

we|you|they

MAYIS - HAZİRAN 2019 - Sayı 15

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

TR

ALABİLİRSİNİZ



Anneler Günü'ne Özel Hediye Alternatifleri

Babalar Günü'ne Özel En Yeni Ürünler

Tarihi Bilge
Şehir:
Bologna

**HÜSEYİN
ÖZDİLEK**
"TÜRKİYE
EN İYİLERE
LAYIKTIR"

**KREMLER
MUCİZE
YARATABİLİR Mİ?**

Hollywood'un
Sempatik Yüzü:
WILL SMITH

**AYŞE
KÖKÇÜ**

"BAŞROL DEMEK
BİR NUMARA OLMAK
DEMEK DEĞİLDİR"





SABRİ ÖZEL



MUSTANG[®]



PHILIPS

Anneler Günü

Kahraman annemin akıllı yardımcıları **Philips'te!**



innovation  you

EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Yaz yüzünü iyiden iyiye göstermeye başladı. Günlerin uzaması ve havaların ısınmasıyla “Hafta sonu ne yapsak?” sorusu için her zevke uygun öneriler derledik. Doğayla iç içe vakit geçirmek isteyenlere özel Tam Zamanı önerilerimiz, kültürel etkinliklerle dolu içerik arayışında olanlar içinse Ajanda başlığımızı özenle hazırladık. Kısa bir yurt dışı tatili düşünenler içinse İtalya’nın bilge şehri Bologna’yı gezi dosyamızda kaleme aldık.

Yaşam alanlarınızda da enerjinizi yükseltecek 2019 yılının rengi Living Coral’ı kullanarak yapabileceğiniz farklı dekorasyon önerilerimizin yanı sıra modada ünlü markaların yeni koleksiyonlarına ait rengarenk trend ürünlerini vitrin sayfalarımızda derledik.

Özdilek markasının kurucusu ve Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek’in başarısının sırrı, günlük rutinleri, hayalleri ve 52 yıllık başarılı iş yaşamında ilham alınacak deneyimleriyle dolu bir röportaj hazırladık.

1990’lı yıllara damgasını vuran Bizimkiler dizisinin Nazan’ı usta oyuncu Ayşe Kökçü ile yaptığımız röportajımızda ise sinemadan tiyatroya, televizyon projelerinden kişisel yaşamına kadar birçok konuyu konuştuk.

Et lokantacılığına ivme kazandıran Günaydın Et Restaurant’ın iftarlarda ve Ramazan Bayramı’nda deneyebileceğiniz gurme lezzetlerine de yer verdiğimiz ve artık tamamen Özdilek’in kreatif ajans operasyonu olan Duma bünyesinde hazırlanan dergimizin yeni sayısını keyifle okumanızı dileriz.

Sevgi ve saygılarımla,

Hande Dilekmen
Duma Ajans İçerik Editörü

İmtiyaz Sahibi

Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi

Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni

Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi

Şenay Aslan

Koordinatör

Ece Şentürk

Editörler

Hande Dilekmen

Emine Nalbant

Görsel Yönetmen

Ceyda Uysal

Yayını Hazırlayan

Duma Ajans

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



Baskı

Promat Basım

Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Orhangazi Mah. 1673 Sok. No. 34

Esenyurt / İstanbul

T: 0 212 622 63 63

info@promat.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ

ULUSAL SÜRELİ YAYIN

We You They dergisinde
yayınlanan yazı, fotoğraf ve
illüstrasyonların her hakkı saklıdır.

Kaynak gösterilmeden alıntı
yapılamaz. Yazıların sorumluluğu
yazarlara, yayınlanan ilanların
sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

✉ info@weyouthey.com.tr

📱 weyoutheybyozdilek

📧 weyoutheymag

📷 weyoutheymag

we you they dergisi

mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER

20

RÖPORTAJ

HÜSEYİN ÖZDİLEK



6 Özdilek'ten Haberler

16 ÖzdilekPark'tan Haberler

26 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

34 Babalar Günü'ne Özel En Yeni Ürünler

36 Yaz Gardırobu Özdilekteyim.com'da

38 Gökkuşuğu Etkisi

*Evlere Mevsim
Ruhu*

44



YAŞAYAN MERCANLA

Canlanan Dekorasyon

*Rahatlığın ve doğallığın
yılı olarak vurgulanan
2019, yılın rengi
sayesinde eğlence ve
enerji dolu bir yıl.*

40





28

RÖPORTAJ
AYŞE KÖKÇÜ

SAĞLIK

- 46 Yaza Hazırlanırken Enerjinizi Yükseltecek 10 Besin
- 48 Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken 8 Altın Kural
- 58 Kremler Mucize Yaratabilir mi?

AKTÜEL

- 52 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

- 54 Tarihi Bilge Şehir

BOLOGNA



Anneler Günü'ne Özel Hediyeler Alternatifleri

Her şeyin en
güzelini
hak eden
annelerimiz
için...



32

GÜZELLİK

- 62 Yaz Işıltısı

AKTÜEL

- 66 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

- 68 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 72 Hollywood'un Sempatik Yüzü: Will Smith

AJANDA

- 74 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

- 78 En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

- 80 Günaydın Et Restaurant

SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

Özdilek Ev Tekstili Mağazaları Toplantısı Yapıldı



Özdilek Ev Tekstili mağazaları toplantısı, 6 Mart tarihinde Wyndham Grand İstanbul Levent'in balo salonunda yapıldı. Bu yıl beşincisi düzenlenen toplantı, Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek'in açılış konuşmasıyla başladı. Toplantıya, Emir Murat Özdilek'in yanı sıra holdingin üst düzey yöneticileri, ev tekstili mağazaları bölge müdürleri, mağaza müdür ve müdür yardımcılarının yanı sıra ürün yetkilileri ve mağaza yöneticileri de katılım sağladı.

Özdilek Ev Tekstili Mağazalar Müdürü Deniz Torun'un 2018 yılının bütçe sunumunu yaptığı toplantıda, mağaza yöneticilerinin yıl değerlendirmeleri de istişare edildi.

Özdilek Ev Tekstili'nin 2019 yılında üreteceği desen koleksiyonlarının sunumunun ardından, Emir Murat Özdilek'in yaptığı konuşmayla toplantı sona erdi. Toplantı sonunda yılın en iyi ev tekstili mağazalarına ödülleri takdim edildi.

Özdilek Akademi Gelişim Semineri İstanbul'da



Özdilek Holding'in eğitim politikalarının tanımı olan Özdilek Akademi tarafından düzenlenen Ahmet Şerif İzgören'in "Süpermen Türk Olsaydı" seminer programının dördüncü durağı İstanbul oldu. Bir yıl süreye yayılan seminer programı, 11 ilde farklı oturumlarla Özdilek Holding'in 8 bin çalışanına sunulmaya devam edecek.

6 Mart'ta Wyndham Grand İstanbul Levent'in balo salonunda gerçekleşen seminer, Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek'in açılış konuşmasıyla başladı. Hüseyin Özdilek ve Emir Murat Özdilek'in yanı sıra holdingin üst düzey yöneticilerinin de bulunduğu seminere 120 kişi katılım sağladı. Ahmet Şerif İzgören'in "Süpermen Türk Olsaydı" seminerinde katılımcılar, kişisel gelişimden çok toplumsal gelişime davet edildi. İçten, sakın ve bilge girişimcilik, iş kalitesi, dürüstlük, yurt sevgisi ve hoşgörü değerleri, topluma daha nasıl yararlı olunabileceği, yaşanmış hikayeler eşliğinde katılımcılara sunuldu.

43. YGG Toplantısı Yapıldı



Özdilek Holding, 43. Yönetimin Kalite Süreçlerini Gözden Geçirmesi Toplantısı'nı, Hilton otelde düzenledi. Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek'in, kalite süreçlerinin önemine dikkat çektiği açılış konuşmasıyla başlayan toplantıya, Emir Murat Özdilek ve perakende grubunun üst düzey yöneticilerinin yanı sıra işletme müdürleri, destek ve idari birimlerin müdürleriyle kalite yönetim bölümleri de katılım sağladı.

Sürekli iyileştirme, yönetimin ihtiyaçlar karşısında kaynak ayırması, müşterilerin memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve bilinmesi, risklerin tespiti ve önlemlerin alınması Yönetimin Kalite Süreçlerini Gözden Geçirmesi Toplantısı'nın amaçları arasında yer alıyor.

Bu yıl üç oturum şeklinde gerçekleşen toplantıda, 2018 yılının süreç performans verileri titizlikle incelenirken, sahip olunan dört kalite yönetim sistem belgesinin gereklilikleri ve yıllık sonuçları da detaylı bir şekilde ele alındı. Kalite Yönetim Müdürü Ercan Ahmet Gökğöz, işletmelerin genel durumlarından bahsederek kalite süreçleri ve yapılacak TSE tetkik süreçleri hakkında da bilgiler verdi.

Toplantının sonunda gerçekleşen ödül töreninde, işletme başarı karnesinde dereceye giren işletmelere plaket ve ödülleri takdim edildi.

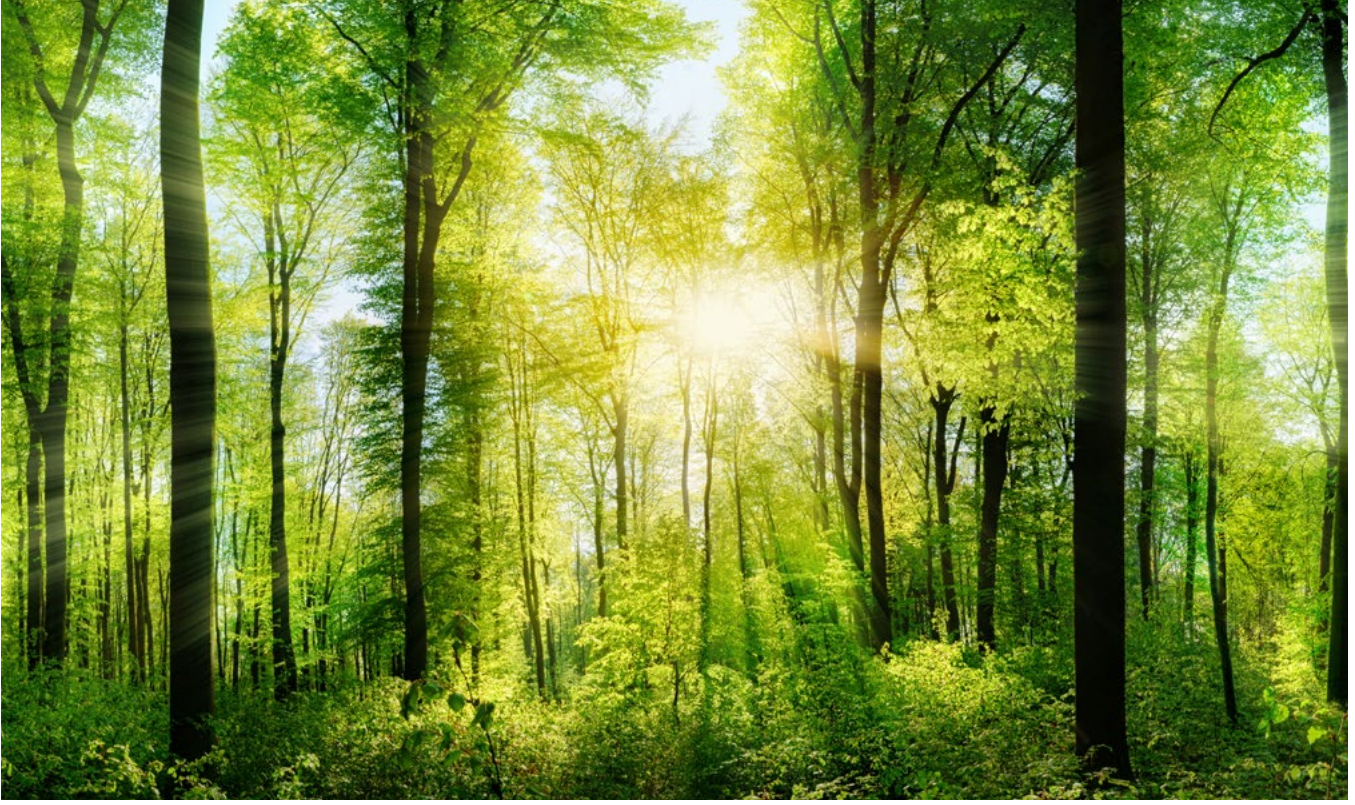


Özdilek Kocaeli'ye Kadın İstihdam Ödülü

Özdilek Kocaeli, en çok kadın istihdam eden 41 firma içerisinde yer alarak İzmit Belediyesi ve İŞKUR ortaklığında düzenlenen törende teşekkür plaketi aldı.

Kadın çalışanların iş hayatında istihdam edilmesini teşvik etmek amacıyla bu yıl altıncısı düzenlenen plaket törenine, İzmit Belediye Başkanı ve Başkan Yardımcıları, İŞKUR İl Müdürü, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürü ile en çok kadın istihdam eden 41 işletmenin yöneticileri katıldı.

Törende konuşma yapan İzmit Belediye Başkanı Dr. Nevzat Doğan, kadın istihdamının artırılmasının önemine vurgu yaparak: "En çok kadın istihdamı sağlayan 41 işletmemize ne kadar teşekkür etsek azdır. Programımızla sizleri desteklediğimizi, mutlu olduğumuzu göstermek istedik. Kadınların daha çok istihdam edilmesi, ülke kalkınmasında daha çok yer alması fikrini desteklediğiniz için çok teşekkür ediyorum." şeklinde konuştu. Tören, 41 firmanın yöneticilerine plaketlerinin takdim edilmesiyle sona erdi.



Özdilek, 30 Bin Fidandan Oluşan 3 Orman Hayata Geçirdi

Özdilek Holding, gelecek nesillere bırakılacak en güzel mirasın doğa olduğu bilinci ve çevre farkındalığı yaratılması adına, TEMA Vakfı iş birliğiyle Bursa Karacabey’de 30 bin fidan projesini hayata geçirdi.

Çevreye zarar vermeden üretim yapan fabrikaları, ekolojik dengeyi koruyarak yapılan besi üretimi, doğal kaynakları verimli bir şekilde kullanarak sağlanan enerji üretimi ve çalışanlarına yönelik gerçekleştirdiği eğitimler ile sürdürülebilir çevre farkındalığı sağlayan Özdilek, Özdilek Holding, Özdilek Vakfı ve Özdilektem.com hatıra ormanlarına fidan dikimi gerçekleştirdi.

3 hatıra ormanındaki 30 bin fidan, yıllar içerisinde eşsiz bir ormana dönüşecek ve saatte 51 ton oksijen üretilip, 69 ton karbondioksiti bünyesine alarak doğaya büyük bir katkı sağlamış olacak.

SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR YAŞAM İÇİN...

Sürdürülebilir çevre farkındalığına ve sosyal sorumluluğa her daim destek olan projeler içerisinde yer alan Özdilek Holding, yaşamın en doğal kaynağı toprağa sahip çıkan TEMA Vakfı’nın ağaçlandırma projesinde yer almanın mutluluğunu yaşıyor.



3 ORMAN
HAYATA
GEÇİRDİK

AKLIMIZ FİKRİMİZ FİDAN

TEMA Vakfı iş birliğiyle Özdilek Holding,
Özdilek Vakfı ve Özdilektemyim.com adına
30 bin fidandan oluşan **3 orman** hayata geçirdik.





Özdilek Ev Tekstili'nden Canım Annem

Özdilek Ev Tekstili, şimdi de Anneler Günü özel tasarım ürünlerini tanıttığı reklam filmiyle ekranlarda. Özdilek Canım Annem Nevresim Takımı ve First Company Canım Annem Pijama Takımlarının beğeniye sunulduğu reklam filminde, sevilen usta oyuncular Ayşe Kökçü ve Bora Akkaş rol alıyor. Kara tahtada tebeşir etkisi verilen deseniyle annelerimizin ilk öğretmenlerimiz olmasına atıfta bulunan nevresim takımı, rengarenk çiçekleriyle de annelerimizin narin yapısına dikkat çekiyor.

“Canım Annem” yazısıyla bütünlüğe kavuşan tasarım, canımız kadar sevdiğimiz annelerimizi hem mutlu etmek hem de onlara teşekkür etmek için çok özel bir ürün olarak ayrılıyor. Bununla birlikte yine “Canım Annem” deseniyle tasarlanan pijama takımları, yaşam alanlarında uyum yakalamak isteyen stil sahibi hanımlar için hazırlanan özel serisiyle sunuluyor.

Özdilek ve First Company, Canım Annem temalı ürünleriyle hayatımızı güzelleştiren tüm annelerimizin Anneler Günü’nü kutluyor. Anneler Günü özel ürünlerine, Özdilek mağazalarından ve Özdilektheyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden ulaşabilirsiniz.





Özdilek 2019 İlkbahar - Yaz Katalog Çekimleri Yapıldı

Özdilek, ev tekstili ve tekstil kategorilerinin 2019 İlkbahar – Yaz Koleksiyonu katalog çekimlerini gerçekleştirdi. 18 - 21 Mart tarihleri arasında Wyndham Grand İstanbul Levent ve Antalya Amara Dolce Vita Otel’de gerçekleşen tekstil çekimlerini, 7 - 13 Mart tarihlerinde Alaçatı Alakapı Otel’de ve 15 - 21 Mart tarihleri arasında ise İstanbul Boom Fotoğraf Stüdyosu’nda yapılan ev tekstili çekimleri takip etti.

Özdilek Ev Tekstili’nin reklam yüzü olan Brezilyalı Manken ve Oyuncu Jessica May, bu kez 2019 İlkbahar – Yaz Koleksiyonu için objektif karşısına geçti. Marin desenler, büyüleyici huzuru ve dinginliğiyle öne çıkarken koleksiyonda tercih edilen etnik desenler, yaşam alanlarını yükselen enerjisiyle çevreliyor.

Tekstil kategorisinin 2019 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu klasik giyim ürünlerinin çekimleri, ofis şıklığını yansıtmaya adına Wyndham Grand İstanbul Levent otelinde gerçekleştirildi. Şehir hayatının doğaya ve doğala duyduğu özlemin ön planda olduğu “Doğa” konseptli günlük ve spor giyim çekimleri ise Antalya Kemer’de yapıldı. Rengarenk ve birbirinden iddialı tasarımlardan oluşan yeni sezon ürünleri, deniz, sahil ve palmiyelerin verdiği atmosferle büyük uyum yakaladı.

Özdilek 2019 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu tekstil ve ev tekstili kataloglarını ve kataloglarda yer alan en yeni ürünleri Özdilek AVM’ler, departman mağazalar ve Özdilektheyim.com’da sezon boyunca bulabilirsiniz.



Hermes Creative Awards'dan Özdilek'e 4 Büyük Ödül!

Özdilek, ÖzdilekParklar, Cinetime ve We You They ile başarı skalasına dört yeni ödül daha ekledi. Amerika Pazarlama ve İletişim Profesyonelleri Derneği (AMCP) tarafından dünyadaki en seçkin projeleri seçmek amacıyla 1995 yılından beri Amerika'da düzenlenen Hermes Creative Awards, başarılı projeleriyle dikkat çeken Özdilek'in çalışmalarını ödüllendirdi.

Özdilek Holding'in kurumsal yayını olan moda, alışveriş, kültür ve yaşam dergisi We You They, yayımlar kategorisinde platin ödülün sahibi olurken Özdilek Holding'in sinema operasyonları markası Cinetime da yaratıcı iletişim kategorisinde platin ödül aldı.

Tüm yıl boyunca birbirinden keyifli etkinliklere ve sosyal sorumluluk projelerine ev sahipliği yapan ÖzdilekParklar, başarısını bu yıl da aldığı ödüllerle taçlandırdı. ÖzdilekPark İstanbul, Sevgililer Günü özelinde hayata geçirdiği "Aşkınızın Gücü Sizi Paris'e Götürüyor" etkinliği ile Hermes Creative Awards'dan altın ödül kazanırken, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer ise "Satranç Turnuvası" etkinliği ile platin ödülün sahibi oldu.

CINETIME

we|you|they

ÖzdilekPARK
BURSA NİLÜFER

ÖzdilekPARK
İSTANBUL





Wyndham Grand İstanbul Levent “Birlikte Güzeliz” Dedi

Özdilek Otel ve Turizm’in kuruluşlarından Wyndham Grand İstanbul Levent, “Birlikte Güzeliz” etkinliğiyle down sendromuna dikkat çekti. Birlikte Güzeliz etkinliğinde, down sendromlu gençler usta şefler ve otel yöneticileriyle bir araya gelerek çeşitli atölye çalışmalarını keyifli bir gün geçirdi.

Carème Restaurant’ın usta şefleriyle birlikte birbirinden lezzetli kurabiyeler hazırlayan gençler, pişirme aşamasına kadar ki tüm detayları kendileri düzenleyerek bu konudaki maharetlerini sergiledi.

Birlikte Güzeliz

Gençlere gün boyu ev sahipliği yapan Wyndham Grand İstanbul Levent, uzman şeflerinin verdiği keyifli atölye eğitimiyle gençlerin eğlenerek mutfak becerileri kazanmasına destek oldu.

Wyndham Grand İstanbul Levent Yöneticileri, Birlikte Güzeliz diyerek gün boyunca otelin farklı departmanlarını gençlerle ve öğretmenleriyle birlikte gezip otelin günlük işleyişi konusunda da detaylı bilgileri paylaştı. Günün sonunda hep beraber Carème Restaurant’ta yenilen akşam yemeği sonrası gençler, hazırladıkları özel kurabiyeleri ailelerine götürmeyi ihmal etmedi.



Özdilek Afyonkarahisar’da Açılış ve Bayram Coşkusu Bir Arada

Açılışının 23. yıl dönümü, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamalarına denk gelen Özdilek Afyonkarahisar’da adeta şenlik havası yaşandı. Açılış yıl dönümü kutlamaları kapsamında 21 Nisan tarihinde pasta kesimi yapan Özdilek Afyonkarahisar, 23 Nisan’da da mehter takımını misafirleriyle buluşturdu. 20 - 21 ve 27 - 28 Nisan tarihlerindeyse minik misafirlere özel lisanslı Aslan etkinliği yapıldı. İlk kez yapılan etkinliğe katılan çocuklar, sevilen çizgi film Aslan karakterleriyle tanışma fırsatı yakaladı.



Özdileklerde “23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı” Sevinci

Ulu Önder Atatürk’ün çocuklara armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Özdilek AVM’lerde de coşkuyla kutlandı. Günün anlam ve önemine istinaden milli marşlarımızı seslendiren cumhuriyet bandosu ekibi, tüm gün boyunca Özdilek Bursa, Bursa Geçit, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM’lerinin yanı sıra Bursa Ataevler, Gemlik, Gürsu, İnegöl, Kaplıkaya, Mudanya ve Özlüce hipermarketlerini de dolaştı. Özdilek misafirleri cumhuriyet bandosunun marşlarıyla bayram sevincini ve coşkusunu yaşadı. Tüm lokasyonlarda farklı etkinliklere imza atan Özdileklerde, cumhuriyet bandosunun gösterilerini, okul gösterileri, 23 Nisan temalı atölyeler ve Greenbox Fotoğraf Çekimi etkinlikleri takip etti.



Özdileklerde “Ramazan Sokakları”

Özdilek Alışveriş Merkezleri, on bir ayın sultanı ramazanı coşkuyla karşılamak için tüm hazırlıklarını tamamladı. Bu yıl 6 Mayıs – 3 Haziran tarihleri arasında denk gelen ramazan ayının manevi iklimini ve duygu yüklü atmosferini misafirleriyle paylaşmak isteyen Özdilek AVM’leri, kurduğu ramazan sokaklarında bir ay sürecek etkinliklere ev sahipliği yapıyor. Ramazanın otantik havasını hissettiren sanatsal ve kültürel etkinlikleriyle Özdilek AVM, Semazen, Aşuk ve Maşuk, Karagöz ile Hacivat, Kavuklu Pişekar, Meddah’ın yanı sıra illüzyon gösterileri ve fasıl dinletileri de düzenliyor. Ramazanın geleneksel lezzetlerinden Osmanlı macunu ikramlarının da yapılacağı Özdilekler, dönemin ruhunu tam anlamıyla misafirlerine yaşıyor.



Eğlenceli Meslek Atölyeleri

Nisan ayı boyunca çocuklara meslekleri tanıtan etkinlikler organize eden Özdilek İzmir’de eğlenceli Meslek Atölyeleri düzenlendi. Birbirinden eğitici içeriklerin yer aldığı Denizciler, Küçük Pilotlar, Fotoğrafçılar ve Trafik Polisleri Atölyelerine çocuklar ilgiyle katılım gösterdi. Meslek Atölyelerine katılan çocuklar hayallerindeki meslekleri deneyimleme şansını elde etti.



19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nın 100. Yıl Coşkusu

Özel günlere ve bayramlara verdiği önemi düzenlediği etkinliklerle misafirlerine yaşatan Özdileklerde, 19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı’nın 100. yılı kapsamında Greenbox Fotoğraf etkinliği gerçekleştirilecek. Greenbox teknolojisi sayesinde fotoğraf çektiren misafirlerin, Ulu Önder Atatürk’le aynı fotoğraf karesinde yer alması sağlanacak. Bayraklarla donatılan alışveriş merkezlerinde sunulan bando ve okul gösterilerinin yer aldığı kutlamalar şenlik havasında geçecek.



Okul Kütüphanesine Anamlı Destek

Sosyal sorumluluklarının bilincinde olan yönetim anlayışına sahip Özdilek Holding, bünyesindeki her işletme ve birim gibi Özdilek Kocaeli de anlamlı bir desteğe imza attı. Kitabın bilime giden yolda en iyi kılavuz olduğuna inanan Özdilek Kocaeli, Kütüphaneler Haftası kapsamında kitap bağışında bulundu. Kitap yardımını, Kocaeli Yahya Kaptan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nin yeni açılacak kütüphanesi için yapan Özdilek Kocaeli Yönetimi, kütüphanenin açılışına da katılarak okul yönetiminin mutluluğuna ortak oldu.

Mutluluğa uyan



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



ÖzdilekParklarda 23 Nisan Coşkusu

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamaları kapsamında ÖzdiilekPark İstanbul ve Bursa Nilüfer birbirinden farklı ve renkli etkinliklere ev sahipliği yaptı. Rengarenk devasa balonlardan oluşan 12 kişilik balon korteji, AVM'lere gelen minik misafirler tarafından coşkuylla karşılandı. Balon kortejinin yanı sıra etkinliğe dahil olan renkli palyaçolar, bando takımı ve kutlama mesajının yer aldığı pankart, çocukların 23 Nisan ruhunu tam anlamıyla yaşaması ve eğlenceli bir gün geçirmesine katkı sağladı.



Çocuk Yogası'nda Eğlenceli Anlar Yaşandı

Çocuklar için gerçekleştirdiği etkinliklerin seçiminde çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimine katkı sağlamayı hedefleyen ÖzdiilekPark Antalya, bu kez de çocuklar için sağlıklı yaşam yogası etkinliği düzenledi. Sağlıklı yaşam bilincinin aşılanması amacıyla düzenlenen yoga etkinliğinde çocukların zihin, beden ve nefes bütünlüğünü sağlamasına ilişkin teknikler öğretildi. Eğlenceli ve renkli görüntülerin yer aldığı etkinlik hem ebeveynler tarafından hem de çocuklar tarafından oldukça beğenildi.



Sahne Çocukların Oldu

Çocukların sanata ve sanatçıya karşı ilgisinin ve duyarlılığının artması için çeşitli etkinlikler hazırlayan ÖzdiilekPark Antalya, Dünya Tiyatro Günü'nde günün anlamına uygun bir etkinlik düzenledi. Tüm dünyada kutlanan bu özel gün kapsamında, birbirinden eğitici eserler çocuklar için sergilendi. Eğlenceli zaman geçiren minikler, zaman zaman sahneye çıkarak oyuna dahil olup interaktif bir tiyatro deneyimi de yaşamış oldu. Kendilerini ifade etmelerine ve özgüven gelişimine katkı sağlayan bu etkileşimli tiyatro oyunu, aileler tarafından da büyük beğeni kazandı.



Özel Farkındalık Sergisi'ne Yoğun İlgi

ÖzdilekPark İstanbul, 21 – 24 Mart tarihleri arasında İstanbul Zihinsel Engelliler Eğitim ve Dayanışma Vakfı (İZEV) tarafından gerçekleştirilen “Özel Farkındalık Sergisi” için kapılarını açtı.

21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü için düzenlenen “Sanat ve Biz” ile “Hayvanlar ve Biz” başlıklarından oluşan sergi yoğun ilgi gördü. “Sanat ve Biz” başlıklı sergide, Leonardo da Vinci’nin Mona Lisa, Hollandalı Ressam Johannes Vermeer’in İnci Küpeli Kız ve daha birçok ünlü ressamın tablolarına, down sendromlu bireylerin fotoğrafları yerleştirildi.

“Hayvanlar ve Biz” başlıklı sergideyse tablolarda, down sendromlu bireylerin hayvanlarla çekildiği fotoğraflarına yer verildi. Kadıköy Belediyesi Çocuk Sanat Merkezi Keman Orkestrası’ndan 16 lise ve ortaokul öğrencisi de 21 Mart tarihinde verdikleri mini konserle sergiye destek oldu.



Özdilek’ten Karne Hediyesi

Özdilek, yoğun bir eğitim - öğretim dönemini bitiren öğrencilere verilecek en güzel karne hediyesi için hazırlıklarını tamamladı. Öğrencilerin tatillerini faydalı etkinliklerle geçirmesi amacıyla tüm çocuklara satranç takımı hediye edilecek. Karnelerini, ÖzdilekParklar, Özdilek AVM’ler, departman mağazalar ve hipermarketlere getiren çocuklar satranç takımı hediyelerini temin edebilecek.



ÖzdilekPark Antalya’dan Renkli Etkinlik

ÖzdilekPark Antalya, çocukların ekip çalışmasını ve ruhunu yaşayabilmesi için büyük bir etkinliğe imza attı. 360 minik misafirin katılımıyla gerçekleşen Dev Mandala etkinliğinde, büyük bir resim etkinlik alanına konumlandırıldı. Her bir çocuk boyamak istediği kısmı seçerek boyama yapmaya başladı. Ebeveynler etkinlik alanındaki çocuklarını izlerken keyifli anlar yaşadı. Boyama işlemi tamamen bittiğinde, birlikte yardımlaşarak ortaya çıkardıkları resmi çok beğenen minikler hatura fotoğrafı çekirtmeyi de ihmal etmedi.





Sinemanın Divaları ÖzdilekPark İstanbul'da Sergilendi

Sanata ve sanatçıya verdiği değerlerle farklılaşan ÖzdilekPark İstanbul, 4 - 15 Mart tarihleri arasında Sinemanın Divaları sergisiyle sanatsever ziyaretçilerini ağırladı.

Sinemanın Divaları sergisinde, Koleksiyoner Şerif Antepli'nin yıllar boyunca oluşturduğu Türk ve dünya sinemasına damgasını vurmuş kadın oyuncuların posterleri, pulları, dergi kapakları ve plaklarından oluşan koleksiyonu sergilendi. Şerif Antepli'nin, ünlü sinema oyuncularının birbirinden özel nostaljik karelerinin yer aldığı koleksiyon çalışması, AVM ziyaretçilerine ücretsiz olarak sunuldu.

Özdilek Vakfı Balmumu Müzesi'nde yer alan ve aslına uygun olarak birebir ölçülerde hazırlanmış olan ünlü oyuncu Marilyn Monroe'nun balmumu heykeli de etkinlik kapsamında ziyaretçilere ücretsiz olarak sergilendi.



Cinetime'larda Gala Rüzgarları Devam Ediyor

Uzun süredir merakla beklenen, yılın aşk filmi Bir Aşk İki Hayat filminin galaları, Bergüzar Korel ve Engin Akyürek'in katılımıyla Cinetime ÖzdilekPark Bursa Nilüfer ve Özdilek Eskişehir'de gerçekleşti.

Bursa ve Eskişehir'de seyircisiyle buluşan Bir Aşk İki Hayat filminin oyuncular, Bergüzar Korel ve Engin Akyürek yoğun ilgiyle karşılandı.

Cinetime'da düzenlenen galalarda sinemaseverlerle buluşan oyuncular, seyircilerle birlikte olmaktan çok mutlu olduklarını ifade etti. Bergüzar Korel ise hikayeye yürekten inanarak bağlandığını, böyle bir projede yer almanın kendisini çok etkilediğini belirtti. Gala sonunda hayranlarıyla bol bol hatıra fotoğrafı çektiren sevilen oyuncular misafirlere katılımları için teşekkür etti.



Ezo Sunal'dan Eğlenceli Konser

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nda düzenlenen birbirinden farklı etkinlikler sayesinde ÖzdilekPark İstanbul'daki bayram kutlamaları coşkuyla geçti. 23 Nisan Salı Günü Ezo Sunal'ın Lalala konserine ev sahipliği yapan ÖzdilekPark İstanbul, çocuklu aileler tarafından yoğun ilgi gördü. Çocuk şarkılarından oluşan konser, interaktif bir gösteri olması sayesinde miniklerin de kendilerini ifade etmesine imkan sağladı. Ailelerin de etkinliğe dahil edilmesiyle çocuklar, ebeveynleriyle birlikte birbirinden eğlenceli şarkıları söylemenin keyfini doyasıya yaşadı.

Her annenin bir
Paşabahçe'si var.



pasabahce.com.tr

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

 *Paşabahçe*

Hüseyin Özdilek:

“Türkiye en iyilere layıktır.”

Babalar Günü'ne denk gelen bu sayımızda Özdilek markasının kurucusu ve Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek ile bir araya geldik. Hüseyin Özdilek'in, başarısının sırrını, günlük rutinlerini, babalık duygusunu, hayallerini ve 52 yıllık başarılı iş yaşamından gençlerin ilham alacağı deneyimlerini paylaştığı çok özel bir röportaj hazırladık. Keyifli okumalar dileriz...

Röportaj Şenay Aslan Fotoğraf Onur Yurtsever

Ticaret hayatında 52 yılı geride bırakmış bir iş insanısınız. Sizi yakından tanıyabilir miyiz?

Evet, ticaret hayatında 52 yılı geride bıraktım, bunun için çok mutluyum. Hayatım hep mücadele etmek ve çalışmakla geçti. Yarım asırlık iş tecrübemle şunu söyleyebilirim: “Hayat mücadele değil mücadele hayattır.”

Kendimden kısaca bahsedecek olursam 1950 yılında Tokat'ın Erbaa ilçesinde doğdum. İlkokul yıllarımda hafta sonları çakmaktaşı satarak aile bütçemize katkı sağladım. Yaz tatillerindeyse Erbaa'da bulunan kiremit fabrikasında çalışırdım. Ortaokulu bitirdiğim yıl Bursa'ya taşınarak Akşam Ticaret Lisesi'ne kaydoldum. Okurken aynı zamanda dayımın havlu mağazasında da çalışıyordum.

1967 yılında, Tokat Erbaa'daki baba evimizi satarak, 14 bin lira sermayeyle ilk havlu mağazamı açtım. 1969 yılında, Eskişehir Ticari İlimler Akademisi'nde başladığım yükseköğrenimime, Bursa Ticari İlimler Akademisi'nde devam ettim. Bu arada 1971 yılında, 70 bin lira sermaye ile Bursa'da 2 adet havlu dokuma tezgahı ve 1 adet devere kiralayarak havlu ve bornoz üretimine de başladım. 1980 yılında Uludağ Üniversitesi'nden mezun oldum. 1983 yılında, Bursa Yalova Yolu'ndaki 400 metrekairelik satış mağazasıyla perakende sektöründeki

büyümemi sürdürdüm. Şimdiyse Özdilek Holding bünyesindeki 10 şirketimizde, 8 bin çalışan istihdam etmenin mutluluğunu yaşıyorum.

Sanayi, perakende, turizm, tarım ve hayvancılık sektörlerinde faaliyet gösteren bir kurumun yönetim kurulu başkanısınız. Kurmuş olduğunuz şirketin böylesine geniş faaliyet alanlarının olması size mutluluk veriyor olsa gerek. Bunun yanı sıra zorlukları da vardır mutlaka... Yönetim ilkeleriniz ve çalışma disiplininizden biraz bahsedebilir misiniz? Başarınızın sırrı nedir?

Önce etik değerlere bağlı olunmalı. Bağlı değilseniz başarısızlık sizi bekliyordur. Yalan söyleyerek kurumsallaşamazsınız. İnsanları bir süre kandırırsınız, yalanınız meydana çıktığı zaman mızrağınız çuvala sığmadığı gibi itibarınız da biter. Başarının sırrı dürüstlük ve elindeki imkanlara şükretmektir. Şirketi kurarken asıl olan bütçelerle sevk ve idare etmek ekip ruhuna inanmaktır. Ekibi oluşturup kurumsallaşırken ekibe inanmak çok önemlidir. İşe göre adam almak zorundasınız, adama göre iş veremezsiniz. İşe göre aldığımız kişi de aynı duygu ve

düşüncelerden, aile yapısından, aynı kültürden gelen ve ortak etik değerlere sahip bir birey olmalı. Kurum kültüründe görev tanımları var, yetki ve sorumluluk vereceksiniz. Yetki ve sorumlulukları verirken bütçenin içindeki rasyolara dikkat edeceksiniz. Çünkü arkanızda Merkez Bankası yok, meşru çerçevede serbest piyasa ekonomisinde para kazanmak mecburiyetindedir. Bu parayı da kayıt altında tutarak vergiyi, çalışan maaşlarını ve mal aldığınız firmaların paralarını da günü gününe ödemelisiniz. İtibar çok önemli dedik ya... Biz 2 bin 200 tane firmadan alışveriş yapıyoruz. Bizim senedimiz, çekimiz kriz dönemlerinde bile tedarikçilerimiz tarafından saygıyla karşılanıyor ve mal alabiliyoruz. Bu da her dönemde ahde vefalı olmakla mümkün oluyor. Bunlara çok dikkat ediyoruz. Ondan sonraki para büyük bir mücadele... Organizasyon, planlama, optimal üretim ve pazarlama süreçlerinin yetki ve sorumluluk verdiğimiz kişiler tarafından doğru sevk ve idare edildiğini de denetleyeceğiz tabii. Bunun için denetim ekipleri var, yönetimin kalite süreçlerini gözden geçirmesi var, her bölümün amiri var. Onlar üzerinden çalışmalar yapılıyor, bütün ekipler toplanıyor ve üst yönetime geliyor. İstişare kurulu var. Üstelik yönetim kurulları var, bunlar oralarda görüşülüyor. Sanayi, hizmet, tarım. Bu üç büyük sektörde de Özdilek var. Diyacaksınız ki siz bunun cıraklığından mı geldiniz? Eğer sistemi iyi oturtursanız,

**“Hayat
m¼cadele
değil
m¼cadele
hayattır.”**



bilgiyle donatırsanız, hizmet, tarım ve sanayi sektörlerinin tamamında başarılı olmamak için hiçbir neden yok. Şirketin içinde kuracağınız pazarın zayıf ve güçlü yönlerini tespit etmek zorundasınız. Yeterli işletme sermayesini koymalısınız. Eğer bankadan borç alıyorsanız, banka borcu - öz sermaye dengesini ve ciro - banka sermayesinin dengesini iyi kurmalısınız. Özdilek kısa vadeli borçlarını hiçbir zaman cirosunun %20 üzerinde tutmamıştır. Bunlara hep dikkat etmiştir ve dikkat etmeye devam etmektedir. Şirketi bu şekilde yönetirken ürettiğiniz malın da kendi evinizde seve seve kullanacağınız kalitede olmasından en ufak bir ödün vermeyeceksiniz. Çünkü ürettiğiniz malın maliyetini düşürüp kaliteden ödün verip ayıplı veya kalitesiz malı piyasaya sunarsanız hem müşterinin hem çalışanın güvenini kaybedersiniz.

Toplumsal fayda sağlamada öncü olmaya ve gelişmeye önem verdiğinizi biliyoruz. Özdilek olarak, ev tekstili alanında 2018 yılında 519 milyon TL ciro elde ettiniz. Yüzde yüz yerli sermaye olan markanızın, ulusalın yanı sıra global olarak da tanınmasının ve başarı sağlamasının temelinde ne var?

Balkan ve Arap ülkelerinde, Türkiye devletlerinde, Kuzey Irak, Kuzey Afrika ve Rusya'da Özdilek Ev Tekstili ürünleri satılıyor. Ancak ev tekstili mağazalarının, yurt dışında maliyetleri yüksek olduğu için tek yerde satılma olasılığı çok az. Sadece ABD'de böyle bir organizasyon var, onlar da yılların şirketleri. Bu sebeple ürünlerimiz daha çok büyük mağazaların ev tekstili bölümlerinde satılıyor. İki sene sonra havlu üretiminde 50. yılımız olacak. Şu anda Özdilek Holding, Türkiye'nin 146. şirketi ve bundan büyük haz duyuyoruz. Bunun içinde büyük holdinglerin kurduğu en az 6 - 7 tane şirket var. Onların ortalamasına indüğimizde Özdilek girişimci olarak ilk 50'nin - 70'in içerisinde giriyor. Bu da çok sevindirici, evimizi satarak başladığımız

bu serüvende yolumuza devam edeceğiz. 8 bin kişi istihdam, sevk ve idare etmekten büyük mutluluk duyuyoruz.

Türkiye'ye ve kaliteli işlere verdiğiniz önemi, tüm işletmelerinizin girişinde bulunan "Türkiye en iyilere layıktır." sözü ile vurguluyorsunuz. Bu sözün çıkış hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?

"Türkiye en iyilere layıktır." sözünün altında rekabet ve serbest piyasa ekonomisi yatıyor. Serbest piyasa ekonomisinin gelişmesi tamamen demokrasinin gelişmesine bağlıdır. Bazen işleyişlerle ilgili sorun yaşıyoruz ve hakkımızı hukuki olarak arıyoruz. Hakkımızı ise hukuktan aldığımız güçle ispatlıyoruz. Yargı tarafsız olmak zorunda, tarafsız olunca yabancı ve yerli sermaye de o ortamda rahatça yatırım yapabiliyor. Böyle olunca demokrasiyle serbest piyasa ekonomisi, birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak yoluna devam ediyor. "Türkiye en iyilere layıktır." sözümüze istinaden serbest piyasada bizden daha iyi üretim, alışveriş merkezi işletmeciliği, besi hayvancılığı veya tarım işi yapan varsa buyursun yolu açık olsun. Rekabetten daha iyi kalite çıkar.

Özdilek'i gelecekte nerede görmeyi ümit ediyorsunuz?

Özdilek'i gelecekte kişi başına GSMH'si elli bin doların üzerinde bir ülkede, kendi üzerine düşen görevi kesintisiz yerine getiren bir marka olarak görmeyi hedefliyorum. Buna vesile olacak herkes görev tanımlı içerisinde görevini yapacak ve ömrünü tamamlayacak. Ülkemizi hep beraber bilgi toplumu olarak, araştırma - geliştirmeye önem vererek, etik değerlere bağlı kalarak, iş yapış şekillerini zamana uydurarak, fayda - maliyet analizi yaparak, serbest piyasa ekonomisine önem vererek, Mustafa Kemal Atatürk'ün de söylediği gibi muhasır medeniyetler seviyesinin üstüne çıkarmalıyız. Ben Özdilek'i ve ülkemizi gelecekte bunu başarmış olarak görmeyi arzu ediyorum.

Özdilek, TEMA Vakfı iş birliğiyle Özdilek Holding, Özdilek Vakfı ve Özdilektemim.com adını taşıyan, 30 bin fidanı toprakla buluşturarak 3 orman hayata geçirdi. Sürdürülebilir çevre hakkında ne düşünüyorsunuz?

TEMA ile benim uzun süre birlikteliğim olmuştur. Mütevelli heyetindeydim. Hayrettin Karaca ve Nihat Gökyiğit ile beraber TEMA Vakfı'na çok uzun yıllar emek verdik. TEMA Vakfı sürdürülebilir şekilde "Türkiye toprakları çöl olmasın" sloganıyla başladığı çalışmalarını, orman oluşturma projeleriyle devam ettiriyor. Holding olarak 30 bin fidanın toprakla buluşturulmasıyla 3 orman hayata geçirilmesine vesile olmaktan çok memnunuz. Doğa olmadan insan da olmaz. Biz her çalışmamızı insan için yapıyoruz. Murat Özdilek öncülüğünde yapılmasından da büyük haz duyuyorum, çok güzel çalışmalar.

İş hayatınızın dışında sosyal yaşamınızdan bir gününüzü bizimle paylaşabilir misiniz? Hüseyin Özdilek'in günlük rutinleri nelerdir? Nasıl deşarj olur? Hangi aktiviteleri yapar, motivasyon kaynağı nedir?

İşim bittiğinde 17:00'den sonra yürüyüşe başlarım ve günde en az 5 km yürümeyi hedeflerim. Yürüdükten sonra saunaya girerim. Daha sonra bilardo ve tavla oynarım. Yönetici arkadaşlarımızla tavla oyunumuz çok coşkulu geçer. Benim için de iyi tavlacı derler ama bilardoyu da iyi oynamaya çalışıyorum. 3 top bilardo oynuyoruz. Sonra Türk sanat



müziğini ve Türk halk müziğini severim. Güzel bir film olursa seyredirim. Fırsat buldukça kitap okurum çok da fırsat bulamıyoruz tabii... Bu arada işte geçen zaman daha fazla oluyor. İşte zamanımız fazla olmasa bile akla takılan bir şeyi çözebilmek için beyin kendiliğinden çalışıyor. Dinlenmeye çekildiğinizde bile çalışıyor. O günkü problemi düşünüp çözüm bulmak için istesenez de istemeseniz de beyniniz konuyu tekrar gözden geçiriyor.

En büyük motivasyon kaynaklarım annem, babam, eşim, oğlum ve torunum. Ondan sonra akrabalarımız ve Türkiye geliyor. Şu ülkede dışarı çıktığımız zaman oksijen bedava, su bile ucuz çeşmeden içebilirsiniz. Dağlarda, ormanlarda, deniz kenarında yürüebilirsiniz. Mesela yazın, sebzenin meyvenin bol olduğu zaman, tarla kenarlarında satılan domateslerden bir tane yiyin, domatesin kokusu burnunuza geliyor. Bunları her ülkede bulamazsınız...

Babalar Günü, çoğu insan için babasına sevgisini ifade edebileceği ve babasını anabileceği özel bir gün. Bu anlamlı gün sizin için ne ifade ediyor?

Babalar Günü benim için çok duygulu bir gün, Anneler Günü de çok önemli. Hz. Muhammed'in bir hadis-i şerifi var: "Cennet annelerin ayakları altındadır." diyor. Çünkü anneler yemez yedirir, giymez giydirebilir, uykusundan vazgeçer, çocuğu hasta olduğu zaman gecesini gündüzüne katar. Baba da aynı şekildedir. Baba da bir evladı olduğu zaman evine ayrı bir haz duyar. Belki sevgisini bir anne kadar çok göstermeyebilir ama içten içe hep sever. Sever, sevmemesi mümkün değil çünkü kendisinin bir parçası. O da yemez yedirir, evladının kendi çektiği hayat sıkıntılarını çekmeden yetiştirmesi ve daha iyi yaşam koşulları sunmak için elinden gelen gayreti gösterir. O evlat da aldığı aile terbiyesiyle onu en iyi şekilde yansıtır. Murat Bey'in benim oğlum olmasından büyük haz ve mutluluk duyuyorum.

Aileniz büyüyor, bir torununuz var ve dede oldunuz. Babalığın o güzel duygusunu yaşadığınız sonra dede olmak sizin için nasıl bir hissiyat? Bu mutluluğun hissettirdiklerini bizimle paylaşır mısınız?

Allah bana iyi ki böyle bir evlat vermiş.

Oğlum da bana torun sevgisini yaşattı ve tabii Melis Hanım kızımız... Kızımız diyoruz biz ona, evladımız olsa kızımız olsa bu kadar severdik. Allah yuvalarına mutluluklar versin. Torunumuz Bora Ateş de gayet neşeli ve bana da benziyor tabii... Allah bahtlarını, yollarını açık etsin. Hiçbir zaman ayaklarına taş değmesin, huzurlu ve ahenkli şekilde yaşasınlar. Bora Ateş büyüdükçe anne baba duygusunun ne kadar derin olduğunu zaman içinde onlar da daha fazla hissedecek ve görecek.

Türkiye'de tanınmış başarılı iş insanlarından biri olarak genç girişimcilere ve çalışanlara neler söylemek istersiniz?

Kendinizle barışık olmanız ve hangi işi yapıyorsanız yapın kendinizi o konuda geliştirmeniz lazım. İlk önce burada şunu düşüneceksiniz, ben neden burayı seçtim? Özdilek'in marka değeri yüksek, kendi kurum kültürünü oluşturduğunu bilerek gelmelisiniz. Düşündükten sonra beklentilerinize cevap veriyor mu vermiyor mu bunu düşüneceksiniz. Ondaki sonra bu şirket yerinde mi sayıyor, büyüyor mu büyümüyor mu onu düşüneceksiniz. Bu şirket her yıl borçlarını ödemediği zaman, (önümüzdeki



iki yıl içinde) Allah kısmet ederse 60 - 70 milyon dolarlık yatırım yapabilecek seviyeye gelecek. Bu yatırım ne demek? 1.000 - 1.500 kişinin istihdamı demek. Peki bu kişileri kim yönetecek? Burada yetişmiş insanlar yönetecek ve bu şirket büyüdükçe geliri de manevi haz olarak iş yapış şekli de artacak. Bir bakkal dükkânıyla ticarete başlayan Koç'un zaman içinde iş yapış şekliyle Türkiye ekonomisinin %10'unu elinde tutan bir holding olacağını düşünebilir miydiniz? Düşünemezsiniz ama işini doğru yaptı ve kayıt içinde kaldı. İşe göre adam aldı ve işin doğru yapılmasıyla beraber hem çalışanlarına faydalı oldu hem de kendi şirketinin gelişimini izledi. Vergi ödedi hem de aynı zamanda ülkesinin GSMH'sine faydalı oldu. Hal böyle olunca çalışanlar, elindeki bütçeye göre hareket ederek hep aşağı bakarak şükredecek ve mutluluğu lükste aramayacak.

“BAŞARININ SIRRI DÜRÜSTLÜK...”

Yaşama dair en büyük hayaliniz nedir?

Yaşama dair beklediğim bir hayalim kalmadı. Ben ortaokulu bitirdiğim an evimize katkıda bulunayım diye astsubay sınavına girdim. Yazılıyı kazandım ama 2 metre atlama beygirini atlayamadım ve spor mülakatında kaybettim. O zaman kazanamadığım için çok büyük üzüntü duymuştum. Her şey kısmet meselesi yani... Şimdi astsubay emeklisi insanları, Özdilek'te güvenlik amiri görevine başlatıyoruz. Yüze yakın askeriye den subay emeklisi olan arkadaşımız bizde istihdam ediliyor. Emekli olduktan sonra

da iş bulabilmek, ailelerini daha rahat geçindirebilmek onlara da ayrı bir mutluluk veriyor. Allah bize de böyle bir iş vesile etti, bunların hepsi kısmet. Her şey için şükretmek ve mutlu olmak lazım.

Son olarak sizin eklemek istedikleriniz nelerdir?

Bu dünyanın kaynakları 15 milyar insanın bile yaşamasına yeter. Yeter ki başta Birleşmiş Milletler olmak üzere tüm dünya, geri kalmış ülkelerdeki insanlara destek olsun. İslamiyet'te şöyle bir kural var: Malının kırkta birini zekat olarak vereceksin. Mesela bunu Müslüman ülkeler Afrika'daki Müslüman ülkelerden başlayarak verse oradaki fakirlere... Evet son olarak söylemek istediğim bütün ülkeler huzur içinde yaşasın. Hepimiz de mutlu olalım. Yaşasın Türkiye Cumhuriyeti yaşasın dünya devletleri...

** Sen her şeyin
en güzeline layıksın,
canım annem. **



ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!

SPACE İLE DAHA FAZLA ALAN DAHA KESKİN GÖRÜNTÜ

Samsung yeni Space monitörünü tanıttı. Şık tasarımından çok işlevselliğiyle öne çıkan monitör, tamamen entegre edilmiş kelepçe tipi standı sayesinde masaya adeta kenetleniyor. Ayarlanabilir yüksekliği ve duvara sıfır tasarımı sayesinde çalışma masasında boş yer kalmasını sağlıyor. Çerçevesiz tasarımıyla geleceği günümüze taşıyan Samsung Space monitörün 27 inç boyutunda, QHD çözünürlükle ayrıntılı, keskin görüntüler veriyor. 32 inç modelinde ise 4K UHD içerikler sunuyor.



PRADA ÇEKİK GÖZ MODELİNDEN VAZGEÇMİYOR

Modanın öncü ve kaliteli İtalyan markaları arasında yer alan Prada, yeni sezon güneş gözlükleriyle yine sezonun dinamiklerinin en iyi uygulayıcısı oluyor. Bu yıl son derece marjinal gözlük tasarımlarına imza atan Prada, oldukça iddialı koleksiyonuyla karşımıza çıkıyor. Marka, Türkiye’de tanıttığı en yeni modelinde etkisi daha uzun süre devam edecek gibi görünen “cat eye” modelini %100 UV koruması ve kaliteli camlarıyla bütünleştiriyor.



WELDER'İN YENİ KOLEKSİYONU SLIM SAAT&SAAT'TE

Dünyaca ünlü saat markaları arasında yer alan Wolder'in en yeni koleksiyonu Saat&Saat'te. Wolder'in baş tasarımcısı Italo Fontana imzasını taşıyan Moody ve The Bold Koleksiyonlarının ardından, markanın üçüncü eseri olarak tanımlanan Slim Koleksiyonu oldukça iddialı. Slim, Moody'nin ışığın geliş açısına göre renk değiştiren, gözlük camlarında tercih edilen eşsiz fotokromik tasarımını daha ince ve zarif bir çizgiyle buluşturuyor. 53 farklı modelin bulunduğu Slim Koleksiyonu'nda, hasır bilezikli saatler trend görünümüyle dikkat çekiyor.



MAVİ'DEN SES GETİREN KOLEKSİYON

Şık ve stil sahibi spor tasarımlarıyla çok konuşulacak bir koleksiyon hazırlayan Mavi, “Mavi Yaz Çok Ses Getirecek” reklam filmiyle tanıtılıyor. Uzun süredir markanın yüzü olan Kıvanç Tatlıtuğ bu yıl da Mavi Jeans ile iş birliğine devam ediyor. Koleksiyonda Kıvanç Tatlıtuğ’un favorileri, Rock’n Jeans, Çok Ses Getirecek Mavi’ler ve Kıvanç Mavisi başlığı altında gruplandırılarak satışa sunuluyor.



KOTON'A SOR AL! BENSU'YA SOR AL!

Koton markasının yeni yüzü genç ve güzel oyuncu Bensu Soral oldu. Koton'un yeni sezon koleksiyonunda enerjisi yüksek, modaseverleri heyecanlandıracak farklı tarzda parçalar yer alıyor. Koton için kamera karşısına geçen Bensu Soral ilk olarak 2019 İlkbahar - Yaz sezonunun öne çıkan pantolon ve bluz tasarımlarını tanıttı. Markanın yeni reklam filmleri ve yeni ürünleri, yaz boyunca ekranlarda ve vitrinlerde yerini alacak.



VAKKO İLHAMINI GÜNEŞTEN ALIYOR!

Vakko 2019 İlkbahar / Yaz koleksiyonu özgün ve şık tasarımlarıyla Vakko kadını yeni sezonda da zarif ve renkli bir görünüme kavuşturuyor. Vakko Kadın Koleksiyonu, ilhamını güneşten alan sarı tonlarının enerjisini aksesuarlara da yansıtarak şıklığı kadar enerjisiyle de göz kamaştırıyor. Renk ahengini sezon içerisinde sıra dışı kullanan ve tasarımlarında bu ahengi yansıtan Vakko, enerjinin içerisinde lüks modayı bambaşka bir noktaya taşıyor.

AYŞE KÖKÇÜ

"Başrol demek bir numara olmak demek değildir."

Bu sayımızda 1990'lı yıllara damgasını vuran Bizimkiler dizisinin Nazan'ı usta oyuncu Ayşe Kökçü ile bir araya geldik. Sinemadan tiyatroya, televizyon yapımlarından özel yaşama kadar birçok konuyu konuştuk. Anneler Günü'ne denk gelen sayımızda, usta oyuncunun anne rolünde yer aldığı Özdilek Ev Tekstili reklam filminden de bahsettik. Şimdi sizi Ayşe Kökçü ile yaptığımız samimi ve keyifli röportajımızla baş başa bırakıyoruz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Onur Yurtsever

Tiyatro, sinema, dizi, müzikal ve akıllara kazınan çok sayıda değerli yapımlarda yer aldığınız için aslında sizi tanıyoruz. Fakat sizi daha yakından tanımak için bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Kuzguncuk doğumluyum, konservatuar mezunuyum. 42 yıldır şehir tiyatrolarında çalışmaktayım. Türk tarihi için önemli yapımlardan Bizimkiler dizisinde 13 yıl başrol oynadım. Bunun dışında çeşitli oyunlarım var. Lüküs Hayat, İki Efendinin Uşağı, Susuz Yaz, Kanlı Nigar ve şu an oynadığım Tatlı Kaçık gibi sayısını benim de hatırlamadığım birçok oyunda yer aldım. 42 yıldır bu mesleğin içindeyim. Yaşadığım ve imkanım el verdiği sürece bu mesleği yapacağım, tiyatro da dizi de olabilir. Bu arz - talep meselesi, bu konularda önden pek düşünmüyorum.

Çok değerli hocalardan eğitim aldığınızı biliyoruz.

Başta Melih Cevdet Anday olmak üzere bu eğitmenlerin hayatınızdaki yeri nedir?

Melih Cevdet Anday çok değerli bir edebiyatçı. Ayrıca Sabahattin Kudret Aksal var, büyük denemeci, oyun yazarı, büyük üstat. Onlardan ders alırken 20'li yaşların başındaydık. O zaman hep onlarla birlikte olacaktıymış gibi geliyordu. Şu gün baktığımızda hakikaten olağanüstü bir durum olduğunu düşünüyorum. Olağanüstü insanlarla parklara gittik, kırlara çıktık, ders yaptık. Nur içinde yatsınlar. O onların kıymetini bildik mi bilemiyorum ama hepsi çok değerli...

Türk televizyonculuk tarihinin en uzun süren dizisi "Bizimkiler"de Erdal Özyağcılar, Ercan Yazgan, Güler Ökten, Savaş Dinçel, Salih Kalyon, Rutkay Aziz ve daha birçok usta oyuncuyla birlikte rol aldınız.

Bize o dönemin ruhundan biraz bahsedebilir misiniz?

Ben onların hepsinden yaşça küçüğüm. Bunu o isimlerin dizi zamanında da usta olduğunu belirtmek adına söylüyorum. Onların hepsi bana çok destek oldu. Kendilerinden birçok şey öğrendim, çok güzel zamanlardı. Bir de benim ilk profesyonelliğim sayılır. Okuldayken şehir tiyatrolarında ufak görevler almıştım. Mesela Mete İnselel Tiyatrosu'nda rahmetli Bülent Kayabaş ve Ercan Yazgan ile ilk orada birlikte oynadık. Onlar bana hakikaten ağabeylik yaptı. Aramızda değiller artık hepsi nurlarda uyusun... O dönem ve bu dönemi kıyasladığımda şunu görüyorum; artık konservatuar, tiyatro ve sinema eğitimi veren çok yer var. Bizim zamanımızda öyle değildi. İnsanlar tiyatrodaki bir şeyler yapmak için çok çabalandı. Bu kadar çok dizi de yoktu. Ben de 30'lu yaşlarımdan sonra Bizimkiler'e katıldım. Tabii şimdi para kazanma isteği de buna etki ediyor. Bir an evvel diziyeye girip çalışma isteği var. Ancak küçük yerlerde tiyatro devam ettiren çok güzel gençler de var. Bunu da destekliyorum, çok hoş bir şey.



Bizimkiler dizisi, apartman sakinlerinin kendi aralarında ve çevreleriyle yaşadıkları ilişkileri ele almıştı. Günümüzde komşuluk ilişkileri sizce nasıl? O günleri özleyor musunuz?

Günümüzde komşuluk ilişkileri artık yok. Özellikle apartmanda hele hele plaza ve gökdelen gibi konutlarda hiç olduğunu düşünmüyorum. Küçük illerimizde, kasabalarda komşuluk ilişkilerinin daha iyi olduğunu düşünüyorum. O günleri özleyorum çünkü ben küçük bir yerde doğdum. Boğazın şirin bir köyüydü Kuzguncuk. Orada biz deniz kenarında müstakil bir yalıda oturuyorduk. Günler yapıldı. Çarşamba anneannemin, perşembe bir başka hanımın günüydü. Ev yapımı pastalar çörekler yenilir, çaylar içilir, sohbet edilirdi. O zaman öyle altın günü gibi ticari kaygılar da yoktu. Sadece insanlar sizi misafir etmek isterdi.

Kardeş Payı dizisinde büyük beğeni topladınız. Yeni dönem sanatçılarıyla aynı projede yer almak sizin için nasıl bir deneyimdi?

Bu dizinin senaryosu bana gelince, bu işte olmak istiyorum dedim. Fakat projenin mimarı ve aynı zamanda yönetmeni sevgili Selçuk Aydemir, çok titiz bir isim. Evet, teklif bana geldi ama onun çalıştığı bir kadro var ve o kadroyu istiyor esas olarak. Ben gittim, tanıştık ve döndüm. Diyorum ki nasıl olacak şimdi çünkü ben orada oyuncu olmak istiyorum. Bu sefer çekinerek benden senaryodaki bir tiradı ezberleyip okumamı istediler. Bu benim kadar deneyimli, sanat hayatında 40 yılı geride bırakmış bir oyuncu için Türkiye’de kabul edilen bir şey değil fakat ben Batı’da böyle olduğunu biliyorum. Bu ayıp bir şey değil çünkü sizi farklı bir şey için çağırıyor. Benim daha önce oynadığım karakterlere benzemeyen bir karakter olduğu için yönetmen bunu görmek istiyor, bu da onun en doğal hakkı. Ben de tabii ki ezberledim oynadım. Yani rolü dişimle trnağımla kazanarak aldım ve çok mutlu

oldum. Çok güzel bir deneyimdi, çok zevkliydi. Gençlerden de ayrıca yeni nesil oyunculuğu, yeni deyimleri öğrendim. Öğrenmenin yaşı olmadığına inanıyorum, 2 yaşındaki torunumdan bile bir şey öğreniyorum.

Meslek hayatınızda bunca yıldır birçok projede yer aldınız. Çalışma prensipleriniz nelerdir?

Benim prensiplerim biraz katıdır. Ben gelişigüzel davranışları sevmiyorum. Ben işime saatinde gidip işimin başında olurum. Hatta işimi kolaylaştırmak adına, bir aksilik olursa diye yanımda giysi, ayakkabı gibi eşyalarımı da getirecek kadar tedbirliyimdir. Masrafa da karşıyım çünkü şu an tasarruflu olmamız gereken bir dönemde olduğumuzu düşünüyorum. Genel olarak prensip sahibiyim, tiyatronun prensipsiz asla yürümeyeceğine inanıyorum. Prova saatleri, yapılacaklar, yönetmeninize size anlattıkları, onu dinlemeniz, rolünüzü ona göre yorumlamanız, bir yığın böyle şey var. Bunları göz ardı ederseniz bir numaralı oyuncu olamazsınız. Hep birincilik için çalışmalı insan. Ancak başrol demek, bir numaralı oyuncu olmak demek değildir. Bir numara olmak başka bir şeydir. Batı’da bunun çok örneği var. Filmde sadece iki dakika yer alıyor, gelip geçiyor ama filmde sonra en çok ondan bahsediliyor.

Peki, severek takip ettiğiniz sinema, tiyatro veya dizi var mı?

Tiyatrokare’den Nedim Saban’ın oyunu “Süper İyi Günler”i izledim ve olağanüstü buldum. Tiyatro Martı’dan Erdal Özyağcılar’ın yer aldığı “Kral” oyununu çok beğendim. Bunlar bu seneki izlediğim ve çok beğendiklerimden. Yerli dizileri de çoğunlukla takip ettiğimi söyleyebilirim. Ayrıca çok iyi reyting tahminlerim de vardır.

Yıllarca sanatın içinde yer alan usta bir oyuncu olarak sahneye çıktığınızda ya da yeni

bir diziye başladığınızdaki o heyecan hala devam ediyor mu?

Tabii ki... O heyecanı duymazsanız bu işi yapamazsınız. Mutlaka heyecan duymanız gerekiyor. Heyecan duymadığınızda sizin için artık bu işi yapma vakti bitmiş demektir. Ben dizileri izlerken bile heyecan duyuyorum.

Türk tiyatrosunun en önemli klasiklerinden biri olan ve çok sevilen “Lüküs Hayat” müzikalinde uzun yıllar oynadınız. Bizimle bu yıllarda yaşadığınız, unutamadığınız anları paylaşır mısınız?

Ben Lüküs Hayat’ta 17 yıl oynadım. Sevgili Gencay Gürün yönetimi zamanında beni seçmişlerdi. Haldun Dormen ile beraber oynamıştım, onlara çok şükran duyuyorum. Zihni Göktaş ile her gün başka bir espri, Suna Pekuysal ile her gün birlikte... Bu oyuncular hakikaten birçok insanın aynı sahneyi paylaşmak istediği ama herkese nasip olmayan insanlar.

Lüküs Hayat demişken Lüküs Hayat turnesinde geçen Özdilek ile ilgili bir anım var, sizinle onu paylaşmak isterim. Biz turneye giderken Bursa’dan geçerek mutlaka Özdilek’te mola verirdik. Özdilek’e yaklaşıırken herkeste bir telaş başlardı. Özdilek’e her gittiğimizde herkes mutlaka havlu, terlik, bornoz alıp çıkardı. Sanki başka zaman başka yerde havlu alamıyormuşuz gibi... (Gülüyor) Molamız ve alışverişimizden sonra mutlu şekilde turneye devam ederdik. Bir gün Karadeniz turnesinde herkes uyuyakalmıştı. Aramızdan bir arkadaşımızı: “Arkadaşlar! Evet Özdilek’e yaklaşıyoruz.” dedi ve herkes hemen “Burada Özdilek mi var? Özdilek nerede? Hani Özdilek?” diyerek uyandı. Tabii o yol üzerinde Özdilek yoktu. Meğer insanları uyandırmak adına yapmış. (Gülüyor) O günler hiç bitmeyecekmiş gibi çok güzeldi. Bu sebeple benim herkese naçizane bir nasihatim var, yaşadığınız anın tadını çıkarın ve o günün



bir daha olmayacağını bilerek farkına vararak yaşayın. Bu çok mühim, birçok şeyi farkına varmadan yaşamışsınız.

Hayatınızı anlamlı kılan iki önemli duyguyu bir özel güne sığdırdığınızı biliyoruz. Gökhan Mete ve siz bu mesleğe emek veren iki sanatçısınız. Dünya Tiyatrolar Günü'nde evlenmeye nasıl karar verdiniz?

Gökhan ile 70'li yıllara dayanıyor arkadaşlığımız. Aslında hiç böyle bir şey düşünmüyorduk ama 2004 yılında birlikte olmaya karar verdik. Birlikteliğimiz 2016 yılına kadar devam etti. Uzun yıllar ayrı ayrı evlerde yaşamıştık. Sonra birlikte yaşamaya karar verdik. Bir gün birlikte yaşıyoruz neden evlenmeyelim dedik. Ne zaman evlenelim diye düşünürken güzel bir gün olmasını, unutulmamasını istedim. 27 Mart Dünya Tiyatro Günü dedim. Evde çok sevgili 2-3 arkadaşım, oğlum, gelinim ve rahmetli annemin huzurunda evlendik. 3 senedir evliyiz ama uzun yıllardır birlikteyiz.

Ayşe Kökçü sosyal yaşantısında neler yapmaktan hoşlanır?

Ben çok hareketliyim, hiç durmuyorum evde de. Yemek yapmayı çok severim ve çok çabuk yemek yaparım. Bazen evdekiler bitiyor, gidip çocuklara da yapıyorum. Şimdi de yanımda torunuma götürmek üzere çorba var. (Gülüyor) Ben

evimde hiç sıkılmam çok mutluyumdur. Yürüyüş yapmayı, yazın ise yüzmeyi çok severim. Arkadaşlarıma vakit ayırıyorum, görmek istediğim oyunlara giderim. Seyahat etmeyi çok severim ancak ne yazık ki yoğunluğum sebebiyle çok seyahat edemiyorum. Zaten bu sene oyun provalarım vardı.

Anneler Günü... Anneleri anmak, onurlandırmak, sevgileri paylaşmak amacıyla kutlanan özel gün... Bu özel günün size hissettirdikleri nelerdir?

Ben aslında her gün annelerin hatırlanması gerektiğini düşünüyorum. Tabii ki anneyi o gün anımsayıp hediye almak çok güzel bir şey. Ancak alamayanlar ve annesini kaybedenleri düşününce bugün beni biraz tedirgin ediyor. Çok özel bir gün, sadece hediye olarak da düşünmemek lazım bu günü. Özdilek Ev Tekstili ile çektiğimiz reklam filminde de vurgulandığı gibi "Beni sadece öpsen yeterli." diyordu mesela, tam olarak böyle.

Unutmadığınız bir Anneler Günü var mı?

Anneciğimle çok Anneler Günü geçirdim, onu alır yemeğe götürürdüm. Küçükken dedemle gider anneme küçük bir şey alırdık mesela tarak gibi... Bu anılarımı unutamıyorum...

Anneler Günü'nde aldığınız en özel hediye nedir?

Benim unutmadığım Anneler Günü hediyelerim, oğlumun yuvadayken ve ilkokuldayken bize yaptığı el işleri... Onları hala saklarım.

Anneler Günü'nden bahsetmişken Özdilek Ev Tekstili'nin Anneler Günü reklam filminde yer aldınız. Reklam çekiminden bahsedebilir misiniz?

Reklam filmi için ekiple bir gün birlikte çalıştık. Benim için kısa ama güzel bir süreçti. İnşallah Özdilek ile birlikte çektiğimiz reklamımız güzel olur, halkımıza ulaşır ve seyredenler mutlu olur diyorum.

Bundan sonraki projeleriniz neler olacak?

Ben artık çok planlı yaşamıyorum, film ya da dizi olabilir... Benim yaşıma geldiğinizde siz de öyle olacaksınız. Çünkü siz plan yaparken Tanrı yukarıdan gülermiş, onun için net konuşmıyorum. Şu an oynadığım "Tatlı Kaçık"ı, geçen yıl 12 Aralık'ta sahnelemeye başlamıştık. Allah sağlık verirse seneye de oynayacağız. Çok performans gerektiren, koşuşturması bol, güzel bir oyun. Oyunumuzu izleyenler sosyal medya aracılığıyla güzel yorumlarını benimle paylaşıyor. Dedğim gibi sağlığım el verdikçe sahnelerde olmaya devam edeceğim.

Anneler Günü'ne Özel Hediye Alternatifleri

Hayatımızı varlığıyla güzelleştiren
sevgi ve şefkat timsali annelerimize,
Anneler Günü için derlediğimiz
hediye önerilerimizi sayfamızda
inceleyebilirsiniz.

SWAROVSKI
Altın Küpe
659 TL



ATASUN
IN STYLE
Güneş Gözlüğü
270 TL



FLO
Butigo
Sandalet
89,99 TL



MANGO
Pötikareli Bluz
159 TL



IPEKYOL
Ceket
699 TL



NINE WEST
Cüzdan
179 TL



M&S
Pantolon
249,95 TL



H&M
3'lü Yüzük
59,99 TL



IPEKYOL
Yüksek Bel Pileli Pantolon
459 TL



TWIST
Hasır Çanta
259 TL

GUESS
Kol Saati
404 TL





SWAROVSKI
Pembe Altın Kolye
579 TL



BURBERRY
Brit Rhythm Floral
Parfüm
322 TL



H&M
Saten Bluz
59,99 TL



DERİMOD
Çanta
329,99 TL



MANGO
Keten Elbise
179,99 TL



IPEKYOL
Elbise
499 TL



ROMAN
İpek Şal
189 TL



ZARA
Çiçekli Bluz
159,95 TL



NINE WEST
Ayakkabı
299 TL



BABALAR GÜNÜ'NE ÖZEL EN YENİ ÜRÜNLER

Varlıklarıyla bize her daim güç veren babalarımızın, çok beğeneceği hediyelerden oluşan bir dosya hazırladık. Babalar Günü için henüz hediyenizi seçemediyseniz sayfamıza göz atabilirsiniz.



MANGO
Gömlek
249,99 TL



SARAR
Kot Pantolon
161,99 TL



KOTON
Pantolon
99,99 TL



LACOSTE
Şapka
299,95 TL



INESTA
Güneş Gözlüğü
119 TL



MUDO
Tişört
199 TL



M&S
Ayakkabı
349,95 TL



ALDO
Kartlık
159 TL



CALVIN KLEIN
One
Erkek Parfümü
293 TL



H&M
Gömlük
69,99 TL

NETWORK
Kol Düğmesi
179 TL



MANGO
Tişört
159,99 TL



H&M
İpek Mendil
69,99 TL

ZARA
Gömlük
119,95 TL



CALVIN KLEIN
One
Deodorant
156 TL



AVVA
Kravat, Kol Düğmesi ve Mendil
199 TL

ZARA
Bileklik
99,95 TL



KİĞILI
Kemer
179,99 TL



AVVA
Ayakkabı
599 TL





ON FASHION
Ceket
349 TL



FASHION FRIENDS
Elbise
139,99 TL

Yaz Garderobu Özdilekтейim.com'da

Dünyaca ünlü kaliteli markaların, birbirinden şık ve kullanışlı yeni sezon alternatifleri ve yaz mevsiminde ihtiyaç duyacağınız en trend ürünler, Özdilek güvencesiyle Özdilekтейim.com'da.



FINESUITS
Ceket
349,90 TL



FINESUITS
Elbise
239,90 TL

EKOL
Elbise
329 TL

FABIO FRANCO
Ceket
229,90 TL



FIRST COMPANY
Gömlek
59,90 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
99,90 TL



KOTON
Tulum
99,99 TL



SUYUTTI
Şapka
34,90 TL

EKOL
Elbise
299 TL



U.S. POLO ASSN.
Denim Pantolon
229,95 TL

U.S. POLO ASSN.
Gömlük
199,95 TL

U.S. POLO ASSN.
Gömlük
199,95 TL

U.S. POLO ASSN.
Şort
179,95 TL

U.S. POLO ASSN.
Tişört
179,95 TL

JACK & JONES
Tişört
129,99 TL



JACK & JONES
Denim Pantolon
299,99 TL



MATTHEW COX
Kadın Çanta
109,90 TL

CABANI
Günlük Ayakkabı
299,90 TL





GÖKKUŞAĞI ETKİSİ

Yazın enerjisi ve coşkusu çocuk koleksiyonlarına da yansıdı. Gardıroplarda gökkuşağı etkisi yaratacak birbirinden güzel ürünleri küçük hanımefendi ve beyefendiler için hazırladık.



H&M
Elbise
29,99 TL



ZARA
Tişört
55,95 TL

ZARA
Şapka
65,95 TL

PENTİ
Pijama Takımı
69,95 TL



KOTON
Elbise
69,90 TL



ATASUN
Güneş Gözlüğü
79 TL



FLO
Ayakkabı
49,99 TL



H&M
Şort
39,99 TL



SAAT&SAAT
Kol Saati
90 TL



LCW
Tişört ve Şort Takım
44,99 TL



KINETIX
Ayakkabı
89,99 TL



ZARA
Tişört
19,95 TL

ZARA
Pantolon
89,95 TL



KOTON
Gömlek
45,99 TL



U.S. POLO ASSN.
Şapka
39,95 TL



LCW
Şort
44,99 TL



MINISO
Sırt Çantası
74,95 TL



PANÇO
Kot Ceket
70,95 TL

YAŞAYAN MERCANLA *Canlanan Dekorasyon*

Rahatlığın ve doğallığın yılı olarak vurgulanan 2019, yılın rengi sayesinde eğlence ve enerji dolu bir yıl. Yılın rengiyle “Living Coral: Yaşayan Mercan” evinizde uygulayabileceğiniz dekorasyon fikirlerini sizinle baş başa bırakıyoruz...





YAŞAM ALANLARININ ENERJİSİNİ YÜKSELTİYOR

İyimserlik ve Mutluluk Arayışı

Global renk otoritesi Pantone, yılın rengi unvanını verdiği Living Coral'ın sağlayacağı etkileri düşünerek rengi iki farklı motto ile özdeşleştirmiş: İyimserlik ve Mutluluk Arayışı. Pantone Renk Enstitüsü, besleyici bir renk olarak betimlediği Living Coral'ın, günlük hayatımızda her geçen gün artan dijital teknoloji ve sosyal medya kuşatmasına bir tepki olarak, insanların birbiriyle samimiyet kurmasını da destekleyeceğine inanıyor.

Birçok marka koleksiyonlarında bu rengi ön plana çıkarırken teknoloji devi Apple da bu akıma kayıtsız kalmayarak iPhone XR modelinde yılın rengine yer vermiş oldu. Pantone renk kataloğu daha çok tekstile yönlendirme yapsa da Living Coral rengi dekorasyon ve ev tekstiline çok hızlı entegre oldu. Altın alt tonlarına sahip canlı Living Coral tonu, motivasyonu ve modu yükselten bir dokunuşa sahip. İşte ev dekorasyonunda yılın rengini uygulayabileceğiniz önerilerimiz...



Vintage Görünüm

Yaşam alanlarına tazelik ve zindelik getiren Living Coral, vintage görünüm ile yükselen bir uyum yakalıyor. Parlak, pürüzsüz bir ahşap renginde kullanabileceğiniz rengi, nötr ve yumuşak renk kombinleriyle bütünleştirebilirsiniz. Renk ayrıca yumuşacık kadife bir yastıkla birlikte her mevsim vadettiği canlılığı yaşam alanlarınıza kodluyor.

Tonsürton Yaşam

Rengi, mobilyalarınızda uygulamak isterseniz koltuk ve berjer seçiminizde tercih ederek zengin bir stil anlayışına sahip olabilirsiniz. Duvarlara mat gri bir görünüm vererek, rengi tonsürton perdeler ya da kırlentlerde kullanarak dekorasyonunuzu tamamlayabilirsiniz.





Muhteşem Uyum

Nötr ve yumuşak renk kombinleriyle uyum sağlayan Living Coral'a en yakışan renk ise "adaçayı yeşili" oluyor. Duvarlarda tercih edebileceğiniz adaçayı yeşilini, dilerseniz odanızda canlı çiçekler kullanarak yaşam alanınızın atmosferinde ferah ve enerjik bir algı oluşturabilirsiniz.

Aksesuarlarla Etkili Dokunuşlar

Çok büyük ve köklü değişiklikler yapmadan da evinizde rengin büyüsunü yaşayabilirsiniz. Cam ve seramik gibi parlak yüzeylere sahip, figüratif hayvan formu objelerde kullanılan yılın rengi sayesinde daha kaliteli ve dingin bir stil anlayışını kolayca deneyimleyebilirsiniz.



Hasır ve Bambunun Yükselişi

Yılın rengini daha iddialı ve yoğun bir şekilde yaşam alanınızda uygulamak isterseniz balkon dekorasyonlarınızda da tercih edebilirsiniz. Renk uygulamasını, hasır ve bambu malzemelerden oluşan sandalye, schpa, abajur gibi aksesuarlarla tamamlayabilirsiniz.





Stil Sahipleri için Sorduk

HAYS stilini tarif edebilir misiniz?

İşimiz doğrudan insana dokunuyor. Her bir iplik parçası, bakiş açımızı, titizliğimizi kullanıcının hayatına taşıyor. Bizim enstrümanlarımız, üretimde kullanılan malzeme...Renkler, dokular, desenler o malzemeden yaratılıyor. O yüzden malzeme kalitesini çok önemsiyoruz. Tarzımızı işlevsel formlar belirliyor. Ödünsüz konfor sunan işlevsel formlar, Hays stilini tanımlar diyebilirim. Bu değerleri ulaşılabilir bir fiyat seviyesinde sunmak ise pozisyonumuzu tarif eder.

HAYS marka ürünlerde hangi kumaşları tercih eder ve kullanır ?

Sağlığın ve kalitenin talep ettiği ne ise Hays için esas olan o. Doğaldan ve doğadan yana tavrımızı belirliyoruz. En sağlıklı olduğu inandığımız doğal malzemeleri ve pamuklu kumaşları kullanıyoruz. Hays modanın inovasyonla gelişen sağlıklı yüzü olmayı, kimliği ile özdeşleştiriyor.

Kullanılan kumaşların tercih sebepleri nelerdir ?

Şıklık ve estetik kadına yakışıyor, evet. Ama anahtar kelimelerimiz arasında rahatlık ve sağlık da var, bunu göz ardı edemeyiz. Suni ve sağlık açısından şüpheli malzeme ilgi alanımızın dışında. Hays kullanıcısı ne giydiğinden emin olmalı. Tenine dokunanın doğadan geldiğini bilmeli. Güven duygusunun huzuru, evindeki rahatlığa, yüzüne ve gözlerine yansımali.

Vegan & Cupro Nedir?

Vegan kumaş Nedir ?

Üretiminin hiç bir aşamasında hayvansal protein kullanılmayan kumaştır. The European Vegetarian Union tarafından V-Label sertifikası verilmiştir.

Cupro kumaş nedir?

Pamuk geri dönüşümünden oluşturulmuştur. Özü pamuktur dolayısıyla natürel, nefes alır...İpeke en iyi muadil vegan alternatiftir hatta ipekten daha iyi bir cilt dostudur. 6 ay içerisinde toprakta tamamen yok olur. Düşük ısıda yıkanır, az deterjan ile temizlenir. Çevre dostudur.. Yumuşak ve parlak dokusu ile kusursuz bir yüzeye sahiptir. Giydiğinizde kendinizi özel hissedersiniz. GRS (Global Recycled Standart) Sertifikalıdır. Oeko - text sertifikalıdır. Oeko-tex sertifikası insan cildine ve doğaya zarar vermeyen nitelikte olduğunu, REACH gibi belirli kriterlere uygunluğunu gösteren bir belgedir.



Evlerde Mevsim Ruhu

Sıcak günlerin iyiden iyiye hissedildiği bu günlerde yapacağınız küçük dokunuşlarla mevsimin ruhunu evinize yansıtabilirsiniz. Sizin için seçtiğimiz ürünlerle evinizde yeniliklere yer açabilirsiniz.



ZARA HOME
Sepet
299,95 TL



BOYNER
Masa Lambası
39,90 TL



PORLAND
Bardak Altlığı
14,90 TL



TANTITONI
Kupa Kapağı
14 TL



VAKKO
Mumluk
111 TL



HOMETIME
Flamingo Biblo
169 TL

BERNARDO
Baharatlık Seti
79,90 TL



VESTEL
MIX GO
Blender
209 TL



H&M HOME
Kirlent Kılıfı
49,99 TL



BIEV
Duvar Saati
249 TL



HOMETIME
Ananas Biblo
119 TL



PORLAND
Lale Demeti
60 TL

H&M HOME
Ayna
179 TL



ZARA HOME
Destekli Örgü Saksı
449,95 TL



LAV
Nevakar Bardak 6'lı
35,95 TL



ORIENT
Dikdörtgen Tabak 23 cm
19,95 TL



ORIENT
Servis Tabakı 27 cm
34,95 TL



BOYNER
Dekoratif Tabak
199 TL



HOMETIME
Porselen Fincan Set
89,95 TL



Yaza Hazırlanırken Enerjinizi Yükseltecek 10 Besin

Baharı uğurlayıp yazı tam anlamıyla kucaklamak istediğimiz bu günlerde, güneşin heyecan verici sıcaklığıyla daha da pozitif hissediyoruz. Günlük rutinlerimizin yoğun temposuna rağmen bedenimiz, ruhumuzun heyecanına ayak uydurmak istiyor. Bu dengeyi yorulmadan sağlayabilmenin en temel yolu beslenme düzenimizden geçiyor. **Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Şeyda Sıla Bilgili**, enerjinizi yükseltecek besinler ve bu besinlerin tüketimiyle ilgili önemli önerilerde bulunuyor.



Kivi

Kivi, içerdiği C vitaminiyle dikkat çeken bir meyve. Sabahları veya gün içinde tüketilen bir adet kivi, enerji vererek metabolizmayı canlandırıyor. Kışın yavaşlamış metabolizma, hızlanarak yorgunlukla daha kolay baş etmenizi de sağlıyor. Demir içeriği yüksek besinlerle birlikte tüketilen kivi, vücudun demir emilimini de artırıyor. Örneğin, sabah kahvaltınızda yumurta ile birlikte tüketebilirsiniz.

Çilek

Su ve lif oranı yüksek olan çilek hem tok tutuyor hem de kan şekerini aniden yükseltmiyor. Vücut direncinin artırılmasını sağlayan antioksidanların yanı sıra yorgunluğun önüne geçen potasyumdan yana da zengin bir meyve. Yaz mevsiminin en sevilen meyvesi, düşük kalorisiyle rağmen enerji verici etkisiyle beslenme listenizde sıklıkla yer alabilir. Günlük 1 porsiyon meyve olarak 12 adet küçük çileği tercih edebilirsiniz.



Ananas

Ananas hem yorgunluğa yol açan ödemin atılmasında fayda sağlıyor hem de diyet yapanlar için iyi bir seçim oluyor. Kalorisi az, su içeriği yüksek ananas, lifli yapısı sayesinde bağırsakları çalıştırarak tokluk hissi de veriyor. C vitamini ve lif oranı bakımından zengin ananası, günde iki halkayı geçmeyecek şekilde tüketerek, gün içinde gerekli olan enerjiyi depolayabilirsiniz.

Ceviz, Fındık, Badem

İçerisinde bulunan E vitamini, lif, magnezyum ve omega - 3 yağ asitleri sayesinde; ceviz, fındık ve badem yorgunluğun düşmanı olan besinler arasında yer alıyor. Özellikle antioksidan etkisi olan E vitamini, bağışıklık sisteminin korunmasında önemli bir rol üstleniyor. Günde 10 fındık veya 6 - 8 adet badem ya da 3 tam ceviz tüketmek, yazı enerjik geçirmeniz için çok önemli.

Yumurta

Yumurta, yüksek protein kalitesi, selenyum, çinko, iyot ve demir içeriğiyle her mevsimin en değerli besinidir. İyi bir demir deposu olan besin, demir eksikliğinin olası sonuçları olan yorgunluk, uykuya eğilim ve halsizlik gibi septomların ortadan kaldırılmasına yardımcı oluyor. Bunun yanı sıra sağladığı kas aktivasyonu ile daha enerjik hissetmenize de katkıda bulunuyor. Beynin en önemli yapı malzemesi, bir tür vitamin olan “kolin”dir. Günlük olarak bir veya iki yumurta tükettiğinizde güne zinde başlayacağınız gibi beyninizdeki kolin oranını artırarak hafıza kaybı ve erken bunama gibi sorunların gelişme riskini de düşürebilirsiniz.



Enginar

Enginar, içerisinde bulunan A ve C vitamini, niasin, potasyum ve posa sayesinde vücudu dinlendirerek dinçlik sağlıyor. Toksinlerin vücuttan uzaklaştırılmasını kolaylaştıran enginar bu sayede ihtiyaç duyduğunuz enerjiye kavuşmanıza katkıda bulunuyor. Enginarı çiğ olarak salatalarda veya pişmiş olarak haftada iki kez tüketebilirsiniz.



Semizotu

İçerdiği yüksek su oranı, yaz aylarında duyacağınız su ihtiyacına katkı sağlıyor. Sebzeler arasında omega - 3 yağ asitlerince en zengin sebze olan semizotu, bu sayede bağışıklığın güçlendirilmesinde çok büyük önem taşıyor. Vücudumuzdaki demir ve kalsiyum depolarının da dolu olmasına yardım ederek yorgunluğun önüne geçiyor. Semizotunu haftada iki kez yoğurtlu salata şeklinde ya da zeytinyağlı sebze yemeği olarak tüketmeniz de fayda var.

Kefir

Kefir, içerdiği probiyotik bakteriler sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı oluyor. Güçlü bir bağışıklık sistemi doğal olarak daha enerjik hissetmenizi sağlıyor. Bilimsel araştırmalara göre probiyotik besinler, düzenleyici fonksiyonu olan T hücrelerini artırarak, mevsim geçişlerine karşı vücudun toleransını yükseltiyor. Her gece bir bardak kefir tüketilmesi bağışıklık sisteminizi güçlendiriyor.

Yeşil Yapraklı Sebzeler

Roka, tere, nane, maydanoz, reyhan gibi taze yeşillikler içerdikleri yüksek klorofil sayesinde iyi birer antioksidan görevi görüyor. Yüksek lif oranları ile bağırsak hareketlerini artıran yeşil yapraklı sebzeler yüksek C vitamini içeriğiyle de bağışıklık sisteminizi destekliyor. Bu nedenle yeşil yapraklı sebzeleri çiğ olarak da bol bol tüketmeyi alışkanlık haline getirmeniz çok önemli. Potasyum ve folik asit açısından zengin olan yeşil yapraklı sebzeler yorgunluğu önleyip, yaz aylarında istediğiniz enerjiye ulaşmanıza yardımcı oluyor. Sofranızda her öğünde koyu yeşil yapraklı sebzelere yer vermeyi ihmal etmeyin.

Muz

Potasyum kaynağı olması sayesinde kas krampları ve kas güçsüzlüğüne karşı çok etkili olan muz aynı zamanda beyin hücrelerinin ölmesini de engelleyebiliyor. Her gün düzenli olarak tüketilen bir adet yerli muz, beyinde serotonin denilen mutluluk hormonu düzeyini artırabiliyor. Karanlıkta salgılanan ve uykuya geçişi kolaylaştıran melatonin hormonunun salgısını da artırarak kaliteli bir uyku deneyimi yaşamanıza katkı sağlıyor.



Spor Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken *8 Altın Kural*

*"Su tüketimi
yeterli değilse
sportif kapasite
düşüyor."*



Kilo vermek, daha fit görünmek, sağlıklı olmak... Herkes kendisi için önemli olan bir amaçla spor yapmaya karar veriyor. Ancak bilinçsiz yöntemlerle yapılan sporlar çeşitli yaralanmalara ve geri dönüşü zor olan hasarlara da yol açabiliyor. Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan **Acıbadem Maslak Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji, Spor Yaralanmaları, Ayak Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Metin Uzun**, “Son yıllarda insanların spor ve egzersiz yapmaya karşı ilgisi artmıştır. Ülkemizde futbol, basketbol, tenis, yüzme, bisiklet ve koşu en sık yapılan sporlar olarak karşımıza çıkmakla beraber, bazen yapılan hatalar yüzünden çeşitli yaralanmalarla karşı karşıya kalınmakta. Bu nedenle spora başlayacakların mutlaka dikkat etmeleri gereken kurallar bulunuyor.” diyor. Doç. Dr. Metin Uzun, spor yaparken yaralanmalara neden olmamak adına uyulması gereken kuralları ve önerilerini de aktarıyor.

Mutlaka Muayene Olun

Spor yapmaya başlamadan önce, sağlık kontrollerinin yapılması şart. Kontroller yapılmadan aşırı zorlayıcı sporların yapılması sonucunda sıklıkla kalp rahatsızlıkları ortaya çıkıyor.

Önce Isının

Spora başlamadan önce iyice ısınmak ve kas boyunu gererek uzatmak şart. Aksi halde çok sık olarak lif atması denilen kas yırtıklarıyla karşılaşabilirsiniz.

Uygun Ekipman Kullanın

Her spor branşına uygun ekipmanlar kullanılmalı ve gerektiği takdirde bunların ayarlarının yapılması ihmal edilmemeli. Bisiklete biniyorsanız sele - boy ayarını, koşuyorsanız veya tenis oynuyorsanız uygun ayakkabı ve raket seçimini, kayak yapıyorsanız kask kullanımını, kişiye uygun board veya kayak takımının boy oranının seçimini mutlaka yapmalısınız.

Aç Karnına Spor Yapmayın

Spor öncesi kompleks karbonhidrat denilen, şekerin kana yavaş karışmasını sağlayan besinler tüketilmelidir. Aksi halde spor sırasında kan şekeri düşüyor ve bu da yaralanma riskini artırıyor.

Spor Esnasında Mutlaka Su İçin

Spor yapanlarda genellikle, spor esnasında alınan sıvının mide şişkinliğine yol açtığı, bunun da sportif kapasiteyi azalttığı düşüncesi oluyor. Ancak bilimsel çalışmalar tam tersini gösteriyor. Yeterli sıvı tüketimi olmazsa hem yaralanma riski artıyor hem de sportif kapasite düşüyor.



"Spor yaparken kas kaybetmeyin."

Protein Tüketin

Spor sonrası beslenme için protein içerikli besinler tüketilmeli. Aksi halde vücudun ihtiyacı olan protein ihtiyacı, protein deposu olan kaslarımızdan sağlanıyor. Bu da kas gücünü artırmak için spor yaparken, kas kaybına yol açıyor.

Temponuzu Yavaş Yavaş Artırın

Spor yaptıkça vücutta salgılanan çeşitli hormonlar sayesinde daha fazla spor yapma isteği ortaya çıkıyor. Bazen de çeşitli müsabakalara hazırlanma aşamasında, hazırlık süresi kısa olduğu zaman hızlı yüklenmeler yapılabilir. Oysa bu tarz antrenman yüklenmeleri "stres kırığı" denilen yüklenme kırıklarına yol açıyor. Bu nedenle temponuzu yavaş yavaş artırmalısınız.

Çevre Koşullarına Dikkat Edin

Daha sağlıklı ortamlarda yapılan spor, insanların psikolojisini olumlu yönde etkileyerek, egzersiz yapmanın devamlılığını sağlıyor. Uygun alanlar olmadığı zaman (bakımsız ve bozuk zeminli halı sahalar ya da beton zemin) yaralanma ihtimalini artıran çevre koşullarına dikkat edilmelidir.

Kilo Vermek için Yapıyorsanız...

Bazen insanlar kilo vermek için spor ve egzersiz yapmaya başlıyor. Kilo vermek için spor yapanlar muhakkak bu süreci diyetisyen eşliğinde ilerletmelidir. Aç kalarak spor yaptığımızda düşen kalori ve enerji alımı sakatlıklara daha çabuk yol açmaktadır. Uygun beslenenlerdeyse kilo kaybı olmadığı zaman insanlar sporu bırakmaktadır. Bu kişilerde takip, kilodan çok beden üzerinden yapılmalıdır. Yapılan egzersizlerle yağ yakımı ve kas yapımı artmaktadır. Bu da daha fit olmamızı sağlamaktadır.



Sık Tasarımlar ÖZGÜR ADIMLAR



White By Aksoy
Collection **Line**

TAM zamanı

Baharı uğurlayıp yazı yavaş yavaş kucaklarken artık kapalı alanlarda vakit geçirmek istemiyoruz. Doğayla buluşmak, güneşin ve güzel havaların tadını; festivaller, açık hava konserleri, özel günler ve keyif kaçamaklarıyla çıkarmak için sabırsızlanıyoruz. Mayıs ve haziran aylarını dolu dolu geçirmeniz için keyifli etkinlikler derledik.

ÇİÇEK EKMENİN...

Baharla birlikte açan çiçeklerin kokusu hepimize huzur vermeye yetiyor. Balkon ve bahçelerinizde de bu huzuru yaşamak için çiçek ekebilir, toprakla uğraşmanın verdiği dinginliğe kendinizi bırakabilirsiniz. Müge, gül, kadife çiçeği, şebboy ve fesleğen mayıs - haziran ayında ekebileceğiniz çiçekler arasında yer alıyor.



SAĞLIKLI İÇECEKLER HAZIRLAMANIN...

Baharla birlikte yaklaşan yaz, ideal kilomuza ve formumuza ulaşmamız için bir alarm görevi görüyor. Kendinizi daha hafif ve sağlıklı hissetmek için mevsim sebzeleri ve meyveleriyle sağlıklı içecekler hazırlayabilirsiniz. Detoks şişeleriniz ve smoothie bardaklarınız ile sunumuna görsellik katabileceğiniz içeceklerinizi misafirlerinizle de paylaşabilirsiniz.



BÜYÜKADA'YI ZİYARET ETMENİN...

Muhteşem doğası ve tarihi ile Büyükada'yı ziyaret etmenin en güzel zamanları geldi. Büyükada'yı ziyaret edip, lezzetli ada dondurmasıyla sahilde yürüyüş yapabilirsiniz. Dilerseniz de bisiklet kiralayarak adanın simgesi mor salkımların kokusunun sardığı köşk ve konakların arasında küçük bir gezintiye çıkabilirsiniz.

FESTİVAL VE AÇIK HAVA KONSERLERİNİN TADINI ÇIKARMANIN...

Baharın gelişini festivaller ve şenliklerle kutlamak için geri sayım başladı. Trakya (Kakava Şenlikleri) başta olmak üzere birçok ilde Hıdırellez ve bahar şenlikleri düzenleniyor. Şenlik ve festivallerin yanı sıra birçok şehirde düzenlenecek açık hava konserlerinin takvim listesini edinerek sevdiğiniz sanatçıların konserlerine de katılabilirsiniz.



PİKNİK YAPMANIN...

Kapalı ortamlardan çıkıp doğayla kucaklaşmak için beklenen günler geldi. Hava sıcaklığı dengesinin kurulduğu bu aylarda piknik yapmak için harekete geçebilirsiniz. Piknik yapacağınız lokasyonu seçerken yakınlarında doğal güzelliği olan alanları tercih ederek küçük bir keşfe de çıkabilirsiniz.

KENDİ UÇURTMANIZI TASARLAMANIN...

Çocukluğumuzun en eğlenceli aktiviteleri arasında yer alan uçurtma uçurmak, bizi her yaşta heyecanlandırıyor. Yapımı kolay ve fazla malzeme gerektirmeyen uçurtmalarınızı kendi tasarımınızla buluşturarak uçurtma festivallerine katılabilirsiniz. Rüzgarın yönüyle gökyüzünde süzülen uçurtmalar, festivallerde adeta görsel bir şölen sunuyor.





TARİHİ BİLGE ŞEHİR: *BOLOGNA*

Orta Çağ'ın tüm izlerini ve köklü tarihsel geçmişini günümüze kadar özenle taşıyan İtalya şehri Bologna... Mimarisinde kullanılan kırmızı tuğlaların gün batımında verdiği kırmızı renkten kızıl, gastronomik zenginliği ile şişman, Avrupa'nın ilk üniversitesine sahip olması sayesinde bilge unvanlarını alan İtalya'nın Bologna şehrini sizin için inceledik. Görülmesi gereken tarihi ve turistik yerlerini, tadılması gereken lezzetlerini okurken sizi Bologna'da minik bir seyahate çıkaracak gezi dosyasını hazırladık.



MAGGIORE MEYDANI

TORRE DELL'ARENGO (ARENGO KULESİ)

Palazzo deL Podestà'da (Podesta Sarayı) bulunan Arengo Kulesi, ziyaretçileri tarafından oldukça ilgi görüyor. "Fısıltı Kulesi" de diyebileceğimiz bu kule, ilk olarak ahşap olarak inşa edilmiş ardından 13. yüzyılda tuğla ile yeniden düzenlenmiş. Düzenleme sırasında kemerler arasına gizli bir tünel sistemi yapılarak farklı kemerler arası iletişim sağlanmış. O döneme ait söylentilere göre bulaşıcı ve ağır hastalığı olan kişilere yaklaşımdan iletişim kurabilmek için yapılan sistem, günümüzde yerini eğlenceli bir deneyime bırakmıştır. Ziyaretçiler kulenin farklı kemerlerinde yer alan köşelere geçerek fısıldıyor ve taşlar sayesinde en küçük sesler bile kulenin diğer tarafındaki kişi tarafından duyulabiliyor. Arengo Kulesi bu özelliği ile evlenme tekliflerine de ev sahipliği yapıyor.

PIAZZA MAGGIORA (MAGGIORE MEYDANI)

Kültürel açıdan gelen ziyaretçilerini büyüleyen ve kentteki tüm yolların birleştiği Maggiore Meydanı, şehrin en gözde bölümlerinden birisini oluşturuyor. Orta Çağ ve Rönesans binalarının çevrelediği, kafeler ve sokak müzisyenleri bulunan ana meydan; sıklıkla düzenlenen konserlere ve film festivallerine de ev sahipliği yapıyor. Mayıs ve haziran aylarında yolunuz Bologna'ya düşerse Mayıs ayındaki Angelica Uluslararası Çağdaş Müzik Festivali'ne ve Haziran ayındaki Biografilm Festivali'ne katılabilirsiniz. Ayrıca meydanda şehrin en önemli kilisesi olarak görülen Basilica di San Petronio (San Petronio Bazilikası) da bulunuyor. Arengo Kulesi, Palazzo dell' Archiginnasio (Archiginnasio Sarayı) ve Arkeoloji Müzesi de meydanın diğer önemli binalarından.



ARENGO KULESİ

CANALE DI RENO (RENO KANALI)

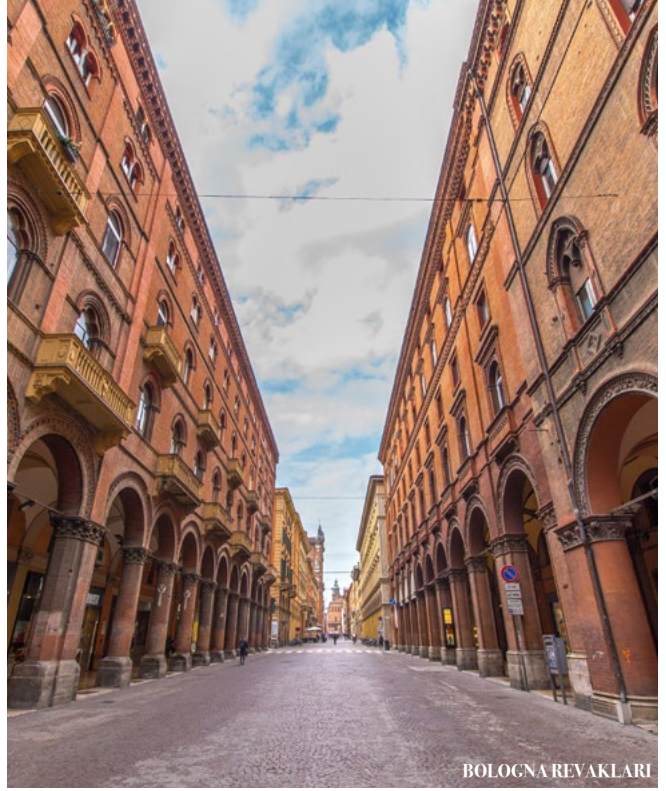
Bologna'nın geçmişinde tıpkı Venedik gibi birçok kanal bulunduğu biliniyor. 1200'lü yıllarda şehrin altında bulunan kanallar vasıtasıyla gemi ticareti sağlanıyordu. Zamanla bu kanallar üzerine inşa edilen ve şehirleşen Bologna'da bulunan Piella Sokağı'nda, günümüze kadar ulaşan kanallardan bir tanesini görüyorsunuz. Yerli halk tarafından "Venedik Penceresi" olarak adlandırılan oyuktan baktığınızda, Venedik'e açılan bir görüntüyle karşılaşıyorsunuz. Şehre gelen turistler bu pencere sayesinde romantik bir manzara deneyimliyor.



RENO KANALI

PORTICI DI BOLOGNA (BOLOGNA REVAKLARI)

Şehrin neredeyse tüm binalarının önünde, sırtı bağlı bulunduğu binaya dayalı sütun ve payelerle taşınan geçitler bulunuyor. Bu revaklar şehirde yaşayan insanlar için büyük kolaylık sağlıyor. Soğuk günlerde rüzgar, yağmur ve kardan korunken; sıcak günlerde de güneşten etkilenmeden gölgede yürüyüş yapabilmek imkanı sağlıyor. Şehirdeki revakların en uzununu Portico di San Luca'da bulunuyor. Burada 4 km boyunca yürüdüğünüzde yaklaşık olarak 700 revağın altından geçmiş oluyorsunuz. Birer sanat eseri gibi süslenen revakların her birinin farklı karakteristik özellikleri bulunuyor. Şehir merkezinin her yanında bulunan bu revaklar, turistlerin de en çok beğendiği noktalardan oluyor.



BOLOGNA REVAKLARI

BASILICA DI SAN DOMENICO (SAN DOMENICO BAZİLİKASI)

Yapılışı 12. yüzyıla dayanan, San Domenico adına kurulan ve İtalyan gotik mimari anlayışını yansıtan San Domenico Bazilikası, İtalya'nın en önemli kiliseleri arasında yer alıyor. San Domenico Bazilikası, Dominik düzenine de ev sahipliği yapıyor. Bazilika, Bologna'ya kızıl şehir unvanını veren Siena bölgesinin kırmızı çatılarını, hoş ve güzel bir şekilde izlemenizi de destekliyor. İtalyan kökenli dünyaca ünlü ressam, heykeltıraş, şair ve mimar Michelangelo'nun erken dönem heykellerini de bazilikanın içinde görebilirsiniz.



SAN DOMENICO BAZİLİKASI

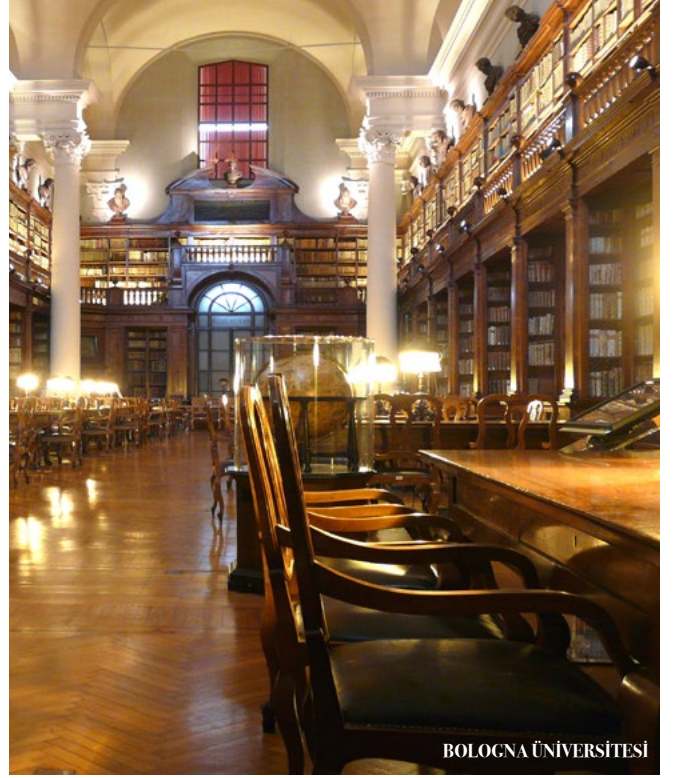
LE DUE TORRI (İKİZ KULELER)

Geçmiş dönemlerde 200'e yakın kulesi bulunan şehirde, yaşanan depremler sonrası kulelerin sayısında azalma yaşanmış. Şehrin merkezindeki Maggiore Meydanı'nda bulunan ve adeta şehrin sembolü haline gelen kuleler ise kesinlikle görülmeye değer. Uzun olan Torre degli Asinelli adını (100 metre yüksekliğinde ve 1,5 metre eğik), kısa olan ise Torre Garisenda (50 metre yüksekliğinde ve 3 metre eğik) adını alan yapılara, New York'taki kulelere benzetildikleri için "İkiz Kuleler" de deniliyor. Orta Çağ döneminin önde gelen zenginlerinden Asinelli Ailesi tarafınca inşa ettirilen kusursuz yapılara, 498 adet küçük ahşap merdiven aracılığıyla çıkılıyor. Bologna gezilecek yerler listenizde bu kulelere yer verip, tarih ve sanat şehri Bologna'yı kuş bakışı izleyebilirsiniz.



ÜNİVERSITA Dİ BOLOGNA (BOLOGNA ÜNİVERSİTESİ)

1088 yılında kurulan, Avrupa'nın ilk ve en eski üniversitelerinden Bologna Üniversitesi, günümüzde Erasmus öğrencileriyle birlikte yılda yaklaşık 100.000 öğrenciye de ev sahipliği yapıyor. Tarihsel izlerinin yanı sıra akademik başarılarıyla da öğrencilerin tercihi oluyor. Üniversite sayesinde şehre Bologna la Dotta: Bilgili Bologna ismi de verilmiştir. Dante, Erasmus ve Kopernik gibi ünlü bilim insanlarına öğrenim veren üniversiteyi görülmesi gereken yerler listenize ekleyerek, şehrin eğitim kalitesi hakkında fikir edinebilirsiniz.



BOLOGNA'DA NE YENİR?

Kimileri tarafından İtalya'nın gurme başkenti olarak da anılan şehir aynı zamanda Bolonez sosun da ana vatanı. Bu yüzden gezi listenizde, Bolonez soslu makarna yiyebileceğiniz bir restorana yer vermenizde fayda var. Harika bir mutfaka sahip şehirde, lezzetsiz bir yemek yiyebilmek neredeyse imkansız. Pizzaları da en az makarnaları kadar lezzetli olan Bologna, dondurmalarıyla da dillere destan bir şehir. Bologna'nın çeşit çeşit dondurmalarını deneyimlerken dünyanın ilk dondurma müzesi Gelato Museum Carpigiani'yi de ziyaret edebilirsiniz.



KREMLER MUCİZE YARATABİLİR Mİ?

Botoks etkili krem, kırışıklık giderici serum, yaşlanma karşıtı maske ve daha birçok ürün... Faydalı ve mucizevi etkileriyle tanıtılan ürünler vadettiği etkinin ne kadarını sağlıyor? Hepsı gerçekten işe yarıyor mu? Cilt bakım ürünlerinin kullanımı ve faydaları hakkında bilgiler veren Klinik Aromaterapist Leyla Çakır, cilt bakım rutininin nasıl olması gerektiğini de anlatı.

Kozmetik Bir Üründen Tıbbi Fayda Beklemeli miyiz?

Bu sorunun cevabı hayır olmalı. Kozmetik ürünlerden tıbbi fayda beklersek o ürüne artık kozmetik ürün değil "ilaç" diyebiliriz. Kozmetik bir ürünün ilaç gibi pazarlanması veya bir hastalığı tedavi ettiği iddiasında bulunması hem sakıncalıdır hem de yasal değildir.

Aromaterapinin en önemli yöntemlerinden biri de cilt üzerinden losyon, krem ya da taşıyıcı yağ formunda, çeşitli tekniklerle yapılan uygulamalardır. Uygulama yapılmadan önce uzman aromaterapist tarafından detaylı bir analiz yapılır ve bireylerin endişelerine göre kişiye özel formüller hazırlanır. Bu formülleri oluşturmadaki amaç, kozmetik açıdan fayda sağlamak ve aynı zamanda psikolojik yönden bireyleri iyi hissetmeye teşvik etmektir.

Tıbbi ve aromatik bitkilerle hazırlanmış formüller, bazı uzmanlar tarafından çeşitli cilt rahatsızlıklarında da sıklıkla kullanılmaktadır. Merhem formunda hazırlanan bu ürünlerle yapılan uygulamalarda, birkaç sonuç hariç çoğunlukla işe yaramadıklarını gözlemledim. Burada önemli olan husus, her insanın cildinin ve ihtiyaçlarının kendine has farklılıklar taşımasıdır. Ürünü hazırlayan veya tavsiye eden kişinin uzmanlığı ve tabii ki uygulanan ürünlerin gerekli standartları taşıyor olması şarttır. Maalesef Türkiye’de gerekli standartları karşılayan ürünleri bulmak hiç de kolay değil. Ülkemizde genellikle kozmetik amaçla üretilmiş bitkisel ürünler, tedavi edici oldukları iddiasıyla pazarlanıyor. Ben bu durumu son derece sakıncalı buluyorum.



FEMİNA



42/62



feminatekstil



feminatekstil



buyukmoda



buyukmoda



buyukmoda

Mucize Bekliyorsak...

Peki estetik kaygılarla kullandığımız ve mucize beklediğimiz ürünlerde durum nasıl?

Evde kullanıma uygun, yasal mevzuata göre hazırlanmış cilt bakım ürünlerimiz sadece derinin en dış tabakasına etki ederek; nemlendirme, arındırma vb. etkileri gösterirler. Kozmetik raflarından seçip aldığımız, evde kullanıma uygun ve topikal olarak uygulanan cilt bakım ürünlerinin, cildin daha alt katmanlarına ulaşması enfeksiyon gibi birtakım sağlık risklerine sebebiyet verebilir. Bu yüzden üreticiler, bu ürünlerin formüllerini kozmetik ürün mevzuatında belirtilen kurallara göre planlanmak zorundadır. Bu, kozmetik ürün güvenliği açısından gereklidir.

Mucize etkiler bekliyorsak kişiye özel cilt bakımları, medikal estetik gibi daha profesyonel uygulamalara başvurmamız gerekir. Bir uzman kontrolünde yapılacak cilt analizine göre önerilen cilt bakım ürünleri, ana terapiyi tamamlayıcı nitelikte çok iyi sonuçlar vermektedir. Özellikle kişiye özel ve bilimsel analize dayalı kozmetik ürünler fayda sağlamaktadır.

Cilt Bakım Rutinimiz Nasıl Olmalı?

Cilt bakım rutinini oluştururken muhakkak doğru ürün seçilmeli ve seçilen ürün doğru kullanılmalıdır. Abartılı iddiaları olan ürünlerden kesinlikle kaçınmalısınız. Detaylı cilt tipi analizinizi yaptırarak cilt tipinize ve ihtiyaçlarınıza uygun ürünleri tercih etmelisiniz. Düzenli kullanım da iyi neticeler almak için oldukça önemlidir.

Cilt bakımındaki en önemli basamak temizlik olduğu için cildinizin çok iyi temizlendiğinden emin olmalısınız. pH 5.5 temizlik ürünlerini tercih etmeli ve mutlaka temizlik rutininize yağları da eklemelisiniz.

Haftada bir kez cildinizi ölü derilerden arındırmak için “ekfoliasyon” adımını atlamamalısınız. Bu işlem ısıtılı bir cilt için hayati önem taşımaktadır.

Nemlendirici ürünler temin ederek gece ve gündüz cildinizi çok iyi nemlendirmeli ve güneş koruyucu kullanmayı asla ihmal etmemelisiniz. Cilt makyajınızda nemlendirici kullanmadan asla fondöten ya da pudra kullanmamalısınız.

Doktorunuza Danışın

Doğal ve bitkisel kürlerin kullanımı uzmanlık gerektirmektedir bu nedenle önerilerde bulunan kişilerin eğitimlerini mutlaka sorgulayın. Cildinizde medikal bir sorun varsa ilk olarak bir uzman hekime danışmalısınız.

Stilini Güçlendir!



Yaz Işıltısı

Yaz aylarında sağlıklı parlamanız için saç ve cilt bakımı ürünlerini, en yeni kozmetik ürünleriyle bir araya getirdik. En yeni ürünlerle yazın ışıltısı daima sizinle...



I HEART REVOLUTION

Birbirinden farklı renk tonlarını tek far paletinde bir araya getiren Lemon Drizzle Far Paleti, canlı renkleri ve şekeri andıran eğlenceli görünümüyle bu yazın en iddialı göz makyajlarının öne çıkan ürünü olmaya aday. İlk bakışta makyajseverleri heyecanlandıran ve tatlı kokusuyla dikkat çeken Lemon Drizzle Far Paleti 18 farklı renkten oluşuyor.

Fiyat: 79,90 TL



PURE BEAUTY

Koreli kadınların güzellik sırlarından yola çıkan Pure Beauty, yeni serisi Hydrating Urban Shield ile cildinizi, çevre kirliliği gibi dış etkenlere karşı savunarak cildinizin korunmasına yardımcı oluyor. Temizlenen cildi derinlemesine besleyen Pure Beauty Hydrating Urban Shield Nemlendirici Krem ise cilde anında etki ederek uzun süreli nemlendirme sağlıyor. Cildin canlı, dolgun ve ışıltılı görünmesine yardımcı oluyor.

Fiyat: 69,90 TL

NARS



NARS'ın yeni ürünü Climax, hafif ve esnek formülüyle topaklanma veya bulaşmaya neden olmadan yapılandırılabilir bir hacim ve yoğun siyah pigmentlere sahip yenilikçi bir maskara. Özel oluklu fırça kılları sayesinde, kirpiklerinize tüy gibi hafif bir dokunuşla son derece kuvvetli bir kaldırma özelliği verdiğini hissedeceksiniz.

Fiyat: 180 TL

THE BODY SHOP



The Body Shop'ın British Rose El Losyonu, elle toplanmış gül yapraklarının özünü formüle edilmiştir. Bu hassas losyon, ellerinizi nazikçe nemlendirir, yumuşatır ve tazelenmiş hissettirir. British Rose El Losyonu'nun yüzde yüz vegan formülü, İngiliz güllerinin özü, shea yağı ve susam tohumu yağı ile zenginleştirilmiştir.

Fiyat: 89,90 TL



YVES ROCHER

Yves Rocher'in Mango & Kişniş Saç ve Vücut Spreyi'ni, duştan hemen sonra vücudunuza ve saçınıza uygulayabilirsiniz. Hafif kokuya sahip bu spreyi, makyajınızın son dokunuşu olarak günde birden fazla kez uygulayabilirsiniz. Enerji verici esanslar içeren spreyde hayvansal kaynaklı bir içerik bulunmadığı için vegan ürün tercih edenlerin de öncelikli seçimi oluyor. Parfümünüzle rekabet etmeyecek kokusu sayesinde tazelenmek için harika bir yol.

Fiyat: 59,90 TL

L'ORÉAL PARIS

L'Oréal Paris'in, 11 karşı konulmaz renkten oluşan yepyeni likit mat ruj serisi Les Chocolats! Serinin rujları, ultra mat etkisini 16 saate kadar kalıcı ve konforlu kullanımıyla sunuyor. Dudak kıvrımlarına oturan ergonomik uygulama ucu sayesinde kolay uygulanıyor. Serinin likit mat rujları pürüzsüz likit dokusunu çikolata kokusuyla birleştiriyor.

Fiyat: 59,90 TL



BENEFIT

CHEEKLEADERS Pink Squad paletinin 3'lü minisi "CHEEKLEADERS Mini Pink Squad" pembe tonlarıyla doğal ışıltı veren alık ve aydınlatıcı paleti. Üç adımda doğal ten makyajı sunan ürünün ilk adımı Dandelion bebek pembesi tonlu pudrayla cildinizi canlandırmak. İkinci adım GALifornia allıkla yanaklarınızın üst noktasına pembelik vermek. Son adımda ise elmacık kemiklerini Tickle aydınlatıcıyla vurgulamak. İşte hepsi bu kadar!

Fiyat: 350 TL

FLORMAR

Flormar Cleansing Tonic (karma ve yağlı ciltlere özel temizleyici tonik) derinlemesine cilt temizliği yaparken yüzünüzde ferah ve rahat bir his bırakır. Tıkanmış gözeneklerin temizlenmesini sağlar ve cilde nefes aldırır. Düzenli kullanım sonrası cilt problemlerinin azalmasına ve daha sağlıklı bir cilde sahip olmanıza yardımcı olur. Cildin yağ dengesini koruyarak sivilce oluşumunun önüne geçmeyi destekler. Ciltteki fazla yağ temizleyerek daha duru ve mat bir görünüm sunar.

Fiyat: 34,99 TL





SEPHORA

Makyajınızın son adımında derin ve anlamlı bakışlara sahip olmanız için geliştirilen Sephora Intense Black Eyeliner, özel formülü sayesinde uzun süre kalıcılık sunuyor. Suya dayanıklı olma özelliği bulunan likit eyeliner, jel formu sayesinde geleneksel eyeliner'ların yoğun sonucunu, etkili ve kolay bir uygulama deneyimiyle yaşamanızı sağlıyor.

Fiyat: 54,90 TL



DERMACEUTIC

Tüm cilt tiplerine uygun olarak formüle edilen Dermaceutic K Ceutic SPF 50 Güneş Korumalı Yoğun Bakım Kremi, güneş yanığı, güneş lekesi ve güneş alerjilerinden cildinizi koruyarak, cildin erken yaşlanmasını önüyor. Hyaluronik asit ve glikoproteinler ile cildin yeniden yapılanmasını, E vitaminiyle hücre zarlarının korunmasını, C vitaminiyle kolajen oluşumunu destekliyor. Bileşimindeki shea ağacı yağı ve aloe vera sayesinde cildi hem nemlendiriyor hem besliyor hem de koruyor.

Fiyat: 317 TL

NYX

#thisiseverything Lip Scrub Dudak Peelingi, cildi ölü derilerden ve kuru dudak görünümünden kurtarmaya yardımcı olur. İçeriğindeki jojoba yağı sayesinde dudaklarda yumuşacık ve nemli bir etki bırakarak daha canlı bir görünüm sunar. Dudaktaki kan akışını hızlandırarak cildin kendini yenilemesini de sağlar. Daha sağlıklı ve nemlenmiş dudaklara sahip olmanıza yardımcı olur.

Fiyat: 39,99 TL



THALIA

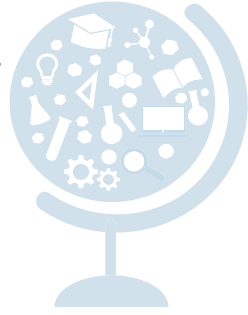
Formülünde yer alan Hindistan cevizi ve doğal içeriği sayesinde yıpranmış saç uçlarını besleyip koruyarak kırılmalarını engellemesinin yanı sıra koparak dökülmeleri de önüyor. Thalia Natural Beauty Coconut Oil Besleyici ve Onarıcı Bakım Şampuanı aynı zamanda saçların daha güçlü ve hızlı bir şekilde uzamalarını da sağlıyor. Saçlara parlaklık verip pürüzsüzleştirilen şampuan, yumuşacık ve kolay şekil alan saçlar yaratıyor. Şampuan, SLS, SLES ve paraben gibi insan sağlığına zarar veren maddeler de içermiyor.

Fiyat: 34,99 TL

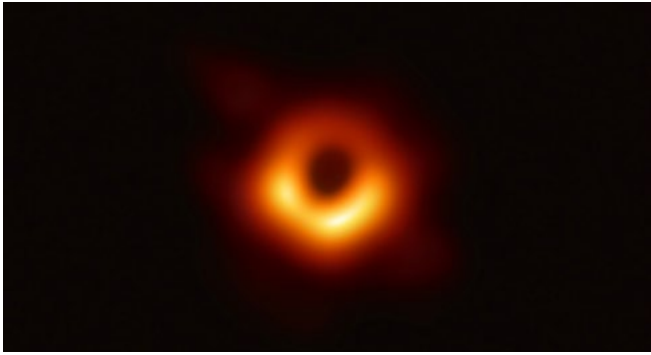
DOĞANIN ENERJİSİ SAÇLARINA GELSİN



bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz



ASTROFİZİKTE BÜYÜK GÜN: KARA DELİĞİN FOTOĞRAFI ÇEKİLDİ

Bilim insanları, evrenin en büyük gizemlerinden olan kara deliğin fotoğrafını çektiklerini düzenlenen basın toplantısıyla duyurdu. Çekilen fotoğrafta, Dünya'ya 53 milyon ışık yılı mesafedeki süper masif kara deliğin kütle çekiminin en güçlü olduğu eşik bölgesi yer alıyor. Astrofizikçi Sheperd Doeleman, "Kara delikler evrendeki en gizemli objeler. Asla görülemez dediğimiz şeyi gözlemledik. Kara deliğin fotoğrafını çektik." ifadelerini kullandı. Astrofizikte büyük gün olarak tarihe geçen çalışmanın, Albert Einstein'ın yirminci yüzyılın başında İzafiyet Teorisi bağlamında var olduğunu öne sürdüğü kara delikler konusunda yapılan ilk doğrudan gözlem olduğu da kaydedildi.



ZEBRA DESENİNDEKİ 150 YILLIK SIR

Bilim insanları zebraların desenlerinin ne işe yaradığına dair uzun yıllardır çalışmalar yapıyor. Oldukça merak uyandıran bu çalışmalar yaklaşık olarak 150 yıl öncesine dayanıyor. Carles Darwin'in de incelediği bu konuda çeşitli teoriler ortaya kondu. Bristol Üniversitesi'nde yapılan araştırma ise yeni bir teoriyi gündeme getirdi. Yapılan yeni çalışmada, bazı atların üzerine zebra desenli ve bazılarına ise tek renk örtüler örtüldü. Araştırmanın sonuçlarını paylaşan Prof. Tim Caro, atlara yaklaşan sinek sayılarında farklılık görmediklerini ancak sineklerin çoğunun zebra desenli atlara yaklaşırken yavaşlayamayıp yalpaladıklarını ve son anda ata konmaktan vazgeçtiklerini ifade etti. Araştırmaya katılan biyologların bu sonuçla ilgili ortak görüşü, özellikle Afrika'da sinekler tarafından insanlara taşınan ölümcül hastalıkların önüne geçilmesinde kullanılabileceği yönünde.



BUZUL ÇAĞI'NI ATLATAN MİNİK CANAVAR

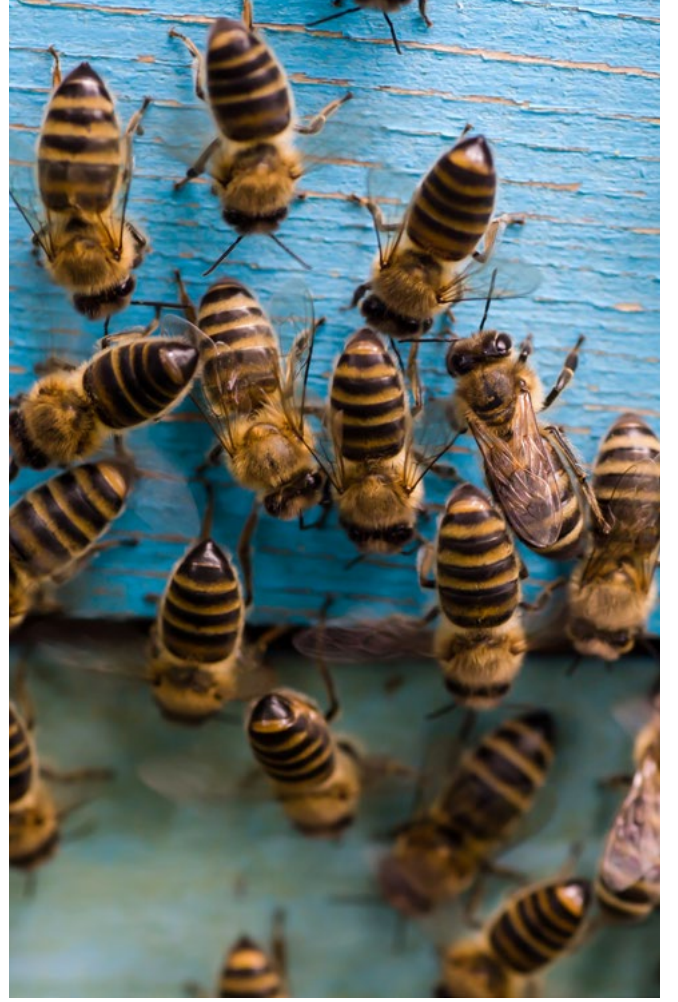
Bilim insanlarının yeni keşfi minik canavar dünyayı şaşkına çevirdi. 5 milimetre uzunluğundaki bu küçük canlı, antenleri ve altı bacağına rağmen bir böcek değil. Teknik olarak altı ayaklı canlı grubundan çatal kuyruklular takımına ait. Minik canavarı ilginç yapan ise tabii ki bu özelliği değil. Bu küçük canlının en kuzeyde bulunan kolonilerden birini temsil etmesi ve Buzul Çağı'nı atlatmayı başarak, yüzyıllardır toprağın altında bir yaşam sürdürdüğünü ortaya koyuyor.



UNUTMAK, HATIRLAMAKTAN DAHA ÇOK GÜÇ GEREKTİRİYOR

Austin Texas Üniversitesi'nden araştırmacılar, yaptıkları son nörolojik gözlem sayesinde bir şeyi unutma eyleminin, hatırlama eyleminden daha fazla zihinsel efor ve beyin gücü gerektirdiğini keşfetti. Journal of Neuroscience'da yayınlanan bu bulgular, istenmeyen bir deneyimi unutmak için hatırlamaktan daha fazla efor harcanması gerektiğini ileri sürüyor.

Çalışmanın yazarı Jarrod Lewis-Peacock, "Travmatik hatıralar gibi uyumsuz tepkileri tetikleyen hatıraları atmak isteyebiliriz, böylece yeni deneyimlere daha uyumlu şekillerde yanıt verebiliriz." dedi. Onlarca yıl süren araştırma, bir şeyi gönüllü olarak unutabileceğimizi gösterse de beynimizin bunu nasıl yapabileceği hala sorgulanıyor. Bunu kontrol edebilmenin yöntemi bulunduğu, insanların kendilerini istenmeyen anılardan kurtarmasına yardımcı olmak için tedaviler de mümkün olabilir.



ARILAR TEMEL MATEMATİK İŞLEMLERİ YAPABİLİYOR

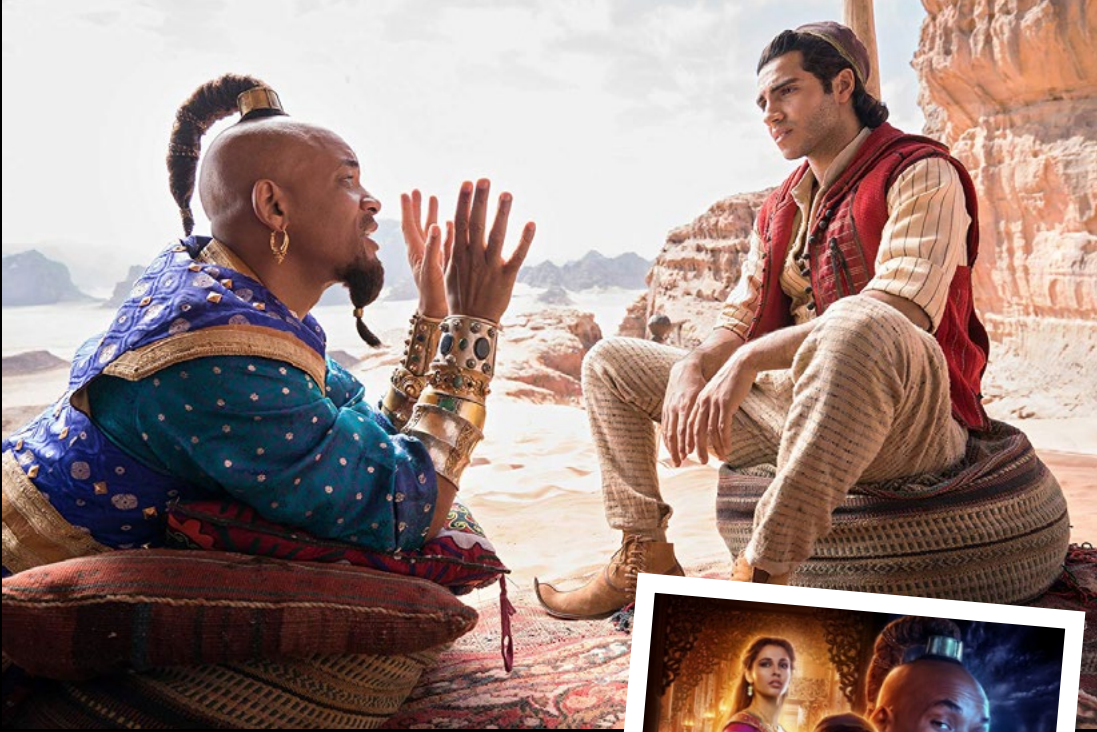
Fransa Ulusal Bilimsel Araştırma Merkezi'nden bilim insanları, bir grup arıyı eğitim süreçlerinden geçirerek toplama ve çıkarma işlemlerini yapabildiklerini keşfetti. Bu keşifle şempanze, papağan ve güvercinler gibi arıların da temel matematik kapasitesi kanıtlanmış oldu. Yeni araştırma kapsamında Dr. Scarlett Howard liderliğindeki ekip öncelikle arılara, toplama ya da çıkarma için renkleri semboller olarak tanımayı öğretti. Spesifik olarak, mavi "daha fazla" ve sarı "daha az" anlamına geliyordu. Ardından arıların "Y" şeklindeki labirentlerde iki şekil dizisi arasından seçim yapmasını sağladılar. Arılar doğru hesaplamayı yaptığında şekerli su ile ödüllendirdiler. Yanlış seçimleri sonucunda ise acı tadı olan kininli suya maruz bırakıldılar. Araştırmacılar 100 deneme boyunca, 14 arıyı eğiterek ortalama yüzde 75 oranında arıların doğru seçeneği seçtiklerini gözlemlediler. Konuyla ilgili açıklamada bulunan Dr. Howard, matematiğin uzun zamandır insanlara özgü bir beceri olarak düşünüldüğünü ancak son yıllarda yapılan deneylerin bu becerinin hayvanlar aleminde de bulunduğunu gösterdiğini ifade etti.



SİNEMA

CINETIME
Sinemanın Seyir Defteri

VİZYONDAKİLER



ALADDİN

Vizyon Tarihi: 24 Mayıs

Aladdin, zamanını Agrabah şehrinde pazardan yiyecek çalarak geçiren fakir bir gençtir. Geceleri şehrin farklı bölgelerinde uyuyan Aladdin, gündüzlerini hırsızlıkla geçirmektedir. Aladdin'in şansı, Harikalar Mağarası'ndan sihirli bir lamba aldığı anda aniden değişir. Aladdin, lamba cini sayesinde sevdiği kıza ulaşmaya çalışırken bilmediği şey ise sultanın danışmanı Jafar'ın hem Aladdin hem de lamba için kendi planlarının olduğunu.





Pokemon Dedektif Pikachu

Vizyon Tarihi: 24 Mayıs

Başarılı özel dedektif Harry Goodman esrarengiz bir şekilde kaybolur ve 21 yaşındaki oğlu Tim, babasına neler olduğunu öğrenmek için kolları sıvar. Bu araştırmada Tim'e babasının eski Pokémon ortağı Dedektif Pikachu yardım eder. Tim ve Pikachu bu karmaşık sırrı çözmek için heyecan verici bir macerada güçlerini birleştirir. İnsanların ve Pokémonların birlikte yaşadığı Ryme şehrinin neon ışıklı sokaklarında ipuçları arayan ikili, maceraları sırasında türlü türlü Pokémonlarla karşılaşır. Ryan Reynolds'ın sevimli Pokémon Pikachu'ya sesiyle hayat verdiği fantastik animasyon macerasının yönetmeni Rob Letterman. Filmin oyuncu kadrosunda Justice Smith, Kathryn Newton ve Ken Watanabe yer alıyor.



John Wick 3 Vizyon Tarihi: 17 Mayıs

John Wick 3 filminin yönetmen koltuğunda Chad Stahelski oturuyor ve oyuncu kadrosunda Keanu Reeves, Halle Berry, Anjelica Huston gibi ünlü isimler yer alıyor. John Wick iki neden yüzünden firaridir. Canı üzerine 14 milyon dolarlık açık sözleşme konulmuş ve temel bir kuralı ihlal etmiştir: Continental Hotel'de birini öldürmüştür. Kurbanı ise açık kontratı sunan Yüksek Masa üyesidir. İş bitmiş olması gereken John'a otelin yöneticisi Winston tarafından bir saatlik kaçış süresi verilir. Ardından üyeliği iptal edilecek, tüm hizmetlerden men edilecek ve diğer üyelerle iletişimi kesilecektir. John'un, New York City'den kaçma mücadelesinde güvenebileceği tek şey servis endüstrisidir.



Ailemle Mücadele

Vizyon Tarihi: 10 Mayıs

Film, gangster ve eski güreşçi olan bir adamın hikayesini anlatıyor. Ülkenin her yerindeki küçük mekanlarda gösteriler yapan adam, karısı ve iki çocuğuyla sakin bir hayat sürmeye çalışmaktadır. Günün birinde kardeşler, WWE Superstars için seçmelere katılma şansı buluyor. Ebeveynler rüyalarının gerçekleştiğinin ve bütün sorunlarının çözüleceğini düşünmeye başlıyor. Kardeşler ise bir WWE Superstars olabilmeyi hayal edemeyecekleri kadar çok emek gerektirdiğini öğrenmeye başlıyor. Filmin yönetmenliğini ve senaryosunu Stephen Merchant üstleniyor.



Roketman

Vizyon Tarihi: 7 Haziran

Film, müzik sektörünün en önemli isimlerinden olan ve ölümsüz parçalara imza atan Elton John'un Royal Müzik Akademisi'nden bir dahi olarak çıkıp, süperstarlık basamaklarını tırmanmasını ve söz yazarı Bernie Taupin ile olan iş birliği sürecini konu alıyor.



Godzilla II: Canavarlar Kralı

Vizyon Tarihi: 31 Mayıs

2014 yapımı Godzilla'nın devam filmi olan Godzilla II: Canavarlar Kralı filminde, Godzilla'nın Mothra, Rodan ve ezeli düşmanı olan üç başlı King Ghidorah ile çatışması ve bu esnada insanlığın var oluşunun dengesini bozması konu ediliyor. Yönetmen koltuğunda Michael Dougherty'nin olduğu yapımın oyuncu kadrosunda Millie Bobby Brown, Sally Hawkins, Vera Farmiga, Bradley Whitford, Anthony Ramos yer alıyor.



Düzenbazlar

Vizyon Tarihi: 31 Mayıs

Düzenbazlar filminin yönetmeni Chris Addison'a oyuncu kadrosunda Rebel Wilson, Anne Hathaway, Alex Sharp eşlik ediyor. İki dolandırıcı bir teknoloji insanının peşine düşer. Dolandırıcılardan biri gösterişli ve alımlı diğeri ise tahmin edilemez bir karakterdir. Komedinin ve aksiyonun eksik olmadığı film merakla beklenen filmler arasında yerini alıyor.



Evcil Hayvanların Gizli Yaşamı 2

Vizyon Tarihi: 31 Mayıs

2016 yılında "Her gün işe giderken evde bıraktığınız evcil hayvanlarınız, siz eve dönene kadar geçen süreç içerisinde ne yapıyor?" önermesi ile yola çıkan Evcil Hayvanların Gizli Yaşamı filminin devam halkasında macera kaldığı yerden devam ediyor. İlk filmin de yönetmenliğini yapan Chris Renaud'a seslendirme kadrosunda Eric Stonestreet ve Kevin Hart'ın yanı sıra Ellie Kemper, Lake Bell, Jenny Slate, Bobby Moynihan, Hannibal Buress ve Dana Carvey gibi isimler eşlik ediyor.



Aykut Enişte

Vizyon Tarihi: 24 Mayıs

Filmin senaryosu Cem Gelinoglu ve Giray Altınok'a ait. Cem Gelinoglu, Melis Babadağ, Ege Kökenli, Müfit Kayacan, Lale Başar, Ali Erkazan'ın oyuncu kadrosunda olduğu film, yalnızlığından şikayetçi olan Aykut Enişte'nin aile özlemini konu alıyor.



Siyah Giyen Adamlar: Global Tehdit

Vizyon Tarihi: 14 Haziran

Her daim dünyayı kötülüklerden korumaya çalışan Siyah Giyen Adamlar, bu kez aralarındaki köstebeği bulmaya çalışıyor. Seriyeye katılan yeni oyuncu kadrosunun yanı sıra Emma Thompson da orijinal serideki Agent O rolüyle geri dönüyor. Chris Hemsworth (Ajan H) ve Tessa Thompson (Ajan M) ise filmde uzaylılarla mücadele eden ikili olacak.



X-Men: Dark Phoenix

Vizyon Tarihi: 7 Haziran

X-Men ekibinin karşısında şimdiye kadar ki en zorlu ve güçlü düşmanları vardır: içlerinden biri Jean Grey. Jean gizemli kozmik bir güç tarafından darbe alır ve bu darbenin onu daha güçlü kıldığını fark eder. Sahip olduğu bu gücü kontrol edemediği gibi sevdiklerine de zarar vermeye başlar. Jean aynı zamanda X-Men'i bir arada tutan yapının çözülmesine sebep olur. Parçalanmış ekip tekrar birlik olmanın yolunu bulmalıdır. Mevzubahis yalnızca Jean'i kurtarmak değil, aynı zamanda Jean'in içindeki gücü silahlaştırmak ve galaksiye hükmetmek isteyen uzaylılardan dünyayı kurtarmaktır.



Güneş de Bir Yıldızdır

Vizyon Tarihi: 21 Haziran

Jamaikalı Natasha Kingsley, çocukken ailesi ile birlikte New York'a taşınır. Kendisini New Yorklu kabul eden genç kız, tüm hayatını bu şehirde kurmuştur. Hayatının sonuna kadar New York'ta yaşamak isteyen Natasha, ailesi ile birlikte sınır dışı edilmiştir. Tam da bu süreçte, Daniel adında bir genç ile tanışan Natasha'nın hayatı bambaşka bir hal alır. Karşılaşmalarının bir tesadüf olmadığını, evrenin bu an için onları hazırladığını düşünen Daniel, genç kızı kendisine aşık edebileceğine inanmaktadır. Ancak bunun için önlerinde sadece bir gün vardır.



Oyuncak Hikayesi 4

Vizyon Tarihi: 21 Haziran

Oyuncak Hikayesi 4, kaşıktan yapılmış oyuncak Forky'nin atıldığı macerayı konu ediniyor. Bir geri dönüşüm projesi ile yaratılan Forky, oyuncak olduğunu asla kabul etmez. Tek kullanımlık kaşıktan yapılmış bir oyuncak olsa da o oyuncak olmadığı konusunda ısrarcıdır. Kendisini Bonnie'nin odasına ait hissetmeyen Forky, dünyadaki amacının ne olduğunu düşünmeye başlar. Dünyadaki amacını kaşık olarak yerine getirmeye karar veren Forky'nin oyuncak olarak üstesinden gelmesi gereken bambaşka bir görevi vardır.



Yesterday

Vizyon Tarihi: 28 Haziran

Jack Malik, küçük bir İngiliz kasabasında yaşayan ve ünlü olma hayalleri yavaş yavaş suya düşen şarkıcı ve söz yazarıdır. Tüm dünyada elektrikliğin gittiği gizemli bir olay sırasında kaza geçiren Jack, uyandığında şoke edici bir gerçekle yüzleşir: Dünyadaki kimse The Beatles grubunun varlığından haberdar değildir. Durumdan faydalanmaya karar veren Jack, gelmiş geçmiş en iyi müzik grubunun şarkılarını kendisininmiş gibi söylemeye başlar ve şöhret basamaklarını hızla çıkar. Eski hayatından uzaklaşan Jack, geç olmadan ait olduğu yere geri dönmeli ve tek ihtiyacının aşk olduğunu Ellie'ye kanıtlamalıdır.

HOLLYWOOD'UN SEMPATİK YÜZÜ: WILL SMITH

Hollywood filmlerinin sempatik aktörü Will Smith, bu kez lamba cini rolüyle karşımıza çıkıyor. Aladdin, Jasmine, Jafar ve Genie'nin hikayesini konu alan film, izleyiciyi sihirle dolu bir maceraya götürüyor.





25 Eylül 1968 Philadelphia doğumlu Will Smith'in gerçek adı Willard Christopher "Will" Smith, Jr'dir. Zekası çocukluk yıllarında eğitimcileri tarafından fark edilen Will, aldığı birçok burs teklifine rağmen üniversite okumayı tercih etmeyerek müziğe yöneldi. Rap müziğe olan ilgisi ergenlik yıllarına dayanan Smith, DJ Jazzy Jeff ile tanışarak "Summertime" isimli single çalışmasını hayata geçirdi. İkili, bu single çalışmasıyla 1988 yılında Grammy Ödülü'nün de sahibi oldu.

Sanat camiasında tanınmasının ardından oldukça sempatik bulunan aktöre Hollywood teklifleri de art arda geldi. 1993 yılında ilk filmi "Six Degrees Of Separation" ile kamera karşısına geçen başarılı oyuncunun en bilinen filmleri, "Çılgın İkili", "Ben Efsaneyim", "The Fresh Prince Of Bel - Air", "Kurtuluş Günü" ve "Siyah Giyen Adamlar". Gişe başarısı yüksek yapımlar sayesinde kariyer basamaklarını hızla çıkan aktör, sinema başarısının yanı sıra ilk göz ağrısı müzikten de kendini alıkoyamadı. 1997 yılında ilk stüdyo albümü "Big Willie Style" ile Amerika listelerinde hızlı bir yükseliş yakaladı. Albümün içinde yer alan "Gettin' Jiggy Wit It" parçasıyla En İyi Rap Performansı dalında verilen Grammy Ödülü'nün 3. kez sahibi olmuş oldu.

Efsanevi boksör Muhammed Ali'yi canlandığı Ali filminde sergilediği performansıyla Altın Küre En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü de göğüsledi. 2006'da vizyona giren "Umudunu Kaybetme" filminde oğluyla birlikte başrolleri paylaşan Smith, en iyi erkek oyuncu dalında Oscar adaylığı da kazandı.

Sanat hayatını 5 Altın Küre, 2 Akademi ve 4 Grammy Ödülü ile taçlandıran Smith'in, solo albümleri dünya çapında 20 milyon satarken son sekiz filmi de gişelerden 100 milyon dolar gelir getirdi.

Ünlü oyuncuyu bu yıl vizyona girecek "Aladdin" filmiyle beyaz perdede göreceğiz. Filmde, Aladdin'i sevdiği kıza kavuşturmaya çalışan lamba cini rolünde izleyeceğimiz Smith, seyirciyi bir dizi maceraya sürükleyecek.



ajanda



GÜLDÜR GÜLDÜR SHOW

Sevilen komedi programı “Güldür Güldür Show” un oyuncularını farklı illerdeki seyircisiyle buluşturmak için turne programına çıkıyor. Günlük hayatın sıradan konularına farklı bir bakış açısı ile yaklaşan Güldür Güldür Show, 6 - 11 Mayıs tarihleri arasında; Antalya, Denizli, İzmir, Adana, Mersin illerinde kahkahanın adresi olacak.

İSTANBUL MÜZİK FESTİVALİ

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSİV) tarafından bu yıl 47.si düzenlenecek İstanbul Müzik Festivali, 11 - 30 Haziran tarihleri arasında gerçekleşecek. İstanbul Müzik Festivali, barok müziğin devlerinden 20. yüzyılın en çarpıcı bestecilerine, cazdan Osmanlı klasik müzik geleneğinin zenginliklerine kadar 150 eserle 15 farklı mekanda 22 konsere ev sahipliği yapacak.



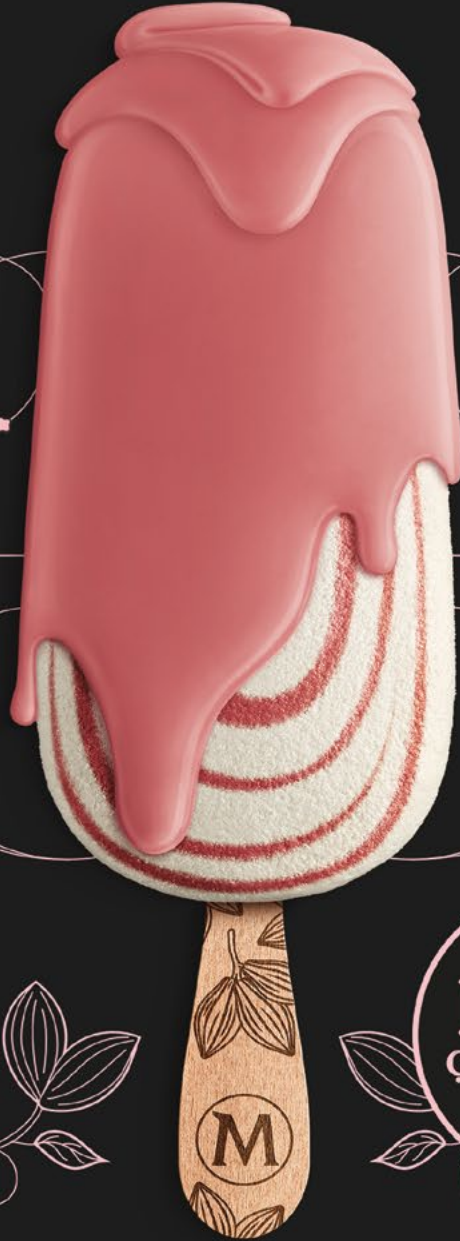
HARRY POTTER VE ATEŞ KADEHİ™ IN CONCERT

CineConcerts ve Warner Bros. Consumer Products iş birliğiyle gerçekleşen Harry Potter™ Film Konserleri Serisi, 29 - 30 Mayıs tarihlerinde Zorlu PSM’de seyirciye unutulmaz bir deneyim sunacak. Harry, Ron ve Hermione’nin büyülü maceraları yüksek kaliteli dev ekranda yeniden canlanırken, IFMCA ve ASCAP Film ve Televizyon Müzik Ödülü sahibi Patrick Doyle’un unutulmaz besteleri canlı orkestra farkıyla sahnelenecek.



MAGNUM YAKUT

* YENİ KEŞFEDİLEN RUBY ÇİKOLATASI İLE *



RUBY
ÇİKOLATASI




MAGNUM
haz peşindeysen



GLENN HUGHES PERFORMS DEEP PURPLE CLASSICS LIVE

Milyonların “rock’ın sesi” olarak tanıdığı Rock and Roll Hall of Fame üyesi Deep Purple’ın eski başcısı ve solisti: Glenn Hughes... Glenn Hughes “Glenn Hughes Performs Deep Purple Classics Live” projesiyle Deep Purple efsanesini, 11 Temmuz’da Zorlu PSM Turkcell Sahnesi’nde vereceği konserle günümüze taşıyacak.

MİHRİ: MODERN ZAMANLARIN GÖÇEBE RESSAMI

Salt Galata, 7 Mart - 9 Haziran tarihleri arasında “Mihri: Modern Zamanların Göçebe Ressamı” sergisine ev sahipliği yapıyor. Sergi, portre ressamı Mihri’yi (1885 - 1954) konu ediniyor. Mihri, tarihi dönemeçlere tanıklığı ile tanınıyor. Sergi, yaşadığı dönemin aktif bir kaulımcısı olmayı tercih eden Mihri’nin hayatına dair çok yönlü bir anlatım yansıtıyor.



ESARETİN BEDELİ

Stephen King’in ölümsüz eseri, sinema tarihinin gelmiş geçmiş en iyi filmi Esaretin Bedeli, Çolpan İlhan & Sadri Alışık Tiyatrosu tarafından Türkiye’de ilk kez sahneleniyor. 23 Mart -15 Mayıs tarihleri arasında Bursa, Balıkesir, Gaziantep, İstanbul ve Mersin illerinde sahnelenen oyunda; Kerem Alışık, Kaan Taşener, İştah Gökseven, Fuat Onan ve daha birçok kıymetli sanatçı yer alıyor.



CEZERİ’NİN OLAĞANÜSTÜ MAKİNELERİ SERGİSİ

Modern mekânın öncü mucitlerinden Cezeri’nin, kendi kitabındaki tarıflara uygun ve çalışır vaziyette üretilen makineler 800 yıl sonra karşımızda. Dünyanın ilk insanı robotları, Enigma’dan bile güçlü kilitleri, zamanı hassas şekilde ölçen saatleri ve daha fazlası, 15 Haziran’a kadar UNIQ Expo’daki “Cezeri’nin Olağanüstü Makineleri Sergisi”nde ziyaret edilebilecek.



arzum

Sen dokunursun değişir dünya

Baharın Tüm Çiçekleri Anneme



TEKNO TREND

Yaşamımızı kolaylaştıran teknoloji trendlerinin yer aldığı sayfamızda, Arzum Shake'N Take kişisel blender'ından güçlenen iMac'lere, Samsung'un kıvrılabilen cep telefonu Fold'dan robot süpürgesine kadar birçok ürünü beğenimize sunuyoruz.

SAMSUNG GALAXY AİLESİ'NİN YENİ ÜYESİ: FOLD

Samsung'un ilk katlanabilir telefonu Galaxy F adıyla da tanınan katlanabilir telefon Galaxy Fold özel olarak geliştirilen ekran ve menteşe sistemiyle oldukça iddialı. Katlanabilir telefonda bir kat izi görünmeyen, 7.3 inç büyüklüğünde, 1536×2152 piksel çözünürlüğünde bir ekranla karşılaşıyorsunuz. Ekranın sağ üst kısmında kameralara ev sahipliği yapan bir çentiğin yer aldığı telefonun dış yüzeyinde ise 4.6 inç büyüklüğünde ve 840×1960 piksel çözünürlüğünde bir ekran daha yer alıyor.



PHILIPS ONEBLADE | KISALT, ŞEKİLLENDİR, TIRAŞ ET

OneBlade teknolojisi ile tasarlanan Philips'in yeni ürünü, her uzunluktaki sakalı kısaltma, şekillendirme ve tıraş etme imkanı sağlıyor. Su geçirmez gövdesi ıslak ve kuru kullanım imkanı verirken 45 dakikalık pil ömrüyle de kablosuz kullanım sunuyor. Her uzunluktaki sakalı kısaltma, şekillendirme ve tıraş etmenin yeni yolu Philips OneBlade'in değiştirilebilir bıçakları ise 4 aya kadar dayanabiliyor.



APPLE KABLOSUZ KULAKLIĞI YENİLENDİ

Apple, yenilenen kablosuz kulaklığı AirPods 2'yi tanıttı. İlk AirPods'un içerisinde yer alan W1 yongası, ikinci nesil AirPods'ta H1 yongası ile değiştirildi. Bu değişiklikle birlikte AirPods'un birinci nesle kıyasla yenilenen versiyonunda, bir saat daha fazla konuşma süresi sunulduğu belirtiliyor. Kulaklık aynı zamanda Hey Siri desteği, kablosuz şarj çantası ve eller serbest kullanım özellikleriyle de ön plana çıkıyor. Bunun yanı sıra cihazlar arasında geçiş süresi iki kat hızlanan son teknoloji kulaklık, Apple kullanıcılarının beğenisine sunuluyor.



iMac'LERDE GÜÇLÜ DEĞİŞİM

Apple, 2 yıl sonra yenilediği iMac modelini dünyaya duyurdu. 4K veya 5K seçenekleriyle sunulan retina ekranıyla 1 milyar renk ve 500 nit parlaklık sayesinde, grafikler daha iyi görünüyor ve metinler daha keskin bir şekilde karşımıza çıkıyor. 21 inç iMac modeline bakıldığında 8'inci nesil 4 çekirdekli Core i3 veya 6 çekirdekli Core i5 işlemci seçeneklerini görüyoruz. 27 inç iMac'te ise Intel'in 6 çekirdekli i5 işlemcisi yer alıyor. Yeni iMac modelleri, Turbo Boost özelliği sayesinde 3.6 GHz hıza ulaşabiliyor. Böylece Logic Pro X veya Adobe Photoshop gibi işlemciyi yoğun olarak kullanan uygulamalarda yüksek performans sağlıyor. iMac, hem macOS hem de iPhone ile uyum içinde çalışabiliyor.



ARZUM SHAKE'N TAKE

Arzum Shake'N Take Kişisel Blender, sağlıklı ve taptaze içecekleri tek tuşla kolayca hazırlıyor. Hazırlanan içecekleri, BPA içermeyen 570 ve 400 ml kapasitesi bulunan karıştırma şişeleriyle dilediğiniz yere götürebilme ve içeceği taptaze tüketme imkanı sağlıyor. Arzum Shake'N Take Kişisel Blender ile sporcu besinleri, meyve ve sebze karışımları, meyveli süt ve yoğurt, smoothie, ayran ve buzlu kahveler hazırlanabiliyor.



SAMSUNG POWERBOT ROBOT SÜPÜRGE

Teknoloji devlerinden Samsung'un etkin temizleme performansı sunan Powerbot robot süpürgesi yenilenen fonksiyonlarıyla karşımızda. Powerbot, geleneksel robot süpürgelerden farklı olarak ev temizliğinde ciddi bir devrim niteliği taşıyor. FullView Sensor™ 2.0 özelliği sayesinde zemin türünü tespit ediyor ve zemine uygun ideal emiş gücü sağlıyor. Wi-Fi kontrol özelliği sayesinde süpürge, akıllı telefonla kumanda edilebiliyor. Yüksek performanslı sensörler ve dijital kamerasıyla evin haritasını çıkaran süpürge temizlik için en verimli güzergahı hesaplıyor. Otomatik şarj fonksiyonu da bulunan robot süpürge, şarjı azaldığında otomatik olarak şarj istasyonuna gidiyor. Şarj olma işlemi tamamlandığında ise temizlik sırasında son kaldığı yere dönerek, temizliğe kaldığı yerden devam ediyor.





GÜNAYDIN ET RESTAURANT

Yeni sayımızda, 1965 yılında küçük bir kasap dükkanıyken şimdilerde popüler et lokantaları arasında yer alan Günaydın Et Restaurant'a misafir olduk.

Et lokantacılığına ivme kazandıran Günaydın Et, Köfte & Döner, Kasap Steakhouse, Kebap Restaurant, Burger House restoranlarıyla hizmet veriyor. Kasap Steakhouse ve Kebap Restaurantları, her yıl en iyi 10 restoran seçiminde ilk 3'te yer alıyor. Etin birbirinden farklı hallerini lezzetle işleyen Günaydın Et Restaurant'ın öne çıkan tariflerini sizinle buluşturuyoruz.



KURU FASULYE

MALZEMELER

½ kilo İspir fasulyesi
½ kilo kuzu kuşbaşı
70 gram biber salçası
70 gram domates salçası
50 gram tereyağı
100 gram sıvı yağ
Kıyılmış biber
Yeşilbiber

YAPILIŞI

Fasulyeler, su iki parmak üzerini geçecek şekilde 24 saat önceden ıslatılır. Fasulye iyice şiştikten sonra tencereye alınır ve yarım saat haşlanır. Başka bir tencerede kuzu eti iyice kavrulur. Et kavrulduktan sonra üç su bardağı su, ete ilave edilir ve ardından kuru fasulyeler de eklenir. Kısık ateşte 25 dakika kadar pişirilir. Tencere ocaktan alınmadan beş dakika önce soyulmuş bir domates, bir kupa biber ve yeşilbiber küp küp doğranarak yemeğe eklenir. Beş dakika da biberlerle pişirildikten sonra ocağın altı kapatılır.



BUHARA PİLAVI

MALZEMELER

500 gram pirinç
300 gram kuzu eti
100 gram sıvı yağ
80 gram tereyağı
1 havuç
60 gram domates
60 gram biber salçası
Bir miktar kapyra biber
Bir miktar bezelye

YAPILIŞI

Sıvı yağ ve tereyağı tencerede eritilir ve ısınan yağa kuzu kuşbaşı eklenir. Arkasından havuç dilimlenerek tencereye eklenir. Domates ve biber salçaları da eklenerek iyice kavrulur. Başka bir tencerede nohut haşlanır. Haşlanan nohutlar tencereye ilave edilerek beş dakika daha kaynatılır. Farklı bir tencerede 50 gram tereyağı ve 50 gram sıvı yağ eritilir. Islatılmış pirinçler yağda kavrulur. Kavrulan pirinçlere diğer tencerede hazırlanan kuşbaşı sos ilave edilir, kapağı kapalı olacak şekilde kısık ateşte sekiz dakika bekletilir. Ocağın altı kapatılmadan hemen önce haşlanmış bezelye ve kapyra biberler de pilava ilave edilir. Pilav on dakika demlendirildikten sonra sunuma hazır hale gelir.





ET VE ET ÜRÜNLERİ

Aranan
“LEZZET”



YAPRAK DÖNER

MALZEMELER

100 gram döner eti
Parmak patates
Beyaz pirinç pilavı
Közlenmiş yeşilbiber
Közlenmiş yarım domates

YAPILIŞI

Yaprak gibi kesilmiş ve ızgarada pişirilmiş döner eti servis tabağına alınır. Közlenmiş yeşilbiber ve yarım domates de tabağına eklenir. Yanına bir porsiyon pirinç pilavı eklenir. Son olarak kızarttığımız parmak patatesler de tabağına alınarak sıcak şekilde sunulur. Sevdiğiniz bir patates sosunu da servisimize ekleyebilirsiniz.



Bugün sütünü ıçtin mi?



İÇLİ KÖFTE



MALZEMELER

½ kilo irmik	150 gram Antep fıstığı içi
300 gram yağlı dana kıyma	2 tane kuru soğan
150 gram ceviz içi	Kızartma için yağ

YAPILIŞI

İki su bardağı sıcak suyla irmik yoğurulur. Bir yemek kaşığı pul biber ve bir yemek kaşığı tuz eklenir. Elde edilen karışım on dakika boyunca yoğrulur.

İçinin hazırlanması:

Kıyma kısık ateşte kavrulur ve soğanlar eklenerek eriyene kadar pişirilir. Ardından fıstık ve cevizin tamamı karışıma ilave edilir. Son olarak tuz, kimyon ve karabiber eklenir ve soğuması için bekletilir. Soğuyan irmikli harç içinden ceviz büyüklüğünde parçalar alınır ve oyularak şekil verilir. Açılan oyuk iç harç ile doldurulur ve son şekli verilir. 160 derece iyice kızmış yağda kızartılır.

TEL KADAYIF

MALZEMELER

400 gram tel kadayıf	Şerbeti için:
200 gram tereyağı	2,5 su bardağı su
1 su bardağı çekilmiş Antep fıstığı içi	2,5 su bardağı toz şeker
	1 dilim limon

YAPILIŞI

Soğuması gerektiği için öncelikle şerbet hazırlanır. Su ve toz şeker karıştırılarak orta ateşte 15 dakika kadar kaynatılır. Limon suyu ve dilimi şerbete eklenerek iki dakika daha kaynatılır ve şerbet ocaktan alınır. Tel kadayıf, yayvan bir tepsiye alınır. Kadayıflar, elle açılıp havalandırıldıktan sonra didilir. Tereyağı, kısık ateşte eritilir ve ılınması için bir - iki dakika kadar bekletilir. Fırın kabı yağlanır ve tabanı, kadayıfların yarısı ile kaplanır. Kadayıflar, iyice sıkışması için üzerine basurularak sabitlenir. Eritilmiş tereyağının yarısı, kadayıfların üzerine gezdirilir. İri çekilmiş fıstık içi, kadayıfın her tarafına gelecek şekilde serpiştirilir. Kalan tel kadayıf, tepsiye aynı şekilde eklenir ve eritilmiş tereyağının tamamı üzerine dökülür. Kadayıf, önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Üst kısmı kızaran tatlı, dikkatli bir şekilde ters çevrilir ve diğer tarafı da on dakika kadar kızartılır. Her iki tarafı da nar gibi kızaran kadayıf, ılınması için iki dakika kadar bekletilir. Sıcak tatlıya soğuk şerbet azar azar dökülür. Şerbeti içine çeken kadayıf, dilimledikten sonra üzerine fıstık içi serpilerek servis edilir.



Zeytinin Memleketinden Egemden





Sosyal Medya

Ünlü isimlerin ve sosyal medya fenomenlerinin Instagram hesaplarında yer verdiği paylaşımlarını sizin için derledik. Keyifli okumalar dileriz...



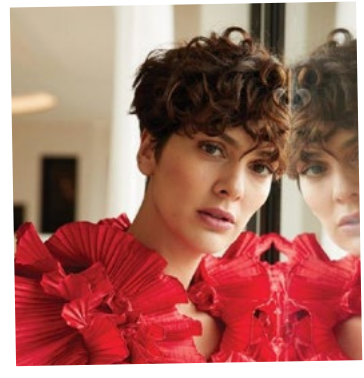
NESLİHAN ATAGÜL (@neslihanatagul)

2006 yılında Yaprak Dökümü dizisindeki Deniz karakterine hayat veren, ardından Fatih Harbiye ve Kara Sevda dizilerinde büyük başarı yakalayan Neslihan Atagül'ün Instagram hesabında 7,4 milyon takipçisi var. Atagül, Instagram hesabında, eşi Kadir Doğulu ile fotoğraflarını ve iş birliği yaptığı markaların çekimlerinden kareler ve videolar paylaşıyor.



MURAT BOZ (@muratboz)

"Aşk Bulamam Ben" isimli single çalışmasıyla 2006 yılında büyük bir çıkış yakalayan Murat Boz'un Instagram hesabında 9,5 milyon takipçisi bulunuyor. Murat Boz paylaşımlarında, günlük yaşamının yanı sıra sahne performansları, rol aldığı sinema filmleri ve jüri koltuğunda oturduğu O Ses Türkiye yarışmasına ait içerikler paylaşıyor.



BERGÜZAR KOREL (@berguzarkorels)

Binbir Gece dizisinde Şehrazat karakterine hayat veren Bergüzar Korel, hem sinema hem tiyatro hem de televizyon projelerinde yer alıyor. Sosyal sorumluluk projelerini de destekleyen Korel'in Instagram hesabında 950 bin takipçisi bulunuyor. Başarılı oyuncu Instagram hesabında, katıldığı konferans ve etkinliklerin yanı sıra sanat ve sosyal sorumlulukla ilgili destek verdiği projelerden de karelere yer veriyor.



KIVANÇ KASABALI (@kivanckasabali)

Modelliğin yanı sıra kariyerinde dizi oyunculuğu da yapan Kıvanç Kasabalı'nın Instagram hesabında 237 bin takipçisi bulunuyor. Yaprak Dökümü dizisindeki "Cem" karakteriyle tanınan Kasabalı, sıklıkla eşi Sedat Avcı ve oğulları Can Kasabalı ile günlük yaşamlarından ve gezilerinden fotoğraflar paylaşıyor.



ALMEDA ABAZİ SAYIŞMAN (@almeda92)

2008 yılında Miss Globe Kainat Güzeli seçilen Manken Almeda Abazi, 2017 yılından beri ünlü oyuncu Tolgahan Sayışman'la evli. Instagram hesabında 476 bin takipçisi bulunan Abazi, günlük yaşamı ve moda çekimlerinin yanı sıra eşiyle birlikte fotoğraflarına da yer veriyor.



BERK ATAN (@berkatan)

2012 yılında Best Model of Turkey yarışmasında birinci seçilmesinin ardından oyunculuk eğitimleri alan ve "Her Şey Yolunda Merkez" dizisiyle oyunculuk serüvenine başlayan Berk Atan'ın Instagram hesabında 3,6 milyon takipçisi bulunuyor. Genç oyuncu genellikle günlük yaşamının içinden kareleri takipçileriyle paylaşıyor.

*Anneniz
için
en özeli*

Ar Yıldız®
1948

MUTFAK KÜLTÜRÜ



mutfaklarda
Vento
serisi



TERGAN

