

we|you|they

EYLÜL - EKİM 2019 - Sayı 17

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** TR

ALABİLİRSİNİZ

**EVLERDE
SONBAHAR
HAVASI**

**SONBAHARIN
RENKLERİ
GARDİROBUNUZDA**

**OKUL
HEYECANI
BAŞLIYOR**

**EMİR MURAT
ÖZDİLEK
“İLETİŞİM
KONUSUNDA
ORTAKLIĞIMIZ
VAR”**

**Yeni
Sezonun
Zamansız
Parçaları**

**Avrupa'nın
Kalbindeki
Masal Şehir:
PRAG**

**Sevilen Komedyen:
CMYLMZ**

**BAŞAK
PARLAK**

**“SADELİK BENİ
ÖZGÜRLEŞTİRİYOR”**





Kağıdın Keyifle Buluştuğu Yer...



Istanbul | Antalya

f keskincolor i keskin_color

info@keskincolor.com



İTALYAN NEŞESİ

Yoğun lezzeti ile
gerçek İtalyan dondurmasını
şimdi sen de dene!



#İtalyan Neşesi

📱 🌐 pernigottiturkiye

Penti



EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Güneşli günler geride kalırken doğa güz renklerine bürünmeye başladı... Sıcak havaların yerini serin rüzgarlara bıraktığı bu günlerde çocuklar ve gençler için yeni bir eğitim öğretim dönemi, yetişkinler içinse yeni koşuşturmacalar kapıda! Sonbaharın yaydığı dingin enerjiyle birlikte kahvenizi yudumlarken keyifle okuyabileceğiniz yeni sayımızla karşınızdayız.

Deniz, kum ve güneşin tadını çıkardığımız bir yazdan sonra yeni keşiflere uzanan heyecan dolu bir tatil önerisi Gezi sayfamızda sizi bekliyor! Bu sayımızda yolumuz Avrupa'nın kalbi, masallar şehri Prag'a uzanıyor... Kültür ve sanat kokan sokaklarda dolaşırken mutlaka görmemiz gereken tarihi yapıları ve seyahat önerilerini sizin için listeledik.

Kışlıklar dolaplarda yerini almaya başlarken gardırobunuzu mevsime uygun düzenlemeniz için sezonun en gözde parçalarını bir araya getirdik. Doğadan ilham alan dekorasyon önerileri ve yaşam alanlarınıza sonbahar renkleriyle yapacağımız sıcak dokunuşlar için Dekorasyon Fikirleri sayfamıza göz atabilirsiniz.

Eylül ve ekim göz açıp kapayıncaya kadar geçmeden, yapabileceğiniz keyifli etkinlikleri, sakinliğin tadını çıkaracağınız seyahat rotalarını ve mevsim hazırlıklarını Tam Zamanı sayfamızda sizin için derledik. Yeni deneyimlerle dolu yoğun geçen bu günlerde sağlığınıza korumak için güncel ve mevsimsel rahatsızlıklarla ilgili doktor tavsiyelerini Sağlık sayfalarımızdan okuyabilirsiniz.

Bir Özdilek markası olan Sadem'in reklam yüzü, doğallığı ve zarafetiyle dikkat çeken güzel Oyuncu Başak Parlak ile oyunculuğundan kişisel yaşamına, günlük rutinlerinden sevimli dostlarına kadar her şeyi konuştuğumuz keyifli bir röportaj hazırladık.

Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Emir Murat Özdilek ile gelecek projelerini, sektörel tespitlerini, hedeflerini ve ilgi alanlarını konuştuğumuz röportajımızı keyifle okuyabilirsiniz.

Huzur dolu bir bahar diler sevgi ve saygılarımı sunarım.

Ece Şentürk
Koordinatör

İmtiyaz Sahibi

Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi

Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni

Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi

Şenay Aslan

Koordinatör

Ece Şentürk

Editörler

Hande Dilekmen

Emine Nalbant

Görsel Yönetmen

Ceyda Uysal

Yayını Hazırlayan

Duma Ajans

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



Baskı

Promat Basım

Yayın San. ve Tic. A.Ş.

Orhangazi Mah. 1673 Sok. No. 34

Esenyurt / İstanbul

T: 0 212 622 63 63

info@promat.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ

ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

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

info@weyouthey.com.tr

weyoutheybyozdilek

weyoutheymag

weyoutheymag

we you they dergisi mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER

22

RÖPORTAJ

EMİR MURAT ÖZDİLEK



- 6 Özdilek'ten Haberler
- 20 ÖzdilekPark'tan Haberler
- 28 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

- 36 Yeni Sezonun Zamansız Parçaları
- 38 Sonbahar Karşılması Özdilekteyim'de
- 40 Okul Heyecanı Başlıyor

Evlerde Sonbahar Havası

46



SONBAHARIN DİNGİNLİĞİNİ

*Yaşam Alanlarına
Kodluyoruz*

*Evinizde samimi
ve sıcak bir
hava yakalamak
için sonbahar
renklerine
yer açın.*

42





30
RÖPORTAJ
BAŞAK PARLAK

SAĞLIK

- 48 Dijital Göz Zorlanması
- 50 Sonbahar Yorgunluğuyla Karıştırılan 6 Hastalık
- 60 Mevsim Geçişlerindeki Ani Koku Kaybına Dikkat

AKTÜEL

- 54 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

- 56 Avrupa'nın Kalbindeki Masal Şehir:

PRAG



Sonbaharın Renkleri Gardrobunuzda



34

GÜZELLİK

- 64 Sezonun En Gözde Güzellik Ürünleri

AKTÜEL

- 68 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

- 70 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 74 CMYLMZ

AJANDA

- 76 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

- 78 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

- 80 Lezzetli Sosları ve Özel Konseptiyle Tavuk Dünyası

SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

Özdilekteyim.com Mobil Uygulaması Çok Yakında Yayında

Tüm üretim ve satış faaliyetlerini müşteri memnuniyeti üzerine kuran Özdilek'in, yarım asırlık birikim ve deneyimlerini yine müşterilerine en kaliteli ürünleri en hızlı biçimde ulaştırmak amacıyla kurduğu çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'un mobil uygulama çalışmalarında son aşamaya gelindi. Mobil uygulama, yayına alındığında oyuncu Nihan Tarhan'ın yer aldığı reklam filmiyle tanıtılacak.

Kullanıcı Dostu Ara Yüzle “Bi Tıkla Çok Kolay”

Yeni mobil uygulamasını kullanıma sunmaya hazırlanan Özdilekteyim, kullanıcı dostu ara yüzü sayesinde aranan ürünleri kolayca bularak sepete ekleyecek ve alışverişinizi zahmetsizce tamamlayacak. Özdilekteyim.com mobil uygulaması hem iOS hem de Android uygulama desteğiyle kolayca ve ücretsiz olarak indirilebilecek.

Özdilekteyim ile Özdilek Türkiye'nin Her Yerinde

Özdilek kalitesiyle güvenli alışveriş yapabileceğiniz Özdilekteyim.com, çevrim içi ortamda market ve mağaza hizmetini bir arada sunuyor. En taze ürünlerin ve bol çeşidin yer aldığı market hizmetini Antalya, Bursa, Eskişehir, İzmir, Kocaeli ve Yalova illerinde sunan Özdilekteyim; dünyaca ünlü markaların yer aldığı tekstilden ev tekstiline, ev ve yaşam ürünlerinden elektrikli ev aletlerine kadar geniş ürün yelpazesine yer verdiği mağaza hizmetini ise tüm Türkiye'ye sağlıyor.





16. GELENEKSEL SÜNNET ŞÖLENİ

Özdilek Holding tarafından bu yıl 16'ncısı düzenlenen Geleneksel Sünnet Şöleni ile Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayıp Özdilek bünyesinde çalışan ailelerin çocukları sünnet oldu. 1992 yılından bu yana gerçekleşen Özdilek Holding Geleneksel Sünnet Şöleni kapsamında bugüne kadar 2 bin 99 çocuğun sünnet edilmesine olanak sağlandı. 280 çocuğun sünnet olduğu Özdilek Holding 16. Geleneksel Sünnet Şöleni, Özdilek Bursa Alışveriş Merkezi yeşil alanında gerçekleşti. Şölen programı Mevlid-i Şerif'in okunmasıyla ve dualarla başladı. Duaların ardından Bursa yöresinde erkekler tarafından müziksiz oynanan kılıç kalkan oyunu sergilendi ve yemek ikramı yapıldı.

Konserlerle Doyasıya Eğlence

Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Emir Murat Özdilek, günün anlam ve önemine değindiği konuşmasında, "Allah çocuklarımıza iyi birer gelecek lütfetsin. Sağlıkla sıhhatle diğer mürüvvetlerini de görmeyi nasip etsin. Onların mutluluğu dünyanın mutluluğu demektir. Onların mutlu olması dünyanın mutlu bir yer olması demektir." sözlerine yer verdi. Konuşmanın ardından takı törenine geçildi. Holdingin üst düzey yöneticileri, şölende sünnet olan tüm çocuklara takılarını hediye etti. Takı töreninin ardından şarkılara getirdiği güzel yorumuyla Gülnur Gökçe ve Türk halk müziğinin güçlü sesi Kubat'ın sahnesiyle şenlenen şölende büyük küçük herkes doyasıya eğlendi. Gecenin sonunda Özdilek çalışanları evlatlarının ilk mürüvvetlerini böyle güzel bir organizasyonla yaşamının mutluluğuyla alandan ayrıldı.



SADEM ORGANİK ÜRÜNLERİNİ REKLAM FİLMİYLE TANITTI

Bir Özdilek markası olarak 2017 yılında Amerika Birleşik Devletleri başta olmak üzere ürünleri yurt dışında satışa sunulan Sadem, özel olarak ürettiği organik ürünlerini ve özel tasarım koleksiyonunu yayınladığı dijital reklam filmiyle Türkiye'deki kullanıcılarına tanıttı. Sadem markasının yüzü olan genç ve güzel Oyuncu Başak Parlak, Sadem'in reklam filmi için objektif karşısına geçti.

“Doğallığı Hissedin...”

Doğala ve doğaya dönüş mottosundan ilham alınarak hayat bulan Sadem ürünlerinin reklam filminde doğanın rüyasını puslu motiflerde görüyoruz. Saf pamuktan oluşan bulutların üzerinde Sadem doğallığının keşfedildiği reklam filminde hızına yetişilemeyen yaşamda, ihtiyaç duyduğumuz dinginlik ve sadeliğe bürünüyoruz.

Yüzde Yüz Organik Pamuk

Detaylara önem verilmiş sofistike ve havadar görünüm, geometrik şekiller, soft tonlarla sakin bir karakter... Işığın grileştiği, detayların sadeleştiği Sadem'in koleksiyonunda; yüzde yüz organik pamuktan üretilmiş butik nevresim takımı, baskılı nevresim takımı, bebek nevresim takımı, havlu ve bornozlar yer alıyor.

Sadelik ve doğallığı yaşam alanlarına kodlamayı tercih eden kullanıcılar, seçili Özdilek mağazalarından veya Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden Sadem'in büyüleyici koleksiyonuyla tanışabilir.



Su gibi saf doğa kadar sade



SADEM
Organik



Özdilek Bursa Geçit ve HETADER Çocuklara Umut Oldu

Özdilek Bursa Geçit, Hemofili ve Talasemi Derneği (HETADER) iş birliğiyle oldukça önemli bir sergiye ev sahipliği yaptı. Sosyal sorumluluk konusunda örnek çalışmalara imza atan Özdilek Bursa Geçit, Hemofili ve Talasemi hastalıkları konusunda farkındalık yaratılmasına ve sağlıklı bebek doğumları için evlilik öncesi tarama testlerinin mutlaka yapılmasına dikkat çekmek için anlamlı bir projeye destek verdi.

Kan hastalıklarıyla mücadele eden çocuklara ve sağlıklı bebek doğumlarına dikkat çekmek amacıyla düzenlenen sergide, Talasemi hastası Yusuf Kurhan ile lösemi hastası Ali Mansour'un yetenekli elleriyle çizdiği resimler Özdilek Bursa Geçit'te sergilendi. Serginin açılışı ise HETADER Yöneticileri, Özdilek Holding Yöneticileri, AVM ziyaretçileri ve çocukların katılım sağladığı törenle yapıldı. Bu özel sergi gün boyunca AVM misafirleri tarafından ücretsiz olarak ziyaret edildi.



Özdilek Kan Bağışıyla Hayat Kurtarmaya Destek Oluyor

Kanın üretilmeyen bir madde olması nedeniyle kan bağışının insan yaşamı için her daim gerekli olduğu çağrısında bulunan Kızılay'a, Özdilek'ten kan bağışı desteği sağlanacak. 29 Ekim - 4 Kasım tarihleri boyunca Kızılay'ın gezici aracını, üretim tesislerinin bulunduğu Bursa'daki genel merkezine davet edecek olan Özdilek, sosyal sorumluluk bilinciyle farkındalık yaratacak ve toplumsal değerlere bir kez daha sahip çıkacak. Bu kapsamda Özdilek Holding çalışanları, Kızılay'ın gezici aracında bulunarak gönüllü kan bağışında bulunabilecekler. Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'ler de düzenlediği ve düzenleyeceği sergilerle kanın yalnızca acil değil sürekli bir ihtiyaç olduğuna dair bir bilincin oluşması için çalışmalarını sürdürmeye devam edecek.



Araba Hayalleri Gerçeğe Dönüştü

Özdilek, 48. yılını muhteşem bir kampanyayla kutladı. Özdilek alışveriş merkezlerinden, mağazalarından ve Özdilekteyim.com'dan aynı gün içerisinde toplamda 100 TL ve üzeri alışveriş yaparak çekilişe katılan 5 talihli, 27 Ağustos'ta Özdilek Kocaeli'de noter huzurunda gerçekleştirilen çekilişle Mini Cooper XU71 kazandı. 5 adet Mini Cooper XU71 kampanyasının çekilişine AVM ziyaretçileri de yoğun ilgi gösterirken oldukça heyecanlı dakikalar yaşandı. Çekiliş sonucuna göre asil talihlilerin listesinin ilanından sonra araçlar, her ilde sahiplerine teslim edildi.

iyi ki
NOKI

25 yıldır kırtasiye ürünlerinde,
**güvenilir kalite,
uygun fiyat.**

25 YIL



Özdilek'te Nostalji Zamanı

Özdilek Bursa'nın, Bursalılar tarafından çok sevilen çim alanında Nostaljik Yaz Şenlikleri etkinliği düzenlendi. Yaz boyunca her pazar gerçekleşen etkinliklerde, deve cüce, dokuztaş, ip atlama, istop, seksek, yakan top gibi geleneksel çocuk oyunları oynandı. Büyük küçük herkes tarafından yoğun ilgi gören ve beğenilen etkinliklere katılan misafirlere çeşitli hediyeler de takdim edildi. Aileler, şehirleşme ve teknolojiyle unutulmaya yüz tutmuş değerlerin böyle bir etkinlikle yeniden canlandırılması ve çocuklarının oyunlara katılmasından dolayı büyük mutluluk duyduklarını belirterek Özdilek Bursa Yönetimi'ne teşekkürlerini ilettiler.



Örümcek Adam: Evden Uzakta Cinetime'da

Ülkemizde de vizyona giren Örümcek Adam: Evden Uzakta filminin süper kahramanı Örümcek Adam, ÖzdilekPark İstanbul'da hayranlarıyla buluştu.

AVM'nin çeşitli noktalarında ziyaretçilerin karşısına çıkan Örümcek Adam özellikle çocuklar tarafından büyük ilgi gördü. Büyük küçük herkesin sevdiği süper kahraman, sevenleriyle fotoğraf çektirmeyi de ihmal etmedi.

Cinetime ÖzdilekPark Antalya, Bursa Nilüfer, İstanbul ve Özdilek Düzce, Eskişehir, Kocaeli, Manisa Turgutlu, Uşak ve Yalova misafirleriye Greenbox teknolojisi sayesinde çekilen fotoğraflarla Örümcek Adam ile aynı karede yer alma fırsatını yakaladı. Greenbox etkinliğine katılan misafirlere hatıra olarak çektirdikleri fotoğraflar hediye edildi.



Drama Atölyeleri Yeni Sezona Perdelerini Aralıyor

Özdileklerde 2011 yılından bu yana yaklaşık 1.200 öğrenciyle buluşan Drama Atölyeleri yeni sezon için çalışmalarına başladı. Öğrencilerin yaratıcılığına, kendini doğru ve etkili bir şekilde ifade edebilmesine, benliğini tanımasına ve yaşamı çok yönlü algılamasına yardımcı olarak ifade gücünü artırmasına yönelik katkı sağlayan drama derslerinin verildiği bir atölye çalışması olan Drama Atölyeleri yeni dönem için hazırlıklarını tamamladı.

2019 – 2020 Eğitim Öğretim yılının yeni öğrencileriyle birlikte Özdilek Bursa, Gemlik, İnegöl, Kocaeli, Yalova, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer ve ÖzdilekPark İstanbul'da düzenlenecek Drama Atölyeleri için ders zili ekimde çalacak. Her sezon 280 çocuğun katıldığı drama eğitimleri, ekim ayından nisan ayına kadar sürecek.

Tiyatro eğitimcileri Cengiz ve Şirin Oba eğitimiyle diksiyon, doğaçlama, rol - mimik ve dramtizasyon çalışmalarının yer aldığı ve başladığı günden bugüne hem ebeveynlerden hem de minik katılımcılardan olumlu dönüş alan Drama Atölyeleri, bu yıl da sene boyunca miniklerin katılımıyla devam edecek. Mimik, etkili drama, diksiyon gibi derslerin ve birçok konunun yer aldığı drama eğitimlerini tamamlayan çocuklar, eğitim planı sonunda düzenlenecek gösteride, hazırladıkları performansları sergileyecek.





Önce Kalite



OKULLAR BAŞLIYOR
BİZ HAZIRIZ, YA SİZ?



EVOLUTION BAŞLANGIÇ KALEMİ

- Kalem tutmayı öğretir.
- Ultra dayanıklı ucu vardır.



EVOLUTION ÜÇGEN KURU BOYA KALEMİ

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



BIC YAĞLI PASTEL BOYA

- Süper yumuşak ucu ile mükemmel kapama.
- Çapcanlı Renkler.
- Altıgen gövdesi kolayca tutuş sağlar.



EVOLUTION STRIPES KURU BOYA KALEMİ

- Ultra dayanıklı ucu vardır.
- Kolayca açılır.
- Uzun ömürlüdür.



BIC ECO INKLESS GLUE STICK YAPIŞTIRICI

- Solvent içermez.
- Sararmaya yol açmaz.



EVOLUTION KURŞUN KALEM

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



Özdilek Minik Dostlarını Unutmadı

Evcil veya yabani fark etmeksizin tüm hayvanların iyi bir yaşama sahip olma hakkını tüm insanlığa hatırlatmak ve hayvan dostlarımızın yaşam standartlarını geliştirmek adına 4 Ekim, Dünya Hayvanları Koruma Günü olarak kutlanmaktadır. Bu bağlamda hassasiyetlere önem veren Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'ler de çeşitli etkinliklerle günün anlam ve önemine dikkat çekecek. Etkinlik kapsamında tüm şubelerde gerçekleşecek farklı etkinliklerle AVM misafirlerine bilgilendirmeler yapılacaktır.

Hayvan Barınakları Atölyesi

Özdilek İzmir, 4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü'nde sosyal farkındalık sağlamak amacıyla bir dizi etkinliğe hazırlanıyor. Geçtiğimiz yıl Eskişehir'de hayvanların barınma ihtiyaçlarına dikkat çekmek ve destek olmak için çocuklarla birlikte köpek kulübü yaparak barınaklara teslim eden Özdilek, bu yıl Özdilek İzmir'deki minik misafirleriyle kuş ve tavşan evleri yapımı atölyesi düzenliyor. Minik misafirlerin yardımıyla boyanacak kuş evleri, hep birlikte Özdilek İzmir'in bahçesinde bulunan ağaçlara asılacak.

Hayvan temalı boyama, maket yapımı gibi atölye etkinlikleriyle miniklerin becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlanırken aynı zamanda hayvan sevgisinin de aşılmasına destek olunacak.

Dünya Hayvanları Koruma Günü için düzenlenecek resim ve fotoğraf sergileri de gün boyu ziyarete açık olacak.



4 EKİM

DÜNYA
HAYVANLARI
KORUMA
GÜNÜ'NÜZ
KUTLU OLSUN



whiskas

Pedigree



DÖRT BİR YANDA CUMHURİYET BAYRAMI COŞKUSU

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, her yıl olduğu gibi bu yıl da Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'lerinde coşkuyla kutlanacak.

Özdilek, tüm şubelerinde 29 Ekim için Greenbox, Cumhuriyet bandosu, bayrama özel çocuk atölyeleri ve bayrak dağıtımıyla misafirlerine unutulmaz bir bayram atmosferi yaşatmaya hazırlanıyor. Cumhuriyet Bayramı için özel olarak planlanan Greenbox etkinliğiyle misafirlere unutulmaz bir gün yaşatılacak. Greenbox teknolojisi kullanılarak fotoğraf çektiren misafirler Atatürk ile aynı karede yer alma fırsatını yaşayacak. Bu özel fotoğraflar ise kıymetli birer anı olarak misafirlere hediye edilecek.

Cumhuriyet Bandosu Özdilek'te

Özdilek'in milli bayramlarda bir gelenek haline getirdiği Cumhuriyet bandosu, Özdilek Bursa, Ataevler, Geçit, Gemlik, İnegöl, Kaplıkaya, Mudanya, Özlüce ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de, misafirlerine bayram coşkusunu yaşatacak. Milli bayramların vazgeçilmezi ve büyük küçük herkesin beğendiği bando, Cumhuriyet Bayramı'nda çalacağı şarkılar ve marşlarla bayram ruhunu yaşatacak.



Çocuk Atölyeleri ve Bayrak Dağıtımı

Cumhuriyet Bayramı Atölyelerine katılım sağlayacak çocuklar, Atatürk fotoğraf çerçevesi ve Türk bayrağı yapımının yanı sıra 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı ile ilgili resim çalışmalarını yapma imkanı da bulacak.





Geniş Aile Komşu Kızı'ndan Cinetime Özel Galası

Merakla beklenen vizyon filmlerini konfor ve beklentilerin ötesindeki hizmet anlayışı ve son teknoloji salonlarında izleyicisiyle buluşturmanın yanı sıra sevilen ve merakla beklenen filmlerin galalarına da ev sahipliği yapan Cinetime, Türkiye’de bulunan yetenekli aktör ve aktrisleri sevenleriyle buluşturmaya devam ediyor. Cinetime son olarak Geniş Aile Komşu Kızı filminin galasına ev sahipliği yaptı.

Cinetime’da Kahkaha Tufanı

Geniş Aile: Yapıştır filminin devam halkası olan Geniş Aile Komşu Kızı’nın galası, Cinetime ÖzdilekPark İstanbul, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer’in yanı sıra Özdilek Eskişehir’de de kahkaha tufanıyla gerçekleşti.

Galaya, filmin başrol oyuncularından Ufuk Özkan, Bülent Çolak, Rojda Demirel ve Emre Altuğ katılım sağladı. Ünlü oyuncular, kendilerini görmeye gelen ve kendileriyle tanışma imkanı yakalayan hayranları ile keyifli bir söyleşi gerçekleştirdi. Söyleşinin ardından oyuncuların da katılımıyla Cinetime’da filmi izleyen seyirciler, komedinin doruklara ulaşmasıyla eğlence dolu anlar yaşadı.



Anneler Gebe Okulu’nda Mutlu

Özdilek Yalova, Özel Atakent Hastanesi iş birliğiyle anne adaylarına özel “Mutlu Gebe Okulu” etkinliği düzenledi. 20 kişilik kontenjanla açılan gebe okuluna başvuru ve kayıtlar Özdilek Yalova Müşteri Hizmetleri tarafından gerçekleştirildi. Anne adaylarının büyük bir merak ve heyecanla katıldığı Mutlu Gebe Okulu’nda, Kadın Hastalıkları ve Doğum Op. Dr. Bilgin Yurdakul ile Gebelik Süreci, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzm. Dr. Onur Balcı ile Yeni Doğan Bebek Dönemi ve Aşular, Psikolog Dilara Deniz ile Gebelik Döneminde Yaşanan Duygusal Değişimler, Doğum Koçu Seher Sema Koray ile Emzirme / Bebek Bakımı / Nefes ve Rahatlatıcı Egzersizler, Kadın Hastalıkları ve Doğum Op. Dr. Bilgin Yurdakul ile Lohusalık Dönemi konularına yer verildi. Yaklaşık bir ay süren eğitimleri tamamlayan anne adaylarına sertifikaları Özdilek Yalova Yönetimi tarafından takdim edildi.



Okul Yolunda Özdilek Yanınızda

Okulların açılmasıyla birlikte öğrenci ve ebeveynleri saran heyecanlardan birisi de kırtasiye alışverişleridir. Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'ler, öğrencilerin ve anne babaların bu heyecanına özel kampanya, hediye ve indirimlerle ortak oluyor.

Yaz dönemi boyunca çocukların keyifli vakit geçirmelerine katkı sağlayacak etkinliklere imza atan ÖzdilekParklar bu kez öğrencilerin yeni eğitim öğretim dönemine keyifli bir başlangıç yapmaları için yeni bir kampanya düzenledi. Öğrenciler için hayli heyecanlı olan okula dönüş döneminde hayata geçirilecek kampanya kapsamında, ÖzdilekParklardan yapılacak belirlenen alışveriş tutarına ulaşan tüm misafirlere rengarenk okul çantaları hediye edilecek.

Aradığınız Tüm Kırtasiye Ürünleri Özdileklerde

Yeni eğitim öğretim dönemiyle beraber hazırlamış olduğunuz kırtasiye ihtiyaç listenizi tamamlamak için uğrayabileceğiniz en güvenli noktalardan biri olan Özdileklerde a'dan z'ye tüm kırtasiye ürünlerini bulabilirsiniz. Çocuklarınız için en yeni kırtasiye ürünlerini, özel indirimler ve fırsatlarla beğenimize sunulan şubelerde; defter çeşitlerinden boyama setlerine, kalem, silgi ve kalemtraş çeşitlerinden okul çantalarına, lisanslı kırtasiye ürünlerinden beslenme çantalarına kadar geniş ürün yelpazesindeki en iyi markalarla temin edebilirsiniz.

Sağlıklı Kırtasiye Ürünlerini Tercih Edin

Kırtasiye alışverişlerinizde ihtiyacınıza ve zevkinize yönelik almış olduğunuz ürünlerin sağlık açısından bazı testlerden geçmiş ve kullanıma uygun olması gerekmektedir. Özdileklerden temin edeceğimiz kırtasiye ürünlerinin hiçbirinde azo boyar madde, fitalat, ağır metaller, nikel, alerjen ve kanserojen boyar maddeler, PAH, formaldehit gibi insan sağlığını tehdit eden unsurlar bulunmamaktadır.

Ofislerinizi Renklendirme Zamanı

İhtiyacın yanı sıra bir tutku olan kırtasiye alışverişleri elbette ki ofisleriniz için de vazgeçilmez... Ofislerinizi renklendirmenin yanı sıra iş hayatınızı kolaylaştıracak tüm ofis malzemeleri, masaüstü gereçleri, dosyalar ve yapıştırıcılar gibi ihtiyaçlarınız için de Özdilekleri ziyaret edebilirsiniz.

Özdilek

YAŞAMIN İÇİNDE



GÜVENDE ÇOCUKLAR MUTLU ANNE BABALAR



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER

Özdileklerde Jessica May Rüzgarı

Özdilek Ev Tekstili'nin reklam yüzü olan ünlü Oyuncu Jessica May, 18 Ağustos'ta ÖzdilekPark Antalya'da sevenleriyle buluşmasının ardından; 21 Eylül'de ÖzdilekPark İstanbul'da, 19 Ekim'de ise Özdilek Eskişehir'de gerçekleşecek eğlenceli ve keyifli söyleşilere imza atacak. Rol aldığı dizideki sempatik tavırlarıyla ülkemizde geniş bir hayran kitlesine ulaşan Brezilyalı Manken son olarak 21 Aralık'ta ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de sevenleriyle bir araya gelecek.



ÖzdilekPark Antalya 10. Yılı'nı Şenlik Tadında Karşıladı

ÖzdilekPark Antalya, açılışının 10. yılını büyük bir coşkuyla kutladı. Açılış yıl dönümü için düzenlediği özel kampanyalar ve indirimli fiyatlarının yanı sıra çocuk atölyeleri ve etkinlikleriyle büyük küçük tüm ziyaretçilerini mutlu etti.

Konser Coşkusu

ÖzdilekPark Antalya'nın açılış yıl dönümü kutlamaları kapsamında düzenlenen Tuğçe Kandemir ve Cem Belevi konserleri coşku içinde geçti. Ünlü sanatçıların farklı günlerde verdiği konserler sayesinde AVM misafirleri mini bir müzik festivali yaşamış oldu. Eğlenceli konserlere yoğun ilgi gösteren hayranları sabahın erken saatlerinde ÖzdilekPark Antalya'ya gelerek konser saatinin başlamasını heyecanla bekledi. Kandemir ve Belevi konser boyunca sevilen şarkılarını seslendirdi. 10. yıl coşkusunun hissedildiği konserlerin sonunda Özdilek ve ÖzdilekParklarda gelenekselleşen konser sonu fotoğraf çekimi de ihmal edilmedi. Konserlerle adeta şenlik tadında geçen açılış yıl dönümü kutlamalarından herkes memnun ayrıldı.



Dev Tavlalarla Yarıştılar

ÖzdilekPark Antalya bu kez çok farklı bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Etkinlik alanına konumlandırılan iki metre uzunluğunda ve genişliğindeki 16 tavlalı tahtası, kocaman pullar ve zarlarla oynanan Dev Tavla Turnuvası'na katılan yarışmacılar heyecan dolu bir deneyim yaşadı. Yalnızca yarışmacıların değil izleyicilerin de oldukça heyecanlandığı nefes kesen turnuvada, birinci, ikinci ve üçüncü olan yarışmacılara birbirinden güzel hediyeler takdim edildi. AVM misafirleri günün sonunda farklı bir deneyime ortak olmanın mutluluğuyla etkinlik alanından ayrıldı.



Çocuklar Atölye Etkinliklerinde Buluştu

ÖzdilekPark Antalya'da gerçekleşen Dedemin Çiftliği temalı atölye etkinliğine katılan çocuklar gerçek bir çiftlik deneyimini yaşamış oldu. AVM içerisindeki etkinlik alanında konumlandırılan atlar, arabaları, halı dokuma tezgahları, rengarenk çiçekler ve ekmek yapım alanı sayesinde etkinliğine katılan çocuklar hem eğlenceli vakit geçirdi hem de birçok atölye etkinliğine katıldı. At binme, kilim dokuma, ekmek yapma, traktör kullanma etkinliklerine katılan minikler, el becerilerini geliştiren atölye etkinlikleri ve Bahçivan Boyama Atölyesi sayesinde de kaliteli vakit geçirmiş oldu.



Mini Golf Turnuvası'nda Büyük Heyecan

ÖzdilekPark İstanbul'da Mini Golf Turnuvası heyecanı yaşandı. Etkinlik alanında kurulan parkurlarda turnuva öncesi pratik yapan 8 - 15 yaş arasındaki katılımcılar, etkinlik kapsamında düzenlenen iki ayrı turnuvada yarıştı. Beceri ve yeteneklerin ön plana çıktığı turnuva çok eğlenceli anlara sahne oldu. Mini Golf Turnuvası'nın birincilerine 250 TL'lik, ikincilerine 150 TL'lik üçüncülerineyse 75 TL'lik hediye çeki takdim edildi.

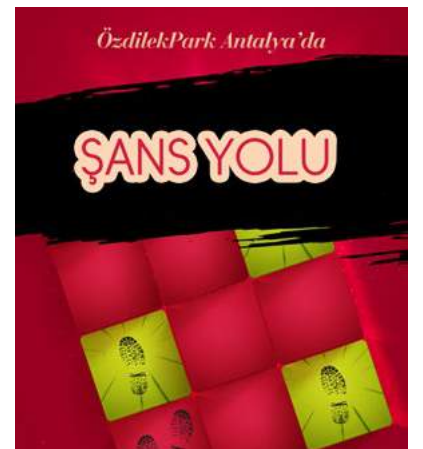


Şans Yolunda Sürpriz Hediyeler

Ziyaretçilerine alışverişin yanı sıra keyifli vakit geçirme imkanı da sunan ÖzdilekPark Antalya, misafirleri için eğlenceli bir etkinliğe imza attı. ÖzdilekPark Antalya'dan yapılan 100 TL ve üzeri alışverişlerle katılım sağlanan Şans Yolu yarışmasında renkli görüntüler ortaya çıktı.

“Adımlara Dikkat!”

İki kişinin birlikte katılımıyla oynanan Şans Yolu yarışması için etkinlik alanına bir platform kuruldu. Her bir çift, platformda karşı karşıya gelecek şekilde hazır bulundu. Platformun üzerinde bulunan karelerin içine gizlenen kırmızı ışıklar o kutunun üzerine gelindiğinde yanarak yarışmacıları başlangıç noktasına geri gönderdi. Kırmızı ışıklara yakalanmadan en kısa sürede platformun orta noktasında buluşan çiftlere sürpriz hediyeler takdim edildi.



Emir Murat Özdilek:

“İletişim konusunda ortaklığımız var.”

Bu sayımızda Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Emir Murat Özdilek ile gelecek projelerini, sektörel tespitlerini, hedeflerini ve ilgi alanlarını konuştuğumuz samimi bir röportaj gerçekleştirdik. Köklü bir organizasyonun yeni lideri Emir Murat Özdilek ile gerçekleştirdiğimiz röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Bahadır Özen

Özdilek Holding’in yeni yönetim kurulu başkanı olarak röportajımıza sizin hikayenizi dinleyerek başlamak isteriz. Sizi yakından tanıyabilir miyiz?

1988 yılında Bursa Osmangazi’de doğdum. İlk ve orta öğrenimimi Çakır İlköğretim Okulu’nda, lise öğrenimimi ise Tan Lisesi’nde tamamladım. 2006 yılında Bilgi Üniversitesi’nin İşletme Fakültesi’ne başladım. 2012 yılında üniversite eğitimimi yarıda bırakarak önce evlendim sonra askere gittim. 2010 yılından beri gruba bağlı şirketlerin yönetim kurullarında bulunmaktayım. 2013 yılından bu yana aktif şekilde iş hayatındayım. Temmuz 2019 tarihinde Hüseyin Özdilek’in emekli olmasıyla Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanlığı görevine gelmiş bulunmaktayım.

Son dönemde Özdilek Holding’in icra kurulunda önemli değişiklikler yaşandı. Öncelikle bize bu düzenlemeden bahsedebilir misiniz?

Temmuz 2019 itibarıyla Sayın Hüseyin Özdilek, yönetim kurulu başkanlığından emekli oldu ve görevi ben devraldım. Keza İcra Kurulu Başkanımız Sayın Nafiz Kına, 40 yıllık çalışma hayatının neticesinde emekli oldu. Nafiz Bey’in yerine icra kurulu başkanlığına daha önce perakende operasyonları genel müdürümüz olan 30 yıllık iş arkadaşımız Sayın Sertaç Ünal geldi. Aynı şekilde şirketimizde 23 yıldır görev alan Perakende Operasyonları Eski Genel Müdür Vekili Sayın Ahmet İri de perakende operasyonları genel müdürü oldu.

Arkadaşlarımızın yeni görevlerinde Özdilek’e daha çok katkı sağlayacağından şüphemiz yok. Daha da dinamik şekilde yolumuza devam edeceğiz. Amacımız kurum kültürümüzü yaşatarak yeniliklere ve gelişmelere açık bir şekilde işimizi yarımlara taşımak, yeni nesillerle de kucaklaşmak. Arkadaşlarıma yeni görevlerinde başarılar diliyorum.

50 yıllık bir organizasyonun liderliğini üstlendiniz. Liderlerin her zaman birden fazla planları olduğunu biliyoruz. Özdilek’e dair yeni hedefleriniz, ileriye yönelik stratejileriniz ve planlarınız nelerdir?

Özdilek, gelenekleri olan sizin de belirttiğiniz gibi 50 yıllık köklü bir kuruluş. Bunu sağlayan etkenler, güçlü kadroları, kurumsallığı, yeniliklere açık oluşu, mantığı hep ön planda tutması, sebep sonuç ilişkilerini doğru planlamasıdır. Görevimizi bütçeler ve veriler ışığında yerine getiriyoruz. Ülkemizde ve dünyada orta ve büyük ölçekli işletmeler daha büyük ve daha küçük organizasyonlar var, biz de onların içerisindeyiz. Aslında bakarsanız organizasyonun büyüklüğü küçüklüğü değil etkin oluşu önemlidir. Özdilek de bu bağlamda başarılı şirketlerden bir tanesi. Bu tabii bizi çok mutlu ediyor ancak bunu sürdürmek ve başarıyı daim kılmaktır asıl önemli olan. Biz de bunu sağlamak için ekip olarak canla başla çalışıyoruz. Öncelikli hedefimiz önümüzdeki üç yıl içerisinde niteliğimizi daha da artırmak. Bu konuda ne yapıyoruz, hizmet birimlerimizde yeniliklere gidiyoruz. Örneğin genç misafirlerimizin güzel vakit geçirebilecekleri yeni, yenilikçi, kaliteli ve çeşitli oyun

makinelere sahip Game Factory oyun - eğlence merkezlerimizi, alışveriş merkezlerimizde konumlandırıyoruz. Minik misafirlerimizin çok beğendiği ve ilgi gösterdiği, hijyenik çocuk oyun alanlarımız da büyük beğeni topluyor.

Öte yandan sinemalarımızın tamamını tek bir konsepte getirdik ve en iyisini yaptık. Kendi markamız olan Cinetime’in bulunduğu tüm şubelerimizde misafirlerimize aynı standart ambiyansla film keyfi sunuyoruz ve bunu uygun fiyat politikasıyla başarıyoruz. Marketlerimizdeyse taze gıda alanlarımızı gözden geçirdik. Reyonlarımız, ürün kalitesinin ve çeşitliliğinin yanı sıra alışveriş deneyimlerini pozitif etkileyen iyi ambiyans ve iyi sunumla da misafirlerimizi etkiliyor artık. Gıda Ar-Ge merkezimiz de bu alanlara hizmetlerini güçlendirerek veriyor. Bu sayede kafe - restoran, market ve tüm gıda operasyonlarımız standartlarını koruyarak gelişecekler ve daha da iyi noktalara gelecekler. Bu şekilde niteliğimiz daha da artacak. Kaliteli gıda ürünleri, insanların olmazsa olmazı. Gıdayı, hiçbir zaman ikinci plana düşmeyecek bir alan olarak görüyoruz. 21 marketimiz, 17 restoranımız, 17 kafemiz ve 2 otelimizle gıda operasyonlarımızı etkin bir şekilde sürdürüyoruz. Özdilek Holding Gıda Ar-Ge Müdürlüğü Kasım 2018 itibarıyla görevine başladı. Yaklaşık 20 kişilik tadım komisyonumuz ve iki kişiden oluşan çekirdek bir yapımız var burada. Tabii bu yapıyı destekleyen yiyecek içecek ve taze gıda kategori müdürlüklerimiz de mevcut. Bu birimler bir arada çalışıyorlar. Bizler de daima onlara katkı sağlamak gayesiyle yanlarındayız. Bilgi teknolojileri alanında Özveri Ar-Ge Merkezi mizi, Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı Ar-Ge Teşvikleri Genel Müdürlüğü’nün onayıyla Haziran 2019’da hayata geçirdik. Merkezimiz, şu an için altı proje üzerinde çalışıyor.



Özdilek, bu yıl ki mottosunu “Kaliteli İletişim = Kaliteli İş” olarak belirledi. Kaliteli iletişimin, hayatın her alanında olduğu gibi iş yaşamındaki önemine de dikkat çektiniz. Kaliteli iletişimin olmazsa olmazları nelerdir?

İletişimi, insanoglunun asgari müşteregi olarak görmek yanlış olmaz. Her insan, hayatın her alanında, her an iletişime ihtiyaç duyar. İletişim beklikten başlar ve eğitim seviyesine bakmaksızın hayat boyu devam eder. Yaşayan her insan iletişim halindedir ister bu konuda iyi olsun isterse kötü olsun... Bunu iyi yapabilirse kişi kazanır, kötü yaparsa kişi kaybeder. İş hayatı için de iletişim olmazsa olmazdır. Zaman zaman kendi içimizde ve çevremizde gördüğümüz iletişim noksanlığından kaynaklı problemlerde, kişilerin iletişim potansiyellerini tam olarak kullanmadıklarını fark ediyorduk. Hala da zaman zaman buna tanık olabiliyoruz maalesef... Kaliteli iletişimle kaliteli işlerin eş zamanlı olarak arttığı apaçık ortada ve biz kurum olarak bu yıl özellikle iletişime çokça vurgu yaptık. Şimdi de bunun meyvelerini topladığımızı düşünüyorum. Her meslek grubundan çalışmamızın bu konuda gerçekten özveri gösterdiğini görüyoruz ve bu bizi çok mutlu ediyor. Çünkü başarı böyle geliyor.

İletişimde doğru sorular sorulmalı, doğru cevaplar alınmalıdır. Soruyu sadece karşı tarafa değil kendimize de sormalıyız. Bir konuda aktarımda bulunmadan önce konuyu doğru idrak etmemiz gerek. Bunun için de doğru soruları sormamız önem arz ediyor. Tabii iletişimde empati de olmazsa olmaz. Mesela Einstein'ın şu sözü çok hoşuma gidiyor: “Bir şeyi altı yaşındaki çocuğa açıklayamıyorsan sen de anlamamışsındır.” Bu mesaj tam bir kıssadan hisse örneği. Öncelikle biz iyi anlayacağız sonra o konuyu doğru ve yalın bir şekilde karşıımızdakine aktaracağız. Sonucunda da kaliteli iletişim sağlanmış olacak. İletişim, minimum iki kişinin arasında olabilen bir durum. Bu konuda ortaklığımız var diyebiliriz. Kaliteli iletişimin sağlanması için herkese görev düşüyor.

Perakende sektöründe konsept projelere önem veriyorsunuz. Gelecek dönemde hayata geçirmeyi planladığınız özel projeleriniz olacak mı?

Yine gıdadan örnek vermek istiyorum. Bu konuda Özdilek Lokum mağazasını İstanbul'da açmış bulunuyoruz. Özdilek Lokum mağazası lokum satan butik bir mağaza olmasının yanı sıra tasarımıyla da bizim için oldukça önemli. Öyle ki lokum mağazamızın tasarım tescili için de başvuruda bulunduk. Orada butik ve yeni lokumlar üretip sunuyoruz, ziyaretçilerimizden bu konuda çokça beğeni topluyoruz. Misafirlerimiz, Özdilek Lokum'u 21 noktadan temin edebiliyorlar. Lokumlarımızı, Özdilek hipermarketlerinde ve Özdilekteyim.com'da ziyaretçilerimizin beğenisine sunuyoruz. Bir ay içerisinde Özdilek Lokum'un ikinci mağazasını Bursa'ya açacağız. Bunun dışında yüzde yüz organik butik ev tekstili ürünleriyle Sadem olarak ev tekstili sektöründe prestijli bir markamız daha var. Sadem ürünlerini ev tekstili mağazalarımızın ve departman mağazalarımızın birçoğunda özel ayrılan reyonlarda satışa sunmaya başladık. Sadem markasını daha da yaygınlaştırmayı hedefliyoruz.

“2023'e kadar akıllı fabrikamızı inşa edeceğiz.”

Özdilek, kadın dostu şirketler listesinde ilk yüz içerisinde yer alıyor. Toplam 8 bin kişilik istihdamın 3.369'unu kadın çalışanlar oluşturuyor. Kadın istihdamının desteklenmesine yönelik pozitif ayrımcılık konusunda personel seçimlerinizde nasıl bir yol izliyorsunuz?

Kafe Safahat ve Safahat Lokantası'nın saha

kısımlarında kadın çalışan kadromuz daha önceleri yoktu. Son dört yıldır o kadrolarımızda da kadın istihdamına olanak sağlamaya başladık. Hem üretimde hem de idari pozisyonlarda yaklaşık %42 oranında kadın çalışmamız var. Kadın istihdamını desteklerken liyakate de çok önem veriyoruz tabii... Liyakati hiçbir zaman ikinci plana atamayız. Aksi takdirde hem bize teveccüh gösteren misafirlerimize hem çalışanlarımıza hem de kendimize, kurumumuza haksızlık etmiş oluruz ve işimizi doğru yapamayız.

Yaşadığımız dünya dijital dönüşüm sürecinde. Hayatımıza yapay zeka, nesnelerin interneti, büyük veri, Endüstri 4.0 gibi kavramlar girdi. Bu süreçte Özdilek'in kurumsal dijital dönüşüm stratejileri nasıl seyrediyor?

2022 yılı içerisinde fabrikamızı Bursa Badırga'daki organize sanayi bölgesine taşıma hedefimiz var. Tekstil üretimimizin büyük bir kısmını oradaki yeni yapı içerisinde sürdüreceğiz. Fabrikamızın, Endüstri 4.0'a uygun şekilde tasarlanması için çalışmalar yürütüyoruz. Bu bağlamda dört yılda bir yapılan ve Haziran 2019'da Barcelona'da gerçekleştirilen ITMA Tekstil Makineleri Fuarı'nı ziyaret ettik. Orada akıllı fabrikalar konusunda çokça bilgi edindik. Bu süreçte bu incelemelerimizi devam ettirerek sonuçlandıracağız ve 2023'e kadar akıllı fabrikamızı inşa edeceğiz.

Dijital dünyadan bahsetmişken Özdilek, dijital perakendede Özdilekteyim.com'la hayatımızda. Gelecek dönemde de farklı bir sektörde iş alanı yaratmak istiyor musunuz?

2013 öncesi küçük denemelerle e-ticarette yer aldık. O zamanlar yalnız ev tekstili ürünlerimizi sunuyorduk kullanıcılarımıza... Özdilekmağaza.com adıyla e-ticarete ev tekstili ürünlerimizin satışıyla küçük küçük başladık. 2013 yılındaysa e-ticaret operasyonumuzu, departman mağazalarımızı ve peyderpey ağı genişleterek entegre ettiğimiz marketlerimizi de işin içine katarak çok daha kapsamlı bir hale getirdik ve Özdilekteyim.com'u kurduk. Türkiye'de insanların internet ortamında çokça vakit geçirdiği ortada, veriler bunu gösteriyor.



Pratik oluşu, bol çeşide kolay ulaşım ve kıyaslama fonksiyonu e-ticaretin güçlü yönleri. Bunun yanı sıra daha önce de söylediğim gibi bilgi teknolojileri alanında da Özveri Ar-Ge Merkezi' mizle ilerliyoruz. Bilgi teknolojileri alanında e-ticareti ve gıda sektörünü gelişime açık, sürekli toplumun ihtiyaçlarını karşılayacak alanlar olarak görüyoruz. Dolayısıyla bu alanlarda çalışmalarımızı sürdüreceğiz.

Özdilek, ev tekstilinden perakendeye, otel ve turizmden vakfa çok yönlü bir organizasyon. Peki siz en çok hangi alanla ilgilenmekten keyif alıyorsunuz?

Hepsi bizim işimiz. Dolayısıyla hepsi çok özel ve önemli benim için. Hizmet sektöründe sosyalleşme daha fazla tabii

dolayısıyla o alan çok renkli. Hepsi çok önemli ve değerli ancak hizmet sektörünü heyecan verici bulduğumu söyleyebilirim.

Müzik, edebiyat, sahne sanatları, sinema, resim ve spor... Bu alanlara karşı ilginiz nasıl?

Müzik dinlemeyi hep sevmişimdir. Her çeşit müziği dinlerim yeter ki bestesiyle güftesiyle öne çıksın. Zaman zaman kitap okurum daha fazla okumaya çalışıyorum ama kendimi bu konuda çok da yeterli bulmuyorum açıkçası. Sahne sanatlarına bir izleyici olarak vakit ayırmaya çalışıyorum. Resimle çocukken her çocuk kadar ilgilendim. Diğerlerinden bir nebze iddialıydım o sıralar (Gülüyor). Spor konusundaysa haftada en az üç gün olmak üzere fitness yapıyorum, son zamanlarda bunu düzene oturtabildim. Yazları çoğumuz gibi yüzmeye çalışıyorum. Kışın spor imkanları azalıyor ama

düzenli olarak spora vakit ayırmaya çalışıyorum. Sinemada son olarak Çağan Irmak'ın Bizi Unutma adlı filmi çok beğendim. Yine duygusal ve güzel bir iş yapmış Sn. Irmak... Türk yönetmenlerimiz içerisinde Çağan Irmak ve Nuri Bilge Ceylan'ı beğeniyorum. Ceylan'ın birkaç filmi izleme imkanı buldum. Onun dışında Christopher Nolan'ın son Batman serisi çok başarılıydı bence. Sinema konusunda da her türde filmi izliyorum ancak orijinal konular işleyen filmleri etkileyici buluyorum birçok filmsever gibi ben de... Cinetime da sinema işletmeciliğinde başarılı çalışmalar yapıyor. Biz de üst yönetim olarak sürekli operasyon yöneticilerimizin yanındayız. Cinetime'nin, en iyi film deneyimini sunmak adına 9 ilde sinemaseverlerin hizmetinde olduğunu söylemeden edemeyeceğim. Arkadaşlar bu yola baş koydu, kaliteli hizmet üretmek adına canla başla çalışıyorlar.



Her seyahat farklı bir deneyim farklı bir bakış açısı... Yurt dışında ilgilendiğiniz coğrafyalar nerelerdir? Her şehirde ya da ülkede “Bunu mutlaka yaparım.” dediğiniz özel bir alışkanlığınız var mı?

İş seyahatlerim dışında fırsat buldukça yurt içi ya da yurt dışı seyahatler yapıyoruz eşimle. Ülkelerde beğeni toplayan restoranları ve kafeleri deneyimlemeyi seviyoruz. Geçtiğimiz kış da ilk defa Palandöken'e gittim ve ülkemize bir kez daha hayran oldum. Ülkemiz dışında İtalya coğrafyasını beğeniyorum. İtalyanları, mutfağıyla ve Akdeniz insanı samimiyetiyle Türklere yakın olarak görüyorum. Belki bu durum da bana o coğrafyayı sıcak algılatıyor olabilir.

İş ve özel hayat dengesini nasıl kuruyorsunuz? Denge formülünüz nedir?

Hepimizin yaptığını yapıyorum, planlı

çalışmaya dikkat ediyorum. Bunun iş insanları ve yöneticiler açısından önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü zaman kıstıtlı, doğru planlamak lazım ve kaliteli iletişimle zamanı doğru kullanmak gerek. Böylece iş için harcanacak zamandan tasarruf edilebiliyor. Birbirimizi hızlı ve iyi anlamak hedeflerimize de hızlı ulaştırıyor bizleri şüphesiz.

Yetenekli, bilgili ve donanımlı genç beyinlerin yurt dışına göçü ülkemizin en önemli sorunlarından. Genç bir lider olarak bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ülkemizin genç nüfusu fazla ve bu bir avantaj. Bunu doğru kullanmamız gerektiğini düşünüyorum. Tabii toplumun değer yargıları bazen gençlere fazla fırsat tanımıyor. Bunun aşılması gereken bir sorun olduğunu düşünüyorum. Toplumumuzu kadın - erkek, genç - yaşlı diye ayırmadan hep birlikte bir yerlere taşıyabiliriz. Biz gençlerin de sorumluluk sahibi olması gerektiği bir gerçek.

Son olarak We You They'in değerli okurlarına neler söylemek istersiniz?

We You They 2017 yılı itibarıyla yayın hayatına başlayan Özdiğer Ailesi için çok önemli bir yayın. Özdiğer'in renkli organizasyonları yalnızca alışveriş değil deneyimleme merkezi olarak da hizmetlerini sürdürüyor oluşu bizi bu yayını yapmaya teşvik etti. Öyle ya, bunca etkinliğe ev sahipliği yaparken niçin bunların da derlenip içine alındığı aktüel bir yayını okuyucuya sunmuyorduk? We You They'i hayata geçirdik ve okuyucuya ilk ağızdan kendi mesajımızı verme imkanı da bulduk. Bu okuyucular içinde öncelikle misafirlerimiz, çalışanlarımız ve kamuoyu var. Ortaya çıkmış böyle bir yayının sinerjisinden çok memnun olunabileceğini düşünmüştük, öyle de oldu. On bin Türkçe iki bin de İngilizce tirajıyla başarılı bir iş We You They. Bünyemizde bulunan Duma Ajans ve içerik editörlerimiz değerli işler yapıyorlar, onları kutluyorum. Başarılı çalışmalarının devamını diliyorum. Tüm okurlarımızaysa yürekten sevgiler sunuyorum.

Özdilek

KAFE SAFAHAT



Özdilek Park'ta SİZİN İÇİN!

IPEKYOL İLE SEZONA NAİF BİR KARŞILAMA

Ipekyol'un şehirli ve modern kadımlara naif bir atıfta bulunurken birbirinden özel parçaları bir araya getirdiği koleksiyonu, ışığın tüm yansımalarıyla dans eden silüetler olarak karşımıza çıkıyor. Natürel tonları kucaklayan renklere eşlik eden hafif kumaşlar sezonun büyüyle yeni rotalara yelken açıyor. Koleksiyon, modern, feminen ve minimal görünümüyle sezonu naif bir şekilde selamlıyor. Yeni mevsime eşlik eden silüetler, içinde barındırdığı zarif detaylarıyla Ipekyol kadınına kusursuz bir seçki sunuyor.



ERKEK MODASININ TRENDLERİ NETWORK'TE

Klasiklerin zamansız çizgisini korurken trendleri yakından takip eden stil sahibi erkeklere rehber olan NetWork'un yeni sezon erkek koleksiyonunun en özel parçaları karşınızda! Sezona yön veren trendleri NetWork'un kendine özgü dilinde yorumlayan yeni sezon erkek ürünleri ve farklı tarzları ortak noktada buluşturan tasarımlar... NetWork sizi şehirli erkeğin stil sahibi ve bir o kadar da rahat stil kodlarını keşfetmeye davet ediyor.



NINE WEST'TE HER TARZA UYGUN FARKLI ÇANTALAR

Nine West çantalar bu sonbaharda da stilinizin en şık tamamlayıcı ürünleri olmaya aday. Kadınlar için vazgeçilmez stil tamamlayıcısı olan çantalar, sonbahara uygun renk ve tasarımlarla şıklığını ortaya koyuyor. Sezonun vazgeçilmez zincir askılı omuz çantaları her daim kolay kullanımı ve şıklığıyla ön plana çıkarken; kilit detaylı rahat ve şık çapraz çantalar da günlük kombinleriniz ve gece kıyafetlerinizle kolayca kombinlenebiliyor. Hem el hem kol çantası olarak kullanabileceğiniz çantalar ise farklı kombinler ve tarzlarla oldukça uyumlu. Çok daha büyük çantalar tercih ediyorsanız Nine West'in bowling çantası görünümündeki çantalar sayesinde ihtiyacınız olan her şeyi yanınıza alabilirsiniz.



SWATCH'TAN BÜYÜK FİKİRLER CESUR KİŞİLİKLER

İsviçre orijinli dünyaca ünlü saat markası Swatch, cesur fikirlerden ilham alan daha da cesur karakterler için tasarladığı yeni saat koleksiyonu "Big Bold"u saatseverlerle buluşturdu. Şehirli sokak giyim tarzının verdiği heyecanı taşıyan bu modeller, 47 mm çaplı kasası ve bir sonraki hamlenize yol göstermek için tasarlanan büyük oklarıyla ön plana çıkıyor. Tamamen yeni düz camı, kadranın 3D baskısını ortaya çıkararak saatin modern tasarımının güzelliğini gözler önüne seriyor. Koleksiyonda BBBblue, BBBblack, BBBlood, BBBbeauty, BBBblanco ve BBBubbles isimli 6 saat yer alıyor.



ARÇELİK'TEN MULTİMÖDE DERİN DONDURUCU

Arçelik, üst bölümü soğutucu, dondurucu veya kapalı olarak kullanım imkanı sağlayan Multimode derin dondurucuyu tüketicileriyle buluşturdu. No frost soğutma özelliği ve A++ enerji sınıfı sayesinde enerji tasarrufuyla ön plana çıkan Multimode derin dondurucu, 300 litre hacmi, geniş ve kullanışlı 8 soğutma alanı, hızlı dondurma bölümü, sebzelik çekmecesini, buzluk tepsi ve buzluk gibi aksesuarlarıyla kullanıcılarına fayda sağlıyor. Dondurucuda, çocuk kilidi, kapı açık alarmı, soğutma mod

seçimleri, elektronik kontrol sistemi ve dokunmatik panel sayesinde kolaylıkla yapıyor. Arçelik Multimode derin dondurucular, inoks ve beyaz renk seçenekleriyle tüketicilerin beğenisine sunuluyor.



İKONİK KOŞU AYAKKABISI: ULTRABOOST 19

adidas Ultraboost 19, dünya çapında binlerce koşucunun beklentilerinden ilham alınarak geliştirildi. Koşu ayakkabısı, güvenli ve enerji dolu bir koşu deneyimi sunmak için kilit performans teknolojilerini yeniden şekillendiriyor. Ultraboost 19, adidas Koşu'nun tasarladığı ikonik koşu silüetinin bugüne kadarki en hızlı tepki veren ve enerji dolu ürünü olarak öne çıkıyor. Orta tabanda kullanılan %20 daha fazla BOOST teknolojisi her adımda daha fazla enerji veriyor. Yeni tasarımıyla da dikkat çeken Ultraboost 19'da ayakkabının ayağa oturması da geliştirildi. 3D topuk çerçevesi ayağı darbe etkisinden koruyarak daha güvenli bir koşu için gelişmiş destek ve denge sağlıyor. Tasarımda kullanılan öncü tek parçalı saya daha fazla destek ve hafif rahatlık için ayağı sıkıca sarıyor.



BAŞAK PARLAK

“Sadelik beni özgürleştiriyor.”

Yeni sayımızda Bir Özdilek markası olan Sadem’in reklam yüzü, doğallığı ve zarafetiyle dikkat çeken güzel Oyuncu Başak Parlak ile oyunculuğundan kişisel yaşamına, günlük rutinlerinden sevimli dostlarına kadar her şeyi konuştuğumuz samimi röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf İlker Sayılğan

Sinema filmi ve dizilerden tanıdığımız Başak Parlak’ı biraz da sizden dinleyebilir miyiz?

Evde olmayı, film izlemeyi, kitap okumayı ve boş zamanlarımda da seyahat etmeyi seviyorum. İlgimi çeken konularda okumalar ve araştırmalar yapmanın yanı sıra ara ara resim yapıyorum. Böyle sessiz sakin, kendi halinde bir dünyam var.

Sinema, diziler ve reklam filmleri... Her projede farklı bir oyunculuk sergileniyor. Sizce reklam filmi oyunculuğu ve dizi - sinema oyunculuğu arasındaki farklar nelerdir?

Bence hepsi ayrı, reklam filminde anlattığımız şey çok daha kısa bir zamanda istenilen duyguyu veya fikri verebilmeye dayanıyor. O yüzden reklam filmi çekimlerinde genellikle sıkıştırılmış güzel hikayeler ve bol bol vaktiniz oluyor. Dizi çekimlerindeyse uzun süreleri kısa zamanda çekmeye çalıştığımız için tabii çok büyük bir temponun içerisinde oluyoruz. Bazen kıyafet değiştirirken bile koşmamız gerekebiliyor. O yüzden reklam filminde çalışmak çok lüks bizim için (Gülüyor). Sinema filmiyle dizinin farkıysa oyuncu olarak sinema filminde karakterin en son gideceği yeri biliyorsunuz ve ona göre karakterinizi oturtuyorsunuz.

Dizideyse bu durum biraz daha riskli oluyor çünkü senaryo gelmeden bir bölüm sonrasını genelde çok bilmiyoruz. O yüzden kafamız karışabiliyor (Gülüyor). Genel olarak hiçbir oyunculuk performansının kolay olmadığını söyleyebilirim ancak hepsi benim için çok keyifli...

Rol aldığınız yapımlardan biri de gerçek bir hikayeyi konu edinen sinema filmi Neva. Neva sizin için nasıl bir deneyimdi, gerçek bir hikayenin filminde yer almak size neler hissettirdi?

Neva’nın senaryosunu ilk okuduğumda gözümde yaş geldi. Yaşanmış bir hikaye olduğu çok fazla hissediliyordu. Olayın akışı ve diyaloglar kurmaca değil doğaldı. Film, birçok insana dokundu ve beni de çok etkileyen güzel bir projeydi.

İçerisinde rol almayı hayal ettiğiniz bir yapım ya da birlikte çalışmak istediğiniz bir oyuncu var mı?

Çok var tabii ki... Türkiye’de beğenerek izlediğim çok iyi oyuncular ve beraber çalışmak istediğim yönetmenler var. Ben dönem işlerini çok seviyorum. En son 2012’de Osmanlı döneminde geçen Yamak Ahmet isimli bir projede yer almıştım.

Ondan sonra hep güncel hikayelerde çalıştım. Bazen bir dönem işiyle aynı anda denk gelsek ne güzel olur diye düşünüyorum.

Oyunculuk kariyeriniz boyunca birden çok karakter canlandırdınız. Peki ya sizin karakterinizin en belirgin üç özelliği nedir?

Belki bu soruyu en yakın arkadaşlarımdan birinin cevaplaması daha doğru olurdu ama ilk olarak disiplinli olduğumu söyleyebilirim. Dışarıdan soğuk görünürüm ve insanlarla hemen kaynaşıp arkadaş olabilen biri de değilim ne yazık ki... O sebeple yakın arkadaşlarım “Seninle hiç bu kadar yakın arkadaş olabileceğimizi düşünmüyordum.” derler hep. Son olarak da enerjik olduğumu söyleyebilirim. İşim bitene kadar hiç yorulmuyorum. Bu durum özellikle dizi çekerken işime çok yarıyor.

**“SESSİZ SAKİN
BİR DÜNYAM
VAR.”**





Zarafetiniz ve doğal güzelliğinizle dikkat çekiyorsunuz. Sadelik ve doğallık sizin için ne ifade ediyor?

Sürekli setlerde olduğumuz için saç, makyaj ve giyim gibi şeylerden şahsen ruhum doydu. Normal hayatımda yani çalışırken bunlardan uzak kalmaya çalışıyorum. Evde ya da arkadaşarımla bulduğumda rahat ve özgür hissetmeyi seviyorum. Bir nemlendirici sürüp çıktığımda, giydiklerim gösterişli olmadığına, rahat parçalar tercih ettiğimde daha mutlu hissediyorum. Yaşam alanlarımda da sadelikten yanayım çünkü ev dinlenmeniz gereken bir yer, evin içerisindeki fazla eşya ve dekorasyon kargaşasını sevmiyorum. Sadelik beni özgürleştiriyor.

Bir Özdilek markası olan Sadem'in reklam yüzü oldunuz. Sadem'in yüzde yüz organik ürünlerinin hissettirdiği doğallık sizin için nasıl bir deneyimdi?

Organik yaşam bir süredir hepimizin hayatında. Organik olmayan ürünlerin vücuda ve kişiye verdiği zararlar konusunda bilinçlendikçe biraz daha dikkat etmeye başlıyorsunuz. Bu noktada giydiklerimiz de çok önemli. Bize dokunan bir ürünün organik olması çok önemli bir şey. Sadem ile tanışmamda beni en çok çeken de bu oldu. Bornozlarını giydiğimde tenimde yabancı hiçbir şey yokmuş gibi... Size uygun ve doğal bir şey giydiğinizi hissettiriyor.

Sizin de belirttiğiniz gibi dönemin yükselen trendlerinden biri de organik ürünler. Hayatımızın her alanında kullanmaya başladığımız bu ürünleri siz de yaşamınızda tercih ediyor musunuz?

Kesinlikle. Ben de yediklerime, içtiklerime, kullandığım kişisel bakım ürünlerine kadar neredeyse her şeye dikkat etmeye başladım. Doğal ürünleri hem kişisel bakım ürünlerimde hem de giyim ürünlerimde tercih ediyorum. Saçımda kullandığım boyanın dahi doğal olması benim için önemli. Ev dekorasyonunda doğallıktan yana olduğumdan bahsetmişim. Aynı şekilde ev tekstili ürünlerinde de doğal ürünler kullanmak bana daha iyi hissettiriyor.

Gelecek projelerinizi merak ediyoruz. Yeni yayın döneminde sizi ekranlarda görebilecek miyiz?

Ben de gelecek projeleri merak ediyorum (Gülüyor). Şu an projeleri inceleyip okuduğum bir dönemdeyim. O yüzden ben de heyecanlıyım, sette olmayı ve dizi temposunu özledim. Bu dönemde biraz da dinlenmiş oldum. Gerçi diziyeye başladıktan üç bölüm sonra hiç dinlenmemiş gibi oluyorsunuz çünkü haftada 5 - 6 gün çalışıyoruz ama onun keyfi de başka tabii.

Günün temposu ve stresinden arınmaya, dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuz anlarda neler yaparsınız?

Kedilerimle evimde güzelce dinleniyorum. Hiçbir ses olmamasına gayret ediyorum. Ne televizyon ne müzik, tek başıma sadece onlarla dinlenmeyi seviyorum. Eğer bol vaktim varsa şehir dışına çıkmayı seviyorum. Seyahat etmek beni hem dinlendiriyor hem de yeniliyor. Yeni bir yer keşfetmek, yeni insanlarla tanışmak, yeni tatlar denemek benim hayatım için çok önemli.

Seyahat etmeyi sevdiğinizi söylediniz. Sonbahar için tercih edeceğiniz tatil rotanızı bizimle paylaşabilir misiniz?



Yakın zamanda bir Amsterdam planım var, birkaç arkadaşla gitmeyi planlıyoruz. Daha önce de gitmişim ama tekrar gitmeyi çok istiyorum. Çünkü orası sonbaharda çok güzel oluyor. Benim için bazı yerler var ki tekrar gitmeyi seviyorum. Mesela Barcelona, Paris ve Amsterdam gibi... Bazı yerleri tam gezememişim gibi geliyor ve bana yetmiyor, yeniden deneyimlemek istiyorum. Beni son dönemde en çok heyecandırıransa Bali seyahatimdi. Orası bizim yaşadığımız ya da Avrupa'da gezip gördüğümüz hiçbir yere benzemiyor. Doğası, kültürü, insanları, yedikleri meyveler hatta balıklar bile o kadar başka ki çok büyüdü ve çok güzel... Seyahat etmeyi sevenlere Bali'yi mutlaka öneririm.

4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü yaklaşıyor. Kedilerinizin olduğunu söylediniz. Evcil hayvan sahiplenmek isteyenlere önerileriniz nelerdir?

Açıkçası ben hala hayvan satın alınabilmesine inanmıyorum, bu çok deşet



verici bir şey. Bir hayvanın mağazadan satın alınabiliyor olması beni çok üzüyor. Bu yüzden öncelikle "satın almayın, sahiplenin" demek istiyorum. Çok ayrıcalıklı bir durum hayvanlarla birlikte yaşamak. Kedi, köpek, kuş hepsi çok özel ama ben kedi insanıyım, Köfte ve Tavşan isimli iki kedim var. Tüylülerin evde verdiği huzur ve mutluluk gerçekten müthiş bir duygu. Biraz olsun hayvan seviyor muyum diye düşünen herkes, hayvanları ne kadar sevdiğini evinde onlarla yaşamaya başlayınca anlayacaktır. Eve aldığımız hayvandan sorumlusunuz. Bu yüzden ona hazır olmanız lazım çünkü basit bir iş değil ancak zor bir iş de değil sonuç çok keyifli ve huzur verici.

Sosyal medya farkındalık sağlamak için güçlü bir mecra. Siz de dijital medya üzerinden sosyal farkındalık yaratan kampanyalara destek veriyor musunuz?



Sosyal medyaya yaklaşımınız nasıl?

Bana doğru gelen, vicdanen doğru olduğuna inandığım projelerle ilgili kampanyalara elimden geldiğince destek veriyorum. Sosyal medyanın şu anda geldiği durumu zaten benim söylemeye gerek yok, insanlar üzerinde müthiş bir etki alanı var. Bu yüzden takipçi sayılarının çok önemli yerlerde kullanılabileceğini düşünüyorum. İyi projeleri ve kampanyaları destekleyerek ben de bu gücü iyi yönde kullanmaya çalışıyorum. Buna karşın benim sosyal medyaya yaklaşımım hiç planlı ve stratejik değil. Bazen bir ay paylaşım yapmazken bazen üç gün ardı ardına paylaşım yapabiliyorum. Kısaca kendi hayatımdan anları paylaşmayı seviyorum.

Sonbaharın Renkleri Gardirobunuzda

Doğanın sonbahar renklerinden ilham alan koleksiyonlar adeta bir tablo gibi karşımızda. Sımsıcak kahvelere ve yeşilin en güzel tonlarına pastel renkler eşlik ediyor. Gardirobunuzu sonbahara kolayca hazırlamanız için sezonun en trend parçalarını sizin için derledik...



MANGO
Elbise
349,99 TL



YARGICI
Kazak
169,95 TL



KOTON
Küpe
19,99 TL

NINE WEST
Çanta
219 TL



YARGICI
Etek
399,99 TL



ALDO
Topuklu Bot
299 TL



KOTON
Bileklik
32,99 TL



MAVI
Kemer
69,99 TL





H&M
Elbise
169 TL



MANGO
Deri Ceket
699,99 TL



HERMES
Parfüm
690 TL

H&M
Pantolon
179 TL



IPEKYOL
Gömlek Elbise
759 TL



DERİMOD
Cüzdan
169,99 TL



ROMAN
Şal
179 TL



ALDO
Spor Ayakkabı
239,20 TL



SWATCH
Saat
565 TL



YENİ SEZONUN ZAMANSIZ PARÇALARI

Sonbahar renklerinin büyüğü markaları ve koleksiyonları sardı...
Biz de yeni sezonda şık kombinleriniz için ilham alabileceğiniz zamansız ve stil sahibi parçaları sizin için özenle bir araya getirdik.



D'S DAMAT
Hırka
221,99 TL



ASTON MARTIN
Güneş Gözlüğü
145 TL



AVVA
Mont
399 TL



AVVA
Pantolon
89,99 TL



MANGO
Kazak
64,99 TL

MANGO
Pantolon
89,99 TL

MANGO
Gömlük
199,99 TL



DERİMOD
Ayakkabı
249,99 TL



SÜVARI
Cüzdan
99,99 TL



MAVİ
Kemer
99,99 TL





H&M
Pantolon
119 TL



BEYMEN CLUB
Kravat
199 TL

GUCCI
Parfüm
425 TL



H&M
Pantolon
99,99 TL



FOSSIL
Saat
440 TL



KOTON
Pantolon
51,99 TL



VAKKO
Mendil
64 TL

ALDO
Ayakkabı
359 TL



KEMAL TANCA
Çanta
399 TL





Sonbahar Karşılması Özdilekteyim'de

Kadın, erkek ve çocuk giyimde yeni sezonun öne çıkan ürünlerinin bir arada olduğu Özdilekteyim.com, kaliteli markaların en şık sonbahar vitrinlerini sizinle buluşturuyor.



KOTON
Kazak
59,99 TL



FIRST COMPANY
Gömlük
39,99 TL

KOTON
Pantolon
89,99 TL



KOTON
Hırka
99,90 TL

KOTON
Ceket
119,99 TL

KOTON
Tişört
24,99 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
139,90 TL



MAVİ
Gömlük
149,99 TL

KOTON
Pantolon
99,99 TL



FAAF SHOES
Ayakkabı
49,99 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
99,99 TL



FIRST COMPANY
Gömlük
59,90 TL

BENETTON
Çanta
259,90 TL



MİLLE
Ayakkabı
129,90 TL

KOTON
Hırka
99,99 TL



KOTON
Tişört
69,99 TL

KOTON
Kot Etek
69,99 TL



MAVİ
Triko
129,99 TL



MAVİ
Pantolon
149,99 TL

KOTON
Tişört
49,99 TL

BENETTON
Çanta
269,90 TL



FIRST COMPANY
Pantolon
99,90 TL

FINESUITS
Ayakkabı
199,99 TL



FIRST COMPANY
Gömlek
59,99 TL



OKUL HEYECANI BAŞLIYOR

Eğlenceli geçen yaz tatilinin ardından minik okuyucularımızı okul heyecanı sardı... Çocuklar için özel olarak hazırladığımız bu sayfalarımızda tarzlarını yansıtabilecekleri birbirinden trend ürünleri bir araya getirdik.



FLO
Yağmur Çizmesi
169,90 TL



EASTPAK
Kalem Kutusu
70 TL



PENTİ
Taç
29,96 TL



KOTON
Kazak
27,99 TL



H&M
Rüzgarlık
79,99 TL



LCW
Pijama Takımı
66,70 TL



DEFACTO
Ceket
89,99 TL

MANGO
Pantolon
99,99TL



SWATCH
Saat
272 TL

NIKE
Sirt Çantası
69,99 TL





PENTİ
Pijama Takımı
119,95 TL

LACOSTE
Bere
100 TL



KOTON
Sweatshirt
25,99 TL



H&M
3'lü Pantolon
179 TL



MANGO
Gömlek
59,99 TL



PAPE
Kalem Kutusu
49 TL



NIKE
Sırt Çantası
69,99 TL



POLARIS
Ayakkabı
39,99 TL



DEFACTO
Yağmurluk
69 TL



MANGO
Şemsiye
49,99 TL



SONBAHARIN DİNGİNLIĞINI YAŞAM ALANLARINA KODLUYORUZ

Yaşam alanlarınızda mevsimin ruhuna uygun daha sıcak ve samimi bir ortam oluşturmaya ne dersiniz? Yağmurlu havalarla birlikte geri dönen sonbahar hüznünü yaşamaya başladığımız bu günlerde, evinizin dekorasyonunu da mevsimin sarı, turuncu, kahve renkli tonlarına adapte etme vakti gelmiş demektir. Evinizde samimi ve sıcak bir hava yakalamak ve evinizi sonbahara hazırlamak için yapmanız gerekenler hiç de zor değil. Hadi başlayalım...

Sonbahar Renklerine Yer Açın...

Tabii ki evlerde mevsimin ruhunu yaşamak için dekorasyonumuzda çok büyük ve köklü değişikliklere gitmemize gerek yok. Yapmak istediğimiz küçük dokunuşlarla yaşam alanlarımıza minik kodlamalar yapmak. Turuncu, koyu gri, kahverengi, sarı ve kırmızı gibi doğanın sonbaharda büründüğü renkleri uyum içerisinde kullanarak dekorasyonunuza başlayabilirsiniz. Yalnızca yastık kılıflarımızda, kirlentleriniz ve koltuk örtülerinizde bu renkleri kullanarak bile evinizde çok daha sıcak bir atmosfere sahip olabilirsiniz.



Mum Işığının Büyüsü

Günlerin kısalmaya başlamasıyla daha erken karar havaların uyandırdığı kasveti, keyifli bir hale dönüştürmek mümkün. Evinizde önceden belirlediğiniz bir yerde minik nokta ışıklı LED bir aydınlatma kullanarak ya da mumlardan oluşan bir köşe yaparak inanılmaz keyifli ve romantik bir atmosfere sahip olabilirsiniz. Aydınlatmanızda modern LED ışıklar kullanmak yerine ortamınıza daha yumuşak ve sıcak bir hava katacak yapımı kolay tarçınli dekoratif mumları tercih edebilirsiniz.

Tarçınli Dekoratif Mum Yapımı için Gerekli Malzemeler:

- Arzu ettiğiniz kadar mum
- Çubuk tarçın
- Bağlamak için ip ya da kurdele
- Küçük bitkiler
- Lastik



Yapılışı: İlk olarak seçtiğimiz farklı ebatlardaki mumlara lastikleri geçiriyoruz. Ardından çubuk tarçınları, lastiğin etrafını tamamen saracak şekilde diziyor veya silikon yardımıyla çubukları yapıyoruz. Tercih edeceğimiz ip veya kurdeleyi bağlayarak mumları dilediğimiz şekilde süslüyoruz.



Kozalakları Süslüyoruz...

Kozalaklar uzun yıllardır ev dekorasyonunda farklı alanlarda farklı şekillerde kullanılıyor. Minik ancak bir o kadar güzel detaya sahip kozalakları hiçbir işlem yapmadan kullanabileceğiniz gibi boyayarak da farklı bir konsept elde edebilirsiniz. Altın ya da bakır rengi spreyle boyayarak boyadığımız kozalakları eskitme tepeşilere yerleştirerek masalarınızda ya da konsollarınızda konumlandırabilirsiniz. Daha enerjik ve eğlenceli bir dekorasyon hayal ediyorsanız da kozalaklarınızda şimdi tam mevsimi olan bal kabağı rengini tercih edebilirsiniz. Boyadığımız kozalakları iplere asarak duvarlarınızda ya da kapı girişlerinizde de kullanabilirsiniz. Dekorasyonunuzda daha büyük objeler tercih etmek isterseniz bal kabaklarını oyup kurutarak mumluklara, saksılara hatta kutulara dönüştürebilirsiniz.





Duvarlarınızı Sonbahar Çerçeveleriyle Süsleyin

Bu çerçevelerin en güzel yanı her iki tarafının da şeffaf olması. Bu sayede çok daha şık ve minimalist bir görünüm sunuyor. Çerçeveniz sade olduğu için hangi materyallerle süslerseniz süsleyin sonuç oldukça güzel olacaktır. Çerçevelerinizi kurumuş yapraklar, beyaz kuş tüyleri, kurutulmuş portakal kabukları ve çubuk tarçınlarla süsleyebilirsiniz. Şeffaf çerçevelerin içine tematik düzenlemelerde yapabilirsiniz. Örneğin fotoğraftaki anınıza ait eski bir notu ya da kuru çiçekleri o anın bir hatırası olarak fotoğrafınızla birlikte konumlandırabilirsiniz.

Şeffaf Çerçeve Yapımı için Gerekli Malzemeler:

- Kalın ambalaj lastikleri
- Küçük çalılar
- 2 adet eski çerçeve camı
- Asmak için zincir



Yumuşacık Örgü Battanijeler

Havaların yavaş yavaş serinlemeye başladığı bu günlerde sıcak atmosferlere ihtiyaç duyuyoruz. Evlerimiz de ister istemez mevsimin ruhuna ayak uyduruyor. Hobilerimize göre içini yünler, kitaplar veya dergilerle dolduracağımız sepetleri dekorasyonumuzda kullanabiliriz. Sıcak tutan polarlar, kaşe veya kaşmir şallar, sonbahar renklerine bürünmüş minderler yaşamak istediğimiz sıcak atmosferi sağlayacaktır. Uzun sonbahar akşamlarında televizyon karşısında ihtiyaç duyacağımız pofuduk bir diz battanijesi de hayli keyifli olacaktır. Hem dekorasyon amaçlı hem de ihtiyaç duyacağımız diz battanijesini dilerseniz çok kısa sürede kendiniz de yapabilirsiniz.

Diz Battanijesi Yapımı için Gerekli Malzemeler:

- Küçük boy yün (2 kg)
- Orta boy yün (3 kg)
- Büyük boy yün (4 kg)
- Çok büyük boy yün (6,5 – 7 kg)



Küçük bir diz battanijesi için 2 kilogram yün almanız ve yarım saatinizi ayırmanız yeterli. Pofuduk yünler çok kısa sürede yumuşacık bir diz battanijesine dönüşüyor. Şiş kullanmadan dev ilmekli yumuşacık bir battaniye örmek için kalın keçe yün tercih ederek ellerinizle de örebilirsiniz. Şişsiz battaniye yapım aşamalarını çevrim içi videolar üzerinden izleyebilirsiniz.

Şeffaf çerçeve yapımı için aynı boyda iki adet cam çerçeveye ihtiyacımız olacak. İlk olarak yapmamız gereken ambalaj lastiklerini camların dört tarafından geçirmek. Lastikli çerçevede camınıza uygun lastik bulmakta veya rengini dekorasyonunuza uydurmakta zorlanırsanız geniş kenarlı ahşap bir çerçeve size yardımcı olacaktır. İki camı ahşap çerçeveye sığdırdıktan sonra camların arasına seçtiğiniz yaprakları koyabilirsiniz. Çerçevenin klipslerini iç doğru kıvrarak bükerseniz klipsler karşıdan bakıldığında görünmüyor ve daha şık bir görüntü elde ediyorsunuz. Çerçevelerinizi duvara asmak isterseniz üst kısmına zincir de takabilirsiniz. Dilerseniz de çerçeve ayaklarını tercih edebilir veya çerçevenizi duvara yaslayabilirsiniz.



Nestlé® KAHVALTILIK GEVREKLER BAR AİLESİ

SENİN BARIN HANGİSİ?



! O SENİN !
BU BENİM!

Evlerde Sonbahar Havası...

Yaşam alanlarınızı dekoratif objelerle sonbahara hazırlama vakti geldi... Mevsimin temasına uygun derlediğimiz dekorasyon önerilerimizle siz de sonbaharın büyümlü renklerini en sevdiğiniz alanlara yansıtabilirsiniz.



BACI MILANO
Dekoratif Tabak
129 TL



H&M HOME
Kokulu Mumlar
89,99 TL



KOÇTAŞ
Gazetelik
296,90 TL



H&M HOME
Kırlent Kılıfı
34,99 TL



ÖZDİLEK
Tek Kişilik Pamuklu Battaniye
59,95 TL



LCW HOME
Kırlent Kılıfı
44,40 TL



HOMETIME
Gramafon Müzik Kutusu
74,50 TL



PORLAND
Vazo
60 TL



YARGICI
Sepet
189,99 TL



PAŞABAHÇE
Dekoratif Objel
145 TL



KOÇTAŞ
Raf Kitaplık
159 TL



BERNARDO
Suluk
19,90 TL

HOMETIME
Bambu Sepet
129 TL



PORLAND
Kupa
34 TL



HOMETIME
Aynalı Tepsi
169 TL



TEKZEN
Tablo
54,90 TL

TEKZEN
Lambader
79,90 TL



HOMETIME
Şamdan
64,95 TL



YARGICI
Seramik Kulp
24,99 TL



HOMETIME
Çerçeve
99,95 TL



TANTITONI
Ahşap Sunum Kasası
32,90 TL



LAV
Karaf
24,95 TL



GÖZLERİNİZİ DİJİTAL DÜNYADAN KORUMAK İÇİN 15 ALTIN ÖNERİ

Dijital ekranlı teknolojik cihazların kullanımı her geçen gün yaygınlaşıyor ve bu iletişim araçları çağdaş yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geliyor. Toplumun her kesiminden ve yaş grubundan kişiler, değişik amaçlarla da olsa günün önemli bir zaman dilimini ekran karşısında geçiriyor. Göz sağlığını olumsuz etkileyen bu durumla birlikte çok fazla kişide “Dijital göz zorlanması” adı verilen rahatsızlık görülmeye başlandı.

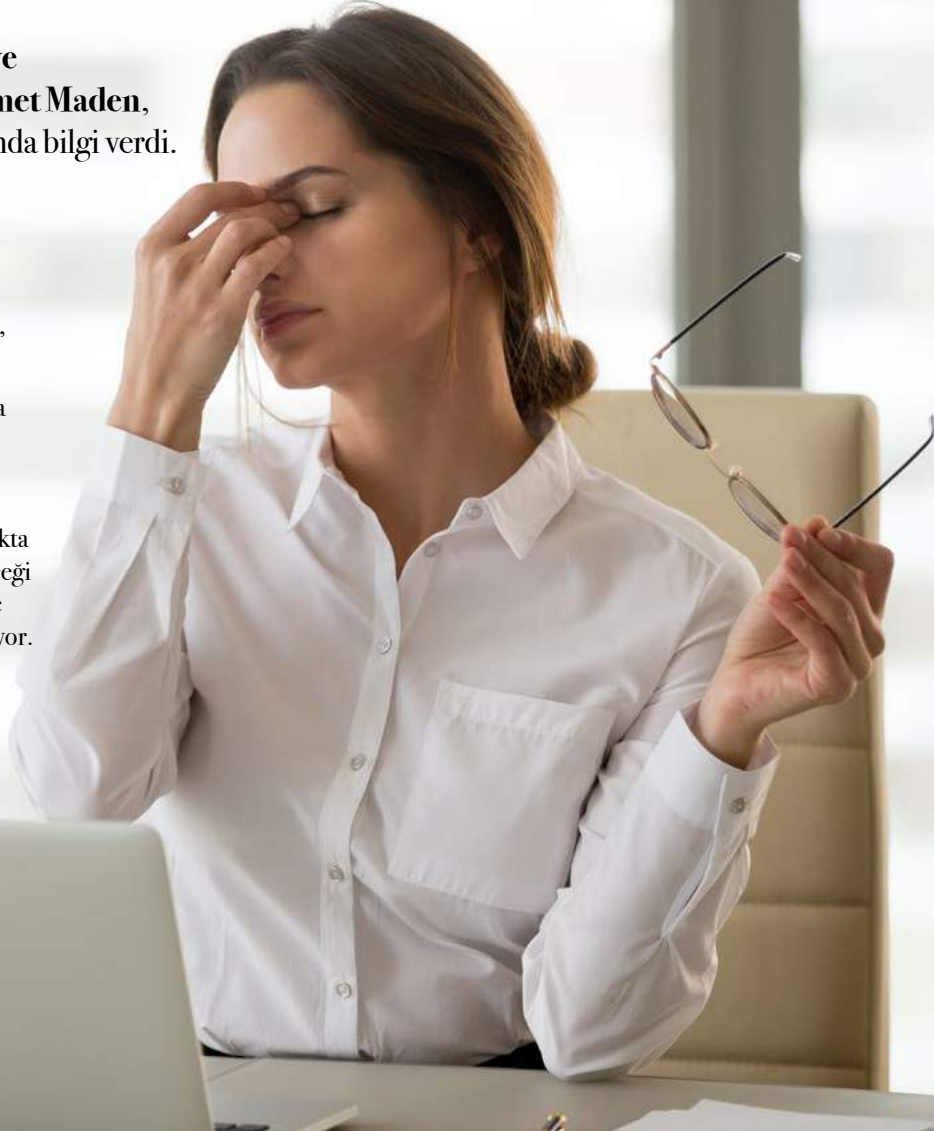


Prof. Dr. Ahmet Maden

Memorial Lara Tıp Merkezi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü’nden Prof. Dr. Ahmet Maden, dijital ekranların göz sağlığına etkileri hakkında bilgi verdi.

Mavi Işık Gözler için Zararlı

Dijital görsel araçlar ve ekranlarda kullanılan “LED ve floresans” temelli aydınlatma gereçleri doğal ışık dağılımından biraz daha fazla kısa dalga boylu “mavi ışık” içeriyor. Genel olarak kısa dalga boylu ışınlar katarakt ve maküla dejenerasyonuna neden olabiliyor. Ancak doğada yani gün ışığında bol bulunan ve bulutları dahi aşarak ulaşabilen yoğun kısa dalga ışınlar yanında, ekranlardaki çok sınırlı mavi ışığın rolü abartılmamalıdır. Mavi ışığın melatonin sentezini azalttığı dolayısıyla uyku öncesi yatakta ekran kullanımının uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceği öne sürülüyor. Ekran karşısında geçirilen süre nedeniyle yaşanan rahatsızlıklara “Dijital Göz Zorlanması” deniliyor.





“Dijital Göz Zorlanması”ndan kaynaklı vücutta yaşanan deformasyonlar, gözlerde yorgunluk, göz kapaklarında ağırlaşma, uykuya eğilimin yanı sıra alın bölgesinde künt ağrı, baş ağrısı gibi kendini gösteriyor. Ayrıca bulanık görme, metinlerde harflerin ya da yazıların birbirine girmesi, gözlerde kuruma, kızarma, sulanma, batma, yanma hislerini de beraberinde getiriyor. Ekran karşısında geçirilen zamanın çokluğuyla birlikte boyun ve omuz ağrısı, ekran karşısında gözleri açıp kapamakta zorlanma ve gözlerde kum varmış hissi veriyor.

Göz Kuruması da Dijital Ekran Kaynaklı

Normalde gözler dakikada 15 - 20 kez hiç farkında olmadan açılıp kapanır. Bu doğal refleks gözyaşı tabakasını sürekli gözün önüne yayarak gözün kurumasını engeller. Oysa görsel dikkatin bilgisayar, cep telefonu, tablet gibi bir objeye yönlendirilmesi durumunda, fizyolojik olarak refleks göz kırpması sıklığı yarıya kadar azalır. Bu durum uzun süreli çalışmalarda gözlerde kuruma ve yanma şikayetlerinin en önemli nedeni olmaktadır. Özellikle gözyaşının doğal olarak azalmaya başladığı ilerleyen yaş ve menopoz sonrası dönem bu şikayetlerin artmasına neden olabilir. Gözyaşı miktar ve kalitesi oldukça iyi olan okul çağındaki çocuklarda bu şikayetler görülmeyebilir.

Peki gözlerimizi “Dijital Göz Zorlanması”na karşı korumak için ne yapabiliriz? İşte göz zorlanmasına karşı dikkat edilmesi gereken 15 altın öneri:

- ✓ Ekran karşısında yaşanan şikayetlerin azaltılması için bilinçli olarak sıkça gözler kırpılmalı, gözlerin daha çok sulanması sağlanmalıdır.
- ✓ Çalışma ortamının havası çok kuru olmamalıdır. Havayı daha nemli hale getirmek için su kapları ve nemlendiricilere başvurulmalıdır.
- ✓ Göz kuruluğu problemi yaşayan kişiler ekran karşısında geçirdiği süre için doktor tavsiyesiyle yapay gözyaşı damlaları kullanılmalıdır.

- ✓ Yaş gereği yakın gözlük gereksinimi varsa bu kullanılmalı, gözler gözlüksüz görmeye zorlanılmamalıdır. Seçilen iyi gözlük camları kısa dalga ultraviyole ışınlarını %100 oranında engelleyebilmektedir.
- ✓ Gözlük camları için hekimden görüş alınmalı ve güvenilir yerden gözlük alınmalıdır.
- ✓ Periyodik olarak çalışmaya “20 - 20 - 20” kuralına uygun ara verilmelidir. Her 20 dakikada bir en az 20 saniye gözler ekrandan uzaklaştırılmalı ve yaklaşık 60 metre uzakta bir şeye bakılmalıdır.
- ✓ Her 1 - 2 saat çalışma sonrasında yaklaşık 15 dakikadan uzun ara verilmelidir.
- ✓ Ekranların tozu sık sık alınmalıdır.
- ✓ Çalışma ortamının aydınlatması, yansıma ve parlamaları engelleyecek şekilde düzenlenmelidir. Standart ofis aydınlatması rahat bir bilgisayar kullanımı için genellikle fazladır. Eğer bulunan odanın ışığını ayarlamak mümkün değilse ekran çevresi mobilya ve perdelerle kısmen loş hale getirilebilir.
- ✓ Ekrana girecek her türlü parazit ışık önlenmelidir. Bakılan ekrana ve gözlere doğrudan ışık gelmemeli, ekranda yansıma ve parlamaların önüne geçilmelidir.
- ✓ Ekrana 40 cm uzaklıktan bakılması önemlidir. Ekran büyüklüğüyle orantılı olarak bu mesafe 70 - 75 cm’ye kadar çıkabilir.
- ✓ Genellikle ekran üst kenarı göz seviyesinde veya çok az aşağısında olmalı. Ekranın görülmesi için gözlerin yukarı bakması gerektirilmemelidir.
- ✓ Klavye tam ekran önünde olmalı, varsa referans doküman ekrandan çok uzak olmayacak şekilde bir kağıt tutucuya asılmalıdır.
- ✓ Oturulan sandalye rahat ve uygun yükseklikte olmalı, gövde dik, uyluk zemine paralel olmalıdır.
- ✓ Ekran karşısında geçirilen süre özellikle çocuklar için çok daha önemlidir ve aileler açısından ciddi bir sorun teşkil etmektedir. Doğrudan bir sınırlama ve yasaklama yerine, çocukların ekran karşısında geçirecekleri sürenin bölünmesinin sağlanması ve çocuklar başka oyunlara yönlendirilerek geçirecek zamanlarının çekici kılınması önemlidir.

SONBAHAR YORGUNLUĞUYLA KARIŞTIRILAN 6 HASTALIK



Uzm. Dr. Kerim Çıkım

Modern çağın yoğun koşuşturmacası içerisinde pek çoğumuz yorgun olduğumuzu söylüyoruz ancak doktora görünmeyi genellikle aklımızın ucundan bile geçirmiyoruz. Hele de havaların soğuyup güneşin yerini iyiden iyiye yağmura bıraktığı bugünlerde her üç kişiden ikisinde yorgunluk görülüyor. Yorgunluk hali sabahları zor uyanma, işe gitme isteksizliği, tüm gün uyku halinin devam etmesi ve yemeklerden sonra daha da uyku ihtiyacının artması şeklinde olabiliyor. **Acıbadem International Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Doktor Kerim Çıkım** “Elbette kısalan günler, hava

sıcaklığının değişmesi, okulların açılması ve iş temposunun artması bu şikayetleri artırmakta ancak bazı hastalıkları da unutmamak gerekli. Bahar yorgunluğuyla karıştırılabilen hastalıkların başında tiroit hastalıkları, kansızlık, vitamin eksiklikleri, insülin direnci ve hipoglisemiyle kalp ve damar hastalıkları geliyor. O nedenle yorgunluk hissiniz iki ayı aşmış süredir devam ediyorsa mutlaka hekime görünmeniz gerekir.” diyor. Dr. Kerim Çıkım, sonbahar yorgunluğuyla karışabilen 6 hastalıkla ilgili önemli uyarılarda ve önerilerde bulundu.



TİROİT HASTALIKLARI

Sabahları kalkmakta zorlanıyorsanız, uykunuzu alamamış gibi hissediyor, gün içerisinde sürekli “Akşam olsa da eve gidip uyusam.” diyorsanız tiroit hastalığınız olabilir. Yine “Su içmem yarıyor!” diyeceğiniz şekilde kilo veremiyor üstelik alıyorsanız ya da kabızlık ve cilt kuruması, aşırı üşüme ya da sürekli terleme gibi şikayetleriniz varsa mutlaka hekime görünmeniz gerekiyor. Ülkemizde her üç kişiden birinde görülen tiroit hastalıklarının belirtileri çoğu zaman göz ardı edilip, günlük yaşamın koşuşturmacası arasında bu şikayetler için hekime gitmeye vakit bulunamayabiliyor. Oysa ihmal edilen ve tedavisine başlanmamış tiroit hastalıkları ileride kalp yetmezliği ve kemik erimesi gibi sorunlara yol açabiliyor.

ANEMİ

Çabuk yoruluyor, bir iş yaparken zorlanıyor hatta nefes nefese kalıyorsanız, hissettiğiniz çarpıntı sıklıkları arttıysa kansızlık belirtileri olabilir. Demir, vitamin B12, folik asit tedavileri almış ve sonra bırakmışsanız anemiden şüphelenmeniz gerekir çünkü kansızlık tekrarlayabiliyor. Ülkemizde her dört yetişkinden birinde görülen kansızlık, tedavi edilmediğinde kan hastalıkları gibi ciddi sorunlara yol açabiliyor.

VİTAMİN EKSİKLİKLERİ

Kendinizi enerjisiz, bir iş yapmaya isteksiz hissediyorsanız saçlarınız daha çok dökülmeye başladıysa tırnaklarınız güçsüz ve daha kolay kırılıyorsa nedeni özellikle B12, D vitamini ve folik asit eksikliği olabilir. Hele de bu şikayetler gündün güne artıyorsa mutlaka tetkik yaptırmanız ve hekimin önerileri doğrultusunda vitamin takviyelerinizi aksatmadan kullanmanız gerekiyor. Aşırı doz vitamin alımı toksikasyona yani zehirlenmeye yol açabileceğinden doktora danışılmadan kullanılmamalıdır.

İNSÜLİN DİRENCİ

Kilo vermekte zorlanıyor hatta değil kilo vermek, aksine istikrarlı bir şekilde yavaş yavaş da olsa kilo mu alıyorsunuz? Yemeklerden sonra uyku bastırıyor biraz şekerleme yapma ihtiyacı mı hissediyorsunuz? Son zamanlarda canınız daha çok tatlı ve şekerli gıdalar mı çekiyor? İnsülin direncini yabana atmayın ve mutlaka bir hekime görünün. Çünkü insülin direnci tedavi edilmediğinde diyabete neden olabiliyor. Tedavisinde beslenme alışkanlıkları da önemli rol oynuyor. Bu nedenle dengeli beslenmeye dikkat etmek ve her gün yarım saat tempolu yürümek çok önemli.

KALP VE DAMAR HASTALIKLARI

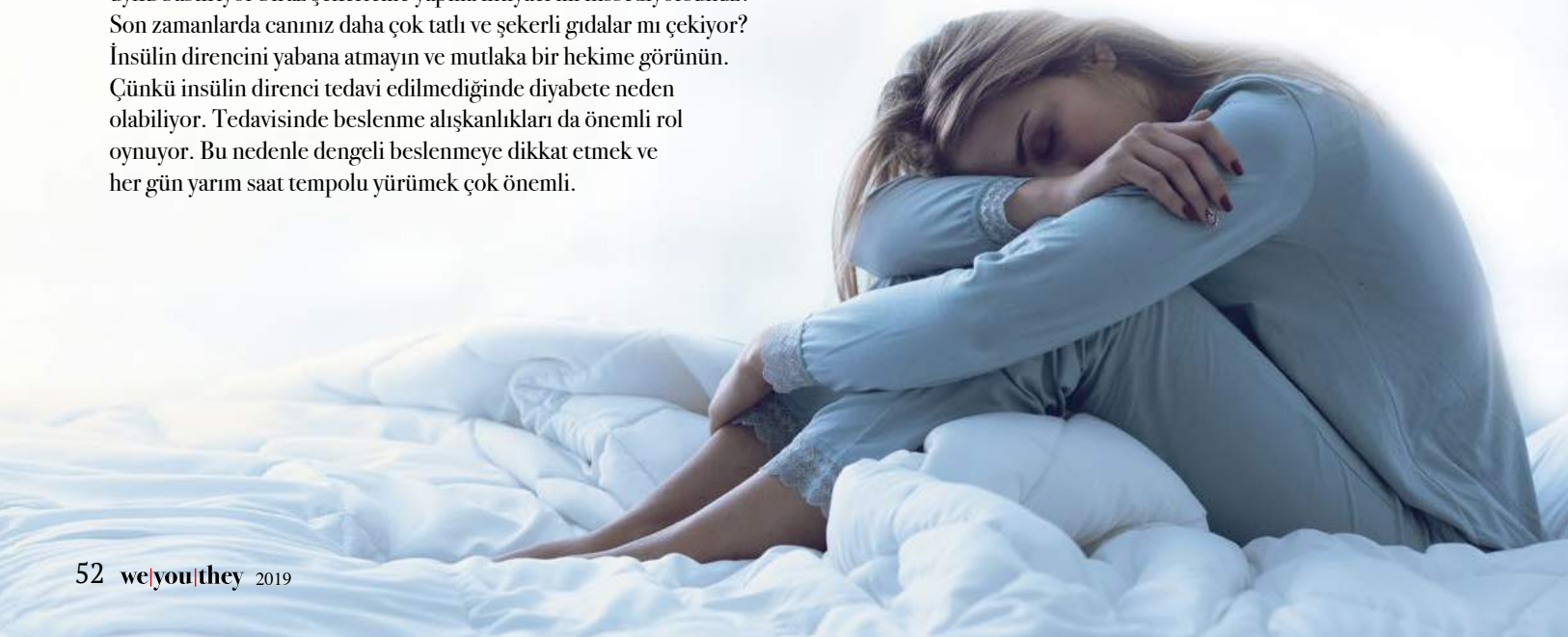
Eskiden daha uzun mesafe yürüyebilirken şimdi daha çabuk yoruluyor, durup dinlenme ihtiyacınız oluyorsa zaman zaman efor harcarken hatta istirahat ederken göğüs ağrısı, tıkanıklık hissediyorsanız aman dikkat! Kalp ve damar hastalıkları açısından doktora görünme zamanı gelmiş demektir, ihmal etmeyin.

HİPOGLİSEMİ

Acıbadem International Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Doktor Kerim Çıkım “Yemek yediniz, üzerinden bir saat geçti geçmedi tekrar acıktınız. Elleriniz titremeye, hafif terlemeye ve çarpıntı hissetmeye başladınız. Acil olarak tatlı veya çikolata yeme ihtiyacı duyuyorsunuz. Büyük ihtimalle kan şekeriniz düşüyor. “Hipoglisemi atağı” denilen bu durumda vakit kaybetmeden doktora gitmeniz önemli. Aksi takdirde bu rahatsızlık kan şekeri düşüklüğü ve bayılma gibi durumlara neden olabilir.” diyor.

Sonbahar Yorgunluğuyla Baş Etmek için 5 Etkili Öneri

- Bahar yorgunluğuyla baş etmek için öncelikle kendinizi ruhen kışa hazırlayın.
- Beslenmenize özen gösterin. Mevsim sebze ve meyvelerini daha çok tüketin.
- Bol su içmeye ve sıvı ihtiyacını suyun yanı sıra çorba, ayran, kefir gibi içeceklerle gidermeye özen gösterin.
- Yorgunluğunuzu önemseyin ve doktora görünün. Doktorunuz tetkikler sonrası gerekli görürse vitamin ve mineral takviyelerini mutlaka düzenli kullanın.
- “Kolum kalkmıyor, adım atacak halim yok.” demeyin, mutlaka hareket edin. Düzenli egzersiz yapmayı, en azından haftada üç gün yarım saat tempolu yürüyüş yapmayı alışkanlık haline getirin.



The logo for EXUMA, featuring a stylized graphic of three overlapping shapes in grey, red, and dark blue above the brand name in a bold, italicized, red sans-serif font.

EXUMA





TAM zamani

Yapraklar sararıyor, güz kapıda... Yazı uğurlayıp sonbaharı karşılamaya hazırlandığımız bu günlerde ruhunuza ve bedeninize iyi gelecek Tam Zamani önerilerimizle karşınızdayız. Kendinizi yavaş yavaş sakinliğe ve dinginliğe bırakmak için hayata geçirebileceğiniz seyahat, hobi, etkinlik ve şenliklerden oluşan konu başlıklarımıza göz atabilirsiniz...

TİYATROYA GİTMENİN...

Yaz biterken kültürel ve sanatsal etkinlik programları da kendini göstermeye başlıyor. Uzun sayılabilecek sezon arasından sonra tiyatroların perdeleri yeniden açılıyor. Sonbaharda enerjinizi sanatsal etkinliklerle yükseltmek istiyorsanız kültleşmiş oyunlar, her şehrin sabırsızlıkla beklediği turneler ve yeni kalemlerden çıkan heyecan verici piyesler sizi bekliyor. Yaz aylarının enerjisini kaybetmeden sonbaharın en keyifli aktivitesi tiyatro için sevdiğiniz bir arkadaşınız ya da ailenize de bir bilet almayı ihmal etmeyin...



BOLU ABANT'I KEŞFETMENİN...

Yaz tatilinin yorgunluğunu atmak için sonbahardaki ideal rotanız huzurlu atmosferiyle Bolu Abant... Abant Cölü'nün dinginliğiyle siz de dinlenecek, dinlenirken de doğanın enerjisiyle adeta yenileneceksiniz. Çam, köknar ve kayın ağaçlarından oluşan ormanlarda, Abant ve çevresinde harikulade fotoğraflar çekebilirsiniz. Cölde bulunan sandal turlarına katılabilir ya da göl çevresinde bisikletle mini bir keşif gezisi yapabilirsiniz. Hayran bırakan göl kenarı manzarasında dilerseniz kamp yapabilir dilerseniz de sevimli butik otellerinde keyifli bir tatil deneyimi yaşayabilirsiniz.



BAĞ BOZUMU ŞENLİKLERİNE KATILMANIN...

Bozcaada üzümü festivale hazırlanıyor... Festival haline gelen Bozcaada bağ bozumuna katılan yerli ve yabancı misafirler, gündüzleri ada yerlileriyle beraber üzümü toplarken akşamları da kale civarında yapılan gösterilere ve sergilere katılarak ada hayatının neşe dolu renkli yaşamına kendini bırakıyor. Gelenek haline gelmiş bağ bozumu festivaline katılarak iki gününüzü ada yerlisi olarak geçirebilirsiniz...



EV YAPIMI KONSERVE HAZIRLAMANIN...

Kış aylarında özlemini duyduğunuz taze sebzelerinizi saklamak için en sağlıklı ve doğal yöntemlerden biri konserve hazırlamak. Domates, banya, mısır, kırmızı kapa biber, taze fasulye, barbunya ve daha birçok farklı yaz sebzesiyle hazırlayacağınız lezzetli konserve için vakit ayırmak zahmetli gibi görünse de konserve hazırladığınızda tüketmek oldukça pratik ve lezzetli olacaktır.

SEVİMLİ DOSTLARIMIZA YARDIM ETMENİN...

Soğukların yavaş yavaş kendini hissettirdiği sonbahar mevsimi ve önümüzdeki kış aylarına hazırlık olması adına sevimli dostlarımız için bir şeyler yapmanın tam zamanı... Az malzemeyle minik hayvan barınakları dizayn ederek, sevimli hayvan dostlarımızı sert esen sonbahar rüzgarlarından ve kış ayazından koruyabilirsiniz.



KÜTÜPHANELERİ ZİYARET ETMENİN...

Hareketli ve yoğun geçen günlere kısa ve dinlendirici bir mola vermenin en güzel alternatiflerinden biri şüphesiz ki kitap okumak. Şehrinizde bulunan şehir kütüphanelerine ya da özel kütüphanelere giderek kitaplar arasında biraz vakit geçirebilir, okumaya başlayacağınız yeni kitaba karar verebilirsiniz. Dilerseniz de kitabınızla birlikte giderek kütüphanenin sessiz havasında kitabınızı okuyarak ruhunuzu dinlendirebilirsiniz.





AVRUPA'NIN KALBİNDEKİ MASAL ŞEHİR:

Prag

Orta Avrupa'nın tam ortasında olan Çekya'nın başkenti, en büyük ve en önemli şehri... Vltava Nehri'nin üzerinde yer alan Prag'ın 2. Dünya Savaşı'nda diğer şehirlere nazaran çok zarar görmediği biliniyor. Bu sayede de mimari yapısını ve tarihini günümüze kadar çok iyi şekilde korumayı başarabilmiş bir Avrupa şehri. Tarihi yapılarıyla büyülmüş bir şehir haline gelen Prag, renkli kültürüyle her köşe başındaki sanat eserleriyle her yıl turistlerin rağbet ettiği vazgeçilmez seyahat rotalarından birisi oluyor. Herkesçe güzel bir şehir olarak anılan Prag'ı kaleme aldığımız gezi dosyamızı keyifle okumanızı dileriz.



PRAG KALESİ

9.yy'dan bu yana yaklaşık bin yıldır şehrin yönetim bölgesi olan Prag Kalesi, Guinness Rekorlar Kitabı'na göre dünyanın en büyük kalesi unvanına sahip. Vlatava Nehri'nin batısında, şehre hakim geniş bir tepeye kurulmuş kalenin içinde; Kraliyet Sarayı, St. Vitus Katedrali, St. George Bazilikası, Lobkowitz Sarayı, Barut Kulesi, Prag Kalesi Resmi Galerisi gibi birçok önemli tarihi yapı bulunuyor. İçerisindeki yapıların bile başlı başına bir tarih olduğu kale, mimari açıdan Roma tarzıyla başlayıp, Gotik, Rönesans, Barok ve Neo-klasik stille devam ediyor. Tam anlamıyla gezebilmek için gezi programınızda bir gününüzü ayırmazın gereken Prag Kalesi'ni dolaşmak bile tarihin çeşitli dönemlerine tanıklık etmenize imkan sağlıyor.



OLD TOWN MEYDANI

Beş büyük meydanı bulunan Prag'ın eski şehir meydanı Old Town, tarih boyunca şehirde yer alan kutlamalara, festivallere, ayaklanmalara, politik gösterilere tanıklık etmiştir. Meydan, gerçek Prag'ı tanımak isteyen turistler için görülmesi gereken en önemli yerler arasında yer alıyor. Tarihi yapılarıyla çok zengin bir meydan olan Old Town'da, Rokoko stiliyle Kinsky Sarayı, Rönesans ve Barok mimari stiline karışımı Týn Kilisesi, iç akustiği sayesinde klasik müzik konserlerinin yapıldığı Saint Jacob Kilisesi, Art Nouveau tarzındaki belediye sarayı, adeta sanat eseri gibi evlerin yer aldığı Celetna Sokağı, her saat başında yaptığı ilginç şovla ünlü olan astronomik saatin yer aldığı Eski Belediye Sarayı gibi tarihi yapılar ön plana çıkıyor.

ASTRONOMİK SAAT

Orta Çağ'ın gök bilimine dair ipuçları veren saatin 15. yy'da yapıldığı tahmin ediliyor. Günümüze kadar çok fazla onarımdan geçen Astronomik Saat, üzerinde 12 burcun sembollerini ve saat başı yaşanan gösterinin ana kahramanı heykelleri taşıyor. Prag'ın yaşayan efsanesi ve en ünlü simgesi kabul edilen saatin bu kadar ünlü olmasının sebebiyse dünyanın en eski saati sayılması ve her saat başında gerçekleşen gösterisi. Saatin sağ ve sol kısmında yer alan kukla heykellerden iskelet şeklinde olanı çanı çalıp kum saatini çevirerek gösteriyi başlatıyor. Bu heykel, her canlının bir gün ölümü tadacağını ve geçen zamanla birlikte kaçınılmaz sonun yaklaştığını simgeliyor. Diğer üç heykelse başlarını sağa sola sallayarak sırasıyla para kesesini göstererek, kibirliliği ifade ediyor. Bu dört heykelin mesajlarını verdiği seyir boyunca, saatin üstünde açılan pencereden 12 havari geçiş yapıyor. Bu animasyon gibi gösteri saatin en üstündeki horozun ötüp yuvasına girmesiyle sona eriyor.



KARL KÖPRÜSÜ

1357 yılında inşa edilen Karl Köprüsü'nün bir diğer adı Charles Köprüsü'dür. Şehrin en ünlü köprüsü olarak kabul edilen yapı için turistlerin en çok ziyaret ettikleri nokta diyebiliriz. İnsanları dini binalara davet etmek için Kral IV. Karl tarafından yaptırılan köprü 516 metre uzunluğunda. Köprü, büyük seller yaşasa da ayakta kalmayı başarmış ve yüzyıllarca yaya yolu olarak kullanılmıştır. Karl Köprüsü, mimari olarak başlı başına bir yapıt olmasının yanı sıra üzerinde bulunan heykellerle de hayli dikkat çekiyor. Tabii ki köprüde bulunan heykellerin tamamı replika. Heykellerin orijinalleri Ulusal Galerî Lapidarium'da korunuyor. Her heykel hakkında birden fazla efsane bulunsa da en ünlüsü Aziz John Nepomuk heykelidir.

AZİZ VİTUS KATEDRALİ

Pek çok kral ve kraliçenin taç giyme törenine ev sahipliği yapmış Aziz Vitus Katedrali'nin yapımına 1344'te başlanmış ve yapı 1929'da tamamlanabilmiştir. Katedral, Prag Başpiskoposluğu'nun merkezi olan Roma Katolik katedralidir. Sivri kuleleriyle Gotik mimarinin en iyi örneklerinden sayılan ve Aziz Vitus'a adanan kilisede, Aziz Vitus dışında birçok azizin de mezarı bulunuyor. Katedralde Hz. Meryem'in tasvir edildiği vitraylar, Çek Ressam Alfons Mucha'nın pencere çalışması, dua odaları, Aziz Vaclav Şapeli, 14. yüzyıldan kalma koro mahalli, kraliyet mozolesi, büyük kuledeki devasa Sigismund çanı, kraliyete ait eserler ve eşyalar yer alıyor.





DANS EDEN BİNA

Prag'ın merkezinde bulunan ve başlangıçta şehrin yapısını bozduğu düşünüldüğü için istenmeyen bu yapı, günümüzde çok sevilerek her gün yüzlerce turistin önünde fotoğraf çekilmek istediği bir binaya dönüşmüş durumda. Vlado Milunic ve Frank Gehry adlı mimarlar tarafından 1992 - 1996 yılları arasında inşa edilen bina, Vлта Nehri kenarında Rönesans eserlerinin ortasında adeta şaşkınlık yaratıyor. 1930'lu yıllarda Hollywood'un ünlü dans eden çifti Fred Astaire ve Ginger Rogers'ı andırdığı için "Dans Eden Ev" ismi verilen yapı, postmodern mimarinin önemli örneklerinden. Mimari açıdan hayranlık uyandıran tasarımında, kalıplarla oluşturulan dalgalı şekil efekti sayesinde binaya bakıldığında hareket ediyormuş hissi uyandırıyor. Dilerseniz bu eğlenceli yapıyı ziyaret ettikten sonra binanın en üst katında bulunan ve şehrin panoramik manzarasına sahip restoranı akşam yemeğiniz için tercih edebilirsiniz.



FRANZ KAFKA MÜZESİ

Eserlerinde Prag'ın izlerinin görüldüğü Franz Kafka'nın izlerini de Prag'da görmek mümkün. Kafka'nın gittiği kafeler, oturduğu köşeler, yaşadığı evi hala Prag'da. Seyahatinizde lokasyonların tamamını aynı anda görmek için ayrırabileceğiniz vaktiniz yoksa Kafka için yapılan müzeyi de ziyaret edebilirsiniz. Kafka için oluşturulan müze Karl Köprüsü çıkışında bulunuyor. Dışarıdan normal bir yapı gibi gözükken binanın labirent gibi olan içi Kafka'nın kendini betimlediği ruhu gibi kasvetli ve loş dizayn edilmiş. Müzede, Kafka'nın el yazısıyla yazdığı birçok mektup, rapor ve günlük de yer alıyor. Kırmızı ışıklandırma ile aydınlatılan merdivenleri bulunan müzenin bazı odalarında sebepsizce çalan ürkütücü eski telefonlar da yer alıyor. Ayrıca müzenin bazı bölümlerinde Kafka'nın hayatıyla ilgili bölümler tül üzerine yansıtılarak ziyaretçilere ilginç bir deneyim ve değişik duygular yaşatıyor.



PRAG'DA NE YENİR?

Tarih kokan sokaklarında yayılan mis gibi tarçın kokusunun sebebi Prag'ın ünlü tatlısı: Trdelník! Prag'ın tüm sokaklarında karşınıza çıkan tatlı, Çek ve Slovak kültüründen geliyor. Hazırlanan hamur, tatlıya adını veren "trdlo" isimli kalın şişlerin etrafına sarılarak fırında pişiriliyor. Piştiğinde tarçın, şeker ve fındık karışımı tepsilerde yuvarlanan tatlının içindeki boşluk tercihe göre meyve, çikolata, bal, dondurma veya reçellerle doldurularak servis ediliyor. Bu vazgeçilmez Prag tatlısının güncel tarifinin içindeyse 13 gizli malzeme yer alıyor.



MEVSİM GEÇİŞLERİNDEKİ ANİ KOKU KAYBINA DİKKAT

Mevsim geçişlerindeki değişken hava şartları, bir sıcak bir soğuk ısı geçişleri, polenlerdeki artış gibi pek çok etken, üst solunum yolu enfeksiyonlarından alerji ataklarına kadar birçok sorun için ideal bir ortam hazırlıyor. Dolayısıyla hastalıklar da kaçınılmaz olarak artıyor. Ancak bu durum birçoğumuzun bilmediği başka bir tehlikeyi daha gizliyor: Koku duyusunun kaybı. **Acıbadem Taksim Hastanesi Kulak, Burun, Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aytuğ Altundağ**, bu hastalıkların birçoğuna eşlik eden koku duyusu kaybının, tedavi sonrasında geçmemesi durumunda zaman kaybetmeden bir hekime başvurulması gerektiğine işaret ediyor. Aksi takdirde koku duyusu kaybı kalıcı hale gelebiliyor.



Doç. Dr. Aytuğ Altundağ

Yaşam güvenliğimizi sağlamada bir çeşit erken uyarı sistemi, sağlıklı besinleri seçmemizdeki en büyük yardımcı, kişisel hijyenimizin vazgeçilmezi ve elbette ki tat ya da daha doğru tanımla lezzet alabilmemizin olmazsa olmazı. Hepimizin hayatında bu denli önemli olansa koku almak bir “duyu” muz. İnsanlığın var oluşundan beri kullandığı 5 duyu organından biri olan koku duyusu... Koku alma duyusunda problem yaşayan kişiler, yaşam kalitesinde azalma, unutkanlık, hafıza kaybı, ev kazalarında artış, cinsel isteksizlik, kilo kaybı hatta depresyon gibi durumlarla karşı karşıya kalabiliyor. Dolayısıyla koku alamama, yaşam kalitesini ciddi oranda etkileyen önemli bir sorun olarak karşımıza çıkıyor.


Herkesin başına gelebilecek bir durum olan koku alamamanın nedenlerinin başında burun tıkanıklığı geliyor. Grip, nezle gibi viral enfeksiyonlar veya sinüzit gibi burun tıkanıklığına neden olacak alerjik ya da bakteriyel enfeksiyonlar sonrasında geçici olarak koku alma duyusunda kayıp yaşanabiliyor. Burada dikkat edilmesi gereken esas nokta, mevsim geçişlerinde yaşanan hastalıklar sonrasında oluşan koku kayıplarının kalıcı hale gelebileceği... Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, özellikle içinde bulunduğumuz sonbahar ayları gibi mevsim geçişlerinde koku duyusunda değişime neden olan hastalıkları sıraladı...


SPORTIVE
ÖZDİLEK PARK
ANTALYA'DA!

EN İYİ MARKALAR
EN İYİ SEN!



 sportiveozdilekparkantalya

 SportiveOzdilekPark

 0242 334 33 99 (3655)

sportive

 PUMA



 Volt

 arena



 MOUNTREX

 THE NORTH FACE

 hummel

 Columbia

 SKECHERS

Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları

Koku duyusunun sonradan kaybedilmesinin en önemli nedenlerinin başında üst solunum yolu enfeksiyonları geliyor. Yaşanan ani kayıpların sıklıkla virüslerden kaynaklandığını söyleyen Altundağ, "Normal şartlarda nezle ve grip gibi üst solunum yolu enfeksiyonları nedeniyle bir süre koku alınmaması normaldir. Ancak burnun açılmasına rağmen bu durumun hala devam etmesi, virüsün koku soğancığını etkilemiş olabileceğine işaret ediyor." diyor. Gribal enfeksiyonların yüzde birinde koku bölgesi zedeleniyor. Koku sorununa yakalananların onda birinde de koku kaybı kalıcı hale geliyor. Bu durumda ülkemizde her yıl pek çok insan gribal enfeksiyon sonrası koku duyusunda geçici ya da kalıcı, kısmi ya da tam bir kayıp yaşıyor. Ani koku kayıplarında erken tanının çok önemli olmasına karşın hastaların genelde birkaç ay geçtikten sonra tedavi için başvurduklarını söyleyen Altundağ, "Hastalar gripten sonra hala koku almakta zorlanıyorsa zaman kaybetmeden doktora giderek koku testi yaptırmalı." diyor. "Bu başvuru süreci ne kadar erken olursa tedavinin başarısı da o oranda yüksek olacaktır." diye de ekliyor.

Kendiliğinden İyileşmesini Beklemeyin

Bu noktada yapılan ikinci hataysa bu durumun kendiliğinden iyileşmeye bırakılması oluyor. Vücut hastalığı iyileştirmeye çalışsa da yanlış bir iyileşme olabiliyor. Koku alma duyusu geri geldiğinde algının değişebileceğini söyleyen Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, "Hastaya nane koklattığımızda o bunu sarımsak olarak algılayabiliyor. Bu durumdaki hastalara da koku terapileriyle rehabilitasyon gerekiyor. Yani medikal tedavinin rehabilitasyonla birlikte yürütülmesi gerekiyor." diyor. Koklama egzersizleri bu rehabilitasyon sürecinde çok önemli bir yer tutuyor.

Alerjik Nezle

Mevsim geçişlerindeki kayıpların en önemli nedenlerinden biri olan alerjik nezle, zamanla kalıcı koku kayıplarına ortam yaratabiliyor. Sıklıkla alerjik hastalıkları olan kişilerde, polenlerin ya da alerjenlerin artmasına bağlı olarak yaşanan burun tıkanıklıkları, koku duyusunda da azalmaya neden oluyor. Ayrıca alerjik salgılar içerisindeki bazı maddelerin koku hücreleri üzerinde hasar yaptığını anlatan Altundağ, "Bu ataklar sıklıkla toksik etkiye bağlı olarak hasta koku hücrelerinin bir kısmını kaybetmeye başlıyor. Dolayısıyla uzun süren burun tıkanıklığında koku sinyalinin azalmasına bağlı olarak koku soğancığının hacmi küçülüyor ve kalıcı koku kaybı gelişme ihtimali artıyor." diyor. Bu nedenle mevsim geçişlerinde koku kayıpları artmışsa öncelikle tıkaçıcı nedenlerin ortadan kaldırılması gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, "Alerjik bir sorun nedeniyle koku alma duyusunda azalma tespit edilen hastaya önce ilaç tedavisi uygulanıyor. Bu şekilde hastada rahatlama sağlanıyorsa veya hasta sürekli ilaç kullanmak istemiyorsa burun eti lazerle küçültülerek hem daha rahat koku hem de daha iyi nefes alması sağlanıyor." diyor.

Sinüzit

En önemli koku kayıplarından biri de sinüzit. Mevsim geçişlerinde özellikle klima ayarlarındaki farklılıklar ve hava değişimleri gibi nedenlere bağlı olarak sinüzit vakalarında artış yaşanıyor. Bu hastalarda, sinüsler iltihaplandığından koku alanının üzerindeki salgı miktarı artıyor. Aynı zamanda koku alanına ulaşmasını engelleyen tıkanıklıklar nedeniyle koku alma duyusu azalıyor. Yaşanan sinüzit ataklarının sıklığı ve tedavilerinin gecikmeleriyle orantılı olarak koku bozukluğunun da dirençli hale gelme ihtimali artıyor. Bu hastalarda da önce ilaç tedavisi uygulanıyor, yanıt alınmazsa cerrahi yönetime başvuruluyor.





SEZONUN EN GÖZDE GÜZELLİK ÜRÜNLERİ

Sonbaharda da sağlıklı ıslık ıslık parlayan arınmış bir cilt, kusursuz ten makyajı, bakımlı dudaklar, göz alıcı bakışlar... Sonbahar - kış sezonunda ihtiyaç duyabileceğiniz ve makyaj çantanızdan asla çıkarmak istemeyeceğiniz en gözde güzellik ürünlerini sizler için bir araya getirdik.



FLORMAR

Flormar'ın krem jel yapıdaki yeni ürünü, kaş maskarası ve kaş farı olarak kullanılabilir. Brow Pomade, el açısıyla uyumlu kesik uçlu fırçası sayesinde kolayca uygulanabilirken mat bitişli yapısıyla da doğal bir görünüm sağlıyor. Brow Pomade, 24 saate kadar suya dayanıklı olma özelliği sayesinde kaşların görünümünü her koşulda koruyor. Ürünün, beige, light brown, brown, dark brown olarak dört farklı renk seçeneği bulunuyor.



Fiyat: 26,99 TL



KIKO MILANO

Sonbahar aylarında da yaz ışıltısını ve parlaklığını teninde hissetmek isteyenler için geliştirilen renklere sahip Beyond Limits Far Paleti, kozmetik dünyasının önemli markalarından Kiko Milano'nun yeni tasarlanan Beyond Limits Koleksiyonu'ndan. Ürün, 12 saate kadar kalıcı olma özelliği sayesinde bakışlarınıza dikkat çekici doğal bir görünüm vadediyor.

Fiyat: 35 TL



NYX

Yaz bronzluğunu kaybetmek istemeyen, sonbaharda da aynı ten rengini korumak isteyenler için aydınlatıcı toz pudra Born To Glow Illuminating Powder. Ciltle en uyumlu rengi yakalamak için 4 farklı tona sahip olan Born To Glow Illuminating Powder, ışığı yansıtma özelliğiyle cilde göz alıcı fakat doğal bir ışıltama sunuyor. Ten makyajında kontür yapmak için de kullanılabilen ürün, ciltte kadifemsi bir his bırakıyor.

Fiyat: 79,99 TL

YVES ROCHER

Yves Rocher'nin Türk hamamından esinlendiği, oryantal notalara sahip badem ve portakal çiçeğiyle zenginleştirilen duş yağı; yoğun duysal çekiciliğiyle eşsiz bir banyo deneyimi için özel olarak üretildi. Cilde masaj keyfi sunan ürün aynı zamanda güzel kokulu, parlak bir görünüm kazandırıyor. Saten, yumuşak formülüyse ciltle temas ettiğinde hassas bir köpüğe dönüşüyor.

Fiyat: 23 TL





BOBBI BROWN

Bobbi Brown'un yeni nemlendiricili likit ruju, krem kadar rahat bir his veriyor ve dudaklara ışıltı dolu bir parlaklık kazandırıyor. Ürünün içeriğinde bulunan kızılıcık, yaban mersini ve ahududu özleri saf renk pigmentleriyle birlikte dudaklarınızı nemlendiriyor ve dudaklarınızın hoş bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor.

Fiyat: 150 TL



ZOEVA

Zoeva, daha uzun, hacimli ve yoğun renklere sahip kirpikler için Graphic Lash Maskara'yı kullanıcılarının beğenisine sunuyor. Hacim verme etkisine sahip Graphic Lash Maskara, kirpiklerinize göz alıcı bir görünüm katıyor. Ürün kirpikleri yoğun bir kömür siyahıyla yoğunlaştırıyor ve uzatıyor. Spiral şekilli fırçası ve uzun süreli kalıcı formülü sayesinde anında göz alıcı bakışlar ve mükemmel bir görünüm sağlıyor.

Fiyat: 79 TL

BENEFIT

Benefit'in Dandelion Twinkle ürünü, özel strobing teknolojisi sayesinde cildinizde şeffaf, tüy gibi hafif bir dokuda ışıltı sağlıyor. Dilerseniz tek başına kullanabileceğiniz ürünü dilerseniz de kullanmayı sevdiğiniz allık, pudra ya da fondöten üzerine sürerek doğal bir ışıltıya sahip olabiliyorsunuz. Hayal ettiğiniz sağlıklı ve pırıl pırıl cilt görünümü için tercih edebileceğiniz Dandelion Twinkle, Benefit allıklarıyla aynı kullanım süresini hedefliyor.

Fiyat: 160 TL



SEPHORA

Kremsi dokulu kalem sayesinde kontür yapmak artık çok kolay. Contour Stick'in mat bitişli kremi dokusu, ürünün cildinizde anında emilerek ultra doğal ve iyi görümlü bir sonuç almanızı sağlıyor. Kremi dokusuyla yoğunluğunu, makyajınıza uygun şekilde ayarlayabileceğiniz ürünün açık ve orta mat tonları mevcut. Ürün aynı zamanda iyi görümlü bir cilt için bronzlaştırıcı olarak da kullanılabilir.

Fiyat: 49,90 TL



L'OREAL PARIS

Cildi besleyerek ve nemlendirerek, cildin ışıltısını ve pürüzsüzlüğünü geri kazandırmayı hedefleyen yüz bakım yağı, anti-oksidan özellikleriyle bilinen 8 temel yağ, (lavanta, gül, mercanköşk, papatya, biberiye, portakal, sardunya ve lavandin) besleyici özellikleriyle bilinen değerli yağlarla (jojoba, kuşburnu) harmanlıyor. Ürün, aromatik kokusu sayesinde yepyeni ve tazelenmiş bir his uyandırıyor.

Fiyat: 35 TL

**ORIGINS**

Yağ içermeyen hafif jel formülüyle enerji veren nemlendirici, cildin enerjisini artırmaya ve aydınlık bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor. Yağ içermeyen formülü ve içeriğindeki bitkisel özlerle cildi nemlendiriyor. İçeriğindeki Kore Ginsengi, cilde enerji vermeye; arpa, buğday ve zeytin ise cildin nem bariyerini onarmaya yardımcı oluyor. Ürün, cildin temizlenmesine, canlanmasına, sağlıklı ve parlak bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor.

Fiyat: 145 TL

**THE BODY SHOP**

Cildinizin neme ihtiyaç duyduğu her an kullanabileceğiniz Mango Body Yogurt, hafif yapıdaki yeni formülü sayesinde cilt tarafından kolayca emiliyor ve 48 saate kadar nemlendirici özelliğini koruyor. Cildinizi nemlendirerek daha yumuşak ve pürüzsüz bir hale kavuşturan ürünü, duştan sonra nemli cildinize de uygulayabilirsiniz. Mango suyu ve organik badem sütü içeren jel krem %100 vegan üründür.

Fiyat: 99,99 TL

TOO FACED

Dudaklarınız, doğal ve kremi yoğunluğa sahip Natural Nude rujlar sayesinde en saf haliyle ışıltıyor. Zengin pigmentli yapısına karşın daha yoğun bir görünüm tercih ederseniz iki veya üç kat şeklinde uygulayabileceğiniz ürünün, doğal ve ten rengi seçenekleri bulunuyor. Ruj, dudaklarınızda ağırlık hissi de bırakmıyor.

Fiyat: 129 TL



%100^{'e kadar}

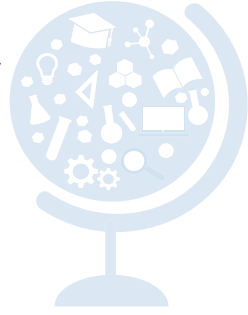
PÜRÜZSÜZLÜK

Acı yok. Sert kimyasal yok.



Gillette
Venus

bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz

KÖPEKLERİN ÜZGÜN BAKIŞLARINDAKİ SIR BİN YILLIK EVRİME DAYANIYOR



Bilim insanlarının köpeklerin kasları üzerinde yaptığı araştırmada, köpeklerin sahip olduğu üzgün ifadenin insanların yanında evcilleşmeleri sonucu oluştuğu bilgisine ulaşıldı. ABD Bilim Akademisi'nin yayın organı PNAS'ta yayınlanan araştırmaya göre köpeklerin kaslarını kaldırmalarını sağlayan bu kaslar, köpeklerin atası kurtlarda bulunmuyordu. Amerikan ve İngiliz bilim insanlarının bulduğu bulgular, köpeklerin yüzlerindeki bu anatomik değişimi insanların yanında yaşayarak binlerce yılda geliştirdiklerini gösteriyor. Araştırmada, yavru köpek bakışlarının, evcil köpeklerin insanlarla bağ kurmasına yardımcı olduğu da kaydedildi. Araştırma ekibindeki Portsmouth Üniversitesi Öğretim Görevlisi Juliane Kaminski, "Köpekler bu hareketi yaptığında, insanlarda onların istediklerini yapmak için güçlü bir arzu uyandırıyorlar." dedi.

ÜÇ BUÇUK METRE BOYUNDA VE YARIM TON AĞIRLIĞINDA KUŞ FOSİLİ



Kırım'daki bir mağarada yapılan çalışma sonucu çok iri bir kuş fosili bulan paleontologlar bu sayede gezegenimizde yaşamış olan en büyük kuşlardan birini keşfetti. 1,5 - 2 milyon yıl önce yaşadığı düşünülen *Pachystrutho dmanisensis* adlı kuş türü en az üç buçuk metre boyuna ve 450 kilo ağırlığa sahip olabiliyor. Yaşadığı süre zarfında var olan en büyük kuş türlerinden biri olarak kabul edilen kuş, görünüş olarak modern deve kuşlarına benziyor. Fil kuşundan çok daha hızlı koşabilmesi, muhtemelen hayatta kalmasına yardımcı oluyordu. Araştırmada esas dikkat çekici olansa kuşa ait kemiklerin bulunduğu yer oldu. Şimdiye kadar bu türden kuşlara ait fosiller yalnızca güney yarım kürede görülürken Kırım'da bu fosillerin bulunması, vahşi dev kuşların sanılandan daha yaygın bir yaşamının olduğunu gösteriyor.

OKYANUSUN ALTINDA DENİZ KEŞFEDİLDİ



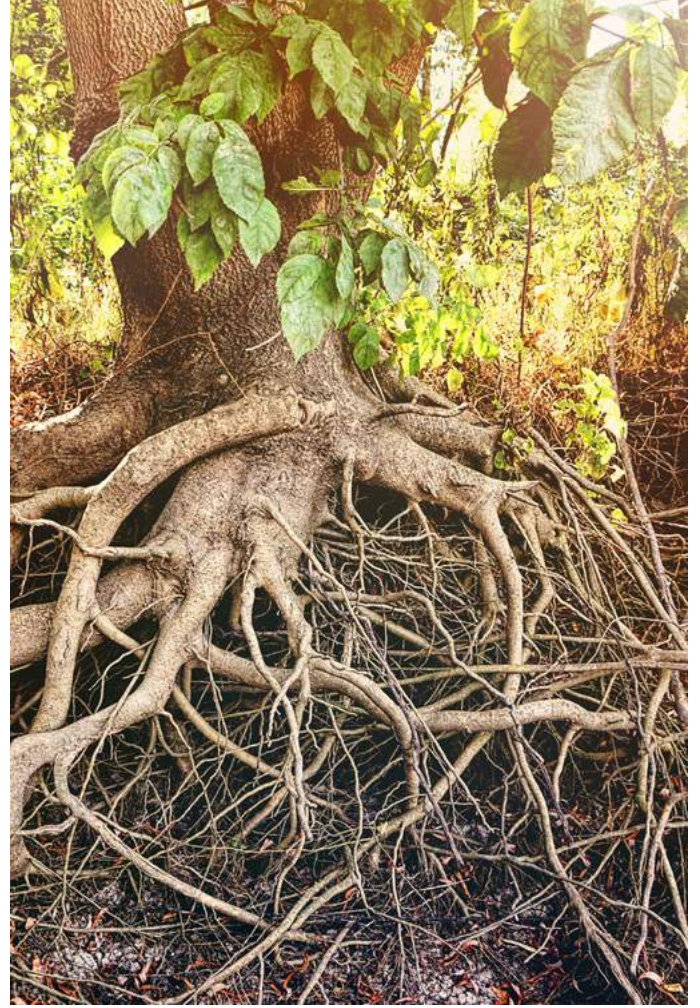
Kolombiya Üniversitesi araştırmacıları ve Woods Hole Oceanographic Institution ekibi tarafından New Jersey'den Massachusetts'e kadar olan alanda, elektromanyetik dalgalarla yapılan inceleme sonucu tatlı su denizi keşfedildi. Araştırmacılar, kıyının 80 kilometre kadar açığına uzanan ve yüzeyden 183 metre derinde başlayan bir tatlı su kütlesi buldu. Dünya'nın son Buzul Çağı'nda, sıcaklıklar düşüp gezegen buz tuttukça, denizlerde katman katman oluşan buz tabakalarının zamanla çöktükleri noktalarda oluşan tatlı su denizlerinin; gelecekte yaşanması muhtemel su krizlerinin aşılmasında önemli rol oynayabileceği düşünülüyor.



KOMADAKİ BEYİNDEN GİZLİ AKTİVİTELER

Uzun süredir tartışılan konulardan biri olan komada yatan insanların çevrelerini algılayıp algılamadıkları sorusu, bilim insanları tarafından bulunan bir kanıtla kısmen aydınlatıldı. Araştırmaya göre ciddi beyin hasarı bulunan kişilerin yüzde 15'inin, görünür olarak tepki veremeseler bile bilişsel olarak tepki verdiği bilgisine ulaşıldı.

Kolombiya Üniversitesi'nden Jan Claassen'in liderlik ettiği araştırmaya 104 hasta katıldı. Araştırmacılar, EEG adı verilen yöntemle komada olan ve herhangi bir nedenle klinik olarak tepkisiz durumda olan kişilerin emirlere nasıl tepki vereceğini inceledi. Hastaların %15'inin, "sol elini kaldır" gibi komutlara fiziksel olarak olmasa da bilişsel olarak tepki verdiği gözlemlendi. Bu hastaların beyinlerinde, sağlıklı kişilerin bu gibi komutları uygularken görülen elektriksel aktiviteler tespit edildi. Araştırmacılar, EEG değerinin incelenmesi için daha fazla test gerektiğini açıkladı.



AĞAÇLARIN VE BİTKİLERİN YER ALTI DÜNYASINDAKİ HARİTASI ÇIKARTILDI

Stanford Üniversitesi tarafından yapılan araştırmada, her orman veya korunun altında, ağaçları ve bitkileri birbiriyle bağlayan kök, mantar ve bakterilerden oluşan karmaşık bir ağ olduğu tespit edildi. Yaklaşık 500 milyon yıllık bu ağ internet için kullanılan "world wide web - dünya çapında ağ" terimine atıfla "wood wide web - mikorizal mantar ağı" diye adlandırılıyordu. Yapılan uluslararası çalışma sayesinde bu bilinmeyen dünyaya hakim olan "mikorizal mantar ağının" ilk küresel haritası çıkartıldı.

Nature dergisinde yayımlanan araştırma, ABD'deki Stanford Üniversitesi tarafından İsviçre'nin Zürih kentindeki Crowther Laboratuvarı'nda yapıldı. Yapılan çalışmada Küresel Orman İniyatifi'nin 70'den fazla ülkedeki 1,2 milyon orman, 28 bin türü kapsayan veri tabanı kullanıldı. Milyonlarca ormanın doğrudan gözlemi ve yerdeki simbiyotik bağları kullanan araştırmacılar, ilk kez bu mantar ağlarını aşağıdan yukarı görselleştirebilen modeller yapmıştı. Araştırmacılarından Profesör Thomas Crowther, BBC'ye yaptığı açıklamada "İlk kez ayaklarımızın altındaki dünyaya dair küresel ölçekte bir bakış elde ettik." dedi.



SİNEMA

CINETIME

Sinemamın 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 CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME

VIZYONDAKİLER

Karakomik Filmler 2 Arada Kaçamak

Vizyon Tarihi:
18 Ekim 2019

Her biri yaklaşık bir saatlik iki farklı hikayeden oluşan 2 Arada ve Kaçamak birbirinden bağımsız iki ayrı hikayenin anlatıldığı filmler. Oyuncu kadrosunda Cem Yılmaz, Ozan Güven, Zafer Algöz, Özkan Uğur ve Uraz Kaygılaroğlu gibi ünlü isimlerin yer aldığı filmin yönetmen ve senaristliğini ise Cem Yılmaz üstleniyor. Kaçamak ve 2 Arada filmleri tek bir biletle iki farklı seansta izlenebilecek.

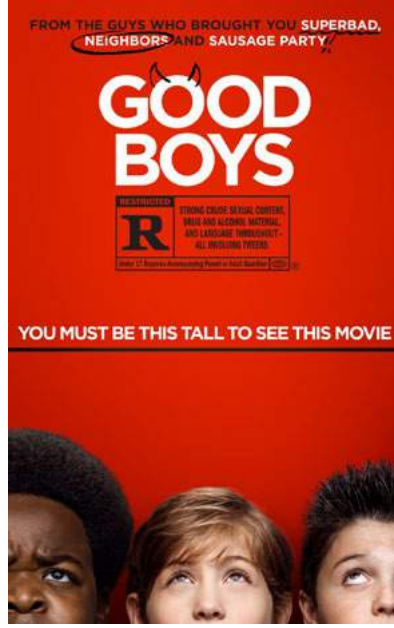




O Bölüm 2

Vizyon Tarihi: 6 Eylül 2019

Stephen King'in aynı isimli popüler romanından sinemaya uyarlanan "O" filminin devam halkası filmi "O Bölüm 2". 27 yıl sonra şeytani palyaço Pennywise'in kasabaya geri gelmesiyle kahramanlarımız da çocukken söz verdikleri gibi kasabaya geri dönüyor. 27 yıl sonra bir araya gelen ekipte her bir karakterin oldukça değişmiş olması sebebiyle birbirlerini tanımakta da zorlanacakları filmde, bambaşka hayatlar yaşayan eski dostlar yeniden birlikte mücadele etmeyi öğrenecek.



Uslu Çocuklar

Vizyon Tarihi: 6 Eylül 2019

Komedi türündeki filmde, 12 yaşındaki dört erkek çocuğun okula gitmeyi gün boyu sürecek komedi dolu bir maceraya atılması konu ediliyor. Yan komşularının drone'unu izinsiz almalarıyla devam eden bu macerada çocukların başlarına açtıkları dertlere çok güleceksiniz. Yönetmen koltuğunda Lee Eisenberg ve Gene Stupnitsky'nin oturduğu filmin oyuncu kadrosunda Jacob Tremblay, Keith L. Williams ve Brady Noon yer alıyor.



Yıldızlara Doğru

Vizyon Tarihi: 20 Eylül 2019

Yönetmen koltuğunda James Gray'in oturduğu filmin oyuncu kadrosunda, Brad Pitt, Tommy Lee Jones, Ruth Negga yer alıyor. Filmde 20 yıl önce kaybolan babasını bulabilmek ve gezegenimizi tehdit eden gizemi açığa çıkarmak için Güneş sistemimizin en uzak köşelerine yolculuk eden astronotun hikayesi işleniyor. Yolculuk, insan varoluşunun doğasına ve evrendeki yerimize meydan okuyan sırların açığa çıkmasını sağlıyor.



Annem

Vizyon Tarihi: 20 Eylül 2019

Dramatik film, bir anne ve kızın hüzünlü hikayesini konu ediniyor. Nazlı, annesinden utanan ve bir an önce ondan kurtulmak isteyen genç bir kızdır. Nazlı'nın annesiye kızı için her şeyi yapmayı göze alan, imkansızlıkları mümkün kılmaya çalışan fedakar bir kadındır. Nazlı, üniversiteyi kazanmasından sonra doğup büyüdüğü köyden ve kurtulmak istediği annesinin yanından ayrılır. Ancak aradan geçen onca yılın ardından Nazlı yeniden annesinin yanına dönmeye karar verir...





Kız Kardeşler

Vizyon Tarihi: 13 Eylül 2019

Film, annelerinin ölümü sonrası farklı yollara savrulmak zorunda kalan üç kız kardeşin hikayesini konu ediyor. Reyhan, Nurhan ve Havva küçük yaşta öksüz kalan üç kız kardeşdir. Annelerinin ölümünün ardından kız kardeşler, kasabaya farklı ailelerin yanına gönderilir. Birbirlerinden ayrıldıkları için epey üzülen kardeşler, yeni yaşamlarına uyum sağlamakta oldukça zorlanır. Kızlar, yanlarında kaldıkları ailelerin yanında tutunamayınca, baba ocağına geri gönderilir. Aradan geçen yılların ardından köylerine dönen kardeşler, yeniden bir araya geldiklerinde kaçtıkları gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalır.



Yeti Efsanesi

Vizyon Tarihi: 27 Eylül 2019

Film, çatıda bulunduğu efsanevi yaratık Yeti'yi evine geri götürmek için zorlu bir maceraya atılan Yi ve arkadaşlarının hikayesini konu ediyor. Yi'nin hayatı, Şangay'daki evlerinin çatısında bir Yeti ile karşılaşmasıyla bambaşka bir hal alır. Evin çatısında yaşayan Yeti ile iletişim kurmaya çalışan Yi, sihirli yaratığın Everest'te yaşadığı ve ailesinin yanına dönmeye çalıştığını anlayarak ona "Everest" adını verir. Yi ve arkadaşları, Everest'i, dünyanın en yüksek noktasında ailesiyle yeniden bir araya getirebilmek için tüm hazırlıklarını yapar. Yi ve arkadaşlarını, Yeti'yi ailesinin yanına götürmek için çıktıkları yolculukta büyük maceralar beklemektedir.



IP MAN 4: Final

Vizyon Tarihi: 27 Eylül 2019

Ip Man filminin devam halkası olan yapımda, Donnie Yen, Chan Kwok-Kwan, Scott Adkins yer alıyor. WingChun dövüş tekniğinin ustası Ip Man, ABD'de WingChun okulu açarak yerel dövüş sanatları topluluğunu rahatsız eden öğrencisinin yanına gitmeye karar veriyor. Wilson Yip'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmde Donnie Yen bir kez daha Ip Man'ı hayat veriyor.

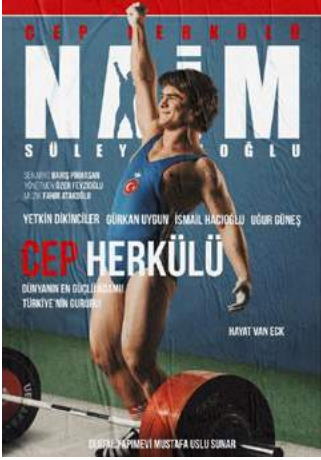


Saka Kuşu

Vizyon Tarihi: 13 Eylül 2019

13 yaşındaki Theodore Decker'ın hayatı, annesinin düzenlenen bir terörist saldırısında öldürülmesinin ardından alt üst olur. Theodore, tüm bu karmaşanın ortasında The Goldfinch adı verilen paha biçilemez bir sanat eserini çalar. Theodore'un annesinin bombalanma sonucu öldürüldüğü o günden geriye elinde kalan tek somut şey The Goldfinch'tir. Kafesine zincirlenmiş bir saka kuşu portresi olan The Goldfinch, Theodore'un hayatını yeniden inşa etme sürecinde önemli bir yer edinecektir.





Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu

Vizyon Tarihi: 25 Ekim 2019

Dünya spor tarihine adını altın harflerle yazdıran efsanevi Halterci Naim Süleymanoğlu'nun hayat hikayesinin konu edildiği film, belgesel - biyografi türünde. Filmde, dünya rekoruna ilk kez 15 yaşında imza attığı spor kariyerine, 7 dünya rekoru, üç farklı olimpiyatta kazandığı üç olimpiyat altın madalya, 6 Avrupa şampiyonluğuyla 7 tane dünya şampiyonluğu ve daha nice başarılar sığdıran Naim Süleymanoğlu'na hayat veren isim Hayat Van Eck oluyor.



İkizler Projesi

Vizyon Tarihi: 11 Ekim 2019

Yaşlanan bir kiralık katil artık bu işlerden kurtulmak ister. Ancak bunun için uğraşırken kendini bir savaşın içinde bulur. Savaştığı kişi ise kendisinin 25 yaş daha genç ve dinç halindeki klonudur. Her an aksiyon ve gerilim dolu bilim kurgu filmin yönetmen koltuğunda ünlü Yönetmen Ang Lee oturuyor. Filmin başrol oyuncusu Will Smith'e Mary Elizabeth Winstead ve Clive Owen eşlik ediyor.



Malefiz: Kötülüğün Gücü

Vizyon Tarihi: 18 Ekim 2019

Malefiz'in devam halkası olan filmde, yıllar Malefiz ve Aurora'ya iyi davranmıştır. İlişkileri kalp kırıklıklarından ve intikamdan arınarak sonunda sevgiye dönüşür. Aurora'nın Prens Phillip ile gerçekleşecek olan evliliği, iki bölgenin birliğini sağlayacağı için Ulstead ve Moors Krallığı'nda kutlanacaktır. Beklenmedik bir karşılaşmaysa yeni ittifaklar doğuracaktır. Büyük Savaş içerisinde ayrı düşen Malefiz ve Aurora ise sadakatlerini test edecek ve gerçek bir aile olup olmadıklarını sorgulayacaktır.



Hareket Sekiz

Vizyon Tarihi: 4 Ekim 2019

Rus mafya liderinin peşine düşen üç polis memurunun eğlence dolu hikayesini konu alır. Hareket Sekiz'in oyuncu kadrosunda Ali Sunal, Onur Atilla, Devrim Yakut, Gürgen Öz yer alıyor. Bu zamana kadar tesadüfi başarılar elde eden polis memurları Bünyamin, Reşat ve Kazım'ın zorlu bir görevi vardır: Rus mafya lideri Zolka, bor madenini, özel bir silahta kullanılması için Türkiye'den yurt dışına kaçırmayı planlamaktadır. Rus mafyasını alt etmekte görevlendirilen Bünyamin, Reşat ve Kazım, kendilerini zorlu bir maceranın içinde bulur.



Joker

Vizyon Tarihi: 4 Ekim 2019

Başarısız olmuş bir komedyenin aklı dengesinin bozulmasıyla birlikte gözü dönmüş bir katile dönüşümünü konu alan filmin yönetmen koltuğunda Todd Phillips oturuyor. Oyuncu kadrosunda Alec Baldwin, Zazie Beetz, Josh Pais gibi önemli isimlerin yer aldığı filmde Joker rolünü Joaquin Phoenix canlandırıyor.

CMYLMZ

Komedi filmleri, stand-up gösterileri, şakaları ve muzip tavırlarıyla sevilen Komedyen Cem Yılmaz... Ünlü oyuncunun büyük merakla beklenen farklı formattaki 2 Arada ve Kaçamak filmleri 18 Ekim'de vizyona girecek. Tüm hikayesi arabalı vapurda geçen 2 Arada'da Cem Yılmaz Ayzek isimli bir çaycıyı canlandırırken Yılmaz'a Zafer Algöz, Ozan Güven, Cemre Ebuzziya ve Cem Davran eşlik ediyor. Detoks tatiline çıkan yakın arkadaşların başına gelen komik olayların anlatıldığı Kaçamak'ın başrollerindeyse Cem Yılmaz, Zafer Algöz, Necip Memilli ve Özkan Uğur yer alıyor.

Komedyen, oyuncu, müzisyen, karikatürist, seslendirme sanatçısı, senarist, yapımcı ve yönetmen Cem Yılmaz 23 Nisan 1973 doğumlu. Aslen Gürün Sivashlı olan ünlü komedyen, ilköğrenimini Mehmet Akif İlkokulu'nda tamamladı. Bahçelievler Kazım Karabekir Ortaokulu'nu bitirdikten sonra Etiler Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi ve Boğaziçi Üniversitesi Turizm ve Otel Yönetimi Bölümü'nü bitirdi.

Yönetmen: Cem Yılmaz
Oyuncular: Cem Yılmaz, Zafer Algöz,
 Özkan Uğur
Dağıtım: UIP Türkiye
Tür: Komedi



Karikatüre olan ilgisi üniversite yıllarında başlayan Cem Yılmaz o dönemde Lemana dergisinde çalışmaya başladı. İlk gösterisini Lemana dergisinde çalıştığı yıllarda, Lemana Kültür Merkezi'nde gerçekleştiren komedyen daha sonra Beşiktaş Kültür Merkezi'nde sahne almaya başladı. Beşiktaş Kültür Merkezi'nde gerçekleştirdiği gösterilerle daha geniş kitlelere ulaşarak adını duyurmayı başaran Yılmaz, bir süre sonra karikatürlerini topladığı Karikatürler isimli bir kitap da yayınladı.

1988 yılındaki "Her Şey Çok Güzel Olacak" filmiyle sinema sektörüne adım atan komedyen, ilk filminden itibaren sinemayla bağına hiç koparmadı. Oyunculuk, dublaj sanatçılığı, film yapımcılığı ve yönetmenliği yaparak sinemadaki kariyer basamaklarını hızla tırmandı. Vizonte, senaristi ve oyuncusu olduğu G.O.R.A., 11. Sadri Alışık Ödülleri'nde "En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu" ödülünü getiren Organize İşler, 12. Sadri Alışık Ödülleri ve 34. Brussels Uluslararası Bağımsız Film Festivali'nden "En İyi Erkek Oyuncu" ödülünü kazandıran Hokkabaz, oyuncusu, senaristi, yapımcısı ve yönetmeni olduğu A.R.O.G., 4. Yeşilçam Ödülleri "En İyi Erkek Oyuncu" ödülünü aldığı Av Mevsimi, 21. Sadri Alışık Tiyatro ve Sinema Oyuncu Ödülleri "Yılın En Başarılı Erkek Oyuncusu" ödülüne layık görüldüğü İftarlık Gazoz ve yine hem yapımcısı hem senaristi hem de oyuncusu olduğu Arif v 216 filmleriyle Türk sinemasına önemli katkıda bulunmuştur. Sinemada yakaladığı başarıyla 2007 yılında İstanbul'da CMYLMZ Fikir Sanat isimdeki film yapım şirketini kurdu.

Sinema alanındaki çalışmalarının yanı sıra sahne gösterilerini de devam ettiren ünlü komedyen, yıllar içinde dünyanın dört bir yanında beş binin üzerinde gösteri gerçekleştirdi. Milenyum, Bir Tat Bir Doku, CMYLMZ, CM101MMXI Fundamentals, STANDartCY gösterileriyle sahne alan Cem Yılmaz, dünya prömiyerini Londra'da yaptığı CMYLMZ Diamond Elite Platinum Plus'ın turnesine yurt içinde ve yurt dışında devam etmektedir.

Birçok markanın yüzü olarak yer aldığı reklam filmlerinde akıllarda kalan replikleriyle de adından uzun süre söz ettiren komedyen, Borusan İstanbul Filarmoni Orkestrası iş birliğiyle yapılan özel konserlerde orkestraya iki kez şeffik yaparak bifo & Cmylmz adında bir DVD de çıkardı.

Yalnızca filmleri ve gösterileriyle değil sosyal medya üzerinden yaptığı paylaşımlarla da güldürmeye devam eden Cem Yılmaz 14,2 milyon takipçisiyle sosyal medyada da en çok takip edilen ünlüler arasında yer alıyor.



ajanda



KİBARLIK BUDALASI

Usta Oyuncu Haldun Dormen'i yıllar sonra sahnelerde görmemizi sağlayan "Kibarlık Budalası" dokuzuncu yılında. Eylül ve ekim ayları boyunca İstanbul, Balıkesir, Bursa ve İzmir'de sahnelenecek oyunda Haldun Dormen, Göksel Kortay, Hakan Altınır, Damla Cercisoğlu, Efe Yeşilay, Anıl Yülek, Caner Tör, Reyhan Aydınşel ve Burcu Akyürek gibi birçok başarılı isim yer alıyor. Oyunda 17. yüzyıl Fransa'sında, cahil, saf ama çok zengin bir adam olan Mösyö Jourdain'in asilzade olabilmek için gösterdiği çaba konu ediliyor.

EVANESCENCE "SYNTHESIS LIVE" KONSERİ

Bring Me To Life ve My Immortal gibi parçalarıyla dünya rock müziğinde büyük üne kavuşan Evanescence, "Synthesis Live" turnesi kapsamında Volkswagen Arena'da sahne alacak. Müziğinde rock, metal ve senfonik öğeleri birleştiren Evanescence, 13 Eylül'de İstanbul'daki hayranlarıyla bir araya gelecek. Müzisyen ve şarkı yazarı Amy Lee liderliğinde 2000'li yılların başında kurulan Evanescence, birçok müzik ödülüne de sahip.



BURDA OLAN BURDA KALIR

Başarılı Komedyen Cem Yılmaz'ın abisi Can Yılmaz ve Oyuncu Zafer Algöz'ün "Burda Olan Burda Kalır" gösterisi 19 Ekim'de Denizli Açık Hava Tiyatrosu'nda sahnelenecek. Son zamanlarda sosyal medya üzerindeki paylaşımlarıyla büyük beğeni toplayan Can Yılmaz ve Zafer Algöz'ün takipçilerinden gelen "birlikte gösteri yapın" çağrısına kayıtsız kalamayarak hazırladıkları gösteride, ikili günlük hayatta başlarına gelen olayları komik bir dille anlatıyor.





ANADOLU ATEŞİ - İSTANBUL DREAMS

Anadolu Ateşi dans topluluğunun son gösterisi “İstanbul Dreams” kapsamında düzenlenen turne, eylül ayı boyunca Hatay, Mersin, Adana ve Denizli’de sahnelenecek. Doğu ile batı kültürlerinin buluşmasını hedefleyen ve evrensel barış mesajları veren dans portresi Anadolu Ateşi, 250 kişilik dansçı kadrosuyla halk danslarını bale, modern dans ve dansın diğer disiplinleriyle sentezleyerek dünyaya modern standartlarda kültürel bir şölen sunuyor.

SUNAY AKIN İLE GÖRÇEK

Sunay Akın ile Görçek, 17 Eylül’de İstanbul Trump Kültür ve Gösteri Merkezi’nde seyirciyle buluşacak. Gerçek ama şaşkıncu hikayelerin yer aldığı bu gösteride kağıt gemilerden emekli kaptanımız, izleyicilerini seyir defterinin yeni sayfalarını okumaya davet ediyor. Görçek’i izleyenler, bir arada yaşama duygusunu, bilginin üretilen ve yönetilen en büyük güç olduğu gerçeğinde kavriyor. Hadi gel, iki saate iki bin kitabın ışığının sığıldığı bu gösteride karanlığa taşınan ışığı sen de avuçlarında hisset...



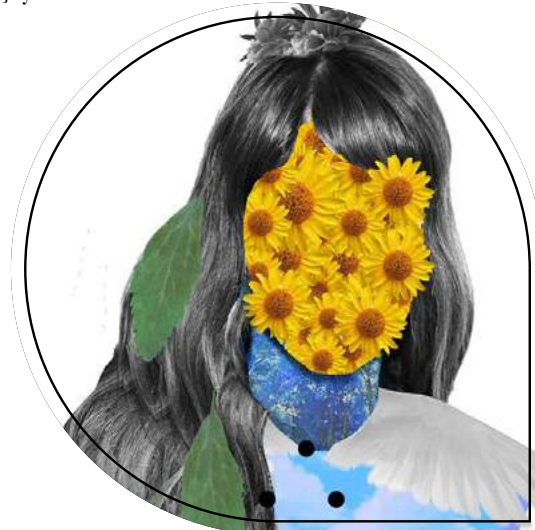
BİR DELİNİN HATIRA DEFTERİ

Erdal Beşikçioğlu, Gogol’un meşhur oyunu “Bir Delinin Hatıra Defteri” ile tiyatro sahnesinde. Ünlü sanatçı 3 – 26 Ekim tarihlerinde İstanbul ve Denizli’de tiyatroseverlerle buluşacak. Oyun, Çar 1. Nikolay’ın baskıcı devrinde yaşamış küçük bir devlet memurunun hayatını konu ediniyor. Yaşadığı sıkıcı ve tekdüze hayata bir de müdürünün kızına duyduğu aşk eklenince içinde bulunduğu girdap iyice büyüyen baş kahraman Popriçin’in, bu süreçte deliliğe doğru gidişini işliyor.



FESTTOGETHER “EĞLEN AMA İZ BIRAKMA”

Festtogether, Türkiye’nin sıfır atık hedefli ilk sürdürülebilir müzik festivali olmayı hedefliyor. 28 Eylül’de KüçükÇiftlik Park İstanbul’da düzenlenecek festivalin mottosu “Eğlen ama iz bırakma”. Festival için alınan biletlerle Tider, İhtiyaç Haritası, Adım Adım, Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği, Çaba, TOG ve Tohum Otizm Vakfı sivil toplum kuruluşlarına destek vermiş oluyorsunuz. Festivalde gün boyu ekoloji, geri dönüşüm, çevre gibi konularla ilgili atölyeler ve paneller de düzenlenecek.



TEKNO TREND

Teknoloji dünyasının hayatınızı kolaylaştıracak en yeni tasarımlı ürünlerine yer verdiğimiz sayfamızda, dünyanın en küçük fotoğraf makinesi, gürültü engelleme özellikli kulaklık, susuz çamaşır makinesi, uyku kalitesini ölçen akıllı saat ve daha fazlası sizlerle...

SIGMA'DAN DÜNYANIN EN KÜÇÜK VE EN HAFİF FOTOĞRAF MAKİNESİ

Sigma FP olarak adlandırılan fotoğraf makinesi tüketicilerin beğenisine sunuluyor. Dünyanın en küçük aynasız fotoğraf makinesi unvanına sahip olan Sigma FP, 24.6 milyon efektif piksel sayısı ve 35 milimetre tam boyutuyla dikkatleri üzerine çeken bir sensöre sahip. Pek çok aksesuar ve lensle tam uyumlu olarak çalışabilen fotoğraf makinesi, değiştirilebilir lens seçeneğine de sahip. ISO değerleri 100 ile 25.600 arasında değişebilen Sigma FP'nin ağırlığıysa sadece 370 gram. Bu sayede Sigma FP her zaman rahatça kullanılabilir.



SONY'DEN SESSİZLİKTE BİR ÜST SEVİYE

Teknoloji markalarının önde gelen isimlerinden Sony, ünlü 1000X ürün ailesini, yeni nesil gerçek anlamda kablosuz kulaklıklarla genişletiyor. Sony'nin istisnai gürültü engelleme performansı sağlayan Çift Gürültü Sensörü Teknolojisi ve HD Gürültü Engelleme İşlemcisi QN1e yongasıyla daha da geliştirilen gürültü engelleme özelliği sadece ve sadece müziği duymanızı sağlıyor. Tüm dikkati müziğe yoğunlaştırmanız için üründe Çift Gürültü Sensörü teknolojisi bulunuyor. Kulaklığın yüzeyindeki bir ileri besleme mikrofön ve bir geri besleme mikrofön aracılığıyla etraftaki ortam sesini daha fazla yakalamayı sağlıyor. Ortam sesi yakalandıktan sonra devreye özel HD Gürültü Engelleme İşlemcisi QN1e giriyor. İşlemci, geri planda rahatsızlık veren gürültüyü telafi edecek ters bir ses yaratıyor. Böylece aynı zamanda daha az enerji kullanıyor.



PHILIPS'TEN KALİTEYİ ESTETİKLE BİRLEŞTİREN TELEVİZYON

Philips'in son teknoloji ve kaliteyi estetikle birleştirdiği ürünü, televizyonu artık bir beyaz eşya olmaktan çıkarıyor. Renk paleti ve televizyondan taşan görüntüleri, ince ve narın tasarımı, kolayca döndürülebilir T şeklinde konsoluyla Philips TV 7304 modeli hem televizyon izleyenlere hem de televizyonda saatlerce oyun oynayanlara hitap ediyor. Yeni Performans Serisi, farklı ekran boyutu seçenekleriyle tüm tüketicilerin beklentilerini tek bir televizyonla karşılıyor. Philips TV 7304, Philips P5 Görüntü İşleme Motoru, 4K akıllı HDR, sinema kalitesinde Dolby Vision and Dolby Atmos ses ve görüntü özelliğinin yanı sıra son geliştirilen özelliği sayesinde sesli komut sistemine de sahip.

SIEMENS'İN SUSUZ TEMİZLEYEN ÇAMAŞIR MAKİNESİ

Siemens'in sensoFresh özellikli çamaşır makineleri, bir kez kullanılmış çamaşırın ve birkaç saat giyilen giysilerin üstüne sinen kokuları aktif oksijenle su kullanmadan kolayca temizliyor. Hassas kumaşları da etkili temizleyen SensoFresh teknolojisi sayesinde en sevilen giysiler yıpranmadan uzun süre kullanılabilir. Mobil uygulama üzerinden istenilen zamanda ve yerde yıkama programı seçmeye olanak tanıyan Home Connect teknolojisi sayesinde çamaşırlar hazır olduğunda makineniz size anlık bildirim gönderiyor. 16 farklı leke türü için etkili leke çıkarma teknolojisiyle de hayatı kolaylaştıran Siemens WM14U940TR çamaşır makinesi, myFavourite adlı özel hafıza özelliğiyle kullanıcıların favori program kombinasyonlarını kaydetmesini sağlıyor. myTime özelliğiyle de yıkama programının süresi kendi isteğinize göre 20, 30, 40, 50 ya da 60 dakika olarak ayarlanabiliyor.



HUAWEI AKILLI SAAT İLE GÜNLÜK SAĞLIK KONTROLÜ ARTIK ÇOK KOLAY

Çin teknoloji devi Huawei'in, yeni akıllı saati Watch GT Active hem hareketleri hem egzersiz faaliyetlerini hem de kalp atış hızı ve uyku kalitesini izliyor. Aynı zamanda düşük güç tüketimi sistemi, bu analizi iki hafta veya daha uzun bir süre gerçekleştirmek için uzun bir pil ömrü sağlıyor. HUAWEI TruSleep teknolojisi, uykunun tüm aşamalarını kontrol ediyor ve tipik uyku sorunlarının tespitini mümkün kılıyor. Uyku kalitesini iyileştirmek için 200'den fazla olası öneri sunuyor. Ayrıca uykunun yüzdesini ve aynı zamanda hafif uyku durumunu kontrol ederek oranlarını gösteriyor ve bazı ekstra bilgiler sağlıyor: Gece kaç kez uyanıldığı, derin uykunun sürekli olup olmadığı ya da nefes alma kalitesi. Akıllı saat, dayanıklı titanyum gri paslanmaz çelikten gövdeye ve 1,39 inç boyutunda AMOLED ekrana sahip. Saat gövdesinin sağ kenarındaki iki fiziksel düğme, analog saatteki kuronlara tam olarak benziyor.



PHILIPS'İN AZUR'U ŞİMDİ ÇOK DAHA GÜÇLÜ

Philips'in Azur serisinin en yeni modeli, 3000 Watt'a ulaşan gücü sayesinde hızlı ısınma süresi sunuyor. Hızlı ütülemeyle hem zamanın en efektif şekilde kullanılmasını sağlıyor hem de zahmetsiz ütü deneyimi yaşıyor. 55 g/dk'ya kadar kesintisiz, güçlü ve sürekli buhar çıkışının yanı sıra 250 grama kadar güçlü şok buhar performansı ile kumaşa daha fazla buhar nüfuz ettirerek tüm kırışıklıkları kolay şekilde açıyor. Çizilmeye karşı dayanıklı SteamGlide Elite tabanının yanı sıra hareketsiz bırakıldığında otomatik olarak tabanın üzerindeki 2 dakika sonra ve arka kısmın üzerindeki 8 dakika sonra otomatik olarak kapanarak kullanıcıların güvenliğini de unutmuyor.





LEZZETLİ SOSLARI VE ÖZEL KONSEPTİYLE TAVUK DÜNYASI

Bu sayımızda, özel reçetelere sahip soslar ve çeşit çeşit baharatlarla marine edilen tavukları, bir lezzet hikayesine dönüştüren Tavuk Dünyası'yla bir aradayız. Farklı soslarla marine edilen tavuğu, soslu makarnayı ve Akdeniz salatasını büyük porselen tabakta oluşturduğu farklı konseptiyle sunan Tavuk Dünyası'nın en özel tariflerini sizin için bir araya getirdik.



KEKİKLİM

MALZEMELER

- 240 gram tavuk
- Dağ kekiđi
- 15 gram rende taze kaşar peyniri
- 30 gram krema
- 10 gram sıvı yağ

YAPILIŞI

İlk olarak ısıtılan tavaya 10 gram sıvı yağ eklenir ve iyice kızması beklenir. Her bir porsiyon için kekikle marine edilen 240 gram tavuk eklenir. Yapışan tavuklar silikon spatula yardımıyla ayrıştırılır. Kızgın tavada 6 ile 8 dakika pişen tavukların piştiğinden emin olunduktan sonra önce kaşar peyniri ilave edilir. Tavuklar beş saniye çevrilir ve peynirin erimesi beklenir, ardından krema ilave edilir. Beş saniye daha çevrildikten sonra Akdeniz salatası ve soslu makarnayla servis edilir.

ÇOCUK MENÜSÜ ŞOSLU TAVUK

MALZEMELER

- 120 gram tavuk
- 10 gram soya sosu
- 10 gram sıvı yağ
- 1 adet soyulmuş havuç
- 120 gram makarna

YAPILIŞI

İlk olarak ısıtılan tavaya 10 gram sıvı yağ eklenir ve iyice kızması beklenir. Her bir porsiyon için 180 gram tavuk eklenir. Yapışan tavuklar silikon spatula yardımıyla ayrıştırılır. Kızgın tavada 6 ile 8 dakika pişen tavukların piştiğinden emin olunduktan sonra 10 gram soya sosu ilave edilir. Pişen tavuklar servis tabağına alınır. Tercihe göre soslanmış makarna ve 10 cm uzunluğunda 6 eşit parçaya bölünen havuçla birlikte servis edilir.



Yoğun Dem

Gurme Lezzet



İlk hasatın,

en taze çay
filizleriyle buluştuğu
Doğuştan gelen
enfes lezzet...



ŞEFİN TAVASI

MALZEMELER

- 240 gram Şefin Tavası tavuk
- 10 gram sıvı yağ

YAPILIŞI

İlk olarak ısıtılan tavaya 10 gram sıvı yağ eklenir ve iyice kızması beklenir. Her bir porsiyon için 240 gram Şefin Tavası tavuk eklenir. Yapışan tavuklar silikon spatula yardımıyla ayrıştırılır. Kızgın tavada 6 ile 8 dakika pişen tavukların piştiğinden emin olunduktan sonra ocağın altı kapatılır. Pişen tavuklar servis tabağına alınır. Tercihe göre soslanmış makarna ve Akdeniz salatasıyla birlikte servis edilir.



Mayası Kafkaslardan Doğallığı Sütaş'tan



Ömrünüze Ömür Katar

DOMATES ÇORBASI



MALZEMELER

- 20 gram sıvı yağ
- 80 gram un
- 1 gram karabiber
- 100 gram domates salçası
- 6 gram şeker
- 15 gram tuz
- 40 ml tam yağlı süt
- 1000 ml su
- 30 gram rendelenmiş tam yağlı kaşar peyniri

4 - 6
Kişilik

YAPILIŞI

Tencereye alınan sıvı yağ kızdığında un ilave edilir ve güzel koku verene dek sık sık karıştırılarak kavrulur. Sonrasında karabiber ve domates salçası ilave edilerek kaynaması beklenir. Dibi tutmadan 1 litre su ilave edilerek karıştırılır ve kaynaması beklenir. Toz şeker, tuz, süt ilave edilerek kaynatılır. Yoğunluğun uygun hale geldiği görüldüğünde önceden ısıtılmış çorba kaselerine alınır ve isteğe bağlı olarak üzerine kaşar peyniri ile servis edilir.

KARIŞIK BAŞLANGIÇ TABAĞI

İÇİNDEKİLER

- Mozzarella sticks
- Beş baharatlı patates
- Çıtır tavuk

MALZEMELER

- 200 gram donuk mozzarella sticks
- 200 gram donuk patates
- 8 adet Chili tavuk
- Bir çay bardağı taco baharatı
- 20 gram çıtır pane harcı
- Sıvı yağ

YAPILIŞI

Mozzarella sticks'ler derin dondurucudan alınarak 180 - 200 derecede ısıtılmış fritöz içine donuk olarak atılır. 3 - 4 dakika içerisinde kızaran sticks'ler, yağı emmemesi için süzülerek alınır.

Beş baharatlı patates için patatesler 180 - 200 derecede ısıtılmış fritöze donuk olarak konulur. Yaklaşık üç dakika iyice çıtırlaşarak köşeleri altın sarısı olmaya başlayınca fritözden çıkarılır. İyice yağı süzülen patates dinlendirilir. Ardından bir porsiyon patates için bir çay bardağı toz taco baharatı patateslere homojen olarak karıştırılır.

Çıtır tavuk küpleri için tavukların tamamı pane harcına bulanır. 150 - 160 derece ısıtılmış fritöz yağının içerisine bırakılır. 4 - 5 dakika içerisinde tavuklar altın sarısı rengine geldiğinde süzgeçle süzülür. Tavuklar önceden yağlı kağıt konulan başlangıç tabağının üzerine alınır. Mozzarella sticks'ler ve beş baharatlı patatesler de servis tabağına ilave edilerek sunulur.





Gluten
içermez



Değişmeyen lezzet, değişmeyen kalite,
30 yıllık güven ile her zaman sofranızda sizinle...





Sosyal Medya

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



SERENAY SARIKAYA (@serenayss)

Yer aldığı dizilerdeki başarılı oyunculuğunun yanı sıra müzik performansı da adından söz ettiren Serenay Sarıkaya'nın Instagram hesabında 8,1 milyon takipçisi bulunuyor. Sarıkaya sosyal medya hesabında, son yıldız projesi Alice müzikaline, sosyal sorumluluk projelerine, ünlü bir giyim markasıyla yaptığı iş birliğine dair çekimlere ve nadiren de olsa günlük yaşamından paylaşımlara yer veriyor.



ALPEREN DUYMAZ (@alperenduymaz)

Çukur ve Çarpışma dizilerindeki oyunculuk performansıyla dikkatleri üzerine çeken Alperen Duymaz, 1,5 milyon takipçisi bulunan Instagram hesabında, evcil hayvanlarıyla olan eğlenceli pozlarının, set arkadaşlarıyla samimi fotoğraflarının, yer aldığı yapımların tanıtım filmlerinin ve dostlarıyla buluşmalarından samimi karelerin paylaşımını yapıyor.



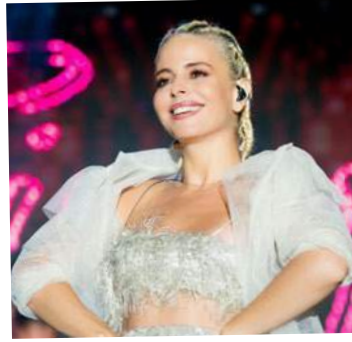
DILAN ÇİÇEK DENİZ (@dilandeniz)

Çukur dizisiyle kariyerinin zirvesini yaşayan Dilan Çiçek Deniz tam bir seyahat tutkunu. 2,9 milyon takipçisi bulunan güzel oyuncu, sosyal medya hesabında keşif rotalarını arşivliyor. Aynı zamanda ünlü markalarla kurduğu iş birliklerini, katıldığı davetleri, moda ve dergi çekimlerinden set arkası görüntüleri ve ünlü düşünürlerin dipnotlarını da takipçileriyle paylaşıyor.



CEM BELEVİ (@cembelevi)

Oyuncululuğuyla ve şarkılarıyla büyük beğeni toplayan Cem Belevi'nin 732 bin takipçili Instagram hesabında, Belevi'nin canlı performanslarından sahne şovlarına uzanan renkli görüntüler, seyahatlerinden eğlenceli pozlar, klip çekiminden kamera arkası görüntüler ve evcil hayvanlarıyla verdiği eğlenceli pozlar karşımıza çıkıyor.



SİMGE SAĞIN (@simgesagin)

Pop müziğin sevilen başarılı isimlerinden Simge Sağın'ın sosyal medya hesabında bir milyon takipçisi bulunuyor. 2015 yılında çıkardığı "Miş Miş" isimli şarkısıyla büyük ses getiren Sağın sosyal medya hesabında, günlük rutinleri, canlı performansları, seyahatleri ve konserlerinden samimi paylaşımlar yapıyor.



AKIN AKINÖZÜ (@akinakinozu)

Hercai dizisindeki Miran rolüyle yıldızı hayli parlayan Akın Akınöz, iki milyon takipçisi bulunan sosyal medya hesabında, oyuncu kadrosunda olduğu dizinin kamera arkası görüntülerinin yanı sıra yer aldığı dergi çekimlerinden görüntüler ve günlük hayattan fotoğraflar da paylaşıyor.



Red Bull Music Festival

ISTANBUL

01 – 15 EKİM

MÜZİK İSTANBUL'U
ELE GEÇİRİYOR.

REDBULL.COM
/ISTANBUL

#REDBULLFESTIST





Lee Cooper[®]
SINCE 1908