

SONBAHAR 2012 - SAYI: 1

Estetik International

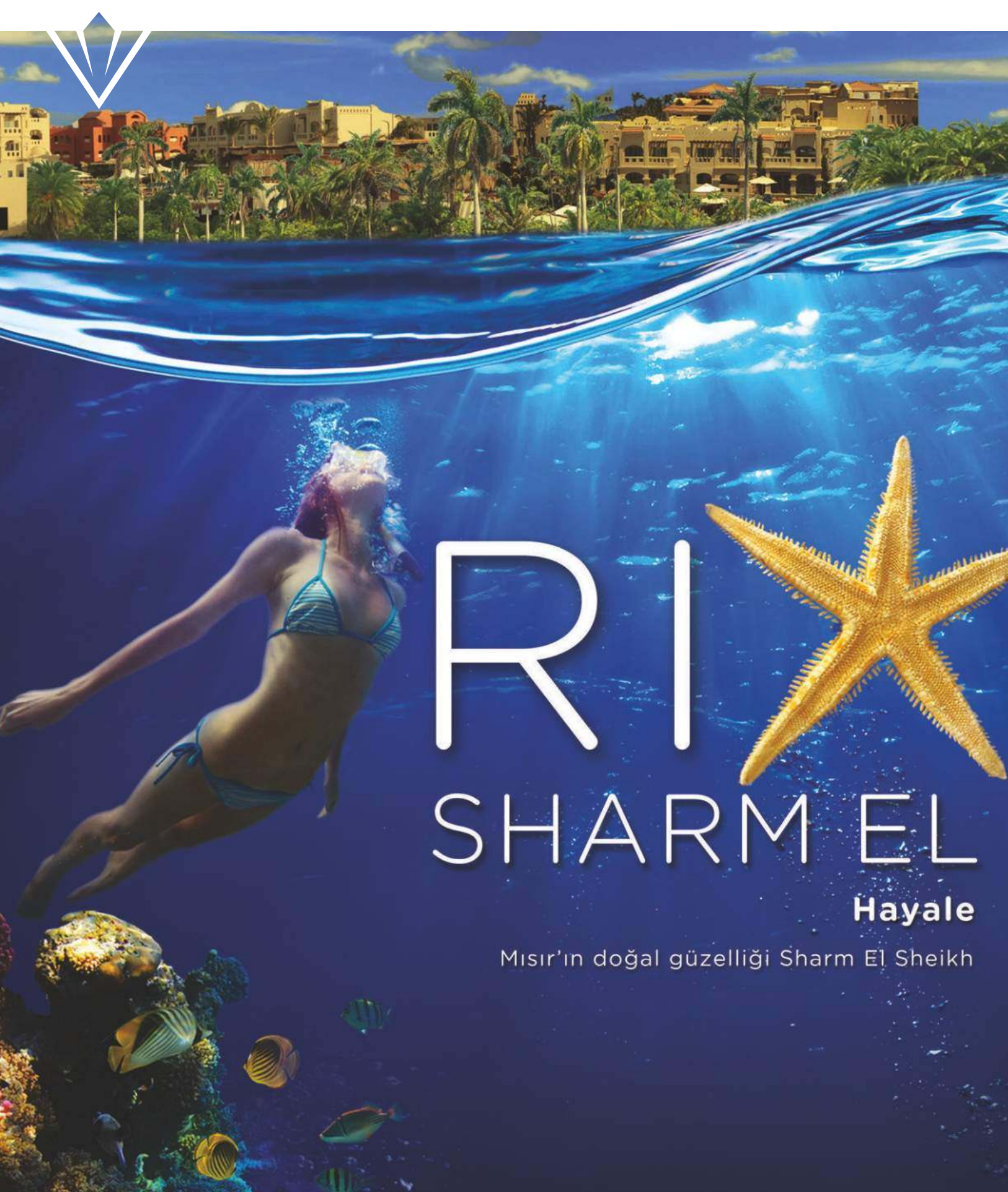
**“GENİTAL
GENÇLEŞTİRME
OPERASYONUNA
DAİR HER ŞEY”**

Röportaj

CANAN KARATAY EFENDİGİL
MELİDA TÜZÜNOĞLU
NALAN SALUR AKSOY
NUR MERİÇ

PETEK ERTÜRE

HER ANI YAZARAK ÖLÜMSÜZLEŞTİRMEK İSTİYORUM



Ri SHARM EL

Hayale

Mısır'ın doğal güzelliği Sharm El Sheikh



OS SHEIKH'te

dalış...

'te rüya gibi bir tatil sizi bekliyor...

expect nothing less

R I X O S

SHARM EL SHEIKH

KONAKLARKEN AYRICALIK, DİNLENİRKEN KEYİF DOLU...

★★★★★
BYOTELL
HOTEL İSTANBUL

Spa ve spor seçenekleriyle
BYOTELL, size günün tüm
stresini unutturuyor.



★★★★★
BYOTELL
HOTEL İSTANBUL

www.byotell.com



Estetik International

BODRUM

BÜKREŞ

MALTA



10

"TÜRK
DOKTORUN
ESTETİK
MUCİZESİ"

BEST MODEL
OF THE TURKEY'DE
CİHANTİMUR'LA BİR İLK...



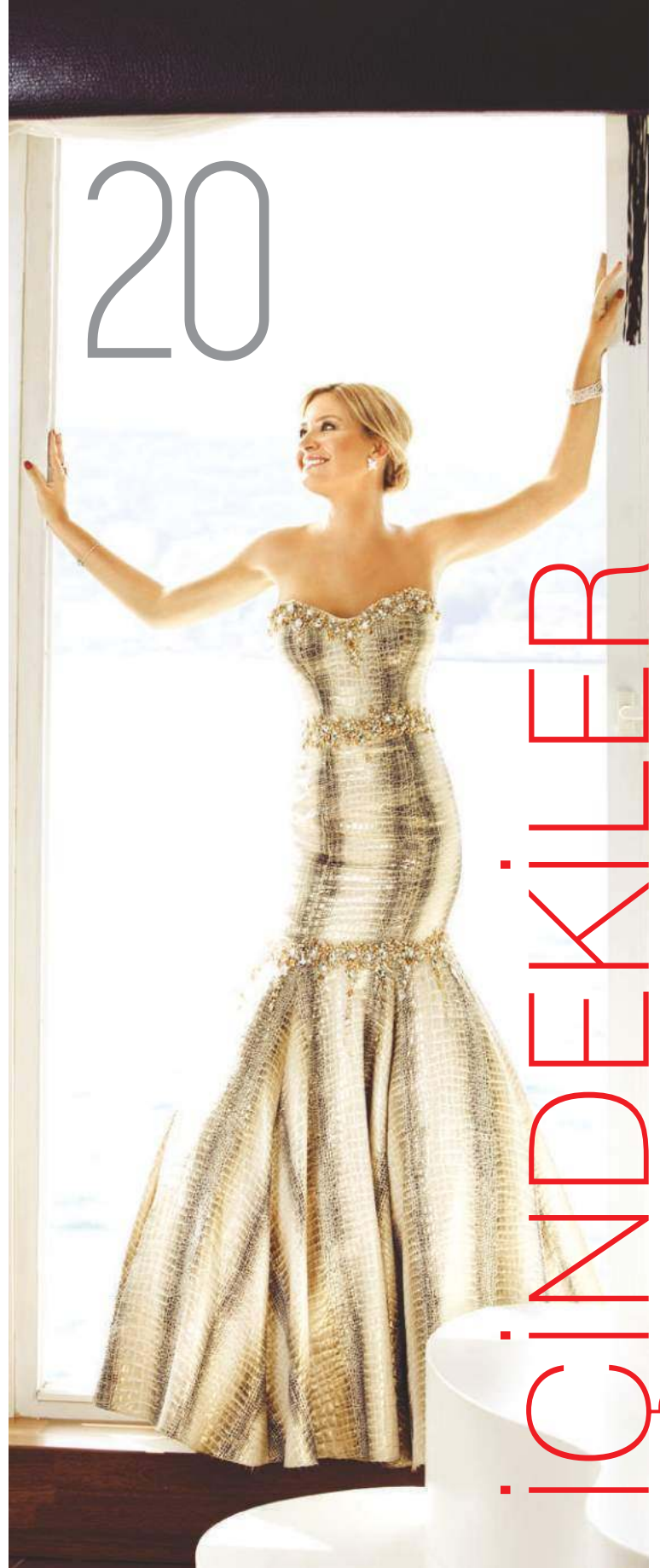
CANAN KARATAY EFENDİGİL

26



PETEK ERTÜRE

20



İÇİNDEKİLER



30

MELİDA
TÜZÜNOĞLU

Genital Bölge
Yağ Transferi ile
Gençleşin

42

Nalan
Salur
Aksoy

46



NUR
MERİÇ
54



58 BEYRUT
SİZİ ÇAĞIRIYOR

ESTW ŞOK DALGA TEDAVİSİ
BİRÇOK DERDE DEVA

62

72



Ödüllü kokularla **kendinizi şımartın!**



MAKYAJLA
GÜZELLİĞİNİZİ
ÖN PLANA
ÇIKARIN!

64



Dr. Selçuk Aytaç

Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi

1999 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2005 yılında Uludağ Üniversitesi'nde Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi alanında ihtisasını tamamladı. Şu anda Eskişehir Omangazi Üniversitesi'nde anatomi alanında doktora yapmaktadır. Aynı zamanda, Türkiye Plastik Rekonstrüktif Cerrahi ve Estetik Cerrahi Derneği ve Türk El ve Üst Ekstremité Cerrahi Derneği'nin üyesidir.

Dr. Mehmet Köksal

Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi

2003 yılında Çapa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2010 yılında Şişli Etfal Hastanesi E.A.H Plastik Cerrahi Kliniği'nde uzmanlık eğitimi tamamladı. Uluslararası kongrelere ve mecralara katılarak çeşitli sunumlar yaptı. Türkiye Plastik Rekonstrüktif Cerrahi ve Estetik Cerrahi Derneği, Estetik ve Plastik Cerrahi Derneği üyesidir.



Dr. Canan Sunay

Anestezi ve Yoğun Bakım Uzmanı

1988'de Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2001 yılında Karolinska Üniversitesi Anestezi dalında lisansüstü eğitim aldı. 2003 yılında Calgary Üniversitesi'nde yoğun bakım ve gözlem ünitesi eğitimi tamamladı. Tard ve Esa Birliği üyesidir.

Dr. Funda Demir

Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi

2002 yılında I.M Secanova Moscow Tıp Üniversitesi'nden mezun oldu. 2007'de Bezmi Alem Valide Sultan Vakıf Grube Hospital bünyesinde estetik üzerine eğitimi tamamladı. Birçok eğitime ve kongreye katılmıştır. Fenerbahçe Spor Kulübü, Greenpeace, Lions Club, İstanbul Doktorlar Birliği üyesidir.

Meral Özserin

Medikal Estetik

1991 yılında Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği bölümünden mezun oldu. 1997 yılında Johannesburg Witswatersrand Üniversitesi'nde lisansüstü eğitimi yaptı, aynı yıl Danimarka'da estetik doldurma ve diş ağız botoks uygulamaları eğitimlerini tamamladı. Şu anda Estetik International bünyesinde çalışmalarına devam etmektedir.

Prof. Dr. Selçuk Duman

Hücre Terapileri Danışmanı

Prof. Dr Selçuk Duman direk hücre bazlı terapileri, biyoteknoloji ürünleri ve kişisel bakım uygulamaları için birçok uluslararası üniversite bölüm ve enstitülerini ziyaret etmiş ve dersler vermiştir. Şu anda hastalıklar üzerinde merkez odaklı özgül belirtiler, bağ dokusu, damar kesileri, geliştirilmiş zengin hücre türev hazırlıkları çalışmaları ve bunlarla birlikte yaşlı hastalar ve yaşlanma karşıtı uygulamalar için otolog hücre transferi bazlı terapileri üzerine araştırma ve geliştirme çalışmaları yapmaktadır. Uluslararası kongrelerde dergi ve kitaplarda sunumlar yapmıştır.

Prof. Dr. Murat Aktan

Hücre Terapileri Danışmanı

Prof. Dr. Murat Aktan direk hücre bazlı terapileri, biyoteknoloji ürünleri ve kişisel bakım uygulamaları için birçok uluslararası üniversite bölüm ve enstitülerini ziyaret etmiş dersler vermiştir. Şu anda hastalıklar üzerinde merkez odaklı özgül belirtiler, bağ dokusu, damar kesileri, geliştirilmiş zengin hücre türev hazırlıkları çalışmaları ve bundan ayrı yaşlı hastalar ve yaşlanma karşıtı uygulamaları için otolog hücre transferi bazlı terapileri üzerine araştırma ve geliştirme çalışmaları yapmaktadır.

Dr. Bülent Cihantimur

Estetik International Yönetim Kurulu Başkanı ve Tıp Direktörü

Kendi özel teknikleri olan
ameliyatsız tetik parmağı ameliyatı,
kesisiz kepçe kulak ameliyatı,
Cihantimur yağ transfer sistemi,
implant kullanmadan otolog yağ transfer sistemiyle
hastalarda meme derisi şekillendirme ameliyatı
üzerinde çalışmalarını sürdürmektedir.

Profesyonel üyelikler:

Türkiye Estetik Plastik ve Rekonstruktif Cerrahlar
Demeği (TPRCD)

Estetik Plastik Cerrahi Demeği (EPCD)

Uluslararası Amerikan Kozmetik Cerrahi
Akademisi (ISAPS)

Amerikan Kozmetik Cerrahi Akademisi (AACS)
Uluslararası Yağ Terapileri ve Bilimleri Federasyonu
(IFATS)

Uluslararası Plastik Rekonstruktif Estetik Cerrahi
Konfederasyonu (IPRAS)





Merhaba...

Değerli Estetik International dostlarımız;

Estetik International bundan sonra sürekli bir yayınlara karşınızda. Bizi biz yapan değerleri, estetik alanındaki son gelişmeleri, merak ettiklerinizi, güzel olmak, güzel kalmakla ilgili konuları, ilginizi çekeceğinizi düşündüğümüz röportajları tek bir dergi altında toplamak istedik.

Her işimizde olduğu gibi heyecanla, istekle aylar boyunca ilk sayımız için çalıştık. Sayfaları çevirdikçe göreceksiniz; estetik, güzel bir dergi için elimizden geleni yaptık...

İngilizcede "Man-Woman" ve "Male-Female" diye iki ayrı tanımlama var; Türkçe karşılıkları "Erkek-Kadın" ve "Erkek-Dişi" diye tercüme ediliyor sanırım. Dikkat ettiyseniz, ikinci tanımlamada yani cinsiyet tanımlamasında dişi iken, insan olarak ayırım yapıldığında kadın olarak tanımlanıyor. Neden acaba? Hiç düşündünüz mü?

Ayrıntılı düşündüğünüzde göreceksiniz ki aynı şeyden bahsediliyor gibi olsa da aslında çok farklı tanımlamalar bunlar. Kendini bir sanatçı olarak gören bir estetik cerrah gözüyle baktığımızda bizim ilgilendiğimiz KADIN' dır, yani bedenine ruh katılmış olanıdır, yani bir dişiyi kadın yapan içindeki kişiliğidir, işte biz bununla ilgileniyoruz.

Neden kadın güzelliğine veya estetiğe bu kadar düşkündür? Çünkü bir kadının güzelliği dünyadaki her şeyden daha değerlidir, paha biçilmez, uğruna dağlar delinir, imparatorluklar feda edilir. Bunlar gerçek... Tarihte yaşadılar.

Böyle bir değere sahip olan kadınların ne yapmasını beklersiniz? Tabii ki bu değeri korumaya çalışmasını bekleriz, bu nedenledir kendini güzel hisseden kadınların estetiğe düşkünlüğü...

Peki erkekler neden estetiğe karşıdır, bunu anlayabilen var mı? Anlamak mümkün değil, erkekler neden mal, mülk, kat yat düşkündür ve kadınlar neden buna karşı değildir? Ben kadın olsam erkeğin bu tutumuna karşı olurdum, çünkü erkeğim ne kadar varlıklı olursa onu kaybetme ihtimalim o kadar artar diye düşünürdüm...

Bir kadının kendini güzel görmesi kendini iyi hissetmesine, kendini iyi hissetmesi eve huzur ve mutluluğun gelmesine, eve huzur ve mutluluğun gelmesi de iyi bir aile olmayı sağlar.

Gelin bir de bu gözle bakalım, kadınlarımızı hiç olmazsa bu konuda özgür bırakalım...

Elinizde bulunan ilk sayımızın ardından kış sayımızda tekrar birlikte olacağız. Güzelliklerle dolu günler geçirmeniz dileğiyle.

Op.Dr. Bülent Cihantimur

Estetik
International

İmtiyaz Sahibi
Op.Dr. Bülent Cihantimur
bcihantimur@estetikinternational.com

Editör
Neslihan Bükümcü
nbukumcu@sentecreative.net

Ece Arar
ecearar@gmail.com

Görsel Yönetmen
Nazım Yıldız

Reklam Sorumlusu
Esra Şen
esrasen@estetikinternational.com

Katkıda Bulunanlar
Pervin Türker
Dr. Funda Demir İm
Dr. Selçuk Aytaç
Prof Dr. Hakkı Tanyeri
Dr. Meral Özserin

Basım Yeri
Ak Mat

Yayın Hazırlayan
Sente Services

Yönetim Yeri
Estetik International
BYOMED Tıp Merkezi
Saniye Ermutlu Sok. No:3
Kozyatağı / İSTANBUL

Derginin içerisinde kullanılan yazı ve resimlerin kullanım hakkı Estetikinternational'a aittir. İzinsiz kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz. İmzalı yazılarda belirtilen görüşler yazarına aittir. İlanların sorumluluğu ilan sahibindedir. Basın ve yayın ahlak ilkeleri'ne uymaya söz vermiştir.



650.000 odadaki
yüksek standardıyla
Intercontinental Hotels Groups
uluslararası 5 yıldızlı servis hizmetiyle
artık Bursa'da.



CROWNE PLAZA®
BURSA
CONVENTION CENTER & THERMAL SPA

Odunluk Mh. Akpınar Cd. No:17 16110 Nilüfer / Bursa
www.cpbursa.com | www.ihg.com | 444 33 16

BÜLENT CİHANTİMUR

DR B



“TÜRK DOKTORUN ESTETİK MUCİZESİ”

Estetik konusunda her zaman değişik alternatifler ve öneriler sunan Estetik International Sağlık Grubu’nun “Yüz Gençleştirme” operasyonu, yüzü gerginleştiren ciddi bir cerrahi girişim. Kısa sürede elde ettiği başarıların yanında ülkemizde ve yurtdışında sayısız ünlü isme yaptığı estetiklerle herkesten tam puan alan Op. Dr. Bülent Cihantimur son olarak Malta’nın ünlü TV sunucusu 62 yaşındaki Axiaq’e tam yüz operasyonu gerçekleştirdi. Cihantimur, bu operasyonla bir anda dünya basınının adından sıkça konuştuğu doktoru haline geldi.

MARIELLA PACE AXIAQ



Yapmış olduğunuz operasyonlar ile Dünya basında sıkça yer alıyorsunuz. En son Malta'nın ünlü televizyon sunucusu Mariella Pace Axiaq, yüz gençleştirme operasyonu ile gündeme oturdunuz. Bu süreçten bahsedermisiniz?

Operasyon öncesinde defalarca Mariella Pace Axiaq ile telefonda konuştuk, daha önce memnun kalmadığı bazı estetik operasyon tecrübeleri olmuştu. Kendisi ile buluştuğumuzda ise "Yepyeni bir yüz istiyorum!" demesinden çok etkilendim. Benim mesleki kariyerimde hastalarımın duymak istediğim en büyüğü, en anlamlı sözdür bu. Çünkü bir kişi tamamen değişmek istiyorsa ve bunu dile getiriyorsa, bu onun için yeni bir hayatın başlangıcı oluyor. Şu an Mariella Pace Axiaq tamamen değişti. Hatta kıyafetleri, saçları ve vücut diliyle artık o bambaşka biri... İnsanlar da Mariella Pace Axiaq'teki değişikliği fotoğraflarına baktığında çok net anlayabiliyor..

Yüz gençleştirme operasyonlarında detayları sorgularsak bunlar sizce nelerdir?

Önemli Olan Tazelik.

Estetik cerrahide en önemli ayrıntılardan birisi kişinin TAZE görünmesini sağlamaktır. Bizi farklı kılan da bu yaklaşımımızdır. Bunu yüz gençleştirme veya tazeleme



operasyonlarında uyguladığımız için sonuçlar mucizevi değerlendiriliyor.

Bunu nasıl başarıyorsunuz?

Nasıl mı yapıyoruz bunu? Yaşlanmış bir yüzde şu sorunlar vardır;

- Sarkma
- Çökme
- Parlaklık Kaybı (Solma)

Klasik yüz germe operasyonlarında sadece sarkıklık tedavi edilmeye çalışıyor ve sadece bir fark ortaya çıkıyor, bu da eşittir daha GERGİN bir cilt. Oysa kişinin aradığı şey bu değil! Aradığı şey GÜZELLİK ve TAZELİK! Bunu nasıl sağlıyoruz? Tüm yüz gençleştirme operasyonlarında sarkma olan kişiler düzeltildikten

sonra hücreden zenginleştirilmiş yağ transferini öneriyoruz. Enjeksiyon için özel hazırladığımız bu özel organik kokteyl ile yüze daha dolgun, gergin ve TAZE bir görüntü verilmesini sağlıyoruz. Bir diğer önemli avantaj da hastalarımız daha hızlı iyileşiyor, daha az ağrı hissediyor, daha kaliteli bir yara iyileşmesi oluyor ve daha az izleri oluyor.

Tüm bunları bir araya toplayınca da sonuç "MUCİZEVİ" olarak tarif ediliyor. Yüz gençleştirme operasyonlarının uygulanabilir yaş aralığı sizce nedir?

"Kimlik Yaşının Kaç Olduğu Gerçekten Önemli Değil"

Yüz derisinin yaşlanması 20'li yaşlarda başladığını ve herkesin dikkat etmesi gerektiğini düşünüyorum. Fakat bu işlemler genellikle 40 yaş üstü kadın ve erkeklere uygulanıyor. Bu yaş meselesi çok abartılıyor, bence gerçekten çok önemli değil. Önemli olan sizin ruh yaşı ve bunun bedeninize yansımalarıdır. Biz burada sadece kişinin "TAZE" görünmesine yardım ediyoruz ki taze görüntünün yansımaları ruhta da tazelenmeyi sağlasın.



**Peki, yüz gençleştirme operasyonu sonrası iyileşme süreci nedir?**

İyileşme ve işe dönme süresi 10 ile 14 gün arasında değişiyor. Morluklar da 2 ile 3 hafta arasında iyileşme gösteriyor. Birkaç ay güneşe maruz kalınmaması da zorunludur. Ama sonucun sürekliliği genellikle 5 ile 10 yıl arasında seyir halindedir.

Ameliyatsız yüz gençleştirme yöntemlerinden de bahsederseniz..?

Botoks, hazır dolgu maddeleri, plazmajel, lazerli cilt gençleştirme, secret uygulaması, PRP ve peeling gibi kırışıklık giderme yöntemleri de yüz gençleştirmede tercih edilen teknikler arasında. Bu işlemlerden yüzdeki mimik kaslarının hareketleri ile ortaya çıkan çizgilenmeleri ameliyatsız olarak azaltmak amacı ile faydalanılıyor ve bu şekilde yaşlı, yorgun ya da kızgın yüz ifadesinde belirgin düzeltilmeler sağlanabilmektedir.

Son olarak ne söylemek istersiniz?

Kötü beslenme, sigara, düzenli olmayan yaşam tarzı, stres, hava kirliliği, cilt bakımlarının yetersiz yapılması veya hiç yapılmaması ve gerçekimi etkisi ciltte yaşlanmayı tetikleyen etkenlerdir. Fakat önemli olan daha öncede belirttiğim gibi sizin ruh yaşınız ve bunun bedeninize yansımalarıdır. Biz burada sadece kişinin "TAZE" görünmesine yardım ediyoruz ki taze görüntünün yansımaları ruhta da tazelenmeyi sağlasın.





Almira Hotel,
kaliteli hizmetiyle
Güney Marmara
Bölgesi'nin
en çok tercih
edilen oteli...



ALMIRA HOTEL

BURSA



/almirahotel



@almirahotel

www.almira.com.tr

0224 250 20 20



BEST MODEL OF THE TURKEY'DE CİHANTİMUR'LA BİR İLK...

Estetik International Sağlık Grubu'nun Kurucusu ve Yönetim Kurulu başkanı Op. Dr. Bülent Cihantimur bu yıl 25.si düzenlenen Best Model Of The Turkey yarışmasında jüri üyesi oldu.

Bursa, Ankara ve İstanbul'da; bir döl merkezi ve beş ayrı poliklinik ile toplam altı noktada; Sunduğu modern tıp çözümleri, hizmet kalitesi ve güler yüzlü personeli ile dünya standartlarında hizmet veren Estetik International Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. Bülent Cihantimur, Suada'da gerçekleşen Best Model Of The Turkey'de jüri üyeliği koltuğuna oturdu. Vural Gökçaylı, Favziye Çamerileri, Yıldırım Mayruk gibi duayen modacılar, geçen yılın birincileri Furkan Palalı ve Tuğba Melis Türk, Eski Mankenlerden Emel Acar ve Şenay Akay yarışmanın jüri üyeleri arasındaydı.



Zerrin Özer



Ece Gürsel



Emel Acar



Günay Museyeva





Fevziye Çamer, Vural Gökçaylı, Bülent Cihantimur



Şenay Akay, Sena Ezgi Akay



Yıldırım Mayruk, Emel Acar, Vural Gökçaylı



Bülent Cihantimur, Funda Demir, Fatih Ersan, Murat Özdemir



Bülent Uygun



Erkan Özerman



Sena Sezgi Akay, Bülent Cihantimur, Berk Atan



Hasan Yanlızoğlu



Etkin Kerimoğlu



Melis Türk, Şenay Akay



Bülent Cihantimur, Bahar Üztan

Organizatör Erkan Özerman'ın kurucusu ve başkanı olduğu Best Model Of The Turkey yarışmasında Özerman izleyicilere Jüri üyelerini takdim ederken, tarihinde ilk defa bir doktorun Best Model Of The Turkey yarışmasında jüri üyeliğini yaptığı için altını çizdi. Özerman konuşmasında "Op.Dr.Cihantimur'un Dünya basınında da sık sık yaptığı operasyonlar ile gündemde yer alması ve estetiğe farklı bakış açısı olması nedeniyle jüride bulunduğunu" belirterek Cihantimur'a teşekkür etti.

Bu yıl 25'incisi düzenlenen yarışmada, Berk Atan ve Sena Sezgi Akay birincilik tacını takarak Türkiye'yi Best Model of the World'de temsil etmeye hak kazandı. Yarışma da ikinciliği Numan Unvan ve Özlem Ergin, üçüncülük ise Boğaç Aksoy ile Amina Sihman'ın oldu. Bir çok ünlünün katıldığı geceye Zerrin Özer, Tan, Nil Burak, Cenk Eren ve Sibel Tüzün şarkılarıyla renklendirdi.



Songül Erol





Osman Soykut, Bülent Cihantimur



Arto



Tolga Karel, Günay Museyeva



Bülent Cihantimur, Fevziye Çamer, Furkan Palalı, Tuğba Melis Türk



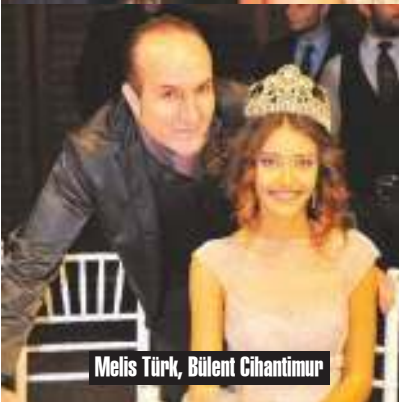
Selin Boronkay, Bülent Cihantimur



Yarışma öncesinde ve sonrasında sık sık gazetecilere röportaj veren Cihantimur, Best Model Of The Turkey yarışmasında birinci gelen ve dereceye giren yarışmacıları tebrik etti.



Özge Bent, Oya Aydoğan, Elif Güvendik



Melis Türk, Bülent Cihantimur



Erkan Üzarman, Cenk Eren, Sibel Tüzün



PETEK ERTÜRE

“HER ANI YAZARAK
ÖLÜMSÜZLEŞTİRMEK
İSTİYORUM”

Petek Ertüre'yi oynadığı dizilerden tanıyoruz. Bir de Ali Ağaoğlu ile birlikteliğinden. Petek Ertüre geçtiğimiz aylarda yayınlanan “Aşk Oyunları” kitabıyla dikkatleri üzerine çekti. İkinci kitabı da yolda olan Petek Ertüre ile yazmaya ilgisini, çocukluğunu, sinema projelerini ve Ali Ağaoğlu ile birlikteliğini konuştuk.



Petek Hanım merhaba, öncelikle çocukluğunuzu merak ediyorum. Nasıl bir çocukluk geçirdiniz? İlk aklınıza gelen anı nedir mesela?

Çok mutlu bir çocukluk geçirdim. Annem, babam, ablalarım. Annemle babam arasındaki uyum, aşk. Çok sevgi dolu bir ailede büyüdüm. Ben dış dünyaya alışmakla büyüdüğüm için zorluklar çektim. Çünkü insanlar ikiyüzlü, sevgisiz, oyuncu...

Böyle bir hayatta büyümeyince dışarıdaki insanlara; özellikle entrikacı olanlara adapte olabilmek kolay oluyor ve hala benim çok zor...

Onun dışında ilkokuldan beri Marmara Koleji'nde okudum. Üniversitede yine Marmara Eğitim Kurumları'nda idim. Maltepe Üniversitesi Radyo TV Programcılığı mezunuyum. Bağdat Caddesi'nde doğdum büyüdüm; yazları da hep Bodrum'da geçirdik... Çocukluğum

bunlardan ibaret.

Radyo televizyonculuk mezunusunuz, oyunculuk eğitimi de aldınız; birçok dizide yer aldınız, sunuculuk yaptınız. Mesleğe ilginiz ne zaman başladı? Bu alanda yeni projeleriniz var mı, sizi yakın zamanda nerede izleyebiliriz?

Ben lisede Marmara Radyo TV Gazetecilik, Anadolu Teknik Lisesi'nde okudum. Maltepe Üniversitesi Radyo TV programcılığı mezunuyum. Ben hep ba-

bamın mesleği olan gazetecilik yapmak istemişim. Bu yola çıkmamdaki hedefim gazeteci olmaktı. Çünkü yazmak ve değişik yerlere seyahat etmek en büyük tutkumdu.

Oyunculuk bir rüyayla başladı bende ve sonra Gaye Sökmen'le tanıştım. Benimle çok ilgilendi. Reklam filmiyle ilk oyunculuk deneyimimin ardından (Akbank Axxess) Gurbet Kadını dizisinden Fatma Girik'le olan proje teklifi geldi. Büyülü bir dünyanın içine birden girmiştim. O sene de daha yeni üniversiteye girmiştim. Hem çalıştım, hem okudum. Zaman kaybetmeyi hiç sevmediğim için sanırım... Birden o kadar hızlı gelişti ki her şey.

Fatma Girik bana çok yardımcı oldu ve yol gösterdi. İş mutfağında öğretti. Müthiş bir deneyimdi benim için; iki buçuk sene sürdü dizi. Dizinin ardından Sadri Alışık Kültür Merkezi ve Müjdat Gezen'de oyunculuk eğitimi aldım.

Sonra Yanık Koza ve ardı sıra bir sürü projede yer aldım. Mesleğimi gerçek bir aşkla yaptım, hiç yorulmak bilmeden çok keyifliydi. Bu sene de çok güzel projelerden teklifler aldım fakat ikinci kitabımı çıkarmak istiyorum ve ona fazlasıyla odaklandım. Onunla yaşıyorum; o yüzden bu sene beni ekranlarda göremeyeceksiniz; bir daha ki döneme inşallah.

Ne zaman yazmaya başladınız? O ilk yazılar... Neydi?

Yazmayla çocuk yaşta tanıştım; annemin sayesinde. Bana günlük hediye etmişti, anılarımı yazmam ve de terapi olması, beni rahatlatması için. O kadar hoşuma gitti ki âdeta anılarımı değil, o anılarımdan hikâyeler yazıp farklı bir hale getirmeye başladım ve bunu sonra annemle paylaştım.

Annem yazdıklarına inanmadı. O yaşta bir çocuğun kaleminden çıkacak şeyler değildi belki de. Annem çok başarılı olduğumu söylerdi, aldığım eğitimde zaten senaryo yazma dersimiz de vardı. En başarılı olduğum dersti hikâyeye yazmak. Benim için yazmak bir tutku; her anı ölümsüzleştirmek kelimelerle oynamak, farklı bakış açısıyla bakmak...



"Aşk Oyunları" sizin ilk kitabınız. Kitap yazmanın öncesine gidelim... Daha önce gazete eklerine de yazıyordunuz. Peki kitap fikri ne zaman, nasıl oluştu?

Benim hayalimdi ve çok istediğim ama bir türlü cesaret edemediğim oyunculuğa bir buçuk sene kadar ara verince o zamanı değerlendirmek istedim. Bir cesaret geldi ve yazdım.

Şimdi o kadar mutluyum ki okuyanlar beni sevenlerden çok iyi tepkiler aldım. Herkes çok beğendi. Hiç olumsuz bir eleştiri almadım ve çok ciddi bir satış elde ettik; bu da beni çok mutlu etti. Aşk Oyunları 2 de yakında çıkarmayı düşündüğüm kitabım. Biraz bunun devamı gibi; daha çok hayat ve hayattan hikâyeler olacak. Mart gibi kısımetse çıkacağını düşünüyorum.

Kitap bir kadının aşkı sorgulaması, aşkın ardından ayakta kalmasıyla ilgili uzun bir öykü. Bir de sizin deneyimleriniz yer alıyor. Kitaptan sonra herkes ana karakterin siz, bahsettiğiniz sevgilinin de Ali Ağaoğlu olduğunu düşündü ister istemez. Size soralım, kitaptaki kadın kim, nereden çıktı, nasıl kitaba dönüştü?

Tabii içinde kendi hayatımdan kesitler de var ama her anında değil. Benim bu kitapta anlatmak istediğim kadınları-mıza güçlü kadın olmaları; "çocuk da yaparım, kariyer de" diyerek ayaklarının üzerlerinde durmaları ve hayatın merkezine bir erkeği değil de sadece kendilerini koymaları. Böyle hem daha özgüvenli ve daha mutlu hayat onları bekleyecek.

Kitaba ilgi nasıl oldu?

Ben bu kadar ilgi olacağını, bu kadar iyi

tepki alacağımı, bu kadar beğenileceğini ve satacağını tahmin etmiyordum. Sonuçta yeni bir yazarım ve ilk kitabım oldukça ilgi gördü. Hemen hemen her kesimden insanın okuması, yorum yapması da beni çok mutlu etti.

Kendimi ikinci kitabıma adadım; çok güzel oluyor; daha yalın, daha özgür, daha çıplak, daha ben. Daha hayatın içinden, daha fazla aşk, tutku, entrika... Anlatırken bile heyecanlanıyorum.

Bir de film çekme fikriniz var, ondan da bahseder misiniz?

Bu kitabımdan sonra 3. kitabımı kurgulu yazmayı planlıyorum, kafamda hayalim olan bir hikâyem var aslında. Yaşanmış bir olay. Bir arkadaşımın başından geçenler çok trajedik. Onu kaleme alıp sinemaya uyarlamak istiyorum. Yapım şirketimle bunu

paylaştığım zaman çok olumlu baktılar ve onlar da bunu bir an önce yazmamı istiyorlar. Değerlendirmek için ben de sabırsızlanıyorum ama acele de etmek istemiyorum; kusursuz ve iyi bir iş yapmak istiyorum.

Medyada çoğunlukla Ali Ağaoğlu ile ayrılma-barışma haberlerinizi okuyoruz. Benim fikrim o ki, siz ondan, o sizden vazgeçemiyorsunuz. Siz nasıl tanımlarsınız ilişkinizi?

Biz artık et ve tırnak gibi olduk. Birbirimize kızsakda kopsak da kızgınlıkların ardından daha güçlü bir şekilde aşk ortaya çıkıyor. Bir daha yokmayacağız, bundan eminim. Artık o benim ailemden biri oldu; hayatı bana her yönüyle öğretti, çok emek harcadı, benim her şeyim oldu ve ben de onun. Çok iyi ve dürüst bir adam, ben kendimi onunla şanslı hissediyorum.



"Ben son aşklara inanırım"
demişsiniz, bu da çok konuşuldu.
Çok güzel bir cümle ama ne demek istediğinizi sizden dinlese?

Hangimiz ilk aşkımızla pembe panjurlu bir ev kurduk? İlk aşk çok özel hepimiz için ama ben son aşka inanıyorum. Güvenli, huzurlu, sevgi dolu ve aşkın en son hali en güzeli; başka kimseyi gözünüzün görmeyeceği güvenli bir omuza ve onunla son bulacak hayat yolculuğuna çıkmak...

Bir gününüzü merak ediyorum. Uyandınız... Sonrası?

Ben çok erken kalkıyorum; uandıktan yarım saat sonra kahvaltı ediyorum, spor yapıyorum ve o günkü yapacağım işlerime odaklanıyorum. Vaktin bazen

nasıl geçtiğini anlamıyorum. Akşamüzerleri de arkadaşlarımla kahve eşliğinde keyifli sohbetler de vazgeçilmezlerim arasında.

Çok güzel, çok bakımlı bir kadınsınız. Güzellik ve bakım sırlarınızı bizimle paylaşır mısınız?

Kozmetik çok kullandığım bir şey değil. Bir gündüz bir gece kremim var. Hafta bir düzenli maske yaparım ve en az 15 günde bir düzenli masajım vardır. Onun dışında pek de bir şey yaptığım söylenemez. Sebze yerim ve çok su tüketirim bir de.

Sizin "güzel" kadın kavramınız nedir? Kime güzel dersiniz mesela?

Eva Longria benim favori kadı-

nım. Egzotik, güzel, bakımlı, çekici ve çocuksu bir hali var. Benim güzel kavramıma tek uyan isim.

Spor yapıyor musunuz? Hangi sporları?

Yürüyüş yapıyorum genelde ve pilates.

Gelelim yemeğe... Beslenmeyle ilgili neler uyguluyorsunuz, Ebru Şallı'nın yedi öğün yemesi ve bol bol kivi tüketmesi gibi sırlarınız var mı?

Ben ne yazık ki düzenli beslenmiyorum, saate bakıp şimdi bunu yemem lazım da diyemiyorum. Acıktıkça ve canım ne isterse onu tüketiyorum. Dozunı kaçırmadan tabii. Sadece çok bol su tüketiyorum.





Estetiğe nasıl bakıyorsunuz?

Estetiğe karşı değilim, ileride botox yaptırabilirim.

Gelecek planlarınızı da merak ediyorum. Mesela 5 yıl-10 yıl sonrasında nerede, ne yapıyor olursunuz?

İkinci sinema filmimi yapmış olurum diye hayal ediyorum ve bunun için çok çalışaca-

ğımı emek harcayacağımı da biliyorum. Şu an tek hayalim kendi hikayemi beyaz perdede görmek.

Sosyal medyayla da aranızın iyi olduğunu biliyorum.

Twitter'da çok takipçiniz var.

Ne söylemek istersiniz sosyal medyayla ilgili?

Çok keyif alıyorum. Çok

seviyorum. Dünyada olup biteni sosyal medya sayesinde daha hızlı öğreniyorum. Bende kendimce yasadıkları- mı ve bazen güzel bulduğum yazıları paylaşıyorum, keyif alıyorum.

Çok teşekkür ediyoruz. Bende size çok teşekkür ederim :)

KAVİTASYON



ÖNERİLEN UYGULAMA SÜRECİ

BAŞLANGIÇTA

20/30 dakikalık
**HAFTADA 1
SEANS**
8 veya 12 tekrar

SÜREKLİLİĞİ SAĞLAMAK İÇİN 1. ADIM

4 ay süresince
**AYDA 1
SEANS**

SÜREKLİLİĞİ SAĞLAMAK İÇİN 2. ADIM

3 ay sonra
**AYDA 1
SEANS**

Çağrı Merkezi: 444 77 07
www.estetikinternational.com



facebook.com/estetik.int



twitter.com/estetik_int

Estetik
International
sağlık grubu

CANAN KARATAY EFENDİGİL

ONUN ÖNERİLERİNİ, TARİFLERİNİ UYGULAYANLAR KILO VERİYOR, SAĞLIĞINA KAVUŞUYOR!



Canan Karatay Efendigil "Karatay Diyeti" ile hayatımıza girdi. Taze, mevsiminde olan gıdalarla, aç kalmadan, hatta hiçbir sağlıklı gıdadan mahrum kalmadan uygulanan diyetiyle kilo verenler birbirine sırrını fısıldadı... Canan Karatay kilo vermenin sırlarını, sağlıklı kalmanın yollarını ve kitaplarının başarısını Estetik International okuyucuları ile paylaştı.

Canan Hanım; çıktığı günden beri 'en çok satanlar' listesinden inmeyen Karatay Diyeti Türk insanının en büyük hayalini gerçekleştirdi: Aşırı kilolardan kurtularak hastalıklardan uzak, enerjik ve kaliteli bir yaşam sürmek... Türk insanı için özel bir diyet biçimi oluşturmak sanırım şarttı ve siz de bunu yaptınız. Uygulayanlar kilo vermeyi başardı. Nedir Karatay diyetinin sırrı ve diğer diyetlerden farkı?

Karatay Diyeti'nin amacı, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimini yerleştirmektir. Alışkanlıklarımızı sağlıklı yönde değiştirmektir. Karatay Diyeti'ni uygularken yediğiniz her şey doğal ve mevsimsel olacak. Katkı maddesi içeren ve işlenmiş hiçbir şey yenmeyecek. Yemek yenilen zamanlara dikkat edilecek. En önemli nokta, akşam sekizden sonra hiçbir şey yememek, bol su içmek ve hareket etmek...

Hareket çok önemli, bunun için herkesin bahane ortaya koymadan vakit ayırması gerekiyor. Büyük iş adamlarımız, banka veya şirket müdürleri ya da memurlarımız bana geldiğinde öğle tatilinde dışarı çıkıp 15-20 dakika yürümelerini öneriyorum. Başlangıçta bu bile yeterli. Yatmadan önce yaşadığınız binanın etrafından birkaç tur atabilirsiniz veya çocuğunuz varsa, hiç evden çıkmıyorsanız, eşinizi alın müziği açın ve bir saat

dans edin... Kolbastı mı yaparsınız, vals mi yaparsınız, rock'n roll mu yaparsınız tercih sizin!

Farklı beslenme ve diyet uzmanlarından yıllardır 'az az ve sık sık yiyin' nâsihati dinliyoruz. Sizin diyetinizde ise yeterince besleniyoruz. Bu kafamızdaki diyet kavramını altüst eden bir yaklaşım değil mi?..)

Ara öğün yiyerek diyet yapmakta olan kişilerin, başlarda kilo verirken daha sonra verdikleri kiloları koruyamamalarının ya da kilo vermek yerine yavaş yavaş kilo almalarının nedeni, sık sık ara öğün yemeleri sonucu kanlarında insülin hormonunun giderek yükselmesidir.

Hepimizin bildiği gibi, pankreasımızda üretilen ve salgılanan 'insülin hormonu', kan şekerimizi enerji olarak kullanmamızı sağlıyor. Peki, bundan sonra (kan şekerimizin kullanılmayarak artan kısmına) ne oluyor? İşte bütün sır bu sorunun cevabında saklı!

Enerji fazlası durumundaki kan şekeri, ileride ihtiyaç halinde kullanılmak üzere 'yağ olarak' depolanıyor! Kanımızda artmış olan kan şekerimizi depoya göndererek vücudumuzda birikmesini sağlayan da insülin hormonudur. Bu konuyu daha net şekilde aşamalı olarak bir örnekle açıklayabiliriz: • Ağızımıza bir lokmayı alıp çiğnemeye başladığımız anda, kan şekerimiz ve

kan insuliniz birlikte yükselmeye başlar.

• Yemek yedikten ortalama 2-2,5 saat sonra ise insülinin etkisi sonucu kan şekeri (günlük yaşamımızı sürdürebilmek için gerekli olan enerjiyi sağlamak adına kullanılmış olduğundan) azalır. • Kan şekeri, insülin hormonu etkisi ile nefes almamız, yürümemiz, yemek yememiz, kitap okumamız, evde veya işte çalışmamız, uykumuz vb işler için gereken enerjiyi sağlar... Aynen arabalarımızın motorunun çalışması için benzinin yakılması gibi, kan şekerimiz de insülin hormonu sayesinde yakılmış ve bize o an için gerekli olan enerjiyi sağlamış olur. Bu nedenle yemekten 2-2,5 saat geçtikten sonra kandaki insülin hormonu ve şekerimizin düzeyleri giderek düşmeye başlar!

• Yediğimiz herhangi bir gıdadan sağlanan enerji çok fazla ise (aşırı miktarda gıda tüketilmesi durumunda ya da fizik aktivitemiz çok az olduğu için) bünyemiz yükselen kan şekerinin hepsini yakıt olarak kullanamaz! Bu durumda, insülin hormonunun ikinci görevi devreye girer. • İnsülin hormonunun önemli ikinci görevi, artmış kan şekerini depo yağlarına dönüştürerek (trigliserid) vücudumuzda yağ olarak depolamasıdır.

• Bu arada yemek yedikten aşağı yukarı 2-2,5 saat geçtikten sonra vücudumuza enerjinin (yakıt ve benzin) sağlanması amacı ile bu sefer pankreasımızdan

glukagon denilen bir hormon daha salgılanır.

• 'Glukagon hormonu' da karaciğerimizde önceden depolanmış olan yedek şekerin kanımıza geçmesini ve yakıt olarak kullanılmasını sağlar. Bu şekilde motorun çalışmasını devam ettirebilmek amacı ile gerekli olan yedek yakıt kullanılmış olur. Karaciğer deposundan sağlanan yedek benzinin miktarı çok fazla değildir. Bu nedenle kısa süre içinde tükenir.

• Normal ve sağlıklı şartlarda, herhangi bir gıda yemeden ve acıkmadan 4-5 saat geçirebilmemiz; bu hormonların düzenli, yeterli ve etkili bir şekilde uyum içinde çalışmaları sonucu mümkün olmaktadır. Yemekten 2 saat sonrasına kadar insülin hormonunun, bundan 2 saat sonrasına kadar da glukagon hormonunun etkisi devrededir.

Bu zaman zarfında yani yemekten 4-5 saat sonra ağızımıza bir lokma dahi koymadan normal yaşamımızın devam etmesi amacı ile 'leptin hormonu' adında (son derece önemli olan) bir hormon salgılanmaya başlanır.

• Leptin hormonunun görevi, vücudumuzun çeşitli bölgelerinde önceden depolanmış olan yağları yakarak, vücudumuza gerekli olan yakıtı ve dolayısı ile enerjiyi sağlamaktır. Leptin hormonu, ikinci yedek depodaki benzinin yakıt olarak kullanılmasını sağlamaktadır.

Bu arada, eski Türk hekimlerinden olan ve kitapları asırlarca Avrupa tıp fakültelerinde kaynak olarak kullanılan İbn-i Sina da, sık yemek yememe konusuna dikkat çekerek "Günde iki öğün yemek yenmelidir, üçüncü öğün hastalıktır" diye vurgulamaktadır.

Ülkemizdeki en büyük sağlık sorunlarından bir aşırı şişmanlık ve obezite. Bunun önüne geçmek için neler yapmak lazım? Fazla kiloların sebep olduğu hastalıklar ise karaciğer yağlanması ile başlayıp, diyabet, hipertansiyon, kalp krizi, felç, inme, Alzheimer, erken bunama, kronik artritler, bel ağrıları, fibromiyosit, polikistik meme hastalığı, erken adet görme, polikistik over sendromu ile devam ediyor ve kanserle son buluyor. Hayat boyu sağlıklı kalmak nasıl mümkün olabilir?

Bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık sorunlarının başında aşırı şişmanlık ve obezite gelmektedir. Bu sorunların ilk etapta sebep olduğu hastalıklar ise karaciğer ve pankreas yağlanmasıdır. Tip-2 diyabet, hipertansiyon, kalp krizi, felç, inme, Alzheimer, erken bunama, kronik artritler, bel ağrıları, fibromiyosit, polikistik meme hastalığı, erken adet görme, polikistik over sendromu ve birçok kanser hastalıklarını bu bağlamda listeleyebiliriz. İleri yaşlarda ortaya çıkmaları nedeniyle dejeneratif hastalıklar dediğimiz bu hastalıkların

yanı sıra, aşırı şişmanlık ülkemizde son yıllarda çocuk ve gençlerde de görülmektedir.

Ayrıca ergenlik çağındaki erkek çocuklarda erken yaşta başlayan göbek yağlanması ve memelerde büyüme de maalesef sıklıkla rastlanan, olağan bir olgu haline gelmiştir.

'Nano-tıp'ın sağladığı bilimsel veriler, yukarıda saydığımız bu hastalıkların genetik olmadığını; sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi değişiklikleri ile özellikle karaciğer ve pankreas yağlanmasının onu alındığı zaman, dejeneratif denilen bu hastalıkların önlenilebilir olduğunu bizlere göstermiştir.

50 yılını sağlık alanında geçirmiş bir hekim olarak, bu hastalıkların önlenilebilir olduğunu, Karatay Diyeti'nin eksiksiz uygulanması durumunda yüzde 100'e yakın başarı sağlandığını diyeti bizzat uygulayan hastalarımızda gözlemlemek bana son derece mutluluk vermektedir.

Kilo vermek istiyorsak, kalp-damar hastasıysak, tansiyon problemimiz varsa, felç geçirmişsek, polikistik over sendromumuz varsa, kronik artrit ya da herhangi bir kanser hastasıysak ya da bu hastalıklardan korunmak istiyorsak mutfağımıza, dolabımıza ve ağızımıza girmemesi gereken yiyecek ve içeceklerin bazıları şunlardır: Her türlü ekmek, beyazı, kepekli,



çavdarlısı vb Simit, kuru ve yaş pastalar. Her türlü tost! Ambalajında 'diyet' yazan veya yazmayan grisini, galeta ve her cins bisküvi. Pirinç pilavı. Patates, mısır. Makarna, börek, poğaç, açma vb Şeker, çikolata ve her tür tatlı... Şekerli ve şekersiz reçeller, şuruplar, bal ve pekmezler. Bütün suni (yapay) tatlandırıcılar. Suni (yapay) tatlandırıcıların karaciğer ve pankreas yağlanmasını artırarak, şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.

Ambalajında 'diyet' yazan bütün yiyecek ve içecekler. Hazır (fabrikasyon) veya taze sıkılmış her türlü meyve suyu. Bütün gazlı içecekler (kola, gazoz vb), enerji içecekleri. Her türlü kızartma. Bütün hazır çorbalar. Sucuk, salam, sosis gibi işlem görmüş et ürünleri. İşlenmiş, tütülenmiş balık ve tütülenmiş etler. Süt tozu, krema vb ürünler. Mayonez, ketçap ve

her türlü hazır soslar. Marketlerde satılan kapalı çiftlik tavukları. Serbest dolaşan tavuklar (köy tavuğu) yenilebilir... Karpuz ve kavun gibi doğal da olsa fazla miktarda şeker içeren, glisemik indeksi yüksek meyvelerden de uzak durulacak. Neyi yemeyeceğimizi değil de, neleri yiyeceğimizi düşünür, planlar ve alışverişimizi ona göre yaparsak, uygulamamız oldukça kolaylaşır...

Ayrıca, yiyeceklerin içerdiği kalori hesabı ya da yağ miktarını düşünmeyi, araştırmayı bırakmalıyız. Daha önce de değinmiş olduğumuz gibi, düşük glisemik indeksli gıdalarla (düşük glisemik indeksli karbonhidratlar ve sıfır glisemik indeksli proteinler ve yağlar) yani yoğun enerji içeren yiyeceklerle beslenmeliyiz. Yüksek glisemik indeksli gıdalarla yani boş toksik karbonhidratlarla ve fabrikalarda hazırlanmış hazır gıdalarla alışveriş sepetimizi doldurmadığımız zaman, hayatımız son derece kolaylaşıyor, inanın. Düşüncemizi bu şekilde yönlendirmemiz hem kolay hem de sağlıklıdır.

Yiyeceklerimizi seçerken, hazırlarken veya öğünlerimizi planlarken; doğruluklarına, glisemik indeks değerlerine ve hazırlanış biçimlerine göre tercihimizi yaparsak, yediklerimizin miktarında kalorilerine göre kısıtlama olmaz. Kalori hesabı yaparak aklımızı meşgul etmeyiz. Gün boyu açlık korkusuyla yaşamayız.

Bir ömür boyu zayıf kalmanın garantisi!

KARATAY MUTFAĞI

Prof. Dr. Canan Elendikli Karatay

KALICI KİLO VERDİREN YEMEK TARİFLERİ

hayyikitap'tan

Türkiye'nin 'en sağlıklı yemek kitabı'

Yüzde yüz doğal yüzde yüz geleneksel

Glisemik indeksli hem lezzetli

Düşük glisemik indeksli



Prof. Canan Efendigil Karatay, ilk kitabınız Karatay Diyeti'ni tamamlayan ve onun devamı niteliğinde olan Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu

Sağlık'ta, okuyucularından gelen soruları yanıtlıyor, birçok konuyu detaylandırıyor sunuz. Son olarak da Karatay Mutfağı kitabınız yayınlandı. Okuyucuların ilgisi nasıl?

Karatay Mutfağı 2012 yılında Mayıs ayının son haftasında yayınlandı. Okuyucularımızdan çok yoğun bir ilgi var ve tarifleri uygulayanlar da memnuniyetlerini iletiyorlar. Karatay Mutfağı üç ay içinde 7 baskı yaptı, 37.000 adet sattı. Halen çok satanlar listesinde... Karatay Mutfağı evde bulabileceğimiz, marketten, pazardan mevsiminde alabileceğimiz malzemelerle yapılmış

tariflerden oluşuyor. Bir yaşam biçimi haline getirip Karatay Mutfağı yemekleriyle beslediğimizde ne kadar zamanda ideal kiloya ulaşabiliriz?

Karatay Mutfağı, Karatay beslenme felsefesinin "pratik kitabı" niteliğinde. Kolay, uygulanabilir, sürdürülebilir bir mutfağın olmazsa olması. Kitapta, doğal ve temiz malzeme seçimi, akıllı alışveriş tüyoları, sağlıklı pişirme yöntemleri, yoğurt, tereyağı gibi evde yapılabilecek doğal ürünlerin tarifleri... Ve çorbalar, salatalar, mezelerden yumurtalı yemeklere, zeytinyağlılardan et ve balık yemeklerine tamamı denenmiş onlarca leziz tarif yer alıyor. Küçük 'tatlı' kaçamaklar ve dinlendiren çay formülleri de hediyesi! Bu tariflerin en önemli özelliği ise zayıflatması... Çünkü hepsinin glisemik indeksi düşük!

Bu kitaptaki önerileri ve tarifleri uygulayanlar sağlığına kavuşuyor, yan etkisi olarak da birikmiş aşırı yağlardan yani fazla kilolarından kurtuluyor. Kilo verme süreci herkesin metabolizma yapısına göre farklılık gösterir. Başta da belirttiğim gibi Karatay Diyeti'nin amacı, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimini yerleştirmektir. Alışkanlıklarımızı sağlıklı yönde değiştirmektir. Alışkanlıklar kolay kolay değişmediği için bu diyetten birdenbire kilo vermez. Çünkü maalesef yıllarca vücutta birikmiş yağlar, kızgın tavadaymış gibi erimez. Metabolizmanın terse dönmesi gerekiyor. Karatay Diyeti ile önce vücudun kilo alması yani yağların birikmesi önleniyor. Daha sonra bir durağanlık devresi oluyor. Ondan sonra da birikmiş

olan yağlar yıkılarak kalıcı olarak kilo veriliyor. Bu diyeti uygulamaya başladıktan sonra yediklerimiz bizi acıktırmıyorsa işte bu iyileşmenin ilk belirtisidir. İlk haftalardan itibaren bu iyileşme başladı ise doğru yoldayız demektir. İlk hafta hemen herkes farkı hissediyor. Daha sonra ortalama altı aya kadar sonuç alınabiliyor. Ancak önemli hastalığı olanlarda iki seneye kadar süren takipler de var. Bu sebeple sabretmek gerekiyor. Gençlerde çok hızlı sonuç alınabildiği gibi 60 yaş üstü menopozdaki hanımlarda daha yavaş yol alınıyor. Günde 5 km yol yürüyen çok hızlı hedefe ulaşabildiği gibi, günde 20 dakika yürüyen daha yavaş ilerliyor. Çok teşekkür ederiz.



KARATAY DIYETİ

Hastalıklardan korunmanın, sağlıklı bir şekilde zayıflayarak, daima zayıf, dinç, enerjik ve mutlu yaşamın aslında ilkokuldaki ABC harflerini çözmek kadar kolay olduğunu söylesek kulaklarınızı inanır mısınız?

Kolesterolün aslında mutluluk hormonu, stres hormonu ve seks hormonlarının besin kaynağı, yani insan hayatı için 'can simidi' olduğunu söylesek dünyanız tersine dönmeyebilir mi?

Ya tereyağı pastırmalı yumurtayı özürce yiyebilirsiniz desek, kuruyemişler kilo aldırıyor aksine kilo verdiriyor desek? Aslında yağ depolamanın asıl kaynağı yıllardır bize öğretilen bu yanlışlar desek hayrete düşmezsiniz değil mi?

Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay, mesleğe 50 yılını vermiş değerli bir hekim. 4 farklı kıtada hekimlik yaptı, gezdi, gördü, farklı ülkelerin beslenme

alışkanlıklarını gözlemledi. Sonuçta Türk insanı için 'en uygun', 'en iyi sonuç' veren diyeti geliştirdi. Bu diyet de kendi adını verdi. Türkiye'de birçok alanda ilklere imza atarak binlerce hastanın hayatını kurtarmış 'Hocaların Hocası' Prof. Karatay'ın Hayyikitap'tan yayınlanan Karatay Diyeti kitabı, işte bu 50 yılın kazandırdığı bilimsel deneyimin bir sonucu. Prof. Karatay, bu diyetin eksiksiz uygulanması durumunda başarı şansının yüzde 100'e yakın olduğunu vurguluyor. Kitabında hem zayıflama konusunda doğru bilinen yanlışları anlatıyor hem de yukarıda saydığımız kronik hastalıklardan korunmanın basit formülünü bize açıklıyor.

Yıllardır yasaklanan, kokusunu özlediğimiz sağlıklı gıdalarımızı da (kırmızı et, balık, süt, peynir, yoğurt, tereyağı, yumurta, pastırma, kuru fasulye ve turşu, sebze ve meyve, kuruyemişler) bilimsel gerçeklerle serbest bırakıyor.

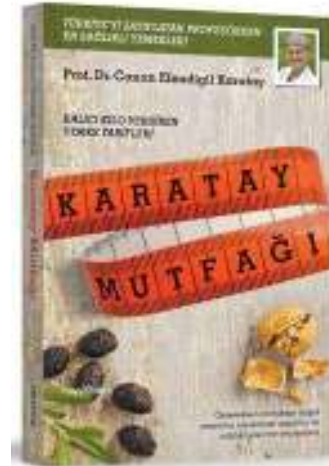
KARATAY MUTFAĞI

"Ben şunun garantisini veriyorum: Mutfağını, Karatay Mutfağı'na çevirenler sağlık bulacak, zayıflayacak ve kilosunu koruyacak! Bunu yaparken de strese, bunalıma, depresyona girmeyecek. Yoksunluk hissi olmayacak. Aksine çok mutlu olacaklar."

Prof. Canan Efendigil Karatay Karatay Mutfağı, sağlığını (ve kilosunu) önemseyen ama ağız tadından da taviz vermek istemeyen, mutfağında sağlığı, lezzeti ve sürdürülebilirliği aynı anda arayanlar için ideal bir kitap.

İçinde birbirinden güzel tariflerin olduğu Türkiye'nin 'en sağlıklı' yemek kitabı.

Kitap, sağlıklı bir mutfakta olması gereken 'tüm' özellikleri bünyesinde topluyor. Bu anlamda alanında ilk ve tek. Öncelikle Karatay Mutfağı'nda kullanılan malzemeler sağlıklı ve temiz. Doğal malzemelerle yapılmış tariflerde paketlenmiş gıdaların hiçbiri kullanılmadı. Prof. Karatay'ın meşhur 'eve ve mutfaka asla alınmayacaklar, vücuda girmeyecekler' listesine harfiyen uyuldu. Gıdanın iyisi nasıl anlaşılır, doğru alışveriş nasıl yapılır sorularına yanıt verildi. Besinlerin besin değerlerini öldürmeyen, onların yapılarını bozmayan pişirme yöntemleri önerildi. Mevsimselliğin önemi vurgulandı.



KARATAY DIYETİ'YLE YAŞAM BOYU SAĞLIK

Prof. Canan Efendigil Karatay, ilk kitabı Karatay Diyeti'ni tamamlayan ve onun devamı niteliğinde olan Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık'ta, okuyucularından gelen soruları yanıtlıyor, birçok konuyu detaylandırıyor. 'Sağlıklı kilo verme' nin kapsamını genişletiyor, 'tüm hayat' ı içine alan yeni bir yaşam biçiminin ipuçlarını veriyor. 'Sağlıklı yeni nesillerin gelişmesi, her yaşta bağışıklık sisteminin güçlü olması ve ömür boyu hastalıktan uzak kaliteli bir yaşam sürmek için ne yapmalıyız?' sorusunu yanıtlıyor. Her yaşta kendimizi dinç hissetmek, kilo problemi yaşamamak ve hastalıklarla aramıza kalın bir duvar örmek için, mevsimlere ve yaş dönemlerine göre, 365 gün 24 saat nelere dikkat etmemiz gerektiğinin altını çiziyor.

ENDOMEK DÜRÜST VE GÜVENİLİR SERVİS DEMEK!



1992 yılından beri Türkiye Sağlık sektöründe çalışmalarını sürdüren ENDOMEK. Obezite, Plastik Cerrahi ve Endoskopi aksesuarları pazarında etkin, kendini sürekli yenileyen, yenilikçi bir firmadır. Uzun yıllardan beri Türkiye distribütörlüğünü yaptığı ALLERGAN / INAMED (U.S.A), NAGOR (İNGİLTERE), TELEMED (U.S.A) gibi dünya çapında büyük ve etkili firmaların Türkiye pazarı çalışmalarını başarıyla sürdürmektedir.



www.endomek.com



Okurların Kafasını Karıştırmayı Seven Yazar

'Ambulansla Dünya Turu' 2011 yılının en iyi kitaplarından biri seçilen, öykülerden oluşan yeni kitabı ''Annem Bir Robot Doğurdu' ile dikkat çeken Melida Tüzünoğlu, Estetik International'ın konğu oldu.

MELIDA TÜZÜNOĞLU

Biraz okuyuculara seni tanıtmak isteriz. Kitaplardan önceki Melida... ?

Kitap yazmadan önce, kitap okuyordum. Yani kitaptan öncesi, okumayı öğrenmek herhalde... Ardından yazmaya başladım. Lise döneminde kısa öyküler, denemeler yazıyordum. Ardından Boğaziçi Üniversitesi'nde Sosyoloji eğitimi aldım. Sonra yüksek lisans tahsili yapmak için yurtdışına gittim. Bu dönem boyunca, yani altı-yedi sene, devamlı olarak edebiyat hayatımda oldu. Örneğin, sosyoloji tezimi yazarken arada bir de hikaye yazıyordum. Kopmuyordum ikisinden de.

Birçok ülkede eğitim; pek çok kültür. Sana neler kattı?

Birden fazla ülkede ya da şehirde yaşamak, insanın gerçeklik algısını değiştiriyor. Deneyimler arttıkça, gerçek ve doğru olan şey sayısı dramatik şekilde artıyor. Konuşulan dil, kelime sayısı, ten rengi, boy uzunluğu, otomobillerin yolda seyir etme biçimi, selam verme şekilleri farklılaştıkça, insan ilişkileri, politik duruş, kendini ifade etme yöntemleri kendine özgü bir hal alıyor. Yani, her yeni yer yeni yaşam biçimleriyle tanışmayı, ve bize yabancı olanı algılamayı getiriyor beraberinde. Bu da toplumların en çok ihtiyacı olan şeyi veriyor, toleransını. Hoşgörü, bireyi hem birey olarak önemli kılıyor; hem de önemsiz. Diğer insanların varlığını tanımak, hem kendi varlığını tanımaya hem de onun bir bütünün minik bir parçası olduğunu fark etmeye yarıyor.

Türkçeyi biraz geç öğrenmişsin galiba?

Yani... Hala öğreniyorum. Dil yeni vaatleriyle bana açılmaya devam ettikçe, yani onu keşfettikçe öğreneciğim. Türkçe elastik bir dil. Doğduğum an onunla doğmuş olmamam, onu belki de daha iyi algılamama, onunla oynamayı daha çok sevmeme neden oldu.

İlk kitabını "Ambulansla Dünya Turu" çok ilgi gördü. Hatta 2011 yılının en iyi kitaplarından biri seçildi. Biraz ilk kitaptan bahseder misin?

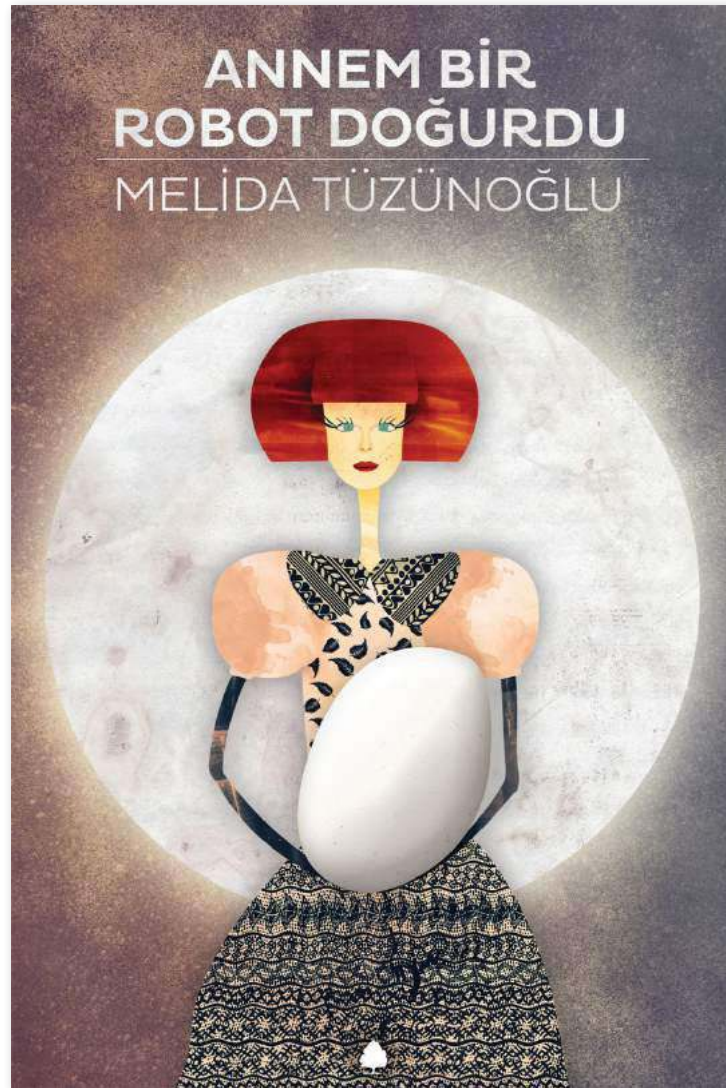
Hollanda'dayken yazmaya başladım romanı. Yazın, Sicilya'ya gitmiştim. Güneş, tembellik, öğle uykusu, pizza kokusu, tepelerin üstündeki ortaçağ kentlerinden etkilenmişim. Orada bir tür Avrupa bekliyordum, ama beklediğimden farklıydı. Almanya ile Sicilya arasındaki farkları düşünmek bile, yeniden bir şeyler yazmak için

yeterli bir kaynak benim için. Ambulansla Dünya Turu, Batı'nın bize dikte ettiği ileri, modern ve bilimsel olma haliyle bizim (ya da Sicilyalıların) bir anlamda doğallığı arasındaki çatışmayı anlatıyor.

Ağustos ayında ikinci kitabın "Annem Bir Robot Doğurdu" yayınlandı. Bu kez öyküler. Sanırım daha önce dijital ortamda yayınlanan öykülerin April Yayıncılık tarafından kitaplaştırıldı. "Deneysel" dediğimiz tarzda yazıyorsun. Okuyucuları kitapta neler bekliyor?

Deneysel filmlerin de var. Hem yönetmen hem de oyuncu olarak. Bize sinemayla ilişkiden de bahseder misiniz biraz?

Üniversitede okurken yaptığım videolar var, evet. Ama profesyonel üretim değiller. O zamanlar sinemacı olur muyum sorusunu yöneltiyordum kendime. Deniyordum. Şimdilerde sadece izliyorum. Son dönemde bir İran filmi olan Ayrılık'ı (a separation) çok iyi buldum. Dardenne'lerin yönetmenliğini yaptığı Bisikletli Çocuk da son dönemde izlediğim iyi filmlerdendi.



Aslında herhangi bir tarzda yazma endişem yok. Okurun alışkanlıklarını tatmin edecek yazı biçiminden uzak duruyorum. Okurların kafasının karışması, kabul ettiği düşüncelerden şüphe duymaya başlaması ya da sadece onları yeniden değerlendirmesi bile kitabın amacına ulaşmasını sağlar.

Sanırım İngilizce yayınlanmış olan bir de akademik kitabın var, o nedir?

Macaristan'da sosyoloji master'ı yaparken yazdığım tez yayınlandı.

Şu an nerede yaşıyorsun; kitap dışında neler yapıyorsun?

İstanbul'da yaşıyorum. Yeni bir kitap üzerine çalışıyorum. Öykülerimdeki



sahneleri snapshot halinde, kağıda çiziyorum.

Biyografinde "Resimlerindeki giysilerin terziliği ile uğraşıyor" diye bir cümle var? Bize açıklar mısın?

Görüntü mesajdır. Görüntünün altındaki şey de, birikim. Bu birikim bireysel, tarihsel, sosyolojik ne olursa olsun, biriken her şey. Hep görünen altında-kilerle uğraşmış biri olarak, kendimizi nasıl sunduğumuz da beni ilgilendiriyor. Bu anlamda, giyinmek, moda ve trendler de ilgimi çekiyor. Bu yüzden terzilik yapmaya başladım. Tabii, bildiğim bir şey değildi, ders alıyorum.

Son olarak sormak istiyorum; senin güzellik tarifi nedir?

Güzellik beş duyunun ruhla buluşmasıdır.



BIG PLATE

Restaurant Lounge Bar Open terrace

BIG PLATE'TE HER GÜN BİR BAŞKA GÜZEL

2009 yılında İstinye Park AVM'de açılan Big Plate'in menüsünde Akdeniz mutfağı ağırlıklı olmak üzere dünya mutfaklarından örnekler bulunuyor. Big Plate balkon, ana salon ve üzeri bölümden oluşuyor.



Hafta içi 09.00-00.00, hafta sonu ise 09.00-02.00 saatleri arasında hizmet veriyor. Big Plate'in kahvaltı çeşitleri arasında; Solo Pancakes, Biggy Banana Pancakes, Very Berry Waffle, Otlı Hafif Tost, Çok Peyirli Tost, Big Plate Kahvaltı Tabağı, Californian Omlet, Beyaz Omlet, Peyirli Omlet, Scrambled Eggs, Sahanda Yumurta, pazar günleri ise Eggs Benedict ve Eggs Royal yer alıyor. Menüde yer alan diğer başlıklar; günün çorbası, başlangıç, sandviç, salata, mini salata, pizza, risotto, makarna, yanında, ana yemek, tatlı, sıcak içecekler, çay serisi, soğuk içecekler ve kokteyl olarak sıralanıyor.



Her cumartesi gün batımıyla birlikte Big Plate Teras'ta tropikal kokteyller yudumlanırken, Kerem Ülken'in performansı duyuluyor. Cumartesi günü akşam yemeklerine klasik bossa nova'lar, batuque ve nu jazz parçalar eşlik ederken, gece DJ Kerem Ülken'in kıvrak ritimleriyle devam ediyor. Ülken, hem çaldığı şarkılarla hem de perküsyon performansı ile geceye eğlence ve dans katıyor.



"Big Plate'te Cumartesi"ne müzikleriyle hayat veren olan Kerem Ülken, 1997 yılında DJ'liğe başladı. Profesyonel olarak perküsyon da çalan Ülken, acid jazz, trip hop, deep house ve global sound'ları tema alarak düzenlediği 1000'i aşkın gecede farklı müzisyenlere yer verdi. 8 sene süren "Shanta" partisi ile Baltimore, Washington ve New York bölgesinde dünya müziğini temsil eden bir marka oldu. Shanta Records altında, Amerika ve Güney Amerika'da bestelerini kaydetti. Türkiye, Hindistan, Arjantin, İtalya, Polonya, Brezilya, İsrail, İspanya ve ABD'den 33 sanatçıyı 3 albümlük projesinde birleştirdi.

Big Plate

İstinye Park AVM, Hillside girişi, İstinye
0 212 345 62 88



ARTIK KORUPARK'TA DA

2000 yılında Bursa'da kurulan Estetik International, Ankara ve İstanbul'dan sonra Bursa şubeler zincirine bir yenisini de Mayıs ayında şehirdeki en büyük AVM olan Korupark'ı da ekledi.





ESTETİK INTERNATIONAL VAR!



12 yıl boyunca üyelerini en modern ve ileri teknolojiyle buluşturmayı ilke edinmiş olan Estetik International, 7. yeni konsepti olan Korupark şubesinde güzel, form da ve bakımlı kalabilmenin en yeni formüllerini paylaşıyor. Sunduğu modern tıp çözümleri, hizmet kalitesi ve güler yüzlü personeli ile dünya standartlarında hizmet veren Estetik International'ın yeni şubesi 500 metrekare alanda estetik ve güzellik alanında ayrıcalıklı hizmetleri sunuyor.

Korupark Şubesi, konuklarının her türlü konforunu ve hijyenini düşünerek onlar için rahat, nezih ve sıcak bir ortam hazırlamış.

Bursa'da; Çekirge, Zafer Plaza AVM ve FSM Bulvarı Polikliniği'nden sonra, dördüncü polikliniğini açmanın heyecanını yaşayan Estetik International Sağlık Grubu, dünya kalitesinde sundukları hizmetten faydalanan kitlenin her geçen gün büyümesinden de mutluluk duyuyor.

Saç, cilt, epilasyon, bölgesel incelme gibi farklı kategorilerde ileri teknoloji cihazları ve uzman odaklı yeni bir anlayışla hizmete açılan Korupark şubesi, ezberleri bozarak modern kentli kadının dünyasına yeni bir soluk getirmeyi hedefliyor.

Bölgesel incelmede tüm sistemleri bir arada bulunduran bu yeni konseptte kendinizi hiç olmadığınız kadar konforlu ve özel hissetmeniz hedefleniyor. AWT (Akustik Şok Dalga Terapisi), Nemesis, Prix, Ozon Sauna ve Dr.Ct Antiselülit konseptleri Korupark şubede kişiye özel yaklaşımlarla uygulanırken sonuçlar da bir o kadar mutluluk verici oluyor. Kişiselleştirilmiş estetik ve güzellik programı bu konseptin bir özelliği olarak karşımıza çıkıyor.



Cilt güzelliğinde ise yine bir ilk Estetik International sayesinde Bursa'da

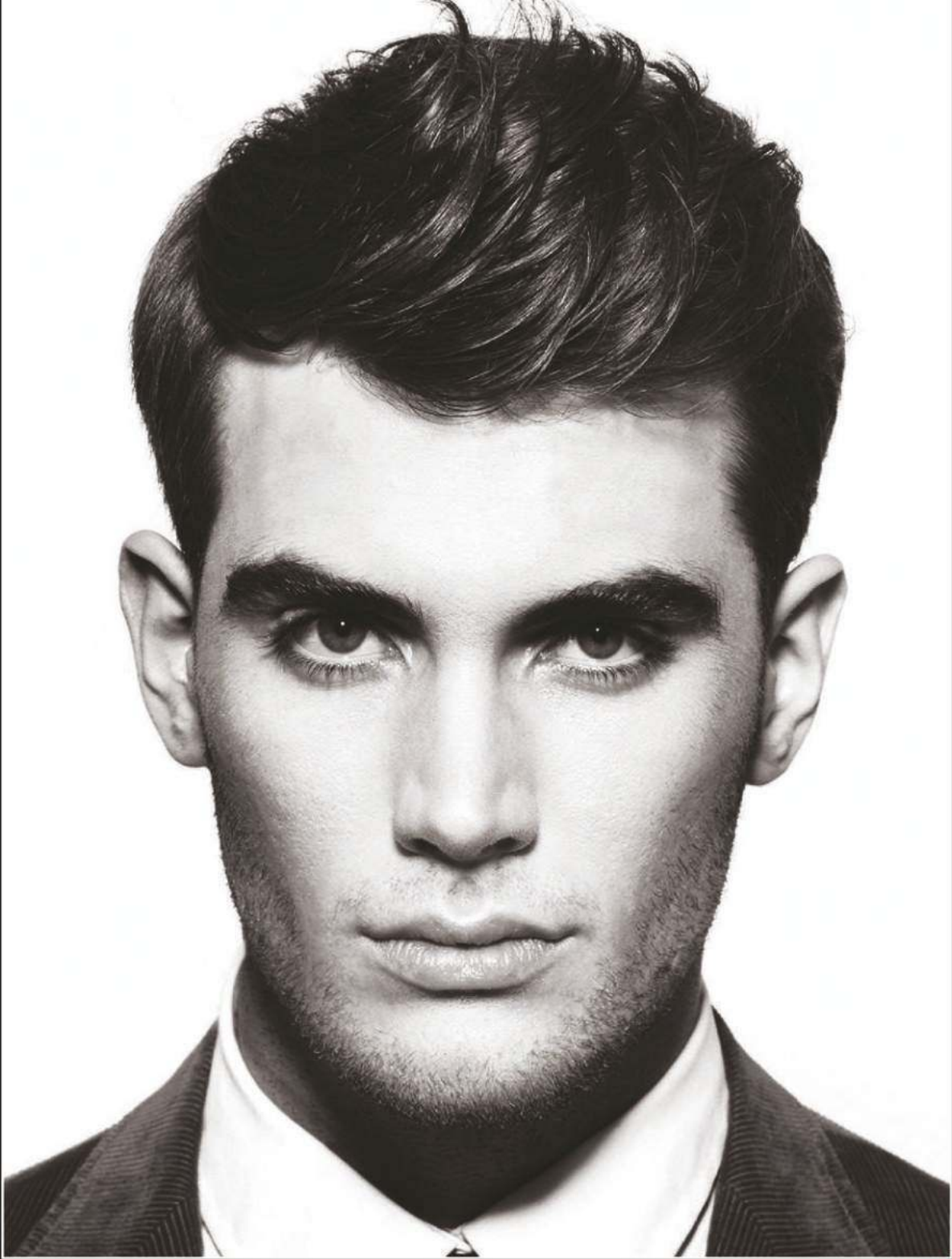
2012 yılında estetik sektöründe parlayan bir yıldız olan Secret ile ameliyatsız yüz gençleştirmede cildinizin maruz kaldığı yıpratıcı faktörlerin izlerini artık silebilirsiniz. Göz çevresi mimik kırışıklıklarının, dudak çevresindeki kırışıklıkların, boyun ve dekolte bölgesindeki problemlerin, el üzerindeki yaşlılık lekeleri ve kırışıklıklarının tedavisinde son derece etkili bir sistem olan Secret Korpark şubesinde. Bu sistem kolda meydana gelen sarkmalar da da toparlanma sağlar.

Ayrıca makyaj için fazla vakit bulamayan aktif kadınlar, sanatçılar, sporcular, kontak lens kullananlar, gözlük taşıyanlar, kaşları ince, seyrek ya da kısa kaşlı olanlar, dudaklarında asimetri bulunanlar, doğuştan veya kaza sonucu görünümleri bozulanlar için de "Kalıcı Makyaj" Estetik International'da. Bu uygulama ilk kez Korpark şubesinde...

Bunun yanı sıra güvenilir, doğru bir epilasyonun adresi de yine şubemiz. Sizi de bekliyoruz.



FUE Saç Ekimi Hair Transplantation



twitter.com/Estetik.Int



facebook.com/Estetik.Int

İstanbul / Ankara / Bursa

www.estetikinternational.com

Çağrı Merkezi

444 77 07

Estetik
International
sağlık grubu





Genital Gençleştirme Kendine Güvenen Kadınlar!

Vajina, gerek bilgi eksikliği, gerekse de utanma ve çekingenlik duygusuyla ihmal edilen bir bölge ve organdır. Yüzümüzü nasıl gençleştiriyorsak, aynı şekilde vajina ve çevresini de gençleştirebiliriz.

Kadınlar için anne olmak çok güzel ve aynı zamanda oldukça zor bir işlem. Bazen doğum eylemi oldukça zahmetli gelişmişse bebek annenin vajinal kanalından dışarı çıkarken bu bölge anatomisini bozmaktadır. Genellikle normal doğumlarda çocuğun rahat çıkması için vajina ağzı ile anal bölge arasına doktor tarafından kesi (epizotomi) yapılır ve çocuk çıkartıldıktan sonra dikişler. Bu ve ayrıca yapısal özellikler nedeniyle genişlemiş olan vajina, birtelliğin temeli olan haz almayı, hem kadın, hem de erkek açısından azaltır. Bu durum uyumsuzluklara ve sosyal problemlere yol açabilir.

Bildiğimiz gibi yaş ilerlediğinde deri yumuşamaya, gevşemeye ve kırışmaya başlar. Aynı süreci vajina da geçirmektedir. Özellikle doğum sonrası vajinal doku, pelvik taban ve pelvik kaslar gevşer ve genişler.

Estetik açıdan güzel görümlü bir vajina kadınlarda kendilerine olan güvenleri arttırmakta ve cinsel açıdan tatmini, orgazm olmayı kolaylaştırmaktadır. Ayrıca cinsel ilişki sırasında erkek için iyi

bir şekilde tatmin olması evlilikleri ve beraberlikleri güçlendirmektedir. Uzmanlar, vajinal yenilemenin yaş veya doğumlara bağlı olarak vajinanın gevşemesi sonucu oluşan estetik görünümü düzeltmeye ve cinsel ilişki hazasını artırmaya yönelik cerrahi bir uygulama olduğunu ve kadınlar arasında yeni bir moda akımı oluşturduğunu belirtiyor.

Pubis yani kasık üçgeni arasında kalan bölge hiçbir zaman doğal bombeliğini örtecek kadar yağlı, dolgun, sarkık olmamalıdır, cildi diri, buruşmamış, gergin olmalıdır. Aynı açıdan genital organa bakıldığında dış dudaklar göze çarpar. Vajina dış dudaklarının iç yüzeylerinin birbiriyle tam temas halinde olması, her iki dış dudanın birbiriyle eş büyüklükte, eş seviyede olması, vajina iç dudaklarının ise görünmesi gerekir. Vajina dış dudaklarının renginin genel vücut rengiyle hemen hemen aynı olması, kendi içinde renk farklılıklarının olmaması gerekir. Vajina dış dudakları varlığını hissettirecek dolgunlukta diri olmalı, üzerini örten deride gevşeklilik, sarkıklık, buruşukluk olmamalıdır.

Vajina iç dudak estetiğini etki-

leyen başlıca iki faktör vardır. Birincisi renk, ikincisi büyüklüktür. İdeal olarak vajina iç dudaklarının renginin cinsel organın diğer bölümleriyle aynı renkte olması gerekir. Vajina iç dudaklarının eş büyüklükte olması normalde dış dudak seviyesinin dışına taşmaması gerekir.

Kozmetik cerrahinin en hızlı gelişen dalı genitoplasti yani genital bölge estetik cerrahisidir. Yapılan ameliyatlara tanımlamak için birçok isim türetilmiştir. En bilinen terimlerden birisi vajinal rejuvenation yani vajinal gençleştirmedir. Bu terim labioplasti (iç dudakların küçültülmesi) ve vajinoplasti (vajinanın daraltılması) operasyonlarını tanımlar.

Vajinal doku ve kasların daha sıkılaştırılması ve fazla dokunun çıkartılması ile daha dar bir vajina girişi ve vajina oluşturma işlemi vajinoplasti olarak adlandırılır.

Vajinoplasti operasyonları esnasında farklı cerrahi kesme yöntemleri cerrahin tercihiyle bağlı olarak kullanılabilir. Vajinoplasti operasyonlarında "lazer", "radyo frekans", "elektrokoter" ve "bisturi" cerrahi kesi yapmak amacı ile kullanılmaktadır.

Labioplasti veya iç dudak küçültme, bazen de vulvoplasti olarak anılan yöntemle küçük dudaklar veya iç vajina dudakları boyut olarak küçültülür veya yeniden şekillendirilir. Özetle vajina sıkılaştırıcı ve vajina yenileme ameliyatları hem cinsel fonksiyon hem de estetik görünüm açısından kişilerde ve eşlerde memnuniyet verici olmaktadır.



Vajina Estetiği Hakkında Sıkça Sorulan Sorular

Vajinal yenileme ameliyatı ne kadar sürmektedir?

Yapılacak uygulamanın şekline göre 1-3 saat kadar sürmektedir.

Ne tip bir anestezi uygulanır?

Hastanın tercihinine göre lokal veya genel anestezi uygulanır.

Ne kadar süre sonra cinsel hayatıma dönebilirim?

Yapılacak uygulamanın şekline göre 3-8 hafta kadar sonra.

Normal hayatımı ve işime ne zaman dönebilirim?

Yapılan ameliyata ve ne iş yaptığınıza göre değişmekle birlikte 1-7 gün içinde.

Ne kadar ağrı ve rahatsızlık hissedeceğim?

Ameliyat olan hastalar ağrı kesicilerle hiç veya çok az ağrı duyduklarını söylemektedirler.

Riskleri nelerdir?

Bu ameliyatlarda çok güvenli ameliyatlardır ve çok az riskler içerir. Bilinen kanama ve enfeksiyon gibi cerrahi riskler yüzde 1'in altındadır.

Vajinal daraltma ve estetik ameliyatları diğer estetik ameliyatları ile yapılabilir mi?

Evet, diğer liposuction, meme

büyütme gibi estetik ameliyatlara birlikte uygulanabilir.

Vajinal daraltma ameliyatında iz kalır mı?

Gözle görünen çok fazla bir iz kalmaz.

Op. Dr. Bülent Cihantimur tarafından da kullanılan RF (Radyo Frekans) ile ameliyat ve lazer teknikleriyle vajina estetiği operasyonlarında daha rahat bir ameliyat süreci ve daha kısa iyileşme süreleri sağlanır. Ayrıca bu ameliyat sonrasında görünen iz kalmaz.



Genital Bölgeye Lazer Epilasyon

Acısız ve Konforlu

Genital bölge lazer epilasyona kıl yapısı ve yerleşimi sebebi ile çok iyi yanıt veren bölgedir.

Lazerler değişik dalga boylarında ışık kaynaklarıdır... Lazer ışığının kaynağı cildimize ve tüylerimize rengini veren melanin adlı boyar maddedir. Bu madde aracılığıyla tüyler ışığı emerek enerjiyi kıl köküne ulaştırır ve tüyleri kalıcı olarak tahrip ederek tekrar tüy oluşmasını engeller.

Lazer epilasyon konusunda bilinmesi gereken en önemli bilgi lazerin radyoaktif bir ışığının olmadığıdır. Dolayısıyla lazer epilasyon yaptırdığımızda kesinlikle vücudumuza radyasyon almayız. Yani lazer epilasyonun kanserojen bir etkisi kesinlikle yoktur.

Genital bölge için lazer epilasyon yöntemleri...

Genital bölge lazer epilasyonda; Mediostar diode, Nd Yağ, Alexandrite ve ütüleme epilasyon yöntemleri kullanılır. Son dönemlerde hayatımıza giren ütüleme epilasyonu, daha acısız ve konforlu olduğundan daha çok tercih edilir.

Genital bölge için lazer epilasyon yaptırmanın zamanı...

Genital bölgedeki tüyler büyüme, dinlenme ve dökülme evreleri geçirirler. Bir tüy sadece büyüme evresindeyken lazer epilasyon yaptırılırsa kalıcı olarak dökülür. Vücudumuzda var olan tüm tüyler büyüme döneminde olmadığından 1 seansta tüm tüylerin kalıcı olarak yok edilmesi mümkün değildir.

Dinlenme ve dökülme döneminde tüyler sadece geçici olarak yok olurlar. Bu nedenle uygulama yapılan bölgede cilt ve tüy yapısına göre ortalama 4-8 seansta sonuç alınabilir. Seans aralıkları ortalama 6-8 haftadır.

Genital bölge için lazer epilasyon neden tercih edilir?

Kadınlar özellikle genital bölgelerini hijyenik ve pürüzsüz tutmak zorundadırlar. Müdahale edildiğinde (ağda, ip, cımbız vb) bir süre kişiyi rahatlatır ancak daha sonra bu uygulamaları tekrarlamaları gerekir. Lazer epilasyon uzun süreli, temiz ve pürüzsüz olduğu için tercih edilir. Genital bölge lazer epilasyona kıl yapısı ve yerleşimi sebebi ile çok iyi yanıt veren bölgedir. Bu bölgedeki kıl yapısı genellikle kalın ve yoğundur. Bazı kişilerde kıl yapısının özelliği nedeniyle bu bölgelerde kıl dönmesi sık gözlenir. Bu durum enfeksiyon ve apseleşme gibi sorunlara yol açar. Hatta bazen cerrahi olarak apselerin boşaltılması gerekebilir. Böyle problemi olan kişilerde lazer epilasyon çok doğru bir tercihtir. Kıllar ortadan kalktığı için problem de ortadan kalkacaktır.

Genital bölge için lazer epilasyonun yan etkileri

Günlük yaşamı etkileyecek herhangi bir yan etki olmamakla birlikte, tedaviden sonra ciltte pembeleşme ve hafif kızarıklık olabilir. Uygulamadan hemen sonra günlük yaşama dönebilir. Lazer epilasyonun cildi kurutma özelliğinden dolayı cildin nemli kalması için sık nemlendirici losyon sürülmesi gerekmektedir.





Kızlık Zarını Tamir Etmek Hymenoplasti

Kızlık zarının latince adı hymendir. Hymen Yunan mitolojisinde "Evlilik Tanrısı"nın ismidir. Eski Yunan'da gerdek gecesi bu tanrıya adandığı için kızlık zarına hymen denirdi. Toplumlarda tarihten bu yana saflığın ve el değmemişliğin sembolü olarak bilinen hymen bizim toplumumuzda olduğu gibi sosyal yaşantıda da önemli bir anlam taşımaktadır.

Anatomik olarak kızlık zarı vajinanın hemen giriş kısmında yerleşmiş, vajina içinde değil vajinanın hemen girişinde, dudakların 1-1,5 cm içindedir ve küçük dudaklara bağlıdır. Ortasında adet kanının ve vajinal salgıların akmasına olanak tanıyan ufak bir delik bulunmaktadır.

Hymen; ilişki, mastürbasyon veya muayene ile yırtılabilir. Yırtılma esnasında bir miktar kanama gelmesi

beklenir ancak her zaman kanama olmaz, bu da bizim gibi toplumlarda önemli sorunlara yol açmaktadır. Bazı tip kızlık zarları elastik kıvamdadır ve ilişki esnasında kanama olmayabilir. Bu tip kızlık zarları ancak doğum esnasında yırtılırlar.

Kızlık zarının tamirinde esas amaç zarı eski anatomik yapısına kavuşturmak ve cinsel birleşme esnasında kanamanın meydana gelmesini sağlamaktır.

Kızlık zarı dikilmesi için bekaret bozulmasından sonraki cinsel yaşamın uzunluğunun, geçen sürenin fazla olması kızlık zarı onarımına engel teşkil etmemektedir. Hatta doğum yapmış olanlarda bile onarım yapılabilir.

Kızlık zarının tipine ve yırtığının şekline bağlı olarak iki farklı dikim, onarım şekli vardır. En kesin olanı vajinal flep

yöntemidir. En güvenilir yöntem budur, kalıcıdır.

Kızlık zarı onarımı için bazı cerrahlar, flep yöntemi yerine sadece dikişlerle onarım yaparlar. Bu dikiş yöntemi sadece birkaç gün için geçerlidir. Geçici ameliyatlarda kızlık zarı artıkları mevcut bulundukları yerlerden serbestleştirilerek bir araya getirilir ve dikilirler. Bu yöntem evlenmeden 3-7 gün önce yapılmalıdır, çünkü geçici bir süre kendisini korumaktadır. Üstelik bu onarımda ilişki ile kanama olmayabilir.

Bu nedenle kızlık zarı dikimi için esas geçerli olan yöntem, flep yöntemidir. Kızlık zarı dikiminde kullanılan flep yöntemi, plastik ve rekonstrüktif cerrahide sıklıkla bir çok alanda kullanılan bir yöntemdir. Flep dokusu o bölgeye komşu bir yerden hazırlanan, damarsal bağlantısı bozulmadan aktarılan

dokuya verilen isimdir. Flep yönteminde aynı bölgeden hazırlanan dil şeklinde mukozaya flebiyle kızlık zarı onarımı yapılır. Bu yöntemle sürekli kalıcı bir zar ya da hymen yapılmış olur. Flep dokusu, normal kızlık zarına göre daha sağlam bir dokudur ve bu doku vajina girişine çepeçevre dikildiği zaman hiçbir şekilde kendiliğinden bozulmaz. Flep yöntemi ile kızlık zarı dikiminde birkaç tane değil bir çok ince dikiş kullanılır. Bundan dolayı dikişlerin açılması, bozulması söz konusu olmaz.

Hymen (kızlık zarı) onarımından sonra herhangi bir iz kalmaz, ameliyat belli olmaz. İlişki ile kanama oranı çok yüksektir. Flep onarımı tercihen en az bir ay önce yapılmalıdır. Bunun dışında her zaman için yapılabilir. Yapılan zar kalıcıdır. Flep yönteminde kanama olasılığı % 95 civarındadır.

Dr. Funda Demir İm



Genital Bölge Yağ Transferi ile Gençleşin

“Erkekler yaşlanır, kadınlarsa değişir.” (Goethe)

Günümüzde kadınlar kendilerini daha güvenli ve mutlu hissetmek istemektedirler. Bu nedenle onların iç ve dış görünümündeki değişiklikler günlük yaşamlarını çok fazla etkilemektedir. Rakamlara göre Türkiye’de genital bölge deformasyonları nedeniyle estetik operasyon oranı yüzde yirmi civarındadır. Ancak bu oran gittikçe artmaktadır çünkü artık kadınlar bedenlerini daha iyi tanımakta ve özen göstermektedirler.

Kadın dış genital organları, mons pubis dediğimiz göbek altındaki kıllı üst kısım, dış dudaklar (labia majora), iç dudaklar (labia minora) ve klitoristen oluşur. Anatomik olarak doğuştan veya sonradan (doğum yapmak, yaşın ilerlemesi) olan genital bölgedeki değişiklikler kadınları kaygılandırmaktadır. Vajina da kadın vücudunda en fazla deforme olan organlardan birisidir. Aşırı sarkık ve biçimsiz genital bölge kişide utanma duygusu yaratarak cinsel soğukluk ve seksüel fonksiyon bozukluğu yaratabilir. Yapılan operasyonlarla genital bölge daha genç ve diri bir görünüm kazanabilir ve kişi kendisini daha mutlu hisseder.

İhtiyaca göre genital bölge operasyonları; üst kısmın yağını almak, dış dudakların küçültülmesi ve yağ transferi, iç dudakların küçültülmesi, vajinoplasti dediğimiz vajina daraltma operasyonları ve lazerle genital bölgenin cilt rengini açma şeklinde sıralanabilir. Sıklıkla

yapılan dış dudakların küçültülmesi ve yağ transferi ile gençleştirme operasyonudur.

Yüzümüzü nasıl gençleştiriyorsak aynı şekilde vajina ve çevresini de gençleştirebiliriz. Estetik açıdan genital bölgeye bakıldığında dış dudaklar göze çarpar. Dış dudakların iç yüzeylerinin birbirleriyle tam temas halinde olması, her iki dış dudağın eşit büyüklükte ve seviyede olması, iç dudakların ise görünmemesi gerekir. Amaç yaşlanma ve diğer sebeplere bağlı olarak azalan veya gevşeyen dokuyu yerine koymaktır. Bunu kişinin kendisinden aldığı veya yağ dokusunu özel işlemlerden geçirdikten sonra ihtiyacı olan bölgeye transfer ederek yapmaktayız. Otolog yağ transfer sistemi ve kök hücre izolasyonu yapan alet yardımıyla başarılı sonuçlar almaktayız. Bu sistemle yaşlı, büyük ve ölümlü gerçekleşebilecek yağ hücreleri ve trigliseritler, kırmızı kan hücreleri, su ve saf olmayan dokular ayrışmakta sağlıklı ve canlı yağ hücreleri elde edilmektedir. Ayrıca bu dokular kök hücre ile de zenginleştirilmekte ve böylece transfer edilen yağ dokusunun erime ihtimali azalmakta ve kalıcılığı artmaktadır.

Genital bölge dış görünüm ve şekil bozukluklarının başarılı bir şekilde tedavi ediliyor olduğunu bilmek yaşam kalitenizi ve ve cinsel yaşam heyecanınızı arttıracaktır.



Dr. Selçuk Aytaç



Hamilelikte

Ağız Kavitesinde Meydana Gelen Değişiklikler

Gebelikte görülen ağız içi değişiklikleri fizyolojik bir olaydır. Ancak kişisel farklılıklar sonucu bazen bu değişiklikler fizyolojik boyutları aşabilir. Fetusun varlığı ile ortaya çıkan hormonal değişiklikler çeşitli sistemlerin fizyolojisinin farklılaşmasına sebep olurlar.

Bu hormonal değişikliklere dişetinin cevabı 2 şekilde olur:

1. Dişetinde yaygın bir şekilde bulunan gebelik gingivitisi
2. Lokalize bir şekilde bulunan gebelik tümörü

Gebelikte görülen bu hormonal değişiklikler, oral kavitenin yumuşak dokusunda düz adelesinde ve epitelyum yüzeyinde birçok değişikliklere yol açar. Ancak diş etindeki reaksiyonların ortaya çıkabilmesi için hormonal değişikliklerin yanı sıra, kötü ağız hijyeni taşkın dolgular, iyi yapılmamış protezler, diş taşları gibi irritasyonların varlığı gerekir.

Hormonlarla dişlerin, dişetinin ve ağız mukozasının ilişkileri yalnız gebelikte ortaya çıkmamaktadır. Bilindiği gibi

siklus esnasında kadında olan hormon değişiklikleri veya tedavi amacıyla kadınların kullandığı hormonlar örneğin doğum kontrol hapları da dişetini etkilemektedir.

Diş etleri iltihaplanırsa...

Gingivitis, diş etlerinin iltihaplanmasıdır. Bu periodontal (diş eti) hastalığının ilk aşamasıdır ancak tedaviyle ıyileştirilebilir.

Dişetinde görülen en karakteristik değişiklikler; dokuda büyüme ve yumuşama renkte pürüzsüz parlak kırmızı veya morumsu görünüm, kanamaya eğilimdir. Kanama en önemli belirtidir.

Hamilelerde görülen dişeti değişiklikleri sıklıkla ilk 3 ayın sonunda ortaya çıkar ve doğuma kadar kalır. Aşırı kızarıklık, ödem, kanamaya eğilimle

karakterize gebelik gingivitisinde görülen klinik belirtiler hamile olmayan bireylerde görülen gingivitisle benzerlik göstermektedir.

Şiddetli kanama ağız kokusu ve estetik olarak görünüş bozukluğu hamileleri diş tedavisine zorlar. Tedavide amaç; hastanın ağız hijyenini sağlamak olmalıdır. Bunun için çok iyi bir detertraj (diştaşı temizliği) yapılır. Hastaya ağız bakımı çok iyi anlatılır ve hastanın ağız bakımını yeterli düzeyde yapması sağlanır. Gingivitis tedavi edilmezse, daha tehlikeli bir hastalık olan periodontitis oluşabilir. Periodontitis, gingivite olduğu gibi sadece diş etini etkilemez, kemiği, diş etlerini, dişleri ve kemiğe bağlı olan lifleri de etkiler.

Gebelik Tümörü Görüldüğünde...

Hamilelik tümörü, dişetinin iyi huylu tümör benzeri lezyonudur. Gebelik esnasında oluşan hormonal değişikliklerin etkisi ile oluşur. Gebelerin yaklaşık %5'inde ve sıklıkla birinci trimester (ilk 3 ay) sonrası izlenmektedir.

Tedavi protokolü şekillendirilirken gebelik ön planda tutulmalıdır. Gebelikte tedavide genellikle ekspektan bir tutum izlenir, ancak lezyonun kanama yapması, çiğneme fonksiyonlarını bozması ve gebelik sonrası gerilememesi cerrahi yaklaşım için endikasyonları oluşturur. Hastalığın gelişiminin ve tekrarının önlenmesi amacı ile tüm gebeler; kadın doğum hekimleri, diş hekimleri, hemşire ve diğer sağlık personeli tarafından ağız hijyeni sağlama konusunda bilgilendirilmelidir.

Prof Dr. Hakkı Tanyeri



Gebelikde Genital Bölge Değişiklikleri

Kadınların genital bölgesinde zamanla, özellikle de doğum sonrası bazı değişiklikler ve deformasyonlar meydana gelir...

Basenlerin Genişlemesi: Doğum esnasında çocuğun annenin leğen kemiği içerisinden geçebilmesi için leğen kemiğinin eklem yaptığı yerden esnemesi gerekmektedir. Bu esneme ve doğum sonrasında kadınların basen çevresi ölçümlerinde artışlar meydana gelir.

Genital Bölge renginde koyulaşma: Zamanla perine bölgesinde normal cilt rengine göre daha koyu olan bir ton ortaya çıkmaya başlar. Normal cilt renginden farklı ve daha koyu görünen bu bölge hastaları rahatsız edebilmektedir.

Labiumlarda sarkma: Zamanla meydana gelen değişikliklerden bir tanesi de labium denilen vajina dudaklarında meydana gelen sarkmadır. Labium minörler yani iç dudaklar, bazan yapısal olarak normalden uzun veya asimetrik olabilir. Estetik açıdan kötü gözükten ve bazen de cinsel ilişki esnasında penisin itmesi sonucu labiumların gerilmesiyle ağrıya yol açan bu durumda operasyon gereksinimi doğabilir. Tüm bu nedenlerle tedavi ve kozmetik amaçlı cerrahi ile labiumlar normal boyutlarına indirilebilir. Asimetri varsa giderilebilir.

Labioplasti operasyonu daha önceden doğum yapmamış kişilerde de uygulanabilir. Hatta bakire kızlarda bile yapılması kızlık zarı açısından hiçbir problem yaratmayacaktır.

20-30 dakika gibi bir operasyon süresi sonrasında ergenlik döneminden bu yana sorun haline getirilebilen ve kişilerde adeta psikolojik bir takıntı haline gelen bu yapısal deformasyonların düzeltilmesi operasyonları kliniğimizde oldukça başarılı bir şekilde uygulanır.

Vajinada genişleme cinsel hazzı azaltır...

Yapısal olarak veya normal doğum sonrası oluşan travma sonucunda kaddında alt genital bölgede bulunan kas ve yumuşak dokuların gevşeyip genişlemesi ve sarkması oluşabilir. Vajinal kaslar gevşer, normal gerginlik ve dirençleri azalır, vajinayı kontrol ve destek fonksiyonları bozulur. Sonuç olarak vajina gevşer, iç, dış genişliği artar ve cinsel haz azalır. Cerrahi olarak vajinal kanal daraltılmakta ve gevşemiş

olan kas yapıları düzeltilmektedir. Bazen de kötü iyileşmiş epizyotomi nedeni ile ağrılı ilişki veya cinsel tatminsizlik ortaya çıkabilir. Burada lokal ya da genel anestezi altında var olan nedbe dokusu çıkartılır ve yeniden estetik olarak dikilir. Klitorise yönelik müdahaleler ile özellikle üzerindeki fazla deri azaltılarak cinsel tatmin kolaylaştırılabilir.

Bu tür şikayeti olan kişilerde yapılacak olan estetik operasyonlar, psikolojik olarak kadını destekleyecek ve bu nedene bağlı olarak bozulan cinsel yaşantıları normal hale getirebilecektir. Sonuçları oldukça iyi olan ve hasta memnuniyetini sağlayan bu operasyonların sonrasında hastalarımız, özellikle kendilerine olan öz güvenlerinin arttığını ve kendilerini çok daha rahat hissettiklerini ifade etmektedirler.

Doğum Lekelerinden Kurtulmanın Bir Çözümü Var!



Kahverengi yaşlılık lekeleri

Karaciğer bozukluklarından kaynaklanan cilt lekeleri

Doğum lekeleri

Güneş lekeleri

Lentigolar (ör: solar lentigo, lentigo simplex)

Seboreik keratoz

Cafe-au-Lait Lekeleri

Şarap lekesi

Melasma

Yaralanma sonucu oluşan cilt lekeleri

Skleroterapi Sonrası oluşan cilt lekeleri

Çiller

Bazı ben (nevüs) tipleri

Melazma (doğum lekeleri) yüzün her iki tarafında da görülebilen düzensiz kahverengi lekelerdir, bunun hamilelik sırasında oluşmalarına chloasma denir. Kadınlık hormonları östrojen ve progesterona bağlı olarak gelişebilir. Doğum kontrol hapı alanlar ilaçlı hormon replasman tedavisi görenler melazma gelişiminde yüksek risk grubundadırlar.

Estetik International Kliniği'nde melazma tedavisi başarılı bir şekilde çeşitli yöntemlerle yapılır.

Peeling ve kozmetik ajanlarla yapılan, hastanın evde kullanabileceği ürünlerle kombine edilen leke tedavilerinin yanı sıra en etkili yöntem olarak lazer tedavisi uygulanır.

Bu amaçla Q switched Nd yag lazer kullanılır. Bu lazerle ciltte herhangi bir kızarıklık olmaksızın lekeler yok edilir. Seans süreleri 1 haftadır. Yaklaşık 4-8 seansta lekelerin ortadan kalkması beklenir. Hastalar bu lazer sayesinde sosyal yaşantılarından uzaklaşmak zorunda kalmazlar.

Lazerle Cilt Lekeleri Nasıl Tedavi Edilir? Lazerle ciltteki lekelerin tedavilerinde de hedef melanindir. Uygulamada cilt lekesi üzerine uygulanan lazer enerjisi cildi geçerek, cilt lekесinin sahip olduğu melanin boyası tarafından emilir, emilim ile birlikte ısı ortaya çıkar. Ortaya çıkan ısı melanin boyasını parçalar, daha küçük boyutlara böler. Melanin boyasının boyutlarının küçülmesi ile cilt lekesinde solma görülür, zamanla küçük parçalara ayrılan melanin boyası vücut tarafından ortadan kaldırılır. Lazer enerjisi, konsantre şekilde melanin içeren hücreler tarafından emilirken, normal cilt renginde olan hücreleri etkilemez. Lazerle cilt lekesi tedavisi aşağıda verilmiş cilt lekeleri tiplerine uygulanabilir:

Dr. Meral Özserin

Estetik International Kliniği'nde uygulanan lazer tedavisiyle aynı zamanda cildin kendi kendini yenilemesine yarayan kollajen isimli maddenin tetiklenmesi ve cildin görünümünün değişerek gençleşmesi sağlanır. Cildin gerginliği artar, gözenekleri sıkılaşır.



Nalan Salur Aksoy

Onu "Şeflerin Düellosu" programında jüri üyesi olarak izliyorsunuz. Sözüünü sakınmayan, yetenekli bu kadın 12 yıldır cateringle uğraşıyor. Nalan Salur Aksoy ile bir röportaj gerçekleştirdik.





Okuyucularımız sizi yakından tanısin isteriz. Nalan Hanım kendinizi bize anlatsanız üç cümlede neler söylerdiniz?

Ben 3 cümleyle sığmam ki:) 2

tane çocuğum var. Bildiğiniz gibi uzun süredir yemek işiyle uğraşıyorum. Şu anda Show TV’de yayınlanmakta olan “Şeflerin Düellosu”nda jüri olarak çalışma hayatıa devam ediyorum. Crema Organizasyon şirketinin sahibiydiniz, başarılı işlere imza attınız. Bize şirketinizden bahsedermisiniz, bildiğimiz kadarıyla bu işi sonlandırdınız...

Evet yaklaşık 12 senedir catering yapıyorum. Türkiye’ye butik pasta ve cateringi ilk getiren, hizmet veren

şirketler arasında yer alıyorum. Bu on iki yılda nanılmaz davetlere imza attık. Bizimle birlikte birçok firmayı catering dünyasına kazandırdık. Bir süre ara verdikten sonra tekrar geri döndüm. Crema aktif halde bulunuyor. Şu anda süsleme, kokteyl, oturma yemek vs olarak tekrar hizmet veriyoruz. İstanbul ile de sınırlı değil, Türkiye’nin her yerine neredeyse hizmetimizi ulaştırabiliyoruz.

Sizi şimdi tüm Türkiye “Şeflerin Düellosu” isimli programda izliyor. Nasıl programa dahil oldunuz, teklif nasıl geldi, ileriki aşamalar nasıl oluştu?

Bir gün Nişantaşı’ndaki ofiste otururken sevgili Mehmet Özer aradı. Mehmet benim eski bir arkadaşımıdır. Bana bu projeden bahsetti. Sonra Show Tv İç Yapım’larla bir araya geldik, konuştuk, programı anlattılar. Bana hiç

yabancı olmayan bir işti. Tv olarak değil tabii, orada tecrübesizim ama ben işimi başka bir alanda yapacaktım. Bugüne kadar pişirdiğim yemekleri sunduğum tabakları, kurduğum masaları düşündüm. Şimdi de yarışmacılar bizler için yapmaya başladı ve puanlama bölümünde jüri olarak “Şeflerin Düellosu”na başladım. İlk başlarda heyecan dorukta idi ama sonraları iyice rahattım. Aslında bu bir yaz projesiydi. Fakat ilgi ve izleme oranı çok yüksek oldu, çok sevildi ve beğenildi. Yeni sezonda da haber öncesinde programa devam edeceğiz.

Programda güçlü, akıllı, kendinden emin bir kadın görüyoruz. Yemeğe ilginiz ne zaman başladı ve programa nasıl hazırlandınız?

Ben programda görünen kişiyim. Güçlü, enerjik, pozitif, kimselere kıyamayan, yardım sever... Sizler beni zaten biliyorsunuz.

Güzel, Akıllı ve Kendinden Emin



Bu projenin devamında izleyicileri neler bekliyor? Yeni sezonda da sizi görebilecek miyiz?

Yeni proje derken şu an yok gibi, çünkü bizim program haftanın 6 günü. Yani haftada altı gün yoğun bir çekim var:) Fakat aslında bu ara kafamdan geçen minik bir cafe bistro. Bakalım ilerleyen zamanlarda bu konuda neler olacak... Hayat sen başka hayaller kurarken başına gelenlerdir.... Bir sabah kalkıyorsun, bir telefon geliyor, bir anda kendini her akşam Türkiye'nin en önemli kanalında izlemeye başlıyorsun:)

Güzel bir kadınsınız. Önce şuradan başlayalım; bir gününüz nasıl geçiyor, gün boyu neler yapıyorsunuz?

İltifatınıza tesekkürler:) Günüm şu anda nasıl geçiyor dersenez, sabah 8.00'de Show Tv Stüdyoları'na gidip akşama kadar çekim yapıyoruz...

Spor ve sağlıklı beslenmeyle aranız nasıl? Hangi sporları yaparsınız, nasıl beslenirsiniz?

Beslenme derken ben sabahları kahvaltı etmeden güne başlamam. Öğünlerimi asla kaçırmam, yemek ayırd etmem. Zaten hayatımın hiçbir döneminde rejim yapmadım. Vücutum fizik anlamında beni hiç üzmedi. Halen genc kızlık pantolonlarıma girebiliyorum:) Spor uzun seneler yaptım, hala yapmış olduğum sporun faydasını görüyorum. Pilates şu an en sevdiğim spor.

"Asla yemem..." diyeceğiniz neler var? Asla yemem diyeceğim hiçbirsey yok.

Estetiğe bakışınız nasıl?

Estetiğe sıcak bakarım. İsteyen herkes her şey yaptırabilir, kadın erkek fark etmez. Mesela benim burnum malum kemerli:) Sizler bunu zaten biliyorsunuz ama program başladığında bazı izleyiciler Twitter'da "Kadının burna bak" diye satışmalar yaptı:) Sonrasında "Bu nasıl bir özgüven, helal olsun" diye iltifatlar başladı. İstesem çoktan yaptırdım ama beni rahatsız etmiyor ve kendimi farklı görüyorum.

Şimdiye dek estetik yaptırdınız mı? Estetik yok, çok çok eskiden göğüs estetiği yaptırmıştım. Yüzümde botox var ama o estetik değil bence, ileride oluşacak çizgileri durdurmak amaçlı yapılan medikal bir estetik.

Siz evde yemek yapar mısınız? Favori yemeğiniz hangisi?

Benim evimde benden başka kimse yemek yapamaz. Çocuklarım bizim evde benim yemeklerim dışında yemek yemedi, misafirler de öyle. Ben Rume-lili bir ailenin kızıyım, zeytinyağlılarım parmak ısıtır, tadı damakta kalır.

Google aramalarında insanlar en çok yaşınızı merak ediyor, kaç yaşında-sınız?:)

Kadın görüldüğü yaştadır. 40lı yaşla-ra giriş yaptım:)))

Teşekkür ederiz.





En çok ben seviyorum diyorsanız

Estetik International'ı Facebook'ta bulun
Estetik International'ı neden sevdiğinizi bir cümle ile yazın:.....
Yorumunuza en çok beğeni kazanan yorum sahibi 3 kişi, yorumuna
aldığı her beğeni için 10 TL kazanacak. Örneğin yazdığınız yoruma
100 beğeni aldınız 100 beğeni x 10TL= 1000TL kazanacak ve bu
kazandığınız parayla tüm Estetik International Sağlık Grubu
Şubelerinde istediğiniz uygulamayı yaptırabileceksiniz..

facebook

Takip edin kazanın



www.facebook.com/Estetik.Int

Çağrı Merkezi
444 77 07

**Estetik
International**
sağlık grubu



SAÇ KAYBINIZ MI VAR?

Saç kaybı zaman içinde ilerleyen ve ataklar halinde gelişen bir süreçtir. 20'li yaşlarda başlayan bu süreç, 30'lu 40'lı yaşlarda daha belirgin hale gelir. Artık saç kaybınıza dur demek, kaybettiklerinizin yerine "yeni doğal saçlarınızı" kavuşmak için harekete geçme zamanı.

O halde size sunulan en iyi çözüm olan "Fue Saç Ekimi" konusunda doğru bilgilenme sürecini başlatmalısınız.





DOĞAL SAÇ EKİMİ nasıl olmalı?

- Saç ekiminde tecrübe ve el becerimi, sanatsal ve estetik kaygımız ile bütünleriz.
- Saç Ekimi standart bir işlem değil, kişiye özeldir. Bizim için her misafirimiz en özeldir ve tektir.
- Size gösterdiğimiz ilgi ve hizmetlerimiz sadece operasyon öncesi ve operasyon sürecinde değil, operasyon sonrası da devam eder.
- Kliniğimizde saç ekim operasyonları, saç ekimine özel tıbbi teknik donanımlar ile uygulanır.
- Bizim asıl başarımız sizin memnuniyetinizdir.

Saç ekim operasyonları planlanırken, kişiye özel planlama yapılmalıdır.

FUE Saç Ekimi

FUE ense, sakal ve göğüs gibi verici bölgelerdeki dökülmeme özelliğine sahip canlı saç köklerinin, saç kaybı yaşanan bölgelere transfer edilmesidir. Köklerin tek

tek ve en önemlisi doğal yapılarının bozulmadan transfer ediliyor olması, FUE'nin size sunduğu en önemli ayrıcalıktır.

Adım adım FUE Saç Ekim Prosedürü

Saç ekim operasyonu 2 aşamalı bir süreçtir.

- Köklerin Alımı

Manuel Kök Alımı

Çok ince, özel kesim iğneler ile canlı saç köklerinin elle tek tek çıkarılmasıdır.

Mikromotor Kök Alımı

Motor ucundaki ince iğneler yardımı ile kökler donör bölgelerden alınır. Mikromotor iğneler de manuel iğneler gibi çok ince iğnelerdir. (Sadece iğnelerin duvar

kalınlıkları farklıdır).

- Köklerin Ekimi

"Özel" İğneli Ekim Tekniği

Ekim aşamasında köklerin, kendi saç açılarınıza birebir uyumlu açılarla çalışılması en doğal görünümü verir. Saç çizginiz, yüzünüzün çerçevesidir. Çok ince iğneler ve sadece single kökler çalışılmış doğal bir saç çizgisi yüzünüze rahat, özgüvenli ifadeyi geri kazandırır. Kökler, ince iğneler ile açılar verilererek açılmış yuvarlak delikler içine ekilir. Son derece hassas bir çalışma gerektirdiği için, ekim süreci uzundur.

Density (1 cm2 de ki kök sıklığı)

Saç ekim operasyonunun başarısı büyük oranda, density (cm2'deki kök sıklığı)

ile orantılıdır. Cm2'de 45-50 multiple kök (yaklaşık 100-120 saç teli) cildin görünmesini engelleyen bir kapanma sağlar.

Saç ekim operasyonunda uygulanacak density belirlenirken, kişinin saç teli kalınlığı Ense donör bölge single-multiple kök oranı dikkate alınmalıdır.

Ense donör bölgeden transfer edilen 2500 kök demek; Single-multiple saç oranı yüksek kişilerde ortalama 5500-6000 saç teli iken, bu oran düşük kişilerde ortalama 3500-4000 saç teli demektir.

Saç çizgisinde density; saç ekim operasyonlarında, saç ön hat-tepe-vertex bölgede çalışılan density (35-45 multiple kök arası) ile uyumlu bir görünüm

için, saç çizgisinde bu yoğunluğa yakın bir density yaratmak gerekir. Saç çizgisinde doğal yapıda single (1 saç teli olan) kökler bulunur. Saç ekiminde saç ön çizgisi çalışılırken, sadece single köklerle 70-80 kök çalışılması doğal bir görünüm sağlar ve diğer bölgelerdeki yoğunluğa yakın bir yoğunluk oluşur.



HANGİ TEKNİK SİZİN İÇİN İDEAL?

Sizin için ideal olan "kök alım tekniğini" belirleyen kriter ense donör bölge büyüklüğü ve kök yoğunluğunuzdur.

Ense donör bölgenizde kök sayınız yoğunsa (cm2 de 80-90 kök gibi) mikromotor ile kök alımı sizin için uygun bir kök alım tekniğidir.

Ense donör bölgeniz düşük yoğunlukta ise (cm2 de 55-60 kök gibi) yani seyrek bir saç yapısına sahipseniz, manuel kök alımı sizin için uygun olacaktır. Manuel teknik seyrek kök yoğunluğuna sahip kişilerde, nispeten yüksek sayıda kök alım şansı verir. İdeal "kök ekim tekniğinin" belirlenmesinde ise en önemli kriter saç kaybı olan bölgenizdir. Saç çizginizde gerileme, saç ön hattınızda saç kaybınız varsa en doğal sonuç için iğneli ekim tekniğini tercih etmelisiniz.

Eğer tepe bölgede ya da vertex bölgede yoğun saç kaybınız varsa, lateral slit sizin için uygun bir ekim tekniğidir.

Bazı durumlarda ise ideal olan, tekniklerin birleşik kullanımı olabilmektedir. Doktorunuz ile konsültasyon esnasında karşılıklı ortak plan oluşturmak sizi doğru karara taşıyacaktır. Bir Saç Ekim Operasyonu Sonrası, Yeni Saçlarınız 6. ay sonunda sizinlidir.



Moda deyince erkeklerin işi daha ZOR



Duyduk, duymadık demeyin. Korkulan oldu. Zevk sahibi insanların dönmesinden en çok korktuğu şey olan 80'ler 2012-2013'te geri döndü.



Moda moda moda!

Moda başlı başına göreceli, hızlı, nankör ve değişken bir alan. Durum böyle olunca da benim beğendiğimi sen, senin beğendiğini ben beğenmiyoruz. Herkesin birbirini eleştirdiği ve dikış tutturmak için çabaladığı bir dönemde acaba 2012-2013 erkek modasında neler var derken kötü bir sürprizle karşılaştık. Zevk sahibi insanların dönmesinden en çok korktuğu şey olan 80'ler 2012-2013'te geri döndü. Bu akımın, kadınlarda bol renkli ve hareketli yansımaları görülürken, erkekler için durum biraz farklı... Zira önümüzdeki sezon dünyada erkek modasına, beyaz çorap damgasını vuracak.

Seçenek çok!

Geniş yaka kazaklar, dar pantolonlar, renk oyunları ile hareketlendirilmiş mantolar ve büyük doktor tipi çantalar ön plandaydı... Bu sene bu seçenekler geri dönüyorlar. Geometrik desenli ve çizgili kazaklar, yelekler, abartılı renklerden oluşan ceketler ve artık alıştığımız renkli pantolonlar, pardösüler, fötr şapkalar ise ağırlığını korumaya devam ediyor. Ama ince kabanlar, kalın örgü trikolar, canvas pantolonlar, astarsız hafif penye-yün karışımı ceketler, fit kesimli ince trikolar, kış aylarına sıcaklık katan vazegeçilmez parçalar arasında olmayacak adaylar...

Renkler özgür!

Bu sezon kahverengi, bordo, patlıcan moru, gri ve koyu yeşil renk grupları birbiriyle sıkça kombinlenirken; lacivertler, gülcürusu ve mavilerle mükemmel uyum sağlıyor. Yıkamalı trençkotlar, içi kürklü montlar, dikışsiz gömlekler ve dökümlü pantolonlar da onları tercih etmek isteyenleri bekliyor. İnce fitilli kadife pantolon ve ceketler, yıkamalı veya kısa deri montlar, renkli denimler, büyük cepli ceketler, deri ve dikış detaylı takım elbiseler, eskitilmiş trençkotlar erkek modasına öne çıkan diğer detaylar. Ama şu bir gerçek ki ne kadar çok seçenek olsa da erkeklerin işi giyim, kuşam konusunda gerçekten bayanlardan çok daha zor.

MEINAS
A CHANCE TO REBORN

YENİ



HAIR FOOD
BIO NUTRI

*Saınız ve vücutunuz için özel olarak
tasarlanmış besleyici gıda takviyesi.*

100% NATURAL



NUR MERİÇ

PAMUK İPLİKLERİNDEN HALATLAR OLUŞTURACAK KADAR SABIRLI VE İNATÇI OLMALI

Bireysel ve kurumsal danışanlarına Gelişimsel Danışmanlık Hizmeti sunan Kişisel Gelişim Danışmanı Nur Meriç dergimizin konuğu oldu. Arunas Yayıncılık'tan çıkan ilk kitabı "Dönüşüm Yolu" ile de okurla buluşan yazara kişisel gelişim ile ilgili merak ettiklerimizi sorduk.



Nur Meriç Kimdir?
Nur Meriç İ.Ü.Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sağlık Meslek Yüksek Okulu Davranış Bilimleri, Sosyoloji Lisansı ve Psikoloji Master programını tamamlamıştır. Okmeydanı Eğitim Hastanesi'nde görev yapan Meriç dünyaca tanınmış kişisel gelişim uzmanlarından, psikolog ve psikiyatristlerden çeşitli alanlar ve kuramlar üzerine eğitimler almıştır. Transaksiyonel Analiz ve Panik Atak Dostları (Pandost) Derneği üyesi olan Meriç aynı zamanda; Uluslararası NLP Birliği (INLPTA) üyesi, eğitmeni, uygulayıcısı ve danışmanıdır. Nur Meriç kendi kurumunda bireysel ve kurumsal danışanlarına Gelişimsel Danışmanlık Hizmetleri vermektedir.

Nur Hanım, Arunas Yayıncılık'tan ilk kitabınız çıktı. 'Dönüşüm Yolu' nedir? "Dönüşüm Yolu" "bir kişisel gelişim" kitabı ve benim başta öğrenim hayatı olmak üzere akademik çalışmalarım, gözlemlerim ve danışanlarımın hikayelerinin derlemelerinden oluşuyor. Kitapta, bireylerin hayatlarında yaşadıkları olumsuzluklardan nasıl kurtulabileceklerini bire bir gerçek olaylar üzerinden aktarmaya çalıştım.

Kitap kendi dönüşümünüzün ardından yazılmış. Neler yaşadınız, kitap yazmanıza sebep olan süreç nasıldı?
Dışarıdan çok fazla belli olmasa da kendi hayatımda yaşadığım sıkışıklık hissi hayat kalitemdeki eksiklikle beni arayışa sürüklemişti. Psikoloji ile tanışmam o dönemlerde denk geliyordu. Yerli ve yabancı birçok eğitmenen aldığı teknik ve kuram kendi iç dünyama girmemi sağladı.

Edindiğim tüm bilgi ve birikimlerimi başkalarına aktarmaktan ve onlarla paylaşmaktan büyük bir keyif duydum. Kendi ve danışanlarımın hayatındaki bu mucizevi değişimleri fark ettikçe daha fazla insana ulaşmayı amaçlayarak "Dönüşüm Yolu" kitabımı yazmaya karar verdim. Birtakım nedenlerden ötürü bir araya gelemediğimiz insanlar için mutlu, huzurlu ve doyumlu hayatın anahtarını bulmalarına rehberlik edecektim.

Kişisel gelişim için pek çok metod, çalışma var. Herkes kendini tanımak, bulmak istiyor ama kafası karışıyor. Ne yapmalı, nereden başlamalı?

Kişi önce kendi hayatına kuşbakışı bakabilmelidir. Ne düşünüyorlar, ne hissediyorlar, neden korkuyorlar, neden kaygılanıyorlar, ne yapacaklarını ne yapamayacaklarını düşünüyorlar? Sahip oldukları inançlar kendilik bilinçleri (ben kimim). Başkalarının onlara biçtiği roller kalıplar maskeler mi taşıyorlar? Yaşadıkları senaryolar onları mutlu, huzurlu ve doyumlu bir hayata götürüyor mu? Onlara kim oldukları soruldu mu yoksa kim olmaları mı gerektiğini söylendi? Bu ve bunun gibi birçok sorular sorarak kişi mevcut olduğu durumu tespit etmeli ve gelişimine böyle başlaması gerekmektedir.

Sizce neden çoğunlukla mutsuzuz? Ne yapmamız lazım?

Benim gördüğüm çoğunluğumuzun mutsuz olmasının nedenlerinden en büyüğü mutlu olduğumuz anları fark etmeyişimizdir. İçimizde bir yerlerde hatta epey derin bir yerlerde yazılım programımız var. Bizi neyin mutlu edeceğini, nasıl huzurlu ve doyumlu bir hayat yaşayacağımızı biz biliriz. Buna nasıl gideceğimizin de cevabı da bizdedir. Amerikalıların güzel bir sözü vardır. Tanrıya, "Çocuklarımıza ne öğretebiliriz?" diye sormuşlar. O da, "Onlar yuvadan yeni geldiler siz unuttuklarınızı sorun." demiş. Bize uygun çözüm yollarını keşfetmek için nasıl, nerede kimden destek alabileceğimizin sorularını sorduğumuzda bize yol gösteren rehberlerimiz karşımıza çıkacaktır.



DÖNÜŞÜM YOLU

Nur Meriç

"Kim bilir, belki de şuan tam ihtiyacınız olduğu an...!"

"Bir kitap okuyacak, biriyle karşılaşacak, bir şey duyacak, henüz herkeş uykudayken siz uyanıp güneşin doğuşunu izleyeceksiniz..."

"Nur Meriç, Dönüşüm Yolu'yla, insan ruhunun o büyük karanlığına bilge ışıklar tutuyor ve bizi bu yolculuğa çıkartırken kaybolmayalım diye de elimizi hiç bırakmıyor. Evet, ben bu yolu sevdim." - Cezmi ERSÖZ / Şair ve Yazar

"Başarıya ulaşacak yollara rehberlik mi istiyorsunuz? Bu kitap eminim ihtiyacınızın karşılayacaktır..." - Dr. Murat AKDOĞAN / Baymak ve Etiketa Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı

"Nur Meriç Hanımın evrensel ve uygar bir bakış açısıyla, yaşamın hikâyeleri de için içine katarak, yanlış bilgilerimizin manyetik etkilerinden nasıl arınacağımız konusundaki yönlendirmelerini zevkle okudum." İskender Doğan / Sanatçı



Arınas Yayıncılık

₺15

www.arinasyayincilik.com

DÖNÜŞÜM YOLU

Nur Meriç



DÖNÜŞÜM YOLU

"Evrenin kapısını çaldım, anahtarını bendeymiş, çok utandım."



Nur Meriç



Kitapta olumsuzluklardan kurtulmak üzere gerçek olaylardan örnekler vermişsiniz. Okuyucularımızla da bir örneği paylaşır mısınız?

Her olayın birden fazla çözüm yolu olduğu gibi, her çözümünde her insana veya olaya uygulanmadığı durumlar yaşanabilir. Bundan dolayı birden fazla kuram ve disiplinlerle çalışmayı uygun buluyorum. Bu nedenle eline çekip alıp herkese çivi muamelesinin yapılmasını uygun bulmuyorum. Kişiye ve olaylara ait çözüm önerileri oluşturuyoruz.

Örneğin doğru soru sorarak birçok problemi çözüm yollarını bulabilirsiniz. Bununla ilgili kitabımda bahsettiğim gibi bir danışmanım Saadet, yurtdışında iş yeri olan kardeşinden iş teklifi almıştı. Bu görevde yeterli olup olmadığı konusunda endişeleri vardı. Yeni işinde başarılı olmak için korkularıyla yüzleşti. "Neler oluyor, bu durum sana tam olarak ne hissettiriyor?" diye sorduğunda, "Yeni işyerinde aksaklıklara neden olur muyum?" dedi. "Olursan ne olur?" dediğimde de, "Kendimi suçlu hissedirim." dedi.

Saadet suçluluk korkusunu fark etti. Bu geçmişinden getirdiği bir karma enerjisiydi. Yeni işinde başarılı olmak için elinden geleni yapacaktı. Kardeşinin bu durumu yeterli göreceğini baştan beri bildiğini söylüyordu. Buna rağmen hissettiği suçluluk korkusun-

dan kurtulamıyordu. "Bundan önce, bu korkuyu daha eskilerde ne zaman hissetmiştin" diye sorduğunda, lise birdeyken öğretmeni çok zor bir görev vermiş, aynı endişeyi o zaman da hissetmiş olduğunu fark etti. Bu olaydan önce de gerçekleşmiş tam olarak bir olay anımsamamıştı. Başka biri böyle bir olayda farklı bir korku da tespit edebilirdi. Saadet, olumsuz enerjiji temizlemek için; suçluluk korkusunu kabul edip, bu enerjinin; hatırladığı/hatırlamadığı bütün etkilerini sevgiye dönüştürmeye niyet etti.

"Kendimi, tam olduğu haliyle sevip, kabul edip, onaylıyorum. Sevgili yaratım ve yardımcıları melekler her an, her yerde benimleler. Başarılı olmam için yol açıyorlar. Korkularımı sevginin ışığıyla aydınlatıyorum," diyerek korku enerjisini yok edip, yeni beyin kodlamalarıyla gitgide daha rahatlamaya başlamıştı.

Bir diğer popüler alan da koçluk eğitimi. Kimlerin buna ihtiyacı var?

Bazen değişimin gerçekleşmesi gerektiğini biliriz fakat eyleme geçirme konusunda zorluklar çekerek. Bazen de olaylara kendi tarafımızdan sürekli baktığımız için kısa yolları ya da gelişmemize faydalı önemli bilgileri fark etme ve içselleştirme konusunda desteğe ihtiyacımız olur.

Ailemize ve dostlarımıza anlatamadığı-

mız düşünce ve duygularımızın çözümü için güven duyduğumuz rehberlere ihtiyaç duyarız...

Birçok kişisel gelişim kitabı var. Hepsini okunurken insanı motive ediyor, sonra bu duyguları unutturuyor. Ne yapmalı?

Kişisel gelişimlerde değişim, dönüşüm ve gelişim süreçlerimiz bulunmaktadır. Düşüncelerimizin, davranışlarımızın ve alışkanlıklarımızın süreklilik göstermesi için pamuk ipliklerinden halatlar oluşturacak kadar sabırlı ve inatçı olmalıyız. Öncelikle inancımızı asla yitirmememiz gerekmektedir. Olumlu düşünceler için yazılanları tekrar tekrar okumalıyız. Dönüşüm yolunda tekrarlar önemlidir. Düşünce sistemimizi destekleyen kişilerle birlikte olmalıyız. Hayatımıza aldıklarımız konusunda seçici olmalıyız.

Sizin kitabınızı kimler okumalı?

Dönüşüm yolu; mutlu, huzurlu ve doyumlu hayatın anahtarını bulmak isteyen kişilere rehberlik edecek bir kitaptır. Hedefe ulaşmış, başarısı kanıtlanmış birçok kuramın, kendi dönüşümlerini gerçekleştirenlerin yaşamışlıklarıyla harmanlayarak hazırladığım bu kitabı kendi içsel yolculuğa çıkmak isteyen her kişinin okuması gerektiğini düşünüyorum. Teşekkür ederiz.

Kitap Hakkında:

Yazar "Dönüşüm Yolu"nda bireylerin hayatlarında yaşadıkları olumsuzluklardan nasıl kurtulabileceklerini bire bir gerçek olaylar üzerinden aktarıyor. Kitapta akademik bilgiler yerine günümüz konuşma dilinde, rahat ve akıcı anlatımın kullanılması, mesajların okuyucuya rahat geçmesini sağlayan bir unsur olarak öne çıkıyor. Sayfa aralarında bulunan görseller de okuyucunun görsel algısına hitap ediyor. Kitabı, diğer kişisel gelişim kitaplarından farklı kılan ise "kendi" olmak için arayışa giren, konuyla ilgili tüm eğitimleri kesintisiz ve başarıyla tamamlayan, bu süreçte kendi dönüşümünü gerçekleştiren Nur Meriç'in yaşamışlıklarını kitabında aktarmış olması.

Dönüşüm Yolu, okurlarına kişisel farkındalıkları artırma yollarını göstererek; "Neden ilişkilerimde mutsuz oluyorum? Neden işimde başarıyı yakalayamıyorum? İstedikim kadar neden kazanamıyorum? gibi sorusu olanlara; korkularının nedenlerini, yanlış sorular sorarak kendilerini nasıl bir çıkmaza sürüklediklerini, bilinçaltı kayıtlarının hayatlarını nasıl etkilediğini, hayatlarındaki olumsuz enerjilerden, tekrarlayan döngülerden vb. olaylardan nasıl özgürleşebileceklerini adım adım açıklıyor.



YKM TERAS KATINDA

Enfes italian lezzetleri

PANORAMİK BURSA MANZARASINDA

Lezzetle Karışık Keyif Duygusu Makkarino

Zafer Plaza'nın en üst katında yer alan ve terasında eşsiz Bursa manzarası sunan Makkarino yıllardır Bursa'nın değişmez lezzetleri arasında yer alıyor. Makkarino'ya ister ayaküstü birşeyler atıştırmak, isterseniz uzun bir yemek yemek için gelin, menüde tercih yapmanız kolay olmayabilir. Birçok sandviç çeşidinin yanı sıra, Makkarino'nun en iddialı olduğu konulardan biri olan makarnayı mutlaka tatmalısınız. Pesto soslu ya da şarap soslu bir makarna akşam yemeğinize yakışabilir. Vejetaryenler için özel olarak hazırlanan makarnaların yanı sıra çocuklar da Makkarino'da unutulmadı. Yemeğinizle beraber harika bir salata ısmarlamayı da ihmal etmeyin.

İnoksan Pazarlama Koordinatörü Engin Koban, "Neden Makarna?" sorusuna şöyle yanıt veriyor; "Çünkü makarna bazen açlığımızı gidermenin en kolay

Türkiye'de ve sürekli gelişen dünyada da hak ettiği yeri almış bir ürün. Çok çeşidi bulunuyor ve kesinlikle sağlıklı olduğu uzmanlarca da her fırsatta ifade



yolu, bazen romantik bir akşam yemeğinin lezzetli münüsü olabiliyor ve hemen herkesin de sevdiği bir yemek. Ayrıca

ediliyor. Özellikle son yıllarda makarna farklı lezzet ve tatlarla zengin bir çeşitlilikle sunuluyor. Her yaşın tercih ettiği makarnayı artık sofralarımızda ana yemek olarak görebiliyoruz. Biz de



bir yönüyle de olsa farklı bir konsept oluşturulmuş, makarna ve salata çeşitlerini bir arada sunalım istedik. Tüm bunları müşterinin önünde pişirelim ve her şeyi onlarla paylaşalım dedik. Kendi makarnayı kendin oluştur, diye de düşündük. Yanına bir de kahveyi ve dondurmayı ekledik" diyor.

İnoksan ve Estetik International'in ortak projesi ile hayata geçen Makkarino özgün bir makarna restoranı. Makkarino'nun farklı lezzetinin altında, İnoksan'ın Ar-Ge ekibi tarafından, makarnanın ideal pişirme ve servis süresine uygun olarak oluşturulan özel bir sistem var.

Makkarino dostlarla buluşmak, güzel bir yemeğin ardından keyifli bir tatlıyla günü sonlandırmak için ideal bir mekan.





Beyrut'ta MÖ 10. yüzyıla uzanan koleksiyonuyla ülkenin arkeolojik mirasını, tarih öncesi deneyimlerini göz önüne seren Beirut National Museum'u görerek gezinize başlayabilirsiniz. Şaraphaneleriyle gününbirlik bir gezi için Bekaa vadisi ideal. Bardouni Nehri'nin kıyısındaki lokantalarda meze masası donatmak bir klasik. Zahle'nin yarım saat kuzeyindeki Baalbek ise Roma İmparatorluğu'nda inşa edilmiş en büyük tapınak kompleksi. Beyrut'un 35 km kuzeyindeki sahil kenti Byblos, antik limanı ve kalesi, UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki eski kent bölümü ve tarihi çarşısıyla güzel bir sayfiye kasabası. Zaman ayırıp gün içinde direkt buraya gidebilirsiniz. Pek çok Arap ülkesindeki uygulama, burada da devam ediyor: Pasaportunuzda İsrail'e giriş damgası bulunuyorsa, ülkeye alınıyorsunuz. Böyle bir durumda, pasaportunuzu yenilemek tek çare. Her iki ülkeyi de kapsayan bir gezi düşünüyorsanız, İsrail veya Lübnan Konsolosluğu'ndan pasaporttan ayrı bir kağıt üzerinde vizenizi alabilirsiniz. Şehirde ulaşımın kestirme ve kolay yolu taksi. Taksimetre bulunmadığından, araca binerken gideceğiniz yer için pazarlık yapıp ücreti belirlemenizde yarar var. Şehir sınırları içindeki pek çok noktaya, 5\$ civarında taksitle ulaşım sağlayabilirsiniz, ancak turist olduğunuz çok belli ise veya lüks bir otelin kapısından araca binerseniz, 10-15\$'ın altında bir yerden bir yere gitmeniz zor. Taksiler, dolmuş usulü de çalışıyor ve goldan başka müşteri de alıyor. Bu durumda, kişi başı 2.000 Lübnan lirası (1,3\$) gibi bir ücret alınıyor. Şehir otobüsleri ise minibüsler gibi işaret ettiğiniz her yerde duruyor. Savaş zamanının yıkımlarından dolayı adreslerin sıkça değişmesi nedeniyle, kapı numaraları, hatta cadde isimleri bile taksi şoförlerince bilinmiyor. Bu nedenle, gideceğiniz yerin yakınındaki bir anıt veya önemli binayı kerteriz almanızda fayda var.

BEYRUT'U İZİN ÇAĞIRIYOR



Nereleri Görmeli?

American University of Beirut

1866'da kurulduğu günden beri, Ortadoğu'nun en prestijli eğitim kurumlarından biri olan üniversite, Ras Beirut ve Hamra mahallelerine yayılan, tarihi binalarla dolu 28 hektarlık harika bir kampüs içinde. Denize kadar uzanan kampüsün, kendi beach club'ı bile var. Dışarıdan ziyarete açık kampüste, sıkça kültürel aktiviteler de düzenleniyor.



Beirut Art Center

Geçen sene açılan mekan, ülkenin ilk çağdaş sanat müzesi. Deneysel filmlerden fotoğraf sergilerine, kentteki en maceracı, sıra dışı ve entelektüel olarak kışkırtıcı işler burada sahne alıyor.

Jisr El Wati, Street 97, Building 13; 961-1-397-018;

Beirut National Museum

Müze, 6.000 metrekarelik bir sergi alanında, ülkenin tarihöncesi dönemlerinden günümüze gelen arkeolojik mirasını sergiliyor. Finike Kralı Ahiram'ın MÖ 10. yüzyıla tarihlenen lahiti ile MÖ 19. yüzyıldan bronz Reshep heykeli, müzenin en değerli hazineleri.

Museum Square, 961-1/426-703; Pazartesi hariç her gün açık.

Bekaa Vadisi

Uzun süre hükümet kontrolü dışında kaldığı için silahlı terör örgütlerinin ve uyuşturucu yetiştiricilerinin sığınağı olan Bekaa Vadisi, normal hayata geri dönmüş durumda. Şaraphaneleriyle de gününbirlik bir gezi için ideal olan vadiye ziyaret edilecek noktalar arasında; bir zamanlar çok güzel tarihi bir şehir olduğu anlaşılan, fakat artık yapılaşmaya teslim olmuş Zahle de var.

Sannine Dağı'ndan doğup kasabanın içinden geçen Bardouni Nehri'nin serinliğindeki lokantalarda meze masası donatmak bir klasik. Zahle'nin yarım saat kuzeyindeki Baalbek ise Roma İmparatorluğu'nda inşa edilmiş en büyük tapınak kompleksi. Mısır'daki Giza Piramitleri gibi, yapımları bugün bile mühendisleri şaşırtan bu üçlü tapınak grubunu (Jüpiter, Baküs ve Venüs) eğimli araziye yerleştirmek için,

inanılmaz boyutlarda kesme taşlardan bir temgel oluşturulmuş. Bunlar arasında, her biri 1000 tondan ağır üç kesme taş da mevcut, ki bunlar antik dünyanın insan elince kesilmiş en büyük taşları.

Jeita Mağarası

Dünyanın en büyük kiraçtaşı mağaralarından biri olan Jeita, Beyrut'un 18 kilometre dışında. Ziyaretçilere renk ve şekillerle görsel bir şölen sunan sarkıt mağarası, iki ayrı bölümden oluşuyor. Bölgeyi ziyaret eden turistler dışarıda ulaşımı teleferiklerle sağlarken, yerin altındaki nehir üzerinde sandallarla da gezintiye çıkabiliyor.



Peki ya alışveriş?

Abdul Samad Al Qurashi

Suudi kökenli parfüm zincirinin Hamra Caddesi üzerindeki şubesinde, raflarda dizili altın sarısı boyalı cam şişelerde agarwood, gül, amber, gibi egzotik yağ bazlı parfüm karışımları sizi bekliyor. Dükkan'da satılan kristal buhurdanlıklar ile birlikte iyi birer hediye alternatifi. Hamra Cad., 961-1/737-674;

ABC Mall

2003'te açıldığından beri, sayısız butiği, restoranı, sinemaları ve dev süpermarketiyle; hali vakti yerinde Beyrutluların bir numaralı alışveriş ve eğlence adresi. Chanel, Armani, Trussardi gibi global markaların yanında, yıldızı parlayan Lübnanlı tasarımcılara ayrılmış özel bir bölüm de var: Madame Reve (mücevher), Sarah's Bag (çanta), Mojo (çanta) bunlardan birkaçı. Dev kozmetik bölümünün yanında, bir kanat da lüks mücevhercilere adanmış durumda.

Sassine, Eşrefiye; Aishti



Yerli girişimci Tony Salame'nin sahibi olduğu Aishti, Beyrut'un Downtown bölgesinde yeniden yapılanmanın ardından açılan ilk lüks mağaza. Üniversite kapılarında arabasının arka kasasından İtalyan tasarım kıyafetleri satarak işe başlayan Salame; sonunda Marc Jacobs, Fendi, Cartier, Celine, Roberto Cavalli gibi markaların mono dükkanlarını da çatısı altına alan bir perakende imparatorluğu kurmuş. Beyrutlu kadınları miu miu, Prada, Dolce & Gabbana standlarında alışverişte gözlemlerken, mağaza bünyesindeki üç kafe ve restoran ile bir spa'dan da yararlanabilirsiniz. Al-Mutran Cad., Downtown; 961-1/991-111;

Artisans du Liban et D'Orient

Lübnan el sanatlarının en iyilerini bir araya getiren, deniz kıyısında kurulu bu dev mağazada, ürünler güzel bir düzen içinde sergileniyor. Eski Finike heykelleri ve sikkelerinin replikaları, sedef kakma mobilya ve aksesuarlar, Lübnan zeytinyağından sabunlar, değerli kumaşlardan geleneksel kıyafetler, burada bir arada. Saifi Village'da da bir şubeleri var. Rafik Hariri Place, Ain al-Mreisseh; 961-1/362-610;

Aziz

Ülkenin sayılı gurme mağazalarından olan Aziz, 1955'ten beri piyasada. Mortasındaki dev soğutulmuş tezgahla Fransa, Hollanda, A.B.D. ve tabii ki Lübnan'ın en iyi peynirleri karşılıyor. Beyrut'un yıldız şefi Hüseyin Hadid'den taze makarna sosları da kaçmaz. Fakreddine Cad., Kantari; 961-1/358-000.

Bokja

Beyrutlu iki kafadar tasarımcı Hoda Baroudi ile Maria Hibri'nin Saifi'deki özgün mobilya galerisinde, 60 ve 70'li yılların mobilyaları, sıradışı

kumaş seçimleriyle yaratıcı şekilde hayata döndürülüyor. Yurt dışındaki mobilya fuarlarında dikkat çekmekte de gecikmeyen ikili, dükkanlarının ismini, Türkçe'deki bohça kelimesinden almış. Mukhallassiya Cad., Saifi Village; 961-



1/975-576; Türkiye gibi Lübnan da ağırbaşlı şarapçılığa geç soyunanlardan. Ülkede 30 kadar şarap üreticisi var. En köklü üreticilerden bazıları ise Beyrut'a bir buçuk saat mesafedeki Bekaa Vadisi'nde; birçoğu, şaraplarına eşlik edecek harika pazar brunch'ları sunuyor. Bekaa şaraphanelerinin en eskisi Chateau Ksara (ksara.com.lb), arak yapımının vadideki merkezlerinden olan Zahle kasabası yakınında, Fransız rahiplerle kurulmuş. Ücretsiz tadım yapabileceğiniz mekan, biraz köhnemiş durumda; tek özelliği, altındaki kilometrelerce uzunluğundaki doğal tüneller. Serge Hocha'nın idaresindeki Chateau Musar (chateaumusar.com.lb) ise randevuyla tadım ve mahzen gezisi kabul ediyor. Şaraphanenin merkez üssü olan 17. yüzyıl Mzar Kalesi görmeye değer. Yine Bekaa Vadisi'nde, Anjar antik kenti yolu üzerinde karşınıza çıkan Massaya (massaya.com) ise Ramzi ve Sami Ghosn kardeşler tarafından, babalarının arak üretimhanesinden şaraphaneye dönüştürülmüş.

Şaraphanenin restoran bölümünde, yaz-kış verilen Pazar brunch'ları, çevre köylerden kadınların hazırladığı zengin bir açık büfeden oluşuyor ve hali vakti yerinde Beyrutlular arasında çok popüler.

Kaçırmayın Her Şehre Özel Küçük Tavsiyeler

Beyrut'un en saygın gurmeleri ve yemek aktivisti Kamal Mouzawak, ülkenin ilk çiftçi pazarı Souk El Tayeb'i 2004'te kurmuş. Ülkenin dört bir yanından, geleneksel tarım usulleriyle doğal ürünler yetiştiren küçük ve bağımsız üreticileri bir araya getiren pazarda; ev yapımı reçellerden en iyi labne peynirine, fındık fıstık ve hurma ezmesi mamoul adı verilen kırı kurabiyelerden yöresel baharatlara ve taze sebze meyveye, her şey var. Kent sakinleri arasında çok popüler olan pazarda, bankacıların fizyoterapistlere, zengin ev kadınlarından öğrencilere ve hipilere, her kesimi alışveriş ederken görebilirsiniz. Her standda bir şey tadacağınız için aç gidin ve yer kalırsa manouche (lavaş arasında labne peyniri, domates ve doğ kekiği) ile kahvaltınızı edin. Her cumartesi 09:00-14:00 arası, deniz kıyısındaki Biel'in (Beirut International Exhibition Center) otopark alanında; soukeltayeb.com



SPORUN HAYATIMIZA ETKİLERİ

Spor hayatımızı derinden etkiler; tabii eğer spor yapıyorsak. Bu yazıda sporun hayatımıza olabilecek olumlu etkileri anlatılmıştır. Atatürk'ün sağlam kafa sağlam vücutta bulunur sözünün ne kadar haklı olduğunu anlamam için otuz beş yaşına gelmem ve pek çok kitap okumam, pek çok insanın hayatını da gözlemlemem gerekti. Aynı yolculuğu sizinde yapmanıza gerek yok, yazıyı okuyun yeter.

Sporun faydalarını birkaç başlık altında toplayabiliriz; Düşünce kapasitemizin artmasına ilişkin faydaları; İnsan beyni Nöron olarak isimlendirilen sinir hücrelerinden oluşmuştur. Bu nöronlar birbirlerine çok ince kollarla bağlanmış durumdadırlar. Düşünce denilen faaliyet 100 milyar nöron arasında ki fiziksel alışveriş sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu alışverişte bilgi dopamin denilen hormonlar tarafından taşınmaktadır. İnsanoğlu yaptığı her işte düşünmekte, yani yaptığı tüm faaliyetler beyin tarafından organize edilmektedir. Beyin besinleri öğütme, nefes alma, vücudu kirden arındırma, ısıtma, hastalıklarla savaşma gibi pek çok faaliyetini bize haber vermeden kendi kendine planlayarak icra etmektedir. Ancak, yürüme, araba sürme, yazı yazma, ders çalışma

, hatırlama, düşünme gibi diğer faaliyetleri biz isteyerek beynimize yaptırıyoruz. Gerek isteyerek, gerekse istemeyerek yaptığımız faaliyetlerde beynimiz sahip olduğu nöronları kullanmaktadır. Herhangi bir faaliyet esnasında beynimizin hangi nöronları kullandığı, günümüz teknolojik yeniliklerinin bir hediyesi olarak tespit edilebilmektedir. Örneğin entelektüel faaliyetler; okuma, yazma, düşünme gibi daha çok sol beyin lob'unda konuşlu nöronları kullanılırken, istemsiz faaliyetler için daha çok sağ beyin lob'unda konuşlu nöronlar kullanılmaktadır. İlginç bir nokta, belirli bir faaliyet için, örneğin elimizi sallamak, hep aynı bölgedeki nöronların kullanılıyor olmasıdır. Her elimizi salladığımızda belirli bölgedeki nöronlar harekete geçmekte ve elimiz sallanmaktadır. Eğer bu faaliyet sık sık yaptığımız bir faaliyet ise beynin o bölgesi gelişmekte, burada ki hücreler daha aktif ve canlı gözükmetedirler. Bunun sonucu istediğimiz hareketi daha kolay ve daha iyi yapabilir konuma geliyoruz. Hatta bu hareketi çok sık yapıyor isek, araba sürerken vites değiştirmek gibi, bir süre sonra otomatik bir şekilde (istemsiz, refleks ile) yapabilecek seviyeye geliyoruz. Bu husus uzun yıllardır bilindiğinden,

pilotların eğitiminde uçak pilot kabini taklitleri (simülasyonu) kullanılmaktadır. Pilotlar tüm hareketleri istemsiz yapabilecek seviyeye gelinceye kadar eğitim almaktadırlar. İyi bir savaş pilotu olmak için pilot adayları el-göz koordinasyonlarını geliştirmekte, hızlı karar alabilmektedirler. Peki savaş pilotları iyi bir sürücü olabilirler mi? Bu sorunun cevabı evet'tir. Çünkü iyi bir sürücü olmak için benzer yeteneklere ihtiyaç vardır. Yani beynin aynı bölgeleri kullanılmaktadır. Bu noktadaki çıkarımımız şudur: "Eğer beynin belirli bölgeleri daha iyi çalışıyorsa veya daha gelişkin ise o bölge tarafından icra edilen tüm faaliyetler daha kaliteli olur". Örneğin iyi bir matematik öğretimi görmüş birisinin hayata ilişkin tüm karar alma sürecinde daha analitik olması kaçınılmazdır. Çünkü beynin matematikle ilgili kısmı gelişmiştir ve karar almada beynin aynı bölgesi kullanılmaktadır. Bunu şöyle bir mecazla açıklayabiliriz; beyin, tohumu atılmış boş bir tarladır, bu tarlanın hangi tarafı daha çok sulanırsa, o tarafta daha gü, daha yeşil filizler yeşermekte, daha fazla ürün alınmaktadır.

İşte sporun faydası burada devreye girmektedir. Sıradan bir insana göre vücudunu kat kat iyi kullanan birisi, beynini de kat kat iyi kullanmaktadır. İyi sulanmış tarlalar, yalnızca bir cins ürün değil pek çok ürün vermektedir. Beynin hangi bölgesinin, hangi faaliyetleri icra ettiği ve bu faaliyetlerin birbirine etkileri her geçen gün daha detaylı olarak ortaya konmaktadır. Japonya'da çocukların matematik zekalarıyla, yüzme eğitimi arasındaki bağlantı hakkında çalışma yapıldığına dair bir haber okumuştum. Yakın zamanda hangi spor dalının, hangi düşünce faaliyetini arttırdığı tamamen çözülecektir. - Çocuğumun, doktor olabilmesi için bale yaptırıyorum. Gibi bir cümleyi kullanabileceğiz. O günleri beklemeden yapılıacak şey; vücudumuzu olabilecek en iyi seviyeye getirmektir. Benim tavsiyem bireysel olarak bir adet kardiyovasküler (koşu, yüzme, aerobik gibi nefese yönelik), bir adet esnemeye (tekvando, bale gibi) yönelik spor ile, muhakkak güç kazanma sporu ve bunlara ilaveten takımla yapılan bir sporu iyi seviyede, bilerek icra etmenizdir. Tek tip spor beynin yalnızca belirli bir bölgesini geliştireceğinden, tam verim almak için vücudun tamamının geliştirilmesinden yanayım.



Sporun karakter gelişimine faydaları,

1. Spor bir disiplin işidir. Haftada üç veya dört gün vakit ayırmak, daha kolay bir şey yapmak varken spora gitmek; spor tesisine ulaşmak, soyunmak, giyinmek, koşmak, limitleri zorlamak, kısaca yorulmak gerekir. Tüm bu işleri yıllarca yapmak bir sabır işidir; disiplin işidir, azim ister. Bunu yapabilenin iradesi gelişir. Hayatta ki diğer amaçları için de daha fazla gayret gösterebilecek öz disipline sahip olur. Daha düzenli ders çalışır, işine daha fazla asılır.



güvenen soğukkanlılığını korur, durumu kontrol eder.

Spor vücudu güzelleştirir. Hem kadın hem erkek daha sağlıklı, daha seksi ve daha genç gözükür. Bu durumda özgüvenin yükselmesine yardımcı olur. Pek çok genç için gençlik komplekslerinden arınmanın basit fakat etkin bir yoludur spor.

Spor bir SEVGİ işidir. Takım oyunları malum, bireysel sporlar bile arkadaşla, grupta yapılır; bir kulüp'e üye olmayı gerektirir. Sevgiyi "karşıdaki insanın kendini gerçeklemesi, yapabileceğinin en iyisini yapması için karşılıksız yardım etmek" olarak tanımlarsak, sporda sevginin yerinin ne kadar büyük olduğu anlaşılır. Arkadaşına yardım



sağlar. Bu sayede kan tarafından beyne ve tüm organlara yeterli oksijen taşınır.

3. Spor, terleme vasıtasıyla vücuttaki pisliğin temizlenmesine yardımcı olur.

4. Spor, el-ayakların orantılı, doğru kullanılmasını sağlar. İnsana dik bir duruş temin ederek, hareketlerine esneklik ve zarafet kazandırır.

5. Spor deriye ve saçla kan pompalayarak sağlıklı ve genç görünmenize yardımcı olur.

6. Güç geliştirme sporu, vücut için çok önemli olan Büyüme Hormonunun (GH)

düzenli üretilmesine ve bu hormonun tetiklenmesiyle devreye giren pek çok hormonun da üretilerek vücudun sağlıklı işlemesine yardımcı olur.

7. Spor, kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla en etkin yaşlanmayı önleyici etkidir.

8. Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdır.

9. Sporcuların cinsel performans ve kalitesi daha yüksektir.

10. Spor, stresi kovar, psikolojik rahatlama sağlar. Sporcuların mutlu hissetmeleri yalnızca psikolojik değil aynı zamanda biyolojik etkiler sonucudur.

11. Spor, dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.

12. Spor, yaktığı enerji ve kaslanma nedeniyle daha fazla besin tüketimini gerektirir. Bu nedenle sporcu ne eksik ne fazla yiyerek sağlıklı bir diet geliştirebilir. Şişmansa zayıflar, zayıfsa kilo alır.

Türkiye'de herkesin en az bir spor türünü faal olarak yapması umuduyla...

Umut Ahmet TARAKCI
Değişim Yönetimi Danışmanı
www.houseofhuman.com

2. Spor yapmanın özgüveni gelişir.

Özgüven kendine inanmadır. Her sporcu spora ilk başladığı zaman yapamadığı pek çok hareketi, zaman içinde yapabildiğini görür. Artık daha hızlıdır, daha güçlüdür. Hele bir de yaptığı branşta kişisel bir başarı elde etsin. Okulda, evde, kasabada, şehirde, ülkede veya ülkeler arası bir övgüye mazhar olsun. Ego tatmin olur.

Hemen her spor kendi içinde bir felsefe ve ahlak içerir. Bu felsefe de kişinin özgüveninin geliştirmesine yardımcı olur. Örneğin tüm dövüş sporları fiziksel şiddeti aşağılar ve sporcuyla gücünü kötü maksatlarla kullanmama konusunda eğitir. Bu pasifist yaklaşım yüksek bir özgüven ister. Kendine

edersin, gelişmesini desteklersin, bunu isteyerek yaparsın. Böylece başkasını sevmeyi öğrenen insan, kendini ve yaşamını da sevmeyi öğrenir. Her başarılı, uzun soluklu sporcu aynı zamanda bir sevgi adamıdır.

Sporun vücudumuza faydaları ;

Sporun vücuda faydaları saymakla bitmez. Bu konuyu çok daha geniş bir bölümde incelemek gerekir. Burada ancak başlıklardan bahsedeceğiz.

1. Spor vücut gelişiminde en önemli etmendir. Doğru spor, çocuğun gençliğe geçişinde vücudunun düzgün şekillenmesini sağlar.

2. Spor, doğru ve yeterli solunum





ESTW ŞOK DALGA TEDAVİSİ BİRÇOK DERDE DEVA

ESTW vücut dışından uygulanan şok dalgı tedavisine verilen isimdir. Şok dalgası, ani çıkışlı ve yüksek basınçlı bir impulstur. Birçok alanda tedavide kullanılır.



ESWT 'nin açılımı nedir?

Extracorporeal Shock Wave Therapy beden dışı şok dalgı tedavisi, kısaca "şok dalgı tedavisi". Olarak bilinir. Oluşturulan güçlü ses dalgalarının elipsoid şeklindeki bir çelik çanak vasıtasıyla vücutun istenilen bir bölgesinde odaklanmasına dayanan yeni bir "non-invazif" (girişimsel müdahale gerektirmeyen) tedavi şeklidir.

Çalışma prensibi, vücut dışında üretilen akımların dokuda ses dalgaları şeklinde yayılması esasına dayanır. Söz konusu ses dalgalarıyla uygulanan tedavi, tenisçi/golfcü dirseği, topuk diken, omuz ağrıları, psödoartrozlar (kaynamayan kırıklar) gibi ortopedik hastalıkların tedavisinde uzun süredir kullanılmaktadır. Şimdi de zayıflama ve selülit tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Hastaya ameliyatsız, kortizonsuz çağdaş tedavi olanağı sunar.

Nano-teknoloji çağdaş bir üründür. Elde edilen şok dalgaları yüksek enerjili olarak adlandırılır ve bu cihazlar ultrasonik cihazlara göre 10 kat yüksek enerjiyi çok kısa sürede (1 mikro saniye) uygulama alanına vermektedir. Şok dalgalarının tıpta ilk

kullanımı ESWL cihazları ile böbrek taşı kırma da 1970'li yıllarda başlamıştır. Sert ve yumuşak doku hastalıklarında çalışmalar 1986 yıllarına dayanır, 90'lı yıllardan sonra dünyada yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır.

ESWT tedavisinin başarı oranı nedir ?

50.000 hasta üzerinde yapılan tıbbi literatürlerde yayınlanmış çalışmaların ortalama başarı yüzdeleri topuk dikeninde %85, tenisçi dirseğinde %70, omuzun kalsifiye tendiniti/donuk omuz hastalıklarında %80 ve üstündedir.

ESWT tedavisi hangi hastalarda uygulanamaz, kontra-endikasyonları nelerdir?

Boyun bölgesi, baş ve sinirlere yakın bölgelere uygulanmaz. Hamileler, gelişme çağını tamamlamamış çocuklar, antikoagülan, kalp pili kullananlar tedavi dışında tutulur. Ciltte görülebilecek geçici kızarıklık dışında komplikasyonu yoktur. Uygulama sonrasında hasta günlük hayatına kaldığı yerden devam eder.



Şok dalgalarının diğer kullanım alanları:
Estetik: Selülit ve zayıflama yöntemidir.
Dermatoloji: Ciltte iyileşmeye dirençli lezyonlar yaralar
Kardiyoloji: İskemik kalp rahatsızlıkları.
Nöroloji: Serabral palsy.
Üroloji: Böbrek taşı kırma.
Veterinerlik: Koşu atlarının tendon hastalıklarında.

Bebeginiz & Çocuklarınız için en iyisi



Çağrı Merkezi: 444 77 07
www.estetikinternational.com



facebook.com/estetik.int



twitter.com/estetik_int

Estetik
International
sağlık grubu



MAKYAJLA GÜZELLİĞİNİZİ ÖN PLANA ÇIKARIN!

Sonbaharı karşıladığımız şu günlerde kış da kendini yavaş yavaş hissettirmeye başladı. Peki, bu sezonun makyaj tüyoları neler?

Kıyafetlerde, ayakkabı ve çantalarda olduğu gibi elbette saç ve makyajın da öne çıkan trendleri, hileleri, güzellikleri ve detayları var. Hızla değişen kıyafetlere uyumlu olarak yüz hatlarınızı ön plana çıkaracak ve güzelliğinize güzellik katacak makyaj tüyoları bu satırların arasında gizli. Örneğin pürüzsüz, inci pırıltısına sahip aydınlık bir yüzde vurgulanmış kaşlar, bu sezonun başlıca ilgi odağı. Siz de pastel tonlarının ağırlıkta olduğu doğal makyajınızı yaparken mutlaka kaşlarınızı ön plana çıkarın.

Pembe renkler hâkim

Bu sezonun gözde renklerinden romantik pembe ve dramatik yumuşak kahveyi bir arada kullanacağınız makyajlar ise şimdiden çok ses getireceğe benziyor. Günlük kullanımda doğal dudak rengi, kahve tonları, hafif turuncuya dönük renkler, güllurusu, mat somon pembesi, açık toprak tonları tercih edilecek. Gece ise bordo, koyu kırmızı ve mürdüm renginden yana seçim yapılırken pembe allık ise makyajın bir başka önemli detayı olarak bayanların güzelliğine güzellik katacak.

Bakım şart!

Yazın güneş, deniz ve klorun olumsuz etkisinden kurtulan cildinizi kışın yormamak adına dikkat etmeniz gereken bir dönem başlıyor ekim ayı ile birlikte. Özellikle yazın güneşten kuruyan cildiniz için kışın bol bol nemlendirici kullanmanız gerekirken, sebze ve meyve ağırlıklı beslenmeyi de ihmal etmeyin. Sebze ve meyvelerdeki su oranı cildinizi içten içe beslerken ve vitamin deposu görevini görürken sizde makyajınızı temizlemeden yatmayı unutmayın. Böylece cildiniz her sabah parlarken, makyaj tüyoları ile güzelliğinize güzellik katabilirsiniz.





KALICI MAKYAJ HAKKINDA MERAK ETTİKLERİNİZ

Permanent make up yani kalıcı makyaj doğal pigmentleri cildin üzerine yerleştirme sanatıdır. Tamamen doğal mineral ve bitki pigmentlerinin mükemmel bilişiminden elde edilir. Kesinlikle yan etkisi yoktur.

Steril ve tek kullanımlık kişiye özel iğne yardımıyla epidermise (üst deri) zerkedilmesi ve renk oluşmasını sağlaması olarak tanımlayabiliriz. Kalıcı makyaj özellikle dudak, göz çevresi ve kaşlara uygulanır.

İşinizin gereği her gün bakımlı ve şık görünmek istiyorsunuz ama her gün makyaj yapmaktan da sıkıldınız. Önerimiz Kalıcı makyaj... Dünyada yaklaşık 15 yıldır yapılan bu işlem, Türkiye'de 5 yıldır uygulanıyor. Bu işin Türkiye'deki uzmanlarından biri de Estetik International Sağlık gurubu.

Kalıcı makyaj bir dövme sanatı değil... Ancak "mikro pigmentasyon" olarak adlandırılan kalıcı makyaj, dövmeden çok önemli bir farkla ayrılıyor.

Dövme esnasında kullanılan kök boyaları kaşlara kadar zerkediliyor, fakat mikro pigmentasyonda üst derinin alt tabakasında bu işlem son buluyor.

Kullandığımız cihazın teknik özellikleri yapılan kontürün sonucunu ve dayanıklılığını büyük ölçüde etkiler. Kalıcı makyaj önemli bir rahatsızlığı olmayan her kişiye uygulanabilir. Pigmentasyon etkisi uzun yıllar (3-5) ciltte kalarak doğal görünümünü korur. Kalıcı makyajda mikro-pigmentler doğal ve su bazlı olduğundan renkler daha mattır ve istediğimiz rengi kolayca elde edebiliriz. Kaş, göz ve dudak kontürlerini belirgin hale getirme tekniği kişiye özel bir bütünlük içinde uygulanır.

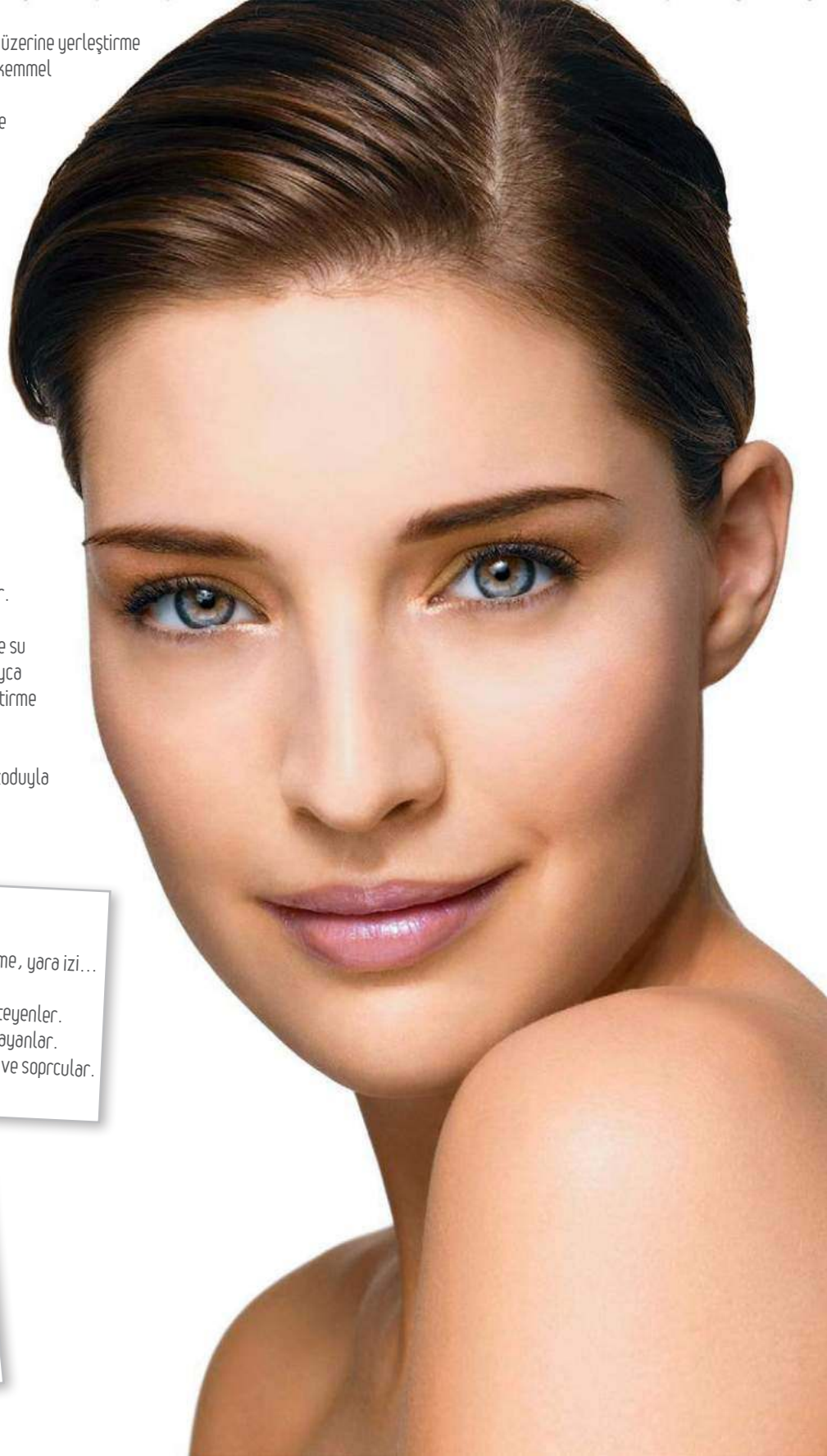
Kaşlar, gözler ve dudaklar ayrıca yara izleri, cilt lekeleri ve kusurlarını kapatmak isteyen herkes mikro-pigmentasyon metoduyla eşsiz bir güzellik kazanır.

KALICI MAKYAJ KİMLERE UYGULANIR?

- Kaşının yapısından memnun olmayanlar.
- Herhangi bir sebep yüzünden (kaza, yanık, dökülme, yara izi... vb) doğal kaş yapısı bozulanlar
- Daha net, dinç ve dinamik bakışlara sahip olmak isteyenler.
- Elleri titreyen, kendi kendine rahat makyaj yapamayanlar.
- Her gün aynı makyajı yapması gereken sanatçılar ve soprular.
- Kemoterapi sonucu kaş ve kirpik dökülenler

KALICI MAKYAJ KİMLERE UYGULANMAZ

- Her hangi bir cilt rahatsızlığı olanlar.
 - Hemofili, kontakt alerji olanlar.
 - Diabet hastaları, doku hasarı olanlar, kalp damar ilacı kullananlar
 - Uçuk cilt kanseri.
- Ayrıca işlem öncesi kan sulandırıcı ilaç içilmemesi önemlidir.





JENNIFER LOPEZ 16 KASIM'DA İSTANBUL'A GELİYOR!

Ünlü popstar, geçen ay Panama'da başlayan "Dance Again" turnesi kapsamında Ülker Sports Arena'da sahne alacak. Her yaştan milyonlarca hayranı olan Lopez, konserde, dünya listelerinde uzun süre ilk sırada kalan "On The Floor" şarkısının yer aldığı "Love" albümünün yanı sıra, sevilen hit parçalarını da seslendirecek.

Yeni lanse ettiği interaktif web sitesi üzerinden sevenlerini sahne arkası görüntülerini izlemeye çağıran Lopez, hayranlarına, konser bileti kazanma, özel röportaj ve resimlerine ulaşma şansı sunacak. Müzik kariyeri boyunca 7 albüm çıkaran Jennifer Lopez'in satışları, 1999 yılındaki parlak çıkışından bu yana dünya çapında 55 milyona ulaştı.

2001 yılında rol aldığı ve Amerika'da en çok izlenen film olan "The Wedding Planner" ile büyük bir başarı elde eden popstar, aynı yıl "J. Lo" albümüyle Billboard Top 200 listesinde ilk sıraya yerleşti.



INNA İstanbul'a geliyor

Romanya'dan çıkan en popüler sanatçı olan Inna, kariyerine 2008 yılında çıkardığı "Hot" albümü ile başladı. Albüme adını vererek "Hot" parçası ile Romanya, Moldova, Bulgaristan, Polonya, İspanya, Rusya, Macaristan, Yunanistan ve Türkiye'de 1 numaraya yükseldi. İkinci single'ı "Love" ile ilk haftasında Kiss FM'in Fresh Top 40'ın da 16 numaraya kadar yükseldi. Polonya Eski Ödülleri'nde "En İyi Single" dalında aday gösterildi. Bob Taylor ile birlikte çıkardığı "Deja Vu" single'ı Romanya, Moldova, Bulgaristan, Rusya, Macaristan ve Türkiye'de listelerin başından uzun süre inmedi. Inna, 2009 MTV Romanya Müzik Ödülleri'nde "En İyi Dans", "En İyi Çıkış", "En İyi Şov" ve "En İyi Uluslararası Sanatçı" ödüllerini kazandı. Albümünün iki hit'i "Hot" ve "Love" Youtube'da bir yılda 25 milyon izlenme oranını geçti. 2010 yılında çıkardığı yeni single'ı "Sun Is Up" ile dünyanın birçok ülkesinde aylarca 1 numara olan Inna, 2012'de çıkardığı Club Rocker, Un Momento, Endless, Wow ve Caliente isimli yeni single şarkılarını ilk kez İstanbul'un en şık ve kaliteli kulübü Taksim Club IQ'da seslendirecek. Gece Dj Aytuğ Gümüşoğlu ve Dj Özgür Aykırer'in setleri ile dans ve ışık şovları ile renklenecek. 9 Kasım 2012 tarihinde gerçekleştirilecek konseri kaçırmayın.



Candan Erçetin Bostancı'ya hazırlanıyor

Güçlü sesi, muhteşem yorumu, sahnedeki samimi ve zarif duruşuyla Candan Erçetin Bostancı Gösteri Merkezi'nde sevenleriyle buluşacak. 17 Kasım 2012 cumartesi akşamı tüm CD'lerinden şarkılar okuyacağı ve seyircisi ile hasret gidereceği için çok mutlu olduğunu belirten Pop müziğin güçlü seslerinden Candan Erçetin'i konser heyecanı sardı.



BUENOS AIRESLİ TANGO LEGENDS 23 EKİM'DE

Uzun yıllardır pek çok tango şovunda baş dansçı, aynı zamanda koreograf olarak görev yapan Mariela Maldonado ve Pablo Sosa Tango Legends adını verdikleri gösterileri ile dünya turnesi kapsamında seyirciyle buluşacak. "Tango Will Never Die" turnesi kapsamında 23 kişiden oluşan Buenos Airesli Tango Legends, baş döndürücü ve büyüleyici bir şovla Ekim ayında Türkiye'ye geliyor. The New York Times ve UK Ballet Magazine gibi uluslararası yayınlardan da mükemmel yorumlar alan ikili bu yıl yapılacak olan Dünya Tango Şampiyonası'nda da jüride yer alacak. Tango Legends'ın grup üyeleri arasında

ödüllü ve Hollywood yıldızlarına tango eğitmenliği yapan dansçılar da bulunuyor. 14. Uluslararası Bangkok Festivali'nde Tayland Kraliçesi'nin 80. yaşgünü kutlamaları çerçevesinde temsil verecek ve daha sonra Türkiye turnesine başlayacak olan grup, Ekim ayında seyirci karşısında olacak.

Tango asla ölmez diyen Buenos Airesli grup, 2 perdeden oluşan gösterilerinin ilk bölümünde; Tango'nun altın çağını, ikinci bölümde ise 20. yüzyılın son yarısından kişisel yaratıcılık ve hayal gücünden doğan koreografi ile seyirciyi



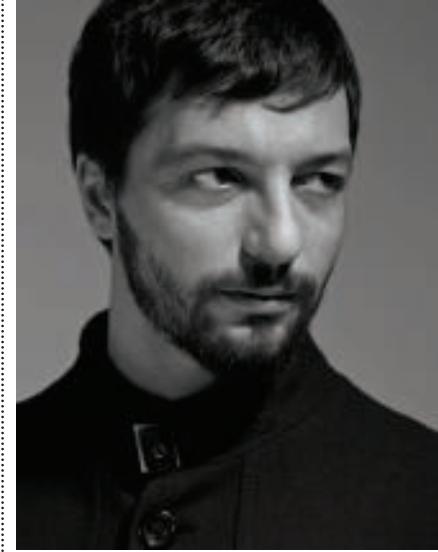
tangonun tarihinde yolculuğa çıkartacak. Gösteride aynı zamanda Astor Piazzolla'nın eserlerine de yer verilecek. 17 Ekim Bursa Atatürk Kültür Merkezi 18 Ekim Ankara Anadolu Gösteri Merkezi 19 Ekim İstanbul TİM Maslak Show Center 20 Ekim İstanbul TİM Maslak Show Center

Mehmet Erdem'i kaçırmayın

65



Uzun yıllardır yaptığı film ve dizi müzikleriyle isminden sıkça söz ettiren ve bu başarısını bir de Altın Portakal ile taçlandıran Mehmet Erdem, ilk solo çalışması "Herkes Aynı Hayatta" isimli albümünü 2012 Nisan ayında Sony Music etiketiyle müzikseverlerin beğenisine sundu. Son dönemin en sevilen ve izlenen dizilerinden "Leyla ile Mecnun"un da müziklerini yapan sanatçı çıkış şarkısı Sezen Aksu imzalı "Hâkim Bey" yorumu ile büyük beğeni topladı. Sadece müzik dünyasında değil aynı zamanda medyadan da geniş ilgi gören ve Türkiye'nin Leonerd Cohen'i olarak adlandırılan Mehmet Erdem 14 Kasım 2012'de Jolly Joker İstanbul'da sahneye çıkacak. Kendi şarkılarının yanı sıra albümünde de olduğu gibi birçok cover şarkıdan oluşan repertuarı ile dinleyenleri mest etmeye hazırlanan Mehmet Erdem'in konseri saat 21.00'de başlayacak.



"Efes Pilsen Blues Festival" i 2 Kasım'da başlıyor

Efes Pilsen Blues Festival, 2 Kasım-8 Aralık 2012 tarihleri arasında, 20 farklı şehirde, 24 konserle gerçekleştirilecek.

Efes Pilsen tarafından Pozitif Live organizasyonu ile, bu yıl 23'üncüsü düzenlenecek festivalde, Billy Branch ve grubu The Sons of Blues da sahneye çıkacak. Kariyerinde Junior Wells, Jimmy Dawkins, Bobby Rush, Buddy Guy, Albert King, Professor Eddie Lusk ve B.B. King gibi isimlerle aynı sahneyi paylaşan, Mississippi Blues sanatçısı Zora Young da Branch'ın konuğu olacak. Festivalde Teksas Blues tarzının temsilcilerinden elektronik Blues gitaristi Smokin' Joe Kubek & Bnois King ile 2009 Blues Müzik Ödülleri'nde "En İyi Yeni Sanatçı" ödülü, 2010 ve 2011'de "En İyi Baterist" ödülüne layık görülen, Legendary R.L. Burnside'in torunu Cedric Burnside yer alacak. Bu yıl 23'üncüsü düzenlenen Efes Pilsen Blues Festival kapsamında Antalya, Denizli, Konya, Kayseri, Mersin, Adana, Hatay, KKTC, Gaziantep, Diyarbakır, Erzurum, Trabzon, Ankara, Eskişehir, Bursa, Balıkesir, İstanbul, Edirne, Çanakkale ve İzmir'de toplam 24 konser düzenlenecek. 22 yılda 87 grup ve 267 sanatçının sahne aldığı festival kapsamında, toplam 355 konser yapıldı, konserlere 424 binin üzerinde müziksever katıldı.



Estetik International'a Gelmek İçin Birçok Sebebiniz Var

444 77 07
Kelebek Hattı

Sizi dinliyoruz...

444 77 07 Kelebek Hattımız telefonlarınızı bekliyor. Her türlü soru ve görüşleriniz için "Sizi Dinliyoruz". Hattımızdan Kelebek Kampanyaları ile ilgili bilgi de alabilirsiniz. Kelebek Kampanyalarımız etkin olarak devam ediyor. Her an Kelebek Kampanyalarından birine denk gelebilirsiniz.

Welcome
 Bienvenido
 Bem-vindo
 Vitejte
 Tervetuloa
 ברוכים הבאים
 VELKOMEN
 欢迎
 Witamy
 مرحبا
 환영합니다
 Καλώς ορίσατε
 Добро пожаловать
 Üdvözlök
 Hoş Geldiniz
 Välkommen
 Welkom
 Benvenuto
 Velkommen
 歡迎
 Bienvenue
 Willkommen
 ようこそ

IIS7
internet information services

Eğer internet kullanıcısı iseniz sanahediyemvar.com'u ziyaret etmenizi öneririz. sanahediyemvar.com portalı ile yapılan anlaşma çerçevesinde ilgili portaldan Estetik International ürün ve hizmetlerini sevdiğiniz hediye olarak gönderebilirsiniz.

Estetik International müşterilerine birçok kampanya sunuyor. Eğer TEB SHE CARD kullanıcısı iseniz tüm ürünlerde %25 indirim kazanabilirsiniz.

TEB | 85 Yıldır Türkiye'nin Ekonomi Bankası

tebbonus.com / teb.com.tr / 444 0 666

*Smartacağınız bir kişi var.
O da sizsiniz...*

*Estetik International'da %25 indirim,
giyim, çocuk giyimi ve
kozmetik alışverişlerinde %5 bonus,
kuaför, güzellik merkezi ve
sağlık barcamalarında
3 taksit sizi bekliyor.**

*TEB Sbe Card'la
kendinizi smartarmak klinizde!*

TC Kimlik Numaranızı
3830'e Günde
Karşın Sana Gelir!

**Estetik
International**
sağlık grubu

tebbonus

Zafer Plaza ve Koruspark AVM sinemalarında Kelebek Etkisi vizyonda. Zafer Plaza ve Koruspark AVM sinemalarından bilet alan herkes Estetik International' da %25 indirimden faydalanıyor.

Zafer Plaza ve Korupark AVM sinemalarında Kelebek Etkisi vizyonda. Zafer Plaza ve Korupark AVM sinemalarından bilet alan herkes Estetik International'da %25 indirimden faydalananıyor.

**Filmden
hemen sonra**

**Kelebek
etkisi vizyonda**

**Estetik International'da
tüm uygulama ve operasyonlarda
sana özel**

HERB SARDEGNA



Çağrı Merkezi: 444 77 07
www.estetikinternational.com

facebook.com/estetik.int twitter.com/estetik_int

Estetik
International
sağlık grubu



Cildinizi keşfedin

➔ Bu kitaptaki anketi yapın ve dakikalar içinde on altı cilt tipinden hangisi

el Olmak
de
Değil!

Sizesi ile
UPARK'la!

www.estetikinternational.com
Bursa İstanbul Ankara

sin cilt tipinizi tanımlıyor, hangi maddelerden kaçınmalısınız, sizin için uygun olan cilt bakım markaları hangileri ve zaman para tasarrufu yapmak için gerekli olan yeni uygulamalar neler, keşfedin.

Çok satanlar listesine giren kitabın gözden geçirilmiş bu versiyonunda, dünyaca ünlü araştırmacı ve dermatolog Dr. Leslie Baumann en iyi cilt bakım ürünlerini almanız konusunda size yardımcı oluyor. Onun tavsiye ettiği, her cilde uygun ürünlerin ayrıntılı listesini ve fiyatlarını bu kitapta bulabilirsiniz. Hangi ürünün cildinize yararlı olduğunu, hangilerinin yararlı olmadığını

ayrıntılı bir şekilde size sunan kişisel

cilt tipi profiliniz sağlıklı ve ışıltılı bir cilt için

temizleyiciler, nemlendiriciler, bronzlaştırıcılar, fondötenler ve daha fazlası. Problemlili cildi ve yaşlanmayı önlemek için ipuçları yüz bakımı, kimyasal peeling, Retin-A, Botoks ve Restylane enjeksiyonları gibi reçeteli ürünler hakkında çok önemli bilgiler...

Heride
bir gün
aldı!

Sizesi ile
UPARK'la!

www.estetikinternational.com
Bursa İstanbul Ankara

Hem Sağlık Hem Güzellik

➔ Hem Sağlık Hem Güzellik bugünün en popüler konuları arasında. Sadece güzelliği ön plana çıkararak sağlığını tehlikeye atan reçeteler, bugün artık eski gücünde değil.

Çünkü güzelleşmek için sağlıklı olmak olmazsa olmaz bir gerçeklik artık. Biyolog Ayla Canova İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümünden mezun olduktan sonra estetik, anatomi ve fizyoloji bilgilerini elektroterapi ile birleştirerek elinizdeki kapsamlı kitabı kaleme aldı. Kitap, tarihin her döneminde güncelliğini koruyan en önemli konulardan birini "güzellik" kavramını vücut sistemi, organ fonksiyonları ve cihaz etkinlikleri ile bir bütün olarak ele alıyor. Elektrokozmetik olarak literatüre giren, organizmamızın hücresel boyuttaki çalışma sistemini anladığımızda elektroterapi cihazlarının vücuda etkisini daha iyi çözümlenebilir ve dolayısıyla uygulayabiliriz.

Hem işin meraklılarına hem de işin profesyonellerine yönelik olarak hazırlanan sağlık ve güzellik rehberi, güzellik ve bakım hedefini sağlığını bozmadan başarmamıza yardımcı olacaktır.

Tabulardan arınmış hümanist tıpla tanışın, 'iyi'leşin!

➔ Modern yaşam kirliyor bizi! Endüstriyel gıdalar, evimizde ve hatta bedenimizde kullandığımız kimyasallar, hareketsizlik, hava kirliliği, radyasyon, stres... Bu iç ve dış etkenler vücudumuzda zehirlerin (toksinlerin) birikmesine neden oluyor. Arındırılmayan toksinler ise zamanla çeşitli hastalıklara yol açıyor. İnsan sağlık aramaya başlayınca da, çözümü hep kendi dışında arıyor: Hastaneler, ilaçlar, tahliller, tetkikler, operasyonlar... Doktorlar arasında bitmeyen bir alış-veriş, müthiş bir kısır döngü ve bağımlılık ilişkisi! Dr. Yasar Yılmaz ve Eylem Yılmaz'ın kaleme aldığı ve Hayyikitap'tan yayımlanan "Arınma Kitabı" tam da bu noktada devreye giriyor. Hasta ile tıp endüstrisi arasındaki bağımlılık ilişkisini ortadan kaldırıyor ve hastayı özgürleştiriyor. "Tehiz" bir sayfa açarak, hasta ya da değil tüm insanlara arınma detoks öğretiyor. Hastanın sağlığı hakkında söz ve sorumluluk sahibi olabilmesi için en çok ihtiyaç duyduğu bilgiyi ve bilinci sunuyor. Sağlık denince akla gelmesi gereken iki şeyi, insanın kendisini ve doğayı hatırlatıyor.

Heride
bir gün
aldı!

Sizesi ile
UPARK'la!

www.estetikinternational.com
Bursa İstanbul Ankara

SADE GÜZELLİK

➔ Güzelleşmek adına boş yere fazla para harcamaya dönemi artık bitiyor! Kimyasal kozmetiklerin vücudunuza zehirlenme riski de ortadan kalkıyor!

Heride
bir gün
aldı!

Sizesi ile
UPARK'la!

www.estetikinternational.com
Bursa İstanbul Ankara

Hepimiz kimyasal kozmetiklerin birçok zararını biliyoruz ve hemen her gün ortaya çıkan yeni zararlarını da öğreniyoruz. Bugüne kadar onlarca doğal güzellik formülü içeren kitap yayınlandı ama ya formüllerin zorluğu ya da bilgilerin eksikliği sebebi ile tam çare olmadı. "Sade Güzellik" kitabı bu anlamda her derde deva pratik çözümleri ortaya koyuyor. Uzun yıllar uzman olarak makyözlük, saç tasarımcılığı ve esteticyenlik yapan Seda Sakacı, evde kolaylıkla yapıp uygulayabileceğiniz, cilt ve vücut bakımınız için gerekli tüm doğal kozmetikleri sizlere sunuyor.

Doğallığı seçen kadınlar için genç ve güzel, erkekler için de hoş ve yakışıklı kalmanın sırlarını açıklıyor.

Nil Karaibrahimgil

Ben Buraya Çıplak Geldim



➔ Nil Karaibrahimgil'in 11 şarkıdan oluşan yeni albümü "Ben Buraya Çıplak Geldim" GNL Entertainment etiketiyle müzik marketlerde yerini aldı. Kendine has tarzıyla her daim dikkat çeken sanatçı, albüm fotoğraflarından şarkılarına kadar yenilikçi duruşunu bir kez daha gözler önüne sererek, kendisini özleyen sevenlerinin ve farklı tatlar arayan dinleyicilerin yüzünü güldürüyor. Albümde geçtiğimiz yıl yayımlanan "Hakkında Her Şeyi Duymak İstiyorum" ile 2008 tarihli ve sevilen Teoman şarkılarının farklı isimler tarafından seslendirildiği "Söz Müzik Teoman" albümünde de yer alan "İstanbul'da Sonbahar"ın Nil Karaibrahimgil yorumu da mevcut.

NAZAN ÖNCEL

HAYVAN

Müzik

69



➔ İlk defa bir remix çalışması yapan Nazan Öncel'in "Hayvan'a Remix" adını verdiği "Hayvan" albümünde, "Normal" ve "Beni Bu Koca Şehirde Yalnız Bırakma" isimli şarkılara video çekmişti.



"Hayvan" albümünün bütün şarkılarını remixleyen ve her biri birbirinden yetenekli olan DJ'lerle çalışarak, her zamanki gibi gençlere destek olan sanatçı Nazan Öncel'in "Hayvan'a Remix" albümünde on beş track remix ve on orijinal "Hayvan" şarkısı olmak üzere toplam 26 track bulunmaktadır. "Hayvan'a Remix" ve "Hayvan" albümü 2 CD bir arada olarak 31 Temmuz'da müzik marketlerde ve D&R'larda yerini aldı.

Prodüktörlüğünü Akşit Togay'ın yaptığı projede süpervizörlüğünü Orkun Tunç üstlenmiştir.

KENAN DOĞULU

AŞKA TÜRLÜ ŞEYLER

➔ Kenan Doğulu'nun 16 şarkıdan oluşan yeni albümü "Aşka Türü Şeyler" müzik marketlerde yerini aldı. Kenan Doğulu, Kral Müzik Ödülleri'nde ilk kez seslendirdiği "Bal Gibi", daha önce single olarak yayınladığı "Şans Meleğim" ve İskender Paydaş'ın "Zamansız Şarkılar" albümünde seslendirdiği "Doktor" şarkılarına yeni albümünde yer verdi. Ozan Doğulu'nun albümünde yer alan "Geçer" ve Anadolu Kartalları filminde seslendirdiği "Güle Güle" şarkıları da "Aşka Türü Şeyler"de yerini alan şarkılar arasında...



BURAK YENER BLUE

➔ Burak Yeter'in 2005, 2006, 2009 yılında çıkardığı For Action, For Message ve Connection adlı albümleri, dünyada yapmış olduğu sayısız remixleri, plakları ve ep'lerinden sonra çıkardığı yepyeni albüm "BLUE" DMC etiketiyle müzik marketlerdeki yerini aldı.

Bu yıl, "Ajda Pekkan - Arada Sırada" şarkısı ile Kral TV En İyi Remix ödülü alan ve başarısını ortaya koyan Burak Yeter, diğer albümlerine nazaran daha güçlü bir sound ile karşımıza çıkıyor. 2 cd'den oluşan albümde 30'a yakın dans şarkısı yer almakta. Eski ve yeni Türkçe şarkıların yepyeni club

Remix'leri ve birbirinden özel Burak Yeter'e ait yabancı şarkılardan oluşan bu yaz albümüyle yerinizde duramayacaksınız! Albümde yer alan Ajda Pekkan, Sezen Aksu, Sertab Erener, Ferhat Göçer, Burcu Güneş gibi adından söz ettirecek sanatçılara birbirinden değerli düzenlemeler yaparak şarkılarını gece clublerine taşıyan Burak Yeter, uzun süredir üzerinde çalıştığı albümü ile ilgili büyük bir titizlik gösterdiğini de kanıtlamış oldu. "Aldırma Deli Gönlüm", "Everybody", "Miami Dream" ve "Run" adlı 4 çalışmaya klipler çeken

Burak Yeter, açmış olduğu www.burakyeter.tv adresinde videolarını yayınlamaya başladı.





Vahşi ve ısıltılı seyahatler!

Victoria's Secret aksesuar koleksiyonu; seyahat eden kızlar için piton, hayvan ve graffiti desenli seyahat çantaları, bavullar, çantalar ve makyaj çantalarıyla geniş seçenekler sunuyor. Cüzdanlar, metal para keseleri, pasaport kılıfları, kartlıklar ve telefon kılıfları, sezon renkleri gümüş ve altın, pembe, siyah ve yazın tazeliğini hissetmek için beyaz renklerde sunuluyor. VS imzalı pembe çizgili ve siyah payetli şık modelleriyle sezonun yeni ürünü seyahat adaptörü, seyahatlere ısıltı katıyor.



Inglot ile uzun süren bronzluk

Sonbahara girerken elde ettiğiniz bronzluğu Inglot'Nun yüz ve vücut bronzlaştırıcıları ile sürdürün. Yaz aylarının sıcaklığı, sonbahar'da da cildinizde olsun. Inglot'nun yüz ve vücut bronzlaştırıcıları makyajınızda uzun süren, bakımlı ve doğal bir bronz görünüm sunuyor. Bronzlaştırıcı pudra ve allıkları ile cildiniz sağlıklı, ısıltılı bir görünüm kazanıyor. Bronz cildinize uygulayacağınız çok renkli Inglot aydınlatıcılar ile de gölge ve ısıltı kazandırarak 3 boyutlu bir etki sağlayabilir, makyajınızla sezon trendlerine uygun bir görünüm elde edebilirsiniz. Yaz aylarının enerjisini sonbaharda da cildinize taşıyacak uzun süren bronzluğun keyfini Inglot ile çıkaracaksınız.



Body Series cildinizi şımartıyor

Amway'in gliserin ve doğal bal ile zenginleştirilmiş vücut bakım ürünleri markası Body Series G&H mükemmel bir bakım sunarak cildinizi şımartıyor. Amway'in vücut bakım ürünleri markası Body Series G&H cilt sabunu, vücut şampuanı ve vücut losyonu içeriğindeki gliserin ve doğal bal özleri ile cildi nemlendirerek rahatlatıyor ve özel bir koruma sağlıyor. Bir sabundan en büyük beklenti cildi kurutmadan temizlemesi. Body Series G&H cilt sabunu cildi narın bir şekilde temizlerken mükemmel bir yumuşaklık sağlıyor. Nemlendirici gliserin ve bal içeren formülüyle kuru ciltleri canlandırıyor. Yüz ve vücut için ayrı ürün kullanmaya vakit ayıramayanlar için kullanım kolaylığı sağlıyor. Üstelik vücut şampuanı, vücut losyonu ve cilt sabununu bir arada sunan set ile banyo lifi hediye.



Ödüllü ve Şık

Parfüm Kuruluşu tarafından her sene verilen dünyanın en prestijli parfüm ödülü Fifi'nin 2012 sahibi Victoria's Secret Angel parfümü oldu! Hem en iyi şişe ve ambalaj ödülüne hem de tüketicilerin seçimi ödülüne layık görülen Angel, ısıltılı erik çiçeği, menekşe ve kehribar notaları taşıyor. Bir süper modelin Victoria's Secret meleşine dönüştüğü anı simgeleyen bu eşsiz parfümü Victoria's Secret mağazalarında bulabilirsiniz.



Pantene ile yaz sonrası bakımı



Her ne kadar siz dinlenseniz de yazın güneş, deniz ve havuz saçınızı yorar. Yazın ardından matlaşan ve kırılan saçlarınız için Pantene'in onarıcı ve koruyucu ürünleri tam size göre...

Yaz ayı boyunca güneş ışınları, klor ve deniz suyunun etkisi ile saçımızda yıpranmalar meydana gelir. Saçlar nemini kaybeder, daha çabuk kırılır ve matlaşır. Bu nedenle tatil sonrasında da saçların tıpkı cilt gibi özel bir bakıma ihtiyacı var.



Yazın ardından mat, kırılğan ve nemsiz saçlarla başa çıkmak istemiyorsanız Pantene'in onarıcı ve koruyucu saç bakım ürünleri ile yıpranan saçlarınıza eski canlılığını kazandırıp, ihtiyaç duyduğunuz sağlıklı bakımı sunabilirsiniz.



Kilin mucizesini cildinizde Dermokil ile hissedin

Her kadının hayali pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt. Parlak ve arınmış bir cilde sahip olmak ise Dermokil kil maskesiyle hayal olmaktan çıkıyor. Dermokil kadınların var olan güzelliklerini, doğanın vitamin ve mineral açısından en zengin maddesi kilin doğal ve mucizevi etkisi ile taçlandırıyor. Dermokil maske, içeriğindeki doğal kil özleri ve vitaminler ile cildi kirlerden arındırırken cildin beslenmesine de yardımcı oluyor. Vücut ve yüz için farklı ürünleri bulunan Dermokil kil maskesi; ileriki yaşlarda oluşabilecek kırışıklıkları azaltarak daha genç ve pürüzsüz bir cildin oluşmasını sağlıyor. 10 dakikada, cildinizi siyah noktalar, akneler, ölü hücre ve lekelerden arındırıyor, cildin nefes almasını ve pürüzsüzleşmesini sağlıyor.



Herb Sardinia'yı Keşfedin

Sardunya Adası'nda üretilen, tamamen organik olan bu ürünler en doğal kozmetik ürünleridir. Yüksek standartlarda, doğal ve organik yollarla üretilen kozmetik ürünleri özellikle hassas ciltler için idealdir. Herb Sardinia ürünleri hiçbir kimyasal içermez, hayvanlar üzerinde test edilmemiştir ve renklendirici, kimyasal parfüm kullanmaz. Aradığınız organik sertifikalı kozmetik ürünleriye Herb Sardinia ürünlerini Estetik International kliniklerinden alabilirsiniz.

DOCTOR DUVE ile Bebeğinize Hassas Bakım

DOCTOR DUVE BABIES & KIDS ürün yelpazesi hassas bebek ve çocuk cildi için optimum koruma ve bakım sağlayarak, gün geçtikçe daha dirençli hale gelmesine yardımcı olur. DOCTOR DUVE BABIES & KIDS, bebek ve çocukların günlük yaşamında gerekli olan tüm bakım ürünlerini içermektedir. Rüzgar ve hava durumuna uygun krem, cilt losyonu, cilt bakım yağı, pişik kremi, banyo sütü, saç ve vücut şampuanı ve 50 güneş koruma faktörlü güneş kremi. Tüm ürünler Almanya'da üretilmiş olup, paraben içermez. Bu ürünler, içeriğindeki doğal maddeler yönünden ve sentetik boya ile koruma maddelerini büyük ölçüde içermemesine bağlı olarak eşsizdir. DOCTOR DUVE ürünlerine Estetik International kliniklerinden ulaşabilirsiniz.





ŞANSLI KİM?

Sektörde hep ilklere imza atan Estetik İnternational 'dan Sosyal Sorumluluk adına da yine çok konuşulan bir proje . Şanslı Kim 'de , her ay bir gerçek ihtiyaç sahibi ücretsiz estetik operasyon yada uygulama dan yararlanacaktır .

Merhaba;

Ben Özlem Şimşir. 13 yaşında kemik kanseri hastası oldum. Çapa Tıp Fakültesi 'nde tedavi gördüm. Ameliyatımda sol bacağımda kemiğimin tamamı alındı ve yerine platin takıldı. Tedavim bittiğinde okulum devam ettim. İki yıl boyunca iki araç değiştirerek okula gittim ve iki koltuk değneği ile öğrenimime devam ettim.

Hiç kolay bir hayatım olmadı ama ben en umutsuz kaldığım anda bile umudumu ve yaşama dair inancımı hiç kaybetmedim. Çok cesurum, inanç ve umut dolu bir insanım.

Hayatımın iyileştirmek istediğim dönemde Dr. Bülent Cihantimur ile tanıştım. Özel durumumdan dolayı çok uzun süren bir araştırma yaptım ve Bülent Bey 'i bu araştırmalar sonucunda buldum. Onu ziyarete gittim.

Çok sıcak bir karşılama ile karşılandım. Burnumdaki sorundan dolayı sosyal hayatımda mutsuz oluyordum. Bülent hocayla tanıştığım için kendimi çok şanslı görüyorum. Burun estetiği olduktan sonra doktorum sayesinde hayatım beklediğimden de iyi oldu.

Kendimi çok iyi hissediyorum, özgüvenimi tekrar kazanmış olmak; hayata yeniden gözlerimi açmak gibi...

Çok zor bir hayatım olduğu için bu güzel günleri bana hediye eden Dr. Bülent Cihantimur 'a çok şey borçluyum.

Bu ameliyatı yaptıracak gücüm yoktu... Onun sayesinde bu bana yardımlarının sonucunda ameliyat oldum.

Sevgili doktorum Bülent Bey siz benim kahramanımsınız!

Sizinle tanıştığımdan bu yana çok mutluyum ve yarınlardan daha çok mutluyum.

Varlığınıza şükrediyor, sonsuz teşekkürler sunuyorum. İyi ki varsınız..



Şanslı Kim Projesinden kimler faydalanabilir ?

25 yaş altı altı gençler ve çocuklar içindir. Öncelikle operasyon veya uygulamadan faydalanabilmek için gereken tek kriter gerçekten ihtiyaç sahibi olmaktır. Estetik ihtiyacı olan ancak bu uygulamayı karşılayacak maddi olanağı bulunmayan kişilerin yaşayacağı mutluluğu görebilmeyi arzuluyoruz.

Başvurulular Nasıl Belli Olacak ?

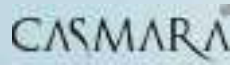
Muayenelerinde " en acil " den başlanarak , her ay bir kişi bu hizmetimizden ücretsiz yararlanabilecektir. Umuyoruz ve inanıyoruz ki bu yeni uygulamamız sektörümüze yeni bir açılım yeni bir farkındalık getirecektir.

med/koz®

Yılların deneyimi, müşteri beklentileri ve piyasa analizlerine göre belirlemiş olduğumuz “kaliteli ürün, hizmet, tedarik ve sunumunda” siz değerli müşterilerimizle birlikte büyümeye, sizlere kaliteli ürün ve hizmet sunmaya devam ediyoruz...



Rejuvi, klasik cilt temizliği ve cilt bakımları için her türlü temizleyici, her cilt tipine uygun tonikler, maskeler, onarıcılar, güçlendiriciler, serumlar ve özel bakım ürünleri içerir. Bir profesyonelin cilt bakımında kullanmak için ihtiyaç duyacağı bütün detayları Rejuvi serilerinde bulacaksınız. Rejuvi ürünleri hayvansal bileşen, hayvansal test ve yapay kokular içermez. Modern cilt bakımları ve ekstra bakım teknolojilerini birleştiren son derece profesyonel bir üründür.



CASMARA sizin için bir tutku oluşturur.

CASMARA iyi güzellik salonları, sağlık klinikleri ve SPA'lar için mevcut yüksek prestijli dermo-kozmetik bir üründür. Yenilikçi kompozisyonlar, özel maddeler, zarif doku ve parfüm ile EŞSİZ yüz ve vücut bakım çözümleri sunar. CASMARA sürekli etkinliği, güzellik ve esenlik açısından mükemmelliği hedefler. Ayrıca, güzel, mutlu ve özgür hissetmek ister misiniz? Güzellik, vücut ile uyum içinde bir aklın sonucudur. Benzersiz bir deneyim. CASMARA 'gerçek'.



md:ceuticals™ araştırma laboratuvarları, mevcut ana cilt rahatsızlıkları olan (hiper pigmentasyon, cilt yaşlanması, fotogüneşhasarı, kırışıklık ...vb) ile mücadele eden, sağlıklı ve güzel bir cilt elde etmeye yardımcı olan ürünleri araştırıp geliştirerek, son derece etkili profesyonel uygulamaları ve günlük bakım ürünlerini sağlar. Sanatsal malzemeler ve yenilikçi formülasyonları üretirler.

Kimyasal Peeling'de en iyi yardımcınız...



Medikal, Estetik, Sağlık, Eğitim, Turizm, Makina İht. İht. San. Tic. Ltd. Şti.

T.: 0212. 438 13 44 • F.: 0212. 438 26 44 • info@medikoz.com.tr • www.medikoz.com.tr

**TEB**

85 Yıldır Türkiye'nin Ekonomi Bankası

tebbonus.com / teb.com.tr / 444 0 666

*Şımartacağınız bir kişi var.
O da sizsiniz...*



*Estetik International'da %25 indirim,
giyim, çocuk giyimi ve
kozmetik alışverişlerinde %5 bonus,
kuaför, güzellik merkezi ve
sağlık harcamalarında
3 taksit sizi bekliyor.**

*TEB She Card'la
kendinizi şımartmak elinizde!*

TC Kimlik Numaranı
3880'e Gönder,
Kartın Sana Gelsin!

**Estetik
International**
sağlık grubu

 **bonus**

*%5 bonus, 100 TL ve üzerinde yapılacak olan giyim, çocuk giyimi ve kozmetik harcamalarında geçerlidir. Taksit avantajından yararlanmak için; kuaför ve cilt bakımı harcamalarınız öncesinde bir defaya mahsus "BAKIM", sağlık harcamalarınız öncesinde ise "SAGLIK" yazıp bir boşluk bırakın ve kartınızın son 4 hanesini yazarak 4616'ya SMS atın. Gönderilen SMS'ler bütün operatörler tarafından 1 SMS olarak ücretlendirilecektir. SMS ücreti abone tarafından karşılanacaktır. Operatörler, birim fiyatlarda değişiklik yapabilir. Ayrıntılı bilgi için www.teb.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.