



# SEVGİLİ GÜNLÜK

## 7 Ocak Pazar

Hafta sonum güzel geçti sayılır. Ama ben yine çok mutsuzum. Neden mi? Çünkü bu sabah alнімda 4 tane daha sivilce çıkmıştı! Her geçen gün artıyorlar. Cumartesi gecesi bizim kızlarla sinemaya gittik. Onların yanındayken kendimi biraz kötü hissediyorum galiba, çünkü hiçbirinin benim kadar çok sivilcesi yok. Yarın okula böyle gitmek istemiyorum! Acaba annemin makyaj malzemelerini mi kanıtırırsam gizlice? Belki biraz kapatabilirim onları. Annem sivilcelerimi ellememem gerektiğini, sıksarsam yüzümde izlerinin kalacağını söylüyor ama ben bir an önce onlardan kurtulmak istiyorum. Sokakta yürürken herkes yüzüme bakıyormuş gibi geliyor, çok utanıyorum. İyisi mi annemin odasına bir gideyim... umarım yakalanmam! İyi geceeeeeer...

## 8 Ocak Pazartesi

Yaptımın!! Dün gece gizlice annemin pudrasını almayı başardım ve sabah okula gitmeden önce sivilcelerimin üzerini güzelce kapattım. Çok da gizleyemedim aslında ama en azından içim daha rahattı. Galiba diğer kızların bir kısmı da bunu yapıyor. Dikkatlice bakınca yüzlerinde hafif kabartılar görünüyor çünkü. Kendime inanmıyorum, sivilce dedektifi gibi oldum! Bu arada, bugün okuldayken dikkat ettim de, Kerem ve Cenk'in de sivilceleri var. Hem de hiç az değil. Ama sanırım oğlanlar pek fazla umursamıyorlar sivilcelerini. Of, kız olmak ne kadar zor! Neyse, bugün

içim biraz daha rahattı. Yaşasın pudra! Ama hep böyle annemin pudrasını kullanamam. En kısa zamanda kendime bir tane alsam iyi olur sanırım. Bir de, acaba yediklerimle de ilgili mi bu sivilcelerin artışı? Genç bir biyoloji öğretmenimiz var, ona bir sorayım. Belki bana yol gösterir. Artık uyku zamanı. Kendine iyi bak!

## 10 Ocak Çarşamba

Bugün biyoloji öğretmenimize gittim ve derdimi anlattım. Neyse ki çok tatlı biriymiş, birlikte kütüphaneye gittik ve bana bir kitap aldık. Biraz da anlattı aslında, bu yaşlarda normalmiş, biraz cilt tipimle de ilgiliymiş (yani kuru mu yağlı mı olduğuyla), yediklerimle çok ilgisi yokmuş, ama yine de çok yağlı şeyler yememeye dikkat etsem iyi olurmuş. Yüzümde pudra olduğu da fark ediliyormuş!! :( Bunun cildim için daha zararlı olduğunu söyledi, sivilceli ciltler için özel ürünler varmış, pudra sürmek yerine onlardan kullanmayı denememi ve cildimi temiz tutmamı önerdi. Belki bu hafta sonu annemle gideriz öyle şeyler almaya. Ben şimdi oturup, aldığımız kitabı okuyacağım. Ödevlerim bitti nasıl olsa. O yüzden burada bitiriyorum yazmayı.

## 12 Ocak Cuma

Merhabaaa! Dün yazamadım, çünkü kitapta çok ilginç şeyler vardı. Yüzümde gözenekler varmış (aynada dikkatlice bakınca görebiliyorum), cilt buralardan hava alıyormuş ve terliyormuş. Bunlara "por" da deniyor-

muş. Bu gözenekler, derimizin altında yağ bezleriyle bağlantılıymış ve "sebbum" denen bir tür yağ üretiyorlarmış. Bir de kıl kökünden gelen bir kanal varmış. Bezlerin ürettiği yağ, bu kanal aracılığıyla ölü deri hücrelerini cilt yüzeyine taşıyormuş. Eğer kanal tıkanır da sivilce çıkıyormuş. Sanırım öğretmenimizin neden pudra kullanma dediğini anladım. Pudra, bu gözenekleri daha çok tıkayabilir. İyi ki sözünü dinlemişim. Neyse, akne denen özel bir sivilce türünden de bahsediyor kitap. Bunlar da, ergenlik çağında artan hormonların etkisiyle ortaya çıkıyormuş. Yine bu gözeneklerin içinde ölü hücre birikmesi ya da bakterilere alerji nedeniyle çıkıyormuş akneler de. Ayrıca yediğimiz şeylerle de çok ilgisi yokmuş. Stres nedeniyle de artabiliyorlarmış. Bundan sonra sivilcelerim var diye canımı sıkmak yok! Bazı kimyasal maddeler de akne yapabilir diyordu kitapta. Klorlu şeyler mesela. Makyaj malzemelerinin içinde de kimyasallar var bildiğim kadarıyla. Hem ayrıca, makyaj malzemeleri ciltteki yağla birleşince siyah noktalar da oluşabiliyormuş. Bu da bir tür akneymiş. Demek ki bundan sonra yapacağım en doğru şey, cildimi temiz tutmak. Ama çok da abartmayacağım, aşırı da cildi tahriş edip sivilce yapabiliyormuş. Annemle de konuştuk bu akşam, benim için sivilce önleyici sabun ve losyon almaya yarın gideceğiz. Normal sabunlardan daha etkiliymiş bunları kullanmak. Yaşasın! Umarım çabuk geçerler.

Bütün bu okuduklarım içimi çok rahatlatmıştı. Ama kitabı daha geri vermedim, içinde okumak istediğim başka şeyler de var. Yalnızca sivilcelerim değil aslında canımı sı-

kan. Ama bugün ilk defa okulda sivilcelerimden utanmadığım için çok mutluyum (tamam, aslında biraz utandım yine, ama çok az). Öğretmenimi bugün göremedim, ama ilk

gördüğümde teşekkür edeceğim. Hoşçakal! :)

**Deniz Candaş**

*İllüstrasyonlar: Ayşe İnan Alican*

