ReportMag Türkiye

YIL 1 SAYI 5 TEMMUZ-AĞUSTOS 2022



EDA GÜZELİŞ

"BAŞARININ SIRRI EGOSUZ OLMAK"

İLHAM VERENLER: Ceren Samikıran, Bengühan Bora, Ela Aydın, Kerry Borg, Rana Durak, Eda Yüksel GÜZELLİK: Yeni içerik: Kolostrum DEKORASYON: Akdeniz ve Ege ruhu SAĞLIK: Doğal yağı seçmenin önemi, Migren tetikleyen besinler

AVON

ÖDÜLLÜ
PROTINOL™
İKİLİ KOLAJEN
DESTEĞİ

YENİ

YENİ ANEW POWER SERUM
%100 GÖZLE GÖRÜLEN ETKİ
PROTİNOL DEVRİMİNE
SEN DE KATIL



AVON

AVON ÜRÜNLERİNİ **AVON.COM.TR**'DEN
VEYA AVON TEMSİLCİNİZDEN
SATIN ALABİLİRSİNİZ

YENİ
ANEW POWER SERUM İLE
%100
GÖZLE GÖRÜLEN
ETKİYİ KEŞFET!

SADECE 1 HAFTADA
DAHA GENÇ GÖRÜNEN
BİR CİLT

HER YAŞA UYGUN



ÖDÜLLÜ
PROTINOL™
İKİLİ KOLAJEN
DESTEĞİ

SADECE AVON'A ÖZEL

#AnewProtinolDevrimineKatıl

Ödüllü Protinol İkili Kolajen Desteği*
***2021 yılında dünyanın yenilikçi ürün ve hizmetlerini belirleyen Edison Award'da gelişmiş cilt bakımı kategorisinde gümüş ödülünün sahibi olmuştur.**
Sadece 1 Haftada Daha Genç Görünen Bir Cilt**
****2020 yılında 33 panelistin katılımıyla 28 günlük 3 boyutla ölçümlenen klinik çalışma sonuçlarına dayanmaktadır.**

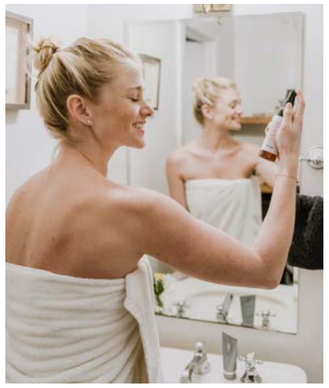
İçindekiler





06
STİL
Yazın vazgeçilmez parçalarını bir araya getirdik.

28
GÜZELLİK
Kozmetik dünyasının yeni keşfi kolostrum, dengeleri değiştirmeye geliyor.





48
DEKORASYON
Akdeniz ve Ege'yi evinize taşıyacak dekorasyon parçaları...





54
SAĞLIK
Sofralara büyü yapan iki kız kardeş: Rana Durak-Eda Yüksel

14
KAPAK
Ariş Pırlanta'nın 116 yıllık yolculuğunu markanın satış ve pazarlama direktörü Eda Güzeliş ile konuştuk.

İMTİYAZ SAHİBİ
Venüs İletişim

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Güzide Yülek
gyulek@hotmail.com

ReportMag Türkiye

GÖRSEL YÖNETMEN
Ünal Akan
unalakan@gmail.com

KATKIDA BULUNANLAR
İrem Hüyük, Yağmur Kalan, Serdar Yıldız, Filiz Özkol, Önder Canözer, Tülin İğdi Açıkbaş

www.reportmagtr.com
@reportmagtr

edito



Güzide Yülek

Kutnia ile gelen gurur

Sahip olduğumuz değerler uluslararası alanda yer buldukça gururlanmamak elde değil. 16. yy'da Osmanlı saraylarında kullanılan kutnu kumaşı aslında Kutnia markasının bir sosyal sorumluluk projesi olarak yolculuğuna başlamıştı. Julide Konukoğlu'nun inisiyatifiyle, dokuma tarzı değişmeden, zamana uygun hale getirilerek dünyaya tanıtmak hedeflendi. Ve o gün geldi. Gaziantep'in unutulmaya yüz tutmuş bir değeri olan kutnu kumaşı, uluslararası bir başarıya imza attı. Düyaca ünlü Dior modaevi, son Erkek İlkbahar/ Yaz 2023 koleksiyonunda Kutnia'nın ürettiği kumaşı kullandı. Bunun yanı sıra Dior sosyal medya hesaplarında kutnu kumaşının tekniği, önemi ve tarihi üzerine Gaziantep'de çektiği videoyu yayınladı. Video kısa sürede binlerce kişi tarafından izlendi ve farklı hesaplarda da paylaşıldı. Kutnia'yı ve Jülide Konukoğlu'nu tebrik ediyorum. Ne kadar gurur duysak az. İnanıyorum ki yok olup gitmeye yüz tutmuş nice değerlerimiz var; darısı onların başına.

editörün seçtikleri



Penti x Cornetto Koleksiyonu üst: 266.60 TL, alt: 199.93 TL





Homend profashion 3012H Stand Mikser 2.299 TL

Bioderma Sensibio H2O: 129.50 TL





foto-İmaj: Twist

2 TERS 1 DÜZ

Becerikli olanlar şiş ya da tığı eline alıp istediği modeli yapmaya başlayabilir. Yapamayanlar için de markalar en güzel örgü çantaları hazırlamışlar bile. Biri sizin için.



Twist ▲
279,30 TL



Ipekyol ▲
799 TL



Zara ▲
399,95 TL



◄ Addax
69,95 TL



▲ Nocturne
899 TL



▲ Stella McCartney
21.450 TL (morhipo)



▲ Twist
601 TL

Moda, el emeğiyle yapılan özel işleri daha çok ön plana çıkarıyor. Tığ işi çantalar da bu trendten nasibini alanlardan. ▶



Foto-İmaj: Zara



Uzun ya da kısa kimonolar artık hayatımızda iyice yer edindi. Desenli olan da var düz olan da. Sizin tercihiniz hangisi?

Foto-İmaj: Nefes X DeFacto



Foto - Imaj: Nocturne

MODERN JAPON

Japon geleneksel kıyafetinin bir parçası olan kimono artık tüm dünyada modanın en kullanışlı elemanı. Plajdan günlük yaşama her an stilimize hareket katıyor.



▲ Network
1.699 TL



Nocturne ▶
1.499 TL



▲ Knitss
5.299 TL



Koton ▶
219,99 TL



◀ Arzu Kaprol
4.900 TL



▲ Nefes X DeFacto
459,99 TL



Foto-İmaj: Muggo

AYAKLARA ÖZGÜRLÜK!

Outdor tutkunlarının sandaletlerinden ilham alan bantlı ayakkabılar geçtiğimiz sezondan beri çok sevildi. Bu yıl da bu tarz sandaletleri giymeye devam.



▲ Camper
1.199 TL



▲ National Geographic
256,47 TL



▲ Purde's
399 TL (hopishop)



▲ Tommy Hilfiger
1.299 TL (morhipo)



▲ Calvin Klein
1.169 TL (morhipo)



▲ Merrel Kahuna
849,99 TL



▲ Vero Moda
349,95 TL (morhipo)

Kalın ama rahat tabanları, cırtlı bantları, kumaş ya da deri materyalleriyle sandaletler, daha uzun süre bizimle olacağa benzer.



Foto-İmaj: Stradivarius



Önceleri sadece yazın tatilde giyilirdi, şimdi gece ya da gündüz, tatil ya da günlük yaşam her yerde ve her dokuda şort ikinci tenimiz oldu.

Foto-İmaj: Levi's



Foto - İmaj: Zara

KISA BİR HİKAYE

Yazın demirbaş parçası şort; uzunu kısası, desenlisi düzü, keteni denimi ile her ortama uyuyor. Gündüz spor, birkaç oyuncu takviyesiyle de geceye rahatça uyarlanabiliyor.



NetWork
859 TL



Knitss
1.899 TL



Perspective
299,50 TL



Zara
299,95 TL



Levi's **599,90 TL**



Mavi **399,99 TL**



H&M **229,99 TL**

Eda Güzeliş
"Yeni dünya düzenine hazırız"

Mardin'de doğan ve tam 116 yıldır faaliyet gösteren Ariş Pırlanta, sektöre getirdiği ilk'lerle biliniyor. İlk NFT tasarımlarını da oluşturan marka, ilk sanal mücevher mağazası için de çalışmalara başlamış. Ariş Satış ve Pazarlama Direktörü Eda Güzeliş, "Nesilden nesile geçen bir markanın üyesi olmak çok gurur ve mutluluk verici bir duygu" diyor.

Güzide Yülek

Pırlanta sektörüne ilkleri getiren Ariş'in Satış ve Pazarlama Direktörü Eda Güzeliş, İTÜ mezunu olup akademik kariyer yapmayı düşlerken kendini pırlantanın ışıltılı dünyasında bulan ve şimdi bundan çok mutlu olan başarılı bir kadın yönetici. O da Ariş Pırlanta Ailesinin tüm üyeleri gibi rütbelerden bağımsız olarak şirket içinde tüm departmanlarda çalışmış. Eda Güzeliş hem sektör hem de özel hayatıyla ilgili sorularımızı yanıtladı.

Ariş'i doğuşundan bugüne özetlediğinizde DNA'sında neler var?

Ariş Pırlanta'nın DNA'sında, bugüne kadar gelmesini sağlayan en büyük faktör inovasyondur. Abdülkerim Usta'nın (büyükbabamız) Mardin'de mükemmel habbeler (altın toplar) yapmak için o günün şartları ile geliştirdiği teknik, o kadar özgün ve farklı idi ki, o dönemde işçiliği ile ön plana çıkmaya, nam salmaya başladı. Güzel-iş soyadını almamızın hikayesi o dönemki en güzel işçiliğe sahip olmamızdan gelir. Abdülkerim Usta'nın bu özelliği nesilden nesile bugüne kadar ulaştı. Bu özellik sayesinde Ariş Pırlanta sektörde birçok ilke imza atmıştır.

Fotoğraflar: Garo Miloşyan

“Ariş Pırlanta ailesinde egolar yoktur. Bu özelliğimiz, sektör ya da sektör dışından gelen tüm profesyoneller ile kolaylıkla çalışmamıza olanak verir.”

Türkiye’nin pırlantalı mücevher ihraç eden ilk firması olması, ilk pırlantalı mücevher sertifikasını düzenleyen firma olması, ilk fiyat deklerasyonlu ürün kataloğu yapan firma olması, ilk online mücevher satış mağazasını açan mağaza olması gibi birçok ilklerden sadece birkaçıdır.

116 yaşında, nesilden nesile geçen bir markanın üyesi olmak size neler hissettiriyor?

116 yaşında nesilden nesile geçen bir markanın üyesi olmak, kesinlikle çok gurur ve mutluluk verici bir duygu. Bizim vazifemiz bu emanetin bizden sonraki kuşaklara ulaşmasını sağlamak.

Asırlık marka olmak ve bunu ilk günkü gibi istikrarla sürdürmek zordur. Bu başarının sırrı nedir?

Kuyum sektöründe usta-çırak kültürü vardır. Bu başarının sırrı, bu kültür ile çok çalışmaktır. Ailenin işe adım atan her ferdi, şirketin içinde rütbesinden bağımsız, tüm departmanlarda diğer çalışanlarla beraber çırak gibi işi öğrenir. Öğrendikten sonra kendi bilgi birikimi ve vizyonu ile işi geliştirmek için elinden geleni yapar. Ariş Pırlanta ailesinde egolar yoktur. Bu özelliğimiz, sektör ya da sektör dışından gelen tüm profesyoneller ile kolaylıkla çalışmamıza olanak verir.

İTÜ Kimya Mühendisliği bölümü mezunusunuz ve akademik kariyer yapmayı düşünürken bugün farklı bir sektördesiniz. Akademik kariyer yapmak içinizde ukde kaldı mı?

Açıkçası ukde kalmadı çünkü işimi severek yapıyorum. Akademik kariyer yapsaydım bu kadar mutlu olur muydum bilmiyorum.

Toptan satış yapan Ariş’in bugün mağazalaşmasına öncülük eden sizsiniz. Mağazalaşma sürecinin ilk günlerinden bugüne gelişini özetler misiniz?

Ariş Pırlanta’nın mağazacılık hikayesi çok enteresan aslında… Ariş Pırlanta’nın ilk perakende mağazası 80’li yıllarda Nişantaşı’nda Rumeli Caddesi’nde açılıyor. O dönemde Ariş Pırlanta’nın özgün ve kaliteli mücevher üretme yeteneği sayesinde, mücevherciler ve kuyumcular da Ariş müşterisi olmaya başlıyor. Toptan satış kanalı gelişiyor. Bu kanal o kadar gelişiyor ki, 1996’da perakende mağazasından vazgeçilmek durumunda kalınıyor. 2000’li yıllara gelindiğinde ise internet devreye giriyor.



Eda Güzeliş, İTÜ Kimya bölümü mezunu. Ariş Ailesi’ne katılınca o da aile üyeleri gibi şirket içinde görev almış.

Kapak Röportaj



Mardin'de 116 yıl önce Abdülkerim Usta'nın temellerini attığı Ariş Pırlanta, bugün Türkiye'de 25 mağaza, 100'ü aşkın satış noktası, yurtdışında 4 mağaza ve 50'yi aşkın satış noktasına sahip.



Ariş Satış ve Pazarlama Direktörü Eda Güzeliş, Ariş Yönetim Kurulu Başkanı Kerim Güzeliş.

Yönetim Kurulu başkanımız Kerim Bey bir Amerika seyahatinde mücevherin de orada online satıldığını görüyor ve Türkiye'de ilk online mücevher satış mağazasını açma kararı alıyor. Bu mağaza 2003'te faaliyete geçtiğinde, toptan showroom'a gelen müşteri sayısı o kadar çoğalıyor ki, bu müşterilere iyi hizmet etmek için 2005 yılında perakende mağazalaşma dönemi başlıyor. İşte bu dönem benim akademik kariyerden vazgeçip işe atıldığım dönem. İlk 5 mağazadan sonra, profesyonel perakende yöneticileri ile ilerlemeye başladık. Bugüne gelindiğinde ise Ariş Pırlanta'nın ülke genelinde 25 mağazası 100'ü aşkın satış noktası, yurtdışında ise 4 mağazası 50'yi aşkın satış noktası mevcut.

"İşimi severek yapıyorum. Akademik kariyer yapsaydım bu kadar mutlu olur muydum bilmiyorum."

Mücevher işi erkek egemen sektördür. Kapalıçarşı'da atölyede kadın görmezsiniz. Daha çok nihai tüketicidir kadın. Marka olarak kadınlara istihdamda ne kadar yer ayırıyorsunuz?

Kadınlar mücevher üretiminde etkin değil ancak genel merkezimizde ve mağazalarımızda birçok kadın çalışanımız mevcut.

Kapak Röportaj



Mardin'de 116 yıl önce Abdülkerim Usta'nın temellerini attığı Ariş Pırlanta bugün Türkiye'de 25 mağaza,



"Son yıllarda tüm dünyada minimal takı trendi mevcut. Büyük takılardan ziyade, küçük küçük çok sayıda takı takılıyor."

128 çalışanımızın 41'i kadın. Bu sayı sektör ortalamasının oldukça üstünde bir rakam. Kadın çalışanların detaylara daha hakim olması, organizasyon becerileri bize işimizde inanılmaz katkı sağlıyor.

Mücevher denince akla ilk gelen pırlanta ve diğer değerli taşlar. Ama kuyum sektöründe altının oranı daha yüksek. Bunlarda değişen oldu mu?

Ortadoğu kültüründe altın takı geleneği hakim. Bu bizim coğrafyamız için de geçerli. Ancak 2000'li yılların başından beri pırlanta pazarı ülkemizde çok büyüdü. Bunu birçok markanın sadece altın takı satarken, kendi pırlantalı mücevher koleksiyonlarını oluşturmalarından ve sermayelerinin bir kısmını pırlantalı mücevher üretimine ayırmalarından da anlayabilirsiniz.

Sektör, batı kültürünün etkisi ile daha da büyüyecek ama bulunduğumuz coğrafyada altın takı kültürü ve geleneği yine devam edecek.

Geçmişte kollarda bilezik, yüzük, küpe çok görülürken bugün ekonomik şartlar nedeniyle artık yok denecek kadar azaldı. Durum neye evrildi?

Son yıllarda tüm dünyada minimal takı trendi mevcut. Büyük takılardan ziyade, küçük küçük çok sayıda takı takılıyor. Büyük mücevherlerin günlük hayatta kullanımı daha sınırlı olduğu için kadınlar günlük hayatta daha çok kullanabilecek tarzda takıları tercih ediyorlar. Pırlanta maliyetleri dolar bazlı olduğu için alım gücü maalesef azalıyor. Bu da tüm dünyada yer alan minimal takı trendini ülkemizde daha çok besliyor.

Siz sektörde 'ilk'leri yapan markasınız. Yeni dünya düzenine marka olarak hangi 'ilk'leri getiriyorsunuz?

Yeni dünya düzenine getirdiğimiz ilklerden biri, sektörün ilk NFT tasarımlarını oluşturmuş olmamız. Ayrıca ilk sanal mücevher mağazası çalışmalarına da başlamış bulunuyoruz. Dijitalleşme

"Kadın çalışanların detaylara daha hakim olması, organizasyon becerileri bize işimizde inanılmaz katkı sağlıyor."

marka hikayemizde oldukça önemli bir yere sahip, yeni dünya düzenine Ariş Pırlanta'nın kesinlikle hazır olduğunu söyleyebiliriz.

İş dışında neler yapmaktan hoşlanırsınız? Hobileriniz var mı?

İş dışında kitap okumaktan, yürüyüş ve spor yapmaktan, seyahat etmekten hoşlanırım. İş dışında eşimle arkadaşlarımızla sosyalleşmekten de oldukça keyif alıyoruz.

Seyahat rotalarınızda en sevdiğiniz yerler?

Muğla ve ilçeleri… Her yaz muhakkak Fethiye-Göcek-Datça'da bir mavi-tur seyahatimiz olur. Amerika'ya her iş seyahatimiz sonrası 3-4 günlük bir tatil programı yaparız. Avrupa'da güney İtalya ve Fransa, gitmeyi sevdiğimiz diğer destinasyonlar.

Moda ile ilginiz? Nerelerden alışveriş edersiniz?

Moda ile her kadın kadar ilgiliyim. Giyimde yerli markaları tercih ediyorum. Çanta ve ayakkabıda ise yabancı markaları takip ediyorum. Pandemiden sonra ise %95 online alışveriş yapıyorum. Eskisi gibi mağazalardan alışveriş yapma alışkanlığımı maalesef kaybettim.

Güzellik ve bakım ritüelleriniz var mı?Pandemiden sonra güzellik ve bakım ritüellerimi de daha çok evde yapmaya başladım. Cildime iyi bakmaya çalışıyorum. Günlük cilt temizliğini ve nemlendirmeyi ihmal etmem. El ve tırnak bakımına özen gösteririm. Daha çok doğal kozmetik ürünlerini tercih ediyorum.

Alışveriş konusunda kadınlara ne tavsiye edersiniz?

Belki tavsiye sayılmaz ama online alışveriş inanılmaz avantajlı; hem zamandan tasarruf ediyorsunuz, hem nerede en uygun fiyat mevcut onu görüyorsunuz, hem de evde ne olduğunu birebir gördüğünüz için gereksiz alışveriş yapmıyorsunuz.





Kerry Borg, "Tasarladığım her parça, benim için paha biçilmez. Artık moda sayesinde, kendimi ifade etmenin yolunu buldum" diyor.

Kerry Borg "Özgün olan kazanacak"

Kerry, bugün hayallerindeki tasarımları kadınlarla buluşturmanın mutluluğunu yaşıyor. Ağırlıklı olarak denim kumaştan oluşan yeni kapsül koleksiyonu 'Light a Blue Flame' için bir araya geldiğimiz Kerry Borg ile kumaşların dünyasına, tasarıma, yeni koleksiyona ve çocukluğuna mini bir yolculuk yaptık.

Özge Zeki

Ailesinin asırlık markasınından bağımsız olarak kendi düşlerinin peşinden giden ve adını verdiği markasıyla ilk koleksiyonunu geçtiğimiz yıl çıkaran tasarımcı Kerry Borg, hayallerinin yarısını gerçekleştirmiş. Şimdi geri kalanını hayata geçirmek için çalışıyor. Kerry Borg'un ipek kumaşlar ve değerli el işçiliği detaylarıyla taçlanan tasarımları "You're special" mottosuyla geçtiğimiz sezon sunulmuştu. Bu yaz ise mevsimin ruhuna uygun doğadan ve maviden ilhamla yüzde yüz pamuklu kumaşlar değerli tasarımlar başrolde. Light a Blue Flame kapsül koleksiyonu günlük, şık ama yine özel hissettirecek tasarımlardan oluşuyor.

"Light a Blue Flame" koleksiyonunu hazırlarken nelerden ilham aldınız?

Koleksiyonda bir duruluk, sonsuzluk hissi yaratmayı hedefledim.

Mavi denince akla ilk gökyüzü, bulutlu ve okyanuslar gelir. Doğanın bu güzelliğini ve sakinliğini yüzde yüz pamuklu dokularla Light a Blue Flame tasarımlarıma yansıttım. Önceki koleksiyonumda ipek kumaşlar ve el işçiliği ön plandaydı. Bu kapsül koleksiyonda ise kendi dokuttuğumuz pamuk danteller, markamıza özel üretilen özel fermuarlar kullanıldı. Yine tüm kalıplar ve tasarımlar bize özgü.







Sizce markanızı diğerlerinden ayıran en önemli özellik nedir?

Kerry Borg tasarımları seri üretim değil, yani her tasarımdan birkaç tane oluyor, özel dikim gibi… Light a Blue kapsül koleksiyonun farkı ise iki bedende çalışılmış olması. Ancak tabii yine sınırlı sayıda. "You are special" mottomuza uygun olarak seçtiğiniz tasarımlarla sık karşılaşmanız imkansız. Bustiyerler, fırfırlı korsaj etekler, özel pamuklu kumaştan şortlar hem plajda hem de gündüz veya gece kombinlenebilir. Üstelik her biri sadece aksesuarlarla gündüzden geceye rahatlıkla uyarlanabilir. Doğal, şık, eğlenceli ve flörtüz bir çizgide konumlanan tasarımlarla içinizdeki mavi ışığı yaz boyunca yansıtabileceksiniz.

"Çağımızda her an, her şeye ulaşabilme, bir süre sonra doyum noktasına ulaşacak. Özgün olan, özel olan tercih edilecek."

Yeni kapsül koleksiyonun ilham kaynağı nedir?

Mavi. İlhamı maviden alıyor bu kapsül koleksiyon. Ağırlıklı olarak Jean kumaştan oluşuyor. O yüzden adı 'Light a Blue Flame'.

Peki, tasarım yolculuğunuz nasıl başladı?

Moda dünyası; kumaşlar, dokular, renkler, desenler, formlar, yaratım süreci ve tasarımlarımın hayata geçişi... Tüm bunlar benim vazgeçilmezim, tutkum ve sonsuz hayalimdi. Çocukluk yaşlarımda, sabahın ilk ışıklarında büyüdüğüm semt Alsancak'ın sokaklarında saatlerce vitrinleri gezip kıyafetleri inceleyip, kendimi içlerinde uzun uzun hayal ederdim. Doğduğum ev, büyüdüğüm topraklar, coğrafya her zaman bana ilham verdi. Büyüdükçe, satın aldığım elbiseleri, kendime özgü dokunuşlarla değiştirmeye başladım. Bu süreç yıllar boyunca devam etti. Bu yaratımın verdiği haz ise tarifsizdi. Tasarladığım her parça, benim için paha biçilmezdi. Artık moda sayesinde, kendimi ifade etmenin yolunu bulmuştum. Bu zamana kadar hayatın bana sundukları, yaşadıklarımla beraber 2019 yılında annemin vefatının getirdiği farkındalık, yıllarca ertelediğim hayalimi gerçekleştirme arzumu kamçıladı. Vitrin camının yansısında kendini kıyafetlerin içinde düşleyen o küçük çocuk, hayallerini gerçeğe dönüştürmek için yola çıktı... Şimdiyse olmak istediğim yerde, 'Kerry'nin Vitrini'ndeyim. 1922'den bu yana şık ve özel tasarımlarıyla tanınan Borg Kuyumculuk'un kuruluşunun 99. yılında, ailemin nesillerdir süregelen zarafet ilişkisini genlerimde taşıyarak aynı özveri ile yarattığım 'Kerry Borg' markasını moda dünyasına sunmak benim için büyük mutluluk.

Markanızla ilgili hayallerinizde neler var?

Tasarımlarımı tüm moda akımlarından, trendlerden



ve hatta alışılmış satış şekillerinden bağımsız hayata geçirdim. Hayalimin yarısını gerçekleştirdim diyebilirim. Ancak bundan sonraki hayalim Kerry Borg markasını yurtdışına yine aynı konsept ile tanıtmak. Çağımızın özelliği, her an her şeye ulaşabilme lüksü, belki de doyum noktasına ulaşacak ve özgün olan özel olan tercih edilmeye başlanacak. Bu durumda tercih edilebilmek adına ayrıştırıcı özelliklerinin olması kaçınılmaz.

Bu yola çıkarken belki de en zor yöntemi seçtim ancak her şeye rağmen kişiliğimi ve hayat tarzımı yansıtmış olmaktan çok mutluyum.

Tasarımlarınıza nasıl ulaşılabiliyor?

Sitemizden ve Nişantaşı Design Market'ten ulaşılabilir.

Kolostrum yeni kolajen mi?

Kolostrum, gıda takviyesi, kremler ve serumlarla hem içeriden hem dışarıdan yaşlanmaya karşı koymak için güzellik dünyasının elindeki en yeni güç... Ve bu içeriğin olduğu ürün sayısı giderek artıyor. Gelin hem genel sağlığımızı hem de cilt sağlığını koruyan bu maddeyi ve etkilerini yakından tanıyalım.

İrem Hüyük

Geçtiğimiz yıl Kim Kardashian ve Victoria Beckham, güzelliklerini ve gençliklerini korumak için yüzlerine hayvan plesantası uygulattıklarını ve bunun için 500 dolar ödediklerini söylediklerinde bunu duyan herkes bir an için duyduklarına emin olamamışlardı. Güzellik dünyasında 'genç kalma' uğruna plesentanın yanı sıra salyangoz sıvısı gibi farklı içerikler de kullanıldığını okumuşsunuzdur. Gün geçmiyor ki yaşlanmaya karşı koymak için yeni bir içerik keşfedilmesin.

Birçok kadın retinol ve AHA türü içerikleri daha yeni yeni benimserken şimdilerde kozmetik dünyası kolostrum'u konuşuyor. Evet, doğum sonrası gelen ilk süt ya da halk arasındaki bilindiği adıyla 'ilk ağız' olan kolostrum kozmetik dünyasının en yeni gözbebeği. 'Hamilelik sonrası ilk süt' cümlesinin kulağa çok hoş gelmediğini biliyoruz. Ancak burada bahsedilen insan kolostrumu değil, sığır kolostrumu. Bu mucize içerik hem cildi dışarıdaki zararlı etkenlere karşı koruyor hem de kış hava şartlarına karşı güçlü tutuyor. Sığır kolostrumu, güzellik ürünlerinin zengin içerik maddesi olarak boy gösteriyor bugünlerde. Ve cildimize zararlı patojenlerden koruduğu da kanıtlanmış. Özellikle de soğuk havalarda. Toz halinde bir sıvıya karıştırarak alındığında bağırsak sağlığı için oldukça fayda sağlıyor. Cilt için de bir o kadar faydalı ve pürüzsüz olmasına yarıyor. Ancak eklemek gerekir ki, uzmanlar kolostrumun gerçek faydalarını tam olarak belirlemekte zorlanabiliyorlar.

Kolostrum, sığır türevi de olsa insan kolostrumu da olsa, yağ, antioksidan ve değerli besin bulunan zengin bir içerik. Hatta bağışıklığı güçlendirdiği bile düşünülüyor. Bazı kişiler kolostruma 'sıvı altın' da diyor.

Kolajen ve Kolostrum

Kolostrum sıklıkla kolajen ile kıyaslandığından öncelikle kolajenin ne olduğuna bir bakalım.

Kolajen, insan vücudunda doğal olarak kemiklerde, kaslarda, dişlerde ve saçta bulunan bir proteindir. Kolajen peptitler, insanların cilt sağlığını iyileştirebileceğine ve özellikle erkekler için daha iyi kas kütlesine ve gücüne katkıda bulunabileceğine inandıkları popüler bir takviye konmunda.

Kolajen takviyelerini genellikle hap veya toz halinde, yiyeceklere, içeceklere veya smoothie'lere karıştırarak tüketiyoruz ki bu da bizi kolostruma götürüyor. Kolostrum ise sadece hamilelik sonrası, yenidoğanı beslemek için gelen ilk süt.

İnek kolostrumu

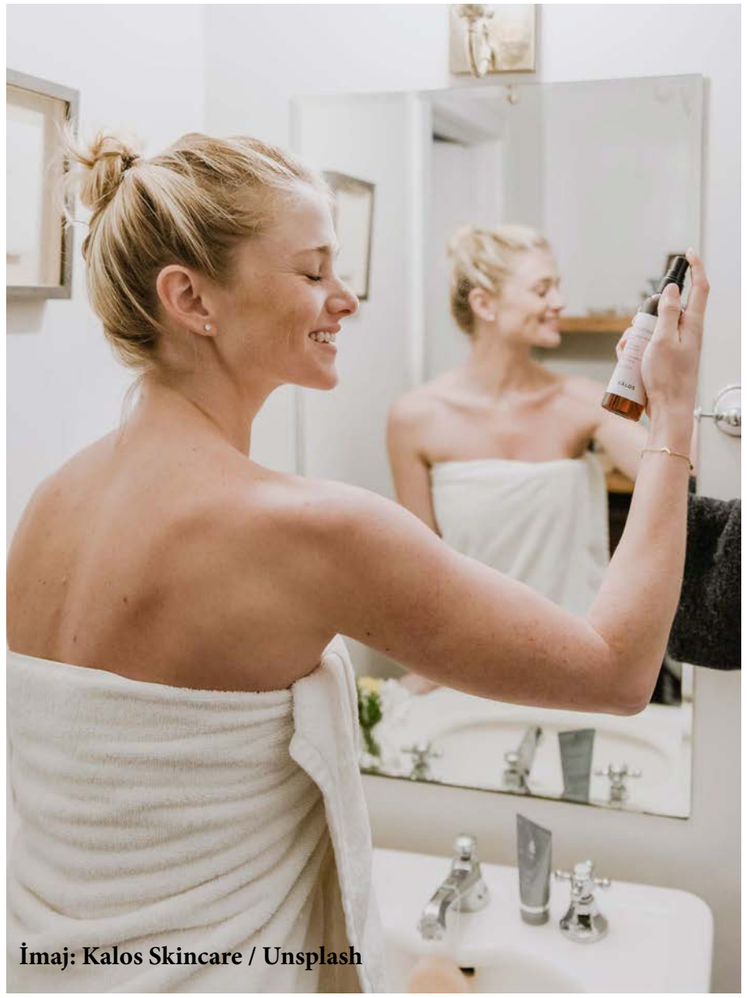
Uzmanlara göre; kolostrum 'doğanın süper gıdası' olarak biliniyor ve tarihsel olarak bir annenin yeni doğan bebeğine sağladığı ilk gıda şekli olarak insan emzirmesiyle ilişkilendiriliyor. Kolostrumun içeriği besinlerle dolu ve yenidoğanların bağışıklık sistemlerini inşa etmeye ve desteklemeye yardımcı olması için gerekli. Erken yaşam beslenmesi için bir gereklilik olarak iyi belirlenmiş olsa da, önemli araştırmalar, bileşenlerinin yaşamın tüm aşamalarında sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaya devam ettiğini gösteriyor.

Öyleyse gelin şimdi bu mucize içeriğin faydalarına bakalım.



İmaj: Nora Hutton / Unsplash

Kolajen insan vücudunda kemiklerde, kaslarda, dişlerde ve saçlarda doğal olarak bulunurken kolostrum yalnız doğum sonrası gelen ilk sütte var.



İmaj: Kalos Skincare / Unsplash

Uzmanlara göre kolostrum 'doğanın süper gıdası' olarak biliniyor. Hatta buna 'sıvı altın' diyenler bile var.

Bu besinler egzema gibi alerjik reaksiyonları hafifletmeye de yardımcı olabiliyor. Çevresel faktörlerden gelecek zararları önlemeye yarıyor ve anti oksidanlar sayesinde yaşlanma karşıtı fayda sağlıyor.

Hücreleri güçlendiriyor

Kolostrum; protein, karbonhidrat, yağ, vitamin, mineral ve antikor içeriyor. Bu antikorlar, hastalığa sebep olan bakteri ve virüslerle savaşıyor. Sığır kolostrumun antikor seviyesi inek sütünden yüz kat daha fazla. Kolostrum alım fikri de tam da bu antikor sebeplerinden kaynaklanıyor. Atletler, sporcular, sığır kolostrumu yağ yakmak, kas yapmak, güçlerini artırmak için kullanıyorlar.

Sığır kolostrumu, besin değeri olarak normal sütten daha fazla besin değerine sahipt. Araştırmalara göre inek sütünden daha fazla protein, daha yağ, magnezyum, A, B, C ve E vitamini, ihtiyaç duyulan yaşlanma karşıtı vitamin ve mineraller içeriyor. Saç sağlığı da kolostrumun faydalı olduğu bir diğer alan.

Yurtdışında gıda takviyesinin yanı sıra birkaç markada kozmetik ürünler birkaç senedir raflarda güzellik tutkunlarıyla buluşuyor. Türkiye ise bu içerikle yeni tanışıyor. Şimdilik tek Türk markası bu içeriği kullanıyor. Bakalım bakım ritüelimize ne kadar çabuk giriş sağlayacak?

Faydaları

İneklerden elde edilen kolostrum üzerine yapılan araştırmalar, sığır kolostrumunun sağlıklı bir bağışıklık ve NSAID'lerin (aspirin ve ibuprofen gibi steroid olmayan ilaçlar) GI üzerindeki olağan olumsuz etkilerinden çok etkilenmeyen bir GI sistemini desteklediğini ve korumaya yardımcı olduğunu gösteriyor. Başka bir deyişle, gerçekten kolajenden daha fazla probiyotik etkiye sahip.

Kolostrum, bağırsak sağlığı için önemli olan probiyotikler, bağışıklık ve büyüme faktörlerini içeriyor. Bahsettiğimiz sığır kolostrumu, bağırsak bariyeri bütünlüğünü ve sızdıran bağırsak gibi sorunlar da dahil olmak üzere sindirim sağlığını desteklemeye yardımcı oluyor.

Cildiniz için kolostrum

Mide, bağırsak, bağışıklık gibi genel vücut sağlığının yanı sıra cilt ve dolayısıyla genç görünme üzerinde de hayli fayda sağlayan bir içerik kolostrufm. Çünkü cildi nemlendirmede etkili, pH dengesini düzeltiyor, cilt bariyerini dengeliyor ve ph'ın geri kazanılmasına yardımcı oluyor. Bağışıklığı güçlendiren besin maddeleri sayesinde cildi bakım altına alıyor.

Yeni gençlik silahımız

Kolostrum içeriğini artık daha fazla duyacağız. Birkaç yıl önce kozmetik dünyasın giren bu içerikte henüz sayılı ürün ve marka var. Biz birkaçını bir araya getirdik.

İrem Hüyük



Velavit V-Firstect Gıda Takviyesi **224.40 TL**



Epicuren Colostrum Luminous GloW serum **122.50 Dolar**



Essens Colostrum Besleyici Vücut Kremi **10.90 Euro**



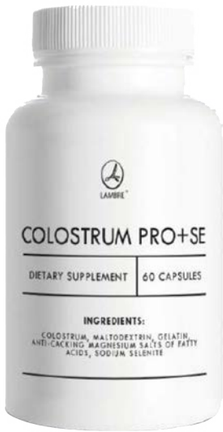
Armra Immune Revial **110 Dolar**



Dermalista Laboratories Colostrum Anti Aging Lifting Serum **369 TL**



Environ Vita Enriched Colostrum Gel **803.50 TL**



Lambre Colostrum Pro Gıda Takviyesi **499 TL**



Lambre Colostrum Pro Yüz Kremi **450 TL**

Bengühan Bora
“Favori müşterim annem”

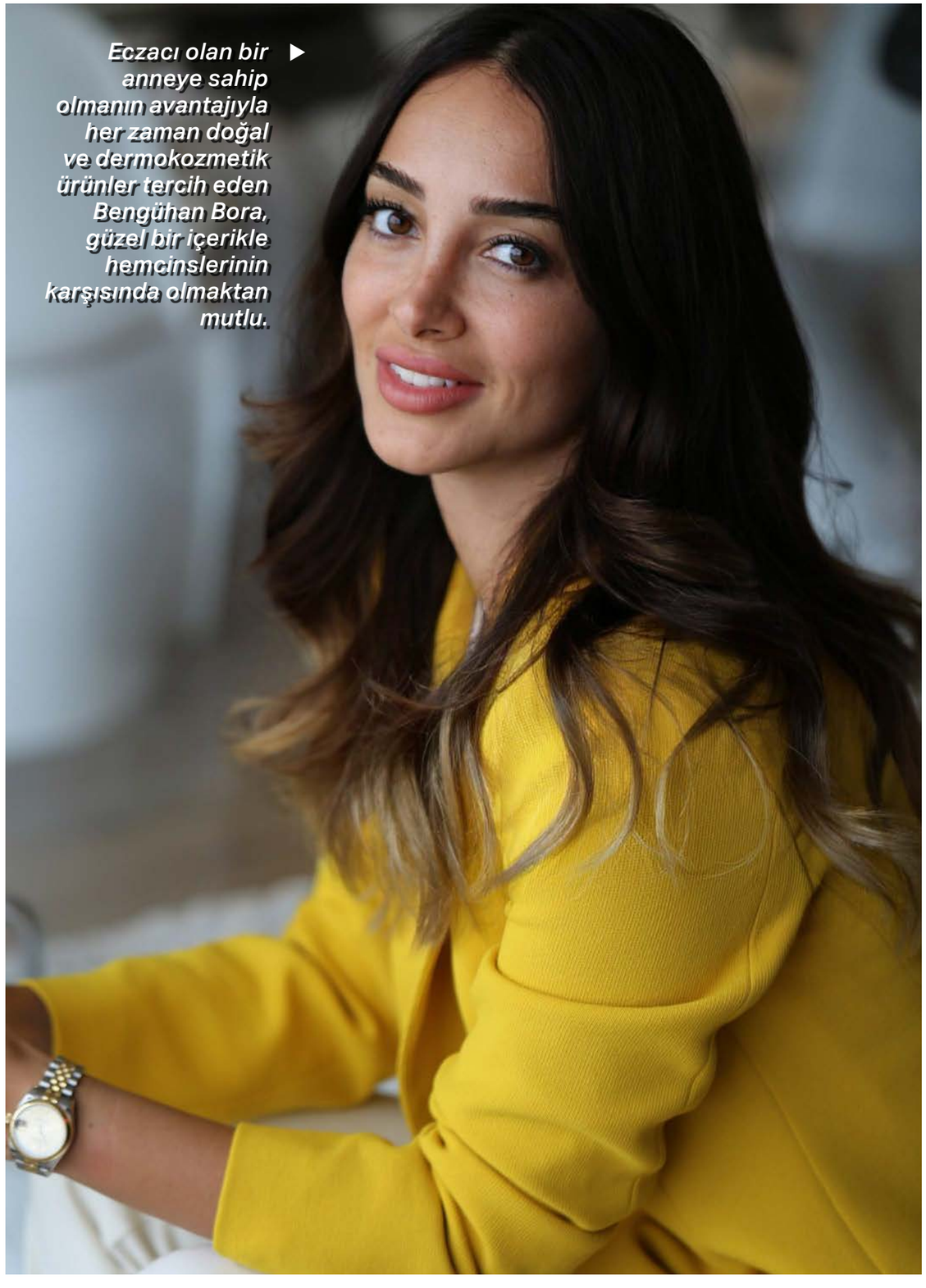
İlk çocuğunun doğumunda destek aldığı ebenin yönlendirmesiyle tam farkındalığa ulaşıp kolostrum ile tanışan Bengühan Bora, o gün Dermalista Laboraties’i kurmaya karar vermiş. Bugün dünyada yeni yeni kullanılmaya başlayan kolostrumlu ilk Türk kozmetik markasının sahibi. Ve diyor ki “Kolostrum, gelecek yüzyıla damgasını vuracak.”

Güzide Yülek

Reklam sektöründe çalışan başarılı bir iletişimci Bengühan Bora. Ancak meraklı yanı onu yeni keşifler yapmaktan hiç alıkoymamış. Ve anne olduğu dönemde tanıştığı kolostrum ile başlayan o mucizevi yolculuk bugün bambaşka noktalara gelmiş. Eczacı bir annenin kızı olarak formüller, ilaç ve kozmetik kutuları arasında büyüyen, bilinçli bir tüketici olan Bengühan Bora, bugün yaşlanma etkilerini azaltmaya yardımcı olacak kozmetik markasını hemcinslerine sunmanın mutluluğunu yaşıyor. Ama en çok da “en zor müşteri bilgili müşteri”dir dediği annesine ürününü kullandırabildiği için gururlu. Bora, “Favori müşterimiz annem. Bilgili müşteri zor müşteridir. Annem beğenerek kullanıyorsa, geçer not almışızdır” diyor.

Kozmetik markası kurmak aklınızda hep olan bir şey miydi?

İki çocuk sahibi bir anne olmanın yanı sıra 15 yılı aşkın süredir reklam sektöründe yer alan bir iletişimci; ulusal ve uluslararası alanda sektöründe öncü birçok markayla çalışan Minimalista ajansın kurucu başkanıyım. Yeni başarılara imza atmak ve fark yaratmak odağıyla bir keşif arayışındaydım. Hep aklımda olan bir hedef olmasa da kozmetik alanında bir marka yaratmak bu arayışla ortaya çıktı diyebilirim. Bu noktada yeni bir şeyler üretmek mesleki bir yatkınlık diye düşünüyorum.



Eczacı olan bir anneye sahip olmanın avantajıyla her zaman doğal ve dermokozmetik ürünler tercih eden Bengühan Bora, güzel bir içerikle hemcinslerinin karşısında olmaktan mutlu.



Türkiye'nin ilk kolostrum içerikli kozmetik markasının sahibi olan Bengühan Bora, sağlık açısından da destekleyici ürünler geliştirmeyi planladıklarını söylüyor.

Dermalista Laboratories'i ne zaman ve nasıl kurmaya karar verdiniz?

Bu süreci, dört sene önce başlayan ve biraz özelden genele giden bir serüven olarak tanımlayabilirim. Dermalista Laboraties'i kurma yolculuğum, ilk çocuğumun doğumunda destek aldığım ebenin yönlendirmesi sayesinde tam farkındalığına ulaştığım kolostrum ile başladı diyebilirim.

"En özet haliyle açıklayacak olursak kolostrumun cilde üç faydası bulunmaktadır; Antiaging etki, nemlendirme ve onarma."

Kolostrumun cilt üzerindeki mucizelerini, yapılan detaylı araştırmalardan ve bilimsel makalelerden öğrendikten sonra harekete geçtim. Edindiğim farkındalık ile alanında uzman bir ekip kurarak araştırmalara başladık. Ulaştığımız sonuçlar, bize kolostrumun özellikleri itibarıyla eşi benzeri olmayan bir hammadde olduğunu gösterdi. O gün kolostrum içerikli ürünlerimizi üretmek için Dermalista Laboratories'i partnerim Deniz Yaman ile birlikte kurmaya karar verdik.

Dermalista Laboratories'in yanı sıra Colostrum'un yaratım süreci nasıl gelişti?

Halk arasında ilk süt, ağız sütü veya altın süt olarak da bilinen kolostrum, doğumdan sonraki ilk 24 ile 72 saatler arasında salgılanan çok kıymetli bir bileşendir. Kendi doğumumda yanımda yer alan ebenin salgılanan bu sütü yüzüme sürebileceğimi belirtmesi ve mucizelerinden bahsetmesiyle ilk kolostrum deneyimine sahip oldum. Sonrasında büyük bir merakla araştırmaya koyuldum ve bu kadar özel bir içeriğin bakım ürünlerinde çok nadiren kullanıldığını hatta ülkemizde hiç bulunmadığını öğrendim. O an bu içeriğe sahip ve Türkiye'de bir ilk olacak bu özel markayı ben yaratmalıyım dedim. Maceram da böyle başladı.

Kolostrum aslında kozmetik dünyasında yeni yeni kullanılan bir içerik. Türkiye ise sizinle tanıyor. Öncelikle içeriği bir anlatalım mı? Nedir, nasıl temin ediliyor?

Cilt bakım geleceğinin en doğal bileşeni kolostrum, memelilerin doğumdan hemen önce ve sonra ürettiği süttür. Her yeni doğan memeliye ilk gıdayla birlikte geçerek büyümeyi, gelişmeyi destekler, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklardan korur. Olağanüstü faydaları sebebiyle adeta canlılar için bir ilk aşıdır. Sadece özel koşullarda saklanarak muhafaza edilebilen kolostrumun bileşimi, yüksek oranda protein, antikor, lökosit ve immunoglobülin içerir. En özet haliyle açıklayacak olursak kolostrumun cilde üç faydası bulunmaktadır; Antiaging etki, nemlendirme ve onarma.

Kolostrumun temini için Avrupa'da birçok çiftlik ve hammadde üreticisini gezdikten sonra yüksek kalitede üretim yapan bir çiftlikle çalışmaya karar verdik. Sığır yetiştiriciliği yapan çiftliğimizden sağladığımız hammaddeler özel bir lojistik operasyon ile üretim sürecine alınmaktadır.

Kolostrum aslında probiyotik bir içerik değil mi?

Kolostrum probiyotik bir içeriğin ötesinde çok daha komplike bir bileşendir. Yüksek immunoglobulin, hyaluronic acid, vitamin K2, vitamin D, vitamin C, silica, probiotics ve protein içeriğine sahip kolostrum, büyüme faktörlerinin sayısını artırarak antiaging etki sağlar ve cilt bariyerini onarır.



▲

Bengühan Bora, aynı zamanda sektöründe öncü birçok markayla çalışan Minimalista ajansın kurucu başkanı.

"Kozmetik pazarı genişlese de ürünlerin bileşenleri hemen hemen aynıdır. Ancak kolostrum burada çok ciddi bir farkla ayrışıyor."

Antimikrobiyal etkisi ile ciltte inflamatuvar oluşumunu da azaltır. Bu sayede hassas cilt şikayetlerini gidermeye de yardımcı olur.

Öyleyse kolostrum için yeni kolajen diyebilir miyiz? Ya da kolajenden daha etkili?

Kolostrum yapısal olarak benzersiz bir bileşendir. Bu açıdan yeni kolajen gibi bir isim vermek doğru olmaz. Çünkü, kolostrum bugüne kadar yapılmış ürünlerde yer alan tüm bileşenleri içeren çok özel bir mucizedir. Her yönüyle iyileştirici güce sahip olan kolostrum, vücudumuzun doğal yaşlanma etkileriyle mücadele etmek için ihtiyaç duyduğu birçok aktif maddeyi içermektedir.

Kolostrumun kolajenden farklılığını ve önemini bir örnekle anlatmak gerekirse; DNA'nın yaşlanmasını yavaşlatmaya yardımcı olabilecek telomeraz, DNA zincirlerinin kısalmasını önleyebilir ve hasar görmemiş cilt hücrelerinin kendilerini tekrar tekrar kopyalamasını sağlayabilir. Ve telomeraz sadece kolostrumda bulunan enzimdir.

Çok iddialı ve bir o kadar da özel bir seriyle güzellik tutkunlarıyla buluştunuz. İlk tepkiler nasıl?

Bizi çok mutlu eden, güzel tepkiler alıyoruz. Özellikle kolostrumu bilen anneler, içeriğin gücünü bildikleri için böyle bir ürünün Türkiye'de olmasından çok memnunlar. Genel olarak ülkede ilk olmasından ötürü büyük ilgi gösteriyorlar. Kolostrumu deneyimleyen kullanıcılarımızdan aldığımız geri dönüşler bizi çok motive ediyor. Ürün geliştirme noktasında bizi cesaretlendiren bu ilgiyi karşılıksız bırakmamak için daha çok çalışıyor ve Ar-Ge faaliyetlerimize hız kesmeden devam ediyoruz.

Yurt dışında bazı markalarda kolostrum gıda takviyesi olarak ve şampuanlarda da kullanılıyor. Sizin böyle bir düşünceniz var mı?

Değişim sağlayan etki yaratma süresinin kısa olduğu ve gözle görünür sonuçlar sunan kolostrumu, demografik olarak birçok kullanıcıyla buluşturma noktasında planlarımız var. Kolostrum çok güçlü bir bileşen ve bu etkinliği, bize büyük bir serbestlik sağlıyor diyebiliriz.

Dermalista Laboratories olarak hem kozmetik alanında hem de kozmetik dışında sağlık açısından destekleyici ürünler geliştirmeyi planlanıyoruz.

Kolostrum içerikli güzellik ürünlerini kullanma ve saklama koşulları diğer ürünlerden farklı mı?

Colostrum ürünlerimiz; doğrudan güneş ışığına maruz kalmayacak ortamlarda, oda sıcaklığında, kuru ve mümkünse serin yerlerde rahatlıkla muhafaza edilebilir.

Güzellik dünyası "genç kalma" ve "zamanı dondurma" üzerine daha çok çalışıyor. Bugün gelinen noktayı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Her yıl piyasaya yeni ürünlerin giriş yaptığını görüyoruz fakat kozmetik pazarı genişlese de bu ürünlerin aşağı yukarı bileşenleri hemen hemen aynı. Ciddi anlamda bir tekrara düşme durumu var. Ancak kolostrum burada çok ciddi bir farkla ayrışıyor; ilk kez bebekliğimizde tek seferlik olmak üzere karşılaştığımız ve bağışıklık sistemimizi kurarak bizi hayata hazırlayabilecek güce sahip bir bileşenden bahsediyoruz. Bu sebeple yaşlanma karşıtı birçok biyoaktif maddeyi içeren kolostrum, gelecek yüzyıla damga vuracak diyebilirim.

Siz, kendi ürünlerinizi tasarlamadan önce neler kullanıyor, hangi bakımları uyguluyordunuz?

Direkt olarak şu ürün demek doğru olmaz ama genel olarak dermokozmetik ya da doğal içerikli ürünler tercih etmeye özen gösterirdim. Kolostrum keşfinden önceki rutin cilt bakımımda serum ve nemlendiriciler önemli bir yere sahipti.

Colostrum'un şimdilik üç ürünü var: Serum, göz kremi ve yüz kremi. Dermalista Laboraties, yeni ürünler üzerinde de çalışıyor.



Tüketici olarak hep var olmayanı arardım çünkü tatmin noktam gerçekten fayda sağlayacak etkinlikte ürünleri deneyimlemekti. Bu arayışım aslında kolostruma kadar da devam etti. Ve şu an tam anlamıyla budur dediğim bir mucizeyi insanlara ulaştırmaktan dolayı çok mutluyum.

Annenizden size geçen bir güzellik tavsiyesi var mı?

Öncelikle belirtmek isterim ki annemin mesleki uzmanlığı beni bu yolculuğa hazırlayan en önemli etkenlerden biri oldu. Eczacı olan bir anneye sahip olmanın avantajıyla her zaman doğal ve dermokozmetik ürünler tercih ederdik. Hatta annemi eczanemizdeki laboratuvarında cilt ürünleri hazırlarken merakla ve hayranlıkla izlerdim. Yaşım ilerledikçe de bu ürünleri deneyimleme şansım oldu. Annemin de yönlendirmeleriyle hep bilinçli bir tüketici oldum. Aslında kolay tatmin olmayan bir müşteri, bilgisi olan müşteridir. Şu an kolostrumun en favori kullanıcılarından biri de annem ve bu yüzden çok gururluyum.

Serinleten damlalar

Güneşin kavurucu sıcağı nedeniyle su kaybeden vücut, cildin de kurumasının en büyük etkeni. İster tatilde ister şehirde olsun çantanızdan serinleten nemlendirici spreyleri eksik etmeyin. Termal olanından çiçek özleriyle zenginleştirilmiş olanına kadar çok sayıda çeşit var. Sizin için serinleten damlaları bir araya getirdik.

İrem Hüyük

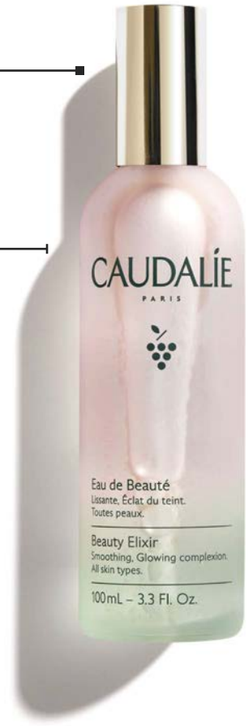
Editörün Favorisi



Misbahçe Nemlendirici Yüz Suyu **459 TL**



Neutrogena Hydra Boost Express Nemlendirici Sprey **94.39 TL**



Caudalie Beauty Elixir **455 TL**



Nivea Aqua Rose Nemlendirici Sprey **48.11 TL**



Garnier Nem Bombası Koruyucu Nemlendirici Sprey SPF30 **41.70 TL**



Clarins Nemlendirici Sprey **352.50 TL**



Diadermine Hydralist Işıltı Veren Nemlendirici Sprey **75.25 TL**



Jowae Nemlendirici Mist **199 TL**

İmaj: Wilhelm Gunkel / Unsplash

Öpülesi Dudaklar

Mevsim ne olursa olsun pürüzsüz, dolgun, neme doymuş ve biçimli dudaklar için bakım şart. Lip balmdan scrub'a, gece uyku maskesinden nemlendiriciye kadar dudakları yoğun bakıma alan ve öpülesi dudaklara kavuşturan bakım ürünlerine bir göz atalım.

İrem Hüyük



Dior Addict Sugar Lip Scrub
685 TL



Tom Ford Soleil Lip Blush
720 TL



Laneige Gece Dudak Maskesi
429 TL

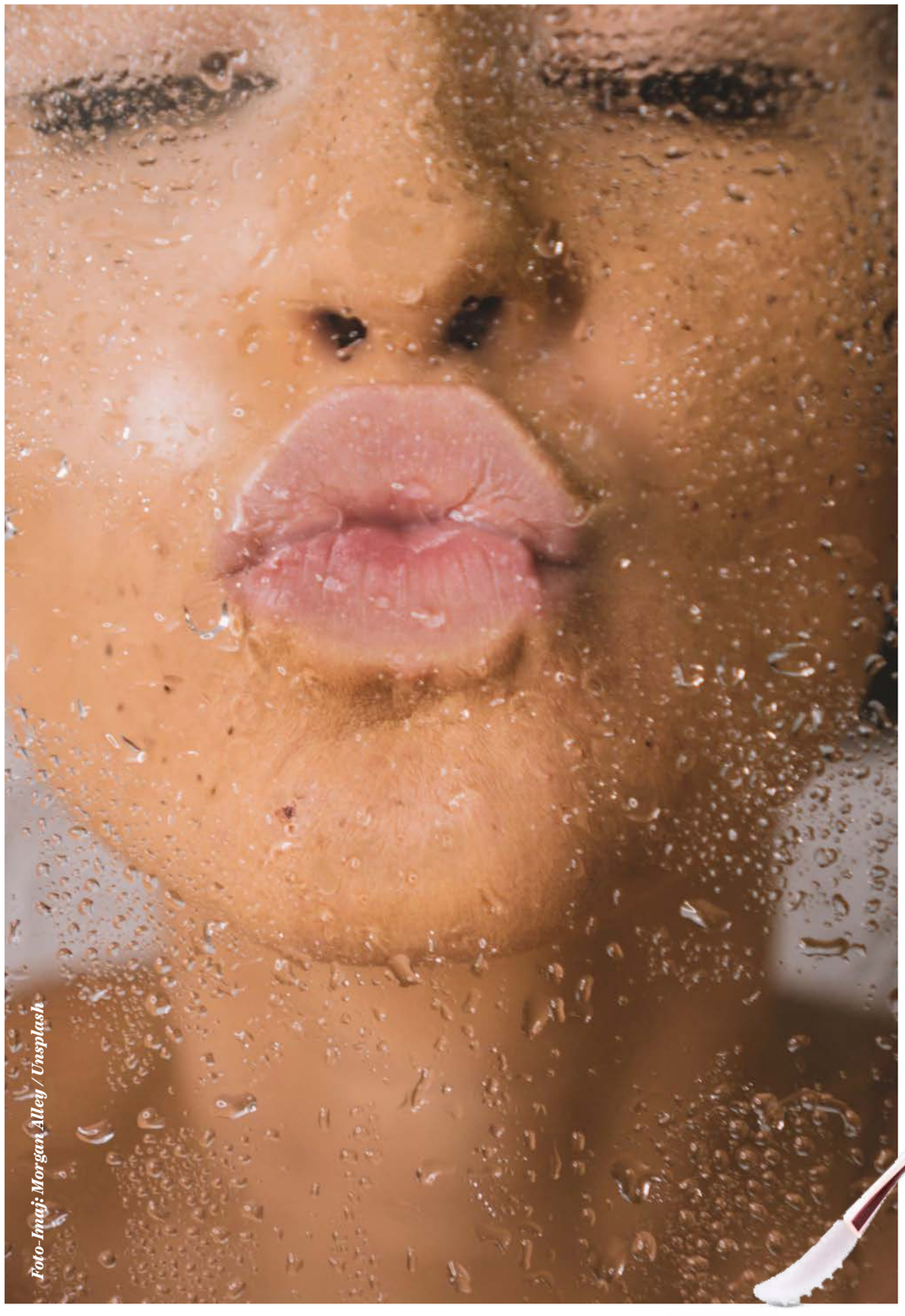


Foto-İmaj: Morgan Alley / Unsplash



Nars Orgasm Lip Mask
580 TL



Avon True Dudak Bakım Yağı
46.99 TL



Bioderma Atoderm Lip Balm
104.50 TL



The Body Shop Lip Balm SPF30
189.90 TL



Clarins Dudak Bakım Yağı
420 TL



Editörün Favorisi

La Mer Lip Polish
870 TL (Beymen)



Op. Dr. Ela Aydın, Türkiye'den hastalarının yanı sıra yurtdışından da çok hastası olduğunu ve 'doğal' görünümü tercih ettiklerini söylüyor.

Op. Dr. Ela Aydın

"Ne kadar doğal o kadar güzel"

İdeali, sanatsal bakış açısını gerçek benlikle bütünleştirmek olan Op. Dr. Eda Aydın, ameliyatsız güzellik uygulamalarında doğru yaşın, düzenli uygulamanın ve abartıdan uzak doğal dokunuşların önemli olduğunu söylüyor.

İrem Hüyük

Eda Hanım sizi biraz tanıyalım mı?

Yaklaşık 16 yıldır güzellik ve estetik alanında çalışıyorum. Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunuyum. Meslek hayatıma ilk başladığımdan bu yana heyecanımı hiç yitirmedim. Her gün benim için ayrı bir heyecan. Hastalarımı Bağdat Caddesi'nde bulunan muayenehanemde ağırlıyorum ve ameliyatlarımı A plus hastanelerde gerçekleştiriyorum.

Son dönemlerde yurtdışından, özellikle İngiltere ve Avrupa ülkelerinden de hastalarım var. Gerek Türk gerek yabancı hastalarımla mutlaka ameliyat öncesi ve sonrası takibini yapıyorum. Bu noktada idealimden bahsetmek isterim. Amacım; sanatsal bakış açısını estetik ile buluşturarak gerçekliğe yansıtmak.

Küçük dokunuşlarla cildimizde nasıl farklar yaratabiliriz?

Öncelikle çok sevdiğim ve hep değindiğim filozof Platon'nun çok güzel bir söylemi var;

Şöyle der: "Her insanın 3 ortak dileği vardır;

1. Sağlıklı olmak, **2.** Refah, **3.** Güzel görünmek."

Pandemi dönemi ve sonrası, bizlere güzelliğimizin ve aslında kendi kişisel ihtiyaçlarımızın ne denli önemli ve öncelikli olduğunu hatırlattı.

"İp askı, dudak dolgusu ve botoks en çok tercih edilen uygulamalar. Önümüzdeki yıllarda da devam edecek gibi görünüyor. Onu mezoterapi izliyor."



Kadın-erkek fark etmeksizin herkesin kendi iç dünyasına döndüğü bir süreç yaşadık, yaşamaya da devam ediyoruz. Özellikle dolgu ve botoks uygulamalarında uygun yaş tercihi çok önemli. Her hastam ile işlem öncesi biraz sohbet ederim. Yaşam tarzını, giyim tarzını ölçümlerim ve karakterine uygun dokunuşlar yapmak isterim. Burada abartmamak ve doğal görünüm benim en hassas noktam. Gerçek güzelliği ve karakterin ışığını ortaya çıkartmak için dolgu, botoks ve genç göstermeye yardımcı olan mezoterapileri uyguluyorum.

Ameliyatsız estetikte neler tercih ediliyor?

Üç uygulama şimdi ve önümüzdeki 10 yıl tercih edilecek; ip askı, dudak dolgusu ve botoks.

Ameliyatsız yapılan bu işlemler yaşlanmayı önlemeye karşı yardımcı olurken, doğal görünümü ile yüzde yarattığı etkisi de tatmin edici düzeyde. Özellikle yurtdışından gelen hastalarımda gözlemlediğim; bu konuda farkındalıkları çok yüksek ve düzenli uygulatıyorlar.

Güzellikte yeni trendler neler?

Güzellikte yeni trendler hiç bitmez. Her yılın trendleri açıklanır ve insanlar bu trendleri bir şekilde uygulamak isteler. Bir cerrah olarak bence en önemli trend, doğal görünümü elden bırakmadan geleceğinize yatırım yapmanızdır. Ameliyatsız yapılan birçok işlem için en önemlisi cildini düzenli korumak ve beraberinde ameliyatsız işlemleri düzenli yaptırmak.



trendyol watsons hepsiburada ROSSMANN

Güzellik Wellness

Deniz temalı spa keyfi

JW Marriott Hotel Istanbul Marmara Sea'de yer alan dünyaca ünlü La Vallee Spa, muhteşem deniz manzaralı atmosferinde, holistik zindelik anlayışıyla, lüks bakım ürünleriyle hizmet vermeye başladı. La Vallee, Türkiye'nin ilk deniz temalı spa'sı olma özelliğini de taşıyor.

Güzide Yülek

Marriott International'ın lük marka porföyünün bir parçası olan JW Marriott, dünyanın dört bir yanındaki göz alıcı otellerine bir yenisini daha ekledi. Geçtiğimiz ay hizmete giren JW Marriott Hotel Istanbul Marmara Sea'nin konuklarındandım. Kurucusu John Willard'ın hayata bakış açısından ve bütüncül sağlık anlayışından ilham alan marka, her anın tadını çıkarmaya teşvik eden hizmetlerle dolu.

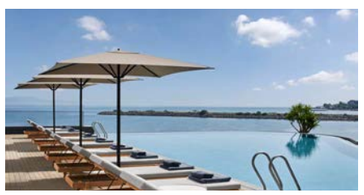
Rafine ve modern lüksün servis edildiği otel, Ataköy'de Marmara Denizi'ne hakim bir noktada konumlanıyor. Mutfak ekibinin kullanımı için yetiştirilen organik bitkilerle dolu JW Garden'dan aktif fitness ve wellness derslerine, otelin heyecan verici introspektif tasarımına kadar konukların deneyimini bu bütünleştirici yaklaşım ile temsil ediyor. Ben size bugün Türkiye'nin ilk deniz temalı spa'sı olma özelliğini taşıyan La Vallee spa'yı aktarayım.

SAĞLIK VE MUTLULUK ODAKLI

Her bir detayı misafirlerinin sağlığı ve mutluluğu göz önünde bulundurularak tasarlanan otel, hem bedeni hem ruhu besleyen eşsiz bir atmosfere sahip La Vallee spa ile de dikkat çekiyor. İsviçre'nin dünyaca ünlü güzellik markası La Vallee Spa'nın Türkiye'deki merkezinde özel bakım ve uygulamalarla kendilerini şımartmak isteyenler bu keyfi kaçırmasınlar.

Misafirlerinin konakladığı süre boyunca kendi spa dünyalarını yaratmaları için dünyada Deniz, dağ ve Evren üzerine 3 ana konseptte hizmet veren La Vallee, JW Marriott Hotel Istanbul Marmara Sea'de 'Deniz' temasını benimsemiş. Ulaşılabilir lüksün adresi olmayı amaçlayan La Vallee spa ürünlerinin formülünde İsviçre'nin formülü ve tamamı İsviçre'de üretilen ürünleri ile duyuları duygusal olarak uyandıracak benzersiz deneyimler yaratıyor.







▲ *Geçtiğimiz ay hizmete giren otelin deniz temalı spa'sı La Vallee'de; holistik bakımdan kum yataklı masaja, modern Türk hamamından sonsuzluk havuzuna, yogadan nefes egzersizlerine kadar birçok seçenek var.*



DOĞAL ÖZLÜ BAKIMLAR

Bedeninizi ve ruhunuzu arındırabileceğiniz, doğanın bizlere sunduğu imkanların sonuna kadar kullanıldığı, sağlıklı ve lüks bir yaşam kalitesine ulaşabilmeniz hedeflenerek tasarlanan 5 bin m²'lik spa merkezinde; lüks bakımların yanı sıra doğal özlü güzellik bakımları, holistik terapiler, sekiz adet uygulama odası, VIP bakım odası, buhar odaları, saunalar, deniz manzaralı açık ve kapalı sonsuzluk havuzları ve modern dokunuşlu Türk hamamları bulunuyor. Marmara Denizi'ne bakan manzarasıyla büyüleyen 120 m² büyüklüğünde sonsuzluk havuzunun 17 metre uzunluğu, 1.4 metre derinliği var. Sonsuzluk havuzu dışarıdan baktığınızda denizin üstünde hissi uyandırıyor.

YAZIN FAVORİ İKSİRİ

Farklı konseptlere sahip 8 masaj odasından biri olan sıcak kum yatağına sahip tuz odası, nefes almayı güçlendirirken uzman terapistler tarafından La Vallee ürünleri eşliğinde sıcak kum üzerinde benzersiz bir masaj deneyimi sunuyor. Masaj sırasında kullanılan ve La Vallee'nin imza ürünlerinden olan 24h Detox Elixir, limon özü yağı, portakal özü yağı ve goji berry gibi güçlü antioksidanları içeriyor. Güçlü antioksidan kombinasyonu ile formüle edilmiş olan iksir, cildi zararlı partiküllerin oluşturduğu hasarlardan koruyor ve besleyip yatıştırarak dehidrasyona bağlı oluşan kırışıklıkların görünümüyle savaşıyor. Bu iksir, özellikle sıcak yaz aylarının favori ürünlerinden biri olmaya aday...



Favorim; La Vallee'nin imza ürünlerinden olan 24h Detox Elixir... Güçlü antioksidanlar içeren iksir, dehidrasyona bağlı kırışıklıkların görünümüyle savaşıyor.

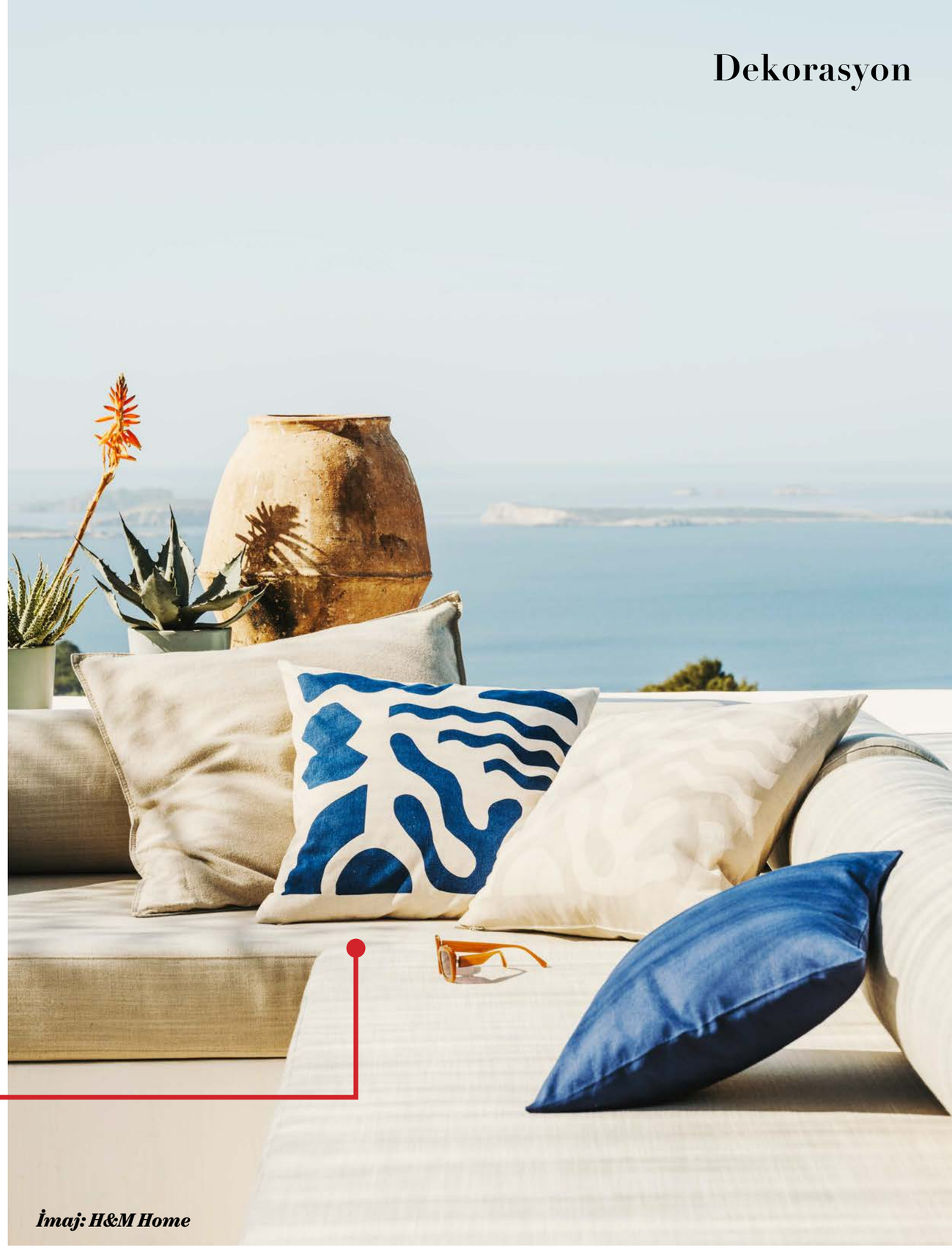
Son teknoloji Technogym ekipmanlarıyla donatılmış La Vallee Fitness ve Wellness Merkezi, gün batımı eşliğinde yoga, nefes egzersizleri ve terasta spinning'i de içeren çeşitli fitness derslerine katılma imkanı da sunuyor.

Kalbim Ege'de kaldı

Kıyıya vuran dalgalar, deniz yıldızları, sıcacık güneş, ılık esen rüzgar ve hafiflik... Yaz deyince akla ilk gelen Ege ve Akdeniz, dekorasyonun da ilham kaynağı. Beyaza boyalı evler, bolca mavi detay, limon, doğal dokular, uçuşan pamuklular, hasırlar ve sepetler... Siz de evinizin bir köşesinde Ege'ye ve Akdeniz'e uzanmak isterseniz sayfamızdaki dekorasyon objeleri bu yolculuğa eşlik edebilir.

Yağmur Kalan

Ege ve Akdeniz denince akla ilk gelen renk mavi ve begonvil pembesi. Mavinin en açığından okyanus rengine, turkuazdan lavantaya kadar her tonunun bolca kullanıldığı bu renge pembe kadar sarı da yakışıyor.



İmaj: H&M Home



LCW Home limon
baskılı sürahi
64.99 TL



H&M Home kırlent
179.99 TL

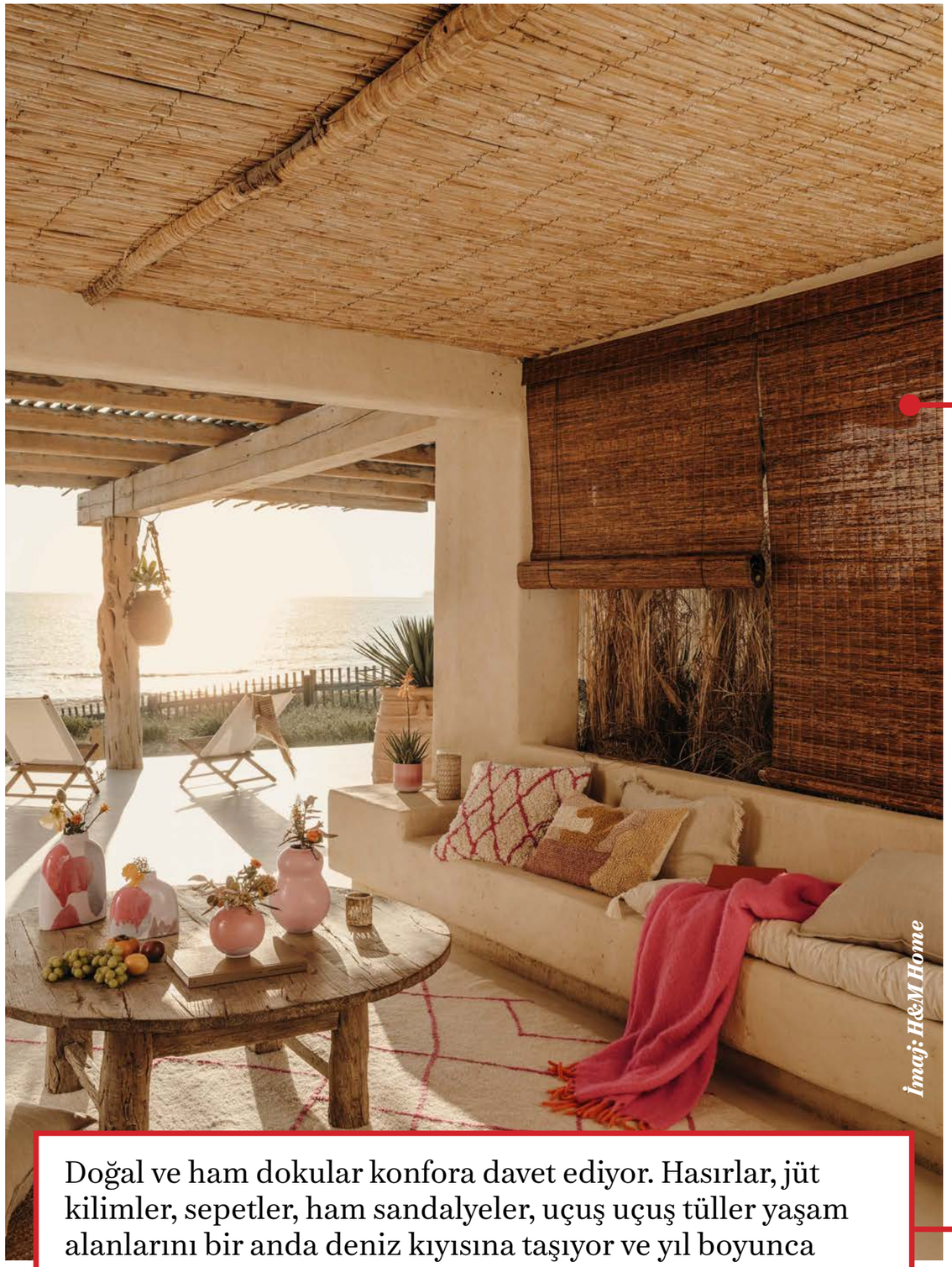




Zara Home çiçekli
seramik kulp
59.95 TL



Tepe Home yapay
limon ağacı
2.055,56 TL



İmaj: H&M Home

Doğal ve ham dokular konfora davet ediyor. Hasırlar, jüt kilimler, sepetler, ham sandalyeler, uçuş uçuş tüller yaşam alanlarını bir anda deniz kıyısına taşıyor ve yıl boyunca tatildeymiş duygusu yaşatıyor.



H&M Home büyük
su çayırı sepet
329,99 TL



Zara Home
jüt kilim
3.999,95 TL



Chakra Chester
Amerikan servis
229,99 TL



Vivense Aramis
sandalye
1.250 TL



Rana Durak-Eda Yüksel

“Sofralara büyü yapıyoruz”

Maji Atelier kurucu ve tasarımcıları Rana Durak ile Eda Yüksel, “Dostlarımızla bir arada bol sohbetli, kahkahalı sofralara bayılıyoruz. İstiyoruz ki o sofralarda kadın hikayeleri konuşulsun, sanat paylaşılsın, hep üretim, yaratım olsun. Bir günümüz üretmeden, yaratmadan geçmesin. Soframız herkese ilham olsun...” diyorlar.

Güzide Yülek

Rana Durak ile Eda Yüksel, babalarından çocukken öğrendikleri zanaatkarlığı bugün hepimizin sofralarını mutlu etmek için kullanıyorlar. Onlara kısaca ‘mutluluk zanaatkarları’ diyebiliriz bizce... Ürettikleri her şey tek ve eşsiz. Zaten onlar da o yüzden “biz aslında sofralara sihir yapıyoruz” diyorlar. Kurumsal hayatı bırakıp ‘yüreklerinin götürdüğü’ yere giden iki kardeşin mitoloji ve masallardan ilham alan sanatlarını ve bu güzel yolculuğuna eşlik ettik.

Kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben Rana Durak. Küçük yaşlardan itibaren el becerisi gerektiren her alanda denemeler yaptım. Babamla ahşap oymacılığı yaparak başlayıp, seramik kursları ile devam ettim. İktisat okuyup, bankacılık yapsam da hayatımın içinde el işçiliği, zanaatkarlık hep yer aldı. Aktif beyaz yakalı iş hayatımı sonlandırınca, hep hayalini kurduğum yaşama adım attım. Kardeşim ile güçlerimizi, yeteneklerimizi birleştirip Maji Atelier’i kurduk.



“Markalaşma sürecimiz hayallerle başladı. Eşsiz olmak, sanatı soframıza getirmek ortak hayalimizdi.”



Ben Eda Yüksel. Maji Atelier’den önce de hayatımda hep sanat ve yaratıcı işler vardı. Hayatın hep hayal ve sanat tarafında yer almayı seviyorum. Güzel Sanatlar Tiyatro/ Dramatik Yazarlık bölümünü bitirdim; reklam yazarlığı, senaryo yazarlığı, çocuk kitabı yazarlığı... Kalemi elimden hiç bırakmadım. Maji Atelier’de de hayallerimi görselleştirme şansını yakalıyorum. İlhamım masallar ve mitoloji..

Porselen ile uğraşma ve bunu markalaştırma fikri nasıl ortaya çıktı?

RD: Maji Atelier ilk adımlarını İzmir’de atan bir tasarım markası. Ürünlerimiz el yapımı limoges porselenler ve yüzde yüz keten üzeri işleme parçalardan oluşuyor. Markalaşma sürecimiz hayallerle başladı. Eşsiz olmak, sanatı soframıza getirmek ortak hayalimizdi. Çizimler, kalıplar, tasarım ve realize etme süreci ise çok hızlı geçen bir yılda tamamlandı. Bu yolculuk minik bir fincan formu hayaliyle başladı, el işlemesi ketenlerle, eşsiz objelerle sürdü ve sürmeye devam ediyor.

Marka adının bir hikayesi var mı?

EY: Maji ‘sihir’ anlamına geliyor. Sihir de ehil insanların elinden çıkan karışımlar, iksirler demek, anlamı iyi büyü kısacası. Biz bu ismi porselen ve el işçiliğiyle çok uyumlu buluyoruz. Porselende kimya, ketenlerde kullandığımız boyalarla ve karışımlarla bir nevi büyü yapıyor, sofralarda büyülü efektler yaratmayı amaçlıyoruz.

Tasarım çizginiz nedir?

RD: Temel amacımız; hızlı tüketime yönelik olmayan; nesilden nesile aktarılan parçalar üretmek. Gelenekselden ilham alan, yenilikçi, modern çizgiler tasarım anlayışımızı oluşturuyor. Hayatın içindeki karşıtlıkları tasarımlarımıza taşımayı seviyoruz.





▲ *İlk adımları İzmir’de atılan Maji Atelier ürünleri; el yapımı limoges porselenler ve yüzde yüz keten üzeri işleme parçalardan oluşuyor.*



▲ *Maji Atelier'in kurucuları Rana Durak ile Eda Yüksel, hayatın içindeki karşıtlıkları tasarımlarına taşımayı seviyorlar. Durak ve Yüksel, "Mitoloji eşsiz bir kaynak ve bizim yaratıcılık sürecimizi de derinden etkiliyor" diyorlar.*

Markada ne tür koleksiyonlar var?

EY: Nüaj ve Pyskee Yemek takımlarımız ile uyumlu kaseler, heykelsi objeler tasarladık. Özel baskılı, işlemeli keten masa örtülerimiz ve peçetelerimiz ile sofralara renk katıyoruz. Çay ve kahve tutkunkarı için mitolojiden esinlendiğimiz heykelsi fincanlarımız var.

Tasarımlarınızı tanımlamak gerekirse nasıl anlatırsınız?

EY: Bizim markamızda iki sürecimiz var. Yaratım ve üretim. Yaratım süreci sanat tarihi ve estetik okumalarıyla geçiyor. Bu konuda eşsiz kaynaklar var. Her an biçimlerle ilgilenerek, hayal ederek geçen ve zihinde yaşanan bir süreç.

Yaratma zamanı uzun bir romanın zihninizde kalan, sizi etkileyen bölümü gibi. Farklı, eşsiz, zarif, sofistike… Maji Atelier'e eklenen her parça bu 4 kelimeyle değerlendirilerek son aşamaya geçiyor. Temel amacımız; hızlı tüketime yönelik olmayan; nesilden nesle aktarılan parçalar üretmek.

Amacımız; nesilden nesile aktarılan parçalar üretmek. Gelenekselden ilham alan, yenilikçi, modern çizgiler tasarım anlayışımızı oluşturuyor.

Bazı tasarımlarınıza mitolojik isimler vermişsiniz? Bunun nedeni var mı?

RD: Mitoloji eşsiz bir kaynak ve bizim yaratıcılık sürecimizi de derinden etkiliyor. Ayrıca mitoloji figüratif porselenlerimize de esin veriyor. Anlatacak çok hikayemiz var. Her ürünümüzü bir efsaneden, masaldan yola çıkarak tasarlıyoruz.





◀ *Maji Atelier'in yolculuğu minik bir fincan formu hayaliyle başlamış. Şimdi el işlemesi ketenler, eşsiz objelerle sürüyor.*



Antropoloji ve mitolojiden yola çıktık ve kadın sanatçılarımızın izinde yaratım sürecimizi sürdürüyoruz.

Antalya turist ve ziyaretçi sayısı bakımından büyüme odaklı markalar için bir fırsat şehri.

Koleksiyonlarınızda sadece porselen ürünler değil keten sofra ürünleri de var. Bunlardan biraz bahseder misiniz?

EY: Keten peçete ve masa örtülerimiz var. Ketenlerimizde de el işçiliğini görebilirsiniz. Modern çizgilerle yüz yıllık tel kırma tekniğini bir araya getirdik. Bu ürün gamımızı anneannemizin sandığından çıkmış ama gelenekselin dışında ketenler olarak tanımlayabilirim. Yine yüz yıllık ağaç baskı tekniğini kullanıyoruz ama onu da işlemelerle birlikte uyguluyoruz. Özetlemek gerekirse; teknikleri harmanlamanın Maji'nin tasarım anlayışının bir parçası olduğunu söyleyebilirim.

Tasarımlarınız setler halinde değil de genelde tek. Bu özel bir seçim mi?

RD: El yapımı eşsizlik demek, satın aldığınız ürünün tek olduğunu ve bir benzerinin daha olmadığını bilmek kişiye kendini özel hissettiriyor. Yüzlerce ürün bile üretsek, her ürünümüz diğerinden farklı. Bu hiç bitmeyen bir deneyim ve macerayı paylaşmak demek. Üreten ve satın alan arasında kendiliğinden doğan bir dostluk. El yapımının değeri bizce buradan geliyor. Usta elinden çıkma, özel parçalar…

Dostlarımızla bir arada bol sohbetli, kahkahalı sofralara bayılıyoruz. İstiyoruz ki o sofralarda kadın hikayeleri konuşulsun, sanat paylaşılsın, hep üretim, yaratım olsun. Bir günümüz üretmeden, yaratmadan geçmesin. Soframız herkese ilham olsun...

Bundan sonra hedefinizde neler var?

Temel amacımız; hızlı tüketime yönelik olmayan; nesilden nesle aktarılan parçalar üretmek ve "Eşsiz porselen ve ketenler yaratmak; dünya markası olmak".

Migrene dost ve düşman besinler

Araştırmalara göre bazı gıdalar migren ataklarını tetiklerken bazıları da önlüyor. Gün içerisinde tüketmeyi en çok sevdiğiniz favori yiyeceğiniz, şiddetli baş ağrılarınızın nedeni olabilir! Migren ataklarını önlemenin yolu bu besinleri öğrenmekten geçiyor.



Dr. Nihat Mustafayev
Nöroloji Uzmanı

Tülin İğdi Açıkbaş

Dünya genelinde en yaygın üçüncü hastalık olan migren, 1 milyar insanı etkiliyor. Migren atakları sırasında mide bulantısı ya da kusma, görüş problemleri, ışığa, kokuya ve sese karşı aşırı hassasiyet, el ve ayaklarda karıncalanma-uyuşma gibi şikayetler de ortaya çıkıyor.

Migren ağrısı; başın bir tarafında veya tamamında olabiliyor. Bazı insanlar, atağın geldiğinin uyarısı olan 'migren aurası' yaşıyor. Auralar; ışık kıvılcımları, vücutta karıncalanma, konuşma ve doğru kelimeleri bulmada zorlanma şeklinde tarif ediliyor.

Nöroloji Uzmanı Dr. Nihat Mustafayev ile hem migreni hem de atakları tetikleyen ve önleyen gıdaları konuştuk.

Kimler migrene daha duyarlıdır?

Her yaş grubundaki insan migren ağrısı yaşayabilir. Bazı faktörler kişiyi buna daha yatkın hale getirebilir:

Yaş: Migren en sık 18-44 yaş arası kişilerde görülür.

Cinsiyet: Migren teşhisi alan kişilerin yaklaşık 4'te 3'ü kadındır.

Genetik: Migren atakları olan kişilerin yaklaşık yüzde 90'ında genetik öykü vardır. Aile fertlerinden bir ya da birkaçında migren öyküsü olan kişiler, riskli grupta yer almaktadır.

Migren atağını neler tetikleyebilir?

Migren hastalarında baş ağrısı ataklarını birkaç faktör tetikler. Muayene sırasında en sık belirtilen faktörler; stres, hormonal değişiklikler, yoksunluk veya aşırı uyku, yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler (uzun süreli açlık ve gıda katkı maddeleri) ve fiziksel çabalardır (cinsel aktivite, öksürük ve bağırsak hareketi).

Gıdaların atakların tetikleyicisi olarak migrenin ortaya çıkması ve gelişmesinde etkili olduğuna dair kanıtlar vardır. Bazı besinlerin beynin enerji metabolizmasına müdahale ettiği düşünülmektedir.

Hangi yiyecekler migreni tetikler?

Yiyecekler migren için tetikleyici olarak kabul edilmektedir ancak bazı çalışmalar, diğer birincil baş ağrıları olan hastalarda (özellikle gerilim tipi baş ağrısı) baş ağrısını tetiklediğini de bildirmiştir.

Kaynağına göre, yiyecekler iki tür olabilir:

Hayvansal besinler: Et, yumurta, süt ve türevleri.

Bitkisel besinler: Meyveler, sebzeler, baklagiller, tahıllar, kabuklu yemişler, tohumlar ve bunların işlenmiş ve türetilmiş eşdeğerleri olarak sınıflandırılan bitki bazlı gıdalar.

Postgraduate Medicine dergisinde 2021 yılında yayımlanan; 3900 migren hastası



ve 1100 gerilim tipi baş ağrısı olan hastada yapılan çalışmada en yaygın baş ağrısı tetikleyicilerin sırasıyla; karpuz çarkıfelek meyvesi, portakal, üzüm, muz ve salatalık olduğu ortaya kondu.

Ulusal Baş Ağrısı Derneği ayrıca tiraminden yoksun diyeti önermektedir. Peynir, muz, alkol, çikolata ve turunçgiller, içerdikleri tiramin ve feniletilamin sebebiyle migreni tetikleyebilir. Migren tetikleyicileri olarak yapay tatlandırıcılar, işlenmiş gıdalardan kaçınmak da önemlidir.

Hangi yiyecekler migrene iyi gelir?

Bazı gıdalar, migreni önlemeye yardımcı olabilecek yüksek miktarda mineral, vitamin ve yağ asidi içerir.

Magnezyum açısından zengin besinler: Araştırmalar, magnezyumun migreni rahatlatabileceğini gösteriyor. Magnezyum açısından zengin besinler arasında koyu yapraklı yeşillikler, avokado ve ton balığı bulunur.

Omega-3 yağlı asitler: Internation Journal of Nutrition dergisinde 2018 yılında yayımlanan bir derlemede; omega-3'den zengin beslenen migren hastalarında, ağrı süresinin 3 saat daha azaldığı tespit edildi.



◀ *Migren ataklarını önlemede ve migren süresini kısaltmada bazı dost besinler tüketmek fayda sağlıyor.*

Omega-3 yağ asitleri açısından zengin besinler arasında uskumru ve somon gibi balıklar, tohumlar ve baklagiller var.

Kafein: Migren baş ağrılarını azaltabilecek kafein miktarı ile yoksunluk baş ağrısı semptomlarını tetikleyebilecek çok fazla kafein arasında ince bir çizgi vardır. Avrupa Baş Ağrısı Komitesi, migreni olan kişilerin günlük kafein alımını 200 miligram (mg) ile sınırlamasını önermektedir. Ancak düzenli olarak günde 100 mg'dan fazla kafein tüketmenin baş ağrısı için bir risk faktörü olduğunu belirtmekte fayda vardır.

Migreni tetikleyen faktörler; stres, hormonal değişiklikler, yoksunluk veya aşırı uyku, yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler ve fiziksel çabalar olarak sıralanıyor.

Ketojenik gıdalar: Migren hastalığı olan 96 yüksek kilolu kadın hastada ketojenik diyet sonrası ağrı sıklığında ve süresinde belirgin düzelme izlenmiştir. Herkes için uygun olmayabilir ancak araştırmalar ketojenik beslenmenin migren ataklarını azaltmaya yardımcı olabileceğini gösteriyor. Bu gıdalar; deniz ürünleri, nişastalı olmayan sebzeler ve yumurta gibi karbonhidratları düşük ve yağları yüksek yiyeceklerdir.

Kilo vermek: Kilo vermenin de migren tedavisinde faydalı olduğu bilinmektedir. Düşük kalorili, düşük yağlı beslenme migren ataklarını azaltmaktadır. Evans ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptığı çalışmada kilo vermenin migren sıklığını ve süresini belirgin şekilde azalttığı görülmüştür.

Glutenden yoksun beslenme: Migreni olan hastaların yüzde 2.4'nde çölyak hastalığı da bulunmaktadır. Buğdayda bulunan bir protein olan gluten, migreni tetikleyebilir. Migren hastalarında yapılan 2020 tarihli bir çalışmada glutensiz bir diyetin çölyak hastalığı olan kişilerde migren baş ağrısı sıklığını azalttığı saptanmıştır.

Migreni azaltmak için tüm besin gruplarını kendi başınıza ortadan kaldırmaya çalışmak yerine değişiklik yaparken bir doktorla birlikte karar vermelisiniz.

Eliminasyon diyeti herkese uygulanabilir mi?

Migren atakları geçiren bazı kişiler, sorunu çözmek için eliminasyon diyetlerine (çeşitli yiyeceklerin beslenme programından çıkarılması) başvurmaktadır. Bazı durumlarda bu, yarardan çok zarara neden olabilir. Gıdaların uzman hekim onayı olmadan beslenme programından çıkarılması yetersiz beslenmeye yol açabilir. Diyet değişiklikleri yapmak migren tedavisi için tek seçenek değildir.



Yaşam Röportaj

Burçak Deniz Dedeoğlu

“Doğal yağlarda doğru seçim önemli”

Zade Vital Medikal Müdürü Uzm. Dr. Burçak Deniz Dedeoğlu, “Vücudumuz ne kadar sağlıklıysa cilt ve saçımız da o kadar sağlıklı olur” diyor.

Güzide Yülek



Zade Vital Medikal Müdürü Uzm.Dr. Burçak Deniz Dedeoğlu

Gelenekten geleceğe vizyonuyla ilerleyen bir marka olarak ön plandasınız. Özellikle doğal yağları kullanırken tüketici nelere dikkat etmeli?

Bitkisel kaynaklı doğal yağlar, doymamış yağ asitleri ve biyoaktif maddeler açısından zengindir ve vücudun birçok sistemi için yapı taşı oluşturur. Özellikle cilt sağlığı için doymamış sağlıklı yağlar tüketmek oldukça etkilidir. Ancak doğru seçim yapmak çok önemli. Günümüz koşullarında güvenilir ve doğal ürünlere ulaşmak kolay olmuyor. Doğru bitki türünün kullanıldığı, uluslararası kalite standartlarında üretilmiş ürünler tercih edilmeli. Açık ürünler yerine, mutlaka tüm üretim aşamalarının sertifikalı olduğu ve üretim tesislerinde şişelenmiş veya kapsüllenmiş ürünleri seçmelerini öneririm. Açık ürünlerde kullanılan bitkinin doğru bitki olup olmadığı, yağ eldesi için doğru yöntem kullanılıp kullanılmadığı, faydalı biyo aktif maddelerin yağ içinde yeterince bulunup bulunmadığı, toksik maddelerden arındırılmış olup olmadığını maalesef bilmek mümkün değil. Laboratuvar analizleri yapılmış, içerik oranları, kullanım dozları ve üretim aşamalarının bilimsel literatüre ve farmakopelere uygun belirlenmiş olmasına dikkat edilmeli… Bütün tüketiciler, gıda takviyesi kullanmadan önce mutlaka uluslararası bir standart olan iyi üretim uygulamaları (GMP) sertifikası olan bir tesiste üretilme şartını sorgulaması gerektiğine inanıyorum.

Saç bakımı deyince de doğal yağlarla yapılan bakımlar öne çıkıyor. Hangi yağlar kullanılmalı saçta?

Vücudumuz ne kadar sağlıklı olursa saçlarımız da o kadar sağlıklı bir görünüme sahip olacaktır diye düşünüyorum. Bu nedenle sağlıklı yaşam alışkanlıklarını hayatımıza entegre etmemiz önemli… Sağlıklı ve doğal beslenmenin, bol su içmenin faydası büyük. Vitamin mineral eksiklikleri mutlaka yerine konmalı. Özellikle Biotin olarak bilinen B7 vitamini saç sağlığı için tercih edilebilecek ideal bir takviye. Saç sağlığı için destekleyici olabilecek doğal kaynaklar da mevcut elbette… Isırgan tohumu yağı geleneksel olarak en çok tercih edilen içeriklerin başında geliyor.



▲ *Zade Vital Marine Kollajen Vital*

Kalitesinden emin olduğunuz bitkisel yağlarla saçlı deriye haftada birkaç kez masaj yapmak, saçlı derinin beslenmesini ve saç sağlığını destekleyecektir. Tabii ki bu çerçevede doğal yağın düzenli kullanımı da oldukça önemli…



▲ *Dedeoğlu, "Sağlıklı ve doğal beslenmenin, bol su içmenin faydası büyük. Vitamin mineral eksiklikleri mutlaka yerine konmalı" diyor.*

Kollajen kullanımı tüm dünyada her geçen gün artmaya devam ediyor. Kollajen cilt sağlığı için neden önemli? Siz hangi tür kollajeni öneriyorsunuz, sığır mı yoksa balık kollajeni mi?

Kollajen cildin ve bağ dokularının ana bileşenidir. Tüm vücudumuz için olmazsa olmaz yapısal bir proteindir. Ciltteki kollajen Tip 1 kollajendir ve cildin gücünü, esnekliğini ve su tutma kapasitesini etkileyen önemli faktördür. Çevresel hasarlarla ve yaşla birlikte ciltteki kollajen miktarı azalır, daha kuru, esnek olmayan, matlık ve kırışıklıkların oluşmaya başladığı bir sürece girer cilt. Bu nedenle eksilen Tip 1 kollajeni yerine koymak önemlidir.

Kollajen kaynağı olarak, balık kaynaklı kollajenler daha fazla Tip 1 kollajen içerdiğinden, cilt desteği olarak balık kaynaklı kollajenlerin kullanılması tavsiye edilir. Kollajen hidrolize edilerek peptitlerine parçalanır ve bu şekilde emilerek dokuya ulaşır. Bu nedenle bu peptidler ne kadar küçük olursa o kadar etkili olur.

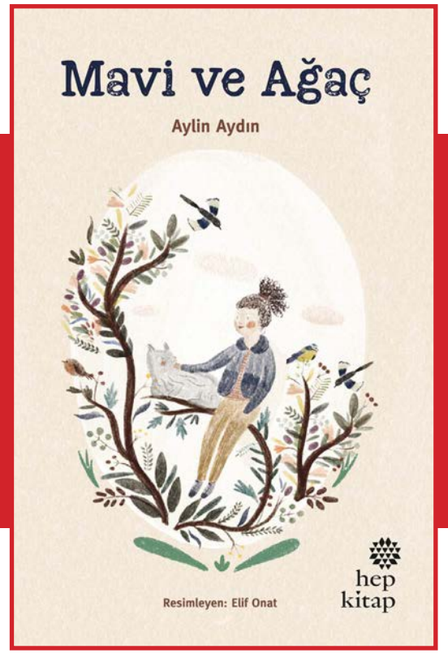
Kollajen, antioksidan kaynaklarla daha etkili hale gelir. Bu nedenle C vitamini, bitkisel antioksidanlar ve diğer vitaminler ve minerallerle desteklenmiş ürünler etkiyi artıracaktır. Yapılan çalışmalar, düzenli kollajen kullanımının yalnızca ciltte değil, vücudun birçok bölgesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.



Konser mevsimi

Dünya turnesi kapsamında Türkiye'ye gelecek olan Plasebo için heyecan doruktayken, KüçükçiftlikPark'ın tiyatro oyunlarını kaçırmayın, kumsalda güneşlenirken kitapsız kalmayın. En yeni konser, kitap ve oyunlarla sanat dolu bir yaza hazır olun.

İrem Hüyük



Mavi ve Ağaç

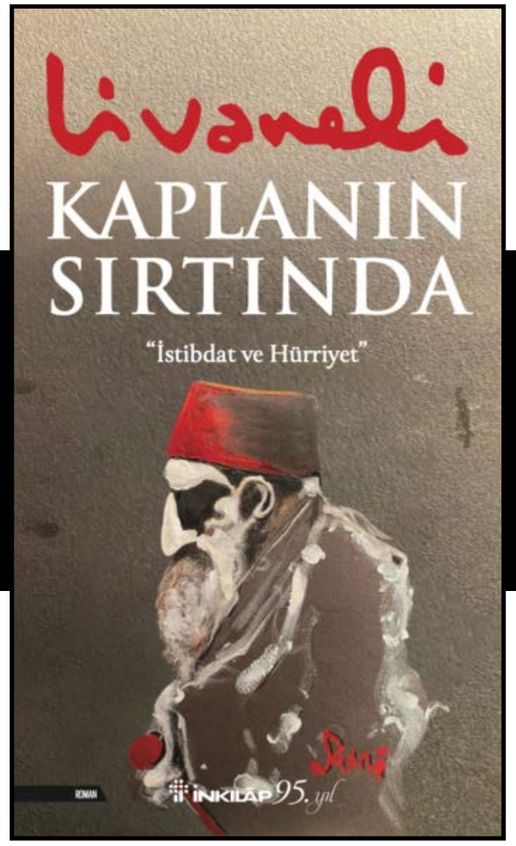
Hep kitap, yeni kitabı Mavi ve Ağaç ile okurunu doğa sevgisi ve bilinci, hayaller ve hedefler üzerine sorgulamaya iten mucizevi bir hikaye sunuyor. Aylin Aydın'ın kaleme aldığı, Elif Onat'ın resimlediği Mavi ve Ağaç, hep kitap logosuyla 1 Temmuz'da raflarda.

İki oyun birden

KüçükÇiftlik Bahçe Tiyatrosu, temmuz ayının ilk haftasında iki önemli oyuna ev sahipliği yapıyor. Davran Tiyatrosu'nun "Samanyolu'nu bilir misiniz?" adlı yeni oyununun ilk açıkhava gösterimi 6 Temmuz'da. Tiyatro HemHal'in, Latife Tekin'in romanından uyarlanan ve Nezaket Erden'in muhteşem performansıyla büyük beğeni toplayan tek kişilik oyunu "Sevgili Arsız Ölüm-Dirmit" ise 7 Temmuz'da izleyiciyle buluşacak.





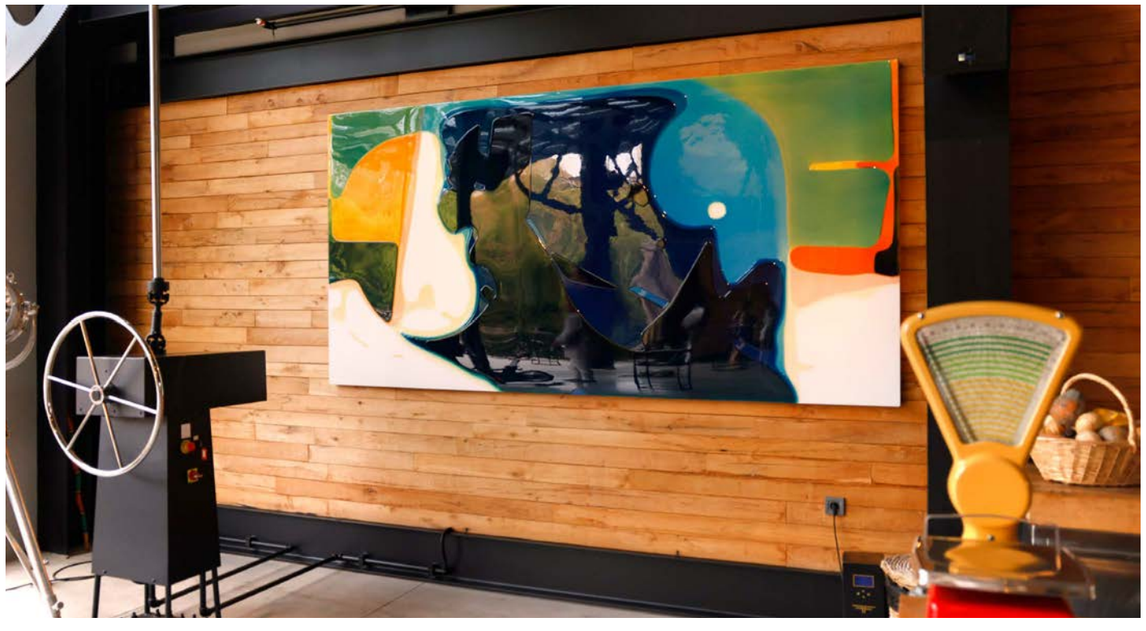


Kaplanın Sırtında

Zülfü Livaneli'nin, tarihin halen tartışılan II. Abdülhamid devrine yeni bir bakış açısıyla eğildiği ve gerçek bir Abdülhamid portresi için beş yıl emek verdiği romanı "Kaplanın Sırtında", İnkılap Kitabevi imzasıyla raflardaki yerini aldı

Bu sergiyi kaçırmayın!

Sıra dışı mimarisinin yanı sıra yıl boyunca bünyesinde gerçekleştirdiği aktivitelerle dikkat çeken The Stay Warehouse, Dirimart'ın seçkisiyle 12 özel sanatçının eserlerine ev sahipliği yapıyor. Dirimart Presents IX sergisi, 21 Ağustos'a kadar Alaçatı'da gezilebilecek.





Placebo ve Arctic Monkey'e hazırlanın

İngiliz müziğinde güçlü bir değişimin önünü açan Placebo, yeni albümünün turnesi kapsamında 18 Temmuz'da Zorlu PSM sahnesinde müziksever ile buluşacak. Alternatif rock, post-revival ve indie rock'ın yanı sıra psikedelik pop ve glam rock ile caz içeren zengin bir sound'u hayranlarına sunan Arctic Monkeys, 9-10 Ağustos'ta Zorlu PSM'de PSM Loves Summer kapsamında dinleyiciye eşsiz anlar yaşatacak.

Yaban Ellerde Ölüm

Polisiye edebiyatın en önemli yazarlarından Donna Leon'un kaleme aldığı, dünyanın en iyi polisiye maceralarından biri kabul edilen "Commissario Brunetti" serisinin ikinci kitabı "Yaban Ellerde Ölüm" Aykırkı Kitap tarafından yayınlandı.



Ceren Samıkıran
"Hayal kurmaktan vazgeçmeyin"

Bugün milyonlarca hayranı olan, müzikleri Tarkan'ın albümünden daha çok dinlenen, lisanslı ürünleri yok satan ilk Türk çizgi film kahramanı Kukuli'nin hikayesini ve onu milyonlara ulaştıran Fauna Genel Koordinatörü Ceren Samıkıran ile tanışmak istiyorum sizleri. Samıkıran bugünkü başarısı için "Çocuk Ceren'e teşekkür ederim, hayallerinden vazgeçmediği için. Bugün kendim olmayı, kendimi tanımayı ve çocuksu bir ruhla iş yapmayı öğrendiğim için de Fauna'ya..." diyor.

Güzide Yülek

Erkek egemen animasyon dünyasının başarılı bir yöneticisi Ceren Samıkıran. Çocukken telefon fihristlerine bile çizgi karakterler çizen, hayal dünyasında sayısız çizgi film oynatan Samıkıran, bugünlerini o günkü hayallerine borçlu olduğunu söylüyor ve çocuk Ceren'e teşekkür ediyor.

Çocuk ve yetişkin milyonlarca hayranı olan ilk Türk çizgi film kahramanı Kukuli, bugün sadece ülkemizde değil yurtdışında da bir fenomen. Müzikleri Tarkan'ın albümünden daha çok dinleniyor. Lisanslı ürünleri yok satıyor. Böylesine fenomen bir karakterin yolculuğunu, başarının sırlarını Fauna Genel Koordinatörü Ceren Samıkıran'dan öğrendik.

Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?

İstanbul maceram 2012 yılında İngilizce İşletme bölümünü kazanmamla başladı. 2017 yılında Fauna'da çalışmaya başlayınca içimde büyüttüğüm ve hiç kaybetmediğim oyun oynamayı, müziği seven çocuk ruhunu tekrar bulup hayalimi yaşamaya başladım. 2017 yılından bu yana Fauna'da Genel Koordinatör olarak görev yapıyorum.



Fauna Genel Koordinatörü Ceren Samıkıran



"Çocuklar için tek bir hedefimiz var; o da onları eğlendirerek gelişimlerine fayda sağlamak" diyen Samikıran, bu konuda anne-babalara da yardımcı olduklarını belirtiyor.

Animasyon, çizgi diziye ilgi ne zaman başladı ve meslek olarak seçmeye nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri karakterlere özel bir ilgim vardı. Evin en küçük kızı olarak bulduğum her kağıda resim çizerek, aynanın karşısında şarkı söyleyerek, rol yaparak büyüdüm. Eskiden telefon numaralarımızın yazdığı fihristler vardı. Onlara bile kendi karakterlerinin resimlerini çizen, üretken bir çocuktum. Üniversitede okuduğum bölümle bu tutkumu bir araya getirerek işime yansıtabilmek de açıkçası benim şansım oldu.

Erkek egemen dünyada kadın yönetici olmak sizi ürkütmedi mi? Zorlukları var mı? Varsa neler?

Konuya profesyonel olarak baktığım için çok fazla ürktüğümü söyleyemem. Ancak bizim sektörümüz henüz herkes için gelişmekte olan bir sektör. Dolayısıyla bu alanda çalışan kadın sayısının, iş dünyasında olduğu gibi çok az olduğunun farkındayım. Burada sektörümüzün gelişmekte olması hepimiz için bir şans. Zaman geçtikçe hem biz kadınlar daha iyi adapte olup uzmanlaşıyoruz, hem de sektörün gelişimine katkı sunuyoruz. Gelecek

"Ekip arkadaşlarımızın %60'ı kadın ve şunu söyleyebilirim ki, çok çalışmanın, üretken olmanın ve başarılı olmanın kesinlikle bir cinsiyeti yok."

nesillere ilham oluyorsak ne mutlu bize. Çünkü kadınlar her alanda başarılı olacak donanıma sahip. Bizler öncü olursak belli kalıplar ortadan kalkar ve kadınlar için de fırsatlar yaratılır diye düşünüyorum. Fauna olarak sektöründe lider bir konumdayız ve bu alandaki sorumluluğumuzun farkındayız, bugün ekip arkadaşlarımızın %60'ı kadın ve şunu söyleyebilirim ki, çok çalışmanın, üretken olmanın ve başarılı olmanın kesinlikle bir cinsiyeti yok.

İlk Türk çizgi film kahramanı Kukuli'nin yaratım süreci nasıldı? Bu kadar başarılı olacağını düşünüyor muydunuz?

Kukuli'yi oluştururken ortak bir dil benimsemeye özen gösterdik. Bunun yanı sıra ortak duygulara, çocukluk hikayelerine hitap etmek istedik. Günümüzün moda tanımıyla Kukuli artık bir 'fenomen'. Öyle ki Kukuli artık sadece çocukların değil, ebeveynlerin de yüzünü besteleriyle gülümsetiyor. Kısacası 7'den 70'e herkes Kukuli'de kendinden bir şeyler buluyor. Kimi annesinin küçükken ona dediği 'Nereye koyduysan oradadır' sözünü hatırlayıp gülümsüyor, kimi hayata attığı ilk adımları anımsıyor, kimi de çocukluğunda evde pişen yemeklerin tadını alıyor. Dolayısıyla Kukuli ilk gösterime başladığı günden bu yana geniş kitlelere ulaşıyor, dinlenme oranlarını sürekli artırıyor.

Animasyon sektöründe bir Türk çizgi film ile ihracat yapılıyor. Bu da büyük başarı. Neler hissettiriyor bunlar size?

80'den fazla ülkede, dünyanın her bir kıtasında muhakkak bir çizgi filmimiz yayınlanıyor, elbette çok gururluyuz. Samimiyetin, evrensel bir dil yaratmanın, başka çocukların ve ebeveynlerin hayatına dokunmanın, onlarla sıcak paylaşımlarda bulunmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Sorumluluğumuzun büyük olduğunu düşünüyorum, çocukları eğlendirmenin yanı sıra her geçen gün daha

"Kukuli şarkılarının çok dinlendiğini biliyorduk fakat Sezen Aksu, Tarkan, Ezhel gibi starların da önünde olup Youtube Music'de en çok dinlenen sanatçı olacağını hayal etmemiştik."

çok çocuğa ulaşmak, onların gelişimine eğlenerek katkıda bulunmak için çabalıyoruz.

Kukuli'nin aynı zamanda yüzlerce lisanslı ürünü de var. Bunlar da sizin geliştirdiğiniz ve satışı sizde olan bölüm mü?

Kukuli'nin lisanslı ürünlerini de biz geliştiriyoruz. Çocukların bağ kurabilmesi için karakterlerin ürünlerini de deneyimlemeleri gerektiğine inanıyorum açıkçası. Ekranda izledikleri bir karakterle aktiviteler yapmak onların hayal dünyasına da olumlu katkı sağlıyor.

Ürün yelpazemizi sürekli geliştirmeye gayret ediyoruz. Kutu oyunları, puzzle'lar ve daha birçok ürün raflarda yer alıyor. En çok ilgi gören ise Kukuli oyuncakları…

Kullanıcı deneyimleriyle ilgili bir de araştırma yaptık. Sonuçlar bize hedef kitlemizin ortalama yüzde 70'lik kısmının en az bir Kukuli ürünü deneyimlediğini gösterdi.

Kukuli'nin müzikleri de YouTube Music Türkiye'de en çok dinlenenlerde ilk sırada. Müzik konusunda seçim ve besteler hakkında biraz bilgi verir misiniz?

2021 bizim için de sürprizli bir yıl oldu! Kukuli şarkılarının çok dinlendiğini tabii ki biliyorduk fakat Sezen Aksu, Tarkan, Ezhel gibi starların da önünde olup Youtube Music'de en çok dinlenen sanatçı olacağını hiç hayal etmemiştik. Biz yola çıkarken de, şu anda da temel olarak çocuklardan ne öğrenebiliriz diye düşündük. Birlikte eğlenelim, paylaşalım, gülelim istedik. Çocukların eğlenirken de öğrenebileceklerini gösterdiğimizi düşünüyorum. Paylaşmak, el yıkama, tebessüm etmek, diş fırçalama, abur cubur tüketimi gibi aslında basit gibi görünen ama hayatın ilk yıllarında aslında belirleyici olabilen bazı alışkanlıkların üzerinde durduk. Bir şarkıyı bestelerken ilk sorumuz yeterince eğlenceli olup olmadığı oluyor. Bizim için önce çocukların eğlenmesi gerekiyor. Öğrenme aşaması sonrasında kendiliğinden geliyor.

Şarkılar aynı zamanda Türkiye İşitme Engelliler Derneği'yle iş birliği yapılarak işitme engelli çocuklara da ulaşıyor. Bu iş birliğinden kısaca bahseder misiniz?

Fauna olarak ürettiğimiz her içeriğin, yarattığımız her karakterin kapsayıcı olmasına dikkat ediyoruz. Evrensellikle birlikte bu iki ilkeye çok önem veriyoruz. Türkiye İşitme Engelliler Derneği'yle yaklaşık 3 yıl önce bir proje başlattık. Hedefi her zaman daha çok çocuğa ulaşıp onların hayatlarına dokunmak olan bir şirket olarak aldığımız 460 milyonluk izlenme bizleri çok mutlu etti. Bundan sonra da işaret dilinde şarkılarımızı paylaşmaya ve tüm çocuklarımızı kucaklamaya devam edeceğiz.

Kukuli ile çocuklara, ailelerine vermek istediğiniz mesaj nedir?

Çocuklara tek mesajımız, Kukuli'nin şarkısında dediği gibi 'Oyna oyna ne güzel dünya, tadını çıkar her günü kutla, hayat bir andır tam da bu andır, sakın kaçırma!



Samikıran ekibiyle birlikte, NFT tabanlı yeni bir dijital çizgi film projesi için bu alanda da hız kesmeden çalışıyor.



“Çocuklara tek mesajımız, Kukuli’nin şarkısında dediği gibi ‘Oyna oyna ne güzel dünya, tadını çıkar her günü kutla, hayat bir andır tam da bu andır, sakın kaçırma!.”

Çocuklar için tek bir hedefimiz var; o da onları eğlendirerek gelişimlerine fayda sağlamak.

Kukuli çocukların gelişim sürecinde anne babalara yardımcı olarak onların işini kolaylaştırıyor. Bununla birlikte ebeveynler kendileri de Kukuli’yi takip etmekten keyif alıyor. Günlük hayat zaten yeterince zor ve yorucu. Buna bir de çocuklarımıza kazandırmamız gereken alışkanlıklar eklenince hem anne babalara bu konuda yardımcı olabilmek, hem de çocukların sağlıklı gelişimlerine destek olmak temel amaçlarımız arasında yer alıyor.

Bundan sonra sırada neler var? Yeni karakterler, yeni çizgi film var mı? Hedef nedir?

Bizim parolamız yenilik! Her gün ofise gelirken çocukların hayatına daha fazla nasıl dokunabiliriz diye düşünüyoruz.

Önümüzdeki dönem öncelikle Kukuli’nin yeni sezonu MinikaÇocuk ve dijital platformlarda yayında olacak. Yeni kliplerin yanı sıra özel müzikal sezonu da Kukuli’nin sürprizleri arasında olacak.

Bunların dışında, varış noktasından ziyade yolculuktan keyif aldırmayı hatırlatan yeni karakterimiz Brody Luckystar için bir çizgi film yapım sürecimiz var. Brody herkesin rekor sahibi olduğu bir kasabada yaşıyor fakat bir tek Brody’nin rekoru yok. Her bölümde Brody’nin rekor denemelerini takip edeceğiz, rekor kırmak, başarmak güzel fakat ne pahasına?

Ayrıca NFT tabanlı yeni bir dijital çizgi film projesi için bu alanda da hız kesmeden çalışıyoruz.

Bu noktada olmayı hayal etmiş miydiniz? İşe başlarken hissettiğiniz duygularınızla şimdiki duygularınızı aktarabilir misiniz?

Çocukların hayal kurmaktan vazgeçmemesi onların en büyük potansiyeli. Bunu ben de yaşadım ve şu an bulunduğum konumda o günlerde kurduğum hayallerimin payı büyük. Bunun için öncelikle çocuk Ceren’e teşekkür ederim, hayallerinden vazgeçmediği için…

Emre ve Ömer’in başlattığı bir hayale ben de ortak oldum ve bu yolculuğa katıldım. Yeni mezun ve iş hayatını ciddi ve kalıplar içinde düşünürken, Fauna’da gerçekten Ceren olmayı, kendimi tanımayı ve her geçen gün daha da çocuksu bir ruhla iş yapmayı öğrendim, öğrenmeye de devam ediyorum.







Rekora doymuyor

Türkiye’nin dijitalden çıkıp ulusal TV kanallarında yayınlanan ilk markası Kukuli, bugün 16 ayrı dilde çevrilerek 80 ülkede yayınlanıyor. 2013 yılında hayata geçen dizi Kukuli, ilk olarak Youtube’da gösterime girdi. 3 milyon abonesi var ve aylık izlenme oranı 100 milyon. 2019’dan bu yana kitaptan çoraba, oyuncaktan diş macununa kadar 100’e yakın lisanslı ürünü yok satıyor. Geçen yılki satışı yaklaşık 1 milyon adet. Kukuli en çok Mena ve Doğu Asya ülkelerinde ilgi görüyor. Şarkılarıyla da milyonların gönlünde taht kurmuş. “Turşu”, “Paylaşmak Güzeldir”, “Tebessüm En Güzel” gibi 7’den 70’e sevilen şarkılarıyla Youtube Music Türkiye’de son 12 ayda en çok dinlenenler arasında birinci sırada yer alarak Ezhel, Sezen Aksu, Tarkan gibi isimleri geçerek Türkiye’nin yeni starı oldu. Kukuli, bugün Türkiye’de değil izlendiği yurtdışı ülkelerinde de bir fenomen. Ayrıca Türkiye İşitme Engelliler Derneği’yle 3 yıl önce başlatılan bir proje ile tüm çocuklara erişiyor. Önümüzdeki dönem Kukuli’nin yeni sezonu MinikaÇocuk ve dijital platformlarda yayında olacak. Yeni kliplerin yanı sıra özel müzikal sezonu da Kukuli’nin sürprizleri arasında yer alıyor.

Bodrum'da lezzet turu

Yaz tatilin gözde destinasyonu Bodrum'a uzanıyor ve en lezzetli mekanları sayfamıza taşıyoruz.

Serdar Yıldız





İştah kabartıyor

Kempinski Hotel Barbaros Bay Bodrum'un Ege mutfağının en özel lezzetlerini sunan restoranı Barbarossa Beach Restaurant, iştah kabartıyor. Yenilenen konseptiyle farklı damat tatlarına hitap eden meze çeşitleri, kalamar, ahtapot, karides gibi deniz ürünleri ve balıklar, mutlaka tatmanız gerekenlerin başında geliyor.



Ünlü kasaptan lezzetler

Mandarin Oriental, Bodrum'un imza restoranlarından Atelier Di Carne by Dario Cecchini, 11-12 Temmuz tarihlerinde dünyaca ünlü İtalyan kasap Dario Checchini'nin hazırlayacağı özel menü ile misafirlerini ağırlayacak. Ünlü şefin tadım menüsüne özel şaraplar eşlik edecek.





Modern meyhane

D'Plaj Residans, bünyesine kattığı ünlü şef Özlem Mekik'in mekanı Ziyade Fasıl'da enfes lezzet yolculuğuna çıkarıyor. Geleneksel meyhane anlayışını modern olarak sunan mekanda Ekşi Elmalı Kabak, Sızma Baron, Kokoreç, Etli Pazı Sarma, Semi Dry Aged Dana Bonfile Şaşlık gibi lezzetler var. Tahinli Pancar Tatlısı'nı ise tatmadan dönmeyin.

Aramıza yeni katılanlar

Güzellik, moda ve yaşamda aramıza yeni katılan markalar, event'ler, en yeni haberler.

Yağmur Kalan



Festival ışıltısı

Toprak tonlarının ışıltılı çöl altınları ile dengelendiği Kiko Milano Festival Glow Koleksiyonu, dikkat çekici metalik renk paletinin yanı sıra suya, terlemeye dayanıklı ürünleriyle gün boyu bozulmadan kalacak parlak bir görünüm vadediyor. Koleksiyonda hyaluronik asit içeren rujlar, kalıcı metalik göz farları, vücuda ışıltı veren ürünler ve tatoo'lar da var.

En iyi belgeseller arasında

Dünyaca ünlü şef Wolfgang Puck'ın şef olma serüvenini anlatan belgesel Wolfgang, Disney Plus Türkiye'de platformunda en iyi film ve diziler arasında yer alarak büyük ilgi gördü. Belgeselde; dünyaca ünlü restoran Spago'nun sahibi olan Puck'un hayallerine ulaşmak ve dünyanın en ünlü şefleri arasında yer almak için verdiği uğraş gözler önüne seriliyor.



Cildimizin yeni dostu



Büyük şehirlerin getirdiği stres, uyku bozuklukları, UV ışınları ve özellikle geceleri maruz kalınan mavi ışıkların cildimize verdiği zararlar çoğumuzu rahatsız ediyor. Prueexen, bu zararları nötralize ederek doğanın büyüleyici ışıltısını cildimize yansıtmaya yardımcı oluyor. Prueexen'de cilde ışıltı katan tonikten kolajen kreme kadar farklı ürünler var.



Doğanın izleri evinizde

Valeron, Juniper nevresim takımı ile baharın sıcaklığını evlerinize taşıyor. Doğadan izler taşıyan dinamik desenleri ve sofistike detayları ile evinizde geçireceğiniz mutlu anlara değer katıyor.



Bu yaz yine şık geçecek

Konfor ve sağlık odaklı tasarımlarıyla ön plana çıkan iç giyim, ev giyim, termal giyim, plaj giyim ve spor giyim markası Blackspade'in 2022 Yaz Kadın-Erkek Koleksiyonu, şık ve zamansız tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Modal, viskon, saten ve yüzde 100 pamuklu kumaşlardan hazırlanan koleksiyon hem modern hem de klasik çizgide tasarımlara sahip.

Bakışları abartıyoruz

Flormar'ın yeni maskara serisi Big'n Bold, topaklanmaya ve bulaşmaya karşı geliştirilen özel formülü, "Volume", "Lengthening" ve "Waterproff" seçenekleri ile hacmi, uzunluğu ve kalıcılığı abartıyor. Oyuncu Esra Bilgiç'in reklam yüzü olduğu Flormar Big'n Bold maskara serisi ile bu yaz, ekstra siyah, hacimli ve belirgin kirpiklerin tadını çıkarın.





Yeni yüze yeni seri

Türkiye'nin ilk ağda ve tüy dökücüler markası Sesu, genç kızlara özel "İlk Adım" setini ve "Sesu Soft" serisini Melodi Elbirliler ev sahipliğinde özel bir lansman ile tanıttı. İlk Adım serisiyle ağdaya yeni başlayanlara süreci eğlenceli hale getiren Sesu, parfümsüz, eko ağda serisi Soft ile de ciltte oluşabilecek kızarıklık ve tahrişi minimuma indiriyor.

Renkli ve eğlenceli koleksiyon

Sosyal medya fenomeni Rachel Araz Kiresepi, Koton ile çok özel bir koleksiyona imza attı. Rachel Araz X Koton Koleksiyon'u ilhamını Rachel'in renkli ve eğlenceli dünyasından alıyor. Koleksiyon; aksesuar, parti ve iç giyimden oluşuyor.



Mis gibi bir yaz serisi

Urban Care, yepyeni yaz serisiyle gönülleri fethediyor. Monoi Yağı ve Ylang Ylang ile mis gibi kokan güneş koruyucu bakım serisinde ihtiyaç duyacağınız her şey var. Saç maskesi, ışıltılı yağ, kuru yağ, duş jeli, şampuan, saç kremi, saçlar için renk açıcı sprey, vegan vücut peelingi ve vücut yogurdu serideki ürünler.





Bu koleksiyon bursa dönüşüyor

Elidor, Boyner ile hazırladığı Dedik Olabilir Koleksiyonu'nu satışa çıkararak Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) Gençlik Bursları Fonu'na genç kadınların eğitimi için katkı sağlıyor. Dedik Olabilir isimli koleksiyona ait parçalar, Boyner mağazaları, boyner.com.tr ve Boyner uygulamasından satın alınabiliyor.

İlk mağazasını İstanbul'da açtı

İtalyan ünlü niş parfümlerin yaratıcısı Tiziana Terenzi ve Paolo Terenzi, Terenzi Boutique'in dünyadaki ilk mağazasını İstanbul Galataport Paket Postanesi'nde açtı. Terenzi Boutique, Tiziana Terenzi, V Canto ve Giardino Benessere adlı üç markasını da bir arada sunuyor ve parfüm tutkunlarını benzersiz bir deneyime davet ediyor.





Bioderma Photoderm'in yüzü oldu

Cildi önemseyen, her cilt tipine ve endişesine yönelik dermatolojik uzmanlık sunarak ürünler geliştiren Bioderma'nın güneş kategorisi Photoderm serisinin marka elçisi ünlü oyuncu Ayça Ayşin Turan oldu. Photoderm serisi, yepyeni patentli Sun Active Defense ile güneşe karşı %99.8 DNA koruması sağlayarak, cildin doğal savunma mekanizmasını güçlendirmeye yardımcı oluyor.

Eko-anksiyeteye karşı harekete geçtiler

İklimlendirme sektörünün öncüsü Alarko Carrier, küresel iklim krizinin olumsuz etkileri ile mücadele etmek ve en çok çocukların yaşadığı eko-anksiyetenin azaltılmasına destek olmak amacıyla bir sosyal sorumluluk projesi başlattı. Oyuncu Ceyda Düvenci öncülüğünde kurulan Taş Kağıt Makas Atölyesi işbirliği ile gerçekleşecek proje kapsamında; doğa ile sağlıklı ilişki kurmak ve iklim krizinin yarattığı kaygıları yönetebilmek üzerine çocuklara yönelik atölyeler ve ebeveynleri için uzman buluşmaları düzenlenecek.





Balparmak ve TÜBİTAK MAM'dan bir ilk

Balparmak Ar-Ge Merkezi ve TÜBİTAK MAM (TÜBİTAK Marmara Araştırma Merkezi) işbirliğiyle geliştirilen Apitera Plus Propolisli Sprey ile Apitera Plus Forte Propolis, Apitera Plus Propolis Çocuk C vitaminli ürünleri, Balparmak ev sahipliğinde düzenlenen bir lansman ile tanıtıldı. Toplantıya Balparmak Genel Müdürü Onur Özyurt, Doç. Dr. Halit Yerebakan, TÜBİTAK Başkanı Prof. Dr. Hasan Mandal, Balparmak Ar-Ge ve Kalite Kontrol Direktörü Emel Damarlı, Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erdem Yeşilada konuşmacı olarak katıldı.



Haberler



Sirena 78, dünyayla tanışıyor

Türkiye'nin ilk seri üretim yat markası Sirena Yachts, Sirena 78'i ilk kez dünyanın karşısına çıkarmak için gün sayıyor. Kişiye özel farklı tasarım seçenekleri ve akılcı çözümleriyle deniz tutkunlarının kalbini çalacak olan Sirena 78, Cannes Yat Festivali'nin de yıldızı olmaya aday. Uzun menzilli seyir kapasitesine sahip tam donanımlı bir cruiser olarak tasarlanan Sirena 78'in alametifarikası, iç ve dış tasarımının sahibinin isteğine göre düzenlenebilmesi. Örneğin flybridge'i isteğe göre açık ya da kapalı tasarlanabiliyor. Kanepe ve puf gibi mobilyalar sabitlenmek yerine istenildiğinde düzeni değiştirilebiliyor.

Hediyelerin en güzeli!

Türkiye'de bir ilk olan online hediye platformu Hediye SEN'sin, sevdiklerinize ya da kendinize iç iyiliği, ruh dinginliği ve beden sağlığını hediye etme imkânı sunuyor. Hediye SEN'sinde konusunda deneyimli profesyonellerin önderliğinde hazırlanan farklı eğitim paketleri bulunuyor. Paketler arasında; yüz yogası, gua sha masajı, kundalini yoga, kahkaha yogası, kozmik şifa terapisi, eterik beden eğitimi, Feng Shui danışmanlığı var.





Yazı başlatan iki marka buluştu

Yaz dendiğinde akla gelen markalardan Penti ve Cornetto, heyecanlı bir iş birliğine imza atarak 'Penti X Cornetto Koleksiyonu'nu sunuyor. 15 parçadan oluşan ve Tiktok fenomeni Yaren Alaca'nın kampanya yüzü olduğu koleksiyon, renkleriyle yazın enerjisine eşlik ediyor. Koleksiyon, tıpkı Cornetto'nun şeftali ve çilek lezzetlerinden oluşan yeni ürünü Aşk Ateşi gibi pembe, kırmızı, turuncu gibi canlı renklerde mayo, bikini ve plaj giysilerinden oluşuyor. Ürünlere Penti mağazalarınan ve online'dan ulaşılabiliyor.



Astrolog *Filiz Özkol*



KOÇ *21 Mart - 20 Nisan*

Temmuz ayı boyunca Uranüs ve Mars finans evinizde ilerliyor. İş konusunda hedeflerinizi büyük bir hırs ve coşkuyla takip edeceksiniz. Yapmanız gereken işler konusunda kendinizi yetersiz hissedebilir ve çevrenize karşı baskıcı olabilirsiniz. 13 Temmuz'da dolunay, kariyer evinizde gerçekleşiyor. Karşılaşacağınız engellerle mücadele edecek güçtesiniz. Çevrenizi sınayacak, arkadaş seçimi ve ortak işlerde pratik zekalı kişileri tercih edeceksiniz. Venüs 16 Temmuz'a kadar iletişim evinizde ilerleyecek. Aile ilişkileriniz önem kazanacak. Sağlık konusunda güzel bir ay. Duygusal konularda gergin olabilirsiniz. Cildinize özen gösterin, belinizi zorlamayın.



BOĞA *21 Nisan - 21 Mayıs*

Bu ay Merkür üç burcu dolaşarak size hareket kazandıracak. Güneş'le birlikte ilişkileriniz hareket kazanıyor. Geleceğe yönelik dostlukların temelini atabilirsiniz. Marjinal kişilerin kişilerin düşünceleri, sonradan canınızın sıkılmasına neden olabilir! Güvenilir dostluğu sorgulayabilirsiniz. Mars 6 Temmuz'da kişisel evinize geçiyor. Retro Uranüs sizi maceracı yapabilir, flört karmaşası yaşayabilirsiniz. Ancak diğer yandan birçok organizasyonun altına imza atacak, karşı cins üzerinde özel bir yer edineceksiniz. 28 Temmuz'da Jüpiter yuva evinizde doğuyor. İlişkilerinizi gözden geçirmek için tam sırası. Öfkelerinize hakim olduğunuz sürece, sağlığınız iyi.



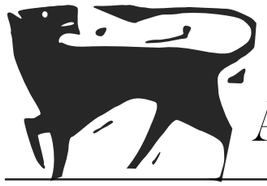
İKİZLER *22 Mayıs - 22 Haziran*

18 Temmuz'a kadar Venüs kişisel evinizde bulunuyor ve aşk etrafınızda dolaşıyor. Sürpriz aşklara hazırlıklı olun. Sosyal yaşantınızda kişisel cazibenizin artmasından faydalanabilirsiniz. Fiziksel enerjinizin güçlü olduğu bir dönem. Yanlış ilişkiler yaşamak istemiyorsanız, zamanı ve kişileri doğru seçmelisiniz. İlişkilerinizde baskın bir portre çiziyorsunuz. Kendinizi özgür bırakın. Yabancı ülkelerle ilgili konuların gündeme gelmesiyle aklınız karışabilir. Maddi olanaklarınızı gözden geçirmelisiniz. Değişen şartların sizi zorlayabilir. Sağlınızla ilgili rutin kontrolleri aksatmayın. Yeni bir başlangıç ve yeni bir yaşam tarzı planlıyorsanız, bu dönemi iyi kullanın.



YENGEÇ *23 Haziran - 22 Temmuz*

6 Temmuz'da Mars 11. evinizde ilerlemeye başlayacak. İş arkadaşlıkları, grup çalışmaları gibi aktiviteler içinde olacaksınız. Esnek olmazsanız problemlerle karşılaşabilirsiniz. Bazı karşıt düşüncelere karşı taktikler geliştirmeniz gerekebilir. İlişkilerinizde yapıcı, güçlü, fakat denetleyici olacaksınız. 13 Temmuz'da dolunay, karşıt ilişkiler evinizde gerçekleşiyor. 19 Temmuz'a kadar Merkür Güneş ile birlikte hareket edecek. Venüs kişisel ve fiziksel evinize geçiyor. Cazip güçlü biriyle duygusal beraberlik yaşayabilirsiniz. 28 Temmuz'da para kazanma konusunda da şanslı olacaksınız. Yolculukta ve ev kazalarına karşı temkinli hareket etmelisiniz.



ASLAN *23 Temmuz - 22 Ağustos*

Kendinizle savaşınız var. Kendinize olan öz güveniniz sizi yanıltabilir. Takdir gören kişisel çabalarınız sizi motive etse bile tam olarak beklentilerinizin karşılığını bulamayabilirsiniz. Bu ay daha esnek olmalı, eksik kalan işlerinizi tamamlamalı, yeni fırsatlar yaratma yerine eskileri akıllıca değerlendirmelisiniz. Ay boyunca Mars, aile ve yuva evinizde ilerleyecek. Satürn karşıt evinizde geri gidiyor. İletişim, haberleşme, detaylı işler, hatalar, ihmaller ve unutkanlık artacaktır. Bu dönem ortak çalışmalar içinde olacak, haksızlıklara tepkinizi göstereceksiniz. Bazı dostlarınızla ilişkilerinizi bitirebilirsiniz. Cildinize, dizlere ve kemiklere dikkat!



BAŞAK *23 Ağustos - 22 Eylül*

Jüpiter ve Mars, değişim ve finans evinizde ilerliyor. Sezgileriniz doğrultusundaki çabalarınız karşılık görecek. Partnerinizin maddi olanaklarından yararlanacaksınız. Kendinizle ilgili konularda sessiz kalmayı yeğlemeli, çevrenize karşı politik bir yaklaşım sergilemelisiniz. Mesleki konularda duygusal tatmin sağlamak için gerekli çalışmaları daha sonraya erteleyin. İnatçı yapınız size zarar verebilir. Kendinizi geliştirmek ve sizi motive eden arkadaşlara ihtiyaç duyuyorsunuz. Yardım etme duygunuz artarken, zevkler konusunda aşırıya kaçabilirsiniz. Ay boyunca sağlık eviniz, size büyük bir şans verecek.



TERAZİ *23 Eylül - 23 Ekim*

Bu ay; iddialı ve toplumda dikkat çekici işler yapmak isteyeceksiniz. Egonuzu tatmin etmek için elinize geçecek fırsatları akıllıca kullanın. İyi niyetli dostlarınızla size öneceği tekliflere hayır demeden önce düşünmelisiniz. Maddi fırsatlar için uygun bir dönemdesiniz. 18 Temmuz'a kadar Venüs ruhsal yolculuklar evinizde. Hedeflerinize emin adımlarla ilerliyorsunuz. Yazışmalar ve haberleşme konusunda yaşayacağınız aksilikler ortaklık ilişkilerinize de yansıyacaktır. Finans evinizle ilgili birçok fırsatı yakalayacak ve paranızı zekice değerlendireceksiniz. 23 Temmuz'da Güneş Aslan burcuna geçerek iletişim evinizi etkileyecek. Sağlık konusunda bu ay oldukça hassassınız.



AKREP *24 Ekim - 22 Kasım*

6 Temmuzda Mars karşıt ilişkiler evinize geçiyor. Aşk hayatınız oldukça ilginç gelişmelere sahne olacak. Sevgiliniz ile sorunlarınızı konuşarak çözümler ve bu dönemi rahatlıkla atlatırsınız, 5-19 Temmuz günlerinde Güneş ve Merkür uzak yolları kapsayan yolculuklar ve ideallerinizi yansıtan evde olacağı için yaşamınızın anlamını değiştirebilirsiniz. 13 Temmuz'da dolunay iletişim evinizde gerçekleşecek. Fikir birliği ettiğiniz kişiler size uygun kişiler olacaklardır. 23 Temmuz'da Güneş kariyer evinize geçiyor. Çevrenizde meydana gelen olayları iyi değerlendireceksiniz. Sağlığa özellikle de strese bağlı tansiyon değişimlerine dikkat!



YAY *23 Kasım - 21 Aralık*

Ay boyunca Satürn Neptün ve Plüton geri gidiyor. Eski aşklar tekrar karşınıza çıkabilir. 13 Temmuz'da dolunay kendi finans evinizde geçekleşiyor. Size para kazandıracak ekibini kurabilirsiniz. Bu sizin için iyi bir avantaj olacak. 23 Temmuz'a kadar Güneş karşıt finans evinizde çok güçlü. Güneş-Neptün arasındaki olumlu açı etkisiyle canlanan sosyal ilişkilerinizde, Satürn'ün ters hareketi nedeniyle hatalar yapabileceğinizi unutmayın. İyi giden işlerinizde olabilecek kötü gelişme olasılıklarını da düşünerek iş akışını kontrol altında tutun. Güneş sekizinci evinizde; duygulara dikkat!. Ailedeki yaşlı kişilerinin sağlığı ile ilgilenmek zorunda kalabilirsiniz.



OĞLAK *22 Aralık - 20 Ocak*

6 Temmuz'da Mars aşk ve sosyal evinizde ilerliyor. Sizi daha da ön plana çıkaracak işler yapacaksınız. Bu ay aşk hayatınız oldukça renkli ve farklı seyredecek. Aşkta olgunluğu öğreniyorsunuz. Güneş karşıt evinizde size güçlü ilişkiler içinde olacağınızı gösteriyor fakat Plüton kişisel evinizde geri gittiği için yüksek mevki arayışı içindeyseniz dikkatli olmalı ve karşına çıkan sorunlarla savaşmak yerine beklemeyi tercih etmelisiniz. İş hayatınızda aksi davranışlarda bulunmamaya özen gösterin. Sağlık konusunda çok fazla bir sorunuzu olmasa da, ruhsal anlamda kendinizi değiştirmek isteyebilirsiniz.



KOVA *21 Ocak - 18 Şubat*

Ayın ilk günlerinde duygularınızı paylaşmaktan hoşlanmayacaksınız. 12 Temmuz'da dolunay ruhsal evinizde oluşuyor ve ona Plüton eşlik ediyor. İlişkilerinizde sessiz ve derinden gitmeyi yeğliyorsunuz. Planlarınızda dikkatinizden kaçan noktaları bir kez daha gözden geçirmelisiniz. Geçmişinize gizli bir küskünlüğünüz var. Bilinçaltınız gereksiz anlarda size gerginlik yaratıyor. Gizli kıskançlıklarınız yakanızı bir türlü bırakmıyor. Siz etrafınızda size eşlik edecek güçlü insanlar istiyorsunuz. Eski işyerinizden gelebilecek tekliflere de hazır olun. 18 Temmuz'a kadar aşk evinizde Venüs enerjisini göreceksiniz. Beslenmede aşırıya kaçmayın. Uzun süre ayakta kalmayın.



BALIK *19 Şubat - 20 Mart*

6 Temmuzda Mars iletişim evinizde. Kardeşler ve yakın akrabalarınızla aranızda bir takım problemler olabilir. Neptün'ünün kişisel evinizi desteklemesiyle değişen şartlar; size yanlış kararlar aldırabilir. Başlangıçta size cazip gelen bir teklif, daha sonra istenmeyen sonuçlara neden olabilir.. Neptün'ün sizi yanıltmasına izin vermeyin. Ailenize ters gelen düşünceleriniz nedeniyle, kendinizi ifade etmekte zorlanacaksınız. Duygusal anlamda çabuk etkileniyor ve hızlı kararlar alıyorsunuz. Herkes sizinle aynı düşünmeyebilir. Dostlarınızdan yardım alabileceğiniz bir dönem. Sağlık gezegeniniz bu ay size destek veriyor. İskelet sistemine dikkat.



ARİŞ®
Pırlanta Sanatı
1906

Bi Dünya Mutluluk Sizi Bekliyor



www.arispirlanta.com