

# we|you|they

MAYIS - HAZİRAN 2017 - Sayı 3

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

ALABİLİRSİNİZ

## RAMAZAN'DA

sağlıklı beslenme önerileri

## GÜZELLİK ve BAKIM tüyoları

## BALKON & VERANDA dekorasyonu nasıl olmalı?

Gezi dosyası

## Sultanahmet ve Eyüp

## Özdilek Tasarım Ekibi

2017 ev tekstili ürünleri hakkında tüyolar verdi

## Vizyonda hangi filmler var?

Anneler ve Babalar Günü'ne özel hediye seçenekleri

## Abmet Kural & Murat Cemcir ile

çok özel röportaj



SARAR

SARAR.COM | SARARSHOP.COM

Çay keyfini  
altına  
dönüştürün.



Midas

**TÜRKİYE'DE BİR İLK!**

Yeni teknolojisiyle içine çay koyulduğunda desenleri altın rengini alır.



[f](#) [t](#) [i](#) / pasabahce  
[www.pasabahce.com](http://www.pasabahce.com)

*Pasabahçe*

# 1 Yıkamada

## Mükemmel Leke Çıkarma

**1 TÜRKİYE'NİN  
NUMARALI  
DETERJANI\***



# ARIEL

\*Ariel, Ekim 2015 - Eylül 2016 tarihleri arasında Nielsen raporlamasına göre toplam Türkiye çamaşır deterjanı pazarında yıkama sayısı bazında hacim pazar payı lideridir.

# Edito



**W**eYouThey'in üçüncü sayısında sizinle buluşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Baharın yaz aylarıyla kucaklaştığı bu günlerde yine birbirinden keyifli dosyalarla karşınızdayız.

Yazın enerjisini dergimize de yansıtmak için Türkiye sinema ve dizi sektörünün son dönemine damga vuran Ahmet Kural ve Murat Cemcir'le bir araya geldik. Eğlence ve hoş sohbet içinde gerçekleşen röportajda ikili, tüm sorularımızı büyük bir içtenlikle yanıtladı. Röportaj dosyamızda Çalgı Çengi, İşler Güçler, Kardeş Payı gibi yapımların perde arkasını, gelecek hedeflerini ele alırken, Kural - Cemcir ikilisinin günlük yaşamına da ufak bir dokunuş yaptık.

Öte yandan Özdilek'in Bursa'daki üretim tesislerini ziyaret ettik. Burada Özdilek'in tasarım mutfağına misafir olduk. Her sezon birbirinden renkli kreasyonlar yaratan tasarım ekibinden, Özdilek ürünlerinin tasarım sürecini, çalışmalarında dikkat ettikleri noktaları ve ilham kaynaklarını dinledik. Başarılı ekipten ayrıca, 2017 yaz sezonu ev tekstili ürünleri hakkında sürpriz tüyolar aldık.

Şüphesiz herkesin çok sevdiği ve geride bırakmayı hiç istemediği güneşli günlere kavuştuk. Hepimiz kış mevsimi boyunca kapalı mekanlarda vakit geçirdik ve ferah alanlara hasret kaldık. Bu farkındalıkla yeni sayımızda harika bir dosya konusu işledik. Balkon ve veranda dekorasyonu hakkındaki tüm ipuçlarını, yazın renklerini, bu ayrıntıları yaşam alanlarımıza nasıl taşıyabileceğimizi ve ufak dokunuşlarla neleri başarabileceğimizi aktüel bölümümüzde detaylandırdık.

Ayrıca yayın hayatımızdaki ilk Ramazan ayının duygusunu, yedi tepeli İstanbul'un tarih kokan iki semti Sultanahmet ve Eyüp'ün mistik dokusuyla vermek istedik. Kitaplara sığmayan bu ihtişamlı tarihin tüm ayrıntılarını, ayakta dimdik duran harika sanat eserlerini gezi dosyamızda görebilirsiniz.

Son olarak, yazın tüm dinamiklerini tek bir noktada topladığımız WeYouThey ekibi olarak, Ramazan ayınızı ve Ramazan Bayramınızı en içten dileklerimizle kutluyor, yazın enerjisinin tüm yaşamınıza yansımaları temenni ediyoruz.

Keyifli okumalar...

*Güneş Özkan*

we|you|they

**İmtiyaz Sahibi**  
Özdilek Holding A.Ş.

**İmtiyaz Sahibi Temsilcisi**  
Emir Murat Özdilek

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Güneş Özkan

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Ejder Solmaz

**Koordinatör**  
Merve Erdoğan

**Editörler**  
Deniz Karabudak  
Hatice Akkaya  
Yalçın Çuhadar  
Nazlı Sancaklı  
Şafak Bakşi

**Görsel Yönetmen**  
Büşra Tamdoğan

**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

**Yayını Hazırlayan**  
Brandworks İletişim Danışmanlığı  
info@brandworks.com.tr  
Lamartin Cad. No:9/2  
Taksim İstanbul

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

**Yayın Türü**  
WE YOU THEY DERGI  
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.

# İÇİNDEKİLER



6 / Özdilek'ten haberler

18 / ÖzdilekPark'tan haberler

## VİTRİN

30 / Anneler Günü'ne özel hediye seçenekleri

36 / Babalar Günü hediye rehberi

38 / Mezuniyet gecenizde şıklığı yakalayın

40 / Çevrim içi alışverişin adresi ozdilekteyim.com

42 / Miniklerin yaz gardırobu için ürün alternatifleri



44

Balkonunuzu ve  
Verandanızı  
**ZEVKİNİZE GÖRE**  
Dekore Edin





RÖPORTAJ

*Abmet Kural,  
Murat Cemcir*

## SAĞLIK

- 50 / Selahattin Dönmez'den yaz aylarına özel beslenme önerileri  
52 / Ramazan'da sağlıklı beslenme nasıl olmalı?

## AKTÜEL

- 56 / Tam zamanı denilebilecek öneriler

## GEZİ

- 58 / İstanbul'un tarih kokan iki semti: Sultanahmet ve Eyüp

SULTANAHMET



## Floral desenlerin DANSI

32



## SAĞLIK

- 62 / Omurga sağlığını yüzerek koruyun

## GÜZELLİK

- 66 / Güzellik dünyasının yenileri

## SİNEMA

- 70 / Cinetime'da öne çıkan filmler  
74 / Hollywood'un sıra dışı yıldızı: Johnny Depp

## AJANDA

- 76 / Kaçırılmayacak etkinlik önerileri

## TEKNOLOJİ

- 80 / En yeni ve en gelişmiş teknolojik ürünler

## GURME

- 84 / Sıra dışı atıştırmalık durağı Karafırın

## SOSYAL MEDYA

- 88 / Öne çıkan sosyal medya hesapları

# ÖZDİLEK'TEN HABERLER



## Özdilek Holding Yönetimi Bir Araya Geldi

Özdilek Holding'in altı ayda bir gerçekleştirdiği "Yönetimin Kalite Süreçlerini Gözden Geçirme Toplantısı"nın 39'uncusu 28 Mart günü yapıldı. Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek, Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili E. Murat Özdilek ve Özdilek Holding üst ve orta düzey yönetim kadrosu toplantıya katıldı. Toplantıda, Özdilek perakende operasyonlarının kalite yönetim süreçleri detaylı olarak ele alındı. Ayrıca koşulsuz müşteri memnuniyeti için alınacak tedbirler tespit edildi.

## Wyndham Grand İstanbul Levent'e İki Ödül

Wyndham Grand İstanbul Levent, 21 - 22 Mart tarihlerinde Brüksel'de gerçekleşen Wyndham Hotel Group 2017 EMEA Zirvesi'nden iki ödülle döndü. Bugüne kadar gerçekleştirdiği sürdürülebilirlik çalışmalarıyla "Sürdürülebilirlik Şampiyonu" olan Wyndham Grand İstanbul Levent, marka konumlandırmasında ise "Üst ve En Üst Kalite Marka Şampiyonu" olarak geceye damga vurdu. Zirve kapsamında "En Yenilikçi Otel Finalisti" de seçilen Wyndham Grand İstanbul Levent, açıldığı günden bu yana sunduğu kusursuz hizmet kalitesi ve her detayında misafir memnuniyetini hedef alan bakış açısıyla misafirlerine unutamayacakları bir tecrübe yaşatmayı hedefliyor.





## Özdilek Düzce AVM 17 Mart'ta Kapılarını Açtı

Özdilek Holding, AVM yatırımlarına hız kesmeden devam ediyor. Holding, milyonlarca dolarlık yeni yatırımıyla Düzceliler'i yeni bir AVM ile buluşturmanın heyecanını yaşıyor. Düzce'de çalışmaları tamamlanan AVM'nin, 17 Mart'ta açılışı yapıldı. Yeni AVM'sinde müşterilerine en iyi hizmeti en uygun fiyatlarla sunmayı hedefleyen Özdilek'in; Düzce Alışveriş Merkezi'nde hipermarket, departman mağaza, kafe - restoran, 7 sinema salonu ve çocuk eğlence merkezi yer alıyor. Ayrıca Özdilek, bu yeni AVM ile yüzden fazla Düzceli'ye de iş imkanı sağlıyor.



## Dolu Dolu Ramazan Etkinleri Tüm Özdilek'lerde

Özdilek AVM'lerde geleneksel olarak gerçekleştirilen Ramazan etkinlikleri, bu yıl da devam ediyor. Ramazan ayına özel hafta içi restoranlarda gerçekleşecek fasıl dinletisiyle ziyaretçiler keyifli dakikalar geçirecek. Hafta sonları ise Karagöz - Hacivat gölge oyunu, sihirbazlık gösterisi, çeşitli ücretsiz ikramlar ve semazen gösterileriyle eğlence dolu Ramazan programı, Özdilek AVM'lerde misafirlerini bekliyor.

## Özdilek AVM'lerde 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı Coşkusu

19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı, tüm Özdilek AVM'lerde birbirinden güzel etkinliklerle kutlanıyor. Gençlik ve Spor Bayramı; özel etkinlikler, dans gösterileri, konserler, imza günleri, turnuvalar ve çeşitli oyunlar ile Özdilek'in tüm şubelerinde coşkuyla kutlanacak.



## ÖzdilekPark Bursa Nilüfer Açıldı

Özdilek Holding, yatırımlarına bir yenisini daha ekledi. Bursa'nın Nilüfer ilçesinde 3 Mart'ta faaliyete geçen ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de 50 seçkin marka yer alıyor. Araç ve toplu taşımayla ulaşımın çok kolay olduğu AVM, aynı zamanda eşsiz lezzetler arayanların da buluşma noktası olmaya aday. Bölgenin vazgeçilmez adresi olacak ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM, kısa sürede alışveriş tutkunlarının Bursa'daki yeni göz bebeği oldu. Bulunduğu konum itibarıyla cazibe merkezi olan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM, yıl içerisinde 7,5 milyon ziyaretçiyi ağırlamayı hedefliyor.



## Özdilek AVM'lerde Anneler Günü Heyecanı

Anneler Günü, her yıl olduğu gibi bu yıl da birçok etkinlik ve kampanya ile tüm Özdilek şubelerinde kutlanıyor. 14 Mayıs'ta Özdilek şubelerinde bulunan Safahat Lokantası'nda gerçekleşecek müzik dinletisi, annelere özel anlar yaşatacak. Özdilek AVM'lerde annelere özel hediye ve indirimlerin yer aldığı etkinlikler, babalar ve çocukların yarışıp annelerin kazanacağı aktiviteler ile gerçekleşecek.





**ÖZDİLEK VAKFI**  
Balmumu Heykel Müzesi  
Wax Museum

### Özdilek Vakfı Balmumu Heykel Müzesi ÖzdilekPark İstanbul'da Açılıyor...

Özdilek Holding tarafından açılacak olan balmumu heykel müzesinde, Eskişehir Büyükşehir Belediye Başkanı Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen'in yapmış olduğu heykeller sergilenecek. Balmumu heykel sanatını, daha geniş kitlelere ulaştırmak için hazırlıklar yapan Özdilek Holding, 19 Mayıs'ta balmumu müzesinin açılışını gerçekleştirecek. Başta Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk ve ailesi olmak üzere, Türk liderler, iş dünyasından önemli isimler ve Yeşilçam'ın unutulmaz isimlerinin yer alacağı balmumu heykel müzesinde; onlarca heykel çeşitli dekorlarla sergilenecek.



### Minik Misafirler Sevilen Maskotlarla Günün Keyfini Çıkardı

Minik misafirlerin sevdiği Micky Mouse, Donald Duck ve palyaço gibi maskotlar Özdilek Düzce AVM ziyaretçilerini karşıladı. 25 - 26 Mart tarihlerinde Düzceli çocuklar sevdikleri kahramanların maskot ve kuklalarıyla keyifli vakit geçirdi.

### Özdilek Yalova AVM'de Satranç Turnuvası Düzenlendi

Özdilek Yalova AVM, 28 - 29 Mart tarihlerinde "Çiftlikköy Okullar Arası Bireysel Satranç Turnuvası"na ev sahipliği yaptı. Turnuva, 118 çocuğun katılımıyla; ilkokul, ortaokul ve lise olmak üzere 3 ayrı kategoride gerçekleştirildi. Turnuvaya Çiftlikköy Belediye Başkanı, Gençlik ve Spor Müdürlüğü ve Milli Eğitim Bakanlığı'ndan isimler katıldı. Turnuvada her kategoriden birinci olan sporculara 200 TL, ikinci olan sporculara 150 TL, üçüncü olan sporculara 100 TL hediye çeki armağan edildi.



### İranlı Şarkıcılar Arash Labaf ve Sasy ÖzdilekPark Antalya'da Sevenleri ile Buluştu

İranlı ünlü şarkıcılardan Arash Labaf ve Sasy ÖzdilekPark Antalya'da sevenleriyle buluştu. ÖzdilekPark Antalya'da sahne alan şarkıcılar Nevruz dolayısıyla ülkemizi ziyarete gelen İranlı misafirlerle bir araya geldi. Ünlü şarkıcılar sahneye çıktığı ilk dakikada konuklarla birlikte sevilen şarkılarını söyledi. Kısa bir söyleşinin ardından hayranları ile hatıra fotoğrafı çektiren sanatçılar, imzalı resimlerini dağıttı.

## ÖzdilekPark Antalya'da Eğlence Dolu Etkinlikler

ÖzdilekPark Antalya her hafta misafirlerine renkli ve bir o kadar eğlenceli etkinlikler düzenlemeye devam ediyor. Çocukların sevgilisi İbi 1 - 2 - 8 - 9 Nisan tarihlerinde, Elif'in Düşleri ise 22 - 23 - 29 - 30 Nisan tarihlerinde ÖzdilekPark Antalya'da ücretsiz olarak minik misafirlerle buluştu. Sevilen karakterler için sundukları sahne gösterisinden sonra minik misafirler eğlenceli aktiviteler gerçekleştirdi.



## Özdilek İzmir AVM'de "Sahne Sensin Etkinliği" Heyecanı

Özdilek İzmir AVM, çocuklar için düzenlediği birbirinden eğlenceli etkinliklere Mart ayında da devam etti. Mart ayı boyunca 6 - 12 yaş arası çocuklar için gerçekleştirilen "Sahne Sensin" etkinliğine katılan minik misafirler şarkı, dans, taklit, hulahop çevirme, limbo dansı gibi çeşitli aktivitelerle eğlenceli soruları ve bilmeceyi cevapladı. 4 - 5 Mart ve 11 - 12 Mart tarihlerinde yapılan "Sahne Sensin" etkinliğinde ise minik misafirler, Sevimli Tavşan Gofret, Yaramaz Sincap Tarçın ve Tatlı Arı Karamel'in sevimli maskot şovlarının yanı sıra sandalye kapmaca ve heykel oyunlarına katılarak eğlenceli vakit geçirdi. Ayrıca yeteneğini gösterip eğlenceye katılan tüm minik misafirlere sürpriz hediyeler de verildi.



## 18 Mart Şehitleri ÖzdilekPark İstanbul'da Anıldı

ÖzdilekPark İstanbul, Çanakkale destanının unutulmaz isimlerini çok özel bir sergiyle andı. Zaferin 102. yıl dönümünde savaştan cephelere birçok anıyı gün yüzüne çıkaran Çanakkale Müzesi, ziyaretçilere duygu dolu anlar yaşattı. Savaşın tüm detaylarının incelendiği sergide, insan boyundaki kukla askerlerden epizotlara kadar birçok detayı gün yüzüne çıkaran bu duygu dolu müze, ziyaretçilerden tam not aldı. Ayrıca Özdilek Afyonkarahisar AVM, Özdilek Düzce AVM, Özdilek Kocaeli AVM ve Özdilek Yalova AVM'de de gezici müze kurularak ziyaretçilere Çanakkale destanı anlatıldı.



## Sevilen İkili Limon ve Zeytin Çocuklarla Buluştu

Çocukların hayranlıkla seyrettiği çizgi film karakterleri Limon ve Zeytin sevenleriyle buluştu. TRT Çocuk ve Disney Channel ekranlarının sevilen çizgi filmlerinden Limon ile Zeytin hafta sonu çocuklara unutulmaz anlar yaşattı. Bir pazar gününün sürprizlerle anlatıldığı müzikal "Limon ile Zeytin" gösterisi 11 - 12 ve 18 - 19 Mart tarihlerinde Özdilek Kocaeli AVM'de yapıldı. Sahnede, Limon ve Zeytin'in yanı sıra birçok farklı sürprizin de yer aldığı müzikal ücretsiz olarak gerçekleştirildi.



## Özdilek Kocaeli AVM Gazileri Ağırladı

Özdilek Kocaeli AVM, Çanakkale Zaferi'nin 102. yıl dönümü sebebiyle Muharip Gaziler Derneği üyelerini Safahat Lokantisi'nde güzel bir yemekte ağırladı. Muharip Gaziler Derneği Sekreteri Nurettin Recep Sağlık ve Celal Akyıldız, Alipaşa Ay, Enver Ören, Selahattin Koyun, Necati Kaplan, Cafer Turna, Cavit Kurt, Halit Yakşi, Fevzi Şilek, Ömer Yıldırım, Seyfettin Karadeniz, Salih Aydın, Kasım Akçay, Cevdet Kanman, İsa Aysel, Yaşar Gümüş, Halil Halis, Mustafa Gürüş, İbrahim Gökdemir, İsmail Aköz, İbrahim Erel, Şaban Doğan, Salih Ateş, Salih Eroğlu, Rıfat İnci gibi gazilerimizin katıldığı yemekte üyelere hediyeler verilerek keyifli bir gün geçirildi.



### “Çocuk Atölyesi” ile Her Pazar Farklı Bir Etkinlik

Özdilek Yalova AVM, çocuklar için pazar günleri gerçekleştirilen drama kursuna ek olarak “Çocuk Atölyesi” düzenliyor. Çocukların zihinsel ve bedensel gelişimini artırıcı; kalem süsleme, lavanta kesesi yapımı, kokulu taş yapımı ve çoraptan bebek yapımı gibi çeşitli etkinlikler yoğun ilgi görüyor. Her pazar farklı bir konuyu ele alan etkinlikte, çocuklar eğlendirilirken aynı zamanda öğretici olan birbirinden farklı tiyatro gösterileri de gerçekleştiriliyor. Özdilek misafirleri etkinlikler, yarışmalar ve tüm fırsatlar için Özdilek’in sosyal medya hesaplarını da takip edebiliyor.



### “Tatlım Tatlım” Film Galası ÖzdilekPark Antalya’da Yapıldı

ÖzdilekPark Antalya, yaptığı film galalarına “Tatlım Tatlım” filmi de ekledi. Gupse Özay, Büşra Pekin, Şebnem Bozoklu, Aysin Kontante ve Bülent Parlak’ın katılımları ile gerçekleşen galaya izleyiciler büyük ilgi gösterdi. Heyecanla beklenen özel gösterim öncesinde yapılan söyleşide ziyaretçiler, oyuncularla sohbet etme ve fotoğraf çekirme imkanı buldu.



### ÖzdilekPark İstanbul’da 3 BMW Sahibini Buldu

ÖzdilekPark İstanbul, çok özel bir hediye kampanyasına imza attı. 1 Aralık 2016 - 28 Şubat 2017 tarihleri arasında Özdilek’ten toplam 150 TL ve üzeri alışveriş yapan 3 şanslı kişi, 3 Mart Cuma günü ÖzdilekPark İstanbul’da noter huzurunda gerçekleştirilen çekilişle BMW 418i Gran Coupe kazandı. BMW 418i Gran Coupe kampanyasının çekilişine AVM ziyaretçileri yoğun ilgi gösterirken, oldukça heyecanlı dakikalar da yaşandı. Noter huzurunda, halka açık olarak yapılan çekilişte 3 asil ve 3 yedek talihli belirlenirken ayrıntılı çekiliş sonuçları [www.ozdilek.com.tr](http://www.ozdilek.com.tr) ve [www.facebook.com/ozdilek](http://www.facebook.com/ozdilek) üzerinden de yayımlandı.

### En Güzel Kadınlar Günü Kutlaması Özdilek İzmir AVM’den

Özdilek İzmir AVM, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü’ne özel olarak kadın ziyaretçilerini hoş bir sürprizle karşıladı. Düzenlenen “Karikatür Etkinliği”nde Karikatürist Lütfi Çakın, standı gelen kadın konukların karikatürünü çizdi. Yoğun ilgi gören karikatür çizimi, kadın ziyaretçilere bu anlamlı günde unutulmaz anlar yaşattı. Kadınlar Günü’ne özel AVM’de düzenlenen fasıl etkinliğinde ziyaretçiler doyusya eğlendi. Çarşamba ve Perşembe Büfesi alan kadınlara da havlu hediye edilerek keyifli bir gün geçirmeleri sağlandı. Ayrıca tüm şubelerde kadınlara günün anlam ve önemine dair karanfil dağıtıldı.



Açılış:  
19 Mayıs 2017  
Cuma



Özdilek Vakfı  
Balmumu  
Heykel Müzesi  
**AÇILIYOR**

Prof. Dr. YILMAZ BÜYÜKERŞEN'in Eserleri

 **ÖZDİLEK VAKFI**  
Balmumu Heykel Müzesi  
Wax Museum

ÖzdilekPark İstanbul AVM. Esentepe Mah. Büyükdere Cad. No:181 Levent / İSTANBUL

### Kartepe "Tuza Dikkat" Dedi

Kartepe Belediyesi Kadın Spor ve Yaşam Merkezleri, aşırı tuz tüketiminin insan sağlığındaki olumsuz etkilerine dikkat çekmek üzere "Tuza Dikkat Haftası"nda bir farkındalık programı gerçekleştirdi. Özdilek Kocaeli AVM'deki etkinliğe Kartepe Belediye Başkanı Hüseyin Üzülmöz, İlçe Sağlık Müdürü Dr.

Harun Arslan, Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. İsmail Erden ve Kartepe Kadınlar Kulübü üyeleri katıldı. Aşırı tuz tüketiminin azaltılması amacıyla bilgilendirmelerin yapıldığı etkinlikte vatandaşların merak ettiği sorular yanıtladı.



### Yeşilay Etkinliği Özdilek Yalova AVM'deydi

1 - 7 Mart Yeşilay Haftası dolayısıyla 5 Mart Cuma günü Özdilek Yalova AVM'de "Yeşil Sahne Söyleşileri" gerçekleştirildi. Yalova Yeşilay Şubesi ve Özdilek Yalova AVM ortaklığında gerçekleştirilen etkinliğe Survivor Panorama sunucusu Hakan Hatipoğlu ve Kainat Vücut Şampiyonu Tolga Murat Balıkcı konuk oldu. Sağlıklı yaşam ve spor adına bilgi ve deneyimlerini paylaştıkları konuklar, izleyenlerden gelen soruları da yanıtladı.



### Elif'in Düşleri Karakterleri Özdilek Afyonkarahisar AVM'deydi

TRT Çocuk ekranlarında yayımlanan ve beğeniyle izlenen "Elif'in Düşleri" isimli çizgi film karakterleri 15 - 16 ve 22 - 23 Nisan tarihlerinde Özdilek Afyonkarahisar AVM'de minik izleyicilerle buluştu. 21. yıla özel olarak gerçekleşen buluşmada çocuklar sevilen karakterlerden faydalı bilgiler öğrenerek eğlendi. Elif'in Düşleri'nin renkli dekorasyonu ve eğlenceli sahne gösterisi çocuklar tarafından heyecanla izlendi.

### Minik Sporcular Özdilek İzmir AVM'de Buluştu

Özdilek İzmir AVM; 8 - 9 Nisan tarihlerinde minik sporcuları eğlenceli atletizm oyunları etkinliğinde buluşturdu. Merdiven koşusu, cirit atma, spring-engel-salom bayrak koşusu, çabukluk artışı sporlarında yarışan minik sporculara anı madalyası ve bir oyun yüklü Starpark oyun kartı hediye edildi. İzmir Atletizm Spor Kulübü hocaları ve milli sporculuğuyla yapılan etkinlik 3 farklı seansta gerçekleşti. 7 - 12 yaş aralığındaki çocukların katıldığı etkinlikte minik misafirler, DJ ve sevilen kahramanlardan Sevimli Tavşan Gofret, Yaramaz Sincap Tarçın ile eğlence dolu anlar yaşadı.



### Keloğlan Masalları Müzikali İzmirli Çocukları Eğlendirdi

Çocukların en sevdiği karakterlerden Keloğlan, Özdilek İzmir AVM'de 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'na özel yapılan müzikalde minik misafirler buluştu. 21 - 22 - 23 Nisan tarihlerinde ve farklı seanslarda gerçekleşen Keloğlan Masalları Müzikali yoğun ilgi gördü. Keloğlan çizgi filminin karakterlerinin bir arada olduğu müzikalde çocuklar dans ederek doyasıya eğlendi.



Pampers.  
**Prima**  
premium care

İlk dokunuştan itibaren  
**ideal cilt koruması**



P&G 30  
HEP DANA İYİSİYLE, HEP DANA LEBİYLE

Yerinde duramayan  
bebeklere

Kolayca giydirilen  
Prima **külot bez**

P&G

TÜRKİYE'DE İLK  
360° ESNEK BEL  
TEKNOLOJİSİ



Aysun Avcı

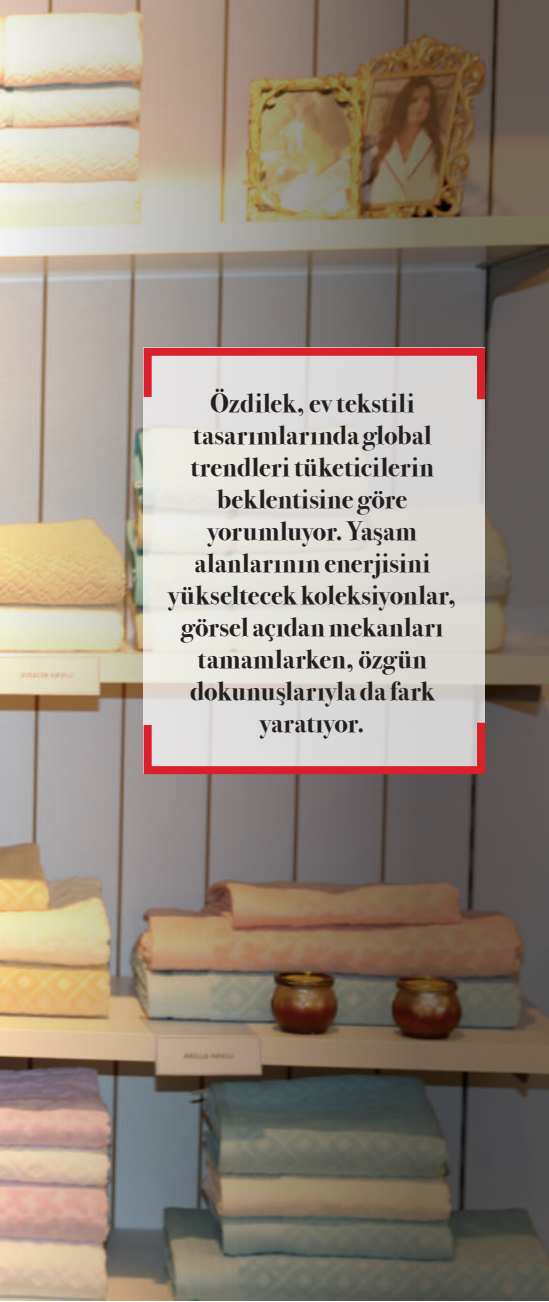
Ebru Çakır

# Tasarımda Dünya Trendleri

## Özdilek'in Yepyeni Ev Tekstili Koleksiyonunda

Evlere mutluluk yayan renkler ve her zevke hitap eden desenler, Özdilek'in yüksek kalitedeki ev tekstili ürünlerinde bir araya geliyor. Ev tekstilinde kaliteyi slogan edinen Özdilek, aynı zamanda her bir tüketicisinin zevkine hitap edebilmeyi hedefliyor. Biz de geniş ürün yelpazesi ve yıllardır süregelen müşteri memnuniyetiyle adından söz ettiren Özdilek'in ürün tasarım sürecini mercek altına aldık. Bir araya geldiğimiz Özdilek Havlu - Bornoz Tasarım Sorumlusu Ebru Çakır ve Nevresim Ürünleri Tasarım Sorumlusu Aysun Avcı'dan, Özdilek ürünlerinin tasarım detaylarını dinledik. Başarılı tasarımcılar, ev tekstili kreasyonlarında nelere dikkat ettiklerini, kalite kıstaslarını, tasarımlarındaki ilham kaynaklarını anlatırken, 2017 Yaz sezonu ev tekstili ürünleri hakkında da sürpriz tüyolar verdi.





**Özdilek, ev tekstili tasarımlarında global trendleri tüketicilerin beklentisine göre yorumluyor. Yaşam alanlarının enerjisini yükseltecek koleksiyonlar, görsel açıdan mekanları tamamlarken, özgün dokunuşlarıyla da fark yaratıyor.**

### **Öncelikle geniş ürün yelpazesi ile yıllardır sektöre yön veren Özdilek'in tasarım ekibini tanıyabilir miyiz?**

**Ebru Çakır:** Bursa doğumluyum. Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Resim Ana Sanat Bilim Dalı mezunuyum. 2007 yılından bu yana Özdilek'te havlu, bornoz üretim bölümündeyim. Havlu - bornoz bölümünde iki kişilik tasarım ekibimizle beraber, Özdilek markası adına her sezon trend ürünler oluşturuyoruz. Bu trendler doğrultusunda da yepyeni koleksiyonlar hazırlıyoruz. Daha sonra üretim süreci tamamlanan ürünlerin takibini gerçekleştiriyoruz. Son aşamada ise ürünlerimizin mağazalara sunulmasını sağlıyoruz. Yani genel bir açıklamayla değerlendirmek gerekirse, Özdilek markası altındaki havlu ve bornoz

ürünlerinin kreatif çalışmalarını bizler yürütüyoruz.

**Aysun Avcı:** Konya Ereğli doğumluyum. Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Ana Sanat Bilim Dalı Tekstil Bölümü mezunuyum. 2008 yılından bu yana Özdilek'te nevresim ürünleri üretim bölümündeyim. Nevresim ürünleri tasarım ekibi de havlu - bornozda olduğu gibi iki kişiden oluşuyor.

### **2017 İlkbahar - Yaz trendleri neler? Biraz ürünlerden bahsedebilir misiniz? Tüketicileri neler bekliyor?**

**E.Ç:** 2017 havlu - bornoz yaz kreasyonumuzda öne çıkan birkaç farklı tema ve renk grubundan söz edebiliriz. Sezonun öne çıkan en önemli trendlerinden ilki, evlere baharı getiren, içinde hafif şeker renkleri barındıran, ayrıca romantik ama modern çizgiler taşıyan "fresh mood" konsepti. Bu konsept, yaz sezonunda tüketicilere kendini daha mutlu hissettirecek detaylara sahip. Çiçeklerin geometrik şekillerle buluşarak dekoratif motiflere dönüştüğü fresh mood konseptli ürünler, şeker pembe ve mint renklerinin hakim olduğu ferahlatıcı etkisi ile baharın tazeliğini yansıtacak. Yaz sezonunun bir diğer trend konsepti ise yaz aylarının esintilerini evlere taşıyacak marine kreasyonu olacak. Mercan, bej, mavi ve turkuaz tonlarının inci beyazı ile buluştuğu, içinde bambu, keten gibi materyallerin kullanıldığı bu trend, dijital baskılarla da göz dolduracak.

**A.A:** 2017 yaz sezonu trendleri havlu - bornozda olduğu gibi ev tekstili ürünlerimiz için de geçerli. Çünkü Özdilek, kreasyonlarında genel bir tema algısına sahip. Bu nedenle tasarım ekibi olarak tüm havlu - bornoz ve nevresim takımı tasarımlarında aynı algı üzerinden ilerliyoruz. Yani, nevresim takımı tasarım ekibi, havlu - bornoz ekibiyle ortak bir çalışma sürdürür. Bu sezon nevresim ürünlerinde de ferahlatıcı etkiyi hissedeceksiniz.

### **Kaliteli tekstil ürünlerinin en önemli özellikleri nedir? Havlu ve nevresim takımı alırken nelere dikkat etmeliyiz?**

**E.Ç:** Kaliteli havludan söz ederken tek bir

özelligi baz almamız mümkün değil. Çünkü ürünün kalitesini müşterinin ihtiyacı belirler. Yani alıcıların kalite kıstaslarını, o anki ihtiyaçlarına ve isteklerine karşılık gelen ürünlerin özellikleri belirliyor. Fakat genel anlamda değerlendirirsek, kaliteli havludaki birinci özellik; birçok müşterinin önemsedığı gibi havlunun suyu emme kapasitesidir. Havlunun yumuşak olması, kaliteli iplikten üretilmesi ve tüy dökmemesi de diğer önemli özellikler arasında. Yıkama işlemlerinde renk atmaması da bir kriterdir. Ayrıca havluların cildi etkileyecek kimyasal kalıntılar bulundurmaması da sağlık açısından çok önemlidir. Tabii ki tüm bu teknik detayların yanı sıra, havlu ve bornozların müşterinin beğenisine uyması ve sezon trendlerini yansıtan tema ve renklere sahip olması da kalite unsurları içinde yer alır.

**A.A:** Bilindiği üzere yaşamımızın üçte biri uykuda geçiyor. İyi bir uyku da insan sağlığı için oldukça önemli. Nevresim seçimlerinde de kaliteli ve konforlu bir uyku kilit noktası olmalıdır. Bu nedenle satın alınacak her ürünün, sağlıklı koşullarda, yumuşak ve doğal elyaflardan üretilmiş, insan vücudunun nefes almasına destek sağlayan, nem çekme özelliği ile terleme ve rahatsızlık hissi bırakmayan özellikte olmasına dikkat edilmelidir. Yüzde yüz pamuk ya da bambu bitkilerinden elde edilen, doğal elyaftan dokunan kumaşları tercih etmek sağlığımızı ve uyku konforumuzu için son derece önemlidir. Bununla birlikte elbette ki ürüne ait tasarım ve renklerin kişisel zevklere uygunluğu, tüketiciyi yansıtmaması, ürünün kullanışlılığı ve bütçeye uygun olması da en az kalite kadar önem taşır.



## Özdilek tasarımlarının ilham kaynağı nedir? Bu kadar çok çeşidi üretirken nelerden esinleniyorsunuz?

E.Ç: Global trendler doğrultusunda koleksiyonlarımızı hazırlarken yenilikçi ve modern bir bakış açısıyla, en yeni üretim teknolojilerini kullanarak, disiplinli bir çalışma süreci yürütüyoruz. Tasarım ekibi olarak, dünyadaki ve ülkemizdeki ev tekstili sektörünü yakından takip ediyoruz. Her yıl düzenli olarak dünyanın farklı ülkelerinde gerçekleşen Maison Objet Paris, Heimtextil Frankfurt, Proposte Como İtalya gibi ev tekstiline yön veren fuarlara katılıyoruz. Ayrıca, her yıl İtalya'da ünlü tasarımcılarla çalışarak markamız için her sezon yeni bir koleksiyon hazırlıyoruz. Böylelikle sezon trendlerini detaylı bir şekilde inceleyerek, yeni sezonun havlu - bornoz ve nevresim koleksiyonlarının renk ve temalarını oluşturuyoruz. Bu kadar geniş bir veri oluşumunun içinde disiplinli bir şekilde çalışırken bazen mimari bir yapı, bazense doğanın mükemmel estetiğini yansıtan bir detay bizlere ilham kaynağı olabiliyor. Aslında dışarıdan bakıldığında tasarım eğlenceli, keyifli, hoş zaman geçirilen bir süreç olarak görülebilir. Mutlaka böyle yanları da var. Fakat bunların yanında tasarım ve yaratıcılığın disiplin gerektiren, içinde AR-GE araştırmalarını da barındıran, oldukça meşakkatli bir süreci kapsadığını da belirtmek isterim.

## Son yıllarda nevresim takımlarında desenlerin yoğun olduğunu görüyoruz. Bu yaz nevresimlerde ne tür değişiklikler ön planda olacak?

A.A: Son yıllarda gelişen teknoloji ile dijital baskının artması ve fotoğrafik motiflerin trend olması en önemli değişikliklerden. Çünkü bu durum nevresim desenlerinin çeşitlilik kazanmasına da zemin hazırladı. Bu yaz nevresimlerdeki tasarımlar, yatak odalarını bahar ve deniz esintisinde bir tatil mekanına veya bir kır evine dönüştürecek. Yaz sezonu tasarımları, bizleri bu yaz esintisinden alıp, mimari detayların süslediği duyusalılık ve romantizm dolu bir dünyaya taşıyacak.



“Özdilek, ev tekstiline yıllardır emek ve gönül veren, sunduğu güvence ile her zaman müşteri memnuniyetini ön planda tutan bir marka. Deyim yerindeyse sektörün mihenk taşı. Bu nedenle Özdilek, ürünlerinde her zaman kalite, konfor ve estetiği bir arada sunmayı hedefliyor.”

Tasarımlarda şekerli pembe tonları, mint yeşili vurgulanacak. İnci beyazı ve çivit mavisi ise bu yazın coşkusuna eşlik edecek. Bu sezon kreasyonunda, sulu boya çiçekler, el işçiliğinde dantel ögeler, denim ve batık etkileri, seramik görseller, marine teması ve naif geometrik formdaki motifler de yer alacak.

## Peki havlu ve bornozlarda durum ne olacak?

E.Ç: Havlu - bornoz koleksiyonumuzda; plajların gözdesi olacak peştamal bornozların, çantalı plaj havlularının dikkat çekecek detaylardan birkaçı olduğunu söyleyebiliriz.

## Peki Özdilek'in, havlu tasarımlarında son yıllarda en dikkat çeken özelliği nedir?

E.Ç: Her zaman yenilikçi olmaya çalışıyoruz. Çünkü Özdilek olmak bunu gerektiriyor. Bence en dikkat çeken özelliğimiz kalitenin yanında her sezon yepyeni çizgide ürünleri tüketicilere sunmamız. Desenlerimizi, markamızın tarzını yansıtan, trendlere uygun ve her

zaman yenilikçi bir bakış açısıyla hazırlıyoruz. Tabii ki tüketici kitlemizin profili ve istekleri yanında farklılık yaratacak tasarımlar da sunmaya özen gösteriyoruz. Asla tekrara girmemeye dikkat ediyoruz.

## Nevresimlerde en çok tercih edilen kumaş türü hangisi?

A.A: Tüm dünyada kabul gören ve en fazla tercih edilen kumaşlar, sağlıklı ve kullanışlı olan pamuklular ve bambulardır. Bu kumaşlar, doğal olmasının yanında dayanıklı ve oldukça yumuşak bir his verme özelliği taşır. Pamuklu kumaşlar, hava geçirgenliği sayesinde yaz aylarında serin tutarken, yaşanan terleme ve rahatsızlık hissini de en aza indiriyor. Lüks bir dokunuşa sahip olan bambu kumaşlar da, hem doğal hem de anti bakteriyel yapısı ile son yıllarda oldukça rağbet görüyor.

## Sezon trendlerinin dışında havlu ve bornozlarda en çok tercih edilen renkler nelerdir?

E.Ç: Havlu ve bornozlarda ağırlıklı olarak krem, pudra ve taş renklerinin tercih

edildiğini söyleyebiliriz. Ancak trendlerin etkisiyle bazen koyu renkler de tercih edilebiliyor. Özdilek olarak çok geniş bir tüketici kitlesine sahip olduğumuz için mağazalarımızda da tüm zevklere hitap eden renk gruplarına yer veriyoruz.

### **Sektörde satılan diğer ürünlerle kıyaslandığında Özdilek'in ürünlerinin farkını açıklayabilir misiniz?**

**A.A:** Özdilek, ev tekstiline yıllardır emek ve gönül veren, sunduğu güvence ile her zaman müşteri memnuniyetini ön planda tutan bir marka. Deyim yerindeyse sektörün mihenk taşı. Bu nedenle Özdilek, ürünlerinde her zaman kalite, konfor ve estetiği bir arada sunmayı hedefliyor. Tasarımlarında dünya trendleri ile aynı doğrultuda ilerliyor. Özgün desen ve renkleri geniş ürün yelpazesinde harmanlıyor. Özdilek'in bu sebeple ev tekstili dendüğünde ilk akla gelen marka olduğunu düşünüyorum.

### **Havluda desen mi kalite mi daha çok tercih sebebi? Tüketici alırken hangisini önemsiyor?**

**E.Ç:** Ürün tercihinde kalitenin ön planda olduğunu söyleyebilirim. Ancak tüketici nezdinde desenler ve çizgiler de çok önemli bir yer tutar. Özdilek olarak her iki kriterde de yıllardır çok güzel bir uyum yakaladık. Havlu ve bornoz denildiğinde ilk akla gelen marka olmamızın nedenlerinden biri de bu olsa gerek.

### **Ev tekstili ürünleri dekorasyonda da önemli bir unsur değil mi?**

**A.A:** Tabii ki. Ev tekstili, yatak odası ve banyolarda şık ve konforlu bir ortam sağlamada son derece önemli bir rol üstleniyor. Bizler de bu nedenle tasarımlarda tüketicileri hem görsel hem de ruhsal açıdan mutlu etmeyi amaçlıyoruz. Ürünlerimizle evlerin enerjisini yükseltmek mümkün. Sezonun moda trendlerini takip ediyor, yeni fikirlerimizi özgün dokunuşlarla kreasyonlarımıza aktarıyoruz.

### **Peki nevresim seçiminde doğru bilinen yanlışlar nelerdir?**

**A.A:** Toplumumuzda, koyu renkli nevresimlerin kullandıkça ve

yıkandıkça renginin attığı yönünde yanlış bir düşünce hakim. Eğer kaliteli bir ürün tercih ederseniz bu sorunu yaşamazsınız. Bizim ürünlerimizde koyu renkli zeminler ve desenler oldukça cesur kullanılır örneğin. Çünkü kumaşlarımız üretim öncesinde ve sonrasında çeşitli testlerden geçiriliyor. Doğru bilinen yanlışlardan biri de kolay ütülenir nevresimlerle ilgili. Kolay ütülen ürünler sanıldığının aksine polyester malzeme içerir. Kolay ütülenmesi o ürünün kaliteli olduğu anlamına gelmez.



“Her zaman yeniliğe olmaya çalışıyoruz. Çünkü Özdilek olmak bunu gerektiriyor. En dikkat çeken özelliğimiz kalitenin yanında her sezon yepyeni çizgide ürünleri tüketicilere sunmamız.”

Aksine polyester ürünlerin insan sağlığına olan zararlı etkileri, artık herkes tarafından bilinen bir gerçek.

### **Bebek ve çocuklar için ne tür ürünlere yer veriyorsunuz? Bu ürünlerde Özdilek'in özellikle dikkat ettiği özellikler var mı?**

**E.Ç:** Bebek ve çocuklar için zengin bir koleksiyona sahip olduğumuzu söyleyebiliriz. Geniş bir yelpazeye sahip lisanslı karakterlerimiz ile renkli ve eğlenceli tasarımlara sahip bebek ve

çocuk koleksiyonumuzu müşterilerimizin beğenisine sunuyoruz. Bebek havlularında, yumuşak ve su emici olma özelliği olan bambu ürünler daha fazla tercih ediliyor. Bebek koleksiyonumuzda havlu setlerimiz, bebek pelerinlerimiz, nevresim ve pike takımlarımız ve battaniyelerimiz bulunuyor. Kız çocukları için onları mutlu eden renkli ve eğlenceli tasarımların yanında; Barbie, Tweety, Niloya gibi sevilen karakterlerin yer aldığı havlu - bornoz setleri, plaj havluları nevresim ve pike takımları,

uyku setleri gibi geniş bir ürün yelpazesine sahibiz. Erkek çocuklarımız için ise tüm dünyada kült haline gelmiş Superman ve Batman gibi süper kahramanların hikayelerini yansıtan havlu ve bornoz setleri, plaj havluları, nevresim ve pike takımlarımız bulunuyor. Bunların yanında yine çocukların hayallerini süsleyen dijital baskı tekniği ile üretilmiş sevimli hayvanlar, uzay veya prensesleri konu alan birçok tasarım da ürünlerimiz arasında yer alıyor.



# ÖZDİLEK PARK'TAN HABERLER

## Hummel EIGHTYONE ile Rahatlığın Keyfini Sürün

80'lerin klasik rüyasını yansıtan Hummel EIGHTYONE ayakkabı, kadın ve erkeklere rahatlık sunuyor. Uyumlu renklerdeki süet ile kaplı olan ayakkabı, tüm kombinlerinizle uyum sağlıyor. Kot pantolon ve eteklerin altına giyebileceğiniz ayakkabılar, ayakkabıda rahatlığı sevenlerin vazgeçilmezi olacak.



## Annelere En güzel Hediyeler Nine West'te

Nine West, 2017 İlkbahar-Yaz sezonunda annelere çeşit çeşit çanta ve ayakkabı modelleri sunuyor. Nine West'in iddialı renklerde topuklu sandalet ve sezonun trendi terlik, stiletto ve spor ayakkabı modelleri, anneleri sevindiren hediyeler arasında. Bunun yanı sıra günlük kullanıma uygun her renkten büyük omuz çantaları, şık yemek ve davetlerde kullanabilecek çapraz çantalar ve portföyler anneleri mutlu edecek.

## Baharın Her Tonu Kişili Koleksiyonu'nda

Sezona canlı renkler ve hafifliğiyle damgasını vuran Kişili, erkeklerin daha özgür ve daha enerjik bir görünüm kazanması için farklı alternatifler sunuyor. Kişili, yeni sezon koleksiyonunda canlı renkler, özgün desenler ve kırışmayan kumaşlarla; mükemmel kalıplara sahip gömlekler, polo tişörtler ve kanvas pantolonlarla renkli bir dünyayı yansıtıyor. Baharın enerjisinin görüldüğü koleksiyonda, şıklığın yanında rahatlık ön plana çıkıyor.



## Gratis'e Bahar Geldi

Ürün gamını her geçen gün genişletmeye devam eden Bee Beauty, bahar çiçeklerinden esinlenerek hazırladığı Spring Flowers serisini satışa sundu. Gratis'in özel markası olan Bee Beauty tarafından geliştirilen özel bahar serisinde; vücut losyonu, vücut spreyi, sıvı sabunu ve duş jeli yer alıyor.



## Süvari ile Renkli Bir Yaz

2017 İlkbahar-Yaz koleksiyonunun çekimlerini Güney Afrika'nın gece gündüz yaşayan, rengarenk kenti Cape Town'da gerçekleştiren Süvari, yepyeni kreasyonunu görücüye çıkardı. Sezona dopdolu bir giriş yapan Süvari'nin tişörtlerinde baskı desenleri ve canlı renkler ön plana çıkıyor. Yüzde yüz koton ve astarsız ceketleriyle klasik tarzın yanı sıra casual tasarımlarla marka, şıklığa rahatlık katıyor. Süvari, koyu renklerin dışına çıkarak mürdüm, fuşya ve pembe gibi renklerle baharı selamlıyor.



## Palmolive'den İki Yeni Ürün

Palmolive'in 2 yeni üyesi Luminous Oils Makadamyaya Yağı&Şakayık Özleri ve Luminous Oils Avokado Yağı&İris Özleri duş jelleri, bedene ipeksi bir dokunuş katıyor. İçeriğindeki avokado ve makadamyaya öz yağları ile ruhunuzu şımartacak bu ürünler, vücudunuza özel bir bakım sağlıyor.



## Popeyes'tan Yepyeni Bir Lezzet "İsot Biber Wings"

Tavuk restoran zinciri Popeyes, Anadolu'nun vazgeçilmezleri arasında bulunan isot biberini, nefis Louisiana lezzetleri ile buluşturdu. İso biberi ve cajun baharatlarıyla terbiyelenmiş, yeni otlu yoğurtlu sosuyla İso Biber Wings, lezzet severlerin gönlünü fethedecek.



## Koç Üniversitesi Yayınları'ndan Yeni Kitap: Hayal'i Celal

Koç Üniversitesi Yayınları (KÜY) "Tuhaf Etki" kategorisinde Hayal-i Celal adlı kitabı yayımladı. Engin Kılıç'ın ortaya çıkartarak, Latin alfabesine çevirdiği ve sadeleştirdiği kitabın yazarı Rezaizade Mahmut Ekrem'in ağabeyi olan Rezaizade Mehmet Celâl. Editörlüğünü Cem Akaş'ın üstlendiği kitap, Türkçe'de yayınlanan ilk romanlardan biri olma özelliği taşıyor. Kitabı D&R mağazalarından satın alabilirsiniz.



### Toyzz Shop, Çocukları Spora Davet Ediyor

Türkiye'nin lider oyuncak markası Toyzz Shop, Rising Sports ürünleri ile tüm çocukları spora davet ediyor. Çocuklar parkta, piknikte, sahilde, bahçede baharın tadını spor ile doyusya yaşayacak. Tek kale ya da çift kale futbol setinden basketbol potasına, badminton setinden okçuluğa, minyatür golf setinden catchball'a, kaykaydan iki tekerlekli scooter'a birbirinden farklı ve eğlenceli spor ürünleri Toyzz Shop'ta çocukları bekliyor.



### Erkek Mücevher Modasına Tarihi Dokunuş

Atasay Vive Le Roi'nin tarihi izler taşıyan, her bir tasarımında farklı hikayeler barındıran Şah-ı Alem DEM koleksiyonunun ait "Kudret" yüzüğü Türk mücevher ustalarının ellerinde hayat buldu. Yüzük, kusursuz el işçiliği ve modern görünümüyle tarihe meraklı erkeklerin yeni gözdesi olmaya aday. Erkek mücevher modasına yeni bir soluk getiren yüzük, Atasay mağazalarında tasarımsenverleri bekliyor.



### Çiçek Desenli Sneaker'lar İlkbaharı Renklendiriyor

FLO, hem casual giyimin hem de klasik kombinlerin en gözde tamamlayıcısı olan sneaker'lar ile ilkbaharı rengarenk karşılıyor. Bu sezon moda dünyasının en hit trendleri arasında yer alan çiçekler, nakışlar, denim kumaşlar ve ışıltılı detaylar; markanın İlkbahar-Yaz koleksiyonundaki sneaker'larıyla ayaklarınıza taşıyor.



### Vestel'den Lavanta Kablo Sarıclı Saç Kurutma Makinesi

Hem saçlarında hem de dolaplarında düzen isteyen kadınlara Vestel, kablo sarıclı lavanta saç kurutma makinesini öneriyor. Tek tuşla otomatik olarak kablosunu saran saç kurutma makinesi, banyo dolaplarındaki kablo karışıklığını ortadan kaldırırken, güçlü motoru sayesinde saçları elektriklemeden kurutuyor. 149 TL'ye satılan ürüne MediaMarkt mağazalarından ulaşabilirsiniz.

### Saray Muhallebicisi'nden Yeni Tatlar

Fark yaratan lezzetlerin 1935'ten beri değişmez adresi Saray Muhallebicisi, el emeği ve ustalıklı hazırladığı üç yeni pastasıyla farklı lezzetlerden hoşlananları sevindiriyor. Saray Muhallebili Pasta, Saray Special Pasta ve Çilekli Yoğurtlu Pasta, lezzet düşkünlerinin yeni gözdesi olacak.



SIRADAN  
FİKİR

+



= HAYAT DOLU  
FİKİR

Hayat dolu fikirlerin  
ilham kaynağı annelerimizin  
**Anneler Günü kutlu olsun!**

**Tefal** ürünleri şimdi  
kaçırılmayacak fırsatlarla!



#annedokunuşu





# Doğal, samimi ve içten ikili:

## *Ahmet Kural* *Murat Cemcir*

Son zamanların en komik ikilisi onlar: Ahmet Kural ve Murat Cemcir. Kendilerini anlattıkları İşler Güçler, bir Anadolu durum komedisi Düğün Dernek ve izleyicilerin gönlünde yer eden Çalgı Çengi film serileriyle kahkaha fırtınaları estiren Kural ve Cemcir, mizah anlayışlarıyla Türk sinemasında adeta yepyeni bir sayfa açtı. Yeni nesil Zeki Alasya - Metin Akpınar olarak tanımlanan ünlü ikiliyle, Wyndham Grand İstanbul Levent Otel'in 2. katında bulunan Carême Restaurant'ta buluştuk. 7 milyonluk gişe rakamıyla "Düğün Dernek" efsanesine imza atan ünlü oyuncular, tanışma hikayelerini, kısa doğru yayınlanacak yeni projelerini ve haklarında merak edilenleri okurlarımız için anlattı. Herkesi güldüren bu başarılı iki oyuncunun nelere güldüğünü merak ediyorsanız bu röportajı sonuna kadar okumanızı öneriyoruz.

Röportaj Deniz Karabudak Fotoğraf Uygur Taylan

**S**izleri eğlenceli, renkli tiplerinizle tanıdık. Rolünüz dışında da genelde böyle misinizdir?

**Ahmet Kural:** Her zaman böyleyiz aslında. Neşemiz yüksektir.

**Arkadaş ortamlarında enerjisi yükselten birileri vardır her zaman. O kişi hanginizdir genelde?**

**Ahmet Kural:** Benimdir maalesef. (Gülüyor.)

**Murat Cemcir:** Ahmet enerjisi yükseltir; ben dengelerim.

**Kaç yıldır birlikte iş yapıyorsunuz? Tanışmanız nasıl oldu?**

**M.C:** 8 yıl oldu. Mardin'de Bir Bulut Olsam dizisinin çekiminde tanıştık. Ben daha

önce Ahmet ile aynı dizide oynamıştım ama karşılıklı hiç sahnemiz yoktu. Ahmet başrolde, ben de ufak bir roldeydim.

**A.K:** Açıkçası elinden tuttum Murat'ın. (Gülüyor.) "Gel, yeteneklisin" dedim. (Gülüyor.)

**M.C:** Mardin'den çekti aldı beni, kurtardı. (Gülüyoruz.) O dönem oda arkadaşı olduk. İyi anlaştık. Aynı dönemlerde Selçuk Aydemir ile tanıştım. Selçuk'un TRT için yapacağı bir projeye cast hazırlıyordum. Ahmet de bana yardımcı oldu o dönemde. Devamında Selçuk, ben ve Ahmet iyi bir ekip olduk ve Çalgı Çengi ortaya çıktı.

**Oynadığınız karakterlerin çoğu zaten gözlem ürünü. Kafanıza kazınan özel tipler var mı gerçek hayattan?**

**A.K:** O kadar çok var ki... Özellikle babamın tarafındaki akrabalarda çok

farklı karakterler var. Şimdi isim vermeyeyim. Sonra çok zorlanırım, "Ne zaman çekeceksin beni?" derler sürekli. Fikret mesela babamın arkadaşıydı. Profesyonel bir antrenördür kendisi. Senaristimiz Selçuk'un oluşturduğu karakterlerin hepsinin gerçek hayatta bir karşılığı oluyor mutlaka.

**Geriye dönüp baktığımızda sizin için en keyifli iş hangisi oldu?**

**A.K:** İşler Güçler.

**İşler Güçler herhangi bir döneme bağlı kalmadığı için hep taze bir iş gibiydi.**

**A.K:** Dediğiniz gibi hep taze konuları. Her an yenisini çekebiliriz. Devam edebilir İşler Güçler.

**M.C:** Nüfus cüzdanımızdaki ismimizi değiştirmedığımız sürece biz bunu hep

yapabiliriz. Bir de o dönem biz taşradan yeni gelmişiz, film çekmeye çalışıyoruz. Çalgı Çengi'yi çekmeyi düşünüyoruz. Toprağa senaryo gömüyorduk. Şimdi de Çalgı Çengi 2'yi çektik ve seyirci de sayıp geldi sağolsun. Hatırı sayılır bir seyirci yaptık. Bu yüzden yapılabilir bir iş. Ahmet, Selçuk'un ve benim bir araya gelip hadi yapalım dediğimizde her an olabilecek bir şey bu.

### Biraz daha geçmişe dönmek gerekirse eğer nasıl bir çocukluk geçirdiniz? Hanginin yaramadınız?

**M.C:** Benim çok zor olur çocukluğuma dönmek. Bir kere mesafe çok uzak. (Gülüyorlar.) Ahmet'in daha yakın. Pek bir aksiyon olmadı çocukluğumda. 10 yıl boyunca aynı mahallede oturdum. Hancı gibiydim hep, sabit kaldım. Ahmet'inki daha renkli.

**A.K:** Ben çok yaramaz bir çocuktum. Babam polis, annem ev hanımı. Babamın mesleğinden kaynaklı çok yer gezdik. Çocukluğum farklı yerlerde geçti diyebilirim. 11 yılda 12 okul değiştirdim. Ne kadar renkli olduğunu buradan anlayabilirsiniz. Birçok insan tipi ve karakter özelliği gözlemleme imkanım oldu.

### Oyuncu olmasaydınız hangi mesleği yapmak isterdiniz?

**A.K:** Maslahatgüzar olmak isterdim. Yani büyükelçilerin olmadığı yerde misyon şefinin yerine bakan kişi. (Gülüyorlar.) Geçen gün böyle bir soru gelirse diye düşündüm ve bunu söyleyeceğim diye çalıştım. Maslahatgüzar da olmasaydım müzisyen olurum.

**M.C:** Maslahatgüzar çok güzel laf.

### Müzikle aranız iyi o zaman?

**A.K:** Evet ilgileniyorum. Klarnet ve ney çalmaya uğraşıyorum. Yakın dönemde makam derslerine başlayacağım.

### Murat Bey sizin?

**M.C:** Benim çalabildiğim bir enstrüman yok vallahi. Kabiliyetsizim. Hatta kabiliyet düşmanıyım. (Gülüyorlar.) Birinin kabiliyeti varsa onu da

bozuyorum. Hiç becerebildiğim bir şey değil müzik. Kötü şarkı söyleyenlerin arkasında iyi vokal yapan ve kötü şarkı söyleyeni toparlayanlar vardır. Ben ne öndeyim ne de arkadaki. Ahmet iyi olduğu için arka planda götürüyorum işi. Ben daha çok söz üzerine olan şeylerle ilgileniyorum. Ayrıca çizer olabilirdim belki. Öyle hayallerim de vardı.

### Motivasyon kaynağınız nedir?

**A.K:** Para para.  
**M.C:** Mukadderat. (Gülüyorlar.)

### Bu kadar üne kavuşmayı bekliyor muydunuz? Tanınmanızla birlikte hayatınızda neler değişti? Şöhret size neler getirdi?

**A.K:** Getirdiği şeylerden ziyade bizden çok şey götürdü. (Gülüyorlar.) Hiçbir artısı yok şöhretin. Aksine tamamen zararlı bir şey. Bunu iyi dengelediğiniz zaman ve çizgiyi koruduğunuz zaman artıya çevirebiliyorsunuz.

### Tanırlıklarla birlikte yeni proje teklifleri gelmiştir mutlaka.

**M.C:** Evlenme teklifi dışında her türlü teklif geldi. Mesela bir gün Bodrum'a tatile gitmiştik. Sabah saat 6.30 - 7.00 civarında, havaalanında bir hanım yanımıza geldi. "Ben sizi tanıyorum. Düğün Dernek ve Çalgı Çengi'deki ikilisiniz siz." dedi. Ben de "Evet, teşekkür ederiz." dedim. "Bizim Güngören'de düğün var, gelip çalar mısınız?" dedi. Bir anda şok olduk, "Biz film icabı rol yapıyoruz." dedik. Böyle enteresan şeyler başımıza çok geliyor.

### Yeşilçam'ın unutulmaz ikilileri vardır. Mesela Metin Akpınar, Zeki Alasya gibi. Sizin için de günümüzün ayrılmaz ikilisi diyorlar. Ne düşünüyorsunuz bu konuyla ilgili?

**M.C:** Seyirci bizi yakıştırdı. Biz de beraber çalışmayı çok seviyoruz. Ancak bu bilinçli olan bir şey değil aslında. Mesela rahmetli Halit Akçatepe ile tanışma şansım olmuştu. Bana "Biz Kemal'le ikili olmayı hiç düşünmemiştik. Seyirci bizi

yakıştırdı." demişti. Metin Akpınar ile de bir gün oturup konuştuğumuzda aynı şekilde onun da Zeki Alasya'yla bilinçli bir ikili olma planı bulunmadığını, tamamen seyircilerin yakıştırdığını ve devamında da hep ikisinin birlikte olduğu projelerin geldiğini belirtmişti. Benim de ikili olmayı en son düşündüğüm insan Ahmet Kural'dır. (Gülüyorlar.)

### Bir dönem üç kişiydiniz siz bu arada?

**A.K:** Aslında biz hiç üçlü olmadık. Kitlelere ulaşmamız İşler Güçler ile olduğu için öyle bir algı oluştu. Bizdeki dünyayı kuran insan Selçuk Aydemir olduğu için, bu dünyayı 2+1 olarak kuruyor. Kardeş Payı'nda da Seda Bakan ile üçlüydük. 3+1 çok pahalı geliyor. (Gülüyorlar.)

### İzleyici sizde neyi sevdi?

**A.K:** Samimiyeti. Hala onlar gibiyiz. Anadolu'dan insan manzaraları ve onlardan bir parçayı oynuyoruz, bu da hoşlarına gidiyor. Dostluk ve kardeşlik... Bence insanlar bu değerleri bizde gördükleri için seviyorlar.

**M.C:** Geldiğimiz yeri unutmamamız önemli bir etken.

### TR 40 33 şirketinizin ismi. Anlamı nedir?

**M.C:** Ankara'nın enlem ve boylamı.  
**A.K:** Bu parlak fikir kimin aklına geldi Necati'nin mi senin mi Murat?  
**M.C:** Beyin fırtınası yaparken aklımıza geldi.

**A.K:** Çalgı Çengi Ankara'da çekildiği için öyle oldu sanırım.

**M.C:** Biz biraz bu toprağın hikayesini anlatmak istiyoruz. Çoğu inanışa göre bütün peygamberler bu topraklardan, Mezopotamya'dan çıktı. Ne yaparsak yapalım yaşlandığımız zaman da, yabancılarla çalıştığımız zaman da, başka dillerde film çektiğimiz zaman da bu toprağın hikayesini anlatmak istiyoruz. O yüzden TR 40 33. Bizim hikayemiz Ankara'da başladı. Sivas ve Ankara filmi yaptık. Coğrafyamızı nitelemesi için böyle bir isim seçtik.

**İşler Güçler'e baktığımızda formatı ve dokusuyla çok farklı bir projeydi. Özellikle belli bir kalıbının olmaması, farklı bir iş olması mı sizce izleyicinin dikkatini çekti?**

**M.C:** Biz bu işin okulunu okumadık. Ahmet'in sinema ve televizyon bölümünde lisansı var ama senaristimiz Selçuk mühendistir. İşler Güçler'deki ekip arkadaşlarımızın da çoğunluğu mühendis. Aile hekimi dahi vardı ekipte. Bu işi bizden önce yapan nesil oyunculuğun dünyanın en zor işi olduğunu ve bu işin hep bir kalıp içerisinde olması gerektiğini sektöre dayattı. Tiyatro, dizi ve sinema sanatı denildi bunun adına da. Biz de onların peşinden çok gittik, sözlerini dinledik. Baktık ki çok yoruluyoruz. Kendi hikayemizi anlatmaya karar verdik. Bunu da Selçuk Aydemir ile başardık. Hiçbir kalıba bağlı kalmadan, kendimizden yola çıkarak samimi bir işe imza attık. İzleyicinin de bunu takdir etmesi bizi motive etti.

**A.K:** Tabii ki burada Ahmet Kural etkisini atlamamız gerekiyor. (Gülüyor.) Farklı oynuyorduk, rahattık. Konu itibarıyla de çok enerjik bir işti İşler Güçler. Ben hala sıkıldığımda açıp izlerim. Kendimizi daha iyi gösterme imkanımız oldu.

**M.C:** Hiçbirimizin TV patronu tanıdığı yoktu. Bize hep "Olması gerekiyor." diyorlardı. Sektörü dinlemediğimiz an İşler Güçler'i yaptığımız andır.



### Enerjiniz çok seviyor. Talk Show vb programları yapmayı hiç düşündünüz mü? Teklif geldi mi hiç bu tarz programlar için?

**A.K:** Bana birkaç kez geldi. Talk Show yapmamı istediler ama ben bu enerjimi daha çok filme vermek istiyorum. Talk Show'yu hakkıyla yapan çok iyi isimler var. Beyazıt Öztürk bunun en iyi örneklerinden biri. İlerleyen dönemde farklı bir şey yapabiliriz ama şu an için bu tarz bir şey düşünmüyoruz.

**M.C:** Şu an için sadece sinema ve dizi yapalım istiyoruz.

**A.K:** Bu işler belli olmaz. Bir bakmışsınız her an yapabiliriz de yani. (Gülüyorlar.)

### İzleyicileri bu kadar eğlendiren ve güldüren bu iki adamın iç dünyasında neler oluyor? Siz nelere gülersiniz, nelere ağlıyorsunuz?

**A.K:** Her şeye gülüyoruz aslında. Daha çok durum hikayeleri beni güldürüyor bir de bakış. Hiçbir şey yapmadan bir bakışımızla güldürebilirsiniz insanları. O yüzden seviyorum öyle ince oyunculukları.

**M.C:** Ben toplumun güldüğü her şeye gülüyorum. Kitleler halinde birileri gülyorsa onu merak edip araştırıp gülüyorum, seviyorum. Özel olarak şuna gülüyorum dediğim bir şey yok. Annem babama bazen çok yükleniyor o duruma gülüyorum. Youtube'da bir video vardı.

Mersinli bir adam konuşuyor. Mesela onu oynamayı çok isterim. (Gülüyorlar.)

**A.K:** President president. "70 milyonu vururum" diyor. (Gülüyorlar.)

**M.C:** Marlon Brando'yu izlemektense o adamı teker teker izlemek beni daha çok etkiliyor. Daha motive ediyor. Dijital dünya artık öyle bir şey ki her an herkes birbirleriyle 20 - 30 saniye bile olsa bir şey paylaşıyor. Ondan koptuğunuz an bittiğiniz an. Enteresan tipler var. "Var böyle tipler" hesabını çok beğeniyorum. Ben onu 10 - 15 bin iken takip etmeye başlamıştım. 400 - 500 bin takipçisi olmuş. Çok komik bir kafa. Olağanüstü güzel tespitleri var. İnsanların neye güldüğünü takip ediyor olmak yeterli bence.

### Kendi iç dünyanızda nasılsınızdır? Sizi özetleyen filmler hangileri?

**M.C:** Benim içimdeki dünya Alice Harikalar Diyarı (Gülüyoruz.) ve Charlie'nin Çikolata Fabrikası.

**A.K:** Sofi'nin Dünyası... (Gülüyorlar.) Duygusal insanlarız ikimiz de.

### Çabuk sinirlenir misiniz? Nelere kızsınız?

**M.C:** Bu işe ilk başladığım dönemlerde çok agresiftim. Sonra kendimi suya yatırdım. Artık hiçbir şekilde sinirlenmiyorum. Daha sakinim. Enerjimi

de yaptığım işlere harcadığım için tatlı bir adam oldum. Herhalde oldum değil mi Ahmet? (Gülüyorlar.)

**A.K:** Oldun oldun. Eskiden daha sinirliydin evet.

### Siz Ahmet Bey?

**A.K:** Ben halen sinirli bir adamımdır. Aymazlığa, kendini bilmemezliğe ve hakarete çok sinirlenirim.

### Kavgaya ettiğiniz, hiç uyuşmadığınız anlar oluyor mu?

**A.K:** Hayır. Kardeşiz biz. Ben bağırırım da o bağırmasın pek. (Gülüyor.)

**M.C:** Uyuşmadığımız anlar oluyor tabii. Ama kavgaya ve şiddet fıtratımızda yok. Şiddetin olduğu hiçbir şeyin içerisinde olmak istemiyoruz, sevmiyoruz. Rol icabı oluyor şiddet sahnelerimiz. Mesela tüple bir insan dayak yer mi? Yiyor işte! (Gülüyorlar.) Allah'tan piknik tüpüyle dayak yemiş Ahmet. (Gülüyorlar.)

**A.K:** Duruyor tüp evde.

### Tüp demişken oynadığımız rollere ait kendinize anı olsun diye herhangi bir obje saklar mısınız?

**M.C:** Her projeden mutlaka anı olarak bir obje alırız.

**A.K:** Murat'ın odasında takım elbiseler vardır. "Şunu şu filmde, bunu şu projede giymiştim." diye de anlatır.

**M.C:** Düğün Dernek'teki beyaz elbisem ve kara lastiklerim halen durur.



### Kendinize örnek aldığınız, rol modelim dediğiniz isimler var mı?

**A.K:** Biraz klasik olacak ama benim rol modelim babam ve Mustafa Keser. (Gülüyorlar.) Mustafa Bey çok efsane bir adam ya. Babam çok merhametli ve vicdanlı bir adamdır. Ayrıca ben onun kadar sabırlı olamam. İyi bir adam, iyi bir eştir. Ondan örnek aldığım çok fazla şey var.

**M.C:** Benim de babamdır. Sabırlıyla her zaman etkilemiştir beni. Bazıları der ya "Ne elmas, ne zümrüt taşı olmak isterim. Ben sabır taşı olmak isterim." Çünkü bu çok önemli bir şey. Sabır bence hayatın sırrı. Hayatın sırrını da şu an verdik. (Gülüyoruz.)





### Sinemaya hangi sıklıkta gidersiniz? Ne tarz filmleri seversiniz? En son hangi filmi izlediniz?

**A.K:** En son Recep İvedik'e gittim. Çok güldüm, hatta anım bile var. Filmin son sahnesini Instagram'a koyup, Togan ve Şahan'ı etiketleyip "Elinize, emeğinize sağlık." dedim. Bir baktım ertesi gün paylaşım yoktu. Meğer yayın hakkında dolayı mahkeme kararıyla kaldırılmış. Ben gitmeyeyim sinemaya izleyici olarak. Ben sinema yapıyım. (Gülüyorlar.) Tür olarak da komedi, macera ve gerilim filmlerini severim. Bilim kurguyla hiç aram yok. Korku filmi sevmem.

**M.C:** Her şeyi izliyorum ben. En son Kabuktaki Hayalet'e gittim. Güzeldi. Ondan önce Life filmi izledim, bayağı tırtırdım. Marshılar dünyaya gelmesin.

**A.K:** Ben senin kadar çok gitmiyorum genelde evde izliyorum. Çok büyük bir televizyonum var. (Gülüyorlar.)

### Kitaplarla aranız nasıl? Replik ve yeni doğaçlamalar için kitapların gücünden yararlanıyor musunuz? En son okuduğunuz kitap hangisi?

**A.K:** Benim çok iyi değil. Pek okumam aslında. Ayda belki 1 tane okuyorum. En son Selçuk Aydemir'in kitabını okudum. O da yeni çıktı.

### Mizaha bakışınız nasıl? Günümüzde iyi bir mizah yapıldığını düşünüyor musunuz? Bu anlamda sevdiğiniz mizah ustaları var mı?

**M.C:** Mizah anlayışı değişti. Bizim lise ve üniversiteye gittiğimiz dönemdeki anlayışla şimdiki çok farklı. Çünkü dijital alan denilen bir şey var. Herkes şaka yapabiliyor ve artık sizi 400 - 500



bin kişi sosyal ortamlardan takip edebiliyor. Dijitalleşmeyle birlikte de hızlı düşünüp hareket etmeniz gerekiyor. Bu da üreten insanları zorluyor. Ama sektöre de kazandırdıkları çok fazla. Düşünsenize insanlar kendini geliştirmeye başladı. Ata Demirer'e ben çok gülüyorum. Şahan da arkadaşımız zaten, çok yetenekli. Adam olağanüstü.

### Peki evliliğe nasıl bakıyorsunuz?

**A.K:** İyi bakıyoruz aslında. Nasip ve kısmet diyelim. (Gülüyorlar.)

**M.C:** Ben hem sıcak hem de mesafeli bakıyorum. Kader, kısmet. (Gülüyorlar.)

**A.K:** Toprağa ne kadar yakınsan o kadar sıcak bakıyorsun. (Gülüyorlar.)

**M.C:** Annem de öyle söylüyor. (Gülüyorlar.)

### Önümüzdeki günlerde düğün haberi gelir mi?

**M.C:** Selçuk Aydemir yazarsa Düğün Dernek 3 olur ya da Çalgı Çengi'de düğün şarkıları söyleyebiliriz. Onun dışında bizim tarafta düğün haberi henüz yok. Benim karşıma daha henüz çıkmadı.

**A.K:** Benim de çıkmadı. Evlenecek biri yok henüz hayatımızda. Aşık olmak lazım.

### Yeni dönemde hazırlık içerisinde olduğunuz farklı projeleriniz var mı?

**A.K:** Yeni bir senaryo mu? Şuanda Selçuk Aydemir yazıyor. Çok az bir fikrimiz var ama çok acayip bir film geliyor.

**M.C:** Geçen anlattı biraz hikayesini. Çalgı Çengi de, Düğün Dernek de seyircinin hem çok fazla takdir ettiği hem de akın akın sinemalara gittiği filmler. İki ayrı tiplere. Ama bu filmde yeni bir şey yapalım istiyoruz. Seyircinin karşısına yeni bir şeylerle çıkalım dedik ve sürprizi bozmadan sadece şunu söyleyebiliriz; çok enteresan bir film geliyor. İnşallah önümüzdeki kıs sinemalarda olacağız.

### Güldürü, komedi tarzında bir şeyler mi olacak?

**M.C:** Anlık şakalar ve türlü insan portreleri olacak yine.

**A.K:** Konuşamıyoruz ki şu an, Selçuk bir şey der diye.

### Sevdiğiniz iş komedi ve bunu iyi yapıyorsunuz. Dram üzerine bir şey düşünüyor musunuz yeni dönem için?

**A.K:** Kardeş Payı'nın 14. bölümünde sırf dram yaptık. Selçuk "Bu ne ya, içim kıyıldı. Bir daha böyle bir şey yazmayalım." dedi.

**M.C:** İşler Güçler'de de anlık dram sahnelerimiz oluyordu. Fakat Kardeş Payı'nda baştan sona dramdı o bölüm. 8 kişi evde izlerken ağlıyoruz. Ne gerek var! İnsanlar zaten şu an çok kötü bir süreçten geçiyor. Biz güldürmek istiyoruz.



-THE-  
MARCOMEN®  
-WORLD-  
*this is a man's world*

SPRING  
& SUMMER  
MMXVII

İLKBAHAR  
& YAZ

# Anneler Günü

## A'dan Z'ye hediye seçenekleri

Anneler Günü için hediye arayışında olan ve ne hediye alacağına karar veremeyenler için birbirinden özel alternatifler hazırladık. Siz de annenize bu özel günde en güzel hediyeyi seçmek için sayfamızı inceleyebilirsiniz.

SAAT&SAAT  
Versace  
5.550 TL



ATASAY  
Yüzük  
3.890 TL



ADL  
Kaban  
349,90 TL



FLO  
Ayakkabı  
59,99 TL



FOREVER NEW  
Telefon Kılıfı  
34,90 TL



FOREVER NEW  
Bluz  
149,90 TL



FLO  
Ayakkabı  
99,99 TL



İPEKYOL  
Küpe  
59 TL



FOREVER NEW  
Çanta  
189,90 TL



ECCO  
Ayakkabı  
389,99 TL



KOTON  
Arzu Sabancı  
for Koton  
79,99 TL



İPEKYOL  
Elbise  
599 TL







ADL  
Hırka  
349,90 TL

VESTEL  
Venüs Z10  
Fiyatı belli değil



DEICHMANN  
Çanta  
Fiyatı belli değil



MANGO  
Ayakkabı  
359,99 TL

MANGO  
Pantolon  
239,99 TL



MANGO  
Bluz  
239,99 TL



NINE WEST  
Rugan Ayakkabı  
379 TL



İPEKYOL  
Ceket  
399 TL



SAAT&SAAT  
Guess  
1.129 TL



DEICHMANN  
Ayakkabı  
89,90 TL



PANDORA  
Yüzük  
299 TL



FOREVER NEW  
Telefon Kılıfı  
29,90 TL

BEYMEN  
COLLECTION  
Elbise  
895 TL



MIRA MIKATI  
Ceket  
Fiyatı belli değil



KOTON  
Kolye  
39,99 TL



BEYMEN  
Ayakkabı  
429 TL



## Floral desenlerin dansı

Gardırobunuz, bu bahar da zarif çiçek desenleri ve yaprak figürleriyle renklenmeye devam ediyor. Doğanın en güzel imzası olan çiçek ve çiçeği çağrıştıran desenlerin yer aldığı tasarımlarla, baharın enerjisini üzerinizde taşıyabilirsiniz. Koyu yeşiller ve siyahlarla dengelenen bahar görünümleri şık ve özgün bir stil yakalamanızı da sağlıyor. Natürel esintilerle kombinlerinizi oluşturarak baharın tadını çıkarabilirsiniz.

PANDORA  
Yüzük  
Fiyatı belli değil



KOTON  
Bluz  
49,99 TL



İPEKYOL  
Gömlek  
239 TL



ADL  
Çanta  
149,90 TL



FOREVER NEW  
Çanta  
119,90 TL





**MIRA MIKATI**  
Ceket  
Fiyatı belli değil



**MANGO**  
Ayakkabı  
299,99 TL



Çanta  
199,99 TL

**KOTON**  
Dilek Hanif  
for Koton  
189,99 TL



**PANDORA**  
Küpe  
429 TL



**FLO**  
Ayakkabı  
59,99 TL



**ADL**  
Etek  
899,90 TL



**SAAT&SAAT**  
Gc  
1.567 TL



**ADL**  
Pantolon  
179,90 TL



**TWIST**  
Çanta  
179 TL



**DEFACTO**  
Şal  
19,99 TL



**İPEKYOL**  
Elbise  
359 TL



**ATASAY**  
Kolye  
1.690 TL



**İPEKYOL**  
Ayakkabı  
229 TL



**MANGO**  
Şort Etek  
99,99 TL

**DEFACTO**  
Saat  
34,99 TL



**H&M**  
Elbise  
59,99 TL



**SAAT&SAAT**  
Guess Küpe  
142,50 TL

**PENTİ**  
Şort  
49,90 TL



**LC WAIKIKI**  
Elbise  
89,95 TL



**İPEKYOL**  
Tunik  
599 TL



**TWIST**  
Ceket  
229 TL





BUTIK TRIKO

*Mutla Erta*

EST. 1967





**KİĞİLİ**  
T-Shirt  
119,90 TL

**D'S DAMAT**  
Kol Düğmesi  
99,90 TL



**SAAT&SAAT**  
Armani  
1.220 TL



**DOCKERS**  
Ayakkabı  
119,99 TL



**ATASAY**  
Yüzük  
970 USD



# Babalar Günü

## En anlamlı hediye seçenekleri



Erkekler hediye almak her zaman zordur. Çoğu zaman ne alacağımıza kolay karar veremeyiz. Yaklaşan Babalar Günü için sizlere birbirinden farklı ve kullanışlı öneriler sunuyoruz. Giyim, aksesuar ve teknolojiden oluşan bu hediye seçeneklerini babalar çok sevecek.



**TESBİHANE**  
Kehribar Tespih  
59,90 TL

**SAAT&SAAT**  
Fossil  
830 TL



**VESTEL**  
Venüs 5000  
799 TL



**D'S DAMAT**  
Kravat  
59,90 TL



**LOFT**  
Gömlek  
79,90 TL



**ECCO**  
Ayakkabı  
599,99 TL



**REMINGTON**  
Erkek Bakım Kiti  
119 TL



**BVLGARI MAN**  
Black Orient Parfüm  
499 TL



**MANGO**  
Ceket  
499,99 TL



**COLUMBIA**  
Ayakkabı  
859,90 TL



**CARTIER**  
Güneş Gözlüğü  
Fiyatı belli değil



**DIESEL**  
Saat  
1.390 TL



**KEMAL TANCA**  
Cüzdan  
89 TL



**KİGİLİ**  
Pantolon  
199,99 TL



**KEMAL TANCA**  
Kemer  
59 TL



**ACADEMIA**  
Mont  
925 TL



**BEYMEN**  
Gömlek  
425 TL

**MEDIAMARKT**  
SBS Stereo Oyuncu  
Kulaklığı  
139,90 TL



**LUMBERJACK**  
Ayakkabı  
219,99 TL





KIĞILI  
Takım Elbise  
499,98 TL



MAURICE LACROIX  
Saat  
5.120 TL

KIĞILI  
Papyon  
29,99 TL



# Mezuniyet Şıklığı

Okulların kapanmasına sayılı günler kala mezuniyet alışverişi telaşı da başladı. Mezuniyette nasıl görüneceğini düşünenler, bu sayfayı sizler için hazırladık. Gecenin en dikkat çeken kişisi olmayı arzu edenler için seçtiğimiz özel kıyafet ve aksesuarlar ile şıklığınızı tamamlayabilirsiniz.

ROBER PIGUET  
Parfüm 100 ml  
641 TL



KIĞILI  
Mendil  
69,99 TL



U.S POLO  
Gömlek  
Fiyatı belli değil

VERSACE  
Saat  
4.430 TL



MANGO  
Ceket  
699,99 TL



KIĞILI  
Ayakkabı  
399,99 TL







**İPEKYOL**  
Elbise  
759 TL

**ROMAN**  
Elbise  
469 TL



**KIKO MILANO**  
Ruj  
19,95 TL

**İPEKYOL**  
Portföy Çanta  
Fiyatı belli değil



**H&M**  
Conscious Exclusive - Elbise  
599 TL



**ADL**  
Ayakkabı  
349,90 TL

**FOREVER NEW**  
Bilezik  
44,90 TL



**TWIST**  
Ayakkabı  
299 TL



**ATASAY**  
Kolye  
24.750 TL



**BEYMEN**  
Çanta  
Fiyatı belli değil

**GUESS**  
Saat  
929 TL



**ADL**  
Elbise  
699,90 TL



**PANDORA**  
Yüzük  
Tekli Fiyat  
199 TL



**TWIST**  
Ayakkabı  
259 TL

**KOTON**  
Dilek Hanif for  
Koton - Elbise  
299,99 TL



**H&M**  
Conscious  
Exclusive - Küpe  
89,99 TL



**FOREVER NEW**  
Portföy Çanta  
99,90 TL



# Yaz modası Özdilekтейim.com'da

Yazın trend ürünlerini kolaylıkla bulabileceğiniz, her yerden anında sipariş verebileceğiniz çevrim içi alışverişin adresi [ozdilekтейim.com](http://ozdilekтейim.com)'da birbirinden şık ve kullanışlı ürünler sizleri bekliyor.



**FIRST  
COMPANY**  
Tişört  
29,90 TL

**MAVI**  
Kemer  
49,90 TL



**HUMMEL**  
Bayan Ayakkabı  
159,95 TL



**ONLY**  
Tişört  
39,95 TL



**SUITS**  
Pantolon  
99,90 TL



**W BUSINESS**  
Gömlek  
59,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
29,90 TL



**FASHION  
FRIENDS**  
Tişört  
19,99 TL





**SUITS**  
Pantolon  
119,90 TL



**ONLY**  
Etek  
34,95 TL



**FINESUITS**  
Çanta  
149,90 TL



**KOTON**  
Tişört  
34,99 TL



**PIERRE CARDIN**  
Cüzdan  
139 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
39,90 TL

**FINESUITS**  
Çanta  
149,90 TL



**MAVİ**  
Kemer  
49,90 TL



**PIERRE CARDIN**  
Ayakkabı  
259 TL



**FIRST COMPANY**  
Gömlek  
39,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
24,90 TL

**W BUSINESS**  
Gömlek  
59,90 TL





**PANÇO**  
Yağmurluk  
139,95 TL



**ATASAY**  
Küpe  
210 TL



**H&M KIDS**  
Şapka  
26,99 TL



**MAVİ**  
Tişört  
24,99 TL



# Yaza Renkli başlangıç

Yazın renkleri ve sıcaklığı çocuk modasına da yansıyor. Rengarenk tişörtler, ayakkabılar ve aksesuarlar miniklerin şıklığını tamamlayacak. Ayrıca minikler için seçtiğimiz birbirinden eğlenceli oyuncaklar, ailelerin de gözdesi olacak. Özellikle çizgi karakterlerin yer aldığı ürünlerle çocuklar, sevdikleri süper kahramanların görünümüne bürünebilecekler.



**KINETIX**  
Ayakkabı  
49,99 TL



**ATASAY**  
Bileklik  
695 TL

**KOTON**  
Elbise  
49,90 TL



**DEFACTO**  
Hasır Çanta  
17,99 TL



**PANÇO**  
Elbise  
37,50 TL



**UNI BABY**  
Şampuan  
10,90 TL



**BEYMEN**  
Sandalet  
699 TL



**SAMSONİTE**  
Valiz  
Fiyatı belli değil



**KOTON**  
Tulum  
29,99 TL





**ADIDAS**  
Tişört  
119 TL



**MEDIAMARKT**  
Lamaze Melodili  
Ahtapot Saro  
119 TL



**MANGO**  
Yağmurluk  
89,99 TL



**TOYZZ SHOP**  
Maşa ile Koca Ayı Bebek  
Adet fiyat 29,99 TL



**SKECHERS**  
Ayakkabı  
199 TL

**MAVİ**  
Pantolon  
89,99 TL



**DEFECTO**  
Şapka  
19,99 TL



**MANGO**  
Tulum  
99,99 TL

**FLO**  
Ayakkabı  
34,99 TL



**LCW**  
Nevresim Takımı  
29,95 TL

**H&M KIDS**  
Bandana  
12,99 TL



**LCW**  
Tişört  
17,95 TL



**TOYZZ SHOP**  
Maşa ile Koca Ayı Scooter  
79,99 TL

**KOTON**  
Gömlek  
32,99 TL



# Balkonunuzu ve Verandanızı ZEVKİNİZE GÖRE Dekore Edin

Soğuk havalar geride kaldı. Artık güneşli günler bizi bekliyor. Balkonunuzda ve verandanızda içeceğinizi yudumlarken, atıştırmalıklarınızı yerken ya da kitap okurken dinlenmenin de tam vakti. Ufak dokunuşlar ile güzelleştirilmiş, özgün ve keyifli balkon ve veranda, insanın yaşam kalitesini yükseltiyor. Balkon ve veranda dekorasyonu için aklınızda bulunması gereken ve ilham verecek faydalı bilgileri bu dosyamızda sizler için derledik.





## Yemyeşil, hayat dolu balkon ve veranda

Neredeyse tüm kadınların sevdiği ve bakımı ile zaman geçirdiği canlı çiçekler, bitkiler balkon ve veranda dekorasyonu için en güzel seçenek. Bitki türlerini kendi zevkinize göre tercih ederken evinizde yemyeşil, hayat dolu bir köşeniz olabilir. Çiçekleri bol bol kullanmanız gerektiğini unutmamalısınız. Balkon dekorasyonu için çok uygun olan ahşap panelleri yan duvarlara monte edebilir, bu panellerin üzerine saksıları asabilirsiniz. Fakat iç kısma çürümeyen bir malzeme ile koruma yapmanız gerekiyor. Eğer bu uygulamayı yapmazsanız güneş ve suyun etkisi ile saksı panelleriniz uzun ömürlü olmayabilir.

Mutlaka sarmaşık kullanınız. Yukarıdan aşağıya bağladığınız bir ip ile balkonunuz ve verandanızda sizi güneşten koruyacak bir gölgelik yapabilir, seçeceğinize bir duvara saksıları alt alta asarak kullanabilirsiniz. Bu saksıları tercihinize göre farklı renkler ile boyayarak ilginç bir dekorasyon elde edebilirsiniz.



dar bir masa ve açılır kapanır sandalyeler ile balkonunuzun ferah kalmasını sağlayabilirsiniz. Balkonlar genellikle açık alanlar olduğu için, mobilyalar, suya, neme, rüzgara ve güneş ışığına karşı dayanıklı olmalı. Mobilya olarak özel tasarlanmış takımları tercih edin. Hazır koltuk takımı ve yine hasır tekli koltuklar veranda dekorasyonu için en ideali. Verandanızda bulunan koltukların üzerine bolca renkli kırlentler ve yumuşak minderler koyabilirsiniz. Yine koltuğun bir kenarında duracak ince battaniyeler hem dekorasyonu tamamlayacak hem de soğuk havada sizi ısıtacak. Küçük bir masa - sandalye takımı, kahvaltı ve yemeklerde size rahatlık sağlayacak, üstelik mekanda ikinci bir bölüm oluşturarak ortama derinlik kazandırabilir.

## Balkon ve veranda için mobilya seçimine dikkat

Balkon ve verandanızı yalnızca bitkilerle değil aynı zamanda küçük ama gösterişli mobilyalarla çekici kılmak mümkün.

Yeriniz dar olsa da özel tasarımı olan bir masa - sandalye takımı ile balkonunuzu eşsiz kılabilmek mümkün. Özellikle



## Hem gecenizi aydınlatan hem de size huzur veren aydınlatma objeleri kullanın

Balkon ve veranda korkuluklarına dış mekan için uygun dekoratif lambalardan yerleştirerek ortama hoş bir hava katabilirsiniz. Duvar üzerinde "country" tarzı veya eski görünümlü duvar aydınlatma üniteleri kullanabilirsiniz. Verandanızın çatısı boyunca çok sayıda renkli fener kullanabilir, ayrıca çatının tam merkezine şark dekorasyonu tarzı büyük bir avize asabilirsiniz. Sehparların ve masanın üzerine bolca dekoratif mum koyabilirsiniz. Duvara ve çatı kirişlerine şamdanlar asabilir ve mumları, rüzgarda sönmemesi için cam fanuslar içine yerleştirebilirsiniz.

“Balkonlar genellikle açık alanlar olduğu için, mobilyalar, suya, neme, rüzgara ve güneş ışığına karşı dayanıklı olmalı.”



## Balkon ve Verandanızı Güzelleştirmenin Püf Noktaları

- Balkon ve veranda dekorasyonunun vazgeçilmezleri arasında perdeler yer alıyor. Verandada, rüzgarlı havalarda iki direk arasında gereceğiniz perdeleri, normal zamanlarda direklere bir kurdele ile de bağlayabilirsiniz.
- Balkon ve verandanızın zemini için son zamanlarda popülaritesi artan kilimleri düşünebilirsiniz. Balkonların zemin kısmı dar ve uzun olduğu için halı ve yolluklar uygun olmayacaktır. Kilim bu alanlar için uygun bir zemin kaplama ürünü olarak karşımıza çıkıyor. Verandalarda dekoru tamamlayacak şekilde otantik, şark veya modern desenli kilimler tercih edebilirsiniz.
- Balkonun ve verandanın kirişlerine küçük sallanan saksılar asabilir, bu saksıların içinde aşağı sarkan çiçekler yetiştirebilirsiniz. Yastık kılıflarınızın rengini mevsimlere göre yenileyebilirsiniz. Bahar tonlarını, yazın kırmızıyı aksesuar rengi olarak düşünebilirsiniz.
- Kenara büyük bir bal kabağı koyabilirsiniz. Bu kabağın içine lamba yerleştirerek aydınlatma olarak kullanabilirsiniz. Kuru çiçeklerden çember şeklinde bir taç oluşturarak, bunu duvara asabilirsiniz.
- Kuşlar için, dekoratif, zemine yerleştirilen, ayaklı bir kuş suluğu kullanabilirsiniz. Bu, kuşları yakınıza çeker aynı zamanda çok güzel görünür.
- Verandanızda doğal taşlarla döşeli güzel bir barbekü bulunabilir.
- Sandalyelerin üzerine renkli minderler koyabilirsiniz.
- Koltukların yanına veya verandanın köşesine, zeminde duran büyük vazolar koyabilirsiniz.





# Penti

#AnindaFormdayim



# Evlerde değişim zamanı

Sıcak günlerin yüzünü göstermesiyle birlikte evlerde değişim de başladı. Sizler için derlediğimiz ürünlerle evlerinize küçük dokunuşlar yaparak keyifli etkiler yaratabilirsiniz. Sofra ürünlerinden dekoratif objelere, küçük mutfak aletlerinden ev tekstiline kadar aradığınız her şey bu sayfada.



**LAV**  
12 Parça Çay  
Bardağı  
**19,90 TL**

**H&M HOME**  
Vazo  
**39,99 TL**

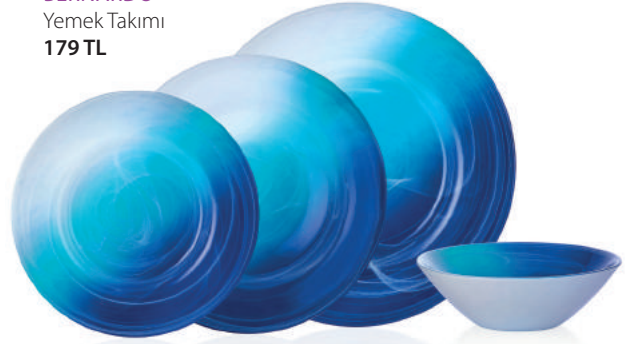


**KARACA**  
Blender  
**161 TL**

**HOMETIME**  
Renkli Kayık Tabak  
**74,95 TL**



**ARÇELİK**  
Semaver  
**199 TL**



**BERNARDO**  
Yemek Takımı  
**179 TL**



**VAKKO**  
Dekoratif Objeler  
**980 TL**



**HOMETIME**  
Tepsi Fincan  
Seti 2'li  
**59,90 TL**

**FAKİR**  
Kahve Makinesi  
**196 TL**



**LCW**  
Wedding Yastık  
2'li fiyat **14,95 TL**

HOMETIME  
Renkli Yađlık  
12,95 TL



H&M HOME  
Yastık  
29,99 TL

FAKİR  
Blender Seti  
215,60 TL



FAKİR  
Çay Makinesi  
293,30 TL

LAV  
Dondurmalıık  
4 TL



VAKKO  
Kuşlu Çanak  
10.000 TL



HOMETIME  
3'lü Sosluk  
29,95 TL



PAŞABAÇE  
Kavanoz  
12 TL



HOMETIME  
Baharat Seti  
129,95 TL



KORKMAZ  
Tencere  
269 TL



KARACA  
Kek Kalıbı  
14,95 TL



VAKKO  
Mavi Vazo  
350 TL

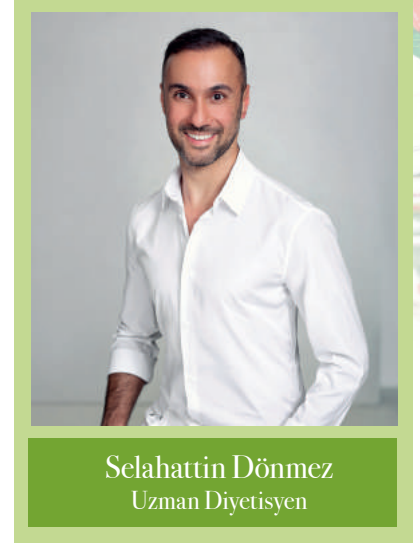


BIEV  
Dekoratif Kavanoz  
Fiyatı belli değil



# Yemeklerinize Sağlık ve Lezzet Katacak Küçük İpuçları

Her yemeğin içerisinde sizi mutlu eden minik dokunuşlar bulunur. Bazı yemeklerin hazırlanış şekli, bazılarının malzeme ekleniş sırası, bazılarının ise pişirme tarzı yemekleri özel kılar. Yapılan araştırmalara göre ülkemizdeki hanelerde en fazla çorba ve pilav pişiyor. Ayrıca farklı gözlemler mutfaklarda haftada en az 2-3 kez hamur ya da sütlü tatlıların yapıldığını, haftada 2 kez de börek hazırlandığını gösteriyor. Peki çorbadan tatlıya, pilavdan böreğe kadar tüm lezzetlerinizin kalitesini arttıracak muhteşem tüyolar öğrenmeye ne dersiniz? O halde bu önerileri bir yere not alın. İşte Ramazan vesilesiyle yemeklerinizin lezzetine lezzet katacak önerilerim sizlerle.



## Çorbalara tavuk suyu

İster ev yapımı, isterse paket olsun çorbalar ayıdır. Çorbalar, mevsime göre değişen sebzeler, baharatlar, tavuk parçaları, kuru baklagiller, bazılarında kıvam vermek için buğday unu ve su ile tarifine uygun şekilde hazırlanır. Eğer çorbanıza lezzet katmak hatta ailenizin çorba içmesini zevkli hale getirmek istiyorsanız, bunun en sağlıklı yolu çorbaya tavuk suyu ya da doğal tavuk suyu bulyon eklemektir. İsterseniz daha önce kaynatmış tavuk suyunuzun 1 su bardağı kadarına baharat ekleyerek çorbalarınızı lezzetlendirebilirsiniz. Ayrıca tavuk suyu bulyonlarından kullanarak da çorbanıza ek lezzet katabilirsiniz.



## Keklere karbonat

İlk defa kek yapmayı deneyenlerin çoğu genellikle bekledikleri sonucu alamadıklarından yakınırlar. Keki iyi kabarması ve yumuşak olması için malzemelerin içine karbonat eklemeniz iyi bir sonuç almanızı sağlar. Keki yerken içine katılan yumurtanın kokusunu almamanız için de keke mutlaka biraz süt ekleyin. Ayrıca kek yapımında tam buğday, yulaf veya kepekli unları tercih etmeye çalışın. Şeker yerine de taze meyvelerin pürelere kullanmaya özen gösterin.

## Pilavlarımızda kepekli pirinç ve et suyu etkisi

Kepekli pirinç ve bulgur, besin değeri açısından zengin tahıllardır. Kepekli pirinçten yapılacak pilavlara et suyu ve soğuk sızma zeytinyağı mükemmel lezzet katar. Kepekli pirinçleri kavurmadan gerektiği kadar su, az miktarda et suyu ya da et suyu bulyon katarsanız pilavınızın besleyici değerinin maksimuma ulaşmasını sağlamış olursunuz.



Bulgur pilavında da et suyu bulyon kullanarak ekstra tuz koymadan kurutulmuş sebzelerin doğal özünü ile pilavınıza farklı bir doku ve lezzet verebilirsiniz. Bulgur pilavlarına ekleyeceğimiz domates, yeşilbiber ve çekilmiş tane karabiber pilavınızın her zaman tadı damağınızda kalacak kadar enfes olmasını sağlar.

## Sütlü tatlılara bal ve limon kabuğu

Şekeri hayatınızdan çıkararak en lezzetli sütlü tatlıyı dahi bal ile yapabilirsiniz. Böylece tatlılarınızdan hem çok daha fazla besleyici değer, hem de çok daha az kalori alımı



sağlayabilirsiniz. Hangi sütlü tatlıyı yaparsanız yapın tam yağlı süt kullanın. Balı da tatlıyı pişirirken en son ekleyin. Sütlü tatlılara ilave edeceğimiz limon kabuğu rendesi, sütlü pişerken

kesilmesini önleyecektir. Son olarak vanilya kullanmazsanız pişirme bitmeden baldan sonra ekleyin. Böylece vanilya tadını daha keskin alabilirsiniz.



## Börek için maden suyu

Böreklerin sağlıklı menünüzde yer almasını istiyorsanız ya sebze ya da peynirli olmasına önem verin. Yufkanızı mümkünse kepekli undan açın. Börekler için en iyi lezzeti verebilmek ve nar gibi kızarmasını sağlamak için, doğal maden suyu ile 1 adet yumurtayı çırpın. Fırına koymadan önce bu karışımı böreğin üzerine sürün. Böylece kabarmadan daha ince ve yumuşak bir lezzet yakalayabilirsiniz.

## Makarna pişirirken defneyapağı kullanın

İntegral yani saflaştırılmamış makarnalar besin kalitesi açısından en değerli makarna çeşitleridir. Bir tencerede makarnaları haşlamak için bolca su kaynatın.



Kaynayan suya 1 çay kaşığı tuz, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 2 - 3 adet defneyapağı ilave edin. 3 - 4 dakika daha kaynatıp defneyapağı

aromasının suya geçmesini sağlayın. Daha sonra rüçeymlü, çavdarlı ve kepekli çeşitlerinden seçtiğiniz bir makarnayı pişirin. Pişme suyunun bir kısmını makarnanın sosu için kullanın, kalanını da sebze yemeklerinizde değerlendirebilirsiniz.

# RAMAZAN'DA BESLENME nasıl olmalı?

Beslenme düzeninin tamamen değiştiği Ramazan ayında, dikkatli hareket etmek ve sağlık problemleri yaşamamak adına bilinçli olmak gerekiyor.

**Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Aysu Bekci,** Ramazan ayında beslenmenin nasıl olması gerektiğini anlatıyor. Bekci ayrıca bu dönemde dikkat edilmesi gereken noktalara da değiniyor.

## Metabolizmanız Sizi Tuzağa Düşürebilir

Ramazan ayında bireylerin günlük beslenme şekli ve öğün sayılarında önemli değişiklikler olmaktadır. Tüm gün yaşanan açlığın sonunda gelen zengin iftar sofraları, özellikle de hamur işleri, tatlılar, kırmızı et, pilav, makarna ve kızartmaların yer aldığı menüler; reflü, hazımsızlık gibi sağlık problemlerinin temellerini atmaya sebep olur.

Oruç tutarken, uzun süren açlık nedeniyle metabolizma az enerji harcar ve vücut hareketleri yavaşlayarak metabolizma hızı düşer. Yavaşlayan metabolizma hızına ilave beslenmeye de dikkat edilmediğinde kilo problemleri kaçınılmaz olur. Özellikle iftar sonrasında doğru bastıran ağırlık ve uyuklama anlarında vücut akıllıca hareket eder ve kişiyi hareketsiz bırakarak yenilen besinlerin depolanmasını sağlar. Sonrasında da istenmeyen kilolara ve beraberinde gelen sağlık problemlerine merhaba denilir. Bu sıkıntıları yaşamamak için oruç tutarken de amaç her zaman olduğu gibi sağlıklı beslenme kurallarını sağlayabilmektir.

## Oruç Tutarken Sağlıklı Beslenmenin Altın Kuralları

Rutin bir beslenmede günlük öğün sayısı 5 - 6 iken, Ramazan'da bu sayı iftar - sahur olmak üzere iki ana öğüne düşer. Bu dönemde iftar - sahur ek olarak iftar sonrası uyku durumuna bağlı değişen 1 - 2 ara öğün olmak üzere 3 - 4 öğün şeklinde beslenme biçiminiz düzenlenmelidir.





Sahur, açlık dönemini kısaltması ve vücudu katabolik süreçten kurtarması nedeniyle asla atlanmamalıdır. Sahur, proteinden zengin ve kompleks karbonhidratları içeren bir öğün olmalıdır. Bu süreçte ortalama 500 - 800 ml sıvı alınmalıdır. Ayrıca elektrolit dengesini sağlamak için düşük sodyumlu maden suyu tüketilebilir.

İftarda kan şekeri düşük olacağından ve göz önünde çok fazla can alıcı yiyecek bulunacağından sakin olunmalı ve iftarda kontrollü - kademeli



beslenilmelidir. Hazmı kolaylaştırmak, mideyi rahatlatmak ve düşen kan şekerinin ani yükselmesini engellemek için su, hurma veya zeytin ile oruç açılmalıdır. Ayrıca çorba içildikten sonra yemeğe mutlaka 10 - 15 dakika ara verilmelidir. Yemekler yavaş yenilmeli, ağızda iyice çiğnenmelidir. Böylece daha az yemekle doyum sağlamak mümkün hale gelecektir.

Hızlı ve fazla yenen yemek sonrası oluşan mide gerginliği, tansiyonun yükselmesine neden olur. Son yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki yoğun yemek sonrasında kalbe binen yük nedeniyle kalp krizi riski artıyor. Yavaş, az miktarda ve sık yemek kalp sağlığınız için de önemlidir. İftar ve sahurda düşük glisemik indeksli besinler tercih edilmelidir. Böylece erken acıkmaların, kan şekerinde meydana gelen dengesizliklerin de önüne geçilecektir. İftardan hemen sonra tatlı tüketiminden kaçınılmalıdır. İftardan 1 - 1,5 saat sonraki ara öğün olarak, haftada 1 - 2 kere olmak üzere şerbetli tatlılardan ziyade, sütlü tatlılar (sütlaç, güllaç, muhallebi vb.) tercih edilebilir.

İftar yemeğinden hemen sonra televizyon veya bilgisayar karşısına geçmek yerine

mutlaka hareket edilmelidir. Hareket etmek yediklerinizin kilo olarak geri dönüşünü engellerken, sindiriminize de yardımcı olacaktır.

Beslenme düzenindeki değişikliklere bağlı olarak oluşabilecek kabızlığı önlemek için, yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar (kuru baklagiller, kepekli tahıllar, sebzeler) ve ara öğünlerde de taze ve kuru meyveler, ceviz, fındık, badem gibi kuru yemişler tercih edilmelidir.



Sıvı ihtiyacı su ile karşılanmalıdır. İftar ve sahur arasında mutlaka 1,5 - 2 litre su tüketilmelidir. Ramazan sofralarındaki gazlı içeceklerden ve kan şekeri dengesizliklerine yol açacağı için meyve suyu tüketiminden uzak durulmalıdır. Çay ve kahveyi yemekten en az 45 dakika - 1 saat sonra tüketmek gerekmektedir. Ramazan ayında yemeklerin pişirme yöntemleri de çok önemlidir. Özellikle ızgara, haşlama ve fırında yapılan yemekler tercih edilmeli; kavrulmuş, tütsülenmiş ve kızartılmış besinlerden uzak durulmalıdır.

## İftar sonrası ara öğün tarifleri

## Yulafli Kurabiye



## MALZEMELER

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 6 adet kuru kayısı
- 4 adet kuru erik
- 4 çorba kaşığı kuru üzüm
- 1.5 su bardağı kaynar light süt
- Tarçın

## YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir kasede karıştırılır. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsinde köfte şeklinde dizilir. (10 adet çıkmalı.) Önceden 180 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.



## Hazım Kolaylaştıran Çay

## MALZEMELER

- 1 tatlı kaşığı ada çayı
- 1 tatlı kaşığı rezene
- 1 çay kaşığı papatya

## YAPILIŞI

İçme suyu kaynatılır. Bitkiler kaynamış ve 1 dakika dinlenmiş suyun içine atılır. 5 - 10 dakika bekledikten sonra çay tüketilebilir.



## Sütlü Yulaf

## MALZEMELER

- 1 bardak süt (200 ml)
- 6 kaşık yulaf ezmesi
- Orman meyveleri, tarçın

## YAPILIŞI

Süt ve yulaf yapışmaz tavada karıştırılarak pişirilir. Yulaf, sütü çekince tarçın ilave edilip ocaktan alınır. Orman meyveleri ile süsleyip servis edilir.

## Örnek Menüler

## 1. Sahur Menüsü

Şekersiz çay, yulafli poğaç, yumurta, bol söğüş sebze

## 2. Sahur Menüsü

Şekersiz çay, ceviz içi, hurma, haşlanmış yumurta, 1 dilim peynir, bol söğüş sebze, 2 dilim çavdar ekmeği

## İftar Menüsü

Su, 3 adet hurma, çorba

15 dakika ara

Et / tavuk / balık veya kuru baklagil yemeği

Salata / sebze

Yoğurt / ayran / cacık

Pide / ekme / tahıl / börek





# NAMET 7/24 LEZZETLERİ KAHVALTIYA TOPLAR HERKESİ



# TAM Zamanı



Şenliklerin ve festivallerin başladığı, güneşin çiçekleri göz alıcı renklere boyadığı, insanların kendini yaz mevsimine hazırladığı, bunaltıcı sıcakların henüz etkisini göstermediği; bahçelerden, balkonlardan çatal bıçak seslerinin geldiği, sokaklarda çocukların cıvıladığı ve huzurla yürürken yanından geçip gidilen menekşelerin güzelliğine hayran kalındığı aylardır mayıs ve haziran. Sizler için bu aylarda yapılabilecek birbirinden keyifli öneriler derledik.



## MUHTEŞEM İKİLİ KARPUZ VE PEYNİRİN...

Vücut sisteminin mevsim değişikliğinden etkilendiği ve beslenme alışkanlıklarının değiştiği mayıs ve haziran aylarında canınız yemek yemek istemiyorsa, muhteşem ikili olan karpuz peynir ile ferahlayabilir, aynı zamanda hafifleyebilirsiniz. Karpuz, kalp sağlığı açısından oldukça önemlidir. Protein içeren peynir ise uzun sürede sindirildiğinden açlık hissini dengede tutmaya yardımcı olur.

## BİSİKLET KULLANMANIN...

Bahar aylarının en huzurlu aktivitelerinden biridir bisiklet kullanmak. Özellikle kalabalıktan uzak sokaklarda kullanıldığında adeta özgürlük duygusunu en derinimize kadar hissettirir. Bisiklet turları ise yaşanan anın özümsemesini, yeni yerlerin keşfedilmesini sağlar. Aynı zamanda kondisyonu artıran bisiklet kullanımı, vücut sağlığı için de önemli bir role sahiptir.





## DOLAPLARA BAHAR TEMİZLİĞİ YAPMANIN...

Mayıs ayı, baharın gelişyle birlikte kışlık kıyafetleri kaldırma, dolapları da sıcak yaz günlerine hazırlama dönemidir. Siz de bu ayda dolabınızı düzenlerken giymediğiniz giysileri ihtiyaç sahipleriyle paylaşabilirsiniz. Yeni kıyafetlere yer açtığınız dolabınızı ise Özdilektem.com adresinden yapacağınız alışverişlerle yenileyebilirsiniz.

## BAHAR FESTİVALLERİ VE KONSERLERİNDE DOYASIYA EĞLENMENİN...

Her yıl stantların açıldığı, sahnelerin kurulduğu, konserlerin düzenlendiği bahar festivalleri şüphesiz ki mayıs ayının vazgeçilmezlerinden biri. Çoğu üniversiteler ya da kurumlar tarafından düzenlenen bu şenlikler, katılımcılara hem eğlence hem de rahatlama imkanı sunuyor. Siz de mayıs ayında çimlere uzanmak ve eğlenceli saatler geçirmek isterseniz, mükemmel konserlerin verildiği bu festivalleri ziyaret edebilirsiniz.



## BALKON VE BAHÇE SEFALARININ...

Tavla veya okey seslerinin sokaklara yayıldığı, çay, kahve partilerinin düzenlendiği bahar aylarının en sevilen aktivitelerinden biri de balkon ve bahçe sefalarıdır. Apartmana girip çıkan komşularla selamlaşmanın bol olduğu bu aylarda, siz de hem evin hem de dışarının keyfine aynı anda varmak isterseniz, balkon ve bahçelerde sefa sürebilirsiniz.



## DİL ÖĞRENMENİN...

Aklınızda yabancı dil eğitimi alma fikri varsa bu aylar bu iş için biçilmiş kaftan. Dil öğrenmenin yanı sıra bir de değişik ülkeler görmek istiyorsanız, hayalinizdeki ülkenin eğitim şartlarını ve burada başarılı bir dil okulu araştırmaya başlayabilirsiniz.

# YEDİ TEPELİ ŞEHRİN İKİ KADİM DOSTU

## *Sultanahmet ve Eyüp*

Yedi tepeli şehrin buram buram tarih kokan iki semti: Sultanahmet ve Eyüp. Adım attığınız her yerinde ayrı bir tarih ile karşı karşıya geliyorsunuz. Üç imparatorluk görmüş olan bu semtler; tarihi, turistik zenginliği, kültürel özellikleri ve mimarisiyle dikkat çekiyor. Özellikle Ramazan ayında adeta bir kültür panayırına dönüşen İstanbul'un bu güzide iki semti mutlaka görülmeye değer.

### **Sultanahmet Meydanı**

Sultanahmet Meydanı'na nereden bakarsanız İstanbul'un en ünlü meydanı olduğunu göreceksiniz. Sadece Türkiye'nin değil dünyanın da en görkemli meydanlarından biri olarak değerlendirilen Sultanahmet Meydanı'nın bilinen tarihi Romalılar'a kadar uzanıyor. Roma ve Bizans İmparatorluğu devrinde hipodrom olarak kullanılan bu meydanın, müzisyen topluluklarının performanslarına, akrobatların şovlarına ve vahşi hayvanlarla yapılan kavga gösterilerine sahne olduğu kayıtlarda belirtiliyor. Osmanlı İmparatorluğu döneminde ise meydan daha çok 40 gün 40 gece süren şehzade sünet düğünleriyle dikkat çekiyor. Günümüzde özellikle Ramazan ayı etkinlikleri tercih ediliyor.

## Meydana Tepeden Bakan Sütunlar

Sultanahmet Meydanı'nda bulunan üç dikili anıt arasında en ünlüsü olan Obelisk, 390 yılında Mısır'dan getirilerek tam 31 günde bugünkü yerine dikiliyor. MÖ. 1450 civarında Mısır firavunlarından biri için yaptırılan Obelisk'in yanı sıra meydana süsleyen yılanlı sütun ise kenti haşarat istilasından korusun diye Apollon'daki Delphi Tapınağı'ndan getirilmiş. Sütun birbirine dolanan üç yılanın temsil ettiği bir tılsım niteliği taşıyor. Günümüze, bu tarihi yapı yılanların başları kopmuş şekilde ulaşıyor. Meydandaki son anıt ise 32 metre yüksekliğiyle, son derece etkileyici görünen Örme Dikilitaş. Sultanahmet'e yolunuz düşüğünde bu üç yapıyı görmeden gitmeyin.

## Ellerini Semaya Açmış Bir Derviş Sultanahmet Camii

Sultanahmet'te gezilecek yerlerin en başında gelen Sultanahmet Camii, İstanbul'un silüetine tüm görkemiyle damgasını vuruyor. İstanbul'daki tek altı minareli cami olan Sultanahmet Camii, 1609 - 1616 yılları arasında I. Ahmet tarafından Mimar Sedefkar Mehmet Ağa'ya yaptırılıyor. Her dönemde olduğu gibi cami, zarif minareleriyle, ellerini semaya açmış bir derviş edasıyla duruyor. Mavi, yeşil ve beyaz renkli İznik çinileriyle bezendiği ve yarım kubbeleri ile büyük kubbesinin içi de yine mavi ağırlıklı kalem işleriyle süslediği için Avrupalılarca Mavi Camii "Blue Mosque" olarak adlandırılıyor.

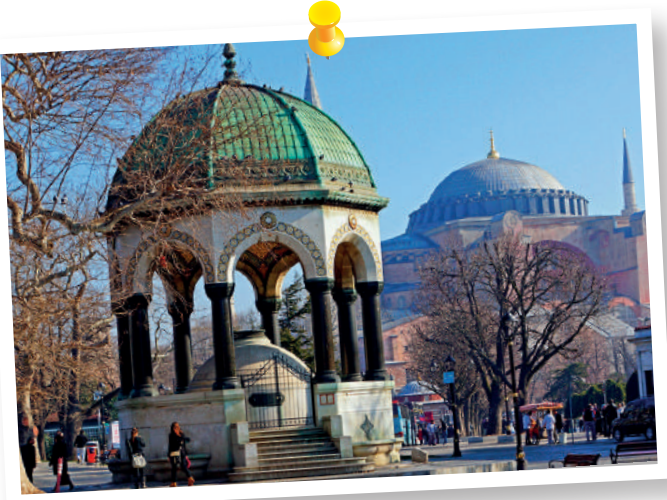


## İstanbul Fethinin Sembolü "Ayasofya"

Dünya kültür mirasının en önemli üyelerinden birisi olan Ayasofya, şehrin birçok noktasından tüm haşmetiyle görülebiliyor. Asırlardır zamana kafa tutarcasına dimdik ayakta duran bu mabet, Doğu Roma İmparatorluğu'nun İstanbul'da yapmış olduğu en büyük kilise olup, Bizans İmparatoru I. Jüstinyen tarafından, MS 532 - 537 yılları arasında yaptırılır ve aynı yerde üç kez inşa edilir. 15 yüzyıl boyunca ayakta duran bu yapı, sanat tarihi ve mimarlık dünyasının başyapıtları arasında yer alıyor. Büyük kubbesiyle Bizans mimarisinin en önemli simgesi olan Ayasofya, dünyanın en eski katedrali unvanını da elinde bulunduruyor. Sultanahmet'e uğradığımızda Ayasofya'yı da mutlaka ziyaret etmenizi öneriyoruz.

## Topkapı Sarayı

Mutlaka görülmesi gereken yerlerden biri de Osmanlı hanedanlık sarayı olan Topkapı Sarayı'dır. Haliç ve Boğaz'a hakim bir noktada bulunan ve 1459 - 1465 yılları arasında yapılan saray, sadece ikametgah olarak değil asker ve memur yetiştiren Enderun Mektebi olarak da uzun yıllar kullanılır. 18. yüzyılda hanedan ailesinin Dolmabahçe'ye taşınmasının ardından 1924 yılında müzeye dönüştürülür. Dört avlu ve haremde oluşan sarayın ilk avlusunda Arkeoloji Müzesi, ikinci avluda Adalet Kulesi, üçüncüsünde mektep bölümü, son kısımda ise hükümdar ve ailesi için sosyal aktivitelerin düzenlendiği bölümler bulunuyor. Özellikle ilk avludaki Divan-ı Hümayun, İftariye Kameriyesi, Bağdat Köşkü, III. Ahmet Kütüphanesi, Valide Sultan Odası, Çifte Kasırlar ve Harem Ağaları Taşlığı'nı mutlaka görmelisiniz.



## İstanbul'a Hediye Edilen Alman Çeşmesi

Sultanahmet Meydanı'nda bulunan ünlü çeşme, meydana girdiğinizde zarif mimarisi ve mozaikleriyle dikkatinizi çekiyor. Görkemli çeşme, Alman Çeşmesi adıyla biliniyor. Yapı, Türkiye'ye üç kez gelen Alman imparatoru II. Wilhelm'in sultana ve İstanbul'a hediyesi. Almanya'da yapıp parça parça ülkemize gelen çeşme, 1901 tarihinde parçaları birleştirilip bugünkü yerinde açılır. Çeşme, Neo - Bizanten üslubunda olup, içerisi altın mozaiklerle süslüdür.

## Huzurun Bahçesi Güllhane Parkı

Osmanlı Dönemi'nde sarayın dış bahçesi olarak kullanılan Güllhane, güllerle dolu bir huzur bahçesi olduğu için bu adı alıyor. Güllhane, günümüzde park olarak kullanılıyor ve şehrin en güzel parkları arasında yer buluyor. Şehrin içerisinde huzur köşesi olarak nitelendirilen parkta 3. yüzyıldan kalma Gotlar Sütunu, kuzeydoğuda yer alan Kennedy Caddesi ve eşsiz İstanbul manzarası görülmeye değer. İstanbul'un en büyük ve en ünlü parklarından olan Güllhane, birçok tarihi olaya tanıklık etmesi açısından da önemlidir. Osmanlı'da ilk demokratikleşme hareketi olarak bilinen Tanzimat Fermanı burada okunur. Cumhuriyet döneminde Mustafa Kemal Atatürk ise Latin harflerini burada tanıtır. İftarınızı açtıktan sonra tarihe tanıklık eden bu parkta yürüyüş yapabilirsiniz.



Sultanahmet'ten sonraki durağımız maneviyatı ve tarihi iliklerinize kadar işleyecek bir ilçe: Eyüp. Eyüp, huzur içinde sahurunuzu yapıp iftarınızı açabileceğiniz ender ilçelerden biridir. Ramazan ayı boyunca 7/24 yaşayan mutlaka görülmesi gereken Eyüp'ü sizler için dosyamıza taşıdık.

### Eyüp Sultan Camii ve Türbesi

Eyüp, İstanbul'un en eski ve en uhrevi mekanlarından biri. Eyüp denince ilk akla gelen tabii ki Eyüp Sultan Camisi ve türbesi. Eyüp Sultan'ın manevi varlığı semtin bütün köşelerine sinmiş adeta. İstanbul'da gezilecek yerler listesinde yer alan Eyüp Sultan Camii, her gün binlerce kişi tarafından hem ibadet hem de gezi amaçlı ziyaret ediliyor. Müslüman dünyası için büyük öneme sahip olan camii ve türbenin yanı sıra semtte Sokullu Mehmet Paşa, Beşir Fuad, Necip Fazıl, Fevzi Çakmak gibi önemli ve ünlü kişilerin mezarları da bulunuyor.

Eyüp Sultan Camii, padişahların da uzun yıllar kılıç kuşandığı bir yer olarak dikkat çekiyor. İlk olarak Fatih Sultan Mehmet tarafından başlatılan uygulamada ilk kılıcı da Fatih'e hocası Akşemsettin kuşatıyor. Caminin dış avlusunda bulunan sebiller, bayramda ve özel günlerde şerbet dağıtıldığı için şerbethane denilir. Eyüp Sultan, Ramazan ayında, mübarek gün ve gecelerde, önemli iş ve sınavların arifesinde, sünnet öncesi, düğün günü, Türk halkının uğramadan, dua etmeden ayrılmadığı bir mekan. Hz. Muhammed'in ordusunda sancaktar olup, İstanbul'un muhasarası sırasında şehit olan Hz. Eyyub El-Ensari'nin türbesi de Eyüp Sultan Camii'nin yanında yer alıyor. Fetihden sonra bulunan mezar ile birlikte türbe 1459 yılında camii ile birlikte inşa edilir.



### Feshane

Feshane, II. Mahmut tarafından 1826 yılında yeniçeri ordusunun yerine gelmiş olan yeni orduya üniforma dikmek için kuruluyor. Günümüzde uluslararası fuar, kongre ve kültür merkezi olarak hizmet veren Feshane, semtin sembolü haline gelen noktalarından biri. İstanbul Haliç kıyısında bulunan tarihi yapıyı Ramazan'ın yaklaştığı şu dönemlerde mutlaka ziyaret etmelisiniz.

### İstanbul'un Aşığı, Pierre Loti

Eyüp Sultan Camii ve türbesini ziyaretinizin ardından yakınında bulunan Pierre Loti Tepesi'nde bir çay içebilirsiniz. Eyüp Sultan mezarlığının üst kısmında yer alan bu bölgede çay içmek için mükemmel manzaraya sahip tesisler bulunuyor. Yukarıya yaya yolunu kullanarak rampa yoldan veya teleferiği kullanarak 5 dakikada çıkabilirsiniz. Teleferik ile çıkmanızı rampadan da yaya olarak inmenizi önerebiliriz. Haliç'in o ünlü panoramasının seyredilebildiği en iyi bölge olan bu sırtlara çıkıldığında; ünlü Fransız yazar Pierre Loti'nin adını taşıyan kahveye ulaşıyor. Tarihi kahve iftardan sonra bahsi geçen eşsiz manzaranın seyredilebildiği en ideal yer.

# Omurga Sağlığınıza Yüzererek Koruyun

Yaşlanma, küçük travmalar ya da aşırı yüklenme nedeniyle eklemelerde oluşan boyun, sırt ve bel ağrıları, omurga hareket alanı daralmasının bir işareti olabiliyor. Uzmanlar omurga sağlığını korumak için özellikle yaz aylarında yapılacak en faydalı sporun yüzme olduğunu belirtiyor. Suyun kaldırma kuvvetinden faydalanılarak doğru hareketlerle yapılan yüzme sporunun omurga sağlığına faydalarını **Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Çağatay Öztürk** açıklıyor.



## Omurga dostu yüzmek

Vücudumuz yaşadığı sıkıntıları bize her zaman açık ve net bir şekilde göstermez. Örneğin; toplumumuzda yaygın olarak görülen bel ağrıları, omurga rahatsızlıklarından kaynaklanıyor olabilir. Oysa insanlarda bel ağrılarının fitikten kaynaklandığı şeklinde yaygın bir görüş var. Omurga ağrısı yaşayan bireylerin yarısında MRG (emar) sırasında boyun ve bel fitiği görülmekte dolayısıyla da hastalar omurga ağrılarını sürekli olarak bel ağrısı ile karıştırmaktadır. Skolyoz gibi omurga rahatsızlıklarının

ilerlemesi kişinin yaşam kalitesini düşürebiliyor.

Yanlış duruş ve hareketler, ağır yükler, uzun süre aynı pozisyonda kalmak omurga sağlığını olumsuz etkiler. Beynimizden çıkıp kuyruk sokumuna kadar uzanan ve pek çok organın rahat çalışmasını sağlayan omurganın sağlığını mutlaka düşünmeliyiz. Omurga sağlığını korumak için öncelikli olarak vücuda aşırı yük binmesine sebep olacak pozisyonlardan kaçınmak gerekir. Bu yapıyı güçlendirmek için en önemli şey; egzersiz ve spor yapmak. Omurganın dostu olan spor ise yüzmektir. Yaz

aylarının en sevilen aktivitelerinden yüzme, kas ve iskelet sistemini güçlendirerek omurga aralıklarını da çalıştırır.

## Serbest stilya da sırtüstü yüzün

Omurga sağlığını korumak için sırt üstü stilinde yüzün. Çünkü omuriliğin çevresindeki disk kaslarının gelişmesi omuriliğin daha düze intiba etmesini sağlar. Sırtüstü yüzme tekniğinin yanı sıra serbest stil yüzme de önemlidir. Yüzme tedavisini kısa soluklu bir çalışmadan ziyade uzun süreli çalışmalar olarak düşünmek gerekiyor.







“Yanlış duruş ve hareketler, ağır yükler, uzun süre aynı pozisyonda kalmak omurga sağlığını olumsuz etkiler.”

dakikalık egzersizlerle ve doğru duruş - oturuş pozisyonlarıyla omurgaya daha iyi bakmak mümkün.

### Yasak hareketlerden kaçın

Kronik bel ağrısı, sırt ağrısı çeken hastalarımız için “yasak hareketler” olarak nitelendirdiğimiz bir takım pozisyonlar var. Özellikle karın içi

basıncı artırıcı hareketler yapmak ve yerden ağır bir şey kaldırmak omurgayı ciddi şekilde etkiler. Profesyonel sporcu olmayanlar ve spora yeni başlayanların uzman yardımı olmadan yaptığı hareketler omurgaya ciddi zararlar verebilir. Bilinçsizce yapılan bir hareket, omurgada negatif sonuçlar doğurarak kalıcı hasarlara yol açabilir.

### Düzenli egzersiz yapmak şart

Çalışan insanlar gün içerisinde uzun saatler boyunca masa başında oturduğu için sandalyelerinde mutlaka bel desteği buldurmalı. Masa ve sandalyenin pozisyonu ve bilgisayarın konumu duruş bozukluğuna neden olmayacak şekilde ayarlanmalı. Bir diğer önemli konu ise gün içinde düzenli egzersiz yapmaktır. Ofiste uzun saatler hareketsiz çalışan herkes, belirli aralıklarla küçük egzersizler yaparak omurga sağlığını koruyabilir. Günde sadece 5 - 10



# SPORUN EĞLENCELİ HALI...



**Voit Power Max**  
Inline Paten

**Voit Xenon**  
Inline Paten

**Dynamic**  
Rapid Paten

**Excess**  
PW 120 Paten



  
**Voit**

**DYNAMIC**

**EXCESS**

[www.interspor.com](http://www.interspor.com)



### RIMMEL

Londra'dan dünyaya yayılan enerjisi, farklı havası ve şarkılarıyla kendine ait bir tarz yaratan Rita Ora'nın imzasını taşıyan yeni "Rimmel 60 Seconds Rita Ora Oje Koleksiyonu" birbirinden enerjik ve cesur renklerle dolu! İçeriğindeki "anti-oksidant" etkili A vitamini tırnaklarınızı korumaya ve güçlendirmeye yardımcı oluyor. Rimmel'in Rita Ora imzalı yeni 60 Seconds Rita Ora Oje Koleksiyonu sadece Watsons mağazalarında.

**Fiyat: 4,99 TL**

# Güzellik dünyası

Kozmetik dünyasının birbirinden güzel ürünlerini sizler için seçtik. Saç, cilt bakımı ve makyaj ürünleri ile güzelliğe dair her şey bu sayfada yer alıyor.

### KIKO MILANO

İtalya'nın lider kozmetik markası KIKO Milano, çarpıcı ve canlı görünüm veren 36 tona sahip Smart Fusion Ruj'u satışa sunuyor. KIKO Milano'nun Smart Fusion serisi ile tüm gözler, dudaklarınızda olacak. Yeni ruj serisi ile dudaklar dolgun, yumuşak, çekici olmasının yanı sıra kusursuz şekilde belirginleşiyor.

**Fiyat: 19,95 TL**



### SIGNAL

Signal'in yeni ürünü White Now CC, farklı ihtiyaçlarını tek diş macunu ile karşılamak isteyenlere, tek fırçalamada komple bakım ve anında beyazlık etkisi sunuyor. Diş minesini güçlendirecek aktif mineraller ve diş etinin ihtiyaç duyduğu uzun süreli bakımı sağlayacak çinko ile zenginleştirilen ürünün içinde "white now" beyazlığı bulunuyor.

**Fiyat: 21,90 TL**



### ASHLEY JOY

Sağlıklı ve güçlü saçlara sahip olmak isteyenlerin vazgeçilmez markası Ashley Joy, saçtaki elektriklenme ve kabarma sorununa avokado yağlı Antifrizz Şampuan ile çözüm sunuyor. Paraben ve parafin içermeyen doğal formüllü ürün, düzenli kullanımda saç kontrol altına alıyor ve elektriklenmeyi önüyor. Kuru ve kalın telli saç tiplerine kökten uca bakım yapan şampuan, saçlarınızı kabartmadan kolay şekil almasını sağlıyor. Ürüne Watsons mağazalarından ulaşabilirsiniz.

**Fiyat: 28,90 TL**

### MAX FACTOR

Max Factor, makyaj uzmanlarından ilham alarak tasarladığı Max Factor Lasting Performance Fondöten ile tüm gün kalıcı, kusursuz, doğal güzelliğe kavuşmanızı sağlıyor.

Üç farklı yağ emici formülü, fondöten üzerinde oluşturduğu koruyucu tabakası, dokunarak dağılmaya karşı direnç sağlayarak, uzun süre etki yaratıyor. Esnek ve hafif formülü cildinizle mükemmel uyumu yakalıyor ve kusursuz, doğal bir güzellik vadediyor.

**Fiyat: 56,90 TL**





### PANTENE

Köpüksü yapısıyla ince telli saçlarda anında emilerek kökten uca bakım yapan Pantene Köpük Krem, saçta istenmeyen kalıntılar bırakmıyor. Krem, saçın ağırlaşarak yağlanmış gibi görünmesine engel oluyor. Duşta kullanılan köpüksü yapısı ile dünyada bir ilk olan ürün, saç kremi kullandığında saçlarının ağırlaştığını düşünenlere bahar boyunca en hafif çözümü sunuyor.

**Fiyat: 12,99 TL**

### WATSONS

Scinic Hydrogel'in doğal kil yüz maskesi, gün boyunca cildinizde görünebilecek tüm aşırı yağı temizlemeye yardımcı oluyor. İçeriğindeki cadı elması cildi canlandırırken aynı zamanda nem seviyesini de dengeliyor. Tazelenmiş ve harekete hazır bir cilt için Watsons bu özel maske serisini öneriyor.

**Fiyat: 14,90 TL**



### REVLON

Revlon Insta-Blush stik allık ile makyajınız artık daha canlı ve ışıltılı olacak. Sadece Watsons mağazalarında bulabileceğiniz ürün, üç farklı tonu, kremi formülü ve yalıtık pigmentleri ile dikkat çekiyor. Ürün kullanımı kolay stik formuyla hızlı ve hatasız uygulama yapmanıza ve yüzünüze renk sağlayarak makyajınızın çok daha çarpıcı görünmesine yardımcı oluyor.

**Fiyat: 50,99 TL**



### COSMED

Her yaşa ve her cilt tipine uygun ürünleriyle farklı ihtiyaçlarınıza yanıt veren COSMED yeni ürünü ALIGHT Yoğun Aydınlatıcı Serum +Vit C ile lekesiz, aydınlık bir cilt vadediyor. Leke karşıtı aydınlatıcı aktifler ve C vitaminiyle formüle edilmiş olan yoğun aydınlatıcı serum, inatçı ve uzun süreli lekelerin giderilmesine, cilt tonunun eşitlenmesine yardımcı oluyor.

**Fiyat: 179 TL**



### HEAD&SHOULDERS

Head&Shoulders'ın kadınlar için geliştirdiği 3 etkili yeni formülü, saç arındırıyor, koruyor ve nemlendiriyor. Yeni formül kepeğe karşı etkin koruma sağlarken, güçlü ve güzel saçlar için de etkili şekilde saç derisi bakımı yapıyor.

**Fiyat: 15,50 TL**



### RIMMEL

Dört değerli yağdan elde edilerek geliştirilen Rimmel'in Oh My Gloss! Oil Tint ürünü, dudaklarınızda canlandırıcı bir etkiye sahip. Ultra parlak, yapışkan olmayan ve hafif yapısıyla dikkat çeken ürünün içeriğinde Hindistan cevizi, nar, Abyssinian ve Japon turpu özleri bulunuyor.

**Fiyat: 19,99 TL**





### GLISS

Gliss Magnificent Strength Şampuan, ilk kez ayrı ayrı saç liflerini güçlendirmek için üç - protein kompleksinin onarım gücünü bir araya getiriyor. Zayıf saçları onararak 20 kata kadar daha güçlü saçlara sahip olmanızı sağlıyor.

**Fiyat: 10 TL**



### BEYMEN

Çiçekli ve miskli kokuları sevenlerin gözdesi Memo Paris Inlé, Beymen'lerde yerini aldı. Baharat notaları, zengin narenciye ve beyaz çiçek aromalarıyla zenginleşen Memo Paris Inlé bahar ayları için ideal parfümler arasında.

**Fiyat: 871 TL (75 ml)**



### SIGNAL

Devrim niteliğindeki yeni Signal White Now Touch anında beyazlık kalemi, tek dokunuşla bembeyaz ve ışıltılı gülüş elde etmek isteyenlere, heyecan verici bir deneyim yaşıyor.

**Fiyat: 54,90 TL**



### SOLAIT

Solait Matifying Yüz Güneş Losyonu içerdiği zengin E vitamini ve Aquarich® ile güneş ışınlarının neden olduğu zararlı etkilere ve erken yaşlanma belirtilerine karşı cildi koruyor. SOLAIT cildinizi güneşin neden olduğu erken yaşlanma belirtilerine karşı korurken; bileşimindeki E vitamini ve 24 saat nemlendirici kompleks ile cildinizin nem oranını da dengelemeye yardımcı oluyor.

**Fiyat: 29,90 TL**



### BLENDAX

Blendax'ın yenilenen yasemin özlü formülü sayesinde daha dolgun, parlak ve canlı saçlara sahip olmak artık çok kolay. Blendax'ın yüzde 48 saat korumak için geliştirilen formülü, alanında benzersiz bir performans sergiliyor.

**Fiyat: 9,95 TL**



### RIMMEL

Rimmel Volume Shake Mascara'nın yeni geliştirilen patentli Shake - Shake sistemi her çalkalamada tazelenen özel formülü ile her uygulamada güzel bir görünüm sunuyor. Rimmel Volume Shake Maskara uzun süre dayanıklılığı ile ilk kullanımdan son kullanıma kadar, tüm kirpiklere doğal bir güzellik vad ediyor.

**Fiyat: 29,90 TL**

### BEYMEN

Dünyanın en prestijli parfüm markalarından biri olan Creed, Fleur de Gardenia ile masumiyetten ve aşkın ilk tomurcuklarından ilham alıyor. Aşkın saflığını vurgulayan Creed Fleur de Gardenia, gardenyaların sihri taşıyor.

**Fiyat: 989 TL (75 ml)**



# MAVİLEŐTİKÇE TEMİZLEDİĞİNİ GÖR VE HİSSET



## %100\* KOMPLE AĐIZ SAĞLIĞI



TEMİZLEDİKÇE  
MAVİLEŐŐİR



Colgate Total  
Profesyonel Aktif Etki  
DİŞ Macunu 75 ml

\*Daha sağlıklı bir ağız için ağız yüzeyinin (dİŞ, dil, yanaklar ve dİŞ etleri) %100'ünü korumaya yardımcı olur.



CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

# VİZYONDAKİLER



## Transformers 5: Son Şövalye

**Vizyon Tarihi: 23 Haziran**

Sevilen fantastik film serisinin beşincisi olan Transformers 5: Son Şövalye'nin yönetmen koltuğunda yönetmen Michael Bay oturuyor. Filmin başrollerinde bir önceki filmin Cade Yeager'ı Mark Wahlberg, Laura Haddock, Anthony Hopkins, Josh Duhamel ve Santiago Cabrera yer alıyor. Film, kahramanların düşmana dönüştüğü, iki dünya arasındaki son büyük savaşı konu ediniyor.







## Galaksinin Koruyucuları

**Vizyon Tarihi: 5 Mayıs**

James Gunn'ın yönetmenliğini üstlendiği ve 2014 yapımı Galaksinin Koruyucuları devam filmi niteliğinde olan yapıt, Marvel'ın yapımcılığında izleyiciyle buluşuyor. Başrollerinde Chris Pratt, Vin Diesel ve Bradley Cooper gibi yıldız isimlerin yer aldığı filmde ekip, uzayın uzak noktalarına yolculuk ederken bir yandan da galaksiyi korumak adına farklı maceralara atılıyor.



## Baş Belası

**Vizyon Tarihi: 05 Mayıs**

Yönetmenliğini Tolga Baş'ın yaptığı, senaryosunu Yücel Öztürk'ün yazdığı filmin oyuncu kadrosunda renkli isimler yer alıyor. Çetin Altay, Selen Seyven, Mesut Yar, Yakup Yavru, Uğur İzgi, Ender Gülçiçek gibi çeşitli dizi ve filmlerden tanıdığımız ve komedi dalında oldukça başarılı isimler filmin oyuncu kadrosunu oluşturuyor. Aşkın komedi hali, tesadüfler ile karşılaşmalar Baş Belası filmine konu oluyor.

## Kolonya Cumhuriyeti

**Vizyon Tarihi: 5 Mayıs**

Murat Kepez'in ilk uzun metraj sinema filmi olan Kolonya Cumhuriyeti, BKM'nin yapımcılığında hayata geçiyor. Komedi türündeki yerli filmin kadrosunu Çağlar Çorumlu, Uğur Bilgin, Mahir İpek gibi isimler oluşturuyor. Film, Kolonya'ya iniş yapan ve bir müddet orada konaklamak zorunda kalan uzaylı ile yerel halkın arasında geçen maceraları anlatıyor.



## Hızlı ve Öfkeli 8

**Vizyon Tarihi: 5 Mayıs**

Senaryosunu Chris Morgan'ın kaleme aldığı Hızlı ve Öfkeli 8, daha önceden karşılaşmadıkları türden bir engelle karşılaşarak serinin heyecanını sürdürüyor. Hızlı ve Öfkeli film serisinin sekizincisinin yönetmen koltuğunda F. Gary Gray oturuyor. Yapımın oyuncu kadrosunda Vin Diesel, Dwayne Johnson, Jason Statham, Charlize Theron, Lucas Black ve Kurt Russell gibi isimler yer alıyor.





## Gamba: Macera Çetesi

**Vizyon Tarihi: 05 Mayıs**

Yönetmenliğini Tomohiro Kawamura ve Yoshihiro Komori ikilisinin üstlendiği çizgi film Gamba: Macera Çetesi, hayatı boyunca şehirde büyüyen ve deniz görme hayaliyle tutuşan iki farenin maceralarını anlatıyor. Eğlenceli filmde arkadaşlık, mücadele gibi kavramlar işleniyor.



## Yaratık: Covenant

**Vizyon Tarihi: 12 Mayıs**

Oscar ödüllü Ridley Scott'un yönetmenliğini yaptığı filmin başrollerinde; Michael Fassbender, Katherine Waterston, Billy Crudup, James Franco, Noomi Rapace gibi isimler yer alıyor. Bilim kurgu, aksiyon, gerilim ve macera türünde olan Yaratık filmi, Alien evreninde geçiyor. 2012 yapımı Prometheus'un devamı niteliğinde olan film, keşfedilmemiş bir gezegende yaşanan esrarengiz olayları konu alıyor.



## Kılıç Efsanesi

**Vizyon Tarihi: 12 Mayıs**

Senaryosu Joby Harold'a ait olan, yönetmenliğini Guy Ritchie'nin üstlendiği film, klasik Kral Arthur efsanesine farklı bir açıdan yaklaşıyor. Charlie Hunnam'ın Kral Arthur'u oynadığı filme ünlü oyuncuya, Jude Law, Djimon Hounsou ve Eric Bana gibi isimler eşlik ediyor. Film, Kral Arthur'un tahta giden yolculuğunu ele alıyor.



## Dört Köşe

**Vizyon Tarihi: 19 Mayıs**

Ömer Faruk Yardımcı'nın yazıp yönettiği Dört Köşe'nin yapımcılığını Yeşim Sezgin, Necmettin Sancak ve Ahmet Sancak üstleniyor. Film, çocukluktan beri iç içe olan 4 arkadaşın tepe taklak olan hayatlarını toparlamaya çalışırken ortaya çıkan komik anları anlatıyor. Filmin geniş oyuncu kadrosunda Mehmet Özgür, Şinasi Yurtsever, Ayça Erturan, Beyti Engin, Burak Satıbol, Ayhan Taş, Ulaş Torun ve Murat Akkoyunlu gibi usta isimler yer alıyor.



## Karayip Korsanları: Salazar'ın İntikamı

**Vizyon Tarihi:**  
**26 Mayıs**

Kaptan Jack Sparrow karakteriyle yeniden izleyici karşısına çıkacak olan Johnny Depp'e, Javier Bardem, Orlando Bloom, Kaya Scodelario, Brenton Thwaites gibi isimler eşlik ediyor. Yönetmenliğini Espen Sandberg ve Joachim Ronning yaptığı Karayip Korsanları: Salazar'ın İntikamı filmi, başı beladan eksik olmayan Jack Sparrow'un şu ana kadar karşılaştığı en dişli düşmanı Kaptan Salazar ile yüzleşmesini anlatıyor.



## Wonder Woman

**Vizyon Tarihi: 02 Haziran**

Patty Jenkins'in yönettiği, Wonder Woman filminin başrolünde; Gal Gadot Chris Pine yer alıyor. Film, yenilmez bir savaşçı olan Amazon prensesi Diana'nın, dünyada meydana gelmekte olan büyük savaş durdurmak için yola çıkmasını konu ediniyor.



## Dokuzuncu Hayat

**Vizyon Tarihi: 09 Haziran**

Yönetmenliğini Alexandra Aja'nın yaptığı, başrollerinde Jamie Dornan, Sarah Gadon ve Aaron Paul gibi isimlerin yer aldığı Dokuzuncu Hayat, kısacık hayatı boyunca büyük kazalar atlatan Louis Drax'ın ölümüyle arkasında bıraktığı gizemi anlatıyor.



## Mumya

**Vizyon Tarihi: 09 Haziran**

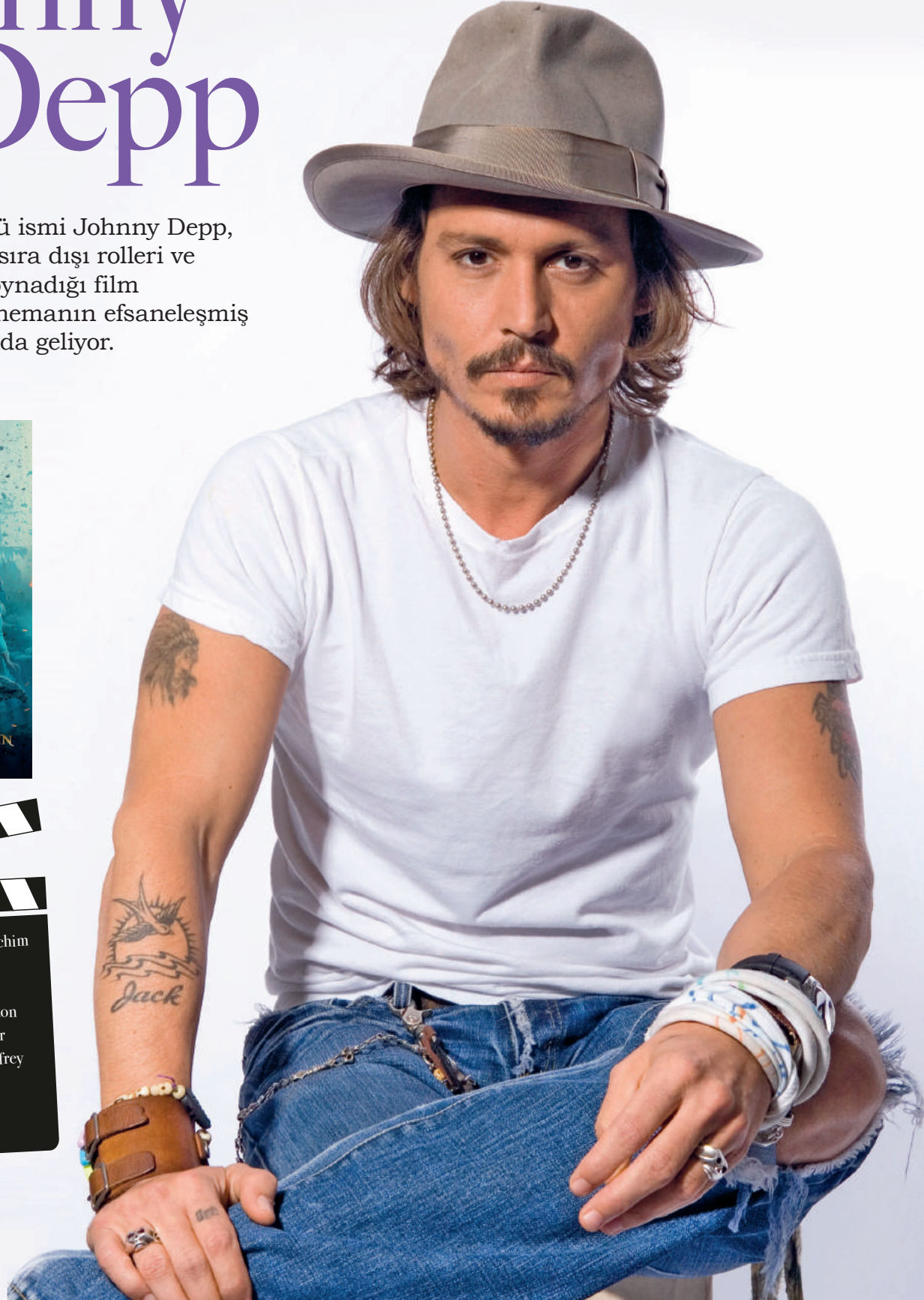
Jon Spaihts'in kaleme aldığı, yönetmenliğini Alex Kurtzman'ın yaptığı filmin başrollerinde; Tom Cruise, Sofia Boutella, Annabelle Wallis, Russell Crowe ve Jake Johnson gibi isimler yer alıyor. Film, binlerce yıl önce mumyalanarak çölün altına mahkum edilen prensesin uyandırılması ile dünyanın başına bela olmaya gelişini konu ediniyor.

\*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri kesin olmakla birlikte yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişiklik gösterebilir.

Hollywood'un sıra dışı yıldızı:

# Johnny Depp

Hollywood'un ünlü ismi Johnny Depp, birbirinden farklı sıra dışı rolleri ve adeta yaşayarak oynadığı film karakterleriyle, sinemanın efsaneleşmiş aktörlerinin başında geliyor.



**B**ambaşka karakterlerde ve rollerde izleme imkanı bulduğumuz ünlü yıldız, kendi tarzını oluşturmuş bir oyuncu aynı zamanda. Her zaman çok iyi yönetmenlerle çalışmayı tercih eden ve genellikle farklı rollerde görmeye alışık olduğumuz Johnny Depp, serinin son filmi Karayip Korsanları: Salazar'ın İntikamı ile 26 Mayıs'ta izleyicilerle buluşmaya hazırlanıyor. Ünlü oyuncu, Hollywood'un en uzun soluklu film serilerinden biri olarak gösterilen Karayip Korsanları'nın sonuncusunda yeniden Jack Sparrow olarak karşımıza çıkıyor. Johnny Depp'e, Javier Bardem, Orlando Bloom, Kaya Scodelario, Brenton Thwaites gibi isimler eşlik ediyor.

Ünlü oyuncunun kariyerinin doruk noktası Karayip Korsanları: Siyah İnci'nin Laneti filmi olarak gösteriliyor. Depp, filmdeki rolüyle 2003 Akademi Ödülleri'nde En İyi Erkek Oyuncu ödülüne aday gösterilir. Sinema yıldızı bu film ile bir Disney projesinde yer alıp Oscar'a aday gösterilen ilk aktör unvanını kazanır. Ardından 2006 yılında Karayip Korsanları: Ölü Adamın Sandığı, 2007 yılında Karayip Korsanları: Dünyanın Sonu ve 2011 yılında Karayip Korsanları: Gizemli Denizlerde filmleriyle seri devam eder. Serinin son filmi niteliğindeki Karayip Korsanları: Salazar'ın İntikamı'nda da ünlü oyuncu, yepyeni maceralar ile denizlere yelken açıyor. Filmin anti kahramanı Jack Sparrow, Salazar'ın gazabından ve intikamından kurtulmak için hem kötü kaderini tersine çevirmenin hem de şimdiki de karşıısına çıkan en dişli ve korkunç düşmanından kurtulmanın yollarını arıyor.

*Johnny Depp, sinema kariyerine 1980'li yılların efsane filmi Elm Sokakı Kabusu'ndaki Glen Lantz rolüyle başlar. O dönemler henüz 21 yaşında olan aktör, bu filme Nicolas Cage'in menajeri sayesinde dahil olur.*

Johnny Depp'in kariyerindeki en önemli dönüm noktası Tim Burton ile tanışması olur. Frankenstein hikayelerini çok seven Tim Burton, senaryosunu yazıp yönettiği Makas Eller filminde daha önce küçük diziler ve birkaç filmde rol alan, adı çok

duyulmamış Depp'e şans verir. Filmdeki başrol için düşünülen isimler arasında Jim Carrey, Robert Downey Jr ve Tom Cruise gibi isimler olmasına rağmen ünlü oyuncu rolünü hakkıyla elde eder ve bu film ile şöhretin kapıları aralanır. Depp'in oyunculuğu, Tim Burton imzalı 21 Jump Street dizisi ile şekillenir.

**Hollywood'un ünlü yıldızı Johnny Depp, bir Disney projesinde yer alıp Oscar'a aday gösterilen ilk aktör olma unvanını elinde bulunduruyor.**



Ardından ise Leonardo DiCaprio ile başrollerini paylaştığı Gilbert'in Hayalleri, 1994'te ikinci Altın Küre adaylığını getiren Benny & Joon, Al Pacino ile karşılıklı oynadığı Köstebek filmi ve ilk kez bir gazeteciye oynadığı Vegas'ta Korku ve Nefret filmleri peşi sıra gelir.

Ünlü oyuncu 1993'te Sırp yönetmen Emir Kusturica'nın unutulmaz yapımlarından biri olan Amerikan Rüyası'ndaki Axel karakteriyle sinema izleyicisinin karşısına çıkar. Müzik tutkusu olan ve aslında hayalinin her zaman bir rock star olmasından bahseden Johnny Depp, bu



yapımdaki film müziklerinin gitar sololarını da hazırlamasıyla bu hayaline yaklaşıyor. Bu film sayesinde rock yıldızı olabilme hayallerine biraz olsun kavuşan ünlü oyuncu bundan sonra yer aldığı birçok filmin müziklerinin gitar sololarını ve film müziklerini de hazırlar.

Tim Burton imzalı Ed Wood filminde sergilediği oyunculuk ile Depp, sinema eleştirmenlerinden tam not alır. Kariyerindeki en iyi oyunculuk performansı olarak nitelendirilen Ed Wood rolünün ünlü oyuncuya manevi anlamda çok fazla getirisi olur. Ünlü oyuncu, Burton'ın yönetmenliğini ve yapımcılığını yaptığı pek çok filmde rol alır. Hatta Depp ve Burton, sinema tarihine ayrılmaz oyuncu - yönetmen ikilisi olarak da geçer.

9. Kapı, Hayalet Süvari, Çikolata, Beyaz Şeytan, Gizli Pencere, Halk Düşmanları, Charlie'nin Çikolata Fabrikası, Sweeney Todd: Fleet Sokakının Şeytan Berberi gibi filmler de Depp'in sinema kariyerinin köşe taşlarını oluşturur. Johnny Depp, Tutku Günlükleri, Karanlık Gölge, Evrim, Üçkağıtçı Mortdecai ve Sihirli Orman'ın ardından en son Kara Düzen filmiyle seyirci karşısına çıkmıştı. Depp şimdi ise serinin son filmi olan Karayip Korsanları: Salazar'ın İntikamı ile sinemada olacak. Film, 26 Mayıs'tan itibaren Cinetime Sinemaları'nda izleyebilirsiniz.

# AJANDA

## Cem Adrian Bursa Hayal Kahvesi'nde

Ocak ayında unutulmaz türküleri yorumladığı "Seçkiler 2" yi çıkartan Cem Adrian, sevenleriyle buluşmaya devam ediyor. On yıldır renkli sesi, müziği ile yorumcu, besteci ve söz yazarı olarak müziğin çok farklı dallarında farklı eserlere imza atan başarılı sanatçı, 10 Mayıs'ta Hayal Kahvesi Bursa sahnesinde olacak.



## Dans Eden Heykeller Atölyesi

Minikler için bulunmaz bir çalışma ortamı ve sınırsız hayal gücü, heykel atölyesinde olacak. 8 - 12 yaş grubundaki çocuklar kısa müze turunda yeni medya heykel sanatını inceleme fırsatı bulacak. Küçük motor, kablo, pil ve farklı üç boyutlu materyaller kullanılarak çocukların becerilerini geliştirecek. Dans Eden Heykeller Atölyesi, 21 Mayıs Pazar günü Borusan Contemporary'de olacak.



## Shirley

Günlük hayatının sıkcılığında kaybolmuş ve hayallerinde unutulmuş olan Shirley Valentine'nin sürükleyici öyküsü seyirciyle buluşacak. Komik ve eğlenceli bir keşfediş hikayesi olan "Shirley", başarılı oyuncu Sumru Yavrucuk'un yorumuyla hayat buluyor. Shirley, 18 Mayıs Perşembe günü Akasya Kültür Sanat'ta izleyiciyle buluşacak.

## Gökhan Tepe Sevenleriyle Buluşacak

Sanat hayatı boyunca bestelediği 100'ü aşkın eseri, kendi albümlerinin yanı sıra farklı albümlerde de yer alan şarkılarıyla Gökhan Tepe, hayranlarıyla buluşacak. Pop müziğin sevilen ismi, 20 Mayıs Cumartesi günü Jolly Joker İstanbul'da sevenleriyle bir araya geliyor.



## 45. Müzik Festivali Başlıyor

45 yıldır İstanbullu sanatseverleri klasik müziğin en yeni örnekleriyle buluşturan, 3 bine yakın gösteride 3,5 milyon seyirciyi ağırlayan festival, bu yıl sıra dışı bir programla müzikseverlerle buluşacak. 29 Mayıs - 21 Haziran tarihleri arasında gerçekleşecek festivalde, Philip Glass'ın 11. Senfoni'si, St. Petersburg Rus Oda Filarmonisi, Viyana Oda Orkestrası, Londra Oda Orkestrası, Ebene Yaylı Çalgılar Dörtlüsü gibi seçkin topluluklar olacak. Ayrıca festivalde Hüseyin Sermet, Fazıl Say, Alina Pogostkina ve Mathias Goerne gibi önemli solistler yer alıyor.





## Antalya Devlet Senfoni Orkestrası Bahar Konseri

“Hey Jude”, “It’s Raining Man” gibi parçalarla baharın karşılanacağı konserin orkestra şefliğini Hakan Şensoy üstlenecek. Antalya Devlet Senfoni Orkestrası Bahar Konseri, 12 Mayıs Cuma günü Antalya Kültür Merkezi’nde gerçekleşecek.

## Pamela’dan Müzik Ziyafeti

Çizdiği renkli imajıyla dikkatleri üzerine çeken Türk rock müziğinin renkli ismi Pamela sevenleriyle buluşuyor. Seslendirdiği “Seni Unutmaya Ömrüm Yeter mi?” şarkısıyla yankı uyandıran başarılı isim, 20 Mayıs’ta Kadıköy Sahne’de seyircisiyle buluşacak.



## TatlıFest, İstanbul KüçükÇiftlik Park’ta

Türkiye’nin tatlı festivali “TatlıFest”, katılımcıları tatlıya, eğlenceye ve bilgiye doyuracak. Festivalde; modern ve geleneksel tatlıcılar, şekerçiler, çikolatacılar, pastacılar, dondurmacılar, şerbetçiler, özel gurme lezzetler ve aşçılık okulları gastro şovlarıyla lezzet şöleni yaşatacak. 80’e yakın etkinliğin ve her gece konserlerin gerçekleşeceği etkinlik, İstanbul KüçükÇiftlik Park’ta 5 - 7 Mayıs tarihleri arasında katılımcılarını bekliyor.

## Liman Sergisi İstanbul Modern’de

Coğrafi bir konum olmanın ötesinde, toplumsal ve ekonomik bir etkileşim alanı olarak liman bölgelerini görsel sanatlardaki yansımalarıyla araştıran sergi, sembolik ve metaforik açılımlara yer veriyor. İstanbul’un deniz ve limanlarla ilişkisini vurgulayan Liman Sergisi, 19. yüzyıldan günümüze Türkiye sanatında deniz kenarında ve liman çevrelerinde gelişen kültürel ve toplumsal hayatı mercek altına alıyor. Sergi, 4 Haziran’a kadar İstanbul Modern’de ziyaret edilebilir.



## “Godot’u Beklerken” Zorlu PSM’DE

İlk kez Mayıs 2016’da 20. Uluslararası İstanbul Tiyatro Festivali’nin açılış oyunu olarak sahnelenen; Studio Oyuncuları, İKSV, 0090 ve Toncelhuis ortak yapımı olan Godot’u Beklerken, 15 Mayıs Pazartesi günü Zorlu PSM Drama Sahnesi’nde olacak.

## Bollywood Geçidi

Rengarenk kostümleri, ritmik dansları ve müzikleriyle otantik Hint kültürünü sahnelere taşıyan “A Passage to Bollywood” gösterisi, koreograf Ashley Lobo’nun liderliğinde gerçekleşiyor. Bollywood Geçidi, 22 genç ve yetenekli dansçıdan oluşan Bombaylı Çağdaş Dans Topluluğu Navdhara India Dance Theatre tarafından sahneleniyor. Etkinlik, 23 Mayıs Salı günü, İş Sanat Kültür Merkezi’nde ziyaretçileriyle buluşacak.



## Hisart Canlı Tarih ve Diorama Müzesi

Dünyadaki ilk ve tek canlı tarih ve diorama sergisi Hisart, dünya tarihi içinde yaşanan ve 21. yüzyılın toplumsal düzenini belirleyen en önemli olayların canlandırıldığı bir sergi olma özelliği taşıyor. Tarih efsaneleri ve kahramanlarıyla bu sergi 31 Mayıs Çarşamba Akasya Kültür Sanat'ta sergilenecek.



## Alevli Günler

Irmak Bahçeci'nin yazıp Yıldırım Şahinler'in yönettiği; Cem Davran, Bahtiyar Engin, Yıldırım Şahinler, Selin Yeninci ve Erkan Can'ın oynadığı Alevli Günler oyunu, hikayesiyle yılın komedisi olmaya aday. 27 Mayıs Cumartesi günü Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde sahnelenecek oyun komediseverleri bekliyor.



## Canım Kardeşim Müzikali 2

Çocukların sevgilisi Canım Kardeşim Müzikali, 2. gösterisi ile miniklerin gönlünde taht kurmaya devam ediyor. Geçmişte iz bırakan değerlerimizi günümüz çocuklarına anlatan Canım Kardeşim Müzikali, neşeli şarkılarıyla keyif dolu anlar yaşatıyor. Müzikal, 5 Mayıs Cuma günü Beşiktaş Belediyesi Akatlar Kültür Merkezi'nde minik hayranlarıyla buluşacak.

## Genco Gülan - Antik Gelecek Sergisi

Çağdaş sanatçı Genco Gülan, yakın dönemlerde ürettiği ve tümü arkeolojik referanslı heykellerini, farklı bir bağlamda bir araya getirerek sanatseverlerle paylaşacak. Dünyada bir ilki de gerçekleştirecek olan Gülan, sergide otonom hareket eden, antik referanslı robot heykellere yer verecek.



Prof. Dr. Hasan Bülent Kahraman'ın küratörlüğündeki sergi, 13 Nisan – 13 Temmuz tarihleri arasında Kadir Has Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren Galeri KHAS'da ziyarete açık olacak.



## Tekfen Filarmoni Orkestrası

Bu sene 25. yılını tamamlayan Tekfen Filarmoni Orkestrası, La Scala Tiyatrosu'ndan BBC Proms'a çıkan Güney Afrikalı Lirik Soprano Pumeza Matshikiza ve 2016 Hugo Wolf Akademisi Şan Yarışması birincisi Tenor İlker Arcayürek ile kutlama tadında bir konserde buluşuyor. Konser, 18 Haziran Pazar günü Lütfi Kırdar Anadolu Auditorium'da gerçekleşecek.





FABIO FRANCO



Vento Italia



# TEKNO TREND

Teknolojide son trendleri bu sayıda sizler için mercek altına aldık. iPhone 7'nin özel üretim kırmızı renkli alüminyum kaplı cep telefonundan Tefal'in yepyeni turbo ütüsüne, Canon EOS 700D fotoğraf makinesinden ödüllü Arc Touch Mouse'a kadar tüm yenilikler bu sayfada.

## Black Star; şık, ince ve düz hatlarıyla dikkat çekiyor

Philips TV'nin yeni serisi çarpıcı tasarımları, şık, ince ve düz hatlarıyla öne çıkıyor. Ambilight ve Ultra HD teknolojilerini bir araya getiren Black Star, Philips'in 55" boyutunda OLED ekrana ve siyahları siyah yapan UHD Premium özelliklere sahip olan ikinci televizyonu. Bu yeni model hareket, kontrast, renk, keskinlik ve kaynak gibi özelliklere odaklanarak gözlerdeki en hassas noktalara hitap ediyor. Canlı renkler ve Ambilight, ekranın olduğundan daha büyük görünmesini sağlarken Pixel Precise olarak bilinen Philips 7502, 4K ultra ince LED ekranla uyumlu berrak sesi de beraberinde getiriyor.



## Sony'den süper hızlı SD kart

Sony, yeni SF - G Serisi ile SD kart yelpazesinin hızı ve verimliliğinde oldukça iddialı. SF - G Serisi SD kartlar, profesyonel fotoğrafçılar, DSLR ve aynasız fotoğraf makinesi kullanıcıları ve video grafikerler için optimize edilen gelişmiş özellikler ile dikkat çekiyor. Sony'nin kendi cihaz yazılımı sayesinde 299 MB/s'ye varan yazma hızına sahip SF - G Serisindeki ürünler, dünyanın en hızlı SD kartları olarak kabul ediliyor. Yüksek yazma hızı, dijital görüntüleme cihazlarının maksimum performans göstermesini sağlarken UHS - II destekleyen fotoğraf makineleri ile yüksek çözünürlüklü görüntülerin daha uzun süreli kesintisiz çekimine imkân veriyor.



## TomTom Runner 2 Cardio deneyimi yaşayın

TomTom Runner 2 Cardio'nun dahili GPS'i, kalp ritim monitörü seçeneği ve mobil uyumluluğu ile Multi Sport deneyimi yaşayın. Daha hızlı olabilmek evrensel bir arzudur. İster bisiklet sporunda, ister koşu sporunda isterseniz de yüzme sporunda bu arzuyu gerçekleştirmek, TomTom Runner 2 Cardio ile, daha kolay hale geldi. Performansınızı izleyerek ve analiz ederek her seferinde hedefinize biraz daha yaklaşabilirsiniz. Bu kapsamlı spor saati aynı zamanda akıllı saat olduğundan, iPhone'unuzla ya da Android cihazınız ile eşleştirebilirsiniz.

## Yeni Tefal Turbo Pro

Tefal Turbo Pro, ultra ince Durilium Airglide Autoclean tabanının kaygan yapısı sayesinde, ütümeyi kolaylaştırıyor ve ütülme zamanını azaltıyor. 220 g/min buhar gücü ve ideal buhar dağılımı için tasarlanan aktif delikler, zorlu kırışıklıklara karşı meydan okuyor. Tefal Turbo Pro, güçlü buhar performansının yanı sıra benzersiz kireç toparlayıcı aparatı ile kireç lekeli ve kalıntı problemlerine etkileyici bir çözüm sunuyor.



## Canon EOS 700D ile yaratıcılığınızı geliştirin

18 MP sensörüyle DSLR kamera, yaratıcılığınızı geliştiriyor. Ürün, harika fotoğraflar ve videolar çekmenizi sağlıyor. Uygun otomatik veya manuel kontrol seviyesi ile 1080p çözünürlükte video çekmenize imkan sunuyor. Hibrid AF teknolojisi video çekerken sürekli odaklama sağlıyor. EOS 700D, uyumlu STM lenslerle sessize yakın Movie Servo AF'yi destekliyor. Yerleşik veya harici mikrofonla stereo ses kaydetmek mümkün.

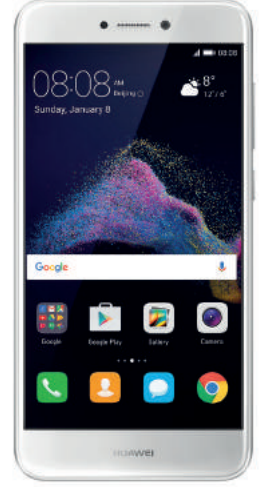


## Tek tuşla Dolby Surround ses sunan premium oyun kulaklığı

Bir USB kontrol kutusu içerisinde Dolby Headphone teknolojisi entegre eden HyperX Cloud Revolver S, Dolby 7.1 Surround ses teknolojisine sahip. Ürün tek bir tuş ile üst seviyede ses deneyimi sağlıyor. HyperX'in özel hafızalı köpüğü ve yeni geniş kafa bandı tasarımı konfor seviyesini artırarak uzun saatler boyunca keyifli bir oyun deneyimi vadediyor. Aynı zamanda çoklu platform desteği de sunan yeni premium kulaklık, 50 mm sürücüleri ve gürültü önleme özelliğine sahip mikrofonuyla profesyonel oyuncular ve dünya çapındaki e - Spor takımlarının kullanımı için tasarlandı.

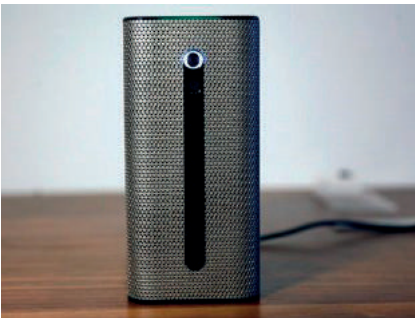
## Huawei P9 Lite 2017 ile üstün fotoğraf performansı

Huawei P serisinin değişmez unsurlarından biri olan minimalist tasarımı yaklaşımı, P9 Lite 2017'de de yoğunlukla hissediliyor. İnce ve kavisli gövde yapısı, daha detaylı hale getirilerek, renkler pürüzsüz yüzey dokusu ve kullanılan parlak cam materyalle birlikte, dikkat çekici bir uyum içerisinde tasarlandı. P9 Lite 2017'nin 7,6 mm. gövde ve 2,02 mm. ekran kenar inceliği, matematiksel bir işçiliği ortaya koyarken, ergonomiden de ödün vermiyor. P9 Lite 2017'nin 5,2 inç Full HD ekranı tüm görsel ihtiyaçlar için ideal bir kullanım sunuyor. Pil dahil 147 gram ağırlığı, göz alıcı parlaklığı ile minimal kasa boyutlarıyla oldukça hafif bir akıllı telefon.



## TWINWash tüm dünyanın çamaşır yıkama alışkanlıklarını değiştiriyor

Tam boy önden yüklemeli çamaşır makinesiyle alt kısımda yer alan mini yıkama bölümünü birleştiren LG TWINWash, kullanıcıların iki farklı çamaşır yığını aynı anda yıkayabilmelerine imkan veren eşsiz bir tasarıma sahip. LG TWINWash, devrim yaratan tasarımıyla birlikte birçok yeni çamaşır yıkama seçeneğini de kullanıcıların beğenisine sunuyor. Güçlü ana çamaşır yıkama bölümü asıl çamaşır grubunu yıkarken, mini yıkama bölümü ise farklı bir yıkama programı için ayarlanabiliyor. Bu sayede çamaşır makinesini tamamen doldurmayı beklemeden daha küçük boyutlu çamaşır grupları yıkatabiliyor.



## Xperia Touch projeksiyona yeni bir soluk getiriyor

Sony Xperia Touch, herhangi bir yüzeyi dokunmatik ekrana dönüştüren bir Android projektör. Takvim, gerçek zamanlı hava durumu verileri ve herkesin kullanabileceği bir not defteri olmak üzere birçok özelliği bulunuyor. Ayrıca Skype video sohbetine erişebilir veya ailenizin diğer üyeleri için videolu notlar bırakabilirsiniz. Touch, Android tablettan bekleyebileceğiniz her şeyi yapabilir, web'e göz atabilir, video izleyebilir ve Google Play Store'dan uygulama ve oyun indirebilirsiniz. Ayrıca projektör, PS4'ün uzaktan oynatma özelliğiyle de çalışıyor.



## Çamaşırlarınıza bahar tazeliği

Siemens'in 9 kg kapasiteli WM14W760TR ve WM14T780TR çamaşır makinelerinde bulunan sensoFresh özelliği, aktif oksijen teknolojisi ile su ve deterjan kullanımına gerek kalmadan, istenmeyen kokulardan kurtulma imkanı sağlıyor. Bu üstün özellik sayesinde takım elbiseler, hatta hassas bakım gerektiren gece kıyafetleri dahi nazikçe temizleniyor.

## 10 saate varan yüksek kaliteli ses performansı

HP S6500, mükemmel sesle etkileyici özellikleri buluşturan bir taşınabilir hoparlör. En sevdiğiniz şarkıları 10 saate varan süre boyunca dinleyin ve yüksek kaliteli ses performansının keyfini nerede olursanız olun çıkarın.



## Çocuğunuz 24 saat telefon ekranınızda sizinle...

Wiky Watch Akıllı Çocuk Telefonu ile birlikte edineceğiniz uygulama sayesinde çocuğunuzun an an takip edebilir, kimlerin onunla iletişim kuracağına karar verebilir, belirlediğiniz alan dışına çıktığında ise mesaj alabilirsiniz. Wiky Watch size çocuğunuzun sağlık durumunu takip etme fırsatı da sunuyor. Cihaz üzerine 10 adet telefon numarası kaydedilebilir. Bu telefon numaraları Wiky Watch Akıllı Çocuk Telefonunu arayabilir ve 2 yönlü konuşma uygulayabilirsiniz.



## Kaba ahşap yüzey veya halıda kullanılabilen mouse

Ödüllü Arc Touch Mouse

tasarımı hareket halindeyken daha da iyi bir hale geldi. Bluetooth 4.0 düşük enerji özelliğiyle 30 adım öteye kadar çalışan dağınıklığı ortadan kaldıran ve güvenilir bir deneyimi sunuyor. En yeni Bluetooth teknolojisini kullanarak daha az güç tüketiyor. Arc Touch Mouse, elinizin doğal eğrisine uyacak şekilde şekillendirilmiş rahat ve taşınabilir, mobil yaşam tarzınız için mükemmel bir uyum sağlayacak. Optik gücünü lazer hassaslığı ile birleştiren BlueTrack teknolojisi ile hemen her yüzeyde olağanüstü izleme sağlayabilirsiniz. BlueTrack teknoloji ile kaba ahşap yüzey veya halıda bile kullanabilirsiniz.



## LG K10 görüntü kalitesi ve sağlamlığıyla dikkat çekiyor

LG K10, 5.3 inç HD hücre içi dokunmatik ekranıyla iç ve dış mekanlarda kusursuz bir görüntü deneyimi sunuyor. Ayrıca özçekim objektife sahip 120 derece geniş açılı 5MP ön kamera ile, LG'nin amiral gemisi G serisi cihazlarında da kullanılan 13 MP arka kamerası kusursuz şekilde birbirini tamamlıyor. LG K10'un bu kategorideki diğer akıllı telefonlarda bulunmayan gelişmiş özelliklerine baktığımızda ise 7.9 mm kalınlıkta, ince ve oldukça sağlam metalik U-çerçeve ile 2.5D kavisli tasarımı da dikkat çekiyor.



## Silk-épil 7 ile cildinizi daha çok seveceksiniz

Ilık suda çalışmak için tasarlanan Silk-épil 7, sağladığı ısı ile kan dolaşımınızı düzenliyor ve cildinizi daha az hassas yaparken deneyiminizin rahatlığını da artırıyor. 40 cımbız en kısa tüylerin bile daha iyi alınabilmesi için en uygun açıda yaklaşarak cilde daha yakın bir noktada tüyü tutacak şekilde tasarlanmıştır. Silk-épil 7 ıslak ve kuru epilator 15 derece ileri ve geri dönebilen esnek bir başlığa sahiptir. Smartlight, epilasyon süresince size rehberlik etme konusunda kolayca yardım ederek hiçbir tüyün kaçırılmaması için en ince tüyleri bile aydınlatır.





# Lezzet festivali

Özdilek Holding güvencesiyle; özenle seçilmiş meyvelerden, pastörize edilmiş süt ve keçi sütünün karışımından elde edilen Sütfest dondurmaları, yaz aylarının bunaltıcı sıcağından kurtulmak isteyen herkesi Özdilek Hipermarketleri, Kafe Safahat ve Safahat Lokantaları'nda bekliyor.



# Sıcak, Samimi, Leziz; Karafirin

Bu sayımızda gösteriştten uzak ve taşıdığı samimiyeti, kapıdan girilen ilk anda hissettiren Karafirin'a konuk olduk. Karafirin, sabah kahvaltısından akşam yemeğine, arkadaş görüşmelerinden iş toplantılarına kadar günün her saatini keyifle geçirilebileceğiniz sıcak bir mekan.

Logosunu, üç bin metre üzerinde yaşamın neredeyse imkansızlaştığı oldukça zor koşullarda varlığını sürdüren ve yakından görebilmenin pek mümkün olmadığı Dağ Horozu'ndan alan Karafirin'ın hikayesi, günümüz sahiplerinin 5 kuşak öncesine dayanıyor. Bu sıcak mekan, mühendis olan iki kardeşin baba mesleği fırıncılığı devam ettirme kararıyla ortaya çıkıyor. Yolculuğuna ilk başladığı dönemlerde pastane olarak hizmet veren mekan, bugün misafirlerini dünya ve Türk mutfağından seçkin lezzetlerle buluşturuyor. Özgün tatlara önem veren Karafirin, peyniri Ezine'den, kavurmasını ve çayını Rize'den, pastırma ve sucuklarını ise Kayseri'den misafirleri için özel olarak getiriyor. Her bir ayrıntının olabildiğince doğal ve özgün olduğu mekanda, tüm lezzetler misafirlere modernleştirilerek sunuluyor.

Karafirin, geniş ve sıcakkanlı ekibiyle ÖzdilekPark İstanbul şubesi de dahil olmak üzere İstanbul'da 21 noktada misafirlerini ağırlıyor. Bu başarılı ekip, herkesin günlük hayatında sıkça tükettiği lezzetleri Karafirin tarzıyla yorumluyor. Sözü çok fazla uzatmadan sizleri buranın birbirinden doğal ve lezzetli tarifleri ile buluşturuyoruz.



## Baklava Hamurunda Sufle

2 Kişilik



### Malzemeler

- 6 adet yumurta
- 2 tablet bitter çikolata
- 1 su bardağı un
- 100 gram tereyağı
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 adet baklava yufkası
- 2 top vanilyalı dondurma

### Yapılışı

Bir kabın içerisine kırduğumuz yumurtaları şeker ile beraber köpürene kadar çırpın. İçerisine un ve tereyağını ilave edip karıştırmaya devam edin. Benmari usulü (sıcak su üzerinde eritme işlemi) erittiğiniz bitter çikolatayı karışıma ilave edin. 2 ayrı kaseye baklava yufkalarını koyun. Hazırlamış olduğunuz karışımı eşit ölçülerde kaselelere dökün, baklava hamuruyla üzerini kapatıp tereyağı sürün. 180 derecede önceden ısıtılmış fırına verip 10 dakika pişirin. Pişmiş olan suflenizi servis tabağına alıp, üzerine 1 top dondurma koyarak sıcak olarak servis edin.

## Malzemeler

- Yarım demet kırmızı lolorosa
- Yarım demet yeşil lolorosa
- 1 kase kırmızı pancar

## Üzeri için

- 100 gram kırmızı et
- 3 adet sarı California biber
- 3 adet kırmızı California biber
- 6 adet mantar
- 6 dal taze kekik
- 6 adet baby mısır
- 2 tatlı kaşığı iri dövülmüş fındık
- 1 yemek kaşığı oyster sos
- 1 tatlı kaşığı balzamik sos
- 1 tatlı kaşığı soya sos

## Yapılışı

Önceden yıkanmış olan yeşillikleri bir kabın içerisinde balzamik sos ile harmanlayın. İçerisine kare küp şeklinde dilimlenmiş kırmızı pancarı atıp karıştırın ve servis tabağına alın. Üzeri için; jülyen doğranmış eti tavada soteleyin. İçerisine yine jülyen doğranmış biberleri ve mantarı ilave edin. Biraz sote ettikten sonra oyster sos ve soya sosu karıştırıp ekleyin. Sos iyice çekildikten sonra dövülmüş fındık ve baby mısırları ekleyin. Hazırladığınız karışımı servis tabağındaki yeşilliklerin üzerine ekleyin. Taze kekik ve dövülmüş fındık atarak sıcak şekilde servis edin.

## Baharatlı Etlı Salata

2 Kişilik



### Malzemeler

- 1.5 kilo dana kuşbaşı
- 6 adet sivri biber
- 4 adet domates
- 1 kuru soğan
- 2 - 3 çorba kaşığı sıvı yağ
- 2 - 3 diş sarımsak
- 2 adet mantar
- 1 adet baklava yufkası
- 1 tutam tuz, karabiber, kekik, kimyon

### Beğendi için

- 2 adet bostan patıcanı
- 1.5 su bardağı süt
- 1.5 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 kase rendelenmiş taze kaşar peyniri
- Bir tutam tuz, karabiber

### Sosu için

- 2 adet orta boy domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ çay kaşığı toz şeker
- 1 diş sarımsak
- 1 dal biberiye
- 1 dal fesleğen
- 1 tutam tuz, karabiber

### Pilav

- 1 su bardağı pirinç
- 1.5 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 tutam tuz

### Yapılışı

Beğendi için patıcanları ateşte közleyin. Kabuklarını soyduktan sonra limonlu suda 5 dakika bekletin. Suyunu iyice süzün. Keskin bir bıçak yardımı ile incecik kıyın. Tereyağını bir tavada eritin ve unu ekleyin. Unu sararıp altın rengini alana kadar kavurun. Sürekli karıştırarak soğuk sütü ilave edin. Karışım koyulaştığında ateşten alın. İnce kıyılmış patıcanları, tuzu, rendelenmiş taze kaşar peynirini ekleyip hızlıca karıştırın ve servis tabağına koyun. Kuşbaşı doğranmış dana etlerini tencereye alarak suyunu salıp hafif çekinceye kadar kısık ateşte pişirmeye bırakın. Yağı ve soğanı ekleyip sotelemeye devam edin. Bu esnada domatesleri küp küp, biberleri de ince halkalar halinde doğrayın. Pişmekte olan ete sarımsağı ve biberleri ilave ederek kavurmaya devam edin. Tuzunu ve baharatlarını ekleyerek karıştırın. Daha sonra doğranmış domatesleri ve mantarları ekleyin ve tencerenin kapağını kapatarak 20 dakika kısık ateşte pişirmeye bırakın.

Baklava yufkasını istediğiniz kalınlıkta serip içine pişmiş olan çoban kavurmayı koyun ve yuvarlayın. 180 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarıncaya kadar yaklaşık 10 dakika pişin. Pişen çoban kavurmayı servis tabağına almış olduğunuz beğendinin üzerine koyun. Sosu için domatesleri rendeleyerek tencerenin içerisine alın. Sırasıyla zeytinyağı, sarımsak, biberiye, fesleğen, şeker, tuz ve karabiberi ilave ederek 15 dakika kaynatın. Daha sonra servis tabağımızdaki çoban kavurmanın üzerine şerit halinde dökün. Pilav için pirinçleri bir kabın içerisinde 30 dakika ılık suda bekletin. Pirinçleri yıkayarak, tereyağını eritmiş olduğunuz tencerenin içerisine alın. Yaklaşık 5 dakika boyunca durmadan karıştırırken tuzu ekleyerek kavurmaya devam edin. Sıcak suyu ilave edin ve kapağını kapatarak 15 dakika boyunca pişmeye bırakın. Pişen pilavı karıştırıp kabartarak servis tabağına alın. Baklava hamurunda çoban kavurmanızı pilav eşliğinde sıcak olarak servis edebilirsiniz.

*'Afiyet Olsun!'*

**Baklava  
Hamurunda  
Çoban  
Kavurma**  
4 Kişilik





Yörsan

≡ MAYASINDA ≡  
USTALIK VAR.



# SOSYAL MEDYA

Keyifle takip edilen Sosyal Medya sayfamızda bu kez bambaşka ünlü isimlerin Instagram paylaşımlarını mercek altına aldık. Keyifli okumalar...



Acun Ilıcalı (@acunilicali)

Dünyayı gezdiği "Acun Firarda" programı ile tanınan ve bugün dev bir medya patronu haline gelen Acun Ilıcalı, televizyon dünyası kadar sosyal medyada da oldukça aktif. Instagram'da 3,6 milyon takipçiye sahip olan Ilıcalı, sayfasında hem yapımcılığını hem de sunuculuğunu üstlendiği yarışma programlarının arka planında yaşananları paylaşıyor.



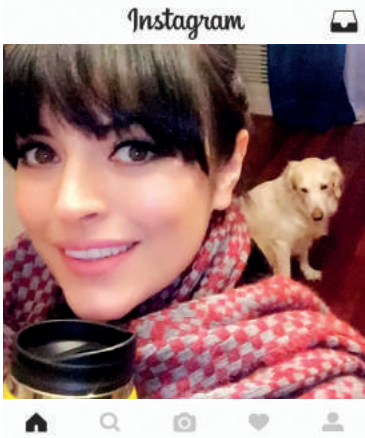
Mazhar Alanson (@mazharalanson)

Bir müzik devi olan MFÖ grubunun M'si Mazhar Alanson, ilerleyen yaşına rağmen yüksek enerjisiyle hala sahnede sevenleriyle buluşmaya devam ediyor. Müzik çalışmalarının yanı sıra çıkardığı "Mazhar Olmak" isimli kitabının tanıtım ve imza günleri sürecini de yürüten Alanson, Instagram sayfasında sahne performanslarına ve kitap çalışmalarına özel görüntüler paylaşıyor.



Ahmet Kural (@ahmtkural)

Bir yandan tiyatro çalışmaları sürdürürken diğer yandan dizi projelerinde yer alan Ahmet Kural, asıl patlamayı başrolünü Murat Cemcir ile birlikte üstlendiği Çalgı Çengi filmi ile yaptı. Düğün Dernek filmi serisiyle de milyonlarca destekçi kazanan Kural, bir hayli aktif olduğu Instagram sayfasında da yakın dostlarıyla gerçekleştirdiği aktivitelerini paylaşıyor.



Ezgi Mola (@ezomola)

Son yılların en iyi doğaçlama oyuncularından biri olan Ezgi Mola, üstlendiği "Kocan Kadar Konuş" serisinin başrolü ile hayran kitlesini daha da artırdı. Mola 2,4 milyon takipçisi bulunan Instagram sayfasında, köpeği Kuki Mola ve dostlarıyla geçirdiği eğlenceli anlarını paylaşıyor.



Oğuzhan Koç (@oguzhankocv)

"Çok Güzel Hareketler Bunlar" programında sergilediği tiyatro performansıyla tanınan Oğuzhan Koç, ilerleyen zamanla birlikte başarılarına başarı eklemeyi başarmış sayılı isimlerden. Oyunculunun yanı sıra kaleme aldığı başarılı skeçler ve şarkı sözleriyle anılan Koç, Instagram'da da 1 milyona yakın takipçiye sahip. Koç Instagram sayfasında, "3 Adam" yarışmasının kamera arkası fotoğraflarına ve günlük aktivitelerinden karelere yer veriyor.



Gökçe Bahadır (@gokce.bhdr)

Son günlerde Erdal Beşikçioğlu ile rol aldığı "Adı Efsane" dizisi ile adından söz ettiren Gökçe Bahadır, Instagram'ı aktif kullanan ünlülerden. Sayfasında paylaştığı dizi setinden görüntülerin yanı sıra günlük yaşantısına ait fotoğraflarıyla da bir hayli beğeni alıyor.

**PHILIPS**

Anneler Günü

Anneler her şeyin yenisini bilir;  
**en yeni teknolojiye  
sahip ürünler  
Philips'te!**



TERGAN®

