

SAYI: 37 • ARALIK 2021

GÜZELLİK GAZETESİ

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



2022 YENİ BAŞLANGIÇLARA...

#içimiziıstanbiryıla

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

Mükemmel Yeni yıl

ZAMANSIZ SOFİSTİKE
HEDİYELER İLE



HABERİNİZ OLSUN!

EDİTÖR: BERİL YILMAZ UZUNDERE



DENEMELİ!

Sadece bedenimize değil, ruhumuza da iyi gelecek doğal ürünleri ile yepyeni bir marka Naturents. Favori ürünüm ise markanın Baobab+Aloe Vera isimli saç balsamı. Doğadan ilham alan içeriğiyle saçlarınızı kir-pas dolu metropol havasından koruyup ihtiyaç duyduğu nemi kazandıran bir ürün. Hassas ve kuru saç derisine de çok iyi geliyor. Denedim, deneyin derim. Naturents, Baobab+Aloe Vera Saç Balsamı, ₺106



PEMBE BİR İŞBİRLİĞİ

Moda ve kozmetik bir arada! NetWork'un Benefit'e özel tasarladığı çantası, Benefit'in en çok satan üç ürünü ile buluştu. Benefit'in kendine has pembe rengi ve kübik tasarımla hazırlanan çantanın içinde, The POREfessional Hydrate Primer makyaj bazı, Precisely, My Brow kaş kalemi ve They're Real! Magnet maskaranın deneme boyları yer alıyor. Harika bir hediye seçeneği değil mi? NetWork x Benefit çanta, üç adet deneme boy Benefit ürünü hediyesiyle sadece ₺399



UYUYAN GÜZEL

Biz uyunca bizi güzelleştiren ürünlere bayılıyoruz. Polaar markası da yeni serisi 'Polar Night' ile işte tam da bunu hedefliyor. Rhodymenia Borealia adlı özel yosunu içeren seri, tüm gece ciltte çalışarak, cildi yenileyerek sabaha daha pürüzsüz, daha canlı ve kesinlikle ışıltılı bir cilt ile uyanmanızı vaat ediyor. Polaar, Polar Night Set, ₺915



7'DEN 70'E...

Yine çok keyifli bir işbirliği haberim var sizlere. Lacoste, 50'lerin çizgi romanı Peanuts'un efsanevi karakterleri Snoopy ve arkadaşlarıyla buluşuyor. Peanuts koleksiyonunun her tarza ve nesile uygun olacak şekilde tasarlanmış olduğunu söylemeliyim. Bu sene 71. yaşını kutlayan çizgi filmin koleksiyonu Lacoste mağazalarında yerini aldı bile...

EN İYİ SON DAKİKA HEDİYELERİ!

Ne alsam ne alsam diye düşünürken son dakika geldi çattı. Bu minik listemiz pek çoğunuzun işine yarayacak...



Baş harfli herhangi bir obje: İşte kesinlikle kişisel ve kesinlikle işe yarar bir hediye. Bardaktan kolyeye, tişörtten muma kadar. İnsan kendi harfini görünce hemen sahiplenir çünkü.

Öneri: Chakra harfli mum ₺219 www.chakra.com.tr



Kitap: Kim ne derse desin, gelmiş geçmiş en güzel hediye kitaptır. Tek derdiniz ne konuda bir şey seçeceğiniz. Bunu da garantilemek elinizde, kişisel gelişim üzerine bir kitap yeni bir yılı karşılarken hoş karşılanacaktır.

Öneri: Japonların mutlu yaşamın sırlarını açıkladıkları 'Ikigai' 2'li set olarak harika bir hediye. Ikigai mutlu yaşamın sırrı 2 'li set / İndigo Kitap ₺58.90 www.hepsiburada.com



Üyelik: Birkaç tuşa basarak, oturduğunuz yerden satın alabileceğiniz şahane bir hediye. 'Neden hoşlanıyor, neye ihtiyacı var?' sadece bu soruları

sormanız yeterli. Online bir yoga sınıfından meditasyon yapmasına yardımcı uygulamaya hatta önümüzdeki yılı yorumlayacak bir astroloji seansına kadar, yelpaze çok geniş.

Öneri: www.udemy.com'dan dilediğiniz bir konuda kurs almanız mümkün.



Onun adına: Onun adına ormanlara fidan bağışlamak, kutup ayılarını korumaya almak, hatta gökyüzündeki bir yıldızın onun adını vermek... Çok güzel ve orijinal.

Öneri: Online Star Register'dan bir yıldız isim verebilirsiniz... www.osr.org



Bakım: Yüz bakımı, masaj, hamam, kalıcı manikür hatta saç bakımı hediye etmeye ne dersiniz? Unutmayın bakıma dair hizmetler herkesin ihtiyacı olan zamansız hediyelerdir. **Öneri:** Zorlu Vakko'nun içerisinde hizmet veren ve yılın belirli günlerinde gelen Fransız saç artisti Stephane Besson'dan bir bakım randevusuna ne dersiniz?



BEGÜM GÜZEL

Cilt mikrobiyomu mu dediniz?

Son zamanlarda giderek bilinirlik ve popülerlik kazanan bir cilt bakımı alanı var: Cilt mikrobiyomu ve dengesi. Peki tam olarak nedir, bir fikriniz var mı?



Şimdilerde birçok markanın koleksiyonlarına “mikrobiyom dostu” ürünler eklediğini görüyoruz. İşin içine pazarlama da girince probiyotik, prebiyotik, postbiyotik gibi tanımlar ve bunların sınırları da belirsizleşebiliyor. Bu yazıda cilt mikrobiyomu ve önemini etraflıca ele alacağız ve gerçek probiyotik cilt bakımının öncülerinden Belçikalı biyoteknoloji markası YUN Probioteraphy’nin Bilimsel Çalışmalardan Sorumlu Yöneticisi Ingmar Claes’ten çok önemli bilgiler edineceğiz.

NEDİR BU MİKROBİYOM?

Tüm vücudumuzu 100 trilyona yakın bakteri, virüs, mantar ve türevi mikroorganizmayla paylaşarak birbirimizden faydalandığımızı biliyoruz. Hatta vücudumuzun yaklaşık %90’ı mikroorganizmalardan ve sadece %10’u insan hücresinden oluşuyor. Temizlik meraklıları için düşünmesi pek hoş olmasa da, mikroorganizmalarımızla aradaki dengeyi bozmadığımız sürece mutlu mesut yaşayıp gidiyoruz.

Bağırsaklarımız, burnumuz, ağızımızın içi, akciğer mukozamız, kafa dahil tüm derimiz başta olmak üzere vücudumuzdaki bu mikroorganizmaların tamamına “mikrobiyota”, bu mikroorganizmaların genomuna ise “mikrobiyom” deniyor.

CİLDİN DE MİKROBİYOMU VAR!

İnsan mikrobiyomunun büyük bir kısmı bağırsaklarda yer alsa da, son zamanlarda birçok problemin çözüm arayışında “cilt mikrobiyomu”



da mercek altına alındı. Cilt mikrobiyomu, cildimizdeki bariyer fonksiyonuyla birlikte bizim dış etkenlere karşı birincil koruma kalkınımızı oluşturuyor. Mikrobiyomun büyük kısmını, genellikle konakçısına zarar vermeyen ve mikrobiyomun çeşitliliğine katkıda bulunan faydalı bakterilerin oluşturduğu ve 1000'den fazla bakteri türünü barındırdığı kabul ediliyor. Ancak cilt mikrobiyomundaki birçok bakteri türü kültürlenemediği için bugüne kadar yeterince araştırılmamıştı.

Yeni gelişen teknolojiler bilim dünyasını büyük gizemi çözmeye yaklaştırıyor.



YENİ NESİL DNA= MİKROBİYOM

Bir bebeğin cildi, annesinden gelen mikroorganizmalarla daha doğar doğmaz kolonize ediliyor, ancak bu başlangıç florasının çeşitliliği oldukça düşük oluyor ve doğumun gerçekleştiği ortamla benzerlik taşıyor. Bu kolonizasyon süreci, faydalı mikroorganizmaların immün toleransının yerleşmesi için gerekiyor. Sezaryen doğumla dünyaya gelen bebeklerde mikrobiyom çeşitliliğinin daha düşük olduğu kabul ediliyor.

Nihayet yetişkinliğe erdiğimizde muazzam bir çeşitliliğe sahip bir cilt ve kafa derisi mikrobiyom dengesine sahip oluyoruz. Derideki mikroflora cinsiyete, yaşa, mevsimlere hatta fizyolojik yaranma ya da psikolojik kaygı ve strese bağlı değişiklik gösterebiliyor. Bunun sonucunda her bir insanın cildi benzersiz olduğu gibi, kendi cildimizin farklı bölgelerindeki ya da farklı dönemlerdeki mikrobiyotamız da benzersiz oluyor. Bu nedenle mikrobiyoma "yeni nesil DNA" diyenler de var.

CİLT PH'İ VE MİKROFLORAYI YANLIŞ KOZMETİK BOZAR!

İnsan cildinin yapısı, su tutma kapasitesi, ısı, oksijen, karbondioksit seviyeleri ve pH'ı gibi karakteristik özelliklerinde herhangi bir değişim, cildin genel fizyolojisini etkileyebiliyor. Cilt fizyolojisinde cilt yüzeyi pH seviyesi önemli bir rol oynuyor ve Stratum Corneum (SC) tabakasındaki yağ bileşenlerinin düzeni, SC'nin su tutma kapasitesi, cilt bariyeri fonksiyonu ve cilt mikrobiyotası üzerinde belirleyici oluyor.

Cildin pH dengesinin korunması son derece önemli, pH seviyesi yüksek cilt temizleme ürünleri, deterjanlar kullanmak hatta sert, kireçli suyla yıkanmak bile cilt pH'ını ve mikrobiyom dengesini bozabiliyor. Bu denge bozulduğunda "disbiyoz" oluşuyor ve akne, egzama, atopik dermatit ... gibi cilt problemlerine kapı aralanıyor. Tedavi için kullanılan antibiyotikler ise iyi-kötü ayrımı yapmadan tüm bakterileri yok ediyor ve bunların aşırı ya da gereksiz kullanımı da çok ciddi bir tehlike olan antibiyotik direncini pekiştiriyor.



MİKROBİYOM DOSTU KOZMETİKLER VAR MI?

Birçok marka, pazarlama amacıyla "probiyotik" ifadesini kullansa da, aslında formülasyon açısından canlı bakterilerin özellikle krem gibi su içeren formlarda, cilt sağlığına zarar vermeyecek ve probiyotikleri canlı tutacak şekilde hazırlanması çok zordur ve özel Ar-Ge çalışmaları ve teknolojileri gerektirir. Dünyada gerçekten "canlı probiyotikler" ile çalışan çok az sayıda firma var. Probiyotik etiketli ürünlerde çoğunlukla çeşitli tekniklerle etkisizleştirilmiş bakteriler yer alır ve bunlar "mikrobiyomu yeniden dengeleme" vaadini gerçekleştiremez.

Fermente içerikler, hücre bileşenleri içermeyen filtratlar ya da canlı bakteri içermeyen, hücre zarı yok edilip içeriği alınmış fermente lizatlar probiyotik olarak kabul edilmez, bunlar prebiyotik ya da postbiyotik kategorisine girer. Bu içeriklere sahip ürünler ciltteki faydalı bakteriler için besin kaynağı oluşturur; ayrıca cilt bariyerini güçlendirmek, cildin nem seviyesini yükseltmek, seramid üretimini tetiklemek, antibakteriyel ve antimikrobiyal etki sağlamak gibi işlevlerle de cilt sağlığına katkıda bulunabilirler. Fermentasyon sürecinden geçen içerikler daha küçük moleküllere ayrıldığı için cilde nüfuz etme kapasiteleri de artırılmış olur.





Dünyada cilt bakımı ürünlerinde canlı probiyotikler kullanıp bunları tüketicinin kullandığı zamana dek canlı tutmayı başaran az sayıdaki firmadan biri Belçikalı YUN Probiotherapy. Gelin YUN Probiotherapy'nin hikayesini, markanın Bilimsel Çalışmalardan Sorumlu Yöneticisi (CSO) Ingmar Claes'ten dinleyelim.



YUN'un hikayesini biraz anlatabilir misiniz?

Antwerp Üniversitesi'nde mevcut cilt bakımı pazarını sorguluyorduk. Günümüzde hiç olmadığı kadar temiz yaşıyor olmamıza ve insanların cilt bakımı rutinlerinin iyice oturmuş olmasına rağmen, cilt problemleri ve otoimmün bozukluklar giderek yaygınlaşıyor. Bu şaşırtıcı gizem bizi daha sürdürülebilir bir cilt bakımı alternatifi bulmaya yöneltti.

Biyomühendis ve mikrobiyoloji profesörü Sarah Lebeer ve benim liderliğimdeki ekibimizle Antwerp Üniversitesi'nde yaptığımız uzun yıllar süren Ar-Ge çalışmaları, YUN'un ilk temellerini atmıştı. Yollarımız kendisi de bir eczacı olan Tom Verlinden ile kesişti, antibiyotik aşırı kullanımını azaltacak etkili ve sürdürülebilir cilt bakımı ürünlerine herkesin erişimini sağlamayı misyon edinmiş olan biyoteknoloji şirketi YUN'u kurdu. Antwerp Üniversitesi Farmasötik Teknoloji ve Biyofarmasi Bölümü Başkanı Profesör Filip Kiekens ve Eczacı Tim Henkens'in desteğiyle, bakterileri kozmetik formülasyonların içinde canlı tutacak teknolojiler geliştirmeye devam ettik. Kasım 2016 sonunda, YUN ve Antwerp Üniversitesi, büyük buluşumuzun duyurusunu yaptı: zararlı bakterilerle mücadele etmeye en uygun olan özel bakteri suşlarını seçip ayırmayı ve bunları doğru düzgün bir ürün içinde formüle edebilmeyi başarmıştık.



Markanın kurucusu eczacı Tom Verlinden

Ürünleriniz ciltte nasıl çalışıyor, YUN'a özel olan çalışma mekanizması nedir?

Canlı bakteriler olan laktobasillerin birçok faydası var çünkü patojenik bakterilerin aşırı üreyip zarar vermesini engellemek için çalışıyorlar.

Öncelikle, canlı oldukları için, patojenik bakterilerle besinler uğruna savaşıp onlara, hayatta kalması zor bir ortam yaratıyorlar. İkinci olarak, iyi bakteriler desteklenip çoğaltılınca güçlerini bir araya getirebiliyor

ve laktik asit ile "bakteriyosin" denilen bir maddeyi üretmeye başlıyorlar. Bunlar patojenlerin büyümesini engelleyip cilt sağlığını iyileştiren kimyasal moleküler yapılarıdır. Üçüncü olarak ise, içlerinde bakteriler tarafından üretilenler de olan yüzeydeki diğer moleküller cilt bariyerinizi ve cilt bağışıklığınızı güçlendiriyor.



Bu kadar etkili olduklarını nasıl anladınız?

Akne semptomları gösteren kişilerle yaptığımız plasebo kontrollü çift kör klinik çalışmalar bu canlı probiyotik bakterilerin etkinliğini gösterdi. Yeni nesil dizileme olarak bilinen bir teknikle cilt mikrobiyomunu analiz etmeye başladığımızda "kötü bakteriler" üzerinde ciddi bir etki gözlemledik. Ayrıca, canlı laktobasilleri eklediğimizde de mikrobiyomun çeşitliliği bozulmadı! Tedaviyi durdurduktan ve semptomlar iyileştikten sonra, kendi cilt mikrobiyotanız kontrolü yeniden devralmaya başlıyor, bu da sağlıklı bir cilt mikrobiyomunun ne kadar dirençli olduğunun altını çiziyor.

Son olarak, bakterilerin cilde uygulandıktan sonra hayatta kaldıklarını keşfettik; böylece mikroskobik cilt ormanınızda hünerlerini gösterebiliyorlardı. Cildinizin üzerinde koruyucu bir ağ örer gibi birbirlerine bağlanarak cildimize tutunmayı bile başarabiliyorlar. Aşlında düşündüğünüzde, canlı probiyotikleri cildimize uygulamak her gün cildimiz için mikrobiyolojik bir zırh kuşanmaya benziyor!

Bildiğimiz kadarıyla her bir kişinin mikrobiyotası birbirinden farklı. YUN ürünleri nasıl oluyor da cilt tipine göre ayrımlar haricinde herkesin cildi için uygun olabiliyor?

Öncelikle, eğer bir kişinin cildi sağlıklıysa, cilt mikrobiyomunu bozmamak ve hayati

önemdeki bu koruyucu bariyerin bütünlüğünü korumak çok önemlidir. Faydalı bakterilerinize zarar vermeyeceklerinden emin olmak için biz bileşenlerimizi, oldukça katı koşullara dayanarak titizlikle seçiyor ve test ediyoruz. Mikrobiyom için gerçekten güvenli oldukları için ürünlerimiz farklı cilt tiplerine fayda sağlayabiliyor ve farklı mikrobiyom yapılarıyla başa çıkabiliyor. Bu yaklaşım sayesinde, YUN dünyada mikrobiyom için güvenli bir numaralı marka olarak kabul ediliyor.



YUN markası şu an Türkiye'de sadece www.welcometoclub.com adresinden tüketiciyle buluşuyor.

İkinci olarak, biz konuya problem tarafından yaklaşıyoruz. Akne gibi bir probleme mikrobiyolojik bir bakış açısından baktığımızda, belirli bakterilerin bizi rahatsız eden kırmızı ve iltihaplı sivilceler gibi semptomlara yol açtığını görüyoruz. Bakterilerin bu problemin nedenleri arasında önemli bir payı olduğunu bildiğimiz için, bu enflamasyon tetikleyici mekanizmalara karşı koyabilecek probiyotik suşlarını seçmek için çok kapsamlı bir tarama ve eleme çalışması yürüttük. Laktobasiller bize tekrar tekrar, çok farklı ortamlarda bile bu görevi yapmaya uygun olduklarını gösterdiler.

Böylece bizim mikrobiyom için güvenli cilt bakımı koleksiyonumuz her yaşta, cinsiyetten ve etnisiteden insan tarafından güvenle kullanılabilir, çünkü bizim faydalı cilt mikrobiyomumuza zarar vermiyorlar. Muhtemelen antibakteriyel kozmetik ürünlerin aşırı kullanımının tetiklediği, hassas cilde sahip olan kişiler için bu ürünler ciltteki disbiyozu (bakteriyel dengenin bozulması) onarıp dengeye kavuşturmayı ve genel cilt sağlığını iyileştirmeye yardımcı olurlar. Akneye meyilli ciltlere özel olarak da, semptomları iyileştirmek amacıyla ACN koleksiyonumuzu geliştirdik.

Kaynaklar

1. Barel, André O., Paye, Marc vd., Handbook of Cosmetic Science and Technology, 3. Baskı, Informa Healthcare, 2009.
2. Dréno, B. Araviiskaia, E. vd. Microbiome in healthy skin, update for dermatologists, JEADV, cilt 30, sayı 12, 2016.
3. Yu, Y., Dunaway, S. vd. Changing our microbiome: Probiotics in dermatology, BJD, 182, 2020.
4. Luna, P. Carolina, Skin microbiome as years go by, AJCD, 21 (ek 1), 2020.

ISIT BENİ!

Tutkulu, yoğun ve gizemli karaktere sahip bu parfümler kış aylarında içimizi ısıtıyor.

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

L'Interdit koleksiyonuna yeni eklenen bu parfümün baş rolünde zencefil var. Kan portakalı, vetiver, paçuli, sandal ağacı ve yenibahar yapraklarının dumanlı akorları ile farklı ve mükemmel bir uyum içerisinde.

Givenchy L'Interdit Eau de Parfum Rouge, 50 ml, ₺1089

Çiçeksi, meyveli ve tatlı notaların karışımından oluşan bu parfümün üst notasında naneli sakız yer alıyor. Sümbülteber ve yaseminin romantik havası, amber ve ambroxan notalarıyla tamamlanmış. Ortaya gerçekten orjinal bir koku çıktığını söylemeliyim.

Juliette Has A Gun Lili Fantasy, 100 ml, ₺1355

Bombshell ailesinin bu yeni üyesinin de yine bazında şakayık bulunuyor. Liçi meyvesinin egzotik ve canlı notalarına vanilya ve kehribar eklenerek tatlı ve odunsu bir karakter kazanmış.

Victoria's Secret Bombshell Gold, 100 ml, ₺1249

New York'un efsane gece hayatını yansıtan bu parfüm, elma konyacı notasıyla açılıyor, peşi sıra bergamot, ananas ve kakule notaları parfüme modern bir hava katıyor.

Kilian Apple Brandy on the Rocks, 50 ml, ₺2110

Bvlgari'nin Allegra serisinden Fantasia Veneta, kırmızı şeftali ve vanilya notalarıyla harmanlanmış, her kokladığınızda Venedik Karnavalı'nın eğlenceli atmosferine ışınlacak kadar coşkulu bir parfüm.

Bvlgari Allegra Fantasia Veneta, 100 ml, ₺1632

İlhamını İstanbul'dan alan bu yeni koku, iris, vanilya ve meşe yosunu karışımından oluşuyor. Üst notalarda pembe biber, lavanta ve sardunya, ardından Damas gülü ve paçuliyle gizemli bir o kadar da çekici.

Penhaligon's Constantinople, 100 ml, ₺2250

Özünü karda açan zarif kardelen çiçeklerinden alan bu koku yeni yıl için sınırlı sayıda üretilmiş. Amber ve tonka ile harmanlanan yosun içerikli parfüm kış mevsimi ile sıcak bir tezat oluşturuyor.

Jo Malone White Moss & Snowdrop, 100 ml, ₺980





TÜLİN KERMEN

2021 IN VE OUT'LARINA HOŞGELDİNİZ!

Bir sene daha biterken yeni seneye yanımızda neleri götürüceğiz, neleri geride bırakacağız...
Merak edenler buraya...



Sevsem de doğruları yazmak benim görevim! Chunky loafer **OUT** oldu, topuklu loafer **IN**

Chloe Franne
High Heel
topuklu loafer



Ralph Lauren eşofman altı ₺1579 www.beymen.com

Baktılar ki çoğunluk eşofmana alıştı ve vazgeçmeyecek, çözümü böyle buldu markalar; Efendim, no name eşofman altları **OUT**, onun yerine ünlü moda evlerinin logoluları **IN**, ne yazık ki.



Gençleri ilgilendiren bir **IN**'i yazmak üzereyim. Crop tişörtler **OUT** oldu!! Durun durun üzülmeğin Crop hırkalar **IN** çünkü.

Jacquemus
Sonbahar-Kış 2021-22



Cos
Padded
Tote bag



Yorgan tipi her şey **OUT** oldu. İyi ki! Zira herkeste birer Hulk görüntüsü yaratıyordu. Onun yerine daha iyisi mi geldi dersiniz, hayır gelmedi! Klasik deri ceketlere bir haller oldu, fırırlar, yarasa kollar...Dilerim bu da en kısa zamanda **OUT** olur.

Zara Hooded deri
ceket ₺960

'Shacket' yani kalın ceket-gömlek karışımı olan giyim parçası **OUT** oldu! Ama oversize çizgili gömlek 2022' nin en hit parçalarından biri olacak benden söylemesi. Babanızın, sevgilinizin dolabını bir gözden geçirin derim.



Gigi Hadid

Ben yazmaktan bıktım ama kullanmaktan bıkmayanlara miko bag yani o gözlük kılıfı kıvamı çantalar **OUT**. Büyük boy tote çantalar geri döndüü.

90'lardan kalma büyük boy zincir kolyeler sonunda **OUT** oldu, oh içimin yağları eridi. **IN** olan ne mi? Varsa aile yadigarları incileri kullanmak yoksa da en güzelinden inci bir kolye almak.



Bloom
Jewelry
Hailey kolye
₺1100



Bershka inek
desenli ceket
₺29 9,95



Uterque

Üzüldüğüm ve asla uymayacağım bir **IN** ile satırlarıma devam ediyorum. Kaplan deseni **OUT** oldu yerine inek deseni **IN** oldu, neden diye sormayın hiçbir fikrim yok, sadece üzgünüm.



Getty Images/ Diana Ross

Saten etek üstüne simli üst klasik yılbaşı kombini **OUT**. Ancak 70'lerin unutulmaz disko topu görümlü kumaşlarından kılıklar **IN**. Kimlerde varsa kaleye mum dicsin. O kadar eski bir moda ki bunu bilen kaleye mum dicsin tabirini de biliyordur diye düşündüm.





KÜÇÜK ADIMLARLA BAŞLAYIN

Aldığınız yeni yıl kararları için öncelikle pratik olan ve sizi çok fazla kısıtlamayan küçük hedefler oluşturun. Tüm tatlıları kesmek yerine, başlangıçta tatlıyı meyve veya yoğurt gibi hala zevk aldığınız daha sağlıklı bir şeyle değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Bu kararlara bağlı kalmak daha kolay olacak, çünkü kaçırdığınızı hissetmeyeceksiniz ve sizi yine de büyük hedefe bir adım daha yaklaştıracak.

HEDEFLERİ AÇIKÇA TANIMLAYIN

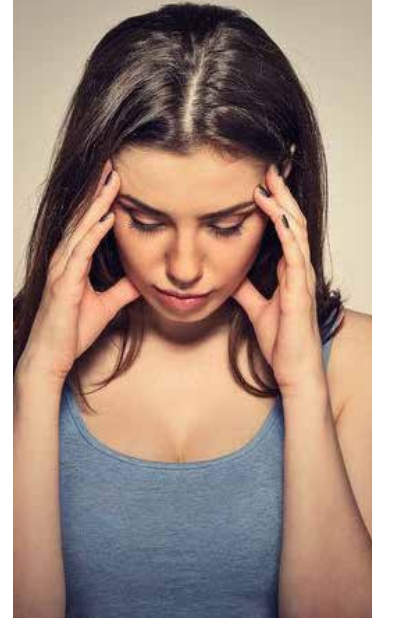
Genellikle yeni yıl kararları verdiğimizde büyük ve kapsamlı hareketler yaparız. Ancak unutmayın koyduğunuz hedef net olmalı. Örneğin, 'daha fazla egzersiz' yapmaya karar vermek yerine, 'haftada 3 kez 20 dakikalık yürüyüşe çıkacağım' gibi daha spesifik bir hedef düşünün. Açıkça tanımlanmış hedefler ilerlememizi takip etmemize yardımcı olur ve bu da bizi motive eder.



ortak karar aldığımızda hedefe daha eğlenceli bir yoldan gitmek mümkün. Motivasyon artışı da bonus.

ESNEK OLUN

Arada başarısızlıklar olabilir, unutmayın. Pilates dersinize o gün gitmemiş olmanız yarın gitmeyeceğiniz anlamına gelmez. Aksamalar olduğunda, inancınızı ve cesaretinizi kaybetmeyin. Eninde sonunda çabanızın karşılığını göreceksiniz. Sadece gerçekçi hedeflere ulaşabilmek için çaba göstermekten vazgeçmeyin.



ÖDÜL ZAMANI

Başarılarınızı başkalarından önce siz görün. Mutlaka kendinizi görün. Ulaştığınız her hedefiniz için, kendinize o hedeften daha küçük bir ödül verin. Küçük bile olsa, yeni yıldan istediğiniz bir hedefe ulaşabilmek çaba gerektirir. Kendinizle gurur duymak önemlidir, bundan vazgeçmeyin.

UNUTMAYIN, KİMSE MÜKEMMEL DEĞİL

Yeni yıl kararları büyük değişiklikler olabilir ve her zaman onlara bağlı kalmayabiliriz. Kendinizi hırpalamak ve motivasyonunuzu kaybetmek yerine, kusurlarınızı sürecin bir parçası olarak kabul edin. Sürekli olarak hedefinize ulaşmıyorsanız, hedefiniz şu anda çok büyük olabilir ve onu daha küçük parçalara ayırmayı yararlı bulabilirsiniz. Düzenli olarak planlamak, uyum sağlamak ve kazançlarınıza odaklanmak, uzun vadede daha iyi bir başarı şansına katkıda bulunacaktır.

1 Ocak'ta tek bir büyük hedef yerine, yıl boyunca uygulayabileceğiniz gerçekçi, ulaşılabilir ve desteklenen hedefler belirlemek, çabaladığınız her şeye ulaşmanıza yardımcı olabilir.

Herkese mutlu yıllar!

Kararlarım için kararlıyım!

Yeni yıl kararları alan kişilerin hedeflerine ulaşma olasılığının, almayanlara göre 10 kat daha fazla olduğunu biliyor muydunuz? Bu şu demek, 'kararlarımıza bağlı kalma şansımızı' artırmanın yollarını keşfetmeliyiz!

Aralık ayı, bir önceki yılın değerlendirmesini yapmak ve bir sonraki yıl ulaşmak istediğimiz hedefleri düşünmek için harika bir zaman. Bu zamanlarda pek çoğumuzda "yeni yıl, yeni ben" motivasyonu olur. Spora başlamak, birikim yapmak, sigarayı bırakmak, yeni bir dil öğrenmek gibi birçok heyecan verici karar yeni yıl kararları adı altında bizleri motive eder. Ancak araştırmalar,

yeni yıl kararlarımızın sadece %10'unun birkaç aydan daha uzun sürebildiğini gösteriyor. Her birimiz hedeflerimiz gerçekleştiğinde yaşamımızın daha iyi olacağını düşünürüz ama çok insani olarak bu değişimi "hemen, şimdi" isteriz. Bu olmayınca da vazgeçmek kolay geliyor. Atladığımız şey ise hiçbir şeyin bir günde değişmeyeceği gerçeği. Büyük değişimler elde edebilmek için önce küçük adımları atmalı ve istikrarı sürdürmeliyiz.

TETİKLEYİCİLERİNİZİ ANALİZ EDİN

Belki de kararlarımızı uygulamamız önündeki en büyük engel tetikleyicilerimiz. Beyninizde eski alışkanlıklarımızın yarattığı güçlü bağlar var ve yenilerini inşaa etmeye çalışıyorsunuz. Örneğin, arkadaşlarınızla her şarap içtiğinizde sigara içiyordunuz ama sigarayı bırakma kararınız var. Aynı ortam sizi tetikleyecek. Tetikleyicileri bilmeniz eski alışkanlıkları yönetmek için daha hazırlıklı olmanızı sağlar.

BİRLİKTEN DOĞAN KUVVET

Sevdiğiniz birine yeni yıl kararlarınızı anlatmak ve hatta onları da dahil etmek, kararlarınızı uygulamaya performansınızı büyük ölçüde artırabilir. Bilgi dahilinde süreçte başkasını dahil etmek bize sorumluluk hissi yüklemeye yardımcı olur. Ayrıca başka biriyle

Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Sıcacık bir odası olsun!



Zaman geçiyor, bebeğim büyüyor. Odasında değişiklik yapmak istiyorum. Hem yeni yıl da geldi. İlgisini çekecek hayvan figürlerine, huzur veren renklere ve farklı dokulara yer vererek, odasında hem kendini güvende hissetmesini sağlayabilir hem de ufacık detaylarla gelişimine büyük destek verebilirim.



Les Cousines
yer minderi



Bebeğinizin odasına
koyacağınız farklı
dokularla onun
duyusal gelişimini
destekleyebilirsiniz.

Archimommies Elephant
sandalye



Little
Chakra
çocuk
yatağı

Lorena
Canals
Path of
Nature
halı



Bebek odası için halı seçimi, alerji riskinden dolayı çok kritik. Seçeceğiniz halının %100 organik pamuk olmasına, toksik madde içermemesine ve makinada yıkanabilir olmasına dikkat etmelisiniz.



Happy Folks
Jungle Kids
duvar kağıdı

Odanın bir duvarını desenli bir duvar kağıdıyla kaplamak dekorasyon açısından orjinal bir etki yaratacaktır. Ayrıca üzerinde figürler olan bir desen seçerseniz, bebeğinize anlatacak bir sürü hikayeye ilham kaynağını da bulmuş olursunuz.

Gelişim uzmanları bebeklerin uyku zamanlarında dünyayla aralarına parmaklık koymanın doğru olmayacağını belirtiyor. Bebeğin özgürce girip çıkacağı bir yatak, onun uykuyla ilişkisini daha sağlam kurmasını sağlıyormuş. Bunun için Montessori tipi açık yer yataklarını tercih edebilirsiniz.



Boule de
Petite top
aydınlatma

Bebeğinizin odasına sakın bir ortam yaratmak hem de uyku rutininde yardımcı olması için daha loş ışık veren aydınlatmalar tercih edebilirsiniz.



Ahşap
montessori
kitaplık

Onun odasında her şey ona göre olmalı. Minik kitaplığının yere yakın olmasına dikkat, istediği kitabı raflardan kendisi seçip almalı. Ayrıca, ahşap veya rattan gibi doğal malzemeler kullanarak dekorasyonda sıcak ve tabii ki sağlıklı bir dokunuş yapabilirsiniz.



Zara Home Polaroid
fotoğraf standı

Polaroid fotoğrafların yerini hiç bir şey tutmuyor... Farklı işlevleri olan şirin objelerle bebeğinizin odasını anında bir hayal dünyasına çevirebilirsiniz.



Zara
Home
sihirli kapı

"Hayal gücü bilgidenden çok daha kıymetlidir." demiş Albert Einstein. Bir çocuğun odasında ona hayal kurduracak çok şey olmalı, değil mi?

Aklınızda olsun! En özelinden bir hediye



Hediyenin kişiye özel olanını ayrı severim. **Mua Crystals** kişisel doğum haritası bilgileri üzerine, element şemsiyesi altında, sağlık noktalarına, ay fazlarına, sabit yıldızlara ve varsa retro gezegenlerin yaptığı önemli açılara bakıyor ve kişinin denge ihtiyaçlarına göre çıkan taşlardan oluşan bir kolye diyor. İşte tamamen senin için tasarlanmış ve tamamen sevgi ve şifa niyeti taşıyan mükemmel bir hediye. Siparişi instagramdan verilebiliyor. @muacrystals

SEN DE YAPABİLİRSİN!



Yılbaşı ruhu başka bir şey. Seneyi bitirmiş olmanın verdiği hafifleme belki de yeni bir yıla duyulan umuttan doğuyordur. Bu sene üretmeye niyet ediyorum; bana kucak açan doğaya ve hayatımdakilere şükrederek, sevgiyle üretmeye. Yılbaşı ağacı süslerini kendimiz yaparak başlayalım mı? Tek ihtiyacınız olan biraz hayal gücü ve bir silikon tabanca...



Tarçın çubukları

İnce, kalın, kısa, uzun tarçın çubuklarını bir arada kullanarak şahane süsler yapmak mümkün. Tarçın çubuklarını bir araya getirip bağlamak çok klasik bir süs oluyor. Bu sene ben silikon tabancasıyla resimdeki gibi geyik veya ağaç yapmayı denedim. Kırtasiyeden aldığınız yapışkanlı gözler ve evdeki kullanılmayan düğmeler de süslerken çok işinize yarıyor.



Ponponlu kozalak

Şimdi kozalak toplama zamanı. Açılmış olan kozalakların arasına silikon tabanca kullanarak ponponlar yapııştırıyorum. Açılmamış olan kozalakları ise üzerlerine 2022 veya baş harflerinizi yazabilirsiniz. Kar yağmış efekti yaratmak için beyaz akrilik boyayı fırçanın ucunu kullanarak sıçratmaya bakın, aman dikkat etraf çok batmasın!



Kağıt melek

Eski bir kitabın bir sayfasını düzgünce koparıp, ortadan ikiye kesiyorum. Kağıtları akordeon şeklinde katlıyorum, resimdeki gibi ortadan birleştirerek kanatları ve eteklerini elde ediyorum. İğne ve iplik ile birbirine dikiyorum. Son olarak silikon tabanca ile baş kısmına yuvarlak bir tahta boncuk yapııştırıyorum.



Kurumuş portakal

Hem kışa ait hem de mis gibi kokan bir süs. Dilim dilim kesin portakalları, yatay pozisyonda kapalı ortamda bırakın, kurutun. Ardından isteğe göre yine tarçın çubuklarıyla süsleyebilir ve muhteşem portakal kokusuna bir dal da okaliptüs ekleyebilirsiniz. Asmak için hasır ip veya bordo kadife kurdela kullanmaya bakın.



Biberiye demeti

Yapması en kolay ve kesinlikle en şık süslerden biri. Tek ihtiyacınız olan taze biberiye dalları ve onları birbirine bağlamak için beyaz kalıncana bir ip. Bu süsleri ağaca asabilir veya yılbaşı sofranıza peçetelik niyetine de kullanabilirsiniz.



Bana ne iyi geliyor?

Sonbaharın kapanışı, kışın başlangıcı, yılın son ayı Aralık. Yine yeniden yeni bir sayfaya hazırlık...

Eski senenin ağırlığını bırakırken yeni yıla, yeni bir sayfa açmaya hazırlanırken neler mi yapmak lazım? Bana sorarsanız kesinlikle kural yok, öyle bağlayıcılığı da yok, ne kadarını yapsam kârdır var. Öncelikle "bana neler iyi geliyor" diye sorun kendinize. Sonra da sıvayın kolları. Size ne iyi hissettiriyorsa yapmaya başlayın. Sonra bakın bakalım hangileri yeni senede rutininiz olmaya aday. Rutin olabilecekleri tutun elinden yeni seneye taşıyın.

Bu aralık rutinime neler alacağımın listesini paylaşmak isterim. Kimbilir belki size de ilham verebilirim...



Öneri: Tam bir kış tarifi sıcak şarap... Eviniz mis gibi kokacak, kimbilir belki de komşular yolunu değiştirecek hepsi size bir uğrayacak. Tarif mi? hemen vereyim...

Mutfakta daha fazla vakit geçirmek: Başka hiçbir şey düşünmeden ölçülü malzemelere odaklanmak ya da hesapsız kitapsız deneysel tarifler yapmak benim için terapi gibi. Ortaya lezzetli bir şey çıktı mı, etrafı mis gibi kokular da sardı mı tatmini bambaşka.



İçindekiler

- 1 şişe kırmızı şarap
- 1/2 su bardağı esmer şeker
- 10 karanfil
- 3 tarçın çubuğu
- 1 portakal
- 1 ayva
- 1 yıldız anason

Tarifi: Şarap hariç tüm malzemeleri tencereye koyun. Portakalı dilim dilim kesip tencereye ekleyin. Şerbet kıvamına gelince şarabı ekleyin. Şarap ısınsın ancak kaynamadan ocaktan alabilirsiniz. Afiyet olsun.

Ne yemek istediğimi kendime sormak:

Buzdolabını açıyorsun ve o an eline ne gelirse düşünmeden kapıp salona Netflix karşısına geçiyorsun. Bu senaryo bir yerden tanıdık geliyor mu? Bana bazen o kadar geliyor ki. Sezgisel beslenme üzerine kendimi eğitmeye çalışıyorum. Bu anlamda şu soruları soruyorum "Gerçekten aç mıyım?", "Canım gerçekten bu keki yemek istiyor mu?", "Söyle Lian ne yemek istiyorsun?". Sonra genelde buzdolabını sessizce kapattığımı fark ediyorum. Bazen canım tamamen oyalanmak, oyalamak istiyor. Bu arada bu sorularımın cevapları "evet" ise hiç çekinmeden de yiyorum. Sezgisel beslenme üzerine beslenme uzmanı Ceren Yavuz'u Instagram'da takip etmenizi öneririm.

Öneri: Son zamanlarda severek yaptığım bir tarif, bir şeyler yemek istediğimde yapması pratik, besleyici ve de kesinlikle tatmin edici; **Çiğ karnabahar salatası**

**İçindekiler**

- 1 karnabahar
- 2 kapya biber
- 1 köy biberi
- 1 sarı biber
- 6-7 salatalık turşusu
- 1 demet dereotu

Sosu: 1 limon, 1/2 portakal, 1 tk hardal, 1 yk nar ekşisi, 1 çay bardağı kadar zeytinyağı, tuz, sumak.

Tarifi: Karnabaharı robottan geçirin. Diğer tüm malzemeleri ince doğrayın ve ekleyin. Sosu da ayrı bir kapta birleştirip salataya ekleyin. Malzemelerin iyice karışması adına 2 saat sonra tüketmenizi öneririm.



Daha sık maskara kullanmak: Fark ettim ki makyaj yapmadığım günlerde kirpiklerime biraz bir maskara dokunuşu bile öyle etkili ki. O yorgun görünümü pandemi öncesi dönemde rujla kapatırken şimdi odak gözlere kaydı. Maskara kesinlikle gündelik kullanım için en etkili çözüm. Bir önerim olacak yorgunsanız siyah yerine acı kahve renkte olan bir maskara kullanın, siyah kontrast yaratarak göz akındaki kızarıklığı ve yorgunluğu daha çok ön plana çıkarıyor.



Öneri: Maybelline New York Lash Sensational Intense Black maskara yelpaze fırçasıyla gerçekten tek tek ayrılmış ve hacimli kirpikler yaratıyor. Ayrıca içerisinde yaban gülü yağı mevcut, kirpikleri ağırlaştırmadan besliyor.



Yüz masajı ile günü tamamlamak: Yoğun bir günün sonunda kendime ayırdığım mola kadar güzel bir an yok. Tabii bunu her gün yapmam güzel bir hedef olsa da en azından haftada 2 veya 3 kere daha erişebilir olduğumu düşünüyorum. Önce cildimi misel su ile iyice temizliyorum, ardından yüz yıkama jeliyle yıkıyorum. Serumunu bazen guasha taşı ya da ellerimle masaj yaparak uyguluyorum. Bu hem günün yorgunluğunu alıyor hem de cilde yatırım oluyor.

Öneri: Yüz yogası ve egzersizleri eğitmeni **Oya Gencel Acar @100yogasiyo**'yu takip edebilirsiniz.

Taksi yoksa yürümek: İstanbul büyükşehir, son zamanlarda taksi bulmak zor, trafikte toplu taşıma kullanmak da ayrı zor. Metroyu ise sakin zamanlar dışında çok tercih etmiyorum. O zaman hava müsaitse kesinlikle yürüyebildiğim kadar yürüyorum. Bunu alışkanlık haline getirmeye çalışıyorum.

Tek başına yemek yemek, kahve içmek:

O kadar alışkın değil ki çoğumuz buna. Tek başına sipariş verip oturmak insana sanki konfor alanından çıkmış hissi veriyor. Mümkünse telefonunuzu da bırakın kahvenizin, yemeğinizin tadını çıkarın. Farkındalıkla yemek diye buna derler.



Öneri: Tek başınıza keyifle gidebileceğiniz favorim cafe ve restoranları da bırakacağım buraya, artık denemesi size kalmış!



Kahvesiz olmaz diyenlere.... **Coffee Department**



Tayland mutfağı severlere.... **Noy Nişantaşı**



Telefonsuz tamam ama kitapsız aslıysa... **Minoa Village**



Hem sağlık hem lezzet bir arada dersiniz... **Bi Nevi Deli**



Çikolatasız olmazsa... **Leonidas Topağacı**

Peki siz yılı kapatırken kendiniz için neler yapıyorsunuz? Haydi alın kağıdı kalemi düşünün neler size iyi hissettiriyor? **Güzel bir yıl olsun.**



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞ



BİR KLASİK: Yeni bir yıl, yeni bir ben...

Belki de uzun zamandır ilk defa yeni yıldan uçuk beklentilerim yok. Hayatımın aşkını bulmayı beklemiyorum en fazla kiraya çok zam gelmeseydi diyordum. Beklenti az olunca bu yılın beni mutsuz etmesi imkansız.

Geçirdiğimiz son yıllar bize fazlasıyla şükür etmeyi, anda kalmayı öğretti aslında. Kim ne derse desin, bir çoğumuz bireyselliğin farklı boyutlarını deneyimliyoruz. Çabasız, korkusuz, minik minik akan zamanı izleyebiliyor, keyifle.

İnsan bu keyifli farkındalık haline erişince 'peki şimdi ne yapayım ve kendimi gerçekleştireyim?' diye soruyor haliyle.

Eski yıl biterken, yeni yıl gelirken 'Yeni bir sen' için başlangıç adımlarını listeledim. Size de ilham vermesi dileğiyle...



DAHA SAĞLIKLI OLMAYA ÇALIŞ!

İyi beslen.

Nedir ki bu iyi beslen? Kilodan bağımsız bir şey olduğu kesin. Yediğin her neyse içeriğini, nereden geldiğini düşün. Doğal olmayan, işlenmiş, kirlenmiş gıdayı tüketme. Az ye, çok çiğne, çok hisset. Hem tadını, hem faydasını. Hayat yemek ve sindirmekten ibaret değil, nefes almak ve vermek olmadığı gibi. Biz aslında nefes almak ve vermek arasındaki o boşluk zamanda yaşıyoruz. Yemek ve sindirmek arasındaki boşluklarda olduğu gibi. Sen bir bardak gibisin, niye sürekli içi dolu bir bardak olmaya çalışıyorsun. Acıkmaya izin ver, et yemeyi özle mesela. Uzun zamandır yemediğin ne varsa git onu bul ve ye. Yavaş yavaş tadını çıkararak.

Egzersiz yap.

Çok yap demiyorum, çok ağır yap da demiyorum. Nereye çalıştırıyorsan veya stretch ediyorsan orayı hissederek. Ne olur kafan başka bir yerdeyken egzersiz yapma. Kafan neredeyse sen de oraya git. 'Miş' gibi yapma. Bu kuralı uygularsan sadece fiziksel değil, tüm hayatın değişecek. Bazen tüm karmaşanın içinde dur. Bir bankta otur mesela. Sadece gelen geçeni izle, koşturmayı gözlemler. Nefes al sonuna kadar ve ver verebildiğin kadar. Sadece orada ol, sesler, hareketler, kokular, rüzgar, nem, ısı hepsini hisset. Bu olay bilgisayarını kapatıp açmak gibi. 1-2 dakikanı ayırırsan yeni bir güne başlamışsın hissi yaratacak.



DAHA ÇOK ÖĞRENMEYE BAK!

En son ne zaman yeni bir şey öğrendin? Peki ne zaman yapamadığın bir şeyi yapmak istedin? Cevabın ne ise, sen hala o yaştasın. Hatırlamıyorsan çoktan ölmüşsün. Ancak insan hayatta bir kere ölmez, yaşarken defalarca ölür ve her ölüm yeni bir başlangıç anlamına gelir. Hadi bakalım silkelene, bir kağıt kalem al. Sayfayı 3'e böl. Birinci kısma başardığın, kendinle gurur duyduğun şeyleri yaz. İkinci kısma yapmadıkların ve konu her önüne geldiğinde hafif utandıkların, görmezden geldiklerin ama yüreğinin bir şekilde istediklerini yaz. Sonunda üçüncü kısma 2.tabloda istediklerinden, 1.tabloyu destekleyeceğini düşündüklerini seç. Bunları önem ve kolaylık sıralamasına göre diz. Haftada 1 saat bile ayırsan zamanla seni içine çekecek, sana yeni bir dünyanın kapılarını açacaklar. En güzeli de çocukluğundaki gibi hissedeceksin.



DAHA ÇOK PRATİK YAP!

Çaba aynı çaba, ama her tekrar daha çok yaklaşıyor hedefe. Neredeyse her işte durum bu şekilde. İlk adım zor, sonu görünmez bir dehlize sokuyor insanı. Yürüdükçe yol aydınlanıyor. Tekrarlar öğretiyor, pekiştiriyor. Yaptım, öğrendim bitti diye bakma olaya. Her sefer farklı bir deneyim yaratıyor. Yeni öğrendiklerini ve eskiden zaman ayırıp öğrendiklerini unutmamak için, üzerine koymak için lütfen tekrar et. Yoksa zamanını boşa harcamış olacaksın!



DAHA ÇOK HAYAL ET!

Sen kimsin, kim olmak istiyorsun, neye dönüşüyorsun? Hayal et nerede, ne yapıyorsun, nasıl biri bu yeni kişi? Belki senden çok daha farklı (aynı kişi olmanıza imkan yok zaten) neler yapmaktan hoşlanıyor, vaktini nasıl değerlendiriyor, kendine nasıl bakıyor, en ince ayrıntısına kadar görmeye çalış bakalım.



MİNİK ADIMLAR AT!

Hayal ettiğin o hayat, olmak istediğin o kişi için bugün minicik de olsa bir adım atıyor musun? Tek gereken bu. Büyük adımlar atmaya çalışma, büyük fırsatlar bekleyip yerinde sayma, bekleme. Dönem öyle evde oturup prens bekleme dönemi değil. Dönem icraata geçme dönemi. Muhtemelen büyük hayallerden sonra bugün yaptığın hiç bir şey gözüne güzel gelmeyecek. Daha büyükleri oluşturabilmek için öğrenmen gerek. Öğrenmek de ancak yolda oluyor. Yolda geliyor insan. Hani bir söz var ya taktik maktik yok, bam bam bam. Dönemin özeti diyebilirim.



PARANI DENEYİMLERE HARCA!

Çantana koyup eve götürdüğün şeylere ne olur para verme. Paranı harcadığın şey deneyime dönüşüyor mu, yeni bir dünyanın kapılarını aralıyor mu, seni yeni insanlarla tanıştırıyor mu, bakış açını, ufku genişletiyor mu, kanatlandırıp uçuruyor mu? İşte ancak bunlar senden yeni bir sen yaratabilir. Koluna taktığın çanta ancak üç, beş 'like' katar çünkü.



DAHA ÇOK ŞÜKRET!

Her akşam yatağına yattığında yaşadığın o günü tekrar bir gözden geçir. 'Oh be!' diyebildiğin ne kadar an yaratabildin kendine, başta sayısı az olacak, zamanla her an sana anlamlı gelmeye başlayacak, Şükürün arttıkça, keyfin neşen de artacak. Hayat bize verilmiş en güzel hediye. Hedef, 'satın alınan sevgiye alıştırmış bir çocuğun alınan her oyuncuğa çabucak doymu' noktasından çıkmak, hediyeimizin farkına varmak için daha kaç saniyeyi boşa harcayacağız?



Ailen ve arkadaşların için hem sağlıklı hem de lezzetli bir menüye ne dersin? Senin için güzel önerilerim var.



Ana öğün:

Lahanalı hindi böreği

Hindi veya tavuğu haşla minik parçalara ayır. Baharatlı bir iç pilav hazırla. Soğan, domates, kabak, havuç, brokoli, karnabahar gibi sebzeleri küp küp kes, bir tavada hafifçe çevir, pişmiş etlerini ve iç pilavı da karıştırarak bir iç harç hazırla. Sıcak suda yumuşattığın lahanaya yapraklarını ikiye bölerek arasına iç harçtan ekle, üzerine rendelenmiş peynir ekleyerek börek büyüklüğünde sar. Fırın tepsisine diz. Hepsini hazırlıktan sonra üzerine az su ve zeytinyağı gezdir. Fırında 180 derecede 15-20 dakika pişir. Hem pratik, hem lezzetli hem de özenilmiş bir sunumu olacak.

Başlangıç:



Yoğurtlu kabak veya kereviz

Rendelenmiş kabak, kereviz ve/veya kırmızı pancarın üzerine çırpılmış tercihe göre sarımsak eklenmiş yoğurt, dereotu, iri taneli cevizler ekle, karıştır.



Brokoli - cheese finger

Brokoli ve karnabaharı haşla, 2 yumurta sarısı ile blenderdan geçir. Parmak şeklinde kestiğin kaşar peynirlerini bir tutam brokoli karnabahar karışımı ile kapla, çırpılmış yumurtaya bulayıp, galeta ununa batır. Fırın tepsisine diz ve pişir.



Kepekli lavaş kanepesi

Kepekli lavaşların üzerini yağlayıp minik kareler şeklinde kes, fırınl. Üzerine krem peynir, avokado, hindi füme, peynir, domates, yeşillik, zeytin gibi istediğin malzemelerden koy. Bu lezzetlerin üzerine kivi, ananas, çilek gibi farklılık yaratacak bir meyve çok yakışacaktır.

Tatlı

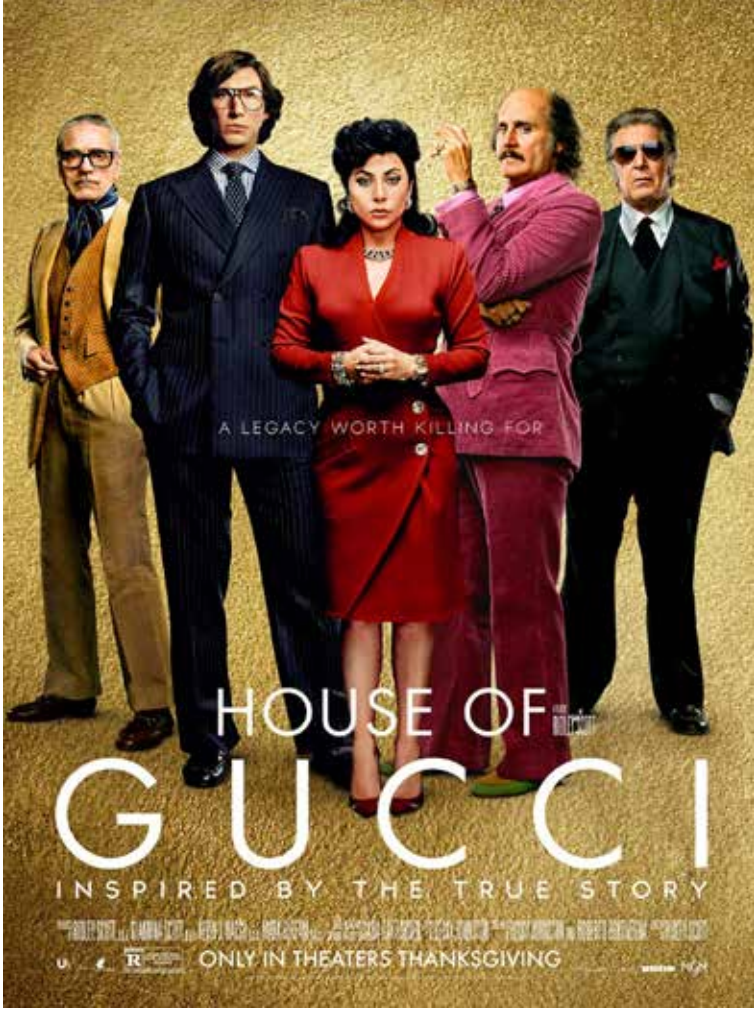
Hurmali balkabağı pudingi

1 litre süt ile 1/2 su bardağı şeker, 3 yemek kaşığı nişasta, 2 yemek kaşığı un, 1 paket vanilya, 1 yemek kaşığı tereyağ ile muhallebi yap. Püre yapılmış kabak ve cennet hurmasını karıştır. Dondurma kuplarına soğuduktan sonra bir kat muhallebi, bir kat püre karışımından ekle. Üzerine nar ve ceviz ile süsleme de yapabilirsin.





BEGÜM EGELİ BURSALIGIL



The House of Gucci filminde Lady Gaga'nın canlandığı Patrizia Reggiani'nin düğün sahnesindeki 1970'lere ait gelinliği, diğer taraftan 1950'ler ve Raşel karakterinin nişanlanırken giydiği elbise.

Yoksa 80'lerin abartılı gösteriş dünyası ile 50'lerin usturuşlu, naif zarafeti başka nasıl keşilebilir ki? İşin sırrı her ikisinin de kadın hissetmeyi dönem normları çerçevesinde baş tacı etmelerinde gizli! Sahi stilin zaman tüneline bir yolculuğa çıkmak sizin de ruh halinize iyi gelmez mi?!



Netflix'te yayınlanan 'Kulüp'ün ikinci sezonu 6 Ocak'tan itibaren yayında olacak. Dizide kadınlar kadar Salih Bademci'nin canlandığı kulübün assolisti Selim Songür de dikkat çeken karakterlerden biri.

Kendine güveninize itirici güç olmaz mı mesela? Olağan gardiobunuza zenginlik katmaz mı? Kendi rutininiz içinden sıyrılıp farklı hissetmenize imkan tanımaz mı? 'Mış' gibi yapmak insanı sanıldığından çok daha hızlı iyileştirir. Bulunduğun ortamı değiştirmek gibi, farklı kılık kıyafete bürünmek güçlü bir motivasyon vitaminidir. Çünkü görüntüyle akıl kandırılabilir. Kanan akıl, ruh durumunu belirler. Ruh durumu ise diğer her şeyi beraberinde getirir.



Bu dönem dizilerinden panzehir arıyoruz. Günümüzde bol kesimler, rahat eşofman altları ve en genişinden sweatshirt'lerle bastırılmış ve unuttuğumuz kadınlığımıza bir panzehir. Yeni bir seneye adım atarken, biraz daha kadın hissetmeye var mısınız?

O YILLAR(MIŞ) GİBİ

Bluzu Giyin:

Boğazlı kazak değil, yakası dimdik duran gömlekler değil, t-shirt hiç değil! Oyunuzu bluzdan yana kullanın. İpek, saten, dantel... nasıl hoşunuza gidiyorsa.



Çoktan Sakınmayın: Diyeceksiniz ki "80'leri anladık da 50'lerin neresi çoktu?" 50'lerin zarafeti çoktu. Bluzu yeşil ceket, jartiyeri çorabı eteği üst üsteydi. Parçası, katmanı çoktu. Sütyenleri üçgen gibi dikleşir, etekleri çan gibi açılırdı. Kendine güveni çoktu. Hem iki senedir kendimizi, çevremizi azaltmaktan yorulmadık mı? Çoktan sakınmayın. Takın, ekleyin, kabartın, sıkıştırın, çoğaltın!



Biraz Ökçe: Şimdi o spor ayakkabılarınızı usulca bir kenara ayırın. Ona da bir mola lazım. Yerine, dolaptan bir topuklu ayakkabıya uzanın. Bacakları daha güzel gösteren başka hiçbir alternatif henüz icat edilmedi ve bence topuklu neyimiz varsa bizi epeydir özledi!



Bir kumaş palto yeter: Hatta bir kumaş palto bin ayıp örter! İster 80'lerin blazer'ları gibi, ister 50'lerin uzun düğmeli tasarımları gibi olsun. Seçiminizi kumaş paltodan yana kullanın. Janjanlı kuş tüyü ve içinde yüzdüğümüz montları bir kenara ayırma zamanı geldi.

ZAMANDA YOLCULUK

Belki yaşadığımız son 2 yıl bizi hayal kırıklığına uğrattığından, belki ekranların içindeki dünyaya sığınmak şimdilerde cazip geldiğinden ama en çok da dizleri çıkmış eşofman altlarımıza bakıp 'feminen' hissetmeyi özlemekten...

'Kulüp' dizisi ve 'House of Gucci' filmiyle ilişkim tam da bu sebeplerden devam etti. İzleyip bitirdikten sonra ekranın hissi hiç eksilmeden benimleydi. Eteğime, saçuma, taktığım takılara Patrizia ile Raşel'in eli değdi!

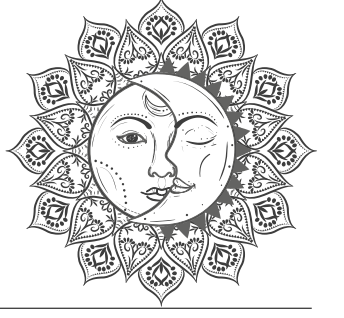
1980'lerde başlayıp 1990'lara yayınlanan House of Gucci ve 1950'lerinin Pera'sına bizi ışınlayan Kulüp senaryoları kadın

karakterlerin ustalığı ile öne çıkıyor. Ancak bu yükseliş sadece oyunculuk için geçerli değil. Kadın karakterler esas kadınlıkları ile ön planda. Birbirine zıt sayılabilecek kadar aykırı iki dönemden bahsediyoruz. Her ikisinde de kadınların karakterinden dem vuran stillerine, hislerine, sokağı ele geçiren yürüyüşlerine kapılıp gidiyorsunuz.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



♈ KOÇ REESE WITHERSPOON

13 Aralıkta kadar Merkür Güneşle birlikte ruhsal evinizde birlikte hareket edecek. Duygusal enerjinizi istediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ev ve ailenizi sevmenize rağmen çalışma yaşamınız ön planda olacaktır. Maddi konuların size kazandıracığı avantajlar üzerinde durmalısınız.



♊ İKİZLER HEIDI KLUM

4 Aralıkta güneş tutulması karşıt ilişkiler evinizde gerçekleşecek. Duygusal karışıklığa neden olmak istemiyorsanız, partnerinizle çekişmek yerine onun duygularını anlamaya çalışmalısınız. 14 Aralıkta Mars karşıt evinizde ilerlemeye başlıyor. Çalışma yaşamınızla ilgili size hareket ve kıvraklık kazandıracaktır.



♌ ASLAN CHARLIZE THERON

4 Aralıkta güneş tutulması aşk ve sosyal evinizde gerçekleşiyor. Sosyal ilişkileriniz yoğunluk kazanırken, aşk yaşamınız canlanıyor. Sosyal ilişkileriniz ve yaratıcılığınız ön plana çıkacak, enerjik işler ortaya koyacaksınız. Yeniliklere açık bir dönemdesiniz. Fakat yine de dikkatli olmalısınız.



♏ BOĞA GIGI HADID

Ortak çalışmalar, yolculuklar, idealleriniz ve yeni fikirler önem kazanacak. Bulunduğunuz konumu farklı platformlara taşımayı amaç ediniyorsunuz. Bu ay yeteneklerinizi fark ederek kendinizi geliştirecek meditasyon, ruhsal faaliyetler ve yaşam ötesi konulara ilgi duymaya başlayabilirsiniz.



♍ YENGEÇ MARGOT ROBBIE

4 Aralıkta Güneş tutulması çalışma ve sağlık evinizde gerçekleşiyor. Derin felsefi yaklaşımlar içinde, çevrenizdeki kişilerle empati kuracaksınız. Sağlığınızla ilgili problem yaşamak istemiyorsanız; dinlenmek için kendinize zaman ayırın, Metabolizmanızı yoracak yiyeceklerden uzak durun.



♋ BAŞAK BEYONCE

4 Aralıkta aile ve yuva evinizde Ay tutulması gerçekleşecek. Merkür; size destek vermeye devam edecek. Odaklaşacağınız konularda başarılı bir çalışma içine girecek, ele alacağınız konuları sonuçlandıracaksınız. Evinizle ilgili köklü değişimler yapabilirsiniz. Bazıları eşyalarını değiştirebilirler. Alım-satım işleri ile uğraşabilirsiniz.



♈TERAZİ

GWYNETH PALTROW

4 Aralıkta Güneş tutulması iletişim evinizde gerçekleşiyor. Şimdiye kadar cesaret isteyen işler artık sizi bekliyor. Kardeşlerle ilgili süregelen sürtüşmelerin artık bir sonuca varması gerekiyor. Seçtiğiniz konularda ömür boyu sürecektir başarıların altına imza atabilirsiniz. Tartışmalarda arkadaşlarınızı yargılamadan dinlemelisiniz.



♊YAY

TAYLOR SWIFT

4 Aralıkta Güneş tutulması kişisel evinizde; güçlü bir performans sergilemenize neden olacak. Yeteneklerinize güveniyorsunuz. Kendinizi ispat edecek çalışmalar içindedir ve egonuzu ön plana çıkaran tavırlarınızın alkışlanması için çevrenizden olumlu tepkiler bekliyorsunuz.



♋KOVA

JENNIFER ANISTON

4 Aralıkta değişim ve yenilikler konusunda size destek verecek olan güneş tutulması gerçekleşecek. Bu ay kariyerinize katkısı olacak konularda araştırmalarınızı sürdürmek istiyorsanız; bu dönemin size sağlayacağı enerjiyi iyi kullanmalısınız. Yakın dostlarınızdan da önemli destekler gelecektir. İsteddiğiniz kişilere çok kolay ulaşacaksınız.



♋AKREP

KENDALL JENNER

4 Aralıkta finans evinizde güneş tutulması gerçekleşiyor. Yılın bu son ayında maddi konular ve yakın çevre ilişkileriniz önem kazanacak. Ay'ın ilk haftası, oldukça hırslı ve aktif başlayacaksınız. Finans konularında yeni fikirler ve beklediğiniz haberlere kavuşacaksınız.



♋OĞLAK

IRINA SHAYK

Yılın bu son 4 aralık tutulmasında özel çabalarınız önem kazanacak. Fiziksel ve zihinsel aktivitelerinizle dikkat çekeceğiniz bir ay içindedir. Bu kadar yoğun bir gezegen topluluğundan hem olumlu, hem olumsuz etkiler almanız son derece doğal. Çoğu kez, kendi enerjinizin içinde boğulma ve alabora olma riski yaşayabilirsiniz.



♋BALIK

RIHANNA

Manevi bir şekilde huzur duyduğunuz işleri yapmak istiyorsunuz. 4 Aralık güneş tutulması kariyer ve meslek evinizde gerçekleşiyor. Geçen ay başlayan aktivite bu ay da devam edecek. Cazip ve çekici bir konumdasınız. Bulduğunuz ortamlarda ilginç konuşmalar yapıyor ve çevrenizi kolayca etki altına almayı başarıyorsunuz.

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, BAŞAK KARAKUŞ

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.