

esteworld.com.tr

# esteworld

KIŞ 2026 / WINTER 2026

GÜZEL YAŞ ALMANIN  
HARİTASI  
*THE MAP OF AGING GRACEFULLY*

SAÇ SAĞLIĞINDA  
SÜREKLİLİK  
*CONTINUITY IN  
HAIR HEALTH*

MICRO BROW  
IMPLANT

*Pınar Altuğ*

TÜRK KÜLTÜRÜNDE  
GÜZELLİK

*BEAUTY IN TURKISH CULTURE*

NURAY SAYARI İLE  
DÖNÜŞÜM ÜZERİNE

*ABOUT TRANSFORMATION  
WITH NURAY SAYARI*

"Güzellik Bir Hâl Meselesi"

*"Beauty Is a Matter of State"*

*Burcu Kara*

GELECEĞİN SAĞLIĞINI  
TASARLAMAK

*DESIGNING THE HEALTH OF  
THE FUTURE*

22.  
YIL



# ERTIP®

HER AYRINTISINI SİZLER İÇİN DÜŞLEYİP, ÖZENLE TASARLADIK!



**ERTIP**  
*markası olarak  
2002 yılından bu  
yana ürettiğimiz  
saç ekim cerrahi  
malzemeleri  
ve ekipmanları  
ile ülkemizin  
alanındaki en köklü  
en büyük üreticisi  
ve ihracatçısı  
konumundayız.*



## HİZMETLERİMİZ

Saç Ekim Merkezi oda kurulumu  
Güzellik Merkezi tıbbi ekipmanları  
Ameliyathane led lambaları



Halide Edip Adıvar Mah. Akar Cad. No: 38 Kat:3 Daire:8 Bomonti, Şişli/İstanbul  
İrtibat No: 0507 765 60 75 | [www.sacekimmalzemeleri.com](http://www.sacekimmalzemeleri.com) | [info@ertip.com.tr](mailto:info@ertip.com.tr)

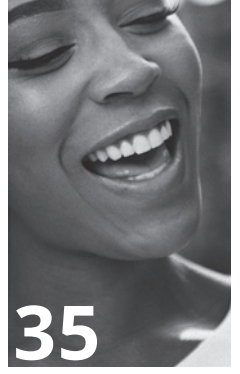
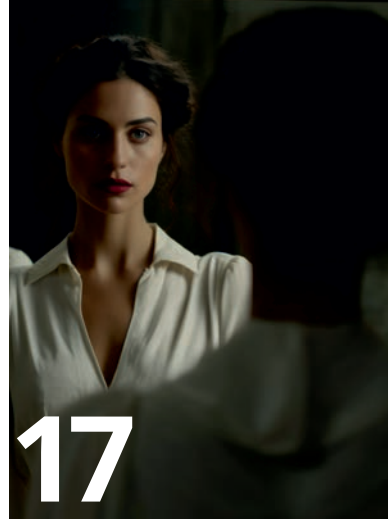




# KAS ESTETİĞİ SANATI

*MicroBrow Implant*

# İÇİNDEKİLER INDEX



## 10 MICRO BROW IMPLANT REPORT

## 17 GÜZELLİK NEYE DÖNÜŞTÜ? WHAT HAS BEAUTY EVOLVED INTO?

## 20 TÜRK KÜLTÜRÜNDE GÜZELLİK BEAUTY IN TURKISH CULTURE

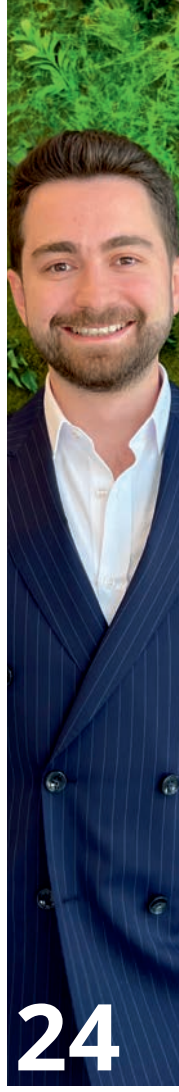
## 24 GELECEĞİN SAĞLIĞINI TASARLAMAK DESIGNING THE HEALTH OF THE FUTURE

## 31 ARALIKLI ORUÇ BESLENME PROGRAMI INTERMITTENT FASTING NUTRITION PROGRAM

## 35 ETKİLEYİCİ BİR GÜLÜŞÜN ÖTESİNDE BEYOND A CAPTIVATING SMILE

## 40 FORMDA OLMAK BİR HEDEF DEĞİL, SÜREÇTİR BEING FIT IS A PROCESS, NOT A GOAL





**43** BURCU KARA  
REPORT

**46** SAÇ EKİMİNDE DOĞALLIĞIN YENİ TANIMI  
THE NEW DEFINITION OF NATURALNESS IN HAIR TRANSPLANT

**52** HANGİ LAZER, HANGİ CİLT?  
WHICH LASER FOR WHICH SKIN?

**56** NURAY SAYARI  
REPORT

**60** PARİS TARZIN HANGİSİ?  
WHAT'S YOUR PARISIAN STYLE?

**62** ORTODONTİK TEDAVİLERDE YENİ NESİL YAKLAŞIM  
A NEW GENERATION APPROACH IN ORTHODONTIC TREATMENTS

**66** SAÇ SAĞLIĞINDA SÜREKLİLİK  
CONTINUITY IN HAIR HEALTH

**71** BURUN ESTETİĞİ  
RHINOPLASTY

**74** TEST  
TEST

**78** GÜZEL YAŞ ALMANIN HARİTASI  
THE MAP OF AGING GRACEFULLY

**82** BATIK TIRNAK  
INGROWN TOENAIL

**86** LEKEDEN HÜCREYE  
FROM SPOT TO CELLULAR LEVEL

**90** İSTANBUL'DA KENDİNLE BAŞ BAŞA  
A MOMENT ALONE WITH YOURSELF IN ISTANBUL

**94** TOPLUMA DOKUNAN SAĞLIK  
HEALTHCARE THAT TOUCHES THE SOCIETY

**98** BURÇ YORUMLARI  
HOROSCOPE REVIEWS

**102** BASINDA  
IN THE PRESS



*Kürnye*

İMTİYAZ SAHİBİ  
**Dr. Mustafa TUNCER**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ  
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ  
**Yeliz BİNİCİ**

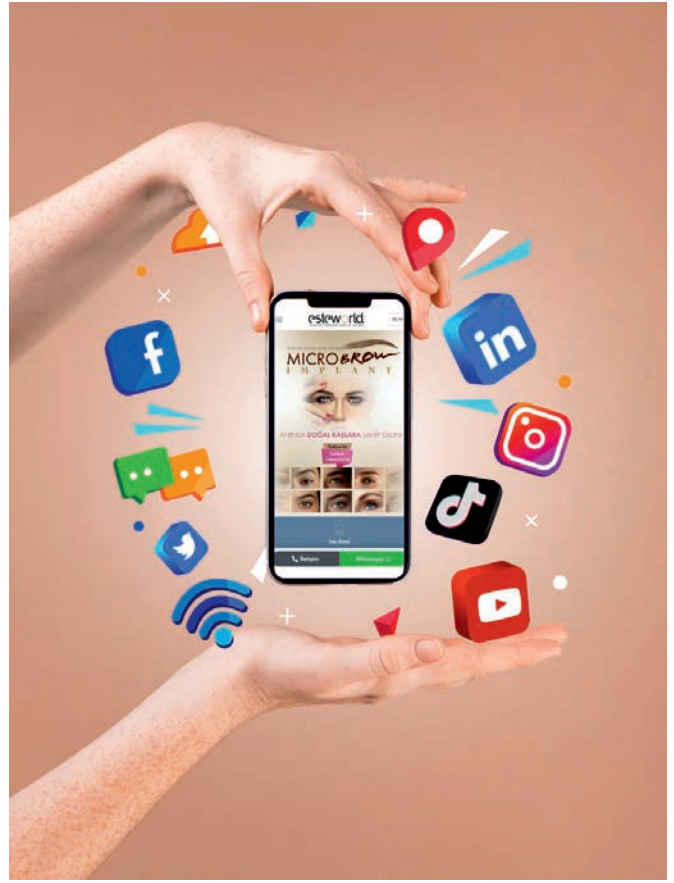
ART DİREKTÖR  
**Burak YENER**

GRAFİK TASARIM  
**Fikr-i Maviş Reklam**

KATKIDA BULUNANLAR  
**Ece ABİZ**

YAYIN TÜRÜ  
**3 Aylık, Ulusal, Süreli**

YÖNETİM YERİ  
Altunizade Mah. Kısıklı Cad. No:7  
Üsküdar / İSTANBUL  
T. 0216 474 54 54



Bizi sosyal mecralarımızdan  
takip edebilirsiniz!

*You can follow us on our  
social media!*

 @esteworld

 @esteworld

 @esteworld

 @esteworldtr

 @esteworld

 @esteworld



@esteworld.dental  
@esteworld.hairtransplant  
@esteworld.plasticsurgery



**Yeliz BİNİCİ**

Editör / Editor



# Editör Editor

## Sevgili okuyucularımız,

Yeni yılın ilk aylarında sizlerle buluşan bu sayımızda, estetik sağlığa yalnızca bir uygulama alanı olarak değil; kişinin kendisiyle kurduğu ilişkinin bir parçası olarak bakıyoruz. Çünkü bugün estetik, tek başına bir değişim değil; yaşamın içinde, kişisel bir ifade biçimi.

2025'i geride bırakırken, güzellik anlayışının da önemli bir dönüşüm geçirdiğini görüyoruz. Artık estetik; dikkat çekmekten çok dengeyi, değişmekten çok kendini korumayı temsil ediyor. Bu yaklaşım, estetik sağlığı bireyin kendine gösterdiği özenin doğal bir uzantısı hâline getiriyor.

Bu nedenle bu sayımızda estetik sağlığı yalnızca klinik açıdan değil; gündelik yaşam, popüler kültür ve tanıdık deneyimler üzerinden ele aldık. Esteworld'de her gün tanıklık ettiğimiz şey de tam olarak bu: Hastalarımızın yalnızca görünümünde değil, duruşunda ve özgüveninde gerçekleşen dönüşüm.

Bu sayıda; doğallığı merkeze alan yaklaşımları, uzman görüşlerini ve ilham veren deneyimleri bir araya getirdik. Amacımız, sayfaları çevirirken kendinize dair yeni bir bakışla karşılaşmanız.

Çünkü estetik her hâliyle kişiseldir.

Kendiniz için attığınız her adımda, güvenle yanınızda olmaya devam edeceğiz.

Sevgi ve saygılarımla,

## Dear readers,

In this issue, which we are bringing to you in the first months of the new year, we look at aesthetic health not only as an area of application, but as part of the relationship a person establishes with themselves. Because today, aesthetics is not just a change; it is a personal form of expression within life.

As we leave 2025 behind, we see that the concept of beauty has also undergone a significant transformation. Aesthetics now represents balance rather than attention-seeking, and self-preservation rather than change. This approach makes aesthetic health a natural extension of the care an individual shows themselves.

For this reason, in this issue, we have addressed aesthetic health not only from a clinical perspective, but also through the lens of everyday life, popular culture, and familiar experiences. What we witness every day at Esteworld is precisely this: the transformation that occurs not only in our patients' appearance, but also in their posture and self-confidence.

In this issue, we bring together approaches centered on naturalness, expert opinions, and inspiring experiences. Our goal is for you to encounter a new perspective about yourself as you turn the pages.

Because aesthetics is personal in every way.

We will continue to be by your side with confidence with every step you take for yourself.

With love and respect,

**Dr. Burak TUNCER**

CEO



# CEO

## Yeni Dönemin Eşiğinde...

2025'i geride bırakırken, Esteworld için 30 yılı aşan deneyimin üzerine kurulu güçlü bir vizyonu da ileriye taşıyoruz. 1994'ten bu yana estetiği; bilim, etik ve insan odaklı bir sağlık yaklaşımıyla ele alan bir anlayışla çalışıyoruz.

2026'ya girerken önceliğimiz; daha güvenli, kişiye özel ve sürdürülebilir sağlık estetiği çözümlerini yüksek standartlarla sunmak. Bu doğrultuda, Altunizade'de açılacak **yeni nesil medikal estetik merkezimizle** klinik gücümüzü ileri taşıyoruz.

Yüksek teknolojik altyapısı ve multidisipliner yaklaşımıyla bu merkez, geleceğe bakımımızın önemli bir yansıması olacak.

2027'de hayata geçecek **Well World projemiz** ise estetik, modern tıp ve bütünsel iyilik yaklaşımını bir araya getiren yeni bir sağlık dünyası sunacak.

Esteworld olarak yalnızca hizmet veren değil; bilgi üreten ve paylaşan bir ekosistem olmayı sürdürüyor, yerel ve uluslararası eğitim programlarımızla Esteworld Akademi çatısı altında bu birikimi çoğaltıyoruz.

Hedefimiz net:

İnsan odaklı estetiği, bilimin rehberliğinde ve güvenle geleceğe taşımak.

Sevgi ve Saygılarımla,

## On the Threshold of a New Era

*As we leave 2025 behind, we carry forward a strong vision built on over 30 years of experience for Esteworld. Since 1994, we have been working with an understanding that approaches aesthetics with a science, ethics, and human-centered approach to health.*

*As we enter 2026, our priority is to deliver safer, personalized, and sustainable aesthetic healthcare solutions with high standards. In this regard, we are advancing our clinical capabilities with our new generation medical aesthetics center opening in Altunizade.*

*With its high-tech infrastructure and multidisciplinary approach, this center will be an important reflection of our vision for the future.*

*Our Well World project, which will be launched in 2027, will offer a new world of health that combines aesthetics, modern medicine, and a holistic wellness approach.*

*As Esteworld, we continue to be not only a service provider but also an ecosystem that generates and shares knowledge. We multiply this accumulated knowledge through our local and international education programs under the umbrella of Esteworld Academy.*

*Our goal is clear:*

*Carrying human-centered aesthetics into the future with confidence, under the guidance of science.*

*With love and respect,*



**Dr. Mustafa TUNCER**

*Yönetim Kurulu Başkanı / Chairman of the Board*



# Başkan President

## **Sağlık, Bilim ve Güvenle Geride Bırakılan Bir Yılın Ardından...**

Değerli okuyucularımız,

2025 yılını geride bırakırken, Esteworld ailesi olarak sağlık ve estetik alanında bir yılı daha güçlü adımlarla tamamlamanın gururunu yaşıyoruz.

1994 yılından bu yana, estetik ve sağlığı yalnızca bir uygulama alanı değil; bilim, etik ve güven temelli bir sorumluluk olarak ele aldık. Yaklaşık 30 yılı aşan bu yolculukta, her zaman kaliteyi merkeze alan bir anlayışla ilerledik.

2025 boyunca İstanbul'daki merkezlerimizde gerçekleştirdiğimiz binlerce uygulama ile yalnızca estetik sonuçlara değil, hastalarımızın yaşam kalitesine de odaklandık. Türkiye'den ve dünyanın dört bir yanından bizleri tercih eden hastalarımızla, Esteworld'ün yalnızca bir sağlık grubu değil; uluslararası bir güven markası olduğunu bir kez daha ortaya koyduk.

Yeni yıla girmişken hedefimiz nettir:

Bilgi ve deneyimimizi daha geniş kitlelere taşımak, sağlık estetiğinde yenilikçi yaklaşımlar geliştirmeye devam etmek ve sektöre yön veren bir kurum olma vizyonumuzu kararlılıkla sürdürmek.

Bu yolculukta emeği geçen tüm ekip arkadaşlarımıza, bize güvenen hastalarımıza ve Esteworld'ü yakından takip eden siz değerli okuyucularımıza teşekkür ederim.

Sevgi ve saygılarımla,

## ***After a Year Left Behind with Health, Science and Trust***

*Dear readers,*

*As we leave 2025 behind, we, as the Esteworld family, are proud to have completed another year in the field of health and aesthetics with strong steps.*

*Since 1994, we have treated aesthetics and health not only as a field of application but also as a responsibility based on science, ethics and trust. In this journey spanning nearly 30 years, we have always progressed with an understanding that prioritizes quality.*

*Throughout 2025, with thousands of treatments we performed in our centers in Istanbul, we focused not only on aesthetic results but also on the quality of life of our patients. With our patients who prefer us from Türkiye and from all over the world, we have once again demonstrated that Esteworld is not only a health group but also an international brand of trust.*

*As we enter the new year, our goal is clear:*

*To share our knowledge and experience with a wider audience, to continue developing innovative approaches in health aesthetics, and to resolutely pursue our vision of being a leading institution in the sector.*

*I would like to thank all our team members who contributed to this journey, our patients who trusted us, and our valued readers who closely follow Esteworld.*

*With love and respect,*



**Ebru Meltem SARI**

Genel Müdür Yardımcısı / Deputy General Manager

Sevgili okuyucularımız,

Esteworld ailesi olarak 2026 yılına, geçmişten aldığımız güç ve bugünün sorumluluğuyla girdik. Kış sayımızda sizlerle yeniden buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Geride bıraktığımız dönemde, Türkiye'nin dört bir yanından gelen hastalarımızla bir araya geldik; her birini aynı özen, aynı dikkat ve aynı güven anlayışıyla ağırladık.

1994 yılından bu yana, sektörde 30 yılı aşan birikimimizle, değişen beklentileri yakından takip ederken temel değerlerimizden hiç ödün vermedik. Bizim için sağlık ve estetik, yalnızca bir hizmet alanı değil; insanın kendine duyduğu saygının ve yaşam kalitesinin önemli bir parçasıdır. Bugün Esteworld'ü ayakta tutan en önemli unsur; ekiplerimizin tecrübesi ve emeği, hastalarımızın güveni ve yıllar içinde oluşan güçlü kurumsal kültürümüzdür.

2026 yılı boyunca da odağımız; yurt içinde daha fazla kişiye ulaşmak, sağlık hizmetlerinde sürdürülebilir kaliteyi korumak ve her hastamıza kendini güvende hissedeceği bir deneyim sunmak olacak. Gelişen teknolojileri yakından izlerken, insana dokunan yaklaşımımızı her zaman merkezde tutmaya devam edeceğiz.

Bu kış sayımızda, Esteworld'ün farklı alanlardaki uzmanlığını ve güncel bakış açılarını bir araya getirdik. Sayfalar arasında dolaşırken kendiniz için küçük ama anlamlı dokunuşlar bulmanızı diliyorum.

Sağlık, estetik ve güvenle dolu bir yıl temennisiyle,

Sevgi ve saygılarımla,

Dear readers,

As the Esteworld family, we entered the year 2025 with the power we have taken from the past and today's responsibility. We are delighted to meet you again in our winter issue.

Over the past period, we have met with patients from all over Türkiye; we have welcomed each of them with the same care, attention, and sense of trust.

Since 1994, with over 30 years of experience in the sector, we have closely followed changing expectations while never compromising our core values. For us, health and aesthetics are not just a service area; they are an important part of an individual's self-respect and quality of life. The most important factors keeping Esteworld going today are the experience and hard work of our teams, the trust of our patients, and our strong corporate culture that has developed over the years.

Throughout 2026, our focus will continue to be on reaching more people domestically, maintaining sustainable quality in healthcare services, and providing every patient with a safe experience. While closely monitoring the developing technologies, we will continue to keep our human-centered approach at the forefront.

In this winter issue, we have combined Esteworld's expertise in different fields, patient stories and current perspectives. I wish you to find small but meaningful touches for yourself as you browse through the pages.

We wish you a year full of health, aesthetic and trust.

Best regards,





**Alaaddin ŞAHİN**

Genel Müdür / General Manager

Değerli okuyucularımız,

Esteworld olarak 2025 yılını geride bırakırken, ülkemizde estetik ve sağlık alanındaki dönüşümün artık yalnızca uygulamalarla sınırlı olmadığını net bir şekilde görüyoruz. Bugün hastalarımızın beklentileri; daha hızlı, daha güvenli, daha kişiselleştirilmiş ve teknolojiyle entegre çözümler yönünde aynı hızla değişiyor.

Bu değişimi yalnızca görünen hizmet alanlarımızda değil, çoğu zaman fark edilmeyen operasyonel süreçlerimizde de yönetiyoruz. Yapay zekâ destekli planlama sistemlerinden dijital hasta yolculuğu yönetimine, klinik içi veri entegrasyonlarından süreç optimizasyonuna kadar pek çok alanda teknolojiyi aktif olarak kullanıyor; sağlık hizmetini daha akıllı, daha sürdürülebilir ve daha güvenli hale getiriyoruz.

Türkiye'nin farklı şehirlerinden merkezlerimize başvuran hastalarımız için Esteworld, yalnızca bir estetik uygulama noktası değil; kendilerini güvende hissedebilecekleri, profesyonel bir sağlık ekosistemi olma sorumluluğunu taşıyor. Bilimsel altyapı, etik duruş ve şeffaf iletişim bu yaklaşımın temelini oluşturuyor.

2026 yılında hizmete girecek olan ve Türkiye'nin bu alandaki en büyük, Avrupa'nın sayılı estetik klinikleri arasında yer alacak yeni nesil merkezimiz ile bu vizyonu bir adım ileri taşıyoruz. Yüksek teknolojik donanımı, VIP hasta deneyimi, ileri düzey klinik altyapısı ve multidisipliner yaklaşımıyla bu merkez; Esteworld'ün geleceğe bakışının somut bir yansıması olacak.

Bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da odağımız net: Hastalarımıza güven veren, gelişen teknolojiyi doğru kullanan ve her aşamada insanı merkeze alan bir sağlık deneyimi sunmak.

Hizmetimizin sizlere mutluluk getirmesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Dear readers,

As Esteworld leaves 2025 behind, we clearly see that the transformation in the field of aesthetics and health in our country is no longer limited to applications alone. Today, our patients' expectations are changing just as rapidly—toward faster, safer, more personalized, and technology-integrated solutions.

We manage this change not only in our visible service areas, but also in our operational processes, which often go unnoticed. From AI-powered planning systems to digital patient journey management, from in-clinic data integration to process optimization, we actively use technology in many areas; we make healthcare smarter, more sustainable, and safer.

For our patients who come to our centers from different cities across Türkiye, Esteworld is not just a place for aesthetic procedures; it carries the responsibility of being a professional healthcare ecosystem where they can feel safe. Scientific infrastructure, ethical stance, and transparent communication form the basis of this approach.

We are taking this vision one step further with our new-generation center, which will open in 2026 and will be Türkiye's largest and one of Europe's leading aesthetic clinics. With its high-tech equipment, VIP patient experience, advanced clinical infrastructure, and multidisciplinary approach, this center will be a tangible reflection of Esteworld's vision for the future.

As has been the case until now, our focus remains clear: To provide a healthcare experience that instills confidence in our patients, utilizes evolving technology appropriately, and places the individual at the center of every step.

May our service bring you happiness.

With love and respect,

Pınar Altuğ

**DEĞİŞMEDEN YENİLENMEK:  
İFADENİN SESSİZ GÜCÜ**

Bazı yüzler vardır,  
yıllar geçse de ifadesini kaybetmez.

Çünkü o yüzlerde estetik,  
bir değişim aracı değil; dengeyi ve  
karakteri koruma biçimidir.

**RENEWAL WITHOUT CHANGE:  
THE SILENT POWER OF EXPRESSION**

*Some faces never lose their expression,  
even as the years pass.*

*Because aesthetics on those faces is not  
a means of change;  
it is a way of preserving balance and character.*

# MICRO BROW IMPLANT







Pınar Altuğ, yıllardır doğallığıyla anılan, ifadesini yüksek sesle değil, sessiz bir zarafetle taşıyan isimlerden biri.

Bu röportajda; güzellik algısının yıllar içindeki dönüşümünü, kaşların yüz ifadesindeki kritik rolünü ve estetikte “değişmeden yenilenme” fikrini konuşuyoruz.

*Pınar Altuğ is one of those names known for her naturalness for years, conveying her message not with a loud voice but with quiet elegance.*

*In this interview, we discuss the transformation of beauty perception over the years, the critical role of eyebrows in facial expression, and the concept of “renewal without change” in aesthetics.*

# Güzellik, doğallık ve zamansızlık

*Beauty,  
naturalness and  
timelessness*



**Soru:** Güzellik sizin için ne ifade ediyor?  
Bu tanım yıllar içinde nasıl değişti?

**Pınar Altuğ:** Güzellik benim için yıllar içinde ciddi bir anlam değişimi yaşadı.

Eskiden daha çok dışarıdan bakılan, başkalarının gözünden değerlendirilen bir kavramken; bugün tamamen içeriden gelen bir his.

Aynaya baktığımda kendimi tanıyorsam, yüzümle aramda bir mesafe yoksa, işte o zaman güzel hissediyorum. Yaş almak bana şunu öğretti: Güzellik, fazlalıklar azaldıkça daha görünür oluyor.

**Dr. Burak Tuncer:** Bugün estetikte en çok konuştuğumuz kavramlardan biri bu.

Artık insanlar "başkası gibi olmak" istemiyor. Kendine benzeyen, kendisiyle uyumlu bir yüz istiyor. Bu da estetiği çok daha kişiye özel ve sorumluluk gerektiren bir alana taşıyor.

**Question:** What does beauty mean to you? How has this definition changed over the years?

**Pınar Altuğ:** Beauty has undergone a serious change of meaning for me over the years. Once a concept viewed more from the outside, evaluated through the eyes of others; today, it is entirely an internal feeling.

When I look in the mirror and recognize myself, when there is no distance between my face and myself, that's when I feel beautiful.

Getting older has taught me this:  
Beauty becomes more apparent as excesses diminish.

**Dr. Burak Tuncer:** This is one of the concepts that we talk about the most in aesthetics today.

People don't want to "be like someone else" anymore. They want a face that resembles them, that is compatible with them. This also takes aesthetics into a much more refined and responsible area.

# Kaşlar ve yüz ifadesi

## *Eyebrows and facial expression*

**Soru:** Kaşların yüz ifadesindeki etkisini ne zaman fark ettiniz?

**Pınar Altuğ:** Aslında kaybetmeye başladığımda fark ettim. Yorgun görünüyordum ama yorgun hissetmiyordum. Aynadaki ifade, içimdeki hâli yansıtmıyordu.

Kaşlar yüzün çerçevesi gibi; bakışı toparlıyor, ifadeyi dengeliyor. Bu farkındalık zamanla oluştu ama bir noktadan sonra görmezden gelinemez hâle geldi.

**Dr. Burak Tuncer:** Kaş estetiği, yüz estetiğinin en kritik ama en sessiz alanlarından biri.

Milimetrik bir değişiklik bile ifadeyi sertleştirebilir ya da yumuşatabilir. Bu yüzden burada amaç, kaşı "göstermek" değil; ifadenin doğal akışını geri kazandırmak.

**Question:** When did you notice the effect of eyebrows on facial expression?

**Pınar Altuğ:** Actually, I noticed it when I started losing them. I looked tired, but I didn't feel tired. The expression in the mirror did not reflect my inner state.

*Eyebrows frame the face; they bring the gaze together and balance the expression. This awareness developed over time, but at a certain point it became impossible to ignore.*

**Dr. Burak Tuncer:** Eyebrow aesthetics is one of the most critical but one of the quietest areas of facial aesthetics.

*Even a millimetric change can harden or soften the expression. Therefore, the goal here is not to "show" the eyebrow, but to restore the natural flow of expression.*



## Değişmek mi, korumak mı?

### *To change or to protect?*

**Soru:** Estetik çoğu zaman "değişmek" olarak algılanıyor. Siz bu süreci nasıl tanımlıyorsunuz?

**Pınar Altuğ:** Ben hiçbir zaman bu süreci "değişmek" olarak görmedim. Benim için mesele kendimi korumaktı.

Yıllar içinde farklı yöntemler denedim; geçici çözümler, destekleyici uygulamalar... Ama hiçbir zaman tam olarak içime sinmedi. Çünkü kalıcı olan ve bana ait hissettiren bir şey değildi.

**Dr. Burak Tuncer:** Estetikte en sağlıklı yaklaşım bu aslında. Bizim için başarı, işlem yapılanın fark edilmemesi. Yüzün karakterini bozmadan, onu daha dengeli hâline getirmek. Buna biz "ifade mühendisliği" diyoruz.

**Question:** Aesthetics is often perceived as "changing". How do you describe this process?

**Pınar Altuğ:** I have never seen this process as "changing". For me, it was about protecting myself.

*Over the years, I tried different methods; temporary solutions, supportive applications... But none of them ever quite satisfied me. Because it wasn't something permanent or something that felt like it belonged to me.*

**Dr. Burak Tuncer:** In fact, this is the healthiest approach in aesthetics. For us, success is when the procedure goes unnoticed. To make the face more balanced without altering its character. We call this "expression engineering".



# Micro Brow Implant ve karar süreci

## Micro Brow Implant and the decision process

**Soru:** Micro Brow Implant ile tanışma süreciniz nasıl oldu?

**Pınar Altuğ:** Ben bunu bir zamanlar sahip olduğum kaşlarıma yeniden kavuşmak gibi düşündüm.

Kendi kaşına sahip olma fikri gerçekten insanı rahatlatıyor. Burada beni cezbeden şey sonuçtan çok yaklaşım oldu: Yapay değil, bana ait.

**Dr. Burak Tuncer:** Bu yöntemin temel farkı da bu.

Amaç "yeni bir kaş yaratmak" değil; kişinin yüzüne, mimiklerine ve ifadesine ait olanı geri kazandırmak.

Bu nedenle her planlama tamamen kişiye özel yapılır.



**Question:** How did you get acquainted with the Micro Brow Implant process?

**Pınar Altuğ:** I thought of it less as adding something new and more as getting back the eyebrows I once had.

The idea of having your own eyebrow really relaxes a person. What attracted me here was the approach rather than the result: It's not artificial, it belongs to me.

**Dr. Burak Tuncer:** That's the main difference of this method. The goal is not to "create a new eyebrow," but to restore what belongs to the person's face, facial expressions, and appearance.

For this reason, every plan is completely personalized.

**Question:** What was the detail that made you most happy about the result?

**Pınar Altuğ:** My eyebrows don't look like they've been transplanted; they look like they've always been there. When I look in the mirror, I don't feel like I've had anything done. My face has not changed, but my expression has become clearer.

Comments from those around me confirmed this: "You look more energetic", "Your gaze has changed, but I can't figure out why." That was the right result for me.

**Dr. Burak Tuncer:** This is the most valuable feedback for us as well. When aesthetics are invisible but their effect is noticeable, it means the job has been done correctly.

Çevremden gelen yorumlar da bunu doğruladı: "Daha dinç görünüyorsun", "Bakışın değişmiş ama nedenini çözemiyorum." İşte benim için en doğru sonuç buydu.

**Dr. Burak Tuncer:** Bizim için de en değerli geri bildirim bu. Estetik görünmez ama etkisi hissedilir olduğunda, doğru bir iş yapılmış demektir.



**"Değişmedim; sadece yıllar içinde kaybettiklerime, en doğal hâlimle geri döndüm."**

**"I haven't changed; I've simply returned to my most natural state, to what I lost over the years."**



# MEDİKAL ESTETİK

## *Sanatı*

ZAMANSIZ GÜZELLİK ANLAYIŞI

*1994'ten beri...*

# MEDICAL AESTHETIC

## *Art*

A TIMELESS SENSE OF BEAUTY

*Since 1994*



# GÜZELLİK NEYE DÖNÜŞTÜ?

What Has Beauty  
Evolved Into?

“

*Yeni estetik dili bağırmas.  
Fark edilmez ama hissedilir.*

*The new aesthetic language does not stand out.  
It's unnoticeable but palpable.*

”

## **Aynaya Bakma Biçimimiz Değişti**

Bir dönem güzellik, başkalarının gördüğü şeydi.  
Bir fotoğrafta, bir vitrinde, bir ölçüde...

Bugün ise güzellik, kişinin kendisiyle kurduğu ilişkiye dönüştü.

*The Way We Look in the Mirror Has Changed*

*For a time, beauty was what others saw.  
In a photograph, in a display window, to a certain extent...*

*Today, beauty has become the relationship a person has with themselves.*



Uzm. Dr. Hülya Süslü  
Dermatoloji Uzmanı



Eskiden “nasıl görünüyorum?”  
diye sorardık.

Şimdi soru daha sessiz  
ama daha derin:

“KENDİMİ İYİ  
HİSSEDİYOR MUYUM?”

We used to ask, “How do I look?”  
Now the question is quieter but deeper:

“DO I FEEL GOOD ABOUT MYSELF?”

Estetik anlayışı tam da bu noktada yön değiştirdi. Artık amaç daha genç görünmek değil; daha canlı, daha dengeli, daha kendin gibi olmak.

*Aesthetic understanding changed direction at precisely this point. The goal is no longer to look younger; it's to be more vibrant, more balanced, more yourself.*

Güzellik tek bir kalıptan çıktı. Yerini, her yüzün kendine ait bir dili olduğu fikrine bıraktı.

*Beauty is no longer confined to a single mold. It gave way to the idea that every face has its own language.*

## Yüz Bir Yüzey Değil, Bir Hikâye

## Face: Not Just a Surface, But a Story

Yüz; yalnızca cilt, kemik ve kaslardan oluşmaz. Yaşanmışlıklar, mimikler, alışkanlıklar ve duygular da oradadır.

*A face is not only made up of skin, bone, and muscle. Experiences, facial expressions, habits, and emotions are also there.*

Bu yüzden günümüz estetik yaklaşımı şunu söyler: Yüzü değiştirmek değil, yüzü anlamak gerekir.

*That's why today's aesthetic approach says: It is not about changing the face, but understanding the face.*

Aynı uygulama herkeste aynı sonucu vermez.

*The same application does not yield the same result for everyone.*

Aynı yaş, aynı ihtiyacı ifade etmez.

*The same age does not express the same need.*

Aynı yüz, aynı hikâyeyi taşımaz.

*The same face does not carry the same story.*

## Bugün tercih edilen uygulamalar:

## Preferred applications today:

- ✓Yüz ifadesini koruyan planlamalar
- ✓Aşırıktan uzak, kademeli dokunuşlar
- ✓Cilt kalitesini merkeze alan yaklaşımlar
- ✓Kaş, dudak ve göz çevresinde denge odaklı tasarımlar

- ✓Plans that protect facial expression
- ✓Gradual touches, away from excess
- ✓Approaches that center skin quality
- ✓Balance-focused designs around the eyebrows, lips, and eyes

## Uzman Bakışı: Estetik Neden Daha Sessiz?

Uzm. Dr. Hülya Süslü:

"Danışanlar artık birine benzemek istemiyor. Kendilerinin daha iyi bir versiyonunu arıyorlar. Bizim için estetik, yüzü yeniden çizmek değil; yüzün ritmini bozmadan desteklemek."

Bu yaklaşım, estetiği bir gösteri olmaktan çıkarıyor. Yerine; güven, denge ve süreklilik koyuyor.

### Esteworld'de bugün uygulanan her plan:

- ✓Yüzün doğal hareketlerine saygılı
- ✓Yaşa ve yaşam temposuna uyumlu
- ✓Uzun vadede iyi hissettiren sonuçlara odaklı

### Çünkü gerçek güzellik:

Fotoğrafta değil, aynaya baktığında hissettiğin yerde başlar.

## Expert Point of View: Why is Aesthetics Quieter? Specialist Hülya Süslü:

"Patient don't want to look like someone anymore. They are looking for a better version of themselves. For us, aesthetics is not about redrawing the face; it's about supporting it without disrupting its rhythm."

This approach removes aesthetics from being a spectacle. Instead, it instills trust, balance, and continuity.

### Every plan implemented in Esteworld today:

- ✓Respects the natural movements of the face
- ✓Compatible with age and the pace of life
- ✓Focuses on results that feel good in the long run

### Because true beauty

begins not in a photograph, but in the place you feel when you look in the mirror.

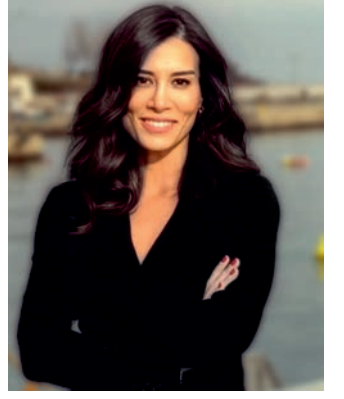




“Kendine iyi bakmak  
yeni bir alışkanlık değil,  
bizim kültürümüzün  
ta kendisi.”

*“Taking care of yourself isn't  
a new habit;  
it's our culture itself.”*





Yeliz Binici

# TÜRK KÜLTÜRÜNDE GÜZELLİK

## Beauty in Turkish Culture

### *Türk Kültüründe Güzellik, Yavaşlama ve İyi Hissetme Ritüelleri*

Bizim kültürümüzde güzellik hiçbir zaman aceleye gelmedi. Bakım; kendine vakit ayırmak demektir.

Bir işlem sonrası da aslında bu geleneğin modern bir devamı yaşanır: Durmak, dinlemek, bedeni ve ruhu aynı anda iyileştirmek.

Estetik sonrası dönem, Türk kültüründeki bu küçük ama güçlü ritüellerle çok daha anlamlı hale gelir.

### *Beauty, Slowing Down, and Feeling Good Rituals in Turkish Culture*

*In our culture, beauty has never been rushed. Self-care meant taking time for yourself before looking in the mirror.*

*After a treatment, this tradition actually continues in a modern way: Stopping, listening, healing the body and soul at the same time.*

*The post-aesthetic period becomes much more meaningful with these small but powerful rituals in Turkish culture.*





## Kültürden Gelen 5 İyi Hissetme Ritüeli

### 1 Bir Kahve, Kırk Yıllık Hatır: İşlem sonrası ilk günler...

Acele yok, koşturmaca yok.  
Yavaş içilen bir Türk kahvesi, zihni  
sakinleştirir, bedeni ritme sokar.  
Kendinle baş başa içilen kahve, en iyi  
"self-care" anlarından biridir.

### 2 Ilık Su ile Yüz Yıkamak: Bizim kültürümüzde su arındırır.

Sabahları yüzü ılık suyla yıkamak,  
yalnızca cildi değil, düşünceleri de  
tazeler. Estetik sonrası bakımın en  
sade ama en etkili adımıdır.

### 3 Akşam Işıkları Erken Kapatmak: Loş ışık, sessizlik, yavaşlama...

Anadolu evlerinde akşamlar hep  
sakindi. Cildin ve bedenin kendini  
yenilemesi için en büyük destek, bu  
sakinliktir.

### 4 Üzerine Bir Şal Almak Bir işlemden sonra beden biraz daha hassas olur. Bizim kültürümüzde şal, örtmek değil; korumaktır. Kendini kolladığını hissetmek, iyileşmenin parçasıdır.

### 5 Bitki Çayıyla Günü Kapatmak: Papatya, rezene, melisa...

Anadolu mutfağının şifalı bitkileri,  
yüzyıllardır bedeni sakindirir.  
Estetik sonrası akşam rutininin sessiz  
tamamlayıcısıdır.

## 5 Feel-Good Rituals From the Culture

### 1 One Cup of Coffee, Forty Years of Remembrance

No rush, no hustle and bustle. A slowly  
sipped Turkish coffee calms the mind and  
puts the body into rhythm.  
Coffee enjoyed alone is one of the best  
moments of self-care.

### 2 Washing Your Face with Lukewarm Water

In our culture, water purifies.  
Washing your face with warm water in  
the morning refreshes not only your skin  
but also your thoughts. It is the simplest  
yet most effective step in post-aesthetic  
care.

### 3 Turning Off the Lights Early in the Evening

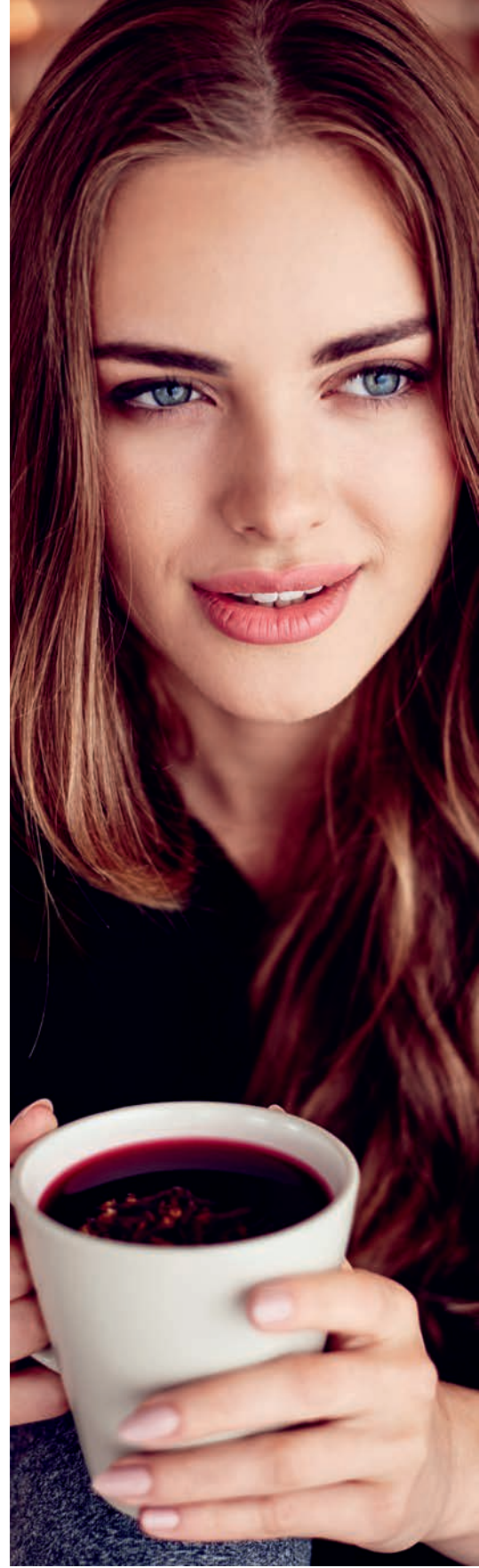
Dim light, silence, slowing down...  
Evenings in Anatolian homes have always  
been quiet. The greatest support for the  
renewal of your skin and body is this  
calmness.

### 4 Wearing a Shawl

After a procedure, the body becomes a  
little more sensitive. In our culture, a  
shawl is not for covering; it is for  
protecting. Feeling that you are looking  
after yourself is part of getting better.

### 5 Ending the Day with Herbal Tea

Chamomile, fennel, lemon balm...  
The healing herbs of Anatolian cuisine  
have been calming the body for centuries.  
It is the silent complement to your evening  
routine after aesthetic procedures.



## Esteworld Yorumu

Biz estetiği sadece bir işlem olarak değil, kişinin kendine yaklaşma biçimi olarak görüyoruz. Türk kültürünün yavaşlatan, koruyan, şefkatli tarafı; modern estetik anlayışıyla birleştiğinde ortaya en doğru sonuç çıkar. Çünkü güzellik bazen bir dokunuş, bazen bir fincan kahve, bazen de sadece kendine iyi davranmayı hatırlamaktır.

### Esteworld Comment

We see aesthetics not just as a procedure, but as a way for a person to approach themselves. When the slow, protective, and compassionate side of Turkish culture is combined with a modern aesthetic understanding, the most accurate result emerges. Because beauty is sometimes a touch, sometimes a cup of coffee, and sometimes just remembering to treat yourself well.





WELL WORLD®  
AESTHETIC & LONGEVITY CLUB

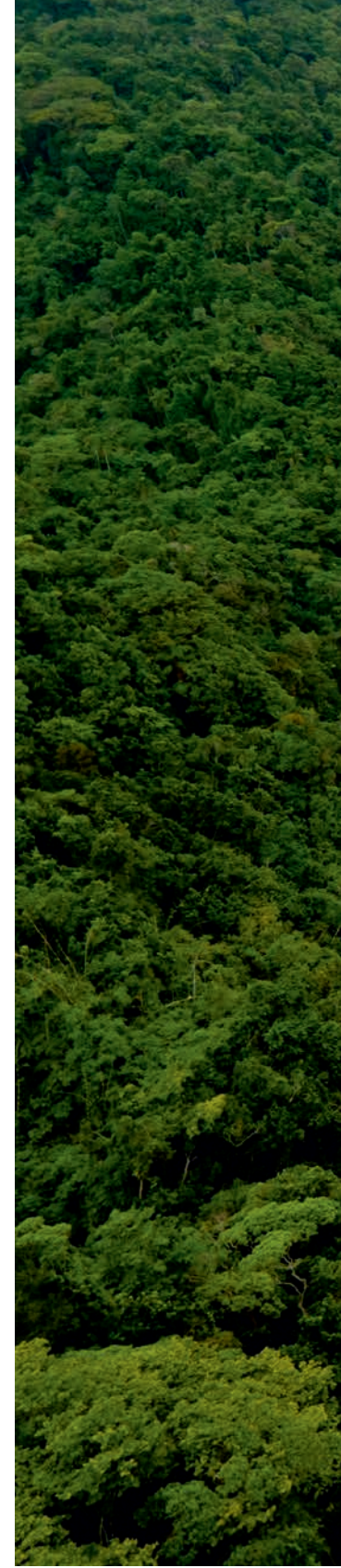


Doğanın iyileştirici gücü ile,  
bilimin ulaştığı en ileri teknoloji buluşuyor...

*The healing power of nature  
meets science at its most advanced.*







# GELECEĞİN SAĞLIĞINI TASARLAMAK

DESIGNING  
THE HEALTH OF  
THE FUTURE



## Dr. Burak Tuncer ile Well World Aesthetics & Longevity Club Üzerine

An Interview with  
Dr. Burak Tuncer about  
Well World Aesthetics &  
Longevity Club

Well World Aesthetics & Longevity Club, Şile'nin 500.000 m<sup>2</sup> orman içinde ve 250.000 m<sup>2</sup> deniz kenarında konumlanan benzersiz doğasında; tıp, estetik, sağlık ve yaşam kulübü deneyimini bir araya getiren Türkiye'nin ilk "holistik yaşam ve uzun ömür merkezi"dir. Buradaki yaklaşım; tedaviyi, iyi yaşam felsefesini, uzun ömür odaklı protokolleri ve yüksek yaşam standartlarını bir bütün olarak sunmaktır.

*Well World Aesthetics & Longevity Club, Şile'nin 500.000 m<sup>2</sup> orman içinde ve 250.000 m<sup>2</sup> deniz kenarında konumlanan benzersiz doğasında; tıp, estetik, sağlık ve yaşam kulübü deneyimini bir araya getiren Türkiye'nin ilk "holistik yaşam ve uzun ömür merkezi"dir. Buradaki yaklaşım; tedaviyi, iyi yaşam felsefesini, uzun ömür odaklı protokolleri ve yüksek yaşam standartlarını bir bütün olarak sunmaktır.*





“Well World, sağığı korumayı bir hedef değıl, bir yaşam biçimi hâline getirenler için tasarlanmış bir dünyadır.”

*“Well World is designed for those who make health protection not a goal, but a way of life.”*

### **Bir Sağık Markasından Yaşam Ekosistemine**

**Soru:** Esteworld’ün 1994’ten bu yana uzanan güçlü bir sağık geçmişı var. Well World bu hikâyenin neresinde duruyor?

**Dr. Burak Tuncer:** Esteworld, 30 yılı aşan bir sağık birikiminin ürünü. Bu süre boyunca estetiğı, sağığı ve insanı hep bir bütün olarak ele aldık. Well World ise bu yaklaşımın doğıal bir evrimi.

Biz artık yalnızca hastalıkları tedavi eden ya da estetik uygulamalar sunan bir yapıdan değıl; sağığı koruyan, geliştiren ve uzun vadeye yayan bir yaşam modelinden söz ediyoruz.

Well World’ü bir klinik olarak değıl, yaşayan bir ekosistem olarak tanımlıyoruz. Sağık, estetik ve farkındalık; doğı, bilim ve teknolojiyle birlikte ilerliyor. Burada amaç sadece “iyi görünmek” değıl, bedensel ve zihinsel olarak iyi hissetmenin sürdürülebilir hâle gelmesi.

### **Bilim, Yapay Zekâ ve Kişiselleştirilmiş Yaşam**

**Soru:** Well World’ü klasik sağık ve wellness projelerinden ayıran temel fark nedir?

**Dr. Burak Tuncer:** En önemli fark, her şeyin bilimsel veriye dayalı ve kişiye özel olması. Well Clinic çatısı altında ileri tanı sistemleri, biyobelirteç analizleri, görüntüleme teknolojileri ve yapay zekâ destekli değerlendirmelerle kişinin biyolojik yaşını, metabolik yapısını ve yaşam ritmini analiz ediyoruz.

Well AI ve giyilebilir sensör teknolojileri sayesinde; uyku kalitesinden stres düzeyine, kalp ritminden enerji kapasitesine kadar pek çok veriyi 365 gün boyunca izleyebiliyoruz. Bu veriler, kişiye özel longevity, wellbeing ve estetik protokollerinin temelini oluşturuyor.

Yani burada standart paketler yok. Herkesin sağık yolculuğı kendine özgü.

### **2026–2027: Geleceğı Açılan Yeni Merkezler**

**Soru:** Önümüzdeki yıllar Esteworld ve Well World için nasıl bir vizyon taşıyor?

**Dr. Burak Tuncer:** 2026 yılında Altunizade’de hizmete girecek olan yeni medikal estetik merkezimiz, Türkiye’nin bu alandaki en büyük, Avrupa’nın ise sayılı estetik klinikleri arasında yer alacak.

Yüksek teknolojik donanımı, VIP hasta deneyimi, multidisipliner klinik yapısı ve ileri düzey altyapısıyla bu merkez, Esteworld’ün geleceğı bakışının somut bir yansıması olacak.

2027’de ise Well World Aesthetics & Longevity Club’ı hayata geçiriyoruz. Şile’nin doğasıyla bütünleşen bu proje; klinik sağık hizmetlerini, wellbeing, longevity, yaşam alanları ve sosyal deneyimlerle bir araya getiriyor.

Well World’de insanlar sadece tedavi görmek için değıl; yaşamak, yenilenmek, dengeye gelmek ve uzun vadeli bir sağık kültürü inşa etmek için var olacak.





## From a Health Brand to a Life Ecosystem

**Question:** Esteworld has a strong healthcare history dating back to 1994. Where does Well World fit into that history?

**Dr. Burak Tuncer:** Esteworld is the product of over 30 years of experience in healthcare. Throughout this period, we have always considered aesthetics, health, and the human being as a whole. Well World is a natural evolution of this approach. We are no longer talking about an organization that only treats diseases or offers cosmetic procedures; we are talking about a lifestyle model that protects, improves, and extends health in the long term.

We describe Well World not as a clinic, but as a living ecosystem. Health, aesthetics, and awareness are progressing alongside nature, science, and technology. The goal here is not just to "look good," but to make physical and mental well-being a sustainable process.

## Science, Artificial Intelligence, and Personalized Living

**Question:** What is the key difference that sets Well World apart from classic health and wellness projects?

**Dr. Burak Tuncer:** The most important difference is that everything is based on scientific data and is personalized. At Well Clinic, we analyze a person's biological age, metabolic structure, and life rhythm using advanced diagnostic systems, biomarker analyses, imaging technologies, and AI-supported assessments.

Thanks to Well AI and wearable sensor technologies, we can monitor a wide range of data, from sleep quality and stress levels to heart rate and energy capacity, 365 days a year. This data forms the basis of personalized longevity, wellbeing, and aesthetic protocols.

So there are no standard packages here. Everyone's health journey is unique.

## 2026–2027: New Centers Opening to the Future

**Question:** What vision does the coming years hold for Esteworld and Well World?

**Dr. Burak Tuncer:** Our new medical aesthetics center, which will open in Altunizade in 2026, will be the largest in Türkiye and one of the leading aesthetic clinics in Europe. With its high-tech equipment, VIP patient experience, multidisciplinary clinical structure, and advanced infrastructure, this center will be a tangible reflection of Esteworld's vision for the future.

In 2027, we are launching the Well World Aesthetics & Longevity Club. This project, integrated with the nature of Şile, brings together clinical health services, wellbeing, longevity, living spaces, and social experiences.

At Well World, people will be there not just to receive treatment, but to live, rejuvenate, find balance, and build a long-term health culture.





# WELL WORLD®

AESTHETIC & LONGEVITY CLUB



## WELL CLINIC

Modern bilimi, ileri sağlık teknolojilerini ve uzun 6m6r protokollerini bir araya getiren kişiye 6zel sağlıklı yaşam rehberliği alanı.



## WELL CLUB

Seçkin yaşamın ritmini yeniden tanımlayan, doğayla iđ içe 6zel bir kul6p deneyimi.



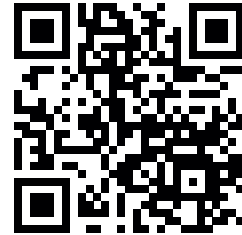
## Doğanın kucağında sağlıklı yaşam alanı...

Her adımda daha iyiye ulaşma arzumuz,  
insanın bütünsel sağlığını, yaşam kalitesini ve uzun ömürlülüğünü  
merkeze alan yeni bir dünyanın kapılarını araladık.



### WELL RESORT

Doğayla iç içe, her detayında  
doğal ve özgün içeriklerin kullanıldığı  
konaklama alanları.



[www.wellworldclub.com](http://www.wellworldclub.com)

444 7 462 / +90 507 769 10 13

Çayırbaşı Mahallesi, Yaşam Caddesi,  
Namazgah Sk, No:10 Şile/İSTANBUL  
[info@wellworldclub.com](mailto:info@wellworldclub.com)







Aralıklı oruç iştah kontrolünü sağlayarak kalori alımını azaltmakla birlikte metabolizma hızını arttırır ve kilo kaybı sağlanır.

*Intermittent fasting reduces calorie intake by controlling appetite, while also increasing metabolism and promoting weight loss.*



Dyt. Rumeysa Tuncer Arkan

# INTERMITTENT FASTING (ARALIKLI ORUÇ) BESLENME PROGRAMI

## Intermittent Fasting Nutrition Program

### Aralıklı oruç nedir, nasıl uygulanır?

Intermittent Fasting (IF) Türkçe adı ile aralıklı oruç günün belirli saatlerinde yeme penceresi oluşturarak geri kalan saatlerde vücudun aç bırakıldığı bir diyet türüdür. Aralıklı oruç yemek yenilen zamanı kısıtladığı için günlük alınan kalori de kısıtlanmış olur.

Aralıklı orucun farklı türleri bulunmaktadır ( 16:8, 18:6, 20:4, 5:2 ). Açlık süresinin değişimine göre uygulanan yöntemler de değişmektedir. Pratikte en çok kullanılan yöntem 16:8 açlık modelidir. Kalori alımınızı günde 8 saat ile sınırlar. 16 saatlik açlık süresinde şekersiz olma koşuluyla çay, kahve, bitki çayı, maden suyu gibi içecekler tüketilebilir.

### What is Intermittent Fasting and How is it Done?

Intermittent Fasting (IF) is a type of diet where you eat during specific hours and fast during the remaining hours. Intermittent fasting restricts the time when food is consumed, thereby limiting the daily calorie intake.

There are different types of intermittent fasting (16:8, 18:6, 20:4, 5:2). The methods applied also vary depending on the duration of fasting. The most commonly used method in practice is the 16:8 fasting model. It limits your calorie intake to 8 hours a day. During the 16-hour fasting period, you can consume beverages such as tea, coffee, herbal tea, and mineral water, provided they are sugar-free.



## Aralıklı oruç herkes için uygun bir beslenme düzeni midir?

### Kimler oruç yapmamalıdır?

Aralıklı oruç beslenme türü sağlıklı yetişkinler tarafından ömür boyu uygulanabilir. Fazla kilosu olan ve obez bireyler, insülin direnci olanlar, polikistik over sendromuna sahip kadınlar aralıklı oruç uygulayabilir. Bazı hastalıklar ve durumlar aralıklı oruç uygulamak için risklidir. Kişiler böyle durumlarda uzman eşliğinde doktor veya diyetisyenlerine danışmalıdır.

Aralıklı oruç beslenmenin önerilmediği durumlar:

- >Gebelik dönemindeki kadınlar,
- >Emziren anneler,
- >Yeme bozukluğu olan bireyler,
- >Tip 1 diyabetliler,

Büyüme çağındaki çocuk ve ergenler aralıklı oruç için uygun bir grup değildir. İlaç kullanan kişiler uzmana danışarak aralıklı orucu uygulamalıdır.

## Is Intermittent Fasting a suitable diet for everyone?

### Who should not fast?

*Intermittent fasting is a type of diet that can be practiced for life by healthy adults. Individuals who are overweight or obese, those with insulin resistance, and women with polycystic ovary syndrome can practice intermittent fasting. Certain illnesses and conditions make intermittent fasting risky. In such situations, individuals should consult their doctor or dietitian with the guidance of a specialist.*

*Situations where intermittent fasting is not recommended:*

- >Women during pregnancy,
- >Nursing mothers,
- >Individuals with eating disorders,
- >People with type 1 diabetes,

*Children and adolescents in their growth phase are not a suitable group for intermittent fasting. People taking medication should consult a specialist before practicing intermittent fasting.*

## Aralıklı oruç yapmanın sağlık açısından faydaları/zararları nelerdir?

### Faydaları:

Açlık süresinde otofaji denilen hücrenin kendi kendini yenilediği sistem devreye girer. Otofaji kelime anlamı olarak 'kendi kendini yemek' demektir. Vücudumuzun yeni ve sağlıklı olan hücrelere yer açmak için eski ve hasarlı hücreleri temizleme yoludur. Intermitten Fasting uygulanırken uzun süreli açlık durumu otofajiyi aktive eder.

### Otofajinin Faydaları:

- 1- Yaşlanmayı geciktirir, sağlıklı yaş almayı sağlar
- 2- Kilo kontrolünü sağlar
- 3- İnflamasyonu azaltır
- 4- Beyin sağlığı için çok önemlidir
- 5- Kalp damar sağlığını korur
- 6- Kan şekeri düzenler
- 7- Kanseri riskini azaltır.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, aralıklı oruç kilo kaybı ve kontrolüne fayda sağladığı, insülin seviyesini düşürdüğü, kan şekeri regülasyonu ve kan basıncı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, büyüme hormonunda artış ve kas dokusunda büyüme meydana getirdiği, vücuttaki enfalasyonu azaltıp oksidatif stresi düşürdüğü belirtilmektedir.

## What are the health benefits/risks of intermittent fasting?

### Benefits:

*During periods of fasting, a system called autophagy, in which cells renew themselves, kicks in. The literal meaning of autophagy is 'to eat oneself'. It is the way our body cleanses old and damaged cells to make room for new and healthy ones. During intermittent fasting, prolonged fasting activates autophagy.*

### The Benefits of Autophagy:

- 1- Delays aging and promotes healthy aging
- 2- Provides weight control
- 3- Reduces inflammation
- 4- It is very important for brain health
- 5- Protects cardiovascular health
- 6- Regulates blood sugar
- 7- Reduces the risk of cancer.

*Scientific studies indicate that intermittent fasting aids in weight loss and control, lowers insulin levels, has positive effects on blood sugar regulation and blood pressure, increases growth hormone and promotes muscle tissue growth, reduces inflammation in the body, and lowers oxidative stress.*



## Dezavantajları:

Yapılan bazı araştırmalarda kontrolsüz yapılan ve uzun süre tek öğünle beslenen durumlarda kadınlarda hormonal problemlere sebep olabileceği belirtilmiştir. Aralıklı oruç beslenme biçimi bilinçsizce uygulanmamalıdır. Mutlaka bir uzmandan destek almanızı tavsiye ederim.

Aralıklı oruca ilk başlanıldığı zamanlarda halsizlik, yorgunluk gibi kısa süreli olumsuz yan etkiler gözlemlenebilir. Bu durum birkaç gün içinde düzelecektir.

## Aralıklı oruçta öğünleri nasıl planlamak gerekiyor?

Öğünler 2 ana öğün temelli olmak üzere kişinin toleransına ve talebine göre +1 ara öğün şeklinde planlanabilir. 16:8 açlık modelinden örnek verecek olursak 10:00 da ilk ana öğünü yapan bir kişi 18:00 de 2. ana öğünün yaparak yeme penceresini bitirmiş olmalıdır. Ara öğün yapılacak ise ilk öğün ile ikinci öğünün ortasında yani verdiğimiz örneğe göre saat 14:00 de yapılmalıdır.

## Aralıklı oruçta hangi yiyecekleri tüketmek gerekiyor?

Aralıklı oruç yaparken kalori kısıtlanması yerine besin seçiciliği ön plana çıkar. Kan şekeri regülasyonunu sağlamak, uzun süre tokluk elde edebilmek için düşük glisemik indeksli, kaliteli proteinli ve sağlıklı yağlardan oluşan besinleri tercih etmek gerekir.

Karbonhidrat kaynağı olarak bol ve çeşitli sebzeler, 1-2 porsiyon meyve, kurubaklagiller, siyez bulguru, karabuğday, basmati pirinci siyah pirinç gibi düşük glisemik indeksli gerçek ata tohumları tercih edilmelidir.

**Yağlar:** Omega-3 yönünden zengin ve sağlıklı yağlar tercih edilmelidir. Zeytinyağı, avokado, hindistan cevizi yağı ve yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.)

**Protein:** Yumurta, kümes hayvanları, kırmızı et, balık, baklagiller, peynir, yoğurt gibi kaliteli protein kaynakları tüketilmelidir.

## Aralıklı oruçta tüketilmemesi gereken besinler hangileridir?

>Yüksek glisemik indeksli besinler (beyaz un, pirinç, patates.. bazı meyveler) Yüksek şeker ve yağ içeren besinler (kızartmalar, tatlılar)

>Paketli ve işlenmiş gıdalar

>Asitli ve alkollü içecekler tüketilmemelidir.

## Aralıklı oruç yaparken su tüketimi nasıl olmalı?

Su günün her saatinde tüketilebilir. Günlük ortalama 2-2.5 litre su tüketimini tavsiye etsek de kişiler kendi ihtiyacı olan sıvı gereksinimini pratik bir formülle hesaplayabilir. Bunun için  $kg \times 30-35$  ml yapmanız yeterli olacaktır. Sıvılar yemeklerle birlikte tüketildiği zaman midenin PH seviyesini yükseltir ve sindirimi zorlaştırır. Bu nedenle öğünden yarım saat önce ve öğünden yarım saat sonra içilmesi daha uygun olacaktır.

## Disadvantages:

Some studies have indicated that uncontrolled dieting and prolonged single-meal diets may cause hormonal problems in women. Intermittent fasting should not be practiced without proper knowledge. I strongly recommend that you seek professional help.

When intermittent fasting is first started, short-term negative side effects such as weakness and fatigue may be observed. This situation will improve in a few days.

## How should I plan meals during intermittent fasting?

Meals can be planned based on two main meals, with an additional snack depending on the individual's tolerance and preference. Using the 16:8 fasting model as an example, a person who has their first main meal at 10:00 a.m. will have their second main meal at 6:00 p.m. You should finish the eating window by preparing the main meal. If a snack is to be eaten, it should be eaten between the first and second meals, i.e., at 2:00 PM according to the example we gave.

## What foods should be consumed during Intermittent Fasting?

When intermittent fasting, food selection takes precedence over calorie restriction. To regulate blood sugar and achieve long-lasting satiety, it is necessary to choose foods that are low on the glycemic index and rich in high-quality protein and healthy fats.

As a source of carbohydrates, a wide variety of vegetables, 1-2 servings of fruit, legumes, einkorn bulgur, buckwheat, basmati rice, and black rice—all low-glycemic-index, heirloom varieties—should be preferred.

**Fats:** Fats rich in omega-3 and healthy fats should be preferred. Olive oil, avocado, coconut oil, and oily seeds (walnuts, hazelnuts, almonds, etc.)

**Protein:** High-quality protein sources such as eggs, poultry, red meat, fish, legumes, cheese, and yogurt should be consumed

## Which foods should not be consumed during Intermittent Fasting?

>High glycemic index foods (white flour, rice, potatoes, some fruits) >Foods high in sugar and fat (fried foods, sweets)

>Packaged and processed foods

>Acidic and alcoholic beverages should not be consumed.

## How should water consumption be when doing intermittent fasting?

Water can be consumed at any time of the day. Although we recommend an average daily water consumption of 2-2.5 liters, individuals can calculate their own fluid requirements using a practical formula. For this, it will be sufficient to calculate  $kg \times 30-35$  ml. When liquids are consumed with meals, they raise the stomach's pH level and make digestion more difficult. Therefore, it is more appropriate to drink it half an hour before and half an hour after meals.



*özgürce*  
**GÜLÜMSEMEK**

**PAHA BİÇİLEMEZ!**

**TÜM DİŞ TEDAVİLERİ  
ATAŞEHİR'DE TEK BİR KLİNİKTE...**



**SMILE**  
*with self-confidence.*

**ALL DENTAL TREATMENTS  
IN ONE CLINIC IN ATASEHIR...**





# Etkileyici Bir Gülüşün Ötesinde

HOLLYWOOD SMILE & DİŞ ESTETİĞİ

## Beyond a Captivating Smile

HOLLYWOOD SMILE & DENTAL AESTHETICS

### Gülüşünüz Hayatınızda Ne Anlatıyor?

Gülüş, insanın kendini ifade etme biçimlerinden biridir.

İlk izlenimden sosyal hayata, özgüvenden iletişime kadar pek çok alanda belirleyici bir rol oynar.

Estetik diş hekimliği artık yalnızca "daha beyaz dişler" anlamına gelmiyor.

Bugün amaç; kişinin yüzüne, yaşına ve yaşam tarzına uyumlu, doğal ve güçlü bir gülüş tasarlamak.

### *What Does Your Smile Say About Your Life?*

*Smiling is one of the ways people express themselves.*

*It plays a decisive role in many areas, from first impressions to social life, from self-confidence to communication.*

*Aesthetic dentistry no longer means just "whiter teeth."*

*Today's goal is to design a smile that is natural and powerful, and that suits the person's face, age, and lifestyle.*



Dt. Emine Leman Poladsoy  
Diş Hekimi





## Hollywood Smile uygulamaları;

- ✓ DİŞ RENGİ
- ✓ DİŞ DİZİLİMİ
- ✓ DİŞETİ UYUMU
- ✓ DUDAK-GÜLÜŞ İLİŞKİSİ

bir bütün olarak ele alınarak planlanır.

Bu nedenle modern gülüş tasarımı, yalnızca estetik değil; yaşam kalitesini artıran bütüncül bir yaklaşımdır.

*Hollywood Smile procedures are planned by considering the following aspects as a whole:*

- ✓ TOOTH COLOR
- ✓ TOOTH ALIGNMENT
- ✓ GUM HARMONY
- ✓ LIP-SMILE RELATIONSHIP

*For this reason, modern smile design is not only aesthetic; it is a holistic approach that improves quality of life.*

## Hollywood Smile Nedir?

### Herkes İçin Aynı Değil, Herkes İçin Özel

Hollywood Smile; dişlerin yalnızca beyazlatılması değil, kişiye özel estetik bir planlama sürecidir. Amaç, sizi baştan yaratmak değil; yüzünüzle uyumlu, doğal ama etkileyici bir gülüş oluşturmaktır.

### Gülüş Tasarımında Kullanılan Başlıca Yöntemler:

**Zirkonyum Kaplama:** Dayanıklı, ışık geçirgenliği yüksek, doğal görünüm sağlar.

**Lamine Porselen (Yaprak Porselen):** Minimal müdahale ile maksimum estetik etki sağlar.

Bu uygulamalar; yüz hatları, dudak yapısı, yaş ve beklentilere göre planlanır. Her gülüş, kendine özgüdür.



# What is Hollywood Smile?

## Not the Same for Everyone, Unique for Everyone

Hollywood Smile is not just about whitening teeth; it is a personalized aesthetic planning process. The goal is not to completely transform you; it is to create a smile that is natural yet captivating and harmonizes with your face.

### Primary Methods Used in Smile Design:

#### Zirconium Veneers:

Durable, highly light-transmissive, provides a natural appearance.

#### Laminate Porcelain (Veneer Porcelain):

Provides maximum aesthetic effect with minimal intervention.

These procedures are planned according to facial features, lip structure, age, and expectations. Every smile is unique.



## Dişsiz Hastalar İçin Yeni Bir Başlangıç

### Gülüşü Olmayanlara Gülüş Kazandırmak

Hollywood Smile yalnızca dişleri olan kişiler için değildir. Hiç dişi olmayan ya da ileri derecede kemik kaybına bağlı dişi kaybı yaşayan hastalar için de kalıcı ve estetik çözümler mümkündür.

### Uygulanan Yaklaşımlar:

- >İmplant Üstü Sabit Protezler
- >All-on-4 / All-on-6 Sistemleri
- >Geçici sabit dişlerle hızlı estetik dönüşüm

### Bu hastalar için hedef sadece dişi yapmak değil;

- ✓Çiğneme fonksiyonunu geri kazandırmak
- ✓Yüzün çökmüş görünümünü toparlamak
- ✓Konuşma ve sosyal hayata güvenle dönüş sağlamaktır.

Modern dişi hekimliği sayesinde, dişsiz hastalar da doğal ve güçlü bir gülüşe kavuşabiliyor.



## A New Beginning for Patients Without Teeth

### Bringing a Smile to Those Without One

The Hollywood Smile is not just for people with teeth. Permanent and aesthetic solutions are also possible for patients with no teeth or who have experienced tooth loss due to severe bone loss.

### Applied Approaches:

- >Implant-Supported Fixed Prostheses
- >All-on-4 / All-on-6 Systems
- >Rapid aesthetic transformation with temporary fixed teeth

The goal for these patients is not just to provide teeth but to;

- ✓Restore chewing function
- ✓Restore the sunken appearance of the face
- ✓Ensure a confident return to speech and social life.

Thanks to modern dentistry, even toothless patients can achieve a natural and strong smile.

## Doğal Olan, En Etkileyicidir

### Dt. Emine Leman Poladsoy diyor ki:

"Gülüş tasarımı yalnızca estetik bir işlem değildir. Kişinin kendine bakışını, sosyal hayattaki duruşunu ve özgüvenini etkiler. Bu yüzden her hastamız için yüz hatlarına, beklentilerine ve yaşam tarzına uygun bir planlama yapıyoruz."

İster küçük dokunuşlarla gülüşünü tazelemek isteyenler, ister dişsizliğin yarattığı zorluklardan kurtulmak isteyenler için... Modern dişi estetiği; doğal, fonksiyonel ve uzun ömürlü çözümler sunar. Bu sayıda hatırlatmak istediğimiz tek şey şu: "Gülüş, ertelenmemesi gereken bir iyiliktir."

## Natural is the Most Impressive

### Dt. Emine Leman Poladsoy says that:

"Smile design is not merely an aesthetic procedure. It affects a person's self-image, social standing, and self-confidence. That's why we create a plan tailored to each patient's facial features, expectations, and lifestyle."

Whether you want to refresh your smile with minor adjustments or overcome the difficulties caused by tooth loss... Modern dental aesthetics offers natural, functional, and long-lasting solutions. The only thing we want to remind you of in this issue is this:

"A smile is a kindness that should not be postponed."





esteworld  
PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU

*1994'ten beri*

# HAYATA ESTETİK KATIYORUZ!

Saç Ekimi ve Tedavileri | Kaş Ekimi | Diş Sağlığı ve Estetiği  
Plastik Cerrahi | Medikal Estetik | Beslenme ve Diyet  
Longevity Uygulamaları



Ataşehir Klinik



Bahçelievler Klinik



Altunizade Klinik



Çok yakında...



/esteworld



/esteworldtr



0850 222 3 789

Altunizade  
Cerrahi Kompleksi



www.esteworld.com.tr



UZMAN DİYETİSYENLERİMİZLE  
*Size Özel*  
ZAYIFLAMA PAKETLERİNİ KEŞFEDİN!







# Formda Olmak

## Bir Hedef Değil, Bir Süreçtir

*Being Fit is  
a Process,  
Not a Goal*

By Dietitian / Diyetisyen Nihan Feray Çoruh

Formda olmak çoğu zaman yalnızca tartıdaki rakamla tanımlanıyor. Oysa ben bir diyetisyen olarak şunu çok net söyleyebilirim:

**Gerçek değişim, vücudu anlamakla başlar.**

*Being fit is often defined solely by the number on the scale.*

*But as a dietitian, I can say this very clearly:*

***Real change begins with understanding the body.***



## Aynaya Bakınca Değil, Kendini Dinleyince Başlar

Hepimizin metabolizması, yağ tutma eğilimi, kas yapısı ve yaşam ritmi farklı. Bu yüzden "tek tip diyet" ya da "herkese aynı cihaz" yaklaşımıyla kalıcı sonuç almak mümkün değil.

Fitback yaklaşımında ilk yaptığımız şey şu: Kişiyi ölçmek, analiz etmek ve tanımak.

- ✓ Vücut yağ-kas dengesi
- ✓ Bölgesel yağlanma alanları
- ✓ Beslenme alışkanlıkları
- ✓ Günlük tempo, stres ve uyku düzeni

Bunları bilmeden verilen her öneri eksik kalır. Çünkü amaç sadece zayıflamak değil; **daha enerjik, daha güçlü ve daha iyi hissetmek.**

## It Starts Not When You Look in the Mirror, But When You Listen to Yourself

We all have different metabolisms, fat retention tendencies, muscle structures, and lifestyles. Therefore, it's not possible to achieve lasting results with a "one type of diet" or "one type of equipment" approach.

In the Fitback approach, the first thing we do is: Measure, analyze, and understand the individual.

- ✓ Body fat-muscle balance
- ✓ Areas of regional fat accumulation
- ✓ Dietary habits
- ✓ Daily routine, stress, and sleep patterns

Any advice given without knowing these will be incomplete. Because the goal isn't just to lose weight; **it's to feel more energetic, stronger, and better.**

## Diyet Tek Başına Yetmez, Cihazlar Diyetsiz Olmaz

En sık karşılaştığım sorulardan biri şu: **Diyet mi daha etkili, cihazlar mı?**  
Cevabım net: **Birlikteyken etkililer.**

Fitback programı tam da bu noktada devreye giriyor. Beslenme planını, vücudun ihtiyacına göre seçilen cihazlarla destekliyoruz.

**Onda Soğuk Dalga Terapisi:** İnatçı yağ hücrelerini hedefler. Özellikle bel, basen, karın gibi bölgelerde diyetle zor eriyen alanlarda güçlü bir destek sağlar.

**Schwarzy Kas Stimülasyonu:** Kasları aktif çalıştırır. Sıkılaşıma, toparlanma ve vücut formunun belirginleşmesi için çok etkilidir.

**Lenf ve dolaşım destekleri (LPG vb.):** Ödemi azaltır, cilt kalitesini artırır. Aynadaki değişimi hızlandırır.

**Ama altını özellikle çizmek isterim:** Bu cihazlar diyetin yerine geçmez. Doğru beslenme olmadan yapılan hiçbir uygulama kalıcı değildir.

**Bu yüzden Fitback'te her danışan için:**

- ✓ Kişiyi özel beslenme planı
- ✓ Düzenli ölçüm ve takip
- ✓ Seanslara göre diyet uyarlaması birlikte yürütülür.

## Diet Alone Isn't Enough, Equipments Can't Be Used Without Diet

One of the most frequent questions I get is: **"Is diet more effective, or equipments?"**  
My answer is clear: **They are effective together.**

That's where the Fitback program comes in. We support the nutritional plan with equipments selected according to the body's needs.

**Coolwaves Therapy:** It targets stubborn fat cells. It provides strong support, especially in areas like the lower back, hips, and abdomen where it's difficult to lose weight through diet alone.

**Schwarzy Muscle Stimulation:** It actively works the muscles. It is very effective for tightening, toning, and defining body shape.

**Lymphatic and circulatory support (LPG, etc.):** It reduces edema and improves skin quality. It accelerates the change in the mirror.

**But I want to emphasize this point:** These devices are not a replacement for dieting. No treatment is sustainable without proper nutrition. Therefore, at Fitback, the following are carried out together for each patient:

- ✓ Personalized nutrition plan
- ✓ Regular measurement and control
- ✓ Dietary adjustments in conjunction with the sessions.





“**Formda olmak;  
kendine kızmakla değil,  
kendini anlamakla başlar.**”

*Being fit starts not with being  
angry with yourself, but with  
understanding yourself.*



Dyt. Nihan Feray Çoruh

Fitback, vücudunu dinleyenler için tasarlanmış bir yolculuk.  
Aynaya baktığında “iyi ki” demek istiyorsan, doğru yerden başlaman yeterli.

*Fitback is a journey designed for those who listen to their bodies. If you want to look  
in the mirror and say "I'm glad I did it," just start from the right place.*

# FITBACK

## 4 Haftada Ne Beklemeli, Ne Beklememeli?

**“4 haftada form tutmak mümkün mü?” Evet.**

Ama bu “mucize” değil, doğru kombinasyon meselesidir.

**Fitback sürecinde 4 hafta sonunda genellikle şunları görürüz:**

- ✓ Bölgesel incelme
- ✓ Vücut hatlarında toparlanma
- ✓ Kas-yağ dengesinde iyileşme
- ✓ Ödem azalması
- ✓ Aynada daha sıkı bir görünüm

**Ama en önemlisi şu olur:**

Danışan, vücudunu kontrol edebildiğini hisseder.  
Bu noktada beklentiyi doğru koymak çok kıymetli.  
Amaç kısa sürede “başka biri olmak” değil;  
kendi vücudunun en iyi versiyonuna yaklaşmak.

**Ben her danışanıma şunu söylüyorum:**

“Bu bir yarış değil. Kendinle yaptığın bir anlaşma.”

Beslenme + cihaz + takip bir araya geldiğinde, form geçici bir yaz hedefi olmaktan çıkar, yaşam alışkanlığına dönüşür.

## What to Expect and What Not to Expect in 4 Weeks?

**“Is it possible to be fit in 4 weeks?” Yes.**

But this isn't a “miracle,” it's a matter of the right combination.

At the end of 4 weeks in the Fitback process, we generally see the following:

- ✓ Localized slimming
- ✓ Body contouring
- ✓ Improvement in muscle-fat balance
- ✓ Reduction of edema
- ✓ A firmer look in the mirror

**But the most important thing is:**

The patient will feel that they can control their body.

Setting the right expectations at this point is crucial.

The goal isn't to “become someone else” quickly;

it's to get closer to the best version of your own body.

**I tell every patient:**

“This is not a race. But a deal you make with yourself.”

When nutrition + equipment + monitoring come together,  
fitness ceases to be a temporary summer goal and becomes a lifelong  
habit.



# “Güzellik Bir Hâl Meselesi”

"Beauty Is a Matter of State"

Burcu Kara

Ekranlarda yıllardır tanıdığımız Burcu Kara'nın en ayırt edici özelliği, sakinliği ve içtenliği.

Bu röportajda güzellikten önce hayata bakışını, oyunculuğun ona kattıklarını ve zamanla kazandığı dengeyi konuştuk.

*Burcu Kara, whom we have known on screen for years, is distinguished by her calmness and sincerity.*

*In this interview, we discussed her outlook on life before beauty, what acting has added to her life, and the balance she has gained over time.*





## Duruş, Denge ve Hayat

**Soru:** Ekranlarda sizi her zaman sakin, samimi ve dengeli bir enerjiyle görüyoruz. Bu duruşu besleyen şeyler neler?

**Burcu Kara:** Sanırım hayatı çok büyütmemek...

Zamanla şunu öğrendim: Hayat gerçekten çok kısa. Buna değer mi üzölmeye, kırılmaya, kalp kırmaya diye kendime sık sık sorarım. Daha az konuşup daha çok dinleyen biriyim. Sakin kalabilmek, empati kurabilmek ve olaylara karşı taraftan da bakabilmek beni dengede tutuyor. Zamanla gördüm ki; insan kendini başkasının seviyesine indirmeden de yoluna devam edebiliyor.

**Soru:** Hayatınızda sizi en çok dönüştüren deneyim ne oldu?

**Burcu Kara:** Annelik. Orada artık "sen" olmaktan çıkıyorsun. Sana bakan, sana ihtiyaç duyan bir hayat var karşında. Bu hem büyük bir mutluluk hem de çok büyük bir sorumluluk. İnsan ister istemez dönüşüyor, yumuşuyor, derinleşiyor.

## Kamera Önü, Yüz İfadesi ve Doğallık

**Soru:** Kamera önünde olmak, insanın kendisiyle ve görünümüyle kurduğu ilişkiyi nasıl etkiliyor?

**Burcu Kara:** İster istemez daha dikkatli oluyorsunuz. Çünkü yüzünüz, bedeniniz artık sadece size ait değil; izleyiciyle paylaşılan bir alan. Oyunculuk devamlılık ister. Büyük değişiklikler yapmak, ifadenizi bozabilecek şeyler risklidir. O yüzden sağlıklı kalmak, kendime iyi bakmak ve sevilen enerjiyi korumak benim için hep öncelik oldu.

**Soru:** Oyunculukta mimikler ve yüz ifadesi çok belirleyici. Bu durum, yüzünüzle kurduğunuz ilişkiyi nasıl şekillendirdi?

**Burcu Kara:** Ben hiçbir zaman büyük değişiklikleri seven biri olmadım. Oyunculukta bu daha da hassas bir konu. Karakteristik özellikler çok kıymetli. Hepimiz farklıyız; parmak izimiz bile farklı. Herkesin aynı dudaklara, aynı yüz hatlarına sahip olması fikrine çok uzağım. Güzellikte de, hayatta da "kendin olmak" bana çok daha anlamlı geliyor.

**Soru:** Güzellik anlayışınızda bakım, yaşam tarzı ve doğallık arasında nasıl bir denge kuruyorsunuz?

**Burcu Kara:** Zaten insanın karakteri yaşam tarzına yansıyor. Ben abartıdan uzak, dengede kalmaya çalışan biriyim. Ne makyajda, ne kıyafette, ne de hayata bakışta aşırılığı sevmiyorum. Kendi hâlimin en sağlıklı versiyonunu yaşatmaya çalışıyorum.

## Güzellik, Denge ve İçten Gelen Işık

**Soru:** Yoğun bir iş temposunda sizi hem fiziksel hem ruhsal olarak iyi hissettiren rutinleriniz neler?

**Burcu Kara:** Cilt temizliği benim için vazgeçilmez. Ne kadar yorgun olursam olayım bunu atlamam. Uzun yıllardır güneş korumasına çok dikkat ederim. Temizlik, nemlendirme ve korunma... Bunlar küçük ama çok etkili alışkanlıklar. Ruhsal olarak da sakin kalmak, kendime alan açmak, doğayla temas etmek beni besliyor.

**Soru:** Güzellikte "denge" kavramı sizin için ne ifade ediyor?

**Burcu Kara:** Denge, yüzün kendi içindeki uyumu. Daha büyük dudak, daha küçük burun peşinde koşmak değil. Her yüzün bir oranı, bir ahengi var. İyi bir bakış açısı, bu dengeyi koruyabilmekten geçiyor. Aşırıya kaçıldığında yapılan şey ne kadar iyi olursa olsun göze batıyor.

**Soru:** Sizce güzellik yalnızca dış görünümle sınırlı mı?

**Burcu Kara:** Kesinlikle hayır. Güzellik bir bütündür. İnsan mutluyorsa, ruhu doluyorsa bu sesiyle, duruşuyla, enerjisiyle karşı tarafa geçer. Çok güzel yüzler vardır ama hiçbir şey hissettirmez. Çünkü mesele sadece görüntü değil, içeride ne taşıdığınızdır.

Güzellik yaşla da sınırlı değil; bir enerji, bir hâl. İnsan kendini iyi hissederse, bu otomatik olarak dışarı yansıyor.



Kendinizle barışık olun.  
Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

Değişmek zorunda değilsiniz; dengeyi bulmanız yeterli. İnsan kendine iyi davrandığında, güzellik zaten doğal olarak ortaya çıkıyor.

*Be at peace with yourself.  
Do not compare yourself to others.*

*You don't have to change; you just need to  
find the balance. When a person treats  
themselves well, beauty naturally emerges.*



## Stance, Balance, and Life

**Question:** We always see you on the screens with a calm, friendly and balanced energy. What are the things that feed this stance?

**Burcu Kara:** I guess it's about not overcomplicating life... Over time, I've learned this: Life is really very short. Is it worth it to feel sad, to be hurt, to break someone's heart? I often ask myself this question. I am someone who listens more than I talk. Being able to stay calm, empathize, and see things from the other side keeps me balanced. Over time, I realized that people can continue on their path without lowering themselves to someone else's level.

**Question:** What has been the experience in your life that has transformed you the most?

**Burcu Kara:** Motherhood. Now you are no longer "you." There is a life in front of you that looks up to you and needs you. This is both a great joy and a huge responsibility. People inevitably change, soften, and deepen.

## Camera Presence, Facial Expression, and Naturalness

**Question:** How does being in front of the camera affect the relationship a person builds with himself/herself and his/her appearance?

**Burcu Kara:** You inevitably become more careful. Because your face, your body, no longer belongs only to you; it is a space shared with the audience. Acting requires continuity. Making major changes is risky, as they could compromise your expression. That's why staying healthy, taking good care of myself, and maintaining positive energy has always been a priority for me.

**Question:** Facial expressions and gestures are very decisive in acting. How did this situation shape the relationship you have with your face?

**Burcu Kara:** I've never been a person who likes big changes. This is an even more sensitive issue in acting. Characteristic features are very valuable. We are all different; even our fingerprints are different. I am very far from the idea that everyone should have the same lips, the same facial features. In beauty as in life, "being yourself" seems much more meaningful to me.

**Question:** How do you balance care, lifestyle, and naturalness in your understanding of beauty?

**Burcu Kara:** A person's character is reflected in their lifestyle. I am someone who tries to stay balanced, avoiding exaggeration. I don't like excess in makeup, clothing, or outlook on life. I try to live the healthiest version of myself.

## Beauty, Balance, and Inner Light

**Question:** What are your routines that make you feel good both physically and mentally at a busy work pace?

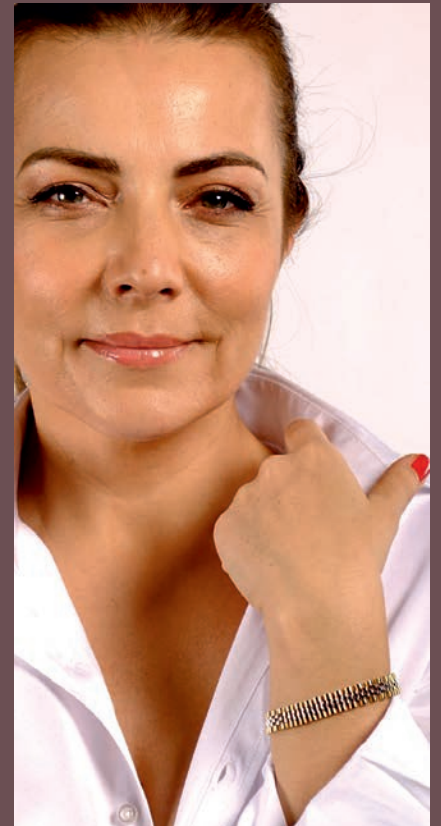
**Burcu Kara:** Skin cleansing is indispensable for me. No matter how tired I am, I never skip it. I have been very careful about sun protection for many years. Cleaning, moisturizing, and protection... These are small but very effective habits. Staying calm mentally, making space for myself, and connecting with nature nourishes me.

**Question:** What does the concept of "balance" in beauty mean to you?

**Burcu Kara:** Balance is the harmony of the face within itself. It's not chasing bigger lips, smaller nose. Every face has a ratio, a harmony. A good perspective comes from being able to maintain this balance. No matter how good something is, it stands out when taken to extremes.

**Question:** Do you think beauty is limited only to the external appearance?

**Burcu Kara:** Absolutely no. Beauty is a whole. If a person is happy, if their soul is full, it comes across to the other side through their voice, their stance, their energy. There are beautiful faces, but they don't make you feel anything. Because it's not just about appearances; it's about what you carry inside. Beauty is not limited by age; it is an energy, a state of being. If a person feels good, it automatically shows on the outside.







- ✓ Saç ekimi yapılmış hissi vermez
- ✓ Ön saç çizgisi yüz anatomisine göre planlanır
- ✓ Minimal açılmalarda bile uygulanabilir
- ✓ Kadın ve erkek için uygundur
- ✓ Şekillendirilebilir, yumuşak ve doğal sonuçlar hedeflenir

- ✓ It doesn't give the feeling of having a hair transplant
- ✓ The hairline is planned according to facial anatomy
- ✓ Applicable even with minimal receding
- ✓ It is suitable for women and men
- ✓ The goal is to achieve shapable, soft, and natural results

# SAÇ EKİMİNDE DOĞALLIĞIN YENİ TANIMI

## THE NEW DEFINITION OF NATURALNESS IN HAIR TRANSPLANT



### Dr. Burak Tuncer ile “İtalyan Çizgisi” Üzerine

An Interview with Dr. Burak Tuncer  
on "The Italian-style Hairline"

#### Doğallık Nedir, Nerede Başlar?

*Saç ekiminde “doğal sonuç” kavramı son yıllarda çok konuşuluyor. Peki gerçekten doğallık nerede başlıyor?*

##### Dr. Burak Tuncer:

Doğallık, saçın varlığıyla değil; yokluğunun fark edilmemesiyle başlar. Bir saç ekimi yapılmışsa ama karşıdan bakıldığında bu anlaşılmıyorsa, işte orada doğru bir tasarımdan söz edebiliriz.

Bugün saç ekiminde en çok hata yapılan alan, ön saç çizgisi. Çünkü ön çizgi yalnızca saçın başladığı yer değildir; yüzün ifadesini, yaş algısını ve hatta kişinin karakterini yansıtır. Bu yüzden biz Esteworld’de saç ekimini bir yoğunluk işlemi olarak değil, bir ifade tasarımı olarak ele alıyoruz.

İtalyan Çizgisi Protokolü de tam olarak bu bakış açısıyla ortaya çıktı.

#### What is Naturalness, Where Does It Start?

*The concept of "natural results" in hair transplant has been widely discussed in recent years. So where does naturalness really begin?*

##### Dr. Burak Tuncer:

Naturalness doesn't begin with the presence of hair; it begins with its absence going unnoticed. If a hair transplant has been performed but it's not noticeable from the outside, then we can say it was a successful design.

Today, the most common area where mistakes are made in hair transplant is the hairline. Because the hairline isn't just where the hair begins; it reflects facial expression, perception of age, and even a person's character. That's why at Esteworld, we treat hair transplant not as a procedure to increase density, but as a form of expression design.

The Italian-style Hairline Protocol emerged precisely from this perspective.



“30 yılı aşan tecrübemizle şunu çok net söyleyebilirim: Saç ekiminde başarı, yoğunlukla değil; doğallıkla ölçülür. İtalyan Çizgisi Protokolü, bu anlayışın sahadaki karşılığıdır.”

“With over 30 years of experience, I can say this very clearly: Success in hair transplant is measured not by density, but by naturalness. The Italian-style Hairline Protocol is the on-field equivalent of this understanding.”

## İtalyan Çizgisi Protokolü Nasıl Ortaya Çıktı?

*İtalyan Çizgisi nedir ve klasik saç ekimi yaklaşımlarından farkı nedir?*

**Dr. Burak Tuncer:**

İtalyan Çizgisi, tek başına bir çizgi tekniği değil; çok katmanlı bir ön saç mimarisidir. Bu protokolda yalnızca saçın nereden başladığına değil; **Saç köklerinin dağılımına, çıkış yönüne, açılarına ve yüzle kurduğu ilişkiye aynı anda bakıyoruz.**

Ön hatta ilk milimetrelerde yalnızca tekli kökler kullanıyoruz. Bu kökleri rastgele ama kontrollü bir düzenle, çok yumuşak açılarla yerleştiriyoruz.

**Amaç net:** Saç ekimi yapılmış hissi vermeyen, anne saçına en yakın geçişi sağlamak.

Bu yüzden karşıdan bakıldığında sert, düz veya cetvelle çizilmiş bir görüntü oluşmuyor. Saç, sanki yıllardır oradaymış gibi duruyor.

## How Did The Italian-style Hairline Protocol Emerge?

*What is the Italian-style Hairline and how does it differ from classic hair transplant approaches?*

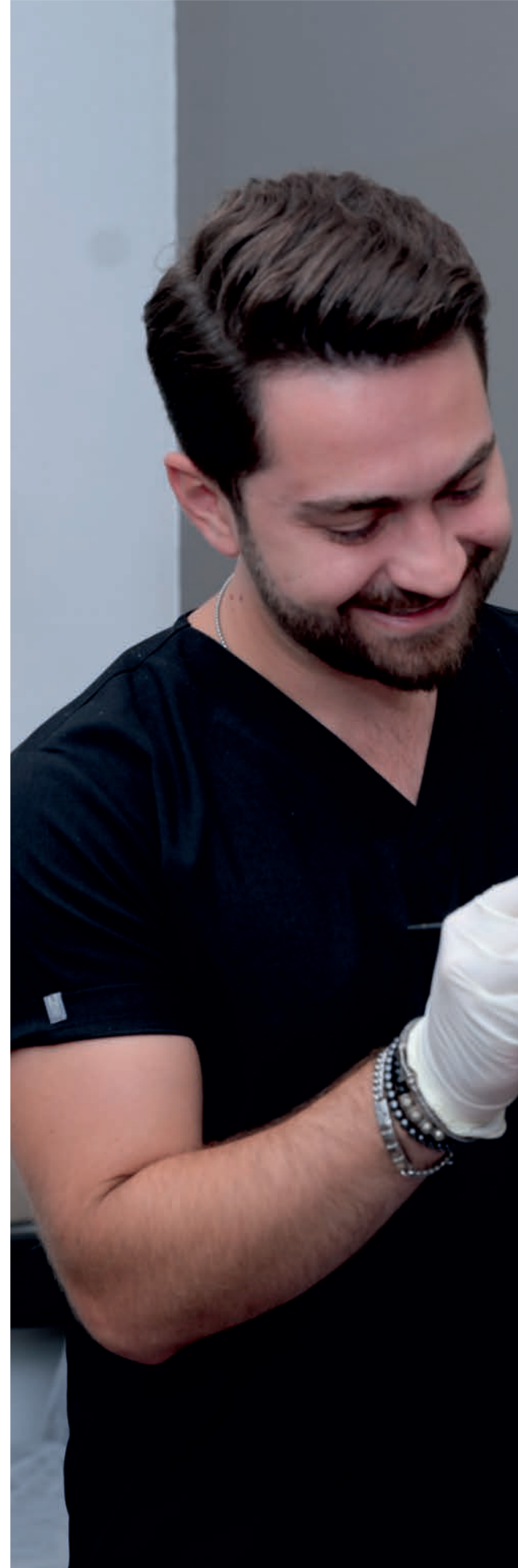
**Dr. Burak Tuncer:**

The Italian-style Hairline is not just a line technique; **it's a multi-layered front hair architecture. In this protocol, we look not only at where the hair starts, but also at the distribution of hair follicles, their direction of growth, angles, and their relation with the face.**

We use only single roots in the first millimeters of the hairline. We place these roots in a random but controlled pattern, at very soft angles.

The purpose is clear: To achieve the closest possible transition to your original hair, without giving the feeling of having had a hair transplant.

Therefore, when viewed from the front, it doesn't create a rigid, flat, or ruler-drawn image. The hair will look as if it's been there for years.





## Saçlarım Daha Dökülmeden Yaptırabilir miyim?

*Bu protokol yalnızca ileri dökülmeler için mi uygulanıyor?*

**Dr. Burak Tuncer:**

Kesinlikle hayır. İtalyan Çizgisi'nin en büyük avantajlarından biri, saçların tamamen dökülmesini beklememesi.

Ön hatta 1-2 cm'lik minimal bir açılma bile varsa, bu protokol uygulanabilir. Bu hem kadınlar hem de erkekler için çok önemli bir avantaj. Çünkü erken müdahale, çok daha doğal ve sürdürülebilir sonuçlar getirir.

Biz bu yaklaşımı, "saçı kurtarmak" değil, doğal saç çizgisini korumak olarak tanımlıyoruz.

Bugün dünyanın pek çok farklı ülkesinden danışanlarımızın Esteworld'ü tercih etmesinin nedeni de bu bakış açısı. Saç ekimini bir operasyon değil, uzun vadeli bir estetik planlama olarak ele alıyoruz.

## Can I Get This Done Before I Lose My Hair?

*Is this protocol only applied to advanced hair loss?*

**Dr. Burak Tuncer:**

No, of course not. One of the biggest advantages of the Italian-style hairline is that it doesn't require you to wait for the lose your hair completely.

This protocol can be applied even if there is a minimal receding of 1-2 cm in the hairline. This is a significant advantage for both women and men. Because early intervention leads to much more natural and sustainable results.

We describe this approach not as "saving the hair," but as preserving the natural hairline.

This perspective is the reason why patients from many different countries around the world choose Esteworld today. We view hair transplant not as a surgical procedure, but as a long-term aesthetic plan.



esteworld  
PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU



SAC EKİMİNDE  
İTALYAN ÇİZGİSİ  
HAIRLINE DESIGN  
*yeni bir sen... | a new you...*



*Doğal Güzelliğine*  
**LAZER**  
**EPİLASYON**  
*Dokunmuşu.*

**esteworld**  
PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU





# Hangi Lazer, Hangi Cilt?

*Which Laser for  
Which Skin?*

Lazer epilasyonda başarı;  
"kampanya" değil,  
✓ DOĞRU DEĞERLENDİRME  
✓ DOĞRU CİHAZ  
✓ DOĞRU PROTOKOL işidir.  
Bu üçü bir araya geldiğinde  
hem sonuç hem konfor  
anlamli biçimde yükselir.

Success in laser hair removal is not a  
"discount," but rather a matter of  
✓ PROPER ASSESSMENT  
✓ THE RIGHT DEVICE  
✓ THE RIGHT PROTOCOL.  
When these three come together,  
both the result and comfort increase  
significantly.

## “İstenmeyen Tüylerden Öte: Konfor, Özgüven ve Doğru Plan

**Soru:** Lazer epilasyon neden hâlâ bu kadar çok tercih ediliyor?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Çünkü lazer epilasyon yalnızca “tüy azaltma” değil, aynı zamanda konfor, özgüven ve zaman yönetimi demek. Özellikle düzenli tıraş, ağda ya da tahriş döngüsünde olan kişiler için ciltteki yükü azaltan, yaşam kalitesini artıran bir seçenek.

**Soru:** Lazer epilasyonun temel mantığını çok basit anlatır mısınız?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Lazer ışığı, kıl kökündeki hedef yapıya yönlendirilerek kılın zayıflamasını ve dökülmesini destekler. Buradaki kritik nokta şu: Her kıl aynı evrede olmadığı için tek seansta “tam sonuç” beklemek gerçekçi olmaz. Bu nedenle lazer epilasyon, seanslı ve planlı ilerleyen bir süreçtir.

**Soru:** Esteworld’de yaklaşımınız nasıl başlıyor? “Herkes aynı cihaz” gibi mi?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Tam tersine. Bizim yaklaşımımızın temeli kişiye özel planlama. Çünkü lazer epilasyonda başarıyı belirleyen en önemli şey; cilt rengi, kıl rengi, kıl kalınlığı, bölge ve hormon dengesi gibi faktörlerin birlikte değerlendirilmesi. Bu yüzden Esteworld’de önce değerlendirme yapılır, sonra doğru yöntem seçilir.

**Soru:** En çok yanlış bilinen şey ne?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** “Lazer herkes için aynı sonuç verir” algısı. Lazer epilasyon çok etkili bir yöntemdir ama sonuçlar kişiye göre değişir. Biz doğru beklentiyi şu cümleyle özetliyoruz: Amaç, cilde zarar vermeden tüy yoğunluğunu güvenli şekilde azaltmak ve uzun dönem rahatlaktır.



Prof. Dr. Ahmet Doğrul  
Medikal Estetik Uzmanı



**Esteworld’de lazer epilasyon planlaması; cilt ve kıl yapısı değerlendirmesiyle başlar, seans programı kişiye özel oluşturulur ve süreç boyunca güvenlik–konfor önceliğiyle ilerletilir.**

At Esteworld, laser hair removal planning begins with an assessment of skin and hair structure. A personalized session schedule is created, and the process is carried out with safety and comfort as the top priorities.

## Beyond Unwanted Hair: Comfort, Confidence, and the Right Plan

**Question:** Why is laser hair removal still so preferred?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Because laser hair removal is not just about “hair reduction,” it’s also about comfort, confidence, and time management. Especially for those who regularly shave, wax, or experience irritation, it is an option that reduces the burden on the skin and improves quality of life.

**Question:** Can you explain the basic logic of laser hair removal very simply?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Laser light is directed at the target structure in the hair follicle, promoting hair weakening and shedding. The critical point here is this: Since not all hairs are in the same stage, expecting “complete results” in a single session is unrealistic. For this reason, laser hair removal is a process that proceeds in sessions and according to a plan.

**Question:** How does your approach start at Esteworld? Like “the same device for everyone”?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** On the contrary. The foundation of our approach is personalized planning. Because the most important factor determining success in laser hair removal is the combined assessment of factors such as skin color, hair color, hair thickness, the area being treated, and hormone balance. That’s why at Esteworld, an assessment is conducted first, then the right method is selected.

**Question:** What is the biggest misconception?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** The perception that “laser treatment produces the same results for everyone.” Laser hair removal is a very effective method, but results vary from person to person. We summarize the correct expectation with the following statement: The goal is to safely reduce hair density without damaging the skin and to achieve long-term comfort.





## Hangi Lazer, Hangi Cilt? Seans Mantığı ve Konfor

**Soru:** Alexandrite, Diode, Nd:YAG, Buz Lazer... Hastalar kafası karışık geliyor. Nasıl ayırt edelim?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Kafa karışması çok normal; çünkü isimler çok duyuluyor. Basitçe şöyle düşünelim:

**Alexandrite:** Genellikle açık ten + koyu/kalın kıl yapılarında güçlü seçeneklerden biridir.

**Diode:** Daha geniş aralıkta kullanılabilir; farklı cilt tiplerinde etkili planlanabilir.

**Nd: YAG:** Bazı durumlarda daha koyu cilt tiplerinde veya farklı ihtiyaçlarda değerlidir.

**Buz Lazer (Soprano sistemleri):** Konfor odaklı yaklaşımıyla farklı cilt tiplerinde kullanılabilen seçeneklerdendir. **Önemli olan "en iyi lazer" değil, sizin için en doğru lazer.**

**Soru:** Kaç seans gerekir? Ne kadar sürede sonuç görülür?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Ortalama olarak lazer epilasyon çoğu kişide 6-8 seans bandında anlamlı sonuç verir; bazı bölgelerde ve bazı kıl tiplerinde süreç daha uzun olabilir. İlk seanslardan itibaren azalma ve incelme görülür. Ancak "kalıcı sonuç" dediğimiz şey, düzenli seans takibiyle ortaya çıkar.

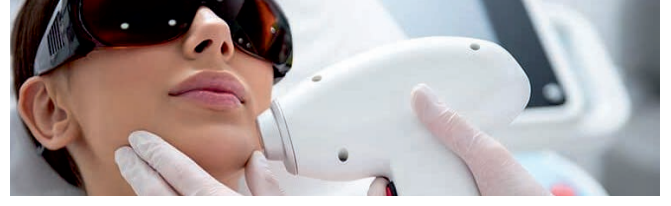
**Soru:** Ağrı ve acı hissi hâlâ en çok sorulan başlık. Ne söylersiniz?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:**

"Ağrı ve acı hissi kişiden kişiye değişir; bu tamamen cilt yapısı, hassasiyet eşiği ve uygulanacak işlemin türüyle ilgilidir. Ancak günümüzde kullandığımız ileri teknoloji cihazlar, soğutma sistemleri ve kişiye özel ayar seçenekleri sayesinde bu süreç eskisine kıyasla çok daha konforlu ilerliyor. Doğru cihazın, doğru parametrelerle ve deneyimli ellerde uygulanması hem etkinliği artırır hem de cilt güvenliğini ve hasta konforunu korur. Bizim yaklaşımımız; maksimum faydayı, minimum rahatsızlıkla sağlamaktır."

**Soru:** Her mevsim yapılır mı?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Bazı sistemlerle dört mevsim planlama mümkün. Burada kritik olan; güneşlenme, bronzlaşma ve cilt hassasiyetinin doğru yönetilmesi. Bu yüzden "mevsim" yerine, kişinin yaşam rutinine göre plan daha doğru yaklaşım.



## Which Laser for Which Skin?" Session Logic and Comfort

**Question:** Alexandrite, Diode, Nd:YAG, Ice Laser... Patients feel confused. How shall we distinguish?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Confusion is very normal; because the names are heard a lot. Let's simply think like this:

**Alexandrite:** It is one of the powerful options, especially for fair skin tones combined with dark/thick hair structures.

**Diode:** Can be used over a wider range; can be effectively planned for different skin types.

**Nd: YAG:** In some cases, it is valuable for darker skin types or different needs.

**Ice Laser (Soprano systems):** With its comfort-focused approach, it is one of the options that can be used on different skin types. **What matters is not the "best laser," but the laser that is right for you.**

**Question:** How many sessions are needed? How long does it take to see results?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** On average, laser hair removal produces significant results in most people after 6-8 sessions; the process may take longer in some areas and for some hair types. A reduction and thinning is observed from the first sessions onwards. However, what we call "lasting results" come with regular sessions.

**Question:** Pain and discomfort are still the most frequently asked topics. What would you say?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** "The sensation of pain and discomfort varies from person to person; this depends entirely on skin type, sensitivity threshold, and the type of procedure to be performed. However, thanks to the advanced technology devices, cooling systems, and personalized settings we use today, this process is much more comfortable than it used to be. Using the right device with the correct parameters and in experienced hands increases effectiveness while maintaining skin safety and patient comfort. Our approach is to provide maximum benefit with minimum discomfort."

**Question:** Can it be used in all seasons?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** With some systems, four-season planning is possible. The critical factor here is the proper management of sun exposure, tanning, and skin sensitivity. Therefore, instead of "season," planning according to a person's daily routine is a more accurate approach.

## Kimlere Uygun Değil, Öncesi–Sonrası Kurallar ve En Sık Sorulanlar

**Soru:** Kimler lazer epilasyon yaptırmadan önce mutlaka değerlendirme almalı?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Hamilelik ve emzirme döneminde olanlar, ışığa duyarlılık yapan ilaç kullananlar, çok hassas cilt yapısına sahip kişiler, bazı dermatolojik rahatsızlıkları bulunanlar ve hormonal dengesizlik şüphesi olan hastalar mutlaka ön değerlendirmeden geçmelidir. Ayrıca 18 yaş altı uygulamalarda hem tıbbi kurallar hem de onay süreçleri titizlikle ele alınır. Bunun yanı sıra, yaz döneminde bronzlaşmış ciltlerde lazer epilasyon yapılması önerilmez. Cilt rengi açılana kadar beklenmeli, işlem güvenli aralıkta planlanmalıdır. Bu yaklaşım hem cilt sağlığı hem de işlem etkinliği açısından son derece önemlidir.

**Soru:** Lazer epilasyon öncesi en önemli 3 kural nedir?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:**

- 1) Ağda/epilasyon aleti gibi kökten alan yöntemlerden kaçınmak (kök hedeflendiği için önemli).
- 2) Güneş/solaryumdan uzak durmak, cildi daha hassas hale getirebilir.
- 3) Seans öncesi tüyleri uygun şekilde kısaltmak/traşlamak (kişiye göre yönlendirilir).

**Soru:** Sonrasında nelere dikkat edilmeli?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** İlk saatlerde hassasiyet/kızarıklık olabilir; bu genelde beklenen bir durumdur. Sonrasında temel yaklaşım:

- 1) Cildi yatıştırmak ve nemlendirmek,
- 2) Bir süre hamam/peeling/kese gibi tahriş edebilecek uygulamalardan kaçınmak,
- 3) Güneş teması olacaksa özellikle açık bölgelerde yüksek koruma kullanmak.

**Soru:** “Tüyleri tamamen bitirir mi?” sorusuna net cevap var mı?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Lazer epilasyon, çoğu kişide çok yüksek oranda azalma sağlar. Nadiren bazı kökler yeniden aktive olabilir; bu durumda yılda bir/iki bakım seansı destekleyici olabilir. Biz bunu “süreç yönetimi” olarak görüyoruz.

**Soru:** Son olarak, lazer epilasyon düşünenlere tek cümlelik öneriniz?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Lazer epilasyonda başarı; “kampanya” değil, doğru değerlendirme + doğru cihaz + doğru protokol işidir. Bu üçü bir araya geldiğinde hem sonuç hem konfor anlamlı biçimde yükselir.

## Who It's Not Suitable For, Before and After Rules, and Frequently Asked Questions

**Question:** Who should definitely get an evaluation before undergoing laser hair removal?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Pregnant and breastfeeding women, individuals taking photosensitizing medications, those with very sensitive skin, individuals with certain dermatological conditions, and patients suspected of having hormonal imbalances must undergo a preliminary evaluation. In addition, both medical regulations and approval processes are handled with great care in applications for those under 18 years of age. In addition, laser hair removal is not recommended on tanned skin during the summer months. You should wait until the skin color lightens, and the procedure should be scheduled within a safe timeframe. This approach is extremely important in terms of both skin health and treatment effectiveness.

**Question:** What are the 3 most important rules before laser hair removal?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:**

- 1) Avoiding methods that remove hair from the root, such as waxing or epilators (this is important because the root is targeted).
- 2) Staying away from the sun/tanning beds, otherwise they can make your skin more sensitive.
- 3) Trimming/shaving hair appropriately before the session (as directed according to the individual).

**Question:** What should be paid attention to after that?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Sensitivity/redness may occur in the first few hours; this is generally expected. The subsequent fundamental approach:

- 1) Soothing and moisturizing the skin,
- 2) Avoiding irritating treatments such as hammam/peeling/scrubs for a while.
- 3) If the theme involves the sun, using high protection, especially in open areas.

**Question:** Is there a clear answer to the question, “Does it completely remove hair?”

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Laser hair removal provides a very high reduction rate in most people. In rare cases, some roots may reactivate; in this situation, one or two maintenance sessions per year may be helpful. We see this as “process management.”

**Question:** Finally, your one-sentence suggestion for those who are considering laser hair removal?

**Prof. Dr. Ahmet Doğrul:** Success in laser hair removal is not a “discount,” but rather a matter of proper assessment + the right device + the right protocol. When these three come together, both the result and comfort increase significantly.





# NURAY SAYARI İLE DÖNÜŞÜM ÜZERİNE

## *About Transformation with Nuray Sayarı*

### **Değişimle Barışmak**

Nuray Sayarı, yıllardır insanlara zamanı, döngüleri ve hayatın akışını anlatıyor. Ama bu kez konu; yıldızlar değil, kendisi.

Kısa bir süre önce Esteworld'de geçirdiği göğüs dikleştirme ve implant operasyonu, onun için yalnızca estetik bir karar değil; bedenle, yaşla ve kendine değer vermekle ilgili derin bir farkındalığın sonucu oldu.

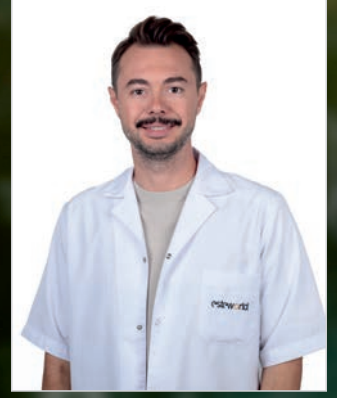
### **Making Peace with Change**

*Nuray Sayarı has been explaining time, cycles, and the flow of life to people for years. But this time, the subject is not the stars, but herself.*

*The breast lift and implant surgery she recently underwent at Esteworld was not merely an aesthetic decision for her; it was the result of a deep awareness concerning her body, age, and valuing herself.*

*"Değişim cesaret ister ama doğru yerde olduğunda huzur verir."*

*"Change requires courage, but when it happens in the right place, it brings peace."*



Op. Dr. Harun Erbek  
Plastik, Rekonstrüktif ve  
Estetik Cerrahi Uzmanı



### **Nuray Sayarı anlatıyor:**

***"Kaç yaşında olursanız olun, kendine değer veren kadınlar ve erkekler mutlaka kendine bakmalı. Bu bir gösteriş değil, bir iç huzur meselesi."***

Operasyon öncesinde yaşadığı duyguları anlatırken özellikle bir noktaya dikkat çekiyor: ***Bu süreç onun için bir korku değil, sakin bir kabullenişti.***

"Eskiden ameliyat kelimesi bile beni tedirgin ederdi. Ama bu kez hiç öyle olmadı. Çünkü bulunduğum yer bana güven verdi. Esteworld'de olmak, süreci baştan sona çok huzurlu yaşamamı sağladı."

### **Nuray Sayarı shares:**

***"No matter how old you are, women and men who value themselves must take care of themselves. This is not about showing off, it's about inner peace."***

When describing her feelings before the operation, she emphasizes one point in particular: ***This process was not a fear for her, but a calm acceptance.***

*"The word 'surgery' alone used to make me nervous. But this time it was nothing like that. Because where I was gave me confidence. Being at Esteworld allowed me to experience the entire process with great peace of mind. awareness concerning her body, age, and valuing herself."*



## Süreç ve Deneyim “Güven Duygusu”

Nuray Sayarı, operasyon öncesinde detaylı bir planlama sürecinden geçtiğini ve her adımın kendisine açıkça anlatıldığını söylüyor.

**“Her şey konuşulmuştu, çizimler yapılmıştı. Ne yapılacağını biliyordum. Bilmek insanı rahatlatıyor.”**

Operasyon sonrası süreci ise tek kelimeyle özetliyor: şaşırtıcı derecede konforlu. **“İnanılmaz ama gerçekten ağrı hissetmedim. İnsan ‘mutlaka bir bedeli olur’ diye düşünüyor ama bu kez öyle olmadı. Kendimi güvende hissettiğim için bedenim de sakin kaldı.”**

Bu noktada sürecin başarısının yalnızca teknikle değil, kurumsal yaklaşımla ilgili olduğunu vurguluyor: **“Ben hissetmediğim bir şeyi anlatmam. Esteworld bana o güveni verdi. Çalışanından ortamına kadar her şey, ‘doğru yerdesin’ hissini yaşıyor.”**

## Hekim Yorumu “Sürece Dair”

Op. Dr. Harun Erbek, Nuray Sayarı’nın operasyonunu değerlendirirken, sürecin temel yaklaşımını şöyle özetliyor:

“Estetik cerrahi, yalnızca bir form değişikliği değildir. Kişinin yaşam öyküsü, bedeniyle kurduğu ilişki ve beklentisiyle birlikte ele alınmalıdır. Bu operasyonda amaç; daha genç, daha dinamik ama kişinin kendi bedenine ait bir görünüm oluşturmaktır.”

Operasyonun ardından sürecin kontrollü ve sağlıklı ilerlediğini belirten Dr. Erbek, estetikte doğru zaman ve doğru ortamın önemine dikkat çekiyor.

## Process and Experience “Sense of Confidence”

Nuray Sayarı says she went through a detailed planning process before the operation and that every step was clearly explained to her.

**Everything had been discussed, drawings had been made. I knew what was going to happen. Knowing puts one at ease.”**

She sums up the post-operative process in one word: surprisingly comfortable. **“It’s unbelievable, but I really didn’t feel any pain.” People think there must be a price to pay, but this time it wasn’t like that. Because I felt safe, my body remained calm.”**

At this point, she emphasizes that the success of the process is not only related to technology but also to the organizational approach: **I won’t talk about something I don’t feel. Esteworld gave me that confidence. Everything from the employees to the environment makes you feel like you’re in the right place.**

## Physician's Comment “About the Process”

Op. Dr. Harun Erbek, while evaluating Nuray Sayarı’s operation, summarizes the fundamental approach of the process as follows:

“Aesthetic surgery is not merely a change in form. A person’s life story should be considered in conjunction with their relationship with their body and their expectations. The goal of this procedure was to create a younger, more dynamic appearance that still looked like the person’s own body.”

Following the procedure, Dr. Erbek stated that the process progressed in a controlled and healthy manner, emphasizing the importance of the right time and environment in aesthetics.

## Nuray Sayarı’na Göre Burçlar Estetik Kararlarını Nasıl Alır?

Nuray Sayarı için burçlar, insanların estetikle kurduğu ilişkiyi de çok iyi anlatıyor. Bunu gülümseten ama düşündürten bir dille yorumluyor:

**Koç:** Hızlı karar verir. Beğenmediği şeyi beklemez. “Yaptırdım oldu” diyebilir.

**Boğa:** Uzun uzun düşünür. Güvenmeden adım atmaz. Karar veriyse sonuçtan çok memnun olur.

**İkizler:** Açık açık anlatır. Değişimi sever, paylaşmayı da.

**Yengeç:** Duygusal bağ kurar. Huzurlu hissettiği yerde yaptırır.

**Aslan:** Zaten sahnededir. Yaptırdığını saklamaz, hatta gurur duyar.

**Başak:** Detaycıdır. Çok araştırır. Genellikle “gizli estetik” tercih eder.

**Terazi:** Kararsızdır ama estetiğe yatkındır. Dengeyi bulmak ister.

**Akrep:** İsteddiği an karar verir. Gizlemez, sahiplenir.

**Yay:** Değişimi sever. “Ben böyle daha mutluyum” der geçer.

**Oğlak:** Planlıdır. Doktoru, kurumu, süreci ayrı ayrı inceler.

**Kova:** Cesurdur. Güven duyduysa hiçbir şeyi saklamaz.

**Balık:** Ruhuna iyi geleni seçer. Huzur hissetmezse yaptırmaz.

## How Do Zodiac Signs Make Aesthetic Decisions According to Nuray Sayarı?

**Aries:** They make quick decisions. They don’t wait for things they don’t like. They can say, “I had it done, and it’s done.”

**Taurus:** They think long and hard. They don’t take a step without confidence. But if they decide, they’ll be really happy with the outcome.

**Gemini:** They speak plainly. They don’t hide. They love change, and sharing too.

**Cancer:** They form emotional bonds. They get cosmetic procedures done where they feel comfortable.

**Leo:** They are already on the stage. They don’t hide what they’ve done; in fact, they take pride in it.

**Virgo:** They are hypercritical. They research a lot. They usually prefer a “hidden aesthetic”.

**Libra:** They are indecisive but have a penchant for aesthetics. They want to find the right balance.

**Scorpio:** They make decisions whenever they want. They do not hide, they own.

**Sagittarius:** They like change. “I’m happier this way,” they say and move on.

**Capricorn:** They are deliberate. They examine the doctor, the institution, and the process separately.

**Aquarius:** They are brave. If they have confidence, they won’t hide anything.

**Pisces:** They choose what’s good for their soul. If they don’t feel at ease, they won’t do it.

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light brown hair, smiling slightly. She is wearing a dark blue top. The background is blurred.

“Değişmek istiyorsanız, ertelemeyin.  
Doğru bir zamandayız.  
Kendinize yatırım yapın.  
Ama mutlaka doğru yerde,  
doğru ellerde.”

*“If you want to change, don't delay.  
We are at the right time.  
Invest in yourself.  
But definitely in the right place,  
in the right hands.”*

Nuray Sarı



# EMILY IN PARIS



## PARİS TARZIN HANGİSİ?

### Karakterine Göre Estetik Dokunuşlar

Paris'te stil bir tesadüf değil, bir duruştur.  
Kimi cesur, kimi zamansız...  
Kimi ilk bakışta fark edilir, kimi detayda kendini gösterir.

#### Esteworld olarak şuna inanıyoruz:

Estetik trend değil, karakter meselesidir.  
Emily in Paris karakterlerinden ilhamla,  
stiline ve ruhuna eşlik eden estetik  
dokunuşları keşfetmeye hazır mısınız?



## Emily COOPER

#### Estetik uyumu:

- >Dudak dolgusunda belirgin ama kontrollü hacim
  - >Ciltte glow etkisi sağlayan mezoterapi & skin booster uygulamaları
  - >Yüz ifadesini öne çıkaran kaş tasarımı
- "Tarzım konuşsun, enerjim hissedilsin"** diyenler için.

#### Aesthetic harmony:

- >Noticeable but controlled volume in lip filler
  - >Mesotherapy & skin booster applications that provide glow effect on the skin
  - >Eyebrow design that highlights the facial expression
- For those who say, **"Let my style speak, let my energy be felt."**

**Cesur, enerjik, dikkat çekmeyi seven.**  
**Brave, energetic, likes to attract attention.**

## Gabriel

#### Aesthetic harmony:

- >Natural hairline planning in hair transplant
- >Facial aesthetics approach that balances the beard-hair ratio
- >Minimal medical applications that reduce the tired appearance on the skin

For those who prefer a **"well-groomed but understated"** look.

#### Estetik uyumu:

- >Saç ekiminde doğal ön çizgi planlaması
  - >Sakal-saç oranını dengeleyen yüz estetiği yaklaşımı
  - >Ciltte yorgun görünümü azaltan minimal medikal uygulamalar
- "Bakımlı ama abartısız"** görünümünden yana olanlara.

**Masculine, simple, timeless.**  
**Maskülen, sade, zamansız.**



## Camille

#### Estetik uyumu:

- >Kaş ekimi veya kaş yoğunlaştırma ile yüz ifadesini koruyan dokunuşlar
  - >Cilt kalitesini artıran PRP & mezoterapi
  - >Doğal dudak konturu
- "Kimse anlamasın ama ben aynada fark edeyim"** diyenler için.

**Natural, sophisticated, unpretentious stylish.**  
**Doğal, sofistike, iddiasız, şık.**



#### Aesthetic harmony:

- >Eyebrow transplant or eyebrow thickening with touches that preserve facial expression
  - >PRP & mesotherapy that improves skin quality
  - >Natural lip contour
- For those who say, **"No one else should notice, but let me see it in the mirror."**

## WHAT'S YOUR PARISIAN STYLE?

### Aesthetic Touches According to the Character

*In Paris, style is not a coincidence, but a stance. Some are bold, some are untimely... Some are noticeable at first glance, some reveal themselves in the details.*

#### **At Esteworld, we believe this:**

*Aesthetics is not a trend, it's a matter of character. Inspired by the characters of Emily in Paris, are you ready to discover aesthetic touches that complement your style and spirit?*



**Kendinden emin, gösterişli, özgüvenli.  
Confident, flashy, self-assured.**

## Antoine LAMBERT

#### **Estetik uyumu:**

- >Hollywood Smile & ileri seviye diş estetiği
- >Yüz hatlarını destekleyen dolgu uygulamaları
- >Yaşla uyumlu gençleştirme protokolleri
- "Girdiğim ortamda fark edilmek isterim" diyenler için."

## Julien

#### **Estetik uyumu:**

- >Ciltte canlılık sağlayan hızlı etkili medikal uygulamalar
- >Kaş ve göz çevresinde ifadeyi güçlendiren dokunuşlar
- >Minimal ama etkili estetik planlama
- "Küçük dokunuşlar büyük fark yaratır" diyenlere.

**Following trends, detailed, creative.  
Trendleri takip eden, detaycı, yaratıcı.**

## Sylvie GRATEAU

#### **Estetik uyumu:**

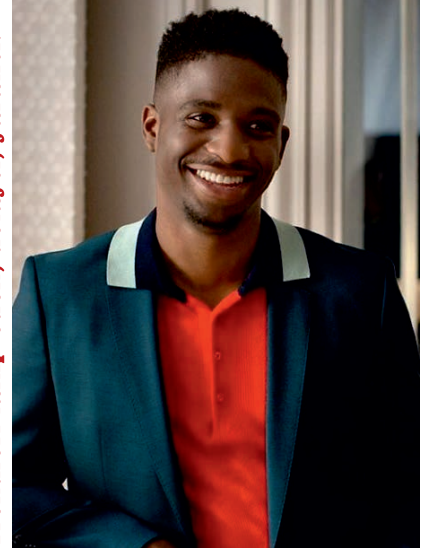
- >Yüz oranına uygun, zamansız plastik cerrahi dokunuşlar
- >Jawline ve boyun hattını destekleyen uygulamalar
- >Gülüş tasarımıyla güçlü bir ifade
- "İfade değişmez, duruş güçlenir" yaklaşımını benimseyenlere.

#### **Aesthetic harmony:**

- >Timeless plastic surgery touches that suit your facial proportions
- >Applications that support the jawline and neckline
- >A powerful expression with smile design
- For those who embrace the approach that "the expression remains unchanged, but the stance grows stronger."

#### **Aesthetic harmony:**

- >Hollywood Smile & advanced dental aesthetics
- >Filling applications that support facial contours
- >Age-compatible rejuvenation protocols
- For those who say, "I want to be noticed in the room I enter."



#### **Aesthetic harmony:**

- >Fast-acting medical applications that provide vitality to the skin
- >Touches that strengthen expression around the eyebrows and eyes
- >Minimal but effective aesthetic planning
- For those who say, "Small touches make a big difference."

Paris'te stil nasıl kişisel bir imzaysa, estetik de aynıdır.

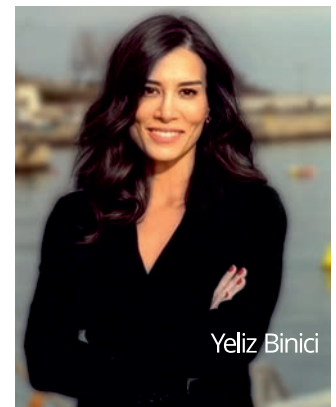
Saçtan kaşa, diştten cilde, medikal estetikten cerrahi yaklaşımlara kadar her uygulama, kişinin karakterine göre anlam kazanır.

**"Estetik sizi değiştirmez. Sizi siz yapan detayları daha görünür kılar."**

**Peki siz Paris'te hangi karakter olurdunuz? Ve estetik imzanız nasıl olurdu?**

*Just as style is a personal signature in Paris, so is aesthetics. From hair to eyebrows, teeth to skin, every application, from medical aesthetics to surgical approaches, gains meaning according to the person's character.*

*"Aesthetics will not change you. It makes the details that make you who you are more visible. So, which character would you be in Paris? And what would your aesthetic signature be like?"*



Yeliz Binici



# ORTODONTİK TEDAVİLERDE YENİ NESİL YAKLAŞIM

## A NEW GENERATION APPROACH IN ORTHODONTIC TREATMENTS

Prof. Dr. Fulya Özdemir ile Röportaj  
Interview with

### Gülüşün Temeli: Doğru Dizilim

**Ortodonti denildiğinde çoğu kişinin aklına yalnızca estetik geliyor. Siz ortodontik tedaviyi nasıl tanımlıyorsunuz?**

**Prof. Dr. Fulya Özdemir:** Ortodontik tedavi estetikten çok daha fazlasıdır. Güzel bir gülüş çok önemlidir; ama bunun yanında amacımız dişlerin, çenelerin ve çene eklemine sağlıklı bir uyum içinde çalışmasını sağlamaktır. Doğru dizilmemiş dişler yalnızca görüntüyü değil, çiğneme fonksiyonunu, konuşmayı ve uzun vadede diş sağlığını da olumsuz etkiler. Ortodonti; fonksiyon, sağlık ve estetiği birlikte ele alan bütüncül bir tedavidir.

### Diş Teli & Şeffaf Plaklarla Sağlıklı ve Dengeli Gülüşler

Healthy and Balanced Smiles  
with Braces & Clear Aligners

### The Foundation of a Smile: Proper Alignment

**When orthodontics is mentioned, most people only think of aesthetics. How do you define orthodontic treatment?**

**Prof. Dr. Fulya Özdemir:** Orthodontic treatment is much more than just aesthetics. A beautiful smile is very important; but alongside this, our goal is to ensure that the teeth, jaws, and jaw joint work together in healthy harmony. Misaligned teeth negatively affect not only appearance, but also chewing function, speech, and long-term dental health. Orthodontics is a comprehensive treatment that addresses function, health, and aesthetics together.



Prof. Dr. Fulya Özdemir'den

"Ortodontik tedavi bir hastalık tedavisi değil; dişlerin ve yüzün yeni ve sağlıklı dengesine kavuşma sürecidir. Doğru planlama ve sabırla, sağlıklı bir gülüş her yaşta mümkündür."

From Prof. Dr. Fulya Özdemir

"Orthodontic treatment is not a cure for disease; it is a process of achieving a new and healthy balance for the teeth and face. With proper planning and patience, a healthy smile is possible at any age."



### **Diş teli tedavisi kimler için uygundur? Yaş sınırı var mı?**

Ortodontik tedavinin bir yaşı yok. Çocukluk ve ergenlik döneminde başlamak bazı durumlarda avantaj sağlasa da, yetişkin hastalarda da son derece başarılı sonuçlar alıyoruz. Burada yaştan çok diş destek dokularının yani dişetlerinin sağlıklı olması önem taşır. Günümüzde hem diş teli hem de şeffaf plaklarla, erişkin hastaların yaşam tarzına uyumlu çözümler sunabiliyoruz.

### **Who is braces treatment suitable for? Is there an age limit?**

*Orthodontic treatment has no age. Although starting in childhood and adolescence may offer advantages in some cases, we also achieve extremely successful results in adult patients. Here, the health of the supporting tissues of the teeth, namely the gums, is more important than age. Today, we can offer solutions compatible with the lifestyle of adult patients using both braces and clear aligners.*

### **En sık hangi problemlerle karşılaşıyorsunuz?**

Ayrık dişler, çapraşıklık, çene uyumsuzlukları ve kapanış bozuklukları en sık gördüğümüz durumlar. Bunlara ek olarak dişlerin şekil bozuklukları ya da eksik olmaları ile ilgili sorunlarda diş hekimliğinin diğer branşları ile beraber planlı ve kontrollü şekilde çalışarak sağlıklı ve güzel gülüşler yaratabiliyoruz.

### **What problems do you encounter most often?**

*Gapped teeth, crowding, jaw misalignments, and bite problems are the most common issues we see. In addition, we can create healthy and beautiful smiles by working in a planned and controlled manner with other branches of dentistry to address issues related to malformed or missing teeth.*

### **Diş teli tedavisi nasıl ilerler?**

Diş telleri, dişlere kontrollü ve sürekli bir kuvvet uygulayarak onları kemik içerisinde yavaş yavaş ideal konumlarına taşır. Bu süreç sabır gerektirir çünkü dişler ayda ortalama 1-1,5 mm hareket eder. Tedavi boyunca braketler ve teller aktif şekilde çalışır; gerektiğinde elastik lastikler gibi yardımcı aparatlar da kullanılır.

### **How does braces treatment progress?**

*Braces apply controlled and continuous force to the teeth, gradually moving them into their ideal positions within the bone. This process requires patience because teeth move an average of 1-1.5 mm per month. Throughout treatment, brackets and wires actively work; auxiliary devices such as elastic bands are also used when necessary.*



Prof. Dr. Fulya Özdemir  
Diş Hekimi



# DIŞ TELİ Mİ, ŞEFFAF PLAK MI?

## BRACES OR CLEAR ALIGNERS?

### Günümüzde hastalar daha çok hangi yöntemi tercih ediyor?

Bu tamamen kişinin ihtiyacına, beklentisine ve yaşam tarzına bağlı. Klasik metal teller hâlâ çok etkili ve güvenilir. Tedavi başında ortodontist tarafından yerleştirilip, tedavi sonunda dişlerden çıkarılıyor. Şeffaf plaklar ise özellikle yetişkin hastalar arasında oldukça popüler. Neredeyse görünmez olmaları ve çıkarılabilir olmaları, sosyal yaşamda büyük konfor sağlıyor. Bu durumda şeffaf plakları yeterli saat takmak hastamızın sorumluluğunda oluyor.

### Which method do patients prefer more nowadays?

This depends entirely on the individual's needs, expectations, and lifestyle. Classic metal braces are still very effective and reliable. They are placed by the orthodontist at the beginning of treatment and removed from the teeth at the end of treatment. Clear aligners are particularly popular among adult patients. The fact that they are almost invisible and removable provides great comfort in social life. In this case, it is the patient's responsibility to wear the clear aligners for the required number of hours.

### Şeffaf plaklar herkes için uygun mu?

Birçok vakada çok güzel sonuçlar alıyoruz. Çok kompleks vakalarda ise diş teliyle daha kontrollü bir tedavi gerekebiliyor. Hastalarımızın yaşam tarzları da seçimde önemli yer tutuyor. Burada önemli olan "tek tip çözüm" değil, kişiye özel planlama.

### Are clear aligners suitable for everyone?

We get very good results in many cases. In very complex cases, braces may be needed for more controlled treatment. The lifestyle of our patients also holds an important place in the selection. What matters here is not a "one-size-fits-all solution," but personalized planning.

### Ortodontik tedavi süresi neye göre değişir?

Dişlerin mevcut durumu, çene yapısı, hastanın tedaviye uyumu ve seçilen yöntem süreyi belirler. Ortalama bir ortodontik tedavi 12-24 ay arasında tamamlanır. Ancak bazı yetişkin vakalarda bu süre çok daha kısa olabilir. Çok erken yaşta başlanan, yüz büyümesinin beklendiği bazı tedavilerde, arada takip süreleri de olacağı için toplam süre daha da uzun olabilir.

### According to what does the duration of orthodontic treatment vary?

The current condition of the teeth, jaw structure, the patient's compliance with treatment, and the chosen method determine the duration. The average orthodontic treatment takes 12-24 months to complete. However, in some adult cases, this period may be much shorter. In some treatments that begin at a very early age, where facial growth is expected, the total duration may be even longer due to the intervals between follow-up appointments.



## SAĞLIKLI GÜLÜŞÜN DEVAMLILIĞI

### THE CONTINUITY OF A HEALTHY SMILE

### Ortodontik tedavi sırasında diş bakımı neden bu kadar önemli?

Tedavi sürecinde ağız hijyeni en kritik konulardan biridir. Braketler ve teller, diş yüzeylerinde plak birikimini kolaylaştırabilir. Bu nedenle uygun kıllı diş fırçaları, arayüz fırçaları ve doğru teknikle yapılan temizlik çok önemlidir. Aksi takdirde çürük ve diş eti problemleri oluşabilir.

### Why is dental care so important during orthodontic treatment?

Oral hygiene is one of the most critical issues during the treatment process. Brackets and wires can facilitate tartar buildup on tooth surfaces. For this reason, toothbrushes with appropriate bristles, interdental brushes, and cleaning with the correct technique are very important. Otherwise, tooth decay and gum problems may occur.

### Tedavi bittikten sonra süreç tamamlanmış oluyor mu?

Aslında hayır. Ortodontik tedavi sonrası "pekiştirme" dönemi başlar. Dişlerin yeni konumlarını koruması için retainer dediğimiz sabitleyiciler kullanılır. Bu aşama, elde edilen sonucun kalıcılığı açısından en az tedavinin kendisi kadar önemlidir.

### Is the process complete after the treatment is finished?

Actually no. The "reinforcement" phase begins after orthodontic treatment.

Retainers are used to keep teeth in their new positions. This stage is at least as important as the treatment itself in terms of the permanence of the result obtained.

### Ortodontik tedaviyi düşünen ama erteleyenlere ne söylemek istersiniz?

Çoğu kişi yıllarca "geç kaldım" düşüncesiyle erteliyor. Oysa ortodontik tedavi, hem estetik hem de sağlık açısından hayatlarında büyük fark yaratır. Dişlerinizi düzeltmek yalnızca gülüşünüzü değil, yaşam kalitenizi de iyileştirir. Çoğu hastamız "keşke daha önce yapsaydım" diyor.

### What would you say to those who are considering orthodontic treatment but are putting it off?

Most people put things off for years thinking, "It's too late." However, orthodontic treatment makes a significant difference in their lives, both aesthetically and health-wise. Straightening your teeth improves not only your smile but also your quality of life. Most of our patients say, "I wish I had done it sooner."

### Son olarak, sizce ideal gülüş nedir?

İdeal gülüş; yüzle uyumlu, doğal ve sağlıklı olandır. Herkesin yüzüne aynı diş yapısı uygun olmaz ve yakışmaz. Ortodontinin en güzel yanı da burada: Kişinin yüz yapısına, ifadesine ve ihtiyaçlarına göre dengeyi bulmak.

### Finally, what do you think is the ideal smile?

The ideal smile is one that is harmonious with the face, natural, and healthy. The same tooth structure does not suit or look good on everyone's face. The best part of orthodontics is right here: Finding the balance according to the person's facial structure, expression, and needs.



Gülüşünü  
Özgür Bırak!

ŞEFFAF PLAK  
**DİŞ TEDAVİSİ**  
Estetik ve Etkili Çözüm!



# SAÇ SAĞLIĞINDA SÜREKLİLİK

## SAÇ TEDAVİLERİNE BÜTÜNCÜL BİR BAKIŞ

DR. BURAK TUNCER İLE RÖPORTAJ

### Continuity In Hair Health:

#### A Holistic View of Hair Treatments

Interview with Dr. Burak Tuncer

### Saç dökülmesi bugün neden bu kadar yaygın?

*Why is hair loss so common today?*

**Dr. Burak Tuncer:** Saç dökülmesini artık yalnızca estetik bir problem olarak görmek büyük bir yanılgı. Saç da tıpkı cilt, kalp ya da sindirim sistemi gibi yaşayan bir doku. Genetik faktörler çok güçlü ama tek başına yeterli değil. Stres, düzensiz uyku, hormonal dalgalanmalar, beslenme eksiklikleri ve çevresel faktörler saçın sağlığını doğrudan etkiliyor.

Biz Esteworld'de saç dökülmesini bir sonuç olarak ele alıyoruz. Asıl mesele, bu sonuca yol açan süreci doğru okumak. Bu yüzden saç tedavileri, kısa vadeli çözümler değil; süreklilik gerektiren medikal yaklaşımlar olmalı.

*It is a big mistake to view hair loss as merely an aesthetic problem. Hair is a living tissue, just like skin, the heart, or the digestive system. Genetic factors are very powerful, but they are not sufficient on their own. Stress, irregular sleep, hormonal fluctuations, nutritional deficiencies, and environmental factors directly affect hair health.*

*At Esteworld, we treat hair loss as a result. The real issue is correctly interpreting the process that led to this outcome. Therefore, hair treatments should not be short-term solutions; they should be medical approaches that require continuity.*





## “Saç tedavisi” dediğimizde neyi kapsıyoruz?

Saç tedavisi; saç köklerinin canlılığını korumayı, dökülmeyi yavaşlatmayı, mevcut saçın kalitesini artırmayı ve saçlı derinin sağlıklı kalmasını amaçlayan tüm medikal uygulamaları kapsar. Önemli olan, herkese aynı protokolü uygulamak değil. Kiminin ihtiyacı PRP'dir, kiminin eksozom, kiminin lazer destekli serum kombinasyonu...

**Tedavi, saçın biyolojisine göre şekillenir.**

## What do we mean by “hair treatment”?

*Hair treatment encompasses all medical procedures aimed at preserving the vitality of hair follicles, slowing hair loss, improving the quality of existing hair, and maintaining the health of the scalp. What matters is not applying the same protocol to everyone. Some need PRP, some need exosomes, some need a laser-assisted serum combination...*

**Treatment is tailored to the biology of the hair.**

## Tek Seans Mucizesi Yok, Doğru Planlama Var

### Danışanlar genellikle nasıl bir beklentiyle geliyor?

Çoğu kişi tek bir uygulamayla her şeyin düzelmesini istiyor. Ancak saç tedavileri, tıpkı diyabet ya da hipertansiyon gibi yönetilmesi gereken bir süreçtir.

Doğru tedavi, doğru sıklık ve doğru takip olmadan kalıcı sonuç beklemek gerçekçi değil.

### En sık uyguladığınız tedaviler hangileri?

Bugün elimizde çok güçlü ve bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemler var:

- >PRP ve Growth Factor kombinasyonları
- >Eksozom saç tedavileri
- >Saç lazeri ve serum destekli protokoller
- >Kök hücre ve ACell tabanlı uygulamalar

Bu yöntemler tek başına değil, çoğu zaman birbiriyle kombine edilerek uygulanır.

Çünkü saç biyolojisi çok katmanlıdır; tek bir uyarı genellikle yeterli olmaz.

## There's No One-Session Miracle, Just Proper Planning

### What kind of expectations do patients usually have when they come in?

Most people want everything to be fixed with a single application. However, hair treatments are a process that must be managed, just like diabetes or hypertension.

Expecting lasting results without the right treatment, the right frequency, and the right follow-up is unrealistic.

### What are the treatments that you apply most often?

Today we have very powerful and scientifically proven methods at our disposal:

- >PRP and Growth Factor combinations
- >Exosome hair treatments
- >Hair laser and serum supported protocols
- >Stem cell and ACell-based applications

These methods are not used alone, but are often applied in combination with each other. Because hair biology is multi-layered; a single stimulus is usually not enough.







Saç sağlığı, tek bir uygulamadan ibaret değil; bilinçli bir yolculuktur. Esteworld'de bu yolculuk, kişiye özel planlama ve bilimsel süreklilikle ilerler.

*Hair health is not just a single application; it is a conscious journey. At Esteworld, this journey progresses with personalized planning and scientific continuity.*

## Saç ekimi sonrası tedavilerin rolü nedir?

### **Saç ekimi bir başlangıçtır, final değil.**

Ekim sonrası yapılan saç tedavileri; hem ekilen köklerin tutunmasını destekler hem de mevcut saçların dökülmesini yavaşlatır. Bu sayede sonuç çok daha doğal, dengeli ve uzun ömürlü olur.

Bugün başarılı sonuçların arkasında, ekim kadar güçlü bir tedavi süreci vardır.

## What is the role of post-hair transplant treatments?

### **Hair transplant is a beginning, not an end.**

Hair treatments performed after transplant both support the survival of transplanted follicles and slow down the shedding of existing hair. This way, the result is much more natural, balanced, and long-lasting.

Behind today's successful results lies a treatment process as powerful as the transplant.

## Gelecek Saç Sağlığında: Korumak ve Sürdürmek

### **Saç tedavilerinde en kritik hata nedir?**

En büyük hata, dökülme çok ilerledikten sonra çözüm aramak. Oysa saç sinyal verir. İncelme, matlaşma, hacim kaybı... Bunların hepsi erken uyarıdır. Biz her zaman şunu söylüyoruz: **“Saç tamamen dökülmeden önce tedaviye başlamak, en doğru yatırımdır.”**

### **Esteworld'ün yaklaşımını farklı kılan nedir?**

Esteworld'de saç sağlığı bir ekip işidir. Hekim, medikal altyapı, teknoloji ve takip sistemi birlikte çalışır. Ayrıca biz yalnızca bugünü değil, 5-10 yıl sonrasını da planlıyoruz. Amaç; hızlı sonuçtan çok, sürdürülebilir saç sağlığı.

### **Son olarak saç problemi yaşayanlara ne söylemek istersiniz?**

Saç dökülmesi kader değildir ama ihmale gelmez. Doğru merkez, doğru analiz ve sabırlı bir süreçle saçlar yeniden güçlenebilir. Önemli olan, saçınıza bir “işlem” değil, bir sağlık yaklaşımıyla bakmanızdır.

## The Future of Hair Health: Protecting and Sustaining

### **What is the most critical mistake in hair treatments?**

The biggest mistake is to look for a solution after the loss has progressed too far. But hair sends signals. Thinning, dullness, loss of volume... These are all early warning signs. We always say: **“Starting treatment before hair loss is complete is the best investment.”**

### **What makes Esteworld's approach different?**

Hair health at Esteworld is a team effort. The physician, medical infrastructure, technology, and monitoring system work together. Moreover, we are not only planning for today, but also for 5-10 years from now. The goal is sustainable hair health rather than quick results.

### **Finally, what would you like to say to those experiencing hair problems?**

Hair loss is not inevitable, but it should not be ignored. With the right center, the right analysis, and a patient process, hair can regain its strength. What matters is that you approach your hair not as a “treatment” but as a health approach.





## ÖN SAÇ ÇİZGİNİZDE **AÇILMA MI VAR?**

PRP VE GROWTH FACTOR KOMBİNASYONLARI

EKSOZOM SAÇ TEDAVİLERİ

SAÇ LAZERİ VE SERUM DESTEKLİ PROTOKOLLER

KÖK HÜCRE VE ACELL TABANLI UYGULAMALAR

*ile*

**DURUMU TERSİNE ÇEVİR!**





esteworld  
PLASTIC SURGERY HEALTH GROUP

*Since 1994*

# WE ADD AESTHETICS TO LIFE!

Hair Transplant and Treatments | Eyebrow Transplant  
Smile Design | Plastic Surgery | Medical Aesthetics  
Healty Life and Diet | Longevity



Ataşehir Clinic



Bahçelievler Clinic



Altunizade Clinic



Coming Soon..

     /esteworld

 /esteworldtr

 0850 222 3 789

Altunizade  
Health Group



[www.esteworld.com.tr](http://www.esteworld.com.tr)





Op. Dr. Mehmet Mesut İnan  
Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı

# BURUN ESTETİĞİ

## RHINOPLASTY

### Yüzün Merkezinde Bir Denge Sanatı

#### An Art of Balance at the Center of the Face

Rinoplasti, estetik cerrahinin en çok konuşulan ama aynı zamanda en çok yanlış anlaşılan alanlarından biri. Çünkü burun yalnızca bir yüz detayı değil; nefesle, ifadeyle ve karakterle doğrudan ilişkili bir yapı.

Bu sayımızda, burun estetiğine yaklaşımını “denge” kavramı üzerinden tanımlayan Op. Dr. Mehmet Mesut İnan ile burun estetiğinin estetikten fonksiyona uzanan çok katmanlı dünyasını konuştuk.

*Rhinoplasty is one of the most talked about but also most misunderstood areas of aesthetic surgery. Because the nose is not just a facial feature; it is a structure directly related to breathing, expression, and character.*

*In this issue, we spoke with Dr. Mehmet Mesut İnan, who defines his approach to rhinoplasty through the concept of “balance,” about the multi-layered world of rhinoplasty, which extends from aesthetics to function.*





Esteworld'de burun estetiği; hızla eskiye dönen ya da kısa sürede değişime uğrayan sonuçlar yerine, uzun vadeli bir yüz dengesi yatırımı olarak ele alınır.

Şekille birlikte nefes, farklı görünmekten önce doğal güzellik hedeflenir.

*At Esteworld, rhinoplasty is approached as a long-term investment in facial balance, rather than results that quickly revert to their previous state or change over time.*

*Along with shape, breathing aims for natural beauty before aiming to look different.*

## Yüzün Merkezinde Hassas Bir Denge

### **Burun estetiği sizce neden bu kadar hassas bir alan?**

"Çünkü burun yüzün tam merkezinde yer alıyor. Yapılan en küçük değişiklik bile kişinin ifadesini, bakışını hatta mimiklerini etkileyebiliyor. Bu nedenle rinoplasti yalnızca teknik bir operasyon değil; estetik algı, yüz oranları ve fonksiyonun birlikte değerlendirilmesi gereken çok katmanlı bir süreçtir."

Burun estetiğinde amaç; yüzün diğer bölümleriyle uyumlu, doğal ve zamansız bir sonuç elde etmektir. Kopyalanan burunlar ya da tek tip estetik anlayışı yerine, kişiye ait bir denge hedeflenmelidir.



## A Delicate Balance in the Center of the Face

### **Why do you think rhinoplasty is such a sensitive area?**

"Because the nose is located right in the center of the face. Even the smallest change can affect a person's expression, gaze, and even their facial expressions. For this reason, rhinoplasty is not merely a technical operation; it is a multi-layered process that requires the combined assessment of aesthetic perception, facial proportions, and function."

The goal of rhinoplasty is to achieve a natural and timeless result that is in harmony with the other parts of the face. Instead of copying noses or a uniform aesthetic approach, the goal should be to achieve a balance specific to the individual.

## Estetikle Birlikte Nefes: Fonksiyonun Önceliği

Burun estetiği denildiğinde çoğu kişinin aklına ilk olarak görünüm gelir. Oysa Esteworld'de süreç her zaman nefes alma kalitesiyle birlikte ele alınır.

### Esteworld'de rinoplasti süreci nasıl ele alınıyor?

"Bizim için burun estetiği yalnızca daha düzgün bir burun elde etmek değildir. Burun içi yapılar, septum deviasyonu, konka problemleri ve hava yolları mutlaka değerlendirilir. Kişi estetik olarak güzel görünen ama rahat nefes alamadığı bir burunla mutlu olamaz. Estetik ve fonksiyon birlikte planlanmalı."

### Planlama süreci nasıl ilerliyor?

"Önce detaylı bir analiz yapıyoruz. Yüz oranları, alın-burun-çene dengesi, cilt yapısı ve kişinin beklentileri birlikte ele alınıyor. Amacımız 'başka bir burun' yapmak değil; kişinin yüzüne ait, doğal ve uzun yıllar eskimeyecek bir sonuç elde etmek."

## Breathing with Aesthetics: The Priority of Function

When it comes to rhinoplasty, most people first think about appearance. However, at Esteworld, the process is always considered alongside breathing quality.

### How is the rhinoplasty process handled at Esteworld?

"For us, rhinoplasty is not just about achieving a more symmetrical nose. The internal structures of the nose, septal deviation, turbinate problems, and airways are always evaluated. A person cannot be happy with a nose that looks aesthetically beautiful but does not allow them to breathe comfortably. Aesthetics and function should be planned together."

### How is the planning process?

"First, we conduct a detailed analysis. Facial proportions, forehead-nose-chin balance, skin structure, and the individual's expectations are all taken into consideration. Our goal is not to create 'another nose'; it is to achieve a result that belongs to the person's face, is natural, and will not age over the years."

## Teknikten Öte Bir Yaklaşım: Kişiye Özel Rinoplasti

Modern rinoplasti teknikleri, cerraha daha hassas ve kontrollü müdahale imkânı sunuyor. Ancak teknik kadar önemli olan bir diğer unsur da doğru karar verme süreci.

### Açık mı, kapalı mı? Bu karar nasıl veriliyor?

"Bu tamamen kişiye özel bir karardır. Her hastaya aynı tekniği uygulamak doğru değildir. Burun yapısı, daha önce geçirilmiş operasyonlar ve hedeflenen sonuç belirleyicidir. Önemli olan iz bırakmamak değil; doğru sonucu elde etmektir."

### Piezo gibi teknolojiler süreci nasıl etkiliyor?

"Ultrasonik cihazlar sayesinde kemiklere çok daha kontrollü müdahale edebiliyoruz. Bu, çevre dokuların korunmasını sağlıyor. Morluk ve ödem daha az oluyor, iyileşme süreci hem daha konforlu hem de daha öngörülebilir ilerliyor."

## An Approach Beyond Technique: Personalized Rhinoplasty

Modern rhinoplasty techniques offer surgeons the ability to perform more precise and controlled procedures. However, another factor that is just as important as the technical aspect is the correct decision-making process.

### Open or Closed? How is this decision made?

"This is entirely a personal decision. It is not correct to apply the same technique to every patient. The structure of the nose, previous surgeries, and the desired outcome are determining factors. What matters is not leaving a scar; it is achieving the right result."

### How do technologies such as piezo affect the process?

"Thanks to ultrasonic devices, we can intervene in bones in a much more controlled manner. This ensures the protection of the surrounding tissues. Bruising and swelling are reduced, and the healing process is both more comfortable and more predictable."

## İyileşme Süreci ve Doğallığın Zamanla Ortaya Çıkışı

Rinoplastide nihai sonuç ameliyattan hemen sonra değil, zamanla ortaya çıkar.

### Hastalar iyileşme sürecinde neler beklemeli?

Op. Dr. Mehmet Mesut İnan: "İlk günlerde ödem ve hafif morluklar normaldir. Ancak modern tekniklerle bu süreç oldukça kontrollü ilerler."

İlk haftadan sonra kişi sosyal hayatına rahatlıkla dönebilir. Asıl sonuç ise 6 ay ile 1 yıl arasında netleşir."

### Son olarak burun estetiğini düşünenlere ne söylemek istersiniz?

"Doğru merkez, doğru ekip ve doğru planlama ile yapılan bir rinoplasti; kişiyi değiştirmez, doğal bir güzellik katar."

Amaç dikkat çekmek değil, yüzün kendi dengesi içinde daha iyi bir versiyonunu ortaya çıkarmaktır."

## The Healing Process and the Emergence of Naturalness Over Time

The final result of rhinoplasty does not appear immediately after surgery, but over time.

### What should patients expect during the healing process?

"Swelling and slight bruising are normal in the first few days. However, with modern techniques, this process proceeds in a highly controlled manner."

After the first week, the person can comfortably return to their social life. The actual result will become clear within 6 months to 1 year."

### Finally, what would you like to say to those considering rhinoplasty?

"A rhinoplasty performed at the right center, by the right team, and with the right planning does not change the person; it adds natural beauty."

The goal is not to draw attention, but to bring out a better version of the face within its own balance."



# TEST: ONUN AKLINDA MIYIM, YOKSA KENDİMİ Mİ UNUTTUM?

## Onun İlgisi Değil, Kendine Göstereceğin İlginin Zamanı



Bunu bir test gibi düşün...

Ama cevaplar “acaba beni seviyor mu?” diye değil,  
“Ben kendime ne kadar özen gösteriyorum?”  
diye çıkıyor.

Eski dergilerdeki gibi eğlen, işaretle, gülümse.  
Ama sonuçlar seni daha çok sen yapсын.

Son mesajlaşmanızdan sonra  
sen ne yaptın?

# 01

- A) Mesajı tekrar tekrar okudum.
- B) Story attım, görüp görmediğine baktım.
- C) Telefonu bıraktım, kendime kahve yaptım.
- D) Aynaya baktım ve “Ben gayet iyiyim” dedim.

Aynaya baktığında  
ilk fark ettiğin şey ne oluyor?

# 02

- A) Dudaklarım keşke biraz daha dolgun olsa.
- B) Cildim yorgun görünüyor.
- C) Kaşlarım yüz ifademı biraz düşürüyor.
- D) Genel olarak iyi ama biraz tazelenmek isterdim.

Sana ilgisi azaldığında  
senin refleksin ne?

# 03

- A) Daha çok çaba gösteririm.
- B) Kendimi suçlarım.
- C) Mesafe koyarım.
- D) Kendime dönerim.

Bir arkadaşın  
“Bir şey yaptırmayı düşünüyorum”  
dediğinde aklına ilk ne geliyor?

# 04

- A) Dudak dolgusu
- B) Cilt bakımı
- C) Güllüş tasarımı
- D) “İfade bozulmasın ama taze görünsün”

### ESTEWORLD NOTU:

Biz kimseyi başkası için değiştirmiyoruz.

Sadece senin, kendinle daha iyi hissetmeni destekliyoruz.

Bugün onun ilgisiyle değil, kendine göstereceğin ilgiyle ilgilen.

**Cevaplarını aklında tut.**

**Bir sonraki sayfada sonuçlar seni bekliyor**

# TEST:

## AM I ON HIS/HER MIND, OR HAVE I FORGOTTEN MYSELF?

It's Not About His Her Interest, But About  
the Interest You Show Yourself



Yeliz Binici



Think of it as a test...

But the answers aren't "does he/she love me?"  
but rather "How much do I care for myself?"

Have fun, mark it, smile, just like in old magazines.  
But let the results make you more you.

What did you do  
after your last texting?

# 01

- A) I have read the message over and over again
- B) I posted a story and checked whether he/she saw it.
- C) I put down the phone and made myself some coffee.
- D) I looked in the mirror and said, "I'm perfectly fine."

What is the first thing you  
notice when you look in the mirror?

# 02

- A) I wish my lips were a little fuller.
- B) My skin looks tired.
- C) My eyebrows make my facial expression a little sad.
- D) Generally good, but I would like to freshen up a little.

What is your reflex when  
his/her interest in you decreases?

# 03

- A) I try harder.
- B) I blame myself.
- C) I put distance.
- D) I focus on myself.

When a friend says, "I'm thinking  
of getting something done," what's  
the first thing that comes to mind?

# 04

- A) Lip filler
- B) Skin care
- C) Smile design
- D) "Don't lose the expression, but make it look fresh"

### ESTEWorld NOTE:

We are not changing anyone for someone else.  
We support you in feeling better about yourself.

Today, focus on the interest you show yourself,  
not the interest he/she shows you.

**Keep your answers in mind.**

**The results are waiting for you on the next page**



# SONUÇLAR:

## KENDİNLE NE DURUMDASIN?

# RESULTS:

## HOW ARE YOU DOING WITH YOURSELF?

### A'lar Çoğunluktaysa: "İlgi Peşindeyim Ama Kendimi Unuttum" Modu

Merak etme, yalnız değilsin.  
Ama şunu bil: İlgi çekmenin  
ilk adımı kendine ilgi göstermek.

#### Sana Yakışan Dokunuşlar:

>Doğal dudak dolgunluğu  
(abartısız, yüz oranına uygun)  
>İşlti veren göz çevresi uygulamaları

#### Ayna mesajı:

"İlgiyi hak etmek için  
değişmiyorum, kendime değer  
verdiğim için parlıyorum."

### B'ler Çoğunluktaysa: "Yorgunum Ama Güzelim" Evresi

Cilt yorgunsa, ruh da biraz  
molaya ihtiyaç duyuyor olabilir.  
Bu bir alarm değil, nazik bir  
hatırlatma.

#### Sana Yakışan Dokunuşlar:

>Medikal cilt bakımı  
>Mezoterapi / somon DNA  
>Cilt kalitesini artıran destekler

#### Ayna mesajı:

İşık bazen filtreden değil,  
bakımdan gelir.

### C'ler Çoğunluktaysa: "Mesafeyi Koyarım Ama Kendimi de İhmal Etmem" Modu

Kontrollüsün, farkındasın.  
Şimdi sıra biraz daha kendin  
için bir şey yapmada.

#### Sana Yakışan Dokunuşlar:

>Kaş ekimiyle ifade dengeleme  
>Yüz oranına uygun,  
mimik dostu uygulamalar

#### Ayna mesajı:

İfade değişmez,  
sadece daha net olur.

### D'ler Çoğunluktaysa: "Ben Kendimle İyiyim" Seviyesi

Tebrikler!  
Sen zaten oyunu kendin  
için oynuyorsun.

#### Sana Yakışan Dokunuşlar:

>Soft botoks  
>Scarlet / cilt yenileyici uygulamalar  
>Günlük tasarımıyla ufak dokunuşlar

#### Ayna mesajı:

"Kendinle başlık olunca,  
herkesle mesafe  
doğru ayarlanıyor."

### If the A's are in the majority: "I'm Seeking Attention But Forgot Myself" Mode

Don't worry, you're not alone.  
But know that: The first step to attracting  
attention is to show interest in yourself.

#### Touches That Suit You:

>Natural lip filler (without exaggeration,  
suitable for face ratio)  
>Applications around the eyes that  
give radiance

#### The mirror message:

"I don't change to deserve attention;  
I shine because I value myself."

### If the B's are in the majority: "I'm Tired But I'm Beautiful" Phase

If the skin is tired, the soul may also  
need a little break. This is not an  
alarm, but a gentle reminder.

#### Touches That Suit You:

>Medical skin care  
>Mesotherapy / salmon DNA  
>Supports improving skin quality

#### The mirror message:

Sometimes the light comes  
not from the filter, but from care.

### If the C's are in the majority: "I Keep My Distance, But I Don't Neglect Myself" Mode

You are in control, you are  
aware. Now it's time to do  
something for yourself.

#### Touches That Suit You:

>Eyebrow design / balancing expression  
with eyebrow transplant  
>Mimic-friendly applications suitable  
for face ratio

#### The mirror message:

The expression does not change,  
it just becomes clearer.

### If the D's are in the majority: "I'm Fine with Myself" Level

Congratulations!  
You're already playing the  
game for yourself.

#### Touches That Suit You:

>Soft botox  
>Scarlet / skin regenerating applications  
>Small touches with smile design

#### The mirror message:

"When you are at peace with  
yourself, you can set the right  
distance with everyone."

İlgi geçici. Bakışlar değişir. Mesajlar silinir.  
Ama aynada kendinle kurduğun bağ kalıcıdır.  
"Estetik; birini etkilemek için değil,  
kendini hatırlamak için vardır."

The interest is temporary. Glances change. Messages are deleted.  
But the connection you make with yourself in the mirror is permanent.  
Aesthetics exists not to impress others,  
but to remember oneself.





## Esteworld Ataşehir Diş Kliniği'nde Çocuklarınıza Özel Pedodonti Hizmeti

Esteworld Ataşehir Dental Clinic has launched  
Pedodontics services for children







# GÜZEL YAŞ ALMANIN HARİTASI

*The Map Of Aging Gracefully*



*“Bu yaşta yapılan doğru dokunuşlar, ileride çok daha büyük müdahalelerin önüne geçer. Az, dengeli ve cilt odaklı ilerlemek en doğru yaklaşımdır.”*

*“The right interventions at this age prevent much larger interventions in the future. The most appropriate approach is to proceed slowly, steadily, and with a focus on the skin.”*

## 20–30 Yaş: Başlangıç ve Koruma Dönemi

### Bu yaş grubu için estetik ne anlama geliyor?

“20’li yaşlar, estetikte ‘düzeltme’ değil, farkındalık dönemidir. Bu yaş grubunda asıl amaç; cildin doğal kalitesini korumak ve geleceğe yatırım yapmaktır.”

### Öne çıkan ihtiyaç

- ✓İnce çizgiler (özellikle mimik kaynaklı)
- ✓Ciltte matlık, düzensiz ton
- ✓Göz çevresinde yorgun ifade

### Beklenti

- ✓Doğal görünüm
- ✓Hızlı toparlanma
- ✓Cildi canlı ve sağlıklı tutma

### Tercih edilen yaklaşımlar

- ✓Medikal cilt bakımları
- ✓Hafif mezoterapi uygulamaları
- ✓İğnesiz, cilt kalitesini artıran cihazlar

## 31–40 Yaş: İlk Sinyaller Dönemi

30’ların ortasıyla birlikte cilt, artık bazı sinyaller vermeye başlar. Kolajen üretimi yavaşlar, mimik izleri daha kalıcı hale gelir.

### Öne çıkan ihtiyaç

- ✓İnce kırışıklıklar
- ✓Cilt tonu eşitsizlikleri
- ✓Hafif hacim kaybı

### Beklenti

- ✓Hem hızlı etki
- ✓Hem orta vadede kalitenin toparlanması

### Tercih edilen yaklaşımlar

- ✓Mezoterapi ve PRP
- ✓Hafif dolgu uygulamaları
- ✓Cihaz + medikal estetik kombinasyonları

“Bu yaş grubunda en sık gördüğümüz hata, sadece çizgiye odaklanmak. Oysa asıl mesele cildin genel kalitesini koruyabilmek. Kombine yaklaşımlar burada çok daha anlamlı.”

**Estetik artık tek bir işlemi değil, zamanı doğru okumayı konuşuyor. Bugün “daha genç görünmek”ten çok, daha dengeli, sağlıklı ve kendine yakaşan şekilde yaş almak ön planda.**

Bu yaklaşımın arkasındaki mantığı, yaşlara göre değişen ihtiyaçları ve neden herkesin yolunun farklı olduğunu Uzman Dr. Serdar Biz anlatıyor.

*Aesthetics is no longer about a single procedure; it's about understanding the right timing. Today, looking younger is less important than aging in a balanced, healthy, and dignified way.*

*Specialist Dr. Serdar Biz explains the logic behind this approach, the needs that change with age, and why everyone's path is different.*



## Ages 20–30: The Beginning and Protection Period

### What does aesthetics mean for this age group?

“One’s 20s are a period of awareness, not ‘correction’ in aesthetics. The main goal for this age group is to preserve the skin’s natural quality and invest in the future.”

### Prominent need

- ✓Fine lines (especially due to facial expressions)
- ✓Dullness, uneven skin tone
- ✓Tired expression around the eyes

### Expectation

- ✓Natural appearance
- ✓Quick recovery
- ✓Keeping the skin alive and healthy

### Preferred approaches

- ✓Medical skin care
- ✓Light mesotherapy applications
- ✓Needle-free devices that improve skin quality

## Ages 31–40: The Early Warning Signs Period

By the mid-30s, the skin begins to show some signs. Collagen production slows down, and expression lines become more permanent.

### Prominent need

- ✓Fine wrinkles
- ✓Uneven skin tone
- ✓Slight loss of volume

### Expectation

- ✓Both quick effect

✓And the recovery of quality in the medium term

### Preferred approaches

- ✓Mesotherapy and PRP
- ✓Light filling applications
- ✓Device + medical aesthetic combinations

“The most common mistake we see in this age group is ‘focusing only on the lines’. The real issue, however, is maintaining the overall quality of the skin. Combined approaches make a lot more sense here.”



Op. Dr. Serdar Biz  
Medikal Estetik Uzmanı



## 41-50 Yaş: Kaliteyi Toparlama Zamanı

Bu dönem, yaş almanın ciltte daha net hissedildiği bir eşik. Kolajen kaybı artar, elastikiyet azalır, yüz hatları yumuşar.

### Öne çıkan ihtiyaç

- ✓İnce çizgiler ve kırışıklıklar
- ✓Ciltte gevşeme
- ✓Doku kalitesinde azalma

### Beklenti

- ✓Uzun vadeli sonuç
- ✓Daha sağlıklı ve dinlenmiş bir ifade
- ✓"Yaptırılmış" hissi olmadan toparlanma

### Tercih edilen yaklaşımlar

- ✓Cihaz bazlı kolajen uyarıcı uygulamalar
- ✓Medikal estetik destekleri
- ✓Süreç içinde takip edilen planlar

**Örnek:** 41-50 / İnce kırışıklık & çizgiler  
/ Uzun vade / Cihaz bazlı

**Yön:** Anti-Aging

**Alternatif:** Premium yaklaşımlar

"Bu yaşlarda 'çizgi silmek' kadar, cildin genel kalitesini toparlamak da önemlidir. Uzun vadeli düşünen danışanlarda cihaz destekli yaklaşımlar çok daha doğal sonuç verir."

## Ages 41-50: Time to Recover Quality

*This period is a threshold where aging becomes more noticeable on the skin. Collagen loss increases, elasticity decreases, facial contours soften.*

### Prominent need

- ✓Fine lines and wrinkles
- ✓Skin laxity
- ✓Decrease in tissue quality

### Expectation

- ✓Long-term result
- ✓A healthier and more rested expression
- ✓Recovery without feeling "forced"

### Preferred approaches

- ✓Device-based collagen stimulating applications
- ✓Medical aesthetic supports
- ✓Plans followed in the process

**Example:** 41-50 / Fine wrinkles & lines  
/ Long term / Device based

**Direction:** Anti-Aging

**Alternative:** Premium approaches

*"At this age, improving the overall quality of the skin is as important as 'removing wrinkles'. Device-assisted approaches yield much more natural results in patients who take a long-term perspective."*



*"Herkesin yaş alma süreci farklıdır. Güzel yaş almak; doğru zamanda, doğru yaklaşımla ve kişiye özel ilerlemektir."*

*"Everyone's aging process is different. Aging gracefully means progressing at the right time, with the right approach, and in a personalized manner."*

## Güzel Yaş Almanın Anahtarı

Estetik artık tek bir işlem seçmek değil; yaşı, ihtiyacı ve beklentiyi doğru okumak meselesi.

### The Key to Aging Gracefully

*Aesthetics is no longer about choosing a single procedure; it's about accurately assessing age, needs, and expectations.*

## 50+ Yaş: Dengeli ve Sağlıklı Yaş Alma

50 yaş sonrası estetik, gençleşme yarışından çıkar; denge, sağlık ve ifade konuşulmaya başlanır.

### Öne çıkan ihtiyaç

- ✓Sarkma
- ✓Hacim kaybı
- ✓Yüz konturunun zayıflaması

### Beklenti

- ✓Daha sağlıklı
- ✓Daha dengeli
- ✓İyi yaş almış bir ifade

### Tercih edilen yaklaşımlar

- ✓Kombine uygulamalar (cihaz + medikal estetik + takip)

### Bu yaş grubunda genellikle:

- ✓1 güçlü cihaz uygulaması
- ✓1 destekleyici medikal estetik işlemi birlikte planlanır.

*"50 yaş sonrası estetikte amaç gençleşmek değil; kişinin yüzünü yormadan, ifadesini bozmadan sağlıklı bir denge yakalamaktır. Kombine ve sürdürülebilir yaklaşımlar bu nedenle çok kıymetli."*

## 50+ Age: Balanced and Healthy Aging

After 50, aesthetics is no longer about the race to look younger; the focus shifts to balance, health, and self-expression.

### Prominent need

- ✓Sagging
- ✓Volume loss
- ✓Weakening of the facial contour

### Expectation

- ✓Healthier
- ✓More balanced
- ✓A well-aged expression

### Preferred approaches

- ✓Combined applications (device + medical aesthetics + follow-up)
- The following are usually planned together for this age group:**
- ✓1 powerful device application
- ✓1 supportive medical aesthetic procedure.

*"The goal of aesthetics after the age of 50 is not to rejuvenate, but to achieve a healthy balance without straining the face or distorting its expression. Combined and sustainable approaches are therefore very valuable."*

# ZAMANI DURDURUN!

GÖZ ALTI  
DOLGUSU

GENÇLİK AŞISI

BOTOKS

SOMON  
DNA

8 NOKTA  
LIFTING

PRP

NAZOLABIAL  
DOLGU

ALTIN  
İĞNE

OXYGENEO

KİMYASAL  
PEELING







# BATIK TIRNAK

**Küçük Bir Sorun Gibi Başlar, Hayatı Zorlaştırır**

## Ingrown Toenail

It Starts as a Minor Problem, but Makes Life Difficult

Batık tırnak; çoğu zaman “geçer” denilerek ertelenen, ancak ilerledikçe ağrıya, enfeksiyona ve yürüme zorluğuna neden olabilen ciddi bir ayak sağlığı problemidir.

Tırnağın kenarlarının, çevresindeki yumuşak dokuya batmasıyla ortaya çıkar; kızarıklık, şişlik, iltihap ve hassasiyetle kendini gösterir.

#### **En sık karşılaştığımız durum ise şudur:**

Danışanlar, yanlış yönlendirmeler veya acı verici, kalıcı olmayan uygulamalar nedeniyle batık tırnak tedavisinden çekinir ve sorun kronikleşir.

*Ingrown toenails are a serious foot health problem that is often dismissed as “it will go away,” but can cause pain, infection, and difficulty walking as it progresses.*

*It occurs when the edges of the nail dig into the surrounding soft tissue, causing redness, swelling, inflammation, and sensitivity.*

#### **The most common situation we encounter is this:**

*Patients shy away from ingrown toenail treatment due to misguided advice or painful, temporary solutions, and the problem becomes chronic.*

#### **Batık Tırnak Tedavisi Nasıl Uygulanır?**

Batık tırnak tedavisi; her ayakta, her tırnakta ve her vakada aynı şekilde uygulanmaz. Podolojide temel yaklaşım, tırnağı tamamen almak değil, sağlıklı dokuyu koruyarak sorunu ortadan kaldırmaktır.

#### **Podoloji Biriminde Süreç Nasıl İlerler?**

- >Ayak ve tırnak detaylı şekilde değerlendirilir
- >Gerekirse ayak banyosu ve yumuşatıcı uygulamalar yapılır
- >Enfeksiyon varsa uygun bakım planı oluşturulur
- >Batık olan tırnak kısmı, çevre dokuya zarar vermeden çıkarılır
- >Kanalları düzenlenir ve yeniden batmayı önleyici bakım uygulanır

#### **How is Ingrown Nail Treatment Applied?**

*Ingrown toenail treatment is not applied in the same way on every foot, every toenail, and in every case. The fundamental approach in podiatry is not to remove the nail entirely, but to eliminate the problem while preserving healthy tissue.*

#### **How Does the Process Progress in the Podiatry Unit?**

- >Feet and toenails are evaluated in detail
- >If necessary, foot bath and softening applications are performed
- >If there is an infection, an appropriate care plan is created
- >Nail is removed without damaging the surrounding tissue
- >Nail channels are trimmed and preventive care is applied to prevent re-ingrowth

#### **Banu Eren anlatıyor:**

“Batık tırnak çoğu zaman küçük bir problem gibi görülüyor. Oysa doğru müdahale edilmediğinde hem ağrı artıyor hem de enfeksiyon riski yükseliyor. En önemlisi, kişi yürümekten bile çekinir hale gelebiliyor.”

Podoloji birimlerinde yapılan profesyonel değerlendirme sayesinde, batık tırnak ağrısız, kontrollü ve kalıcı şekilde ele alınabiliyor.

#### **Banu Eren explains:**

“An ingrown toenail is often considered a minor problem. However, if not treated correctly, both the pain increases and the risk of infection rises. Most importantly, the person may become afraid to even walk.”

Thanks to professional assessments conducted in podiatry units, ingrown toenails can be treated painlessly, in a controlled manner, and with lasting results.

“Çoğu vakada tırnağın tamamının alınmasına gerek yok. Asıl önemli olan, tırnağın uzama yönünü doğru şekilde yönlendirmek. Bu yapılmadığında batık tekrarlar.”

Uygulama sırasında tırnak lokal olarak uyuşturulduğu için acı hissedilmez. İşlem sonrası danışan günlük yaşamına kısa sürede dönebilir.

*“In most cases, it is not necessary to remove the entire nail. The most important thing is to guide the nail's growth direction correctly. If this is not done, ingrown nails will recur.”*

*“Since the nail is locally anesthetized during the procedure, no pain is felt. The patient can return to their daily life shortly after the procedure.”*

Batık tırnak; çoğu zaman “geçer” denilerek ertelenen, ancak ilerledikçe ağrıya, enfeksiyona ve yürüme zorluğuna neden olabilen ciddi bir ayak sağlığı problemidir.

Tırnağın kenarlarının, çevresindeki yumuşak dokuya batmasıyla ortaya çıkar; kızarıklık, şişlik, iltihap ve hassasiyetle kendini gösterir.

#### **En sık karşılaştığımız durum ise şudur:**

Danışanlar, yanlış yönlendirmeler veya acı verici, kalıcı olmayan uygulamalar nedeniyle batık tırnak tedavisinden çekinir ve sorun kronikleşir.

*Ingrown toenails are a serious foot health problem that is often dismissed as “it will go away,” but can cause pain, infection, and difficulty walking as it progresses.*

*It occurs when the edges of the nail dig into the surrounding soft tissue, causing redness, swelling, inflammation, and sensitivity.*

#### **The most common situation we encounter is this:**

*Patients shy away from ingrown toenail treatment due to misguided advice or painful, temporary solutions, and the problem becomes chronic.*



# Neden Podoloji?

## Kalıcı Rahatlama İçin Doğru Adres

### Why Podiatry?

#### The Right Address For Permanent Relief

Batık tırnak tedavisinde en sık yapılan hata, sorunu yalnızca geçici olarak rahatlatmaya çalışmaktır. Oysa podoloji yaklaşımı, neden-sonuç ilişkisini ele alır.

*The most common mistake in ingrown toenail treatment is trying to only temporarily relieve the problem. However, the podiatry approach addresses the cause-and-effect relationship.*



Banu Eren  
El ve Ayak Bakım Uzmanı

#### Podolojide Fark Yaratan Noktalar

- ✓Tırnak kesim alışkanlıkları analiz edilir
- ✓Yanlış ayakkabı ve basınç noktaları değerlendirilir
- ✓Tırnağın yeniden batmasını önleyici bakım planı oluşturulur
- ✓Süreç boyunca düzenli takip sağlanır

"Batık tırnak sadece bir tırnak problemi değildir; ayak anatomisi, basış şekli ve bakım alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Biz burada kalıcı rahatlama hedefliyoruz."

#### Sonuç:

- ✓Ağrısız yürüyüş
- ✓Enfeksiyon riskinde azalma
- ✓Tekrarlama ihtimalinin düşmesi
- ✓Daha sağlıklı ve estetik bir ayak görünümü

Podoloji birimimizde uygulanan profesyonel ayak bakımı ve batık tırnak tedavileriyle, ayak sağlığı günlük hayatın yükü olmaktan çıkar, konforun bir parçası haline gelir.

#### Points That Make a Difference in Podiatry

- ✓Nail cutting habits are analyzed
- ✓The wrong shoes and pressure points are evaluated
- ✓A preventive maintenance plan is created to prevent the re-ingrowth
- ✓Regular follow-up is provided throughout the process

"An ingrown toenail is not just a nail problem; it is directly related to foot anatomy, walking style, and care habits. We are aiming for permanent relief here."

#### Result:

- ✓Painless walking
- ✓Reduced risk of infection
- ✓Decrease in the probability of recurrence
- ✓A healthier and more aesthetic foot appearance

With the professional foot care and ingrown toenail treatments offered in our podiatry unit, foot health is no longer a burden in daily life; it becomes a part of comfort.



# FIBROBLAST

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ

STEM CELL TREATMENT

TEK  
SEANSTA  
CANLI  
SAĞLIKLI  
GENÇ  
PARLAK  
TAZE  
BİR  
CİLT

ACHIEVE  
VIBRANT  
HEALTHY  
YOUNG  
BRIGHT  
FRESH  
SKIN







### Kimler için ideal?

- Tekrarlayan leke problemi yaşayanlar
- Cilt tonu eşitlense bile matlık ve elastikiyet kaybı olanlar
- "Doğal ama güçlü" bir cilt yenilenmesi isteyenler
- Uzun vadeli ve sürdürülebilir sonuç arayanlar

### Who is it ideal for?

- Those who have recurrent spot problems
- Those with dullness and loss of elasticity even if the skin tone is evened
- Those who want a "natural but strong" skin renewal
- Those who are looking for long-term and sustainable results

# Leke'den Hücre'ye: Ciltte Kalıcı Yenilenmenin İki Anahtarı

## From Spot to Cellular Level Two Keys to Permanent Skin Renewal



Dr. Feyman Duygu Oktar  
Medikal Estetik Uzmanı

Cilt lekeleri yalnızca estetik bir problem değildir; çoğu zaman cildin verdiği bir **"hafıza tepkisi"**dir. Güneş, hormonlar, yaş, genetik yatkınlık... Hepsi cildin melanin üretim mekanizmasını etkiler. Bu nedenle lekeler sadece yüzeyden silinmez, kontrol altına alınır.

*Skin spots are not merely an aesthetic problem; they are often a "memory response" from the skin. Sunlight, hormones, age, genetic predisposition... All of these affect the skin's melanin production mechanism. Therefore, spots are not simply wiped off the surface, they are controlled.*



Cilt yenilenmesi tek bir işlemle değil, doğru adımların birleşimiyle olur.

Leke'den hücre'ye uzanan bu yolculukta amaç; daha genç görünmekten önce, daha sağlıklı ve dengeli bir cilt elde etmektir.

Skin regeneration does not happen with a single procedure, but with a combination of the right steps.

The goal of this journey from spot to cell is to achieve a healthier and more balanced skin before looking younger.

"Leke tedavisinde en sık yapılan hata, yalnızca görünen rengi hedef almaktır. Oysa asıl mesele, cildin neden leke ürettiğini anlamak ve o mekanizmayı baskılamaktır."

Dermamelan tam da bu noktada devreye girer.

Tek seanslık klinik uygulama ile başlayan Dermamelan tedavisi, cildin melanin üretimini düzenleyen çok aşamalı bir yaklaşım sunar. Gebelik lekeleri, güneş lekeleri, melazma ve akne izlerinde etkili olmasının nedeni; cildin davranış biçimini yeniden eğitmesidir.

Dermamelan yalnızca bir maske değil;

- ✓ Pigment üretimini baskılayan
- ✓ Cilt tonunu eşitleyen
- ✓ Uzun vadeli ev bakımıyla sürdürülebilir sonuç sağlayan bütüncül bir sistemdir.

"Doğru hasta seçimi ve düzenli takip ile Dermamelan, ciltte aydınlık ve net bir görünüm sağlar. Ama asıl başarı, lekenin geri gelme ihtimalini azaltmaktır."



"The most common mistake in spot treatment is to target only the visible color. The real issue, however, is understanding why the skin produces spots and suppressing that mechanism."

This is exactly where Dermamelan comes in.

Dermamelan treatment, which begins with a single clinical session, offers a multi-step approach that regulates the skin's melanin production. The reason it is effective on pregnancy spots, sun spots, melasma, and acne scars is that it re-educates the skin's behavior.

Dermamelan is not just a mask, but a holistic system that:

- ✓ Suppresses pigment production
- ✓ Evening out the skin tone
- ✓ Providing sustainable results with long-term home care.

"With the right patient selection and regular follow-up, Dermamelan provides a bright and clear appearance to the skin. But the real success is reducing the likelihood of the spot returning." sıl başarı, lekenin geri gelme ihtimalini azaltmaktır."



## Hücreyel Yenilenme: Fibrocell ile Cildin Yapı Taşlarını Güçlendirmek

### Cellular Renewal: Strengthening the Building Blocks of the Skin with Fibrocell

**Leke baskılandıktan sonra ikinci kritik soru şudur:**

**Cildin kalitesi yeterli mi?**

Çünkü pürüzsüz, eşit tonlu ama elastikiyetini kaybetmiş bir cilt hâlâ "yorgun" görünür. Bu noktada Fibrocell devreye girer.

**"Fibrocell, cilde dışarıdan bir şey eklemek değil; cildin kendi gençlik potansiyelini yeniden sahaya çağırmaaktır."** Fibrocell, kişinin kendi fibroblast hücrelerinin laboratuvar ortamında çoğaltılarak tekrar cilde verilmesi esasına dayanır. Bu hücreler, kolajen üretiminin ana aktörleridir.

**Fibrocell ne yapar?**

- ✓ Kolajen sentezini artırır
- ✓ Elastikiyeti güçlendirir
- ✓ İnce kırışıklıkları ve cilt zayıflığını hedef alır
- ✓ Cilde daha dinlenmiş, daha tok bir yapı kazandırır

PRP ve mezoterapi mevcut hücreleri desteklerken, Fibrocell yeni ve aktif hücre desteği sağlar. Bu yönüyle özellikle cilt kalitesini uzun vadede iyileştirmek isteyen kişiler için güçlü bir seçenektir. "Fibrocell'i tercih eden hastalar genellikle 'daha genç görünmekten' çok 'daha sağlıklı görünmek' ister. Bu da yaklaşımımızla çok örtüşür."

**After the spot is suppressed, the second critical question is: Is the skin quality sufficient?**

Because smooth, even-toned skin that has lost its elasticity still looks "tired." This is where Fibrocell comes in.

**"Fibrocell is not about adding something to the skin from the outside; it is about reactivating the skin's own youthful potential."** Fibrocell is based on the principle of multiplying a person's own fibroblast cells in a laboratory environment and reintroducing them into the skin. These cells are the main actors in collagen production.

**What does Fibrocell do?**

- ✓ Increases collagen synthesis
- ✓ Strengthens elasticity
- ✓ Targets fine wrinkles and skin weakness
- ✓ Gives the skin a more rested, fuller structure

While PRP and mesotherapy support existing cells, Fibrocell provides new and active cell support. In this regard, it is a powerful option, especially for those who want to improve their skin quality in the long term. "Patients who choose Fibrocell generally want to 'look healthier' rather than 'look younger'. This aligns perfectly with our approach."

## Kombine Yaklaşım: Lekeden Hücreye Doğru Bir Yolculuk

### Combined Approach: A Journey from Spot to Cell

Dermamelan ve Fibrocell birlikte ele alındığında, ciltte iki farklı ama tamamlayıcı katmana dokunulur: **Davranış + Yapı**

- ✓Dermamelan, leke üretim döngüsünü baskılar
- ✓Fibrocell, cildin temel mimarisini güçlendirir

**Dr. Feyman Duygu Oktar bu dengeyi şöyle özetliyor:**

"Lekeyi baskılamadan hücreyi güçlendirmek eksik kalır. Hücreyi güçlendirmeden lekeyi tedavi etmek ise geçici olur. Kalıcı sonuç için ikisi doğru sırayla ve doğru hastada birleşmelidir."

Bu nedenle Esteworld'de yaklaşım;

- >Herkes aynı tedavi değil
- >Cildin ihtiyacına göre planlanan kişisel bir yol haritasıdır

When Dermamelan and Fibrocell are used together, they affect two different but complementary layers of the skin: Behavior + Structure

- ✓Dermamelan suppresses the spot production cycle
- ✓Fibrocell strengthens the basic architecture of the skin

**Dr. Feyman Duygu Oktar summarizes this balance as follows:**

"Strengthening the cell without suppressing the spot is insufficient. Treating the spot without strengthening the cell will only be temporary. For lasting results, both must be combined in the correct order and in the right patient."

Therefore, the approach in Esteworld is;

- >Not the same treatment for everyone
- >A personal roadmap planned according to the needs of the skin



# DERMAMELAN

LEKE TEDAVİSİ

SCAR TREATMENT

YAŞLILIK  
LEKELERİ

SIGNS OF  
AGING

HORMONAL  
LEKELER

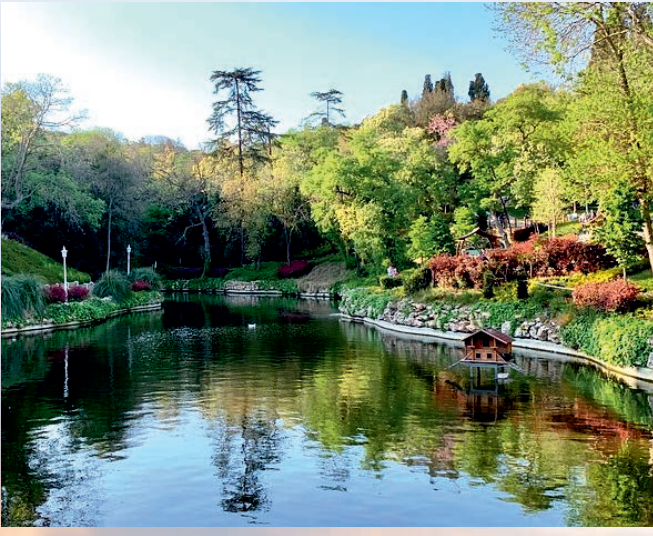
HORMONAL  
SCARS

AKNE  
İZLERİ  
ACNE  
SCARS

GÜNEŞ  
LEKELERİ  
SUN-DAMAGED SKIN







### **Yıldız Parkı – Beşiktaş**

**Gölgelik yollar, tarihi köşkler ve yavaş akan bir zaman.**

Estetik sonrası acele etmeden dolaşmak için birebir.

### **Yıldız Park – Beşiktaş**

*Shaded paths, historic mansions, and time passing slowly. Perfect for walking around without rushing after cosmetic procedures.*



### **Amavutköy Sahili – Beşiktaş**

**Kalabalıktan uzak, sakin bir Boğaz hattı.**

Cilt bakımı sonrası gün batımını izlemek için huzurlu bir seçenek.

### **Amavutköy Coast – Beşiktaş**

*A quiet stretch of the Bosphorus, away from the crowds. A peaceful option for watching the sunset after skin care.*



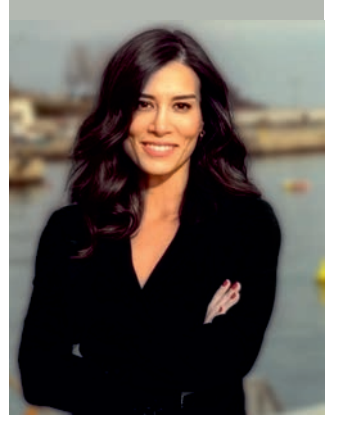


*Estetik, yalnızca aynada değil; yürüdüğü yolda, aldığı nefeste, kendine ayırdığın zamanda anlam kazanır.*

*Küçük bir dokunuş sonrası, İstanbul'un sakin yüzüyle buluşmak kendine vereceğin en zarif molalardan biri olabilir.*

*Aesthetics is not only in the mirror; it gains meaning in the path you walk, the breath you take, the time you set aside for yourself.*

*After a brief touch, encountering Istanbul's tranquil side could be one of the most elegant breaks you give yourself.*



Yeliz Binici

# İSTANBUL'DA Kendinle Baş Başa:

Estetik Sonrası Ruhunu Hafifleten 9 Durak

**Küçük bir dokunuş, büyük bir fark...**

Estetik sonrası aynaya bakmak kadar, şehre karışmak da iyileştirir.

İstanbul'un temposundan uzak ama ruhunu besleyen duraklarla, bu zamanı kendine ayır.

## A Moment Alone with Yourself IN ISTANBUL:

9 Steps to Lighten Your Spirit After Cosmetic Surgery

**A small touch, a big difference...**

Estetik sonrası aynaya bakmak kadar, şehre karışmak da iyileştirir.

Blending into the city is as healing as looking in the mirror after cosmetic surgery.

Take time for yourself with stops that are far from Istanbul's pace but nourish your soul.





### **Pera Müzesi & Çevresi – Beyoğlu**

**Sanatla iç içe, tempoyu düşüren bir rota.**

Yüzündeki tazeliğe kültürel bir eşlik arıyorsan tam yerinde.

### **Pera Museum & Surroundings – Beyoğlu**

*A route immersed in art, slowing down the pace.*

*If you're looking for a cultural accompaniment to the freshness on your face, you've come to the right place.*

### **Validebağ Korusu – Üsküdar**

**Şehrin ortasında saklı bir nefes alanı.**

Kısa yürüyüşler, bol oksijen ve sakinlik...

Özellikle yüz ve cilt işlemleri sonrası zihni de dinlendirir.

### **Validebağ Woods – Üsküdar**

*A hidden breathing space in the middle of the city.*

*Short walks, plenty of oxygen, and tranquility...*

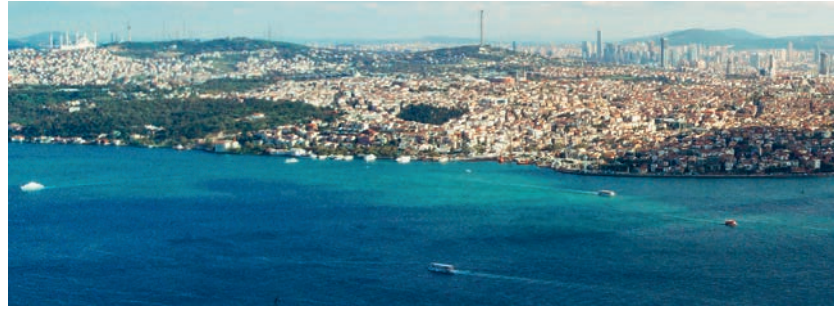
*Especially after facial and skin treatments, it also relaxes the mind.*



### **Çengelköy Sahili – Üsküdar**

**Boğaz'ın en dingin yüzü.**

Sessiz bir yürüyüş, hafif bir kahve molası ve denizle baş başa kalmak isteyenler için ideal.



### **Balat Arka Sokakları – Fatih**

**Renkli kapılar, küçük kafeler, nostaljik detaylar...**

Kendini iyi hissettiğin bir günde, şehrin ruhunu hissetmek için.

### **Balat Backstreets – Fatih**

*Colorful doors, small cafes, nostalgic details...*

*On a day when you're feeling good, to feel the spirit of the city.*







### **Çengelköy Coast – Üsküdar**

*The calmest side of the Bosphorus.*

*Ideal for those who want a quiet walk, a light coffee break, and time alone with the sea.*



### **Fenerbahçe Parkı – Kadıköy**

*Deniz, yeşil ve sakinlik bir arada.*

*Kendinle baş başa kalmak ve yeni halini sindirmek için ideal.*

### **Fenerbahçe Park – Kadıköy**

*Sea, greenery, and tranquility all in one place.*

*Ideal for being alone with yourself and coming to terms with your new self.*



### **Belgrad Ormanı – Benter Bölgesi**

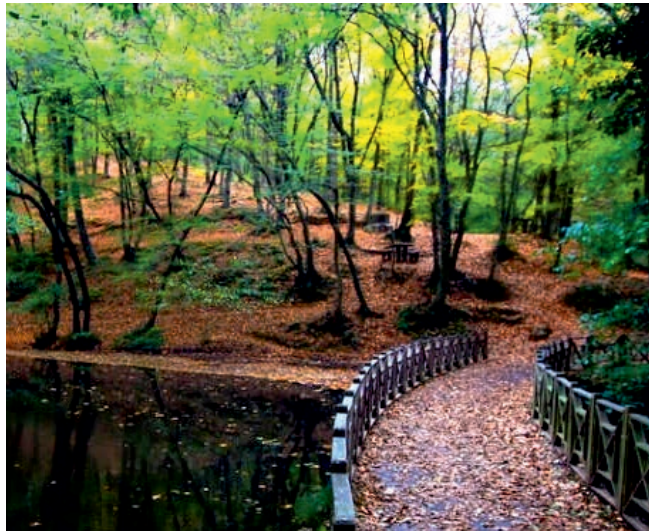
*Uzun yürüyüşlere girmeden, doğayla temas etmek isteyenlere.*

*Bedenin dinlenirken zihnin de arınır.*

### **Belgrade Forest – Benter Region**

*For those who want to connect with nature without embarking on long hikes.*

*When the body rests, the mind also clears.*



### **Caddehistan Sahili – Kadıköy**

*Geniş yürüyüş yolu, ferah alanlar ve açık hava hissi.*

*Estetik sonrası değişimi hissetmek için iyi bir durak.*

### **Caddehistan Coast – Kadıköy**

*Wide walking paths, spacious areas, and an open-air feel.*

*A good place to stop and feel the change after cosmetic surgery.*





# Topluma Dokunan Sağlık: Eğitim ve Farkındalık Etkinliklerimiz

## Okullarda Ağız ve Diş Sağlığı Eğitimleri

*Esteworld, sağlık hizmetlerini yalnızca klinik sınırları içinde değil; toplumun her katmanına yayılan bir sorumluluk alanı olarak ele alır. Bu bakış açısıyla özellikle çocuklara, ailelere ve çalışan gruplarına yönelik eğitim ve farkındalık odaklı etkinlikler düzenlemektedir.*

Ataşehir bölgesindeki anaokulu, ilkokul ve ortaokullarda gerçekleştirdiğimiz eğitimlerle;

- ✓Çocuklara erken yaşta ağız ve diş sağlığı bilinci kazandırmayı,
- ✓Doğru diş fırçalama alışkanlıklarını öğretmeyi,
- ✓Diş hekimi korkusunu azaltmayı,
- ✓Ailelere dolaylı olarak koruyucu diş hekimliği farkındalığı oluşturmayı amaçladık.

Bu eğitimler, Esteworld Diş Klinikleri uzman ekipleri tarafından yaşa uygun anlatım, görsel materyaller ve interaktif uygulamalar eşliğinde gerçekleştirildi. Hedefimiz, tedaviden önce önleyici sağlık yaklaşımını çocukların hayatına dahil etmektir.

### Çocuk Odaklı Sosyal Etkinlikler

Çocuklara yönelik gerçekleştirilen etkinliklerde yalnızca sağlık bilgisi aktarımı değil; aynı zamanda oyun, eğlence ve güven duygusu ön planda tutuldu. Bu çalışmalar sayesinde çocuklar için sağlık, korkulan bir kavram olmaktan çıkıp; doğal ve hayatın bir parçası haline getirildi.



# Healthcare that Touches the Society: Our Training and Awareness Activities

## Oral and Dental Health Training in Schools

*Esteworld views healthcare not just as a service confined to clinics, but as a responsibility that extends to every segment of society. From this perspective, it organizes training and awareness-raising activities specifically targeting children, families, and working groups.*

*Through the trainings we conduct in kindergartens, primary schools, and secondary schools in the Ataşehir district, we aimed to;*

- ✓Instill oral and dental health awareness in children at an early age,
- ✓Teach them proper tooth brushing habits,
- ✓Reduce fear of the dentist,
- ✓Indirectly raise awareness about preventive dentistry among families.

*These trainings were conducted by expert teams at Esteworld Dental Clinics using age-appropriate explanations, visual materials, and interactive applications. Our goal was to incorporate a preventive health approach into children's lives before treatment.*

### Child-Focused Social Activities

*Activities organized for children focused not only on providing health information but also on play, fun, and a sense of security. Thanks to these studies, health for children has ceased to be a feared concept and has become a natural part of life.*





# Profesyonel Paylaşım, Kurumsal İş Birlikleri ve Eğitimler

*Esteworld'ün etkinlik yaklaşımı yalnızca toplumsal bilinçlendirme ile sınırlı değildir. Aynı zamanda sektörel gelişimi destekleyen, kurumsal iş birliklerini güçlendiren ve mesleki eğitime katkı sağlayan çalışmalarını da kapsar.*

## Kurumsal İş Birlikleri ve Wellness Etkinlikleri

Sigorta firmaları ve kurumsal partnerlerle gerçekleştirilen etkinliklerde;

- ✓Çalışanlara yönelik koruyucu sağlık bilgilendirmeleri,
- ✓Ağız ve diş sağlığı, estetik ve wellness alanlarında farkındalık sunumları,
- ✓Sağlıklı yaşamın iş hayatındaki sürdürülebilirliğine dair içerikler paylaşıldı.

Ayrıca düzenlenen Wellness Day etkinlikleriyle, sağlığın yalnızca tedavi değil; yaşam tarzı olduğuna vurgu yapıldı.

## Resmî ve Uluslararası Eğitim Programları

Esteworld, sağlık alanındaki uzmanlığını yalnızca uygulamada değil, eğitimde de paylaşmayı temel bir misyon olarak görür.

Bu kapsamda;

### T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı

- ✓Medikal Estetik ve Kozmetik Uygulamaları Sertifikalı Eğitim Programı
- ✓Saç Ekimi Uygulayıcı Sertifikalı Eğitim Programı

## Uluslararası İş Birlikleriyle

American Academy of Aesthetic Medicine & Esteworld ortaklığında gerçekleştirilen Level 1 – Level 2 Medikal Estetik Kursları başarıyla hayata geçirilmiştir.

Bu eğitimlerle amaçlanan;

- ✓Bilimsel ve etik standartları yaygınlaştırmak,
- ✓Sağlık profesyonellerinin yetkinliğini artırmak,
- ✓Estetik ve medikal uygulamalarda kaliteyi sürdürülebilir kılmaktır.

## Esteworld Etkinlik Yaklaşımı

- ✓Toplum sağlığına katkı
- ✓Çocuklarda erken farkındalık
- ✓Kurumsal iş birlikleri
- ✓Resmî ve uluslararası eğitim desteği
- ✓Bilgi paylaşımı ve sürdürülebilir kalite a kaliteyi sürdürülebilir kılmaktır.



# Professional Sharing, Corporate Partnerships and Training

*Esteworld's approach to events is not limited just to raising social awareness. It also includes initiatives that support sectoral development, strengthen corporate collaborations, and contribute to vocational training.*

## Corporate Partnerships and Wellness Events

*At events held with insurance companies and corporate partners, content related to;*

- ✓Preventive health information for employees,
- ✓Awareness presentations in the fields of oral and dental health, aesthetics and wellness,
- ✓Sustainability of healthy living in the workplace was shared.

*In addition, the Wellness Day events emphasized that health is not just about treatment, but also about lifestyle.*

## Official and International Training Programs

*Esteworld considers it a fundamental mission to share its expertise in the healthcare field not only in practice but also in training.*

*In this context;*

### Approved by the T.R. Ministry of Health

- ✓Certified Training Program in Medical Aesthetics and Cosmetic Applications
- ✓Hair Transplantation Practitioner Certified Training Program

## With international collaborations

*Level 1 – Level 2 Medical Aesthetics Courses conducted in partnership with the American Academy of Aesthetic Medicine & Esteworld have been successfully implemented.*

*The aim of these trainings is to;*

- ✓Promote scientific and ethical standards,
- ✓Enhance the competence of healthcare professionals,
- ✓Ensure sustainable quality in aesthetic and medical applications.

## Esteworld Activity Approach

- ✓Contribution to public health
- ✓Early awareness in children
- ✓Corporate partnerships
- ✓Official and international training support
- ✓Information sharing and sustainable quality







Nuray Sayarı  
Astrolog / Astrologer

# BURÇ YORUMLARI:

## 2026 Geneli

2026 yılı hem kişisel hem de kolektif alanda belirgin değişimlerin ortaya çıktığı, yenilenmenin hızlandığı bir dönem olacak. Maddi hayatın farklı bir düzene geçmesi, imkanların yeni yönere akması bu yılın temel temalarından biri olabilir. Talihin, insan ilişkilerinin ve günlük yaşamın koşulları daha iyi bir dengeye kavuşma niyetindedir.

Uzun zamandır iç dünyamızda oluşan karmaşaların çözülmeye başlamasıyla birlikte daha gerçekçi, daha farkındalıklı bir bakış açısı gelişecektir. Bu süreçte bireyler kendi içsel güçlerini tanıma fırsatı bulacak, karakterlerinin bazı yönleri önemli bir olgunlaşmadan geçecektir.

Dünyada uzun süredir yerleşmiş algıların dönüşmesi, daha farklı perspektiflerin görünür hale gelmesi mümkün. Bu da toplumda yeni fikirlerin ve yeni yaklaşımların ön plana çıkmasına yardımcı olabilir. Ego ön planda görünse de bu durum aslında insanların kendi potansiyellerini ortaya çıkarma isteğini güçlendirecektir.

Sabit olanı değiştirme arzusu bireysel olarak başlasa da toplumsal bir yenilenme etkisi oluşturabilir. Güçlü geçiş dönemleri ilişkilerde daha fazla empati ve anlayış ihtiyacını belirginleştirecek. Ekonomik ve sosyal düzlemde yaşanan gelişmeler ise uzun vadede çok daha iyi sistemlerin doğmasına katkı sağlayacaktır.

### 2026 Güneş Tutulmaları

- 17 Şubat 2026 – Kova Burcu
- 12 Ağustos 2026 – Aslan Burcu

### 2026 Ay Tutulmaları

- 03 Mart 2026 – Başak Burcu
- 28 Ağustos 2026 – Balık Burcu



# HOROSCOPE REVIEWS:

## 2026 Overall

*The year 2026 will be a period of significant change in both personal and collective spheres, with renewal accelerating. A shift in the material world and opportunities flowing in new directions could be one of the key themes this year. Fortune intends to achieve a better balance in human relationships and the conditions of daily life.*

*As the chaos that has been building up inside us for a long time begins to resolve, a more realistic and mindful perspective will develop. During this process, individuals will have the opportunity to recognize their inner strengths, and certain aspects of their character will undergo significant maturation.*

*It is possible for long-established perceptions around the world to change and for different perspectives to become visible. This can also help bring new ideas and approaches to the forefront in society. Although ego may appear to be at the forefront, this situation will actually strengthen people's desire to realize their own potential.*

*The desire to change what is fixed may begin individually, but it can create a social renewal effect. Challenging transition periods will highlight the need for greater empathy and understanding in relationships. Developments in the economic and social spheres will contribute to the emergence of much better systems in the long term.*

### 2026 Solar Eclipses

- February 17, 2026 - Aquarius Zodiac Sign
- August 12, 2026 - Leo Zodiac Sign

### 2026 Lunar Eclipses

- March 03, 2026 - Virgo Zodiac Sign
- August 28, 2026 - Pisces Zodiac Sign



# 2026 BURÇ YORUMLARI / 2026 HOROSCOPE REVIEWS



## Koç ve Yükselen Koç Burçları

Koçlar için yenilenme döngüsü güçlü hissedilecek. Dirençle dönüşümün aynı anda başlaması yorucu görüne de, süreç onları daha uyumlu ve esnek bir yapıya taşıyabilir. Problem çözme yöntemlerinde ve iletişim tarzlarında dikkat çekici bir olgunlaşma görülebilir. Netlik arayışları yer yer sezgilere ve ilhama dönüşerek içsel bir farkındalık kazandıracaktır. Mücadele artık dışarıda değil, içsel gelişimde olacaktır. Yaratıcılık, şefkat ve ilham artarken, daha derin bir ruhsal güç ortaya çıkacaktır.

### Aries and Ascending Aries Signs

For Aries, the cycle of renewal will be strongly felt. Although starting resistance and transformation at the same time may seem exhausting, the process can lead them to a more harmonious and flexible structure. A noticeable maturation can be seen in problem-solving methods and communication styles. The search for clarity will occasionally transform into intuition and inspiration, leading to inner awareness. The struggle will no longer be external, but rather internal development. As creativity, compassion, and inspiration increase, a deeper spiritual power will emerge.



## Boğa ve Yükselen Boğa Burçları

Boğalar iç dünyalarında önemli bir yenilenme sürecine adım atıyor. Duygusal hassasiyet artabilir ancak bu, kendilerini daha iyi tanımaları için eşsiz bir fırsat sunacaktır. Korkuları büyütmek yerine yüzleşmek, büyük bir içsel güç kazandıracaktır. İş ve para alanında uzun soluklu bir iyileşme ve değişim yolculuğu başlıyor. Sezgilerin yükselmesi ve rüyaların güçlenmesi manevi anlamda çok besleyici olabilir. Kontrollü yapılarının ötesine geçmeleri onlara özgürlük ve farkındalık getirecektir.

### Taurus and Ascending Taurus Signs

Taurus is embarking on a significant renewal process within their inner world. Emotional sensitivity may increase, but this will provide a unique opportunity for them to understand themselves better. Facing fears instead of magnifying them will give them great inner strength. A long-term journey of improvement and change in the areas of work and money is beginning. The heightening of intuition and the intensification of dreams can be very nourishing in a spiritual sense. Going beyond the confines of the controlled structures will bring them freedom and awareness.



## İkizler ve Yükselen İkizler Burçları

Sosyal çevre ve arkadaşlıklar İkizler için öğretici bir dönüşümden geçiyor. İnsan ilişkilerini yeniden yapılandırmak, onları daha güçlü bir gelecek kurgusuna hazırlayabilir. Kararsız kaldıkları her konuda artık hayat kendi akışında yön göstermeye başlayacak. Zaman zaman belirsizlikler olsa da sezgileri ile doğru bağlantıları kuracaklardır. Sanatsal ve ruhsal projelerden ilham alma ihtimali yüksek.

### Gemini and Ascending Gemini Signs

Social circles and friendships are undergoing an instructive transformation for Gemini. Restructuring human relationships can prepare them for a stronger future. Life will now begin to show the way in its own flow on every issue they are undecided about. Even if there are uncertainties from time to time, they will make the right connections with their intuition. High potential for inspiration from artistic and spiritual projects.



## Terazi ve Yükselen Terazi Burçları

Teraziler için ilişkiler hassas ama iyileştirici bir dönüşüme giriyor. Evlilik ve ortaklık alanlarında daha fazla şefkat ve uyum geliştirebilirler. Fedakârlık duygusu artarken, romantik bağlar da derinleşebilir. Uzak seyahatler, eğitimler ve farklı kültürlerle bağlantılar yaşamlarına yeni anlamlar katabilir. Hayal ile gerçeği ayırt etmeyi başardıklarında ilişkilerinde daha yüksek bir uyum yakalayabilirler.

### Libra and Ascending Libra Signs

For Libras, relationships are entering a sensitive but healing transformation. They can develop more compassion and harmony in marriage and partnership. As the feeling of self-sacrifice grows, romantic bonds can also deepen. Long-distance travel, education, and connections with different cultures can add new meaning to their lives. When they manage to distinguish between fantasy and reality, they can achieve greater harmony in their relationships.



## Akrep ve Yükselen Akrep Burçları

Akrepler bu yıl sağlık ve günlük düzenlerini daha iyi bir yapıya oturtuyor. Rutinlerde yapılacak yenilikler onları çok daha verimli kılabilir. Direnç gösterdikleri konular bile zamanla güçlü bir motivasyon kaynağı olacaktır. Ruhsal dünyalarında inançlarını yeniden yapılandırma fırsatı doğuyor. Bedenlerine sezgisel yaklaşımları büyük fayda sağlayacaktır.

### Scorpio and Ascending Scorpio Signs

Scorpios are establishing a better structure for their health and daily routines this year. Making changes to routines can make them much more efficient. Even the issues they resist will eventually become a powerful source of motivation. An opportunity arises to rebuild their beliefs in their spiritual world. Approaching their bodies intuitively will be of great benefit.



## Yay ve Yükselen Yay Burçları

Yay burçları duygusal alanda şaşırtıcı ama güzel gelişmeler yaşayabilir. Talihleri bu yıl yanlarında olacak. Aşk hayatında sıra dışı deneyimler onlara önemli farkındalıklar kazandırabilir. Sanat, yaratıcılık, çocuklar ve eğlence konularında ilhamları yükseliyor. Gerçekle hayal arasında dengede kaldıklarında mucizevi hikâyeler doğabilir.

### Sagittarius and Ascending Sagittarius Signs

Sagittarius may experience surprising but pleasant developments in the emotional sphere. Fortune will be on their side this year. Unusual experiences in their love life can bring them important insights. Inspiration is rising in the areas of art, creativity, children, and entertainment. When they strike a balance between reality and imagination, miraculous stories can emerge.





### Yengeç ve Yükselen Yengeç Burçları

Yengeçlerin kariyer alanında yeni kapılar açılıyor. Bu yıl fırsatların genişlediği, emeklerinin karşılığını daha somut görebilecekleri bir dönem olabilir. Dirençlerle karşılaşsalar da bu durum yeteneklerini daha görünür hale getirmelerine yardımcı olur. İç dünyalarında büyük bir dönüşüm başlıyor; artık kendilerini daha özgür ifade edebilirler. Toplumsal rollerde dönüşüm yeni bir anlam arayışını beraberinde getirebilir. İlham dolu ama aynı zamanda güçlendirici bir dönem olacaktır.

#### Cancer and Ascending Cancer Signs

New doors are opening for Cancers in their career field. This year may be a period when opportunities expand and they can see the rewards of their efforts more tangibly. Even if they encounter resistance, this situation helps make their talents more visible. A great transformation is beginning within them; they can now express themselves more freely. Transformation in social roles may bring with it a search for new meaning. It will be an inspiring yet empowering period. mpowering period. investments.



### Aslan ve Yükselen Aslan Burçları

Aslanlar yaşam felsefelerinde heyecan verici bir yol ayrımına geliyor. Bakış açıları yenileniyor ve ufukları genişliyor. Bu değişim sosyal çevrelerine de olumlu yansiyabilir. Manevi alanlar, sanat ve sezgi güçleri yaşamlarını daha anlamlı bir hale getirebilir. İçsel yolculukları derinleşirken yeni ilham kaynaklarıyla tanışabilirler. Kaçış eğilimlerinden uzak durdukları sürece bu süreç büyük bir bilgelik kazandıracaktır.

#### Leo and Ascending Leo Signs

Leos are approaching an exciting crossroads in their philosophy of life. Perspectives are being renewed and horizons are expanding. This change may also have a positive impact on their social circles. Spiritual realms, art, and intuitive powers can make their lives more meaningful. As their inner journeys deepen, they may encounter new sources of inspiration. As long as they stay away from escapist tendencies, this process will bring them great wisdom.



### Başak ve Yükselen Başak Burçları

Başaklar ruhsal anlamda çok güçlü bir dönüşüm dönemine giriyor. Sürpriz gelişmeler onları yeni bir farkındalık seviyesine taşıyabilir. Ezoterik konulara ilgi artabilir, bu da büyük bir içsel şifa imkanı sunar. Duygusal bağlarda çözümlere yerine teslimiyet ve kabullenişle birlikte huzur alanı genişleyebilir. Kariyerdeki değişimler yeni fırsatların kapısını aralayabilir. Kriz gibi görünen durumlar büyük bir güç ve bilgelik kazandıracaktır.

#### Virgo and Ascending Virgo Signs

Virgos are entering a period of powerful spiritual transformation. Unexpected developments may elevate them to a new level of awareness. Interest in esoteric subjects may increase, offering a great opportunity for inner healing. Instead of breaking emotional bonds, peace can expand through surrender and acceptance. Career changes can open the door to new opportunities. Situations that appear to be crises will bring great strength and wisdom.



### Oğlak ve Yükselen Oğlak Burçları

Oğlaklar için aile hayatı yeni bir düzene geçiyor. Bu dönüşüm onlara daha sağlam bir temel oluşturacak. Fiziksel ve ruhsal sağlıklarına özen göstermeleri yıl boyunca onları güçlendirecektir. Ev ve aidiyet temasında derinleşme, geçmişle barışma ve içsel huzuru yeniden tanımlama imkanı oluşabilir. Bu süreç onları daha sakin ve huzurlu bir hayata taşıyabilir.

#### Capricorn and Ascending Capricorn Signs

Family life is entering a new phase for Capricorns. This transformation will provide them with a more solid foundation. Taking care of their physical and mental health will empower them throughout the year. Deepening the theme of home and belonging can create opportunities for reconciliation with the past and redefining inner peace. This process can lead them to a calmer and more peaceful life.



### Kova ve Yükselen Kova Burçları

Kovalar iletişim alanında yaratıcı ve sezgisel bir dönüşümden geçiyor. Fikir üretme, yazma, konuşma gibi konularda yetenekleri parlayabilir. Pratik çözümler zaman zaman zorlaşsa da bu, yeni bakış açıları kazanmalarına yardım edecektir. Sağlık ve verimlilik açısından oldukça destekleyici bir dönem.

#### Aquarius and Ascending Aquarius Signs

Aquarians are undergoing a creative and intuitive transformation in the field of communication. Their talents may shine in areas such as generating ideas, writing, and speaking. Although practical solutions can sometimes be difficult, this will help them gain new perspectives. A very supportive period in terms of health and productivity.



### Balık ve Yükselen Balık Burçları

Balıklar için maddi konular daha sağlıklı ve bilinçli bir düzene oturmaya başlıyor. Ekonomik alanda yaşayacakları değişimler değer duygularını güçlendirecektir. Aile ve yuva temaları gelecekte büyük bir yenilenmenin habercisi olabilir. Para kazanma yöntemlerinde değişiklikler olsa da bu durum daha anlamlı, daha manevi bir yaşam kurmalarına kapı açacaktır.

#### Pisces and Ascending Pisces Signs

Financial matters for Pisces are starting to settle into a healthier and more conscious order. The changes they will experience in the economic sphere will strengthen their sense of value. The themes of family and home may herald a major renewal in the future. Even if there are changes in the ways of earning money, this situation will open the door for them to build a more meaningful, more spiritual life.





# BASINDA IN THE PRESS

**Happy Anniversary**

**TUNCER ÇİFTİNİN MASALSI YIL DÖNÜMÜ KUTLAMASI**

Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, 30 yıl önce Çengelköy'de tanıştıkları ve 30 yıl önce başlayan hayatları için bir fotoğrafı yayınladı. Fotoğrafta, çiftin ilk fotoğrafı ve 30 yıl önceki fotoğrafları yer alıyor. Dr. Burak Tuncer, 30 yıl önce Çengelköy'de tanıştıkları ve 30 yıl önce başlayan hayatları için bir fotoğrafı yayınladı. Fotoğrafta, çiftin ilk fotoğrafı ve 30 yıl önceki fotoğrafları yer alıyor.

33

İYİLER 2023

**DÜNYACA ÜNLÜ FITNESS İKONU ULISSES JR., SAKAL EKİMİ İÇİN TÜRKİYE'DE**

AMERİKALI vücut geliştirme şampiyonu ve sosyal medyada 8.5 milyonun üzerinde takipçisi olan Ulişses Jr., sakal ekimi için İstanbul'daki Esteworld'a tercih etti.

Türkiye ziyaretinde Esteworld CEO'su Burak Tuncer'le bir araya gelen ünlü isim, hem sağlık hizmetlerinden hem de Türkiye'nin misafirperverliğinden duyduğu memnuniyeti dile getirdi. "Her adımda profesyonellik ve güvenle karşılaştım," diyor Ulişses Jr., deneyimini sosyal medya hesaplarından da paylaştı.

Esteworld CEO'su Burak Tuncer, "Ulişses gibi ilham veren bir ismi ağırlamaktan mutluyuz," diyerek bu iş birliğinin estetik alanındaki farkındalığı artırdığını belirtti.

**PINAR ALTUĞ ATACAN'IN BAKIŞLARINA DOĞAL DOKUNUŞ**

Yıllardır ince kaşlarıyla bilinen Pinar Altuğ Atacan, Esteworld'de kalıcı ve doğal bir çözümle yeni görünümüne kavuştu. Daha sade, yüz hatlarıyla uyumlu ve uzun süreli bir görünüm için Esteworld'de uygulanan MicroBrow Kaş Estetiği tekniğini tercih eden ünlü oyuncu, yeni kaşlarıyla daha doğal bir ifadeye sahip oldu.

**İş dünyası BULUŞTU**

Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, Türk-Amerikan İşadamları Derneği tarafından İstanbul Bahçeköy Life Park'ta düzenlenen özel etkinliğe katıldı. İş dünyasının önemli isimlerini buluşturan davette konuşan Tuncer, "Burada kurulan bağlar, sadece ticari ilişkiler değil, aynı zamanda vizyon açısından da önem taşıyor. Türkiye artık sadece hizmet değil, sağlık teknolojisi ve vizyon ihraç ediyor" dedi.

**Harvey Law Group TÜRKİYE'DEN SUNSETTE ÖZEL BULUŞMA**

Harvey Law Group, Türkiye'den Sunsette Özel Buluşma düzenledi. Buluşmada, Harvey Law Group CEO'su ve Esteworld CEO'su bir araya geldi. Buluşmada, Harvey Law Group CEO'su ve Esteworld CEO'su bir araya geldi.

**İŞ DÜNYASI İSTANBUL BULUŞMALARINDA BİR ARAYA GELDİ**

İstanbul'da düzenlenen İş Dünyası Buluşmalarında, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, Türk-Amerikan İşadamları Derneği tarafından düzenlenen etkinliğe katıldı. Tuncer, "İş dünyasının önemli isimlerini buluşturan davette konuşan Tuncer, "Burada kurulan bağlar, sadece ticari ilişkiler değil, aynı zamanda vizyon açısından da önem taşıyor. Türkiye artık sadece hizmet değil, sağlık teknolojisi ve vizyon ihraç ediyor" dedi.

**ESTEWORLD ATASEHİR KLİNİĞİNDE 3. YILA ÖZEL DAVET**

Esteworld Atasehir Kliniği, 3. yılını kutlamak amacıyla özel bir etkinlik düzenledi. Etkinliğe, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, Türk-Amerikan İşadamları Derneği tarafından düzenlenen etkinliğe katıldı. Tuncer, "İş dünyasının önemli isimlerini buluşturan davette konuşan Tuncer, "Burada kurulan bağlar, sadece ticari ilişkiler değil, aynı zamanda vizyon açısından da önem taşıyor. Türkiye artık sadece hizmet değil, sağlık teknolojisi ve vizyon ihraç ediyor" dedi.

**ESTEWORLD İNGİLTERE'DEKİ İLK TEMSİLCİLİK OFİSİNİ LONDRA'DA AÇTI**

Esteworld İngiltere'deki ilk temsilcilik ofisini Londra'da açtı. Açılışta, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, İngiltere'deki ilk temsilcilik ofisini Londra'da açtı. Açılışta, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer, İngiltere'deki ilk temsilcilik ofisini Londra'da açtı.





## Esteworld çalışmaya katılım sağladı

Estetik ve sağlık hizmetlerinde uluslararası başarılarıyla tanınan Esteworld, geçtiğimiz hafta T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen Sağlıkta Tanıtım Yönetmeliği Çalıştay'ına katıldı. Sağlık hizmetlerinde tanıtım ve bilgilendirme faaliyetlerine yönelik hazırlanan yeni yönetmelik taslağının değerlendirildiği çalıştayda, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer de yer aldı. Sağlık Bakanı Sayın Prof. Dr. Kemal Memişoğlu ve sektör temsilcilerinin katılımıyla gerçekleştirilen bu önemli platformda; sağlık turizminin sürdürülebilirliği açısından etik tanıtım ilke ve dijital dünya-

nın değişen koşullarına uyumlu, doğru ve izne dayalı pazarlama yöntemleri ele alındı. Dr. Burak Tuncer, çalıştay kapsamında yaptığı değerlendirmede, "Gelen dijital ekosistem içinde hasta haklarını ve bilgilendirme sorumluluğunu merkeze alan tanıtım anlayışı, yalnızca yasal bir zorunluluk değil, etik bir gerektir." ifadelerini kullandı. Esteworld olarak sağlık iletişiminde çağdaş, şeffaf ve hasta odaklı bir yaklaşıma katılmaktan gurur duyduklarını belirten Tuncer, Sağlık Bakanlığı'na ve çalıştaya katkı sunan tüm paydaşlara teşekkür etti.



Esteworld Ateşlişir Diş Kliniği, 3'üncü yılını özel bir davetle kutladı. Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer ev sahipliğinde gerçekleştirilen davete cemiyet ve iş dünyasından çok sayıda seçkin davetli katıldı. Dr. Burak Tuncer, yaptığı konuşmada şunları söyledi: "Üçüncü yılımızı kutlarken, teknolojiyi her zaman işimizin merkezine koymaya devam ediyoruz. Yapay zeka destekli gültü tasarımıyla, hastalarımıza yenilikçi çözümler sunmaktan büyük mutluluk duyuyoruz."



Türk estetik cerrahi markası Esteworld, Londra'nın önde gelen bölgelerinden Covent Garden'da 1648 yılında inşa edilmiş tarihi bir binada yeni temsilcilik ofisinin açılışını gerçekleştirdi. Açılışa Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer ev sahipliği yaptı. Açılışa Türkiye Cumhuriyeti Londra Ticaret Müşaviri Zeynep Sezen'in yanı sıra, çok sayıda tanınmış isim katıldı. Dr. Tuncer, İngiltere pazarının Esteworld için özel bir yere sahip olduğunu vurguladı.



Amerikalı vücut geliştirme şampiyonu Ulisses Jr., sakal ektirmek için İstanbul'a geldi. İşlem için Esteworld'u tercih eden ve kliniğin CEO'su Burak Tuncer'le bir araya gelen ünlü isim, duyduğu memnuniyeti 8.5 milyon takipçili sosyal medya hesabında da paylaştı.



YOĞUN İŞ TEMPOSUNA BOĞAZ MOLASI  
**DR. BURAK TUNCER VE EŞİ YAZ KEYFİNİ İSTANBUL'DA ÇIKARIYOR**  
Esteworld'un Medikal Direktörü ve Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Burak Tuncer, yoğun iş temposuna nadirleriyle bu yaz eşi Feyza Tuncer ile birlikte İstanbul'da kalmaya tercih etti.



## SAĞLIKTA TANITIM YÖNETMELİĞİ ÇALIŞTAYI'NA KATILDI

Estetik ve sağlık hizmetlerinde uluslararası başarılarıyla tanınan Esteworld, geçtiğimiz hafta T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen Sağlıkta Tanıtım Yönetmeliği Çalıştay'ına katıldı. Sağlık hizmetlerinde tanıtım ve bilgilendirme faaliyetlerine yönelik hazırlanan yeni yönetmelik taslağının değerlendirildiği çalıştayda, Esteworld CEO'su ve Medikal Direktörü Dr. Burak Tuncer de yer aldı.



Pınar Altuğ, yıllardır ince olan kaşlarına geçtiğimiz gün Esteworld'de işlem yaptırdı. Oyuncu, MicroBrow kaş estetiği tekniğiyle daha doğal bir ifadeye sahip olduğunu söyledi. Altuğ, "Kaşlarım yıllardır beni mutsuz ediyordu. Microblading yaptırıyordum ama sürekli siliniyor ve şekli bozuluyordu. Artık kalıcı ve bana ait kaşlarım var" dedi.



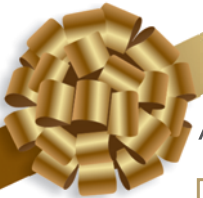


## ESTEWORLD PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU'NDAN

*Hediyen Var!*

\*İndirim almak istediğiniz seçeneği işaretleyip,  
adınızı ve soyadınızı yazarak lütfen sayfayı koparınız.

\*İsteddiğiniz şubemizde hediyenizi kullanabilirsiniz.



Ad-Soyad: .....

- ☐ TÜM HİZMETLERDE → %30 İNDİRİM
- ☐ 1 SEANS HİZMET → 1 SEANS AYNI HİZMET HEDİYE
- ☐ 2 SEANS GENÇLİK AŞISI → 1 SEANS CİLT BAKIMI HEDİYE
- ☐ 2 SEANS ÜCRETSİZ DİYETİSYEN DANIŞMANLIĞI VE VÜCUT ANALİZİ HEDİYE
- ☐ DIŞ TAŞI TEMİZLİĞİ → DIŞ BEYAZLATMADA %50 İNDİRİM
- ☐ SAÇ EKİMİ → 4 SEANS PRP HEDİYE
- ☐ KAŞ ESTETİĞİ → BOTOKS HEDİYE

**esteworld**  
PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU

1 Nisan 2026 tarihine kadar geçerlidir.



esteworld  
PLASTIC SURGERY HEALTH GROUP

NEW CLINIC

Coming Soon...

Altunizade, Üsküdar





esteworld  
PLASTİK CERRAHİ SAĞLIK GRUBU

HİZMETİNİZDEYİZ

Çok yakında...

Altunizade, Üsküdar

