

ÜCRETSİZ

•• SAYI: 14 EKİM 2019 •

Modern Kadının Güzellik Gazetesi

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda



BU SONBAHAR BUNLAR MODA!

Sezonun en kullanışlı saç ve makyaj trendleri...

BURBERRY



GARDIROP DETOKSUNUN TAM ZAMANI!

Ne almalı? Ne atmalı?



YANLIŞ YAPILMIŞ DOLGUDAN

Nasıl kurtulunur?



'MEDİKAL MEDYUM' GERÇEĞİ

İlaç yerine sebze suyu iç



DOĞAL, ETKİLİ VE YÜKSELEN TREND

İlk yerli artisan cilt bakımı ile tanışıyoruz

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

lyn
skincare

Defne özleriyle cildiniz ışıldasın



HABERİNİZ OLSUN



Risha Organizer
monstera yeşil ₺620
www.fonfique.com

ALKIŞLAR ONA

Fonfique severler el kaldırsın! Yeni Sonbahar-Kış sezonu yine ve yeniden aklımızı başımızdan alan desenlerle süslü. Hem cüzdan gibi kullanışlı hem de clutch kadar şık tasarıma sahip organizler'ları özellikle favorimiz. Kulaklıktan, cep telefonuna hatta tablete kadar her şeyiniz birarada ve yanınızda.

NOT EDİN!

İlk ve tek Türk anti-aging bakım markası Lapenox'un alımeti farıkası dünyanın önde gelen 11 aktif içeriğini formüllerinde kullanması. Tüm cilt tiplerine uygun, paraben içermeyen ürünler arasında bakım serumu ve nemlendiriciler 28 günlük, sabah akşam düzenli kullanımda cildin dokusunda parlaklık, cilt tonunda düzelme ve sıkılık vaat ediyorlar.

Lapenox New
Generation
Anti-Aging Serum
30 ml, ₺480
www.lapenox.com
Lapenox New
Generation
Anti-Aging Cream
40 ml, ₺390
www.lapenox.com.



Serum ve kremlerin ana içeriğinde ise Uzak Doğu'da yakın dönemde keşfedilmiş olan, Silver Vine Extract (Gümüş Asma Özü) bulunuyor.. Çin ve Japonya'da 500-1900 metre yükseklikteki dağlarda bulunan Actinidia Polygama bitkisinden elde edilen bu güçlü içeriğin en büyük özelliği mat görünümü yok ederek cildi aydınlatması ve leke oluşumunu engellemesi.



HAVALI GÜZELLİK

Bundan böyle Türk Hava Yolları kabin ekiplerinin makyajından Bobbi Brown sorumlu. Kabin ekiplerinin görünümü için özel olarak düşünülmüş ve 5 üründen oluşan bir makyaj seti tasarlanmıştır. İçerisinde hızlı uygulama kolaylığı sağlayan kalem formu far, Long Wear Cream Shadow Stick, Eye Opening maskara, uzun saatlere dayanıklı Long Wear göz kalemi, dudaklar ve yanaklar için Crushed Liquid Lip veya Luxe Liquid Lip ve Blush bulunuyor. İş birliği kapsamında hazırlanan bu set, dileyen herkes için, tüm Bobbi Brown mağazalarında da satışta.

ULTRA SİYAH ULTRA ŞIK

Kusursuz siyah maskaranın peşinde olanlar, Burberry Cat Lashes Ultra Black maskarayı hemen deneme listenize almaya bakın. Maskaranın özellikleri saymakla bitmiyor. Karbon siyahı pigmentlere, kurutmadan, ağırlık yaratmadan kirpikleri boyayan uzun süre dayanıklı formüle ve kedi gözü efekti yaratan, kirpikleri yelpaze gibi açan kum saati formunda fırçaya sahip. Markanın yeni yüzü İngiliz model ve bu ayki kapak kızımız Iris Law'ın gözlerine bir bakın, ne dediğimizi anlayacaksınız.



DENEMELİ!

Göz altı torbaları bir çoğumuzun derdi, Lyn'e ait sıkılaştırıcı etkili göz altı kremi oldukça iddialı bir vaatle bulunarak tam tamına sürdükten 90 saniye sonra göz çevresinde rahatlama ve sıkılık hissedeceğimizi söylüyor. Bunu da iki önemli mineralden oluşan içeriğiyle yaptığını ekliyor. Bu arada kremin bir diğer özelliği de içeriğindeki peptid kompleksi ile ince çizgilerin görünümünü yumuşatmak. Daha ne istenir!

Lyn Instant Effect Eye Cream göz kremi 10 ml ₺270



LIAN PENSO BENBASAT



Seni seviyorum BALKABAĞI

Balkabağı deyince kuşkusuz çoğumuzun aklına ilk kabak tatlısı gelir. Sonbahar gelir, cadılar bayramı gelir... Peki ya cilt bakımı? O da gelir mi?

O tatlı dekoratif görüntüsü ve leziz tadı bir yana, balkabağı, içerdiği vitamin ve enzimlerle cildimiz için de süper bir besin. O kadar farklı ve iyi gelen içeriklere sahip ki; Öncelikle bileşenlerinde bol miktarda bulunan beta karoten onu harika bir nem kaynağına ve cildin doğal ısıltısını ortaya çıkaran bir anti-aging içeriğe dönüştürüyor. Güçlü antioksidan kapasitesi ile beta karoten serbest radikallere karşı cildi korumakla da görevli. Balkabağının içerisinde yüksek oranda hücre onarımında görevli E vitamini de mevcut. Ve tabii ki bir de A vitamini konusu var. Cilt bakımında etkisi kanıtlanmış ender içeriklerden biri olan A vitamini de balkabağının içeriklerinden.

Balkabağının yaz sonrası ortaya çıkışı tesadüf değil, yaz sırasında oluşan ve bolca moral bozan lekeler, bir diğer balkabağı içeriği olan C vitamini sayesinde azalmaya ve cildin renk tonunu eşitlenmeye başlıyor. Ayrıca çinko ve potasyum içeriğiyle de ciltteki



Türkiye genelinde ender bulunan makinelere ve uygulamalara sahip Estemia Güzellik Merkezini @estemia adresinden takip edebilirsiniz.

kızarıklara iyi geliyor, yara ve izlerin iyileşmesini hızlandırıyor.

Bitti mi? Bitmedi. Balkabağı salgıladığı enzimlerle cildi ölü hücrelerden arındırmaya da yardımcı. İşte bu yüzden son zamanlarda dünyada balkabağı peeling trendi yükselişte. Mesela, Göktürk'te bulunan Estemia Güzellik Merkezi'nde Pumpkin Peel uygulaması mevcut. Ana maddesinde balkabağı bulunan bu organik peeling, tüm cilt tipleri için uygun. Anında ciltte yarattığı tazelik ve parlaklıktan dolayı Sindrella peeling olarak da biliniyor. Matlık ve kuruluk derdi olanlar yapılacaklar listesine eklesinler derim.

KENDİN DENE

Hem gözenek sıkılaştırıcı, hem hücre yenileyici hem de nemlendirici özelliğiyle kadınların mutfağından banyosuna transfer olmaya aday balkabağıyla evde kendiniz de etkili bir bakım maskesi hazırlayabilirsiniz. Aşağıdaki maske tarifi, yaş gözetmeksizin nemsiz ve canlılığını kaybetmiş her cilt tipi için uygundur, deneyin lütfen...



MALZEMELER

- 2 dilim bal kabağı
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı yoğurt (Ev yapımı olması tercihimiz)

HAZIRLANIŞI

Maskeyi yüzünüze sürmeden önce cildini iyice temizleyin. Çatal yardımıyla önceden az suyla kaynatmış balkabaklarını ezip, yoğurt ve balla karıştırın. Hazırladığınız karışımı göz çevrenize gelmeden cildinize uygulayın ve 15 dakika bekleyin. Ardından ılık suyla durulayın.

Dip not: Bu doğal maske tarifine balkabağı çekirdeklerini hafif blender'dan geçirip eklerseniz, üzerine yarım limon suyu ve biraz da toz şeker koyarsanız normalden yağlıya dönük ciltler için harika bir peeling elde edersiniz.



SENI UNUTUR MUYUZ!
Tabi ki mideden söz ediyorum. Balkabağının eşsiz içeriğinden atıştırma malı olarak da faydalanmalı. Fırında balkabağı çipsine ne dersiniz?

TATLI DENEYİMLER...

İlla evde yapmanıza gerek yok piyasada birçok farklı markanın peeling'ten maskeye, nemlendiriciden parfüme kadar uzanan balkabaklı ürünleri mevcut. Favorilerim aşağıda...



Peter Thomas Roth Pumpkin Enzyme Mask
₺ 558

>> Balkabağı enzimleri ve alüminyum oksit kristalleri cildi arındırırken, pürüzsüz ve daha canlı bir görünüm sağlıyor.



DermaPlusMD Mini Pumpkin Peel
₺ 199

>> Nazik bir peeling deneyimi isteyenlere... Cilt tonunu dengeliyor, ince çizgi ve kırışıklıkların görünümünün azalmasına yardımcı oluyor ve içerdiği bitki özleriyle antienflamatuar ve antioksidan etkisi var.

>> Hızlı kilo alıp verenler ve hamileler için ideal bir ürün. Cildi anında nemlendirerek tüm yararlı içeriklerin cilde hapsedilmesini sağlıyor. Bu krem ayrıca besleyici yağlarıyla çatlak görünümünü azaltmaya da yardımcı.



Pai çatlak kremi
₺ 589
Sephora



Bath & Body Works Pumpkin Picking
₺ 139

>> Balkabağı ve tarhunun muhteşem kokusuna sahip duş jeli sanki bir balkabağı tatlısı. Özellikle soğuğu hissetmeye başladığımız bu günlerde rahatlatıcı etkisiyle banyo keyfinize eklemenizi öneririm.

2 dilim balkabağını ince ince dilimleyip, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz ve tarhun ile harmanlayın. Çıtır çıtır olana kadar 180 derecede fırınlayın. Ve servis sırasında sarımsaklı yoğurdu çırpıp balkabaklarının yanında servis edin. Bu deneyimi biraz daha üst seviyeye taşımak isterseniz, pul biberi tereyağında kızdırıp üzerine döküp servis edebilirsiniz.



DENİZ KONUK



Minik adımlar büyük sonuçlar

Eylül'de beklenen ziller çaldı ve minnoşlar okula döndü! Bu ay okul düzenine ayak uydururken aynı zamanda çocukların otonom bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunabiliriz. Nasıl mı?

ONA KENDİ SORUMLULUĞUNU ALMAYI ÖĞRET

Her çocuğun yaşına göre alabileceği küçük sorumluluklar vardır. Bu, 5-7 yaşlarında kendi odasını toplamak ve çorap eşleştirmek gibi eğlenceye dönüşebilecek sorumluluklar olabilir. 8-10 yaşlarına gelince kendi kıyafetlerini seçebilir, kirlileri kirli sepetine atmayı ve yıkanan çamaşırlarını yerine koyabilir. 11 yaşından itibaren ise işler ciddiye biner. Derslerini kendi takip edebilir, köpeğin mamasını verip tuvaletine çıkarabilir ve özel günleri kaçırmamaya dikkat edebilir.

DÜZEN VE BAŞARI BİRLİKTE YÜRÜRLER

Çocukların zaman kavramına sahip olması okul başarısında önemli rol oynar. Bu yüzden henüz kendi programlarını yapmadığı yaşta bile ona haftalık veya aylık takvim hazırlayabilirsin. Eğer farklı günlerde farklı şeyler yapması gerekiyorsa o takvimde canlı renklerle belirterek kendi gündelik yaşamına hakim olmayı öğretebilirsin. Böylelikle babaannesinin doğum gününü 1 hafta önceden bileceği için ona güzel bir hediye hazırlayabilir.



GÖBEK BAĞINIZ ASLINDA DOĞUMDAN HEMEN SONRA KOPMUŞTU AMA..?

Gözbebeğin, candan öte can çocuğunun canı sıkılmasın diye yapmayacağın şey yok biliyorum. Her düştüğünde yanında olmak istediğini ve ona bu sözü vermiş olabileceğini de. Fakat ileride otonom bir birey olabilmesi için kendi kendineyken de düştüğünde kalkmayı, zor bir durumda kaldığında savaştığını ve hatta huzursuzlandığında bu durumu kendi kendine değiştirmeyi öğrenmeli.

Bir konuda sana danıştığında ona hemen aradığı cevabı vermek yerine, farklı bir açıdan düşünmesine yardımcı olacak sorular sorabilirsin. Bir bakmışsın kendi ihtiyaçlarını daha kolay çözümler hale gelmiş.



EKRANLARI KAPATILIM LÜTFEN

Son zamanlarda 8-12 yaş aralığındaki çocukların okulda oynadığı oyunlarda kayda değer bir şiddet artışı gözlemliyorum. Zorbalık var. Ayrıca kavga ve dövüşü tamamen oyun haline getirmiş olanlar var. Çocukların telefon, konsol ve tabletlerde oynadığı oyunların çoğu şiddet içerikli. Oyun adı altında çocukların zihin sistemine giren şiddet bu sayede doğal karşılanan bir hal alıyor.

Psikologlar, çocukların ekran sürelerinin mutlaka kontrol altında olması ve günlük sorumluluklarını tamamlamadan telefon, tablet veya televizyon erişimlerinin olmaması gerektiğini söylüyor. Tartışmasız teknoloji egemen bir dönemde yaşıyoruz ama gelecek nesillerin sevgi, saygı, sorumluluk ve yardımlaşma kavramlarını içselleştirmiş olmalarını isteriz elbet.

SEN DE OKULA!

>> Eğer seni çok yoran bir işin yoksa bu ay senin için de Back to School olabilir! Kısa veya uzun süreli eğitimler alarak kültürünü zenginleştirebilir, yeni hobiler edinebilir veya gençliğinde sıkıntıdan patladığın tarih dersine bugünkü sen olarak ikinci bir şans verebilirsin. Mesela Boğaziçi Üniversitesi'nin İkinci Bahar Akademisi'nde üniversite yıllarına geri dönebilir veya Atölye Modern seminerlerine katılarak modern ve çağdaş sanat tarihini keşfe çıkabilirsin. Eğer farklı ve keyifli hobiler edinmeyi tercih ediyorsan kendin yap atölyelerine katılabilirsin.

@makemydaytr birbirinden keyifli konularda atölyeler düzenliyor. Biliyorsun, sen de yapabilirsin.



İZLEMELİSİN!

Çocuklar, onlara söylenenden ziyade gözlemledikleri eylem ve söylemleri taklit ederler. Yani çocuğunun düzen ve disiplin sahibi bir birey olmasını istiyorsan sen de hayatını bu şekilde yaşıyor olmalısın. Düzen konusunda küçük önerileri ile büyük değişimler yaratan Marie Kondo'nun Netflix belgeseli *TIDYING UP WITH MARIE KONDO*'yu izlemeni öneririm.

1 BİLENE 3 SORU!

Her ay konusunun uzmanı bir isim bize güzellik ve estetik dünyasında aklımıza takılan 3 soruyu yanıtlayacak. Bu ay Dermatolog Dr. Betül Şengör cevaplıyor...



STOCKS/ELEONORA GRASSO



1 Son dönem toz kolajen içmek çok revaçta, sizce bu takviyeleri ağız yoluyla almak cilde ne kadar etki ediyor?

Kolajen, ağız yoluyla toz şeklinde veya sıvı formda takviye olarak kullanılan bir madde. Kolajenin üretilmesinde görevli olan bazı vitaminlerle birlikte alındığında cildin bağ dokusunu güçlendirebilir, eklem aralığındaki sıvının ana maddesi olan hiyaluronik asidin üretimini tetikleyebilir. Ancak bu tip gıda takviyelerinin, cildimize iyi gelecek diye çok miktarda ya da gereğinden

uzun sürelerle alınması vücudun işleyişine, metabolizmasına olumlu etkilerinin tam aksine bir durum yaratabilir. Özellikle protein içerikli olduğu için vücuttan atılması sürecinde vücut için bir yük oluşturabilir. Yarardan çok zarar vermemesi için gıda takviyesi bile olsa, bu tip içerikleri uzman tavsiyesi ile almakta fayda var.

Şahsi görüşüme gelince, kolajene ihtiyacımız var ise sadece ağızdan bu tip takviyeler almak yerine, kolajenin azalmasına neden olan faktörlerden uzak kalmanın ve ayrıca kolajeni arttırmak istediğimiz alana direkt enjekte etmenin daha etkili ve doğru olacağı kanaatindeyim.

3 Yüz ovalini toparlamanın bilinen en etkili yolu veya yolları neler sizce?

Yüz ovalini toparlamak demek o bölgedeki eksiki yerine koymak demektir. Yani cildin gerilmesini yani liftingini sağlamaktır. Bunun en etkili yollarından son dönemde sıklıkla uyguladığım ve sonuçları açısından başarılı bulduğum bir uygulama olan Scarlet S'tir. Yüzdeki sarkmayı önleyen, cildin sıkılaşmasını sağlayan bu uygulama hiyaluronik asit dolgusu ile kombine edildiğinde yüz ovalinde dikkat çekici bir değişime yol açar. Ayrıca, yüzde kulak önü ve dudak kenarı arasındaki bölgelerde lift yönüne yani yanlara doğru olacak şekilde, keskinlik, belirginlik kazandıran L şeklinde yapılan dolgu uygulaması ile yüz ovali daha net ve tazelenmiş olacaktır. Bu tip uygulanan dolgu tekniğine 'yüz inceltici' veya 'kontur dolgu' da denir. Bilinenin aksine, hiyaluronik asit dolgu maddeleri ile yüzün şiş görünmesini değil bilakis gergin ve ince görünmesini sağlamak mümkündür.

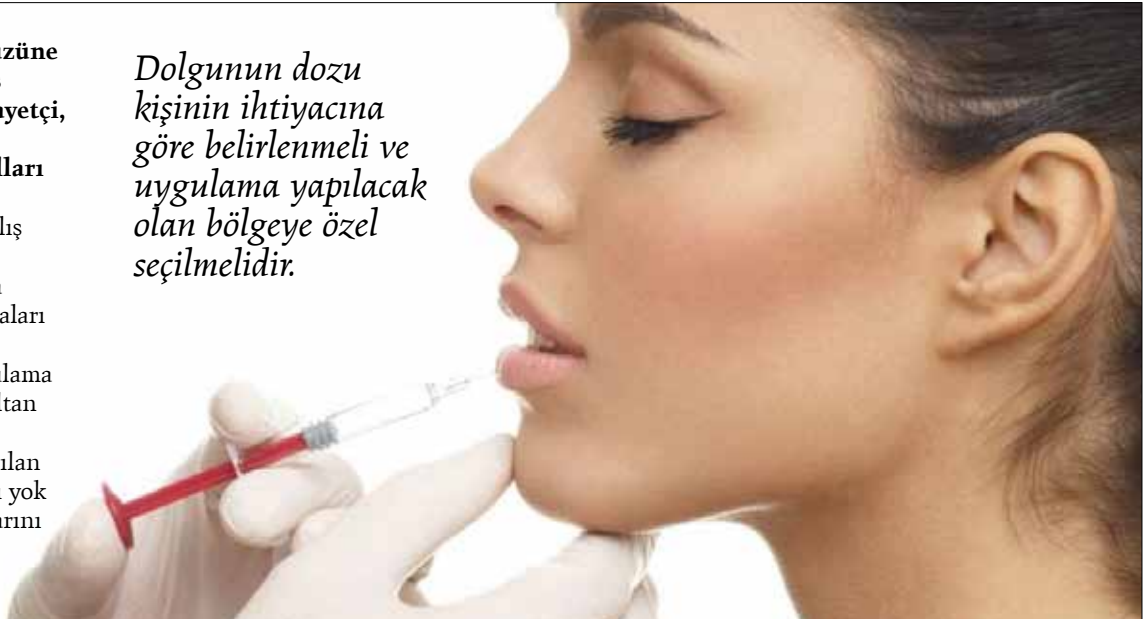


Scarlet S uygulaması özel tasarlanmış mikro iğneler ile cilt altını radyo frekans dalgalarıyla uyarır ve ciltte iyileşme süreci bu uyarılar sayesinde gerçekleşir. Bu mikro iğneler cildin altına inerken cilt yüzeyini uyararak doğal iyileşme süreci başlatılır. Uygulamayı, Levent'te bulunan Cellest Klinik'te yaptırabilirsiniz. Randevu ve detaylı bilgi için 0212 282 95 95 no'lu telefonu arayabilirsiniz.

2 Bir çok kadın yüzüne yaptırdığı yanlış dolgulardan şikayetçi, bu dolgulardan kurtulmanın yolları var mı?

Kendisine yanlış dolgu yapıldığını düşünen kişilere önerim, uygulama yapan doktora derhal geri başvurmaları olacaktır. Çünkü yapılan dolgunun içeriğini doktor biliyordur ve uygulama yapılan bölgeye etken maddeyi azaltan ilaçlardan (anti dolgu maddesi) uygulayabilir. Ayrıca uygulama yapılan bölgede oluşan ödem ya da fazlalığı yok edebilecek uygun cihaz uygulamalarını yaptırmaları da doğru bir hareket olacaktır.

Dolgunun dozu kişinin ihtiyacına göre belirlenmeli ve uygulama yapılacak olan bölgeye özel seçilmelidir.





BEGÜM EGELİ BURSALIGİL

Gerçeksen güzelsin!

Instagram çağında yaşıyoruz. Bu gerçeği kabul ettik. “En iyi, en yeniden haberdar olmak tamam da bu platformdan biraz da gerçekleri öğrenmek lazım” diye düşünüyorsanız o halde sizi yeni nesil Instagrammer’lar arasına alalım! Zira prim yapan hesaplar artık hep bu kulvardan.

Içinizde Diet Prada’yı duymamış, Gıda Dedektifi’ni bir defa “like”lamamış olan var mı? Bu hesaplar o kadar fazla iletişim alıyor ve hatta gündem yaratıyorlar ki farklı bir takipçi grubu yaratmamaları imkansızdı.



Bilmeyenler için Diet Prada, moda sektörünün gerçek yüzünü gösteren bir hesap. Estee Laundry isimli hesap ise isminden de anlaşılacağı üzere Diet Prada’nın güzellik versiyonu. Güzellik sektörünün kirli çamaşırlarını su yüzüne sermekte kararlı olan Estee Laundry, 2018’in nisan ayı sonunda yayına başladı. Hesap kısacık süre içinde 83 bin takipçiye ulaştı. Takipçileri arasında güzellik editörleri, PR guruları ve hatta Victoria Beckham gibi ünlüler var. Bu hızlı yükselişin ardında ise takım arkadaşları ile birebir aynı değerler bulunuyor. Dobralık, cesaret, samimiyet.



Ancak Estee Laundry sadece ürün içerikleri ve kimin hangi

ürünü daha önce piyasaya sürüp, kimin kimden çokça esinlendiği gerçeğini anlatarak kendini sınırlamadı. Bilakis, kadın vücudunun bir meta olarak kullanılması, kültürel farklılıklara saygı duyulmaması, cinsiyet eşitsizliği gibi birçok konuyu da kapsam içine aldı. Hatırlar mısınız? Geçtiğimiz bu sene başında Rihanna kozmetik markası Fenty Beauty için “Geisha Chic” isimli bir highlighter lansmanı yapıyordu.



‘Geisha Chic’ isimli highlighter adı yüzünden o kadar tartışma yarattı ki hatta Rihanna’nın Ağustos ayı Çin Harper’s Bazaar için yaptığı kapak çekimi bile Çin kültüründen af dilemek için yapıyor şeklinde yorumlandı.

Ürün Japon kültürüne karşı saygısızlık içerdiği gerekçesiyle çokça eleştirildi. Durumun hassasiyetinin farkına varan marka, ‘yeni bir isim verilene kadar’ ürünü pazardan geri çekmeye karar verdi. İşte bu hamlenin mimarlarının arasında Estee Laundry de vardı. Benzer şekilde Kim Kardashian’ın «Kimono» ismini verdiği ‘vücut şekillendirici’ korsesi ismi değiştirilmek üzere geri toplatılınca Estee Laundry bu haberi takipçilerine “kazandık!” müjdeleriyle paylaştı.



Bugün Estee Laundry güzellik sektörünü tüm boyutlarıyla mercek altına yatan bir rehber. Hem kitleleri örgütleyip harekete geçirme gücünü elinde tutan hesap hem de trendlerin nabzını tutan bir araştırmacı. Zira hesabın en çok ilgi gören bölümlerinden biri, ürün üzerinde onu deneyenlerin gerçek yorumlarını paylaştığı serbest kürsü post’ları.

Estee Laundry’nin kendine hedef seçtiği yolda başarılarını katlayarak arttıracaklarını tahmin etmek güç değil. Bir defa soyunduğu işe talep büyük. Üstelik Prada’nın bile bizzat Miuccia Prada’nın özel arzusu ile Diet Prada’ya adını ‘ödünç’ verdiğini düşünürsek, sektörün arzı körükleyen büyük oyuncularının da duruma bakış açısı aşikar.

Hatta ben bu gerçeklik arayışının başka sektörlerde de sirayet edeceğini düşünüyorum. Sahte olanı gerçekten ayırmanın gittikçe güçleştiği bu dijital dünyada orijinal olana iştah her zamankinden çok var.

**DENENDİ,
GERÇEKTEN
ONAYLANDI!**

Estee Laundry her hafta trend olan bir ürünü takipçileri ile birlikte değerlendiriyor. İşte bu değerlendirmeden geçerek not almış üç özel ürün! Yurtdışı seyahatleriniz için not alabilirsiniz.



Augustinus Bader, The Rich Cream: Adından anlaşılacağı gibi cilde doygun bir nemlendirme veren krem cildin dokusunu çatlamalara, kurumalara ve pullanmalara karşı da koruyor. Kullananlar

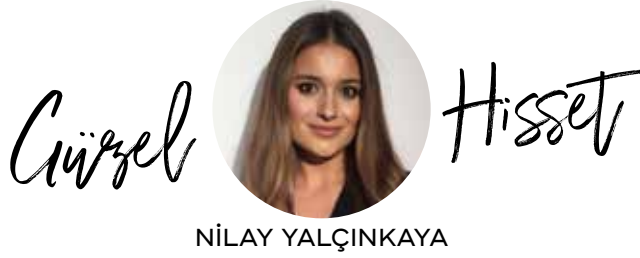
“arkadaşlarımdan cildim için övgüler aldım” notlarıyla ürünü anlatmış.

Pat McGrath Labs, Skin Fetish Sublime Perfection Foundation:

Hemen söylemeliyim, daha içeriğine bakmadan şişesine bayıldım! 36 farklı renkte üretilen fondöten incecik yapısı ile tende tortusuz yayılıyor. Gün boyunca dayanıklı olduğunu ve cilde ışıltı verdiğini de eklemişler.



Glow Recipe, Avocado Melt Retinol Sleeping Mask: Uyurken uygulanan maskelerin iyice popülerite kazandığı bu dönemde denenecek nefis bir alternatif! Avokadonun onarıcı gücünün yanı sıra hiçbir kimyasal içermeyen içeriği sayesinde yeni nesil maskeler arasında hızla sıyrılmasına şaşmamak gerek.



Cildin ihtiyaçlarına cevap ver

Sonbaharın gelmesiyle birlikte, cildimizi mevsime hazırlamak gerek. Cilt ihtiyaçlarınıza uygun bakımı seçip, onarımına destek vermek için en doğru zaman. Kuruyan, yıpranan, sıklık kaybı yaşayan veya lekelerin belirginleştiği cildinizin daha parlak, sıkı ve aydınlık görünmesi için bakım önerilerime göz atın...



Dermatologum Burcu Yamangöktürk Solak'ın kliniği Nişantaşı'nda bulunuyor. @burcuyamangokturksolak adresinden takip ederek yaptığı farklı uygulamaları da görebilirsiniz.

GÖZENEK VE SIVİLCE İZLERİ İÇİN...

Geniş gözenekler, akne izleri ve sıklık kaybı... Eğer cildinizde bu sorunlardan biri varsa ve yüzünüzün eskisi kadar canlı ve gergin görünmediğini hissediyorsanız 'Altın İğne' yöntemi ile tanışın. Radyofrekans enerjisini altınla kaplı mikro-İğneler yoluyla cilt altına ileten bu yöntem; gözenek sıkılaştırma, sıklık kaybı, akne, yara izleri ve çatlak tedavilerinde tercih ediliyor. Ben sivilcelerim için bir yıl ilaç tedavisi gördüm ve şimdi üzerinden de bir yıl geçti. Yüzümde kalan izler ve lekeler için de artık bu aydan itibaren dermatologum Dr. Burcu Yamangöktürk Solak'a gidip tedaviye başlayacağım. Kendisi bu konuda sonsuz güven duyduğum biri. Siz de bu tarz yöntemleri mutlaka dermatoloğunuza danışarak yaptırın.

CİLDİNİZİ ONARMAK VE YENİLENMEK İÇİN...

PRP olarak bilinen 'Platelet Rich Plasma', içerdiği onarıcı maddeler ile yüklü kan hücreleriyle, çevresel faktörler, sigara, stres gibi etkenlerin cilt üzerinde yarattığı sorunları onarmada etkili. Bu uygulamada, kendi kanınız alınarak ve santrifüj adı verilen cihazla ayrıştırılıyor. Sonrasında da mezoterapi yöntemi ile sorunlu bölgeye enjekte edilerek iyileşmeye destek veriliyor. PRP, çizgi ve kırışıklıkların azalmasında, çatlak, leke ve iz tedavilerinde ve hatta saç dökülmelerinde de etkili.

LEKELERİNİZLE VEDALAŞIP AYDINLANMAK İÇİN...

Özellikle yaz sonu herkesin ortak cilt problemlerinden biri de yüzdeki kahverengi lekeler. Tedavi için doktorunuzun lekelerinize tamı koyması çok önemli. Cildinizde oluşan leke, iz ve ton eşitsizlikleri için, 'Enzim Peeling' etkili bir yöntem. İçerisinde yer alan asitler, vitaminler, antioksidanlar ve güçlü leke açıcılar sayesinde deriye rengini veren molekülleri bloke edip enzim baskılaması yaparak cilt tonunu dengeliyor. Bu arada kimyasal peelingler de bu konuda oldukça etkili. Lekelerin rengini açmak, cildi soyduğu için ölü derilerden arınıp daha parlak bir cilde sahip olmak mümkün.

DEĞİŞİME AÇIK OLUN!



Bu ay kendinizde yapacağınız ufak değişikliklerle yenilenmeye ve modunuzu yükseltmeye ne dersiniz? Bunun için en kolay ve etkili yöntem saçlar. Ben yaz biter bitmez soluğu The Most Etiler'de aldım. Canım arkadaşım saç ve renk tasarımcısı Emrah Demirci, bana bronz sarı tonlarında nefis bir 'freelight' yaptı. Freelight ne mi? Saç sanatçısının elini kullanarak fırça yardımıyla serbest bir teknik kullanarak yaptığı saç açıcı uygulama.

BU AYKI SEÇİMLERİM...



>> Yüzüme kaybettiği nemi geri yüklemek ve canlandırmak için Garnier'nin Nem Bombası kağıt maskesine bayılıyorum!



>> Saç bakım ritüelimin olmazsa olmazları arasında Pantene'in bu 3 dakikada mucizeler yaratan bakım kremi yer alıyor. Sonuç; yumuşacık, güçlü ve de mis kokulu saçlar.



Story'mde de paylaştığım gibi bukleler yaparken saçları karıştırıp karıştırmayacağını merak ediyordum ama öyle bir sorun kesinlikle olmuyor.

>> Her kadının sahip olması gereken muhteşem bir üründen bahsetmek istiyorum: Dyson Airwrap. O olmadan önce saçlarımı nasıl şekillendiriyordum bilmiyorum. Gerçekten hayat kurtarıcı. Maşa kullanamam diyenlere, denemekten yorulanlara ilaç gibi gelecek bir ürün.



>> Narciso ailesinin en yeni parfümü olan Narciso Eau de Toilette Rouge, misk ve gül kokularıyla son derece taze ve temiz bir koku. İmzanız olacak kadar da etkili.



İLKUR AYDOĞAN

Doğru temizleyicinin peşinde...

Az çoktur. Her şeyi sağlama alacak bir bakış açısı gibi görünüyor değil mi? Ama bu düşünce her zaman geçerli değil, en azından cilt temizleyicilerinde. Ben yeni keşfettim bakın anlatayım...

Yağlı bir cildim var. Öyle tek bir temizleyici ile olmuyor, cildimin farklı zamanlarda farklı durumlara göre farklı temizleyicilere ihtiyacı oluyor. Karma ve yağlı cildiniz varsa bu yazıyı mutlaka okuyun derim...

Mesela; suya dayanıklı ürünlerle bir makyaj yaptınız, üzerine de sabitleyici sıkıttınız. Akşam bunu klasik bir temizleyici ile çıkarmanız mümkün değil. Hele bir de oldu da o makyajla uyuya kaldınız, ertesi sabah yüzünüzle birlikte vicdanınızı da temizleyecek takım arkadaşları lazım artık size. Bu tür yüze yapışmış makyajı ancak çifte temizleme, "double cleansing" ile çıkarmak mümkün. İlk adımda makyajı çözen ve yumuşatan bir temizleme yağına ihtiyacınız var. Favorim Dermalogica Precleanse.

Kuru cildinize 60 saniye boyunca uygulayın, sonra ellerinizi ıslatarak masaj yapın, ürün süt kıvamına dönüşünce durulayın. Makyaj gidiyor ama temizleme bitmiyor. Ardından yine Dermalogica'dan aşık olacağınız laktik asitli soyucu bir temizleyici geliyor; Skin Resurfacing Cleanser. Pek benzeri olmayan bu temizleyici ince çizgilerin görünümüne bile

etki ediyor ve cildi aydınlatıyor.

Eğer çok yağlı bir cildiniz varsa, öyle her temizleyici yine olmaz. Boscia Detoxifying Black içeriğinde yağ dengeleyici aktif kömürle birlikte aydınlatıcı C vitamini ve soyucu özelliği olan glikolik asit bulunuyor. Cildi derinlemesine temizleyen, gözenekleri küçülten bu formül, ilk sürdüğünüz saniyelerde ısınan bir yapıya sahip. Duruladıktan sonra güçlü içeriklerine rağmen cildinizi kurutmadığını ama fazla yağdan arındırdığını göreceksiniz.

Cilt bakım sahnemize yeni giren bir marka Omorovizca. Macar çamur içerikli krem temizleyici Omorovizca Moor Cleanser hafif granürlü yapısıyla karma ve yağlı ciltler için ideal. Kalsiyum ve magnezyum açısından zengin Macar çamurunun detoks etkisi neredeyse gözle görülüyor ve cilt oldukça duru biri görünüm alıyor.

Ürünü ciltte biraz daha tutarak maske olarak da kullanabilirsiniz. Zira çamur rengi ve kalın dokusuyla da buna çok uygun. Bu ürünün tek başına makyajı çıkaramayacağını ekleyelim, temizlemenin ikinci adımı olarak ya da sabah temizleyicisi olarak tercih etmek en güzeli.



Boscia Detoxifying Black temizleyici ₺109 Sephora



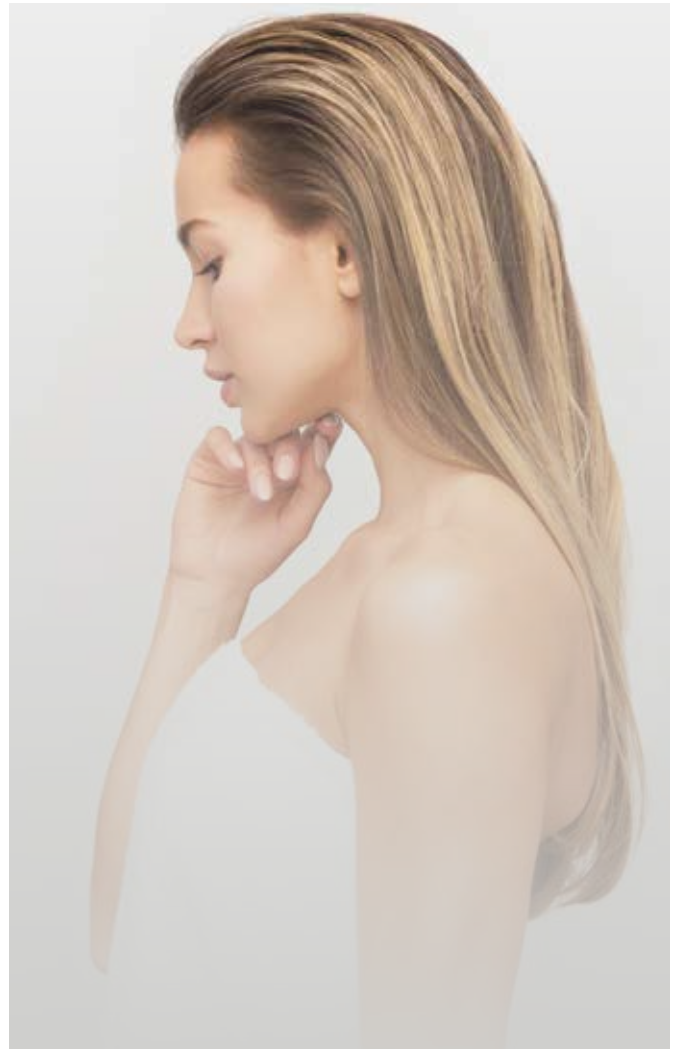
Dermalogica Precleanse ₺370 eczanelerde



Dermalogica Skin Resurfacing Cleanser ₺450 eczanelerde



Omorovizca Moor Cleanser ₺480 Boyner



Sabah temizliği şart!

Sabahları da cildi temizlemek gerektiğini biliyor musunuz? Özellikle de yağlı bir cildiniz varsa çünkü gece biz uykudayken cilt sebum üretmeye devam eder. Köpüren bir temizleme jeli edinmeye bakın çünkü bunu suyla durulamak zorunda kalırsınız. Bu temizlik hissini artırır. Önerim Oriflame'in Love Nature Arındırıcı Yıkama Jeli. Organik çay ağacı yağı ve misket limonu özleri ile hem temizliyor hem de arındırıyor.

Oriflame Love Nature arındırıcı yıkama jeli ₺26 tr.oriflame.com



Aklınızda olsun!



>> Yıllar önce bir cilt bakım uzmanından öğrendiğim bu tüyoyu hala uyguluyorum. Cilde temizleyiciyi uygularken söylenenin aksine cildiniz ıslak değil kuru olsun. Temizleyici uygulamak için suyu minimumda kullanın. Böylece temizleyici hemen değil daha yavaş köpürecek ama cildiniz temizleyicinin içeriklerinden daha fazla faydalanacak.



UZMAN DİYETİSYEN NİL YURTBAŞ



İlaç yerine SEBZE

Geçenlerde çok yakın bir arkadaş grubumla konuşurken 'Medikal Medyum' kitabını duydum. Yazarı Anthony William, bana kendi klinik tecrübelerimde de cevaplayamadığım birçok soruna farklı bir bakış açısı kazandırdı. Gelin birlikte bakalım.

Otoimmün hastalık, vücudun nedeni belirlenemeyen bir şekilde kendi kendine zarar vermesi ile meydana gelir. Bağışıklık sistemimiz çok aktif çalıştığında zararlı mikroorganizmaları, bakteri ve virüsleri yok ettiği gibi, fazla tepkiden kendi dokularına da zarar vermeye başlar. Bu durumda kendi organları daha zor çalışır, vücut için gerekli çeşitli enzimler ve hormonların seviyesi azalır veya etkinliklerini kısmen kaybederler. Üstelik vücut iltihap üretmekle ağrı, acı, sancı oluşturur. Klasik tıp bu gibi durumlarda 3 şekilde ilaç tedavisi uygular:

1. Bağışık sistemini baskılar.
2. Kaybedilen veya etkinliği azalan hormon veya enzim desteği verilir.
3. İltihabı kurutucu tedavi uygulanır. İşte Medikal Medyum, otoimmün hastalıklara bakış açımızı kökünden değiştirir. Kitaba göre; Bağışıklık sisteminiz size asla saldırmaz, kafası asla karışmaz, aksine sizin için çalışır. Bağışıklık sistemini baskılayıp, hormon tedavisi yapsanız bile hiçbir yapay hormon veya enzim vücudun kendi ürettiği kalitede ve çeşitlilikte üretim yapamayacağı için yeterli değildir, çözüm değildir. İltihap kötü bir şey değildir.

İltihap bir mukustur. Bu mukus bağışıklık sisteminiz tarafından salgılanır. Nedeni size zarar vermeye çalışan bir bakteri veya virüsün dokularınıza yaklaşmasını engellemektir.

Yani kötü olan iltihap değil, iltihaba neden olandır.

Tedaviyi zaten hastalığı ortaya çıkaran ilaçlar ve desteklerle yapmaya çalışmanız sadece semptomları ortadan kaldırır. Batı tıbbi bize sadece bu kadar destek olabilir, çünkü henüz bu hastalıkların hücresel düzeyde etkisini gösterebilecek veya nedenlerini saptayabilecek bir tahlil geliştiremedi. Peki ne yapmalı? Aç karna kereviz suyu içmeli.

Peki Ne yapmamalı? Yağı ve şekeri karıştıran gıdalardan kaçınmalı: Peynir, süt, kek, kurabiye, dondurma gibi... Hayvansal yağ tüketimi azaltmalı, bol meyve ve sebze yemeli.



"Medical Medium'dan Williams, kereviz suyu için şunu söylüyor; 'İçebileceğimiz en güçlü ve şifalı sebze sularından biridir. Her sabah aç karnına taze kereviz suyunun sadece 16 oz için, sağlığını ve sindirimini bir hafta kadar kısa sürede değiştirebilir.'"

KEREVİZ SUYU ÇILGINLIĞI

Medikal medyum'un en dikkat çekici bölümlerinden biri kereviz suyu tüketimi. Ancak sağlığımızdaki başarılı etkileri görebilmek için bu sihirli içeceği doğru kullanmak çok önemli. Sabah aç karnına saf kereviz suyu alın. Neden? Çünkü günün geri kalanında yediğiniz yiyeceklerin sindirimini güçlendirecektir. Ama size çok sert gelirse, alışına kadar salatalık ile karıştırmaya başlayın.

- Başka bir şey tüketmeden önce kereviz suyunu içtikten sonra en az 30 dakika bekleyin.
- Mümkün olduğunda organik kereviz kullanın. Normal kereviz kullanıyorsanız, sıkmadan önce iyice sıcak suda yıkayın.



Kanyon AVM'de yer alan Habit, doğal katkısız kereviz sapı suyu sıkıyor. Üstelik yemek sepetinden sipariş de verilebiliyor.



MEDİKAL MEDYUM'DAN ÖNERİLER...

Lupus, Hipotiroidi, kronik yorgunluk, fibromiyalji gibi rahatsızlıklarınız varsa:

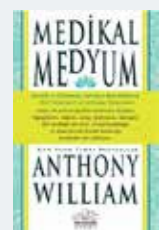
Yaban mersini, kereviz, Brüksel lahanası, kuşkonmaz, ıspanak, kişniş, maydanoz, Hindistan cevizi yağı, sarımsak, zencefil, ahududu, marul, papaya, kayısı, nar, greyfurt, karalahana, salatalık, rezene. Besin desteği olarak: Çinko, B12, meyan kökü, 5-MHF, L-lisin, spirulina, yıldız anason, zerdeçal.

Multiple Skleroz varsa (kas ağrıları, spazmlar, görme ve işitme sorunları, baş dönmesi, sindirim sorunları)

Yukarıda saydığımız besinlere ek olarak EPA, DHA, L-Glutamin, ALA, zerdeçal kullanılabilir.

Tip 2 Diyabet ve Hipoglisemi için:

Yaban mersini, ıspanak, kereviz, papaya, lahanası, ahududu, kuşkonmaz. Bunlara ek olarak; Çinko, krom, spirulina, ALA, semizotu, ginseng, D3 vitamini kullanılabilir.



Daha bir çok hastalık ve değişik tedavi yaklaşımı için kitabı okumanızı şiddetle tavsiye ederim...



Bu kadarla da kalmıyor, dbo ayrıca doğadan aldığı doğaya zarar vermeden hayata geçirme felsefesine sahip. Yani ürünler hayvanlar üzerinde test edilmiyor, geri dönüşümlü ambalajları sayesinde de çevreyi koruyor.



FAVORİLERİM

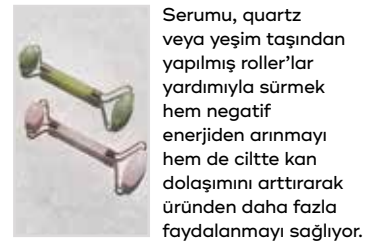
Her ürünü ayrı başarılı ama bunlar benim yıldız 5'lim

>> ROSE QUARTZ ELIXIR: Tonik yerine kullanılabilir ama tonikten daha etkili. Zira içerisinde süper aktif maddeler mevcut. İçerisinde infüzyon edilmiş pembe kuvars kristali bulunuyor. Hassas ve kuru ciltlere öneriliyor. Ayrıca içeriğinde C vitamini, yüksek bir antioksidan olan 'Quercetin' zengini elma özü, altın iyonları içeren su, gülsuyu ve yaban mersini ekstraktı kullanılmış.

>> ROSE HYALURONIC SERUM: Sabah ve akşam kullanabileceğiniz bu pembe serumun içerisinde, hyalüronik asit, cilt tonu üzerinde etkisi kanıtlanmış bir içerik olan Niacin, C vitamini, antioksidan zengini yaban mersini özü, gül suyu ve gül yağı bulunuyor. İnce mimik çizgilerini yumuşatmakta bir usta. Anında emilen yapısıyla nem isteyen ciltler için de ideal.



Elixir'in toksin atımına yardımcı olduğu bilinen yeşim taşı infüzyon edilerek yaratılmış Jade, ve 24 karat altın parçacıkları içeren, yoğun antioksidan zengini Gold seçenekleri de mevcut.



Serumu, quartz veya yeşim taşıdan yapılmış roller'lar yardımıyla sürmek hem negatif enerjiden arınmayı hem de ciltte kan dolaşımını artırarak üründen daha fazla faydalanmayı sağlar.

>> LEMON SORBET! Kokusu, ve dokusu ile iştah kabartan bu temizleyici her cilt tipine uyumlu. Losyon yapısı su ile karıştığında süt kıvamına dönüşüyor bu sayede cilt üzerindeki tüm kirleri rahatlıkla temizliyor. İçerisinde bulunan yağlar, limonun salisilik asit desteği ve ekstra C vitamini ile ciltteki akne ve kızarıklıkların giderilmesinde de etkili.. Lekelerinizi varsa mutlaka kullanmaya bakın.



>> NATURAL DEODORANT: Alüminyum ve ciltte toksik etki yaratacak hiçbir kimyasal içermeyen bu doğal deodorant, ergenlik çağından itibaren güvenle kullanılabilir. Terlemenize izin veriyor ama kokmanıza asla! Ayrıca etkisini akşama kadar koruyor.

>> THE MARBLE: Markanın kesinlikle yıldız ürünü. Adı üzerinde mermer gibi bir cilt yaratmak için yoğun içerikleriyle çalışıyor. İçerisinde çok etkili bir antioksidan olan orkide özündeki antosiyanin flavonoidleri bulunuyor. İçerisinde aktif olarak bulunan ipek peptitler ile cildin pürüzsüz görünmesinde oldukça etkili olan krem, her cilt tipine uygun başarılı bir yaşlanma karşıtı bakım kremi.



The marble krem, başarılı içerikleri ve etkilerinden dolayı yabancı basın da ilgisini çekti ve geçtiğimiz ay İngiliz Vogue'da haberi yayınlandı.

drop by organics ürünlerini www.dropbyorganics.com sitesinden satın alabilir, @dropbyorganics adresinden de takip edebilirsiniz.

ÇİLDİNE İYİLİK ET!

Tamamen artizan, kesinlikle doğal, oldukça etkili, kullanması keyifli ve yüzde 100 yerli... Cildinize bir iyilik yapmak istiyorsanız, mutlaka onunla tanışmalısınız...

Editör: Gözde Atakoğlu

Neden mi bahsediyorum? Drop by organics'ten. Son dönemde karşılaştığım en gerçek, en doğal ve en keyifli bakım markalarından biri. Öyle bir marka ki severek kullanmanız, gönül bağı yapmanız için her şeye sahip. Öncelikle artizan yani tamamen el yapımı, fabrikasyon üretimden uzak, her biri el emeği göz nuru ürünlerden oluşuyor. Bu onu hemen ayrı bir konuma taşıyor zira cilt bakımı konu oldu mu butik işlere çok rastlanmıyor. Markanın hikayesi kurucusu Evren Dalgıç'ın kendi için doğal ürün arayışına düşmesi ile başlamış. Sonra yurtdışında eğitimler alarak kendi ürünlerini yapmaya başlayan Dalgıç, yaptıklarını deneyen, beğenen ve

tekrar tekrar kendisinden talep eden arkadaş çevresi sayesinde profesyonel olarak atılmış bu işe.

Bir kere marka, ilhamını doğanın ve bitkilerin iyileştirici gücünden alarak insan doğasına aykırı kimyasal ve katkılardan olabildiğince uzak durduğu için kocaman bir alkış hak ediyor. Her bir ürün kimyasallardan uzak, ciltte toksik hiçbir atık yaratmadan sadece cildi onarmak, beslemek ve doğal ışığını ortaya çıkarmak üzere çalışıyor.

Her kullanışınızda cildinize iyilik ettiğinizi hissediyorsunuz. Bunda da içeriklerinin etkisi çok büyük, zira soğuk sıkım yağlar, özler, mineraller ve yüksek frekanslı kristaller formüllerindeki ana içerikleri oluşturuyor.



ÇEK BİR BLAZER

>> Sonbaharın yıldızı Blazer cekettir. Gardırobunda olmayanlar mutlaka bir tane edinmeye baksın. Eğer üst kısmınız iriye vatkasız ve streç kumaş karışımı olan modelleri tercih edin. Kalçanız dar ve düzse arkada yırtmacı olan bir model işinize yarayacaktır. Var olan Blazer'larınızın iç astarlarını kontrast renkte bir astarla değiştirerek eskilere yeni bir hava da katabilirsiniz.



Sonbahar-Kış 2019 podyumlarında Valentino, Saint Laurent, Marc Jacobs, Loewe, Prada, Burberry gibi moda evleri gece elbiselerinden tutun gündüz giyilen parçalara kadar 'tüy' detayına yer vermişti.

TÜY DİK

>> Gelelim 'Hiç bir şey almak istemiyorum ama çok da out kalmak istemiyorum' diyenlere; küçük değişikliklerle elbiseleri yenileme olayı kesinlikle in bir hareket. Bu sezon otriş tarzı yapay tüyler katarak kıyafetlerinizi sıkıcılıktan kurtarabilirsiniz. Özellikle en yaygın bölgelerinizde bu eklemeleri uygulamaya bakın.



Paris moda haftasına katılan pekçok moda yazarı ve blogger'ın da tercihi tüylenmekti:)

Otriş detaylı ipek etek € 885 PRADA



TÜLİN KERMEN

Genelde Ekim ayı artık şehre alıştığımız, yazın bittiğine ikna olduğumuz aydır. Benim içinse gardırop detoksu anlamına gelir.

Bu ay 20 senelik tecrübeme dayanarak yeni sezonda nasıl 'In' bir gardırop yaparsınız üzerine tüyolar vereceğim, hazır mısınız?

RENK KAT

>> Yeni ay yenilenmenin tam zamanı. Mesela stilinizde renk kullanmak istiyorsunuz ama cesaret edemiyorsunuz. Başkasında çok beğeniyorsunuz ama kendinize yakıştıramıyorsunuz. İlk renk deneyiminize çorapla başlayın. Renkli bir şemsiye, cüzdan, çanta ya da şal da deneyebilirsiniz. Bir bakmışınız kış geldiğinde o hep beğendiğiniz ama ben asla giyemem dediğiniz renkte bir paltonuz olmuş.

Oversize kaban
€ 499.95 ZARA



Oversize kaban
€ 699.95 ZARA



Platformlu postal
€ 199 H&M

YİNE YENİDEN

>> Kendi klasiklerinizi alın. Doğru alışveriş, hep kullanacağınıza emin olduğun ve kendini içinde mükemmel hissettiğin parçaları almaktır. Mesela benim klasiğim tayt ve postaldır. Moda olsa da olmasa da her sezon mutlaka bir adet alırım. Peki sizin klasiğiniz nedir?

DEĞİŞ TOKUŞ

>> Geri dönüşümü, yeniden kullanımı hayat tarzı haline getirmeliyiz. İkinci el eşya kullanımı da bu yaşam tarzının moda ayağıdır. Bazıları hijyen sebebiyle bazıları ise kıyafetlerin önceki sahiplerinin enerjisini taşıdığını düşündüğü için ikinci el kullanmıyor. İkinci ele ısınmak için, bir akraba ya da yakın arkadaşlarınızla çantanızı değiş tokuş yaparak başlayın. Bu arada unutmayın, bir şey aldınız mı mutlaka dolabınızdan bir şey eksiltmelisiniz.



H&M markası ve durumu fark etmeksizin, teki kayıp çoraplar, eskimiş tişörtler ve eski çarşafar dahil olmak üzere her türlü tekstil ürününün geri kabul ediyor. Ürünler en yakın geri dönüşüm tesisine gönderilirken siz bıraktığınız her bir torba için, bir sonraki alışverişinizde kullanabileceğiniz bir indirim kuponu alıyorsunuz.

SAKLA SAMANI

>> Ayakkabı atmayı veya satmayı pek sevmem. Çünkü döner dolaşır, geri gelir. Bu sezon sivri burun ve kare burun ayakkabılar yine moda oldu. Şimdi onları sakladığınız yerden çıkarın ve giyin. Yeni ayakkabı alacaklara bir tavsiye: Kalın bilekliyseniz kare burun, ince bilekliyseniz sivri burun



Tül Out'ları...

Sizi out'suz bırakacağımı mı sandınız? Asla! İşte karşınızda bu ayın Out'ları:

1. Ugly sneakers denilen yani tabanı tank görünümünde spor ayakkabılar out out out! Özellikle Balenciaga olanlar.

2. Kamufaj desen de Out ama üzülme, yakında yine in olur :)

3. Bel çantaları Out. Doğru duydunuz, ister en popüler markaya ait olsun, yine de Out.

4. 'Cat eye' gözlük Out. Zaten çok az kişiye yakışıyor, Out olduğu iyi oldu.

5. Pofuduk anoraklar, rahat kullanışlı ve hatta vazgeçilmez biliyorum

ama onlar da Out. Neden diye sormayın, bir etrafa bakın, herkesde var çünkü.

6. Saçın bir bölümüne renkli ombre yapmak out out out ve yine out! Beş yaşında değilseniz tabii.

7. Smokey Eye göz makyajı Out. Halloween hariç.



BİLİRKİŞİ RAPORU

Birçok ünlünün ve sosyal medyadan takip ettiğiniz Influencer'ların saçlarında onun imzası var. Göktürk'te bulunan Esse Kuaför'den saç artisti Yasin Yazıcı'ya sezonun saç trendlerini ve işimize yarayacak saç tüyolarını sorduk.



Bu sezon nasıl saçlar bekliyor bizi?

Son 10 yılın belki de en büyük trendi olan doğallık yine revaçta. Doğal geçişli renkler hatta kişinin kendi doğal rengini kullanması ve kuaför gerektirmeden de şekle giren doğal düşümlü saç kesimleri en çok istenenler arasında. Sonbahar sezonunda dikkat çekici sıcak tonlamalar ön planda olacak. Özellikle kahve, bakır, kırmızı gibi tonları yine sıkça göreceğiz. Siyah ve sarı-kahve diye bilinen Bronde saç renkleri de revaçta. Her boy uzunlukta saç var. Ama geniş dalgalar, ortadan ve yandan ayrılmış modeller, ensede at kuyruğu, burgularla yapılmış doğal topuzlar da Sonbahar-Kış saç modelleri arasında.

Saç kesimini/rengini beğendiğin 3 ünlü isim söyler misin?

Bella Hadid. Scarlett Johansson ve Taylor Lashae...



Bronde saç rengine en iyi örneklerden biri kuşkusuz Olivia Palermo.



Jennifer Lopez'in en sık tercih ettiği kurtarıcı saç modellerinden biri ensede yaptığı sıkı at kuyruğu.

Kötü saç günü yaşayan bir kadın için en kurtarıcı ve hızlı önerin?

O sabah uyandınız ve saçlarınız iyi görünmüyor, dilediğiniz kadar sık olun, en iyi makyajı yapın yine de saçlarınız iyi görünmüyorsa sizin de kendinizi güzel hissetmeniz ve kendinizden emin görünmeniz çok zordur. Böyle günler için en pratik ve kurtarıcı önerim, saçlar toplanabiliyorsa sıkı bir ense topuzu yapabilirsiniz, ama eğer saçlar kısa ise belli başlı ürünlerle saçlara ıslak görünüm verip hepsini geriye yatırmak kurtarıcı olacaktır.



Kendall Jenner'in en çok tercih ettiği modellerden biri geriye yatırılmış ıslak efektli saçlar. Kesinlikle zamansız bir saç modeli.



Yazıcı, Göktürk ve Kemerburgaz'da yaşayan pek çok ünlünün saçını tarıyor. Ayşe Arman da bunlardan biri.

Evde fön çekerken kuaför çekmiş kadar iyi görünmesi için paylaşılabilecek tüyolar var mı?

Makine çok önemli, kuvvetli olması saçı daha hızlı ve kabarmadan şekillendirmeye yardımcı olur. Saçlara volüm vermek için baş aşağı şekilde kurutun, kesiminizi vurgulamak için de fönü tepeden tutarak saçları kurutun. En önemli detay eğer perçemleriniz varsa saçlar ıslakken bir tarak yardımı ile saçınızı aşağıya doğru tarayarak kurutmak olacaktır.

FARKINER?

BALYAJ, OMBRE VE RÖFLE... SİZCE FARKI NE? HEM NE İSTEDİĞİNİZİ ANLAMAK HEM DE KUAFÖRE DİRDİNİZİ DOĞRU ANLATMAK İÇİN BUNU OKUMADAN GEÇMEYİN!

DREW BARRYMORE



OMBRE

>> Bu işlemin ana özelliği saçın uçlara doğru geçişli bir şekilde aydınlatılmasıdır. Genelde uzun saçlarda kendini gösteren bir renk oyunudur. Saçlarını açık kullanmayı sevenler için idealdir, toplu kullananlar ombre etkisinden faydalanamaz, zira saçın tüm ışığı uçlarda kalır. Özellikle bu aylarda güneş ve deniz tarafından doğal yollarla açılmış bir saç efekti vermek isteyen kuaförler, ombreden fazlaca faydalanıyorlar.

GISELLE BUNDCHEN



BALYAJ

>> Yeni nesil Ombre uygulamasının geçmişteki hali olarak nitelendirebiliriz balyajı. Saç diplerinden bir parmak boğumu bırakılarak, dipleri krepelenmiş saçların 1 ila 6 ton açılması işlemidir. Saç tutamları saçın geneliyle ve dip rengiyle uyumlu tonlarda atılır. Balyaj ile röfle arasındaki fark, balyaj tutamlarının röfleye oranla daha kalın olmasıdır. 4-5 ayda bir yenilenebilir.

CAMERON DIAZ



RÖFLE

>> Röfle, saçların baz renginin üzerine atılır. Genel görünümde bir kontrast yaratılır. Saçların aralarından tarak yardımı ile eşit küçük parçalar alınarak, diplerden 6-12 ton arasında yapılan açıcı renklendirir. Röfleye balyaja oranla doğaldan uzak, oldukça 'sarışın' bir görünüm amaçlanır. Bu yüzden baz rengi gerçekten açık olanlara, koyu sarışın ya da açık kumrallara önerilir. Röfle minimum 2 ila 3 ayda yenilenmelidir.

Bi kuple

TRIKOTILLOMANI

Trikotillomaniyi ilk duyduğumda onun niş bir triko bağımlılığı olduğunu düşünmüştüm, «triko» kelimesi var ya başında, bembeyaz raflara uçuşarak dizilen milyon adet, çılgın ve renkli Missoni hırkalar, kazaklar hayal etmişim.

Editör: 10 dakika Gecikiyorum, Makyajım Bitmedi

Oysa kendisi bir dürtü kontrol bozukluğu ve belki siz, belki en yakın arkadaşınız onunla mücadele ediyor. Dermatolojik değil, aslen psikolojik bir rahatsızlık olan trikotillomani, vücutta herhangi bölgedeki tüyleri yolma hastalığı. Bu saç da olabilir, kaş da, diğer tüyler de... Genelde kadınlarda daha fazla gözlemleniyor, onu neyin tetiklediği ise kişiye göre değişiyor. Kimi zaman bir bebeğin uyumadan önce parmağını emmesi gibi rahatlamak için, kimi zaman odaklanmak, kimi zaman kaygıları yatıştırmak amacıyla yapıyor ve hızla kalıcı bir bağımlılığa dönüşüyor.

Kendisiyle geçirdiğim 10. seneme girmişken, bu rahatsızlığın güzellik ve bakım ritüellerimi ne kadar etkilediğini düşündüm. Google'ladığınızda korkunç fotoğraflarla karşılaşmanız olası... Kısım kalmış, saç kökleri zedelenmiş, kaşları artık çıkmayan, kafa derisi kıpkırmızı olmuş kadınlar görebilirsiniz. Trikotillomani, herkes tarafından aynı şiddetle yaşanmıyor. Buna rağmen, etkileri hemen hemen herkes açısından olumsuz ve sosyal yönden kısıtlayıcı olabiliyor. Öncelikle eğer saçlarınızı ya da kaşlarınızı kopartma eğiliminiz varsa, bu tek bir tel bile olsa, mutlaka bu hareketin yerine acilen bir başka hareket koymaya çalışın. Trikotillomani, diğer

çoğu psikolojik rahatsızlık gibi saklanması değil, paylaşarak çözüm aranması gereken bir konu. İşin psikolojik yönü için bir uzmandan yardım almanız şart, peki sen neden konuşup duruyorsun dersiniz, hemen şu maddeleri sıralayıveririm.

1. Kuaförünüzle bu konuyu mutlaka konuşun. Saçlarınızın ve kafa derinizin özel bir bakıma ihtiyacı olabilir. Eğer düzenli olarak aynı yerden koparıyorsanız saç köklerini taciz ediyor olabilirsiniz. Hair Mafia'nın kurucusu Ata Dikbaş, tüm bu süreci benimle birlikte sabırla geçiriyor örneğin.



Saçımı uzatmak istiyorum ancak tahmin edersiniz ki kopartarak saç uzatmak pek mümkün değil. Edward Scissorhands misali, kendime ait bir inceltme makası var diyelim ve konuyu bu şekilde hafife alalım.



Bu arada #hairlove'la tanınan Tracee Ellis Ross, Afro Amerikalı'ları ve diğer tüm kuru/kıvrık saç tiplerini hedefleyerek Pattern isminde bir saç bakım markası sürdürdü piyasaya. Hydration Shampoo, Leave-in Conditioner ve Jojoba Serum'u denemek için sabırsızlanıyorum.



2. Saç kopartma hareketinin yerine başka bir alışkanlık koymaya çalışın. Trikotillomaninin hangi zamanlarda yükseldiğine dikkat edin. Tesbih çevirin, örgü örün, kağıt kalemlerle karalama yapın, el oyalayan oyuncaklardan bir tane edinin... Evinizin etrafına sizi dizginleyecek notlar yapıştırın. Kel kalacaksınız, yapma, elini saçından çek gibi net ve durdurucu cümleler kullanın. Ters köşe yaparak saçlarını çok beğendiğiniz ünlülerin fotoğraflarını da asabilirsiniz sağa sola. Benim moodboard'um da Tracee Ellis Ross, stylist Karla Welch ve Julia Roberts'ın 90'lardaki upuzun, kıvrık saçlı halleri var.

3. Kendi saç bakım karışımlarınızı hazırlayın. Papatya suyu, saç derisini rahatlatan, saç tellerine de iyi gelen bir tonik. Onu banyo sonrası şekillendirici olarak, saç diplerine mutlaka temas ettirerek kullanabilirsiniz.



Eğer boyasız saçlara sahipseniz bir kavanoz Hindistan cevizi yağının içine 20ml soğuk sıkım Jojoba yağı, 20 ml Argan yağı, 10 damla Ylang-Ylang, 10 damla biberiye ekleyerek her gece maske olarak sürebilirsiniz. Yastığın üzerine kalın bir havlu sermeyi unutmayın. Bu Sophia Loren ritüeli pek hoşunuza gidecek. Eğer saçlarınızda boya varsa o zaman tatlı badem yağından faydalanın.

4. Spor yapın, enerji harcayın, deşarj olun. Kaygı ve endişeleri durdurmanın, vücuttaki serotonin seviyesini yükseltmenin en sağlıklı yollarından biri de hareket etmek.
5. Vücudunuza kuru kese, saç derinize ise orta sert kıllı bir fırça ile her gece ya da her sabah masaj yapın. Amaç, kan dolaşımını hızlandırmak. Trikotillomani yüzünden saç derisi hassaslaşıp acıyorsa, bu yöntem size uygun değil. Önerim, kafanızda en az 10 dakika boyunca ince poşete koyduğunuz bir kalıp buzu gezdirmeniz.
6. Kendinizi sevin. Eğer bu size ailenizin kazandırdığı müthiş bir varoluş biçimi değilse, kendinizi kandırmaya çalışın.



ASLI YÜCEALPAN

İliklerimize kadar sağlık

Son dönemin yükselen yıldızı ilik suyunun faydaları saymakla bitmiyor. Bağışıklığı güçlendiriyor, hücre onarımına yardım ediyor. Kuşkusuz deli gibi ilik peşine düşmemizin en büyük sebebi de cildin kolajen artışı desteklemesi. Madem bu kadar faydalı, ben de bir deneyeyim dedim.

Duyduğum ve dinlediğim onlarca hikaye ve deneyimden sonra bu kez bu tecrübeyi kendim yaşamak istedim ve eczanelerden aldığım kolajen tozlarını dolabın tepesine kaldırdım. Yaklaşık 14 saat kaynatılması gereken ilik suyunun zahmetli hazırlanış sürecinden dolayı evde kendim pişirmem pek mümkün olmadı. Ben de çok güvendiğim Mia Mesa'dan ilikli kemik sularımı sipariş ettim.

Mia Mesa diğer tüm markalardan farklı olarak ilikli kemik suyunu tam 28 saat mum ateşi kadar kısık bir ateşte hazırlıyor ve haftalık olarak evlere servis ediyor.



İlik suyunun faydaları nedir?

- İçerdiği yoğun kalsiyum ve fosfor sayesinde özellikle kış aylarında hem yetişkinler hem de çocuklar için hastalıklara karşı koruyucu bir kalkan görevi görüyor.
- Besin metabolizmasını ve antioksidan verimliliğini

- arttıran amino asitler içeriyor, kilo vermeye yardımcı oluyor.
- Kadınlarda hormonal dengeyi sağlıyor ve selülit görünümünü azaltıyor.
- Hücre gençleşmesini destekleyerek vücudun yaşlanma sürecini yavaşlatıyor.
- Tırnak ve cilt sağlığı için çok faydalı.
- Anemiye karşı koruyor.
- Ruh halimizi dengeliyor.

İlik suyunu hayatıma nasıl kattım?

Ben günde içtiğim iki fincan kahvenin birini eksilterek yerine ilik suyunu ekledim.

Bana kahvenin verdiğini sandığım enerjiden çok daha fazlasını verdiğini gibi, iştah kontrolümde de fayda sağladı.

İlik suyunu nasıl içiyorum?

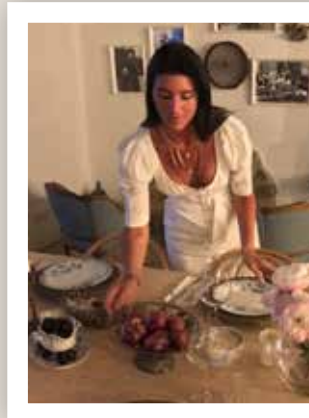
Biraz limon suyu, taze karabiber ve toz zerdeçal eklediğim ilik suyunu günde bir fincan kadar ısıtarak içiyorum. Daha önce duyduğum pek çok tecrübelerin aksine, Mia Mesa'dan aldığım ilik suyu hiç kokmuyor ve içtiğim her fincan sadece 40 kalori değerinde.

İlik suyunun faydasını görebildim mi?

İlik suyu içmeye başladığımdan beri, cildimin parlamaya başladığını ve saçlarımın daha az döküldüğünü fark ettim. İnsülin seviyemdeki iniş çıkışlar neredeyse bitti. İlik suyunu akşamüstü 5'de içtiğim için tok kalmamı sağlıyor ve zaman zaman akşam yemeği yemek aklıma bile gelmiyor. En önemlisi de kendimi çok daha enerjik ve sağlıklı hissediyorum.



BALKABAĞINI HIÇ BÖYLE YEMEDİNİZ!



Lian Beraha

@missfoodandtable

Hazırladığı sofralara ve orijinal tariflerine bayıldığım bir isim Lian Beraha. Kendisini Miss Food And Table olarak da biliyor olabilirsiniz. Bu ayın en gözde sebzesi kesinlikle balkabağı, Lian kendi düzenlediği şık sofrada hem keyifle içeceğimiz, hem davetlerde yapabileceğimiz hem de besleyici içeriklerinden dolayı süper faydasını göreceğimiz bir tarif paylaştı. Lütfen deneyin, baharatlarla süslü balkabağının bu yeni yüzüne bayılacaksınız.

HAZIRLANIŞI

Beyaz soğan, sarımsak, havuç, tatlı patates ve balkabağını zeytinyağı, tuz, karabiber ve diğer tüm baharatları ekleyerek ateşte çevirin. Üzerini kapatacak şekilde su ekleyerek pişirmeye devam edin. İyice yumuşayınca çorba kıvamına gelene kadar blender'dan geçirin. Tekrar tencereye koyun ve Hindistan cevizi sütü ekleyin. Gerekirse ekstra baharat ve acı da koyabilirsiniz. Servis etmeden önce halka halka kestiğiniz kırmızı soğanı tuz ve zeytinyağı ile tavada çevirin. Çorbayı kaselere servis ederken, kişniş ve kızarmış soğanla servis edin. Biraz da kalan Hindistan cevizi sütünü üzerine daire şeklinde gezdirin. Şefin notu: Bu tarifi sebze suyuyla vegan tarife uygun olarak uyguladım. Krema ve tereyağı içermiyor ama istenirse eklenebilir. Ben zencefili abartmadan kullanıyorum, biraz daha Türk damağına yakın olan kimyon, taze kekik, muskat gibi baharatları seviyorum ama tercihinize göre deneyin, sonuçlar hep enfes olacaktır.

THAI USULÜ BALKABAĞI ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 veya 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 beyaz soğan (küp küp doğranmış)
- Yarım kırmızı soğan (halka halka ince kesilmiş)
- 750 gr balkabağı (soyulmuş, küp küp doğranmış)
- 1 küçük tatlı kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- Yarım çay kaşığı muskat
- Yarım litre tavuk, et veya sebze suyu (kavanozda satın alabilir veya evde yapabilirsiniz)
- 1 havuç (küp küp doğranmış)
- 1 tatlı patates (küp küp doğranmış)
- Tuz, çekilmiş karabiber
- 4-5 diş sarımsak (ince ince kesilmiş)
- 1 tutam taze kişniş
- Kırmızı pul biber
- 1-1,5 konserve Hindistan cevizi sütü

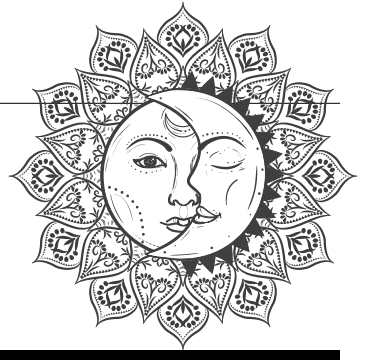
NOT ETMELİ!

- 1 bardak kemik suyuna kereviz yaprağı, limon ve az miktarda sarımsak ekleyerek içerseniz ödemden kurtulabilirsiniz.
- Zerdeçal, nane ve 1 yemek kaşığı elma sirkeliyle sabah içerseniz harika bir detoks olur.
- Akşam, zerdeçal, karanfil ve gül suyu ekleyerek içerseniz sinirlerinizi yatıştırır ve rahatlatır.
- Sirke ve hardal tohumu ekleyerek içtiğinizde nezle, grip ve soğuk algınlığının semptomlarını azaltır.

Astrobeauty



ASTROLOG
FİLİZ ÖZKOL
@filizozkol



BU AY BURÇLARI NELER BEKLİYOR?

KOÇ

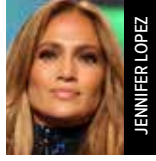


KRISTEN STEWART

Üst seviyelerde bir aşka hazır mısınız? Önünüze çok güzel ve ilginç bir fırsat çıkacak. Siz özenli, duygusal ilişkilerden hoşlanıyor ve dostluklarınızı da bu yönde seçiyorsunuz. Bazılarınız, gireceğiniz topluluklarda duygusal ve romantik ilişkiler yaşayacaklar. İş yaptığınız kişilerin size olan ilgileri hoşunuza gidecek ve bazılarınız eski aşklarıyla ilgili duygularını testten geçirecekler.



ASLAN



JENNIFER LOPEZ

Birlikte çalıştığınız kişilerle sıkı bir sinerji yaratacaksınız. Girdiğiniz sosyal çevrelerde karizmanız baskın olacak. Doğrularınızı savunurken, inatçı yönlerinizde artışlar gözlenecektir. Yeniliklerden yana olursunuz, bazı konularda reformist yönlerinizi ortaya çıkaracak. Fakat bu dönemde arkadaşlarınız veya finans konularındaki sorunlardan kaynaklanan bazı gecikmeler olabilir.



YAY



NICKI MINAJ

Hayallerinizi ve çılgınlıklarınızı askıya almanız gerekiyor. Yeni fırsatlar için beklemeli ve düşündüğünüz konu ne olursa olsun, denetimden geçirmeden uygulamaya geçmemelisiniz. Girdiğiniz topluluklarda güzel konuşmalarınızla ve kendinizden emin tavırlarınızla dikkat çekeceksiniz. Buralarda karşılaşacağınız kişilere dikkat etmelisiniz.



BOĞA



PENELOPE CRUZ

Gücünüzün sınırlarını fazla abartmamaya bakın. Altından kalkamayacağınız konulardan uzak kalmalısınız. Anaç duygunuz size zarar verebilir. Eğer sanatla uğraşıyorsanız, çalışmalarınız yoğunlaşacak. Sosyal çalışmalarınızda da meydana gelecek olumlu gelişmeleri beklemelisiniz. Kendinizi de kontrol altında tutmayı öğreneceksiniz.



BAŞAK



CAMERON DIAZ

Aşırı görev düşkünlüğü içerisinde, üstünüze vazife olmayan konularda da çaba sarf edeceğiniz yoğun günler geçireceksiniz. Siz çevrenizle bütünleşmeyi seviyor ve yaşantınızda değişik insanlarla bir arada olmaktan hoşlanıyorsunuz. Çalışkanlığınız ve aktiviteleriniz çevreniz tarafından desteklenecek, verdiğiniz sözleri yerine getirme konusunda oldukça hassas davranacaksınız.



OĞLAK



SIENNA MILLER

Cinsel ve fiziksel enerjinizin güçlü olduğu bir ay. Yanlış ilişkiler yaşamak istemiyorsanız, zamanı ve kişileri doğru seçmeli, size zaman kaybettirecek birlikteliklerden kaçınmalısınız. Yatırım konusunda, temkinli hareket ediyor ve paranızı en iyi ve uyumlu şekilde değerlendirmeyi amaçlıyorsunuz. Sosyal yaşantınız gelişmeye devam ederken, mevcut ilişkilerinizin uyumunu korumalısınız.



İKİZLER



NATALIE PORTMAN

Sosyal aktivitelerden kazançlı çıkacaksınız. Partneriniz veya sevdiğiniz kişiyle maddi kazançlarınızı birleştirebilir, size gelir sağlayacak çalışmalarda bulunabilirsiniz. Bu günlerde yaratıcılığınızı kullanabileceğiniz alanları belirlemelisiniz. Jüpiter karşıt gezegeniniz aynı zamanda ortaklıklarla ilgili konuları ortaya çıkarıyor.



TERAZİ



KIM KARDASHIAN

Duygusal hatalar yapmaya müsait bir döneminiz. Kısıtlanacak ve tenkit edileceksiniz. Duygularınızdaki artışlar yüzünden oto kontrol sınırlarınız denetlemek zorunda kalacaksınız. Güç gösterisinde bulunabilir, partnerinize meydan okuyabilirsiniz. Sahiplenme içgüdülerinizi kontrol altına almalısınız.



KOVA



SHAKIRA

Yaşamınızı kaliteli yaşamaktan yanasınız ve önünüze sunulan aşk fırsatlarını değerlendirirken dikkatli olmalısınız. Özellikle size uygun olmayan kişilerin duygusal dünyalarına girmemelisiniz. Partnerinizin üzerinde etkiniz güçlü bir şekilde hissedilecek. Bazılarınız, uzun sürecek duygusal ilişkilerin temellerini atacaksınız.



YENGEÇ



SOFIA VERGARA

Öğrenme kabiliyetinizdeki artışlar, önemli kararlar almanıza neden olacaktır. Bilginizi çevrenizle paylaşıırken, kendinizi ispat etmek isteyeceksiniz. Yakın dostlarınızla aranızda duygusal bağlarınız güçlenecek, okul aşkları ve yakın arkadaşlarınızla aranızda aşk ve hissi konularınız gündeme gelecek. Bazılarının birliktelikleri ilginç bir hal alacak.



AKREP



SCARLETT JOHANSSON

Kişiliğinizle ilgili takıntılarınıza dikkat etmeli ve ilişkilerinizde hayalleriniz yüzünden birlikte çalıştığınız kişilerle çatışmalara neden olabilecek saplantılardan uzak kalmalısınız. Yaptığınız işi seyerek yapacak, enerjik ruh halinizi istediğiniz yönde kullanabileceksiniz. Bu dönemde; kişisel araştırmalarınızda yoğunlaşacaksınız.



BALIK



RIHANNA

Çalışma arkadaşlarınızla aranızda hala yolunda gitmeyen durumlar mevcut. Evrenin engeli söz konusu ve bazı durumları gözden geçirmeniz için küçük molaların size yararı olacağı kesin. Hızlı sonuçların daha sonra sorun yarattığını düşünürsek; göz ardı ettiğiniz küçük ayrıntılar üzerinde durmalısınız. İlişkilerinizde tatlı bir yaklaşım söz konusu.



GÜZELLİK YAYINDA
GAZETESİ

MAFİLO TEKSTİL SAN.VE DİŞ TİC. LTD
İMTİYAZ SAHİBİ: MERT ATAĞÖZÜ
ISSN: 2651-2572

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
(SORUMLU MÜDÜR)
GÖZDE ATAĞÖZÜ
KATKIDA BULUNANLAR
TÜLİN KERMEN, NİL YURTBAY, ASLI YÜCEALPAN,
LİAN PENSO BENBASAT, İLKUNUR AYDOĞAN,
GÜL ÇİTAL, BEGÜM EGELİ BURSALIGİL,
DENİZ KONUK, NİLAY YALÇINKAYA

REKLAM İRTİBAT
info@guzellikyayinda.com

YÖNETİM YERİ:
Cumhuriyet Cad. No: 189/8 Harbiye -İstanbul
Tel: 0212- 296 83 47
BASKI: AKTİF MATBAA
Söğütözü Mah., Halkalı Cad. No:245,
Sefaköy- İstanbul 0212- 612 12 22
DAĞITIM: İSMET DİNÇ

Bizi
@guzellikyayinda
hesabından
takip
edebilirsiniz.