

ÜCRETSİZ

SAYI: 4 KASIM-ARALIK 2018

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

@guzellikyayinda

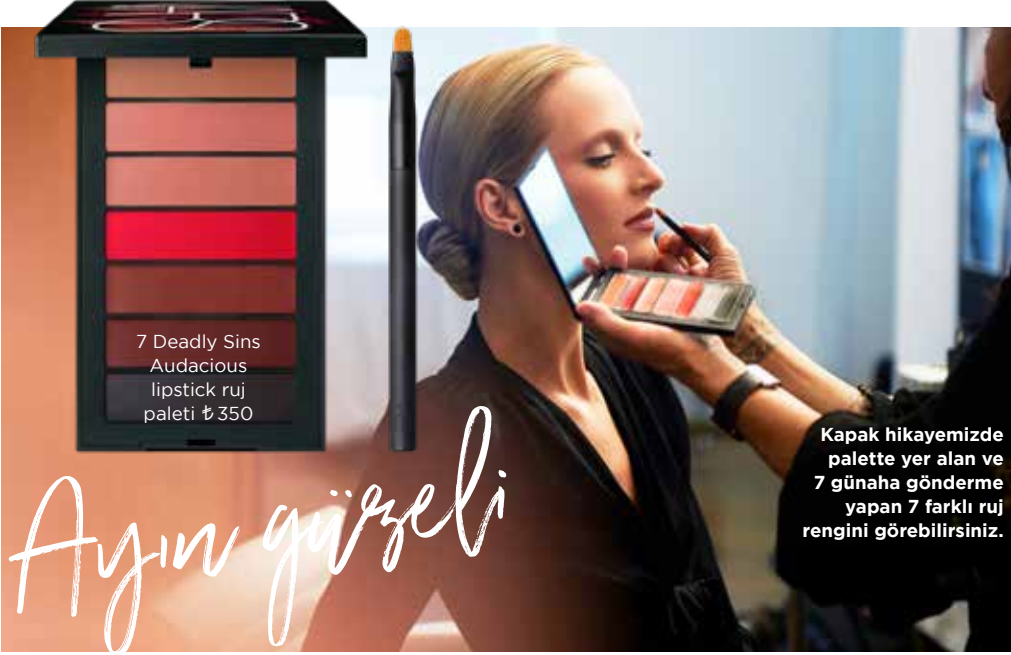


KİŞ
BAKIM
İSTER

EN YENİLERİ, EN TRENDLERİ KEŞFETMEK İÇİN SAYFALARI ÇEVİRİN...

HABERİNİZ OLSUN

AYIN EN GÜZEL ÜRÜNLERİ, ÖNERİLERİ...



Kapak hikayemizde palette yer alan ve 7 günaha gönderme yapan 7 farklı ruj rengini görebilirsiniz.

DENEMELİ!

Bakım gece yapılır mantığıyla Kiehl's dudaklarımıza özel bir dudak maskesi yaratmış. Yabani mango ve hindistancevizi yağları içeren maskeyi uyumadan önce uyguluyorsunuz ertesi sabah pürüzsüz dudaklarla uyanıyorsunuz. Kuru, çatlamış, acıyan dudaklara duyurulur!



Kiehl's Buttermask Lips dudak maskesi ₺ 149



GİTMELİ!

Osmanlı sultanlarının yaşadıkları gibi bir hamam deneyimi yaşamak isteyenler doğruca The Grand Tarabya'ya. Otelin içinde yer alan Therapia Spa, Boğaza nazır manzarasıyla gerçek bir terapi mekanı. Burada uygulanan 'Sultan Hamamı' da gün içerisinde şehrin karmaşasından kaçıp biraz şıarmak, cildi kışa hazırlamak için en ihtiyacımız olan.

Editörden: Önce köpük sonrasında da kabak lifi masajı uygulanıyor. Ardından tüm vücuda yoğun nem bakımı yapılırken leziz atıştırmalıklar da hamam sefasını unutulmaz kılıyor. Tekrar tekrar gitmek isteyeceksiniz.



Rezervasyon için:

Telefon (0212) 363 33 10
spa@thegrandtarabya.com

Sezonun en sahip olunası makyaj koleksiyonlarından biri Nars Fall 2018 Color Collection. Koleksiyonun yıldız ürünü ise sınırlı sayıda üretilen ruj paleti. 7 ölümcül günahattan esinlenerek yaratılmış 7 farklı renge sahip. Yoğun pigmentli ve mat etkiye sahip. Sanki haftanın her günü farklı bir renk sürmek, kışın grileşen havaya inat renklenmek için yaratılmış.



Caudalie Face Lifting Soft Cream nemlendirici krem 50 ml ₺ 305

KIŞA HAZIRLIK

İddia ediyoruz kuru ciltliler bu nemlendiriciye bayılacak! Caudalie'nin Face Lifting Soft Cream isimli kremi asma yaprağından elde edilen güçlü antioksidan resveratrol, nem tutan hyalüronik asit, emilimi destekleyen fosfolipitler, elastik dokuyu yapılandıran peptitler ve cildi besleyen shea yağı içeriyor. Ayrıca öyle yumuşak bir dokusu var ki cildinize sürdüğünüzde kaşmire değmiş gibi oluyorsunuz.

HADİ UZA ARTIK!

Kestirdiniz, uzamıyor. Saçların daha hızlı uzamasına yardımcı önerilerimiz var.



Urban Care Biotin peeling ₺ 46,50

Saç Peelingi: İçeriğindeki biotin ve kafein kan dolaşımı artırırken, doğal tuz kristalleri saç diplerine peeling etkisi yapıyor. Saçları köklerdeki ölü hücrelerden arındırmak sonrası uygulanan diğer bakımların emilimini de hızlandırıyor.

Minik Ayıcıklar:

A, C, E, B6, B12, B5 vitaminleri, biotin, folik asit ve hindistancevizi yağı içeren bu mavi sevimli ayıcıkların herbiri bir saç vitamini. Ayıcıkların 3 ayın sonunda yüzde 94 saçların uzamasına yardımcı olduğu kanıtlanmış. Yetkili kuaförlerde bulabilirsiniz.



Sugar Bear Hair gıda takviyesi ₺ 150

Basit kurallar

Güzellik dünyası dipsiz bir kuyu. Gelişen teknoloji, etkili bileşenler, orjinal içerikler, yeni çıkan ürünler, estetik uygulamalar...Aklımızın karışması çok doğal. Hiçbir yeniliği atlamamak, kendimiz için en doğrusunu bulmak, yaşımıza göre iyi görünmek... Oysa bu kadar karışık ve zor değil, temel kurallardan şaşmasak yeter.

EDİTÖR: NİLAY YALÇINKAYA

Geçenlerde bir arkadaşımın ablası telefon açtı ve "40 yaşına geldim, bu güne kadar hiç öyle düzenli krem de kullanmadım. Yüzüm resmen çöktü, yanaklarım gevşedi, göz çevrem kırıştı ama öyle botox motox olmaz, iğneden de korkuyorum. N olur bana bir krem söyle, sen bilirsin hangisi iyi?" dedi. Bir süre sessiz kalsam da çok nazik bir şekilde piyasadaki hiçbir kremin yüzüne sürdüğünü anda mucize yaratmayacağını ve böyle bir teknoloji olmadığını söyledim. Demem o ki gerçekten sağlıklı ve genç bir cilt için 20'li yaşlardan itibaren düzenli bakım yapılması şart. Yoksa tek başına bir krem birkaç günün sonunda sizi 10 yaş gençleştirmez.

Bunun için temel bakım kurallarını lütfen unutmayın ve güzellik rutininizi bu şekilde düzenleyin...

TEMİZLİĞE ÖNEM VERİN

Sağlıklı bir cilt için ilk kural temizlik olmalı. Yüzünüzü cilt tipinize uygun bir temizleyici ürünle sabah akşam yıkayın. Makyajlı uyumak mı? Bunu aklınızdan bile geçirmeyin, yüzünüzü temizlemeden uyumayın. Benim karmadan yağlıya dönük bir cildim var, yüzümü köpürterek yıkamadan asla yatamam. Eğer üşengeç biriyseniz makyaj temizleme mendilleri bu konuda büyük kurtarıncınız olacak.

Burt's Bees, yüz temizleme köpüğü, ₺ 219



Nuxe, Crème Hydratante 48 H nemlendirici krem, ₺ 130

NEM İŞİNİ CİDDİYE ALIN

Cilt kalitenizi artırmak, taze, diri ve aydınlık görünmesini sağlamak için nemlendirme çok önemli. Siz ona ne kadar nem verirsiniz o da ilerleyen yaşlarda bu çabanızı karşılıksız bırakmayarak daha genç görünmenize destek verecek. Yağlı cilde sahip olanların ciltlerinin neme ihtiyaç duymadığını düşünerek nemlendirici krem kullanmaması en büyük yanlış. Unutmayın ki cilt tipiniz ne olursa olsun her cildin neme ihtiyacı vardır. Uzun süre nem veren kremler bu mevsim için idealdir.



Sephora, kivili arındırıcı maske, ₺ 28

DERİN TEMİZLİK YAPIN

Kir, yağ, makyaj kalıntıları, çevre koşulları gibi etkenler ne yazık ki gözeneklerin tıkanmasına ve beraberinde cilt problemlerinin oluşmasına neden olurlar. Bunun için evde düzenli olarak cilt tipinize uygun bir peeling ve maske ile haftada iki kere bakım yapın. Daha derin ve profesyonel bir uygulama içinse ihtiyacınıza göre aylık ya da üç aylık gibi periyotlarda güzellik kliniklerine uğrayabilirsiniz. Bu tip işlemleri mutlaka dermatolog doktor kontrolü eşliğinde yapmanızı tavsiye ederim. Çünkü gerçekten hassas bir konu.

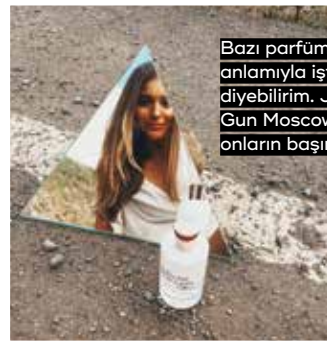


Gülümseyin

Cildinize dıştan ne sürerseniz sürün ya da hangi estetik uygulamayı yaptırırsanız yaptırın eğer mutlu değilseniz bu cildinize yansır. Güzellik gerçekten içten gelen ve sizin hissettiklerinizle bütün bir kavram. Kullandığınız kremler de bunun tamamlayıcısı. Bu yüzden gülümsemeyi hiçbir zaman ihmal etmeyin. Unutmayın ki mutluluk hiçbir kremin yapamadığı etkiyi yapar.

İLHAM PANOM

Her ay ruhuma ve bana iyi gelenleri panomda bulacaksınız.



Eyvah dip boyam geldi!

Saç rengiyle oynamış pek çok kadının ortak sorunu dip boya. Çıkar çıkmaz bakımsız ve olduğumuzdan yaşlı gösteriyor. Peki ne yapmalı? Kuaförünüze ulaşana kadar size nefes aldırarak birkaç bakım hilemiz var, buyurun bakalım...



Bir diğer saç modeli de tepe topuz. Tepe ayrimından ortaya çıkan beyaz saçlarla baş etmenin modern ve havalı bir yolu diyebiliriz. Hele alt saçları açık bırakıp sadece ön kısımları havada toplamak kesinlikle öyle.



Jennifer Lopez'in yaptığı gibi tepede topuz oldukça pratik Ancak bu modelin Lopez kadar uzun ve kalın telli saçlar yerine ince telli, omuz boyunda saçlara çok daha yakıştığı kesin.



Simsıkı net toplamalardan uzak durun. Bu diplerin daha belirgin görünmesine neden olur. Saç diplerine kuru şampuan uygulayıp, iyiyce kabartın. Kabaran saçlarda renk geçişleri belli olmayacaktır. Aveda Shampure kuru şampuan ₺ 94



Hele bir de her zamanki saç ayrimınızdan farklı bir yöne ayırırsanız saçlarınızı, kimse diplerinizin geldiğini anlamayacaktır.

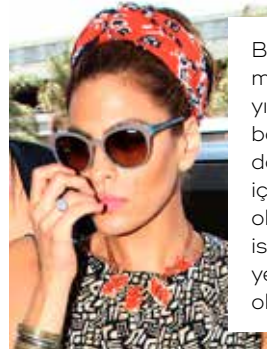
Cara Delevingne, derin yandan ayrık saç modeli deyince bizim ilk aklımıza gelen isim oldu. Bu model ince telli saçları da olduğundan daha hacimli gösterecektir.



Kakül, Jennifer Garner gibi pek çok Hollywood ünlüsünün favori modeli. Beyazları kapadığı gibi alın kırışıklıklarını örtüyor ve yaşınızı da küçültüyor.



Maskara ve toz far kullanmak iyi birer yöntem özellikle de akşam bir davete katılacaksanız. Bu arada belli başlı markaların sadece dipler için geliştirdiği özel stik, sprej veya maskara tarzı ürünlerden de faydalanabilirsiniz. Bu arada sprej tarzı ürünlerin çok daha doğal durduğunun altını çizelim. L'Oréal Paris Magic Retouch ₺ 30,49



Eva Longoria'nın dip boyası gelmiş mi bilinmez ama 50'ler modeli bağladığı eşarpları başından hiç çıkarmadığı kesin.

Bu sene oldukça moda olan 50'li yıllara özgü eşarp bağlanmış saçlar da dipleri gizlemek için harika bir çözüm olacaktır. İster istemez kendinize yeni bir stil de oluşturmuş olursunuz.

DERLİ & TOPLU

Kozmetik ve bakım ürünlerini satın almaya bayılıyor muyuz orası kesin, ancak çoğu zaman ya çekmecelere kalkıyorlar ya da dolaplara. Sonra ne mi oluyor? Kullanmayı unutuyoruz. Oysa ortalıkta karışıklık yaratmadan elimizin altında olabilirler. İşte size pratik, kullanışlı ve kesinlikle çok da şık görünen kozmetik saklama önerileri...

Cam kutular: Son dönem birçok ev dekorasyon markasında görüyoruz bu cam kutuları. Kimi zaman bölmeli, kimi zaman tek bir hazneden oluşuyor. Ruj ve oje gibi küçük ebatlı aynı tip ürünü bir arada tutmaya ve derli toplu göstermeye yardımcı. İsterseniz bölmeleri ayrı kozmetiklerle de doldurabilirsiniz. Zara Home cam kutu ₺ 300



Sepetler: En sevece ve sık kullandığınız günlük kozmetikleri saklamanın, bir arada tutmanın belki de en rahat yolu; el örgüsü sepetler. Banyonuzun veya odanızın rengine uygun, 1 veya 2 adet edinin. Yeri geldiğinde takılarınızı da içine koyarsınız. Hem her şey gözünüzün önünde hem de gerçekten çok dekoratif. African Day Dream el örgüsü sepet ₺ 150 @africandaydream



Mum bardakları: Onca para verip satın aldığımız marka mumlar, içleri bittiğinde de işe yarasınlar. Mumu bitmiş bardağı atmayın. Ilık suyla içini iyice temizledikten sonra içerisine makyaj fırçalarınızı, göz ve dudak kalemlerinizi koyabilirsiniz. Jo Malone mum ₺ 290

Kadife Tepsisi: Elinizin altında olmasını istediğiniz kozmetik ve bakım ürünlerinizi banyonun bir köşesinde bir tepside tutmak özellikle düzen ve sadelik sevenler için idealdir. Kadife dokulu olanlar mekana ekstra şıklık katacaktır. Hem kırılma derdi de yok. Özellikle de parfümlerinizi bu şekilde tutabilirsiniz. H&M Home pembe kadife tepsi ₺ 59



YAĞMURLU GÜNLER İÇİN 5 GÜZELLİK TÜYOSU

ELEKTRİKLENEN SAÇLAR:

Elektriklenen saçları hizaya sokmanın bilinen en kolay yolu uçlarına az biraz saç serumu sürerek ağırlık vermektir. Gün içinde saç serumunuz yanınızda olmayacağına göre o halde en ilkel yolu izleyelim. El kremi veya tırnak etlerini yumuşatmaya yarayan özel balmıardan yardım alabilirsiniz. Önce ellerinize sürün kalanı da saç uçlarınıza, nasıl yatıştıklarına hayret edeceksiniz.

Burt's Bees
tırnak eti
balsamı ₺90
eczanelerde



BULAŞAN KOZMETİKLER: Yağmurda krem veya toz formu olan kozmetikleri tercih etmenizde fayda var. Zaten ıslak bir gün, likit formu fondöteniniz bulaşabilir, akabilir, bozulabilir. Nemlendirici etkili bir BB krem, ya da renkli bir nemlendirici ten makyajı için yeterli. Ayrıca soğuk hava ten renginizi daha solgun yapar, yağmurlu günlerde mutlaka alılık kullanmaya bakın.

WATERPROOF 'UN TAM ZAMANI:

Göz makyajsız dışarı çıkmam diyenlere duyurulur, bugün waterproof ürünleriniz kullanma günü. Yine de çantanıza makyaj temizleme mendili atsanız iyi olur, waterproof su geçirmez değil suya dayanıklı anlamına geliyor. Ve ürünler de bir yere kadar suya dayanıyor.

Caudalie
French Kiss
renkli dudak
balsamı ₺50
eczanelerde



GLOSS'LARI BAHARA SAKLAYIN:

Rüzgar esip de saçlar Lip Gloss'lu dudaklara yapışmasın. Bugün dudakların yoğun neme ve renge ihtiyacı var. Kendinden renkli dudak nemlendiricileri böyle günler için ideal. Hem akamaz, bulaşmaz hem de soğukta donuklaşan teninize renk verirler.

SAÇINIZIN DOĞASINA AYAK

UYDURUN: Kıvrıkcıklar bu madde sizin için, illa düz yapmaya, dalgaları saklamaya çalışmayın. Aksine yağmurlu günlerde saçınızın doğal yapısını öne çıkarın o da sizi yarı yolda, zor durumda bırakmasın. Eğer sevmediğiniz bir kıvrıcığınız varsa o halde en güzel kötü gün saçları olan topuzdan yararlanmaya bakın.

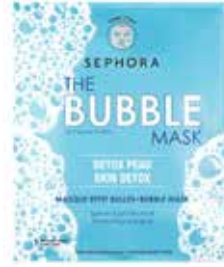
S.O.S Kullan at maskeler

İçerisinde konsantre bakımlar bulunan kullan at maskeler, zamanla yarışan modern kadının en büyük yardımcısı. Yıkama derdi, sürme derdi yok. Anında cildin ihtiyacına cevap veriyorlar, kolaylıkla uygulanıyorlar. İşte favorilerimiz...

EDITÖR: CEREN ŞENSOY

DETOKS: Yorgun ciltler için ideal. Detoks etkili köpük maskesi uygulandığı an yoğun bir temizlik hissi yaratıyor,

Hedefi: Cildi toksinlerden arındırarak doğal ışığını bulmasına yardımcı olmak.



Sephora The Bubble Mask ₺28



Garnier Nem Bombası Ferahlatıcı Kağıt Maske ₺10,90

NEM: Her cilt tipine uygun bir içeriğe sahip. Yeşil çay özü ile yoğun bir antioksidan etkisi sağlıyor.

Hedefi: İnce kırışıklıkların görünümünü azaltarak cilde yoğun nem vermek.



AYDINLATICI: SNP'nin hayvan surat maskeleri Watsons'larda satışta. İçerisinde nem ve yumuşaklık sağlayan Hindistan cevizi suyu bulunuyor. Maskenin boyalı kısımları yüzünüzde uzun saatler kalmak üzere yaratılmış. Kesinlikle cilt dostu.

Hedefi: Siz bir panda suratına bürünmüşken o mat cilde aydınlık bir etki vermek için çalışıyor.



Neutrogena Hidrojel Gençlik Maskesi ₺16,90

YAŞLANMA KARŞITI: Adenozil ile zenginleştirilmiş hidrojel yapısına sahip maske cildinizi anında ikinci bir cilt gibi sarıyor, yani ürün emilsin diye bekleme derdiniz yok çünkü anında cilt tarafından emiliyor. Watsons ve Gratis'lerde bulabilirsiniz.

Hedefi: 1 şişe yaşlanma karşıtı serum içerdiği vaat edilen maske, ince kırışıklıkların açılmasına ve cildin toparlanmasına yardım ediyor.



Tony Moly I'm real Sheet Mask Broccoli ₺48

CANLANDIRICI: A ve C vitamini zengini brokoli bir maskenin ana içeriği olursa ne olur? Bu süper besini yemek kadar sürmek de fayda sağlıyor orası kesin. Katia&Bony mağazalarında satışta sunuluyor.

Hedefi: Kuvvetli vitamin içerikleri ile cilde aydınlık bir etki vererek canlandırmak

Estee Lauder
Advanced
Night Repair
Power Foil
maske
(4 adedi)
₺595



ONARICI: Efsane kahverengi şişe, Advanced Night Repair tek kullanımlık bir maskeye dönüşür. Cilde uygulandığı anda toparlayıcı etkisini hissediyorsunuz. Uzun yolculuklardan sonra veya yoğun geçen bir günün ardından özel bir geceye hazırlanmak için ideal.

Hedefi: İçeriğindeki hyalüronik asit ve ChronoluxCB™ teknolojisi ile cildin alt katmanlarına kadar ulaşarak cildi onarmak, nemlendirmek ve beslemek.



LIAN PENSO BENBASAT

Gözeneklere savaş açtık!

Genişlemiş gözenekler bir çoğumuzun derdi, erken yaşta önüne geçmeli, peki ama nasıl?

Gözenekler cildin en önemli detoks aracı. Aynı zamanda cildi alerji ve çevresel kirlilikten korumak için yağ salgılama görevine sahipler. Her ne kadar gözenek genişliği genetik olarak bilinse de yine de düzenli ve erken yaşta başlayacak bakımlarla genişleme meselesini kontrol altına almak mümkün.

Unutmayın makyaj, kir, ter gibi etkenlere maruz kalıp iyi temizlenmeyen gözenekler, ölü hücrelerin ve fazla yağın birikmesiyle her geçen gün daha da genişliyor.

ADIM ADIM BAKIM...

1. TEMİZ TUTMAK

>> Makyajını yatmadan önce mutlaka temizlemelisin. Sık sık olmamak kaydıyla haftada 1 evde buhar banyosu yaparak gözenekleri açıp temizliği kolaylaştırabilirsin. Ancak bakım rutininde yüzünü soğuk ya da ılık su ile yıkamanı öneririm, zira sıcak su gözenekleri daha da genişletecektir.



Biriken kir ve yağlarla tıkanmış gözenekler akne sorununun temel sebeplerinden biri. Sonic titreşimli cihaz Foreo Luna™ 2 ile cildinize uygulayacağınız yüz masajı hem gözenek bakımı yapar hem de akne oluşumunu azaltır.

2. ARINDIRMAK

>> Ölü deriyi uzaklaştırmak demek nefes alan gözenek demek. Düzenli peeling, arındırıcı kil maskeleri gözeneklerini temizlemeye en büyük yardımcı.

3. SIKILAŞTIRMAK

>> Makyajı temizledikten sonra tonik kullanmak gözeneklerin sıkışmasına, cilt yüzeyindeki kalıntıların tamamen temizlenmesine yardımcıdır. Ayrıca bakımının finalinde süreceğin nemlendirici için de cildi hazırlayacaktır.



4. NEMLENDİRMEK

>> Kremlerini seçerken içeriklerine bakmanı tavsiye ederim. Cilt yaşına ve yapısına uygun bir nemlendirici seçmek gözeneklerin genişlemesini engeller. Yağlı cildin varsa kuru ciltler için olan yoğun dokulu bir kremden uzak durmalısın.

Pratik bir şekilde gözenek sorununu halletmek için GlamGlow InstaMud maske ideal. Adı üzerinde sadece 60 saniye içerisinde tene değdiği anda köpüren yapısı sayesinde cildinin temizlendiğini sana hissettiriyor. Kuru bir cildin varsa uygulama sonrası nemlendirici sürebilirsin. Yağlı ve akneye yatkın bir cildin varsa ihtiyaç duymayabilirsin. Unutma, istikrar önemli gözeneklerin sıkışması için haftada 2-3 düzenli kullanman gerekiyor.



Glam Glow InstaMud - 60 Second Mask

+

Kendin dene!



EVDE HİÇBİR ÜRÜNÜN OLMAYABİLİR, O HALDE KENDİ BAŞINA GÖZENEKLERİN ÜSTESİNDEN GELMEYE NE DERSİN?

BUZ UYGULA

>> Soğuk ciltte kan devranını ve oksijen alımını artırır. Gözeneklerin sıkışmasına da yardımcıdır. Bunun için gözenek sorunu yaşadığın bölgelerde 10-15 saniye buz gezdirerek hızlı bir gözenek bakımı yapabilirsin.

SİRKE BAKIMI

>> Yarım kapak suya 1 kapak elma sirkesi ekle. Ardından temiz cilde pamuk yardımıyla uygula, gözeneklerin temizlenerek sıkıştığını göreceksin. Ancak dikkat kuru bir cildin varsa sirke ekstra kurutabilir.

AKLINDA OLSUN:

1. Gözeneklerin belirginliğini azaltarak pürüzsüz bir makyaj bazı hazırlamak için Benefit The Poreprofessional: Pearl Primer ₺285



2. Formülündeki gül suyu ve şeker parçacıkları ile cildi ölü hücrelerden arındırmak için Lancôme Rose Sugar Scrub ₺150

3. İçerdiği Amazon Beyaz Kili ile gözenekleri derinlemesine temizlemek için Kiehls Rare Earth Deep Pore Cleansing Masque ₺109



4. Cilde zengin bir nem sağlayıp cildi ferahlatan anti-enflamasyon etkili bir tonik için Shiseido Waso Fresh Jelly Lotion ₺230



5. Kafein ve Ginseng içerikleriyle cildine enerji katıp nemlendirmek için her cilt tipine uygun Origins Ginzing Ultra Hydrating Energy Boosting Cream ₺99



+

Test ettik, pek sevdi



5 vegan restoran

Son yıllarda vegan ve vejeteryan beslenme tarzı yükselen yıldız. Öyle ki kilo vermeden tutun, insülin direncini düşürmeye, vücudu toksinlerden arındırmadan kanser ve kalp hastalıklarını önlemeye kadar sağlığımızı etkileyen pek çok konuda yardımcı. Ama asıl mesele bunu bir hayat tarzına dönüştürmek. İşte göz dolduran en iyi 5 vegan mekan..

EDİTÖR: ASLI YÜCEALPAN

Bİ NEVİ DELİ

Vegan ve vejeteryan restoran listesinin en başında kuşkusuz Bi Nevi Deli geliyor. Instagram hesaplarından paylaştıkları vegan tatlı ve burgerlar ağız sulandırıyor. Menüdeki her şey vegan, vejeteryan ve glutensiz. Bi nevi deli kendisini daha çok bitki bazlı bir mutfak olarak tanımlıyor ve bitkilerin nimetlerinden faydalanmak isteyen herkesi davet ediyor. Mutfakta her gün için farklı lezzetlerde çorbalar, salatalar, glutensiz ve şekerli tatlı çeşitleri çıkıyor. Ama menünün demirbaşları, pancar burger, kinoa burger, Seitan burger ve roll'lar.

Ayrıca kendi yaptıkları badem ve kaju peynirlerini, glutensiz vegan ekmekler ve krakerler gibi bir çok ürünü mutfak bölümünden satın da alabiliyorsunuz. **ADRES:** Etiler Mahallesi, Bahtiyar Sk. 10-1, Beşiktaş- İstanbul @BİNEVIDELİ

VEGAN BAKKAL

Vegan bakkal hem bir bakkal hem de mini bi kafe. İçeride günlük olarak iki çeşit sıcak yemek pişiyor ayrıca tezgahın günlük olarak kek, kurabiye ve börek de isteyebilirsiniz. Bakkalın buzluk bölümünde bulunan kinoa köftesi, badem peynirli sigara böreği, mercimek-patates-ıspanak mantı gibi dondurulmuş yiyecek alternatiflerini alıp evde pişirmek de mümkün. Bakkalın raflarında ise bir veganın ihtiyacı olan herşey var. Mesela; soya kıyma, tofu, vegan mayonez, vegan peynir çeşitleri hatta vegan sos ve sucuk bile bulmak mümkün. Kısacası tükettiğimiz her şeyin vegan versiyonunu buradan bulabilirsiniz. Kalkıp



taa oralara gitmenize de gerek yok, online satış sitelerinden eve sipariş verebilirsiniz. **ADRES:** Caferağa Mh. Bademaltı Sk. No:38/C, Kadıköy- İstanbul @VEGANBAKKALMODA

COMMUNITY KITCHEN

İşletmecisi de bir vegan olan Community Kitchen hem vegan hem de vejeteryanlara hitap eden kendisi küçük ama vizyonu büyük bir restoran. Mutfagında sürprizler yapmayı ve müdavimlerine hep yeni tatlar sunmayı çok seviyorlar. O yüzden uğramadan önce sosyal medyadan yapılan duyurulara bir göz atmanızda fayda var. Vegan lazanya pizza, lahmacun, mercimekli karniyarik ve vegan baklava gibi tabakları hayvansal ürün kullanmadan da mutfakta oldukça yaratıcı olunabileceğinin lezzetli kanıtları. Daha sürdürülebilir bir dünya için devamlı alternatiflerini ve mutfak tecrübelerini genişleten Community Kitchen'i mutlaka denenecekler

listenize alın.

ADRES: Şahkulu Mahallesi, Kumbarcı Ykş. 35A, Beyoğlu- İstanbul @COMMUNITY_KITCHEN



İYİ LOKANTA

İyi lokanta kendisini bir iyilik projesi olarak tanımlıyor. Hayvanlara, insanlara ve doğaya zarar vermeden ürettikleri yemekleri uygun fiyatlara herkese ulaştırmak ama fikirleri. Mutfaga kesinlikle hayvansal ürün sokulmuyor.

Şeflerin ve kurucuların tamamı vejeteryan, hatta öyleki moto kuryeler bile sebze ile yapılan personel yemeğini yiyor. En iddialı oldukları yemekler arasında 'Seitan' geliyor ama bu kez yağsız ve baharatlarla Türk damak tadına çok daha yakın, gluten oranını düşürmek için ise yarı yarıya nohut unu kullanılmış.

Ama daha çok Türk mutfagi dersiniz, o zaman lahmacun, pide, karniyarik ve iskender gibi tabakların da olduğunu ve vejeteryan beslenmenin sınırları olmadığını göreceksiniz.

ADRES: Esentepe Mahallesi, Kardeşler Cad. 45/A Şişli- İstanbul @İYİLOKANTA



ZENCEFİL

Zencefil, Beyoğlu'nda ilk açıldığında çoğu insan vejeteryan veya veganlık hakkında çok az şey biliyordu. Şimdilerde her ne kadar birçok restoran ve kafede vejeteryan seçenekler bulmak mümkün olsa da, yine de gerçekten etsiz ürün çeşidine ait bir menü, kolay rastlanan bir şey değil. Zencefil artık bir İstanbul klasiği. Sebzeler, tahıllar, baharatlar ve taze otlarla yapılabilecek sınırsız sayıda lezzet olduğunu ondan öğrendik desek yanlış olmayız. Sebzeli lazanya, pazılı köfte, vejeteryan dolma, mercimek köfte olmak üzere 21 çeşit ana yemek bulacağınız bu mekana hala gitmemiş olamazsınız.

ADRES: Şehit Muhtar Mahallesi, Kurabiye Sk. 8-10 Beyoğlu- İstanbul @ZENCEFİLBEYOĞLU



Gökkuşığı renkleri çok ama çok in. Kullanması da bir o kadar zor olan bu renk yelpazesini gündelik hayatımıza nasıl katarız orası bir muamma.. Out olan ise tartan desen evet üzülerek hatta göz yaşları içinde yazıyorum...

Top Shop
Sonbahar-
Kış kampanya
çekiminin ana
fikirinde kat be
kat giyinmek ve
gökkuşığı renkli
şişme mont var.



Tasarımcı
Barbie
bebekleri
biriktirmek
in, hatta
kolleksiyonu
yapmak
diyelim. Peki
ne out? Pul
kolleksiyonu
değil elbet.
Out olan
sıradan
Barbie'lerle
çocuğunuzu
oylatmak
tabiki de.



Hudson's Bay imzalı tasarım barbie , barbie koleksiyonu olanların seveceği bir parça.



Ellere ayaklara farklı renklerde ojeler sürmek in. Evet yanlış okumadınız. Hani 4 parmak kırmızı 1 parmak siyah hesabı. Out olan da klasik olmak veya daha doğrusu normal olmak yani 5 parmağa da aynı rengi sürmek. Bu arada French oje en demode hareketlerin başında geliyor. Benden söylemesi.



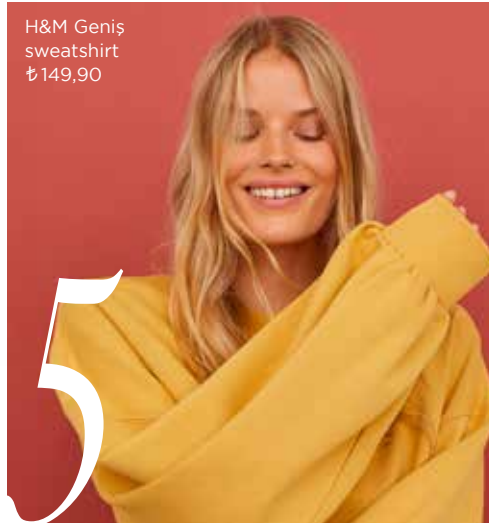
TÜLİN KERMEN

In-Out sayfamıza hoşgeldiniz. Bu ay sizin için baktım, araştırdım derinlere daldım ve sonunda en seçme in'leri ve en ayağa düşmüş out'ları hazırladım.
Başıyoruz o zaman;



Kürk detaylı taşlı botlar ₺ 480
www.attolye.com

Üstü taşlı mücevher kategorisine giren ayakkabılar o kadar in ki ,insan nasıl kıyar da ayağına giyer ve sokaklarda dolaşır benim aklım pek almıyor. Out olansa tek tokalı ayakkabılar ve botlar.



H&M Geniş
sweatshirt
₺ 149,90

Kazak giymek out, evet kış geliyor, donacak mıyız demeyin, napalım kazak out ama eşofman üstü giymek in, yani sıcak tutan over size eşofman üstleri bu sezonun olmazsa olmazı.

Romantik lavanta sezonun in rengi. Bordo ve fuşya da kılık kıyafet ve makyajda lavantaya eşlik ediyorlar. Out olan renkler ise siyah ve turuncu.



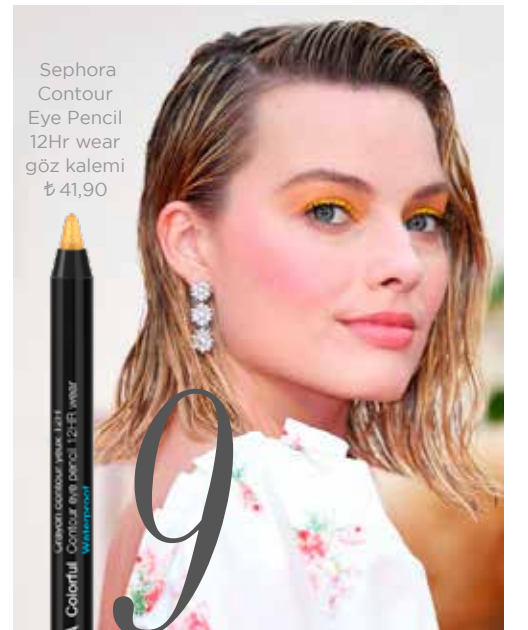
Pull&Bear
şişme
mont
₺ 199,95



90'larda genç olanlar bilir. Türk filmleri ile özdeşleşmiş kelebek tokayı, 17 senelik stil danışmanlığım süresince kimin kafasında gördüysem hunharca çektim aldım. Sinir oluyordum taa ki Alexander McQueen defilesinde görene kadar. Ustalara saygı , boynumuz kıldan ince. Anlayacağınız artık saçlarda mandal toka in. Bu durumda eski tip tokaların hepsi out.



Megan Markle'i sevmeyen olsun durumları ortalığı kasıp kavuruyor. Dolayısıyla kendisinin dağınık topuzu da kısa süre içinde en çok karşılaştığımız model olacak. Kuaförde yapılan dört köşü net topuzlar ise kesinlikle out.



Sephora
Contour
Eye Pencil
12Hr wear
göz kalemi
₺ 41,90



Sarı rengi sever misiniz? Sarı renk yaşama sevinci anlamına gelir, işte o yüzden de modası asla geçmeyecek. Aksesuarda, kılık kıyafette oldukça in idi, şimdi de göz makyajında çıktı karşımıza. Bence çok hoş duruyor. Out olan ne diye soracak olursanız, tabiki de toprak tonları.

Sen de yapabilirsin



DENİZ KONUK



Sonbaharda hava durumunun dengesizliği, güneşin bir açıp bir kapaması yüzünden modumuzda kaçınılmaz oynamalar oluyor. Peki bu 'Sonbahar hüznünün' üstesinden gelmek mümkün mü?

Güneşli günler kısalmış ve deniz kenarındaki bikinili fotoğraflara yapılan #tbt'ler tükenmiş olabilir ama bu mutsuz olmamız gerektiği anlamına gelmez! Tek yapmamız gereken, ilk başta kendimizi birazcık zorlamak suretiyle, modumuzu yükseltecek seçimler yapmak, düşüncelerimizi ve hareketlerimizi buna yönlendirmek.

İşte kendine katabileceğin bir kaç yeni alışkanlık; bir şeylerin değiştiğini hissedeceksin.

Sabah alarmini değiştir! Telefonuna kurduğun alarmin melodisini ZIR ZIR ZIR kafa ütüleyen bir gürültüden ziyade, sevdiğin ve içini ısıtan, seni güzel anılara götüren bir şarkı ile değiştirebilirsin. Bu sayede günün ilk dakikalarına güzel duygular hissederek başlarsın. Gözünde ilk canlanan şey bir itfaiye istasyonu değil, keyif aldığın bir anı olur.

Sabahlarına ritim kat! İşe gitmek üzere hazırlanırken motivasyonunu arttırmak için fonda müzik dinleyebilirsin. Northwestern Üniversitesi'nde Nörobiyoloji Profesörü olan Nina Kraus'a göre insan, müziğin ritmini vücudunda anında hissedilen iki canlıdan biridir. İnsan kalbi müziğin ritmine hemen ayak uyduruyor, kaslar ve uzuvları da o ritimde hareket etmeye başlıyor. Dolayısıyla sabahları dinleyeceğin yüksek tempolu şarkılar güne olan motivasyonunu ve enerjini arttıracaktır.

Üzerine renk kat! Kıyafetlerini, aksesuarlarını veya makyajını renklendirerek hem kendini güçlü, neşeli, enerjik hissederek, hem de etrafındakilerin içini açarsın. Farklı renklerin insan psikolojisi üzerinde farklı etkileri vardır. Mesela gri bir kazak ile pasif bir görünümün olabilir. Aynı kazağın sarısı neşeli, turuncusu ise eğlenceli ve enerjik bir ifade verir. Dudaklarına kırmızı bir ruj sürüp işe gidersen kendini güçlü, güvende ve çok dışı hissedersin.



"Yoga Şala stüdyolarında ilk 3 ders ücretsiz! Böylece sana en uygun olan yoga ekolünü ve eğitmenini seçebilir, kendine faydalı bir alışkanlık edinebilirsin. www.yogasala.com".

Hareket et! İlla ki cross-fit yap demiyorum, istersen sadece yürü ama yeter ki hareket et. Stres seviyesi yüksek bir işin varsa koşabilir veya boks yapabilirsin. Boks, koşu gibi, vücuttaki endorfin seviyesini ciddi şekilde arttırarak mutluluk hissiyatı verir, yani stresi azaltır. Etkileşimi ve hayvanları seviyorsan at binebilirsin! Eğer "daha yumuşak sporlar bana göre" dersen, yogaya gidebilirsin. Artık her köşe başında bir yoga stüdyosu ve her stüdyoda birkaç farklı yoga ekolü var. Araştırmalara göre, sabah erkenden spor yapmak; zihni açarak gün boyu konsantrasyonu arttırıyor, metabolizmayı hızlandırıp gün boyu yüksek seviyede kalmasını ve geceleri daha kaliteli bir uykuyu sağlıyor. Evet, belki daha erken uyanacaksın ama bu sana enerji olarak geri dönecek!

Farkında ol! Kuşları dinle, yaprakların farklılıklarına dikkat et, içinde yaşadığımız doğayı tekrar keşfet. Eğer spor salonunda egzersiz yapıyorsan, en azından haftada bir kere ormana veya parka git. Kendi balonunun dışındakileri de duyup, görürsen unutursun biraz kendini, iyi gelir. Bu arada bunu mevsimden bağımsız, 12 ay yapabilirsin.

Takibe al!

BU AY INSTAGRAMDA...



@GOOP

Ünlü oyuncu Gwyneth Paltrow'un modern life style sitesi Goop'u hala takip etmiyorsanız, şimdi hemen ediyorsunuz. 2008 yılında Paltrow'un kişisel seçimlerini paylaştığı bir blog olarak başlayan Goop, şimdilerde sağlıklı yaşam ve modern hayata dair ne arıyorsanız bulacağınız, pek çok yenilik öğreneceğiniz bir adres. Paltrow'un yarattığı güzellik markası Clean ürünlerinin satışı da buradan yapılıyor.



@HELIOTROPICSTUDIO

Grafik tasarımcı Aslı Smith'in yarattığı markanın ismi 'Güneşe bakan bitkiler' anlamına geliyor. Smith, tamamen bitkisel ve organik boyalar ve geri dönüşümlü malzemeler kullanarak doğal yöntemlerle elde boyanmış tekstil ürünleri yaratıyor. En güzeli de hiçbir toksik madde veya kimyasal içermeyen bu güzel ürünlerin nasıl yaptıklarını anlattıkları workshop'lar düzenliyor olması. Takibe kesinlikle alınmalı!



@YOGAGLO

Bu aslında online bir yoga ve meditasyon uygulaması, Her an her yerde telefonuna bakarak yoga eğitmenlerinin özel derslerine katılabiliyorsun. İlk 2 haftasının ücretsiz olduğunu belirtelim. Yoga Glo'nun instagram hesabı da bir o kadar keyifli ve eğitici. Her güne özel bir yoga pozisyonu, bir meditasyon cümlesi, meditasyona dair bir öneri ile karşınıza çıkıyorlar.



@gulsharosewater

Türk gülü

Türk kozmetiğinin gurur markası Gülsha, öyle ki Amerika'dan Hong Kong'a, Singapur'dan Katar'a kadar dünyanın pek çok ülkesinde. Bir kez kullanan bir daha vazgeçemiyor. Güzellik duayenlerinin olmazsa olmazı. Peki ama nedir Gülsha'nın bu alameti farikası?

MİS KOKAN BİR HİKAYE

Bir dünya markası olma yolunda emin adımlarla yürüyen Gülsha'nın yaradılış hikayesi de ürünleri kadar etkileyici. Dünyaca ünlü kozmetik üreticilerine gül hammaddesi sağlayan Ispartalı bir ailenin girişimci ruhlu kızı Gülşah Gürkan, bir gün ailesinden tüm öğrendikleriyle ve gülün benzersiz faydalarıyla bezeli bir cilt bakım markası yapmaya karar veriyor. Sonuç mu? Ünlü Fransız cilt bakım uzmanlarından yardım alarak, geleneksel yöntemleri bilimsel yeniliklerle harmanlayarak Gülsha markası ortaya çıkıyor.

ÇOK ÖZEL ÇÜNKÜ...

Başlıca nedeni; Rosa Damascena. Bir gül çeşidi olan rosa damascena tüm dünyada sadece birkaç yerde yetişiyor. Isparta da bunlardan biri.

Anlayacağınız markanın DNA'sında senede bir defa, Mayıs ayında hasat veren bu özel gül var. Bu kadar değil elbet, Gülsha'yı diğer gül bazlı birçok yerli-yabancı markadan ayıran en önemli diğer özelliği de gül yapraklarındaki esansiyel maddeleri en saf hali ile elde etmede ustalaşmış olmaları.

Güzellik dünyasından konusunun uzmanı isimler Gülsha favorilerini anlatıyor...



GÖZDE ATAĞOĞLU
GÜZELLİK DANIŞMANI

Her ürünü ayrı güzel, cilt tipleri ne olursa olsun danışanlarıma en çok Gülsha ürünlerini önerdiğimi fark ettim. Bunun ilk nedeni güven. Gülsha'nın gül hasadına gittim ve ürünlerin nasıl temiz ve katkısız yaratıldığını gözlerimle gördüm. Gece gül iksiri ve masaj taşı, özellikle gece bakımında cildi onarmak ve kırışıklık bakımı için harika bir ikili. Masaj taşı ile hem ürün daha rahat uyguluyorum hem de kan dolaşımını arttırdığı için yaşlanma karşıtı bakım yapıyorum.



GÜL ÇİTAL
GÜZELLİK EDITÖRÜ

Gül tozu favori ürünüm. İçerisinde pembe kil ve gül esansiyel yağı içeren bir peeling. Her cilt tipi rahatlıkla kullanılabilir. Öyle narin bir yapısı var ki kuru bir cildim olmasına rağmen her gün kullanabiliyorum. Gül tozunu suyla köpürterek cilde uyguluyorsunuz. Cildimi daha yumuşak ve konforlu hissetmek için ben su yerine, tam gül suyu ile karıştırarak uyguluyorum. Sülfat ve katkı maddesi içermeyen cildimi temizlediğini bilmek çok iyi hissettiriyor.



NİLAY YALÇINKAYA
GÜZELLİK EDITÖRÜ/ INFLUENCER

'Gülsha Tam Gül Suyu olmazsa olmaz ürünlerimden. Kokusuna bayılıyorum, bilindik klasik gül suyu kokusundan çok farklı. Ürünün içerisinde gül yağı da bulunduğu için cildi nemlendirme özelliğine de sahip. Sprey formu her an çantamda. Gün içinde hem tazelenmek hem de cildime nem vermek için uyguluyorum. Yüzüme sürdüğün an kendimi daha iyi hissediyorum. Ayrıca cildim onunla çok daha taze ve canlı görünüyor.



HİDAYET KORKMAZ
MAKYAJ ARTİSTİ

Sosyal medyada beni takip edenler biliyor en sevdiğim markalardan biri Gülsha. Makyaj yaptığım için cilt temizliği konusunda hassasım. Gül tozu ve Sakinleştirici Tam Misel gül suyunu çok sık kullanıyorum. Ama asıl favorim yağlar. Hem gündüz hem de gece için olan yağlar. Esansiyel yağlar cildin kendi yağına benzediği için ne gözenek genişletiyor ne de üzerinde katman bırakıyorlar. Ben karma bir cilde sahip olmama rağmen Eşsiz Gül iksiri'ni rahatlıkla kullanıyorum.



Masaj taşı
₺ 185

Gece
Gül iksiri
bakım
yağı ₺ 185

Rose Dust gül tozu ₺ 94



Tam gül suyu sprey 50 ml ₺ 39



Eşsiz Gül iksiri bakım yağı ₺ 185



İlham Perisi İpek Ersoy

Güzel, şık, zarif...Bu kadar mı? Hayranı olduğumuz pek çok ünlünün gardırobu ondan soruluyor. Sıfırdan kendi yarattığı bir markası olması da cabası. Milano'da dergicilikle başlayıp İstanbul'da styling'e uzanan hikayesinde ondan ilham alacak çok şey var...

Kısaca bir hikayeni anlatabilir misin?

10 yılı aşkın bir moda yolculuğu benimki. Istituto Marangoni'de moda eğitimi almak için İtalya'ya yerleşmemle başladı her şey. Ardından L'Officiel dergisiyle yollarımızın keşilmesi, Milano editörlüğü, röportajlar, defileler derken var olanın değil, var etmek istediğimin peşinden gitmeyi seçtim. Styling bir dönüşüm ve ben bu dönüşümün yarattığı farklı etkiden çok keyif alıyorum.



MURAT BOZ,
İPEK ERSOY

Şimdiye kadar beraber çalıştığın, giydirdiğin ünlü isimleri öğrenebilir miyiz?

Murat Boz, Burak Özçivit, Kerem Bursin, Beyazıt Öztürk, Boran Kuzum, Cem Belevi, İnna gibi pek çok ünlü isimle çalıştım, hala da çalışmaya devam ediyorum.

Ünlülerle çalışmanın en zor yanları neler?

Yönetmek ve yönetilmek arasındaki keskin çizgi. İsimsiz bir model kendisinin askı olduğunu bilir, direktiflerinizi sonuna kadar yerine getirir ve siz yaratıcılığınızın sınırlarını zorlayıp kendi köşenizin sorumluluğunu taşıyabilirsiniz. Ünlü isimlerle çalışırken ise karşınızda bir marka olduğunun bilincinde olmalısınız. O bunun son derece farkında olduğu için işin en zorlayıcı kısmı yaratmak istediğiniz stilin sınırlandırılması oluyor



BURAK ÖZÇİVİT,
İPEK ERSOY

genelde. Bu keskin köşelere saygı duymalı, direktmeden önce karşınızdakinin ihtiyaçlarına odaklanmalısınız.

Birini giydirirken en önemli unsur nedir?

Çoğunluğun aklına ilk vücut tipi gelir. Benim içinse öncelikle o kişinin DNA'sı, karakteri, korkuları, tavrı anlaşılmalı; buna göre kişiye özel giyim kodları yaratılmalı.

Gelecekte bir gün giydirmek isteyeceğin, istediğin bir ünlü isim var mı?

Ali Koç; 50'lere atıfta bulunan bir çekim hikayesinde neden olmasın? Yabancı bir isim hakkımı Ryan Gosling'den yana kullanıyorum.

Uzun yıllar yurtdışında yaşadın, Milano'nun sokak modası ve Türkiye'nin kini karşılaştırmayı istesek neler dersin bize?

Türkiye'deki aşırı marka merakı ve dozunun üstünde bakımlı olma çabası gözüme çarpan en büyük fark. Fazla muntazamlık peşindeyiz. Milano'da ise ters köşelerin birleşmesine şahit oluyorum her seferinde. Umursamaz stillerin özgüvenli tavırlarla buluştuğu yaratıcı kombinler sokakta boy gösteriyor. Uyumu dert etmeden uyumlu oluyorlar, sadeliğin yumuşattığı maskülen formlar zarif silüetlerle keşiliyor.



Şahane uzun saçların var, bakımı zor olmuyor mu?

Senelerdir aynı uzunlukta gözükseler de sağlıklı kalmalarının sebebi sık sık kestirmemden kaynaklanıyor. Saç uçlarından az miktarda alınarak kırıklar temizleniyor, böylece daha sağlıklı uzuyor. Saçımın genelinde boya olmaması benim tercihim, uzun ve zahmetli bir işlem olsa da tel tel sadece çıkan beyazlara boya uygulanıyor.



MINİK ADIMLAR İÇİN ŞIK TASARIMLAR

Başarılı bir de markan var, Pia Bebe' & Enfat nasıl doğdu ?

İtalya'da yaşarken içlerinde Missoni, Roberto Cavalli, Moschino, Karl Lagerfeld, gib markaların bulunduğu Massimo Bonini ayakkabı showroom'unda çalıştım. Türkiye'ye döndükten sonra bebek ve çocuk ayakkabısında büyük bir açık olduğunu fark ettim ve yaklaşık 2 sene önce Pia Bébé & Enfant markasını kurdum.

Markanı nasıl tanımlarsın?

Her daim fark yaratan, özgün ve özgür, tasarımı kadar rahatlığıyla da öne çıkan el yapımı kreasyonlar. Pia'yı düşlerken menşei bu dünyanın dışında olsun istedim ve 'Made in rainbow' koydum.

Sloganımız 'Petite Couture'. Simli, kapitone deri, tay tüyü, leopar ve tüvit kumaş detaylı modellerimiz şık okazyonlar için, rahatlığıyla öne çıkan parlak renkli modellerimiz ve eğlenceli sneaker'larımız ise yetişkin modasından ilham alan 'it baby' imajını yaratıyor.

Yetişkinler için de bir şeyler tasarlamayı düşünüyor musun?

Erkekler için kapsül bir koleksiyonla bir markayla sürpriz bir işbirliğimiz olabilir. Ayrıca bu yaz çıkarmayı düşündüğüm unisex bir plaj koleksiyonu var gündemimde.

EN SON...

En son ne okudun?

Rezonans Kanunu - Pierre Franckh

En son ne izledin? A Star Is Born

En son neden ağladın?

Değer verdiğim bir kişinin tavrına

En son neye çok güldün?

Arkadaş grubumuzla evin perdesinin arkasına saklanıp mikrofonla sahne almamıza.

Trend alarmı: Haftasonlarını yakın arkadaşlarınızla evde geçirin

En son projen... Altınyıldız, AVVA

En son sezondan ne alışveriş yaptın? Isabel Marant

Kovboy Çizmesi

En son bakım konusunda neye para harcadın? Lierac Magnificence Bakım Kremi



Diyet gerçekleri: İdil Fırat

Bazı insanlar hem her istediklerini yiyebiliyor hem de fit kalmayı beceriyor. Bunlardan biri de sevgili İdil Fırat, kendisiyle akşamüstü kahve keyfi yaptık, beslenme düzeni üzerine konuştuk, bakın neler anlattı.

EDİTÖR: DİYETİSYEN NİL YURTBAY

Boyun kaç cm?

176 cm

Kaç kilosun?

52 kg

Boyuna göre ideal olman gereken ağırlık 55-60 arası, sen kendini nasıl görüyorsun?

Herkesin kendini beğendiği ve iyi hissettiği bir aralık var bence. Kendimi sağlıklı hissettiğim için bu kilo bana çok normal ve iyi geliyor. 47ye kadar düşmüşlüğüm var ama şimdiki kilomdan fazla olmadım.

Harika bir cildin var kim der 30 ? Ne kadar su içiyorsun çok merak ettim?

Çok su içiyorum. Sanırım kendim için yaptığım en iyi şey bu. Muhakkak günde 2,5 litre oluyor.

Çayı çok sevdiğin doğru mu?

Evet, tam bir çay insanıyım. Güne çayla başlarım, gece finali de çayla yaparım. Saymıyorum ama bazen 20 bardak bile içtiğim oluyordur. Ofiste, toplantıda her zaman çay içerim, neyseki hiç şeker ve tatlandırıcı kullanmıyorum. Kahve çok aramam, eşlik edecek biri varsa keyif için bir sütlü filtre kahve içerim. Bunun dışında bitki çaylarıyla da aram çok iyi. Bergamotlu yeşil çay favorim. Matcha da sevdiğilerim arasında. Kış mevsiminde veya soğuk algınlığında da favorim balı ve tarçınla ayvalı ıhlamur.

Düzenli spor yapıyor musun? Hangi sporları tercih ediyorsun?

Bir senedir sağlık problemlerimden dolayı düzenli spor yapamadım. Şu an yavaş yavaş tekrar başlıyorum. Geçtiğimiz bu sürede tempolu yürüyüş ve yoga yaptım. Şimdi kısa sürede yüksek nabızlı egzersizlere ve dövüş sporlarına geri döneceğim. Asıl favorim voleybol ama fırsat bulamıyorum. Yazın yüzmekten, kışın da kayak yapmaktan çok zevk alırım.

Günde kaç öğün besleniyorsun? Ara öğün yapıyor musun? Zamanlar düzenli mi?

Küçük porsiyonlarda yiyorum bu yüzden ana öğünlerim bazen ara öğün gibi oluyor, haliyle çok çabuk da acıkıyorum. O yüzden az az ama sık sık beslenenlerdenim.



Günün en vazgeçilmez öğünü desem...

Kesinlikle kahvaltı. Bazen akşamları yemek yemek istemediğimde veya hazırlamaya üşendiğimde tekrar kahvaltı yapabiliyorum veya akşam yemeğinden sonra acıkırsam da mini bir kahvaltıyla geçiştirebiliyorum.

En çok sevdiğin yemek?

Tereddüsüz mantı.

Asla ağzıma sürmem, tadını bile bilmem dediğin?

Çok şey var hangisinden başlasam... Istakoz, karides, kalamar, kereviz, yer elması, banya, Brüksel lahanası, brokoli, karnubahar.. diye uzar gider. Neyse hepsini sayıp kötü örnek olmak istemiyorum.

En sevdiğin dünya mutfağı?

Meksika Mutfağında taco, İtalyan mutfağında pizza ve makarnalar.

Bir adaya düşsen 3 besin maddesini paraşütle atacak olsalar ne istersin? İyi düşün kurtarılan kadar sürekli onları yemek zorunda kalacaksın.

Peynir ve ekmek isterim, kahvaltılık birşeyler...

Hadi bir de içecek hakkın olsun

Su adada varsa, çay isterim.

Yaşamak için mi yiyorsun, yemek için mi yaşıyorsun?

Yemek yemeyi çok seviyorum ve sevdiğim şeyleri yedikçe gerçekten çok mutlu oluyorum. Porsiyonlarım da küçük olduğu için bir sorun yaşamıyorum.

Kokusuna dayanmam dediğin bir şey var mı?

Fırınlarm önünden geçmeye bayılırım. Ekmek ve simit kokusuna dayanmam. Hele bir de sıcak ve çıtır çıtır...



Tatlıya hiç düşkün değilim. Sadece dondurma severim, onda da vişne çilek ve limonu tercih ederim. Bir de Hindistan cevizli sorbeye bayılırım.



"Aşk, yemek ve çikolata..."

Peki aşkın sence yemekle bir ilişkisi var mı? Aşka giden yol mideden geçer mi?

Yemek yapmak da yemek de bir çift için şahane paylaşımlar bence. Eşim de ben de çok evcimeniz, günlük hayatın koşuşturmacasında uzun uzun yemek masasında oturma fırsatı bulunca kendimizi şanslı hissediyoruz. Sohbet etmek, paylaşmak, birlikte vakit geçirmek çok kıymetli. İnşallah ileride daha kalabalık aile olunca da sofraya birlikte oturup kalkma alışkanlığımızı devam ettirebiliriz. Evimize yoğurt ve ekmek makinası aldık. Şimdiki eğlencemiz değişik malzemelerle sağlıklı ekmekler yapmak. Şimdiye kadar glutensiz, ekşi mayalı zeytinli ve karabuğdaylı ekmekler yaptık.

Mert Fırat'ın en sevdiği yemek ne?

Hünkar Beğendi'ye bayılıyor bir de kuru fasulye-pilav-turşu üçlüsünü çok seviyor.

Hiç ona yaptın mı?

Bu ikisini henüz yapmadım. Şimdilik kayıvalidemin yanında stajyer öğrenciyim. Ama Mert mutfakta harikalar yaratıyor. Hem çok maharetli hem de eli çok lezzetli.

Peki son olarak gerçekten hiç mi çikolata yemedin? Tadına bile mi bakmadın?

Gerçekten hiç yemedim. Çikolataya çocuklukta alışılır ya hani, ödüllür mesela, bana yasaklamıştı annem. Dişlerim çürümesin, ince kalayım ve boyum uzasın diye. Ailede ilk torun olduğum için annem beni yetiştirirken kardeşlerime nazaran daha katı, kuralcı ve hırslıydı. Öyle alıştım, öyle de gitti. İyi ki de öyle olmuş, yağ hücreleri ve damak tadı o yaşta gelişiyor.

Doğru şampuanın peşinde...

Saçlar ve özgüvenimiz arasında enterasan bir bağ olduğu gerçek. Öyle ki o gün saçınıza güveniyorsanız yürüyüşünüz bile değişir. Bu derece değerli olan saçlara ihtiyacı olan bakımı ancak doğru ürünlerle verebiliriz. Doğru üründen kastımız ne mi? Buyurun bir okuyun...



Bir konuda anlaşalım, güzel saçlar için öyle çok fazla ürün kullanmanıza gerek yok. Temel ve en önemli bakım aslında kullandığınız şampuan.

Şampuanlar sadece saç temizlemekle görevli değil. Saçtaki eksikleri yerine koyarak duştan itibaren saçın şekillenmesini ve istendiği gibi görünmesini kolaylaştırıyor.

Saç kremi, şampuanın yardımcısı, saçı ağırlaştırmadan yumuşatmakla ve şekillendirmeye yardımcı olmakla görevli.

Peki sadece bu ikili ile saçınızı istediğiniz kıvama getirebilir, saçlarınızın savura savura özgüven patlaması yaşayabilirsiniz desek..

ŞAMPUAN DEYİP GEÇMEYİN...

Çünkü en önemli kişisel bakım ürünlerinden biri. Duş sırasında sıcak suyun altında, kafa derisinin açılmış gözeneklerinden

içeriye direkt kan akışına karışan, yıkanırken suyla tüm cildimize değip geçen bir kozmetik. O yüzden en katkısız, en zararsız doğal içeriklerden oluşması güzelliğimiz bir yana sağlığımız için elzem.

OGX markası işte bu doğrultuda en doğru tercihlerden biri. Çünkü her şeyin başında Sülfat içermiyor. Saçların farklı problemlerine göre yaratılmış formülleri ve doğal egzotik içerikleri de markanın müdavimi olmanız için yetiyor da artıyor.



SAÇIN NE İSTİYORSA O

OGX markasını sevmek için bir diğer neden de saçınızın isteğine göre bulabileceğiniz, ihtiyacına cevap veren geniş bir ürün gamına sahip olması. En sık karşılaşılan saç problemlerini ve önerilerimizi listeledik!



SARIŞIN OLAN ANLAR!

Saç rengini açmak onları tahmininizden daha fazla yıpratır. Ayrıca sarı zaman içerisinde kirlenir, matlaşır. Kullanacağınız şampuan, rengini korumalı, onarım yapmalı ve saça nem vermelidir. OGX lavanta ve papatya yağı içeren mor serisi Lavender Platinum ile tamamen balyajlı sarışınlara özel yaratılmış. Bu serinin UV ışınlarından saçı koruyucu özelliği olduğunu da belirtelim.



BOYADAN YIPRANANLAR BURAYA

Tek derdiniz saçlarınızı yıkadıktan sonra fönsüz de kullanabilmek. Saçlarınızın kuşkusuz neme, bolca vitamine ve yapılanmaya ihtiyacı var. OGX'in Coconut Miracle Oil serisi tam da ihtiyacınız olan. İçeriğinde yoğun nem veren ve küçük molekülleri ile saç teline tutunan Hindistancevizi yağı, vitamin ve mineral zengini Vanilya yağı bulunuyor. Tahiti gardenya çiçeğinin kokusu ise bonus.



TÜRK KADINI DERTİ: KALIN TELLİ ASİ SAÇ

OGX'te herşeyin bir çaresi var, boşuna demedik. Shea yağı, agave ve hindistancevizi yağı ile zenginleştirilmiş kremi formülüyle saç tellerinizin elektrikleşmesini engelleyen Shea Soft & Smooth serisi denemeye değer. Bu arada silikon içermeyen saçları kontrol altına alması ona hayranlığımızı daha da artırıyor.



BENİM DERTİM HACİM DİYENLER

İnce telli saçlarınızın bu sönüklüğü ile OGX'in Biotin&Collagen serisi başa çıkabilir. İçeriğinde B7 vitamininin biotini, kollajen ve hidrolize edilmiş buğday proteini bulunuyor. Saça dolgunluk veriyor, saç kremi de saçı ağırlaştırmıyor ve düşürmüyor.

DÜZLEŞSİN ŞU SAÇLAR

Kıvrırcığını sevmeyenler bu seri sizin için. OGX'in Brazilian Keratin Smooth serisi formülündeki hindistan cevizi yağı, keratin proteinleri, avokado, kakao yağı, kıvrırcık veya dalgalı saçlarınızı yumuşamasına ve saç tellerinin pürüzsüzleşmesine yardımcı oluyor.



GÜÇLENSİN BİRAZ

OGX, Keratin Oil serisi tarama ve şekillendirme sırasında oluşan kırılmalara karşı saçları kuvvetlendirmeye yardımcı. Bunu da içerisindeki keratin proteinleri ve argan yağı içeren formülü ile yapıyor. Uzun saçlar için ideal.



İMDAT DÖKÜLÜYORLAR!

Mevsim geçişleri veya hormonal sebepten dolayı saçlar normalden fazla dökülebilir, panik yok. OGX'in Niacine&Caffeine serisi, adı üzerinde kafein ile saç köklerinde kan dolaşımını arttırmaya, Niacine vitamini ile de saçı beslemeye yönelik çalışıyor.



ASLI YÜCEALPAN

Asidik alışkanlıklar alkali alternatifler



KAJUDAN PEYNİR YAPMAK

MALZEMELER

- 1 bardak kaju
- 1/2 bardak su
- 3 yemek kaşığı maya
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1/2 yemek kaşığı sarımsak tozu
- 1/4 yemek kaşığı karabiber
- 1/4 tuz
- isteğe göre yarım diş sarımsak

YAPILIŞI

1.Adım Kajuları bir kabın içerisine veya sürahiye boşaltın. Üzerine kajuların iki katı kadar ılık su ilave edin ve 2 saat beklemeye bırakın. Bu kajuların yumuşamasını sağlayacak ve mutfak robotundan geçirirken kolaylık sağlayacak.

2.Adım Kajuları süzün ve tüm malzemeleri (maya,su,limon suyu,tuz vb..) mutfak robotunuza ilave edin.Malzemeler robottan geçtikçe kıvamı koyulaşacak. Eğer çok koyu olursa biraz daha su ekleyebilirsiniz.

3.Adım Elde edilen karışımı bir kavanoz veya kapaklı kaseye koyarak buzdolabına yerleştirin. Kaju peyniri yemeden önce buzdolabında ne kadar bekletilip soğursa tadı o kadar daha iyi olur.

Not: Dilerseniz baharatlarla kaju peynirinizi kendi damak tadınıza göre çeşnilendirebilirsiniz.

Her yediğimiz asit oranı yüksek gıdada vücut Ph seviyesini düşürür. Bu da bizi hastalıklara karşı savunmasız yapar, cilt matlaşır, enerjisiz, yorgun ve keyifsiz hissetmemize neden olur. Oysa tam tersi alkali bir beslenme alışkanlığı güçlü bir bağışıklık sistemi ve olduğundan daha genç bir cilt demektir. Anlayacağınız yeme alışkanlıklarımızı değiştirerek daha yavaş yaş almak elimizde. En basitinden inek sütü ve türevleri asidik gıdalardır, yerlerine alkali alternatifler koymaya ne dersiniz?

Kaju Peynirinin yanına...

TATLI PATATES KRAKERİ



Yaptığınız kaju peynirine eşlik edecek en az onun kadar alkali bir kraker yapmaya ne dersiniz? Bu ikili ile hem kahvaltınızda hem de çay saatinizde vücudunuzun asit oranını yükseltmeden hücrelerinizi ve karnınızı doyuracak.

MALZEMELER

- 1/2 bardak keten tohumu
- 1/2 bardak tatlı patates püresi
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı baharat karışımı (nane, kekik, kırmızı biber)
- 1 çay kaşığı tuz



HİNDİSTAN CEVİZİNDEN YOĞURT

2 Malzemeli tarif
Tek ihtiyacınız olan ;
Hindistan cevizi sütü ve probiyotik kapsüller.

YAPILIŞI İSE 3 ADIMDA;

- 1.** Hindistan cevizi sütünüzü bir kavanoza boşaltın
- 2.** Probiyotik kapsüllerinizi içine ekleyin.
- 3.** Bir kapak veya bez ile ağzını kapatın ve mutfağınızda yaklaşık 24 saatliğine karanlık ve sıcak bir ortamda beklemeye bırakın.

Hepsi bu! Yoğurdunuz bir kez olduktan sonra soğuması için buzdolabına kaldırabilirsiniz böylelikle kıvamı katılaşacaktır.



YAPILIŞI

1. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Fırın tepsisine uygun 3 yağlı kağıt kesip hazır edin.
 2. Tüm malzemeleri bir kaseye koyun ve bir mikser yardımı ile 45 saniye karıştırın,yeterli olmazsa yeniden mikserden geçirin.
 3. Elde edilen hamuru 2'ye bölün.
 4. Hamurun yarısını kestiğiniz yağlı kağıdınızın arasına koyarak 1cm'den daha ince olacak şekilde açın. Sonra yavaşça en üstteki yağlı kağıdı kaldırın.
 5. Hamurun kenarlarını temizlemek için bir pizza kesicisi kullanabilirsiniz.
 6. Bir bıçak yardımı ile hamurunuzu 4'er cm'lik karelere kesin ve fırına koyun.
 7. Yaklaşık 25-26 dk pişen hamurunuzun üzeri kızardığında çıkarın ve soğumaya bırakın.
 8. Krakerlerinizi şimdi dilediğiniz gibi yiyebilir veya kavanozlara kaldırabilirsiniz.
- Editörün notu Aynı işlemi hamurunuzun diğer yarısına yapmayı unutmayın!**

Uçuş Sanatı

TAV Air'de biz,
işimizin sanat olduğuna inanırız.
Bizimle yapacağınız her yolculukta
bir sanatçı gibi düşünür, bir sanatçı gibi davranırız.
Bazen bir müzisyen, bazen de ressamız.
Tüm hizmetlerimizde mükemmel bir armoni yakalarız.
Gökyüzü tualimizdir, sizin için en özel rengi ararız.
Tutkumuz ve hayalgücümüz kanatlarımızdır.
Herkesin bir uçak gördüğü yerde
biz bir sahne görürüz.
Bu yüzden bizim için her yolculuk bir performans,
uçmaksa başlı başına sanattır.



7/24 UÇUŞ REZERVASYON
+90 530 549 52 32
sales.tavair@tav.aero

T +90 212 463 30 00 (4066)
F +90 212 465 42 67

TAV HAVACILIK A.Ş.
GENEL HAVACILIK TERMİNALİ
BEŞYOL SEFAKÖY / İSTANBUL

GÜZELLİK YAYINDA

BU AY
BURCUNUZ...

ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol

Astrobeauty

**KOÇ / LADY GAGA**

Enerjinizin farkındasınız. Maddi konularda kimseden yardım almadan ilerliyorsunuz. Hesaplarınızı ince bir şekilde yapmanız size belli bir disiplin getiriyor.

Kararlarınıza arkadaşlarınız destek verecekler. Hedefleriniz, uzak ülkelerde yapacağınız başarılı çalışmalar gibi arzu ve isteklerinizde yoğunlaşarak, yaşam sürecinizi emin adımlarla şekillendiriyor, pes etmeyerek sabırla yaklaşıyorsunuz. Bu arada dikkat geçmişte yaşadığınız bir ilişkinin tekrar gündeme gelmesi söz konusu.

**BOĞA / GIGI HADID**

Karşı cins üzerinde gizemli etkiler bırakıyorsunuz. Düşüncelerinizi paylaşmaktan hoşlanmayacağınız bir ay.

Bu arada, aile büyüklerinden biri size maddi konularda destek verebilir. Alacağınız bu destek sizi rahatlatıcak. Hava değişimlerinden kendinizi koruyun. Arkadaşlarınızla konuşurken bazen hiç gereksiz şekilde sivri sözler ediyorsunuz. Bu o kadar anlık oluyor ki, geri dönüş için zaman bile bulamıyorsunuz. Bu huyunuzu en kısa zamanda çözüme kavuşturmalısınız, rahatsız oluyorsunuz.

**İKİZLER / LANA DEL REY**

Bu ay, iddialı tavırlarınızla ortaya çıkıyor ve toplumda dikkat çekici işler yapmak istiyorsunuz. İyi niyetli dostlarınızla size önereceği tekliflere hayır demeden önce düşünmelisiniz. İş olanaklarınızı genişletmek için uygun bir dönemdesiniz. Sadece, riskleri unutmamalısınız. İlgi çeken konuşmalarınızla, karşınızdakileri ikna edecek, fikirlerinin değişmesini sağlayacaksınız. İkili ilişkilerinize, hiç kimseyi karıştırmayın. Tercihleriniz ne olursa olsun, yaşam kaliteniz hep yüksek seyredecek.

önce düşünmelisiniz. İş olanaklarınızı genişletmek için uygun bir dönemdesiniz. Sadece, riskleri unutmamalısınız. İlgi çeken konuşmalarınızla, karşınızdakileri ikna edecek, fikirlerinin değişmesini sağlayacaksınız. İkili ilişkilerinize, hiç kimseyi karıştırmayın. Tercihleriniz ne olursa olsun, yaşam kaliteniz hep yüksek seyredecek.

**YENGEÇ / SELENA GOMEZ**

Son günlerde gereksiz detaylar yüzünden canınız bir hayli sıkın. Arkadaşlarınızla birlikte ideallerinizi gerçekleştirecek seyahatler yapabilir,

zevкли zamanlar geçirebilirsiniz. Keşiflere hazırsınız. Bulunduğunuz ortamlarda sizi fark etmelerini beklemeden öne çıkarın kendinizi. Başlattığınız tüm çalışmalarını inatla sürdüreceksiniz ve sonuca gideceksiniz. Fiziksel anlamda oldukça çekici ve aktif bir tavır içindesiniz.

**ASLAN / DUA LIPA**

Bugünlerde sağduyuyu ve sakinliği elden bırakmayın. Çevrenizde gelişen olumsuz olaylar karşısında gergin günler yaşayabilirsiniz. Sorunların dışında kalmayı

başardığınız müddetçe sinir sisteminizi koruyabilirsiniz. İş başarınız arttıkça, başarılı işler ayağınıza gelecek. İş arayanlar iş tekliflerini değerlendirebilirler. Doğru işi ve doğru zamanı bu dönem yakalayabilirsiniz.

**BAŞAK / KAIA GERBER**

Kariyerinizle ilgili başarı, size parayı da getirecektir. Yaptığınız işi severek yapacak, enerji ruh halinizi istediğiniz yönde kullanabileceksiniz. Kendinize güvenmenizi

sayesinde çok işler başaracaksınız. Sosyal yaşamınızın ilginç olaylara sahne olduğunu göreceksiniz ve bu hareket içinde önemli ve enteresan kişilerle bir arada olacaksınız. Bu dönemde politik olun, çevrenize gülümseyin. Önemli arkadaşlarınızın gizli destekleri, sizin bilgilerinizle birleşecek ve ortaya yepyeni çalışmalar ortaya çıkacak.

**TERAZİ / BELLA HADID**

Birlikte çalıştığınız kişilerle tanışmamaya bakın. Onların spontane kullandıkları sözcükler sizi üzerken canınızın sıkılmasına neden oluyor ve o ana kadar aklınıza gelmeyen

konuları da düşünmenize neden oluyor. Önceden paye verdiğiniz kişinin artık sizin için önem teşkil etmediğini görmek sizi garip bir duygusalığa da sürükleyebilir. Yeni projeler ve yeni fikirler doğrultusunda, değişik organizasyonlar ortaya çıkacak, kendinizi destekleyen kişilerle bir arada olacağınız günler geliyor.

**AKREP / ASHLEY GRAHAM**

Aşk yaşamınızda karışıklıklar meydana gelebilir. Partnerinizin sizden düşüncelerini veya sizin bazı sırlarınızın olabileceğini düşünmeye başlayacaksınız.

Kendinize düşük davranırsanız, hatalar yaparak duygusal kayıplar yaşayabilirsiniz. Hızlı başlayan ve hızlı biten duygulara karşı dikkatli olmalısınız. Bu dönem flört etmeye daha çok vakit harcamanız ve aşka daha çok şans vermeniz sizi üzebilir.

**YAY / HAILEY BALDWIN**

Bu dönemde; huzursuz bir kişilik sergileyebilirsiniz. İletişim konusunda oldukça başarılı işler çıkaracaksınız. İkna kabiliyetiniz artıyor. Çevrenizdeki iş arkadaşlarınızla

disiplin konusunda sorunlar yaşayacaksınız. Bu ay oldukça keyifli günler geçireceksiniz. Yaşamın tadını çıkartın. Kendinizi şımartın, hayatın zevklerine varın. Artık fiziksel anlamda kendinizi enerjik hissedeceğiniz için, çlgın aşk kaçamaklarına da hazırlanmalısınız.

**OĞLAK / KATE BOSWORTH**

Plüton kariyer evinizde sizi güçlü ve baskıcı yapıyor. Birlikte çalıştığınız kişilerle aranızda kuracağınız diyaloglar çok önemli. Baskıcı davranmak istemiyor

fakat olayların boyutları sizin davranış biçimlerinizi olumsuz etkileyebiliyor. Bu ay, ikna kabiliyetiniz artıyor. İş bağlama konusunda oldukça başarılı bir performans sergileyeceksiniz. Kariyerinizi grup çalışmaları ile destekleyeceksiniz. Mesleki aşkların da gündemde olacağı bir dönem.

**KOVA / ALICIA KEYS**

Çevrenizde oluşan kalabalıkların dostluk gösterilerine kanmayın. Aile içi tartışmaların dozunu artırmamak sizin elinizde. Daha sonra da,

haklı olduğunuzu kanıtlamak için çaba harcıyorsunuz. Partnerinizle birlikte vereceğiniz kararlar önemli olacak. Yaşam kalitenizi arttırma konusunda gösterdiğiniz olumlu çaba sonuç veriyor. Üst düzeyde kişilerle görüşmeleriniz olacak ve fikirlerinizi karşı tarafa kabul ettireceksiniz. Kişisel çabalarınızı işinize rahat bir şekilde aktaracaksınız.

**BALIK / RIHANNA**

Bu ay maddi konularda iş imkanlarınız artıyor. Organizasyon çalışmalarından küçük ölçülerde para kazanabilirsiniz. Kariyeriniz güçleniyor. Karşı şartlar sizin

lehinize gelişme gösterecek. Çalışkanlığınızla ve disiplinli yapınızla göz dolduracaksınız. Orijinal dostluklar ve arkadaşlıklar gündeme gelecek. Yine bu dönemde kariyerinizde size şans verecek kişilerle tanışacaksınız.

GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DİŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAÇOĞLU

ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)

GÖZDE ATAÇOĞLU

KATKIDA BULUNANLAR

TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI
YÜCEALPAN, LİAN PENSO BENBASAT,
CEREN ŞENSOY

REKLAM İRTİBAT

info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:

Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye -İstanbul

Tel: 0212- 296 83 47

BASKI: AKTİF MATBAA

Söğütöçme Mah., Halkalı Cad. No:245,

Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22

DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.