

# we|you|they

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** **TR**

ALABİLİRSİNİZ

**BABANIZI BU  
HEDİYELERLE  
MUTLU EDİN**

**ANNELER  
GÜNÜ'NE ÖZEL  
SEÇİMLER**

**YAZ  
KOMBİNLERİ  
HAZIR MI?**

**EGZOTİK  
DETAYLARLA  
DOLU YAŞAM  
ALANLARI**

**DOĞAL  
MAKYAJ  
TRENDİ**

**ÖZDİLEKTEYİM'DE  
YAZ MÜJDESİ**

**VOLKAN  
SEVERCAN**

**"MOTİVASYON  
KAYNAĞIM MESLEĞİME  
OLAN AŞKIM"**

**EŞSİZ  
GÜZELLİKTEKİ**  
*Ege Koçları*

# BARDAKTA İZİ KALAN PINAR'LA BÜYÜTTÜM





Rahat Adımlar  
Şık Tasarımlar



**Wishoes** 

  
Özdilek  
markasıdır.

# 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"



# EDİTO



## Sevgili We You They Okurları,

Nazlı nazlı gelen yaz aylarına, ıslıl ıslıl günlere ve cıvıl cıvıl renklere kucak dolusu hasretle sarılıyoruz bu yıl...

Yeni mevsim ve yeni sayı heyecanımızı, sevilen oyuncu Volkan Severcan'ın sıcacık enerjisiyle buluşturarak hazırladığımız keyifli röportajımız sizi bekliyor.

Doğallığından bir an bile şüpheye düşmeden okuyacağınız röportajımızın ardından mevsimin getirdiği güzelliklerle buluşmaya hazırsanız Tam Zamanı önerilerimizle hem kendiniz hem de çevreniz oldukça verimli zamanlar geçirebilir. Malum yaz geldi, tatil için zihinlerde tatil planları oluşturulmaya başlandı. İşte tam da burada sizin için huzur dolu bir yazı var. Maviliklere uzanan huzur dolu bir rota hazırladık ve Ege'nin en güzel koylarının haritasını çıkardık.

Kendinizi yazla buluşturduğunuz gibi yaşam alanlarınızı da yazı hazırlamayı unutmadık. Hem ferah hem daha az eşya hem de doğaya daha az zararlar eviniz için küçük; doğa için büyük dokunuşlar yapabileceğiniz dekorasyon önerileri hazırladık.

Dünyadaki karşılıksız sevginin ve emeğin yegane göstergesi anne ve babalarımıza özel mayıs ve haziran aylarına denk gelen Anneler ile Babalar Günü'nde onları unutmadık. Onlar için birbirinden şık, değerli ve özel hediye rehberi oluşturduk.

Mayısın, baharın, yazın, enerjisini ve dinamizmini doyasıya yaşamınızı dilediğimiz sayımızı keyifle okumaya başlamadan önce Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün gençliğe armağan ettiği 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutluyoruz.

Keyif, sağlık ve huzur dolu bir yaz olsun...

Sevgilerimle,

*Emine Nalbant*  
Editör

**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  
📷 weyouthemag  
@ weyouthemag

**we you they** dergisi  
mobil uygulamalarda ve web'te



# İÇİNDEKİLER

## 14 RÖPORTAJ VOLKAN SEVERCAN



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

### VİTRİN

- 24 Babanızı Bu Hediyelerle Mutlu Edin  
26 Özdilekteyim'de Yaz Müjdesi  
28 Yaz Kombinleri Hazır mı?

## Egzotik Detaylarla Dolu Yaşam Alanları 34



## EVİNİZ İÇİN KÜÇÜK DOĞA İÇİN

### *Büyük Dokunuşlar*

Sürdürülebilir bir yaşamı alışkanlıklarımız arasına almak, kaynaklarımızı daha verimli kullanmak, geri dönüşüme her alanda destek vermek her birimizin kolayca yapabileceği adımlar aslında...

30







## SAĞLIK

- 36 Neden Çilek Yemelisiniz?  
40 Fit Bir Görünümle Yaza Hazırlık  
48 Kaliteli Zaman Size ve Çocuğunuza İyi Gelecek

## AKTÜEL

- 42 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler  
56 Canlılar  
58 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası  
60 Sözlük  
68 Kitap Önerileri  
70 İz Bırakanlar  
76 Atatürk'e Dair

## 66 AJANDA



## 22 ANNELER GÜNÜ'NE ÖZEL SEÇİMLER

### GÜZELLİK

- 52 Doğal Makyaj Trendi

### SİNEMA

- 62 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

### FOCUS

- 65 Hollywood'un Yıllara Meydan Okuyan Yıldızı: Tom Cruise

### TEKNOLOJİ

- 78 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

### GURME

- 80 Binlerce Yıllık Miras: Ege Mutfağı

### FAYDALI UYGULAMALAR

- 92 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



# ÖZDİLEK'TEN HABERLER

## ÖZDİLEKTEYİM'DEN HIZLI VE PRATİK GEL - AL HİZMETİ

Özdilek Holding'in perakende sektöründeki birikimiyle hayata geçirdiği çevrim içi alışveriş sitesi Özdilektheyim.com, kullanıcıları için yepyeni bir hizmet daha sundu. Gel - al hizmetiyle Özdilektheyim üzerinden yapılacak mağaza ve market alışverişleri, belirli Özdilek şubelerindeki gel - al teslimat noktalarından, kullanıcıların belirlediği zaman diliminde, kargo beklemeden hızlı ve pratik bir şekilde alınabiliyor.

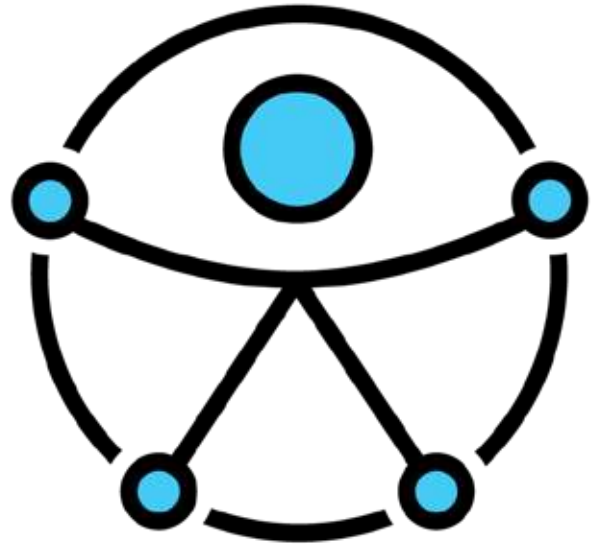
Tek tıkla sipariş vererek kargo ve teslimat sürecini beklemek istemeyen kullanıcılar, sipariş verdikleri ürünleri şu an için belirli Özdilek şubelerinde yer alan gel - al teslimat noktalarından kolaylıkla teslim alabilirken aynı zamanda da anında iade ya da değişim işlemi de yapabiliyor. Herhangi bir limit ya da tutar gözetmeksizin gel - al hizmetiyle yapılacak alışverişlerde stok güncelliği ve takibi de Özdilektheyim'den üzerinden anında görüntülenebiliyor.



## HERKES İÇİN ERİŞİLEBİLİR VE KONFORLU ALIŞVERİŞ

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından belirlenen kriterlere ulaşan kurumlara, Erişilebilirlik Belge ve Flamaları veriliyor. Özdilek Düzce ve Kocaeli, sahip oldukları erişilebilirlik belgelerine istinaden, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından Erişilebilirlik Logosu'nun üzerinde olduğu flamanın sahibi oldu. Erişilebilirlik Belgesi'ne sahip tüm Özdileklerde engelli misafirler, otoparktan itibaren başlayarak alışveriş merkezine girerken ve AVM içerisinde tüm ihtiyaçlarını engelsiz bir şekilde karşılayabiliyor.

Özdilek, engelli misafirlerinin konforlu bir ziyaret için alışveriş merkezlerindeki tüm alanlara erişebilmelerine imkan sağlayacak düzenlemeler sağlıyor. Engelli otoparkı, dış ve iç mekan hissedilebilir yürüme yüzeyleri, erişilebilir lavabolar, sesli komut ikazlı asansör, engelli asansörü ve engelli arabaları da ziyaretçilerin hizmetine sunuluyor. Bunların yanı sıra Özdilek AVM giriş noktalarının tamamında hissedilebilir yüzeylere sahip engelli yerleşim planı da bulunuyor.







## Sürdürülebilir bir hayat için Paşabahçe'den %100 geri dönüştürülmüş Aware Collection

### Paşabahçe Aware Collection yeni ürünleriyle büyüyor...

Türkiye'nin lider cam ev eşyası markası Paşabahçe; dögüsel ekonomiye katkıda bulunan %100 geri dönüştürülmüş cam ev eşyası ürünlerinden oluşan Aware Collection'ı, yeni ürünler ile genişletiyor.

"Daha yeşil bir orman, daha mavi bir deniz, daha temiz bir gelecek mümkün." diyen Paşabahçe, ömrünü tamamlayan camlara yeniden hayat veriyor...

Paşabahçe'nin çevre dostu Aware Collection ürünleri, kullanılmış camların geri dönüştürülmesiyle yaratılıyor. Böylece üretim esnasında karbon ayak izi, endüstriyel atık miktarı ve hammadde ihtiyacı azaltılarak doğaya katkıda bulunuluyor.

Paşabahçe, Aware Collection'da sürdürülebilirliği estetik ve stil ile bir araya getirirken, tüketicileri **'farkında olmaya'** çağırıyor.

Sürdürülebilir bir hayat için bizleri geri dönüştürülmüş cam kullanmaya davet eden Paşabahçe'nin Aware Collection ile ilgili detaylarına [www.pasabahce.com](http://www.pasabahce.com)'u ziyaret ederek ulaşabilirsiniz.





## MEVSİMİN SICACIK HALI ÖZDİLEK 2022 İLKBAHAR - YAZ KOLEKSİYONU

İlkbahar - yaz aylarının gelmesiyle rahatlığı, şık görünümü, farklı renk ve modelleri sıcak havaların enerjisine uyumlayan Özdilek, 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu için objektif karşına geçti. Sezon renkleri ve trendleriyle her yıl farklı konsept, mekan ve şehirlerde yapılan Özdilek 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu tekstil kataloğu çekimleri ise bu yıl, İstanbul'da çocuk çekimi ile başlayarak, Ege'nin gözde noktalarından olan Kuşadası ve Efes'te devam etti.

Fotoğraf sanatçısı Zeynel Abidin Ağgöl tarafından fotoğraflanan katalogta Özdilek'in klasik erkek ve kadın giyim markaları Finesuits ve Shefame, çocuk giyim markası Funfair, günlük giyim markası First Company ve First Company Denim'in yanı sıra dünyaca ünlü markaların ürünlerine de yer verildi.

### Doğanın Eşsiz Güzelliğinden Tarihin Büyüleyici Dokusuna...

İlkbahar - yaz temasını yansıtan çekimlerde sezonun en göz alıcı renkleri mavi, sarı, beyaz, mint yeşili ve lilanın ağırlıkta olduğu kombinler, doğanın eşsiz güzelliğinde ve tarihin büyüleyici dokusuyla bir araya getirilerek resmedildi. Uçuş uçuş elbiseler, birbirinden enerjik renk ve desenlerle hazırlanan şortlar, tişörtler, rahat ve göz alıcı tulumlar, denim ürünler, bej ve haki tonlarının hakim olduğu ketenlerle hazırlanan parçaların yer aldığı çekimlerde hem şık hem de spor silüetlere yer verildi.

Çocukların eğlenceli ve rengarenk dünyasına özel hazırlanan koleksiyon, renkli blok oyuncakların ağırlıkta olduğu bulut, güneş ve gökyüzü temalı dekorların arasında; çocuk mankenlerin sıcak gülümsemesi ve bitmeyen enerjisi ile gerçekleşti. Ayrıca Özdilek markaları Shefame, Finesuits, First Company, First Company Denim ve Funfair yeni sezon ürünlerinin tanıtım filmleri de dijital mecralarda yayınlanmak üzere çekildi.

Özdilek 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu katalogunda yer alan yeni sezon ürünler, Özdilek AVM'lerinde, departman mağazalarında ve Özdilekteyim.com'da sezon boyu beğeninize sunuluyor.







BLACKspade





## MUTLULUĞUNUZA MUTLULUK KATACAK ÇEYİZ SETİ

Özdilek Ev Tekstili'nin evlilik hazırlığı içerisinde olan çiftler için hazırladığı yepyeni koleksiyonu, yatak odalarında benzersiz bir şıklık sunuyor. Nevresim takımı, yatak örtüsü, battaniye, yorgan seti ve iki kişilik bornoz ile havlu takımlarını da kapsayan çeyiz seti, toplam 20 parçadan oluşuyor. Gelin adaylarının rüyalarını süsleyen bu şık koleksiyon, farklı renk tonlarıyla kullanım alanlarında asil bir görünüş sergiliyor. Her bir detayının Özdilek kalitesiyle ve titizlikle dokunduğu Özdilek Ev Tekstili Victory Çeyiz Seti, yumuşacık pamuklu yapısı ve her mevsim kullanım kolaylığıyla kişilere konfor sağlıyor.

Mutluluğunuza mutluluk katacak Özdilek Ev Tekstili Victory Çeyiz Seti'ni, Özdilek Ev Tekstili mağazalarından, Özdilek AVM'leri ile çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'dan ve yetkili satış noktalarıyla Özdilek bayilerinden satın alabilir ya da evlilik hazırlığında olan sevdiklerinize hediye edebilirsiniz.



## HER ŞEYİN EN İYİSİNİ HAK EDEN ANNELERE ÖZEL KOLEKSİYON

Özdilek Ev Tekstili'nin her yıl özel ve belirli günler için oluşturduğu konsept tasarımlı yeni koleksiyonu, Anneler Günü temasıyla hazırlandı. Her şeyin en iyisini hak eden annelere özel tasarlanan Özdilek Mother's Heart Nevresim Takımı, anne kalbinin bir elmas kadar değerli olduğuna atıfta bulunacak renk ve desenlere sahip. Hatırlanmanın ve hatırlamanın ne kadar eşsiz bir mutluluk ve değerli olduğuna dikkat çekerek kurgulanan reklam filminde, Anneler Günü'nü unutmayarak annesine sürpriz yapan çocuğun annesiyle olan duygusal anları aktarılıyor.

Mayıs ayının ilk haftasıyla beraber televizyon ekranlarında yer alan reklam filmiyle kullanıcılarının beğenisine sunulan Özdilek Mother's Heart Nevresim Takımı, dünyanın en özel sevgisine layık annelerimiz için hediye alternatifi sunuyor. Anneler Günü'ne özel tasarlanan Özdilek Mother's Heart Nevresim Takımı'nı Özdilek mağazalarından, Özdilekteyim.com'dan, Özdilek bayilerinden ve yetkili satış noktalarından satın alabilirsiniz.



En değerli varlığımız olan ve sevgisiyle  
dünyamızı güzelleştiren tüm annelerimizin

# Anneler

## Günü Kutlu Olsun





# ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



## LC WAIKIKI İLE GARDIROPLARDA YAZ ESİNTİSİ

LC Waikiki, 2022 İlkbahar - Yaz Kadın Koleksiyonlarında enerjisi yüksek parçaları modaseverlerle buluşturuyor. Güneşli günlerin gelmesiyle birlikte gardıropları düzenlemenin zamanı geldi. 2022 İlkbahar - Yaz sezonunu hem modern hem de retro parçalarla karşılayan LC Waikiki; klasik, smart casual ve spor parçalarıyla günün her anına uygun seçenekleri bir arada sunuyor. Baharın canlı ve parlak renklerinden ilham alan koleksiyonlar, trend desenlerle öne çıkıyor. Crop parçaların yer aldığı koleksiyonda, bahar çiçekleri de tasarımlara yansıyor. Koleksiyondaki günlük parçaların yanı sıra doğadan ilham alan cesur desenler tüm zamanların modası olmaya devam ediyor.

★ ÖZDİLEKPARK ANTALYA 0. VE -1. KATTA

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0. KAT

★ ÖZDİLEKPARK BURSA NİLÜFER -1. KAT



## BAHARIN ENERJİSİ KINETIX İLE ADIMLARINIZDA

Her mevsim olduğu gibi ilkbahar ve yaz mevsiminin de gözde ayakkabı modellerinden olan sneakerlar, bu sezonda da Kinetix koleksiyonunda göz kamaştırıyor. Konforlu olduğu kadar şık tasarımlarıyla da dikkat çeken sneakerlar, erkeklerin sokak stiline tamamlayıcı parçası olmaya devam ediyor. Kinetix Sneaker Koleksiyonu'nda sneakerdan vazgeçemeyen erkekler için kalın tabanlı modeller dikkat çekiyor. Sokak modasına stil ve enerji katan ayakkabılar, siyah, beyaz ve haki renkleriyle göz dolduruyor. Ofise giderken, günlük hayatta, doğa yürüyüşlerinde ve hayatın birçok alanında tercih edilen Kinetix sneakerlar, FLO mağazalarında sizleri bekliyor.

★ ÖZDİLEKPARK ANTALYA 1. KATTA

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL -2. KAT

★ ÖZDİLEKPARK BURSA NİLÜFER 1. KAT

## BEYMEN CLUB'TAN YAZIN GELİŞİNİ MÜJDELEYEN KONFORLU TASARIMLAR

Beymen Club, sıcak yaz günlerinin her anını ve güneşin pozitif enerjisini doyasıya yaşamak isteyen herkesi, sonsuz bir yaz yolculuğuna davet ediyor. Marin temalı tasarımları ile sezonun yeni vazgeçilmezlerine imza atıyor. Yazın gelişini müjdeleyen marin temalı tasarımlar, mavi, kırmızı ve haki tonları romantik silüetlerle buluşturuyor. Doğadan, hızla değişen dünyadan ve sanattan ilham alan Beymen Club 2022 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu, yazı sonsuza dek yaşamak isteyenlere dinamik, cesur, konforlu, daha iyi bir dünya için doğaya saygılı seçenekler sunuyor.

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



## LÜKS BİR DOKUNUŞ İÇİN VERSACE

Lüks ve ihtişamı buluşturan Versace'nin yeni modelleri, sanatsal dokunuşlarla zenginleşen tasarımlarıyla tüm bakışları üzerine topluyor. Versace'nin yeni modelleri, adeta bir sanat eseri gibi incelikli tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Versace'nin kadınlar için tasarladığı altın rengindeki saat, son derece şık ve iddialı görünüyor. Gümüş kadranda kullanılan "V" harfi sanatsal tasarımıyla fark yaratıyor. Versace'nin cesur erkeklere hitap eden yeni modeli ise çarpıcı tasarımıyla göz alıyor. Çelik ve altın renginin bulunduğu saatin bileziğinde ve kadranda kullanılan Greca desen, şık bir detay olarak öne çıkıyor. Takvim ve kronometrenin bulunduğu kadranın tepe noktasındaki Versace'nin ikonik Medusa logosu tasarımın ihtişamını artırıyor. Versace'nin en yeni tasarımları, dünyaca ünlü markaların yetkili distribütörü Saat&Saat farkıyla saat tutkunlarına sunuluyor.



★ ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. KAT

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT



## L'OCCITANE'DAN MUCİZEVİ BAKIM

L'Occitane'in mis kokulu badem serisi, yenilenen formülüyle mucizevi bir bakım sunuyor. Bademli vücut yağının içinde yüzde 50'den fazla badem özü bulunması, onu doğal olarak Omega 6 ve Omega 3 açısından zengin kılıyor. Yağ, sürüldüğü andan itibaren 48 saat durmaksızın cilde nemlendirme sağlıyor, besliyor, sıkılaştırıyor ve çatlak izlerini onarıyor. L'Occitane, vücut bakım rutininiz için duş jeli, peeling ve vücut yağı ile bakımınızı tamamlamanızı öneriyor. L'Occitane'in ikonikleşmiş badem duş jeli su ile temas ettiğinde yumuşak bir süte dönüşürken; badem yağı ve badem özü, kırılmış badem kabuğu ve şeker kristalleri ile zenginleştirilmiş peelingi ise cildi ölü derilerden arındırıyor. 48 saate kadar nemlendirme sağlayan Almond Supple Skin Oil, ciltteki çatlak izlerinde azalmaya yardımcı olurken eşit cilt tonu görünümünü sunarak, bakım rutininin son adımını tamamlıyor.

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT

# Volkan

Severcan

**“MOTİVASYON  
KAYNAĞIM  
MESLEĞİME OLAN  
AŞKIM.”**

Ve perde! Sesinin, salondan yükselen alkış seslerine karışmasından hemen sonra Volkan Severcan, tüm içtenliği ve enerjisiyle karşılıyor bizi... Bu zamana kadar TV'nin renkli dünyasından çeşitli seslendirmelerde ve sayısız tiyatro oyunlarında görmeye alışık olduğumuz Volkan Severcan'ı bu kez Anton Çehov'un başyapıtlarından Vişne Bahçesi'nde görüyoruz. Kendine ait Tiyatro Sahnekarlar tarafından sahnelenen bu oyunu izlerken bahçenin içinde yer alan ağaçların tomurcukları olmak istiyorsunuz. Yaşamın sunduğu sahneden TV ve tiyatro sahnesine uzanan yolculuğunu konuştuğumuz ve hatta eşi Müge Hanım'ın bu yolculukta Volkan Severcan'a eşlik ettiği gibi bize de eşlik ettiği röportajımız sizinle...

**Röportaj** Ece Şentürk  
**Fotoğraf** Zeynel Abidin Ağgöl  
**Mekan** Wyndham Grand İstanbul Levent







**Merhaba Volkan Bey, sizi sahnede izlemek bizim için çok güzeldi. Peki, sahnede olan sizler için oyun nasıl geçti?**

Çok güzel geçti. Çok güzel bir oyun oynuyorum, çok sevdiğim bir işi çok sevdiğim bir ekiple ve çok sevdiğim bir rejjiyle yapıyorum. Bir oyuncu daha ne ister? Bambaşka bir keyif bu... Özel bir tiyatro olarak Anton Çehov'un oyununu oynamak çok büyük bir lüks bizim için. Çünkü Vişne Bahçesi çok zor bir oyun. Dekor, kostümü, sahnelenişi, her bir rolün detaylandırılması çok karışık bir iş... Pek özel tiyatro işi değil. Bu tarz oyunları oynayan çok az tiyatro var. Biz ise Vişne Bahçesi'ni oynayan ilk özel tiyatroyuz.

**Saatlerce prova, ardından yüzlerce kişi karşısında oyun sergilemek ve şimdi de sorularımızı cevaplıyorsunuz. Bu tempoyu sürdürebilmeniz için size güç veren motivasyon kaynağınızı merak ediyoruz.**

Motivasyon kaynağım, mesleğime olan aşkımdır. Yıllardır bu motivasyonla devam ediyorum, dileğim yıllarca da devam etmek...

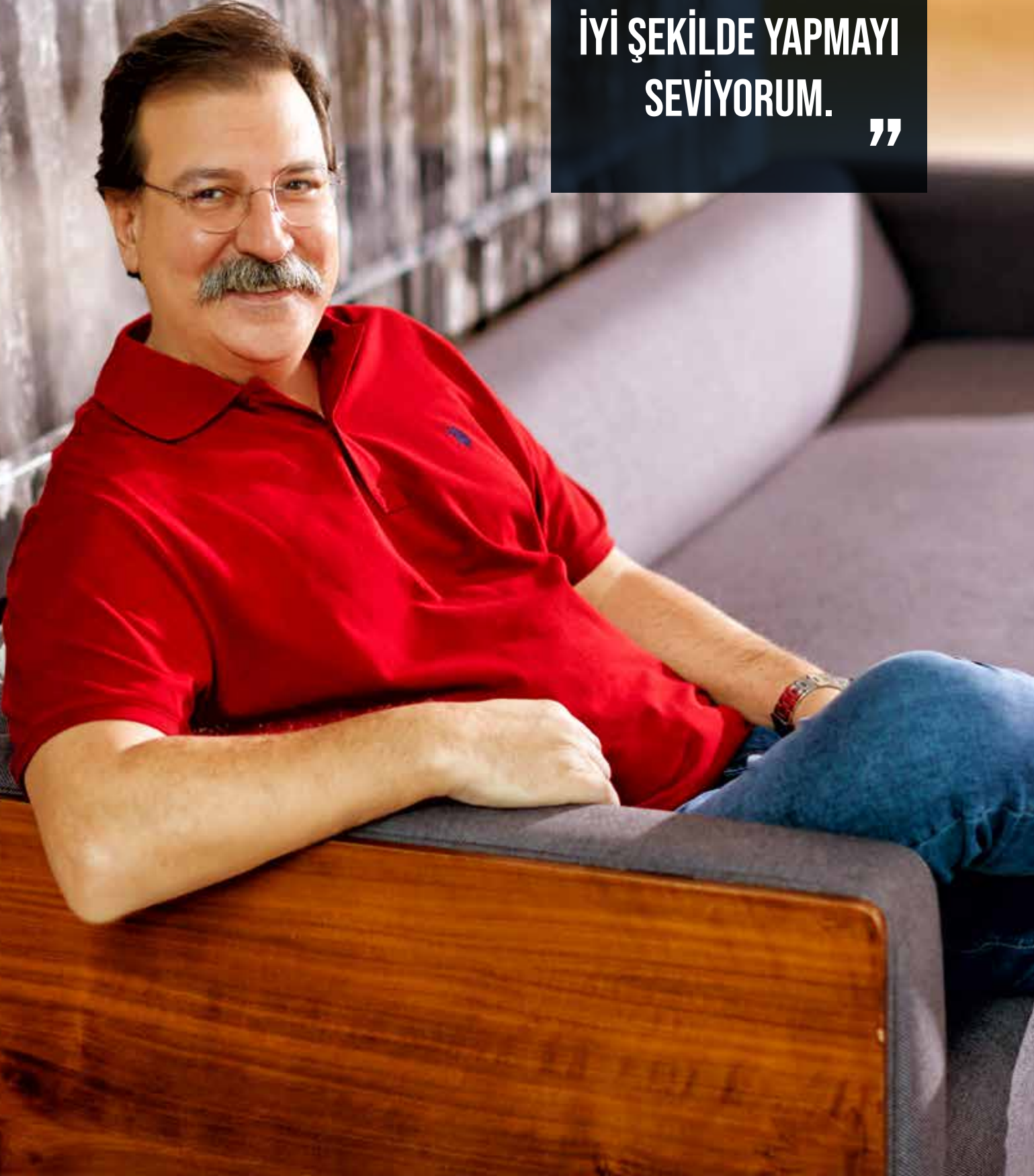
“ ÇOCUKKEN DE  
TİYATROYA  
AŞINAYDIM. ”

**Peki, en başa dönersek hukukçu bir aileden geldiğinizi öğrendik, böyle bir ailede büyüyüp konservatuara okumaya nasıl karar verdiniz?**

Çocukken beraber büyüdüğüm kuzenlerimin anne ve babası olan teyzemle eniştem oyuncuydu, Nazan ve Sümer Tilmaç'tan bahsediyorum. Çocukluğum Gazanfer Özcan Tiyatrosu'nda geçti. Dolayısıyla çocukken de tiyatroya aşinaydım. Üniversite sınavları zamanında, benim dönemimde on sekiz tane tercih yapılıyordu. Benim üçüncü tercihim işletmeydi geri kalan hukuku ve ben üçüncü tercihim kazandım. Babama da ben bir tiyatro bölümüne gireyim seneye nasılsa hukuka girerim dedim. Konservatuara girdim, giriş o giriş! Patladı gitti. (Gülüyor.)



**“ BEN BİR ŞEYİ  
YAPMAYI, ONU DA EN  
İYİ ŞEKİLDE YAPMAYI  
SEVİYORUM. ”**





**Şimdi ise sanat hayatınızda 40. yıla yaklaşıyorsunuz. İstanbul Şehir Tiyatroları'ndan birçok ünlü tiyatro topluluğuna, TV yapımları ve seslendirmelerden sinema filmlerine derken kendi etkinlik ve organizasyon ajansınıza kadar uzanan uzun bir yol sizinkisi. Bu uzun yolda sizi siz yapan kırılma noktalarınız neler oldu?**

Konservatuara girdiğim zaman döneminin ünlü TV dizisi Uğurlugiller'de Yıldız Kenter ile birlikte oynamaya başlamıştım. O benim için birinci kırılma noktasıdır. Ona keza İstanbul Şehir Tiyatroları da hayatımda önemli bir noktadır çünkü ilk sahneye çıktığım, ilkokulum orasıdır... Sonra TV'de yayımlanan müzik ve eğlence programı Bir Başka Gece'de yer almam, seyircinin beni daha fazla tanınmasına sebep olmuştu. Bilirsiniz seyircinin sizi tanınması açısından televizyon ekranında bir bölüm yer almak, tiyatro sahnelemekten daha etkilidir.

**Söz televizyondan açılmışken çok uzun soluklu bir yapım olan Çocuklar Duymasın'dan bahsetmek isteriz. Dizide Tuna karakterine hayat verdiniz. Geriye dönüp baktığınızda bu dizide yer almakla ilgili neler söylersiniz?**

3 ayrı kanalda, 5 farklı sezonla toplam 10 yıl sürdü benim Çocuklar Duymasın serüvenim. Bana rolü ilk teklif ettiklerinde hayır demiştim. Çünkü çok tutmuş bir işti, Light Selami rolünü çok başarılı oynayan bir Özgür Ozan vardı ortada, kendisi Arka Sokaklar'a geçmişti, diziyeye dönemiyordu. Dizide rol alan arkadaşlarımdan hepsi benim sosyal hayatta da arkadaşım olduğu için diziyeye girişim de biraz arkadaş usulü oldu. Tamer Karadağlı benim asker arkadaşım, Zeyno Güneç okul arkadaşım, Pınar Altuğ Atacan güzellik kraliçesi seçildiğinde ise jüride ben vardım. Dolayısıyla bir anda kendimi o işin içinde buldum. Sonra da seyirci sevdi ve kabul etti. 500 küsur bölüm oynadım Çocuklar Duymasın'da.

**Size sunulan teklifler arasında projeleri nasıl seçiyor, bir projede yer almaya nasıl karar veriyorsunuz?**

Televizyon işleri üzerinden konuşacak olursak, o süreçler çok karışık. Bir prodüktör ve yönetmen oturup bu rolü kim oynasın diye düşünüyor ve size teklif ediyor. Bu noktada siz de rol oynayabileceğiniz bir rol mü, size uygun mu, yapabilir misiniz, maddi kazancı iyi mi, tüm bunları düşünüyorsunuz. Aslında bir yandan da eğlenceli bir süreç, ben seviyorum. Çünkü bir rol için düşünülmüş olmak beni heyecanlandırıyor. Demek ki bende bir şey gördüler diye düşünüyorum. Başlarda aktörler çok seçici olamaz ama belli bir zaman sonra seçici olmaya başlar. Mesela 10 yıllık bir dizide oynadığım bahsettim. Aynı anda başka bir dizide yer almadım çünkü bu benim prensibim. Ben bir şeyi yapmayı, onu da en iyi şekilde yapmayı seviyorum. Ancak bir tip tuttuğunda sürekli aynı tip roller sunulursa oynamak istemem. Çünkü tek tip bir aktör olmayı sevmiyorum, farklı roller oynamak hoşuma gidiyor. Mesela bugünkü oyunumda Rus bir köylüyü canlandırdım. Öteki oyunumda ise bir İngiliz bakan yardımcısı, özel kalem müdürünü oynuyorum. Hepsi birbirinden çok farklı roller.







# “ TEMEL PRENSİBİM DİSİPLİN. ”

## Çalışma prensiplerinizi merak ediyoruz.

Temel prensibim disiplin. Çok disiplinli bir adamım, rahatsız edici derecede disiplinli, obsesif biriyim. Açık konuşmak gerekirse zor biriyimdir, hiç kolay değildir. Tabi nasıl olduğumu bana değil başkalarına sorsanız daha iyi olur aslında.

## O halde eşiniz de buradayken kendisine sormak isteriz. Dışarıdan gördüğümüz Volkan Severcan senelerini tiyatroya adanmış, üretmeden duramayan aktif ve neşeli bir aile babası. Peki Müge Hanım sizce eşiniz nasıl biri?

Volkan gerçekten çok naif, görüldüğü gibi biridir ama aynı zamanda kendi doğruları olan ve inandığından da asla vazgeçmeyen biridir. Hatta aramızda hep şöyle bir şey yaşanır. Mesela bana et mi yiyelim balık mı yiyelim diye sorar. Ben et yiyelim derim bir bakarım ki balıkçıya gelmişiz. (Gülüyor.)

## Her ne kadar kendi doğruları olan biri dahi olsanız sizin de hayatınıza rehberlik eden biri vardır diye düşünüyoruz. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Benim hayatım için o kişi Müge... Eşimle 25 yıllık bir evliliğimiz var. Muhteşem bir kadın buldum o da hayatımın şekle girmesinde yardımcı oldu. Biz oyuncular için evdeki yaşam meslekteki başarıyı çok etkiliyor. Çünkü gece çalışıyoruz ve hayatımız zorlaşıyor, bizi kaldırmak de hiç kolay olmuyor. Ben bu konuda çok şanslıyım.

## Oyunculuk dışında VS Creative isiminde etkinlik ve organizasyon ajansınız olduğunu biliyoruz. Bu sektöre nasıl girdiniz, nasıl gidiyor işleriniz?

Benim tiyatro dışında mutlaka hep başka bir işim olmuştur. Bir şeyleri düşünmek ve onları realize etmek

önemli ve çok sevdiğim bir şey. Benim ismimi çok fazla göremeyebilirsiniz ama bu işle ilgilenenler benim bu işlerin içinde olduğumu bilir. İmaj stüdyolarında uzun bir süre seslendirme departmanında yönetici olarak çalıştıktan sonra İmaj Entertainment diye bir şirket kurdum ve burada Betül Mardin ile beraber çalıştık. Halkla ilişkiler firmalarıyla beraber iş birliği içerisinde bir entertainment formülünü hazırlayan ve onun kreasyonunu yapan bir çalışma modeli koyduk ortaya, çünkü bu eksikti. Bu açığı keşfedip bununla ilgili çalıştıktan sonra İmaj'dan ayrılarak kendi şirketim VS Creative'i kurdum, 15 yıl kadar oluyor. 15 yıldır da Türkiye'nin çok büyük firmalarına hizmet vermeye devam ediyoruz.

## Gelecek planlarınız arasında neler var öğrenmek isteriz.

En büyük planımız çocuğumuz olması ve evlenmesiydi, bu gerçekleşti şimdi sıradaki plan torun sevmek. (Gülüyor.)

# “ KIZIMA OLAN HİSLERİMİ TARİF ETMEM PEK MÜMKÜN DEĞİL... ”

## Nice babanın çocuklarının yaşamlarına olan etkisini ve emeğini kutladığımız Babalar Günü'ne az kaldı. Bu özel gün bir kız babası olan sizin için ne ifade ediyor?

Sanırım kızıma olan hislerimi tarif etmem pek mümkün değil... Her kız çocuğu için baba ayrı bir şeydir tabi ama kızımız bizim hayatımızın anlamı. Çok mutluluk verici bir şey. Onunla her gün çok anlamlı.





# ANNELER GÜNÜ'NE ÖZEL SEÇİMLER

Kendinden emin ve güçlü duruşuyla daima şık bir silüete sahip anneleri mutlu edecek hediye önerilerimiz!

**VERSACE**  
Parfüm  
1.272 TL



**KOTON**  
Küpe  
60 TL



**NINE WEST**  
Cüzdan  
280 TL



**IPEKYOL**  
Gömlek  
960 TL



**KOTON**  
Bileklik  
40 TL



**MANGO**  
Bluz  
450 TL



**ADL**  
Çanta  
400 TL



**TWIST**  
Etek  
900 TL



**IPEKYOL**  
Pantolon  
400 TL



**KOTON**  
Taç  
35 TL



**IPEKYOL**  
Elbise  
600 TL





**H&M**  
Çanta  
250 TL



**KOTON**  
Taç  
35 TL



**MANGO**  
Bluz  
400 TL



**JO MALONE**  
Parfüm  
990 TL



**H&M**  
Elbise  
150 TL



**ADL**  
Elbise  
300 TL

Günlük hayatın  
koşuşturmasında her  
daim kullanışlı ve rahat  
giyinmeyi seven annelerin  
stili için kilit parçalar!



**H&M**  
Etek  
250 TL



**DEFACTO**  
Cüzdan  
60 TL



**DEFACTO**  
Şapka  
100 TL



**NINEWEST**  
Sandalet  
300 TL



# BABANIZI BU HEDİYELERLE MUTLU EDİN

Sizi her zaman destekleyen babanız için düşüncesinin bile yeteceği şık bir hediye almak istemez misiniz? O halde, yaklaşan Babalar Günü'ne özel mutlu anlar yaratacak hediye rehberimizi keşfedin!

**INESTA**  
Gözlük  
400 TL



**MANGO**  
Gömlük  
600 TL



**ISSEY MIYAKE**  
Parfüm  
330 TL



**ALTINYILDIZ CLASSICS**  
Takım Elbise  
880 TL



**ALDO**  
Çanta  
660 TL



**SARAR**  
Pantolon  
500 TL



**MANGO**  
Ayakkabı  
600 TL



**H&M**  
Şort  
180 TL



**MAVi**  
Bileklik  
50 TL



**SÜVARI**  
Tişört  
300 TL



**SARAR**  
Tişört  
1.200 TL



**H&M**  
Pantolon  
380 TL



**SARAR**  
Gömlek  
500 TL



**KEMAL TANCA**  
Cüzdan  
400 TL



**ALDO**  
Bileklik Seti  
600 TL

**H&M**  
Şort  
180 TL



**MANGO**  
Triko Gömlek  
450 TL



**WESSE**  
Saat  
1.000 TL



**KOTON**  
Tişört  
100 TL



**AVVA**  
Ayakkabı  
280 TL





# ÖZDİLEKTEYİM'DE YAZ MÜJDESİ

**SHEFAME**  
Elbise  
599,99 TL



**ROBIN**  
Etek  
199,90 TL



**MODA ARENA**  
Ayakkabı  
279,90 TL



**ON FASHION**  
Bluz  
399 TL



**ROBIN**  
Ceket  
419,90 TL



**CHLOE**  
Gözlük  
1.512 TL

**BURBERRY**  
Parfüm  
1.440 TL



**KOTON**  
Bluz  
99,99 TL



**DEFACTO**  
Cüzdan  
29,99 TL

**ON FASHION**  
Gömlek  
479 TL



**GUESS**  
Çanta  
1.720 TL



**İNÇİ**  
Ayakkabı  
359,99 TL



**LIBERO**  
Ayakkabı  
269,90 TL



**FIRST COMPANY**  
Tişört  
129,90 TL

**JACK JONES**  
Gömlek  
399,99 TL



**JACK JONES**  
Şort  
499,99 TL

**FIRST COMPANY**  
Gömlek  
139,90 TL



**LACOSTE**  
Saat  
1.599,99 TL

**İNCİ**  
Ayakkabı  
619,99 TL



**JAGUAR**  
Parfüm  
312 TL

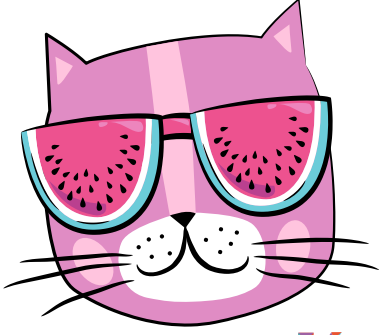


**AVVA**  
Triko Tişört  
299,99 TL

Yeni sezon geldi!  
Beraberinde ise mevsimin ruhuna ve enerjisine meydan okuyacak parçalar getirdi.  
Mevsimin en iddialı tonlarıyla ve modelleriyle hazırladığımız yaz müjdesi kombin önerilerimizi Özdilekteyim'de keşfedin!







# YAZ



## KOMBİNLERİ HAZIR MI?



**KOTON**  
Toka  
30 TL



**KOTON**  
Bluz  
130 TL



**LCW**  
Elbise  
120 TL



**INESTA**  
Güneş Gözlüğü  
130 TL



**KOTON**  
Çanta  
110 TL



**LCW**  
Tişört  
50 TL



**H&M**  
Elbise  
160 TL

**KOTON**  
Etek  
100 TL



**LCW**  
Etek  
90 TL



**PEPINO**  
Ayakkabı  
235 TL





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



**DEFACTO**  
Tişört  
80 TL



**LCW**  
Takım  
250 TL



**LCW**  
Tişört  
45 TL



**HUMMEL**  
Ayakkabı  
340 TL



**DEFACTO**  
Şort  
100 TL



**INESTA**  
Güneş Gözlüğü  
130 TL



**DEFACTO**  
Tişört  
80 TL



**H&M**  
Tişört  
100 TL



**LCW**  
Pantolon  
140 TL





## EVİNİZ İÇİN KÜÇÜK DOĞA İÇİN

### *Büyük Dokunuslar*

Sürdürülebilir bir yaşamı alışkanlıklarımız arasına almak, kaynaklarımızı daha verimli kullanmak, gereksiz ve fazla olan tüm eşyalardan kaçınmak ve geri dönüşüme hayatımızın her alanında destek vermek, her birimizin kolayca yapabileceği adımlar aslında... Önce düşüncelerimizi ve bakış açımızı güncelleyerek bu adımı atmaya evinizin dekorasyonundan başlayabilirsiniz. Bunun için evinizde kullandığınız pek çok eşyaya yeniden hayat vereceğiniz hem sürdürülebilir hem de hem çevre dostu dekorasyona ilham olacak önerilerimiz sizi bekliyor.

# ÇEVRE DOSTU VE DAHA SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR DEKORASYON İÇİN YAŞAM TARZINIZDA MUTLAKA BENİMSEMENİZ GEREKENLER:



## GERİ DÖNÜŞTÜRÜN

Çevre dostu ve sürdürülebilir bir dekorasyonun temelinde atık yaratmaktan kaçınmak vardır. Bu nedenle evinizde kullandığınız şişeler, kutular ve hali hazırda olan herhangi bir şeyden dekoratif objeler yaratmanızı öneriyoruz.

## YENİDEN KULLANIN

Bu yaşam tarzına sahip olabilmenin temellerinden biri de atılacak olan objelere yeniden hayat vermektir. Atmak veya değiştirmek yerine evinizdeki eşyaları yeniden modelleyebilirsiniz.

## AZALTIN

Evinizi dekore ederken yeni bir şeyler almamak gibi bir şey söz konusu olmayacağından, alınacak şeylerin miktarını azaltabilirsiniz. Çevreye ve hayvanlara zarar vermeyen materyallerle hazırlanmış eşyaları tercih edebilirsiniz.



## CAM ŞİŞELERLE DEPOLAMA ALANI

Herkesin evinde cam materyale sahip soda şişesi, su şişesi mutlaka vardır. Bu şişeleri bakliyat ve baharat gibi ürünleri depolamak için kullanabilirsiniz. Şişelerinizi biraz daha kişiselleştirmek isterseniz ince jüt iplerle kaplayabilirsiniz. Özellikle aynı cam şişelere mantar tıplar takarak şık bir baharat seti elde edebilirsiniz.

## AHŞAP KASALARDAN MOBİLYA TASARLAMA

Ahşap palet ya da kasalara, ebatlarına rağmen evinizde harika birer dekorasyon ürünü olarak yeniden hayat verebilirsiniz. Biraz vernik ve zımpara ile sehpa, tabure, komodin yapabilirsiniz. Bahçe ve balkonlarınızda da değerlendirebileceğiniz ahşap kasaları, köşe takımı ya da sedire dönüştürebilirsiniz.



## METAL KUTULardan KALEMLİK

Mutfaklarda oluşan metal geri dönüşüm malzemelerinden olan konserve kutularını elbette atmıyoruz. Ağız kısımlarında oluşabilecek keskin yerleri törpüledikten sonra metal kutuları özgürce zevkinize göre boyayarak, çalışma masanız ve ofisiniz için eğlenceli kalemlikler yapabilirsiniz.

## CAM MATERYALLERLE AYDINLATMA

Çatlamış, kırılmış ya da kapağı kaybolmuş cam kavanozları, çöpe atmak yerine dekoratif aydınlatmada kullanabilirsiniz. Cam kavanozları, yeteneğinize göre tasarlayacağınız bir mumluk, elektrik düzeneği ile buluşturulmuş bir abajur ya da gün ışığından yararlanabileceğiniz LED lambalarla dekore edebilirsiniz.

## PLASTİK MALZEMELERDEN SAKSI YAPIMI

Doğada en geç toprağa karışan atıklardan biri olan plastiğe geri dönüşümde öncelik vererek kullanmak oldukça önemlidir. İşe yaygın olarak tüketilen plastik su şişeleriyle başlayabilirsiniz. Su şişelerinden sevimli bir saksı yaparak hem doğaya hem de ruhunuza bir iyilik yapabilirsiniz. Daha çok balkon ve mutfak dekorasyonunuzda kullanabileceğiniz saksınızda çiçek, nane ve fesleğen gibi bitkiler yetiştirebilirsiniz.





# Egzotik Detaylarla Dolu Yaşam Alanları

Yaz aylarına uygun yaşam alanlarınızda, egzotik bir atmosfer yakalamak isterseniz bu önerilerimiz tam siz göre! Tropikal desen, doğal ton ve bitki detaylarıyla evinize ferah bir dokunuş yapabilir; şimdiden evinizi egzotik bir havaya bürüyebilirsiniz.





**LCW HOME**  
Kirlent  
60 TL



**KOÇTAŞ**  
Tablo  
115 TL



**RAKLE**  
Mum  
49,95 TL



**GALLEY CRYSTAL**  
Şişe  
50 TL



**RAKLE**  
Mum  
79,95 TL



**HOMETIME**  
Bambu Sepet  
329 TL



**KOÇTAŞ**  
Dekoratif Obje  
100 TL



**LCW HOME**  
Kirlent Kılıfı  
40 TL



# *NEDEN ÇİLEK YEMELİSİNİZ?*



Büyüleyici kokusu ve tadıyla en sevilen meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu... Aynı zamanda C vitamini yönünden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman**, çileğin mevsiminde günde 10 - 12 orta boy çilek tüketilmesi gerektiğini belirtiyor. Küçük ama sağlığımız üzerinde oldukça etkili rol oynayan çileğin bilinmeyen faydaları...







## Bağışıklık Sistemini Destekliyor

C vitamini, bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme aşamasındaki havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşıyor.

## Cilt Kalitesini Artırıyor

Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

## Kalp Sağlığına İyi Geliyor

Flavonoidler (çiçeklenme pigmenti), çilekteki fenolik bileşiklerin yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, ateroskleroza (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.



## Hafızayı Güçlendiriyor

Askorbik asit yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza, karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.

## Diş Etlerini Güçlendiriyor

C vitamini, dişlerin tutunduğu diş eti dokusunun güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle C vitamini yetersiz alan kişilerde diş eti problemleri gelişebiliyor. İyi bir C vitamini kaynağı olan çilek, diş eti problemlerinin önlenmesine katkıda bulunuyor.

## Kansere Karşı Koruyucu Etki Gösteriyor

Çilek içerdiği antosiyaninler sayesinde kansere karşı koruyucu etki gösteriyor. Kırmızı meyvelerde doğal olarak bulunan antosiyaninler, antioksidan özellik göstererek vücutta oksidatif stresi azaltmaya yardımcı oluyor. Ayrıca genlerdeki zararlı olabilecek mutasyona karşı koruyucu etkileriyle de kansere karşı koruyucu rol üstleniyor.

## ÇİLEKLE YAPILABİLECEK SAĞLIKLI TARİFLER

### Çilekli Smoothie

3/4 su bardağı kefir, 1/4 su bardağı su, 10 adet çilek ve bir tepeleme yemek kaşığı yulafı doğrayıcıdan geçirdikten sonra bir bardağa alın. İkinci ara öğününde afiyetle tüketebilirsiniz.

### Çilekli Semizotu Salatası

Bir küçük demet semizotunun üzerine 10 - 12 adet çileği dilimleyin. Taze nane yaprakları ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek yaz sofralarınızı renkli ve besleyici bir salatayla şenlendirebilirsiniz.

### Çilekli Kuru Cacık

İki adet orta boy kabuğu soyulmuş salatalık ve 10 - 12 adet çileği dilimleyin. Ardından malzemeleri büyük bir kase süzme yoğurtla karıştırın. Üzerine taze dereotu ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek hem tok tutan hem de besleyici bir cacık hazırlayabilirsiniz.

## Unutulmaz Lezzetler, Gerçek Mutluluklar...

Dürdane Ana Fırını'nın birbirinden enfes pastaları,  
eşsiz ve lezzetli dokunuşlarla sizi bekliyor.



*Çikolata  
Rüyası*

*Orman  
Meyveli  
Pasta*



*Fıstıklı  
Karamelli  
Pasta*



*Antep  
Fıstıklı  
Opera*

*Çilek  
Şöleni*



*Oreolu  
Çilekli  
Pasta*



*Mozaik  
Pasta*





# FİT BİR GÖRÜNÜMLE YAZA HAZIRLIK

Yaz mevsimi yaklaşırken hızlı zayıflamak, daha ince görünmek amacıyla şok diyetlere başvuranlar dikkat! **Acıbadem Fulya Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz** “Sağlıklı diyet, kişinin yaşından metabolizmasına ve sağlık durumuna kadar A’dan Z’ye kişiye özgü olmalıdır. Bir kişiye fayda sağlayan diyet, diğer kişiye tam tersine zarar verebilir. Hal böyleyken kulaktan dolma bilgilerle kısa sürede hızlı kilo verme uğruna başvuru şok diyetler tehlikeli olabilir. Özellikle de pandemi sürecinde şok diyetlerle vücudumuzu ihtiyacı olan protein, vitamin, mineral ve antioksidanlardan yoksun bırakmak bağışıklığın çökmesine ve hayati riske yol açabiliyor.” diyor. İdeal vücut ağırlığına gelmenin ve bunu korumanın bazı temel kuralları olduğunu vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Melike Şeyma Deniz, yazın ideal kilo için önemli uyarı ve önerilerde bulundu.

## Uykunuzu Düzene Sokun

Son yıllarda yapılan çalışmalar, kısa uyku süresi ile birçok hastalık arasında ilişki olduğunu ortaya koyuyor. Yetersiz uyumanın kilo kaybını zorlaştırdığını, kilo almayı da kolaylaştırabildiğini gösteriyor. Bunun bir nedeni yetersiz uykunun iştah hormonları üzerindeki etkisi! Yetersiz uyuduğunuzda tokluk sinyallerini yollayan hormon daha az çalışıyor. Ayrıca az uyumak yemek için ayrılacak süreyi artırıyor ve gece atıştırmalarına yol açabiliyor. İdeal uyku süresini 6 - 8 saat olarak düşünebilirsiniz.

## Günde Mutlaka 2 Litre Su İçin

Vücudu susuz bırakmak vücudun çalışma sisteminde aksamalara neden olur. Baş ağrısı, zihinsel ve fiziksel performansta düşüş, yanlış giden açlık sinyalleri bu aksaklıklardan bazılarıdır. Hem bu problemlerle karşılaşmamak hem de sindirimi ve emilimi kolaylaştırmak, daha rahat tokluk sağlamak adına mutlaka 8 - 10 bardak su içmek gerekiyor.

## Sebzeleri Sofranızdan Eksik Etmeyin

Vitamin, mineral ve posa kaynağı içeren sebzeler, sofralar için vazgeçilmez olmalıdır. Tüm öğünlerinize mutlaka sebze ekleyin. Sebze tüketmek bağışıklığınızı güçlendireceği gibi gün içerisinde hem tok tutacak hem de vücudunuzdan ödemlerin atılmasına fayda sağlayacaktır.



## Çiğ Kuru Yemiş Tüketin

Ceviz, badem, fındık gibi kuru yemişler tüketmek, kaliteli yağ almanızı sağlar ve tokluk sürenizi uzatır. Ayrıca kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olur ve kalp koruyucu özelliği gösterir. Kavrulmuş kuru yemişler daha yağlı ve tuzlu olacağı için yediğiniz kuru yemişlerin çiğ olmasına dikkat edin. Bir avuç çiğ kuru yemiş, kahvaltıda veya ara öğünlerde çok iyi alternatif olacaktır.

## Ayaküstü Atıştırmayın

Ayaküstü atıştırmak neyi ne kadar yediğinizi fark etmenizi engeller. Hızlı yemek ise tokluk hissine ulaşmanızı zorlaştırır. Yiyeceklerinizi küçük tabak ve kaselere koymanız; ne yediğinizi görmek, daha yavaş yemenizi sağlamak, daha çabuk doymak için ve dolayısıyla kilo vermeyi kolaylaştırmak için önemli bir taktiktir.

## Hareket Etmeyi İhmal Etmeyin

Dünya Sağlık Örgütü, yayınladığı son fiziksel aktivite raporunda, yetişkinlere sağlık yararları için haftada 150 - 300 dakika hareket etmeyi öneriyor. Evde veya dışarıda düzenli tempolu yürüyüş, ip atlamak, pilates, yoga ve dans gibi sevdiğiniz herhangi bir fiziksel aktiviteyi hayatınıza dahil edin.

## Yemek Yeme Hızınızı Yavaşlatın

Yemek yerken yavaşlamaya çalışın, çiğneme sayısını artırın. Çalışmalar, yeme hızı azaldıkça yani çiğneme sayısı arttıkça yediğimiz yemeğin miktarının azaldığını ve yemek sonrası tokluğun arttığını gösteriyor. İş yaparken ve çalışırken ya da bir şeyler izlerken yemek yemekten önce yemeğe belirli bir zaman ayırmanız ve her lokmadan sonra çatalı, kaşığı bırakmanız yavaşlamaya yardımcı olacaktır.

## Baharatların Gücünden Faydalanın

Zencefil, zerdeçal, karabiber, pul biber, tarçın gibi baharatların bağışıklığı güçlendirmek, kan şekeri kontrolünü sağlamak, iştahı dengelemek, kilo vermeyi hızlandırmak üzerine farklı ve çok yönlü etkileri vardır. Günlük tuz tüketimi için önerilen günlük miktar 5 - 6 gram iken yapılan çalışmalar bizim ülkemizde günlük tüketimin 15 gram civarında olduğunu gösteriyor. Baharat kullanmak ise tuzu azaltmaya da yardımcı olacaktır.







Yaşamın getirdiği güzellikleri, ilgi alanlarınız ve sevdiğinizlerle buluşturarak, kendinizi yeni bir mevsime hazırlayabileceğiniz Tam Zamanı önerilerimiz yine dopdolu... Enerjik, keyifli ve huzur dolu önerilerimizle siz de yeni bir mevsime merhaba deyin!

## AKYAKA'DA NEHİR TURU YAPMANIN...

Mavi ve yeşilin karıştığı sularında, sevimli ördeklerin eşlik ettiği bir nehir turu... Başınızı suya uzattığınızda, suyun altında görebileceğiniz envaiçeşit su altı bitkisi ve nehir balıkları... Nehrin durgun sularında ve günün en güzel saatlerinde yapabileceğiniz nehir turu size iyi gelecek. Sakin bir tatil veya hafta sonu kaçamağı için en huzurlu lokasyonlardan biri Akyaka'yı tercih etmenin tam zamanı!



## MEVSİMİN EN SEVİLENIYLE SERİNLEMENİN...

Yaz aylarının en sevilen meyvelerinden çilek ile sevdiğinizle farklı bir lezzet hazırlamak ister misiniz? Mevsimi boyunca çileği tatlılarınızda kullanabilir, sade tüketebilir ya da reçel yapabilirsiniz. Sizin için önerimiz ise çilek şerbeti yapmak. Yaz sıcaklarında içinizi ferahlatacak nefis bir içecek için çilekleri şerbete dönüştürmenin tam zamanı! Önce temizleyip ezdiğiniz çilekleri, yeteri kadar şeker ve limon suyu ekleyerek pişirin. Soğuduğunda süzerek servis edebilirsiniz.



## TARİH VE SANAT TURUNA ÇIKMANIN...

Binlerce yıllık tarihiyle muhteşem bir kültürel mirasa ev sahipliği yapan ülkemizde yapabileceğiniz en güzel turlardan biri, tarih ve sanat turu. Birçok müzenin ücretsiz gezi imkanı sunduğu Müzeler Haftası ise bu tura çıkmak için en uygun zaman. Geçmişin izlerine tanıklık etmek ve zaman yolculuğu yapmak istiyorsanız şehrinizdeki müzeleri keşfetmenin tam zamanı!

## TEMİZ BİR GELECEĞE ADIM ATMANIN...

Çevre sorunlarına karşı bireysel bir hareket başlatmanın tam zamanı! Sivil toplum kuruluşlarının, derneklerin ve kamu kurumlarının 5 Haziran Dünya Çevre Günü'ne özel yaptığı etkinliklere ek olarak siz de çevre bilinci için bir adım atabilirsiniz. Daha yeşil, daha temiz ve daha yaşanılabilir bir çevre için atıklarınızı ayrıştırarak ya da size en yakın park veya bahçeyi çöplerden arındırarak işe başlayabilirsiniz. Üstelik bu bireysel etkinliği dilerseniz arkadaşlarınız ve ailenizle de gerçekleştirebilirsiniz.



## BALKON SEZONUNU YENİLİKLERE AÇMANIN...

Eğer evinizin bir balkonu ya da terası varsa çok şanslısınız. Bu mevsimde en gözde yaşam alanınız burası olacak demektir. Isınan havalarla birlikte balkon ve bahçede geçirdiğimiz vakitler artacaktır. Eğer siz de balkon sezonunu açtıysanız bu alanlarınıza yeni dokunuşlar yapmanın tam zamanı. İşe önce alanınızı temizleyerek ve fazla eşyalardan arındırarak başlayabilirsiniz. Ardından balkonunuz için yeni bitkiler, dekoratif kırlentler, fenerler ve aksesuarlar alabilirsiniz. Daha büyük bir değişiklik isterseniz duvarlarınızı renklendirmenizi tavsiye ederiz.

## SEVGİ KURABİYESİ İLE SEVGİNİZİ İFADE ETMENİN...

Sevginizi ifade etmenin en tatlı yolunu bulduk. Özel günlerde hediye vermek yerine sevdiğinizinize özel kurabiyeler hazırlayabilir hatta küçük kutuların içerisinde özel bir notla armağan edebilirsiniz. Favori hediye kurabiyelerden en beğenileni ise kalp şeklinde olan sevgi kurabiyeleri. Bu kurabiyeleri önce Anneler Günü sonra ise Babalar Günü için yapmaya ve onları mutlu etmeye ne dersiniz?





# EŞSİZ GÜZELLİKTEKİ EGE KOYLARI İLE *Maviliklere Doğru*

Mavinin ve yeşilin her tonunu görebileceğiniz bir doğa; sessiz, sakin ve huzur dolu bir tatil... Ege'nin sayısız güzellikteki koylarından oluşan doğa harikası bir rota hazırladık sizin için! Mavi tutkunlarınızı, eşsiz güzellikteki sonsuzluğa götürecek Ege koyları turumuz başlıyor. Yaz tatili planı yapmadan önce keyifle incelemeniz dileğiyle...

Akvaryum Koyu / Bozcaada



## AKVARYUM KOYU

Çanakkale'nin Bozcaada ilçesinde yer alan Akvaryum Koyu'nun bir diğer ismi, Mermer Burnu'dur. Pırıl pırıl ve berrak bir suya sahip olmasıyla deniz altını keşfetmek için idealdir. Yarı amatör deniz gözlüğü ve bir şnorkel ile denizin altını akvaryumda yüzüyormuş gibi görebilmeniz mümkün.

## DELİKLİ KOYU

Sessiz, sakin ve huzurlu bir tatil arayanlar için mutlaka keşfedilmesi gereken Delikli Koyu'nun, denizi ve sahili çakıl taşlarıyla kaplıdır. Kayaların arasında sizi karşılayacak olan bu doğa harikası koy, İzmir'in Çeşme ilçesinde yer alıyor.

## KAVAKLIBURUN KOYU

Aydın'ın Kuşadası ilçesindeki Dilek Yarımadası'nın 1 kilometrelik kıyısıyla en uzun plajına sahip Kavaklıburun Koyu'nun bir diğer adı da Kalamaki Koyu'dur. Temiz, berrak denizi ve kavak ağaçlarıyla kaplı kıyısıyla Kavaklıburun Koyu sizi büyüleyecek güzelliكتedir.

## MANASTIR KOYU

Didim'in en sakin koylarından olan Manastır, denize girmek için son derece güzeldir. Denizinin çarşaf görüntüsü ve kumunun altın rengiyle doğal güzelliği yaşatacak Manastır Koyu'ndan çıplak gözle Yunanistan'ın Farmakonisi ve Agathonisi adalarını seyredebilirsiniz.



Delikli Koy / Çeşme



## CENNET KOYU

Göz alıcı doğası ve eşsiz manzarasına eşlik eden ormanlık alanların varlığıyla kusursuz ve huzur dolu Cennet Koyu... Bodrum'un sayısız güzellikteki koylarından sadece birisi olan koy, mavinin huzur veren etkisinin yanında doğa yürüyüşleriyle kendini tazelemek için gelenleri de kucaklıyor.

## PALAMUTBÜKÜ KOYU

Birbirinden özel koyalara sahip Datça'nın en meşhur koylarından Palamutbükü, doğal, sakın ve sade görüntüsüyle sıcacık ve samimi bir tatilin anahtarı. Mavinin yeşile dönen tonundaki ucu açık engin denizinden ayrılmak istemeyeceksiniz.

## SIĞLIMAN KOYU

Marmaris'in Selimiye Köyü'nde bulunan bu koy, tam bir doğa harikasıdır. Adından da anlaşılacağı üzere denizi oldukça sığ olan Sığlıman Koyu, doğal ve salaş olmasıyla dinlendirici bir yapıya sahiptir. Pırl pırl denizinin yanında Türkiye'nin ünlü yat limanlarından biri olarak da biliniyor.

Cennet Koyu / Bodrum

# AKYAKA AKBÜK KOYU

Akbük Koyu, Muğla Gökova Körfezi'nin en güzel koylarından biri olarak biliniyor. Azmak Nehri'nin denize karıştığını göreceğiniz bu koy, muhteşem bir maviye ve berraklığa sahip. Yemyeşil ve nazlı yollardan kıvrılarak gidilen Akbük Koyu, huzur dolu bir tatilin en uğrak noktalarından.

# KABAK KOYU

Fethiye'deki Kelebekler Vadisi, Likya Yolu ve Kıdrak Koyu gibi önemli turistik noktaları içine alan Faralya Bölgesi'nin bir diğer önemli doğal güzelliği ise Kabak Koyu. Göz kamaştırıcı kumsalı, büyüleyici turkuaz renkteki denizi, tertemiz suyu ve etrafı yeşilliklerle çevrili bu koyda mavi ile yeşilin en güzel haline doycaksınız.

## NE YAPILABİLİR?

Sizin için Ege'nin sayısız güzellikteki koylarından bazılarını derlediğimiz rotamızı, daha da özel kılmak için su altını fotoğraflamaya ne dersiniz? Tatile çıkmadan önce edineceğiniz su altı kamerası ve bazı teknik bilgilerle kendinize, tatiliniz süresince keşif dolu bir hobi edinebilirsiniz.

Akbük Koyu / Akyaka



# KALİTELİ ZAMAN SİZE VE ÇOCUĞUNUZA İYİ GELECEK



Çocuğun ailesiyle vakit geçirmeye en çok ihtiyaç duyduğu dönemin çocukluk dönemi olduğunu vurgulayan uzmanlar, ergenlik döneminde vakitlerini daha çok arkadaşlarına ayırmak isteyecekleri için çocukluk döneminin çok iyi değerlendirilmesi gerektiğini ifade ediyor. Uzmanlar, ebeveynlere özellikle çocukların ilgi alanlarını göz ardı etmemelerini, hoşlanmadıkları aktiviteler için ısrarcı olmamalarını ve uzun zaman yerine kaliteli zaman geçirmeye önem vermelerini tavsiye ediyor. **Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Ayşe Şahin**, ebeveynlere çocukları ile kaliteli zaman geçirebilmelerini sağlayacak önerilerde bulundu.

## Çalışma Hayatı Aile - Çocuk İlişisini Etkileyebiliyor

Son yıllarda modern yaşamın getirdiği gelişmelerin aile dinamiklerinde bazı farklılıklar oluşturduğunu belirten Uzman Klinik Psikolog Ayşe Şahin, "Anne rolündeki kadınların sayısı, çalışma yaşamında arttı. Ebeveynlerin mesleği ve çalışma şartları aile - çocuk ilişkisini etkileyebiliyor. Çalışma şartları sebebiyle vakitlerinin büyük kısmını iş yaşamında geçiren anne ve babalar, gün sonunda vakitlerini çocuklarıyla geçirmek yerine dinlenmeyi, televizyon izlemeyi ve sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih edebiliyorlar. Anne - babanın çocuğa vakit ayırmasında çalışma saatleri oldukça etkili oluyor." dedi.

## Ebeveynlerle İlişki, Gelişim Açısından Önemli

Çocuklarla zaman geçirme konusunda genelde babalar yeterli zaman ayırdıklarını düşünse de annelerin bu şekilde düşünmediğini ifade eden Şahin, "Geleneksel görüşte çocuk bakımındaki temel rol annelere verilmiş olsa da hem annenin hem de babanın, çocuğun yaşamındaki yeri ayırır ve her ikisiyle geçireceği vakit çocuğun gelişimi için oldukça önemlidir. Anneye geçirilen zamanda çocuk güvenli ilişki kurmayı öğrenecektir ve bu durum çocuğun hayatında kuracağı bireyler arası ilişkilerin temelini oluşturacaktır. Baba ile kurulan ilişki ise çocuğun dış dünyaya açılmasında belirleyici oluyor ve öz güvenin gelişmesini etkiliyor." diye konuştu.





## Süre Değil Etkileşimin Niteliği Önemli

Çocukla geçirilen zamanın süresinden çok etkileşim niteliğinin önemli olduğunu vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Ayşe Şahin, "Çocuğun ailesiyle vakit geçirmeye en çok ihtiyaç duyduğu dönem çocukluk çağıdır. Ergenlik dönemine gelindiğinde ebeveynleriyle zaman geçirme ihtiyacı azalmaya başlayacak, gençlerin hayatında arkadaşlarının ön plana çıkmasıyla birlikte gencin aileyle geçirmek istediği süre en aza inecektir. Bu sebeple çocukluk çağının aileler tarafından iyi değerlendirilmesi gerekiyor." dedi.



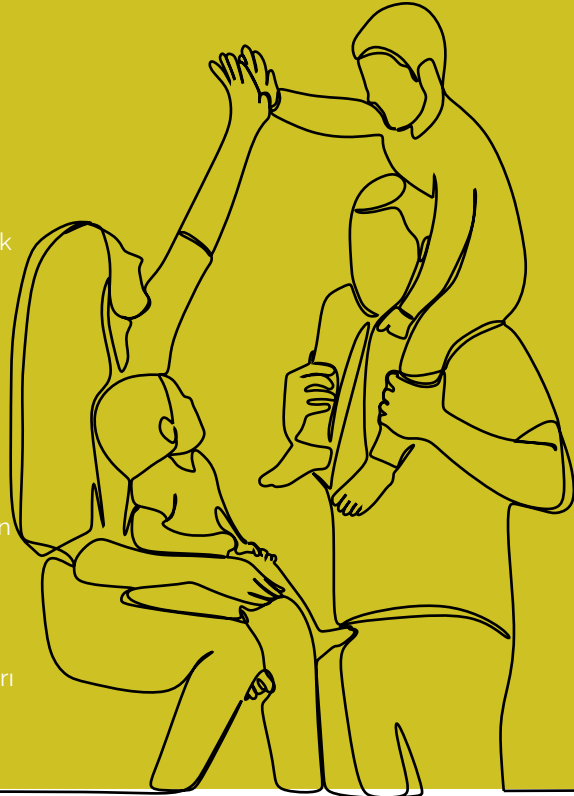
## İlgi Alanları Göz Ardı Edilmemeli

Çocuklarla geçirilen zamanda onların ilgi alanını göz ardı etmemek gerektiğini belirten Uzman Klinik Psikolog Ayşe Şahin, "Bazı çocuklar yürüyüşe çıkmaktan keyif alırken bazıları film izlemekten hoşlanabilir. Anne - babalar çocukların istemedikleri aktiviteler konusunda aşırı ısrarda bulunmamalı, çocuğun ilgi duyduğu alana yönelmelidir. Birlikte geçirilen zamanda çocuğu mutsuz edebilecek tutumlardan kaçınmakta fayda vardır." dedi.

## İŞTE EBEVEYNLERE ALTIN DEĞERİNDE TAVSİYELER!

Uzman Klinik Psikolog Ayşe Şahin, ebeveynlere çocukları ile birlikte nitelikli zaman geçirebilmelerini sağlayacak altın değerinde tavsiyelerde bulundu:

1. Çocuklarla zaman geçirmek için akşam yemeklerinde ailenin bir arada olması çok önemlidir. Yemekte tüm aile ile bir araya gelecek ve çocuk o gün yaşadığı duyguları ebeveynlerine anlatma fırsatı bulacaktır.
2. Anne babanın kişisel yaşamı iyi gittiğinde çocuğuyla daha kaliteli bir ilişki kuracaktır, çocuğun ihtiyaç duyduğu ilgiyi verebilecektir. Bu sebeple ebeveynler kendi psikolojik sağlıklarına özen göstermelidir.
3. Ev işleriyle uğraşmaktan çocuğa zaman bulamayan annelerin ev, iş ve aile dengesini iyi kurmaları gerekir.
4. Eşyle mutsuz birliktelik yaşayan ebeveynler, sürekli kaygılı bir yüz ifadesine sahip olabilir. Çocukla geçirilen zamanda ebeveynin daha mutlu gözükmesi büyük önem taşıyor.
5. Çalışan anneler zamanı doğru kullanabilirse annenin gün içinde olmaması sorun yaratmayacaktır.
6. Çok uzun zaman değil kaliteli zaman ilkesi önemlidir.
7. Babaların geleneksel rolden çıkarak, hem ev sorumluluklarında hem de çocuk bakımında görev almaları sadece eşlerinin yükünü hafifletmez. Bu durum sağlıklı çocuk gelişimi için de oldukça gereklidir.







# GAMER ELEMENT LIST





# Doğal Makyaj Trendi

Mevsime özel günlük makyaj malzemeleri ve cilt bakımı rutinleriniz için en yeni güzellik ürünlerini derledik. Güzelliğinizi mevsimle bütünleştirerek daha da öne çıkaracak doğal ama göz alıcı bir makyajla yazı ışı ışı merhaba deyin!



## REVOLUTION

Revolution'ın hem yüz hem de vücut fondöteni olan ürünü, su bazlı hafif ve likit bir yapıya sahiptir. Cilde kolayca uyum sağlayıp, saten bir bitiş sağlar. Suya dayanıklıdır, cilt tonunu eşitlerken cildin nefes almasını engellemez. C vitamini ve hyaluronik asit ile zenginleştirilmiş içeriği, cildin gün boyu parlak ve nemli görünmesini sağlar.

Fiyat: 230 TL



## LOVELY

Magic Pen Kapatıcı, fırça şeklinde aplikatörü sayesinde ciltteki kusurlu görünümü etkili bir şekilde kapatmaya yardımcı olur. Göz altındaki gölgeleri mükemmel şekilde rötüşlar. Kolay kullanımının yanı sıra cilde kolayca yayılır ve topaklanma görünümü oluşturmaz. Cilt tonunuzla mükemmel uyum sağlar.

Fiyat: 20 TL

## SHOW BY PASTEL

Show by Pastel'in Show Your Happiness Blush Toz Allığı, cilde genç ve sağlıklı bir görünüm kazandırır. İçerdiği bileşenlerle gün boyu kalıcılık sağlar ve yanakları ön plana çıkarır. Üst üste eşit şekilde uygulanabilir dokusu ve anında zengin pigmentasyon özelliğiyle kusursuz bir allık deneyimi sunar.

Fiyat: 46 TL



## RIMMEL LONDON

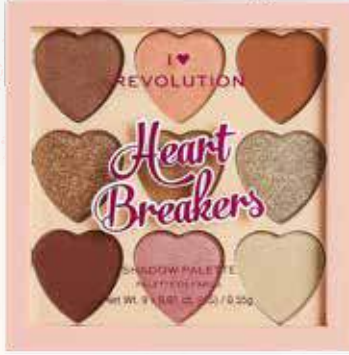
Rimmel London Stay Matte Pressed Powder Pudra, doğal mineraller içerir ve uzun süre kalıcılık sağlar. Gözeneklerin ve ince çizgilerin görünümünü azaltmaya yardımcı olur. Pürüzsüz bir cilt için doğal, mat bitiş sağlar. Tüm cilt tipleri için uygun olan bu ürün, tek başına veya son rötüşları yapmak için fondötenin üzerine uygulanabilir ya da gün içinde makyajı tazelemek için kullanılabilir.

Fiyat: 90 TL



## I HEART REVOLUTION

Birbirinden özel 9 farklı renkte ve kalp formundaki farlarla dolu Heartbreakers Far Paleti, renkli tasarımıyla da dikkat çekiyor. Soluk pembeler, güzel nude tonlar ve sıcak kahverengiler içeren Majestic paleti ile her makyaja uygun göz makyajınızı tamamlayabilirsiniz. Yoğun pigmentli içeriğiyle göz makyajınızda belirgin bir fark yaratarak gün boyu kalıcılık sağlar.



**Fiyat: 100 TL**

## MAYBELLINE NEW YORK

Lifter Lip Gloss, hyaluronik asit içeren nemlendirici bir dudak parlaticısıdır. Dudaklarda daha dolgun bir görünüm sağlar. Gözle görünür şekilde pürüzsüz bir görünüm sunar. Zengin içeriği ve özel formülüyle yapışkan bir his bırakmaz. Dudaklarda lifting etkisi yaratır.



**Fiyat: 120 TL**

## L'OREAL PARIS

Air Volume Mega Hacim Veren Maskara topaklanmaya, akmaya ve ağırlaşma hissine dayanıklıdır. Havayla birlikte harekete geçen formül her katta daha fazla hacim etkisi verir, ağırlık yapmaz. Uzun, kısa kıllardan oluşan yumuşak ve esnek fırçası, her bir kirpiğe ulaşarak hacim verir. Uzun, kalkık ve kıvrık bir görünüm sağlar. Klinik olarak test edilmiştir, alerjen etki yapmayan içeriklerle hassas gözlerle bile uygundur. Yoğun siyah pigmentler gün içerisinde akmaya, bulaşmaya dayanıklıdır.



**Fiyat: 190 TL**

## FLORMAR

Yarı mat bitiş sunan Flormar Deluxe Cashmere Lipstick Stylo, dudaklarınız için kaşmir yumuşaklığı vadeder. İçeriğinde bulunan orkide kompleksi ile dudakların pürüzsüz görünmesine, shea yağı ile de nemini korumasına yardımcı olur. Gün boyu yumuşak ve dikkat çekici dudaklara sahip olmanızı sağlar.



**Fiyat: 90 TL**



**FRUDIA**

Pomegranate Nutri Nemlendirici Krem, doğal narlardan elde edilir ve %63 gerçek nar özü içerir. Pürüzsüz ve canlı bir cilt görünümünü sunar. İnce kırışıklıkların oluşmasını engeller. Daha genç bir görünüm sağlamak için cilt bakımının vazgeçilmezi olmaya adaydır.

**Fiyat: 165 TL****LA CURE BEAUTE**

Canlandırıcı göz jeli, göz çevresini gözle görülür şekilde canlandırmaya yardımcı olur, parlaklık verir. Göz çevresine ışıltısını geri kazandırır. Gözleri tazeler ve aydınlatır. Koyu halkalarla savaşır. Bileşenleri arasında termal su, gül suyu, soya proteini ve hyaluronik asit bulunur. Bileşenlerinin %90'ı doğal kökenlidir. Hem sabah hem gece birer defa masaj yaparak uygulanması önerilir.

**Fiyat: 30 TL****ZIAJA**

Normal, kuru ve hassas ciltler için üretilmiş bir BB kremidir. Güneşe karşı orta koruma sağlar. Cildi hafif bir şekilde matlaştırır ve bakım yapar. Hafif dokusuyla kolay uygulanır ve cilt tarafından anında emilir. Cilde parlak bir görünüm kazandırır. İçerisinde, hyaluronik asit, provitamin B5, vitamin E ve caesalapinia spinosa, UVA ve UVB filtreler, mineral ve dengeleyici pigmentler bulunur.

**Fiyat: 70 TL****FLORMAR**

Flormar Cleansing Tonic normal ve kuru ciltler içindir. Bir yüz temizleme ürünü olan Cleansing Tonic, makyaj öncesinde ve sonrasında cilde ferahlık ve tazelik hissi verir. Gündelik cilt temizliği için normal ve kuru ciltlere yönelik olarak geliştirilen formülü ile cildi nazikçe arındırırken aynı zamanda su ve nem dengesini koruyarak ciltte yatıştırıcı bir etki bırakır.

**Fiyat: 85 TL**



Rexona®

Seni Asla Yarı Yolda Bırakmaz

# GÜN BOYU SÜREN DUŞ FERAHLIĞINI YAŞA



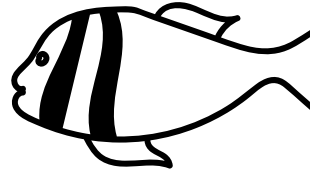
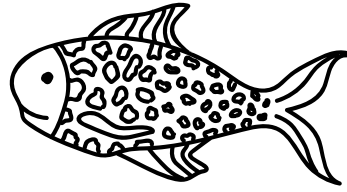


# AKVARYUMUN KÜÇÜK AMA RENKLI DÜNYASI

Evcil hayvan denildiğinde her ne kadar akla ilk olarak kedi ve köpek gelse de akvaryumda balık beslemek de oldukça popüler hobilerden biridir. Biz de akvaryumda balık beslemek konusunda dikkat edilmesi gerekenler ve evde ilk defa balık besleyecek olanlar için bazı öneriler hazırladık. Zahmetli gibi görünse de gün sonunda verdiğiniz emeğin karşılığını huzurla alacağınıza eminiz.

## Akvaryumda balık besleyen kişilerin dikkat etmesi gereken unsurlar:

- Yeni kurulan bir akvaryuma balıklar hemen yerleştirilmemelidir. Akvaryum, boş şekilde yaklaşık bir hafta boyunca durmalı ve suyun içinde yararlı bakterilerin üremesi, motorun suda tam performansla çalışması ve sıcaklığın uygun seviyeye ulaşması beklenmelidir.
- Balıkların türüne göre ihtiyaçları ve doğal yaşam alanları iyice araştırılmalıdır. Bu araştırmaya göre akvaryum tuzu dengelenmelidir.
- Akvaryumun içerisinde yer alması gereken bakteriler, kumlar, bitkiler ve süngerler, akvaryumda canlılar yaşamaya başlamadan önce oluşturulmalıdır.
- Akvaryum filtre ekipmanları kaliteli ve tam olarak edinilmelidir.
- Her balık bir arada yaşayamaz. Bu nedenle birden fazla balıkla ilgilenmek isteyenler, balıkların türlerini iyi araştırarak tercih yapmalıdır.
- Evde balık beslemek için balıkların beslenme döngülerine dikkat edilmelidir.



## Berrak Bir Akvaryum için Püf Noktaları

- ◆ Havalandırma ve su sirkülasyonunun yeterli olduğundan emin olun
- ◆ Akvaryum suyunun kimyasal yapısına dikkat edin
- ◆ Akvaryumunuzun kapasitesini zorlamayın
- ◆ Balıklara yalnızca yeterli yem verin
- ◆ Bozulan bitkilerinizi akvaryum içerisinde bekletmeden temizleyin



*Alissa*





# bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz    t /bakalimbiz    @ /bakalimbiz

## SADECE TÜRKİYE'DE YETİŞEN YENİ BİR BİTKİ TÜRÜ BULUNDU



Bartın ve Düzce Üniversiteleri ile ABD'deki Missouri Botanik Bahçesi araştırmacıları tarafından, Yedigöller Milli Parkı Gurbetkayaşı civarında gerçekleştirilen arazi çalışmasında, doğal olarak yetişen bir bitki türü keşfedildi. Yapılan detaylı çalışmalar neticesinde keşfedilen bitki türünün turpgiller ailesinde yer alan Obrizya cinsine ait olduğu tespit edildi. Nadiren 5 cm uzunluğunda olan, gövdesinin üzeri ise kısa ve yumuşak tüylerle kaplı olan bitki, 1660 m - 1760 m yükseklikte bulunan Sarıçam ve Kazdağı ormanlarının açıklıklarında yetişiyor. Taban yaprakları çoğunlukla kaşık veya baklava dilimi şeklinde olan bitkinin çiçekleri ise mor renkte ve nisan ayından mayısa kadar çiçek açan bu yeni tür, meyve de veriyor.

## KARBONDİOKSİDİ KARBONA ÇEVİREN BİR YÖNTEM GELİŞTİRİLDİ



Karbondioksitin karbona çevrilmesine yönelik yeni bir yöntem geliştirildi. Bilim insanları tarafından geliştirilen bu yöntemle artık havada ki karbondioksit, anında yakalanarak katı karbona çevrilebiliyor. Yöntemin daha çok endüstri alanındaki üretim süreçlerinde oluşarak önemli miktarda salınan karbondioksitin yarattığı çevre kirliliğini azaltmaya yönelik geliştirildiği biliniyor. Konu üzerinde araştırmalar yapan bilim insanları, bu yöntemi mevcut endüstriyel süreçlerde kullanılabilecek. Bu teknoloji sayesinde bilim insanları, oda sıcaklığında sıvı halde bulunan sıvı metal alaşımları kullanılarak karbondioksitteki karbonun kolay bir şekilde katı halde ayrıştırılıp toplanabileceğini düşünüyor.

## 170 MİLYON YILLIK UÇAN SÜRÜNGEN KEŞFEDİLDİ



Fosillerin büyük bir rol üstlendiği keşiflere, bir yenisi daha eklenerek bilim insanları tarafından türünün ilk örneği olacak devasa uçan Teruzor fosili keşfedildi. Yaklaşık 2 buçuk metreyi aşkın kanat açıklığıyla döneminin en büyük uçan canlısı unvanına sahip oldu. Günümüzün bilinen en büyük uçan hayvan türüne ev sahipliği yapan Teruzor sınıfının yeni üyesi, tahminlere göre 170 milyon yıl önce varlığını sürdürdü. Bu da Teruzor sınıfının uçmaya başladığı tahmin edilen dönemin, aslında çok daha geçmişte olduğunun anlaşılmasını sağladı. 170 milyon yıllık süreye rağmen çok iyi korunmuş durumda günümüze kadar ulaşan fosilde, canlının büyüklüğüne dair herhangi bir bilgiye ulaşılamadı.



## ► TÜRK ASTRONOMLAR İKİ YENİ GEZEĞEN KEŞFETTİ

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından yapılan paylaşıma göre Türk astronomlar, Kepler-451 sisteminde Jüpiter boyutlarında iki dev gezegen daha keşfetti. TÜBİTAK 1001 Programı desteğiyle Ankara Üniversitesi Astronomi ve Uzay Bilimleri Bölümü'nden Doç. Dr. Özgür Baştürk önderliğindeki Zamanlama Yöntemiyle Ötegezegen Keşfi projesinde, bin 336 ışık yılı uzaklıkta iki gezegen keşfedildiği belirtildi. Ayrıca gezegenlerin, Kepler-451c ve Kepler-451d olarak adlandırıldığı bilgisi de paylaşıldı. Keşifte TÜBİTAK Ulusal Gözlemevi'nin T100 teleskobunun gözlem amaçlı kullandığı Kepler-451c'nin, bin 336 ışık yılı uzaklıkta ve 1 yörünge yılının 43 gün olduğu; Kepler-451d'nin ise bin 336 ışık yılı uzaklıkta ve 1 yörünge yılının bin 800 gün olduğu paylaşıldı.



## ► DÜNYANIN EN KÜÇÜK BATARYASI GELİŞTİRİLDİ

Almanya'nın Chemnitz kentindeki araştırmacılar tarafından, bir toz tanesi kadar küçük ve kendi kendine bir araya gelebilen bir batarya icat edildi. Hakemli dergi Advanced Energy Materials'da yayımlanan makalede bir milimetre kareden daha küçük olduğu kaydedilen bataryanın, tek seferde küçük cihazlara saatlerce güç sağlayabildiği bildirildi. İcat etiketleri yapının, dünyanın en küçük bilgisayar çiplerine sığabileceğini ifade eden araştırmacılar, bu sayede bu bilgisayarlara 10 saate kadar güç sağlayabilen, şarj edilebilir silindirik bir enerji depolama sistemi elde edilebileceğini belirtiyor. Bu derecede küçük çiplerin hayati tıbbi cihazlar için kullanıldığını aktaran araştırmacılar; çiplerin ultra esnek elektronikler, mikro bilgisayarlar, robotik sistemler veya insan vücudunun içine giren sensörlerde de kullanılabileceğine inanıyor. Yaklaşık 100 kat küçülen batarya boyutlarıyla yeni bir mikro - bilgisayar çağının başlamasına önyak olabileceği ve böylece bilim ile tıp için yeni bir dönemin başlayabileceği ifade ediliyor.



# SÖZLÜK

Günlük ya da profesyonel hayatınızda karşınıza çıkan ve çıkabilecek olan ekonomiden sanata, bilimden hukuka kadar güncel terimleri sizin için derledik. Anlamları hakkında kısacık bilgiler verdiğimiz sözlüğümüzün kelime hazinenizi geliştirmesini temenni ediyoruz.

## BİLİM SÖZLÜĞÜ

**OYUN TEORİSİ:** Nobel Ödüllü matematikçi John Nash tarafından oluşturulan kuram, bir rekabet durumunda birey ya da grubun elde ettiği kazancın, bu rekabet ortamına katılan diğer birey ve grupların kararlarına bağlı olduğunu savunan matematiksel yaklaşımdır. Bu bağlamda bir stratejik karar alma aracı olarak oyun teorisi, rekabetin matematiği olarak tanımlanabilir.

**BEYAZ CÜCE:** Astronomi bilim dalında kullanılan bir kavramdır. Enerjisini tüketip, patlama aşamasına gelen yıldızların dış katmanlarını püskürtmesi sonrası kalan küçük parçalarıdır.

**AGORAFOBİ:** Psikoloji dalında kullanılan bu kavram, geniş ve açık bir sahada yalnız kalınca hissedilen, kontrol edilemeyen bir korku anlamına gelmektedir.

## HUKUK SÖZLÜĞÜ

**İSTİMLAK:** Devlet veya kamu tüzel kişilerinin, kamu yararının gerektirdiği durumlarda, bedelini peşin ödemek şartıyla özel mülkiyette bulunan taşınmazın tamamına veya bir kısmına kanunda gösterilen yöntemlere göre kamu yararına el koymasüdür.

**TEMERRÜD:** Borcun ifasında gecikme ya da bir yükümlülüğün yerine getirilmesinde oluşan gecikme veya direnmedir.

**VARANT:** Umumi mağazaya tevdi edilen mallara ve tahıla ilişkin rehin hakkını gösteren, bu mallar üzerinde herhangi bir alacaklı yararına bu hakkın yaratılmasını sağlayan senettir.

## KÜLTÜR SANAT SÖZLÜĞÜ

**ANAMORFOZ:** Resim sanatında kullanılan bir kavramdır. Bir resmin belli bir bakış noktası dışında bozuk ve çarpık görünmesidir.

**ARPEJ:** Müzik sanatında kullanılan bir kavramdır. Süslemelerin notalanışında, bir akorun yanı başına konan dikey ve kıvrımlı çizgi. Akor seslerinin birlikte değil de birbiri arkasından çalınması gerekeceğini gösterir.

**DİYAFRAM:** Fotoğrafçılık dalında kullanılan bir kavramdır. Işığa karşı duyarlı filmin ne kadar ölçüde ışık alması gerektiğini kontrol eden objektif üzerindeki sistemdir. Fotoğraf makinesindeki filmin üzerine ne kadar şiddette ışık düşeceği ayarlar.

## EKONOMİ SÖZLÜĞÜ

**M0 PARA ARZI:** Bir ekonomide belli bir dönemde piyasada bulunan para stokuna para arzı denirken M0, en dar anlamdaki para arzıdır. TCMB tarafından dolaşıma çıkarılmış banknotlarla (emisyon hacmi), darphane tarafından dolaşıma çıkarılmış madeni paranın toplamından bankaların kasalarında bulunan nakit paranın düşülmesiyle bulunan toplamı gösterir.

**M1 VE M2 PARA ARZI:** M1 para arzı M0'a bankalardaki vadesiz mevduatın eklenmesiyle ortaya çıkarken M2 para arzı M1'e vadeli mevduatların eklenmesiyle bulunur.

**M3 PARA ARZI:** En geniş para arzıdır, M2'ye repo ve para piyasası fonları ve ihraç edilen menkul kıymetler eklenerek bulunur.



### Satinelle Essential

Kablolu kompakt epilator

- Etkili epilasyon sistemi, tüyleri kökünden alır
- İnce tüylerin daha iyi bir görüş açısıyla görülebilmesi için benzersiz dahili ışık
- Daha ince ve kalın tüyleri yakalamak için 2 hız ayarı



### Multigroom Series 5000

11'i 1 arada, Saç, Sakal ve Vücut

- İki kat daha fazla bıçakla maksimum hassasiyet
- Yüzünüzdeki kılları ve saçınızı düzeltmek için kullanabileceğiniz 11 parça
- 80 dakikalık çalışma süresi



### StyleCare Essential

Isıtmalı düzleştirme fırçası

- Turmalin seramik kaplama
- ThermoProtect teknolojisi
- Saç tipinize uyması için 2 sıcaklık ayarı





SİNEMA

CINETIME  
Sinemanın Seyir Defteri

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME CINETIME

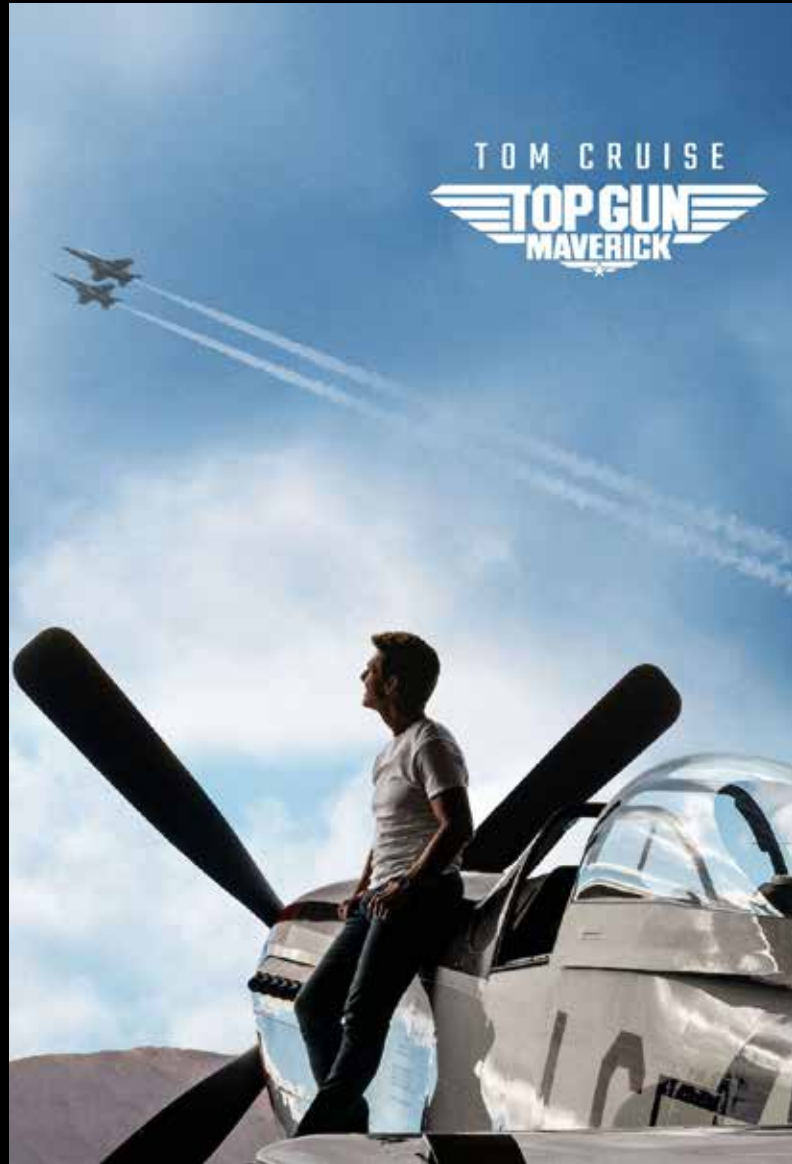
# VIZYONDAKİLER

## TOP GUN: MAVERICK

**Vizyon Tarihi:**  
**27 Mayıs 2022**

Bir döneme damga vuran 1986 yapımı Top Gun'ın devam hikayesi Top Gun: Maverick, usta pilot Maverick'in bu kez eğitmen olarak hava kuvvetlerine geri dönüşü ile gelişen olayları anlatıyor. Kendisini, Top Gun mezunlarından oluşan bir müfrezeyi o güne kadar hiçbir pilotun görmediği özel bir görev için eğiten Maverick'e yeniden Tom Cruise hayat veriyor. Aksiyon ve dram türündeki filmin yönetmenliğini Joseph Kosinski yaparken Cruise'a başrollerde Miles Teller, Val Kilmer ve Jennifer Connelly eşlik ediyor.

**Yönetmen:** Joseph Kosinski  
**Oyuncular:** Tom Cruise, Val Kilmer, Jennifer Connelly, Ed Harris, Jon Hamm  
**Dağıtım:** Warner Bros. UIP  
Türkiye  
**Tür:** Aksiyon, Dram





## Doktor Strange: Çoklu Evren Çılgınlığında

**Vizyon Tarihi: 6 Mayıs 2022**

Marvel Studios'un yeni filminde çoklu evrenin sınırları hiç olmadığı kadar zorlanıyor. Örümcek-Adam: Eve Dönüş Yok'taki olaylardan sonra bir zamanda geçen filmde, Doktor Strange, gizemli yeni bir düşmanla yüzleşmek için çoklu evrenin akıl almaz ve tehlikeli alternatif gerçekliklerini kat ediyor. Fantastik, aksiyon ve macera türündeki filmin başrollerinde Benedict Cumberbatch, Elizabeth Olsen, Rachel McAdams, Benedict Wong ve Chiwetel Ejiofor yer alırken yönetmen koltuğunda ise Sam Rami oturuyor.



## Aşk Çağırırsan Gelir

**Vizyon Tarihi: 27 Mayıs 2022**

Senarist ve yönetmenliğini Emre Kavuk'un üstlendiği romantik komedi türündeki "Aşk Çağırırsan Gelir" filminin oyuncu kadrosunda; Keremcem, Melis Babadağ, Cem Zeynel Kılıç, Cihan Ercan, Nil Keser, Bahar Süer gibi isimler yer alıyor. Yapılan her eylemin bir başkasının hayatını kökünden etkileyebileceğinin ve yaşanan her talihsizliğin olumlu gelişmelere vesile olabileceğinin gözler önüne serildiği filmin odağında birbirinden farklı özelliklere sahip 5 çift yer alıyor.



## Firestarter

**Vizyon Tarihi: 13 Mayıs 2022**

Stephen King'in aynı isimli romanından uyarlanan Firestarter'da, düşünce gücü ile ateşi kontrol edebilen küçük bir kızın hikayesi konu ediliyor. Küçük kız, onu ele geçirerek bu yeteneğini kullanmak isteyen gizli bir örgütle kontrol etmeye çalıştığı bu yeteneği sayesinde mücadele ediyor. Daha önce 1984 gerilim fantastik türündeki filmin yönetmen koltuğunda, Altın Küre Ödülü'ne sahip Keith Thomas oturuyor.



## DC Süper Evciller Takımı

**Vizyon Tarihi: 20 Mayıs 2022**

DC'nin yeni uzun metrajlı animasyon filmi DC Süper Evciller Takımı'nda başrollerde bu kez, süper kahramanların evcil hayvanları bulunuyor. Superman, Batman ve Adalet Birliği'nin diğer üyeleri kaçırıldığında, evcil hayvanları Süper Köpek Krypto, Tazı Köpek Ace, Göbekli Domuz PB, Kaplumbağa Merton ve Sincap Chip, yeni süper güçlerinde ustalaşarak, süper kahramanları kurtarmak için kötülerin peşine düşüyor. Warner Bros. Pictures yapımı animasyon filminin yönetmenliğini ise Jared Stern üsteleniyor.



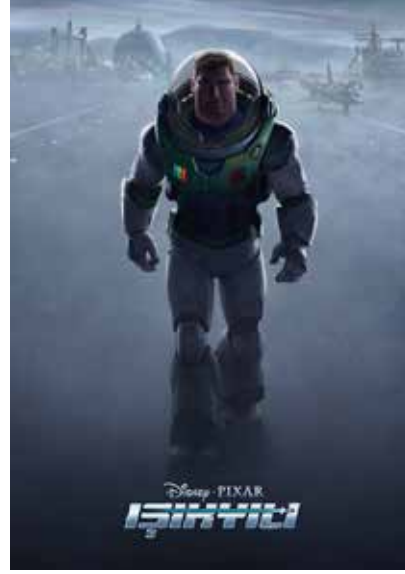




## Jurassic World Hakimiyet

**Vizyon Tarihi:**  
**10 Haziran 2022**

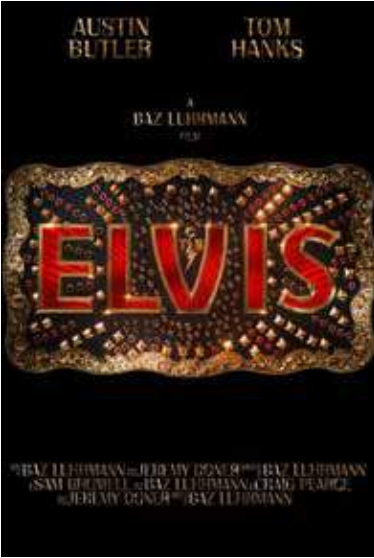
Jurassic World filminin üçüncü devam halkası olan yapımda, ikinci filmin sonunda tutuldukları yerden dünyaya yayılarak hayatta kalmayı başaran dinazorlarla insanların tarihte ilk defa bir arada yaşadığı dönem anlatılıyor. Bu hassas dengenin geleceği yeniden şekillendireceği ve insanların gezegeni tarihin en korkunç yırtıcılarına bırakıp bırakmayacağını belirleyeceği aksiyon, macera ve bilim kurgu türündeki filmin yönetmen koltuğunda, Colin Trevorrow otururken başrollerde ise Chris Pratt, Bryce Dallas Howard ve Jeff Goldblum yer alıyor.



## Işıkylı

**Vizyon Tarihi:**  
**17 Haziran 2022**

İlk filmi 1995 yılında vizyona giren Toy Story serisi ile bilinen Buzz Lightyear karakterinin hikayesinin konu edildiği filmde, Buzz Lightyear oyuncak formundan çıkarılarak insan haliyle gözler önüne seriliyor. Uzayda birçok zorlu yolculuğa çıkmış ve bu yolculuklardan hep zaferle geri dönen astronot Buzz'ın yeni yolculuğu, Işıkylı filmiyle animasyon tutkunlarının beğenisine sunuluyor. Pixar Animation Studios tarafından üretilen ve Walt Disney Pictures tarafından yayınlanan filmde Buzz karakterini, Chris Evans seslendiriyor.



## Elvis

**Vizyon Tarihi:**  
**24 Haziran 2022**

Merakla beklenen film, ABD olmak üzere dünyanın en büyük müzik ikonlarından biri olan ve Rock'n Roll'un Kralı olarak anılan Elvis Presley'nin hayatını, müziğinin gelişimini ve nasıl bir ikona dönüştüğünü anlatıyor. Başrolde Austin Butler yer alırken ona menajeri Colonel Tom Parker rolüyle Tom Hanks eşlik ediyor. Elvis Presley'nin hayatının bilinmeyenlerinin gözler önüne serildiği filmin yönetmen koltuğunda ise Baz Luhrmann oturuyor.



## Shotgun Wedding

**Vizyon Tarihi:**  
**29 Haziran 2022**

Harika planlanmış bir düğün, suçlular tarafından basılır ve davetlilerden bazıları kaçırlır. Ailelerini kurtarmak için aksiyon dolu bir maceraya sürüklenen gelin ve damat birbirlerine neden aşık olduklarını da yeniden keşfeder. Jason Moore'un yönetmenliğini yaptığı aksiyon ve komedi türündeki Shotgun Wedding'in başrollerinde Jennifer Lopez, Josh Duhamel ve Lenny Kravitz yer alıyor.



# TOM CRUISE

## HOLLYWOOD'UN YILLARA MEYDAN OKUYAN YILDIZI

Tom Cruise ismiyle tanınan Thomas Cruise Mapother IV, 3 Temmuz 1962 New York doğumludur. Oyunculuk kariyerine 1981 yılında Endless Love adlı filmle başlamasının ardından, aynı sene içinde Sean Penn ile birlikte Taps filminde yer almıştır. Bu filmde gösterdiği performans, ilk kez Altın Küre Ödülü'ne aday gösterildiği 1983 yapımı Risky Business'da başrol oynamasını sağlamış; kariyerinde iyi bir ivme yakalamıştır.

80'li yılların en popüler karakterlerinden olan Maverick'e Top Gun filminde hayat vermiştir. Aynı dönemde Paranın Rengi, Yağmur Adam ve Uzak Ufuklar filmlerinde başrol oynayan yakışıklı oyuncu, Doğum Günü Dört Temmuz filmindeki performansıyla En İyi Erkek Oyuncu dalında Altın Küre Ödülü'nün sahibi olmuş ve Oscar'a ilk kez aday gösterilmiştir.

90'lı yıllara gelindiğinde ise Birkaç İyi Adam ve Jerry Maguire filmleriyle sinemaseverlerin beğenisini kazanmaya devam eden ünlü aktör, Stanley Kubrick'in yönettiği 1999 yapımı Gözleri Tamamen Kapalı filmde o günkü eşi Nicole Kidman ile başrolü paylaşmasının ardından, Manolya filmi ile üçüncü kez Altın Küre Ödülü'ne layık görülmüştür. Görevimiz Tehlike ve Jack Reacher serileriyle Vanilla Sky, Azınlık Raporu, Dünyalar Savaşı, Son Samuray, Tetikçinin Gecesi, Tropik Fırtına ve Yarımın Sınırında gibi önemli filmlerde kamera karşısına geçen Tom Cruise, Azınlık Raporu filmiyle Steven Spielberg ve Stanley Kubrick ile çalışmış tek aktör olma özelliğini taşıyor.

Filmlerinin çoğunda dublör kullanmamayı tercih eden oyuncu ayrıca pilotluk lisansına da sahip. Lisansından dolayı uçmayı sevdiğini anladığımız Tom Cruise'un motosiklet tutkunu ve Top Gun filminden itibaren tüm filmlerde kullandığı motosikletlere sahip olduğu da biliniyor. 2006 yılında Görevimiz Tehlike 2 filmindeki kazancıyla Forbes dergisi tarafından dünyanın en güçlü ünlüsü seçilen deneyimli yıldız, ayrıca tüm zamanların en çok kazanan oyuncularında gösteriliyor.

Tom Cruise, aradan geçen 36 yılın ardından Top Gun filminin ikincisi ile yeniden beyaz perdede...





# AJANDA



## OSCAR AND THE WOLF

Dünya çapında üne sahip, milyonlarca müzikseverin takip ettiği Belçikalı grup Oscar and the Wolf, 3 yıl aradan sonra yeniden Türkiye'ye geliyor. Üç ayrı konser için üç ayrı şehirde sahnede olacak grup, 26 Mayıs gecesi İzmir Arena'da, 27 Mayıs gecesi İstanbul KüçükÇiftlik Park'ta, 28 Mayıs gecesi Ankara ODTÜ MD Vişnelik Çim Amfi'de dinleyicileriyle buluşacak.



## TOLGSHOW

Ünlü komedyen Tolga Çevik, bir klasik haline gelen doğaçlama oyunu ile Türkiye Turnesi'ne çıkıyor. "Gizemli Yönetmen" Fırat Parlak ve "Minik" lakaplı müzisyen Özer Atik'in eşlik ettiği doğaçlama gösteri, seyircisiyle buluşmak için 13 Mayıs'ta Bostancı Gösteri Merkezi'nde sahne alacak.



## YENİ TÜRKÜ

Herkesin şarkılarını ezbere bildiği ve neşyle eşlik ettiği ünlü müzik grubu Yeni Türkü, 9 Haziran Perşembe akşamı İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu'nda dinleyicileriyle buluşacak. Hiç eskimeyen bestelerin, dillerden düşmeyen şarkıların seslendirileceği bu konserde, İzmirli müzikseverleri doyum olmayacak bir müzik ziyafeti bekliyor.

## IMANY – VOODOO CELLO

Büyüleyici sesi, folk ve blues esintili besteleriyle ünlü, soul müziğin Fransız divası İmany, yeni albümü Voodoo Cello'nun ilk Türkiye konseri için 5 Haziran akşamı Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'nde İstanbullu müzikseverlerle buluşacak. İlk albümü "Shape of a Broken Heart" ile üç ülkede platin plak ödülü kazanarak geniş bir hayran kitlesi edinen, "You Will Never Know" ve "Don't Be So Shy" single'ları ile dünya çapında üne kavuşan sanatçı, cover şarkılardan oluşan yeni albümü "Voodoo Cello"yu sevenleriyle buluşturacak.



## AN EPIC SYMPHONY – MANGA

An Epic Symphony, 24 Haziran Cuma akşamı Antalya Açık hava Tiyatrosu'nda ülkemizin en önemli rock gruplarından Manga'yı, Night Flight Symphony Orchestra eşliğinde ağırlayacak. Çeşitli enstrümanların bir araya gelmesiyle oluşan etkileyici ahenk, Manga'nın sevilen şarkılarıyla buluşarak dinleyicilere unutulmaz bir konser yaşatacak.

## SUİT - DÜĞÜN DÜNDÜ BUGÜN BUGÜN

Bir otelin süit odasında evlilik törenine hazırlanan genç çift, onların yakın dostları ve hayatlarına bir anda giren misafirlerle olayları konu alan iki perdelik bu komedide kahkahalarınızı tutamayacaksınız. Bir dizi komik olayın ustaca bir kurguyla sahnelendiği bu oyun, 7 Mayıs tarihinde Ankara MEB Şura Salonu'nda, 8 – 22 Mayıs tarihlerinde ise Trump Sahne'de İstanbullu izleyicileriyle buluşacak.





## OKUMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRACAK KİTAPLAR

### OLAĞANÜSTÜ BİR GECE

Stefan Zweig

Olağanüstü Bir Gece'de sıradan ve dertsiz bir hayat yaşarken ailesinden kalan mirasla bir anda varoluşunu temelden sorgulayan bir adamın hikayesi anlatılır. Hayatını sorgulayarak ruhsal bir dönüşüme giden sıradan bir adamın olağanüstü bir gecesi, Stefan Zweig'in bu eserinde okurlarla buluşuyor.



### BALIKÇI VE OĞLU

Zülfü Livaneli

Usta yazar bu eserinde Ege balıkçılarının ve hayal kurmaktan bile mahrum bırakılan göçmenlerin kaderini ele alıyor. Livaneli'nin belki de en şiirsel romanı olan Balıkçı ve Oğlu; aile, aşk, ebeveynlik, evlat, kadın dayanışması, dostluk, göç ve doğa üzerine kurduğu hikayesini, romanın kahramanları olan balıkçı Mustafa, Mesude ve Samir bebek üzerinden anlatıyor.



### KARA YARISI

Mahir Ünsal Eriş

Eser, yaşadıkları yerlerin küçük dünyalarına, aşamadıkları içsel sınırlara ya da kalıplarına hapsolanları ele alıyor. Kimi öykülerde kasabaların dar sokaklarında gezip tutucu, küçük, gelecek vadetmeyen yerlere sıkışıp çırpınanları resmederken kimilerinde de bir kaza ya da alın yazısına kurban gidenlerin peşine takılıyor. Ancak yazar tüm bunları okuyucusuna her zamanki yaşam fişkırın üslubuyla aktarıyor.



### YENİ DÜNYA

Sabahattin Ali

1930'lu yıllarda öyküye yeni bir soluk getiren Sabahattin Ali, bu öykü kitabında insanı düşündüren 13 farklı öyküye yer veriyor. Hikayelerinde insanın güçsüzlüğünü ve gücünü sarsılmaz bir üslupla yansıtıyor. Şiir, hikaye ve roman yazan, çeviriler yapan Sabahattin Ali, tüm eserlerini insan ruhuna ayna tutarak, hayatın gerçeklerine de bu pencereden bakarak kaleme alıyor.



## ÖYLESİNE BİR HİKAYE

Anton Pavlouïç Çehov

Öylesine Bir Hikaye’de, yaşlı ve güçten düşmüş biri olduğunu düşünen tıp profesörü Nikolay Stepanoviç ile artık hayatta olmayan bir dostunun ona emanet ettiği manevi kızı Katya’nın hikayesi anlatılıyor. 19. yüzyıl Moskova’sının sanat çevresinde bir türlü tutunamayan genç oyuncu Katya’nın ve artık ölümün pusuda beklediğini düşünen profesörün, yaşamın yüzeysel gerçeklerinin ötesine geçen öyküsüdür.



## TATSIZ BİR OLAY

Fyodor Dostoyevski

İvan İlyiç, aşağı dereceden memurlara iyi davranmak gerektiğini savunan bir generaldir. Ancak general, arkadaşları arasında alay konusu olur, sonra iddiasını kanıtlamak için bir memurun düğününe katılır. Dostoyevski, bu eserinde bir insanın kendisi hakkındaki fikirleri, idealleri ve acımasız gerçekler arasındaki büyük uçuruma değiniyor. Bu hikayenin acımasızlığı, kişinin beklentilerini başaramamaktaki dramının, aslında gülünç olduğunu fark etmesinde ortaya çıkıyor.



## HAVADA BULUT

Sait Faik Abasıyanık

Havada Bulut, birbirine bağlı 15 farklı hikayeden oluşur. Kitap içerisinde yer yer eleştirel bölümler yer alıyor. Yazarın samimi üslubu ilk sayfalardan okuyucuyu sarmalar. Havada Bulut ilk kez, Büyük Doğu Dergisi’nde 1946 yılında roman başlığı altında yayınlanmıştır. Eser, konu itibarıyla zor bir aşk hayatı geçiren ve kendisini farklı karmaşıklıkların içerisinde bulan bir adamın hikayesini anlatıyor.



## GÜNEŞİN OĞLU

Jack London

Kaptan David Grief’in tehlikeli ve egzotik Güney denizlerindeki maceralarını anlatan Güneşin Oğlu, yazarın Güney denizlerine yaptığı yolculuktan esinlenir. Sekiz ayrı hikayeden oluşan bu romanda Kaptan Grief, yirminci yüzyılın başlarında sömürgeci atalarının izinden giden, adaları ve kaynaklarını sömüren maceracılar, dolandırıcılar, korsanlar ve fırsatçılarla karşılaşır. Güneşin Oğlu, pasifik denizlerinin canlı, ara sıra da korkutucu olabilen bir portresini çizer.





**İZBIRAKANLAR...**

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

Türkçe açısından en verimli şekilde kullanabileceğimiz tuş dizilimine sahip F klavye'yi hayatımıza kazandıran İhsan Sıtkı Yener, 1925 yılında Afyon'da dünyaya gelmiştir. Türk öğretmen ve eğitimci, F klavyenin mucidi Yener, 1942 yılında İzmir Ticaret Lisesi'ni bitirmiş; 1946 yılında ise İstanbul İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi'nden mezun olmuştur.

Sultanahmet Ticaret Lisesi'nde stenografi, daktilografi ve meslek dersleri öğretmenliğine tayin edildikten sonra 1957'de ABD'ye gönderilerek; New York Üniversitesi'nde iş idaresi alanında master; iş eğitimi alanında da doktora yapmıştır.

Türk dilinin özelliklerine göre yapılmamış, standart olmayan, değişik harf dizinleriyle oluşturulmuş çeşitli yabancı daktilo klavyeleriyle çalışmanın sıkıntılarını giderme isteklerini, 1946 yılından itibaren öğretmen çabalarıyla sürdürmüştür.

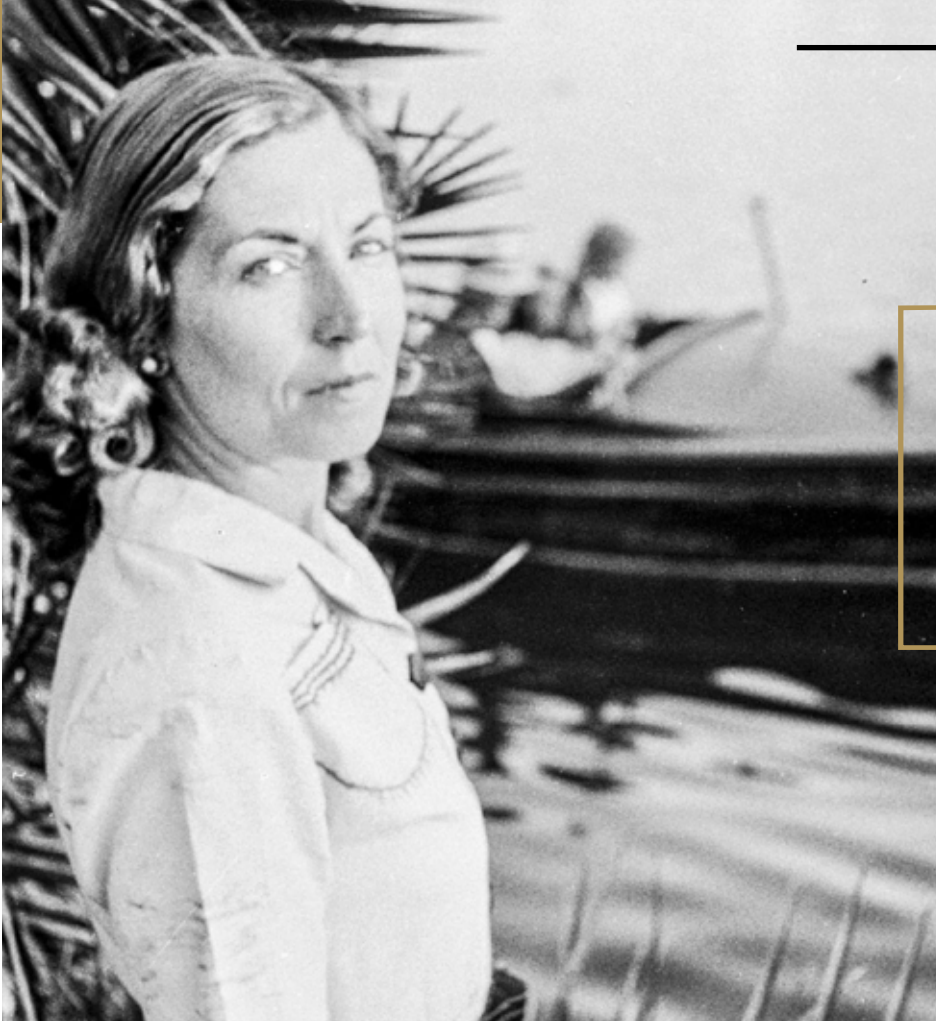
Türk Dil Kurumu verileriyle eğitim kurumlarında 10 yıl süren çalışmalar ve denemeler sonucunda oluşturduğu klavye dizinini, Milli Eğitim Bakanlığı'na sunarak Türkçe harfler için ideal olabilecek bir milli klavye ihtiyacını anlatıp, en üst düzeylerde ele alınmasını ancak 1955 yılında sağlayabilmiştir.

On parmak yöntemi ile Türkçe için ideal klavyeyi, 20 Ekim 1955'te bakanlıklar arası Standardizasyon Komitesi'ne Standart Türk Klavyesi olarak kabul ettirmiştir. Türkiye'deki tüm daktilo makinelerinin bu bilimsel klavyeye dönüştürülmesi, 1963 yılında Gümrükler Kanunu'na bir madde eklenmesi ve 1974 yılında Türk Standartları Enstitüsü tarafından Zorunlu Standart olarak kabul edilmesiyle kesinleşmiştir.

Sayılsız öğrenci yetiştiren İhsan Sıtkı Yener, 2 Eylül 2016 günü evinde vefat etmiş ve Ayazağa Mezarlığı'na defnedilmiştir.



**İHSAN SITKI YENER**



## SEMIHA ES



Zamanın basmakalıplarına karşı çıkan cumhuriyetin öncü kadınlarından Semiha Es, ilk Türk kadın savaş fotoğrafçısı ve savaş muhabiri olarak tarihe iz bırakmıştır. 1912 yılında İstanbul'da doğan Semiha Es iyi bir eğitim alarak yetişmiştir. Babası Fransızlara ait bir yolcu vapuru işletmesinin gişe memuruyken Fransızca öğrenmeye başlamıştır. Kısa bir süre içerisinde Fransızlara ait telefon idaresinde santral memuru olarak işe alınan Semiha Es, o dönemin en ünlü gazetecilerinden Hikmet Feridun Es ile evlenmiştir.

Yurt dışı muhabiri olarak görev yapan Feridun Es, yurt dışı seyahatlerine Semiha Es ile birlikte gitmeye başlamış bu sayede de bir süre sonra fotoğraf çekmeyi öğrenmiştir. Eşinin yanında profesyonel olarak foto muhabirliği yapan Semiha Es, eşi Feridun Es'in gazetede yazdığı yazıları fotoğraflamıştır. Bu nedenle birlikte çok sayıda seyahat gerçekleştiren Feridun ve Semiha Es çifti, Hürriyet gazetesi tarafından savaşın

görüntülenmesi amacıyla Kore'de görevlendirilmiştir. Savaşta yaşananları Hürriyet gazetesi aracılığıyla Türkiye'ye fotoğraflayan Semiha Es, yaklaşık 50 yıl boyunca gezi ve savaş muhabiri olarak çalışmıştır.

100 yaşında İstanbul'daki evinde vefat eden Semiha Es, ömrünün yarısını yurt dışında, savaşlarda ve cephelerde geçirmiştir; Kore'de üç, Vietnam'da beş sene savaş fotoğrafçısı olarak çalışmıştır. 2011 yılında Türkiye Fotoğraf Sanatçısı Ödülleri kapsamında Onur Ödülü'ne layık görülmüştür. 2013 yılında Uluslararası Kadın Fotoğrafçılar Sempozyumu'nda Semiha Es konuşulmuş; aynı yıl ve 2014 yılında Semiha Es sergileri açılmıştır.

Semiha Es, savaş muhabirliğinin yanı sıra Hollywood setlerinde Amerikan yıldızlarını ve Afrika'da yaşayan yerlileri de çekmiştir.



Günümüzde kullanılan arabaların cam sileceklerinin mucidi olan Mary Anderson, 1856 yılında ABD'nin Alabama eyaletinde doğmuştur. Tarım ve hayvancılık işletmeciliği ile ticari hayata giriş yapan Anderson, yağmurlu bir günde yaptığı ön camsız bir tramvay yolculuğunda, aklına aracın içinden kontrol edilebilen bir silecek yapma fikri düşmüştür.

Alabama'ya geri döndüğünde arabaların ön camlarını temiz tutması için el ile çalıştırılabilen bir araç yapması amacıyla bir tasarımcı tutan Mary Anderson, bu aracın üretimini yapmak üzere bölgesel bir şirket kurmuştur.

1903 yılında araba içerisinden kontrol edilebilen, otomatik araba cam temizleyicisi aleti için ilk patentini almaya layık görülerek, araç cam sileceğinin 17 yıllık patentini almıştır. Aracın içerisinde bulunan ve dışarıdaki cam sileceğini kontrol etmeyi sağlayan bir kolu olan sileceklerle ön cam üzerinde ileri geri hareket edilmesi sağlanmıştır.

1905'te ünlü bir Kanada şirketi vasıtası ile haklarını satmayı denemiş fakat firma "aletin, satabileceğimizi garanti edebileceğimiz kadar ticari değeri olduğunu düşünmüyoruz" diyerek müracaatını geri çevirmiştir. 1920'de patentin süresi dolduktan ve otomobil üretim işi katlanarak büyüdüktan sonra Anderson'ın basit dizaynı olan cam silecekleri standart bir ekipman haline gelmiş; 1922'de, bu aleti standart bir ekipman olarak kullanan ilk araba üretim şirketi ise Cadillac olmuştur.



MARY ANDERSON



SELEN





*Gücün ve güvenin sembolü olan babanıza olan sevginizi daha da öne çıkarabileceğiniz haziran ayının üçüncü pazar gününü şimdiden takviminizde işaretlemeyi unutmayın... Hayattaki önemli hissiyatlardan biri olan baba sevginizin hiç bitmemesi dileğiyle... Babalar Günü kutlu olsun!*

## WILLIAM JACKSON SMART



Kendine has ve hüzünlü bir hikaye ile ortaya çıkan Babalar Günü, ilk olarak 19 Haziran 1910 yılında ABD'nin Washington eyaletindeki Spokane şehrinde kutlanmıştır. Hikayenin kahramanı William Jackson Smart, 5 Haziran 1842 yılında ABD'nin Arkansas eyaletinde dünyaya gelmiştir. Asker olan Smart, içinde yer aldığı bir savaş sırasında gazi olmuştur. Savaş gazisi olmasının ardından çiftçilikle uğraşan William Jackson Smart, 6 çocuğunu annesiz olarak tek başına büyütüştür.

Yaşamını çocuklarına adanarak geçiren Smart'ın çocuklarından, gelecek yıllarında ünlü bir heykeltıraş ve şair olacak Sonora Smart Dodd, babasına vefa armağanı olarak özel bir gün hazırlamak istemiştir. William Jackson Smart'ın doğum günü olan 5 Haziran'a yapmak istediği kutlamalar yetişmeyince haziran ayının üçüncü pazar gününe ertelenmiştir. Sonora Smart Dodd'un çalışma ve gayretleri ile sadece babasına özel hazırladığı bugün yıllar içinde

önce yakın çevresinde ve daha sonra tüm dünyada Babalar Günü olarak kutlanmaya başlanmıştır.

İlk olarak 19 Haziran 1910 yılında ABD'nin Washington eyaletindeki Spokane şehrinde kutlanan Babalar Günü, 1924 yılında Dönemin ABD Başkanı Calvin Coolidge tarafından desteklense de hemen bir resmiyet kazanmamıştır. 1966 yılında o dönemin başkanı Lyndon B. Johnson, her yılın haziran ayının üçüncü haftasının Babalar Günü olarak kutlanacağını açıklayan bir bildiri yayımlamıştır. ABD Başkanı Nixon döneminde de bu gün resmi tatil ilan edilmiş ve onun imzasıyla tescillenmiştir.

77 yaşında hayata veda eden William Jackson Smart ve kızı Sonora Smart Dodd vesilesiyle Babalar Günü, babaların ve baba figürlerinin çocuklarının hayatlarına yaptıkları katkıyı takdir etmek için dünya çapında farklı tarihlerde de olsa kutlanmaktadır.

# DURACELL® OPTIMUM



**MUTLAKA DENEYİN.  
GELECEK NESİL  
GÜCÜMÜZÜ KEŞFEDİN!**

\*Lider çinko AA pillere kıyasla, 2015 IEC AA Dijital Kamera testine göre ([www.iec.ch](http://www.iec.ch)) daha uzun ömür  
\*\*VEYA bazı cihazlarda daha güçlü performans. Sonuçlar cihaza veya kullanım şekline göre değişebilir. Daha fazla bilgi için: [www.Duracell.info](http://www.Duracell.info)





**Zübeyde Hanım'ın şahsında eli öpülesi tüm annelerimizin, Anneler Günü kutlu olsun...**

**Vatanı için ölümü göze almış bir evlat olan Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün, Bandırma Vapuru'na binmeden önce annesi Zübeyde Hanım için yazdığı işte o mektup...**

*İstanbul'dan ayrılışımdan beri sizlere ancak birkaç telgraftan başka bir şey yazamadım. Bu sebeple büyük merak içinde kaldığınızı tahmin ediyorum. Bilhassa, hakkımda ötekinden berikünden ve gerek gazetelerden işittiğiniz tamam olmayan haberler şüphesiz merakınızı artırmıştır. Şimdi vereceğim bilgilerle tatmin olacağınız için endişe duyacak hiçbir şey yoktur.*

*Biliyorsunuz ki İstanbul'da iken yabancı devletler, devleti ve ulusu fevkalade sıkıştırmakta ve millete hizmet edebilecek ne kadar adamımız varsa hepsini hapis ve tevkifle bir kısmını da Malta'ya sürerek herkesi sıkıntıya sokmakta pek ileri gidiyorlardı. Bana nasılsa ilişmemişlerdi. Fakat 3. Ordu Müfettişi olarak Samsun'a ayak basar basmaz İngilizler benden şüphelendiler, hükümete benim gidiş nedenimi sordular.*

*Nihayet İstanbul'a çağırılmamı istediler, bunda ısrar ettiler. Hükümette beni kandırarak İstanbul'a gelmemi ve İngilizlere teslim olmamı sağlamak istedi. Bunun derhal farkına vardım. Tabiatıyla kendi ayağımla gidip esir olmam doğru değildi. Padişahımıza gerçek durumu yazdım ve gelemeyeceğimi bildirdim. Zati şahanece önce uygun buldu. Fakat daha sonra İngilizlerin baskısı artmıştı. Sonunda O'da İstanbul'a dönmemi emretti.*

*Bu suretle artık resmi görevimde kalmaya imkan görmediğim gibi askerliğimi sürdürdükçe de İngilizlerin ve hükümetin hakkımdaki ısrarına karşı duyulamayacaktı. Bir taraftan da bütün Anadolu halkı, tüm ulus, hakkımda büyük bir sevgi ve güven gösterdi, "seni bırakmayız" dediler. Gerçekte vatan ve milletimizi kurtarabilmek için tek çare, askerliği bırakıp serbest olarak milletin başına geçmek ve milleti tek vücut bir hale getirmekle doğacak kudret ve ulusal gücü kullanmaktan başka çare yoktu. Bende öyle yaptım. Elhamdulillah başarılı oluyorum. Pek yakında elle tutulur sonucu bütün dünyaya görecektir. Ben bu suretle hareket edince İngilizler derhal*

*yalvarmaya başladı. Ve beni kazanmaya çalıştı. Ve bütün suçu bizim hükümete attular. Gerçekten hükümette benimle uğraşmak istedi. Fakat gücü buna yetmedi ve yetemez. Daha bir zaman bu şekilde Anadolu içinde çalışmakla her şey hallolacaktır. Yakında Millet Meclisi toplanacak ve meşru bir hükümet iktidara gelecektir. Bende ihtimal o zaman İstanbul'a geleceğim.*

*Sıhhat ve afiyeteyim, katiyen hiç merak etmeyiniz. Salih Bey (Salih Fansa) Fuat Bey'den alacağını aldı mı? Bunu bilgi almak bakımından soruyorum. Yoksa her ne olursa olsun, elhamdulillah hiç önemi yoktur. Siz müsterih olunuz ve bir sıkıntınız olursa derhal bana bildiriniz.*

*Bu mektubu getirecek olan "... " size benim hakkımda istediğiniz kadar bilgi verecektir. Kendisiyle bana bazı elbiselerini gönderiniz.*

*Hemşiremin sıhhati nasıldır. Eve herhangi bir taraftan saldırıda bulunuldu mu? Hala orada mısınız? Çocuklar ne yapıyor, büyüdüler mi?*

*Salih (Fansa) Bey'le Madam Salih Bey inşallah sıhhat ve afiyettedirler. Ben kendilerini daima yad ediyorum. Madamın benim hakkımda bir rüyası vardı. Galiba o çıkacaktır. İnşallah yakında sevinç içinde görüşeceğiz.*

*Ben, birkaç güne kadar bir kongre için Sivas'a gideceğim. Tekrar Erzurum'a döneceğim. Tekrar ediyorum: Her işittiğinize önem vermeyiniz. Pekala bilirsiniz ki ben, yaptığımı bilirim. Netice görmeseydim başlamazdım.*

*Saygı ile ellerinizden, hemşiremin gözlerinden öperim. Salih'in (Bozok) gözlerinden öperim; bana İstanbul havadisini vermene intizar ederim.*

**1 Ağustos 1920 - Mustafa Kemal**



19 MAYIS

**Atatürk'ü Anma,**

Gençlik ve Spor Bayramı'mız

**Kutlu Olsun**





# TEKNO TREND

Saç boyama makinesinden üst düzey donanımlara sahip tablete, kendi kendini temizleyen ankastre fırından en yeni özelliklerle donatılan televizyon modellerine kadar günlük hayatı kolaylaştıran ve yaşam kalitesini artıran en yeni teknolojik ürünleri keşfedin!

## COLORSONIC İLE EVDE SAÇ BOYAMAK ARTIK ÇOK KOLAY

Ünlü kozmetik markası L’Oreal, özellikle kadınlara odaklanan portatif saç boyama aleti ile CES 2022’nin dikkat çeken markalarından biri oldu. Uzun yıllar süren bir geliştirme sonrasında kullanıcıları ile buluşmaya hazırlanan L’Oreal Colorsonic, saç tarar gibi saç boyama işlemi mümkün kılacak. Özel ve farklı renklerde boya olarak hazırlanan kartuşların ürüne entegre edilmesiyle kullanılacak Colorsonic, boyanın saça dengeli bir şekilde uygulanabileceğini garanti ediyor. Kullanıcılarının hayatını kolaylaştıracak bir izlenim oluşturan ürün, uç kısmındaki fırçalar yardımıyla boyayı oldukça kolay bir şekilde saça aktarıyor. Yılın son çeyreğinde piyasaya sunulacak L’Oreal Colorsonic, evde saç boyama işlemi daha pratik hale getireceğinden şimdiden merakla bekleniyor.



## ASUS'TAN MERAKLA BEKLENEN TABLET

Bünyesinde tek parça 17,3 inç esnek OLED ekran taşıyan Asus Zenbook 17 Fold OLED, yapısı gereği farklı formlarda kullanım sunuyor. Devasa ekranını, katlanabilir yapısı sayesinde her zaman taşınabilir forma sokan Windows temelli katlanabilir dizüstü bilgisayar, gücünü Intel’in 12. jenerasyon Core i7 U-Serisi işlemciden alıyor ve 75 Wh pil taşıyor. Normal bir tablet ve minyatür bir klasik dizüstü bilgisayar gibi kullanım sunan Zenbook 17 Fold, açıldığında 4:3 17,3 inç ve kapaklıyken 3:2 12,3 inç ekrana sahip oluyor. Katlanabilir Zenbook laptop modelinin içinde 12. Nesil Intel Core i7 U-Serisi işlemciler, 16 GB’a kadar RAM ve 1 TB depolama alanı bulunuyor. Ekranı daha kolay bölmenize ve içeriğini düzenlemenize yardımcı olmak için daha önce son çift ekranlı cihazlarında da bulunan Asus’un “ScreenXpert 2” yazılımı da bulunuyor.



## SEVİMLİ DOSTLARINIZ INVOXIA İLE HER AN YANINIZDA

Akıllı mama kapları, akıllı kedi kumu havuzları derken artık evcil hayvanınızın sağlığını adım adım izleyebileceğiniz teknolojilerin sayısı artmaya devam ediyor. Bunlardan biri olan Invoxia akıllı tasma ile köpeğinizin yaşamsal değerleri ve hareketleri fonksiyonel bir şekilde takip edilebiliyor. CES 2022 fuarında görücüye çıkan ürün, akıllı saat gibi düşünülebilir. Veteriner kardiyologlarla iş birliği halinde yapay zeka algoritması geliştiren akıllı tasma, radar dalgalarıyla deriye ulaşarak köpeğin yaşamsal değerlerini algılayabiliyor. Sonrasında algoritmalar devreye girerek geniş veri tabanını tarıyor ve hayvanın hareketlerini tahmin ediyor. Buna göre de takip yapıyor. Görece boynu biraz daha kalın köpekler için geliştirilen akıllı tasma, yaşamsal değerler yanında köpeğin adım veya mesafe gibi değerlerini de ölçebiliyor.





## SAMSUNG'UN NFT ÖZELLİKLİ TELEVİZYONU GELİYOR

Güney Koreli teknoloji devi Samsung, NFT alım satımı özelliğine sahip olacak televizyon modellerini duyurdu. NFT özellikli televizyon ile kullanıcılar, televizyondan bağlanacakları platformla çeşitli pazaryerlerindeki NFT eserleri görüntüleyebilecek, satın alabilecek ve satabilecek. MICRO LED, Neo QLED ve The Frame ile bu yıl içerisinde blok zincir teknolojisinin popüler ürünü olan NFT alım satım işleminin yanı sıra kullanıcılar, NFT'leri kimin oluşturduğunu ve hangi blok zincir ağına ait olduğuna dair bilgilere de ulaşabilecek. Kripto paralar konusunda son dönemlerde ciddi adımlar atan Samsung daha önce de akıllı telefonlarında bulunan kripto para cüzdanını, donanım cüzdan markası Ledger ile entegre ettiğini duyurmuştu.

## BOSCH'TAN KENDİ KENDİNE TEMİZLİK YAPAN FIRIN

Yaşam kalitesini artıran teknolojiler sunan Bosch'tan kendi kendini temizleyen fırın! EcoClean Direct özellikli ankastre fırınlarla daha zahmetsiz bir kullanıcı deneyimi sunuluyor. Özel kaplı iç yüzeyi ile kirleri hapseden ve pişirme esnasında kendi kendini yenileyerek temizleyen EcoClean Direct teknolojiyle fırın, 480 dereceye kadar ısınıyor ve yanmış yağ ile yiyecek kalıntılarını yakarak temizliyor. Gömülebilir düğmeler ile daha şık tasarım ve daha kolay ön panel temizliği sunan fırın, eş zamanlı olarak 3 seviyeye kadar mükemmel pişirme, teleskobik rafla tepsilerin güvenli ve kolay bir şekilde yerleştirilmesi, güvenli ve kullanıcı dostu raf sistemi gibi özelliklere de sahip.



## FUJIFILM HİBRİT SİSTEMLİ YENİ MODELİNİ DUYURDU

Basılı fotoğraf makineleri ile hayranlarının beğenisini kazanan Fujifilm, yeni ürünü Instax Mini Evo ile önemli yenilikler vad ediyor. Fujifilm'in amiral gemisi modelleri arasında yer alacak hibrit sisteme sahip fotoğraf makinesi, LCD ekranı ile fotoğraf çekimi öncesi kullanıcılar tarafından daha fazla kontrol edilebilmesine olanak tanıyor. Bu ekran sayesinde çerçeveleme konusunda daha gelişmiş imkana sahip olan Instax Mini Evo, fotoğraflar üzerinde uygulanabilecek 10 adet lens efektini de içeriyor. Fujifilm, cihazın en büyük özelliği olan fotoğraf bastırmayı biraz daha geliştirerek, kullanıcılar akıllı telefonları üzerinden Instax Mini Evo'ya kablosuz gönderim yaparak çıktı alabiliyor. Klasik dokunuşla tasarlanan ve birinci sınıf olarak tanımlanan Instax Mini Evo ile Fujifilm, kullanıcılarının en güzel anlarını ölümsüzleştirmeye devam ediyor.

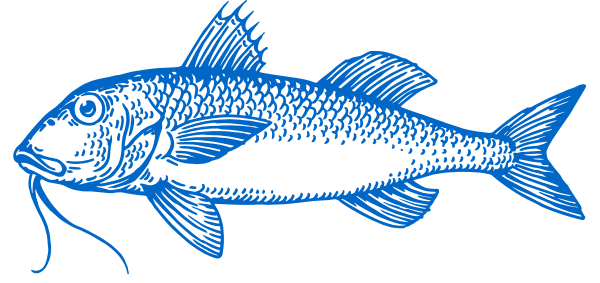


# BİNLERCE YILLIK MİRAS: EGE MUTFAĞI

Zeytinyağı, envai çeşit ot ve deniz ürünleri; tarihi 8 bin 500 yıl öncesine dayanan Ege mutfağının kısa bir özeti... Daha çok yaz akşamlarında tüketilen ve ferahlatan mezeler, bu sofralarda kimi zaman ana yemek kabul edilir. Zeytinyağının olmadığı masa, taze yeşilliklerin lezzetlendirmedeği tariflere pek rastlanamaz bu yemyeşil mutfakta. Bir yandan dalgaların kokusu gelirse burnunuza, anlarsınız ki deniz ürünlerinin en tazesini ve o ürünlerle yapılan binbir çeşit lezzet karşılayacaktır sizi! Buyurun sizin için kurduğumuz binlerce yıllık mirasa sahip Ege sofrasına...







## BARBUN TAVA

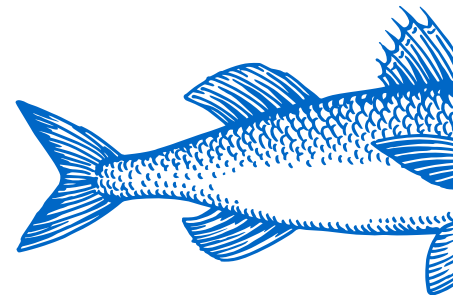
Denizden sofralarnıza uzanan çıtır çıtır, taptaze bir tarif... Kırmızı ve pembeyle yakın rengiyle diğer balıklardan ayrılan, ılıman denizlerin en lezzetlilerinden barbunu sofralarnızda sunmak için gerekli malzemeler ve tarif, püf noktalarıyla sizinle...

### NASIL YAPILIR?

Balıklarınızı temizleyin. Bir kaptta mısır unu ve tuzu karıştırın, balıklarınızı bu karışıma bulayın. Balık kızartmak için tencerenize yağ koyarak yağı kızdırın. Kızgın yağda mısır unlu ve tuzlu karışıma bulanmış balıklarınızı kızartın. Pişen barbunları Ege'nin mevsim yeşillikleri ve dilim limonla servis edebilirsiniz.

### Püf Noktaları Nelerdir?

- Barbunu yıkayıp temizledikten sonra kuruması ve harcına kolayca bulanıp çıtır çıtır kızarması için bir süzgeçte bekletebilirsiniz.
- Kızarmış balıklarınızı kağıt havluya alıp sonrasında tabaklara servis ederek fazla yağının emilmesini sağlayabilirsiniz.







## ENGİNAR DOLMASI

Mor çiçeğiyle tezgahları süsleyen, mevsimin en şifalılarından enginar, sofralarnızda lezzet dolu bir sunum eşliğinde konuk edebileceğiniz dolma hali ile sizlerle...

### NASIL YAPILIR?

Dolma yapacağınız enginarların yapraklarını koparmamaya özen göstererek iç kısımlarını kaşıkla alın. İç harcı için soğan doğrayarak zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun. Bir yandan pirinci yıkayıp süzün ve soğanlara ilave ederek kavurun. Üzerine ince kıyılmış dereotu, nane, yeşil soğan ve limon suyu ekleyin. Tuz, toz şeker ve çeşitli baharatlarla tatlandırarak pirinçler hafif yumuşayınca kadar pişirin. Enginarları bir tencereye alarak içlerine hazırladığınız harcı doldurun. Suyunu ilave ederek kısık ateşte enginar yaprakları ve pirinçleri iyice yumuşayınca kadar pişirin. İyice pişirdikten sonra porsiyonluk olarak bir dilim limon ile süsleyerek servis edebilirsiniz...



# Efsane Dankek MÄGMA GERİ DÖNDÜ







# OTLU TEPŞİ BÖREĞİ

Böreğin Egeli hali, otlu börek... Yöresel otlarla hazırlanan yeşil harcı taptaze yufkalarla buluşturan bu tarif, sofralarınıza ara sıcak olarak konuk oluyor. Sebze sevmeyenleri bile kendine hayran bırakacak bu börek için mevsimin en taze yeşilliklerini seçmeye başlayabilirsiniz...

## NASIL YAPILIR?

Un, sıvı yağ, su ve tuz ile yufka hazırlamak için böreklik bir hamur elde edin. Yaklaşık yarım saat dinlendirdiğiniz hamuru 22 beze ayırın. Her bezeyi ince olacak şekilde açarak arasına zeytinyağı sürün, böreğinizi kat kat yapabileceğiniz gibi dolama şeklinde de yapabilirsiniz. Zeytinyağı sürdüğünüz yufkaların içine bölgenin en taze yeşillikleri ile hazırlayacağınız iç harcını çökelek peyniri ile karıştırarak serpin. İç harcında yeşillik olarak Ege'nin sevilen otları arapsaçı, radika, ısırgan, ebegümece ve turp otu kullanabilirsiniz. Böreğinizi hazırladığınızda üzerine önce zeytinyağı sonra yumurta sarısı sürerek fırına verin. Böreğinizi yanında ayran ya da yoğurt eşliğinde sıcak servis edebilirsiniz.



YENİ

DUET

KIRMIZI MEYVELER



  
**MAGNUM**  
haz peşindeysen



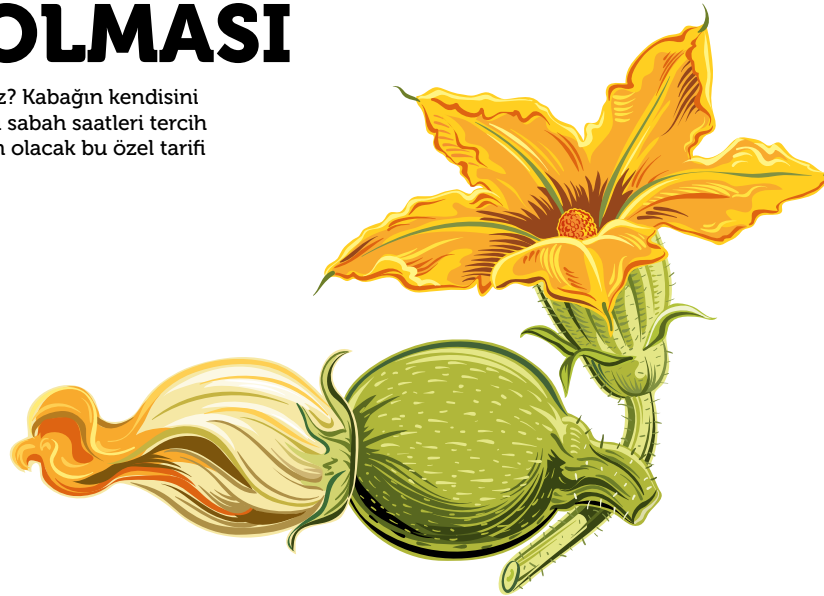


# KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI

Bu lezzet için günün ilk ışıklarında yola düşüldüğünü biliyor musunuz? Kabağın kendisini değil sarı renkli narin çiçeklerini toplamak için çiçeklerin henüz açtığı sabah saatleri tercih ediliyor. Farklı bir lezzet denemek isteyenler için mükemmel bir seçim olacak bu özel tarifi sizin için derledik.

## NASIL YAPILIR?

Kabak çiçeklerini yıkayıp sap kısmındaki yeşillikleri kopartın. Çiçeğin içindeki sarı kısmı yapraklara zarar vermeden çıkarın. Soğan doğrayarak zeytinyağında kavurun, üzerine yıkadığınız pirinci ilave edin. Pirinçler seffaflaşınca domates rendesi ekleyerek karıştırın. Nane ve maydanoz gibi yeşillikleri temizleyerek ince ince kıyın, karabiber, tuz ve su ekleyerek demlenmeye bırakın. Harcınız soğuduğunda çiçeklerin içine bir tatlı kaşığı koyarak, çok doldurmadan çiçeğin üst kısmını katlayarak doldurun ve tencereye hafif dik bir şekilde sıralayın. Üzerine zeytinyağı gezdirerek tuzunu ve suyunu koyup pişirin. Dolmalarınız piştiğinde sıcak ya da soğuk servis edebilirsiniz.



# HANGİSİYLE KANATLANACAKSIN?





# TEKMİL FAVA

Ege'nin meşhur mezesi favanın en lezzetli hali teknil favadır derler. Protein deposu iç baklanın mezeye dönüştüğü bu tarifi sizler için ele aldık. Sofranızı taçlandırarak bu soğuk mezeyi hazırlamak oldukça pratik. Kuru baklaları bir gece önceden suya koyarak işe başlayabilirsiniz.

## NASIL YAPILIR?

İç baklayı birkaç kez yıkayarak kaynatın. Suyu azaldıkça su ekleyerek kaynatmaya devam edin. Daha kolay haşlanması için iç baklayı bir gece önceden suya koyabilirsiniz. Haşlandıktan sonra suyunu süzerek doğrayıcıdan geçirin. Tamamen ezildiğinde ince kıyılmış mor soğan, dereotu ve limon suyu ekleyerek harmanlayın. Bol zeytinyağı dökerek mor soğan dilimleri ile servis edebilirsiniz.







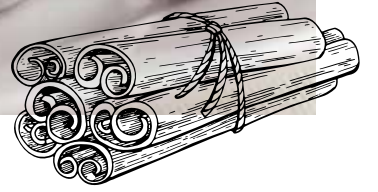
**Pakmaya®**

Her  
**LEZZETLE KABARAN**  
Kekin Arkasında  
**BİR PAKMAYA VARDIR!**

Pakmaya Kabartma Tozu ve Şekerli Vanilin.  
Marketinizden ısrarla isteyin!





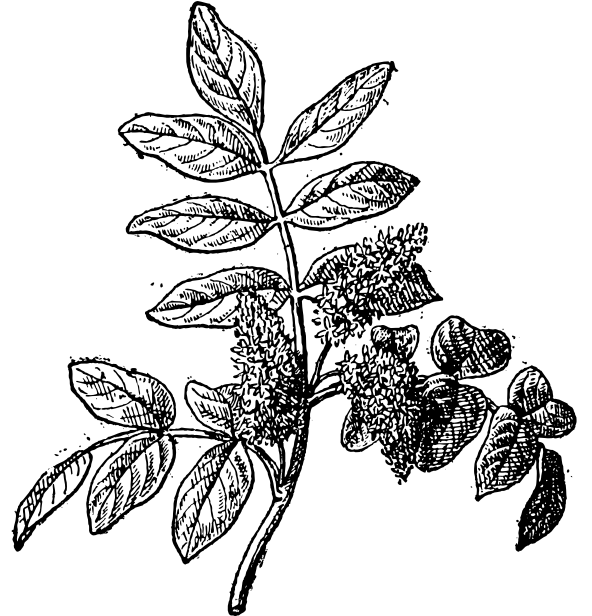


# DAMLA SAKIZLI MUHALLEBİ

Yoğun kıvamı, mis kokulu damla sakızı aromasıyla bu geleneksel lezzet, her mevsimin vazgeçilmez tatlısı olarak çıkıyor karşımıza... Pratik tarifi ve etkileyici sunumuyla damla sakızlı muhallebiyi, her yemekten sonra ikram edebilirsiniz.

## NASIL YAPILIR?

Bir tencerenin içerisinde tereyağı eritin; süt, şeker ve unu güzelce çırpın. Çırpılan muhallebi karışımınızı hafif ısındığında içerisine dövülmüş damla sakızı ekleyerek kıvamı yoğunlaşana kadar sürekli karıştırın. Karışımınız koyulaşmaya başlayınca ocağın altını kapatıp sıcakken kaselere paylaştırın. Muhallebiniz soğuduktan sonra toz ya da kabuk tarçın kullanarak süsleyip, Türk kahvesi eşliğinde servis edebilirsiniz.



# DIŞI ŐAHANE, İÇİ EFSANE!

Türkiye'de  
ilk ve tek!



**Lezita**  
İçli Tavuk





# FAYDALI UYGULAMALAR



## MİLLİ PARKLAR



Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen bu uygulama, ülkemizin milli ve tabiat parklarıyla doğal alanlarının en geniş kapsamlı tanımlarını içeriyor. Gelişmiş filtreleme ve arama seçenekleri sayesinde ülkemizde bulunan 40 milli park ve 250 tabiat parkı ile ilgili bütün bilgileri ve fotoğrafları görüntüleyebilir ve detaylı bilgi sahibi olabilirsiniz.

## THE 21 DAYS CHALLENGE



Kazanılmak istenen bir davranışın 21 günlük döngüyle alışkanlığa dönüşmesinden hareketle tasarlanan bu uygulama, sizlere kazanmak istediğiniz alışkanlıklara sahip olmanız yolunda en iyi arkadaş oluyor. Uygulamada yer alan uyku düzenini iyileştirmek, antrenman yapmak, zihin sağlığı, üretkenlik, sosyal medya detoksu gibi programların yanı sıra kendinize özel yeni hedefler de belirleyebilir, uygulamanın hatırlatma desteğiyle bunları yaşam tarzı haline getirebilirsiniz.

## PİŞİR: AÇ, BİRLEŞTİR, PİŞİR



Birbirinden farklı yemekleri keşfetme ve kolayca pişirme imkanı sunan bu uygulama ile evde yemek pişirmek oldukça kolaylaşıyor. Uygulama üzerinden dilediğiniz yemeği seçerek, yemek için gereken malzemelerin hepsini kolayca sipariş verebilirsiniz. Yapmak istediğiniz yemek için bu uygulama sayesinde size sunulan gerekli malzemeler, sizin porsiyon tercihinize göre ölçülendirilmiş, yıkanmış ve doğranmış bir şekilde belirlediğiniz teslimat saatinde size ulaşıyor. Aç, Birleştir, Pişir sloganıyla hizmet veren uygulama ile mutfakta geçirdiğiniz saatler azalırken yemek keyfiniz ikiye katlanıyor.



# "İYİ Kİ" DEDİĞİNİZ NE VARSA, LEGGNO İLE MUTFAĞINIZDA



 leggno\_tr  
 leggno.com  
  leggnotr

ENSA Mutfak Ürünleri San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Altunizade Mahallesi Ord. Prof. Fahrettin Kerim Gökay Cad.  
No:13 B Blok Üsküdar/İstanbul  
T: 0216634 44 44

İyisi mi,  
**leggno**



