OCAK - ŞUBAT 2020 - Sayı 19

we|you|they

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by Özdilek

TR

ALABİLİRSİNİZ

ROMANTİK BİR DAVET

3 YAŞINDA

SEVGİNİZİ GÖSTERMENİN EN ŞIK YOLU

AHMET İRİ "ÖZDİLEK, DOĞRU YER DOĞRU ADRES"

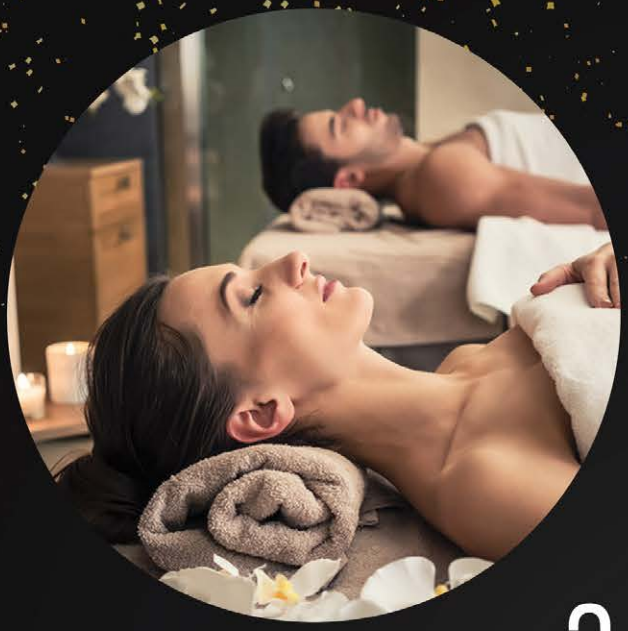
ZEVKLİ VE ŞIK BİR ATMOSFER

BİR KIŞ RÜYASI ROVANIEMI

BAŞ DÖNDÜREN TASARIMLAR

HOLLYWOOD'UN YENİ GÖZDESİ MARGOT ROBBIE

FATMA TURGUT "ÖĞRENECEK ÇOK ŞEY VAR"



WE YOU THEY'DEN
3. YILA ÖZEL HEDİYELER

3 kişiye Qualitasspa Eskişehir, İstanbul ve İzmir'de cilt bakımı ve tüm gün SPA kullanımı

3 kişiye Carême Restaurant İstanbul ve İzmir'de çift kişilik şık bir akşam yemeği

3 kişiye Yves Rocher'nin büyüleyici yeni ürünü özel parfüm seti

We You They Instagram hesabını takip ederek birbirinden özel hediyelerden birini siz kazanabilirsiniz.

weyoutheymag

Detaylar weyoutheymag Instagram hesabındadır.

QUALITASSPA Carême Restaurant YVES ROCHER

we|you|they

by Özdilek

YAŞINDA

3 yıldır hikayemize ortak olduğunuz için
siz değerli okurlarımıza teşekkürlerimizi sunuyoruz.

weyoutheybyozdilek weyoutheymag weyoutheymag We You They by Özdilek

Dergilik

weyouthey.com.tr

mammamia®
Aşk
LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE
LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE
LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE
LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE LOVE
www.mammamia.com.tr

EDİTO

Değerli We You They Okurları,

Dergimizin 3. yaşı ve yeni yılın ilk günlerinin mutluluğunu birlikte yaşadığımız 19. sayımızla karşınızdayız. Yeni yılda mutluluğun peşinizi bırakmamasını, tüm dileklerinizin gerçek olmasını ve soğuyan havalara inat, içinizin sevgiyle ısınmasını diliyoruz.

Kışın güzelliğinin eklendiği romantik davet masalarınızda, misafirlerinize şık detaylarla dolu görsel bir şölen sunabilirsiniz. Sofralarınızda kullanabileceğiniz farklı renk kombinasyonları ve eşsiz kar tanesi desenleriyle masalarınızı özelleştirebilirsiniz. Şık sofra sunumlarının olmazsa olmazı mumlar ve çiçeklerle zahmetsiz ancak kusursuz ambiyanslar yaratabileceğiniz önerileri, Dekorasyon Fikirleri sayfalarımızdan okuyabilirsiniz.

Bu sayımızın ilerleyen sayfalarında Özdilek Holding Perakende Operasyonları Genel Müdürü Ahmet İri ile Özdilek'te yaşadığı anılarını, sektöre dair deneyim ve öngörülerini konuştuğumuz röportajı keyifle okumanızı dileriz.

Sezonun en gözde ürünlerinin yer aldığı zarif, şık ve karizmatik kombinleri, iddialı aksesuarlarla tamamlayabileceğiniz giyim önerilerini Vitrin sayfalarımızda sizin için derledik. 14 Şubat'ın yaklaşmasıyla Sevgililer Günü'nde sevginizi ifade etmenize yardımcı olacak şık ve göz alıcı parçaları da tabii ki unutmadık.

Türk rock müziğin sevilen isimlerinden Fatma Turgut ile yaptığımız röportajımızda, kendisini daha yakından tanırken aynı zamanda uzun süredir merakla beklenen ilk solo albümü Elimde Dünya ile ilgili keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Kartpostalları andıran görünümü ve hiç bitmeyen yeni yıl ruhuyla Rovaniemi... Büyüleyici atmosferiyle son yıllarda oldukça revaçta olan adeta bir kış rüyası şehri Rovaniemi'ye dair tüm detayları Gezi sayfamızda okuyabilirsiniz.

Kendi seçimleriniz doğrultusunda kendi menünüzü oluşturduğunuz, nasıl istersendviç diyen Subway'in birbirinden lezzetli sandviçlerini ve daha fazlasını bu sayımızda sizlere sunuyoruz. Dergimizin yeni sayısını keyifle okumanızı dileriz.

Sevgi ve saygılarımla,

Ceyda Uysal
Görsel Yönetmen

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Şenay Aslan

Koordinatör
Ece Şentürk

Editörler
Hande Dilekmen
Emine Nalbant

Görsel Yönetmen
Ceyda Uysal

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

duma
duyguların matematiği

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

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

İÇİNDEKİLER

22
RÖPORTAJ
AHMET İRİ

6 Özdilek'ten Haberler
14 ÖzdilekPark'tan Haberler
28 ÖzdilekPark'ta Sizin için

Zevkli ve Şık Bir Atmosfer
46

VİTRİN

36 Özenli ve Karizmatik Bir Duruş
38 Sevginiz Kadar Güçlü Stiller için Özdilekteyim
40 Sıcacık Bir Kış için

ROMANTİK BİR DAVET

Bütünlüğüyle içinizi ısıtacak ve romantik hisler bırakacak Sevgililer Günü'ne özel bir davet masası hazırlamanız için altın değerindeki dekorasyon önerilerini sizin için derledik.

42

30
RÖPORTAJ
FATMA TURGUT

SAĞLIK

48 Bağışıklığı Güçlendiren 6 Doğal Bitki Çayı

60 Mandalinanın Az Bilinen 7 Önemli Faydası

52 Mesajlaşırken Bu Hataları Sakın Yapmayın

AKTÜEL

54 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

56 Bir Kış Rüyası

Rovaniemi

Baş Döndüren Tasarımlar

34

GÜZELLİK

64 Kış Mevsiminin Trend Güzellik Ürünleri

AKTÜEL

68 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

70 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

74 Hollywood'un Yeni Gözdesi: Margot Robbie

AJANDA

76 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

78 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

80 Subway Nasıl İstersendviç

SOSYAL MEDYA

88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

Hüseyin Özdilek, Fortune Yılın İş İnsanları Listesinde

Fortune Türkiye, 2019 yılının başarılı iş insanları listesini yayınladı. Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek, bu yıl yedincisinin hazırlandığı "Yılın İş İnsanları" listesinde 18. sırada yer aldı. 2019 yılında yaşanan ekonomik zorluklara rağmen ayakta kalmayı başararak, yeni yatırım hedeflerini ve planlarını aksatmadan hayata geçiren, iş dünyasının başarılı isimlerinin sıralandığı liste; şirketlerin pazar payı ve etkisi, müşteri tabanı, stratejik girişimler, bilanço dışı göstergeler gibi kriterler göz önünde bulundurularak oluşturuldu. Listede Koç Holding Yönetim Kurulu Başkanı Ömer Mehmet Koç, Sabancı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Güler Sabancı, Borusan Holding Yönetim Kurulu Başkanı Ahmet Kocabıyık, Eczacıbaşı Holding Yönetim Kurulu Başkanı Bülent Eczacıbaşı ve Boyner Grup CEO'su Cem Boyner gibi iş dünyasına yön veren isimler yer alıyor.

Özdilek 2020'yi "Özünde Mutluluk Var" Sloganıyla Karşılıyor

Özdilek AVM, kurulduğu günden bu yana kullandığı "Yaşamın İçinde" sloganını "Özünde Mutluluk Var" olarak değiştirdi. Özdilek AVM, yeni sloganını 1 Ocak tarihiyle birlikte kullanmaya başladı. "Özünde Mutluluk Var" sloganında, Özdilek'i bir araya getiren unsurların temeli olan mutluluk kelimesi; hizmet, vaat, çalışan ve misafir memnuniyetinin temelinde konumlanıyor.

10 ilde bulunan 11 alışveriş merkezinde dünyaca ünlü markaları, birbirinden eşsiz lezzetleri, oyun ve eğlence alanlarının yanı sıra avantajlı fiyat ve kampanyalar da sunan Özdilek AVM, dijitalleşen ve değişen dünyadaki gelişmeleri takip ederek misafirlerinin mutluluğu için çalışmalarını titizlikle sürdürmeye devam ediyor.

Özdilek Ev Tekstili'ne Yılın Markası Ödülü

Dünyanın en prestijli markalarını ödüllendiren World Branding Awards, Özdilek Ev Tekstili'ni "Ev ve Bahçe Perakendecileri" kategorisinde "Yılın Markası" seçti.

İngiltere merkezli sivil toplum örgütü olan World Branding Forum tarafından düzenlenen World Branding Awards'ın 2019 yılı ödül töreni, 14 Kasım akşamı Londra Kensington Sarayı'nda gerçekleştirildi. Türkiye'nin önemli havlu ve ev tekstili üreticilerinden Özdilek, dünyanın en iyi markalarının yaptıkları markalama çalışmaları ve başarıları, marka değerleme, tüketici pazar araştırması ve çevrim içi halk oylamasıyla değerlendirildiği World Branding Awards'ın bu prestijli ödülünü, kendi kategorisinde Türkiye'den kazanan tek marka olarak Türk tekstili adına da büyük bir başarıya imza atmış oldu.

Dünya Devleri Arasında

Dünya devleri arasında yarışan Özdilek'in ev ve bahçe perakendecileri kategorisinde Yılın Markası ödülünü kazandığı World Branding Awards'ta daha önce kendi kategorilerinde ödül kazanan markalar arasındaysa Apple, Barclays, BMW, British Airways, Coca-Cola, Del Monte, Guinness, Heinz, HSBC, Lego, Louis Vuitton, Nike, Nescafé, ROLEX, Samsung, Sony PlayStation ve Oxford Üniversitesi de bulunuyor.

KUZEY IŞIKLARIYLA YENİ YILDA EVİNİZİN MODASI ÖZDİLEK'TE

Özdilek Ev Tekstili 2020 Yeni Yıl Koleksiyonu'nun en yeni ürünlerini dijital mecralarda yayınladığı reklam filmiyle tanıtıyor. 2019'un sevilen koleksiyonu Yeni Yıl Desenleri'nden 2020 Yeni Yıl Koleksiyonu'na uzanan reklam filminde, Özdilek Ev Tekstili'nin reklam yüzü olan Brezilyalı Oyuncu Jessica May'i görüyoruz. Yılbaşının o büyülü havasını, yaşam alanlarına katmak isteyenlerin tercihi olacak Özdilek Northern Lights Nevresim Takımı, yeni yıl ruhunu yaşatırken sizi Kuzey ışıklarında bir yolculuğa çıkarıyor ve tasarımıyla yaşam alanlarınıza modern bir görünüm katıyor. Özdilek Northern Lights Nevresim Takımı, yeşil, mavi, eflatun renklerinin; gökyüzünde yay, bulut, çizgi, dairesel şekillere benzer görüntüler oluşturan Kuzey ışıkları temasında karşımıza çıkıyor. Üzerinde Kuzey ışıklarının huzur veren tasarımının yer aldığı pijama takımlarını da reklam filminde tanıtan Özdilek ve First Company adeta ev modasını yeniden şekillendiriyor. Özdilek Ev Tekstili, 2020 Yeni Yıl Koleksiyonu ürünlerine ulaşmak isteyen herkesi, tüm ev tekstili mağazalarına ve Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesine davet ediyor.

Özdilek Ev Tekstili'nden Sevgiye Özel Tasarım

Özdilek Ev Tekstili, Sevgililer Günü için tasarladığı nevresim takımını, yeni reklam filmiyle tanıtmaya hazırlanıyor. TV ve dijital mecralarda yayınlanacak reklam filminde, sinema oyuncusu Nihan Balyalı ve Cenk Gürpınar yer alıyor.

Özel günlerde konsept tasarım çalışmaları yapan Özdilek Ev Tekstili, bu kez 14 Şubat temalı nevresim takımını kullanıcılarının beğenisine sunacak. Sevgi, sevgili ve aşka dair kelimelerin farklı dillerdeki anlatımlarının yer aldığı tasarımda; minik kalpler, siyah, beyaz ve kırmızı renklerin yarattığı uyumla yaşam alanlarına romantik bir ambiyans sağlıyor. Çift taraflı kullanılabilen nevresim hem Sevgililer Günü için çok özel hem de günlük kullanım için ideal bir ürün oluyor.

Reklam filminin gösterimiyle birlikte tüm ev tekstili mağazalarında ve Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitesinde satışa sunulmaya başlayacak Sevgililer Günü nevresim takımı, özel bir hediye arayanlar ve sevgisini göstermek isteyenler için çok şık bir alternatif olacak.

Özdilek ev tekstili

Özdilekteyim.com
bi tıkla çok kolay

Özdilek Holding Kalite Kongresi'nde

Türkiye Kalite Derneği (KalDer) ve Türk Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği (TÜSİAD) iş birliğiyle "Çözüm Özünde" temasıyla Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda düzenlenen Kalite Kongresi'ne, Özdilek Holding üst düzey yöneticileri ve idari personeli yoğun katılım sağladı. Kongrede kurumsal, yerel, ulusal ve küresel açılardan strateji geliştirme konularına değinildi. Kongrede, KalDer Başkanı Görgün Özdemir, TÜSİAD Yönetim Kurulu Üyesi ve Genel Sekreteri Bahadır Kaleağası ve Koç Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili Ali Koç, "kriz kahini" olarak bilinen ünlü Ekonomist Nouriel Roubini konuşma yaptı. Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin ile Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Mansur Yavaş'ın konuşmacı olarak yer aldığı kongrede, Zülfü Livaneli ve Nebil Özgentürk gibi isimler de ağırlandı. Kongrede, kalite ekseninde kurumsal sorun çözme kapasitesi, çevresel sürdürülebilirlik ve güncel sorunlara çözümleri ele alındı.

Özdilek, Anadolu'nun En Büyük Perakende Şirketi

Capital ve Ekonomist dergileri tarafından bu yıl Wyndham Grand İstanbul Levent otelinde gerçekleştirilen "Perakendede İnovasyon Forumu ve Ödülleri" töreni 13 Aralık'ta gerçekleştirildi. Bu yıl üçüncüsü düzenlenen "Perakendede İnovasyon Forumu ve Ödülleri" programında, liderlerin inovasyon stratejileri, perakendenin geleceği, 2020'de yeni tüketici ve deneyimin gücü konu başlıklarına yer verildi. Program panelistleri arasında yer alan Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek, forumun ardından düzenlenen ödül törenindeyse Özdilek AVM ve Tekstil olarak Anadolu'nun En Büyük Perakende Şirketi birincilik ödülünün sahibi oldu.

Gerçek Türk Lokumu Butik Mağazasıyla Bursa'da

Özdilek Lokum'un, Özdilek Bursa'da hizmete açtığı ikinci konsept şubesi ilk günden yoğun ilgi gördü. 1996 yılından bu yana Afyonkarahisar'da lokum üretimi yapan Özdilek, hipermarketlerinden ve çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'dan yaptığı lokum satışlarını açtığı konsept mağazalarıyla taçlandırıyor. Modern mimarisi, kendine özgü konsepti ve butik hizmetinin yanı sıra yepyeni bir lezzet olan altın kaplamalı lokumu da misafirlerinin beğenisine sunan Özdilek Lokum'un açılışında, Özdilek Holding'in üst düzey yöneticileri de bulundu. Özdilek Lokum, lokum çeşitlerinin yanı sıra Sütfest dondurma ve dondurmalı irmik helvasını deneyimlemek isteyen misafirlerini yeni mağazasına davet ediyor.

Bursa İnsan Kaynakları ve İstihdam Buluşması

Özdilek Holding İnsan Kaynakları Müdürlüğü, bu yıl 6'ıncısı düzenlenen Türkiye'nin en kapsamlı organizasyonlarından biri olan Bursa İnsan Kaynakları ve İstihdam Buluşması Fuarı'na katıldı. İş arayanlarla işverenleri Merinos Atatürk Kongre Kültür Merkezi'nde buluşturan fuarda, toplam 280 şirket, kurulan stantlarla temsil edildi. Katılımcıların firmalarla iş görüşmeleri yapmalarına imkan tanıyan fuarda, Yazar Kahraman Tazeoğlu tarafından söyleşi ve Davranış Bilimleri Uzmanı Aşkım Kapışmak tarafından "Etkili İletişim Stratejileri" konferanslarının yanı sıra ücretsiz sertifikalı seminerler de düzenlendi.

new® toys

ZEKA OYUNLARI

www.newtoys.com.tr

EĞLENCE ve EĞİTİM AYNI KUTUDA!

Yeni Yıla Işıl Işıl Bir Karşılama

2020 yeni yıl ruhu bu yıl da dev yeni yıl ağaçları, bembeyaz karları ve canlı müzik eşliğinde Özdileklerde yaşandı. Özdilek ve ÖzdilekParklar yıl başına özel hazırlanan ışıklandırmalarla yeni yılı ışıl ışıl karşıladı. Yediden yetmişe herkesin yılbaşı heyecanını yaşadığı aralık ayında, Yılbaşı Ağacı Yapım Atölyesi, Kapı Süsü Yapım Atölyesi, Kardan Adam Yapım Atölyesi, Yeni Yıl Tebrik Kartı Hazırlama Atölyesi gibi birbirinden renkli atölyeler düzenlendi. Atölyelere katılan tüm misafirler etkinliklerden anı olarak saklayabilecekleri veya sevdiklerine hediye edebilecekleri birbirinden güzel hediyelerle ayrıldı.

Enerji Tasarrufunda Farkındalık

Günümüzün en önemli ihtiyaçlarından olan ve aşırı kullanmayla gelecek nesilleri zor durumda bırakacak olan enerjinin gereği kadar ve bilinçli kullanılmasının sağlanması amacıyla ülkemizde her yıl 11 - 18 Ocak tarihleri arasında kutlanan Enerji Tasarrufu Haftası kapsamında Özdilek şubelerinde farkındalık seminerleri düzenlenecek. Farkındalık seminerine katılan AVM misafirleri, enerji tasarrufunun önemi hakkında bilgilendirilecek ve herkesin günlük yaşantısında enerji tasarrufu yapabilmesi için önemli pratik bilgiler de paylaşılacak.

En Güzel Sevgililer Günü

Sevgililer Günü, Özdileklerde çeşitli etkinlikler ve kampanyaların yanı sıra geleneksel hale gelen Sevgililer Günü yemek davetiyle kutlanacak. Özel hediyelerin alındığı ve güne özel planların yapıldığı Sevgililer Günü için Özdileklerde de evli çiftlere özel bir yemek daveti düzenlenecek. Evlilikte yıllarını sevgiyle geçirmiş çiftlere özel verilecek yemek davetine, canlı müzik de eşlik edecek. Ayrıca Özdilek Yalova'da düzenlenecek Sevgililer Günü Özel Karikatür Etkinliği'ne katılan çiftlerin karikatürleri, eğlenceli ve unutulmaz birer anı olacak.

Kare Takımı İlk Kez Kocaeli'de

TRT Çocuk Kanalı'nın en beğenilen çizgi filmlerinden olan Kare Takımı'nın maskot karakterleri, Kocaeli'de ilk kez Özdilek 'te gerçekleşen müzikli gösteride minik hayranlarıyla bir araya geldi. Ara tatile özel üç farklı seansta gerçekleşen etkinlikte, çizgi filmin sevilen karakterlerinden Kuti ve Aypa, çizgi filmin en sevilen şarkılarıyla dans ederken çocuklarla da bol bol hatıra fotoğrafı çektirdi. Özdilek Kocaeli, ilk ara tatil etkinlikleri kapsamında 3 yaş ve üzerindeki tüm minik misafirlerini ücretsiz katılımın olduğu bu eğlence dolu etkinlikle ağırladı.

Yüzler Muhteşem Renklere Büründü

Özdilek Bursa Geçit, düzenlediği üç boyutlu yüz boyama etkinliğiyle misafirlerini ağırladı. Hemen hemen her yaş çocuk grubu tarafından çok sevilen aktivitelerden biri olan yüz boyama hem çocukların eğlenmelerine hem de hayal güçlerinin ve sanatsal becerilerinin gelişmesine katkı sağlıyor. Etkinliğe katılan çocukların yüzlerine çizilen görseller birebir gerçeği anımsattı. Çocuklarının eğlencesine ortak olmak isteyen ebeveynlerin de etkinliğe katılmasıyla AVM'de renkli görüntüler ortaya çıktı.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER*

PATENTLİ PREBİYOTİK KARIŞIM

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

Hayata **Hazırlayın**
Aptamil Çocuk Devam Sütleri

ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER

ÖzdilekParklar Logosunu Yeniledi

Özdilek Holding'in alışveriş merkezi yatırımlarından ÖzdilekPark, gelişen dünyanın dinamiklerine uyum sağlayarak kurulduğu günden bu yana kullandığı logosunu değiştirdi.ÖzdilekPark Antalya'dan sonra sırasıyla ÖzdilekPark İstanbul ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'in de zincire dahil edilmesiyle bulunduğu şehirlerde misafir memnuniyetini ön planda tutarak hizmet veren ÖzdilekPark'ın yenilenen logosu, tasarımıyla sonsuz gelişim, değişim ve dönüşümü ifade ediyor. Değişim ve gelişim konusunda sahip olduğu fikri kanıtlarcasına "PARK" kelimesinde de tasarımsal kesintiler bulunuyor. "PARK" harflerinde, feminen duruşuyla mor renk kadını, lacivert renk erkeği, geçiş renkleriyse çocukları temsil ediyor. 7'den 70'e her yaştan misafirine kaliteli hizmet sunma hedefiyle çalışmalarına devam eden ÖzdilekPark'ın yeni logosunda, lacivert markanın sahip olduğu güven ve istikrar duygularını yansıtırken mor gücü, pembe renkse yaratıcılığı simgeliyor.

Game Factory Eğlence Üretmeye Devam Ediyor

Gençlerin ve minik misafirlerin keyifli vakit geçirdikleri Game Factory'nin 21. adresi, ÖzdilekPark Antalya'da büyük bir coşkuyla açıldı. Birbirinden güzel oyuncaklarla donatılan eğlence merkezinde, minik misafirlerin keyifli dakikalar geçirebilmesi için tüm detaylar düşünüldü. Antalyalı ziyaretçilerine kapılarını açan Game Factory'de, çarpışan arabalar, atlıkarınca, dönme dolap, langırt, basket atış parkuru, oyuncak satış alanı, oyun konsolları, sanal gerçeklik oyuncakları gibi çok sayıda yeni ve kaliteli oyun makineleri yer alıyor. Açılışa özel üç gün boyunca düzenlenen Robot ve Maskot Dinozor etkinlikleriyle çocukların sınırsız eğlendiği Game Factory, kaliteli hizmet anlayışıyla misafirlerini yeni şubesinde ağırlamaya devam edecek.

Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu'na Yakışır Gala

Dünya spor tarihine adını altın harflerle yazdıran efsanevi Halterci Naim Süleymanoğlu'nun hayat hikayesini konu edinen Cep Herkülü: Naim Süleymanoğlu filminin seyircili galası, Cinetime ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de yoğun katılımla gerçekleştirildi. Filmin oyuncuları saat 19:00'da hayranlarıyla buluştu, ardından 19:30'da izleyicilerle birlikte salonda film gösterimine geçildi.

Galaya, filmde Süleymanoğlu'nu canlandıran genç Oyuncu Hayat Van Eck, Yapımcı Mustafa Uslu ve Yönetmen Özer Feyzioğlu ile filmin ana karakterlerinden Gürkan Uygun, Batuhan Davutoğlu ve Renan Bilek de katılım sağladı. İlk Dünya Rekoru'na imza attığında 15 yaşında olan spor kariyerine, 7 Dünya Rekoru, üç farklı olimpiyatta kazandığı 3 Olimpiyat Altın Madalya, 6 Avrupa Şampiyonluğu ile 7 tane Dünya Şampiyonluğu ve daha nice başarılar sığdıran Naim Süleymanoğlu'nun hayatının anlatıldığı film, izleyiciler tarafından beğeniyle karşılandı.

Kırk Yalan Filmi Galası'nda Kahkaha Tufanı

Yönetmen koltuğunda Hamdi Alkan'ın oturduğu bir Trakya komedisi olan 40 Yalan filminin galası, 20 Aralık'ta Cinetime ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de gerçekleşti. Etkinlik alanında 19:00'da gerçekleştirilen galanın ardından 19:30'da seyirciyle buluşan filmin oyuncuları, saat 20:00'de ise oyunculu gösterime geçti. Galaya, filmin yönetmeni Hamdi Alkan'ın yanı sıra Oğuzhan Uğur, Ataberk Doğan, Ferdi Sancar, Melis Sabah ve Elif Zeynep Alkan da katılım sağladı.

Seyirciler Kahkahaya Boğuldu

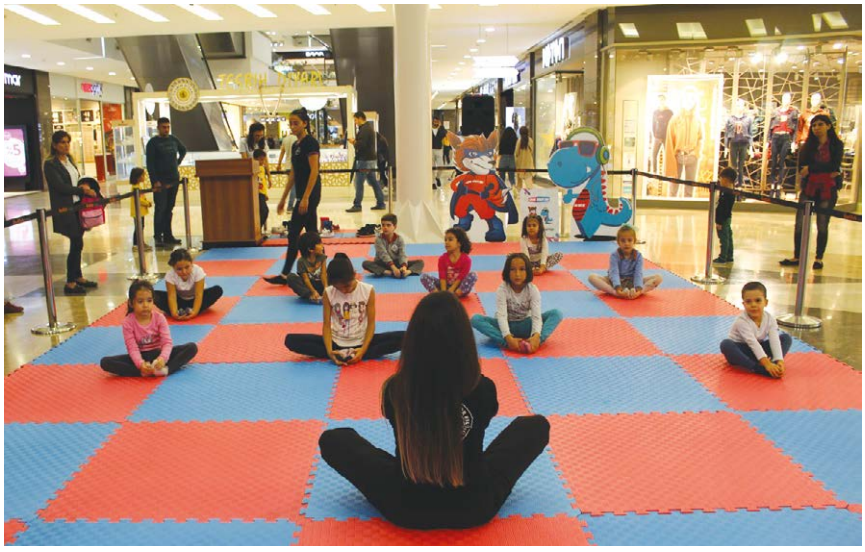
"Kırk Yalan" lakaplı Tahsin'in çocukluk arkadaşının düğününe katılmak için döndüğü memleketinde yol açtığı komik olayları anlatan filmin oyunculu gösteriminde sinemaseverler, adeta kahkahalara boğuldu. Sevilen oyuncularla fotoğraf çektirmeyi de ihmal etmeyen seyirciler, galadan memnun bir şekilde ayrıldı.

Mucize 2: Aşk Filminin Galasında Seyirciye Sürpriz

Eskişehir'de bir ilke imza atarak vizyondaki popüler filmlerin Eskişehir galalarını gerçekleştiren Cinetime, senaryosunu Mahsun Kırmızıgül'ün yazıp yönettiği ve oynadığı, başrollerini Mert Turak, Fikret Kuşkan, Biran Damla Yılmaz, Erdal Özyağcılar ve Şenay Gürler'in paylaştığı Mucize 2: Aşk filminin galasını gerçekleştirdi. Mucize 2: Aşk filminin başrol oyuncularının katıldığı Eskişehir özel galası, sinemaseverler tarafından yoğun ilgi gördü. Oyuncular film hakkında kısa bilgi verdikten sonra izleyicileri filmi izlemeye davet etti. Sinema salonlarına sürpriz bir şekilde giriş yapan oyuncular, sinemaseverlerle bol bol hatıra fotoğrafı çektirdi.

Spor Dolu Günler

Çocuklar ve gençlerin fiziksel gelişimlerine katkı sağlayan etkinliklerle anılan ÖzdilekPark Antalya'da düzenlenen jimnastik, aikido, karate ve satranç turnuvaları adeta spor festivali havasında gerçekleşti. Cuma, cumartesi ve pazar günleri düzenlenen etkinlikler, AVM misafirleri tarafından yoğun ilgiyle izlendi. Düzenlenen etkinliklerin ilkinde profesyonel jimnastikçilerin gösterilerine çocukların da katılımıyla neşeli dakikalar yaşandı. Aikido ve karate etkinliğindeyse profesyonel sporcular tarafından yetiştirilen çocukların ve gençlerin yaptığı hareketler büyük alkış aldı. Lisanslı satranç oyuncularının katıldığı Ödüllü Satranç Turnuvası' ndaysa 9 - 12 yaş kategorisindeki oyuncuların mücadelesi görülmeye değerdi. Minik oyuncuların, uzun uzun düşünerek hamlelerine karar vermeleri profesyonel oyuncuları aratmayacak türdendi. Turnuva sonunda kazananların hediyeleri ve kupaları AVM yönetimi tarafından takdim edildi. Etkinliklere katılan ebeveynler, sporun hayatın her aşamasında olduğu bilinciyle spora bu denli önem veren ÖzdilekPark Antalya Yönetimi'ni ve Özdilek Ailesi'ni tebrik etti.



Şirinler İlk Kez Bursa'da

İlk ara tatilde öğrencilerin eğlenceli vakit geçirebilmeleri için çeşitli etkinliklerin düzenlendiği ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de, Şirinler çizgi filminin karakterleri miniklerle buluştu. ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de ilk kez çocuklarla bir araya gelen Şirinler müzikli dans gösterisi, beş gün boyunca üç farklı seansta yoğun ilgiyle takip edildi. ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'in -1. kat etkinlik alanında düzenlenen gösteriye katılan minikler, ilk ara tatilin sevinciyle bol bol dans edip şarkılar söyledi.

NEW BRAND

Uzayda Keşif Yolculuğu

Okullar ara tatil dönemindeyken çocukların araştırma, deneyimleme ve yeni şeyler keşfetmesi adına çeşitli etkinlikler düzenleyen ÖzdilekPark Antalya "Uzayı Keşfe Çıkıyoruz" etkinliğinde minik misafirlerine macera dolu anlar yaşattı. Uzayı Keşfe Çıkıyoruz sloganıyla çocukları adeta uzayda yolculuğa çıkaran etkinlik, kurulan özel alanda gerçekleştirildi. Astronot kostümü giyen çocuklar, gezegenleri ve Güneş Sistemi'ni tanıyarak robotlarla robotik kodlama yapıp atölye etkinliklerine katıldı. 14:00 - 19:00 saatleri arasında yoğun katılımla gerçekleşen "Uzayı Keşfe Çıkıyoruz" etkinliğinde minik misafirler, yeni öğrendikleri bilgileri aileleriyle paylaşmanın mutluluğunu yaşarken ebeveynler de etkinlikten memnun bir şekilde ayrıldı.

Pırıl'dan Eğlenceli Dans Şov

Çizgi film karakterlerini miniklerle buluşturan ÖzdilekPark İstanbul, bu kez TRT Çocuk kanalının sevilen çizgi dizisi Pırıl ve arkadaşlarına ev sahipliği yaptı. Pırıl çizgi filminin en sevilen maskot karakterleriyle gerçekleşen müzikli dans gösterisinde Pırıl, Nazlı, Deha ve Cesur'un maskotları en sevilen şarkılar eşliğinde çocuklarla dans etti. Ara tatilin üç günü, 14:00 - 16:00 ve 18:00 saatlerindeki üç farklı seansta devam eden Pırıl etkinliğine katılan minikler, etkinlikten mutlu bir şekilde ayrıldı.

Çocuklar Kızılderililerin Sıra Dışı Dünyasına Katıldı

Miniklerin merakla beklediği, Kızılderili kültürüne ait genel bilgilendirmelerin yanı sıra özel dekoruyla da oldukça ilgi gören Küçük Bizon Kızılderili Köyü, ÖzdilekPark İstanbul'da kuruldu. Günde beş seans halinde düzenlenen etkinlik, boyama, davul, ritim çalma, takı tasarlama atölyelerine ve ok atma yarışmalarına sahne oldu. Düzenlenen etkinlikte ÖzdilekPark İstanbul'un minik misafirleri, giydikleri özel kostümler ve başlıklarıyla Kızılderili dansı yapmayı da ihmal etmedi.

www.bibaby.com.tr
info@bibaby.com.tr
akdembibaby
bibabyturkey

Çocuklara Özel Meslekler Festivali

ÖzdilekPark Antalya tarafından gerçekleştirilen Meslekler Festivali'nde çocuklar hem eğlendi hem de merak duydukları meslekler hakkında bilgiler edinerek çeşitli uygulamalar yaptı. Öğrenmenin en kısa yolu olarak bilinen uygulamalı eğitime örnek olması adına düzenlenen Meslekler Festivali'nde çocuklar; tıp fakültesi, inşaat mühendisliği, ziraat fakültesi, moda tasarımı, güzel sanatlar fakültesi ve su ürünleri fakültesinden mezun oldu. Miniklere meslekler hakkında kısa bilgilendirmeler de yapıldı. Hem eğlenen hem de meslekler hakkındaki uygulamaları deneyimleyerek öğrenen öğrencilerin yaşadıkları heyecan ve mutlulukları görülmeye değerdi.

En Mini Kampüs

ÖzdilekPark İstanbul'da düzenlenen Mini Kampüs etkinliğine katılan minikler, altı farklı meslek grubuyla ilgili atölye çalışmalarına katılarak yepyeni deneyimler kazandı. Mini Kampüs için özel olarak hazırlanan etkinlik alanında konumlandırılan altı farklı fakülte konseptinde bulunan güzel sanatlar, inşaat mühendisliği, ziraat fakültesi, moda fakültesi, tıp fakültesi ve fakültelerin rektörlük binaları için eğlenceli dekorlar kuruldu. Uygulanan atölye çalışmalarında çocuklar ilgili fakültelere göre çeşitli oyunlar oynadı.

Yarı Yıl Hediyeleri ÖzdilekPark'tan

Öğrencilerin hem okul döneminde hem de tatillerde keyifli vakit geçirmeleri için çeşitli etkinlikler ve kampanyalar düzenleyen ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, bu yarı yıl tatilinde de geleneği bozmuyor. 18 Ocak tarihinde yarı yıl tatili başlayacak öğrenciler, 3 Şubat Pazartesi günü eğitim öğretime kaldıkları yerden devam edecek. Yarı yıl tatilini bitirerek eğitime geri dönecek öğrencilerin yeni döneme keyifli bir başlangıç yapmaları için hediyeleri ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'den olacak. Yarı yıl hediye kampanyası kapsamında belirlenen alışveriş tutarına ulaşan tüm misafirlere, rengarenk okul çantaları hediye edilecek.

UNİ BABY'YE GÜVENMEK İÇİN SEBEP ÇOK!

BOYA,
PARABEN,
ALKOL,
SLS, SLES ve
SÜLFAT YOK

Eczacıbaşı

Ahmet İri:

"Özdilek, doğru yer doğru adres."

Yeni sayımızda bir araya geldiğimiz Özdilek Holding Perakende Operasyonları Genel Müdürü Ahmet İri ile teknolojik gelişimlerin perakende sektöründeki yansımalarına, 2019 yılı ekonomik değerlendirmesine, Özdilek'te unutamadığı anılarına, ilgi alanları ve hobilerine kadar birçok konuyu konuştuğumuz röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Onur Yurtsever

Röportajımıza başlarken öncelikle sizi tanımak isteriz.

1970 yılında Hatay'ın Reyhanlı ilçesinde doğdum. 10 kardeşli büyük bir aileden geliyorum, bunun büyük faydalarını gördüm. Dayanışmanın, aile kültürünün, özellikle anne baba terbiyesinin, insan hayatındaki rolü çok önemlidir. Tabii bildiğiniz gibi doğduğum yer Anadolu'nun hoşgörü kenti. İleride bu konulara da değinmek isterim. Orta ve lise öğrenimimi Hatay'ın Reyhanlı ilçesinde tamamladıktan sonra 1989 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi'ni kazandım ve 1993 yılında da mezun oldum. Askerlik, evlilik derken 1996 yılında bir gazetedeki iş ilanı sayesinde Özdilek ile tanıştım. Bu konu çok önemli, bu durumu her zaman hassaten vurgularım. Bu Özdilek'in ne kadar objektif ve liyakate dayalı bir firma olduğunun göstergesidir. Gazete ilanıyla başvurdum ve iş için uygun görüldüm. O zaman kesin olmamakla birlikte "Özdilek Afyonkarahisar'da da çalışır mısın?" sorusu sorulmuştu. Ekmeğimiz neredeyse işimiz orada olur düşüncesiyle 1996 senesinde işe başladım. Ardından iki yıl civarında Özdilek Afyonkarahisar'da çalıştım. Burada işletme müdür yardımcılığı görevine kadar yükseldim. 1998 yılında Kocaeli'ye kurucu işletme müdürü olarak atandım.

10 yıl Özdilek Kocaeli'de işletme müdürü olarak çalıştıktan sonra operasyonların genişlemesi ve büyümesiyle merkezi kadroda bir ihtiyaç hasıl oldu ve Özdilek Bursa'da genel müdür yardımcısı olarak görevime devam ettim. Sonrasında genel müdür vekili ve şimdiyse şirketimizdeki yeni değişimler sonucunda perakende operasyonları genel müdürlüğü görevime devam etmekteyim. Evliyim ve iki çocuk babasıyım. Üniversiteden itibaren tanıdığım eşim öğretmen. Hayatı birlikte paylaştığımız 30 yıldan fazla süren bir birlikteliğimiz var. Üniversiteyi bitirecek bir kızımız, lise üçe giden bir oğlumuz var.

Yıllardır perakende sektörü içinde yer almanızın, bu işe gönül vermenizin size kazandırdıkları ve hayatınızı etkilediği noktalar nelerdir?

İnsan, hayatı bir defa yaşıyor, tekrarı olmayan bir süreç içerisindeyiz. Ben çaba ve gayretin yanı sıra kısmete de inanan bir insanım. Özdilek ile karşılaşmam benim için büyük bir şans oldu tabii ki tevafuk diyorum ben buna. Şirketin karakter ve kişiliğiyle birçok noktada ortak paydada buluşmuşum ki 25 yıldır büyük bir hazla çalışıyorum. Market satış şefi olarak başladığım görevimin her kademesini büyük bir aidiyet duygusuyla devam ettirdim ve hiç yorulmadım. Bu durumda işimi sevmem son derece etkili. Doğru iş, yer ve adresteyseniz işinizden büyük bir keyif ve haz aldığınız gibi iş de sizi yormaz. Özdilek, doğru yer doğru adres. Bu konuda kendimi şanslı addediyorum. İstihdamın çok yoğun olduğu bir sektörde çalışıyoruz. Bugün itibarıyla holding çatısı altında 8 bine yakın çalışanımız var. Düşünün ki 8 bin insanın hayatına bir şekilde dokunuyorsunuz. Bu birliktelik bana ayrıca manevi bir haz veriyor. Bizim bu işte en önemli motivasyon kaynağımız Hüseyin Bey'in de sürekli vurguladığı manevi hazdır. Bu hakikaten bizim de iliklerimize kadar hissettiğimiz son derece önemli bir durumdur. Aksi takdirde sevmediğiniz bir işte başarılı olmanız, uzun yıllar geçirmeniz mümkün değildir. Ben 49 yaşındayım ve ömrümün yarısı, 25 yılı, Özdilek'te geçti. Büyük bir keyif ve heyecanla işime devam ediyorum. Sektörün yaşamımıza kazandırdığı bir düzen ve disiplin de var. Sorumlu olduğunuz insanlar ve ciddi bir işiniz var. Bu da hayatınızı disipline ediyor ve insana ayrıca bir keyif veriyor. Devletin bize sağladığı imkanlarla bugünlere ve bu seviyelere geldik. Sonrasında bizim devletimize katkımızın olduğunu çok derin hissediyoruz. Yani şirketinizin istihdama katkısı, vergi üretmesi, her şeyin kayıt altında olması ve çok dürüst bir firma oluşu da size ayrı bir manevi haz veriyor. Vatandaş olarak görevimizi yerine getirmenin mutluluğunu yaşıyoruz.

Şirketin büyümesi için ekonomik durum, pazar ve müşteri ihtiyaçları doğrultusunda kısa, orta ve uzun vadeli stratejiler belirlerken nelere dikkat ediyorsunuz?

Her zaman odağınıza müşteriyi koyarsanız aslında işiniz kolaylaşıyor. Bizler bir şirketin yöneticisi olmamızın yanı sıra birer tüketiciyiz. Bizim referans aldığımız en önemli nokta bütün faaliyetlerimizin odağına müşteriyi koymaktır. Ondan sonra bünyemizde olan çok değerli yöneticilerle ekip çalışması yaparak piyasayı, teknolojik gelişmeleri gözlemleyerek, pazar araştırmaları yaparak, yeri geldiği zaman profesyonel araştırmaları da önümüze katıyoruz. Geçmiş tecrübelerimiz en büyük referansımız. Özdilek'in geçmişte 50 yıllık bir tecrübesi var. Bütün bu verileri üst üste koyduğumuz zaman yol haritamızı çizebiliyoruz. Şirketin büyümesi, stratejileri, pazar payları ve müşteri ihtiyaçlarını çok daha kolay bulabiliyoruz. Bu konuda da en önemlisi gözlem tabii ki. Piyasanın içinde olmanız, yeri gelince çarşıyı, pazarı bile gezmeniz; rakip firmaları, dünyanın en gelişmiş ülkelerindeki alışveriş merkezlerini, trendleri ve modayı takip ettiğiniz zaman işiniz daha kolay. Kendinize ve müşteri kitlenize özgü ürünler ve sunumlarla çok daha güzel bir hizmet verebiliyorsunuz.

2019 yılı hem sektör hem de Özdilek için nasıl geçti?

2019 herkesin bildiği gibi resesyon yılı oldu, yani durgunluğun hissedildiği bir yıldı. Yılı genel olarak değerlendirdiğimizde ilk çeyrekte durgun, ikinci çeyrekte kısmen durgun olmakla birlikte üçüncü ve son çeyrekte durgunluk biraz daha azaldı diyebiliriz. Bizim kullandığımız güzel bir cümle var: "Müzik değiştiğinde oyun da değişir." Müzik değiştiğine göre aynı oyunla devam edemeyeceğimiz bariz. Biz de resesyon durumunu göz önüne alarak verimliliğe odaklı gider disiplini öncelikli olmak üzere durumumuzu gözden geçirdik. Hedeflerimizi yüzde yüz tutturmamakla birlikte hedeflerimizde çok büyük sapmalar olmaması adına başta gider disiplinini masamıza yatırdık ve verimlilik üzerine çok çalıştık. Personelimizle birlikte inanarak satış tekniklerini, müşteri memnuniyetini ve gider disiplinini sağlayarak bu durgunluktan kurtulmak adına en az hasarla gerekli çalışmalar yaptık . Bunda da başarılı olduk ve belli bir hedefi yakaladık. Tabii ki bünyemiz güçlü bir bünye, süreç iyileştirme müdürlüğümüz var. Bu zamanlarda bu tip birimlere çok ciddi işler düşüyor. Bizde de tüm ekipler rollerini ve görevlerini çok iyi bildikleri için proaktif olarak yani önceden durumu sezerek durumun farkına varıldı ve ciddi bir disiplinle gerekenler yapıldı. Tabii bu yıl, sektörde düşenler, kapananlar, kayyum atananlar oldu. Perakende açısından çok iyi bir yıldı diyemeyiz. Ancak yıl sonu itibarıyla bunun yavaşladığını, durduğunu ve bir toparlanma sürecine girildiğini de söylemeden geçemeyeceğim.

2020'de karlılık ve verimlilik odağında yapacağınız planlar ve çalışmalar mevcut mu?

Tabii ki. 2020 yılında bizim en çok üzerinde duracağımız konulardan bir tanesi verimliliktir. Aksi takdirde firmaların uzun süre ayakta kalmaları, hedeflerini gerçekleştirmeleri mümkün olmayacak ve daha da zorlaşacaktır. Verimlilik sadece bir konuda olmuyor bu bir metodolojiyle mümkün. Biz verimliliği nasıl sağlayacağımızın planını ve yol haritasını hazırladık. Bunu başta insan kaynakları, kalite yönetim sistemimiz, süreç iyileştirme ve yönetim sistemimiz, bilgi işlem, Ar-Ge çalışanlarımız ve gıda sektöründeki Ar-Ge çalışmalarımızla sağlayacağız. Bu ekiplerle bu konuları işledik. Biz yapacağımız yeniliklerle verimliliği yakalamayı odağımıza koymuş durumdayız.

Sizce gelecek dönemde perakende sektörü vizyonu, sektöre yön veren trendler ve uygulamalar nasıl şekillenecek?

Son dönemlerde ve sürekli gündemde olan dijitalleşme, nesnelerin interneti, e-ticaret, mobil uygulamalar sürekli gelişecek ve iş süreçlerinde daha da önemli hale gelecektir. Firmalar, dijital geçmişi olan ve bu konularda yaratıcı, uzman kişilere yönelecek ve insan kaynakları bu yeteneklere odaklanacaktır. Akıllı makineler ve donanımlar, yapay zeka, robotlar saha yönetiminde de rol alacak hatta raf stokları ve kontroller bu cihaz ve donanımlarla yapılacak. Verilerin depolanması ve özellikle verilerin iş süreçlerinde doğru bir şekilde kullanılması amacıyla yazılımlar ve programlar daha da önemli hale gelecek. Veri kirliliği yerine daha öz - sade raporlama ve akıllı yönetimler üzerinde geliştirmeler artacak. Bunları artırabiliriz ancak samimi, içten ve güler yüzle karşılama, ağırlama ve uğurlamayla verilen mükemmel bir hizmetin değeri hiçbir zaman kaybolmayacaktır. Teknoloji, müşterilerin hayatlarını ve tercihlerini kolaylaştırdıkça anlamlıdır.

Dikkatler çevrim içi alışverişe yönelmişken belirli alışveriş günleri, indirim ve kampanyalar günümüzde daha da yoğunlaşmışken çevrim içi perakendecilik hakkında sizin düşünceleriniz nelerdir?

Bildiğiniz gibi küresel markalar ülkemizde de satın alma yaparak e-ticaret üzerine yoğunlaştı. Alibaba ve Amazon gibi firmalar bu pazarda daha da aktif olacak ve pazar paylarını artıracaklar. Bu konuda Türkiye'de henüz doymamış bir piyasa olduğunu biliyoruz. Dünya geneline baktığımız zaman e-ticarette daha alınacak çok yol var ve Türkiye'de de ciddi bir potansiyel var. Az önce de söylediğim gibi bunun artacağını öngörüyorum. Bizler de zaten buna mukabil Özdilekteyim.com çevrim içi alışveriş sitemizi, özellikle mobilde hayata geçirerek çok iyi bir noktaya getirmek üzere son sürat çalışmalarımıza devam ediyoruz. Bunu kendi bünyemizde olan bilgi işlem ve Ar-Ge ekibiyle birlikte yürütüyoruz. Ancak tabii ki bunun 1 - 2 yılda çözümlenecek, doyma noktasına gelecek bir konu olmadığını da biliyoruz. Bu yarışın gerisinde kalmamak adına çok daha etkili olmayı ve buna çok daha fazla zaman ayırmayı planlıyoruz.

Bilgi teknolojileri alanında yaşanan gelişmelerle firmaların dijitalleşme süreçleri giderek arttı. Bu süreçte Özdilek'i bekleyen değişim ve gelişimler olacak mı?

Bilgi işlem departmanımızda Ar-Ge birimimizi kurduk. Özellikle dijitalleşme konusunda ciddi ve patentini alabileceğimiz çalışmalar yapıyoruz. Mevcut işletmelerimizdeki kameralarla entegre olan, kasa noktalarını yöneten - optimize eden, müşteriye çok daha

kaliteli hizmet vermek adına yöneticilerin sahayı yönetirken sadece fiziksel gözlemleriyle değil ellerindeki tabletler ya da cep telefonu mesajları (hangi kasada ne yoğunluk olduğu, müşterinin nerede personele ihtiyaç duyduğu) gibi uyarı sistemleriyle yönetimde teknolojiyi yoğun kullanmayı hedefliyoruz. Trend buraya doğru gidiyor. Turizm - otelcilik, hayvancılık, perakende, tekstil, üretim gibi geniş bir yelpazeye sahip olduğumuz için kendimize özgü çözümlere ve bütün bu sistemlerin birbiriyle entegre olacağı yazılımlara sıkça ihtiyaç duyuyoruz. Bu konu için bünyemize yeni yazılım mühendisleri alarak ekipler kurduk ve ciddi yatırım yaptık diyebiliriz. Bu ince, uzun bir yol... Teknoloji özelinde artık bitti diyebileceğimiz bir nokta olmadığı için önümüzdeki yıllarda sürekli gelişme mantığıyla belki de daha da fazla kaynak ayıracağız. Daha iyi sonuçlar elde etmeyi planlıyoruz.

Her şeyin değişime uğradığı bu dönemde mağazacılık anlayışı da değişiyor. Mağazanın iç ve dış teşhirlerinden ışığına, düzeninden çarpıcı dekorlarına kadar satışa etki eden bütünleşik bir oluşum söz konusu.

Siz bu değişen düzeni nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sürekli değişim ve yenilik beklentisiyle hiç bir şey yerinde durmuyor, müşteriler aynılıktan, yeknesaklıktan sıkılıyor. Sürekli yenilikçi ve dinamik olmak zorundasınız. Her zaman yeni görseller, yeni vitrin düzenlemeleri, yeni tanzim teşhir ve uygulamalar yapmalısınız. Müşteriye sunduğumuz ürünleri çok ciddi bir emekle tasarlıyor, üretiyor ve doğru teşhirlerle beğeniye sunuyoruz. Bunu düzgün ve doğru şekilde yapmadığınızda satın alma sürecinden rafa kadar yaptığınız emeğin anlamı kalmıyor. Biz durumun farkındayız ve bu alanda da faaliyet gösteren tecrübeli, güçlü ve ciddi bir görsel sunum ekibimiz mevcut. Vitrininden satış noktasına kadar bütün düzenlemeleri merkezi bir yönetimle profesyonelce yapıyoruz. Tabii bizi bu alanlarda besleyen tecrübe ve yaratımlarımızın yanı sıra görsel sunum, kategori yönetimi ve üst yönetim dahil ekip olarak düzenlediğimiz vizyon seyahatlerimizle kendimizi sürekli güncelliyor, yeni trendlere ayak uyduruyor ve hatta belirleyen oluyoruz. Yaptığımız yurt dışı seyahatleri ve sektör gezileriyle görsel sunum olarak neredeyiz, güçlü ve zayıf yönlerimiz nedir, sürekli gözden geçiriyor ve kendimizi geliştiriyoruz.

Özdilek Ev Tekstili, dünyanın en prestijli markalarını ödüllendiren World Branding Awards'te Yılın Markası seçildi. Türkiye'de kendi kategorisinde ödül alan tek marka olarak kazanmanın haklı gururunu yaşıyorsunuzdur. Bu başarı hakkında duygularınızı öğrenebilir miyiz?

Bizim çekirdek yeteneğimiz havludur. Özdilek denildiği zaman genellikle havlu akla gelir ancak tabii ki girdiğimiz her konuda başarı sağlıyoruz. Ev tekstili grubunda böyle bir ödül almamız bizleri çok gururlandırdı. Özellikle Hüseyin Özdilek'in gözü gibi baktığı havlunun bugünlere gelmesi ve başarının böyle bir ödülle taçlandırılması aslında işimizin çok istikrarlı, düzenli, uluslararası düzeyde ve iyi seviyede yapıldığının bir göstergesidir. Tabii bu ödülün bizi çok sevindirdiği gibi üzerimize daha büyük bir sorumluluk ve yük getirdiğinin de farkında olarak sürekli gelişme mantığıyla buna layık olmaya çalışacağız. Özdilek de buna muktedir bir firma, bu konuda tekstil operasyonları genel müdürü ve ekibini canıyürekten kutluyorum.

UNESCO tarafından "Barış Kenti" seçilen Hatay'ın sizin de doğum yeriniz olduğunu biliyoruz. Mutfağıyla da çok meşhur olan şehrimiz ve yemek kültürü hakkında bize tavsiyede bulunmak ister misiniz?

Tabii ki isterim, uzmanlık alanıma giriyor bu konular (Gülüyor). Hatay'ın hoşgörü kenti oluşu beni de gururlandıran bir durum. Müslüman'ı, Hristiyan'ı, Musevi'si; havrası, kilisesi, camisiyle büyük bir hoşgörüyle herkesin ibadetini yaptığı gibi ortak ticaretini de yapabildiği bir şehrin içinde büyüdük. Huzurlu bir kent oluşunun yanı sıra yıllardır tarihe ve insanlığa ev sahipliği yapmış bir ilden bahsediyoruz. Hatay çok eski medeniyetlerin gelip geçtiği bir yer. E tabii bu kadar değişik kültüre ev sahipliği yapması sebebiyle yemek kültürü de gelişiyor. Önemli olan bunun korunması ve sürdürülmesi. Memleketimi övmeden geçmeyeceğim, fanatik bir Hataylıyım. Herkese ziyaret etmelerini tavsiye ediyorum, Hatay'ı görmeden Türkiye'yi gördüm demesinler. Özellikle yemekleri ve mezeleri herkese hitap eder. Mesela mutfağı et konusunda çok başarılıdır ancak vejetaryenler için de bir cennettir. Bitki örtüsü ve iklimi bu konuda elverişli tabii, güneşin bol olduğu bir yer. Hataylı olduğum için benim ilk favori yemeğim tepsi kebabıdır. İkinci olaraksa meze grubundan humusu tavsiye ederim. Humusun en iyisini doğduğum yer olan Reyhanlı'da yemelisiniz. Tabii iki tane öneri Hatay için çok az kalır, buna biberli ekmeği, katıklı ekmeği, içli köfteyi, oruğu ekleyebiliriz. Hatay denilince akla hemen tepsi kebabı ve künefe gelir fakat ben bu saydığım yemekleri de denemenizi şiddetle tavsiye ediyorum.

Uzun yıllardır Özdilek'tesiniz unutamadığınız bir tecrübeniz, bizimle paylaşmak istediğiniz bir anınız varsa dinlemek isteriz.

Tabii ki benim unutamadığım anım 1999 depremi. O zaman işletme müdürü olarak Özdilek Kocaeli'deydim. Deprem gece yaşanmıştı. Bu sebeple hiç kimseye ulaşamadım ne aileme ne de Özdilek merkeze... Sabah olduğunda yürüyerek işletmeye gittim, çok kötü bir tablo vardı. O gün Hüseyin Bey, Özdilek Kocaeli'nin bitişiğinde bulunan Dürdane Özdilek İlköğretim Okulu'nun sahasına, helikopterle iniş yaptı. Hüseyin Bey'in piste indiği zaman bana ilk sorduğu soruyu asla unutamıyorum. "Oğlum, canınızda bir şey var mı, ekipte bir şey var mı?" diye sorduğunda çok duygulandım. Yok cevabını verdiğimizde "O zaman sağlık olsun, cana geleceğine mala gelsin." dedi. O sözü, unutamadığım anılarımdan biridir. Burada, kalite politikamızda da yer alan "İnsana ve insanın gelişmesine önem vermek." maddesinin sözde değil özde yaşandığını görmüş olduk. Bunu yıllarca ekibime de anlattım. İşte doğru yer ve adreste olduğumuzu bir kez daha pekiştirmiş olduk. Zaten bunu biliyorduk ancak tabii ki başta yönetim kurulu başkanımızın böyle düşünmesi çok önemli. Çünkü biz büyük bir aileyiz diyoruz, bunu hakikaten özde de yaşıyoruz.

Zorunlu görevlerinizi bir kenara bırakıp kendinizle kaldığınız zamanlarda nelerle ilgilenmekten hoşlanırsınız?

Bursa'da olduğumuz günlerde mesai bitiminde iş stresini atmak adına sosyal tesisimizde yöneticilerimizle ve Hüseyin Bey'le bilardo ve tavla oynuyoruz. Bu durum hepimizin keyif aldığı ve hobi haline gelmiş bir aktivitedir. Bunun dışında müziğe ciddi bir ilgim ve düşkünlüğüm var. Amatör çapta bağlama çalabiliyorum, stresimi böyle atıyorum. Müzik bizim ailece üzerinde durduğumuz ve keyif aldığımız bir hobi ve aktivite. Bu çocuklarıma da yansıyor, kızım profesyonel şekilde gitar çalıyor oğlumsa okuduğu Tan Lisesi'nin müzik grubunda baterist. Yurt dışı ve yurt içinde grup olarak birincilik ödülleri var. Boş zamanlarımı hem aile içinde hem de arkadaş çevremde bahsettiğim aktivitelerle geçiyorum. Ayrıca yüzmeyi çok seviyorum, yüzme benim için vazgeçilmez sporlardan biri. Tabii yöneticisiniz, dinç ve dirayetli kalmanız, sağlığınıza dikkat etmeniz şart. Dolayısıyla hem sporuma hem ruhumuzun gıdası müziğe zaman ayırıyorum.

GÜCÜ HİSSET

DUCATI

BY arzum

TASARIM VE PERFORMANSI BULUŞTURAN YENİ ERKEK BAKIM SERİSİ.

ducatibyarzum.com

DUCATI Official Licensed Product

ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!

DAVETLER İÇİN VAZGEÇİLMEZ TASARIMLAR

Ipekyol Gece Elbisesi Koleksiyonu'nda kullandığı payetler, ışıltılar ve parlak kumaşlarıyla şık davetlerde göz kamaştırıyor. Güpür ve dantelle fark yaratan maxi ve midi boy elbiselerse feminen bel hattını ortaya çıkaracak saten kemer ve fularla önden bağlanarak kışlık görünümünüze heyecanlı bir dokunuş katıyor. Gold, gümüş ve siyahın ön plana çıktığı koleksiyonda modern dokunuşlar dikkat çekiyor. Siz de yaklaşan Sevgililer Günü'nde ihtişamı ve şıklığı yaşamak isteyenlerdenseniz Ipekyol Gece Elbisesi Koleksiyonu'nda aradığınız her şeyi bulabilirsiniz.

SHEFAME İLE SICAK BİR BULUŞMA

Bir Özdilek markası olarak tekstil sektörüne "zarafeti yeniden tanımlıyor" sloganıyla giriş yapan Shefame, kadın klasik giyim, ayakkabı, çanta ve aksesuar ürünleriyle 2020 kış sezonuna damga vurmaya hazır. Shefame'in koleksiyonunda yer alan kahve ve toprak tonları, bej, haki ve tarçın gibi renklerle kartpostal gibi kombinler hazırlamanız mümkün. Bu sıcacık tonların etkisi triko takımlara, uzun kabanlara ve takım elbiselere eşlik ederken özenle seçilmiş kadife kumaşlar, ekose, leopar desenler ve nakış işleme gibi zarif detaylar tarzınızda iz bırakıyor. Modern, stil sahibi, şık ve güçlü kadınların yeni markası Shefame'in en gözde parçaları Sevgililer Günü için iyi birer hediye alternatifi oluyor. Shefame koleksiyonu Özdilek mağazalarında ve Özdilekteyim.com'da beğeniye sunuluyor.

ALTINYILDIZ CLASSICS KIŞ STİLİNE DİNAMİZM GETİRİYOR

Altınyıldız Classics 2019 - 2020 / Sonbahar - Kış Koleksiyonu'nda yer alan renk paletiyle sezonun renk kodlarını belirliyor. Klasik siyah ve beyaz renklerinden vazgeçemeyen Altınyıldız Classics'in sezondaki favori renkleri haki, bordo ve kahve tonları oluyor. Saks ve kiremit tonlarıyla stiline dinamizm katarken baştan aşağı gri ve bej kombinleriyle "kışın açık renk giyilmez" deyişini de ortadan kaldırıyor. 360° koleksiyonunda yer alan pantolonlar gün boyu hareket özgürlüğü sunarken, gömlekler de tişört hissi yaratıyor. Bu sezon koleksiyona yeni eklenen 360° ceketlerse incelen malzemeleri ve güncellenen formlarıyla hafifliği zirveye çıkarıyor.

STARBUCKS'TAN SEVDİKLERİNİZE ÖZEL HEDİYELER

Kahveseverlere her mevsim farklı deneyimler sunan Starbucks'ın kış mevsimine özel merakla beklenen en yeni ürünleri mağazalarda yerini aldı. Yaklaşan Sevgililer Günü için sevginizi ifade etmenize yardımcı olacak Starbucks hediyeleri arasında; ışıltılı termoslar, sevimli kupalar ve bardaklar yer alıyor. Hem kendiniz için tercih edebileceğiniz hem de sevdiklerinize hediye edebileceğiniz bu şık ve dekoratif ürünlerle sıcacık kahve keyfinizi ikiye katlayabilir, sevdiklerinizi mutlu edebilirsiniz.

MAVİ VE SAF GÜMÜŞLE IŞILDAYIN

Pandora'nın Celestial Mücevher Koleksiyonu'nda yer alan parçalar, karıştırma, üst üste kullanma ve katmanlama düşüncesiyle uyumlu stilleri ve eşleşen parçaları, anlamlı hediyeler olarak sunuyor. Evrenin zamansızlığına duyulan hayranlıktan doğan Celestial Mücevher Koleksiyonu, kayan yıldızlardan meleklere ve burçların gizemine kadar gökyüzünün sonsuz büyüsüne odaklanıyor. Saf gümüşten elle tamamlanan ve gece mavisi tonlarda sunulan parçalar Sevgililer Günü hediyesi için oldukça ideal birer alternatif oluyor.

HER PARÇASI HEDİYE NİTELİĞİNDE KOLEKSİYON

Bu yıl da sevdiklerinizi özel hissettirecek, her zevke ve stile hitap edecek en şık hediye seçenekleri, birbirinden farklı giyim ve aksesuar alternatifiyle NetWork koleksiyonunda sizi bekliyor. NetWork 2020 Kış Koleksiyonu geniş ürün skalasıyla hediye seçiminizi oldukça kolaylaştıracak. Sevdiklerinizi mutlu etmek veya kendinizi şımartmak için seçeceğiniz kravat ve kol düğmesi gibi özel hediyelerin yanı sıra kontrast dikişler ve zımbalarla hareketlenen deri çanta ve ayakkabılar, özel tasarlanan non-iron gömlekler de mevcut.

KİLİT PARÇALARLA ŞIK DAVETLER

H&M HOME 2020 özel koleksiyonunda, koyu kırmızının görkemi, zengin kadife, parlak yıldız, parlak altın ve kış çiçekleriyle bir araya geliyor. Yeni koleksiyonun kilit parçaları arasında zengin vazolar ve ışıltılı detaylar bulunuyor. Yemek masasında altın tonlu yemek takımı, mermer aksesuarlar ve oyulmuş cam eşyalar bir ziyafetin yıldızı olurken, mumlar ve şamdan da havayı değiştiriyor. Yaşam alanlarınızı, sevgiyle süsleyen rahat ve dekoratif ürünlerle çevrelemek istiyorsanız H&M HOME'un yeni koleksiyonuyla güzel bir Sevgililer Günü davetinde, rahat ve şık bir ziyafet için istediğiniz her şeyi bulabileceksiniz.

FATMA TURGUT

"Öğrenecek Çok Şey Var..."

İlk solo albümü "Elimde Dünya"yı müzikseverlerle buluşturan Fatma Turgut ile bir araya geldik. Başarılı müzisyen Fatma Turgut ile müzik kariyeri, rock müziğe olan ilgisi, otomobil sporlarına olan tutkusu ve hayallerini gerçekleştirmek için İzmir'den İstanbul'a uzanan hikayesine kadar birçok konuyu konuştuğumuz özel röportajımızı, keyifle okumanızı diliyoruz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Fethi Karaduman

Şarkıcı, söz yazarı, besteci ve gitarist. Biz Fatma Turgut'u böyle tanıyoruz. Peki ya siz kendinizi anlatmak isteseniz...

Öncelikle müzisyenim. Şarkı söylemeyi ve sahnede olmayı çok seviyorum. Daha önce İzmir Karşıyaka'da bir dershanede müzik öğretmenliği yaptım. Aslında böyle bir tarafım da var. İyi bir insan olduğumu düşünüyorum.

Kariyerinizin başında müzik öğretmenliği yaptığınızı söylediniz. Eğitmenlik müzisyenlikten çok farklı, bu durum nasıl gelişmişti?

Üniversitede okurken aynı zamanda bir müzik dershanesinde çalışıyordum. Çok sevdiğim bir iş oldu öğretmenlik, bildiğini paylaşmak, öğretmek... Üç sene kadar da öğretmenlik yapmıştım.

Aydınlısınız, üniversite eğitiminizi de İzmir'de tamamlamışsınız. Peki yolunuz İstanbul'a nasıl düştü?

O zamanlar grubumla birlikte müzik yapmaya başlamıştık ve bütün sektör İstanbul'da olduğu için böyle bir karar aldık. Müzik sektöründe isminizi duyurmak, yaptığınız işi profesyonel hale getirmek istiyorsanız İstanbul'a gelmeniz gerekiyor. Her şeyimizi toplayıp 2009 yılında İstanbul'a geldik. Hatta bir süre aynı evde yaşadık ve müzik yapmaya başladık. Burada çok güzel insanlarla tanışarak çalışma fırsatımız oldu, macera böyle başladı.

Üniversite eğitiminizi müzik ana bilim dalı klasik gitar bölümü üzerine gördüğünüzü biliyoruz. Şu andaysa rock müzik yapıyorsunuz. Rock müziğe olan yöneliminiz nasıl başladı?

Küçüklükten gelen bir şeydi. Sahneye ilk çıktığımda ilkokul üçüncü sınıfa gidiyordum. Okulu temsilen bir müzik yarışmasına katılmıştım ve birinci olmuştum. 12 - 13 yaşlarımdayken annemin öğretmen bir arkadaşının oğluyla ilk grubumu kurmuştum. O gitar çalar ben de şarkı söylerdim. O zaman da her zaman da en çok dinlediğim, en sevdiğim ve en çok yapmak istediğim müzik türü rock'tı. Kendimi bildim bileli klasik ve rock müzik dinlerim. Günümüzde bir sürü müzik türü popüler oldu ama rock müzik benim için her zaman önceliklidir.

Daha çok rock müzikle uğraşsanız da her tarzda şarkıyı başarıyla seslendirdiğiniz hem çok güçlü hem de çok naif bir sesiniz var. Bize müzik tarzınızı anlatmanızı istesek, nasıl tanımlarsınız?

Benim için müzik tarzı değil şarkıya hizmet etmek önemli. Her şarkının bir derdi var ve benim onu en iyi şekilde anlatmam gerekiyor. O hissi en iyi şekilde dinleyiciye hissettirebilmem gerekiyor. O yüzden de şarkının türü pek önemli olmuyor benim için. Şarkıya hizmet edebiliyor, layığıyla söyleyebiliyor ve şarkıyı sesimle bütünleştiriyorsam benim için tamamdır.

Bir süredir müzik kariyerinize solo olarak devam ediyorsunuz. Sizce grup müziği yapmanın ve solo çalışmanın en hissedilir farkları nelerdir?

Eskiden iş üçe ya da dörde bölünüyordu. Grup içinde herkesin yaptığı bir iş vardı, herkesin bir görevi vardı. Şimdi o işlerin hepsi tek bir kişide yani işin patronu siz oluyorsunuz. Tek başına bir grup gibi... Kartonetinden tutun da yazı fontuna kadar her şeye müdahale ediyorum, oğlak burcuyum (Gülüyor). Ben biraz detaycıyım ve iş söz konusu olunca hiç tanımadığınız bir insan oluyorum. Yapılan iş en güzeli olmak zorunda. Disiplinli, çalışkan ve azimliyim. Ayrıca en sevdiğim ve en nefret ettiğim huyum çok inatçı olmam.

İlk solo albümünüz Elimde Dünya’yı sıkı bir çalışma neticesinde piyasaya sundunuz. Sezen Aksu’dan Can Bonomo’ya kadar birbirinden özel isimler albümünüze katılırken başta planlamadığınız halde size sürpriz olanlar hangileriydi?

Bazı sürprizler oldu evet. Emre Aydın’ı aradım ve bir tane şarkı istedim. O da “Sana çok güzel bir şarkı yapacağım.” dedi. Emre Aydın imzalı “Unuttum Gitti” albümde en sevdiğim şarkılardan biri. Bir sürpriz isim daha var aslında. Umut Kaya’nın bana hediye ettiği bir şarkı var. Önümüzdeki günlerde o şarkıya klip çekeceğim. O şarkının stüdyo sürecinde Mor ve Ötesi’nin gitaristi Kerem, ben stüdyodayken gelip “Ben şurada bir gitar çalayım.” dedi. Ben, Mor ve Ötesi’yi çok dinledim, şimdi kalkıp o grubun gitaristinin benim albümümde hediye bir şey çalıyor olması muazzam.

Sahnede olmayı çok sevdiğinizi biliyoruz. Peki ilk konserinizi hatırlıyor musunuz?

Hatırlıyorum tabii hatırlıyorum... İstanbul’da bir mekanda sahne almıştık bir de Galatasaray Lisesi’nde çok güzel bir konser vermiştik. Bunlar aklıma ilk gelenler ve unutamadıklarım.

Her müzisyen gibi sizin de müzik sevginiz küçüklükten başlamış. Küçükken söylemeyi en çok sevdiğiniz şarkıyı hatırlıyor musunuz?

Zeki Müren tabii ki... “Mihrabım Diyerek”. Ruhu şad olsun.

En büyük hayalim dediğinizde ilk aklınıza gelen hayalinizi bizimle paylaşmak ister misiniz?

En büyük hayalim sahnede olmak ve şarkı söylemek. Hayalimi gerçekleştirebildiğim için kendimle gurur duyuyorum.

İnsan için öğrenmek asla bitmeyen bir süreç. Gelecekte öğrenmeyi planladığınız neler var?

Öğrenecek çok şey var. Mesela klibimde dublör kullanmak istemediğim için vitesli motor kullanmayı öğrenmek adına bir haftadır ders alıyorum. Belirli bir eğitim süreci var onu tamamlayacağım. O bitince başka bir şey, o bitince de başka bir şey... Hayat çok kıymetli. Hayatı daha da anlamlı kılmak için keşfetmek önemli.

Konser turneniz nasıl geçti? Şarkılarınızı farklı şehirlerdeki dinleyicilerinizle paylaşmak size nasıl hissettiriyor?

Konserlerim şahane geçiyor. İnsanlarla göz göze şarkı söyleyebilmek tarifsiz bir his. Sahnede olduğum her ana şükrediyorum. Farklı şehirler ve ülkeler gezmek, tanımak, hissetmek mükemmel!

Peki, 2020 için bizi bekleyen sürprizler… Yakın zamanda yeni şarkılarınızdan hangisine klip gelecek, bize ufak bir tüyo verebilir misiniz?

2020 mükemmel bir yıl olacak. "Günleri Bağlarken" isimli şarkıma klip çekiyorum. Çok güzel turneler ve iş birlikteliklerim var ama maalesef şimdi söyleyemiyorum.

Gün içinde müziğe ayırdığınız zaman şüphesiz ki oldukça fazla. Deşarj olmak istediğinizde bir kaçış noktanız ya da özel olarak ilgilendiğiniz neler var?

Yürüyüş yapmayı çok seviyorum. Bir de mutlaka haftada dört gün hoca eşliğinde sporum var. Vizyona giren filmleri kaçırmadan izlerim. Yakın arkadaşlarımla bir araya gelmek, konuşmak, yeni fikirler oluşturmak da bana keyif veriyor. Bir de senelerdir otomobil sporlarıyla ilgileniyorum. Hatta Rally 34'te yarışmışlığım ve kadınlar co-pilot birinciliği almışlığım da var. Kupam evimde (Gülüyor).

Çoğu kişi için Sevgililer Günü'nü kutlamak anlamsızdır. Tüm duyguları içinde yaşayıp sesiyle hayat veren biri olarak siz Sevgililer Günü'nü nasıl anlamlandırıyorsunuz?

Sevgi her gün, bir gün olmaz. Sevdiğiniz zaman açın kapılarınızı ardına dek. Güvenin, şükredin ve en çok da sevin. Evren karşılıksız bırakmaz saf duyguları, bu yüzden koşulsuz sevin. Sevmek ve inanmak gerçekten mucizevi duygular.

Baş Döndüren Tasarımlar

Yalın ve lüks tınılar taşıyan yeşilin en güzel tonlarından oluşan şık tasarımlar adeta baş döndürüyor. Toprak tonlarıyla muhteşem bir uyum yakalayacağınız partnerinizle Sevgililer Günü davetinin göz kamaştıranı siz olabilirsiniz..

KOTON
Çanta
64,99 TL

KEMAL TANCA
Ayakkabı
329,99 TL

MANGO
Tulum
549,99 TL

MANGO
Bluz
129,99 TL

H&M
Elbise
229 TL

ROMAN
Küpe
83 TL

H&M
Pantolon
129,90 TL

KOTON
Ceket
229,99 TL

IPEKYOL
Ayakkabı
459 TL

H&M
Ayakkabı
119 TL

Göz Kamaştıran Stiller

Siz tarzınızla parlarken partnerinizin de göz kamaştıran stiliyle size eşlik etmesi için birbirinden şık ve iddialı Sevgililer Günü hediye alternatiflerini sizin için bir araya getirdik

DAMAT TWEEN
Cüzdan
109,99 TL

INTERVIEW
Ceket
1.049 TL

SARAR
Kazak
335,99 TL

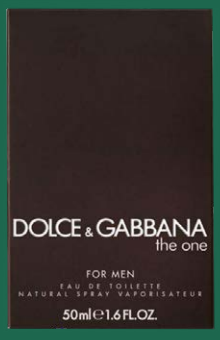
BEYMEN
Atkı
149,90 TL

FOSSIL
Saat
900 TL

KEMAL TANCA
Eldiven
399, 99 TL

MANGO
Gömlek
349, 99 TL

DOLCE&GABBANA
Parfüm
525 TL



ALTINYILDIZ
Kol Düğmesi
49,99 TL

ALDO
Ayakkabı
479,20 TL

Özenli ve Karizmatik Duruş

Yeni sezonun en gözde ürünleri adeta şıklık yarışında! Stil sahibi erkeklerin tercihi olacak alternatiflerimizle Sevgililer Günü'nde çok şık hissedeceksiniz. İşte yalnızca 14 Şubat'ta değil tüm özel günlerinizde iddialı bir duruş sunacak öneriler...

MANGO
Yelek Takım
269,99 TL

DAMAT TWEEN
Gömlek
169 TL

AVVA
Ceket
297,99 TL

H&M
Pantolon
179 TL

BEYMEN
Gömlek
300 TL

BEYMEN
Papyon
120 TL

SARAR
Pantolon
559,99 TL

ALTINYILDIZ CLASSICS
Kazak
69,99 TL

Sevginizi Göstermenin En Şık Yolu...

Siz kendinizi şık hissederken Sevgililer Günü'nde sevginizi göstermeniz için tercih edebileceğiniz hediye alternatiflerini de derlemeyi ihmal etmedik. Dilerseniz sayfamızdaki şık ve star parçalardan birini seçebilir dilerseniz de sevginize özel bir kombin oluşturabilirsiniz.

TWIST
Eldiven
199 TL

MANGO
Elbise
249,99 TL

NINE WEST
Ayakkabı
499 TL

VERSACE
Parfüm
300 TL

BEYMEN
Cüzdan
360 TL

YARGICI
Küpe
79,99 TL

GIAMBATTISTA VALLI x H&M
Elbise
999,99 TL

IPEKYOL
Şal
224 TL

KOTON
Çanta
49,99 TL

Sevginiz Kadar Güçlü Stiller için Özdilekteyim

Asil, zarif, şık ve karizmatik kombinler, kombinlere eşlik edecek iddialı aksesuarlar, romantik hediyelerle hepimizi heyecanlandıran bir ay: Şubat... Hem sevdiklerinizi hem de kendinizi mutlu edebileceğiniz 14 Şubat Sevgililer Günü hediye alternatifleriyle sevginizin gücü Özdilekteyim ile stilinize yansıyor.

SHEFAME
Elbise
259,90 TL

FINESUITS
Takım Elbise
599,90 TL

FINESUITS
Gömlek
79,90 TL

FINESUITS
Ayakkabı
199,90 TL

PACO RABANNE ONE MILLION
Kadın Parfüm
528 TL

PIERRE CARDIN
Çanta
209 TL

EKOL
Elbise
349,00 TL

FIRST COMPANY
Kemer
39,90 TL

ONFASHION
Triko
229 TL

ONFASHION
Etek
199 TL

PACO RABANNE ONE MILLION
Erkek Parfüm
462 TL

SHEFAME
Tulum
359,90 TL

Kusursuz Stil İmzası

Kışın trendi kadife ve triko detaylar, siyahın asaletiyle şıklığınıza şıklık katıyor. Sezonun öne çıkan parçalarıyla göz kamaştırabilirsiniz.

Sıcacık Bir Kış için...

Soğuk kış mevsiminde doğanın tadını çıkartırken sevimli hallerinden hiçbir şey kaybetmeyecekleri yeni sezon ürünleriyle çocuklar, küçük birer stil ikonu. Işıltılar, pastel renkler, yumuşacık pelüş detaylar, kış aksesuarları ve daha fazlasıyla bu sezon rengarenk geçecek.

H&M
Pelüş Mont
170 TL

TWIGY
Panduf
79,90 TL

PENTİ
Bere
23,99 TL

MANGO
Palto
269,99 TL

LCW
Hırka
29,90 TL

DEFACTO
Kazak
44,99 TL

KOTON
Pantolon
38,99 TL

POLARİS
Bot
74,99 TL

SWATCH
Saat
375,99 TL

PENTİ
Atkı
59,95 TL

LCW
Kayak Pantolonu
199,99 TL

KOTON
Eldiven
20,99 TL

PENTİ
Kulaklık
34,90 TL

MANGO
Kazak
159,99 TL

MANGO
Ceket
299,99 TL

H&M
Tulum
399,99 TL

DEFACTO
Atkı ve Bere
39,99 TL

KOTON
Pantolon
42,99 TL

SPIRALE
Kar Botu
99,99 TL

U.S. POLO ASSN.
Gömlek
179,95 TL

ROMANTİK BİR DAVET İÇİN ŞIK DEKORASYON ÖNERİLERİ

Karlarla kaplı büyüleyici kışın güzelliği, sıcacık sofralar, hoş sohbetler ve şıklığın detaylarda gizli olduğu masalarda saklı. Sevdiklerinize şık bir restoranın ambiyansını yaşatabileceğiniz, bütünlüğüyle içinizi ısıtacak ve romantik hisler bırakacak Sevgililer Günü'ne özel bir davet masası hazırlamanız için altın değerindeki dekorasyon önerilerimizi sizin için derledik.

Renkler ve Kombinasyonlarla Masalsı Masalar

Kış sofralarımız için kırmızı, yeşil, siyah, beyaz, gümüş ve gold renklerden oluşan bir düzen seçebilirsiniz. Bunun için birçok fikir ve kombinasyon oluşturulabilir. Bunlar beyaz ve gümüş, bordo - kırmızı ve beyaz, altın ve beyaz, yeşil ve beyaz hatta tek renkli kombinasyonlar... Bu renkleri kullanarak davet masalarınızda tablo gibi bir görüntü elde edebilirsiniz. Tablo görünümünü daha baskın hale getirmek için baskılar, şeritler ve ekoseleri tercih etmek iyi bir fikir olabilir. Tablo görünümünüzü parlatmak isterseniz de metalik dokunuşlar yapabilirsiniz. Metalik objeler, zarif metal çatal - bıçak takımları birer tamamlayıcı olacaktır.

Farklı Alternatiflerle Şık Bir Uyum

Soft bir yemek masası için ev yapımı ahşap objeler, büyük boy biblolar, natürel bir zemin ve vintage sofra takımını seçebilirsiniz. Tek renkli çarpıcı bir şema oluşturmayı tercih ederseniz koyu taş bir masa edinebilirsiniz. Siyah - beyaz desenli, mermer servis suplalarını veya yumuşak gri plakaları tercih edebilirsiniz. Sade bir tasarıma sahip modern kehribar cam ürünleri; siyah - gri peçeteleri ve lüks bir pırıltı için de gümüş çatal - bıçak takımıyla şık bir uyum yakalayabilirsiniz. Peçeteler masayı estetik açıdan daha keyifli hale getirme gücüne sahiptir. Ekose, düz kare bazen de sadece renkli çiçekli peçetelerle tüm masa ambiyansını değiştirebilirsiniz.

Kar Tanelerinin Kendine Özgü Deseniyle Masalarınızı Özelleştirin

Dekoratif kar taneleri, beyaz - gümüş masa örtüleri, beyaz çiçekler, mumlar ve gümüş yıldız desenli şık dekoratif objeleri, masa dekorasyonunuza ekleyebilirsiniz. Sadelikten yanaysanız büyük cam objeler de seçebilirsiniz. Fenerler, geometrik vazoların içerisinde konumlandırılan mumlar veya cam şişelerin içinde yüzen mumları masanızın başrolü yapabilirsiniz. Peçetelerinize, gümüş peçete yüzükleri veya hasır iplerle çam dalları bağlayabilirsiniz. Çam kozalaklarınızı beyaz spreylerle kaplayarak ideal bir kış masası hazırlayabilirsiniz. Çam kozalaklarını gerçek renginde bırakarak beyaz masanızda doğal ortam havası yaratabilirsiniz. Masanın ana dekorasyonunu beyaz yiyeceklerle tamamlayabilir, Hindistan cevizi kaplı yıldız kurabiyelerle lezzetin şaşırtıcı masalını kendiniz yaratabilirsiniz.

Kırmızı Mumlar, Soft Çiçeklerle Gösterişli Bir Ambiyans

Çiçekler ve kırmızı mumlar sayesinde ışıltıyla kızılı bir araya getirebilirsiniz. Zahmetsiz ancak bir o kadar lüks bir görünüm için metalik altın, ılık bakır, yumuşak kadife kırmızısı ve gece yarısı mücevher tonlarında mükemmel bir ambiyans oluşturabilirsiniz. Kafes mumluklar, şık şamdanlar ve şamdanlara bağlanan ufak püsküllerle misafirlerinizi büyüleyebilirsiniz. Kırmızı mumlarla masaya görkemli ve sıcak bir hava verirken sakinliği ve ihtişamı bir arada yansıtabilirsiniz. Özel tasarımlı veya gold - bakır renkleri barındıran sade fakat gösterişli bir çatal - bıçak takımı seçebilirsiniz. Büyüleyici bir masada kendinizi özel hissedebilirsiniz.

Masaların Başrol Oyuncusu Beyaz Yemek Takımları

Bembeyaz bir örtü ve beyaz yemek takımlarıyla masanıza gerçek bir incelik duygusu katabilirsiniz. Nötr bir taban, motifli çatal - bıçak takımı ve servis eşyalarını tercih edebilirsiniz. Tamamlayıcı renklerdeki kozalaklar, yapraklar ve mumlar göz alıcı bir ambiyans yaratmaya yardımcı olurken iç mekanlarda göze çarpmadan, gerçekten sezgisel bir his uyandırabilirsiniz. Dizaynınızda kuru yeşillikler kullanarak süslemenin keyfini çıkarabilirsiniz. Yeşillik tercih etmezseniz koyu renkli meyveler ve zarif peri ışıklarıyla iç içe geçmiş tonları eşleştirmeyi deneyebilirsiniz.

Zevkli ve Şık Bir Atmosfer

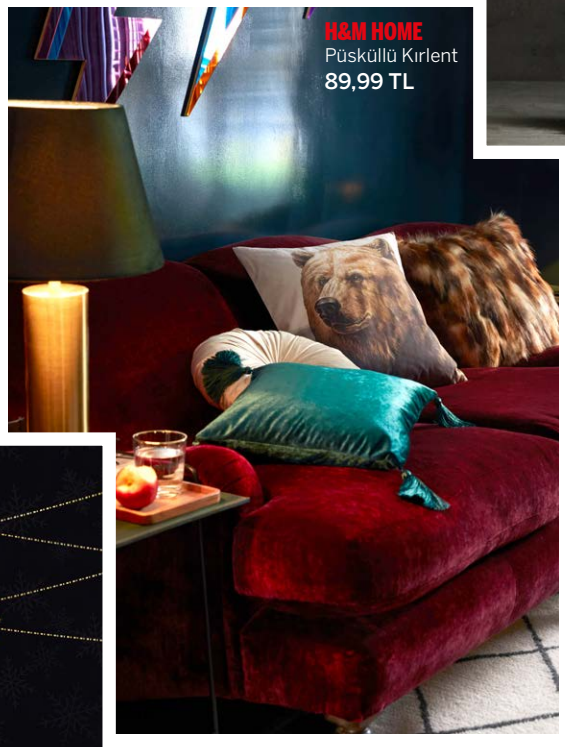
Bordo, siyah ve turkuazın en asil tonlarıyla yaşam alanlarınızı sıcacık ve şık bir atmosfere dönüştürecek dekorasyon önerilerimizi sizin için özenle derledik.

HOMETIME
Ayaklı Ayna
84,95 TL

KOÇTAŞ
Dekoratif Obje
225 TL

YARGICI
Seramik Vazo
99 TL

LCW HOME
Kadife Kırlent
39,99 TL



H&M HOME
Püsküllü Kırlent
89,99 TL

LCW HOME
Supla
16,99 TL

HOMETIME
Porselen Kupa Seti 3'lü
49,95 TL

VAKKO
Mumluk
149 TL

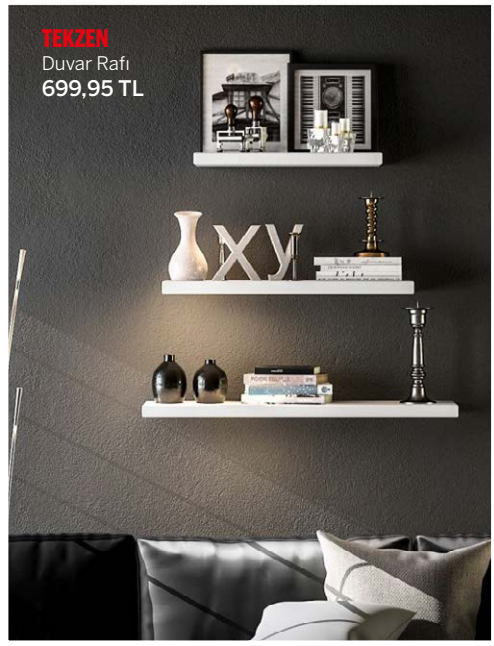
H&M HOME
Servis Peçetesi 2'li
39,99 TL

PAŞABAHÇE
Kabuk Vazo
199,90 TL

KOÇTAŞ
Duvar Saati
179,90 TL

YARGICI
Biblo
449,90 TL

TEKZEN
Duvar Rafı
699,95 TL



H&M HOME
Vazo
189 TL

KOÇTAŞ
Vazo
19,90 TL

HOMETIME
Porselen Banyo Seti
59,95 TL

KOÇTAŞ
Tablo
179,90 TL

TEKZEN
Abajur
240 TL

HOMETIME
Tabaklı Fil Biblo
24,95 TL

ARYILDIZ
Kahve Fincan Seti 2'li
29,95 TL

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİREN 6 DOĞAL BİTKİ ÇAYI...

BİTKİ ÇAYLARINI TÜKETİRKEN DİKKAT!

Kış mevsimiyle birlikte başta soğuk algınlığı ve grip olmak üzere birçok hastalık kolayca kapımızı çalabiliyor. Her dönem kendini yenileyen bakteri ve virüsler hastalıkları daha uzun ve ağır geçirmemize neden oluyor. **Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can** "Bu hastalıklardan korunmak ya da sağlığımıza kısa sürede kavuşmak için şifayı doğal besinlerde aramalıyız. Bitki çayları da doğal içeriklerle bizlere fayda sağlamaktadır. Ancak bitki çaylarının da bazı hastalıklarda fayda yerine zarar verebilme ihtimaline karşı bu çayları bilinçli ve aşırıya kaçmadan tüketmeli hatta bazı durumlarda hiç tüketmemeliyiz." diyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can, sizler için kış mevsiminde bağışıklığı güçlendirecek 6 doğal karışımı anlatarak önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

PAPATYA ÇAYI

Papatya çayının etkin maddelerinden olan apigenin, regl dönemindeki ağrıları azaltır. Regl döneminde her gün tok karnına içeceğiniz bir bardak papatya çayı, sizi rahatlatırken regl döneminden üç gün önce tüketilmeye başlanması da etkinliğini artırıyor. İçerdiği alfa - bisabolol ve arzulenc maddeleriyle mide ülserine karşı fayda sağlar. Karaciğer metabolizmasının sağlıklı çalışmasında ve vücudun toksinlerden arındırılmasında doğal yardımcılardan bir tanesidir.

PAPATYA ÇAYININ TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Papatya çayı, bazı alerjik reaksiyonlara yol açarak kan sulandırıcı ilaçlarla etkileşime girebileceğinden bu tür ilaçlarla birlikte tüketilmemelidir. Gebelik ve emzirme döneminde tüketmeden önce mutlaka doktorunuza ya da diyetisyeninize danışmalısınız. Yine çocuklarda ne tür yan etkilere yol açtığına dair yeterli bir çalışma bulunmadığından çocukların ve bebeklerin tüketmemesi gerekir.

ADA ÇAYI

Ada çayı, içeriğindeki bileşimler ve etkin bir yağ olan cineol içermesi sayesinde doğal bir antibiyotik özelliği taşıyarak hem bademcik ve boğaz enfeksiyonlarına karşı gerçek bir koruyucu görevi üstlenir hem de öksürüğe iyi gelir. Yaklaşık bir su bardağı suda bir tatlı kaşığı taze ada çayını 10 dakika ağzı kapalı olarak demleyin. Demleme süresi tamamlandıktan sonra bitkiyi daha fazla suyun içinde bekletmeden mutlaka süzüp ayırın. Günde iki - üç defa gargarasını da yapabilirsiniz. Hazırladığınız gargarayı iki gün bozulmadan kapalı bir dolapta saklayabilirsiniz. Ayrıca bir ayı geçmemek üzere günde bir çay bardağı ada çayı içebilirsiniz.

ADA ÇAYININ TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Mide ve onikiparmak bağırsak ülseri olan kişiler, hepatit ve akut gastrit hastaları, düşük yapma riskini artıran bazı maddeler içerdiğinden hamileler ve emziren anneler ada çayı tüketmemelidir. Fazla ada çayı kullanımının beyne toksin olabileceği kanıtlandığından epilepsi hastaları da ada çayı tüketmekten kaçınmalıdır.

YEŞİL ÇAY

Yeşil çay, soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlara karşı iyi geldiği gibi hazımsızlığı giderir, vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı olur, içerdiği polifenolik bileşikler sayesinde de mideyi korur. Ayrıca kanser görülme sıklığını azaltabileceğine dair kanıtlar da bulunmaktadır. Yeşil çaydan en üst düzeyde faydalanabilmek için yeşil çay yapraklarını 90 derecedeki suda iki dakika demleyebilirsiniz. Yeşil çayı, elma, limon, karanfil, tane karabiber, taze nane, çubuk tarçın ve balla hazırlayabilirsiniz.

YEŞİL ÇAYIN TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Yeşil çayın aşırı tüketimi özellikle hamileler için oldukça tehlikeli olduğundan doktora danışmadan kesinlikle tüketilmemelidir. Ayrıca yeşil çayın fazla tüketilmesi durumunda vücuttan olması gerekenden fazla sıvı atımı gerçekleşir. Bu durum kalsiyum atılımını ilerleyen süreçlerde etkileyerek osteoporoz gibi kemik hastalıklarına da yol açabilir. Antihipertansif ilaçların etkinliğini artırabileceğinden yüksek tansiyonu olanların yeşil çay tüketmesi sakıncalıdır.

IHLAMUR

Ihlamur tüketimi öksürüğü azaltmaya yardımcı olur. Flavonoid içeriğiyle iltihabı giderir ve vücut direncini artırarak tedaviye yardımcı olur. Uykusuzluk ve strese de iyi gelir. Ihlamuru, karanfil, çubuk tarçın, defne yaprağı, taze zencefil, ayva ve ayva çekirdeğiyle hazırlayarak tüketebilirsiniz.

IHLAMUR ÇAYININ TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Ihlamur çayı, kan sulandırıcı etkisinden dolayı kanamalara sebebiyet verebilir. Hamilelikte tüketilmemesi gerekir. İlaç etkileşimlerinden dolayı kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

KİRAZ SAPI

Kiraz sapı, kendine özgü kimyasal yapısı ve mükemmel biyokimyası sayesinde tedavi amaçlı kullanıldığında etkin maddelerini daha güçlü kılıyor. Kiraz, tuz dengemizi olumsuz etkilemeden vücuttan su atımını sağlarken aynı zamanda kanı sulandırmaya da yardımcı olur. Sabahları kahvaltıdan önce tüketeceğiniz bir avuç kiraz, kötü huylu kolesterolün (LDL) olumsuz etkisine karşı iyi bir savaşçı olup trigliseridin ve kolesterolün düşürülmesinde ve dengelenmesinde etkili olabilir. Kaynamakta olan bir litre suya yaklaşık bir avuç kiraz sapını atıp 7 dakika ağzı kapalı olarak kısık ateşte kaynatın. Kaynama süresi tamamlandıktan sonra soğumasını beklemeden süzün ve bir şişeye doldurarak buzdolabında muhafaza edin. Yemeklerden yarım saat önce veya yemeklerden iki saat sonra günde bir su bardağını geçmeyecek şekilde tüketebilirsiniz. Bir hafta uyguladıktan sonra üç gün ara vererek diğer hafta tekrar uygulayarak kürü sonlandırabilirsiniz. Kürü, hazırladıktan sonra üç gün içinde tüketmelisiniz.

KURUTULMUŞ KİRAZ SAPI ÇAYININ TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Kan sulandırma ve ödem atma etkisi sayesinde devamlı olarak tüketilmemesi gerekir. Kiraz sapı çayını, çocuklar, hamileler ve emziren kişiler de içmemelidir. Emziren annelerde sütün lezzetinin değişmesine ya da bebeğin az da olsa etkilenmesine neden olabilir.

ZENCEFİL

Soğuk algınlığı ve ateş gibi şikayetlerde zencefil doğal bir şifa kaynağıdır. Kan şekerini dengelemeye, ödem gidermeye, kötü kolesterolü (LDL) düşürmeye, mide kramplarını azaltmaya yardımcı olur. Taze zencefili, çubuk tarçın, portakal kabuğu ve karanfille hazırlayarak tüketebilirsiniz.

ZENCEFİLİN TÜKETİLMEMESİ GEREKEN DURUMLAR:

Sedef veya safra kesesi hastalığında yüksek miktarda zencefil tüketimi kanamaya neden olacağı için dikkatli olunmalıdır. Zencefil tüketiminin anne karnındaki bebeğin gelişimini olumsuz etkilediğine yönelik de birçok çalışma bulunmaktadır. Zencefil, pıhtılaşma bozukluğuna sahip kişilerin kullandığı ilaçlarla etkileşime girerek ilaçların fonksiyonunu engellediğinden, aynı anda birden fazla ilaç kullanıyorsanız zencefil tüketimi hakkında doktorunuza veya diyetisyeninize mutlaka danışmalısınız.

SÖZ VERİN
SUDAN
GEÇİRMEYECEĞİNİZE

SÖZ VERİRİZ
MÜKEMMEL TEMİZLİK
VE PARLAKLIĞA

Her yıkamada
57 litre
su israf olmasın.

Geleceğin suyunu korumak için;
yarınınsuyu.com

MESAJLAŞIRKEN BU HATALARI SAKIN YAPMAYIN!

Günümüzde ilerleyen teknolojiyle birlikte cep telefonları başta olmak üzere tablet, diz üstü ve masaüstü bilgisayarlar 7'den 70'e her yaş grubunun vazgeçilmezi oldu. Ancak dikkat! Saatlerce, hatta gün boyu elimizden düşürmediğimiz bu cihazları doğru kullanmadığımızda omurgamızda ciddi hasarlar oluşabiliyor. Örneğin omurga ağrılarına daha da kötüsü omurga fıtıklarına neden olması gibi! Üstelik özellikle akıllı telefonlarla tabletlerin aşırı ve hatalı kullanımları nedeniyle günümüzde omurga sorunlarının görülme sıklığı gençlerde de giderek artış gösteriyor. Tayland'da akıllı cep telefonu kullanan 779 üniversite öğrencisi arasında gerçekleştirilen bir çalışmada, kullanıcıların yüzde 32'sinde boyun ağrısı, yüzde 26'sında omuz ağrısı, yüzde 20'sinde sırt ağrısı ve yüzde 19'unde el bileği ağrısı olduğu tespit edilmiştir. Peki, omurga sorunlarından korunmak için elimizden düşüremediğimiz teknolojik cihazları kullanırken neler yapmalı, nelerden kaçınmalıyız?

Acıbadem Kadıköy Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Emrullah Hayta en başta cep telefonu olmak üzere teknolojik cihazları kullanırken dikkat etmemiz gereken noktaları anlattı ve önemli uyarılarda bulundu.

"En Çok Boyun ve Omuz Problemleri Görülüyor"

Omurga, tüm vücut ağırlığının 2/3'ünü taşımasının yanı sıra ayakta durmayı, hareket etmeyi, sağlıklı nefes almayı sağlaması sebebiyle çok önemli bir yapımız. Vücudumuzda "çatı" görevini üstlendiği için omurgada meydana gelen patolojik değişiklikler vücutta yük dağılımını bozuyor, bunun sonucunda boyun kaslarına, omurga eklemlerine ve yumuşak dokulara daha çok yük binmesine yol açıyor. Bu olumsuz etkiler de sağlığımızı ciddi boyutlarda tehdit edebiliyor. **Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Emrullah Hayta** son yıllarda omurga rahatsızlıkları arasında en sık boyun ve omuz problemleri görüldüğüne dikkat çekiyor. Bunun nedeniyse akıllı telefon veya tablet kullanımı sırasında boynumuzu öne veya yana eğmemiz, gövdemizi ve bacaklarımızı ergonomik olmayan bir duruşta tutmamız sonucu omurga kaslarına ve diskine binen yükün artması. Örneğin erişkin bir birey tam karşıya baktığında kafa ağırlığı diske 4,5 - 5 kiloluk yük uygularken klavye kullanımı sırasında disklere 12 kilo, cep telefonu kullanımı sırasında 27 kilo yük uyguluyor. Bunun sonucunda da disklerde dejenerasyona, skolyoz ve kifoz gibi postur bozuklukları, vücutta uyuşma ve karıncalanma gibi nöropatik şikayetler, bazı durumlarda da depresyona kadar pek çok önemli sağlık problemleri gelişebiliyor.

Bu Hataları Sakın Yapmayın!

Doç. Dr. Emrullah Hayta en başta akıllı telefon ve tablet olmak üzere teknoloji cihazları kullanırken kaçınmanız gereken hataları şöyle sıraladı:

Mesajlaşırken Boynunuzu Öne Eğmeyin

Masaüstü bilgisayar kullanımı sırasında boynumuz 30 derece öne eğiliyor. Ancak cep telefonu kullanırken boynumuzu genelde 45 ile 60 derece arasında öne eğiyoruz, bu da daha fazla yük binmesine yol açıyor. Akıllı cep telefonunda mesajlaşma uygulamaları nedeniyle süre daha da uzuyor. Bu nedenle özellikle mesajlaşma sırasında boynunuzu öne eğecek postürden mutlaka kaçının. Cihazın ekranı tam karşınızda ve yüksekliği mutlaka göz hizanızda olmalı.

Yazı Boyutu Küçük Olmasın

Mesajlaşma sırasında yazı boyutunu göz ve omurga sağlığınız için küçük tutmayın. Yazı karakteri büyük olursa ekrandan daha uzak kalır ve boynunuzu daha dik bir pozisyonda tutmuş olursunuz.

Mesajlaşma Süresini Uzun Tutmayın

20 dakikadan daha uzun süre mesajlaşmanın boyun kasları ve omuz kaslarında çabuk yorulmaya ve ağrıya neden olduğu elektromyografi çalışmalarında gösterildi. Süreyi mümkün olduğu kadar minimum sürede tutun. Her gün 20 / 20 / 20 kuralını uygulayın: Öne eğik postürde tablet ve telefon kullanım süresini 20 dakikayla sınırlandırın ve her 20 dakikada bir 20 saniye boyunca 20 fit (5 - 6 metre) uzağa bakın. Günde iki kez 10 tekrar halinde boyun, omuz ve sırt kaslarına yönelik germe ve güçlendirme egzersizleri yapın.

İki Elinizi Birden Kullanmayın

Telefon ve tabletlerde iki elinizi birden kullanmayın, bunun yerine tek elinizin işaret parmağını tercih edin. Çünkü bu sayede teknolojik cihaz kullanırken hem el başparmak eklemine ve tendonlarına daha az yük vereceksiniz hem de boynunuzu daha az öne eğeceksiniz.

Telefonu Kulakla Omuz Arasında Sıkıştırmayın

Cep telefonunu kulakla omuz arasında sıkıştırarak uzun süreli konuşma yapmak boyun kaslarına, yumuşak dokuya ve disklere anormal yük binmesine neden oluyor. Dolayısıyla omurga sağlığınız için telefonla konuşurken kulaklık kullanmaya özen gösterin.

Sırtınız Eğik Bir Şekilde Oturmayın

"Cihazları kullanırken sırtınız dik pozisyonda ve bir yastıkla desteklenmiş halde oturmaya özen gösterin." uyarısında bulunan Doç. Dr. Emrullah Hayta sözlerine şöyle devam ediyor: "Tablet veya laptop kullanımı sırasında monitör mutlaka mümkün olduğu kadar göz hizasında olmalı. Gözle ekran arasındaki mesafe en az 60 derece olacak şekilde ayarlanmalı, omuzlar geride, kollar rahat bir pozisyonda olmalı. Oturma süresi 30 dakika altında tutulmalı, mola verilmeli. Molalar sırasında omuz silkelenerek ve baş yavaşça yana doğru kaydırılarak duruş ayarlanmalı. Oturmanın olumsuz etkinlerini azaltmak için en az üç dakika yürüyüş yapılmalı."

Cihazları Kullanırken Yüzüstü Yatmayın

Cep telefonları ve tabletleri yüzüstü kullanmak diğer pozisyonlardaki kullanıma göre boyun kaslarına (boynu dik tutmak için) daha fazla yük bindiriyor. Cihazları yan yatarak kullanmak, yük verilen, yani yatılan taraf omuz eklemine daha fazla yük vereceği için omuz ekleminde kasların sıkışmasına ve omurga ağrısına neden oluyor. Yatarak laptop kullanımından mümkün olduğu kadar kaçınmalı ya da kullanım sırasında mutlaka özel aparatlar (laptop yükselticiler, boyun desteği) tercih etmelisiniz.

TAM zamanı

Yeni yılın ilk günleriyle birlikte yaptığınız planları ve artık ertelemek istemediğiniz düşüncelerinizi gerçekleştirmenin tam zamanı! Hobiler, tatil rotaları ve etkinliklerle kış mevsimini keyifle geçirmeniz için size özel hazırladığımız Tam Zamanı önerilerimiz...

BANSKO'DA KAYAK DENEYİMİNİN...

Kış aylarında en sevdiğiniz ya da en çok yapmak istediğiniz spor kayak mı? Eğer öyleyse kışın vazgeçilmezi kayağı bambaşka bir deneyime dönüştürmek için çok yakın sınır komşumuzun en güzel kayak pistlerini barındırdığı şehri Bansko'ya gitmenin tam zamanı. Bulgaristan'ın Bansko şehri hem her seviyeye uygun pistleri hem de pistlere çok yakın konaklayabileceğiniz konforlu otelleri bir arada barındırıyor. Kış olimpiyatlarına ve dünya şampiyonalarına ev sahipliği yapmış bu pistlerde kaymak, kayak deneyiminizin en unutulmazı olabilir.

2020 AJANDANIZI OLUŞTURMANIN...

Yeni yıl, yeni umutlar... Hazır yılın çok başındayken kendi ajandanızı oluşturmaya ne dersiniz? Etkinliklerinizi planlayabileceğiniz, unutmak istemediğiniz notlara yer vereceğiniz ya da sadece sevdiklerinizin ve sizin özel günlerinizi not alacağınız yeni bir ajanda, size yeni yıl motivasyonu olabilir. Yeni ajandanız sayesinde gitmek istediğiniz ama son anda aklınıza gelen o tiyatroya bilet bulmak, sevdiklerinizin doğum günlerini önceden hatırlamak, aklınızda kalmış o şiirin adını bulmak çok kolay olacaktır. Enerjisine inandığınız renkte alacağınız ajandanın içini dizayn etmek ve doldurmak ise yaratıcılığınıza kalıyor...

YENİ BİR KURSA BAŞLAMANIN...

Yeni yılı yeni heyecanlar ve hayallerle karşıladık, peki bu yıl kendinize ne kazandırmak istersiniz? Belki bir müzik aleti çalmak, belki yeni bir hobi edinmek, belki de unutulmaya yüz tutmuş bir zanaata kendinizi bırakmak. Hiçbir şey için geç değil ama yeni bir kurs yardımıyla yeni bir uğraş edinmenin tam zamanı. Piyanodan sepet örmeciliğine, mutfaktan ebru sanatına kadar öğrenmek istediğiniz tüm hobiler için özel veya devlet destekli kurslara başvurabilirsiniz.

KIŞIN KUŞLARI BESLEMENİN...

Soğuk hava şartları, yağış ve kar sebebiyle beslenmekte zorluk çeken kuşlar için ağaç dallarına asabileceğiniz ya da evinizin yakınlarında konumlandırabileceğiniz kuş yemlikleri yapmanın tam zamanı. Kuşların soğuktan daha az etkilenmeleri için yapacağınız yemlik çeşitleriyse çok kolay. Kuş yemlerini ipe asabilir, boş bir kağıt rulosunu yemlerle kaplayabilir, dilerseniz de boş bir şişeye şekil vererek içine yem doldurabilirsiniz. Yaptığınız yemlikleri kuşların uğrak noktalarına sıkça konumlandırarak beslenmelerine fayda sağlayabilirsiniz.

MAKET YAPMANIN...

Kitap okudunuz, müzik dinlediniz, yapboz yaptınız, belki mutfağa girip biraz da yeni tarifler denediniz. Kışın tadı evde çıkar ama sıkılıyorum diyenlerdenseniz hem sizi mutlu edecek hem de sıcacık koltuğunuzdan kalkmadan eğleneceğiniz hobi, maket yapmak! Zorluk derecesine uygun parça sayısı ve istediğiniz görünümde tercih ettiğiniz bir makete başlamanın tam zamanı. Tamamladığınız maketlerinizi özel yaşam alanlarınızda sergileyebilirsiniz.

KIŞ FESTİVALLERİNE KATILMANIN...

Kışın keyfini çıkarabileceğiniz kış festivallerine katılmanın tam zamanı. Yurt içi ve yurt dışında düzenlenen genelde açık havada gerçekleşen kış konseptli festivaller, sevdiğiniz müzisyenlerin canlı performanslarıyla doyasıya müzik, kış lezzetleri ve bol bol kar oyunları sunuyor. Uludağ'da, Sarıkamış'ta, Ankara'da, Lerwick'te ya da Quebec'te size en yakın ya da bütçenize en uygun festivale katılarak kışın keyfini yaşayabilirsiniz.

BİR KIŞ RÜYASI

Rovaniemi

Finlandiya, İsveç ve Norveç'in, Kuzey Kutup Dairesi içerisinde kalan topraklarından oluşan özerk alan içerisindeki büyülü kış rüyası: Rovaniemi. Laponya ya da diğer adıyla Lapland Bölgesi'nin başkenti olan şehir, Kuzey Avrupa'nın en çok ziyaret edilen yerlerinden birisi konumunda. Sadece şehir merkezi değil masalları anımsatan kasabaları, doğal güzellikleri ve eşsiz Kuzey ışıklarıyla turistlerin ilgi odağı olmuştur. Kuzey Kutup Dairesi'nde yer alan şehirde kutup ikliminin etkisiyle kışlar çok uzun yazlar çok kısa yaşanıyor. Yeni yıl kartpostallarını andıran bir görünüme sahip şehirde bitmeyen bir yeni yıl ruhunun hakim olduğunu söyleyebiliriz. Bu şehirde geyiklerin ya da kurtların çektiği araçlara binmek, buzdan yapılmış otellerde konaklamak, donmuş göl üzerinde yürümek ya da balık tutmak en sevilen aktiviteler arasında yer alıyor. Bu sayımızda sizi, Sevgililer Günü planlarınızın arasına alabileceğiniz romantik Lapland'in büyüleyici atmosferine dair güzelliklerle dolu başkenti Rovaniemi gezi içeriğimizle baş başa bırakıyoruz.

KUZEY IŞIKLARI

Kutup ışıkları olarak bildiğimiz orijinal ismiyle Aurora Borealis, Kutup bölgelerinde gökyüzünde görülen, yeryüzünün manyetik alanıyla Güneş'ten gelen yüklü parçacıkların etkileşimi sonucu ortaya çıkan doğal ışımalardır. Lapland'deki hangi şehre giderseniz gidin ilk önceliklerinizden birisi mutlaka Kuzey ışıklarını görmek olacaktır. Kuzey ışıklarını görebilmeniz için Kuzey Kutup Dairesi içinde yer alan bir noktada bulunmanız gerekiyor dolayısıyla Rovaniemi bu eşsiz manzarayı seyretmek için en uygun yer. Kuzey ışıklarını görebilmenizin ilk şartı havanın açık yani bulutsuz olması, bu yüzden Kuzey ışıklarını görmek istiyorsanız seyahat tarihinizi bu durumu göz önünde bulundurarak planlamanızda fayda var. Bu büyüleyici manzaraya şahit olmak için düzenlenen turlara da katılabilirsiniz. Bu turlarda Kuzey ışıklarını beklerken gözlem noktasında yakılan ateş üstünde pişirilen sosis ve yanında orman meyvelerinden yapılan sıcak meyve şurubu da ikram ediliyor.

KARLAR İÇİNDE KONAKLAMA

Turist yoğunluğuna sahip Rovaniemi turistik bir şehir olması sebebiyle uygun fiyatlara konaklayabileceğiniz hostellerden otellere kadar birçok seçenek mevcut ama en güzelleri konsept olanlar diyebiliriz. Finlandiya'da birçok iglo ev bulunuyor. Tamamı kardan yapılan igloların bir kısmının içi normal eşyalı olurken bazılarının içindeki eşyalarsa tamamen buzdan oluşuyor. Hatta bölgede konaklayabileceğiniz Eskimo evleri de bulunuyor. Ancak hem Kuzey ışıklarını izleyip hem sıcacık bir ortamda uyumak isteyenler içinse tamamen camdan iglo şeklinde ultra lüks oteller de mevcut.

SAFARİ TURU VE KAYAK

Bölgenin en çok sevilen aktiviteleri arasında Sibirya kurtları ve Ren geyikleriyle yapılan safariler yer alıyor. Köyün yakın çevresinde yer alan çiftliklerde ve ormanlarda doğal ortamlarında hayatlarını sürdüren yaklaşık olarak iki yüz bin geyiğin hepsi kayıt altında ve bu geyiklerin sadece yüzde ikisi Ren geyiği safarilerinde kullanılıyor. Husky olarak da bilinen Sibirya kurtları, küçüklükten beri insanlarla iç içe yaşadığı için uysal ve doğalarında koşmak var. Bu sebeple bu safari keyfi onlar için de insanlarla takım oldukları eğlenceli bir yarış oluyor. Safari sırasında kızağın keyfini çıkarabilir tur bittikten sonraysa Husky'leri severek onlarla birlikte fotoğraf çektirebilirsiniz. Safarilerden hoşlanmıyorsanız şehrin her yerinde yer alan kayak ekipmanları ve kıyafetleri satan dükkanlardan alışveriş yaparak donmuş gölün üzerinde kayak yapabilirsiniz. Kar motoru kullanmak hoşunuza gidiyorsa veya benzeri bir etkinlik arıyorsanız go-kart'ın buz üzerinde yapılan versiyonu olan ice karting'i deneyebilirsiniz. Buzda balık tutmak için ATV motosikletlerle düzenlenen safariler de mevcut. Buluşma noktasından hareketle ATV motorlara binerek donmuş göle gidiyor, buzda bir delik açarak balık tutuyor ve kamp ateşinde sosis ya da tuttuğunuz balığı pişirip yiyebiliyorsunuz.

NOEL BABA KÖYÜ

Masallara konu olan ve hakkında yüzlerce efsanenin olmasına karşın varlığı kanıtlanamayan Noel Baba'nın köyü de Rovaniemi'de yer alıyor. Efsaneye göre Noel Baba, Rovaniemi'nin kuzeyinde bulunan ve kulağa benzeyen Korvatunturi Dağı'nda yaşarmış ve tüm çocukları buradan duyarak nerede oturduklarını ve ne hediye istediklerini öğrenirmiş. Bu efsanenin kulaktan kulağa yayıldığını fark eden Rovaniemi'liler, Kuzey Kutup Çizgisi'nin geçtiği yere Noel Baba Köyü'nü inşa etmiş. Köy sayesinde 1985 yılından itibaren her yıl yüzbinlerce turist buraya akın etmiş. Noel Baba Köyü, tam olarak Kuzey Kutup Çizgisi üzerinde yer aldığı için Kuzey ışıklarını izlemek için en güzel noktalardan birisi. Köyün içerisinde en çok ziyaret edilen noktaysa yüzlerce çeşit hediyelik eşya satılan dükkanlardan sonra tabii ki Noel Baba'nın ofisi. Ahşap ev şeklindeki yapının içinde dondurulmuş hayvanlar, bir kar motoru ve balmumu heykellerle canlandırılan bir oda ve yapının başka bir kısmındaysa Noel Baba'nın ofisi yer alıyor. Bir metrelik sakalı ve sevimli kostümleriyle temsili Noel Baba tam olarak 13 dil bildiği için turistlerle kendi dillerinde konuşuyor ve minik misafirlerine de yeni yıl şarkıları söylüyor. Aynı zamanda köyün içinde bulunan Noel Baba Postanesi'nden en beğendiğiniz kartpostalı satın alarak Noel Baba Köyü'ne özgü posta puluyla gönderim yapabiliyorsunuz.

LUMBERJACK CANDLE KÖPRÜSÜ

320 metre uzunluğa sahip ve çelik halatlarla desteklenerek estetik bir görüntü kazandırılmış olan Lumberjack Candle Köprüsü, trafik ve karayolu hizmetine ek olarak Rovaniemi'nin sembollerinden biri haline gelmiştir. Şehir binaları, hafif eğimli Ounasvaara Tepesi ve Kemijoki Nehri'nin geniş manzaraları arasında dengeleyici bir unsur olarak hizmet eden köprü, Finlandiya'nın ilk tek parça asma köprüsüdür. Kış döneminde köprünün altından geçen nehrin donmasıyla birlikte buz üstünde yürüyebilir, buz pateni ya da kayak yapabilirsiniz. Bu nokta, ilkbaharda göç eden kuşlar için mükemmel bir dinlenme yeridir. Kuşların göç yolu altında kalan bu köprü aynı zamanda bazı nadir türlerde binlerce Kuzey Kutbu kuşuna da seyirci kalır.

ARKTİKUM MÜZESİ

Arktikum Müzesi, uzun bir koridorun sağında ve solunda yer alan odalardan oluşur. Müzenin kültür ve doğa bölümünde Laponya Bölgesi'nde yaşayan halkların temsili balmumu heykelleri, kullandıkları araç ve gereçler, üçgen evlerin iskeletleri, mevsimlere göre giydikleri orijinal kıyafetler ve takıların yanı sıra bölgeye özgü hayvanlar sergileniyor. Bilim bölümündeyse iklim değişikliklerinin anlatıldığı interaktif ekranlar, donma olaylarının anlatıldığı mavi ultraviyole ışıkla aydınlatılan buz odası, güneş gözlüğünün ilk tasarımlarını görebileceğiniz bilim odası, minderlere uzanıp tavana yansıtılan üç boyutlu Kuzey ışığı görüntüsünü seyredebileceğiniz Aurora Borealis odası ve Laponya hakkında bilgi veren dev ekranlı bir sinema salonu bulunuyor.

KUZEY KUTUP ÇİZGİSİ

Noel Baba Köyü'nde yerde beyaz bir şerit üzerine 66° 33′ 07″ yazılı beyaz çizgi bulunur. İşte bu çizgi Kuzey Kutup Çizgisi'dir. Çizginin diğer tarafına geçtiğiniz anda Kuzey Kutup Dairesi'ne adımınızı atmış oluyorsunuz. Kış döneminde gidilirse üzeri karlarla kaplı olacağı için görülemeyecek bu çizginin bir benzeri, orada bulunan turist ofisinin içerisine yapılmıştır. Dilerseniz turist ofisindeki görevliye, Kuzey Kutup Çizgisi'ni geçtiğinize dair pasaportunuza damga bastırabilirsiniz. Dilerseniz de Kuzey Kutup Çizgisi'ni geçtiğinize dair sizin adınıza hazırlanmış bir sertifika satın alabilirsiniz.

NE YENİR?

Ren geyiği yetiştiriciliği, Lapland'de yüzyıllara dayanan bir geçim şeklidir ve Rovaniemi mutfağının önemli bir parçasıdır. Bölgenin en klasik yemeği, patates püresi, taze yaban mersini veya yaban mersini reçeliyle servis edilen sote ren geyiğidir. Ren geyiği yalnızca fileto, kıyma ve sosis şeklinde servis edilir. Finlandiya'nın dört bir yanındaki ünlü aşçılar, her bahar Rovaniemi'de düzenlenen Yılın Ren Geyiği Şefi (Vuoden Porokokki) yarışmasına katılıyor.

MANDALİNANIN AZ BİLİNEN 7 ÖNEMLİ FAYDASI

Turunçgillerin önemli bir üyesi olan ve kendine has aromasıyla öne çıkan mandalinanın, soğuk algınlığı riskini azalttığını hemen hemen hepimiz biliyoruz. Ancak mandalinanın toplumda az bilinen daha bir çok faydası var. **Acıbadem Taksim Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilan Eker**, mandalinanın az bilinen 7 önemli faydasını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilan Eker

Pril

ZORLU KİRLERE KARŞI ÇOK YÖNLÜ TEMİZLİK

YENİ

Türkiye'nin 1 numaralı tercihinden
Türkiye Serisi

Pril

Türkiye Serisi
Amasya
Ege
Aydın
Adana

Pril Türkiye Serisi Nane
Pril Türkiye Serisi Portakal
Pril Türkiye Serisi Elma
Pril Türkiye Serisi İncir

#SofradaBirlikte

Henkel

*Eylül 2019 Nielsen satış hacmi verilerine göre

Bağışıklığı Güçlendiriyor

Stres ve kötü beslenme gibi etmenler kişinin bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve birçok hastalığa kolayca yakalanmasına zemin hazırlayabiliyor. Mandalina anti-inflamatuar A ve C vitamini içeriği sayesinde bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor, hastalık riskini düşürüyor.

Kanserden Korunmaya Katkı Sağlıyor

Mandalina, hücresel hasar sürecini baskılayarak birçok kanser türünden korunmaya katkı sağlıyor. Mandalinanın içerdiği fito-kimyasallar, vücutta anti-kanserojen rol oynuyor. Anti-kanserojen bileşikler, normal hücrelerin kanserleşmesini ve tümörlerin büyümesini engellemeye yardımcı oluyor.

Kan Şekerini Düzenliyor

Oldukça düşük glisemik indekse sahip meyvenin 2 küçük boyu (100 gram) yaklaşık 53 kalori ve 2,1 gram posa içeriyor. Bu özelliğiyle bir porsiyon mandalina kan şekerini aniden yükseltmiyor, içinde bulunan meyve şekeri kana yavaş yavaş karışıyor. Ancak fazla tüketmek kan şekerinin yükselmesine neden olacağından aşırıya kaçmamak, taze sıkılmış da olsa suyu yerine posasıyla yemek şart.

Kötü Kan Yağlarının Azaltılmasına Destek Oluyor

Mandalinada bulunan flavanoidler kalp sağlığını destekliyor. Çalışmalar antioksidandan zengin turunçgil tüketiminin, kötü kolesterol - LDL'yi ve trigliseridi düşürdüğünü gösteriyor. Aynı zamanda vitamin C, kalp hastalığı riskini azaltmaya destek oluyor.

"Bir oturuşta iki porsiyondan fazla yemeyin!"

Dilan Eker "Meyveler içerdikleri besin ögeleri sayesinde sağlığımızı farklı yönlerden destekler. Ancak aşırı meyve tüketimi, aşırı meyve şekeri yani fruktoz almak demektir. Fazla fruktoz alımı karın çevresi ve karaciğer yağlanmasına yol açabilir. Bir oturuşta iki porsiyon meyve tüketimini aşmamak ve günlük meyve tüketimini kararında (günde iki - üç porsiyon) yapmakta fayda var. Bir bardak taze sıkılmış meyve suyunun iki - üç porsiyon meyveden yapıldığını da unutmamak gerekir. İlk tercih olarak meyvenin kendisini tüketmekte fayda var. Taze sıkılmış meyve suyu içilecekse de küçük bir bardak tercih edilmeli." diyor.

Tansiyonu Düzenliyor

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilan Eker "Mandalinanın yüksek potasyum ve düşük sodyum içermesi meyveyi anti-hipertansif yapıyor. Hipertansiyon, yüksek sodyum yani tuz alımıyla ilişkilidir. Potasyum, sodyumlar tersinir çalışır ve tansiyonun dengelenmesine yardımcı olur. Tuz tüketimini azaltmak öncelikli hedef olmalıdır. Tuz içeren bir öğünü potasyumdan zengin sebze ve meyvelerle dengelemekse tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olur." diyor.

Cildi Besliyor

Vücudumuz yaş aldıkça serbest radikaller üretiyor. Bu doğal bir süreç ancak çevresel faktörlerin de etkisiyle aşırı artınca en büyük organımız cildimizi de olumsuz etkiliyor. Mandalina, serbest radikallerin cilt üzerindeki hasarını azaltmaya yardımcı olurken kan dolaşımına verdiği antioksidanlar da cilt sağlığını destekliyor.

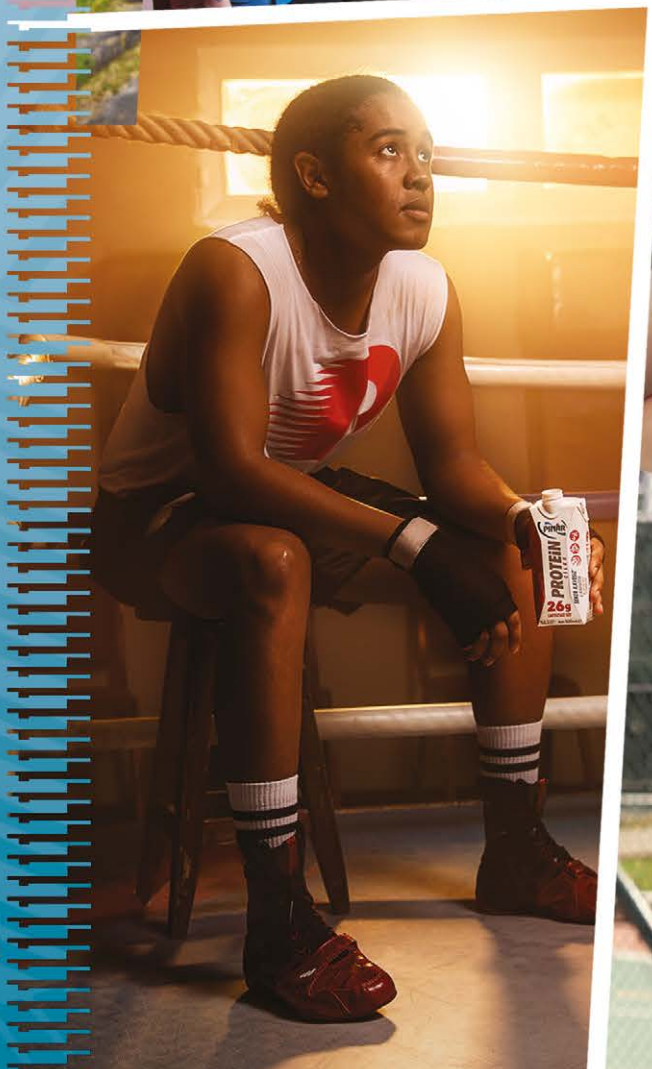
Göz Sağlığını Destekliyor

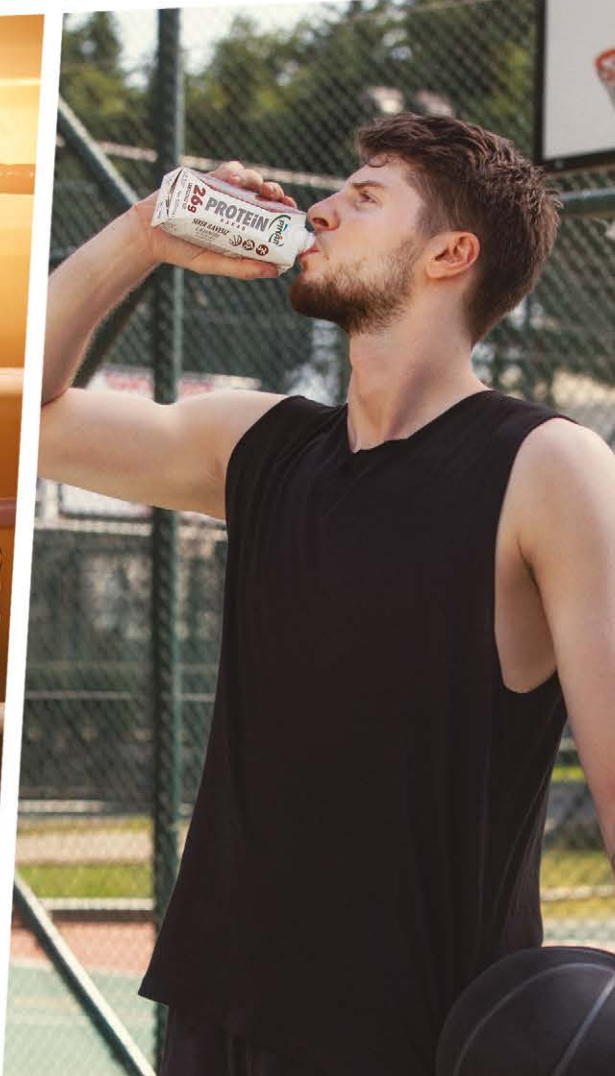
Göz sağlığını korumak ve iyi bir görüş elde etmek için karotenoid içeren besinlerin tüketimi oldukça önemli. Mandalina, karotenoid ve A vitamini içeriği sayesinde sarı nokta hastalığından korunmaya yardımcı oluyor. Aynı zamanda gözde basıncı azaltarak glokomdan korunmaya katkı sağlıyor.

PINAR

PROTEİN

#DURMABAŞLA





ŞEKER İLAVESİZ
L-KARNİTİN
B1-B3-B6-B12
VİTAMİNLERİ

Kış Mevsiminin Trend Güzellik Ürünleri

Soğuk havalarda daha fazla bakım ve nemlendirmeye ihtiyaç duyan saçlarınız ve cildiniz için bakım ürünlerini; göz kamaştıran ışıl ışıl ten makyajına, etkileyici bakışlara, kusursuz dudaklara sahip olmanız içinse yeni sezonun iddialı makyaj ürünlerini sizler için derledik. İşte bakımlı ve güzel günler için yanınızdan ayırmak istemeyeceğiniz yeni sezonun öne çıkan güzellik ürünleri...

I HEART REVOLUTION

Görüntüsüyle en leziz tatlıları kıskandıran Cranberries Chocolate far paleti, yaban mersini ve çikolatanın en güzel tonlarını buluşturuyor. Göz makyajında sıcak renkler kullanmayı tercih edenlerin vazgeçilmezi olacak Cranberries, kahve, nude, şarap kırmızısı, kestane, kumral, siyah ve altın tonlarıyla gizemli ve ihtişamlı bakışlar sunuyor.

Fiyat: 80 TL

BECCA

Su kadar hafif bir kapatıcılığa sahip olan Aqua Luminous Perfect fondöten, cilt tonunu eşitliyor ve görünümünü iyileştiriyor. Her damlası cildi doğal bir şekilde aydınlatarak kusurları kapatıyor ve yumuşak kadifemsi bir etki yaratıyor. Hafif içeriği sayesindeyse cildinizi doğal ve sağlıklı bir görünüme kavuşturuyor.

Fiyat: 200 TL

MAKE UP FOR EVER

Renkli ve uzun ömürlü jel, liflerle zenginleştirilmiş formülü sayesinde kaşları yoğunlaştırıyor. Make Up For Ever'ın asimetrik aplikatörü, kaşları doğal bir etki için fırçalamayı ve yeniden belirginleştirmeyi kolaylaştırıyor. Gün boyu kalıcılık sunan ve yapışkan olmayan jel, temizlemek istediğinizdeyse kolayca temizleniyor.

Fiyat: 118 TL

PASTEL

Yeni sezonun en gözde rengi bordoyu, Pastel Profashion Trend Line Likit Eyeliner ile göz makyajına taşıyarak yılın trendine sahip olabilirsiniz. Pastel'in yeni mat eyeliner'ı özel formülü sayesinde hızla kurur, kolay temizlenir, keskin bir bitiş sağlar. Bordo tonlarda tercih edeceğiniz rujla muhteşem uyumu yakalamaksa çok kolay.

Fiyat: 25 TL

HUDA BEAUTY

Huda Beauty, sembolik dudakları yeniden yaratmak için sınırlı sayıda ürettiği krem mat ruj setini makyajseverlerle buluşturuyor. Dudak şeklindeki setler, tüm ruj sevenler için mükemmel bir hediye alternatifi oluyor. Set, geniş formatlı bir dudak kontur kalemi, tamamlayıcı renk tonunda bir likit mat mini ruj ve bir mini demi mat ruj içeriyor. Day Slayer ve Venus, başarılı bir gündelik görünüm için açık kahverengi tonlar ve rafine gül tonları içeriyor.

Fiyat: 258 TL

L'OREAL PARIS

Ten makyajınıza canlılık ve renk katmak için tek ihtiyacınız, Chérie On The Cake allık. Hem makyajınıza renk vermeniz için hem de yüzünüzü şekillendirmeniz için açık ve koyu tonları içeren allık, makyajınızın vazgeçilmezi olacak. Karşı konulamaz vişne kokusu, kolay ve pürüzsüz uygulama, mat bitişli ve ince yapılı dokuyla duyusal bir makyaj deneyimine hazır mısınız?

Fiyat: 60 TL

NARS

NARS, güzellik anlayışını ve alışılmış düzeni bozan ruj kategorisindeki en geniş renk skalasını, 25. yılına özel çıkardığı NARS 25 koleksiyonuyla sunuyor. 60 büyüleyici ton, mat, saten ve ışıltılı... Hafif yapısı sayesinde tüm bitişlerde ve hatta koyu renklerde bile pürüzsüz ve uzun süreli bir konfor hissi sağlıyor. Çarkıfelek meyvesi çekirdeği yağı içeren formülüyle cildi canlandırıyor. Moringa meyvesi çekirdeği yağıyla renk kalitesini artırıyor ve koruyor.

Fiyat: 190 TL

SEPHORA

Doğal Hindistan cevizi yağıyla zenginleştirilmiş Sephora Collection Maske, saçınızı sadece bir dakikada besliyor, onarıyor ve güçlendiriyor. Dermatolojik olarak test edilen ürün, gözle görülür şekilde pürüzsüz, yumuşak, parlak ve Hindistan cevizi kokan saçlara kavuşmanızı sağlıyor. Bu yeni maskeyi haftada iki defa saçınızı şampuanladıktan sonra uygulamanız öneriliyor.

Fiyat: 25 TL

KIKO MILANO

İtalya'nın lider kozmetik markası KIKO Milano'nun yeni koleksiyonu Sicilian Notes, kışın soğuk havasına ışıltı ve pozitif enerji katacak. Koleksiyonun en ışıltılı parçası Baked Bronzer, yüz hatlarınızı estetik biçimde ön plana çıkarır. Jojoba ve zeytinyağıyla zenginleştirilmiş içeriği sayesinde Sicilya'da gün batımından sonra uzun süre kalıcılığını koruyan gün ışığını yüzünüze yansıtır.

Fiyat: 130 TL

SMASHBOX

Etkileyici bakışlara sahip olmak artık çok kolay! Superfan maskaranın mucizevi fırçasıyla kirpiklerinize etkisi 12 saate kadar süren uzunluk, hacim ve dolgunluğu kolayca kazandırabilirsiniz. Ultra siyah formülüyle gün boyu derin bakışlar elde edebilmeniz için kirpik diplerinden başlayarak 360° derecelik uygulamayla kirpikleri kökten uca kıvırır.

Fiyat: 129 TL

GLAMGLOW

Tüm yaş ve cilt tiplerinin kullanıma uygun olan Flashmud, beyaz huş ağacı yapraklarından oluşan TEAOXI® teknolojisiyle geliştirilmiştir. Bu teknoloji daha dengeli bir cilt tonu için Betulin, Betulinik asit ve Elajik asit içerir. WhiteEnergy™ teknolojisi daha aydınlık cilt sunan aktif ve güçlü doğal içeriklerden oluşur. Flashlucent™ cildin kalitesini artıran daha kuvvetli, daha genç ve aydınlık cilt sunan içeriklerden oluşur. Reflectrum™ ise cildin daha parlak ve ışıltılı görünmesi için ışığı yansıtma potansiyelini artırır.

Fiyat: 149 TL

MARA

Mara'nın yeni serisi Queen Series ile tırnaklarınızda ihtişam yaşayabilirsiniz. Tek katta yoğun kapatıcılık sunan seri, ışıltılı parçacıklarıyla favorileriniz arasına girecek. Uçlardan soyulma yapmayan, parlaklığını asla yitirmeyen özel formülüyle göz alıcı ışığınız tırnaklarınıza da yansıyacak.

Fiyat: 30 TL

Colgate®

Yeni **Optic White Aktif Kömür**'ü keşfedin.
Yumuşak mineral içeriği ile
daha beyaz bir gülüş.

bakalım biz'le bilim dünyası

/bakalimbiz /bakalimbiz /bakalimbiz

BEYNE BENZEYEN TUHAF YARATIK

Avustralya'da Raquel Williams isimli bir kadın, plajda beyne benzeyen tuhaf bir yaratığa dokunduktan sonra vücudunda uyuşukluk hissetti. Ardından konuyu bir sosyal paylaşım sitesinin sayfasında paylaşarak yardım istedi. Sonunda Tazmanya Müze ve Sanat Galerisi'nde bulunan omurgasızlar hayvanat bahçesinin sorumlusu Dr. Simon Grove, Raquel Williams'ın imdadına yetişti. Beyin görünümlü ilginç yaratığın Ascidiacea sınıfında bir deniz canlısı olduğunu ve muhtemelen dünyada yaygın görülen ancak bölgede pek rastlanmayan Botryllus Schlosseri türünden olduğunu söyledi. Canlıyı daha önce gördüğünü söyleyen kişilerse vücutlarında rastladıkları şişme, kabarma, tahriş ve benzeri rahatsızlıkları Williams ile paylaştı.

GÜNEŞE DÖNEN YAPAY AYÇİÇEĞİ

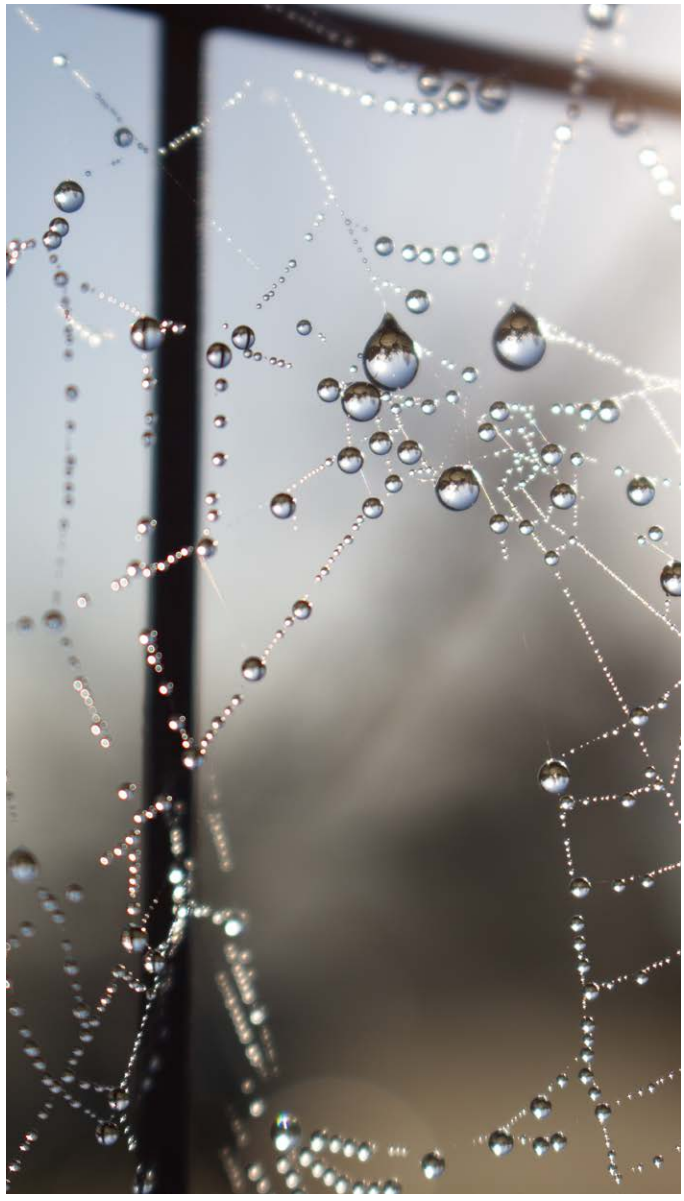
Bilim insanları, ayçiçeklerinde görülen ışığa yönelme hareketinden ilham alarak yapay ayçiçeği üretti. Araştırmacılar, ışığa duyarlı bir malzemeyle ısıya duyarlı bir malzemeyi birleştirerek polimeri oluşturdu. Birincisi, ışığı emip ısıya dönüştürürken ikincisi de ısıya maruz kaldığında büzülüyordu. Polimer bir çiçek sapı gibi şekillendirildi ve sonra ona farklı açılardan ışık demetleri yollandı. Araştırmalar sonucunda sapın doğrudan ışık kaynağına doğru eğildiği bildirildi. Işığın, ısıya dönüşmesi temel alınarak şekillendirilen bu yeni polimer malzeme, gelecekte güneş panellerinin ışığa dönmesi gibi pek çok faydalı alanda kullanılabilecek.

KIRMIZI ISPANAK ÜRETİLDİ

ABD Tarım Bakanlığı, dünyanın ilk kırmızı ıspanak türünün Tarımsal Araştırma Servisi (ARS) tarafından geliştirildiğini açıkladı. ARS'nin geliştirdiği yeni kırmızı ıspanak türüyle ABD'de gün geçtikçe azalan ıspanak tüketiminin artırılması hedefleniyor. Kırmızı damarlı olan Bordeaux ıspanakları, yeni üretilen kırmızı yapraklı ıspanak USDA Red'in atasıdır. USDA Red üzerinde üç yıl boyunca yapılan beş test sonucunda kırmızı ıspanağın antioksidan seviyesinin diğer ıspanak çeşitlerine göre yüzde 42 ile 53 arasında daha yüksek olduğu iletildi. USDA Red, orta büyüme oranına, yarı dik yapraklara sahip yarı yassı bir ıspanak türüdür. Yaprakları yuvarlak uçludur ve mor - kırmızı damarlara sahiptir. Tarımsal Araştırma Servisi (ARS), USDA Red için Bitki Çeşitliliği Koruma sertifikasına başvurdu.

ALIŞKANLIKLARLA İLGİLİ EZBER BOZAN ARAŞTIRMA

Hepimizin sabah kahvesi, akşam çayı gibi farklı tarzda onlarca günlük rutini ve alışkanlıkları vardır. Bu zamana kadar bu alışkanlıkların 21 günde bırakıldığına dair bilinen bilgi çürütüldü. Alışkanlıkların nasıl meydana geldiği üzerinde deneyler yapan Londra Üniversitesi Akademisi araştırmacıları, 12 hafta boyunca 96 farklı deneğin yeni alışkanlıklarını inceledi ve yeni bir alışkanlığın devam etmesi için geçmesi gereken ortalama sürenin aslında 66 gün olduğunu ayrıca bu sürenin 18 ile 254 gün arasında değişiklik gösterebileceğini fark etti. Kısaca eğer yeni bir davranış geliştirmek istersek bunun en az iki ay süreceği ve 21 günün bu süreç için yeterli olmayacağı kanıtlandı.



ÖRÜMCEK AĞLARI NEDEN ÇÜRÜMÜYOR?

Birçok insanın fobisi haline dönüşen örümceklerin ardında bıraktığı ağlar uzun süre bozulmuyor. Yapılan yeni bir çalışma, örümcek ağlarının nasıl çürümeden uzun bir süre durabildiğini ortaya çıkardı. Örümcek ağları, örümcek türüne göre değişiklik göstererek saatle ya da haftalarla ölçülebilen bir ömre sahip. Bunu sağlayan faktör, çürümeye neden olan bakterilerin örümcek ipliğindeki azota kolayca erişemez olmasından kaynaklanıyor. Azot, bakterilerin genellikle hem büyüme hem de üreme için kullandığı bir besin. Bakterilerin bu besine ulaşamamaları da örümcek ağlarına bir çeşit sahte antimikrobiyal özellik kazandırıyor. Ayrıca kısa zaman önce yayınlanan bir araştırmaya göre örümcekler, bakterileri öldürmek yerine "direnme stratejisi" uyguluyor.

CINETIME

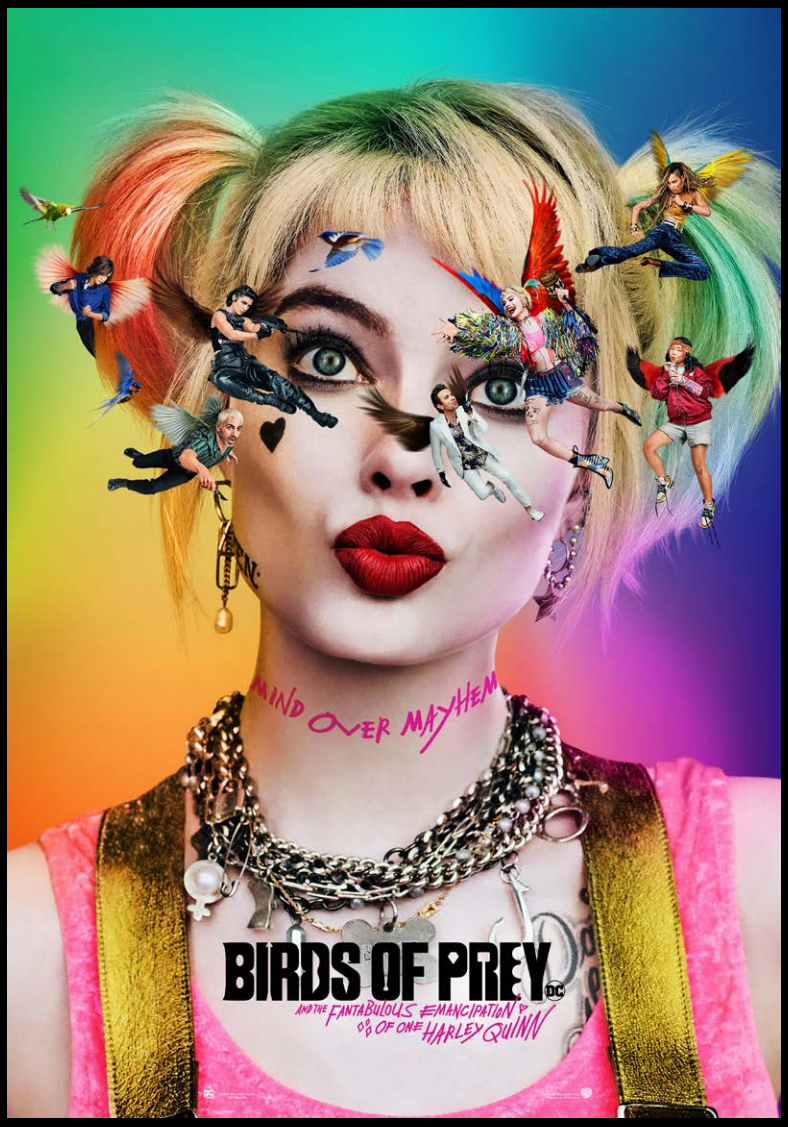
Sinemanın Seyir Defteri

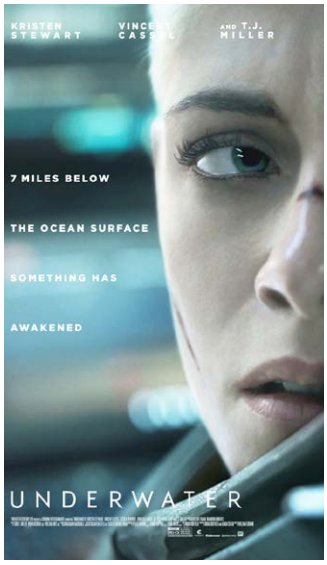
VİZYONDAKİLER

Yırtıcı Kuşlar

Vizyon Tarihi: 7 Şubat 2020

Aksiyon ve macera türündeki Yırtıcı Kuşlar filminin yönetmen koltuğunda Cathy Yan oturuyor. Bir mafya babası tarafından kaçırılan genç bir kızın kurtarılması için verilen mücadeleyi konu edinen filmde, Harley Quinn rolünü Margot Robbie canlandırıyor. Gotham şehrinde suçla savaşan bir kanun savaşçısı olan Helena Bertinelli ve suçla savaşan bir aileden gelen yakın dövüş ustası Dinah Laurel, güçlerini birleştirip kaçırılan kızı kurtarmak için Black Mask'a karşı zorlu bir mücadeleye girişiyor. Heyecan dolu filmin oyuncu kadrosunda Ewan McGregor, Mary Elizabeth Winstead ve Rosie Perez yer alıyor.

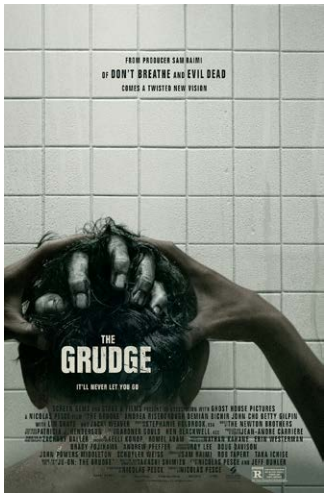




Derin Sular

Vizyon Tarihi: 10 Ocak 2020

Derin Sular, deprem sonucu yer altındaki laboratuvarları yıkılan araştırmacı bir su altı mürettebatının, güvenliği sağlamak için verdikleri ölüm kalım savaşını konu ediniyor. Sevgi ve Sinyal filmlerinden hatırladığımız William Eubank'ın yönetmen koltuğunda yer aldığı filmin senaryosu Brian Duffield'e ait. Kristen Stewart'ın ekibin bir üyesi olan Norah karakterine hayat verdiği filmin oyuncu kadrosunda T.J. Miller, Jessica Henwick, Vincent Cassel, John Gallagher Jr. gibi isimler yer alıyor.



The Grudge

Vizyon Tarihi: 3 Ocak 2020

Bekar bir anne, genç bir dedektifle birlikte mahallesinde bulunan evde yaşanan bir cinayeti araştırmaya başlar. Banliyöde bulunan evin genç annesi, tüm ailesini evin içinde katletmiştir. Olayı incelemekle görevlendirilen bir dedektif ve kadın, araştırmalarını ilerlettikçe evin, içinde yaşayanları ölüme mahkum eden bir hayalet tarafından lanetlendiğini keşfeder. Mahallesindeki laneti öğrenen bekar anne, kendisini ve oğlunu lanetli evdeki şeytani ruhlardan kurtarmak için zorlu bir mücadeleye girişir.

Ajanlar İş Başında

Vizyon Tarihi: 10 Ocak 2020

Lance Sterling, uluslararası casusluğun yüksek oktanlı dünyasının en önde gelen ismidir. Dünyanın en harika casusu olan Lance, havalı, sevimli ve süper yetenekli olmanın yanı sıra dünyayı kurtarmanın günlük işlerinden biri olduğunun farkındadır. Genç Walter ise Lance'in neredeyse tam tersidir. Zekasıyla göz kamaştıran Walter'ın sosyal becerileri ne yazık ki o kadar da gelişmiş değildir. Bu birbiriyle alakası olmayan ikili, takım olarak çalışmayı öğrenemezse tüm dünya tehlike altında olacaktır.

Baba Parası

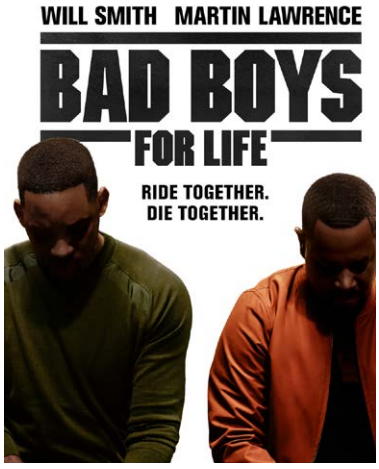
Vizyon Tarihi: 1 Ocak 2020

Ailecek Şaşkınız, Çalgı Çengi ve Düğün Dernek filmleriyle tanınan Selçuk Aydemir'in yönetmenliğini ve senaristliğini üstlendiği Baba Parası, 1 Ocak 2020'de izleyiciyle buluştu. Ahmet Kural, Baba Parası filminde Kıbrıslı Selim rolüyle hayranlarının karşısına çıktı. Ölen babasının mirasının peşine düşen ve üvey annesiyle mücadeleye giren oyuncu, komik diyalogları ve Kıbrıs Türklerinin şivesiyle izleyenleri güldürecek. Baba Parası'nda başrolleri Ahmet Kural, Murat Cemcir, Devrim Yakut, Rasim Öztekin, Yağmur Tanrısevsin, Özgür Emre Yıldırım ve Ayhan Taş paylaşıyor.

Just Mercy

Vizyon Tarihi: 14 Şubat 2020

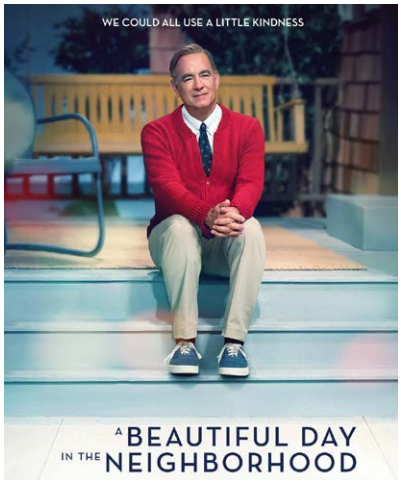
Gerçek bir hikayeye sahip olan "Just Mercy: A Story of Justice and Redemption" kitabından uyarlanan filmde, genç Avukat Bryan Stevenson karakterine Michael B. Jordan hayat veriyor. Harvard'dan mezun olduktan sonra Bryan'ın para kazandıran işlerde yer alması beklenir. Ancak o, Alabama'da haksız yere mahkum edilen bir adamın peşinden gider. Yerel Avukat Eva Ansley'in de yardımıyla 1987 yılında ölüme mahkum edilen bir adamın suçsuzluğunu kanıtlamaya çalışacaklardır. Bryan, mahkumun suçsuzluğunu kanıtlamaya çalışırken ilerleyen zamanlarda aslında ırkçılığa karşı savaş vermeye başladığını anlayacaktır.



Bad Boys for Life

Vizyon Tarihi: 31 Ocak 2020

Will Smith ve Martin Lawrence'ın başrollerini paylaştığı Bad Boys for Life, uyuşturucuya karşı savaş açan iki polisin yaşadığı macerayı konu ediyor. Mike Lowery, orta yaş krizinin etkileriyle baş etmeye çalışırken Marcus Burnett polis müfettişi olarak kariyerine devam eder. Bu sefer bir soğukkanlı katil ve uyuşturucu baronu olan Armando Armas'ın peşine düşen ikili, kendilerini zorlu bir maceranın içinde bulur.



A Beautiful Day in the Neighborhood

Vizyon Tarihi: 28 Şubat 2020

Tom Hanks, Matthew Rhys, Chris Cooper'ın kadrosunda yer aldığı A Beautiful Day in the Neighborhood, Amerika'nın sevilen ünlülerinden Fred Rogers ve ödüllü Gazeteci Tom Junod arasındaki arkadaşlığa odaklanıyor. Gerçek olaylara dayanan filmde alaycı Gazeteci Junod, gönülsüzce Bay Rogers hakkında bir yazı yazmayı kabul eder ve ikili birbirini tanıdıkça gazetecinin hayata olan bakış açısı değişir.

Dolittle

Vizyon Tarihi: 17 Ocak 2020

Marvel Sinematik Evreni'nin Demir Adam'ı ve Sherlock Holmes'ün beyaz perdedeki yüzü Robert Downey Jr.'ın başrolünü üstlendiği film, Hugh Lofting'in 1920'li yıllara ait çocuk kitaplarından, hayvanlarla konuşabilen doktor karakterinden yola çıkıyor. 1967 yılında aynı isimle müzikal olarak beyaz perdeye uyarlanan film, şimdiyse bol yıldızlı kadrosuyla vizyona girmeye hazırlanıyor.

Eltilerin Savaşı

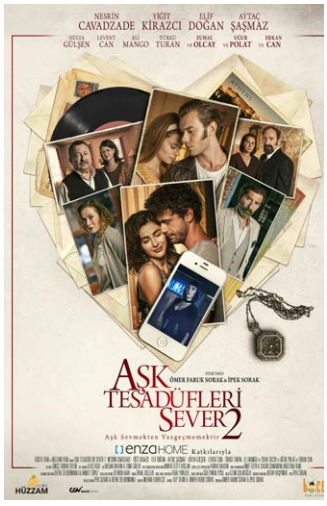
Vizyon Tarihi: 31 Ocak 2020

Eltilerin Savaşı, iki elti olan Sultan ve Gizem arasında yaşanan tatlı çekişmelere, bitmek bilmeyen rekabete odaklanıyor. Sosyal medyaya olan düşkünlükleriyle bilinen Gizem ve Sultan'ın hayatına dikkat çeken filmde, eltilerin evlilik anlayışları, aile kurarken yaşadıkları ilginç olaylar anlatılıyor. Yönetmen koltuğunda Onur Bilgetay'ın oturduğu filmin senaryosunu, başrolde de yer alan Gupse Özay kaleme alıyor. Filmin kadrosunda Özay'a, Merve Dizdar, Ferit Aktuğ ve Uraz Kaygılaroğlu eşlik ediyor.

Bloodshot

Vizyon Tarihi: 21 Şubat 2020

Başrolünde ünlü Oyuncu Vin Diesel'i göreceğimiz filmde, öldürülen denizci Ray Garrison bir grup bilim adamı tarafından nanoteknoloji yardımıyla hayata geri döndürülür. Ray, bundan sonra kendi gibi olan süper askerlerle çalışacaktır. Bu sırada geçmişiyle ilgili hiçbir şey hatırlamıyordur ama hafızası geri gelmeye ve karısıyla kendisini kimin öldürdüğünü hatırlamaya başladığında her şeyi yok etmek için mücadele vermeye başlayacaktır. Garrison, yavaş yavaş bu cinayetin ardındaki komployu ortaya çıkaracaktır.



Aşk Tesadüfleri Sever 2

Vizyon Tarihi: 31 Ocak 2020

2010 yapımı Aşk Tesadüfleri Sever filminin devam halkası olan yapım, aradan geçen 10 yıl sonra yeni bir hikayeyle seyircilerinin karşısına çıkmaya hazırlanıyor. Filmin yönetmen koltuğunda bu defa Ömer Faruk Sorak ve İpek Sorak birlikte oturuyor. Nesrin Cavadzade, Yiğit Kirazcı, Elif Doğan ve Aytaç Şaşmaz'ın başrollerini üstlendiği film, izleyiciyi 1960'lardan günümüze uzanan romantik bir yolculuğa çıkarıyor.

Karakomik Filmler 2 Deli Emanet

Vizyon Tarihi: 17 Ocak 2020

Karakomik Filmler'in devam serisi olan "Emanet" ve "Deli", iki film birden konseptiyle vizyona giriyor. Babasının vefatının ardından şöhret olma hayaliyle yola çıkan Birol'un macerasının işlendiği Emanet filminde Çağlar Çorumlu, Özge Özpirinçci ve Celil Nalçakan'la kamera karşısına geçen Cem Yılmaz'ı; taksici Güven'in gece mesaisinde yaşadığı olayların anlatıldığı Deli'de ise Özkan Uğur, Cem Davran ve Büşra Develi'yle birlikte göreceğiz.

Görünmez Adam

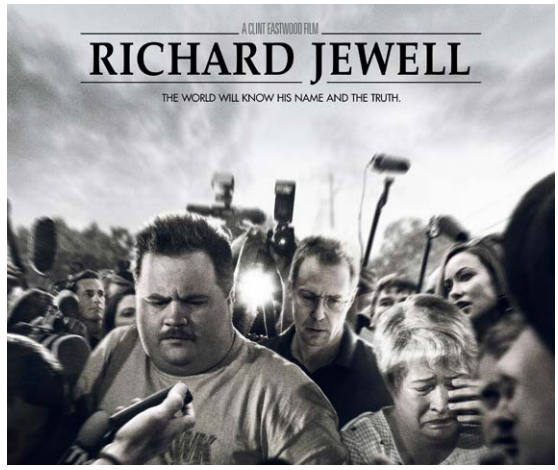
Vizyon Tarihi: 28 Şubat 2020

1933 tarihli aynı adlı klasik filmin yeniden çevrimi olan yapım, yine H.G Wells'in romanından uyarlanıyor. Kontrolcü ve baskıcı erkek arkadaşına daha fazla dayanamayan Cecilia, kaçmanın bir yolunu bulur. Cecilia, sorunlu eski sevgilisinin intihar ve ona büyük servetinin cömert bir kısmını bıraktığı haberini aldığında, ölümünün bir aldatmaca olduğunu düşünmeye başlar. Bir dizi ürkütücü tesadüf tehlikeli hale gelmeye ve sevdiği insanların hayatını tehdit etmeye başladığında, genç kadının akıl sağlığı tehlike altına girer.

Müstakbel Damat

Vizyon Tarihi: 14 Şubat 2020

Sema ve Hasan'ın mutlu giden bir ilişkisi vardır. Ancak onların yaşamı Sema'nın hamile olduğunu öğrenmesiyle bambaşka bir hal alır. Apar topar evlilik hazırlıklarına başlayan çift, Sema'nın hamile olduğunu kimseye duyurmadan evlenmeyi planlar. Hasan'ın yapması gereken ilk iş ise Kıbrıs'ta oturan Sema'nın ailesiyle tanışmak ve onları bu evliliğe razı etmektir. Vakit geçmeden yola koyulan Hasan, yaşadığı türlü aksiliklere rağmen kayınpederi Çetin Ali'yi ikna edebilecek midir?



Richard Jewell Olayı

Vizyon Tarihi: 17 Ocak 2020

Film, 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda Centennial Olympic Parkı'nda yaşanan bombalı saldırıya odaklanıyor. Parkın güvenlik görevlisi olarak çalışan Richard Jewell, saldırı sırasında onlarca insanın hayatını kurtarsa da basın onu yaşanan olayların suçlusu olarak göstermektedir. Olayın ardından hayatı tepetaklak olan Jewell'in suçsuz olduğu birkaç ay sonra ortaya çıksa da aklanan Richard Jewell'in hayatı bir daha asla eskisi gibi olmaz.

HOLYWOOD'UN YENİ GÖZDESİ:
Margot Robbie

2016'nın en çok konuşulan filmleri arasında yer alan "Suicide Squad: Gerçek Kötüler"deki performansıyla adeta övgü yağmuruna tutulan Margot Robbie'yi, aksiyon ve macera türündeki Yırtıcı Kuşlar filminde yeniden Harley Quinn olarak göreceğiz. Film, çok tehlikeli bir mafya babası tarafından kaçırılmış olan genç bir kızın kurtarılması için verilen mücadeleyi konu ediniyor. Durumu öğrenen Harley Quinn, genç kızı kurtarmak için harekete geçer. Harley Quinn, Gotham şehrinde suça karşı yoğun mücadele veren bir kanun savaşçısı olan Helena Bertinelli ve hayatlarını suçla savaşa adamış bir aileden gelen yakın dövüş ustası Dinah Laurel ile güç birliği yaparak kaçırılan genç kızı kurtarmak için Black Mask'a karşı zorlu bir mücadele içine girer.

Yönetmen:
Cathy Yan
Oyuncular:
Margot Robbie,
Mary Elizabeth Winstead,
Jurnee Smollett - Bell
Dağıtımcı:
Warner Bros Turkey
Tür:
Aksiyon, Macera

MARGOT ROBBIE

2 Temmuz 1990'da Avustralya'nın Queensland eyaletinde dünyaya gelen Margot Robbie daha sonra Gold Coast'a taşınır. Bir abisi, bir erkek kardeşi ve bir de ablası olan oyuncunun annesi bir fizyoterapist. Çocukluğunun büyük zamanını büyükanne ve büyükbabasının çiftliğinde geçiren güzel oyuncu, 2007'de Sommerset Koleji'nden mezun olarak henüz 17 yaşındayken Melbourne'e yerleşir ve oyunculuk yapmaya başladı.

Genç oyuncu ilk kez Aash Aaron'un yönetmenliğindeki Vigilante (2008) ve I.C.U. (2009) ile seyirciyle buluştu. Hiçbir ajansa bağlı olmamasına karşın seçmelerde gösterdiği performansıyla I.C.U.'de başrolde yer aldı. Yıldızı parlamaya başlayan oyuncu, Haziran 2008'de Neighbours dizisinde Donna Freedman'ı canlandırdı. Yapıma misafir oyuncu olarak başlamasına karşın sergilediği üstün performans sayesinde dizide kalıcı bir rol kazandı. Başarılı oyunculuğu sayesinde dizi, Margot Robbie'ye iki ödül birden kazandırdı.

Robbie, 2013 yılında yer aldığı Zamanda Aşk ve Para Avcısı filmleriyle kariyerinin büyük çıkışını gerçekleştirmiş oldu. Ayrıca Para Avcısı filminde canlandırdığı Naomi Lapaglia rolüyle çeşitli ödüller de kazandı.

2016'nın en çok beklenen ve sonrasında en çok konuşulan filmleri arasında yer alan "Suicide Squad: Gerçek Kötüler"deki performansıyla adeta övgü yağmuruna tutuldu ve kariyerinde yeni bir dönem başlamış oldu. Harley Quinn rolü için mükemmel olduğu düşünülerek seçmelere katılmadan rolün sahibi olan Margot Robbie, başlangıçta rolden nefret etmiş ancak oynadıktan sonra Harley Quinn'e ısınmış. Bu filmde sergilediği olağanüstü performans güzel oyuncuya, Film Eleştirmenleri En İyi Aksiyon Filmi Kadın Oyuncusu Ödülü'nü kazandırdı.

2017 yılındaysa "Ben, Tonya" filminde canlandırdığı artistik buz pateni yarışmacısı Tonya Harding rolüyle çok beğenildi ve Film Eleştirmenleri En İyi Komedi Filmi Kadın Oyuncusu Ödülü aldı. Yine bu filmdeki performansı sayesinde 2018'de Oscar Ödüllerinde En İyi Kadın Oyuncu Akademi Ödülü'ne ve 75. Altın Küre Ödülleri'nde Müzikal veya Komedi dalında En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'ne aday gösterildi. Güzel oyuncu aynı zamanda 2017 yılında Time dergisinin düzenlediği "Dünyanın En Etkili 100 Kişisi" listesinde de yer aldı.

Başarılı Yönetmen Quentin Tarantino'nun son yapıtı Bir Zamanlar Hollywood'da filminde Sharon Tate rolüyle yer alan Robbie, gösterdiği performansıyla kalabalık yıldız oyuncu kadrosu arasında da parlamayı başardı.

AJANDA

BİRLİKTE GÜZEL: CHARLIE CUNNINGHAM

2019 yazında yayınladığı sade, içe dönük ve güçlü şarkılarının daha da olgunlaştığı Permanent Way isimli ikinci albümüyle büyük övgü alan Charlie Cunningham, 22 Şubat Cumartesi günü İKSV'de müzikseverlerle bir araya gelecek. Sesi ve gitarıyla dünyanın sekizinci harikası olmaya aday olarak nitelendirilen İngiliz şarkıcı ve şarkı yazarı Charlie Cunningham'ın, sadece bir gitar ve ona eşlik eden bir vokalle ne kadar etkileyici olabileceğini düşünenler için cevaplar bu konserde saklı...

KÜRK MANTOLU MADONNA

Yazılmasının üzerinden yetmiş yılı aşkın bir süre geçmesine rağmen, en çok okunanlar listesinden adı eksilmeyen Kürk Mantolu Madonna; Türkiye'de ilk defa tiyatro oyunu olarak seyirci karşısına çıkıyor. Türkiye tiyatrosunun başarılı yönetmenlerinden Engin Alkan'ın sahneye uyarlayıp yönettiği, başrollerde; Engin Alkan, Tuba Ünsal, Alper Saldıran, Sercan Badur, Lila Gürmen, Sacide Taşaner ve konuk oyuncu Kayhan Yıldızoğlu'nu izleyeceğiniz Kürk Mantolu Madonna, 28 Ocak Salı günü İstanbul UNIQ Hall'de.

BÜLENT BEYİN HİKAYESİ

Kasımda gösterime başlayan ocak ve şubat aylarındaysa İzmir, Ankara, Antalya, Urfa, Diyarbakır, Batman, Elazığ, Antep, Hatay, Kırşehir gibi çeşitli illerde sahnelenmeye devam edecek Bülent BEYİN Hikayesi, insan beyninin içerisine giriyor ve sırrı halen tam olarak çözülemeyen beynin, organlarla verdiği yönetim mücadelesini tiyatro sahnesine taşıyor. Dijital konuk oyuncu olarak Burcu Biricik'in yanı sıra Barış Arduç, Sarp Apak, Şahin Irmak, Ersin Korkut, Onur Buldu, Uğur Bilgin, Necip Memili, Melis Birkan, Gülhan Tekin, Haki Biçici, Erdem Baş ve Murat Eken'in diğer organları canlandırdığı bu iki perdelik komedi; barkovizyon teknolojisiyle tiyatroyu iç içe geçiren bir sahneleme tekniği kullanarak izleyici karşısına çıkıyor.

SEFA DOĞANAY

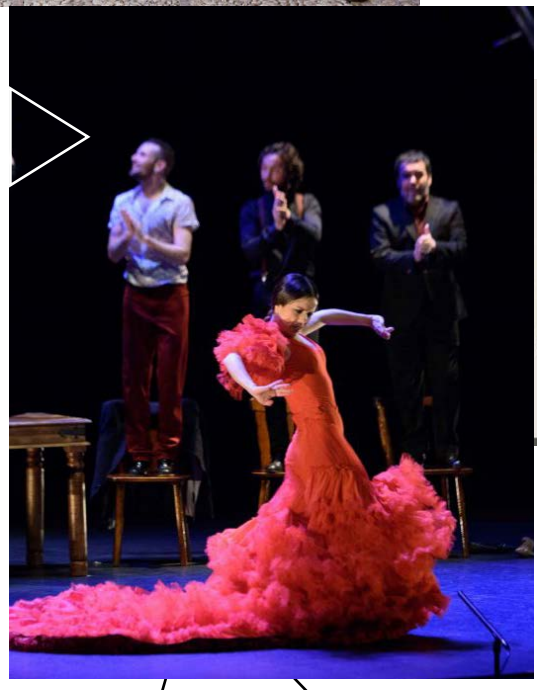
TV programıyla yeteneğini ispatlayan sesi ve eşsiz taklit yeteneğiyle milyonları ekrana bağlayan Komedyen Sefa Doğanay, düzenlediği yurt içi ve yurt dışı stand-up gösterileri kapsamında Bursa'ya geliyor. 19 Ocak Pazar günü Tayyare Kültür Merkezi'nde Bursalı hayranlarıyla bir araya gelecek olan Doğanay, eğlenceli şovuyla seyirciye kahkaha dolu bir gösteri sunacak.

EUROPA GALANTE

İtalya'da kurulan Europa Galante, 30 yılı aşkın bir süredir dünyanın her yerinde hem barok hem erken klasik dönem eserlerini seslendirmek üzere konserler veriyor. Ünlü Mezzo Soprano Vivica Genaux ve Şef Fabio Biondi ile Vivaldi'nin eserlerini, 17 Şubat Pazartesi Günü İstanbul İş Kuleleri Salonu'nda seslendirecek olan topluluk, dinleyicisine adeta müzik ziyafeti sunacak.

OLGA PERICET FLAMENCO DANS

2018 yılında İspanya'nın en prestijli ödülü olan Spanish National Dance ödülünü kazanan Olga Pericet Flamenko Dans Topluluğu, flamenko dansa getirdiği yenilikçi duruşuyla dikkat çekiyor. Olga Pericet Flamenko Dans Topluluğu, 2019 yazında Sadler's Wells'in Flamenko Festivali serisi kapsamında sergiledikleri La Espina'yı, yeni sezon etkinlikleri kapsamında 20 Şubat Perşembe günü İş Sanat'ın İş Kuleleri Salonu'nda dansseverlere sergileyecek.



WATERPROOF

Başarılı oyuncular Aslı İnandık, Bala Atabek, Başak Daşman, Hande Doğandemir ve İdil Sivritepe'yi bir araya getiren Waterproof, 6 Ocak Pazartesi günü İstanbul UNIQ Hall'de tiyatroseverlerle buluşacak. Waterproof, 1966'da Galler'de gerçekleşen dünya tarihinin en büyük madencilik kazalarından biri sayılan "Aberfan Faciası"ndan esinlenerek kaleme alınıyor. Oyun, yaşanan felaketlerin sadece başına gelen insanlar için değil zamandan, olaydan, kişilerden ve cinsiyetlerden bağımsız tüm insanlar için bir "felaket" olmasını konu ediniyor.

TEKNO **TREND**

Yeni sayımızda teknolojiseverler için aynı anda balık ve kek pişirebileceğimiz Siemens'in ankastre fırınından saçları koruyarak kurutan ve şekillendiren Dyson'ın yeni ürünlerine, ütü asistanlı Bosch çamaşır kurutma makinelerinden Xiaomi'nin yeni cihazına kadar hayatınızı kolaylaştıracak son teknoloji ürünlerini derledik.

XIAOMI REDMI NOTE 8T PİYASAYA SÜRÜLDÜ

Xiaomi Redmi Note 8T, 6,3 inç full HD plus bir ekran ve damla çentikle karşımıza çıkıyor. Ön tarafında Gorilla Glass 5 korumasıyla da sağlam bir ekran sunacak cihaz, tasarım olarak standart Xiaomi Redmi Note 8 benzeri. 64 GB veya 128 GB dahili depolama alanı sunmasıyla birlikte 256 GB'ye kadar microSD ile genişletilebilir depolama alanına sahip cihaz, Starscape Blue, Moonlight White ve Moonshadow Grey renkleriyle satışa sunulacak. Ön kamera tarafında bulunan çentik üzerinde 13 megapiksel bir selfie kamerası mevcut. Arka tarafındaysa dörtlü kamera kurulumu bizleri karşılıyor. Bununla birlikte 120 derece geniş açı, makro lens ve derinlik sensörü de sırayla dörtlü kamera kurulumu içerisine yerleştirilmiş. Ayrıca ekran üzerinden parmak izi okuma özelliği olmayan cihazın, arka tarafında parmak izi sensörü de yerleştirilmiş. 18W hızla şarj edilebilen cihaz ayrıca çift SIM kart desteği ve 4G destekli NFC özelliğiyle de dikkat çekecek gibi duruyor.

SIEMENS ANKASTRE FIRINLA BALIK VE KEKİ AYNI ANDA PİŞİRMEK MÜMKÜN

İleri teknolojiyi tasarımla birleştiren Siemens Ev Aletleri'nin iQ500 serisi HB557JYS0T ankastre fırını, mutfakta kullanıcılarını kolaylık ve esneklikle buluşturacak fonksiyonları bir araya getiriyor. Siemens Ev Aletleri'nin IQ500 serisi ankastre fırınının 3D hotAir Plus Teknolojisi, tatları karışmadan tek seferde üç farklı lezzeti tam kıvamında pişirmeye imkan tanıyor. Üç boyutlu sıcak hava teknolojisi, balık, kek, makarna gibi yemeklerin tatları karışmadan üç tepsi farklı lezzet bir arada pişebiliyor. Şık tasarıma sahip düğmesi lightControl ile de tüm fonksiyonlar rahatça kontrol edilebiliyor. Kullanıcılarına temizlikte de kolaylık sağlayan yeni ecoClean Plus özellikli HB557JYS0T, iç yüzeyleri ömrü boyunca kendi kendine temizliyor. Özel kaplamasıysa iç duvarlardaki kirleri hapsederek pişirme esnasında kendini yeniliyor ve kullanıcılarına ideal bir kullanım sunuyor.

DYSON'DAN SAÇLARI KORUYAN TEKNOLOJİ

Dyson, yenilikçi ve son teknolojiye sahip iki güçlü saç şekillendiricisiyle tüketicilerin gözden kaçırdığı saç sorunlarıyla ilgileniyor. Dyson Supersonic, aşırı ısıya ihtiyaç duymadan hızlı kurutma ve şekillendirme sağlıyor. Dyson Supersonic saç kurutma makinesi, V9 motorunu ve patentli Air Amplifier™ teknolojisini kullanarak saniyede 41 litre güçlü ve kontrollü hava akımı sağlıyor ve aşırı ısıya ihtiyaç duymadan saçın düzgün bir şekil alarak kurumasına imkan sunuyor. Dyson Supersonic™ saç kurutma makinesinin baş kısmının içerisinde, etkin sıcaklık kontrolünü sağlamak, aşırı ısıya maruz kalmayı önlemek, böylece saç parlaklığını ve sağlığını korumak için saniyede 20 kez çıkan hava akışını izleyen akıllı bir ısı kontrol sistemi bulunuyor. Dyson Airwrap™ saç şekillendirici, yüksek hızlı hava akımı ve Coanda etkisiyle aşırı ısı kullanmadan yeni stiller yaratıyor ve saçlar nemliyken kurutmak ve şekillendirmek için güçlü hava akımı kullanıyor. Bu işlem sırasında her bir saç telinin içindeki hidrojen bağlar değiştiriliyor ve sıfırlanıyor, bu da artık saçları şekillendirmek için fazladan ısıya gerek kalmaması anlamına geliyor.

MULTY U İLE EV DEKORASYONUNA TEKNOLOJİK DOKUNUŞLAR

Kesintisiz ve güvenilir bir Wi-Fi artık bir ihtiyaç olmaktan çıkarak nerdeyse bir hayat standardı oldu. İhtiyaç ve beklentilere uygun olarak tasarlanan 3 bantlı Ev Wi-Fi Mesh Sistemi Multy U, stil ve teknolojiyi bir arada sunuyor. Dinamik bir tasarıma sahip olan ürün, sınırların ötesinde 3 bant Wi-Fi deneyimi yaşatıyor. Ev dekorasyonunuzla da uyum sağlayarak sıra dışı odalara şıklık katıyor.
Evlerde ultra yüksek hızda, güvenilir Wi-Fi kapsama alanı sağlamak için tasarlanmış olan Multy U MeshWi-Fi sistemi; 550 metre kareye kadar kapsama alanında eşit hızda performans vaad ediyor. Altı entegre anteni bulunan ve 2100 Mbps veri erişim hızına sahip olan (*2,4 GHz'de 300 Mbps *5 GHz'de 2x866 Mbps) Multy U, evlerde maksimum 128 cihazı Wi-Fi ağına dahil edebiliyor. Akıllı telefon aplikasyon desteği ile ağınızı 7 / 24 her yerden yönetme imkanı sunan cihaz sayesinde; ebeveyn kontrolü, misafir ağı oluşturma, Alexa ses kontrolü gibi işlemler, cep telefonları üzerinden kolaylıkla yönetebiliyor.

BOSCH'TAN ÜTÜ ASİSTANLI AKILLI KURUTMA MAKİNELERİ

Bosch Ev Aletleri'nin, yeni kurutma makineleri, akıllı telefon ve tabletle çalıştırılabilme, yönlendirilebilme olanağı sağlıyor. Telefon ya da tablet ekranından kurutma süresi ve işlemin bitmesine ne kadar zaman kaldığı gibi bilgiler ile program bitişi, doluluk miktarı ya da hata bildirimi gibi uyarılar da takip edilebiliyor. Home Connect teknolojisiyle akıllı kurutma ve kendi kendini temizleyen kondenseriyle AutoClean özelliklerine sahip makine ayrıca kurutma işleminden sonra devreye giren ütü asistanı (Iron Assist) özelliğiyle de giysilere ütü yapmayı çok daha kolaylaştıracak şekilde makineden çıkıyor. Özellikle takım elbise ve gömlek gibi az giyilmiş, hassas giysilerin havalandırılarak içeri verilen soğuk buharla kırışıklıkların açılmasını sağlıyor. Özellikle süit ceketler ve etekler, kumaş pantolonlar, blazer'lar gibi iş insanlarının çokça giydiği kıyafetler için "İş Kıyafetleri", sadece iki ya da beş gömlek için "5 tane gömlek" ve bir bluz ya da gömlek için "1 tane bluz" programlarını sunuyor. Bu programlar kumaşın cinsine göre yaklaşık 32 dakika içerisinde giysileri kurutuyor.
En iyi kurutma sonuçları için tam otomatik hassasiyete sahip Bosch Serie 8 kurutma makineleri titreşim önleyici yan duvarları sayesinde çamaşırları son derece sessiz bir şekilde kurutarak ev sakinlerini ve komşuları rahatsız etmiyor.

ACER'DAN AİLE, EĞLENCE VE ÜRETKENLİK İÇİN TASARLANAN CHROMEBOOK SERİSİ

Acer'ın yeni Chromebook modelleri aynı anda birden çok uygulama çalıştırma, eğlence ve üretkenlik için hızlı performansa sahip. Geniş ekranlı Chromebook 315 ve Cromebook 314, harika görüntüler ve 12,5 saate varan pil ömrü sunuyor. 15,6 inç ekranlı ve ayrı nümerik klavyeye sahip en geniş model, kişisel finans gibi rakamsal işleri halletmek için harika bir çözüm oluyor. Rahatlıkla taşınabilen 11,6 inç Chromebook Spin 311 ve Chromebook 311 ise üretkenlik ve eğlence için 10 saate varan pil ömrüyle mobil bağlantı seçeneklerini kompakt tasarımda sunuyor. Tüm yeni Chromebook modellerinde hızlı Gigabit Wi-Fi ve veri aktarımı, şarj ve görüntü çıkışı için kullanılabilen USB 3.1 Type-C bağlantıları bulunuyor. Fransız tasarımları sayesinde sessiz bir şekilde çalışan yeni Acer Chromebook modelleri, oturma odası, kütüphane veya kafe gibi paylaşımlı alanlarda kullanım için ideal. Neme dayanıklı touchpad, cihazları istenmeyen ıslaklıktan koruyor.

SUBWAY NASIL İSTERSENDVİÇ

Bu sayımızda, Fred DeLuca ve Peter Buck'in 1965 yılında ilk restoranını açtığı Subway'in mutfağına konuk oluyoruz. 1974 yılında hayalini kurdukları 32 restoran hedefine ulaşamadıklarında franchise vermeye başlayan ikili, markayı günümüzde 44 bin 600'den fazla restoranıyla dünyanın en büyük sandviç zinciri konumuna ulaştırmıştır.

Subway'lerde, sandviçlerin yanı sıra salata, kurabiye, içecek hatta cips de mevcut. Menüden ziyade seçim ve tercihe dayalı bir servis hizmeti sunuluyor. Öncelikle sandviçinizi ve sandviç ekmeğinizi seçiyorsunuz ardından sandviçinizde olmasını istediğiniz malzemelere ve soslara karar veriyorsunuz ve hazırlanan sandviçleriniz size sıcacık servis ediliyor.

EKMEKLER

BEYAZ
ÇAVDAR
SUSAM
KEPEKLİ
PARMESANLI

KURABİYELER

CHOCOLATE CHİP
DOUBLE COCOLAT
OATMEAL RAİSİN
PEANUT BUTTER

PEYNİRLER

ÇEDAR / KAŞAR PEYNİRİ / MOZZARELLA
SÜZME BEYAZ PEYNİRİ

TAZE SEBZELER VE DAHA FAZLASI

BİBER / DOMATES / KIRMIZI SOĞAN / MARUL / SALATALIK
JALEPENOS / TURŞU / ZEYTİN

SOSLAR

ACI SOS / BALLI HARDAL / BARBEKÜ SOSU / HARDAL / KETÇAP
KARAMELİZE SOĞAN SOSU / KÖZLENMİŞ BİBER /MAYONEZ / RANCH /
ZEYTİNYAĞI

İTALYAN B.M.T

İÇİNDEKİLER

Domates
Genoa salamı
Hindi but jambon
Marul
Mısır
Peperoni
Ranch sos
Turşu
Üçgen dilim kaşar peyniri
Yeşilbiber
Zeytin

erşan®
ET VE ET ÜRÜNLERİ
Aranan
“LEZZET”
Dilimli Pastırma
Macar Salam
Sosis
Fermente Sucuk
www.ersanet.com.tr

BİFTEK PEYNİR

İÇİNDEKİLER

Biftek
Domates
Hellim peyniri
Közlenmiş biber sosu
Marul
Mısır
Mozzarella
Turşu
Yeşilbiber
Zeytin

MAGNUM YAKUT

* YENİ KEŞFEDİLEN RUBY ÇİKOLATASI İLE *

RUBY
ÇİKOLATASI

MAGNUM®
haz peşindeysen

TÜRK USULÜ SUBWAY MELT

İÇİNDEKİLER

Barbekü sos
Çedar peyniri
Domates
Hindi göğüs füme
Hindi but jambon
Kekik
Marul
Mısır
Salatalık
Turşu
Yeşilbiber
Zeytin

TERİYAKİ TAVUK

İÇİNDEKİLER

- Karamelize soğan sosu
- Kaşar peyniri
- Marul
- Mısır
- Roka
- Teriyaki soslu tavuk
- Turşu
- Yeşilbiber
- Zeytin

KÖFTE

İÇİNDEKİLER

- Kaşar peyniri
- Köfte
- Közlenmiş biber sosu
- Marul
- Maydanoz
- Mısır
- Roka
- Salatalık
- Turşu
- Zeytin

Sosyal Medya

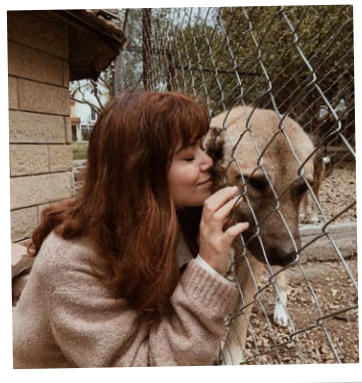
Sosyal medya fenomenlerinin ve ünlü isimlerin Instagram hesaplarında yer verdiği içerikleri sizler için derledik. Keyifli okumalar dileriz...

MELİSA ASLI PAMUK (@melisapamuk)

2011 Türkiye Güzellik Kraliçesi unvanına sahip Oyuncu Melisa Aslı Pamuk'un sosyal medya hesabında 2,8 milyon takipçisi bulunuyor. Severek izlenen dizilerde rol alan Melisa Aslı Pamuk, fotoğraf çektirmeyi oldukça seviyor. Instagram hesabında genellikle tek poz verdiği fotoğraflara yer veren oyuncu rahat ve şık stiliyle de dikkatleri üzerine çekiyor.

BURAK GACAMER (@gacemerburak)

İnternet fenomeni, sporcu ve spor hocası Burak Gacemer aynı zamanda ünlü Brezilyalı oyuncu ve model olan Larissa Gacemer'in eşi. Instagram hesabında 904 bin takipçisi bulunan Burak Gacamer en çok eşiyle neşeli dans videolarını, sağlıklı tarifleri ve bu tariflerin yapılış videolarını, günlük spor rutinini ve seyahatlerinden etkileyici görselleri paylaşıyor.

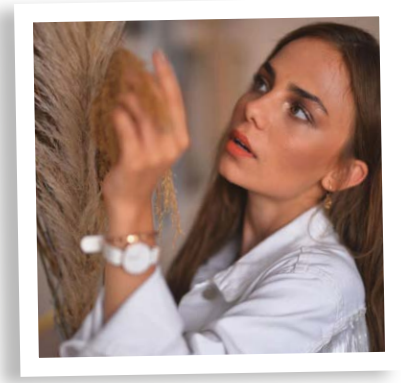


SERAY KAYA (@seraykaya)

Kadın dizisiyle ekranlarda üne kavuşan başarılı Oyuncu Seray Kaya, profilindeki paylaşımlarında seyahatlerinden karelere, selfie'lerine ve evcil hayvanlarına sıklıkla yer veriyor. 541 bin takipçisi bulunan Seray Kaya doğal güzelliği ve başarılı oyunculuğuyla sosyal medyada sempatik bulunan ünlüler arasında yer alıyor.

ONUR TUNA (@onurtuna)

Konservatuvarın ses eğitimi bölümünden mezun Oyuncu Onur Tuna 1,1 milyon takipçisinin bulunduğu sosyal medya hesabında yer aldığı yapıma, eğlenceli anlarına, set hallerine, oyuncu arkadaşlarıyla geçirdiği zamanlara yer veriyor. Yakın zamanda çıkardığı bir müzik albümü de olan oyuncu Onur Tuna, oyunculuğu birinci planda tuttuğunu her fırsatta dile getiriyor.



BAHAR ŞAHİN (@baharsahiin)

Instagram hesabında bir milyon takipçisi bulunan Bahar Şahin, sıkça paylaştığı anlık fotoğraflarla hayranlarını mutlu ediyor. Ekranlarda yer aldığı yapımla ilgili de bol bol paylaşım yapan oyuncu, arkadaşlarıyla neşeli anlarını ve set hallerini yayınlıyor. Profiline yüklediği fotoğraflarda yalnızca kendisinin olduğu kareleri tercih eden güzel oyuncunun sade ve şık tarzı da oldukça beğeniliyor.

BUĞRA GÜLSOY (@bugragulsoy)

Sevilen dizilerin sempatik yüzü Buğra Gülsoy 2,3 milyon takipçisinin bulunduğu sosyal medya hesabını etkin kullanan isimlerden. Yakın zamanda çıkardığı ilk romanı "Birinci Kıyamet: Güneşin Battığı Yer" ile ilgili paylaşımlarına sıklıkla yer veren başarılı oyuncu aynı zamanda ekranlardan da eksik kalmıyor ve yer aldığı yapımlarla ilgili paylaşımlar da yapıyor.

INTERACTIVE TRACK SYSTEM

GRAVITRAX

EXPERIENCE THE POWER OF GRAVITY

Fizik kurallarını yerle bir et,
Yerçekimine meydan oku ve bilyelerini yarıştır.
Sonsuz parkur yaratarak
sınırsız eğlence keyfini keşfet!

Ravensburger

CengizPakel®