

FASHION

ŞUBAT 2022 // YIL: 3 // NO: 31
// FİYATI: 20 TL



SEVGİLİLER GÜNÜ
HEDİYE REHBERİ

2022 DÜĞÜN
TRENDLERİ

SÖYLEŞİ

RENKOLOG AYŞEN BULUT

OSMANLI HAREMİNDEN
GÜZELLİK SIRLARI

YEPYENİ
KOZMETİKLERLE
YENİLENİN

ŞEHİRDE
DEĞİŞİM RÜZGARİ

Bir hayalle başlamıştık...

actYAPI

İNŞAAT TURİZM SANAYİ VE TİC. LTD. ŞTİ.

www.actyapi.com.tr

EDITÖRDEN

Herkes merhaba,

Aşkın ayı geldi bile. Sizin aklınıza da Şubat denince, kocaman kalpler gelmiyor mu? Haydi itiraf edelim, bizim geliyor ve galiba yapmayı en sevdiğimiz sayıların başında bu aya ait olanlar geliyor.

Nasıl sevmeyelim ki Şubat'ı? Her yer, sevgiyi, aşkı anımsatan güzel süslerle doluyor. Evet, bazı kişiler bunu bir pazarlama taktiği olarak görüyor, olabilir. Ancak mutlaka para harcamak, çılgınca alışveriş yapıp, astronomik etiketli hediyeler seçmek zorunda değilsiniz. Bazen, bir küçük kurabiye bile gülümsetebilir sevdiğiniz. Ve böyle günler de, sadece birer vesile.. Yoksa, hayat biraz sıradan ve sıkıcı olmaz mı?

Bu arada, size 14 Şubat Sevgililer Günü hakkında ilginç bir bilgi vermek istiyoruz. Bu özel günün tarihçesi ise 3. yüzyılda Aziz Valentine'nin gizlice kıydığı nikahlara dayanıyor. M.S. 3. yüzyılda Roma İmparatoru Claudius II, ordusunu güçlendirmek için genç erkeklerin evlenmesini yasaklamış. Rivayete göre bu yasağa karşı gelen Aziz Valentine, gizli nikahlar düzenleyerek gençleri evlendirmeye devam etmiştir. Ancak bunun karşılığını canıyla ödeyen Aziz Valentine M.S. 270 yılında 14 Şubat'ta idam edilmiş. Bu nedenle her yıl 14 Şubat'ta Sevgililer günü kutlanıyor.

Ülkemizdeyse oldukça yeni bir geçmişi var. Bu günü ülkemize getiren meşhur Baylan Pastanesi olmuş. Kurulduğu günden bu yana nice aşklara tanıklık eden İstanbul'un Cumhuriyetimizle yaşıt tarihi mekânı Baylan, ilk Sevgililer Günü vitrini ve sepetini hazırlamış, herkesi 14 Şubat kutlamasıyla tanıştırmış ve bu özel günün isim babası olmuş.

Umuyoruz, sizlerin de hayatından sevgi ve aşk eksik olmaz.

Not: Fest & Fashion'ı web sitesi www.festandfashion.com, Turkcell Dergilik, Dijital Basın, Vodafone DMags Dergilik, Magzter ve iOS uygulamalarından indirebilir ve okuyabilirsiniz.

Gelecek ay görüşene dek hoşçakalın.

f&f

İMTİYAZ SAHİBİ
MEDICON GRUP

GENEL KOORDİNATÖR
Sinan Ocak
sinanocak@medicongrup.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Önder Canözer
onder.canozer@medicongrup.com

KATKIDA BULUNANLAR
Elif Nazlı Duran, Bünyat Can Akın,
Ateş Kuzey Sarp Ocak, Ali Cem Tanay Ocak,
Zeynep Canözer, Gökhan Yılmaz, Tamila Ocak,
İnanç Memiş

WEB
Emre Akşahin

REKLAM - MEDICON GRUP
info@medicongrup.com

TASARIM MEDICON

İLETİŞİM
Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 K: TK D: 11 - 12
34750 Ataşehir / İstanbul - Tel: 0 216 574 91 00 (pbx)

www.festandfashion.com
info@festandfashion.com
www.medicongrup.com

AVENUE

ROUGE

ISSN 2653-3846

9 772651 384006

ŞUBAT 2022

YIL: 3

FIYATI: 20 TL

№31

BAHARI KARŞILARKEN

KENDALL JENNER'IN MÜCEVHERLERİ

SEVGİLİLER GÜNÜ HEDİYE REHBERİ

ZİRVEDE MODA

AKILLI CİLT BAKIMI İLE GÜZELLEŞİN

İÇİNDEKİLER

No31

SF 12 MODA

Bu koleksiyon patili dostlara özel _____

SF 10 AKTÜEL

Kedi evim Adore'den _____

SF 12 MODA

Bu koleksiyon patili dostlara özel _____

SF 16 KAPAK KONUSU

Şehirde değişim rüzgarı _____

SF 20 ÖZEL

Sevgililer Günü hediye rehberi _____

SF 26 SÖYLEŞİ

Renkolog Ayşe Ayşen Bulut _____

SF 32 KOZMETİK

Yepyeni kozmetiklerle yenilenin _____

SF 36 TREND

2022 düğün trendleri _____

SF 44 GÜNCEL

Sınırsız hafıza mümkün mü? _____

SF 46 GÜZELLİK

Haremden gelen güzellik sırları _____

Yeni Nesil Yayın- cılıgı Ön- cüsü

Z Kuşağı, çevreci, yaşanabilir ve sürdürülebilir bir dünya talep ediyor.

Yeni nesil yayıncılık,
hedef kitlenize giden en hızlı, en kapsamlı platformdur.

Henkes bir gün
dijital olacak!

Kedi evim Adore' den



#kedi evim adoreden

SOKAK KEDİLERİNİ KIŞ MEVSİMİNİN ZORLU KOŞULLARINDAN KORUYABİLMEK İÇİN GELENEKSEL OLARAK HER YIL KIŞ AYLARI BAŞINDA ADORE MOBİLYA TARAFINDAN DÜZENLENEN #KEDİEVİMADOREDEN SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ BU YIL DA HAYVAN SEVERLERDEN BÜYÜK İLGİ VE DESTEK GÖRDÜ.

Kendi markası ile 70'in üzerinde ülkeye demonte mobilya ihraçatı yapan Adore Mobilya, tüm yıl boyunca biriktirdiği hasarlı ve atıl malzemeleri kedi evleri üretiminde kullanıyor. Biriktirilen bu malzemeleri ticari olarak değerlendirmek yerine, kedi evi üretiminde kullanan Adore Mobilya, hayvan severler aracılığı ile sokak kedilerine soğuk kış aylarında barınak olması için dağıtıyor. Adore Mobilya tarafından çok uzun yıllardır üretilen kedi evleri bugüne kadar on binlerce sokak kedisinin kış mevsiminin zor şartlarından korunmasına yardımcı oldu. Bu yıl 11.si gerçekleştirilen #kedi evim adoreden Sosyal Sorumluluk Projesi kapsamında, Ankara, İstanbul, İzmir'deki mağazalarında ve adoremobilya.com sitesi üzerinden top-

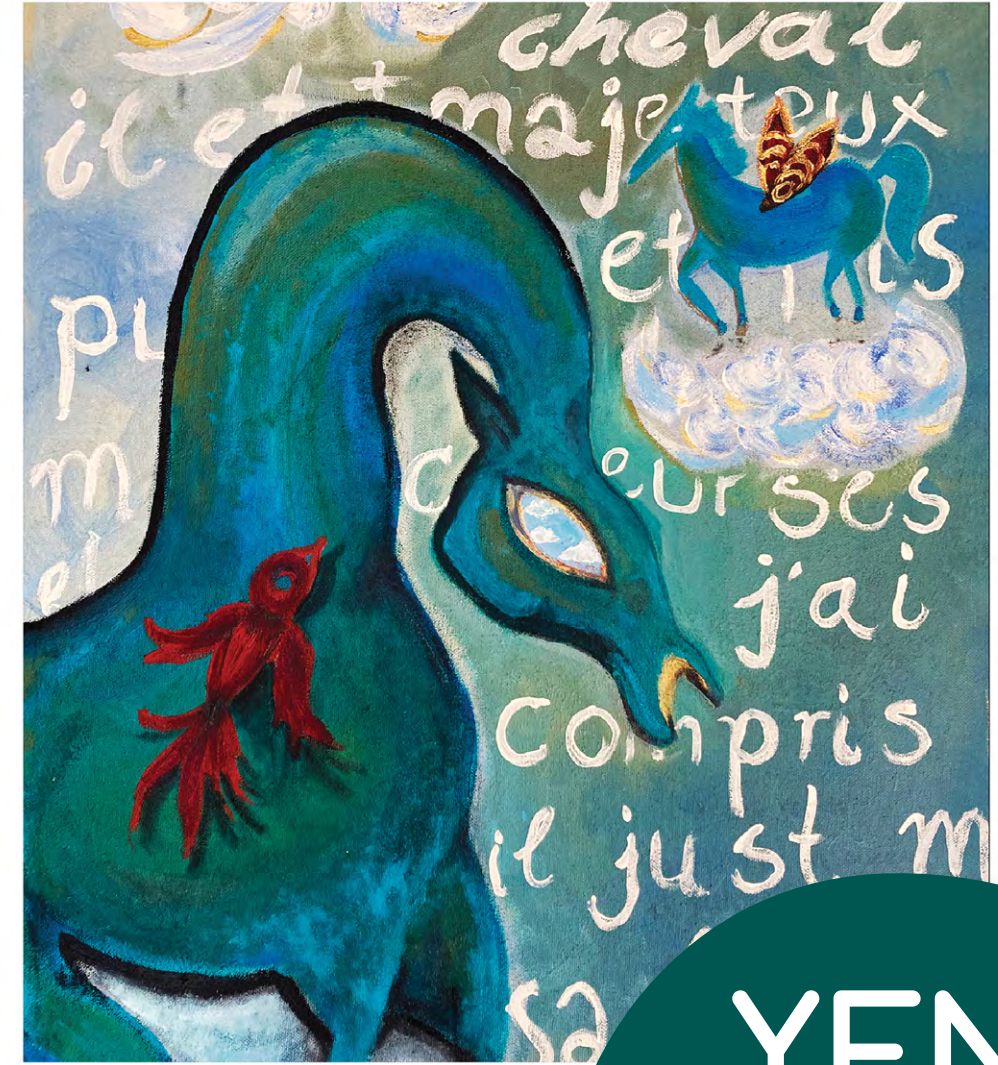
lam 9400 adet ücretsiz kedi evi dağıtımı yapan Adore Mobilya, 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü, Uluslararası Evsiz Hayvanları Koruma Günü gibi pek çok özel günde ayrıca kedi evi dağıtımı yapmış, birçok sivil toplum kuruluşuna bu konuda destek verdi. Proje hakkında Adore Mobilya sosyal medya hesapları takip edilerek kedi evlerinin dağıtım adresleri hakkında bilgi alabilen hayvan severler aynı zamanda adoremobilya.com sitesi üzerinden online olarak ve sadece kargo ve ambalaj bedelini karşılayarak kedi evlerine ücretsiz olarak sahip olabilirler. Bugüne kadar tüm Türkiye'de 300.000'e yakın kedi evi dağıtarak, örnek bir proje yaşayan marka, hayvan severlerle birlikte sokaklardaki korumaya muhtaç canlılara gönülden destek vermeye devam ediyor.

Sanata dair her şey...

ArtStudio

20 TL Ocak-Şubat 2022 Sayı:1

Sanata dair her şey...



● Özel haber: Şehzadenin Sıra dışı Dünyasında
Yeteneklerin Peşinde ● Genç Sanatçı: Sude Toprak
Ressam Tülin Kaynak ● Eleştiri: İnşaatçı Ediyor

YENİ

Hemen okumak
için tıklayın



Bu koleksiyon patili dostlara özel!

KOTON VE BANA BANA GÖZ KULAK OL DERNEĞİ İŞ BİRLİĞİYLE,
10 BİN SOKAK HAYVANININ YAŞAM KOŞULLARININ
İYİLEŞTİRİLMESİNE DESTEK OLMAK AMACIYLA HAZIRLANAN
KOTON LOVE KOLEKSİYONU, ALTINCI SEZONUyla HAYVAN
SEVERLERLE BULUŞUYOR.





Koton ve Bana Göz Kulak Ol Derneği'nin sokaktaki can dostlarımıza göz kulak olunması hedefiyle hayata geçirdiği Koton Love Koleksiyonu, yepyeni tasarımlarla zenginleşmeye devam ediyor. Hayvan figür ve desenli tasarımlarla sezonun hitlerinin yer aldığı koleksiyonda, sokak hayvanlarına destek olmak isteyenlerin beğenisine sunuluyor.

Koleksiyonda bu sezon kadın, erkek, kız ve erkek çocuk ürünlerinin yanı sıra kedi ve köpekler için özel triko, polar ve sweatshirt tasarımları da yer alıyor. Hayvan severlerin favorileri arasında yerini alacak olan ve herkese hitap etmeyi başaran koleksiyon toplam 62 parçadan oluşuyor.

Koton'un Bana Göz Kulak Ol Derneği ile sokak hayvanları konusunda farkındalık sağlama amacıyla hayata geçirdiği sevimli logosu ve özel hazırlanmış etiketleriyle dikkat çeken Koton Love Koleksiyonu; seçili Koton mağazalarında ve online alışverişin adresi koton.com'da satışa sunuluyor. #kotongözkulakoluyor @banagozkulakol



Şehirde değişim rüzgarı

NETWORK, MODERN VE RAFİNE STİL KODLARINI BİRBİRİNDEN ÖZEL TASARIMLARA DÖNÜŞTÜRDÜĞÜ KOLEKSİYONLARINDA, DÜNYADAKİ DEĞİŞİMİN İLHAM VERİCİ RÜZGARINI ARKASINA ALARAK STİL SAHİBİ KADINLARA ŞIKLIK VE KONFOR DOZU YÜKSEK SEÇENEKLER SUNUYOR.



NetWork yeni mevsimi, tüm dünyanın içinden geçtiği radikal değişim sürecinden esinlenen sık koleksiyonuyla karşılıyor. "NetWork Rüzgarı" adını verdiği sezon hikayesi ile sonbahar ve kış ayları boyunca sokakları etkisi altına alacak değişim rüzgarlarına gönderme yapan NetWork, sadece havada değil, stil ve duygularda yaşanan dalgalanmalara da dikkat çekerek şehirde güçlü bir moda esintisi yaratıyor. Bej, ekru, kahverengi, kırmızı, bordo, siyah, mint, lila, gri, pembe ve sarının farklı tonlarının kullanıldığı geniş koleksiyon, rafine silüetleri, kaliteli kumaşları, lüks detayları ve özgün dokunuşlarıyla öne çıkıyor. Ekose ve balıksırtı gibi zamansız desenleri modern şehir yaşamına uyarlayan paltolar, kusursuz işçiliği ile göz dolduran deri trençkotlar ve tüvit ceketler, cesur duruşları beraberinde getiriyor. Hayvan desenleri ile çarpıcı yaka ve cep detayları dış giyim tasarımlarının estetiğini pekiştirirken, çok yönlü kullanım özelliklerine sahip deri ve





puffer montlar rahatlığın dozunu artırıyor.

Çiçek motifleriyle bütünleşmiş bluz ve etekler ile şifon gömleklerin yarattığı romantik etki, koleksiyonun birçok parçasında kendini gösteriyor. Volüm ve pili detayları, yaşanan değişim rüzgarını organik bir biçimde temsil ediyor. Kaşmir, tüylü triko ve kapitone dokular, soğuk havalarda sıcaklık ve konfor hissini en üst seviyeye taşıyor.

Her zamankinden daha yenilikçi bir tavır takınan triko parçalar, yalın ve şık görünümleriyle gündüzden geceye geçişi kolaylaştırıyor.

Beklenmedik doku ve form birliktelikleri çabasızlıkla yeni bir yorum getirirken, eşarp yakalı bluz ve elbiseler ile şal desenli pantolon ve etekler feminen görünümlere davetiye çıkarıyor. Doğaya duyarlı, su tüketimini

azaltan sürdürülebilir yıkama tekniği ile üretilmiş denim, geri dönüştürülmüş polyester ve organik koton kumaşlar ise koleksiyonun sürdürülebilir parçalarını oluşturarak, markanın gezegen dostu yaklaşımını ortaya koyuyor.

Renk blokları ve yüksek enerjili desenlerin hakimiyetindeki oversize scuba sweatshirt'ler, kazaklar, jogger pantolonlar ve parlak dokulu puffer mont ile yelekler, hafta sonu kaçamakları ve doğa gezilerine eşlik ediyor. Hem ev hem de şehir hayatına uyumlu Leisure seçkisinde ise modern ve yalın bir tasarım anlayışını konfor öğeleriyle buluşturan eşofman ve triko takımları ile tişört, elbise ve tulumlar yer alıyor. Koleksiyonun tamamına NetWork mağazaları ve NetWork.com.tr'den ulaşabilirsiniz.



Sevgililer Günü hediye rehberi

SEVGİNİZİ İFADE ETMENİZİ SAĞLAYACAK, EN ŞIK VE ZARIF
HEDİYELER BU REHBERDE.



Kurulduğu günden bu yana nice aşklara tanıklık eden İstanbul'un Cumhuriyetimizle yaşıt tarihi mekânı Baylan, bugün Kadıköy, Bebek ve Karaköy Galataport üç noktada misafirlerini ağırlamaya devam ediyor. İlk Sevgililer Günü vitrini ve sepetini hazırlayarak İstanbulluları 14 Şubat kutlamasıyla tanıştıran ve bu özel günün isim babası olan Baylan, kalpleri aşkla atan herkes için bu yıl da 14 Şubat'a özel sürprizler sunuyor. Bebek Baylan'da bir ritüele dönüşen canlı müzik ziyafeti ise hem Bebek, hem de Galataport mağazalarında Sevgililer Günü haftasında da devam edecek.



Aşkın ikonik sembolü olan kalp sınırların ve zamanın ötesine geçen evrensel bir sembol. 2022 Sevgililer Günü'nü kutlamak adına Valérie, dünya çapında tanınmış ve benimsenmiş bu sembolü yeniden yorumlarken, iki zıt trendi de bir araya getirdi. Daha rock bir tarzı romantizmle bir buluşturarak göz alıcı bir yüzük yarattı.

Bir Zepp Health (NYSE: ZEPP) markası olan ve giyilebilir cihazlar ve akıllı teknolojilerde dünya lideri Amazfit, sevgi dolu bir yılı daha kutlamak ve Sevgililer Gününü neşeyle doldurmak isteyenlere aktif ve dinamik hediye önerileri hazırladı. Amazfit Sevgililer Günü hediye önerileri, bu sevgi dolu dönemin neşesini değer verdiğiniz özel kişinin hayatına taşımanıza yardımcı olacak.



Begüm Khan dünyasının böceklerle ve doğayla olan aşk hikayesi Mini Me koleksiyonuyla minyatüre dönüşüyor. Maksimalist tarzıyla dikkat çeken tasarımcı Begüm Kiroğlu, klasikleşmiş hayvanlar

ve kalpli figürlerden oluşan "I Heart Me" koleksiyonundaki tasarımlarını minyatüre dönüştürdüğü Mini Me Koleksiyonu ile Begüm Khan markasına yeni bir yorum katıyor.



Hediye seçenekleriyle ayrıcalıklı bir yaşam tarzı sunan Vakko, Sevgililer Günü'nde de geniş yelpazedeki alternatiflerle rafine zevklere uygun hediye önerileri sunuyor.

BMS DESIGN CENTER sadece sevgiliniz için değil, size özel tüm sevdiklerinizi tasarım hediye seçenekleri ile onurlandırmanızda yardımcı oluyor. Sevdiklerinizi şaşırtacak ve mutlu edecek zamansız şık tasarımlar ile sevindirmek için www.shop.bms.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.



Pek çok kişinin tutkunu olduğu Narciso Rodriguez, parfümlerinin en yeni versiyonu Musc Noir Rose adeta, çiçeksi bir masal gibi. Misk ve amber notalarının, gül, bergamot ve pembe biberle dans ettiği bu büyüleyici kokuyu yaratan burun ise Sonia Constant.



“Güzellikler sizin renginizde gizli”

“SİZE AİT OLAN RENGİN DİLİNDE FISILDAYIN VE EVRENİN SİZE OLAN HEDİYESİNİ KABUL EDİN,” DİYOR BUGÜNE KADAR ONLARCA KİŞİYE BU KONUDA REHBERLİK EDEN RENKOLOG YANI RENKOLOJİ UZMANI AYŞE AYŞEN BULUT VE BAKIN BU KONU HAKKINDA DAHA NELER ANLATIYOR.

Renklerin gizemli dünyasına yolculuk ederken, bugüne kadar çok sayıda kişiye rehberlik eden Renkolog yani Renkoloji Uzmanı Ayşe Ayşen Bulut ile keyifli ve renkli bir sohbet gerçekleştirdik.

Kendinizden ve kariyer yolculuğunuzdan bahseder misiniz?

7 Temmuz 1962 de İstanbul’ da Arnavut kökenli bir ailenin üçüncü çocuğu olarak dünyaya gözlerimi açmışım. İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi mezunuyum. 2002 yılında spiritüel alana NLP, Re İki, Feng Shui, Theta Healing, EFT, Access Bars, Yaşam Koçluğu, Numeroloji, Renklerin Psikolojisi gibi daha birçok eğitimler alarak adım atmış oldum. Atölye çalışmaları, seminerler, kişilik analizi, kurumsal alanda eğitimler, bireysel harita yorumları ve renk eğitimlerine 2017 yılından bu yana devam ediyorum. Renklerin çok fazla bilinmeyen gücü sayesinde kişilere ait olan Yaşam Yolu renkleri tanıtırıp kendilerine ayna tutuyorum. Şu anda ise Renkolog olarak Renkoloji ile ilgili alanda yol almaya ve insanlara bambaşka bir pencereden bakmalarını

sağlıyorum. İnsanlığa yaydığı enerjiyi ve kişilerin kendilerini kolaylıkla tanımları için renklerin sessiz diline tercümanlık yapıp tüm dünyaya renkleri tanıtmak hedefim Son olarak “Rengine Yolculuk” adında bir kitap çıkardım. Renklerle ilgili birçok bilinmezi, formülleri, olum lamaları ve onaylamaları bu kitapta okuyuculara sundum.

Gerçekten çok ilginç tüm bu anlattıklarınız. Renklerle ilk buluşmanız nasıl olmuştu?

Aldığım eğitimde renk paletinde ki renkleri tercüme ederek bilinçli olarak isteklere kavuşmanın mutluluğu git gide renkli dünyanın içinde kalmama sebep oldu. Çıktığım renk yolculuğunda beni daima kendisine çeken renklerin frekansından bahsetmek, var olduğunu bilmek kendileri ile bir akışta kalmak mucizeler yarattığını görmek inanılmaz. Renkler neler yapıyor, neler anlatıyor, sistemi nasıl işliyor, niçin en yakın arkadaşım ile yol almıyorum diyerek renkli dünyayı keşfe çıkıp çalışmalarına ve araştırmalarına başladım. Renkler sessiz bir dille umutsuzca bizlere ulaşıyorlar. Birlikte yol olarak umutlarını, farkındalıklarını göstermeleri için renklerin





dili olmaya karar verdim.

Kişilerin kendisine ait olan renkleri ile neler yapabileceğini bedeninde fizyolojik, psikolojik etkilerini öğrendiklerinde sahip oldukları mutluluğu beni inanılmaz etkiliyor. Bu yüzden renklerle aramızdaki ilişki daha da perçinleşiyor. Ve bir çiğ gibi büyüyerek renklerin insanları ne kadar etkilediğini anlatmaya devam edeceğim.

Renlerin anlamını bilmek hayatımızda nasıl kolaylık sağlıyor?

Renk analiz ve bireysel çalışmalarım Renk bilincini geliştirerek elde edilen öz- farkındalığının önemini anlatmaktayım. Real olan size ait olan Yaşam Yolu renginizi keşfedip birlikte harika bir serüvene çıkıyoruz. İlişkide uyumlu olan renk kişiliklerine ulaşıyoruz. Hangi meslek grubunda yer almalısınız ve devam etmekte olduğunuz mesleğinizde ki başarınız için renkler nasıl yol gösterir acaba? Renginiz hangi çakranıza denk geliyorsa oradaki rahatsızlıkların sinyallerini ve olum lamalarını aktarıyorum. Sizlere konulan ismin sebebini, doğum tarihiniz kısacası rakamlar ve harflere tercümanlık yapıp hayatınızı kolaylaştırarak stresten uzak kalınmasına adım atmış oluyorsunuz. Kişilere ayna tutup renkleri sayesinde farkındalıklarını fark ettiriyorum. Renk paletinde ki renkleri tercüme ederek bilinçli olarak isteklerinize kavuşmanız için nokta atışları yaptırırmaktayım. Renk analiz sayesinde " Renk Haritanızı" oluşturarak karşılıklı olarak başlattığım terapi sürecini yürütmekteyim. Kişilerin temel, karanlık ve üstün özelliklerini kendisine ait olan rengi ile meydana çıkartıp etkili, dikkat edilmesi gereken yaşam için olum lamaların olduğunu hatırlatmaktayım. Hayatı, sağlığı, mesleği, ilişkide uyumu ve hedeflerimize kolaylıkla ulaşabilmek için Yaşam Yolu ve Renklerin özelliklerini bilmek yolunuza ışık tutacaktır

Renkler de burçlar gibi demek mümkün o zaman...

Her burcun bir gezegeni olduğunu düşünürsek birer de renk karakterine sahip olduğu kaçınılmaz bir gerçektir. Renklerin kendine ait özellikleri birçok burcun kolaylıkla belirtici özelliğini göstermektedir. Örneğin: Koç burç-



ları son derece hareketli, enerjik ve yüksek frekansta yaşamı seçer. Bu burcun rengi kırmızıdır. Yaşam yolu kırmızı rengine ait kişilerde aynı özelliği taşımaktadır. Astrolojide Zodyak burçlarını renklerle ortaya çıkarır. Astrolojik olarak kişiler farkında olmadan sevdikleri, enerjilerini yükselten ve gün içinde üzerlerinde bulundukları renkler vardır. Burcuna ait olan rengi ile kendisini çok daha rahat hisseden kişiler bulunmaktadır.

Peki, en çok hangi rengi kullanmalı ve hangisinden uzak kalmalı?

Renklerin insan psikolojisini etkilediği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Kişiler ruh halini kullandıkları renk ile kolaylıkla karşı tarafına iletmektedir. Her rengin kişilere hissettirdiği bir duygu vardır ve kişiler farkında olmadan psikolojik olarak renklerin etkisi altında kalabilirler. Renklerin insanlar üzerinde yarattığı psikoloji o kadar önemli ki bu yüzden artık kişiler renklerin enerjisini öğrenmeye çalışıyor.



Renkler doğru kullanıldığında yaşamınızı olumlu yönde etkileyecek ve uygun renkler kullanılmadığında negatif enerji yayıldığı gibi ruhsal olarak ta olumsuzluklar yaşana bilinir. Dikkat edilmesi gereken renklerin anlamını öğrenerek uzaklık ve yakınlık mesafesini kişinin kendisinin ayarlamasıdır.

Renk haritasında neler yer alıyor?

Renk harita çalışmanızda sadece yaşam yolu renginizle sınırlandırma yapılmamaktadır. Sizlerin negatif duygularınızın sınırları içerisinde kaldığınızda size ait olan gölge yön ile çalışmaktayız. Gölge yön kişilerin itiraf edemediği yanlarının saklandığı yerdir. Bu saklı

karanlık yönleri aydınlatmaktır renklerin amacı. Renkler kadar kişiliğimize ayna tutup, kişiliğin detaylarını gösteren İSİM RENGİ'mizdir. İsmimizdeki harfler evrensel sembollerdir. Kişileri belirli bir enerji boyutu yaymasını sağlar ve simgeler. Size verilen veya edindiğiniz isim ile nasıl bir karaktere sahip olduğunuzu ve hayatınızda nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini gösterir. İsminizde çıkmayan renk boyutları yaşamınızda ki ihtiyaç alanlarınızı göstermektedir. Gölge (psikoloji), maske (ego), duygu (ruh), ilişkilerde uyumlamalar, çakra renkleri ve olum lamaları, sene renklerin ile harita çalışmasında yer verilmektedir.

Şirketlere renklerle ilgili nasıl eğitim veriyorsunuz?

Renkler görsel iletişimin ilk ögesidir. Günlük ve iş hayatımızda renkleri belli bir mesaj vermek için kullanırız. İş hayatımızda, ofiste ve iş yerlerinde kullanılması gereken renk enerjisini nasıl ve ne şekilde kullanılması gerekiyor acaba? İş profilinizi oluştururken renklerin anlamını bilerek ve öğrenerek hareket etmek kişiler için çok önem taşımaktadır. Renkler hayatı birçok yönden etkilediği için ofisinizde, ambalajlarda, satışta daha birçok işlevde kullanılan tüm renkler sessiz bir dille iş hayatınıza etki etmektedir. Bu etkileri kişilerle soru cevap yaparak çözebiliyoruz. Kurumsal firmaların istekleri doğrultusunda renklerin sunduğu tüm frekansları kişilere aktararak yaşamı keyifli hale getirip daha sonra birlikte bireysel harita çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Kurumsal firmalar çalıştıkları alanlar için hangi renklere yer vermeli özellikle logolarının renk çalışmalarını yapmaktayım. Birçok hastanenin hemşire önlük seçimi, siyasi partilerin bayrak ve seçim pusulalarında renkleri, spor merkezlerinde kullanılması gereken renkler, psikolojik danışma merkezlerinde dekorasyon, hastane girişi, bekleme salonu, koridorları, renk seçimi ve kişilerin kendisi için özel renk katalogları hazırlamaktayım

Peki okurlar kitabınızda ne bulacak, nasıl faydalanacaklar?

Kitabın tamamı hayata anlam katmak ve değişik bir pencereden bakış açınızı yönlendirmek için yazdım ve

okurlarla buluşturdum. Her bölüm kendine has bilgilerden oluşmaktadır. Şunu söyleyebilirim kişilerin hiç bilmedikleri olumlu/olumsuz tarafları bulunan yaşam yolu renginle tanıştıklarında rengine duydukları hayranlıklarına hayran kalacaklar. Mevcut olan renklerin dilini öğrenerek kişilerin kendi öz hikayesine ulaşacağını, gerçek potansiyelini öğrenip renkleri sayesinde bunu kullanmaya başlayacağını teoriler ispatlamıştır. Yaşantınızda gereken deneyiminiz sizin, birlikte yürüyeceğiniz renk boyutunuzdadır. Renginizle yol aldığınız zaman renk boyutunun özelliklerini öğrenip ve bu dünyaya geliş sebebini fark edersiniz. Doğada bulunan tam dokuz rengin anlamı kitapta yer almakta. Sizlerin doğum tarihinizdeki rakamlar bu dokuz renkten birisine denk gelmektedir. Herkes bu formülü öğrenip kitap sayesinde kadim olan kendi rengine kavuşacaktır. Kişi kendine yapacağı yatırım yolculuğunda zorlanmadan "Rengine Yolculuk" kitabı ile adım atmış olacak.

Yeni projeleriniz var mı yolda?

İnsanlar gerçek birer değer renkleri ise bulunmaya değer bir hazinedir. Kişilerle olan ilişkim içinde gördüğüm renk yansımaları ve hayatı terk etmediğim müddetçe renklerle çalışmaya ve hazineleri keşfetmeye devam edeceğim. Rengine yolculuk kitabım için muhteşem yorumlar alıyorum. Tabi bu beni çok mutlu ediyor. Bu yüzden renklerin başka yönünü anlatacak kitabım için yeni projelere yer vermeye adım attım. Tıp alanına renklerin gücü ile yardımcı olacak konular ve kurumsal şirketler ağında renklerin farklı yararlı yönlerinin nasıl işleyeceğini kapsayacak çalışmalar başlayacak. Eğitimler, seminerler, workshoplar, atölye çalışmaları ve bireysel danışmanlıklar devam etmektedir. İnsanlık var olduğu müddetçe renk size bizlerin aracılığıyla göz kırpmaya devam edecek

Yepyeni kozmetiklerle yenilenin

Dynavit

Eczacıbaşı'nın vitamin, mineral ve gıda takviyesi markası Dynavit ailesinin bağışıklık kategorisindeki yeni üyesi içerdiği Vitamin C + Vitamin D3+ Çinko ile bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunarak size ve tüm ailenize aradığınız desteği sunuyor. Dynavit Vitamin C + Vitamin D3 + Çinko; 1000 mg C vitamini, 1000 IU D vitamini ve 10 mg çinko içeriyor. C vitamini, D vitamini ve çinko, bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunuyor. C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına ve normal enerji oluşum metabolizmasına katkı sağlıyor. Koruyucu içermeyen Dynavit Vitamin C + Vitamin D3 + Çinko, tatlandırıcı olarak ise bitkisel bir çözüm olan stevia içerir.



Avon Planet Spa

Gündelik hayatın koşuşturması ve stresi içerisinde rahat bir uyku deneyimi neredeyse lüks olurken Avon Planet Spa serisi size şehrin konforunda tatil huzuru vad ediyor. Vücut Balmı ve Yastık Spreyinden oluşan seri rahatlatıcı Fransız lavantası ve papatya yağı ile formüle edilmiştir. Yastığınıza uygulayacağınız iki üç fıs Avon Planet Spa Yastık Spreyi, içeriğindeki Fransız lavantası ve papatya yağlarıyla sizi huzurlu bir uykuya hazırlayacak. Serinin bir diğer üyesi Avon Planet Spa Vücut Balminin temiz ve kuru cilde masaj yaparak uygulanması tavsiye ediliyor. Cildi rahatlatan Fransız lavantası ve sıkı görünüm için ginseng, alıç ve yıldız meyveleriyle zenginleştirilmiştir.



Neostrata

85'ten fazla ülkede satılan ve alanında öncü cilt yenileme uzmanı dermokozmetik markası Neostrata artık Türkiye'de! Dermatologlar tarafından onaylı Neostrata, alfa hidroksi asidin (AHA) cilt üzerindeki etkilerini keşfeden kurucularının dermatoloji alanındaki 40 yıllık deneyimiyle güvenilir bir marka olarak öne çıkıyor. Antioksidan içeriği, performans odağı ve içerik teknolojileri markayı dermo-

kozmetik alanında öncü kılıyor. Bağımsız klinik çalışmaları ve eşsiz araştırmalar ışığında dermatoloji alanında referans olarak gösterilen Neostrata, sizi güçlü, etkili ve stabil formülasyonlarıyla her cilt endişesi ve ihtiyacına yönelik çözümleri deneyimlemeye davet ediyor.



Bioten

Cilt bakım rutininde etkin nem ve tahriş etmeden arındırma ihtiyacı olanlara doğa dostu Bioten'den müjde! Yeni Skin Moisture üç aşamalı bakım serisi, cildi temizleyip nemlendiriyor ve cildin elastikiyetini korumasını sağlıyor. Bioten Skin Moisture serisi doğal içeriği sayesinde cildi gün içinde maruz kaldığı kirden nazikçe arındırarak prebiyotiklerle buluşturuyor. Seride, normal ve karma ciltler için formülünde %100 doğal ayva özü bulunan misel temizleme jeli, misel su, nemlendirici jel krem, %100 doğal bal ve kayısı çekirdeği içeren scrub krem yer alırken; hassas ve kuru ciltler için %100 safran özlü misel temizleme jeli, misel su ve nemlendirici jel krem ise kuruluk problemini ortadan kaldırıyor.



Sephora

Sephora, çarpıcı makyaj stillerinin vazgeçilmezi olan dudak makyajında sezona iddialı bir giriş yapıyor. Sephora Collection'ın imzasını taşıyan nemlendirici dudak parlaticısı, hacim veren özel formülü ve dudakların ihtiyacı olan hyalüronik asit içeriğini tek bir üründe makyaj tutkunları ile buluşturuyor. Outrageous Intense, yoğun etkisi ile yüzde 27 oranında dudaklara hacim katarak* gözle görülür bir dolgunluğa erişmesini sağlıyor. İki sıcak ton alternatifi ile sunulan dudak parlaticıları, uygulama kolaylığı ve göz alıcı ambalajıyla da makyaj çantalarını renklendiriyor.



Watsons

Collagen by Watsons Pres-Be-Gone serisi, geleneksel Marine Collagen'den 20 kat daha güçlü olan, bir pilot klinik çalışmada cildin sıkılığını ve elastikiyetini artırmaya yardımcı olduğu gösterilen, ödüllü ve biyo tasarımlı Vegan Collagen Collume® içerir. Gözenekleri arındırmaya yardımcı PoreFit Plus ile formüle edilen Collagen by Watsos Pores-Be-Gone serisi; gözenekleri nazikçe temizleyerek gözle görülür şekilde daha temiz, daha taze ve pürüzsüz bir cilt için sebum seviyesini yeniden dengelemeye yardımcı olur.

HENÜZ YAZA ÇOK VAR DİYE DÜŞÜNEBİLİRSİNİZ AMA BU YAZ EVLENMEYİ PLANLAYANLAR ÇOKTAN HAREKETE GEÇTİ BİLE. ŞİMDİ ONLAR HAYATLARININ EN KEYİFLİ PLAN VE HAZIRILIKLARINI YAPIYORLAR. PEKİ, BU YIL DÜĞÜNLER NASIL OLACAK? 2022 DÜĞÜN TRENDLERİ NELER? BUNLARIN VE DAHA PEK ÇOK SORUNUNUN YANITINI WISH MORE HOTEL PAZARLAMA MÜDÜRÜ FERAH ÖZKÖK VERİYOR.

“Artık butik düğünler gözde”



Düğün sezonu hızla yaklaşırken, 2022 yılının düğün trendlerini ve yeniliklerini konuştuğumuz Wish More Hotel Pazarlama Müdürü Ferah Özkök ile keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Wish More Hotel İstanbul olarak, pandemi dönemi özelinde aldığınız hijyen tedbirleri nelerdir?

Misafirlerimizin ve çalışanlarımızın sağlığı, bizim için her zaman en öncelikli konu. Bizler, pandemi sürecinin başından itibaren Dünya Sağlık Örgütü ve T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından Covid-19 salgını hakkında bildirilen haberleri ve güncellemeleri yakından takip ederek hizmetlerimizi sürdürüyoruz. Güvenli fiziksel mesafe kurallarının uygulandığı ortak kullanım alanlarımızın yanı sıra, Wish More Hotel İstanbul'un tüm çalışanları Diversey Türkiye A.Ş. tarafından Covid-19 korunma yöntemleri ve kontaminasyon koşulları konu-

sunda gerekli eğitimleri alıyor. Üniformalar, gerekli hijyen koşullarının sağlanması amacıyla sık sık değiştiriliyor. Çalışanlara ayrılmış alanlar, sosyal mesafe kuralına uygun olarak düzenlenip bu alanlara yeterli sayıda dezenfeksiyon ünitesi yerleştirilmiştir. Fiziksel yapı, servis ve personel yemekhanesi, yeni gereksinimlere göre yeniden düzenlenmiş ve uyarlanmıştır. Tüm çalışanlar, yüz maskesi kullanmaktadır. Konuklar temassız ateş ölçüm cihazları, dezenfektan paspasları ve el dezenfektan malzemeleri ile karşılanıyor. Talep üzerine, konuklarımıza maske ve eldiven gibi kişisel koruyucu ekipmanlar da temin ediyoruz. Pandemi döneminde de misafir ağırladık ve bu dönemde, yalnızca izolasyon odalarının olduğu bir kat ayarladık. Personellerimizin PCR testleri de yoğunlaştırıldı. Test sonuçlarına planlamamızı yapıyor, misafirlerimizin ihtiyaç duyacağı her detayı göz önüne alarak çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Otelimizde konaklayan misafirlerimizden 10

S

S I N A N O C A K

E L E G A N C E

S H I R T S - S O C K S - P A N T S

ROME - MILAN - PARIS - LONDON - HONG KONG

Küçükbakkalköy Mh. Kayışdağı Cd. No:3 Flora Residence, Kat:15 D:1503 Ataşehir / İstanbul Tel: +90 216 574 91 00 (pbx)
Upper-West 25. Etage Kurfürstendamm 11- 10719 Berlin - Deutschland Tel/Fax: +49 30 300 149 3146 / +49 30 300 149 3150



kişiden 9'u güvenlik hizmetlerimizden memnun kaldığını belirtiyor.

Wish More Hotel İstanbul ailesi olarak ne gibi düğün hizmetleri sunuyorsunuz?

Modern ve şık davetlerin adresi Wish More Hotel İstanbul, eşsiz dokunuşlarıyla birbirini seven çiftlerin hayallerini gerçeğe dönüştürüyor. Wish More Hotel İstanbul ailesi olarak, zarafetle tasarlanmış salonlarımız, beş yıldızlı konforumuz ve dünya mutfaklarından seçtiğimiz lezzetli menülerimiz ile misafirlerimize, hayatlarının en önemli gününü, deneyimli ellerde olmanın verdiği rahatlık ve keyifle geçirmelerini vadediyoruz.

Salonlarının zarif tasarımı, kolay ulaşılabilir lokasyonu, enfes menü seçenekleri, beş yıldızlı konforu ve profesyonel hizmet kalitesi ile çiftlerin hayallerindeki düğünleri gerçek kılan

Wish More Hotel İstanbul, 640 metrekare büyüklüğünde bahçeli açık alanı ve 125 ile 550 metrekare arasında değişen 550 kişilik balo salonu ve 500 kişi kapasiteli açık alanları ile en unutulmaz anlara ev sahipliği yapıyor.

Kına geceleri özelinde verdiğiniz hizmetler nelerdir?

Düğün öncesinde, aile üyeleri ve dostları ile keyifli anlar geçirmek isteyen misafirlerimize kusursuz bir hizmet sunmak amacıyla, kına gecelerine ve geleneksel gelin hamamına da ev sahipliği yapıyoruz. Geleneksel ve modern çizgileri harmanlayan Wish More Hotel İstanbul, geçmişten geleceğe uzanan eşi benzeri görülmemiş, yıllarca unutulmayacak bir kına gecesinin kapılarını açıyor. Kına organizasyonlarını, her şey dahil paketler ile misafirlerimizi yormayacak, cazip fiyatlarla sunuyoruz. Kına paketine dahil olan hizmetlerin arasında, birbirinden lezzetli seçeneklerin yer aldığı zeytinyağlı tabağı ve sıcak lezzetlerin yer aldığı menü alternatifleri, kına gecesine özel standart salon süslemesi, beyaz napolyon sandalye, gümüş ya da şeffaf pleksi supla, kırmızı ya da siyah masa örtüsü ve peçetesi, 5 kollu şamdan, gelin yolu süslemesi, numarator ve menü kartları da bulunuyor.

Wish More Fitness & SPA merkezi, asırlardır süregelen bir gelenek olan gelin hamamını, anılarla dolu unutulmaz bir güne dönüştürüyor. Yeni bir hayata adım atılan o en önemli günün öncesinde yenilenmek, düğün öncesi stres atmak ve unutulmaz bir gün geçirmek için adeta biçilmiş kaftan olan gelin hamamını ayrıcalıklı hizmetleriyle süsleyen Wish More Hotel İstanbul, tarih kokan bu ritüeli modern dokunuşlarla taçlandırıyor. Birbirinden lezzetli ikramlar ile gelin adaylarına ve



misafirlere keyifli anlar yaşatan Wish More Hotel İstanbul, gelin hamamı ile coşku dolu bir kutlama sunuyor.

Geline özel 40 dakika kese ve köpük masajı ve misafirlere 15'er dakika el ayak masajının yanı sıra, mezeler menüsünden sıcak ve soğuk lezzetler, tatlı seçenekleri, sınırsız meşrubat, meyve tabağı, çay kahve ikramı ile lezzet dolu bir hamam hizmeti veriyoruz. Wish More Hotel İstanbul ailesi olarak, bu özel güne hazırlanmaları için misafirlerimize unutamayacakları bir ortam hazırlıyor, geleneksel gelin hamamına kendine has büyü bir atmosfer katarak onları tarih kokan bir yolculuğa çıkarıyoruz.

Yeni sezonda hangi renk tonları ön plana çıkacak?

Düğün seçeneklerinde, genellikle beyaz, krem ve yeşil tonları hakim olsa da, kimi zaman, bu seçeneklere pembeler de eklenebiliyor. Kına organizasyonlarında, gelinlerimiz çok daha iddialı seçimler yaparak kırmızının yanı sıra mor, turuncu ve siyah tonlar tercih

ediyor. Yeni sezonda da, bu iddialı renklerin ön planda olacağını düşünüyorum. Ayrıca menekşe, mercan ve pembe de dikkat çeken renkler arasında sıralanıyor. Romantik havası ile kurtarıcı renkler arasında yer alan beyaz ve pastel tonlar da düğünlerin vazgeçilmezlerinden.

Salon ve açık hava düğün tercihleri ne yönde olacak?

Koronavirüs ve pandemi ile mücadele döneminde, özellikle en yakın akrabaların ve arkadaşların davet edildiği açık hava düğünleri tercih edildi. 2022 yılında da, yine açık hava düğünlerinin tercih edileceğini düşünüyorum.

Bunun yanı sıra, pandemi sebebiyle ertelenip biriken düğünlerin sebep olduğu yığılmalar, organizasyonların hafta sonu gündüz ya da hafta içi yapılması seçeneklerini doğurmuş durumda. Düğün mekanlarının sunduğu uy-



gun fiyat seçenekleri de, hafta içi ve gündüz düğünlerine ilgiyi arttırıyor.

Süsleme detaylarında neler ön plana çıkacak?

2021 yılında, hem açık hem de kapalı alanlarda kullanıma uygun, büyük buketler, gösterişli balonlar ve iddialı aksesuarlar ön plandaydı. 2022 yılı modasında, bu ihtişamlı dekor seçimlerinin yerini, daha klasik ve daha samimi parçalara bırakacağını düşünsem de, bu tercihler, biraz da çiftlerimizin tarzıyla orantı olarak değişiyor. Kimi çok sade aksesuarlar tercih ederken, kimisi seçimini ihtisamlı, gösterişli parçalardan yana kullanıyor. Son dönemde yaşanan doğa olaylarının, toplum bireylerine ekstra bir sorumluluk bilinci aşıladığını düşünüyorum. İsrafı azaltmak adına daha hassas bir tutum sergileyen çift-

ler de, nikah şekeri, lokum gibi hediyeler yerine, davetlilerini içerisinde tohum yada fidan dikim sertifikalarının yer aldığı geri dönüştürülebilir hediyeler ile karşılıyor. Wish More Hotel İstanbul ailesi olarak, çiftlerimizin en özel günlerini en unutulmaz anlarla hatırlamaları ve hayallerini gerçekleştirmeleri adına, profesyonel hizmet kalitemiz ile her türlü detayı düşünüyoruz. Evlenmeyi düşünen ve o özel gecede kusursuz bir organizasyon isteyen tüm çiftlerimizi, bu eşsiz hizmeti deneyimlemeye davet ediyoruz.

“Organizasyonlar artık bir günle sınırlı değil”

“Son dönemlerde, düğün trendlerinin en başında butik organizasyonlar yer alıyor. Özellikle pandemi döneminin etkisiyle konuk sayısının az olması, düğünlerin çok daha samimi ve sıcak bir ortamda gerçekleşmesini sağlıyor. 2022 yılında da, bu tercihlerin devam edeceğini düşünüyorum. Pandeminin ilk gününden beri değişmeye başlayan hayatımız, her geçen gün farklı bir boyut kazanıyor. Dijitalleşen dünya düzeni, hayatın her alanını etkilemiş durumda. 2021’de hayatımıza dahil olan online düğün planlayıcıları, online davetiyeler ve dahası tüm dijital unsurlar, 2022’de de popülerliğini devam ettireceğe benziyor. Son dönem trendlerinde, 40 gün 40 gece olmasa da, masallardaki düğün seremonilerine bir dönüş de söz konusu. Çiftler, düğünlerini planlarken artık tek bir gün ile sınırlı kalmayıp bu organizasyonu birkaç güne bölmek istiyor. Düğün öncesi kutlamalar, bekarlığa veda partileri, düğün sonrası etkinlikler ile arkadaşlarının ve ailelerinin katılacağı anları arttırma konusunda oldukça istekliler. Durum böyle olunca, biz de onların beklentilerine yanıt vermek adına planlamalar yapıp organize oluyoruz.”



Sınırsız hafıza mümkün mü?

ÖNEMLİ ŞEYLERİ HATIRLAMAKTA ZORLANIYOR MUSUNUZ? AYNI BİLGİLERİ TEKRAR TEKRAR ÖĞRENİP ZAMAN MI KAYBEDİYORSUNUZ? DAHA HIZLI ÖĞRENMEK VE ZİHNİNİZİ DAHA ETKİN KULLANMAK, RAKİPLERİNİZE KARŞI ELDE EDEBİLECEĞİNİZ BÜYÜK BİR AVANTAJ OLABİLİR. "SINIRSIZ HAFIZA" SİZİ DAHA HIZLI BİR HAFIZAYA SAHİP BİRİNE DÖNÜŞTÜREBİLİR.

Uluslararası Hafıza Büyük Ustası unvanına sahip dünyadaki birkaç kişiden biri olan Kevin Horsley'in kaleme aldığı Sınırsız Hafıza ; hafıza gelişimine yönelik yöntemleri pratik ve uygulanabilir yöntemlerle sıralıyor. Zen Editions tarafından Türkçe'ye ilk kez çevrilen Horsley'in Sınırsız Hafıza kitabı, tüm Türkiye'de seçkin kitabevlerinde ve internet satış kanallarında Kevin Horsley, bu kitapta hayatınızı sonsuza dek değiştirebilecek prensiplere hayat veriyor. Varoluşunuzun ve hayatınızın bu prensipler sayesinde değişecek o kadar noktası var ki. Yıllar süren araştırmaların, deneyimlerin ve başarıların ışığında Horsley, hayat değiştiren yöntemlerini aktarıyor. Bu yöntemleri uygulamaya ve kendinize uyarlamaya karar verdiğiniz zaman, sadece hafızanızı değil, bütün hayatınızı daha iyi bir hale getirmenizi sağlayacak sınırsız bir potansiyele kavuşacaksınız.

Hafızanızı eğitin

25 yılı aşkın süredir zihin ile hafızayı ve ikisinin mükemmellik kapasitesini analiz eden Kevin Horsley, "Dünya Hafıza Şampiyonası" madalyası ve "Hafıza Testlerinin Zirvesi"nde iki kez dünya rekoru sahibi bir yazar. Dört kitabı bulu-

nan yazarın aynı zamanda Kuzey-Batı Üniversitesi Vaal Kampusü'ndeki Ciddi Oyunlar Enstitüsü ile birlikte bir zaman tablosu oyununun tasarımcısı. Kevin Horsley; hafıza gelişimine yönelik rehber niteliğini taşıyan "Sınırsız Hafıza" kitabında, hafızanızı nasıl eğiteceğinizi, zihinsel yeteneğinizi nasıl geliştireceğinizi ve zihninizi sağlam ve uyanık tutma yöntemlerini gösteriyor. İşinizde ve özel hayatınızda sizi bu yaşam oyununun zirvesinde tutabilecek büyük hacimde bilgiyi hatırlamak için ihtiyaç duyduğunuz becerileri geliştireceksiniz. Dahası kitapta; kalıcılığı ve hatırlamanızı hemen geliştirmek için kullanabileceğiniz en güçlü altı bellek sistemini öğreneceksiniz. Kısa süreli bellekte sadece 7 bit bilgi depolayabiliyorken nasıl 50 biti aşabileceğinizin yöntemlerinin yer aldığı kitapta; "Test ve sınavlar için çalıştıklarınızı nasıl kolayca hatırlayabilirsiniz", "Konsantrasyonunuzu ve odaklanmanızı nasıl geliştirirsiniz", "Herhangi bir sosyal durumda isimleri nasıl kolaylıkla hatırlarsınız" vb. sorulara da yanıt bulacaksınız. Kevin Horsley'in Zen Editions'dan yayınlanan Sınırsız Hafıza kitabını sadece okumayın, kavramları deneyimleyerek düşüncelerinizin ve hayatınızın bir parçası haline getirin. Ancak bu şekilde hafızanızın gücünü açığa çıkartabilir ve potansiyelinizi yükseltebilirsiniz.

Daha hızlı öğrenmek, daha fazla hatırlamak ve daha fazla üretken olmak için ileri düzey öğrenme rehberi

SINIRSIZ HAFIZA



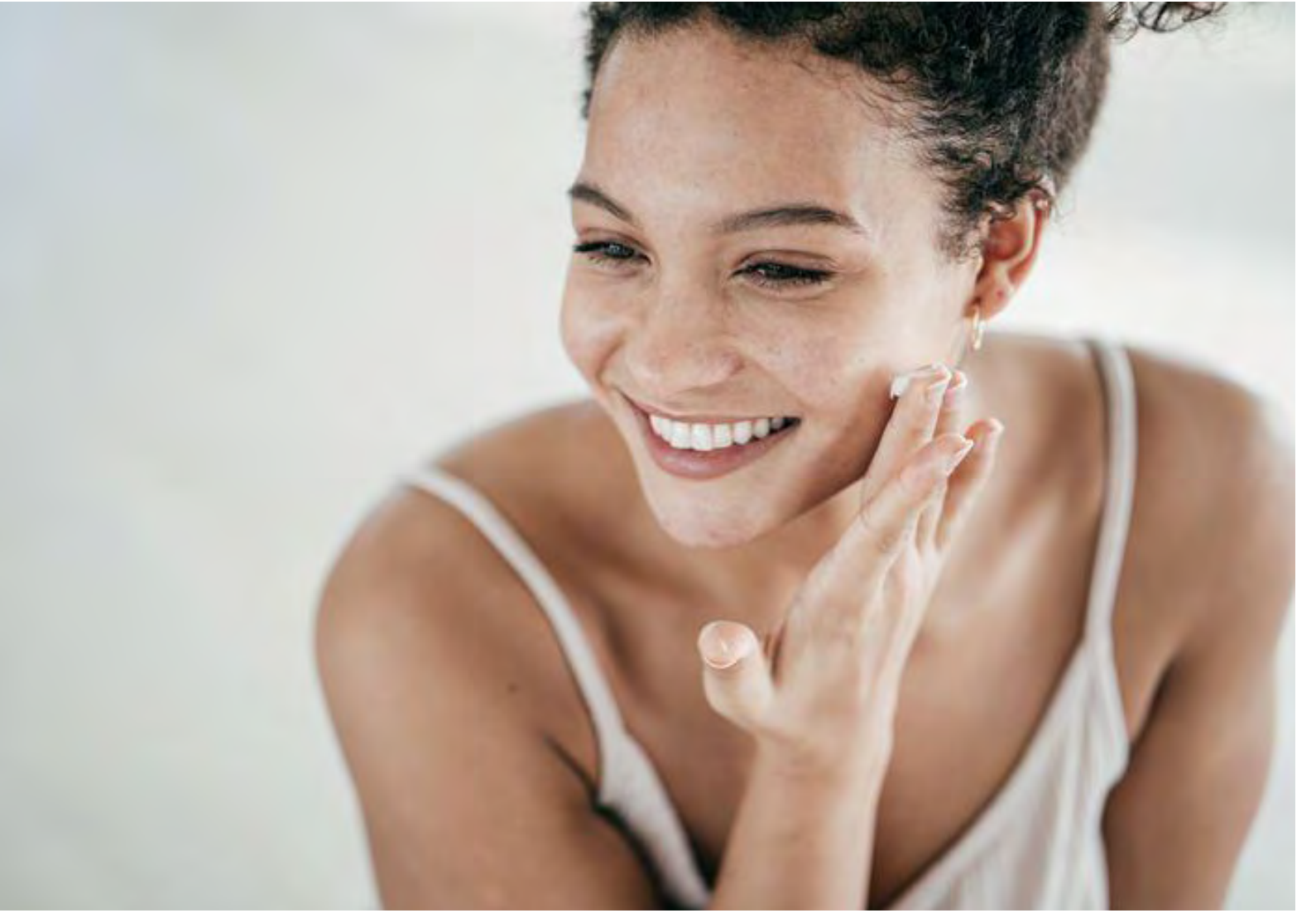
KEVIN HORSLEY
ZEN EDITIONS

Haremden gelen güzellik sırları



BUNDAN YÜZLERCE YIL ÖNCE DE KADINLAR GÜZELLİKLERİNE ÖNEM VERİYORDU. PEKİ, O ZAMAN BUNUN İÇİN NELER YAPIYORLARDI? GÜZELLİK KOÇU MELTEM DEMİR, ARAŞTIRMİŞ VE OSMANLI HAREM KADINLARINA DAİR BAZI BİLGİLER DERLEMİŞ.

MELTEM DEMİR / GÜZELLİK KOÇU



Osmanlı'daki kadınların yaptığı güzellik uygulamaları hakkında bilgi veren Güzellik Koçu Meltem Demir, "Beyaz cilt, güzelliğin simgesi olarak görülüyordu. Bu yüzden hamamda keselenmek ve kil kullanmak çok önemliydi. Kadınlar, peeling etkileri o zamandan keşfettiği için kese ve kil kullanılıyordu. Kil, hem cilt hem de saç güzelliğinde kullanılan doğal ürünlerin başında gelmekteydi" dedi. Osmanlı'da harem sultanlarının güzellik sırları, günümüz modern uygulamalarına taş çıkartıyor. Cildi gençleştiren kil, saçlardaki parlaklığı artıran ve yağlandırmaya azaltan hatmi çiçeği ile ebeğümecinden oluşan ve evde kolayca yapılan tariflerle, sultanların güzelliğine ulaşmak mümkün. Kil maskesi tarifi de veren Demir, "Birer tatlı kaşığı bal, su ve toz gri kil ile birlikte 2 damla saf zey-

tinyağını çamur kıvamına gelinceye kadar karıştırın ve bu karışımı göz, dudak haricinde yüzünüze kaplayın. 20 dakikadan daha fazla bekletmeden ılık su ile yüzünüzü yıkayıp, arındırıyoruz. Bu maskeyi ayda bir veya iki kez yapmak yeterli olacaktır. Cildinizdeki parlaklığı en kısa sürede fark edeceksiniz" diye konuştu.

Temizliğe önem veriyorlardı

Özellikle cilt temizliğine önem veren Osmanlı kadınlarının ciltlerini derinlemesine temizlemek için en pratik yol olarak keselenmeyi seçtiğini aktaran Demir, "Keselenmek vücudunuzda kan dolaşımını hızlandırdığı için de çok faydalıdır. Fakat çok fazla keselenmek de cildinizi kurutabileceği için banyo sonrası Hindistan cevizi, avokado, kayısı çekirdeği yağı gibi doğal yağlardan da faydalanmak gerekir" ifadelerini kullandı.

Saçlarına çok iyi bakarlardı

Osmanlıda kadınların kişiye özel sabunlar kullandığını kaydeden Demir, saçları sabun sertleştirdiği için yine doğal bir tarif olan hatmi çiçeği ve ebeğümecinin tercih edildiğini söyledi. Demir hatmi çiçeği ve ebeğümecinden oluşan saç maskesi tarifi hakkında ise şu bilgileri verdi: "Aktardan aldığınız hatmi çiçeğinin yapraklarını kaynatıp soğuduktan sonra süzün. Her banyo sonunda saçlarınızı hazırladığınız su ile son olarak yıkayın. Saçlarınızın ne kadar parlak ve sağlıklı göründüğünü fark edeceksiniz. Ebeğümeci ise pazarlarda rahatlıkla bulabileceğiniz bir yeşilliktir. Ebeğümecini demet halinde 2-3 dakika kaynatın. Aynı şekilde banyoda son olarak bu su ile saçınızı durulayın. Yumuşacık ve parlak saçların yanı sıra yağlanmanın azaldığını ve kaşıntısı olanlarda da bu şikayetlerin azaldığını görülecektir."



otomobile dair hersey



yeni sayı
yayında...

CARMEDYA.COM,
IOS APP.
ANDROID APP.
VE TURKCELL
DERGİLİK'TE...

m
medicon grup