

formsanté

www.formsante.com.tr

Sayı:2022/06 HAZİRAN Fiyatı 25 TL



*Yaz
diyeti
ile* +

**KOLAYÇA
İNCELİN**

BİKİNİ VÜCUDU İÇİN
**David Beckham
EGZERSİZLERİ**

Güçlü
**BEYİN
Sağlıklı
BEDEN**

**SADE VE
SAMİMİ**

*Damla
Can*

8
**ENERJİK
TARİFLE**
*fit
kalın*

**EVİNİZDE
KENDİ
BAHÇENİZİ
KURUN**

Cildinizin
**SICAK HAVADA
NEYE İHTİYACI VAR?**

Yaz
**HASTALIKLARINDAN
KORUNMANIN
PRATİK YOLLARI**

İNTERNETİNİZDE İYİLERİ İZLEYİNİZ

-formsanté

YATINCI
DOĞAN BURDA DİĞERİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI

Cem H. Başar

YATIM YÖNETİM DANIŞMANI Fatihhan Kaya Poroy

fatihhan.kaya@doganburda.com

YATIM YÖNETİMİ Ruken Akbay Gürtaş (İsvevi)

ruken@doganburda.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Ömer Çetinbaş

oemercetinbas@doganburda.com

GÖRSEL YÖNETİM Canan Nakip Yüsek

canan@doganburda.com

HABER EDITÖRÜ Aysegül Uyankı Örnekal

aysegul@doganburda.com

ETKİNLİK VE PROJELER DİREKTÖRÜ Ali Emrah İleri

aliileri@doganburda.com

MARKA MÜDÜRÜ Zeynep Beril Simsek

katiyida.bulunmalar

Elif Gürsoy, Aytaç Özkandaz, Gökçe, Servet Kaplan, İsmail Yazar

ANKARA TENSİLCİSİ Erdi İpekşen Tel: 0312 32 577 31 56

YÖNETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ (TÜZEL KİŞİ TENSİLCİSİ)

Yakup Kurtulmuş

SATIS VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egehan Eren

finans DİREKTÖRÜ Didem Karasu

DİJİTAL İÇERİK DİREKTÖRÜ Eren Demir

REKLAM

GRUP BAŞKANI Nisa Ahi Erten Çelice

REKLAM GRUP BAŞKANI YARDIMCI İbrahim Tutar

Seda Erdem (Dai)

REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Hülya Havatlı

SATIŞ MÜDÜRÜ İpek Tunalı

TEKNİK MÜDÜR Ayhan Kargın Bulut

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ Funda Demirel Ayan

REZERVASYON

Tel: 0312 336 55 00-57 59 Faks: 0312 336 55 92-93

HEDEF SATIŞLARI REKLAM KOORDİNATÖRÜ Ayşen Sener

ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ

Beli Bulut Tel: 0312 336 55 56

REKLAM HEDEF SATIŞLARI

Ayşen Sener Tel: 0312 336 55 70 Faks: 0312 336 55 91

REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ

Hülya Erdem Tel: 0312 336 55 72 Faks: 0312 336 55 91

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TENSİLCİLERİMİZ

T: +44 20 3440 3832

ALMANYA

Michael Nowinski

T: +49 89 9250 3629

AVUSTURYA / İSVİÇRE

Christina Breier

T: +43 230 40 30 30

FRANSA/LUKSEMBURG /

BELÇİKA / HOLLANDA

Manon Boute-Rieck

T: +351 21 72 21 24

İNGİLTERE / İRLANDA

Jessica Soudier

YÖNETİM YERİ

Katipçe Mah. Mecidiyeköy Yolu Cad. No:12 Trump Towers Kat: 2

Kor:21 54587 Sıvı-İstanbul Tel: 0212 410 52 00 Faks: 0212 410 55 88

BAKİ Akbulut Mustafa Akbulut Yayıncılık A.Ş.

Değerli Organizasyon Son Bilgiye / Cezir Nispet Ülkentay İstanbul

Tel: 444 44 03 - Faks: 0212 365 99 07-08 - www.baknet.net.tr

BAŞTİM Teknoloji Dağıtım Pazarlama A.Ş.

DE OKUR KİMLİKLERİ BAŞTİM Tel: 0212 419 91 300

akur@zenetel@doganburda.com YATIM TÜRÜ: Uyuzlu Sicil: Aşk

FİRP

DE ARDINE KİMLİKLERİ BAŞTİM

akur@doganburda.com - www.doganburda.com

Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet vermektedir.

Formsante degeni Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.

Formsante degeni (son ve yeni hali) Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir. Dığın Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. ye aittir.

İstanbul T.C. pasaporta uygun olarak kullanılabilir.



EDİTÖR

Ruken Akbay Gürtaş ruken@doganburda.com

Özgür yaz

Sağlıklı & fit günler

→ İki yıldır beklediğimiz özgür yaza kavuştuk. Maskelerle vedalaştık, pandemi korkumuzu şimdilik rafa kaldırdık. Bu yaz özgürce gezmeyi, denizin ve kumsalların tadını çıkarmayı çok hak ettik. Peki vücudumuz ve cildimiz bu özgürlüğe hazır mı? Son dakika kilolarından kurtulamayanları yaz boyu hafif beslenmeye davet ediyoruz. Sayfa 14'te aradığımız kolay diyet programını bulabilirsiniz. Plajlara, David Beckham egzersizleri ile hazırlanmaya ne dersiniz? O zaman hadi iş başına sayfa 20'de zor ama etkili bir program sizi bekliyor. Pandemi biterse de yazın sık karşılaştığımız hastalıklar kapıda, şimdiden önlem almayı başlamlısınız? Neye, nasıl dikkat etmeniz gerektiği sayfa 69'da. Cildimizi güneşten yaz kıış korumamız gerektiğini artık hepimiz çok iyi biliyoruz. Peki nasıl mı? Sayfa 34'te aradığımız tüm cevapları bulabilirsiniz.

Sağlıklı ve özgür bir yaz diliyoruz. Keyifli okumalar...



Survivor kadınlarından Damla Can ile kapak karşısına geçtik. Ayrıntılar sayfa 48'de...

www.formsante.com.tr
facebook.com/formsante
twitter.com/formsante
formsantedergisi

Ruken Akbay Gürtaş

@rukenakbay

-formsanté

İÇİNDEKİLER

HAZİRAN
2022

Bu ay kapaktâ

Diyet | 14

Yaz diyeti ile kolayca incelin

Fitness | 20

Bikini vücudu için David Beckham egzersizleri

Estetik | 32

Cildinizin sıcak havada neye ihtiyacı var?

Röportaj | 38

Survivor Panoramia'ya sportif sunucusu Damla Can

Yaşam | 60

Evinizde kendi bahçenizi kurmanın ipuçları

Sağlık | 68

Yaz hastalıklarından korunmanın pratik yolları

Beslenme | 76

Sekiz enerjiyle tarifle fit kalın



KARNE FOTOĞRAFI: MURAT SARGIN

Güzel Görün

Bakım | 34

Aile boyu güneş bakım rehberiyle korunun

Güzellik | 38

Yaz güzelliğinin olmazsa olmaz ürünleri

Güzellik | 36

Suya dayanıklı makyajın püf noktaları

Estetik | 47

Ameliyatsız göz kapak estetiği mümkün mü?

Estetik | 58

Alt bölge estetiğine yeni nesil yaklaşım

Bakım | 72

Saç bakımının kare as'ıyla harika görünün

İyi Yaşa

Sağlık | 30

Şeffaf plaklarla rahatça gülümseyin

Sağlık | 64

Alerjik rinite dikkat!

Sağlık | 68

Yaz hastalıklarına karşı önlemimizi alın

12



Her ay

AJANDA - 6 SAĞLIK RAPORU - 8
VİTAMİN RAPORU - 10
BESLENME RAPORU - 12 YENİLER - 13
KÜLTÜR-SANAT - 82



Temiz gıdanın izini sürmek her geçen gün daha önemli hale geliyor. Üstelik bir çiftçinin tarlasında nasıl yetiştiricilik yaptığını evinizden nasıl anlayabilirsiniz ki... "Gıdalar bir çeşit ilaçtır ve belli gıdalar rutin olarak tüketildiğinde uzun dönemde siz fark etmeden sağlığınıza etkiler" diyor Ziraat Mühendisi ve Master Chef Deniz Orhun. Mutfak yerine balkon bahçeciliği tanımını kullanan Orhun'dan kendi yeşilliklerinizi, sebzelerinizi yetiştirmeye başlamanız için ihtiyacınız olanları öğrendik.

Tarım ilaçları neden tehlikeli? Bilinen etkileri nelerdir?

Tarım ilaçları hem insanlar üzerine etkileri hem de yeraltı sularına etkileriyle çevre kirliliği ve doğal dengeyi bozulmasında rol oynuyor. İnsanlar üzerinde üretici ve işçilerin aldığı zehirli maddelerle birlikte tüketiciler besinlere geçen zehirli kimyasallardan etkileniyor. Akut, kronik zehirlenme, alerjik etkili olanlar, temas etkileri, sistemik etkiler ve kanserojenik etkili olanlar gibi de insan sağlığına etkileri bulunuyor.

Siz hem ziraat mühendisi hem de sefsiniz; gıdaya özel ilginiz nereden geliyor?

Tarım ürününün, gıdaya dönüşümü noktadaki bilimsel ve teknoloji hikayelerinin anlatıcısı olmak tutkularımdan biri. Yani bu bilgileri geniş kitlelere günlük hayatlarında uygulayabilecekleri bir dille anlatmayı seviyorum. Gastronomi bir dille anlatmayı duygu ve düşüncelerini harekete geçirir. Gastronomi sanatının arkasında ise tarım, astronomi, iklim, mevsim, gıda ve sağlık bilimleri var. Bu nedenlerden dolayı ilgilim çok. Mesleğimi tutkuyla yapanlardanım.

Dünya genelinde pestisitten zehirlenen tarım işçilerinin sayısı son 30 yılda yaklaşık 15 kat artmış. Yani pazarlardan, marketten aldığımız gıdanın güvenilirliği her geçen gün azalıyor mu demek sizce? Çok güzel bir soru teşekkür ederim. Gıda güvenesi konusunda hükümetler, uluslararası kuruluşlar, üreticiler ve tüketicilerin iş birliği içinde olması arzulanır. "Marketten aldığımız gıdanın güvenilirliği deyince üreticiyi ya da uygulanan politikayı hedef alıyoruz. Halbuki gıda güvenesi ve

gıda güvenliği sağlanmasının en önemli maddelerinin başında; gıda fiyatlarındaki artış nedenleri, enerji, gübre gibi tarımsal girdi fiyatlarının artması, tarım arazilerinin azalması, küçük çiftçilerin pazara girişi problemleri, yapılan yatırımlar ve üretim yöntemleri, gıda fiyatlarındaki artış, tüketicilerin satın alma gücü, tedarik zincirlerinin yapısı, kayıpları, üretilen gıda miktarı ve kalitesini etkiliyor. Finansmanı etkileyen bu faktörler nedeniyle güvenli gıdaya toplumun her kesiminin ulaşması yani gıda güvenesi azaldığında gıda güvenilirliği de azalıyor. Gıda güvenesi hepimizin sorunu.

Mutfak bahçeciliği bu yüzden mi popüler oldu?

Halk dilinde "Balkon ya da arka bahçe bahçeciliği" olarak düşünüp, balkonda, pencere önünde, arka bahçede, saksıda yetiştirebileceğimiz, ailemiz için olan sebze-meyve ve taze otlar olarak biliyoruz. Bu konu koronavirüs salgını ile daha çok değer görmeye başladı. Bu kavramın bilgilerinin geldiği nokta ziraat mühendisliği. Kimileri aileden anne babasından, büyükannesinden ya da dedesinden bazı bilgilere sahip ve uygulanıyor. Yeni bu işlere başlayacaklar ise ziraat mühendislerinden-bahçe bitkileri

bölmelerinden destek alabilir. Büyük şehirde oturup, şehrin biraz dışında küçük bir bahçe alayım diye herkes içinden geçirir. Ancak iş ve çocukların yoğunluğu bize bu planları eretelebilir, biraz güneş alan bir balkon ya da genişçe bir pencere önünüz varsa bu planları eretelemeye gerek yok. Ancak "mutfak bahçeciliği", "balkon bahçeciliği" de içine alan bir bilim, daha detaylı bir kavram ve ayrı bir pazar. Gıdalar bir çeşit ilaçtır ve belli gıdalar rutin olarak tüketildiğinde uzun dönemde siz fark etmeden sağlığınıza etkiler. Klementin ve MAP adlı iki firmanın araştırma ekiplerinin yaptığı bir proje olan mutfak bahçeciliğini Türkiye'de de balkon bahçeciliği kavramından daha geniş olarak yaymayı istiyorum. Bunu Amerika'da Ivy grupta tanımlanan bir üniversitede doktora öğrencilerinin hocalarına, profesör düzeyinde kişilere veriyoruz. Bunu yapmamızdaki amaç, hocaların doktora öğrencisine konuyu istediği noktadan, istediği detayla vermesini sağlamak. İkinci yılımızı bitirdik. Yaptığımız bu bilimsel programın eğitimcisi olmaktan mutluluk duyuyorum.

"GIDA GÜVENESİ HEPİMİZİN SORUNU!"



Herkes balkon bahçeciliği yapabilir mi?

Herkes tabii ki yapabilir. Her konuda olduğu gibi emeklerin boşa gitmemesi için biraz eğitim şart. Ebeveynlerin çocuklarıyla yapabilecekleri, bilgilerin nesilden nesile aktarımı için güzel bir hobi ve harika bir hayat dili, yaşlılar için iyi bir egzersiz.

Mutfak bahçeciliğinin sağlığımız dışında çocuklara başka ne gibi faydaları var?

Bebekler etrafına bakınca gülümserler çünkü öğrenmek keşfetmekle dopamin salınımı onları mutlu yapar. Merak, keşfetmek, yeni bilgiler öğrenmek mutluluk verir. Çocuklarda da bu tür bilgiler mutluluk, uyum davranışlarını geliştirmeye yardımcı olur. Çocuğunuzla "merak, keşfetmek" duygularını açılırsınız. Hangi sebze ya da meyveden vücudunun ne alacağını öğretmek ve bu aldığı besin değerinin onun gelişimi, hormonları ve davranışlarına olan etkilerini anlatmak küçük bir saksıdan bir çocuğun hayatını şekillendirir. Böyle yetişen bireylerin sağlıklı ve iyi davranışlarıyla toplum için de faydalı olacağı inancındayım.

Bilgi anlamında hangi kaynaklardan yararlanılabilir?

Ülkelerin Tarım bakanlıkları, bizim Tarım ve Orman Bakanlığımız, agrofood teknolojileri ve bilimsel makaleleri, OECD'nin istatistikleri. FAO ve UN raporları. Bu kuruluşların eğitim platformları çok faydalı oluyor. Milli Eğitim Bakanlığı bahçe bakım eğitimi, Ziraat Enstitüsü-İstanbul İsmek, Ankara Araştırma Üniversitesi Ziraat Fakültesi Bahçe bitkileri bölümü, diğer ziraat fakülteleri, MEB hayat boyu öğrenme

genel müdürlüğü halk eğitim merkezi-bahçecilik, bazı belediyeler aile sebze ve meyveciliği eğitimleri isteğe bağlı olarak verilebiliyor. Tabii özel danışman ve firmalar da sektörde yavaş yavaş yerini alıyor.

Mutfak bahçeciliği yaparken bizi ne gibi tehlikeler bekliyor?

Çok salgın bitki hastalıkları, zararlılar ve kurutan sıcak rüzgarlar mevcut emeğinizi boşa çıkarabilir. Tıbbi amaçlı yetiştiriyorsanız, mutlaka tüketimi sırasında doktorunuza başvurun. Eğitim şart!

Gelecekte sizce beslenme nereye doğru gidecek?

Mevsimin sürdürülebilir sebzelerini öğrenmek gerekiyor. Yediklerimizden davranışlarımızı dönüştüğünü görüyoruz. Dijital, fiziksel ve biyolojik disiplinler iç içe geçeceği için gastronomi de teknolojinin de ilerlemesiyle coğrafyadan çıkıp laboratuvar ortamında üretmeye doğru gidiyor. İklim değişikliği, kötü sanayileşme nedeniyle su ve topraklarda oluşan sorunlardan dolayı, farklı yetiştirme şekilleri keşfediliyor. Gıda tedarik zincirlerinde IoT değişimiz nesnelerin interneti cihazlar denilen, internete bağlı sensörler, 3D baskılar-müşteriye göre özelleşme geleceğin konuları arasında. İlerleyen dönemlerde hükümetler böyle tekniklerle çalışan ortaklara ihtiyaç duyabilir. Salgınların artacağını ve bu tarz tedarik zincirlerinin kurulmasının biraz daha vakit alacağını, ekonomik göstergeleri de düşünürsek mutfak ve balkon bahçeciliğinin tam zamanı.



Ziraat Mühendisi ve Master Chef Deniz Orhun



BALKONU OLANLAR NELER YETİŞTİREBİLİR?

Günümüz apartmanlarında artık balkon bile yok. Ancak Aeropod denilen 50 cm büyüklüğünde bitkinin köklerini besleyen büyük çaydanlık boyutlarında bir cihaz ile istediğiniz fesleğen, kekik gibi otları yetiştirebilirsiniz. Yine bu bitkileri ve yapraklı yeşilleri, buğday çimeni (bazı salata ve detox ürünlerde kullanmak üzere) yeterli alanınız varsa yetiştirilebilirsiniz. Bitki genişliği, boyu, köklerin çok derin olmaması ve saksıya sığacak şekilde olan, bakımı kolay, hatta çoğunlukla tırmanmayı başarabilen bitki türleri tercih edilmeli. Fesleğen, kekik yanında salatalık, cherry domates, salata için kullanılan yeşillik tabir ettiklerimiz, tere, marul, minik acı biber, kereviz, soya fasulyesi, bezelye yetiştirilebilecek ürünler.

Dar alanlı yerlerde dikey bahçecilik avantajlıdır; dışa doğru değil, yukarı doğru büyümekle ilgili. Dikine ya da yon yana koyduğunuz bitkiler birbirini destekleyen ve seven olması dikkat edilmesi gereken bir konu. Bitkiler kuş ve haşereleri çeker. Saksı tipleri de önemli bir konu, kendi kendini sulayan saksıdan tutun, hafif, toprak, basamaklı birçok saksı ve stand çeşitleri bulunuyor. Lütfen araştırın. Çok rüzgar alan balkonlarda bitki kuruyacağı için kendiniz de bazı pratik çözümler üretebilirsiniz. Balkonunuzun yönü kuzey mi güney mi? Güneş balkonunuzda takip edin. Güneş ışığı kalitesi nasıl? Pencerelerden yansıyan güneş ışığı mı, direkt gelen mi? Çok yansıma varsa sıcaklık da artar. Ispanak marul, pazı yarım gün kaliteli güneş olması yeterli olur. Balkonunuz teras mı, rüzgarlı mı? Rüzgar sıcak mı kuru mu esiyor? Komşunun bir cihazı, kliması gibi etrafta cihazlar var mı? Sıcak kuru rüzgar bitkiyi kavurur, yapraklarını yırtar, kurutur.

