EYLÜL - EKİM 2017 - Sayı 5

we|you|they by Özdilek

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

ALABİLİRSİNİZ

we|you|they dergisi mobil uygulamalarda

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

duma
duyguların matematiği

Ajans'ın Yöneticisi
SİNEM DURBAK ERTÜRK

TEKDÜZE DUVARLARA ELVEDA

Ofis Şıklığı İçin
Anahtar Parçalar Vizyonda

Cennetten Bir Köşe
Bolu

Lezzet Durağı
SAFAHAT LOKANTASI

Sağlıklı dişler için doğru BESLENME ÖNERİLERİ

Vizyonda Neler Var?

Gökhan Türkmen ile
keyifli röportaj

ÖZDİLEK HOLDİNG

CDR

STYLE IS A WAY TO SAY WHO YOU ARE

PILOT

LIFE is a GIFT

#HAPPYWRITING

PILOT MR Retro Pop Collection

Dolma Kalem - Roller Kalem - Tükenmez Kalem

Türkiye Distribütörü
umur kırtasiye a.ş.

finish

%100

YENİLMEZ SONUÇLAR*

TEMİZLİK VE PARLAKLIK

* Finish Hepsi 1 Arada deterjana göre

Edito

Aylardan Eylül... Peşinden göz açıp kapayıncaya kadar da Ekim... Ne de çabuk geçti yaz mevsimi. Artık yazdan bize kalan tek şey, kimsenin uğurlamak istemediği bu güzel mevsimin son güneşli günlerini değerlendirmek ve tabii bir de kendimizi sonbahara hazırlamak... Yeni bir mevsimi karşılarken bu sayıda We You They sayfalarında, yeni iş ve okul sezonunun ihtiyaç duyulan gözde parçalarını derledik. Maraton başlamadan önce bu sayfaları incelemenizde fayda var.

Yeni sayımızda öyle bir isimle röportaj yaptık ki soluksuz okuyacağınızdan hiç şüphemiz yok. Evet, o isim; Gökhan Türkmen. Efsane şarkılar yazıp, müziğini yapmasının yanı sıra başarı vadeden isimleri müzik dünyasına kazandıran Gökhan Türkmen'le çok keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Türkmen'in sanat hayatına ve özel yaşamına dair merak ettiklerinizi röportaj dosyamızda bulabilirsiniz.

Sonbaharla birlikte açık havada geçirilen zamanlar gün geçtikçe azalıyor ve herkes kendi yaşam alanlarına çekiliyor. Biz de bu yaşam alanlarınızı nasıl sıkılmayacağınız hatta keyif alacağınız mekanlara çevirebilirsiniz diye düşündük ve süper bir aktüel dosyası hazırladık. Sıkıcı, tekdüze duvarlarınızı hareketlendirecek birbirinden güzel dekorasyon fikirleri için aktüel sayfamızı incelemeyi unutmayın!

Sizler için tüm bu dosyaları hazırlarken bir de 2014 yılından bu yana Özdilek Holding'in kreatif tasarımlarını hazırlayan Duma Ajans'ın Yöneticisi Sinem Durbak Ertürk ile sohbet edebilme fırsatı bulduk. Sinem Hanım bize Özdilek'in tasarım konusundaki kriterleri ve gelecek planlamalarına dair çok özel açıklamalarda bulundu. Umarız keyifle okursunuz.

Yeni sayılarımızda görüşmek dileğiyle...

Sevgiyle kalın...

Güneş Özkan

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Güneş Özkan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ejder Solmaz

Koordinatör
Merve Erdoğan

Editörler
Nazlı Sancaklı
Yalçın Çuhadar
Şafak Bakşi

Görsel Yönetmen
Büşra Tamdoğan

Baskı
Promat Basım Yayın
San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No: 34
Esenyurt / İstanbul
T: 0 212 622 63 63
info@promat.com.tr

Yayını Hazırlayan
Brandworks İletişim Danışmanlığı
info@brandworks.com.tr
Lamartin Cad. No: 9/2
Taksim / İstanbul

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

Yayın Türü
WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

We You They dergisinde yayınlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

İÇİNDEKİLER

RÖPORTAJ

Ajans'ın Yöneticisi
SİNEM DURBAK ERTÜRK

22

6 / Özdilek'ten Haberler
16 / ÖzdilekPark'tan Haberler
26 / ÖzdilekPark'ta Sizin İçin

VİTRİN

36 / Ofis Şıklığı
38 / Alışverişin Kolay Yolu Özdilekteyim.com
40 / Şimdi Okul Zamanı

Klasik şehir
evlerine doğru...

46

42

SIKICI TEKDÜZE
Duvarlara Elveda

Ofis şıklığı!

30

SAĞLIK

60 / Okul Başarısı İçin Doğru Beslenme Şart

GÜZELLİK

64 / Güzellik Dünyasının Seçilenleri

AKTÜEL

68 / Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

70 / Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

74 / Hollywood'un Yenilmez Oyuncularından: Chris Hemsworth

AJANDA

76 / Birbirinden Keyifli Etkinlikler

TEKNOLOJİ

80 / En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

84/ Lezzet ve Yaşam Durağı: Safahat Lokantası

SOSYAL MEDYA

88 / Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

SAĞLIK

48 / Selahattin Dönmez'den Verdiğiniz Kiloyu Korumanın Püf Noktaları

50 / Bu Besinler Doğanın Diş Fırçaları

AKTÜEL

54 / Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

56 / Cennetten Bir Köşe

Bolu

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

Özdilek Holding'ten Kızılay'a Destek

Ülkemizde kan bağışına yalnızca kaza anlarında değil, her zaman ihtiyaç olduğunu vurgulayan Özdilek Holding çalışanları, 17 Temmuz tarihinde Özdilek Holding Merkezi'nde kan bağışında bulundu. Kan bağışında bulunan Özdilek Holding çalışanları, toplumsal sorumluluklarını yerine getirmekten dolayı mutlu olduklarını belirtti. Kızılay otobüsünde toplam bir gün süren kan bağışına, Özdilek çalışanları yoğun bir katılım gösterdi.

Özdilek, 70. Ev Tekstili Mağazasını Açtı

Özdilek, kendi bünyesinde ve bayiler kanalıyla açılan yetkili satış noktaları ile birlikte Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde 143 tane ev tekstili mağazasıyla müşterilerine hizmet vermektedir. Ev tekstili ürünleri ile Türkiye'nin köklü ve en önemli markası olan Özdilek, kendi bünyesinde bulunan 70. ev tekstili mağazasını 11 Ağustos Cuma günü Edirne Erasta AVM'de açtı. Modern çizgilerin yanı sıra geleneksel desenlerle ve yıllardır değişmeyen kalitesi ile hazırlanan birçok ev tekstili ürününe, Edirne Erasta AVM Özdilek Ev Tekstili Mağazası ile ulaşabilirsiniz. Yatak odası, banyo ve mutfak gibi yaşam alanlarınıza Özdilek Ev Tekstili ürünleri ile sağlayabileceğiniz huzur ve güzelliği, Özdilek Ev Tekstili Mağazaları'nda sizler için seçilen en özel dekorasyon ürünleri ile tamamlayabilirsiniz.

Çocuklar Özdilek Bursa AVM'de Harika Kanatlar ile Buluştu

Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'ler, ziyaretçileri için hazırladığı birbirinden eğlenceli ve öğretici etkinliklerine ara vermeden devam ediyor. TRT ekranlarında ilgiyle izlenen "Harika Kanatlar" isimli çizgi filmin sevilen kahramanları, özgün bir sahne gösterisiyle Özdilek Bursa AVM'nin çim alanına konuk oldu. Harika Kanatlar, etkileyici dekoru, profesyonel sahne gösterisi ve müzikal tadında etkinliği ile 22 - 23 ve 29 - 30 Temmuz tarihleri arasında her gün 17:30, 19:00 ve 20:30 saatlerinde minik misafirlerle buluştu.

Özdilek İzmir AVM'de "Küçük İzciler Atölyesi" Heyecanı

Özdilek İzmir AVM, temmuz ayı boyunca her hafta sonu yapılan "Küçük İzciler Atölyesi" etkinliği ile minik izcileri ağırladı. Çocukların bedensel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden gelişmesini sağlayan izcilik çalışmaları amacıyla oluşturulan proje, çocukların izcilik bilincini kavramasını destekledi. Etkinliğe katılan 6 - 12 yaş arası tüm çocuklar izciliği, izciliğin amacını, izci terimlerini, izci selamının nasıl olduğunu, izci düğümünün nasıl atıldığını ve izci fularlarının nasıl bağlandığı gibi izcilik ile ilgili kavramları öğrenirken, bir yandan da eğlenceli oyunlar ve danslarla keyifli vakit geçirdi.

Özdilek'te Sünnet Şöleni!

Özdilek Holding tarafından 15'incisi düzenlenen geleneksel sünnet şöleniyle çocuklar erkekliğe ilk adımı attı.

Özdilek Holding tarafından 15'incisi düzenlenen 1992 yılından bu yana geleneksel hale gelen sünnet şöleninde bu yıl 268 çocuk erkekliğe ilk adımı attı. Bugüne kadar 1.818 çocuğun sünnet edilmesine olanak sağlayan Özdilek Geleneksel Sünnet Şöleni, Yalova Yolu üzerindeki Özdilek Tesisleri'nin arka otopark çim alanında gerçekleştirildi. Sünnet şöleninde mevlut okunmasının ardından semazen gösterisi ve zeybek oyunuyla misafirler keyifli dakikalar geçirdi.

Şarkılarla şenlendi...

Özdilek ailesi ve aileleriyle birlikte sünnet olmanın heyecanını yaşayan çocuklar, hediyelerini aldılar. Yemeklerin yendiği, hoş sohbetlerin edildiği ve şarkılarla şenlenen sünnet şöleni, Türkiye' nin yeni nesil yıldızı Cumali Özkaya'nın söylediği şarkılarla son buldu.

Hayaller Özdilek Eskişehir AVM'de İnşa Edildi

Özdilek Eskişehir AVM'de üç boyutlu maket inşa etme sanatı olan "Kapla Atölyesi" etkinliği düzenlendi. Çocuklarının eğlenceli bir gün geçirmesini isteyen aileler, atölyeye yoğun ilgi gösterdi. Çocuklar yaratıcılıklarını ve el becerilerini geliştirerek keyifli saatler geçirdi. Aileler ise çocuklarının "Kapla Atölyesi"nde yaptıkları maketlerin fotoğraflarını çekti.

Özdilek İzmir AVM'de "Aileler Yarışıyor" Etkinliği

Özdilek İzmir AVM, misafirleri için hazırladığı birbirinden eğlenceli etkinliklere ağustos ayında da ara vermeden devam etti. Ağustos ayı boyunca her pazar günü Özdilek İzmir AVM'de gerçekleşen "Aileler Yarışıyor" etkinliğine, yoğun bir katılım sağlandı. Ailelerin katılımıyla ve Türkiye Radyo Oskar'ı sahibi ünlü DJ Mustafa Karslıoğlu'nun sunumuyla gerçekleşen etkinlikte; 4 çiftin kıyasıya mücadelesi ile basketbol, penaltı atma, ok atma ve gözler kapatılarak sürahi yardımıyla bardaklara su doldurma gibi yarışmalarla, katılımcılar heyecan ve eğlence dolu anlar yaşadı. Yarışmanın sonunda 1. olan çifte, Özdilek İzmir AVM tarafından hazırlanan özel hediye paketleri takdim edilirken, yarışmaya katılan diğer çiftlere ise Özdilek havlusu hediye verildi.

Özdilek Holding'ten Sertifikalı İlk Yardım Eğitimi

Özdilek Holding, ilk yardım eğitimleri için yasal olarak belirlenen sayının oldukça üzerinde rakamlarla, çalışanlarının ilk yardım sertifikası almasını sağladı. Bu kapsamda 11 – 12 Ağustos tarihlerinde Özdilek Holding beyaz ve mavi yaka çalışanlarına, "Sertifikalı Temel İlk Yardım Eğitimi" verildi. Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili E. Murat Özdilek'in de katıldığı uygulamalı ve teorik eğitimde; temel ilk yardım, kaza anlarında ilk müdahale ve temel yaşam desteği gibi konular ele alındı. 2 tam gün süren ve 2 ayrı salonda gerçekleşen eğitimlerin sonucunda, katılımcılara teorik ve uygulamalı sınav yapıldı. Başarılı olan katılımcılara sertifikaları takdim edildi.

Humana'da Bebeklere Önce Sevgi Besliyoruz

Humana, Almanya'da kurulmuş ve 60 yılı aşkın süredir faaliyet gösteren bir firmadır.

Bebek beslenmesine yönelik zengin ürün portföyü ile Humana, bebeklerin doğru ve dengeli gelişimini desteklemektedir.

TR-PH-HMN-1708-06

Humana

Annem ve benim için

/ humanabebek

Bebeğinizin ilk 6 ay boyunca sadece anne sütü ile beslenmesi, en ideal beslenme yoludur. Anne sütü ile beslenmenin yeterli veya mümkün olmadığı durumlarda hekiminize danışın.
Ürünlerimizle ilgili soru ve olası şikayetleriniz için bize Anne Danışma Hattı veya 0212 283 03 30 no'lu faks aracılığı ile ulaşabilirsiniz.

Özdilek Manisa Turgutlu AVM Aydilge Konseri ile Şenlendi

Sevilen şarkıcı Aydilge, Dünya Çevre Günü etkinlikleri kapsamında Özdilek Manisa Turgutlu AVM'de sevenleriyle buluştu. Turgutlu Belediyesi ve Özdilek Manisa Turgutlu AVM iş birliğiyle düzenlenen konserde, Turgutlu halkı; Aydilge'nin birbirinden güzel şarkılarıyla coşarken, minik misafirler ise etkinlik alanına kurulan oyun parkurunda doyasıya eğlendi. TEMA Vakfı'nın da katılımıyla gerçekleşen etkinlik sonunda çocuklara; çam ağaçları, çiçek fideleri ve tohum dağıtılarak çevre bilinci aşılandı.

Özdilek Eskişehir AVM'de Mutlu Oyunlar

Ağustos ayı boyunca Özdilek Eskişehir AVM'de hafta içi ve hafta sonlarında oyun ve illüzyon dolu günler yaşandı. Tetris, jenga, kızma birader, puzzle ve solo labirent oyunları ile eğlence dolu anlar yaşayan Eskişehirli minik misafirler, hafta sonlarında da "Sihirbazlık Atölyesi" ile etkinliklerle dolu bir ağustos ayı geçirdi.

Eskişehir'in İlk Naht Sanatı Sergisi Özdilek Eskişehir AVM'de Açıldı

Hat Sanatı'nın Ahşap Oyma Sanatı ile birleşmesinden meydana gelen Naht Sanatı'nın Antalya'da yaşayan usta ismi ve Kültür Bakanlığı Geleneksel El Sanatları Sanatçısı olan Nahhat Fatih Topatan, 14. kişisel sergisini Özdilek Eskişehir AVM'de açtı. "Naht Sanatı Sergisi"nde birbirinden özel ve her biri büyük emekler sonucunda ortaya çıkan eserler, sanatseverlerin ilgisine sunuldu. Özdilek Eskişehir AVM, Naht Sanatı Sergisi ile 14 Temmuz tarihine kadar sanatseverleri ağırladı.

Özdilek Yalova AVM'de Halk Oyunları Rüzgarı

Her yıl aralıksız olarak düzenlenen ve halk danslarının buluşma noktası olan TUFAG Halk Dansları Festivali'nin bir kolu Özdilek Yalova AVM'de gerçekleştirildi. Festival kapsamında yapılan gösteriler, misafirler tarafından büyük beğeni topladı. 4 misafir ülkeden 100'e yakın dansçının katıldığı gösterilerde; Şili, Gürcistan, Bulgaristan ve Sırbistan gibi ülkeler, kültürlerini etnik kıyafetleri ile izleyicilerle buluşturdu. Müzikler ve yöresel dans figürleri, Özdilek Yalova AVM misafirleri tarafından ilgiyle izlendi.

BiC®
Önce Kalite

Okul başlıyor! Biz hazırız, ya siz?

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ
ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION BAŞLANGIÇ KALEMİ
- Kalem tutmayı öğretir.
- Ultra dayanıklı ucu vardır.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ
ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION KURŞUN KALEM
- Ultra dayanıklı ucu vardır.
- Esnek gövdesi sayesinde kırıldığında kıymık oluşturmaz.
- Çiğnemeye karşı dayanıklıdır.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ
ULTRA SOLID LEAD

TROPICOLOR2 KURU BOYA KALEMİ
- Ultra dayanıklı ucu vardır.
- Kolayca açılır.
- Uzun ömürlüdür.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ
ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION ÜÇGEN KURU BOYA KALEMİ
- Ergonomik tasarımı konforlu tutuş sağlar.
- Ultra dayanıklı ucu ve gövdesi vardır.
- Kalem tutmayı öğretir.
- 2 yaş ve üzeri için idealdir.

BIC YAĞLI PASTEL BOYA
- Süper yumuşak ucu ile mükemmel kapama.
- Capcanlı Renkler.
- Altıgen gövdesi kolayca tutuş sağlar.

SOLVENT ICERMEZ
SOLVENT FREE

BIC ECOLUTION GLUE STICK YAPIŞTIRICI
- Solvent içermez.
- Sararmaya yol açmaz.

Özdilek İzmir AVM'de Kukla Etkinlikleri

Özdilek İzmir AVM, birbirinden eğlenceli ve öğretici etkinlikleri ile ağustos ayında da minik misafirlerini ağırlamaya devam etti. Ağustos ayı boyunca her cumartesi Kukla Tiyatroları, eğitici ve eğlendirici gösterileriyle çocuklarla bir araya geldi. Minik misafirlerin hem eğlenmesi hem de bilgilendirilmesi amacıyla Özdilek İzmir AVM'de gerçekleşen; 5 Ağustos'ta "Maymun Arkadaşım", 12 Ağustos'ta "Canan Teyze Kurabiye Yapıyor", 19 Ağustos'ta "Çöpümüzü Çöpe Atalım" ve 26 Ağustos'ta "Kedinin Evi" adlı "Kukla Tiyatroları" etkinliklerine, oldukça yoğun bir katılım sağlandı. Tiyatro etkinliğine katılan çocuklara etkinlik sonunda içerisinde 1 oyun yüklü Star Park oyun kartı verilerek, gün sonunda çocukların keyifli vakit geçirmesi sağlandı.

Özdilek Yalova AVM'de Yaz Olimpiyatları Coşkusu Yaşandı

Minik misafirlerin yaz tatilinde keyifli vakit geçirmesini amaçlayan Özdilek Yalova AVM, 1 - 2 Temmuz tarihlerinde düzenlenen Yaz Olimpiyatları etkinliği ile çocukların eğlenceli vakit geçirmesini sağladı. Yaz Olimpiyatları, ağustos ayı boyunca Özdilek Yalova AVM'de minik misafirlerle buluşmaya devam etti. Kampanya ve etkinliklerle kaliteli ve güler yüzlü hizmetini birleştiren Özdilek Yalova AVM, minik misafirlere unutulmayacak bir yaz tatili yaşattı.

Özdilek ile 6 kişi Volkswagen Tiguan Sahibi Oldu

Türk perakende sektörünün öncü firmalarından Özdilek, 46. yılını muhteşem bir kampanyayla kutladı. Özdilek Alışveriş Merkezleri'nden, mağazalarından ve Özdilekteyim.com'dan aynı gün içerisinde toplamda 75 TL ve üzeri alışveriş yaparak çekilişe katılan 6 talihli, 8 Ağustos Salı günü noter huzurunda gerçekleştirilen çekilişle Volkswagen Tiguan kazandı. Özdilek Bolu AVM'de gerçekleştirilen çekilişe, toplam 996 bin 909 adet kupon ile katılım sağlandı. 6 adet Volkswagen Tiguan kampanyasının çekilişine AVM ziyaretçileri yoğun ilgi gösterirken, oldukça heyecanlı dakikalar yaşandı. Noter huzurunda, Özdilek misafirleri ile açık olarak yapılan çekilişte 6 asil, 6 yedek talihli belirlenirken, ayrıntılı çekiliş sonuçları ise www.ozdilek.com.tr üzerinden yayınladı.

ÖZDİLEK VAKFI

Balmumu Heykel Müzesi

Wax Museum

ÖzdilekPark İstanbul AVM. Esentepe Mah. Büyükdere Cad. No:181 Levent / İSTANBUL

Çocuklar Özdilek Yalova AVM'de Harika Kanatlar ile Bir Araya Geldi

Yaptığı birbirinden güzel çocuk etkinlikleri ile büyük beğeni toplayan Özdilek Yalova AVM, bu kez de "Harika Kanatlar" karakterlerini minik misafirlerle bir araya getirdi. Minik misafirlerin severek izlediği çizgi film Harika Kanatlar, 22 - 23 Temmuz ve 29 - 30 Temmuz tarihleri arasında Özdilek Yalova AVM'de minik izleyicileri ile buluştu. TRT Çocuk ekranlarının en sevilen çizgi filmi olan Harika Kanatlar ile minik misafirler unutulmaz anlar yaşadı.

Özdilek İzmir AVM "Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar" ile Şenlendi

30 Ağustos Zafer Bayramı, 30 - 31 Ağustos tarihleri arasında Özdilek İzmir AVM'de coşku ile kutlandı. Ulu önder Atatürk'ün anıldığı etkinlikte Atatürk'ün sevdiği şarkılar, fasıl grubu tarafından seslendirildi. Etkinlikte ayrıca misafirlere Türk bayrağı dağıtımı yapılarak, günün anlam ve önemine dikkat çekildi.

Özdilek Uşak AVM, 1. Yılını Kutladı

Özdilek Uşak AVM'nin 1. yılı çok özel bir organizasyonla kutlandı. 19 Ağustos'ta düzenlenen kutlama organizasyonu kapsamında işletmenin içi ve dışı balon ve üçgen bayraklarla süslendi. Çocuklar ve aileler ise birbirinden eğlenceli yarışmalarla güzel vakit geçirdi. Mehter takımı ve palyaçonun da eşlik ettiği yıl dönümü organizasyonu, katılımcılara unutulmaz anlar yaşattı.

Heidi ve Dostu Peter, Özdilek Kocaeli AVM'de Çocuklarla Buluştu

Çocukların severek izlediği çizgi film karakteri Heidi, 2 - 3 - 4 Eylül tarihlerinde Özdilek Kocaeli Alışveriş Merkezi'nde minik ziyaretçileriyle buluştu. Yanında en sevdiği arkadaşı çoban Peter de olan Heidi, küçük - büyük herkesten yoğun ilgi gördü. Etkinlikte minik ziyaretçiler, Peter'in sürüsünden kaybolan yaramaz keçiyi bulma oyunu ve birinden keyifli şarkılarla doyasıya eğlendi.

Özdilek'te Nostaljik Oyunlar Yeniden Canlandı

Özdilek Bursa AVM'de her pazar günü aralıksız olarak devam eden etkinliklere katılan yarışmacılar, yine sürpriz hediyeler için birbirleri ile kıyasıya bir mücadeleye girdi. "Özdilek Nostaljik Oyunlar" etkinliğiyle; yağ satarım bal satarım, yakar top, istop, lastik atlama, deve cüce, 5 taş ve 9 taş gibi yetenek yarışmalarıyla katılımcılar ve izleyiciler eğlencenin tadını doyasıya çıkardı.

Özdilek Manisa Turgutlu AVM'de 1. Yıl Coşkusu

Açıldığı günden itibaren müşteri memnuniyeti ve kaliteli hizmet anlayışıyla Turgutluların en çok tercih ettiği alışveriş merkezi olan Özdilek Manisa Turgutlu AVM, 1. yılını etkinlikler, kampanyalar ve indirimlerle kutladı. İki gün süren açılış yıl dönümünü özel etkinlikler ile kutlayan Özdilek Manisa Turgutlu AVM, 29 Ağustos günü birbirinden renkli aktiviteler, yüz boyama etkinliği ve oyun parkurlarıyla misafirlerini ağırladı. 30 Ağustos tarihinde Zafer Bayramı'nın coşkusuyla birleşen açılış kutlamaları; pasta kesimi, halk oyunları gösterisi, halk müziği dinletisi, bayrak dağıtımı ve mehter takımı gösterisi ile misafirlerine, hem bayram hem de açılış coşkusu yaşattı.

ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER

Ödüllü Şef Ömür Akkor, ÖzdilekParklar ve Özdilek AVM'lerde Sevenleri ile Buluştu

Dünyanın en prestijli yemek kitapları ödülü olan Gourmand Cookbook Awards'ün sahibi Şef Ömür Akkor, Özdilek AVM ve ÖzdilekParklar'da sevenleriyle buluştu. Akkor, bir ay boyunca süren etkinliklerde; Özdilek İzmir AVM, Özdilek Eskişehir AVM, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, Özdilek Yalova AVM, ÖzdilekPark İstanbul ve ÖzdilekPark Antalya şubelerinde "Özdilek Özel Helva" tarifini hazırladı. Ömür Akkor ayrıca Özdilek çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com sponsorluğunda hazırlanan "Osmanlı'dan Günümüze Türk Mutfağı" isimli kitabını imzaladı.

"Yavru Kartal" ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de Sahnelendi!

Hem yuvasını hem de babasını kaybeden, minik civciv arkadaşı ve yeni horoz babasıyla bir kümeste büyüyen Yavru Kartal'ın hikayesinin anlatıldığı müzikli ve eğlenceli tiyatro oyunu, 1 - 2 Temmuz tarihlerinde ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de sahnelendi. AVM'ye gelen misafirler ve minik seyirciler müzikal şölene dönüşen oyunu keyifle seyretti. Oyun, eğlenceli danslarla son buldu.

Minik Misafirler ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de Sahne Deneyimini Tattı

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM, çocukların yaz tatilinde verimli vakit geçirmeleri için Cengiz Oba ve Şirin Oba eğitiminde Kültür Sanat Atölyesi düzenledi. 30 Ağustos'a kadar her hafta çarşamba günü düzenlenen etkinlikte diksiyon, doğaçlama, rol - mimik ve dramatizasyon dersleri verildi. Etkinlikler sayesinde minik misafirler gerçek sahne deneyimini tatmış oldu.

HASTAVUK

Has Lezzetler

Siz kendinize ve sevdiklerinize
vakit ayırın diye PİŞİRİLMEYE HAZIR,
Doya doya yiyin diye LÖP ET,
Güvenle tercih edin diye
EL DEĞMEDEN ÜRETİM
Gururla alın diye YERLİ MALI

Hem pratik
Hem lezzetli yemekler

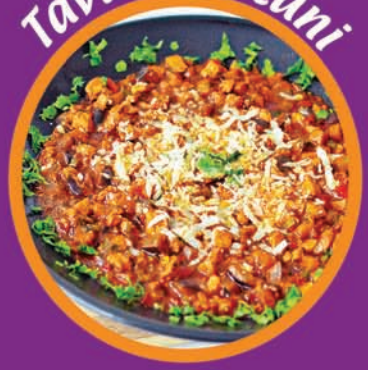
10 dakikada
sofranızda!

Zamanınız Size Kalsın

Sevgiyle, mutlulukla...
Afiyet olsun.

Tavuk Yaprak Döner

Tavuk Tantuni



Yayla Soslu Tavuk

Çıtır Tavuk

Pişirilmeye hazır!

El Değmeden Hazırlandı

Löp Et

TÜRK MALI

/hastavuk www.hastavuk.com.tr

Ücretsiz Danışma Hattı
0850 224 91 00

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'den "Minik Usta & Minik Mucit Atölyesi"

Yaz tatili boyunca ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de "Minik Usta ve Minik Mucit" atölye etkinliği düzenlendi. Minik Usta ve Minik Mucit'in sevimli maskotlarının ve fotobloklarının yer aldığı atölye etkinliği salı ve perşembe günleri çocuklara keşif dolu anlar yaşattı. Maskotlarla eğlenen minik misafirler, figürlü fotobloklarda bol bol fotoğraf çektirdi.

ÖzdilekPark Antalya AVM'de, Minik Denizciler İş Başında

Birbirinden eğlenceli oyunlar ve atölyelerle etkinliklerini yaz aylarında da sürdüren ÖzdilekPark Antalya AVM, 5 – 6 Ağustos tarihlerinde "Minik Denizciler İş Başında" etkinliği ile minik misafirlerine unutulmaz bir hafta sonu yaşattı. Uçsuz bucaksız denizleri ve içinde yaşayan birbirinden ilginç deniz canlılarını keşfetmeye yönelik; balık yakalama, köpek balığı avı, halkalarla denizkızı yakalamaca ve amiral battı gibi oyunların yanı sıra; atölye çalışmalarında ise deniz kabuğu boyamaca, atık materyallerden ahtapot yapımı, kurbağa prens, benim küçük akvaryumum, origami balık yapımı ve renkli yengeç yapmaca gibi etkinlikler, minik denizcilerle birlikte gerçekleştirildi.

ÖzdilekPark Antalya AVM'de 8.Yıl Coşkusu

ÖzdilekPark Antalya AVM'nin 30 Temmuz'da Ece Seçkin mini konser ve imza günü etkinliği ile başlayan 8. yıl kutlama etkinlikleri; 12 Ağustos'ta Derya Uluğ'un mini konseri ve imza günü etkinliği ve 13 Ağustos'ta Oğuzhan Koç'un konseri ile gerçekleşti. Yine 13 Ağustos tarihinde, 8. yıl kutlamalarına özel "Alışverişe Enerjin Kalsın" araba kampanyasının çekilişi gerçekleştirildi. Noter huzurunda gerçekleştirilen araba çekilişi ile Toyota C-HR Hybrid Advance kazanan 3 talihlinin isimleri açıklandı. Çekilişin ardından Oğuzhan Koç 8. yıla özel pasta kesimine katılarak, Antalyalı hayranlarına en sevilen şarkılarıyla eğlence dolu bir gün yaşattı.

4 Ekim

Dünya Hayvanlar Gününüz Kutlu Olsun

whiskas

Pedigree

Marsupilami ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de

Birbirinden eğlenceli ve keyifli etkinliklerine devam eden ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM, 12 – 13 Ağustos tarihlerinde sevilen çizgi film karakteri "Uzun Kuyruk Marsupilami"yi minik misafirleri ile buluşturdu. Çok hızlı oluşu, doğa ile dostluğu, yardımseverliğiyle dikkat çeken Uzun Kuyruk Marsupilami, minik misafirlerle 2 gün boyunca eğlenceli anlar geçirdi. Özel moderatör eşliğinde gerçekleşen etkinlikte minik misafirler, birbirinden eğlenceli yarışmalarla coşarken, danslarla dolu bir günün sonunda özel fotoğraflar çektirdi.

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM "Küçük Safariciler Atölyesi"ne Ev Sahipliği Yaptı

19 – 20 Ağustos tarihlerinde ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de "Küçük Safariciler" etkinliği gerçekleştirildi. Safari eğitmenleri tarafından minik misafirlere; safari yaşamı, safari hayvanları ve safari özellikleri hakkında bilgiler verildi. 45 dakikalık 4 seans halinde gerçekleştirilen etkinlikte, safari hayvanlarının yüz maskelerinin boyaması yapılarak, minik misafirlere hediye edildi. Safari dansı ile sonlanan etkinlikte, çocuklar unutamayacakları bir gün yaşadı.

ÖzdilekPark Antalya AVM'de "Nasrettin Hoca Köyü" Heyecanı

ÖzdilekPark Antalya AVM'de Antalyalı minik misafirler, "Nasrettin Hoca Köyü" etkinliği ile bir araya geldi. AVM içerisine kurulan köy konseptinde çocuklar, çeşitli oyunlar ve müzikler eşliğinde köy yaşamı hakkında bilgi sahibi oldu.
19 – 20 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşen Nasrettin Hoca Köyü etkinliğinde; köy hayatı dersleri, değirmende un eleme, kümesten yumurta toplama, civciv yetiştiriciliği, tarla sulama, sebze yetiştirme, meyve toplama, kilim dokuma ve inekten süt sağma gibi atölye çalışmalarının yanı sıra etkinliğe katılan minik misafirler, Nasrettin Hoca fıkraları ile keyifli vakit geçirdi.

pbx (tr) : +90 216 402 10 10
fax : +90 216 428 42 51

www.aktuel-group.com
info@aktueloptik.com.tr

https://www.facebook.com/AktuelOptic
https://www.instagram.cok/aktuel_group_official

Aktüel Group Optik San. ve Tic. Ltd. Şti.
Ferah Caddesi No.28 Kısıklı Üsküdar / İstanbul

Sinem Durbak Ertürk:

“Amacımız, net ve anlaşılabilir olmak”

Ev tekstili ve havlu dendiğinde akıllara gelen ilk isim olan Özdilek, kurulduğu ilk günden bu yana sahip olduğu ilkelerle başarı dolu yolculuğuna devam ediyor. Bu yolculukta markanın temellerini atan Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek ile birlikte çok sayıda birey bu ailenin bir ferdi. Özdilek Holding bünyesinde bulunan ve Özdilek’in kreatif tasarımlarını hazırlayan Duma Ajans’ın Yöneticisi Sinem Durbak Ertürk de bu ailenin fertlerinden biri. Biz de, Sinem Durbak Ertürk ile bir araya geldik ve bu prestijli markanın kampanya tasarımlarında dikkat ettiği noktaları, kurumsal kriterlerini ve gelecek planlarını konuştuk.

Röportaj Nazlı Sancaklı Fotoğraf Enis Albayrak

duma
duyguların matematiği

> "Tasarım trendleri sürekli değişen bir olgu. Değişmeyen tek şeyse değişimin kendisi."

Sizi biraz tanıyabilir miyiz?

7 Mayıs 1981 Bursa doğumluyum. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Grafik Ana Sanat Dalı Bölümü'nden mezun oldum. Eğitim sürecimle birlikte çeşitli ajanslarda görev aldım. Bugün ise Özdilek Holding'te Duma Ajans'ın yöneticisi olarak görevimi sürdürüyorum.

Özdilek'le yolunuz nasıl kesişti?

Mezuniyetimden sonra belli başlı ajanslarda çalıştım. Bu sırada Özdilek, tasarım işlerini dışarıdan yürütüyordu. Ben de o dönem Özdilek'in işlerini yapan bir ajansta çalışıyordum. Böylece Özdilek'le tanışmış oldum. İlerleyen süreçte yine çeşitli ajanslarda görev aldım ve en sonunda Özdilek Holding bünyesine ajans yöneticisi olarak dahil oldum. Bir süre sonra ajans faaliyetlerimizi, "Duyguların Matematiği" sloganının kısaltması olan Duma Kreatif Ajans olarak devam ettirme kararı aldık. Şu anda Özdilek Holding'e bağlı olarak çalışan ayrı bir markayız.

Kaç kişilik bir ekipsiniz?

Aslında tüm Özdilek şubelerinde grafikerlerimiz var. Fakat Bursa'da bulunan merkezimizde 5 grafiker ve 2 fotoğrafçı ile hizmet veriyoruz. Tasarımlar burada hazırlanıyor, sonrasında Türkiye'deki tüm Özdilek şubelerine gönderiliyor. AVM'lerde görev yapan operatör grafikerlerimiz de bu tasarımları kendi şubelerine uygun olarak ölçülendirip, kullanıma sunuyorlar. Fakat size net bir sayı vermem gerekirse, buradaki arkadaşlarımızla birlikte 21 kişilik bir ekibiz.

Özdilek için nasıl çalışmalar yürütüyorsunuz?

Kampanyalar, billboard'lar, gazete ve dergi ilanları, afişler, Özdilek Otel - Turizm bünyesinde bulunan Wyndham Grand otellerdeki menüler, Özdilekteyim.com'daki banner'lar ve Özdilek logosunun olduğu her çalışma Duma Ajans'tan geçiyor. Kısacası, Özdilek Holding bünyesinde bulunan tüm şirketlere ve aynı zamanda markalara tasarım hizmeti veriyoruz.

Tasarımlarla Özdilek için oluşturduğunuz ve hedeflediğiniz algıdan bahseder misiniz?

Her şeyden önce biz, Özdilek olarak, müşteri memnuniyeti ilkesi ile hareket eden bir firmayız. Tasarımlarımızda da yine aynı şekilde öncelikle müşteri memnuniyetini önemsiyoruz. Yani müşterilerimiz afişlerimize baktığında, kafalarında herhangi bir soru işareti oluşmamalı. Net tasarımlar üzerinde ilerlemeye çalışıyoruz. Bu tamamen bizim şirket kültürümüzden kaynaklanıyor.

Tasarım çizginizden söz edebilir miyiz?

Mevcut kurum kimliğimizle uyum içerisinde yürüyoruz. Bu nedenle tasarımlarımızı yaparken bazı konulara çok dikkat ediyoruz. Örneğin; tüm çalışmalarımızda belli bir dilimiz var. Müşterilerimize asla aşırı samimi şekilde hitap etmiyoruz. Hem afişlerimizde hem de ilanlarımızda hitap ettiğimiz kitleye "yap, kampanya başladı, durma, koş" gibi kelimeler içeren bir dil kullanmıyoruz. Diğer yandan afişlerimizde kullandığımız fotoğrafları, mutlaka aileleri dikkate alarak seçiyoruz.

Tasarım dünyasındaki trendler neler? Siz hangi trendleri takip ediyorsunuz?

Tasarım trendleri sürekli değişen bir olgu. Değişmeyen tek şeyse değişimin kendisi. Bizim "şunu asla kullanmayız" dediğimiz bir font ya da buna benzer keskin kıstaslarımız yok. Tabii ki trendleri çok yakından takip ediyoruz. Örneğin, kurum olarak tipografiyi çok seviyoruz.

Tasarım çalışmalarınızda Özdilek'i rakiplerinden ayıran, farklı kılan noktalar neler?

Biz, anlatmak istediğimiz mesajı yalın ve anlaşılır bir şekilde aktarmayı hedefliyoruz. Tasarımlarda herhangi bir görsel veya metin aldatmacası ile kafalarda soru işaretleri oluşturmak istemiyoruz. Bizi rakiplerimizden ayıran en önemli özelliğimiz de bu konuda çok hassas olmamız. Örneğin; müşteriye sunduğumuz lezzetleri bire bir fotoğraflayıp restoran afişlerimizde bu görselleri kullanıyoruz. Çünkü afişlerde devasa görünen ürünlerin, müşterinin önüne görseliyle alakasız şekilde sunulmasını uygun görmüyoruz.

> Müşterilerimizin afişlerimize baktığında kafalarında herhangi bir soru işareti oluşturmayacak, net tasarımlar üzerinde ilerlemeye çalışıyoruz.

Kreatif çalışmalarınızda size ilham veren ve sizi motive eden ögeler neler?

Ekip arkadaşlarımın tasarım trendlerini takip edebilmeleri adına onlardan her gün ilgilerini çeken bir internet sitesi paylaşmalarını isterim. Onlar da sabahları işe başlamadan önce beğendikleri ve kreatif anlamda bizi besleyeceğini düşündükleri siteleri e - posta atarlar. Hep birlikte üzerinde tartışır, fikirlerimizi sunarız. Ayrıca kreatif anlamda yararlanabileceğimiz dergilere üyeyiz. Bunların dışında kendi aramızda filmler belirliyor, bu filmlerde dikkatimizi çeken noktaları birbirimizle paylaşıyoruz. Çünkü birkaç saniyelik bir film karesinden dahi esinlenerek, bambaşka tasarımlar çıkarabiliyoruz.

Özdilek için yaptığınız çalışmalardaki genel prensipleriniz neler? Olmazsa olmaz kurallarınız var mı?

Çalışmalarımızdaki en olmazsa olmaz kuralımız şu: Tasarımımıza bakıldığında insanların aklında "bu kampanya ne zaman, şartları ne, nasıl olacak?" gibi sorular oluşmamalı ve müşterilerimizi hayal kırıklığına uğratmamalıyız. Neyin hizmetini veriyorsak, karşı tarafa bunu yansıtabilmek bizim için çok önemli. Örneğin; bir kampanya düşünün, 100 liralık alıverişe, 50 liralık hediye çeki veriliyor. Fakat bu hediye çeki bir sonraki 100 liralık alışverişten sonra kullanılabiliyor. İşte, bizce müşteri burada kampanyanın tüm şartlarını afişe baktığında anlayabilmeli. Kampanyanın şartlarını en altta minik yazılarla verip, müşteriyi yanlış yönlendirmek bizim kurum kimliğimize asla uymuyor.

Asla kullanmayız dediğiniz bir uygulama ya da trend var mı?

Bu tarz kurallarımız yok. Tasarımsal anlamda uygun olabilecek tüm uygulama ve trendleri kullanıyoruz. Yalnızca yanlış anlamaya mahal verecek ya da anlamayı zorlaştıracak durumlardan kaçınıyoruz. Afişlerde çok karışık görünecek el yazıları ya da tırnaklı karakterleri, okunmama ihtimalini göz önünde

> “Afişlerimizde kullandığımız fotoğrafların mutlaka aileye hitap etmesine özen gösteriyoruz.”

bulundurarak kullanmıyoruz. Çünkü, Özdilek olarak tasarımlarımızdaki en önemli amacımız, net ve anlaşılabilir olmak.

Tasarım ve renklerin tüketici üzerindeki etkilerinden bahsedebilir misiniz?

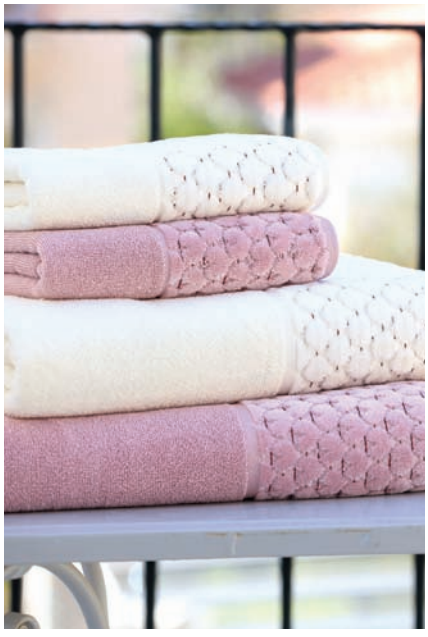
Her şeyden önce renklerin insanlar üzerinde ciddi etkileri bulunuyor. Sıcak renkler; genel anlamda hareketliliği, dinamizmi ve mutluluğu ifade ediyor. Soğuk renkler ise rahatlık, huzur dinginlik ve güven simgesidir. Bu durum ister istemez tasarımlarımıza da yansıyor. Biz genelde afişlerimizde sıcak renkler kullanmayı tercih ediyoruz. Zaten logomuz da turuncu renkte. Fakat bazı markalarımızda soğuk renkler kullanıyoruz. Örneğin; Özdilek'in hava taşımacılığı markası Özek Air için güven vermesi adına mavi renk kullanıyoruz.

Ajans olarak Özdilek için gelecek planlamalarınız neler?

Şu anda Duma Ajans olarak Özdilek Holding'e hizmet veriyoruz. Geleceğe yönelik olarak zamanla ekibimizi büyüterek, dışarıdaki markalara da hizmet vermeyi planlıyoruz. O günler için hiç durmadan, yorulmadan çalışmaya devam ediyoruz.

ÖzdilekPark'ta sizin için

Sıcacık Renklerle Banyo Keyfinize Keyif Katın



Bu sezon daha pastel, pudra ve su yeşili renklerinin dozunu arttırarak sonbahar mevsimin dinamizmini hissettiren Özdilek havlu ve bornoz koleksiyonu, banyolara doğanın enerjisini taşıyor. Banyoların olmazsa olmazı havlu ve bornozlar, Özdilek kalitesi ile birleşince banyo sonrası keyfinizi de ikiye katlıyor. Yüzde yüz pamuktan oluşan Özdilek bornoz ve havluları, içinizi ısıtacak renk ve desenleriyle bu sezon da farkını ortaya koyuyor. Huzurun ve güvenin rengi olan yeşilden, saflık ve sadeliğin simgesi beyaza ve kendine has asaleti olan pembeye kadar her zevke hitap eden havlu ve bornoz takımları, takipçilerini bekliyor.

Adidas Originals NMD Geri Döndü

Şehrin ruhu ile sokağın stilini bir araya getiren NMD, Adidas'ın en ileri teknolojileri BOOST ile geleceği yeniden keşfediyor. Özgürlüğüne düşkün ve dinamik şehirliler, Adidas Originals'ın yerleşik ama özgür kent gezgini felsefesinin bir parçası olmaya devam ediyor. Sonbahar - Kış Koleksiyonu için tamamen yeni bir tekstil konsepti sunan Adidas Originals, devrim niteliğindeki NMD ayakkabı serisinin geleceği keşfeden felsefesini erkekler, kadınlar ve çocuklar için sokak giyiminde en oyunbozan biçimde şekillenen bir moda serisine dönüştürüyor.

Polaris Çantalar Göz Dolduruyor

Kadınların çanta tutkusunu bilen Polaris, koleksiyonundaki ayakkabıları tamamlayacak çanta modellerine, şık alternatifler sunmaya devam ediyor. Polaris çanta koleksiyonunda, sezonun favorisi metalik renklerle birlikte pastel tonlar ve renk blokları dikkat çekiyor. Geniş hacimli ve omuzdan askılı shopper çantalar, tüm eşyalarınızı rahatlıkla sığdırabilmeniz için idealken; rugan kullanımlarıyla göz kamaştıran portföy çantalar, davetlerin en zarif kurtarıcısı olacak nitelikte. Taşıma kolaylığı sunan çapraz askılı modeller, sürekli hareket halinde olan kadınlar için pratik bir tercih olarak koleksiyondaki yerini alıyor. Yaz mevsiminin modası sırt çantaları da Polaris koleksiyonunda farklı detaylarla harmanlanarak kadınların karşısına çıkıyor.

Bosch'tan OptiMUM Mutfak Makinesi

IF tasarım ödüllü yeni Bosch OptiMUM, mutfağında profesyonel sonuçlar almak isteyenler için Bosch'un 60 yıllık tecrübesi ile geliştirildi. Bosch OptiMUM; dahili tartısı, Sensor Control Plus özelliği, artan kap hacmi, 3 boyutlu karıştırma özelliği ve ekstra güçlü 1.500 w motoru ile her seferinde kusursuz sonuçlar elde etmenizi sağlıyor. OptiMUM'un yenilikçi dahili tartısı ile bütün malzemeler ürünün haznesinde tartılabiliyor ve miktarlar dijital ekrandan takip edilebiliyor. Bu sayede mutfakta ekstra bir tartıya ihtiyaç kalmadan sadece zamandan değil, yerden de tasarruf sağlanıyor. Akıllı Sensor Control Plus teknolojisi ise ekşi maya, krema ve yumurta beyazını çırparken her seferinde aynı kıvamı yakalamanızı sağlıyor.

Davetlere BEYMEN Club Smokin İmzası...

Modern kadın ve erkeği, yeni vazgeçilmezleriyle buluşturan BEYMEN Club, tutkuların, değerlerin ve anda var olmanın güzelliğinin tadına varan erkekler için hazırladığı yeni smokin koleksiyonu ile mezuniyetten düğüne kadar tüm özel günlere imzasını atıyor. Kırlangıç ve şal yaka olmak üzere en çok tercih edilen iki ayrı modelde hazırlanan BEYMEN Club Smokin Koleksiyonu'nda gömlekten ayakkabıya, papyondan kravata, mendilden kol düğmesine kadar stilinizi kişiselleştirmenize yardımcı olacak pek çok aksesuar seçeneği yer alıyor.

Arkadaşlığınızı Pandora ile Kutlayın

Muhteşem bir mücevher gibi gerçek dostluğun da yaşam boyu kalıcı olduğuna inanan Pandora, yakın arkadaşlar için "Sonsuz Arkadaşlık" ve "Işıltılı Buluşmalar" isimli iki özel koleksiyon tasarladı. Pandora, "Sonsuz Arkadaşlık" koleksiyonunda geleneksel arkadaşlık bilekliklerini yeniden yorumladı. Kız arkadaşlarla geçirilen keyifli zamanlardan esinlenilerek hazırlanan "Işıltılı Buluşmalar" koleksiyonu, birbirinden eğlenceli, ışıltılı ve sallantılı charm'lardan oluşuyor. Mine uygulaması ve kübik zirkon taşlarıyla dikkat çeken seride elbise, stiletto ve rujdan oluşan ihtişamlı üçlü charm'ın yanı sıra portföy, ayakkabı ve eğlenceli kutlamaları simgeleyen tekli charm'lar da yer alıyor.

Starbucks'tan Patlamış Mısır Sevenlere Müjde

Dünyanın en kaliteli kahve çekirdeklerinden hazırladığı içecekleriyle misafirlerine her zaman farklı deneyimler yaşatan Starbucks, bu kez kahve ve kremanın eşsiz uyumuna patlamış mısır keyfini ekleyerek, misafirlerine unutulmaz bir Frappuccino lezzeti sunuyor. Caramel PopCorn Frappuccino, benzersiz Starbucks Frappuccinosu'nun süt, patlamış mısır taneleri, tercihe göre krema ya da kahve bazı ve buz ile karıştırılmasından elde edilen leziz tarif Butterscotch sos ve küçük patlamış mısır taneleri ile süslenerek damaklarda iz bırakmaya hazırlanıyor.

Forever New ile Sonbahara Sıcak Geçiş

Avustralyalı giyim markası Forever New'in yeni koleksiyonu Off Duty Escape ile kadınlar, yazın rahatlığını birbirinden zarif parçalar ile sonbahara taşıyor. Düşük omuz elbise ve bluzlar; şifon, dantel, nakış, fırfır ve çiçek deseni gibi detaylarla hem günlük giyimde hem de davetlerde göz alıcı bir şıklık sunuyor. Fırfırlı etekler, kısa tulumlar, denim gömlekler ve ışıltılı aksesuarlar ile moda tutkunları tatil dönüşü şehrin keyfini çıkarıyor. Off Duty Escape Koleksiyonu'nda, koyu renk üzerine çiçek desenleri, soft allık paleti, mavi ve yeşil tonlar, zengin detaylarla hareketlenen parçalar arasında yumuşak bir geçiş sağlıyor.

Derin Şarkıların Mütevazi Adamı

Gökhan Türkmen

Gökhan Türkmen, imza attığı birçok başarılı şarkının yanı sıra, müzik piyasasına yeni isimler kazandıran, Türkiye'nin önemli müzik adamlarından biri. Dinleyenlerinin bam teline nasıl dokunması gerektiğini çok iyi biliyor. Bazen hüzünlendiren, yeri geldiğinde dert ortağı olan ender sanatçılardan. Güzel bir ekiple çalışan ve gündemdeki yerini yalnızca yaptığı başarılı işlerle koruyan bir yıldız. Son albümü "Sessiz" ile de müzik dünyasını sallamayı başarmış durumda. Tüm bu başarılarına rağmen mütevazi bir kişiliğe sahip olan sanatçı, aynı zamanda iyi bir eş ve aile babası. Gerek müzisyenliği gerekse aile ilişkilerini başarıyla yürüten Gökhan Türkmen ile Anadolu Hisarı'nda bir araya geldik. Türkmen ile projelerini, eşiyle tanışma hikayesini, kızlarını ve sanatına dair merak edilenleri konuştuk.

Fotoğraf Haydar Erçin

Biraz kendinizden bahseder misiniz? Hangi özellikler sizi en iyi tanımlar?

Kocaeli Üniversitesi Endüstriyel Yönetim mezunuyum. Müzikle alakası olmayan bir bölüm okudum. Birkaç kez konservatuvarı denememe rağmen heyecanımdan dolayı başarılı olamadım. Aslında içimde pek fazla ünlü olma isteği yoktu. Daha çok şarkılar vermek, işin mutfak kısmında olmak isteyen biriydim. Fakat işler bazen planlamalarınızın dışına çıkabiliyor, çalışmalarınız sizi farklı yollara yönlendirebiliyor. Ben de konservatuvar olmayınca bu işi piyasada öğrenmek ve tecrübe etmek istedim. Çünkü işini her zaman düzgün yapmaya çalışan ve hayatta samimi olmanın önemli olduğuna inanan biriyim. Etrafımdaki ağabey ve ablalarımdan öğrendiğim şey: "Ne iş yaparsan yap, önce adam ol." Ben de bu şekilde hayatımı sürdürüyorum. Yapmak istediğimi en iyi şekilde sonuçlandırmak isterim ve yarım yapılan işlerden hoşlanmam. Bir şeyi kafama koyduysam başarmak isterim. Aileye çok düşkünümdür. Aşırı ve rahatsız edici şekilde titiz biriyim. Bir şeyi planladıysam, o planın dışına çıkınca gerilirim. Plansızlık beni rahatsız eder.

Müziği meslek olarak seçmeye nasıl karar verdiniz?

Aslında müzik öğretmeni olmak istiyordum. Müziğe orta sonda başladım ve lisede okurken de besteler yapıyordum. Türkiye'de yaşıyoruz. Burada aileler, her ne kadar yapılan işlere destek verseler de çocuğunun elinde bir mesleği daha olmalı şeklinde düşünüyor. Bu durum da müziğin bir meslek olarak düşünülmesine engel oluyor bence. Çünkü bu koşullar altında müzisyenliğin hobi olduğuna inanıyorsunuz. Ya da "ben müziğimi yapayım ama kenarda bir tane de mesleğim olsun" diyorsunuz.

"Prodüktör olmak müziğe başladığımdan bu yana en büyük hayalimdi."

"Herkesin yaptığı işe saygı duyarım. Bazıları bu işi para için, bazıları kendini mutlu etmek ve bazıları ise tanınmak için yapar. Bu bir tercih meselesidir."

Ben de ailem üzülmesin diye bir mesleğim daha olsun istedim ve endüstriyel yönetim bölümünü bitirdim.

Müzisyen olmasaydınız ne olmak isterdiniz?

Büyük ihtimalle sporcu olurdum. Çünkü sporla ilgilenmeyi çok seviyorum. Bazen spor müzikten fazla zamanımı alıyor. Sağlıklı yaşamla alakalı her şeyi çok seviyorum. Bu konuda etrafımdakileri de yönlendiriyorum. Bunu da severek yapıyorum. Sporla ilişkim bende dış görünüşe önem vermekten ziyade, yaşam felsefesi haline geldi. Spor da olmasaydı mutlaka sanatın herhangi bir dalıyla uğraşırdım. Müziğe başlamadan önce resimle ve sinemayla da çok ilgiliydim. Yine özerk bir iş yapardım yani. Sabah 9, akşam 6 işi bana göre değil.

Özellikle gençler tarafından oldukça beğeniliyorsunuz. Nasıl bir duygu bu?

Güzel bir duygu tabii. Fakat halâ yolda giderken sevenlerim yanıma gelip fotoğraf çektirmek istediklerinde utanıyorum. Genelde utangaç yapımdan dolayı soğuk görünüyorum. Yıllardır bu sektörün içinde olmama rağmen halâ bu utangaçlığımı ve heyecanımı yenemedim.

Stilinizle oldukça dikkat çekiyorsunuz. Stil danışmanınız var mı? Kıyafetlerinizi kendiniz mi seçersiniz?

Stil danışmanımın olduğu zamanlar oldu. Ondan çok şey öğrendim. Küçüklüğümden beri giyinmeye, takıya ve şapkaya çok meraklıyım. Ayna karşısında çok vakit geçirmişliğim oldu. Hep bir merakım vardı. Ama bu moda merakı değil. Rahat ettiğim ve kendime yakıştırdığım şeyleri giyerim. Etrafımda bu konuda fikrini aldığım bazı kişiler var. Estetik kaygılarım çoktur.

Eşinizle uzun yıllar süren arkadaşlığınız aşka dönüşmüş. Biraz hikayesinden bahseder misiniz?

Liseden beri Sinem Hanım'a karşı hislerim vardı aslında. Bunu hiçbir zaman söylemedim. Sinem Hanım'da ise böyle bir his yoktu. Onun gibi bir kadın ve eş her zaman hayalimdi. Bir yandan da lisede başlayan yakın arkadaşlığımızın bozulmasını istemedim ve duygularımı içimde tuttum. Liseden sonra da hayatımıza dost olarak devam ettik. Birbirimize karşı saygımızı hep koruduk. Ailesini de yakından tanıyordum. 17 yıl süren dostluğumuzun son 3 senesinde konuşmadık, görüşmedik. 2012 yılında "Çatı Katı" albümüm çıktığında tekrar görüşmeye başladık. Ortak bir arkadaşımızın doğum gününde karşılaştık. 17 yıl boyunca hissedemediğimiz bir etkileşim oldu aramızda. Ardından evlenmeye karar verdik. Birkaç ay kadar bu durumu kimseye, en yakınlarımıza dahi söyleyemedik. 6 ay sonra da evlendik.

Babalık nasıl gidiyor? İki kız babası olmak nasıl bir his?

Çok güzel bir duygu. Ablam da olduğundan bir kadınla birlikte büyümenin ne demek olduğunu ve kadınların içsel durumunu iyi biliyorum. Kuzenlerim de ağırlıklı olarak kız olduğundan, hep kızların içinde büyüdüm diyebilirim. Zaten kız çocuğum olsun isterdim. Allah iki tane verdi. Kendimi çok şanslı hissediyorum açıkçası. Kadın ağırlıklı bir ortamda yetişmem, evde de kızlarım ve eşim... Dolayısıyla kadınlar benim kaderim diye düşünüyorum. (Gülüyor.)

Ailenizle nasıl vakit geçirirsiniz?

Genelde arkadaşlarımızla birlikte yemek sohbetlerinde buluşuyoruz. Eşimle birlikte gezmeyi çok severiz. Bir yere gittiğimizde sokak sokak yürüyerek gezeriz. Görmediğimiz yerleri keşfetmek çok hoşumuza gidiyor. Sevdiğimiz ve bize bir şeyler katan insanlarla uzun sohbetlerimiz olur. Genellikle vaktimizi bu şekilde değerlendiriyoruz.

Mutlu evliliğin formülünü sorsak, nasıl anlatırsınız?

Saygının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Sadece evliliklerde değil. Çalıştığın insanlar, anne, baba ve arkadaşlar... Yani herkes için geçerli bir durum aslında. Saygıyı yitirdiğinde durum absürt bir hal alıyor. Eşler arasında da saygı olduğunda mutlu aile tablosu kazanılmış olur. Çünkü saygı olduğu sürece aşk da beraberinde gelir. Aşk, aslında bana göre biten bir şeydir. Kalıcı olan sevgidir. İşte eşler arasında saygı olunca, sevgi de beraberinde geliyor.

Eşiniz için bestelediğiniz bir şarkı var mı?

Son albümümdeki "Aşktır" ve ilk çıkış şarkım "Öyle Güzel Ki." Onun dışında da ona yazdığım ve bestelenmeyen, sizlerin duymadığı sözler var.

Hangi şarkınızın sizde özel yeri vardır?

"Kalbim", "Yudum Yudum" ve "Yan Sen." Bu şarkılarım, kendimle gurur duyduğum ve ne güzel yapmışım dediğim parçalar. Bunlar bana doğru işi yaptığımı hissettiriyor.

Bu sektörde kendinizi ağır bir rekabetin içinde hissediyor musunuz?

Hiçbir zaman kimseyle rekabet içerisinde olmadım ve kendimi bir rekabet içerisinde görmedim. Hep kendimle yarış içinde oldum. "Daha iyisini nasıl yapabilirim?" diye düşünürüm hep. Sevgili Zuhal Olcay'ın bana söylediği ve çok hoşuma giden bir söz var: "İnsan her zaman yüzücü gibi olmalıdır. Sağına soluna bakarsan yenilirsin. Her zaman önüne bakmalısın. Yalnız böyle yaparsan o parkuru başarılı bir şekilde bitirebilirsin." demişti. Bu benim her zaman aklımdadır. Herkesin yaptığı işe saygı duyarım. Bazıları bu işi para için, bazıları kendini mutlu etmek, bazıları ise tanınmak ve bir yer edinmek için yapar. Bu bir tercih meselesidir. Kimse kimseyi yargılayamaz. Ancak herkes saygısını korumak zorunda diye düşünüyorum.

Bir müzik yarışmasında jürilik yaptınız ve İşler Güçler dizisinin finalinde oynadınız. Yakın zamanda bizleri müzik dışında yine bu tarz projeler bekliyor mu?

Sevgili Şevket Çoruh'un oynadığı bir komedi filmi var. "Canavar Gibi Türk İşi Frankeştayn." Bu filmde benim de küçük bir rolüm var. Kendimi oynuyorum. Benim için bir işte önemli olan şey, samimiyettir. Sinemayı çok seviyorum. O yüzden kliplerime de çok özen gösteriyorum. Kliplerimin hikâyesi olması için özenle uğraşıyoruz. Bazıları kısa film tadında, bazıları da klip şeklinde olsun istiyoruz. Kliplerimde kafamda bir karakter yaratıp onu oynamayı seviyorum. İşim oyunculuk değil. Bu nedenle de dizilerde kendime çok yer bulamıyorum. Ancak sinema bir sanat dalı olduğundan daha cazip ve çekici geliyor.

2015'te kendi müzik şirketiniz GTR'yi kurdunuz. Burada yeni yeteneklerle de çalışıyorsunuz. Bu çalışmalarınızdan bahseder misiniz?

GTR Müzik'te elimizden geldiğince işini düzgün yapmaya ve sanat icra etmeye çalışan, farklı çizgisi olan insanlara destek veriyoruz. Yani kendi şirketimizin adı altında başarılı isimlerin albümlerini çıkarıyoruz. Prodüktör olmak, müziğe başladığımdan bu yana en büyük hayalimdi. Birilerine fikir vermek ve yol göstermek hoşuma gidiyor. Tabii ki bir şeyleri sürdürebilmemiz için para kazanmamız gerekiyor. Ancak bizim ana amacımız para değil, sanat. Kaliteli ve evrensel bir şirket olabilmek için çalışıyoruz. Aynı zamanda reklam, film ve dizi müzikleri de yapıyoruz. Korkmaz reklam müziği ve İnadına Aşk dizisinin müzikleri de bu işlerden bazıları. Daha önce 17 yıllık geçmişi olan Deney Evi Stüdyosu'nu devralmıştık. "Ara" ve "Sessiz" şarkılarımızı bu stüdyoda kaydetmiştik.

"Vay Halimize" ve "İnsanız Ayıbı Yok" kliplerinizle farkındalık da yaratıyorsunuz. Bunlardan biraz bahseder misiniz?

Yakın arkadaşımız sevgili Ozan Turgut'un kardeşi Melike Turgut'u akciğer kanserinden kaybettik. Ozan da kardeşi için bir şeyler yapmak istedi ve İzmir'deki Ege Orman Vakfı ile anlaşıp, Melike Turgut Korusu yapma projesine girişti. Bu koruyu ormana çevirmek istiyor. Biz de elimizden geldiği kadar destek olmaya çalışıyoruz. Ozan, Caner Anar'la birlikte "İnsanız Ayıbı Yok" adlı şarkıyı yaptı. Caner Anar şarkıyı bir ormanda kaydetti ve Youtube kanalına link olarak verdi. Bu linki tıkladığınızda Ege Orman Vakfı'na katkıda bulunuyorsunuz. Biz de bu şarkıya albümde yer verdik. Şarkıya çektiğimiz klibe aldığımız her tıklanma ile o ormana katkıda bulunuyoruz.

"Vay Halimize" şarkısının klibiyle de küresel ısınmaya dikkat çekmek istedik. Bu şarkının geliriyle yine Melike Turgut Korusu'na katkıda bulunuyoruz. "Vay Halimize" şarkımızın akustik versiyonunu da yaptık. Bu şarkımızı, "Çocuk Kalbim Seni Söyler" isimli çocuk korosu ile birlikte seslendirdik. Böylece çocuklarımız için bir şeyler yapmak adına farkındalık yaratmaya çalışıyoruz. Ayrıca akustik yaptığımız konserlerde izleyicilerden kırtasiye malzemeleri ve kitaplar rica ediyoruz. Buradaki malzemeleri de "Geleceğe Işık Tut" ekibine yolluyoruz. Bu ekip, toplanan gereçleri ihtiyacı olan çocuklara yolluyor. Böylece dinleyicilerimiz hem konsere gelmiş hem de güzel bir organizasyona katkıda bulunmuş oluyor. Tabii biz de bu olaya aracı olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Ne tarz müzikler dinlersiniz? Nelerden beslenirsiniz?

Rock, arabesk ve jazz gibi çok çeşitli müzikler dinlerim. Elektronik müziği, sentez ve etnik müzikleri de tercih ederim. Benim için önemli olan müziğin samimi ve kaliteli olması. Artık tüm dünyada ilgi gören tek müzik, samimi yapılandır. Evde çekilen ve o an hissettiği gibi yapılan müzik inanılmaz değerli olabiliyor.

Bu sektörde idolünüz kim? Kimlerin müziklerinden etkilenirsiniz?

Türkiye'de idolüm her zaman Erkan Oğur'dur. Hayatı, karakteri ve müziğe bakış açısıyla müziğin felsefesini çok net algılamış ve bunu anlatan biridir.

Son dönemlerde sizin severek dinlediğiniz kimler var?

Bruno Mars'ı çok beğenerek dinlerim. Lenny Kravitz hayranıyım. Daft Punk'ı ailece severiz. Sound olarak da bunların çalışmalarını severim. Sting hayranıyım. Buray'ı çok beğeniyorum. İlyas Yalçıntaş'ı dinlemekten hoşlanırım. İlyas, hissederek söyleyen sesi güzel biri. Arkadaşım sevgili Murat Dalkılıç'ı severek dinler ve yaptığı işleri takdir ederim. Türkçe müzikte alternatif ve enstrümantal şeyler dinlerim. Athena hayranıyımdır. Kısacası yapılan işleri takip etmeye çalışırım.

“Hangi tarzda olursa olsun, baştan savma yapılan hiçbir şeyi dinlemem.”

Asla dinlemem dediğiniz bir müzik tarzı var mı?

Hangi tarzda olursa olsun, baştan savma yapılan hiçbir şeyi dinlemem. Oldurulmaya çalışılan müzikten hiç hoşlanmam. Zorlama dediğimiz müziği sevmem ve dinlemem. Tarza karşı katı bir duruşum yok. Her tarzın muhakkak bir dinleyicisinin olduğuna inanırım.

Önümüzdeki dönem planlarınız neler? Sevenlerinize yeni bir albüm müjdesi verecek misiniz?

Son albümüm çıkalı bir sene olacak. Biz genelde 2 yılda bir albüm yapıyoruz. O yüzden şu an yeni bir albüm projemiz yok. Kafamızda bir şeyler var tabii ama albüm çıkarmak için şu an erken. Yeni albümümüz 2018 – 2019 yılından önce gelmez. Şu an son albümümüzdeki şarkılara klip çekiyoruz. Sessiz albümümdeki tüm şarkılara klip çekmek istiyorum. Öyle bir hayalim var. Bütün şarkılara klip çekmek bir ilk olacak. Onu başarabilirsem bu albümümü başarılı şekilde tamamlamış olacağım.

"Yanımda Kal" şarkısını birlikte seslendirdiğiniz Harun Kolçak'ı yakın zamanda kaybettik. Aranızda güzel bir bağ olduğunu biliyoruz. Harun Kolçak'la ilgili neler söylemek istersiniz?

Harun Kolçak ile daha çok şey yapmak isterdim. Kendisiyle en son konuşmamızda ikinci albümünü yapmak istiyordu ve birlikte bir çalışmamız da olacaktı. Onunla sohbet etmek, onun tecrübelerini dinlemek çok keyifliydi. En çok bunu özleyeceğim. Şarkı yaptığımda onun fikrini almak benim için çok kıymetliydi. Onun beni sevdiğine ve bana saygı duyduğuna dair söylemlerini hatırlamak çok güzel bir hatıra olacak. Çok üzüldüm tabii ki. Umarım etrafta onun ölümünü kullanmak isteyenler olmaz. Onu, yaptığı işlerle, gönlüyle ve yüreğiyle analım isterim.

FIRST COMPANY

Ofis şıklığı!

Deniz kıyılarından ofis masalarına geçiş yaptık. Sıcak yaz modasını geride bırakırken, gündemimize de yeni sezon ofis şıklığını taşıdık. Ofis giyiminin hit parçalarını bir araya getirdik. Yeni sezon iş maratonuna başlamadan önce sezonun gözde ve trend parçalarına göz atmanızı öneririz.

SARAR
Ayakkabı
269,50 TL

CNG GÜMÜŞ
Emporio Armani
Kol Düğmesi
525 TL

CAMPANOLA
Tommy Hilfiger Saat
816 TL

NETWORK
Ceket
1.095 TL

CAMPANOLA
Michael Kors Bileklik
285 TL

MANGO
Ceket
699,99 TL

SARAR
Gömlek
119,50 TL

KEMAL TANCA
Çanta
995 TL

H&M
Yelek
69,99 TL

H&M
Gömlek
89,99 TL

BİSSE
Kemer
68 TL

SÜVARİ
Pantolon
79,90 TL

BEYMEN CLUB
Bilezik
119 TL

FLO
Ayakkabı
99,99 TL

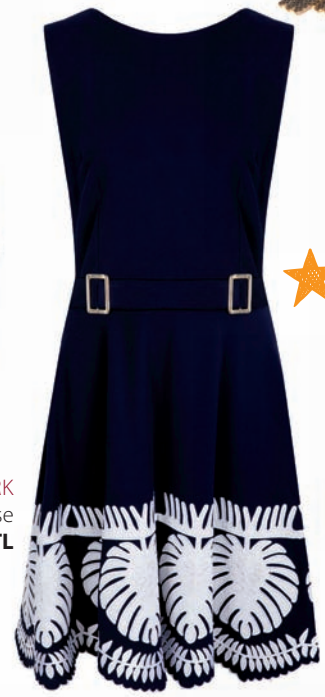
ADL
Pantolon
149,90 TL

FOREVER NEW
Ceket
119,90 TL

MATMAZEL
Çanta
142,95 TL

LCW
Kolye
39,95 TL

BEYMEN CLUB
Çanta
279 TL



NETWORK
Elbise
699 TL

MANGO
Etek
119,99 TL

FOREVER NEW
Küpe
44,90 TL

İPEKYOL
Topuklu Ayakkabı
299 TL

İNCİ DERİ
Topuklu Ayakkabı
49,99 TL

TÜZÜN
Bluz
99 TL

SAAT & SAAT
Guess
952 TL

İPEKYOL
Çiçek Figür
Bileklik
129 TL

TWIST
Elbise
299 TL

VAKKO
Çanta
795 TL

BEYMEN
Gianvito Rossi
Ayakkabı
2.395 TL

LCW
El Çantası
24,95 TL

Alışverişin Kolay Yolu

Özdilekteyim.com

Onlarca seçkin markayı tek bir sitede bulma imkanı sunan Özdilekteyim.com, ihtiyacınız olan tüm ürünleri size getiriyor. Keyifli alışverişin kapılarını aralayan Özdilekteyim.com'u tıklayarak, kıyafetten aksesuara, kozmetikten ev tekstiline kadar istediğiniz her şeyi bulmanız mümkün.

BABY CENTER
Organik Bebek Alt Giyim
13,90 TL

FIRST COMPANY
Bayan Tişört
19,90 TL

GROUND
Valiz
239,90 TL

CENGİZ PAKEL
Portföy Çanta
99,90 TL

KOTON
Erkek Çocuk Şort
29,99 TL

SABRİ ÖZEL
Erkek Tişört
39,90 TL

INTERWIEW
Erkek Tişört
39,90 TL

PANÇO
Kız Çocuk Pantolon
34,90 TL

DR. FLEXER
Erkek Ayakkabı
184,90 TL

FINESUITS
Bayan Çanta
79,90 TL

VAKKO
Eşarp
149 TL

SUITS
Erkek Ayakkabı
129,90 TL

BAMBİ
Bayan Ayakkabı
89,99 TL

TRAVEL POINT
Valiz
199,90 TL

KOTON
Kız Çocuk Şort
19,99 TL

KOTON
Bayan
Pantolon
29,90 TL

FIRST
COMPANY
Bayan Tişört
19,90 TL

GREYDER
Erkek Ayakkabı
169,90 TL

KOTON
Erkek Kot
Pantolon
39,99 TL

KOTON
Bayan Atlet
29,99 TL

SABRİ ÖZEL
Erkek Tişört
39,90 TL

SABRİ ÖZEL
Erkek Tişört
69,90 TL

PANÇO
Toka
7,95 TL

DEICMANN
Ayakkabı
79,90 TL

D&R
Faber Castell
Fosforlu Kalem
4,50 TL

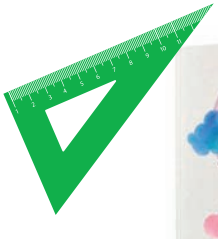
LCW
Süveter
17,95 TL

Şimdi Okul Zamanı

Uzun bir yaz tatilinin ardından okula dönecek çocuklar için, hem kullanırken rahat edecekleri hem de tarzlarını ortaya çıkarabilecekleri parçaları araştırıp, bir araya getirdik. Minik okuyucularımız, kendilerine özel hazırlanan sayfamızda kıyafet ve ayakkabıların yanı sıra, severek kullanabilecekleri çanta, kalem kutusu, suluk ve kalem modellerini bir arada görebilirler.

NEZİH
Easpak Kalem Çantası
49,50 TL

NEZİH
Sırt Çantası
179,91 TL

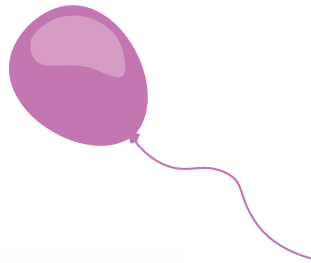


NEZİH
Legami Defter
60,11 TL

KOTON
Hırka
19,99 TL

ADIDAS
Eşofman Takımı
239 TL

PANÇO
Ayakkabı
79,95 TL



ADIDAS
Eşofman Takımı
120 TL

DEFACTO
Polo Yaka Tişört
12,99 TL

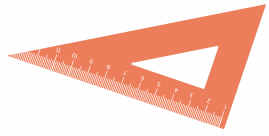
TOYZZ SHOP
Scotch Bant
39,50 TL

LITTLE BIG
Tişört
19,90 TL

FLO
Ayakkabı
39,99 TL

H&M
Ayakkabı
89,99 TL

NEZİH
Contigo Suluk
94,41 TL



MANGO
Yağmurluk
89,99 TL

H&M
Pantolon
59,99 TL

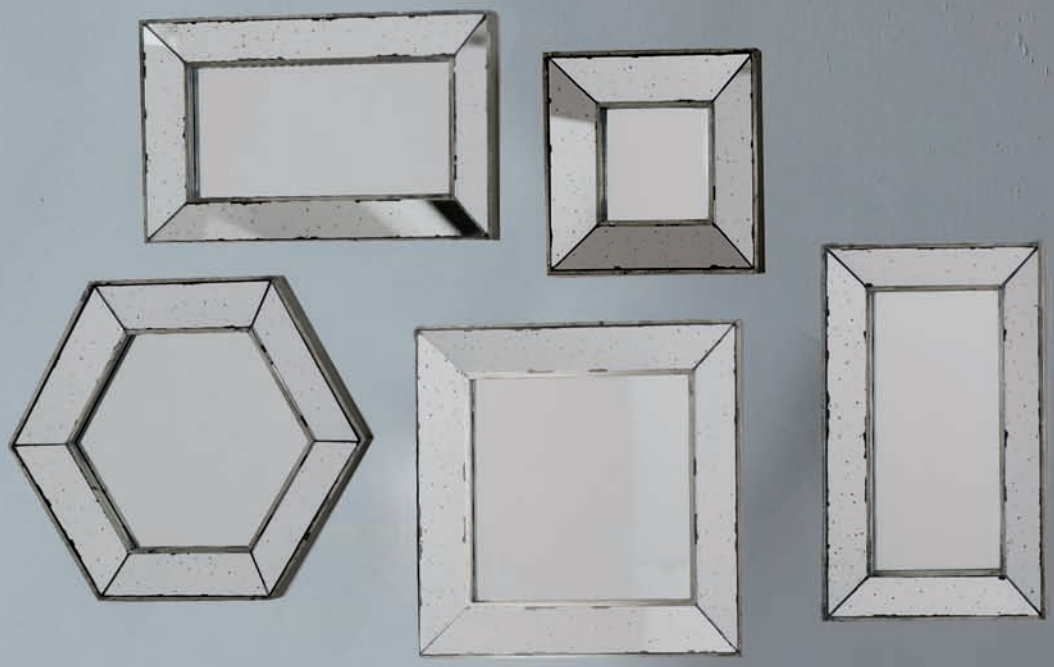
TOYZZ SHOP
Stabilo Uçlu Kalem
39,50 TL

PANÇO
Ayakkabı
34,95 TL

D&R
Faber Castell Keçeli Kalem
64,16 TL

SIKICI TEKDÜZE Duvarlara Elveda

Evler, ofisler ve iş yerleri gün içinde en fazla zamanın geçirildiği mekanlardır. Bu nedenle yaşam alanlarının içinde sıkılmayacağınız, aksine zevk alabileceğiniz şekilde dizayn edilmesi büyük önem taşıyor. Evlerinizi ya da iş yerlerinizi etkileyici dekorasyon fikirleri ile hareketlendirip, sıkıcı görüntüsünden kurtarabilirsiniz. İşte karar sürecinizde size fikir olacak birkaç alternatif öneri...



Duvar dekorasyonuna ilk iş olarak boş duvarlarınızı birkaç basit ve yaratıcı fikirle tekdüzelikten kurtarmak ve şık bir görünüm kazandırmakla başlayabilirsiniz. Çıplak ve yalın duvarları sıradanlıktan kurtarmak ise sanıldığından daha basit. Bunun için tek yapmanız gereken; duvarlarınız için hangi uygulamayı işleme koyacağınıza karar vermek.

Yapışkanlı etiketlerle duvarlarınızda kompozisyon oluşturabilirsiniz

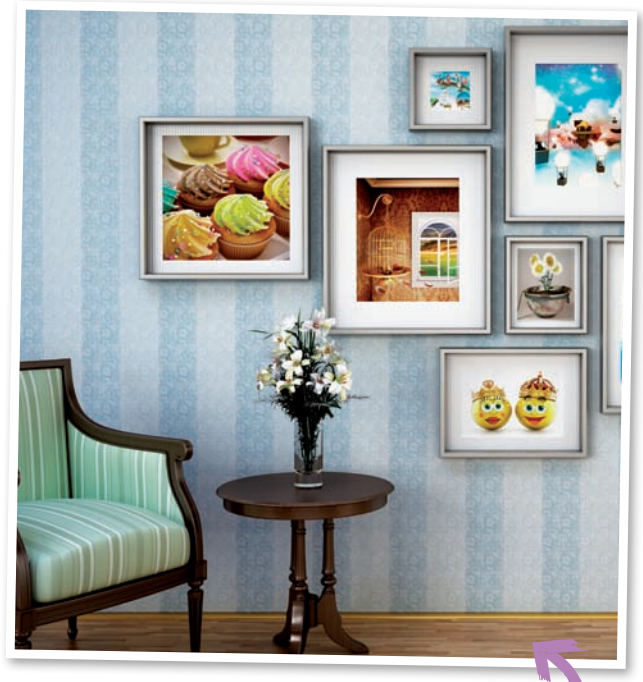
Salon ve ofislerinizde klasik bir görünümden ziyade daha eğlenceli bir etki oluşturmak istiyorsanız, duvarlarınızda kullanmak için birbirinden farklı desenlere sahip kendinden yapışkanlı etiketler ve şablonlar tercih edebilirsiniz. Öyleki bu şekilli etiketler ve desen şablonları ile duvarlarda zevkinize göre kompozisyonlar oluşturabilir, yaşam alanlarınızda neşeli bir görüntü elde edebilirsiniz.

Aynalarla mekanlarınıza ferahlık katabilirsiniz

Çerçeveler, aynalar, raflar, desenli etiketler ve şablonlarla mekanlarınızın duvarlarına yeni bir ahenk kazandırabilirsiniz. Bu seçenekleri uygulamak için zengin seçenekler bulabilirsiniz. Örneğin; her model ve büyüklükte kestirebileceğiniz aynalar, size özel yaşam alanlarınızın kurtarıcısı olabilir. Bulunduğu her mekanı zarif bir görünüme kavuşturan dekoratif aynalar ile duvarlarınızda çarpıcı bir etki yaratırken, aynı zamanda mekanınıza daha aydınlık ve ferah bir görüntü kazandırabilirsiniz.

Raflar ile duvarlarınızı hareketlendirebilirsiniz

Ofis masalarınızın ya da salon kanepelerinizin arkasında kalan boş duvarlar canınızı mı sıkıyor? Yapı marketlerinden temin edebileceğiniz her boydaki raf seçenekleri ile cıvıl cıvıl duvarları olan mekanlar yaratabilirsiniz. Rafları süsleyeceğiniz, zevkinizi yansıtan aksesuarlarla da yaşam alanlarınıza bambaşka bir hava katabilirsiniz.



Sıcacık mekanlar için çerçeveler tam size göre

Mekanlarınızda daha sıcak bir etki oluşturmak istiyorsanız, sizin için aranan kanın her renk ve modelde satılan çerçevelerin olduğunu söyleyebiliriz. Farklı tasarımlarla bir araya getirilebileceğiniz bu çerçevelerle ortamlara samimi bir atmosfer kazandırabilirsiniz. Duvarlarınızda karışık bir görünüm elde etmek istemiyorsanız da çerçeveleri fotoğraflarla doldurmak yerine, boş şekilde asarak daha sakin bir görüntü elde edebilirsiniz.

> *“Çıplak ve yalın duvarları sıradan etkisinden kurtarmak için tek yapmanız gereken; duvarlarınız için hangi uygulamayı işleme koyacağınıza karar vermek.”*

Daha doğal bir atmosfer için ahşabı tercih edebilirsiniz

Ev dekorasyonu konusunda daha natürel bir yaşam tarzına sahipseniz, doğanın bizlere sunduğu objeleri duvarlarınıza taşıyabilirsiniz. Bunun için de budanan ağaçların dalları, ahşaptan üretilen objeler ve figürler kullanabilirsiniz. Böylece yaşam alanlarınızı daha çarpıcı hale getirebilirsiniz.

1860 PERNIGOTTI

IL GELATO

İTALYAN NEŞESİ

Yoğun lezzeti ile
gerçek İtalyan dondurmasını
şimdi sen de dene!

#İtalyanNeşesi

pernigottiturkiye

VAKKO
Mumluk
860 TL

Klasik şehir *evlerine doğru...*

Kim içinde severek yaşamını sürdüreceği bir eve sahip olmak istemez ki? Etkileyici mimari, göz alıcı mobilyalar ve kusursuz yerleşim planı gibi kriterler, herkesi cezbeden noktalardır. Fakat klasik yaşam alanlarının olmazsa olmazı, evlerin görselliğini tamamlayıcısı birbirinden şık dekor ürünleridir. İşte evlerinize klasik hava katacak küçük ama etkili parçalar...

BEYMEN
Kase
85 TL

BEYMEN
Luxuria Obje
930 TL

HOMETIME
84 Parça Yemek Takımı
999 TL

BİEV
Gold Ayaklı Meyvelik
135 TL

ÖZDİLEK
Veronica
Nevresim Takımı
186,95 TL

VAKKO
Çerçeve
160 TL

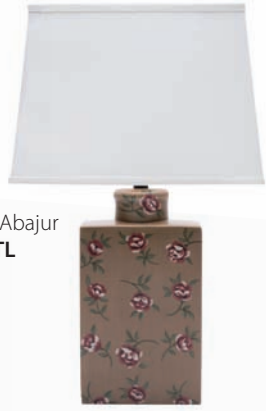
KÜTAHYA PORSELEN
Dekoratif Duvar Tabağı
Fiyatı Belli Değil

KÜTAHYA PORSELEN
Meyvelik
Fiyatı Belli Değil

HOMETIME
Çerezlik
32,95 TL

BERNARDO
Gotik Şamdan
69 TL

HOMETIME
Metal Tepsi
19,90 TL



YARGICI
Seramik Abajur
279,93 TL

KARACA
Bronz Biblo
69,90 TL

ÖZDİLEK
Baskılı Halı 80 x 150 cm
69,95 TL

BEYMEN
Jonathan Adler
Obje
2.425 TL

KOÇTAŞ
3'lü Yuvarlak Ayna
39,90 TL

BERNARDO
Antik Tepsi
69 TL

VAKKO
Cam Çanak
640 TL

BİEV
Fil Dekoratif Biblo
88 TL

HOMETIME
Çerçeve
34,95 TL

Verdiğiniz Kiloyu Korumanın PÜF NOKTALARI

Zayıflamak, uzun ve zor bir diyet yolculuğudur. Obezite tedavisinde tek bir ideal diyet olmadığı için zayıflamak isteyen kişiler nasıl bir yol izleyeceğini çok da kestiremez. Hatalı uygulamalarla kilo veren kişilerin neredeyse hepsinin, er ya da geç bu kilolarını geri aldığı görülür. Bunun sebeplerinin başında da sürdürülebilir beslenme bilgileri yerine, kısa sürede hızlı sonuçlar vadeden diyet önerilerinin tercih edilmesi gelir. Eğer siz de "zayıflıyorum fakat verdiğim kiloları geri alıyorum" diyorsanız; işte size kilolarınızı koruma sırları...

Selahattin Dönmez
Uzman Diyetisyen

Doğru kiloyu hedefleyin

Obezite tedavisinde diyet ya da beslenme eğitimiyle uzun yıllar bedenin de koruyabileceği hedef bir kilo belirlemek amaçlanır. Hedef kilo ise kişinin vücudu, yaşı, cinsiyeti, boyu, kas ve kemik dokusu miktarı temel alınarak belirlenir. Benim danışanlarıma yol çizerken ilk hedefim; genel bir ideal kilo yerine vücutlarındaki kas ve kemik dokularına uyan hedef bir kiloya gelmelerini sağlamak oluyor. Çünkü kas ve kemik yoğunluğuna fazla gelecek kilo kaybı hedeflenirse, hem bireyin diyetlerinde bıkkınlık artabilir, hem de bu hedef bedenin strese girerek hızlıca yağ depolamasını sağlayabilir. Bu nedenle 185 cm boyunda ve 120 kg'da bir erkeği 75 kg'a indirmek yerine, vücudun kas ve kemik depolarına uyarak 85 - 95 kg'a getirmek, verilen kiloların uzun süre korumasında daha yüksek başarı sağlar.

Kazanılan alışkanlıkları kaybetmeyin

Verdiği kiloları geri alan kişiler incelendiğinde, zayıflama sürecinde kazanılan beslenme alışkanlıklarındaki becerilerin zamanla terk edildiği görülür. Zayıflarken stratejik ve az mesaj içeren doğru beslenme planları yapmak, hem zayıflamayı kolaylaştırır hem de verilen kilonun korunmasına sağlam zemin hazırlar. Ben her danışanıma önce, diyette geçen porsiyon miktarlarına ve öğün düzenine odaklanmalarını sağlıyorum. Bu iki mesajı anlayıp beceri kazandıktan sonra su içme, düzenli egzersizler ve ev dışında yemek yerken dikkat edilmesi gereken tüyolara dikkat etmek, zayıf kalmayı kolaylaştıracaktır.

Diyetisyen ile sık görüşme sağlayın

Her hafta diyetisyeni ile düzenli görüşerek zayıflayan obez ya da hafif kilolu kişi, diyet bittikten sonra ömür boyu kilosunu koruyacağını düşünür. Oysaki diyetisyen kontrollerini belirli bir sıklığa koymayan bireylerin en geç 2 yıl içinde yeniden kilolarının hepsini ya da büyük bir bölümünü geri alabildiğini gözlemliyoruz. Ben danışanlarımı hedef kilolarına gelinceye kadar haftada bir

beslenme eğitimleri ile zayıflatma yoluna gidiyorum. Kilo korumada ise ilk bir yılda her ay, onu takip eden ikinci yılda iki ayda bir, daha sonra da yılda 4 kere olmak kaydı ile onları mutlaka takip ediyorum. Çünkü zayıfladıktan sonra 6. ay, 1. ve 2. yıl kiloların yeniden alınması için risk zamanlarıdır. Bunu önlemenin en önemli yolu, zayıflayan kişiyi mutlaka takip etmekten geçtiğini söylemeliyim.

Beceri eğitimleri yapın

Fazla kilolarından kurtulan kişilerin en büyük problemi; diyet tedavileri ile hedeflenen kiloya gelindiğinde ne yapacaklarını çok iyi belirleyememeleridir. Örneğin; "ben sürekli porsiyon miktarları ile kontrol altında mı besleneceğim" fikri bireyi mutsuz eder ve daha fazla yemeğe yönlendirir. Özellikle kişi, zayıflama sürecinde hayalini kurduğu yiyeceklerle karşılaştığında kriz yönetimini sağlayamaz. Bu sebeple böyle kriz durumlarından başarı ile geçebilmek için stratejiler geliştirmek gerekir.

Doğru sosyalleşin

Kilo korumanın en zevkli anahtarı sosyalleşmektir. Sosyalleşirken bilinçli bir sosyal destekten bahsettiğimin altını çizmeliyim. Sosyalleşmek, yeme ve içme yerine; uygun öğünlerde doğru miktarda yeme, zayıflama sürecini paylaşma ve aile ya da arkadaş bireylerinin kazanılan bu emeği görerek övmesidir. Bu gibi sosyal destekler, bireylerin özgüvenlerini arttırarak zayıflama sürecinde yaşadığı her anı hafızalarında tutmalarını sağlarken, eski kiloya dönmelerini de engeller.

Fiziksel aktiviteyi asla bırakmayın

Fiziksel aktivite, zayıfladıktan sonra kalori harcanmasını ve kas dokusunun korunmasını devam ettirmek için diyetten çok daha önemli bir konumdadır. Gözlemlerim, kilolarını iyi koruyan kişilerin, doğru sosyalleşmede aktiviteli ortamları seçtiğini ve kalorisi yüksek besinleri yedikten sonra onu yakmak için egzersiz yolunu seçtiğini gösteriyor. Ve deneyimlerim; fiziksel aktiviteyi düzenli hayata geçiren kişilerin, sağlıklı beslenme adına kazandıkları becerilerini kaybetmemek için daha çok mücadeleci oldukları sonuçlarını veriyor.

Doğru zamanda koruma programına girin

Zayıflama, gerçekten yemek yemeyi seven ve aktivite yapmayan kişiler için oldukça zorlu bir süreçtir. Zayıflamaya başlayan kişiyi, kendinde daha fazla zayıflayacak gücü bulamıyorsa, verdiği kiloyu korumak için olsa dahi bir koruma programına almak gerekir. Çünkü programa adapte olamayan birini hedef kiloya ininceye kadar zorlamak, onun tedaviyi bitirmeden bırakmasına, bunun sonucunda da verilen kilonun çok daha fazlasının geri alınmasına neden olabilir.

Koruma programında kaloriyi çok kısıtlamayın

Zayıflama diyetlerinde düşük kalorili program uygulamak başarı sağlamada önemli bir yere sahiptir. Yemeğin miktarını çok sınırlamadan yenilen besinin az yağ ve şeker içermesine dikkat etmenin de kilo korumada uzun vadede etkili olduğunu belirtmeliyim. Benim diyet sistemimle zayıflayan kişiler, günde 3 ana ve 2 ara öğün ile başarılı bir şekilde hedef kilolarına gelebiliyor. Koruma döneminde ise 3 ana öğün ve 1 ara öğün şeklinde bir beslenme planıyla, öğünlerde besin seçimlerinde sınırlama yapmadan başarılı bir koruma grafiği çizebiliyor.

BU BESİNLER "doğanın diş fırçaları"

Tertemiz ve ışıltılı gülüşlere sahip olmanın altında şüphesiz düzenli bir diş temizliği yatar. Diş fırçası, diş macunu ve diş ipi kullanımı diş temizliği konusunda olmazsa olmazlar arasındadır. Ancak sağlıklı dişlere sahip olabilmek için yalnızca temizlik yeterli değildir. Temizliğin yanı sıra ağız ve diş dostu yiyeceklerin de tüketilmesi ayrı bir öneme sahiptir. **Dental Plus İstanbul'dan Protetik Diş Tedavisi Uzmanı Prof. Dr. Aslıhan Üşümez,** diş çürüklerini önleyen ve ağız sağlığını destekleyen besinler hakkında bilgiler veriyor.

Ağız ve diş sağlığı için belli başlı temizlik kurallarına uyulması gerektiği herkes tarafından bilinir. Her gün sabah, öğle ve akşam olmak üzere günde 3 kez dişler fırçalanır. Hatta diş fırçalamanın yetersiz kaldığı durumlarda devreye diş ipi ve gargara kullanımı dahi girer. Fakat diş sağlığını koruyabilmek için yalnızca diş temizliği kurallarına dikkat etmek yeterli olmuyor. Temizlik uygulamalarının yanında aynı zamanda diş minesini koruyan, kalsiyum ve fosfor açısından zengin gıdaların tüketilmesine özen gösterilmesi gerekiyor. Bunların başında ise süt ve süt ürünleri, bazı meyveler ve balık geliyor.

Süt ürünleri, iltihabi hastalıkları önlüyor

Süt ve süt ürünleri, bebeklerin doğdukları ilk andan itibaren diş yapılarının kuvvetlenmesine destek olur. Bilhassa peynir tüketimi, diş çürüklerinin önlenmesine ve ağzın PH dengesinin korunmasına yardımcı olur. Tam bir kalsiyum kaynağı olan yoğurt ise diş ve diş etini destekleyen dokularda oluşan iltihabi hastalıkların (periodontal diş hastalıkları) seyrini yavaşlatır.

> "Temizlik uygulamalarının yanında aynı zamanda diş minesini koruyan, kalsiyum ve fosfor açısından zengin gıdaların tüketilmesine özen gösterilmesi gerekiyor."

Bu gıdalar "doğanın diş fırçaları"

Halk arasında yeşil elmanın diş sağlığına büyük katkısı olduğu bilinir. Çünkü elma, diş sağlığına ciddi destekçidir. Elmanın yanı sıra armut da sahip olduğu lifli yapısıyla dişleri temizlerken, diş etlerine de masaj etkisi yapar. Bağ dokusunu güçlendiren portakal ise diş etinde oluşabilecek iltihapların önüne geçer. İçeriğinde florun bulunduran portakal, ağız içinde ortaya çıkan

asitlere karşı dişlerde koruyucu kalkan oluşturur. İçerdikleri birtakım enzimler nedeniyle çilek ve kivi de diş temizlemede büyük pay sahibidir. Ekstra çiğneme gerektiren kereviz de sert yapısıyla diş aralarını temizlerken, çürüklere neden olan bakterileri de etkisiz hale getirir. Ayrıca lifli sebzeler arasında yer alan havuç, dişlerde oluşan sararmaları hafifletirken, dişlerin üzerinde biriken plaklardan da arındırır.

Kuru yemişler, çürük oluşumunu engelliyor

Başta çekirdekler, fındık ve yer fıstığı olmak üzere kuru yemiş çeşitlerinin tüketimi, içeriğindeki mineraller ve koruyucu özellikteki doğal yağlar ile çürük oluşumunu önlerken, tükürük yapısının da güçlenmesine yardımcı olur. Bu mineral ve yağlar, diş minesini kuvvetlendirirken, dişlerin çürümelere karşı daha dirayetli olmasını sağlar.

Ağız kokusu yaşamınızı olumsuz etkilemesin

Ağızda koku oluşumunun en önemli sebebi, dişlerde oluşan çürükler ve diş eti hastalıklarıdır. Yetersiz ağız temizliği, kokulu yiyecekler ve sigara kullanımı da ağız kokusuna zemin hazırlayan diğer faktörlerdir. Ağız kokusunun önüne geçebilmek için ilk yapılması gereken; ağız ve diş temizliğine dikkat etmektir. Temizliğin yanı sıra ağız kokusunu önleyen besinler de tüketilmelidir. Örneğin; yemeklere ve salatalara lezzet katan maydanoz, diş ve diş eti hastalıklarına karşı koruyucu bir görev üstlenirken, ağız kokusunun giderilmesine de destek olur. Ağız içinde oluşan bakterilerle mücadele etmesiyle bilinen tarçın da ağız kokusuna karşı kullanılabilecek diğer bir alternatiftir. Tarçın, suyun ya da içeceklerin içine konularak tüketilebilir. Biberiye çiçeklerinin demlenmesiyle hazırlanabilecek çaylar ve içine eklenecek limon dilimleri de ağız kokusunu önleyecektir. Ayrıca kahve çekirdeği de ağız boşluğunda oluşan bakteri artıklarının neden olduğu kötü kokuyu yok edecektir.

Balık, diş gelişimi için önemli

Balık çeşitleri, içeriğinde dişlerin sertleşmesine destekçi olan fosfor bulundurur. Çocukların diş gelişimi için kalsiyum bakımından zengin olan somon ve uskumru balığı sofradan eksik edilmemelidir.

Yeşil çay, ağız kanserinin önüne geçiyor

Ağız içerisinde oluşan bakterilerin yok edilmesine gıdaların yanı sıra bazı içeceklerin de katkısı bulunur. Bunların başında yeşil çay gelir. Yeşil çayın içeriğinde bulunan katesin maddesi bakteri savaşçısı olmasının yanında, kansere karşı koruyucu özellik de taşır. Bu nedenle yeşil çay, bilhassa ağız kanserini önlemede etkili bir içecektir.

MATTHEW COX

...TAM zamanı

İçerisinde huzur ve mutluluğu saklayan sonbahar, her yıl mutlaka bir ikilemde kalır. Bazen yaz aylarından kalma bir günü, bazense kasvetli bir ruh halini yansıtır. İşte bu sebeptendir ki sıcak yaz günlerini geride bırakırken bir şaşkınlık, bir durgunluk yaşanır. Siz de eylül ve ekimi karşılarken böyle duygular hissediyorsanız, bu dosya tam size göre! İşte, yeni bir mevsime keyifle girmenizi sağlayacak birbirinden güzel öneriler...

OKUL ALIŞVERİŞİ YAPMANIN...

Keyifli bir yaz tatilinin ardından okula dönüş için tatlı telaşeler başladı. Deniz kenarlarından okul sıralarına geçen çocukların okul ihtiyaçlarını karşılamak şart. Yeni kalemlik, suluk, beslenme ve okul çantaları gibi birçok ihtiyaç için çıkılan alışverişler de çocukların en keyif aldığı aktivitelerden. Bu nedenle okul alışverişine mutlaka ailece çıkın. Tabii okul alışverişi sırasında aldığınız malzemelerin kanserojen madde içermeyen sağlıklı ürünler olmasına dikkat etmelisiniz.

CİLDİNİZİ SONBAHARA HAZIRLAMANIN...

Yaz aylarında güneşten ve denizden dolayı yıpranan ciltlerde güneşe bağlı lekeler ortaya çıkabiliyor. Havaların iyiden iyiye serinlediği eylül – ekim ayları, yazın yıpratıcı etkisini ortadan kaldırabilecek ideal aylardan. Mevsim değişikliğinden etkilenmeden ışıl ışıl parıldayan, sağlıklı ve güzel bir cilde kavuşabilmenizin birkaç püf noktası var. Bu aylarda uygun nem maskeleri, serumlar ve nemlendirici kremlerle cildinizi destekleyebilirsiniz. Ayrıca cildinizi susuz bırakmamaya dikkat etmelisiniz.

SONBAHAR KIYAFETLERİNİ GARDIROPTAN ÇIKARMANIN…

Sonbahar mevsimi, yaz ile kış mevsimi arasında bir köprü gibidir. Havaların değişik bir atmosferde seyretmesi kıyafet seçiminizi de doğrudan etkiliyor. Hava sıcaklıklarının gittikçe azaldığı şu günlerde, yazlık kıyafetler yerini sonbaharlık kıyafetlere bırakıyor. Nezle, grip gibi hastalıkların baş gösterdiği eylül – ekim aylarında hastalıklardan korunabilmek için giyiminizin de önemli olduğunu unutmayınız.

MANDALİNA YEMENİN…

Sonbahar ve kış aylarının sevilen meyvelerinden mandalina, zengin bir B ve C vitamini kaynağı. Mandalina, mevsim değişikliği nedeni ile vücudun bağışıklığını güçlendirip hastalıklara karşı kalkan oluyor. Gözlerden kemiklere, cilt güzelleştirmeden kilo vermeye kadar daha birçok faydası olan mandalinayı, bolca tüketmenizi tavsiye ediyoruz.

SONBAHAR MANZARASININ TADINI ÇIKARMANIN…

Sıcakların yerini yağışlara bıraktığı eylül – ekim ayları doğanın muhteşem dönüşümüne sahne oluyor. Sonbahar aylarında akla ilk sarı renk ve düşen yapraklar geliyor. Altın sarısı yaprakların özgürleştiği ve toprakla buluştuğu bu aylarda, parklarda ve ormanlarda yürüyüş yapabilirsiniz. Tabiatın bizlere sunduğu muhteşem manzaraları ölümsüzleştirmek için fotoğraf makinelerinizin deklanşörüne sürekli basmaktan kendinizi alıkoyamayacaksınız.

DOĞA, TARİH VE KÜLTÜR TATİLİNİN…

Tatil yapmanın deniz, kum ve güneşten ibaret olmadığını eylül – ekim ayları adeta gözler önüne seriyor. Yazın tatile çıkma fırsatı bulamadıysanız ya da yazın sıcağından ve kalabalığından hoşlanmıyorsanız, bu aylar tam size göre. Doğa, tarih ve kültür tatilini harmanlayabileceğiniz en güzel tatil mevsimi olan sonbaharda; Ağva, Abant, Yedigöller, Trabzon, Bozcaada, Kapadokya ve Mardin gibi rotalarda harika bir tatil geçirebilirsiniz.

CENNETTEN BİR KÖŞE *Bolu*

Köroğlu'nun memleketi, eşsiz güzelliği, aşçıları ve yemekleri ile dünyaca ünlü cennetten bir köşe olan Bolu, son zamanlarda Türkiye'nin en gözde yaşam merkezlerinden biri haline geldi. Doğal güzellikleri, tarihi evleri, camileri, kayak merkezleri, termal kaplıcaları ile tanınan bu şehir, birçok insanın ilgisini çekiyor. Sizlerle bu sayıda Bolu'ya yolculuğa çıkacağız. Büyük şehirlerin stresinden ve yoğunluğundan uzaklaşmak isteyenler, fotoğraf makinelerinizi de yanınıza alarak Bolu'ya gitmeye hazır mısınız?

Tablolara Konu Olacak Güzellikte
Abant Gölü

Nefis bir doğa, huzuru sonuna dek hissedilebileceğiniz harika bir ortam ve çam ormanları ile çevrelenmiş kocaman bir göl. İşte burası Abant Gölü Tabiat Parkı. Bolu'da ziyaret edilmesi gereken doğa harikası yerlerden biri. Her mevsimi tablolara konu olacak güzellikte olan Abant Gölü, bahar aylarında ve kışın beyaz kar örtüsü altında bir başka güzel oluyor.

Abant Dağları üzerinde kurulmuş bir krater ve birikinti gölü olan Abant Gölü, etrafındaki çam ormanları ve zengin bitki çeşitliliği ile ziyaretçilerine eşsiz bir manzara sunuyor. Yüzeyi çeşitli su bitkileri ve nilüferlerle dolu olan göldeki endemik Abant alabalığı, "Salmo trutta fario var abaticus" olarak literatüre geçmiş. Balık meraklıları yılın belirli zamanlarında, ücret ödeyerek bu balığı avlayabiliyor.

Abant Gölü yılın her ayı ayrı güzelliklere sahip. Göl etrafında yapılan piknik, kamping, sportif olta balıkçılığı, bisikletle ve atla gezinti, yürüyüş ve fayton turu doğa içinde keyifli bir gün geçirmek isteyenler için vazgeçilmez aktivitelerden. Ayrıca gölde sandalla gezinti ve köy pazarlarına ziyaret de Abant'a gidince yapılabilecekler arasında yer alıyor. Bolu gölleri arasında en popüler olan Abant Gölü, gerek ulaşımının kolaylığı gerekse göl çevresindeki düzenlemelerin yeterliliği ile gidebileceğiniz en özel turistik alanlardan biri.

Park girişinde bulunan satış reyonlarında bölgede doğal olarak üretilen gıdalar ve buranın özelliklerini simgeleyen hediyelik eşyalar satılıyor. Ayrıca göl çevresinde bulunan oteller, her türlü konfora ve aktiviteye sahip. Yine göl gazinosu ve kendin pişir, kendin ye şeklinde hizmet sunan tesisler de mevcut. Buraya şehir merkezindeki terminalden 2 saatte bir kalkan dolmuşlarla ulaşabilirsiniz.

Göynük evleri, estetik görüntüsü ve sadeliğiyle etkiliyor.

Göynük Evleri

Anadolu'da Türk yaşayışının, yerleşme kültürünün önemli örneklerini gösteren Göynük'ü ziyaret ettik. Göynük, "kentsel sit alanı" olarak ilan edilmiş ve bu yüzden de Türk evleri bakımından oldukça zengin bir bölge. Göynük evleri, estetik görüntüsü ve sadeliğiyle insanı etkiliyor. Derelerin yamaçlarına kurulmuş olarak karşınıza çıkan bu tarihi evler, birbiri üstünden ileriye bakmaya çalışan, zaman zaman yüzde 40'ı bulan bir eğim üzerinde yer alıyor. Dar sokakların çevresindeki bahçeler içerisinde kurulu olan bu evlerin çatıları, genellikle kırma çatı türünde olup, üzerleri yerli kiremitlerle örtülüdür. Bazı evler oturma odalarındaki çeşitli motiflerle süslenmiş tavanlarıyla dikkat çekiyor. Evlerin önünde genellikle "hayat" adı verilen avlular da yer alıyor.

Yedigöller Milli Parkı

Bolu'ya gitmişken mutlaka görülmesi gereken yerlerden birisi de Yedigöller Milli Parkı. Fotoğraf makinelerinizin deklanşörüne basmaktan yorulacağınız bu doğa harikası bölge, manzarasıyla sizleri büyüleyecek. Belki de yeşilin hiç görmediğiniz tonları karşınıza çıkacak.

Daha önce sadece dergi ve gazetelerde gördüğünüz fotoğraflardaki heybetli ağaçlar ve birbirinden farklı hayvanlar parkın içerisinde gözünüze çarpacak. Yedigöller Milli Parkı, adından da anlaşılacağı üzere; Büyükgöl, Seringöl, Deringöl, Nazlıgöl, Küçükgöl, İncegöl ve Sazlıgöl olarak 7 gölden oluşuyor. Her bir gölün yeraltı akışları ile birbirine bağlantısı var ve göller aralarında 100 metre yükselti farkı bulunan iki plato üzerinde bulunuyor. Parka girer girmez Seringöl, misafirlerini ayaklarına çiçekler sermiş bir halde karşılıyor. Seringöl'den yürüyerek 5 dakikada Büyükgöl'e varabiliyorsunuz. Yedigöller Milli Parkı, gezilecek yerlerin tamamını bünyesinde toplamış bir yeryüzü cenneti adeta.

> "Yedigöller Milli Parkı, gezilecek yerlerin tamamını bünyesinde toplamış bir yeryüzü cenneti."

Kartalkaya Kayak Merkezi

Kış aylarında ufak bir kaçamak yapmak isterseniz Kartalkaya Kayak Merkezi bunun için biçilmiş bir kaftan. Kayak merkezi, ismini Köroğlu'ndan alan dağların en yüksek zirvelerinden birisine kurulmuş. Hem çevredeki diğer zirveleri hem de Bolu ormanlarını yukarıdan ve geniş açıdan görebilme olanağı sunuyor. Kayak pistlerinin yakını ormanlık alan olduğu için sadece tepelerin üstünde değil, ormanın kenarında da kayak yapabilirsiniz. Kar kalitesi yağış ve hava durumuna göre değişmekle beraber Kartalkaya Kayak Merkezi, Türkiye'nin en iyi kar kalitesine sahip 5 kayak merkezinden birisi olarak sıralanıyor. Kartalkaya'daki 28 adet pistin uzunluğu 30 km'yi buluyor.

Bolu Müzesi

Doğal güzellikleri ile bilinen Bolu, aynı zamanda bir tarih ve kültür şehri olması nedeniyle de dikkat çekiyor. Teşhir salonlarında sergilenen çeşitli devirlere ait eserler ile bahçesinde açık hava müzesi şeklinde sergilenen büyük boyutlu taş eserler, mutlaka gezilip görülmesi gereken yerlerin başında geliyor. Müze, arkeolojik ve etnografik eserlerin sergilendiği iki bölüme ayrılıyor. Osmanlı, Frig, Urartu, Lidya, Grek, Roma ve Bizans devirlerine ait eserlerin yanında; Neolitik Dönem ve Eski Tunç Çağı'na kadar uzanan eserler de mevcut. Etnografik bölümde Bolu ve çevre yörelerin giyim - kuşam, takı, dokumalar, metal ev eşyaları ve silahlar sergileniyor.

Ilıca Musa Paşa ve Gazi Süleyman Paşa Camileri

Bolu'nun Karacasu beldesindeki Ilıca Musa Paşa Camisi'ni ziyaretinizde görülecek yerler listenize eklemenizi tavsiye ediyoruz. 1944 yılında meydana gelen depremde hasar gören cami, 1960 yılında taç kapısı hariç eski ölçüsünde yeniden inşa edilmiş ve eski kitabesi camiye hasar görmeden tekrar yerleştirilmiş. Moloz taş ve tuğla almaşığı ile inşa edilen caminin sadece cümle kapısı kesme taştan yapılmış. Caminin bu mimarisi sizleri tarihte yolculuğa götürecek.

Gazi Süleyman Paşa Cami'nin Osmanlı Devleti'nin kuruluş dönemi yıllarında, Orhan Gazi'nin oğlu Gazi Süleyman Paşa tarafından yaptırıldığı biliniyor. Vakıf kayıtlarına göre 1331 - 1335 yılında yapılmış. Rivayetlere göre daha önce ahşap olduğu düşünülen bu cami, yıkıldığında yerine II. Abdülhamit'in emri ile bugünkü cami yapılmış. 1999 yılında geçirdiği yangın sonrasında tüm ahşap malzemeler yanınca orijinaline uygun olarak 2000 yılında tekrar restore edilmiştir.

NE YENİR?

Bolu, yemeklerinden çok aşçıları ile dünyada ünlenen bir ilimizdir. Dolayısıyla bu kadar iyi aşçıların yapacakları yöresel yemeklerin tadına bakmamak olmaz. İşte Bolu'nun yemeden dönülmemesi gereken yemekleri...

Kabaklı gözleme, çantıklı pide, patatesli köy ekmeği, kedi batmaz, kaldırık dolması, kaşık sapı, Mengen pilavı, keşli cevizli erişte, Mengen kuzu güveç, paşa pilavı, saray helvası.

4 Mevsimlik Park:
Bolu Atatürk Orman Parkı

Atatürk Orman Parkı, kentten ve yurdun birçok bölgesinden ziyaretçi akınına uğruyor. Yenilenen oyun grupları ve peyzaj çalışmaları ile büyük beğeni toplayan park, her gün yüzlerce misafiri ağırlıyor. "4 mevsimlik park" olarak adlandırılan bölge; spor, piknik ve de eğlence için tercih ediliyor. Bir yandan ailece piknik yapıp sohbet ederken, çocuklarınız da yenilenen oyun parklarında doyasıya eğlenecek.

Bolu Kaplıcaları

Bolu, doğa harikalarıyla ve gelişmiş ekonomisiyle olduğu kadar yeraltı kaynaklarıyla da biliniyor. Bolu Kaplıcaları misafirlerine yüzyıllardır şifa dağıtıyor. Karacasu başta olmak üzere Sarot, Babas, Pavnu ve Çatak Ilıcaları bölgenin en önemli kaplıcalarından.

Ankara ve İstanbul'u birbirine bağlayan yolların kavuştuğu nokta olan Bolu, doğal ve tarihi güzelliklerine bir de kaynak sularını ekleyerek, güçlü bir termal merkez olma özelliğine sahip. Ormanlık alanlarda, doğa ile iç içe oluşturulan kaplıca merkezleri, sağlık turizmi için de önem teşkil ediyor. Eklem ve cilt hastalığı bulunan ziyaretçilerin dertlerine derman oluyor.

OKUL BAŞARISI İÇİN DOĞRU BESLENMEK ŞART

Okul çağı ve akabinde gelen ergenlik dönemi çocuğun bedensel, ruhsal ve sosyal yönden gelişme süreçleridir. Bu dönemde kazanılan alışkanlıklar çocuğun yaşamını ömür boyu etkiler. Bu nedenle okul döneminde özellikle doğru beslenme alışkanlığı kazanımı, çocukların sağlığı ve okul başarısı açısından büyük önem taşır. **Emsey Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Evnur Saray**, çocuklara gerekli beslenme alışkanlığı kazandırmanın yollarını anlatıyor.

Çocukların sağlıklı ve düzenli bir beslenme şekli oluşturması, büyüme ve gelişmelerinin yanı sıra okul başarıları için de gereklidir. Kemik gelişimleri ve boy uzaması için de kalsiyum, protein ve diğer vitaminlere olan ihtiyaçları artar. Ayrıca 12 - 13 yaşlarındaki kız çocuklarında regl başlangıcı ile birlikte demir ve diğer kan yapıcı besin ögelerine gereksinim duyulur. Büyüme ve gelişme çağı olarak adlandırdığımız bu dönemde ne yazık ki özellikle kız çocuklarında fiziksel görüntülerine çok fazla önem verme durumu gözlemlenir. Bu nedenle çocuklarda bilinçsiz ve dengesiz beslenme görülebilir.

Sabah kahvaltısı olmazsa olmaz

Okul çağı çocuklarında, sabah kahvaltılarını yapmadan okula gitmek, açlık duygularını beslenme ve kalori değeri düşük yiyecek ve içeceklerle geçiştirmek gibi durumlarla karşılaşılabilir. Bunun sonucunda da büyüme gerilikleri, boy kısalıkları ve kansızlık gibi birçok sorun ortaya çıkabilir. Böyle çocukların okul başarıları düşük olabildiği gibi, son derslere doğru halsizlikler, yorgunluk ve dikkat dağınıklığı ortaya çıkabilir.

Çocukları doğru beslenmeye yönlendirmek için bu noktalara dikkat!

- Okul çocuklarının büluğ çağında olduğu göz önünde tutularak, onlara özgüvenini kırıcı vücut algısı ile ilgili yorumlar yapmadan, diyet sözcüğünü kullanmadan, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

- Günlük enerji alımı 6 - 8 öğüne bölünerek çocukların az ve sık beslenmeleri sağlanmalıdır.

- Günün en önemli öğünü olan kahvaltı asla atlanmamalıdır.

- Çocukların öğünlerde 4 temel besin grubunu tüketmelerine özen gösterilmelidir.

- Düzenli öğünlerde beslenme bir alışkanlık haline getirilmelidir. Ara ve ana öğünlerde dengeli besinler seçilmeli, şeker ve yağ içeriği yüksek yiyecekler azaltılarak, çocuklar özellikle taze sebze ve meyve yemeye özendirilmelidir.

> "Günlük enerji alımı 6 - 8 öğüne bölünerek çocukların az ve sık beslenmeleri sağlanmalıdır."

- Yemeklerin yanında çocuklara çay, kola gibi içecekler yerine süt veya ayran verilmelidir.

- Çocuklar fizik egzersizine teşvik edilmeli ve hareket etmeleri sağlanmalıdır.

Bir sonraki sayfamızda örnek menüler, çocukların günlük beslenmesi için uygundur. Böyle bir menüde çocuğun bütün besin gruplarındaki ihtiyaçları karşılanabilir.

1. Gün

Sabah
1 dilim ekmek, 1 yumurta, 1 bardak taze meyve suyu, 1 kaşık pekmez.

Ara
1 adet meyve.

Öğle
Kıymalı sebzeli makarna, salata, 1 bardak ayran.

Ara
1 adet yağsız tost, 1 adet meyve.

Akşam
Yayla çorbası, zeytinyağlı barbunya, cacık.

Ara
1 adet meyve.

2. Gün

Sabah
4 kaşık meyveli müsli, 1 bardak süt.

Ara
1 adet meyve.

Öğle
Pilav, kıymalı sebze yemeği, ayran.

Ara
Yarım simit, 1 dilim peynir, 1 adet meyve.

Akşam
Etli kuru fasulye, salata, yoğurt.

Ara
1 adet meyve.

3. Gün

Sabah
1 dilim peynir, 5 adet zeytin, domates, 1 bardak süt.

Ara
1 adet meyve.

Öğle
Mercimek çorbası, 2 adet etli biber dolması, salata, yoğurt.

Ara
1 kase sütlaç.

Akşam
1 dilim ekmek, patatesli köfte, cacık.

Ara
1 adet meyve.

"Yemeklerin yanında çocuklara çay, kola gibi içecekler yerine süt veya ayran verilmelidir."

Yurt çapındaki yüzlerce satış noktamızdan size en yakın olanı bulmak için QR kodu taratın ya da aşağıdaki adresi ziyaret edin: http://www.muya.com/tr/satis_noktalari/2/magazalar.html

Güzellik dünyasının seçilenleri

Yaz boyu nem kaybeden vücudunuzu ve yıpranan saçlarınızı, bakım ürünleri ile eski güzelliğine kavuşturmanız mümkün. Birbirinden etkili bu bakım ürünlerini, son dönemin öne çıkan makyaj malzemelerini, etkileyici kokuları ve cilt temizleme ürünlerini sizler için bir araya getirdik.

WET N WILD

Wet n Wild, yeni ten grubu ürünleri Photo Focus grubunu Türkiye'de satışa sundu. MegaGlo Makeup Sticks, aydınlatıcı ve kapatıcı ürünleri de ilgiyle beklenenler arasında yer alıyor. Çevirmeli formu ile kullanım kolaylığı sunan bu iki ürün kalıcılığı ve çoklu kullanım alanı seçeneği ile dikkat çekiyor. MegaGlo Makeup Sticks, göz altı, elmacık kemiği ya da dekolte makyajında kullanılabiliyor. Wet n Wild ürünlerine Gratis mağazalarından ulaşabilirsiniz.
Fiyat: 23,90 TL

REVLON

Dünya yıldızlarının favorisi Revlon'un en son ürünü Revlon ColorStay™ 2 IN 1 Açılı Kajal Göz Kalemi, dumanlı göz makyajı tutkunlarının yeni gözdesi olacak. Sadece Watsonslar'da bulabileceğiniz Revlon ColorStay™ 2 IN 1 Açılı Kajal Göz Kalemi, sürüş kolaylığı sağlayan benzersiz ucu sayesinde tek seferde hatasız uygulamalar yapmanıza yardımcı oluyor. Gelişmiş formülünün yanı sıra suya dayanıklı özelliğiyle de uzun süre kalıcılığını koruyor.
Fiyat: 39,50 TL

PINK BY PURE BEAUTY

Pink by Pure Beauty'nin yeni gözenek düzeltici serisi Pore Perfection, genç kadınlar için gözenek arındırıcı ve cildi canlandırıcı etkisiyle yenilikçi bir boyut sunuyor. Pink by Pure Beauty Pore Perfection Tonik; doğal içerikler ve Jeju volkanik külü & karbonlu termal su içeriği sayesinde cildi yatıştırmaya ve tahrişi azaltmaya yardımcı olur. Cilde daha mat bir görünüm kazandırırken yumuşaklık ve nem sağlar.
Fiyat: 39,90 TL

COSMED

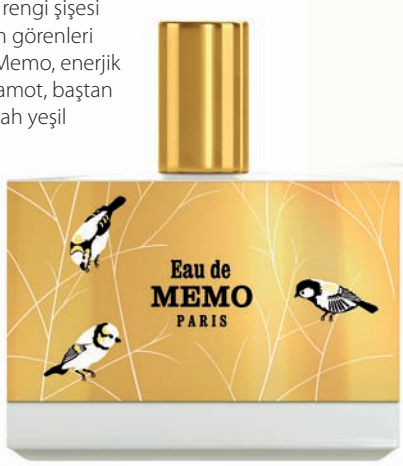
Cosmed Soft Onarıcı El Kremi, zengin bitkisel bileşimi ile ellerin ihtiyacı olan çok yönlü bakımı sağlıyor. Cildi dış etkenlere karşı koruyan krem, cilt dokusunun üst katmanlarının yenilenmesine destek oluyor. Cildin nem kapasitesini arttıran el kremi, cildin UV ışınlarının yıpratıcı etkilerine karşı korunmasına da yardım ediyor. Cosmed'in Soft serisi ve uluslararası standartlardaki güvenilir tüm ürünleri Watsons mağazalarında satışa sunuluyor.
Fiyat: 22,50 TL

CLINIQUE

Dudaklarınıza yoğun renk veren Clinique Pop Ruj aynı zamanda dudak bazı özelliği sayesinde pürüzsüz bir görünüm sağlıyor. Dudakları gün boyu nemlendiriyor, şekillendiriyor ve besliyor. Uzun süre kalıcı ve solmayan renkleriyle dudaklarda yoğun kadifemsi bir görünüm yaratıyor.
Fiyat: 99 TL

BEYMEN

Dünyaca ünlü niş parfümlerin adresi Beymen, yine baş döndürücü bir parfümü moda ve güzellik tutkunları ile buluşturuyor. Memo Paris'in 10. yıl dönümü için özel olarak hazırlanan Eau de Memo, narin kuşlarla süslü 100 ml'lik göz alıcı gold rengi şişesi ile ilk andan itibaren görenleri büyülüyor. Eau de Memo, enerjik mandalina ve bergamot, baştan çıkarıcı yasemin, ferah yeşil çay ve sıcak deri notaları ile unutulmaz eski hatıraları yeniden canlandırıyor.
Fiyat: 1.065 TL



UNI CARE

Kişisel bakım ürünleri markası Uni Care, makyaj temizleme serisiyle makyajını zahmetsizce temizlemek isteyen kadınlara hijyenik ve pratik bir çözüm sunuyor. Yüz ve göz bölgesindeki makyajı tek adımda temizleyen Uni Care Makyaj Temizleme Mendili Anti Aging, cildi makyajdan kolayca arındırırken, kadınların canlı bir cilde kavuşmasını sağlıyor. Ayrıca, Anti Aging özelliği ile de ciltte yaşlanma etkilerini azaltmaya yardımcı oluyor.
Fiyat: 13,50 TL

KOTON BEAUTY

İki farklı renk kombiniyle serinin en ışıltılı ürünleri arasında yer alan Eye Shadow Duo, ikili farın özenle hazırlanmış içeriğini gözler önüne seriyor. Zengin içeriği ve göz kapağında kolayca dağılabilen özelliğe sahip sedefli yapısıyla, istenilen göz alıcı metalik etkiyi tek kat geçişiyle sağlıyor. Sunset in Paradise serisinin öne çıkan far paleti, uzun süre kalıcı etkisi ve topaklanmaya izin vermeyen dokusu ile ışıltılı bir görünüm sunuyor.
Fiyat: 19,99 TL

SİGNAL

Beyazlık kategorisinin lideri Signal'in, ağız bakımı ve anında beyazlık için inovatif ve çığır açan ürünü Signal White Now Touch Anında Beyazlık Kalemi, tek dokunuşla anında bembeyaz ve ışıltılı gülüş vadediyor. Diş minesine zarar vermeyen Signal White Now Touch, kolay uygulanabilir özelliği ile güzellik rutininizi değiştiriyor. Diş macununa, diş fırçasına, hatta suya bile gerek kalmadan dişleriniz anında beyazlık ve ışıltı saçıyor.
Fiyat: 54,90 TL

NIVEA

NIVEA Yüz Yıkama Köpükleri, cildi günlük kir ve yağdan derinlemesine arındırırken, cildin doğal nem dengesini korumasını sağlıyor. Normal ciltler için canlandırıcı, kuru ve hassas ciltler için yatıştırıcı özelliğe sahip NIVEA Yüz Yıkama Köpükleri, güzel kokusu ve yumuşak köpük formülüyle mükemmel bir yüz yıkama deneyimi yaşatıyor.
Fiyat: 19,90 TL

ASHLEY JOY

Avokado, boabab, jojoba, makadamya, argan ve Hindistan cevizi de dahil olmak üzere içerisinde 24 farklı bitkisel yağ bulunan Ashley Joy Saç Bakım Yağı, ekstra neme ihtiyaç duyan boyalı, yıpranmış ve kuru saçlara derinlemesine bakım yapıyor. Aynı zamanda saçı güçlendirerek elastikiyetini arttırıyor. İçeriğindeki A ve E vitaminlerinin antioksidan özelliği, saçlardaki yaşlanmayı yavaşlatıyor. Paraben içermeyen bakım yağı saç diplerine masaj yaparak uygulanıyor. Watsons mağazalarından ulaşabilirsiniz.
Fiyat: 66,90 TL

RIMMEL

Rimmel Insta Conceal & Correct Palet, cildinizde farklı renk tonlarını ve gizlemek istediğiniz kusurları hedefleyerek mükemmel özçekimler çekmenize yardımcı oluyor. Fondötenin altına uygulanarak ciltteki renk farklılıklarını düzeltmeye yardımcı olan Rimmel Insta Conceal & Correct Palet, kremsi ve renk eşitleyici üç tona sahip. Şeftali tonu yüzünüzü aydınlatırken, koyu halkalarınızı nötrleştirmeye; yeşil renk ciltteki lekeleri ve kızarıklıkları örtmeye; lila ise mat ve soluk cildi düzeltmeye yardımcı olur.
Fiyat: 29,99 TL

PANTENE

Pantene'in, teknolojinin sağladığı en son yeniliklerle formüle ettiği '3 Dakikada Mucize Krem' saça derinlemesine nüfuz ederek kökten uca bakım yaparken, aynı zamanda saçların yumuşak olmasını ve parlak görünmesini sağlıyor. 'Pantene Pro-V 3 Dakikada Mucize Krem'in tüm ihtiyaçlarınıza hitap eden 4 farklı çeşidi bulunuyor: Onarıcı ve Koruyucu Bakım, Saç Dökülmelerine Karşı Koruma, Doğal Sentez Güç ve Parlaklık ve Nem Terapisi.
Fiyat: 12,50 TL

BRAUN

Braun FaceSpa'nın cildinin doğallığını özgür kılmak isteyen kadınlar için tasarlanan yeni yüz masaj ve canlandırma başlığı, kan dolaşımını hızlandırarak cildinizdeki tüm yaşlanma belirtilerini gözle görülür bir şekilde ortadan kaldırıyor. Güneşin tadını korkmadan çıkarabilmenizi sağlıyor.
Fiyat: 349 TL

BIODERMA

Kızarıklığa eğilimli hassas ciltlere çözüm sunan Sensibio AR BB Krem, özel geliştirilmiş içeriği ile kızarıklığa karşı savaşıyor, cildi yatıştırıyor, ışıltı veriyor ve cildin dış etkenlerden göreceği zarara karşı savunmaya geçmesini sağlıyor. Kızarıklık sorunu olan, kızarıklığa eğilimli ve hassas ciltler için geliştirilmiş olan Sensibio AR BB Krem; ciltte kadifemsi bir his bırakan yapısıyla ve renk düzensizliklerini kapatıcı etkisiyle gözenekleri tıkamadan cildin doğal tonunu eşitliyor.
Fiyat: 89,50 TL

PANTENE

SELENA GOMEZ

yeni

3 AYLIK YIPRANMAYA DAKİKADA ONARIM*

yapmaya yardımcı olur

P&G 30

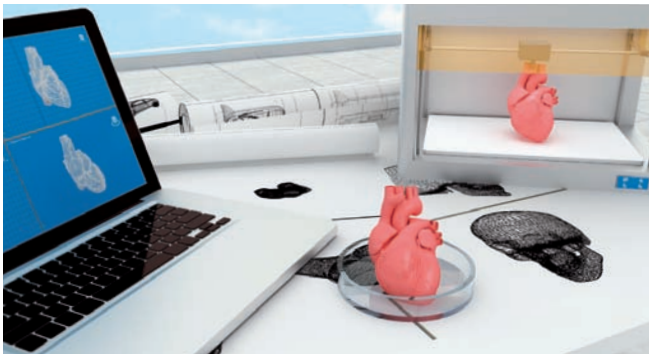
*Saçın yüzeysel yıpranmasının onarımı.

bakalım biz'le bilim dünyası

/bakalimbiz /bakalimbiz /bakalimbiz

GÜNEŞ SİSTEMİNİN ÖTESİNDE İLK KEZ POTANSİYEL BİR AY KEŞFEDİLDİ

Astronomlar, Güneş sisteminin ötesinde, Dünya'ya 4 bin ışık yılı uzaklıktaki bir yıldızın çevresinde, potansiyel bir ay olduğu düşünülen gök cismi keşfetti. ABD Havacılık ve Uzay Dairesi'nin (NASA), Kepler Uzay Teleskobu tarafından tespit edilen gök cisminin, Hubble Uzay Teleskobu ile ekim ayında yapılacak incelemelerle ay olduğunun doğrulanması ümit ediliyor.



ÜÇ BOYUTLU YAZICIDAN ÇALIŞAN KALP YAPTILAR

Zürih'teki ETH Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, kanı, gerçek kalp gibi pompalayabilen silikon bir kalp ürettiler. Bu gelişme, gelecekte en hayati organ olan kalbin yerine geçebilecek bir alternatif için çalışmaların başlaması anlamına gelebilir. Şu anki kan pompaları, bir kalp bağışı gelene kadar beklemeye izin veriyor. Ancak pompa mekanizması, "hasta üzerinde bazı sonuçları olduğu varsayılan" fizyolojik nabzı içermiyor. Bu yüzden yapay kalbin üretilmesi bir devrim olabilir. Gelişmeler doğru yönde olsa da henüz çalışır hale gelmekten çok uzak. Kalp, test koşulları altında 80 BPM'yi (bir miktar arttırılmış dakikadaki ortalama atış) sadece 3.000 atış için koruyabiliyor.

İLK UÇAN ARABA 2022 YILINDA GELEBİLİR

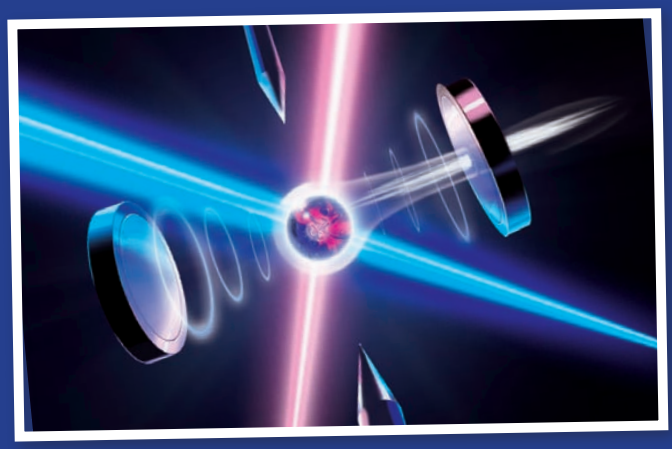
Metro Skyway, Tel Aviv merkezli Urban Aeronautics'in bir alt kuruluşu olarak, 2022 yılına kadar dört kişilik, hidrojen yakıtlı "uçan araba"ların tepemizde uçacağını beklediklerini ifade etti. Araç önce jet yakıtı kullanacak ancak daha sonra teknolojisi ticari olarak yarışabilir hale gelince, sıvı hidrojene dönecek. VTOL olarak bilinen dikey kalkışlı ve inişli arabaya CityHawk ismi veriliyor ve Urban Aeroutics tarafından patentli iç rotor sistemi de bulunuyor.

Otizm Tedavisi İçin Anahtar Uyku İlacı Suramin Olabilir

Suramin, 1916'da uyku hastalığı tedavisi için geliştirilen bir ilaç olsa da 2014'den beri otizm tedavisi üzerine yapılan bir çalışmada işe yarayabileceği gösterilmişti. Yapılan son araştırmada ise ilacın insanlarda da aynı etkiyi yaratabileceğine işaret ediyor. Annals of Clinical and Translational Neurology dergisinde yayınlanan erken aşama klinik denemelerinde yaşları 5 ila 14 arasında değişen 20 otizmli çocuk yer aldı. Sübjelerin yarısına kontrollü dozda suramin verilirken, diğerine plasebo (ilaç olmayan madde) verildi. 45 gün sonrasında ilacı alan katılımcıların dil kabiliyeti, sosyal etkileşim ve tekrarlı davranış testlerinde daha iyi performans gösterdiği ve suramin alımının kesilmesiyle gelişimlerin kaybolduğu görüldü.

İlk Kez Bir Madde Dünya'nın Yörüngesine Işınlandı

Uzay Yolu filmlerinde sık sık izleyicinin karşısına çıkan ışınlanma teknolojisi, yavaş ancak emin adımlarla gelişiyor. Son olarak Çinli bilim insanları, Dünya'nın yörüngesine bir fotonu ışınlamayı başardıklarını açıkladı. Yapılan duyuruda, 500 kilometre uzaklıktaki bir kuantum uydusuna fotonun başarıyla ışınlandığı belirtildi. Işığın temel birimi olan partiküllere foton adı veriliyor. Başarıyla sonuçlanan deney ile dünya ve uzay arasındaki ilk kuantum veri ağı da kurulmuş oldu.



Türk Bilim İnsanlarından Giyilebilir Sensör Teknolojisi

İstanbul Teknik Üniversitesi (İTÜ) Tekstil Teknolojileri ve Tasarım Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Özgür Atalay ve Marmara Üniversitesi Teknoloji Fakültesi Tekstil Mühendisliği Öğretim Üyesi Dr. Aslı Atalay ve Prof. Dr. Conor Walsh ile Harvard Üniversitesi'nde geliştirdikleri giyilebilir elektronik tekstil yapıları hakkında değerlendirmelerde bulundu. Geliştirdikleri bu teknolojinin vücut hareketlerini ölçtüğünü anlatan Özgür Atalay, şunları söyledi: "Mesela felçli hastaların yürüme ve hareket etme kapasiteleri çok kısıtlı oluyor. Bizim laboratuvarımızda yapılan çalışmalar genel olarak bu hastalara tekrar hareket etme yetisi kazandırmayı amaçlıyor ve tekstil bazlı yapılar da bu sistemin en önemli halkasını oluşturuyor."

Kuzey Amerika'da Dinozor Çağından Kalma Canlı Bir Bitki Bulundu

Drexel Üniversitesi Doğa Bilimleri Akademisi'ndeki Botanik Küratörü ve Bilim ve Sanat Üniversitesi Profesörü Richard McCourt, dinozor çağından kalma bir yosun olan canlı bir Lychnothamnus barbatus'a rastladıklarını açıkladı. McCourt,"Bu aslında bize elimizdeki bilgilerin ne kadar az olduğunu gösteriyor. Lychnothamnus barbatus'un yaşıyor olması dünyadaki ekolojik dengeyi sarsacak bir olay değil, ancak Kuzey Amerika'daki alglerin nereden geldiği ile ilgili fikirlerimizi değiştiriyor ve bizi yeni keşifler yapmak için heveslendiriyor." dedi.

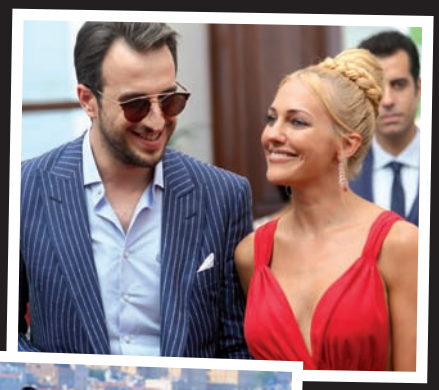
CINETIME

VİZYONDAKİLER

Cingöz Recai

Vizyon Tarihi: 13 Ekim

Türk polisiye roman geleneğinin en önemli karakterlerinden Cingöz Recai, yıllar sonra tekrar beyaz perdede hayat bulacak. Yönetmenliğini Onur Ünlü'nün yaptığı filmin senaryosu Kerem Deren ve Pınar Bulut'a ait. Filmin oyuncu kadrosunda Kenan İmirzalıoğlu, Haluk Bilginer ve Meryem Üzerli gibi önemli isimler yer alıyor. Yurt dışı sahneleri St.Petersburg'da çekilen film, 13 Ekim'de seyirciyle buluşacak.



Siccin 4

Vizyon Tarihi: 01 Eylül

Senaristliğini ve yönetmenliğini Alper Mestçi'nin yaptığı film, 1 Eylül'de sinemaseverle buluşuyor. Filmin oyuncu kadrosunda Mirza Metin, Yasemin Kurttekin, Sebahat Adalar, Yasemen Büyükağaoğlu, Mana Alkoy ve Merve Ateş gibi isimler yer alıyor. Siccin 4, yaşadıkları maddi sorunlar sebebiyle babaanne Saadet'in yanına taşınan Yılmaz Ailesi'nin yaşadıklarını konu alıyor.

Emoji Filmi

Vizyon Tarihi: 08 Eylül

Yönetmenliğini Tony Leondis'in yaptığı Emoji Filmi, her gün defalarca kez kullandığımız emojileri konu alıyor. Textopolis şehrinde bir mesajlaşma uygulamasının içinde yaşayan emojiler, telefonun sahibi tarafından seçilecekleri günü bekleyerek ve favori emojiler arasına girmeyi ümit ederek yaşamaktadırlar. Gene isimli emoji hariç. Gene, filtresiz doğmuştur ve diğer emojiler gibi sadece bir ifadesi yoktur, birden fazla ifadesi vardır. Bu durum, emojiler dünyasında pek de hoş karşılanmaz.

Cenaze İşleri

Vizyon Tarihi: 08 Eylül

Korhan Uğur'un yönetmenliğini yaptığı komedi türünde bir film olan Cenaze İşleri, 8 Eylül'de sinemaseverle buluşuyor. Filmin oyuncu kadrosunda Melih Selçuk, Ergun Kuyucu, Melis Cemre Çınar gibi isimler yer alıyor. Film, belediyede cenaze işleri görevlisi olan Orhan'ın başından geçen olayları konu alıyor.

American Assassin

Vizyon Tarihi: 15 Eylül

Michael Cuesta'nın yönetmenliğini yaptığı film, aksiyon türünün çarpıcı örneklerinden biri olarak karşımıza çıkıyor. American Assassin filminin başrollerinde Dylan O'Brien ve Michael Keaton yer alıyor. Film, CIA'in terörle mücadele bölümüne giren ajan Mitch Rapp'in öyküsünü anlatıyor.

Kocaayak ve Oğlu

Vizyon Tarihi: 15 Eylül

Ben Stassen ve Jeremy Degruson'un yönettiği animasyon filminin senaryosu Cal Brunker ve Bob Barlen'e ait. Efsanelere konu olan Kocaayak ve onu arayan oğlunun macerasını anlatan film, 15 Eylül'de sevenleriyle buluşacak.

O

Vizyon Tarihi: 15 Eylül

Filmin yönetmen koltuğunda Mama filmiyle hatırladığımız Andrés Muschietti otururken filmin başrollerini ise Bill Skarsgard, Javier Botet, Owen Teague üstleniyor. Stephen King'in romanından tekrar beyaz perdeye uyarlanan film, Maine'in küçük bir kasabasında yaşayan 7 çocuğu konu ediniyor.

Kurtlar Vadisi Vatan

Vizyon Tarihi: 29 Eylül

Kurtlar Vadisi Vatan filminin yönetmen koltuğunda Serdar Akar oturuyor. 15 Temmuz gecesi yaşananlar ve olayların perde arkasının konu edildiği filmin başrolünde yeniden Polat Alemdar karakterini canlandıran Necati Şaşmaz yer alıyor. Filmin oyuncu kadrosunda ise Sinem Uslu, Cahit Kayaoğlu, Erhan Ufak ve Nezih Işıtan bulunuyor.

Kingsman: Altın Çember

Vizyon Tarihi: 22 Eylül

Serinin ikinci filmi olan Altın Çember'in yönetmen koltuğunda yeniden Matthew Vaughn oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda; Taron Egerton, Julianne Moore, Pedro Pascal, Channing Tatum ve Mark Strong gibi isimler yer alıyor. Film, karargâhları yıkılan Kingsman gizli servisi ajanlarının, dünyayı kurtarmak için kurumun ABD'deki muadili Statesman ile birlikte çalışmasını konu ediniyor.

Blade Runner 2049: Bıçak Sırtı

Vizyon Tarihi: 06 Ekim

1982 yapımı Bıçak Sırtı filminin devamı niteliğinde olan Blade Runner 2 bir kez daha Philip K. Dick'in romanından beyaz perdeye uyarlanıyor. Yönetmenliğini Denis Villeneuve üstlenen filmin senaryosunda Hampton Fancher ve Michael Green ikilisinin imzası var. Başrollerinde Ryan Gosling ve Harrison Ford'un boy göstereceği filmin kadrosunda, Oscar ödüllü oyuncu Jared Leto da yer alıyor.

Manyetik Fırtına

Vizyon Tarihi: 20 Ekim

Yönetmen ve senarist koltuğunda Dean Devlin'in oturduğu filmin oyuncu kadrosunda Gerard Butler, Amr Waked, Sterling Jerins ve Abbie Cornish gibi önemli isimler yer alıyor. Film, iklim kontrolü için geliştirilen ve yörüngeye yerleştirilen uydu ağının dünyaya saldırmasıyla oluşan felaketleri konu alıyor.

Thor: Ragnarok

Vizyon Tarihi: 27 Ekim

Taika Waititi'nin yönetmenliğini üstlendiği Thor: Ragnarok'un başrollerinde bir kez daha Chris Hemsworth ve Tom Hiddleston bulunuyor. Asgard'ı kurtarmak adına zorlu bir mücadeleye giren Thor'un macerasını konu alan film sürükleyici hikayesiyle 27 Ekim'de izleyicisiyle buluşuyor.

Deli Dumrul

Vizyon Tarihi: 01 Eylül

Senaryosunu ve yönetmenliğini Burak Aksak'ın, yapımcılığını ise BKM'nin üstlendiği Deli Dumrul filminde Dumrul, aşkı uğruna Azrail'e ve deniz korsanlarına kafa tutuyor. İşler giderek sarpa sararken, kahkaha bir an bile hız kesmiyor. Dumrul, sevdiği kıza kavuşabilecek mi yoksa deniz korsanlarına yenilecek mi? Filmin kadrosunda; Şahin Irmak, Eda Ece, Cengiz Bozkurt, Zafer Algöz, Necip Memili gibi sevilen isimler yer alıyor.

*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri kesin olmakla birlikte yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişkenlik gösterebilir.

Hollywood'un Yenilmez Oyuncularından Chris Hemsworth

Son dönemin yükselen yıldızlarından biri olan Chris Hemsworth, birçok başarılı yapımda rol almasına rağmen dünyanın kalbini İskandinav tanrısı Thor karakteri ile fethetti. Çarpıcı yeteneği ile etkileyici oyunculuğunu birleştiren oyuncu, aynı zamanda mükemmel bir eş ve aile babası.

1983 tarihinde Avustralya'nın Melbourne kentinde doğan Chris Hemsworth, yalnızca dış görünüşü ile değil aynı zamanda üstlendiği birbirinden farklı karakterleri başarıyla canlandırması ile de adından sıklıkla söz ettiren bir isim. Hemsworth, efsaneleşmiş karakteri Thor ile tekrardan izleyicisiyle buluşuyor. Thor serisinin üçüncü filminde Norse kıyametine tanık olacağız. Filmde, Asgard'tan uzakta, evrenin diğer ucunda hapsolan Thor, çıkış yolu bulamaz. Thor, Asgard'ı kurtarabilmek için öncelikle özgür kalmalı, bunun için de karşısına eski müttefiki Hulk'ı çıkaran ölümcül bir yarışmayı kazanmalıdır. Büyük heyecanla izleyeceğiniz Thor: Ragnarok 27 Ekim'de beyaz perdede sinemaseverle buluşuyor.

Kariyerine 2002 yılında başlayan Chris Hemsworth, Guinevere Jones isimli fantastik dizide 2 bölüm Kral Arthur karakterini canlandırdı. Bunun sonrasında ise Marshall Law ve Neighbours isimli dizilerde de farklı karakterleri üstlenmeyi başardı. Oyunculuk macerası 2004 yılında seçmelerine katıldığı Home and Away dizisindeki Robbie Hunter rolü ile devam etti. Bu rolü alamayan Hemsworth, daha sonra Kim Hyde rolü için çağırıldı. Bu kez istediğini alan oyuncu,

dizinin Kim Hyde karakterine 171 bölüm boyunca hayat verdi. Dikkatleri üzerine çeken Hemsworth, 2005 yılında Avustralya'nın düzenli olarak dağıtılan televizyon ödülü Logie'de En İyi Genç Yetenek ödülünü kazandı.

Yıldız oyuncunun sinema dünyasına adım atması da Star Trek filmi ile oldu. Bu film ile Hollywood'a hızlı bir giriş yapan aktör, henüz rol aldığı ilk filmi olmasına rağmen canlandırdığı George karakteriyle dünya çapında şöhret yakaladı. Ardından 2010 yılında A Perfect Getaway ve Cash filmleriyle oyunculuğunun kalitesini ispatladı. Cash filminde ekonomik açıdan sorunlu genç bir adamı oynayan Hemsworth, aynı yıl Hollywood A-List kategorisindeki oyuncular arasında gösterildi.

Hemsworth, 2005 yılında Avustralya'nın düzenli olarak dağıtılan televizyon ödülü Logie'de En İyi Genç Yetenek ödülünü kazandı.

Oyunculuğu ile sinema dünyasında büyük ses getiren Hemsworth, 2011 yılında Marvel Studios'tan teklif aldı. Yıldız oyuncu hayatının en büyük dönüm noktalarından biri olan Thor karakteriyle de sinemaseverlerin kalbine taht kurdu. Aynı yıl içerisinde Thor filminin oyununda seslendirme yapan Hemsworth, MTV Film Ödülleri tarafından En İyi Kahraman dalında aday oldu. Bu filmin ardından ise The Avangers filminde tekrar Thor'u canlandırdı.

Başarılı oyuncu, bu filmlerin sonrasında ise farklı bir rol ile izleyicilerin karşısına çıktı. Cabin in the Woods isimli korku filminde rol almasının hemen arkasından, Snow White and the Hunstman filminde Kristen Stewart ile birlikte kamera karşısına geçti. Hemsworth, 2013 yılında başrol oynadığı ve gerçek bir biyografiden alınan "Zafere Hücum" adlı film ile birçok ödüle layık görüldü. Kısa sürede yakaladığı şöhretin ardından 2010 tarihinde meslektaşı Elsa Pataky ile evlenen yakışıklı oyuncunun, 2012 Mayıs ayında kızı India Rose ve 2014 Mart ayında ikizleri Tristan ve Sasha dünyaya geldi.

AJANDA

Contemporary İstanbul 2017

Contemporary İstanbul (CI) Çağdaş Sanat Fuarı, 11 yıldır Türkiye'nin ve dünyanın önde gelen galerilerinin, sanatçılarının, kurum ve kuruluşlarının yanı sıra, koleksiyonerleri ve sanatseverleri İstanbul'da bir araya getiriyor. Çağdaş sanatı odak noktasına alarak Türk sanatını dünya sanatıyla buluşturan Contemporary İstanbul, bu yıl geçtiğimiz senelerden farklı olarak kasım ayı yerine 15. İstanbul Bienali ile birçok sanat kurumunun ve galerisinin sergileriyle eş zamanlı olarak 14 - 17 Eylül 2017 tarihleri arasında gerçekleşecek.

İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'nden Davet: Köpeğinle Gel

İstanbul Araştırmaları Enstitüsü, tüm ziyaretçilerini köpekleriyle birlikte sergi gezmeye davet ediyor. Dört Ayaklı Belediye: İstanbul'un Sokak Köpekleri sergisini, sadık dostlarıyla birlikte gezmek isteyenlere yaz boyunca kapılarını açan enstitü, sosyal ve kültürel alanlarda evcil hayvanlara da yer açmak için bir adım atıyor. Dört Ayaklı Belediye: İstanbul'un Sokak Köpekleri sergisi, 19. yüzyıldan 20. yüzyıla uzanan süreci, fotoğraflar, seyahatnameler, kartpostallar, dergiler ve gravürler eşliğinde gözler önüne seriyor. 16 Eylül 2017 tarihine kadar açık kalacak sergi, Beyoğlu Tepebaşı'ndaki İstanbul Araştırmaları Enstitüsü'nde, pazar günleri hariç her gün 10:00 - 19:00 saatleri arasında ücretsiz gezilebilir.

Benim Festivalim, 17 Eylül'de

Türkiye'nin en sevilen rock grupları arasında yer alan Duman, en son yayımladıkları, içerisinde elektronik ögeler taşıyan 'Fırtınayt' serisi ile Büyük Ev Ablukada, retro sounduyla "Benim Festivalim" sahnesinde olacak. Gün boyu sürecek yaratıcı atölyelerden sektör profesyonelleri ile söyleşilere, inovatif teknolojik aktivitelerden spor faaliyetlerine ve sosyal sorumluluk projelerine kadar birçok dalda içeriğin yer alacağı festival, 17 Eylül'de Kültür Üniversitesi ana sponsorluğu ve URU organizasyonu ile KüçükÇiftlik Park'ta gerçekleşecek.

Big Boyz Festival geliyor!

Türkiye'nin ilk ve tek erkek hobi festivali Big Boyz, akrobatik uçuş gösterilerinden, engel tanımayan motosiklet şovlarına, macera tutkunlarını bir araya getirecek söyleşilerden fotoğrafçılık atölyelerine kadar birçok farklı etkinliğe ev sahipliği yapacak. Klasik arabalardan motocrossa, dünyayı ters düz eden akrobatik uçak gösterisinden yelkene, RC deneyiminden futbola kadar hayata renk katan eğlence, spor ve hobilerin hemen hepsi tek festivalde toplanıyor.

15 - 16 - 17 Eylül'de Viaport Marina'da benzersiz bir deneyime davet eden Big Boyz Festival, üç gün boyunca yapılacak canlı performanslar ve "Sunset Party"leri ile de 7'den 70'e tüm erkeklere ve hayatında erkek olan herkese doludizgin eğlence vadediyor.

Yıldızlar Şehri İstanbul'a taşınıyor

74. Altın Küre Ödülleri'nden En İyi Film Müziği ve En İyi Şarkı, 70. BAFTA Ödülleri'nden En İyi Film Müziği ve son olarak 89. Akademi Ödülleri'nden En İyi Fim Müziği ve En İyi Orijinal Şarkı ödülleriyle dönen Justin Hurwitz imzalı La La Land müziklerinin canlı icra edileceği ve eş zamanlı olarak dev ekrandan film gösteriminin gerçekleşeceği La La Land in Concert, 6 - 7 Ekim'de Zorlu PSM Ana Tiyatro'da.

Fotoğraf Sanatının 170 Yıllık İlk Örnekleri Sadberk Hanım Müzesi'nde Gün Yüzüne Çıkıyor

Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi, geçmişe ışık tutan önemli bir sergiye daha ev sahipliği yapıyor. Fotoğrafın 1839 yılındaki icadının ardından, dünyanın önde gelen fotoğraf sanatçıları tarafından Osmanlı coğrafyası ile dönemin Doğu Akdeniz metropollerinde çekilmiş ve fotoğraf sanatının ilk örnekleri olarak gösterilen nadide eserler, "Gümüşten Suretler, Ömer M. Koç Koleksiyonundan Erken Dönem Fotoğraflar 1843 - 1860" sergisinde ziyaretçilerle buluşuyor. Minyatür tarzda yapılmış 8 adet portre, 46 adet fotoğraf ve 11 adet albüm yanında fotoğraf tarihi ile ilgili 19. yüzyıla ait kitaplar, teknik malzemeler ve Rahmi M. Koç Müzesi koleksiyonuna ait 2 adet fotoğraf makinesi de sergide ziyaretçilerin beğenisine sunuluyor. Fotoğraf tarihinin en önemli evresi olarak kabul edilen 1843 - 1860 dönemine ait eserlerin ilk kez bir arada gösterildiği sergi, 10 Ekim 2017 tarihine kadar ziyaret edilebilecek.

Erol Evgin Bursa Konseri

"Altın Düetler" albümüyle hayranlarının kalbinde yeniden taht kuran Erol Evgin, Bursa Kültür Park Açıkhava Tiyatrosu sahnesinde vereceği konserinde müzikseverler için sürprizler de hazırlıyor. Erol Evgin, Bursa Kültür Park Açıkhava Tiyatrosu sahnesinde vereceği konserde ölümsüz eserlerinin yanı sıra pop müziğin sevilen klasiklerini de seslendirecek. Dört neslin birlikte şarkılar söyleyeceği konserde sanatçıya özel orkestrası eşlik edecek. Türk pop müziğinin duayenlerinden Erol Evgin, Bursa Kültür Park Açıkhava Tiyatrosu sahnesinde 30 Eylül Cumartesi günü müzikseverlerle buluşacak.

Yaşar Sevenleriyle Buluşacak

Ulaştığı satış rakamlarıyla altın plak kazanan, aynı zamanda Kral TV Müzik Ödülleri'nde Yılın En İyi Çıkış Yapan Erkek Sanatçısı Ödülü alan Yaşar, Ankaralı hayranlarıyla buluşacak. 2001'deki Masal albümü, albüme adını veren parçanın yanı sıra Acıtmıyor Sevdan'la dillere dolanırken, günümüze kadar toplam 9 albüm çıkaran sevilen şarkıcı Yaşar, 13 Ekim'de ODTÜ Vişnelik Çim Amfi Sahnesi'nde sevenleriyle buluşacak.

Kaan Sekban'dan Beyaz Yaka Komedileri

10 yıl boyunca kurumsal hayatta bir plaza insanı olarak çalıştıktan sonra yurt dışında oyunculuk eğitimi alıp beyaz yakalı hayata veda eden ve kısa sürede çok satanlar listesine giren Tebrikler Kovuldunuz kitabının yazarı Kaan Sekban, kendi odasından yaptığı talk şovları bir adım öteye taşıyarak seyirci karşısına çıkıyor. Plaza hayatından cast ajanslarına, beyaz yaka dramlarından sosyal medyadaki davranış bozukluklarına kadar kendine has üslubuyla saçmalıyor. Genç komedyen, 13 Eylül Çarşamba günü İstanbul Uniq Açıkhava Sahnesi'nde olacak.

Hoşgeldin Boyacı

Walter, hayatı boyunca aktör olma hayalleri kurarken para kazanmak adına boyacılığa başlamıştır. Bir gün bir evi boyarken birden Marcia ile karşılaşır, üzerine kapı çalınır; gelen kocası tarafından aldatılan Jane'dir. Erdal Özyağcılar uzun bir aradan sonra Donald Churchill'in yazdığı ve Füsun Günersel'in dilimize çevirdiği "Hoşgeldin Boyacı" ile yeniden sahnede olacak. Hoşgeldin Boyacı 26 Eylül Salı günü Antalya Konyaaltı Açıkhava Tiyatrosu'nda sahnelenecek.

Bir Delinin Hatıra Defteri

Yönetmenliğini 16. Afife Tiyatro Ödülleri Yılın En Başarılı Yönetmeni Ödülü'nün sahibi olan Cem Emüler'in üstlendiği oyunda, Çar Nikolay döneminde yaşamış küçük bir devlet memurunun hayatı üzerine merkezlenen günlük formatındaki hikayede başkahraman Popriçin'in deliliğe doğru gidişi anlatılıyor. Erdal Beşikçioğlu'nun sahnede devleştiği tek kişilik performansı "Bir Delinin Hatıra Defteri" 28 Eylül Perşembe günü İzmir Kültürpark Açıkhava Tiyatrosu'nda sahnelenecek.

Canım Kardeşim Müzikali 2

Çocukların sevgilisi Canım Kardeşim Müzikali, 2. gösterisi ile çocukların gönlünde taht kurmaya devam ediyor. Geçmişte iz bırakan değerlerimizi günümüz çocuklarına anlatan Canım Kardeşim Müzikali, neşeli şarkılarıyla keyif dolu anlar yaşatıyor. Müzikal, 30 Eylül Cumartesi günü Bursa Açıkhava Tiyatrosu'nda minik hayranlarıyla buluşacak.

Ayhan Sicimoğlu & Latin All Stars

Turcolatino akımının öncüsü olan Sicimoğlu, ülkemize latin müziğini sevdiren, aynı zamanda gezi ve kültür programlarıyla da hayatın farklı renklerini öne çıkaran bir sanatçı. Sicimoğlu'nun Latin All Stars orkestrasıyla seslendirdiği eserlerde, kendi ezgilerimizi ve popüler şarkılarımızı latin enstrümanlarının sıcaklığı ve kıpırtısıyla duyarız. Dans, müzik ve eğlencenin bir arada olacağı Ayhan Sicimoğlu & Latin All Stars, 6 Ekim'de Moda Kayıkhane'de sevenleriyle buluşacak.

ARG®
PANTOLON
GUARANTEED
HIGH
Quality
Always With You

TEKNO TREND

Bu sayımızda teknoloji tutkunlarını birbirinden güzel ürünler bekliyor. LG'nin yeni televizyonundan oyunseverlerin en fazla tercih ettiği Monster Notebook'a, Profilo'nun sessiz çalışan süpürgesinden, Vestel'in akıllı bilekliklerine kadar en yeni teknolojik ürünleri bu sayfada sizler için mercek altına aldık.

Dünyanın en ince 2'si 1 arada tableti Yoga Book

Teknoloji devi Lenovo'nun şık tasarımı, gerçek mürekkepli kalemi ve ışıklı Halo klavyesiyle tablet dünyasını kökten değiştiren, dünyanın en ince 2'si 1 arada tableti Yoga Book'u yanınızdan ayıramayacaksınız. 690 gram hafifliğindeki ve 4,05 mm inceliğindeki Yoga Book, gerçek mürekkepli kalemiyle kağıt üzerine alınan notları ya da çizimleri anlık olarak dijitalleştirebilme özelliğine sahip.

Dolby Atmos özelliğine sahip ilk televizyon serisi: LG SIGNATURE OLED TV W7

LG W7 OLED TV serisi bir milyar renk ve sınırsız kontrast oranı ile birlikte hiçbir ışık sızması olmadan kusursuz siyahlar sunan LG'nin devrim yaratan OLED piksel karartma teknolojisine sahip. Bunun yanında LG'nin Ultra Parlaklık teknolojisi sayesinde gerekli noktalarda çok daha üstün bir parlaklık sunabiliyor. LG W7 OLED TV, 65 inçlik W7 modelinin sadece 2,57 milimetre yani bir bıçak kalınlığındaki OLED paneli, özel manyetik askı aparatı sayesinde doğrudan duvara asılıyor. Bu sayede TV ve duvar arasındaki boşluk ortadan kalkıyor ve askı aparatıyla birlikte TV'nin kalınlığı sadece 3,85 milimetre oluyor. Dünyada Dolby Atmos özelliğine sahip ilk televizyon serisi olan W7, tüm içerikleri teknoloji harikası bir görüntü ve son teknolojiye sahip ses özellikleriyle birlikte kullanıcıya sunuyor.

Sennheiser PXC 550 kulaklık ile seyahat özgürlüğünüzü yaşayın

Mükemmel ses kalitesi ile konforu bir arada sunan Sennheiser PXC 550, müzikten vazgeçemeyenlere hitap ediyor. Sennheiser'ın patentli Hibrid NoiseGard aktif gürültü engelleme özelliği sayesinde PXC 550, müzikle aranıza hiçbir şeyin girmesine izin vermiyor. 30 saat pil ömrü olan Sennheiser PXC 550, şık, katlanabilir tasarım ve dokunmatik kontrol CapTune desteği gibi özellikleriyle kullanıcıların bütün ihtiyaçlarına yanıt veriyor. Sennheiser PXC 550, özgürlük tutkunlarına yüksek kaliteli ses deneyimi için alan yaratıyor.

Profilo Pluris Plus ile sessiz ve derin temizlik

Profilo'nun A sınıfı enerji özelliğine sahip PSU7A330 Pluris Plus Elektrikli Süpürgesi, düşük ses seviyesi, yüksek emiş gücü ve özel süpürme başlıkları ile en büyük yardımcınız oluyor. PSU7A330 Pluris Plus, tozları hem ustalıkla yok ediyor hem de enerji tüketiminde tasarruf sağlıyor. Ergonomik tasarımı, toz torbası doluluk göstergesi, dikey ve yatay park etme, otomatik kablo toplama özelliği ile de son derece rahat ve pratik kullanım avantajları sunan Profilo PSU7A330 Pluris Plus, alerjik bünyeler için de hijyenik ve sağlıklı bir yaşam ortamı sunuyor.

Xperia XZ Premium'dan 4K HDR ekrana sahip ilk akıllı telefon

Sony Mobile, insan gözünün göremediği hareketleri dahi yakalayabilen gelişmiş kamerası, 4K HDR ekranı ve yüksek dosya indirme hızı ile çığır açan yeni amiral gemisi Xperia XZ Premium'u, piyasaya sunuyor. Xperia XZ Premium, dünyada bir akıllı telefonda ilk süper yavaş çekim özelliğini sunan Motion Eye kameraya sahip olmasının yanında, dünyanın 4K HDR ekrana sahip ilk akıllı telefonu olma özelliğini de taşıyor. Xperia XZ Premium'un Motion Eye kamerası Sony ve Cyber - shot fotoğraf makinelerindeki yerleşik görüntüleme bilgi birikimini içinde barındırıyor. Xperia XZ Premium, üst seviye kompakt fotoğraf makinelerinde bulunan kendinden dahili bellekli görüntü sensörü Exmor RS içeren ilk akıllı telefon olarak, 5 kat daha hızlı görüntü tarama ve veri aktarımı sağlıyor. Böylece saniyede 960 kare kaydederek diğer akıllı telefonlardan dört kat daha yavaş çekim video çekebiliyor.

Samsung'dan yeni Gear

Samsung Electronics, daha kolay kullanım için yenilenmiş tasarımı ve 4K çözünürlüklü 360 derece kamerası ile yeni Samsung Gear 360'ı, teknoloji tutkunları ile buluşturuyor. Hafif ve kompakt Gear 360, yüksek kaliteli içerik için geliştirilmiş özellikleriyle Samsung VR (virtual reality – sana gerçeklik) ekosistemini zenginleştiriyor. Ayrıca yeni Gear 360 kullanıcılarına canlı yayın yapma ve uyumlu cihazlarla içeriği düzenleme imkanı da sunuyor.

Vestel akıllı bileklik performans kaydı tutsun

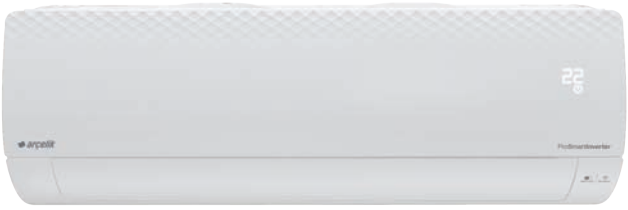
Vestel Akıllı Bileklik ile adımları, uyku süresini, yaktığınız kaloriyi ve kalp atış hızını takip edebiliyor, çağrı ve mesaj bildirimleri alabiliyorsunuz. VFit mobil uygulaması ile bilgileri güncel olarak görebilirken, bütün egzersiz verilerini telefonda saklayabiliyorsunuz. Ayrıca isterseniz yakınlarınızla da yaptığınız aktivite bilgilerini paylaşabiliyorsunuz. Suya dayanıklı yapısıyla öne çıkan VFit, hem iOS hem de Android işletim sistemleriyle uyumlu çalışıyor.

Vestel Mix & Go Blender

Vestel Mix & Go Blender, taze sebze ve meyveler ile özel karışımlar hazırlama imkanı sunuyor. Rahatça takılıp çıkarılabilen karıştırma şişeleri, paslanmaz bıçakları, meyve ve sebzelerden sağlıklı içecekler hazırlamayı mümkün kılıyor. Mix & Go'nun iki farklı boyuttaki karıştırma şişeleri hem kapaklı oluşu ile pratik hem de BPA içermeyen malzemeden üretildiği için son derece sağlıklı. Meyveli süt, smoothie, ayran ve buzlu kahve gibi içecekleri pratik bir şekilde hazırlayabilen Vestel Mix & Go Blenderlar'ın turuncu, yeşil, kırmızı ve siyah renk seçenekleri de mevcut.

Monster sınırları zorluyor

Yüksek performanslı oyun bilgisayarlarıyla Türkiye'deki oyunseverlerin en beğendiği markalardan biri olmayı başaran Monster Notebook, yeni modeli Semruk S7 V5.1.1 oyun bilgisayarı ile yüksek performansın tanımını yeniden yapıyor. Semruk S7 V5.1.1, markayı yakından tanıyanları bile heyecanlandıran bir yapılandırmaya sahip. Intel®'in 7. nesil işlemci ailesine mensup Core™ i7 - 7700K işlemcisi normal şartlarda 4.2GHz hızında çalışırken, turbo modunda 4.5GHz'e kadar çıkabiliyor. Böylelikle işlemci gücü gerektiren yazılım ve oyunlardan mümkün olan en yüksek performansın alınması, garanti edilmiş oluyor.

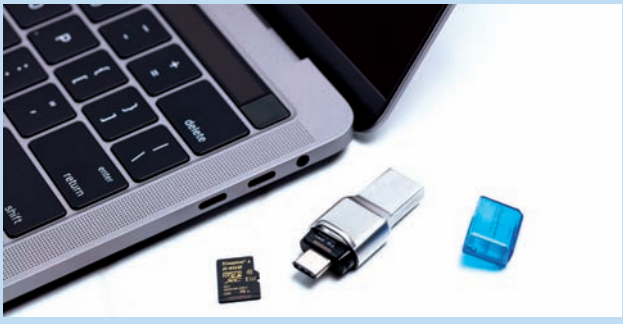


Arçelik Prosmart Inverter Klimaları uzaktan erişimle çalıştırılıyor

Arçelik ProSmart Inverter Klimaları, kablosuz internet uzaktan erişimli özelliği sayesinde, akıllı telefon, bilgisayar ya da tablet aracılığıyla herhangi bir yerde uzaktan erişimle çalışabiliyor. ProSmart Inverter Klimalar, Enerji Kontrol özelliği sayesinde tek tuşla odadaki kişi sayısı, sıcaklık ve koşullara göre yüzde 60'a varan enerji tasarrufu sağlıyor. Ultra Ionizer+ özelliği sadece klimanın verdiği havayı değil, çevredeki mikroskobik partikülleri de temizliyor. Ürün, yumuşak hava tuşu ile mükemmel sıcaklık ve konforlu hava hacmini yönetiyor. Daha büyük gizli ekranlı şık iç ünite tasarımına sahip olan klimanın anlık olarak ne kadar enerji tükettiği klimanın iç ünitesi üzerinde görüntülenebiliyor. Kolay çıkarılabilir filtre ile klimanın temizliği tek adımda yapılabiliyor. 3M filtre mikroskobik partikülleri yakalayarak temiz bir ortam yaratıyor.

Kingston'dan çok yönlü bir microSD kart okuyucusu: MobileLite Duo 3C

Dünyanın bellek ürünleri alanındaki bağımsız lideri Kingston'ın yeni kart okuyucusu MobileLite Duo 3C USB Type - A ve Type - C portlarında çalışabiliyor. Video, fotoğraf ve diğer büyük dosyaları hızlıca transfer etme ya da yükleme imkanı sunan MobileLite Duo 3C, USB 3.1 Gen 1 (USB 3.0) ile uyumlu çalışıyor. Cihaz microSD / SDHC / SDXC ve UHS - I kartları okuyabiliyor ve en son kart hızlarını da destekliyor. MobileLite Duo 3C, kompakt metalik tasarımı ile her zaman el altında bulundurulmak amacıyla bir sırt çantasına, cüzdana veya cebe kolaylıkla sığıyor.



LaCie'nin yeni depolama ürünü: 2big Dock

LaCie, fotoğraf ve video ile profesyonel olarak ilgilenen kişilere yardımcı olabilecek yeni depolama ürünü 2big Dock ile yüksek hız ve kapasiteyi bir arada sunuyor. 2big Dock, 20 TB'lık modelinde 200 bin fotoğraf depolayabiliyor, saniyede 450 MB veri akışı ile bir saatlik 4K videoyu bir dakikada aktarabiliyor. Full HD ve 4K çözünürlüklü ekranlara direkt bağlanabilen cihazda, SD ve Compact Flash kart yuvaları, iki adet Thunderbolt 3, USB 3.1 (USB - C) bağlantı noktaları bulunuyor. Cihaza takılan hafıza kartındaki görüntüler doğrudan Adobe Lightroom veya Premiere Pro'ya yüklenebiliyor. Akıllı telefon ve tabletlerinizin içindeki verileri de yedekleyebileceğiniz LaCie 2big Dock, USB bağlantısı üzerinden mobil cihazlarınızı şarj edebiliyor.

BAHÇIVAN®
BAHÇIVAN
Lezzetli
Peynir Topları
BAHÇIVAN
Lezzetli
Peynir Topları
Hem Lezzetli,
Hem Eğlenceli...

Lezzet ve Yaşam Durağı: Safahat Lokantası

Bu ay, misafirlerine birbirinden özel lezzetleri bir arada sunan Özdilek Bursa AVM'deki Safahat Lokantası'na konuk olduk. Burası Özdilek Holding'in bir kuruluşu olarak hizmet veren, tam anlamıyla bir lezzet ve yaşam durağı. Tecrübeli aşçılarının özenle hazırladığı tarifleri güler yüzlü personeli ile lezzet tutkunu misafirlerine sunan Safahat Lokantası, ferah ve temiz ortamıyla misafirlerini ağırlıyor. Sizin de bu özel lezzetleri merak ettiğinizi duyar gibi oluyoruz.

Sac Kavurma

4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kilogram kuzu but
- 200 gram tereyağı
- 50 gram arpacık soğan
- 30 gram tuz
- 1 gram kekik
- 1 gram karabiber
- 1 gram sarımsak

Yapılışı

Etleri yağlarından ayırın ve kuşbaşı olarak doğrayın. Daha sonra kuzu etini 40 - 45 dakika haşlayın. Haşlanan eti suyunu süzerek, tereyağı ile tavada kavurun. Et, suyunu çektikten sonra içine soğan ve sarımsak ilave edin. En son biberleri ve tuzu ekleyin. Hazırlamış olduğunuz sac kavurmayı isteğinize göre sac tavasına alarak, süsleyebilir ve servise sunabilirsiniz.

Ispanak Graten

4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kilogram ıspanak
- 50 gram sıvı yağ
- 100 gram soğan
- 200 gram havuç
- 100 gram garnitür (bezelye, patates)
- 10 gram karabiber
- 40 gram tereyağı
- 40 gram un
- 1 litre süt
- 100 gram kaşar
- 200 gram domates
- 40 gram çarliston biber
- 100 gram pirinç
- 40 gram tereyağı
- 200 gram kemik suyu
- 15 gram tuz
- 10 gram kimyon

Yapılışı

Öncelikle ıspanakları yıkayıp saplarından temizleyin. Temizlenen ıspanakları kaynar suya atıp 5 dakika bekletin. 5 dakika sonunda ıspanakları kaynar sudan çıkarıp soğuk suya alın. Ardından ıspanakları sularından süzüp ince ince doğrayın. Diğer yanda soğanı doğrayıp yağda 5 dakika kısık ateşte kavurun. Üzerine bezelye büyüklüğünde küp şeklinde doğranmış havuçları ilave edip, 5 dakika daha çevirin. Ispanakları ve bezelyeleri de ilave ederek, karışımı 10 dakika daha kavurun. Son olarak baharatları ve tuzun üçte birini ekleyip, 5 dakika kadar kavurup ocaktan alın. Bir tavada tereyağın yarısı, un, süt ve kalan tuz ile beşamel sos hazırlayın. Ispanaklı karışım soğuduğunda, 200 gram olacak şekilde parçalara ayırın ve hafif oval şekil vererek tepsiye dizin. Yapmış olduğunuz beşamel sosunu ilave edin. Üzerine rendelenmiş taze kaşar serpip, 160 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Ispanak Graten'i yanında domates, biber ve pilavla servis yapabilirsiniz.

Kuzu Tandır
4 Kişilik

Malzemeler

- 1.200 kg kuzu kol eti
- 1 gram defne yaprağı
- 100 gram tereyağı
- 10 gram sarımsak
- 10 gram kimyon
- 50 gram soğan
- 10 gram tuz

Yapılışı

Kuzu etlerini rulo şeklinde sararak derince bir tepsiye dizin. Ardından tüm malzemeleri ekleyerek etlerin üzerini geçecek kadar içine su ilave edin. Daha sonra tepsinin üzerini alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde kapatın ve 180 derece ısıtılmış fırında iki buçuk saat pişirin. Fırından çıkardığınız etleri istediğiniz büyüklükte dilimleyin. Hazır olan kuzu tandırınızı mevsim yeşillikleri ve sebzelerle süsleyerek servis edebilirsiniz.

Sütlü Tel Kadayıf

4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kilogram tel kadayıf
- 1 kilogram süt
- 500 gram toz şeker

Yapılışı

Tel kadayıfları sararak tepsiye dizin. Daha önceden 180 derece ısıtılmış fırında, dizilen kadayıfları üst kısımları kızarana kadar pişirin. Daha sonra pişen kadayıfları bir tepsiye dizerek soğumasını bekleyin.

Şerbeti İçin

Bir tencerede süt ve şekeri karıştırarak şerbeti hazırlayın. Kadayıflar soğuduktan sonra sütlü şerbeti kadayıfların üzerine dökün. Şerbetle buluşan kadayıfları 40 - 45 dakika beklettikten sonra isteğe göre cevizle servis edebilirsiniz.

Süt Helvası

4 Kişilik

Malzemeler

- 1 kilogram süt
- 500 gram toz şeker
- 300 gram un
- 300 gram tereyağı
- 2 paket vanilya
- 2 yumurta sarısı

Yapılışı

Tencereye sütle birlikte şekeri ilave edin. Çırpma teli yardımıyla süt ve şekeri iyice karıştırarak kaynatın. Daha sonra unu tereyağı ile kavurun. Kavrulmuş unu kaynayan süt ve şekere ilave edin. Sütü ve unu mama kıvamı alana kadar karıştırın ve altını kapatın. Vanilya ve yumurta sarısını da ilave edilerek karıştırmaya devam edin. Elde edilen muhallebiyi yayvan bir tepsiye dökün ve 230 derece ısıtılmış fırında üstü kızarana kadar pişirin. İsteğinize göre soğuk ve sıcak olarak servis yapabilirsiniz.

SOSYAL MEDYA

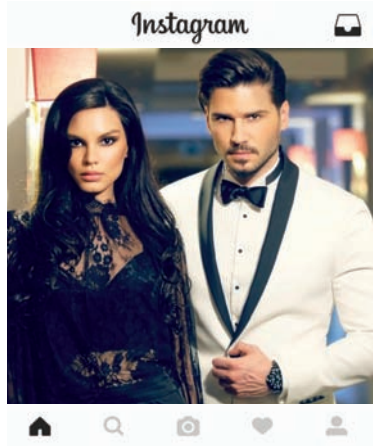
Sizleri yine keyifle okuyacağınız bir Sosyal Medya sayfası ile buluşturuyoruz. Bu sayımızın Instagram önerilerinin her biri birbirinden keyifli hesaplardan oluşuyor. Sizi merakla okuyacağınız Sosyal Medya sayfamızla baş başa bırakıyoruz.

Larissa Gacemer (@larissaburak)

Karşıyaka'nın eski basketçilerinden Burak Gacemer'le yaptığı evlilikle tanınan Larissa Gacemer, son zamanların en sempatik sosyal medya fenomenlerinden biri haline geldi. Larissa, Instagram sayfasında eşi ile çektiği birbirinden eğlenceli videoların yanı sıra günlük yaşamına dair fotoğraflar da paylaşıyor. Türk vatandaşlığı aldıktan sonra yayınladığı videodaki "ben Türk vatandaşlık oldum!" sözleriyle yansıttığı sevinci uzun süre akıllarda kalacak gibi duruyor.

Saffet Emre Tonguç (@saffetemretonguc)

Başarılı bir gezi rehberi, tarihçi ve seyahat yazarı olan Saffet Emre Tonguç'un milyonlarca kişinin seyahat tercihine yön veren bir zamane Çelebi olduğunu söyleyebiliriz. Onlarca ülkeye seyahat eden Tonguç, Instagram hesabından da gezdiği ülkelerin en özel detaylarını takipçileriyle paylaşıyor. Seyahat hayalleri kuran fakat buna zaman bulamayanlardansanız bu hesap tam size göre!

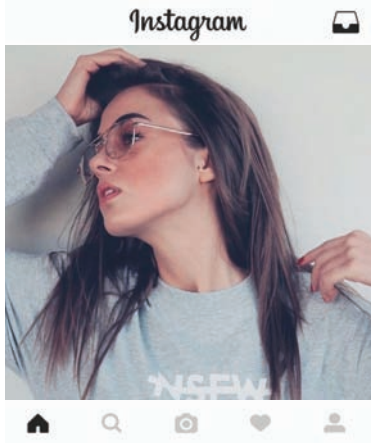


Tolgahan Sayışman (@tsayisman)

Elveda Rumeli adlı dizideki Mustafa karakteriyle tanınan Tolgahan Sayışman, birçok başarılı sinema ve dizi projesine imza attı. Survivor yarışmasıyla adını geniş kitlelere duyuran Almeda Abazi ile dünya evine giren başarılı oyuncu, Instagram hesabında da eşi Almeda ile ve şahsi özel çekim fotoğraflarına yer veriyor. Yakışıklı oyuncu hesabında ayrıca yeni projelerinin kamera arkasına ait kareleri de paylaşıyor.

Özgün Uğurlu (@ozgunugurlu)

Müzik performansları büyük bir kitle tarafından takdir edilen Özgün, "iyi şarkıcı" tanımlamasına son dönemde "iyi baba"yı da eklemiş durumda. Sırf down sendromlu oğluna olan sevgisiyle dahi milyonlarca kişinin saygı ve desteğini kazanan yorumcunun Instagram paylaşımlarının da neredeyse tamamını oğlu Ediz'le olan özel yaşamına ait kareler oluşturuyor.



Bensu Soral (@bensusoral)

İçerde dizisiyle yıldızı parlayan ve hatırı sayılır bir hayran kitlesi edinen Bensu Soral'ın Instagram hesabından yaptığı paylaşımlar da bir hayli beğeni topluyor. Öyleki Soral'ın takipçileriyle paylaştığı bir fotoğrafı dünya genelinde 41 milyondan fazla takipçisi bulunan 9GAG sayfasında yayınlandı. Büyük ilgi gören paylaşım, Bensu Soral'ın hesabında 143 binden fazla beğeni ve yüzlerce yorum aldı.

Pelin Karahan (@pelinkarahan)

Bir zamanlar Kavak Yelleri dizisinin Aslı karakteriyle tanınan Pelin Karahan, şimdilerde evli, mutlu ve çocuklu bir anne. Aile yaşantısıyla dikkatleri çeken Karahan, çocuğuyla birlikte oynadığı reklam filmleriyle de hafızlardaki yerini koruyor. Instagram'da 2.8 milyon takipçisi olan başaralı oyuncu, eşi, çocukları ve arkadaşlarıyla yaşadığı eğlenceli anları Instagram hesabına taşıyor.

iyi ki

NOKI®

Aradığınız Kalite Düşündüğünüz Fiyata

Orange FETHİYE city

ORANGE CITY'DE SON DAİRELER

%50 PEŞİNATA;

60 AY 0 FAİZ

120 AY 0,49 FAİZ

Podyum Park'a Yürüme Mesafesinde

HEMEN TESLİM 2+1, 3+1 VE 4+1 (DUBLEKS) SEÇENEKLERİYLE

ÖZDİLEK HOLDİNG

Fethiye Mah. Finike Sokak No:3 Nilüfer / Bursa

0224 219 62 13 - 14

bilgi@ozdilekholding.com.tr