

we|you|they

TEMMUZ - AĞUSTOS 2019 - Sayı 16

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

TR

ALABİLİRSİNİZ

**Stil Sahibi
Tasarımlar
Özdilekteyim'de**

**YAZ HAVASINA
BÜRÜNMÜŞ
EVLER**

**ŞIKLIK
MEVSİMİNİN
KAPILARI
ARALANIYOR**

**TURİZM
BAŞKENTİ:
Antalya**

**BERNA YÜKSEL
METİNTÜRK**
“Başarı, müşterinin
hayallerini
gerçekleştirmektir”

**OMURGA
SAĞLIĞI
İÇİN BOL BOL
YÜZÜN**

**Hayran Birakan
Oyunculuk:
LEONARDO
DICAPRIO**

**SEMİH
SAYGINER**
“HAYALİNİ KURDUĞUM HER
BAŞARI İÇİN ÇOK ÇALIŞTIM”

Bestway®

YOUR FUN IS OUR BUSINESS™



GARNIER AMBRE SOLAIRE

Garnier Ambre Solaire, Hassas Ciltler İçin
AVRUPA'NIN 1 NUMARALI
Güneş Koruma Markası*



GARNIER'den,
doğal olarak!

*Hassas ciltler için güneş koruması segmenti Avrupa tüketici pazarı (10 ülke), Nielsen hacim ve değer Pazar payı verileri esas alınmıştır.




CAZADOR

EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Yaz aylarını dinamik bir şekilde geçirmek, güneşin ve denizin ışıltısını doyasıya yaşamak isteyenlere seslendiğimiz bu sayımız, yine dopdolu ve rengarenk içeriğiyle sabırsızlıkla beklenen yaz mevsimine selam veriyor.

Tatil rotanızı henüz belirlemediyseniz bu dosya tam size göre! Bu sayımızdaki Gezi sayfamızda, Akdeniz'in incisi Antalya'yı ele alarak Antalya'nın doğasını, plajlarını, tarihi ve turistik yerlerini sizin için bir araya getirdik.

Tatil valizinizi hazırlamadan önce mutlaka incelemeniz gereken Vitrin ve Güzellik sayfalarımızda, tüm yaz boyunca ihtiyaç duyabileceğiniz en trend ürünlere göz atabilirsiniz. Yaz havasına bürünmüş evlerin mutluluk veren enerjisini, yaşam alanlarınızda tam anlamıyla hissetmek istiyorsanız Dekorasyon sayfamızdaki önerilerimize bakabilir; yaz çiçekleriyle yapacağımız rengarenk dokunuş fikirlerimizi hayata geçirebilirsiniz.

Tatil için bulunduğunuz şehirden ayrılmadıysanız mevsimin ruhuna uygun vakit geçirebileceğiniz Tam Zamanı sayfamızdaki önerilerimizi ve şehrinizde bulunan etkinlik alternatifleri için Ajanda sayfalarımızı inceleyebilirsiniz.

Bu sayıda kurum röportajımız için Ege turizmi, İzmir şehir otelciliği ve Özdilek Otel'in otel ve turizm alanındaki tecrübelerini ve faaliyetlerini bizimle paylaşan Wyndham Grand İzmir Özdilek Satış ve Pazarlama Direktörü Berna Yüksel Metintürk ile bir araya gelirken kapak röportajımız ise dergi kapağımıza da çok değerli katkılar sağlayan, dünyaca ünlü Bilardo Şampiyonu Semih Saygıner ile gerçekleştirdik.

Her şeyden önce sağlık, huzur ve neşe dolu bir yaz tatili diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Emine Nalbant
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. 1.673 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

BERNA YÜKSEL METİNTÜRK



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

VİTRİN

- 34 Modayı Keşfet
- 36 Stil Sahibi Tasarımlar Özdilekteyim'de
- 38 Eğlenceli Yaz Tarzı

*Her Yerde
Yaz Enerjisi*

44



YAZ HAVASINA

Bürünmüş Evler

Yaşam alanlarınızı yaz dekoruna entegre etmeniz için harika bir zaman...

40





26
RÖPORTAJ
SEMİH SAYGINER

SAĞLIK

- 46 Uzmanlar Uyarıyor: Besin Duyarlılığı Testlerine Dikkat
- 48 Omurga Sağlığı için Bol Bol Yüzün
- 58 İnatçı Yağlara Karşı 4 Yöntem

AKTÜEL

- 52 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

- 54 Turizm Başkenti

ANTALYA



Şıklık Mevsiminin Kapıları Aralanıyor

Mevsimin ruhunu yansıtan güçlü parçalar...



32

GÜZELLİK

- 62 Bronz Bir Yaz

AKTÜEL

- 66 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

- 68 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 72 Hayran Bırakan Oyunculuk: Leonardo DiCaprio

AJANDA

- 74 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

- 78 En Son Teknoloji ile Tasarlanan Ürünler

GURME

- 80 MADO

SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER



“Onların Gözünden Türkiye'ye İlham Verenler”

Kansersiz Yaşam Derneği ve Bizce Yapım iş birliğiyle gerçekleşen “Onların Gözünden Türkiye'ye İlham Verenler” adlı projenin tanıtımı yapıldı.

Proje kapsamında iş dünyasının önemli isimleriyle bir araya gelen kanser hastası çocuklar, ziyarette buldukları isimlerin fotoğraflarını çekti. Çekilen fotoğraflar sergi haline getirilerek, 2 Mayıs tarihinde Deniz Müzesi'nde düzenlenen bir davetle tanıtıldı. Çocukların çektiği fotoğraflar, fotoğraf sahipleri tarafından alındı.

Sergideki konuşmasına, yaşadığı kanser hastalığını anlatarak başlayan Kansersiz Yaşam Derneği'nin Yönetim Kurulu Başkanı Dida Kaymaz, projeye destek verenlere de teşekkür etti. Katılımcılar için hazırlanan plaketler ise İstanbul Vali Yardımcısı Dr. Hülya Kaya tarafından takdim edildi. Özdeş Holding adına fotoğraf çektilererek projeye katkıda bulunan Emir Murat Özdeş'in plaketini, kendisini temsilen Perakende Pazarlama Müdürü Sedat Yamansucu aldı.



Özdeş Ev Tekstili Sektörün En Medyatığı

Ajans Press'in Media Cat için hazırladığı sektör analizi verileri açıklandı. 16 Mart - 16 Nisan tarihleri arasında kapsayan analiz sonuçlarında, ev tekstili markaları arasında en medyatık Özdeş Ev Tekstili oldu.

Son verilere göre 2018 yılında aynı tarih aralığını kapsayan medyatiklik sıralamasında üçüncü olan Özdeş Ev Tekstili geçen yıl aynı dönemde sektörün en medyatığı konumundaki yapı market markasının da önüne geçmiş oldu. 146 yazılı basın haberi çeşitli basın kuruluşlarında yer alan Özdeş Ev Tekstili'nin haberleri içerisinde en çok, doğallığıyla ön plana çıkardığı Sadem koleksiyonuna dair haberler bulunuyor.



Özdilek “İnsana Saygı Ödülü”nün Sahibi Oldu

Özdilek Holding, çevrim içi istihdam platformu Kariyer.net tarafından bu yıl 18.si düzenlenen Kariyer.net İnsana Saygı Ödülleri töreni kapsamında ödül aldı.

Dijital teknolojileri kullanarak daha fazla işveren ve adaya insan kaynakları süreçlerinde yol arkadaşlığı yapma misyonuyla 1999 yılında kurulan Kariyer.net, Yetenek Sponsoru olduğu İK Zirvesi’nde kuruluşunun 20. Yılımı kutladı. 2 Mayıs’ta gerçekleşen İnsan Kaynakları Zirvesi’nde işverenlerle buluşan Kariyer.net hem aday hem de işverenlerin hayatını kolaylaştıracak ve deneyimlerini iyileştirecek yeni çözümlerini tanıttı. İK Zirvesi kapsamında düzenlenen ayrı bir törenle ise 18. Kariyer.net İnsana Saygı Ödülleri de sahiplerini buldu.

Kariyer.net İnsana Saygı Ödülleri, 20.000 firma arasından yapılan başvuru adedi, adaya özel başvuru cevaplama oranı, ortalama cevaplama süresi gibi kriterler göz önünde bulundurularak, ilk 200’ün içerisinde yer alan firmalara verildi. İnsana Saygı Ödülleri’ni almaya hak kazanan firmalar, tüm adayların Kariyer.net üzerinden verdiği oylarla belirlendi.

Bu yıl “Dijital Dünya, Teknolojik Dönüşüm ve İnsan Kaynakları” temasıyla 2 Mayıs tarihinde Volkswagen Arena’da gerçekleştirilen törene, ödülü almak üzere Özdilek Holding İnsan Kaynakları Müdürü Ufuk Kılınçarslan, Organizasyonel Gelişimden Sorumlu İnsan Kaynakları Md. Yrd. Serhat Taşçı, Seçme ve Yerleştirme Uzmanları Sevil Güven ve İlker Süer katıldı.

Özdilek Otellerine “Best of Wyndham Grand” Ödülü



Dünya çapındaki Wyndham otelleri arasında yapılan değerlendirme sonucunda “Best of Wyndham Grand” ödülleri sahiplerini buldu.

Wyndham Grand çatısı altında bulunan otellerde, her yıl binlerce misafir ağırlanıyor. Böylesine büyük bir grubun içinde yer alan oteller, üstün kalite, başarılı performans ve yüksek misafir memnuniyetlerine göre değerlendirilerek Best of Wyndham Grand ödülünü almaya layık görülüyor.

Özdilek Otel ve Turizm’in başarılı otelleri Wyndham Grand İzmir Özdilek ve Wyndham Grand İstanbul Levent geçen yıl olduğu gibi bu yıl da Best of Wyndham Grand ödülünün sahibi oldu. İstanbul’un muhteşem manzarasına 360 derece hakim Wyndham Grand İstanbul Levent, İstanbul Boğazı, Haliç ve şehir manzarasına sahip odalarıyla konfor ve lüksü bir arada sağlarken; modern ve zarif çizgilere sahip olmasının yanı sıra oda ve süitlerinde deniz ve doğa manzarası sunan Wyndham Grand İzmir Özdilek de misafirleri için en iyi konaklama deneyimini yaşatmaya devam ediyor.

Özdilek Lokum İlk Konsept Mağazasını İstanbul'a Açtı

İlk mağazası ÖzdilekPark İstanbul'da açılan Özdilek Lokum, lokumseverleri 24 yeni lezzetle buluşturuyor.

1996 yılından beri Afyonkarahisar'da lokum üretimi yapan Özdilek, lokum satışını yaptığı hipermarketlerinden ve çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'dan sonra İstanbul Levent'te bulunan alışveriş merkezi ÖzdilekPark İstanbul'da ilk konsept lokum mağazasını, Özdilek Lokum adıyla hizmete açtı.

Açılıшта, Özdilek Holding Perakende Operasyonları Genel Müdür Vekili Ahmet İri, Pazarlama ve Denetimden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Cevat Bezek, Taze Gıda Kategori Müdürü Müjgan Yılmaz, Perakende Pazarlama Müdürü Sedat Yamansucu, Gıda Ar-Ge Müdürü Mümin Mutlu ve Özdilek Center Müdürü Alper Çiğdemci'nin yanı sıra birim yöneticileri de hazır bulundu.

"Gerçek Türk Lokumu"

Tarihi 15. yüzyıla kadar uzanan ve geleneksel lezzetlerimizden biri olan Türk lokumunu, 22 metrekare alanda modern mimarisi, kendine özgü konsepti ve butik hizmetiyle ziyaretçileriyle buluşturan Özdilek Lokum mağazası, misafirlerine 24 farklı lezzet birden sunuyor. Sultan lokum çeşitlerinin yanı sıra nostaljik güllü lokum, ballı, fitilli, double Antep fıstıklı ve klasik kare lokum çeşitleri de mağazada yer alıyor. Lokum üretimindeki en önemli önceliğin tamamen doğal, geleneksel tarzda ve hijyenik koşullarda üretim yapmak olduğu düşüncesine sahip olan Özdilek Lokum, üretimde glikoz şurubu, yapay renklendirici ve benzeri maddeler kullanmak yerine yüzde yüz şeker pancarından üretilen şeker ve doğal malzemelerle gerçek Türk Lokumu lezzetini yaşıyor.



Gerçek
Türk
Lokumu

Özdilek
Lokum



**UNUTULMAZ
ANLARIN
BENZERSİZ LEZZETİ
ÖZDİLEK LOKUM'U,
SİZİN İÇİN ÖZENLE
ÜRETİYORUZ...**



**ÖZDİLEK BUTİK
LOKUM KOLEKSİYONU
ÖZDİLEKPARK
İSTANBUL -2.KATTA.**

Yazın Trendi Özdilek Ev Tekstili'nden: Neon Serisi!

Özdilek Ev Tekstili, yakın zamanda trend haline gelen neon renklerden ilham alarak tasarladığı Neon Serisi'ni, dijital platformlarda yayınladığı reklam filmiyle kullanıcılarının beğenisine sundu. 90'lı yılların sevilen neon renklerinden gelen enerjik duruş ve göz alıcı his, Özdilek Ev Tekstili'nin tasarımlarıyla yatak odası ve banyo koleksiyonlarına taşındı.

Neon Serisiyle Modanın İçindesiniz

Neon renkleri nötr renklerle bir araya getiren koleksiyon, çarpıcı bir görünüme sahip olmak isteyen stil sahibi ve modasever kullanıcıların tercihi oluyor. Neon yeşiline mavi kombin tercih edilirken, neon turuncuya ise haki yeşili eşlik ediyor.

Özdilek Ev Tekstili, Neon Serisi'ndeki en yeni ürünleriyle bulunduğunuz ortamda hem yazın enerjisini hissetmenizi hem de rengarenk neon yaz trendiyle modanın içinde olmanızı sağlıyor. Neon Serisi'nin özel ürünlerine, Özdilek mağazalarından ve Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden ulaşabilirsiniz.



Özdilek Ev Tekstili'nden Rengarenk Plaj Modası!

Özdilek Ev Tekstili, plaj modasını yeniden şekillendirecek rengarenk Özdilek Tarzy Plaj Havlularını kullanıcıların beğenisine sundu. 8 farklı renk ve nakışıyla her zevk ve tercihe hitap eden Tarzy, yazın enerjisini plajlara taşıyor.

Plajların Yeni Gözdesi: Tarzy

Nakışlarında yazın simgesi olan ikonların, minimalist bir şekilde işlendiği Tarzy; fuşya, gri, mercan, sarı, turkuaz, turuncu, yeşil, lila renk seçenekleriyle havuz ve plajların yeni gözdesi olacak. Pratik katlama ve kolay taşınma imkanı sunan Tarzy, lastiği sayesinde katlandıktan sonra da bozulmuyor. "Kolay ve Tarz" sloganıyla tanıtılan Tarzy plaj havlusu, suyu hızla emer, kolayca kurur ve plaj çantanızda fazla yer kaplamaz. Tarzy'nin konforlu kullanımı sayesinde size sadece suyun ve güneşin tadını çıkarmak kalır.

Rengarenk Özdilek Tarzy Havlulara, Özdilek mağazalarından ve Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden ulaşabilirsiniz.



Pratik
KATLANIR

canlı
RENKLER

Tarzy

“KOLAY
ve
TARZ”

KOLAY
TAŞINIR

YENİ
*
ÜRÜN



Bayram Havası Özdileklerde Yaşanacak

ÖzdilekParklar ve Özdilek AVM'ler, Kurban Bayramı'na özel planladığı etkinliklerle misafirlerine bayramın birleştirici atmosferini yaşatacak.

Her milli ve dini bayramda olduğu gibi bu yıl 11 – 14 Ağustos tarihleri arasında denk gelen Kurban Bayramı'nda da AVM ziyaretçileri, birbirinden farklı etkinliklerle karşılanacak. Palyaçolar eşliğinde sosis balonlar yapılacak ve çocuklar yüz boyama etkinliğinde sevimli karakterlere dönüşecek.

Fiziksel etkinliklerin yanı sıra çocukların el becerilerinin gelişimi ve zihinsel gelişimine de yönelik atölye etkinlikleri düzenleyecek ÖzdilekParklar ve Özdilek AVM'ler, Kurban Bayramı tatili boyunca çocukların şeker tadında bir bayram geçirmesine ortak olacak.

Pamuk şekeri ikramlarının da olacağı bayram süresince gerçekleştirilecek eğlenceli etkinliklere katılacak çocuklar, bayramda bir arada olmanın mutluluğunu aileleriyle paylaşacak.



Açık Havada Sahne Sensin Şovu

Bursalılar için yaz aylarının vazgeçilmez çim alanlarından birine sahip olan Özdilek Bursa'da, Sahne Sensin etkinliği gerçekleştirildi. Açık havada gerçekleşen etkinliğine katılan çocuklar tüm hünerlerini sergiledi. Sevimli Tavşan Gofret, Yaramaz Sincap Tarçın ve Tatlı Arı Karamel'in sevimli maskot şovlarıyla renk kattığı etkinlikte, sandalye kapmaca ve heykel oyunlarına katılan çocuklar eğlenceli vakit geçirdi. Ayrıca yeteneğini gösterip eğlenceye katılan tüm çocuklara sürpriz hediyeler de verildi.



30 Ağustos Zafer Bayramı Coşkusu



Aziz Türk milletinin gücünü ortaya koyduğu destansı zafer, her yıl olduğu gibi bu yıl da tüm Özdileklerde 30 Ağustos Zafer Bayramı'nın milli duygusuna hitap eden etkinliklerle kutlanacak.

26 Ağustos 1922'de başlayıp, 30 Ağustos günü Dumlupınar'da Mustafa Kemal'in başkomutanlığındaki zaferle sonuçlanan Başkomutanlık Meydan Muharebesi'nin (Büyük Taarruz) kazanıldığı Zafer Bayramı coşkusu, Özdileklerde yaşanacak.

Milli marşlarımızı seslendirecek gezici zafer bandosu ekibi tüm gün boyunca ÖzdilekPark ve Özdilek AVM misafirlerini coşkuyla karşılayacak. Bando gösterilerinin yanı sıra Özdilek şubelerinde, okul gösterileri, Türk bayrağı yapımı, bayrak dağıtımı, halk oyunları ve zeybek gösterisi gibi çeşitli etkinlikler de düzenlenecek.





0531 990 77 76

sekerkizkids

sekerkizkids

sekerkiz@sekerkiz.com.tr

Rengarenk Kum Boyama



Düzenlediği birbirinden farklı etkinliklerle çocukların bilgi ve becerilerini pekiştirmeye yönelik seçimler yapan Özdilek Uşak'ta renkli kum boyama etkinliği düzenlendi. Hafta sonu için özel olarak düzenlenen etkinlikte çocuklar, hayal güçlerini ve el becerilerini kullanarak kağıtlarda yer alan sevimli hayvan figürlerini renklendirdi. El becerisi, renk uyumu ve paylaşma ruhunu geliştiren Renkli Kum Boyama etkinliğine katılan tüm çocuklar eğlenceli bir gün geçirdi.

Dünya Çocukları Özdilek'te



Yaptığı birbirinden özel etkinliklerle misafirlerinin beğenisini kazanan Özdilek Kocaeli, uluslararası bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Özdilek Kocaeli her yıl olduğu gibi bu yıl da dünya çocuklarını bir araya getirmenin mutluluğunu yaşadı. Bulgaristan, Libya, Moğolistan, Tayland, Rusya, Moldova ve Ukrayna'dan gelen minik misafirler, kendi kültürlerine özgü dans gösterileriyle izleyenleri büyüledi.

Özdilek İzmir'de Uçurtma Şenliği

Özdilek İzmir, yoğun geçen bir ders yılının ardından yaz tatiline uygun eğlenceli etkinlikler düzenlemeye devam ediyor. Düzenlenen Uçurtma Atölyesi'nde çocuklar ilk önce uçurtma yapmayı öğrendi. Yaptıkları uçurtmaları aileleriyle beraber Özdilek mandalina bahçesinde uçuran çocuklar adeta yazın tadını çıkardı. Mis gibi mandalina kokusu eşliğinde uçurtmalarını masmavi gökyüzüyle buluşturan minik misafirler gün boyu coşkuyla koşup eğlenerek yaz tatilinin tadını çıkardı.



Kral Şakir Minik Hayranlarıyla Buluştu

Son dönemlerin oldukça popüler çizgi filmi Kral Şakir'in çizgi kahramanları, Özdilek İzmir etkinliği alanına konuk oldu. Çocukların ve ailelerin heyecanla izlediği ve takip ettiği Kral Şakir'in sevilen karakterleri Şakir ve Fil Necati, miniklerle kahkaha, dans ve eğlence dolu bir güne imza attı.



Maşa ile Koca Ayı Yeniden Özdilek Kocaeli’de



Çocukların seyerek izlediği çizgi film Maşa ile Koca Ayı’nın eğlenceli etkinliği bir kez daha Özdilek Kocaeli’de minik misafirlerle buluştu. Yaptığı birbirinden güzel ve eğitici çocuk etkinlikleriyle büyük beğeni toplayan Özdilek Kocaeli, çocuklara unutulmaz anlar yaşattı. Maşa ile Koca Ayı arasında geçen komik maceraların konu alındığı etkinliğe katılan çocuklar, adeta eğlence dolu bir yolculuğa çıkmış oldu. Özel olarak hazırlanan sahnede minik misafirler sevilen kahramanlarla önce şarkılar söyleyip ardından coşkuyla dans etti.

Özdilek Bursa ve Özdilek İzmir’de Çocuk Olimpiyatları



Özdilek Bursa ve Özdilek İzmir hem spor hem de eğlencenin eksik olmadığı Çocuk Olimpiyatları etkinliği kapsamında minik misafirlerini ağırladı. Çocukların zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimleri için sporun önemi ve spor alışkanlığının küçük yaşlardan itibaren aşılması bilinciyle oluşturulan proje, çocukların sporun önemini kavramasına yardımcı oldu.

Olimpiyat etkinliğine katılan sporcular, özel olarak hazırlanmış antrenman yeleklerini giyerek; futbol kalesi, basketbol, voleybol, bowling, denge blokları, top havuzu, okçuluk ve engelli parkuru gibi birbirinden eğlenceli oyunlarda oluşturulan parkuru, en kısa sürede tamamlamak için yarıştı. Çocuk Olimpiyatlarına katılan tüm minik sporcular, olimpiyat madalyası, katılım sertifikası ve satranç takımıyla ödüllendirildi.



Özdilek Afyonkarahisar’dan Anamlı Sergi



Özdilek Afyonkarahisar, Martı Özel Eğitim Merkezi’nde özel eğitim alan çocukların fotoğraflarından oluşan anlamlı sergiye ev sahipliği yaptı.

Otizm, Down sendromu, öğrenme güçlüğü gibi sorunlarla mücadele eden çocukların, sevdikleri spor dallarıyla bütünleşen fotoğrafları Özdilek Afyonkarahisar’da gün boyu sergilendi. “Hayata Tutunmanın Bir Dalı da Spordur” sloganıyla yola çıkan Martı Özel Eğitim Merkezi ile birlikte yürütülen çalışma kapsamında düzenlenen sergiyi ziyarete gelen çocuklar ve aileleri büyük bir sevinç ve gurur yaşadı. Gün boyu açık kalan sergi bitiminde veliler, bu anlamlı proje için Özdilek Afyonkarahisar Yönetimi’ne teşekkürlerini ilettiler.



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER

Dünya Şampiyonu Semih Saygıner ÖzdilekParklarda



ÖzdilekParklar, sayısız şampiyonluklar ve ödüllerle başarısını sınırların ötesine taşıyan dünyaca ünlü Bilardo Şampiyonu Semih Saygıner'i sevenleriyle buluşturdu. Saygıner, 28 Nisan'da ÖzdilekPark Antalya'da, 9 Haziran'da ÖzdilekPark İstanbul'da ve 16 Haziran'da ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de düzenlenen etkinliklerde sergilediği bilardo performansıyla misafirleri kendine hayran bıraktı. Performansı sırasında seyirciler arasından seçtiği misafirlerle de bilardo oynayan Semih Saygıner, katılımcılara AVM içerisindeki Game Machine Bowling salonunda bilardo oyunu hediye etti. Saygıner, bilardo performansı sonrası sevenlerine imzalı kartlarını dağıtıp bol bol fotoğraf çektirmeyi de ihmal etmedi.



ÖzdilekPark İstanbul'da Ödüllü PUBG Turnuvası



ÖzdilekPark İstanbul, son günlerin en popüler oyunu PUBG için e-spor turnuvası düzenledi. 16 yaş ve üzeri gençlerin katılabildiği turnuvada oyuncular, dereceye girmek kadar bu eğlenceli atmosferin içinde olmaktan da memnun oldu. Katılımcıların, iki gün boyunca düzenlenen etaplarda sürdürdüğü kıyasıya mücadele renkli anlara da sahne oldu. Büyük küçük herkesin severek oynadığı PUBG oyununun turnuvalarını izleyen seyirciler de en az oyuncular kadar keyifli vakit geçirmiş oldu. Heyecanlı final sonucunda ise hem birinci günün hem de ikinci günün birinci, ikinci ve üçüncülerine birbirinden özel ödüller hediye edildi.



Slot Car'da Kıyasıya Yarış

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer hem öğrencilerin yaz tatilini değerlendirmesi hem de diğer misafirlerinin keyifli vakit geçirmesi için eğlenceli bir etkinlik hazırladı. Yarışmacıların, platforma ve araçlara bağlı olan bisiklet üzerinde pedalları çevirerek yarıştığı etkinlik yoğun ilgi gördü. Aynı anda 4 yarışmacının yarışabildiği ve 40 saniye içerisinde platform üzerinde en çok turu atanın birinci olduğu Slot Car etkinliği, eğlenceli görüntülere sahne oldu. Kazananlara sürpriz hediyelerin takdim edilmesiyle etkinlik sona erdi.



Nefes Kesen Dans Gösterisi

ÖzdilekPark Antalya, hafta sonuna özel hazırladığı etkinlikler kapsamında misafirlerine unutulmaz bir dans gösterisi sundu. Tüm misafirlerin hayranlıkla izlediği dans gösterisinde tango ve salsa gibi birçok dans, izleyicilerin beğenisine sunuldu. Türkiye Salsa Şampiyonu minikler sergilediği dans performansı sonrası, AVM misafirlerinin alkışlarıyla sahneden uğurlandı. Dans gösterisinin bitiminde misafirlerin de dahil edildiği dans performansında renkli ve eğlenceli görüntüler ortaya çıktı.



Sanat ve Spor Engel Tanımaz



ÖzdilekPark İstanbul'da, gençlere ve engelli misafirlere özel "Spor ve Sanat Engel Tanımaz" başlığı altında bir dizi etkinlik düzenlendi.

"Sanat Engel Tanımaz" etkinliği kapsamında, engelli Ressam Ahmet Yeşil ve Ressam Kadir Akyol tarafından gerçekleştirilen resim yapma atölyesine ziyaretçiler ücretsiz katılım sağladı. Aynı gün düzenlenen bir diğer sanat etkinliğinde ise Piyanist Elif Tecer ve görme engelli piyanist, Yeşilçam film müziklerinden oluşan piyano resitalini sundu. Alanda bulunan misafirlerden tam not alan resital uzun süre alkışlandı.

Bir sonraki gün düzenlenen "Spor Engel Tanımaz" etkinliğinde ise Eski Milli Basketbolcu Tamer Oyguç, Tekerlekli Sandalye Milli Basketbol Takımı Eski Antrenörü Sedat İncesu ve Galatasaray tekerlekli sandalye basketbolcularının katılımıyla sembolik bir maç düzenlendi. Maçın ardından düzenlenen söyleşide ÖzdilekPark İstanbul ziyaretçileri ve sporseverler sporculara diledikleri soruları sordu.

Drama Atölyelerinde Görkemli Final



Kasım ayından beri düzenlenen drama derslerinin dönem sonu, muhteşem bir tiyatro oyunuyla final yaptı. ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, Özdilek Bursa ve Özdilek Yalova'da; 3, 4, 5 ve 6. sınıf çocuklarını kapsayan, diksiyon, doğaçlama, rol, mimik ve drammatizasyon çalışmalarının yer aldığı atölyeden aileler memnun, çocuklar ise mutlu ayrıldı. Drama kursunu bitiren çocuklara, kurs bitirme belgeleri ve hediyeleri verildi. Veliler, çocuklarının kendilerini ifade edebilmeleri açısından çok olumlu buldukları bu çalışmanın, her yıl tekrarlanmasını talep etti.



ÖzdilekPark Antalya'da Rafet El Roman Konseri

Ünlü sanatçıları misafirleriyle buluşturan ÖzdilekPark Antalya, bu kez müzikseverleri romantik bestelerin başarılı yorumcusu Rafet El Roman ile bir araya getirdi. 6 Haziran Perşembe günü, saat 16:00'da ÖzdilekPark Antalya'da sahne alan Rafet El Roman, 10 şarkıdan oluşan mini bir konser verdi. Konser boyunca tüm şarkılara eşlik eden hayranlarıyla fotoğraf çektirmeyi de ihmal etmeyen Rafet El Roman, görmüş olduğu yoğun ilginin memnuniyetiyle AVM'den ayrıldı.



Kahraman PJ Maskeliler ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de



Çocuklar tarafından oldukça sevilen PJ Maskeliler çizgi film kahramanları, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de minik hayranlarıyla buluştu. Boyama atölyelerinden trampolin eğlencesine, tırmanma duvarından çizgi film gösterimlerine kadar pek çok renkli etkinliğe katılma fırsatı yakalayan minik misafirler, atölye etkinlikleri sonrası hayran oldukları Kedi Çocuk, Baykuş Kız ve Kertenkele Çocuk ile vakit geçirerek hatıra fotoğrafı çektirme fırsatı buldu.

Ünlü Kafalar ÖzdilekPark Antalya'da

ÖzdilekPark Antalya, bu kez düzenlediği Ünlü Kafalar etkinliğiyle misafirlerini şaşırttı. Antalya'da ilk kez düzenlenen etkinlikte, özlenen sanatçılardan Adile Naşit, Kemal Sunal ve Barış Manço benzerinde tasarlanan ünlü kafalar, gün boyunca AVM etkinlik alanında yer aldı. Cinetime misafirlerini de ziyaret eden ünlü kafalar, misafirlerin yoğun ilgisiyle karşılandı. Eğlenceli etkinlik fotoğraf çekimiyle sonlandı.





N
NEW BRAND

Berna Yüksel Metintürk:

“Başarımız, misafirlerimizin hayallerini, sunduğumuz konfor ve hizmetle gerçekleştirebildiğimizde mümkün oluyor.”

Bu sayımızda, Wyndham Grand İzmir Özdilek Satış ve Pazarlama Direktörü Berna Yüksel Metintürk ile bir araya geldik. Ege turizmi, İzmir şehir otelciliği, Özdilek Otel’in tecrübeleri ve dünya standartlarında sunduğu kaliteli hizmetleri hakkında konuştuğumuz Berna Yüksel Metintürk’ün aynı zamanda başarılı kariyerinde unutamadığı anlarına ve olmazsa olmazlarına dair samimi bir röportaj gerçekleştirdik. Sizi keyifli röportajımızla baş başa bırakıyoruz...

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Onur Yurtsever

Öncelikle sizi tanımak isteriz. Kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

İstanbul doğumluyum. Evliyim ve bir oğlum var. Dokuz Eylül Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Bölümü’nün ardından Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü’nü bitirdim. 2004 yılında Özdilek Otel ve Turizm’e bağlı Crowne Plaza İzmir’de satış yetkilisi olarak başladığım görevime, 2013 yılında Wyndham Grand İzmir Özdilek adını alan otelimizin satış ve pazarlama direktörü olarak devam etmekteyim.

Turizm sektörüne nasıl adım attınız? Wyndham Grand İzmir Özdilek Satış ve Pazarlama Direktörlüğü’ne kadar uzanan süreci anlatabilir misiniz?

Mezun olduktan kısa bir süre sonra İstanbul’da uluslararası zincir bir otelde işe başladım. Takribi 3 yıl kadar İstanbul’da satış ve pazarlama departmanında satış temsilcisi olarak çalıştım. Çalışma hayatına iyi ki İstanbul’da başlamışım diyorum çünkü İstanbul’da çalışmak gerçekten çok farklı bir tecrübe. Ailem İzmir’de olduğu için İzmir’e geri dönme düşüncesi hep aklımda vardı ve öyle de oldu. 2004 yılında, Özdilek Otel ve Turizm şirketi bünyesinde hizmet veren otelimizde satış yetkilisi olarak göreve başladım. Kısa bir

süre sonra satış ve pazarlama müdür yardımcılığına ve ardından da satış ve pazarlama müdürlüğüne terfi ettim. Özdilek, personeline değer veren bir şirket. Özellikle çalışma şartları doğrultusunda personeline çok büyük imkanlar sağlıyor. Şirket içerisindeki yükselişim hep adım adım ilerledi. Şimdiyse Wyndham Grand İzmir Özdilek adını alan otelimizde satış ve pazarlama direktörü olarak görevime devam etmekteyim. Aynı ekiple yaklaşık 16 yıldır birlikte çalışıyor olmak benim için çok önemli ve değerli.

Özdilek, turizm alanında 2003 yılında yaptığı yatırımını, 2013 itibarıyla dünyanın en büyük otel zinciri Wyndham Hotels & Resorts ile iş birliği yaparak Wyndham Grand İzmir Özdilek ismiyle sürdürüyor. Özdilek ismiyle hizmet vermenin kazandırdıklarından bahsedebilir misiniz?

Özdilek Holding ev tekstili üretimi başta olmak üzere gıda ve enerji üretimi, perakende mağazacılık, sağlık merkezleri, kafe – restoran işletmeciliği, sinema, turizm, e-ticaret, inşaat ve sigortacılık gibi alanlarda faaliyet göstermektedir. Özdilek Otel’in, turizm sektöründeki ilk yatırımı 2003 yılında yapılmıştır. 219 odalı Crowne Plaza İzmir, Özdilek Otel’in 2013 yılında, dünyanın en büyük ve en çok çeşitlilik sunan

otel şirketi Wyndham Hotel Group ile anlaşma sağlaması sonucu, Wyndham Grand İzmir Özdilek adıyla hizmet vermeye başladı. 2014 yılında ise Özdilek Center bünyesinde bulunan Wyndham Grand İstanbul Levent, misafirlerine dünya standartlarında hizmet sunmaya başladı. Özdilek ve Wyndham markalarının olumlu iş birliği, turizm sektöründe; bilinirlik, güven ve memnuniyet oluşturmaya devam etmektedir.

“Misafir varsa biz varız” ilkesiyle hareket ettiğinizi biliyoruz. Bu anlayış doğrultusunda ekibinizi nasıl koordine ediyorsunuz?

“Misafir varsa biz varız” ilkesi bizim için çok önemli. Biliyoruz ki hizmet sektörünün ana unsuru misafirdir. Misafir olmazsa bizler de olamayız. Özdilek faaliyet gösterdiği her alanda bu ilkeyi ön planda tutarak ilerlemektedir. Ekip olarak bu memnuniyeti korumak adına hizmet kalitemizi yükseltmek için çalışıyoruz. Uyguladığımız kalite yönetim sistemi gereğince misafirlerimizden gelen olumlu veya olumsuz yorumları ve önerileri değerlendiriyor; misafirlerimize zamanında geri dönüş sağlıyoruz. Konuk yorumlarının analizleriyle her anlamda geliştirebiliyoruz ve her yıl kendimize yeni hedefler koyuyoruz. Bu hedeflere göre de yeni stratejiler belirliyoruz.



Seyahat, fuar ve kongreler sebebiyle daha çok tercih edilen şehir otelleri, konfor ve hizmetlerini giderek artırıyor. Bu durumun turizm sektörüne yansımaları nasıl yorumluyorsunuz?

Seyahat amacına göre misafirlerin beklentilerini karşılayacak hizmeti sunmak çok önemli. Turizm sektöründeki rekabetçi piyasa şartlarında, misafire en iyi konfor ve hizmeti sunan işletme, her zaman bir adım önde yer alıyor ve tercih sebebi oluyor. Wyndham Grand İzmir Özdilek olarak ulusal ve uluslararası birçok kongreye, toplantıya, düğüne ve davete ev sahipliği yapıyoruz. Ancak siz ne kadar iyi hizmet verirsiniz verin insanlar zamanla değişiklik, yenilik ve teknolojik kolaylık arayışında oluyor. Bu sebeple hizmet kalitesindeki artış da sektörü olumlu yönde etkiliyor. Biz de bu anlayıştan hareketle 2019 yılının başında, otelimizin en büyük salonu olan Konak Salonu'nu kapsamlı bir çalışmayla yeniledik. Gün ışığı alan yükseltilmiş tavanına ek olarak yekpare cam cephesiyle en son teknolojik imkanlarla donatılmış şık ve fonksiyonel bir salon haline getirdik.

Ege Bölgesi, İzmir, Çeşme, Alaçatı, Seferihisar, Efes ve Kuşadası gibi turistik tatil beldeleri ve kültürel mirasıyla en çok tercih edilen seyahat rotalarından. Bu noktalara yakınlığınızı avantaja çevirecek faaliyetleriniz nelerdir?

Bizim otelimiz tatil beldelerine çok yakın bir konumda. Deniz kenarına ve otoban çıkışına yakın olduğumuz için Urla, Çeşme, Kuşadası ve Efes'e yarım saat gibi çok kısa bir sürede ulaşabiliyorsunuz. Bu da misafirlerimizin bizi tercih etmesi için önemli bir kriter. Misafirlerimiz rahat ulaşım sayesinde günübirlik kültürel turlara katılabiliyorlar. Hatta misafirlerimizin kullanımına sunulan ücretsiz bisikletlerimizle otelimizin doğayla bütünleşmiş eşsiz çehresinde bisiklet turu imkanı sağlıyoruz...



İzmir'deki huzuru hissedebiliyorlar. İzmir'in merkezinde Alsancak ve Konak'ta hizmet veren birçok otel var ancak bizim deniz kenarına yakın olmamız, İzmir ve körfez manzarasına hakim olmamız, otobandan hemen çıkış imkanı sunmamızın yanı sıra açık havuzumuz ve 2 bin 200 metrekarelik bir SPA alanımızın olması da tercih edilmemize katkı sağlıyor. Kısacası biz sadece konumumuzla değil sunmuş olduğumuz hizmetlerimizle de sıkça tercih ediliyoruz.

Pazarlama trendlerini takip etmek sektörün olmazsa olmazlarından. Özdilek Otel ve Turizm şirketine bağlı Wyndham Grand İzmir Özdilek'i farklı kılan satış ve pazarlama stratejilerinden biraz bahsedebilir misiniz?

Misafirlerimiz, otelimize gelmeden önce dijital platformlarda bizi inceleyerek otelle ilgili bir hizmet hayal ediyor. Bizler de gördüklerinden esinlenerek hayal edilen hizmeti gerçekleştirmek için çalışıyoruz. Başarıyoruz, misafirlerimizin hayallerini, sunduğumuz konfor ve hizmetle gerçekleştirebildiğimizde mümkün oluyor. Bu bağlamda her yıl başarılarımızı daha da yükseltmek için aylık ve yıllık bazda hedefler belirliyoruz. Hedeflerimizi gerçekleştirmek için de stratejiler oluşturuyoruz. Planlı olarak katıldığımız yurt içi ve yurt dışı fuarlarının yanı sıra organizasyonlara da katılım sağlıyoruz.

Peki, sizin için turizm sektörünün ve mesleğinizin en keyifli yanları nelerdir?

En keyif aldığım yanı insanlarla iletişim içinde olmak ve dinamik bir iş yaşamının vermiş olduğu enerji. Turizmciler olarak her milleti ve kültürü yaşadığımız ortamda tanıyabilme şansınız var. İnsan ilişkilerinde başarılı olmanın ön koşulu her türlü insanla geçinebilme becerisine sahip olmaktır. Dolayısıyla hizmet sektörünün her dalında insan sevgisi, empati, iletişim becerisi ve duygusal zeka benim için önemlidir.



Sizin de belirtmiş olduğunuz gibi hizmet sektöründe insan ilişkilerinin iyi olması önemli bir unsur. Misafirlerinizin şikayet, talep ve beğenilerini nasıl değerlendirmeye alıyorsunuz?

Kalite standartlarımız gereği misafirlerimizden gelen yazılı ve sözlü beğenileri, şikayetleri, önerileri kayıt altına alıyoruz ve detaylı olarak inceliyoruz. İncelemeler sonrası misafirlerimize mutlaka yazılı ya da sözlü dönüş sağlıyoruz. Misafirlerimizin değerlendirmeleri bizim için çok önemli çünkü bu değerlendirmeleri kendimizi geliştirme fırsatı olarak görüyoruz. Geri bildirimlerin tamamını, bütün departmanların görüntüleyebileceği bir alan içerisinde yani yazılı tablo içerisinde tek tek yazarak değerlendiriyoruz. Misafirimizin farklı tecrübelerden edinmiş olduğu önerileri de oluyor. Bunları kendi içimizde değerlendiriyoruz. İşletmemiz ve misafirlerimiz için fayda sağlayacaksa hemen uyguluyoruz.

Beklentiler ve ihtiyaçlar doğrultusunda, yüksek

standartlarda hizmet sunuyorsunuz. Sizce misafirler en çok nelere önem veriyor?

Otelimizde, farklı kültürlerden farklı amaçlarla seyahat eden misafirler ağırlıyoruz. Misafirlerimiz en çok, beş yıldızlı otel standartlarında konfora, temizliğe; iletişim becerisine sahip ekipler tarafından hijyenik mekanlarda sunulan güler yüzlü hizmete ve bunun yanı sıra olası ihtiyaçlarının karşılanmasında çözüm odaklı yaklaşım gösterilmesine önem veriyorlar. Tabii Özdilek markasına karşı duyulan güven de var. Bunun dışında otel içerisindeki aktiviteler önem kazanıyor. Bu anlamda bizim çok güzel bir SPA'mız var. Şifalı sulara sahip termal bir oteliz. Özellikle ailelerin çok memnun olduğu çocuk havuzu imkanımız da var.

"Özdilek, personeline değer veren bir şirket."

Misafirlerinizden duymaktan hoşlandığınız geri dönüşleri sizlerle paylaşabilir misiniz?

Farklı kültürlerden birçok insanı ağırlıyoruz, herkesin konaklama amacı

değişiyor. Herkesin memnun olduğu durum ve hizmet de buna bağlı olarak farklılaşıyor. Misafirlerimiz, otelimizde keyifli vakit geçirmekten ve personelimizden çok memnun kalıyorlar. Bizleri en mutlu edense otelimizden mutlu ve memnun ayrılmaları. Tekrar konaklamayı istemeleri ve bunun için gelmeleri... En başta güler yüzlü çalışanlarımızdan duydukları memnuniyet bunu sağlıyor. Bizler sürekli olarak bunun için çalışıyor ve gayret gösteriyoruz.

Wyndham Grand İzmir Özdilek çatısı altında iş hayatınıza dair unutamayacağınız bir gününüz var mı? Varsa bizimle paylaşır mısınız?

Çok uzun süredir ekip arkadaşlarımla birlikte çalışıyorum. Ekibimize yeni katılan da var çok eski olan da... İş yaşamımda hatırladığım en güzel anım, doğum iznine ayrılacağım zaman arkadaşlarımdan yaptıkları sürprizdi. Sonrasında yaşadığım sağlık sıkıntıları sebebiyle bir yıl kadar çalışmadığım dönemde, arkadaşlarımdan vermiş olduğu destek ve özveri ile çalışmalarımı asla unutamam. Bunlar, bu çatı altında kurduğumuz sağlıklı iletişimle mümkün oldu. Hepsine çok teşekkür ederim.

Özdilek Park'ta SİZİN İÇİN!

BİR YAZ GECESİ RÜYASI

İpekyol, başarılı Moda Tasarımcısı Özgür Masur'un düğün, davet ve keyifli yaz partileri için özel hazırladığı tasarımlarıyla karşımızda. 24 parçadan oluşan Özgür Masur for İpekyol koleksiyonunda, pırıltı, tül, şifon ve danteller ön plana çıkıyor. Boyundan bağlamalı ve dar kılıplara sahip tasarımların renk kartelasında sarılar, tatlı kırmızılar, pembeler, siyahlar, gold ve gümüşler yer alıyor. Pilise ve volan efektiyle hareket kazanan görünümünde, maxi ve midi davet elbiselerinde hayat bulan yırtmaç ve sırt detaylarıyla güçlü bir feminenlik hakim. Akışkan kumaşlar, 70 ve 80'lerin ışıltılı dünyasını günümüze uyarlayarak romantik bir tavırla taçlandırıyor.



YAZI KUCAKLAYAN TASARIMLAR

Zeynep Tosun for Koton 2019 İlkbahar - Yaz sezonunun özel tasarımları, yaz düğünleri ve davetleri için her zevke hitap eden seçeneklerden oluşuyor. Koleksiyonda bulunan omuz ve kol detaylarıyla hareketlenen elbiselerde, düz ve özellikli kumaşlar tercih ediliyor. Renkli şifon, brode, viskon ve jakarın bulunduğu tasarımlarda; pembe ve sarı gibi çarpıcı renklerin yanı sıra büyük çiçek desenleri de kullanılıyor. Zeynep Tosun for Koton 2019 İlkbahar - Yaz sezonunun star parçaları ise çok renkli payetin çingene pambesiyle birleştiği parlak tulum ve saten üzerine büyük çiçek desenli elbise oluyor.



DOĞANIN RENKLERİ PLAHLARDA

Penti bu yıl, 65 bin farklı kombin imkanı sunan koleksiyonuyla kadınları dünyanın tüm sahillerine uzanan bir hikayeye davet ediyor. Ormanın derinliklerindeki saklı renkleri, yaprakların gölgesini, yeşilin her tonunu farklı desen ve modellerle karşımıza çıkaran Penti, mavi ve beyazın dans ettiği tasarımlarıyla da adeta okyanusu resmediyor. Mavi ve yeşili yalnızca plaj giyiminde değil havlu, çanta ve aksesuarlarında da ön plana çıkaran Penti, doğayı hissedip yazı kucaklamaya yardımcı oluyor.



ŞIKLIĞIN DEĞİŞMEZ ADRESİ ALTINYILDIZ

Altinyıldız, yazın renklerini teknolojik kumaşlarla bir araya getirdiği 2019 İlkbahar - Yaz koleksiyonunu, spor tarzı benimseyen erkeklerin beğenisine sunuyor. Koleksiyonda bulunan tişörtleri hem şehirde hem tatilde tercih ederek tarzınızı yaşatabilirsiniz. Farklı tarzlara sahip kişilerin beğeneceği parçalardan oluşan koleksiyon, teknolojik kumaşları sayesinde kesintisiz şıklık fırsatı sunuyor. Özgürce hareket edebilmeyi sağlayan her sezonun vazgeçilmez polo yaka tişörtler oldukça rahat ve kullanışlı. Kaliteli kumaşları ve uygun fiyat imkanlarıyla polo yaka tişörtler, yazlık davetlerde, doğum günlerinde ve etkinliklerde vazgeçilmez ürününüz olmaya aday.



GÜNEŞ ŞİMDİ ÇOK DAHA EĞLENCELİ

Yeni yaz sezonu için güneş gözlüğü üreten Swatch, Swatch The Eyes serisi ile kullanışlı ve moda öncüsü tasarımlara imza atıyor. Swatch'un, premium gözlük alanında lider İtalyan Safilo grubuyla güçlerini birleştirerek yarattığı bu yeni sezon koleksiyonu, göz alıcı stilleriyle tüm bakışları üzerine toplayacak. Yenilik olarak çift renkten oluşan degrade lensler, gözlük sapları ve modern çerçeveleriyle öne çıkıyor. Swatch The Eyes koleksiyonunda yer alan yuvarlak, kedi gözü, kare ve aviator gözlük modelleri; mat, parlak ve transparan renklerde sunuluyor. The Eyes clip-on çerçevelerle farklı renklerden parçaları kombinleyerek kendinize özgü tarzda gözlükler yaratabilirsiniz.

ŞIKLIĞINIZI TESADÜFLERE BIRAKMAYIN



Amerika Birleşik Devletleri'nin ünlü saat markalarından Fossil, stil sahibi erkekleri, özel olarak tasarladığı Belmar koleksiyonunu keşfetmeye çağırıyor. Dünyaca ünlü saat markalarının Türkiye'deki tek yetkili distribütörü olan Saat&Saat de Fossil'in Belmar koleksiyonunu öneriyor. Koleksiyon, sportif şıklığıyla öne çıkarken özel detaylarla da zenginleşiyor. Tarzını saatiyle tamamlamak isteyen erkeklere hitap eden koleksiyonda yer alan saatler aynı zamanda etkileyici bir duruşa da sahip. Gri renkli modelde mavi detaylar öne çıkarak denizin masmavi sonsuzluğunu hatırlatıyor.

SEMİH SAYGINER

“Hayalini kurduğum her başarı için çok çalıştım.”

Bu sayımızda, kazandığı sayısız şampiyonluklar ve ödülleriyle ismini ve başarısını sınırların ötesine taşıyan dünyaca ünlü Bilardo Oyuncusu Semih Saygıner ile bir araya geldik. Saygıner ile başarılarla dolu kariyer hayatına, başarısının sırrına ve gönül verdiği bilardoya dair özel ve keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Bahadır Özen & Onur Yurtsever

Öncelikle sizi yakından tanımak isteriz. Dünya çapında onlarca başarıya imza atmış milli bir sporcusunuz. Düünden bugüne uzanan başarılarla dolu yaşamınızdan bizim için kısaca bahsedebilir misiniz?

1964 yılında Adapazarı'nda doğdum. Benim doğduğum ve büyüdüğüm yıllarda bilardo bir spor olarak bilinmiyordu. Ben bilardoyu hep duyardım, bilardoya aşinaydım. Ne zaman ki İlker isminde bir arkadaşım okul çıkışında beni bilardo oynamaya davet etti, bilardo işte o zaman beni cezbedti. Çünkü o dönemlerde bilardoyu kelli felli adamlar oynardı, çocuklar oynamazdı. Gözümde hemen bu canlandı ama oynamayı bilmiyordum. İlker, ben öğretirim çok kolay dedi ama o kadar kolay değilmiş. Bu oyun nasıl kolay olabilir diye düşündüm. Kısa sürede zor olduğunu anlasam da çok hoşuma gitti. Çünkü içinde geometri var, matematik var...

Aslında kapalı alanda sonsuzluk var. Bilardoyla o yıllarda ilgilenmeye başlayınca okul yaşantıma gereken önemi veremedim. 16 yaşında başladığım bu macera o kadar hoşuma gitti ki bilardo oynamadığım zamanlarda dahi hayatı bilardo olarak görmeye başladım. 40 yıla yakın zamandır üst düzeyde bilardo oynuyorum. Bilardo, hayatımın çok önemli bir alanını kaplıyor. Benim hala yeni öğrendiğim şeyler var, bilardo dipsiz bir kuyu gibi. Beni cezbeden tarafı da bu oldu. Bilardo, beni bugün olduğum birey yaptı.

Bilardoda yetenekli olduğunuzun nasıl farkına vardınız?

Bilardo masasında yapabildiklerimi, başkalarının yapamadığını gördüğümde fark ettim sanırım. (Gülüyor) Başından beri yetenekli olduğumu düşünüyorum ancak yeteneğimi önemseyen bir insan değilim. Ne zaman ki çalışarak dünya çapında başarılı olacağımı hissettim o zaman yeteneğime güvenmemeyi öğrendim.

Yetenekli insan, çalışmayan insanın sadece bir adım önündedir, asıl gerçek çalışmaktır. Yetenekli herkes şampiyon ya da başarılı olamaz. Başarının yolu sadece çok çalışmaktan geçer.

Dünya bilardo tarihinde “Mr. Magic” unvanıyla anılıyorsunuz. Bu spora ilk başladığınızda bu kadar başarılı olacağınızı hayal ediyor muydunuz?

Evet, ben zaten hayal ettiğim şeyi başardım. Bir gün dünya şampiyonu olmayı hayal etmek... Bu hayaller çok güzel ancak ben hayallerimin gerçekleşmesi için hayallerimin gerekliliklerini yerine getirdim. Hayatın bana sundukları benim hayattan istediklerimdi. Hayalini kurduğum her başarı için çok çalıştım. Hayal ettiğim şeyin peşinden gittim ama bunu hayalperest olmadan yaptım.





42 özel vuruş tekniğiniz “Semih Sayginer Magic Shots” adıyla bilardo literatürüne geçti. Başarınızın sırrı ve bilardoya kattıklarınızdan biraz bahsedebilir misiniz?

Raymond Ceulemans diye bir bilardo oyuncusu var, bence gelmiş geçmiş en iyi oyuncu. Kendisinin benimle ilgili söylediği bir şey var: “ Semih üç bant bilardoya geldikten sonra dünyada üç bant bilardo değişti.” diyor. Ben bir şeyleri değiştirmek için çaba sarf etmedim. Eğer kimsenin görmediği şeyleri görmüşsem kimsenin sormadığı soruları sorduğum içindir.

İmkansız olan şey yapılabildi kadardır. Aslında benim yaptığım şey bir “magic” yani sihir değil. İnsanı bir yere taşıyan en büyük cesaret başarısız olmayı göze almaktır. Ben de bu zamana kadar kimsenin düşünmediğini düşündüm, keşfedilmeyeni keşfettim. Bilardo benim için bitmeyen bir keşif.

Bilardo denildiğinde akla gelen ilk isimsiniz. Bu başarıyı sürdürmek adına neler yapıyorsunuz?

Hayatı hiç mezun olamayacağım bir okul olarak görüyorum. Her zaman, herkesten öğreneceğim bir şey olduğuna inanıyorum. Öğrenmeye, araştırmaya ve keşfetmeye devam ediyorum ve tabii ki çok çalışıyorum. Bazen günde aralıksız 6 saat, masanın başından ayrılmadan ve su içmeden çalışıyorum.

Tutkuyla bağlı olduğunuz mesleğinize niçin ara verdiniz? Verdiğiniz bu uzun aradan sonra tekrar bilardoya dönme kararını nasıl aldınız?

İki sebep de aynı, federasyon. Federasyonun o zamanki yönetim şekli ve yöneticileri, onlarla yaşadığım ve yaşanmaması gereken bir dizi olay... Ben yolumu ayırdım ve federasyon değişene kadar verdiğim ara

devam etti. Yurt dışında hakkımda iddialar olmuş, kesin dönmez demişler ama 7 buçuk yıl aradan sonra döndüm. Şu an dünya klasmanında 4 numaraya yükseldim, yeni planlarım ve hedeflerim var. Yeniden dünya şampiyonu olmak istiyorum, neden olmasın...

Bilardonun Türkiye’de yükselişinin sizinle başladığını söyleyebiliriz. Türkiye’de bilardonun gelişmesi için sizce neler yapılmalı?

Burada esas görev federasyona düşüyor. Bu konuda federasyon başkanıyla görüşmeler yapıyoruz. Turnuvalar devam ederken aynı zamanda bilardonun tekrar gündeme getirilmesi ve yeni projeler üretilmesi gerekiyor. Bunun için de medyayı iyi kullanmak gerektiğine inanıyorum. Yakın zamanda “Survivor” adında yeni formatlı bir bilardo oynanacak. 2 kişinin değil 4 kişinin karşılıklı oynadığı bir format bu. Bu projenin çok beğenileceğini ve bu sayede bilardonun tekrar popülerleşeceğini düşünüyorum.



**"Bilardo
benim
için
bitmeyen
bir keşif."**



Bunca yıllık deneyiminiz ışığında sizce bu sporun insana kattıkları nelerdir?

Bilardo masasında pozisyon her açıdan farklı gözükür. Bu sayede bilardo, olaylara farklı açılardan bakabilme yeteneğini geliştirir. Öncelikle rakibe sonrasında herkese saygı duymayı öğretir. Sana tanınan zaman içinde sunulan imkanlarla en iyi olmayı, çabalamaı, konsantrasyonu korumayı öğretir. Bilardo, rakiple oynanan ancak kendi başına oynadığın bir spor gibi olduğu için öz eleştiri yapma kabiliyeti de kazandırır.

Dünya şampiyonu olduğunuzda neler hissettiniz, bu şampiyonluk size neler kattı?

Bu şampiyonluk benim başıma gelen sürpriz bir şey değildi. Ben şampiyonluğu elde ettim. Ben bunun hayalini kurup, gereklerini yerine getirdiğim için o an sadece çok mutlu oldum.

Başarılı milli bir sporcu olarak mensubu olduğunuz ülkeyi temsil etmek size ne hissettiriyor? Bu sorumluluğun yükünü omuzlarınızda hissetmek sizi nasıl etkiliyor? Bu durum olumlu ve hatta olumsuz yönde heyecan duymanıza ve hata yapmanıza sebep olabilir. Bu durumu nasıl yönetiyorsunuz?

Bu kritik bir denge. Ben bu topraklarda doğmuş ve büyümüş bir insan olarak ülkemizi temsil etmekten mutluluk duyuyorum. Biliyorum ki orada bulunan her sporcu kendi ülkesini temsil ediyor. Bu sebeple bu durumu yönetirken diğer ülke ve milletlerin varlığına saygı duyuyorum, eşitliğe inanıyorum. Bunun tersi bir davranışın sporculuğa ve olimpiyat ruhuna yakışmadığını düşünüyorum.

Başarılarınızın kazandırdığı çok sayıda ödülünüz var. Bundan sonraki kariyer hedefleriniz nelerdir?

En büyük arzum, 7 buçuk yıllık aradan sonra tekrar sahalara dönüp başarılı performanslar sergileyip birinciliğe çıkmak. Bunun için de çalışmaya devam ediyorum. Bu konuda hırslı, azimli ve hazırlıklıyım. Aslında hedef koymak yola çıkmak ve o yolda gerekenleri yapmaktır. Ben de o yola çıktığımı söyleyebilirim.

Milli sporcu kimliğinizin yanı sıra müzik de yaptığınızı biliyoruz. Bir şarkı albümünüz var. Bu merak nereden geliyor?

Şarkı söylemeyi seviyorum hem de çok uzun süredir. Şarkı söylemekten keyif aldığım için 2011 yılında Gizli Aşk albümünü yaptım. Şu an yaptığım albüme baktığımda bazı eksiklerim olduğunu ve albümümde daha iyi şarkı söylediğimi düşünüyorum. (Gülüyor) Şu an daha iyisini yapabileceğime inanıyorum. Belki ileride sahne alabilirim ama bunu hiçbir zaman gelir kaygısıyla yapmayacağım, tamamen sevdiğim için yapacağım.

Şampiyonluklar, müzik albümü ve oyunculuk deneyimlerinize çok yönlü bir sporcusunuz. Özel yaşamınızda ilgilenmekten keyif duyduğunuz aktivitelerden biraz bahsedebilir misiniz?

Profesyonel bir hayat yaşadığım için bilardo antrenmanları çok vaktimi alıyor. Bunun yanı sıra konuşmacı performanslarım da var. Eskiden sağlığıma çok dikkat eder ve spor yapardım. Şu an spora bile vakit ayıramıyorum. Kısacası kendime çok vakit ayıramıyorum ancak vakit ayırdığım her şeye özen gösteriyorum. Kendimi geliştirmeye, öğrenmeye, araştırmaya, keşfetmeye hiç ara vermiyorum. Yaptığım her şeyden keyif almaya özen gösteriyorum.

**"Şampiyonluk
benim başıma
gelen sürpriz bir
şey değildi."**



Şıklık Mevsiminin Kapıları Aralıyor

Rengarenk ürünler zarif detaylarla stilinizi güçlendirirken güneşin güçlü ışıkları şıklık mevsiminin kapılarını aralıyor... Mevsimin ruhunu yansıtan güçlü parçaları sizin için derledik.



IPEKYOL
Elbise
399 TL



MICHAEL KORS
Saat
895 TL



IPEKYOL
Çanta
399 TL

PENTİ
Mayo
119,93 TL



MANGO
Sandalet
399,99 TL



SWAROVSKI
Altın Kaplama Bileklik
579 TL



NETWORK
Pantolon
599 TL





KOTON
Elbise
249,99 TL



CHLOE
Parfüm
375 TL



SO CHIC
Güneş Gözlüğü
599 TL

ZARA
Payetli Bluz
119,95 TL



LCW
Ayakkabı
89,99 TL



MANGO
Elbise
129,99 TL



PENTİ
Bikini Üstü
49,95 TL



MACHKA
Şort
189 TL



PENTİ
Bikini Altı
39,93 TL

TWIST
Halhal
42 TL



MANGO
Çanta
399,99 TL

MODAYI KEŞFET

Modanın ötesinde, stil sahibi duruşuyla da tercih edilen sezonun en trend ürünlerini sizin için özenle derledik. İşte erkek yaz modasının keşfedilmesi gereken tasarımları...



H&M
Gömlek
79,99 TL



KOTON
Şort
79,99 TL

KOTON
Ayakkabı
49,99 TL



ZARA
Tişört
119,95 TL

KOTON
Şapka
39,99 TL



ZARA
Tişört
39,95 TL



MANGO
Şort
129,99 TL

BERSHKA
Bel Çantası
89,95 TL



AVVA
Ayakkabı
124,99 TL





H&M
Gömlük
69,99 TL



INESTA
Güneş Gözlüğü
159 TL

JACK&JONES
Kolsuz Tişört
24,90 TL



SKAGEN
Saat
455 TL

MANGO
Gömlük
179,99 TL



MANGO
Pantolon
249,99 TL

MANGO
Ayakkabı
149,99 TL

BLUEMINT
Mayo
390 TL



AVVA
Plaj Terliği
74,99 TL



PULL&BEAR
Kemer
39,95 TL



BURBERRY
Parfüm
346 TL



HERSCHEL
Kartlık
149,25 TL



PULL&BEAR
Anahtarlık
39,95 TL

Stil Sahibi Tasarımlar Özdilekteyim'de

Mevsimin egzotik ruhunu hissedeceğiniz ve ruhunuza da iyi gelecek tasarımlar...
Yaz boyu ihtiyaç duyacağınız stil sahibi ürünler, Özdilek kalite ve güvencesiyle
Özdilekteyim.de sizleri bekliyor...



FASHION FRIENDS
Tişört
49,99 TL



U.S. POLO ASSN.
Çanta
345,99 TL



KOTON
Fular
29,99 TL



KOTON
Bluz
79,99 TL

KOTON
Etek
79,99 TL



FASHION FRIENDS
Şort
59,99 TL

FIRST COMPANY
Bluz
39,90 TL

FIRST COMPANY
Elbise
49,90 TL



VAKKO
Tişört
249,50 TL



FIRST COMPANY
Tişört
49,90 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
69,90 TL



KOTON
Çanta
69,99 TL



MUSTANG
Güneş Gözlüğü
111 TL



SUYUTTI
Şapka
39,90 TL



FINESUITS
Tişört
39,90 TL



U.S. POLO ASSN.
Tişört
179,95 TL

U.S. POLO ASSN.
Pantolon
329,95 TL



KOTON
Atlet
59,99 TL

KOTON
Şort
79,99 TL

FIRST COMPANY
Tişört
29,90 TL

FIRST COMPANY
Şort
129,90 TL



U.S. POLO ASSN.
Tişört
169,95 TL



CARRERA
Güneş Gözlüğü
213,00 TL



FINESUITS
Elbise
159,90 TL



Çocukların neşesiyle ısınan ve canlanan bambaşka bir yaz için en trend seçimler...
Küçük hanımefendi ve beyefendiler, eğlenceli yaz kombinlerini çok sevecek!



LCW
Tişört
33,30 TL



PANÇO
Şort
95,99 TL



ZARA
Tulum
139 TL



H&M
Şapka
39,99 TL

H&M
Elbise
119 TL



PENTİ
Mayo
93,27 TL



KOTON
Şort
59,99 TL



POLARİS
Ayakkabı
25,99 TL



ZARA
Gömlük
99,95 TL



M&S
Tişört
99,95 TL



KOTON
Şort
25,99 TL



PENTİ
Mayo
59,93 TL



H&M
Tişört
24,99 TL

H&M
Şort
69,99 TL



LCW
Tişört
16,70 TL



ZARA
Bel Çantası
129,95 TL



SWATCH
Saat
272 TL



INESTA
Güneş Gözlüğü
79 TL



CROCS
Sandalet
167,29 TL



M&S
2'li Şapka
99,99 TL

YAZ HAVASINA BÜRÜNMÜŞ EVLER

Yaşam alanlarınızı yaz dekoruna entegre etmeniz için harika bir zaman... Dekorasyonunuzda yapacağınız değişikliklerle iç ve dış mekanlarınızı renkli ve aydınlık bir atmosfere kavuşturabilir; güneşli günleri neşe ve heyecanla karşılayabilirsiniz. Canlı renkler, yemyeşil dekorlar, renkli çiçekler ve hatta sahil esintili objelerle dekorunuza yaşam katabilirsiniz. Yazdan ilham alarak doğayı evinize taşıyabileceğiniz önerilerimizi sizin için derledik. Keyifli okumalar dileriz...



Yazın Enerjisi Masalarınızda

Sevdiklerimizle birlikte açık havada verilen yemek davetleri çok keyifli oluyor. Keyifli davetlerin ilk adımı tabii ki özenle hazırlanmış şık bir yemek masası dizaynından geçiyor. Siz de ikramlarınızı, hareketli ve hoş bir masa eşliğinde misafirlerinize sunmaya ne dersiniz? Natürel renklere sahip masa örtüleri kullandığımız yemek masanıza, zarif ve doğayı yansıtan desenlere sahip porselen takımlarla doğal bir etki kazandırabilirsiniz. Daha canlı bir dekor istiyorsanız sarı, mavi ve beyaz gibi yazın capcanlı renklerini masanıza taşıyabilirsiniz. Küçük vazolarınızdaki canlı çiçeklerle masalarınıza doğallık katabilirsiniz.



Yatak Odalarında Deniz Dinginliği

Mavinin sakinliği ve dinginliğini yatak odalarınıza taşımak için ilk olarak derinlik algısına sahip yeni bir nevresim takımı edinebilirsiniz. Nevresim takımınızın rengini, perdelerinizde de kullanarak sadeliğin verdiği huzuru yatak odanıza yansıtabilirsiniz. Duvarlarınıza deniz kenarı görünümü vermek için yumuşak mavi bir boya tercih edebilirsiniz. Dekoratif deniz kabukları, beyaz, mavi ve bej objeler seçerek oluşturduğunuz bu ambiyansla huzurlu uykular uyuyabilir, dekorasyonunuzun ferahlığını ruhunuzda da yaşayabilirsiniz.



Tropikal Esintileri Banyonuza Taşıyın

Banyolarınızda yapacağınız ufak dokunuşlarla ferah esintilere sahip olabilirsiniz. Dokusu rahatlatan bambu havluları, minimalist aksesuarlar ve tropikal desenli fayanslarla bütünleştirebilirsiniz. Daha zahmetsiz bir farklılık yaratmak istiyorsanız da küçük vazalarda yer vereceğiniz canlı çiçeklerle banyonuza doğallık katabilirsiniz. Büyüleyen tropikal ve narenciye kokularını tercih ederek yaz ruhunu tam anlamıyla banyonuza taşıyabilirsiniz.



Çiçeklerle Canlanan Evler

Çiçekler adeta ruhumuzu doğaya ve sakinliğe bırakıyor. Yaşam alanlarınızda rengarenk canlı çiçeklere yer vererek doğanın verdiği tazeliği evinize yansıtabilirsiniz. Dilerseniz rengarenk buketleri, vazolar çiçeklerini ve saksı bitkilerini bir arada konumlandırarak salonunuzda küçük bir çiçek köşesi yaratabilirsiniz. İsterseniz de farklı noktalara konumlandırarak sadeliğinizi koruyabilirsiniz. Çiçekleri yaşadığımız alanda kullanmayı çok tercih etmiyorsanız dış cephenizde, duvarlarınızda, kapılarımızın girişinde ve pencerelerinizin önünde kullanarak misafirlerinize hoş bir karşılama sunabilirsiniz.



Balkonlarda ve Bahçelerde Yaz Dekorü

Geniş bir bahçeniz, küçük bir verandanız ya da balkonunuz varsa bu alanlarınızı, ufak dokunuşlarla hoş ve davetkar bir hale getirebilirsiniz. Enerjinizi yansıtan cıvıl cıvıl yeni aksesuarları, rengarenk kırlentleri buralarda kullanabilirsiniz. Işıl ışıl LED lambalar ve küçük fenerlerle keyif dolu bir atmosfer oluşturabilirsiniz. Vintage görünümünden hoşlanıyorsanız hasır mobilyalar, renkli paletler ve ahşap dekoratif ürünlerle yaşam alanlarınızı baştan tasarlayabilir; kilim tarzı halılarla da dekorasyonunuzu tamamlayabilirsiniz.

Bahçenizde, yüzme havuzu veya süs havuzunuz varsa suyun sakinleştirici mavisine eşlik edecek marin desenli aksesuarlar karşı konulamaz bir alternatif oluyor. Kendinize bir oturma alanı oluşturmak için bambu mobilyalarda çizgili koltuk minderleri veya kanvas yastık kılıflarını kullanabilirsiniz. Güneşin güzel enerjisinden faydalanmak için ahşap şezlonglar olarak bahçe veya havuz kenarına konumlandırabilirsiniz. Şezlonglarınız için deniz kabuğu veya marin desenli çizgili şezlong yastıklarınızı da tercih edebilirsiniz.

LAV



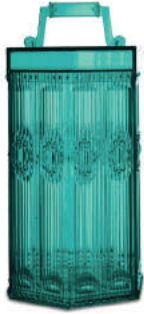
YENİ BİR CAM
YENİ BİR
HEYECAN

   /LAVTurkiye
#yenibirheyecan

Her Yerde Yaz Enerjisi

Evlerinizin atmosferine yön verecek yaz dekorasyonu önerilerimiz yine birbirinden renkli ve sıcak...

Yaz temasına uygun dekorasyon önerilerimizle siz de kendinize enerjik yaşam alanları yaratabilirsiniz.



BACI MILANO
Lamba
829 TL



BOYNER
Mumluk
9,95 TL



PORLAND
Biblo
79 TL



HOMETIME
Seramik Saksı
39,95 TL



FLORETTA
Jüt Runner
29,95 TL



TRANSPAC
Seramik Objе
119 TL



PORLAND
Vazo
148 TL



HOMETIME
Dekoratif 3'lü Çerçeve
149 TL



ZARA HOME
Dekoratif Rattan Şişе
225,95 TL



H&M HOME
Baskılı Tabak
67,99 TL



HOMETIME

Porselen Fincan Seti
79,95 TL

**H&M HOME**

Keten Kirlent Kilifi
89,99 TL

**PORLAND**

Teraryum Kabı
149 TL

**BiEV**

Dekoratif Tabak
480 TL

**BOYNER**

Mumluk
16,95 TL

**ZARA HOME**

Fener
299,95 TL

**BOYNER**

Banyo Aksesuarı
49,95 TL

**PALMHOUSE LIVING**

Bardak Altlığı
149 TL

**HOMETIME**

Dekoratif Kutu
99,95 TL

**TRANSPAC**

Vazo
149 TL

**BOYNER**

Cam Sehpa
119,95 TL

**RAZ**

Dekoratif Süs
319 TL

**ANNALUMA**

Duvar Süsü
219 TL



Uzmanlar Uyarıyor: *Besin Duyarlılığı Testlerine Dikkat!*

Baş ağrısından nefes darlığına kadar farklı sorunlara neden olan besin duyarlılığı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerince dünya nüfusunun yarısında bulunuyor. Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan **Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nazlı Şişik Yalırık**, besin duyarlılığının mutlaka tedavi edilmesi gerektiğinin altını çizerek test ve tedaviler konusunda da önemli bilgiler verdi.

Besin duyarlılığını tespit etmek için henüz güvenilir ve doğrulanmış bir testin olmadığına altını çizen Nazlı Şişik Yalırık, tedavi yaklaşımı konusunda şu bilgileri verdi: “En iyi teşhis aracı eliminasyon - provokasyon (çıkarma - ekleme) yöntemidir. Teşhis için altın standart metot ise çift - kör plasebo kontrollü besin yükleme testidir. Bu yöntemde hastalardan bir günlük tutmaları ve hangi gıdaları tükettiklerini, tüketim sonrasında hissedilen belirtilerin neye benzediğini ve ne zaman ortaya çıktığını yazmaları önerilir. Günlüğün verileri bir diyetisyene veya doktora, hangi gıdaların istenmeyen reaksiyonlara neden olduğunu ve tedavi sürecinde atılması gereken adımların belirlenmesinde yardımcı olabilir. Bu süreç gıdalar belirlendikten sonra üç aydan bir yıla kadar değişen sürede, diyetten çıkarılmasını ve semptomlar takip edilerek gıdaların yeniden diyet eklenmesini içerir. Son zamanlarda besin intoleransı testleri de yapılmaktadır. Fakat bu testlerin işe yaradığını ispat edecek yeterli bilimsel delil olmadığı gibi dünyanın alerji ve immünolojiyle ilgili önde gelen bilim kuruluşlarının yayınladığı kılavuzlar da gıda intoleransının belirlenmesinde bu testleri tavsiye etmiyor.”

*“Dünya Nüfusunun Yarısında
Besin Duyarlılığı Bulunuyor”*

Besin duyarlılığının (gıda intoleransı) dikkate alınması gerektiği konusunda uyarı Nazlı Şişik Yalırık, önlem alınmadığı takdirde kişinin depresyonla karşı karşıya kalabileceğini de belirtti. Dünya Sağlık Örgütü verilerini hatırlatan Nazlı Şişik Yalırık, “Dünya nüfusunun yarısında besin duyarlılığı yani gıda intoleransı bulunuyor, bir milyar kişide tanımlanmış gıda intoleransı var. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre bu rakam üç yıl öncesinde 2,5 milyara ulaştı” dedi.





Meyve, Peynir ve Çikolataya Dikkat!

Besin duyarlılığının nedenlerine dikkat çeken Yalırık, “Besine eklenen gıda katkı maddelerinin yanı sıra besinlerin içerisinde doğal olarak bulunan toksinler de gıda intoleransına sebep olabilir. Sindirim sistemindeki genetik bozukluklar, fazla antibiyotik kullanımı, kronik enfeksiyonlar ve cerrahi girişim sonrasında enzim yapılarında ve miktarlarındaki değişim, çok sık rastlanan intolerans nedenlerindedir. Özellikle meyve, peynir, şarap ve çikolatada bulunan vazoaktif elementler; migren, hırıltılı solunum, ürtiker, yutma güçlüğü gibi sorunlara yol açabilir. Süt ürünleri, gluten içeren tahıllar, fasulye ve lahana gibi gıdaların tüketimine ayrıca özen göstermek gerekir. Eğer tespit edilen bir gıda varsa üç - dört gün aralıklarla bu gıdayı tüketmek çözüm olabilir.” şeklinde konuştu.



Hangi Hastalıklara Yol Açıyor?

Besin intoleransının neden olduğu hastalıklar hakkında da bilgi veren **Uzm. Dyt. Nazlı Şişik Yalırık**, depresyon uyarısında bulunarak sözlerine şöyle devam etti:

“Kronik baş ağrısı, aşırı kilo alma, kilo verme, cilt sorunları, otoimmün hastalıklar, fibromiyalji, migren, mide ve Huzursuz Bağırsak Sendromu gibi bağırsak hastalıkları, emilim bozuklukları, romatizmal hastalıklar, nefes darlığı, astım, depresyon, sinirlilik, Tip 2 diyabet, hipertansiyon, metabolik sendrom, hipotroidizm, kronik rinit, egzama, akne, ödemli göz kapakları, idrar bozuklukları, Crohn’s hastalığı, kalp ve dolaşım sorunlarıdır. Eğer besin toleransına bağlı kronik yorgunluk hissediyorsanız ve bunu çözümülemeyip o yiyeceği yemeğe devam ederseniz bu durum ileride depresyona neden olabilir. Başlarda sadece sindirim sisteminde gaz ve şişkinlik şikayetleri varken, bu şikayetler göz ardı edilip tedavi edilmezse Huzursuz Bağırsak Sendromu gibi bağırsak hastalıkları da ortaya çıkabilir.”



“En Önemli Belirti Sindirim Problemi”

“Bazı kişilerde tek bir belirti mevcutken bazılarında birkaç semptom aynı anda ortaya çıkabilir.” diyen Uzm. Dyt. Yalırık, sözlerine şöyle devam etti: “Aynı besine intoleransı olan iki hastanın reaksiyonları farklı olabilir ya da yaşamlarının değişik zamanlarında intolerans ortaya çıkabilir. En fazla rastlanan belirtiler ise sindirim şikayetleri, karın ağrısı, kusma, ishal, mide krampları, gaz, deride kaşıntı ve şişlik; solunumdaysa burun akması, hapsirme, hırıltılı nefes ve öksürük.”



*Omurga Sağlığı
için Bol Bol Yüzün*



Prof. Dr. Çağatay Öztürk

Bedenimizin sağlıklı olması için omurga sağlığının korunması çok önemli. Egzersiz ve sporu rutin bir aktivite haline getirmenin omurga sağlığına çok iyi geldiği birçok kişi tarafından biliniyor. Ancak bilinçsiz yapılan bazı sporlar ve yanlış yapılan hareketler sonrası en sık karşılaşılan omurga hastalıklarını, alınması gereken önlemleri ve yüzmenin omurga sağlığına faydalarını **Liv Hospital Omurga Cerrahisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Çağatay Öztürk** ile konuştuk. İşte Öztürk'ün konuya ilişkin açıklamaları...

İçerisinde omuriliği barındıran omurgamız, 33 adet omur kemiğinin birleşmesinden oluşmakta ve insan sağlığının en önemli bileşeni konumundadır. Gerek içerisinden geçip tüm vücudumuza yayılan sinir sistemini koruması gerekse destek görevi sebebiyle insan sağlığının en önemli yapı taşı oluşturmaktadır. Vücudumuzdaki organların rahat çalışması ve hareket kabiliyetimiz için bel kemiği sayılan omurga, darbeler ve yanlış hareketler sonucunda rahatsızlandığı takdirde pek çok sorun da tetiklenmiş oluyor. Bu yapının bozulması durumunda birçok hastalık, sakatlık ve hatta ölümcül risklerle karşı karşıya kalabilmekteyiz. Bu nedenle omurga sağlığını korumak ve bu yapıyı güçlendirmek gerekiyor.

Sıkça Rastlanılan Omurga Hastalıkları

- **Dejeneratif Omurga Hastalıkları:** Bulunduğu bölgeye göre sıklıkla boyun ve bel bölgesi tutulur.
- **Omurga Eğrilikleri:** Bunların içinde skolyoz ve kifoz bulunur. Bu eğrilikler sonradan kazanılmış veya doğumsal kaynaklı eğrilikler de olabilir.
- **Omurga Bölgesinin Travmaları:** Travma sonrası görülebilen omur kemiklerinin bir veya birden fazlasının kırığı, osteoporotik omurgada görülebilen kırıklar bu grup içinde yer alır. Osteoporotik kırıklar travma sonrası görülebildiği gibi travma olmadan da görülebilir.
- **Omurga Tümörleri:** Bu tümörlerin büyük bir kısmı metastaz yani başka bir bölgedeki tümörün omurgaya kan yoluyla yayılması sonucu oluşur. Daha nadir görülebilen kısım omurganın kendinden kaynaklı yani primer tümörleridir.
- **Omurga Enfeksiyonu:** Omurga enfeksiyonları spondilit, diskit, spondilodiskit ve epidural apse şeklinde çeşitli mikroorganizmalarla oluşan hastalık grubudur. Enfeksiyonlar genellikle vücuttaki başka bir odakta kan yoluyla vertebraya ulaşır.



Ağırlık Kaldırma Uzun Dönemde Zarar Verebilir

Bilinçli yapılan spor her zaman omurgayı destekleyici olacaktır. Ancak omurganın bası altında kaldığı sporlar örneğin ağırlık kaldırma gibi omurgaya uzun dönemde zarar verebilir. Omurların basıya maruz kalması, disk dejenerasyonlarını ve fitik (disk hernileri) görülme olasılığını artırır.

Yüzmenin Faydaları

Düzenli ve bilinçli bir şekilde yapıldığında sırt kaslarımızı güçlendiren yüzme gibi sporlar omurgamız açısından son derece faydalıdır. Ancak yanlış uygulanması halinde bu da bir takım sorunlara yol açabilmektedir.

Özellikle tatil bölgelerinde “çivileme” diye tabir ettiğimiz yüksekte sığ suya atlama, omurga travmalarına sebep olabileceği gibi felçle sonuçlanabilecek ciddi yaralanmalara da yol açabilir. Omurga kaslarımızı güçlendirici etkisi olan yüzme sporunun en ideal yapıma şekli serbest stil ve sırt üstü yüzme şekillerinde olmalıdır.

Akut dönemdeki omurga eğrilikleri yüzme sayesinde düzeltilebiliyor. Yüzme, iskelet ve kas sistemini güçlendirdiği için omurga aralıklarını da çalıştırıyor ve daha dik bir omurgaya kavuşmaya yardımcı oluyor. Bu sayede hem ağırlar azalıyor hem de güçlü bir omurgaya kavuşabiliyoruz.



EVERYDAY SLACKLINE

LIFE'S FOR LIVING
at lotto.it

TAM zamanı

Baharı uğurladık... Sımsıcak yaz günlerinin verdiği enerjiyi, keyifli hobiler ve etkinliklerle değerlendirebilir; temmuz ve ağustos aylarını eğlenceli hale getirebilirsiniz. İşte hem ruhunuza hem de bedeninize iyi gelecek Tam Zamanı önerilerimiz...

TATİL BAVULU HAZIRLAMANIN...

Yaz geldi ve siz henüz tatile gidemediyseniz ya da bütün yılın yorgunluğunu tek bir tatille atamadıysanız şimdi tatil bavulu hazırlamanın tam zamanı... Bavuluza alacağınız giysilerinizi, önceden kombinleyerek hem ihtiyacınızdan fazla eşyayı kendinize yük etmemiş hem de tatilinizde “ne giysem?” düşüncesiyle vakit kaybetmemiş olursunuz. Ayrıca yolculuk sırasında veya dinlenirken size eşlik etmesini isteyeceğiniz kitaplarınızı da yanınıza almanızda fayda var...



TEKNE GEZİSİ YAPMANIN...

Şehir ve iş yaşamının yoğun temposundan uzaklaşarak tatil yapmak isterken uzun yolculuklar yapmadan sakinlik ve dinginlik arıyorsanız sizin için güzel bir önerimiz var: Tekne gezisi... Sayısız enfes koylara ve doğal güzelliklere şahit olabileceğiniz huzur verici, denizle iç içe geçen mavi bir yolculuk için tekne gezisi yapmanın tam zamanı.



AÇIK HAVA SİNEMASININ...

Yalnızca soğuk havalarda değil tüm zamanların vazgeçilmez aktivitelerinden sinemanın tadı, yaz aylarında da açık havada çıkıyor. Evinizin balkon veya terasında ya da bu organizasyonlar için düzenlenen özel açık alanlarda, sevdiğiniz filmlerin tadını çıkarmanın en güzel yolu açık hava sinemalarında...

BUZ GİBİ BİR LİMONATA HAZIRLAMANIN...

Yazın vazgeçilmez içeceği limonatanın en lezzetli hali evde çokça limon, az biraz şeker ve buzla yapılan doğal ev limonatası. Yapımı kolay içimiyse ferah limonata, çocukluğumuzdan bir lezzet... Bu sıcak günlerde serinlemenin en doğal yolu limonatanızı, tatlılarınızın yanında ikram edebilir ya da nane yaprakları ve limon dilimleriyle süsleyerek sevdiklerinize şık bir içecek sunumu hazırlayabilirsiniz.



BARBEKÜ KEYFİNİN...

Güzel havaların tadını çıkarmak için az vaktimizde çok eğlence ve lezzet vadeden etkinlik: Barbekü. Balkonunuzda, bahçenizde veya piknik alanlarında yapacağınız lezzetli barbecue planınıza, sevdiğinizleri de dahil ederek gününüzü daha keyifli bir hale dönüştürebilirsiniz. Açık havada hep birlikte sohbet eşliğinde yenen yemek, yaz akşamlarını ufak bir tatile bile dönüştürebilir. Yemek sonrası közde ağır ağır pişen Türk kahvesini de denemeyi unutmayın...

EKSTREM YAZ SPORLARINI DENEMENİN...

Kış aylarının soğuğu ve ilkbaharın yağmurlu günleri sebebiyle spor salonlarına sıkışıp kaldık. Artık kapalı alanlardan çıkıp bol oksijenli spor branşlarını denemek için en ideal aylardayız. Bunun için tatil planınıza, mağara dalışı, bungee jumping, rafting ve yamaç paraşütü yapabileceğiniz lokasyonları ekleyebilirsiniz. Ekstrem yaz sporları sayesinde hem enerjinizi atabilir hem de kendinize adrenalin dolu unutulmaz bir yaz macerası bırakabilirsiniz.





TURİZM BAŞKENTİ:

Antalya

Bu sayımızda sizi, ülkemizin turizm başkenti Antalya'ya konuk ediyoruz. Yemyeşil ormanları, sahil boyunca süzülen palmiyeleri, mavi bayraklı plajları, büyüleyici koyları, görkemli şelaleleri, tarihi eserleri ve sıcak iklimiyle ülkemizin en güzel şehirlerinden biri Antalya... Tüm bu güzellikleri içerisinde barındıran güzide şehrin, mutlaka gidilip görülmesi gereken yerlerini sizin için derledik. Keyifli okumalar dileriz...



KALEİÇİ

Kaleiçi, Antalya tarihinin izlerini, MÖ 4. yüzyıldan günümüze kadar getirmiş kent merkezine verilen isimdir. Beydağları manzaralı lokasyonu, aslına uygun olarak restore edilen cumbalı evleri, geçmişe tanıklık eden anıtlarıyla Kaleiçi'nin portakal çiçeği ve yasemin kokulu dar sokakları; portakal bahçeleri ve begonvilli dinlenme mekanlarıyla etkileyici bir ortam sunuyor. Şehir merkezi günümüzde, eğlence yerleri, pansiyonlar, restoranlar, hediyelik eşya satan dükkanlarla birlikte adeta bir turizm merkezine dönüşmüş durumda.



KAPUTAŞ PLAJI

Turkuaz rengi suyuyla meşhur Antalya'nın cennet koylarından Kaputaş Plajı, Kaş ile Kalkan arasındaki sahil yolu üzerinde bulunuyor. Yerli ve yabancı turistler tarafından yoğun ilgi gören plaj, Antalya'daki en önemli ve popüler plajlardan. Açık yeşilden maviye doğru rengi değişen muhteşem denizi ve el değmemiş doğallığıyla dünyanın en güzel plajları arasında gösterilen Kaputaş Plajı'nda, Mavi Mağara olarak bilinen bir mağara da mevcut. Bu güzel koya ulaşabilmek için virajlı bir yol ve 187 basamaklı merdiveni aşmanız gerekse de yolunuz Kaş'a düşerse mutlaka uğramanız gereken doğa harikası bir yer.



KONYAALTI PLAJI

Şehrin içinde kilometrelerce uzanan doğal bir güzellik: Konyaaltı Plajı. Antalya'nın falezler üzerinde yer almasından dolayı geçmişte "Koyaltı" olarak ifade edilen bölgenin, zamanla halk dilinde Konyaaltı'na dönüştüğü tahmin ediliyor. Konyaaltı Plajı, falezlerin bitiminde varyanttan başlayıp limana kadar devam ediyor. Antalya'nın en ünlü ve önemli plajlarından biri olan Konyaaltı, yaklaşık 7,5 km uzunluğa sahip. Sahili küçük çakıl taşlarıyla kaplı plajın deniziyse 2 - 3 metreden sonra birden derinleşiyor.



ALANYA KALESİ

Kale, Romalı korsan Tryhos'un savaşçıları tarafından MÖ 2. yüzyılda Korakesion adıyla kuruldu. Yıllar boyu farklı hükümdarlar tarafından ele geçirilen kale, son olarak Kanuni Sultan Süleyman tarafından fethedilmiş. Alanya'nın simgesi haline gelen Alanya Kalesi, denizden yaklaşık olarak 250 metre kadar yüksekte bir ada üzerinde bulunuyor. Surlarının uzunluğu toplam 6,5 kilometre olan kalede toplam 83 kule ve 140 burç var. Orta Çağ'da surların içinde bulunan kentin su gereksinimini sağlamak üzere kaleye 1.200 kadar sarnıç yapılmış. Sarnıçların bir kısmı günümüzde de kullanılmaya devam ediyor. Yarımadanın zirvesinde müze olarak düzenlenen İçkale yer alıyor.

DÜDEN ŞEHALESİ

Aşağı Düden ve Yukarı Düden olmak üzere iki ayrı kolu bulunan Düden Şelalesi'nde su, 40 metre yükseklikten akıyor. Şelalenin bulunduğu alana geldiğinizde piknik alanına gelmişsiniz hissi verse de geçitlerin içindeki merdivenlerden aşağıya indikten sonra doğa harikası şelaleyle karşılaşırsınız. Ziyaretçiler, yalnızca 40 metre yukarıdan süzülen bir şelale izlemekle kalmıyor aynı zamanda yeşilin her tonuna tanıklık eden bir coğrafyayla iç içe olmanın da keyfini yaşıyor. Şelale keyfinizi sürdürmek için Antalya'ya gittiğinizde Kurşunlu ve Manavgat Şelalelerini de ziyaret listenize ekleyebilirsiniz.



KÖPRÜLÜ KANYON

Köprülü Kanyon Milli Parkı, kaynağı Isparta'da olan Köprüçay Nehri'nin sayısız vadi sonunda uzandığı kanyonun olduğu yerde konumlanıyor. Doğal güzelliğiyle ziyaretçilerini etkileyen kanyon, Türkiye'nin en popüler rafting alanı. Yaz aylarında günde 7 bin kişiye rafting imkanı sağlayan bu temiz nehrin suyu kaynağından rahatlıkla içilebiliyor.



OLİMPOS

Olimpos, ülkemizde doğa tatili yapılacak en iyi lokasyonlardan birisi olarak ayrılıyor. Antalya'nın Kumluca ilçesine bağlı Olimpos'ta el değmemiş plajlara, yeşilin her tonu eşlik ediyor. Doğayla uyum içerisindeki ağaç evleriyle ünlü Olimpos'ta dilerseniz kamp yapabilir dilerseniz de bungalow evlerde kalarak kendinizi doğanın muhteşem dinginliğine bırakabilirsiniz. Sadece doğasıyla değil tarihi kalıntılarıyla da oldukça meşhur olan Olimpos, Kuzey Nekropol ve Güney Nekropol antik şehirleri ile de misafirlerini ağırlıyor. İki dere kenarına kurulan bu antik şehirlerde bazilika, tapınak, mezarlar ve piskoposluk sarayı bulunuyor.



KEKOVA

Demre ilçesi yakınlarında Kaleköy ve Üçağız açıklarındaki küçük, kayalık bir ada olan Kekova, kaynaklarda Kakava ismiyle de geçiyor. 2. yüzyılda yaşanan depremler sonucu sular altında kaldığı düşünülen Kekova limanı ve batık kent, yerli ve yabancı turistlerin büyük ilgisini çekiyor. Akdeniz'de bulunan ada, Türkiye'ye ait en büyük ada unvanını da taşıyor. Sualtı arkeolojisi yönünden büyük önem taşıyan Kekova Adası, tekne gezintilerinin de başlıca duraklarından oluyor. Ada boyunca tekneyle ilerlerken masmavi suların altındaki batık kentin kalıntıları da görülüyor.



AZİZ (St.) NİKOLAOS ANIT MÜZESİ

Noel Baba olarak tanınan Aziz Nikolaos, Lykia bölgesinin önemli kentlerinden biri Patara'da doğmuş ve Myra'da (Demre'de) yaşamış. Saygın dini kişiliği sayesinde fakirlerin kurtarıcısı, denizcilerin ve öğrencilerin koruyucusu olduğuna inanılan Aziz Nikolaos; öldükten sonra, Myra'lılar onun adına bir kilise inşa ederek naaşını içindeki lahite koymuş. 1087 yılında düzenlenen Haçlı Seferleri sırasında Bari'den gelen tüccarlar Aziz Nikolaos'un kemiklerini alarak İtalya'nın Bari şehrine götürürler ve yaptıkları bazilikaya gömerler. Aziz Nikolaos'a ait olduğu düşünülen kemikler ise bugün Antalya Müzesi'nde korunuyor. Myralılar tarafından yaptırılan ve çeşitli dönemlerde tadilat gören mezar kilise, günümüzde Aziz Nikolaos Anıt Müzesi olarak ziyaretçilerini ağırlıyor.



GOLF TURİZMİ

Ülkemizdeki golf turizmi, başta Antalya olmak üzere yoğun olarak Belek bölgesinde yapılıyor. Uluslararası Golf Tur Operatörleri Birliği (IAGTO) tarafından 2008 yılında Avrupa'da Yılın En İyi Golf Bölgesi ödülüne layık görülen Belek, 11 turistik tesis bünyesinde 27 golf sahası barındırıyor. Sahile yakın yüksek kapasiteli zengin yeme içme, alışveriş ve eğlence olanaklarının sunulduğu konaklama tesislerinin yakınındaki golf tesisleri, ziyaretçilerine doğaya dönük bir ortamda tatil yapabilmeye fırsatı da sunuyor. Belek beldesi gerek kültürel, tarihsel ve doğal yapısıyla gerekse nitelikli golf sahaları ve tesisleriyle eşsiz bir golf turizmi potansiyeli oluşturmakla beraber uluslararası turnuvalara da ev sahipliği yapıyor.



ANTALYA'DA NE YENİR?

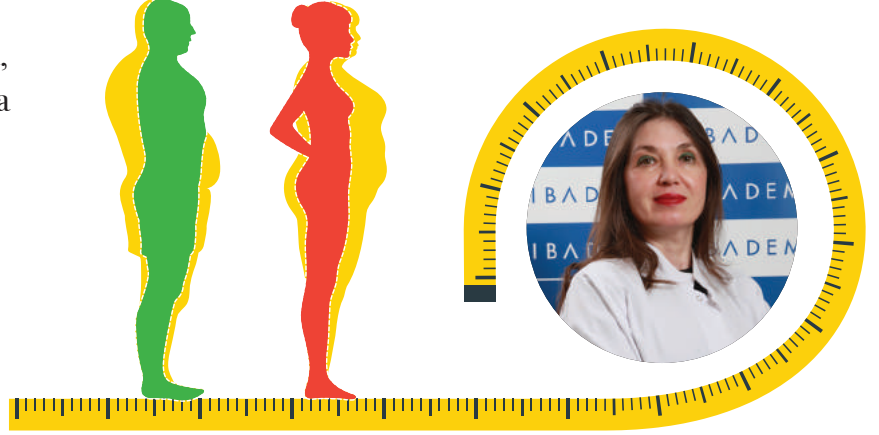
Yapımı biraz zaman istese de Akdeniz'in özel lezzeti: Turunç reçeli. Özenle kesilen turunç kabukları kıvrılarak ipe diziliyor, Antalya güneşinin altında bekletiliyor ve tabii lezzetini de buradan alıyor... Ardından sıcak suda kaynatılarak yumuşatılıyor, soğuk suda bekletilerek tatlandırılıyor. Son olarak şekerle kaynatılıp kavanozlara alınıyor. Sıcak Akdeniz ikliminde yetişen turunç sadece reçel olarak değil yanına konulan kaymakla tatlı olarak da tüketiliyor.



Kilo verdiniz ama incelemiyorsanız bu yöntemler tam size göre!

İNATÇI YAĞLARA KARŞI 4 YÖNTEM

Genç ve ince görünme arzusu bir yana, yakmaya çalıştığımız yağlarımız aslında sağlığımız için çok önemli. Yağlar, vücut ısısını düzenlemeye yardımcı oluyor, darbelere ve kemik kırıklarına karşı korumada önemli rol oynuyor ve bazı vitaminlerin depolanmasını sağlıyor. Yani sağlığımız için yağ dokusu şart ama onun da ölçüsü var.



Acibadem Bakırköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Belma Bayraktar, vücutta yağ oranının kadınlarda yüzde 30'dan, erkeklerde yüzde 25'ten fazla olmaması gerektiğini aksi halde ciddi hastalıklara zemin hazırlayabildiğini belirterek "İdeal yağ oranı kadar, yağın toplandığı vücut bölgesi de önemli. Bel çevresindeki yağlanma risklidir, insülin direnci gelişebilir, diyabete eğilim başlar. Karın bölgesi yağlanmasında reflü sık görülen hastalıklardandır. Basen bölgesi genişliği olanlardaysa çoğunlukla östrojen dengesizliği görülür, adet dönemleri bozulabilir." diyor. Kadınlarda kalça ve basen, erkeklerdeyse karın bölgesindeki yağları yakmanın daha zor olduğunu vurgulayan Dr. Belma Bayraktar, yağlanmaya yol açan nedenleri ve bölgesel inceleme yöntemlerini anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

KRIYOLİPOLİZ

Bu yöntem, yağ dokusuna yapılan soğuk uygulamayla yağın parçalanarak dokudan uzaklaştırılması esasına dayanıyor. Hayli popüler, etkili ve güvenli olan yöntem, 8 haftalık aralıklarla yapılıyor. Seans süresi 45 - 60 dakika kadar sürüyor.

Kimlerde uygulanabilir?

FDA (Amerika Birleşik Devletleri Gıda ve İlaç Dairesi) tarafından onaylı olan Kriyolipoliz inceleme yöntemi, erişkin yaştaki herkese uygulanabiliyor. Yan etkisi olmayan yöntemin, yağ yıkımına bağlı kan yağlarında yükselme ve karaciğer testlerinde bozulmaya neden olmadığı için güvenli olduğu bildiriliyor.



Lezzetiyle Devleşen Ürünler



KRİYOLİPOLİZ**ULTRASON****RADYOFREKANS****ENJEKSİYON LİPOLİZ****ULTRASON (HİFU)**

Ultrason dalgaları hedeflenen bölgeye yollanıp, yağ dokusunda parçalanma yaparken aynı zamanda ciltte sıkılaşıma da görülüyor. Yan etki olarak kızarıklık, morluk görülebiliyor ve ağrı olabiliyor. Ultrason ayda 1 - 3 seans olarak uygulanıyor.

Kimlerde uygulanabilir?

Obez olmayıp bölgesel yağlanması olan kişilerde kullanımı uygun. Düşük ve yüksek frekanslı uygulamaları mevcut olmakla birlikte artık yöntemin yüksek yoğunluklu uygulamaları daha çok tercih ediliyor.

RADYOFREKANS

Bu uygulamada yağ hücreleri ısıtılarak yok ediliyor. Sıkılaştırma özelliği de olan bu yöntemde uygulama süresinin kısa olması avantaj sağlıyor. Tüm bu sistemlerde ılımlı düzeyde bir inceltme sağlanıyor ancak beklenti yüksek tutulmamalı ve zayıflama amaçlı kullanılmamalı. Ağrılı bir uygulama olan radyofrekansın lokal anesteziyle yapılması da uygun değil. Ağız yoluyla ağrı kesici alınabilir. Mutlaka ehil ellerde yapılmalı... Dikkatli olunmazsa yanık, yağ dokusunda çökme ya da uygulanan yerde yara izi kalabilir.

Kimlerde uygulanabilir?

İdeal kiloda, düzenli egzersiz yapan, sağlıklı beslenen, lokal yağ çıkıntıları olan kişilerde uygulanması öneriliyor.

ENJEKSİYON LİPOLİZ

Bir takım yağ yakıcı maddelerin direkt olarak yağ dokusu içine enjeksiyonla verilmesi yöntemidir. Enjeksiyon Lipoliz, bölgesel inceltme yanında sıkılaşıma da sağlıyor. Kızarıklık, ağrı, morluk, ödem oluşsa da bunlar yöntemin geçici yan etkileri olarak kabul ediliyor. 10 gün aralıklarla yapılan yöntem en az 8 seans uygulanmalı. Hızlı iyileşme süresi ve daha az yan etkisi olması nedeniyle son zamanlarda daha sık tercih ediliyor.

Kimlerde uygulanabilir?

Eriyen yağlar, böbrekler yoluyla atıldığı için böbrek fonksiyonları normal olan hastalara uygulanabilir. Ancak karaciğer, böbrek, diyabet, kanser hastalığı olanlara uygulanmamalıdır.

YAĞLANMAYA YOL AÇAN FAKTÖRLER

Sağlıksız Beslenme: Aşırı yağlı ve karbonhidrattan zengin gıdaların, alkollü ve şekerli içeceklerin, bisküvi, çikolata ve cips gibi abur cuburların tüketiminin fazla olması yağlanmayı artırıyor.

Hareketsizlik: Hareketsiz bir yaşam tarzı, fazla kilo ve yağların başlıca nedenlerinden biri. Haftada en az 3 gün, 30 dakika tempolu yürüyüş yapmak ya da yüzmek vücuttaki yağlanmayı azaltıyor.

Genetik Etkenler: Genetik faktörler kilo alımı ve yağ sorununda büyük rol oynuyor. Bunun yanı sıra yaş, cinsiyet ve hormonal etkiler de kilo alımını kolaylaştırıyor. Menopoz dönemi de yağlanmanın vücutta fizyolojik olarak yükseldiği bir dönem olarak karşımıza çıkıyor.

Psikolojik Nedenler: Psikolojik nedenler de kiloyu yöneten asıl unsurlardan birisi. Yalnızlık ve mutsuzluk hissiyle bir şeyler atıştırmak kilo artışına ve yağlanmaya yol açıyor.

Metabolik Hastalıklar: Bazı metabolik hastalıklarda kilo artışı olabiliyor. Örneğin; tiroit bezi az çalıştığında vücut kalori harcamadığı için kilo artışı yaşanıyor.



İŞİN ÖZÜ BOOOL KEÇİ SÜTÜ!

Golf 
MARAŞIM # HARBİ MARAŞIM



Golf 
MARAŞIM

keçi sütü dondurma



Bronz Bir Yaz

Kusursuz ve eşit yanmış bronz bir tene, tek tek kıvrılmış ipek kirpiklere ve doğal deniz dalgası görünümlü saçlara sahip olmak için ihtiyacınız olabilecek ürünleri sizin için bir araya getirdik. En yeni ürünlerle bronz bir yaz sizinle...



EGOS

Saç şekillendirici ürünleriyle tanınan Egos, yeni ürünü Egos Wavy (Deniz Tuzu Etkili Şekillendirici Sprey) ile saçlarınıza doğal deniz dalgasını vadediyor. Deniz esintisini ve kokusunu saçlarınıza getirirken doğal ve denizden yeni çıkmış bir görünüm elde etmenize de yardımcı oluyor.



Fiyat: 34,95 TL

ESSENCE

Essence, yeni rimel serisinde iki farklı rimeli ve rimel bazını satışı sunuyor. Serinin ekstra hacim veren ve kirpikleri kıvrıran rimeli You Better Work Volume & Curl Mascara ile deniz kenarında, bunaltan yaz sıcaklığında ya da yoğun bir spor antrenmanında güzel görünmek mümkün. Suya dayanıklı maskaralarla her koşulda bakımlı bir görünüm sizinle...



Fiyat: 23,25 TL

SIMPLE

15 faktörlü Simple Mini Güneş Koruyuculu Nemlendirici'nin öne çıkan özelliği, hayvansal kaynaklı içeriğinin bulunmaması. Çok yer kaplamayan ürün çanta ve tatil bavullarına kolayca sığıyor; festivallerde, sporda ve tatillerde cilt bakımına önem verenler için ideal bir ürün oluyor. Ürün bittiğinde evdeki ürünlerinizi bu pakete doldurarak tekrar kullanmanız mümkün.

Fiyat: 19,90 TL



BIODERMA

Güneşin kendini iyiden iyiye hissettirdiği ve cildinizin ekstra korunmaya ihtiyacı olduğu yaz aylarında, Bioderma Photoderm Max Cream Tinted SPF 50+ kuru ve çok kuru ciltler için yüksek koruma sağlıyor. Korumaya hücreden başlayan ürün, güneşin zararlı ışınlarına ve güneş kaynaklı erken cilt yaşlanmasına karşı cildinizi koruyor. Renkli dokusu sayesinde kapatıcılık etkisi de sunan ürün uygulandıktan sonra cildinizde beyaz iz ve yağlı his de bırakmıyor.

Fiyat: 109,50 TL



NARS

Canlı renklerle doğal tonları bir arada sunan Nars Ignited Far Paleti, göz kalemi olarak da kullanılabilmesinin yanı sıra ıslak veya kuru şekilde uygulanabiliyor. Zengin pigmentli ürün, yüksek ışıltılı bir görünüm sağlıyor. Sim, parlı ve incinin ultra ince karışımı, ışığı yansıtarak göz makyajında göz alıcı bir etki yaratıyor. Uzun süre kalıcılık sağlayan farlar, katlanma bölgesinde topaklanma yapmayarak kusursuz göz makyajı için önemli bir bitiş sağlıyor.

Fiyat: 392 TL



SEPHORA

Sephora Collection'ın Güneş koleksiyonunda yer alan Illuminating Bronzing Oil 125 ml (Işıltılı Bronzlaştırıcı Yağ), pratik bir şekilde mükemmel bronzluk elde etmenize yardımcı oluyor. Egzotik monoi parfümlü ve ışıltılı yağ, cildinde Brezilya bronzluğu isteyenler için öne çıkıyor.

Fiyat: 51,90 TL



NYX

NYX'in, çekici ve parlak dudaklara sahip olmak isteyenler için hazırladığı parlaticısı Candy Slick Glow Lip Color ile dudaklarınız şeker renginde bir görünüme kavuşuyor. Yüksek pigmentasyonu sayesinde tam örtücülüğe sahip dudak parlaticısının capcanlı rengi, dudağa uygulandığında da tıpkı paketinde görüldüğü gibi duruyor. Candy Slick Glow Lip Color, her şekilde ve durumda yumuşacık, parlak ve dolgun dudaklar isteyenlerin tercihi oluyor.

Fiyat: 49,99 TL



BENEFIT

Benefit'in yaz aylarında en uygun kullanımı sunmak için formüle ettiği kapatıcısı Hello Happy Soft Blur Fondöten, cilde nefes aldırıyor ve ciltte ağırlık hissi yaratmıyor. Yaz aylarında yüksek nem ve sıcaklıktan kaynaklı ihtiyaç duyulan hafif ve orta kapatıcılık sunan fondöten, gözenekleri ve ince çizgileri kamufle ederek, doğal görünüm ve mat bir bitiş sağlıyor.

Fiyat: 285 TL



FLORMAR

Flormar'ın 6 farklı zarif renkten oluşan Dreamy Look Nail Enamel serisi, jel parlaklığında ve özel içeriği sayesinde daha dayanıklı bir oje olarak karşımıza çıkıyor. Deniz ve havuzda çıkan ve aşınan ojelerden rahatsız olanlar için tercih sebebi olan ojenin uygulaması da oldukça kolay.

Fiyat: 8,99 TL

**FENTY BEAUTY**

Kusursuz bir ten makyajı için ihtiyaç duyulan tüm renk tonları Fenty Beauty Match Stix Trio üçlü setinde. Ten, kontür ve aydınlatıcı içeren palet; cilt kusurlarınızı düzeltmenize, yüzünüzü şekillendirmenize ve teninizi dilediğiniz oranda aydınlatmanıza yardımcı oluyor. Match Stix Trio, kolay uygulanır ve gün boyu kalıcılık sunar.

Fiyat: 425 TL

TOO FACED

Too Faced markasının Hangover Sprey Makyaj Sabitleyicisi, makyajınızın yaz aylarında sıcaktan ve nemden akmasını önleyerek, gün boyu kusursuz bir güzelliğe sahip olmanızı sağlar. Her an kullanabileceğiniz Hindistan cevizi suyu bazlı sprej, cildinizi nemlendirir, makyajınızı tazeler ve sabitler.

Fiyat: 255 TL

**ANASTASIA BEVERLY HILLS**

Anastasia Beverly Hills'in Loose Highlighter ürünü, sıkılaştırılmış highlighter'ların aksine toz formda. Bu özelliği sayesinde ürün, pudra gibi daha kolay uygulanıp cildin her yerine eşit miktarda dağılıyor. Daha yüksek yansıtıcılık sağlayan highlighter cildinize daha sağlıklı ve ışıltılı bir görünüm veriyor. Loose Highlighter'ı, ten makyajında kullanmanın yanı sıra vücudunuza da uygulayabilirsiniz.

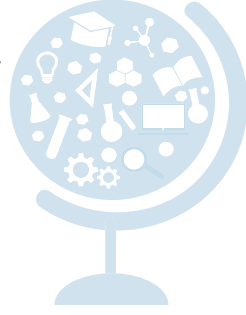
Fiyat: 249 TL



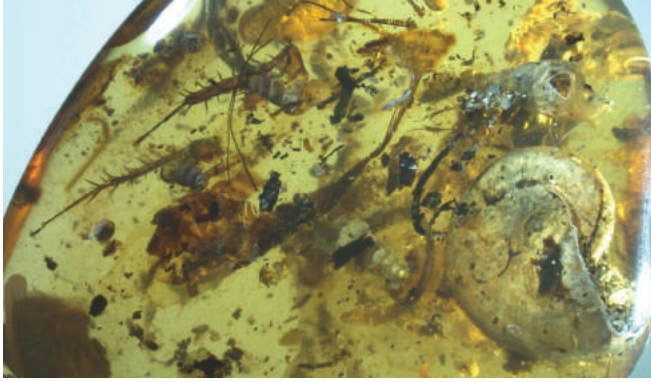


www.levend.com.tr

bakalım biz'le bilim dünyası

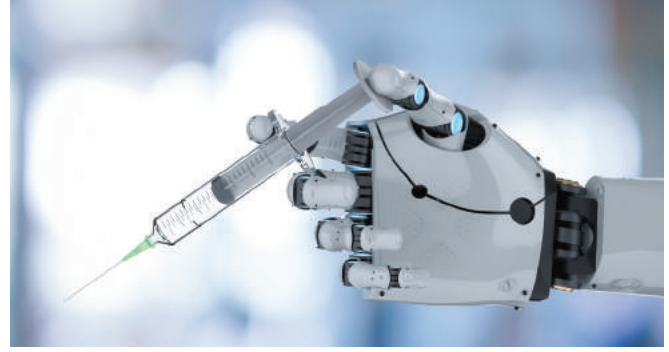


f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz



KEHRİBARIN İÇERİSİNDE 99 MİLYON YILLIK FOSİL BULUNDU

Bir Asya ülkesi olan Myanmar'ın kuzeyinde 99 milyon yıl öncesine ait bir fosil bulundu. Milyonlarca yıl önce bir çam ağacından damlayarak oluşan fosil, kehribar olarak bilinen bir tür reçine. Fosilin içinde sinek, arı, böcek vb. 40 çeşit canlı fosilin bulunması, bilim insanlarını heyecanlandırırsa da işin en ilgi çekici noktası: Ammonit (nesli tükenmiş denizlerde yaşayan bir yumuşakça türü). İçinde ammonit fosili bulunan ilk fosil olduğu için bilim dünyasında önemli bir olay halini aldı. Fosilin içinde bulunan ammonitin sırrını çözmek için çalışmalara başlayan araştırmacılar, fosili özel bir görüntüleme tekniği kullanarak inceleyecek.



İNSAN VÜCUDUNUN İÇİNDE HAREKET EDEBİLEN ROBOT GELİŞTİRİLDİ

Hong Kong Şehir Üniversitesi'ndeki bilim insanları milimetrik boyutlara sahip bir robot geliştirdi. Robotun geliştirilme amacı, kanser gibi tedavisi henüz bulunamayan ölümcül hastalıklara tedavi imkanı oluşturabilmek. Bilim insanlarının "Uçan Balina" ismini verdiği robot, insan vücuduna yerleştiriliyor. Vücutta kanserli hücrelerin olduğu bölüm, kızılötesi ışıkla aydınlatılıyor. Uçan Balina, kızılötesi ışıktan etkilenen hidrojel yardımıyla kanatlarını büküyor. Böylece bu küçük robot, o an hareketsiz kalıyor ve bölgeye ilacı bırakabiliyor. Yapılan testlerde başarılı olan robotun hareket kabiliyetini artırabilmesi ve ayrı ayrı bükülebilmesi için çalışmalar devam ediyor.



İNSAN BEYİNİ MİNİ BİR BEYNE KOPYALANDI

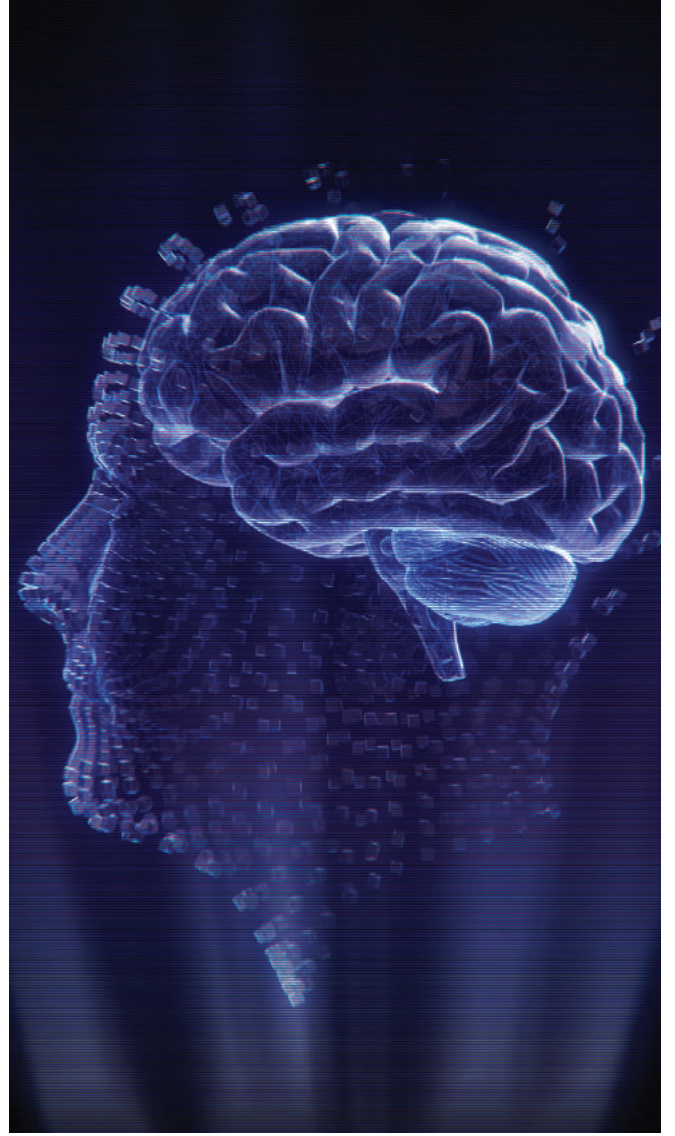
Bilim insanları yapılan son araştırmalar neticesinde mini bir beyin kopyalamayı başardı. Philip Ball isimli bilim yazarının beyin hücreleri, laboratuvar ortamında kullanılarak beyinin mini bir kopyası oluşturuldu. Yapılan araştırmanın esas amacı bunamaya karşı bir çözüm geliştirmektir ve bilim insanları bu çözüm için beyin modellerine ihtiyaç duyuyordu. Böylelikle araştırmacılar beyinde bunamayı tetikleyen mekanizmaları ortaya çıkarmayı amaçlıyordu. Ancak araştırmanın sonucunda Yazar Ball, kendi beyinin basitleştirilmiş bir genetik kopyasıyla karşılaştı. Bir petri kabında saklanan mini beyin, yazarı bizi biyolojik olarak insan kılanın ne olduğunu merak etmeye itti. Philip Ball yaşadığı önemli deneyimiyle ilgili bir kitap kaleme aldı.



MAYMUNLARA İNSAN BEYNİNDEN GEN AKTARILDI

Bilim insanları gen değiştirme yöntemini kullanarak ilginç bir deneye imza attı. Çinli bilim insanları ilk kez kullanılan gen değiştirme yöntemiyle insan beyni genlerini maymunlara aktardı. Bilim insanları, maymunlarda bulunan insanlara özgü MCPH1 genini değiştiren deneyde kullanılan 11 maymuna adapte etti.

Yapılan gen değişikliği operasyonu sonrası gözlemlenen maymunların, daha pratik bir şekilde hareket ettiği ve uzun vadede insana özgü hareketleri daha rahat kopyalayabildiği, zeka ve hafızalarının da geliştiği açıklandı. Çinli bilim insanları araştırmaya konu olan maymunları, bazı hastalıklar için yapılan araştırmalarda da kullanacaklarını ifade etti.



DÜŐÜNCELER SESE ÇEVİRİLDİ

California Üniversitesi'nden bilim insanları, bilim dünyası için devrim niteliğinde bir buluşa imza attı. Nature dergisinde yayınlanan bir makaleye göre düşünceleri sese çevirebilen bir alet geliştirildi. Geliřtirilen alet, beynin; dudakları, dili, gırtlak ve çeneyi hareket ettiren bölümüne mini bir elektrot yerleştirilmesiyle aktif oluyor. Bu sayede beynin bu bölgesindeki elektrik sinyalleri algılanıyor. Bilgisayar aracılığıyla ağzın ve gırtlak hareketlerinden ses dalgaları çıkarılıyor ve düşünce sese çeviriliyor. Son olarak sanal ses cihazından yapay zekalı bir algoritma, sentetik olarak ses çıkarmayı başarıyor.

Bu teknolojinin geliştirilmesiyle birlikte aletin, konuşma kaybına yol açan motor nöron, beyin hasarları, gırtlak kanseri, felç, Parkinson gibi hastalıklarda kullanılabileceği belirtiliyor.



SİNEMA

CINETIME
Sinemanın Seyir Defteri

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

VIZYONDAKİLER

Bir Zamanlar... Hollywood'da

Vizyon Tarihi:
23 Ağustos 2019

1969 yazında Los Angeles'ta geçen filmde, hit bir dizide oynamış erkek TV aktörünün, film sektörüne girmeye çalışması anlatılıyor. Aktörün hem yakın arkadaşı hem de dublörü de aynı şeyi amaçlamaktadır. Sharon Tate'in ve dört arkadaşının Charles Manson'ın müritleri tarafından korkunç cinayeti ise filmde geri plandaki hikayeyi oluşturuyor. Quentin Tarantino filmin yönetmenliğini üstlenirken oyuncu kadrosunda Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Al Pacino, Kurt Russel yer alıyor.





Troll: Kuyruklu Macera

Vizyon Tarihi: 5 Temmuz 2019

Troll prensi Trym'ın, babası Kral Grom'u kurtarmak için sadece 2 günü vardır. Babası taşla dönüşmüş ve kuyruğu ormandaki kötü varlık tarafından çalınmıştır. Troll ve arkadaşları babasının kuyruğunu alıp hayatını kurtarmak ve krallığı haklı hükümdarına geri vermek için Edvord'un Troll krallığına doğru vahşi ve tehlikeli bir yolculuğa çıkar. Animasyon türündeki Troll: Kuyruklu Macera filminin yönetmen koltuğunda Kevin Munroe oturuyor.



Terra Willy

Vizyon Tarihi: 12 Temmuz 2019

Ailesiyle birlikte uzayda seyahat eden Willy, uzay gemisinde yaşanan bir sorun sonucu ailesinden ayrılmak zorunda kalır. Willy, uzay gemisinin kapsülüyle vahşi ve keşfedilmemiş bir gezegene iniş yapar. Hem gezegeni bilmemesi hem de ailesinin yanında olmayışından dolayı ne yapacağını bilemeyen Willy'ye, hayatta kalma robotu olan Buck yardımcı olur. Bu vahşi gezegenden kurtarılmayı bekleyen Willy, bu süreçte zorlu bir maceranın içerisine sürüklenir.



Aslan Kral

Vizyon Tarihi: 19 Temmuz 2019

Aslan Kral filmi, yavru aslan Simba'nın maceralarını konu ediniyor. Ormanın kralı olan babası Mufasa'ya hayran bir yavru aslan olarak mutlu bir hayat süren Simba, sinsi amcası Scar'ın planlarından habersizdir. Kral olmak için fırsat kollayan Scar, Mufasa'yı öldürdüktan sonra Simba için tehlike baş gösterir. Amcasının ihaneti ve babasının kaybıyla yıkılan Simba sürgüne gider. Zamanı geldiğinde hakkı olanı almak için geri dönecek ve amcasına yaptıklarının bedelini ödetecektir. Filmin yönetmen koltuğunda Jon Favreau yer alırken filmdeki karakterlerin seslendirmelerini gerçekleştiren usta oyuncuların arasında pop yıldızı Beyonce de bulunuyor.



Ölümçül Sular

Vizyon Tarihi: 12 Temmuz 2019

Şiddetli bir kasırgaya karşı yaşam savaşı veren genç bir kadının hikayesinin anlatıldığı Ölümçül Sular filminin oyuncu kadrosunda Kaya Scodelario, Barry Pepper, Ross Anderson yer alıyor. Florida'da güçlü bir kasırgayla karşı karşıya kalan genç kadın, babasını kurtarmaya çalışırken kendisini su altında kalan bir evin içinde bulur. Evin içine hapseden kadın, Florida'nın en vahşi ve korkulu avcılarına karşı kendini korumak için savaşmak zorundadır.



Brightburn: Şeytanın Oğlu

Vizyon Tarihi: 19 Temmuz 2019

Kırsal hayatlarına esrarengiz bir şekilde gökten düşen bir bebeği dahil eden aile, zamanla büyütmede oldukları çocuğun içinde, sandıklarından çok farklı bir kötülük ve güç barındırdığını keşfeder. Ancak nereden geldiğini bile bilmedikleri bu çocuğu nasıl durduracaklarını da bilmiyorlar. Gerilim dolu Şeytanın Oğlu filminin oyuncu kadrosunda Elizabeth Banks, David Denman ve Jackson Dunn yer alıyor.



Dora ve Kayıp Altın Şehri

Vizyon Tarihi: 9 Ağustos 2019

Dora, doğanın içinde büyümüş bir kızdır. Hayatını ailesiyle birlikte ormanları keşfederek ve doğayla iç içe geçirmiştir. Ancak şimdi Dora'nın önünde, onu çok fazla korkutan yeni bir macera vardır artık liseye gitmek zorundadır. Dora hızla kendine arkadaşlar bulur. Yeni arkadaş grubu, genç Dora'nın ailesini kurtarmak ve kayıp İnka uygarlığının arkasındaki tahmin edilemez gizemi çözmek için rengarenk bir maceraya atılır. Filmin oyuncu kadrosunda Isabela Moner, Eva Longoria yer alırken yönetmen koltuğunda da James Bobin bulunuyor.



Artemis Fowl

Vizyon Tarihi: 9 Ağustos 2019

12 yaşındaki Artemis Fowl, sayısız suç dehasını barındıran bir soydan gelmektedir. Aynı zamanda bir dahi olan Artemis, babasının ansızın ortadan kaybolmasıyla birlikte bir maceraya atılmak zorunda kalır. Bu büyük gizemi aydınlatabilmek için güçlü ve gizli bir peri ırkıyla mücadele etmesi gereken Artemis, kendini rakiplerine karşı giriştiği bir güç ve kurnazlık savaşında bulur.



Siccin 6

Vizyon Tarihi: 9 Ağustos 2019

Siccin serisinin son filmi Siccin 6'nın çekimleri, kanserli köy olarak bilinen ve geçtiğimiz yıllarda meclis kararıyla boşaltılan Nevşehir'in Ürgüp ilçesindeki Karain Köyü'nde gerçekleştirildi. Serinin diğer filmlerinde olduğu gibi bu filmin de yönetmen koltuğunda Türk korku sinemasının ünlü isimlerinden Alper Mestçi oturuyor.



Hızlı ve Öfkeli: Hobbs ve Shaw

Vizyon Tarihi: 2 Ağustos 2019

Hobbs & Shaw, Hızlı ve Öfkeli serisinin spin-off filmi. Film, Hızlı ve Öfkeli serisinden tanıdığımız Luke Hobbs ve Deckard Shaw karakterleri üzerine odaklanıyor. Başrollerini Dwayne Johnson ve Jason Statham'ın üstlendiği filmde, Vanessa Kirby, Deckard Shaw'un kız kardeşi olan bir MI-5 ajanına hayat veriyor. Altın Küre ödüllü Idris Elba ise kötü adam olarak karşımıza çıkıyor. Yönetmen koltuğunda ise "John Wick", "Sarışın Bomba" ve "Deadpool 2" filmlerinden tanıdığımız David Leitch oturuyor. Filmin senaryosu Chris Morgan'a ait.





Angry Birds Filmi 2

Vizyon Tarihi: 16 Ağustos 2019

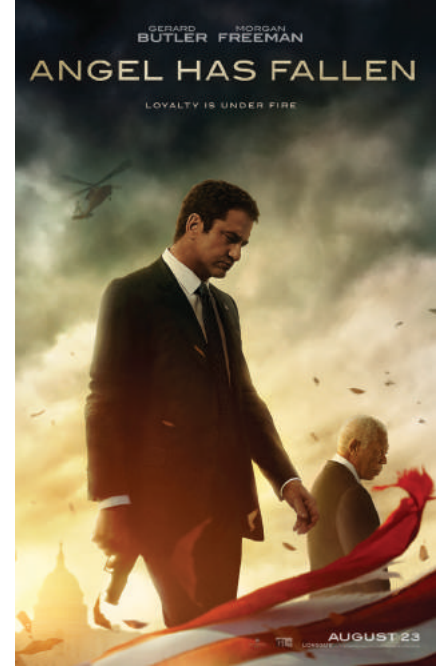
Film, her yaş grubu tarafından çok sevilen ve bir döneme damgasını vuran bilgisayar oyunundan beyaz perdeye uyarlanan Angry Birds filminin devam halkası. Eğlenceli filmde, uçamayan kuşlar ve yeşil domuzların yaşadığı maceralar konu ediliyor. Animasyon filmin seslendirme kadrosunda ise Nicki Minaj, Leslie Jones, Rachel Bloom gibi ünlü isimler yer alıyor. Kendilerini ilk defa animasyon filmi seslendirmesinde dinleyeceğiz.



Örümcek - Adam: Evden Uzakta

Vizyon Tarihi: 5 Temmuz 2019

Örümcek Adam macerası devam ediyor. Maceranın devam halkası olan filmde Peter Parker'ı, bir kez daha milyonlarca hayran kazanan yeni nesil Örümcek Adam Tom Holland canlandırıyor. Genç Peter Parker'ın türlü maceralarının anlatılacağı filmin yönetmenliğini Jon Watts üstleniyor. Filmin oyuncu kadrosundaya Tom Holland'ın yanı sıra Jake Gyllenhaal, Zendaya, Samuel L. Jackson, Cobie Smulders yer alıyor.



Angel Has Fallen

Vizyon Tarihi: 23 Ağustos 2019

Film, Gizli Servis üyesi ve Başkan Koruması Mike Banning'in, Başkan Allan Trumball'un hayatını tehdit eden bir hava kuvvetleri saldırısı sonucunda hayatını ve kariyer seçimlerini sorgulamaya başlamasını konu alıyor. Karalama kampanyasının hedefi haline gelen ve başkana suikast düzenleme teşebbüsüyle suçlanan Banning, gerçek tehdidi ortaya çıkarmaya çalışırken kendi ajansından ve FBI'dan kaçmak zorunda kalıyor.



Cinayet Süsü

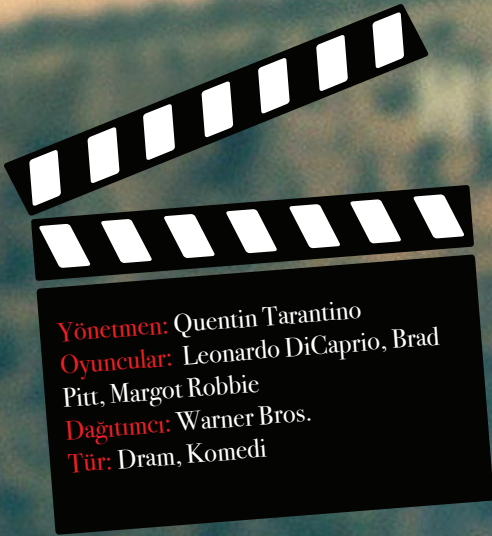
Vizyon Tarihi: 16 Ağustos 2019

Filmde gizemli bir seri katil vakasını çözmeye çalışan cinayet büro ekibinin maceraları konu ediliyor. Leyla ve Mecnun dizisiyle tanıdığımız Ali Atay, Limonata ve Ölümlü Dünya filmlerinin yönetmenliğinden sonra Cinayet Süsü filminin de yönetmen koltuğunda oturuyor. Cinayet Süsü ile birlikte beyaz perdeye dönüşüne tanık olduğumuz usta Oyuncu Uğur Yücel'in yanı sıra filmin oyuncu kadrosunda; Cengiz Bozkurt, Binnur Kaya, Feyyaz Yiğit Çakmak, Mert Denizmen, Mehmet Özgür ve Aycan Koptur gibi isimler yer alıyor. Polisiye komedi türündeki filmin senaryosu ise Ali Atay, Feyyaz Yiğit Çakmak ve Aziz Kedi imzası taşıyor.

HAYRAN BIRAKAN OYUNCULUK:

LEONARDO DICAPRIO

Hollywood'un bebek yüzlü aktörü olarak hafızalarda yer eden, ikonik filmlerin hayranlık bırakan oyuncusu Leonardo DiCaprio... Ünlü oyuncuyu bu yıl, bir zamanlar çok ünlü bir aktörken artık çok da popüler olmayan ve bu yüzden kendine olan güvenini kaybeden Rick karakteriyle göreceğiz. DiCaprio'nun başrolü Brad Pitt ile paylaştığı Bir Zamanlar... Hollywood'un oyuncu kadrosunda efsane isim Al Pacino da yer alıyor.



Adını Leonardo da Vinci'den alan, tam adı Leonardo Wilhelm DiCaprio olan ünlü aktör, 11 Ekim 1974 yılında Los Angeles, Kaliforniya'da doğdu. DiCaprio'nun annesi Indenbirken, hamileliği sırasında bebeğinin ilk tekme atışını, ünlü ressam Leonardo da Vinci'nin İtalya'daki sergisinde hissediyor ve bebeğine Leonardo ismini vermeye karar veriyor. Leonardo henüz bir yaşındayken anne ve babası ayrılıyor ve bebeğin velayeti anneye veriliyor. Çocukluk çağlarında çizgi roman sanatçısı, yapımcı ve dağıtımçı olan babasıyla sık sık müze ziyaretlerinde bulunuyor. Küçük Leo, oyunculuk yapan üvey kardeşi Adam Starr'dan etkilenerek 5 yaşında bir süt reklamı için kamera karşına geçiyor. Güzel sanatlar hocası Jacques Williams'tan çok etkilendiği için John Marshall High School'dan mezun olduktan sonra Los Angeles Center for Enriched Studies'e devam ediyor.



Caprio'nun oyunculuk kariyeri 1989 yılında Parenthood isimli televizyon filmiyle başlıyor ve sonrasında "Santa Barbara" ve "Growing Pains" gibi dizilerde rol alıyor. "Mahluklar 3" filmindeki Josh rolüyle ilk sinema deneyimini yaşayan aktör, 1993 yapımı Bu Çocuğun Hayatı filminde, Robert De Niro tarafından 400 genç erkek oyuncu arasından dikkatle seçilerek ilk başrolünün sahibi oluyor.

Gilbert'in Hayalleri filminde zihinsel engelli bir çocuğu oynayan DiCaprio, bu filmle Oscar'da "En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu" ödülüne aday oluyor ancak film ona National Board of Review En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu ödülünü getiriyor.

1995 yapımı "Günlük" ve 1996 yapımı "Romeo + Juliet"

filmleriyle halk tarafından iyice tanınmaya başlayan aktör, 1997 yılında Titanik filminde hayat verdiği Jack Dawson karakteriyle uluslararası bir üne kavuşuyor. Gişe rekorları kıran Titanik filmi, o dönemde tüm zamanların en çok izlenen filmi oluyor.

Ünlü aktör, Howard Hughes'ın hayatını anlatan Göklerin Hakimi filmiyle ilk Altın Küre ödülünü ve ikinci kez Oscar adaylığını elde ediyor.

Zindan Adası, Başlangıç, Zincirsiz, Muhteşem Gatsby, Para Avcısı, Sıkıysa Yakala, Köstebek, Göklerin Hakimi ve Kanlı Elmas gibi kariyerinde önemli yeri olan filmlerin neredeyse hepsinde büyük ödüller için aday gösteriliyor.

Göklerin Hakimi, Kanlı Elmas ve Para Avcısı filmlerindeki performanslarıyla En İyi Erkek Oyuncu Oscar ödülüne aday gösterilen DiCaprio, 2015 yapımı Diriliş filmindeki oyunculuk performansı ile En İyi Erkek Oyuncu Oscar ödülünün sahibi oluyor. Büyük ses getiren Diriliş'teki oyunculuk başarısıyla BAFTA ve Drama Dalında En İyi Erkek Oyuncu Altın Küre ödüllerine de layık görülüyor.

Dünyaca ünlü aktör, başarılı kariyeri ve oyunculuk yaşamının yanı sıra doğaya ve çevreye duyarlılığıyla da adından sıkça söz ettiriyor. Okyanustaki doğal yaşamın ve Nepal'deki kaplanların korunması için 6 milyon dolar yardımda bulunan doğasever aktör, Belize'de kendine ait özel bir adaya sahip. Leonardo DiCaprio'nun, adayı son teknolojiyle donatılmış, çevreye duyarlı, doğa dostu yeni model bir turizm merkezi yapma düşüncesine sahip olduğu söyleniyor.



ajanda



CANDAN ERÇETİN KONSERİ

Türk pop müziğin sevilen sanatçısı Candan Erçetin, 9 Temmuz Salı günü saat 21:00'de, İstanbul'un en önemli dans gösterilerine, müzik festivallerine ve dünyaca ünlü isimlerin konserlerine ev sahipliği yapan Harbiye Cemil Topuzlu Açıkhava Tiyatrosu'nda sahne alacak. Erçetin, seyircisinin çok iyi bildiği eğlenceli sahnesi, şık dekoru ve orkestrasıyla Açıkhava'daki dinleyicilerine unutulmaz bir akşam yaşatacak.

NOTRE DAME'IN KAMBURU MÜZİKALİ

Notre Dame'ın Kamburu Müzikali, 18 Temmuz'da Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde sahnelenecek. Victor Hugo'nun ölümsüz eserlerinden olan "Notre Dame - Quasimodo Musical" danslarıyla göz dolduracak Türkçe bir müzikal. Oyun, çirkin ve kambur kilise zangocu Quasimodo ile Fransa'nın ruhani lideri Claude Frollo'nun ve krala bağlı komutan Phoebus'un; semtte yaşayan çingene kızı Esméralda'ya olan aşklarını, zangoç ile papazın ruhlarında oluşan ikilemleri ve tepkileri romantik yaklaşımla ele alıyor.



J BALVİN KONSERİ

Latin müziğin son yıllarda en büyük çıkış yapan ismi olarak gösterilen, 3 Grammy ödüllü J Balvin, Türkiye'deki hayranlarıyla buluşmaya hazırlanıyor. Ünlü sanatçı, 26 Temmuz Cuma günü saat 15:00'te İstanbul KüçükÇiftlik Park'ta Türkiye'deki ilk konserini verecek. Guinness Rekorlar Kitabı tarafından, En Uzun Süre Gündemde Kalan Solo Performans Latin Single'ı ödülünün sahibi olan sanatçı, YouTube ve Spotify'nın global sıralamalarında da 1 numaralı isim. J Balvin aynı zamanda Rolling Stone, Billboard gibi meccralarda da 2018'in en iyi albümleri arasında yerini aldı.



ALKOLSÜZ MALT İÇECEĞİ



Maltana
Mocktail

En lezzetli anların karışımı



MİKSOLOJİDEN
İLHAM ALAN
ALKOLSÜZ
MALT İÇECEĞİ



BİR YAZ GECESİ RÜYASI

Avrupa'nın birçok ülkesinde tiyatro oyunları yöneten Makedonyalı Aleksandar Popovski'nin yönettiği Bir Yaz Gecesi Rüyası oyunu, 10 Temmuz – 8 Ağustos tarihleri arasında; Balıkesir, Ayvalık, Aydın, Kuşadası ve Antalya'da sergilenecek. William Shakespeare'in aşk ve rüyalar üzerine yazdığı komedi oyunlarından biri olan Bir Yaz Gecesi Rüyası, danslı, müzikli görsel bir şölen havasında tiyatroseverlerle buluşacak. Oyunda, ödüllü oyuncular Levent Üzümcü, Neslihan Yeldan, Sezai Aydın ve Arda Aydın rol alıyor.

NİHAT SIRDAR İLE 90'LAR PARTİSİ

Sanal bebeğini yaşatmaya çalışan çocuklar, neon renkler, bilgisayarla tanışma, tetris, video kaset, walkman ve abartılı saç modelleri... Türkiye'nin özlemle anılan yılları 90'lar, Nihat Sırdar'ın partisiyle UNIQ Açık hava'da yeniden can buluyor. 6 Temmuz Cumartesi günü saat 21:00'de başlayacak programda, başarılı Radyocu Nihat Sırdar; unutulmaz dönemin unutulmaz şarkılarını, yıldızların altında yemyeşil ve keyifli bir atmosferde sunacağı eğlenceye, tüm müzikseverleri davet ediyor.



SERTAB'IN MÜZİKALİ

Sanat hayatında 25.yılı kutlayan Sertap Erener'in, her biri kapalı gişe oynayan "Sertab'ın Müzikali" 3 Temmuz Çarşamba günü saat 20:30'da UNIQ Hall'da sanatseverlerle buluşacak. İki saat süren müzikalin koreografisi ve sahne yönetimi Beyhan Murphy'e, kostüm tasarımları ise Belma Özdemir'e ait. Her şarkıya özel olarak hazırlanmış kostüm ve koreografiler, Sertap Erener'in harika yorumuyla görsel ve işitsel bir şölene dönüşüyor.

MİLYONFEST İSTANBUL

Geçtiğimiz yıl ilki düzenlenen ve İstanbul'da yapılmış en büyük açık hava müzik festivali olma özelliği taşıyan MilyonFest İstanbul, bu yıl 18 – 21 Temmuz tarihleri arasında İstanbul'daki Milyon Beach Kilyos'da düzenlenecek. Bu büyük müzik festivalinde, MFÖ, Şebnem Ferah, Athena, Duman, Ceza, Manga, Cem Adrian, Feridun Düzağaç, Pamela, Yüzyüzyeken Konuşuruz, Adamlar, Sena Şener, Deniz Tekin, Umut Kuzey, Aslı Gökyokuş sahne alacak.





HYTECH®

Series

Araç Şarj Cihazı
Lightning-Type-C-Micro USB Şarj Kablo

“Aksesuar’ın En Uygun Hali”



mikado

MD-25BT ENJOY N2
Bluetooth 3W TF/USB/FM Destekli Speaker



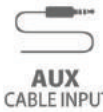
BLUETOOTH
CONNECTIVITY



HI-DEF
SPEAKERPHONE



PLAYBACK
MEDIA



AUX
CABLE INPUT



ONBOARD
CONTROLS



LASTING
BATTERY



EVEREST®

DPI : 800/1200/1600/2400

Led : 7 Renk

Kablo Uzunluğu : 1,5m

Bağlantı Tipi : USB

SGM-X77 Usb Siyah
Gaming Mouse Pad ve Oyuncu Mouse

TEKNO TREND

En son teknolojiyle tasarlanan trendlerin yer aldığı sayfamızda, LG'nin bükülebilir OLED TV'sinden Bosch'un selfie çekebilen buzdolabına, Arçelik'in Türkçe konuşabilen Asista'sından 48 megapiksel kameraya sahip Huawei P30 Lite cep telefonuna kadar en yeni ürünleri sizinle buluşturuyoruz.

LG SIGNATURE OLED TV R

LG'nin dünyanın ilk bükülebilir ekranlı 65 inçlik OLED TV'si, müthiş bir sunumla CES 2019'un (Consumer Electronics Show / Tüketici Elektronikleri Fuarı) en çok dikkat çeken ürünlerinden biri olmayı başardı. Apple uygulamalarını destekleyen televizyonda kullanıcılar, AirPlay 2 desteğiyle iTunes ve doğrudan Apple cihazlarındaki videoları, LG Signature OLED TV R'lerinde kolayca oynatabilecek. Apple HomeKit desteğiyle kullanıcılar, Home uygulamasını kullanarak veya Siri ile iletişime geçerek TV'lerini uzaktan kontrol edebilecek. Bunlara ek olarak LG'nin 2019'daki AI TV serisine yeni eklenen Amazon Alexa desteğiyle de sadece sesli komut vererek TV'lerini kumanda edebilecek. LG, Signature OLED TV R'ı bu yıl içinde piyasaya sunacak.



ARÇELİK ASISTA

Dünya'nın ilk Türkçe akıllı asistanı Arçelik Asista, hava durumu öğrenme, müzik dinleme, e-posta okuma, borsa ve günlük döviz bilgilerini takip etme, uçuş bilgileri alma, eğitici içeriklerle bilgilendirme gibi çeşitli özellikleri sayesinde sürekli büyüyen ve hayatın her noktasına dokunan uygulamaları barındıran bir sistem yaratıyor.

Türkçe'yi doğal dil olarak algılayan Asista, sizi dinler, anlar ve isteklerinizi yerine getirir. Üzerinde bulunan renkli LED dizisiyle güncel durumu ve o anda hangi işlemi gerçekleştirdiği konusunda sizi bilgilendirir. Bluetooth ile eşleştirilen cihazlar üzerinden müzik yayınlar ve eşleştirdiğiniz telefon üzerinden görüşme yapmanıza imkan tanır.



BOSCH WI-FI ÖZELLİKLİ KLİMA

Bosch Perfect DC B1ZMX12725 inverter klima, Wi-Fi modülü sayesinde; internet, akıllı telefon ve tablet üzerinden kontrol edilebiliyor. Böylece henüz eve varmadan ısıtma, soğutma, nem ayarları yapılarak istenilen ortam sağlanıyor. Çıkarılabilir ön filtresiyle temiz bir kullanım sunan klima, şık tasarımının yanı sıra A++ verimliliğe sahip.

Bosch inverter klima B1ZMX 12725'te bulunan follow-me özelliğiyle akıllı kumandanın bulunduğu yerin ısı hissediliyor ve klimayla bağlantı kurularak ortam ayarlanan serinlikte değilse klima hemen devreye giriyor. Klimanın 12 farklı fan kademesi, ortamda istenilen hava akışını tam anlamıyla sağlıyor.



BOSCH'TAN SELFİE ÇEKEN BUZDOLABI

“Yaşam için teknoloji” sloganıyla yüksek teknoloji ürünler sunan Bosch, Home Connect teknolojisini geliştirerek buzdolaplarına yeni bir boyut kazandırdı. Bosch’un KGN56HI30N kameralı buzdolabı, buzdolabının içinin fotoğrafını çekerek kullanıcının cep telefonundaki veya tabletindeki Home Connect uygulamasına gönderiyor.

Bosch’un KGN56HI30N kameralı Home Connect buzdolabı, gıda tanıma teknolojisi sayesinde buzdolabındaki gıdalar için ideal depolama alanları ve ideal sıcaklık dereceleriyle ilgili bilgiler de veriyor. Home Connect teknolojisi, buzdolabının kapısı açık kaldığında veya içindeki sıcaklık derecesi yükseldiğinde uygulama üzerinden kullanıcıya bildirim göndererek yiyeceklerin bozulmaması için önlem alıyor.

PHILIPS LUMEA PRESTIGE EN GÜÇLÜ IPL CİHAZI

Philips’in yeni IPL cihazı Lumea Prestige, 3 uygulamadan sonra tüylerde %92’ye kadar azalma ve yalnızca 12 uygulamadan sonra 6 ay boyunca tüylerden arınmış, pürüzsüz bir cilt vadediyor. Kablolu ve kablosuz kullanılabilen Lumea, 2 adet kavisli, akıllı başlıklarıyla her bir vücut bölgesine uyum sağlıyor. Philips, Lumea’yı, vücudun kıvrımlarına göre tasarlanmış ve evde kullanımı en kolay ürün olarak tanıtıyor. Philips IPL cihazıyla siz de tüylerden arınmış, pürüzsüz bir cildin keyfini çıkarın!



48 MEGAPIKSEL KAMERASIYLA HUAWEI P30 LITE

Huawei’nin merakla beklenen P30 Lite cep telefonu, mavi, siyah ve beyaz renk seçenekleriyle Türkiye’deki tüketicilerinin beğenisine sunuldu.

P30 Lite, 48 megapiksellek f/1.8 kamera, 120 derece ultra geniş açılı 8 megapiksellek kameralardan oluşan üçlü kamera donanımı ve yapay zeka destekli 24 megapiksellek f/2.0 selfie kamerasıyla tüm görüntüleme ve fotoğraf ihtiyaçlarını karşılıyor. 128 GB hafızası sayesinde hiçbir görüntüyü silmek zorunda kalmadan cihazı kullanabilme imkanı veriyor. 4 GB RAM’e sahip P30 Lite, aynı anda iki uygulamayı birden ekranda aktif olarak çalıştırabilecek donanım gücü sunuyor.



MADO



KAHRAMANMARAŞ'TAN DÜNYAYA AÇILAN BİR MARKA: MADO

Bu sayımızda sizi, 150 yıldan fazladır aile yadigarı olan meslekleri dondurmacılığı, dünyaca ünlü bir marka yapma yolunda emin adımlarla ilerleyen MADO'nun lezzetli mutfağına konuk ediyoruz. Hazır yaz mevsimi gelmişken havalar iyiden iyiye ısınmışken şerbetli tatlılara alternatif olabilecek, içinizi ferahlatacak MADO'nun gerçek dondurmalarıyla hazırlayabileceğiniz tatlı sunumlarının yanı sıra herkesin evinde zahmetsizce uygulayabileceğiniz lezzetli ve birbirinden doyurucu öne çıkan tarif alternatiflerini de sizlere sunuyoruz.



KAĞIT HELVALI DONDURMA

MALZEMELER

- 1 adet kağıt helva
- 5 gram fındıklı pralin sos
- 50 gram sade dondurma
- 50 gram kakaolu dondurma
- 15 gram çilek
- 10 gram kivi
- 10 gram elma
- 5 gram çekilmiş fındık
- 5 gram çekilmiş Antep fıstığı
- 5 gram pudra şekeri
- 15 gram sıcak çikolata sos

YAPILIŞI

Kağıt helva eşit şekilde ikiye kesilir. Helvanın içine önce pralin sos sürülür ardından sade dondurma ve kakaolu dondurma konulur. Tabağa alınan kağıt helvanın üzeri pudra şekeriyle süslenir. Tercihen dilimlenen çilek, kivi ve elma da yanına konulur. Çikolata sosu, fındık ve fıstıkla servis edilir.



SPESİYAL KESME DONDURMA TABAĞI

MALZEMELER

- 1 dilim çikolatalı kesme dondurma
- 1 dilim sade kesme dondurma
- 1 dilim fıstıklı kesme dondurma
- 5 gram çekilmiş fındık
- 5 gram çekilmiş Antep fıstığı
- 3 tatlı kaşığı ayva reçeli

YAPILIŞI

Kesme dondurmalar servis tabağına alınır. Bir çeşit kesme dondurma reçelle süslenir ve kalan malzemeler de tabağına alınarak servis edilir. Dilerseniz reçelle dilerseniz sosla dilerseniz de fıstık ve fındıkla tüketebilirsiniz.



Mood'un yüksek olsun.

İncecik çıtırın içinde saklı
yoğun gerçek çikolata.



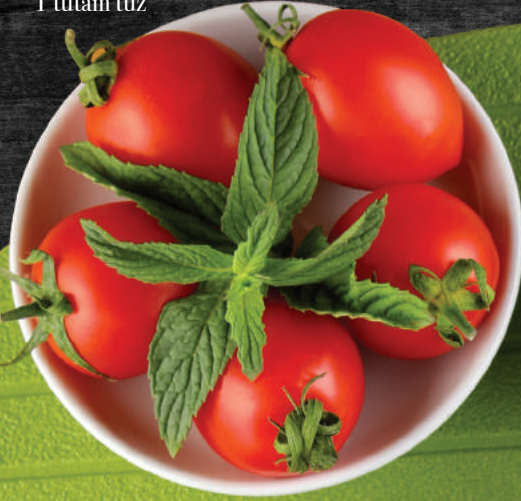
ÇELTİK KEBABI

MALZEMELER

- 180 gram dana eti
- 30 gram patates rendesi
- 30 gram domates
- 1 adet sivri biber
- 50 gram süzme yoğurt
- 70 gram domates sosu
- 20 gram tereyağı
- 1 tutam tuz

YAPILIŞI

Şerit şeklinde doğranmış bonfileler domates ve yeşilbiberlerle ızgara edilir. Bonfile, tereyağı teflon tavada hafif sotelenir. Kibrit patatesler kızartılır. Süzme yoğurt servis tabağına alınır ve kibrit patatesler yoğurdun üzerine konulur. Ardından sotelenmiş bonfileler de patateslerin üzerine dizilir ve domates sos ilave edilir. Tabağın kenarına ızgara edilmiş domates ve biberler konulur.



Mangal İŖi Ustalık İster!

Ustalar da En
Lezzetlisini İster!

Ağzının Tadını Bilen
Mangal Ustalarına Ŗzel

HASTAVUK



ZEYTİNYAĞLI KURUTULMUŞ SEBZE DOLMALARI



MALZEMELER

2 adet patlıcan dolması	50 gram yeşillik
2 adet biber dolması	3 dilim limon
4 adet yaprak sarma	50 gram süzme yoğurt
10 adet roka yaprağı	50 gram zeytinyağı
	Biraz nar ekşisi

YAPILIŞI

Yeşillikler iyice yıkanarak servis tabağına alınır. Zeytinyağlı dolma ve sarmalar, tabağın orta kısmı boş kalacak şekilde yeşilliklerin üzerine yan yana dizilir ve üzerine zeytinyağı gezdirilir. Servis tabağının ortasında boş kalan kısma süzme yoğurt konulur. Dolma ve sarmaların arasına ince limon dilimleri yerleştirilir. Son olarak üzerine nar ekşisi gezdirilir.

TAVUKLU & MANTARLI LAVAŞ

MALZEMELER

1 adet tortilla ekmeği	25 gram kırmızıbiber dip sos
1 diş sarımsak	3 ml acı tatlı sos
1 tutam pul biber	3 gram soya sosu
1 tutam kekik	20 gram mantar
120 gram tavuk göğüs	35 ml ayçiçek yağı
40 gram kültür mantarı	50 gram yeşil yapraklar harmanı
20 gram yeşilbiber	60 gram patates kızartması
1 tutam maydanoz	15 gram kaşar peyniri
20 gram kırmızıbiber	1 adet kiraz domates
20 gram kuru soğan	

YAPILIŞI

Çok az ayçiçek yağı, şerit kesilmiş tavuk dilimleri ve mantar, teflon tavaya alınır ve sotelenir. Üzerine şerit halinde kesilmiş yeşilbiber, kırmızıbiber ve kuru soğan ilave edilir. Biberler ve soğanlar soldurulduktan sonra doğranmış domates eklenir ve biraz daha sotelenir. Baharatlarla tatlandırılan sote, tortilla ekmeği içerisine konulur. Üzerine rende kaşar peyniri eklenir. Kaşarın erimesinin ardından dürüm yapılıp ortadan çapraz olarak kesilir. Servis tabağına alınan dürümün bir parçasının üzerine kürdanla kiraz domates takılır. Soslanan Akdeniz yeşillikleri ve patates kızartmasıyla servis edilir.



ŞİMDİ ÇOK DAHA LEZZETLİ



Renkli Biberli Filiz Burgu

MALZEMELER

- 1 paket Filiz Burgu • 1 adet kırmızı biber, ufak küp doğranmış • 1 adet sarı biber, ufak küp doğranmış
- 1 adet yeşil biber, ufak küp doğranmış • 1 çorba kaşığı muhammara • 1 dal biberiye, ince kıyım
- 1 diş sarımsak, ince doğranmış • 1/2 bağ maydanoz, ince kıyım • 1 çorba kaşığı tereyağ
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı • Eski kaşar rendesi • Tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Tavaya tereyağı ve zeytinyağı ilave edin. Sarımsak ve biberleri ekleyin. 10 dakika kısık ateşte pişirin. Muhammara'yı ve baharatları ilave ederek yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Pakette tavsiye edilen sürede haşlanan Filiz Burgu makarnayı tavaya alın ve sosla bütünleşmesi için karıştırın. Son olarak maydanozunu ilave ederek rendelenmiş peynir ile servis edin.

AFİYET OLSUN



Sosyal Medya

Sosyal medya fenomenlerinin ve ünlü isimlerin Instagram hesaplarında yer verdiği içerikleri sizler için derledik. Keyifli okumalar dileriz...



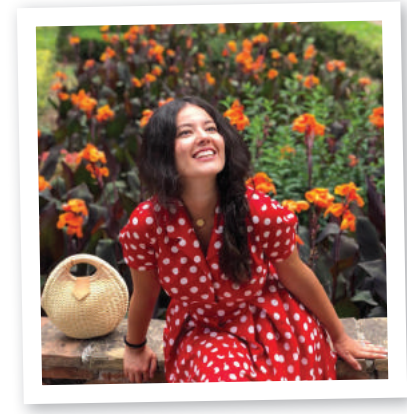
ECE SEÇKİN (@eceseckin)

Müzik hayatına piyano öğretmeni annesiyle birlikte 3 yaşında başlayan Ece Seçkin'in Instagram hesabında 1,4 milyon takipçisi bulunuyor. Seçkin, sosyal medya hesabında günlük yaşamına ve seyahatlerine dair görüntüler paylaşıırken konser provaları ve konserlerinin canlı yayınlarına da yer veriyor.



EKİN MERT DAYMAZ (@ekinmertdaymaz)

2013 yılında Best Model of the World yarışmasında kazandığı üçüncülüğün ardından dizi teklifleri alan Ekin Mert Daymaz'ı, Çilek Kokusu isimli dizideki Volkan karakteriyle tanıdık. Daymaz, oyunculuğun yanı sıra modellğe de aynı tempoda devam ediyor. Instagram hesabında iş birliklerine ve profesyonel fotoğraf çekimlerine yer veren Ekin Mert Daymaz'ın 1,7 milyon takipçisi bulunuyor.



PELİN AKİL (@pelinakil)

Çeşitli reklam filmlerinin yanı sıra sinema, dizi ve tiyatro oyunculuğu da yapan Pelın Akıl'ın Instagram hesabında 1,7 milyon takipçisi bulunuyor. Akıl, sosyal medya hesabında kendisi gibi oyuncu olan eşi Anıl Altan ile günlük yaşamlarından karelerini, seyahatlerini ve nisan ayında dünyaya gelen ikiz bebeklerinin görüntülerini paylaşıyor.



ENİS ARIKAN (@enisarikan)

Alice Müzikali'nde gösterdiği performansıyla çok konuşulan ve yılın fenomeni seçilen Enis Arıkan'ın Instagram hesabında 1,8 milyon takipçisi bulunuyor. Yakın arkadaşı Ezgi Mola ile sık sık eğlenceli paylaşımlar yapan Arıkan, sunuculuğunu yaptığı Benimle Söyle şarkı yarışmasına dair paylaşımlar da yapmayı ihmal etmiyor.



GÜLŞEN (@gülşen)

Pop müziğin sevilen isimlerinden Gülşen'in Instagram hesabında 1,5 milyon takipçisi bulunuyor. Sosyal medya hesabında kendisi gibi müzisyen olan eşi Ozan Çolakoğlu ve oğulları Azur Benan ile olan fotoğraflarına yer veren Gülşen, sahne performanslarını, seyahatlerini ve kliplerinin videolarını da paylaşıyor.



KUBİLAY AKA (@kubilayakaa)

Vatanım Sensin dizisindeki Ali Kemal karakteriyle oyunculuk kariyerindeki ilk performansını sergileyen Kubilay Aka'nın Instagram hesabında 941 bin takipçisi bulunuyor. Aka, sosyal medya hesabında, iş birliklerini, rol aldığı Çukur dizisinin setinden görüntüler ve günlük yaşamına dair fotoğraflar paylaşıyor.

Selpak
Deluxe

YENİ

BEKLENTİLERİN ÖTESİNDE...

Selpak'ın
en dayanıklı havlusu
Bambu Katkılı,

Türkiye'nin
en yumuşak
tuvalet kağıdı
Pamuk Katkılı

Kötü kokuları yok eden
tek tuvalet kağıdı
Re-Fresh



© Selpak

100% PAMUK İYİLENDİRİLMİŞ

EQS4 200 1000

15 4 12
SPACE TOWEL
PAPER TOWEL

FABIO
FRANCO



Vento Italia

