

we|you|they

TEMMUZ - AĞUSTOS 2020 - Sayı 22

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** TR

ALABİLİRSİNİZ

**DOĞAYLA İÇ
İÇE TERAPİ
GİBİ EVLER**

**DİNLENDİREN
ENERJİ**

**RENGARENK
BİR KEŞİF**

**EMRE
AYDIN**

**“İNANMADIĞIM
HİÇBİR ŞEYİ YAPMAM”**

**CENNET ADA
KUZEY KIBRIS**

**ÖZGÜR
HİSETTİREN
ŞIKLIK**

**DOĞAL BİR
AMBİYANS**

**NİLÜFER
YAVAŞ KUL**

**“SİSTEMİMİZ PLANLI VE
KONTROLLÜ İŞLİYOR”**

Old Spice



NE KADAR DA
ERKEK
BİR KOKU



ŞİMDİ
TÜRKİYE'DE

DUŞ JELİ

SPRAY

STICK



WASH AWAY SWEAT.
LEAVE
MANLY SCENT

#EsanslıErkek

 oldspiceturkiye

1860
PERNIGOTTI
IL GELATO

HER ANIN
NEŞESİ

KEŞFET



LAW

*Yaz Mevsimi ile
Sofralarınızda
Yenilenme
Zamanı*



EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Yaz sıcaklığı içimize işliyor. Günlerin güzelleşmeye başladığı, yeni normale alıştığımız bu aylarda keyifli mi keyifli, renkli mi renkli sayfalarımızda kaybolup zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacağımız bir sayıyla sizlerle...

İş hayatını evden sürdürmeye devam edenler için hazırladığımız bel ve boyun ağrısından korunma önerilerini okuyup yaşamınızda kolayca uygulayabilirsiniz. Vücudumuza dikkat ederken beslenmemize de dikkat edelim. Evde yaşadığımız tatlı krizlerinize son verecek 12 etkili önerimizle yaz aylarında da sağlıklı ve hafif kalmak çok kolay. Sizler için hazırladığımız birbirinden sağlıklı ve lezzetli 3 tatlı tarifi, yazın kurtarıcısı olacak ve yerken hiç pişmanlık duymayacaksınız.

Evinizde doğal bir ambiyans oluşturmak için dekorasyon önerilerimize ve vitrin sayfalarımıza muhakkak bakmalısınız. Cördüğünüzde mutlu hissedeceğiniz yemyeşil bitkilerden evinize en uygun olanı tercih edip hayat enerjinizi yükseltebilirsiniz. Doğayla iç içe olmaya yaşam alanlarınızda da devam edebilmemiz için son derece sağlıklı hasır ürünleri sizin için derledik. Evinize çok yakışacak dekoratif hasır eşyalar ve önerilerimize göz atmadan evinizde değişiklik yapmamanızı öneririz.

Yazın tadını çıkarmanız, kendinizle baş başa kaldığımızda ve uzun yaz gecelerinde okumanız için Kitap Önerileri sayfalarımızda her yaş grubu için farklı tarzlardan kitaplara yer verdik. Okuma rutininize ekleyebileceğiniz bu kitaplardan birkaçı mutlaka kütüphanenizde olsun isteyeceksiniz.

Aslında bizi cezbeden yazın renkliliği, enerji doluluğu ve tiril tiril oluşu değil midir? Yazın en şık parçalarına, yaz trendlerine, stil önerilerine, mevsimin belirleyicisi tişörtlere ve çocuklar için birbirinden sevimli sahil kıyafetlerinin en güzellere vitrin sayfalarımızda rastlayınca hepsi sizin ve sevdiğinizizin olsun isteyebilirsiniz.

Ekonominin gündemimizde olduğu, sürekli maliyet takibi yaptığımız bu dönemde, Özdilek Ev Tekstili Mali İşler Müdürü Nilüfer Yavaş Kul ile keyifli ve bilgilendirici nitelikte bir röportaj gerçekleştirdik. Kapak röportajımız içinse bu sayımızda rock müziğin sevilen ismi Emre Aydın birbirinden samimi açıklamalarıyla konuğumuz oldu. Başarılı müzisyenin unutulmaz konserlerini, müzik piyasası hakkındaki görüşlerini en doğal haliyle sayfalarımıza aktardık. Emre Aydın'ın en özel açıklamalarını ve dopdolu sohbetimizi okumak için sayfaları aralamaya başlayabilirsiniz.

Sevginin, birlik ve beraberliğin daim olduğu gelecek Kurban Bayramı'nızı en içten dileklerle kutlarım.

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

Editörler
Emine Nalbant

Görsel Yönetmen
Ceyda Uysal

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



Baskı

Promat Basım
Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No. 34
Esenyurt / İstanbul
T: 0 212 622 63 63
info@promat.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

✉ info@weyouthey.com.tr
f weyoutheybyozdilek
t weyoutheymag
@ weyoutheymag

we you they dergisi mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER



16
RÖPORTAJ
NİLÜFER YAVAŞ KUL

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

VİTRİN

- 30 Dinlendiren Enerji
32 Stilinizi Özdilek'teyim ile Belirleyin
34 Rengarenk Bir Keşif

Doğal Bir Ambiyans

40



DOĞAYLA İÇ İÇE TERAPİ GİBİ EVLER

Evinizi muhteşem gösterecek iç mekan bitkilerini sizin için derledik. Önerilerimizle tercihlerinizi kolayca yapabilir siz de evinizi doğayla iç içe dekore edebilirsiniz.

36



22
RÖPORTAJ
EMRE AYDIN



SAĞLIK

- 42 Evde Tatlı Krizlerine Son Veren 12 Etkili Öneri
- 46 Yeni Nesil Besinler
- 54 10 Adımda Bel ve Boyun Ağrısından Korunun

AKTÜEL

- 48 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler
- 62 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası
- 64 Kitap Önerileri
- 68 İz Bırakanlar

GEZİ

- 50 Cennet Ada
**KUZAY KIBRIS
TÜRK
CUMHURİYETİ**



- 28 Özgür Hissettiren Şıklık

GÜZELLİK

- 58 Cilt, Saç ve Tırnak Bakımı

TEKNOLOJİ

- 72 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

- 74 Türk Mutfağından Eşsiz Lezzetler
Safahat Lokantası

SOSYAL MEDYA

- 84 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

ÖZDİLEK'İN ÖNLEMLERİYLE HERKES GÜVENDE

Türkiye genelinde başlayan yeni normalleşme süreci ile birlikte misafirlerinin ve çalışanlarının güvenliğini en üst seviyede tutan Özdelek Holding, alışveriş merkezleri, hipermarketleri, kafe ve restoranları, mağazaları ve otelleri için aldığı üst düzey önlemlerle faaliyetlerine aralıksız devam ediyor.

Hizmetlerine “Önlemlerimizle Güvendesiniz” mottosuyla devam eden Özdelekler, Türkiye genelinde 14 alışveriş merkezi, 7 hipermarket, 168 ev tekstil mağazası, 4 departman mağaza, 2 konsept lokum mağazası ve iki otelleyle niteliğinden ödün vermeksizin, tüm şubelerinde misafirlerini, kaliteli ürün ve hizmet sunma hedefiyle uğurluyor.



ÖNLEMLERİMİZLE GÜVENDESİNİZ

ÖNCE SAĞLIK SONRA HİZMET DİYEREK
YILLARDIR VERMİŞ OLDUĞUMUZ GÜVENİLİR VE HİJYENİK ALIŞVERİŞ DENEYİMİNİ
SÜRDÜRMEYE DEVAM EDİYORUZ.

İNSAN VE ÇEVRE SAĞLIĞINA YÜKSEK HASSASİYET GÖSTEREREK
ALMIŞ OLDUĞUMUZ ÜST DÜZEY ÖNLEM VE TEDBİRLERİMİZLE SİZİNLEYİZ.



GEÇİŞ TURNİKELERİ VE DÖNER KAPILAR, YÜRÜYEN MERDİVENLER, ATM NOKTALARI, TUVALETLER, MARKET ARABALARI, MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ ÖLÇÜMLEME CİHAZLARI VE ANKET KÖŞELERİ İNSAN VE ÇEVRE SAĞLIĞINA ZARAR VERMEYEN KİMYASALLARLA TEMİZLENMEKTEDİR. SIKLAŞTIRILMIŞ DÜZENLİ ARALIKLARLA DEZENFEKSİYON İŞLEMLERİ YAPILMAKTADIR.



ALIŞVERİŞ MERKEZİMİZİN HER ALANININ TEMİZLİĞİNDE, T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TARAFINDAN YAYINLANAN BİYOSİDAL ÜRÜNLER YÖNETMELİĞİNE UYGUN ÜRETİLMİŞ, RUHSATLI TEMİZLİK VE HİJYEN ÜRÜNLERİ KULLANILMAKTADIR.



KULLANILAN TEMİZLİK VE HİJYEN ÜRÜNLERİNİN HiÇ BİRİ İNSAN VE ÇEVRE SAĞLIĞINA ZARAR VERMEMEKTEDİR. BU ÜRÜNLER BAKTERİ, VİRÜS VE MANTARLARA KARŞI %99 ÇÖZÜM SUNAN ETKİLİ VE ÇEVRE DOSTU ÜRÜNLERDİR.



TÜM ALANLARIMIZDA ULV YÖNTEMİYLE DEZENFEKSİYON ÇALIŞMALARI UYGULANMAKTADIR.



ASANSÖRLER, YÜRÜYEN MERDİVEN VE BANTLAR SAATTE BİR OLACAK ŞEKİLDE DEZENFEKTE EDİLMEKTEDİR.



TÜM ALANLARIMIZDA SOSYAL MESAFE (1,5 m) KURALLARINA UYULMASI GEREKTİĞİNE DAİR BİLGİLENDİRİCİ İŞİTSEL VE GÖRSEL MATERYALLER PAYLAŞILMIŞTIR.



GİRİŞ NOKTALARIMIZDA KONTROL AMAÇLI VÜCUT ISISI ÖLÇÜLMEKTEDİR.



TAZE HAVA BESLEMESİ HAVALANDIRMA SİSTEMLERİMİZLE SÜREKLİ VE ARTIRILMIŞ OLARAK YAPILMAKTADIR.



TUVALETLERDE BULUNAN MUSLUK VE SABUNLUKLAR TEMASSIZ ÖZELLİKLİDİR. EL KURUTMA MAKİNESİ KULLANILMAMAKTADIR, HER KULLANIM İÇİN TEK KİŞİNİN TEMAS EDEBİLECEĞİ HİJYENİK KAĞIT HAVLU KULLANILMAKTADIR.



ORTAK ALANLARIMIZ VE TUVALETLERDE BULUNAN ÇÖP KUTULARI SIKLIKLA DEZENFEKTE EDİLMEKTE, KULLANILMIŞ ELDİVEN, MASKE VE PEÇETE ATIKLARI İÇİN ATIK KUTULARI BULUNMAKTADIR.



TÜM ALANLARIMIZDA VE SIK TEMAS EDİLEN NOKTALARDA EL ANTİSEPTİĞİ BULUNMAKTADIR.



ORTAK ALANLARIMIZ İÇİN GİDİŞ - DÖNÜŞ VE GİRİŞ - ÇIKIŞ YÖNÜNÜN BELİRTİLDİĞİ YÖNLENDİRİCİ ZEMİN UYARILARIYLA GÜVENLİ DOLAŞIM DÜZENİ SAĞLANMAKTADIR.



ÇALIŞANLARIMIZ, YÜKSEK FİLTASYON KAPASİTESİNE SAHİP MASKE, YÜZ KORUYUCU SİPERLİK, ELDİVEN GİBİ HER TÜRLÜ KİŞİSEL KORUYUCU DONANIMLARA SAHİPTİR.



ALDIĞIMIZ TÜM ÖNLEMLER ÖZDİLEK PARKTA BULUNAN TÜM MAĞAZALAR TARAFINDAN UYGULANMAKTADIR.

Önce Sağlık Sonra Hizmet

Önce sağlık sonra hizmet diyerek yıllardır sürdürdüğü güvenilir ve hijyenik alışveriş deneyimini yeni normalleşme sürecinde de devam ettiren ve ihtiyaç duyulan birçok marka ve ürünün bulunabileceği bir alışveriş konsepti sunan Özdilek Alışveriş Merkezleri, Ev Tekstili Mağazaları, Hipermarketleri ve Departman Mağazaları koşulsuz müşteri memnuniyeti ilkesi ile 7'den 70'e her yaşta misafire hitap ediyor.

Özdilek Alışveriş Merkezleri'nin her alanının temizliğinde T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan Biyosidal Ürünler Yönetmeliği'ne uygun üretilmiş, ruhsatlı temizlik ve hijyen ürünleri kullanılıyor. Bu alanlar ULV yöntemiyle insan ve çevre sağlığına zarar vermeyen ürünler kullanılarak temizleniyor. Hizmet noktalarında bulunan geçiş turnikeleri ve döner kapılar, yürüyen merdivenler, ATM noktaları, tuvaletler, market arabaları, alışveriş sepetleri, müşteri memnuniyeti ölçümleme cihazları ve anket köşeleri sıklaştırılmış düzenli aralıklarla dezenfekte ediliyor.

Hijyenik Alışveriş Deneyimi

Tüm hizmet alanlarının girişlerinde kontrol amaçlı vücut ısısı ölçülüyor. Sosyal mesafe (1,5 m) kuralına uyulması gerektiğine dair bilgilendirici ve yönlendirici görsel materyaller yer alıyor, işitsel uyarılar yayınlanıyor. Taze hava beslemesi havalandırma sistemleriyle sürekli ve artırılmış olarak yapılıyor. Sık temas edilen her noktada el antiseptiği bulunuyor. Ortak alanlar için uygulanan yönlendirici zemin uyarılarıyla güvenli dolaşım düzeni sağlanarak temas en aza indiriliyor. Hizmet verdiği tüm noktalarda çalışanlarının tamamı yüksek filtrasyon kapasitesine sahip maske, yüz koruyucu, siperlik, eldiven gibi iş tanınının gerektirdiği her türlü kişisel koruyucu donanımı dikkatle kullanıyor. Alınan tüm önlemler Özdilek Holding'in alışveriş merkezi yatırımlarından ÖzdilekParklarda bulunan tüm mağazalar tarafından da uygulanıyor.

Özdilek'in kafe restoran işletmeciliği sektöründe hizmet verdiği Kafe Safahat ve Safahat Lokantası'nda yer alan masa ve sandalyeler, sosyal mesafe kuralına uygun olarak konumlandırılıyor ve her kullanımdan sonra dezenfektanlarla temizleniyor. Masalarda bulunan tuz, karabiber ve pul biber hijyenik paketler içerisinde tek kullanım olarak sunuluyor. Ekmekler şeffaf paketlerde ekmek sepetleriyle servis ediliyor. Ekmek sepetleri her kullanım sonrasında dezenfekte ediliyor.



Güvenle Konaklama

Özdilek'in otel ve turizm sektöründeki yatırımları Wyndham Grand İstanbul Levent ve Wyndham Grand İzmir Özdilek'in hijyen ve güvenlik protokolleri, resmi kurumlar tarafından yayımlanan rehber ve bültenlere uygun olarak yürütülüyor. Özdilek'in tüm hizmet noktalarında uyguladığı önlemlerin tamamı otellerde de titizlikle uygulanıyor. Misafirlerin otele giriş yaptıkları sırada vücut ısıları ölçülerek seyahat geçmişleri kayıt altına alınıyor. Odalar, bir önceki misafirin konaklamasının üzerinden 24 saat geçtikten sonra bir sonraki misafirin hizmetine sunuluyor. Kullanılan tüm tekstil malzemeleri dezenfektanlı ürünlerle, yüksek derecede sıcak suyla yıkanıyor. Oteller içerisinde yer alan SPA merkezi, spor salonu, hamam; açık, kapalı ve termal havuzlar misafirlerini sosyal mesafe kuralları gereğince misafir kapasitesi sınırlamasıyla ağırlıyor. Oteller içerisindeki tüm uygulamalar Wyndham Hotels, Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı ve T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın belirlemiş olduğu kurallara uygun şekilde yürütülüyor.

 **WYNDHAM GRAND**
İstanbul Levent

ŞEHRİN KALBİNDE, KALİTENİN KALBİNDE

“GÜVENLİ TURİZM SERTİFİKASI”
Wyndham Grand İstanbul Levent’te!

Esentepe Mah. Büyükdere Cad. No: 177-183 34394 Şişli, İstanbul

wyndhamgrandlevent.com



[wyndhamlevent](https://www.facebook.com/wyndhamlevent)



[WyndhamLevent](https://twitter.com/WyndhamLevent)



[wyndhamlevent](https://www.instagram.com/wyndhamlevent)

Özdilek Otelleri “Güvenli Turizm Sertifikası” ile Hizmetlerine Devam Ediyor

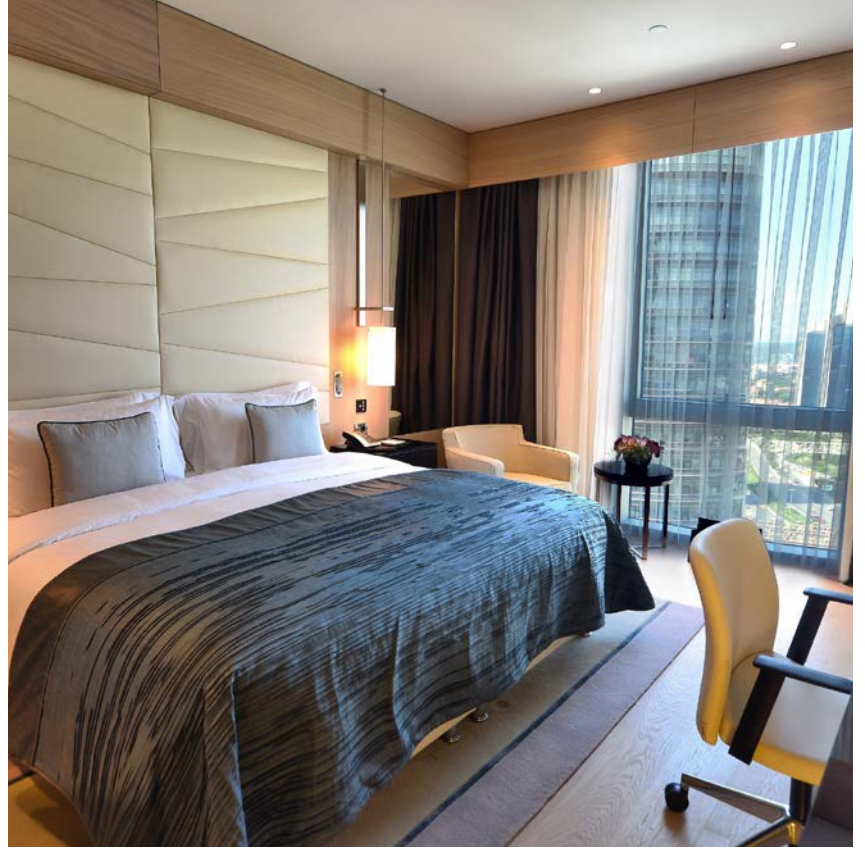
Tüm dünyayı olduğu gibi Türkiye’yi de etkisi altına alan Koronavirüs salgınına karşı alınan tedbirler kapsamında hem misafirlerinin hem de personelinin güvenliği için geçici süreyle faaliyetlerine ara veren Wyndham Grand İstanbul Levent ve Wyndham Grand İzmir Özdilek, misafirlerini yeniden güvenle ağırlamanın mutluluğunu yaşıyor.

Turizm Bakanlığı adına Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından yapılan “Güvenli Turizm Sertifikası” denetlemesini başarıyla geçen Wyndham Grand İstanbul Levent ve Wyndham Grand İzmir Özdilek, salgınla mücadelede gerekli tüm hijyen önlemlerini en üst seviyede aldığını tescilledi.

“Şehrin En İyi Oteli” mottosuyla misafirlerini ağırlayan Wyndham Grand İzmir Özdilek, İzmir’in merkezinde yer alan beş yıldızlı oteller arasında Güvenli Turizm Sertifikası’na sahip ilk otel oldu. Şehrin En İyi Oteli Wyndham Grand İzmir Özdilek ve “Şehrin Kalbinde, Kalitenin Kalbinde” iddiasının karşılığını hijyen denetimlerinde de veren Wyndham Grand İstanbul Levent; konforlu konaklamalara, başarılı toplantılara, unutulmaz güzellikteki düğün ve davetlere en güvenilir şekilde ev sahipliği yapmaya devam ediyor.

Wyndham Grand İzmir Özdilek Türkiye’nin En Beğenilen İlk 100 Oteli Arasında

Otelpuan.com, yüzbinlerce misafirden gelen tarafsız yorumlara göre bu yıl da Türkiye’nin en beğenilen 100 otelini seçti. Otellerde konaklamış kişilerce yapılan görüşleri ve puanlamaları içeren objektif paylaşım platformu Otelpuan.com, tatilcilerin tesis seçimlerinde, tatil sektöründe misafir memnuniyetinin ve hizmet kalitesinin artmasında önemli bir yol gösterici. Üstün hizmet kalitesi ödüllerle taçlandırılmış olan Wyndham Grand İzmir Özdilek, Etstur’a bağlı Otelpuan.com tarafından 2 yıl üst üste ödüle layık görülerek “Şehrin En İyi Oteli” olduğunu bir kez daha kanıtladı. Her zaman özveriyle hizmet sunmaya devam ederek, % 100 misafir memnuniyeti sağlama heyecanını hiç kaybetmeden nice başarılarla imza atan Wyndham Grand İzmir Özdilek, dünya çapındaki Wyndham otelleri arasında yapılan değerlendirme sonucunda üst üste iki yıl Best Of Wyndham Grand seçilmişti.





 **WYNDHAM GRAND**
İzmir Özdilek



İzmir'in İlk
GÜVENLİ TURİZM SERTİFİKASI
Şehrin En İyi Oteli
Wyndham Grand İzmir Özdilek'te!

İnciraltı Cad. No. 67 Balçova, İzmir

wyndhamgrandizmir.com | info@wyndhamgrandizmir.com

 [wyndhamizmir](https://www.facebook.com/wyndhamizmir)  [WyndhamIzmir](https://twitter.com/WyndhamIzmir)  [wyndhamizmir](https://www.instagram.com/wyndhamizmir)

Capcanlı Renkleriyle “Neon Serisi”

Her dönemin trendi neon renklerden ilham alarak tasarlanan Neon Serisi, capcanlı renkleriyle bu yazın trendi olmaya devam ediyor. Özdilek Ev Tekstili'nin tasarımlarıyla 90'lı yılların sevilen neon renkleri buluşuyor. Neon renklerden gelen enerjik ve göz alıcı his Neon Serisi ile yatak odası ve banyo koleksiyonlarına taşıyor. Neon renklerin nötr renklerle bir araya geldiği koleksiyonda neon yeşiline mavi, neon turuncuya ise haki yeşili eşlik ediyor. Yaşam alanlarında çarpıcı bir görünüme sahip olmak isteyen stil sahibi kullanıcılar, Neon Serisi'ni tercih etmeye devam ediyor. Özdilek Ev Tekstili, Neon Serisi'ndeki ürünleriyle yaşam alanlarımızda yazın enerjisini hissetmenizi ve rengarenk neon yaz trendini takip etmenizi sağlıyor. Neon Serisi'nin özel ürünlerini en hijyenik ve güvenli şekilde Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden ve Özdilek mağazalarından temin edebilirsiniz.



Tarzy Bu Sene de Plajların Gözdesi

Özdilek Ev Tekstili'nin canlı renkleriyle dikkat çeken plaj havluları Tarzy, bu sene de plaj modasına yön veriyor. Sekiz farklı renk seçeneği ve eğlenceli nakışlarıyla her zevke ve tercihe hitap eden Tarzy Plaj Havluları, yazın enerjisini plajlara taşıyor. Nakışlarında yazın simgesi olan eğlenceli ikonların minimalist bir şekilde işlendiği havlular; fuşya, gri, mercan, sarı, turkuaz, turuncu, yeşil ve lila renkleriyle bu sene de havuz ve plajların gözdesi. Pratik katlama ve kolay taşıma imkanı sunan Tarzy, lastiği sayesinde katlandıktan sonra da bozulmuyor. “Kolay ve Tarz” sloganıyla tanıtılan Tarzy Plaj Havluları hem pratik kullanım imkanı sunuyor hem de plaj tarzınızla bütünlük sağlıyor. Suyu hızlıca emen ve kolayca kuruyan yapısıyla kolay kullanım sunarken katlanabilir özelliğiyle de plaj çantanızda çok az yer kaplıyor. Rahat kullanımı sayesinde Tarzy ile geriye sadece mevsimin keyfini çıkarmak kalıyor. Rengarenk Özdilek Tarzy Plaj Havlularına, Özdilek mağazalarından ve Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinden ulaşabilirsiniz.



FUNFAIR

**Hayallerini
Renklendir**



En Sevilen Kahramanlar İlk Kez Özdilek Sosyal Medya Hesaplarında

Türkiye’de bir ilki gerçekleştiren Özdilek, çocukların en sevdiği çizgi karakterleri sosyal medya hesaplarında miniklerle buluşturdu. TRT Çocuk Kanalı’nın en beğenilen çizgi filmleri Pırıl, İbi ve Kare Takımı’nın eğlence dolu etkinlikleri; Özdilek Afyonkarahisar, Bolu, Bursa, Geçit, Düzce, Eskişehir, İzmir, Kocaeli, Manisa Turgutlu, Uşak, Yalova, ÖzdilekPark Antalya, İstanbul ve Bursa’nın Facebook ve Instagram hesaplarında haziran ayı boyunca yayımlandı.

Çocuklar özlemiş oldukları etkinlik heyecanını ve çok sevdikleri çizgi karakterlerle buluşmanın mutluluğunu evlerinde yaşadı. Hayranı oldukları Pırıl, Nazlı ve Cesur; keşiflerini takip ettikleri İbi ve Tosi; Kare Takımı’nın sevilen karakterleri Kutu ve Aypa ile şarkılar söyleyip dans ederek eğlenceli zaman geçirdiler. Doyasıya eğlenen çocuklar özledikleri etkinlikleri evlerinde güvenle yaşadılar.



Çevrim İçi Maske Yapım Atölyesi

Özdilek AVM Youtube kanalında ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer Facebook ve Instagram hesaplarında, salgın nedeniyle evde daha çok vakit geçirdiğimiz günlere özel evde maske yapım atölyesi düzenlendi. Minervashand isimli sosyal medya fenomeni, küçükten büyüğe herkesin ihtiyacı olan bez maskeyi evde kolayca yapmanın yollarını anlattı. Evde nasıl bez maske yapılacağı, dikişli bez maske yapmanın yollarının uygulamalı anlatıldığı atölyede, bez maske kullanırken dikkat edilmesi gereken konulara da değinildi. Evde bez maske yapmak için gerekli olan malzemelerden yapılışına ve kullanım sürecine kadar her konuda detaylı bilgiler veren Minervashand, öğretici bilgileri ve keyifli uygulamalarıyla Özdilek sosyal medya hesapları üzerinden evlere konuk oldu.





GOLD CLASS

LUXURY KID FASHION



HEAD OFFICE-SHOP

📍 Yunusemre Mh. Visne Caddesi
No:157/B - 159/A
Yıldırım / Bursa / Türkiye
☎ +90 224 364 9142
✉ info@goldclass.com.tr

Nilüfer Yavaş Kul:

“Sistemimiz planlı ve kontrollü işliyor.”

Bu sayımızda, Özdilek Ev Tekstili Mali İşler Müdürü Nilüfer Yavaş Kul ile bir araya geldik. Kendisiyle mali süreçlerden bu süreçlerin işleyişine, içinde bulunduğumuz döneme dair görüşlerinden ilgi alanlarına kadar birçok konuda keyifli ve bir o kadar da bilgilendirici nitelikte samimi bir röportaj gerçekleştirdik. Keyifli okumalar dileriz...

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Onur Yurtsever

Öncelikle sizi tanımak isteriz, kendinizden, eğitim hayatınızdan ve sektörel öz geçmişinizden bahsedebilir misiniz?

1974 yılı Bursa doğumluyum. 1996 yılından beri Özdilek'te çalışıyorum. 1995 yılında mezun oldum, mezun olduktan kısa bir süre sonra burada çalışmaya başladım hala buradayım. Balıkesir Üniversitesi Muhasebe Bölümü ön lisans mezunuyum. Burada çalışırken Anadolu Üniversitesi'nde lisansımı tamamladım. Mezun olduğumda babamın arkadaşının oto yedek parça imalathanesi vardı, onun yanında 6 – 7 ay kadar çalışmıştım. Tam çalışma da değil ama iş arama sürecimi orada geçirdim diyebilirim. 4 Haziran'dı, yeğenimin doğum gününde pasta almaya gelmişim Özdilek'e. O zaman iş müracaatında bulundum, ilanı gazetede görmüştüm. Özdilek ile tanışmam bu şekilde oldu. Sektörel anlamda tek geçmişim Özdilek, buradan başka bir yer bilmiyorum, dışarıda hayat nasıl bilmiyorum. Burası benim ailem oldu, 46 yaşındayım ve 24 yıldır Özdilek'teyim yani hayatımın yarısından fazlası burada geçti, buradaki arkadaşlarımın hepsi benim ailem oldu. İşe ilk başladığımda merkezde çalışıyordum. 5 yıl merkezde çalıştıktan sonra muhasebe şefi olarak Özdilek Kaplıkaya Hipermarket'e gittim. Sonra yeniden buraya, buradan üretime, üretimden AVM'ye derken birçok yerde birçok görevde bulundum. Tam 24 yılımı burada geçirdim, çalışmaya devam ediyorum.

Göreviniz, yetki ve sorumluluklarınız nelerdir?

Şuanda Özdilek Ev Tekstili Mali İşler Müdürü görevindeyim aynı zamanda grup şirketlerimizden 8 tanesinin mali işlerinin sevk ve idaresini yapıyorum. Genel olarak tüm muhasebe süreçlerinden sorumluyum. Mali tabloların hazırlanması, üst yönetime sunulması, vergi dairesine ve resmi kurumlara sunulması gereken evrakların hazırlanmasını örnek verebilirim.

Her şirket farklı yatırım, farklı yatırımlar ise farklı mali süreçler demek. Bu organizasyonu nasıl sağlıyorsunuz?

Evet, ev tekstilinden ithalat ve ihracata, sigortacılıktan vakıfa ve tarıma kadar birçok sektör söz konusu ve hepsi birbirinden farklı. Ancak her şeyi burada öğrendim. Bunları nasıl takip ediyorsunuz dersiniz öncelikle gündemi, tebliğleri, mevzuatları takip ederek bir koordinasyon sağlamaya çalışıyorum. Tabi bu benim tek başıma yaptığım bir iş değil bir ekip işi, tüm süreçleri ekibimle beraber yürütüyoruz.

Gerek muhasebe gerekse muhasebe dışındaki iş süreçlerinin sağlıklı ve hızlı bir şekilde devam etmesi için izlediğiniz özel bir yöntem var mı?

Planlı ve düzenli olmak, titiz davranmak çok önemli. Bunun yanı sıra ekibe görev atamak gerekiyor. Her zaman yerinizde olmayabilirsiniz. İzin olabilir, hastalık olabilir. Sizin dışınızda da birilerinin işleyişi bilmesi, yetişmesi, onların bu işleri yapıp sizin kontrol etmeniz gerekebilir.

Onun için bunları en iyi şekilde yapabilmeyi yolunun görev atamak olduğunu düşünüyorum. Dediğim gibi bu bir ekip işi.

Bu üst düzey dikkat ve koordinasyon becerisi gerektiren organizasyonu sağlamak için sizce ne gibi kişilik özelliklerine sahip olmak gerekiyor?

İlk olarak söylemeliyim ki not almak çok önemli. Ben çalışırken her şeyi not alırım. 1 ay sonrasında hatta 1 ay değil 1 yıl sonrasında yapmam gereken işler bile benim takvimimde mutlaka yazılıdır. Her işimi bu şekilde takip ediyorum. Talimatlara özen göstermek, onlara uygun hareket etmek gerek. Yazarak çalışmak, planlı, dikkatli ve titiz olmak çok önemli.

Bu kadar yoğun bir iş yaşamı içinde her zaman dikkatli ve dinç olmayı nasıl başarıyorsunuz?

Ben spor yapmayı çok seviyorum. Erken yatırım, erken kalkarım. Mutlaka her gün kahvaltımı yaparım ve haftanın 3 günü sporumu aksatmam. Pandemi öncesi spor salonuna gidiyordum hatta spor salonum geçen hafta açıldı ama açıkçası henüz gitmeye korkuyorum. Bu süreçte salona gitmem bile mutlaka yürüyüş yapıyorum, sağlıklı beslenmeye çalışıyorum, uyku düzenime dikkat ediyorum. Uykunun çok önemli olduğuna inanıyorum. Dinlenmiş olmak şart, başka türlü dinç olamam. Bir de sanırım pozitif olmak lazım.

**“ÇALIŞIRKEN
HER ŞEYİ
NOT ALIRIM.”**





Günün size kalan kısımlarında neler yapıyorsunuz?

En büyük keyfim örgü örmek. Örgüden ufak tefek şeyler yapıp birilerine hediye etmeyi çok seviyorum. Burada ki bütün ekibin evinde benden bir şeyler vardır. Bu sıralar bebek yeleşine merak sardım. Kimsesiz çocuklar için Çocuk Esirgeme Kurumu'na vermek üzere bebek yeleşini örüyorum. Örgü benim motivasyonum, beni rahatlatıyor. Örgü ördüğümde kendimi çok iyi hissediyorum, sıkıntılı olduğumda, stresli olduğumda bir saatlik örgü örmek negatif enerjimi tamamen alıyor. Kendimi daha iyi ve daha mutlu hissediyorum. Kitap okumayı ve müzik dinlemeyi de severim. Aslında müzik dinlemeyi çocuklarımla birlikte sevmeye başladım diyebilirim. Kızım 22 yaşında, oğlum 12 yaşında. İkisinin de tam genç, dinamik zamanları, onlarla vakit geçirmeyi çok seviyorum. Karaoke yapıyoruz, farklı şeyler deniyoruz, birlikte çok eğleniyoruz. Tabii hem anne olmak hem çalışıyor olmak hem de eş olmak biraz zor.

İşinizin zaman içinde size öğrettikleri ve kazandırdıkları nelerdir?

Ben bu işle kendimi idare etmesini öğrendim, ailemi idare etmeyi öğrendim, insanları idare edebilmeyi öğrendim. Her şeyden önemlisi de geçinmenin, insanlara bir şeyler öğretebilmenin, ekibime bir şeyler aktarabilmenin, arkamdan gelen insanların bir yerlere gelmesinin ne kadar güzel bir şey olduğunu öğrendim. Birilerini yetiştirebilmiş olmak, arkamdan birilerinin geliyor olması, birilerine bir şeyler öğretebilmek çok güzel.

Özdilek uzun yıllardır "Kurumlar Vergisi İlk 100" sıralamasında yer alıyor. Bu büyük başarının mali açıdan anlamı nedir?

Evet, çok şükür. Mali açıdan anlamı şu, arkamda da görebileceğiniz teşekkür belgelerimiz aslında bizim başarı belgelerimizdir. Vergi ödeyebiliyor olmak kar elde ediyorsunuz demektir. Bu da mali açıdan güçlü olduğunuzu, şirketinizi iyi yönettiğinizi, paranızı iyi idare ettiğinizi gösterir.

"DİJİTAL GELİŞMELERİ YAKINDAN TAKİP EDİYORUZ."

Bir şirketin ödeme planlarının hazırlanmasında rol almak büyük bir sorumluluk. Bu planların oluşturulması nasıl bir hazırlık içeriyor?

Ödeme planları en son bizden çıkıyor. Aslında ödeme planlarının oluşması harcamayı yapan kişiden başlıyor. Önce harcamayı yapacak olan kişi harcamasını sisteme işliyor ve son onaya kadar kontrolden geçiyor. En alt kademeden en üst kademeye kadar tüm kontrol, onay ve yetkiler dahilinde ilerleyen bir süreçten bahsediyoruz. Tüm evraklar her aşamada titizlikle kontrol ediliyor. Bu evraklar hem sistem üzerinden hem de yetkililer aracılığıyla kontrole tabi tutuluyor. Sistemimiz planlı ve kontrollü işliyor.



Dijital bir çağdayız. İş süreçleri her geçen gün elektronik ortama aktarılıyor. Sizler işlerinizin ne kadarını elektronik sistemler ve evraklar üzerinden yürütebiliyorsunuz?

Dijital gelişmeleri yakından takip ediyoruz. Faturalarımız e-fatura, defterlerimiz e-defter, gelen tebligatlarımız e-tebligat, gönderdiğimiz dilekçeleri e-dilekçe olarak gönderebiliyoruz. 1 Temmuz'dan itibaren de e-irsaliye sürecimiz başlıyor. Artık kağıt irsaliye olmayacak elektronik irsaliye olacak. Biz takiplerimizi hem elektronik sistemler hem de yazılı belgeler üzerinden yapmaya devam ediyoruz. Bir işin içinde evrak varsa her ne kadar elektronik olsa da yazılı belge önemini kaybetmiyor.

Sermayenin yaygın anlamı genellikle fiziksel varlıklara atıfta bulunuyor. Sizce en önemli sermaye fiziki sermaye mi yoksa insan kaynağı mı?

Fiziki sermaye olmadan bir şirket var olamaz. Makineler, tesis... Bunlar olmadan bir şirketin olması mümkün değil ama bir de bu yatırımı işletebilecek kalifiye insanların olması lazım. Dolayısıyla her ikisinin de birlikte olması gerektiğini düşünüyorum. Yani ne sadece fiziki sermaye ne de sadece insan kaynağı. Kalifiye elemanlarımız vardır ama hiç yatırım yapmamış, kara tezgahlarla iş yapmaya uğraşıyorsunuzdur ya da eski bir dikiş makinesiyle havlu dikmeye çalışıyorsunuzdur. İşte o zaman o kalifiye elemana yazık olur. Bunun için ikisinin birlikte olması gerektiğini düşünüyorum.

Bir süredir gündemimizde pandeminin sosyal ve ekonomik etkileri var. Bu dönemi mali açıdan değerlendirmeniz gerekse dünya ekonomisi ve yerel ekonomilerin nasıl etkilendiği hakkında neler söylersiniz?

Bu dönemde hem dünya ekonomisi hem Türkiye ekonomisi ciddi anlamda daralmaya gitti. Bir yazıda okumuştum, ekonominin durma seviyesine gelmesi 2. Dünya Savaşı'ndan sonra ilk defa bu dönemde yaşanmış. Tabii yasakların kalkmasıyla tüm ülkelerde olduğu gibi bizim ülkemizde de ekonomi yavaş yavaş hareketlenmeye çalışıyor. Bu süreç ekonomiyi canlandırır mı, tabii bir miktar canlandıracaktır ama hem dünya hem de ülkemiz açısından yılı çok iyi kapatabileceğimizi düşünmüyorum. Ciddi anlamda daralma olacağını düşünüyorum. Ekonomik yönden güçlü olan şirketler bu süreci daha az hasarla atlatabileceklerdir ama KOBİ'ler sanırım büyük sıkıntıya girecek.

Herkes ve her şey için yeni bir dönem, "yeni normal" söz konusu. Özdilek'in yeni normali nasıl olacak, bahsedebilir misiniz?

Biz önümüzü görerek sağlam adımlarla ilerliyoruz daha önceki krizlerden de alınımızın akıyla çıktık, bu süreçten de aldığımız önlemlerle alınımızın akıyla çıkacağımıza eminiz.

Özdilek Park'ta SİZİN İÇİN!



**YAZIN
VAZGEÇİLMEZİ
MARİN TEMASINA
BEYMEN CLUB
DOKUNUŞU**

Yaz sezonunda güneşin enerji ve mutluluk veren, iyileştiren pozitif etkisinden ilham alan Beymen Club, ikonik marin trendini sezonunun dinamik ruhuyla güncelliyor. Neon renkler ve teknik dokuları, marin stilinin alışılmış kodlarına ekleyerek dinamik bir görünüm sunan koleksiyon, yeni nesil klasiklerinizi belirliyor. Lacivert, kırmızı ve beyaz tasarımlardan oluşan marin teması; ipek elbiselerden, şort - ceket takımlardan ve tişörtlerden oluşuyor. Konforlu ve güncel stili ile dikkat çeken Beymen Club 2020 Yaz Koleksiyonu'nun erkek ürünlerinde farklı doku, tarz ve renklerin birlikteliği öne çıkıyor. El çizimi tişörtler ve keten gömlekler farklı desen ve yaka alternatifleri sunarken, triko ceketlerse şehirden tatile yaz stilinizi yenilemenize yardımcı oluyor. Yeni koleksiyondaki her parça birbiriyle kolayca tamamlanabilirken özgün tasarımlar ise özgür bir yazı müjdeliyor.

NetWork'un yaz koleksiyonunun öne çıkan temalarından Contemporary Neutrals, konforlu, elegan, çarpıcı ve doğal bir stilin tüm kodlarını bünyesinde barındırıyor. Naturel dokuların süet detaylarla buluştuğu geniş ürün grubunda, püsküller, hafif dokulu tüvit kumaşlar dikkat çekiyor. Çizgili ve düz bloklar halinde kendini gösteren pamuk elbise ve gömlekler bej, ekru, lacivert ve yeşil güpür şeritli seçenekleriyle sıcak aylarda eforsuz görünümün vazgeçilmez parçaları olmaya aday. Astarsız hafif ceketler, dökümlü keten ve koton elbiseler, ahşap kemer ve askı aksesuarları ile hareketlendirilerek iddialı bir kimliğe bürünüyor. Koleksiyonun tüm parçaları NetWork kadınının modern görünümünü yansıtıyor.



**NETWORK
ŞEHRE SAFARI
STİLİNİ
TAŞIYOR**

ÇOCUKLAR DA PENTİ YOUNG İLE YAZA HAZIR



Gençlerin ve çocukların eğlenceli dünyası Penti Young, plaj koleksiyonuyla dinamik bir yazı hazır. Tropikal baskılar, egzotik çiçekler, sevimli kahramanlarla masal ormanlarını hissettiren temasıyla açılış yapan koleksiyon, doğayı seven tüm çocuklara sesleniyor. Penti Young, "Biraz da güneş zamanı!" diyen retro temasıyla da kumsal partilerinin havasını mayolara, bikinilere, şortlara ve birbirinden farklı onlarca aksesuara taşıyor. Yaz meyveleri de retro temanın içindeki yerini alıyor. Penti Young tüm çocukları denizin altında holografik bir partiye davet ediyor. Çocukların çok sevdiği holografik çizgilerle denizin altındaki onlarca canlılığı ve fantastik karakterleri karşımıza çıkaran tema, adeta bir serüveni canlandırıyor.

DENİZLERİN DOSTU ADIDAS PARLEY'LE YAZI HİSSEDİN



Denizlere ve okyanuslara atılan plastik atıkların toplanması ve yeniden değerlendirilmesi konusunda çalışmalar yürüten Parley for the Oceans ve adidas okyanus atıklarının yeniden kullanılması ile üretilen ürün gamını genişletiyor. Spor ayakkabıdan tişört, şort, tayt ve fitness mayosuna kadar birçok parçanın yer aldığı koleksiyon, çevreci sporseverleri yazı davet ediyor. Ürünlerin tamamı Parley for the Oceans iş birliği ile tasarlanan geri dönüştürülmüş ipliklerden üretiliyor. Koleksiyonun öne çıkan parçalarından, her adımda enerji dönüşümü sunan Alphaedge 4D erkek koşu ayakkabısı nefes alabilen file sayaya sahip. Ayakkabı, bölgesel destek alanları ile ekstra yanıl denge sunuyor. 3D yazıcıda üretilen Carbon 4D teknolojili orta tabanı ile hız ve kontrollü enerji dönüşümü sağlayan model, dayanıklı kauçuk dış tabanı ile üst düzey zemin tutuşuna imkan veriyor.



NINE WEST'TEN İLHAM VEREN SNEAKERLAR

Moda ve şehir şıklığının kesişme noktası Nine West, topuklu ayakkabıda yarattığı göz alıcı etkiyi sneaker koleksiyonuna taşıyor. Nine West, şıklığından hiçbir zaman vazgeçmeyen kadınlara, tarz ve konforu birleştirdiği yeni sezon sneaker koleksiyonuyla merhaba diyor. İnce detaylarıyla farklı stillere uyum sağlayan ve işlevselliğiyle enerji veren Nine West Sneaker Koleksiyonu, konfor ve şıklığı kusursuzca harmanlıyor. Özenli bir işçilikle üretilen ayakkabılar rahat yapılarıyla gün içinde yorulmadan hareket edilmesine olanak sağlıyor. Gündelik hayatta sık görünmekten ve çarpıcı detaylarla süslenmiş kaliteli ürünler kullanmaktan vazgeçemeyen kadınlar için tasarlanan koleksiyonda sezonun gözdesi pembe, gri, mavi, pudra ve soft renklerin yanı sıra ışıltılı yüzeyler de dikkat çekiyor. Detaylarla farklılaşan modellerde hologram, nefes alan örgü yüzey, air taban, bağcık, leopar ve zebra deseni göze çarpıyor.

EMRE AYDIN:

“İnanmadığım hiçbir şeyi yapmam.”

Yeni sayımız için rock müziğin sevilen ismi Emre Aydın ile dolu dolu bir röportaj gerçekleştirdik. Başarılı müzisyenin ilk sahne deneyiminden unutulmaz konserlerine, müzik piyasası hakkındaki görüşlerinden şarkılarına, sinema filmine ve gelecek projelerine kadar her şeyi konuştuğumuz samimi röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Dinçer Dinç

Küçük yaşta bağlama çalarak başladığınız müzik hayatınızda rock müzikle tanındınız. Bu keskin geçiş nasıl gerçekleşti? Emre Aydın nasıl Emre Aydın oldu?

İlkokulda bağlama kursuna gitmişim fakat o zamanlar çok fazla seçeneğiniz yok, müzik adına tek bir kurs var o da bağlama kursu. Severek gittiğim bir kursu ama bağlamayı çok sevdiğim için değil müziği çok sevdiğim için gittim. Tabii Türk halk müziğini de bağlamayı da severim ama özel olarak ilgi duyduğum alanlar değil. O yaşlarda arkadaşlarıyla bir yere gitmenin verdiği mutluluk önemliydi, her şeyden önce güzel bir sosyal aktiviteydi. Rock müzikle de o dönemde tanıştım. Ben ortaokuldayken rock müzik çok meşhurdu, şimdi rap neyse o zaman rock hatta metal popülerdi. Biz metal gruplarını dinlerdik, gitarlarımızı alırdık, herkes gelecekte çalacağı enstrümanı seçerdi, ben elektrogitar çalarım diye düşünmüştüm. Sonradan, aslında vokal de yapabilirim diye düşünerek şarkı yazmayı denedim ve devamı geldi.

Öğrencilik yıllarından beri çeşitli yerlerde sahne aldınız. En kalabalık konseriniz ve ilk sahne deneyiminizi hatırlayalım. Sahneye ilk adım attığınızda ne hissetmişiniz?

Bağlama çaldığım zamanlar yıl sonlarında müsamere günleri olurdu. O günlerde hem koroda çalmış hem de tek başıma

türkü söylemiş bağlama çalmıştım. Hatta Beyaz Gül Kırmızı Gül’ü söylediğimi hatırlıyorum. Sahne çok heyecan verici bir şey, her zaman yeni bir deneyim, hiçbir zaman kendini tekrar eden bir şey değil. Her durum birbirinden farklı, siz her gün de konser verseniz sizi tekrara düşürmüyor, o dinamizmi hiçbir zaman kaybetmiyor. Adana, Hatay, Mersin gibi müziğin çok sevildiği şehirlerde 25 bin, 30 bin kişinin katıldığı biletli konserlerim olurdu. O kalabalıkta binlerce insanla aynı anda aynı şarkıyı söylüyor olmak inanılmaz bir duygu. Sanırım çok az insana nasip olur, bu yüzden çok şanslı olduğumu düşünüyorum..

19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı, Emre Aydın konseriyle Kız Kulesi’nde kutlandı. Kız Kulesi’nin o muhteşem atmosferinde konser vermek nasıldı?

Benim için çok özel bir konserdi. Kariyerimde böyle hatırlayacağım 5 ya da 6 tane konser varsa birincisi bu konserdir. Zaten 19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı dolayısıyla önemi çok fazla. İstanbul Valiliği tarafından düzenlenen bu organizasyonda yer almak da benim için oldukça önemliydi. Bayramımızı, pandemi zamanı Kız Kulesi’nde kutlamış olduk. Normalde konser ritüeli vardır bir araba gelir, sizi alır, sonra hazırlanırınız. Bunların hiçbiri olmadı. Maskeleri taktık, eşimle sokağa çıktık ama sokağa çıkma yasağı vardı ve sokakta deyim yerindeyse in cin top oynuyordu. Kız Kulesi’ne yaklaştık,

baktık iki kişi bizi bekliyor. Vapura bindik ve bizi çok güzel bir ekip karşıladı. Hem herkes pandemi dolayısıyla huzursuz hem de herkes mutlu, çok değişik bir atmosferdi. Zaten eşime de Kız Kulesi’nde evlenme teklifi etmişim, oranın benim için ayrı bir önemi var. Hiç seyirci olmaması alışık olmadığımız bir durumdu ama çok keyifli ve hiç unutmayacağım bir konser oldu.

Daha önce böyle tarihi bir atmosferde ya da mekanda konser verdiniz mi?

Evet çok kez böyle mekanlarda çalma fırsatı yakaladım. Mesela Liverpool’da, Nusaybin’de, Bulgaristan’daki tarihi yerlerde sahne almıştım. The O2 Arena’da ve şuan aklıma gelmeyen çok önemli bir sürü yerde çaldım. Aslında çalmak istediğim her yerde sahne aldım, hepsi çok özeldi.

“Yalnızım Dostlarım” isimli cover çalışmanızın geri dönüşleri nasıl oldu? Daha önce cover yapmak istediğiniz iki şarkı olduğunu söylemişsiniz, diğer şarkıyı öğrenebilir miyiz?

İnanın diğer şarkının ne olduğunu hatırlamıyorum, o anlık söylediğim bir şeydi muhtemelen (Gülüyor.) Yalnızım Dostlarım’ı seviyorum, geri dönüşü de iyi oldu, güzel bir iş yaptığımızı düşünüyorum. Çocukluğumdan beri çok sevdiğim bir şarkıydı. Her duyduğumda bu şarkıya çok güzel cover yapılırdım, dolayısıyla yapmış olmaktan çok memnunum.



EN KISA SÜREDE SÖZÜMÜ TUTACAĞIM

“Ve Gülümse Şimdi” akustik yorumunuzdan da bahsetmek isteriz. Bizi yeni akustik parçalar bekliyor mu?

Bu şarkının kendi kitlesi olduğunu düşünüyorum, yıllar içinde gözlemediğim bir durum bu. Orjinalini değiştirmeden, akustik atmosferi de şarkıya dahil ederek yeni bir versiyon ortaya çıkardık. Klibini de iyi ki yaptık çünkü çok istemiştım, içime sinen bir iş oldu. Akustik şarkılar yapmaya devam edeceğim. Çünkü akustik seriyi seviyorum, beni rahatlatıyor, her aşamasından keyif alıyorum, söylerken de kayıt alırken de...

Birçok ünlü isimle birlikte çalıştınız hepsi de çok sevildi. Size destek verenler, sizin destek verdiğiniz kişiler... Müzik piyasasında böyle kıymetli dostluklar kurmanın sizin için anlamı nedir?

Çeşitli meslek gruplarından arkadaşlarım var. İçlerinden müzikle uğraşanlarla bir yerde buluşabilirsek, birlikte bir şeyler yapmaktan zevk alıyoruz. Yaptıklarımız daha çok insana ulaştınca daha keyifli bir hal alıyor. Zamanında da iyi ki böyle ortaklıklar kurmuşum, olaya sadece bu açıdan bakıyorum.

Bu pandemi dönemini şehrin merkezinden uzak, sessiz, sakin, doğanın içindeki evinizde geçiriyorsunuz. Nelerle uğraştınız, yeni besteler yaratabildiniz mi?

Açıkçası benim üretkenliğime bir katkısı olmadı çünkü hiç konsantre olmadım. Hatta şarkı yazmak aklımın ucundan geçmedi. Krizi fırsata çeviremeyenlerdenim. Sanırım şarkı yazmam için başka bir motivasyon gerekiyor. O kadar ölüm kalım meselesi şeklinde yaşadık ki hala daha bu şekilde yaşıyoruz, bu yüzden üretemedim. Biraz normalleşti belki ama hiç dönüp yarım kalan işlerimi bitireyim moduna da giremedim. Belki de mesleki açıdan verimsiz geçirdiğim tek dönem olabilir.

Eşiniz ile birlikte Koronavirüs belirtileri gösterip kendinizi hemen karantinaya aldığınızı duymuştuk. Bu süreci nasıl

atlattınız ve bu süreç size neler öğretti?

Çok zordu, korktum. Antikor testi hala yaptırmadık ama bu hastalığı geçirdiğimizden eminim. Çünkü çok uzun süre uğraştık, işin psikolojik tarafı da çok zordu. İlk belirtileri hissettiğimde eşimden gizli ateş düşürücü ilaç içiyor bir yandan da onu gözlemliyordum ki Eda’da da belirtiler başladı. Çok uzun süren bir hastalık olduğu için bize dirayeti öğretmiş olabilir ama galiba neler öğrettiğini düşünemeyecek psikolojik olgunluğa ve rahatlığa hala erişemedim. Belki de bu dönem içerisinde hiçbir şey üretmeyi düşünemememin temel sebebi budur.

Bu dönemin trendi canlı yayın konserleri oldu. Siz sosyal medyada şarkı söylemeyi nasıl karşılıyorsunuz? Canlı yayın sözü vermiştiniz, ne zaman gerçekleştireceksiniz?

Evet, sosyal medyayı herkes çok iyi kullandı ama biraz fazla kullanıldı ve canlı yayın enflasyonuna dönüştü. Kaliteli, kalitesiz çok fazla içerik üretildi. Bunda bir sakınca yok hatta canlı konserler insanların motivasyonunu da yükseltti. Gerçi konserin ikamesi değil bunlar, başka bir etkinlik olarak görüyorum ben bunları. Bunun şöyle bir tehlikesi var, bir süre sonra konsere gitmeye ne gerek var biz sosyal medyadan izleriz diye düşünülebilir. Belediye ve üniversite konserlerinin çok olduğu bir dönemde insanlar artık konserlerin kesinlikle ücretsiz olması gerektiğini düşünmüşlerdi, bu yüzden tecrübelerim bu yönde. Arz,



talepteki alışkanlıkları yönlendiriyor, bu böyledir. Çok dikkatli olunması gerekiyor. Ben de söz vermişim çünkü çok beklenti olmuştu ama pandemi sebebiyle gitarımı tamir ettiremediğim için sözümü tutamadım. En kısa sürede sözümü tutacağım.

İçinde bulunduğumuz dönem sebebiyle hem ekonomik hem sosyal yaşamda büyük değişimler meydana geldi. Müzik sektöründeki olası değişimler hakkında yorumlarınız nelerdir?

Aslında bu başlı başına bir röportaj konusu. Sektörü kötü günler beklediğini düşünüyorum. Kayıtlı müzikler ve konserler şeklinde ikiye ayırarak olursak, konserler her zaman kısa vadede daha besleyici taraftır. Bu şartlardaysa konser yapmak çok zor. Talebin yarı yarıya düşeceğini düşünüyorum çünkü açıkçası ben gitmezdim, bana çok mantıklı gelmiyor. Konuyla ilgili anket yaptım, 8 bine yakın kişinin oy kullandığı ankette yüzde 52 civarı konsere gitmem oyu kullanılmıştı. Ben de o yüzden içindeyim. Dijital değişimle beraber yavaş yavaş toparlanılacağını ve güzel günlerin de geleceğini düşünüyorum. Dip yaptıktan sonra tırmanışa geçeceğine eminim ama bunun birkaç ay içinde olacağını mümkün olmadığını biliyorum. Tabii bu süreçte konserler olacaktır, olabilir de ben karşı değilim ancak biraz maliyeti düşününce çok mantıklı gelmiyor.

Son dönemde her trendin sonu doğallığa ve doğaya çıkıyor. Doğala ve doğaya yöneldiğimiz bu dönemde doğa sizin için ne anlam ifade ediyor?

Doğa benim için özellikle son yıllarda daha çok önem kazandı. Mesela tatile gitmek istediğimde bile en çok doğayla iç içe olmasına önem verdiğimi fark ettim. Zaten doğanın içinde bir yerde yaşıyorum. Ekosistem doğadan ne kadar uzaklaşırsa o kadar yapay, tehlikeli ve yıpratıcı oluyor. Bundan sonra sınırlar çok da uzak kalamayız.

Sürekli imajını yenileyen bir müzisyen değilsiniz ama ceketiniz imajınızın ayrılmaz bir parçası. Son dönemde saçınızda yaptığınız değişiklikler de oldukça konuşuldu. Sizce bir müzisyenin imajı ne derece önemli olmalı?

Müzisyen için oldukça önemli bir durum, yarı yarıya diyebilirim, imajınız en az müziğiniz kadar önemli. İlk tanınmaya başladığım zamanlar sürdürülebilir bir imaj aradım, onun için siyah ceket gibi çabuk elde edilebilir bir şey istedim. Ben yapısı gereği aksesuar ya da kıyafet arayacak, bunlara vakit ayıracak birisi değilim. Tabii sahne sanatı söz konusu olduğu için buna vakit ayırmam gerekiyor. O yüzden siyah ve ceket konusunu bunları düşünerek oturtmuştum. Saça gelecek olursak genel resmi bozmadan ufak değişiklikler yaptım ve yenilendim diyebilirim.

En taviz vermeyeceğiniz huyunuz nedir?

Ben bir şarkı da çıkarsam, film de yapsam, video da çeksem ne olursa olsun eğer o işin iyi olduğuna inanmıyorsam o işi çıkarmam. İnanmadığım hiçbir şeyi yapmam. Çünkü içime sinmez ve insanları kazıklamışım gibi hissederim.

Müzisyen kimliğiniz dışında sizi mutlu eden uğraşlarınız nelerdir?

Fotoğraf çekmeyi aslında sinematografiyi seviyorum. Sinematografiyi beslediği için fotoğraf çekiyorum. Benim çok sevdiğim, birlikte de çalıştığım bir görüntü yönetmeni vardır Veli Kuzlu. Sinematografinin teknik alanıyla çok uğraşıp derinlerine inmişim, bunu biliyordum ve bana fotoğraf çekmeyi önermişti. Şiiri, edebiyatı zaten çok seviyorum. Edebiyatın müzikte daha baskın olması gerektiğini düşünüyorum. Bir de ekonomi okuduğum için ve ekonominin sosyal bir bilim olduğunu son zamanlarda daha iyi idrak ettiğim için ekonomi diyebilirim. Aslında birçok ilgi alanım var ve bu süreçte de bu alanlarla ilgili bir şeyler okuyup izlemeye çok fırsatım oldu.

Sinematografi demişken senaryosunu yazdığınız, yönettiğiniz, müziklerini ve yapımcılığını üstlendiğiniz bir filminiz var “Cinni: Uyanış” Sinema sektörüne giriş yaptığınız bu film hakkındaki hayalleriniz nelerdi ve sonrasında neler oldu?

Bir korku filmi yapma tutkusuyla başladık. Eda ile ikimizin yaptığı en değerli şey olabilir. Eda hem oynadı, hem sanat yönetmenliğini yaptı hem de senaryoya çok fazla katkısı oldu. Günde 3 ya da 4 saat uyuyarak çektiğimiz bir film, bizim için çok önemli. Filmde Eda olmasaydı veya filmi bu kadar sahiplenmeseydi tek başıma bitiremezdim. İki kişinin çok inanırsa ve çok emek verirse imkansız başarabileceğini öğrendik. Gişesi de iyi oldu. Aslında arthouse kategorisinde bir film olsun istemiştik ve nitekim bir festivalde sahne aldı. İçimize sinen bir iş oldu ileride daha prodüksiyonlu bir iş yapmayı düşünüyoruz. Hayallerimizi gerçekleştirdik...

Son olarak gelecek planlarınız ve projelerinizden bahsetmek ister misiniz?

6. Cadde ile iş birliğimiz olacak. Bir tane şarkı yazdım, bir tane beğendiğim bir grubun şarkısını söylemek için izin aldım ama zamanlamayla ilgili kafamda çok soru işareti var. Bu yüzden sıralama ya da zaman belirtmeyeceğim. Zamanla hepsini paylaşmayı planlıyorum.



ÖZGÜR HİSSETTİREN ŞIKLIK

Her senenin modası canlı renkler, özgün tasarımlarla buluşarak yazın enerjisini yükseltiyor. İçerisinde özgür hissedeceğiniz en şık parçalarla yaz trendlerini ve plaj modasını yeniden keşfedin.

ATASUN
Gözlük
169 TL



TWIST
Şapka
159 TL



TOM FORD
Parfüm
1.384 TL



DERİMOD
Terlik
224,99 TL



KOTON
Mayo
149,99 TL



MANGO
Etek
399,99 TL



VAKKO
Küpe
278 TL



IPEKYOL
Elbise
499 TL



PENTİ
Çanta
53 TL



DERİMOD
Terlik
299,99 TL





H&M
Bikini üstü
179 TL

RAY BAN
Gözlük
690 TL



BEYMEN
Şapka
1.399 TL



YARGICI
Küpe
104,99 TL



TWIST
Küpe
69 TL



NETWORK
Çanta
215 TL



H&M
Sarong
89,99 TL

TWIST
Küpe
69 TL



SO CHIC
Gözlük
719 TL



DEFACTO
Mayo
99,99 TL

LCW
Elbise
149,99 TL



KOTON
Mayo
159,99 TL



IPEKYOL
Elbise
399 TL



PENTİ
Mayo
59,95 TL



DEFACTO
Terlik
49,99 TL



BAMBI
Terlik
105,99 TL



BEYMEN
Çanta
479 TL



BAMBI
Terlik
145,99 TL



DİNLENDİREN ENERJİ

Vazgeçilmez toprak tonlar ve göz alıcı renkler hem dinlendirici hem enerjik bir mevsim olan yazın en uygun eşleşmeyi sunuyor. Nefes alan kumaş seçenekleri ve konforlu parçalarla günün her anına özel stil önerilerine göz atabilirsiniz.



MANGO
Pantolon
149,99 TL



H&M
Gömlek
89,99 TL



MANGO
Gömlek
239,99 TL



**ALTINYILDIZ
CLASSICS**
Tişört
179,90 TL



LCW
Şort
89,99 TL



H&M
Şort
79,99 TL



NIKE
Sirt Çantası
299,90 TL



MANGO
Tişört
79,99 TL

KORKMAZ
Termos
185 TL



HUGO BOSS
Saat
2.655 TL



NIKE
Suluk
69,99 TL



BIRKENSTOCK
Terlik
219 TL



FOSSIL
Bileklik
666 TL



NIKE
Spor Ayakkabı
929,90 TL



LCW
Tişört
39,99 TL



BEYMEN CLUB
Şapka
102 TL

PRIVE REVAUX
Gözlük
300 TL



BEYMEN CLUB
Ayakkabı
749 TL



TWIGY
Terlik
89,90 TL



ALDO
Şapka
199 TL



HUGO BOSS
Parfüm
505 TL

BURBERRY
Gözlük
1.156 TL



DEFACTO
Bileklik
29,99 TL



STİLİNİZİ ÖZDİLEKTEYİM İLE BELİRLEYİN

Çabasız bir şıklık elde etmek ya da her daim rahat hissetmek için yaz stilinizin belirleyici parçası tişörtleri hem kendiniz hem de sevdiğiniz için Özdilektheyim.com'dan seçebilirsiniz.

ÇOCUK STİLİ

KOTON
35,99 TL



DEFACTO
24,99 TL



KOTON
39,99 TL



FUNFAIR
29,90 TL



FUNFAIR
29,90 TL



DEFACTO
29,99 TL



KOTON
35,99 TL



KOTON
25,99 TL



FUNFAIR
24,90 TL



KADIN STİLİ

FIRST COMPANY
39,90 TL



U.S. POLO ASSN.
65,97 TL



FIRST COMPANY
49,90 TL



NIKE
179,90 TL



FIRST COMPANY
39,90 TL



LOFT
49,90 TL



FIRST COMPANY
24,90 TL



ERKEK STİLİ

MAVI
59,99 TL



LOFT
69,90 TL



FIRST COMPANY
39,90 TL



ADIDAS
209 TL



FIRST COMPANY
29,90 TL



JACK JONES
69,99 TL



JACK JONES
109,99 TL



RENGARENK BİR KEŞİF

Şeker tadında meyvelerle süslü renkli seçimler, miniklere çok yakışacak. Havuz ve deniz keyfini eğlenceye dönüştürecek birbirinden sevimli sahil kıyafetleriyle dolu rengarenk bir keşfe davetlisiniz.



B&G STORE
Elbise
349 TL



PENTİ
Mayo
63,96 TL



KOTON
Şapka
44,99 TL



DEFACTO
Elbise
19,99 TL



ECROU
Toka
24,99 TL

KOTON
Atlet
34,99 TL



MANGO
Mayo
149,99 TL



H&M
Sandalet
69,99 TL



KOTON
Gözlük
69,99 TL



B&G STORE
Şapka
79 TL



KINETIX
Terlik
26,99 TL



MANGO
Mayo
149,99 TL



B&G STORE
Terlik
14,98 TL



RAYBAN
Gözlük
485 TL



H&M
Şort Mayo
59,99 TL



H&M
Elbise
29,99 TL

DEFACTO
Elbise
24,99 TL



DEFACTO
Atlet
19,99 TL



KOTON
Elbise
89,99 TL



LCW
Deniz Şortu
24,99 TL

H&M
Sandalet
69,99 TL



KOTON
Gözlük
59,99 TL



LCW
Mayo
54,99 TL



PENTİ
Şort
40 TL



DOĞAYLA

İÇ İÇE

TERAPİ

GİBİ

EVLER



Enerjisi yüksek yaşam alanlarının en belirgin objesi yemyeşil canlı bitkilerdir. Cansız bir iç mekanı bile renklendirmeye yeten bitkilerle dekorasyon yapmak, dekorunuza sadece renk patlamaları eklemekle kalmaz, aynı zamanda evinizdeki havayı tam anlamıyla ferahlatıp değiştirir. En önemlisi iç mekan bitkilerini seçerken ve yerleştirirken özgün olmak. Henüz evinizin iç dekorasyonunda bitkileri kullanmadıysanız cesur iç mekan bitkilerini evinize dahil edip bitkilerle iç içe bir yaşam planlayabilirsiniz.

Bitkileri iç mekanda yetiştirmek için ilk ve en önemli adım, evinizde gördüğünüzde mutlu hissedeceğiniz görüntüde ve evinize uyum sağlayabilecek özellikte olmasıdır. Evinize, alanınıza girecek ışık seviyenizi bilmek bitki seçiminizi kolaylaştırır. Yüksek ışığı seven bir bitkiyi karanlık bir köşeye koymak bitkinize zarar verir. Evinizin ışık seviyesini iyi bilerek evinizin koşullarından hoşlanan bir bitki seçmelisiniz.

Evinizdeki yaşam alanlarını bölmek için bitkileri kullanmayı denediniz mi? Duvar veya perde koymak yerine mekanların birbirinden ayrılması için pano şeklinde oluşturulmuş bitki tasarımı ya da ağaç formunda iç mekan bitkileri kullanabilirsiniz. İri yapraklı ve uzun gövdeli bitkiler ya da pano için alabileceğiniz küçük yapraklı ve renkli bitkiler bunun için idealdir.

Bitkiler iç mekanlarınıza her zaman doğal bir dokunuş katar. Bir vazoya çiçek koyabilir veya saksı yeşillikleri ile seçtiğiniz bir köşeyi düzenleyebilirsiniz. Alanlarınızı daha canlı hale getirmek için bitkilerinizi yüksek raflara ve kapalı pencere eşiklerine yerleştirerek dekoratif objelerle bütünleştirebilirsiniz. Odağı raflardan ve pencere eşiklerinden kaydırmak istiyorsanız, bitkileri asmak sizin için en iyisi olacaktır. Böylece ortada kalabalık oluşması engellenecek ve alanlarınız ferahlayacaktır.

Her evin penceresiz, güneşsiz bir köşesi vardır. Böyle köşeler için yapay bitkileri tercih edebilir ve yeşilliklerin fiziksel etkisini bu alanlarınızda hissedebilirsiniz.

Bitkileriniz çok sayıdaysa ve dağınıklık oluşturuyorsa bir bitki rafı oluşturabilirsiniz. Merdiven raf kullanabileceğiniz gibi duvarlarınız için de raf tasarlayabilirsiniz. Odanızda veya balkonunuzda odak noktası olmasını istediğiniz yerlere bu rafları yerleştirerek hem alanlarınızı yeşille bütünleştirip hem de dağınıklığı ortadan kaldırabilirsiniz.

Elbette ki yemyeşil bitkileriniz için tercih edeceğiniz sepetler, geometrik tasarım kaplar, toprak, metal saksılar da oldukça önemli. Çağdaş, modern veya farklı konseptte sahip evleriniz için dekorasyonunuza uygun seçeceğiniz saksılarla yaşam alanlarınızı ve bitkilerinizi süslemek oldukça kolay ve maliyetsiz.

Evinizi muhteşem gösterecek iç mekan bitkilerini sizin için derledik. Önerilerimizle tercihlerinizi kolayca yapabilir siz de evinizi doğayla iç içe dekore edebilirsiniz.



DEVE TABANI

Monstera yani deve tabanı, iç mekan ve ev dekorasyonlarının vazgeçilmezi olup bulunduğu ortamı canlı ve büyüleyici yapraklarıyla zenginleştirmektedir. Doğrudan güneş ışığı almayan parlak ve kısmen yarı gölgeli yerleri tercih eder. Düşük bakım ihtiyacı olan deve tabanı, bulunduğu alanda yaprakları ve gövdesi desteklenmesi durumunda 5 metreye kadar uzayabilmektedir. Konum çok karanlık ayarlanmışsa yapraklardaki delikler çok iyi görünmeyecektir. Genç ve taze yaprakları kalp şeklinde ve penceresiz büyür, zamanla delikli hale gelir. İdeal ortam ısı 21 derece civarındadır. Ekim ayından şubat ayına kadar biraz daha soğuktan hoşlanan deve tabanı, en az 15 derecede bakılabilir. Tırmanma eğiliminde olan bu bitkiye ilk sahip olunan andan itibaren yeterince yer ayrılmalıdır. Sulama suyu olarak ılık yağmur suyu, dinlendirilmiş ya da arıtılmış su tavsiye edilir.

DİFENBAHYA

Difenbahya küçük ve mat yapraklı, yaprağının orta kısımları yeşil benekli lekeler ile ön plana çıkan farklı bir türdür. Gösterişli alacalı yapraklara sahip olması ve bakımının kolay olması sebebiyle dünyanın en yaygın salon bitkileri arasında yer alır. Difenbahya tropikal bir bitki olduğu için sıcak ve nemli alanlarda çok daha iyi gelişir. Güneş ışığına çok fazla ihtiyaç duymaz, bulunduğu yerde 1 - 2 saat de olsa ışık alması yeterlidir. Soğuklara dayanıklı bir bitkidir fakat ortam sıcaklığı 5 derecenin altına düşmemelidir. Özellikle bulunduğu ortam sıcaklığının 5 - 24 derece arasında olması gelişimini pozitif anlamda etkiler. Orta seviyede su isteği vardır, bulunduğu saksıdaki toprak kurumadan sulanması bitki gelişimi açısından çok daha iyi olacaktır.



SİKAS

Sikas uzun süreli güneşe ve sürekli hava akımına ihtiyaç duyar. İç mekanlardansa dış mekanlarda daha hızlı bir gelişim gösterir. Yaprakları her yöne gelişerek hem boyca uzun hem alanca yer kaplayıcı olur. Sikas ağaçlarının dişileri ve erkekleri ayrıdır. Dişi ağaç tohum vermez. Dişi ağacın çiçekleri açtığında erkek ağacın polenli çiçekleri koparılıp alınır, dişi çiçeklerin üstlerine silkilir ki tozlar gereken yerlere ulaşsın ve tohum oluşumu mümkün olsun. Kışın -11 derece soğuğa dayanabilir fakat donma ihtimali de olduğu unutulmamalıdır. Çöl kaktüsleri gibi bir gövdeye sahiptir, suyu gövdesinde depolar. Aşırı sıklıkta sulanmaz ama sulama, köklerinin taze oksijen alması için her zaman gereklidir. Tüm kıyı

bölgelerin alçak kesimlerindeki bahçelere dikilebilir. Toprağa ve iklimine alışması için tedbir olarak ilkbaharda dikilmelidir. Zamanla boyu 3 metreyi geçebilir ancak bu uzun yıllar alır.



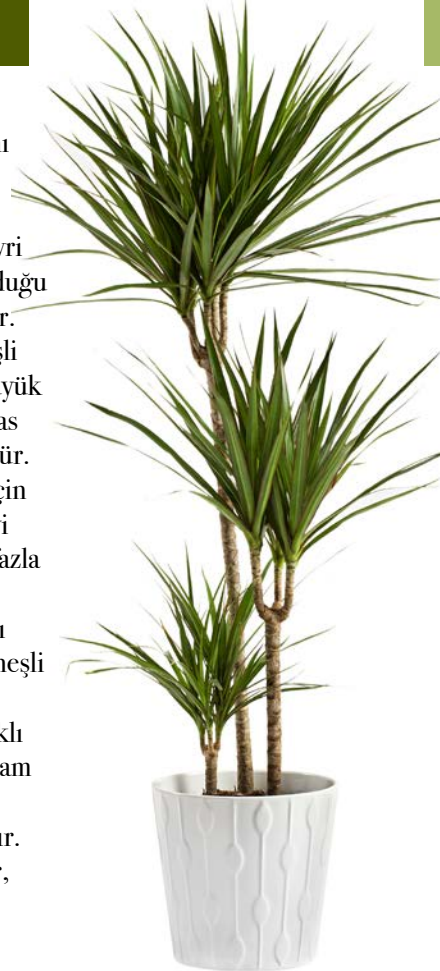
AREKA PALMİYESİ

Ortamdaki havayı temizleyen en iyi bitkilerdendir. Evinizdeki büyük odalar, koridorlar ve kapalı teras alanları için mükemmel bir türdür. Az güneşli alanlarda daha iyi gelişir. Bulunduğu ortam sıcaklığının 16 - 24 derece arasında olması yeterli olacaktır. Orta seviyede su isteği vardır ancak nemli ortamları çok sever. Saksısındaki toprak kurudukça su verilmesi yeterli olacaktır. Havayı temizleyen bitkiler kategorisinde olduğu için yatak odalarınızda bulundurabilirsiniz.



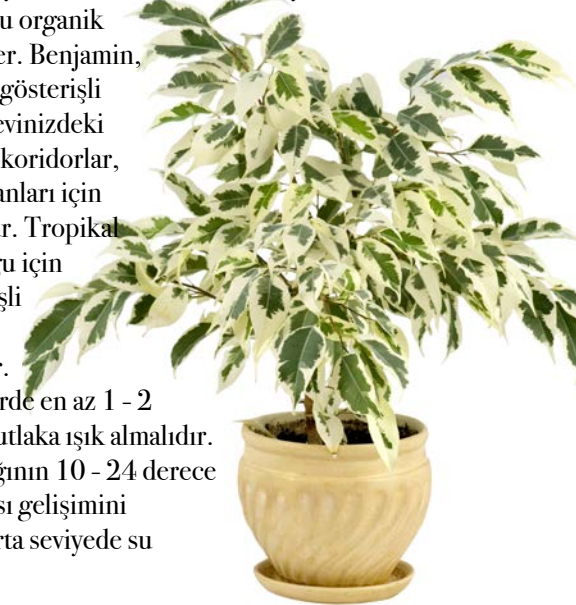
YUKA

İç mekan bitkilerinin en popülerlerindedir. Bakımı oldukça zahmetsiz olan Yuka, büyük, gösterişli, hançer şeklinde uzun ve sivri yapraklara sahiptir. Bulunduğu alana tropikal bir hava katar. Uzun, sivri uçlu ve gösterişli yaprakları ile evinizdeki büyük odalar, koridorlar, açık teras alanları için uygun bir türdür. Tropikal bir bitki olduğu için nemli alanlarda çok daha iyi gelişir. Güneş ışığına çok fazla ihtiyaç duymaz, gün içinde sadece 1 - 2 saat ışık alması yeterli olur fakat direkt güneşli alanlarda da hızlı gelişim gösterir. Soğuklara dayanıklı bir bitkidir, bulunduğu ortam sıcaklığının 5 - 24 derece olması gelişimini hızlandırır. Az seviyede su isteği vardır, susuzluğa dayanıklıdır.



BENJAMİN

Benjamin, ofis ve salon bitkilerinin en çok tercih edilenlerindedir. Özellikle sade, küçük farklı yaprak rengi ve yenilikçi görünümlü hoş yapraklarıyla adeta bulunduğu ortama huzur verir. Ağaç formundaki bu bitkinin Ficus çeşidinin son zamanlarda hava temizleme özelliğine sahip olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. NASA'nın araştırmasına göre, Ficus Benjamin havayı etkin bir şekilde temizleyerek havadaki uçucu organik bileşikleri emer. Benjamin, alıcalı, hoş ve gösterişli yaprakları ile evinizdeki büyük odalar, koridorlar, kapalı teras alanları için ideal bir türdür. Tropikal bir bitki olduğu için nemli ve güneşli alanlarda çok daha iyi gelişir. Bulunduğu yerde en az 1 - 2 saat olsa da mutlaka ışık almalıdır. Ortam sıcaklığının 10 - 24 derece arasında olması gelişimini hızlandırır. Orta seviyede su isteği vardır.



Doğal Bir Ambiyans

Doğal ve son derece sağlıklı hasır ürünler evinize çok yakışacak. Sadece balkon ve bahçelerinizde değil banyo, mutfak ve evinizin her köşesinde kullanabileceğiniz hasır ürünlerle doğal bir ambiyans oluşturmak çok kolay...

H&M
Sepet
249 TL



PORLAND
Sepet
120 TL



H&M
Mumluk
169 TL



LCW
Hali
279,99 TL



LCW
Hali
419,99 TL

YARGICI
Sepet
749,99 TL

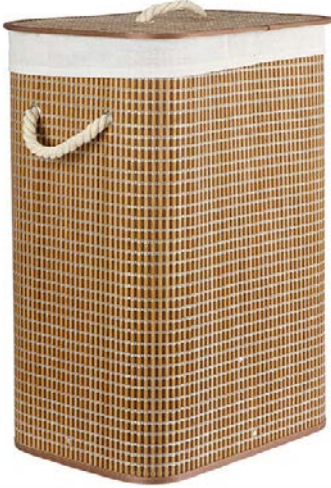
KOÇTAŞ
Saksı
49,99 TL



PORLAND
Fener
150 TL



HOMETIME
Sepet
89,95 TL



PORLAND
Tepsi
140 TL



YARGICI
Sepet
789,99 TL



YARGICI
Sepet
199,99 TL



TEKZEN
Sepet
54 TL



HOMETIME
Sepet
89,95 TL



66

Hasır Sepetlerle Düzen Önerileri

Rengarenk banyo havluları
Hoş kokulu sabunlar
Takı ve aksesuarlar
Ev terlikleri
Mis kokulu çiçekler
Taptaze meyveler
Dergi, gazete ve kitaplar

Tüm bunları sepetlerle bir araya
toplayarak düzenli bir görünüm
sağlayabilirsiniz. Hasır sepetler yaz
mevsiminin ferahlığını anımsatırken
kışın içinizi ısıtacak ve sizlere uzun bir
kullanım ömrü sunacaktır.

99

EVDE TATLI KRİZLERİNE SON VEREN 12 ETKİLİ ÖNERİ



Son günlerde sürekli evde kalmanın yol açtığı can sıkıntısı gibi etkenler nedeniyle dert yandığımız ve çözüm bulmakta oldukça güçlük çektiğimiz en önemli sorun tatlı krizleri. Ancak dikkat! Tatlı krizleri kilo almanın yanı sıra insülin direnci, kalp hastalıkları ve kiloya bağlı uyku apnesi gibi ciddi sorunları da tetikleyebiliyor. **Acıbadem**

Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu tatlı krizlerine çözüm bulmadığımız takdirde

bunun bir kısır döngüye girmeye başlayacağı uyarısında bulunuyor. Çobanoğlu “Tatlı krizini atlatmak için alınan basit karbonhidratlar ve evdeki hareket azlığı birleşerek kilo alımına, alınan kilo ve bozulan şeker dengesi de tatlı krizlerine eğilimin artmasına ve tekrar basit karbonhidrat alımına sebep oluyor. Bu döngünün sonu da artan kilonun yanı sıra birçok sağlık problemi olarak karşımıza çıkıyor” diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu evde tatlı krizlerine karşı almamız gereken önlemleri anlatarak önemli uyarılarda ve 3 sağlıklı tarif önerisinde bulunuyor.

Öğünleriniz için saatler belirleyin

Evdeyken yeme düzenini oturtmak daha kolaydır. Bu nedenle öğünleriniz için saatler belirleyin ve kendinizi uzun süreli açlıklardan koruyun. Çünkü uzun süreli açlıklar kan şekerinde dalgalanmalara ve dengesizliklere yol açıyor. Bu durum da hem basit karbonhidrat ihtiyacını artırıyor hem de insülin direncine zemin hazırlıyor yani tatlı krizlerine neden oluyor. Bir şeyler yiyeceğiniz vakti bilmek psikolojik olarak sizi rahatlatacak ve atıştırmanın uzak tutacak.

Yeterli ve kaliteli uyku şart

Yetersiz uykunun leptin (tokluk hormonu) seviyesini düşürmesi, ghrelin (açlık hormonu) seviyesi ve endokannabinoid adı verilen bir kan yağı çeşidini artırması nedeniyle açlık ve tatlı krizlerini tetiklediği çalışmalarla gösterildi. Her gün düzenli olarak 7 - 9 saat arasında kaliteli bir uyku, tokluk hissinin baskın olmasını sağlayacağı için tatlı krizlerinizin tetiklenmesini de önleyebiliyor.

Ana öğünleri geçiřtirmeyin

İhtiyacınız olduğu sürece tam ve dengeli öğünler yapın, yani yemek yiyin. Öğünleriniz karbonhidrat, protein ve yağ içermeli, gün içinde 2 - 3 ana öğün ve 1 - 2 ara öğün şeklinde beslenebilirsiniz. Eğer geç kahvaltı ettiyseniz ve ihtiyaç hissetmiyorsanız öğlen yemeğini atlayabilir, ara öğün yapıp, sonrasında da akşam yemeğinizi yiyebilirsiniz. Meyve, süt, kuruyemiş gibi besinler sizi yemeğe oranla daha kısa süre tok tutar. Bu nedenle ihtiyacınız varsa yemek yiyin, böylece tatlı krizi ve yeme ataklarından korunabilirsiniz.

Karbonhidrat kaynaklarından vazgeçmeyin

“Evde ve hareketsiz kalınca genelde ilk kesilen şey karbonhidratlar oluyor, kilo aldırdığına inanıldığı için. Ancak diyetinizden tam tahıllı ekmeğ, makarna, meyve, baklagiller gibi yararlı karbonhidrat kaynaklarını çıkarmayın. Örneğin her öğüne 1 dilim kadar tahıllı ekmeğ eklemek tatlı krizlerine karşı koruyucu olabiliyor” diyen Çobanoğlu bunun nedenini şöyle anlatıyor: “Tüketilmesi gereken yararlı karbonhidratların alınmaması vücutta bir açığa ve kan şekerinde dengesizliğe sebep oluyor. Bu durum da kişiyi şeker, çikolata ve pirinç gibi basit karbonhidratlara yönlendiriyor.”

Meyve tüketiminde porsiyona dikkat edin

Meyve, tatlı krizlerine karşı kurtarıcı olsa da günde 3 porsiyonu geçmek karın bölgesinde yağlanmayı artırıyor ve insülin direncine zemin hazırlıyor, özellikle de hareketimizin azaldığı bu dönemde. O yüzden meyveyi porsiyon dahilinde tüketmeniz, meyve barı gibi yiyecekler tükettiğinizde de bunları meyve porsiyonu olarak saymanız gerektiğini unutmayın.

Su tüketme alışkanlığına devam

Tatlı krizlerine karşı günde en az 2 litre su tüketme alışkanlığınıza devam etmeniz de çok önemli çünkü “susuzluk” sıkça açlıkla karıştırılıyor. “Bu nedenle tatlı krizi veya açlık hissettiğinizde öncelikle su için” önerisinde bulunan Çobanoğlu, su içmenin aynı zamanda doyunluk hissi de yaratacağını belirtiyor.

Kendinizi oyalayın

Paketli, şekerli, beyaz undan yapılmış besinlerin yani glisemik indeksi yüksek besinlerin sık tüketimi kan şekeri dengesizliğiyle sonuçlanabiliyor. Bu tablo da tatlı krizlerine ve bu tarz besinlere olan eğilimin artmasına yol açabiliyor.



Evde abur cubur bulundurmamın

Evde abur cubur cinsi paketli besinlerin bulunması, canınızın tatlıları daha çok çekmesine veya ilk kriz anında onları tüketmenize sebep olabiliyor. Evde glisemik indeksi yüksek paketli yiyecekleri bulundurmamanız en doğru yaklaşım olacaktır.

Evde kalın ama hareketsiz kalmayın

Fiziksel aktivitenin, tokluk hormonu leptini etkileyerek doyunluk hissi yarattığını ve kalori alımını azalttığını gösteren pek çok çalışma mevcut. Fiziksel olarak aktif olmanız halinde stres azalacak, tokluk hormonu devreye girecek ve tatlı krizleriniz tetiklenmeyecektir.

Elinizin altında sağlıklı alternatifler bulundurun

Bazen ne yaparsak yapalım krizler kaçınılmaz olabiliyor. “Böyle zamanlarda en azından sağlıklı, doğal, belki ev yapımı ve glisemik indeksi düşük alternatifler bulundurmamak, bu krizlerin tekrarlanması ihtimalini azaltacaktır” diyen Çobanoğlu, sağlıklı alternatifleri şöyle sıralıyor: “Meyve, kuru meyve barları, meyve bazlı enerji topları, ev yapımı meyveli pudingler, şekerli çikolatalar bu kurtarıcılar arasında sayılabilir.”

Yoğurda tarçın ya da keçiyoynuzu tozu ekleyin

Evde kaldığımız süreçte kilo almamak adına çok düşük kalorili beslenmek, öğün atlamak, detoks yapmak gibi uygulamalar karbonhidrat açığı yaratıp daha çok tatlı krizine sebep oluyor. Sütli kahve, tatlı krizi anında en iyi kurtarıcılardan. Ayrıca gün içinde tükettiğiniz yoğurt, süt veya yulafa 1 çay kaşığı tarçın veya keçiyoynuzu tozu eklemek de tatlı krizlerine karşı koruyucu olacaktır.

Glisemik indeksi yüksek besinler tüketmeyin

Paketli, şekerli, beyaz undan yapılmış besinlerin, yani glisemik indeksi yüksek besinlerin sık tüketimi kan şekeri dengesizliğiyle sonuçlanabiliyor. Bu tablo da tatlı krizlerine ve bu tarz besinlere olan eğilimin artmasına yol açabiliyor.

Sağlıklı ve Lezzetli 3 Tatlı Tarifi

KAKAOLU AVOKADOLU PUDİNG

Malzemeler

- 1 adet olgun avokado
- 1 adet olgunlaşmış muz
- Kakao



Hazırlanışı

Avokado ve muz küçük parçalar halinde doğrayıp doğrayıcıdan geçirin. Ardından içerisine kakao ekleyip karıştırın. Bu tarif ile 2 kase pudinginiz olacak. Dilerseniz bu tarifi sadece muzla da yapabilirsiniz. İçerisine tercihinize göre bal veya pekmez de koyabilirsiniz, ancak kase başına 1 çay kaşığı geçmemelidir.

ŞEKERŞİZ FISTIK EZMELİ MUZLU PANKEK

Fıstık Ezmesi için Malzemeler:

Fıstık Ezmesi için Malzemeler:

- 100 gr tuzsuz yer fıstığı
- 4 - 5 çorba kaşığı yarım yağlı süt
- 1 - 2 tatlı kaşığı bal
- 1 çimdik tuz

Pankek Malzemeleri:

- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı yarım yağlı süt
- Yarım veya tam muz
- 1 çorba kaşığı yağ
- 1 - 2 çay kaşığı tarçın
- Çay kaşığının ucuyla tuz
- 1 paket vanilya
- Yarım paket kabartma tozu
- Tam buğday unu



Hazırlanışı

Yer fıstığı ve sütü doğrayıcıdan geçirip bal ve tuz ekleyin. Kaşıkla biraz karıştırıp yeniden doğrayıcıdan geçirin. Kısmen pürüzsüz bir kıvam elde ettiğinizde ezmeniz hazır olacak. Ardından pankekin tüm malzemelerini karıştırın. Karışım boza kıvamına gelinceye kadar yavaş yavaş un ekleyin. Sonrasında tavada pişirin. En son, pankek üzerine 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi sürüp birkaç dilim de muz yerleştirerek tüketebilirsiniz.

KAKAOLU YULAF TOPLARI

Malzemeler:

- 1 yumurta
- 1 muz
- 3 çorba kaşığı laktosuz süt
- 3 çorba kaşığı pekmez
• 2 çorba kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı keçiyoynuzu tozu
- 3 su bardağı yulaf



Hazırlanışı

Muzu iyice ezin, yulafı un haline getirin. Tüm malzemeleri bir kaba aktarın ve homojen hale gelinceye dek yoğurun. Yapışmayan bir kıvam aldığında ceviz büyüklüğünde toplar yapıp yağlı kağıda dizin. 170 derecede 15 dakika kadar fırınlayın.



Lezzetiyle Devleşen Ürünler



YENİ NESİL BESİNLER

Zaman zaman bazı besinler ilk kez keşfedilmiş ve daha önce hiç bilinmiyormuş gibi karşılanarak ön plana çıkarılabiliyor. Bu besinler hakkında söylenen etkilerin tamamen yanlış olmamakla birlikte hiçbir besinin tek başına mucize etkiler yaratmadığına ve tek başına yeterlilik sağlayamadığına dikkat çeken Diyetisyen Sibel Mumcu, “Yine de bu besinlerin yararlarını bilmek, tüketmek istiyorsak sihirli etkiler beklemeden sağlıklı beslenme alışkanlıkları içine adapte ederek dengeli bir şekilde tüketmeyi öğrenmek gerekiyor” diyor.

Yeni Nesil Besinlerin Faydaları Nelerdir, Nasıl Tüketilebilir?

AVOKADO

“Erken yaşlanmayı önler, sinir sistemini korur.”

C, E ve B6 vitaminleri ile potasyum, lutein, demir, magnezyum ve folat kaynağıdır. İçerdiği enerjinin yüzde 85’i yağlardan gelir. Özellikle salata ve sandviçlerde kullanılır. Yapısındaki yağların büyük kısmı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur ve bu yağ asitleri kan kolesterol seviyesinin yükselmesini önleyerek kardiyovasküler hastalıklar için doğal ilaç vazifesi görür. İçeriğindeki beta-sitosterol kolesterol seviyelerini düşürmede, glutatyon kanser oluşumuna karşı koruyuculukta etkilidir. C ve E vitamini, vücudu serbest radikallerin tahribatına karşı korur, erken yaşlanmaya yol açan zararlı maddeleri yok eder. B6 vitamini, katarakt ve gözde oluşabilecek dejenerasyonlardan korur. Potasyum, kan basıncının kontrolü ve düzenli kalp atımı ve sağlıklı bir sinir sistemi için önemlidir. Avokado pişirildiği acı bir tat oluştuğu için daha çok taze olarak tüketilir.



KİNOA

"Bağımsıklık sistemini güçlendirir, kardiyovasküler hastalıkları önler."

Glisemik indeksi düşük, protein değeri yüksek, diyet lifi için iyi bir kaynak, mineraller, vitaminler ve biyoaktif bileşenler gibi önemli mikro-besinsel bileşenleri yeterli ve dengeli miktarda içeren son zamanların gözde tahıllarından biridir. Glütten içermediği için çölyak hastaları tarafından da tercih edilmektedir. E vitamini ve folik asit içeriği zengindir. Sahip olduğu biyoaktif bileşenlerin, kan kolesterolünü düşürdüğü, kanser hücrelerinin gelişimini engellediği, toksinleri yok ettiği, bağımsıklık sistemini güçlendirdiği ve kardiyovasküler hastalıkları önleyebildiği bilimsel çalışmalarda gösterilir. En çok salatalara eklenerek tüketilirken pilav, çorba, köfte, dolma gibi yemeklerde de diğer tahıllarla değiştirilerek tüketilebilir.



KARABUĞDAY

"Kolesterol riskini azaltır, kan akışını düzenler."

Protein miktarı ve lif içeriği diğer tahıllara göre daha yüksektir ve diyet yapanlar tarafından sıklıkla tercih edilir. Bu nedenle tarifelerde tahıllarla değiştirilerek kullanımı gittikçe yaygınlaşır. Çoğunlukla ekme, salata, makarna / erişte yapımı, dolmalar ve çorba tariflerinde rastlanır. Glütten içermediği için glütene hassasiyeti olanlar ve çölyak hastaları için iyi bir besin kaynağıdır. Karabuğday ile yüksek kan basıncı ve kolesterol riskinin azaltılması arasında da olumlu bir ilişki vardır. Yüksek magnezyum içeriği ile kan damarlarını rahatlatan ve kan akışını düzenleyen etkiler gösterir. Yine yüksek lifli yapısı ile bağırsakların düzenlemesi ve açlık duygusunu bastırmadaki etkisi ile obezite üzerinde etkilidir.

CHİA TOHUMU

"Tatlı isteğini baskılar, bağırsağın çalışmasını düzenler."

Chia tohumu sıvılarla karıştırıldığında jelleşerek şişen ve bu özelliği ile iştah üzerinde baskı yaratması nedeniyle gözde olan besinlerden biri. Günde 2 yemek kaşığı tüketilen Chia tohumu sağlıklı bir kişinin günlük alması gereken lif miktarının yüzde 40'ını karşılar. Bu yüksek lif içeriği tokluk hissini artırıyor, tatlı isteğini baskılar. İster yoğurdunuza ister çorbalarınıza ya da birçok besin grubuyla birleştirerek çok lezzetli tarifler hazırlayıp tüketebileceğiniz bu tohumlar, kan şekerini dengeler ve bağırsak yapısını temizleyerek çalışmasını düzenler. Kalsiyum açısından zengin olduğu için özellikle veganlar, vejetaryenler ve süt ürünlerini tüketmeyenler için alternatif bir kalsiyum kaynağı olabilir. Besin öğeleri, vitamin ve mineraller açısından zengin olsa da tek başına zayıflatan bir besin olmadığı unutulmamalıdır.





Hepimizin heyecanla beklediği yazın en güzel ayları geldi. Tek başınıza ya da hep birlikte, evde ya da açık havada yapabileceğiniz, yaz aylarına özel tam zamanı denilecek önerileri sizler için sayfalarımıza taşıdık. Eğlenmenin, yardımlaşmanın ve paylaşmanın tadına varacağınız keyifli bir yaz dileriz.

TİŞÖRTLERİNİZE RENK GETİRMENİN...

Bu aralar en çok giydiğimiz tişörtleri sıcak havalardan etkisiyle sıklıkla değiştiriyorsunuz ve aynılarını giymekten sıkılıyorsunuz değil mi? O zaman tişörtlerinizi basit bir tarif ile renklendirerek yepyeni tişörtler elde etmenin tam zamanı. Yıkınca çıkmayan kumaş boyalarından edinerek işe başlayabilirsiniz. Farklı stillerle katladığımız tişörtlerinizi bu boyaların en sevdiğiniz renkleriyle boyayabilir ya da üzerine sevdiğiniz desenleri çizerek yepyeni ve rengarenk tişörtler elde edebilirsiniz.



YENİ BİR DİL KEŞFETMENİN...

Yeni şeyler öğrenmenin yaşı olmaz derler. Kendimize ayırdığımız zamanın çoğaldığı bu günlerde hem hayatımıza değer katmak hem de yeni keşiflere yol açmanın anahtarı yeni bir dil keşfetmek olabilir mi? Uzun süredir üzerinde düşündüğünüz ama bir türlü cesaret edemediğiniz ya da hiç aklınıza gelmeyen, çok uzak coğrafyalara ait bir dil seçerek onu öğrenmeye başlamanın tam zamanı. Yeni bir dil öğrenmek hem zihninizde hem de size iyi gelecek.



RENGARENK VE LEZZETLİ BUZ KALIPLARI YAPMANIN...

Yaz sıcaklığının en iyi eşlikçisi bol buzlu içecekler. Peki ya siz içeceklerinize attığımız buz kalıplarını lezzetlendirmeyi ya da renklendirmeyi hiç düşündünüz mü? Su dolu kalıplarının her birine en sevdiğiniz meyve parçacıkları, nane yaprakları hatta yenilebilir çiçekler koyabilir, buz kalıplarınız donduktan sonra bu buzları dilediğiniz içeceklerle tüketebilirsiniz. Hem sunumlarınıza şıklık katacak hem de lezzet vadeden bu tarifi yapmanın tam zamanı.

GÜN BATIMINI SEYRETMENİN...

Mevsimin en güzel yanı uzayan günler mi yoksa ısınan havalar mı? Balkonda, bahçede ya da sahilde gün batımına tanıklık edebileceğiniz en yakın yere gidip bir günün daha sonuna gelirken ruhunuzu tazelemenin tam zamanı. Güneşin kızıl ışıkları yüzünüze yansırken dilerseniz tek başınıza dilerseniz de arkadaşlarınızın eşlik ettiği bu benzersiz anları sıcak bir kahve ya da çayla taçlandırabilirsiniz. Unutmayın ki doğa her zaman yenileyicidir...



BİR DOST SAHİPLENMENİN...

Havaların ısındığı bu günlerde su bulmakta zorluk çeken kedi ve köpekleri sahiplenmeye ne dersiniz? Sevimli bir dostu sahiplenmek için evinizin kapılarını açmanız şart değil. Bahçenizde ya da kapınızın önünde onun için koyacağınız yiyecek ve bir kap suyla yardıma muhtaç dostlarınıza şefkat gösterebilir ve onların beslenme ihtiyaçlarını zahmetsizce karşılayabilirsiniz.

AŞURE YAPMANIN...

En lezzetli geleneklerimizden biri olan Aşure Günü yaklaşıyor. Peki o çok sevdiğimiz aşure tarifini bu sene de siz denemek ister misiniz? Eğer bu lezzete kendi dokunuşunuzu katmak istiyorsanız gerekli malzemeleri alıp mutfağa girmenin tam zamanı. Lezzetli aşurenizin piştiğinden emin olduktan sonra dilediğiniz malzemelerle süsleyerek komşularınıza sıcak bir şekilde ikram edebilirsiniz. Şimdiden afiyet olsun...



Cennet Ada

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ

9 bin yıllık geçmişinin izlerini taşıyan mimari yapıları, tarihi güzellikleri, doğal yaşamı ve birbirinden güzel plajlarıyla Akdeniz'in 3. büyük adası, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti... Akdeniz'in doğusundan Arap Yarımadası'na kadar uzanan Kıbrıs, iklimi gibi oldukça renkli ve keyifli bir ada cumhuriyeti. Girne'den adı gibi güzel narenciye bahçeleriyle dolu Güzelyurt'a, medeniyetlerin başkenti Lefkoşa'dan gizemli Lefke'ye kadar Kıbrıs'ın doğasını ve tarihini kucaklayabileceğiniz bir yazı hazırladık. Mavi, yeşil ve turuncunun birbirine karıştığı doğasındaki huzur dolu anları hissetmenizi diliyoruz; yaz aylarına özel rotamızı Kıbrıs'ın keşfedilmeyi bekleyen güzelliklerine doğru çeviriyoruz.



GİRNE KALESİ

Kale, MS VII. yüzyılda Arap akınlarına karşı kentin korunması için Bizanslılar tarafından yaptırılmıştır. 1489 yılından sonra kaleyi kontrole alan Venedikliler, Osmanlı topçu saldırılarını göz önüne alarak yeniden inşaaya girişmişlerdir. Kuzeybatı ve güneydoğu kulelerini eklemelerine rağmen, Lefkoşa'daki Osmanlı zaferinden sonra kaleyi direniş göstermeden 1570 yılında Osmanlılara teslim etmişlerdir. Açık hava müzesi atmosferine sahip kalenin içindeki 1100'lü yıllara ait St. George Kilisesi, Osmanlı Amiralî Cezayirli Sadık Paşa'nın lahiti, Venedik Kuleleri ve Girne Batığı oldukça önemli eserlerdir. Tarih boyunca Bizans, Lüzinyanlar, Venedik, Osmanlı ve İngilizlere ev sahipliği yapan kalenin içindeki eserlerde, bu medeniyetlere ait izleri görmek mümkün.

ALTINKUM SAHİLLERİ

Dünyaca ünlü uçsuz bucaksız altın sarısı kumsalı ve berrak deniziyle yeryüzü cenneti olarak tarif edilen Altinkum Sahilleri, Gazimağusa'nın Karpaz Yarımadası'nda yer alıyor. 2 kilometre boyunca uzanan altın sarısı kumlarla kaplı bu doğa harikası yer, mitolojide güzellik ve aşk tanrıçası Afrodit'in doğduğu yer olarak biliniyor. Güzelliğinin Afrodit'ten geldiğiyle de anılan Altinkum, sadece Kıbrıs'ın değil Akdeniz'in de en güzel sahillerinden biri. Altinkum, turistlerin yanı sıra Caretta Caretta ve Chelonia Mydas deniz kaplumbağalarının da uğrak noktası. Doğru zamanlamayla sadece yumurtlama döneminde karaya çıkan kaplumbağaların yaşam yolculuğuna tanıklık ederek siz de kendinizi ayrıcalıklı hissedebilirsiniz.



BELLAPAIS MANASTIRI

Gotik mimari sanatının eşsiz örneği Bellapais Manastırı, MS XII. yüzyıl başlarında Kudüs'ten göç eden Augustinian mezhepi rahipleri tarafından yapılmaya başlanmış; günümüzde ayakta kalan yapının büyük bir kısmı ise Lüzinyan Kralı III. Hugh tarafından inşa ettirilmiştir. Beşparmak Dağlarının eteklerindeki manastır, Gotik mimari tarzın Doğu Akdeniz'deki en güzel temsilcilerindendir. Manastırın günümüze kadar ulaşmış en sağlam yapısı kilisesidir. Manastırın içinde bulunan freskler, yemekhane, çalışma ve sohbet odaları, sütunlar, önemli eşyalar, yatak odaları bulunmaktadır. Girne'nin pek çok noktasına hakim olan manastır, şu an belirlenen dönemlerde müzik konserleri ve çeşitli festivallere de ev sahipliği yapmaktadır.

LEFKOŞA SURLARI

Osmanlılara karşı Venediklilerin şehri korumak amacıyla 1567 yılında inşa ettiği bu surlar, Doğu Akdeniz'deki en iyi korunmuş Rönesans surları arasındadır. Venedikliler 3 millik çevrenin dışında bulunan evleri, sarayları, kiliseleri ve manastırları yıkıp, surların yapımında inşaat malzemesi olarak kullanmıştır. Daire şeklinde 3 mil çevresi olan bu surların üzerinde, her biri birer kale sayılabilecek 11 burç ve toplam 3 kapı bulunmaktadır. Kentin en önemli giriş ve çıkış noktalarından olan Girne Kapısı, 1821 yılında Osmanlılar tarafından tadilatın geçirilmiştir. Tadilat sonrasında kapının kuzey cephesine Kuran-ı Kerim'den ayetler, güney cephesine ise II. Sultan Mahmut'un tuğrası işlenmiştir.



SELİMİYE CAMİİ

Latin Başpiskoposu Eustorge de Montaigu tarafından 1208 yılında yapımına başlanan Selimiye Camii (St. Sophia Katedrali), şu an kentin en önemli ibadethanesi ve en önemli Gotik mimari eseridir. Lüzinyan kralları için taç giyme törenlerinin yapıldığı katedral, 1373 yılında Cenevizliler, 1426 yılında Memlükler tarafından yağmalanmış ve birkaç depremde zarar görmüştür. Katedralin bu sarsıntılarında doğu bölümü yıkılmış ve yapının en önemli özelliklerinden Lüzinyan kralının (2. Hugh) mezarı ortaya çıkmıştır. Osmanlı kuşatmasıyla katedral olarak kullanılan St. Sophia, camiye çevrilmiş çan kulelerinin yerine cami minareleri yapılmış ve daha sonra minber ve mihrap ilave edilmiştir. Günümüzde halen Selimiye Camii'nin zemininde Lüzinyan kralı ve soylularının mezar taşları bulunmaktadır.



BÜYÜK HAN

Kıbrıs'ın en büyük hanlarından Büyük Han, 1572 yılında Kıbrıs'ın ilk Osmanlı Valisi Muzaffer Paşa tarafından inşa ettirilmiştir. Birbirine benzeyen 68 dikdörtgen şeklinde odadan oluşan ve ortasında küçük bir cami bulunan Büyük Han, Osmanlı devrindeki Anadolu'da bulunan hanlarla aynı yapıdadır. İngilizler döneminde ilk olarak hapishane daha sonra da barınak olarak kullanıldığı da tarihi bilgiler arasında yer almaktadır. Osmanlı mirası olması sebebiyle oldukça önemli bir yere sahip olan han, şu an Kıbrıs'ın en önemli alışveriş noktasıdır. Günümüzde kültürel aktivitelere ev sahipliği yapan ve otantik bir atmosfere sahip Büyük Han'da, el işi ve sanat ürünleri satan dükkanları görmek de mümkün.



BATIK GEMİ MÜZESİ

Helenistik Dönem'e ait olduğu düşünülen antik gemi, ilk olarak 1965 yılında bir sünger avcısı tarafından Girne açıklarında keşfedilmiştir. Şu an Girne Kalesi'nde eski muhafız odalarında sergilenen gemi, bugüne kadar ele geçirilen en eski batık gemiler arasındadır. 15 metre uzunluğa sahip Girne Batığı'nın yapımında Kıbrıs ya da Sisam adasında yetişen Halep çamı kullanılmış, demir atmak için kullanılan taş çapanın ise İstanköy'den getirildiği bilinmektedir. Yaklaşık 2 bin 300 yıllık batıkta bulunan 400 şarap amforası Rodos üretimi olup, içinde Rodos şarabı taşıdığı tahmin edilmektedir. Ayrıca 9 bin badem, 29 adet İstanköy işi bozalt değirmen taşı, 4 kavanoz zeytinyağı, 4 tahta kaşık, 4 fıçı alkol ve 4 çuval tuz bulunmuş ve müzede ziyaretçilere sergilenmek üzere yer verilmiştir.

SOLİ ANTİK KENT

Lefke bölgesinde yer alan 9 şehir krallığından biri olan Soli, Kuzey Kıbrıs'ta ziyaret edilebilecek antik çağ şehirlerindedir. Tarihi MÖ 700 yıllarına kadar uzanan Soli Antik Kent, var olduğu tüm dönemlerde; konumu, verimli toprakları, limanı ve madenleri nedeniyle oldukça önemli bir nokta olmuştur. Yapılan kazı çalışmalarında Helenistik döneme ait çok sayıda altın ve gümüş takılar, Aphrodite heykeli, çeşitli arkeolojik eserler ve amazonlarla savaşı gösteren bir kabartma ele geçirilmiştir. Kentin en parlak dönemi Roma döneminde yaşanmış ve 7. yüzyıldaki Arap akınlarıyla kentin sonu gelmiştir. Soli Antik Kent içerisinde yer alan tiyatro, Auxibius Bazilikası ve pazar yeri olan agora şu an ziyaret edilebilmektedir.



GÜZELYURT - LEFKE BÖLGESİ

Doğasıyla oldukça özel bir bölge olan Güzelyurt ve Lefke'de yeşil ve mavinin tüm tonlarını görebilir; huzurlu doğasında temiz havasının tadını çıkarabilirsiniz. Dünyanın hiçbir yerinde rastlayamayacağınız orkidelerin gizemini çözmek, asırlık zeytin ağaçlarını ve anıtsal nitelikteki hurma ağaçlarını izlemek, mis kokulu narenciye bahçelerinde dolaşarak huzur dolu anlara ve doğanın mucizelerine tanıklık edebilirsiniz. Bu doğal güzelliklerin yanı sıra bölgede başlıca bulunan Güzelyurt Arkeoloji ve Doğa Müzesi, Lefke Su Kemerleri, Mamas Manastırı ve Vuni Sarayı gibi tarihi güzellikler de görülmeye değer.



KKTC'DE NE YENİR?

Kıbrıs'ın en ünlü yemeği nedir denildiğinde hem Kıbrıslıların hem daha öncesinde Kıbrıs'ı ziyaret etmiş kişilerin aklına şüphesiz şeftali kebabı gelir. İçinde şeftali olmadan yapılan bu yemeğin adı ise Şef Ali adında bir kebab ustasının tarifi olmasından geliyor. Kıbrıs mutfağının geleneksel lezzetlerinden şeftali kebabı, koyun veya keçinin "gömlek" de denilen yağlı iç zarrının kıyma, soğan ve maydanoz ile doldurulmasıyla yapılıyor. Dolma şeklinde hazırlanarak ızgarada pişirilen şeftali kebabı, genellikle közlenmiş sebzelerle servis ediliyor.

10 ADIMDA BEL VE BOYUN AĞRISINDAN KORUNUN

Son dönemde birçok kişi evde çalışmayı deneyimliyor. Ancak salonda üzerine yatarak müzik dinlediğimiz, televizyon seyrettiğimiz, kitap okuduğumuz ve sevdiğimizle muhabbet ettiğimiz konforlu ve yumuşak koltuklar çalışmak için ne kadar uygun olabilir ki? Yoğun bir iş gününde zaman zaman halı üzerine veya yatağa uzanmayı hayal etsek de dinlenmek için planladığımız bu ortamların ideal çalışma şartları sunmadıkları kesin. Dolayısıyla evde çalışma ortamınızı uygun şartlarda düzenlemezsiz ve bazı hatalı alışkanlıklarınıza devam ederseniz, iş yerinde bilgisayar başında uzun süreler çalışmaya bağlı olarak gelişen sırt, boyun ve bel ağrılarını daha çok, hatta daha şiddetli yaşamanız mümkün. Peki bel ve boyun sağlığımız için ev ortamında nasıl bir çalışma düzeni sağlamalı, hangi hatalı alışkanlıklarımıza son vermeliyiz? Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Spor Hekimi Prof. Dr. Tolga Aydoğ evde çalışırken dikkat etmeniz gereken 10 kuralı anlattı, önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

▶ Mutlaka masanızda çalışın

Evinizde yerde, yatakta veya koltukta değil mutlaka masanızda ve uygun bir çalışma sandalyesinde oturarak çalışın. Aksi halde tüm omurga, kollar, dizler ve kalçalar kötü yük dağılımının etkisiyle daha çok ağrıyacaktır.

▶ En geç saat başı mola şart!

Masa başında çalışırken en geç saat başı 5 - 10 dakika mola verin ve bu süreçte ayağa kalkıp dolaşın. Kısa süreli molalar bir yandan zihninizi boşaltmaya yardımcı olurken, diğer yandan da hatalı oturmaya bağlı sorunları kısmen rahatlatmaya yardımcı olacaktır.

▶ Dirseklerinizi fazla bükmeyin

Klavyenizi kullanırken dirseklerinizin çok bükülü veya çok açık olmamasına, ön kolunuzun yere paralel kalmasına ve ellerinizin de yukarı doğru çok açılmamasına dikkat edin. Ayrıca omuzlarınız ve kollarınız da gevşek halde olmalı. Aksi çalışma şartları dirsek ve el bilek düzeyinde sinir sıkışmasına, sırt ile boyun ağrılarına yol açabiliyor.

Akıllı kediler

 PURINA®

felix®'i kapar!



 PURINA®

Your Pet, Our Passion.®

Tüm ihtiyaçlarınızı masanıza yerleştirin

Masanız, çalışırken kullanacağınız malzemeleri yerleştirebileceğiniz kadar büyük olmalı. Telefon, kalemler, dosyalar ve hesap makinesi gibi ihtiyacınız olan tüm malzemelere erişmek için sık sık dönmeniz ve özellikle yerden sürekli bir şeyler almanız bel fıtığı veya kas ağrıları çekmenize yol açabiliyor.

Bel boşluğunuzu destekleyin

Omurga kökenli kas ağrıları yaşamamak için sandalyede otururken bel boşluğunuz sandalyenin arkasına temas etmeli. Eğer temas etmiyorsa bel boşluğunuzu küçük bir yastıkla destekleyin. Sandalyenize sırtınızı dayadığınız kısmının yüksekliği kürek kemiklerinizin en az yansına kadar ulaşmalı ve otururken boyun, sırt ile beliniz rahat durumda olmalı.

Konuşurken bu hatayı asla yapmayın

Bilgisayar kullanırken telefonu kulağınız ile omuz arasında sıkıştırmayın ya hoparlörü açarak ya da kulaklıkla kullanmaya özen gösterin. Aksi takdirde omurga nedenli kas ağrıları veya boyun fıtığı gelişebilir.

Sandalyeniz ideal yükseklikte olsun

Çalışma sandalyeniz oturduğunuz kısmı yükselip / alçalabilen, kolları çıkabilen, arkası yatabilen özelliklere sahip olmalı. "Çok alçak sandalyede çalışmak dizin ön kısmında ağırlı bir soruna, ayakların yere temas etmediği yükseklikteki sandalye ise omurga nedenli ağrılara yol açabiliyor" uyarısında bulunan Prof. Dr. Tolga Aydoğ sözlerine şöyle devam ediyor: "Çok yüksek olup ayaklarınızın havada kaldığı ya da çok alçak olup dizlerinizin kalçanızdan yüksekte olduğu sandalyelerde çalışmayın. Ayaklarınız rahat bir şekilde yere değerken, dizleriniz ile kalçanız aynı yükseklikte olmalı."

Haftada 3 - 5 gün egzersiz çok önemli

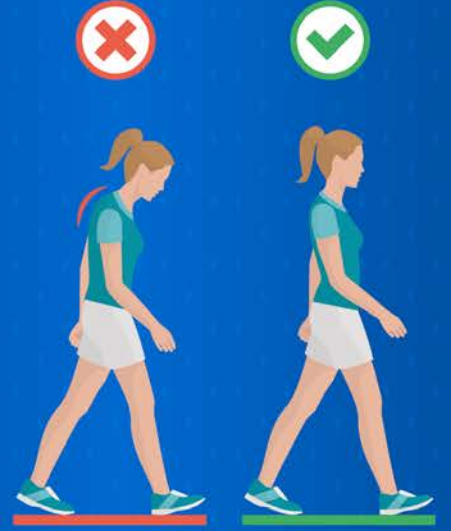
Bel ve boyun sağlığınız için haftada 3 - 5 gün, evde uygun bir ortamda, 20 - 30 dakika orta tempolu yürüyüş veya egzersiz yapın. Daha önce ilgili sağlık çalışanı veya antrenörünüz tarafından kısa olduğu söylenen kaslarınız varsa bunları uzatma amaçlı germe egzersizleri yapmayı ihmal etmeyin. Egzersiz yapmaya alışkın değilseniz, bu süreçte yüksek yoğunluklu aralıklı çalışma niteliğinde egzersizlere başlamayın.

Bilgisayarın ekranı çok aşağıda olmasın

Bilgisayarın monitörünü, gözünüzden 50 - 75 santim uzakta olacak şekilde yerleştirin. Prof. Dr. Tolga Aydoğ bilgisayar ekranının orta noktasının mutlaka göz hizanızın hafif aşağısında olması gerektiğini belirterek şu uyarılarda bulunuyor: "Eğer dizüstü bilgisayar kullanıyorsanız, adında olduğu gibi bilgisayarı dizinizin üzerine koyarak çalışmayın. Ya ek bir destekle bilgisayarınızı yükseltin ya da ek klavye veya ekran kullanın. Ekranın çok alçak ve sizden çok uzak olması, başınızı ve omuzlarınızı öne doğru eğmenize, bunun sonucunda da boyun fıtığı, kas ağrıları ile duruş bozukluğuna neden olabiliyor" diyor.

Abur cuburlara dikkat!

Evde olmanın rahatlığıyla abur cubur yemekten kaçınin. "Evde kalma süresi sonunda kilonuz istemediğiniz rakamlara ulaşip, omurga sağlığınızı da tehlikeye atabilir" uyarısında bulunan Aydoğ, "Ayrıca çalışmaya kendinizi kaptırıp su içmeyi de unutmayın çünkü su vücuttan toksinlerin atılmasını sağlamak gibi birçok yaşamsal önem taşıyan işlevlere sahip." diyor. Bunların yanı sıra uzun süre kalkmadan çalışmak ve özellikle az su içmek böbrek taşı oluşumuyla da sonuçlanabiliyor.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER*



PREBİYOTİK KARIŞIM

Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız. Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenme önemlidir.



Hayata Hazırlayın
Aptamil Çocuk Devam Sütleri

CİLT BAKIMI

Sağlığın önemli bir parçası olan cilt bakımı her yaşta ve düzenli olarak yapılmalıdır. Cilt bakım rutininizi değiştirecek ve sizlere yenileyici bakım önerileri sunacak en etkili ürünleri keşfedebilirsiniz.



GLAMGLOW

Glamglow Instamud ile gözeneksiz bir cilt için 60 saniyenizi ayırmazınız yeterli. Instamud köpüren maske 60 saniye içerisinde gözenekleri küçültürken cilt tonunuzu eşitler ve cildinizde yumuşacık bir his bırakır. Bentonit, kaolin kili, cadı fındığı, aloe vera, meyan kökü ve mikro baloncuklar içeren maske cilde temas eder etmez aktive olur, ciltte enerji akışı sağlar, pürüzsüz ve makyaja hazır bir görünüm sunar. Ürünü kullanmadan önce cildinizin temiz ve kuru olduğundan emin olun ve yeterli miktarda ürünü cildinize uygulayın. Ürünü cilde yedirmeden, maskenin baloncuklara dönüşmesini bekleyin. 60 saniye bekledikten sonra su ile durulayarak cilt bakım rutininizi tamamlayabilirsiniz.



Fiyat: 250 TL

MILK

Milk nemlendirici yüz kremi cildinizi derinden nemlendirerek daha pürüzsüz ve yumuşak bir cilt sağlar. Vegan sütlerden oluşan eşsiz karışımdan yapılmış günlük nemlendirici, cildi beslemek ve zamanla nemlendirilmesine yardımcı olmak için anında teninize nüfuz eder. Ürünün içeriğinde Kalahari kavunu, baobab, jojoba ve aloe vera gibi kurak ortamlarda yetişen bitkiler bulunuyor. İçeriğinde yer alan incir sütü, shea yağı ve yulaf sütüyle vitamin açısından zengin bileşenler kuru cildi tazeleyerek yumuşatır, pürüzsüzleştirir, sakinleştirir ve yatıştırır.



Fiyat: 230 TL

SEPHORA

Bio-selülozdan yapılan burun maskesi, zenginleştirilmiş formülü sayesinde burnun kıvrımlarına mükemmel uyum sağlayarak burun üzerinde yer alan gözeneklerin görünümünü 15 dakika içinde azaltır. İçeriğinde, cilde doğal dokunuşuyla ve mükemmel etkisiyle bilinen ananas özleri bulunur. Her ihtiyaç duyduğunuzda kullanabileceğiniz burun maskesi, tek kullanımlık olması ve pratikliğiyle seyahatleriniz için idealdir.



Fiyat: 15 TL

CLARINS

UVA ve UVB ışınlarına karşı etkili, 30 koruma faktörlü yüksek koruma içerir. Yaşlılık karşıtı teknolojisi ile kuruluk karşıtı, kolay emilen güneş kremi her koşulda, en hassas ciltlerde bile yüksek antioksidan koruma sağlar. Mandalina, portakal ve frenk üzümünün egzotik kokularına sahip güneş koruyucunun içeriği altın başak, çınar, zeytin ağacı, baobab, bezelye ve aloe vera özünden oluşur. Doğal ve canlı bir bronzluk yaratır. Ciltte hızlıca emilir ve terlemeye karşı dayanıklıdır.



Fiyat: 210 TL

SAÇ BAKIMI

Bakımlı ve özenli saçlar hem kendinize olan güveninizi hem de etrafa yaydığınız pozitif enerjinizi artırır. İyi görünmek için saç yapınıza en uygun ürünü seçerek bakıma başlayabilirsiniz.



URBAN CARE

Urban Care Biotin ve Keratin Saç Kremi, saç besleyen, güçlendiren ve sağlıklı saç oluşumunu destekleyen en önemli vitaminlerden biyotini içerisindedir. Özel geliştirilmiş formüle sahip Biotin & Keratin serisi saçın yeniden yapılanmasını destekleyerek dayanıklılığını artırmaya yardımcı olur. Saça anında etki eden saç kremi, saçın kolay taranmasına yardımcı olurken yumuşaklık ve nem kazandırarak saçı ağırlaştırmaz. Günlük kullanım için uygundur, saçın boy ve uçlarına uygulandıktan sonra durulanır.



Fiyat: 50 TL

SCHWARZKOPF GLISS

Keratin Serum ve amino asit içeriği ile sadece bir hafta içerisinde tamamen onarılmış saçlar vadeden Gliss saç bakım maskesi, canlılığını yitirmiş ve yıpranmış saçlar içindir. Saça yoğun bakım yaparak sadece 5 kullanımda saçları tamamen onarır. Ürünü yeterli miktarda avcunuza alın, yıkanan ve durulanan saçlarınıza masaj yaparak uygulayın. Daha iyi bir sonuç görmek için sıcak bir havluyu ıslak saçlarınızda bekletin ve ekstra bakım etkisini yaşayın.

Fiyat: 40 TL



OGX

Orkide ekstresi ve üzüm çekirdeği yağı içeren OGX Renk Koruyucu Orchid Oil şampuan, güçlü formülüyle boyalı saçların rengini korur. UVA ve UVB güneş filtreleri içerir, saç renginin solmasını ve akmasını engellemeye yardımcı olur. Saçların ihtiyacı olan nemi sağlar ve tazeler. Sülfat içermeyen yapısıyla yeni boyanmış saçların renginin canlılığını korumasını sağlar.



Fiyat: 80 TL

TONI&GUY

Ekstra yüksek tutuşlu saç spreyi, yeni formülüyle saçlarda uzun süreli ve güçlü tutuş sağlar. Sprey kullanılmadan önce iyice çalkalanır. Kuruyken şekillendirilmiş saçlara, belirli bir mesafeden, kısa püskürtmeler halinde uygulanır. Saçın daha hacimli görünmesi için başı öne doğru eğerek uygulamak etkili olacaktır. Daha doğal bir sonuç elde etmek ya da saça kolayca şekil vermek için saç fırçasının üzerine sıkarak saç taranmalıdır. Saça zarar vermez ve uzun süre kullanım sunar.

Fiyat: 80 TL



TIRNAK BAKIMI

Güzellik detaylarda saklı. Bakımlı ve temiz bir görünüm için işe tırnaklarınızdan başlayabilirsiniz. Daha önce hiç denemediğiniz ya da rutininizin bir parçası olan ürünlerin kolay kullanım sunan en yeni formülleriyle tanışın.



YVES ROCHER

Aseton içermeyen oje çıkarıcı, ojeyi anında ve kolayca temizler. Doğal formülü sayesinde tırnağa ve tırnak çevresine zarar vermez, tırnağını kurutmaz. Organik badem yağı ile zenginleştirilmiş içeriği tırnak ve tırnak etlerini yatıştırır, besler ve tırnakları güçlendirir. Dermatolojik olarak test edilmiştir. Kullanım için ürünü pamuğun üzerine yeterli miktarda döküp manikürlü tırnakların üzerinde bir süre bekletilmeli ve hafifçe ovulmalıdır.

Fiyat: 25 TL



FLORMAR

Flormar Care & Go Cuticle Oil tırnak ve tırnak etleri için hızlı ve yoğun bakım sağlar. Limon ve tatlı badem yağı özleri içeren bakım yağı, içeriğinde bulunan zengin E vitamini ve tatlı badem yağı sayesinde tırnak ve tırnak etlerine ihtiyaç duyduğu nemi sağlar. Turunç esansıyla ferah bir koku sunar. Etkili kullanım için tırnakları süngerin içine batırarak birkaç kez çevirmek yeterlidir. Hızlı emilim sunan bakım yağı masaj yapılarak da kullanılabilir. Maniküre gerek kalmadan kısa süre içerisinde hem sağlıklı hem de bakımlı tırnaklar elde etmek için idealdir.

Fiyat: 30 TL



MARA



Manikür ve pedikür peeling bakım yağı sadece bir dakikada el ve ayak tırnaklarını parlatır, güçlendirir ve tırnak etlerinin kolayca temizlenmesini sağlar. Özel karışımında bulunan doğal yağlar tırnak etlerini yumuşatırken, içeriğindeki tuzlarla ölü deriyi temizler. Ojenin sararttığı tırnakları beyazlatır ve besler. Gün boyu nemli, bakımlı el ve ayaklar için hafta da iki kere uygulamak yeterlidir. Her kullanımdan önce çalkalayarak fındık büyüklüğü miktarında ürünü hafifçe masaj yaparak uygulayın ve suyla durulayın.

Fiyat: 40 TL

THE SIGN TRIBE

Remove and Chill oje çözücü krem, aseton içermeyen. İçeriğindeki yeni nesil hafif çözücüler sayesinde tırnak cilası ve ojeyi kalıntı bırakmadan nazikçe çıkarır. Hoş bir kokuya sahip bu krem, tırnakların etkili bir şekilde temizliğini sağlar ve tazeleyici bakım sunar. Kütikül ve tırnaklara besleyici bakım yapar. Besleyici etkili formülü orijinal bir yağ kompleksi içerir. Krem çözücü sayesinde kuru ve kırılan tırnaklar yerini tazelenmiş, güçlü tırnaklara bırakır.

Fiyat: 80 TL



GÜNEŞİN ALTINDA HER CİLT HASSASTIR UV IŞINLARINA KARŞI KORUMA KALKANI

GARNIER
AMBRE
SOLAIRE



bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz

▶ UZUN SÜRE BAKTIĞINIZDA KAYBOLAN MAVİ NOKTA



Hissetme, görme, koklama gibi hisler uzun süre durgun kaldığında kaybolma eğilimi gösteriyor. Yapılan bir çalışmaya göre aynı durumun, etrafındaki yeşil rengin içinde hareketsiz duran mavi nokta için de geçerli olduğu söyleniyor. Mavi noktaya 15 saniye bakıldığında gözden kayboluyor ve her göz kırpışta geri geliyor. Bu noktanın sırrıysa sabit durmasında saklı. Hollanda'nın Groningen Üniversitesi'nde sinirbilimci olan Frans W. Cornelissen, beynin enerji tasarrufu yapığını söylüyor. Eğer baktığımız görüntüde hiçbir değişim olmazsa beynin kayıt yapmayı durdurduğunu ve sınırların retinalarımızdan gelen sinyalleri beyne ileterek görüntü meydana getirdiğini açıklıyor. Bu görüntüye ne kadar uzun süre bakılırsa o kadar fazla hücre aynı mesajları göndermekten bıkmıyor ve sinyallerin kuvveti azalıyor. Beyin, bir süre sonra görüntününun karışıklığını analiz etmek yerine, detayları görmezden geliyor.

▶ SPACEX İLE İLK İNSANLI UZAY UÇUŞU

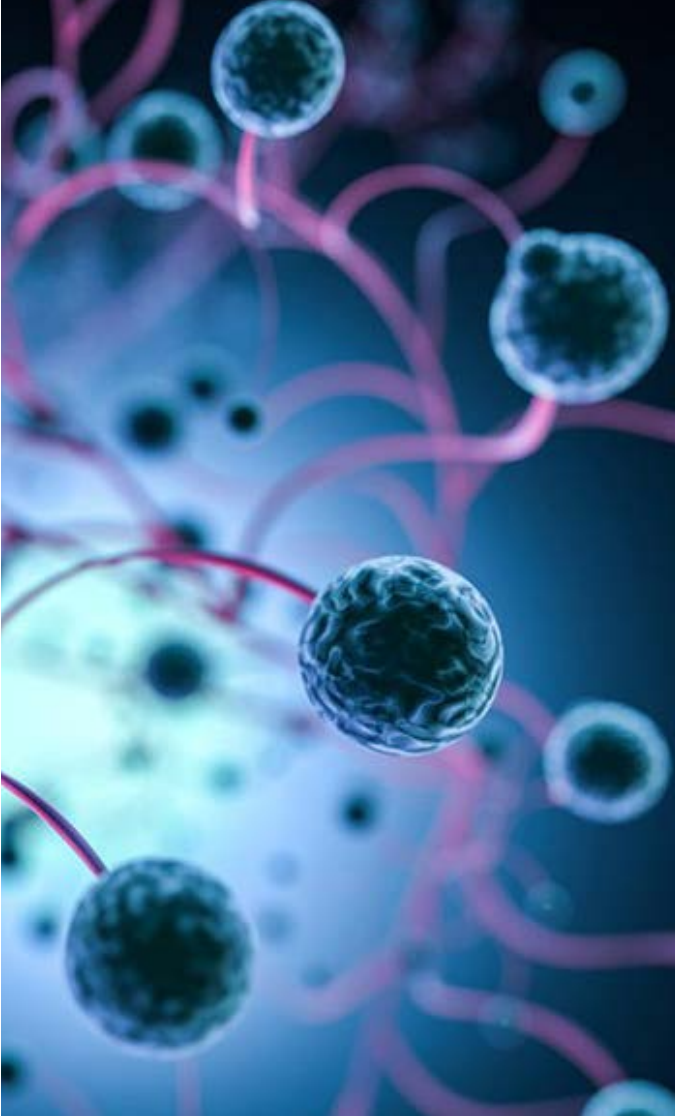


Tarihte ilk kez uzaya özel bir şirket tarafından insan yollandı. SpaceX geçen yıl Crew Dragon kapsülünü astronotsuz olarak başarıyla uzay istasyonuna fırlatmıştı. Bu yılsa ABD'li astronotlar Doug Hurley ile Bob Behnken'i taşıyan SpaceX kapsülü, Florida'daki NASA'ya ait Kennedy Uzay Merkezi'nden SpaceX'in ürettiği Falcon 9 roketiyle fırlatıldı. Roket, Crew Dragon'dan Uluslararası Uzay İstasyonu'na sorunsuz bir şekilde ulaştı ve böylece Elon Musk'ın sahibi olduğu SpaceX, insanlı bir uzay mekiğini ABD'den yörüngeye gönderen ve uzay istasyonuna ulaştırmayı başaran ilk özel ticari firma oldu. Özel bir şirket tarafından gerçekleştirilen bu uçuş NASA tarafından da desteklendi. Uluslararası Uzay İstasyonu'ndaki astronotlara ve Rus kozmonotlara katılan Doug Hurley ve Bob Behnken'in istasyondaki görevlerinin 4 ay sürebileceği belirtiliyor.

▶ "DÜNYATV" UYDUSU 2021'DE FIRLATILACAK



İngiltere'de faaliyet gösteren Sen isimli şirketin 2021 hedefi Dünya'nın ultra yüksek çözünürlüklü videosunu kitlelere ulaştırmak. Bunun için çalışmalara başlayan şirket bir ilk olan "DünyaTV" (EarthTV) uydusunu, 2021 yılının yaz mevsiminde fırlatmayı planlıyor. Bu uydu oldukça küçük ve yapılan anlaşmaya göre uzay taşımacılığı şirketi olan SpaceX'in Falcon 9 roketinin üzerine yerleştirilen uzay römorkörü Vigoride ile birlikte uzaya gönderilecek. Römorkör, DünyaTV cihazını bırakma yörüngesinden varış yapacağı yere kadar çekecek. Bu güzergah güneş ile aynı doğrultuda bulunuyor ve kutupların üstünde yer alıyor.



MEYVELERİ TANIYAN VE HASAT EDEBİLEN AKILLI ROBOTLAR GELİŞTİRİLDİ

Meyve bahçelerinde dolaşabilen, meyveleri tanıyan ve hasat edebilen akıllı robotlar geliştirildi. Bu robotlar iş yükünü azaltarak üretimin devam etmesini sağlıyor. Robotlar, elmaları hassas bir şekilde alıp, tepsilere yerleştirerek en iyi renge sahip tarafı yukarı bakacak şekilde paketleyebiliyor. Dakikada 120 elma toplayabilen robotlar bir insandan çok daha hızlı ve etraftaki bitkilere zarar vermemek için çevreyi tanıyacak sensörlere sahip bu robotlardan biri ise kivi hasadı için Yeni Zelanda Palmerston'daki Massey Üniversitesi'nde geliştirildi. Meyveyi tanımak, uzanmak, dalından koparmak ve toplamak gibi temel işlemleri yapabilen bu robotlar iş gücü sıkıntısını hafifletmekle kalmıyor. Sosyal mesafeyi daha etkin bir şekilde kullanmamıza ve daha az temasla daha hijyenik meyve hasadına imkan tanıyor.



ALTI GÜNLÜK BEBEĞE KÖK HÜCRE NAKLİ

Japonya'da doktorlar, bir ilke imza atarak embriyonik kök hücrelerden türetilmiş karaciğer hücrelerini yeni doğan altı günlük bir bebeğe nakletmeyi başardılar. Karaciğerinde sorun olan bebek, dünyada ilk kez uygulanan tedavi sayesinde iyileşebildi. Tedavi için birçok alanda kullanılan kök hücreler bu sefer de bir bebeğin karaciğer tedavisinde kullanıldı. Karaciğer nakli için henüz küçük olan bebek, kök hücrelerden türetilmiş karaciğer hücreleri sayesinde hayata tutunabildi. Bebeğin karaciğerindeki sorunun çözülebilmesi için karaciğer nakli yapılması, bunun için de bebeğin en az 3 - 5 aylık ve 6 kilogram olması gerekiyordu. Japonya Çocuk Sağlığı ve Gelişimi Ulusal Merkezi'ndeki doktorlar, embriyonik kök hücrelerden türetilen 190 milyon karaciğer hücrelerini bebeğe enjekte ederek uyguladıkları bu yeni yöntemle başarılı oldular.

Vakti olanlara, olmayanlara ve öğrenmeye hep zamanı olan miniklere özel kitapları özenle derledik. Romanlar, öyküler ve araştırmalar üzerine olan birçok eserden sizin için en uygun olanını seçip sayfaları aralayarak başlayacağınız bu uzun yolculuğun keyifli olmasını dileriz...

UZUN YAZ GECELERİNDE OKUMAK İÇİN...

Yaz aylarında uzayan gecelerin keyfini ikiye katlamak için her biri farklı tarzda kaleme alınmış bu eserlerden birini seçebilirsiniz. Akıcı bir okuma deneyimi sunacak aşk, gezi, günlük yaşam konulu bu romanlara bir de öykü kitabı eşlik ediyor.



GURUR VE ÖNYARGI

Jane Austen

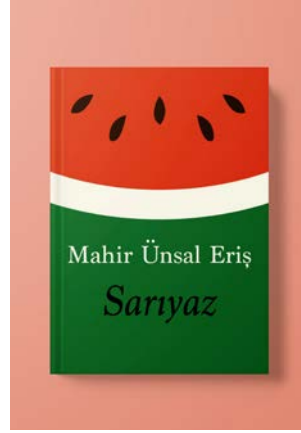
19. yüzyılda yayınlanan klasik eser, kadının evlilik ve iyi bir gelecek arasında kalmasını konu alan eleştirel bir romandır. Evlenmekten başka seçeneği olmadığını düşünen beş kız kardeşin aşkı arayışlarını anlatan roman, Darcy ile Elizabeth'in gururu ve önyargıyı bir kenara bırakmaları gerektiği konusu üzerine yoğunlaşmıştır.



SEKSEN GÜNDE DÜNYA GEZİSİ

Jules Verne

Seksen günde dünyayı dolaşmanın mümkün olduğunu öğrenen Londra'lı Phileas Fogg, olağanüstü bir dünya turu planlar ve bu yolculuk adına arkadaşlarıyla bahse tutuşur. Adeta bir meydan okumaya başlayan bu yolculukta maceradan aşka kadar çeşitli konular işlenir. En sevilen gezi yazılarından biri olan bu eser, popülaritesini her dönem korumaktadır.



SARIYAZ

Mahir Ünsal Eriş

Köylülerin "sarıyaz" dediği, her şeyin sapsarı renge büründüğü çok sıcak 12 yaz günü... Aradan yıllar geçmesine rağmen "sarıyaz" adıyla anılan o verimsiz ve zor günler. Kitap, ismini aynı olayın etrafında şekillenen birbirine bağlı sekiz öyküden alır. Yazarın altı yıl aradan sonra okuyucularının karşısına çıktığı bu eser günlük konuşma dilinden beslenmektedir.



YAĞMURDAN SONRA GÜNEŞ

Cahit Sıtkı Tarancı

Ünlü şair Cahit Sıtkı Tarancı'nın gazetede yayınlanmış ancak kitaplarına dahil edilmemiş 39 farklı öyküsünün derlenerek okurlarıyla buluştuğu tek eserdir. 1935 – 1947 yılları arasında gazetelerde yayımlanan bu öyküler, hayatı, aşkı ve aile ilişkilerini konu alır. Öykülere eşlik eden dipnotlar ise büyük şairin kendi kaleminden çıkan çok değerli satırlardır.

İCAT ÇIKARMA

Albert Jack

Telefondan fermuara, yiyeceklerden film senaryolarına kadar birçok buluş ve önemli eser nasıl ortaya çıktı? Tüm bunların cevabını ve ilginç hikayelerini konu alan kitap, icatlar ve bunların hikayesini sürükleyici bir dille anlatır. Farklı ülkelerden farklı yıllara, bambaşka diyarların kapılarını aralayan buluşların kaleme alındığı kitap, tarihe ışık tutacak niteliktedir.



CAN SIKINTISININ EĞLENCİLİ TARİHİ

Peter Toohey

Her şeyin bir tarihi vardır. Peki ya can sıkıntısının tarihi olur mu? Basit görülen, belki de hiç geçmişi düşünülmemeyen can sıkıntısı durumu, tarih boyunca farklı kültürlerde, farklı adlarla var olmuştur. Yazarın edebiyat ve sanattan modern tıbbi araştırmalara kadar geniş bir açıyla sunduğu can sıkıntısının tarihi, kapsamlı ve şaşırtıcı bir araştırmayı konu edinmektedir.



ARAŞTIRMAYA VAKTİ OLMAYANLAR İÇİN...

Her şeyi öğrenmek ya da öğrendiklerimizi unutmamak mümkün mü? Düşünüp cevabını bulamadığınız, belki de aklınıza hiç gelmeyen konular ve hayatlarıyla merak konusu olan ünlü yazarlarla ilgili yazılmış kitaplardan bir seçki oluşturduk. Merak ettiğiniz birçok şeyi içinde bulabileceğiniz bu eserleri kitaplığınızda katarak öğrendiklerinizi ölümsüzlüştürebilirsiniz.

YEŞİL MÜREKKEP

Osman Balcıgil

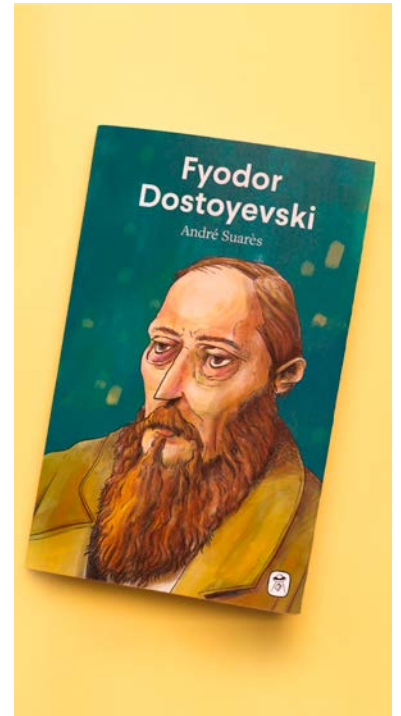
Kuyucaklı Yusuf, İkimizdeki Şeytan, Kürk Mantolu Madonna gibi birçok romanın yazarı; ölümünden sonra şarkı olup dilden dile söylenen ünlü şiirlerin şairi Sabahattin Ali'yi konu alan biyografik bir eserdir. İlk gençlik yıllarından ölümüne kadar hayatının her evresini yalın bir dille anlatır. Yazarın kişiliği, yazım hayatı ve hayata bakış açısı titizlikle kaleme alınmıştır.



FYODOR DOSTOYEVSKİ

Andre Soares

19. yüzyılın en büyük yazarlarından Dostoyevski'yi ve onun ilginç yaşamını konu alır. Hayatını acılar ve yokluk içinde geçiren yazarın şefkat arayışını ve sanatına olan tutkusunu anlatır. Fransız yazar, şair ve tarihçi Andre Soares'ın kaleme aldığı eser hem dönemin gerçeklerini hem de "büyük deha" olarak nitelendirdiği yazarın bilinmeyen yönlerini akıcı bir dille anlatır.





ATATÜRK'ÜN İZİNDE

Zülfü Livaneli

Yazar, küçük okurlarını Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün arkadaşının yerine koyarak, onları daha önce yaşamadıkları bir maceraya davet eder. Atatürk'ü anlatarak küçüklere ilham olurken arkadaşı gibi hissetmelerini sağlayarak da okumaya ve düşünmeye teşvik eder. Bir yolculuk tadında geçen eser, yaratıcı yazma ve düşünce tekniklerini de içinde barındıran çok katmanlı ve zengin bir içeriğe sahiptir.

MARTIYA UÇMAYI ÖĞRETEN KEDİ

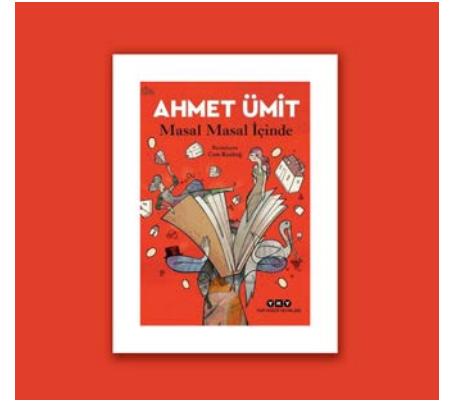
Luis Sepulveda

Birbirinden farklı iki canlının, bir arada yaşaması ve kurduğu dostluğun öyküsüdür. Dostluk ne zaman başlar sorusunun cevabını anlatır. Kitabın kahramanları, okyanusa dökülen petrolden zehirlenen genç martı Kengah ve martının çocuklarını emanet ettiği kedi Zorba'dır. Tavsiyelerle dolu eser 12 dile çevrilererek dünyaca ün kazanmıştır.



MERAKLI KÜÇÜK OKURLAR İÇİN...

Hikaye, masal dinlemeyi çok seven ya da kitap okumayı eğlenceye dönüştürmek isteyen küçük okurlar için seçtiğimiz bu eserler hem onların yaşam serüvenlerine katkı da bulunacak hem de keyifli zaman geçirmelerine yardımcı olacak.



MASAL MASAL İÇİNDE

Ahmet Ümit

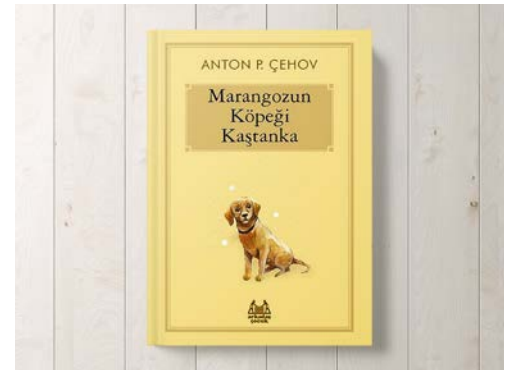
Birbiriyle bağlantılı beş masaldan oluşur. Küçüklere olduğu kadar yetişkinlere de hitap eder. Dilden dile dolaşan masalların öğreticiliğinin gözler önüne serildiği eserde, Türk kültürüne özgü masal geleneğinin karakteristik öğeleri çok katmanlı, modern bir kurguyla bir araya getirilmiştir. Yerelden beslenen evrensel bir roman niteliğindedir.



MARANGOZUN KÖPEĞİ KAŞTANKA

Anton Pauloviç Çehov

Kitabın kahramanı Kaştanka sevimli ve yaramaz bir köpektir. Marangoz Luka ve oğlu Fedyuşka ile birlikte yaşayan Kaştanka, bir gün sokakta kaybolur ve yanında çok da mutlu hissetmediği sahiplerini kaybeder. Kaştanka tüm aramalarına rağmen sahiplerini bulamaz ve sirkte palyaçoluk yapan bir adam tarafından sahiplenilir. Artık Kaştanka için bambaşka bir hayat başlamıştır.





FASHION FRIENDS

İZ BIRAKANLAR...

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



LEONARDO DA VİNCİ

Rönesans döneminin en önemli sanatçılarından olan Leonardo Da Vinci, öne çıkan ressamlık kimliğinin yanı sıra filozof, astronom, mimar, mühendis, mucit, matematikçi, anatomist, müzisyen, heykeltıraş, botanist, jeolog, kartograf ve yazar olarak da nitelendirilmektedir. Vitruvius Adamı, Mona Lisa ve Son Akşam Yemeği en tanınmış eserleridir. Yapıtlarıyla Rönesans dönemine yaptığı önemli katkılar dışında çeşitli alanlardaki araştırmaları ve buluşlarıyla da tanınmış,

dünyanın en önemli sanatçılarından ve dehalarından biri olmuştur.

Asıl adı Leonardo di ser Piero da Vinci olan sanatçı, 1452 yılında günümüz İtalya'sının Floransa'sında dünyaya gelmiştir. Leonardo Da Vinci, ilk öğrenim yıllarında aritmetik ve geometri alanında sorduğu sorularla öğretmenlerini şaşırtarak keskin zekası ve yetenekleriyle küçük yaşta dikkat çekmeye başlamıştır. Bilim ve sanatın her alanıyla yakından ilgilenen Leonardo'nun en gözde uğraşı resimdir. Babası, küçük yaştan itibaren başarılı çizimler yapan Leonardo'nun resimlerini dönemin ünlü ressam ve heykeltıraş Andrea del Verrocchio'ya göstermiş, bunun üzerine Verrocchio onu yanına çırak olarak almıştır. Leonardo bu dönemde, ünlü ressam ve heykeltıraş Lorenzo di Credi ve Pietro Perugino gibi ünlü sanatçılarla çalışma fırsatı yakalamıştır. Atölyede çıraklık yaptığı sırada sadece resim yapmamış lir çalmayı da öğrenmiştir.

1482 yılında Milano Dükü Francesco Sforza'nın hizmetine girmek için Floransa'yı terk etmiş ve 17 yıl boyunca Sforza için çalışmıştır. Dük için resim ve heykeller yapmış, festivaller organize etmiş, bina, makine ve silah tasarımları üzerine çalışmıştır. En ünlü eseri Son Akşam Yemeği tablosunu da bu dönemde dükün emriyle resmetmiştir. Eserde 13 farklı insan çizimi ve ifadesi bulunmaktadır. Hepsinin detaylı çizimi yüzyıllar sonra dahi görenleri hayran bırakmaya devam etmektedir. İleri yıllarda doğa, mekanik, geometri, uçan makinelerin yanı sıra, kale ve

kanal yapımı gibi mimari yapılarla da ilgilenmiştir. Bu dönemde anatomi çalışmaları da yapan Leonardo, öğrenciler yetiştirmiştir. Oldukça geniş bir ilgi alanına sahip sanatçı, başladığı birçok işi tamamlayamamış bu sebeple tüm çalışma ve çizimlerini deftere kaydetmeye başlamıştır. Bu çizimler ve defter sayfaları günümüzde müzeler ve kişisel koleksiyonlarda yer almaktadır. 1516 yılında Fransa kralı 1. François, Fransa'nın baş ressamı, mühendisi ve mimarı olması için hayranlık duyduğu Leonardo Da Vinci'ye davet yollamıştır. Ünlü sanatçı daveti memnuniyetle kabul ederek Paris'teki Kraliyet Sarayı'nın yakınında kendisi için hazırlanan konağa yerleşmiştir. Bu dönemde sağ koluna felç inen ünlü sanatçı, bilimsel çalışmalara ağırlık vermiştir. Son yıllarını burada yaşamış, 67 yaşındaysa hayata veda etmiştir.

Sanatçının ünlü eserlerinden Kırmızı Tebeşir Otoportresi, kırmızı tebeşirle resmedilen uzun saçlı, sakallı yaşlı bir insan figürüdür. Uzmanlar tarafından yorumlanan bu eser hakkındaki görüşler, 67 yaşında hayatını kaybeden Leonardo da Vinci olamayacağı daha yaşlı bir insan olduğu yönündedir. Bir diğer en ünlü eseri Mona Lisa ise günümüzde her gün binlerce kişinin ziyaret ettiği Paris'teki Louvre Müzesi'nde sergilenmekte ve müzenin en ünlü eseri olarak nitelendirilmektedir. İnce bir tül ile üzeri örtülü genç bir kadının resmedildiği tabloda kadının surat ifadesinin belirsizliği yüzyıllardır dikkat çekmektedir.



MIHİRİ MÜŞFİK HANIM

Çağdaş resim çalışmalarını Türkiye’de başlatan ilk kadın ressamdır. 1886 yılında İstanbul’da, Kadıköy’ün Bahariye semtinde dünyaya gelmiştir. Özellikle portreleriyle tanınan Mihri Hanım’ın portresini yaptığı kişiler arasında Mustafa Kemal Atatürk bulunmaktadır. Mihri Hanım, Avrupalı bir eğitim görmüş; edebiyat, müzik ve resimle ilgilenmiştir. Eserlerinden birini Sultan II. Abdülhamit’e takdim edince ünlü saray ressamı Fausto Zonaro’nun öğrencisi olma fırsatı yakalamıştır.

Zonaro’dan aldığı resim derslerinin de katkısıyla çağdaş resim çalışmalarını Türkiye’de başlatmış ve bunu yapan ilk Türk kadın ressam olmuştur. Resme olan tutkusunu nedeniyle ayrıcalıklı yaşamını bırakıp bohem bir yaşamı tercih ederek Roma’ya gitmiş, bir süre sonraysa sanatın başkenti sayılan Paris’e geçmiştir. Portre ve gravür ağırlıklı resimler yapan Mihri Hanım bir dönem evinin bir odasını kiraya vererek geçinmiş, bu süre içinde Müşfik Selami Bey ile evlenerek sanat camiasında bilenen ismi “Mihri Müşfik Hanım” adını almıştır. İtalya ve Fransa’da bulunduğu dönemde çeşitli sanat okullarında ve atölyelerde öğrenim görmeye devam eden Mihri Müşfik Hanım, en önemli eserlerinden biri olan Naile Hanım portresini bu dönemde resmetmiştir. Çağdaş resim akımlarını yakından takip eden ünlü ressamın eserlerinde kübizm ve ekspresyonizmin etkileri görülmektedir. Mihri Hanım bir davette tanıştığı, dönemin maliye nazırı Cavit Bey’den kız öğrenciler için açılacak güzel sanatlar okuluna resim öğretmeni olması için bir teklif almıştır. Bunun üzerine teklifi kabul ederek 1913 yılında İstanbul Darülmüallimat resim öğretmeni olarak atanmıştır. Kızların öğrenim gördüğü, dönemin en yüksek eğitim kuruluşu olan bu okuldan sonra, kız öğrencilerin güzel sanatlar alanında yaratıcılıklarını değerlendirmelerine imkan verecek İnas Sanayi-i Nefise Mektebi açılması için önemli girişimlerde bulunmuştur. Mihri Hanım, bu kurumda hem resim atölyesi öğretmenliği hem de

okul müdürlüğü görevini üstlenmiştir. Kurumun ilk kadın müdürü olan ünlü ressam, öğrencilerini açık havada resim yapmaya ve bir ilk olan toplu sergi açmaya teşvik etmiştir. İleri görüşlü bakış açısı ve öncü girişimleriyle pek çok kadın ressamın yetişmesine katkıda bulunmuştur.

Mihri Hanım, Mustafa Kemal’i mareşal üniformasıyla ayakta resmettiği yaklaşık 3 metre uzunluğunda bir portre yapmış ve Çankaya Köşkü’ne götürerek kendisine sunmuştur. Bu, cumhuriyetin ilanından sonra bir Türk ressam tarafından yapılan ilk Atatürk portesi olma özelliği taşımaktadır.

1922 yılında yeniden İtalya’ya dönen Mihri Hanım, yaşamını portreler yaparak sürdürmüştür. Resimlerine konu olarak hep ünlü kişileri seçmiştir.

Mihri Hanım’ın en ünlü eserlerinden “Çingene” isimli tablosu, yine bu dönemde dünyanın en büyük ve en önemli sanat müzesi Louvre Müzesi’ne kabul edilmiştir. Mihri Hanım, evli olduğu dönemki eserlerinde “Mihri Müşfik”, diğer dönemlerde resmettiği eserlerindeyse “Mihri Rasim” imzasını kullanmıştır. Birçok yapıtında imzaya rastlanmasa da 1954’te New York’ta yaşamını yitiren sanatçının Türkiye’de 32, İtalya’da 36, Fransa’da 23 ve Amerika’da 60’ı aşkın olmak üzere, 150 küsur eseri kayıt altına alınmıştır.

En ünlü bestecilerden biri olarak kabul edilen Alman piyanist Ludwig van Beethoven, 1770 yılında Almanya'nın Bonn şehrinde dünyaya gelmiştir. Küçük yaşlardan itibaren müziğe ilgisi olan Beethoven'ın bu eğilimi ailesinden gelmektedir. Beethoven'ın kendisiyle aynı adı taşıyan dedesi Ludwig Van Beethoven, sarayın baş koristi ve seçkin bir müzisyendir. Babası ise sarayda tenor olarak çalışan, klavye ve keman dersleri veren başarılı bir müzisyendir.

İlk müzik öğretmeni babası olan Beethoven, çok küçük yaşlarda müzik eğitimi almaya başlamıştır. 5 yaşında piyano dersleriyle başlayan bu süreçte öğretmeni Beethoven'ı geceleri yatağından kaldırarak dersler vermiştir. Halka açık ilk konserini 7 yaşında veren müzisyen, bestecilik dersleri de almaya başlayarak ilk bestesini 13 yaşında yayınlamıştır. Beethoven bestecilik dersleri aldığı Christian Gottlob Neefe'in asistanlığını yaparak para kazanmaya da başlamıştır. Bu dönemde yayınladığı piyano sonatıyla yeteneği fark edilmeye başlayan Beethoven, başpiskopos tarafından hem maddi hem manevi olarak desteklenmiştir.

Aydınlanma çağından etkilenen yetenekli müzisyen Mozart'la çalışmak üzere Viyana'ya gitmiş ancak annesinin hastalığı sebebiyle 2 hafta kalabildiği Viyana'dan Bonn'a zorunlu dönüş yapmıştır. Bir yıl içinde annesini kaybetmiş ve küçük kardeşlerine bakabilmek için uzun bir süre Bonn'da kalmıştır. Bonn'da kaldığı sıralarda doktor Franz Gerhard Wegeler ile arkadaşlık kurmuş ve onun sayesinde seçkin ailelerle tanışmıştır. Bu ailelerin çocuklarına müzik dersleri veren Beethoven, Almanya'nın soylularıyla da tanışarak seçkin sarayların orkestralarında viyola çalmış ve ailesine maddi katkı sağlamaya devam etmiştir.

1792 yılında yeniden Viyana'ya giderek klasik müziğin ünlü bestecisi Joseph Haydn'ın yanında çalışmaya başlamış, Haydn kısa süre içinde Beethoven'ın üstün yeteneğini fark etmiştir. Beethoven, başlarda besteci olarak değil piyanist olarak adını duyursa da yaptığı bestelerle 19. yüzyılın sonuna kadar yaşayan tüm müzisyenlerini etkileyecek üne kavuşmuştur.



LUDWIG VAN BEETHOVEN

Beethoven'ın müzikal çalışmaları arasında 32 piyano sonatı, 9 senfoni, 5 piyano konçertosu, bir keman konçertosu, bir piyano, keman ve çello için üçlü konçerto ve birçok oda müziği eseri bulunmaktadır. Beethoven'ın opera türünde tek bir eseri vardır. İlk senfonisini 1800 yılında, dokuzuncu ve en çok bilinen senfonisini ise 1823 yılında bestelemiştir. Bu eseri Avrupa Birliği Marşı olarak da bilinir.

Beethoven, Haydn ve Mozart'ın prensipleri geliştirmiş ancak daha uzun besteler yazarak daha dramatik ve tutkulu eserler meydana getirmiştir.

Yaşamı boyunca sağlık problemleri çeken Beethoven, 1801 yılında işitme problemleri yaşamaya başlamış ve 1811 yılında orkestra şefliğini ve halka açık konserler vermeyi bırakmış fakat beste yapmaya devam etmiştir. En çok takdir edilen eserlerini hayatının son 15 yılında bestelemiştir. 1817 yılındaysa tamamen sağır olmuş ancak sağırlığı müzik yaşamını hiçbir şekilde etkilememiş, en çarpıcı eseri 9. senfoniye sağırılık döneminde bestelemiştir.

56 yaşındayken dünyaca tanınan bir besteci olarak siroz hastalığı nedeniyle vefat etmiş, cenazesine otuz bine yakın seveni katılmıştır.



HALİDE EDİB ADIVAR

Öğretmen, akademisyen, siyasetçi; 21 roman, 4 hikaye kitabı, 2 tiyatro eseri ve çeşitli incelemeleriyle döneminin en çok eser veren yazarı Halide Edib, 1884 yılında İstanbul Beşiktaş'ta dünyaya gelmiştir. Yedi yaşındayken yaşını büyüterek girdiği Üsküdar Amerikan Kız Koleji'nde eğitim görmeye başlamış sonrasında bu durum ortaya çıkınca okuldan uzaklaştırılarak eğitimini evde görmeye devam etmiştir. İngilizce dersleriyle birlikte çocuk kitapları yazarı Jacob Abbott'un "Ana" isimli eserini çevirmiş ve bu başarılı çevirisi sebebiyle ödüllendirilerek koleje dönmesine izin verilmiştir. Üsküdar Amerikan Kız Koleji'nden, lisans derecesi alan ilk müslüman kadın olarak mezun olmuştur. Mezun olduktan sonra da çeviriler yapmaya devam eden Halide Edib, meşrutiyetin ikinci kez ilan edilmesiyle yazın hayatına başlamıştır. İlk zamanlar gazetelerde kadın haklarıyla ilgili yazılar yazan yazar, düşünceleri sebebiyle bazı çevrelerin tepkisini çekmiş, 31 Mart Ayaklanması sırasında duyduğu endişe sebebiyle Mısır'a ve İngiltere'ye giderek

bir süre İstanbul'dan uzaklaşmıştır. Döndüğündeyse öğretmen ve müfettiş olarak vakıf ve öğretmen okullarında görev almıştır. Yazı yazmayı hiç bırakmamış, bu görevler gereği İstanbul'un arka mahallelerini tanımış ve ünlü romanı Sinekli Bakkal'ı kaleme almıştır.

Halide Edib, yazar kimliğinin yanı sıra önemli bir siyasetçidir. Kadınların toplum yaşamında daha aktif rol aldığı Balkan Savaşı yıllarında, Kadımları Yükseltme Derneği kurucularından olmuş, yardım işlerinde görev almıştır. 1919 yılında işgal altındaki İstanbul halkını harekete geçirmek için yaptığı konuşmalarıyla zihinlerde yer etmiştir. 1919 yılı 19 Mayıs günü Asri Kadınlar Birliği'nin düzenlediği ve kadın hatiplerin de konuşmacı olduğu ilk açık hava mitingi olan Fatih Mitingi'nde ilk konuşmacı olarak kürsüye çıkmıştır. Bunları Üsküdar, Kadıköy ve Sultanahmet mitingleri izlemiştir. Halide Edib, Milli Mücadele'ye katılarak Ankara'da karargahta da görev almıştır. Anadolu Ajansı'nın kurulması için Mustafa Kemal Atatürk'ten onay alarak ajans için çalışmaya başlamıştır. Milli Mücadele'ye ilişkin bilgileri derleyerek telgrafi olan yerlere iletmış, telgrafi olmayan yerlerde de afiş olarak yapıştırılmasını sağlamıştır. Avrupa basınına takip ederek oradaki gazetecilerle iletişim kurmuş, Mustafa Kemal Atatürk'ün yabancı gazetecilerle görüşmesini sağlamış, bu görüşmeler için tercümanlık yapmış ve Mustafa Kemal Atatürk'ün yazı işleriyle yakından ilgilenmiştir.

Bir dönem Kızılay başkanlığı yaptıktan sonra orduya katılmak istemiş ve bu isteğini Mustafa Kemal Atatürk'e telgrafla iletmıştır. Kısa süre içinde cephe karargahında görevlendirilen Halide Edib, Sakarya Meydan

Muharebesi sırasında onbaşı olarak görev yapmış, diğer mücadelelerdeki görevleriyle başçavuşluğa kadar yükselmiştir. Bir sivil olmasına rağmen rütbe alarak savaş kahramanı sayılmış, fedakarlıkları ve emekleri sebebiyle İstiklal Madalyası ile ödüllendirilmiştir. Vurun Kahpeye, Türk'ün Ateşle İmtihanı, Ateşten Gömlek, Kalp Ağrısı ve Zeyno'nun Oğlu adlı eserlerini savaşta deneyimlerinden yola çıkarak kaleme almıştır.

Romanlarıyla gerçekçi roman geleneğinin öncülerinden biri olarak kabul edilen Halide Edib'in eserleri, içerik bakımından genellikle üçe ayrılmaktadır. Kadın meselelerini ele alan ve eğitilmiş kadının toplumdaki yerini arayan eserleri, Milli Mücadele dönemini anlatan eserleri ve şahsiyetleri, içinde buldukları geniş toplumla birlikte ele alan romanları. Halide Edib, cumhuriyetin ilanından sonra da yazın hayatına devam etmiş, Türkiye'den ayrılmak zorunda kalarak bir süre İngiltere ve Fransa'da yaşamıştır. Bu dönemde Türk kültürünü dünyaya tanıtmak amacıyla konferanslar vermiş, yurt dışındaki üniversitelerde konuşmacı olmuştur. Yurt dışındaki bu önemli faaliyetleri ve kaleme aldığı İngilizce eserleri sayesinde dış ülkelerde en çok tanınan Türk yazar olmuştur. Williamstown Siyaset Enstitüsü'nde yuvarlak masa konferansına başkanlık yapan ilk kadın olarak büyük ilgi çeken başarılı yazar, İstanbul'a döndüğünde bağımsız milletvekili olarak görev yapmış ve 80 yaşındayken böbrek yetmezliği nedeniyle yaşamını yitirmiştir.

TEKNO TREND

Bu sayımızda, evinizin aydınlatmasını uzaktan kontrol edebileceğiniz akıllı aydınlatma sistemlerinden kusursuz temizlik vadeden süpürgeye, iPhone'un en yeni modelinden Braun'un evde bakım keyfi yaşatan dünyanın ilk 3'ü 1 arada yüz epilasyonuna kadar dikkatinizi çekebilecek en yeni teknolojik ürünleri sizin için derledik.

PHILIPS İLE IŞIKLARINIZI UZAKTAN KONTROL EDİN

Philips Hue tüm akıllı LED ışıklarınızı yönetir ve özelleştirilmiş ayarları saklar. Philips Hue uygulaması aracılığıyla akıllı ışıklarınız üzerinde tam kontrol sahibi olabilirsiniz. Hue ışıklarınızı, Hue Bridge uygulaması aracılığıyla akıllı ev asistanınızla eşleştirerek aydınlatma sisteminizi daha da akıllı hale getirebilirsiniz. Philips Hue, ışıkları otomatikleştirerek herkesin kendine özel anlar yaratmasını sağlar ve evlerdeki gündelik yaşama akıllı aydınlatmayı getirir. Sadece teknoloji bilgisi olan kişilere yönelik değil kurulumu ve özellikle kullanımı çok kolaydır. Seçiminiz ister LED akıllı ampul ister lamba veya LED şerit olsun, her alana uyum sağlayabilir. 50 ışığa kadar bağlayabilir, aksesuarlar ekleyebilir ve evden uzakta olduğunuzda dahi ışıklarınızı kontrol edebilirsiniz.



APPLE'IN EN YENİSİ İPHONE SE

iPhone SE en güçlü çipi en popüler iPhone boyutunda ve en uygun fiyatla sunuyor. iPhone 11 Pro'nun beyni, iPhone SE'de de vücut buluyor. A13 Bionic bir akıllı telefonda şimdiye kadar kullanılan tartışmasız en hızlı çip özelliğine sahip. Uygulamaları başlatırken, en yeni oyunları oynarken, artırılmış gerçeklikle çalışmanın ve oyun oynamanın yeni yollarını keşfederken, kısacası her şeyde akıcı bir his sağlıyor. Portre moduna olanak veren gelişmiş kamera sistemi, arka planı profesyonellece flulaştırıyor. Yeni nesil Akıllı



HDR, kadrajdaki bir yüzü algılayarak daha doğal görünen konturlar ve cilt tonları için ışığı akıllı bir şekilde yeniden ayarlıyor. 4K videolar, 1080p HD videolara göre dört kat daha fazla ayrıntı sunuyor. iPhone SE, 30 dakikaya kadar maksimum 1 metre derinlikte suya dayanıklı tasarıma sahip. Siyah, beyaz ve karışık konulmaz kırmızı rengi mevcut.

FAKİR AIRWELL HEM YAŞAM ALANINIZA HEM SİZE İYİ GELECEK

Fakir Airwell Ultrasonik Hava Nemlendirici, zarif tasarım detayları, ayarlanabilir ışıklandırması ve farklı tasarım anlayışıyla evinizdeki en güzel aksesuarlardan biri olmaya aday. Ayarlanabilir ışıklandırması Fakir Airwell'i bir gece lambası olarak kullanmanıza da olanak verir. Ultrasonik Soğuk Buhar Teknolojisi sayesinde yüksek frekanslı ses dalgalarıyla suyun soğuk su buharına dönüştürülmesini sağlar. Airwell doğal nem dengesini korur, cildinizi canlandırır, havayı tazeler, tahrişi önler, metabolizmayı hızlandırır, solunum yollarını rahatlatır, sağlıklı nefes almanıza yardımcı olur, boğaz ve burun kuruluşunu engeller, bakteri ve virüs oluşumunu engeller, alerji ve astım hastaları için ideal nem oranını korur, mobilyalarınızın kuruyup çatlamasını deforme olmasını engeller. Salonlar, yatak odaları ve çocuk odaları başta olmak üzere uzun zaman geçirdiğimiz alanlarda havadaki nemin ideal seviyede tutulmasını sağlar.



SAMSUNG'DAN JET HIZINDA BİR TEMİZLİK DENEYİMİ

Samsung Jet VS7500 Dikey Elektrikli Süpürge, güçlü temizlik ve daha gelişmiş bir temizlik performansı vad ediyor. Samsung Dijital İntertör Motor'u sayesinde 200 watt'a kadar güç üretir. Turbo Aksiyonlu Fırça ile hem halılardaki hem de sert zeminlerdeki ince toz parçacıklarının tamamını temizler. Fırça, dakikada yaklaşık 3 bin 750 dönüş yaparak 180 derece dönebilen kafasıyla kolayca yön değiştirip her köşeyi temizlemenizi sağlar. 5 kademeli HEPA filtre sistemiyle daha temiz bir hava sağlar. Şarj ihtiyacı duymadan daha uzun süre temizlik deneyimi yaşatan pili, 1 saate kadar emiş gücü sağlar. Pili kolaylıkla yerinden çıkarıp yedek pille değiştirebilir ve 2 saat kesintisiz temizlik yapabilirsiniz. Dijital ekranı sayesinde süpürgeziniz ideal çalışma durumunu her an kontrol edebilirsiniz. Taşınır gövdesi yalnızca 1,66 kg ağırlığıyla klasik Samsung süpürgelerden %12 daha hafiftir. Böylece, evinizin her köşesini kolayca temizleyebilirsiniz.



BRAUN İLE EVDE GÜZELLİK SALONU DENEYİMİ

Evde güzellik salonu konforu yaşamak için 3'ü 1 arada yüz epilasyonu, canlandırma ve cilt bakımı sistemiyle Braun FaceSpa Pro size yeter. Braun FaceSpa Pro dünyanın ilk 3'ü 1 arada yüz epilasyonu, temizleme ve cilt bakımı cihazıdır. Yüzdeki tüyleri epilator başlığıyla kökünden nazikçe alarak uzun süre pürüzsüz bir cilt sunar. Hassas yüz temizleme fırçası, hassas ciltteki tüm pürüzleri nazikçe giderir. MicroVibration başlığı cilt bakımı etkileri için serum veya kreminizle çalışır. Bu ürün tüm farklı cihaz başlıkları ve fırçaları için bir çanta ile sunulur.



YAZ AYLARININ KURTARICISI LG KLİMA

LG Arctool klima, minimal tarzıyla evinizin içiyle uyum sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Ürünün ön tarafındaki ayna cam içeriği ve bütünlüğü vurgulamak için çevreyi yansıtır ve cam malzemenin sağlamlığı sayesinde hiç bitmeyen bir güzellik sunar. LG'nin İnterter Kompresörü, bir klimanın uygunsuzluk, etkisizlik ve gürültü problemlerini çözerek daha hızlı soğutmasını, daha uzun ömürlü olmasını ve daha sessiz çalışmasını sağlar. İstenen sıcaklık seviyelerini korumak için kompresörün hızını sürekli olarak ayarlar. Dahası, güç tasarrufu çalışma aralığı frekansıyla daha fazla enerji tasarrufu sağlar. LG'nin özel ev aletleri kontrol uygulaması ile Wi-Fi donanımlı bir cihaz üzerinden istediğiniz zaman ve her yerden klimanıza erişim sağlayabilirsiniz. LG'nin benzersiz eğimli fanı, gereksiz gürültüleri ortadan kaldırarak sessiz çalışma imkanı sunar ve düşük ses seviyelerinde çalışır.





TÜRK MUTFAĞINDAN EŞSİZ LEZZETLER SAFAHAT LOKANTASI

Bu sayımızda Özdilek'in 30 yılı aşkın tecrübeyle oluşturduğu Safahat Lokantasi'nin mutfağına konuk oluyoruz. Türk mutfağıının birbirinden özel lezzetlerini bir arada sunan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de yer alan Safahat Lokantasi, eşsiz lezzetleri, tecrübeli aşçıların ellerinden, hijyen koşullarının eksiksiz olarak sağlandığı bir ortamda özenle hazırlayıp günlük olarak servis ediyor. Menüsüne eklediği yeni tariflerini kendine has formülleriyle vazgeçilmez lezzetlere dönüştürüyor. Hafif ve sağlıklı öğünlerin vazgeçilmezi soğuk meze, salata ve ana yemek çeşitleriyle sizi baş başa bırakıyoruz.



SAFAHAT KÖFTE

MALZEMELER

- Dana eti
- Kuzu eti
- Peynir
- Soğan
- Ekmek
- Havuç
- Kabak
- Maydanoz
- Hardal
- Sarımsak
- Yeşilbiber, karbonat, tuz, karabiber, kimyon, kırmızı toz biber

YAN MALZEMELER

- Dereotlu patates püresi
- Domates
- Yeşilbiber
- Tırnaklı pide

YAPILIŞI

Köfte hamuru hazırlanır ve içerisine ince şekilmiş havuç, maydanoz, biber, kabak ve sarımsak ilave edilir. Ardından baharatlar ve hardal ilave edilerek yoğurulur. Dinlendirilen köfte harcından eşit parçalar alınarak şekil verilir ve içine peynir eklenir. Peynir eklenen köfteler yarım ay şeklinde kapatılarak pişirmeye hazırlanır. Pişirilen köfteler dereotuyla hazırlanmış patates püresi, közlenmiş domates, yeşilbiber ve pideyle servis edilir.



ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR

MALZEMELER

- Enginar
- Soğan
- Sarımsak
- Havuç
- Patates
- Limon
- Zeytinyağı
- Ayçiçek yağı
- Dereotu
- Toz şeker
- Tuz

YAPILIŞI

Pişirme kabına ayçiçek yağı ve zeytinyağı eklenir. Isınan yağın içine soğan ve sarımsak eklenerek iki dakika karıştırılır. Ardından havuçlar küp küp doğranarak tencereye ilave edilir. Kavrulan malzemelerin üzerine su eklenerek kaynatılır. Kaynayan suyun içine enginar, tuz, şeker ve taze sıkılmış limon suyu eklenerek pişirilir. Patatesler küp küp doğranarak tencereye ilave edilir ve pişirmeye devam edilir. Pişen yemek dinlendirildikten sonra bir kabın içine alınarak bir gün boyunca dolapta bekletilir ve ertesi gün zeytinyağı ilave edilerek servis edilir.



YEPYENİ
MİSKET LIMONU
LEZZETİYLE

**SEN DE
DENE!**



LİMON VE MİSKET LİMONU
AROMALI GAZOZ

VIŞNELİ YAPRAK SARMA

MALZEMELER

- Asma yaprağı
- Pirinç
- Vişne
- Ayrışek yağı
- Zeytinyağı
- Soğan
- Sarımsak
- Kuş üzümü
- Taze Nane
- Maydanoz
- Limon
- Yenibahar, tane karabiber, toz tarşın, kimyon, şeker, tuz

YAPILIŞI

Pirinçler 10, kuş üzümü 20 dakika suda bekletilir. Bir tavaya hem ayrışek yağı hem zeytinyağı ekleyerek doğranmış soğan ve sarımsak ilave edilir ve kavrulur. Karamelize hale gelince pirinçler eklenerek 5 dakika daha kavrulur. Ardından baharatlar ve kuş üzümü eklenir, kavrulmaya devam edilir. Sıcak su yavaşca eklenerek suyu şekene kadar karıştırılır ve soğuması için bir kaba aktarılır. Ilık hale gelince ince kıyılmış maydanoz ve taze nane ilave edilerek karıştırılır. Hazırlanan iş harş asma yaprağına sarılarak pişirme kabına dizilir, üzerine donuk vişne taneleri, limon ve su eklenir. Sarmalar piştiğinde vişne taneleriyle servis edilir.





ODUN ATEŞİNDE TÜTSÜLENMİŞ SOSİSLER

DANA FRANKFURTER & DANA BRATWURST SOSİS

Gluten
İçermez



DANA
BRATWURST
SOSİS

Polonez Dana Bratwurst Sosis, dana eti ve özel seçilmiş baharatlarla hazırlanarak pişirilmekte, kayın ve kiraz ağaçlarının talaşlarında fümelenerek, mükemmel lezzetine kavuşmaktadır.



Polonez Dana Frankfurter Sosis, dana eti ve özel seçilmiş baharatlarla hazırlanarak pişirilmekte, kayın ve kiraz ağaçlarının talaşlarında fümelenmektedir. Üstün lezzetini koruması için doğal kuzu bağırsağında hazırlanan bu sosisi doğal bağırsağını soymadan tüketebilirsiniz.

DANA
FRANKFURTER
SOSİS



ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ

MALZEMELER

- Brokoli
- Arpacık soğan
- Sarımsak
- Havuç
- Domates
- Ayçiçek yağı
- Zeytinyağı
- Karabiber
- Toz şeker
- Tuz

YAPILIŞI

Brokoliler iyice yıkanarak sapları temizlenir ve bir kaba konur. Soyulmuş arpacık soğan ve sarımsak kabın içine eklenir. Temizlenmiş havuçlar soyularak top şekli verilir ve kaba ilave edilir. Domatesler kabuğu soyularak doğranır ve tüm malzemelerin üzerine dizilir. Üzerine tuz, karabiber ve toz şeker eklenir. Son olarak malzemelerin üzerine ayçiçek yağı, zeytinyağı ve su gezdirilir. Pişirme kabının üzeri folyo ve yağlı kağıtla kapatılarak önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Piştikten sonra soğuması için kabın üzeri açılır, soğuyunca servis edilir.



EVEREST®

Everest SGM-X7B
 Usb Mavi Gaming Mouse Pad ve Oyuncu Mouse

**SNOPY®**

Snopy SN-8800 GAMETIME
 Siyah Ledli Oyuncu Mikrofonlu Kulaklık



Snopy SN-8800 GAMETIME
 Kamuflaj Renkli Oyuncu Mikrofonlu Kulaklık

**mikado**

Mikado MD-23BT Shadowy
 Siyah TF Kart Destekli Bluetooth Alev Işıklı Speaker



IZGARA HELLİM SALATA

MALZEMELER

- Marul
- Frenk maydonozu
- Domates
- Roka
- Hellim peyniri
- Taze tesleğen

YAPILIŞI

Hellim peyniri orta kalınlıkta dilimlenir ve ılık suda bekletilir. Yeşillikler temizlendikten sonra bir kaptaki soslanır. İçerisine, doğranmış ve bütün halinde domates eklenir. Ilık suda bekletilen peynir suda yıkanır ve tavada kızartılır. Kızartılmış peynirler yeşilliklerin üzerine konularak servis edilir.



EŞSİZ LEZZETLERİ İLE

ÜLKER

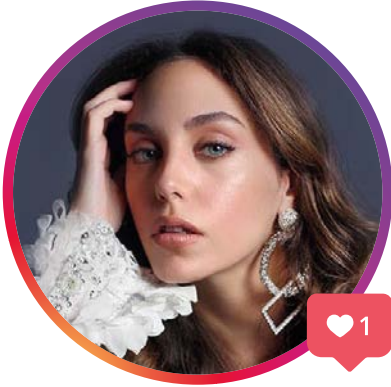
Olala





SOSYAL MEDYA

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



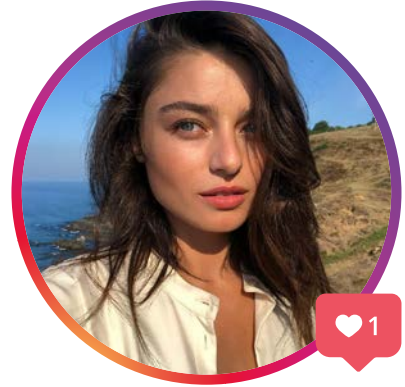
ÖYKÜ KARAYEL @imoykukarayel

Şarkıcı Can Bonomo ile bir süredir evli olan güzel oyuncu Öykü Karayel, Instagram'ı oldukça aktif kullananlardan. Kuzey Güney dizisindeki rolüyle hafızalarda yer eden Karayel'in 1 milyon 100 bin takipçisi bulunuyor. Profilinde sıklıkla eşikle ve arkadaşlarıyla olan fotoğraflarına yer veren oyuncu, paylaşımlarına siyah beyaz efekt uygulamayı ise çok seviyor. Karayel uzun yıllardır samimi olduğu arkadaşlarıyla olan eğlenceli karelerini sıklıkla paylaşıyor.



KENAN DOĞULU @kenandogulu

Her yaş grubuna hitap eden şarkıların sahibi Kenan Doğulu, projelerini ilk olarak Instagram takipçilerine duyurmayı seviyor: 643 bin kişinin takip ettiği Doğulu'nun takipçi sayısı günden güne artarken o da hayranlarını mutlu edecek paylaşımlar yapmayı ihmal etmiyor. Video kliplerini ve canlı performanslarını bol bol paylaşan Kenan Doğulu, genç müzisyenlere de sosyal medya üzerinden destek vermeyi unutmuyor.



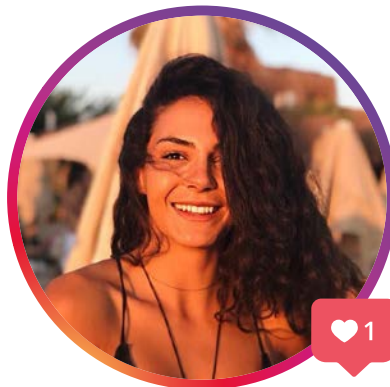
AYÇA AYŞIN TURAN @aycaaysinturan

Oynadığı diziler ve yer aldığı projelerle bir süredir gündemde olan Ayça Aysın Turan, doğal güzelliğiyle de dikkat çeken genç isimler arasında. Adından sıkça söz ettiren Hakan Muhafız ve Çukur gibi dizilerde yer alarak başarılı oyunculuk performansı sergileyen güzel oyuncuyu Instagram'da 2 milyon 500 bin kişi takip ediyor. Profilinde tek başına poz verdiği fotoğraflar paylaşmayı tercih eden Turan, şıklığıyla da takipçilerinden bol bol beğeni alıyor.



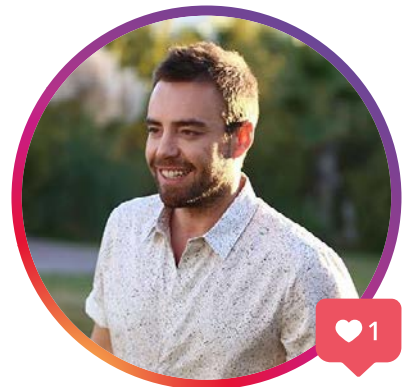
YALIN @yalinonline

Son dönemde Instagram üzerinden başlattığı canlı konser furiasıyla takipçi sayısı oldukça artan başarılı söz yazarı ve şarkıcı Yalın'ın 581 bin kişi takip ediyor. Profilinde yer verdiği akustik performanslar ve keyifli düetleriyle oldukça yorum ve beğeni alan sanatçı, hayranlarının şarkı isteklerine cevap vermeyi de ihmal etmiyor. Instagram'da da müzisyen kimliğiyle ön planda olan Yalın'ın profilinde müziğe doymak mümkün.



EBRU ŞAHİN @rebrusahin

Son dönemin fenomen haline gelen dizisi Herca'nın güzel başrolü Ebru Şahin'i Instagram'da tam tamına 2 milyon 800 bin kişi takip ediyor. Profilinde, yer aldığı profesyonel çekimlere yer veren oyuncu, arkadaşlarıyla olan samimi karelerini de paylaşmayı seviyor. Yaptığı başarılı işbirlikleri ve eğlenceli kapak çekimlerini takipçileriyle paylaşan Şahin'in hayran kitlesi ise güzel oyuncuyu her paylaşımında beğeni yağmuruna tutuyor.



MURAT DALKILIÇ @muratdalkilic

Sempatik şarkıcı Murat Dalkılıç'ın Instagram profili 2 milyon 100 bin kişi tarafından takip ediliyor. Dalkılıç, sosyal yaşamından sevimli dostlarına, canlı performanslarından günlük yaşamdan karelere kadar her anını sevenleriyle paylaşıyor. Paylaşımları altına gelen yorumları cevapsız bırakmayan başarılı şarkıcı, gündemi yakından takip ederek anlık paylaşımlarıyla da trendlere dahil oluyor.

YENİ

**YUMOŞ'TAN
DEV DEV DEV
BİR DEVRİM!**



UZMAN BAKIM SERİSİ
Beyazlar bembeyaz, renkler capcanlı,
ütü yapmak kopkolay!



EFSANE VİM GERİ DÖNDÜ !



Bütçe Dostu, Güvenilir Temizlik

