

# we|you|they

Artık 2 yaşında!  
OCAK - ŞUBAT 2019 - Sayı 13

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** TR

ALABİLİRSİNİZ

**AŞKINIZI  
KIRMIZIYLA  
ANLATIN**

**RENKLİ  
2019**

**MÜJGAN  
YILMAZ**

“Tekstil sektöründeki güveni gıdada da kazandık”

**MÜGE  
ÇEVİK'TEN  
MUTLULUĞUN  
REÇETESİ**

**YENİ  
SEZONA**  
dinamik bir  
başlangıç

Tarih öncesi  
çağlardan  
günümüze

**Erzurum**

**BORA  
&  
SEDA**

**AKKAŞ**

“EVLİLİK AŞKI  
ÖLDÜRMÜYOR”





**BUL**<sup>®</sup>

**BULLDOZER**

*Her bakışınızda farklı bir masal  
Fairytale serisinde*



Bakış açısına göre renk değiştiren desenler.



[pasabahce.com.tr](http://pasabahce.com.tr)

[f](#) [t](#) [i](#) /pasabahce

 *Pasabahçe*

HAZ PEŞİNDEYSEN KIR



  
**MAGNUM**<sup>®</sup>  
**CRACK**



# EDİTO



**Kıymetli We You They Okurları,**

Hepimizin yeni hayaller kurmak için bir sebebe ihtiyacı vardı. Son düşen takvim yapraklarıyla birlikte gelen yeni yıl da yeni hayaller kurabilmemiz için biçilmez kaftan. Umarım yeni yılda kalbinizden geçen her hayal gerçeğe dönüşür. 2019'dan dileğim, önce sağlık sonra barış ve huzur...

Büyük emeklerle büyütüp bu günlere getirdiğimiz dergimiz We You They, yeni sayımızla birlikte tam tamına 2. yaşını dolduruyor. Sizin görüş ve beğenilerinizle hazırladığımız dergimizin yeni yaşını kutluyor, hep birlikte nice yeni sayılarını görmeyi diliyorum.

Şubat ayının bir ritüeli haline gelen Sevgililer Günü için de yine göz dolduran vitrin sayfaları hazırladık. Henüz bu özel günde ne giyeceğinize karar veremediyseniz vitrin sayfalarımıza mutlaka göz atmanızı öneririm.

Kapak röportajımız için de size bir sürpriz yaptık ve Sevgililer Günü özel sayımızda televizyon ve tiyatro dünyasının en sevilen çiftlerinden biri olan Bora & Seda Akkaş ile bir araya geldik. Kahkaha ve eğlenceli sohbetler eşliğinde tamamladığımız röportaj için aşk dolu fotoğraf çekimi yapmayı da ihmal etmedik. Eminim röportajımızı siz de yüzünüzde kocaman bir gülümsemeyle okuyacaksınız.

Yeni yılın ilk sayısında kar tatili için rota belirlemeyi de unutmadık ve "Gezi" dosyamıza kış sporlarıyla ve eşsiz pistleriyle ünlü Erzurum'u taşıdık. Bu yıl kış sporları için planlama yapmayı düşünüyorsanız "Gezi" dosyamıza bakmanızda fayda var.

Hepimiz için sevgi dolu bir yıl olması dileklerimizle.

Keyifli okumalar...

*Güneş Özkan*

**İmtiyaz Sahibi**  
Özdilek Holding A.Ş.

**İmtiyaz Sahibi Temsilcisi**  
Emir Murat Özdilek

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Güneş Özkan

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Sedat Yamansucu

**Koordinatör**  
Merve Erdoğan

**Editörler**  
Nazlı Sancaklı  
Gamze Kaya  
Emine Nalbant  
Hande Dilekmen  
Şenay Aslan  
Ece Şentürk

**Görsel Yönetmen**  
Büşra Tamdoğan

**Baskı**

Promat Basım Yayın  
San. ve Tic. A.Ş.

Orhangazi Mah. 1673 Sok. No: 34  
Esenyurt / İstanbul  
T: 0 212 622 63 63  
info@promat.com.tr

**Yayını Hazırlayan**

Brandworks İletişim Danışmanlığı  
info@brandworks.com.tr  
Evliya Çelebi Mah. Meşrutiyet Cad.  
No: 100/1 Beyoğlu / İstanbul

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

**Yayın Türü**

WE YOU THEY DERGİ  
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

☎ weyoutheybyozdilek  
📱 weyoutheymag  
📧 weyoutheymag

we|you|they dergisi  
mobil uygulamalarda ve web'te



# İÇİNDEKİLER



- 6 Özdilek'ten Haberler
- 16 ÖzdilekPark'tan Haberler
- 24 ÖzdilekPark'ta Sizin İçin

📖 **AŞKINIZI  
KIRMIZIYLA ANLATIN**

## VİTRİN

- 34 Sezon Çıkarması
- 36 Sevgililer Günü'nde En Özel Hediyeler  
Özdilekteyim.com'da
- 38 Yaşasın Kar Tatili

44



## OFİSİNİZİ Eğlenceli Hale Getirin

Renkli ve doğal  
imgelerle süsleyeceğiniz  
ofisiniz, retro tarzın  
şıklığıyla canlansın.

40



# 26



RÖPORTAJ  
**Bora & Seda Akkaş**

## SAĞLIK

- 46 İfadenizi İyileştirme Zamanı Gelmedi mi?
- 48 Soğuk Havalarda Cildinize İyi Bakın
- 58 Doğal Ebeveynliğin 7 Sırrı

## AKTÜEL

- 52 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

## GEZİ

- 54 Dağları Beyazlarla Örtülü Şehir:

*Erzurum*



# AŞK MESELESİ

*Romantizmin simgesi şubat, yine sevgi dolu, kıpkırmızı ve ışıltılı.*



# 32

## GÜZELLİK

- 62 Renkli 2019

## AKTÜEL

- 66 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

## SİNEMA

- 68 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

## KİTAP

- 72 Mutluluk Kulübü - Gelişim

## AJANDA

- 74 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

## TEKNOLOJİ

- 78 En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

## GURME

- 82 Dönerin Her Hali Safahat Dönercisi

## SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

# ÖZDİLEK'TEN HABERLER



## Özdilek Akademi'den Gelişim Semineri

Özdilek Holding'in eğitim politikalarının tanımı olan Özdilek Akademi, hem mesleki hem de kişisel gelişim eğitimleri ile toplumsal gelişimi amaçlıyor. Bu çerçevede holding, çatısı altında bulunan 8.000 çalışanın katılacağı bir seminer programı organize etti.

18 Aralık 2018 - 19 Aralık 2019 tarihleri gerçekleşecek, 11 ilde ve farklı tarihlerde organize edilen oturumlarda, Ahmet Şerif İzgören'in "Süpermen Türk Olsaydı" semineriyle katılımcılar, kişisel gelişimden çok toplumsal gelişime davet ediliyor.

İçten, sakin ve bilge girişimcilik, iş kalitesi, dürüstlük, yurt sevgisi ve hoşgörü değerleri, topluma daha nasıl yararlı olunabileceği, yaşanmış hikayeler eşliğinde katılımcılara sunuluyor.



## EFQM Mükemmellik Modeli Çalışmalarına Başlandı

Özdilek Holding, büyük önem verdiği kalite yönetim sistemlerini, başarılı bir şekilde uygulamaya devam ediyor.

Özdilek, Avrupalı firmaların bir araya gelerek oluşturduğu toplam kalite anlayışına hizmet eden Mükemmellik Modeli'ni kendi bünyesine katmak için her birimdeki ilgili kişilerden oluşturduğu ekibine, EFQM Mükemmellik Modeli eğitimlerini vermeye başladı. Prof.

Dr. İsmail Efil'in bir yıl süreyle vereceği eğitim; liderlikten

çalışanlara, çalışanlardan finansal sonuçlara, stratejik yönetimden toplumsal ve müşteri sonuçlarına kadarki tüm işletme fonksiyonlarının yine yönetim tarafından şekillendirmesini kapsıyor.





## Özdilek, Kalite Kongresine Çıkarma Yaptı

Türkiye Kalite Derneği'nin (KalDer) "Sürdürülebilir Ortak Gelecek" temasıyla bu yıl 27.sini düzenlendiği kongresine, Özdilek, 40 çalışanıyla katıldı. 13 - 14 Kasım tarihlerinde Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde gerçekleşen kongrede, 60'ı aşkın konuşmacı yer aldı. İş, bilim, akademi, medya ve sanat dünyasının seçkin isimlerinin bir araya geldiği kongrede katılımcılar; yeni yönetim modelleri, yenilikçi yaklaşımlar ve uzman konukların sektörel deneyimlerinden faydalandı. Kongre sonunda 2018 Türkiye Mükemmellik Ödülleri sahiplerini buldu.



## Özdilek Hatıra Ormanlarından Gelecek Nesillere Miras

Özdilek Holding'in çevreye olan duyarlılığı, Türkiye Erozyonla Mücadele, Ağaçlandırma ve Doğal Varlıkları Koruma Vakfı'nın (TEMA) Hatıra Ormanları projesine verdiği destek ile sürdürülebilir bir boyut kazandı. TEMA Vakfı'nın ağaçlandırma projeleri arasında yer alan Hatıra Ormanları projesine verilen destek ile yapılan fidan bağışları, birer hatıra ormanına dönüştürülüyor. Gelecek nesillere bırakılacak en güzel mirasın doğa olduğu bilincinden hareketle oluşturulan ormanlarda Özdilek Holding, Özdilek Vakfı ve Özdilekteyim.com adına toplamda 30.000 fidanın toprakla buluşması sağlanacak.



## Özdilek'e Capital Dergisinden Ödül

Capital dergisi tarafından ikincisi düzenlenen "Perakendede İnovasyon Forumu & Ödülleri" etkinliği, 25 Aralık tarihinde Wyndham Grand İstanbul Levent'te gerçekleşti. Farklı sektörlerin perakende devlerinin ve firma temsilcilerinin bir araya geldiği etkinlikte, çeşitli kategorilerde dağıtılan ödüller sahiplerini buldu. Özdilek, "Anadolu'nun En Büyük Perakende Şirketi" kategorisinde, cirouyla en büyük perakendeci ödülüne layık görüldü.

# Capital



# Yeni Yılın En İyi Dilekleri Özdilek'te

Özdilek Ev Tekstili'nin yeni yıl için özenle hazırladığı ürünleri, Jessica May'in rol aldığı TV reklam filmiyle tanıtıldı. Özdilek Ev Tekstili'nin reklam filmi yüzü olan Brezilyalı Oyuncu Jessica May'in rol aldığı reklam filminde, Özdilek Snow House Nevresim Takımı ve Özdilek Yıldız Bornoz Takımı ekrana taşındı.

Kış aylarında içinizi ısıtacak kırmızı, beyaz ve kahve tonlarının kullanıldığı Özdilek Snow House Nevresim Takımı, kırmızı rengin hakim olduğu Özdilek Yıldız Bornoz Takımı'nın yanı sıra yeni yıla özel ürünler, kullanıcılarının beğenisine sunuldu.

Yılbaşının o büyülü havasını yaşam alanlarına taşımak isteyenlerin tercihi olacak Özdilek Snow House Nevresim Takımı, yeni yılın tematik motiflerinin kodlandığı tasarımıyla da yaşam alanlarınıza modern bir görünüm katıyor.

Özdilek Snow House Nevresim Takımı ve Özdilek Yıldız Bornoz Takımı, tematik ruhuyla yılbaşı alışverişlerinizde, sevdiğiniz için ideal bir hediye alternatifi oluşturuyor.



Jessica May'in rol aldığı reklam filminde, Özdilek Snow House Nevresim Takımı ve Özdilek Yıldız Bornoz Takımı ekrana taşındı.



# Yeni yıla Sıcacık adımlarla...



*Her adımda mutluluk*

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



[facebook.com/Gezer Ayakkabi](https://facebook.com/Gezer Ayakkabi)



[twitter.com/Gezer\\_Ayakkabi](https://twitter.com/Gezer_Ayakkabi)



## Özdilek'ten Sevgililer Günü Özel Ürünü

Özel ve anlamlı günler için hazırladığı konsept ürünleriyle ile ev tekstiline farklı bir boyut kazandıran Özdilek Ev Tekstili, Sevgililer Günü için hazırladığı özel tasarım Özdilek 14 Şubat Nevresim Takımı'nı, kullanıcılarının beğenisine sunmak için gün sayıyor.

14 Şubat ruhunu ve temasını tam anlamıyla yansıtan nevresim takımı, renkleri, baskısı ve dokusuyla da benzersiz bir kullanım deneyiminin kapılarını açıyor. 14 Şubat Nevresim Takımı,

özel reklam filmi ile TV'lerde tanıtılmaya başlanacak.

Sevgililer Günü'nde tasarım bir hediye ile sevdiklerini mutlu etmek isteyenlerin tercihi olacak Özdilek 14 Şubat Nevresim Takımı'nı, şubat ayı itibarıyla Özdilek mağazalarında ve Özdilektheyim.com'da bulabilirsiniz.





## Özdilek'te Büyük Satranç Turnuvası

Özdilek ve Türkiye Satranç Federasyonu (TSF) iş birliğiyle düzenlenen Özdilek Satranç Turnuvası, kıyasıya bir mücadeleye sahne oldu. 16 ismin finale ismini yazdırmasıyla başlayan turnuvanın birincisi belirlendi.

Son yıllarda çocukların ve gençlerin beyin gelişimi için taşıdığı önem sebebiyle birçok kurum ve kuruluş desteklenen satranç, sosyal sorumluluk projelerinde de öne çıkıyor.

8 - 16 yaş grubunda, toplam 1.024 yarışmacının katılım sağladığı yarışma, kıyasıya mücadelelere sahne oldu. 12 şehirden katılan 64 gençten, 16'sı finale kalmayı başardı. Özdilek Bursa'da gerçekleşen zorlu final turnuvası sonunda birincilik ödülü Furkan Büke'nin, ikincilik ödülü Ömer Melih Sarıdağ'ın, üçüncülük ödülü ise Samet Akbay'ın oldu.

Özdilek  
Satranç  
Turnuvası'nın  
kazananları  
belli oldu.



Turnuvada ilk üçe giren yarışmacılara kupa ve tablet hediye edilirken, turnuva katılımcılarına da madalya ve kitap takdim edildi.

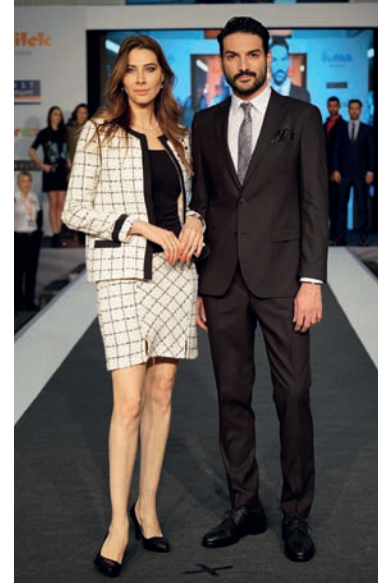




### Özdilek Markaları Podyumda

3 Kasım Cumartesi günü ÖzdilekPark İstanbul'da Özdilek'in tekstil markaları; First Company, Finesuits ve Funfair'in yeni sezon ürünlerinin tanıtıldığı bir defile gerçekleştirildi. 16:00 ve 18:00 saatlerinde iki farklı seansta gerçekleşen defilede, Özge Ulusoy, Şenay Akay ve Ece Gürsel gibi birbirinden ünlü isimler podyuma çıktı. Akasya Asiltürkmen'in sunumuyla gerçekleşen defilede ünlü modellerin yanı sıra erkek ve kadın modeller ile minik mankenler de podyuma çıktı.

Defilede, sadece Özdilek mağazalarında ve Özdilekteyim.com'da satışa sunulan First Company, Finesuits ve Funfair markalarının 2018 - 2019 Sonbahar - Kış koleksiyonu tanıtıldı. Bu muhteşem defile, tüm misafirlerin beğenisini kazandı.



### KeremCem ve İzel ile Yeni Yıla Merhaba

KeremCem ve İzel yılbaşı gecesinde Wyndham Grand İstanbul Levent'te sahne aldı. Birbirinden özel lezzetleri bir araya getiren yeni yıl menüleri, dekor ve dizaynıyla yeni yıl ruhunu, misafirlerine özenle yansıtan Wyndham Grand İstanbul Levent; saatler 00:00'ı gösterdiğinde, misafirlerinin 2019'u coşku ve eğlence ile karşılamasını sağladı.

Her anı eğlence dolu yılbaşı gecesini, KeremCem'in sahne alması ve ardından İzel'in de ona eşlik etmesiyle adeta coşkuya dönüştü. Yeni yıla Wyndham Grand İstanbul Levent'te "merhaba" diyen misafirler, geceden mutlu bir şekilde ayrıldı.





## Özdilek'ten "Alo Evlat" Projesine Anlamlı Destek

Özdilek Kocaeli, Kocaeli Kartepe Belediyesi'nin oluşturduğu Alo Evlat Hattı ekibinin belirlediği ihtiyaç sahibi, yaşlı ve kimsesiz vatandaşlara kapılarını açtı. Alo Evlat Hattı ekibi ile gelen misafirler, Cinetime Özdilek Kocaeli'de Yol Arkadaşım 2 filmini izledi. Düzenlenen organizasyona katılan Kartepe Belediye Başkanı Hüseyin Üzülmöz ise Özdilek Kocaeli yönetimine ilgi ve alakalarından dolayı teşekkürlerini ilettili. Sosyal hayatın içerisinde olmaktan dolayı mutlu olduklarını belirten konuklar, keyifli bir gün geçirdi.

## Eskişehir'de Kış Masalı

Özdilek Eskişehir, kış aylarını çocuklar için eğlenceye dönüştürdüğü etkinliği "Kış Masalı" ile minik misafirlerine unutulmaz bir anı yaşattı. Çocuklar için karlarla kaplı bir ortamda, kardan adam bovingi ile eğlenen minikler, penguen yarışları ile rekabeti doyasıya yaşadı. Çocukların dikkat becerilerine yoğunlaşmasını sağlayan baston şeker etkinliği de minik misafirler tarafından oldukça beğenildi.



## Özdilek Yalova'da Renkli Gala

Cinetime Özdilek Yalova, Göktaş filmi için galasına ev sahipliği yaptı. Filmin galasına, filmin oyuncularından; Ayhan Taş, Mehmet Esen, Ceyhun Fersoy ve Nilay Toprak'ın yanı sıra çok sayıda sinemasever katıldı. Filmin oyuncularını ile sohbet etme imkanı bulan misafirler, film çekim süreci hakkında bilgiler edindi. Oyuncuların ve konukların keyifli dakikalar geçirdiği gala, film gösterimi ile son buldu.



### Özdilek Eskişehir'de Şeker Köy Kuruldu

Özdilek Eskişehir'de gerçekleşen Şeker Köy etkinliğinde; dev lolipop'lar, dev dondurmalar, dev cupcake'ler ve şekerden evler kuruldu. 4 - 12 yaş grubunun katılım sağladığı Şeker Köy etkinliğinde çocuklar, en sevdikleri şarkılar eşliğinde masalsi bir yolculuğa çıktı. Minik misafirlerin yaşadığı mutluluk, aileleri tarafından fotoğraf ve videolarla ölümsüzleştirildi.



### Çocuklar Maşa ve Koca Ayı ile Eğlendiler

Çocukların severek ve beğenerek izlediği Maşa ile Koca Ayı etkinlikleri, Özdilek Kocaeli, Özdilek İzmir ve Özdilek Park Bursa Nilüfer'de eğlence dolu sahnelerle gerçekleşti. Maşa ile Koca Ayı arasında geçen komik maceraların anlatıldığı gösteride çocuklar, sevilen kahramanlar ile şarkılar eşliğinde dans etti.



### Özdilek'te Karikatür Kursu Verildi

Özdilek Bolu'da çocuklara ve gençlere yönelik karikatür kursu düzenlendi. Ücretsiz olarak üç hafta süresince gerçekleşen kursa, yoğun bir katılım sağlandı. Şenol Karakaya eğitmenliğinde düzenlenen kursta, kursiyerler; karikatür çizimi ve boyaması hakkında bilgiler edindi. Kurs boyunca yapılan çalışmaların AVM içerisinde sergilenmesi ile kursiyerlere katılım sertifikaları takdim edildi.









# ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



## Aleyna Tilki'den Yılbaşı Konseri

Son yılların ses getiren şarkıcılarından biri olan Aleyna Tilki, ÖzdilekPark Antalya'da sevenleri ile buluştu. Kendine özgü dansları ve şarkı yorumları ile Aleyna Tilki, sevenlerine eğlence dolu bir gün yaşattı. Yeni yıla özel gerçekleşen konserde sevenlerinin yoğun ilgisi ile karşılaşan Aleyna Tilki, konserin ardından kendisine eşlik eden hayranlarına teşekkür etti.



## ÖzdilekPark İstanbul'da Konser Şöleni

Misafirlerine her daim keyifli anlar yaşatmak için etkinlikler düzenleyen ÖzdilekPark İstanbul, Manga ve Yüksek Sadakat'i ağırladı. 22 Aralık Cumartesi günü saat 19:30'da Manga'nın Akustik Konseri ve 23 Aralık Pazar günü 19:30'da Yüksek Sadakat konserleri ile AVM'de adeta bir müzik şöleni yaşandı. Müzikseverler, sevilen sanatçıların şarkılarına eşlik etti.



## Mercedes Sahibini Bekliyor

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, ziyaretçilerini Mercedes - Benz GLC 250 Matic Coupe AMG kazanmaya davet ediyor. 28 Şubat 2019 tarihine kadar ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de bulunan mağazalardan aynı gün içerisinde 75 TL ve katlarında alışveriş yaparak çekilişe katılanlar, her yeni alışverişle Mercedes - Benz



*Talihli, 8 Mart günü ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de yapılacak çekilişe rüyalarımın otomobiline kavuşacak.*

GLC'nin sahibi olmaya bir adım daha yaklaşacak. Mercedes - Benz GLC 250 kazananın talihlisi, 8 Mart günü ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de yapılacak çekilişe belli olacak ve rüyalarının otomobiline kavuşacak. Detaylı bilgi almak için [ozdilekparkbursa.com.tr](http://ozdilekparkbursa.com.tr)'yi ziyaret edebilirsiniz.

## ÖzdilekPark İstanbul'dan Jaguar E - Pace Kazanma Fırsatı

ÖzdilekPark İstanbul, yeni yılda misafirlerini özel bir kampanya ile karşılıyor. ÖzdilekPark İstanbul'dan toplam 100 TL ve katlarında alışveriş yapan bir şanslı kişi, Jaguar E - Pace kazanma şansı yakalayacak. Kampanyaya katılmak için tek yapmanız gereken, 28 Şubat 2019 Perşembe gününe kadar ÖzdilekPark İstanbul'un içerisinde yer alan mağazalardan, aynı gün içinde 100 TL ve katlarındaki alışveriş fişinizle birlikte kampanya standına gelerek kuponunuzu almak. Kampanyanın talihlisi, 7 Mart 2019 tarihinde saat 14:00'te, ÖzdilekPark İstanbul'da yapılacak çekilişe belli olacak. Detaylı bilgi almak için [ozdilekparkistanbul.com.tr](http://ozdilekparkistanbul.com.tr)'yi ziyaret edebilirsiniz.





## Şampiyon Filminin Galası Yapıldı

Şampiyon filminin sevilen oyuncuları, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer’de gerçekleşen galada izleyenlerle buluştu. Film gösterimi öncesi filmin başrol oyuncuları Farah Zeynep Abdullah, Ekin Koç ve Fikret Kuşkan, filmi izlemeye gelenler ile sohbet etti. Keyifli anlar yaşanan galada oyuncular, sinemaseverlerin film hakkındaki sorularını yanıtladı. Bursa’da olmaktan mutlu olduğunu ifade eden Farah Zeynep Abdullah, film ile ilgili şunları söyledi: “Film yaşanmış bir aşk hikayesini konu alıyor. Filmin beni en çok etkileyen kısmı da bu. Benim için çok güzel bir film oldu. Umarım siz de beğenirsiniz.” Yönetmen koltuğunda Ahmet Katıksız’ın oturduğu “Şampiyon” filmi, yetenekli ve usta oyuncu kadrosuyla sinemaseverleri yaşanmış bir aşk hikayesi ve efsane yarış atı Bold Pilot’un eşsiz güzelliğiyle baş başa bırakıyor.



## LÖSEV Film Lansmanı

Lösemi hastası olan çocuklara yardım etmek amacıyla 1998 yılında kurulan Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı (LÖSEV), 20’nci yılını özel bir projeye kutladı. Merhum Ertem Eğilmez’in, 1973 yılında çektiği ve lösemili bir çocuğun hikayesini anlattığı “Canım Kardeşim” filmini, özel bir versiyonla yorumlayan LÖSEV, filmin tanıtım toplantısını Cinetime ÖzdilekPark İstanbul’da gerçekleştirdi. Filmin galasına Ertem Eğilmez’in oğlu Ferdi Eğilmez, Tarık Akan’ın oğlu Barış Üregül, orijinal filmin müziğini besteleyen Cahit Oben ve çok sayıda konuk katıldı. Mutlu sonla biten filmin gösteriminde duygusal anlar yaşandı.

## Bebekler Yoga Yaptı

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer’de bebekler, anneleri ile yoga yaptı. Anne - Bebek Yogası Eğitmeni Zeynep Gözübüyük’ün eğitmenliğinde gerçekleşen yoga etkinliği, birbirinden renkli görüntülere sahne oldu. Bebekleri



ile etkinliğe katılan anneler, yaşadıkları bu deneyimi çektikleri fotoğraflarla ölümsüzleştirdi. Zeynep Gözübüyük, eğlenceli dakikalara sahne olan etkinlik sonrasında misafirlerle sohbet ederek, imza dağıttı.

## Minik Denizciler İş Başında

ÖzdilekPark Antalya’da minik misafirler, birbirinden eğlenceli oyunlar ve atölye etkinlikleri ile unutulmaz bir hafta sonu yaşadı. Minik Balık Yakalama, Köpek Balığı Avı, Halkalarla Denizkızı Yakalamaca ve Amiral Battı gibi eğlenceli oyunların yanı sıra Deniz Kabuğu Boyamaca ve Atık Materyallerden Ahtapot Yapımı atölyelerinde çocuklar, yaratıcılıklarını geliştirme fırsatı yakaladı. Çocuklar etkinliğin sonunda yapmış oldukları çalışmalarla hatıra fotoğrafları çektiler.





## Sizin İçin Üretiyoruz

Dana etlerimiz,  
bir Özdilek kuruluşu olan  
Tabiat Tarım çiftliğimizde üretilir.



## Güvenilir Et Üretimi

Besi sürecinde  
tamamen GDO'suz  
ve doğal ham maddeler  
kullanılmakta olup,  
sağlıklı besi  
gerçekleştirilmektedir.



## Soğuk Zincir

Kesimi yapılan etlerimiz, kesimhaneden şubelerimize  
ulaşıncaya kadar 0 - 4 derecede soğuk zincir  
her aşamada korunarak şubelerimize sevk edilir.



## Et Neden Özdilek'ten Alınır?



## Uzman Kadro

Çiftlikteki üretim kısmı, kesim aşaması, sevk kısmı ve  
satış süreçleri deneyimli kalite uzmanlarımız,  
gıda mühendislerimiz ve veteriner hekimlerimiz  
tarafından denetlenir.

## Kalite ve Gıda Güvenliği

Satış süreçlerimiz,  
ISO 22000  
Gıda Güvenlik Sistemi'ne  
uygun olarak yapılmaktadır.



## Helal Kesim

Karkas etlerimiz  
birinci sınıf helal kesim  
sertifikalı mezbahalarda,  
İslami usullere uygun olarak  
kesilmektedir.

# Müjgan Yılmaz:

## “Tekstil sektöründeki güveni GIDADA DA KAZANDIK.”

1983 yılında Özdilek Bursa Alışveriş Merkezi ile perakende sektörüne giren Özdilek, bugün mağaza, market, kafe, restoran ve çocuk eğlence merkezi konseptleriyle ziyaretçilerine benzersiz bir hizmet deneyimi sunuyor. Özdilek markası, “Koşulsuz Müşteri Memnuniyeti” felsefesiyle çıktığı yolda, mağazacılık sektöründe olduğu kadar gıda sektöründeki atılımlarıyla da adından söz ettiriyor. Özdilek’in, gıda alanındaki stratejilerini, olmazsa olmaz kriterlerini, 2018 yılı çalışmalarını ve 2019 hedeflerini, Taze Gıda Kategori Müdürü Müjgan Yılmaz’dan dinledik.

Röportaj Nazlı Sancaklı Fotoğraf Haydar Erçin

### Kendinizden bahsedebilir misiniz? Ne kadar süredir bu sektöredesiniz?

1967 yılında Bulgaristan’da doğdum, 1978 yılında ailemle birlikte Türkiye’ye göç ettik. 1978 yılından bu yana Bursa’da yaşıyoruz. Üniversite eğitimimi 1990 yılında, Uludağ Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi’nde tamamladım. Özdilek hikayem bir gazete ilanıyla başladı. Özdilek bir hipermarket açıyordu, personel alımları başlamıştı. Ben de görüşmeye çağırıldım. Bir hafta sonra da işe başladım. Veterinerlik hiç yapmadım, pişmanlık da duymuyorum. Çünkü yaptığım işi seviyorum. 28 yıldır da Özdilek çatısı altında görev yapıyorum.

### Türkiye’de gıda sektörünü nasıl tanımlarsınız? Son günlerde sıkça konuşulduğu gibi gıda sektöründe üretim azalıyor mu sizce?

Türkiye’de gıda oldukça büyük ve sürekli gelişen bir pazar. Tüm krizlere rağmen gelişimini de sürdüreceğini düşünüyorum. Evet, belki büyümesinde bir miktar hız kaybedebilir ancak üretimde bir azalma yaşanmayacaktır. Çünkü Türkiye, dünyanın 7. tarım ülkesi. Son dönemde biraz gerileme yaşamış olabiliriz ama

özellikle sebze - meyve grubunda önemli bir üretim kaynağı oluşturmaya devam edeceğiz. Tüketici, çabuk ulaşabileceği, kaliteli ve pratik ürünler istiyor. Biz de bu doğrultuda, değişen talepleri takip etmeye ve karşılamaya çalışıyoruz. Ürün portföyümüzü de yine bu doğrultuda oluşturuyoruz.

“Özdilek olarak gıda sektöründeki en önemli hedefimiz, teknolojiyi kullanırken geleneksellikten vazgeçmeden, doğal ham maddelerle hazırladığımız lezzetleri tüketiciyle buluşturmak.”

**Özdilek markası perakende sektörünün liderlerinden biri. Gıda sektöründe de çok önemli ve stratejik atılımları oluyor. Bu konuyla ilgili neler söylemek istersiniz?**

Aslına bakarsanız hepimiz birer tüketiciyiz. İşte bu farkındalıkla

Özdilek, müşterisini dinleyen, samimi bir işletme. Çünkü empati yapmayı çok önemsiyoruz. Böyle olunca işimiz biraz daha kolaylaşıyor. Ekibimiz, tüm müşteri taleplerinin üstünde titizlikle duruyor ve memnuniyeti sağlamak adına özveriyle çalışıyor. “Bunun için de ekip mi toplanır, toplantı mı yapılır ya da bunun üzerinde neden çalışıyoruz?” diyen kimse yok bizde. Kalite ve memnuniyet tek hedefimiz. Eminim ki birçok sektörde adından söz ettiren bir firma olmanızın, en önemli sebebi de bu.

**Özdilek, Safahat Lokantası, Kafe Safahat, Dürdane Ana ve Tabiat Tarım yerli besi çiftliği ve Sütfest gibi markalarla gıda sektörüne hatırı sayılır bir katkı sağlıyor. Nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?**

Tüketici bir reyonda gezerken en çok doğal ürünlere bakıyor ve tercih ediyor. Biz de bu farkındalıkla stratejimizi belirliyoruz. Markalarımızdan biri Dürdane Ana. Sayın Hüseyin Özdilek’in değerli annesi Dürdane Hanım’ın ismiyle yola çıktığımız Dürdane Ana markasında da önce doğallığı hedefledik. Kafe Safahatlarda sunduğumuz su böreğini de marketlerimizde satmaya karar verdik ve böylece markalaşma sürecimiz başladı.



*Mijgan Yılmaz*  
Veteriner Hekim



Zamanla bu marka altında birçok gıda grubunu birleştirdik. Bunları sıralayacak olursak; Dürdane Ana Fırını, Dürdane Ana Pazarı - Şarküteri, Dürdane Ana Kasabı, Dürdane Ana Pazarı - Balık ve Dürdane Ana Pazarı - Manav. Dürdane Ana Fırını adıyla özel su böreği, baklava, bazlama ve Kayseri mantısı gibi unlu ve mayalı mamuller, Dürdane Ana Pazarı - Şarküteri adıyla çiğ köfteden Rus salatasına dek 17 çeşit hazır yemek ve peynir çeşitleri üretiyoruz. Dürdane Ana markasının en güçlü ayağından biri de Dürdane Ana Kasabı. Tabiat Tarım çatısı altında yaklaşık 720 dönümlük hayvan yemi ektiğimiz bir alanımız, 50 dönümlük de 3.000 büyük baş hayvanın olduğu besi çiftliğimiz var. Yani kendi çiftliğimizde ürettiğimiz etleri, Dürdane Ana Kasabı markasıyla tüm marketlerimizde satışa, restoranlarımızda ise tüketime sunuyoruz. Hatta kendi personel yemeklerimizde dahi buranın etlerini kullanıyoruz. Dürdane Ana konsepti içinde bir de Dürdane Ana Pazarı

“Sayın Hüseyin Özdilek’in değerli annesi Dürdane Hanım’ın ismiyle yola çıktığımız Dürdane Ana markasında önce doğallığı hedefledik.”

kurduk. Dürdane Ana Pazarı - Balık adı altında tüketiciye balık, Dürdane Ana Pazarı - Manav adı altında ise meyve ve sebze ürünleri sunuyoruz. Tarımsal anlamda iyi bir meyve üreticisiyiz. Ayrıca markalaşmamız konusunda bize asıl güç katan operasyonlarımızdan bir tanesi de Özdilek Lokum. Afyon’da olan lokum üretim merkezimizde 1996 yılından bu yana, Özdilek Lokum markasıyla üretim yapıyoruz. Tabii bir de Sütfest var. 2012 yılından bu yana doğal keçi ve manda sütüyle ürettiğimiz dondurmaları,

Sütfest markasıyla tüketicilerle buluşturuyoruz. Yani tekstildeki güveni gıdada da kazandığımızı söyleyebilirim.

### Gıda alanındaki olmazsa olmazlarınız neler? Özdilek’in kriterlerini bir de sizden dinleyebilir miyiz?

İş disiplini, müşteriye verdiği güven ve müşteri ihtiyaçlarını karşılamadaki temel ilkeler, Özdilek’in kurum kültürünün birer parçası. Müşteriyi odak noktasına aldığınızda her şey daha da kolaylaşıyor. Biz buna yürekten inanıyoruz. Sam Walton’ın bir sözü vardır; “Müşterileri odak noktası olarak aldığınızda öncelikleri belirlemek oldukça kolaylaşır.” Bizim de bu güne kadar önceliğimiz hep müşteri oldu. Çünkü müşteri varsa biz varız.

### Özdilek’in gıda sektöründeki hedeflerini anlatır mısınız?

Gıda sektörü bir derya, sonu gelmez. Özdilek olarak en önemli hedefimiz,



teknolojiyi kullanırken geleneksellikten vazgeçmeden, doğal ham maddelerle hazırladığımız lezzetleri tüketicilerle buluşturmak. Yakın planlarımız arasında ise süt, peynir, sütlü tatlılar gibi ürünleri üretebileceğimiz ve sucuk gibi et ürünlerini işleyebileceğimiz bir tesis kurmak var. Tabii bu şu an sadece proje aşamasında.

“İş disiplini, müşteriye verdiği güven ve müşteri ihtiyaçlarını karşılamadaki temel ilkeler, Özdilek’in kurum kültürünün birer parçası. Müşteriyi odak noktasına aldığınızda her şey daha da kolaylaşıyor. Biz buna yürekten inanıyoruz.”

### **Ar-Ge faaliyetleriniz hakkında bilgi verebilir misiniz? Kaç kişilik bir Ar-Ge ekibiniz var ve yeni bir ürün üretirken nelere dikkat ediyorsunuz?**

Bu çalışmaları, bu zamana dek kategori ve operasyon ekipleriyle titizlikle yürüttük. Ancak Aralık 2018’de Ar-Ge konusunu, profesyonel ve sistematik bir şekilde sürdürme kararı aldık ve bir gıda Ar-Ge müdürü tayin ettik.

Gıda Ar-Ge Müdürümüz Mümin Mutlu, 2010 yılında başladığı Özdilek’te market şefi ve market müdürü pozisyonlarında görev almıştır. Bir önceki görevi ise yiyecek içecek operasyonları müdürlüğü olan Mümin Bey aynı zamanda gıda mühendisidir.

Mümin Bey’in liderliğinde gıda Ar-Ge süreçlerimizi, 20 kişiden oluşan Tadım Komisyonu’nun da onay sürecine dahil olmasıyla daha da profesyonel bir şekilde yürüteceğiz.

Hüseyin Özdilek’ten başlayarak tüm yöneticilerimiz, ürünlerimizin kalitesi, lezzeti ve sunumu konusunda daima çok titizdir. Bu titizlikle Ar-Ge çalışmalarımızı sürdüreceğiz.

### **Sizce, 2018 yılı gıda sektörü için nasıl geçti? 2019 yılı için planlarınız neler?**

2018 yılı Eylül ayına kadar çok başarılı

bir dönemdi. Türkiye’nin genel durumu dolayısıyla sene sonuna doğru bir etkilenme söz konusu oldu tabii. Fakat alanımız temel gıda olduğu için sektörümüzün çok da etkilendiğini hissetmedik. 2019’da ise gıda sektörü yine büyüyecek. Özdilek de özellikle markalaştığı gruplarda daha da önemli ataklarla ve yeni çalışmalarla ürünlerini tüketiciye sunmaya devam edecek.



# Özdilek Park'ta sizin için

## KARACA'DAN SOFRALARINIZA İNCİ DOKUNUŞU

Doğadaki güzelliği sofralara taşıyan Karaca, inci aşkını evlere getiriyor. Büyük bir aşk hikayesini barındıran Fine Pearl Grace Black, Grace'in aşkını kelebek ve doğa desenleriyle anlatıyor. Hayallerin ve mucizelerin dokunuşuyla tasarlanan "Fine Pearl Grace Black" yemek takımı serisi, canlı ve göz alıcı renkleriyle sofraların inci gibi parlamasını sağlıyor.



## ÇANTALARDA KIŞ MODASI FLO MAĞAZALARINDA

Kombinlerin vazgeçilmez parçaları çantalar, sezon trendlerini tüm şıklığıyla FLO koleksiyonunda yansıtıyor. Koleksiyonda, kürk, zincir, trok gibi detayların bulunduğu çantaların yanı sıra farklı dokuların bir araya geldiği modeller de öne çıkıyor. Kullanışlı omuzdan askılı modeller ve sırt çantaları, geniş iç hacimleri ile günün her anına eşlik ediyor.



## AVVA'DAN ŞIKLIĞI VE RAHATLIĞI BİR ARADA SUNAN KOLEKSİYON

Spor giyinirken bile şıklığınızdan ödün vermek istemiyorsanız, AVVA'nın yeni sezon koleksiyonuna göz atabilirsiniz. AVVA ile smart - casual bir koleksiyon hazırlayan Murat Boz, sonbahar - kış modasına iddialı bir giriş yapıyor. Konserden iş görüşmesine, alışverişten yemeğe kadar günün her saatinde ve herkesin tarzına uyan "AVVA Murat Boz Koleksiyonu", göz alıcı modellere yer veriyor. Kış aylarında dolapların vazgeçilmez parçalarından olan kabanlar, deri ceketler, montlar, hırkalar ve kazaklarla kendi stilinizi oluşturabilirsiniz.



## SWATCH İLE HAYAL GÜCÜNÜZÜ GELİŞTİRİN

Hayal gücüyle duyuları birlikte harekete geçirirken, yeniden icat etmenin en iyi inovasyon yöntemi olduğunu kanıtlamak, Swatch'ın Sonbahar - Kış 2018 koleksiyonunun temasını oluşturuyor. Renklerin, eğlencenin ve hayal gücünün en uç noktalara ulaştığı bu çarpıcı tasarımlar, farklı geometrik şekiller ve şeritli desenlerle "Think Fun" koleksiyonunda hayat buluyor. Cesur stil, yalın çizgilerle birleşirken, değerli swarovski taşlar ise bu mütevazı renklerdeki saatlere cazibeli bir hava katıyor.



## STARBUCKS'TAN KAHVE TUTKUNLARINA ÖZEL HEDİYELER

Her yeni yılda misafirlerini yeni lezzetlerle buluşturan Starbucks, bu yıl da sevilen tatlarla birlikte, birbirinden farklı hediye seçenekleri sunuyor. Sevgililer Günü'nde, sevginizi ifade edebileceğiniz kupalar, bardaklar ve termoslar sizi ve sevdiklerinizi bekliyor. Ayrıca Latin Amerika kahvelerinin canlılığını, Pasifik kahvelerinin yumuşaklığını ve nadir bulunan yıllandırılmış Endonezya kahve çekirdeklerinin baharatlı tatlarını taşıyan koleksiyon ürünleriyle de sevdiklerinizi mutlu edebilirsiniz.



## TWIST'TEN YENİ SEZONA DİNAMİK BİR BAŞLANGIÇ

Asi ve zarif tavrından ödün vermeyen Twist Sonbahar - Kış 2018 - 2019 koleksiyonu, ışıltılı yürüncesini, yeni mevsime doğru çeviriyor. Sezonun ruh haline uygun desen, çizgi ve farklı dokuları bir arada bulabileceğiniz modellerle rahat geçecek bir kışa hazır olun. Boncuk ve zengin işleme detaylarıyla parıltılar takımını oluşturan parçalar, özgür tavrın eğlenceli yönünü ortaya çıkarıyor.



## SEZONUN ÖNE ÇIKAN RENKLERİNİ KOTON İLE YAKALAYIN

Koton'un kaban koleksiyonu, 2018 - 2019 Sonbahar - Kış sezonunu, çeşit çeşit tasarımlarla zenginleştiriyor. Kadın modasının en havalı parçaları olan kabanlar, tasarımlardaki özel dikim detayları ve farklı boy kesimleriyle dikkat çekiyor. Renk, desen ve model alternatifleriyle sezona geniş bir koleksiyon sunan Koton,

tasarımları detaylarla özelleştirerek, kaşmir ve saf yün benzeri dokuları anımsatan kumaşlarıyla da sezona lüks bir dokunuş getiriyor.



# BORA & SEDA AKKAŞ:

## “Evlilik aşkı öldürmüyor.”

Geniş Aile dizisinin haşarı çocuğu Zekai karakteriyle gönülleri fetheden Bora Akkaş ve başarılı oyunculuğuyla sevilen Seda Türkmen Akkaş'la bir araya geldik. Geçtiğimiz yıl hayatlarını birleştiren çift, Özdilek Ev Tekstili'nin, 14 Şubat Sevgililer Günü reklamında birlikte rol aldı. Reklam çalışması vesilesiyle bulduğumuz Akkaş çiftiyle kahkaha dolu bir röportaj yaptık. Sevilen çift, kariyer ve evlilikleriyle ilgili samimi açıklamalarda bulundu.

Röportaj Nazlı Sancaklı Fotoğraf Haydar Erçin

### Oyunculuk hayatlarınız nasıl başladı?

**Seda Akkaş:** Her şey, oyuncu ablam Selin Türkmen'i sahnede gördüğümde başladı. Ona duyduğum hayranlık, bu mesleği seçmemde etkili oldu. Sonrası da annemizin bize olan desteğiyle geldi.

**Bora Akkaş:** Oyunculuk hayatım 9 - 10 yaşlarında İstanbul Şehir Tiyatroları Çocuk Eğitim Birimi sınavlarını kazanmamla başladı. Yaklaşık altı yıl İstanbul Şehir Tiyatroları bünyesinde yer aldım. Hem eğitim aldım hem de projelerinde bulundum. Daha sonra birkaç başarılı proje ve ödülle televizyon, sinema ve reklam oyunculuğuna devam ettim. Altın Portakal ödülüm de var aslında. Ama onu çok küçük yaşta aldığım için pek dillendirmiyorum. Ödülü yenilemem gerekiyor sanırım. (Gülüyor.)

### Hem ekran hem de tiyatro geçmişiniz var. Hangisi daha ağır basıyor?

**S.A:** Tabii ki tiyatro. Çünkü ikisi de çok farklı mecralar aslında. Tiyatroda seyirciyle o an buluşurken, televizyon ya da sinema için yaptığım işlerde, seyircinin karşısına çok sonra çıkıyorsunuz. Tiyatroda seyircinin gözünün içine bakarken, tüm hislerini ve beğenilerini görebiliyorsunuz. Diğer oyunculuk deneyimlerinizde ise bunları anında gözlemleyemiyorsunuz. Çünkü televizyon ya da sinema oyunculuğunda arada bir ekran oluyor. Bu nedenle tiyatro diyorum çünkü seyircinin tüm enerjisini yalnızca burada hissedebiliyorum.

**B.A:** Öncelikle oyunculuk yapmaktan aldığım hazdan bahsetmek isterim.

Oyunculüğün en keyifli yanı provalar oluyor. Çünkü oyunculüğün üretim aşaması birebir provalardır. Bu alanı size en iyi sağlayan yer de tiyatrodur. Sinema ve dizilerde bu kadar çalışmak ve hazırlanmak tiyatrodaki gibi mümkün olmuyor. O nedenle tiyatronun yeri farklı diye düşünüyorum. Fakat Türkiye'nin bazı gerçekleri var. Sadece tiyatro yaparak geçinmek pek de mümkün olmuyor.

### Sizin hikayenize gelelim. Nasıl tanıştınız?

**S.A:** “Annem Uyrurken” dizisinde tanıştık. Bora benim kardeşimi oynuyordu. Dizi yedi bölüm sürdü ama bizim aramızdaki bağ da başlamış oldu. Bu yüzden o projenin, bizim için çok güzel bir anısı var.







**B.A:** Sanki biz tanışalım diye büyük bir prodüksiyon oluşturuldu da dizi görevini tamamladı ve bitti gibi oldu. Emegi geçen tüm prodüksiyona buradan teşekkürlerimi gönderiyorum. (Gülüyor.)

### **Peki, evlilik teklifi nasıl geldi?**

**S.A:** Bizim bir köpeğimiz var, adı Baba. Bora bir gün Moda'da sahile inmek istediğini söyledi. Ama nasıl yağmur var, sahilde yürümek akıl karı değil. Telefonda "Bora, ne sahili bu havada?" dedim. İlla "İnmemiz lazım." diyor. Baba'yı da aldık, gittik sahile. Diz çöktü ve "Biz üçümüz birbirimize şahidiz, kimseye ihtiyacımız yok. Hayatını benimle birleştirir misin?" dedi. Yüzüğümü taktı. O sırada da sahilde yalnızca iki adam vardı. Bizi görünce "İlan-ı aşk ediyorum benimle evlenir misin?" şarkısını söylemeye başladılar. Aşk benim için tarifi olmayan bir duygu olduğundan Bora da bana tarifsiz bir teklif yaptı diyebilirim.

**B.A:** Seda'nın anlattığı gibi oldu deyip sıyrılayım çünkü ben çok heyecanlıydım. Elim ayağım birbirine dolaşmıştı. Pek hatırlayamıyorum yani. (Gülüyor.)

### **Geçen yıl evlendiniz. Nasıl gidiyor hayatınız?**

**S.A:** Evlilikle birlikte değişen tek şey, insanların size bakış açısı oluyor. En azından bizim özelimizde böyle oldu.

**B.A:** Biz evliliğimizde bir yılı geride bırakmış olabiliriz ancak ilişkimizde yedi koca yılı doldurduk. Önemli olan iki insanın niyeti ve bir arada kalma isteği.

**"Aşk, evlilikle sadece formunu değiştiriyor. Duygu temelinde aynı kalıyor ama duyguyu yaşama biçimi değişiyor."**

**BORA AKKAŞ**

### **Evlilik aşkı öldürüyor mu?**

**B.A:** Aşk, evlilikle sadece formunu değiştiriyor. Duygu temelinde aynı kalıyor ama duyguyu yaşama biçimi değişiyor. Bizim ilk aşık olduğumuzdaki hislerin derecesi, yedinci senemizde aynı olabilir ama aşkı yaşama biçimimiz birbirinden farklı hale geldi. Bir de eğer evlenmeden

önce hayaliniz yalnızca bir evlilik gerçekleştirmek olursa o zaman hedefsiz kalan bir ilişki söz konusu olabilir. Aşkın bitip bitmeyeceğini söyleyemem ama birlikteliğin başka hedefleri varsa evlilik, anlamını çok başka yerlere taşıyor.

### **Özel bir soru olacak ama aileye yakın zamanda bir bebek katılır mı?**

**S.A:** Ben çocukları çok seviyorum. Kendi içimdeki ve Bora'nın içindeki çocuğu çok seviyorum. Oyun oynama duygumuzu çok seviyorum. Ama hayata bir can getirmenin ciddi bir sorumluluk olduğunu düşünüyorum. Çünkü çocuk, ilk yedi sene kanatlarınız altında oluyor. Bu noktada asıl sizin himayenizden çıktuktan sonraki süreci düşünmek lazım. Bir gün gerçekten bir çocuk sahibi olmaya karar verirsek onu sorumluluk sahibi bir birey olarak yetiştirmek için elimizden geleni yapacağımızı rahatlıkla söyleyebilirim.

**B.A:** Bu aslında karşı koyulamaz bir güdü. Benim de içimde kesinlikle bir babalık içgüdüğü var. Bana bir yerde ölümsüzlüğün simgesi gibi geliyor. İnsanlar sanat eserleri yapıyor, okullar inşa ediyor, bir sürü kalıcı işlere imza atıyor.

Fakat ben gerçekten yaşayan, kalıcı olan tek şeyin evlat olduğunu düşünüyorum. O yüzden doğru zamanda tabii ki baba olmak istiyorum. Ama spesifik bir tarih veremeyeceğim, anladığım kadariyle soru oraya doğru gidiyor. (Gülüyor.)

### Sevgiyi nasıl tanımlarsınız?

**B.A:** Sevgi çok garip bir duygu. Bence bir ihtiyaç. Benim birilerine, bir şeylere sevgi duymadan geçirdiğim bir günde, mutlu olma ihtimalim yok. Yaşamımı hayat arkadaşım ile paylaşmaktan büyük mutluluk duyduğumu söyleyebilirim.

### Eşlerin aynı meslekten olması sizce bir avantaj mı yoksa dezavantaj mı?

**B.A:** Bu konunun iki ayrı yüzü var bence. Bazen avantajları bazen dezavantajları oluyor tabii. İkimizin de çalışma saatleri birbirine denk gelebiliyor, setteki arkadaşlarımızı birbirimizden daha fazla gördüğümüz zamanlarımız oluyor. Bu bence bir dezavantaj. Bir yandan da avantajı da oluyor. Ben bir tiyatro projesinde olduğumda Seda'nın gelip görüşlerini söylemesi çok önemli. Yer aldığımız Özdilek Ev Tekstili reklam projesi, bizim için avantaj oldu tabii ki. Biz ilk defa bir avantajını gördük. (Gülüyor.)

### İkiniz de oyuncu olunca, evde sohbet konusu diziler, senaryolar ve sanat mı oluyor?

**S.A:** Son zamanlarda dizi üzerine hiç konuşmadık açıkçası. Birlikte çok fazla film izliyoruz ve genellikle bu filmleri yorumluyoruz. Tabii yabancı dizilerimiz de var, onların üzerinde de tartışıyoruz. Ayrıca müzik, felsefe, sosyoloji, psikoloji... Tiyatro yapabilmek için bunların hepsini takip etmemiz gerekiyor. Ayrıca gündem ve toplumsal meseleler gibi konular da var. Dolayısıyla evde konuşacak o kadar çok konumuz oluyor ki...

### Birbirinizin senaryolarına karışır mısınız? Kıskançlık var mı aranızda?

**B.A:** Kıskançlık yaratacak sahnenin, projeye çok büyük bir katkısı varsa ve gerçekten

estetik ve güzel görünüyorsa çiftlerden hiçbiri bir diğersinin yaptığı işe engel olmak istemez. Çünkü her oyuncu kariyeri için en doğru adımı atmak ister. Çiftlerin de öz güvenleri yüksekse çok sıkıntı yaşanacağını düşünmüyorum. Bizim kariyerimizde de konu hiç öyle yerlere gelmedi zaten.

### Siz neler izlersiniz? Türkiye'deki televizyonculuk konusundaki düşüncelerinizi öğrenebilir miyiz?

**B.A:** Biz en son puhutv'de yayınlanan "Şahsiyet"i sevdik. "Ölümlü Dünya" ve "Aile Arasında" filmlerini çok beğendik. Zaten Ozan Açıktan hayranıyız. "Kelebekler" filmini de severek izledik. Koşturmacamızın arasında fırsat buldukça "İstanbul Gelin"i izliyoruz.

"Biz sevginin her zaman hatırlanması gerektiğini düşünüyoruz. Çünkü bir ilişkide önemli olan sevginizi içinizden geldiği an yaşamaktır."

SEDA AKKAŞ

Çok sevdiğimiz arkadaşımız Güven Murat Akpınar oynuyor orada. Berkay Ateş girdiğinden beri "Çukur"u izliyoruz. Yakın çevremizin yer aldığı yapımları takip etmeye çalışıyoruz açıkçası. Onun dışında sevilen ve popüler olan her yapıyı incelemeye gayret ediyoruz. Türkiye şu an neyi seviyor, neyi takip ediyor diye analiz etmeye çalışıyoruz. Biz de ona göre kendimizi güncelliyoruz.

### Sevdiğiniz veya örnek aldığınız isimler var mı?

**S.A:** Çok fazla var. Birini söylemek diğerine haksızlık olacakmış gibi hissettim. Ama ilk aklımıza gelen tabii ki Haluk Bilginer. Hepimiz için gerçek bir usta, inanılmaz bir vizyona sahip. Muhteşem işler yapıyor. Onun iş disiplinine hayranız. Keza Bülent Emin

Yarar da öyle. Yani canla başla çalışan tüm ustalara bayılıyoruz, onları zevkle izliyoruz.

### Kariyerleriniz nasıl ilerliyor? Sizden dinleyebilir miyiz?

**S.A:** İnternet üzerinden yayınlanacak mini bir dizi yazdım. Adı "Biraz da Başkalarını Anlat." Bora da yönetmenliğini yapacak. Daha çok karakter komedisi. "Kendine yapılmasını istemediğini başkalarına sen yap." diyen bir karakterin hikayesini anlatacağız. Aslında bir anti kahraman gibi görünse de nedenleri anlaşıldıkça daha çok sevinecek, benimsenecek bir karakter olacak.

**B.A:** Benim "Yuva" isimli bir oyunum var şu sıralar. Talimhane ve BKM'nin beraber yaptığı ve bir banka soygununu anlatan, komedi tadında yeni bir oyunum daha olacak. Seda'yla birlikte, Özdilek Ev Tekstili Sevgililer Günü özel reklam projesinde yer aldık biliyorsunuz. Özdilek'in marka olarak bizde bir hatırası olduğu için bu projenin içinde olmayı çok istedik. Yıllar önce, henüz evli değilken, Özdilek'e gelmiştik. "Bir gün evlenirsek evimizde kullanırız." diye bir bornoz takımı almıştık. Çünkü "bornoz Özdilek'ten alınır" gibi yerleşmiş bir algı vardı bende. Çeyizimizin ilk parçası da bu bornozlar oldu. Bir anım daha var. Altın Portakal aldığım film, Afyon'da çekiliyordu. Annem de bana ilk bornozumu, Afyon'daki Özdilek'ten almıştı. Sevdiğimiz ve güvendiğimiz bir markadan böyle bir teklif gelince de çok mutlu olduk. Reklam filmi de çok güzel oldu. Umarım beğenerek izlersiniz.

### 14 Şubat Sevgililer Günü tüm aşıkların el ele olduğu bir gün. Bu özel günü siz nasıl kutluyorsunuz peki?

**B.A:** Sevgililer Günü, tüm dünyanın aynı gün sevgisini sunduğu bir gün olduğu için bize de hep pozitif yansır. Ancak biz sevgimizi sadece bir güne sığdırmıyoruz. Bize özel olan yıl dönümlerimizi de önemsiyoruz.

**S.A:** Biz sevginin her zaman hatırlanması gerektiğini düşünüyoruz. Çünkü bir ilişkide önemli olan sevginizi içinizden geldiği an yaşamaktır.







# AŞK MESELESİ

Renklerin en canlısı olan kırmızı, Sevgililer Günü'nde bambaşka bir boyut kazanıyor. Her köşenin her detayın kırmızıya büründüğü yılın ilk aylarında gardirolarınızda romantizm havası esecek.

**IPEKYOL**  
Biker Ceket  
990 TL



**ADL**  
Jakarlı Etek  
199,90 TL  
Jakarlı Trençkot  
599,90 TL



**BEYMEN**  
Academia Elbise  
648 TL



**So CHIC...**  
Yüzük

**KOTON**  
Tulum  
129,99 TL



**IPEKYOL**  
Payetli  
Püsküllü  
Ceket  
638 TL

**NETWORK**  
Ceket  
879 TL



**So CHIC...**  
Gümüş Kolye  
249 TL



**KOTON**

Kazak  
98,99 TL

**PANDORA**

Yüzük  
299 TL

**FOREVER NEW**

Elbise  
599,90 TL

**İNCI**

Ayakkabı  
306,50 TL

**LC WAIKIKI**

Etek  
49,99 TL

**PANDORA**

Bileklik

**SAAT&SAAT**

Versace Saat  
5.853 TL

**ADL**

Pantolon  
399,99 TL

**VAKKO**

Beside  
Couture  
Elbise  
3.150 TL

**BEYMEN**

Alexandre Birman  
Ayakkabı  
3.825 TL

**NETWORK**

Etek  
389 TL



# SEZON ÇIKARMA



Kış sezonunun ayakkabı ve çantaları, en etkileyici halleriyle montlara, botlara ve triko kazaklara eşlik ediyor. Birbirinden şık bu parçaların tek ortak noktası ise hepsinin bu sezon moda olmaları.



**KOTON**  
Kazak  
79,99 TL



**NETWORK**  
Mont  
1.795 TL



**KIĞILI**  
Mont



**SAAT&SAAT**  
Skagen Saat  
1.770 TL



**BEYMEN**  
Neil Barrett Deri Eldiven  
2.145 TL

**LEVI'S**  
Denim Ceket  
559,90 TL



**NETWORK**  
Pantolon  
459 TL



**H&M**  
Deri Bot  
799 TL



**DERİMOD**  
Çanta  
399 TL





**LC WAIKIKI**  
Palto  
129,95 TL



**So CHIC...**  
Gümüş Kolye  
299 TL

**İNCI**  
Bot  
351,36 TL



**NETWORK**  
Mont  
4.299 TL



**LOVE MY BODY**  
Ceket



**ADL**  
Yelek  
199,90 TL



**FOREVER NEW**  
Çizme  
249,90 TL



**FOREVER NEW**  
Eldiven  
119,90 TL



**KOTON**  
Kazak  
129,99 TL



**DERİMOD**  
Çanta  
329,99 TL



**NETWORK**  
Deri  
Pantolon  
3.295 TL





**FINESUITS**  
Takım Elbise  
599,90 TL

**EKOL**  
Kaban  
744,90 TL

*Sevgililer Günü'nde  
en özel hediyeler  
Özdilektem.com'da*

*Sevgililer Günü için hediye arayışı  
içindeyseniz, yeni sezonun  
en özel parçalarını sizin için  
bir araya getirdik.*



**SUYUTTI**  
Bere  
49,90 TL



**PIERRE CARDIN**  
Cüzdan  
94,90 TL



**FINESUITS**  
Ayakkabı  
199,90 TL



**VERSACE**  
19V69 ITALIA  
Çanta  
249,90 TL



**SELEN**  
Elbise  
179,90 TL

**FABIO FRANCO**  
Ceket  
199,90 TL



**FINESUITS**  
Kadın Çanta  
79,90 TL



**PIERRE CARDIN**  
Triko  
124,90 TL

*Seçkin markaların modern koleksiyonlarında, sayısız hediye seçenekleri bulabilirsiniz. Kırmızının en güzel hali, çanta, gömlek, elbise ve kabanlarda kendini gösteriyor.*

**FIRST COMPANY**  
Gömlek  
39,90 TL



**KOTON**  
Şal  
39,99 TL



**FASHION FRIENDS**  
Bere  
34,99 TL



**IPEKYOL**  
Ceket  
499 TL



**PIERRE CARDIN**  
Pantolon  
114,90 TL

**FINESUITS**  
Cüzdan  
49,90 TL



**FINESUITS**  
Kadın Çanta  
99,90 TL



**IPEKYOL**  
Pantolon  
183 TL

**FIRST COMPANY**  
Denim  
Pantolon  
69,90 TL

**DEFACTO**  
Baskılı Eldiven  
15,99 TL



**ADIDAS**  
Kar Botu  
89 TL



**H&M**  
Kar Tulumu  
169 TL



**DEICHMANN**  
Kar Botu  
109,90 TL

**SAAT&SAAT**  
Xonix Çocuk Saati  
172,80 TL



**KOTON**  
Sırt Çantası  
34,99 TL



# Yaşasın Kar Tatili

Çocuklar, yoğun geçen eğitim sezonuna kısa bir ara veriyor. Yorucu sınav temposunun ardından gelen yarıyıl tatili de kar eğlencesini beraberinde getiriyor. Kar tulumları, botlar ve kürk kabanlarsa çocukları kar tatilinde bambaşka bir hayal dünyasının içine çekiyor.



**COLUMBIA**  
Kar Pantolonu  
730 TL



**KOTON**  
Kapüşonlu  
Kaban  
179,99 TL



**LC WAIKIKI**  
Kapüşonlu  
Kaban  
189,99 TL





**H&M**  
Kar Tulumu  
169 TL



**PANÇO**  
Kulaklı Bere  
29,95 TL



**COLUMBIA**  
Kayak Montu  
730 TL



**FLO**  
Kar Botu  
89,99 TL



**DEFACTO**  
Kapüşonlu  
Mont  
129,99 TL

**SAAT&SAAT**  
Erkek Çocuk  
Saati  
172,80 TL



**COLUMBIA**  
Kayak Montu  
1.250 TL



**KOTON**  
Baskılı Kaban  
179,99 TL

**PENTİ**  
Sirt Çantası  
69,95 TL



# OFİSİNİZİ Eğlenceli Hale Getirin

Evlerinize küçük dokunuşlar yaptınız ve çok hoşunuza gitti. Şimdi de ofisiniz için eğlenceli ve dekoratif fikirler mi arıyorsunuz? Yoğun iş yaşamınızı, hareketli dekorlarla keyifli hale getirmenin şimdi tam sırası. Renkli ve doğal imgelerle süsleyeceğiniz ofisiniz, retro tarzın şıklığıyla canlansın.





### *Minik kaktüslerle radyasyonu uzaklaştırın*

Sağlığınızın minik dostu kaktüsler, farklı türleriyle ofisinize hoş bir duruş katacaktır. Kaktüs, bilgisayarlar ve cep telefonlarının neden olduğu radyasyona karşı sizi koruma altına alırken, sağlığınız için de sayısız fayda sunuyor. Antioksidan özelliği bulunan kaktüs yaprakları, hücrede hasara neden olan ve kanseri tetikleyen serbest radikallere karşı sağlıklı hücreleri de koruyor. Sindirimi destekleyen bu eşsiz bitkinin, beyin hücrelerini korumak, iltihabı azaltmak gibi etkileri de var. Siz de ofisinizi, büyüklüğüne göre seçeceğiniz çeşitli boyutlardaki kaktüslerle donatabilirsiniz.



### *İlham kaynağı sözler ile kendinizi motive edin*

İş dünyasında her gün yeni bir motivasyon kaynağına ihtiyaç duyabilirsiniz. Kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacak ve size ilham verecek sözler varsa onları ofisinizde her an görebileceğiniz alanlara taşıyabilirsiniz. Bunun için ihtiyaç duyacağınız malzeme ise farklı ebatlardaki kanvas tablolar ve motivasyon kaynağı sözlerin baskıları olacak.



### Retro tarz yine moda

70 ve 80'lerin stilleri geri dönüyor. Ofisinize retro bir hava katabilir ve onu nostaljik simgelerle hareketlendirebilirsiniz. Desenleri retro olan birkaç yastık ya da radyo gibi aksesuarlar, iş ortamınızın havasını bir anda değiştirecektir. Işık kullanımının da önemli bir detay olduğunu unutmayın. Ofis ortamında doğru yerde, doğru ışığı kullanmak sizin ve iş arkadaşlarınızın çalışma konforunu artıracaktır.

Yoğun iş yaşamınızı,  
hareketli dekorlarla keyifli hale  
getirmenin şimdi tam sırası.

### Masanızı biblolarla donatın

Çalışma masanızda, minimal heykeller ve biblolar kullanarak farklılık katabilirsiniz. Biblolarınızı kendiniz kombinleyebilir ve böylece ofisinizdeki renklere göre en mükemmel uyumu yakalayabilirsiniz. Ayrıca denge topları gibi sade aksesuarlarla da masanızın şıklığını destekleyebilirsiniz.



### Duvarınıza canlı tablolar asın

Bir farklılığa imza atın ve resim sanatını, modern mimariye sahip ofisinizin duvarlarına da yansıtın. İç dekorasyonun vazgeçilmez olan tablolarla ofislerde hoş bir atmosfer yaratabilirsiniz. Tabloları simetrik, asimetrik ve düzenli asimetrik olarak 3 farklı düzende yerleştirebilirsiniz. Düzen sevenlerdenseniz, ebatları aynı olan tabloları eşit şekilde asabilirsiniz. Fakat duvarında tek bir tablonun durmasından hoşlanmayanlardansanız, asimetrik düzeni tercih edebilirsiniz. Bu düzende tabloların birbiriyle uyum içinde olup olmaması önemli değil. Buradaki püf nokta, hangi resmi nereye koyacağımızı iyi belirlemenizdir.



Nestlé®

TANIŞALIM MI?

NESTLÉ®  
TAM TAHILLI BARLAR  
HER YERDE YANINDA!

90  
KCAL

- ✓ Tam Tahıl
- ✓ Kalsiyum
- ✓ Demir





**ARZUM**  
Shake'N Take  
Blender  
338,30 TL



**BİEV**  
Lingfield  
Duvar Saati  
340 TL



**KARACA HOME**  
Mumluk  
59,95 TL

**KARACA HOME**

Abajur  
705,82 TL



# AŞKLIWIZL Kırmızıyla Anlatın

Yeni yılın ilk günlerinde, birbirinden şık dekoratif ürünlerle evinizi taçlandırmaya ne dersiniz? Hislerinizi, aşkın renkleriyle anlatacağınız Sevgililer Günü hediye seçeneklerini, sizin için derledik. Kırmızının hakim olduğu ürünlerle yaşam alanlarınıza yeni bir heyecan katmaya hazır olun.



**BİEV**  
Biblo  
279 TL



**H&M**  
Cam Vazo  
179 TL



**BERNARDO**  
Şemsiyeli Kupa  
39 TL

**HOMETIME**  
Porselen Kahve  
Fincan Seti  
129 TL



**BERNARDO**  
Bridal Gold Set  
999 TL





**LCW HOME**  
Sofra Peçetesi

**HOMETIME**

Kuş Figürlü Biblo  
64,95 TL



**FAKİR**  
Kahve  
Makinesi  
468 TL



**VAKKO**

Çerezlik  
5.590 TL



**HOMETIME**

Baykuş Biblo  
119 TL



**H&M**

Ayna  
109 TL

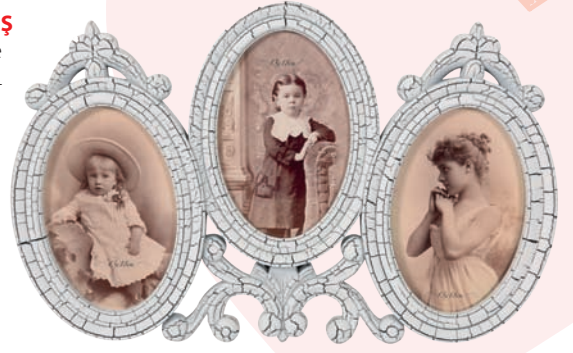


**KOÇTAŞ**

Discuss Kitaplık  
199,90 TL

**KOÇTAŞ**

Çerçeve  
10,50 TL



**LAV**  
Kahve  
Fincan Seti  
51,50 TL



**SCHAFER**

7 Parça Aqua Sürahi Seti  
59,95 TL





# İfadenizi İyileştirme Zamanı Gelmedi mi?

Geride bıraktığımız yılların izleri, zaman içerisinde yüzümüzden okunmaya başlar. Göz kapaklarındaki düşme ve kırışıklıklar ise yüzümüzün yorgun bir ifade edinmesine yol açar. **Miaplast Estetik Kliniği'nden Cerrahi Uzman Op. Dr. Arda Katırcıoğlu**, yüz bölgesinde uygulanabilecek estetik müdahalelerle ilgili önemli bilgiler paylaştı.



## Yorgunluk belirtileri en fazla göz çevresinde ortaya çıkabiliyor

Yorgunluk belirtileri dediğimiz bulgular, aslında yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan bulgulardır. Zaman her şeyi eskittiği gibi yüzü ve cildi de eskitip, yıpratır. Yaşla birlikte vücuttaki kolajen ve elastik liflerin sayısı azalır, yapıları değişir, vücut derisinde bulunan hyalüronik asit miktarı azalır. Bu durum, yüz cildinde elastikiyet kaybı, yanaklarda sarkma, yüz çizgilerinde derinleşme

şeklinde ortaya çıkmaya başlar. Aynada kendimizi daha yorgun, fotoğraflarda daha farklı hisseder, kendimizi beğenmemeye başlarız. Özellikle yaşın artmasıyla birlikte göz kapaklarında torbalanmalar ortaya çıkar, deri fazlalığı oluşur, kaşlar eski dinamik duruşlarını kaybeder.

İstemsiz hareketlerimize eşlik eden kas gruplarının oluşturduğu gülme, kızma, üzülme gibi mimik kırışıklıkları adı verilen

bu çizgiler; alında, kaş arası bölgesinde, göz çevresinde, dudak üzerinde artmaya ve derinleşmeye başlar. Böylece bütün yüz bölgemizi ilgilendiren genel bir dinamizm azalması meydana gelir.

## Göz ve göz çevresinde oluşan deformasyonlar, sağlık problemlerini de beraberinde getirebiliyor

Özellikle yaşlanma, kilo alıp verme, mutsuzluk gibi durumlar, göz



kapaklarında ve çevresinde birtakım olumsuz değişikliklere yol açar. Üst göz kapaklarında deri fazlalıkları oluşur, bu derinin altında torbalanmalar belirginleşmeye başlar ve oluşan bu görüntü, kişiyi olduğundan daha yaşlı gösterir. Bu durum, sürekli alın bölgesini kaldırmaya bağlı kırışıklıklara yol açar. Yine göz kapaklarındaki ağırlaşma, kitap okuma, televizyon, cep telefonu gibi ekranlara bakmayı zorlaştırır. Kişide daha önce oluşmamış baş ağrılarına yol açabilir, migren ağrıları tetiklenebilir.

### **Kırışıklık ve sarkmalara müdahale etmek mümkün**

Bu durumda uygulanabilecek tedavileri iki ayrı kategoride toplayabiliriz: Ameliyatla yapılabilecek cerrahi tedaviler ve ameliyatsız medikal estetik uygulamalar. Eğer yüz bölgesinde sarkma belirgin ise tam yüz germe ve mini yüz germe ameliyatı, göz kapağı estetiği, kaş kaldırma ameliyatı, yüzdeki hacim kaybını önlemek ve kırışıklıkları azaltmak için yağ enjeksiyonu yapılabilir.

Medikal uygulamalarda ise hastanın probleminde göre birçok alternatif bulunmaktadır. Hastanın sarkma şikayeti bulunuyorsa, yüzünü daha dinamik hale getirecek ses dalgaları ile ameliyatsız lifting dediğimiz ultherapy uygulanabilir. Ayrıca radyo dalgalarıyla radyofrekans tedavileri ön plana çıkmaktadır.

Yüzdeki hacim kayıplarına geçici süreli, genellikle bir yıl kalıcılığı olan dolgular kullanılmaktadır. Bu dolgular uygun anatomik noktalara yapıldığında kişiyi daha genç, dinamik hatta daha zayıf gösterebilir. Kırışıklıklar için önceliğimiz botulinium toksindir. Son derece basit olan bu uygulamayla özellikle alın, kaş arası, göz çevresi, dudak üzeri, çene ucu kırışıklıkları tedavi edilebilir. Yine kırışıklık tedavisinde fraksiyonel lazer, altın iğne radyofrekans, prp, gençlik aşısı gibi basit ama efektif uygulama alternatifleri bulunmaktadır.

### **Deformasyonlara karşı tedbirler alınabilir**

Oluşan tüm problemleri doğal yollarla aşabilmek mümkün olmasa da gerek tedbir amaçlı gerekse de meydana gelen durumu düzeltmek amaçlı, bazı doğal ve basit uygulamalar yapmak mümkündür. Öncelikle kişilerin gıdalarına dikkat etmesi gerekmektedir. Günlük su tüketimi artırılmalı, toksinler vücuttan atılmalıdır. Doğal ve dengeli beslenme, seçilen gıdaların organik ürünlerden tercih edilmesi, vitamin ve mineral içeren gıdaların kullanılması, basitçe yapabilecek rutinlerdir.

Spor, tüm vücuda katkısı olduğu gibi yüz bölgesindeki yorgun görünümü de düzeltebilecek bir aktivitedir. Düzenli yapılan egzersiz ve spor hem sizi zinde tutarak vücutça daha fit olmanızı sağlayacak hem de kan akımının hızlanması tüm vücutta ve yüzde canlanmayı sağlayarak, ödemi azaltacaktır. Ödemin azalması göz

torbalarının hafiflemesine, yüzün parlamasına neden olacaktır. Yüze yapılacak doğru masajlar yine kan akımı artışı sağlar ve yüzdeki ödemin lenf kanalları vasıtasıyla atılmasına yardımcı olur. Bununla birlikte yapılacak maske, cilt bakımı uygulamaları da yorgun görünümü azaltacaktır.

### **Bu önerilere dikkat!**

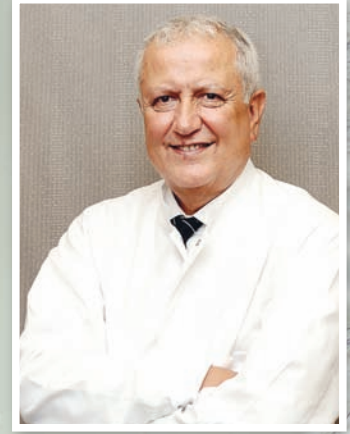
Özellikle kadınların evde kendi kendilerine yapabilecekleri doğal cilt bakımları, maskeler, buhar banyoları ve peeling'ler bulunmaktadır. Bu uygulamalar son derece basit, herkesin kolaylıkla bulabileceği malzemelerle yapılmaktadır. Salatalıktan, bala, zencefilden kuru üzüm kadar kullanılan çeşit çeşit doğal yöntemler bulunmaktadır. Elbette bunları bir defa uygulamak bir fayda getirmez. Düzenli olarak yapıldıklarında bir miktar fayda gösterebilirler. Unutmamak gerekir ki yüzünüz değerlidir ve bunun için yapılacak tüm uygulamalar bir hekim tavsiyesiyle yapılmalıdır. Aksi takdirde yapılan yanlış uygulamalar, faydadan çok zarar verecektir.

*"Göz ve göz çevresinde oluşan deformasyonlar, sağlık sorunlarına yol açıyor."*



# SOĞUK HAVALARDA Cildinize İyi Bakın

Kış aylarında cildimiz, soğuk havaya bağlı olarak yıpranıyor, kuruyor ve çatlıyor. Bu nedenle özellikle kış mevsiminde, doğru ve etkili bakım yapmanın yanı sıra cildi temizlemek ve nemlendirmek büyük önem taşıyor. Çünkü soğuk ve rüzgarlı havalar, cildin nem ihtiyacını artırıyor. Hatta kan dolaşımından damarların büzülmesine kadar vücutta çeşitli değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olabiliyor. **Liv Hospital'dan Dermatoloji Uzmanı Dr. Ahmet Günay**, soğukla birlikte savunmasız kalan cilt için yapılması gerekenleri anlatıyor.



**K**ış aylarının gelmesiyle birlikte, soğuk havanın etkilerini vücut sağlığımız kadar cildimiz üzerinde de hissetmeye başlarız. Vücut derisi, soğuyan havalarda ısısının azalmaması için kan dolaşımını azaltır. Bu durum da ter ve yağ bezlerinin daha yavaş çalışmasına yol açar. Kan dolaşımı yavaşladığında ise cildin gereksinim duyduğu antioksidanları ve besleyici maddeleri alması zorlaşır. Böylece ciltte kuruluk başlar. Fakat dikkat edeceğimiz birkaç ipucu ile cildinize daha iyi bakmanız mümkün.

## Kuruyan cilde zeytinyağı

Cilt bakımı, medikal bakım ve kozmetik bakım olmak üzere iki şekilde yapılır. Herhangi bir cilt problemi yaşayanlar mutlaka bir dermatoloji kliniğine başvurmalıdır. Ciltte problem yoksa cilt bakım uzmanlarının tavsiyelerinin yanı sıra evde yapılacak uygulamalarla hem temizlik hem de bakım yapmak mümkün olabilir. Kuruyan cilde zeytinyağı iyi gelebilir ancak cildi akneli ve yağlı

olanların bu uygulamadan uzak durması daha uygun olacaktır. Nemlendirme işlemi ise temizlenen ve bir peçete yardımıyla ıslaklığı alınan cilde yapılmalıdır.

## Yaz lekelerinden kurtulun

Akne izleri, hamilelik ya da güneş lekeleri gibi sorunları gidermek için cilde peeling yapılabilir. Ciltteki leke ve yağ izlerini yok etmek için öncelikle cilt, organik ya da kimyasal asit sürülerek nötralize edilir. Soyma işlemi ise meyve asitleri ile yapılabilir. Meyve asitleri kullanılarak yapılan cilt soyma işlemi 20 - 30 dakika sürer. Bu işlem, roller yardımıyla meyve asitlerinin, derinin alt tabakasına nüfuz etmesi sağlanarak gerçekleştirilir. Böylece deri yüzeyindeki hasarlı tabaka canlandırılır. Başlangıçta haftada bir uygulanan bu yöntemin sıklığı, ilerleyen süreçte azaltılarak ayda bire düşürülür. Daha derin lekelerde ise kimyasal peeling uygulanarak derinin soyulması ve renginin açılması

sağlanır. Son yılların en popüler uygulaması olan spot peeling yöntemiyle ise tek seansta daha hızlı sonuçlar elde edilebilir. Bu yöntemler, sadece cilt lekeleri ve yara izlerinde değil aynı zamanda cilt yaşlanması yani anti aging tedavisinde de uygulanabilir.

## CİLDİ NEMLENDİRMEK İÇİN EVDE BAKIM ÖNERİLERİ

### Bol su için

Bol su içmenin, cildi içeriden nemlendirdiği su götürmez bir gerçek. Sağlık açısından herhangi bir engel yoksa günde iki litre su içilmesinde fayda vardır. Özellikle çay ve kahve yerine bol su tüketilmeye özen gösterilmelidir çünkü çay ve kahve gibi içecekler, idrar yapıcı etkiye sahip olduğundan vücutta su kaybının oluşmasına neden olur.

### Nemlendirici krem kullanın

Soğuk havalarda cildiniz kuruyabilir. Doğru kullanılan bir nemlendirici, cildi olumsuz etkilerden koruyacaktır.





### Kış aylarında da güneş koruyucu kullanın

Soğuk, cildi kurutup nemini alırken, elastik liflerin kaybına kadar gidebilen zararlara da yol açabilir. Bu nedenle lekelerden ve yaşlanmadan korunmak için uygulanan güneş koruyucuları, sadece yaz aylarında değil kışın da kullanılmalıdır. Ancak seçilen koruyucu kremlerin, kimyasal filtrelerle ilave olarak fiziksel filtre de içermemesine dikkat edilmelidir.

### Cildinizi sık sık temizleyin

Cilt yağlanması, akne oluşumuna ve mikropların üremesine zemin hazırlar. Bu nedenle yağlı cilt sık yıkanmalıdır. Sabun kullanmak şart değildir fakat kullanılacaksa da antiseptik ve doğal olanlar tercih edilmelidir.

### Sağlıklı beslenin

Sebze ve meyve gibi vitamin bakımından zengin yiyeceklerin tüketimine özen gösterilmelidir. Yeterli bulunmadığı takdirde, dışarıdan vitamin takviyesi

alınabilir. Çünkü vücut için biotin, C, E vitaminleri ve çinkonun önemi büyüktür.

### Düzenli olarak spor ve egzersiz yapın

Cilt sağlığı için spor ya da egzersiz yapmak büyük önem taşır. Kapalı spor salonları yerine açık havada yapılan sporları tercih edebilirsiniz.

*"Sebze ve meyve gibi vitamin bakımından zengin yiyeceklerin tüketimine özen gösterilmelidir."*





**eros**

# TAM zamani

Ocak - şubat aylarıyla birlikte kış mevsiminin en soğuk günleriyle buluştuk. Bu aylarda yapılabilecek en uygun aktivite, battaniye altında film izlemek gibi görünse de bu sezon size kapalı alanlarda daha az vakit geçirmeyi öneriyoruz. İşte kış aylarında içinizi ısıtacak en keyifli öneriler...

## C VİTAMİNİ DEPOLAMANIN...

Kışın, mevsim değişikliğinden dolayı soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıklara yakalanma riski artış gösteriyor. Dondurucu soğuklara maruz kaldığımız bu aylarda, C vitaminini eksik etmemekte fayda var. Bağışıklık sistemimizin ve metabolizmamızın dostu olan C vitamini, soğuğun cildimizde yarattığı kuruluğun da düşmanı. Özellikle portakal, greyfurt, nar, mandalina gibi vitamin ve magnezyum bakımından zengin meyveleri bol bol tüketebilirsiniz.



## KIŞ SPORLARINI KEŞFETMENİN...

Kayak sporlarının revaçta olduğu kış tatilleri, seneler geçtikçe daha çok kişinin ilgi alanı olmaya başladı. Kayağın yanı sıra snowboard, heliski, kar rafting, snowkite gibi kış sporları da son yıllardaki favori aktiviteler arasında yer alıyor. Bursa'dan Kars'a kadar yurdun dört bir yanında, deneyimleme imkanı bulacağınız kayak sporunun sayısız faydası da var. Dengeyi ve kemikleri geliştirip motivasyonu yükselten kayak, sosyalleşme ve öz güven de sağlıyor. Bu kış kendinize bir kar tatili hediye edebilirsiniz.

## FARKLI BİR ENSTRÜMANI TANIMANIN...

Müzik dinlemek ve enstrüman çalmak, duygularımızı dışa vurmamıza, hissettiklerimizi dolu dolu yaşamamıza ve insanlarla iletişim kurabilmemize yardımcı olur. Yeni bir enstrüman tanımının ve ona dokunmanın verdiği mutluluksa tarifsizdir. İçinizden gelen duyguları enstrümanla yansıtabilirseniz, kendinizi de konuşarak çok rahat ifade edebilirsiniz. Bu kış, yaşam alanlarımızdan çıkabilir ve soluğu bir enstrüman kursunda alabilirsiniz.



## KARTALKAYA'YA GİTMENİN...

Doğa harikası Kartalkaya, geniş ve uzun pistleri, otelleri ve restoranlarıyla kış sporlarını sevenler için en iyi alternatifleri barındırıyor. Kartalkaya, İstanbul ve Ankara gibi şehirlere yakın olması sebebiyle kısa süreli hafta sonu tatillerinin vazgeçilmez rotalarından biri haline geliyor. Kayak konusunda çok iyi değilseniz, merkezde bulunan yerlerden bir kızak kiralayarak çocuklar gibi eğlenebilirsiniz. Fotoğraf çekmeyi seviyorsanız, Kartalkaya'nın çam ormanlarıyla çevrili doğasında, unutulmaz kareler yakalayabilirsiniz.



## AKSİYONA VE KOMEDİYE DOYMANIN...

Soğuk havaların hakim olduğu kış mevsimine geçiş yaptığımız bugünlerde, kapalı alanlara akın ediyoruz. Siz de yorucu ve yoğun geçen günlerin gerginliğini, sinema salonlarında atmaya ne dersiniz? Birbirinden başarılı yapımları izlemenin şimdi tam

zamanı. Usta yönetmenlerin ve başarılı oyuncuların sayısız filmi, bu kış beyaz perdeden takip edebilirsiniz.

## ATKI, BERE VE ELDİVEN TAKIMI YAPMANIN...

Atkı, bere ve eldiven... Kış aylarının içimizi ısıtan belki de en güzel üçlüsü. Bu aksesuarlar, soğuk havaları avantaja çevirirken, dikkat çekici bir tarz yaratmanıza da destek oluyor. Siz de kış mevsiminde zevkinize göre örgü ya da tığ ile değişik renk ve modellerde atkı, bere ve eldivenler örebilirsiniz. Klasik modellerin yanı sıra ponponlu, çiçekli ve taşlı alternatifleri de değerlendirebilirsiniz.



# Dağları Beyazlarla Örtülü Şehir: Erzurum

Tarih boyunca birçok medeniyete beşiklik eden Erzurum, kozmopolit yapısı ve doğal güzellikleriyle her yıl, dünyanın dört bir yanından binlerce misafir ağırlıyor. Palandöken'in eteklerinde kurulmuş, Anadolu'nun en eski yerleşimlerinden olan bu güzide şehrin her köşesinden, tarihin kokusu yayılıyor. Coğrafi görünümü ile göz dolduran Erzurum, kayak sporuna elverişli uzun pistleri, tesisleri ve kar kalitesiyle de dünyanın sayılı kış turizmi merkezlerinden biri olma özelliği taşıyor. Eşsiz dokuların izlerini sürebileceğiniz Erzurum, enfes yemekleri ve kültürel zenginliğiyle de ziyaretçilerini kendine hayran bırakıyor. Erzurum dendiğinde, şüphesiz ki akıllara önce keskin soğuğu gelir. Öyle ki Evliya Çelebi Seyahatname'sinde şehrin soğuğunu "Kedilerin damdan dama atlarken aralıkta havada donup; mayısta çözülüp, mırnav diye yere düştüğü şehirdir Erzurum." diyerek tatlı bir latife ile anlatır. Zorlu soğuğu, tarih boyunca sitem sebebi olsa da şehrin, Türkiye'nin kış sporları merkezi olmasını sağladı. O zaman sıkıca giyinin... Çünkü keyifli bir Erzurum yolculuğu sizi bekliyor.





## PALANDÖKEN KAYAK MERKEZİ

Doğu Anadolu'nun en nadide şehirlerinden olan Erzurum'a yolunuz düşerse Palandöken'i mutlaka ziyaret etmelisiniz. Kış turizminin vazgeçilmezlerinden olan Palandöken Kayak Merkezi, profesyonelle düzenlenmiş pistleri, iyi organize edilmiş oteller bölgesiyle kış tatilinin en ideal destinasyonları arasında yer alıyor. Palandöken Dağı'nda, 1. Dünya Savaşı'nda askeri amaçlı yapılan kayak sporu, zamanla halk arasında yaygınlaştı ve 1969 yılında açılan telesiyej hattıyla daha geniş kitlelere hizmet vermeye başladı. Palandöken Dağı, 2.200 metreden başlayan ve 3.176 metreye ulaşan yüksekliği, ikisi olimpik olmak üzere 22 pisti, eksi 40'ları gören hava şartları ve yapısı bozulmayan karı ile yalnızca Türkiye'nin değil, dünyanın da önemli kayak merkezlerinden biri olarak görülüyor.



## ÇİFTE MİNARELİ MEDRESE

Anadolu'daki en önemli Selçuklu eserlerinden ve UNESCO'nun Dünya Miras Geçici Listesi'nde yer alan, Çifte Minareli Medrese'ye duyulan ilgi her geçen gün artıyor. Kent merkezinde Anadolu Selçuklu Sultanı 1. Alaeddin Keykubad'ın kızı Hüdavent Hatun tarafından, 1253 yılında yaptırılan Çifte Minareli Medrese, yılın her döneminde yerli ve yabancı turistlerin akınına uğruyor. Siz de Çifte Minareli Medrese'ye uğramadan Erzurum'dan ayrılmayın.



## NARMAN PERİBACALARI

Kırmızı periler diyarı olarak da anılan Narman Peribacaları, ilginç yeryüzü şekilleri ve rengiyle oldukça ilgi çekiyor. Rüzgar ve yağmurun kumlu toprağı aşındırmasıyla oluşan kırmızı peribacaları ve dar vadilerle meydana gelen bu ilginç manzara, Narman ilçesinin güneyinde, Narman - Pasinler otoyolunun 7. kilometresinde yer alıyor.



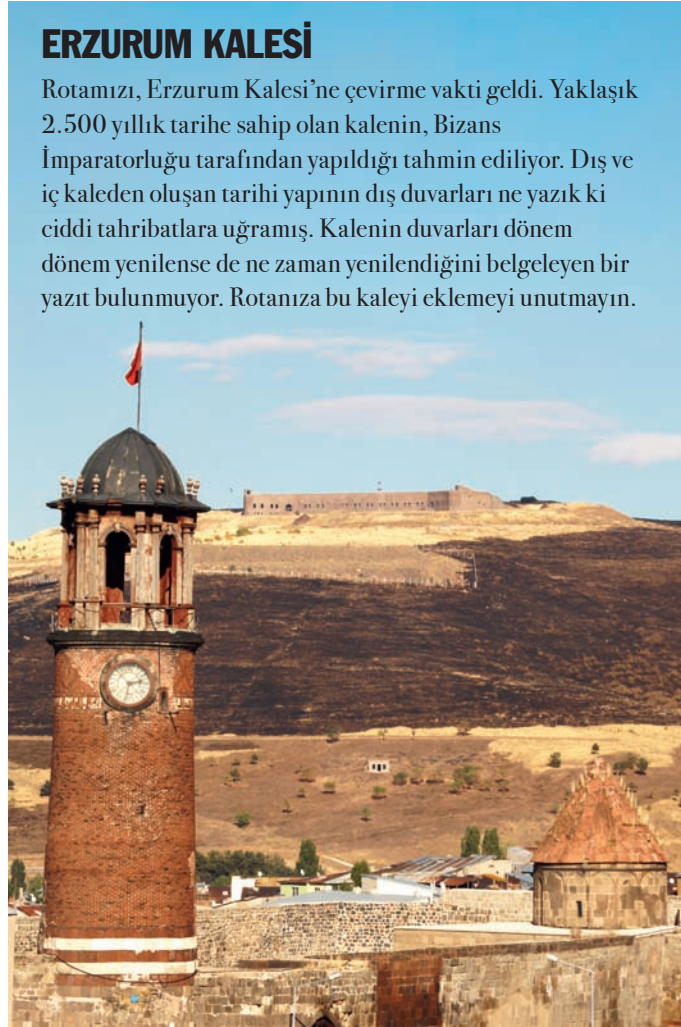
## YAKUTİYE MEDRESESİ

Yakutiye Medresesi'ndeki, "İlim için önce edep gerekir." felsefesinden yola çıkılarak yapılan alçak kapılar, derse girerken hocanın önünde eğilmek gerekliliğini hatırlatır. Türk - İslam eserleri ve etnografya açısından önemli bir nokta haline gelen Yakutiye Medresesi, pars ve kartal figürleri, hurma yapraklar, taç kapısının üzerinde yer alan bezemeler ve daha pek çok süslemelerle olağanüstü bir mimarlık eseridir.



## ÖŞVANK KİLİSESİ

960 - 966 yılları arasında yaptırılan ve Gürcistanlı Hristiyanlar için büyük önem taşıyan tarihi kilise, Erzurum'un kozmopolit duruşunun en zengin parçalarından. Çamlıyamaç köyü içinde yer alan kiliseyi en çok ziyaret edenler Hristiyan Gürcüler oluyor. Öşvank Kilisesi, Bagrad Hanedanlığı döneminde inşa edilmiş. Mimarı ise Öşklü Griogor'dur.



## ERZURUM KALESİ

Rotamızı, Erzurum Kalesi'ne çevirme vakti geldi. Yaklaşık 2.500 yıllık tarihe sahip olan kalenin, Bizans İmparatorluğu tarafından yapıldığı tahmin ediliyor. Dış ve iç kaleden oluşan tarihi yapının dış duvarları ne yazık ki ciddi tahribatlara uğramış. Kalenin duvarları dönem dönem yenilense de ne zaman yenildiğini belgeleyen bir yazıt bulunmuyor. Rotanıza bu kaleyi eklemeyi unutmayın.

## TORTUM ŞELELESİ

Şehir merkezine 120 kilometre uzaklıktaki Tortum Şelalesi, yaklaşık 48 metre yükseklikten dökülen suları ile göz alıcı bir görünüm oluşturuyor. Heyelan sonucunda Tortum Çayı'nın önünün kapanması ile meydana gelen bu etkileyici şelale, görsel bir şöven sunarken şelalenin önünde yer alan izleme balkonunun ise nefes darlığını ve kalp rahatsızlıklarını önlediğine inanılıyor.



## İBRAHİM PAŞA CAMİİ

Şehrin tarihi ibadet mekanları arasındaki İbrahim Paşa Camii, kitabesindeki bilgiye göre; 1748 yılında Erzurum Valisi Yazıcızade Hacı İbrahim Ethem Paşa tarafından inşa ettirilmiş. Caminin mimarisi kare planlı olup tek bir kubbeden oluşuyor. Yapımında beyaz renkte mermer taş kullanılmıştır ve mihrabı da mermerden yapılmıştır. Günümüzde de ibadete açıktır. Cami, Erzurum'un mutlaka görülmesi gereken güzelliklerinden.



## NE YENİR?

Erzurum lezzetleri denince akla ilk gelen çağ kebabıdır. Odun ateşinde pişirilen çağ kebabı, beğeninizi kazanacak ve damağınızda ayrı bir tat bırakacak. Doğasıyla olduğu kadar enfes lezzetlere sahip yemekleriyle de adından söz ettiren Erzurum'da; ayran çorbası, kadayıf dolması, yumurta pilavı, ekşili dolma ve kesme çorbası gibi yöreye has tatları da denemeyi ihmal etmeyin.



# Doğal Ebeveynliğin 7 SIRRI

Çocuğunuzun bazı davranışları karşısında hayal kırıklığına uğruyor, hatta nerede yanlış yaptığınızı düşünerek zaman zaman anneliğinizi ve babalığınızı mı sorguluyorsunuz? Doğru yaklaşım yöntemlerini öğrenmek için pek çok yerden bilgiler edinmeye çalışıyor fakat kafanızı karıştırmaktan ileri gidemediğinizi mi düşünüyorsunuz? **Acıbadem Maslak Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Çiğdem Yavrucu,** “doğal ebeveynlik” olarak tanımlanan yaklaşımı anlatarak, önemli önerilerde bulundu.



**D**oğal ebeveynlik doğru yöntemlerle çocuk gelişiminde önemli bir rol oynuyor.

Çocuğunuzun davranışları konusunda yanlış yaptığınızı düşünüyorsanız birtakım yöntemler sayesinde, onunla doğru iletişim kurabilirsiniz. İşte size birkaç ipucu...

**1 Yargılamayın**  
Çocuğunuzun yargılamak yerine onunla empati kurun ve onu dinleyerek yapıcı eleştirilerde bulunun. En önemlisi onu her koşulda sevdiğinizi davranışlarımızla da gösterin.

**2 Sabretmeyi öğretin**  
Doğal ebeveynler, sınırlı yoksunluklarla yaratıcılığı gelişen, sabretmeyi öğrenen ve sorunları

çözme yetisi kazanan, öz güvenli bireyler yetiştirmek isterler. Siz de çocuğunuzun her ihtiyacını karşılamak yerine sınırlı davranın, temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışın.

**3 Öz güvenini geliştirin**  
Çocuğunuzun hissettiklerini, düşündüklerini rahatlıkla ifade etmesini sağlayın. Öz saygı ve öz güven esasına dayanan bir yaklaşım sergileyin. Bu şekilde çocuğunuzun öz güveninin gelişimine destek olabilirsiniz.

**4 Fırsat verin**  
Doğal ebeveynler çocuklarının her şeyi yapmasına izin vermediği gibi yapabileceklerine de hemen müdahale etmez. Çocuğun bazı yetkinlikleri kazanmasına yardım eder, onun neler yapabileceğini gözlemler ve zaman verir. Acilse müdahale eder.





Merkezinizde şüphesiz çocuğunuz olsun. Ancak çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılarken onlara sınırsız destek vermekten kaçının. Kendi ihtiyaçlarını karşılamalarına fırsat verip alan yaratın.

## 5 Gözlem yapın

Doğal ebeveynler daha iyi gözlemci oldukları için çocuklarının hastalıklarını daha erken fark ederler. Ayrıca bu ebeveynler, bebeklerini daha sık emzirir, daha çok kucaklarına alır, sık temas ederler ve olumlu disiplin uygularlar. Dolayısıyla bu bebekler daha sağlıklı, mutlu ve huzurludur.

## 6 Onu anlamaya çalışın

Öfkeli ve hayal kırıklığına uğramış olsanız dahi çocuğunuzla iletişimde olun. Sizden uzaklaşmasına yol açacak bir tutumda bulunmaktan kaçının. Empati ile çocuğunuzun duygularını dinleyin, her yaptığını onaylamayın. Ancak onu anlamaya çalışın ve ona destek olun.



"Öfkeli ve hayal kırıklığına uğramış olsanız dahi çocuğunuzla iletişim halinde olun."

## 7 Panik olmayın

Anne ve babasının paniklemediğini gören çocuk kendini güvende hisseder. Bu nedenle her durumda, panik bir ebeveyn olmadığınızı gösterin.

### Doğal ebeveynlik ne demek?

Doğal ebeveynlik, koşulsuz sevginin esas olduğu; sezgisel, empatik, şefkatli ve güvenli bir bağ oluşturur. Ebeveynler çocuklarının kendilerine gönderdiği uyarıları ve sinyalleri doğru anlayarak, onlara bilgiyle güçlendirilmiş, içgüdüsel doğaçlamayla yanıt verir ve rehber olur. Bu durum kesinlikle bir kurallar silsilesi değil; bir ebeveynlik yolculuğudur. "Ya hep ya hiç" değil, çocuklarının ihtiyaçları karşısında zihinlerini ve kalbini açık tutmak anlamına gelir. Doğal ebeveynlerin amacı; sınırları olmayan, her istediği karşılanan, "şımarık" diye tanımlanan çocuklar yetiştirmek değildir. Kuralları değil, gerektiğinde çocukla birlikte yaptıkları disiplini temel alırlar. İlgi çekici, merak uyandırıcı, hayal dünyasını zenginleştirici ve yaratıcı, yaşına uygun bir iletişim kurarlar.





## Boyasız Şampuan Ailesi

**PARABEN YOK ALKOL YOK  
BOYA YOK SLS YOK**



**Kolay Tarama Etkili  
Özel Bakım**

**Hassas Bakım**

**Papatya Özü ile  
Besleyici Bakım**

Bebekler için özel olarak geliştirilmiş şampuan ailesi  
**Alkol, Paraben, Sls/Sles, Sülfat, Silikon ve Boya içermez.**  
Göz yakmaz / Hipoalerjeniktir / Dermatolojik olarak test edilmiştir.

# Renkli 2019

Birbirinden güçlü bakım ürünleri, soğuklara karşı cildinizde koruyucu kalkan görevi görüyor. Mat ve doğal görünüm sağlayan makyaj ürünleri ise 2019'da da trend olmaya devam edecek. Enerjinizi ve ışığınızı 2019'a yansıtmaya hazır olun.



## REVLON

Revlon, yeni ürünü Kiss Plumping Lip Cream ile dudaklara renkli ve üç boyutlu bir etki getiriyor. Dudaklarda devrim yaratacak bu ürün, Volulip teknolojisinden de güç alıyor. İç ve yüzeysel dudak dokusunu ve dudak şeklini görünür bir şekilde dolgunlaştırır Volulip'in, aynı zamanda bir diğer özelliği olan anti aging de yaşlanma belirtilerini geciktirmeye yardımcı oluyor.

**Fiyat: 64,90 TL**



## NUXE

Yeni yıla girerken duyularınızı harekete geçirmeye hazırlayan NUXE'ün iki parfümüyle tanışın. Taze ve ışıldayan sabahı temsil eden gün doğumu ve duygusal, cesur bir akşamın simgesi gün batımı. Gün doğumu ile turuncu yapraklarının taze canlılığıyla enerjinin ortaya çıkışını keşfedin ya da gün batımının cüretkar paçuli notalarının, sizi feminenliğiyle sarmasına izin verin.

**Fiyat: 200 TL**



## THE BALM

The Balm, Lou Manizer aydınlatıcı koleksiyonuna eklediği Squad ile yine makyaj çantalarının vazgeçilmezi olacak. Yüzde öne çıkarılmak istenilen bölgeleri aydınlatarak ışıltılı ve pürüzsüz bir görünüm sağlayan Lou Manizer Squad, cilt tonuna göre allık, aydınlatıcı ya da far olarak kullanılabilir.

**Fiyat: 129,90 TL**







### SELİN

Kışın karanlık ve kasvetli havaları, yaz aylarının enerjisini ve ferahlığını aratıyor. Akdeniz'in mor tarlalarından evlerimize uzanan Selin Lavanta Kolonyası, yaza özlem duyduğumuz ve bu coşkuyu yaşamak istediğimiz her an bizimle birlikte oluyor. Akdeniz'in doğal bitkisi, temizliğin ve tazeliğin simgesi olan lavanta, aynı zamanda kokusuyla rahatlatıyor ve yorgunluğa da iyi geliyor.

**Fiyat: 17,95 TL**

### SİNOZ

Sinoz Mavi Anemon Çiçeği Kremi, içeriğinde bulunan mavi anemon çiçeğinden elde edilen yağlar ve E vitamini sayesinde, cilde nüfuz ederek cildinizin ihtiyacı olan bakımı yapıyor. Kayısı çekirdeği yağı sayesinde ise cildin sıkılaşmasını sağlayarak özellikle kuru cilt yapısına sahip olanları erken kırışıklıklardan koruyor. Ürün düzenli olarak kullanıldığında, cildin tüm katmanlarına nüfuz ederek içeriğindeki besleyici öğelerle hücre yenilenmesini harekete geçiriyor. Böylece krem, nem kaybına bağlı erken kırışıklıkları da önlemiş oluyor.

**Fiyat: 89 TL**



### FLORMAR

Flormar'ın yeni koleksiyonu "Lite it Up" ile yeni yılda göz kamaştırarak makyajlara imza atabilirsiniz. Cilde doğal bir parlaklık veren ve zengin vitamin içerikleri bulunan nemlendirici baz Glam Strobing Cream, cansız ve yorgun cilt görünümüne son veriyor. Pürüzsüz ve aydınlık bir bitiş sağlayan Glam Strobing Cream ile spot ışıklarının altındaymış gibi ışıldamak mümkün.

**Fiyat: 39,99 TL**



### EKLİPS

Eklips'in yeni "Diamond" ve "Natural" fırça serisinde, geniş yapılı pudra fırçasından açılı kontur fırçasına, fondöten fırçasından far karıştırma fırçasına, far gölge fırçasından kaş eyeliner fırçasına kadar her makyaj ürününün, rahatlıkla uygulanmasını sağlayacak fırçalar bulunuyor. Eklips'in yeni Diamond serisindeki fırçalar, şıklığı ve kolay kavrama özelliği ile öne çıkarken Natural serisinde yer alan fırçalar, doğal görünüm ve rahat kullanım sağlıyor.



### REXONA

Ter ve ter lekelerine karşı her zamankinden daha etkili olan Rexona Invisible Black+White, etkin üçlü özelliğiyle siyah giysilerde beyaz iz bırakmıyor. Beyaz giysilerde de sarı leke oluşumunu azaltıyor ve 48 saat ter kokusuna karşı koruyor. Lekelere ve izlere karşı kesin çözüm sunan Rexona Invisible Black+White, en yoğun hareketler sonrasında bile güvende hissettiriyor.

**Fiyat: 14,90 TL**



### BIODERMA

Soğuk havalarda dış etkenlerden oldukça etkilenen dudakların kurtarıcısı, Bioderma Atoderm Lip Stick ve Atoderm Lip Balm oluyor. Atoderm Lip Stick, içeriğindeki shea yağı ve vazelin sayesinde dudakların beslenmesine ve onarılmasına yardımcı oluyor.

**Fiyat: 52,50 TL**



### TEOXANE

Göz çevresi için özel olarak geliştirilen Teoxane Eyes Contour, özel titanyum başlığı, hidrasyon sağlayan hyalüronik asit mikro küreleri ve içeriğindeki doğal etken maddeleri sayesinde bu bölgedeki şişlik, halkalanma ve morlukların giderilmesine yardımcı oluyor. Buzdolabında muhafaza edilen ve soğutulan titanyum başlığı ile hafif bir masajla uygulanan Teoxane Eyes Contour, göz çevresindeki kasların rahatlamasını da sağlıyor.

**Fiyat: 513 TL**



### SEPHORA

Sephora'nın günlük hayatınıza güzellik katan maskeleri, cildinizin ihtiyaç duyduğu nem ve vitamini kazanmasına yardımcı olurken, uygun fiyatları ve her yere kolayca taşınabilir boyutları ile herkesin kalbini çalmaya devam ediyor. Bitkisel formüllü ve aktif bileşenlerle yoğunlaştırılmış yeni Sephora Collection yüz maskeleri, cilde maksimum miktarda vitamin ve fayda sağlıyor.

**Fiyat: 22 TL**

### BEE BEAUTY

Sonbaharın dört farklı rengini yansıtan Bee Beauty'nun ojeleri, tek katta yoğun kapaticılık sağlarken parlak görünümüyle de tırnaklarda pürüzsüz bir mükemmellik sunuyor.

**Fiyat: 4,95 TL**



### EGOS

Doğal ve hacimli buklelerin gün boyu şeklinin bozulmadan formunu koruması, sıcaklık ve hava şartları gibi nedenlerden dolayı bazen zorlaşabiliyor. Kıvrıkcık ve dalgalı saçlar için özel geliştirilen Egos Curl saç köpüğü ise saçlara hacim katarken buklelerin de doğal bir görünümle uzun süre kullanılmasını sağlıyor. Güçlü tutuş özelliğiyle 48 saat boyunca koruma sağlayan Curl, saçtan kolayca arınıyor ve saçın yumuşak yapısına zarar vermiyor.

**Fiyat: 25,95 TL**

### NARS

NARS'in yepyeni "Brow Perfector" koleksiyonunun çift uçlu tasarımını ve sekiz doğal rengeyle kaşlarınızı yeniden yaratın. Nars'ın yeni kaş kaleminin oval formdaki ucu, kolayca şekillendirme için yumuşak bir dokunuş sağlarken, fırça ucu ile rengi dağıtır ve kaşların mükemmel bir şekle ulaşmasına yardımcı olur. Yeni "Brow Perfector" serisi yenilikçi formülü sayesinde uzun süre kalıcılık ve yumuşak bir uygulama vadederken, zengin renk tonlarıyla da farklı görüntüler vadediyor.

**Fiyat: 165 TL**



# Colgate®

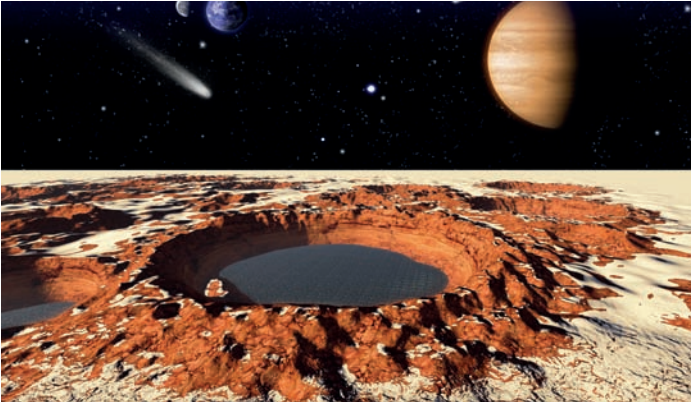
## Doğal özlerin sırrını keşfedin



# bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz    t /bakalimbiz    i /bakalimbiz



## MARS'TA İLK DEFA GÖL BULUNDU

Bilim insanları, Mars'ta yer alan buz yüzeyinin altında, sudan oluşan geniş çaplı bir göl bulunduğunu duyurdu. Bu keşif, dünyadan 55 milyon km uzaklıktaki esrarengiz Kızıl Gezegen'de bulunan, sıvı haldeki en büyük su kütlesi oldu. Daha önce yapılan araştırmalar, gezegen yüzeyinde aralıklı su kütleleri olduğuna dair kanıtlar olduğunu gösteriyordu. Fakat bu son keşif, Mars'taki su kütlesinin kalıcı olduğuna dair ilk veri oldu. Mars'ta bulunan su kütlesi, buzun altında yaklaşık 20 kilometrelik bir alanda yer alıyor. Uzay bilimcilerin bu keşfiyle Mars'ta daha fazla su bulunabileceği ve hatta hayat olabileceği ihtimali kuvvetlendi.



## UÇAKLAR ZİHİNLE KONTROL EDİLEBİLECEK

2015'ten bu yana çalışmalar yapan ABD Savunma Bakanlığı İleri Askeri Araştırma Projeleri Ajansı (DARPA) Askeri Araştırmalar Bölümü, teknoloji yardımıyla pilotların, birden fazla uçağın ve insansız hava araçlarının, zihin ile kontrol edebileceğini gözler önüne serdi. DARPA Biyolojik Teknoloji Daire Başkanı Justin Sanchez, insanların beyin sinyallerini yönetirken, aynı anda üç tip uçağı kontrol edebileceğini belirtti. Sanchez bu projesini, DARPA'nın 60. yıl etkinliklerinde "Nöroteknolojinin Yörüngesi" olarak gözler önüne serdi.

## BİLİM İNSANLARI BAKIRDAN ALTIN YAPTI

Science Advances'ta yer alan habere göre, Çin'de bir grup bilim insanının bir süredir üzerinde çalıştığı çığırın proje sonuç verdi. Ekipte yer alan Profesör Sun Jian, bakırın bir süre yüksek sıcaklıkta ve elektrikle yüklenmiş argon gazına maruz bırakıldığına dikkat çekti. Sonrasında hızla hareket eden iyonlaşmış parçacıkların bakır atomlarıyla çarpışması neticesinde, hızla soğuma evresine giren atomlar iyice sıkışıp bir cihaz üzerinde toplanmaya başladı. Bu tanecikler ise bir bakterinin binde biri küçüklüğünde bir yapıda bulunuyor. Bu şekilde incecik bir tabaka elde ediliyor. Bir sonraki adımda ise elde edilen bu tabaka reaksiyon odasına sokuluyor ve kömürün alkole dönüştürülmesi için bir katalizör olarak kullanılan tabaka, deney sonucunda nanoparçacıklarının altın ve gümüş benzeri parçalara dönüştüğü görülüyor.



## İLK UZAY ÜLKESİ ASGARDIA'NIN VATANDAŞLIK ÜCRETİ BELLİ OLDU

2016 yılında, tarihin ilk uzay ülkesi olarak kurulan Asgardia, vatandaşlık için yıllık bir ücret talep ediyor. Parlamento tarafından açıklanan yasa ile birlikte Asgardia'dan yıllık aidat ücreti ile vatandaşlık alınabilecek. Bu değişiklikler neticesinde Asgardia vatandaşları, vatandaşlık haklarını sürdürebilmek için yıllık 100 euro ödemek zorunda. Asgardia'nın resmi internet sitesinde yer alan ifadelerle göre; şu anda toplam 280 bin Asgardialı bulunuyor.



## EN TEHLİKELİ CANLI: İNSAN

Yeni bir bilimsel araştırmaya göre 7,6 milyar insan, yeryüzünde yaşayan bütün canlıların yüzde 0,01'ini oluşturuyor. Buna rağmen ortaya çıktığı ilk günden beri insanlık, gezegendeki vahşi hayvanların yüzde 83'ünün, bitkilerin ise yarısının yok olmasına yol açtı.

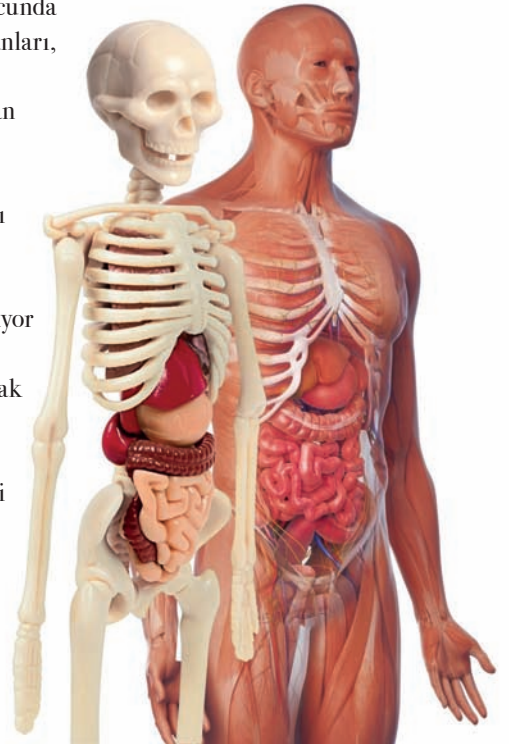


## BİNLERCE YILLIK SOLUCANLAR CANLANDIRILDI

Rusya'nın Yakutistan bölgesinde, on binlerce yıldır donmuş halde bulunan iki yuvarlak solucan, bilim insanları tarafından çözünerek yaşama geri döndürüldü. Bilim dünyasını değiştirecek canlılar, gezegenin en yaşlı hayvanları olarak görülüyor. Princeton Üniversitesi önderliğinde yapılan araştırmaya göre yuvarlak solucanlar, dondukları Pleistosen Çağı'ndan sonra yaşama geri döndü. Solucanların hareket etmeye ve beslenmeye başladıkları belirtildi. Donmuş halde bulunan 300 prehistorik solucan, Moskova'daki Fizik - Kimyasal ve Biyolojik Sorunları Enstitüsü'nün laboratuvarında kontrollü olarak çözüldü ve iki solucan hayata kaldıkları yerden devam etti.

## YEPYENİ BİR ORGAN KEŞFEDİLDİ

New York Üniversitesi'nde görevli bilim insanları, tıp dünyasını şaşkına çeviren bir açıklama yaptı. Yapılan incelemeler sonucunda ABD'li bilim insanları, tüm vücudu kapsayan bir organ bulunduğunu açıkladı. "Interstitium" adı verilen bu organ, dokuların zarar görmesini engelliyor ve vücuttaki en büyük organ olarak tanımlanıyor. Interstitium'un, vücut içerisindeki sıvıyla dolu bölümlerde bulunduğu ve dokuları darbelerden koruduğu belirtildi.





SİNEMA

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

# VİZYONDAKİLER



## Organize İşler 2

“Organize İşler” filminin devamı olan “Organize İşler 2”nin senaryosu ve yönetmenliği Yılmaz Erdoğan’a ait. Filmin oyuncu kadrosunda; Yılmaz Erdoğan, Kıvanç Tatlıtuğ, Ezgi Mola, Bensu Soral, Rıza Kocaoğlu, Okan Çabalar, Güven Kıraç, Ahmet Mümtaz Taylan, Ersin Korkut, Erdem Baş, Mahir İpek, Ekin Türkmen, Atakan Çelik ve Safa Sarı gibi isimler yer alıyor. “Organize İşler 2”, Asım Noyan ve çetesinin maceralarını konu ediniyor. Kadıköy, İstiklal Caddesi, Galata Köprüsü, Eminönü, Mısır Çarşısı, Kapalıçarşı ve Karaköy gibi semtlerde çekilerek sekiz haftada tamamlandı. Komedi ve aksiyon türündeki filmin sahadaki yapım ekibinde yaklaşık 400 kişi çalıştı.





## Ralph ve İnternet

**Vizyon Tarihi: 10 Ocak**

Oyun alanı, Turbo'nun intikamından kurtarılmasından altı yıl sonra, Sugar Rush oyunu yeni bir tehlike altındadır. Vanellope ve Ralph'in oyunu kurtarmak için giriştikleri mücadeleyi konu alan "Ralph ve İnternet" in oyuncu kadrosunda; John C. Reilly, Sarah Silverman ve Gal Gadot gibi isimler yer alıyor. Filmin yönetmenliğini ise Rich Moore ve Phil Johnston üstleniyor.



## Çiçero

Yüzyılın casusu olarak bilinen Çiçero kod adlı Elyesa Bazna (Erdal Beşikçioğlu), 2. Dünya Savaşı sırasında İngiliz Büyükelçiliği'nde uşak olarak çalışmaktadır. Büyükelçilikten birçok bilgiye rahatça ulaşabilen Bazna, kısa süre sonra para karşılığı Almanlar için casusluk yapmaya başlar ve "Çiçero" kod adını alır. Yüzyılın en büyük casusluk hikayesi olduğu iddiasını taşıyan "Çiçero", Serdar Akar imzasıyla beyaz perdeye aktarılıyor.

## Creed II: Efsane Yükseliyor

**Vizyon Tarihi: 11 Ocak**

2015 yapımı "Creed: Efsanenin Doğuşu" nun devamı olan filmde, genç boksör Adonis Creed'in mücadelesi ele alınıyor. Rocky Balboa'ya bir kez daha Sylvester Stallone'un hayat verdiği filmde, genç boksör Adonis Creed'i ise Michael B. Jordan canlandırıyor. Rocky evreninin ikonik kötü adamı Rus Boksör Ivan Drago'nun da serinin hayranlarının karşısına çıktığı yapımda, Dolph Lundgren'in canlandığı Drago'nun oğlu Vitor'u ise Romen Boksör Florian Big Nasty Munteanu üstleniyor.



## Karakomik Filmler Kaçamak

"Arif V 216", "G.O.R.A.", "A.R.O.G." ve "Hokkabaz" filmlerinde olduğu gibi "Karakomik Filmler Kaçamak"ın da yönetmen koltuğunda oturan Cem Yılmaz, başrolünü de yine kendisi üstleniyor. Şehir dışına detoks tatiline giden dört kafadarın hikayesinin anlatıldığı filmin yapımı ise NuLook ve CMYLMZ Fikirsanat'a ait.





## Ejderhanı Nasıl Eğitirsin 3: Gizli Dünya

**Vizyon Tarihi: 25 Ocak**

İki filmiyle dünyada bir milyar doların üzerinde gişe hasılatı elde eden "Ejderhanı Nasıl Eğitirsin" serisi, üçüncü filmle geri dönüyor. Hicks, Vikinglerin ilk ejderha eğitmeni olmuş ve ejderhalar ile insanlar arasındaki barışı sağlama görevini başarıyla yerine getirmiştir. Ejderhası Dişsiz ile kazandıkları bu barış, Dişsiz'in yeni keşfi ile önemini kaybeder. Dişsiz artık tükenmiş sandığı kendi soyuna mensup bir ejderhayı keşfeder. Tehlike bir kez daha kapıya dayandığında ve Hicks'in otoritesi sınındığında, ejderha da binici de kendi türünü korumak için önemli kararlar vermek zorunda kalacaktır. "Ejderhanı Nasıl Eğitirsin: Gizli Dünya" filminin yönetmenliğini Dean DeBlois üstleniyor.



## Ölümcül Labirent

**Vizyon Tarihi: 31 Ocak**

Adam Robitel'in yönetmen koltuğunda oturduğu korku ve gerilim türündeki filmin oyuncu kadrosunda; Tyler Labine, Logan Miller, Deborah Ann Woll, Taylor Russell McKenzie, Jay Ellis, Nik Dodani gibi isimler yer alıyor. "Ölümcül Labirent", kaçış odasından kurtulmaya çalışan altı yabancıların hikayesini konu ediyor.



## Lego Filmi 2

**Vizyon Tarihi: 8 Şubat**

LEGO DUPLO saldırısı altındaki şehirde her şey tamir edilebileceğinden çok daha hızlı bir şekilde yerle bir olmaktadır. Yıkıntı şehrin kalıntıları arasında dolaşırken keşfedilen bir uzaylı robot ise tehlikeyi artırır. Lucy'yi ve şehrin diğer kahramanlarını alıp götürən uzay gemisinin peşine düşmek ve onları geri getirmek ise saf kahraman Emmet'a kalmıştır. "Lego Filmi 2"nin yönetmen koltuğunu Phil Lord ve Chris Miller paylaşırken, seslendirme kadrosunda ise Chris Pratt, Will Ferrell, Liam Neeson ve Elizabeth Banks gibi yıldız isimler yer alıyor.

## Recep İvedik 6

Ünlü komedyen Şahan Gökbağar'ın fenomen haline gelen beyaz perde projesi "Recep İvedik 6", izleyiciyle buluşuyor. Şahan Gökbağar'ın başrolünde yer aldığı filmin yönetmenliğini ise yine kardeşi Togan Gökbağar üstleniyor. Geniş bir kesimin gönlünde taht kuran filmin afişinde, filmin baş karakteri Recep İvedik'in gömleğinin, bir gorilin elinde olması ve havada arıza yapmış olan bir uçağın irtifa kaybeden görüntüsünün bulunması, filmin senaryosu hakkında küçük ipuçları veriyor.







## Happy Death Day 2U

**Vizyon Tarihi: 15 Şubat**

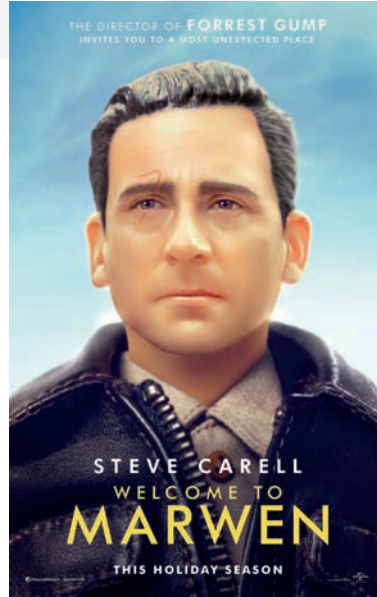
“Ölüm Günün Kutlu Olsun”un devam halkası olan “Happy Death Day 2U” filminde katili tarafından korkunç bir şekilde öldürülen Tree adındaki genç bir kadının, öldürüldüğü günün sabahına uyanıp, korkunç günü tekrar tekrar yaşaması konu ediliyor. Filmin yönetmen koluğunda ise ilk filmde olduğu gibi Christopher Landon oturuyor.



## Alita: Savaş Meleđi

**Vizyon Tarihi: 15 Şubat**

Yönetmen koluğunda Robert Rodriguez’in yer aldığı “Alita: Savaş Meleđi”nde aksiyon rüzgarı esecek. Kim olduğunu ve nereden geldiğini bilmeyen Alita’nın gelecekte uyanışının anlatıldığı filmi oyuncu kadrosunda; Rosa Salazar, Christoph Waltz ve Jennifer Connelly yer alıyor.



## Welcome to Marwen

**Vizyon Tarihi: 8 Şubat**

Hayal dünyasının yardımıyla dudak uçuklatan bir sanat eseri ortaya çıkaran Mark, gerçek hayattaki zaferine de adım adım yaklaşır. “Welcome to Marwen” sanatsal hayal gücünün insanın ruhunu nasıl eski haline getirebileceğini fark eden yıkılmış bir adamın, mucizevi ve gerçek hikayesini anlatıyor. Yönetmen koluğunda Robert Zemeckis’in oturduğu filmi başrollerini; Steve Carell, Leslie Mann ve Eiza Gonzalez gibi isimler paylaşıyor.

## Karlar Kraliçesi 4

**Vizyon Tarihi: 22 Şubat**

“Karlar Kraliçesi 4”, sihirli dünyayı kurtarmaya çalışan Gerda’nın macerasını konu ediyor. Büyülü dünyayı kurtarmak için büyük bir maceraya atılan Gerda’nın serüvenini anlatan filmi yönetmen koluğunda Robert Lence ve Aleksey Tsitsilin oturuyor.



\*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişkenlik gösterebilir.

# Müge Çevik: “Mutluluk Öğrenilebilir Bir Bakış Açısıdır.”

2015 yılının, kendi alanında en çok satan “Mutluluk Kulübü” ve “Mutluluk ile İlişkisi Var” kitaplarının yazarı Müge Çevik, üçüncü kitabı “Mutluluk Kulübü - Gelişim” ile yeniden okuyucularıyla buluşuyor. Müge Çevik, yeni kitabında, mutluluğun öğrenilebilir bir olgu olduğunu söylüyor. “Başlarına gelen her şeyi kader kabul ederek kendilerini çaresiz hissedenler, mutluluk adına pek de bir gelişim göstermiyor.” diyor Çevik, yeni kitabında kişisel gelişime dair önemli bilgiler de veriyor. Sizi Müge Çevik ile yaptığımız keyifli söyleşiyle baş başa bırakıyoruz.

## Kitaplarınızda genel olarak sevgi ve mutluluk gibi kavramları ele alıyorsunuz. Mutluluğun sırrı nedir size göre?

Kitapların ana teması mutluluk gibi görünse de temelde bilinç olarak büyümekten ve hayatı olduğumuz yerden daha yukarıda bir basamakta görmekten bahsediyor hepsi. Temelde başımıza gelenler değişirse de mutsuzluğu yok etmemek, edememek de bunlara verdiğimiz tepki değişebilir, bunlara katlanmak yerine bunları kaldıraç yapabilir ve daha kaliteli bir yaşam sürebiliriz. Kitaplarımda tüm bunları hem pek çok kişisel gelişim kuramı hem de pozitif psikoloji ve Gestalt felsefesi perspektifinden anlatıyorum.

## Yaşam ve kariyer koçluğu da yapıyorsunuz. Sizi kitap yazmaya yönelten sebepler nelerdi?

Kitap serüveni kendiliğinden gelişti. 2012 yılında başlattığım “Mutluluk Kulübü Koçluk Grubu”ndan oldukça fazla bilgi birikmeye başladım. Sonra bu bilgileri yazılı olarak paylaşınca, insanların ilgisini çektiğini gördüm ve kitaplaştırarak daha fazla insanın hayatına dokunmayı istedim. Sonra fark ettim ki yazmak benim için eski bir alışkanlık ve bildiğim bir yolculuk. Diğer kitaplar da sırasıyla aktı.



## Kişisel gelişim türünde yazdığınız kitaplarınız oldukça ilgi görüyor. Okurlarınızla bu bağı nasıl kurdunuz?

Sanırım böyle bir bağ varsa o da gerçekçilik ve samimiyetten geliyor. Kendi hayatımda değişime yol açmayan hiçbir şeyi anlatmıyorum. İnanmadığım hiçbir şeyi asla

yer vermiyorum. Kendi yolculuğumu esas alıyorum. Ben de çok analitik ve şüpheli biriyim ve hep, okur yerine, bunun bana ne faydası olduğunu sorguluyorum. Kitaplarımdaki temel amaç; insanların yaşamlarını bir nebze olsun rahatlatılabilecek bir bakış açısı sunmak. İnsanlar gerçekçi ve her hayata uyarlanabilir bilgiyi seviyor.

## Mutluluğun öğrenilebilir bir olgu olduğunu söylüyorsunuz. Bu süreci biraz açar mısınız?

Mutluluk üzerine yapılan araştırmalara göre, bireylerin %40'ının mutluluğa ulaşmasındaki en büyük neden, kendilerini geliştirme seçimleri ve yaşamda başlarına gelen olaylara nasıl bir tepki verdiği ile ilgili. Bu da gösteriyor ki başlarına gelen her şeyi kader kabul ederek kendilerini çaresiz hissedener, mutluluk adına pek de bir gelişim göstermiyor. Ancak aksi olanlar yani olumluluğu öğrenenler, farkındalık ile yaklaşanlar ve bu konuda çalışmalar yapanlar için mutluluk, öğrenilebilir bir bakış açıdır.

## Kişisel gelişim türünde yazmanızda uluslararası ilişkiler bölümü okumanızın etkisi oldu mu?

Bu konuyu şimdiye kadar hiç düşünmedim. Diplomat olmak için

uluslararası ilişkiler okumayı istemişim ancak bana uygun olmadığını anlayınca kurumsal işler yaptım. Sonra döndüm doluştım ve insanı merak eden, insanı öğreneceğim işlere odaklandım. Bu bölümü okumanın belki insana ve insani konulara daha evrensel ve çok boyutlu bakmamda bir katkısı olmuştur. Bir de sanırım çok okumama...



## “Pozitif psikoloji” kavramının kişisel gelişim üzerindeki etkisi nedir?

Bence pozitif psikoloji, kişisel gelişimin kredisini yükselten, pek çok teknik ve uygulamanın sonuçlarını ölçülebilir hale getiren bir bilim dalı. Şükürler olsun ki ruh sağlığı yerinde insanların, daha kaliteli ve dengeli bir yaşam sürmesine yönelik bu alan, yeni yeni de olsa büyüyor ve gelişiyor. Benim için en önemlisi bilim insanlarının da kişisel gelişimi yok sayanların aksine, onu düzenleme, uygun ve doğru şekilde yapma konusunda niyetli olması. Aksi takdirde kişisel gelişim çok kirleniyor ve cinci, büyücü, sözde spiritüel ama içi boş işlere kalıyor meydan. Pozitif psikoloji, bu anlamda sağlam veriler ve bilimsel bir yaklaşım ile mutluluğu bilimselleştiriyor.

## Okurlarınız, kitaplarınızı nerelerden temin edebilirler?

Tüm kitaplarından ve internet sitelerinden bulabilirler.

*“Mutluluk öğrenilebilir. Yeter ki isteyin ve gerekeni yapın. Kendinizi kandırmayı veya ikame tatminler ile avunmayı bırakın.”*



# ajanda



## FAZIL SAY'DAN MÜZİĞE DOYURACAK RESİTAL

Her yıl, beş kıtada verdiği yüzden fazla konserle günümüzün en tanınmış klasik müzik sanatçılarından birisi olan Fazıl Say, 8 Ocak Salı günü, İKÜ Akıngüç Oditoryumu'nda müzikseverlere unutulmaz bir akşam yaşatacak.

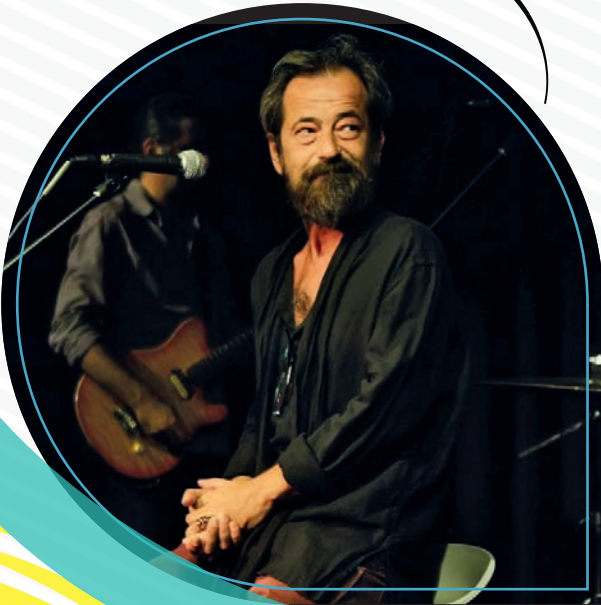
## FERİDUN DÜZAĞAÇ MORİ PERFORMANCE SAHNESİ'NDE

Türkçe rock müziğin güçlü yorumcularından Feridun Düzağaç, 19 Ocak Cumartesi günü Mori Performance Sahnesi'nde sevenleriyle bir araya gelecek. Samimi ve esprili tavırlarıyla büyük beğeni toplayan sanatçı, yeni albümünü de yakın zamanda sevenleriyle buluşturacak.



## "KIVILCIM"DAN 80 KİŞİLİK DEV GÖSTERİ

Sibirya'dan Katar'a, Amerika'dan Japonya'ya 98 ülkede, 285 şehirde, 5.000 canlı performans ile 40 milyon izleyiciye ulaşan Anadolu Ateşi Dans Topluluğu'nun; 80 çocuktan oluşan Anadolu Ateşi "Kıvılcım Çocuk Grubu", muhteşem bir şova imza atmaya hazırlanıyor. Anadolu topraklarının zenginliklerinden derlenen koreografisi, etnik ve modern dans kurgusu ile her yaşta izleyiciyi büyüleyen Anadolu Ateşi Kıvılcım Çocuk Grubu gösterisi, 20 Ocak Pazar günü TİM Show Center'da sahneye taşınıyor.



# Enfes Lay's lezzeti %50 daha az yağlı





## MFÖ EFSANELEŞEN ŞARKILARIYLA BURSA'DA

1965'te başlayan sahne serüvenlerini hız kesmeden sürdüren ve dillerden düşmeyen şarkılarını kuşaktan kuşağa aktarmayı başaran MFÖ, 1 Şubat sahnesine hazırlanıyor. "Ele Güne Karşı", "Sakın Gelme", "Güllerin İçinden", "Olduramadım" gibi unutulmaz eserlere imza atan MFÖ, Bursa Jolly Joker Sahnesi'nde sevenleriyle buluşacak.



## İŞ SANAT MAGDELENA KOŽENÁ'YI AĞIRLIYOR

2001 yılında kaydettiği arya albümleri ile Gramophone Solo Vokal Ödülü'nü kazanan Magdalena Kožená, arya kayıtları ile dolu albüm diskografisi üzerinde çalışmaya devam ediyor. 9 Şubat'ta İş Sanat'ta gerçekleşecek olan konserde Kožená'ya, 30 yıl önce bilinen orkestra kurallarını yıkıp, yerine yepyeni müzikal anlayışa sahip bir topluluk oluşturan Londra'daki The Orchestra of the Age of Enlightenment eşlik edecek.

## CEM ADRIAN KOCAELİ SABANCI KÜLTÜR MERKEZİ'NDE

Müzikte sınırları, tarzları, kuralları dışlayan; kendini sadece "özgür bir müzisyen" olarak tanımlayan Cem Adrian, sevenleriyle buluşmaya devam ediyor. Geçtiğimiz ocak ayının sonlarında unutulmaz türkülerini yorumladığı yeni albümü "Seçkiler 2"yi çıkartan Cem Adrian, Türkiye'nin dört bir yanında verdiği konserler dizisini Kocaeli'de sürdürüyor. Genç sanatçı, 17 Ocak Perşembe günü Kocaeli Sabancı Kültür Merkezi'nde sevenleriyle buluşuyor.



## MARK ELİYAHU TÜRKİYE'YE GELİYOR

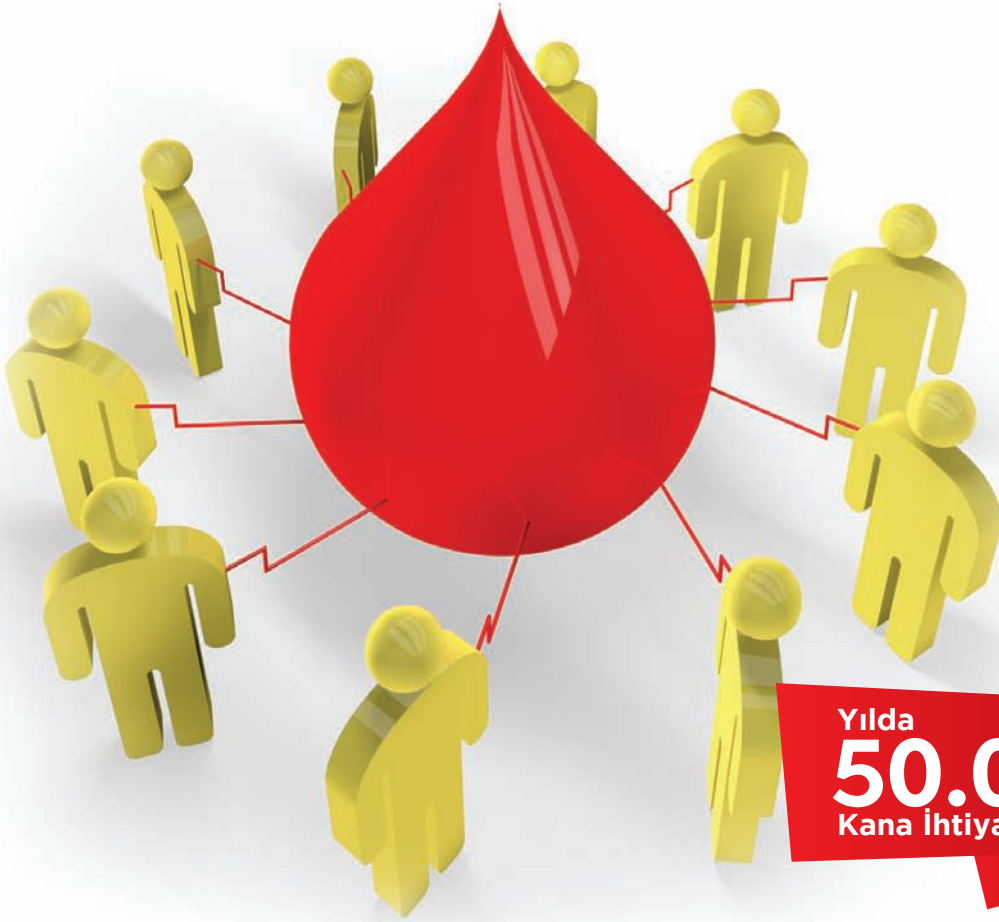
Müziğe 4 yaşında keman çalarak başlayan besteci, aranjör ve kamança ustası Mark Eliyahu'dan, Türkiye'deki hayranlarına müjde! Küçük yaştan itibaren kendini Orta Doğu ve Balkan müziğinin geçmişi ve dinamiklerine adan Mark Eliyahu, 1 Şubat'ta Zorlu PSM'de sevenleriyle buluşuyor.





Ömür boyu kana bağımlı,  
talasemi hastaları için

# KAN KARDEŞİM OLUR MUSUN?



Yılda  
**50.000** Litre  
Kana İhtiyaç var!

#### HESAP NUMARALARIMIZ

Türkiye İş Bankası Özlüce Şubesi  
**Hesap Adı** : Hemofili ve Talasemi Derneği  
**Hesap No** : 2241 344 24  
**IBAN** : TR64 0006 4000 0012 2410 0344 24

Garanti Bankası Altıparmak Şubesi  
**Hesap Adı** : Hemofili ve Talasemi Derneği  
**Hesap No** : 313/629 62 79  
**IBAN** : TR55 0006 2000 3130 0006 2962 79

Akbank Altıparmak Şubesi  
**Hesap Adı** : Hemofili ve Talasemi Derneği  
**Hesap No** : 0109428  
**IBAN** : TR51 0004 6002 1788 8000 1094 28

# TEKNO TREND

Philips'in harekete duyarlı ütüsünden, Siemens'in esneklik sağlayan akıllı ocağına kadar yepyeni son teknoloji ürünleri sayfamıza taşıdık. Bu ürünler hayatımızı kolaylaştırmakla kalmıyor, yaşam alanlarımıza da değer katıyor.

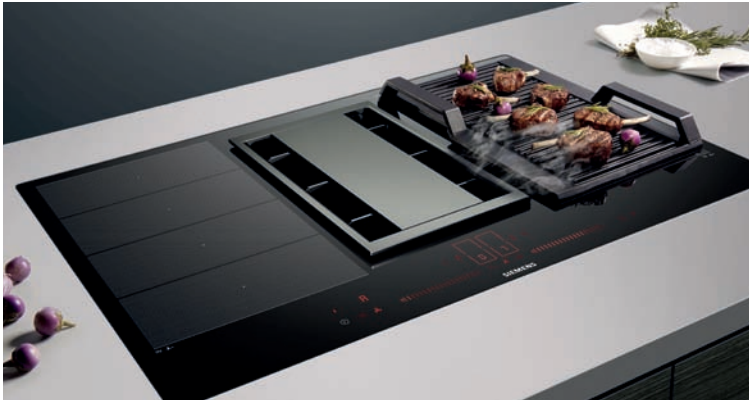
## GALAXY WATCH ARTIK TÜRKİYE'DE

Galaxy Watch, Samsung'un Galaxy ekosisteminin en gelişmiş özelliklerini; uzun pil ömrü, sağlıkla ilgili fonksiyonlar ve kişiselleştirilmiş tasarımıyla birleştiriyor. Galaxy Watch, stres ve uyku izleme fonksiyonları, gümüş, gece siyahı ve pembe altın renk seçeneklerinin yanı sıra arayüz ve kayışlarda da kişiselleştirilebilir tasarım ve renkleriyle zengin bir görsel çeşitlilik sunuyor.



## ZORLU LEKELER HOTPOINT AKTİF KÖPÜK'E EMANET

Tüm lekeleri en iyi şekilde çıkarabilmek için geliştirilmiş Hotpoint'e özel 10 kazan hareketi, tamburu 10 farklı hareket ile döndürerek en inatçı 100 lekeyi çıkarıyor ve çamaşırları derinlemesine temizliyor. Sadece 45 dakikada, 40 inatçı lekeyi temizlemek için tasarlanmış özel programı sayesinde, okul kıyafetleri kısa sürede yıkıyor. Deterjan enzimlerinin kumaşa daha iyi nüfuz etmesine yardımcı olan Aktif Köpük, geleneksel çamaşır makinelerine kıyasla %60 daha fazla temizleme gücü anlamına geliyor.



## SIEMENS'TEN ESNEKLİK SAĞLAYAN AKILLI OCAK

Siemens'in akıllı özelliklere ve yenilikçi teknolojiye sahip yeni davlumbaz entegreli ocakları, sensörleri sayesinde ısıyı sabit tutarak daha hassas pişirme sağlarken yanmayı da engelliyor. Pişirme alanının farklı boyutlardaki tencerelere ve tavalara göre ayarlanmasına olanak sağlayan Siemens EX875LX34E Ankastre Indüksiyonlu Ocak, kullanıcılarına maksimum esneklik sağlayarak, yemek yapmayı keyifli bir yolculuğa dönüştürüyor. Ayrıca entegre davlumbazda yer alan sensörler yardımı sayesinde buhar yoğunluğuna ve kokuya göre fan gücünü otomatik olarak ayarlıyor.





# ARZUM

Sen dokunursun değişir dünya

## ARZUM OLIMPIA POWER İLE TEMİZLİKTE DEĞİŞİMİ YAKALAYIN!

4A performansı ve yüksek çekiş gücü ile  
temizlikte Arzum var.

PERFORMANS  
4AAAA

OLIMPIA  
POWER



\*Minimum hız ayarında çalıştırıldığında oluşan ses seviyesi 65db.  
Maximum hız ayarında çalıştırıldığında oluşan ses seviyesi 72db

arzum.com.tr | 0850 222 1 800

## ARZUM OKKA GRANDIO

OKKA'LI  
BİR TÜRK KAHVESİ  
DENEYİMİ,  
AFİYET OLSUN!



0850 222 1 800

arzumokka | arzumokka.com

## TEFAL ULTRABLEND COOK İLE SICAĞI LEZZETLER

Tefal Ultrablend Cook, sekiz farklı programından biri olan pişirme programının, kusursuz parçalama ve karıştırma özelliği sayesinde sizi taze ve lezzetli öğünlerle buluşturuyor. Ultra yüksek hızlı blender'lı Tefal Ultrablend Cook, önce tüm malzemeleri pürüzsüz bir şekilde parçalıyor, sonrasında ise pişirme evresine geçiriyor. Tüm bunları kısa bir zaman diliminde kolayca yapan Tefal Ultrablend Cook sayesinde size, lezzetli yemeklerinizin keyfini çıkarmak kalıyor.



## PHILIPS AZUR ELİTE SAYESİNDE ZAMANINIZ SİZE KALSIN

Philips'in harekete duyarlı DynamiQ sensörlü Azur Elite ütüsü, ısı ayarı gerektirmeyen Optimal Temp teknolojisiyle eşsiz buhar gücü sağlıyor. 260 gramlık şok buhar çıkış performansı ile kırıksıklara savaş açan Azur Elite, mükemmel buhar dağılımı için özel olarak tasarlanan 5 yıldızlı T - ionic Glide tabanının, 6 katmanlı teknolojisi sayesinde mükemmel bir kayganlık ve çizilmeye karşı dayanıklılık sağlıyor.



## VESTEL'DEN ANNELERİN YAŞAMINI KOLAYLAŞTIRACAK TEKNOLOJİ

Vestel, küçük ev aletleri ailesinin son üyesi "Köpük 5000 Süt Isıtıcı"yı annelerin beğenisine sundu. Otomatik kapanma özelliği sayesinde sütün taşmasını engelleyen "Köpük Süt Isıtıcı" ile anneler, çocukları için her zaman aynı sıcaklıkta süt ısıtabiliyor. Paslanmaz çelik gövdeye sahip ısıtıcı, maksimum 67,5 dereceye kadar süt ısıtma yapmanın ötesinde, çocukların favorisi olan sıcak çikolata da yapma imkanı sunuyor.



## GRUNDIG BLUETOOTH HOPARLÖR İLE MÜZİK HEP YANINIZDA

Ultra ince tasarıma sahip Grundig GSB 150 ile müziğiniz her an her yerde sizinle. Çift taraflı, toplam 6 W ses çıkış gücüne sahip hoparlörleri sayesinde çevresel ses deneyimi yaşatan GSB 150, passive raditor özelliğiyle de kuvvetli bas seslerinin alınabilmesine olanak tanıyor. Bluetooth ve aux - in bağlantı seçenekleriyle de kolay kullanım sağlıyor. 4 farklı renk seçeneğine sahip GSB 150 ile renginizi seçin, parti başlasın.

30 gr Protein ile  
**Daha Fazlası**  
**Senin Elinde...**



**Yeni**

**LAKTOZSUZ**



Dönerin Her Hali

# SAFAHAT DÖNERCİSİ

Uzun yıllar kafe ve restoran alanında hizmet veren Safahat, bu kez alışlagelmişin çok dışında bir dönerci konseptiyle karşımıza çıkıyor. Bursa kebab lezzetini apayrı boyutlara taşıyan Safahat, Özdilek'in kendi tarım çiftliğinde ürettiği etleri taze baharatlar ve özel soslarla harmanlayarak bambaşka bir lezzet sunuyor. Koşulsuz misafir memnuniyeti hedefiyle işleyen Safahat Dönercisi'nin ekibi ise her gün aynı heyecan ve tutkuyla müdavimlerini ağırlıyor. Bu otantik mekanın enfes lezzetlerini sizinle buluşturuyoruz.



# BURSA KEBAP

2 KİŞİLİK

## MALZEMELER

200 gram döner eti  
2 adet taş fırın tırnaklı pide  
2 domates  
2 adet yeşilbiber  
2 yemek kaşığı tava yoğurdu  
1 çay bardağı kadar domates sosu  
1 çorba kaşığı tereyağı

## YAPILIŞI

Tırnaklı pide ekmeği küp küp doğranıp tabakların tabanına özenle yerleştirilir. Yanına bir ya da iki yemek kaşığı kadar taze tava yoğurdu eklenir. Önce üç kalın dilim şeklinde kesilen domatesler ve yeşilbiber, ardından döner etleri ızgarada pişirilir. Hazır olan etler, domatesler ve biberler doğranmış pidelerin üzerine dizilir. Ardından taze baharatlar ve domateslerle hazırlanan özel domates sosu ilave edilir. Son olarak bakır tavada eritilen bir çorba kaşığı tereyağı döner ile buluşturulur.



# BARBEKÜ SOSLU DÜRÜM DÖNER

## MALZEMELER

2 adet taş fırın lavaş ekmeği  
140 gram döner eti  
Barbekü sos  
Kornişon turşu

## YAPILIŞI

Lavaş ekmekleri ızgara sıcaklığında kısa bir süre ısıtılır. Ardından döner etleri pişirilir. Hazır olan etler, lavaşların bir ucuna özenle dizilir. Üzerine ince halka şeklinde kesilmiş iki dilim domates ve jülyen doğranan kornişon turşular eklenir. Son olarak iki çorba kaşığı barbekü sosu ilave edilir. Ardından lavaşlar, alt kısmı sıkı bir şekilde kapatılacak şekilde sarılarak dürüm haline getirilir. Hazır olan dürümler, 30 saniye kadar ızgara ısısına bırakılır. İsteğe göre patates kızartması ve barbekü sosu ile servis edilebilir.

2 KİŞİLİK

# PATLIÇANLI TOMBİK DÖNER

## MALZEMELER

2 adet taş fırın tombik ekmek  
140 gram döner eti  
2 adet domates  
1 adet patlıcan  
2 adet kornişon turşu  
4 adet mantar  
Tereyağı  
Özel domates sos

## YAPILIŞI

Döner eti pişirilir. Tombik döner ekmekleri, yarım ay olacak şekilde ikiye kesilir ve ızgarada ısıtılır. Daha sonra patlıcan ızgarada közlenir ve soyularak sos haline getirilir. Hazır olan sos, bir kaşık yardımıyla tombik ekmeklerin tabanına sıcak bir şekilde yayılır. Üzerine döner etleri pay edilir. İnce halka şeklinde doğranan domatesler, jülyen kesilen kornişon turşular ve iki yemek kaşığı kadar domates sosu ilave edilir. Hazır olan döner, 30 saniye kadar ızgarada ısıtılır. Tercihe göre içine eritilmiş tereyağı ilave edilebilir.

2 KİŞİLİK



# CHEDDAR'LI MANTARLI LONGO DÖNER



2 KİŞİLİK

## MALZEMELER

2 adet taş fırın longo ekmeği	4 adet mantar
140 gram döner eti	6 dilim cheddar peyniri
2 adet domates	Tereyağı
2 adet kornişon turşu	Özel domates sos

## YAPILIŞI

Döner eti ızgarada pişirilir. İnce ince doğranan mantarlar, bir tavada tereyağı ve baharatlarla sotelenir. Diğer yanda longo döner ekmekleri, yarım ay şeklinde olacak gibi ortadan ikiye kesilir ve ızgarada ısıtılır. Hazır olan dönerler, ekmeklerin içine pay edilir. Üzerine sotelenen mantarlar, ince halka şeklinde doğranan domatesler, jülyen kesilen kornişon turşular ve iki yemek kaşığı kadar özel domates sosu ilave edilir. Son olarak üçer dilim cheddar peyniri eriyene kadar ızgarada ısıtılır. Dilediğiniz bir içecek ile servis edebilirsiniz.

# SAFAHAT ÇOCUK DÖNER BURGER

## MALZEMELER

2 adet burger ekmeği	Özel domates sos
80 gram döner eti	Parmak patates
2 yaprak kıvırcık marul	Ketçap
2 adet kornişon turşu	Mayonez
2 adet domates	

## YAPILIŞI

Burger ekmekler, ızgara ateşinde kısa bir süre bekletilir. Daha sonra döner etleri pişirilir. Isıtılan ekmeklerin her iki tabakasına birer yemek kaşığı ketçap sürülür. Ardından önce kıvırcık marullar, daha sonra da pişirilen döner etleri ekmeklerin tabanına yerleştirilir. Üzerine halka şeklinde kesilen iki dilim domates ve jülyen kesilen kornişon turşular eklenir. Son olarak da taze baharatlar ve domateslerle hazırlanan özel domates sosu ilave edilir. Hazır olan burger, 30 saniye kadar ızgarada ısıtılır. Dilerseniz çocukların vazgeçilmezi olan patates kızartması, meyve suyu, ketçap ve mayonez ile servis edilebilir.



2 KİŞİLİK



# Anneler gösterisin, bebekler öğrensin

Uni Baby Islak Bebek Havlusu paketlerindeki şekilleri sırayla bebeğinize gösterin öğrensin,  
en hareketli anlarında öğrenerek eğlenin.



Uni  
Baby

Oyna&Öğren  
Play&Learn



Eczacıbaşı

AR / VEHICLES

Uni  
Baby

Oyna&Öğren  
Play&Learn



Eczacıbaşı

HAZİRAN / JUNE

Eczacıbaşı

Uni  
Baby

Oyna&Öğren  
Play&Learn



Eczacıbaşı

HAYVANLAR / ANIMALS



Eczacıbaşı

HAYVANLAR / ANIMALS

# Sosyal Medya



Son dönemin sevilen ekran yüzleri ve fenomenlerinin sosyal medya hesaplarını mercek altına aldık. Yine birbirinden keyifli paylaşımlar sizi bekliyor.



**Burak Deniz (@\_burakdeniz)**

Dizilerin sevilen oyuncularından Burak Deniz, oldukça büyük bir hayran kitlesine sahip. Genç oyuncunun 2,7 milyon takipçisinin olduğu Instagram profilinde, birbirinden şirin hayvanlarla fotoğrafları yer alıyor. Sosyal sorumluluk projeleriyle de gündeme gelen genç oyuncu, farkındalık oluşturan paylaşımlarıyla da dikkat çekiyor.



**Miray Daner (@miraydaner)**

“Bir Litre Gözyaşı” dizisinin parlayan yıldızı Miray Daner, başarılı oyunculuğuyla göz dolduruyor. 791 bin takipçi sayısına sahip genç oyuncu, birlikte çalıştığı ekip arkadaşlarıyla olan fotoğraflarını sosyal medya hesaplarında paylaşıyor.



**Rıza Kocaoğlu (@riza\_kocaoğlu)**

İlk defa Çağan Irmak filmiyle beyaz perdede sinema tutkunlarının karşısına çıkan Rıza Kocaoğlu, son zamanların en sevilen dizilerinden olan “Çukur”daki “Aliço” rolüyle de izleyicileri kendine hayran bırakıyor. 687 bin takipçiye sahip olan Kocaoğlu’nun Instagram hesabında, dizi ve film setlerinden fotoğraflar yer alıyor.



**Yasemin Sakalioğlu (@yasemoz88)**

Sosyal medyanın fenomen isimlerinden Yasemin Sakalioğlu, Instagram paylaşımlarıyla takipçilerine keyifli anlar yaşıyor. 2,2 milyon takipçi sayısına ulaşan fenomen yıldızın her videosu büyük ilgi görüyor. Sakalioğlu, halk oylamasıyla “En İyi Instagram Fenomeni Ödülü”ne layık görüldü.



**Caner Cindoruk (@canercindoruk)**

“Kadın” dizisinin başarılı oyuncusu Caner Cindoruk da sosyal medyanın sevilen yüzlerinden. “Sessiz Şarkıcı” isimli öykü kitabıyla edebiyat dünyasındaki yerini alan Cindoruk, geniş kitlelere ulaşmayı başarıyor. Başarılı oyuncu sosyal medya hesabında, minik dostlarıyla olan fotoğraflarına yer veriyor.



**Ceren Moray (@sevdahanimmm)**

“Avlu” dizisindeki başarılı oyunculuğuyla dikkatleri üzerine çeken Ceren Moray, paylaşımları arasında sıklıkla özeckimlere yer veriyor. Günlük yaşamdan kareler ve set fotoğraflarıyla da dikkat çeken Ceren Moray, 554 bin takipçiye sahip.

# coding lab

Geleceğin dili  
**KODLAMA...**



Programlamaya giriş  
Algoritmik düşünme  
Sayma alıştırmaları



5+

7+

Akıllı cihazlar ile uzaktan erişim, Sesli komut sistemi  
Çizim programı

Bluetooth®



**STEM**  
Integrated Applications





Pure Carding

— WOMEN —