

we|you|they

OCAK - ŞUBAT 2022 - Sayı 31

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

TR

ALABİLİRSİNİZ

**AŞK KADAR
ÖZEL
KOMBİNLER**



**LEZZETLİ
ÇAY SAATİ
İKRAMLARI**

**YAŞASIN
KAR TATİLİ**

**İSVİÇRE'YE
ROMANTİK
BİR YOLCULUK**

**ÜÇ RENKLE
SEVGİ DOLU
EVLER**

**CEM
GELİNOĞLU**

**"BEN BİR HİKAYE
ANLATICISIYIM"**

AHMET ZAĞLI
**"BİZLER BİRLİKTEYKEN
BİR DEĞERİZ"**



we|you|they

5
YAŞINDA

BEŞ YILDIR HİKAYEMİZE ORTAK OLAN
TÜM OKURLARIMIZA TEŞEKKÜRLERİMİZLE...
NİCE YENİ SAYILARDA
BİRLİKTE OLMAK DİLEĞİYLE...

 weyoutheybyozdilek  weyoutheymag
 weyoutheymag  We You They by Özdilek

weyouthey.com.tr



57 litre su tasarruf ettiren güçle tanışın!

Cam aşınma karşıtı sistemiyle yeni Finish Quantum Ultimate!



yarininsuyu.com





EDİTO



Sevgili We You They Okurları,

Yeni yılın ilk günlerinde dolu dolu geçen beş yılımızı geride bırakırken sizlerle olmaya devam etmenin mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu sayımızda içimizden biri olarak tanıdığımız, Türk sinemasına kazandırdığı Ali Kundilli ve Aykut Enişte karakteriyle bizleri kahkahalara boğan Cem Gelinoğlu ile bir araya geldik. Keyif dolu röportajımız bu soğuk havalarda içinizi ısıtacak türden...

Bir diğer röportajımızın konuğu olan Özdilek Holding Finans Direktörü Ahmet Zağlı, fedakarlık, sabır, işini sevmek gibi anahtar kelimelerle kariyer yolculuğundaki adımları ve iş hayatına dair incelikleri siz değerli okurlarımız için paylaştı.

Yılın en romantik ayında kendinize ya da sevdiklerinize sevgi dolu dokunuşlar yapabileceğiniz hediye alternatifleri hazırladık. Sadece bir gün değil her gününüzün sevgiyle sarmalanması içinse evinize ve yaşam alanlarınıza özel dekorasyon fikirleri vermeyi de unutmadık.

Merakla beklenen Gezi sayfalarımızda ise Batı Avrupa'nın en huzurlu ve mutlu ülkelerinden olan İsviçre'ye yer verdik. Her mevsim ayrı bir güzellikle kendini gösteren masalsi şehirlere sahip İsviçre, Sevgililer Günü için de en romantik destinasyonlardan biri... Romantizmin yanında biraz da kar, kış ve kültürel bir gezi olsun isterseniz bu rota tam size göre!

Yeni bir sene, mevsim ve yeni bir yaşın verdiği heyecanla başladığımız bu sayımızda, sanatı ve sanatçıyı anlayan, ona değer veren, yaşamın her döneminde ise değer verilmesi gerektiğini dile getiren Mustafa Kemal Atatürk'ün Carmen Operası'nda yaşadığı bir anısını da sizlere aktarıyoruz.

Hepimiz için sevgi, huzur ve barış dolu bir yıl olması dileğiyle...

Ceyda Tosun
Görsel Yönetmen

İmtiyaz Sahibi

Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi

Sertaç Ünal

Genel Yayın Yönetmeni

Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi

Burcu Çoban

Koordinatör

Ece Şentürk

Editör

Emine Nalbant

Görsel Yönetmen

Ceyda Tosun

Stilist

Elif Ergezer

Yayını Hazırlayan

Duma Ajans

Soğanlı Mah. İstanbul Cad.
No. 343 - 3 Osmangazi / Bursa
T: +90 224 219 60 00 / 6082



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

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.

✉ info@weyouthey.com.tr

🌐 weyoutheybyozdilek

📱 weyoutheymag

📺 weyoutheymag

we you they dergisi
mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER



10

RÖPORTAJ

AHMET ZAĞLI

6 Özdilek'ten Haberler

14 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

24 Romantik Bir Dokunuş

26 Mevsime Özel 14 Şubat Hediyeleri
Özdilekteyim'de

28 Yaşasın Kar Tatili

**3 RENKLE
SEVGİ DOLU EVLER**

34



30

**YAŞAM
ALANLARINIZDA
AŞKIN
VE SEVGİNİN
3 RENGİ...**

Renklerin gücüyle
dekorasyonunuza
sevgi dolu bir soluk
getirmeye hazır
mısınız?



16
RÖPORTAJ
CEM GELİNOĞLU

SAĞLIK

- 36 Ofis Atıştırma Hırsları Kilo Aldırmasın
- 40 Karne Stresine Karşı Önemli Öneriler
- 48 Sağlıklı İletişimin Altın Kuralları

AKTÜEL

- 42 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler
- 66 İz Bırakanlar
- 56 Canlılar
- 70 Atatürk'e Dair
- 58 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası
- 64 Kitap Önerileri

GEZİ

44

İSVİÇRE'YE
ROMANTİK BİR YOLCULUK



Aşk Kadar Özel Kombinler

22

GÜZELLİK

- 52 Sevginin En Pembe Tonu

SİNEMA

- 60 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 63 Dünya Çapında Bir Ün:
Jared Leto

TEKNOLOJİ

- 72 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

- 74 Lezzetli Çay Saati İkramları

FAYDALI UYGULAMALAR

- 84 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



ÖZDİLEK'TEN HABERLER

ANADOLU'NUN EN BÜYÜKLERİ BELİRLENDİ

Ekonomist dergisinin her yıl gerçekleştirdiği “Anadolu’nun En Büyük 500 Şirketi” araştırma sonuçları açıklandı. Anadolu’nun sayılı firmaları arasında yer alan Özdilek Holding hem perakende ve ticaret hem de tekstil kategorisinde geçen yıllarda olduğu başarısını bu sene de devam ettirdi. 2020 yılının verilerine göre cirolarını ve vergi öncesi karlarını bir önceki yıla göre artırarak Anadolu’nun En Büyük 500 Şirketi listesinde yer alan Özdilek, hizmet verdiği alanlarda Türkiye için değer yaratmaya devam ediyor.

Ekonomist dergisinin verilerine göre 51 farklı ilden şirketin katıldığı Anadolu’nun En Büyük 500 Şirketi arasında Özdilek Holding kuruluşlarından Özdilek Alışveriş Merkezi 64, Özdilek Ev Tekstili ise 230. sırada yer aldı. Aynı verilerin illere göre dağılımı değerlendirildiğinde Bursa sıralamasında Özdilek Alışveriş Merkezi 6, Özdilek Ev Tekstili ise 29. sırada. Verilerin sektörlere göre dağılımında ise perakende ticaret sektöründe Özdilek AVM 2. sırada, tekstil sektöründe Özdilek Ev Tekstili ise 32. sırada yer aldı.

Özdilek, tüm operasyonlarında toplam 8 bin kişinin üzerindeki çalışanıyla yılda 70 milyon ziyaretçisine hizmet verirken ülke ekonomisine büyük katkı sağlamaya devam ediyor.



ÖZDİLEK MAPIC FUARINA KATILDI

Fransa’nın Cannes şehrinde bu yıl 26. kez kapılarını dünyanın gayrimenkul ve perakende devlerine açan MAPIC fuarı, pandemi nedeniyle verilen bir yıl aranın ardından büyük bir katılımı ile gerçekleşti. Geçtiğimiz aylarda düzenlenen Özdilek’in de yer aldığı fuara, 80 fazla ülkeden 8 bin 200 perakende, gayrimenkul, eğlence ve yiyecek içecek sektörünün temsilcileri katıldı.

Sektörün uluslararası önemli buluşmalarından olan MAPIC fuarı yeni normaller, sektörün geleceğinin nasıl biçimleneceği ve yeni iş yapış şekilleri hakkında bilgi edinmek anlamında önemli bir buluşma oldu. Özdilek’i temsilen genel müdür yardımcısı ve üst düzey yöneticilerin yer aldığı fuarda uluslararası yatırımcılarla fikir alışverişi ve deneyimler paylaşıldı.



CINETIME'DA GALA RÜZGARİ

Beyaz perdenin en sevilen ve yepyeni filmlerini sinemaseverlerle buluşturan Cinetime, uzun bir aradan sonra gala etkinlikleriyle de sinema oyuncularını hayranlarıyla bir araya getirdi. Pandemi sonrasında kapılarını üst düzey hijyen önlemleriyle sinemaseverlere açan Cinetime, aynı hassasiyetle merakla beklenen iki ayrı filmin galasını gerçekleştirdi.

Kapak konuğumuz Cem Gelinoglu'nun senaryosunu yazdığı ve oynadığı, başrollerini Melis Babadağ, Hakan Yılmaz ve Müfit Kayacan'ın paylaştığı Aykut Enişte 2 filminin oyuncuları ve yönetmeni, Cinetime Özdilek Eskişehir'de sinema tutkunlarıyla buluştu. Katılımcılarla soru cevap şeklinde başlayan etkinlikte kahkaha dolu anlar yaşandı. Renkli görüntülerle gerçekleşen bir diğer gala ise Dayı: Bir Adamın Hikayesi filmi oldu. Efsane dizi Ezel'de merhum Tuncel Kurtiz'in hayat verdiği Ramiz Karaeski'nin gençliğini anlatan filmin başrol oyuncuları, film gösterimi öncesi sinemaseverlerin sorularını yanıtladı. Filmin oyuncularından Ufuk Bayraktar, Ahmet Varlı, Timur Ölkebaş ve Recep Çavdar, Cinetime'da sevenleriyle bir arada olmaktan mutluluk duyduklarını belirtti.

Vizyon filmlerini yakından takip etmenize olanak sağlayan Cinetime ile gelecek programlar hakkında bilgi edinebilir, gişe rekoru kıran filmleri herkesten önce izleyebilirsiniz. Mobil uygulamasıyla da hızlı ve pratik bir sinema keyfi sunan Cinetime'a sosyal medya hesaplarından da ulaşabilirsiniz.



DRAMA ETKİNLİKLERİ BAŞLADI

Sosyo - kültürel etkinlik ve projelere önem veren Özdilek Holding, 10 yıldır 16 ayrı lokasyonda sürdürdüğü ve pandemi nedeniyle ara verdiği Drama Atölyesi etkinliklerine kaldığı yerden devam ediyor. Çocuklar kadar ebeveynler tarafından da oldukça ilgi gösterilen etkinliklerde bugüne dek 7 - 12 yaş aralığında bin 220 öğrenciye, drama eğitmenleri Şirin ve Cengiz Oba tarafından eğitim verildi. Pandemi sonrası ilk kez Özdilek Bursa, İzmir ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de gerçekleştirilen eğitimlerde öğrencilere diksiyon, doğaçlama, rol ve mimik, hayali dramatizasyon çalışması (kukla, resim, müzik, dans vb.) ve sahne bilgisi eğitimleri veriliyor. Verilen bu eğitimlerle çocukların eleştirel düşünme yeteneği edinme, sosyal gelişim ve birlikte çalışma becerisi kazanımı, dil ve iletişim becerilerinin gelişmesi, olayları değerlendirme ve problem çözme becerilerinin kazanımı, sanat anlayışı ve ruhunu kazandırmak, bireylerde grup planlaması, grupla karar verme ve yeni çözümler üretme yeteneği geliştirilmesi sağlanıyor.

Kendini doğru ve anlaşılır yönde ifade edebilme noktasında çocuklara yaşam boyu kazanım sağlayan eğitimler, çocukların kendini keşfetmesi ve daha aydınlık yarınlar için Özdilek tarafından yıl boyu sürdürülecek.



AŞKINIZIN IŞIĞI EVİNİZİ AYDINLATIYOR

Yılın özel günlerinde hazırladığı konsept tasarımlı ürünleriyle Özdilek Ev Tekstili, 14 Şubat Sevgililer Günü'nde aşka ve sevgiye önem verenlerin yanında olmaya devam ediyor. Özdilek Light of Love Nevresim Takımı ile Sevgililer Günü için özel bir hediye alternatifi sunan Özdilek, bu göz alıcı ürün için bir reklam filmi çekimi gerçekleştirdi. Dijital platformlarda yayınlanacak olan reklam filminin çekimleri özel kurgu teknikleriyle hazırlandı.

Oldukça zarif bir balerinin, müziğin eşsiz tınısında sonsuz bir dansa davetiyle başlayan reklam filmi, izleyenleri farklı hislere ve hayallere götürüyor. Sevgililer Günü için çok özel, günlük kullanım için de oldukça ideal olan Özdilek Light of Love Nevresim Takımı'nı; Özdilek Ev Tekstili mağazaları, alışveriş merkezleri, çevrim içi alışveriş sitesi Özdilek.eyim.com, yetkili satış noktaları ile Özdilek bayilerinden satın alabilirsiniz.



Bebetto®

hayata merhaba
welcome to life



www.bebetto.com



[bebettobebe](https://www.facebook.com/bebettobebe)



[bebettobebe](https://www.instagram.com/bebettobebe)



[BebettoBebeTeks](https://twitter.com/BebettoBebeTeks)

Ahmet Zağlı:

“Bizler birlikteyken bir değeri.”

Fedakarlık, sabır, işini sevmek, ekip gücüne inanmak, planlı ve kontrollü olmak... Özdilek Holding Finans Direktörü Ahmet Zağlı, işte bu anahtar kelimeler ışığında kariyer yolculuğunu ve iş hayatına dair incelikleri, siz değerli okurlarımız için paylaştı.

Şimdiden keyifli okumalar dileriz.

Röportaj Ece Şentürk **Fotoğraf** Yiğit Can Özay

Öncelikle sizi daha yakından tanımak isteriz.

Bursa Doğancı Köyü'nde geçimini çobanlıkla geçiren bir ailenin 6 çocuğundan en küçüğü olarak 1966 yılında dünyaya gelmişim. Bir yaşımdayken ailem, ekonomik sıkıntılardan dolayı köydeki evimizi satarak Bursa merkezde yerleşmiş. 11 yaşımdayken babam rahmetli oldu, küçük yaşta babasız kalmanın zorluğunu çok yaşadım. İnanç ve değerlerimizi o yaşta kadar babam ve annemden, sonrasında üzerimde emeği çok olan rahmetli dedemden öğrendim. Bu yaşta sonra annem bana hem annelik hem babalık yaptı. Büyük ekonomik sıkıntılar içinde beni okutmaya çalıştı, hiçbir zaman annemin hakkını ödeyemem. Ortaokul ve lise yıllarımın yaz tatillerinde bir çay ocağında çalışarak okul harçlıklarımı biriktirdim. 1986 yılında Balıkesir Meslek Yüksekokulu Muhasebe Bölümü'nden mezun oldum. Sonrasında askerlik görevimi tamamladım ve 1989 yılı Haziran ayında Özdilek'in muhasebe bölümünde vezne elemanı olarak işe başladım. 1991 yılında evlendim ve bir kızımız oldu. Kızım mart ayında anne olacak, onun da çocuğunu en güzel şekilde yetiştireceğine inanıyorum.

Finans direktörü olarak devam eden kariyer yolculuğunuzdan kısaca bahsedebilir misiniz?

Muhasebe bölümünde vezne elemanı olarak başladığım bir şirkette, bir gün o şirketin finans direktörü olacağım aklımın ucuna bile gelmezdi. Özdilek, şirketin gelişimine ayak uyduran ve bu gelişime katkı sağlayan çalışanlarına hak ettiği değeri veren bir firma olduğu için bugün bu görevin başında bulunuyorum. 33 yıl önce başladığım işimde sırasıyla vezne ve genel muhasebe personeli, cari hesaplar bölümü ile finans bölümü şeflikleri görevimden sonra finans müdürü ve şu anda da finans direktörü olarak çalışma hayatımı sürdürüyorum.

Finans biriminin finansal iş yapış süreçleri nelerdir?

İş süreçlerimizin temelini nakit akış mevcutlarının ve ihtiyaçlarının yönetimi oluşturuyor. Bu temel, mevcut durum ve beklentiler, simülasyonlar ışığında gün, ay ve yıllar bazında bir yol haritasını gerekli kılıyor. Şirketler için nakit yönetimi hayati derecede önemli. Bizler de bu önemi hiçbir zaman aklımızdan çıkarmayıp hızlı aksiyon alabilmemiz için raporlarımızı sürekli olarak zamanında hazırlamak durumundayız. Genel olarak bizim için önemli olan, bu iş süreçlerinin kontrollü bir şekilde ve zamanında yapılarak sisteme girişinin yapılması ve zamanında raporların oluşması için bilgi akışının sağlanmasıdır. Bu iş süreçlerimizi zamanında, en az hata ile ve verimli bir şekilde ekibim ile en iyi şekilde organize olarak gerçekleştiriyoruz.

Ekibimizin sürekli kendini geliştirmesi için başta Finans Müdürümüz Cemil Akça ile birlikte eğitimler veriyor, her öğrendiğimiz yeni bilgileri ekibimize aktarıyoruz. Bizim işimiz ekip işi, bizler birlikteyken bir değeri. İş ile ilgili olsun olmasın her zaman ekibimin yanında olarak onlara elimden geldiğince her konuda destek olmaya çalışıyorum.

Piyasadaki finansal değişiklikleri nasıl takip ve analiz ediyor, bunu yaparken nelere dikkat ediyorsunuz?

Finansal piyasaların takibini birkaç kanaldan yapıyoruz, kamu tarafından yayınlanan verilerin takibi, özellikle para piyasalarını etkileyen Merkez Bankası'nın toplantıları ve çıkan kararların takibi çok önemli. Yurt dışı, özellikle ABD ve Avrupa Merkez bankalarının açıklamalarını yurt içi para piyasasını çok etkilediği için takip ediyoruz. Anlık veri akışlarını ve değişiklikleri piyasa ekranlarından takip ediyorum. Anlaşma yaptığımız bağımsız piyasa stratejisi tarafından her gün gönderilen raporları ve finans şirketlerinin özellikle bankaların hazine bölümlerinin hazırladığı raporların takibini yapıyoruz. Finans şirketlerindeki ilgili arkadaşlarımızı arayarak piyasa hakkında bilgi alışverişi yapıyoruz. Burada dikkat ettiğimiz nokta, piyasa beklentileri neydi, ne oldu ve gelecek için beklentiler neler olabilir bunları tespit ederek şirketlerimizin pozisyonlarına göre olumlu veya olumsuz olabilecek yansımaları tespit etmek.



**“PLANLI ÇALIŞMAK
HEM İŞİNİZİ
KOLAYLAŞTIRIR
HEM DE BAŞARIYI
GETİRİR.”**



Yatırım harcamalarının plana uygunluğunun kontrolünü nasıl sağlıyorsunuz?

Planlanan yatırımın öncelikle detaylı bir şekilde fizibilitesi hazırlanıyor. Bu fizibilite neticesinde tahmini olarak yatırımın maliyeti, ne kadar öz kaynak ne kadar yabancı kaynak kullanılacağı ve yatırım tamamlandıktan sonra kaç yılda kendini amorti edeceği tespit ediliyor. Bu tespitlerden sonra yapımına karar verilen yatırım için biz, gerekli yabancı kaynağı değişik finansman ürünleri ile en uygun maliyetle bulmak için araştırmalara başlarız. İnşaat bölümümüz de bu yatırım ile ilgili olarak başlangıç tarihi ile planlanan bitiş tarihi arasında yapılacak bütün işlemlerin detaylı bir şekilde tutarsal olarak bütçesini ve bu bütçeye KDV ilave ederek ödeme vadelerine göre nakit akım tablosunu hazırlar. Bizler ödemeler gerçekleştikçe, bu nakit akım tablosuna göre uygunluğunun kontrolünü yaparız. Projenin seyrine göre oluşabilecek ilave yabancı kaynak ihtiyacını, zamanında tespit etmek ve en uygun maliyetle kaynağı bularak projenin devamını sağlamak için çalışırız.

Uzun yıllardır görevinize finans biriminde devam ediyorsunuz. İş süreçlerinizde dünden bugüne yaşanan önemli gelişmeler nelerdir?

Ben Özdilek'te işe başlayalı 33 yıl oldu. O günkü muhasebe organizasyonumuzda bugünkü gibi finans ve cari hesaplardan oluşan bölümlerimiz yoktu.

İlk işe başladığım bölüm olan vezne, finansın bir parçasıydı ve işe başladığım o zamanlardan bugüne iş yapış süreçlerimizde çok büyük değişiklikler yaşandı. O günlerde yaptığımız işlerin daha çok elle yapılan, hata ve risk oranı çok yüksek işlemler olduğunu söyleyebilirim. Geride bıraktığım 33 sene içerisinde şirketin gelişmesine paralel olarak Özdilek'in teknolojik altyapı yatırımlarına gerekenden daha fazla özen göstermesi neticesinde şu anki bütün işlemlerimizi elle yapılan halinden kurtarıp muhasebe ve bankalar ile tam entegre bir şekilde otomatik olarak yapıyoruz.

Göreviniz gereği planlı olmak oldukça önemli olmalı. Çalışma hayatındaki prensiplerinizi neler oluşturuyor?

Planlı çalışmak hem işinizi kolaylaştırır hem de başarıyı getirir. Bizler de iş süreçlerimiz kapsamında süreli ve süresiz planlarımızı hazırlayıp hiçbir şekilde taviz vermeden uygulamaya koyarız. Kişisel olarak prensiplerim ise belirlenen kurallara ve yayımlanan talimatlara kesinlikle uymak, bugün yapmam gereken işi asla yarına bırakmamak, sorunları ötelemeden anında çözmek, herkese karşı dürüst olmak, zarar göreceğimi bilsem dahi asla yalan söylememek, şirket içi ve şirket dışı kişiler ile iyi diyaloglar kurmak, benden her konuda yardım isteyen kişilere pozitif yaklaşım elimden geldiğince yardımcı olabilmek şeklinde sıralayabilirim.

Peki, iş dışında kalan vaktinizde yapmaktan en çok keyif aldığınız aktiviteler nelerdir?

İş dışında kalan vaktimin büyük bir bölümünü ailem ile geçiriyorum. Annem, eşim ve kızım benim için çok değerli. Akşam işimden çıktığım gibi evime gidip ailemle zaman geçiririm. Hafta sonu ve yıllık izinlerimde fırsat buldukça yine ailemle birlikte kültür turlarına veya termal tatiline gideriz. Yakın zamanda kismetse dede olacağım ve bundan sonra işten kalan zamanımı torunum ile geçiririm diye düşünüyorum. Ayrıca köyümde iki dönümlük bir hobi bahçemiz var. Toprakla uğraşmak çok hoşuma gidiyor, vücut sağlığıma pozitif etki ettiğini düşünüyorum. Yazın hafta sonları genellikle eşimle birlikte zamanımızın çoğunu bahçemizde geçiriyoruz. Bahçede çoğunlukla ceviz olmakla beraber yaklaşık seksen tane fidanım var, fidanların her türlü bakımını kendim yapıyorum. Eşim de bahçemizde organik domates, biber, patlıcan, fasulye, salatalık, pırasa, lahana gibi ürünler yetiştirerek yazlık ve kışlık ihtiyaçlarımızı karşılıyor.

Finans alanında kariyer yapmak isteyenler için tavsiyeleriniz nelerdir?

Bence kazancını bu yoldan elde etmeye karar vermiş kişilerin ilk hedefi kariyer olmamalı. İlk hedefleri mevcut işlerini en iyi şekilde yapmak, işlerini ve kendilerini geliştirmek olmalı. İşinizi severek, gerektiğinde fedakarlık ve sabırla yaparsanız akabinde kariyer gelir.

Son olarak yeni bir yılın ilk aylarını yaşarken bu yıl için planlarınızı öğrenmek isteriz.

Bu yıl içinde iş yapış süreçlerimizde iyileştirme yapmak amaçlı çalışmalarına devam ettiğimiz, banka hesap yönetimi ERP entegrasyon projesini ve ödeme entegrasyonunu devreye alarak, bütün şirketlerimizin bankalardaki hesaplarını anlık olarak tek bir platformda görebileceğiz. Bu, anlık banka hareketlerinin anında muhasebe hesaplarımızla entegre bir şekilde kayıtların oluşmasını sağlayacak. Bu da bize banka hesaplarımızdaki anlık değişiklikler için hızlı aksiyon almayı sağlamakla beraber iş yapış süreçlerimizde daha fazla zaman kazandıracak. Bu sene için diğer bir hedefimiz, uzun zamandır ülke ekonomisinde yaşanan belirsizliklerden dolayı ara verdiğimiz yatırımlara bu sene içinde başlıyor olmak, bu durum bizi sevindiriyor. İlk başlayacağımız yatırım, Bursa merkezde bulunan tekstil üretim birimlerimizi, Bursa Tekstil Boyahaneleri Organize Sanayi Bölgesi'nde (TOSAB) her şeyi yeni olacak en son teknolojiyle uyumlu, güneş enerjisiyle sahip sıfırdan bir fabrika yaparak buraya taşımak. Bizim hedefimiz bu proje için ihtiyaç duyulacak yabancı kaynağı en uygun maliyetler ile bulmak. Projede inşaat, makine alımı ve enerji yatırımı olması, daha fazla finansal ürün alternatifi oluşturduğu için daha ucuz maliyetli yabancı kaynaklar bulabileceğimizi düşünüyorum. Kısacası finans açısından da çok özellikli bir proje olacak.



ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



ALTINYILDIZ CLASSICS İLE YILIN EN ÖZEL GÜNÜNE YAKIŞIR STİLLER

Yılın en duygusal ve en romantik zamanı yaklaşıyor... Yeni yılın bu en özel zamanı Sevgililer Günü'nde siz de sevdiklerinizi Altınyıldız Classics'in birbirinden özel tasarımları ile mutlu edebilirsiniz. Bu Sevgililer Günü'nde sevdiklerinizi mutlu edecek hediye alternatifleri arayanlar için Altınyıldız Classics; gömlekten ceket ve pantolonlara, trikodan mont ve kabanlara, kravattan kol düğmelerine, bileklikten cüzdan ve ayakkabıya uzanan birbirinden özel parçalar sunuyor. Günümüz modasının en popüler trendlerini tasarımlarına yansıtan Altınyıldız Classics'in yeni yıla özel hazırladığı sonbahar ve kış koleksiyonunda rahat ve cesur stiller karşımıza çıkıyor. Siyah, kahverengi, lacivert, bej ve gri gibi modası hiç geçmeyen tonların yer aldığı koleksiyonda her tarza uygun parçalar yer alıyor.



İPEKYOL ROMANTİK İHTİŞAMA EŞLİK EDİYOR

Romantik ve çarpıcı olduğu kadar doğal tonlardan ilham alan Ipekyol Sonbahar - Kış 2021 / 2022 Koleksiyonu, yeni mevsimin dünyasına bürünecek tasarım seçkisiyle sizi keşfetmeye davet ediyor. Yeni sezon koleksiyonundaki her bir parça doğal dokunuşların yanı sıra feminen formlarıyla da ön plana çıkıyor. 70'lere atıfta bulunan tarçın ve bej tonları, bluz ve pantolonlarla kendini gösteriyor. Farklı tarzlarda stilinizi yansıtacak retro mesajlı modern tasarımlar, Sevgililer Günü'nün romantik ihtişamına eşlik ederken mevsimin doğal renk tonlarıyla da iş birliği içinde...

YENİ YILIN İLK SABAHINA SICACIK UYANMAK

Penti, hem 2022'yi hem de Sevgililer Günü'nü özel tasarımlarıyla karşılıyor. Tüm aileye hitap eden ve herkese keyif katacak özel koleksiyonlar, hediye arayışında olanlara onlarca seçenek sunuyor. Kadın koleksiyonunda yer alan hediye alternatifleri, yeni yılın ilk sabahına kırmızı pijama setleriyle uyanmak isteyenlere birbirinden eğlenceli seçenekler sunuyor. Çocukların ve gençlerin sevilen markası Penti Young da kırmızısı bol, eğlencesi çok bir koleksiyonla çocukların karşısına çıkıyor. Kişisel konforu ve rahatlığı odağına alan koleksiyonlarıyla erkeklerin ev giyimine modern bir dokunuş yapmaya devam eden Penti Men, en yeni koleksiyonlarıyla en iyi hediye alternatifleri sunuyor.



KIŞ KOMBİNLERİNE SOFİSTİKE DOKUNUŞ

2021 / 2022 Sonbahar - Kış sezonunda "Şimdi Nereye?" sloganıyla modaseverleri yepyeni keşiflere davet eden Beymen Club, geniş renk ve model alternatiflerindeki çanta koleksiyonu ile kış kombinleriniz için sofistike seçenekler sunuyor. Sezonun trendi kapitoneler, Beymen Club çantalarının modern duruşunu destekliyor. Koleksiyonun temel grupları arasında yer alan rengarenk çantalar, farklı modelleri ve geniş renk seçenekleriyle sezona feminen bir dokunuş katıyor. Her yaşta modern kadınlara kendini özgür ve yaratıcı ifade etme fırsatı sunan ve kış sezonunun öne çıkan trendlerini mevsim tonlarıyla buluşturan Beymen Club çantalar, çanta tutkunlarının favorisi olmaya aday.



KAHVESEVERLERİN KAHVE KEYFİNİ TAÇLANDIRACAK HEDİYELER

Starbucks'ın birbirinden özel renk ve motiflerle hazırladığı termos ve kupaları, Sevgililer Günü'nde sevdiğinizin kendini özel hissedebileceği hediye alternatifi olarak karşımıza çıkıyor. Kırmızının tonları ve altın sarısı renkleriyle gönülleri fethedecek bu termos ve kupalar, her an her yerde kahve keyfini sürdürmek isteyenler için keyifli bir kullanım sunuyor. Kahve tutkunlarının kahve keyfini katlayacak olan Starbucks'ın sevgi dolu fincan, termos ve kupalarıyla geride güzel anılar bırakabilirsiniz.



Cem Gelinoğlu

Röportaj Ece Şentürk
Fotograf İlker Sayılğan
Mekan Cinetime

“BEN BİR HİKAYE ANLATICISIYIM...”

İçimizden ve bizden biri olarak tanıdığımız, Türk sinemasına kazandırdığı Ali Kundilli ve Aykut Enişte karakterleriyle hayran kaldığımız bir isim, Cem Gelinoğlu!

Sosyal medya ve dijital platformlardan beyaz perdeye uzanan bir hikaye onunkisi... Gelin hep birlikte bu hikayenin kahramanını yakından tanıyalım.

Şimdiden keyifli okumalar...

Sizin için yapılan yorumlarda en çok vurgulanan doğallık ve samimiyetiniz. Siz kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Öncelikle teşekkür ederim. Benim hayatta en sevmediğim şeylerden biri samimiyetsizlik diğeri de kurnazlıktır. Kendime yapılmasını istemediğim şeyleri başkasına yapmak istemiyorum, aslında hepsi bu kadar.

Bir sosyal medya uygulaması üzerinden paylaştığınız kısa komedi videolarıyla hayatımıza girdiniz. Şimdiye senaristliğini ve başrolünü üstlendiğiniz filmlerinizle sizi beyaz perdede izlemeye devam ediyoruz. Nasıl bir yolculuktan sizinkisi?

Çok karışık bir yolculuk... Hem hiçbir şeyi ben planlamamışım gibi hem de her şeyi ben planlamışım gibi hissediyorum. Sonuç olarak bu hayatta hiçbir şeyi bedava alamıyorsunuz, her şeyin bedelini ödemeniz gerekiyor. Ben insanların sevgisini kazanmayı, onlarla bağ kurmayı o kadar çok sevdim ki karşılığında beni mutlu eden bir sürü şeyi verdiğimi de söylemeliyim.





“ DAHA FAZLA
İNSANIN KALBİNE
DOKUNABİLECEĞİM
BAŞKA BİR MESLEK
OLSAYDI ONU
YAPARDIM. ”

Bu yolda en büyük destekçileriniz kimler?

Başta ailem olmak üzere insanlığa dair bana ilham veren herkes benim destekçim. Çünkü bu yol dediğiniz şey de en gururlandığım durum, insanların gönlünde güzel bir yer edinmek oldu. Kalanı değersiz benim için. Daha fazla insanın kalbine dokunabileceğim başka bir meslek olsaydı onu yapardım.

2015'te başlayan sinema kariyerinizde son olarak altıncı filminiz Aykut Enişte 2'yi beyaz perdede izledik. Bize biraz filminden bahsedebilir misiniz?

Serinin ilk filmini bilenler bilir. Aykut kendine aile arayan, kendi dünyasında bir esnaftı ve sonunda kendini bir ailenin ferdi olarak hissetti. Bu filmde ise yıllar sonra kavuştuğu bu hissi ve unvanı, birden ortaya çıkan bacanağı yüzünden kaybetmekle yüz yüze kalıyor. Aykut Enişte 2'de bunun zorlu mücadelesini Aykut'un olaylara bakış açısıyla izliyoruz.



“ HANİ BİR
ORMANDA YALNIZ
OLDUĞUNUZU
SANIRSINIZ,
KORKARSINIZ VE
KİMSE YOK MU
DİYE BAĞIRIRSINIZ.
BAŞKALARI DA
SİZİN BU ÇAĞRINIZ
ÜZERİNE BURADAYIZ
DİYE BAĞIRIR DA
ARTIK YALNIZ
OLMADIĞINIZI
BİLİRSİNİZ YA,
İŞTE FİLM YAPMAK
BÖYLE BİR HİS. ”

Çekimlere dair unutamadığınız bir anınız var mı?

Olmaz mı hiç, yaşadığım stresi
unutamıyorum. (Gülüyor)

Filme geri dönüşler nasıl oldu?

Bir üretici olarak muazzam bir haz
yaşadığımı söylemeliyim. Hani
bir ormanda yalnız olduğunuzu
sanırsınız, korkarsınız ve kimse
yok mu diye bağırırsınız. Başkaları
da sizin bu çağrınız üzerine
buradayız diye bağırır da artık yalnız
olmadığınızı bilirsiniz ya, işte film
yapmak böyle bir his. Bir derdiniz
var, onu yazıyorsunuz ve karşılığını
alabiliyorsunuz. Yaşadığınızı dertle
baş başa olmadığınızı bilmek çok
güzel...

Filmlerinize ilgili ön yargılı eleştiriler olursa nasıl karşılarsınız?

Esasen yapabileceğim çok fazla bir
şey yok, ben bunun için zamana
tutunabilirim en fazla...

Yaptığınız filmlerin senaristliğini de üstleniyorsunuz. Bir ilham kaynağınız var mı?

Sıradanlığı benimsemiş sıra dışı
insanları inceliyorum. Hatta bunu
çok yaparım. Herkes orijinal
birilerini tanıdığını iddia ediyor ama
çok az insan gerçekten orijinal ve
ilham verici oluyor. İşte o insanlar
benim ilham kaynağım.

Sadece yetenek de yetmiyor, film çekmek bir cesaret işi. Bu gücü nereden aldınız?

Haklısınız. Ben bu cesareti o dönem
beni takip eden takipçilerimden ve
gerçekten cesur bir yapımcı olan
Faruk abim yani Faruk Aksoy'dan
aldım.

Bu yolda büyük kitleler tarafından tanınmak dışında kazanımlarınız neler oldu?

Açık konuşmak gerekirse büyük kitleler
tarafından tanınmak ve sevilme oldukça
büyük bir kazanım oldu benim için.

İnsanlar komedi filmlerine rağbet gösteriyor mu, ne düşünüyorsunuz?

Kesinlikle komediye büyük bir ilgi var.
Çünkü böyle olmasa insanların sinemada
en fazla izlediği filmler komedi filmleri
olmazdı. Tabii komedi filmlerinin de iyi
yapılması zor, hatta bu yüzden insanların
komedi filmi izleme ihtiyaçlarının tam
karşılanamadığını düşünüyorum.

Sosyal medyaya içerik üretmek mi beyaz perdede ya da televizyonda rol almak mı?

Hiç düşünmeden cevap verebilirim,
kesinlikle beyaz perde.

Ürettiklerinize baktığımızda toplumun sosyokültürel yapısını mizah yoluyla anlatan, kendinize ait bir tarzınız olduğunu görüyoruz. Nedir bunun sırrı, iyi tespit ve gözlem yapabilmek mi yoksa taklit yeteneği mi?

İyi bir gözlem yeteneği yeterli olmuyor
ne yazık ki... Oradan ne sonuç
çıkaracağınız çok önemli. Çıkaracağınız
sonuç ise sizin zihninizin daha çok neye
eğilimi olduğuyla bağlantılı bir durum.

Komedi alanına yeni bir soluk getirdiğinizi düşünüyor musunuz?

Benim bunu düşünmem bunu
böyle yapmayacağı için buna hiç
odaklanmadım. Ben sadece kendi
tarzımı daha çok ortaya koymak
istiyorum, daha çok özgürce anlatmak,
daha çok çocuk olmak, daha çok yeni
şeyler bulmak.

Sizin gibi sosyal medya aracılığıyla yıldızı parlamış kişilerin beyaz perdede ve ekranda kendilerine yer bulmalarını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Gerçekten çok güzel bir şey... Yeteneği olanın yeteneğini ifade edebilecek, ortaya koyabilecek bir yer bulamaması beni çocukluğumdan bu yana hep rahatsız etmiştir. Tabii artık öyle değil. İnsanlar, yeteneğini ve karakterini ortaya koyabilen insanları seviyor ve ben de bu insanlara daha çok ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum.

**“AMATÖR
RUH VE
HEVES.”**

Müzikle de uğraştığınızı öğrendik. Bu ilgi şu an için ne boyutta?

Evet, bunu çok göstermem de müziğe ilgim var, hep vardı, başladığı günden bu yana hiç değişmedi bu. Amatör ruh ve heves. Hep de öyle kalsın isterim.

Bu keyifli sohbetin sonuna gelirken yeni umutlara dair öğrenmek istediklerimiz var aslında. Varmak istediğiniz nokta nedir, son olarak gelecek planlarınızdan bahseder misiniz?

Ben bir hikaye anlatıcısıyım, ölene kadar da insanlara güzel hikayeler anlatmak istiyorum. Anlattığımı ve anlatacağımı bu hikayelerle onlara yeni bir görüş kazandırabilirim, kalplerine dokunabilirsem belki de dünyanın daha güzel bir yer olması için küçük de olsa bir katkı olur.



Aşk Kadar Özel Kombinler

Aşkın en güzel halini dolu dizgin yaşadığınıza eminiz. Peki bu güzel hislerinizi, bu aşk dolu günde kombinlerinize de yansıtmaya ne dersiniz? Tutkulu, sevgi dolu, göz alıcı renkler ve birbirinden şık tasarımlarla bu özel günde duygularınızı taçlandırarak kombin önerilerimizi mutlaka keşfedin!

MANGO
Ceket
560 TL



VAKKO
Küpe
400 TL



TWIST
Çanta
265 TL

IPEKYOL
Yüzük
160 TL



IPEKYOL
Küpe
200 TL



H&M
Elbise
1.300 TL



MANGO
Etek
550 TL



NINE WEST
Çizme
360 TL



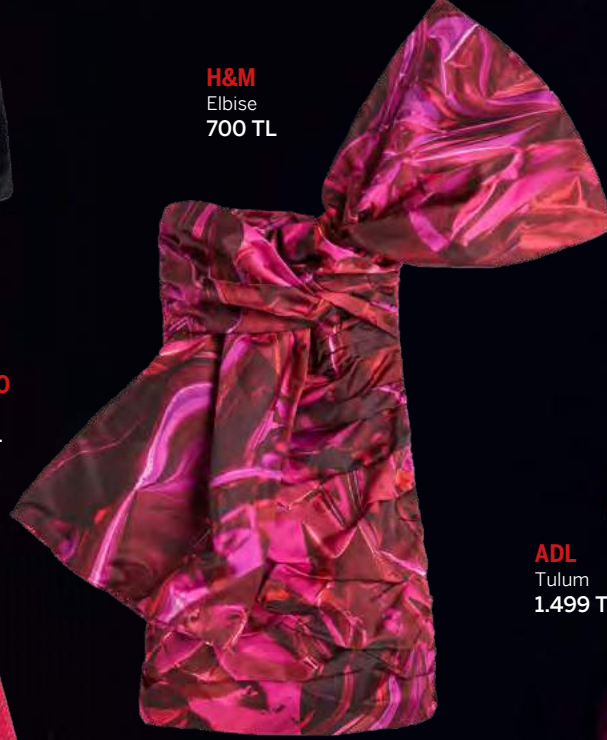


H&M
Kaban
600 TL



VAKKO
Cüzdan
695 TL

GIORGIO ARMANI
Parfüm
960 TL



H&M
Elbise
700 TL



MANGO
Ceket
560 TL



H&M
Elbise
500 TL



ALDO
Çanta
630 TL



ALDO
Ayakkabı
840 TL

ADL
Tulum
1.499 TL





SARAR
Ceket
1.120 TL

SARAR
Pantolon
420 TL



H&M
Kazak
200 TL



KOTON
Gömlek
80 TL



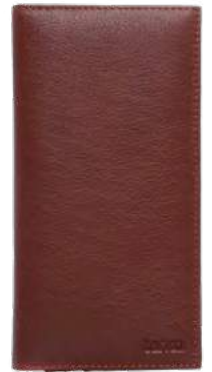
ROMANTİK BİR DOKUNUŞ

Kadınlar kadar olmasa da 14 Şubat'a özel giyinmek isteyen erkekleri de unutmuyarak stilinize romantik dokunuşlar yapacak birbirinden şık parçalar hazırladık. Sevgililer Günü'nde hem konforlu hem de şık giyinmek isteyen beyler bu önerilerimizi çok sevecek.

KOTON
Bileklik
35 TL



KEMAL TANCA
Kartlık
350 TL



KEMAL TANCA
Ayakkabı
999 TL



SARAR
Kazak
370 TL



KEMAL TANCA
Kemer
470 TL



MICHAEL KORS
Saat
1.999 TL



GIVENCHY
Parfüm
460 TL



MANGO
Gömlek
600 TL



KOTON
Kazak
100 TL



SARAR
Pantolon
420 TL



MANGO
Palto
1.500 TL



KOTON
Pantolon
150 TL

Mevsime Özel 14 Şubat Hediyeleri Özdilekтейim'de

Mevsimin kasvetine inat yumuşacık ve soft tonlarla hazırladığımız Sevgililer Günü'ne özel hediye rehberimiz, hem rahat hem de şık giyinmeyi sevenleri Özdilekтейim'de bekliyor.



WHITELINE
Bot
299,90 TL



SHEFAME
Çanta
199,90 TL



ROBIN
Hırka
139,99 TL

KOTON
Süveter
149,99 TL

SHEFAME
Çanta
149,90 TL



ROBIN
Gömlek
199,99 TL



FIRST COMPANY
Eldiven
17,90 TL



MAVİ
Mont
399,99 TL



FOSSIL
Saat
1.660 TL





LIBERO
Ayakkabı
269,99 TL



MAVİ
Sweatshirt
179,99 TL



ALTINYILDIZ CLASSICS
Triko Yelek
188,99 TL



DIANDOR
Ceket
499,90 TL



LOFT
Pantolon
239,90 TL



NORS
Çanta
229,99 TL



PACOMARINE
Saat
1.190 TL



FIRST COMPANY
Gömlek
129,90 TL



GIORGIO ARMANI
Parfüm
1.122 TL



Yaşasın Kar Tatili



B&G STORE
Çanta
310 TL



H&M
Pantolon
90 TL



POLARİS
Bot
190 TL



DEFACTO
Hırka
130 TL



PENTİ
Kulaklık
70 TL



MANGO
Palto
350 TL



SEVENTEEN
Çizme
160 TL



H&M
Etek
100 TL



B&G STORE
Saç Bandı ve Boyunluk
140 TL



DEFACTO
Kazak
70 TL



LCW
Kazak
80 TL



LCW
Bere
50 TL



KOTON
Pantolon
110 TL



LCW
Atkı
50 TL



Tatilin yeri ve zamanı
fark etmeksizin her hali
güzeldir elbet, hele bir de
düşen karlara çocukların
kahkahaları eşlik ediyorsa...
Biz de kar heyecanı yaşayan
çocukların, kar neşesine
ve sevincine ortak olacak
sıcacık kombinler hazırladık.
Evet şimdi karlar düşüyor,
eğlence başlıyor...



LCW
Eldiven
25 TL



KOTON
Pantolon
100 TL



TWIGY
Pantuf
130 TL



H&M
Mont
300 TL



LUMBERJACK
Bot
270 TL



YAŞAM ALANLARINIZDA AŞKIN VE SEVGİNİN *3 RENGİ...*

Yılın en sevgi dolu aylarına, anlarına geldik... Biz de sizin için 14 Şubat Sevgililer Günü'nü baştan sona yaşayabileceğiniz, duygu ve düşüncelerinize yön verecek, aşkı ve sevgiyi anımsatacak bazı renkler derledik ve bu renkleri yaşam alanlarınızda nasıl kullanmanız gerektiğine dair ipuçları...

Renklerin gücüyle dekorasyonunuza sevgi dolu bir soluk getirmeye hazır mısınız? O zaman yılın her günü sevmek ve sevilmek dileğimizle keyifli okumalar dileriz.

AŞKIN VE TUTKUNUN RENGİ:

Kırmızı

Etkileri oldukça kuvvetli olan kırmızının dekorasyonda dikkatli kullanılması gerekir. Tüm duvarların kırmızıya boyanması yerine belirli bir köşede, duvarın bir kısmında ya da aksesuarlarda kullanılması önerilir. Mutfak ve yemek odalarında iştah açıcı özelliği açısından kullanılabilir. Evinizde dikkat çekmesini istediğiniz köşe ve alanlar, dominant etki bırakan kırmızı ile ön plana çıkarılabilir. İyi ışık alan, güneye yönelmiş alanlarda tercih edilebilir.

PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Uyarıcı etkisi vardır.
Nefes alışınızı ve kalp atışınızı hızlandırabilir.
Kızgınlık ve sinir hali ile ilişkilendirilir.

Enerji verir ve canlılık kazandırır.
Aşkın ve tutkunun rengi olarak bilinir.
İştah açma özelliği vardır.



ROMANTİZMİN RENGİ: *Pembe*

Aşkın çekim renklerinden pembe, romantizmin yanı sıra gençlik, güzellik ve mutluluğu simgeler. Aynı zamanda neşe veren bir renk olduğundan canlı bir görüntü yakalamak için dekoratif aksesuarlarda da tercih edilebilir. İçinde romantizmi barındırdığından dikkatli ve ölçülü kullanmak gerekir. Pembenin açık ve pastel tonları evin genelinde rahatlıkla kullanılabilir.

PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Gücünü kırmızıdan almasına rağmen kırmızının olumsuz enerjisini taşımaz. Oldukça yumuşak ve enerjik bir renktir. Sevgi, incelik ve şefkat hissi uyandırır. Yenilenme ve canlanmayla ilişkilendirilir. Romantizmi ve sevgiyi çağırıştır. Hayalperestlik ve güzel düşüncelerin rengidir.



MASUMİYETİN RENGİ:

Beyaz

Mekanları olduğundan büyük gösterme özelliğiyle küçük alanlar için oldukça ideal bir tercihtir. Aydınlatıcı etkisi vardır. Sade ve ferah tavrıyla minimalist dekorasyonda tercih edilir. Soğuk görüntüsüyle yazlık evlerde tezat bir hava yaratmak için sık sık kullanılır. Tavanları olduğundan yüksek göstermek ve ferahlık hissi yaratmak içinse iyi bir opsiyondur.

PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Saflığın, masumiyetin ve barışın rengidir. Tazelik, ferahlık ve temizlik hissi yaratır. Soğukkanlılığı ve asaleti temsil eder.

İstikrarı ve devamlılığı sağlar. Huzur ve güven verir. Düşünce gücünü artırır.



LCW HOME
Kase
28 TL



ÖZDİLEKTEYİM.COM
Tohana Porselen Kapaklı Cam Kupa
54,95 TL



KOÇTAŞ
Vazo
15 TL



KOÇTAŞ
Abajur
170 TL



ÖZDİLEKTEYİM.COM
Dekoratif Su Küresi
34,95 TL



3 RENKLE SEVGİ DOLU EVLER

Aşkın ve sevginin gücünü en iyi anlatan renklerle hazırladığımız dekorasyon ürünlerimiz, hem sevdiklerinize güzel bir hediye alternatifi olacak hem de yaşam alanlarınızı sevgiyle saracak.

YARGICI
Vazo
330 TL



RAKLE
Mum
60 TL



LCW HOME
Pelüş Halı
190 TL



RAKLE
6'lı Kadeh Seti
129 TL



LCW HOME
Kirlent
90 TL

BERNARDO
6'lı Kahve Fincan Takımı
260 TL



ÖZDİLEKTEYİM.COM
Liveist Deve Kuşu Tüy Biblo
229 TL



TEKZEN
Abajur
140 TL



KOÇTAŞ
Tablo
235 TL

LCW HOME
Kirlent Kılıfı
70 TL



SADEM ORGANİK
Pine Battal Boy
Saten Nevresim Takımı
999 TL



KOÇTAŞ
Mumluk
37 TL





OFİS ATIŞTIRMALIKLARI KİLO ALDIRMASIN

Ofiste uzayan çalışma saatleri, akşamları eve giderken trafiğin tıkalı olması gibi nedenler öğün atlamaya neden oluyor ve sağlıklı olup olmadığını göz etmeksizin bir şeyler atıştırma ihtiyacı hissettiriyor. Bu atıştırmalıklar da çoğunlukla karbonhidrat, şeker ve yağ yönünden zengin besinlerden oluşuyor. Bu besinleri ana ya da ara öğün yerine tüketmek kilo alımını beraberinde getiriyor. **Memorial Bahçelievler Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Diyetisyen Büşra Mutlu**, sağlıklı ofis atıştırmalıkları hakkında bilgi verdi.



koll[®]

İnsanların modern hayatın getirdiği stresi üzerlerinden atmak için kullandığı yollardan biri de atıştırmaktır. Ancak bir şeyler atıştırmak artık pek çok insan için gün içinde olmazsa olmazlardan haline gelmiş durumdadır. Ofislerde tüketilen bol şekerli ve basit karbonhidrat içeren abur cuburlar, iş çıkışı arkadaşlarla buluşulunca yenilen yağlı kızartmalar karşı konulamaz boyuta ulaşmış durumda olduğu bilinmektedir. Bunun altında şüphesiz yeme içme alışkanlıklarının bozulması yatmaktadır. Atlanan ana öğünler, ne yazık ki kişileri sağlıklı atıştırmalıklara yönleltmektedir. Öğlen ve akşam yemeklerini atlayarak atıştırmalıkları öğün yerine koymak sağlıklı beslenme kurallarına uymamaktadır.

KAN ŞEKERİNİZİN DENGESİNİ BOZMAYACAK ATIŞTIRMALIKLAR TERCİH EDİN

Ana öğünleri atlamak, bir sonraki öğüne kadar aşırı acıkma dolayısıyla da sağlıksız yiyeceklere veya bir sonraki öğünde daha fazla yemek tüketmeye neden olmaktadır. Üç ana öğün atlatılmadan yapılmalıdır. Bu durum, ara öğünlerde porsiyon kontrolünü sağlamaya ve sağlıklı yiyeceklere yönelmeye yardımcı olmaktadır. Ana öğünlerin arasında tüketilen ara öğünlerde ise tokluk süresini artıran, kan şekeri düzeyini bozmayan atıştırmalıklardan faydalanmakta yarar vardır.

SAĞLIKLI OFİS ATIŞTIRMALIKLARI

Çalışma saatlerinin uzaması, sabah kahvaltısının ya da öğle yemeğinin atlanması sağlıksız besinler tüketilmesine sebep olabilmektedir. Ayrıca ofiste çalışma arkadaşlarının “abur cubur” olarak tabir edilen gıdaları tüketmesi de atıştırmalık tüketiminin çoğalmasını sağlayabilmektedir. Bazıları da atıştırmalıklarını yanında taşımak istemediği için daha hızlıca bulabileceği bisküvi, kraker türü yiyeceklere yönelmektedir. Oysa ofis içinde de sağlıklı yiyecekler tüketmek mümkündür. Çalışanlar için ofis atıştırmalıkları şöyle sıralanabilir:

- 3 adet ince kepekli grissini ve bir dilim süzme peynir
- Küçük bir kutu yoğurt ve bir orta boy yeşil elma
- Bir elma ve 10 çiğ badem veya fındık
- Sütlü şekersiz kahve ile 4 adet kuru kayısı
- Evde hazırlanıp çantaya atılabilecek unsuz şekersiz kek



OFİSTE ACIKTIĞINIZDA SİZE EŞLİK EDECEK ATIŞTIRMALIK: UNSUZ YAĞSIZ KEK

Malzemeler

- 2 yumurta
- 1 buçuk su bardağı çiğ badem
- 1 su bardağı çiğ fındık
- 1 çay bardağı süt
- 10 adet kuru kayısı
- 10 adet kuru incir
- 1 paket kabartma tozu
- 1 orta boy limonun kabuğu (rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı kakao

Yapılışı:

Kuru incir ve kuru kayısıları bir parça şişmeleri için kısa bir süre ılık suda bekletin. Badem ve fındıkları robotta un haline getirin. Yumurtaları çırpıp, süt ve limon kabuğu ile karıştırın. Suyunu süzüp kuruladığınız kayısı ve incirleri küp küp doğrayın. Fındık ve badem karışımıyla meyveleri yumurtalı karışıma ekleyin. Sonrasında içine kabartma tozu, tarçın ve kakaoyu ekleyip karıştırın. Muffin kağıtlarına bu harcı eşit olarak paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 - 25 dakika pişirdiğiniz kekleri afiyetle ve sağlıklı tüketebilirsiniz.





YENİ

C VİTAMİNİ* PARLAK SÜPER AYDINLATICI SERUM



**KOYU LEKE GÖRÜNÜMÜNÜ
6 GÜNDE AZALTIR**

*C vitamini türevi

GREEN BEAUTY
YEŞİLE BAĞLILIK SÖZÜ



DAYANISMAYA DAHA
FAZLA ÖNEM VEREN
KAYNAK SEÇİMİ



ÇEVREYE
DAHA DUYARLI
TASARLANMIŞ
FORMÜLLER



DAHA FAZLA
YENİLENEBİLİR
ENERJİ



ÇEVREYE
DAHA DUYARLI
TASARLANMIŞ
AMBALAJLAR



Cruelty Free
INTERNETIONAL
TARAFINDAN
ONAYLANMIŞTIR

KARNE STRESİNE KARŞI ÖNEMLİ ÖNERİLER

Yarıyıl tatili yaklaşırken öğrenciler ve veliler karne heyecanı yaşıyor. Notları iyi olmayan öğrencilerde ise karne heyecanı, karne stresine dönüşebiliyor. Karnedeki notlar karşısında ailelerin verdiği olumsuz ve abartılı tepkiler de çocukların stresini iyice artırıyor. Çocuğun başarısızlığının altında yatan sebebi bulmak burada büyük önem taşıyor.

Memorial Şişli Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzman Klinik Psikolog Gizem Mine Çölümlü, ailelerin karne notları karşısında çocuklara nasıl davranması gerektiği ve yarıyıl tatilini verimli geçirmenin yolları hakkında bilgi verdi.



Aşağılayıcı Tepkiler Çocuğu Olumsuz Etkiliyor

Kötü karne karşısındaki aşağılayıcı, sözel şiddetle sergilenen tepkiler ve tutumlar çocuğu olumsuz olarak etkilemektedir. Bu noktada aileler kötü notlara sebep olan sorunu tespit ederek, hangi derslerin üzerine daha fazla gidilmesi gerektiğine karar vermelidir. Çocukla duyguları, ne hissettikleri hakkında konuşarak yeni döneme uygun bir planlama yapmaya başlanmalıdır. Çocuğun çalışma stili yönlendirilebilir, ek ders veya uzman bir rehber öğretmenden destek alınabilir. Çocuğun dikkat problemi varsa öğretmenler eşliğinde tespit edilip, çözüm bulunmalıdır. Çocuğun okul dışında kaygı problemi, uyum sorunu var mı tespit edilmelidir. Çünkü bunlar da çocuğun okula karşı tutumunu, başarısını, arkadaş ilişkilerini direkt olarak etkileyen noktalardır. Öğretmen, ebeveyn ilişkisi ve işbirliği çok önemlidir.

Cezalandırıcı Tutum Çocukta Kaygıyı Büyütüyor

Cezalandırıcı tutum içinde olmak, sözel olarak şiddet uygulamak, çocuğun yetersizlik duygusunu besleyen, öz güvenini ve bununla birlikte öz denetimini olumsuz etkileyen davranış şekilleridir. Cezalandırıcı tutum, çocuğa bir şeyler başardığı için sevildiğini düşündürür ve çocuk sürekli kaygı içinde büyür. "Ben, ben olduğum için değerliyim" mesajını çocuğa vermek gerekmektedir. Çocukla birlikte öncelikle ne hissettiği üzerine, neler yapılabilir adına konuşulup, ona göre yönlendirilmelidir. Verilen cezanın çocuğa hiçbir faydası olmayacaktır ve ruhsal gelişimi açısından olumsuz yaralar açacaktır.

En Güzel Hediye Birlikte Vakit Geçirmek

Çocuğa verilebilecek en güzel hediye birlikte vakit geçirmektir. En azından hafta sonları birlikte kaliteli vakit geçirilebilecek ortamlar oluşturmak, çocuğu iyi tanımak ve gözlemlemek için çok önemlidir. Okul öncesi dönemde çocuğa sorumluluk bilincinin mutlaka aşılması gerekir. Çocuk okul hayatına başladığı zaman, sorumluluklarla karşılaştığında ciddi uyum problemleri yaşayabilmektedir. Ailenin çocukla okul ve notlar dışındaki konularla ilgili konuşması ve destekleyici olması gerekmektedir. Yine ailenin, öğretmenlerle kuracağı iletişim çocuğun başarısını olumlu etkilemektedir.

Aşırı Övgü Çocuğa Zarar Verebilir

İyi notlar karşısında ailelerin aşırı övgüleri ve pahalı hediyeler almaları da çocuğun başarı ve sorumluluk bilincini olumsuz etkilemektedir. Çocuk bu çalışma sistemini hayatına genellemeye başlayarak dışarıdan ilgi bekleyen bir profil haline gelmektedir. İş hayatına girdiğinde sürekli bu tavrı bekler ve bu beklenti karşılanmadığı zaman da mutsuz bir birey olmaktadır. Hediye tabi ki alınabilir ancak bir süreklilik haline gelmemelidir. Bu dengenin sağlanabilmesi çok önemlidir.

Huzurlu Ortam ve Sağlıklı İletişim

Anne babanın sürekli çatışması, gergin olması çocuğun derslerine ve okul başarısına yansıyabilir. Her çocuğun özel ilgi alanları ve yetenekleri bulunmaktadır. Çocuk çalışmasına rağmen anne ve babanın beklediği başarıyı yakalayamayabilir. Bu noktada çocuğu iyi tanımak ve gözlemlemek gerekir. Okul öncesi dönemden itibaren anne ve babayla kurulan iletişim çok önemlidir. Anne baba sürekli yargılayıcı, eleştirel bir tutum içerisindeyse ergenlik döneminde bunu kırabilmek zor olmaktadır. Okul öncesi dönemden itibaren çocuğa gününün nasıl geçtiğini sormak, çocuğu anlayan ve önemseyen bir tutum sergilemek ilerleyen dönemlerde sağlıklı bir iletişimin temelini atmaktadır.

ROMEO VE JULIET'İN ROMANTİK ŞEHRİNE UZANAN BİR YOLCULUĞUN...

42 we|you|they 2022



SAĞLIKLI VE GENÇ BİR GÖRÜNÜM İÇİN HAREKETE GEÇMENİN...

Kim olduğundan daha genç görünmek ve daha sağlıklı olmak istemez ki? Peki bunun için günde 10 dakikanızı ayırmanın yeterli olduğunu biliyor musunuz? Yüzünüzdeki kırışıklıklardan, yaşlanma belirtilerinden, yüz çizgilerinden kurtulmak için yüz yoga'sına başlamanın tam zamanı! Her sabah oturduğunuz yerde sadece dakikalarınızı ayırarak yüz kaslarınızı çalıştırarak daha genç bir görünüm elde ederek sağlığınıza için siz de bir adım atabilirsiniz.

SEVGİNİZİ İFADE EDECEK SÜRPRİZ BİR KEK HAZIRLAMANIN...

Özel günleri daha özel kılacak bir fikrimiz var. En güzel kutlamalar için sürprizli, içinde sevginizi barındıran lezzetli bir kek yapmanın tam zamanı! Yapmanız gereken vanilyalı bir kek pişirip bu kekten kalp şeklindeki kalıplarla parçalar ayırmak. Ayırdığınız parçaları baton kek kalıbına dizerek onu yeni hazırladığınız kakaolu kek ile kaplayıp fırında pişirmek. İşte kokusuyla bile mutlu edecek bu sürpriz keki kestiğinizde her diliminde sevgi dolu bir kalp sizi karşılayacak!



SUDAN GELEN SAĞLIĞI KEŞFETMENİN...

Latince’de “Salus Per Aqua” yani “Sudan Gelen Sağlık” dilimizde SPA olarak karşılık buluyor. SPA temel olarak su ile yapılan terapi ve masajları kapsar, peki siz SPA ile daha önce hiç tanıştınız mı? Eğer tanışmadıysanız, doğal ve şifalı taşlar, aromatik yağlar ve profesyonel masaj teknikleri ile yapılan SPA deneyimlerinden birini yaşamamanın tam zamanı!

ÇEVRESEL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞE KATKI SAĞLAMANIN...

Enerji kaynaklarının giderek tükendiği günümüzde, kaynaklarımızı koruyarak çevresel sürdürülebilirliğe katkı sağlamanın tam zamanı! Yaşanabilir bir çevreye sahip olabilmek için mevcut kaynaklarımızı en doğru şekilde kullanabilir, bazı önlemlerle enerji tasarrufu yapabiliriz. Bunun için siz de evinizdeki mobilyalarınızı radyatörlerin önüne koymayarak, borularınızı yalıtım malzemesiyle kaplayarak, telefonunuzu şarj ettikten hemen sonra şarj aletini prizden çıkarak sürdürülebilirlik için küçük ama önemli bir adım atabilirsiniz.

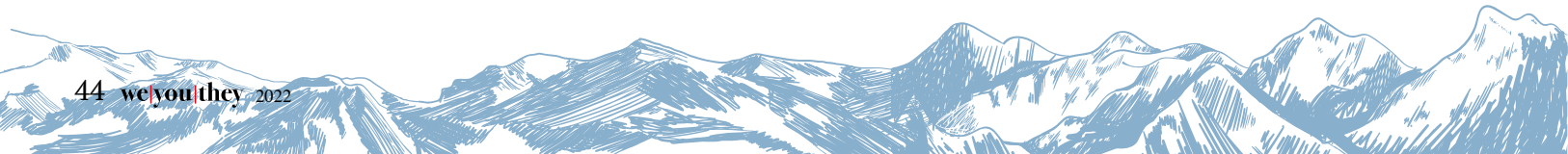


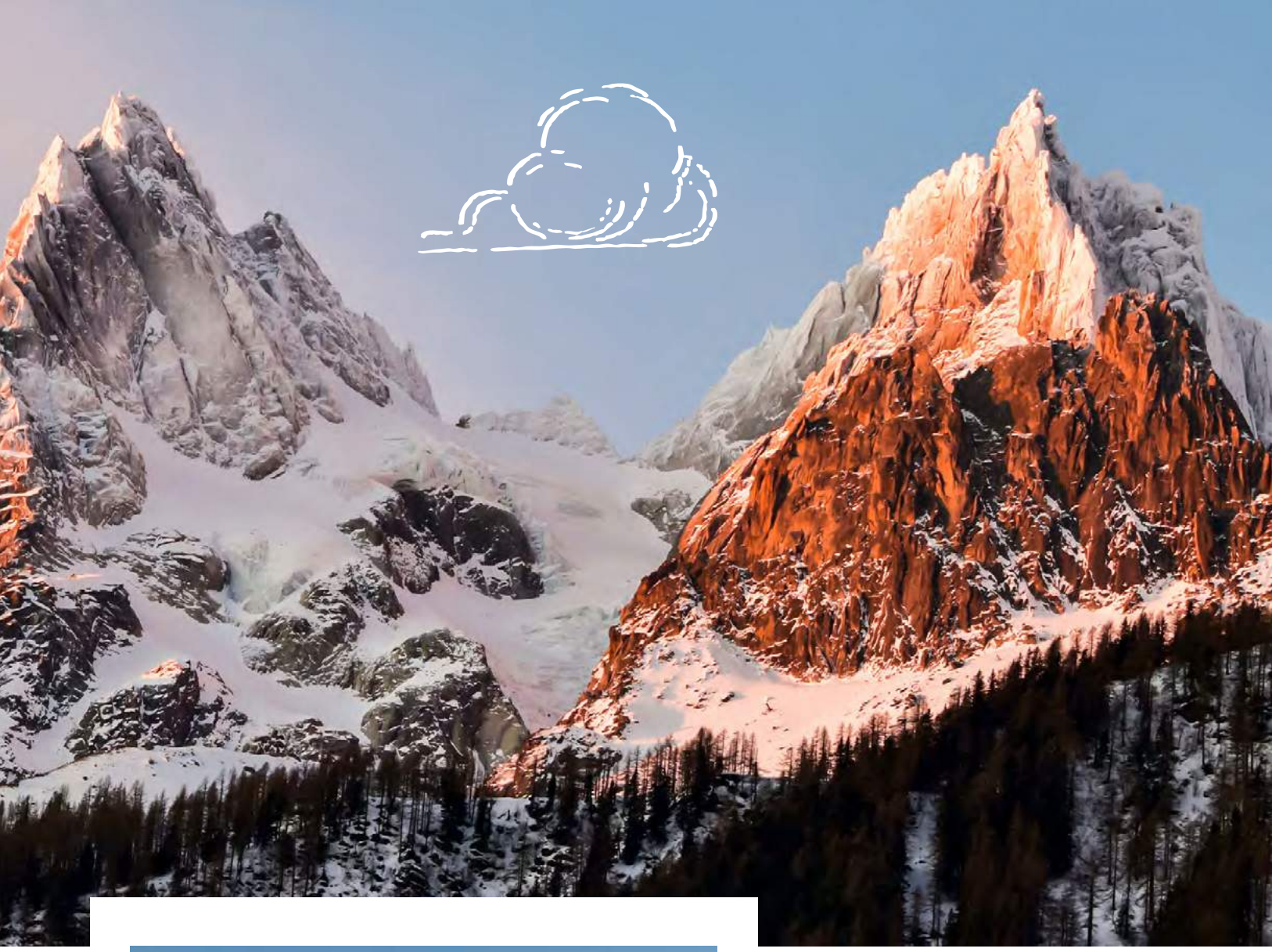


İSVİÇRE'YE

ROMANTİK BİR YOLCULUK

Batı Avrupa'nın en huzurlu ve mutlu ülkelerinden biri olarak bilinen İsviçre, Alpler'in eteklerine kurulu, dağ ve kar tatili yapmak isteyenler için en romantik destinasyonlardan biri... Her mevsim ayrı bir manzara ile ziyaretçilerine kapılarını açan masalsı şehirlere sahip İsviçre aynı zamanda zengin mimarisi ve tarihi güzellikleriyle de unutulmaz anlara ev sahipliği yapıyor. Yeni yılın ilk aylarında güzel bir kar tatili ve sonrasında İsviçre'yi özel yapan dört ayrı şehre romantik bir yolculuk yeni sayımızda sizi bekliyor. Şimdiden keyifli okumalar...





DÜNYANIN EN ÖNEMLİ KAYAK MERKEZİ:

St. Moritz

Sadece İsviçre'nin değil dünyanın da en önemli ve ünlü kayak merkezlerinden St.Moritz, Alpler'in arasında ve kış aylarında buz tutan kristal bir gölün kenarında kuruludur. Coğrafi konumu sayesinde, kar yüksekliğini ve kalitesini tüm sezon boyunca koruyabilen St.Moritz, dünyanın en eski kış sporları tesisi olarak da tanınıyor. Yılın büyük çoğunluğunda bembeyaza bürülü olan St. Moritz, kar ve kayak tutkunlarının yanı sıra karda oynanan golf, buz hokeyi, buzda polo ve kriket, kızak ve White Turf At Yarışlarıyla da ünlüdür.

YAŞAM KALİTESİ EN YÜKSEK KENT:

Zürich



İsviçre'nin finans ve bankacılık şehri Zürich, Avrupa'nın en temiz şehirlerinden biri olarak biliniyor. Zürich Gölü'nün Limmat Nehri'yle birleştiği noktada kurulan şehir, dünyanın en yüksek yaşam standartlarına sahiptir. Zürich geziniz sırasında merkezde bulunan Fraum nster Kilisesi, Z richhorn Parkı, en ünlü meydanlarından Paradeplatz, Kunsthaus Zürich ve çikolata dükkanları mutlaka görülmesi gereken noktalardandır.

BÜYÜLEYİCİ SANATSAL ŞEHİR:

Basel



İsviçre'nin en büyük üçüncü kenti olan Basel, Ren Nehri kıyısında yer alır. Coğrafi konumu gereği uzun yıllar ulaşım ve taşımacıliğın merkezi olan Basel, kasaba sakinliğinde ancak kent yaşamını da soluksuz yaşayabileceğiniz bir şehirdir. Tarihi dokuları, nehrin iki yakasını bağlayan köprüleri, surları ve şehir kapılarının yanı sıra sanat galerileri, müzeleri, festival ve sanat fuarıyla birlikte Basel, sanatsal bir geleneğe de sahiptir. Minster Kilisesi, St. Martin Kulesi, Jean Tinguely  eřmesi, Fondation Beyeler, Kunstmuseum Basel ve St. Jakob Parkı kentte başlıca gezilecek yerler arasındadır.



DÜNYANIN GÖZ BEBEĞİ:

Cenevre



Dünya üzerinde en pahalı şehirler sıralamasında bulunan Cenevre, Lemman Gölü'nün kıyısında yer alıyor. Göl etrafındaki lüks yaşamıyla bilinen kent aynı zamanda yılın her döneminde karla kaplı Mont Blanc Dağı ile de oldukça ünlüdür. Gürültüden uzak ve sakin bir kent yaşamına şahit olabileceğiniz Cenevre gezinizde şehrin sembolü haline gelen Jet d'Eau, Ariana Parkı içerisinde yer alan Palais des Nations, Musée d'Art Moderne, Musée Rath, MAMCO, Parc des Eaux Vives ve Paroisse de Saint-Pierre-Fusterie Katedrali ise mutlaka görülmesi gereken noktalardandır.



ORTA ÇAĞ KENTİ:

Bern



Avrupa'nın en eski şehirlerinden olan İsviçre'nin başkenti Bern'de gezerken zamanın sizin için durduğunu hissedebilirsiniz. Barındırdığı tarihsel dokusuyla ve bu dokuyu çok iyi korumasıyla tam bir Orta Çağ kenti olan Bern, UNESCO tarafından Dünya Mirası olarak kabul edilmiştir. Birbirinden güzel sokakları ve köşeleriyle ziyaretçilerini büyüleyecek Bern'de; Kemerli Yol, Ayı Parkı, Eski Şehir Bölgesi, Rosen Garten, Paul Kle Zentrum, Berner Münster, Bundeshaus, Bern Tarih Müzesi, Zytglogge ve Gurten öne çıkan lokasyonlar arasındadır.



NE YENİR?

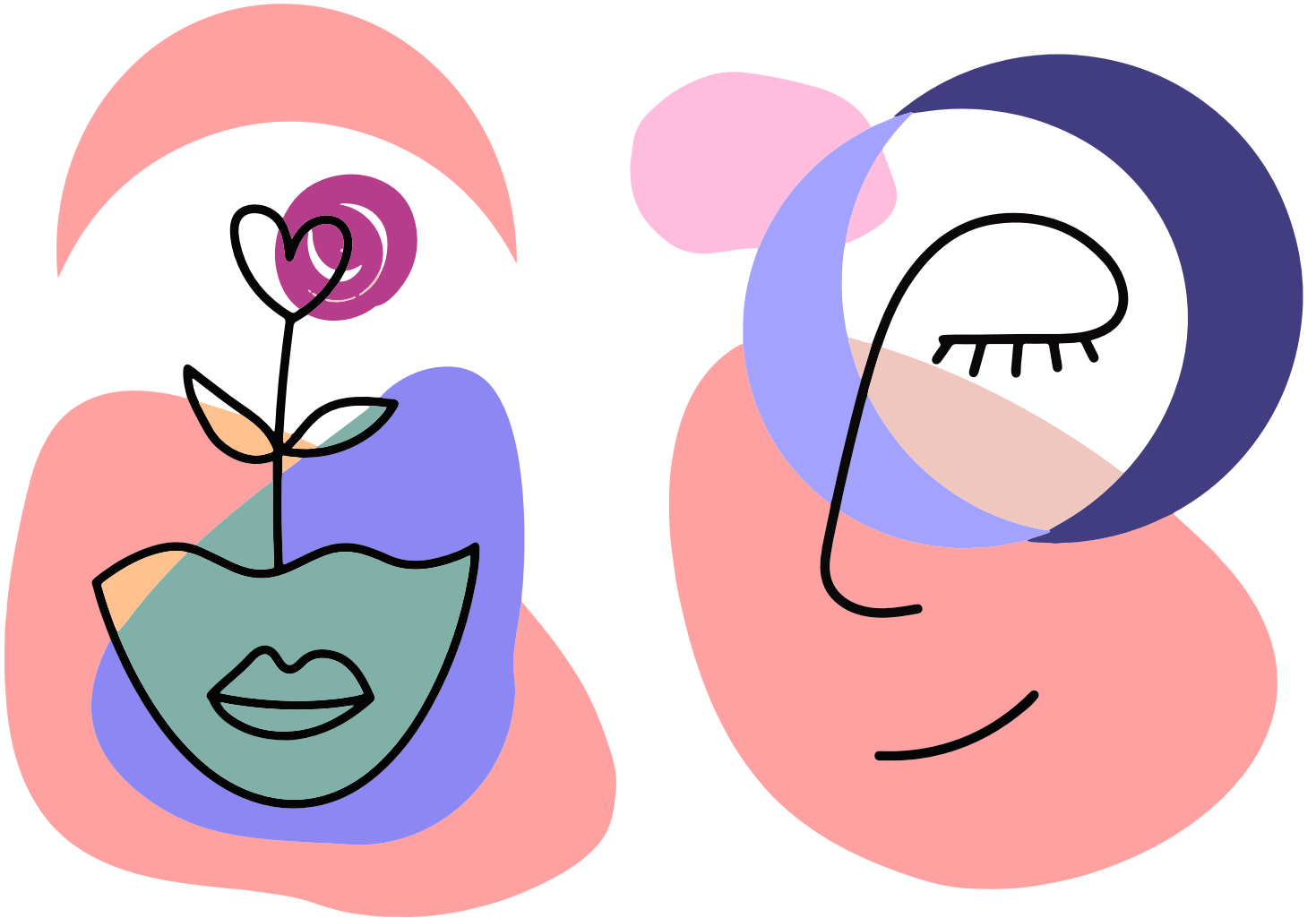


ÇİKOLATA

İsviçre denilince aklı ilk gelen tabi ki de çikolata! 18. yüzyıldan beri İsviçre'de özenle üretilen çikolata, değişen ve gelişen tekniklerle dünya çapında büyük bir üne sahip olmuştur. Konsept çikolata dükkanlarının da oldukça fazla olduğu İsviçre'de el yapımı çikolatalara çantanızda yer açmayı unutmayın.

SAĞLIKLI İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI

Yapılan bilimsel araştırmalara göre sağlıklı bir iletişime ya da ilişkiye sahip olmak, fiziksel ve psikolojik sağlığımız başta olmak üzere yaşamımızın birçok alanına olumlu katkı sağlıyor. "Sağlıklı ilişki ve iletişim; birbirine sevgi, saygı ve güven ile bağlı olan, hayatı ortak paylaşan, eşit hak ve sorumlulukları olan, birbirlerine özel alanlar tanıyan kişilerin yürüttüğü birlikteliklerdir. Sağlıksız olarak adlandıracağımız ilişkiler ise çiftlerden birinin kurallarına, dayatmalarına göre yaşanan, karşısındakini değiştirmeye çalışan, güç savaşlarının sık sık gündeme geldiği, kavga ve tartışmanın çok yoğun yaşandığı ilişkilerdir" diyen **Acıbadem Maslak Hastanesi'nden Uzman Klinik Psikolog Ece Koç**, sağlıklı bir iletişim için önerilerde bulundu ve sağlıklı bir ilişkinin sağlığa faydalarını anlattı.



troise
etoile®
PIJAMA



DOĞRU ZAMANDA DOĞRU ÜSLUPLA KONUŞUN

Karşınızdaki kişinin davranışları karşısında şaşkınlığa düşmüş, hayal kırıklığına uğramış, korkmuş hatta öfke duymuş olabilirsiniz. Sevilmediğiniz hissine kapılmanız da cabası... Sizin duygularınız üzerinde yaralayıcı etkiye sahip olan davranışlara karşı sessiz kalmayın, duygularınızı içinize atarak biriktirmeyin, mutlaka konuşun. Ancak sorunlarınızı konuşacağınız zamanın doğru zaman olmasına yani gergin, huzursuz ya da yoğun olduğu bir zaman olmamasına dikkat edin. Sözlerinizi dikkatli seçin ve doğru bir üslupla dile getirin.

KİŞİLİĞİNİ DEĞİL DAVRANIŞINI ELEŞTİRİN

Sorunları tartışırken karşınızdaki kişinin kişiliğini değil davranışını eleştirin. Hakaret içeren düşmanca yaklaşımdan kaçınarak, empati yapmasını sağlayacak şekilde, sakın kalmaya çalışarak değiştirmesini istediğiniz davranışları dile getirin. Sürekli eleştirilmek, olduğu gibi kabul edilmemek kişileri inciteceği için karşınızdaki kişinin bazı davranışlarını da olduğu gibi kabul edin ve değiştirmeye çalışmayın.

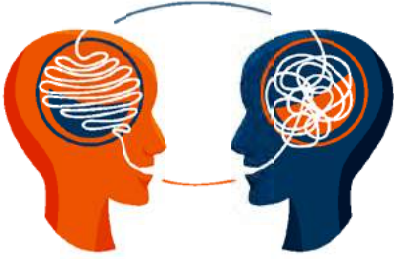
BEN DİLİNİ KULLANARAK KONUŞUN

Sorunları dile getirirken üslubunuzun, hırçnılıktan ve saldırganlıktan uzak olmasına dikkat edin. Karşınızdaki kişinin davranışının, sizin üzerinizde yarattığı olumsuz etkiyi ifade ederken "ben" dilini kullanın. Örneğin "Bu yaptığın bana kendimi değersiz hissettirdi.", "Kendimi sevilmiyor hissettim." gibi. Doğru bir iletişim tekniğinin hayatınız ve kişiliğiniz üzerinde yapıcı etkisini hissedeceksiniz.

SORUMLULUKLARI VE HAYALLERİNİZİ PAYLAŞIN

Karşılıklı ikili ilişkilerde sorumlulukların hep bir kişide olması, o kişinin zamanla tükenmesine, mutsuz olmasına ve hayattan zevk alamamasına yol açacağından; sorumlulukları paylaşmak sağlıklı ilişkilerin olmazsa olmaz koşulları arasında yer alıyor. Sorumluluklar gibi hayallerinizi de paylaşmaya özen gösterin, ortak hayaller kurun. Güzel düşünceler ve paylaşılan hayaller ilişkinizde yapıcı bir rol oynayacaktır.





HER SORUNDA GEÇMİŞ DEFTERLERİ KARIŞTIRMAYIN

Tartışıp çözüme kavuşturduğunuz sorunları ya da karşınızdaki kişinin geçmişte sizi üzdüğü davranışlarını, her tartışmanızda yeniden gündeme getirmekten kaçınınız. Geçmişe değil ana odaklanınız ve geleceğinizde karşınızdaki kişinin de olmasını istiyorsanız yıkıcı değil yapıcı yaklaşımlarda bulununuz. Hararetli tartışmalarda saygısız ve incitici ithamlardan kaçınınız.

SAĞLIKLI İLETİŞİM VE İLİŞKİNİN SAĞLIĞA FAYDALARI

- ♥ Yaşam doyumunu artırır, hayatın keyifli ve mutluluk verici yönlerini görmeyi sağlar.
- ♥ Stresle baş etme gücünü artırır, zorluklar karşısında daha mücadeleci yapar.
- ♥ Kaygı, anksiyete ve depresyon oranlarını düşürür.
- ♥ Kalp hastalığı ve felç riskini azaltır.
- ♥ Öz güveni artırır.
- ♥ Bağışıklık sistemini güçlendirir. Yaşanan olumsuzluklar, bağışıklık sistemiyle ilgili olan kortizol (stres hormonu) seviyesinin yükselmesine bu da bağışıklığın düşmesine neden olur. Ancak sağlıklı bir iletişimle yaşanan ilişkilere sahip olmak, vücut direncinin artmasına ve bağışıklığın güçlenmesine katkı sağlar.

SEVGİNİN EN PEMBE TONU

SEVGİLİLER GÜNÜ İÇİN HEDİYE VE MAKYAJ ÖNERİLERİ

Sadece bir gün değil her gün sevginizi ifade edebileceğiniz, sevdiklerinize ve kendinize hediye edebileceğiniz en tatlı hediye önerilerini sizin için listeledik.

I HEART REVOLUTION

I Heart Revolution'ın Best Friends Break Hearts Hediye Seti ile en yakın arkadaşınızı mutlu edebilirsiniz. Tek bir set halinde olan bu kalp şeklindeki hediye, başkasıyla paylaşabilmeniz için birbirinden ayrılabilir şekilde tasarlanmıştır. Pembe ve şeftali tonlarındaki iki parçası da farklı bir temaya sahiptir. Bu setin içinde sizi far paleti, dudak parlaticısı ve aydınlatıcı karşılıyor.



Fiyat: 230 TL

FLORMAR

Flormar'ın Fixed Lip Primer'ı kremli dokulu, nemlendirici etkili bir dudak bazıdır. Kalem şeklindeki bu dudak bazını her dudak makyajınızdan ve ruj kullanımınızdan önce dudaklarınızı pürüzsüz bir görünüme kavuşturmak için kullanabilirsiniz. Kremli dokuya sahip bu bazın içeriğinde shea yağı ve kakao yağı bulunuyor. Doğal içeriğiyle dudaklarınızı nemlendirerek besliyor.



Fiyat: 30 TL

LOTTIE LONDON

Lottie London'ın en özel ürünlerinden Crush, kolayca harmanlanabilen pudra allıklarından oluşan bir koleksiyon. Yanaklarınıza pembe bir ısıltı bırakacak bu allıkla hem doğal hem de bakımlı görünebilirsiniz. Eşit bir dağılım için fırça ile uygulamanız öneriliyor.



Fiyat: 65 TL

ESSENCE

Essence I Love Extreme Crazy Volume Maskara, kirpiklerinize diğer tüm maskaralardan daha fazla hacim vadediyor. Kremli yapısı ve ekstra geniş fırçası ile kirpiklerinize az eforla yoğun bir görünüm sağlıyor. Gün boyu kalıcılık sunan formülü ve etkili bir bakış ortaya çıkaran fırça yapısıyla makyaj çantanızın vazgeçilmezi olmaya aday.



Fiyat: 65 TL

NYX

Sevgililer Günü'ne özel olarak tasarlanan Luv Me Far Paleti ile kendinizi şımartabilirsiniz. Mat ve aydınlık bitişli 18 farklı renk seçeneğiyle birbirinden eşsiz renk kombinasyonlarına ilham verecek bu far paleti, yüksek pigmentasyonu sayesinde göz makyajınızı ön plana çıkarmaya hazır. Kolayca dağılabilen, kadifemsi dokusu ve tozutmayan formülü sayesinde kusursuz bir göz makyajı sizi bekliyor.



Fiyat: 250 TL

GOLDEN ROSE

Glow Kiss Tinted Ruj, shea butter, hyaluronik asit ve E vitamini ile zenginleştirilmiş vegan formülüyle dudaklarınızı besliyor ve nemlendiriyor. Parlak ve ince yapısı ile kolayca uygulanıyor. Teninizle kolayca uyum sağlayacak pembe rengiyle dudaklarınızda pürüzsüz, hafif renkli, doğal bir görünüm yaratıyor.



Fiyat: 40 TL

FLORMAR

Olağanüstü hafif ve uzun süre kalıcı formülüyle yanak ve dudaklarda kullanılan renk verici bir ürün olan Lip&Cheek Tint, mini boyuyla her an yanınızda taşımanız için tasarlanmıştır. Nar ve çilek ekstraktıyla formüle edilen içeriği, hem doğal hem de uzun ömürlü.



Fiyat: 60 TL

I HEART REVOLUTION

Kalp şeklindeki sevimli fırçaya sahip bu kapatıcı, göz altınızı kapatmak için size yardımcı olurken cildinize de fayda sağlıyor. A, B3, B5, C ve E vitaminleri ile cildinizi aydınlatmak, nemlendirmek, canlandırmak, yatıştırmak ve beslemek için Hindistan cevizi özü ile formüle edilmiş zengin içeriğe ve hafif bir formüle sahip.



Fiyat: 90 TL

REVOLUTION

Sahip olduğu formül sayesinde kirpiklerinize canlılık katan Revolution Precious Glamour Butterfly Lash Maskara altın pembe bir kaplama ve 90'lardan ilham alınarak hazırlanan çıkarılabilir ve ayarlanabilir bir yüzüğe sahip. Maskarayı kirpiklerinizin köklerinden uçlarına doğru uygulayabilir, daha dikkat çekici bir görünüm içinse ekstra bir kat daha tekrar edebilirsiniz.



Fiyat: 150 TL

PASTEL

Show By Pastel'in Show Your Joy likit allığını uygulamak hem çok kolay hem de çok kullanışlı. Doğal görünümünüze yepyeni ve nemli bir dokunuş yapmak isterseniz doğal rengi ve 24 saat nem verme özelliğiyle Show Your Joy Likit Allık serisini keşfedebilirsiniz.



Fiyat: 22 TL

I HEART REVOLUTION

Nostaljik bir görünüm ve his ile tasarlanan Heartbreaker serisinin Glow aydınlatıcısı, kalp şeklindeki kutusuyla ve kırık kalp tasarımıyla oldukça özel. Muhteşem bir ışıltı ve parlaklık sağlayan aydınlatıcı, vanilya kokulu ve kalp şeklindeki kutusuyla hem kendinize hem de sevdikleriniz için en güzel hediye alternatifi olacak.



Fiyat: 110 TL

MAYBELLINE NEW YORK

Tek palette 12 özel renge sahip The Blushed Nudes etkileyici nude ve pembe ton içeren bir far paleti. Palettteki mat ve saten dokulu farları, paletin içerisindeki çift taraflı uygulama aplikatörü ile kolaylıkla uygulayabilirsiniz. Her biri birbirine uyumlu olan 12 etkileyici nude ve pembe tonu, günün her saatine uygun makyaj görünümleri yaratmanıza yardımcı olacak.



Fiyat: 120 TL



YAĞLANMA VE PARLAMAYA KARŞI DERİNLEMESİNE TEMİZLİK!



Yeşil Çay
8 Saat Yağ
Kontrolü

TÜRKİYE'NİN
N°1 YÜZ
TEMİZLEME
MARKASI



Organik Pirinç
Siyah
Noktalardan
Arındırma

*Bağımsız araştırma kuruluşunun Temmuz 2020 – Haziran 2021 yüz temizleme kategorisi hacim pazar payı verileri.

Gergin ve Kuru Ciltte 72 Saat Rahatlama

Derinlemesine Nemlendirici Serum & Dexpanthenol



TÜRKİYE'NİN
EN SEVİLEN
EL VE VÜCUT
BAKIM MARKASI*



*Bağımsız araştırma kuruluşu tarafından 27.08.2021 – 02.09.2021 tarihleri arasında yapılan tüketici araştırması sonuçları

MERAK EDİLEN SORULARLA KUTUP AYILARI

Dünyanın en soğuk bölgesi Kutuplar'da bulunan canlıların nasıl hayatta kaldığına ve yaşamlarını nasıl sürdürdüğüne dair hiç düşündünüz mü? Olağanüstü bir coğrafyada, büyük ve derin buz kütlelerinin arasında yaşayan bu hayvanlardan biri olan Kutup ayılarının genel özellikleri de bir hayli şaşırtıcı. İşte Kutup ayıları hakkında merak edilen soruların yanıtları...

KÜRKLERİ GERÇEKTEN BEYAZ MI?

Kutup ayıları aslında görüldüğü gibi beyaz değildir. Derileri siyah ve tüylerinde herhangi bir renk pigmenti yoktur. Yani şeffaftır. Bu tüyler ışığı yansıtarak Kutup ayılarının beyaz görünmesini sağlar.

NE KADAR GÜÇLÜ ISIRABİLİR?

Bin 235 birim olarak ölçülen ısırma kuvvetine sahip Kutup ayıları, büyük beyaz köpekbalığı, Bengal kaplanı ve Afrika aslanından daha güçlü bir ısırma gücüne sahiptir.

NASIL İLETİŞİM KURAR?

Kutup ayıları adımları ile iletişim kurar. Attıkları her adım, geride hem iz hem de koku bırakır. Bu da onların çok geniş alanlarda bile birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlar.

YÜZME BİLİYORLAR MI?

Kutup ayıları iyi birer yüzücüdür. Rekortmen bir kutup ayısı 9 gün boyunca hiç durmadan 687 kilometre yüzerek, bugüne kadar en uzun süre yüzen kutup ayısı olmuştur.

HIZLI KOŞABİLİR Mİ?

Oldukça büyük ve iri bir hayvanın hızlı koşabilmesi biraz şaşırtıcı bulunsada Kutup ayıları, bir yarış atı kadar hızlı koşabilir. Saatte 40 kilometre hızla koşabilen Kutup ayıları, aynı zamanda dünyanın en büyük etoburudur.

KAÇ GÖZ KAPAĞI VARDIR?

Kutup ayılarının üç göz kapağı vardır. Bu üçüncü göz kapağı, gözlerine ulaşan UV miktarını azaltır ve böylece onları kar körlüğünden korur.



BULLDOZER



bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz

TAM BİN 800 YILLIK! KARABÜK'TE BULUNDU



Karabük'ün Eskipazar ilçesindeki Hadrianaupolis Antik Kenti'nde sürdürülen çalışmalarda Roma askerine ait bin 800 yıllık demir maske bulundu. MÖ birinci yüzyılda kurulduğu ve MS 8'inci yüzyıla kadar yerleşim amacıyla kullanıldığı tahmin edilen Hadrianaupolis Antik Kenti'nde yapılan kazı çalışmasıyla ilgili bilgi veren Doç. Dr. Ersin Çelikbaş, "Yaptığımız çalışmalar neticesine bazı veriler elde ettik. Bu veriler, burada askeri yapı olduğunu işaret ediyor. Demir maske Roma süvarilerinin korunmaya yönelik yüzlerine taktığı bir aksesuar. Roma askerleri büyük ihtimalle bu alanda bir üs kurmuş. Batı Karadeniz'in iç coğrafyasında Roma'nın askeri varlığı bilinmiyordu. Fakat bizim yapmış olduğumuz bu çalışmalarla bunu söyleyebilmek mümkün" dedi.

GÜNÜMÜZDE İNSANLARIN BOYU NEDEN DAHA HIZLI UZUYOR



Dünyada 20. yüzyıl insanların ortalama 20 cm uzadığı tespit edildi. Bilim insanları, beslenme alışkanlıkları ve sağlık şartlarının iyileşmesiyle günümüz insanların boyunun daha hızlı uzamasını beyindeki bir sensörden kaynaklandığını açıkladı. Bilim dünyasında tükettiğimiz gıdalarla vücudun besinsel durumunu bildiren ve fiziksel büyümeye yol açan bazı sinyallerin beyin içindeki hipotalamus bölgesine gönderildiği biliniyor. Cambridge Üniversitesi'nden Prof. Sir Stephen O'Rahilly, reseptörün vücudumuza çok keyifli olduğumuzu ve bol miktarda yemeğe erişimimizin olduğu mesajını vererek hızlıca boy uzamasının görüldüğünü açıkladı.

ÖRÜMCEKLERİN İNSANİ ÖZELLİKLERİ KEŞFEDİLDİ



Bilim insanları tarafından yapılan bir araştırma ve çalışmaya göre örümceklerin insanların zannettiğinden çok daha fazla zeki olduğu tespit edildi. Norveç'te bulunan Bergen Üniversitesi Müzesi'nden Dimitar Dimitrov, örümceklerin güdülse ve ezbere dayalı davranışların aksine bilişsel davranışlar göstermeye yatkın olduklarını belirterek, "Örümceklerin muhtemelen çok küçük olduğu, karmaşık davranışları gerçekleştirebilmek için bir tür kritik beyin dokusu kütlesine ihtiyaç olduğu yönünde genel bir fikir var. Ama bence örümcekler, bu genel fikre meydan okuyor. Bu küçük şeyler aslında çok karmaşık şeyler yapabilir" dedi. Canterbury Üniversitesi'nden Fiona Cross ise "Önemli olan beyin büyüklüğü değil hayvanın sahip olduğu beyinle neler yapabileceğidir." sözlerine yer verdi.



▶ KAPLUMBAĞALARIN UZUN YAŞAM SIRRI ÇÖZÜLDÜ

Yaklaşık 100 yıllık ömrü olan Galapagos kaplumbağalarının kansersiz ve uzun yaşama nasıl sahip oldukları araştırıldı. George Mason Üniversitesi, Güney Alabama Üniversitesi ve California Üniversitesi'nden uzmanların ve evrimsel biyolog Vincent Lynch öncülüğünde bir araya gelmesiyle gerçekleştirilen araştırma neticesinde kaplumbağalarda uzun yaşam sırrını sağlayan etkenin genomlar olduğu belirlendi. İncelemeler sonucunda, Galapagos kaplumbağalarının diğer kaplumbağa ve hayvanlara göre yaşlanmaya bağlı sağlık sorunlarından ve özellikle kanserden koruyan genlerin fazladan kopyalarına sahip oldukları anlaşıldı. Araştırmanın başyazarı olan Vincent Lynch, Galapagos kaplumbağası hücreleri, stresin kanser gibi hastalıklara neden olma şansı bulamadan, kendilerini öldürdüğünü ve insanları tedavi etmede de bu özelliği taklit edebilen ilaçlar geliştirilebileceğini söyledi.



▶ HER 3 AĞAÇ TÜRÜNDEN BİRİ YOK OLABİLİR

“Dünya Ağaçlarının Durumu” isimli güncel raporda, tüm dünyada toplamda 58 bin 497 ağaç türü içerisinde 17 bin 510 türün büyük risk altında olduğu; 142 türün ise çoktan yok olduğu belirtildi. 442 ağaç türü ise 50’den daha az ağaçla varlığını sürdürüyor. Rapora göre 185 ağaç türü bulunan Türkiye’de türlerin yüzde 7’sini oluşturan 13 tür tehdit altında. Bu tehdide karşı uzmanların eylem çağrıları şöyle: Mevcut ormanları korumak ve korunan alanları genişletmek. Tehdit altındaki türleri bir gün doğaya geri döndürülebilecekleri umuduyla botanik bahçelerinde veya tohum bankalarında tutmak. Nadir ve tehdit altındaki türler de dahil olmak üzere, ağaçlandırma ve ağaç dikme planlarının bilimsel olarak, doğru yerde doğru ağaçla gerçekleştirilmesini sağlamak için eğitim verilmesi. Ağaçların korunması için ayrılan ödeneklerin artırılması.

VİZYONDAKİLER

MORBIUS

Vizyon Tarihi:
28 Ocak 2022

Morbius filminde, çizgi romanlarda Spider-Man evrenin karakterlerinden biri olan ve muzdarip olduğu kan hastalığına deva bulmaya çalışırken insanüstü ve yarı vampir bir varlığa dönüşen bilim insanı Dr. Michael Morbius'un hikayesi anlatılıyor. Aksiyon, fantastik ve macera türündeki filmde Morbius'un hayatta kalmak için verdiği mücadele aksiyon dolu sahnelerle gözler önüne seriliyor.





Kesişme - İyi ki Varsın Eren

Vizyon Tarihi: 1 Ocak 2022

Kesişme - İyi ki Varsın Eren, Trabzon Maçka'da teröristlerle kahraman Mehmetçiğin çatışması sırasında hayatını kaybeden Eren Bülbül ve onu korumaya çalışırken şehit olan Astsubay Kıdemli Başçavuş Ferhat Cedik'in hayat hikayesini konu ediyor. Mustafa Uslu'nun yapımlarını üstlendiği biyografi türündeki filmin oyuncu kadrosunda ise İsmail Hacıoğlu, Rahman Beşel, Alayça Öztürk Gidişoğlu ve Emir Çiçek gibi isimler yer alıyor.



Aslan Hürkuş Kayıp Elmas

Vizyon Tarihi: 7 Ocak 2022

TRT Çocuk kanalının sevilen karakterlerinden Aslan'ın sinemaya uyarlaması olan Aslan Hürkuş Kayıp Elmas filmi, macera ve animasyon türünde beyaz perdede yerini alıyor. Hürkuş karakteriyle bir araya gelerek bir macera sunacağı Aslan Hürkuş Kayıp Elmas filminde Aslan, kahraman bir pilot olan büyük büyükbabasından kalan eşyaları kullanarak canlanabilen eski bir uçağın izini sürer. Filmde uçak mühendisi olmaya kafayı takmış olan Aslan'ın bu yolda başından geçen olaylar aktarılıyor.



Servet Operasyonu

Vizyon Tarihi: 21 Ocak 2022

Yönetmen Guy Ritchie ile Jason Statham'ı bir kez daha bir araya getiren Servet Operasyonu, dünyayı tehdit edecek düzeyde ölümcül bir silahı ortadan kaldırmak için milyarlarca dolarlık silah tüccarının peşine düşen MI6 ajanı Orson Fortune ve ekibinin hikayesini anlatıyor. Filmde en iyi aksiyon yıldızlarından Jason Statham'a Hugh Grant, Aubrey Plaza, Josh Hartnett, Cary Elwes gibi isimler eşlik ediyor.



Çığlık 5

Vizyon Tarihi: 14 Ocak 2022

Gelmiş geçmiş en iyi korku filmlerinden olan Çığlık, beşinci devam halkası filmiyle beyaz perdede. Uzun zamandır merakla beklenen korku türündeki Çığlık 5 filminin yönetmeni ise korku filmi denildiğinde akla ilk gelen isimlerden Wes Craven. İlk olarak 1996 yılında sinemada yer alan film, son serinin üzerinden 9 yıl geçtikten sonra yeniden sinemayla buluşmuş ve yine bir dizi korkunç suçu kimin işlediğini bulmak için memleketine geri dönen bir kadının hikayesini konu ediniyor.

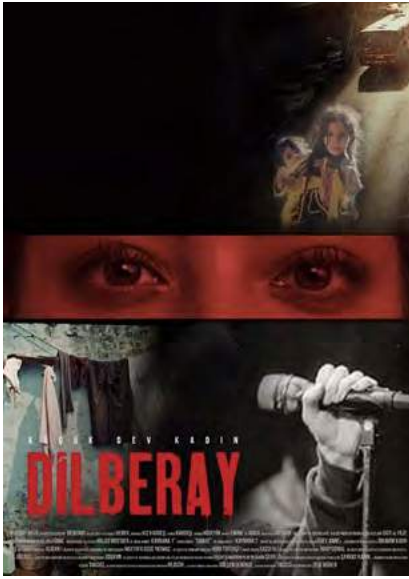




Siyah Telefon

Vizyon Tarihi: 4 Şubat 2022

Siyah Telefon, çocukları hedef alan bir seri katil tarafından kaçırılıp ses geçirmez bir bodrumda tutulan 13 yaşındaki Finney'nin, odada yer alan ve bağlantısı bulunmayan siyah telefon aracılığıyla katilin önceki mağdurlarıyla iletişime geçmesi sonrası yaşananları konu ediniyor. Korku türündeki filmin oyuncu kadrosunda Ethan Hawke, Jeremy Davies ve James Ransone gibi isimler yer alırken yönetmen koltuğunda ise Scott Derrickson oturuyor.



Dilberay

**Vizyon Tarihi:
4 Şubat 2022**

Ünlü şarkıcı Dilber Ay'ın hayatını konu edinen filmin yönetmen koltuğunda Ketche oturuyor. Dilber Ay'a Büşra Pekin'in hayat verdiği filmin oyuncu kadrosunda ise Zeliha Kendirci, Ayberk Pekcan, Nursel Köse, Selen Uçar gibi isimler yer alıyor. Dram ve biyografi türündeki film, gençliğinde ve çocukluğunda büyük zorluklar yaşamış Dilber Ay'ın inişli çıkışlı hayatını gözler önüne seriyor.



Ambulans

**Vizyon Tarihi:
4 Şubat 2022**

Michael Bay'ın yönetmenliğini üstlendiği film, karısının ameliyatı için paraya ihtiyacı olan eski bir askerin, birçok suça bulaşmış evlatlık erkek kardeşiyle birlikte kalkıştıkları banka soygununu ele alıyor. Beklenmedik bir şekilde gelişen olaylar ve sonrasında yaşananlar, aksiyon - gerilim türünde anlatılıyor.



Cyrano

Vizyon Tarihi: 25 Şubat 2022

Burnunun büyüklüğüyle tanınmış bir silahşör olan Cyrano de Bergerac, gönünü Roxane'a kaptırır. Film, Roxane'ın ona duyduğu aşka karşılık vermeyeceğine dair kendini ikna eden ve kelimeleri bir kılıç edasıyla ustaca kullanabilen Cyrano de Bergerac'ın, Roxane'ın sevgisini kazanmaya çalışan genç Christian'a yardım etmesini konu ediniyor. Dram ve müzikal türdeki filmin yönetmen koltuğunda Joe Wright otururken başrolünü ise Peter Dinklage üstleniyor.

DÜNYA ÇAPINDA BİR ÜN: JARED LETO



ABD'nin Louisiana eyaletine bağlı Bossier şehrinde 1971 yılında doğan Jared Leto, Philadelphia University of the Arts mezuniyetinden sonra oyunculuk alanına yönelmiştir. Büyük bütçeli Hollywood filmlerinde küçük rollerle sinema dünyasına giriş yapan Leto, büyük çıkışı 1994 yılında hazırlanan gençlik draması olan My So-Called Life filmindeki Jordan Catalano karakteriyle sağlamıştır. Daha sonra How to Make an American Quilt filminde çıkış yapmış ve Prefontaine filmindeki performansı ile çok önemli iyi eleştiriler almıştır. Daha sonra İnce Kırmızı Hat ve Aklım Karıştı gibi filmlerde yardımcı karakterleri canlandırmıştır.

Darren Aronofsky'nin yönettiği Requiem for a Dream filmindeki rolüyle oldukça beğenilen Jared Leto, Fight Club, Savaş Tanrısı ve Panik Odası gibi önemli filmlerde rol almaya devam etmiştir. 2000 yılından bu yana pek çok kez yaptığı işlerle ses getiren Leto, 2013 yılında düzenlenen Altın Küre Ödüllerinde ise Dallas Buyers Club filminde oynadığı karakteriyle En İyi Yardımcı Oyuncu ödülünün sahibi olmuştur. Bu ödülün ardından DC Comics yapımı olan Suicide Squad filminde Joker karakteriyle takdir toplamış; son olarak Gucci Ailesi ve Morbius filmlerinde başarılı oyunculuğuyla boy göstermiştir.

Aynı zamanda rock grubu Thirty Seconds to Mars'ın solisti ve gitaristi olan Leto, bu grubu 1998 yılında Los Angeles'ta abisi Shannon Leto ile birlikte kurmuştur. Immortal ve Virgin şirketleriyle ortak Thirty Seconds to Mars kendi grup adlarını taşıyan ilk albümleri 2002'de yayınlanmış ve olumlu eleştiriler almıştır. Daha sonra yayınladıkları albüm A Beautiful Lie, birçok ülkede ödül almıştır. This Is War grubun üçüncü albümüdür, 2009 Aralık ayında yayınlanmıştır. Dördüncü stüdyo albümlerinden Faith and Dreams'ın çıkış şarkısı Up in the Air ile MTV Video Müzik Ödüllerinde En İyi Rock Klibi ödülünü almıştır. Leto aynı zamanda müzik videolarını da kendisi yönetmiştir.

Yönetmen: Daniel Espinosa

Oyuncular: Jared Leto, Matt Smith, Michael Keaton, Adria Arjona

Dağıtım: Warner Bros. Türkiye

Tür: Aksiyon

HAYATIN İÇİNDEN AŞKA DAİR...

Aşk ve sevgiye dair herkesin hayatında bir kez olsun söyleyeceği birkaç cümlesi vardır... Bu güzel duyguyu yaşamamanın, hissetmenin yanında gelin bir de usta yazarların hikaye, şiir ve romanlarında ele aldığı dolu dizgin duygulara bakalım. Aştan yalnızlığa, toplumsal olaylardan hayal ve umutlara kadar çok yönlü duygu ve durumlara tanık olabileceğiniz kitapları, hayatınızdan hiç eksik etmeyeceğiniz aşk ve sevgiyle okumanızı dileriz. Keyifli okumalar...

GEÇ KALAN

Tarık Tufan

Tarık Tufan'ın en şiirsel metinlerinden biri olarak değerlendirilen Geç Kalan'da, kaybettiği kadını şehrin sokaklarında, hafızasının karmaşık dehlizlerinde ve kendi içindeki karanlık kuyusunda arayan yalnız bir adam anlatılır. Bir yandan evini terk eden bir annenin geride bıraktığı kapanmaz çocukluk yaralarıyla başa çıkmaya çalışan bu adam, diğer yandan da erken vedalaşan dostlarının hüznünü taşır. Kendine özgü diliyle ve güçlü duygu dünyasıyla bu eser, unutulamayacak bir arayış hikayesidir.



BEYAZ GECELER

Fyodor Mihayloviç Dostoyevski

Yalnızca Rus edebiyatının değil, dünya edebiyatının da en büyük yazarlarından Dostoyevski'nin eseri Beyaz Geceler, sevecen ve hüznü bir uzun öyküdür. St. Petersburg'un kasvetli ve beyaz gecelerinden birinde, tesadüfen kendisi gibi yalnız olan bir genç kız, Nastenka ile tanışır. Nastenka ile beraber tüm hayallerini ve anılarını paylaştıkları ve birbirleriyle bağ kurdukları dört beyaz geceyi St. Petersburg'un sokaklarında geçirir.



TAAŞŞUK-I TALAT VE FİTNAT

Şemsettin Sami

Türk edebiyatı klasiklerinden biri olan Taaşşuk-ı Talat ve Fitnat, birbirlerine ilk görüşte aşık olan Talat ve Fitnat'ın trajik hikayesini konu alır. Taaşşuk-ı Talat ve Fitnat romanı, dönemin kadın erkek ilişkilerini, görmeden yapılan evliliklerin doğurduğu sorunları ve kadınların aile ve toplum içindeki konumlarına ilişkin meseleleri de kaleme alır.



KIRMIZI SAÇLI KADIN

Orhan Pamuk

Orhan Pamuk'un kaleme aldığı bu roman İstanbul yakınlarındaki bir kasabada geçer. Babası aniden ortadan kaybolan Cem ismindeki liseli bir gencin yaşadığı sarsıcı bir aşk hikayesini konu alan bu eserde, başkahraman Cem'in yaşadığı bu aşk hikayesi sonucu gelişen olaylar ve sarsıcı tesadüfler anlatılır.



MUHTEŞEM GATSBY

F. Scott Key Fitzgerald

Muhteşem Gatsby yazarın en iyi eserlerinden birisinin olmasının yanı sıra 20. yüzyıl Amerikan edebiyatının da en iyi romanlarından biridir. Eğitimsiz bir aileden gelen yoksul Gatsby, kendini baştan yaratarak servet ve güç kazanır. Yeni hayaller ve başlangıçlar vadeden bir hayatın eşliğine gelen bu gizemli milyonerin tek dürtüsü, saplantı haline getirdiği ilk aşkı Daisy'ye kavuşmaktır. Ancak geçmişin tekrar yaşanması mümkün değildir ve Gatsby ile beraber birçok hayalinin de çöküşü başlar.



ADEM İLE HAVVA'NIN GÜNCESESİ

Mark Twain

Mark Twain, kadın erkek ilişkilerinin karmaşasını anlamak için bilinen en eski aşklar olan Adem ve Havva'yı başkahraman olarak seçer. Adem ile Havva'nın Güncesi'nde bu iki aşık kendilerini yeryüzünde bulur. Bu dünyadaki yaşamı tanımaya çalışırken bir de aşk çıkar başlarına. Yazarın Adem ve Havva'nın güncelerinden oluşturduğu öykü, zamanla büyük değişimlere uğrasa da aşkın özünün hala korunduğunun mizahi bir ifadesidir.



BÜTÜN ŞİİRLERİ

Orhan Veli Kanık

Hayattan, gündelik dertlerden, yoksulluktan ve tabii ki aşktan en güzel söz eden şairlerden biri olan Orhan Veli'nin tüm dizelerinin yer aldığı bu eserde, şairin her duygusunu okuyucuya aktardığı dizeler yer alıyor. Bütün şiirlerinin toplandığı bu eserde Anlatamıyorum, İstanbul'u Dinliyorum, Yalnız Seni Arıyorum gibi en bilinen şiirlerinden kısacık ömrüne sığdırdığını belki de henüz keşfedemediğiniz dizelerine kadar hepsi yer alıyor.



VADİDEKİ ZAMBAK

Honore de Balzac

Honore de Balzac, Vadideki Zambak adlı meşhur romanında platonik ve umutsuz bir aşkın hikayesini kaleme alır. Aile hayatında çeşitli zorluklar yaşayan bir genç olan Felix'in hayatında meydana gelen değişimleri ve mutsuz bir evlilik hayatı yaşayan Henriette ile aralarındaki ilişkiye odaklanır ve 19. yüzyıl Fransası'ndaki toplumsal hayat hakkındaki ipuçlarını da içerir.



İZBIRAKANLAR...

Sanattan bilime, tarihte iz bırakmış isimlerin ilham veren yaşam öykülerini, eserlerini ve buluşlarını yeniden keşfedelim.

Sanayi-i Nefise Mektebi'nin heykel bölümünden mezuniyetiyle ilk kadın sanatçı olarak tarihe iz bırakan Sabiha Bengütaş, 1904 yılında İstanbul'da doğmuştur. İlk öğrenimi Eyüp Sultan Reşadiye Numune Mektebi'nde tamamladıktan sonra ailesinin Büyükkada'ya yerleşmesi üzerine Köprülü Fuat Paşa Okulu'ndan mezun olmuştur.

Resim yeteneğini geliştirmek için liseyi bitirmeden, 1920'de Sanayi-i Nefise Mektebi'nin resim bölümüne girerek Ressam Feyhaman Duran'ın öğrencisi olan Bengütaş, bu eğitimler sırasında antik bir büstü kopya etmesiyle heykel bölümüne geçmiştir. Heykeltıraş İhsan Bey tarafından heykel bölümüne alınan Sabiha Bengütaş, plastik sanatları eğitiminde kayıtlara geçen ilk kadın heykel öğrenci olmuştur.

Abideler Komisyonu'nun, İtalya'da heykeltıraş Pietro Canonica'nın yanında çalışmak üzere öğrenci gönderilmesi için açtığı yarışmayı da kazanarak Roma'ya giden Bengütaş, burada 18 ay çalışmıştır. Bu sırada Roma Güzel Sanatlar Akademisi'ne yazılmış ve Ermenegildo Luppi'nin atölyesinde öğrenim görmüştür.

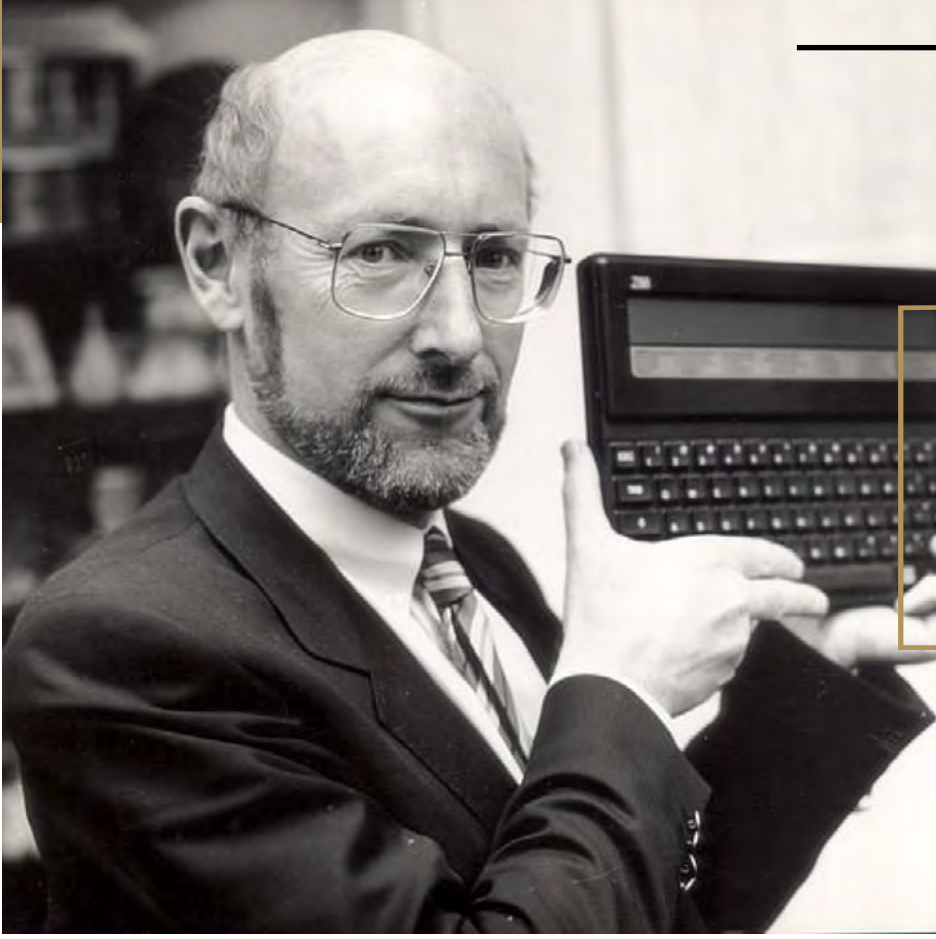
Abdülhak Hâmid'in torunu Diplomat Şakir Emin Bey ile evlenerek eşinin görevi gereği evlendikten sonra Brüksel'e gitmiş; buradaki müzeleri ve sanat eserlerini görme imkanı bulmuştur. Uzun yıllar Türkiye'nin Roma elçiliği ve Napoli başkonsoloslukunda görev yapan eşi ile birlikte İtalya'da yaşamış ve mesleğini sürdürmüştür. Ayrıca Moskova'da bir sergi açmıştır.

1938 yılında Atatürk ve İnönü için açılan heykel yarışmalarında birinci olan Bengütaş, bu heykellerin eskizlerini Türkiye'de hazırlayıp Roma'ya giderek orada tamamlamıştır.

1992 yılında hayata veda eden ilk Türk kadın heykeltıraş olan Sabiha Bengütaş sanat yaşamı boyunca Mustafa Kemal Atatürk, İsmet İnönü, Abdülhak Hâmid, Ahmet Hâşim, Namık İsmail, Bedia Muvahhit gibi birçok tanınmış kişinin heykel ve büstünü yapmıştır.



SABİHA BENGÜTAŞ



SIR CLIVE SINCLAIR

İngiliz mucit Sir Clive Sinclair 30 Temmuz 1940 yılında dünyaya gelmiştir. Dünyanın ilk hesap makinesi, ilk cep telefonu ve ilk ev bilgisayarı olan Sinclair ZX80 icat ederek bilgisayar dünyasında hafızalara kazınmıştır.

17 yaşında okulu bırakmış ve Sinclair Radionics'i kurmak için para kazanmak amacıyla teknik gazetecilik yapan ünlü mucit, 4 yıl bu mesleği sürdürmüştür. 1970'lerin başında mevcut modellerin mağaza boyutunda olduğu hesap makinelerini cebe sığdırmayı başarmış ve herkese ulaşarak yaygınlaşmasını sağlamak adına icat etmiş olduğu hesap makinesini, makul fiyata satarak adından bahsettirmiştir.

1980 yılında ZX80 ile ilk ev bilgisayarını üreterek ve dönemin bilgisayar piyasasında devrim yapan daha sonra bu bilgisayarın bir üst modeli ZX81 çıkarmıştır. Bu bilgisayarlar sayesinde 3D Monster Maze ve Mazogs gibi oyunlarla iyice popüler olan Sir Clive Sinclair, bir nesle ilham kaynağı olan Knight Lore, Chuckie Egg, Jet Set Willy gibi oyunlarla ses getirmiştir.

1982 yılında ZX Spectrum 48K'yı piyasaya sürmüş ve oyun rekabetine girmiştir. Başarılı icatlarının yanı sıra başarısız işlere de imza atan Sir Clive Sinclair, 1983 yılında şövalye ilan edilerek Sir unvanını almıştır. Kazancının büyük bölümünü kaybetmesine neden olan C5 adlı pille çalışan elektrikli üç tekerlekli bisikleti 1985 yılının Ocak ayında piyasaya sürmüştür. Bir başka icatlarından cep TV'si olan Sinclair TV80, o dönem başarıya ulaşamamış ancak bugünkü elektrikli araçların ve cep telefonlarının yolunu açmıştır.

Son icadı 6 kilo ağırlığında katlanabilen mini bisiklet A-bike ile kayıtlara geçen Sinclair, bisikletin teknik özelliklerinin tehlike yaratabileceği düşüncesiyle eleştirilmiştir. Eleştirilere aldırış etmeden icat çalışmalarını sürdüren Sinclair, pes etmeyerek 2008 yılında A-Bike Plus ve 2010'da A-Bike City'yi çıkarmıştır.

Uzun bir hastalık sürecinin ardından Londra'daki evinde 81 yaşında hayata veda eden bilgisayar dünyasının efsanesi olarak tarihe iz bırakan Sir Clive Sinclair, icatlarının yanı sıra yazdığı şiirler ve koştuğu maratonlarla da biliniyordu.

*“İstanbul”u dinliyorum, gözlerim kapalı
Önce hafiften bir rüzgar esiyor...”*

Orhan Veli Kanık



Türk edebiyatında Garip akımının öncüsü olarak tarihe iz bırakan Orhan Veli Kanık, İstanbul Beykoz’da 1914 tarihinde doğmuştur. Babası Cumhurbaşkanlığı Armoni Orkestrası şefi Mehmet Veli Kanık, annesi Fatma Nigar Hanım’dır. Eğitim hayatına Anafartalar İlkokulu’nda başlayan Orhan Veli daha sonra Galatasaray Lisesi ve Ankara Erkek Lisesi’nde eğitim görmüştür.

Ankara’da geçen lise yıllarında Kanık, Oktay Rifat Horozcu’yla ve Melih Cevdet Anday’la arkadaş olmuş; ortak duygu ve düşüncelerle bağlı oldukları edebiyat zevki, üç arkadaşı birbirine yakınlaştırmıştır.

Bu üç arkadaş kendi görüşlerini ifade edebilmek ve kaleme aldıkları yazıları, şiirleri yayımlayabilmek için Ankara Lisesi okul kooperatifinin finansörlüğünde, “Sesimiz” adını verdikleri bir dergi çıkarmaya başlamış ve basılmıştır. Orhan Veli, edebi yolculuğunda öğretmenleri arasında yer alan Ahmet Hamdi Tanpınar başta olmak üzere Halil Vedat Fıratlı ve Yahya Saim Sinanoğlu’nun büyük desteğini görmüştür.

Yükseköğrenimi için İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi’nin Felsefe Bölümü’ne devam eden Kanık, yazmaya olan düşkünlüğünü bir an bile bırakmayarak lisedeki edebi hayatını üniversite eğitimi boyunca da devam ettirmiştir.

Ankara’ya yerleşmesiyle yazınsal kimliğini tam olarak ifade eden, biçim ve üslup bakımından tarzını bulmuş olan ilk şiirleri Nahit Sırrı Örik’in desteğiyle “Varlık” dergisinde yayımlanmıştır. Genellikle aşk, özlem, çocukluk anıları gibi temaları yoğun bir duygusallıkla işlediği bu şiirlerin büyük bir kısmında, “Mehmet Ali Sel” takma adını kullanmıştır.

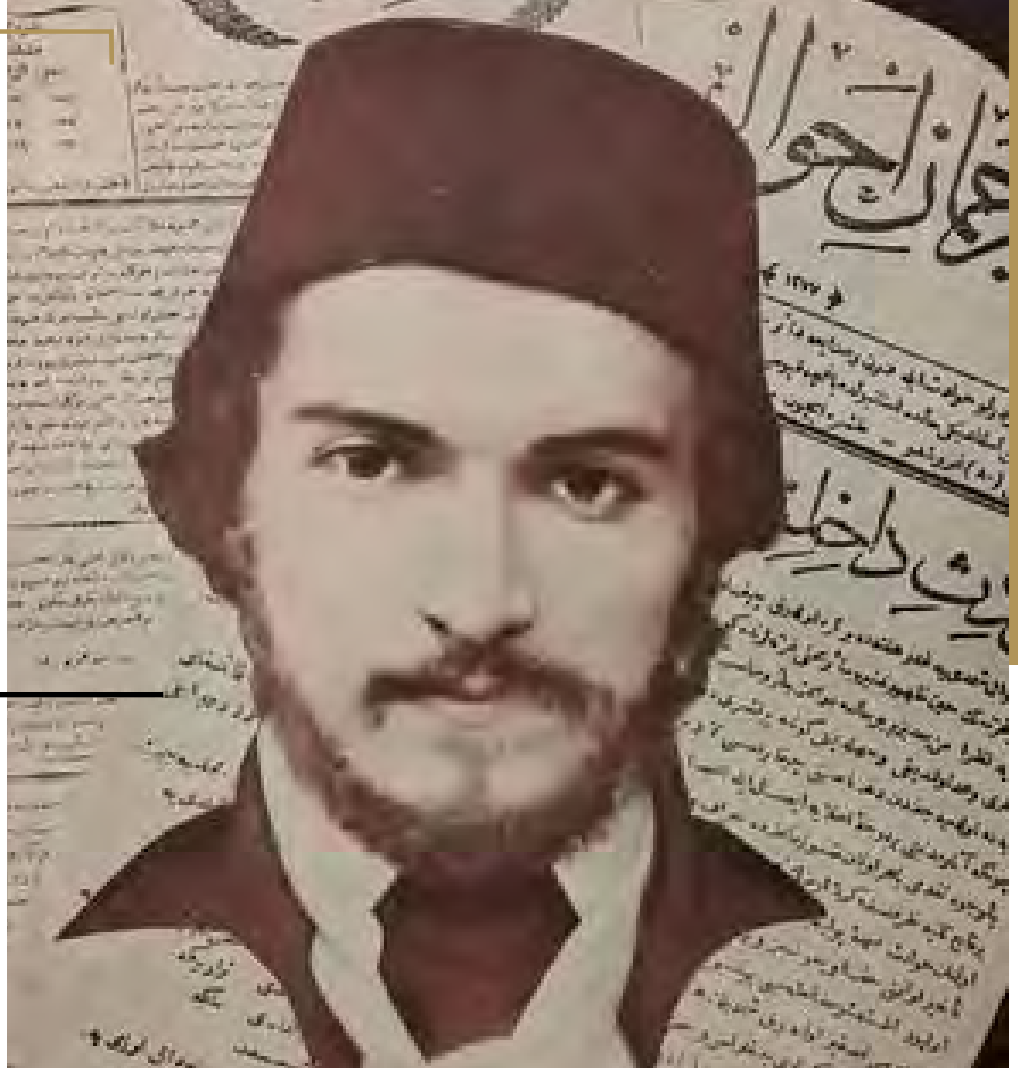
1936 - 1942 seneleri arasında dönemin popüler kültür - sanat dergilerinden İnsan, Ses, Gençlik, Küllük, Demet, İşte ve Aile’de manzume ve düz yazılarıyla yer alan Orhan Veli daha sonra Melih Cevdet ve Oktay Rifat ile birlikte çıkardıkları Garip adlı şiir kitabıyla Türk edebiyat tarihinde Garipçilik (Birinci Yeni) ismi verilen yeni bir şiir akımı başlatmıştır.

Bu akımla halk dilinde, yalın bir ifade tarzıyla manzumeler kaleme alan Garipçiler, hicivsel unsurlar ve mizah öğeleri kullanmak suretiyle gündelik olayların da söz konusu yapılabileceğini gözler önüne sermiştir.



**ORHAN VELİ
KANIK**

AGÂH EFENDİ



Türk gazeteciliğine kattıklarıyla jurnalizmin gelişmesine katkı sağlayan Osmanlı aydınlarından Agâh Efendi, 1832 yılında Yozgat Sorgun'da doğmuştur.

Çapanzade Ömer Hulûsi Efendi'nin oğlu olarak dünyaya gelen Agâh Efendi, İstanbul'da Mekteb-i Tıbbiye'de eğitim görmüştür. Tıp öğreniminden sonra çok iyi Fransızca bilmesi nedeniyle Bâb-ı Âlî'de katip olarak çalışmaya başlamıştır. Daha sonra İngilizce ve İtalyanca dillerini de öğrenmiştir. Dildeki bu başarıları nedeni ile Tercüme Odası tercümanları arasına alınmıştır.

1860 - 1866 arasında yayımlanan ilk özel gazete olan Tercüman-ı Ahval'i Şinasi ile birlikte çıkaran Agâh Efendi, 1861 yılında posta nazırlığına getirilmiştir. 1862 yılında ise Padişah Abdülmecit'in buyruğuyla posta taşıma amacı ile kurulmuş

olan Fevaid-i Osmaniye vapurları idaresi direktörlüğü görevi de kendisine verilmiştir. 1862 yılı sonunda ise ilk Türk posta pullarını çıkarmıştır. Daha önceleri yapıldığı gibi mesafeye göre posta ücretlerinin hesaplanmasına son vererek 13 Ocak 1863 tarihinde Sirkeci, Beşiktaş, Üsküdar ve Fatih postanelerinde satışı başlayan bu pullar ile posta gönderi ücretlerinin ödenmesi uygulamasını da başlatmıştır.

Bu uygulamadan sonra Agâh Efendi halkın postanelere gelmeden mektup yollayabilmesi için ilk defa posta kutuları uygulamasını da başlatmıştır. 14 Şubat 1865 tarihinde ise ülke sınırları içinde her türlü posta taşınması haklarının devlete ait olduğunu açıklamıştır.

Muhbir ve Hürriyet gazetelerinde çalışmış olan Agâh Efendi, 1887'de Atina elçisi iken vefat etmiş ve II. Mahmut Türbesi hazinesine defnedilmiştir.

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK VE CARMEN OPERASI



Sanatı ve sanatçıyı anlayan, ona değer veren, yaşamın her döneminde de değer verilmesi gerektiğini dile getiren Mustafa Kemal Atatürk'ün Carmen Operası'nda yaşanan bir anısını sizlerle paylaşıyoruz.

1913 yılının Kasım ayında Mustafa Kemal Atatürk, Sofya'ya askeri ataşe olarak gönderilir. Şehri ve halkı tanımak için etkinliklere ve toplantılara yoğun ilgi gösterir. Bu esnada Sofya'da bir opera sahneleneceğini öğrenir.

Bu durum Mustafa Kemal'i düşündürür. Bulgaristan sadece beş yıl önce bağımsızlığını kazanmış ve Balkan Savaşları'nın üzerinden sadece dört ay geçmiştir. İlk geceki gösterime bilet bulamayınca Varna milletvekili Türk kökenli Şakir Zümre'den yardım ister. Zümre kendisine iki kişilik bilet temin eder.

Geceye Sofya elçisi Fethi Bey ile katılır. Simsiyah smokini, sarı saçları ve mavi gözleri ile zıtlığın muhteşem uyumunu yakalamıştır yine.

Perde açılır ve George Bizet'in ünlü Carmen Operası başlar. Verilen arada Bulgar Kralı Ferdinand'ın daveti üzerine locaya çıkarlar. Devletin en tepesinin de orada olmasına daha da şaşıır.

Gösterimden sonra otele döner ancak uyuyamaz. Kafasına takılan bir soru her şeyin önüne geçmiştir. Aynı katta bulunan, Şakir Zümre'nin odasına gider. Aklındaki sorunu sonunda açıklar. Bulgaristan'ın sanattaki başarısı ve tam anlamıyla "tepeden turnağa" ilgisi onu hem şaşırtmış hem de düşündürmüştür.

Balkan Savaşları'nı kaybetmelerinin nedenini öğrenmiştir artık. Çoban sandığı insanlar, opera binalarına bile sahiplerdir. "Şakir, kim ne derse desin, Balkan Savaşları'nda neden yenildiğimizi şimdi daha iyi anlıyorum. Ben bu adamları çoban diye bilirdim... Oysa baksana operaları bile var. Operada oynayacak sahne sanatçıları, müzisyenleri, dekoratörleri, hepsi yetişmiş; opera binası bile yapmışlar!"

Aklına yine kendi vatani düşer. Onu üzen şey, Bulgaristan'ın ilerlemiş olması değil kendi ülkesinin geri kalmış olmasıdır.

"Ah, bizim ülkemiz de acaba operaya kavuşacağı günleri görecek mi?" hayaliyle geceyi sonlandıran Mustafa Kemal Atatürk, ömrünü adadığı vatanın başına geçtiğinde tarihte iz bırakmış "Sanatsız kalmış bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir!" sözüyle sanata olan önemini günümüze kadar taşımıştır.



**EĞLENCE ve EĞİTİM
AYNI KUTUDA!**

TEKNO TREND

Akıllı ev teknolojilerinin en yenilerinden en beğenilenlerine, internet hızını uçuran yeni router'dan aksiyon tutkunlarının yüzünü güldüren donanımlara sahip kameraya ve evcil hayvanların beslenmesine teknolojik bir dokunuş yapan mama kabına kadar en yeni ve dikkat çekici teknolojik ürünler sizinle...

EV ROBOTU ASTRO GELİYOR

Amerikan e-ticaret devi Amazon, Alexa akıllı ev teknolojisi ile uyumlu ev robotu Astro'yu tanıttı. Ev sahibi tarafından uzaktan kumanda ile hareket ettirilebilecek robot aynı zamanda evi otomatik bir şekilde gezerek olağandışı durumlara karşı da ev sahibini uyarabilecek. Genişletilebilir periskop kamera ile donatılan Astro, rahatsız etme modu, sorulan sorulara hareketli yanıtlar verme gibi özelliklerin yanı sıra ev içerisinde tehlikeye yol açacak durumları önceden bildirme gibi donatılara sahip olacak. Amazon tarafından yapılan açıklamada bu yıl içerisinde 999,99 dolar satış fiyatıyla sınırlı sayıda piyasaya sunulacak olan Astro'nun, önümüzdeki yıl içerisinde daha da çok yaygınlaşacağı bilgisi paylaşıldı.



HUAWEI İLE HAYALLERİN ÖTESİNDE İNTERNET

Yeni nesil yönlendirici (router) ve Wi-Fi teknolojilerine yeni bir soluk getiren HUAWEI, daha hızlı ve verimli internet kullanımı sunmayı amaçlıyor. Wi-Fi 6 destekleyen HUAWEI AX3, 1.2 Gbps hızları görebiliyor ve aynı anda 128 cihaza kadar destek veriyor. Ayrıca diğer modemlere göre çok daha düşük güç tüketimine sahip. Bu noktada ise HUAWEI AX3 Wi-Fi 6+ router öne çıkıyor. Yeni nesil router, 160 MHz frekans genişliği sayesinde 3000 Mbps'ye kadar hız destekleyebiliyor. Wi-Fi 6 teknolojisini bir adım öteye taşıyan router, bu teknoloji sayesinde 3000Mbps'ye kadar hız sağlıyor. Wi-Fi 5'e göre üç kat daha yüksek hız sunan Wi-Fi 6, 1024-QAM ve 160 MHz bant genişliğine sahip. Bununla beraber 4 kat daha büyük kapasite sunan Wi-Fi 6, yönlendiricinin çok az yavaşlamayla aynı anda daha fazla cihaza bağlanmasına olanak tanıyor.



MI SMART AIR FRYER İLE DAHA SAĞLIKLI YEMEKLER

Tasarladığı akıllı küçük ev aletleriyle günlük yaşamı kolaylaştıran Xiaomi, yağsız bir fritözden çok daha fazlası MI Smart Air Fryer ile kullanıcılarına kolaylık ve lezzetin yanı sıra bu kez bir de sağlık vadediyor. 360 derece ısıtılmış hava sirkülasyonu ile yağ oranı düşük ve çabuk pişen lezzetli yemekler yapmak MI Smart Air Fryer ile artık çok kolay. Aynı zamanda bir yoğurt yapma makinesi, meyve kurutucusu, mikrodalga fırın ve elektrikli fırın özelliklerine sahip bu ürünle 24 saate kadar sürekli pişirme sağlanabiliyor. 40 - 200 derece aralığında ayarlanabilir sıcaklık, akıllı tarif ve akıllı programlama, OLED dokunmatik ekran, özelleştirilebilir ekran, çift katmanlı yapışmaz kaplama, aşınmaya karşı dayanıklılık gibi teknik özelliklere sahip bu ürünle daha sağlıklı ve lezzetli yemekler lezzet tutkunlarını bekliyor.





DJI'DEN MODÜLER AKSİYON KAMERASI

Drone, gimbal ve benzeri ürünleri 2019 yılından bu yana piyasaya sunan DJI, yeni ürünü Action 2'yi tanıttı. Aksiyon kameralarına yeni bir soluk getiren DJI, bu modeliyle kullanıcılara tasarım ve çalışma şekli açısından oldukça kolaylık sunuyor. Oldukça küçük boyutlardaki kamera, sadece 56 gram ağırlığında, kamera sensörü 12 Megapiksel çözünürlüğünde ve 1/1.7 inç büyüklüğünde. 155 derece görüş açısına sahip olan ultra geniş açılı sensör, kamera ne kadar hareket ederse etsin ufkun yat kalmasını sağlayan Rocksteady 2.0 ve HorizonSteady teknolojilerini bünyesinde barındırıyor. 16:9 modunda 4K 120 FPS, 4:3 modunda ise 4K 60 FPS video kaydı gerçekleştirebilen Action 2, 130 Mbps bitrate değerine çıkabiliyor. 32 GB depolama alanına sahip olan aksiyon kameranın hafızasını, microSD kart ile 256 GB'a kadar artırmak da mümkün.

WiZ AKILLI AYDINLATMA ÜRÜNLERİ ARTIK TÜRKİYE'DE

Aydınlatmada dünya lideri Signify, farklı hedef kitlelere ve kişisel ihtiyaçlara yönelik ürün gamını genişleten bir adımla WiZ akıllı aydınlatma ürünlerini Türkiye'de piyasaya sürdü. Ekosisteme fayda sağlayacak ve gündelik hayatı kolaylaştıracak WiZ akıllı LED şeridi, istenilen bir yüzeye yapıştırılarak; tavanda, televizyon ünitesinin etrafında, evin herhangi bir köşesinde kullanılabilir. Özelleştirilmiş uyum için kolayca kesilip kısaltılabilen veya 10 metreye kadar uzatılabilen bu şeritler ışığı istediğiniz yere taşıyabilme imkanı sağlıyor. Wi-Fi bağlantılı, 16 milyon renk ve sıcak beyazdan gün ışığına ayarlanabilir özelliğiyle ister mobil uygulama isterseniz ses ile internete bağlı olduğunuz her yerden dilediğinizce kontrol edilebiliyor. Aynı zamanda evin içinde doğru ışığı bulmanın kolay yolunu da veriyor.



PETWANT İLE EVCİL HAYVANLARINIZ GÜVENDE

Akıllı evcil hayvan besleme aracı Petwant PF-103, akıllı telefon uygulamasıyla evcil hayvanların beslenme sürelerini, porsiyon miktarlarını ve onların kontrolünü yönetmeye yardımcı oluyor. Bu akıllı besleyiciyle evcil hayvanlarınızı beslemenin yanında fotoğraf çekimi, video kaydı ve uzaktan gerçek zamanlı görüntülü sohbet de edilebiliyor. Bu akıllı otomatik kedi köpek mama kabının uygulamasını telefonunuza indirmeniz sayesinde kedi veya köpeğinizin cinsine, kilosuna göre uzaktan beslenme sürelerini kontrol edebiliyorsunuz. Elektrik kesildiğinde içerisindeki pillerin devreye girmesiyle çalışmaya devam eden cihaz, herhangi bir olumsuzluğa da böylece sebebiyet vermemiş oluyor.



LEZZETLİ ÇAY SAATI İKRAMLARI

En çok çay tuketen toplumlardan biri olarak bizler için çayın ne saati ne yeri ne de zamanı vardır. Sıcak bir içecekten çok daha fazlası olan çay, özel buluşmalarımıza ve unutulmaz anlarımıza da birer davetiyedir. Hayatımızın içinde hatta tam ortasında yer alan ayı yanındaki ikramlıklarla zenginleştirmek ve daha keyifli hale getirmek için sizlere 5 farklı lezzet önerimiz var. Hepsini denemek ve misafirlerinize sunmak için buyurun sizi mutfağı alalım...



BERLİNER

Almanların geleneksel çöreği Berliner, puf puf gözüken içi dolgulu bir hamur kızartması. Çay saatlerinizin vazgeçilmezi olmaya aday bu meşhur çöreği hazırlaması zaman aldığı gibi tadını unutmaması da kolay olmayacak.

NASIL YAPILIR?

Süt, kuru maya, tereyağı, şeker, vanilya, tuz, yumurta ve undan hazırlanan hamuru iyice yoğurduktan sonra mayalanması için bekletin.

Mayalanmış hamuru merdane yardımıyla 2 santimetre kalınlığında açın. Bir kalıp yardımı ile yuvarlaklar çıkarın ve üzerini kumaş bir bezle örtüp bir saat dinlenmeye bırakın.

Dinlenmiş yuvarlak şekildeki hamurlarınızı orta ateşte sarı bir renk alana kadar kızartın.

Kızarmış hamurlarınız biraz soğuduktan sonra içini sıkma torbası yardımıyla reçel ya da marmelat ile doldurun.

Üzerini pudra şekeriyle süsleyerek servis edebilirsiniz.





MİNİ PİZZA

İtalyan mutfağından çıkıp tüm sofralara uzanan pizzayı ana öğün olarak değil atıştırmalık olarak sizlere sunuyoruz. Özel küçük porsiyonlar halinde hazırlanan mini pizzalar hem gözünüze hem midenize hitap edecek.

NASIL YAPILIR?

Un, tuz, şeker, maya, su ve yağ ile hazırlayacağınız pizza hamurunuzu yarım saat mayaladıktan sonra küçük porsiyonlar halinde açarak tepsiye dizin.

Domates, salça, zeytinyağı, kekik, fesleğen, karabiber ve dilediğiniz baharatlarla hazırlayabileceğiniz pizza sosunuzu minik boyutlarda hazırlanmış pizzaların üzerine sürün.

Üzerini dilerseniz sadece peynirle dilerseniz de salam, sucuk, mantar, zeytin, mısır gibi çeşitli garnitürlerle lezzetlendirebilirsiniz. Pizzalarınızın birbirinden ayrı küçük porsiyonlar halinde olmasından yararlanarak hepsini farklı malzemelerle hazırlayabilirsiniz.

Fırında pişirdiğiniz pizzalarınızı sıcak bir şekilde servis edebilirsiniz.

arnica™

Küçük Ev Aletleri ile Evinize Şıklık Katın

Demli Stil



Köpüklü



Diamond



Sofa



Tesla Ergo Active



3 yıl
garanti





PEYNİRLİ İSPANAKLI MUFFİN BÖREK

Klasik lezzetlerden vazgeçemiyor ama farklı sunumlar denemek istiyorsanız peynirli ıspanaklı muffin börek tam size göre! Davetkar görüntüsü ve lezzetiyle muffin börekleri hazırlamak hem eğlenceli hem de pratik olacak.

NASIL YAPILIR?

Hazır yufka ile hazırlayabileceğiniz bu börek için bir çeyrek yufkadan bir adet muffin börek elde edebilirsiniz.

Yufka parçalarını muffin kalıplarına paylaşırın. Orta kısımlarını elinizle hafifçe bastırıp çukur hale getirin.

Temizlenmiř ve ayıklanmış ıspanak yapraklarını incecik kıyarak dilediğiniz bir peynirle karıştırın.

Atıgınız çukurun içine hazırladığınız iç harcı bastırmadan doldurun ve fırında kızarana kadar pişirin.

Fırından çıkardığınız böreklerinizi tırılığını kaybetmeden servis edebilirsiniz.

YENİ MAGNUM COOKIE



NEFİS
KURABIYE
PARÇALARI




MAGNUM®
haz peşindeysen



PORTAKAL ÇANAĞINDA KEREVİZ SALATASI

Sağlıklı bir besin olduğu için mutfağınızda sıkça pişmesi gereken kerevizi farklı bir tarifile hazırlayabileceğiniz bir alternatif sunuyoruz sizlere. Bu nefis lezzeti bir adım daha öteye taşıyıp sunumuyla harikalar yaratmaya hazır olun.

NASIL YAPILIR?

Kerevizin kabuklarını soyun ve limonlu su içinde bekletin.

Ardından kerevizlerinizi rendeleyin, yoğurt, mayonez, tuz ve ceviz ile derin bir kapta karıştırın ve dolapta dinlendirin.

Çanak olarak kullanacağınız portakallarınızı yıkayıp kurulayın, ikiye kesin ve içlerini çıkarın.

Dinlenmiş salatanızı portakal çanaklarının içine doldurun.

Salatanızın üzerine zeytinyağı ilave ederek yarım ceviz ve dereotuyla süsleyerek servis edebilirsiniz.

SuperFresh®

Bi' TON LEZZET SAĞLIK



- ✓ Yüksek Protein ve Selenyum
- ✓ Omega 3 Kaynağı
- ✓ Bütün Dilim





MİNİ ELMALI TART

Misafirlerinizi güllerle karşılamak kulağa hoş geliyor değil mi? O zaman bu şıklığı ikramlarınıza yansıtmamız için gösterişi ve lezzetiyle nefis bir tatlı olan gül şeklinde mini elmalı tart karşınızda!

NASIL YAPILIR?

Klasik tart hamurunu hazırlayıp buzdolabında beklettikten sonra açıp yuvarlak kalıplarla kesin ve metal cupcake kalıplarına yerleştirin.

Elmaları yarım daire şeklinde incecik dilimleyin.

Elma dilimlerinin üzerine limon sıkıp ortalama 2 dakika mikrodalga kullanarak yumuşamasını sağlayın.

Yumuşayan yarım daire şeklindeki elmaları yarı kısımları üst üste gelecek şekilde dizerek bir uçtan diğer uca doğru rulo yapın. Yaptığınız ruloyu çevirdiğinizde kusursuz bir gül şekli elde etmiş olacaksınız.

Süt, yumurta, un, nişasta ve şekerle hazırlayabileceğiniz tart kremasını kaplara dizdiğiniz tart hamurlarınızın içine paylaşın.

Üzerine gül şeklini verdiğiniz elma dilimlerinle süsleyin.

Fırında pişirdiğiniz gül şeklindeki elmalı minik tartlarınızı pudra şekeri ile süsleyerek servis edebilirsiniz.



SİZLER İÇİN EN KALİTELİ ETİ DOĞAL LEZZETİYLE ÜRETİYORUZ



Tabiat Tarım çiftliğimizde beslediğimiz küçükbaş ve büyükbaş besi hayvanlarımızın etlerini sofralarınıza sunarken:



Besi hayvanlarımızı Tabiat Tarım çiftliğinde ürettiğimiz **doğal yemlerle** besliyoruz.



Üst düzey hijyen önlemleri uyguluyoruz.



Uzman veteriner hekim kadromuzla kontrol sağlıyoruz.



ISO 9001 Kalite ve ISO 22000 Gıda Güvenliği sertifikalarına uygun üretim yapıyoruz.



Üretimden sevkiyata, depolamadan tüketime kadar **soğuk zinciri** koruyoruz.



Helal kesim sertifikalı üretim yapıyoruz.



FAYDALI UYGULAMALAR



İNGİLİZCE KELİME YARIŞMASI



Her seviyeye uygun kelime sorularıyla İngilizce kelime bilginizi test edeceğiniz ve geliştireceğiniz eğlenceli bir yarışma uygulamasıdır. 20 binden fazla kelimenin olduğu yarışmada ister "Okul Müfredatı" seçeneğiyle seviyenize göre ilerleyebilir isterseniz de "Genel İngilizce" kategorisiyle serbest çalışabilirsiniz. Süresiz oynayarak rahatça alıştırma yapabilir, sürekli oynayarak ise daha çok puan kazanabilir ve diğer yarışmacılar arasındaki sıralamanızı görebilirsiniz.

DIGITAL CONCERT HALL



Berlin Filarmoni Orkestrası'nı ve yüzlerce klasik müzikten oluşan 50 yıllık dev arşivi sayesinde klasik müzik konserlerini dinleyebileceğiniz bir müzik uygulamasıdır. Kullanıcılar onlara sunulan bu büyük arşivle günün her saati klasik konser dinletisine katılabilir. Ayrıca tüm klasik müzik hayranları için özel içeriklerin de olduğu uygulamada ücretsiz röportaj ve konser tanıtımları, heyecan verici belgeseller ve sanatçı portreleri de yer alıyor.

ART PUZZLE – YAPBOZ VE BOYAMA



Art Puzzle, boyama oyunlarının yapbozlarla buluştuğu, eğlenceli bir oyun uygulaması. Art Puzzle'da her yapboz parçası için doğru yeri bulduğunuzda ilgi çekici ve gizli resimleri ortaya çıkaracak ve birbirinden güzel manzaralar keşfedeceksiniz. Yapbozu tamamladığınızda ise birbirinden farklı sanatsal hikayelere hayat vermiş olacaksınız. Zihninizi dinlendirmek istediğiniz zamanlarda bu sürükleyici oyunun keyfini çıkarabilirsiniz.



Oyuncakların Renkli Dünyası



POLESIE®

www.polesie.com.tr



F I N E S U I T S

Çok şıksınız.