

welyou|they

MAYIS - HAZİRAN 2020 - Sayı 21

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** **TR**

ALABİLİRSİNİZ

**ENERJİNİZİ
YANSITIN**

**YAZA
KAPILARINIZI AÇIN**

**VAZGEÇİLMEZ
RAHATLIK**

**ZAMANSIZ
BİR GÜZELLİK**

**HAYALİNİZDEKİ
MUTFAK**

**DOĞASIYLA
EŞSİZ BİR ÖYKÜ
TRABZON**

**ALPASLAN
ÖZDEMİR
"BAŞARIYI
DEĞERLERLE
DESTEKLEMELİSİNİZ"**

**GÜLDEN
"HER ŞARKININ
HİKAYESİ VARDIR"**





SABRİ ÖZEL



YENİ
MAGNUM COOKIE



NEFİS
KURABIYE
PARÇALARI




MAGNUM[®]
haz peşindeysen

arzum

Sen dokunursun değliğir dÜnya

Herkesin kalbindeki
yeri ayrı, adı aynı

anne



Her zaman, her yerde
ANNEMLE!

EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Geçmişten günümüze çok fazla duyduğumuz “her şeyin başı sağlık” söylemleri bu günlerde daha da anlamlı. Ne kadar mesafeli kalsak da aslında her dakika bir olduğumuzu hissetmeli. Hep beraber aynı duyguları yaşadığımız zamanları, hayata sıkı sıkı bağlanarak ve her anın kıymetini bilerek yaşamalı...

Evlerimizde daha çok vakit geçirdiğimiz bu süreçte sizlere hem anı yaşattık hem de içinde bulunduğumuz atmosferden alıp uzaklara götürdük. Yaşayışımıza eklememiz gereken alışkanlıkları, aynı zamanda kendinizi değerli hissedeceğimiz önerileri, zamandan uzaklaşacağımız konuları sizin için sayfalarımıza ekledik...

İç dünyanıza döndüğünüz anlarda farklı bir dünyaya adım atmak istiyorsanız kitap sayfamızda özenle seçtiğimiz romanlar sizlere uzun soluklu okuma deneyimi yaşatacak. Beslemmeden spora, hijyenden teknolojik temizliğe sağlık sayfalarımızda kendinizi değerli hissedecek tüm noktalara değindik. Ramazan ayı boyunca formunuzu korumak için evde yapabileceğiniz egzersizleri de atlamadık.

Yeri gelmişken yaz aylarıyla birlikte unutların tazelendiği, iyi dileklerin çoğaldığı, uzakların yakın olduğu bir bayrama ulaşacağız. Bu vesileyle tüm okurlarımızın Ramazan Bayramı'nı kutlarız...

Yaza kapılarımızı açarken mutfaklarımız evimizin içerisinde başlı başına ayrı bir yaşam alanı bazen ufak dokunuşlar, bazen köklü değişikliklerle tüm atmosferi değiştirebilirsiniz. Bizde 5 adımda yapabileceğiniz değişiklikleri derleyip dekorasyon sayfamızda beğenimize sunduk. Mutfağımızdan sofralarımıza taşıyabileceğiniz sağlıklı lezzetli yemek tarifleri için de gurme sayfamıza öncelikle göz atın isteriz.

Seyahatlerimizi ertelediğimiz bu dönemde gezi sayfamızı okurken manzaraları, manastırları, konakları, müzeleri, çarşıları ve kendine özgü lezzetleriyle yeşilin cenneti Trabzon'a gitmiş kadar olacağınıza eminim... Doğasıyla eşsiz bir öykü Trabzon'da yeşillikler içerisinde kaybolacaksınız.

Bu sayfamızda Özdilek Destek Operasyonları Genel Müdürü Alpaslan Özdemir ile bir araya gelerek gündem, sektör ve operasyonel süreçler hakkında konuştuk. Yaşadığı mutlu anları ve tavsiyelerini paylaştığı dolu dolu bir röportaj gerçekleştirdik.

Mesafelerin uzak ama kalplerin yakın olduğu röportajımızda adından sıkça söz ettiren, başarılı şarkıcı ve söz yazarı Gülden ile uzaktan yaptığımız bu röportajımızda samimi anlara şahit olduk. “Bir anne olarak tüm dünya üzerinde ki çocukların sağlık ve neşe içinde yaşamalarını diliyorum.” temennisini buraya taşımadan edemedik. Tüm özel günlerin bir arada olduğu bu sayfamızda anne ve babalarımızın değerli günlerini tüm içtenliğimle kutlar, yeni sayımızla sizleri baş başa bırakıyorum.

Yazın gelişi, güzel günler habercisi. Sağlıkla kalın...

Senay Aslan
Yazı İşleri Yöneticisi

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Şenay Aslan

Koordinatör
Ece Şentürk

Editör
Emine Nalbant

Görsel Yönetmen
Ceyda Uysal
Hülya Kocaman

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

① weyoutheybyozdilek

② weyoutheymag

③ weyoutheymag

we you they dergisi mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER



16
RÖPORTAJ
ALPASLAN ÖZDEMİR

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

Yaza
Kapılarınızı
Açın

40

VİTRİN

- 30 Sıcak ve Etkileyici
32 Yazın Trendleri Özdilekteyim'de
34 Vazgeçilmez Rahatlık



5 ADIMLA HAYALİNİZDEKİ MUTFAK

*Evinizin kalbi
mutfağınızı baştan
sona yenileyeceğiniz ve
hayalinizdeki mutfağa sizi
daha da yaklaştıracak
dekorasyon önerilerimizi
5 adımda beğenilerinize
sunuyoruz.*

36





22 RÖPORTAJ GÜLDEN



28 Enerjinizi Yansıtın

SAĞLIK

- 42 Ramazan Ayına Özel Egzersiz Önerileri
- 46 Virüsten Korunma Kalkanı
- 54 Virüslere Karşı Teknolojik Temizlik

AKTÜEL

- 48 Tam Zaman Denilebilecek Öneriler
- 62 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası
- 70 Kitap Önerileri
- 74 İz Brakanlar

GEZİ

- 50 Doğasıyla
Eşsiz Bir Öykü

TRABZON



GÜZELLİK

- 58 Aile Boyu Bakım

SİNEMA

- 64 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 68 DC Evreni'nin Güznel Savaşçısı: Gal Gadot

TEKNOLOJİ

- 78 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

- 80 Birbirinden Leziz Ekmek Tarifleri

SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

SAĞLIĞINIZI ÖNEMSIYORUZ

Özdilek, Tüm Sağlık Tedbirleriyle Çalışanlarının ve Misafirlerinin Yanında!

Tüm dünyayı olduğu gibi ülkemizi de etkisi altına alan virüs salgını sebebiyle çalışanlarının, ailelerinin ve tüm şubelerine gelen misafirlerinin sağlığına yüksek hassasiyetle önem veren Özdilek Holding, Sağlık Bakanlığı'na belirlenen tedbirleri yerine getirebileceği planlamalar hazırladı.

Genişletilmiş hijyen çalışmalarıyla tüm birimlerindeki çalışanlarının sağlığını korumaya yönelik; ofis, yemekhane, soyunma odaları, servis araçları ve toplantı odaları, insan sağlığına zarar olmayan kimyasal ürünlerle dezenfekte edildi. Tüm bu birimlere ve sık temas edilen alanlara el dezenfektanı konumlandırıldı ve yine bu alanlarda virüse karşı personelin alınması gereken tedbirler, görsel afişlerle belirtildi. Belirli aralıklarla personellerin ateş ölçümü sağlandı. Tüm operasyonlarındaki çalışmalarını, Sağlık Bakanlığı'nın iş ve toplum sağlığına yönelik açıkladığı tedbirlere paralel olarak yürüttü.

“Önce Sağlık, Sonra Hizmet”

Özdilek hipermarketlerinde misafirlerinin en temel ihtiyacını karşılayabilmek için özveriyle çalışan Özdilek, yıllardır vermiş olduğu güvenilir ve hijyenik alışveriş deneyimini, bu süreçte de misafirlerine sunmaya devam etti. Sağlık Bakanlığı ve İçişleri Bakanlığı'nın tedbirlerini tüm faaliyet alanlarında uyguladı. Yenilenen stoklarla binlerce çeşit ürünü ziyaretçilerine ulaştıran Özdilek hipermarketlerinde; sosyal mesafe kuralları, işletmelerin metrekare oranına göre misafir ağırlaması, eldiven ve maske kullanımı önlemlerine yönelik çalışmalar yürütüldü.

Ayrıca alışveriş arabaları, kasalar, kasa bantları, POS cihazları, ATM'ler, lavabolar ve ortak kullanım alanları, belirlenen aralıklarla dezenfekte edilerek, misafirlerin ve market çalışanlarının sağlığına öncelikli olarak dikkat edildi.

“Evden Alışverişin Güvenilir ve Hijyenik Yolu”

Özdilek çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com, var gücüyle kullanıcılarının market ve mağaza ihtiyaçlarını sağlık tedbirleri doğrultusunda evlerine ulaştırdı. Mağaza bölümüyle Türkiye'nin her yerine; marketteyse 7 ile hizmet veren Özdilekteyim, sipariş sürecindeki tüm alanlarını ve sevkiyat araçlarının temizliğini özel dezenfektanlarla sağladı. Sevkiyat araçlarının her birine el dezenfektanı konumlandırarak POS cihazlarını ve sipariş poşetlerini yine özel dezenfektanlarla daha hijyenik bir hale getirdi. Sağlık Bakanlığı'nın paylaştığı tedbirlerle personellerini bilinçlendiren Özdilekteyim, tüm sipariş süreçlerini sosyal mesafe kurallarına uygun bir şekilde tamamlamaya özen gösterdi.

SAĞLIĞINIZI ÖNEMSİYORUZ



Alışveriş merkezlerimizin tamamında el dezenfektanı bulunmaktadır.



Zemin temizlikleri, dezenfektan özellikli insan ve çevre sağlığına zarar vermeyen kimyasallarla yapılmaktadır.



İşletmelerimizin tamamında hijyenik kağıt havlular kullanılmaktadır.



Havalandırma sistemlerimizle taze hava beslemesi sürekli ve artırılmış olarak yapılmaktadır.



Hipermarketlerimizde personelimizin eldiven ve maske kullanımına özen gösterilmektedir.



Ortak kullanım alanları dezenfektanlarla temizlenmektedir.

Özdilekteyim Bi Tıkla Artık Ceptede!

Özdilek Holding'in perakende ve mağazacılık sektöründeki birikimiyle hayata geçirdiği çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com artık mobil uygulamada. Mağaza ve market hizmetini aynı anda sunarak Türkiye'de bir ilki başaran Özdilekteyim.com, yayına alınan mobil uygulaması sayesinde kullanıcılarına daha kolay ve hızlı alışveriş yapma imkanı sunuyor. IOS ve Android üzerinden kolaylıkla erişim sağlayabileceğiniz Özdilekteyim.com'un mağaza bölümünde 10 bin çeşit ürünle Türkiye'nin her yerine; markette ise 12 bin çeşit ürün alternatifleriyle Antalya, Bursa, Eskişehir, İzmir, Kocaeli, Uşak ve Yalova illerinde hizmet veriliyor.

“Özdilekteyim Türkiye'nin Her Yerinde”

Kullanıcılarına en kaliteli hizmeti sunmak için durmaksızın çalışan Özdilekteyim mağaza bölümünde; kadın, erkek, çocuk, bebek giyim ve ayakkabıdan ev tekstili ve dekorasyonuna dair en moda ve trend ürünler beğenilerinize sunuluyor. Dünyaca ünlü ve kaliteli markaları bünyesinde barındıran Özdilekteyim.com, aynı gün kargo imkanı, ücretsiz iade ve vade farksız alışveriş ayrıcalıklarıyla Türkiye'nin her yerine kargo hizmeti sağlıyor.

“Market Alışverişiniz Bi Tıkla Kapınızda”

Sebze meyve çeşitlerinden et çeşitlerine, unlu mamullerden süt ürünlerine, kahvaltılardan içecek ve atıştırmalıklara, paketlenmiş gıdalardan bebek bakım ürünlerine, kişisel bakım ve temizlikten ev ve yaşam ürünlerine kadar binlerce ürünü kolayca sipariş edebileceğiniz Özdilekteyim.com market bölümü; Antalya, Bursa, Eskişehir, İzmir, Kocaeli, Uşak ve Yalova olmak üzere 7 ilde hizmet veriyor. Özdilekteyim.com market bölümü, teslimat saati seçeneği, kapıda nakit veya kredi kartıyla ödeme ya da internetten alışveriş sırasında ödeme gibi ayrıcalıkları kullanıcılarına sunuyor.



alışveriş bi tıkla cepte

Mobil Uygulamayı İndirin
Alışveriş Keyfini Katlayın



Özdilektem.com



Google play
den indirin

App Store
dan indirin



Özdilektem.com
bi tıkla çok kolay

Özdilek Holding'ten Gelecek Nesillere 70 Bin Fidan

Özdilek Holding, çevreye zarar vermeden üretim yapan fabrikaları, ekolojik dengeye zarar vermeden yaptığı besi üretimini, doğal kaynakları verimli kullanarak sağladığı enerji üretimini ve çalışanlarına yönelik gerçekleştirdiği eğitimlerle sürdürülebilir çevre projelerine devam ediyor. Bu kapsamda hayata geçirmiş olduğu hatıra ormanlarındaki bin fidanla gelecek nesillere büyük ve güzel bir miras bırakmayı amaçlıyor.

“Geleceğimizin Güvencesi Ormanlarımız”

Özdilek Holding, sürdürülebilir çevre farkındalığına dikkat çekmek amacıyla 2004-2005 yılları arasında Urla-Zeytinlik ve Menderes Görece sınırları içerisinde yer alan İzmir Dostluk Ormanı ve Milli Egemenlik Ormanı'na, 30 bin fidan bağışlayarak üç hatıra ormanını hayata geçirmişti.

2018 yılındaysa “Daha Fazla Yeşil Alan” bilinci ve Türkiye Erozyonla Mücadele, Ağaçlandırma ve Doğal Varlıkları Koruma Vakfı'nın (TEMA) iş birliğiyle yaptığı ağaçlandırma projesiyle Bursa Karacabey'de 30 bin fidanı daha toprakla buluşturdu. Bu yıla Özdilek Holding şirketler grubunda yer alan Özdilek Ev Tekstili de “Geleceğimizin Güvencesi Ormanlar” inancıyla ve TEMA Vakfı iş birliğiyle İzmir Bademli'de hayata geçirdiği 10 bin fidanlı hatıra ormanı ile geleceğe umutla bakıyor.

GELECEĞİMİZİN GÜVENCESİ
ORMANLARIMIZ

70 BİN FİDAN

7ORMAN



Özdilek 2020 İlkbahar - Yaz Katalogu Sezonun Dinamiklerini Belirliyor



Özdilek, yılın en moda renk ve tasarımlarına yer verdiği 2020 İlkbahar – Yaz Koleksiyonu tekstil katalogu çekimlerini tamamladı. Çekimlerin büyük çoğunluğu Antalya'da yer alan Rubi Platinum SPA Resort & Suites Otel'de, bir kısmıysa İstanbul'daki bir çekim stüdyosunda gerçekleşti.

Çekimlerde, Özdilek'in klasik giyim markaları Finesuits ve Shefame, çocuk giyim markası Funfair, günlük giyim markası First Company'nin yanı sıra dünyaca ünlü markaların ürünleri de yer alıyor. Klasik giyimden günlük ve spor giyime, ev giyimden çocuk giyime kadar 2020 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu'nda yer alan tüm tasarımlar, bu senenin modasını yeniden belirliyor. Rengarenk ve birbirinden iddialı tasarımlardan oluşan erkek, kadın, çocuk giyim ve aksesuar ürünleri, yazın rahatlığı ve enerjisini yansıtırken sezonun dinamiklerini ise yeniden belirliyor.

Özdilek 2020 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu tekstil katalogunda yer alan en yeni ürünleri Özdilek AVM'ler, departman mağazalar ve Özdilektemim.com'da sezon boyunca bulabilirsiniz.

FUNFAIR

hayallerini
renklendirir



Özdilek 2020

Ev Tekstili İlkbahar - Yaz Kataloğu

Her Temasıyla Büyülüyor



Özdilek, ev tekstili ürünlerinin 2020 İlkbahar - Yaz Katalog çekimini gerçekleştirdi. Alaçatı Casa Rubino Butik Otel'de gerçekleştirilen çekimde, Özdilek Ev Tekstili'nin reklam yüzü olan Brezilyalı Manken ve Oyuncu Jessica May yeni sezon ürünlerinin çekimi için yeniden objektif karşısına geçti. Çekimlerde güzel oyuncuya başarılı model Polonyalı Thomas Urban eşlik etti. Alaçatı'nın eşsiz atmosferinde gerçekleşen katalog çekimlerinde birbirinden güzel kareler ortaya çıktı. Özdilek Ev Tekstili, yeni sezonda da yaşam alanlarını şık ve doğal dokunuşuyla baştan yaratacak neversim takımı, havlu, bornoz gibi birbirinden özel ürünleri farklı temalarla kullanıcılarımızın beğenisine sundu.

Hayatın ışıltısı temasıyla üretilen koleksiyonda yer alan ev tekstili ürünleri, ışıltılı ve parlak renklerden oluşan çiçek motifleriyle baharın uyanışını betimliyor. Renkli çizgilerle uyumu yakalayan çiçeksi desenler, yaşamın enerjisini sizlere sunuyor.

Her dönemin vazgeçilmezi etnik detaylar, doğanın kalbinden gelen hayvan motifleriyle Etnik Dokunuş koleksiyonunda hayat buluyor. Doğal efektlerle otantik bir hava oluşturan tasarımlar, geleneksel etnik yansımaları koleksiyonda yer alan modern ürünlerle buluşturuyor.

Huzur veren renk maviden ilham alan Mavinin Devrimi koleksiyonu, yazın vazgeçilmezi marin temasını kendine özgü tasarımlarıyla yeniden sunuyor. Marin desenlerin, mevsimin en çok tercih edilen kumaşları keten ve denim efektlerle bütünleştiği bu koleksiyonda, sahilden gelen sıcak kum tanelerinin ışıltısı ve mavinin tüm tonları kullanıcılarımıza sunuluyor.

Enerjinizi yükseltecek tasarımların yer aldığı genç koleksiyonundaysa yaz sporlarına dair motifler, aztek esintileri ve modern desenlerden oluşan enerji dolu tasarımlar yer alıyor. Bebekler için tasarlanan koleksiyonda masalsi sevimli hayvanların hikayeleri, şekeri anımsatan tatlı renklerle Özdilek Ev Tekstili yeni sezon ürünlerinde hayat buluyor.

Sezonun en yeni ürünlerini barındıran Özdilek 2020 Ev Tekstili İlkbahar - Yaz Kataloğu tasarımlarını Özdilek mağazaları ve Özdilekteyim.com'dan satın alabilirsiniz.

YENİ

DOĞAL İÇERİK**
94.5%



WHITE
NOW
Detox

ANINDA* BEYAZLIK
& ARINDIRICI DETOKS ETKİSİ

📦 Kutusuz Diş Macunu

✓ Aşındırmayan Anında* Beyazlık

♻️ %100 Geri Dönüştürülebilir Tüp

*Anında beyazlık etkisi optik ve geçicidir.
**Su dahil hesaplanmıştır.

KİL MİNERALİ
& AKTİF KARBON

Signal

Alpaslan Özdemir:

“Başarıyı değerlerle desteklemelisiniz.”

Bu sayımızda Özdilek Destek Operasyonları Genel Müdürü Alpaslan Özdemir ile bir araya geldik. Gündem, sektör ve operasyonel süreçler hakkında konuştuğumuz; Alpaslan Özdemir'in başarılarla dolu kariyerinde edindiği tecrübeleri, yaşadığı mutlu anları ve tavsiyelerini paylaştığı dolu dolu bir röportaj gerçekleştirdik. Sizi röportajımızla baş başa bırakıyor, keyifli okumalar diliyoruz...

Röportaj Ece Şentürk **Fotoğraf** Onur Yurtsever

Sizi sizden dinlemek isteriz. Bize kendinizden bahsedebilir misiniz?

1967 yılı Karadeniz, Ereğli doğumluyum. Evliyim, bir kız çocuğu babasım, kızım üniversite ikinci sınıfta. Üniversiteyi Aydın'da Turizm İşletmecilik bölümünde okurken üçüncü sınıfta bıraktım. Aslında radikal bir karardı. O yıllarda turizm sektörümüze olan yatırımları yeni başlıyordu. Şimdi ki gibi ciddi istihdam ve kariyer imkanları yoktu. Öğrencilik yıllarımda otellerde çalışmıştım. Birlikte çalıştığım arkadaşlarım bunu bir meslek olarak değil eğlence gibi görüyorlardı. Ben de düzenli bir hayata ve aileye sahip olamayacağımı düşünerek gelecek göremediğim için bölümü bıraktım ve yeniden sınava girdim. Tabii bu iki yılı yakmak ciddi bir sorumluluktu. Ailemle konuştum ve onlar da destek oldu. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Maliye bölümünü kazandım. 1993 yılında bölümden mezun olarak askere gittim. Askerliğimi Şırnak'ta tim komutanı olarak yaptım, yedek subay olarak gittiğim için 18 ay sürdü. Bu da gurur duyduğum dönemlerimden bir tanesidir. Askerden sonra bir gün iş arama aşamasındayken gazete ilanında Özdilek'in iş ilanını gördüm. Başvurdum, iş mülakatını şu anda İcra Kurulu Başkanı'mız olan Sertaç Ünal ile gerçekleştirdim. Mülakatın sonunda Sertaç Bey, Afyon'da çalışıp çalışmayacağını sordu. Ben de çalışacağımı söyledim. Böylece 1996 yılı Eylül ayında Özdilek'teki iş yaşamım başlamış oldu.

İş yaşamınıza geçmeden önce sizi biraz daha yakından tanımak isteriz. Günlük yaşantınızda ilgilenmekten keyif aldığınız alanlar nelerdir?

Evcimen bir yapım var. İşten sonra ailemle beraber olmaya çok önem veriyorum. Bu evlendiğim ilk günden itibaren bu şekilde oldu çünkü bu da bir sorumluluk. İşleyen zaten işe odaklanıyorsunuz, eve gittiğinizde bunun kapı dışında kalması gerekiyor. Rahmetli babam işi kısmen eve taşırdı. Belki çocukluğumda bu bende iz bırakmıştır. Hiçbir zaman işi eve taşınmayacağıma kendi kendime söz verdim, hiçbir zaman da işi eve taşınmadım. Eşimle çocuğumla olmak beni mutlu ediyor. Eşim denizi çok seviyor, tatillerde deniz kıyılarını tercih ediyoruz. Hafta sonu Güzelhali'ya veya Tirilye'ye gitmek, yürüyüş yapmak bizi mutlu ediyor. Çocuk dünyaya geldikten sonra ailenin odağında çocuk oluyor. Çocuğun eğitimi, iyi bir insan olması, memleketini seven, ahlaklı, insanlara değer veren, odağına yalnızca kısa vadeli başarı ve parayı koymayan biri olması... Aslında bu, sizin neyi tercih ettiğinizle ilgili. Kısa ömürlü olmayı mı, çınar gibi uzun ömürlü olmayı mı tercih edersiniz? Eğer çınar gibi uzun ömürlü olmak istiyorsanız mutlaka o başarıyı değerlerle desteklemelisiniz. Bu durum çocuğunuzu yetiştirirken de önemli. Ben de kızımın yetişmesine çok önem verdim ama en büyük desteği tabii ki annesi sağladı. Eşim çalışmıyor, ev hanımı ve ev hamımlığı gerçekten zor bir iş. Hepimizin eve daha çok zaman ayırdığı bu dönemde herkesin bunu

anladığını tahmin ediyorum. Bunun haricinde tarihe merakım var, hem Osmanlı hem Türk hem İslam tarihiyle ilgileniyorum. Kitap okumayı çok seviyorum. Gerçek hayat öykülerinin olduğu biyografik eserler okumayı severim. Son 3 - 4 yıla kadar bu konuda gayet iyiydim. Şuan bir tembellik var, yeniden hızımı artırmam gerektiğini itiraf etmeliyim.

Bu başarılı konuma gelmenizdeki kariyer aşamalarınızdan biraz bahsedebilir misiniz?

Söylediğim gibi Özdilek'teki iş yaşamıma Afyon'da başladım. Afyon'a gittiğimde gerçekten çok güçlü bir kadroyla çalışma şansı buldum. Şuanda birlikte çalıştığım Perakende Operasyonları Genel Müdürü olan Ahmet İri, Perakende Operasyonları Genel Müdür Yardımcısı olan Cevat Bezek, Özdilek Park AVM'lerden Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı olan Şadi Aşiroğlu ve Perakende Pazarlama Müdürü olan Sedat Yamansucu ile o zamanlarda da beraber çalışmıştık. Dolayısıyla bu durum beni çok mutlu ediyor. Bu şunun için önemli, firma kültürünün oluşması söylemlerle eylemlerin tutarlı olmasıyla mümkün oluyor. Yoksa yalnızca kağıt üzerinde kalır. Çok güzel değerler, vizyon, misyon politikalar tanımlayabilirsiniz ama önemli olan bunun özümsemesi ve uygulanmasıdır. Biz, eylemlerimiz ve söylemlerimizin tutarlı olmasıyla ve çok çalışarak bu günlere geldik. Kısacası mağaza şeffağından mağaza müdürlüğüne, işletme müdür yardımcılığından işletme müdürlüğüne kadar tam 13 yıl Afyon'da kaldım. Afyon'da

**“ ÖZDİLEK
NESİLDEN
NESİLE
DEVAM
EDECEK
GÜÇLÜ BİR
ŞİRKET. ”**





evlendim, orada çocuk sahibi oldum. Hem özel hayatımda hem iş hayatımda Afyon'un ayrı bir yeri var. Çok güzel yıllarım geçti, zaman zaman özliyorum. Daha sonra 2009 yılının sonunda Perakende Operasyonları Genel Müdür Yardımcısı olarak Bursa'ya geldim. Yedi yıl önce de Destek Operasyonları Genel Müdürü olarak görevlendirildim. Fakat belirtmeliyim ki benim hayatımda İcra Kurulu Başkanı'muz Sertaç Ünal'ın ayrı bir önemi vardır. Yönetim Kurulu Başkanı'muz Hüseyin Bey'in bir lafı var, "Rızık Allah'tan, biz anca vesile oluruz" der. Benim hem Özdelek'te işe başlamamda hem de buralara gelmemde İcra Kurulu Başkanı'muz Sertaç Ünal'ın rolü çoktur. Bizim şansımız şu, Özdelek olarak her yöneticimizi kendimiz yetiştiriyoruz. Biz nasıl bugünlere geldiysek, beraber çalıştığımız kişiler de zaman gelince bizim yerimize gelecek. Bu durum iş hayatına yeni başlayan arkadaşlarımız için de güçlü bir motivasyon kaynağı. Özdelek, nesilden nesile devam edecek sağlam temeller üzerine oturmuş güçlü bir şirket. Bunu hepimiz biliyoruz. Şuan Özdelek'te 24. yılım. Sevgiyle, mutlulukla, gururla işimize devam ediyoruz.

Özdilek Destek Operasyonları Genel Müdürü olarak insan kaynakları, bilgi teknolojileri, güvenlik hizmetleri, temizlik ve hijyen müdürlüğü sizin yönetiminiz altında. Farklı birimler gibi gözükse de aslında tümü birbiriyle ilintili. Bu birimlere dair stratejileri nasıl belirliyorsunuz?

Sahadaki operasyonlarımız çok dinamik. Biz de içteki birimlerimizin tamamıyla müşterilerimize hizmet veren sahadaki ekibimize hizmet sağlıyoruz. Benzetmek gerekirse cephede savaşan askerlerin tüm ihtiyaçlarını biz sağlıyoruz diyebiliriz. Kasadan güvenliğe kadar sahadaki tüm elemanlarımız her an müşterinin karşısında ve dinamik bir sürecin içerisinde. Bu arkadaşlarımızın en iyi hizmeti vermesi tüm bu birimlerin işlerini ne kadar iyi yaptıklarıyla ilgilidir. Kasa çalışmadığı zaman kasiyer ne yapsın? Bu bir bütün. Dolayısıyla bu bilinçle hareket ediyoruz ve yıllık stratejiler oluşturup bu plan çerçevesinde takip ediyoruz. Tabii ki aylık revizyonlar da söz konusu oluyor çünkü gündem hızla değişebiliyor. Ekibimle devamlı beraberim, herkesin fikir alışverişinde bulunduğu aylık ve periyodik toplantılar

düzenliyoruz. Mümkün olduğunca sahadaki arkadaşlarımızla iletişim halinde kalmaya çalışıyoruz. Faaliyet gösterdiğimiz sektörler turizm olsun perakende olsun yoğun bir rekabet içerisinde.

Koronavirüs (Covid-19) bir süredir dünyanın tabii ülke olarak bizim de gündemimizde. Öncelikle herkese sağlıklı günler diliyoruz. Bu dönemde Özdelek olarak almış olduğunuz tedbirleri öğrenmek isteriz.

Özdilek, geçmişten bugüne ciddi bir hijyen kültürüne ve hijyen uygulamaları birikimine sahip. Biz bu dönemde tüm temizlik ve hijyen süreçlerimizi yalnızca küçük dokunuşlarla hızla şekillendirdik. Ülkemizdeki ilk vaka henüz Sağlık Bakanlığı tarafından duyurulmuşken kurumsal risk müdürlüğümüz, temizlik ve hijyen müdürlüğümüz tarafından, salgınla mücadele eylem planı ve rehberi hazırlanarak resmi kurumların kılavuz, genelge ve tavsiyeleri hayata geçirildi. Düzenlediğimiz toplantı, etkinlik gibi tüm faaliyetleri erteledik ve iptal ettik. Tüm satış, hizmet ve idari alanlarımızda, riskli görülen alanların dezenfeksiyonunu sıklaştırdık. AVM'lerimizin yemek katları, sinemaları, oyun alanları, tuvaletleri, mescitleri, bebek bakım ve aile odaları, market arabaları, ATM noktaları gibi kritik alanlarda, misafir ve çalışan servis araçlarında, e-ticaret birimimizde görev alan sevkiyat araçlarımızda ULV yöntemi ile hacim dezenfeksiyonunu sıklaştırılmış periyotlarla sürdürmeye devam ettik. Tesislerimizin giriş ve idari noktalarına misafirlerimiz ve çalışma arkadaşlarımız için el antiseptiği konumlandırarak el hijyenine teşvik ettik. Tüm alanlarımızda sosyal mesafe uygulamalarını etkinleştirdik. Çalışma arkadaşlarımızın yurt dışı temaslarını engelleyerek hem onların hem aile bireylerinin sağlık durumlarını da yakından takip etmeye başladık. Tesislerimize giriş yapan çalışan ve ziyaretçilerimizin vücut ısılarını giriş esnasında kontrol ediyoruz. Her çalışmamız için görevinin niteliğine uygun kişisel koruyucu donanımlar temin ettik. Kullandığımız hijyen ürünleri için tedarik zincirimizi güçlendirerek sürdürülebilirliği sağladık. Bu süreçte toplum sağlığı ve

bilincinin korunmasının ne denli önemli olduğunu bilerek kurumsal iletişim temelinde bilgilendirici içerikler oluşturduk.

Tam da ihtiyaç duyulan dönemde halkın ihtiyaçlarını gözeterek Özdilek'teyim mobil uygulamasını hızla faaliyete geçirdiniz. Bu süreci bizimle de paylaşabilir misiniz?

E-ticaretin önemini ve geleceğini biliyoruz. Bu konuda uzun vadeli hedeflerimiz doğrultusunda çalışmalarımızı devam ettiriyorduk. Haziran 2020'de e-ticaret altyapımızı daha esnek, hızlı ve çağdaş hale getirme planlarımızı yaparken bir yandan da mobil uygulamalarımızı hazırlamaya başlamıştık. Kendi uygulamalarımızı yazarak devreye almak için bilgi işlem ve Ar-Ge grup müdürlüğü altında, yazılım müdürlüğümüz bünyesinde yeni kadrolarımızı 2019 Ekim ayında hazır hale getirdik. Android ve IOS mobil uygulamaların geliştirilmesine başladık. Ocak 2020'den itibaren de e-ticaret altyapımızı yenileyecek projeyi başlattık. E-ticaret altyapımıza sağladığımız desteği sürdürürken hem yeni altyapı projesi hem Android ve IOS mobil uygulama hem de Ar-Ge projemizi devam ettirdik. Test aşamasına geldiğimizde Koronavirüs (Covid-19) salgını başladı. Biz de çalışmalarımızı hızlandırarak tam da böyle ihtiyaç duyulan bir dönemde Özdilek'teyim'i başarıyla hayata geçirdik.

Gündemden biraz uzaklaşalım... Çalışanlarımızın mesleki ve kişisel gelişimlerinin üst düzeyde olmasını, müşteri ve sistem odaklı olmalarını sağlamak amacıyla hayata geçirilen "Özdilek Akademi" kapsamında yürütülen faaliyetler nelerdir?

Kurum içi ve kurum dışı tüm eğitim faaliyetleri insan kaynakları müdürlüğü tarafından Özdilek Akademi kapsamında yürütülüyor. Geçtiğimiz sene toplamda 26 oturumla 8 bin kişilik personelimizin tamamına Ahmet Şerif İzgören tarafından kişisel gelişim semineri verildi. Planlanan tüm eğitimler belli ve kişi bazlı takip ediliyor. Eğitim paketlerimiz devamlı revize ediliyor ve bu paketler, kurum kültürümüzü en iyi şekilde personellerimize nasıl aktarabiliriz, mesleki bilgilerini nasıl artırabiliriz düşüncesiyle hazırlanıyor. Disiplin, dürüstlük, şeffaflık,

misafir memnuniyeti, sağlıklı iletişim ve güven kurum kültürümüzü oluşturan başlıca değerler. Akademi kapsamındaki tüm eğitim ve projeler kurum kültürü ve değerlerimizi personellerimize aktarmaya yönelik. Dolayısıyla Özdilek Akademi'nin yürüttüğü çalışmalar sayesinde çalışanlarımızın hem iş hem de kendi özel yaşantılarına fayda sağlayacak çok önemli kazanımlar elde edildiğini düşünüyoruz.

"Verimlilik Seninle Başlar" mottosundan hareketle sizin için verimliliğin tanımı nedir?

Benim için verimliliğin tanımı israfın önüne geçmektir, kalitedir, katma değer sağlamaktır, çalışkanlıktır. Çalışmadan hiçbir başarı olmuyor. Bir ayet vardır, "İnsan için ancak çalıştığın karşılığı vardır." diye. Dolayısıyla benim verimlilikten anladığımı israf etmemek, yaptığın işi kaliteli yapmak, üretkenlik ve çalışkanlık. Zaten verimli olmayan bir iş yerinde başarıdan bahsetmek mümkün değildir. Bir başarı varsa orada mutlaka planlama vardır.

Yıllar içinde edindiğiniz önemli tecrübelerinizi bizimle paylaşmak ister misiniz?

Hayatın bir denge olduğuna inanıyorum. Her türlü aşırıktan uzak durmak gerekiyor. Samimiyet, içtenlik ve pozitif bakış açısına sahip olmak çok önemli. Cenç arkadaşlarıma aşırılıklardan uzak durmalarını, her zaman ölçütlü ve dengeli olmalarını tavsiye ederim. İyi ilişkiler kurma becerisine ve pozitif bakış açısına sahip olanlar hayatta daha başarılı oluyor. Negatif bakış açısı kesinlikle başarısızlığı beraberinde getiriyor. Bakış açınız pozitifse sorunlara çözüm arıyor ve buluyorsunuz ama negatifse çözümlerde bile sorun arıyorsunuz. Hüseyin Bey'in sözleriyle ifade etmek gerekirse kendinizle barışık olacaksınız. Kendinizle mutlu olacaksınız, kıymet bileceksiniz, değer bileceksiniz. Tabii ki kendinize ve ailenize zaman ayırmasını da bileceksiniz. İş ve aile dengesi çok önemli, her ikisini de ihmal etmeyeceksiniz. Eskilerin ifadesiyle muhabbet ve mükellefiyet beraber olacak. Bu ikisi beraber yürüttüğü zaman kişiler de kurumlar da başarılı olur. Bunu şunun için söylüyordum, mükellefiyet dediğimiz sorumluluk duygusu, muhabbet dediğimiz iletişim, sevgi ve saygı. Zaten sevgi

olmadan başarılı olabilmek mümkün değil. Eğer bir şeyi sevdiğinizi iddia ediyorsanız, bu işiniz olur, eşiniz olur, ona karşı ilgili, bilgili ve saygılı olmak zorundasınız. Eğer bir yerde sevgi varsa mutlaka ilgi, bilgi ve saygı da vardır. Bunlar varsa eylem ve söylemleriniz tutarlıdır. Onun için insanlar her neyi seviyorlarsa bu sevginin içeriğini doldurmalı, sevdiklerinden sorumlu olmalıdır.

İş yaşamı boyunca yaşadığınız ve unutamadığınız bir anınız var mı?

Birçok anım var ama anımdan ziyade sizinle en mutlu anlarımdan birini paylaşmak isterim. Beni en çok mutlu eden birlikte çalıştığım arkadaşlarımızın iyi yerlere gelmesi, terfi etmesi. Eskiden sadece Bursa ve Afyon'da mağazamız vardı. Ben Afyon'da mağaza müdürüyken her hafta Hüseyin Bey ve Sertaç Bey gelirdi. Bir gün onları uğurlayacakken döndüm reyonlara baktım. Satış personeli 9 - 10 tane arkadaşımızın vardiya çıkmadığını gördüm. Neden gitmediklerini sordum, çünkü vardiyalarının bittiğini biliyordum. Beni utandırmamak için bir aksilik olmasın diye gitmediklerini söylediler. Halbuki ben onlara kalın demedim, gitmeleri gerekiyordu. İşte bu, sorumluluk anlayışı ve hayata bakış açısıyla ilgili bir şey. Bu arkadaşlarımız hep iyi yerlere geldiler. O gün Afyon'da züccaciye reyonunda satış personeli olarak çalışan Müzeyyen Mutlu şimdi ev tekstili mağaza müdürü. Ben onunla hakikaten gurur duyuyorum. Bileğinin hakkıyla bir yerlere geldi, çok çalışkan ve özveriliydi. Bunlar beni hatırladıkça mutlu ediyor. Bilir misiniz, Amerikan başkanı kabineyi kurduğu zaman masanın üzerine bir ip koymuş. Sırayla herkese ipi çekti. Sonra yeniden masanın üzerine ip koymuş ve bu sefer herkesten ipi itmesini istemiş. Bir şey olmadığını görünce itip kakmakla bir şey olmaz insanların gönlünü alacaksınız, insanların gönlünü alırsanız peşinizden sürüklersiniz demiş. Ben bunu okuyunca o gün vardiya çıkmayan arkadaşlarım aklıma geldi. Sırf bir terslik olmasın müdürlüğümüz mahcup olmasın diye sorumluluk alarak mesailerine devam edip Hüseyin Bey ve Sertaç Bey çıkana kadar görevlerini terk etmemişler, demek ki onların gönlüne hitap etmişim. Bu da benim unutamadığım anılarımdan bir tanesidir.

Özdilek Park'ta SİZİN İÇİN!

ZAMANIN
RUHUNU
YANSITAN
BİR MEVSİM



Feminen ve modern tasarımları kusursuz detaylarla tamamlayan İpekyol Yaz 2020 Koleksiyonu, yeni mevsime doğru ferah bir seçki sunuyor. İpekyol kadınının stiline gönderme yapan koleksiyon parçaları, sahil şeridine doğru yola çıkıyor. Yeni mevsimle esen meltemlere eşlik eden modern silüetler, İpekyol Yaz 2020 Koleksiyonu ile şıklık kodlarını yeniden yorumluyor. Kontrast renklerin hakimiyetindeki detaylarla güneş ve denizin yansımından gelen doğallık ile yeni hikayelere yelken açıyor. Su yeşili pembelerle eşleşerek rafine bir görünüm sunarken yazı yaşatacak toprak tonları, farklı okazyonlara eşlik eden tulum ve eteklerle ahenk yaratıyor. Volanların hakimiyetiyle elbiselere romantik etki katan detaylar, yumuşak lila tonuyla renk üzerinde ittifakı kuruyor.

LC Waikiki İlkbahar - Yaz 2020 Erkek Casual Koleksiyonu jeanlerin rahat ve havalı tasarımlarıyla hayat buluyor. Tişört ve sweatshirtler jeanlerin asi tarzıyla buluşuyor. LC Waikiki erkeğinin vazgeçilmez koleksiyonu Classic'te açık mavi, haki ve lacivert renklerin hakim olduğu polo yaka tişörtlerle jeanler hem tarz hem spor bir görüntüyle karşımıza çıkıyor. Krem, kahverengi gibi renklerin yer aldığı klasiğin asaletini gösteren kumaş pantolonlar ise çizgili gömlekle uyum sağlıyor. Bu yazın en renkli tasarımlarıyla karşımıza çıkan Vision Koleksiyonu'nda asi ve hareketli tasarımlar yer alıyor. Çizgili desenin ön planda olduğu koleksiyonda sarı rengin ahenginin yanı sıra soft renkler de bulunuyor.



HEM
RAHAT
HEM TARZ
TASARIMLAR



MODA YAŞAM ENERJİSİYLE BULUŞUYOR

Vakko, modada farkındalık yaratmak üzerine kurulan İlkbahar - Yaz 2020 kadın koleksiyonunda, yaşamın içindeki coşku ve neşeyi, canlı renkler, minimalist, sofistike siltetler ve geri dönüştürülebilir malzemelerle canlandırıyor. Bu sezon Vakko Kadın modasında renkler, emprimeler, geri dönüştürülebilir malzemelerle buluşuyor. Siltetlerin yaşam enerjisi ve coşkusuyla bütünleştiği bir anlayışa sahip olan koleksiyon, stili, malzemeleri ve enerjisiyle fark yaratıyor. 5 ana temadan oluşan koleksiyonun ana hatlarına canlanan moda anlayışı öne çıkıyor; bu canlanma önce renklerde, ardından baharın ve yazın coşkusunu yansıtan tüm stillerde kendini gösteriyor.

Her bir tasarımda fark yaratan güçlü bir kadının izlerini taşıyan Vakko, sezonun en iddialı moda yorumlarını Cool Mood, Negative & Positive, Peaceful & Stylish, La Vita E' Bella ve La Notte E' Bella koleksiyonlarıyla 5 farklı kategoride sunuyor.

PUMA'DAN GERİ DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR KOLEKSİYON

Global spor markası PUMA, günümüzün en büyük çevre sorunlarından biri olan ve gezegenin geleceğini tehdit eden plastik atıkların geri dönüşümü için First Mile şirketi ile anlamlı bir iş birliğine imza attı. PUMA bu iş birliğiyle yeni spor giyim koleksiyonunun tamamı geri dönüştürülebilir atıklardan tasarladı. Koleksiyon, toplanan plastik şişelerden üretilen geri dönüştürülmüş iplikten yapılmış ayakkabı ve kıyafetlerden oluşuyor. PUMA ve First Mile etiketiyle piyasaya sürülecek ayakkabı, tişört, şort, pantolon ve ceketlerden oluşan koleksiyonun tamamında %83 ile %100 oranında sürdürülebilir iplik kullanılıyor.



SOFRALARDA YAZ ESİNTİSİ

Yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte sofraların da enerjisi değişiyor. Ilık ve güneşli günlerde sevdiklerini keyifli bir ortamda buluşturmak isteyenler Karaca'nın yaz sofraları ile misafirlerine unutulmaz anlar yaşıyor.

Karaca 2020 İlkbahar - Yaz temalarından Hollywood, Mexico ve Amazonia ile unutulmaz anlar yaşatacak. Hoffman 6 Kişilik Yemek Takımı, Hollywood temasında gold detayları, Art Deco desenleri ve Avantgarde geometrisi ile göz alıcı uyumu sofralara taşıyor. İster evinizde ister bahçede kurulacak ve sevdiğinizle sizi unutulmaz anlarda buluşturacak sofralara eşlik ediyor. Amazon ormanları, vahşi yaşam, bitki ve hayvan desenlerinin bir arada yorumlandığı Amazonia temasından "Sylvian 6 Kişilik Yemek Takımı" ise doğa ile iç içe bir sofa keyfi yaşıyor. Mexico temasından "Mexico City 6 Kişilik Yemek Takımı"nda turuncu, yeşil tonları ve sarı, naif çiçeklerde buluşuyor.

GÜLDEN

“ Her şarkının hikayesi vardır. ”

Yaptığı müzik çalışmalarıyla adından sıkça söz ettiren, başarılı şarkıcı ve söz yazarı Gülden ile bir araya geldik. Ezbere bilinen şarkılarından benzeri görülmeyen kliplerine, günlük yaşantısından en hassas noktasına kadar her şeyi konuştuğumuz samimi röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk

Nasılısınız Gülden Hanım, bugünleriniz nasıl geçiyor?

Teşekkür ederim, sağlığım yerinde ve böyle olduğu sürece de iyiyim demek büyük mutluluk.

Son dönemde ülkece içinde bulunduğumuz durum sebebiyle vaktimizi evde geçiriyoruz. Siz neler yapıyorsunuz bu dönemde, ne gibi önemler aldınız?

Her işin bir uzmanı var. Bu salgın sebebiyle olur olmadık söylemleri değil de tıp dünyasından gelen uyarı ve önerileri oldukça ciddiye alarak tüm zamanımı evimde geçiriyorum. Kişisel ve temasta bulunacağım her şeyin hijyenini en üst seviyede tutmaya gayret ediyorum. Virüslü kapacakmış gibi değil de taşıyormuş gibi hareket etmek, hepimizin sağlık güvenliğini maksimum noktada tutarak hem kendimizi hem de çevremizi korumamızı sağlıyor.

Herkesi eve kapatan ama aynı zamanda tek bir noktada buluşturan bu salgın hakkında düşünceleriniz nelerdir?

İnsanın en çok da insana ihtiyaç duyduğu bir dönemi, insanın kendini insandan kollaması gerektiği gerçeğiyle geçiriyoruz. Riskler, vakalar ve kayıplar oldukça üzücü. Sevdiklerimizle geçirdiğimiz zamanın aslında ne kadar kıymetli olduğunu, olası durumlarda kurallara ve önerilere uymanın ne denli hayati önem taşıdığını ve sorumluluk bilincini hep aktif tutmamız gerektiğini öğreniyor ve unutmayacak düzeyde anlıyoruz.

Bu durum bir sanatçı olarak yaratım sürecinizi etkiledi mi?

İlk hafta için evet. Çünkü benim de bu süreci kavramam ve nasıl hareket etmem konusunda bilinçlenme ihtiyacımı gidermem gerekiyordu. İkinci haftanın başından itibaren böyle bir süreç içinde olsak da hayatın bir şekilde devam ediyor olduğu gerçeği göz kırpmaya başladı ve ben evde kalmaya devam ederek yeni şarkılar yazmaya koyuldum. Umutsuzluk insanın sonu olur. Ömrün sonuna kadar bize sunulan yaşamı en verimli şekilde yaşamamız ve paylaşmamız gerektiğini savunuyorum. Bu yüzden hem dikkat ediyor hem de üretmeye devam ediyorum.

Sözü ve müziği size ait birçok şarkı var. Yazdığınız her sözün derin bir anlamı, her şarkının bir hikayesi var mı?

Anlamı olmayan hiçbir şeyi ne konuşmaktan nede yaşamaktan hoşlanmıyorum. Bu yüzden her cümlemin de her şarkımın da bir anlamı ve anlayışı olmalı. Bazen size söylenen tek bir kelime ile hayatınız yön değiştiriyor, kocaman cümleleri olan her şarkımın mutlaka hikayesi vardır, ben yazdıysam kesin vardır.

Şarkılarınız çoğunlukla melankolik. Oysa “Bye Bye” oldukça hareketli bir çalışmaydı ve o güçlü imaj da size çok yakışmıştı. Bu güçlü kadını ortaya çıkaracağımız başka projeleriniz olacak mı?

O güçlü kadını gizlemem mümkün değil, zaten o güçle yazıyorum güçsüz kalman anların şarkılarını. Evet, sıradaki şarkım hepimize enerji verecek, hepimizi ayağa kaldıracak ve dans ettirecek bir şarkı.



Birçok şarkınız en çok dinlenenler de üst sıralarda. Sizin için başarı tıklanmalar mı yoksa dinleyicilerinizin yorumları mı?

Yorumlar. Eğer şarkım dinleyenin kalbine ulaştıysa, "tam da beni anlatmış" dedirttiyse ve o his dinleyenin içine sığmamış bana yorumla bildirilmişse işte o sonuç benim için hem şarkımı yazarken bir duyguyu anlamış olmak hem anlatabilmiş olmak hem de başarmış olmak demektir.

Peki, yorumlar demişken sosyal medyayı da aktif kullanıyorsunuz. Takipçilerinizle buradan sıklıkla iletişim kuruyor hatta canlı yayınlarda buluşuyor, yazılan yorumlara cevap veriyorsunuz. Böyle mi olması gerekiyor yoksa içinizden geldiği gibi mi davranıyorsunuz?

İçimden geldiği gibi hareket ediyorum, böylece her an samimi oluyor. Bunu planlayarak yapabileceğimi sanmıyorum çünkü yaptığım şey bana keyif veren bir andan ibaret. Zorunlu ya da o plana uymak için yapılmış bir durum olması son derece rahatsızlık verici olurdu.

Çok sevilen şarkınız "Yatsın Yanıma" kısa süre önce Linet tarafından da seslendirilerek

bir klip dahi çekildi. Siz de tüm desteğinizle yanında oldunuz. Bu kadın dayanışması hakkında neler söylemek istersiniz?

Seneler önce yayınladığım bir şarkımın seneler sonra hala dinlenip söylenmesi ve dinleyiciye tekrar sunulmaya layık görülmesi benim için büyük mutluluk... Linet, hem sesini hem de kalbini çok sevdiğim bir sanatçı arkadaşım. Yatsın Yanıma'yı o kadar güçlü ve bir o kadar da naif bir kadından dinlemek benim için de sevindirici oldu. Güzelliklere vesile olacak tüm dayanışmalarda gönüllü varım ve var olmaya devam edeceğim.



Hakan Altun da Tarık Sezer'in hazırladığı projede sözü ve müziği size ait olan "Son Şarkım" isimli parçanızı seslendirdi. Yakın zamanda yeni bir isimden şarkınızı duyacak mıyız, bize ufak bir tüyo verebilir misiniz?

Şahane bir proje açılışı oldu, Tarık Sezer'in muhteşem enerjisi, müzisyenliği ve tabii ki Hakan Altun'un içimize dokunan sesiyle "Son Şarkım" benim ömrümde de güzel bir an olarak kalacak. Yakında Ajda Pekkan, Ece Seçkin ve Ebru Yaşar'dan yeni şarkılarını dinleyeceksiniz. Birkaç pırlı pırlı isim daha var şu anda çalıştığım ve şahane şarkılar hazırladığım. Hepsi çok yakında...

Kliplerinizde birçok ilginç enstantanıyla karşılaşıyoruz. Omzunuzda yanan mumlar, pamuklara sarılı ya da örümcek ağları içinde bir Gülden. Bu sıra dışı fikirler nasıl ortaya çıkıyor?

O güzel fikirler, o güzel kliplerimin yönetmenleri olan İdil Dizdar ve Said Dağdeviren'den çıktı. Seviyorum böyle metafor barındıran, kendi anlamına farklı fikir, görsel ve içerikle zenginlik katan video çalışmalarını. Çok inanarak, çok ciddiye alarak yaptığımız çalışmalar bunlar. Tabii gülmekten bir hal olduğumuz anlarımız da oluyor. Mesela günlük güneşlik gördüğümüz anların aslında sabaha karşı olup benim soğuktan titremem ve üstümdeki battaniyeyi vermemek için koşup kaçmam. Çiçeklerin arasında dans ederken birden bir kelebeğin gelip benim aklımı başımdan alması ki nedense en tedirgin olduğum canlıdır ve olduğum yerde zıp zıp zıplamam (Gültüyor.) Gün ışığını dakikalarla değerlendirmek durumunda olduğumuz bir anda karşıdan söyleneni duymadığım için "Ne?" diyerek o anı kaçırmalarına sebep olmam ve daha bir sürü güzel anı. Keyifli, eğlenceli ve finalinde "değdi" dediğimiz çalışmalar.

Sizi daha çok şarkılarınız ve projelerinizle biliyoruz. Sanatçı kişiliğiniz dışında günlük yaşamınızı ve

özel hayatınızı gözlerden uzak yaşamayı nasıl başarıyorsunuz?

Bunun böyle olması için ekstra çaba sarf etmiyorum. Bu aslında hayatımın doğal akışından ve işimi bir şeye ulaşma aracı olarak değil ruhuma iyi gelmesi amacıyla yapmamdan kaynaklanıyor. İnsanların gözünde öncelikli vasfım insan olmak ve sevdiğim işi yaparak şarkılarını onlarla paylaşmak. Dinleyicilerime empati duygusuyla yazılmış samimi, güzel şarkılar hazırlamaya gayret ediyorum. Demek şarkıların iyi geliyor ki başka bir şeylerle gündemde olmama ihtiyaç kalmıyor. Eksik olmasınlar, her birine teşekkür ediyorum, asıl önemli olan şey verdikleri değer için.

“EN HASSAS NOKTAM ÇOCUKLARLA KURULAN İLETİŞİM.”

Gizemli bir yanınız var sanki... Sizin hakkınızda ne kadar çok şey bilsek de hep bilmediklerimiz de olacak gibi. Bilmediğimiz bir yönünüzü bizimle paylaşmak ister misiniz?

Ailem harici pek kimsenin bilmediği bir şeyi paylaşayım sizinle. Ben, kesilirken gördüğüm domatesi asla yiyemiyordum. Kesenin kim olduğunun bir önemi yok, domatesi kesilirken gördüysem onu herhangi bir şeyin içinde ya da tek başına yemem mümkün değil. Sonra, kendi yaptığım temizlikten çok emin olurum, başkasının yaptığı temizlik hep yarım kalmış gibi gelir bana, bu yüzden evimin temizliğini kendim yapmayı tercih ediyorum. Düzensizlik beni aşırı rahatsız eder ne güne ne de yapacağım işe adapte olamam. En hassas noktam çocuklarla kurulan iletişim. Her ne sebeple olursa olsun çocuklara kaba davranılmasına asla sabır ve anlayış gösteremiyorum, şahit olduğum her an müdahale etmişliğim vardır. Nezaket ve anlayışımı kenara savurduğum tek an diyebilirim.

Tam da çocuk demişken bu sayımıza denk gelen Anneler Günü'nden bahsetmemek olmaz. Annenizin size verdiği en önemli öğüt nedir?







Annem hep, "Ayıp ne demek unutmayın" der, "Şükür edin, paylaşın, sahip olduklarımızla değil insanlığımızla var olun." Bunları hiç unutmam... Dünyanın en zor işidir insan yetiştirmek. Tüm anneleri sevgiyle kucaklıyorum...

Siz de bir annesiniz. Peki sizce kızınız için siz nasıl bir annesiniz?

Şu an uyumuyor olsaydı bunu ona sorarak cevabımı tüm içtenliğimle sizinle paylaşırđım. Şunu söyleyebilirim ki ben kızımın bir birey olduğunu, onun da fikirleri, duyguları, hisleri ve öğrenmeye, anlamaya, uygulamaya iltiyacı olduğu gerçeğini, evet ya da hayır diyebilme haklarını bilerek ve kabul ederek büyütmeye ve yetiştirmeye gayret ediyorum. Gülmeyi, pozitif bakmayı, yardımcı, anlayışlı olmayı ve sevgi sözcüklerini çok seviyor. O ruhunu neyle besliyorsa o güzelliklerle donansın istiyorum. Bir anne olarak tüm dünya üzerinde ki çocukların sağlık ve neşe içinde yaşamalarını diliyorum.

Güzel temennileriniz ve paylaştıklarınız için teşekkür ederiz. We You They okurlarına söylemek istedikleriniz varsa duymak isteriz.

Pek kimsenin bilmediği şeylerden de bahsettim size ve bu sohbetle yeterince tanışmış olduğumuzu düşünüyorum. O yüzden öncelikle söylemek istediğim şey "tanıştığımızıza memnun oldum", teşekkür ediyorum okuduğunuz için. Sağlık ve huzurla yaşamınızı ve hayatınızın hayallerinizden çok daha güzel olmasını diliyorum. Sevgilerimle...

Enerjinizi Yansıtın

Rengini güneşten alan turuncu, mevsim çiçeklerinin pembesiyle buluşuyor. Giyimden aksesuara kadar bu yaza iz bırakacak stil önerilerimizi tarzınıza uygulayarak işinizdeki enerjiyi aşığa çıkarabilirsiniz.

H&M
Bazı Bağlı Üst
69,99 TL



H&M
Geniş Pantolon
299 TL

ADL
Pantolon
399,90 TL



NETWORK
Elbise
694 TL



DERİMOD
Topuklu Ayakkabı
399,99 TL



H&M
Çanta
159 TL

MANGO
Sandalet
315 TL



KOTON
Bluz
40,99 TL



TWIST
Ayakkabı
259 TL



ADL
Triko
249,90 TL



RAY-BAN
Gözlük
765,00 TL

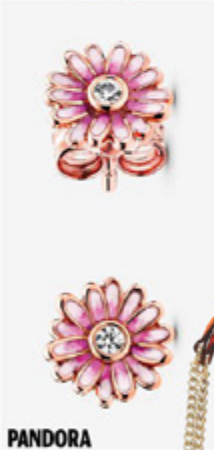


KOTON
Elbise
99 TL



IPEKYOL
Balıkçı Elbise
227 TL

PANDORA
Yüzük
699 TL



PANDORA
Küpe
449 TL



NINE WEST
Çanta
459,99 TL



LANCÔME
Parfüm
630 TL



Sıcak ve Etkileyici



MANGO
Tişört
125,99 TL

DEFACTO
Bileklik
29,99 TL



GIORGIO ARMANI
Parfüm
472,50 TL



ALDO
Çanta
479 TL

PARIGI
Bileklik
150 TL



ELLE
Spor Ayakkabı
179,90 TL



H&M
Şort
99,99 TL



HOTİÇ
Spor Ayakkabı
630 TL



MANGO
Tişört
99,99 TL



Sıcak tonların başkın olduğu mevsimin favori parçalarıyla yeni sezona kuvvetli bir giriş yapabilirsiniz. Yazın kurtarıcısı tişört ve şortlarla etkileyici bir görünüm elde etmek istiyorsanız sizin için seçtiğimiz aksesuarları giyiminizle kombinlemeyi unutmayın.

VAKKO
Tişört
399 TL



IGS
Tişört
59,90 TL



VAKKO
Şort
750 TL



H&M
Şort
79,99 TL



AVVA
Tişört
179,99 TL



LCW
Tişört
44,99 TL



**ALTINYILDIZ
CLASSICS**
Tişört
99,99 TL



KEMAL TANCA
Spor Ayakkabı
349 TL



FIRST COMPANY
Gömlek



Bu yaz
hiç olmadığı kadar şık ve
konforlu!
Yaz trendlerinin özdilek
kalitesiyle buluştuğu özdilek
İlkbahar / Yaz Koleksiyonu'nun
öne çıkan parşaları
özdilektheyim.com'da
ve özdilektheyim mobil
uygulamasında!

FIRST COMPANY
Gömlek



FIRST COMPANY
Tişört



Yazın Trendleri ÖZDİLEKTEYİM'DE!

FASHION FRIENDS
Denim Şort



FIRST COMPANY
Şort

FIRST COMPANY
Elbise



MAVI
Denim Elbise



FIRST COMPANY
Gömlek

FIRST COMPANY
Pantolon



FINESUITS
Ayakkabı

ON FASHION
Elbise



SHEFAME
Elbise



FIRST COMPANY
Tişört



FIRST COMPANY
Denim Pantolon



FIRST COMPANY
Gömlek

FIRST COMPANY
Pantolon

Vazgeçilmez Rahatlık

Çocuk modasının vazgeçilmez rahatlığını sezonun yeni parçalarıyla yeniden keşfedin. Konforu esas alan tasarımlar renkleriyle öne çıkıyor. Minikler için özenle seçtiğimiz parçaların her biri onların yüzünde tatlı bir tebessüme dönüşecek.

DEFACTO

Çanta
59,99 TL



MANGO

Tişört
27,99 TL



KOTON

Etek
48,99 TL



ECROU
Kutulu Tel Toka
9,99 TL



INESTA

Güneş Gözlüğü
79 TL



MANGO

Sandalet
118,99 TL



adidas
Ayakkabı
419 TL



LCW
Salopet
99,99 TL



ECROU
Tağ
24,99 TL



MANGO
Bel Çantası
69,90 TL

MAVİ
Tişört
39,99 TL



LACOSTE
Tişört
359 TL



MAVİ
Tişört
39,99 TL



KOTON
Şort
55,99 TL



HM
Şapka
29,99 TL



MANGO
Şort
69,99 TL

5 ADIMLA HAYALİ- NİZDEKİ MUTFAK

Pek çoğumuzun evinde en keyifli ve yaratıcı alanlarından biri mutfaktır. Sürekli hareketliliği barındıran ve sıklıkla bir araya gelinen mutfaklarımızın şık ve düzenli bir görünüme sahip olmasını isteriz. Bunun için ufak dokunuşlar ya da köklü değişikliklere giderek, sıkılmayacağımız ve hatta keyif alabileceğiniz mutfaklar yaratabilirsiniz.

Evinizin kalbi mutfağınızı baştan sona yenileyeceğiniz ve hayalinizdeki mutfağa sizi daha da yaklaştıracak dekorasyon önerilerimizi, 5 adımda beğeninize sunuyoruz.

LÜKS BİR YANSIMA: MERMER

Çarpıcı ve ihtişamlı bir değişim için tercihinizi mermer bir tezgahtan yana yapabilirsiniz. Hem şık hem lüks bir mutfak kurgulamak için kullanacağımız damarlı mermeri, düz renk beyaz mutfak dolapları ve son teknolojik elektronik ürünlerle bütünleştirmek oldukça doğru bir seçim olacaktır. İhtişamın göstergesi koyu renk mermerle şıklığı garanti edeceğimiz gibi mutfak zeminlerindeki açık ton mermer tercihinizle de daha geniş bir mutfak algısı yaratabilirsiniz.







AHŞAPLA DOĞALLIĞI DEKORE ET

Şık ve modern bir mutfak tasarlamak için son teknoloji ürünlerin yerine, mutfakınızı ahşabın birbirinden farklı renkleri ve dokusuyla dekore edebilirsiniz. Ahşabın doğallığından gelen estetiğini, mutfaklarınıza yansıtarak hem gösterişli hem de gösterişten uzak son derece sade ve işlevsel bir mutfaka sahip olabilirsiniz. Tercih edeceğiniz meşe ve ceviz rengi ahşaplar, mutfakınıza sıcak bir hava katacaktır. Daha açık tonlardaki ahşaplar ise mutfakınızı daha ferah bir hale getirecektir. Koyu renkli ve dokulu ahşapların cazibesini, mutfak dolaplarına, kapılarına ve hatta tezgahlarına yansıtarak, doğallığı mutfakınızın her köşesinde hissedebilirsiniz.

YARATICI DUVAR DEKORASYONU

Mutfakınızı baştan yaratmanın en kolay yöntemlerinden biri de mutfak duvarlarınızı dilediğiniz tonlara boyamaktır. Açık tonlardaki boya tercihiniz, evinizin diğer odalarla olan uyumunu yakalamanın ötesinde, mutfakınıza aydınlık ve ferah bir hava da katacaktır. Eğer ışık alan bir mutfakınız varsa daha koyu ve cesur renkleri tercih ederek iddialı bir mutfaka sahip olabilirsiniz. Seçtiğiniz renk karakterize edeceğiniz mutfakınızı, duvar renginizi tamamlayacak tablo ve çerçevelerle zenginleştirebilirsiniz.





TEZGAHINIZIN BELİRLEYİCİ PARÇASI

Cörtüntümün yanı sıra işlevsel olmasıyla da mutfağınızda önemli bir yere sahip olan musluk ve lavabolar; renkleri, şekilleri, malzemeleri ve boyutlarıyla tezgah tasarımınızın en göz alıcı parçalarından biridir. Siz de mutfak dekorasyonunuz için özenle seçtiğiniz tezgahınızı, modern, retro ya da klasik tarzdaki birbirinden şık lavabo ve musluklarla tanımlayabilirsiniz. Kullanım kolaylığı açısından da tercih edebileceğiniz lavabo ve musluklarla mutfak tasarımınızı farklı bir havaya bürüterek, işlerinizi daha pratik bir şekilde yapabilirsiniz.

HEM PRATİK HEM TREND DÜZENLEYİCİLER

Mutfak duvarlarınıza, dolap içlerinize ve tezgahlarınızın üzerine konumlandıracağınız tel raflar, askılar ve düzenleyiciler mutfağınızın olmazsa olmazlarından. Düzenleyicilerin doğru kullanılmasıyla daha fonksiyonel ve şık görünümlü bir mutfağa sahip olma oldukça kolay... Dekoratif baharatlıklar, pişiricilerinizi asabileceğiniz miktatsız pano ve fincanlarınız için kullanabileceğiniz kanca askılarla da mutfak tezgahınıza renk katabilirsiniz. Kase ve bardaklarınıza koymak için duvarlarınıza açık raflar ekleyebilirsiniz. Açıkta sergilemek istediğiniz her türlü mutfak gerecini dolaplardan çıkarıp uygun organizatörlerle tezgahınızın üzerine konumlandırabilirsiniz.



Yaza Kapılarınızı Açın

Güneş ışığından ilham alan sarı tonlar ve doğanın kalbinden gelen yeşil dekorasyonunuzla buluşuyor. Şezlongdan salıncağa, kırılentten çerçeveye yazın enerjisini evinize taşıyacak dekorasyon önerilerini balkon ve bahçeleriniz için de uygulayabilirsiniz.

LAV
Bardak Takımı
32,95 TL



LCW HOME
Mumluk
34,99 TL



KOÇTAŞ
Ayna
24,99 TL

TEKZEN
Tepsi
129,99 TL



LCW HOME
Duvar Süsü
39,95 TL



HOMETIME
Hasır Sepet
69,95 TL



LCW HOME
Çerçeve
39,99 TL



KOÇTAŞ
Bank
419,99 TL



H&M HOME
Vazo
39,99 TL



H&M HOME
Kirlent Kılıfı
94,99 TL



PORLAND
Yapay Çiçek
12 TL

YARGICI
Salıncak
4.805,24 TL



HOMETIME
Seramik Saksı
89,95 TL



LCW HOME
Sepet
24,99 TL



PORLAND
Yapay Çiçek
19 TL

HOMETIME
Seramik Saksı
39,95 TL

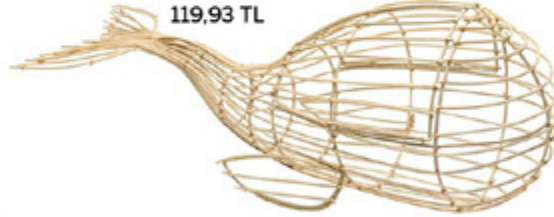


TEKZEN
Şezlong
629 TL



PORLAND
Yapay Çiçek
15 TL

YARGICI
Dekoratif Ürün
119,93 TL



KOÇTAŞ
Bahçe Sandalyesi
900 TL



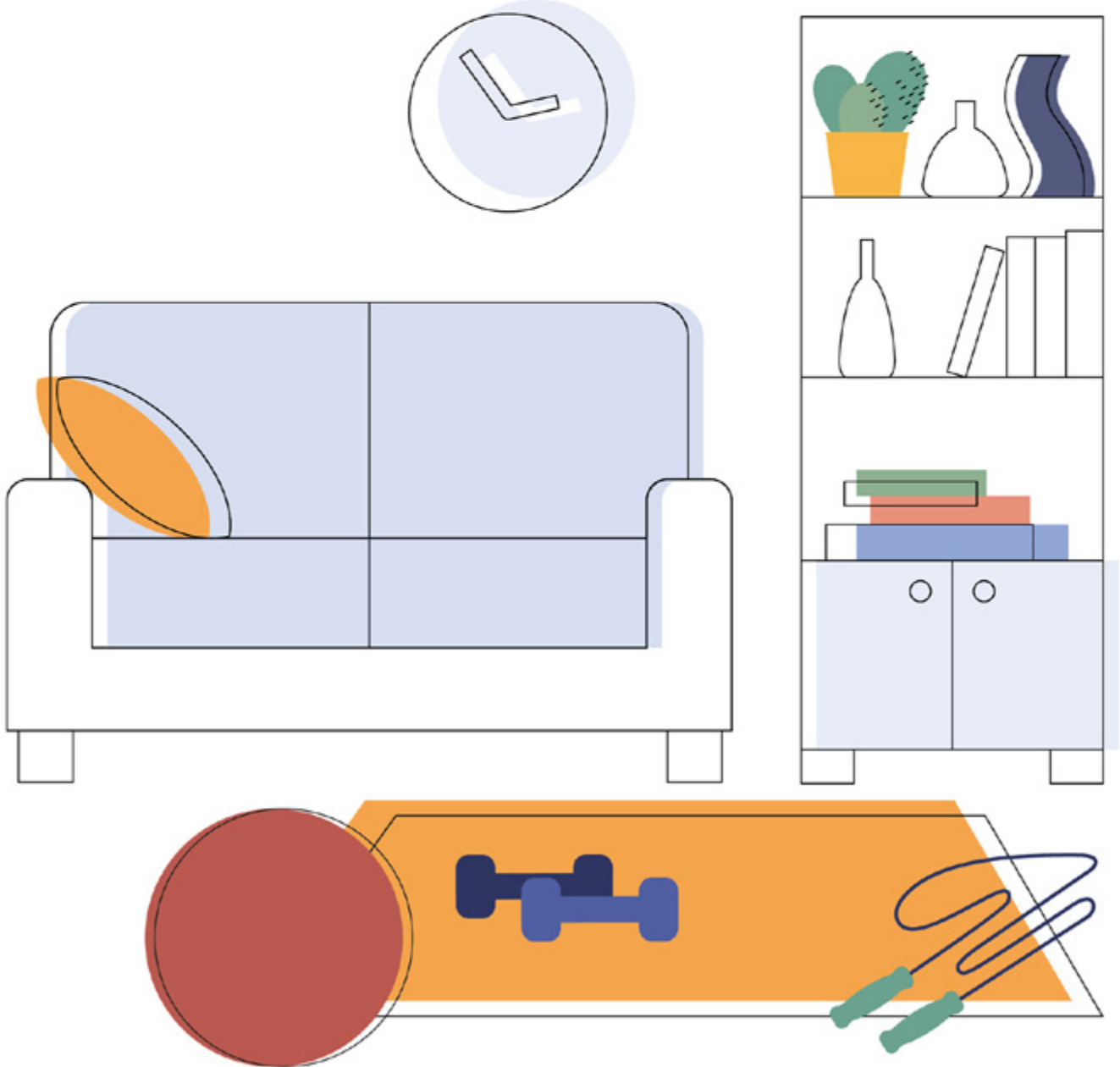
PORLAND
Yapay Çiçek
9 TL

LCW HOME
Paspas
39,99 TL



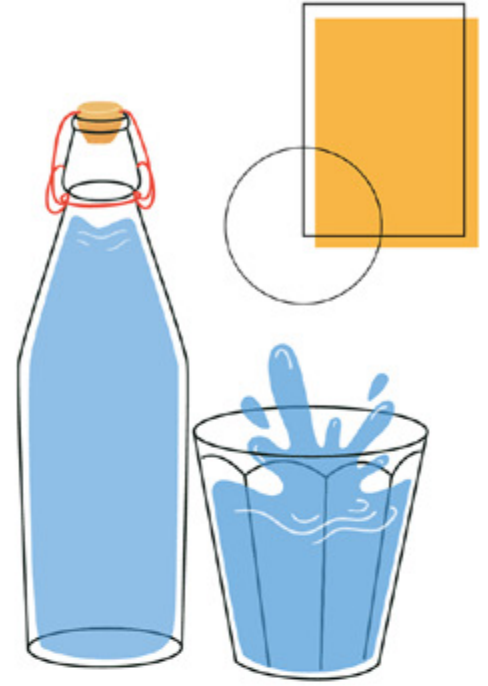
EVDE EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Düzenli hareket ve egzersiz şüphesiz ki sağlıklı yaşam şeklinin en temel unsurları arasındadır. Ancak ramazan ayının gelmesi ve oruçla birlikte günlük yapılması gereken rutin egzersizlere sıklıkla ara veriliyor. Oysa bazı kurallara dikkat etmek kaydıyla oruç tutmak egzersiz yapmaya engel teşkil etmiyor hatta fayda sağlıyor. **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Karabulut**, ramazanda egzersiz yaparken dikkat edilmesi gereken saatleri ve doğru egzersizin püf noktalarını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



“En Uygun Zaman İftardan Önceki 1 Saat”

Düzenli hareketin yaşam tarzı olarak benimsenmesi gerektiği ve ramazan ayında da sürdürülebileceğini belirten Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Karabulut, egzersiz için en uygun zamanın iftardan önceki 1 saatin olduğunu söylüyor ve egzersiz sırasında neler yapılması gerektiğine dair şu açıklamalarda bulunuyor. “İnanılanın aksine egzersiz için en uygun zaman iftardan önceki 1 saattir. Güneşin etkisini kaybettiği bu serin dönemde yapılacak 20 - 30 dakika yürümeyle vücudumuzu harekete geçirerek iftar öncesi yorgunluktan ve baş ağrısından kurtulabiliriz.”



“İftar Yemeklerinin Daha Hızlı Sindirilmesine Katkı Sağlıyor”

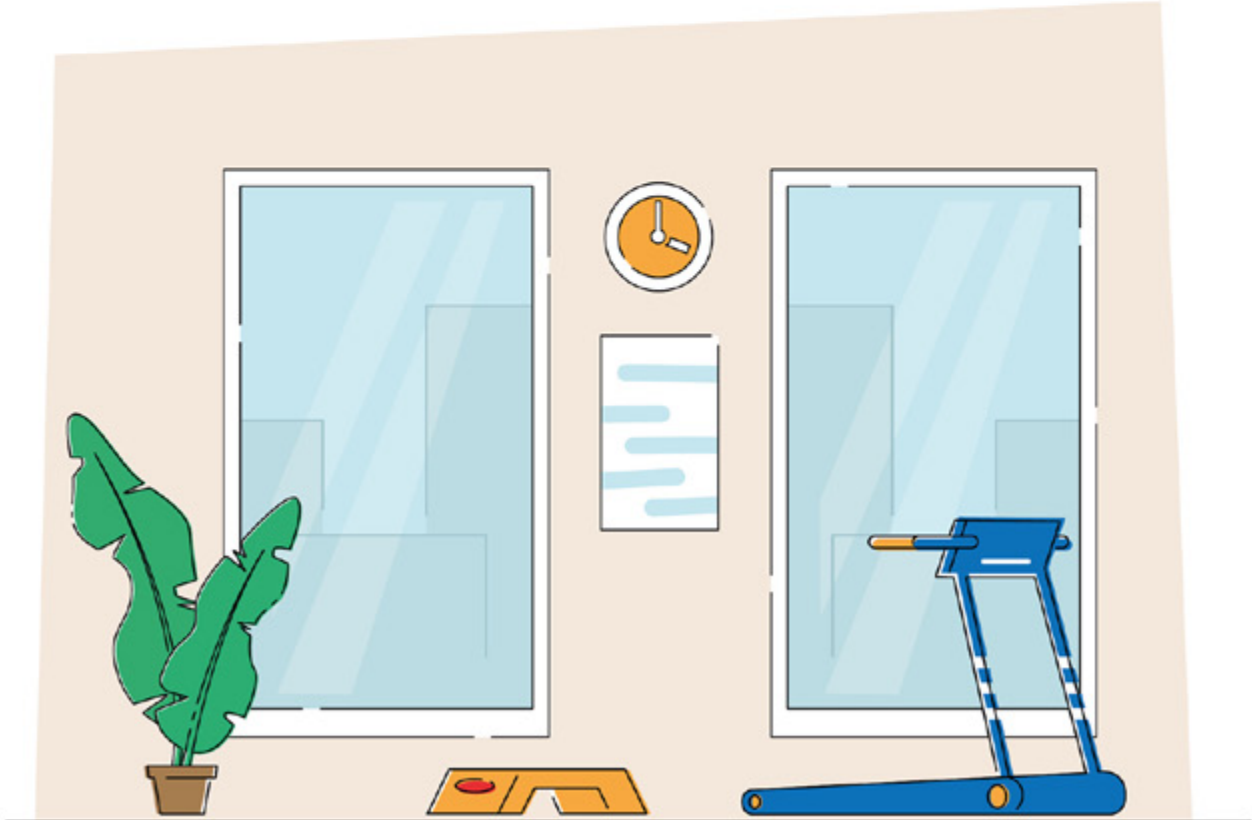
Prof. Dr. Ahmet Karabulut, “Yine bu dönemde yapılacak egzersiz ile metabolizmamız hızlanacak, iftar yemeklerinin daha hızlı sindirilmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca egzersizin getireceği susama hissini, iftara 1 - 2 bardak su ile başlayarak geçirmeniz mümkün olacaktır. Egzersizi iftardan sonraya bırakacaksanız en az 2 saat beklemeniz faydalı olacaktır. Teravih zamanı ve sonrası egzersiz için uygun bir dönem olup, hafif ve hızlı tempo egzersizler bu süreye sığdırılabilir.” diyor.

“Bisiklet ve Hafif Tempolu Koşular Tercih Edilebilir”

Ramazanda egzersiz yapacakların dikkat etmeleri gereken en önemli noktalardan biri de egzersizin doğru beslenmeyle birleştirilmesidir. Prof. Dr. Ahmet Karabulut, çok ağır bir iftar yemeği sonrası ağır egzersizin faydadan çok zarar getirebileceğini belirtirken, egzersizle vücudun sıvı ihtiyacı artacağından mutlaka su içilmesi gerektiğini vurguluyor. Yüksek tempolu egzersize ramazanda ara vermekte fayda olduğunu söyleyen Prof. Dr. Ahmet Karabulut, hangi egzersizlerin tercih edilmesi gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: “Yavaş - orta - hızlı tempolu kısaca her türlü yürüyüşler, hafif tempolu koşular, bisiklet ilk tercih edilecek egzersizlerdir. Bunun yanında badminton, tenis, basketbol ve voleybol da tercih edilebilir.”

“Tansiyon ve Susuzluk Sorunu Yaşayanlar Egzersizi İftar Sonrasına Bırakmalı”

İftar öncesi aşırı susuzluk yaşayanlar ve tansiyon değerlerinde düşüklük olanların egzersizi mutlaka iftar sonrasına bırakması gerektiğini vurgulayan Prof. Dr. Ahmet Karabulut, ramazan öncesi düzenli egzersiz yapmayanların da iftar yemeğini fazla kaçırmaları halinde egzersizden uzak durmalarının şart olduğunu söylüyor. İftar sonrası spor yapacakların iftarı ölçülü açmaları ve çay - tatlı faslını spordan sonraya bırakması gerektiğini söyleyen Ahmet Karabulut, “Spor sırasında gelişecek güçsüzlük, baş dönmesi, çarpıntı, nefes darlığı şikayetleri spora ara vermeyi gerektirir. Ramazan öncesi hiçbir egzersiz yapmayan kişilerin bu ayda spora başlamaları ise mantıklı değildir. Bu kişilerin ramazanda yürüyüş yapmayı tercih etmesi ve ramazan sonrasında spor programına başlaması uygun olacaktır” diyor.





VİRÜSLERDEN KORUNMA KALKANI: SAĞLIKLI, DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME

Et, yumurta, bakliyatlar, balık ve yeşil yapraklı sebzeleri sofranızdan eksik etmeyin!

Virüsle mücadelede alınacak önlemlerin yanı sıra dengeli ve doğru beslenmenin önemine işaret eden uzmanlar, bağışıklık sistemin güçlendirilmesi için tavsiyelerde bulunuyor. Uzmanlar, bağışıklık sisteminin güçlenmesi için demir, çinko, Omega 3, B12, probiyotik ve sirke kullanımının ihmal edilmemesi gerektiğini vurguluyor. Uzmanlara göre, demir içeren kırmızı et, yumurta, kuru meyveler, kuru baklagillerin yanı sıra Omega 3 içeren uskumru, somon, sardalya ile ceviz badem ve yeşil yapraklı sebzeler bağışıklık sistemini güçlendiriyor.



Bağışıklık Sistemini Güçlendiren Vitamin, Mineral ve Takviye Gıdalar

DEMİR: Eksikliğinde bağışıklık sistemini güçsüz düşürür ve enfeksiyonlara duyarlılığı artırır. Kırmızı et, yumurta, kuru meyveler, kuru baklagiller ve yeşil sebzeler yanında C vitamini alınmalıdır. C vitamini demir emiliminin vücudumuzda artmasına yardımcı olur.

ÇİNKO: Bağışıklıkta önemli rolü vardır. Et, karaciğer, yumurta ve deniz ürünleri, çinkonun en iyi kaynağıdır.

OMEGA 3: Bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklardan korunmayı sağlar. Balık (uskumru, somon, sardalya), ceviz, badem, soya filizi, koyu ve yeşil yapraklı sebzeler, keten tohumu, semizotunda bulunur. Haftada 2 - 3 kez 150 gram kadar alınmalıdır.

B12: Bağışıklık sisteminde, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir. B12 vitamini, et, süt, peynir, yumurta ve balık gibi sadece hayvansal besinlerde bulunur.

PROBİYOTİKLER: Biyolojik değeri yüksek süt ve süt ürünleri probiyotik ve prebiyotik içeren gıdalar, sindirimi kolaylaştırır ve bağışıklık sistemini güçlendirirler. Bağışıklık sistemini güçlendiren dost bakterilere probiyotik adı verilir. Kefir probiyotik bir besindir ve ayrıca B vitaminlerinin emilimini de artırır. Ev yapımı turşular hem probiyotik özellik taşırlar hem de bağışıklık sistemimizin kuvvetlenmesinde bizi yalnız bırakmazlar. O nedenle siz de evinizde kendi turşunuzu kurabilirsiniz.

DOĞAL ANTİBİYOTİKLER: Sarmısak, kefir, brokoli, zencefil, kekik, kırmızıbiber, elma sirkesi ve baldır.

SU: Toksin atımını hızlandırmak ve vücudumuzu canlandırmak için günlük 8 su bardağı su tüketimini ihmal etmemekle beraber taze sıkılmış bazı meyve ve sebze sularının da tüketimini arttırmak çok doğru olacaktır.

SİRKE: Tüketimine bağlı olarak gözlemlenen olumlu sağlık etkileri yaklaşık 10 bin yıl öncesine kadar dayanmaktadır. İlk defa, tıbbın kurucusu olarak atfedilen Hipokrat tarafından sirkenin sağlığa faydalı olabileceği belirtilmiştir. Antik zamanlardan beri, sirke antiseptik bir ürün olarak yaraların iyileştirilmesinde ve enfeksiyonlarla mücadele amacıyla kullanılmıştır. Sebze - meyve dezenfektanı olarak da kullanılabilir hatta suyunuza birkaç damla sirke ilave ederek içebilirsiniz.

TARHANA: Biliyoruz ki tarhana Türk kültürünün vazgeçilmez çorbasıdır, hasta olduğumuzda söylediğimiz ilk kelime sana sıcak bir tarhana yapayım bir şeyin kalmaz. Vitamin mineral ve antioksidan içeriğinin yanı sıra besleyici özelliği de yüksektir.

ÇÖREK OTU: Ekstraktının sağlıklı hücrelere zehir etkisi yapmayıp, tersine olumlu etkisi olduğuna ilişkin bulgular vardır. Tohum özsuğu ve tohum yağının antiviral ve antimikrobiyal etkisinin olduğu bildirilmiştir. Çörek otu tohumunun günlük 30 mg / kg oral kullanımının bağışıklık sistemini güçlendirici etkilerinin olduğu yönünde çalışmalar mevcuttur.

C VİTAMİNİ: Bağışıklık sisteminizi güçlü tutarak hastalanmanızı engeller. Kuşburnu, turuncğiller, domates, biber, maydanoz, soğan, kabak, brokoli ve yeşil salatalar C vitamini almanızı sağlayacak besinlerdir.



Keyifli zaman geçirme yollarından güzel havaların tadını çıkarabileceğiniz o sıcak yaz ayları geldi... Ancak evden dışarı çıkamadığınız anlarda da kendiniz için keyifli zamanlar yaratmanız mümkün! Evinizde, kendinizle baş başa kaldığınızda eğlenceli ve verimli bir şekilde vakit geçirebileceğiniz Tam Zamanı önerilerimizi yeni sayımızda sizin için derledik.

MÜZELERİ ÇEVİRİM İÇİ ZİYARET ETMENİN...

Dünyaca ünlü birçok müzeyi çevrim içi olarak ziyaret edebileceğinizi biliyor muydunuz? Dünyanın en büyük sanat müzeleri arasında yer alan Louvre Müzesi, Washington'daki Ulusal Sanat Müzesi ve dünyanın en çok ziyaret edilen müzelerinden Ulusal Tarih Müzesi gibi birçok ünlü müze sanal tur imkanı sunuyor. Hatta bu sanal tur sırasında sanat eserleri hakkındaki ses kayıtları ve videolara ulaşmak da mümkün. Mayıs ayının üçüncü haftasını kapsayan Müzeler Haftası'nda çevrim içi müze gezileri yapmanın tam zamanı!



GARDİROBUNUZU YENİLEMENİN...

Sabırsızlıkla beklenen yaz ayları geldiğine göre gardırobunuzda yer kaplayan, yünlü, uzun kollu, koyu renkli kıyafetlerin hepsini kaldırmanın tam zamanı. Yazın enerjisini üzerinizde taşıyabileceğiniz açık renk kombinler, ince kumaşlı giysiler ve tiril tiril elbiseler için dolabınızda yer açmanız gerekiyor. Eğer hala gardırobunuza yazı getirmediyseniz elinizi çabuk tutun!



EVDE EGZERSİZ YAPMANIN...

Spor salonuna düzenli gidebilmek pek mümkün olmuyor. Böyle dönemlerde evde daha sağlıklı vakit geçirmenin en güzel yolu ev egzersizleri. Evde yapabileceğiniz basit ama etkili egzersizlerle hem formunuzu koruyabilir hem de sağlığınıza dikkat edebilirsiniz. Evde oluşturacağınız spor rutininiz sayesinde kendinizi daha sağlıklı hissederken bu rutini hiç bozmadan gerektiğini unutmayın. Çünkü egzersizler düzenli yapıldığı sürece sonuca ulaşır.

YAZ MEYVELERİNİN TADINI ÇIKARMANIN...

Beklenen lezzetler sonunda tezgahlarda. Çilekten kayısıya, yeşil erikten kiraza kadar en lezzetli yaz meyvelerinin tam zamanı! Siz meyvenizi nasıl tercih edersiniz? Bol sütlü bir Smoothie olarak mı, dondurma ilaveli meyve salatası mı? İstedığınız ölçüde istediğiniz şekilde ister tabakta ister bardakta tüketebileceğiniz meyveleri beslenme alışkanlığınıza eklemeyi unutmayın!



YENİ BİR KİTABA BAŞLAMANIN...

Bir süredir kitap okuyamıyorsanız artık o çok merak ettiğiniz ama bir türlü başlayamadığınız kitaba başlamanın zamanı geldi. Televizyonda zaman geçiriyor, telefonda video izliyor ama bir türlü kitabınızı elinize alamıyor musunuz? Yeni bir kitaba başlamanın en güzel yolu sayfalara eşlik edecek bir içecek hazırlamak olabilir. Hazırladığımız içeceklerle okumaya başladığımızda zamanın nasıl geçtiğini unutabilir hatta bir diğer kitabınızı seçmek için düşüncelere dalmış bile olabilirsiniz. Günün her saati verimli zaman geçirebileceğiniz bu aktivite için en yakınımızdaki kitaba uzanmanın tam vakti.

EN ÖZEL KUTLAMALARIN...

Bizi dünyaya getiren en değerli varlıklarımız anne ve babalarımız... Kelimelerle anlatılamayan bu karşılıksız sevgiyi her gün anmak ve kıymetini bilmek gerekse de Anneler ve Babalar Günü gibi özel günlerle onlara olan sevginizi taçlandırmanın tam zamanı! Dilerseniz el emeği bir hediye ya da kendi tarifinizi denediğiniz lezzetli bir pastayla bu özel günleri kutlamaya çevirerek hem kendinizi hem ailenizi mutlu edebilirsiniz.



Doğasıyla Eşsiz Bir Öykü

TRABZON

Her mevsimde kendine has doğal güzelliğiyle göz kamaştıran Trabzon, yeşilin en güzel tonlarıyla ziyaretçilerinin ruhunu besliyor. Karadeniz ve Zigana dağları arasında yemyeşil coğrafyasıyla uzanan bu güzel şehir, tarihi dokusuyla da geçmişten günümüze tam bir kültür mozaığı... Eşsiz manzaraları, manastırları, konakları, müzeleri, çarşıları ve kendine özgü lezzetleriyle işte karşınızda Karadeniz'in yeşil cemeti: Trabzon!



UZUNGÖL TABİAT PARKI

Trabzon'un Çaykara ilçesine bağlı 16 bin 250 hektar büyüklüğündeki Uzungöl, Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından 1989 yılında tabiat parkı olarak ilan edilmiştir. Konumu ve sunduğu eşsiz manzarasıyla Trabzon'un sembollerinden biri haline gelen Uzungöl Tabiat Parkı, her yıl binlerce yerli ve yabancı turistin uğrak noktalarından biridir. Her mevsim ziyaretçilerine sunmuş olduğu eşsiz güzelliklerinin yanında alan içerisinde; konaklama, piknik, olta balıkçılığı, yamaç paraşütü, bisiklet turları, doğa yürüyüşü gibi rekreasyonel faaliyetler de yapılabilmektedir. Bölgenin en yaşlı ormanlarına ev sahipliği yapan Uzungöl Tabiat Parkı'ndaki kayın, kızılçam, ladin ve köknar ağaçları her mevsimde ziyaretçilerine görsel bir şölen sunuyor.

MAÇKA YAYLALARI

Zengin ormanları, gölleri, tertemiz havası ve yeşilin binlerce tonunu görebileceğiniz eşsiz güzellikteki yaylalar, Trabzon coğrafyasının pek çok yerinde bulunuyor. Yılın her döneminde yerli ve yabancı turistlerin ilgi odağı olan yaylaların başında Maçka Yaylaları geliyor. Şolma, Mavura, Kiraz ve Lapazan Yaylalarından oluşan bu bölgedeki yaylaların ortak özelliği ise temiz hava ve muhteşem manzara... Geçmişten beri şarkılara ve filmlere konu olan Maçka Yaylalarında, göz kamaştıran bitkiler, ferah ve tertemiz hava, buz gibi akan dereler ve belki de daha önce hiç görmediğiniz canlı türlerine rastlamak mümkün. Genel olarak huzurlu bir atmosfere sahip Maçka Yaylalarında biraz eğlence arayanlar için yılın belirli dönemlerinde şenlikler de düzenleniyor.







SÜMELA MANASTIRI

Altındere Vadisi Milli Parkı sınırları içinde yer alan, Meryem Ana adıyla da bilinen Sümela Manastırı'nın tarihi, milattan sonra 4. yüzyıla kadar dayanıyor. Bizans İmparatoru I. Theodosius zamanında Atina'dan gelen Barnabas ve Sophranios isimli 2 rahip tarafından kurulan manastır, günümüzde Dünya Kültür Mirası ve Geçici Listesi'nde (UNESCO) yer alıyor. 18. yüzyılda bir bölümü yenilenmiş olan Sümela Manastırı, 19. yüzyılda büyük binaların ilave edilmesiyle şu anki son şeklini almıştır. Türk sanatının etkilerinin de görüldüğü manastırın başlıca bölümlerini, ana kaya kilisesi, mutfak, öğrenci odaları, kütüphane, misafirhane ve kutsal ayazma oluşturuyor. Denizden 1.300 metre yükseklikte ve sarp bir kayalığın üzerinde bulunan manastır, ziyaretçilerine görkemli bir manzara sunmanın ötesinde, oldukça meşhur Cennet ve Cehennem, Ölüm ve Yaşam tasvirli fresklerle tarih ve sanatı bir araya getiriyor.



ÇAL MAĞARASI

Trabzon'un yaylarından, göllerinden ve parklarından sonra görebileceğiniz doğal güzelliklerinden bir diğeri de Çal Mağarası. Düzköy ilçesi sınırları içerisinde yer alan Çal Mağarası, 2003 yılında ziyarete açılmış ve dünyanın 2. en uzun mağarasıdır. 8 km uzunluğa sahip mağaranın 1 km uzunluğundaki kısmı şu an gezilebiliyor. Dikkat çekici sarkıt ve diktelerin yanı sıra mağaranın içerisinde bir dere, çağlayan ve üzerinde de tarihi bir kale bulunuyor. Yer altında bulunmasına rağmen sanki bir vadide yüründüğü hissi veren Çal Mağarası, yer altının saklı cenneti olarak biliniyor.



AYASOFYA MÜZESİ

1238 - 1263 yılları arasında, Trabzon'da bulunan Komnenos Devleti'nin Kralı I. Manuel zamanında yapıldığı tahmin edilen Ayasofya Kilisesi, çevresinde 1427 senesine ait olan bir Çan Kulesi bulunuyor. 1461 yılında, Fatih Sultan Mehmet'in Trabzon'u fethinden sonra camiye çevrilen Ayasofya Kilisesi, I. Dünya Savaşı sonrasında tekrar restore edilerek, müze olarak ziyaretçilerini ağırlamaya başlamıştır. Oldukça zengin süslemelere sahip müzede, Trabzon'da 257 yıl boyunca varlığını sürdüren Komnenos'lara sembolü olan tek başlı kartal figürü ve Selçuklu taş işlemlerinden Adem ile Hava'nın yaratılışını anlatan kabartmalar yer alıyor.



TRABZON KALESİ

MÖ 4. yüzyıl Roma dönemine dayanan Trabzon Kalesi, günümüze kadar kendini korumayı başaran yapılardan biridir. Yukarı Hisar, Orta Hisar ve Aşağı Hisar olmak üzere üç bölüme ayrılan kalenin en dikkat çekici özelliği ise eski anıtlardan toplanan taşlardan inşa edilmiş olmasıdır. Akropol olarak kullanılan Yukarı Hisar'da hipodrom kalıntıları, kule, hamam ve saray gibi yapılar; Orta Hisar'da Zağanos, tabakhane ve kule kapıları ile cami, kilise ve konak; Aşağı Hisar'da ise pazar, mumhane, çeşmeler, hamam, ev ve cami gibi tarihi eserler bulunuyor. Trabzon Kalesi'nin 2 bölümü İmparator II. Aleksios (1297 - 1330) döneminde yapılmış, Aşağı Hisar bölümü ise Fatih Sultan Mehmet tarafından yaptırıldığı tarihi kaynaklar arasında yer alıyor.



BEDESTEN ÇARŞISI

Doğal güzelliklerinin yanı sıra tarihi yapılarıyla da dikkat çeken Trabzon'da, otantik bir havaya sahip Bedesten Çarşısı şehrin merkezinde yer alıyor. Tarihi 15. yüzyıla dayanan Bedesten Çarşısı, Cenevizliler tarafından yaptırılmış ve Yavuz Sultan Selim döneminde de genişletilmiştir. 4 fil ayağı üzerine oturtularak inşa edilen Bedesten, 48 odadan meydana geliyor. Ziyaretçilerine büyük bir mimari şölen sunan Bedesten Çarşısı'nda, yöresel ürünler ve el yapımı eşyalar satılıyor. Ayrıca Osmanlı kahvehane kültürünü de deneyimleyebilirsiniz. Tarihle iç içe olmak ve sevdiğiniz küçük hediyeler almak istiyorsanız bu çarşıya mutlaka uğramalısınız.

TRABZON'DA NE YENİR?

Karadeniz mutfağının öncüsü Trabzon, kendine özgü lezzetleriyle de oldukça zengin bir mutfığa sahip. Hamsinin baş tacı yapıldığı yörede, özel yemekler de bir o kadar çok ve renkli... Dillere destan olmuş Karadeniz'in incisi hamsi ile Trabzon mutfağında tam 40 çeşit yemek yapılabilir. Yöre halkının da çok sevdiği ve bunlardan biri olan hamsili pilav, bildiğimiz pilava yeni bir soluk getiriyor. Mis gibi tereyağlı pilav ve hamsilerin fırında pişirilmesiyle hazırlanan yemek, yanında yine yöreye ait mısır ekmeğiyle servis ediliyor.



VİRÜSLERE KARŞI TEKNOLOJİK TEMİZLİK

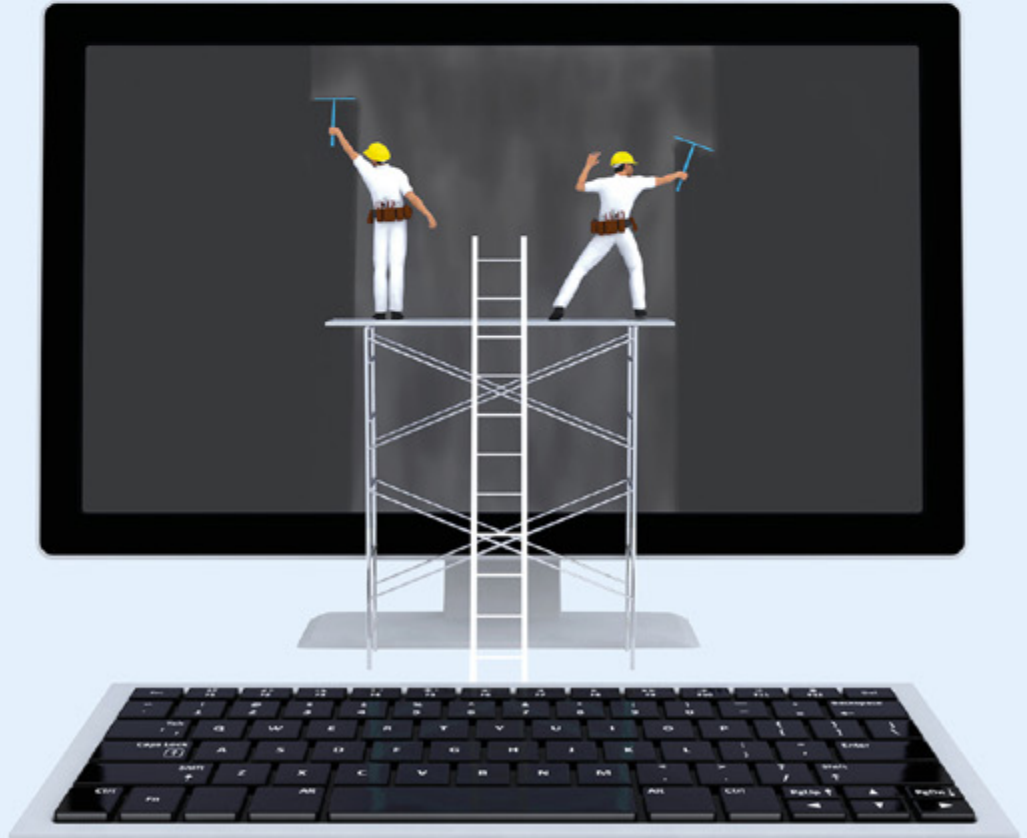
VİRÜSLERE KARŞI ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER ARASINDA CEP TELEFONU, BİLGİSAYAR, KLAVYE VE MOUSE GİBİ ÇOK FAZLA TEMASTA BULUNULAN CİHAZLARIN SIK SIK DEZENFEKTE EDİLMESİ OLDUKÇA BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR.

Son dönemlerde yaşanan virüs salgınına karşı alınması gereken önlemler daha da önem kazandı. Ortak kullanım alanlarında ve kapalı mekanlarda bulaşıcılık riskinin artmasına yönelik kişisel hijyen kuralları ve ellerin düzenli dezenfeksiyonu bireysel önlemler arasında öne çıkıyor. Bunun yanı sıra sürekli temas halinde bulunulan veya sıkça kullanılan nesnelerin düzenli aralıklarla temizlenmesi virüsün bulaşmasını engellemek açısından büyük önem taşıyor.

Telefon, klavye ve mouse gibi gün içinde sıkça ve uzun süre kullanılan cihazların temizlenmesinin virüsün yayılımını yavaşlatmak için etkili olacağına işaret eden uzmanlar; bilgisayar, klavye, mouse, oyun aksesuarları gibi çok sık kullandığımız ve özellikle ortak paylaşılan cihazlar, virüs gibi çeşitli hastalıkların bir kişiden diğerine bulaşma riskini artırdığını belirtiyor.

UZMANLARA GÖRE
BİLGİSAYARINIZI VE
EKİPMANLARINIZI DEZENFEKTE
EDERKEN DİKKAT EDİLMESİ
GEREKEN NOKTALAR:

1. BİLGİSAYAR PRİZE TAKILI OLMAMALI VE TAMAMEN KAPATILMALI.
2. MİKROFİBER BEZLER, CİHAZLARA ZARAR VERMEYECEK DEZENFEKTAN ÖZELLİKLİ SOLÜSYON SPREYLERLE KULLANILMALI.
3. SOLÜSYONLAR CİHAZLARA DOĞRUDAN PÜSKÜRTÜLMEMELİ, ÖNCELİKLE BİR BEZE SIKILARAK CİHAZLARA UYGULANMALI.
4. TEMİZLİK GÜN İÇİNDE DÜZENLİ ARALIKLARLA YİNELENMELİ.
5. TEMİZLİĞİN ARDINDAN CİHAZI YENİDEN AÇMAK İÇİN BİR SÜRE BEKLENMELİ.



FABIO
FRANCO



Vento Italia



TELEFONUNUZU HİJYENİK TUTMAK İÇİN İPUÇLARI

1

TELEFONLARIMIZA
GÜNDE EN AZ **50 KEZ**
DOKUNUYORUZ.

Peki bu dönemde
alışkanlıklarımıza
nasıl değiştirmeliyiz?



2

TELEFONUNUZ İLE
TUVALETE GİRMEMEYE
ÖZEN GÖSTERİN.

Ellerinizi su ve sabunla
en az **20 saniye** yıkadıktan
sonra telefonunuzu tekrar
kullanabilirsiniz.



3

TOPLU TAŞIMADA YA DA
DIŞARIDA BİR YERLERE
DOKUNDUKTAN SONRA
TELEFONUNUZU
OLABİLDİĞİNCE AZ
KULLANMAYA ÇALIŞIN.

Ellerinizi yıkadıktan ve
telefonunuzu **alkol bazlı**
temizleyiciler ile sildikten
sonra tekrar kullanabilirsiniz.



6

KULAKLIK VE ŞARJ
KABLOSU GİBİ TELEFON
AKSESUARLARINIZI SU,
SABUN, DETERJAN,
SİRKE GİBİ MADDELERLE
YIKAMAKTAN KAÇININ.

Bunlar yerine alkol bazlı temizleyici
sıkılmış bir mikrofiber bez ya da
dezenfekte edici **mendiller**
kullanabilirsiniz.



4

TELEFONUNUZU SU, SABUN,
DETERJAN, SİRKE GİBİ
MADDELERLE YIKAMAKTAN
KAÇININ herhangi bir temizlik
malzemesinin içine telefonunuzu
koymayın, bekletmeyin. Bunun yerine
alkol bazlı temizleyiciler kullanın.



5

ALKOL BAZLI
TEMİZLEYİCİLERİ **DİREKT**
TELEFONUNUZA SIKMAYIN.
BİR **MİKROFİBER BEZ** VEYA
DEZENFЕКTE EDİCİ
MENDİLLER YARDIMIYLA
TELEFONUNUZU NAZİK
HAREKETLERLE
TEMİZLEYEBİLİRSİNİZ.



8

TELEFONUNUZUN
TEMİZLİK İŞLEMLERİ
İÇİN **UZUN ARALAR**
VERMEYİN.

Gün içinde sıklıkla temizlik
rutininizi uygulayın.



7

ÖNERİLEN TEMİZLİK
UYGULAMALARI
TELEFONUNUZUN
yalnızca cam, seramik ve
metal yüzeyleri için
geçerlidir.



9

TÜM TEMİZLİK
İŞLEMLERİNİ YAPARKEN
TELEFONUNUZU
ŞARJDAN ÇIKARIN.

Telefonunuzun
hiçbir üniteye bağlı
olmadığına emin olun.



HAREKETE GEÇTİĞİNİZ ANDAN İTİBAREN DURMAKSIZIN KORUMA



Castrol
MAGNATEC

ZAMANSIZ BİR GÜZELLİK

Dünyanın en güzel kadınları anneler... Onların doğal güzelliğini korumak için birbirinden güzel bakım ürünleriyle siz de güzel bir bakım seti oluşturabilirsiniz. Bu güzellik yolculuğu için size rehberlik edecek bakım ürünlerini keşfetmeye hazır mısınız?



GUERLAIN

Yüz, vücut ve saç için nemlendirici içeriğiyle hazırlanan yağ, anında kaybolan yapısı ve yeni formüle sahip özelliğiyle yanınızdan ayırmayacağınız favori ürünlerinizden olmaya aday. Kırılmaz hafif ambalajıyla seyahat için oldukça kullanışlı olan ürünü, yüzünüze, vücudunuza ve saçınıza kolayca uygulayabilirsiniz. Cildi beslemek için doğal yağlarla zenginleştirilen bu ürün, cildin nem oranını %18 artırır ve içeriğindeki complex ile cildin bronzluğunu uzatarak, doğal bronzluk sağlar. Tüm bu özellikleriyle yaz aylarının vazgeçilmez ürünlerinden Guerlain, efsane terracotta kokusuna da sahiptir.

Fiyat: 295 TL



L'OREAL PARIS

L'oréal Paris Yaş Uzmanı Kırışıklık Karşıtı Nemlendirici Krem, genellikle 30'lu yaşlarda başlayan yaşlanmanın ilk belirtilerine karşı savaşmak için geliştirilmiştir. İçeriğinde yer alan kolajen biosferleri, 9 kata kadar genişleyebildiği epidermise nüfuz ederek, ince çizgi görünümünü azaltmaya yardımcı oluyor. Opuntia çiçeği özülüyle zenginleştirilen bu ürün, ciltteki ince çizgi görünümünü azaltıyor ve cildin daha genç bir görünüme kavuşmasını sağlıyor.

Fiyat: 65 TL



FRESH

Rose Deep Hydration Facial Toner, eşsiz duyuşallığa sahip formülüyle gerçek gül yaprakları içeren nemlendirici bir losyondur. İnfüzyon güllerden yapılan bu benzersiz bakım losyonu, cildi temizler, kirleri ve kalıntıları gidermeye yardımcı olur. Formülüne entegre edilen gül yağı, angelica yaprağı ekstresi ve hyaluronik asit sayesinde, cildinizin ihtiyaç duyduğu tüm nemlendirmeyi sağlar. Cildinizin dokusu gözle görülür şekilde arınır, gözenekler sıklaşır ve cildiniz mükemmel bir görünüme kavuşur.

Fiyat: 339 TL



NIVEA

Nivea Vital Yaşlanma Karşıtı Göz Kremi, içeriğindeki soya özülüyle cildin derin katmanlarına etki ederek; kırışıklıkları gözle görülür derecede azaltır, cildi sıkılaştırır ve daha ışıltılı bir görünüm sağlar. Doğal soya özülüyle olgun ciltlerde göz çevresindeki belirgin yaşlanma işaretlerini azaltan bu krem, göz çevresindeki çizgi ve kırışıklıkları azaltır ve cildi gözle görülür şekilde sıkılaştırır. Daha taze ve daha ışıltılı bir görünüm sağlayan Nivea Vital Yaşlanma Karşıtı Göz Kremi'ni, temizlenmiş göz çevrenize parmak uçlarınızla nazikçe masaj yaparak uygulayabilirsiniz.

Fiyat: 120 TL



ETKİLEYİCİ BAKIMIN SIRRI

Kişisel bakımı günlük rutin haline getirebilecek en temel ürünler aynı zamanda güzel bir hediye alternatifi de olabilir. Zamansız karizma vadeden kişisel bakım ürünleri her babanın ihtiyacı...



MARVIS

Marvis Anise Mint Konsantre Ağız Bakım Suyu, anason içeren formülü ve nane aromasıyla her kullanımda ferahlık hissi verir. Ağızda gargara yapılarak kullanılan Marvis Anise Mint Konsantre Ağız Bakım Suyu'ndan 1 ölçek alarak, 3 katı suyla karıştırmanız yeterli olacaktır. Dişlerin fırçalandıktan sonra kullanılması önerilen ağız bakım suyu, pek çoğumuzun asla ihmal etmemesi gereken ağız bakım ürünlerinden. Günde iki defa sabah ve akşam şeklinde uygulama yapılmasıyla ağızınızda tazelik ve ferahlık hissedebilirsiniz.

Fiyat: 80 TL



CLINIQUE

Yeni bir güne başlarken erkekler için oldukça önem taşıyan sakal tıraşı, tıraş sonrasında da cilt bakımı açısından aynı önemi koruyor. Tıraş sonrası cildinizde dış etkenlere karşı kalkan oluşturabileceğiniz tıraş bakım losyonu olan Clinique Tıraş Sonrası Rahatlatıcı Losyon, cilde canlı ve aydınlık görünüm sağlar. Jiletin oluşturabileceği tahrişi en aza indirmeye yardımcı olan bu ürün, aynı zamanda cildin nem seviyesini dengeler. Baştan çıkaran koku ve ferahlık hissi için birkaç damla kullanmanız yeterli olacaktır.

Fiyat: 112 TL



NIVEA

Aktif karbon içeren formülüyle hazırlanan Nivea Men Deep Dimension Yüz ve Sakal Temizleme Jeli, düzenli ve günlük olarak kullanılmasıyla erkeklere etkileyici ve canlı bir cilt görünümü vadediyor. İçeriğindeki aktif karbon sayesinde cildi ve sakalı komple temizleyen bu ürün, cilde uzun süreli temizlik ve ferahlık sağlıyor. Nivea Men Deep Dimension Yüz ve Sakal Temizleme Jeli aynı zamanda ciltteki kiri ve fazla yağı temizleyerek cildi arındırıyor.

Fiyat: 35 TL



TONI&GUY

Hafif bir tutuşla saçınızı şekillendiren Toni&Guy Saç Spreyi, saçınıza aynı zamanda dolgunluk ve hacim veriyor. Her saç tipine uygun bu ürün, denizden yeni çıkmış gibi doğal ve belirgin saç şekline sahip olmanızı sağlıyor. Saçınızda ıslak dalgalar yaratmak ya da doğal bir görünüm vermek için nemli veya kuru saçınıza eşit bir şekilde sıkarak, ellerinizle şekil verebilirsiniz. Özellikle yaz aylarında doğal görünümüyle tercihiniz olacak Toni&Guy Saç Spreyi, yapay ve katı bir formdan uzak olması özelliğiyle öne çıkıyor.

Fiyat: 80 TL

IŞIL IŞIL VE GÜVENİLİR

Çocukların ışıl ışıl iç dünyasını kişisel bakımlarına yansıtacak ürünler hem çok renkli hem çok eğlenceli. Özel formülleriyle öne çıkan, annelerin tercihi bu ürünleri güvenle kullanabilirsiniz...



ROCS

Bitkisel içerikli diş macunu, 6 - 12 yaş arası daimi dişleri çıkartan çocukların ihtiyaçları doğrultusunda formüle edilmiştir. İçeriğindeki kavak ağacı ekstratı ve ksilitol kombinasyonu, diş ve diş etini korumaya yardımcı olurken; mineral kompleks (kalsiyum, fosfor ve magnezyum) diş minesini destekler ve çürüklere karşı direnci artırır. Çocukları diş fırçalamaya motive eden karışık orman meyveleri tadının yanı sıra ürün, diş minelerinin beyazlığı ve parlaklığını da sağlar.

Fiyat: 35 TL



JOHNSON'S

Johnson's Işıldayan Parlaklık Bebek Şampuanı, bebeğinizin ve çocuğunuzun saçındaki doğal parlaklığı artırarak ipeksi bir yumuşaklık verir. Argan yağıyla zenginleştirilen şampuan, ipeksi pürüzsüzlükte ve sağlıklı parlayan saçın doğal ışıltısını ortaya çıkarmak için boya, sabun ve SLS/SLES içermeyen yapısıyla tasarlanmıştır. Bebeğinizin saç ve vücudunda hassas temizlik sağlayabileceğiniz bu ürün, bebeklerinizin gözleri için saf su kadar da yumuşaktır.

Fiyat: 28 TL



UNI BABY

Banyo, çocuğunuzla beraber geçirdiğiniz keyifli anlardan biridir. Bu keyifli anı banyo sonrası Uni Baby Kolay Tarama Saç Spreyi ile ikiye katlamaya ne dersiniz? Birbirine karışan ve düğüm olan saçların kolaylıkla taranması için üretilen saç spreyi, hem ıslak hem de kuru saçta kolaylıkla uygulanabiliyor. İçeriğindeki Hindistan cevizi yağıyla saçları yumuşacık yapan ve besleyen Uni Baby Kolay Tarama Saç Spreyi, cildin pH değeriyle uyumlu ve hipoalerjeniktir.

Fiyat: 27 TL



DALİN

Gün boyu kalıcı etkisiyle tazelik, ferahlık ve temizlik duygusu veren Dalin Floral Bebek Kolonyası, seçkin kokularıyla hem bebeğiniz hem de sizin için idealdir. Hem anne hem bebek ürünü olarak kullanılabilen Dalin Floral Bebek Kolonyası'nı isterseniz cildinize isterseniz de kıyafetlerinize uygulayabilirsiniz. İçeriğindeki hoş kokulu menekşe, büyüleyici yasemin ve yeşil elma esanslarının yanı sıra hassas içeriğiyle cildinize zarar vermez.

Fiyat: 15 TL



Selpak

Antibakteriyel Islak Mendil ile GÜVENDE KALIN!



Bakterileri
%99,9
yok eder!*



 Eczacıbaşı

*Biyositleri güvenli kullanınız. Kullanmadan önce her zaman ürün etiketini ve kullanım talimatlarını okuyunuz.
*Escherichia coli ATCC10536, Staphylococcus aureus ATCC 6538, Pseudomonas aeruginosa ATCC 15442, Enterococcus hirae ATCC 10541 bakterilerinde test edilmiştir.

bakalım biz'le bilim dünyası



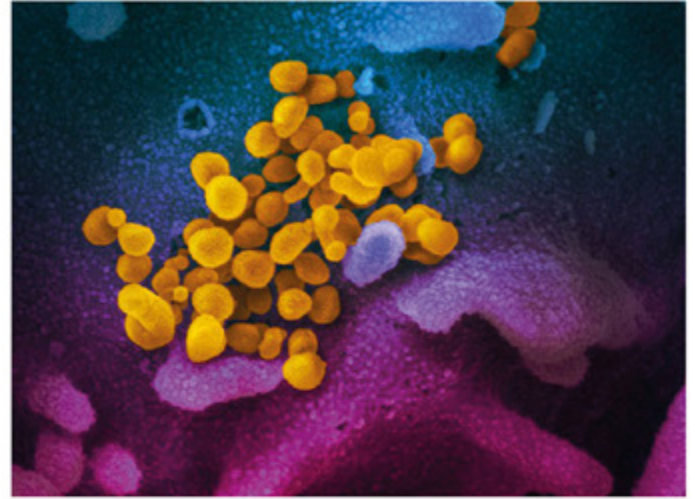
f /bakalimbiz t /bakalimbiz @ /bakalimbiz

► KIYAMET BUZULU HIZLA ERİYOR



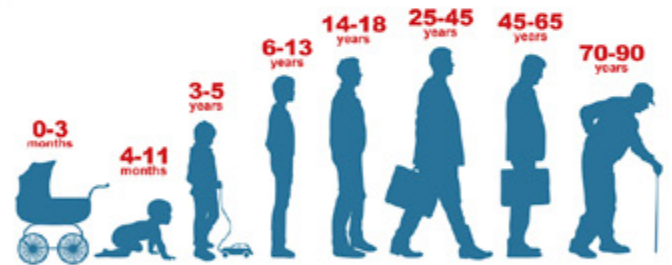
Antartika'da, bilim insanları tarafından kıyamet buzulu olarak adlandırılan Thwaites buzunun, küresel ısınmanın etkisiyle hızla erimeye başladığı belirtildi. Buzul bilimciler, Thwaites'i dünyadaki en önemli ve riskli buzul olarak tanımlıyor. Hatta bazıları bu buzula kıyamet günü buzulu diyor. Devasa boyutlardaki bu buzulun yüzölçümü, tahminen Britanya adasının büyüklüğü kadar. Dünyada deniz suyu seviyesindeki yükselişin yüzde dördü bu buzuldan kaynaklandığı için bu çok ciddi bir durum olarak görülüyor. Uydu verilerini inceleyen bilim insanları, buzuldaki erime hızının da giderek arttığını gözlemliyor. Thwaites'in tamamen erimesi halinde, deniz seviyesinin yarım metreden fazla yükseleceği ve bununla beraber sel felaketlerinin de yaşanacağı öngörülüyor.

► KORONAVİRÜSÜN YENİ GÖRÜNTÜSÜ



Tüm dünyada büyük bir korkuya neden olan koronavirüs, Amerikalı bilim insanları tarafından görüntüldü. Şu ana kadar 3 milyondan fazla insanı etkisine altına alan virüsün tedavisi konusunda bilim insanlarının çalışmaları halen devam ediyor. Araştırmacılar, koronavirüsün görüntüsünü elde edebilmek için iki farklı elektron mikroskobu kullandı. Bir koruyucu bir protein tabakasının içinde DNA veya RNA'dan sadece birine sahip olan küçük yapıdaki virüsler, elektron mikroskobuyla görüntülenebiliyor. RML'de yapılan yeni tip koronavirüsün görüntüleme çalışmasında virüsün, 2012 yılında ortaya çıkan MERS ve 2002 yılında ortaya çıkan SARS virüslerine benzer olduğu belirlendi. Her üç virüs tipi de taç yapıya sahip. Virüs, Latince taç demek olan Corona ismini bu yüzden almıştır.

► İNSANLARIN EN VERİMLİ YAŞI



Bilim dünyası yapılan çalışmalar sonrası hayatımızda edineceğimiz en büyük başarıları hangi yaşta imza atacağımızı ortaya çıkardı. Araştırma, insan beyninin gücünün 18 yaşında zirveyi gördüğü, hayatımız boyunca da 23 yaşımızda hissettiğimiz kadar tatmin olmuş hissetmeyeceğimiz gerçeğini bizlerle paylaştı. Tabii bu 31 yaşında satrançta usta, 40 yaşımızda da Nobel Ödülü'nü kazanabilecek bir kişi olmanıza engel değil. Araştırmada farklı detaylara da yer verildi. Örneğin, insanların empati konusundaki yeteneği 51 yaşına girince en yüksek seviyeye ulaşıyor. İkinci bir yabancı dil öğrenme yeteneği 7 ile 8 yaşlarında, matematik yeteneğimizse 50'li yaşlarda ancak zirveyi görüyor.



SAHRA ÇÖLÜ'NDE 12 BİN YILLIK BALIK FOSİLLERİ

Sahra Çölü'nde yapılan yeni bir çalışmada, balık fosilleri bulundu. Fosiller, Sahra Çölü'nün binlerce yıl önce su ve yaşam dolu olduğunu gösteriyor. Paleontologlar'ın, Acacus Dağları'nda bulunduğu balık fosilleri, bölgede Holosen döneminde çok sayıda yayın balığı ve tilapia (tatlı su çipurası) bulunduğunu gösteriyor. Fosillerin üzerinde bulunan kesik ve yanık izleriyle avcılığın bölgede yaygın olduğuna işaret ediyor. Araştırma ile ilgili PLOS ONE'da yer alan makalede bilim insanları, "Bu çalışma, Sahra'nın eski hidrografik ağını ve Nil ile olan bağlantısını ortaya koyuyor. Çalışma aynı zamanda dünyanın en sıcak çölünün oluşumuna yol açan dramatik iklim değişiklikleri hakkında da önemli bilgiler sağlıyor." dedi.



UZAYDA EN BÜYÜK PATLAMA

NASA, bir kara delikten geldiği belirlenen ve Big Bang'in (Büyük Patlama) 5 katı büyüklüğünde kozmik bir patlamanın izlerini bulduklarını açıkladı. The Astrophysical Journal dergisinde elde ettikleri bulguları açıklayan araştırmacılar, bu patlamanın binlerce gezegenden oluşan Ophiuchus Galaksi Kümesi'nde yaşandığını düşünüyor. Etki alanımsa 15 Samanyolu Galaksisi büyüklüğünde bir alan kadar olduğu tahmin ediliyor. NASA Goddard Uçuş Merkezi'nden Maxim Markevitch açıklamasında: "Elde edilen radyo verileri X-ray ışınlarıyla birebir uyum gösteriyor. Bu şimdiye kadar bir benzeri daha görülmemiş büyüklükte bir patlama." olduğunu söylüyor. Patlamanın izi, Avustralya'daki Murchison ve Hindistan'daki dev metre dalga radyo teleskoplarından elde edilen verilerle de doğrulandı.

GELECEK FİMLER



Wonder Woman 1984

Amerika çizgi roman endüstrisinin en büyük ve en eski şirketlerinden DC Comics'in Wonder Woman filminin devam hikayesi Wonder Woman 1984, sinemaseverlerle buluşuyor. Gal Cadot'un dördüncü kez ünlü süper kahramana hayat verdiği, Wonder Woman 1984, Diana Prince'in varlıklı iş insanı Max Lord ve çizgi romanlardaki önemli düşmanlarından Cheetah'a karşı mücadelesini anlatıyor. Gal Cadot'un yanı sıra oyuncu kadrosunda Chris Pine, Kristen Wiig, Pedro Pascal, Connie Nielsen ve Robin Wright'ı görüyoruz.



Black Widow

Marvel'ın Yenilmezler ekibinin yetenekli casusu Scarlett Johansson'un, Natasha Romanoff rolüne geri döndüğü Black Widow'un yönetmen koltuğunda Cate Shortland yer alıyor. Aksiyon, casusluk ve macera türünde olan filmde Black Widow olarak bilinen Natasha Romanoff, geçmişle alakalı ortaya çıkan tehlikeli komplo teorisiyle ve hayatının karanlık yönleriyle yüzleşmek zorunda kalır. Natasha, onu dize getirmek için hiçbir şey tarafından durdurulmayacak bir güç tarafından takip edilir. Filmde bir casus olarak geçmişinin ve Avenger olmasının çok uzun zaman öncesinde kalan Scarlett Johansson'a, Florence Pugh ve David Harbour gibi isimler eşlik ediyor.



İkinci Görüşte Aşk

Best Seller bilim kurgu romanlarıyla ünlü bir yazar olan Raphael ve dünyaca ünlü piyanist Olivia'nın aşk hikayesini konu edinen İkinci Görüşte Aşk filminin yönetmenliğini, Fransız Yönetmen Hugo Gelin üstleniyor. Romantik komedi türünde beyazperdeyle buluşan filmde, Raphael'in şöhret ve parasının kaybolmasıyla ikilinin arasında gerginlik yaşanır. Eşi Olivia'dan ayrılan Raphael, yıllar sonra hayatının hatasını fark eder. Olivia'nın kalbini yeniden kazanmak için ve önceki yaşamını kurtarmak için harekete geçen Raphael, bakalmı hatalarını telafi edebilecek midir?



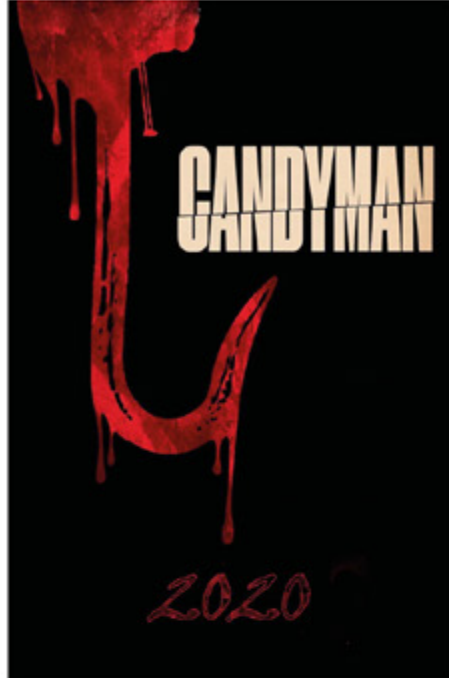
Troller Dünya Turu

Animasyon türündeki Troller Dünya Turu, DreamWorks Animasyon'un 2016 yılındaki müzikal filmin devamı halkası olarak animasyonseverlerle buluşuyor. Dünya üzerinde yer alan Troll kabilesinin üyelerinden olduğunu öğrenen Popy ve Branch'ın maceralarını konu alan Troller Dünya Turu filminin müzikleri ise Justin Timberlake'e ait. Funk, country, tekno, klasik ve pop müzik türlerini temsil eden kabilelere karşı savaş açan hard-rock müzik grubunun üyesi olan Queen Barb'ın girişimi sonrasında tüm dünyaya rock müzik hakim olacaktır. Filmde diğer müzik türlerinin hayatta kalmasını sağlamak için Popy ve Branch, Queen Barb'a karşı savaş açacaktır.



Spiral: Testere Devam Ediyor

Amerikan yapımı korku türündeki Spiral: Testere Devam Ediyor filmi, şehirde yaşanan dehşet verici cinayetleri araştırmakla görevlendirilen 2 dedektifin yaşadıklarını konu alıyor. Kıdemli bir dedektif olan Zeke Banks ve onun çaylak ortağı olan William Schenk, şehirde yaşanan korkunç cinayetleri soruşturmakla görevlidir. Bu cinayetlerin gizemini ortaya çıkarmaya çalışan Zeke, soruşturmayı sonuçlandırmak için elinden geldiğince ilerletir. Her adımında kendisini, katilin oyununun merkezinde bulur. Filmin yönetmen koltuğunda Darren Lynn Bousman yer alırken oyuncu kadrosunda ise Samuel L. Jackson, Chris Rock ve Max Minghella gibi isimler bulunuyor.



Şeker Adam'ın Laneti

Film, Şikago'da yaşanan bir kent efsanesini araştıran genç bir adamın hikayesini konu alır. Filmin yönetmenliğini Nia DaCosta üstleniyor. Rivayete göre Şeker Adam, ayna karşısında adını beş kez söyleyen kişiye görünmektedir. Ancak onun ortaya çıkması, pek de iyi şeylere yol açmaz hatta bir felaket olarak yorumlanabilir. Bunu araştırmaya karar veren genç bir adam, korkulacak bir şey olmadığını herkese kanıtlamak için ayna karşısına geçerek, yasaklı ismi beş kez telaffuz eder. Bu andan itibaren yaşananlar, hiç de genç adamın düşündüğü gibi olmayacaktır.



Top Gun: Maverick

1986 yılında vizyona giren Top Gun filminin devam halkası olan Top Gun: Maverick'in başrolünde yine Tom Cruise yer alıyor. Tom Cruise, ABD Deniz Kuvvetleri Teğmeni Pete Mitchell olarak hayranlarının karşısına çıkacak. Donanmanın en iyi pilotlarından biri olan Pete Mitchell, 30 yıllık hizmetten sonra ait olduğu yerde, cesur bir test pilotu olarak sınırları zorlar. Belirsiz bir gelecekle ve geçmişinden gelen anılarla karşı karşıya kalan Pete, en büyük korkularıyla yüzleşmek ve büyük bir fedakarlık yapmasını gerektiren bir göreve gitmek zorunda kalır. Aksiyon ve dram türündeki filmin yönetmenliğini ise Joseph Kosinski üstleniyor.



SüngerBob Kare Pantolon: Firarda

Sevilen animasyon karakterlerinden SüngerBob, Patrick ve Salyangoz Gary'nin maceralarını anlatan SüngerBob Kare Pantolon: Firarda filmi, izleyenlere hiçbir şeyin arkadaşlıktan daha güçlü olmadığını kanıtlayacak türde. SüngerBob'un sevgili evcil hayvanı Salyangoz Gary, salyangoz uykusuna yattıktan sonra SüngerBob ve Patrick, onu eve geri getirmek için Kayıp Şehir Atlantik'e doğru destansı bir maceraya çıkacaktır. Bu yolculukta SüngerBob ve Patrick'in geçtiği yollar, tehlikeli olduğu kadar keyiflidir de... Animasyon türündeki SüngerBob Kare Pantolon: Firarda'nın yönetmen koltuğunda ise Tim Hill yer alıyor.



Greyhound

II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan gerçek bir hikayeden uyarlanan filmde, Alman denizaltılardan kaçarak Kuzey Atlantik'i geçmeye çalışan Amerikan savaş gemisi Greyhound'un Kaptanı Ernest Krause'nin hikayesi anlatılıyor. Filmde Ernest Krause'ye hayat veren Tom Hanks, oyunculuğunun yanı sıra C.S. Forester'in romanından uyarlanan filmin senaryosu ve yapımlarında da yer alıyor. Amerikan yapımı dram, savaş ve tarih konulu Greyhound'un yönetmen koltuğunda Aaron Schneider yer alıyor. Filmin oyuncu kadrosundaya Tom Hanks'e ise Elisabeth Shue ve Stephen Graham gibi isimler öne çıkıyor.



Yeşil Şövalye

David Lowery tarafından yazılan ve yönetilen Orta Çağ dönem filmi olan Yeşil Şövalye, Karl Arthur'un yeğeni Sir Gawain'in hikayesini konu ediniyor. Krallığa olan bağlılığı kanıtlamak için kendisine meydan okuyan düşmanı Yeşil Şövalye'ye karşı zorlu bir mücadeleye girişen Sir Gawain, destansı bir yolculuğa çıkıyor. Fantastik, dram ve romantik türdeki filmin oyuncu kadrosunda ise Dev Patel, Alicia Vikander ve Joel Edgerton gibi isimler yer alıyor.



Soul

Pete Docter'ın yönettiği Soul, her zaman bir caz müzisyeni olmak isteyen fakat hayatı ilerledikçe bu hayalinden uzaklaştığını hisseden öğretmen Joe'nun hikayesini ele alıyor. Kendisini bu hayale yaklaştıracasına inandığı müjdeli bir haberi aldığı sırada anlam veremediği bir şekilde ruhlar diyarına geçmesini ve burada tanıştığı küçük ruh 22'nin yardımlarıyla hayatına geri dönmeye çalışmasını konu ediniyor. 3 boyutlu animasyon türündeki Soul'un senaryosu da yönetmenin imzasını taşıyor.



Scoob!

Her yaşta izleyicinin tutkunu olduğu sevilen çizgi dizi Scooby Doo'nun beyazperde uyarlaması olan Scoob!, Scooby ve Shaggy'nin tanıştıkları andan itibaren ömür boyu süren dostluğunu anlatıyor. Dedektif Fred, Velma ve Daphne ile birlikte dünyayı kötülüklerden korumaya çalışan Scooby ve Shaggy, kendilerini zorlu maceraların içinde bulur. Komedi ve animasyon türünde olan Amerikan yapımı Scoob!'un yönetmenliğini ise Tony Cervone üstleniyor.

DC EVRENİ'NİN GÜZEL SAVAŞÇISI:

GAL
GADOT

Hollywood kariyerine Hızlı ve Öfkeli serisindeki Gisele Yashar karakteriyle adım atan Gal Gadot, DC Comics'in yapımlarında yer almasıyla Hollywood'un Wonder Woman'ı olarak tanınıyor. DC Sinematik Evreni'nin en başarılı filmlerinden kabul edilen Wonder Woman'ın devamı Wonder Woman 1984'te Gal Gadot, dördüncü kez süper kahramana hayat veriyor. Filmin adından da anlaşılacağı gibi 80 yıllara odaklanan Wonder Woman 1984, Diana Prince'in varlıklı iş insanı Max Lord ve çizgi romanlardaki önemli düşmanlarından Cheetah'a karşı mücadelesini anlatıyor. Yönetmenliğini Patty Jenkins'in üstlendiği filmin oyuncu kadrosunda ise Chris Pine, Kristen Wiig, Pedro Pascal ve Robin Wright gibi isimler yer alıyor.

Yönetmen: Cary Joji
Fukunaga

Oyuncular: Daniel
Craig, Rami Malek, Lea
Seydoux, Ana de Armas

Dağıtımçı: UIP Türkiye

Tür: Aksiyon, Gerilim,
Casusluk



30 Nisan 1985'te hayata gözlerini açan Gal Gadot, öğretmen bir anne ve mühendis bir babanın kızıdır. İlerleyen yaşlarında koreograf olmak isteyen Gal Gadot, rotasını değiştirerek üniversite eğitimini hukuk alanında yapmaya karar vermiştir. Hukuk eğitimi aldığı dönemde Gal Gadot, 2004 yılında katıldığı güzellik yarışmasında birinci olup, aynı yıl Kainat Güzellik Yarışması'na da katılmıştır. Bu yıllarda Bond kızı olmak için Quantum of Solace denemelerine başvuran Gal Gadot, her ne kadar başarılı olamasa da içindeki oyunculuk isteğini ilk kez bu olumsuz deneyimden sonra fark etmiştir. İki yıl boyunca silahlı kuvvetlerinde dövüş eğitmeni olarak askerliğini yapan oyuncu, hukuk eğitiminin ardından oyunculuk kariyerine, 2008 yılında bir TV programı olan Bubot ile adım atmıştır. 2009 yılında Gal Gadot, Hızlı ve Öfkeli serisinin 4. filmindeki Gisele Yashar rolüyle sinemaya oldukça üst seviyeden bir adım atmıştır.

GELENEKSEL OLARAK
DÜZENLENEN MTV FİLM
ÖDÜLLERİNDE GAL
GADOT, 2017 YILINDA
VİZYONA GİREN WONDER
WOMEN FİLMİNDEKİ
PERFORMANSIYLA
"SİNEMADA EN İYİ DÖVÜŞ"
KATEGORİSİNDE ÖDÜL
ALMIŞTIR.

Ardından 5. ve 6. serilerinde de boy gösteren Gadot, 2016'da gösterime giren Batman v Superman: Adaletin Şafağı filmiyle birlikte DC Evreni'nde Wonder Woman karakteriyle yer almaya devam etmiştir. 2017'de Wonder Woman ile kendi solo filminde başrol oynayan Gal Gadot, Diana Prince karakterine hayat vermiş, filmin ikincisinde de aynı karakteri canlandırmaya devam etmiştir. Bu önemli başarıtlardaki oyunculuğunun yanı sıra Triple 9, Criminal, Çılgın Bir Gece, Gece ve Gündüz gibi sinema filmlerinde yer alan oyuncu, The Beautiful Life: TBL TV dizisinde de başarılı bir performans göstermiştir. Oyunculuğunun yanı sıra modellik deneyimi de bulunan Gal Gadot, büyük giyim firması Castro'nun modellerinden biri olmuş, Captain Morgan, Vine Vera ve Jaguar'ın uluslararası reklam kampanyalarının da yüzü olmuştur. 2012 yılında Shalom Life'da yayımlanan "Dünyadaki En Yetenekli ve Muhteşem 50 Kadın" sıralamasında 5. sırada yer alan Gadot'un Alma ve Maya adında iki kız çocuğu bulunmaktadır.



Uzun soluklu romanlardan kısa ama etkileyici öykülere, hepsi birbirinden farklı kurguya sahip kitapları sizler

için seçtik. Kitap okumaya vakit ayırabildiğinizde kitap seçmekle vakit kaybetmemeniz için hazırladığımız

tavsiyelerimiz de minik okurları da unutmamak. Şimdiden keyifli okumalar dileriz...

SAYFALARIN ARASINDA KAYBOLANLARA...

Farklı bir dünyaya adım atmak istiyorsanız iyi bir romanın sayfalarını aralamanız yeterli. Özenle seçtiğimiz aşk, distopya, korku ve postmodern tarzdaki bu romanlar sizlere uzun soluklu okuma deneyimi yaşatacak.



KOLERA GÜNLERİNDE AŞK

Gabriel Garcia Marquez

19. yüzyılın sonları 20. yüzyılın başları arasında yaşanan karşılıksız aşkı konu alan eser Fermina Daza, Florentino Ariza ve Doktor Juvenal Urbino arasında gelişiyor. Marquez bu romanında acı çekmenin yüce bir davranış olduğu fikrini işler. Florentino Ariza bir ömür boyu sevdiği Fermina Daza'ya kavuşabilmek için tam 53 yıl 7 ay 11 gün bekler. Bu yarım yüzyıllık bir aşkın öyküsüdür.



FAHRENHEİT 451

Ray Bradbury

Yangın söndürmek değil kitap yakmakla görevli itfaiyeciler etrafında şekillenen bu roman distopik bir eser. Yasaklara rağmen kitap okumanın hazzı, kitap okuyanların kitaplarıyla birlikte yandığı bir dünya. Bu ilgi çekici olay örgüsünün altındaysa sert bir eleştiri yatıyor; gelişen dünya ve teknolojiyle birlikte toplumun gerileyen sanat ve düşünce dünyası.



MEDYUM

Stephen King

Eski bir otelde bekçi olarak işe başlamış bir adam, sezon sonunda otelin boşalmasıyla birlikte ailesiyle bol vakit geçirmeyi ve kitap yazmayı planlamaktadır. Havanın giderek kötüleşmesinin ardından otel daha da ıssızlaşır. Sakin bir tesisten çok korkutucu bir yer olmaya başlayan bu otelde uğursuz ve korkunç günlerin varlığını sadece 5 yaşındaki Danny Torrance fark eder.



KARA KİTAP

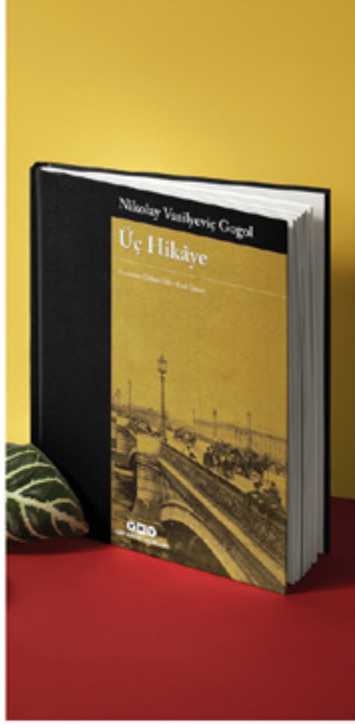
Orhan Pamuk

Galip, bir gün eşinin onu küçük bir notla terk ettiği bir güne uyanır ve artık hiçbir şey hatta kendisi bile eskisi gibi olamaz. Eşinin, gazeteci olan kardeşi Celal'e kaçtığını düşünür ve Celal'in de kayıp olduğunu öğrenir. Galip o günden sonra Celal gibi yaşamaya başlar ve eşini bu şekilde bulacağına inanır. Kişinin kimlik sorununu ele alan bu roman İstanbul'da geçmekte ve batı ile doğu arasında kalan bu şehrin de kimlik sorununa değinmektedir.

ÜÇ HİKAYE

Nikolay Vasilyeviç Gogol

Rus klasikleri arasında yayımlanan üç ünlü Gogol hikayesi tek eserde buluşuyor. Absürd bir başyapıt olan Burun, güçlü hicviyle Fayton ve hüzünlü hikayesiyle Palto. Hikayelerin hepsi on yıllar öncesinden bugüne dek onu okuyan her okurda iz bırakmayı başarıyor. Değişen zaman ve dünya düzenine rağmen kalıcılığını koruyan bu eserlerin kahramanlarıysa unutulmayacak türden.



SEÇME HİKAYELER

Sait Faik Abasıyanık

Sait Faik hikayelerinin vazgeçilmezleri deniz kokusu, çocuk sesleri, balıkçı sohbetleri ve martılar. Yazla birlikte yaşamımızı renklendiren her şey, Burgazada hikayecinin ömrünün ayrılmaz parçalarıydı. Kitapta yer alan 20 farklı hikayenin her birinde başka bir sahilde soluklanmak, bambaşka hislere kapılmak mümkün. Yazın geldiğini anlamak için kitap sayfalarını aralayabilirsiniz.



BİR OTURUŞTA BİTSİN İSTEYENLERE...

Bir hikayenin en iyi yanı nedir? Okurun merakına hızlıca cevap vermesi mi, az zamanda büyük etki yaratması mı, yoksa akılda kalıcılığı mı? Tüm bu beklentilerinizi karşılayarak, tek kitapta birden çok hikayeye erişmenizi sağlayacak eserleri günden güne okuyabilirsiniz.

50 MUHTEŞEM KISA HİKAYE

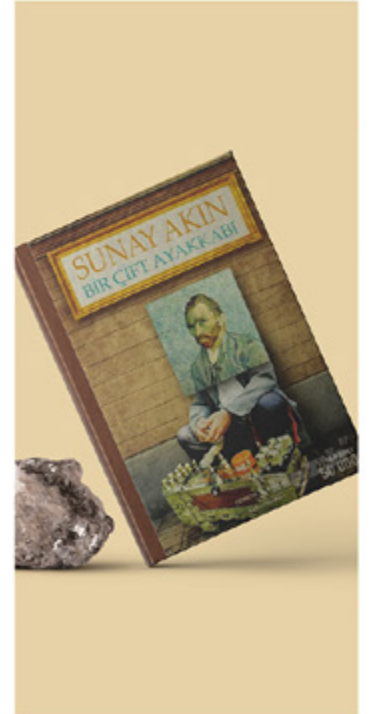
Edebiyat tarihinin en çok okunan yazarlarımızın kaleme aldığı hikayelerden oluşan zengin bir seçki. Özenle seçilmiş bu hikayelerle keşfetmek istediğiniz klasik dünya edebiyatı yazarları hakkında ön bilgi edinmeniz kolaylaşacak. Yazarların diğer eserleriyle tanışmanıza basamak olacak eserde, en usta kalemlerden çıkan hikayelerle 50 farklı yolculuğa çıkacağız.



BİR ÇİFT AYAKKABI

Sunay Akın

Her hikayenin sonu nasıl da dönüp dolaşıp bir çift ayakkabıya bağlanır? Kimi zaman sokaktan, kimi zaman saraydan bazen yakın bazen uzak tarihten gelen bu hikayelerin tamamı gerçek. Yazarın usta kaleminden çıkan öykülerin başrolündeyseniz Aşık Veysel'den Van Gogh'a kadar herkese rastlamak mümkün. Kitap sinemanın, sanatın, aşkın hatta savaşın tarihine ışık tutan önemli bir eser.





MANTOVA'NIN CÜCELERİ

Gianni Rodari

Kitap, Mantova Düklük Sarayı'nda yaşayan cücelerin kaderlerine başkaldırmaları ve özgürlüklerini elde etmek için saraydan kaçma mücadelesini konu alıyor. Sarayın en izbe ve köhne yerinde yaşamaya çalışan cücelerin kendi gücünü ve cesaretini keşfediş hikayesi olan bu eser, Margherita Micheli'nin resimleriyle renklendirilmiş öğretici bir yapıttır.

ERİK ÇEKİRDEĞİ

Lev Nikolayeviç Tolstoy

Kitaba ismini veren Erik Çekirdeği isimli hikayeye başlayan eser; Kedi Yavrusu, Kuş, İki Arkadaş, Fil ve Kral ile Köylü gibi kahramanlarının çoğu hayvanlardan oluşan tam tamına 19 kısa hikayeden oluşuyor. Büyük yazar Tolstoy'un küçük okurlar için kaleme aldığı bu öykülerin hepsi gerçekliğiyle hafızalarda iz bırakacak.



VE TABİİ Kİ MİNİKLERE..

Yaratıcılığın anahtarı kitaplar. Çocukların yaşadığı dünyayı anlamlandırmaya yardım ederken hayal dünyasının uçsuz bucaksız kapılarını da açıyor. Bazen cüce bazen bir kedi bazen de kendilerini prens hissedecekleri öyküler hem çok renkli hem de eğitici.



ÇALINAN TAÇ

Mark Twain

16. yüzyıl Londra'sında bir sonbahar günü fakir bir ailenin Tom Cauty adında çocuğu dünyaya gelir. Onunla aynı anda doğan diğer çocuksa İngiltere'nin en zengin ailesinin bebeğidir. Bir gün bu iki çocuğun karşılaşmasıyla macera başlar ve kimsenin hayal bile edemeyeceği bir şey olur. Prens ile Dilenci olarak da bilinen bu hikaye öğretici olduğu kadar da eğlenceli.



KÜÇÜK KARA BALIK

Samed Behrengi

Denizin derin sularında yaşayan yaşlı bir balık çocukları ve torunlarına bir masal anlatmaya başlar. Bu anlattığı masal Küçük Kara Balık'ın öyküsünün ta kendisidir. Küçük Kara Balık, karşılaştığı her zorluğa rağmen hedefine ulaşmaya çalışan azimli bir balıktır. Her zorlukta çevresindeki tüm baskılara, tutucu düşüncelere karşı denize ve özgürlüğe ulaşma çabasındadır. Bir masaldan daha fazlası olan bu hikaye her yaşta okunacak nitelikte.



YENİ

maksimum
güç

mükemmel
parlaklık



#gücümüzyeter

İZ BIRAKANLAR...

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



REŞAT NURİ GÜNTEKİN

**"Memleketin
ancak okuyup
yazmakla
kurtulacağına
inananlardanım."**

Cumhuriyet Dönemi edebiyatında önemli bir yere sahip Çalıkuşu, Yaprak Dökümü, Dudaktan Kalbe ve Anadolu Notları eserlerinin sahibi, roman, öykü ve oyun yazarıdır. Anadolu insanını ve yaşayışını yakından tanıyan yazar, bu bilgisini müfettişlik görevi sebebiyle Anadolu'yu karış karış gezmesine borçludur. Eserlerinde genellikle Anadolu'daki yaşamı ve toplumsal sorunları ele almıştır. Ele aldığı konularda insan, insan ve çevre ilişkisi içinde yansımıştır.

Sanata yönelimi, çocukluk yıllarında Türk Edebiyatı ilk kadın romancısı Fatma Aliye Topuz'un "Udi" isimli romanını okumasıyla başlamıştır. Devam eden okurluk macerasında babasının zengin bir kütüphanesinin olması onu kitaplara daha çok yönlendirmiş ve yazı yazmaya teşvik etmiştir. Yazı yazma kültürü zamanla gelişerek vazgeçilemez bir tutkuya dönüşmüştür. Çeşitli okullarda Fransızca ve Türkçe öğretmenliği ve sonrasında müdürlük yapmış, o zamanlarda dahi edebiyatla uğraşmaya devam etmiştir. Hikaye yazma macerası Halit Ziya eserlerini okumasıyla başlamış, Halit Ziya'dan aldığı ilhamla hikayeler kaleme alırken tiyatro eserleri yazma konusunda da girişimde bulunmuştur.

Güntekin, 1931 yılında maarif müfettişliği görevine getirilmiş ve bu dönemde de devam eden edebiyat ilgisi ve dil heyetiyle birlikte bazı çalışmalar ortaya koymuştur. Görevi sebebiyle Anadolu'yu baştan sona dolaşmış, ülkenin gerçeklerini yakından görme ve tanıma imkanı bulmuştur. 1939 yılından 1946 yılına kadar Çanakkale millervekili olarak TBMM'de bulunmuştur. Millirvekilliği görevinden sonra kısa bir dönem Ankara'da yayımlanan Ulus gazetesinin İstanbul kolu olan Memleket gazetesini çıkarmıştır. Güntekin bir süre sonra müfettişlik görevine geri dönerek 1950'de Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) Türkiye temsilciliği ve öğrenci müfettişliği görevleriyle Paris'e gitmiştir. Paris'te bulunduğu dönemde kültür ataşeliği yapmış ancak 1954 yılında yaşından dolayı bu görevden ayrılmak zorunda kalmıştır. Emekliliğinden sonra her zaman yoğun ilgi gösterdiği edebiyata ve sanata daha çok zaman ayırmıştır. Bu dönemdeyse kısa bir

süreligine İstanbul Şehir Tiyatrosu'nda edebi heyeti üyeliği yapmıştır. Reşat Nuri'nin çalışma yöntemi, eserin senaryosunu önce tiyatro halinde yazmaktır. Bütün romanlarının tiyatro halinde senaryoları olduğunu söyleyen Reşat Nuri, roman oluşturma aşamasıyla ilgili şu sözleri söylemiştir: "Ortada şahıslar vardır, vakalar vardır, eserin ana hatları vardır. Fakat yazmaya başladıktan sonra şahıslar ekseriyetle hüviyetlerini değiştirirler, evvelce hiç düşünmediğim vak'alar, yeni şahıslar gelir." Nitekim en ünlü eseri Çalıkuşu da bu şekilde kaleme alınmış ve ilk olarak Vakit Gazetesi'nde tefrika olarak yayımlanmıştır. Çalıkuşu'nu bu denli önemli yapan bir diğer unsur Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün cephede dahi elinden düşürmediği tek kitap olmasıdır. Tarihin öyküsü olarak nitelendirilen romanda, sevdiği gençten ayrılan Feride'nin boş kalan kalbini meslek aşkıyla doldurması ve öğretmenlik görevini Anadolu'da sürdürmesi anlatılır. Feride görevi boyunca eğitim sistemindeki bozuk düzenle ve cehaletle mücadele etmektedir. Olaylar İstanbul ve Anadolu'da geçmekte, olayların arka planındaysa Birinci Dünya Savaşı ile birlikte Osmanlı'nın son yılları anlatılmaktadır. Reşat Nuri'nin gözlem yeteneği ve analizleriyle dolu eser, Mustafa Kemal Atatürk'ün de dikkatini çekmiş, Feride'nin Anadolu'da başlattığı aydınlatma hareketinden etkilenerek İsmet İnönü ve diğer silah arkadaşlarına da okumalarını tavsiye etmiştir. Çalıkuşu, roman olarak yayımlandığı 1923 yılından bu yana popülaritesini kaybetmeyen en önemli Türk edebiyatı eseri olmasının yanı sıra Atatürk'ün en sevdiği kitap olmasıyla da değerini taçlandırmıştır.

Başarıları tarih boyunca anlatılan, radyoaktivite alanındaki çalışmalarıyla ismi bilim dünyasında yankılanan kimyager ve fizikçidir. Fizik ve kimya alanındaki öncü çalışmalarıyla iki farklı alanda iki kez Nobel ödülü kazanan ilk kadındır. Marie Curie, 1867'de Polonya'nın Varşova kentinde doğmuştur. Beş çocuklu ailenin en küçüğüdür. Annesi ve babası çocuklarının iyi eğitilmelerini isteyen iki eğitimcidir. Gençlik yıllarında yaşadığı ülkede, kadınların üniversiteye gitmesi ya da teknik eğitim görmesi için yurt dışına çıkması gerekmektedir. 1885 yılında ablası Bronya, Sorbonne'da tıp eğitimi almaya başlamış, mezun olduktan sonra Marie'ye matematik ve fizik eğitimi alması için yardım etmiştir. Marie, Varşova'da Endüstri ve Tarım Müzesi adı altında gizlice eğitim veren okulda eğitimine başlamış, 1891 yılındaysa Paris'te ablasının yanında eğitimine devam etmiştir. Paris'e gidince önce ablasının yanında kalarak sonrasında ise küçük bir tavan arasında yaşayarak eğitimini sürdürmüştür. 1891 yılında başladığı eğitiminde bir buçuk yılı tamamlayınca yüksek derece kazanarak fizik diploması almış onu izleyen yıllardaysa bilimsel çalışmalarını sürdürmeye devam etmiştir. 1894 yılında, kardeşiyle yaptığı çalışmalar sonucu piezoelektriği keşfeden Pierre Curie ile tanışmıştır. Marie ve Pierre, ortak bilimsel ilgilerinin de katkısıyla 1895'te evlenmişler ve Maria Skłodowska, Marie Curie adını almıştır. Curie, öğretmenlik diplomasını aldıktan bir yıl sonra 1897'de, daha önce Henri Becquerel'in duyurduğu, sonraları radyoaktivite olarak adlandırılacak ışın üzerine detaylı araştırmalar yapmaya başlamış, toryumun da bu ışınları yaydığını fark etmiştir. Çalışmalarının devamında yeni radyoaktif bir element olan polonyum ve doğal radyoaktif element radyumu keşfetmişlerdir.

Curie, 1904 yılında doktorasını tamamlamış ve Fransa'da gelişmiş bilim alanında doktora unvanı alan ilk kadın olmuştur. Aynı yıl radyoaktivite konusundaki araştırmalarından dolayı, kocası ve Becquerel ile paylaşacağı Nobel Fizik Ödülü'nü alarak, tarihte Nobel Ödülü alan ilk kadın unvanını kazanmıştır.



Curie Sevr'de fizik öğretmenliği yaparken, Pierre ile birlikte radyasyondan kaynaklanan rahatsızlıkları iyileştirmeye yönelik çalışmalar yapmıştır. Yaptıkları bu önemli çalışmalar sayesinde radyumun dokuya verdiği zarar, araştırmacılar tarafından da kabul edilmeye başlanmıştır.

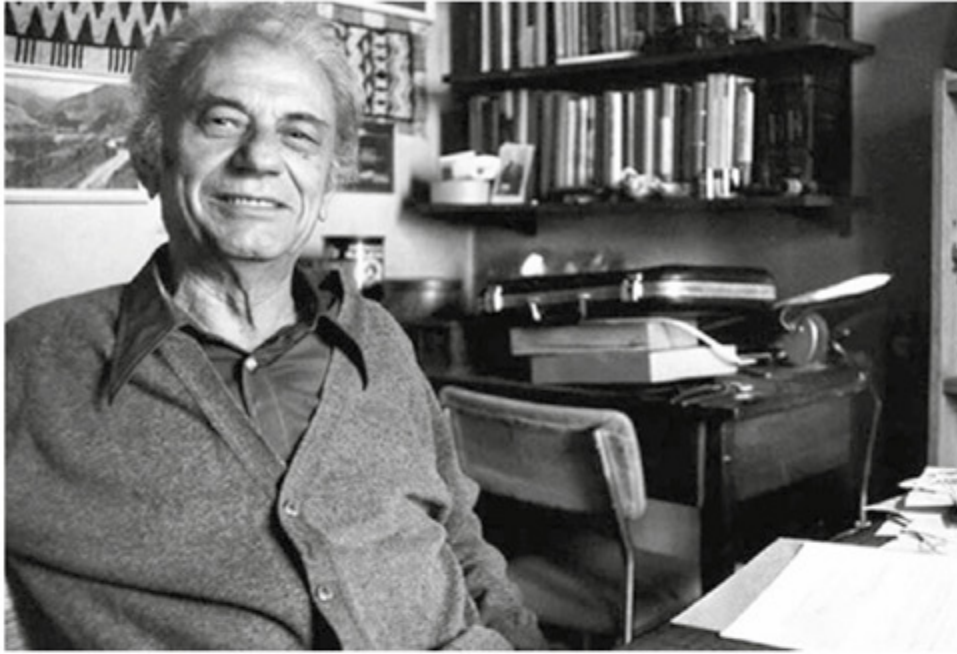
1906'da Pierre Curie hayatını kaybetmiştir. Madam Curie ise kocasının Sorbonne'daki öğretmenlik görevini sürdürerek Sorbonne'un ilk kadın profesörü olmuştur.

1911 yılında radyum ve polonyumun keşfi ve araştırılmasındaki rolünden ötürü Nobel Kimya Ödülü'ne layık görülmüştür. Böylece tarihte, 2 Nobel Ödülüne sahip ilk kişi olmuştur. Madam Curie halen 2 Nobel Ödülüne sahip tek kadındır.

1914 yılında Paris Üniversitesi'nde Radyum Enstitüsü kurulmuş ve Curie buranın ilk müdürü olarak atanmıştır. Hayatı boyunca radyumun tıptaki önemine dikkat çekmiştir. I. Dünya Savaşı sırasında taşınabilir röntgen cihazları yaparak, genç kadınlara x ışını teknolojisini öğretmiştir. Ayrıca fizik tedavi uzmanlarına savaş ortamında radyoloji ekipmanını nasıl kullanacaklarını göstermiş ve bu esnada yüksek dozda radyoaktif ışına maruz kalmıştır.

1920'li yıllarda bilime katkısını sürdürmeye devam eden Curie, Varşova'daki Radyum Enstitüsü'nün kurulmasında önemli bir rol oynamıştır. Başkan Herber Hoover'm kendisine verdiği 50 bin dolar ödülle Varşova'da yeni kurulacak olan laboratuvara radyum almıştır.

1934 yılında Fransa'nın Savoy kentinde kan kanserinden hayatını kaybeden Curie'nin hastalığı aşırı dozda radyasyona maruz kalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Bu sebeple Madam Curie'ye "bilim için ölen kadın" denilmiştir.



CAHİT ARF

**“Matematik de
resim, müzik ve
heykel gibi
sanattır.”**

1910 yılı Selanik doğumlu Türk matematikçi ve bilim insanıdır. Matematik alanında cebir konusunda yaptığı çok önemli çalışmalarla dünya çapında ün kazanmıştır. Çalışmaları literatürlerde kendi adıyla anılmış, çalışmalarının sonucunda elde ettiği Arf teoremini ise matematik bilimine kazandırmıştır. 2009 yılından bu yana sureti ve kendi adıyla anılan matematiksel formülü 10 Türk Lirası üzerinde yer almaktadır. Matematigi bir meslek dalı değil yaşam tarzı olarak gören Cahit Arf'ın matematiğe ilgisi ilkökullerinde başlamıştır. Küçük yaşta ilgisini keşfeden öğretmenlerinin de teşvikiyle bu alana yönelmiş ve ailesi tarafından eğitim alması için Paris'e gönderilmiştir. Lise öğrenimini bitirip Türkiye'ye dönen Arf, hükümet tarafından yüksek öğrenim görmek üzere Avrupa'ya gönderilecek aday öğrenciler arasında seçilmiştir. Yüksek öğrenimini Fransa'da Ecole Normale Supérieure'de tamamlayarak yeniden ülkesine dönmüştür. Bir süre Galatasaray Lisesi'nde matematik öğretmenliği

yaptıktan sonra İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi'nde doçent adayı olarak çalışmıştır. Doktorasını yapmak için Almanya'ya gitmiş ve 1938 yılında Göttingen Üniversitesi'nde doktorasını tamamlamıştır.

Türkiye'ye döndüğünde İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi'nde profesör ve ordinaryüs profesörlüğe yükselmiş, 1962 yılına kadar burada çalışmıştır. Daha sonra Robert Koleji'nde matematik dersleri vermeye başlayan Arf, 1964 yılında Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu'nun (TÜBİTAK) ilk bilim kurulu başkanı olmuştur.

Bir süre sonra çalışmalarını Amerika'da, Kaliforniya Üniversitesi'nde konuk öğretim üyesi olarak devam ettiren ünlü matematikçi, 1967 yılında ülkesine dönmek istemiş ancak dönüşüyle birlikte yurt dışında bulunan önemli üniversitelerden çok sayıda teklifler almaya başlamıştır. Tüm teklifleri reddettiği sırada Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nin teklifini reddetmeyerek emekli olacağı 1980 yılına kadar burada görev yapmıştır. Emeklilik

döneminde çalışmalarına devam eden Arf, kurulmasında oldukça emeği geçen TÜBİTAK'ın çalışmalarına bir süre kadar devam etmiş sonrasında Türk Matematik Derneği'nin başkanlığını üstlenmiştir.

Cahit Arf'ı dünyaca ünlü bir matematikçi yapan cebir alanındaki çalışmalarıdır. Yaptığı matematiksel çalışmalar üzerine ortaya çıkan değişmezler ilişkin “Arf değişmezi” ve Arf halkaları” gibi literatürde adıyla anılan çalışmaları yer almaktadır. Bunun yanı sıra “Hasse-Arf Teoremi” ismiyle bilinen teoremi de matematik bilimine kazandırmıştır. 10 Türk Lirası üzerinde yer alan “Arf değişmezi” matematiksel bir değerdir. Cisimlerin kuadratik formlarının sınıflandırılması üzerine yaptığı çalışmada bulduğu formüldür. Bilime olan katkıları ve matematiğe olan bakış açısıyla dünyaca ünlü Cahit Arf, “Matematik de resim, müzik ve heykel gibi bir sanattır” diyerek matematiğin sanatsal yönünü vurgulamış ve hayatını matematiğe adanmıştır.

Tıp tarihinde modern hemşireliğin kurucusudur. Kırım Savaşı sırasında yaralı askerlere yardım etmek için lambasıyla karanlık koridorlarda yaptığı gece turlarıyla tanınır ve bu sebeple "Lambalı Kadın" olarak bilinir. Yaşamı boyunca sağlık adına çalışmalar yapmış, hemşireliğe kazandırdığı itibar sonucu bir ikon haline gelmiştir.

Florence Nightingale, 1820'de adına ilham veren şehir İtalya'nın Floransa kentinde doğmuştur. İki kardeşten küçük olan Nightingale Almanca, Fransızca ve İtalyanca ile birlikte matematik çalışmaları da dahil olmak üzere klasik bir eğitim almıştır. Genç yaşlardan itibaren ailesinin mülküne komşu köydeki hasta ve fakir insanlara bakan hayırsever biridir. Nightingale hemşireliğin onun için uygun bir meslek olduğu kararına vararak anne ve babasına hemşire olma tutkusunu anlatmış ancak ailesi hemşirelik eğitimi almasını yasaklamıştır. Ebeveynlerinin itirazlarına rağmen Kaiserswerth Protestan Deaconesses Enstitüsü'nde hemşirelik öğrencisi olarak eğitimine başlamıştır. 1850'lerin başında Londra'ya dönerek hastahanelerde gönüllü hemşire olarak çalışmaya devam etmiştir. Kolera salgını ve sağlıksız koşullarla mücadele etmeye kendini adanmış, hijyen uygulamalarını iyileştirme, ölüm oranını önemli ölçüde azaltma görevini üstlenmiştir.

Nightingale, o yıllarda devam eden Kırım Savaşı sırasında, hastanelerde kadın hemşire bulunmadığı için üç düzine hemşireden oluşan bir ekip kurarak Kırım'a gitmiştir. Ölümler savaşta meydana gelen yaralanmalardan daha çok uygunsuz koşullar, tifo ve kolera gibi bulaşıcı hastalıklardan dolayı yaşanmıştır. Oradaki korkunç koşullar konusunda uyarılmış olsalar da Nightingale ve hemşirelerden oluşan ekibi hiç vazgeçmemişlerdir.

Nightingale bu süreçte çalışmalarına hemen başlamıştır. Akşamları bir lamba taşıyarak karanlık koridorlardan geçmiş ve tüm hasta askerlere durmaksızın hizmet etmiştir. Zamanla askerler, Nightingale'e "Lambalı Kadın" demeye karar vermişlerdir. Bir süre Kırım ateşi olarak da bilinen bakteriyel enfeksiyona



**FLORENCE
NIGHTINGALE**

yakalanmış ancak çalışmalarına yatağından devam etmiştir. Nightingale üstün çalışmalarını bir buçuk yıl sürdürmüştü ve sonucunda çalıştığı hastanenin ölüm oranını üçte iki azaltmıştır. Savaş bittikten sonra ülkesine dönmüş ve bir kahraman gibi karşılanmıştır. Kraliçe Victoria, Nightingale'in çalışmalarını "Nightingale Jewel" olarak bilinen oyulmuş bir broşla sunmuş, İngiliz hükümetinden 250 bin dolarlık bir ödül vererek de ödüllendirmiştir.

Nightingale, mücadelesini sürdürmek adına ödülünü kullanmaya karar vermiştir. Bunun için harekete geçerek St. Thomas Hastanesi'nin ve onun içinde Nightingale Hemşireler Eğitim Okulu'nun kuruluşunu finanse etmiştir. Halkın hayranlık duyduğu bir figür haline gelen Nightingale, varlıklı üst sınıflardan kadınların bile eğitim okuluna kaydolmaya başlamasına yol açmıştır. Nightingale'in öncü olduğu bu durum sayesinde hemşirelik artık üst sınıflar tarafından da şerefli bir meslek olarak görülmeye başlamıştır.

Kırım Savaşı sırasında yaptığı gözlemlere dayanarak Nightingale, diğer askeri hastaneler için reformlar öneren bir rapor hazırlamıştır. Araştırmaları, ordu sağlığı için komisyonların kurulması ve idari departmanların yeniden yapılandırılmasını sağlamıştır. Hindistan'a hiç gitmemiş olmasına rağmen hem askerler hem de siviller için Hindistan'da halk sağlığı konularında bir otorite olarak hizmet vermiştir. Nightingale ömrünün sonuna kadar sağlık reformunun otoritesi ve savunucusu olarak kalmıştır.

TEKNO TREND

Bu sayımızda, oyun tutkunlarının vazgeçilmezi PS5'ten benzersiz TV deneyimi sunan 8K özellikli televizyona, Samsung'un yeni amiral gemisi S20 telefon serisinden giyilebilir teknolojinin son ürünlere ve LED ekranlı akıllı sırt çantasına kadar son teknolojiyle buluşacağınız ürünleri sizin için bir araya getirdik.

FAKİR'DEN DÜNYANIN EN ETKİLİ STERİLİZASYON YÖNTEMİ

Dünyada ve Türkiye'de bir ilki gerçekleştiren Fakir, Hypo Celan ile dünyanın en etkili ve sterilizasyon yöntemini kullanıcılara sunuyor. Kendi dezenfektanınızı üretebileceğiniz Fakir Hypo Celan'ı, mutfağınızda, banyonuzda, kişisel bakımınızda, bebeğinizin eşyalarında, evcil hayvanlarınızda, süs bitkilerinizde kullanabilir ve %99,9 oranında hijyen sağlayabilirsiniz. Mikro damlacık püskürtme teknolojisiyle kullanıcı dostu olarak tasarlanan Fakir Hypo Celan bakteriyel, mikrop, virüs ve mantarları yok ederek sizi olası salgın hastalıklardan koruyor. Elektroliz teknolojisiyle üretilen Fakir Hypo Celan, 1 dakika ve 3 dakika modlarıyla musluk suyunu doğal bir dezenfektana dönüştürüyor.



BABYLISS 9000RU İLE SAÇLARINIZDA ÖZGÜRLÜĞÜ HİSSEDİN

Son teknolojilerle donatılmış BaByliss kişisel bakım ürünlerinden 9000RU kablosuz saç düzleştiriciyle artık dilediğiniz yer ve zamanda saçlarınızı kolayca düzleştirebilirsiniz. Kablosuz olma özelliğiyle üstün bir konfor sağlayan BaByliss 9000RU Kablosuz Saç Düzleştirici, hızlı ısınma, ısı koruma ve sunduğu olağanüstü düzlükle saçlarınıza kısa sürede bakımlı ve ışıltılı bir görüntüm kazandırıyor. 3 saat çok hızlı şarj, 30 dakika yüksek ısıda kablosuz kullanım, akıllı şarj ve pil ömrü göstergesi, otomatik güvenlik gibi teknik özelliklerinin yanı sıra şık ve zarif saklama kutusuyla da saçlarınıza özgürlüğü vadediyor.

OYUN TUTKUNLARINA MÜJDE: PLAYSTATION 5 ÇIKIYOR!

Sony, oyun tutkunlarının merakla beklediği oyun konsolu PlayStation 5'i önümüzdeki aylarda satışa sunacağını duyurdu. AMD'nin 3. jenerasyon Zen mimarisi üzerine kurulacak ve sekiz çekirdekli bir işlemciye sahip olması planlanan

PlayStation 5'in kontrol cihazında haptic dokunma sistemi ve yeni nesil sensör gibi 2 önemli yenilik bulunuyor. Haptic dokunma sistemi sayesinde kullanıcılar, dokunma süresi ve şiddetine göre farklı tepkiler alarak titreme deneyimini daha gerçekçi bir şekilde yaşarken; yeni nesil sensörle de el hareketleriyle oyunda ok atma ve hız artırma gibi özellikleri kullanabilecek. 8K TV desteği de bulunan PS5; 3D ses deneyimi, 8 çekirdekli AMD işlemci, özel tasarım hızlı SSD depolama birimleriyle oldukça hızlı çalışması beklenen yeni oyun canavarı, geriye dönük uyumluluğa da sahip olabilecek.





SAMSUNG'UN YENİ AMİRAL GEMİSİ GALAXY S20

Samsung Electronics, yeni amiral gemisi serisi Samsung Galaxy S20'yi kullanıcıların beğenisine sundu. Yapay zeka ve Samsung'un geniş görüntü sensörünün bir araya geldiği S20 serisi, görüntü kalitesi ve kameralarıyla dikkat çekiyor. Space Zoom teknolojisi sayesinde 30x'e varan yakın plan zoom yapabilen S20, katlanabilen lensler sayesinde de görüntüde 100x'e varan çözünürlük sunuyor. Google Duo özelliğiyle aynı anda 8 kişiyle görüntülü konuşmanın mümkün olduğu Samsung Galaxy S20, 25W hızlı şarj standart olarak sunulurken, Galaxy S20 45W Süper Hızlı (Super Fast) şarjı da destekliyor. 128GB geniş bir depolama alanı ve 1TB artırılabilir hafıza desteği de sağlayan S20 serisindeki SmartThings ile akıllı evinizi uzaktan yönetmeniz de mümkün.



LG 8K OLED TV'DEN BENZERSİZ TV DENEYİMİ

LG'nin bugüne kadar ürettiği en büyük OLED TV 88Z9 8K'nın, yılın son çeyreğinde teknoloji tutkunlarıyla buluşması bekleniyor. Rakipsiz ekran teknolojisinin ürünü olan bu model, 33 milyondan fazla bağımsız OLED pikseline sahip gelişmiş paneliyle kullanıcılarına benzersiz bir seyir deneyimi sunuyor. 88 inç OLED TV'deki görüntüler, 8K Ultra HD (7680 x 4320) çözünürlük sayesinde alışılmadık bir biçimde net ve Full HD'nin piksellerinin 16 katına ve UHD'nin de 4 katına eşit. Derin öğrenme algoritması sayesinde milyonlarca içeriği analiz ederek görüntü ve ses kalitesini yükselten model, orijinal görüntü kaynağını tanıyarak gerçeğe yakın netlikte görüntüler oluşturuyor. 88 inç 8K OLED TV, ikinci nesil $\alpha 9$ 8K işlemcisi ile çözünürlüğü 8K kalitesine yakın bir seviyeye yükseltiyor.



PIX ADULT İLE YARATICILIĞINI GÖSTERME ZAMANI!

Son yıllarda gelişimini hızla sürdüren giyilebilir teknolojinin son ürünlerinden kişiselleştirilebilir Pix Adult LED Ekranlı Akıllı Sırt Çantası, kullanıcılarının yaratıcılığını göstereceği alternatifler sunuyor. Tarzınızı yansıtabileceğiniz bu akıllı çantalarla aplikasyon üzerinden istediğiniz çizimi, rengi, animasyonu, hareketli yazı ya da dilediğiniz oyunu oynayabilir; arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz. Ayrıca bisiklet, kay kay ve paten üzerinde sağa sola sinyaller verebilir; frene bastığımızda çantanın ekranında uyarı rengi ya da yazısı oluşturabilirsiniz. IOS ve Android uyumlu Pix Backpack uygulamasıyla eşleşen akıllı çanta; bisiklet, gece feneri, kronometre ve geri sayım modu özelliklerinin yanı sıra 10.000mAh pil kapasitesine sahip bir Powerbank ile 7 saat çalışabilmektedir.



BİRBİRİNDEN LEZİZ EKMEK TARİFLERİ

Bir Fransa Klasigi:

BAGET EKMEK

MALZEMELER

- Yarım kilo un
- 1,5 say kasiği kuru maya
- 2 say kasiği tuz
- 250 ml su

YAPILIŞI

Umu büyük bir kaba koyun. Tuz ve mayayı ekleyin. Bu un karşimini şimdi bir havuz yapın ve havuzun işine suyu dökün. Bir spatulayla karıştırın. Karşımı tezgaha alın. Karşım ilk başta birleşmiyor olabilir, endişelenerek daha fazla un eklemeyin çünkü bu çok sert bir hamur elde etmenize yol açacaktır. İyice yoğurun. Yaklaşık on dakika sonra birleşmeye başladığını göreceksiniz. Hamuru yağlı bir kaba koyun ve oda sıcaklığında bekletin. Ardından hamuru tekrar tezgaha alın ve ikiye bölün. Dikdörtgen şekli verin ve üzerine belli aralıklarda çentikler atın. Yağlı fırın tepsinine koyun. 1 saat boyunca üzerini kuru bir bezle kapatarak bekletin. Fırını önceden 250°C'ye ayarlayın. Tepsiyi fırına verin ve altına sıcak su dolu küçük bir tepsi daha koyun. 15 - 20 dakika, iyice kahverengileşene kadar pişirin. Afiyet olsun.



DOMATESLİ PARMESANLI EKMEK

MALZEMELER

- 1 su bardağı ılık su
- 2 say kaşığı şeker
- 1 paket maya
- Yarım say kaşığı tuz
- 2 say kaşığı kıyılmış sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı, bölünmüş
- 2,5 su bardağı un
- 1/3 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri
- 1 orta boy domates
- Taze fesleğen

YAPILIŞI

Ilık suyu ve şekeri bir karıştırma kabında birleştirin. Şeker eriyene kadar birkaç kez karıştırın. Mayayı üstüne serpin ve maya köpüklü görülene ve köpürene kadar yaklaşık 5 dakika bekletin. Tuz, kıyılmış sarımsak, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Birleştirilene kadar karıştırın. Un ekleyin. Bir hamur kancasıyla 5 dakika daha karıştırmaya devam edin. Üzerini kapatarak yaklaşık 30-45 dakika kadar ılık bir yerde bekletin. Hamurun mayalanmasını beklerken, domatesleri ince dilimleyin ve fazla nemi emmesi için kağıt havlulara koyun. Fırını 375 dereceye ısıtın. Bir fırın tepsisini yağlı kağıtla örtün. Hamuru fırın tepsisine aktarın. Hamur yapışkan olacaktır. Ellerinize biraz zeytinyağı sürün, ardından oval olana kadar hamuru hafifçe yayın. Hamurun üzerine 2 yemek kaşığı zeytinyağı sürün. Peynirin yaklaşık yarısını serpin, sonra hamurun üzerine domates dilimleri yerleştirin. Peynir kahverengiyeye dönene kadar 375 derecede 30-35 dakika pişirin. Soğumasını bekleyin ve dilimleyin. İsterseniz ince dilim taze fesleğen ile süsleyin. Afiyet olsun.



BRL
Üçyıldız®

Türkiyemin Peyniri



GLUTENSİZ EKMEK

MALZEMELER

- 325 ml yağsız süt
- 2 büyük yumurta
- 1 say kaşığı sirke
- 450 gr glutensiz un
- Yarım say kaşığı deniz tuzu
- 2 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 paket kurutulmuş maya
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI

Fırını önceden ısıtın. Sütü bir tencereye alarak düşük ısıda ısıtın ve sonra soğumaya bırakın. Yumurtaları büyük bir kaseye kırın, sirkeyi ekleyin, ardından ılık sütte yavaş yavaş karıştırın. Un, tuz, şeker ve mayayı başka bir kaptaki karıştırarak tahta bir kaşık kullanarak kuru malzemeleri yapışkan bir hamur oluşturun kadar ıslak karışıma ekleyin. Zeytinyağını ekleyin, ardından ellerinizle hamurdan bir top oluşturun eğer çok yapışkansa biraz un ekleyin. Hafifçe yağlanmış fırın tepsiğine yerleştirin, nemli bir mutfak havlusuyla örtün. Yaklaşık 1 saat ılık bir yerde bekletin. Hamurunuz kabardığında tepsiyi sıcak fırına yerleştirin ve yaklaşık 35 dakika pişirin. Pişen ekmeğinizi soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra dilimleyin ve servis yapın. Afiyet olsun.

BİR LEZZET GELENEĞİ

“Bir Lezzet Geleneği” sloganıyla yola çıkan ve Özdilek markası olan Dürdane Ana, özünde lezzet, kalite ve doğallık barındırmaktadır. Manav, kasap, fırın, şarküteri ve balık ürünleri gibi farklı gıda gruplarına ait ürünlerimiz, gıda mühendislerimizin kontrolünde, ISO 22000 Gıda Güvenliği Kalite Sertifikasına uygun olarak satışa sunulmaktadır. Tüm gıda güvenliği ve hijyen denetimlerinden geçirilen ürünlerimizi gönül rahatlığıyla hipermarketlerimizden temin edebilirsiniz.



DÜRDANE ANA PAZARI ŞARKÜTERİ



DÜRDANE ANA KASABI



DÜRDANE ANA FIRINI



DÜRDANE ANA PAZARI MANAV



DÜRDANE ANA PAZARI BALIK



HAMBURGER EKMEĞİ

MALZEMELER

- 1 paket kuru maya
- 450 g un
- 1 bardak sıcak su
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
- 3 yemek kaşığı şeker
- 1,5 say kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı süt
- 1 tatlı kaşığı susam

YAPILIŞI

Mayayı büyük bir kaseye yerleştirin, yarım fincan unu üzerine ekleyin ve ılık suda yumuşayana kadar mikserle şırpın. Karşım köpüklü bir formda olunca 10 ile 15 dakika beklethin. 1 yumurta, eritilmiş tereyağı, şeker ve tuzu maya karşımına işine ekleyerek iyice şırpın. Kalan unu ekleyin, iyice yoğurun. Hamuru kontrol etmek için bir spatulayı ıslatın ve hamurun işine daldırın. Eğer hamurun büyük bir kısmı spatulaya yapışıyorsa biraz daha un ekleyin. Tezgahı unlayın ve hamuru oraya aktarın. Hamur elastik fakat parmaklarınıza yapışmayacak kıvamda olmalı. Hafifçe yuvarlak bir şekil verin. Bir kabi zeytinyağı ile silin ve hamuru o kaba alın. Üzerini bir bezle kapatarak 2 saat boyunca mayalanması için beklethin. Hamuru yine unlu tezgaha alın ve sekiz parşaya ayırın. Her parşayı yuvarlak haline getirin. Fırın tepsişine yağlı kağıt dizeyin ve her parşayı biraz unlayarak tepsiye alın. Fırını 190°C'de ısıtın. Küçük bir kasede süt ve yumurtayı şırpın. Her hamur parşasının üzerine fırça yardımıyla bu karşımdan sürün ve son olarak susamları serpin. Tepsisi fırına verin. 15 ile 17 dakika pişirin. Piştikten sonra soğumaya bırakın. Afiyet olsun.



CIABATTA EKMEĞİ

İLK HAMUR İÇİN

- 2,5 bardak un
- Yarım çay kaşığı ekmeğek mayası
- 1 bardak su

İKİNCİ HAMUR İÇİN

- 3 bardak un
- 1 çay kaşığı kuru maya
- 2 çay kaşığı tuz
- 1,5 bardak su

YAPILIŞI

Ekmeği yapmadan bir gün önce ilk hamuru yapın. Orta boy kasede malzemeleri iyice birleşene kadar karıştırın. Üzerini bir bezle örtün ve kuru, serin bir yerde muhafaza edin. Ertesi gün, ikinci hamur için un, maya ve tuzu büyük bir kasede harmanlamak için karıştırın. Suyu ve ilk gün yaptığınız karışımı ekleyin. Elinizle veya kaşıkla top haline gelene kadar karıştırın. Hamur neredeyse jöle gibi yapışkan olacak ama korkmayın, olması gereken kıvam bu. Biraz yağlı bir kaseye aktarın ve yaklaşık 1 saat bekletin. Tezgahı unlayın ve üzerinde hamuru ikiye bölün. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Hamuru istediğiniz boyda nazikçe uzatarak fırın tepsisine koyun. Fırını 250 °C'ye ayarlayın. İyice kahverengileşene kadar 35-40 dakika pişirin. Hafif soğuduktan sonra keserek servis yapın. Afiyet olsun.





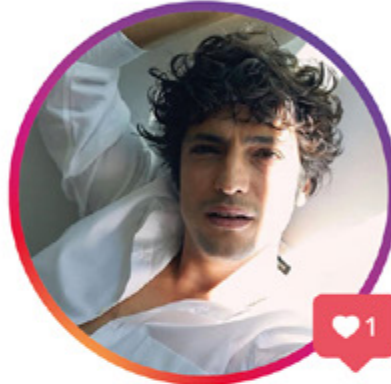
SOSYAL MEDYA

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



BURCU ÖZBERK @burcuozberk

Sevilen dizi Afili Aşk'ın başrol oyuncusu Burcu Özberk'in Instagram hesabında, 4,4 milyon takipçisi bulunuyor. Seyahat etmeyi seven ünlü oyuncu, sosyal medya hesabında sıklıkla yurt dışı gezilerinden kareler paylaşıyor. Yer aldığı yapımlardan fragmanlara ve kapak konluğu olduğu dergilerin fotoğraf çekimlerine kadar profilinde yer veren güzel oyuncu, hayran kitlesini mutlu eden anlık paylaşımlar yapmayı da unutmuyor.



TANER ÖLMEZ @taner_olmez

Yer aldığı son yapım Mucize Doktor'daki oyunculuğuyla büyük beğeni toplayan Taner Ölmez'in Instagram hesabındaki paylaşımları da oldukça beğeniliyor. 1,7 milyon takipçisi olan başarılı oyuncu, set fotoğrafları, sevimli köpeği Leo ve çektiği manzara fotoğraflarının yanı sıra müziğe olan ilgisine dair paylaşımlarda bulunuyor.



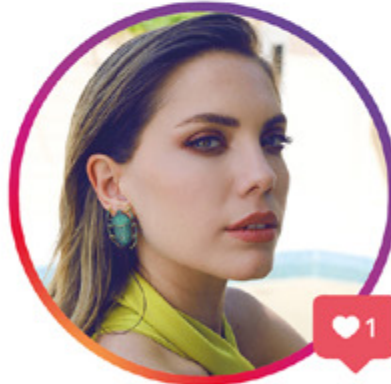
ALINA BOZ @alinaboz

Son dönemlerin sevilen oyuncularından Alina Boz, Instagram hesabında yaptığı iş birliklerinin ve projelerin yanı sıra düzenli olarak günlük hayatına dair paylaşımlar yapmayı ihmal etmiyor. Profilini aktif kullanan isimlerden olan Alina Boz'un Instagram hesabında 2,1 milyon takipçisi var. Her halini olduğu gibi yansıtmayı seven Boz, sokak stilinden spor rutinine, set hallerinden tatil anlarına kadar pek çok anını takipçileriyle paylaşıyor.



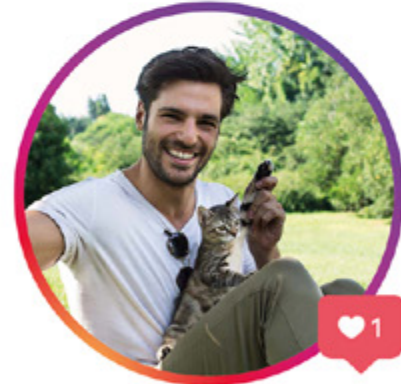
DENİZ CAN AKTAŞ @denizcanaktasofficial

Avlu dizisiyle çıkış yakalayan Deniz Can Aktaş'ın çoğunlukla profesyonel fotoğraf çekimlerine yer verdiği Instagram hesabında 610 bin takipçisi bulunuyor. Yaptığı yenilikleri takipçileriyle ilk olarak profilinden paylaşan Aktaş'ın bu post'ları sevenleri tarafından büyük beğeni alıyor. Fotoğraflarını herhangi bir açıklama yazmadan paylaşan Deniz Can Aktaş'ın paylaşımlarına sevenlerinde büyük merak uyandırıyor.



EDA ECE @eda.ece

Gençlik ve komedi dizisi Pis Yedili ile oyunculuğa adım atan Eda Ece 2,1 milyon takipçisi bulunan Instagram hesabında, kendisi gibi oyuncu arkadaşlarıyla vakit geçirdiği fotoğraflarına sık sık yer veriyor. Paylaşımlarını oldukça samimi karelerle yapmayı tercih eden güzel oyuncu, set hallerini de sevenleriyle paylaşıyor. Pek çok kedi ve köpeğe sahip olan Eda Ece, evcil hayvanlarının eğlenceli anlarını paylaşmayı da ihmal etmiyor.



SERKAN ÇAYOĞLU @serkancayoglu

Son dönemin merakla takip edilen oyuncularından Serkan Çayoğlu'nun Instagram hesabında 3,4 milyon takipçisi bulunuyor. Evlilik yolunda ilk adımını attığı kendisi gibi oyuncu Özge Gürel ile romantik gezilerinden anlarını ve fotoğraf çekimlerindeki kareleri paylaşan Çayoğlu aynı zamanda tam bir doğa tutkunu. Sosyal medya hesabında, doğada geçirdiği zamanlardan ve evcil hayvanlarıyla olan karelerine de sıklıkla yer veriyor.



Marianna

2004



*Sofraya
Atılan imza.*

shefame

