

# we|you|they

TEMMUZ - AGÜSTÜS 2021 - Sayı 28

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

TR

ALABİLİRSİNİZ

**BU TONLAR  
SİZE ÇOK  
YAKIŞACAK**

**İSPANYA'DA  
BİR ADA  
MAYORKA**

**YAŞAM  
ALANLARINIZI  
SAKİNLEŞTİRİN**

**TATİL  
SERÜVENİ  
BAŞLADI**

**DÜNYA ŞAMPİYONU  
İBRAHİM  
ÇOLAK**  
“EN BÜYÜK HEDEFİM  
OLİMPİYAT”

**EMEL RODOPLU**  
“KAYNAĞINDA  
ÇÖZÜLMİYEN SORUN  
ÇÖZÜME KAVUŞMAZ”



YENİ

**Fixodent**

**AMERİKA'NIN 1 NUMARALI\***

DİŞ PROTEZ YAPIŞTIRICI MARKASI

**10 KAT** <sup>'A KADAR</sup>  
**GÜÇLÜ TUTUŞ\*\***



MEMNUN KALMAZSANIZ  
PARANIZ İADE

\*Kasım'19 - Kasım'20 arası, AC Nielsen toplam marka satış verilerine göre, \*\*Yapıştırıcı kullanılmamasına kıyasla,\*\*\*Fixodent serisindeki en iyi teknolojiler.  
Para iade garantisi ile ilgili detaylı bilgi için: [www.fixodenttr.com](http://www.fixodenttr.com)

# LAV

*YENİ*  
*BİR CAM*  
**HEP**  
**YENİ BİR**  
**HEYECAN**

   /LAVTurkiye

[www.lav.com.tr](http://www.lav.com.tr)



# Castrol MAGNATEC'in Teknolojisi Tüketici İnovasyon Ödüllü!\*

Tüketiciler seçimini yaptı.  
Castrol MAGNATEC, DUALOCK Teknolojisi ile  
Yılın Seçilmiş Ürünü Tüketici İnovasyon Ödülü'nde  
madeni yağ kategorisinin kazananı oldu.



\*Nielsen Türkiye tarafından 15-25 Şubat 2021 tarihleri arasında Türkiye'de 18-55 yaş arasında 4012 tüketici ile yapılan araştırma sonucuna göre Madeni Yağ kategorisinde 20 yaş üzerinde ve arabasının bakımını yaptıran/bakım kararı veren 1.299 tüketiciyle yapıldı.





# EDİTO



## Sevgili We You They Okurları,

Masmavi bir deniz, ısıldayan güneş, uzayan günler, balkon sefaları ve mis kokulu çiçekler... İşte yaz mevsiminin en güzel aylarıyla buluştuğumuz bu günlere özel siz değerli okurlarımız için yaz kadar eğlenceli ve renkli bir sayı hazırladık. Her sayfasını keyifle okuyacağınız dergimizin konularına göz atmaya ne dersiniz?

Bu yaz gerçekleşecek Tokyo Olimpiyatlarına Türkiye’den katılacak sporculardan biri de kapak röportajımızı gerçekleştirdiğimiz Artistik Jimnastik Dünya Şampiyonu İbrahim Çolak. Öncelikle kendisine olimpiyat oyunlarında başarılar diliyor, sizleri de milli sporcumuzla yaptığımız; spora adanmış, emek dolu bir hayata tanıklık edebileceğiniz röportajımızla baş başa bırakıyoruz. İş yaşamına dair konuştuğumuz, Özdelek Holding Kiralamalardan Sorumlu Mali İşler Müdürü Emel Rodoplu ise yeni sayımızın kurum içi röportaj konuğu oldu.

Yeryüzünün cenneti olarak adlandırılan Mayorka’yı incelediğimiz Gezi sayfalarımız, İspanya’nın küçük ama büyüleyici bu adasına dair birçok bilgiyi barındırıyor. Akdeniz’e uzanan bu yolculuğumuzu burada bırakmıyor sizi yenilenen içeriğiyle Gurme sayfalarımıza davet ediyoruz. Sizleri, geçmişten bu yana ülkemizin Akdeniz kıyılarında yaşayan kültürlerin damak zevkiyle gelişmiş ve günümüz mutfağına kadar gelmiş lezzetli tariflerle buluşturuyoruz.

Denizlere uzanan bu düşsel seyahatimizi tamamlayan Vitrin sayfalarımız ise sizi tam da tatile yakışır bir renk olan mavi temasıyla karşılıyor. Seyahat hazırlığında olan küçük büyük herkesin tatil valizini hazırlarken ipucu olacak kombin önerilerimize göz atmasını öneririz.

Sözlerimin sonuna gelirken Kurban Bayramı’nızı en içten dileklerle kutlar, birlikte geçen mutlu günlere özlem duyduğumuz bu bayramı en güzel şekilde geçirmenizi dilerim.

Sevgi ve saygılarımla,

*Ece Şentürk*  
Koordinatör



we|you|they

**İmtiyaz Sahibi**

Özdilek Holding AŞ

**İmtiyaz Sahibi Temsilcisi**

Sertaç Ünal

**Genel Yayın Yönetmeni**

Sedat Yamansucu

**Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi**

Burcu Çoban

**Koordinatör**

Ece Şentürk

**Editör**

Emine Nalbant

**Görsel Yönetmen**

Ceyda Uysal

**Stilist**

Elif Ergezer

**Yayını Hazırlayan**

Duma Ajans

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



**Baskı**

Promat Basım

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

**Yayın Türü**

WE YOU THEY DERGİ  
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

✉ info@weyouthey.com.tr

🌐 weyoutheybyozdilek

📱 weyoutheymag

@ weyoutheymag

we you they dergisi  
mobil uygulamalarda ve web'te



# İÇİNDEKİLER



6 Özdilek'ten Haberler

16 ÖzdilekPark'ta Sizin için

**YAŞAM  
ALANLARINIZI  
SAKİNLEŞTİRİN**

36

## VİTRİN

26 Tatil Serüveni Başladı

28 Bu Tonlar Size Çok Yakışacak

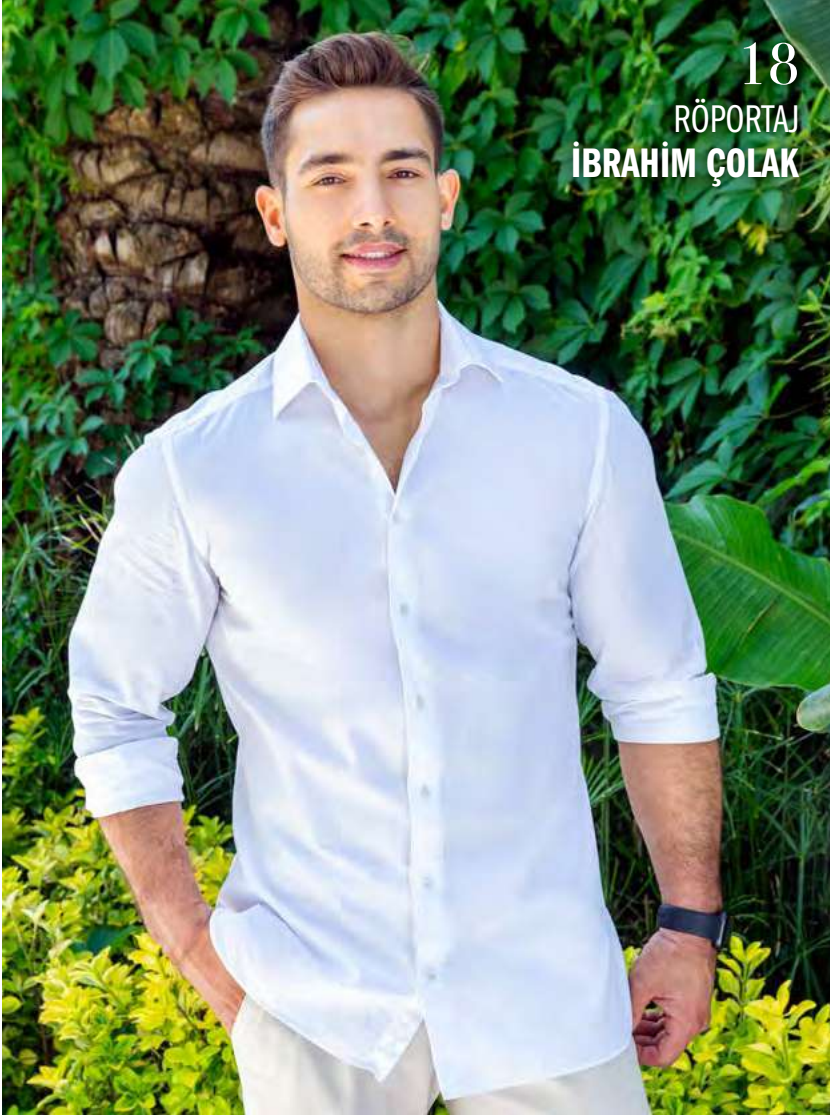
30 Miniklerin Tatil Valizi



## SADE VE DOĞAL YAZLIK EVLER

32





18  
RÖPORTAJ  
İBRAHİM ÇOLAK



## Maviliklere 24 Uzanan Bir Stil

### SAĞLIK

- 38 Saçlarınız Sizi Terk Etmesin
- 42 Aşure Hem Tatlı Hem Sağlıklı
- 50 Yaz Güneşi Cildinizde İz Bırakmasın

### AKTÜEL

- 44 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler
- 64 İz Bırakanlar
- 58 Canlılar
- 68 Atatürk'e Dair
- 60 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası
- 62 Kitap Önerileri

## GEZİ İSPANYA'DA BİR ADA: 46 MAYORKA



### GÜZELLİK

- 54 Mevsimin Bakım İpuçları

### TEKNOLOJİ

- 70 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

### GURME

- 72 Akdeniz Lezzetleri

### FAYDALI UYGULAMALAR

- 84 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



# ÖZDİLEK'TEN HABERLER

## DÜRDANE ÖZDİLEK ANISINA...



Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdiş'in 6 Haziran 2021 tarihinde, 92 yaşında hayata veda eden değerli annesi, bundan tam 10 yıl önce bir gazeteye konuk olur. Kendi özel tarifiyle yapmış olduğu su böreğiyle hafızalarda yer eden Dürdane Özdiş'in bu lezzet sırrı basında Savaş Ay'ın kalemiyle yer bulur. Bu lezzet deneyimini yaşayan Savaş Ay gibi pek çok kişi tarafından beğenilen su böreği, Hüseyin Özdiş'in annesinin adıyla geçmişten günümüze Dürdane Ana Su Böreği olarak bir lezzet hikayesine dönüşür.

2012 yılında Qualitasspa Eskişehir SPA & Wellness Center'ın açılışına katılan merhum gazeteci Savaş Ay, açılış sırasında yaşadığı tatlı anılarını, "ev ortamı gibi" şeklindeki ifadeleriyle gazete köşesine taşır. Açılış sırasında Hüseyin Özdiş'in kendisine tadımı asla unutamadığı bir su böreği ikram ettiğini anlatan Savaş Ay, bu lezzet sırrının nereden geldiğini merak ederek Hüseyin Özdiş'e sorar. Bunun üzerine Hüseyin Özdiş, rahmetli annesinin ne unutulmaz ne enfes bir tarif bıraktığını, tarifi günümüze kadar nasıl geldiğini ve bir lezzet geleneği haline nasıl ulaştığını büyük bir keyifle anlatır.

Rahmetli iş insanı Sakıp Sabancı'nın içinde olduğu Dürdane Ana Su Böreği'nin lezzet hikayesi, Dürdane Hanım'ın özel su böreği tarifini Özdiş ustalarına öğretmesiyle başlar. 21 kat hamurdan yapılan bu eşsiz lezzeti tadan Sakıp Sabancı, Hüseyin Özdiş'e bir mektupla su böreğini çok beğendiğini ve bu börek için annesinin adını vererek patent alıp seri üretime geçmesi fikrini verir. Sakıp Sabancı'nın bu fikrine sıcak bakan Hüseyin Özdiş, 1986 yılında başlayan ve tam 35 yıldır devam eden bu lezzet geleneğini "Dürdane Ana Su Böreği" olarak sürdürmektedir.

Anne elinin o sıcak geleneksel lezzetini ve yılların emeğini barındıran Dürdane Ana Su Böreği, rahmetle andığımız Dürdane Özdiş'in tarifiyle nesiller boyu devam edecek.



Sabah Gazetesi, 2012



Sakıp Sabancı, 1997



## ÖZDİLEK 9. DEPARTMAN MAĞAZASINI AÇTI

Türkiye'nin öncü ev tekstili markalarından Özdilek, perakende sektöründe her yıl büyüyerek devam eden mağazacılık yolculuğuna yeni bir halka daha ekledi.

Antalya, Bursa, Erzurum ve İstanbul illerinde bulunan 8 ayrı departman mağazasından sonra 9. mağazasını, halkın da büyük ilgi gösterdiği açılışla Sakarya Serdivan'da yer alan Cadde 54 AVM'de hayata geçirdi. 3 bin metrekarelik alanda 2 katlı ve son derece modern mimari tasarımlarla dizayn edilen departman mağazada, binlerce çeşitten oluşan kadın, erkek, çocuk giyim, aksesuar ve ev tekstili ürünüyle birlikte bir evin ihtiyacı olabilecek birçok ürün satışa sunuluyor.

Dünyaca ünlü sevilen markaların yanı sıra ev tekstili bölümünde havlu, bornoz, nevresim ürünlerinin tamamını kapsayan Özdilek Ev Tekstili, Sadem, Floretta markaları, tekstilde ise yine Özdilek markalarından; Funfair, Finesuits, Shefame, First Company Denim ile çocuk, kadın ve erkek giyim, ayakkabı, çanta ve aksesuar ürünleri ile Travel Zone markalı valizler yer alıyor.

Geçtiğimiz yıldan bu yana devam eden pandemi sürecine rağmen yatırımlarıyla ülke istihdamına ve ekonomisine fayda sağlamaya devam eden Özdilek, faaliyet gösterdiği tüm alanlarda olduğu gibi departman mağazalarında da niteliğinden ödün vermeden kaliteli ürün ve hizmet sunma hedefiyle misafirlerini ağırlamayı sürdürüyor. Perakende sektöründe 14 alışveriş merkezi, 7 hipermarket, 9 departman mağaza, 2 konsept lokum mağazası, 141 ev tekstili mağazası ve çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com ile misafirlerine kaliteli ürün ve hizmet imkanı sunuyor.

## ÖZDİLEK ANADOLU'NUN EN BÜYÜKLERİ LİSTESİNDE

Ekonomist Dergisi ve Türk Ekonomi Bankası iş birliğiyle bu yıl 17. kez düzenlenen "Anadolu'nun En Büyük 500 Şirketi" araştırmasının ödül töreni çevrim içi olarak gerçekleştirildi. Pandemi sebebiyle dijital platformlardan düzenlenen ödül törenine ise çok sayıda iş insanının yanı sıra T.C. Tarım ve Orman Bakanı Bekir Pakdemirli de konuşmacı olarak katılım sağladı. Törende 13 dalda toplam 55 ödül sahiplerini buldu. 2019 verilerine göre Özdilek, Anadolu'nun İstihdamı En Yüksek Şirketleri arasında beşinci; Kadın Dostu Şirketler arasında ise birinci sırada yer aldı. Çevrim içi ortamda düzenlenen ödül törenine Özdilek'i temsilen Özdilek Holding Mali İşler Genel Müdürü Dilek Bayram katılım sağladı. Kadın çalışan oranının fazla olan şirketlerin verimlilikte daha başarılı olduğunu vurguladığı konuşmasında Dilek Bayram, "Bu listede yer almaktan mutluluk duyuyoruz. Kadın çalışan istihdamına önem vermesi ve öncülük etmesi sebebiyle tüm kadın çalışan arkadaşlarım adına Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın Hüseyin Özdilek'e ve tüm çalışanlara teşekkürlerimi sunuyorum." dedi.





## ÖZDİLEK PERAKENDE GÜNLERİNE KATILDI

Faaliyet gösterdiği tüm alanlarda yeniliğe ve gelişime daima önem veren Özdeş, AVM ve perakende mağazacılık alanındaki yenilikleri yakından takip etmek için Türkiye'nin en büyük iş dünyası organizasyonlarından 2021 Perakende Günleri'ne katılım sağladı. Uluslararası perakende sektörü için bilgi ve deneyimin aktarıldığı, yeni iş birliği adımlarının atıldığı, başarının ve öngörülerin paylaşıldığı sektörün en büyük buluşması olan bu organizasyona Özdeş AVM'ler ve ÖzdeşParklar adına genel müdür ve üst düzey yöneticiler katıldı. İlham veren konferans oturumlarıyla benzersiz bir bağlantı ağı ve iletişim imkanı sunan fuar, 2021 Perakende Günleri katılımcılarına işlerini geliştirmeleri için eşsiz bir fırsat sunuyor.



## WYNDHAM GRAND İSTANBUL LEVENT'E CHOICE ÖDÜLÜ

Wyndham Grand İstanbul Levent, dünyanın dört bir yanındaki turist, gezgin ve iş insanlarının seyahat etmeden önce tavsiye almak amacıyla kullandıkları seyahat platformu Tripadvisor'ın, 2021 Travellers Choice ödülünü almaya hak kazanarak başarılarına bir yenisini daha ekledi. Her yıl tatilcilerin en çok beğendikleri otelleri belirleyen dünyanın en büyük seyahat platformlarından Tripadvisor'da, ulaşım, konaklama ve restoran deneyimlerinin yer aldığı aile tatil köylerinden büyüleyici butik otellere kadar dünyadaki en yüksek puanlı konaklama yerleri sıralanıyor. Değerlendirme kriterlerinde oldukça geniş bir yelpazeye sahip oylamada belirli bir başarıyı yakalayan Wyndham Grand İstanbul Levent, İstanbul'un kalbindeki merkezi konumu ve kusursuz hizmetiyle sloganındaki gibi misafirlerini Şehrin Kalbinde, Kalitenin Kalbinde ağırlamaya devam ediyor.



## WYNDHAM GRAND İZMİR ÖZDİLEK'E 4. KEZ "BEST OF" ÖDÜLÜ

Dünya çapındaki Wyndham Grand otelleri arasında yapılan değerlendirme sonucunda "Best of Wyndham Grand" ödülleri sahiplerini buldu. Şehrin En İyi Oteli Wyndham Grand İzmir Özdeş, son üç yılda olduğu gibi bu yılda da 4. kez Best of Wyndham Grand ödülünü almaya hak kazandı. Wyndham Grand İzmir Özdeş, İzmir Körfezi'ne hakim, deniz kıyısındaki ayrıcalıklı konumuyla 5 yıldızlı lüks bir şehir oteli olarak hizmet veriyor. Deniz ve doğa manzaralı lüks odalarda, misafirlere uluslararası beş yıldızlı otelden beklenen kalitede konfor sunuluyor. Otel, Covid-19 virüsü ile mücadele kapsamında süreçlerini Wyndham Hotels&Resorts, Dünya Sağlık Örgütü, T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın belirlemiş olduğu kurallar çerçevesinde uygulayarak ziyaretçilerini kabul ediyor.





# ÖZDİLEKPARK

ANTALYA BURSA İSTANBUL

## GÜVENLİ VE KEYİFLİ ALİŞVERİŞİN YILDIZI SİZSİNİZ

Yüzlerce marka, keyifli ve eğlenceli anlar, eşsiz lezzetler, ferah ve modern mimari, açık teras alanları ve kolay ulaşım ayrıcalıklarıyla dolu alışveriş deneyimi, TSE Covid-19 Güvenli Hizmet Belgemiz ile tescillediğimiz üst düzey hijyen önlemlerimizle ÖzdilekParklarda!



ANTALYA



BURSA



İSTANBUL



[ozdilekpark.com.tr](http://ozdilekpark.com.tr)





# EVİNİZİN MODASI TROPİKAL ESİNTİLERLE ÖZDİLEK'TE!

Botanik ve tropikal bitkilerden ilham alınarak hazırlanan ve sıcak renklerle buluşan modern tasarımların yer aldığı Özdilek Ev Tekstili'nin yeni sezon katalog çekimleri, İzmir Alaçatı Köşe Konak otelde tamamlandı. Özdilek Ev Tekstili'nin marka yüzü olan sevilen oyuncu Jessica May'in yeni sezonda da tüm zarafetiyle yer aldığı koleksiyon çekimleri, Alaçatı'nın eşsiz güneşi ve rüzgarları eşliğinde, taş evlerinin romantik atmosferinde gerçekleştirildi.

Rustik lüks stilini yansıtan geleneksel ve modern motiflerin sentezinden oluşan klasik ama modernin yenilikçi yorumlamalarıyla hazırlanan koleksiyonda; kiremitten bakır kızılına uzanan renk yelpazesi, baharatlı renklerin nötr griler ile uyumu, yağ ve zeytin yeşilinin çağla yeşiline dönen renk aralıkları ve hardal ile sarı tonları ayrıca lacivert ve denim maviler öne çıkıyor. Yüzde yüz pamuklu yapısıyla yumuşacık kullanım imkanı sunan havlu ve bornozlar, yaz boyunca hem evlerde hem de plajlarda tropik esintilere sahne olurken doğa ve rengarenk çiçek temalarının kullanıldığı nevresim takımları ise evlerde yaz coşkusu hissettiriyor.

Endüstriyel stillerden oluşan, modern çizgilerin sıcak renk paleti ile buluştuğu havlu ve bornozlar ile birbirinden sık nevresim takımlarını Özdilek Ev Tekstili mağazaları, Özdilek AVM'leri, çevrim içi alışveriş sitesi Özdilektem.com ile yetkili satış noktaları ve Özdilek bayilerinde bulabilirsiniz.



## ÖZDİLEK'TEN RENGARENK PLAJ KOLEKSİYONU

Özdilek Ev Tekstili'nin yumuşacık dokusu ve canlı renkleriyle dikkat çeken plaj havluları, her yıl olduğu gibi bu sene de plaj modasına yön veriyor. Fethiye Ece Saray Marina Resort otelde ve Kıdrak Koyu Plajı'nda çekimleri yapılan Özdilek Ev Tekstili'nin 2021 Yaz Plaj Kataloğu çekimleri, birbirinden güzel plaj havlularının fotoğraflanmasıyla tamamlandı. Doğal bir dokunuş sunan Özdilek Ev Tekstili plaj havluları, yumuşacık yapısının yanı sıra plaj modasının en güzel renk ve desenleriyle yeni sezonu rengarenk karşılıyor.

Eğlenceli tasarımları ve renkleriyle her yaşa hitap eden Özdilek Ev Tekstili plaj havluları, yazın sıcak enerjisini plajlara taşıyor. Plaj tarzınızla da uyum sağlayacak alternatiflere sahip havlular, suyu hızlı emen ve kolay kuruyan yapısıyla plaj çantalarınızın vazgeçilmezi oluyor. Yaz mevsiminin ruhunu yansıtan renk ve desenlerle hazırlanan Özdilek Ev Tekstili plaj havluları, Özdilek Ev Tekstili mağazaları, Özdilek AVM'leri, yetkili satış noktaları ve Özdilek bayilerinin yanı sıra Özdilek'in çevrim içi alışveriş sitesi Özdilektem.com'da!





Özdilek ev tekstili

# BU YAZ MODA PLAJLARDA

*Rengarenk Plaj Koleksiyonu ile Tarzını Yansıt*

#tarzınıyansıt  
#modapljlarda





# Emel Rodoplu:

**“Kaynağında çözülmeyen sorun  
çözümüne kavuşmaz.”**

Analitik düşünce, sayısal veriler ve bol rakamlı hesapların yer aldığı iş hayatının odak noktasına, planlı ve dikkatli çalışmayı, sağlıklı ve doğru iletişimi koyduğunu söyleyen Özdilek Holding Kiralamalardan Sorumlu Mali İşler Müdürü Emel Rodoplu, yeni sayımızın röportaj konuğu... Muhasebe ile ilgili konulardan özel yaşamındaki önceliklerine kadar pek çok noktayı konuşmak için bir araya geldiğimiz Emel Rodoplu röportajımız sizlerle...

Keyifli okumalar dileriz.

**Röportaj** Ece Şentürk **Fotoğraf** Ahmet Sungur

## **Öncelikle sizi tanıyabilmemiz için kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?**

1978 yılında Bursa’da doğdum. 1995 yılında Bursa Ticaret Meslek Lisesi’nden mezun oldum. Lise bittikten sonra özel bir şirkette işe başlayarak mesleğime ilk adımımı atmış oldum. Bu sırada Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi İşletme Bölümü’nü bitirerek lisans diplomamı aldım. Tam o dönem Özdilek’e muhasebe personeli alınacağını duyarak başvuru yaptım ve 2000 yılında bir parçası olmaktan gurur duyduğum Özdilek Ailesi’ne katıldım. Çalıştığım süre zarfında serbest muhasebe mali müşavir belgesi aldım. İşe başladığımda muhasebe elemanı olarak verilen tüm görevleri üstlendim, hem bilgi ve tecrübe eksikliklerimi tamamlamaya hem de görevimi eksiksiz yerine getirmeye çalıştım. Önce Gemlik Hipermarket’te muhasebe şefi ve cari hesaplar muhasebe şefliği, sonra da Özdilek Park Antalya’da muhasebe müdürü olarak görev aldım. Özdilek Center’ın açılışı ile İstanbul’a giderek Özdilek Parklar ve River Plaza muhasebe müdürü olarak görevime

devam ettim. 2016 yılı Ekim ayında ise kiralama mali işler yönetiminin genel müdürlükten yürütülmesine karar verilmesiyle birlikte kiralamalardan sorumlu mali işler müdürü olarak çalışmaya devam ediyorum.

## **Sizi daha yakından tanımak adına hayatınızın odağında yer alan üç kavramı bizimle paylaşabilir misiniz?**

İlk olarak hayatımın odağında ailem olduğunu söylemeliyim. Ailemin bana verdiği cesaret ve destek benim için çok önemli. Onların bana en zor anımda uzattıkları el olmasa şu anda bu pozisyonda olmam mümkün değildi. Sonrasındaysa işim ve mesleğim geliyor. Özdilek benim ikinci ailem oldu. Beni büyüttü ve yetiştirdi. Hem iş hem hayatla ilgili tüm tecrübelerimi, sektörel ve mesleki bilgilerimi kazandığım yer Özdilek’tir. Son olarak iyi ve kötü günümde yanımda olan, beni yetiştiren, bana sorumluluk veren, hata yaptığımda doğruyu gösteren, yeni bakış açılarına sahip olmamı sağlayan, eksik yanlarımı eleştirerek gelişmeye katkıda bulunan

tüm arkadaşlarım, yöneticilerim ve dostlarımı da söylemek isterim.

## **Uzun bir süredir salgın nedeniyle hayatın seyrini değiştiren birçok olay yaşandı. Bu dönemde sizin hayatınızda ne gibi değişimler meydana geldi?**

Sanırım salgının etkilemediği kimse kalmadı. Ben de bu virüsü kapmış ve hastalık dönemini ağır geçiren kişilerden biriyim. İyileştikten aylar sonra bile hala bazı rahatsızlıkların ortaya çıkması hem fiziksel hem de psikolojik olarak oldukça yorucu oluyor. Tüm bu süreçte bana destek olan öncelikle aileme ve Sayın Dilek Bayram’a, tüm yöneticilerime, iş ve ekip arkadaşlarıma müteşekkirim. Yaşadıklarım sonucunda sağlık olmadan her şeyin anlamsız olduğunu, nefes alabilmenin, çiçek kokusunun, anne yemeğinin tadının, karşılıklı sohbet etme keyfinin, özgürce dışarıya çıkabilmenin, işimin, iş arkadaşlarımin, yakınlarımızla ilgili kötü haber almadan geçen günün değerinin paha biçilemez olduğunu öğrendim.







**Günümüzden uzaklaşarak biraz geçmişe gidersek eğitim hayatınız ve sonrasında iş hayatınızdaki yıllarınızı nasıl geçirdiğinizi kısaca anlatabilir misiniz?**

Tabii ki çok uzun bir süreçten bahsediyoruz ancak özetlemem gerekirse mevzuata ve talimatlara hakim olarak işimi ve kontrollerimi yürütme, mevzuat değişikliklerine uygun olarak süreçleri düzenleme, aramıza yeni katılan ekip arkadaşlarımı doğru şekilde yetiştirme mücadelesi ile geçti diyebilirim.

**Bir gününüz nasıl geçiyor? Günlük çalışma planınızda neler yer alıyor?**

İş hayatım boyunca planlı çalışan biri oldum. Şu anki görevimde de kiralama mali işler müdürlüğüne ait aylık iş planını her ayın başında oluşturur ve ekibimle paylaşıyorum. İş akışı ile ilgili hemen hemen her sabah gerekli görüşmeleri yapar, günlük planı ve öncelikli olarak bitirilmesi gereken görevleri gözden geçiririm. Günün kalan kısmındaysa kira sözleşmeleri, kiracı görüşmeleri ve yazışmaları, günlük muhasebe kontrolleri, raporlamalar ve mevzuat değişikliklerinin takibi ile ilgilenirim.

**Özdilek, alışveriş merkezleri içerisinde birçok markaya ev sahipliği yapıyor. Kiralamalardan sorumlu mali işler müdürü olarak bizlere kiralama süreçlerinden ve faaliyetlerinizden bahsedebilir misiniz?**

Kiralama, AVM yönetimi, mali işler ve hukuk müşavirliğinin koordine olarak yürüttüğü uzun bir süreç. Kiralama talebi ile başlayan sürecimizde öncelikle yapılacak kiralamanın alışveriş merkezine katkısı, marka karmasına uygunluğu, konumun doğruluğu, firmanın güvenilirliği değerlendirilir ve kiralama şartları belirlenerek süreç yürütülmeye başlanır. Karşılıklı mutabakata vardıldıktan sonra şirketimizin standart kira sözleşmesi düzenlenir ve firma ile sözleşme sürecine geçiş yapılır. Sonrasındaysa sözleşmenin şartlarına uygun olarak mali ve operasyonel gereklilikler yerine getirilir. Bizler bu süreçte aylık hazırladığımız performans, bütçe, hasılat, tahsilat gibi raporlarımız ile hem AVM'lerin karlılık ve performans durumlarını hem de markaların performans durumlarını takip ediyoruz. Tahsilat konusunda haftalık kontrollerimiz sayesinde gider bütçemizdeki tasarruf tedbirleriyle hızlı aksiyon alabiliyoruz. Ayrıca alacaklarımızı günlük raporlar ile takip ederek AVM yönetimi ile gözden geçiriyor, ödeme sorunu olan firmalar ile uyarı, yasal takip gibi konularda çabuk hareket ediyoruz. Genel hatları ile kiralama ile ilgili süreçlerimiz bu şekilde işliyor. Hızlı, doğru ve sağlıklı iletişimin önemi her işte olduğu gibi burada da ortaya çıkıyor.





**Sözleşmeler, beyannameler, borç takibi, ödeme planları işinizin büyük ve önemli bir kısmını oluşturuyor. Her işinizin planlı olduğunu ve dikkat gerektirdiğini söyleyebilir miyiz?**

Kesinlikle planlı ve dikkatli olmak çok önemli... Çünkü görevimin başlangıç noktası kira sözleşmeleridir. Sözleşme kontrolü ve imza süreçlerinin tamamlanması, sisteme tanımlanması konularında hata yapılmaması gerekiyor. Sonrasında sözleşmeden doğan diğer konular ve muhasebe ile ilgili tüm süreçler belirlenen standartlara ve sürelerle uygun olarak yürütülmeli. Tüm bunları yapmak içinse plana göre ilerlemek ve çok dikkatli olmak şart.

**Muhasebe süreçlerinin sağlıklı ve süratli işlemesi için olmazsa olmazlar nelerdir?**

İşimiz gereği birçok birimle bağlantılı çalışıyoruz. Bu sebeple daha önce de

belirttiğim gibi sağlıklı ve doğru iletişimin önemli olduğunu düşünüyorum. Bununla birlikte, tüm ekibin her sürece hakim olması, doğru planlama, sağlıklı iş takibi, mevzuatın ve talimatların günlük takip edilmesi olmazsa olmazlarımızdandır diyebilirim. Burada yöneticilere düşen en büyük görev iyi personeller ve yönetici adayları yetiştirmek oluyor. İşini ve mesleğini seven, tam donanımlı dinamik bir ekibe sahipseniz her işi başarıyla neticelendirirsiniz.

**“Bir başarıdan bir satır, bir başarısızlıktan bir kitap öğrenebilirsin.” derler. Siz bu söz hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Çok doğru bir söz... Gerek iş gerekse özel yaşamımızda hatalarımızdan ders çıkararak hatayı tekrarlamamak için gerekli önlem ve aksiyonları almalıyız. Sonrasında başarıya giden yola devam edebiliriz. Hataları önemseyip ders çıkarmıyorsak bir satır bile öğrenmek mümkün olmayacaktır.

**“SAĞLIKLI VE DOĞRU İLETİŞİMİN ÖNEMLİ OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORUM”**

**Peki, sizi ve yaşamınızı en iyi tanımlayan düşünce biçimi nedir?**

Analitik düşünce yapısına sahip olduğumu düşünüyorum. Her olayı tüm açılarından incelerim. Bir sorun varsa sorunun kaynağını ve çözüm yollarını bulmaya çalışırım. Kaynağında çözülmeyen sorun kesin çözüme kavuşmaz düşüncesi ile hareket ederim.

**Son olarak bu yıl bitmeden gerçekleşmesini umduğunuz beklentileriniz veya öngörüleriniz varsa dinlemek isteriz.**

Öncelikle herkesin yılın kalan kısmını sağlıklı ve huzurlu geçirmesini diliyorum. Alınan tedbirlere uyularak salgının etkisinin azalacağına, 2022 yılında hem ülkemiz hem dünya için yeni normallerimizle daha iyi bir seneye başlayarak ekonomik ve sosyal kayıpların telafi edileceği bir yıl olacağına gönülden inanıyorum.



# ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



## BEYMEN CLUB'IN MARİN TEMASIYLA MAVİ YOLCULUK

Spor ve şık giyimi, doğanın yalınlığıyla yeniden yorumlayan Beymen Club Erkek 2021 İlkbahar Yaz Koleksiyonu, dinamik tarzı, farklı doku ve renkleriyle özgür kombin seçenekleri sunuyor. Yazın gelişini müjdeleyen marin temalı tasarımlar, beyaz ve lacivert birlikteliğinin yanı sıra batik desenlerle zenginleşiyor. Mavi ve nar çiçeği tonlarının hakim olduğu teknik baskılı tişörtler, çizgili trikolar ve keten gömlekler Beymen Club erkeğinin yaz gardırobunun demirbaşlarını oluşturuyor. Birbiriyle kolayca tamamlanabilen tasarımlarla özgür bir yaz müjdeleyen Beymen Club 2021 İlkbahar Yaz Koleksiyonu sizleri bekliyor.



## İPEKYOL İLE TATLI BİR YAZ RÜYASI

Ipekyol, 2021 yaz sezonunda plaj modasına damga vuracak ilk plaj giyim koleksiyonu için Burcu Esmer soy ile iş birliği yaptı. Burcu Esmer soy'un ilham veren stiliyle hazırlanan koleksiyon seçkisi, sizi sıcak yaz günlerine doğru bir yolculuğa çıkarmaya hazırlanıyor. Yaz mevsimine eşlik eden renkli mayolar, derin sırt detayıyla sürpriz bir görünüm sergiliyor. Canlı renklerin birlikteliğiyle oluşan çiçek desenli sörf mayo, bu sezon farklı tasarımları deneyimlemek isteyenlerin radarına giriyor. Aynı desenlerdeki bikini ise deniz kenarında şıklığı vadediyor. Minimal tavır sergileyen tarçın tonlu yüksel bel bikini ve kemer detaylı mayo ise yalın olduğu kadar feminen bir duruş yaratıyor. Dalga seslerinin yanında müzik ritimlerine eşlik edecek tek omuzlu mayo ve yüksek belli bikiniler, siyah - beyaz denkleminde teslim olarak deniz kenarında retro etkisi sunuyor.

## PENTİ YOUNG İLE PLAJLAR RENGARENK

Enerji dolu ve eğlenceli renkleriyle kendini bu yaz da plajlarda belli edecek Penti Young, kız ve erkek çocukların en çok beklediği denizli, kumlu tatil keyfine eşlik etmeye hazır. Penti Young ile bu yaz da koca bir hayal dünyası plaja iniyor! Minik unicorn'lar, safari tutkunları, denizkızları, egzotik ada sakinleri, gezegen koruyucuları, meyve oburları, gökkuşağı dilekçileri, sörf tutkunları Penti Young'ta bir araya geliyor. Bikinilerden mayolara, plaj kıyafetlerinden aksesuarlara bu yaz her şey tuzlanacak, kumlanacak!



## NETWORK'TEN AKDENİZ ŞIKLIĞI

NetWork, kaliteli kumaşları ve dikkat çekici detaylarıyla öne çıkan rengarenk polo yaka tişörtler, keten gömlekler ve şortların yer aldığı yeni yaz koleksiyonuyla stil sahibi erkeklerin yaz şıklığına damga vuruyor. NetWork'ün, güçlü renk kombinasyonlarıyla dikkat çeken koleksiyonunun tamamı, lüks ve konfor odaklı Akdeniz şıklığını şehir hayatına ve plajlara taşıyor. Pastel ve nötr tonları canlı renklerle buluşturan geniş koleksiyonda; boncuk ve palmye işleme detaylı polo yaka tişörtler, renkli keten gömlekler ve kısa kollu desenli vual gömlekler başrol oynuyor. Natürel dokularıyla öne çıkan ceket, pantolon takımları ve şortlar gündüzden geceye uzanan stil sahibi görünümüler yaratıyor.



## NINE WEST YAZ ŞIKLIĞINIZI ZİRVEYE TAŞIYOR

Zarafeti ve şıklığı yaşam biçimi haline getirmiş kadınların favorisi Nine West, yaz şıklığını tamamlayacak birbirinden zarif sandalet tasarımlarıyla sezona iddialı bir giriş yaptı. Toprak tonların öne çıktığı, ince burunlu, topuklu, taş ve pullarla süslenmiş modellerden dolgu topuklu hasır modellere kadar pek çok seçenek yaz kombinlerini göz alıcı hale getirmek isteyenleri bekliyor. Yaz mevsiminin favorisi Nine West sandaletler, konforlu yapılarıyla ayağınızı sıkmadan, yormadan stilinizi tamamlamayı vad ediyor. Koleksiyonda yer alan sandalet modellerine mevsimin nabzını tutacak çantalar da eşlik ediyor. Hareketli ve işlemeli modellerin yanı sıra kombininizi tamamlayacak şık ve kullanışlı çantalar da mevsimin trendlerinden ilham alıyor.





# EN BÜYÜK HEDEFİM OLİMPİYAT

# İBRAHİM ÇOLAK

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf İlker Sayılğan

Bu kez büyük bir emeğin, mücadelenin ve özverinin gerçek anlamlarının yoğun bir şekilde hissedildiği ve yaşandığı bir yerdeyiz. Nefeslerin tutulduğu, milli duyguların en derini, en anlamlısı İstiklal Marşımızı tüm dünyaya duyuran, Dünya ve Avrupa şampiyonluklarıyla bizim de gönlümüzün şampiyonu olan İbrahim Çolak, imzam dediği o sıcacık gülüşüyle antrenman salonunda karşılıyor bizi... 2019 Dünya Jimnastik Şampiyonası'nda altın madalya kazanan ilk Türk sporcu ve 2020 Avrupa Artistik Cimnastik Şampiyonası halka aleti şampiyonu İbrahim Çolak ile gurur dolu bir röportaj gerçekleştirdik. Şimdiden keyifli okumalar dileriz.

**Türk jimnastik tarihinin en iyi derecesini elde ederek bir ilke imza attınız. Sizi yakından tanıyabilir miyiz?**

Tabii, 7 Ocak 1995 yılında İzmir Konak'ta doğdum. 5 yaşındayken jimnastiğe başladım, şu an 26 yaşındayım. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimimi İzmir'de gördüm. Ardından 2017 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nden mezun oldum. İzmir'de bulunan Bornova Suphi Koyuncuoğlu Ortaokulu'nda beden eğitimi öğretmeniyim.

**Jimnastiğe 5 yaşında başladığınızdan söz ettiniz. İlk zamanlarınızdan ve bugünlere nasıl geldiğinizden bahsedebilir misiniz?**

Evet, 5 yaşındayken eski jimnastikçi amcam Erkan Çolak sayesinde başladım. Tabii yaşıma küçük olduğum için tamamen ailemin yönlendirmesiyle oldu. İlkokul yıllarımda hem spor hem okul gerçekten zor oluyordu. Bu zorlukları ailemin, antrenörüm Yılmaz Göktekin ve kulübüm Şavkar Cimnastik Spor Kulübü'nün destekleriyle aştım, başarılarımda da olumlu yönde çok etkileri vardır. Bu süre içerisinde hem İzmir hem Türkiye çapında dereceler kazanmaya başlamıştım. 2007 yılında milli takıma girdim ve yavaş yavaş uluslararası alanda da kendimi geliştirmeye başladım. Her yıl kendimi daha çok geliştirdim ve şu anki seviyeye kadar gelebildim. Yıllardır aynı antrenör ve aynı kulüple yoluma devam ediyorum. Daha güzel başarılar ve güzel projeler için birlikte çalışmaya da devam edeceğim.

“

**TÜRK İNSANININ  
DÜNYADA NASIL  
BAŞARILAR  
ELDE EDECEĞİNİ  
BİR KEZ DAHA  
İSPATLAMIŞ  
OLMANIN  
GURURUNU  
YAŞIYORUM**

”



## Elde ettiğiniz başarılarla birlikte Türk spor tarihinde değiştirdiğinizi düşündüğünüz bir şey var mı?

Türkiye'nin artistik jimnastikteki ilk dünya şampiyonu oldum. Tarihte ilkleri başardığınız zaman insanların ve belki de genç sporcuların kafasındaki imkansız gibi görünen hedeflerinin aslında başarılabilir olduğunu kanıtlamış oluyorsunuz. Ben de elde ettiğim başarılar sayesinde hem birçok ailenin bilinçlenmesine hem Türkiye'de jimnastiğe olan ilginin artmasına katkı sağladım diyebilirim. Bunun yanı sıra genç sporcuları da motive edebildiğimi düşünüyorum. Özellikle de imkan sağlanınca Türk insanının dünyada nasıl başarılar elde edeceğini bir kez daha ispatlamış olmanın gururunu yaşıyorum.

## Şampiyon olmak, artistik jimnastik dalında halka aletinde sizden daha iyi birinin olmaması nasıl bir duygu?

Bu duygu gerçekten kelimelerle anlatılamayacak kadar güzel. Dünyanın en iyisi oluyorsunuz. Bu bir rüyanın gerçekleşmesi gibi... Hatta bir süre bunun gerçek olduğuna inanamıyorsunuz bile. Fakat en güzeli şu ki o başarıyı elde etmek için neler yaşadığınızı, nasıl çalıştığınızı, ne zorluklar çektiğinizi siz biliyorsunuz. Bunların hepsi gözünüzün önüne geliyor ve kendinizle gurur duyuyorsunuz...

## Artistik jimnastikte belki de dünyanın en zor hareketini yaptıktan sonraki gülüşünüzü zaferinizin simgesi olarak yorumluyoruz. Yüzünüzdeki mutluluğun ardındaki hisleri sizden dinlemek isteriz?

Aslında o gülücüğün anlamı şu, biz yarışmada 10 tane hareketi arka arkaya yapıyoruz ve o gülüşü yaptığım hareket ise sekizinci hareketim. O noktada genelde kollarımız çok yorgun olur. O anda yaptığım gülüş şunu gösteriyor, performansımın sonlarına geldim, biraz yorgun olmama rağmen bu hareketi yaparken gülebiliyorum çünkü hala gücüm var demektir. Tabii bir yandan da o gülücük benim imzam oldu diyebilirim.

## Alanınızda öncü ve ilkleri yaşatan bir isim olarak ilk olmanın güzelliğinin yanı sıra emsalsiz bir başarıya odaklanmanın zorluğu oluyor mu?

Evet oluyor. Özellikle mental olarak o baskının, o stresin altında kalmamamız gerekiyor. Zaten belli bir seviyeden sonra bunu meslek olarak benimseyip, işimizi en iyi şekilde yapmaya çalışıyoruz. Bunun için de gerekli zihinsel antrenmanları yapıyor ve psikolojik olarak da kendimizi güçlendirmeye çalışıyoruz.



“OLİMPİYAT MADALYASINI HATTA OLİMPİYAT ŞAMPİYONLUĞUNU DA ÜLKEME KAZANDIRMAK İSTİYORUM”



## “ BİR SPORCU İYİ BİR KARAKTERE SAHİPSE EFSANE VE UNUTULMAZ OLUR ”

### **2021 Tokyo Olimpiyatları'nda Türkiye'yi temsil edecek sporculardan biri de sizsiniz. Olimpiyatlara katılmak, o yarışın içinde yer almak size nasıl hissettiriyor?**

En büyük hedefim olimpiyat oyunları. Bu ilk olimpiyatım olacak bu yüzden biraz heyecanlıyım tabii ki. Daha önceki yıllarda yarışmalardan elde ettiğim bütün tecrübelerimi Tokyo'da kullanıp, heyecanımı yenip güzel bir yarışma çıkarmak istiyorum. Dünya ve Avrupa şampiyonluğundan sonra olimpiyat madalyasını hatta olimpiyat şampiyonluğunu da ülkeme kazandırmak istiyorum ama her şeyden önce olimpiyat oyunlarına katılmak bile bence büyük bir başarı. Çünkü sadece dünya şampiyonasından ve bazı kota alma yarışmalarından seçilen sporcular olimpiyatlarda yarışabiliyor.

### **Olimpiyat oyunları için zorlu kamplara giriyorsunuz. Nasıl bir antrenman programınız var?**

Antrenman programımız gerçekten çok yoğun. Haftanın 6 günü, üç gün çift, üç gün tek antrenmanımız oluyor ve bir antrenman yaklaşık üç saat sürüyor. Bu da günümüzün

5 - 6 saatini jimnastik salonunda geçiriyoruz demek. Pazar günleri de tatilimiz oluyor.

### **Peki ya mental olarak nasıl hazırlanıyorsunuz?**

Psikolog ve mentorlarımız var, ihtiyaç duyduğumuzda onlarla birlikte zihinsel antrenmanlar yapıyoruz. Sanki gerçekten yarışma anında gibi meditasyon yapıyoruz da diyebilirim. Fakat beni en çok rahatlatan şey mental antrenman yani podyuma çıkmadan önce gözlerimi kapatıp yapacağım hareketleri zihnimde canlandırmak. Bu sayede kaslarıma sinyaller gitmiş oluyor ve hazır oluyorum. Geriye sadece gerçek anlamda performansımı sergilemek kalıyor.

### **“Spor yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder.” Milli bir sporcu olarak Atatürk'ün bu sözüyle ilgili siz neler söylemek istersiniz?**

Gazi Mustafa Kemal Atatürk bu sözüyle sporcunun sadece görünüş olarak çok kaslı, çok iyi görünüyor olmasının yeterli olmadığından, tüm bunların yanında

kendisini geliştirerek söylenileni anlama, hızlıca kavrama özelliğinin olması ve güzel bir karaktere sahip olması gerektiğinden bahsediyor. Bir sporcu başarısının yanında ahlaklı olursa ve iyi bir karaktere de sahipse işte o zaman efsane ve unutulmaz olur.

### **Jimnastik literatüründe “The Colak” adında kendi isminizi verdiğiniz bir hareketiniz yer alıyor. “The Colak” hareketinin ikincisi olabilir mi, bunun için bir hedefiniz var mı?**

Evet, “The Colak” hareketinden sonra güzel geri dönüşler aldık ve çok ilgi çektiğini gördük. Bu yüzden belki Tokyo Olimpiyatları'ndan sonra hareketimin ikincisi için gerekli çalışmaları yürütebiliriz.

### **24 yaşında dünya, 25 yaşında Avrupa şampiyonu oldunuz. 26. yaşınız için hedefiniz nedir?**

Tokyo Olimpiyatları 26. yaşına denk geldi. Hedefim olimpiyatlarda da başarıyı devam ettirebilmek ve seriyi tamamlayabilmek.



**Jimnastik sporlarındaki başarının futbol ve basketbol gibi sporlara göre daha az göz önünde bulunmasını neye bağlıyor ve bu başarıların daha çok kişi tarafından bilinmesi ve önemsenmesi için neler yapılabileceğini düşünüyorsunuz?**

Futbol ve basketbol diğer branşlara göre çok daha popüler ve herkes tarafından kolayca anlaşılabilen sporlar. Belli bir fanatik kitleleri yıllar önceden oluşmuş bu sporları insanlar daha çok takip ediyor. Aynı zamanda televizyonda ve sosyal medyada da hep gündemde olduğunu görüyoruz. Bunu değiştirebilir miyiz bilemiyorum ama bizim yapmamız gereken bir başarı elde etmek ve bunun devamını getirebilmek. Ayrıca Spor Genel Müdürlüğümüzün desteği ve Türkiye Cimnastik Federasyonumuzun 81 ilde başlattığı jimnastik projesi; bu branşın her ilde yapılabilmesini, popüler olması ve tanınmasını sağlamak açısından çok önemli. Bu şekilde jimnastik hakkında özellikle sosyal medyada daha çok paylaşım yaparak görünürlüğünü artırabilir ve insanlara futbol veya basketboldan daha fazla başarı elde edebileceğimizi gösterebiliriz. Uluslararası alandaki başarılarımız arttıkça daha çok kişi tarafından bilinen ve takip edilen bir spor olabilir...

**10 yaşından itibaren milli takım kampları da dahil Avrupa'nın dört bir yanına kampa gitmiş bir sporcu olarak bu noktaya gelmek için nelerden feragat ettiniz?**

Jimnastik gerçekten zor bir spor ama başka bir zorluğu ise başarı elde edebilmek için bu sporu uzun yıllar yapmak gerekiyor. 21 yıldır birçok şeyden fedakarlık ettim. Küçük bir çocukken bile sokakta çok fazla oyun oynayamadım, rahat bir öğrencilik yaşayamadım. Benim oyun alanım jimnastik salonuydu. Küçüklüğümünden itibaren çok yoğun bir programım vardı. Aynı zamanda ailem de benimle beraber çok fedakarlık yaptı. Örneğin aile pikniklerimiz antrenman saatlerime göre ayarlanırdı. Zamanımı yolda harcamamam için amcam beni her akşam motoruyla almaya gelirdi. Tüm bu zorlukları aşmamda başta ailem olmak üzere antrenörlerim, öğretmenlerim ve arkadaşlarım hep çok yardımcı oldular.

**Sporcu kimliğiniz gündelik yaşamınızı da etkiliyordu. Bir sporcu olarak sağlıklı beslenmeniz gerektiği için neler tüketmeye özen gösteriyorsunuz?**

Küçüklüğümünden beri kahvaltı yapmadan evden çıkmam. Yumurta, zeytin, peynir ve 1 - 2 dilim ekmek yer yanında da bir bardak çay içerim. Antrenmanımız bitince ise salonumuza diyetisyenlerimizin hazırladığı menüye göre yemeğimiz gelir, öğlen ve akşam yemeklerinde çoğunlukla karbonhidrat ve protein ağırlıklı beslenirim. Bunların yanında da sebze tüketmeye özen gösteriyorum. Tatlı konusunda ise canım istediği zaman abartmamak şartıyla tüketebiliyorum. Yaz ve kış yeme düzenim bu şekilde. Sadece porsiyonlarımda değişiklik yapabiliyorum.



**“SPOR, İNSANI HEM FİZİKSEL HEM DE ZİHİNSEL OLARAK GELİŞTİRİYOR”**

**Öğretmenlik yaptığınızı söylemişsiniz. Öğrenmeye devam ederken öğretmek size neler hissettiriyor?**

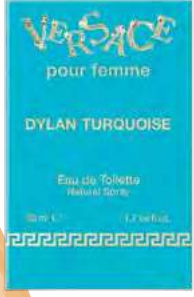
Aslında aktif sporculuk hayatım devam ettiği için yeteri kadar öğretmenlik yapamadım. Yine de öğretmenliğin gerçekten çok kutsal bir meslek olduğunu ve öğrencilerle beraber olmanın, onlara bir şeyler öğretebilmenin çok mutluluk verdiğini gördüm. Öğrencilerime mümkün olduğu kadar iyi örnek olmaya çalışıyorum ve yaptığım her şeye, her hareketime dikkat ediyorum. Aynı zamanda meslektaşlarıma da destekleri için çok teşekkür ederim.

**Son olarak çocuklar ve gençler için vereceğiniz tavsiyeler varsa dinlemek isteriz.**

Sporun gençlerin hayatına kattığı birçok güzel şey var. Bunlardan biri, spor sayesinde kazanılan bilinç ile çevredeki kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek. Spor, insanı hem fiziksel hem de zihinsel olarak geliştiriyor. Bu da kişinin erken olgunlaşmasına ve eğitim hayatında da daha başarılı olmasına yardımcı oluyor. Gençler için sporun en güzel yanlarından biri de bu sayede dünyanın birçok yerini gezip görme fırsatının olması. Böylelikle kendinizi daha çok geliştirebiliyorsunuz. Bu yüzden gençlere tavsiyem; spor, hayatınızın bir parçası olmalı.







**VERSACE**  
Parfüm  
1.240 TL



**H&M**  
Etek  
150 TL



**ADL**  
Çanta  
300 TL



**ADL**  
Bluz  
180 TL



# Maviliklere Uzanan Bir Stil

Uçsuz bucaksız mavilikler ve dalga sesleri...  
Denizlerin ve gökyüzünün rengi, sonsuzluğun  
simgesi mavi, sakinleştirici etkisiyle yaz stiline  
ilham verecek.

**KOTON**  
Kemer  
20 TL



**ADL**  
Etek  
250 TL



**KOTON**  
Çanta  
200 TL



**MANGO**  
Tulum  
300 TL

**KOTON**  
Küpe  
50 TL





**MANGO**  
Üst  
300 TL



**H&M**  
Üst  
100 TL



**TWIST**  
Çanta  
460 TL



**MANGO**  
Alt  
250 TL



**ALDO**  
Sandalet  
700 TL

**TWIST**  
Atlet  
180 TL

**TWIST**  
Şort  
299 TL



**CALVIN KLEIN**  
Güneş Gözlüğü  
960 TL



**MANGO**  
Üst  
150 TL



**VAKKO**  
Küpe  
180 TL



**ELIE SAAB**  
Parfüm  
408 TL



**TWIST**  
Çanta  
460 TL

**MANGO**  
Alt  
400 TL



**TWIST**  
Terlik  
400 TL



# TATİL SERÜVENİ BAŞLADI

**ALDO**  
Ayakkabı  
900 TL



**MUSTANG**  
Güneş Gözlüğü  
460 TL



**LCW**  
Tişört  
80 TL



**AVVA**  
Gömlek  
350 TL



**MANGO**  
Şort  
300 TL



**GUESS**  
Parfüm  
342 TL



**AVVA**  
Terlik  
200 TL



**MAVİ**  
Bileklik  
40 TL



**TRAVEL ZONE**  
Sert Valiz  
150 TL





**MANGO**  
Şort  
300 TL



**MAVİ**  
Şapka  
60 TL



**AVVA**  
Ayakkabı  
400 TL

Tatil valizinizi hazırlarken size ipucu verebilecek birbirinden şık kombin önerileri hazırladık. Yazın en sevilen rengi, mavinin tonlarıyla derlediğimiz tatil valizinizin olmazsa olmazı birbirinden şık ve pratik kilit parçalarla tatilinizin havasını tamamlayın.

**KOTON**  
Gömlek  
110 TL



**MAVİ**  
Mayo  
140 TL

**MANGO**  
Gömlek  
400 TL



**MANGO**  
Gömlek  
400 TL



**KOTON**  
Şort  
90 TL

**H&M**  
Mayo  
100 TL





**FIRST COMPANY**  
Elbise  
149,90 TL



**DEFACTO**  
Bluz  
59,90 TL



**ROBIN**  
Elbise  
139,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Pantolon  
99,90 TL

**SUYUTTI**  
Şapka  
54,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Bluz  
89,90 TL



**UNITED COLORS OF BENETTON.**  
Çanta  
239,90 TL



## BU TONLAR SİZE ÇOK YAKIŞACAK

Mevsimin enerjisi ve sıcaklığına karşı pembe ve yeşilin en soft tonlarıyla hazırladığımız kombin önerilerimiz, yaz rahatlığını sunan birbirinden konforlu parçalarla Özdelekteyim'de sizinle!

**FIRST COMPANY**  
Tişört  
39,90 TL



**ROBIN**  
Etek  
69,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Gömlek  
89,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
69,90 TL



**CENGİZ PAKEL**  
Cüzdan  
99,90 TL



**LIBERO**  
Ayakkabı  
309,90 TL



**LOFT**  
Pantolon  
229,90 TL



**COLUMBIA**  
Saat  
699,99 TL



**FINESUITS**  
Ayakkabı  
199,90 TL



**CAZADOR**  
Bermuda  
149,99 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
69,90 TL



**PIERRE CARDIN**  
Tişört  
199,95 TL



**PIERRE CARDIN**  
Pantolon  
499,95 TL



**PIERRE CARDIN**  
Gömlek  
349,95 TL



VİTRİN | ÇOCUK



**KOTON**  
Mayo Takım  
100 TL

**SLIPSTOP**  
Deniz Ayakkabısı  
45 TL



**BESTWAY**  
Bone  
35 TL



**ÖZDİLEK**  
Sponge Bob  
Water Lisanslı  
Plaj Havlusu  
70 TL



**LCW**  
Şapka  
45 TL

## MINİKLERİN TATİL VALİZİ



Tatilin, denizin, havuzun ve  
plajların keyfini çıkarmayı  
dört gözle bekleyen miniklere  
özel tatil valizi hazırladık.  
Sessiz, sakın, pırıl pırıl  
koylarda ve havuzlarda şimdi  
ışıldama zamanı!



**H&M**  
2'li Güneş Gözlüğü  
90 TL



**H&M**  
2'li Mayo  
130 TL



**TWIGY**  
Terlik  
90 TL

**PENTİ**  
Deniz Şortu  
80 TL



**KOTON**  
Bikini  
70 TL



**LCW**  
Hasır Şapka  
45 TL



**TWIGY**  
Terlik  
90 TL



**BIGMOUTH**  
Çocuk Botu  
100 TL



**MANGO**  
Güneş Gözlüğü  
100 TL

**H&M**  
Mayo  
100 TL



**H&M**  
Plaj Çantası  
100 TL



**TWIGY**  
Terlik  
100 TL



**ÖZDİLEK**  
Barbie Lisanslı  
Plaj Havlusu  
70 TL

**PENTİ**  
Mayo  
160 TL











# SADE VE DOĞAL YAZLIK EVLER



## YAZIN RUHU AÇIK RENKLERDE

Yazın ruhu, ferah ve aydınlık bir ortamda yakalanır. Siz de bu ferahlığı yakalamak için ilk olarak açık renk duvar boyalarıyla işe başlayabilirsiniz. Mavi, krem, kırık beyaz gibi göz yormayan hafif renk tonları, hem içinizi açacak hem de hangi odanızda kullanırsanız kullanın oranın daha geniş görünmesine yardımcı olacaktır. Açık renkler duvarlarda kullanılacağı gibi mobilya, ev tekstili ve yer zeminlerinde de tercih edilebilir.



## DAHA AZ EŞYA DAHA ÇOK HUZUR

Yılın tüm yorgunluğunu belirli süreler içerisinde atmak için hazırladığınız yazlığınızda, fazla eşyanın yorucu etkisini yaşamamak için "daha az eşya daha çok huzur" diyoruz. Başta mutfak olmak üzere evin her bir alanında ihtiyacınızı karşılayabilecek kadar eşyaya yer vermek, kalabalık görüntünün yorucu etkisini azaltacak hem de temizlik için ayıracağınız vakti oldukça aza indirecektir.

## SAKİNLİĞİ VE DOĞALLIĞI HİSSEDİN

Yazlık ev dekorasyonunun olmazsa olmazı hasır ya da ahşap mobilyalar. Bu mobilyalarla evinize dingin ve oldukça sakin bir hava katabilirsiniz. Halı yerine ince kilim ya da jüt, tül yerine bambu store perde modelleri tercih edebilirsiniz. Doğallık ve sadeliğin yanı sıra aynı zamanda konfor da vadeden divan tipi koltuklarla da yazlık keyfinizi katlayabilirsiniz.







## SAKİN BİR YAZ ATMOSFERİ

Bütünsel şıklığı sağlayabileceğiniz dekoratif ürünlerde ise rengarenk çiçeklerin, yemyeşil ağaçların, sonsuz mavilikte denizin ve ısıltılı güneşin yansımalarına yer verebilirsiniz. Rengarenk vazolar, birbirinden rahat minderler, canlı çiçekler, büyük yapraklı bitkiler, hasır şapkalar, rattan duvar panoları, makrome çiçeklikler, tropikal iklimi ya da marin görünümü anımsatan objelerle kendi yaratıcılığınızı ortaya çıkarabilirsiniz.

## MEVSİMİN VAZGEÇİLMEZİ AÇIK HAVA

Yazlık bir evin ya da yaz mevsiminin en doyumsuz olduğu nokta balkon, bahçe ve teraslardır. Bu alanları dekore ederken yaz mevsiminin estetiğinden ziyade biraz daha konforlu ve kullanışlı olmasına önem verilmelidir. Palet gibi doğal materyalle bir divan ve hasırla tasarlanmış sehpalara, hafif dokulu ve minimal desenlerle tasarlanmış objeler eşlik edebilir. Eğer balkon ve terasınızda gölge bir alana ihtiyacınız varsa balkon şemsiyesi ya da perdesi yerine sarmaşık bitkilerle hem doğallığı hem de sakinliği yakalayabilirsiniz.





# YAŞAM ALANLARINIZI SAKİNLEŞTİRİN

Refahın, bolluğun ve sağlığın simgesi zeytin ağacı ve rengini bu ağaçtan alan dinlendirici yeşil tonların evinize vadettiği huzuru misafir etmeye hazır mısınız? Aradığınız dinginlik belki de sizin için seçtiğimiz bu dekoratif ürün ve mobilyalarda saklıdır...



**KOÇTAŞ**  
Sehpa  
390 TL

## ÖZDİLEKTEYİM.COM

Poster Seti  
129 TL



**LCW HOME**  
Çerçeve  
40 TL



**KOÇTAŞ**  
İkili Koltuk  
2.999 TL



**YARGICI**  
Dekoratif  
Zeytin Ağacı  
400 TL





**LCW HOME**  
Tabak  
17 TL

**SADEM ORGANİK**  
River Battal Boy  
Yatak Örtüsü  
549,95 TL



**LCW HOME**  
Dekoratif Süs  
55 TL



**YARGICI**  
Kirlent  
280 TL

**H&M HOME**  
Vazo  
350 TL



**HOMETIME**  
Çerçeve  
44,95 TL



**YARGICI**  
Mumluk  
140 TL

**H&M HOME**  
Kirlent Kılıfı  
90 TL

**H&M HOME**  
Minder  
40 TL







# SAÇLARINIZ SİZİ TERK ETMESİN

Genetik etkenler, vitamin eksiklikleri ve kullanılan yanlış ürünlerin sebep olduğu saç dökülmeleri, iş ve sosyal yaşamı olduğu kadar kişinin psikolojisini de olumsuz etkiliyor. Pek çok insan, genellikle basit bir sağlık problemi gibi görülen saç dökülmelerini evde hazırladığı bakım kürleri ile önlemeye çalışıyor. Ancak dermatolojik muayene yapılmadan ve saç dökülmesinin sebebi belirlenmeden hazırlanan bu bakım kürleri genellikle zararlı etkilere neden olabiliyor. **Memorial Hizmet Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Uzman Dr. Selma Salman**, saç dökülmesi ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

AQUA.DI.POLO  
1987



SAAT GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ PARFÜM ÇANTA SAAT GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ PARFÜM ÇANTA



## VİTAMİN EKSİKLİKLERİNE DİKKAT

Saç dökülmelerinin sebebini öğrenmek için iyi bir dermatolojik muayene gerekmektedir. Çünkü saçlı deriyi tutan bazı cilt hastalıkları saç köklerini yıkıma uğratarak bölgesel dökülme ya da açılmaları neden olabilir. Muayenede saçlı deride herhangi bir cilt hastalığı tespit edilmediyse saçın dökülme sebebi yine detaylı bir şekilde incelenmelidir. Her gün 100 saç telinin dökülmesi normal kabul edilmektedir. Bunun üzerinde olan dökülmeler ise daha ciddi sorunlara işaret olabilir. Ağır ateşli hastalıklar, stres, uyku ve beslenme düzensizliği ve yanlış diyetler saç dökülmesine neden olabiliyorken cerrahi bir operasyon sonrası veya gebelikten 2 - 3 ay sonra da saç dökülmeleri görülebilmektedir. Ancak bu tip dökülmeler 3 - 6 ay içinde kendiliğinden düzelmektedir. Bazı ilaçlar, demir, biotin, çinko, B12, D vitamini, folik asit eksiklikleri ve tiroit bozuklukları da saç dökülmelerine neden olmaktadır. Bu tip saç dökülmesi yaşayan hastalara mutlaka uygun bir tedavi uygulanmalıdır.

## ZEYTİNYAĞI İÇEREN SAÇ MASKELERİ FAYDALI

Genel saç dökülmelerinde vitamin, demir ve eser element desteği sağlayan besin takviyeleri önerilmektedir. Bunun yanında saçı besleyen zeytinyağı, Hint yağı, E ve B vitamini içeren saç maskeleri tavsiye edilmektedir. Kronikleşen durumlarda ise erkek tipi saç dökülmesinde olduğu gibi saç spreyleri ve kozmetik işlemlerden yardım alınması gerekmektedir.

## ERKEK TİPİ SAÇ DÖKÜLMENİZ VARSA...

Dökülme, saçlı deri alın çizgisi ile tepe bölgesini içeren alanda daha yoğunsa ve bu alanlarda belirgin seyrelme izleniyorsa bu dökülme, erkek tipi saç dökülmesi olarak adlandırılmaktadır. Erkek tipi saç dökülmesi kadınlarda yumurtalık kistlerine bağlı olarak da gelişebilir. Bu şikayetleri yaşayan kadın hastalara mutlaka hormon tahlilleri yapılmalıdır. Ayrıca kadınlarda menopoz sonrası değişen hormon düzeylerinin etkisi de bu tip saç dökülmelerine neden olmaktadır. Saç dökülmelerine, mantar hastalıkları, saçkıran, psikolojik nedenlere bağlı saç koparmaları ve saçları sürekli gererek toplamalar da neden olmaktadır. Bu nedenle saç dökülme problemi olan hastaların mutlaka alanında uzman bir dermatoloğa başvurulması gerekmektedir.

## PRP VE MEZOTERAPİ İLE SAÇLARINIZI GÜÇLENDİREBİLİRSİNİZ

Erkek tipi saç dökülmelerinde saçlı deride erkeklik hormon düzeyi artmaktadır. Bu nedenle hormon düzeyini azaltmayı sağlayan saç spreyleri tedavinin ilk basamağını oluşturmaktadır. Erkek tipi saç dökülmelerine kozmetik uygulamalarla da çözüm bulunabilmektedir. Bunlardan biri, PRP yani trombositten zengin plazma uygulamasıdır. Hastanın kendi kanından elde edilen PRP, saçlı deriye uygulanarak kıl köklerinde hücre artışı, beslenme, güçlenme ve kalınlaşma sağlayarak büyümesini sağlamaktadır. Bir diğer kozmetik işlem ise mezoterapidir. Saç mezoterapisinde hormon özelliği olan maddeler ile saç kökünü besleyen vitamin ve eser elementler saç köklerine enjekte edilmektedir. Saçlı deride tamamen açılma oluşturacak düzeyde bir saç kaybı varsa saç ekimi önerilmektedir.



troise  
etoile®  
PIJAMA





# AŞURE

## HEM TATLI HEM SAĞLIKLI

Birlik, beraberlik, dayanışma ve paylaşmanın simgesi olan aşure, zengin içeriğiyle sağlığa faydalı, doyurucu ve tatlı ihtiyacını karşılayan bir besin. **Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Yeşim Özcan** "Aşure, besleyiciliğinin yanı sıra kalori bakımından da zengin bir besindir. Bu nedenle tüketirken aşırıya kaçılmamalı, porsiyon miktarına dikkat edilmelidir. Ortalama bir kase aşure, 300 - 350 kaloridir.

Özellikle diyabet hastası olanlar dikkatli tüketmelidir" diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Yeşim Özcan, aşurenin sağlık açısından faydalarını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

### **Bağırsak Sağlığını Koruyor**

Az su tüketimi ve hareketsiz yaşam, bağırsak hareketlerini etkilediği için kabızlık gibi sorunlara neden olabiliyor. Bu nedenle yüksek lifli gıdalarla beslenmek, bağırsak sağlığı açısından oldukça önem taşıyor. Yüksek lif oranına sahip kuru baklagillerle hazırlanan aşure, bağırsak hareketlerini artırarak kabızlık sorununa iyi geliyor.

### **Kolesterolü Düşürüyor**

Aşurenin içerdiği fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar yüksek miktarda omega 3 içerdiğinden bu sayede kolesterolü düşürüyor, kalp ve damar sağlığını koruyor. Zengin içeriğinden dolayı kalp hastalarının tercih edebileceği sağlıklı bir tatlı olan aşureyi günde bir kaseyi aşmayacak şekilde tüketmek gerekiyor.



## Anne Sütünü Artırıyor

Aşure içerdiği bitkisel kaynaklı protein sayesinde anne sütünün artmasına yardımcı oluyor ve emzirme döneminde oluşan tatlı ihtiyacını karşılıyor. Lohusa annelerin rahatlıkla tüketebileceği sağlıklı tatlı alternatiflerinden olan aşure aynı zamanda da oldukça besleyicidir. İçerdiği yoğun kuru baklagillerden dolayı gaz problemlerine yol açabileceği için doğumdan en erken üç hafta sonra tüketilmelidir.

## Stresi Azaltıyor

Aşure süslemesinde veya pişirirken içerisine katılan fındık, badem, ceviz gibi kuru yemişler, içerdiği vitamin ve mineral sayesinde stres yönetimine katkı sağlıyor. Kuru yemişler aynı zamanda bağışıklık sistemine yardımcı olan E vitamini, çinko ve omega 3 yağ asitleri içeriyor. Özellikle badem protein, lif ve potasyum yönünden zengin ve aynı zamanda stresin olumsuz etkilerini önlemeye yardımcı olabilecek Nacin ve Riboflavin gibi vitaminler de bulunduruyor.

## Unutkanlık Sorununa İyi Geliyor

Unutkanlığın birçok sebebi olmakla birlikte B vitamini yönünden yetersiz beslenme de unutkanlığı artırıyor. Aşurenin içinde yer alan kuru yemişler bol miktarda B ve E vitaminleri içerdiğinden, bu vitaminler beyin sağlığını koruyor ve hafızayı güçlendiriyor. Unutkanlık problemi için de çözüm olabiliyor.

## EVİNİZDE KOLAYLIKLA HAZIRLAYABİLECEĞİNİZ LEZZETLİ Mİ LEZZETLİ AŞURE TARİFİMİZ

### Malzemeler:

- ▶ 1,5 su bardağı aşurelik buğday
- ▶ Yarım su bardağı kuru fasulye
- ▶ Yarım su bardağı nohut
- ▶ 1 çay kaşığı tereyağı
- ▶ 15 su bardağı su
- ▶ Yarım su bardağı kuru kayısı
- ▶ Yarım su bardağı kuru incir
- ▶ Yarım su bardağı kuru üzüm
- ▶ 2 su bardağı toz şeker
- ▶ 1 çay bardağı soyulmuş badem içi
- ▶ 1 çay bardağı dolmalık fıstık

### Üzerini Süslemek için

- ▶ 2 - 3 yemek kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
- ▶ 3 - 4 yemek kaşığı soyulmuş badem içi
- ▶ 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- ▶ 3 - 4 adet kuru incir
- ▶ 3 - 4 adet kuru kayısı

### Yapılışı:

Aşurelik buğdayı bir gece öncesinde yıkayıp, 5 - 6 su bardağı su ile bir taşım kaynatın ve süzmeden 1 gece bekletin. Kuru fasulye ve nohudu ayrı kaplara alıp bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün buğdayı ocağa alıp tereyağı ve kalan su ile beraber pişirin. Buğday patlayana kadar ara sıra karıştırarak haşlayın. Kuru fasulye ve nohudu haşlayıp süzün. Kayısı, incir ve üzümü ayrı kaplara alıp sıcak suda 15 dakika beklettikten sonra buğdaya haşlanmış kuru fasulye ve nohudu ekleyip karıştırın. Toz şekeri de ekleyip 15 dakika orta ateşte karıştırarak pişirin. Küçük küpler şeklinde doğradığınız kuru kayısı ve incirleri, şişen dut ve üzümleri de tencereye ekleyip 10 dakika daha kaynatın. En son dolmalık fıstık ve soyulmuş badem içlerini de ilave edip aşureyi ocaktan indirin. Kaselelere paylaşın. İliyan aşureyi süsleyerek servis yapın.





Yaz mevsiminin en güzel aylarıyla selamlaştığımız bugünlerde yapabileceğiniz birbirinden keyifli hobi, etkinlik ve yenilikleri sizin için sayfalarımıza taşıdık. Tam Zamanı diyerek hayata geçirebileceğiniz ve kendinizi oldukça iyi hissettirecek önerilerimiz sizinle...

## FARKLI PİŞİRME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENMENİN...

Kurban Bayramı ile birlikte et tüketiminin arttığı bu dönemde farklı pişirme teknikleri öğrenerek menülerinizi ziyafete çevirmenin tam zamanı! Tek tip pişirme teknikleriyle sıradanlaşan et yemekleriniz için deneyebileceğiniz diğer yöntemler haşlama, kızartma, soteleme, ağır ateşte pişirme, ızgara yapma, rosto, poşe ve glaze... Eti doğru pişirmek lezzetini artırdığı gibi doyuruculuğunu da etkiliyor. Et yemekleri için sizlere verebileceğimiz bir diğer ipucu ise etin kemikli olması ve kemiğiyle birlikte pişmesi, bu da et yemeklerinin lezzetine lezzet katan bir diğer yöntem.



## BADMINTON'A HEMEN BAŞLAMANIN...

Badminton oynamayı biliyor musunuz? Yaygın bir spor dalı olan badminton yani tüytopunu daha önce denemediyseniz hemen denemenin tam zamanı! Bir tür tüylü top ve tenis benzeri raketlerle oynanan badminton, kolayca öğrenilmesiyle yediden yetmişe herkesin oynayabileceği oyunlardan biri. Tenisle kıyaslandığında, raketleri ve topu daha hafif olduğu için uzun süre yorulmadan oynamaya devam edebilirsiniz. Üstelik rüzgarsız havada açık alanlarda oynanabilen bu oyunla temiz havanın ve güneşin keyfini de çıkarabilirsiniz.



## MÜZİK LİSTELERİNİZİ DÜZENLEMENİN...

Hayatın bir parçası müzik... Kimi zaman çalışırken kimi zaman yemek yaparken bazen de uyumadan önce müzik dinleriz. Bir işle uğraşırken müzik dinlemenin, bilişsel yetenekleri etkilediğine dair birçok araştırma var. Hem davranış hem duygusal durumumuzu etkileyen bu eylem için dinlediğiniz müzikleri türlerine, ritmine ve dönemlerine göre listeleyebilirsiniz. Dinleyeceğiniz müzikleri gün içindeki aktivitenize göre kişiselleştirdiğiniz listelerden seçerek dinlemeniz, şarkı seçiminizi kolaylaştıracağı gibi yaptığınız işin verimini de artıracaktır.



## KENDİ MANZARANIZI RESMETMENİN...

Daha önce resim yaptıysanız şanslısınız ama yapmadıysanız ilk sanat eserinizi yapmaya hazır olun! İlk eserinize başlamadan önce sadece bir çizim kalem ve çizim kağıdı yeterli olacaktır. Dilerseniz bu renkli deneyim için boya ve tuval de edinebilirsiniz. Fakat bu sefer ne çizeceğinize tamamen siz karar vereceksiniz. Kartpostalı ya da bir modeli değil kendi çektiğiniz bir manzara fotoğrafını resmetmenin tam zamanı! İsterseniz evinizin camından, isterseniz de tatilde fotoğrafladığınız unutulmaz bir kareyi ele alarak kendi manzaranızı resmedebilirsiniz.



## SAKİNLİĞİ BALIK TUTARAK YAKALAMANIN...

Sakinlik ve huzur vadeden bir hobi edinmeyi kim istemez? Balık tutmak işte tam da böyle, maviliklere karşı kendinizle baş başa kalmanız için şahane bir fırsat. Bir göl kıyısında, sahilde ya da küçük bir balıkçı kayığıyla uzaklaşarak mevsimin en taze balıkları için suların derinliklerine olta sallayabilirsiniz. Üstelik tek başınıza yapabileceğiniz gibi toplu bir etkinliğe de dönüştürebileceğiniz bu aktiviteyle gün içinde daha az çalışan kas gruplarınızı da harekete geçirebilirsiniz.



## BAYRAM SONRASI DETOKSUNUN...

Kurban Bayramı'nın geleneksel lezzetleri, kalabalık sofralarda afiyetle tüketilirken bayram sonrası bu keyifli anların vücudumuza olan etkileri çok da lezzet ve sağlık vadetmiyor. Börek ve baklavanın başrol oynadığı o değişmeyen menü, bayram boyunca sofralarımıza konuk olurken bayram sonrası vücutta toksik etkilere yol açabiliyor. Alınan kiloları geri vermek, lifli gıda tüketimini artırmak ve bağırsak hareketlerini düzene sokmak için bayram sonrası detoks yapmanın tam zamanı!







# İSPANYA'DA BİR ADA: MAYORKA

İspanya'nın Akdeniz'deki en büyük adası Mayorka, pırl pırl deniziyle gotik mimari tarza ışık tutan yapılarıyla ve geçmişin izini sürebileceğiniz tarihiyle günümüzde en çok ziyaret edilen turistik adalardan bir tanesi... Gidip görenlerin yeryüzündeki cennet betimlemesi yaptığı Mayorka'nın birbirinden güzel noktalarını, gezi tutkunları için derledik. Yüz ölçümü olarak ülkemizin Rize ili ya da Van Gölü kadar büyüklüğe sahip bu eşsiz adanın gezilecek yerleri saymakla bitmese de mutlaka görülmesi gereken yerlerini sizler için öne çıkardık. Keyifli okumalar dileriz...



## PLAJ VE KOYLARI

Kayaların arasında elmas gibi parlayan koy ve plajlarla çevrili Mayorka'da 200'ü aşkın koy ve plaj bulunuyor. Açık mavi ve yeşil tonlardaki denizi ve bembeyaz kumsalıyla Maldivler'i aratmayan Mayorka'nın en ünlü ve kalabalık plajı ise Palma'dır. Cala Major, Illetes, Portals Nous, Cala Fornells, Es Trenc ve Alcudia Plajları da mutlaka ama mutlaka görülmesi gereken yerlerden...



## DRACH MAĞARALARI

Dünyanın en büyük su altı gölüne sahip Drach Mağaraları, Mayorka'da gezilecek yerler listesine mutlaka eklenmesi gereken noktalardan... Porto Cristo kasabası yakınlarında bulunan bu mağaralar, 1922 yılından bu yana ziyaret ediliyor. Mağaranın içerisindeki göle yansıtılan görüntüler ve sandallarla müzisyenlerin vermiş olduğu mini konserler eşliğindeki bu unutulmaz ambiyans görülmeye değer.





## VALDEMOSA KASABASI

Bir Orta Çağ kasabası olan Valldemossa, doğal ve tarihi güzelliklerinin yanı sıra dünyaca ünlü Piyanist Chopin'in şehri olarak da biliniyor. Huzur dolu kasaba, tarihi taş evleri, taş kaldırımlı sokakları, taşlarından ve duvarlarından fışkıran çiçekleriyle masallar diyarından bir yer gibi... Kasabanın sembolü olan Chopin'in kaldığı manastır La Cartuja ziyaret edilebilir ve yeşilin her tonunun hakim olduğu Jardins Joan Carles Bahçelerinde kısa yürüyüşler yapılabilir.



## LA SEU KATEDRALİ

Mayorka'nın başkenti Palma'nın en önemli simgesel yapılarından olan La Seu Katedrali, gotik mimari tarzıyla Mayorka Kralı I. Jaume'nin emriyle 1230 yılında yapımına başlanmış ve tamamlanması ise yaklaşık 350 yıl sürmüştür. Şehre hakim görüntüsüyle deniz kenarında yer alan katedral, yaklaşık olarak 110 metre uzunluğunda ve 33 metre genişliğindedir. İhtişamlı görüntüsünün yanı sıra gotik rozetli pencerelere sahip katedral, güneşin pencerelerden parlamasıyla sürekli değişen eşsiz yansımalara sahiptir.





## BELLVER KALESİ

Palma'da bulunan Bellver Kalesi'nin en büyük özelliği silindirik formda olması ve kalelerin ortak özelliği şehri dış saldırılara karşı koruma amacıyla değil de yazlık saray olarak inşa ettirilmiş olmasıdır. 1300'lü yıllarda yapılan kale, bu açıdan İspanya'nın tek; dünyanın ise üç kalesinden biridir. 18. ve 19. yüzyıllarda hapisane olarak kullanılan kale, günümüzde arkeoloji ve nümizmatik müze olarak ziyarete açıktır.

# TAPAS



## NE YENİR?

Basit malzemelerle yapılan ve fazla iddialı görünmeyen ancak oldukça farklı ve enfes bir damak zevkine sahip Mayorka'da, İspanyol ve Akdeniz lezzetlerini bir arada görebilirsiniz. Atıştırmalık kültürünün epeyce olmasıyla Mayorka mutfağında akla ilk gelen lezzetlerden biri de tapas... Bu geleneksel lezzet, bir dilim ekmek ya da bir kûrdana tutturulmuş çeşitli tatlardan oluşuyor.



# YAZ GÜNEŞİ CİLDİNİZDE İZ BIRAKMASIN



Bağışıklık sistemini güçlendiriyor, mutluluk hormonu salgılatıyor, uyku kalitesini artırıyor, dişleri güçlendiriyor, bazı kanser türlerinde koruyucu oluyor, sağlığımızın vazgeçilmezi D vitamininin sentezlenmesini sağlıyor... Hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız üzerinde son derece önemli işlevler üstlenen güneşten bahsediyoruz. Ancak tüm bu güzelliğinin yanı sıra güneş ışınlarına kontrolsüz olarak maruz kaldığımızda bu kez cildimizi yaşlandıran en önemli faktör olarak karşımıza çıkıyor. Bunun yanında güneş yanığı, lekeler, kırışıklıklar ve güneş alerjisi, güneşin yol açtığı önemli sorunlardan. **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Gizem Yağcıoğlu** incelen ozon tabakası nedeniyle günümüzde 20'li yaşların bile sorunu haline gelen deri kanserine de davetiye çıkardığını hatırlatarak, cildimizi güneşin zararlı etkilerinden korumak için almamız gereken önlemleri anlattı ve önemli uyarılarda bulundu.

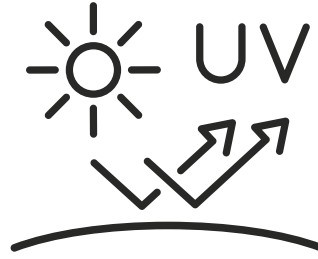
## Cilt Tipinize Uygun Ürün Seçin

Dermatoloji Uzmanı Dr. Gizem Yağcıoğlu, güneş koruyucu ürünleri cilt tipinize ve kullandığınız bölgeye uygun formülasyonda seçmenizin de çok önemli olduğuna işaret ederek "Örneğin yağlı ve sivilceye yatkın ciltlerde su bazlı losyon formları, kuru ciltte ise yağ bazlı krem formları daha doğru bir tercih olacaktır. Tüylü bölgeler, sırt gibi ulaşılması zor bölgeler ile geniş vücut alanlarında sprey formu daha kullanışlı oluyor. Göz çevresi ve dudak için stick formunda güneş koruyucular daha kolay uygulanabiliyor" diyor. Dr. Gizem Yağcıoğlu, ek bir deri hastalığınız varsa güneş koruyucu seçimi için dermatoloji uzmanına danışmanızın daha doğru bir yaklaşım olacağını da vurguluyor.

## Bulutlu Havalarda da Korunulmalı

Güneş koruyucuları çoğumuz sadece yaz aylarında ve güneşli günlerde uygulamak gibi önemli bir hataya düşüyoruz. Oysa güneş ışınları her mevsimde, bulutlu havada ve gölgede de cildimize ulaşmaya devam ediyor. Dermatoloji Uzmanı Dr. Gizem Yağcıoğlu "Deri kanseri ve deri yaşlanmasının en önemli nedeni olan güneş ışınlarından korunmak için güneş koruyucu ürünlerini her mevsim kullanma alışkanlığı edinmeniz oldukça önemlidir. Evde ve araçta pencere camları UVB (ultraviyole B) ışınlarını geçirmese de UVA (ultraviyole A) ışınlarının geçmesine engel olmuyor. Bu nedenle yine her mevsim evde ve arabadayken de güneş koruyucularınızı düzenli olarak cildinize uygulamaya devam etmelisiniz" şeklinde açıklamalarda bulunuyor.

**50**  
SPF  
UVA + UVB



## Sadece SPF Değeri Yetmez

Güneş koruyucu ürünü alırken SPF (Sun Protection Factor - Güneşten Koruma Faktörü) değeri 30 ve üzerinde olanlar tercih edilmelidir. SPF değeri UVB ışınına karşı koruyuculuğu gösteriyor. Örneğin bir kişi güneş koruyucu kullanmadığında 15 dakikada kızarıyorsa SPF değeri 10 olan bir ürünü sürdüğünde 150 dakikada kızarıklık gelişiyor. Ancak güneş koruyucuların UVB kadar UVA ışınlarına karşı koruyuculuğu da önemlidir. Aldığınız üründe aynı zamanda UVA ışınına karşı koruduğunun göstergesi olarak PPD, PA ya da broad spectrum değerlerinden birinin yazması veya ürünün ayrıca UVA'ya karşı koruduğunun belirtilmesi gerekiyor.



## Sokağa Çıkmadan 30 Dakika Önce Uygulanmalı

Çoğumuz güneş koruyucu ürünleri açık havaya çıkınca sürüyoruz. Oysa güneş koruyucuların yeterli koruma sağlayabilmesi için dışarı çıkmadan, kapalı ortamdayken ve kıyafetinizi henüz giymemişken 30 dakika önce sürülmesi gerekiyor.

## Her 3 Saatte Bir Tekrarlanmalı

Etkisi yaklaşık 3 saat devam eden güneş koruyucuları vücudunuza tekrar sürmeniz çok önemlidir. Duş sonrası, terlemenin ardından ve deniz veya havuzdan çıktıktan sonra etkisi azalacağı için bu süreyi dikkate almadan ürün tekrar uygulanmalıdır.

## Yetersiz Miktar Eksik Koruma Demek

Güneş koruyucu ürünlerin etkili olabilmeleri için vücuda uygulama miktarı da büyük önem taşıyor. Dermatoloji Uzmanı Dr. Gizem Yağcıoğlu, "Yetersiz miktar eksik koruma demektir" diyerek şu bilgileri veriyor: "Ürünleri yeterli kalınlıkta, ciltte katman oluşturacak şekilde ve ovalamadan uygulamalısınız. Bu miktar yüz, saçlı deri ve boyun bölgesi için yaklaşık bir çay kaşığı, tüm vücut için 9 çay kaşığı kadardır. Kulak, ense, omuz, burun, dudak ile ayak üstü gibi güneş ışınlarının dik geldiği ve genellikle uygulanması unutulmuş bu bölgelere özellikle dikkat etmelisiniz."

## Kıyafetleriniz Koyu Renk Olsun

Güneşin zararlı ışınlarından korunmak için dikkat etmeniz gereken bir başka önemli nokta da kıyafetlerinizin olması. Sık dokunmuş kıyafetler ve toplumda yanlış bilinenin aksine açık değil koyu renkli kıyafetler giymeniz gerekiyor. "Açık renk kıyafetler sizi sıcaktan korur, ancak UV ışınlarından yeterince korumaz" diyen Dermatoloji Uzmanı Dr. Gizem Yağcıoğlu sözlerine şöyle devam ediyor: "Koyu renk kıyafetler UV ışınlarını emerek güneşten daha iyi korunmanızı sağlar. Geniş siperli şapka ve UVA, UVB filtreli güneş gözlüğü kullanmanız da cildinizi güneş ışınlarından korumada önemli rol üstleniyor."



# GÜNEŞİN ALTINDA HER CİLT HASSASTIR

UV IŞINLARINA KARŞI  
KORUMA KALKANI





# MEVSİMİN BAKIM İPUÇLARI

Sıcak yaz mevsimi için kişisel bakımınıza yardımcı olacak ve kendinizi iyi hissettirecek ürünleri sizler için derledik. Güneş koruyucudan ferahlatıcı spreylere, yazın sıkça duş alanlar için deniz ferahlığı sunan duş jelinden hassas yapılı roll-on ve deodoranta kadar mevsimin en çok ihtiyaç duyulan ürünleri bir arada...

## SOLAIT

Solait Nemlendirici Güneş Spreyi, yüksek koruma özelliğiyle hem cildinizi korur hem de nemlendirir. UVA ve UVB ışınlarına karşı etkili koruma sağlayan özel formülüyle güneş ışınlarının neden olduğu cilt hasarına ve erken yaşlanma sorunlarına karşı cildi savunmaya yardımcı olur. İçeriği E vitamini ve Aquarich ile zenginleştirilmiştir.

**Fiyat: 130 TL**



## GLISS

Gliss Sun Protect Sıvı Saç Kremi, UVA / UVB filtresi içerir. Güçlü içeriği sayesinde saç kuruluğuna ve renk bozulmalarına karşı saçı korur. Doğal parlaklığı artırır, anında kolay tarama sağlar. Yaz mevsiminde güneşe maruz kalan saçların yıpranmasına karşı geliştirilmiştir ve saç onarıcı özelliğe sahiptir.

**Fiyat: 35 TL**



## YVES ROCHER

48 saat doğal etkinlik sunan hassas papatya roll-on deodorant, ter kokusunu önler. İçeriğindeki organik papatya cildi yumuşatır ve rahatlatırken kayın ağacı tozu ise teri hapsederek cildin doğal terleme sürecine zarar vermeden ıslaklık hissini ortadan kaldırır. Hassas koltuk altlarını yatıştırır. Kıyafetlerinizde sarı ya da beyaz leke bırakmaz.

**Fiyat: 30 TL**



## SOUL SECRETS

Miracles Of Bali Vücut Kremi ile yazın kuruyan ve daha çok bakım isteyen cildinizi arındırabilir, yumuşatabilir ve aydınatabilirsiniz. İçeriğindeki Hindistan cevizi suyu ve frangipani çiçeği ile cildinizi yatıştırır. Hindistan cevizi suyu kolajen oluşumuna yardımcı olurken frangipani çiçeğiyle vücudunuzu rahatlatır.

**Fiyat: 45 TL**



## EDA TAŞPINAR

Eda Taşpınar Güneş Sonrası Serinletici Jel, güneşle temas ederken yaşanan ciltteki kurulukları engeller. İçeriğindeki E vitamini sayesinde yaz mevsiminde bronzlaşan teninizi serinleterek nemlendirilmesini sağlar ve canlı bir görünüm sunar. Temiz cilde uygulanarak etkinin görülmesi için eşit bir şekilde sürülmeli ve emilmesi beklenir.

**Fiyat: 60 TL**



## NEUTROGENA

Neutrogena Skin Detox Serinletici Peeling Jel, ciltteki her türlü kiri temizler ve geriye ferah bir cilt bırakır. Serinletici jel formülü glikolik asitle zenginleştirilmiştir. Özel formülüyle cildi canlandırır, gözeneklerdeki kiri, yağı ve makyajı arındırır. Yumuşacık ve ısıtılı bir cilt için cildi derinlemesine temizlerken cildin ihtiyacı olan nemi de korur.

**Fiyat: 45 TL**



## CELENES

Celenes Aqua Thermal Sprey, cildinizi ferahlatmak ve nemlendirmek için kullanılır. Cildi anında tazeler, canlandırır ve korur. Saf termal su içeriğiyle tüm yaş grupları tarafından kullanılabilir. Paraben, parfüm, alkol ve koruyucu madde içermez.

**Fiyat: 80 TL**



## LE PETIT MARSEILLAIS

Çam ve deniz rezenesi içeriğine sahip duş jeli, sıkça duşa girilen yaz mevsiminin en özel ürünlerinden biri olmaya aday. Hafif ve kolay durulanabilir köpüğü cildinizde ferah bir deniz kokusu bırakır. Tek kullanımda cildiniz yumuşar, nemlenir ve ferahlar.

**Fiyat: 20 TL**





**SNP**

SNP Ice Bear Cica Maske, etkili yatıştırıcılık sağlayan Centella asiatica özü içerir. Bakımlı cilt dokusu için dış uyaranlarla yıpranmış cildi yatıştırır. Dış uyaranlardan kolayca zarar gören ciltlerin, yağı ve nemi dengelemesine yardımcı olur.

**Fiyat: 17 TL**

**HERBAL ESSENCES**

Herbal Essences Şampuan'ın saf aloe vera ve avokado yağı içeren rahatlatıcı formülü, saç derisini rahatlatır ve saçı kökten uca kadar besler. Sülfat, silikon, renklendirici içermez. Sürdürülebilir şekilde yetiştirilmiş aloe vera bitkisinden üretilmiş ve avokado yağı ile zenginleştirilmiş kremi bir yapıya sahiptir.

**Fiyat: 80 TL**

**VASELINE**

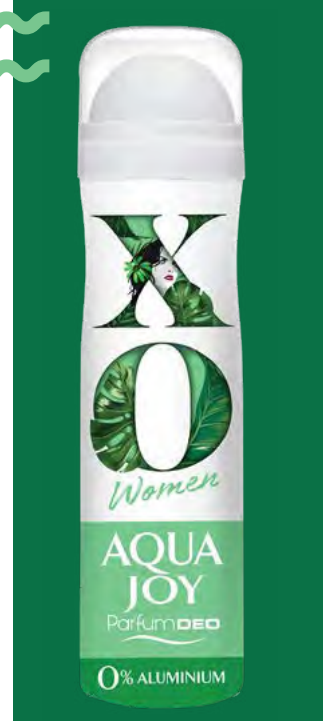
Vaseline Dudak Nemlendiricisi küçük metal kutusuyla kolay taşınır. İçeriğindeki aloe vera ile dudaklarınızın kurumasını engeller. Kuru dudakları ise yumuşatarak onarır ve kalıcı çözüm sağlarken özel içeriğiyle de dudaklarınıza terapi niteliğinde bakım yapar.

**Fiyat: 20 TL**

**XO**

Xo Aqua Joy Deodorant'ın turuncu kokusuyla doğanın yemyeşil yapraklarının tazeliğini hissettiren ferahlığı, orta notalarındaki floral kokuları oluşturan su zambağı ve şakayık çiçekleriyle buluşuyor. Yaz ayında daha çok ihtiyaç duyulan deodorant kullanımına yeni bir alternatif sunan Xo ile doğanın enerjisi teninizde hayata geçiyor.

**Fiyat: 18 TL**







# OKYANUSUN GÜZELLERİ

Suyun altındaki büyüleyici dünyayı merak etmeyen ve hayran kalmayan yoktur diye düşünüyoruz. Binlerce balık türüne ve canlının yaşamına ev sahipliği yapan mavi derinliklerden bir tutam aktardığımız bu sayımızda, birbirinden güzel renkleri ve benzersiz şekilleriyle okyanusun üç güzeli sizlerle...

## PALYAÇO BALIĞI

Canlı renkleriyle göz alan bu balıklar Hint Okyanusu ve Pasifik Okyanusu gibi bölgelerde yaşarlar. Siğ sularda yaşayan bu balıkların boyları ise 6 santimetre civarındadır. Genellikle bir bitkiyi andıran zehirli hayvanların dokunaçları arasında yaşarlar. Ortama kolay bir şekilde uyum sağlayan bu balıklar, yiyecek parçalama ve yırtıcılara karşı üstün bir koruma özelliği gösterirler.



## MOORISH IDOL

Mağrib halkı tarafından şans ve mutluluk getirdiğine inanılan balık, mağrib idolü olarak da bilinmektedir. Hint ve Pasifik Okyanusu'nda yaşamını sürdüren moorish idol balığının boyları ise yaklaşık 23 santimetredir. Sünger, tunikat, mercan, alg ve minik omurgasızlarla beslenirler. Derin ve çıkıntılı, gagaya benzer ağız ve önünde büyük ölçüde uzatılmış sırt yüzgeciyle oldukça çarpıcı bir görünüme sahiptir.



## İMPARATOR MELEK BALIĞI

Dünyanın en güzel balıklarından olan imparator melek balığı, çocuk ve yetişkin dönemlerinde farklı görünümlere sahiptir. Hint ve Pasifik Okyanuslarına özgü, Kızıldeniz'den Hawaii'ye ve Austral Adaları'na kadar resif bağlantılı balıklar 15 santimetre uzunluktadır. Yüzeylerindeki siyah ve açık mavi yatay çizgilerle vücutlarında daha ince açık mavi eğriler bulunan üç beyaz kıvrımlı bant vardır. Yetişkin dönemlerinde ise yatay çizgiler sarı ve maviye dönüşmektedir.





# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER



\*Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Eksikliğinde doktorunuza danışınız. Bu ürün 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.



# bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz    t /bakalimbiz    @ /bakalimbiz

## ► DÜNYA'NIN EN BÜYÜK BUZ DAĞI KOPTU



Antarktika buz sahanlığından dünyanın en büyük buz dağının koptuğu açıklandı. Avrupa Uzay Ajansı (ESA), Weddell Denizi'nde yüzen buz kütesinin şeklen Manhattan'a benzediğini ancak Manhattan'dan 70 kat daha büyük olduğunu duyurdu. Şu anda dünyanın en büyük buz dağı olan A-76, 170 kilometre boyunda ve 25 kilometre eninde. Yaklaşık yüz ölçümü 4 bin 320 kilometrekare olan buz dağının İspanya'nın Mayorka Adası'ndan daha büyük olduğu ifade ediliyor. Antarktika'nın batı tarafındaki Ronne buz sahanlığından koptuğu belirtilen kütle, önce İngiltere'nin Kutup Araştırma Enstitüsü British Antarctic Survey tarafından tespit edildi. Avrupa Birliği ve ESA'nın yeryüzü inceleme programı olan Copernicus'un uydusu Sentinel-1'in ilettiği görüntülerle de bu tespit doğrulanmış oldu.

## ► TÜM OKYANUSLARIN EN DERİN NOKTALARI



Tüm okyanusların en derin noktalarına insanlı dalışlar gerçekleştirmek hedefiyle yola çıkan Five Deeps Expedition (FDE) isimli projede, 45 bin kilometre yol kat edildikten ve 39 dalış gerçekleştirildikten sonra FDE, 550 bin kilometrekarelik bir harita oluşturuldu. Buna göre gezegenimizin büyük bir kısmını kaplayan okyanusların her birinin en derin noktaları şöyle: Pasifik Okyanusu Challenger Deep - 10 bin 924 metre, Atlas Okyanusu Puerto Rico Çukuru - 8 bin 378 metre, Antarktika (Güney) Okyanusu Güney Sandviç Çukuru - 7 bin 432 metre, Hint Okyanusu Java Çukuru'nda İsimlendirilmemiş Bölge - 7 bin 187 metre ve Arktik Okyanusu Molloy Deliği - 5 bin 551 metre.

## ► KÜRESEL ISINMAYA KARŞI BEYAZ BOYA GELİŞTİRİLDİ



Bilim insanları, Güneş'ten gelen ışınları maksimum miktarda uzaya geri yansıtabilmek için insan eliyle inşa edilen yapılarda kullanılabilecek dünyanın en beyaz boyasını geliştirdi. ACS Applied Materials & Interfaces dergisinde yayınlanan çalışmada kağıt ve kozmetik üretiminde kullanılan baryum sülfat tabanlı yeni bir beyaz renk ortaya konuyor ve bu beyaz rengin ışığı yüzde 98,1 oranında yansıttığı belirtiliyor. Bilim insanları ultra yansıtıcı beyaz boyayla Güneş'ten gelen ışığın bir kısmını derin uzaya geri yansıtarak küresel ısınmayı yavaşlatabilmeyi umuyor. Çalışmanın başyazarı Profesör Xiulin Ruan, Dünya yüzeyinin çatılar, yollar, arabalar, kullanılmayan araziler gibi yüzde 0,5 - 1'lik kısmını, geliştirilen bu ultra beyaz boya ile boyayarak, Dünya'nın ısınma eğilimini durdurmaya etkili olabileceğinin sinyalini verdi.



## ► BİR MİLYON YILLIK ATEŞ KALINTISI BULUNDU

Bilim insanları, yaklaşık iki milyon yıllık geçmişiyle insanlığın ilk evi olduğu iddia edilen mağarada yeni buluntu ve kalıntılar keşfetti. Güney Afrika'nın Kalahari Çölü'ndeki Wonderwerk Mağarası'nda yapılan çalışmalarla kül, hayvan ve alet kalıntısı ortaya çıktı. Kudüs İbrani Üniversitesi ve Toronto Üniversitesi'nden bir arkeolog ve jeolog ekip, bir milyon yıl önceye dayanan ateş kalıntısını, yaklaşık bir yıldır devam eden çalışmanın en önemli keşfi olarak açıkladı. Araştırmacılar, 2 buçuk metre kalınlıktaki tortul katmanlarını analiz ederek, insani faaliyetler neticesinde oluşabileceği ön görülen yontma taş aletler, yanmış hayvan kalıntıları ve küle ulaştı. Daha önce de alet yapımının en eski göstergelerine bu mağarada rastlayan ekip, son çalışmasını ise Quaternary Science Reviews'de yayımladı.



## ► BU CİHAZLA AKILDAN GEÇENLER DUYULUYOR

Bilim insanları, beyni okuyan ve düşünceleri konuşmaya çeviren bir cihaz geliştirdi. California Üniversitesi'nde araştırmayı yürüten ekip, insanların konuşma yetilerini kaybettikleri hastalıklarda bu cihazı kullanabileceklerini açıkladı. Nature dergisinde yayımlanan çalışmada akıl okuma teknolojisinin iki aşamada işlendiği anlatılıyor. İlk aşamada beynin dudakları, dili, gırtlak ve çeneyi hareket ettiren bölümüne elektrotlar yerleştiriliyor ve beynin bu bölgesindeki elektrik sinyalleri algılanıyor. Bilgisayarda farklı sesler için ağzın ve gırtlak hareketleri kopyalanıyor. Sonunda "sanal ses aygıtından" sentetik bir konuşma duyuluyor. Bu teknoloji şimdilik sınırlı bir başarıya ulaşmış olsa da bilim insanları, ilerleyen yıllarda konuşma yetilerini kaybeden hastalar, beyin hasarları geçirmiş kişiler, gırtlak kanseri, felçler ve Parkinson hastalıkları için kullanılabileceğini söylüyor.

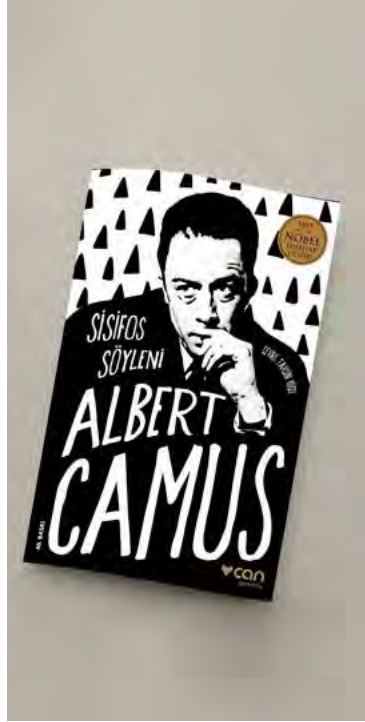


## NOBEL EDEBİYAT ÖDÜLLÜ ESERLER

### SİSİFOS SÖYLENİ

Albert Camus

Deneme türündeki bu eser 1957 yılında Nobel Edebiyat Ödülü'nün sahibi olmuştur. Yaşam ve varoluş üzerine kaleme alınmış, 20. yüzyıl felsefe tarihinin en önemli yapıtlarından biri olarak kabul edilir. Kitaba ismini veren Sisifos ise Yunan mitolojisinde büyük bir kayayı, bir tepenin en yüksek noktasına yuvarlamaya mahkum edilen bir kraldır.

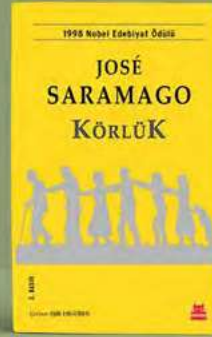


Bir yazar için en prestijli ve etkili takdirin okurları tarafından anlaşılmak ve hissedilmek olsa da yazarlar için eserlerinin Nobel Ödülü'ne sahip olması apayrı bir duygudur diye tahmin ediyoruz. Ruhunuza yepyeni kapılar açacak birbirinden eşsiz Nobel Edebiyat Ödüllü kitap önerilerimizi keyifle incelemenizi dileriz.

### KÖRLÜK

Jose Saramago

Portekizli yazar José Saramago'ya 1998'de Nobel Edebiyat Ödülü'nü kazandıran eser, insanların gittikçe bencilleşmesi ve olaylar karşısında duyarsızlaşması durumunu "körlük" kavramı etrafında işler. Körlüğün getirdiği kaostan doğan yeni bir düzenin anlatıldığı bu eser, beyaz perdeye de uyarlanmıştır.



### YÜZYILLIK YALNIZLIK

Gabriel Garcia Marquez

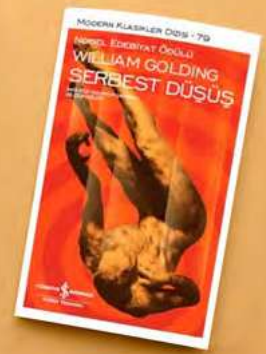
Marquez'in 1982 yılında Nobel Edebiyat Ödülü'nü almasını sağlayan roman, gerçekçi anlatımının yanı sıra fantastik kurgusuyla dünya edebiyatının kültürleri arasında yer alır. Eserin çıkış noktası ise yazarın büyüdüğü kalabalık ailedir. Kitap, yazarın Buendia olarak bahsedilen ailenin 100 yıl süren bir lanetle yaşamalarını konu edinir.



### SERBEST DÜŞÜŞ

Sir William Gerald Golding

Babasını hiç görmemiş yetenekli bir ressam olan Sammy Mountjoy, savaş sırasında esir düşerek bir hücreye kapatılır ve burada geçmişi gözden geçirmeye başlar. Yazar, bu eserin bir itiraf olduğunu belirtirken kitapla hayatı arasında paralellikler olduğunu da altını çizer. Bu eser "En İyi İngiliz Yazar" unvanlı William Golding'e Nobel Ödülü kazandırmıştır.



## OTOBİYOGRAFİK VE BİYOGRAFİK ESERLER

Sevdiğiniz bir yazarı kendi satırlarıyla tanımak ya da onun kelimeleriyle anlatılan başka bir yaşama tanık olmak istemez miydiniz? Biz de bu düşünceyle Kitap Önerileri sayfamızın ikinci kısmında otobiyografik ve biyografik türde edebi eserleri bir araya getirdik.

### ÇOCUKLUĞUM

Maksim Gorki

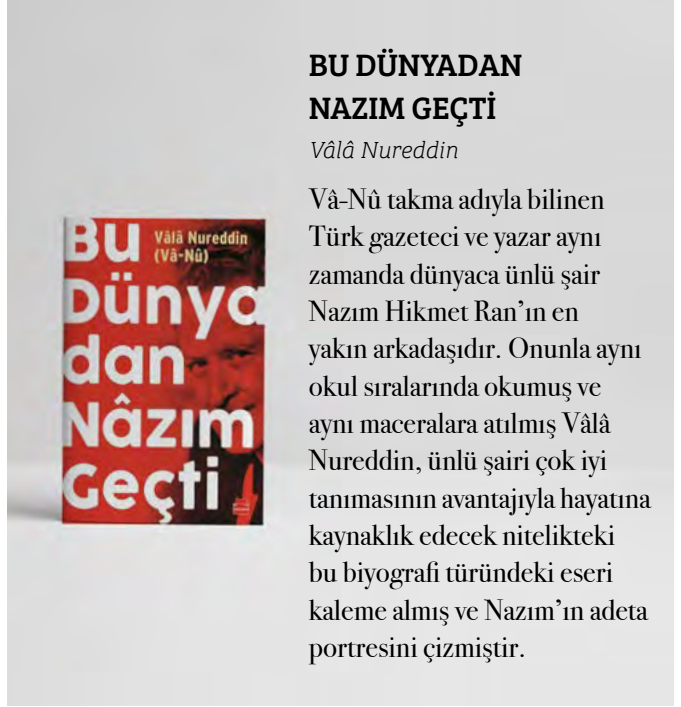
Rus edebiyatının en güzel otobiyografisi olarak adlandırılan bu eser, yazarın diğer eserleri olan Ekmeğimi Kazanırken ve Benim Üniversitelerim ile birlikte bir üçleme oluşturur. Bu üçlemenin ilk kısmını oluşturan kitapta, yazarın babasını kaybedince dedesinin evine taşınmasıyla başlayan hayatının yeni bir dönemi anlatılır.



### BU DÜNYADAN NAZIM GEÇTİ

Vâlâ Nureddin

Vâ-Nû takma adıyla bilinen Türk gazeteci ve yazar aynı zamanda dünyaca ünlü şair Nazım Hikmet Ran'ın en yakın arkadaşısıdır. Onunla aynı okul sıralarında okumuş ve aynı maceralara atılmış Vâlâ Nureddin, ünlü şairi çok iyi tanınmasının avantajıyla hayatına kaynaklık edecek nitelikteki bu biyografi türündeki eseri kaleme almış ve Nazım'ın adeta portresini çizmiştir.



### HAYATIM - BİR TAŞRALININ HİKAYESİ

Anton Pavloviç Çehov

Biyografi türündeki bu eserde soylu sınıfa ait genç bir adamın bu sınıftan koparak işçi sınıfına karışmayı seçmesinin hikayesi anlatılır. Rus tiyatro yazarı ve modern öykünün en önemli ustalarından olan Çehov'un bu eseri, biyografik olmasının yanı sıra içinde bulunduğu Rus toplumunun bütün sınıflarına karşı bir eleştiri niteliğindedir.



### AİLE MUTLULUĞU

Lev Nikolayeviç Tolstoy

Eser, 17 yaşındaki Maşa'nın kendisinden yaşça büyük olan Sergey Mihayloviç'le evlenmesiyle birlikte evliliğini ve evlilikle ilgili naif beklentilerini gözden geçirmek zorunda kalmasını konu alır. Tolstoy'un Valeria Arseneva adlı zengin ve yetim bir genç kızla yaşadığı aşk ilişkisinden esinlenerek kaleme aldığı bu eserin otobiyografik bir yanı vardır.





## İZ BIRAKANLAR...

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

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin kurulmasına önderlik ederek Türkiye'nin olimpiyatlarda temsil edilmesini sağlayan, Türkiye'de voleybol sporunun kurucusu ve ülkenin ilk beden eğitimi öğretmenlerini yetiştiren beden eğitmeni ve spor yöneticisi Selim Sırrı Tarcan, 1874 yılında Yunanistan'ın Teselya bölgesinde dünyaya gelmiştir. Babası Miralay Yusuf Bey, annesi Zeynep Hanım'dır. Yusuf Bey'in 1876 Karadağ Muharebeleri'nde şehit düşmesi üzerine 2 yaşında babasız kalan Tarcan, ailesi ile birlikte İstanbul'a, asker olan dayısının yanına gitmiştir. Galatasaray Lisesi'ne yatılı öğrenci olarak devam eden Selim Sırrı Tarcan, lise döneminde Üstünidman Ali Faik Bey'den jimnastik dersleri almıştır.

Galatasaray Lisesi'ndeki sekiz yıllık öğreniminin ardından Mühendishane-i Berr-i Hümayun'u bitirmiş, bir süre Servet-i Fünûn dergisinde spor bölümünü yönetmiştir. O dönemde Galatasaray Lisesi öğretmenlerinden Juery ile arası iyi olan Selim Sırrı, Juery aracılığıyla Fransız tarihçi ve sporcu olan Pierre de Coubertin ile temas kurmuştur. Bu iletişimin ardından 1908'de II. Meşrutiyet'in ilanı ile birlikte harekete geçen Selim Sırrı, ilk Milli Olimpiyat Komitesi'ni kurmuştur.

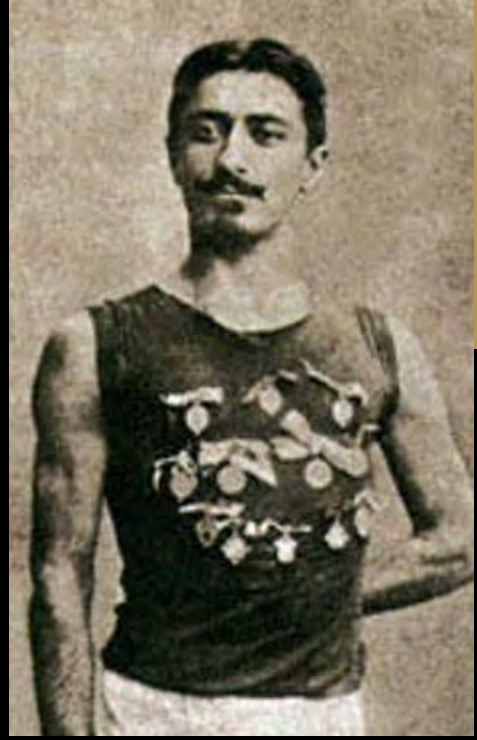
28 Mayıs 1909'da Berlin'de yapılan Uluslararası Olimpiyat Komitesi toplantılarına katılan Tarcan, aynı yıl içerisinde İsveç Kraliyet Askeri Beden Eğitimi ve Jimnastik Akademisi'ne başlamıştır. 1911'de akademi bitirip yurda dönmüş ve beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaya başlamıştır.

İsveç'te yöresel kültürlerin nasıl topluma kazandırıldığını yani folklor çalışmalarının nasıl yapıldığını görmüş; 1911'de yurda dönünce de Osmanlı'da folklor çalışmalarını başlatan ilk kişi olmuştur. Ege'den zeybek oyunları derleyerek, İstanbul şehir toplumuna tanıtmaya çalışmıştır.

I. Dünya Savaşı nedeniyle 1918'de Uluslararası Olimpiyat Komitesi üyeliğinden çıkarılan Türkiye'nin, Milli Olimpiyat Komitesi dağılmış; 1922'de Selim Sırrı'nın çabalarıyla Türkiye Milli Olimpiyat Cemiyeti tekrar kurulmuştur.

Aynı zamanda voleybol sporunun altyapısını okullarda kurarak başlatan ilk kişi olan Tarcan, Türkiye'de boks sporunun da kurucusu olarak ilk Türk boksörlerden Sabri Mahir gibi önemli isimleri Türk spor tarihine kazandırmıştır.

Cumhuriyet'in ilanına kadar çeşitli okullarda beden eğitimi öğretmenliğini sürdüren Selim Sırrı, 1924'te Beden Terbiyesi Başmüfettişi olmuştur. Yaşamı boyunca 58 kitap, 2 bin 500 makale yazmış ve yine pek çoğu spor konusunda bin 520 konferans vererek erişilmesi güç bir rekora ulaşmıştır.



SELİM SIRRI TARCAN



## HULUSİ BEHÇET

Kan damarı enflamasyonu (vaskülit) hastalığı olan ve bugün kendi adıyla anılan Behçet hastalığını tarif eden ilk bilim insanı olan Hulusi Behçet, 20 Şubat 1889 yılında İstanbul'da doğmuştur. Dermatalog ve bilim insanı unvanlarıyla kariyer yaşamı boyunca Türk tıp biliminin gelişmesine öncülük eden Behçet, oldukça zor bir çocukluk geçirmiştir. Babasının Şam'daki işleri sebebiyle eğitim hayatına o dönemler Osmanlı İmparatorluğu'nda bulunan Şam'da başlayan Hulusi Behçet, Gülhane Askerî Tıp Akademisi'nden 1910 yılında mezun olmuştur. Mezuniyetinin ardından dört yıl boyunca dermatoloji alanında ihtisas yapan Behçet, I. Dünya Savaşı (1914 - 1918) sırasında Edirne'deki askeri hastanede dermatoloji ve zührevi hastalıklar uzmanı olarak çalışmıştır. Savaştan sonra (1918 - 1919) tıbbi bilgisini geliştirmek amacıyla önce Budapeşte'ye sonra da Berlin'e gitmiştir. Türkiye'ye döndükten sonra serbest çalışmaya başlamış; önce Hasköy Cinsel Hastalıkları Hastanesi'nde (Haliç) başhekim olmuş, sonra Vakıf Gureba Hastanesi'ne geçmiştir. O dönemde İstanbul Tıp Fakültesi'nin bir parçası olan hastanede profesörlük de yapmıştır. Eğitim reformunun ardından Dar-ül Funun'un İstanbul

Üniversitesi olmasıyla o dönem üniversitede deri hastalıkları ve frengi kliniğini kurmuş ardından profesör seçilmiş ve böylelikle Türk akademisinde profesör unvanı alan ilk kişi olmuştur. Mesleğinin ilk yıllarından beri dermatoloji konusunda üretken bir bilim insanı olarak, birçok ulusal ve uluslararası kongreye özgün makalelerle katılmış ve birçok bilimsel dergide makalesi yayınlanmıştır.

Behçet, yeni kuşakların eğitime yardımcı olmak için çok sayıda makaleyi Türkçeye çevirmiş ve Kore gibi çok uzak ülkelerle ilişki kurmak için uluslararası derlemelerde özgün olgu sunuları yayınlamıştır. Frengi üzerinde çalışmalar yapan Behçet, frenginin tanısı, tedavisi, kalıtsal özellikleri, serolojisi ve toplumsal yönleri üzerine birçok uluslararası makale üzerinde çalışmıştır.

Hulusi Behçet'in tüm dünyaca tanınmasını sağlayan hastalık kendi ismiyle anılan Behçet hastalığı olmuştur. Hulusi Behçet, yayınladığı makalelerde, hastalığı üçlü kompleks tanımlamasıyla tamamen farklı bir antite (özgün durum) olarak bildirmiştir. Yayımlanan çalışmaların sonucunda Zürih Tıp Fakültesinden Prof. Mischner'in Uluslararası Cenevre Tıp Kongresinde yaptığı bir öneriyle Behçet'in bu buluşu "Morbus Behçet" olarak adlandırılmıştır.

Türk tıp biliminin gelişimine öncü olan Hulusi Behçet, 1924 yılında Türkiye'deki Turkish Archives of Dermatology and Syphilology isimli ilk dermatoveneroloji dergisinin sorumlusu olmuştur. Behçet hastalığının yanı sıra yaygın ve bulaşıcı birçok hastalığın belirtilerini de topluma duyuran Prof. Dr. Hulusi Behçet, 59 yıllık ömrüne yaklaşık 196 eser sığdırmıştır.





## YILDIZ MORAN

Türkiye'nin akademik eğitim almış ilk kadın fotoğrafçısı olarak tarihe iz bırakan Yıldız Moran, 24 Temmuz 1932 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Fotoğrafçılığının yanı sıra sözlük yazarı ve çevirmen olan Moran, 1951 yılında Robert Koleji'nden mezun olmuştur.

Bloomsbury Technical College ile Ealing Technical College'de eğitimine devam eden Yıldız Moran, dayısı Mahzar Şevket İpşiroğlu tarafından fotoğrafçılığa yönlendirilmiştir. 18 yaşına geldiğinde İngiltere'ye giderek Shakespeare Tiyatrosu'nun fotoğrafçısı John Vicker'den fotoğrafçılık üzerine eğitim alan Yıldız Moran, ilk fotoğraf sergisini 1953 yılında 21 yaşındayken Cambridge'de açmıştır.

İngiltere'de kaldığı süre içerisinde Cambridge'de bir, Londra'da ise dört sergi açan Moran, ardından İstanbul, Ankara ve Edinburgh sergileriyle çalışmalarına devam etmiştir. Yıldız Moran, İspanya, Avusturya ve Portekiz'i gezerek bu ülkelerde de fotoğraf çekimleri yapmıştır.

Türkiye'ye dönünce İstanbul Beyoğlu'nda Maya Sanat Galerisi'nin üst katında kendi eserlerini de sergileyebileceği bir stüdyo

kiralamıştır. Türkiye'de bulunduğu süre içerisinde: Cemal Gürsel, Muhsin Ertuğrul, Haldun Taner, Mücap Ofluoğlu, Adalet Cimcoz ve Haldun Dormen gibi isimlerin portre fotoğraflarını çekmiştir.

1963 yılında ise Cumhuriyet döneminin önemli şairlerinden Özdemir Asaf'la evlenerek bu evlilikten sonra da fotoğrafçılığı bırakmıştır. İyi derecede İngilizce bilen Moran, Özdemir Asaf'a ait şiirleri İngilizce'ye çevirmiş, Türkçe - İngilizce sözlük alanında da çalışmalar yapmıştır.

1982 yılında ise İstanbul Güzel Sanatlar Akademisi Fotoğraf Enstitüsü'nde onur üyesi olarak görev yapan Yıldız Moran'ın fotoğrafçılık üzerine verdiği eserleri, genellikle Anadolu teması üzerine olmuştur. Anadolu'yu köşe bucak gezerek fotoğraflayan Moran, 1995 yılında İstanbul'da hayatını kaybetmiştir.

Yıldız Moran kendisi ve fotoğrafçılık alanı hakkında verdiği bir demeçte: "Fotoğraf makinesi o denli varlığımızın bir parçası olmalıdır ki konu ile aranızda bir engel oluşturmamasın. Şiirselliği olan her şey sanat fotoğrafının konusudur, fotoğraf aracılığıyla evrensel olan ve işlenen konunun kavramını içeren fotoğrafı çekmek tek amacımdı." ifadelerine yer vermiştir.

## İBRAHİM MÜTEFERRİKA



Macar asıllı İbrahim Müteferrika, 1674 yılında bugün Romanya sınırları içerisinde yer alan Kaloşvar şehrinde dünyaya gelmiştir. Matbaa denilince akla ilk gelen isim olan İbrahim Müteferrika, yaşamı boyunca matbaacı, yayımcı, yazar ve çevirmen unvanlarına sahip olmuştur.

İbrahim Müteferrika, İstanbul'a gelince müteferrikalık yani sarayda padişah veya vezirlerin işlerine bakan kişi olarak görev yapmıştır. Başka diller de bilmesinden dolayı yabancı devletlerle iletişim kuran İbrahim Bey, bazı çeviri ve tercüme de yapmıştır.

Nevşehirli Damat İbrahim Paşa tarafından 1720 yılında Paris'e elçi olarak gönderilen Mehmed Said Efendi'nin Paris'te iken bir matbaayı ziyaret etmesi ve İstanbul'a dönmesiyle bu konuda çalışmaya da karar vermiştir. Bu vesileyle İbrahim Müteferrika ile tanışmıştır. Sadrazam Nevşehirli Damat İbrahim Paşa'nın desteği ve Macaristan'daki öğrenim tecrübeleriyle matbaanın kurulum çalışmalarına başlanmış ve kurulan matbaada ilk olarak Marmara Denizi haritasını basmayı başarmışlardır.

16 Aralık 1727 tarihinde Darü't-Tıbbâti'l Amire adlı ilk matbaanın kurulmasına başlanmış makine ve Latin alfabesi kalıpları yurt dışından

getirtilmiştir. 1729'da matbaanın ilk basılan kitabı ise Vankulu Lügat-ı olmuştur. Ardından tarih ve coğrafya ile ilgili ve sözlük olan 16 eser daha yayımlayan İbrahim Müteferrika'nın bastığı toplam eser sayısı 17'ye, cilt sayısı ise 22'ye ulaşmıştır. Osmanlı Devleti'nde basımı ilk kez gerçekleştirilen kitap unvanını elde eden Vankulu Lügatı, 500 adet basılmış ve tamamı satılmıştır.

İbrahim Müteferrika kurduğu matbaasında ömrü boyunca toplam 17 ayrı kitap basmıştır. Bu kitaplardan bazıları ise Tuhfet-ül Kibar fi Esfâr el-Bihar, Tarih-i Seyyah, Tarih-i Hind-i Garbi, Tarih-i Timur Gürgen, Tarih-i Mısır-i Kadim ve Mısır-i Cedid, Gülşen-i Hülefa, Grammaire Turque, Usul el-Hikem fi Nizam el-Ümem, Fiyuzat-ı Mıknatısiye, Cihan-nüma ve Takvim el-Tevarih gibi eserler olmuştur. Osmanlı Devleti'nde basımevi kurarak Türkçe kitap yayımlayan ilk kişi olarak tarihe iz bırakan İbrahim Müteferrika, 1745 yılında İstanbul'da hayata veda etmiştir.

Müteferrika tarafından basılan özgün yapıtlar ise günümüzde halen Yalova'da bulunan İbrahim Müteferrika Kağıt Müzesi'nde sergilenmektedir.



## ZAFERİN ADI

30  
AĞUSTOS

Bundan tam 99 yıl önce, Başkomutan Mustafa Kemal Paşa'nın, ordunun başında bizzat yönettiği, beş gün beş gece devam eden Büyük Taarruz, Türk ordusunun kesin zaferi ile sonuçlanmıştır. Yeni Türk devletinin, Türkiye Cumhuriyeti'nin ebedi hayatı burada ve bu zaferle taçlandırılmıştır. Cumhuriyetimizin ebedi muhafızlarını saygıyla ve sonsuz minnetle andığımız 30 Ağustos Zafer Bayramı ile ilgili o yıllarda yaşanan Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün bir Yunan generali ile arasındaki diyalogunu sizlerle paylaşıyoruz.

Yunan Kuvvetleri Komutanı General Trikopis, diğer esir kolordu ve tümen komutanları ile birlikte Mustafa Kemal Atatürk'ün huzuruna çıkarıldıkları zaman, hepsi çok heyecanlı ve bitkin haldeymiş. Atatürk onlara teselli için bu gibi yenilgilerin tarihte örnekleri olduğunu, sevk ve idareyi eksiksiz yaptysanız vicdanen rahat olabileceklerini söylemiş. Atatürk'ün bu sözleri üzerine Trikopis:

- Askeri görevimi tamamen yaptığımı eminim. Fakat asıl görevimi maalesef yapamadım. Daha intihar edemedim derken...

Mustafa Kemal Atatürk Yunan askerin sözünü,

- O size ait bir düşüncedir diyerek kesmiş ve harita üzerinde:  
- Şurada bir tümeninizi vardı. Niçin onu şuraya almadınız. Filan yerdeki kuvvetlerinizi falan yere sürseydiniz daha iyi olmaz mıydı? Gibi bazı eleştiriler yapmış.

Trikopis:

- Ben öyle hareket etmek için emir verdim. Fakat (yanındaki Kolordu Komutanı'nı göstererek) bu yapamadı demiş. Bu görüşmeler olurken esir komutan yavaşça yanında bulunan Türk subaylardan birine:

- Bizim ile konuşan bu general kimdi diye sormuş. Türk subay, Başkomutan Mustafa Kemal deyince adam hayrete düşerek, "Şimdi anladım biz niçin mağlup olduk! Çünkü bizim başkomutan İzmir'de vapurda oturuyordu." diye sitem etmiş.



*minipicco*<sup>®</sup>





# TEKNO TREND

En güzel anılarınızı dilediğiniz an ölümsüzleştirebileceğiniz dünyanın en küçük fotoğraf makinesinden ödüllü akıllı teleskoba, kendi kendini şarj edebilen kulaklıktan dilediğiniz müziği cebinizde taşıyabileceğiniz minimal boyutun sınırlarını zorlayan hoparlöre kadar en yeni ve dikkat çekici teknolojik ürünler sizin için burada!

## POLAROID'TEN DÜNYANIN EN KÜÇÜK FOTOĞRAF MAKİNESİ

Şipşak fotoğraf makinelerinin en popüler üreticilerinden Polaroid, dünyanın en küçük şipşak makinesi Go'yu tanıttı. Yalnızca 105 x 83,9 x 61,5 mm ebatlarında olan Go, 34 milimetrelilik odak uzunluğuna sahip bir lense sahip. Bu lens ise f/12 ve f/52 diyafram açıklığı ve 1/125 – 30 saniye poz süresi sunuyor. Ayrıca fotoğraf makinesiyle selfie çekebilmek için de üzerinde bir ayna bulunuyor. Dinamik flaş ve 750 mAh Li-ion bataryaya ev sahipliği yapan makinede çektiğiniz fotoğraflar, 10 – 15 dakika içinde tam rengine kavuşuyor. Özellikle son yıllarda oldukça popüler olan şipşak fotoğraf makinelerine yeni bir soluk getiren Polaroid Go, fotoğraf tutkunu kişiler için farklı bir deneyim sunuyor.



## SONY BRAVIA XR™ İLE GERÇEK DÜNYAYA MERHABA

Heyecanlandırıcı, duygulandırıcı ve tıpkı gerçek dünyadaymış gibi hissettiren tam sürükleyicilik sunan BRAVIA XR™ TV'ler, insan beyninin düşünme ve tepki verme yöntemini taklit ederek geliştirildi. Yepyeni Cognitive Processor XR™ işlemcisi üzerine kurulan bu yeni teknoloji, ekranı yüzlerce bölgeye ayırarak bölgelerdeki her nesneyi daha önce olmadığı kadar iyi tanımlıyor. Her sahnedeki odak noktasını daha net algılayarak daha doğal bir derinlik algısı yaratıyor. Daha fazla perspektifli 8K görüntülerin yanı sıra sesi yatay ve dikey yönlerde veren çok boyutlu ses sistemiyle 3D ses alanı oluşturuyor. SONY BRAVIA XR™ ile üstün TV deneyiminin yanı sıra kendi sesinizi kullanarak izlemek istediğiniz programları veya yayınları bulabilmek, "Bana bilim kurgu türünde TV programlarını göster" demek kadar kolay.



## KENDİ KENDİNİ ŞARJ EDEBİLEN DÜNYANIN İLK KULAKLIĞI

İsveç merkezli teknoloji şirketi Urbanista, dünyanın ilk kendi kendine şarj olabilen kablosuz kulak üstü kulaklığı Los Angeles'ı duyurdu. Bant kısmında yer alan Powerfoyle güneş enerjisi paneliyle doğrudan gün ışığı altında ya da ev ortamındaki ışıklarda bile kulaklığın şarj edilebilmesini sağlıyor. Güneşli bir günde sokağa çıkıldığında ve bir saat kulaklığın şarj olması sağlandığında üç saat kesintisiz olarak kullanılabilir. Dünyanın ilk kendi kendini şarj eden kablosuz kulak üstü kulaklığı Los Angeles, diğer teknik özellikleriyle de kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeyde. 40 mm'lik dinamik sürücülere sahip olan kablosuz kulak üstü kulaklık, iOS, Android ve Windows ile tam uyumlu olarak kullanılabilir. Google Asistan ve Apple Siri için de uyumluluğa sahip olan kablosuz kulak üstü kulaklık, Bluetooth 5.0 ve USB Type-C gibi bağlantı özelliklerine sahip.





## ASTRONOMİYİ ERİŞEBİLİR KILAN AKILLI TELESKOP

CES 2021 İnovasyon ödüllü akıllı teleskop Vespera, akıllı telefonlar ya da tabletler aracılığıyla kontrol ediliyor ve neredeyse hiç kurulumla ihtiyaç duyulmamasıyla amatör gözlemcileri hedefliyor. Fransa merkezli Vaonis firması tarafından piyasaya sürülen Vespera, astronomiyi insanlar için daha erişilebilir hale getiriyor. Görüntüler, bir göz merceği yerine mobil cihazlarda mobil uygulamalar aracılığıyla kontrol ediliyor. Ayar yapmak için yoğun uğraşlar gerektirmeyen bu teleskoplar, akıllı telefonların GPS'ini kullanarak kendilerini kalibre edebiliyor. Hiçbir kurulumla ihtiyaç duyulmadan kullanım sunan Vespera, 5 kilogram ağırlığında. 200 mm odak uzunluğuna ve F/4 diyafram açıklığına sahip Vespera, önümüzdeki yılın ilk çeyreğinde piyasaya sunulacak.

## KENDİ TÜRÜNÜN EN HIZLISI M1 ÇİPLİ YENİ IPAD PRO

M1 çip ile piyasaya sunulan yeni iPad Pro, A12Z Bionic'e kıyasla yüzde 50 daha hızlı CPU'ya sahip olarak CPU performansı 75 kat daha hızlandırıldı. Grafik performansı ise M1 çip sayesinde 1500 kat daha hızlanan iPad Pro ile AR modelleme yapabilir ya da en son çıkan oyunları sorunsuzca oynayabilirsiniz. 2 terabayt depolama alanı ile nereye giderseniz gidin 4K içeriklerinizi yanınızda götürüp izleyebilirsiniz. Ayrıca Thunderbolt'tan güç alan cihaz, tüm gün dayanan pil ömrüne de sahip. iPad Pro ekranı 10 bin mini LED'den güç alıyor. 4 hoparlörü, yeni aydınlatma teknolojisi ile öne çıkan iPad Pro'ya siyah ve beyaz olmak üzere iki farklı renk seçeneği ile Magic Keyboard eşlik ediyor.



## MÜZİĞİ REALME POCKET İLE CEBİNİZDE TAŞIYIN

Cebinize koyup istediğiniz yere götürebileceğiniz taşınabilirlik açısından neredeyse rakipsiz olan Bluetooth hoparlör Realme Pocket, 3W dinamik bas güçlendirici ses sürücüsüne sahip. Tek şarj ile 6 saate kadar kullanım sunan güçlü bir bataryaya rağmen 113 gramlık bir ağırlıkta. Suya karşı dayanıklı IPX5 sertifikasının yanı sıra 5.0 ile 10 metreye kadar kablosuz bağlantı destekli bluetooth bulunuyor. Cihaz, oyun oynarken ya da film izlerken medya oynatıcı veya oyun ile hoparlörü senkronize eden bir oyun modu da sunuyor. Realme link uygulaması ise hoparlörün akıllı telefon üzerinden kontrol edilebilmesini de mümkün kılıyor.





# AKDENİZ LEZZETLERİNDEN ENFES BİR SEÇKİ...

Bu sayımızda Türk mutfağında apayrı bir yere sahip olan Akdeniz'in o eşsiz lezzetleriyle buluşturuyoruz sizleri... Bölgeye özgü sebze ve otların lezzet püf noktasını oluşturduğu Akdeniz menümüz, geçmişten bu yana Akdeniz bölgesinde yaşayan kültürlerin damak zevkiyle gelişerek ve çeşitlenerek günümüz mutfağına kadar gelmiştir. Zeytinyağının, yeşilliğin, deniz ürünlerinin eksik olmadığı; salçanın, baharatın, kırmızı etin ve şerbetli tatlıların göz bebeği olduğu sofralar hazırlayabilmeniz için birbirinden lezzetli mi lezzetli tarifleri derledik. Akdeniz mutfağının öne çıkan lezzetleriyle sizi baş başa bırakıyoruz. Şimdiden afiyet olsun...



# AKDENİZ SALATASI

Sofraların vazgeçilmezi, güçlü besin içeriğiyle sadece yemeklerin yanında değil tek başına da servis edebileceğiniz nefis bir Akdeniz salatası için ihtiyacınız olan malzemeler:

- ◆ Marul
- ◆ Lolorosso
- ◆ Maydanoz
- ◆ Dereotu
- ◆ Nane
- ◆ Çeri Domates
- ◆ Beyaz Peynir
- ◆ Yeşilzeytin
- ◆ Siyah Zeytin
- ◆ Limon
- ◆ Zeytinyağı
- ◆ Nar Ekşisi
- ◆ Tuz



**Yeşilliği bol bu hafif lezzeti yapmaya başlamadan önce:**

Sosu için limon, zeytinyağı, nar ekşisi ve tuzu ayrı bir kaptaki karıştırın. Kalan tüm malzemeleri bol suyla yıkayarak temizledikten sonra kurutun. Yapraklı olan sebzeleri bıçak değdirmeden elinizle büyük parçalar halinde bölün. Domateslerinizi dört parçaya bölerek bir kaptaki bekleyen yeşilliklere ekleyin. Salatınızı karıştırırken hazırladığınız sosu ilave edip salata kaseye alın. Son olarak küp küp doğranmış beyaz peynir, dilimlenmiş siyah ve yeşilzeytinleri salatanızın üzerine ekleyerek adeta rengarenk bir tabloyu andıran salatınıza son dokunuşunuzu yapın ve tazeliğini kaybetmemesi için bekletmeden servis edin.

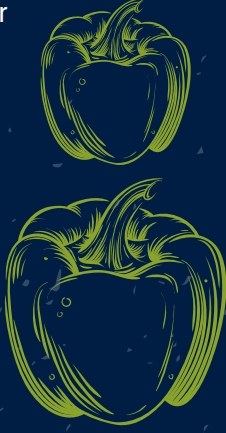




# SEBZELİ BİBER DOLMA

Akdeniz usulü biber dolması nasıl olur merak ediyorsanız önce gerekli malzemeleri sıralayalım:

- ◆ Kırmızı Dolmalık Biber
- ◆ Sarı Dolmalık Biber
- ◆ Zeytinyağı
- ◆ Patlıcan
- ◆ Kabak
- ◆ Sarımsak
- ◆ Siyah Zeytin
- ◆ Fesleğen
- ◆ Maydanoz
- ◆ Galeta Unu
- ◆ Tuz



Tüm malzemeler hazır! Şimdi önlüğünüzü giyip bu lezzeti kendi dokunuşlarınızla hazırlamaya başlayabilirsiniz...

Dolmalık biberleri yıkayıp kurularak işe başlayabilirsiniz. Ardından temizlediğiniz biberleri önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında kızdırın. Kızanmış biberlerinizin kabuklarını soyduktan sonra dikey olarak ortadan ikiye bölün ve içini temizleyin. Ardından patlıcan ve kabağı soyup küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsağı kıyın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp küçük parçalar halinde doğrayın. Maydanoz ve fesleğeni yıkayıp kuruttuktan sonra kıyın. Zeytinyağını tavada ısıtarak önce kıyılmış sarımsakları ekleyin sonra kabakları, son olarak da patlıcanları ilave edip kavurun. Kavurduğunuz karışıma galeta ununu ekleyip karıştırın, ocağın altını kapatmadan 10 dakika önce zeytin, maydanoz, fesleğen ve tuzu da ilave edin. Pişen karışımı biberlerin içine doldurarak zeytinyağı ilave edip önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin. Birçok Akdeniz yemeği gibi soğuduktan sonra servis edebilirsiniz.







Var mısın kalpleri  
yumuşatmaya?



**EFSANE TOBLERONE DARK  
ŞİMDİ TÜM TÜRKİYE'DE!**





# FIRINDA SEBZELİ SOMON



Hem doyurucu hem iştah açıcı  
bir ana yemek için ihtiyacınız  
olan malzemeler:

- ◆ Dilim Somon
- ◆ Patates
- ◆ Kırmızıbiber
- ◆ Çeri Domates
- ◆ Sarımsak
- ◆ Soğan
- ◆ Maydanoz
- ◆ Dereotu
- ◆ Karabiber
- ◆ Pul Biber
- ◆ Tuz
- ◆ Kekik
- ◆ Limon Kabuğu Rendesı
- ◆ Zeytinyağı

Mis kokusuyla büyüleyecek  
fırında somonunuzu hazırlamaya  
başlayabilirsiniz...

Patates, soğan, biber, domates ve sarımsakları halka ya da dilediğiniz şekilde doğrayın. Maydanoz ve dereotunu iyice temizledikten sonra elinizle büyük parçalara bölün. Aynı bir kaseye zeytinyağı, tuz, baharatlar ve limon kabuğu rendesini alarak karıştırın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serip önce somonları üzerine de sebzeleri yerleştirin. Kasede hazırladığınız karışımı da somonlar ve sebzelerin üzerine ilave edin. 230 derecede pişirebileceğiniz somonlarınızı fırından çıkarmadan 5 dakika önce maydanoz ve dereotlarını da ekleyin. Fırında somonunuzu birlikte pişen sebzeler ve onlara lezzet katacak sosuyla porsiyonlara ayırarak servis edebilirsiniz.





1860  
**PERNIGOTTI**  
**IL GELATO**

HER ANIN  
NEŞESİ

**KEŞFET**





# HUMUS

Güzel bir yemeğin başlangıcı olabileceği gibi güzel yemeklere eşlik eden gizemli lezzetlerden biri humusu sofranıza davet etmek için önce aşağıdaki malzemeleri mutfağınızda bir araya getirerek işe başlayabilirsiniz.

- ◆ Haşlanmış Nohut
- ◆ Sarımsak
- ◆ Limon
- ◆ Tahin
- ◆ Zeytinyağı
- ◆ Kimyon
- ◆ Tuz

Nohutun bambaşka bir hali humusu hazırlamadan önce haşlanmış nohutlarınızın kabuklarını soyarsanız daha pürüzsüz bir kıvam elde edeceğinizden emin olabilirsiniz. Sonra ise...

Tahin, zeytinyağı, kimyon ve tuzu bir kasede karıştırın. Bu karışıma önce limonların suyunu sonra ince kıyılmış sarımsakları ekleyerek yeniden karıştırın. Haşlanmış nohutları ekleyerek karışımınızın pürüzsüz bir hal alması için mutfak robotunuzu kullanın. Pürüzsüz bir hal alan humusunuzu istediğiniz kıvama getirmek için arada zeytinyağı ve su ekleyebilirsiniz. Sizin için ideal kıvama ulaşmış bu karışımı servis kaseinize alarak üzerini dilediğiniz şekilde süsleyip servis edebilirsiniz.





# Bağıışıklılığınızı güçlendirir, ömrünüze ömür katar





# BİBERLİ EKMEK



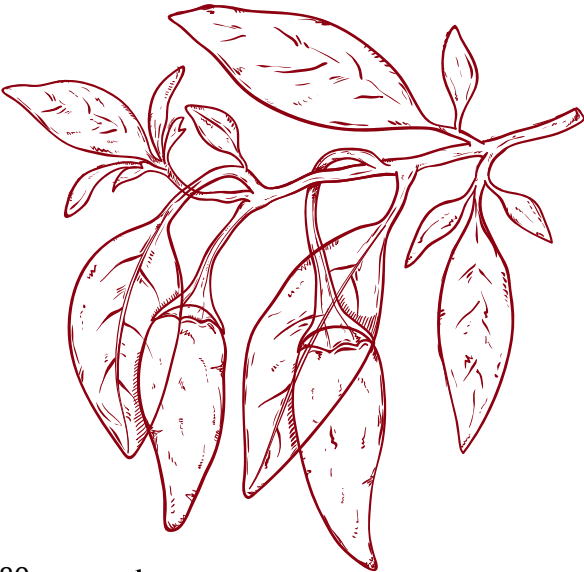
Lahmacun ve pizzaya olan benzerliğiyle hatırdan kalan biberli ekmek, Akdeniz'in doğu şeridinde yer alan Hatay mutfağına özgü nefis bir lezzet... Kahvaltıdan öğlen yemeğine, atıştırmalık öğünlerden akşam sofralarına kadar günün her saati tüketebileceğiniz bu tarif için önce hamuru hazırlamalısınız.

**Hamuru için:** Zeytinyağı, ılık su, ılık süt, maya, şeker, tuz ve unu iyice karıştırın. Hamuru iyice yoğurduktan sonra bir saat dinlendirin.

**İç malzemelerini hazırlamanız için**

**gerekler:** Soğan, biber salçası, zeytinyağı, susam, dövülmüş ceviz, zahter, pul biber, karabiber ve kimyon.

Soğanları ince şekilde kıyın ve tüm baharatları ekleyerek soğanla beraber harmanlayın. Tamamen karıştığına emin olduğunuz iç harcınızı bir kenara bırakın ve hamurunuzu şekil vermeye hazırlanın. Hamurunuzu tepsi içinde açabileceğiniz gibi küçük parçalar halinde kopararak eliniz yardımıyla küçük daireler şeklinde de açabilirsiniz. Açtığınız hamurunuzun üstüne iç harcınızı yayın ve önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında pişirin.







# ODUN ATEŞİNDE TÜTSÜLENMİŞ SOSISLER

DANA FRANKFURTER & DANA BRATWURST SOSİS

Gluten  
içermez



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





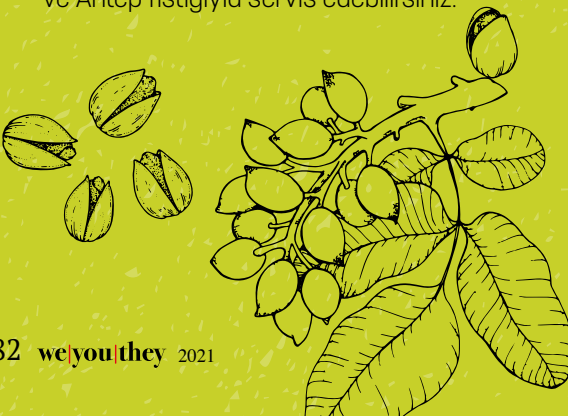


## DONDURMALI KÜNEFE

Damaklarda iz bırakacak, tatlı sohbetlerin başlangıcı enfes bir tatlı için Akdeniz'in meşhur yöresel tatlılarından künefeyi sizler için inceledik. Önce malzemeler:

- ◆ Tel Kadayıf
- ◆ Künefe Peyniri
- ◆ Tereyağı
- ◆ Pekmez
- ◆ Su
- ◆ Toz Şeker
- ◆ Limon Suyu

Önce şerbeti hazırlamak, soğuması sırasında vakit kaybetmemeniz için yardımcı olacaktır. Bunun için su ve şekeri bir tencereye alarak kaynatın. Kaynayınca içine limon suyu ekleyerek bir müddet daha kaynatıp soğumaya bırakın. Kısık ateşte tereyağını eritip bir kenarda bekletin. Tereyağı donduktan sonra içine pekmez ekleyerek karıştırın ve künefe tepsinizi bu karışımla yağlayın. Tel tel ayrılan kadayıfın bir kısmını tepsiye arasına künefe peyniri koyduktan sonra ise kalanını da üzerine kapatın. Boşluk kalmayacak şekilde kapattığınız kadayıfınızın kısık ateşte ocakta çevirerek her iki yüzünü de pişirin. Tamamen kızardığında şerbetini dökerek dondurma ve Antep fıstığıyla servis edebilirsiniz.





ALKOLSÜZ MALT İÇECEĞİ



Maltana  
Mocktail

*En lezzetli anların karışımı*

MİKSOLOJİDEN  
İLHAM ALAN  
ALKOLSÜZ  
MALT İÇECEĞİ





# FAYDALI UYGULAMALAR



## CAMSCANNER



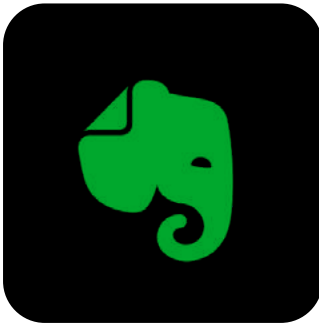
Son dönemlerde daha çok öğrenciler ve çalışanlar için oldukça kullanışlı olan bu uygulama ile not, kimlik, fiş, makbuz, sertifika ve sözleşme gibi belgelerinizi kolayca tarayabilirsiniz. Taradığınız yazılı belgelerinizi PDF veya JPEG dosyasına çevirebilir ve dosyalar üzerinde akıllı kırpma, netlik ayarlama gibi otomatik iyileştirmeler de yapabilirsiniz. Anahtar kelimelerle notlarınıza ulaşabileceğiniz Camscanner uygulamasıyla belgelerinizi sosyal medya ve e-posta yoluyla paylaşabilir; yakınınızda bulunan yazıcıları kullanarak da yazdırabilirsiniz.

## SHAZAM



Tasarımıyla oldukça kolay bir kullanım sunan bu uygulamayla aradığınız ancak ismini bilmediğiniz şarkıları saniyeler içinde bulabilirsiniz. Uygulamaya girip ana ekrandaki ikona tıklayarak, bulmak istediğiniz şarkıyı dinletip uygulamayı kullanmaya başlayabilirsiniz. Aradığınız şarkıyı bulduğunuzda şarkı sözlerine ve video klibine ulaşabilir, şarkıyı çeşitli platformlar üzerinden müzik listenize ekleyebilirsiniz.

## EVERNOT



Dijital not defteri olan bu uygulama ile düzensiz not tutmanızın önüne geçebilirsiniz. Dilediğiniz kadar veri girişi sağlayabileceğiniz uygulamada yapabileceğiniz etiketlendirmelerle kişisel, eğitim ve iş yaşamınıza dair tutmak istediğiniz notları sınıflandırabilir ve kolayca bulabilirsiniz. Bunların yanı sıra notlarınızı renklendirebilir, biçimlendirebilir; makale, dosya, görsel çalışma gibi dokümanlar ve bağlantılar ekleyerek internet sayfalarına yönlendirmeler yapabilirsiniz.







**YENİ**  
**ACTIVBLU**  
TEKNOLOJİSİ™

kurumuş lekelerde bile  
sudan geçirmeden  
mükemmel sonuç



yarıninsuyu.com





**FORINNS**