

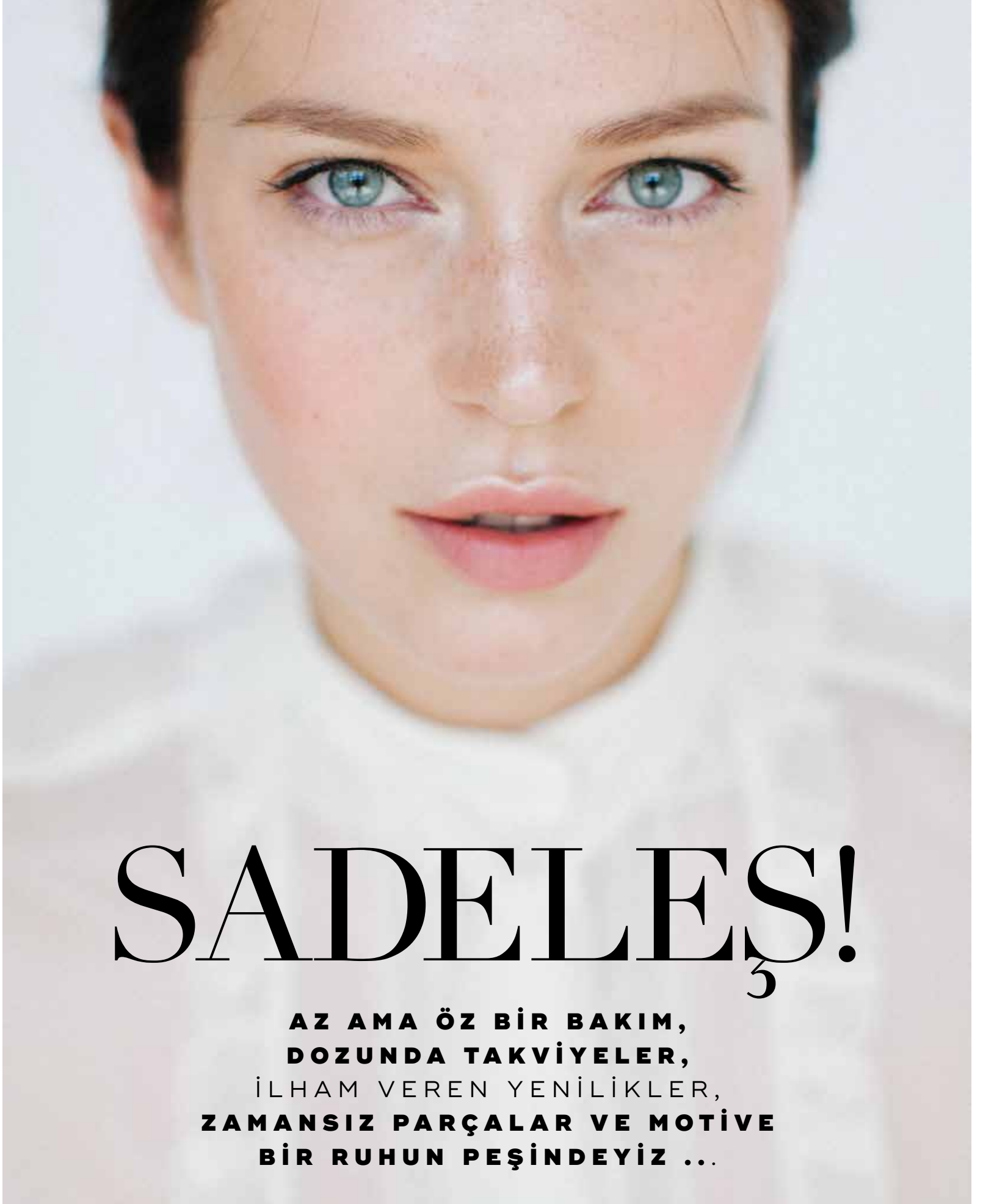
SAYI: 35 • EKİM 2021

GÜZELLİK GAZETESİ

# GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

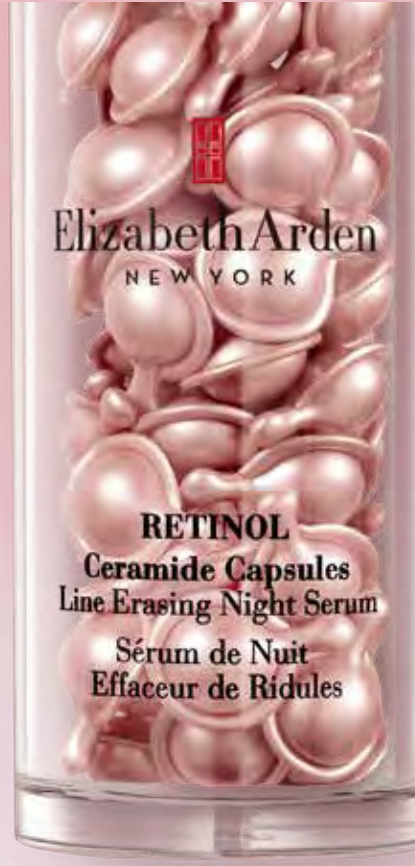
guzellikyayinda



## SADELEŞ!

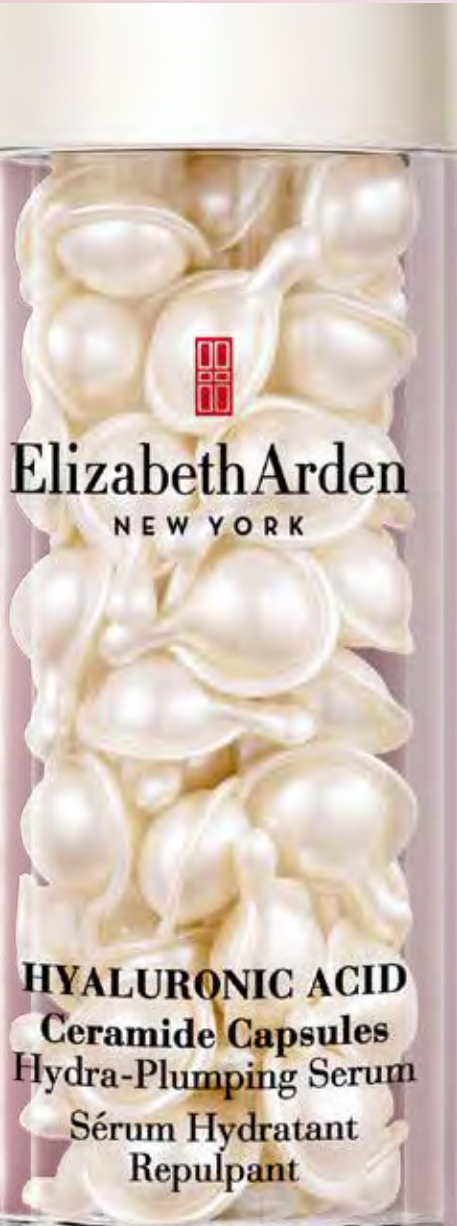
**AZ AMA ÖZ BİR BAKIM,  
DOZUNDA TAKVİYELER,  
İLHAM VEREN YENİLİKLER,  
ZAMANSIZ PARÇALAR VE MOTİVE  
BİR RUHUN PEŞİNDEYİZ ...**

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



# *Saf. Güçlü. Kesin Çözüm.*

Her cilt sorunu için uygun olan  
*Ceramide Kapsül Serumları* keşfedin.



**Besleyici** Advanced Ceramides

**Dolgunlaştırıcı** Hyaluronic Acid

**Işıltı veren** Vitamin C

**Çizgi ve Kırışıklık Gideren** Retinol



Elizabeth Arden  
NEW YORK





# HABERİNİZ OLSUN!

EDITÖR: BERİL YILMAZ



## SİNDİRELLA ETKİSİ

Amazon Original'de yeni nesil bir müzikal olarak karşımıza çıkıyor Cindrella, başrolünde de gençlerin pek sevdiği Camila Cabello rol alıyor. Filmin Global Saç Bakımı Sponsoru da John Frieda. Harika bir birliktelik olmuş zira John Frieda kadınların zorlu saçlarını dönüştürmede etkili bir marka. Filmin saç ve makyaj tasarımcısı Sharon Martin filmde markanın Frizz Ease Extra Strength isimli serumunu sıkça kullandıklarını söylemiş. Martin serumu; "Saçı ağırlaştırmadan, sertleştirmeden, yumuşak ve masalsi görünümünü korumasına yardımcı oldu ve tüm gün film çekmemize imkan sağladı," şeklinde anlatmış. Kesinlikle denemek gerek!

Watsons, John Frieda Frizz Ease Extra Strength Serum, ₺83,25



## GÜL DUDAKLAR!

Havalar hızlı soğudu. Etkili bir dudak balsamı edinmenin ve yeni bir şeyler denemenin tam zamanı diyorsanız Nuxe'un Very Rose serisine ait nemlendirici dudak balsamını bir deneyin derim. Formülü Fas'tan gelen gül yağı özü ile zenginleştirilmiş, içeriğinde bulunan %100 bitkisel kökenli renklendirici ile aynı zamanda dudaklara gül pembeliği veriyor. Gece kalın bir tabaka olarak sürerseniz dudak maskesi oluyor. Gün boyu mis gibi kokan, renkli ve konforlu dudaklar yaratıyor, daha ne yapsın? Nuxe, Very Rose Dudak Balsamı, ₺70



## MUCİZENİN ADI: ÇÖREK OTU

Zade Vital, yerli tohumları temiz tarım uygulamalarıyla birleştiriyor ve karşımıza sağlık fıskıran takviyelerle çıkıyor. Sağlık alanında kullanımı binlerce yıl öncesine dayanan çörek otu yağı, timol, timokinon gibi farklı yararlı fitokimyasalları ve doymamış yağ asitlerini içeren, sağlığımızı destekleyen bir takviye. Özellikle bu aylar için de elzem. Kapsül ya da sıvı formuyla tercih edebilirsiniz. Sıvı formunu salatalara eklemek de iyi bir fikir. Yetkili eczanelerde.



## AKLINIZDA OLSUN!

Gözler artık her zamankinden daha da ön planda. Dolayısıyla göz makyajına dair her şey çok revaçta. Flormar Extreme Tattoo Gel Pencil göz kalemleri de her kadının aradığı tarzda bir kozmetik. Öyle ki muhteşem renkleri, kolay uygulanması ve uzun süre dayanması ile göz makyajını farklı bir yere taşıyor. 6 farklı renk seçeneği ile pratik, etkili ve kesinlikle dayanıklı.

Flormar, Extreme Tattoo Gel Pencil, ₺34,99



## BUZZ GİBİ GÜZELLİK!

Sosyal medyada bir çılgınlık gibi nereye baksak bu mavi kürelerle karşılaşırız. Nereden alsak dediğimizi duyar gibiyim. Yüz ve boyunu yatıştırmak ve aynı zamanda masaj yapmak için de kullanabileceğiniz bu küre seti Sephora Collection'da mevcut. Serinletici küreleri kullanmadan en az 10 dakika önce soğuk suya veya buzdolabına koymanız yeterli. Uygularken serum veya nemlendiricinizle cilde masaj yapmak da iyi fikir.

Sephora Collection, Massager globes for eyes & face, ₺169





# Rutin candır...

Önümüz sonbahar, ardı kış... Gelin bu dönemde cildimizi yeniden nasıl canlandırmalı, kendimize nasıl bir rutin oluşturmamız ona bakalım bu ay.







## PEELING EN ÖNEMLİ İLK ADIM

Her gün deri hücrelerimizin bir kısmı ölüyor ve bizim gözümüzle gördüğümüz, en dıştaki tabakaya ekleniyor ve yerlerine alttaki bazal tabakadan yeni deri hücreler üretiliyor; buna da hücre döngüsü diyoruz. Ne yazık ki ilerleyen yaşla birlikte bu döngünün hızı düşüyor, üstelik cilt bir de güneşten hasar gördüğünde döngü iyice yavaşlıyor ve



Biologique Recherche Lotion P50 peeling losyon

hücrelerin yerleşim düzeni bile bozuluyor, eşit katmanlar halinde yayılmıyorlar artık. Bu ölü hücreler deriden atılamayıp yüzeyde dengesiz şekilde birikmeye başlıyorlar. Bu nedenle güneşe doyararak geçtiğimiz bir yazın sonunda ölü deri tabakası iyice kalınlaşıp cildi pürüzlü, cansız ve mat gösteriyor; ince çizgilerin daha bir belirginleşmesi de cabası.

## HANGİ KİMYASAL PEELING?

Kimyasal peeling için Alfa-, Beta- ve Poli Hidroksi Asitler olarak sınıflandırılan peeling asitlerini kullanıyoruz, eski tip tanecikli peelingleri değil. Asitleri kullanmaya yeni başlıyorsanız, evde kullanacağınız ürünler için anahtar, %5-10 gibi düşük konsantrasyonda asit içeren bir ürünle, haftada 1-2 gibi aralıklı şekilde başlamak ve cilt tipinize uygun bir asit türü/kombinasyonu seçmek.

Genelde meyve ve diğer doğal kaynaklardan elde edilen Alfa Hidroksi Asitler (AHA) grubunda glikolik asit en küçük moleküllere sahip olduğu için en hızlı şekilde cilde nüfuz eder, ikinci sırada laktik asit gelir, sonda ise en büyük moleküllü mandelik asit.



Dermaceutic Light Ceutic Skin Toning gece kremi

Kuru ve hassas ciltte, hızla nüfuz eden glikolik asit ilk etapta tahriş oluşturabileceği için büyük molekül tercih etmek daha iyidir. Daha çok genişlemiş gözenekler, siyah noktalar ve akne probleminde Beta Hidroksi Asit (BHA) olan salisilik asite başvurulur. Peeling sonrası ortaya çıkan cilt tabakası tazecek olduğundan, güneş koruması çok önemli; aksi halde leke problemi ortaya çıkar. En güvenli kullanım akşam rutininde yer vermek.



## NEM DESTEĞİ CİLDİ KURTARIR

Cilt kışın daha çok su kaybına uğradığı için daha çok kurumaya meyletse de, yaz boyunca maruz kalınan güneş, sıcak, rüzgar, klor vb zararlı etmenler sonunda cildimiz nem kaybına uğrar. Hücreleri bir arada sağlam bir şekilde tutan hücreler arası lipidler (yağlar) hücre yenilenmesi sırasında üretilirler. Hücre döngüsü yavaşladığında, bunların üretimi de azalır. Bu yağların azalması, cilt bariyerinin su kaybını önleme fonksiyonuna zarar verir ve cilt, nemi tutmakta zorlanır. Nemsiz kalan cilt daha solgun ve yıpranmış görünür ve en dıştaki ölü deri tabakası kalınlaştığı için daha kaba bir dokusu vardır.



Kimyasal bir peeling sonrası bu ölü deri hücreleri birikimini atıp hücre yenilenmesini hızlandırdığımızda, yağ üretimi de yeniden hızlanacak ve cildin kendini onarması kolaylaşacaktır. Ardından uyguladığımız nemlendirici bakımlar da işlerini çok daha iyi yapabilecektir. Bu nedenle cildinizde nem problemi varsa ama hiç peeling uygulamadan devamlı nemlendirici kremlerden medet umuyorsanız, boşuna uğraşıyorsunuz.

Dr.Jart Ceramidin Cream seramidli nemlendirici krem

Cildin canlılığına yeniden kavuşması için cilt bariyerini ve ciltteki su/yağ dengesini destekleyecek nemlendirici ürünlere ağırlık vermek gerekir.

Cilde nem verecek içeriklerin başında hyalüronik asit, gliserin, pantenol, termal su, allantoin, sorbitol ve bal sayılabilir. Cilt bariyerine kaybettiklerini geri vererek onu güçlendirecek başlıca içerikler arasında ise seramitler, skualan, gliserin, petrolatum (vazelin), yağ asitleri, üre, shea yağı, niasinamid, hyalüronik asit, sodyum PCA ve jojoba yağı bulunur.



## YENİLENMEK İÇİN RETİNOİDLER

Cildin üstünde birikmiş ölü tabakadan kurtulurken, yenilenme sürecini tamamlamak için, diğer yandan yeni deri hücrelerinin üretimini de hızlandırmak gerekiyor ki dış yüzeydeki cildi canlı ve taze tutabilelim. Bu noktada devreye A vitamininin türevi olan retinoidler giriyor. Topikal retinoidler kollajen üretimini uyarır ve hücre yenilenmesini hızlandırır, cilt hücrelerini adeta "yeniden organize ederek" daha eşit bir katman oluşmasını sağlar, böylelikle kırışıkların görünümünü iyileştirirler. Diğer yandan tirozinaz enzimini baskılayarak melanin yani leke oluşumunu engeller ve pigment granüllerinin yüzeye çıkmasına da engel olurlar.



Saf ve en güçlü, deride çalışması için gereken, yani biyolojik olarak aktif formu retinoik asittir. Ancak bu formun türevleri olan tretinoin, isotretinoin, adapalen ve tazaroten vb. esasen akne tedavisinde ve genelde dermatolog kontrolünde ve reçeteli olarak kullanılıyor. Reçetesiz olan ve kozmetik amaçla kullanılan diğer formlar retinaldehit, retinol ve retinil palmitat vb esterlerdir.

Medik 8 Crystal Retinal 3 gece serumu



## ONLARSIZ ASLA: ANTIÖKSİDANLAR

1956'da öne sürüldüğü tarihten bu yana, hayatımızda "serbest radikal" adı verilen bir gerçeklik var.

Serbest radikallerin yalnızca genel yaşlanma süreci değil; deri yoluyla foto yaşlanma, kanser gelişimi ve enflamasyona da sebep olduğu belirtiliyor.

Bu serbest radikallerle savaşmak için en önemli silahımız antioksidanlar. Vücudumuz bu mücadele için kendi antioksidanlarını da üretiyor elbette ama hem UV ışınlarına maruz kalmak bunu olumsuz yönde etkiliyor hem de serbest radikaller yalnızca UV ışınları nedeniyle değil; stres, hava kirliliği, sigara kullanımı, alkol kullanımı, kötü ve işlenmiş gıdalarla beslenme, enflamasyon, belli ilaç ve demir gibi metallerle maruz kalındığında da oluşuyor ve çoğalıyor. Bu nedenle hem oral yolla gıda ve takviye olarak hem de topikal ürünlerle cilde antioksidan desteği vermek oldukça önemli.

Caudalie Resveratrol Lift  
Instant Lifting serum



Yaz boyu da güneş çok daha aktifken, UV hasarını önlemek için rutinimizde antioksidanlar olmalı, ama yaz sonrasında da UVA ışınları sabit olduğundan ve farklı serbest radikal kaynaklarına karşı da cildimizi korumamız gerektiğinden, rutininizden yine antioksidanları eksik etmeyin.

Şimdiye kadarki bilimsel çalışmalar antioksidanların özellikle koruyucu etkilerini açıklıyor, ancak bazen farklı şekilde pazarlandığını görsek de "kırıksıkların giderilmesi, azaltılması" gibi etkileri için antioksidan ürünlere yönelmek çok mantıklı değil. Kolajen sentezini uyaran C vitamini hariç elbette. C vitamininin yanında, etkileri araştırılmış güzel antioksidatif içerikler arasında E vitamini, alfa-lipoik asit, Koenzim Q10 (ubiquinone), resveratrol, yeşil çay, üzüm çekirdeği ekstratı, nar, kahve çekirdeği vb yer alıyor.

## Kulübe hoş geldiniz!



Bütün bu içerikleri, ürünleri duyunca kendinizi uzayda gibi hissediyor ve cildinize iyi bakmak isterseniz de nereden başlayacağınızı bilemiyorsanız, size güzel bir haberim var: Uzun yıllar kozmetik sektöründe farklı alanlarda çalışmış iki ortağın elinden çıkan, güzel ve yepyeni bir girişim; Welcome to Club. [www.welcometoclub.com](http://www.welcometoclub.com) Bünyesinde yer alan dermatologları, medikal estetik doktorları ve plastik cerrahlarıyla platform üzerinden online konsültasyon yaparak sizin için en uygun rutine birlikte karar verebiliyor ve Türkiye'de ilk defa burada satışa sunulan, bilimsel çalışmalara dayalı, patentli içeriklere sahip birbirinden güzel ürünleri, oldukça avantajlı fiyatlara satın alabiliyorsunuz.

Başka bir uygulamaya geçmeden, her şeyi rahatça ve güvenle aynı yerden yapıyorsunuz ve ürünleriniz bir tıkla şık kutusunda kapınıza kadar geliyor. Elinizde başka ürünleriniz varsa, doktorunuza bunları da danışabilir, hangi WTC ürünleriyle kombinleyebileceğinize birlikte karar verebilirsiniz. Özellikle temizlik, derinlemesine nemlendirme ve yaşlanma belirtileriyle mücadele alanında çok güzel ürünleri var. P.I. Gene, Terrazen ve Oio Lab markalarını radarınıza alın derim.

## AKLINIZDA OLSUN!

Oio Lab The Future is Bright C Vitaminli Aydınlatıcı Yüz Bakım Yağı; %15 gibi yüksek bir yoğunlukta son derece güçlü bir C Vitamini formunun, organik ve soğuk sıkım yağlarla benzersiz bir şekilde birleşiminden doğmuş. Cildi aydınlatıcı etkiye sahip güçlü bir botanik karışım. Stabilitesi oldukça yüksek. Adeta bir ısıltı iksiri olan bu yağ-serumun içinde C vitamininin yanında deve diken, hoda, kızılca ve kuşburnu çekirdeği yağları ile yine patentli skualları formu olan Neossance® ve ECOCERT standartlarında E vitamini de yer alıyor. Ürünün %85 oranında sertifikalı doğal içeriklerden oluştuğunu ekleyeyim.







LIAN PENSO BENBASAT



# EN ENERJİK VİTAMİN

Özellikle havaların erken karardığı, enerjimizin belki yaza göre bir nebze azaldığını hissedenler size sesleniyorum; aslında cildin de tıpkı ruhun gibi. Aydınlanmak için bir desteğe ihtiyaç duyuyor. O da C vitamini!

**P**eki neden şimdi diyoruz? Yaz sonrası fark etmişsinizdir ki güneşten dolayı birçoğumuzun cildinde lekeler oluştu. Diğer bir taraftan da aslında büyüdükçe ve yaş aldıkça cildin doğal bileşenlerinde bulunan C vitamini rezervleri yavaş yavaş azalıyor.

İşte renk eşitliği ve leke onarımı için C vitamini imdada yetişiyor ve cildi aydınlatırken aynı zamanda da homojen bir cilt rengi yaratmaya yardımcı oluyor. Ayrıca inflamasyonla ortaya çıkan

kızarıklar için de birebir.

Stres, çevresel etkenlerin de ciltte bıraktığı etkiyi azaltmak yine C vitamini desteğiyle oluyor. Anlayacağınız cildin savunma mekanizmasını güçlendirmek için de ona ihtiyacımız var. Ayrıca kendisi nefis bir antioksidan. Yani ciltteki toksin maddeleri atmaya yardımcı ve aynı zamanda hücre yenilenmesini de hızlandırıcı. Haliyle yaş alma belirtilerini azaltıyor ve cildin yapı taşlarından sayılan kolajen üretimini de artırıyor.

## C VİTAMİNİ AMA HANGİSİ?

*Daha sağlıklı, genç ve enerjik görünmek için ilk yapacağınız şey bakım rutininize C vitamini eklemek olmalı. Ama hangisini?*

### Nuxe Bio antioksidan serum;

Doğal stabilize edilmiş C Vitamini ve yüksek konsantrasyonlu Chia çekirdeği özütünün güçlü antioksidan özelliklerine sahip bir serum. Cildi koruyup ışıltısını ortaya çıkarırken aynı zamanda günün zorlu dış etkenlerine karşı da koruma sağlıyor. ₺330



### Drunk Elephant C-Firma™ Fresh Day serum;

%15 askorbik asit, %0,5 ferulik asit ve %1 E vitamini kompleksi içeren serum, cildi iyileştirmek üzere çalışıyor. İlk kullanımdan önce karıştırmak üzere tasarlanmış, bu formülü taze tutarken hassas ama güçlü içeriğinin etkisini de en üst düzeye çıkarıyor. ₺1149

### Kiehl's Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate serum;

%10,5 L-Askorbik Asit ve %2 askorbil glikozit ayrıca hyalüronik asit ile formüle edilen bu stabilize C vitamini konsantresi, daha canlı, daha sıkı, daha pürüzsüz ve aydınlık bir cilt vaat ediyor. ₺610



### Bade Natural C Vitamini Antioksidan serum;

Dünyanın en yüksek antioksidan kaynağı olarak bilinen kakadu eriği özü içeriyor. Kakadu eriğinin antioksidan gücü ile serbest radikallerin sebep olabileceği her türlü cilt hasarlarına karşı koruyucu görev görüyor. ₺131

### Abtira Neroli Saf Portakal Çiçeği Suyu;

Portakal ağacının çiçeklerinden damıtılan bu özel su, doğal A ve C vitaminleri içeriyor. Cildi nemlendirirken canlandırıyor. Leke ve yara izlerini gidermeye yardımcı olurken ince kırışıklıklar üzerinde de etkili. Saçınıza, yüzünüze ve vücudunuza uygulayabilirsiniz. ₺120



## ETKİSİNİ ARTTIR!

Yoğun ve güçlü etken maddelere sahip konsantre bakım sunan serumlar cilt bakımımızın olmazsa olmazı. Serumların ciltte etkisini artıran, fark yaratacak bir ipucuna ne dersiniz? Serumu asla kuru cilde sürmeyin, mutlaka nemli cilde uygulayın, nemlendirmek için musluk suyu kullanabilirsiniz ancak kireç problemini es geçmeyin, onun yerine hidrolat, temizleme toniği veya en güzeli face mist'lerden yardım almak çok daha doğru olacaktır.



## BU KIZ HEP AÇ ÖNERİYOR: C VİTAMİNİ DEPOSU SMOOTHIE

Birkaç yudumda cildini aydınlatacak, bağışıklık sistemini kuvvetlendirecek, bedenine pozitif enerji katacak bir içeceğe ne dersin?

### MALZEMELER

- 1 portakal
- 1 havuç
- 1/2 limon
- 1 tk tarçın
- 1 tk bal

1 çay kaşığı boyunda zencefil, portakal ve limonu sıkın. Evde katı meyve sıkacağınız varsa tüm malzemeleri içine atın. Eğer yoksa havucu yaklaşık 5 dakika kadar kaynayan suda bekletip yumuşamasını sağlayarak blenderdan geçirebilirsiniz. Diğer tüm malzemeleri de ekleyin. Blenderdan geçirip içine buz ekleyerek soğuk soğuk tüketebilirsiniz. Afiyet olsun.





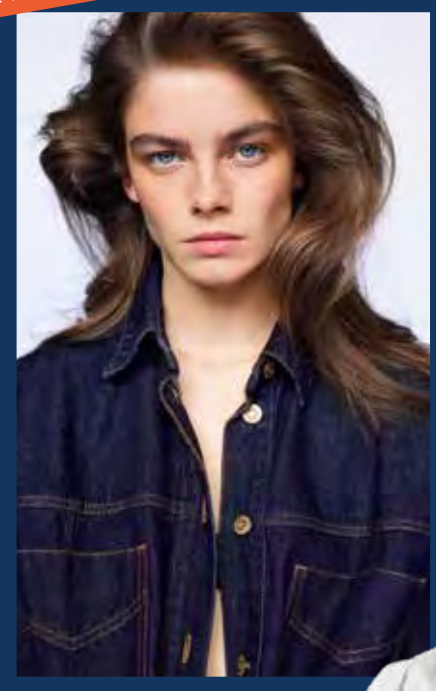
TÜLİN KERMEN

Astrologlar, çin astrolojisiyle ilgilenenler, numeroloji severler Ekim ayı hakkında yazıyor da yazıyor. Yok çok zormuş, yok öyleymiş, yok böyleymiş... Ben de korktum, bu ay sadece iyi şeyler yazmak istedim, anlayacağınız **OUT** yok sadece **IN**'ler var...

## TÜM ZAMANLARIN IN'LERİ

6

**Jean:** Ünlü tasarımcı Calvin Klein sağolsun hayatımızın her evresine bu rahatlığı taşıdığı için.



**Loafer:** Zamana göre değişir tabii, kaba veya zarif olarak... Agnes Chunky Loafer ₺2400

1



2

**Çizgili üstler:** Renkleri yada kesimleri değişir ama klasik olanları her daim **IN**'dir. Beauty Omelette uzun kollu breton shirt ₺280

4

**Beyaz gömlek:** Oversize veya fit olanı fark etmez, maskülen veya feminen hissetmenize göre seçim yapabilirsiniz. Beymen Accademia balık kol beyaz gömlek ₺299



3

**Leopar desen:** Herkesin içinde bir yerlerde o yırtıcı hisler var kuşkusuz. Başımızda bir küçük fular kıvamında veya bir palto büyüklüğünde. H&M Leopar elbise ₺159



**Korseli üstler:** Her zaman klasik çünkü kadın vücudu kum saati olmalıdır. H&M pamuklu korse üst ₺149

5





## 1 YENİ ZAMAN IN'LERİ

Uzun upuzun kollu üstler; o kadar ki eller görünmez olur. Bu tarz kıyafetler ezber bozar, proporsiyonu yok eder, ama aynı zamanda da gizem katar görüntüye.



Hailey Bieber



Kendall Jenner

Catsuit; yani tek parça tayıt tulumdan bahsediyorum. Aynı renk parça kıyafetler insanı uzun gösterir ancak vücudunuza da güvenmeniz gerekir.



Minik topuklu; hepimiz spor ayakkabıya kaptırdık gidiyoruz, halbuki ergonomik olarak biraz topuklu giymek şart, hem topukluya bağlı gelişen kalça hareketinin kadın hormonlarını tetiklediğini biliyor muydunuz?



Gigi Hadid

Kolej tarzı; okulların açılması için dua edenler dualarınız tuttu ve modasını da beraberinde getirdi.

## NEDEN IN OLDULAR?

Bazen neyin, neden revaçta olduğunu bilmek, bakış açımızı değiştirebilir.



**1 Komi ceket;** kısa belde biten bu ceketler pek revaçta. Blazerla hareket etmesi zordu acaba arabaya daha rahat binmek için mi moda oldu? Zara dokulu kısa ceket ₺ 399.95



**2 Mini etek;** malum maskelere mahkumuz herkes önüne bakarak yürüyor, bakmışken biraz güzel bacak görsünler diye olabilir mi? Mango Yılan derisi mini etek ₺ 249.99



**3 Neon renkli farlar;** dudak makyajını unuttuk tabii, 'sen sus gözlerin konuşsun' döneminde moda olmayacakta ne zaman olacaktı?



**4 Ek çantalar;** çantalar mikro boyuttaydı baktılar ki içine hiçbir şey sığmıyor, ek çantalar yaptılar. Ne oldu? adam gibi bir çanta yerine birçok minik çantamız oldu. Jacquemus Le Pitchou mini pouch çanta € 379





UZMAN PSİKOLOG ECE BOZDAĞ

# EVDE ERGEN VAR!

Ergenlik dönemi hem çocuklar hem de aileleri için zorlayıcı olabiliyor. Ergenlikte çocuğumuz bedensel, duygusal ve sosyal olarak farklı bir sürece girdiği için bize gerçekten büyük iş düşüyor.

**Ç**ocukluktan çıkıp yetişkinliğe doğru ilerlerken aradaki bol çalkantılı dönem: ergenlik!

Fizyolojik değişimlere ergenlikte ek olarak psikolojik değişim ve dönüşümler de ekleniyor. Burası kimlik kazanma savaşının olduğu, birey olma

yolunda adımların atıldığı, ne istemediğini bildiği, ne istediğini anlamaya çalıştığı bir yer. Bu döneme kadar anne-baba her şey demekken, artık arkadaşların ve sosyal çevrenin ön plana çıktığı, bu yüzden de aile ile paylaşımın azalıp iletişimin etkinliğinin düşmesi ergenliğin fitnatında var.



## Ergenlik döneminde daha etkili bir iletişim için 7 öneri



**1 NUTUK ÇEKMEYİN**  
Ebeveynler ile ergenlerin ilişkisini en çok kesintiye uğratanların başında ebeveynlerin öğreti verme çabası geliyor. "Ben bu yaşlardayken...", "Ben böyle bir şey yaptığımda benim annem..." gibi cümleler ergenler ile etkili bir iletişim sağlamıyor tam tersi bir etkiye sebep oluyor. Bunun yerine çocuğunuzla doğrudan 'ben' diliyle ne hissettiğinizi söylemeyi tercih edin.

**2 KENDİNİZ OLUN**  
Ergenlerle iletişim kurarken olduğumuzdan daha genç, dinamik ve enerjikmiş gibi gözükmeye çalışmamıza gerek yoktur. Bunu yaptığımız vakit gençler buradaki sahteliği anlıyor ve iletişimin kalitesini düşürüyor. Bu yapay dinamizm gençlere itici geliyor. Nasıl ki çok katı bir otoritenin gençlere ulaşmada başarısız olduğunu biliriz, aslında her iki uçta da benzer bir durum söz konusu. Sadece kendimiz olmak, kendi halimizle

onları anlamaya çalıştığımızı göstermek çocuğumuzla ilişkimize yapacağımız gerçek bir yatırım.

**3 O KONUŞSUN SİZ DİNLEYİN**  
Bazen genç çocuğumuzla yaşadığımız problemler hakkında konuşurken o kadar fazla soru soruyoruz ki, ard arda sıraladığımız sorulara birer cevap alabilecek kadar bile dinlemiyor oluyoruz. Bu suçlayıcı dil bir monolog halinde ilerleyebiliyor ve çocuk kendini ifade edebilme alanı bulamıyor. Bu durum az konuşan bir ergeni hiç konuşmayan bir ergene dahi dönüştürebilir. Karşımızdaki çocuğumuz bir ergen de olsa, yetişkin kişinin biz olduğunu hatırlamakta fayda var.



## 4 KONUŞMASINI TEŞVİK EDEN SORULAR SORUN

"Sen neden bu kadar tembelsin? Bak yine okuldan aradılar." Tonlamasında bir diyalog başladığında çocuk kendini defansta bulacak veya genellikle iletişimi iyiden iyiye koparma yoluna gidecektir. Ergenlerle daha iyi bir iletişim için "Bu konu hakkında ne düşündüğünü merak ediyorum. Sence bunun sebebi nedir?" gibi cümleler konuşmaya daha çok teşvik edecek ve çocuk kendine ifade alanı bulmuş hissedecektir.

**5 DOĞRU YA DOĞRU**  
Hiçbir zaman kırmızı çizgilerden ödün vermeyin. Kasıtlı bir şekilde yalan söylendiğini fark ettiğiniz zaman, bunun adının yalan olduğunu kararlı bir şekilde belirtmek daha faydalı. "Yanlışlıkla, istenmeden, farkında olmadan söylenen talihsiz sözler" gibi kılıflar bulmayın. Pozitif disiplin uygularken hem kararlı hem şefkatli olmak bütün meseledir. Çocuğumuzla ilişkimizi geliştirmek adına siyaha beyaz, eğriye doğru demek bize gerçekçi bir sonuç getirmez.

**6 SAYGI DUYUN**  
Saygı tüm ilişkilerde en temel gerekliliktir elbet ama söz konusu ergenlik olduğunda iki kere düşünmek gerek. Aradaki yaş farkı arttıkça, çocukluktan ergenliğe geçildikçe ebeveyn çocuk arasında bir uzaklaşma olması normaldir. Yetişkin taraflarımıza çok

anlamsız, küçük gelen şeyler genç çocuk için çok büyük anlamlar taşıyabilir. Arkadaşıyla yaşadığı ufak bir tartışma, değer verdiği özel bir eşyasının kaybolması vb. durumlarda öncelikle olan olayın veya durumun ne kadar önemli olduğunu anladığını belirtin. Onu anladığınızı bilmesi sizinle yaklaşması ve daha etkili bir iletişim için oldukça önemlidir.



## 7 ÖNCE YETENEKLERİNİ ONURLANDIRIN

Herkesin olduğu gibi genç çocuklarında hem pozitif hem negatif yönleri vardır. Gençlerle iletişimde, özellikle de disiplin anlarında negatif durum ve olaylardan başlamadan önce onun şahsına yönelik pozitif özelliklerini vurgulamak çok kıymetlidir. Bu sayede olumlu özelliklerinin de görülüp duyulduğunu bilen çocuk işbirliğine de daha açık hale gelecektir. Sonrasında ise öğretmek istediğimiz doğru / yanlış olabildiğince kısa, öz ve net bir tavırla belirtmek daha etkili bir yoldur.



# BİR AŞK HİKAYESİ

Yoğun pigmentli renkleri, mis gibi kokuları ve bakım yapan formülleri kadar dış görünüşleriyle de övgüyü hak eden bu rujlarla aşk yaşıyoruz.

EDITÖR: GÜL ÇİTAL

Nar, mango ve acai yağlarından oluşan formülü ile tüm gün konforlu ve bakımlı dudaklar garanti. Vanilya kokusu da muhteşem!

Estée Lauder Pure Color Love Lipstick, ₺ 215

İncir özü, zeytinyağı ve hyalüronik asitten oluşan formülü, son derece kolay bir sürüş ve bakımlı dudaklar yaratıyor. Markanın ikonik moda desenlerinin başrolde olduğu ambalajlarına ise çarpıldık!

Dolce & Gabbana The Only One Matte Lipstick, ₺ 359

Bu altın rengi kutunun içinde 24 saat dudakları nemli tutan, narenciye, gül ve vanilya notalarıyla bezeli öpücüklerle davetiye çıkaran bir ruj seni bekliyor.

Guerlain Kiss Kiss Shine Bloom, ₺ 485

Bu mermer görünümlü balm dokulu rujun formülü % 95 oranında doğal kaynaklı bileşenlerden oluşuyor. Pudra pembesi deri ambalajı içinde çok şık değil mi?

Givenchy Rose Perfecto, ₺ 302

Sonbahar-Kış 2021 sezonuna özel, sınırlı sayıda satışa sunulan kadifemsi mat bir bitiş veren bu ruj, aynı zamanda her ortamda makyaj çantanızdan çıkarıp göstermek isteyeceğiniz bir arzu nesnesi...

Hermes Rouge Hermès, ₺ 780

İtalya kırsallarından esinlenerek tasarlanan Charming Escape koleksiyonundaki rujların ambalajlarına bayıldık. İtalyan zeytinyağı içeren formülleri ve portakal çiçeği kokuları da cabası.

Kiko Luxurious Matte Lipstick, ₺ 75.99





Sen de  yapabilirsin

# Kariyer vs annelik

Ela doğduğundan beri sadece iş hayatıma değil, sanki tüm hayatıma ara vermiştim. Pandemi dünyasının gerçeklerini de hesaba katınca, doğum iznine çıkmak mı yoksa bir kar küresinin içinde zamanı durdurmak mıydı yaptığım emin olamıyorum. Şimdi çalışmaya yeniden başlıyorum ama ruhum, zihnim, kalbim karman çorman.

**A**ylardır bu günü korku içinde bekliyordum. Sürekli bir alternatif düşünüp durdum; ücretsiz izin, yarı zamanlı çalışma, koşa koşa kendimi duvara çarpıp bir yerimi kırmak suretiyle evde kalabilme... Sonunda tüm cesaretimi topladım ve gerçeğimi kabullendim; ben işime geri dönecektim. Daha ilk günden, doğru kararı verdiğimi anladım. Anne kimliğimden önceki kendimi çok özlemiştim. Bir yandan da, şu soru hala aklımı kurcalıyor; her kadın anne olduktan hemen sonra çalışmaya geri dönmeli midir?

Biz kariyerinin peşinden giden bir jenerasyonuz. Ailelerimizin bizi okuttuğu okullar, okul dışı aktiviteler ve yaz okulları bu kariyer hedefinin yapı taşlarını oluşturuyor. Çocuk yapmaya karar verecek yaşa gelene kadar da, kariyerlerimizde bir hayli yol almış oluyoruz. Haliyle bu kariyer yolunu buruşturup bir kenara atmak kimsenin aklına yatmıyor. Diğer yandan da, full-time anne olmak ebediyen verilmiş bir karar olmak zorunda değil. Bir ara olarak sayılabilir. Sonrasında ise durdurulmuş olan kariyere, belki kaldığı yerden, belki de bir adım geriden devam edilebilir.



İş hayatına sadece kariyer gözüyle bakmak hata olur. Beraberinde gelen sosyal yaşam ve entelektüel gelişim bence iş hayatının çok kıymetli iki parçası. Hayatının odağını çocuğuna çevirmek aslında bu ikisini de değiştirmek anlamına gelebilir. Sosyal hayat oyun gruplarına dönüşür, entelektüel gelişim ise çocuk gelişim sohbetlerine. Bu süreçte kendini geride kalmış hissetmemek için güncel yaşamı takip etmeye özen göstermek gerekebilir diye düşünüyorum.

ABD'de yapılan bir araştırmada, tam zamanlı anne olan kadınların, anne olduktan sonra iş hayatına dönmüş kadınlara oranla daha endişeli ve depresyona daha meyilli oldukları saptanmış. Güncel yaşamında birden fazla kimliğiyle öne çıkmak, psikolojiye iyi geldiği gibi, sorunlara karşı daha esnek olma ve çözüm odaklı düşünebilme yetisini canlı tutuyor. Aslında çok yönlü bir gündelik hayat sayesinde, dünyada tek bir şeyin önemli olmadığını ve bütünün içinde bazı parçalar düşerken, diğerlerinin yükseldiğini görüyoruz. Bunun yanı sıra, her günün birbirinden farklı dinamiklere sahip olması yani monoton olmamasının da bireylerin yarına daha umutla bakabilmesini ve hayal kurabilmesini sağlıyor.



Anne olduktan sonra iş hayatına dönmenin ardında yatan en büyük endişenin “ona kimse benden iyi bakamaz” olduğunu düşünüyorum. Çok doğru. Hiç kimse, çocuğumu benden iyi ve benim istediğim şekilde yetiştiremez. Bir yandan da, gününün büyük bir kısmını bakıcıyla geçirdiği için aslında çocuğumu ben yetiştirmiyor olmuyorum.

Çocuklar, farklı kişilerden farklı öğrenimler kazanırlar. Bu öğrenimleri de - çoğunlukla - güven alanlarıyla paylaşır ve onay almayı beklerler. Bakıcıyla, büyük anne/babayla veya okulda yaşadığı bir şeyi, güven alanındaki anne/babasıyla paylaşarak sindirir. Dolayısıyla çocuğumu yine ben yetiştirmiş olurum, bir başkası değil.

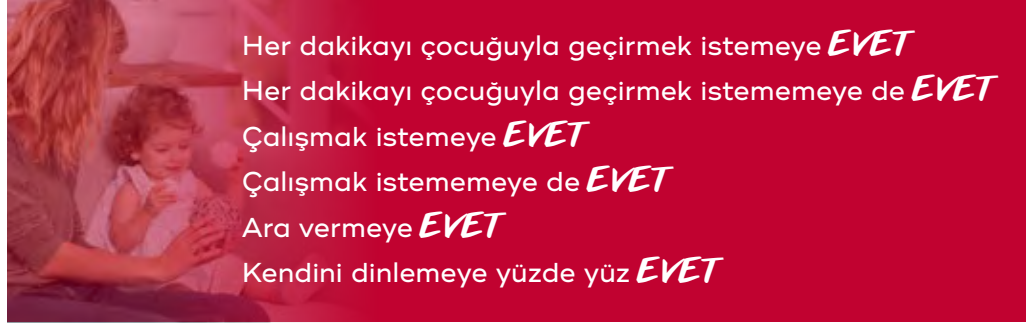
Gelişim uzmanları, anne/babaların çocuklarıyla sürekli zaman geçirmesinden ziyade, kaliteli zaman geçirmesinin önemini altını çiziyor. Kaliteli zaman, ebeveynin dikkatinin tamamen orada olduğu, çocuğunu dinlediği, gözlemlediği ve onun gelişimine alan tanıdığı bir zaman dilimi demek oluyor.

Tüm gününü çocuğuyla geçiren bir ebeveyn aslında bir yandan da diğer işlerini halletmeye çalışır. Dolayısıyla belki de tamamıyla çocuğuna odaklanabileceği vakit yine kısıtlı kalır, tıpkı çalışan anne/babanın ayıracağı vakit gibi.



Son olarak, çocuğuma nasıl bir rol model olmak istediğimi düşündüm. Ben çalışan bir annenin çocuğuyum. Annemin kendi ayakları üzerinde duruşuna, özgür ve bağımsız oluşuna ve güçlü adımlarına her zaman saygı duymuş ve hatta hayranlık beslemişimdir. Ben kendi kızıma da aynı örneği göstermeyi istiyorum. Onun bağımsız, kendi ayakları üzerinde duran, özgür ve gelişime açık bir kadın olmasını diliyorum.

Bunları uzun uzun tarttım ve vardığım sonuç şudur ki, bu düellonun kazananı olamaz. Her ailenin kendi iç dinamikleri ve daha da önemlisi her annenin kendi kişisel duygu ve düşünceleri alacağı kararı belirler. Önemli olan, karar her ne olursa olsun kendine şefkatli davranmaktır.



## DÜNYADA DOĞUM İZİNLERİ!

- Ülkemizde yasal doğum izni hakkı 16 hafta ile sınırlı. Bunun üzerine emziren anneler için süt izni ekleniyor, ki bu da günlük 1,5 saate tekabül ediyor. Dileyen anneler süt iznini toplu olarak kullanabiliyorlar.
- Fransa'da, yasal doğum izni 16 hafta olsa dahi çocuk sayısı artıkça ve bazı özel durumlarda bu 46 haftaya kadar çıkabiliyor.
- İngiltere'de yasal doğum izni tam olarak 39 hafta!
- And the Oscar goes to... ; İsveç'te yasal doğum izni 75 hafta! Yani neredeyse 19 ay.
- Bence bu haksızlık. Doğum izinlerinin bu kadar kısa olması akıl alır bir şey değil. Artık, anne sütüyle beslenmenin ve anne ve bebek arasındaki güvenli bağlanmanın önemi herkesçe biliniyor. Bunun yanı sıra, kadın iş gücünü artırma politikalarından bahsediliyor ama iş uygulamaya gelince, çoğu ülkede kadınlara annelik hakkı tam olarak tanınmıyor.



## EVDE BİR GÖZÜNÜZ OLSUN!

Takdir edersiniz ki evin her bir köşesine kamera yerleştirdim. İçimin rahat etmesi ve minik hanım ne yapıyor diye merak ettiğimde açıp bakabilmek için. Uzun araştırmalar sonucu, evin teknoloji şefi olan eşim Xiaomi Mija Smart Home kamera sisteminde karar kıldı. Telefona Xiaomi uygulamasını yükleyerek her yerden evdeki kameralara erişebiliyorum. Kameralar 360 derece dönebildiği için bir kamera birden fazla yeri gösteriyor. Ayrıca, gece görüşü sayesinde aynı sistemi uyku kamerası olarak da kullanıyorum.

Xiaomi Mija Smart Home 360 derece kamera ₺370

## BAKICI CHECK LIST

1. **Referans.** Seçtiğiniz bakıcının birden fazla referansının olabilmesi çok önemli.
2. **Bebek bakım deneyimi şart.** Gün içinde karşılaşabilecekleri yeni bir durum karşısında insiyatif kullanabilmesini beklersiniz.
3. **Temiz mi?** Görüşme esnasında genel görünümüne bakarak temiz ve özenli biri olup olmadığını anlayabilirsiniz. Bakımlı biri bebeğinizle de temiz ve özenli davranacaktır.
4. **Bir tutam sevgi.** Sabırlı ve sevecen biri gün içinde bebeğinizle hoşgörülü bir şekilde ilgilenenecektir.
5. **Dakik.** Siz sabah işe gitmek için evden çıkarken, bakıcınızın vardiyayı devralmaya hazır olması gerekir. Hele gündüzleri gelip akşam gidecekse, yarı yolda kalmamanız için saat mefhumunun olması çok önemli.

**ANNEDEN NOT:** Şimdilerde çok fazla bakıcı bulma aracı kurum ile karşılaşılabilir ancak ne kadar güvenilir olduğunu bilemiyoruz. Bireysel ajanslar yerine daha yerleşik kurumları tercih etmekte fayda var diye düşünüyorum. Evdeki Bakıcı, güvenilir kurumlar arasında dikkatimi çekenlerden bir tanesi oldu. Sizin ihtiyaçlarınızı dinledikten sonra, daha önceden ön görüşme yaptıkları ve kriterlerinize uyan adayları sunuyorlar. [www.evdebakicim.com](http://www.evdebakicim.com)



Hayattan Beslen

UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAY

# BUNLARI ALMAN ELZEM!

**B**eslenmenin en temel öğeleri, karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve sudur. Her birinin kendine özgü yapıtaşları, bunları birleştiren ve ayıran enzimleri, her birinin kendi aralarında kurduğu özel bağlar vardır. (Vücut gerçekten muhteşem bir makina ve eşlik eden muhteşem bir yazılımla çalışıyor).

**KARBONHİDRATLAR:** Çok ilginçtir, elzem karbonhidrat diye bir şey yok. Yani dışarıdan mutlaka almamız gereken, vücudun kendi üretemediği karbonhidrat diye bir kavram yok.

Vücut her şekilde neredeyse her besin maddesini glikoza çevirebilme kapasitesine sahip. Vücudun en çok ve en rahat kullandığı yakıt glikoz. Belki de bu kadar rahat dönüştürebildiği içindir dışarıdan alma zorunluluğu olmaması. Biz glikozu doğada en saf şekliyle bal ve üzümde buluyoruz, yapay olarak ürettiğimiz çay şekerinin tamamı glikozdan oluşuyor diyebiliriz. Bunları almak tabiki zorunlu değil ama kan şekeri düşüklüğünde bizi en hızlı toparlayacak gıdalar bunlardır diyebiliriz.

Sonbahar tüm ihtişamıyla geldi. Mevsim itibariyle sağlığınıza daha fazla özen göstermeliyiz. Vakti gelmişken ben de elzem yani vücudun kendi üretemediği, mutlaka dışarıdan alması gereken besin öğelerini bir hatırlatmak istedim.







**YAĞLAR:** Yağların en küçük yapı taşları yağ asitleridir. Bir molekül yağ, 1 gliserol ve 3 yağ asitinden oluşur. Elzem yağ asitleri ise linoleik (omega-6) (n-6) ve alfa- linolenik (omega 3) (n-3) asitlerdir. Omega 3'ler de kendi içinde üç alt birim barındırır, bunlar ALA, EPA VE DHA'dır. Bu yağ asitlerini vücut kendisi üretemez, mutlaka dışarıdan alınmalıdır. Kendi aralarında da bir hiyerarşi mevcuttur, n-3/n-6 oranı 1/3 veya 1/6 gibi değildir. Ancak bu oran günümüzde 1/50 ye kadar gerilemiştir. Bunun en büyük nedeni omega 6 kaynaklarına çok rahat ulaşırken, omega 3 kaynaklarının ise kısıtlı olmasıdır.

Ayçiçek, mısır, fındık, kolza, kanola yağları n-6 dan zengin kaynaklardır. Zeytinyağı bilinenin aksine omega 9 açısından zengindir. (bu da başka çeşit bir yağ asitidir)

Omega 3 kaynakları ise alt birimlerine göre farklılık gösterir. Ceviz, ceviz yağı, keten tohumu, çörek otu bitkisel omega 3 kaynağı olan ALA' dan zengindir. Balık, balık yağı ise EPA ve DHA' dan zengindir. 1 birim EPA, DHA, 7 birim ALA'ya karşılık gelir. Bu yüzden omega-3 ü sadece bitkisel kaynaklardan alırken günlük kullanım dozlarına dikkat etmek gerekir.



**PROTEİNLER:** Proteinlerin en küçük yapı taşları aminoasitlerdir. Vücudumuzdaki tüm hücreler proteinlerden üretildiği gibi, günlük işlevlerini yapmalarını sağlayan hormonlar, enzimler de proteinlerin en küçük yapı taşı olan aminoasitler vasıtasıyla yapılır. Yirmi çeşit aminoasitten sekiz tanesi elzemdir, yani dışarıdan mutlaka alınmalıdır. Tüm elzem aminoasit çeşitlerini benzer miktarlarda içeren örnek protein, özel gıda yumurtadır.

Et, tavuk, hindi, balık etleri de yoğun miktar protein içerir, ancak her birinin bazı elzem aminoasit çeşitlerinden zengin olduğu, genel örüntüyü karşılayabilmek için beslenmede çeşitlilik yapmak gerektiği unutulmamalıdır. Kurubaklagil ve tahıllar da birlikte alındığında aminoasit örüntüsü açısından etin yerine geçer. Soya aminoasit açısından en zengin bitkisel kaynaktır.

**VİTAMİNLER:** Vitaminlerin hepsi dışarıdan alınmalıdır, ancak bazıları depo edilebilirken, bazıları edilemez. Bu vitaminler suda eriyen B ve C vitaminleridir. Her gün belirli miktarda alınması gerektiği için elzemdir.



B vitaminin çok alt birimi vardır. Tahıllar, et, tavuk, balık, baklagiller, yumurta, süt ürünleri, yağlı tohumlarda bulunur. En çok bulunduğu gıda sığır karaciğeridir. Özellikle B12 sadece kırmızı ette bulunur, gerektiğinde besin desteği olarak alınmalıdır.



C vitamini en çok limon, mandalina, portakal gibi turuncgillerde, maydanoz gibi yeşil yapraklılarda, biber ve soğanda bol bulunur. Eksikliğinde ve az alımında diş eti kanamasına neden olur. Çok iyi bir antioksidandır, hastalıklardan korunmada, iyileşme süresinin kısalmasında çok etkilidir. Çok çabuk bozulduğu için kesilen meyve veya sebzenin 5 -10 dk içinde yenilmesi önerilir. Meyve ve sebzelerde kesildikten sonra olan kararma ve renk değişimi C vitamininin hızlı okside olması, bozulmasından kaynaklanır.



## EYVAH KİLO ALDIM!

Karantinalar bitti, tatiller bitti, kendimi tanıyamıyorum, çok kilo aldım diyorsan hızlıca forma girmeni sağlayacak 7 önerim var.

### 1. ÇAY VE KAHVEYİ KES

Vücudumuzu fazlasıyla asitlendiren bu içecekler yenilenmemizi engelliyor.

### 2. NEFES ÇALIŞMASI YAP

Vücut şeklini değiştirmek istiyorsan, bel çevresini inceltmek istiyorsan, metabolizma hızını artırmak istiyorsan derin nefes alıp vermeye çalış. Hiç bir kuralı yok, sadece günde 5 defa 1 er dk'lık periyotlarda tv, telefon, pc'yi kapat, işlerine ara ver, nefesi alabileceğin kadar derin al ve hiç acele etmeden yavaşça ver.

### 3. SOĞUKTAN FAYDALAN

Duşunu soğuk su ile bitir, her akşam boyun, diz ve dirsek eklemleri içine, 3-4 dk buz torbası ile soğuk şok yap.

### 4. HER GÜN PROTEİN AL

Günde mutlaka bir öğünü et, tavuk, hindi, balık tüketerek, yanına salata veya fırın/ızgara sebze ekleyerek geçir. Pişirme şekline dikkat et, yağda kızartma. Fırında veya ızgarada yapabilirsin.

### 5. DÜZENLİ SU İÇ

Bol su içmek yeterli değildir. Suyu fazla içmek de eksik içmek kadar zararlıdır, sonrasında terlemeyi artırır, bu durum mineral kaybına neden olur. Kilonuza göre 2-3 litre kadar suyu her seferde 3 yudum şeklinde içmeyi deneyin. Bu şekilde su daha iyi metabolize olacak, temizlediğinizi ve hafiflediğinizi hissedeceksiniz.



### 6. OMEGA 3 YAĞINI ARTIR

Av yasağı kalktı, balık sezonu açıldı, yapabiliyorsan haftada en az 3 gün balık tüketmeye çalış. Çeşitli balık çeşitlerine yer vermeye çalış. Keten tohumu ve çörek otunu her gün tüket. Ara öğününe 3 ceviz ekle.

### 7. GÜNDE 2 PORSİYON MEYVE, 3 PORSİYON SEBZE TÜKET

Günde 2 ayrı sefer yumruk büyüklüğünde meyveyi beslenmene ekle, 3 yumruk büyüklüğünde sebze tüket. Sabah kahvaltıda yeşillik, öğlen salata, akşam sebze yemeği gibi.



## Bİ KUPLE:

# Bağ Bozumu

Gerçek şarapta gizlidir, ve belki de orada kalması daha iyidir. İlk şarap hatıranız nedir diye sorsam bana ne cevap verirsiniz?

EDİTÖR: AYŞECAN İPEK

**S**enarist, yönetmen ve prodüktör Sofia Coppola, çocukluk yıllarında leziz kırmızı Rubicon'u Orangina portakal gazozuyla karıştırarak içtiğini hatırlıyor. Osteria Franciscana'nın kurucusu, ünlü şef Massimo Bottura, "etle kırmızı, balıkla beyaz" kuralını, çitir çitir kızarmış bir domuzu Walter Massa'dan buz gibi bir Tinorasso'yla kıtlatarak bozmayı sevdiğini kendi el yazısıyla belirtmiş. İtiraf etmeliyim ki, bu istisna benim de iştahımı kabartıyor. Assouline Yayınları'ndan çıkan, Proust'un meşhur anketini şaraba uyarlayarak sektörün en önemli isimlerine fırlatan The Wine Questionnaire kitabını karıştırmak için tam da doğru yerdeyim: Çanakkale'nin Eceabat ilçesinde, lüks bağ ve sanat oteli Hotel Caeli'de bağ bozumu deneyimindeyim. Üstelik elimde, bir kadeh Porta Caeli Felici Rosé tutuyorum. Burnuma götürdüğümde orman meyvelerinin yanı sıra kereviz ve turp gibi kök sebzeleri de koklayabildiğim bu somon rengi şarap, taze ve kolay içimli.



Assouline Yayınları'ndan çıkan 'The Wine Questionnaire'

Hayatında ilk defa bağ bozumuna gelmiş biri olarak, tabii ki şapkamı yanımda getirmemişim. Hatta, bu mini seyahate getirdiğim kıyafetlerin neredeyse hiçbiri doğru değil. Ama "sıvı şans" taklidi yapan Felici, kendimi kötü hissetmememe mücadele etmiyor. Bir yanlış daha telaffuz konusunda yaptığımı fark etmem de, uzun zaman almıyor. Hepinizi bu dertten kurtarayım, Caeli, "kaeli" ya da "caeli" olarak değil, Latince'ye bir selam çakarak "çeli" diye okunuyor ve yaşanabilir lüksle ilgili tüm beklentilerinizi karşılıyor.

Simplex natura, yani "sadece doğa ve başka hiçbir şey" durumundasınız bir kere. Baktığınız her yer, dönümlerce yeşil. Sessiz. 170 hektarlık alandan oluşan, dünyanın en büyük 1x1 metre dikim sıklığındaki üzüm bağlarından önce, gözünüzün takıldığı şey, özenli bir sanat koleksiyonu. Favorilerimden biri Seçkin Pirim'in bir şarap kadehinin gölgesinden yola çıkarak yaptığı, "Cennetin Kapısı" isimli heykel.



Seçkin Pirim'in Cennetin Kapısı anlamına gelen Porta Caeli isimli heykeli

Çanakkale'nin Eceabat ilçesinde bulunan Hotel Caeli lüks bir bağ ve sanat oteli. 170 hektarlık alana yayılmış dünyanın en büyük 1x1 metre dikim sıklığına sahip üzüm bağlarından oluşuyor.



Otelin çevresinde gezinirken dünyaca ünlü sanatçılara ait farklı heykellerle karşılaşıyorsunuz. Ozan Oganer'in doku harikası "Dream Of Alice" isimli tavşanı da bunlardan biri.





Bir sonraki gün, o gölgeye huzur içinde uzanıp Zeynep Kemalolu'nun tam kıvamında yönlendirmeleriyle eklem yogası yapacağımı bilmiyorum tabii... Ve hatta gözlerimi kapatıp, kendi nefesime ve etrafımdakilere odaklandığımda, hiç susmayan beynimin listeler yerine göç etmeye hazırlanan kuşları duyabileceğini..

Ama fazla hızlı gitmeyelim. Bu deneyimi, aynı Porta Caeli'nin çok sevdiğim gövdeli kırmızısı Ament gibi, tadını çıkararak yudumlayalım. Şarabın ilk ortaya çıktığı topraklar, Anadolu, Kafkaslar ve Mezopotamya, yani iki ırmak arasındaki ülke. Benim bulduğum Porta Caeli topraklarında ise üzüm, sadece ruha değil, cilde de iyi gelen bir meyve.



**Otelin SPA'sında, DNA'sında üzüm olan Caudalie'den başkası olmazdı zaten. SPA Caeli By Caudalie markasının muhteşem bakımları ile cildiniz antioksidana doyuyor.**

SPA Caeli By Caudalie'de Divine Oil kokulu/dokulu müthiş bir Bali masajıyla resmen yeniden doğup, akşam yemeğine bu kez doğru elbiseyi giymiş bir Kleopatra edasıyla süzülüyorum. Zeytinyağından, ekmeğe, peynirden, sebzelere kadar her şey, özel olarak, yerinde ve mevsiminde yetiştirilmiş. Gurme mutfaktan çıkan lezzetleri bazılarının rejimsel girişimlerini baltalamamak adına tek tek saymayacağım, sadece lavantalı peynir 'olacak iş değildi' deyip susacağım.



Ertesi gün, erkenden yola düşüyoruz. Sepetlerimiz, makaslarımız, önlüklerimiz ve her şeyden önemlisi ruhumuz hazır. İstikamet, bağ bozumu. Şarapçılık için en uygun yerde konumlanan tesiste, lazerle dikim yapılmadığını öğreniyoruz, Bağ Müdürü Aytekin Ertan'dan. Kendisi, bıyık altından gülen ve güldüren, belli ki işini hayatına karıştırmayı başarmış biri. 'Şarabı çok irdelemeyin, sık sık kullanın. Toprağın mistik gücünü nasıl olsa asla tam olarak anlayamayacaksınız, size de ondan biraz pay düşsün diye dua edin' diyor. Doğru



**Caeli Winery'nin kendi bağlarında yetiştirdiği kaliteli üzümlerinden elde edilerek hazırlanmış şarapları şarap tadımı yaparak değerlendirme lüksüne sahipsiniz. Bu arada özel dikim yöntemiyle yetiştirilen üzümlerin toplanmaya başlanacağı bağ bozumu 16 Ekim'e kadar devam ediyor.**

söze ne denir? Gerçekten de, bağ bozumu süresince, toprakla temas ederek, hiçbir üzüm tanesini yormadan, zedelemeyen toplarken, "bereket"leniyor gibi hissediyorum. Sepetlerimiz bu mis kokulu, tatlı, yemyeşil üzümlerle dolup taşarken Nackiyé Resort koleksiyonunun ilham perilerinden biri

olduğuna inandığım bir teyze yaklaşıyor bana. Ben fistanındaki inanılmaz deseni, apaçık, gayet de çaktıracak keserken, 'İyi toplamışsın güzel kızım' diyerek sınavdan geçiriyor sepetimi. Topladığımız üzümün çeşidini sorduğumda ise 'biz ayırmayız onları, hepsine bizim üzümler deriz' diyor.



Caudalie Vinopure Akne karşıtı seri

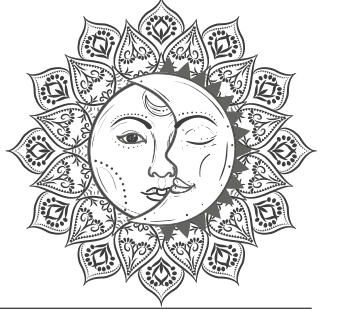
**Bağ bozumu ve yoganın ardından, henüz Divine Oil'ın vücudumdaki kokusu beni terk etmemişken, başka bir güzide şarap bölgesinden, Bordeaux'dan çıkıp hayatımıza giren Caudalie'nin (bu arada şarap dünyasında Bordeaux kaprisli karakteriyle kalbe, Burgundy ise keyifli durağanlığıyla mantığa hitap edermiş) akne karşıtı serisi Vinopure ile tanışıyoruz.**



**Sivilce açısından şanslı bir ergenlik geçirmiş olsam da, karma ciltli biri olarak, yormadan/ kurutmadan derinlemesine temizleyebilen, parlatmadan/ yağlandırmadan nemlendirebilen cilt bakım ürünlerine pek meraklıyım.** Caudalie Vinopure Blemish Control salisilik serum ₺295

**Salisilik Serum, şimdiden favorilerim arasına girdi bile. Keklik üzümü yapraklarından elde edilen salisilik asit, B3 vitamini olarak da bilinen niyasinamid, antioksidan kalkani polifenoller ve en sevdiğim altı esansiyel yağ grubu; lavanta, limon otu, tatlı nane, biberiye, melisa ve ıtır. Tüm seriye yayılan bu iddialı içerik listesi, kendini Arındırıcı Temizlik Jeli ve Arındırıcı Tonik'te de hissettiriyor. Matlaştırıcı Fluid Krem'in çoklu kullanım sonrasında bile kuru ya da pudralı bir cilt görüntüsü yaratmadığını ekleyeyim. Bu seride, her şey tam da olması gerektiği gibi. Kendimize iyi baktığımız, beş duyumuzu birden harekete geçirdiğimiz, bu toprakların bereketini ta içimizde hissettiğimiz bir sonbahar olsun. Çünkü buna çok ihtiyacımız var. Hotel Caeli'de bağ bozumu deneyimi yaşamak için henüz geç değil, takvimler 16 Ekim'i göstermeden kendinize bir kıyak yapın.**





## ♈ KOÇ REESE WITHERSPOON

Karşıt aşk evinizin yönetici gezegeni Venüs, arkadaşlıkların aşka dönüşeceği bir ay olacağını müjdeliyor ve mutluluk sinyallerini veriyor. Ancak ani öfke nöbetlerine dikkat. İyi giden beraberlikler bir anda değişim gösterebilirler. Ayaklarınızı dinlendirerek, meditasyon, yoga gibi çalışmalara ağırlık verebilirsiniz.



## ♊ İKİZLER HEIDI KLUM

Farklı duygular peşindediniz. Eğlenmeyi ve sürprizleri seviyorsunuz. Hoş saatler geçirebileceğiniz seyahatler söz konusu. Başlattığınız tüm çalışmaları inatla sürdüreceksiniz ve sonuca gideceksiniz. Fiziksel anlamda oldukça çekici ve aktif bir tavır içindediniz. Uzun süredir gizlediğiniz planlarınızı uygulama aşamasına geçilecek.



## ♌ ASLAN JENNIFER LOPEZ

Karşıt evinizde geri gitmeye devam eden Jüpiter ve Satürn sizi olumlu etkilemeye başlayacak. Olumsuz zannettiğiniz bir çok konuyu yeniden gözden geçirmeniz için karşınıza çıkaracak. Dikkatli olun, duygusal konularda eski olaylar tetiklenebilir. Evlilik ve ilişkiler konusunda aynı hataları yapmamalısınız.



## ♉ BOĞA GIGI HADID

Uranüs içinizdeki heyecanları körüklerken çevrenize yansıttığınız ışığın daha da parlamasını sağlıyor. Aklınıza gelen düşünceler istemeden ağzınızdan dökülebilir. Öz güveniniz yüksek, bu yüzden bir takım engelleri kolayca aşmanız bazı konularda şımarmanıza neden olabilir. Dişleriniz, dizleriniz ve ayak bilekleriniz bu ay özen isteyen bölgeleriniz.



## ♊ YENGEÇ GISELLE BÜNDCHEN

Karşıt ilişki evinizde bulunan gezegeniniz Plüton duygularınızı ağırlaştırıyor. Aşk gezegeniniz Satürn retro durumunda olduğu için ilişkiler konusunda dikkatli davranmaya devam etmenizi hatırlatıyor. Ailenizle ilgili konular gündeme gelecek. Sakin ve soğukkanlı davranırsanız sonuç hep sizin lehinize oluşur.



## ♈ BAŞAK KAIA GERBER

Aklınız ve hisleriniz arasında karmaşa yaşıyorsunuz. Bir tarafta yüksek hayalleriniz ve takıntılı aşk duygularınız diğer yanda yeni arayışlar içindediniz. Anılardan bir türlü kopamıyorsunuz. Uranüs, yolculuklar evinizde size sürprizler sunacak. Eksik kalan işlerinizi tamamlamalı, yeni fırsatlar yerine eskileri akılcıca değerlendirmelisiniz.





## ♌TERAZİ HILLARY DUFF

18 Ekim'e kadar retroda olan Merkür ilişkiler konusunda sizi zorlayacaktır. Jüpiter iyi niyetli davranışlarınızın ödülünü size vermeye hazırlanıyor. Karşı ilişkiler evinizdeki Venüs sizi olumlu etkiliyor. Grup arkadaşlıklarda ve sosyal ortamlarda aniden karşınıza çıkabilecek cazip kişileri görmezlikten gelmemelisiniz.



## ♊YAY AMANDA SEYFRIED

Satürn ve Jüpiter iletişim evinizde geri giderken ilişkilerinizi testten geçirmeye devam ediyor. Karşıt evinizin yöneticisi Merkür 18 Ekim'e kadar retroya devam ediyor. İkili ilişkilerinizde karşılıklı iletişim ve kendinizi anlatabilme önem kazanıyor. Pratik davranışlarınızla bir çok kişinin önüne geçebilirsiniz.



## ♏KOVA CHLOE GRACE MORETZ

Derin duygular içindediniz. Bu ay, arkadaş gruplarınızı değiştirecek ve yeni bir çevreye gireceksiniz. Uzun süredir bir türlü kopamadığınız bir arkadaşınızla yollarınızı ayırabilirsiniz. Katılacağınız dost toplantılarında farklı bir karizma içinde karşı cinsin ilgisini kolayca çekeceksiniz



## ♋AKREP ANNE HATHAWAY

Yönetici gezegeniniz sizi olumlu desteklerken bilinçaltınızda değişim rüzgarları estiriyor. Kendi düşüncelerinizi harmanlarken; aklınız ve kalbiniz çelişki halinde. Olmayacak olayları, olur hale getirmek için evrenin size sunacağı hediyeleri kabul etmelisiniz. İş potansiyelinizde enerji yükselmeleri meydana gelecek.



## ♑OĞLAK IRINA SHAYK

Uranüs aşk ve sosyal evinizde geri gitmeye devam ediyor. Sürpriz karşılaşmalara devam. Aynı anda birkaç kişinin ilgişi üzerinizde olacak. Bazılarının sağduyulu olması ilginizin onların üzerinde olmasını sağlayabilir. Yakın çevre ilişkilerinizdeki sorunlar aile içi tartışmalara neden olabilir. Spor yaparken baldırlarınızı zorlamamalısınız.



## ♐BALIK RIHANNA

İş bağlama konusunda oldukça başarılı bir performans sergileyeceksiniz. Mars ay boyunca değişim evinizde maddi konularla ilgili olayları ortaya çıkaracak. Daha önce karar verdiğiniz konuları bir an önce bitirmeye çalışın. Bu arada bazı iş gecikmeleri de olabilir. Sağlığınız bu dönem biraz hassas.

# 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, İLKUNUR AYDOĞAN, GÜL ÇİTAL,  
BEGÜM EGELİ BURSALIGİL, DENİZ KONUK ALTINBAŞAK,  
SERCAN KARABULUT, ECE BOZDAÇ, AYŞECAN İPEK,  
BERİL YILMAZ, BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR, BAŞAK KARAKUŞ

## REKLAM İRTİBAT info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:  
Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye -İstanbul  
Tel: 0212- 296 83 47  
BASKI: AKTİF MATBAA  
Söğütöçesme 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.



# CAUDALİE

PARIS

## Resveratrol—Lift

En etkili kolajen ne mi?  
Cildin ürettiği.  
Daha fazla üretmesini sağla!

Kırışıklıklara karşı en etkili ve doğal moleküllerden biri olan Resveratrol'un öncüsü Caudalie, yeni nesil bir patent geliştirmek için Harvard Tıp Fakültesiyle iş birliği yaptı: **Resveratrol + Hyalüronik Asit + Vegan Kolajen Güçlendirici.**

Hayvansal türevli içerik bulundurmeyen bu vegan patent, cildin doğal kolajen üretimini 5 kat, hyalüronik asit üretimini ise 2 kat artırıyor<sup>(1)</sup>.



### Gözle görünür sonuçlar

Kadınların  
**%95**

'i cildinin sıkılaştığını  
hissetti<sup>(2)</sup>.



#### Özel sıkılaştırıcı teklifimiz

Sıkılaştırıcı Gündüz Kremi  
alışverişlerinizde 15 ml Sıkılaştırıcı  
Gece Bakım Kremi **hediye**<sup>(4)</sup>.



## N°1

Fransa'nın  
yaşlanma  
karşıtı serisi<sup>(3)</sup>



DOĞAL  
%97  
TÜREVLI İÇERİKLER

0% Paraben, fenoksietanol,  
fitalat, mineral yağ,  
PEG, silikon,  
hayvansal içerik.



YETKİLİ ECZANELERDE VE CAUDALIE.COM ADRESİNDE

(1) In vitro genetik testi. (2) Klinik çalışma: memnuniyet yüzdesi, 42 kadın, 56 gün. (3) IQVIA - PharmaOne International - Fransa'daki eczanelerde yüz ve göz bakımı için satılan anti-aging ürünler - CMA Mart 2021 - ciro bakımından. (4) Hediye teklifi caudalie.com ve yetkili eczanelerde geçerlidir. Diğer kampanyalarla birleştirilemez, bağlayıcılığı yoktur.