kozmesötik alanında hiç de yeni değiller aslında; ilk olarak 1973'te Pickart tarafından geliştirilen ve bakırı bağlayan GHK-Cu peptidiyle sahneye çıkmışlardır.



NE İŞE YARAR?

Topikal cilt bakımı ürünlerinde yer alan peptitler, cildin görünümünde belli değişimler oluşturmak üzere kullanılırlar ve temelde elçi görevi görürler. Etki alanına göre deri hücrelerine istediğimiz mesajı göndermemizi sağlayacak doğal peptitleri taklit eder ya da yaşla birlikte azalan fonksiyonları teşvik etmemize yardımcı olurlar.

Aminoasitleri rakamlar olarak düşünürsek, belli rakamların belli bir sıralamayla bir araya geldiğinde bir şifre oluşturması gibi belli amino asitler belirli bir şekilde ve sayıda sıralandıklarında da tıpkı bir şifre görevi gören bir peptit oluştururlar. Oluşan peptit, sadece belirli bir fonksiyonu başlatmak üzere doğrudan hedefine gider.

Bu bağlamda peptitlerle, özel tasarım cilt bakımı ürünleri yaratılabilir. Bugün varolan çok sayıdaki peptit ile cildin güçlendirilmesi ve sıkılaşması, kırışıklık oluşumunun azaltılması ve varolan kırışıkların yumuşatılması, göz çevresinde torbalanmanın azaltılması, cilt kızarıklığı problemlerinin azaltılması ve enflamasyonun giderilmesi ve de cilt içerisindeki hasarın onarılması sağlanabilir.



Proteinler boyut itibariyle deriden emilemezken peptitler, doğru mekanizmalarla deri altına inebilirler.

Peptitlerin nasıl çalıştığını anlamadan önce birkaç kavrama daha göz atalım:

Derimizdeki Dermis tabakası çoğunlukla “fibroblast” adı verilen hücrelerden oluşur. Bunların temel görevi de kollajen ve elastin sentezlemek ve böylece “hücre dışı matriks” adı verilen yapıyla derinin iskelet fonksiyonunu sağlamaktır.

Vücutta kollajen bir yandan üretilirken diğer yandan kollajenaz enzimleriyle parçalanıp yıkıma uğrar. Yıkım üretimden fazla olduğunda da ciltte yaşlanma belirtileri kendini gösterir. Bu nedenle cildimizin biyolojik saatini kontrol edebilmek için, yapısal proteinlerin senteziyle yıkımı arasında bir denge sağlayıp bu dengeyi de korumaya çalışmamız gerekir.

Derimizin ortalama %70-80’ini kollajen lifler oluşturur, fakat 25 yaş itibariyle her yıl bunun %1’ini kaybetmeye başlarız ve bu kayıp süreci, ortalama 40 yaş sonrasında artış gösterir. Burada hem yaşanan fibroblastların tip I kollajen üretme kapasitesinin azalması hem de içsel ve dışsal (UV hasarı, çevre kirliliği, sigara, kötü beslenme vb) nedenlerle kollajenaz ve elastinaz (kollajen ve elastinin parçalanmasına neden olan) enzimlerinin üretiminin artması etkili olur. Yani üretim yavaşlarken tüketim hızlanır.

Ancak bir yaralanma ya da termal bir uyarılma söz konusu olduğunda fibroblastlara, faaliyetlerini artırmaları için gönderilen çok sayıda sinyal, cilt bakımında kullanılan peptitlere de ilham oldu ve yaşlanma etkileriyle mücadele için bugüne dek çok sayıda peptit geliştirildi, halen de bu alandaki teknoloji giderek gelişiyor.

YAN ETKİLERİ VAR MI?

Cilt bakımında peptit kullanımının en önemli dezavantajı, iletim ve hedefe erişimdir. Protein moleküllerinin deriden emilemeyecek kadar büyük molekülde olduğunu söylemiştim. Bu nedenle mesela topikal olarak kollajen içeren bir ürün sürerek ciltteki kollajen seviyesini artıramayız, çünkü emilim gerçekleşmez.



Molekül boyutu ve ağırlığının çok daha küçük olması, yani kollajen peptitlerine dönüştürülmesi lazımdır. Her ne kadar peptitler çok daha küçük olsa da, bazılarının emilimi yine de zordur. Buna yönelik elektrik akımı, enjeksiyon stratejileri ya da hedef odaklı lipozomlar ve nanopartiküller gibi teknolojiler geliştiriliyor. Bu da, iyi bir peptit ürününün maliyetini artırıyor elbette.

Kimyasal olarak aktif olmadıkları ve faaliyetleri doğası gereği biyolojik olduğu için (örn. sinyal göndermek) teoride ve pratikte peptitlerin tahriş ve yan etki riski düşüktür.

Güneş hassasiyeti oluşturmazlar ve genel olarak tüm cilt tipleri tarafından rahatlıkla kullanılabilirler.



Önemli olan bir nokta, çalıştıkları pH farkı nedeniyle peptitlerle doğrudan asit ürünlerini (AHA,BHA, L-askorbik asit [saf C vitamini]) peş peşe kullanmamak.

Farklı amino asitlerin bir araya gelmesiyle çok sayıda peptit türetilebilir ama bu, hepsinin ciltte etkili olacağı anlamına gelmiyor. Bu nedenle en iyi seçenek, gerçek insanlar üzerinde klinik çalışması yapılmış olan peptit ürünlerini tercih etmek. Farklı peptitler aynı formülasyonda buluştuklarında bir sinerji oluşturun daha

güçlü çalışabiliyor, bu da peptit kompleksi içeren ürünleri tercih etmek için ayrı bir neden.

Peptitler her ne kadar onları geliştirenler tarafından mucizevi etkilerle tanımlansa da üzerinde yapılan bilimsel bağımsız çalışmaların artmasına ve geniş kapsamlı etkilerini daha iyi anlamaya ihtiyacımız var. Bu nedenle beklentilerimizi ayarlamamız önemli.

ÖNERİLER

Cilt bakımı ürünlerinde peptitlere en fazla göz kremlerinde rastlıyoruz, çünkü göz çevresinde tahriş riski oluşturmadan çizgi ve kırışıklara etki etme kapasiteleri var. Ayrıca yaşlanma etkilerine karşı nemlendirici kremlerin içinde de karşınıza çıkabiliyorlar. Ama serum ya da ampul şeklinde formüle edilmiş ve birden fazla peptit türünün bir araya geldiği peptit kompleksleri, daha yoğun etkileri görebilmemize yardımcı olacaktır.



1. Medik 8 liquid peptides ₺ 715 www.medik8.com.tr
2. Dr.Jart Peptidin firming serum ₺ 229,50 www.sephora.com
3. Environ Youth EssentiA serum ₺ 2080 www.sephora.com
4. Purito Centella Green Level Buffet serum ₺ 269,90 www.trendyol.com
5. Medi Peel Peptide Balance 9 göz kremi ₺ 259,90 www.glamiko.com
6. Mizon Peptide ampoule cream ₺ 145 www.justinbeauty.net
7. Medi Peel Peptide 9 Volume Essence ₺ 459,90 www.koztrend.com

Kaynaklar

- Sivamani, Raja K. et al., Cosmeceuticals and Active Cosmetics, 2016.
Errante, Fosca et al., Cosmeceutical Peptides in the Framework of Sustainable Wellness Economy, Frontiers in Chemistry, 30.10.2020.
Ferreira, Marta Salvador et al., Trending Anti-Aging Peptides, Cosmetics, 14.11.2020.
Schagen, Silke Karin, Topical Peptide Treatments with Effective Anti-Aging Results, Cosmetics, 22.05.2017.
Draelos, Zoe Diana, MD, Cosmetic Dermatology: Products and Procedures, 2016.



Isınan havayla birlikte tüm rutinlerimiz değişiyor. Kuşkusuz cilt bakımı da bundan payını alıyor. Yaza özel antioksidan zengini rengarenk meyvelerden sadece yiyerek faydalanmak az kalır biz onları cilt bakımımızın bir parçası haline de getiriyoruz.

SOAPY

Vegan içerikli Soapy'nin shea, kakao çekirdeği, tatlı badem gibi nem veren içerikleri karpuz özütüyle birleşiyor. Hem besleyici ve onarıcı hem de buram buram yaz kokan bir bakım ortaya çıkarıyor.



NAB İSTANBUL

Kayısının tarçınla buluştuğu el yapımı doğal sabunlar nab.'da.

A vitamini bakımından zengin kayısı çekirdeği yağı cildi besleyip nemlendiriyor. Cilde doğal bir parlaklık kazandırıyor. Tarçın yağı ise aromaterapik özellikleriyle rahatlatıcı ve sakinleştirici etkilere sahip.



HEAD & SHOULDERS

Limon özütüne sahip şampuan kuruluk, kepeğe bağlı kaşıntıyı hedef alıyor. Yağlanma karşıtı. Saç derisini ve saçları nemlendirerek temizliyor. Özellikle yaz dönemlerinde saçlara ihtiyacı olan ferahlığı getirdiğinin altını çizelim.

SEPHORA

%95 doğal içeriğiyle Sephora papayalı vitamin yüz maskesi B3, B6, C ve E vitaminleri ile zenginleştirilmiş. Nemlendirici ve besleyici özellikleri ile dikkat çekiyor. İçeriğinin muz saplarının artıklarından elde edilen muz liflerinden yapılması da doğaya saygılı kaynaklar kullanıldığını göstergesi.



ABTİRA

Bu ürünü kayısı çekirdeği yağı, nar çekirdeği yağı, misket limonu uçucu yağı, mandalina uçucu yağı gibi C vitamini içeren farklı meyvelerin enerjik buluşması olarak tasvir edebiliriz. İçeriğinde ayrıca aloe vera ve nemlendirici karite yağı da bulunuyor. Gerçek bir nemlendirici, tam etkili bir antioksidan.

DRUNK ELEPHANT

Türkiye'de henüz çok yeni olan Drunk Elephant, kullanan herkesin kalbini kaptıracağı ürünlere sahip. Favorim; ahududu, kaktüs özütü ve at kestanesi içerikli T.L.C. Framboos Glikolik gece serumu. Cilt yüzeyindeki ölü hücreleri temizlemeye ve daha pürüzsüz, canlı bir görünüme sahip olmanıza yardımcı. Soyucu özelliğine rağmen özellikle ahududu özü antioksidan özelliği ile hasarlı cildi onarıyor. Kaktüs ve at kestanesi ise kızarıklık ve hassasiyeti yatıştırıyor.



EN SERİN MEYVE: SORBET

Sorbet'in etimolojik kökeni 'şerbet'e dayanıyor. En basit tanımıyla sorbet için dondurulmuş meyve püresi diyebiliriz. Diğer dondurmalarından ayırt edici özelliği ise laktoz içermemesi. Şeker ve suyun mevsimsel meyveler ile belli oranlarda karıştırılması ile yapılıp zaman zaman limon suyu da katılarak hazırlanan bir çeşit ferahlatıcı tatlı. Laktoz içermediğinden vegan ve vejetaryenler için tabii ki leziz bir alternatif.

Son zamanların en favori sorbet seçeneği ise gıda boyası, aroma, rafine şeker içermeyen Pandoz'un kavunlu, vişneli, çilekli, şeftalili seçenekleri.

KENDİN DENE!

Meyveli yoğurt bar

**Evde atıştırmalık olarak
buzlukta saklanabilecek
rafine şekersiz sağlıklı
bir dondurma yapmaya
ne dersiniz?**

400 gr süzme yoğurt ile 2 yemek kaşığı balı karıştırın. 1 çay kaşığı vanilya özütü, 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Yarım limonu karışımda gezdirin ayrıca kabuğunu da rendeleyin. Fırın tepsisine bir yağlı kağıt üzerine yayın, üzerine sevdiğiniz meyve ve kuruyemişleri ekleyin. Hindistan cevizi tozu serpip 2 saat buzluğa koyun. Donduktan sonra dilimlediğiniz barları 1 aya kadar buzlukta saklayabilirsiniz.





GÜÇLÜ KORUMA İSTEYENLERE; Anthelios Invisible Fluid SPF50+

Anthelios serisi içindeki en yüksek UVA korumasına sahip güneş koruyucusu. Yüksek spektrumlu koruması sayesinde UVA ve UVB ışınlarına karşı ciltte kalkan görevi görüyor ve kızılötesi-A ile hava kirliliği sebebiyle cildin zarar görmesini önlemeye de yardımcı oluyor. Suya, kuma ve tere dayanıklı, ciltte ağırlık yaratmaması ve hipoalerjenik olması en hassas ciltlerin bile rahatlıkla kullanmasını sağlıyor.

Anthelios Invisible
Fluid SPF 50+ /50 ml
₺139,90



YAĞLI VE AKNEYE EĞİLİM GÖSTEREN CİTLERE; Anthelios Dry Touch SPF50+

Çok yüksek güneş koruması sağlayan Anthelios Dry Touch SPF50+koruyucu krem, hızlı emilen jel-krem formu ve içerisinde bulunan AIRLICUM™ teknolojisi sayesinde yağlı ve akneye eğilimli ciltlerde parlamaları kontrol altına alıyor. Ciltte beyaz leke bırakmadan ultra mat bir cilt görünümü sağlayan krem aynı zamanda içeriğindeki antioksidan zengini La Roche-Posay Termal Suyu sayesinde yatıştırıcı etkiye de sahip.

Anthelios Dry Touch
SPF 50+ /50 ml
₺139,90



KURU CİTLERE; Anthelios Ultra Hydrating Cream SPF50+

Nemlendirici etkili yüksek güneş korumalı XL-PROTECT teknolojisine sahip bu koruyucu krem, minimalist formülüyle önceki formülüne göre çok daha az içerik bulunduruyor. Bu sayede çok hassas ve güneş alerjisine eğilimli olan ciltlerde ve hassas göz çevresinde bile gönül rahatlığıyla kullanılabilir. Suya ve terlemeye karşı dayanıklı, güçlü yapısına ve nem veren içeriğine rağmen ciltte beyazlık ve yağlı bir his asla bırakmaması da cabası.

Anthelios Ultra
Hydrating Cream
SPF 50+ /50 ml
139,90 TL



LEKE SORUNU YAŞAYANLARA; Anthelios Age Correct SPF50

Cildi sadece korumakla kalmıyor kırışıklık, koyu lekeler ve elastikiyet kaybıyla savaşarak gerçek bir yaşlanma karşıtı bakım da sunuyor. Hyalüronik asit, Fe-Resorcinol ve Niacinamide gibi anti aging etkili içerikleri ile cilde nem hapsederken, yeni CELLOX-B3 TECHTM teknolojisi ile cildi UVB ve UVA ışınlarına, çevresel zararlarla ve oksidatif strese karşı da koruyor. Yağlı his bırakmadan, yüz ve boyun bölgesini 24 saat boyu nemlendirmesi de bu güneş ürününü kesinlikle vazgeçilmez kılıyor.

Anthelios Age
Correct SPF50 / 50
ml ₺249,90



ÇOCUKLARA; Anthelios DP Invisible Sprey SPF50

Minimum kimyasal filtre içeriği ile etkin koruma sağlayan, parfüm içermeyen, narin çocuk tenine duyarlı, göz yakmayan, suya, tere ve kuma dayanıklı bu krem ayrıca sprey formuyla da annelere süper rahat bir uygulama sağlıyor.

Anthelios Invisible Sprey
SPF50+200 ml ₺184,90



GÜNEŞE GÜVENLE DÖN!

Karanlık kış günlerine bir de karantina süreci eklenince hiç de kolay bir kış geçirmedik. Şimdi güneşle tekrar buluşma zamanı, ancak heyecana kapılıp kendisiyle savunmasız, korumasız karşılaşmamalı. Cildinizin ve sizin ihtiyacınıza yönelik doğru korumayı gelin beraber bulalım...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞÖĞÜ

Bu yazı daha az zararlar atlatmak için cildin ihtiyaçlarına uyan, doğru koruyucular kullanmak zorundayız. Doğru ürünü bulduktan sonra kim tutar bizi, kim korkar güneşten...Dermatologların en çok tavsiye ettiği, güvenilir

güneş koruyucular listesinin en başında La Roche-Posay'ın Anthelios serisi geliyor. En hassas ciltlerden tutun akneye, çocukların nazik cildinden leke sorununa yaşayanlara kadar farklı sorunlara yönelik etkili güneş ürünlerinden biri mutlaka sizin için...



EDİTÖRÜN NOTU:

Kremliken denize girmek konusunda tereddüt yaşıyorsanız o halde Anthelios kesinlikle sizin için en doğru seri. Her ürününün birbirinden etkili olmasının yanı sıra yenilenen formülleriyle de çevreye çok daha duyarlı, denize saygılı. Kremler deniz suyuyla temas halindeyken hiçbir deniz canlısına zarar vermiyor. Bunu bilmek bile insana iyi geliyor...

İLHAM PERİSİ



*Deren
Öztürk
Mataracı*

Bir dünya markası olma yolunda hızla ilerleyen yerli dermokozmetik markası Cosmed'in Ceo'su Deren Öztürk Mataracı, genç yaşında kazandığı yönetici kimliği, çalışan bir anne oluşu, yaratan üreten bir kadın olmanın incelikleriyle kendisi bu ay ki ilham perimiz.

Bize kısaca kendini anlatabilir misin Deren?

16 yaşında Paris'te girdiğim bir aromaterapi mağazası sonrası bir hayale kapıldım ve 4 sene sonra o hayal Cosmed adı ile gerçek oldu... Sanayi kimyasalları üreticisi kimya mühendisi girişimci bir babanın girişimci kızıyım. Lise sonda çıktığım seyahatle birlikte kozmetik sektöründe ilerlemek istediğime karar verdim ve tüm eğitimimi, stajlarımı bu tutku şekillendirdi. Koç Üniversitesi İşletme bölümü mezunuyum, Bilgi Üniversitesi'nde Pazarlama İletişimi Yüksek Lisansı'nı tamamladım, Milano'da katıldığım Istituto Marangoni Moda Pazarlaması programı ile dünyaca ünlü moda markalarının kozmetik konumlandırmalarını inceleme fırsatı yakaladım. Üniversite döneminde L'Oreal'de Yves Saint Laurent

markasında yaptığım staj ile kurumsal hayatı ve kozmetik sektörünü inceleme şansım oldu. Üniversiteden mezun olmadan Cosmed'i kurmuştuk, son finalimi verdikten sonraki gün de Cosmed'de aktif olarak çalışmaya başladım, o günden bugüne 10 yıl oldu ben Cosmed ile büyüdüm, o da benimle.

Cosmed ismini kim koydu?

Markamızı kurmaya karar verdiğimizde dermokozmetik bir marka olacağı belliydi, bir aile toplantısında dermokozmetik kavramını anlatırken "yani medikal kozmetik" demiştik. Kozmetik medikal derken CosMed ortaya çıktı.

Tam olarak iş tanımın nedir

Cosmed'te?

Dinlemek. Şu anda tek sorumluluğum her bir departmanımızın sorunsuzca süreçleri yönetmesini izlemek, günlük akışı takip etmek ve markamızı büyütmek için daha çok proje geliştirmek.



'İşimin en keyifli yanı her geçen gün daha çok kişinin evinde, banyosunda, çantasında Cosmed olduğunu öğrenmek, en zor yanı ise önyargıları kırmak' diyor Mataracı ve ekliyor. 'Türk markası olmanın getirdiği önyargıyı kimi noktalarda ve kimi kişilerde hala kıramadık desem.'

Yönetici kimliğine ek olarak bir de Youtube hesabı yönetiyorsun, biraz anlatır mısın bize nereden çıktı bu fikir, nasıl bir hesap?

Cosmed bu Eylül ayında 12. yaşını kutlayacak. 12 yıldır hayalimizdeki marka için büyük emekler vererek çalıştık ve çalışmaya devam da ediyoruz. Markamızın bu günlere gelebilmesinin arkasında tutkumuz var, işimizi keyif alarak yapmamız, ekip ruhumuz ve başarılı Ar-Ge ekibimiz var... Bizi ve bu süreçlerimizi bilen herkesin tam bir Cosmed sever olduğunu fark ettiğimde biz neden herkesi bu süreçlerimize şahit etmiyoruz düşüncesiyle bu kanalı açmaya karar verdim. Bu kanal bizi biz olduğumuz halimizle gösteriyor tüm şeffaflığıyla; ofisteki hallerimiz ve Ar-Ge çalışmalarımız da var, ben kendi girişimcilik yolculuğumda neler yapıyorum o da var. Farklı bir içerik oldu, küçük bir kanal da olsa çok dikkat çekti, ben de düzenli bir

şekilde her hafta yeni bir içerik eklemek için motive oluyorum böyle olunca.



Cosmed markasını 3 kelime ile tanımlayacak olsan...

Sonuç odaklı, temiz, güvenli.

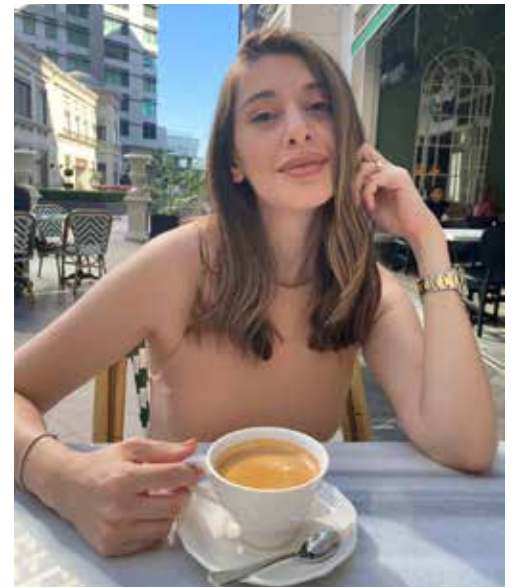
Peki bu senin hayalindeki iş miydi?

Yoksa çekmeceye koyduğun hayallerin var mı?

Tam anlamıyla hayalimdeki iş... Ve benim kontrolümde büyüdüğü ve geliştigi için de ben yeni hayallere kapıldıkça Cosmed'de her seferinde benimle yeni yolculuklara çıkıyor. Hayalleri çekmelere saklamayı sevmiyorum.

Sen kimden veya kimlerden ilham alırsın?

İlk ilham verenim babam, işindeki başarısı, vazgeçmemesi, konuşurken, konuştuğu insanları kendine hayran bırakması ile hep onun gibi olmak istemişimdir. Başarılı iş insanlarını araştırırım, tarihte fark yaratan insanların hikayelerini okumayı çok severim ve onların hayatlarından kendim için notlar alırım.



Yoğun çalışan bir kadın aynı zamanda bir eş ve annesin, bir günün nasıl geçiyor öğrenebilir miyiz? Pandemi sürecinde evden çalışma durumu seni nasıl etkiledi?

Annelik, eş, ekip lideri... Her bir sorumluluğumu birbirine karıştırmadan tamamlamaya özen gösteriyorum. Pandemi ile birlikte süreci evden yönetmek 2 buçuk yaşında bir bebekle gerçekten çok zor oldu, olabildiğince ofisten devam ettim bu nedenle çalışmaya... Geçtiğimiz dönemlerde yine yetemiyorum yetişemiyorum dedğim bir

dönemden geçtim ve bu ay itibarıyla kendime yeni rutinler oluşturdum. Sabahları 05:30'da uyanıyorum, meditasyon yapıyorum, sahilde yürüyüş yapıyorum ve eve döndüğümde günü planlıyorum. Şimdi daha sistemli ve dengede tutabiliyorum kendimi. En önemli motivasyonum da kendime vakit ayırabilmiş olmanın verdiği mutluluk.

BİRAZ DA GÜZELLİK

Peki Cosmed dışında yerli-yabancı favori bakım markaların hangileri ve neden?

Skinceuticals, Paula's Choice, Drunk Elephant. Bu üç marka da performans odaklı ürünlere sahip ve piyasadaki rakiplerinden bu yönde ayrışıyor.



Dünyaca ünlü Drunk Elephant markası kısa bir süre önce ülkemize geldi.

Uyandın ve hiç gününde değilsin, kurtarıcı saç modelin ve seni hızlıca toparlayacak makyaj sırlarını öğrenebilir miyiz?

Saçlarımı ortadan ayırıp iki taraftan da iki maşa yapıp sonrasında fırça ile tarıyorum, hafif bir dalga olmuş oluyor, eyeliner, maskara ve dudak kalemi üçlüsü ile bir anda içinde olduğum moddan çıkıyorum.



Annenden sana kalan güzellik önerisi alalım bir tane...

Sağlıkla ışıldayan bir cilt için bol su iç.

Peki pandemide en çok ne giymeyi ve ne yapmayı özledin?

Topuklu ayakkabı giyip, süslenip, sevdiklerimle birlikte restaurantlara gitmeyi bol kahkahalı sohbetler etmeyi...

Gardrobunun en kıymetli parçası nedir?

Chanel çantalarım...

Favori tasarımcılarını öğrenebilir miyiz?

Daniel Lee, Simon Porte Jacquemus, Tuvana Büyükcınar

Bu sezon 'Benim olmalı' dediğin 3 şeyi paylaşabilir misin?

Mer's renkli yüzükler, Dior hasır şapka, Moeva mayo.



EN SON

- Neye çok güldün... **Tiktok videolarına**
- Neden çok etkilendin...
- **Kızımdan... Çok çabuk büyüdü, konuşmaya başladı**
- Okuduğun kitap... **Doğan Cüceloğlu – Var mısın?**
- İzlediğin Netflix dizisi veya film – **Crown**
- Gittiğin önereceğin restoran veya mekan... **Yaz geldiği için D Maris'de La Guerite**
- Satın aldığın bir şey... **Firuze taşlı kolye**

EN ÇOK

- Neye kızsarsın... **Önyargıya**
- Ne yemeyi seversin... **Makarna**
- Ne giymeyi seversin... **Beyaz tişört, atlet, bluz**
- Neden korkarsın... **Sevdiklerime zarar gelmesinden**
- Ne satın alırsın... **Cilt bakım ürünleri**

Markanın en favori 5 ürününü öğrenebilir miyiz?



Cosmed Alight Yoğun Aydınlatıcı C Vitamin Serumu – Cildimi daha aydınlık hatta ışıltılı hissettiriyor.



Cosmed Atopia Temizleme Yağı – Çift aşamalı temizlik hayatıma girdikten sonra vazgeçilmezim oldu.

Cosmed Alight Enzim Peeling – Bu ürünü kullandığımda cildim gerçekten pürüzsüz ve yumuşacık oluyor.

Cosmed Ultrasense SOS Krem Jel – Su bazlı, ağırlık yapmayan çok iyi bir makyaj altı bazı.



Cosmed Sun Essential Leke Karşıtı Güneş Koruma SPF 50 – 4 mevsim her gün kullandığım vazgeçilmez koruyucum.





UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ

Özgüven herşeydir

Anne-babaların çocuklarının sahip olmasını istediği temel özelliklerin başında gelir 'kendine güvenmesi'.

Sağlıklı bir benlik gelişimi ve sosyal ilişkiler, başarı, öğrenme becerisi gibi pek çok başka konuda da doğrudan etkilidir. Özgüven konusunda 7 maddede ebeveynlerin neler yapabileceğine bir bakalım mı?

Özgüven; kişinin kendisi ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olması, kendisini yeterli hissetmesi ve olduğu halini kabul etmesini ifade eder. Çocuklarda özgüven erken yaşam deneyimlerinden itibaren şekillenmeye başlar. Özgüvenin nasıl ve ne ölçüde gelişeceği kısmında ise çocuğun bakım verenleri ve sosyal çevresinden aldığı geri bildirimlerle yakından ilişkilidir. Aile bireyleri başta olmak üzere çocuk büyüdükçe öğretmenler ve akranlar gibi sosyal kaynakların da özgüven gelişiminde besleyici rolleri vardır.

Ancak çocukların özgüvenini en çok etkileyen kaynakları anne ve babalarıdır. Anlayacağınız yaşamın ilk yıllarının önemi özgüven konusunda da karşımıza çıkar.

KOŞULSUZ SEVGİNİZİ HİSSETTİRİN

Ne yaparlarsa yapsınlar, mizaçlarından, tutumlarından, zorlayıcı olarak nitelendirdiğiniz her davranışından bağımsız, her zaman çok sevildiğini bilmek bir çocuğun özgüven geliştirmesine yönelik en güçlü temeldir. Koşullardan bağımsız olarak sevimliye değer ve yeterli olduğunu hissetmek çocuk veya yetişkin en içten ihtiyaçlarımızdandır.

SONUCU DEĞİL, ÇABAYI TAKDİR EDİN

Sonuca odaklanıp süreçteki çabayı görmediğimizde verdiğimiz mesaj; "başarılı olursan kabul görürsün."dür. Bu da çocuğu yeniden deneme konusunda demotive eder. Bu da çocukta yetersizlik duygusunu pekiştirebilir. Önemli olan çocuğun kendini ortaya koymak için sarf ettiği çabadır. Çabayı takdir etmek çocuklarda özgüveni destekler.

Örneğin, bir resim yaptığında yüksek alkışlar, bravolar almak sanılanın aksine çocuğun özgüvenini desteklemez. Bu abartı takdirlerde artık konu çocuktan ziyade ebeveynin onayıdır. Bu tip takdirler çocukta başarısızlık korkusu gelişimine neden olabilir.

"Bu resmi yapmak için çok uğraştın, çok çabaladın, ne kadar çok renk kullanmışsın." gibi bir takdirde ise övülen çabadır.

POZİTİF SINIRLAR KOYUN

Sınırlar çocuklara kendilerini güvende hissettirir. Sınırların olmadığı aile dinamiği



içerisinde çocuk ne yapması gerektiğini, yaptığında nerede durması gerektiğini bilemez ve kendini güvende hissedemez. Tam tersi senaryoda, kuralların çok sıkı olduğu baskıcı aile ortamında ise çocuk evdeki iklim sebebiyle kendini ortaya koymaktan çekinebilir. Başarısız olmamak için görünmez olmayı seçebilirler.

Demokratik aile ortamında ise kurallar belirgindir, aile içi ilişkiler önemlidir ama aynı zamanda çocuk sorumluluklarının farkındadır. Okul öncesi dönemden itibaren yaşına uygun sorumluluklar verilmesi, tek başına bir şeyler yapılmasına izin verilmesi kendisine saygı duyulduğunu hissettirir.

HATALARA ŞEFKATLE YAKLAŞIN

Ebeveynler çocukların zorlandığı anlarda çocuk yardım talep etmese bile çözüm önerileri sunmaya, çocuk yerine yapmaya meyil edebilmektedir. Bu durum ev dinamiğinde sık yaşandığında ise çocuklarda zorluklar karşısına mücadele etmeyi öğrenemez. Çocuklar ilk kez yaptıkları pek çok şeyde kaliteli sonuç pek doğal olarak ortaya koyamazlar. Ebeveynin mükemmeli beklediğini hisseden çocukta ise yetersizlik hissi oluşabilir. Hatalara alan açıp çocuğa çözüm üretmesi için fırsat tanımak önemlidir.

ÇOCUĞUNUZA SORUMLULUK VERİN

Sorumluluk öğrenilen bir beceridir. Sorumluluk, kişinin sağladığı uyumu, üzerine

düşenleri yerine getirmesini ve davranışlarının sonuçlarını almasını sağlar. Çocuklar çok erken yaşlardan itibaren sorumluluk sahibi olabilir. Bunun da yolu onlara fırsat vermekten geçer. Çocuklar ne kadar çok denerse başarıma şansları o kadar artar. 2-3 yaşlarından itibaren çocuklara evdeki bitkileri sulamak, çorapları eşleştirmek, havluları katlamak gibi ev içerisinde minik sorumluluklar vererek özgüven gelişimini desteklemek mümkün

BAŞKA ÇOCUK İLE KIYASLAMAYIN

Her çocuk biriciktir. Başka çocuklar ile özellikle de kardeşi ile kıyaslanmak ise çocuklarda özgüven gelişimini son derece olumsuz etkileyen bir faktördür. Çocuğunuzun başarı veya başarısızlığını ancak kendisiyle kıyaslayın.

AŞIRI KORUYUCU OLMAYIN

Çocuklarımız camdan bebekler değildir. Anne babalar olarak hiç istemesek de hayatta zorluklar da yaşayacağını bilmek ve bunu olgunlukla karşılamak durumundayız. Aşırı koruyucu bir tutum ile büyüyen çocuklar hayatlarında gelişimleri için gerekli olan zorluklarla yüzleşemez ve zorluklardan büyüyerek çıkma fırsatını kaçırmış olurlar. Çocuklarımıza birer eşlikçi olduğumuzun bilincinde olmamız önemlidir.



Aydınlandık!



Mevsim değişirken bakım rutinimizde bundan payını alıyor. Kıştan çıkan mat ve donuk ciltlere kendi doğal ışığını bulmasına yardımcı olacak ürünler kullanmakta fayda var. Tıpkı yenilikçi içeriklere, etkili sonuçlara sahip Vichy'nin yeni nesil serumu gibi...

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Tazelik ve canlılık veren ürünler cilt bakımının olmazsa olmazları, özellikle de kış sonrası tatilde, güneşe hazırlandığımız şu dönem. Eğer böyle etkili sonuç alacağınız bir ürün arayışındaysanız, o halde tüm cilt tiplerine ve yaş aralığına uyumlu Vichy'nin Mineral 89 Probiotic Fractions aydınlatıcı ve yenileyici serumuna bir şans verin derim.

Serum, Vichy'nin iyi bilinen Mineral 89 ailesinin yeni üyesi. Probiyotik türevi içeren yenilikçi formülüyle yorgun, mat ve donuk ciltleri hedef alıyor. Uyku

eksikliği ve stres gibi pandemi dönemi hepimizin maruz kaldığı sıkıntıların izlerini cildimizden silmek üzere de çalışıyor. Sadece ışıltılı bir cilt görünümü vermekle de kalmıyor, daha eşit bir cilt tonu ve daha dolgun görünen bir cilt görünümü de yaratıyor.

Vichy Mineral 89 Probiotic Fractions Aydınlatıcı & Yenileyici Serum
₺ 299.90



PEKİ BUNU NASIL YAPIYOR?

Serumun alımeti farıkası elbette etkili ve yenilikçi içeriğinde saklı. Cildi aydınlatan ve yenileyen probiyotik türevi, lekeler ve yaşlanma belirtileri ile savaşan niasinamid, yatıştırıcı Vichy volkanik suyu ayrıca koruyucu antioksidanlar ve besleyici vitaminler ile zenginleştirilmiş formülü bu serumu özel kılıyor.

Güçlü ve etkili içeriği sayesinde cilde anında ışıltı kazandıran serum, aynı zamanda cilt yapısına elastikiyet kazandırarak ince çizgilerin görünümünü de azaltmaya yardımcı.

Tüm cilt tiplerine uygun olması ise kuşkusuz serumun bir diğer artısı. Yağlı ve akneye yatkın ciltlerin bile rahatlıkla kullanabileceği serumun yapısı çok hafif. Cilt tarafından hızlıca emiliyor, asla ağırlık yaratmıyor. Hipoalerjenik oluşu, alkol ve parfüm içermemesi sayesinde en hassas ciltlerde hatta göz çevresi ve göz kapaklarında bile rahatlıkla kullanılabilir.



PEKİ SERUMUN BU ETKİLEYİCİ ÖZELLİKLERİNDEN FAYDALANMAK İÇİN NE KADAR BEKLEMELİ GEREK?

Aslına bakarsanız ilk kullanımdan itibaren farkı hissediyorsunuz ancak asıl değişim 4 hafta sonunda kendini daha iyi gösteriyor. Düzenli uygulayan 42 kadın kullanıcının 4 haftalık kullanım sonrası geri dönüşlerine göre ciltlerinde yüzde 45 daha ışıltı, yüzde 30 daha dolgun görünüm ve yüzde 35 daha eşit cilt tonu sağladığını belirtmişler, daha ne istenir!

AT ÇANTAYA!

Vichy'nin Mineral 89 Probiotic Fractions aydınlatıcı ve yenileyici serum, tatilde bakım çantamızda mutlaka yer verilmesi gereken bir ürün. Neden mi? Çünkü, güneş sonrası cildin donukluğu, matlığı ve güneşin yaşlandıran etkileriyle savaşarak anında canlı ve ışıltılı bir cilt yaratıyor ve bunu tek başına yapıyor. Aynı zamanda başka hiçbir ürüne gerek kalmadan kusursuz bir makyaj altı bazı oluşturuyor. Hatta bir minik tüyo, makyajınız sırasında ten ürününüz içerisine bir-iki damla ekleyerek çok daha ışıltılı bir görünüm elde edebilirsiniz.



Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Merhaba ben!

Yazın gelişiyle mi alakalı yoksa doğumun üzerinden yarım yıl geçmesiyle mi bilmiyorum ama ben artık kendime gelmeye hazırım. Emzirmeye devam ederken, vücudumu toparlamak için hayatıma birkaç minik adım kattım ve etkisini görmeye başladım bile! Siz de bir bakın bakalım...



1 İLK ADIM ADIM ATMAK

Her gün mutlaka uzun yürüyüşlere çıkıyorum. Eğer dışarıda bir işim varsa, yürüyerek gidebileceğim destinasyonlar seçiyorum.

ORGANİK AĞIRLIK KULLANIYORUM

Bebeğimi kanguruya takıyorum, böylece ağırlıklı yürüyüş yapmış oluyorum! Burada kanguru seçimi çok önemli çünkü belime fazla yük binmesini istemiyorum. Hem omuz, hem sırt, hem de bel destekli bir kanguru kullanıyorum. Hemen akşamına kalçalarımda tatlı bir acı hissettim ve doğru yolda olduğumu anladım - spor sonrası acıyı özlemişim!



Ergobaby Tula ₺2500
operaistanbul.com

ÇOK AMA ÇOK SU İÇİYORUM

Akşamüstü bana bir şeyler oluyor ve canım inanılmaz derecede tatlı yemek istiyor. Uzmanlar bunun vücudun su ihtiyacından kaynaklanabileceğini söylüyor. Ben de bol bol su içiyorum. Ayrıca, sabah aç karna içilen 1, 2 bardak su metabolizmayı çalıştırarak kilo vermeye yardımcı oluyor.

ŞEKER YEMİYORUM

O tatlı krizine yenik düşmüyorum! Bunun yanında emzirdiğimi unutmayarak, vücudumun ihtiyaçlarını dinlemeyi ihmal etmemeliyim. Bu nedenle evde her zaman yoğun kakaolu çikolata ve hurma bulunduruyorum. Canım çektiğinde kafeinsiz kahvem demliyorum, bir parça çikolata veya 2 hurma yiyorum.

Lindt Sea Salt Dark
Chocolate ₺39,95
macrocenter.com.tr



**KENDİME 1 SAAT
AYIRIYORUM**

Ve bu bir saatte seriyorum matımı, telefonumu önüme koyuyorum ve kimsenin veya hiç bir düşüncenin beni bölmeyeceği şekilde yoga yapıyorum. Öncelikle, her geçen gün ağırlaşan bebeğimi kucağında taşıdığım ve bilimum pozisyonda uyduğum için yoğunlaşan vücut ağrılarına ilaç etkisi yapıyor. Sonra, esnekliğime yavaş yavaş yeniden kavuşuyorum ve tüm vücudumu nazik bir şekilde güçlendiriyorum. Bir sonraki adım ise kaslarımı güçlendirecek bir egzersize başlamak olacak, zira şu 6 ayda en çok özlediğim yer pilatesteki cadillac'ın üstü oldu!

**AMAN
DİKKAT!**

Doğumdaki açılmayı kolaylaştırmak için vücut hamilelik boyunca relaksin hormonu salgılıyor. Bu, pelvis bölgesini esnettiği gibi vücuttaki diğer eklemlere de esneklik kazandırıyor ve bu durum doğumdan hemen sonra ortadan kalkmıyor. Dolayısıyla yeniden spora başlarken eklemlere (dirsek, diz, omuz gibi) çok fazla yüklenmemeye özen gösterin. Mesela tenis, koşu gibi eklemlere baskı yapacak sporlara bu etapta temkinli yaklaşmak gerektiğini düşünüyorum.



BEE'O Apicare el kremi ₺ 39,90
www.beeo.com.tr

**DENENDİ,
ONAYLANDI!**

Gittikçe daha doğal içeriklere yönelir oldum. Sadece yediklerimde değil, kullandığım kozmetiklerde de doğallıktan yanayım. Tamamen doğal propolis içerikli BEE'O el kremi elimi gerçek anlamda ipeksi bir hisse kavuşturuyor ve çok hızlı emiliyor.



Friendzone 3rd Wave
Coffee&Roastery Mexico Decaf HB EP
250gr. ₺ 40 coffeefriendzone.com

**KAFEİNSİZ KAHVE DE
KAHVEDİR**

Ben tam anlamıyla bir kahve tutkunuyum. Kahvesiz güne başlarsam yüzümü yıkamamış gibi hissediyorum. Olay kafeinde zannederek ilk başlarda nasıl alışıcağımı düşünüyordum fakat bir baktım ki ben kafeini değil, taze demlenmiş ve mis gibi kokan kahveyi seviyordum! Kafeinsiz kahve elde edilirken kimyasal bir işleminden geçiyor ve sağlığı kötü etkiliyormuş. Bu nedenle özellikle SWISS WATER tekniğiyle dekafeine edilmiş kahve tercih edilmeli.

**BEBEKLE YOLCULUĞUN
OLMAZSA OLMAZLARI**

Arabada bebek var ise eğer, teferruatlı bir yolculuğa çıkıyoruz demektir.



Temel kural, ihtiyaç duyulan her şeye pratik bir şekilde ulaşabilmek. Sürücü koltuğunun arkasına takılacak bir düzenleyiciyle mendil, emzik ve uyku arkadaşı hemen elinin altında olabilir. Zara Araba için düzenleyici çanta ₺ 299,95 zara.com



Araba yolculuğu saatler alıyor. Bebeğinizin ara ve ana öğünlerini önceden hazırlayarak, ısı koruyucu bir çantaya koymakta yarar var. Kanken Mini Cooler ₺ 589 vitruta.com

Hızını almış giderken bebeğin yüzüne bir rahatlama geldiyse eğer, ilk istasyonda durup ne yapman gerektiğini biliyorsundur.. Ortak kullanım alanlarından uzak durmaya çalıştığımız bu günlerde, arka koltuk en ideal alt değiştirme masası haline geliyor! Silinebilir mat, ıslak mendil kutusu ve bir sürü fermuarıyla Skip Hop alt değiştirme çantasına bez ve krem de koyarak her şeyi bir yerde toplamak mümkün. qSkip Hop alt değiştirme çantası ₺ 400 archimommies.com



Her an her şeyin yere düşebileceği bir dünyada taşınabilir sterilizatör şarttır diyorum. Sercair Wave Uvc Sterilizasyon Kutusu ₺ 549 e-bebek.com



Az yere çok şey sığdırmak için her şeyin kendi çantası olması çok ideal oluyor. Hem aranan şey kolaylıkla bulunuyor hem de lego parçaları gibi kendi yerine oturuyor. Suco Kıyıda Maxi Çanta ₺ 57,50 mataramasu.co



Araba koltuğunda uzun süre geçirildiğinde bebekler çok terleyebiliyor. Bu nedenle mutlaka terletmeyen kumaştan bir örtü edinmek gerekiyor. Zara Anakucağı Kılıfı ₺ 159,95T zarahome.com

My beautiful cook book

SERCAN KARABULUT

Yaza kucak açtık

Çiçek ve ot kokulu baharın ardından mayhoş, sulu ve iç açan renkli meyvelerle yazı karşılıyoruz. Bu ay, meyvelerle tazelik katılmış yemeklerin peşindeyiz.



YENİ DÜNYA KEBABI

Yeni dünya, diğer adıyla Malta eriği. Bazı bölgelerde muşmula da deniyor. Mayhoş tadı ve sulu yapısı ile baharın en yeşil zamanı mayıs ayında çıkan meyvelerden biri. İstanbul'da Anadolu tarafında Caddebostan yakınlarında dikkat edilirse çok sayıda ağacı görülebilir. Kış aylarında yapraklarını dökmeyi için dikkatlerden kaçmaz. Başlıktaki kebab ismi yanıltmasın, yapması çok kolay. Bunca zaman yapmayanların, yemeyenlerin pişman olacakları lezzette bir yemek. Hala mevsimi geçmemişken, alıp deneyin.

MAİZEMELER

- 15-20 adet yeni dünya,
- 2-3 adet küçük boy kuru soğan (opsiyonel)
- 500 g kadar kuzu-dana karışık kıyma,
- Tuz, karabiber

YAPILIŞI

Yeni dünyaların sapını koparın, meyveyi ikiye kesin. Çay kaşığı ile çekirdeklerini ve zarını çıkarın. Kuru soğanların kabuklarını soyun, ikiye kesin. En dıştaki kısmını tutup, içini çıkarın. Kıymaya tuz ve karabiber ekleyip yoğurun. Ceviz büyüklüğünde köfteler yapın ve yeni dünyaların arasında koyun. Kuru soğanları da aynı şekilde köftelerle doldurup kapatın. Bir fırın kabına sıkıca dizin. Aralara kuru soğanın kalan parçaları konulabilir. 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin. Meyve, suyunu salacak ve yemek öyle pişecek. Aynı yemek tavada da yapılabilir. O zaman baştan dibine yarım çay bardağı su koymak iyi olur. Ve kapağı kapalı pişirmek gerekir. Kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirmek yeterli olacaktır. Mangalda yapmak isterseniz de şişe dizip harı geçmekte olan ateşte pişirin.

Not: Antep'te yeni dünya kebabına kuru soğan konmuyor ve meyvenin ilk çıktığı ve ekşi olduğu zaman yapılması tercih ediliyor.



CACIK VS ÇAĞLA

AŞI

Çağlanın zamanı geçti ancak bu tarifi paylaşmadan edemedim. Olur da denk gelerseniz kaçırmayın. Instagram'da #iyicacikhareketi isimli bir etiket bir süredir dikkatimi çekiyor. Bu tarifi biraz da ona atfen yazıyorum. Krema kıvamında hafif süzölmüş bir yoğurt, iyi bir cacığın olmazsa olmazıdır. İçine ister salatalık, isterseniz de çağlayı ince ince doğrayıp koyun. Salatalığa nane, çağlaya rezenenin yeşil tül gibi yapraklarını yakıştırıyorum. Biraz tuz ve sarımsak, üzerine de en yeşilinden erken hasat soğuk sıkım bir zeytinyağı. Yaz sofralarına açık ara en yakışan meze. Bana göre Akdenizliliğin bir göstergesi.



VIŞNELİ KÖFTE

Kirazın tadını çıkarmadan vişne çıkmaz. Yani vişne için biraz beklemek gerekiyor. İstanbul pazarlarına temmuz sonu gibi geliyor. Bazı seneler 2-3 hafta bile kalmadığı oluyor. Yakın takipte olmakta fayda var. Hele de likörünü sevip yapanlar için bu mühim bir konu. Gelelim çoğumuzun Güneydoğu'da ya da İstanbul-Kadıköy'deki Çiya restoran sayesinde tanıştığını tahmin ettiğim vişneli köfteye. Etin yanına konulacak meyvenin tadında biraz mayhoşluk aranıyor. Çünkü o hafif ekşilik ve aynı zamanda tatlılık, yemeği canlandırıyor. Lezzetini çok yükseltiyor. İşte o aranan mayhoşluk için doğru adreslerden biri vişne. Benim vereceğim tarif kendi damak zevkime ve biraz modern mutfağa göre evrilmiş hali ancak siz orijinalini öğrenmek isterseniz "Güneşin Ve Ateşin Tadı Gaziantep Mutfağı" kitabına bakabilirsiniz.

MAUZEMELER

- 500 g vişne
- 500 g kıyma
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım limonun suyu
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, karabiber, yenibahar
- İnce pide ekmeği

YAPILIŞI

Kıyma, tuz, karabiber ve yenibaharı karıştırıp yoğurun. Eti 1-2 saat buzdolabında dinlendirin. Ardından fındık büyüklüğünde köfteler yapın. Vişnelerin çekirdeklerini çıkarın. 1 avuç kadar vişneyi blender'dan geçirip püre haline getirin. Ay şeklinde doğradığınız soğanları tereyağında iyice kavurun, köfteleri ilave edip 5 dakika çevirin. Domates salçasını ekleyin, 1-2 dakika da onu kavurun. Ardından vişne püresini, limon suyunu ilave edip kısık ateşte 25 dakika pişirin. Ayıklanmış vişneleri ekleyip 10 dakika daha pişmeye bırakın. Pideleri minik kesin, bir tavada kısık ateşte çıtır olana kadar kızartın. Kızartmış pideleri servis tabağına yerleştirin. Üstüne vişneli köfteleri koyun ve kıyılmış maydanozla süsleyin.



KIRAZLI SEMİZOTU SALATASI

Çileklesini yapanı çok ancak yemek yazarı Aylin Öney Tan'a göre kirazlısı daha güzel oluyor. Deneyin, çok seveceksiniz.

MAUZEMELER

- 1 demet semizotu
- 200 g kadar kiraz
- 100-150 g eski kaşar
- 1 avuç ceviz, elle parçalanmış

Sosu için:

- 1 tatlı kaşığı hardal (mümkünse taneli hardal)
- Yarım tatlı kaşığı şeker
- Yarım tatlı çay kaşığı tuz
- Yarım limonun suyu
- 1-2 çorba kaşığı elma sirkesi
- 1 ufak diş sarımsak (isteğe bağlı)
- 3-4 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

YAPILIŞI

Sarımsak, tuz ve şekeri birlikte ezin. Tüm sos malzemelerini ekleyip karıştırın. Semizotunu yıkayın, süzün. Saplarıyla birlikte iri parçalar halinde koparın. Kirazları ikiye bölerek çekirdeklerini çıkarın. Peyniri incecik doğrayın. Cevizi yağsız kuru tavada yakmadan biraz gevretin. Tüm malzemeyi geniş bir salata kâsesinde sosla karıştırın.

Denemen



lağım

BAŞAK KARAKUŞ
@basakvekarakus

#Motivasyon; sana nasıl ulaşırız?

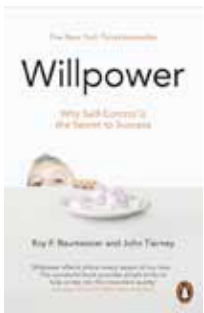
Güzel hedeflerimiz var, varamadığımız. Kalkışacak gücü buluyoruz, ama varma motivasyonunu çabuk kaybediyoruz. Çünkü insanız, işimiz zor; olaylar geliyor, kendimize verdiğimiz sözlerle aramıza hayat giriyor. Ne yapmalı? Her gün yemek yer gibi beslemeli beyni, ruhu, motivasyonu. Ama nasıl? Mesela şöyle...

**SABAHLARI
DEĞERLENDİRİN**

Fark ettim ki; nefes pratiklerimi akşama bırakırsam genellikle erteliyorum, kardiyo ve ağırlık antrenmanlarımı öğleden sonraya alırsam, gece uyuyamıyorum ya da olmadık saatlerde acıkıp, buzdolabının karşısında alıyorum soluğu. Bu ay şöyle bir sıra izledim; sabah uyanır uyanmaz nefes egzersizi ve yoga, ardından yürüyüş, öğle saatlerinde de ağırlık antrenmanı... Bu sayede, çok uzun bir süredir her gün uygulamaya çalıştığım, ancak başarılı olamadığım nefes pratiklerini bir gün bile aksatmadan hayatıma dahil ettim. Kardiyo ve ağırlık antrenmanlarını öğleden önceye çekince hem daha erken yatağa girebildim hem de daha kolay uyuyabildim.

Yapmayı hedeflediğiniz her neyse, mümkünse her sabah kahvaltıdan önce en az bir saatinizi ona ayırın. Yapılan araştırmalara göre sabah yapılan aktiviteler daha kolay rutine ve alışkanlığa dönüşebiliyor. Ayrıca, irademizin en güçlü olduğu saatler, sabah saatleri; değerlendirin!

İrade ve motivasyon konusunda farkındalığınızı artırmak isterseniz, size bir kitap önereceğim; Willpower: Psikolog Roy F. Baumeister ile New York Times bilim yazarı John Tierney'in yazdığı bu kitap, pandemi sürecinden her gün yoga yapma alışkanlığı kazanarak çıkmamı sağlamıştır, bilginize.



Willpower
Psikolog
Roy F.
Baumeister
& John
Tierney
₺150
amazon.com.tr

INSTAGRAM TEMİZLİĞİ

O sadece bir telefon değil; o bir, gözümüzün önünden ayıramadığımız evlat; o bir, sabah uyanır uyanmaz yüzünü görmemiz gereken sevgili... Instagram (ve benzeri dijital mecralar) da aynı şekilde,



sadece anların paylaşıldığı sanal platformlar değil, gerçekliğimizin ta kendisi. Kendimizi de birbirimizi de burada gördüklerimiz üzerinden değerlendiriyoruz, yargılıyoruz, tanımlıyoruz artık. Dolayısıyla hepsi, kötü niyetli ve bilinçsiz kullanıldıklarında gücümüzü kıran, bizi yanıltan, hayat enerjimizi emen ölümcül birer alete dönüşebiliyorlar.

Çok bilinçli ve titiz bir sosyal medya kullanıcısı olduğumu sanıyordum; değilmişim. Ne zaman platformu ziyaret etsem, hoşlanmadığım ya da kendimi kötü hissetmemi sebep olan paylaşımlar karşıma çıkıyordu. Diğer yandan, bana iyi gelen, bilgi ve keyif veren hesapların paylaşımlarının çoğunu kaçıırıyordum. Bir tek bu ve bu gibi hesapların paylaşımlarının karşıma çıkması için Instagram temizliğine başladım. Daha mutlu ve huzurlu bir hayata giden en kestirme yol, bize bu duyguyu veren insanlarla çevremizi donatmak. Size hiçbir şey katmayan, sizi eğlendirmeyen, kendinizin daha iyi bir versiyonunu oluşturmaya teşvik etmeyen, keyfinizi kaçıran hesapları (insanları da) hayatınızdan çıkarın ya da sessize alın. Söz veriyorum, yeniden doğmuş gibi olacaksınız!



Kendinizi daha iyi hissetmenizi, güne ve hedeflerinize motive olmanızı sağlayacak birkaç Instagram hesabı önerisi: @shadezahrai, @mayadelilahh, @sahdsimone, @meliksahtas @flutv.online

**PODCAST DİNLEYİN**

1 ay önce ülke ve ev değiştirdim. Yeni evimde televizyon yok. Netflix hesabımda da hala çözüme ulaştıramadığım bir sorun yaşandı, aktif hale gelmiyor. Dolayısıyla 2 haftadır Netflix de iptal. Her günümün en az iki saatini yiyordu bu platform. Şimdi bunu okurken, "Senin Netflix yine az yakıyormuş, bir de benimkini gör!" diye iç geçirenler olacak. Yardım çağrınızı duydum, dostlarım! Elbette, Netflix ve benzer platformları tamamen

hayatınızdan çıkarın demiyorum, ancak çok şahane alternatifleriniz olduğundan da haberdar olun isterim.

Öncelikle, ilgi alanınıza göre küçük bir araştırma yapın internette; podcast'inizi dinlemek istediğiniz platformu seçin, yayıncıları takibe alın. Sonra; uyanınca, gün içinde enerjiniz düştüğünde, gece yatmadan önce takın kulaklığı, açın podcast'inizi; yenilenmenin, iyi hissetmenin, yeni bir şeyler öğrenmenin tadını çıkarın.

Spotify üzerinden keşfettiğim birkaç keyifli podcast önerisi: TED Talks Daily, Fularsız Entellik, Ben Okurum

Önerilerimden en az birini deneyip, faydasını görürseniz bana yazın, tebrikleşelim. Yok, hiçbirinde beklediğinizi bulmazsanız, yine yazın, dertleşelim. Yeter ki en büyük projenizin kendiniz olduğu fikrinden vazgeçmeyin. Dünyanın size ihtiyacı var. Dünyanın, kendini seven insanlara ihtiyacı var.



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY

YAZA YAKIŞIR...

Bu yaz enerjiye her zamankinden daha çok ihtiyacımız var. Haziran ayının gelmesiyle ben de danışanlarımın beslenme listelerini renklendirmeye başladım. Farklı renklerde meyve ve sebzeleri bir araya getirerek kesinlikle daha sağlıklı besleniyorsun. Hadi gel senin de beslenmeni gökkuşağı renkleriyle donatalım.



KIRMIZI : LİKOPEN

Nedir: Parlak kırmızı karotenoid pigmenti olan likopen, özellikle kırmızı meyve sebzelerde bolca bulunur. Likopenin en belirgin özelliği kalp damar sağlığında iyi bir koruyucu olmasıdır.

Doğal kaynakları: Domates, karpuz, çilek

Besin destekleri: Likopen



TURUNCU: BETA KAROTEN

Nedir: A vitaminin bir formudur. Cilt ve göz sağlığında çok etkilidir. Koroner arter, inme, makuler dejenerasyon ve yaşa bağlı hastalık risklerini azaltır, Vücudun yenilenmesine destek verir. Yazın sık tüketmek veya kaynaklarının yağlarını vücuda sürmek bronzlaşmayı artırır ve bronzluğunuzun uzun süreli ve sağlıklı kalmasını sağlar.

Doğal kaynakları: Havuç, kayısı, şeftali

Besin destekleri: Havuç yağı, bazı B vit ve multivitaminlerde A vitamininin bu formu ile karşılaşmak mümkün.





SARI: C VİTAMİNİ

Nedir: Suda eriyen ve vücutta depo edilemeyen, her gün mutlaka alınması gereken bir vitamin türüdür. Eksikliğinde diş eti kanaması yaygın olarak görülür. Bu duruma yorgunluk, halsizlik eşlik eder. Vücutta iyileşme ve düzenleyici olarak kullanılır.

Doğal kaynakları: En yaygın kaynağı Limon. En iyi kaynağı biber ve maydanozdur.

Besin Destekleri: C vitamini



BEYAZ : ALLİL

Nedir: Doymamış bir hidrokarbon köküdür. Bu da aynı antioksidanlarda olduğu gibi farklı radikalleri yakalayarak vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar.

Doğal Kaynakları: Sarımsak, Frenk soğanı, arpacık soğan, kuru soğan, karnabahar, pırasa

Besin Destekleri: Sarımsak tableti

YEŞİL: KLOROFİL

Nedir: Bitkilere yeşil rengini veren ışık enerjisini besin enerjisine çeviren pigmenttir. Bu nedenle dönemin yaygın kullanılan besin desteğidir. Kanda oksijen taşınımını arttırdığına yönelik çalışmalar vardır. Özellikle kanser tedavisi aşamasında yaygın kullanılır.

Doğal Kaynakları: Yeşil sebze suları özellikle çim suyu

Besin Destekleri: Klorofilin isimli benzer kimyasal yapıdaki besin desteği, normal klorofile göre raf ömrü daha uzun olduğu için tercih edilebilir, matcha, spirulina da iyi kaynaklarıdır.



RENKLİ BİR DİYET MENÜSÜNE NE DERSİNİZ?

Sabah: Şeftali ve lorlu yeşil salata

Öğlen: Domates soslu kıymalı makarna

Ara: 1 dilim wasa + 1 yk labne + çilek, yaban mersini

Akşam: Izgara hindi + brokoli, karnabahar

Ara: 1 çay bardağı H. Cevizi sütü + 1 dilim kavun + 1 tk chia tohumu blenderdan geçirin (arzu ederseniz bu karışımı akşam yemeğinde hazırlayıp 1-2 saat buzdolabında bekletin. Kıvamlı ve hafif bir tatlı olacaktır.



AKLINIZDA OLSUN!

Yaz dönemlerinde meyve ve doğal sıkım meyve suları çok tercih ediliyor.

Meyveleri veya meyve sularını yanına az miktar yağ kaynağı ile tüketirseniz vitamin emilimini artırırsınız. Örneğin yanına ceviz, badem eklemek gibi...



MAVİ:

ANTIÖKSİDAN

Nedir: Yağların oksidasyonunu yavaşlatan maddedir. Serbest radikalleri nötralize edip vücuttan uzaklaştırır. Bu özelliği ile özellikle hücre zarı sağlığını korur, onarır. Hücre zarı vücutta A' dan Z'ye her hastalığın başladığı yerdir. Bu yüzden sağlıklı olması çok önemlidir.

Doğal Kaynakları: Mürdüm eriği ve kurusu, yaban mersini, böğürtlen, ahududu, çilek, kiraz, nar

Besin Destekleri: A,C, E vitaminleri, Selenyum, resveratrol, astaksantin



MOR: DETOKS, GLUTATYON

Nedir: Detoks besin maddesi değildir, kelime anlamı toksinlerden arınmadır.

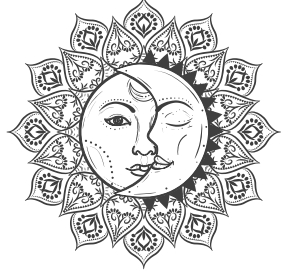
Bunu vücutta en iyi yapan karaciğerde sentezlenen glutatyondur. Bazı besinler de glutatyon açısından zengindir.

Doğal Kaynakları: Mor

lahana, lahana, brokoli

Besin Destekleri: Glutatyon (oral), glutatyon (iv)





♈ KOÇ MANDY MOORE

21 Haziran'a kadar merkür'ün geri hareketi enerjinizi olumsuz etkileyebilir. Atacağınız yanlış bir adım, projelerinizde, işlerinizde ve anlaşmalarınızda istenmeyen noktalarla sonuçlanabilir. Bu dönem büyük bir aşk yaşama olasılığınız var. Bazılarınız, aradıkları ilişki fırsatını çalışma ortamında yakalacaklar.



♊ İKİZLER HEIDI KLUM

Merkür bu ay burcunuzda retro yapıyor. Telaşlı, heyecanlı ve aktif bir ay geçireceksiniz. Bireysel arzularınız ön planda olmasına rağmen, aktivitelerinizde dostlarınızdan da vazgeçemiyorsunuz. 10 Haziran'da burcunuzda güneş tutulması gerçekleşiyor. Birlikte olduğunuz kişilerin değişik fikirlerinden yararlanabilirsiniz. İlişkilerinizde yapıcı, güçlü, fakat denetleyici olacaksınız.



♌ ASLAN JENNIFER LOPEZ

Merkür'ün ters hareketi; başlattığınız işleri bitirme konusunda size güç verirken, yeni bir işe el atmamanız konusunda sizi uyarıyor. Karşınızdakine söz hakkı vermeden, kendi düşünceleriniz doğrultusunda iddiacı olmayın. Arzu ettiğiniz hayalleriniz ile içinde bulunduğunuz koşullar arasında cesur ve isabetli kararlar alacaksınız.



♍ BOĞA JESSICA ALBA

21 Haziran'a kadar Merkür para evinizde retro yapıyor. Maddi konularda para kazanmanızı sağlayacak yakın ilişkiler kuracaksınız. Ani ve düşüncesizce sarf ettiğiniz kelimeler yakın çevrenizi istemeden üzebilir. Oldukça hareketli bir ay sizi bekliyor. Sizi mutlu edecek hobilere yer vermelisiniz.



♏ YENGEÇ MARGOT ROBBIE

10 Haziran'da bilinçaltı evinizde güneş tutulması gerçekleşiyor. Bunun sizi olumsuz etkilemesine izin vermemelisiniz. Enerjiniz düşük seyredebilir. Arkadaşlık ilişkilerinizde dengeli olmak zorundasınız. Aşk ve dostluk kavramlarını karıştırmamalısınız. Ev ortamında fevri hareket etmekten vazgeçmeli ve ani tepkiler vermemelisiniz.



♎ BAŞAK CAMERON DIAZ

Düşüncelerinizi inatla savunan ve kendinize güvenen bir tablo ortaya çıkaracaksınız. Daha iyi bir kariyer elde edecek yeni anlaşmalar peşinde olacaksınız. Gereksiz cesaret gösterilerine kapılmayın. Kişisel çabalarınız sizi motive etse bile, tam olarak beklentilerinizin yanıtını bulamayabilirsiniz.



♎ TERAZİ BELLA HADİD

Haziran ayında kariyerinizle ilgili daha ciddi ve hırslı çalışmalar içine gireceksiniz. Alışkanlıklarınız konusunda dikkatli olmalısınız. Mevcut koşullarınızı korumalı ve yeni bir atılım için ayın sonunu beklemelisiniz. Sadakat konusunda beklentileriniz gerçekleşmeyebilir. Gerçeklerle yüz yüze gelmeyi öğrenmelisiniz.



♊ YAY AMANDA SEYFRIED

10 Haziran'da karşıt ilişkiler evinizde güneş tutulması gerçekleşiyor. Oldukça güçlü pozisyonlarda çalışan işbirliği içinde olduğunuz kişileri düşüncelerinizle etkileyeceksiniz. Kendinizden büyük biriyle güçlü bir duygusal beraberlik yaşayabilirsiniz. Kendinizi geliştirmek için gösterdiğiniz çabalar olumlu sonuç verecek.



♋ KOVA ROSAMUND PIKE

İlişkilerinizde nedensiz kavgalar yaşayabilirsiniz. Sizi üzecek ve daha sonra da geri dönüş yaşayabileceğiniz ilişkilerden kaçınmalısınız. Bu ay sosyal ilişkiler, dostluklar ve iş anlaşmaları ön planda olacak. Tesadüfen karşılaşacağınız eski bir dostla aranızda bir çekim yaşayabilirsiniz.



♈ AKREP ANNE HATHAWAY

Yaşam sizden yana. Kendinize güveniniz artıyor. Yaşadığınız duygular sizi derinden etkileyecek. Yakın dostluklar arasında duygusal yakınlaşmalar veya uzun süredir arkadaşlık ettiğiniz bir kişiyle aranızda farklı bir çekim oluşabilir. Uranüs'ün konumu, ani değişimler yaşayacağınızı da gösteriyor.



♐ OĞLAK KATE BOSWORTH

Bu ay beklenmeyen aksiliklere karşı önlemlerinizi almalısınız. Bulunduğunuz konumda ilerlemek istiyorsanız iç dünyanızla ilgili sorunları bir kenara koymalısınız. Merkür geri giderken karşınıza çıkan kişilerin hayatınızda geçici olacağını unutmamalısınız. 21 Haziran'dan sonra sorunlar bitecek.



♑ BALIK EVA MENDES

10 Haziran'da güneş tutulması aile ve yuva evinizde gerçekleşecek. Bazılarınız için bu durum hiç kolay olmayacak. Merkür'ün geri hareketi olumsuz gibi görünse de, şimdiye kadar düşünmediğiniz konuları ele almanızı sağlayacak. Bu dönem, baskıcı davranışlardan çabuk etkilendiğiniz için kendinizi korumaya alacaksınız.

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.