

we|you|they

MART - NISAN 2022 - Sayı 32

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** 

ALABİLİRSİNİZ

**SAKURA
ZAMANI**

**DENİM
ENERJİSİ**

**EVİNİZİN
KALBİNDE
BAHAR
ESİNTİSİ**

**BAHARDA
ENERJİNİZİ
YÜKSELTECEK
BESİNLER**

**YILIN RENGİ
VERY PERİ**

**SAHURA ÖZEL
LEZZETLER**

**IŞIN
&
KARACA**

**"HAYAT FELSEFEM
ŞARKI SÖYLEMEKMiŞ"**



Milka



Var mısın kalpleri yumuşatmaya?



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



TOBLERONE




CAZADOR



Barbie

HERKES İÇİN MODA

EDİTO



Sevgili We You They Okurları,

Yeni bir mevsimle gelen yeni sayımıza hep birlikte merhaba demeye hazır mısınız?

Bitmeyen enerjisi, baharda kuvveti artarak akan nehirler gibi çağlayan sesiyle Işın Karaca, kapak konuğumuz olarak çıkıyor karşınıza. İzmir'in şirin kasabası Urla'da gerçekleştirdiğimiz röportajımızla biz mevsimi Işın Karaca'nın tatlı sohbeti ve enerjisiyle karşıladık. Bu keyifli röportaja tanıklık etmek için sayfaları çevirebilirsiniz.

İlkbaharın en tatlı aylarını yaşarken, bahar kelekleri gibi neşeli ve umut dolu tüm çocuklarımızın 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı en içten dileklerle kutlarım.

Çocuklar kadar özgür hissetme, kendinizi keşfetme ve farklı deneyim yaşama imkanı bulmak adına hayatınızda yapabileceğiniz yenilik önerileri için Aktüel sayfalarımıza davetlisiniz. Bu sayfalarda kitap önerilerinden etkinlik tavsiyelerine, doğada yaşayan ilginç canlılardan en güncel bilim haberlerine ve tarihe iz bırakmış önemli isimlere dek birçok yeni bilgi ve deneyim sizi bekliyor. 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'ne denk gelen bu sayımızda, sizleri geçmişe götürerek bu kutlu zaferin mimarı Mustafa Kemal Atatürk'ün bir mektubuna yer veriyor, tüm şehitlerimizi minnetle anıyoruz...

Yeniden doğuşu simgeleyen Japon kiraz çiçekleri sakuralar, ilerleyen sayfalarda size hoş bir merhaba diyecek. Sakuraları görmek için Japonya'ya gitmenize gerek kalmayacak destinasyon önerilerini de Gezi sayfalarımızdan inceleyebilirsiniz. Çiçeklerin büyümesine kapılan okuyucularımızın yılın rengini anlattığımız Dekorasyon Fikirleri sayfasına da göz atmasını öneririz.

Yenilikler, yeni bir mevsim bize de iyi gelmiş olacak ki dergimize yepyeni bir içerik olan Sözlük sayfamızı ekledik. Sizlerle ilk kez buluşan bu sayfamızda, kelime varlığını genişletecek, ekonomiden sanata, bilimden hukuka dair güncel terimlerin anlamlarına yer veriyoruz.

Sözlerimin sonuna gelirken tüm kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyor ve tüm kadınlarımıza mutlu bir gelecek diliyorum...

Ece Sentürk
Koordinatör

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Sertaç Ünal

Genel Yayın Yönetmeni
Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Burcu Çoban

Koordinatör
Ece Şentürk

Editör
Emine Nalbant

Sinema Editörü
Oğuzhan Alparslan

Görsel Yönetmen
Ceyda Tosun

Stilist
Elif Ergezer

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



Baskı

Furkan Ofset Ltd. Şti.
İstanbul Cad. No. 490
Osmangazi / Bursa
T: 0 224 211 04 04
furkan@furkanofset.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

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

we you they dergisi
mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER



12
RÖPORTAJ
IŞIN KARACA

6 Özdilek'ten Haberler

10 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

22 Doğal Tonlar Natürel Şıklık

24 Denim Enerjisi

26 Baharın Habercisi Sportif Minikler

Evinizin Kalbinde 32

Bahar Esintisi



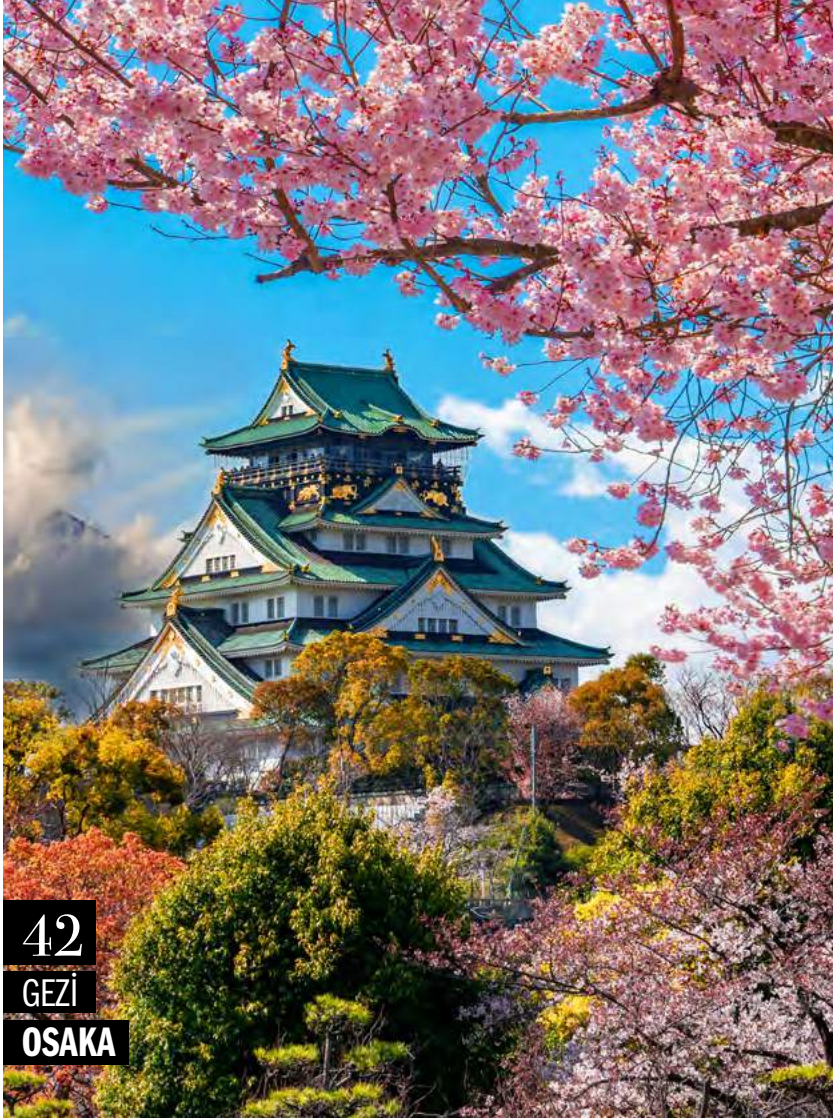
28



**YAŞAM
ALANLARINDA
YILIN RENGİ:**

VERY PERİ

Very Peri ile evinizde çiçekler açtırmak, baharı yaşam alanlarınızda mis gibi karşılamak için buyrun yazımıza...



42

GEZİ

OSAKA

SAĞLIK

34 Baharda Enerjinizi Yükseltecek Besinler

38 Bir Ramazan Geleneği Hurma

46 Öfkenize Dur Deyin!

AKTÜEL

40 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

54 Canlılar

56 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

58 Sözlük

66 Kitap Önerileri

68 İz Bırakanlar

72 Atatürk'e Dair

64

AJANDA



20 YILIN RENGİ İLE BAHAR KOMBİNİ

GÜZELLİK

50 Şimdi Bakım Zamanı

SİNEMA

60 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

63 Beyaz Perdenin Fantastik Karakteri:
Robert Pattinson

TEKNOLOJİ

74 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

76 Sahura Özel Pratik ve Tok Tutan Lezzetler

FAYDALI UYGULAMALAR

88 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



ÖZDİLEK'TEN HABERLER

OSB YILDIZLARI ARASINDA ÖZDİLEK

Türkiye’de OSB’lerde en fazla ihracat, en fazla yurt içi ciro ve vergi öncesi en fazla kar yapan, en fazla istihdam yaratan, en fazla kadın istihdam eden ilk 100 firma ile en fazla yatırım ve Ar-Ge harcaması yapan, en fazla patent ve marka tescil sahibi, en çok dijitalleşme harcaması yapan ilk 50 firmanın belirlendiği araştırmada, Özdilek birden fazla kategoride yer almayı başardı. Bu doğrultuda Özdilek; yurt içi cirosunda 67. sırada, karlılıkta 49. sırada, istihdamda 17. ve kadın istihdamında ise 6. sırada yer aldı.

Araştırmada en fazla kadın istihdam eden ilk 100 OSB firmasının toplam kadın istihdamı 24 bin 819 olarak açıklandı. Listede Özdilek Ev Tekstili Sanayi ve Ticaret AŞ, 6’ncı oldu. Kurumsallaşmanın başında etik değerlere öncelik vermeye özen gösteren Özdilek, sermayeden daha önemlisinin insan kaynağı olduğuna inanarak faaliyette olduğu sektörlerde kadın istihdamına artı değer sağlamaya devam ediyor.



ÖZVERİ AR-GE'DEN AKADEMİK BAŞARI

Özdilek Holding markası olarak 2019 yılında kurulan, teknoloji ve bilişim alanında yenilikçi, fark yaratan çözümler sunmayı amaçlayan Özveri Ar-Ge merkezinden, bilimsel çalışmalara referans olacak akademik başarı!

Yazılım ve teknoloji alanında araştırmalar yapan Özveri Ar-Ge merkezinin Corewish.ShopperLine markasıyla yürüttüğü IP ve akıllı kameralarla görüntüleri yorumlayan yapay zeka çalışmasında, tepeye konumlandırılan kameralarla insan tespit eden algoritmanın daha başarılı sonuç üretmesi sağlandı. Bu algoritmayla literatürde yayınlanmış Yolov4-Tiny algoritmasının başarı oranı, %91,26'dan %94,85'e çıkarıldı. Ayrıca önceki algoritmaların tespit edemediği kişileri de tespit edilebilir hale getiren yöntem, yapay zekanın hızında eksilme olmadan, daha az maliyetle daha fazla görüntüyü işleyebilmektedir.

Multi Scale Yolov4-Tiny ismi verile yeni algoritma ile iyileştirilen sistemle ilgili hazırlanan makale, dünyanın en önemli bilimsel içeriklerine yer veren Springer Yayınevi'nin "Artificial Intelligence in Industrial Applications" adlı kitabında yayınlandı. 12 makale içerisinde birinci sırada yer alan bu başarılı makale, bilim adına yapılan başka araştırmalara da referans kaynağı olarak kullanılmaya başlandı.



GELENEKSEL SATRANÇ TURNUVASINDAN RENKLİ GÖRÜNTÜLER

Özdilek tarafından uzun yıllardır belirli dönemlerde gerçekleştirilen satranç turnuvası, bu yıl da yine heyecan dolu anlara ve renkli görüntülere şahit oldu. Türkiye Satranç Federasyonu iş birliğinde 11 ilde Özdilek'in toplam 14 şubesinde gerçekleşen turnuvaya 448 kişi katılım sağladı.

Antalya, Bursa, Bolu, Düzce, Eskişehir, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Manisa Turgutlu, Uşak ve Yalova'da federasyon yönetmeliklerine ve yarışma kriterlerine uygun araçlarla düzenlenen turnuva, resmi lisans sahibi profesyonel hakem ve gözlemcilerin denetiminde kurallara uygun olacak yarışma ortamı hazırlanarak tamamlandı.

7 - 10 yaş grubunda gerçekleşen turnuva, yarışmacıların kıyasıya mücadelesine ve eğlenceli rekabetine sahne oldu. Dereceye giren yarışmacılara hediyelerin ve plaketlerin verildiği turnuva ile sporculara, mücadeleci bir ruh yapısına sahip olmanın gerekliliği, başarısızlıklar karşısında yılmamanın ve başarı için daha çok çalışmanın önemi vurgulanmış oldu. Ayrıca Özdilek Satranç Turnuvası ile yarışmacılara kurallara uymanın, dostça oynamanın, kaybetmeyi kabullenmenin ve kazanımı kutlamanın ve bu tür müsabakalarda centilmenlik olgusunun ne kadar önemli olduğu bilgisi de öğretildi.



DÜNYA KADINLAR GÜNÜ'NDE MİS KOKULU KARŞILAMA

Beklentilerin ötesinde çok daha iyi bir hayatı hak eden kadınların, toplumdaki ve hayattaki kıymetli yerinin, yılm sadece bir günü değil her gün olması temennisiyle Özdilek, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde tüm kadın misafirlerini mis kokulu çiçeklerle ağırladı. Özdilek'in tüm şubelerinde bir gün boyunca devam eden çiçekli karşılama, kadın misafirler tarafından tebessümle karşılandı. Dünyanın pek çok yerinde binbir emekle hayata dört elle sarılan kadınların simgesi olarak kabul edilen karanfil, içtenliği, sevgiyi ve cesareti anlatan bir çiçek olarak da biliniyor.



ÇANAKKALE RUHU ÖZDİLEKLERDE

18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi kapsamında her yıl Özdileklerde kurulan sergi, bu yıl da Mart ayı boyunca misafirlerine Çanakkale Zaferi ruhunu yaşatmaya devam ediyor. Büyük zafere tanıklık eden eserlerin yer aldığı sergide savaş döneminden kalma mermiler, tüfekler, döneme ait eşyalar ve savaş topları cam fanuslar içinde sergileniyor. Ziyaretçilere döneme ait savaşla ilgili bilgiler aktarılarak, Türk bayrakları ve Çanakkale marşları eşliğinde zaman yolculuğu imkanı sunuluyor.

Yaklaşık 300 bin kahraman askerimizin şehit olduğu, Türk milletinin gücünün tarihe altın harflerle yazıldığı kahramanlık destanımızın 107. yılında başta Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm şehitlerimizi sonsuz minnetle anıyoruz.



HOŞ GELDİN RAMAZAN

Geleneksel değerlerimize sahip çıkmak ve onları yaşatmak üzere yılın önemli ve özel aylarını unutmayan Özdilek, tüm şubelerini 11 ayın sultanı ramazana hazırlıyor. Ramazan ayı boyunca nostaljik bir atmosfer oluşturulan Özdileklerde bazı geleneksel etkinlikler düzenleniyor. Ramazan ayı boyunca Özdilek alışveriş merkezlerinde bulunan Kafe Safahat, Safahat Lokantalarında ve AVM'lerin ortak alanlarında düzenlenen fasıl dinletileri, özellikle hafta sonları gerçekleştirilen Karagöz - Hacivat gölge oyunları, sihirbazlık gösterileri, çeşitli ücretsiz ikramlıklar, ramazan evleri ve süslemeleri, semazen gösterileri, mehter takımı ve kılıç kalkan ekiplerinden oluşan eğlence dolu programlarla misafirlerin ramazanın değerleriyle keyifli vakit geçirmesi sağlanıyor.



23 Nisan

**ULUSAL
EGEMENLİK
ve ÇOCUK
BAYRAMI'MIZ**

Kutlu Olsun!



**“Küçük hanımlar, küçük beyler!
Sizler, hepimiz geleceğin bir gülü, yıldızı ve ikbal ışığısınız.
Memleketi asıl ışığa boğacak olan sizsiniz.”**

K. Atatürk

ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



BEYMEN CLUB'TAN HAYATA EŞLİK EDEN TASARIMLAR

Beymen Club 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu, modern kadınlar için hayatın her anına, günün her saatine uygun özgün seçenekler sunuyor. Sezonu dijital dünyanın canlı renkleriyle selamlayan koleksiyon, fuşya, turuncu ve neon yeşil tonlardan oluşan makro çiçek desenli ipek takımlar, neon yeşili diagonal dokulu yelek blazerlar, denim elbiseler, geniş paça kapri pantolon ve feminen korse detaylı trikolar parlak renkleriyle öne çıkan görünümünden oluşuyor. Zamansız ve modern tasarımlarının yanı sıra şakayık deseniyle de sezona imza atan grupta; beyaz blazer, beyaz kapri pantolon, çizgili kruvaze gömlek elbise, perfore deri ile kombinlenen parka ve çizgi oyunlu krep dokulu trikolar da oldukça dikkat çekiyor. Zarif ve kendine güvenen kadınlara, kendini daha özgür ve yaratıcı ifade etme imkanı sunan Beymen Club, şehrin modern kodlarını da yeniden yazıyor.

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



COLIN'S ERKEĞİ YENİ SEZON TASARIMLARIYLA ZAMANIN RUHUNU YAKALIYOR

Dört farklı temasıyla her tarza hitap eden Colin's 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu, zamanın ruhunu yakalamak isteyenlere birbirinden şık ve rahat alternatifler sunuyor. Sıra dışı giyimi seven erkeklere hitap eden Urban Idol teması, dokumalarda çizgiler, dama desenler ve monokrom etki yaratan ekoseler; baskılarda ise şehir grafikleri, yüksek bina görüntüleri, metalik desenler ve kuru kafa silüetlerini bir araya getiriyor. Grounded Nostalgia teması ile etnik detaylar, ekose desenlerle geçmişe bir yolculuk fırsatı sunulurken sportif giyimi tercih eden erkeklerin vazgeçilmezi Digital Future ile dijital çağ yakalanıyor. Sıcak kumsallar, rüzgarlı kıyı şeritleri ve klasik tekne gezintilerinden ilham alan Shore Line teması ise Colin's erkeğine mevsimin ılık esintisini hissettiriyor.

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 1. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT

YVES ROCHER ELIXIR BOTANIQUE SERİSİ İLE DOĞANIN İZLERİ CİLDİNİZDE

Yves Rocher, bitki biliminde ve okyanus biyolojisinde 25 yıllık derin araştırmalarının sonucu geliştirdiği detoks etkili Botanik Gençlik İksiri serisini sunuyor. Cilt bariyerini güçlendiren, sağlıklı ve ışıltılı bir görünüm kazandıran antioksidan etkili Elixir Botanique serisi, okyanus yosunu ve Latin çiçeği ile geliştirilmiştir. Cildinizi ferahlatırken aynı zamanda yaşlanma belirtilerini de geciktirmeyi sağlayan Yves Rocher Elixir Botanique serisinin içeriği vegan formüllerle oluşturulmuştur. Detoks etkili canlandırıcı gençlik iksiri, gündüz kremi, göz kremi, detoks etkili yapılandırıcı gece kremi ve detoks etkili 50 faktör koruyuculu yaşlanma karşıtı yüz kremi ürünleriyle sağlıklı ışıltıyan cildin sözünü veriyor. Güçlü, nefes alan, neme doymuş ve genç bir cilde sahip olmak isteyenlerin vazgeçilmez ürünü olmaya aday Yves Rocher, cilt bakım rutinimize farklı bir boyut kazandırıyor.

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -1. KAT



LACOSTE'UN YENİ MODELİYLE DÖRT MEVSİM ÇARPICI ŞIKLIK SİZİ BEKLİYOR

Lacoste'un yalnız bir tasarıma sahip yeni modeli, çarpıcı şıklığını tasarımının yanı sıra canlı ve sıcak rengi kırmızıdan alıyor. Saat tutkunlarıyla dünyaca ünlü markaların Türkiye'deki yetkili distribütörlerinden Saat&Saat farkıyla buluşan Lacoste, kırmızının hakim olduğu yeni modeli ile baharı canlı ve enerjik karşılama fırsatı sunuyor. Sportif çizgisini yalnız bir tasarımla buluşturan Lacoste'un yeni modelinde kullanılan gold rengi detaylar ise saatin şıklığını tamamlıyor. Kadrandaki Lacoste'un ikonik logosu timsahın yanı sıra özel deseni de dikkat çekiyor. Spor şıklıktan ve minimal dokunuşlardan asla vazgeçemeyenler için şık bir hediye alternatifini de olabilecek Lacoste'un bu modelini, dört mevsim kolunuzda keyifle taşıyabileceksiniz.

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT



İLHAMINI MO SALAH'TAN ALAN ADIDAS'TAN YENİ ULTRABOOST 2.0 DNA

Spor aracılığıyla yaşamları değiştirme gücüne inanan adidas, bu inancına yeni bir ikonik seride hayat veriyor. Yeni adidas Ultra Boots 2.0 DNA, ilhamını futbolun en başarılı isimlerinden biri olan Mo Salah'tan alıyor. Hem sahadaki müthiş performansı hem de pek çok gencin ve sporunun örnek aldığı karakteri ile geniş bir beğeni kitlesine sahip Salah'ın başarı dolu hayatı, adidas tarafından yeni ikonik Ultra Boots 2.0 DNA serisine yansıtılıyor. Bu yeni ayakkabıda UB serisinin zengin mirası, Mo Salah'ın kişisel dokunuşuyla bütünleşiyor. Orta taban ve bağcıklardaki Mısır hiyeroglifleri, Arap harfleriyle atılan Salah imzası ve dildeki Mo Salah logosu ile sportmenlik ve kültürel çeşitlilik Ultra Boots 2.0 DNA'da buluşuyor.

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 1. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT

Işın

Karaca

**“HAYAT FELSEFEM
ŞARKI SÖYLEMEKMiŞ.”**

Röportaj Ece Şentürk
Fotoğraf Zeynel Abidin
Mekan Perdix

Pek çok kişinin hayatından bir kez olsun bir Işın Karaca şarkısı geçmiştir. Kimi zaman mutlu kimi zaman da hüzünlü anlarımıza, hayatlarımıza iz bırakmış şarkılarıyla yaşadığımız anıların ortağı olmuştur. Güçlü sesi, duruşu ve sanatçılığıyla başka bahar tadındaki Işın Karaca röportajımız sizinle... Keyifli okumalar dileriz.

Afyonlu bir baba ve Kıbrıs Türkü bir anneden Londra’da dünyaya geldiniz. Farklı kültürlerin buluştuğu bir yaşam sizinki... O günlere dair ilk hatırladıklarınızı dinlemek isteriz.

Londra’da doğdum ancak hiçbir zaman ne babam ne de annem beni Kıbrıs ya da Türk kültüründen uzak tutmadı. Bunun adı vatan sevgisi mi kendi toprağıma olan aşk mı bilmiyorum ama 18 - 19 yaşımdan itibaren Türkiye’de kalmak benim için çok farazi bir duygu olmuştu. Dünyanın başka hiçbir yerinde yaşamayı düşünmedim buraya taşındığımdan beri. İngiltere’deki yaşamım da çok keyifliydi ancak sonuç olarak orada bir azınlık olarak yaşıyorsunuz, hem Müslüman hem de bir Türk olarak azınlıksınız. O yüzden kendi ülkem bana hep çok iyi gelmiştir.

İngiltere’de müzikal tiyatro üzerine eğitim gördüğünüzü biliyoruz. Yoksa çocukluk hayaliniz oyuncu olmak mıydı?

Evet, Londra IV King Edward Okulu Müzikal Tiyatro Bölümü’nden mezunum. Çocukluğumda her şeyi hep çok büyük yaşar ve öyle anlatırdım. Hareketlerle oyunculukla müzikle sanatın her dalıyla bir şekilde var olmak istiyordum. O dönemde de Türkiye sanat, sanat okulları ve konservatuvar olarak gerçekten çok daha ilerideydi. İngiltere’de ise en yüksek bölüm müzikal tiyatro bölümüydü ve ben hem şarkı söyleyip hem dans edip hem de oyunculuk yapmak istiyordum. O yüzden o bölümü kazanmak çok kıymetliydi benim için. Aldığım eğitim zaten bugünkü şarkı söylememe inanılmaz katkısı olan bir eğitimdi. Şu anki sahne duruşum, kendimi anlatmam, ifade etmemde o zaman aldığım eğitimin payı çok büyük. O yüzden oyunculuk zaman zaman gençken yani daha çocukken olmak istediğim bir şeydi fakat şarkıcılığı denedikten sonra kesinlikle şarkıcı olmam gerekiyor dedim, çünkü hayat felsefem şarkı söylemekmiş.





“
**ÇOCUKLUĞUMDAN
 BERİ ŞARKI SÖYLEMEK
 DIŞINDA BAŞKA
 BİR ŞEY YAPMAYI
 BİLMİYORDUM.**”

Peki, ismini herkesin bildiği, sesini duyduğumuz gibi tanıdığımız Işın Karaca'nın, Türkiye'nin en iyi vokallerinden olan başarılı bir sanatçı olma hikayesi nasıl başladı?

Ben çocukluğumdan beri şarkı söylemek dışında başka bir şey yapmayı bilmiyordum. Dersimi bile şarkı söyleyerek ezberliyordum. Çocukların farklı öğrenme kabiliyetleri vardır, benimki de şarkı söyleyerek öğrenmektir. Çarpım tablosunu şarkı söyleyerek ezberlerdim, tarih derslerini şarkıya çevirirdim. Her duygumu şarkı söyleyerek ifade ederdim, bir şey anlatmak istediğimde bile bunu şarkı söyleyerek yapardım. İlk doğduğum andan itibaren doğumhaneyi öyle bir inlettim ki annem bu kız kesin şarkıcı olacak demiş. Hakikaten de annem bu düşüncesinde hiç yanılmadı. Şarkıcı olmak için ve Türkiye'nin en önemli kadın vokallerinden bir tanesi unvanını elimde tutmak için gerçekten çok çabalıyorum. Daha iyi bir şarkıcı olmak, kendimi geliştirmek için hala çalışıyorum. Daha iyi teknikler nelerdir, daha nereye gidebilirim, sesimi daha nereye kadar zorlayabilirim çabam hep var.





“MÜZİK OLMASAYDI KENDİMİ NE KADAR DOĞRU İFADE EDEBİLİRDİM BİLMİYORUM...”

Fransız bir yazar, müzik için: “Müziğin amacı heyecandır. Hiçbir sanat, insan kalbinde bu kadar yüce bir insanlık duygusu uyandıramaz.” der. Sizin müzik yapma amacınız nedir?

Ben hayatı başka türlü karşılamayı bilmiyorum. Müzik olmasaydı kendimi ne kadar doğru ifade edebilirdim bilmiyorum...

Şu an yaşamınızı, uzun yıllar yaşadığınız İstanbul’dan daha sessiz ve sakin bir yerde sürdürüyorsunuz. Buna nasıl karar verdiniz?

Aslında ben hala İstanbul’dayım, İzmir’deyim hatta Londra’daki evimdeyim. Son dönemlerdeki sakinliğimin sebebi ise kızım. Kızım için daha doğal bir yaşam istiyorum bu yüzden daha çok Ege tarafında kalıyoruz. Tabii artık hayat o kadar hızlı ki her dakika istediğimiz yerde olabiliyoruz, teknoloji ve internet sağ olsun. O yüzden nerede yaşadığının artık hiçbir anlamı ve önemi yok.

Hem kızınıza vakit ayıran bir anne olmayı hem sahne hayatında aktif rol almayı nasıl başarıyorsunuz?

Cevap çok net, ben biyonik bir kadıyım. (Gülüyor.) Ben artık kendime kesinlikle bu sıfatı vermekle yükümlüyüm. Sabah yedide kalkıyorum, kızımı okula bırakıp geliyorum. Bir yandan albüm kaydedip bir yandan da evimle uğraşıyorum. Evimin düzeni, yemeği, milli sporumuz olan ütü yapmayı da çok severim. Diğer taraftan da sahnedeki Işın’ı çok seviyorum. Aslında hepsi farklı birden çok insan gibi bu yüzden ben süperonik bir insan olduğuma kesin kanaat getirdim. (Gülüyor.)

Sosyal medyayı aktif kullanıyor, günlük yaşamınızı, doğal halinizi hatta mutfağınızda ne piştiğini bile samimiyetle takipçilerinizle paylaşıyorsunuz. Nasıl geliyor gün içinde yaptığınız paylaşımlar?

Sosyal medyayı çok programlı kullanan insanlar var öncelikle ben onlardan hiç değilim. Mesela sosyal medya danışmanım bile yok benim. Canım ne istiyorsa onu paylaşıyorum. Beni takip edenler, ne yemek yapacağımı bulamıyorum bugün ne pişirdin diye soruyor. İnsanlar merak ediyor. Ben de o arada ne pişirdiysem onu paylaşıyorum. Sosyal medyayı para kazanmak amaçlı değil keyfi kullanıyorum. Eskilerin tabiriyle takipçilerimle aramızda mektuplaşıyoruz biz. (Gülüyor.) Sosyal medyayı kendi televizyon kanalınız gibi düşünmeniz gerek. Kendi kanalınızda bazen evimi bazen mutlu anlarımı bazen de kötü olduğum zamanları gösteriyorum. Hayat hep iyi değildir çünkü.



Takipçilerinizle aranızdaki iletişimden de bahsedebilir misiniz?

Her türlü eleştiriye açık bir kadınıym, şarkıcıyıym, müzisyenim. Fakat annelik konusunda eleştiriye açık değilim. Çünkü her ebeveyn istediği şekilde çocuğunu yetiştirmekte özgürdür. Ne yazık ki herkes son dönemde profesyonel anne(!) çocuğum hariç sanatıma ya da şarkıcılığımın gelen her eleştiriye kabul ediyorum. Giyimime, sahneme yorum yapan çok açık konuşan bir hayran kitlem ve sosyal medya takipçi profilim var. Hepsini çok seviyorum ama kimi zaman haddini aşanlar oluyor, o zaman da onları direkt engelliyorum.

Yılın henüz başında sayılırsınız, bu yıl için hayalleriniz neler öğrenmek isteriz.

İlk olarak pandemi döneminin bitmesi, sevgilimle birlikte Barcelona'ya; kızımınla birlikte Amerika'ya gitmek. Son üç yıldır yapamadığımız bütün tatilleri yapmak. Bir taraftan da Türkiye'nin en büyük senfoni orkestrasıyla birlikte Işın Karaca 20. yıl albümünü kaydetmek ve sonsuz konser vermek. Her şeyden önce kızım, oğlum, sevdiğim adam ve hepimizin çok sağlıklı ve özgür olmasını diliyorum...

Bu keyifli sohbetimizi sonlandırırken sizin "en"lerinizi öğrenmek isteriz.

En mutlu olduğunuz yer?

Tabii ki özgürce ben olabildiğim en şahane yer, sahnem.

En unutamadığınız an?

İki çocuğumun da doğumu. Her bir saniyesi tekrar tekrar aklımda, yüreğimde hatta parmak uçlarımda yaşıyorum.

En sevdiğiniz koku?

Evlad kokusu, ömür uzatır...



8 MART
DÜNYA
KADINLAR
GÜNÜ
KUTLU
OLSUN!



mammamia®

www.mammamia.com.tr

H&M
2'li Küpe
100 TL



YILIN RENGİ İLE BAHAR KOMBİNİ

Yılın rengi Very Peri ile kışın tozunu dolabınızdan atmaya ne dersiniz? Yılın rengi ve en güzel tonlarıyla hem şık hem de spor baharlık kombinlerinize eşlik edecek parçaları keşfedin.

TWIST
Elbise
799 TL



MANGO
Kemer
250 TL



SWATCH
Saat
825 TL



MANGO
Triko
400 TL



IPEKYOL
Elbise
1.250 TL



ELLE SHOES
Çanta
400 TL



ALDO
Ayakkabı
899 TL



IPEKYOL
Crop Gömlek
659 TL



H&M
Ceket
249 TL



BEYMEN CLUB
Küpe
379 TL



ELLE SHOES
Ayakkabı
565 TL



MANGO
Çanta
600 TL



H&M
Etek
219 TL



TWIST
Pantolon
599 TL



IPEKYOL
Triko
559 TL



KOTON
Elbise
300 TL



AYAKKABI DÜNYASI
Ayakkabı
599 TL



MANGO
Şal
150 TL



DOĞAL TONLAR NATÜREL ŞIKLIK

Bahar kombinlerinin vazgeçilmezi nötr ve soft tonları, natürel şıklığı yakalamak isteyen erkekler için derledik. Doğal renk ve dokularla hem spor hem şık hem de güçlü bir bahar silueti sizi bekliyor.

ALTINYILDIZ CLASSICS
Yelek
500 TL



H&M
Gömlek
380 TL



KOTON
Şapka
50 TL



MANGO
Tişört
250 TL



ALDO
Ayakkabı
990 TL



LCW
Pantolon
170 TL

MAVİ
Sırt Çantası
170 TL



H&M
Ceket
380 TL



H&M
Sweatshirt
250 TL



SARAR
Tişört
900 TL



LCW
Pantolon
170 TL



MANGO
Gömlek
600 TL



KOTON
Ceket
300 TL

BVLGARI
Parfüm
1.344 TL



INESTA
Güneş Gözlüğü
270 TL



ALDO
Ayakkabı
700 TL



LCW
Cüzdan
50 TL





KOTON
Pantolon
199,99 TL

FIRST COMPANY
Tişört
89,90 TL



SHEFAME
Çanta
199,90 TL



KOTON
Pantolon
179,99 TL

DENİM ENERJİSİ

Gün içerisinde hareketlerinizi özgürleştirerek kendinizi çok daha öz güvenli hissedebileceğiniz denim pantolonlar, gömlekler ve bunlara uyum sağlayacak birbirinden enerjik parçalar... Baharın enerjisiyle bütünlük sağlayabileceğiniz kombinler Özdilekteyim ile bi tıkla kapınızda!

KOTON
Pantolon
179,99 TL



SHEFAME
Cüzdan
99,90 TL



MAVİ
Pantolon
259,99 TL



NIKE
Şapka
299,90 TL

SALOMON
Ayakkabı
899,99 TL



FIRST COMPANY
Tişört
89,90 TL





FIRST COMPANY
Gömlük
149,90 TL



UNDER ARMOUR
Ayakkabı
699,90 TL



KOTON
Tişört
49,99 TL



FIRST COMPANY DENIM
Pantolon
249,90 TL



LACOSTE
Gözlük
1.299 TL



FIRST COMPANY
Gömlük
129,90 TL



FIRST COMPANY DENIM
Pantolon
249,90 TL



MAVİ
Pantolon
249,99 TL



FINESUITS
Cüzdan
59,90 TL

DANIEL KLEIN
Saat
456 TL



FIRST COMPANY
Kemer
39,90 TL



FIRST COMPANY DENIM
Gömlük
129,90 TL



BAHARIN HABERCİSİ SPORTİF MİNİKLER

PANÇO
Yağmurluk
340 TL



KOTON
Eşofman Altı
100 TL



KINETIX
Spor Ayakkabı
150 TL



LCW
Eşofman Takımı
130 TL



H&M
2'li Kardeş Seti
380 TL

DEFACTO
Şapka
80 TL



H&M
Hırka
180 TL



KOTON
Hırka
130 TL



Q&Q
Saat
285 TL



DEFACTO
Matara
50 TL





LCW
Eşofman Takımı
120 TL

PANÇO
Yağmurluk
300 TL



DEFACTO
Şapka
50 TL



KOTON
Sweatshirt
90 TL



BLACK DEER
Spor Ayakkabı
410 TL



H&M
Sweatshirt
180 TL



Baharın enerjisiyle yarışan çocukların o neşe dolu bitmek bilmeyen enerjisini, gardıroplarına taşıyoruz. Baharın gelişine özel renklerle hem rahat hem de birbirinden renkli ve sevimli ürünleri sizin için derledik.

NIKE
Çanta
360 TL



H&M
Eşofman Altı
50 TL



DEFACTO
Matara
50 TL



H&M
2'li Kardeş Seti
380 TL



YAŞAM ALANLARINDA YILIN RENGİ: VERY PERİ

Pantone Renk Enstitüsü tarafından her yıl belirlenen yılın rengi, bu sene mevcut renkler arasından değil de iki ayrı rengin birleşimiyle oluşturuldu. Mavinin sabitliği ve kırmızının enerjisinin harmanlanmasıyla karşımıza çıkan Very Peri, moda ve dekorasyondan aksesuara kadar pek çok noktada hayatımıza girmeye başladı bile... Biz de sizler için Very Peri ile ev dekorasyonunuza yön verecek fikirler hazırladık. Ufacık detaylardan köklü değişikliklere kadar yılın rengiyle evinize dokunuşlar yapmak, pek çok kişiye göre lavanta rengini çağrıştıran Very Peri ile evinizde çiçekler açtırmak, baharı yaşam alanlarınızda mis gibi karşılamak için buyrun yazımıza...

EVİNİZİN KALBİNDE BİR LAVANTA BAHÇESİ

Komple bir salon değişikliği hem masraflı hem de yorucu olabileceğinden sizin için önerimiz, ufak değişikliklerle salonunuzda büyük etkiler yaratmanız. Evinizin kalbi salonunuzu, yılın renklerine bürümek için Very Peri tonlarında çerçeveler ve dekoratif objeler kullanabilirsiniz. Hatta yeni almaktan kaçınıyorsanız ufak bir fırça darbesiyle salonunuzdaki objeleri Very Peri tonlarında renklendirebilirsiniz.

BALKON VE BAHÇELER ARTIK DAHA SICAK

Hazır yaz ayları yaklaşıyorken balkon ve bahçelerinizi Very Peri ile doldurmaya ne dersiniz? Gün ışığı kontrastını harika bir tonda yakalayabileceğiniz bahçe ve balkonlarınızda Very Peri ile daha sıcak bir atmosfer yaratabilirsiniz. Balkon ve bahçe mobilyalarınızda değişim yapma fikrine sıcak bakmıyorsanız kırlent, masa örtüsü, kilim, saksı, çiçeklik gibi eşyalarla dekorasyonunuzu zenginleştirebilirsiniz.



DİKKAT ÇEKİCİ SADELİKTE MUTFAKLAR

Mutfak ve yemek alanları pek çoğumuz için gün içinde en çok vakit geçirilen noktalardan biri. Ev dekorasyonumuzu yılın rengine göre kodlayacaksa mutfağın veya yemek odalarının es geçmek olmaz. Bu alanlarda duvarlardan işe başlamak, hem en kolay hem de en göz alıcısı hem de daha az maliyetli olacaktır. Duvar boyamaktan kaçınıyorsanız yemek masanızı konumlandırduğunuz alanın bir kısmını Very Peri tonlarında ya da desenlerinde duvar kağıdıyla kaplayabilirsiniz.

SUNUMLARINIZDA EŞSİZ DOĞALLIK

Yemek odası ya da mutfaklarınızın duvarlarında yakaladığınız huzur veren bu tonu, sunumlarınıza da yansıtabilirsiniz. Keyifli akşam yemekleri, mutluluk veren kahvaltı masaları, ikramlıklar ve çay saatleriniz için eşsiz doğallıkta konuk olan Very Peri'yi; bardaklarda, servis tabakalarında, peçetelerde, masa örtüsü ve aksesuarlarda derseniz lavanta deseni ile birlikte kullanabilirsiniz.



GÜNE SAKİN VE ENERJİK BİR MERHABA

Mavinin sakinliğini hissedebileceğiniz, kırmızınınsa enerjisiyle güne başlayabilmek adına Very Peri için kolları sıvayalım. Yatak odanızı baştan sona Very Peri ile donatacağınız gibi ona en yakışan renklerden gri, krem ve bej tonlarını da kullanabilirsiniz. Very Peri tonları ve desenleriyle hazırlanmış yatak odası tekstili ürünlerine grinin dengeleyici tavrıyla tasarlanmış bir halı tercih edebilirsiniz.

LAVANTA BAHÇESİNDE MIŞIL MIŞIL BİR UYKU

Dinlendirici özelliğinin yanı sıra pastel ve soft oluşuyla da bebek odalarında değerlendirilebilecek Very Peri'yi, somon, açık yeşil ve turuncu renkleriyle bir araya getirebilir; daha soft bir görünüm içinse açık gri tonları, bej ve krem renklerini tercih edebilirsiniz. Very Peri beşik ve mobilyalarınızı, duvarlarınıza hayat katacak duvar kağıtlarıyla destekleyebilirsiniz. Very Peri'nin enerjisiyle bebeğiniz için oluşturacağınız bebek odasında, lavanta bahçesindeymiş gibi huzur dolu anlar geçirebilirsiniz.



Evinizin Kalbinde Bahar Esintisi

Mutfak ve salonlarınız için toprak, su ve gökyüzünün renginden ilham alan, yaşam alanlarınızda dingin bir tazelenme hissi yaratacak ürünleri sizin için seçtik. Bu güzel mevsimin etkilerini, yapacağınız küçük değişikliklerle evinizin kalbi salon ve mutfaklarınıza taşıyabilirsiniz.

TEKZEN
Çerçeve
15 TL



GALLERY CRYSTAL
Kurabiyelik
180 TL

PAŞABAHÇE
4'lü Bardak
99,95 TL



SCHAFFER
Şekerlik
50 TL



HOMETIME
Royal Garden Oda Kokusu
49,95 TL

PAŞABAHÇE
Vazo
345 TL



ENZA HOME
Abajur
550 TL



LCW HOME
3'lü Dekoratif
Duvar Tablosu
140 TL



GALLERY CRYSTAL
Hasır Tepsi Seti
535 TL

GALLERY CRYSTAL
6'lı Fincan Takımı
190 TL

KOÇTAŞ
Halı
650 TL



LCW HOME
Cam Vazo
70 TL



KOÇTAŞ
Kirlent Kılıfı
25 TL



KOÇTAŞ
Duvar Saati
250 TL

GALLERY CRYSTAL
6'lı Çay Seti
200 TL



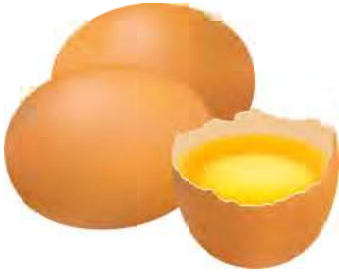
LCW HOME
Masa Süsü
30 TL



BAHARDA ENERJİNİZİ YÜKSELTECEK BESİNLER!

Kış boyunca daha az harekete alışan vücudumuzun ve yavaşlayan metabolizmamızın baharın gelmesi ve doğanın canlanmasıyla birlikte değişen ısı, ışık ile nem oranına adapte olmaya çalışması, bahar yorgunluğuna sebep olabiliyor.

Sonuç ise yorgunluk, huzursuzluk ve uyku hali! Ancak bahar yorgunluğu önlenemez bir durum değil. Özellikle A, C ve E vitaminleri gibi bağışıklık sistemi üzerinde önemli rol oynayan vitaminlerden zengin besinleri tüketerek, bolca su içerek ve düzenli egzersiz yaparak bahar yorgunluğunun önüne geçebiliriz. Ayrıca bazı besinleri soframızdan eksik etmememiz de baharı zinde geçirmemizde kilit rol üstleniyor! Peki baharda hangi besinleri düzenli tüketmeliyiz? **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu**, baharda zindelik sağlayan besinleri anlattı ve önemli bilgiler verdi!



YUMURTA

Yumurta, içeriğindeki zengin protein sayesinde özellikle bahar yorgunluğuyla savaşan önemli bir besin. İçerdiği kolin, hücre çeperinin korunmasına yardım ederken biyotin ve A vitamini de bağışıklığı güçlendiriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu içeriğindeki biyotinden yararlanabilmek için yumurtanın doğru pişirilmesi gerektiğini belirterek, “İyi pişmiş yumurtada yeşil halka oluşmamasına dikkat edilmeli, çünkü demir - sülfür olarak adlandırılan bu halka, demirin vücutta kullanımını engelliyor. Sağlığımız üzerindeki pek çok faydası nedeniyle günde bir adet yumurtayı mutlaka tüketin.” diyor.



ÇİLEK

“İçerdiği antosiyanin maddesiyle yüksek antioksidan özellik gösteren çilek, vücudun bahar yorgunluğuyla savaşmasına katkı sağlıyor.” diyor Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu, çileğin aynı zamanda B6 vitamin içeriğiyle stresli durumlarda sakinleşmenize destek olduğunu belirtiyor. Günde 10 - 12 adet çilek tüketmeniz bir porsiyon meyveye denk geliyor.

KİVİ

Kivi, içerdiği bol miktarda C vitamini sayesinde bağışıklığın güçlenmesinde önemli role sahip. Yapılan çalışmalar, kivin ruh halimizi iyileştirdiğini ve daha enerjik hissetmemizi sağladığını gösteriyor. Kivi kahvaltınızda yumurtayla birlikte tüketmeniz güne daha enerjik başlamanıza destek sağlayacaktır.



YENİ

Oral-B

SAF KORUMA VE TEMİZLİK.

%100
ORGANİK BAMBOO
FIRÇA SAPI

DUYARLI BİR
ŞEKİLDE ELDE
EDİLMİŞ
BAMBU



Bamboo

Oral-B

DUYARLI BİR
ŞEKİLDE ELDE
EDİLMİŞ
BAMBU



Bamboo
KÖMÜR

Oral-B





ERİK

Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Uzunoğlu erik'in yüksek C vitamini içeriğiyle demir emilimini artırdığını belirterek, "Erik sahip olduğu antioksidan özellikler sayesinde bağışıklık sistemini destekliyor ve yorgunluğa karşı vücut direncini artırıyor." diyor.



ELMA

Posa kaynağı yönünden zengin olan elma, bağırsak sağlığını destekliyor ve antioksidan bir vitamin olan C vitamini açısından zengin yönüyle de bahar yorgunluğunun etkilerini azaltmada destek sağlıyor. Günde bir adet elma tüketmeniz bir porsiyon meyve ihtiyacınızı karşılıyor.

CEVİZ



E vitamini içeriğiyle bağışıklık dostu ve değerli yağ asit örüntüsüyle beslenmemizde mutlaka yer vermemiz gereken ceviz, içerdiği antioksidan polifenolik bileşenler ile kabuk kısmında bulunan lif sayesinde bahar yorgunluğunun vücutta yol açtığı stresle savaşıyor. Baharı zinde geçirmek için günde 2 adet ceviz tüketmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz.



ISPANAK

En zengin antioksidan kaynaklarından biri olan ıspanak, içerdiği magnezyum, demir ve potasyum içeriğiyle vücut direncinin artırılmasında rol oynuyor, bu sayede bahar yorgunluğuna karşı iyi geliyor. Düşük kalorisi ve zengin lif içeriğiyle bağırsak sağlığını da destekliyor. Ispanakta yüksek miktarda bulunan kuersetin, vücudun stresle savaşmasına katkıda bulunuyor.

ENGİNAR

Potasyum, magnezyum, A vitamini ve B3 vitaminine ek olarak içerdiği ciarin ile organların düzenli çalışmasına yardım ediyor. Vücut yorgunluğuyla da savaşıyor. Prebiyotik etkisiyle bağırsak sağlığını destekleyen ve düşük kaloriye sahip olan enginarı haftada 2 - 3 porsiyon tüketmeyi ihmal etmeyin.



BAHARDA ZİNDE OLMANIN 5 PÜF NOKTASI!

- ▷ Güne mutlaka kahvaltı öğünüyle başlayın. Öğün atlamayın.
- ▷ Yüksek glikemik indeksli besinler, kana hızla karışarak kan şekerini hızla yükseltip, düşürüyor. Kan şekerindeki bu dalgalanmalar yorgunluk ve uyku haline neden oluyor. Düşük glikemik indeksli besinler tüketmeniz, kan şeker kontrolünü sağlamada en iyi tercih olacaktır.
- ▷ Haftalık toplamda 150 dakika olacak şekilde, en az 3 gün 45 - 50'er dakika tempolu yürüyüş yapmaya özen gösterin. Yürüyüş hem kilo kontrolünü sağlıyor hem de kendinizi daha enerjik hissetmenize yardımcı oluyor.
- ▷ Yeterli uyku, fiziksel ve ruhsal stres yönetimi üzerinde etkili oluyor. Ayrıca bağışıklık sistemini destekleyici sitokinlerin salınımı uyku sırasında gerçekleşiyor. Uykudan 1 - 2 saat önce besin tüketimini kesmeniz uyku kalitesini artıracaktır.
- ▷ Su tüketimi, vücuttaki toksinlerin uzaklaştırılması, bakteri ile virüslerin etkisiz hale getirilmesi ve vücudun zinde kalması için çok önemlidir. Kilo başına 30 ml olarak hesaplayarak yeterli su tüketimini her gün sağlamalısınız. Kahve ve çayın suyun yerini tutmayacağı gibi vücuttan kaybedilen su miktarını artıracığını da göz ardı etmeyin.

YUMUŞ DETERJAN

ÇOK İYİ ÇIKTI!



*Her ürün özelindeki faydaya ilişkindir.

BİR RAMAZAN GELENEĞİ

HURMA

Ramazan ayında sofralarımızdan eksik etmediğimiz hurma, lif yönünden zengin olmasının yanı sıra potasyum, magnezyum, bakır ve B vitaminleri içeriyor. Ayrıca bağıışıklığımızı güçlendiren antioksidan yönünden de oldukça zengin bir besin. İçerdiği bu vitamin ve minerallerle hurma, tam bir şifa meyvesi olarak nitelendiriliyor. Hem tok kalmamızı sağlayan özelliği hem de yüksek vitamin ve mineral içeriği nedeniyle özellikle oruç tutarken mutlaka tercih edilmesi gerekiyor. **Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Yeşim Özcan**, hurmanın sağlığımız üzerindeki önemli faydalarını anlattı, önemli önerilerde bulundu!



Tok Tutuyor

Beslenme ve Diyet Uzmanı Yeşim Özcan hurmanın yüksek lif içeriğiyle uzun süre tokluk hissi sağladığını belirterek, "Hurmanın yanında ceviz ve badem gibi kuru yemiş tüketmenizde fayda var. Böylece kan şekerinizde ani değişiklik oluşturmayacağı için oruç tutarken halsizlik gibi sorunlar yaşamazsınız." diyor.

Bağışıklığı Güçlendiriyor

Özellikle pandemi döneminde bağışıklık sistemi daha da önem kazandı. Ramazanda sofraların vazgeçilmezi hurma, içerdiği antioksidanlar sayesinde bağışıklığı da güçlendiriyor. Üzerine tahin eklerseniz hurma daha lezzetli ve doyurucu olacaktır.

Baş Ağrısına Karşı Etkili Oluyor

Hurma içerdiği magnezyumla baş ağrısını hafifletmeye yardımcı olabilir. Oruç tutarken baş ağrısı sorunu yaşıyorsanız özellikle sahurda hurma tüketmenizde fayda var. Hurmanın yanında bol su içmeyi de unutmayın, çünkü baş ağrısının nedeni su eksikliği de olabilir.

Yorgunluğa İyi Geliyor

Ramazan ayında öğün sayısının azalmasıyla birlikte halsizlik ve yorgunluk problemleri sıkça yaşanıyor. İçeriğindeki B vitaminleri sayesinde hurma, enerji sistemlerinin daha iyi çalışmasını sağlayarak, yorgunluğa da iyi geliyor.

Kalp Sağlığını Koruyor

Hurma potasyumdan zengin bir meyve olduğu için vücudun sıvı ve elektrolit dengesini sağlıyor. Bu etkisiyle kan basıncını dengeleyerek tansiyonun düzenlenmesine yardım ediyor.

Kas Ağrularını ve Krampları Önüyor

Yüksek miktarda potasyum içeriğine sahip hurma, içeriğindeki potasyum sayesinde kas ve eklem ağrısı, kramp, yorgunluk ile halsizlik gibi semptomlara iyi geliyor.

Kemik Yapılarını Güçlendiriyor

Hurma içerdiği kalsiyumun etkisiyle kemik yapılarını güçlendiriyor. Özellikle ilerleyen yaşlarda kadınlarda sık görülen osteoporoz riski için hurma öneriliyor.

Sindirim Sistemini Düzenliyor

Hurma bol lifli yapısıyla sindirimi de rahatlatıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Yeşim Özcan, hurmanın mide asidini dengelediğini ve ani acıkma ile mide yanmalarını önlediğini belirterek, "Bu etkileri nedeniyle mide problemi yaşayan kişiler de hurmayı rahatlıkla tercih edebilir." diyor.

RAMAZANA ÖZEL HURMA TOPLARI

Ramazan ayında sofralardan eksik edilmeyen hurmayla sağlıklı ve lezzetli atıştırmalıklar da yapabilirsiniz. Yapımı oldukça kolay ve pratik olan hurma topları bu atıştırmalık tariflerinden sadece biri... Hem kendiniz için hem de misafirlerinize ikram edebileceğiniz mini tarifimiz sizlerle. Şimdiden afiyet olsun.

Malzemeler:

- 4 - 5 adet hurma
- Fındık içi
- Hindistan ceviz

Yapılışı:

4 - 5 adet hurmayı çekirdeğinden çıkararak sıcak suda bekletip üzerine fındık ekleyin. Ardından her iki malzemeyi bir kapta iyice karıştırarak doğrayıcıdan geçirin. Elinizde minik toplar yapın ve Hindistan cevizine bulayın. Biraz dinlendirdikten sonra afiyetle tüketebilirsiniz.



TAM ZAMANI

Doğanın canlanarak tüm canlıları harekete geçirdiği, yılın en canlı ve cıvı cıvı aylarına geldik. Mevsimin ruhuna uygun kendinizi daha iyi hissedeceğiniz ve Tam Zamanı diyebileceğiniz öneriler hazırladık. Sizi ve çevrenizdekileri harekete geçirecek yeniliklere keyifle selam vermeye hazırsanız şimdiden iyi okumalar dileriz.

BAHARIN EN ÖZEL PAZAR KAHVALTISINI YAPMANIN...

Kimileri için vazgeçilmez, kimileri içinse adeta bir keyif olan kahvaltının en lezzetli hali sanıyoruz ki pazar kahvaltılarıdır. Çeşitli lezzetlerin sofralarda buluştuğu, ailenin tek bir masada bir araya geldiği bu en güzel öğünü, güne daha güzel bir başlangıç yapmak için açık havada denemenin tam zamanı! Baharın müjdecisi yemyeşil doğanın içinde yapacağımız baharın ilk pazar kahvaltısı, eminiz ki size çok iyi gelecek.



SOSYAL MEDYADA İÇERİK ÜRETMENİN...

Herkesin bir ilgi alanı vardır değil mi ya da çok iyi yaptığı bir şey... Peki neden yeteneklerinizi aynı ilgi alanına sahip kişilerle paylaşmıyorsunuz? Eğer siz de tecrübelerinizi paylaşmak, paylaşırken yeni şeyler öğrenmek ve profesyonelleşmek istiyorsanız sosyal medyada kendinize uygun bir mecrada profil oluşturarak ya da sayfa açarak içerik üretmenin tam zamanı!



ŞEHİR TURUNA ÇIKMANIN...

Güzel havaların gelişiyle evde geçirilen zamanlar azalıyor. Dışarıda neler yapacağınıza gelecek olursak şehir turuna çıkmanın tam zamanı! Çok iyi bildiğiniz caddeleri, defalarca uğradığınız meşhur çarşıları bir de turist gözüyle gezmek iyi bir fikir olabilir. Belki de uzun zamandır gitmek istediğiniz ama ertelediğiniz gezi noktaları için harekete geçmenin vakti gelmiştir. Kendi şehrinizde gitmediğiniz yerleri belirleyerek ve gerçekten görülmeye değer olanları ziyaret edebilirsiniz.

KENDİ BAHÇENİZİ OLUŞTURMANIN...

Bahçe işleri ve toprakla uğraşmaktan keyif alıyorsunuz ama uygun bir alana sahip değilseniz balkonunuzda veya mutfak tezgahınızda küçük bir bahçe oluşturmanın tam zamanı! Balkonunuza uygun alacağınız saksılarla mevsime uygun ekebileceğiniz domates veya çilek fidanları satın alabilirsiniz. Eğer bu mini bahçeyi balkonunuzda değil mutfağınızda ya da pencere önünüzde oluşturmak isterseniz biberiye, kişniş ve nane sizler için uygun olacaktır.



MOBİLYALARINIZI YENİDEN DÜZENLEMENİN...

Sürekli evde vakit geçiriyor ve sıkılıyorsanız evinizde değişiklik yapmanın tam zamanı! Bu değişiklik için mobilyalarınızı yeniden düzenleyebilir ve daha kullanışlı bir plan elde edebilirsiniz. Üstelik bunu tek başına ya da size yardım edecek bir kişiyle de kolayca yapmanız mümkün. Koltuklarınızın, masanızın ve sehpalarınızın yerini değiştirerek hem eğlenceli bir antrenman yapacak hem de yeni bir bakış açısı elde edeceksiniz.

MUTFAĞINIZI RAMAZANA HAZIRLAMANIN...

Ramazan ayına az kaldıysa mutfak hazırlıklarına başlamanın tam zamanı! Sahur ve iftar sofraları için birbirinden doyurucu lezzetler hazırlamak oldukça vakit alıyor. Bu sebeple size vakit kazandıracak birkaç önerimiz olacak. Kuru baklagilleri şimdiden haşlayarak buzlukta muhafaza edebilirsiniz. Sarma ve mantu gibi iftar sofralarının aranan lezzetlerini de hazırlayarak iftar sofralarında değerlendirebilirsiniz. Hatta köfte harcınızı hazırlayıp şekil vererek buzlukta saklayıp zamanı geldiğinde fırında ya da ocakta pişirebilirsiniz.





SAKURA ZAMANI

Bahar aylarının habercisi çiçeklerin en güzeliyle donattık bu sayımızı... Sizi oturduğunuz yerden alarak tarihi çok eskiye dayanan sakura zamanına götürüyoruz. Mart, nisan ve mayıs aylarının gelmesiyle bembeyaz ve pembeli çiçeklerle baharı müjdeleyen kiraz ağaçlarının menşesi, Japonya'ya ait olsa da sakuraları ülkemizde de görmek az da olsa mümkün. Öncesinde sakura diyarı Japonya'nın en popüler merkezlerinden Osaka kentine; sonrasında ise bu güzellikleri Türkiye'de nerelerde görebileceğimize gelin birlikte bakalım.

BAHARIN MÜJDECİSİ

SAKURA

Japonya denilince akla ilk gelenlerden biri olan sakura yani kiraz ağaçlarının çiçek açması, görsel güzelliğinin ötesinde ülke kültürü için de anlamı oldukça büyük. Japon kültüründe sakuralar, yaşadığımız anın tadına varmaya ve hayatın faniliğine işaret ediyor. Büyüleyici güzelliğinin çok kısa sürmesi ise yaşamın değerinin farkına varmamız gerektiğini hatırlatan bir sembol haline geliyor. Yani kısaca ömrün kısalığı ve yeniden doğuşunu simgeleyen sakuraların çiçek açtığı yerlerde insanların kutlamalar yapmasıyla Japonlara özgü Hanami geleneği oluşuyor. Dönemsel tarihleri olan etkinlik ve olaylar, yaklaşık üç hafta süren sakura zamanına özellikle denk getiriliyor. Yılda bir kez şahit olabileceğiniz baharın göz kamaştırıcı habercilerinden sakura zamanına Osaka'da tanık olmanız dileğiyle...



OSAKA KALESİ

Japonya'nın en ünlü simgelerinden Osaka Kalesi, 16. yüzyılda Japonya'nın ikinci büyük birleştiricilerinden olan Hideyoshi Toyotomi tarafından inşa ettirilmiştir. Şu an ziyaretçilerini geniş bir bahçe içerisinde karşılayan kale, Burdock tarzı denilen özel bir yapım tekniğiyle inşa edilmiştir. 60 bin metrekare alanda 58 metre yüksekliğe sahip olan Osaka Kalesi, sakura zamanı ziyaret edilecek en güzel yerlerden biri olarak biliniyor.



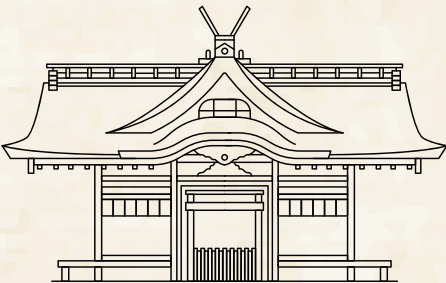


TSUTENKAKU KULESİ

Tsutenkaku Kulesi 1912 yılında Fransa Paris'teki Eyfel Kulesi örnek alınarak inşa edilmiştir. Osaka şehir merkezinde yer alan kule, 91 metre yüksekliğe sahiptir. Asya'nın en yüksek kulelerinden olan Tsutenkaku, etrafındaki alışveriş noktalarıyla ziyaretçiler için hareketli ve canlı çekim merkezlerinden biridir. Renkli neon ışıklandırmalarla etrafı sarılan kulenin en yüksek noktasına çıkarak, Osaka manzarasının keyfini çıkarabilirsiniz.

SUMIYOSHI MABEDİ

Japonya'nın en eski tapınaklarından biri olan Sumiyoshi Mabeti'nin, MS. 211'de inşa edildiği tahmin ediliyor. Gölü, parkı ve köprüsüyle mutlaka görülmeye değer olan bu yer, kent merkezine 15 dakikalık bir uzaklıkta bulunuyor. Balıkçıları ve denizcileri koruduğu bilinen Japonya'nın en eski ibadethanelerinden Sumiyoshi Mabeti, Japon mimarisinin saf bir örneği olarak kabul ediliyor.



SAKURALARIN TÜRKİYE'DE GÖRÜLDÜĞÜ YERLER

Türkçe'de meyve vermeyen süs kirazı anlamına gelen sakuralara Japonya'daki gibi olmasa da Türkiye'de de rastlamak mümkün... İstanbul Anadolu Yakası'nda bir, Avrupa Yakası'nda ise iki olmak üzere bu güzellikleri görebileceğiniz üç ayrı nokta:

Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi

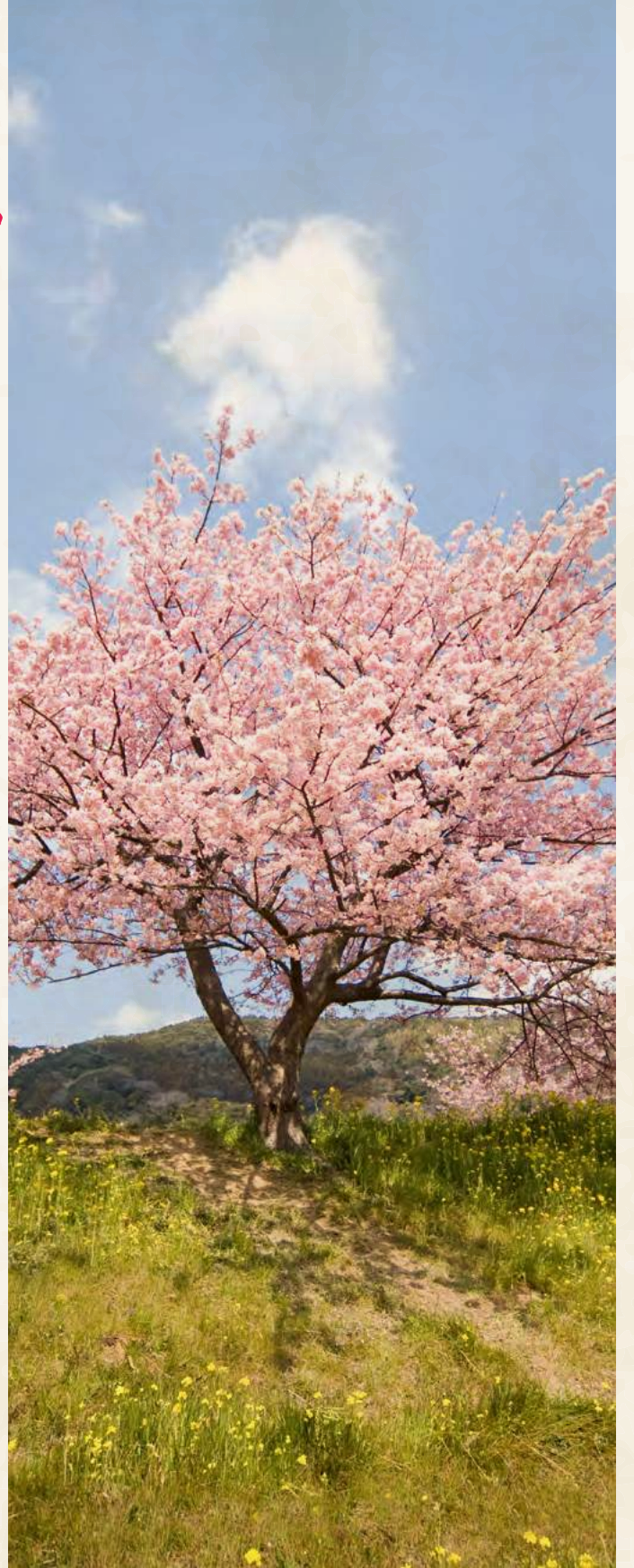
Çok sayıda sakura ağacının bulunduğu Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi, İstanbul Ataşehir'de yer alıyor. 1995 yılında yapılan park, 2002 yılında ziyarete açılmıştır. Koca bir pembe buketi anımsatan bu ağaçlar, mart - nisan aylarında ziyaretçilerine unutulmayacak güzellikte anlar sunuyor.

Baltalimanı Japon Bahçesi

İstanbul'un Sarıyer ilçesinde yer alan Baltalimanı Japon Bahçesi, Japonya ve Türkiye işbirliğiyle kurulmuştur. İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından yönetilen bu park, Japonya'nın simgesi sakuralarla donatılmasının yanı sıra dört mevsimin güzelliklerinin yaşanacağı noktalardan biri olarak misafirlerini ağırlıyor.

Emirgan Korusu

Türkiye'deki en yaşlı sakura ağaçlarına Emirgan Korusu'nda rastlayabilirsiniz. İstanbul Sarıyer'de bulunan Emirgan Korusu'ndaki bu sakuralar, ülkemizdeki en uzun ve en yaşlı sakura ağaçlarıdır.





ÖFKENİZE DUR DEYİN!

Gerçekleştirilememiş isteklere ve istenmeyen sonuçlara verilen bir tepki olan öfke, uygun biçimde ifade edildiğinde yapıcı, doğal ve sağlıklı bir duygudur. Ancak öfkenin hafif bir rahatsızlık halinden şiddete kadar varabileceğini ve kişinin bu duyguyu kontrol edemediğinde yaşam kalitesinin bozularak bu duygunun kölesi haline geldiğini hissedebildiğini belirten **Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Ezgi Dokuzlu**, "Öfkenin şiddeti kişiden kişiye veya olaydan olaya değişebilir. Her insanın stresli bir duruma veya tehdit içeren bir olguya karşı tutumu aynı olmayabilir. Birtakım yaşanmışlıklar veya genetik etkenlerden dolayı bazı kişilerin strese karşı daha düşük toleransı olabilir. Diğer önemli nokta ise iletişim becerisidir. İletişim becerisi zayıf olan kişiler kendilerini ifade edemediklerinde öfkeleri şiddetlenebilir." açıklamasında bulundu.

Öfke sırasında diğer tüm duygularda olduğu gibi vücutta birtakım değişimlerin olduğuna dikkat çeken Uzman Psikolog Ezgi Dokuzlu, "Kalp hızımız ve tansiyonumuz yükselir, nefes alışverişimiz sıklaşır. En önemlisi ise yoğun öfke sırasında sağlıklı düşünme yetisi ve iletişim becerileri zayıflar bu da kişiyi çaresiz hissettirebilir." dedi. Öfkeye neden olan durumların genellikle yaşamdaki çeşitli aksaklıklar, trafik, iş stresi, maddi zorluklar, kayıplar, kişinin kendi ile ilgili hoşnutsuzlukları, kendini ifade edememe, yoğun kaygılar veya sağlık problemleri olduğunun altını çizen Uzman Psikolog Ezgi Dokuzlu, "Şiddetli öfke hali sırasında karşınızdaki kişiye kendinizi doğru aktaramadığınızda iletişim sağlıksız hale gelmektedir. Bu da sizde daha fazla öfke ve daha fazla olumsuz duygulara neden olur. Öfke, kontrolden çıktığı zaman zihinsel performansı da ciddi ölçüde etkiler. Konsantrasyonda bozulmalara, unutkanlığa, motivasyon kayıplarına, akademik başarısızlıklara sebep olabilir." şeklinde konuştu.

~~~~~  
**"Öfke yönetiminin amacı, öfkeyi ortadan kaldırmak değil bu duyguyu kontrol altına almak..."**  
~~~~~

Öfke yönetiminin amacı, öfke duygusunu tamamen ortadan kaldırmak değil bu yoğun duygunun şiddetini yönetebilmek veya öfke halindeki davranışları kontrol altına almayı öğretmek olduğunu vurgulayan Uzman Psikolog Ezgi Dokuzlu, "Çözüm yolu ise sizi öfkelendiren etkenlerden, olaylardan veya kişilerden kaçmak değil bu gibi etkenler karşısındaki tepkilerinizi duruma uygun biçimde kontrol altına almaktır. Öfke ile baş etmek için iletişim tarzınız önemlidir. Olaylara verdiğiniz tepkilerde yapıcı bir yol izlemelisiniz. İhtiyaçlarınızı ve isteklerinizi net olarak belirlemeli sonrasında bunları çevrenizdeki insanları kırmadan ve kendinizi yıpratmadan gerçekleştirmek için ne yapacağınıza karar vermelisiniz. Öfkeniz kontrolden çıktıysa ve hafifletemiyorsanız en önemlisi yaşam kalitenizi bozuyorsa ve şiddete başvurmaya başladığınızda mutlaka vakit kaybetmeden bir uzman desteği almalısınız." dedi.

Nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri ile sakinleşmeye çalışın.

Sizi rahatlatan bir olayı, kişiyi, mekanı hatırlayın.

Ne istediğinizi tanımlayın, doğru aktarmaya çalışın.

Öfkenizin şiddeti iletişiminizi olumsuz etkiliyorsa gerekirse bulunduğunuz ortamdan uzaklaşın, sakinleştiğinizde tekrar konuşmayı deneyin.

Stres seviyenizin yükseldiğini fark ediyorsanız kısa molalar verin, her gün kısa da olsa sizi rahatlatan şeylere vakit ayırın.

Öfkeye neden olana değil çözüme odaklanın.

Sıklıkla öz eleştiri yapın, yakın çevrenizin öfkenizle ilgili yorumlarını değerlendirin.

Günlük yaşantınızda "sen" dili değil "ben" dili kullanın.

Duyularınızı, düşüncelerinizi daha iyi tanıyın ve olaylara verdiğiniz tepkileri, şiddetlerini notlar olarak değerlendirin.

Daha çok empati kurmaya çalışın ve daha iyi bir gözlemci olmayı deneyin.

ÖFKEYİ YÖNETMEDE ETKİLİ 10 ÖNERİ



YENİ



parodontax

DIŞ ETİ +

HASSASIYET

& FERAHLIK



DIŞ ETİ SORUNLARINA VE AĞIZ KOKUSUNA
NEDEN OLABİLECEK PLAKLARI HEDEF ALIR, HASSASIYETİ ÖNLER.*

*Düzenli kullanım ile. PM-TR-PAD-22-00004

ŞİMDİ BAKIM ZAMANI!

Hava durumunun yüzünüzü güldürmesi ve güneşin size göz kırpması sadece ilkbaharın değil bahar bakımının da habercisidir. Kışın yıpranan cildiniz ve saçınız için size en uygun ürünleri derledik. Tercih ettiğiniz ürünlerle yeni bir mevsime sağlıklı ve bakımlı bir merhaba diyebilirsiniz!



NIVEA

Baharın gelmesiyle daha fazla özen göstermeniz gereken yüz bakımınız için günlük bakım rutininize ekleyebileceğiniz Nivea Urban Skin Detox Yüz Yıkama Köpüğü, cildi derinlemesine temizler ve pürüzleri önlemeye yardımcı olur. Gözenekleri arındırır ve cilde detoks yapar. Parlarmayı azaltarak tam sekiz saat yağ kontrolü sağlar.

Fiyat: 35 TL



NEUTROGENA

Parlama karşıtı özelliğiyle öne çıkan bu ürün tıkalı gözenekleri temizlemeye yardımcı olur. Duru bir görünüm için cildi derinlemesine temizler. İçeriğindeki taze mandalina ve misket limon kokusu ile inanılmaz bir şekilde duyuları canlandırarak cildinizin temizlenmesini sağlar. Parlaklığı gözle görünür bir şekilde azaltır. Ciltteki fazla sebumu azaltarak cildi aşırı kurutmadan gün boyunca parlak görünmemesini sağlar.

Fiyat: 43 TL

Cilt Bakımı

SCINIC

Köpüklü su içeren gözenek sıkılaştırıcı bu tonik, sebum ve ölü deriyi temizlemeye, cilde temizlenmiş ve yenilenmiş bir his vermeye yardımcı olur. Yapışkan bir his bırakmadan cilde hızlıca emilerek cildin yenilenmesini ve yatışmasını sağlar. Yüzünüzü yıkadıktan sonra pamuğu tonik ile ıslatıp cilde emilmesi için cildinizin üzerinde nazikçe masaj yaparak uygulayabilirsiniz.

Fiyat: 130 TL



FRUDIA

Green Grape Foam Pore Control Temizleyici, nem sağlamanın yanı sıra gözenekleri sıkılaştırmaya, cilde bakım yapmaya ve tahriş olmuş cildi rahatlatmaya yardımcı olur. Cildin kendi kendini arındırma kabiliyetine destek olur. E vitamininin yağ ve sebumun aşırı salgılanmasını kontrol edebilme yeteneği ile tahriş olmuş cilt için yatıştırıcı bakım sağlamaya yardımcıdır.

Fiyat: 60 TL



GLISS

Gliss'in elektriklenmeye karşı etkili olan bu bakım sütü sprey formdadır ve elektriklenen saçlarınıza kolaylıkla uygulama imkanı sunar. Anında bakım ve şekillendirme Gliss'in bakım sütüyle çok kolaydır. Doğal ve parlak bir görünüm vadeder. İşlem görmemiş saçlara göre saç kırıklarının yüzde 95'e kadar azalmasını sağlar ve saçı kökten uca pürüzsüzleştirir.

Fiyat: 50 TL



JOHN FRIEDA

John Frieda Frizz-Ease Yoğun Nemlendirici Besleyici Saç Bakım Kremi, tüm saç tipleri için uygundur. Yumuşak, elektriklenmeyen ve ışıldayan saçlar için saçı besler, nemlendirir ve tazeler. Saç yüzeyindeki hasarın onarılmasına yardımcı olur. Yıpranmış saçlar için etkili çözüm sunar.

Fiyat: 95 TL



Saç Bakımı

BEE BEAUTY

Bee Beauty Kolya Tarama Spreyi, biotin ve kafein içeren formülü ile saçı nemlendirerek kırılmalara karşı korur. Saçın kolay taranmasına yardımcı olur. Fön öncesi kullanımda saçı ısıdan dolayı yıpranmalara karşı koruyarak elektrikleştirmeyi azaltır. Nemli veya kuru saça uyguladıktan sonra kendi kendine kurumaya bırakarak dilediğiniz gibi saçınızı tarayabilirsiniz.

Fiyat: 18 TL



OGX

Dolgunlaştırıcı Biotin & Collagen Şampuan, ince telli ve hacimsiz saçların kullanımına uygundur. Sülfat içermez. Saçlara hacim kazandırmaya yardımcı olur. Saçlarınıza parlaklık vermeye çalışır. Hacimli ve daha dolgun saçlara kavuşmak için ıslak saçlarınıza bir miktar uygulayıp, köpürterek daha sonrasında durulayabilirsiniz.

Fiyat: 60 TL



MARA

Mara Orange Candy Body Butter Portakal Şekeri Yoğun Vücut Nemlendirici, mutluluk ve enerji veren portakalın kokusu ile birlikte içeriğindeki shea yağı, Hindistan cevizi yağı, kakao yağı ve aloe vera cildinizi hem besler hem de nemlendirir. İlk kullanımdan itibaren cildinizde ipeksi bir his bırakır. Uygulama için duştan sonra nemli cilt üzerine düzenli olarak uygulanmalıdır.

Fiyat: 50 TL

**BOMB COSMETICS**

Strawberry Fields Vücut Peelingi'nin içeriğinde shea yağı, silhat ve ylang ylang yağı özünü bulunur. Krem yapıdaki bu peeling, mis kokulu çilek ve taze yeşil üzüm aromalıdır. Islak cildinize masaj yaparak uygulayabileceğiniz bu krem peelingin içerisindeki küçük tanecikler, ölü derinin temizlenmesine yardımcı olur. Kullandıktan sonra durulayarak yumuşacık bir tene kavuşabilirsiniz.

Fiyat: 115 TL



El ve Vücut Bakımı

NEW ESSENTIALS

Gloow El Tırnak Bakım Yağını parmak ucu ile bir miktar alarak tırnak eti, tırnak yüzeyi ve ellerinize ovalayarak uygulayabilirsiniz. Tırnakları güçlendirir ve tırnaklarınızın sağlıklı uzamasına yardımcı olur. Tırnak etlerini yumuşatmaya, nemlendirmeye ve maniküre hazırlanmasını destekler. İçeriğindeki özel yağlar sayesinde el ve tırnakların daha pürüzsüz olması hedeflenir.

Fiyat: 40 TL

**FRUDIA**

Saf şeftali özü içeren Frudia My Orchard Soothing Peach Vücut Losyonu, cildin susuzluğunu gidermek için etkilidir ve kuruluğu önlemek için cildinizi beslemeye yardımcı olur. Hafif asidik ve yatıştırıcı jel yapısı ile bebeklerden yetişkinlere herkes için uygundur. Yüz, vücut ve el için kullanılabilir. Sulu jel dokusu pürüzsüz bir şekilde cilde yayılarak, ağır bir his bırakmadan emilir. Dış etkenlerden ve hava koşullarından tahriş olmuş ciltler için ideal bakım sunar.

Fiyat: 40 TL





BLACKspade



BU CANLILARIN ADINI DAHA ÖNCE HİÇ DUYMUŞ MUYDUNUZ?

Her anı sürprizlerle ve mucizelerle dolu doğamızda, muhtemelen daha önce var olduğunu hiç bilmediğiniz ve adını duymadığınız nadir hayvanları sizler için bir araya getirdik. Kelime dağarcığınıza yeni isimler ekleyecek olan bu canlılara gelin birlikte bakalım.

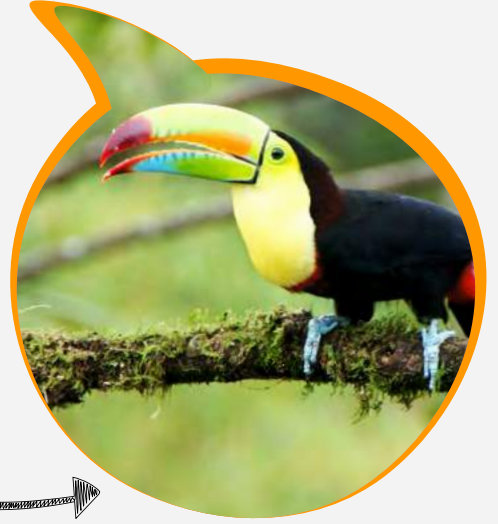


SAYGA

Kazakistan, Özbekistan, Türkmenistan, Rusya ve Moğolistan civarında yaşar. Cinsin en karakteristik özelliği, kabarık ve öne doğru uzayıp sarkmış burnuyla tozlu ve soğuk havayı filtrelemesidir. Yaklaşık 76 santimetre yüksekliğe ve 30 - 40 kilogram ağırlığa sahiptir. Mevsimsel post değişimi görülür.

TUKAN

Meksika'nın güneyinden Arjantin'in kuzeyine kadar olan Neotropik bölgede yaşayan endemik kuşlardır. 130 gram ağırlığında ve 29 santimetre boyundadır. Ağaçlarda yaşayan Tukanlar, kısa mesafe uçuş yapabilirler. Parlak renkli tüylerinin yanı sıra genellikle gagaları da renklidir. Beş cins altında kırktan fazla türü tanınmaktadır.



KOMONDOR

Tarihi 16. yüzyıla dayanan Komondorlar, Macaristan ve bölgesinde yaşamaktadır. Genellikle 60 kilogram ağırlığında ve 76 santimetre boyundadır. Kendine has ve bakım isteyen tüylü bir yapısı vardır. Oldukça cesur ve sadık olarak bilinen Komondor, kendini sahibine adanarak yaşar. Gün içinde yaklaşık 16 saat uyur.



KAPİBARA

Anavatanı Güney Amerika'dır. Oldukça tüylü bir yapıya sahip olan bu fare türü, -25 dereceye kadar düşen soğuk havalarda bile rahatlıkla yaşar. Güçlü bir kemirgen olan Kapibaraların, boyu yaklaşık olarak 1 buçuk metre arasında değişmekte ve yerden yüksekliği 65 santimetredir. Ağırlığı ise yaklaşık 70 kilogramdır. Hem suda hem de karada yaşayabilir.





RAMPAGE GAMING OYUNCU KULAKLIK RM-X1 PYTHON

- Gelişmiş sağlam kasa
- Hassasiyet 100 dB, 32 ohm. 3.5 mm jack
- Ayarlanabilir gürültü önleyici mikrofon

EVEREST 4D GAMING OYUNCU MOUSE SM-654

- Rainbow aydınlatmalı, USB bağlantılı
- 1600 DPI, 4 tuş, optik sensör
- Estetik ve ergonomik tasarım



RAMPAGE RGM GAMING OYUNCU KLAVYE KB-RX5 SCORPY

- Gökkuşuğu LED aydınlatmalı 19 tuşlu Q klavye
- Sağlam dayanıklı gövde, multimedya tuşlar
- 1.5 metre kablolu, tak çalıştır

SNOPY USB JOYPAD SG-103

- 13 tuş + USB tak çalıştır
- 1,9 metre kablo, turbo fonksiyon
- Dayanıklı sert ve ergonomik yüzey

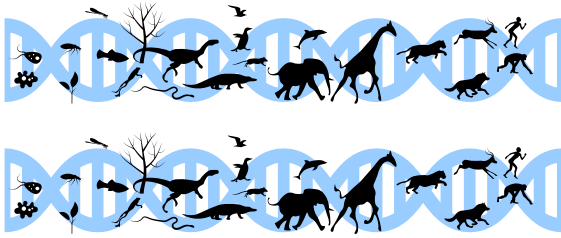


bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz @ /bakalimbiz

▶ VAKUMLAMA YÖNTEMİYLE YENİ CANLI TÜRLERİ KEŞFEDİLDİ



Herhangi bölgede var olan ve daha önce o bölgeden geçmiş hayvan türlerini tanımlamanın bir yolu bulundu. Nesli tükenmekte olan hayvan türlerini korumak için yeni bir çalışma başlatan ABD'li bir grup bilim insanı, havayı vakumlayarak o bölgeden geçen hayvan türlerinin DNA'larına ulaşarak veri elde etmeyi başardı. Kanada York Üniversitesi'nden Moleküler Ekolojist Elizabeth Clare: "Çevresel DNA ya da eDNA organizmaların ölü deri hücreleri ya da dışkılarından etrafa yayılır. Bu verilerin incelenmesi bölgedeki canlı türlerin bilgisini verir. Biz de bu bilgilere erişmek için tasarlanan araçla kelimenin tam anlamıyla gökyüzünden DNA emiyoruz." şeklinde açıklamalarda bulundu. Araştırmacıların kullandığı bu yöntemle ilk olarak Birleşik Krallık'ta 25, Danimarka'da ise 49 farklı hayvan türünün DNA'sına erişildi.

▶ HAVA VE GÜNEŞ IŞIĞINDAN UÇAK YAKITI

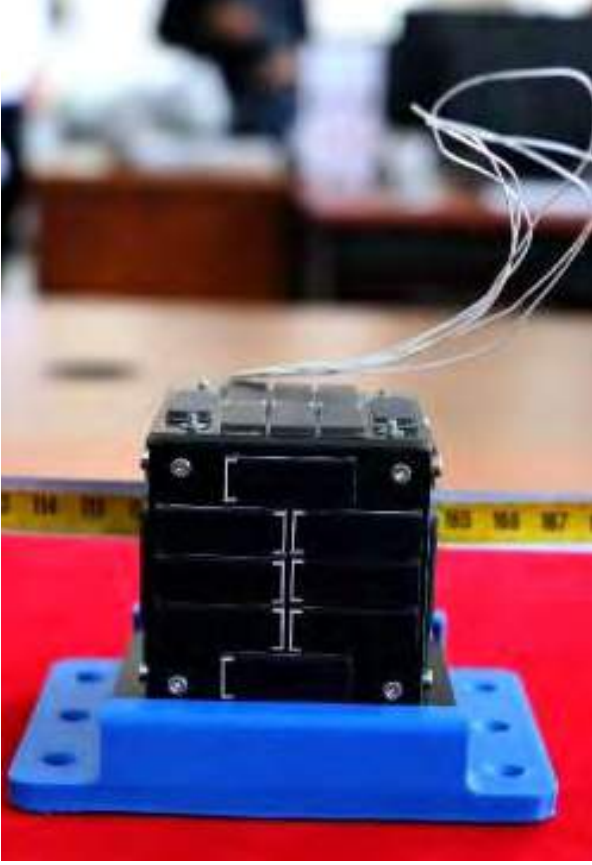


Uluslararası bir araştırma grubu, Zürih'te hava ve güneş ışığından sıvı yakıt üreten çevre dostu bir tesis inşa etti. Tesisin çalışma ilkeleriyle ilgili Nature'da yayımlanan makalede, havadan alınan karbondioksit ve su buharı güneş enerjisiyle parçalanarak ortaya singaz olarak adlandırılan, hidrojen ve karbonmonoksit gazlarından oluşan bir karışım çıktığı belirtildi. Elde edilen singaz daha sonra hidrokarbon üretiminde kullanılıyor. Her ne kadar bu hidrokarbon bileşikleri yakıldığında atmosfere karbondioksit salınsa da karbonun kaynağı zaten atmosfer olduğu için bu uçak yakıtının üretim ve kullanım süreci, fosil yakıtların aksine, atmosferdeki karbondioksit miktarında önemli bir artışa yol açmıyor. Üretim tesisinin inşasında yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanmaya yönelik yöntemlerle tüm sürecin, karbon salımının sıfıra yaklaşacağı söyleniyor.

▶ ANADOLU PARSİ GERİ DÖNDÜ



En son 1974 yılında görülen Anadolu parsi, tam 48 yıl sonra Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde bir fotokapana yakalandı. Boyları 1 buçuk metre, kuyrukları ise 1 metre uzunluğa erişebilen Anadolu parsıları, kedigiller ailesine ait canlıdır. Uzun kuyruklarıyla diğer yırtıcılardan ayrılan Anadolu parsi, kırmızı sarımsı bir zemine sahip, hayli canlı ve parlak postlarının üzerinde siyah benekler bulunur. Türkiye'de uzun bir süredir canlı olarak görülmeyen Anadolu parsi son derece güçlü kaslara ve 40 – 90 kilogram arasında değişen kütlelere sahiptir. Yapılan araştırmalar, Anadolu parsının geçmişte Batı Anadolu'da yaygın şekilde bulunduğunu gösterse de avlanma ya da canlı tutsak edilme gibi sebepler yüzünden günümüzde nesillerinin tükendiği düşünülüyordu. Yapılan bu keşifle Anadolu parsının ülkemizde varlığını hala koruduğu tespit edildi.



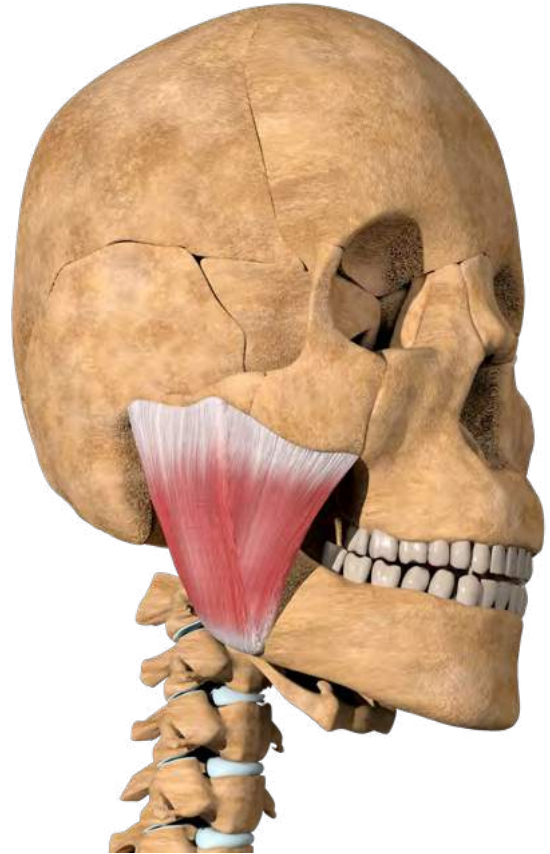
TÜRKİYE'NİN İLK CEP UYDUSU UZAYA FIRLATILDI

Türkiye'nin ilk cep uydusu olan Grizu-263A, SpaceX'in Falcon 9 roketiyle uzaya fırlatıldı. Türkiye Uzay Ajansı, resmi sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımlarla bu haberi duyururken yaklaşık 5 yıllık bir çalışmanın da sonuna gelinmiş oldu. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nde öğrencilerin oluşturduğu Grizu Uzay Takımı tarafından üretilen Grizu-263A isimli cep uydusu, yalnızca 250 gramlık bir ağırlığa sahip olduğu belirtildi. 3 Mart 1992 tarihinde Zonguldak'ta yer alan bir maden ocağında gerçekleşen Grizu patlamasında hayatını kaybeden madencileri temsil eden cep uydusu, artık uzaya taşınmış oldu. Fırlatma için İskoçya merkezli Alba Orbital firması aracılığıyla SpaceX ile bir anlaşma sağlayan ekip, bu ufak boyutlu uyduyla uzay ve Dünya arasındaki iletişimi güçlendirmeyi hedefliyor. Alçak dünya yörüngesinde 4 yıl 8 aylık bir süre boyunca görev yapacak olan Grizu-263A'nın, gelecekte Grizu Uzay Takımı'nın gerçekleştirilmesi planlanan uzay projelerine öncülük etmesi umut ediliyor.



İNSAN ÇENESİNDE YENİ BİR KAS TABAKASI KEŞFEDİLDİ

İnsan çenesinde uzun süredir tartışma konusu olan varsayımsal bir kas tabakasının varlığı doğrulandı. İsviçre'deki Basel Üniversitesi'nden Szilvia Mezey liderliğindeki bilim insanları, keşiften önce çene kaslarının en belirginini olarak kabul edilen yanakların arkasındaki kasın, şimdiye kadar varsayımsal ve tek bir derin tabakadan oluştuğunu düşündüklerini ifade etti. Yeni keşfedilen kasın hareketinin, dişler birbirine bastırıldığında yanakların arasında belirgin bir şekilde hissedildiği açıklandı. Annals of Anatomy dergisinde yayımlanan çalışma, çiğneme kaslarından biri olan masseter kasının yapısını üçüncü ve daha derin tabakada oluşan bir yapı olarak tanımladı. Dr. Mezey, yaptığı açıklamada masseter kasının bu derin bölümünün işlev açısından diğer iki tabakadan daha açıkça ayırt edilebileceğini söyledi.





Bergen

Vizyon Tarihi: 4 Mart 2022

Bir döneme damga vuran şarkıcı Bergen'in trajik olaylarla dolu hayat hikayesinin anlatıldığı dram ve biyografi türündeki filmde, başrolde Farah Zeynep Abdullah yer alıyor. Mehmet Binay ve Caner Alper'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmde, arabeskin unutulmayan kadın seslerinden Bergen'in Ankara'dan Adana'ya, oradan da yaşadığı aşkın ardından ebediyete uzanan öyküsü anlatılıyor. Acıların kadını olarak bilinen Bergen karakterine hayat veren Farah Zeynep Abdullah'a, Erdal Beşikçioğlu, Nergis Öztürk gibi isimler eşlik ediyor.



Kırmızı

Vizyon Tarihi: 11 Mart 2022

Disney ve Pixar ortak yapımı animasyon filmi Kırmızı, heyecanlandığı zaman kırmızı ve dev bir pandaya dönüşen 13 yaşındaki Mei Lee'nin hikayesini anlatıyor. Lee, duygularına her ne kadar hakim olmaya çalışsa da sık sık yaşadığı dönüşümlerle başa çıkmak zorunda kalıyor. Bu durumdan şikayetçi olan ve ailesiyle birlikte eski haline dönmek için yollarını arayan Lee'nin başından geçen olayların anlatıldığı eğlenceli filmin yönetmenliğini ise Oscar Ödüllü Domee Shi üstleniyor.



Minamata

Vizyon Tarihi: 25 Mart 2022

Aileen Mioko Smith'in yazdığı otobiyografik kitaptan beyaz perdeye uyarlanan filmde, Minamata'da bir savaş fotoğrafçısı olan W. Eugene Smith'in hikayesi anlatılıyor. Life dergisinin fotoğrafçısı Smith, Minamata halkının civa yüzünden zehirlenmesinin perde arkasını ele almak için Japonya'ya gönderiliyor. Filmin yönetmen koltuğunda Andrew Levitas otururken savaş muhabiri W. Eugene Smith'i ise Johnny Depp canlandırıyor.



PARALEL ANNELER

Vizyon Tarihi: 25 Mart 2022

Paralel Anneler filminde kazara hamile kalan ve doğum yapmak üzere olan iki bekar kadının bir hastane odasında başlayan hikayesi anlatılıyor. Travmatize olmuş ve pişmanlık yaşayan Ana ile hayatından memnun, mutlu bir karaktere sahip Janis'in arasındaki güçlü bağ, seyirciye hem dram hem de komedi türünde aktarılıyor. Filmin başrollerini Penélope Cruz ile Milena Smith paylaşıyorken filmin yönetmen koltuğundaysa Pedro Almodóvar oturuyor.





Kirpi Sonic 2

Vizyon Tarihi:
8 Nisan 2022

Altın Küre ödüllü Jim Carrey'nin başrolde olduğu filmde Sonic'in Robotnik ile yeni mücadelesi anlatılıyor. Medeniyetleri yok etme gücüne sahip olan bir zümrüdün peşine düşen Dr. Robotnik ve yeni ortağı Knuckles'e karşı Sonic ve yardımcısı Tails, dünya çapında bir yolculuğa çıkarak zümrüdü korumaya çalışıyor. Macera unsurlarının had safhada olduğu film, yarı animasyon türünde izleyiciyle buluşuyor.



Kayıp Şehir

Vizyon Tarihi:
25 Mart 2022

Kayıp Şehir, yazdığı romanda yarattığı kurgusal şehrin gerçekten var olduğunu keşfeden yazar Loretta Sage'in hikayesini konu ediyor. Loretta, son kitabının turnesindeyken kitapta yer alan antik kayıp şehrin hazinesinin var olduğuna inanarak hazineye ulaşmak isteyen bir milyarder tarafından kaçırlıyor. Loretta'yı kurtarmak için peşinden giden Alan ile başlayan destansı bir orman macerası, romantik komedi ve aksiyon tutkunlarını bekliyor.



Kuzeyli

Vizyon Tarihi:
8 Nisan 2022

İskandinav efsanelerinden uyarlanan ve 10. yüzyılda İzlanda topraklarında geçen film, babası işgal ordusunun başındaki amcası tarafından öldürülen Viking Prensi Amleth'in intikam mücadelesini anlatıyor. Amleth, intikamının yanı sıra kaçırılan annesiyle birlikte ona ait olan krallığı da geri almanın peşine düşüyor. Filmin yönetmen koltuğunda Robert Eggers otururken oyuncu kadrosunda Willem Dafoe, Nicole Kidman, Anya Taylor-Joy ve Bill Skarsgård gibi isimler yer alıyor.



Fantastik Canavarlar: Dumbledore'un Sırları

Vizyon Tarihi:
15 Nisan 2022

Fantastik Canavarlar serisinin üçüncüsü olan filmde, büyücüler dünyasının kontrolünü ele geçirmek üzere harekete geçen karanlık büyücü Gellert Grindewald ile baş etmeye çalışan Profesör Albus Dumbledore'un hikayesi anlatılıyor. Bu seride Grindewald rolü Johnny Depp'ten Mads Mikkelsen'e devredilirken Dumbledore rolünü yeniden Jude Law üstleniyor. Fantastik ve macera türündeki filmin yönetmen koltuğunda ise bir kez daha David Yates oturuyor.

BEYAZ PERDENİN FANTASTİK KARAKTERİ: ROBERT PATTINSON

Alacakaranlık serisi ile Harry Potter ve Ateş Kadehi filmlerinde canlandırdığı karakterlerle kısa sürede büyük bir üne kavuşan Robert Pattinson, Tenet ile hayranlarının karşısına çıktıktan sonra bu kez de Batman rolü ile Gotham'ın koruyuculuğunu üstleniyor.

13 Mayıs 1986 yılında Londra'da dünyaya gelen İngiliz aktör Robert Douglas Thomas Pattinson, oyunculuğa 15 yaşında bir tiyatro kulübünde adım atmıştır. Profesyonel anlamda ilk aktörlük deneyimini 2004 yılında Ring of the Nibelungs filminde yardımcı oyuncu olarak gerçekleştiren yakışıklı oyuncu, 2005 yılında Harry Potter ve Ateş Kadehi'ndeki Cedric Diggory rolüyle kariyerinde çıkış yakalamıştır. Bu rol ona geleceğin İngiliz Yıldızı Ödülü'nü getirirken tüm dünyada üne kavuşacağı Twilight serisinin kapılarını da aralamıştır.

Stephen Meyer'in romanından uyarlanan Twilight serisinin 2008'de vizyona giren ilk filminde Edward Cullen rolüyle büyük beğeni toplayan ve bu rolle adeta özdeşleşen Pattinson, yükselen popülaritesiyle gençlik ikonu haline gelmiştir. Filmin genişdeki başarısı, serinin diğer filmleri Twilight: New Moon, Eclipse, The Twilight Saga: Breaking Dawn 1 ve 2'de de

devam edince uluslararası bir üne sahip olmuştur.

Twilight serisi, Remember Me, Love & Distrust, Water for Elephants, Bel Ami filmlerindeki performanslarıyla 2012 Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye Ödülü'ne aday gösterilmiştir. 2015'te Çöl Kraliçesi filminde Nicole Kidman ve James Franco ile birlikte başrolü paylaşan Pattinson, 2017'de bir banka soyguncusunu canlandırdığı Soygun filmi ile dikkatleri üzerine çekmiş olsa da asıl beğeniye psikolojik korku türündeki The Lighthouse filmi ile toplamıştır. 2019'da Johny Depp ve Mark Rylance'la Waiting for the Barbarians filminde buluşmuş; 2020 yılında ise En İyi Görsel Efekt ve En İyi Yapım Tasarımı alanlarında Oscar Ödülü kazanan Tenet'te başrolü üstlenmiştir.

Forbes dergisi tarafından eğlence dünyasının en varlıklı kişilerini sıraladığı Forbes Celebrity 100 Listesi'nde yer alan Pattinson aynı zamanda 2010 yılında Time dergisi tarafından yayımlanan En Etkili 100 Kişi Listesi'nde de yer almıştır. Karakteristik yüz yapısıyla da öne çıkan Pattinson bir ara modellik yapmış ve müzisyen yönüyle de Alacakaranlık film müziği albümüne de 2 şarkı ile katkı sağlamıştır.

AJANDA



CHEESECAKE'LER

Dünyanın en meşhur tatlılarından biri olan cheesecake'i yapmanın püf noktalarını, 6 Mart tarihinde Mutfak Sanatları Akademisi Workshop mutfağında keşfedebilirsiniz.

Karamellisinden beyaz çikolatalısına tadı damağınızda kalacak cheesecake'leri yaparken bu işin ustalarından taban ve dolgu hazırlama, pişirme ve saklamanın en önemli tekniklerini öğrenecek, etkinlik sonunda bu lezzeti sevdiğinizle paylaşabileceksiniz.



EVGENY GRINKO

Ünlü Rus piyanist Evgeny Grinko sevenleriyle buluşmak için Türkiye'ye geliyor. Ülkemizin önemli sahnelerinde sanatını sergileyecek olan Grinko, Mart ayı boyunca Diyarbakır, Gaziantep, Kayseri, İzmir, İstanbul, Bursa ve Ankara'da dinleyicisinin karşısına çıkacak.



ÇİNGENELER ZAMANI MÜZİKALİ

Sinema eleştirmenleri tarafından bir başyapıt olarak kabul gören, 1988 yılında Emir Kusturica'nın yönetmenliğini ve senaristliğini yaptığı Çingenerler Zamanı filminin uyarlaması olan müzikal, çeşitli sahnelerde seyirciyle buluşmaya devam ediyor. Mart ayı boyunca Antalya, Adana, Gaziantep, Diyarbakır, Elazığ, Rize, Trabzon, Ordu, Samsun, Tokat, Sivas ve İstanbul'da sahnelenecek müzikal 2 perdeden oluşuyor.

MONICA BELLUCCI: MARIA CALLAS “MEKTUPLAR & ANILAR”

İstanbul Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'nde 22 Nisan tarihinde dünyaca ünlü yıldız Monica Bellucci, Tom Volf'un yazıp yönettiği Maria Callas'ın hayatına dair bilinmeyen detayların ve ilginç hikayelerin yer aldığı tek kişilik tiyatrosuyla ilk kez Türkiye'de olacak. 20. yüzyılın en büyük sesi Maria Callas'ın kariyeri, en derin ve dokunaklı hikayesi, Monica Bellucci'nin anlatımıyla sahnelenecek.



LEVENT YÜKSEL

90'lı yıllara damga vuran ve günümüzde de hala en çok sevilen müzisyenlerden biri olan Levent Yüksel, en sevilen şarkılarını Mart ayı boyunca Adana, Mersin, Diyarbakır ve İstanbul'daki dinleyicileri için seslendirecek. Başarılı sanatçı sevenlerini, güçlü sahne performansı ile kimi zaman duygulandıracak kimi zaman ise eğlendirecek.

MİNYONLAR MÜZİKALİ

Çocukların olduğu kadar yetişkinlerin de ilgisini çekmeyi başaran Minyonlar, 5 Mart'ta Ankara MEB Şura Salonu Sahnesi'nde seyirci karşısına çıkmaya hazırlanıyor. 3 Minyon'un iklim değişikliğinin sebeplerini araştırmaya başlamasıyla başlayan macera; kitap okumanın önemi, düzenli beslenme ve çevreyi temiz tutma gibi sosyal mesajlar içeriyor. Çocukların eğitimine büyük katkısı olan bu müzikalde keyif dolu bir gün geçirebilirsiniz.



KÜTÜPHANENİZ İÇİN 8 KİTAP ÖNERİSİ

Her evin olmazsa olmazı belki de pek çoğumuz için kitaplardır! Peki her kütüphanenin olmazsa olmaz kitapları nelerdir, hangileri olmalıdır? Biz de sizin için Kütüphaneler Haftası'na özel, kütüphaneniz için edinebileceğiniz kitapları derledik. Sevdiklerinize de hediye edebileceğiniz bu kitapların her birinin, sizlere yeni bakış açıları kazandırmasını dileriz.

OKÇU'NUN YOLU

Paulo Coelho

Tetsuya, ülkenin en yetenekli okçusu olarak bir köyde mütevazı bir marangoz olarak yaşamını sürdürürken bir gün uzak diyarlardan gelen bir okçu ona meydan okur. Tetsuya bu meydan okumayı kabul ederek okçuluk felsefesini hem yabancı okçuya hem de köyün delikanlılarından birine aktaracaktır. Okçu'nun Yolu'nu kaleme alan yazar kitabını şöyle ifade ediyor: "Kaleme aldığım bu metinde yay, ok, hedef ve okçu aynı gelişim ve sınama mekanizmasının bütünlüyci birer parçası."



VENEDİK TACİRİ

William Shakespeare

Eser, yakın bir dostunun sevdiği kadına kavuşmasına yardım etmek için hırslı bir Yahudi tüccara borçlanan Antonio'nun trajikomik serüvenini anlatır. Oyun türünde yazılan eser pek çok tema, karakter ve ilişki barındırması ve çok katmanlı bir olay örgüsü sebebiyle trajedi ya da komedi gibi belli kalıplara sığdırılamamış, benzersiz bir oyundur.



MISIR MASALLARI

Kamuran Şipal

Kuşaktan kuşağa aktarılan halk öyküleri olan masallar, içinde doğdukları kültürel dokunun şifrelerini taşır. Her ne kadar olağanüstü olaylardan kurulmuş bir dünyayı anlatsalar da anlatıldıkları toplumun ruhunu yansıtırlar. Kamuran Şipal'in dilimize kazandırdığı bu Mısır Masalları, edebiyatla ilgilenenlerin yanı sıra Mısır mitolojisine ilgi duyanları da mutlu edecek. Bu masallar sizi Nil Deltası'nın verimli topraklarından çölün kumlarına uzanan bir coğrafyaya götürecektir.



EMPEDOKLES'İN DOSTLARI

Amin Maalouf

Atlas Okyanusu'nda ıssız bir adada yaşayan bir adamın hikayesiyle başlayan romanda yazar, okurları Platon'un mağarasından çıkarıp Empedokles'in Dostları'yla tanışmaya davet ediyor. Yarı distopik roman özelliği taşıyan eser, Türkiye'de geniş bir okur kitlesine sahip olan Amin Maalouf'un 8 yıl aradan sonra yazdığı yeni bir roman.



HAYAL KAHRAMANLARI

Sunay Akın

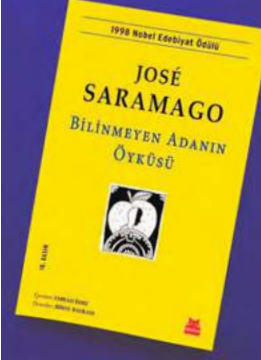
Merak duygusunu her daim canlı tutan anlatımıyla Sunay Akın, çocukluk dönemlerinin unutulmazları Teksas, Zagor, Süperman, Batman, Temel Reis, Şirinler ve Casper gibi hayal kahramanlarını bu eserinde merkezine alıyor. Onların hikayelerinin hatta daha fazlasının anlatıldığı bu eser, yazarın akıcı üslubu eşliğinde sizi geçmişe uzanan bir yolculuğa çıkarıyor.



BİLİNMEYEN ADANIN ÖYKÜSÜ

Jose Saramago

Portekizce'den dilimize çevrilen bu eserde, bilinmeyen adaların kalmadığına inanılan bir dönemde, bilinmeyen ada arama cesaretine sahip bir adamla böyle bir cesareti görüp hayatını değiştirebileceğine inanan bir kadının hikayesi anlatılıyor. Basit bir öykü anlatımı gibi duran bu roman psikolojik, romantik ve toplumsal alt metinler içeriyor.



ÜÇ BÜYÜK USTA

Stefan Zweig

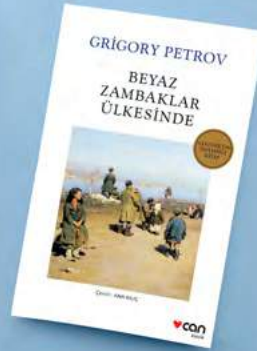
Üç büyük yazar Balzac, Dickens ve Dostoyevski'nin hayatları üzerinden yazar, okurlarını edebiyat tarihine uzanan bir yolculuğa çıkarıyor. Romanlarında toplumu anlatan yazar Balzac, aileyi ve İngiliz kültürünü ele alan Dickens ve bireyin romanını yazan Dostoyevski hem birer yazar hem de gerçek birer kişilik olarak Zweig'in bu eserinde karşımıza çıkıyor.



BEYAZ ZAMBAKLAR ÜLKESİNDE

Grigory Petrov

Yazarın Finlandiya seyahatlerinde aldığı notlardan oluşturduğu Beyaz Zambaklar Ülkesinde, 1800'lerin sonlarında Finlandiya halkının içinde bulunduğu durumu, cehaletten kurtulmak için ülkedeki aydınların verdiği olağanüstü mücadeleyi anlatır. Mustafa Kemal Atatürk'ün askeri okullarda okutulmasını istediği Beyaz Zambaklar Ülkesinde, Finlandiya'ya adanmış olmakla beraber, gelişmekte olan ülkelere rehber olacak nitelikte bir uygarlık mücadelesinin öyküsüdür.



İZBIRAKANLAR...

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

Bağımsızlığımızın sembolü İstiklal Marşı'nı yazarak tarihe iz bırakan Mehmet Akif Ersoy, İstanbul Fatih'in Sarıgözel semtinde 1873 yılında dünyaya gelmiştir. Fatih Medresesi müderrislerinden Mehmet Tahir Efendi'nin oğlu olan Mehmet Akif, 4 yaşındayken Fatih'de Emir Buhari Mahalle Mektebi'ne başlamıştır. Burada iki yıl eğitim gördükten sonra Fatih İbtidaisi'ne geçmiş ve aynı yıl babası ona Arapça dersleri vermeye başlamıştır. Rüüştiye'yi yani ortaokulu bitirdikten sonra dönemin gözde okullarından Mekteb-i Mülkiye'de (Siyasal Bilgiler Fakültesi) bir müddet okumuş ancak babasını kaybedince, Halkalı'daki Baytar Mekteb-i Âli'ye (Veterinerlik Fakültesi) parasız yatılı olarak girerek, bu okulu birincilikle bitirmiştir.

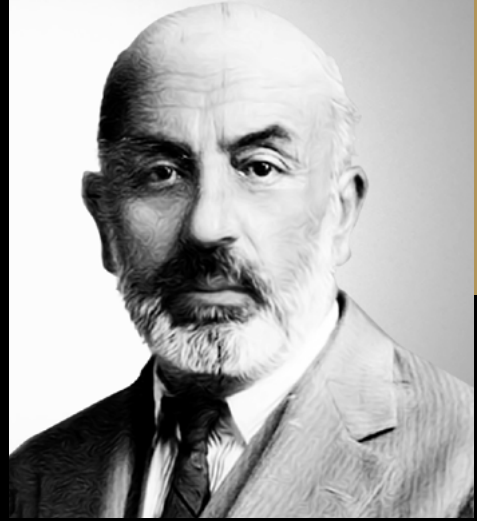
1893 yılında Ziraat Bakanlığı Veterinerlik İşleri biriminde göreve başlayan Mehmet Akif Ersoy, Veterinerlik İşleri Müdür Yardımcısı olarak sürdürdüğü görevinden 1913 yılında istifa etmiştir. 1898'li yıllarda Maarif dergisi ve Resimli gazetede şiir ve yazıları, Arapça, Farsça dillerinde ve Fransızca'dan yaptığı çeviriler yayımlanmıştır. Veterinerlik yaptığı yıllarda bile daha çok şairliği ile tanınan Mehmet Akif Ersoy, yıllar içinde Dârülhilâfe Medresesi'nde Osmanlı Edebiyatı dersi vermiştir.

1921 yılında açılan milli marş yarışmasına, para ödülü almamak koşuluyla katılmayı kabul eden Ersoy'un orduya ithaf ettiği şiiri, 12 Mart 1921 günü milli marş olarak kabul edilmiştir. Mehmet Akif Ersoy, bu yarışma neticesinde kazandığı para ödülünü, Hilal-i Ahmer (Kızılay) bünyesinde, kadın ve çocuklara iş öğretme ve cepheye elbise diken Darü'l-Mesâi Vakfı'na (İş Evi) bağışlamıştır.

1923 yılında Abbas Halim Paşa'nın daveti üzerine Mısır'a giden Ersoy, 1929 - 1936 yılları arasında Kahire'deki Câmîü'l-Mısriyye Üniversitesi'nde Türkçe öğretmenliği yapmıştır. Buradaki görevi sonrası İstanbul'a dönen Mehmet Akif Ersoy, 27 Aralık 1936 tarihinde hayatını kaybetmiş ve Edirnekapı Mezarlığı'na defnedilmiştir.

Safahat genel adı altında toplanan kitabında Süleymaniye Kürsüsünde, Hakkın Sesleri, Fatih Kürsüsünde, Haturalar, Asım ve Gölgeler isimli şiirleri yer almaktadır.

Milli Şairimiz Mehmet Akif Ersoy'un, İstiklal Marşımızı kaleme aldığı ev, şu an Ankara Hacettepe Üniversitesi Merkez Kampüsü'nde bulunmaktadır. Akif'in vatan ve milletine olan aşkını en derin duygularla aktardığı bu ev, şu an halka açık ve ziyaret edilebilir durumdadır.



“Allah bu millete bir daha İstiklal Marşı yazdırmasın.”

MEHMET AKİF ERSOY



JOHN MILNE



İngiliz jeolog ve maden mühendisi olan John Milne, 1850 yılında İngiltere'nin Liverpool şehrinde dünyaya gelmiştir. İlk modern sismografi icat eden ve sismik istasyonların inşasını teşvik eden John Milne, King's College London'da eğitim hayatının ardından Royal School of Mines'da eğitim görmüştür. Buradaki mezuniyeti sonrası, kömür ve mineral kaynakları arayışında Newfoundland ve Labrador'u keşfetmek için bir maden mühendisi olarak işe başlamış, bu süre zarfında buz ve kayanın etkileşimi üzerine makaleler yazmıştır.

1874'te ünlü İngiliz kaşif Charles T. Beke'nin Mısır ve kuzeybatı Arabistan'a yaptığı seferde jeolog olarak görev yapmış, 1875 yılında ise Tokyo'daki Imperial College of Engineering'de jeoloji ve madencilik profesörü pozisyonunu kabul etmiştir. 1880'de ilk güvenilir sismograflardan birini tasarlayarak kariyerinin zirvesini yaşayan Milne, Japonya'nın yaygın depremlerinin araştırılması için 968 sismolojik istasyon kurmak üzere Japonya'da geniş bir seyahat yapmıştır.

Pek çok ufuk açıcı deprem çalışmasından sonra 1894'te İngiltere'ye dönen Milne, Newport yakınlarında özel bir sismoloji istasyonu kurmuştur.

Hızını belirlemek için 1906 yılında yaptığı girişimi sismik dalgaların içinden dünyada büyük ölçüde başarısız olsa da dünya çapında birçok gözlem istasyonunun kurulmasına öncülük etmiştir.

Milne tarafından icat edilen sismograf, Amerika Birleşik Devletleri'nde II. Dünya Savaşı'ndan sonra geliştirilmiştir; bugüne dünya çapında halen yaygın olarak kullanılmaktadır.

Lyell Medal, Londra Kraliyet Topluluğu Üyeliği, Kraliyet Madalyası, Bakerian Madalyası gibi ödüllerin de sahibi olan John Milne'nin yaşamı boyunca elde ettiği bulgular, Depremler (1883) ve Sismoloji (1898) kitaplarında yayımlanmıştır.



Dünya Kadınlar Günü'ne denk gelen dergimizin bu sayısında cesareti, bakış açısı, üretkenliği, çalışkanlığı ve yaptığı çalışmalarla yaşama iz bırakmış kadınların, tüm okurlarımızın hayatına ışık tutması dileğiyle... 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kutlu olsun!



Alman politikacı ve kadın hakları savunucu Clara Zetkin, 5 Temmuz 1857'de Saksonya eyaletinde doğmuştur. Öğretmenlik eğitimi ardından, kadın ve işçi hareketi çalışmalarında yer almıştır. Clara Zetkin, yakın arkadaşı Rosa Luxemburg ile birlikte kadınların oy hakkı ve fırsat eşitliği gibi konularda kadın politikasına eğilmiştir. Sosyal demokrat kadın hareketini geliştirmeye çalışmış, 1891'den 1917'ye kadar kadın gazetesi Die Gleichheit'in editörlüğünü yapmıştır. 26 - 27 Ağustos 1910 tarihinde Danimarka'nın Kopenhag kentinde 2. Enternasyonal'e bağlı kadınlar toplantısında (Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı) Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına 8 Mart'ın "Dünya Kadınlar Günü" olarak kutlanması önerisini getirmiş ve öneri oy birliğiyle kabul edilmiştir. Savaş karşıtı görüşlerinden dolayı defalarca tutuklansa da yine de Berlin'de 1915 yılında savaş karşıtı Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansları düzenlemeye devam etmiştir. 1919'da Almanya Komünist Partisi kurulmuş; Zetkin partiyi 1920 - 1933 yılları arasında Reichstag'da temsil etmiştir. Sovyetler Birliği'nin kurucusu Lenin ile 1920'de "Kadın Sorunu" üzerine bir görüşme gerçekleştirmiştir. 1933'te Moskova'da kalp krizi geçirerek hayatını kaybetmiş ve burada defnedilmiştir. Zetkin'in fotoğrafı, birleşene kadar Doğu Almanya'nın 10 Mark banknotlarının üstünde yer almıştır.

CLARA ZETKIN



Adaletin kadın savunucularından biri olarak tarihe iz bırakan Suat Berk, 2 Nisan 1901'de İstanbul'da dünyaya gelmiştir. İstanbul Lisesi eğitiminden sonra Atatürk'ün isteği ile İstanbul Hukuk Fakültesi'ni kazanarak, 1925 yılında Türkiye'de ve hatta dünyanın sayılı ülkesinde hukuk fakültesini bitirip, diploma alarak ve sulh hakimi olarak göreve başlayan ilk kadın hakim olmuştur. O dönemlerde dünya çapında görev alan hakimler sadece çocuk mahkemeleriyle ilgili davalara bakarken Suat Berk'in sulh mahkemesinde görev alması ve daha 21 yaşında bu başarıyı elde etmesi, dünya çapında büyük yankılara sebep olmuştur. Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde Suat Berk'e, yani bir kadına, kalem kırma yetkisi verilmiştir. İngilizce, Fransızca, İtalyanca ve Almanca dillerini de bilen Suat Berk, doktora çalışmaları için Berlin'e gitmiştir. Oradaki çalışmalarını tamamlayarak Türkiye'ye döndüğünde ise Ankara Barosu'na üye seçilmiştir. Yaklaşık 20 yıl kadar hakimlik yaptıktan sonra sırasıyla Tekel, Halk Bankası ve İş Bankası'nın avukatı ve hukuk müşavirliği görevlerini icra etmiş, sonrasında Demokrat Parti'nin kuruluş çalışmalarında görev almıştır. Doktora yapmak için gittiği Berlin'de Miralay Niyazi Özman ile tanışarak evlenme kararı almış ve bu evlilikten Ahmet adında bir oğlu dünyaya gelmiştir. Türk hukuk tarihinin altın isimlerinden olan ve 101 yaşına kadar yaşamını sürdüren Suat Berk, 2002 yılında Muğla Bodrum'da vefat etmiştir.

SUAT BERK



8 Mart Dünya Kadınlar Günü Kutlu Olsun!



“Milletimiz güçlü bir millet olmaya azmetmiştir. Bunun gereklerinden biri de kadınlarımızın her konuda yükselmelerini sağlamaktır.”

H. Atatürk

Harvard Cemiyeti tarihinde Harvard Üniversitesi Fellows Cemiyeti'nde Junior Fellow olan ilk Türk bilim insanı olan Canan Dağdeviren, 4 Mayıs 1985 tarihinde İstanbul'da doğmuştur.

2007'de Hacettepe Üniversitesi Fizik Mühendisliği Bölümü mezunu olan Dağdeviren, Sabancı Üniversitesi Malzeme Bilimi ve Mühendisliği programındaki yüksek lisans eğitimini 2009'da tamamlamıştır. Aynı yıl Fulbright bursu kazanarak UIUC'da Malzeme Bilimi ve Mühendisliği bölümünde doktora eğitimine başlamış; bu süreçte esnek ve katlanabilir, deri üstüne yapıştırılabilir veya giyilebilir elektronik aletler üzerine çalışmalar yapmıştır. Medikal teknoloji alanında çalışarak pilsiz çalışan giyilebilir bir kalp çipi (PZT MEH) ve cilt kanserini teşhis eden bir cihaz geliştiren Canan Dağdeviren, piezoelektrik malzemeleri (üzerine bir basınç, kuvvet uygulandığı zaman bu basınçtan elektrik enerjisi üretebilen malzemeler) insan organlarının üzerine yerleştirerek organların hareketini elektrik enerjisine çeviren cihazların mucididir. Forbes'in 30 Yaş Altı Bilim İnsanı listesinde ve MIT Technology Review'un her yıl derlediği 35 Yaş Altı Mucitler listesinde yer alan Canan Dağdeviren, Illinois İnovasyon Ödülü'nü (Illinois Innovation Prize) kazanmıştır.

CANAN DAĞDEVİREN



11 Ekim 1928 tarihinde İstanbul'un Çamlıca semtinde doğan Ayşe Yıldız Kenter, Türk oyuncu, devlet sanatçısı ve UNICEF Türkiye İyi Niyet Elçisi olarak tarihe geçmiştir. Ankara Devlet Konservatuvarı'nı bitirdikten sonra 11 yıl Ankara Devlet Tiyatrosu'nda çalışmış ve Rockefeller bursu kazanarak, American Theatre Wing, Neighbourhood Play House ve Actor's Studio'da oyunculuk ve oyunculuk öğretiminde yeni teknikler üzerine çalışmalar yapmıştır. Buradaki eğitimlerini tamamladıktan sonra yurda dönen Kenter, Ankara Devlet Konservatuvarı'na hoca olarak atanmıştır. 1962'de tiyatro hizmetlerinden ötürü Yılmaz Kadını seçilmiş ve Behzat Butak ile birlikte İlhan İskender Tiyatro Ödülü'nü kazanmıştır. Sinema oyuncusu olarak üç kez Altın Portakal Ödülü'ne layık görülen Yıldız Kenter; Sovyetler Birliği, Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Almanya, Hollanda, Danimarka, Kanada, Yugoslavya ve Kıbrıs'ta İngilizce ve Türkçe oyunlar sergilemiştir. Yerli ve yabancı pek çok yazarın eserlerini sahneye uyarlayan ve oynayan Kenter, ulusal ve uluslararası alanlarda yaşamına sayısız ödül sığdırmıştır. Türk sahne sanatlarına yapmış olduğu katkılarla hafızalardan silinmeyecek olan Yıldız Kenter, 91 yaşında hayata veda etmiştir.



AYŞE YILDIZ KENTER

GC GOLD CLASS
K I D S W E A R



ÇANAKKALE GEÇİLMİYİZ!



Yaklaşık 300 bin kahraman askerimizin şehit olduğu, Türk milletinin gücünün tarihe altın harflerle yazıldığı kahramanlık destanımız Çanakkale Savaşı'nın üzerinden tam 107 sene geçti. Bu toprakları bizlere vatan yapan tüm şehitlerimizi, 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'ne denk gelen bu sayımızda sonsuz minnetle anıyoruz.

Dünyanın tarihini değiştiren Çanakkale Savaşı'nda, Avustralya ve Yeni Zelandalı askerlerden oluşan Anzak ordusuyla göğüs göğüse çarpışan Mehmetçik'e, Mustafa Kemal Atatürk komutanlık etmiştir. Tüm dünya tarafından söyledikleri ve yaptıklarıyla örnek bir lider olarak bilinen Atatürk'ün, Çanakkale Savaşı sonrası Anzak annelerine yazdığı mektubu ise dünyanın pek çok yerinde halen yankı bulmaktadır. 1934 yılında, zaferin mimarı Mustafa Kemal Atatürk'ün Türkiye topraklarına gömülen Anzak askerlerinin annelerine yazdığı işte o mektup:

*Bu memleketin toprakları üzerinde kanlarını döken kahramanlar!
Burada dost bir vatanın toprağında-sınız. Huzur ve sükun içinde uyuyunuz. Sizler, Mehmetçiklerimizle yan yana ve koyun koyunasınız. Uzak diyarlardan evlatlarını harbe gönderen analar! Gözyaşlarınızı siliniz, dindiriniz. Evlatlarınız bizim bağrımızdadır. Huzur içinde rahat rahat uyuyacaklardır. Onlar bu toprakta canlarını verdikten sonra artık bizim evlatlarımız olmuşlardır.*

Mustafa Kemal Atatürk - 1934



*Şehitlerimizi minnet ve rahmetle yad ediyor,
Çanakkale Zaferi'mizin 107. yılını kutluyoruz!*



57. Alay Komutanlığı

BİR KAHRAMANLIK DESTANI ÇANAKKALE!

**“Dünyanın hiçbir ordusunda yüreği seninkinden
daha temiz ve daha sağlam askere
rast gelinmemiştir. Her zaferin mayası sendedir.
Her zaferin en büyük payı senindir.”**

K. Atatürk



TEKNO TREND

Akıllı ekrandan kupaya, uçan güvenlik kamerasından sınıfının en iyi monitörüne kadar yeni nesil teknolojilerle tasarlanmış, günlük yaşamınıza renk katacak ve hayatınızı kolaylaştıracak teknolojik ürünleri sizin için derledik.

AKILLI EKРАН VESTABOARD İLE MESAJLAR DAHA KEYİFLİ

Akıllı telefonlar üzerinden kullanılabilen mekanik ekran Vestaboard, eğlenceli özellikleriyle teknoloji tutkunlarının yaşamlarına keyifli anlar katıyor. Her bölümüne tek tek girilen harfi, rakamı, rengi ya da şekli gösterebilen ekran, pikselleri fiziksel hale getiriyor. 42 inç TV kadar boyuta sahip ekran, en fazla 161 karakter gösteriyor. Akıllı telefon uygulamasından gönderilen mesajı bir anda değil ufak bölümleri çevirerek ekrana getiren ve ilginç bir merak oluşturan Vestaboard, hem ev hem de ofis ortamlarında kullanılabilir. Wi-Fi'ya bağlanabilen ve standart prizler üzerinden güç alan ekran, bazı sosyal medya hesaplarıyla da doğrudan bağlantı kurabiliyor. Dijital hayata biraz renk katmak isteyenlerin tercihi haline gelen Vestaboard, iletmek istediğiniz mesajları veya notları daha keyifli hale getiriyor.



AMAZON'DAN EVDE UÇABİLEN GÜVENLİK KAMERASI

Amazon'un alt markası Ring, uçabilen güvenlik kamerasıyla kesintisiz güvenlik sunuyor. Gerçek anlamda evde uçabilen The Always Home Cam isimli cihaz, ergonomik tasarımı ve teknolojik özellikleriyle dikkat çekiyor. Temelde drone uçuş sistemine sahip olan kamera, şarj istasyonundan uçuşa geçerek evin içinde tur atıyor ve inişe geçebiliyor. Otonom uçuş yeteneğine sahip ürün, anlık görüntü aktarabilen bir kamera taşıyor. Çıkarmış olduğunuz haritaya göre eşyalara zarar vermeden tüm parametreyi devamlı olarak tarayabilen The Always Home Cam, normal güvenlik kameralarına göre daha iyi perspektiflerle görüntü elde ediyor. Canlı uçuş sırasında 1440 x 1440 HD çözünürlüğü ile gece veya loş ortamlarda kayıt yapmayı sağlayan teknik özelliklere sahip kamera, Ring App uygulamasıyla da dilediğiniz her yerden kontrol edilebiliyor.



SICAKLIĞI KONTROL EDEBİLEN AKILLI KUPA

Günlük hayatı kolaylaştırmayı amaçlayan markalardan Ember, sıcaklığı kontrol edebilen akıllı kupa ile akıllı küçük ev aletleri kategorisinde fark yaratmaya devam ediyor. Dış görünümüyle diğer kupalardan ayırt edilemeyecek olan bu ürün, içecekleri 63 santigrat dereceye kadar ısıtıyor. Dilediğiniz sıcaklığa göre de ayarlanabilen özelliğine sahip Ember Akıllı Kupa, akıllı telefonlarla bağlantı kurularak istenilen sıcaklığı da hafızasında tutabiliyor. Kişiselleştirme, ısı sabitleme ve kaydetme, güvenlik ve emniyet sistemi, sıcaklık sensörlü mikro işlemci, kablosuz şarj ve LED ışık gibi teknik özelliklere sahip kupa, hem iç mekan hem de dış mekanlarda soğuyan içeceklere anlık çözümler sunuyor.



4K ÇÖZÜNÜRLÜK DESTEKLİ KONFERANS MONİTÖRÜ

Dell'in sınıfında bir ilk olarak önümüzdeki aylarda piyasaya sunacağı 4K kameralı UltraSharp konferans monitöründe IPS Black panel teknolojisi kullanılıyor. İçeriklerin daha iyi görünmesine imkan tanıyan monitör, SRGB renk gamının %100'ünü kapsıyor. Zararlı mavi ışık yayılımını azaltarak renk netliğini koruyan CES İnovasyon ödüllü monitörde, UltraSharp kamera ve yankı önleyici çift mikrofon bulunuyor. Sony tarafından tasarlanan internet kamerası HDR desteği sunuyor. 14 watt'lık hoparlörleri bünyesinde barındıran monitörde, sesin kolayca açılıp kapanmasına olanak sağlayan SafeShutter özelliği bulunuyor. Hem ev hem de ofis kullanımı için ideal olan monitör, platin ve gümüş kaplamalı tasarımlara sahip.

XIAOMI'DEN BU KEZ TELEFONLA DEĞİL GÖZLÜKLE İLETİŞİM

Çinli teknoloji devi Xiaomi, konsept aşamasında olan akıllı gözlüğünü tanıttı. Genel tasarımıyla sıradan bir güneş gözlüğü gibi görünen ürün, MicroLED teknolojisi ve optik dalga görüntüleme teknolojisinin birleştirilmesiyle bu zamana kadarki en iyi deneyimi sunmayı hedefliyor. 51 gram ağırlığında, bildirim gösteren, arama yapabilen, fotoğraf çekebilen ve gerçek zamanlı metin çevirisi yapabilen gözlük, XiaoAI isimli asistan ile tam entegre olarak çalışabiliyor. XiaoAI ile yalnızca önemli olan bildirimleri görüntüleyebileceğiniz gözlük, bir çift mikrofon ve hoparlöre sahip olmasıyla arama yapmayı ve gelen aramayı yanıtlamak için akıllı telefona ihtiyaç duymuyor. Dahili Wi-Fi ve bluetooth gibi özellikleri bulunan gözlükle 5 MP'lik kamera ile fotoğraf çekimleri de yapılıyor.



KRİSTAL BERRAKLIĞINDA HEM SES HEM GÖRÜNTÜ

Samsung'un genç kullanıcıları hedefleyerek tasarladığı projeksiyon cihazı The Freestyle, bu ay itibarıyla kullanıcılarıyla buluşuyor. Akıllı hoparlörü ve ortam aydınlatma özellikleriyle dikkat çeken ekran yansıtma cihazı, hafif ve taşınabilir bir yapıya sahip. 830 gram ağırlığındaki The Freestyle, çok amaçlı döner yapısı sayesinde geleneksel ve hantal projeksiyon cihazlarına göre daha verimli bir kullanım sağlıyor. 180 dereceye kadar dönüş sağlayarak masa, yer, duvar ve hatta tavan gibi tüm yüzeylerde yüksek görüntü kalitesi sağlarken ayrı bir ekran yüzeyi gerektirmiyor. Yeni nesil teknolojik özelliklere sahip ürün, tam otomatik keystone ve otomatik seviyelendirme özellikleriyle birlikte sunuluyor. Pasif yayıcı özelliğiyle daha temiz ve daha derin bas sağlayan cihaz, böylece 360 derecelik ses yayılımıyla kullanıcılarına her an her yerde yüksek kaliteli bir ses deneyimi sunuyor.

SAHURA ÖZEL PRATİK VE TOK TUTAN LEZZETLER

Hem gönülleri hem de sofraları aydınlatan 11 ayın sultanı ramazana özel sahur için birbirinden pratik, sağlıklı ve sizi gün boyu tok tutacak tarifler hazırladık.

Özenle hazırlanan sofraların, bolluğun, bereketin, yardımlaşmanın, birlik ve beraberliğin öneminin daha da artarak çoğalmasını temenni ettiğimiz bugünlerde tariflerimizi keyifle hazırlamanızı ve afiyetle tüketmenizi diliyoruz.

SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI

Çorbasız sofraya oturmam, doymam diyenlerdenseniz bu tarif tam size göre... Besin değeri oldukça yüksek bakliyatlarla hazırlanan, i inizi ferahlatacak, gün içerisinde sizi enerjik ve tok tutacak soğuk ayran aşı çorbası, sahur sofralarınızın vazgeçilmezi olacak.

NASIL YAPILIR?

Daha önceden haşlamış olduğunuz buğdaylarınızı süzme yoğurt ile karıştırn. İyice karıştırdıktan sonra içerisine yine daha önceden haşlamış olduğunuz nohutu ilave ederek karıştırmaya devam edin. En son tuz ve kuru nane ekleyin.  zerine ise az miktarda zeytinyağı gezdirebilirsiniz.



BEYAZ OMLET

Uzun süre tokluk hissi denildiğinde akla ilk gelen besinlerden biri ve hatta ilki şüphesiz ki yumurtadır. Hem hafif hem doyurucu hem de oldukça pratik beyaz omlet tarifimiz için sahur sofralarınızda şimdiden yer açın.

NASIL YAPILIR?

Önceden ısıtılmış tavayı yağlayın. Yumurthanın beyazlarını ve sarılarını birbirine karışmayacak şekilde ayırın. Ayırdığınız yumurthanın beyaz kısımlarını iyice çırpıttıktan sonra yapışmaz tavanıza dökün. Cherry domates, biber ve biberiye yapraklarını omletinizin üzerine serpiştirin. Tuz ve karabiberi ilave ettikten sonra tavanızın kapağını kapatın ve kısık ateşte 5 dakika pişirin. Dilerseniz üzerini biberiye yaprakları ve kaşar peyniri ile süsleyebilirsiniz.



Ar Yildiz
1948

Mutfak Kültürü



Ar Yildiz
prestige

prestige
SETS
Studio

EKMEK ÜSTÜ PİZZA

Her yaşın damak zevkine hitap edebilecek pizzayı en basit haliyle sahur sofralarnıza getiriyoruz. Doyurucu, pratik ve lezzetli olmasının yanı sıra bayat ekmeklerle yapılacak olan bu tarifile ekmek israfının önüne de geçmiş olacaksınız.

NASIL YAPILIR?

Öncelikle domates ve biberleri halka halka doğrayın. Jülyen şekilde dilediğiniz kadar sosis dilimleyin. Bayatlayan ekmeklerinizin üzerine hazırladığınız domates, biber ve sosisleri dizin ve üzerine kaşar peynirini rendeleyin. Dilerseniz tuz, karabiber ve kekik gibi baharatlarla ekmek pizzanızı tatlandırın. Ekmek dilimlerinizi yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. 15 dakika fırında pişirdikten sonra ekmek üstü pizzalarınız hazır! Şimdiden afiyet olsun.



**İMKANSIZ DEME,
MUHTEŞEM LEZZETİ DENE!**



**MAKSİMUM LEZZET,
SIFIR KALORI**

FIRINDA SEBZELİ FRİTTATA

Yemek yapmak benim için bir sanat diyenlere özel hazırladığımız bu tarif, İtalya mutfağına uzanıyor. Yumurtanın doyuruculuğu ve sebzelerin lezzetinin buluşmasıyla hazırlanan fırında sebzelı frittata, hem göze hem de midenize hitap edecek.

NASIL YAPILIR?

İlk olarak brokoli ve karnabaharı küçük parçalara ayırıp buharda pişirin. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip küp küp, mantar ve taze soğanları da yemeklik doğrayın. Tüm sebzeleri zeytinyağı ile soteleyin. Başka bir kasede yumurtaları iyice çırpın. Tavada sotelediğiniz sebzeleri, fırın borcamına alın ve üzerine yumurtaları dökün. Fırında pişirdikten sonra üzerini maydanozlarla süsleyerek servis edin.



İçim

İçim Labne ile Birbirinden Lezzetli Tarifler

+

Pürüzsüz
Kıvam

+

Bol Süt



İçim
Hayata dolu
tarafından
bak

PEYNİR DOLGULU KIRMIZIBİBER

Bildiğimiz standart dolmaların dışında leziz, doyurucu, pratik ve sağlıklı bir tarifimiz var. Peynirin doyuruculuğunu unutmayarak kırmızıbiberin lezzetiyle bir araya getirdik. Her sofraya olduğu gibi sahur sofrasına da oldukça yakışacak peynir dolgulu kırmızıbiberi siz de çok seveceksiniz.

NASIL YAPILIR?

Kırmızıbiberleri sap kısmından açarak içlerini güzelce temizleyin. Soğan, sarımsak ve fesleğenleri ince ince kıyarak zeytinyağı ile soteledikten sonra kaşar peyniri ve lor peyniri ilave edin. Karşımınız biraz soğuduktan sonra biberlerin içerisine hazırladığınız karışımı eşit miktarda doldurun. Yağlı kağıt serdiğiniz bir fırın kabına biberleri dizin. Daha önce ısıtılmış fırında, üzeri hafif kızarana kadar pişirin.



Türkiye’de bir ilk!

Karıştırıcılı cezveli, sütlü Türk kahve makinesi:
Arzum OKKA Rich Spin M

SÜTLÜ
MILK COFFEE

KLASİK
CLASSIC

KÖZDE
SLOW BREW

SERT
STRONG



arzum  OKKA

Bağımsız bir araştırma şirketi tarafından yapılan araştırmaya göre “Türkiye’de İlk ve Tek Karıştırıcılı Cezveli Sütlü Türk Kahve Makinesi”



SALATALIKLI KEFİR

Kafkasya kökenli kefir, keyif veren anlamına gelmektedir. Birçok hastalığın tedavisinde kullanılan kefir, içerisinde çok sayıda doğal enzim ve probiyotik barındırır. Sık sık tüketilmesi gereken kefir, ramazan ayında sahur menüsüne mutlaka eklenmelidir.

NASIL YAPILIR?

Hem ferahlık hissi veren hem de oruçluyken sizi susatmayacak salatalıklı kefir için evde kendi mayaladığınız ya da hazır aldığınız kefiri, güzelce yıkanmış taze nane ve salatalıklı doğrayıcıdan geçirin. Doğrayıcıdan geçirerek hazırladığınız karışıma limon, maden suyu ve tuz ilave edin. Bekletilmeden tüketilmesi önerilen salatalıklı kefirinizin üzerini dilerseniz taze nane ile süsleyerek servis edebilirsiniz.



KENDİ ÇİFTLİĞİMİZDEN %100 YERLİ VE GÜVENİLİR ET



Tabiat Tarım çiftliğimizde 800 dönümlük arsa üzerinde **anlık kapasitesi 2 bin 200, yıllık ise 4 bin 800 büyükbaş; anlık 2 bin 700 ve yıllık 15 bin kapasiteli küçükbaş** üretimi gerçekleştiriyoruz.



Kıvırcık cinsi kuzularımızı ve diğer tüm besi hayvanlarımızı kendi ürettiğimiz **doğal yemlerle besliyoruz.**



Üst düzey hijyen önlemleri uyguluyoruz.



Tüm süreçlerimizde **uzman veteriner kadromuzla kontrol** sağlıyoruz.



ISO 9001 Kalite ve **ISO 22000 Gıda Güvenliği** sertifikalarına uygun üretim yapıyoruz.



Üretimden sevkiyata kadar depolamadan tüketime kadar **soğuk zinciri koruyoruz.**



Helal kesim sertifikalı üretim yapıyoruz.



Hipermarketlerimizde yer alan **Dürdane Ana Kasabı** ve **Özdilektem.com**'da satışa; **Kafe Safahat** ve **Safahat Lokantalarında** tüketime sunduğumuz kırmızı etlerin tamamını Tabiat Tarımı çiftliğimizde üretiyoruz.



tabiat
TARIM



FAYDALI UYGULAMALAR



ALİŞVERİŞ LİSTESİ - LISTONIC



Bir alışveriş listesi uygulaması olan Listonic, market alışverişinizi kolaylaştırır, hızlandırır ve akıllı hale getirerek geliştirir. Alacağınız ürünleri kolayca listenize ekleyebilirsiniz. Listenizi ailenizle veya arkadaşlarınızla paylaşabilir, uygulamaya çoklu giriş sağlayabilirsiniz. Üstelik listede yaptığınız değişiklikler anında senkronize olur. Seçimleriniz, alışverişinizi kolay ve hızlı hale getirmek için reyonlara göre otomatik olarak sıralanır. Dahası listenizdeki ürünlerin fiyatlarını ekleyince Listonic otomatik olarak toplamı hesaplar ve harcamalarınızı kontrol eder.

MAGNUS TRAINER – SATRANÇ EĞİTİMİ



Hem satranç uzmanları hem de oyun tasarım uzmanları tarafından hazırlanmış bu satranç eğitimi uygulamasıyla satranç öğrenmek ve alıştırmak oldukça eğlenceli. Sizin için hazırlanmış dünyaca ünlü satranç oyuncularının oyunlarını barındıran özel derslerle satranç becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Her seviyedeki oyuncu için ayrı deneyim sunan oyunların yanı sıra her hafta yeni teorik dersler de bulunur. Daha önce hiç satranç oynamamış kişilere temel seviyede satranç öğrenme imkanı, daha deneyimli oyuncular içinse çeşitli oyun sonu hamlelerini kapsayan gelişmiş taktik ve stratejiler sunar.

FITIFY



Kilo kaybı, yağ yakımı, kas ve güç kazanımı için Fitify ideal bir antrenman uygulamasıdır. İçerisinde bine yakın egzersizin bulunduğu bu antrenman uygulaması sayesinde günlük antrenmanlarınız her zaman yeni, eğlenceli ve verimli olacak. İstedığınız yerde antrenman yapabilecek ve istediğiniz fitness aletini kullanabileceksiniz. Dilerseniz hiçbir ekipman gerekmeden de egzersiz yapabilirsiniz. Uygulama sayesinde düzeyinize uygun olarak kişisel spor planınız oluşturulur, vücut bölgelerinize göre egzersiz uygulamaları sunulur. Video gösterimleri ve sesli rehberlik çözümlerinin yanı sıra uygulama içinde dinlenme seanslarınız için esneme ve yoga dersleri de yer alır.



YENİ

BRILLIANT GEL

Maksimum Parlaklık

şimdi %20'ye kadar daha fazla sifon ile tuvaletinizde*



Bref Brilliant Gel Okyanus

Bref Brilliant Gel Çiçek

*Bref Power Aktiv ile kıyaslandığında

“Enerjin
Şıklığında”

