



Pembe Yaşam

KADININ GÜZEL YAŞAM REHBERİ | ŞUBAT 2024 -SAYI:1

**Sevgililer Günü
Stili**

Kış Gardırobu

**Stil Sahibi
Hediyeler**

**Gezegen
Diyeti Nedir?**

**Gezi ve Mekan
Önerileri**

Astroloji



Pembe Yaşam



İÇİNDEKİLER

- 3 Bültenler
- 5 Sağlık-Beslenme
- 7 Moda & Stil
- 15 Etkinlik & Lansman
- 17 Sağlık-Spor
- 21 Keşif & Seyahat & Mekan
- 26 Hafif Lezzetler
- 27 Astroloji

YAYIN YÖNETMENİ
Yasemin Aktaş
yasemin@pembeyasam.net

İÇERİK EDITÖRLERİ
Neslihan Arslan
Bahar Aktaş

İLETİŞİM:

bilgi@pembeyasam.net
www.pembeyasam.net



Herkese merhaba... Ağustos 2015'te yayına başlayan www.pembeyasam.net kadın-yaşam portalımızda; siz değerli takipçilerimizle kadın sağlığı, spor, beslenme, bakım ve güzellik önerileri ile estetik gelişmeleri paylaştık. Aynı zamanda güzel yaşamın vazgeçilmezi olan moda, alışveriş ve seyahat konularına da yer vererek hayatı güzelleştirmenin yollarını birlikte aradık.

Yenilikleri takip etmek, okuyucuya her zaman en taze bilgileri vermek ve trendleri yakalamak için yayınladığımız özel röportajlar ve güncel haberlerle modern kadının güzel yaşam rehberi olan portalımızı, Şubat 2024 itibariyle dijital dergi olarak da takipçilerimizle buluşturmaya karar verdik.

Kendimize özen göstermek, sağlığımızı ihmal etmemek, her zaman iyi ve güzel görünmek, her şeyden önce hayatı sevmekle mümkün... Günlük koşuşturma içinde bir an durup nefes alabilmek, hayatın tadını doyasıya çıkarabildiğimizi fark etmek hepimiz için çok değerli... O halde ilk olarak kendimiz için yapacaklarımızı belirlemeli ve hayattan beklentilerimizi anlamaya çalışmalıyız. Bunun için Pembe Yaşam Dijital Dergimizin barındırdığı bilgilerle arşivinizde yerini almasını diliyoruz.

Umutlarımız, hayallerimiz, birbirinden değerli hedeflerimiz var. Hayal kurdukça ve yeni kararlar aldıkça yaşama daha sıkı bağlanıyoruz. Umutların çoğaldığı, karamsarlıkların geçmişte kaldığı nice güzel sayılarımız olsun... Keyifli okumalar...

YASEMİN AKTAŞ

İŞİLTİLİ TONLARIN MÜKEMMEL UYUMU

Makyaj markası Huda Beauty, Pretty Grunge Göz Farı Paleti, Yüz Parlatici ve Mini Quad Likit Mat Ruj Setlerinin yarattığı etki ile tüm dikkatler üzerinizde olacak.

Metalik ve ışılı tonlar, kadifemsi mat renkler ve ışılı bir görünüm ile güzelliğinizi bir kez daha keşfedeceksiniz.



HACİM VEREN MASKARA İLE CESUR BAKIŞLAR

Clinique'in yeni High Impact High-Fi™ Yoğunlaştırıcı Hacim Veren Maskarası, gözleri etkileyici bir şekilde belirginleştirerek ses getiriyor. Boyutlu mini fiberler, ultra yoğun pigmentler ve gelişmiş kıl fırçasıyla bu maskara, bakışlarda anında %230 daha fazla hacim katıyor ve 12 saat kalıcılık sunuyor.

BEE BEAUTY'DEN CİLDİ AYDINLATAN YENİ BAKIM ÜRÜNLERİ

Gratis'in saç, vücut ve cilt bakım ürünleri ile öne çıkan özel markası Bee Beauty, cilt tonunu eşitleyen ve cildi daha aydınlık gösteren AHA+BHA içerikli cilt bakım serisini satışa sundu. Bee Beauty'nin yeni cilt bakım ürünleri olan AHA ve BHA içerikli cilt bakım serisi kendine güzel bakmayı sevenlerin tercihi oluyor.



M.A.C'TEN YENİ LOVESTRUCK LUCK KOLEKSİYONU

M·A·C, Lovestruck Luck koleksiyonunu ile karşımıza çıkıyor. Kaliteli makyajın yanı sıra sevgi ve şans dolu bir deneyim için tasarlanan bu özel koleksiyon, altı sıcak tonlu gölge içeren yeni göz farı paleti, göz makyajınızı siyah kirpiklerle tamamlayan maskara, Lustreglass Sheer-Shine Lipstick'in yeni renklerinden oluşan ruj ve aydınlatıcıdan oluşuyor.

GEZEĞEN DİYETİ

Nedir?



İklim değişikliği insan hayatını etkilemeye devam ediyor. Değişen iklim koşulları, doğal afetler ve gıda israfı son dönemde dünyanın ortak sorunu haline geliyor. Belirlenen oranlara göre; Türkiye'de bulunan tüketicilerin %35'i tüketeneğinden fazla yemek yapıyor ve satın alınan gıdaların %23'ünü tüketilmeden çöpe atılıyor. Çöpe atılan her gıda sadece bugünümüzü değil geleceğimizi de etkiliyor. Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Aslıhan Altuntaş, iklim değişikliği ve beslenme ilişkisi ile ilgili bilgi verdi.

Obezite dünyada bir pandemi haline geldi

Dünyada aşırı kilo ve obezite bir pandemi haline gelmektedir. Özellikle Avrupa obezitede birinci sırada bulunmaktadır. Çocuklarda da aynı sorun çocukluk çağı obezitesiyle öne çıkmaktadır.

Obezite ve aşırı kilonun bir sonucu olarak hayvansal kaynakların tüketimi iklim değişikliğine ve israfa neden olmaktadır. Hayvansal kaynakların su ayak izi ve karbon ayak izi çok yüksektir. 30 gramlık bir soğanın soframıza gelirken tükettiği su ve karbon miktarı ile 30 gramlık bir kırmızı etin soframıza gelirken tükettiği su ve karbon miktarı arasında büyük fark bulunmaktadır. Fazla tüketim yerine herkes bedeninin ihtiyacını bilirse ve bu ihtiyaca göre tüketim yaparsa yani yeterli ve dengeli beslenebilirse, hem fazla tüketim engellenmiş hem de bedenin normal çalışması gereken besinler alınmış olmaktadır. Eğer kişi düzenli ve dengeli beslenirse hem kendine hem de dünyaya borcunu ödemiş olacaktır.

Gereğinden fazla tüketmemek için yapılması gerekenler bulunmaktadır:

- Alışverişe çıkarken ihtiyaç listesi hazırlamalı
- Alışveriş süresince ihtiyacınız kadar alışveriş yapmalı
- Aile içinde haftalık beslenme programı yapmalı (beslenme uzmanlarından destek alınabilir)

İhtiyacımız kadar alıp ihtiyacımız kadar tüketmek hem dünya hem de bizim için önemlidir. Alışverişe çıkarken alışveriş listesi yapılmadığında veya ihtiyacınız kadar almadığınızda fazlasını alıp fazlasını tüketerek hem dünyaya hem de bedenimize zarar vermekteyiz. Beslenme uzmanları ile yapılan haftalık aile beslenme planının ardından oluşturulan ihtiyaç listesi ile markete gidildiğinde gereğinden fazla alışveriş yapılmasının ve israfın önüne geçilmektedir. Bu da atıkların azalmasına neden olacaktır.

Gezegen Diyeti ile dünyaya borcunuz kalmayın
Gezegeni korumak için bir kişinin yiyebileceği dengeli bir beslenme tarzı bulunmaktadır. Ocak 2019'da Birleşmiş Milletler tarafından belirlenen Kalkınma Planı ile birlikte dünyanın en prestijli sağlık dergilerinden biri olan The Lancet, 2 yıl boyunca 37 farklı ülkeden uzmanla çalıştı. Gezegen diyeti oluşturuldu. Bu diyete göre, bir besini tüketirken sadece bize olan fayda veya zararını değil, gezegene olan etkilerini de düşünmek gerekmektedir.



Bu diyete göre günlük ve haftalık alınması gereken besin miktarları belirlenmektedir;

- Günlük ortalama 300 gram sebze
- Günlük ortalama 200 gram meyve
- Günlük ortalama 25 gram yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi)
- Günlük ortalama 250 ml yani yaklaşık 1 su bardağı süt ürünleri
- 10-12 yemek kaşığı kadar pirinç/bulgur ya da 9 dilim ekmek
- Yaklaşık 50 gram nişastalı sebzeler (mısır, mercimek, nohut gibi)
- Yaklaşık 6 ilave küp şeker
- Günlük ortalama 4-5 yemek kaşığı ilave yağ
- Haftada maksimum 2 adet yumurta
- Haftada maksimum 400 gram tavuk
- Haftada maksimum 100 gram kırmızı et
- Daha sağlıklı bir hayat için gıda okuryazarlığı geliştirilmeli

MODA VE STİL

Önerileri

Ekranlarda seyrettiğimiz dizi ve programların görünen yüzü ünlü isimler olsa da izlediğimiz her sahnenin arkasında ciddi bir emek yatıyor. Tüm yayınların iskeletini oluşturarak ünlü isimleri baştan yaratan, sahnenin hazırlanmasından oyuncuların ne giyeceğine kadar karar veren stilistik mesleği, her geçen gün popülerliğini artırıyor.

Moda Stilisti Tuba Müge Yüce ile moda, kişiye özel stil yaratımı ve günlük yaşamımızda uygulayabileceğimiz stil önerileri ile ilgili keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Modanın sizin için anlamından bahseder misiniz?

Giyim, insanın yaşadıklarının ve karakterinin yansımasıdır. Moda da toplumun yaşadıklarının, karakterinin yansımasıdır. Bizim gibi stil danışmanları, modanın kokusunu ilk önce kim alacak diye yarışırız. Bu yarış modanın rengini, ekolünü ve tasarımını belirler. Bizler için modanın anlamı, o yıl ki toplumun ruhudur.



Ürettiğiniz stillerde en beğendiğiniz tema nedir?

Reklam çekimlerimde, ürünün üretim ve kullanım amacına uygun temaları çok seviyorum. Normal çalışmalarda ise günün anlam ve önemini yansıtan nitelikte olmasına dikkat ediyorum. Bununla birlikte ürettiğim stillerde en çok tercih ettiğim, genellikle doğal renklerden oluşan ve modanın öngördüğü nitelikte bir tema yaratmak oluyor.



MODANIN RENGİ, TOPLUMUN KARAKTERİNİN VE YAŞANTISININ YANSIMASIDIR.



Kişiye özel renk ve stil uyumunu nasıl yakalıyorsunuz?

Genellikle kişinin ten rengine göre renk seçimi yaptıktan sonra vücut şekline göre stilini belirlerim.

Günlük yaşantınızda nasıl bir stil tercih ediyorsunuz?

Spor şıklık seviyorum. Günlük yaşantımın her alanında rahat hareket edeceğim basic ürünler ve ayakkabılar tercih ederim.

Kış mevsiminde en çok tercih edilen parçalar neler oluyor?

Kış mevsiminde kalıcı istekler; kaban, mont ve ceketler oluyor. Asıl bizi uyum ve stil konusunda uğraştıran şapka, eldiven, şal gibi kışlık aksesuarlar oluyor.

Gardırobumuzda yer alması gereken, kolay kombinleyeceğimiz kurtarıcı parçalar nelerdir?

Giy çık günlerimde kurtarıcılarım tişörtler, oversize ceketler ve iyi kalıp bir jean oluyor.

Sevgililer Günü kıyafet ve kombin önerileriniz neler olabilir?

Sevgililer Gününü abiye giyip klasikleştirmemek, spor kıyafet giyip sıradanlaştırmamak gerekiyor. Bu özel günde önemli olan giydiğin kombindeki temada, doğallık ve renk uyumu yakalamak olmalıdır.

SEVGİLİLER GÜNÜ

Stili

YILIN O ZAMANI GELDİ! 14 ŞUBAT'TA SEVDİKLERİNİ VE KENDİNİ MUTLU ETMEK İÇİN NE YAPACAĞINI DÜŞÜNENLER VE GİZLİ ROMANTİKLER İÇİN TWIST; EĞLENCELİ, SIRA DIŞI VE MODUNU YÜKSELTEN COOL PARÇALARLA BU ÖZEL GÜNE GÖZ KIRPIYOR.

Twisterları yılın en romantik gününe hazırlamaya hazır Twist koleksiyonunda kırmızıdan vazgeçemeyenler için alternatiflerin yanı sıra, yanık turuncu tonlar da Şubat ayını renklendirecek stil radarına takılıyor.





Bu geçiş mevsiminde farklı dokuda kumaşların kullanımıyla hazırlanan çift parça görünümlü elbiseler, color-block trikolar, kontrast dikiş detaylı blazer takımlar, patchwork bluzlar ve beli vurgulayan metalik çizgili ceketler Twister'ların mevsim görünümlerine eşlik ediyor.

Desenli astarların yarattığı stil oyunları, zincir detaylı vücudu saran transparan bluzlar, metalik efektli jean takım , vintage görünümlü eskitme deri trenkotlara eşlik edebilecek eskitme efektli jean'ler, renkli ekoseli kaban ve pel ş kazaklar iddialı tercihlerinin altını çizmeyi seven Twister'ların  zg r sokak stilini tamamlıyor.



STİL SAHİBİ

Hediyeler

NetWork'ün zamansız ve modern dokunuşlarından oluşan tasarımları, Sevgililer Günü için ideal hediye seçenekleri sunuyor. Zamansız deri parçalardan kaşmir kazaklara, çantadan şapkaya kadar uzanan geniş aksesuar yelpazesi ile NetWork, sevdiğinize kendini özel hissettirecek şık ve stil sahibi hediye alternatiflerini bir araya getiriyor.

NetWork, kış aylarının vazgeçilmezi kaşmir kazaklarla, gündüzden geceye sıcacık anlar biriktirmenize olanak sağlıyor. Stil tamamlayıcıları eldiven, atkı ve şapkalar ise renk alternatifleriyle soğuk havalarda sevdiğinizi sıcak tutmak için birebir.





ÖZEL GÜNLER İÇİN TASARLANMIŞ ZARIF, RENK VE TAŞ DETAYLARINA BEZENMİŞ ELBİSELER VE ETEKLER ŞIKLIĞI ADETA TAÇLANDIRIYOR. ŞIKLIK DOZUNU YÜKSELTECEK GOLD VE GÜMÜŞ MATERYALLERDEN OLUŞAN GÖSTERİŞLİ TAKILAR İSE STİL TAMAMLAYAN PARÇALAR ARASINDA BULUNUYOR.

ZAMANSIZ BİR KIŞ GARDİROBUNUN *Joker Oyuncuları*

İpekyol 2023-24 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nun modern ve güçlü çizgisini tamamlayan palto, triko, kaban , mont ve botlar soğuk günlerle mücadelede en sıcak kurtarıcı rolünü başarıyla üstleniyor...

Kontrast renk paleti ile ilk bakışta dikkat çeken ve zengin bir görünüm sunan faux fur kabanlar agraf kapama detayı ve geniş yaka kesimi ekseninde iddialı stil tavrını güncellerken keyifli kış davetlerinin en şık tamamlayıcısı oluyor.

Yüksek moda sahnesinin ikonik tasarımlarından suni kürkler, modern görünümlere transfer oluyor. Cepleri ile fonksiyonel kullanım sunan oversize kaban dahil olduğu her kombini bir üst seviyeye taşıyarak gündüzden geceye modern ve şık bir duruşa imza atıyor.



Patchwork deseni süetin yumuşak dokusu ile birleştiren trençkotların yer aldığı koleksiyonda; mor tonlarının zebra desen ve gold detaylarla bulunduğu iddialı stiller modern ve yenilikçi Ipekyol kadınının vazgeçilmez klasikleri arasında. Dikkat çeken renk paleti ve el işçiliği detayları ile hayatın içinden Ipekyol kadınına gündelik hayatta rahatlık sunan dış giyim kategorisi bu soğuk günlerin vazgeçilmez parçaları arasında yerini alıyor.



Koleksiyonun çanta, ayakkabı ve botlarıyla da mükemmel uyumu yakalayan dış giyim ürünleri sokak stiliyle birleşince kusursuz stillerin ortaya çıkmasında rol üstleniyor.

Zengin bir görünüm sunan faux fur kaban ve klasik şık görünümünden sportif haftasonuna uzanan alternatifler farklı tarzdan beğeni ve stile hitap ediyor.

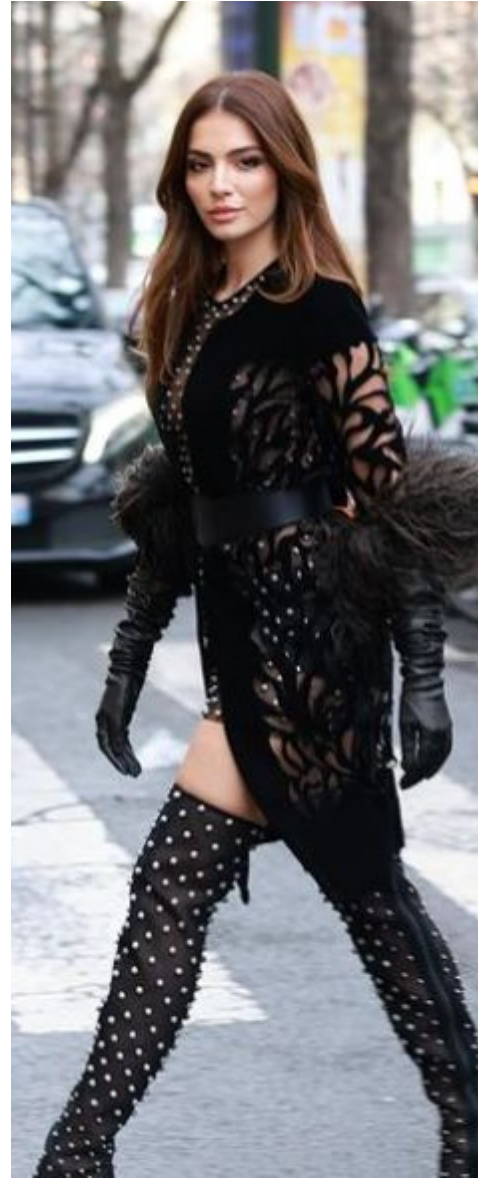


MELİSA ASLI PAMUK

Paris Moda Haftası'nda!

MODANIN BAŞKENTİ PARIS'TE DÜZENLENEN MODA HAFTASI, LÜKS MARKALARIN BİRBİRİNDEN EŞSİZ TASARIMLARINA EV SAHİPLİĞİ YAPTI.

DÜNYACA ÜNLÜ İSİMLERİN KATILDIĞI HAFTADA OYUNCU MELİSA ASLI PAMUK DA BOY GÖSTERDİ.





**OYUNCU MELİSA PAMUK;
ZUHAİR MURAD, TONY WARD, GEORGES HOBEİKA
TASARIMLARIYLA GÖZ KAMAŞTIRDI.**

PİLATES VÜCUDA GÜÇ VE ESNEKLİK

Veriyor

PİLATES; GÜCÜ, ESNEKLİĞİ VE VÜCUT FARKINDALIĞINI GELİŞTİREN VE FİZİKSEL ZİNDELİK İÇİN KAPSAMLI BİR YAKLAŞIM HALİNE GETİREN BİR ANTRENMAN YÖNTEMİDİR. PİLATES, YENİ BAŞLAYANLARDAN İLERİ DÜZEY UYGULAYICILARA KADAR GENİŞ BİR GRUP İÇİN FAYDALI OLABİLİR.

MEMORIAL WELLNES MEDİKAL FİTNESS BÖLÜMÜ'NDEN MEDİKAL FİTNESS UZMANI HASAN ERCAN, PİLATES HAKKINDA BİLGİ VERDİ.





Pilates kendine ait antrenman kuralları ve yine kendine özel olarak bu yöntem için geliştirilen ekipmanları olan temel anlamda vücudu bir bütün olarak ele alan, duruşun düzelmesine yardımcı olması, kasların sıklığının artırılması, esnekliğin ve kuvvetlenmenin artması, vücuda kaslar, eklemler, tendonlar, bağlar gibi doku ve organların yaptığı baskıyı azaltıcı, eklem hareket bütünlüğünü sağlayıcı, sağlık ve mental yönden çok sayıda katkı sağlayan antrenman yöntemidir.

Hareketsiz yaşam sağlığı olumsuz etkiliyor

Gelişen teknoloji, eskiçağlarda insan bedeni ile yapılan yorucu yıpratıcı hatta ölümlere sebep olabilecek ağırlıktaki işleri neredeyse oturduğumuz yerden kolaylıkla yapabilecek seviyelere kadar getirmiştir. Bu olumlu katkıların yanında, teknoloji farkına varmadan hayatımızı kısıtlamış beraberinde hareketsizliği getirmiş, hareketsizlik ise günümüz dünyasın da sağlığı bozucu en temel problemlerden olmuştur. Hareketsizlik ile oluşan sorunlardan kurtulmanın çareleri aranırken 2. Dünya savaşında Joseph Pilates adında savaşta görevli bir fizyoterapistin tedavi ettiği yaralı erlerin yüksek bağışıklığa ulaşip çabuk iyileşmeleri ve o dönem de çok yaygın olan veba salgınından kurtulmaları ile popülerliği ismi gibi pilates olan antrenman yöntemi tanınmış ve bütün dünyada duyulmaya başlamıştır. Faydaları bu yazılanların ötesinde olan pilates, sıkılaşmayı, duruşun düzeltilmesi, eklemlerin ve kasların açılıp esnemesi, nefes alıp vermenin düzenlenmesi ve kuvvetlenme gibi çok sayıda fayda sağlamaktadır.



Pilatesin sağlığa birçok faydası bulunuyor

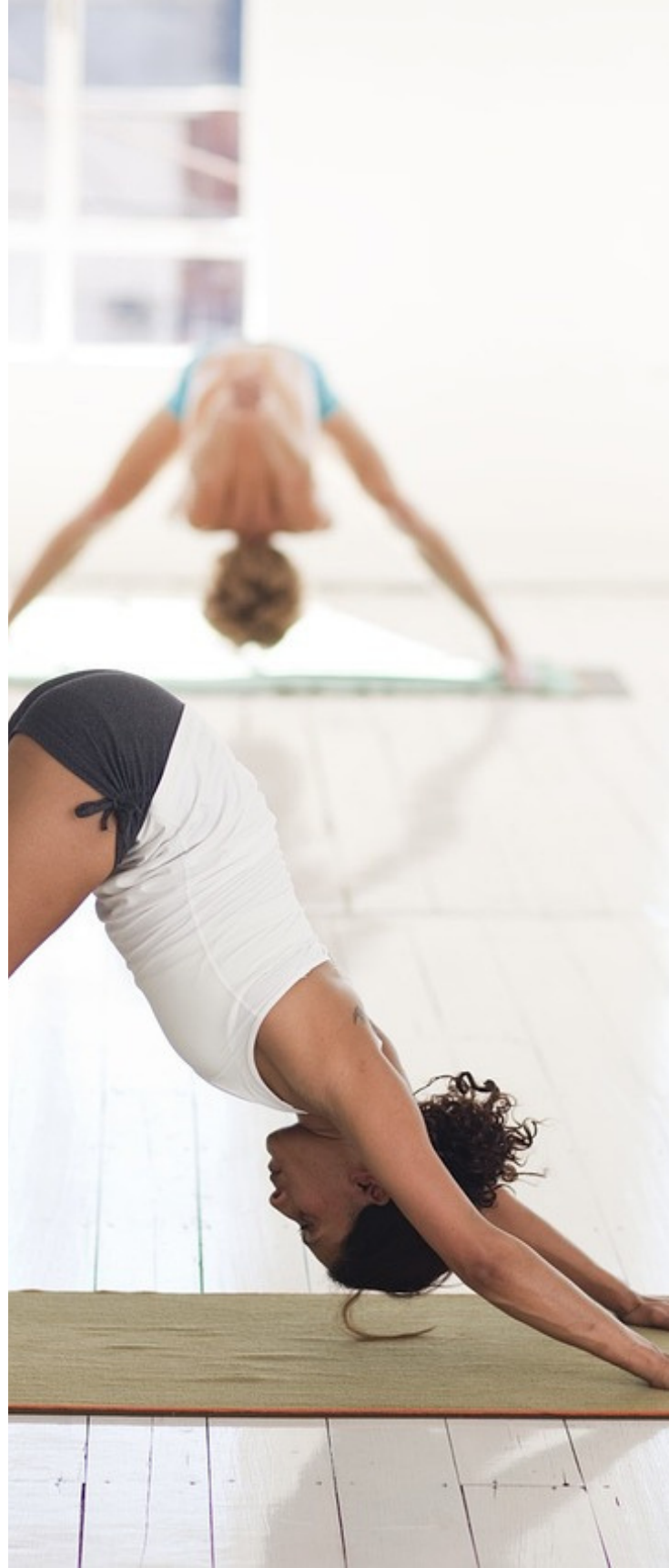
Diğer spor dallarından farklı olarak sporun uygun yapılmadığı veya fazla yüklenme sonrası oluşabilecek travma ve baskılanmaların görece daha az olduğu, sporun beden üzerinde yarattığı olumsuzluklardan arındırılma oranı yüksek olması seçilebilirliğini kolaylaştıran etmenlerdendir. Bu sayede kurallara sadık kalınması halinde spor yaparken karşılaşılabilecek olası yan etkiler pilatesde daha az görülür. Pilatesin sağlığa olan faydaları bireysel olarak değişebilir. Düzenli olarak çalışma ancak istenilen hedeflemeye ulaşmayı mümkün kılacaktır. Pilatesin nefes, core aktivasyonu, merkezleme, hizalanma, mobilizasyon, stabilizasyon gibi pilates antrenman kurallarına sadık kalınması halinde sıkılaşma, duruşun düzeltilmesi, kas gerginliklerine bağlı ağruların azaltılması, kasların kuvvetlendirilmesi gibi fayda sağlayıcı etkileri bulunmaktadır.

Minder üzerinde ve aletli olarak yapılabiliyor

Temel olarak Matwork ve aletli pilates olarak 2 çeşit pilates türü vardır. Matwork pilates; yerde minder üzerinde genel de ekipman kullanmadan veya az bir ekipman ile yapılan çalışmaları kapsar. Aletli pilates; pilates için özel üretilmiş ekipmanları kapsar. Bu ekipmanlar sayesinde yapılması zor olan hareketler daha kolay ve etkili şekilde yapılabilmektedir.

Tecrübeli eğitmenler eşliğinde yapılması gerekiyor

Pilates; duruş bozukluğu yaşayan, mesleği gereği az hareket edip kas ağrıları yaşayanlar, genel olarak kas ağrıları, kas gerginlikleri ve güçsüzlükleri yaşayanlar, hareketsiz yaşam tarzı olanlar, fizik tedavi ve sakatlık sonrasında esneme ve güçlenmeye ihtiyaç duyanlar için uygundur. Herhangi bir pilates egzersiz programına başlamadan önce, bir uzmana danışmak ve egzersizleri doğru şekilde öğrenmek için alanında bilgi sahibi tecrübeli eğitmen eşliğinde çalışmak da verimli antrenman programı için önemlidir.



GEZİ VE MEKAN Önerileri

Kışı en çok hissettiğimiz Şubat ayında yapılacak en güzel aktiviteler arasında İstanbul'un en güzel restoranlarını keşfetmek ve yakın rotalara seyahat yapmak bulunuyor. Tercih edebileceğimiz mekan ve seyahat önerilerini @bizdeburayagidelim instagram kanalının dijital içerik üreticileri Hilal ve Kutluhan Atalay'dan aldık.



Marna Restaurant

Yeni açılmasına rağmen adını sıklıkla duyduğumuz Marna Restaurant'ın lezzetlerini denemek ağız tadını bilenler için iyi bir seçenek... İçeriye girer girmez çok özel bir mekana geldiğinizi hissediyorsunuz.

Restoranın farklı çeşitlerini denemek istiyorsanız sıralı kebab servisini deneyebilirsiniz. Önce ortaya ikram olarak tulum peyniri, leziz ekşi mayalı ekmekler ve tereyağı getiriliyor.

Etlere yanında verilen garnitürler, etin suyuyla karışmasını diye ayrı olarak servis ediliyor. Restoranda Balıkesir İvrindi'de bulunan kendi et fabrikalarından gelen ürünler kullanılıyor. Ekmekler de restoranın özel üretimi olarak hazırlanıp ikram ediliyor. Kebaplar, bebek kuzu etinden zırah çekim kokusuz ve sulu yapıyor. Restoranı, instagram kanalı @marnarestaurant'tan takip edebilirsiniz.

Dudu İstanbul

İstanbul'daki en iyi eğlence ve yemek mekanlarından olan Dudu İstanbul'un mezeleri oldukça leziz... Aynı zamanda konum olarak müthiş bir İstanbul manzarasına sahip @palazzodonizettihotel'in terasında bulunuyor. Çalan müzikler ve keyifli ortamı nedeniyle mekandan ayrılmak istemeyeceksiniz. Mekanı, instagram kanalı @dudu.istanbul'dan takip edebiliriz.



GEZİ VE MEKAN Önerileri



Le Vapeur Magique

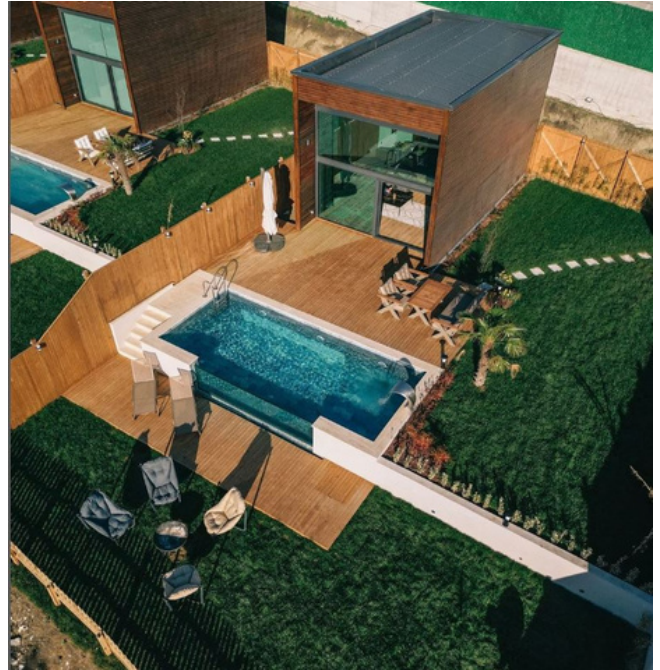
Lüks bir vapurda canlı müzik ve boğaz turu eşliğinde bir kahvaltı yapmak istiyorsanız bu seçenek tam da size göre... Boğaz turu tam 2 saat sürüyor, hem kahvaltıya hem de boğaz turuna yeterince vakit kalıyor.

Kahvaltısında; Sahine, Kızartılmış Hatay Samandağ peyniri gibi özellikli çeşitler var. Sıcak çeşitleri bittikçe tekrar servis ediliyor.

Hafta sonu, saat 09.30 ve 12.30'da olacak şekilde iki tur yapılıyor. Hafta içi ise saat 11.15'te kalan tek tur mevcut... @levapeurmagique instagram kanalını takip ederek mekan paylaşımlarını görebilirsiniz.

Casa Vera Villa

İstanbul'dan biraz uzaklaşmak istiyorsanız, Sapanca'da Tasarım Havuzlu Bungalov'da tatil yapmayı düşünebilirsiniz. Sıcak havuzunda kış aylarında olmamıza rağmen üşümeden yüzebilirsiniz. Tasarım ve kalite olarak özenle hazırlanan tesis kahvaltı dahil hizmet veriyor. Oteli, @casaveravilla instagram kanalından takip edebilirsiniz.



İTALYAN MUTFAĞINDA EV SICAKLIĞINDA

Kahvaltı

GÜNE ROMU RISTORANTE'DE MERHABA DEYİN

İsmi tarihi Roma şehrinin kuruluş hikayesinden alan, İstanbul Avrupa Yakası'nın en gözde semtlerinden Ataköy'de misafirlerini ağırlayan Romu Ristorante, İtalyan mutfağının taze ve kaliteli ürünleri ile oluşturulan şef imzalı kahvaltısı ile iddiasını ortaya koyuyor.

Romu misafirleri, tanıdık sağlıklı lezzetleri, sıradışı yorumlarla deneyimleyebiliyor. Zengin kahvaltı menüsünün tamamı, taze malzemelerle, farklı reçetelerin modern tarzlarda harmanlanmasıyla hazırlanıyor ve göz alıcı sunumlar ile servis ediliyor.





Güne enerjik ve pozitif başlamanın en güzel yolu...

Romu Ristorante, İtalyan mutfağını ayağınıza getiriyor. Size özel, özenle hazırlanan ürünler eşliğinde sunulan kahvaltı salatısından, beyaz omlete, orman meyveli granoladan, doğal reçellere, özel şuruplu kruvasanlardan ve ekşi maya ekmeği üstü Akdeniz esintili avokadolu ve mozzarellalı açık tostlara kadar şef Müjdat Gürsoy'un özel sunumları ile damak tadınıza göre seçebileceğiniz her türlü seçenek sizi bekliyor.

Romu Ristorante'nin yaratıcısı Erdal Doğan, 'Amacımızı sadece üst gastronomik menü sunan bir restoran oluşturmanın ötesinde bizi tercih eden misafirlerimize unutulmayacak anlar ve deneyimler yaşatmak ve yoğun iş yaşamının zorlu akışı içerisinde onların mekânsal hazlarını artırmak olarak belirledik' diyor. Akdeniz temalı İtalyan mimarisinin tüm özgün değerleriyle inşa edilen Romu Ristorante'de kahvaltı, özgün Akdeniz ve özellikle İtalyan mutfağının gastronomik değerleriyle harmanlanıyor.

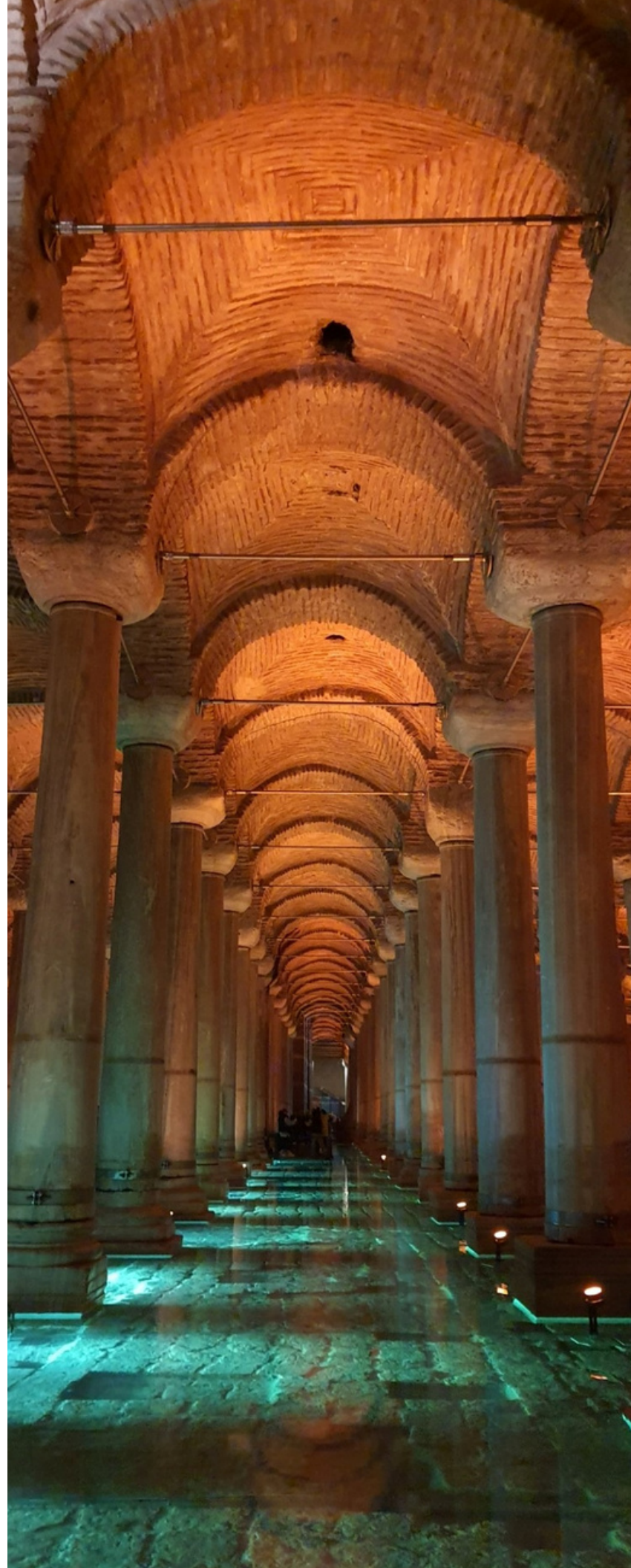
Romu Ristorante'nin, limon ağaçlarının ve endemik bitkilerin çevrelediği ferah bahçesi ve modernize edilmiş İtalyan mimarı, sizi şehrin tüm karmaşasından uzaklaştırarak, kahvenizi yudumlarırken nefis bir kahvaltı ile güne başlamanın ayrıcalığını yaşatacak benzersiz bir lezzet yolculuğu vadediyor.

TARİH

Yerebatan (Bazilika) Sarnıcı

Tarih ve mitolojiye ilgi duyuyorsanız Őu sıralar Yerebatan Sarnıcı'nı ziyaret etmek çok uygun ve ilgi çekici bir seçenek olabilir. Bazilika Sarnıcı olarak da adlandırılan eser Bizans döneminde 526-27 yıllarında İmparator 1. Justinianus tarafından yaptırılmış. O dönemde Őehir halkının ihtiyacını karşılamak amacıyla yaptırılan sarnıcın, İstanbul'un fethinden sonra da bir müddet aynı hizmeti sürdürdüğü bilinir.

Yerebatan Sarnıcı, "Medusa'nın Çığlığı" adlı görölmeye değer bir kostüm sergisine de ev sahipliği yapıyor. Burada giyilebilir sanat akımı temsilcilerinden Başak CankeŐ'in mitolojiden uyarladığı ve dans sanatçıları için tasarladığı kostümler yer alıyor. Farklı ışıklandırmaları altında, sular içindeki görkemli sütunları ve heykelleri arasından bizi gizemli bir yolculuğa çıkararak Yerabatan Sarnıcı'ndaki sergiyi 1 Mart tarihine kadar ziyaret edebilirsiniz.



FİT KEK

Malzemeler:

- 2 erişkin orta boy muz
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 2 yemek kaşığı leblebi tozu
- 2 yemek kaşığı kuru fasulye unu
- 1 yemek kaşığı hurma pekmezi
- Yarım çay kaşığı kabartma tozu
- 5 yemek kaşığı süt

Yapılışı: Bir kapta muzla iyice ezilir. Ardından yumurta, süt ve hurma pekmezi eklenerek çırpılır. Malzemeler karıştırıldıktan sonra sırasıyla, tarçın, zerdeçal, leblebi tozu, kuru fasulye unu eklenir. Ayrı bir bor camın dibine yağ sürülerek kaptaki malzemeler dökülür. Kek fırına verilir.

PANCARLI SMOOTHIE

Malzemeler:

- 1 orta boy kırmızı pancar
- 1 bardak kefir
- Yarım çay bardağı zencefil tozu
- Mevsim yeşillikleri (roka, ıspanak olabilir)

Yapılışı: Pancarlar kabukları soyularak küçük dilimler halinde doğranır. Bütün malzemelerle birlikte mixere eklenir. En son kefir de eklenerek malzemeler mixerde karıştırılır. Pancarların iyice dağılması için 1-2 dakika çırpılmalıdır. Hazır olan karşım bardakta servis edilir. Afiyet olsun.

SAĞLIKLI

Tarifler





ŞUBAT AYI

Burç Yorumları

Astrolog
Pınar Kanbak

KOÇ



Oldukça sosyal olacağınız ve arkadaş çevrenizden gelen yoğun organizasyon tekliflerine yetişmekte zorlanacağınız bir zamanda olacaksınız. 19 Şubat sonrası bu yoğunluk sizi biraz yorgun düşürebilir. Özellikle Başak burcundaki Dolunay ile çalışma hayatınızda bir tamamlanma söz konusu olabilir. Ekip arkadaşlarınızla olan diyaloglarınızı ay sonunda iyi yönetmeye bakmalısınız; çünkü Dolunay'ın yüksek enerjisi sizi çalışma alanınızdan etkileyecek. İş başvurusu yaptıysanız ay sonu netleşmesi de mümkün olabilir.

BOĞA



Haritanızın tepe noktasında transit yapacak olan Güneş ve Merkür size kariyer hayatınızda görünür kılan etkiler verecek. Dikkat çekeceğiniz bu süreçte sizin de atmanız gereken adımlar varsa ertelemeyin. Ayrıca aile büyüklerinizin de hayatındaki gelişmeler sizi meşgul edebilir. 24 Şubat tarihinde Başak burcunda gerçekleşecek olan Dolunay sizi aşk alanınızdan etkileyecek. Hayatınıza yeni biri girebilir. Ya da var olan kişiyle ilişkinizde bir tamamlanma yaşayabilirsiniz.

İKİZLER



Hayatınıza daha gerçekçi bir çerçeveden bakmaya başlayacaksınız. Almanız gereken sorumluluklar, bitirmeniz gereken eğitimler, varsa davalık konularınız hepsini masaya yatıracaksınız. Gerçekçi bakışınızın yanında güzel seyahatlere çıkma ihtimaliniz de olacak. İş hayatınızda ise yeni yapılandırmalar olabilir. 24 Şubat tarihinde gerçekleşen Dolunay ile birlikte ev, yuva ve aile konularında tamamlanmalar yaşayacaksınız. Taşınma ve tadilat gündemleriniz varsa harekete geçebilirsiniz.

ŞUBAT AYI Burç Yorumları

YENGEÇ



Şubat ayında mali konularınız oldukça aktif olacak. Ortaklarınızla veya eşinizle birlikte yürüttüğünüz finansal koşullarınızı masaya yatıracaksınız. Küçük mali yapılandırmalar söz konusu olurken kredi, nafaka, vergi ve sigortalar gibi konu başlıkları ön plana çıkabilir. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek Başak burcu Dolunayı ile yakın çevre ve kardeşlerinizle ilgili gündemlerinizi nihayete erdirebilirsiniz. Anlaşma ve sözleşmeler ile ilgili beklediğiniz haberler varsa da gündemleriniz netleşerek gerekli imzaları atma fırsatı yakalayabilirsiniz.

ASLAN



Şubat ayında ikili ilişkiler alanınızda Güneş ve Merkür transit yapacak. Yeni bir iş girişimi ve ortaklık için koşullar uygun hale gelebilir. Evlilik alanınızda sorunlar varsa bu ay danışmanlık ve terapi almak içinde doğru bir zamanda olacaksınız. 24 Şubat tarihinde Başak burcunda gerçekleşecek olan Dolunay ile birlikte beklediğiniz ödemeleri alabilirsiniz. Yeni bir gelir kapısı açılabilir. Ve alacak verecek dengenizde problem varsa bu konuları da masaya yatırarak çözebilirsiniz. Kendi değerimize ve yeteneklerinize de odaklanacağınız bir ay da olacaksınız.

BAŞAK



Bu ay önemli bir süreçte olacaksınız. Öncelikle çalışma hayatınızda ekip arkadaşlarınızla yeni projeler alabileceğiniz yoğun bir ay sizleri bekliyor olacak. Mail trafiği, iş görüşmeleri derken kendinizi yorgun düşürebilirsiniz. Bu ay yeni bir beslenme rutinine geçmek istiyorsanız da doğru bir zamanda olacaksınız. 24 Şubat tarihinde ise burcunuzda gerçekleşecek olan Dolunay ile birlikte yeni kararlar alacaksınız. Hayatınızdaki önceliklerin yeri değişebilir. Önce ben demek isteyeceğiniz bir süreçte olacaksınız.

ŞUBAT AYI *Burç Yorumları*

TERAZİ



Şubat ayında aşk hayatınız oldukça canlı geçecek. Bolca flört ve yeni tanışmalar söz konusu olabilir. Yani bu ay ruhunuza hitap edecek bir ay olacak. Diğer yandan çocuklarınız varsa onlarla güzel vakit geçirebilir, çeşitli organizasyonlar yapabilirsiniz. Sanatçı yönünüz varsa ilhama açık bir süreçte olacaksınız. 24 Şubat tarihinde Başak burcunda gerçekleşecek olan Dolunay 12.ci evden sizleri etkileyecek. Ay sonunda içinize dönmek ve biraz yalnız vakit geçirmek isteyebilirsiniz. Bağımlılıklarınızla vedalaşmak içinde güzel bir süreçte olacaksınız.

AKREP



Şubat ayında ev, yuva ve aile konuları ana gündeminizde yer alacak. Bu ay ailenizle vakit geçirmek size iyi gelebilir. Biraz duygusal tarafınız aktif olacak ve psikolojinize odaklanmak isteyebilirsiniz. Bolca geçmiş günleri yad edebilirsiniz. Ayrıca ev dekorasyonunuzla ilgilenmek içinde güzel bir süreçte olacaksınız. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek Dolunay ile birlikte hedeflerinizi güncelleyeceksiniz. Bunun için sosyal çevrenizden ve hatırı sayılı kişilerden destek görebilirsiniz. Ayrıca kariyer gelirleriniz ile ilgili netleşmeler söz konusu olabilir.

YAY



Şubat ayında oldukça aktif bir ay da olacaksınız. Yerinizde durmak istemeyen yapınıza uygun olarak bu ay bolca küçük seyahatler organize etmek için fırsat yakalayabilirsiniz. Her hafta sonuna ayrı bir plan eşlik edecek gibi gözüküyor. Diğer yandan kardeş ve kuzenleriniz de iletişiminiz oldukça aktif olacak. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek olan Dolunay ile birlikte kariyer gündemlerinizde tamamlanmalar olabilir. Belki bölüm değişikliği belki de komple meslek değişimi söz konusu olabilir. Büyük ivmeli kararlar almak isteyebilirsiniz.

ŞUBAT AYI *Burç Yorumları*

OĞLAK



Şubat ayında kazançlarınızla ilgili yeni gelişmeler söz konusu olabilir. Kazançlarınızı arttırmak için yeni yatırım yollarına başvurabilirsiniz. Bu ay borsa, altın, digital paralar konusunda gelişmeler yüzünüzü güldürebilir. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek olan Başak burcundaki Dolunay ise sizi yurtdışı bağlantıların bulunduğu alandan etkileyecek. Güzel bir seyahat organize edebilirsiniz. Akademik kariyeriniz varsa tamamlanmalar ve yol ayrımları önemli kararlar alabilirsiniz.

KOVA



Şubat ayında Güneş sizin için parlayacak. Sizin döneminiz geldi Sevgili Kova burçları... Bu ay hayatınızla ilgili yeni kararlar alabilirsiniz. Dış görüntünüz, iş hayatınız ve aileniz her alanı ayrı ayrı sorgulayıp aksiyon almak isteyebilirsiniz. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek olan Dolunay ile birlikte mali konularınızla ilgili netleşmeler olabilir. Beklediğiniz krediyi alabilirsiniz. Miras ve nafaka gündemleriniz içinde ayrıca tamamlanmalar söz konusu olabilir.

BALIK



Şubat ayına biraz enerjisiz gireceksiniz. Ay ortasından itibaren kendinizi daha iyi hissetmeye başlayabilirsiniz. Meditasyon, nefes çalışmaları ve yoga gibi pratikleri hayatınıza katmak için güzel bir dönemdesiniz. 19 Şubat sonrası Güneş burcunuza geçecek. Dış görüntünüzü yenilemek ve estetik işlemler yaptırmak için kararlar alabilirsiniz. 24 Şubat tarihinde gerçekleşecek olan Dolunay ile birlikte ikili ilişkilerinizde tamamlanmalar yaşayabilirsiniz. Evlilik ve ortaklıklar için önemli bir zaman diliminde olacaksınız.

Pembe Yaşam

KADININ
GÜZEL YAŞAM REHBERİ



Pembe Yaşam

KADININ GÜZEL YAŞAM REHBERİ | ŞUBAT 2024 - SAYI:1

Sevgililer Günü
Stili

Kış Gardırobu

Stil Sahibi
Hediyeler

Gezegen
Diyeti Nedir?

Gezi ve Mekan
Önerileri

Astroloji



www.pembeyasam.net