

welyou | they

EYLÜL - EKİM 2022 - Sayı 35

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** TR

ALABİLİRSİNİZ



BEHZAT GERÇEKER

*"İŞİN SIRRI
DUYGUYU AKTARMAK"*

ŞEHRE
DÖNÜŞ
TRENDLERİ

SONBAHAR
LEZZETLERİYLE
6 EŞSİZ TARİF



we|you|they
by **Özdilek**



WE YOU THEY'E
ULUSLARARASI STEVIE® ÖDÜLÜ



MUTLUYUZ, GURURLUYUZ...

“BAŞARI HİKAYEMİZE ORTAK OLAN OKUYUCULARIMIZA SONSUZ TEŞEKKÜRLERİMİZLE...”

Özdilek Holding bünyesine bağlı olarak Ocak 2017’de yayın hayatına başlayan We You They, uluslararası alanda elde ettiği başarı ve ödülleri bir yenisini daha ekleyerek Stevie® Awards tarafından ödüllendirildi. İlk olarak 2002 yılında ABD’de düzenlenen ve uluslararası alanda iş dünyasının en iyilerini ödüllendiren Stevie® Awards 2022’ye bu yıl, 26 ülkeden 950’den fazla aday gösterildi. 7 farklı kategoride başvuru hakkı sunan Stevie® Awards 2022’de, dünya çapında faaliyet göstererek sektöre yön veren birçok önemli şirket ve marka yer aldı.

Yayın Ödülleri kategorisi kapsamında Gold ödülün sahibi olan We You They, dünyanın saygın yöneticileri, girişimcileri, yenilikçileri ve işletme eğitimcilerinin yer aldığı jüri kurulu tarafından, içerik ve tasarım konseptleriyle ilgili oldukça güzel yorumlar aldı.

Yenilikçilik ve güncellik ilkelerimizle hazırladığımız her yaşa hitap eden dopdolu içeriklerimizi, We You They ekibi olarak okurlarımızla buluşturmaya devam edeceğiz.

Uluslararası alanda iş dünyasının en iyilerini ödüllendiren Stevie® Awards 2022’de oylamayı değerlendiren seçkin jüri kuruluna, dergimizin içeriği ve tasarımı hakkında yapmış olduğu yorumlar için teşekkürlerimizi sunarız.

STEVIE® AWARDS 2022 JÜRİ KURULU YORUMLARI

“Genel olarak müthiş. İçerik konsepti ve iç tasarımı sade ancak kaliteli fotoğraflarla ve güzel ayrıntılarla donatılmış.”

“Proje, profesyonel bir şekilde yapılmış.”

“İlgi çekici görseller, içerikler hakkında bilgi veriyor. Göz alıcı fotoğraflar kullanılmış. Yüksek etkileşim ve aynı zamanda dijital ulaşılabilirlik açısından da oldukça başarılı...”

“Yayınlanan içeriği ve derginin düzenlendiği formatı sevdim. Medya sektöründe çalışan biri olarak, derginin mükemmel bir şekilde planlandığını ve yürütüldüğünü düşünüyorum.”

“İyi yürütülen bir proje, harika bir yayıncılık ve tutarlılık...”

özlüsigorta

"Özünde Güven Var"

ÖZDİLEK HİZMET KALİTESİYLE HAYATIN HER ANINDA YANINIZDAYIZ

Beklenti ve talepleri etkin bir şekilde yönetebilmek, toplumun yaşam kalitesini artırabilmek amacıyla 30 yılın vermiş olduğu bilgi ve birikimle güvenli yarımlar için çalışıyoruz.

• ÖZEL SAĞLIK

• YABANCI SAĞLIK

• KONUT

• DASK

• YURT DIŞI SEYAHAT

• TAMAMLAYICI

• TRAFİK

• KASKO

• YEŞİL KART

• FERDİ KAZA



444 56 99 | 0534 645 86 99 | ozlusigorta.com.tr

ozlusigorta

ozdilekozlusigorta

OzluSigorta

EDİTO



Sevgili We You They Okurları,

Sonbaharın sadeliği, huzuru ve dinginliği dört bir yanımızı sararken yeni bir döneme başlamanın yarattığı o tatlı heyecanla bir mevsime daha merhaba diyoruz! Doğanın renklerinin şairane değişimine şahit olduğumuz bugünlere yakışır konuları, siz değerli okuyucularımızla buluşturmanın mutluluğunu yaşıyor ve şimdiden keyifli okumalar diliyoruz.

Mevsimin sade ve pozitif enerjisini her detayında hissedeceğiniz röportajımızın konuğu Enbe Orkestrası Şefi Behzat Gerçeker... Eserleriyle müzikseverlerin ruhuna dokunmayı başaran Gerçeker'in, her bir cevapta samimi ve pozitif enerjisini hissedebileceğiniz röportajımızı merakla okuyabilirsiniz.

Günün tatlı telaşından sonra hayalini kurduğumuz ferah ve huzur dolu bir eve giriş yapıyoruz! Küçük alanlarda mucizeler yaratacak ipuçları, Dekorasyon Fikirleri sayfamızda sizleri bekliyor. Evinizde ufak dokunuşlara yer açmak içinse sonbaharın doğal tonlarından oluşan dekorasyon ürünlerinin yer aldığı Vitrin Dekorasyon sayfamızı incelemenizi öneririz.

Yaz aylarını hızla geride bırakırken yeni bir mevsim için hazırlıklar da başladı! İster şık ister spor tarzınız ne olursa olsun mevsim geçişlerinin olmazsa olmazlarını Vitrin sayfalarımızda sizler için derledik.

Gezi sayfamızda rotamız, Kurtuluş Savaşı'nda gösterdiği milli mücadeleleriyle "Kahraman" unvanını alan güzide şehrimiz Kahramanmaraş! Şehre ait tarihi yapıları keyifle seyrederken destanlara konu olan sokaklarında eşsiz bir gezintiye çıkabilirsiniz.

Cumhuriyetimizin 99. yılına denk gelen yeni sayımızda, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "Egemenlik kayıtsız şartsız milletindir." sözüyle yeni bir devrin başladığı, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'mızı coşkuyla kutluyoruz.

Yeni bir dönemin başlangıcında, umut dolu hayallerinizin gerçeğe dönüşmesi dileğiyle...

Deniz Yanılmaz
Editör

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Sertaç Ünal

Genel Yayın Yönetmeni
Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Emine Nalbant

Editör
Deniz Yanılmaz

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

Renkvizyon Matbaacılık AŞ
Anadolu Mah. Karlıdağ Cad.
No.32 Yıldırım / Bursa
T: +90 224 251 04 14
info@renkvizyon.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. Dergideki ürün fiyatları değişiklik gösterebilir.

✉ info@weyouthey.com.tr

📘 weyoutheybyozdilek

📱 weyoutheymag

📸 weyoutheymag

we you they dergisi
mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER



12
RÖPORTAJ
BEHZAT GERÇEKER

6 Özdilek'ten Haberler

10 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

22 Şehre Dönüş Trendleri

24 Sonbahar Stil Önerileri

26 Okul Yolları Renkleniyor

Sonbahar Evleri 32



28

KÜÇÜK EVLER BÜYÜK FİKİRLER...

Tatilin bitmesiyle başlayan şehir hayatı rutininde birçoğumuz için günün en huzurlu anı, evimize attığımız o ilk adımla başlıyor.

42

GEZİ

AKDENİZ'İN KÜLTÜR KENTİ: KAHRAMANMARAŞ



SAĞLIK

34 Depresyona Karşı 7 Öneri

38 Çocuklarda İnternet Bağımlılığına Dikkat

46 Sonbaharda Vücut Direncinizi Yükseltin

AKTÜEL

40 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

54 Canlılar

56 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

58 Sözlük

66 Kitap Önerileri

68 İz Bırakanlar

72 Atatürk'e Dair

64

AJANDA



20 MEVSİM GEÇİŞLERİNİN OLMAZSA OLMAZLARI

GÜZELLİK

50 Sonbaharda Kusursuz Bir Cilt

SİNEMA

60 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

63 Hollywood'un Zirvesinde Bir İsim
George Clooney

TEKNOLOJİ

74 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

76 Sonbahar Lezzetleriyle 6 Eşsiz Tarif

FAYDALI UYGULAMALAR

88 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



ÖZDİLEK'TEN HABERLER

ÖZLÜ SİGORTA ÖZÜNDE GÜVEN VAR

Özdilek hizmet kalitesi ve sigortacılık sektöründe sahip olduğu 30 yıllık tecrübesiyle Özlü Sigorta, yenilikçi bakış açısı ve koşulsuz müşteri memnuniyeti ilkesiyle çalışmalarına devam ediyor. Sürekli yenilenen ihtiyaç ve beklentilere uygun çözümler geliştirerek, hayatın her anında yaşanabilecek risklere karşı müşterilerinin yanında yer alan Özlü Sigorta, teknolojik gelişmeleri yakından takip ederek, finansal alt yapısı, müşteri odaklı yaklaşımı ve güven veren iletişimiyle müşterilerine en doğru çözümleri sunuyor.

Zengin ürün çeşidi ve güçlü iş ortaklarının desteği eşliğinde; tamamlayıcı, özel ve yabancı sağlık; konut, DASK, trafik, kasko, yeşil kart, ihtiyari mali sorumluluk, ferdi kaza, yurt dışı seyahat ve eğitim, iş yeri, işveren ve 3. şahıs mali sorumluluk, makine kırılması, elektronik cihaz, nakliyat, tarım, siber, uçak ve tekne sigortası branşlarında poliçe düzenliyor.

Özlü Sigorta, profesyonel ekibi eşliğinde riskleri öngörerek, hasar anında yaptığı erken tespit ve doğru müdahaleleriyle hem müşterilerinin hem de sektörün güvenini kazanmasının yanı sıra sunduğu avantajlı sigorta teklifleriyle sigortacılığı herkes için ulaşılabilir kılıyor.

HAYATIN HER ANINDA YANINIZDA

Bir Özdilek kuruluşu olarak Özlü Sigorta, "Özünde güven var" sloganıyla kaliteden ödün vermeden, inovasyona açık, müşterisine güven veren, sektöründe lider ve örnek bir sigorta şirketi olma hedefleriyle çalışmalarını güvenle sürdürüyor. Uygun ödeme koşulları ve avantajlı fiyatlardan yararlanmak için ozlusigorta.com.tr internet sitesini ziyaret edebilir; 444 56 99 numaralı müşteri hizmetleri üzerinden veya +90 534 645 86 99 numaralı hızlı iletişim WhatsApp hatından arayarak ulaşabilirsiniz.



TÜRKİYE’NİN EN İYİ ŞİRKETLERİ ARASINDAYIZ

İş dünyasında referans olarak gösterilen ve Türkiye’nin en saygın şirketlerinin bulunduğu Fortune 500 Türkiye listesi açıklandı. Bu yıl 15.si gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre Özdilek Holding’in iki şirketi Özdilek Alışveriş Merkezleri ve Tekstil Sanayi AŞ ile Özdilek Ev Tekstil San. Tic. AŞ, bu yıl da listede yer aldı.

Türkiye’nin ciro bakımından en büyük özel şirketlerinin yer aldığı sektördeki bir diğer önemli araştırma olan Capital 500 araştırmasının sonuçları açıklandı. Enerji - petrolden otomotive, gıdadan perakendeye kadar birçok farklı sektörde faaliyet gösteren lider şirketlerin bulunduğu araştırmaya göre Özdilek Holding’in şirketi Özdilek Alışveriş Merkezleri ve Tekstil Sanayi AŞ, her yıl olduğu gibi bu yıl da Türkiye’nin en iyileri arasında yer aldı.

Özdilek Holding, yenilikçi bakış açısı ve koşulsuz müşteri memnuniyeti ilkesiyle ev tekstili ve perakende başta olmak üzere faaliyet gösterdiği her alanda; güvenilir, dinamik ve lider bir marka olma hedefiyle çalışmalarını sürdürmeye devam ediyor.



ÖZDİLEK’İN İKİ OTELİNE 5. KEZ “BEST OF WYNDHAM GRAND” ÖDÜLÜ



Wyndham Grand çatısı altında bulunan otellerde her yıl ağırlanan binlerce misafirin üstün kalite, başarılı performans ve yüksek misafir memnuniyeti gibi kriterleri değerlendirmesi sonucu Wyndham Grand İzmir Özdilek ve Wyndham Grand İstanbul Levent, 5. kez Best of Wyndham Grand ödülünün sahibi oldu. Ayrıcalıklı konumu, eşsiz manzarası ve üstün hizmet anlayışıyla 5 yıldızlı lüks bir şehir oteli olarak Şehrin En İyi Oteli sloganıyla hizmet veren Wyndham Grand İzmir Özdilek ve Şehrin Kalbinde, Kalitenin Kalbinde sloganıyla misafirlerini ağırlayan Wyndham Grand İstanbul Levent, bu önemli sıralamada yer almanın gurur dolu mutluluğunu tüm misafirleriyle paylaşıyor.

İPEK BÖCEĞİ İHRACAT ÖDÜLLERİ SAHİPLERİNİ BULDU



Uludağ Tekstil İhracatçıları ile Uludağ Hazır Giyim ve Konfeksiyon İhracatçıları Birliği’nin düzenlediği 2021 İpek Böceği İhracat Ödülleri törenine bu yıl 206 firma katıldı. Tekstil, hazır giyim ve konfeksiyon sektörlerinde önde gelen isimlerin bir araya geldiği törende, Özdilek Ev Tekstil San. Tic. AŞ, göstermiş olduğu ihracat başarısıyla Altın İhracatçı ödülünün sahibi oldu. 122 bin metre karelik kapalı alana sahip tesislerinde yıllık 13 bin 500 ton pamuk ipliği, 10 bin ton havlu – bornoz ve 18 bin metre nevresim – çarşaf üretim kapasitesiyle Özdilek Ev Tekstili, modern teknoloji ve otomasyonla entegre edilmiş fabrikalarındaki üretimiyle Türkiye’nin en iyileri arasında yer almaya devam ediyor.

HÜSEYİN ÖZDİLEK'İN RÖPORTAJI FORBES MIDDLE EAST'TE

İş dünyasının prestijli dergisi Forbes Middle East'in Haziran 2022 sayısında hazırlanan özel Türkiye dosyasında, ülkemizin önemli iş insanlarından Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek, görüşleriyle yer aldı. Derinlemesine ülke analizleri hazırlayan Penresa tarafından sunulan Türkiye raporunda, ülkemizin önemli kurum ve kuruluşlarının başarı öyküleri de Forbes'in bu özel sayısında okurlarıyla buluştu. Yenilikçi bakış açısı, kalite odaklı kurum kültürü ve kapsamlı bir müşteri memnuniyeti anlayışıyla kurulduğu günden bu yana Özdilek markası olarak faaliyet alanları hakkında bilgi veren Hüseyin Özdilek, 50 yılı aşkın süre içerisindeki deneyim ve tecrübeleriyle Özdilek'in gelişim hikayesine röportajında yer verdi.



ÖZDİLEK AFYONKARAHİSAR İSTİHDAM ÇALIŞMALARıyla ÖRNEK OLMAYA DEVAM EDİYOR

Topluma karşı sorumluluklarının bilinciyle istihdam çalışmalarını yürüten Özdilek Afyonkarahisar, Sosyal Güvenlik Kurulu (SGK) tarafından 2021 yılı içerisinde "en çok engelli istihdamı sağlayan iş yeri" seçildi. Sosyal Güvenlik Kurumu İl Müdürü Samet Fidan ve Özel Kalem Müdürü Mehmet Ali Genç, Özdilek Afyonkarahisar'ı ziyaret ederek teşekkür belgesi takdim etti. Fidan, Özdilek Afyonkarahisar'ın 2021 yılı içerisinde en çok engelli istihdamı sağlayan iş yeri olmasının yanında, çalışma hayatındaki kadın istihdamı ve özlük haklarının sağlanması gibi birçok konuda örnek teşkil ettiğini ifade etti.



ÖZDİLEK LOKUM BURSA FOOD POINT FUARINDA

Bursa Ticaret ve Sanayi Odası (BTSO) tarafından bu yıl 5. si düzenlenen Bursa Food Point Fuarı, Merinos Atatürk Kongre ve Kültür Merkezi'nde gerçekleştirildi. Bursa Gıda Sektöründe Uluslararası Rekabetçiliğin Geliştirilmesi (UR - GE) projesi kapsamında, Bursa'da faaliyet gösterilen firma temsilcilerini 60 ülkeden 200'e yakın iş insanıyla bir araya getiren organizasyona bir Özdilek markası olarak Özdilek Lokum da katıldı. Türk lokumunun geleneksel lezzetini, Özdilek hizmet kalitesiyle ziyaretçilerine sunan Özdilek Lokum, %100 pancar şekerinden hazırlanan en yeni lezzetlerini organizasyonda tanıttı.



GAZİLERLE GURUR DOLU ANLAR

Vatan sevgisini, nesiller boyu bir onur olarak taşıyan gazilerimize kapılarını büyük bir minnetle aralayan Özdilek şubelerinde, gurur dolu bir gün yaşandı. Milli bilinç ve değerlerimiz konusunda her daim hassas davranmaya özen gösteren ve gazilik makamının değeri hakkında farkındalık yaratan Özdilek, 19 Eylül Gaziler Günü'nde Özdilek şubelerinde yer alan Safahat Lokantalarında gaziler için bir yemek organizasyonu düzenledi. Savaş zamanlarının ve o dönemlerde yaşanan zorlukların konuşulduğu, o günlere dair anıların paylaşılıp yad edildiği masalarda hem hüznün hem de gurur dolu anlar yaşandı. Özdilek olarak biz de Gaziler Günü'nün 101. yıl dönümünde tüm gazilerimize sonsuz saygı ve şükranlarımızı sunuyoruz.



GÜVENLİ OKUL ALIŞVERİŞİ ÖZDİLEK'TE

Okulların açılmasıyla birlikte öğrenci ve ebeveynlerin okul heyecanına her yıl olduğu gibi bu yıl da ortak olan Özdilek, kırtasiye malzemelerinin yanı sıra tüm okul ihtiyaçlarını misafirlerine sunuyor. Yeni eğitim öğretim haftasıyla başlayan ve tüm sezon devam eden kırtasiye alışverişlerinize özel kampanyalar ve taksit imkanları, Özdilek AVM'lerinde, hipermarketlerinde, departman mağazalarında ve çevrim içi alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'da sizi bekliyor. Defter çeşitlerinden boya setlerine, kalem, silgi ve kalemtraş çeşitlerinden okul çantalarına, lisanslı kırtasiye ürünlerinden beslenme çantalarına kadar kırtasiye alışverişinizde aradığınız tüm ürünleri, en iyi markalarla Özdilek'te bulabilirsiniz.

ÖNCE ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI...

Çocuklarınızın güvende olması için yıllardır titiz bir şekilde hizmet sunan Özdilek, kırtasiye malzemelerinde insan sağlığına zararlı hiçbir madde bulundurmuyor. En yeni kırtasiye ürünlerinin, özel indirimler ve fırsatlarla beğeninize sunulduğu şubelerde; kırtasiye ürünlerinin hiçbirinde azo boyar madde, fitalat, ağır metaller, nikel, alerjen ve kanserojen boyar maddeler, PAH ile formaldehit gibi insan sağlığını tehdit eden unsurlara yer verilmiyor. Okul alışverişlerinin olmazsa olmazı olan kırtasiye alışverişi elbette ofisleriniz için de oldukça önemli... En yeni renk ve tasarımlardan oluşan tüm ofis malzemeleri, masaüstü gereçleri, dosyalar ve yapıştırıcılar gibi ofiste ihtiyacınız olabilecek her şeyi Özdilek'te bulabilirsiniz.



ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



ADL'DEN DOĞAYI SANATLA HARMANLAYAN KOLEKSİYON

Sanatın gücünü, modanın ruhuna taşıyan adL, bir grafik tasarım öğretmeninin sulu boya eserlerini, giyilebilir koleksiyona dönüştürerek paylaşmanın ve birlikte üretmenin gücünü, adL for art koleksiyonu ile aktarıyor. Sanatın duygusuyla modanın çizgisini bir arada buluşturan adL, yüzde yüz doğal kumaşlardan hazırladığı koleksiyonuyla sektöre yeni bir soluk getiriyor. Öğrencilerinden uzak kalan bir resim öğretmenin, sanat tutkusunu doğa ile birleştirerek modaya aktaran adL, resim öğretmeni ve illüstrasyon sanatçısı Hülya Güney, hayalleri gerçekleştirmenin hiçbir zaman geç olmadığına öncülük ederken, adL ile birlikte tüm kadınlara pusula oluyor. Kendine inanan, "ben de yapabilirim" diyen herkesi tek bir çatı altında bir araya getiren adL, hazırladığı koleksiyonla sanatın özünü keşfetme çağrısında bulunuyor.

★ ÖZDİLEKPARK ANTALYA 0.KAT

★ ÖZDİLEKPARK BURSA NİLÜFER 0. KAT

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0.KAT



SONBAHAR STİLİNİZE BEYMEN CLUB İMZASI

BEYMEN Club, mevsimin sakinliği ve huzur verici tonlarından ilham alan yeni koleksiyonuyla sonbahar stilinize imza atıyor. 2022 – 2023 sezonunun favori renkleri ve trendleriyle stilinizi güncelleyen koleksiyonda yün ve süet detaylı ceket ile kabanlara, toprak tonlarındaki pardösü ve deri ceketlere; ekose gömlekler, kadife dokulu pantolonlar eşlik ediyor. Zamansız denim yer aldığı koleksiyonda kot gömlek, pantolonlarsa oversize sweatshirtlerle buluşarak hafta sonu stiline konfor katıyor. Kendini özgür ve yaratıcı ifade etme fırsatı sunan BEYMEN Club, mevsimin ruhunu doyasıya yaşamak isteyenler için her yaşta modern giyinmeyi sevenleri mağazalarına ve www.beymenclub.com'a bekliyor.

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0.KAT

ENZA HOME'DAN KİŞİSELLEŞTİRİLEBİLİR YENİLİKÇİ BİR KOLEKSİYON

Bir mobilyadan daha fazlasını arayanlara benzersiz tasarımlar sunan Enza Home'un en yeni koleksiyonlarından Legato, net minimalist trendinin bir yansıması oluyor. Modülasyon kurgusu sayesinde her metrekarede kullanılabilen ve kişiselleştirilebilen Legato, kolayca uyum yaratan monokrom dekorasyon stiliyle öne çıkıyor. Bu sayede farklı tonlar ve yardımcı renklerle oynayarak dinamik bir mekan yaratmaya da imkan veriyor. Siyah ve beyaz olmak üzere iki renk alternatifi bulunan Legato Koleksiyonu, modül kombinasyonlarıyla sonsuz çeşitleme yöntemini evin her köşesinde uygulanabilir hale getiriyor.

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT



BADEMİN TAZELEYİCİ GÜCÜ L'OCCITANE İLE CİLDİNİZDE

L'Occitane'nin yenilenen bademli vücut yağının yoğun fitokimyasallar, vitaminler ve minerallerle dolu olması, cilde yepyeni bir soluk kazandırıyor. Bacak, kol, göğüs ve karın bölgesinde görülen çatlakları düzenli kullanımla onaran L'Occitane'nin bu yeni ürünü Almond Supple Skin Oil, pürüzsüz bir ten, ışıltılı görünüm, eşit renk tonu, neme doymuş ve yaşlanmayan bir cildin kapılarını aralıyor. Yüzde 50'den fazla badem özü içeriğiyle omega 6, kamelya yağı ve omega 3 açısından daha da zenginleşen vücut yağı, sürüldüğü andan itibaren 48 saat durmaksızın cilde nemlendirme sağlıyor, besliyor, sıkılaştırıyor ve çatlak izlerini onarıyor. 2 ay boyunca günde 2 defa uygulamak, iyi bir görünüm ve sıkılık sağlarken daha etkili ve hızlı bir sonuca ulaşmak için badem duş jeli ya da duş peelingi sonrası badem yağı ile cilt bakımının tamamlanması büyük önem taşıyor.

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



SPORTIVE BACK TO SCHOOL KOLEKSİYONU YİNE ÇOK HAVALI

Dünyaca ünlü spor markalarının ürünlerini tek bir çatı altında buluşturan Sportive'de; ayakkabıdan çantaya, eşofman takımından çoraba, monttan kabana kadar yüzlerce ürün, okul heyecamı yaşayan çocukları bekliyor. Çocukların hayal dünyasını yansıtan renklerdeki Nike ayakkabı, çanta, öğrencilerin olmazsa olmazı suluk ve tekstil ürünleri, Igor'un özellikle yağmurda çocuklara konfor sunan outdoor çizmeleri, Sportive markalı hoodie, sweatshirt, anorak yelek ve montlar öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla buluşmayı bekleyen çocuklara havalı, şık ve konforlu bir okul zamanı vadediyor. Okula dönüş koleksiyonuyla birlikte binlerce ürüne Sportive'in Türkiye'deki 26 mağazasından ve Sportive.com.tr'den ulaşılabilir.

★ ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -2. KAT

BEHZAT

Gerçekler

Röportaj Emine Nalbant
Fotoğraf Zeynel Abidin Ağgöl
Mekan Wyndham Grand İstanbul Levent

“İŞİN SIRRI DUYGUYU AKTARMAK.”

Bir hayalin, fikrin peşinden giderek dünyaca ünlü isimleri sahnesine konuk etmeye devam eden Behzat Gerçeker'i biz de dergimizin yeni sayısına konuk ediyoruz. Eserleriyle dinleyicilerinin ruhuna ve kalbine dokunan Enbe Orkestrası Şefi Behzat Gerçeker'e, sorularımızı samimiyetle cevapladığı için teşekkür ediyor ve gerçekleştirdiğimiz röportajımızı keyifle okumanızı diliyoruz.

Geçmişinize biraz yolculuk yapmak istiyoruz. Neler söylemek istersiniz?

Memur bir ailenin çocuğu olarak Ankara'da dünyaya geldim. Konservatuarda akademisyenlik yapan teyzem vesilesiyle 4-5 yaşlarında çeşitli enstrümanlar çalarak müzikle ilgilenmeye başladım. Ankara Devlet Konservatuarı eğitimimden sonra yüksek lisansımı, İstanbul Devlet Konservatuarı'nda tamamlayarak, İstanbul Devlet ve Opera Balesi sanatçısı oldum. Şu anda da Enbe Orkestrası'nın şefliğini yapıyorum.

Eğitiminizin ardından Ankara'dan İstanbul'a uzanan müzikal serüveniniz nasıl başladı?

Bölümümde baleden tiyatroya, operadan resme kadar sanatın birçok dalından Fazıl Say, Alev Baymur gibi ülkemiz adına önem taşıyan isimlerle okuma şansına sahip oldum. Mustafa Kemal Atatürk, cumhuriyetin ilanından sonra ilk bu konservatuarı kurmuş; Almanya'dan hocalar ve müzisyenler getirmiş. Orada çok iyi bir eğitim aldım. Konservatuar eğitimlerim sonrası iki sene Paris, bir sene de Budapeşte'de etnik müzik üzerine araştırmalar yaptım. Ülkemize döndüğümde ise değerli sanatçılarımız Nilüfer ve Kayahan'ın orkestra şefliğini yaptığım yıllarda, aklımda hep bir orkestra kurma fikri vardı. Dünya starlarıyla aynı sahneyi paylaşayım ama bir yandan da albümlerimiz patlasın. İşte bu

hayallerle Ankara'dan İstanbul'a yola çıktım. Çok şükür Allah gönlüme göre verdi. Şimdi şöyle bir geriye baktığımda Gloria Gaynor, Barry White, Pavarotti, Domingo gibi dünya starları; Tarkan, Sezen Aksu, Ajda Pekkan ve Ferhat Göçer gibi de ülkemizin değerli starlarıyla çalışma fırsatım oldu.

Ülkemizde, orkestra müziğinin sevilmesini ve yaygınlaşmasını sağlayan öncü isimlersiniz. Tabi bunda Enbe Orkestrası'nın varlığı yadsınamaz. Herkesin bildiği ve sevdiği Enbe Orkestrası nasıl bir araya geldi?

Orkestrayı bir araya getirmeden önce sizin de bazı orkestralarda yer alarak belli bir tecrübeye sahip olmanız gerekir. Ben bu zamana kadar birçok orkestrada çalıştım. Çok önemli ustaların yanında bulundum. Ustalarım ve şeflerimin dediği her şeyi büyük bir istek ve aşkla yaptım. Ustalarımın verdiği kararları uygularken “ben olsam burayı böyle yapmazdım” dediğim anlar oluyordu. O tecrübelerle herkesin yaptığından daha farklı bir orkestra kurmak istedim. Neden dünya starlarıyla çalan, kendi albümleri satan ve şarkılarını milyonlar dinleyen bir orkestra olmasındı... Bu düşüncelerle çıktım yola, şu anda da hayallerimi gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşıyorum.





“ İNANDIĞIM ŞEYLERDEN HAYATIM BOYUNCA HIÇBİR ZAMAN VAZGEÇMEDİM. HEYECANLAR, AKSİLİKLER HER ZAMAN OLABİLİR. BURADAKİ PÜF NOKTA DEVAM ETMEK! ”

Dünyaca ünlü isimlerle gerçekleştirdiğiniz dütelerinizin yanı sıra daha çok genç yeteneklerle yaptığınız düteleri de konuşmak istiyoruz. Bu isimlerle yollarınız nasıl kesişiyor?

Genç yeteneklerle yollarımızın kesişmesi aslında bir serüven ve bu serüven de ilk olarak Mustafa Ceceli ile başladı. Sonrasında Berra Koçarlan, İlyas Yalçıntaş, Feride Hilal Akın ve Aslı Güngör... Mesela Berra Koçarlan'ı bir sosyal medya platformu üzerinden takip ediyordum. Gitar eşliğinde seslendirdiği şarkıları, hesabından paylaşıyordu. Bu vesileyle bir araya geldik, birlikte çalıştık. Gayet de güzel oldu, çok sevildi şarkımız. Hikayesi olan bir klip çektik bir de... Dolayısıyla biraz riskli bir iş ama ben inandığım şeylerden hayatım boyunca hiçbir zaman vazgeçmedim. Heyecanlar, aksilikler her zaman olabilir. Buradaki püf nokta devam etmek! Berra, tecrübesi olmamasına rağmen hiç bırakmadı, vazgeçmedi. Başarmak için tüm emeğinizi ortaya koyarsanız sonunda da görüyoruz ki başarı geliyor.



O zaman sizin için biraz da yetenek avcısı diyebilir miyiz?

Yetenek avcısı demeyelim de... (Gülüyor.) Türkiye’de yetenekli çok genç insan var diyelim. Bu isimler benim görebildiklerim, görmediklerimi ise başka müzisyenler bulacak. Herkes bu işin ucundan bir şekilde tutacak. Pastamız daha da büyüyecek. Bu şekilde daha faydalı olacağımızı düşünüyorum.

Peki birçok genç isim için dönüm noktası olduğunuzu rahatlıkla söyleyebiliriz o halde. Ya sizin kariyerinizin dönüm noktası nedir?

Enbe Orkestrası’nı kurmam ve ardından da Barry White ile çalmam. Barry White, dünyanın en büyük seslerindendi. Şu an aramızda değil ama sesi halen kulaklarımda...

“**ORKESTRANIN
ORTAYA KOYDUĞU
TÜM İŞİ, SÜRAHİDEN
BARDAĞA
DÖKER GİBİ
MÜZİKSEVERLERİN
KALBİNE
GÖTÜRMEM LAZIM.**”



Orkestra sistematik bir düzen içinde hareket eden bir yapı. Müzik ise insan ruhuna dokunan bir olgu... Bu ikisini nasıl bu kadar iyi bütünleştiriyorsunuz?

Şimdi konu tam olarak şu... Orkestrada çalan müzisyen arkadaşlarım var bir de şarkı söyleyen kişi var. Orkestradaki müzisyen arkadaşlarıma tek tek hangi notaları, nerede ve ne zaman çalmaları gerektiğini anlatıyorum. Mesele o müziği doğru çalmak, notaları doğru basmak değil. Orkestradaki enstrümantalistlerin alın terini toplamak, soliste etkileyici bir şekilde iletmek. İşte o zaman insanların kalbine ve yüreğine dokunuyor ve müzik tam olarak ortaya çıkıyor. Bu işin sırrı duyguyu aktarmak, bizim işimiz bu. O yüzden orkestranın ortaya koyduğu tüm işi, sürahiden bardağa döker gibi müzikseverlerin kalbine götürmem lazım. Su dolu bardağı yolda giderken dökmem.

Müzikal anlamda yıllar içinde görülen değişim sürecine, Enbe Orkestrası olarak nasıl bakıyorsunuz?

Yıllar içinde müzik türlerinde değişikliklerin olması gayet normal ama biz bu değişim içerisinde moda kendimizi çok kaptırmıyoruz. Örneğin son yıllarda ki rap müzik gibi... Ben bu değişime moda diyorum çünkü bundan 6 – 7 sene öncesinde de rock müzik akımı vardı. Biz ise başladığımızdan beri enstrümanlarla Türkçe pop, duygulu müzik yapıyoruz ve bu işi gayet de iyi yaptığımızı düşünüyoruz.

Pek çok usta isimle sahnelerde yer aldınız. Benim için çok başkadır diyebileceğiniz bir anınızı bizimle paylaşmanızı istesek...

Benim için Ajda Pekkan ile çalışmak, aynı sahnede olmak çok önemli. Onunla sahneye, konsere hazırlanırken ki onun o inanılmaz performansı beni her zaman çok etkilemiştir. Sonrasında Sezen Aksu'nun çalışma hırsı, Tarkan'ın kılı kırk yarması... Bunlar benim için unutulmaz anılardır.

“ FARKLI DİSİPLİNLERİN BİRLEŞMESİ BENİ HEM MENTAL HEM DE FİZİKSEL OLARAK GÜÇLENDİRİYOR. ”





Peki aynı sahneyi paylaşmak istediğiniz dünya yıldızını sorsak?

Frank Sinatra ile çalışmayı çok isterdim ama maalesef aramızda değil. Onun genci var şimdi Michael Buble. Türkiye’de pek bilinmemesine rağmen dünyada oldukça meşhur bir isim.

Tüm bu müzikal başarılarınızın yanında milli tenis oyuncusunuz ve önemli şampiyonluklarınız var. Bu macera nasıl başladı?

Aslında tesadüf olarak başladığımı söyleyebilirim. Sezen Aksu’nun kemancısı, büyük ustalarımızdan Mustafa abi sayesinde diyebilirim. Provalardan sonra kendisi hep bir yere gider, hiçbir davetimize gelmezdi. Bir gün peşine takılıp takip ettim. Bir de baktım ki tenis kulübüne gidiyor. (Gülüyor.) Mustafa abinin gel oynayalım demesiyle birden başlamış buldum. Sonra ders almaya başladım ve kendimi geliştirerek profesyonelleştim. Çeşitli şampiyonluklarım ve turnuva birinciliklerimin yanı sıra manevi olarak da çok şey kazandım. Dernekler aracılığıyla buradaki elde ettiğim gelirleri, ihtiyacı olan insanlara yardım eli olarak uzattım ve uzatmaya da devam ediyorum. Bu mutluluk benim için paha biçilemez.

Bir tarafta büyük bir orkestra yönetmek diğer tarafta ise bireysel olarak yapılan bir sporcu olmak... Her ikisi de iki ayrı disiplin. Bu dengeyi nasıl anlamlandırıyorsunuz?

Tenis, otokontrol isteyen bir spor, futbol gibi ekip ruhu gerektirmiyor. Tenisi hayat gibi düşünebilirsiniz.

Bir kere centilmen olmalısınız, kendinize hakim olmanız lazım. Yanınızda kimse yok, kararı siz veriyorsunuz hep. Oradaki her şey sizsiniz, tek başınsınız. Diğer tarafta ise bir orkestraya yön veriyorsunuz. Farklı disiplinlerin birleşmesi beni hem mental hem de fiziksel olarak güçlendiriyor. Böylece kendimi iyi hissediyorum.

Karşımızda müziğe adanmış bir hayat var. Hiç içinizde kalan keşke bu yönde ilerleseydim, bunları da yapsaydım dediğiniz bir nokta var mı?

İllaki vardır, olmuştur. Ama ben geriye dönmeyi çok doğru bulmuyorum. Ne kadar başarılı ya da başarısız olursanız olun önünüze bakacaksınız. Geçmişimizden pozitif yönde destek almamız. Her zaman pozitif biriyimdir. En kötü anımda bile pozitif olmaya çalışırım. Bir olayın %80 kötü, %20’si iyiyse bile ben o meselenin %20’sine bakıyorum. Bu pencereden bakmayı seviyorum. Dünya değişirken siz bu direksiyonu işinize kırmıyor, kendinizi yenilemiyorsanız başarılı olamazsınız.

Röportajımızı müzisyen olmak isteyen gençlere tavsiyelerinizle bitirmek istiyoruz...

Çabuk kırılğan olmasınlar. Özellikle başarı gelmediği zaman... Müzisyenlikte sabır ve süreklilik çok önemlidir. Yılmadan, kendinize inanın. O işi yapmak için elinizden gelenin fazlasını yapın, çok çalışın. Küsmeyin, sabırla yolunuzdan vazgeçmeyin. Psikolojinizin hemen bozulmasına asla izin vermeyin. Enbe Orkestrası adına onlara sevgilerimi gönderiyorum.

Wishoes 



**HER ADIMDA
RAHATLIK
VE ŐIKLIK**

Her tarza uygun
Wishoes ayakkabılar,
Özdileklerde ve
Özdilekteyim.com'da!



MEVSİM GEÇİŞLERİNİN OLMAZSA OLMAZLARI

Havanın bizi oldukça şaşırttığı, o kararsız aylara geldik. Sizi hem şık hem de spor bir görünüme bürüyecek mevsim geçişlerinin olmazsa olmazlarını keşfetmeye davet ediyoruz.

KOTON
Toka
40 TL



ALDO
Şal
360 TL



IPEKYOL
Mont
1.750 TL



KOTON
Çanta
200 TL



H&M
Bot
400 TL



H&M
Kot Ceket
500 TL



TWIST
Gömlük
700 TL



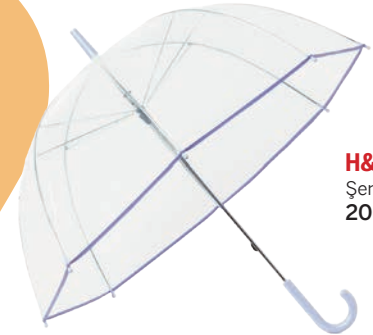
MANGO
Pantolon
550 TL



ELLE
Ayakkabı
570 TL



H&M
Şemsiye
200 TL





MANGO
Elbise
750 TL



ALDO
Çanta
1.900 TL



TWIST
Hırka
1.200 TL



PANDORA
Küpe
1.390 TL



IPEKYOL
Pantolon
1.400 TL



ALDO
Bere
500 TL



BAMBI
Çanta
330 TL



ELLE
Ayakkabı
600 TL



MANGO
Trençkot
1.350 TL

NINE WEST
Çizme
435 TL



ŞEHRE DÖNÜŞ TRENDLERİ

Yaz tatilinin sona ermesi, okulların açılması derken yeni bir mevsimle beraber şehir dönüşü başladı. Sizler şehrin rutin koşuşturmacasına kaldığımız yerden devam ederken bizler de sokak stiline yön verecek birbirinden tarz parçaları bir araya getirdik. Şimdi şehrin en güzel zamanı!



KOTON
3'lü Bileklik
90 TL



ELLE
Ayakkabı
1.490 TL



MANGO
Triko
760 TL



MAVİ
Cüzdan
170 TL

KOTON
Ceket
400 TL

H&M
Pantolon
460 TL



ANTONIO BANDERAS
Parfüm
425 TL



CCS SARAR
Yelek
600 TL





MANGO
Gömlek
450 TL



EMPORIO ARMANI
Saat
6.385 TL



CCS SARAR
Gömlek
700 TL

LCW
Triko
180 TL



DS DAMAT
Kartlık
250 TL



U.S. POLO ASSN.
Kemer
320 TL

ALTINYILDIZ CLASSICS
Mont
1.700 TL



INTERVIEW
Pantolon
1.400 TL



MANGO
Hırka
960 TL



ALDO
Ayakkabı
1.700 TL



Sonbahar Stil Önerileri

Sonbaharın habercisi ekose gömlekler, şişme yelekler ve trençkotlar vitrinlerde yerini almaya başladı. Stilinizle beraber yeni mevsime sıcak bir merhaba demenin adresi bu sezonda da Özdilek'teyim'de!



DIOR
Parfüm
1.764 TL



FIRST COMPANY
Pardösü
599,99 TL



KOTON
Gömek
349,99 TL

SHEFAME
Cüzdan
79,90 TL



FOSSIL
Saat
1.320 TL



MAVİ
Pantolon
399,99 TL



SHEFAME
Ayakkabı
349,99 TL



KOTON
Bluz
189,99 TL



KOTON
Kemer
89,99 TL

SHEFAME
Çanta
249,90 TL





JACK & JONES
Yelek
499,99 TL



FIRST COMPANY
Kemer
59,90 TL



COLUMBIA
Saat
1.999,99 TL



LUMBERJACK
Kartlık
139,90 TL



FIRST COMPANY
Gömlük
229,99 TL



FINESUITS
Triko
299,99 TL



NORS
Çanta
369,99 TL



JACK & JONES
Pantolon
484,90 TL



FREEFOOT
Ayakkabı
799 TL

KOTON
Pantolon
229,90 TL

OKUL YOLLARI RENKLENİYOR

Eğlenceli geçen yaz tatilinin ardından okul heyecanı geldi çattı. Hem mevsime uygun hem de çocukların iç dünyalarını yansıtan rengarenk seçkilerimizle okul yolları şimdiden renkleniyor.



POLARIS
Kalemlik
50 TL



LCW
Eşofman Takımı
290 TL



DEFACTO
Sweatshirt
150 TL



XONIX
Saat
750 TL



H&M
Yağmurluk
380 TL



H&M
Sweatshirt
320 TL

U.S. POLO ASSN.
Triko
400 TL



NIKE
Sırt Çantası
550 TL



KOTON
Pantolon
90 TL



H&M
Şemsiye
140 TL



IGOR
Çizme
425 TL



DEFACTO
Etek
200 TL





U.S. POLO ASSN.
Triko
430 TL



XONIX
Saat
660 TL



H&M
Ceket
550 TL



DEFACTO
Eşofman Takımı
250 TL



JOY'S COOL
Beslenme Çantası
130 TL



ADIDAS
Ayakkabı
450 TL

LCW
Sweatshirt
130 TL



EASTPAK
Sirt Çantası
500 TL



LCW
Suluk
50 TL



UNITED COLORS OF BENETTON.
Kalemlik
104 TL



U.S. POLO ASSN.
Pantolon
550 TL

IGOR
Çizme
500 TL



H&M
7'li Çorap
160 TL



KÜÇÜK EVLER BÜYÜK FİKİRLER...



Tatilin bitmesiyle başlayan şehir hayatı rutininde birçoğumuz için günün en huzurlu anı, evimize attığımız o ilk adımla başlıyor. Eğer küçük bir eve sahipseniz günün yoğunluğunun ardından gelen ferahlık ve rahatlık hissini yaratabilmek için yaşam alanlarında daha fazla ilham verici dokunuşa ihtiyaç duyabilirsiniz. Evinizdeki küçük alanlara nasıl büyük işlevler sığdırabileceğinize ve yaşam alanınızı maksimum verimde kullanarak ferah bir görünüme kavuşturabileceğinize dair ipuçlarını sizler için derledik.



EVİNİZDEKİ SAKLAMA ALANLARINI KEŞFEDİN

Küçük evlerin en değerli hazinesi kullanılmayan saklı köşelerdir. Yaşam alanlarında gizli kalmış hacimler, mükemmel bir saklama alanına dönüşebilir. Koltuğunuzun altı, sehpanızın içi veya kullanılmayan bir köşe sizin için ideal bir depolama alanı yaratarak, evinizi ferahlatır.

AYNALARIN MUCİZEVİ GÜCÜNDEN YARARLANIN

Aynalar, odadaki alanın daha geniş gözükmesini sağlayarak evinizi ferahlatan en kullanışlı objelerdir. Özellikle yeterince ışık almayan alanlarda, aynaları pencerenin tam karşısında konumlandırarak dışarıdan gelen ışığı yansıtabilir, içeriye daha fazla doğal ışık girmesini sağlayabilirsiniz.

DAHA AYDINLIK EVLER İÇİN RENK SEÇİMİ

Evinizin zarif dekorasyonuna eşlik edecek, odalarınızı daha ferah ve geniş bir görünüme kavuşturacak renk seçimini yaparken, ışık algısını güçlendiren tonlar tercih edebilirsiniz. Beyaz renk, tek başına kullanıldığında ışığı hapsederken doğal renklerin hakim olduğu sıcak ve açık tonlarla birleştğinde ışığın alanda yayılmasını sağlar. Böylece yaşam alanlarınızı daha geniş ve ferah bir görünüme kavuşturabilirsiniz.

MOBİLYA SEÇİMİNDE PÜF NOKTALAR

Evinizi dekore ederken mobilya tercihinizi küçük boyutlu olanlardan yana kullanabilirsiniz. Böylece yaşam alanınızın metrekaresi içerisinde bir ölçek oyunu yaratacak ve odanızı olduğundan geniş gösterebileceksiniz. Aynı zamanda mobilyalarınızın açılır kapanır yataklar, katlanabilir masalar gibi çok fonksiyonlu özelliklerden oluşması, size yaşam alanlarınızda büyük kazanımlar sağlayacaktır.



BİRDEN FAZLA AYDINLATMA KULLANIN

Doğru konumlandırılan aydınlatmalar, yaşam alanlarının daha ferah ve büyük bir görünüme bürünmesini sağlar. Tek bir aydınlatma yerine duvarda, masa üstünde veya yerde birden fazla aydınlatmadan yararlanarak odada çok boyutlu bir etki yaratabilirsiniz.



GÜN IŞIĞINI İÇERİYE DAVET EDİN

Küçük evlerin daha ferah gözükmesini sağlayacak en önemli etmen içeriye giren gün ışığıdır. Bu nedenle evinize girecek gün ışığını engelleyen eşyaları pencere önüne yerleştirmekten kaçınmalısınız.

EŞYALARINIZI DUVARA YASLAMAYIN

Evinizde alan kazanmak için eşyaları duvara yaslamanız gerektiğini düşünseniz de bu kullanım odanızın olduğundan küçük görünmesine sebep olacaktır. Bu nedenle alanı ferah bir görünüme kavuşturmak için mobilyalarınızı duvardan biraz daha öne yerleştirebilirsiniz.

BİTKİLERİNİZ İÇİN YENİ YERLER HAZIRLAYIN

Bitkiler evin havasını değiştirerek yaşam alanlarına canlılık hissi kazandıran en etkili aksesuarlardır. Evimde bitkilerimi yetiştirebileceğim alanım yok diye düşünüyorsanız onlar için yeni yerler keşfedebilirsiniz. Mesela bitkilerinizi tavana asarak odanıza yeni bir boyut kazandırabilirsiniz.

Sonbahar Evleri

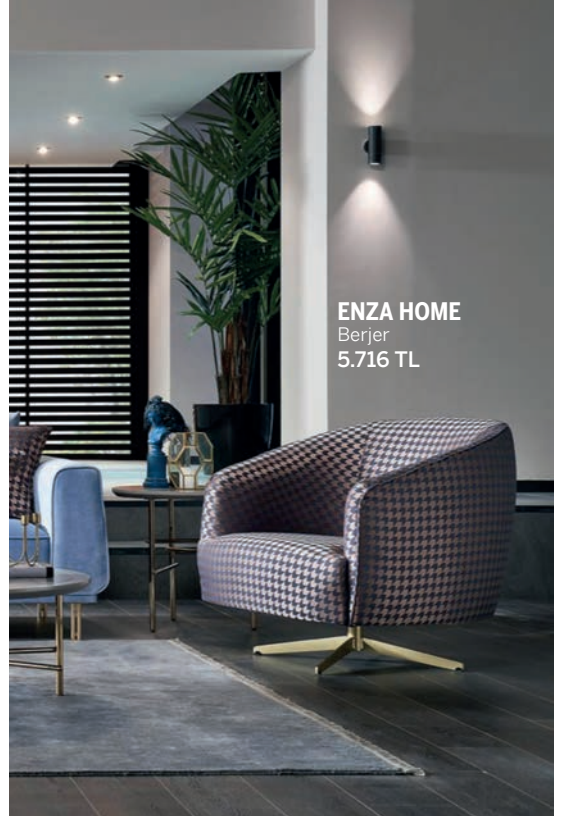
Yılın belirli ve özel günlerini ya da mevsimlerini yaşam alanlarınıza yansıtmak ve bunu bir rutin haline dönüştürmek hoşunuza gitmez mi? Cevabınız evetse o halde sizi evinizde sonbahar havası estirecek ürünleri keşfetmeye davet ediyoruz.



LCW HOME
Çerçeve
80 TL



SCHAFER
Cam Demlik
250 TL



ENZA HOME
Berjer
5.716 TL



KOÇTAŞ
Masa Lambası
1.050 TL

HOMETIME
6'lı Fincan Takımı
250 TL



LCW HOME
Mum
55 TL

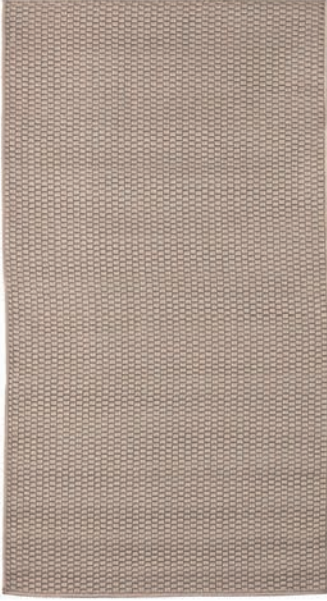


ENZA HOME
Sehpa
2.515 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Colormix Tek Kişilik Nevresim Takımı
590 TL

LCW HOME
Hali
299 TL



KOÇTAŞ
Kirlent Kılıfı
40 TL



KOÇTAŞ
3'lü Tablo Seti
150 TL



SCHAFER
Fırın Kapağı
125 TL



BERNARDO
Sunum Tabacağı
115 TL



ENZA HOME
Ayna
1.301 TL

SCHAFER
Termos Kupa
340 TL



ENZA HOME
Lambader
1.700 TL

SCHAFER
27 Parça Yemek Takımı
1.500 TL





DEPRESYONA KARŞI

7 ÖNERİ

Güneş ışınlarının azalmasıyla birlikte değişen hormonların etkisi, eğitim döneminin başlangıcıyla sorumlulukların artması, tatil sürecinden çıkılması gibi durumlar sonbahar depresyonuna, diğer adıyla “mevsimsel depresyona” neden olabiliyor. Ülkemizde her 100 kişiden 5 - 6’sında görülen sonbahar depresyonu, “mutluluk hormonu” olarak bilinen serotonin adlı hormona daha fazla duyarlı olmaları nedeniyle genellikle kadınlarda görülüyor. **Acıbadem Taksim Hastanesi Klinik Psikolog Eysan Türker**, sonbahar depresyonuna karşı dikkat etmeniz gereken 7 kuralı anlattı, önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

Hayattan eskisi kadar keyif alamıyorum... Yoğun kaygı ve suçluluk hissi yaşıyorum... Büyük bir hüznün dalgası kaplıyor içimi... İş hayatımda eski performansımı gösteremiyorum... Gün geçtikçe sosyal çevremden uzaklaşıyorum... Dikkat! Bu tür sorunlardan yakınıyorsanız “sonbahar depresyonu” sizi de etkisi altına almış olabilir!



Arnetta[®]

Sonbahar Depresyonu 2 - 3 Hafta Sürüyor

Uyku ve iştah problemleri, keyifsizlik, artışta olan agresyon, umutsuzluk ve kaygılı ruh ile kendini gösteren sonbahar depresyonu, genellikle 2 - 3 hafta sürüyor. Klinik Psikolog Eysan Türker, "Eğer yakınmalar 2 - 3 haftayı aşıyorsa sonbahar depresyonundan ziyade; depresyon veya majör depresyon ihtimalleri düşünülmelidir. Burada en önemli olan nokta, semptomların ne kadar süredir devam ettiği, şiddetinin nasıl seyrettiğidir. Yaşadığımız şey ne olursa olsun, işlevselliğimizi olumsuz yönde etkileyecek bir husus oluşturuyorsa örneğin her zamanki gibi işimize gidemiyorsak sosyal çevremiz ile temasımız azaldıysa yaptığımız aktivitelerden eskisi gibi keyif almıyorsak profesyonel yardım almamız, süreci daha kolay atlatabilmemizi sağlayacaktır." diyor.

Sonbahar Depresyonuna Karşı 7 Etkili Öneri

Klinik Psikolog Eysan Türker, sonbahar depresyonuna karşı alabileceğiniz önlemleri şöyle sıraladı:

Açık havada düzenli olarak 30 - 45 dakika yürüyüş yapın. Yürüyüş sırasında serotonin ve dopamin gibi kimyasalların düzeyleri değişecek, bu da ruh halinize olumlu etki edecektir.

Sosyal olarak izole oldukça, yalnızlaştıkça depresif ruh durumu daha kalıcı olabiliyor. Bu nedenle sosyal yaşantınız için mümkün olduğunca fırsat yaratın.

Depresyon, olumsuz yeme tutumlarına yol açabildiği için düzenli ve sağlıklı bir beslenme rutini oluşturun. Yeme günlüğü, gün içinde ne yediğinizi takip etmenizi kolaylaştırabilir.

Uyumadan önce meditatif egzersizler yapın, bedeninizi gevşetmeye çalışın, uyku düzeninize dikkat edin. Günde ortalama 7 - 8 saat uyumak hem zihinsel hem de bedensel olarak daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

Çevrenizden yardım isteyin, ruhsal durumunuzla ilgili konuşmak, yakınmalarınızı paylaşmak mutlaka iyi gelecektir.

Kitap okumak, yazı yazmak ve bulmaca çözmek gibi zihinsel aktiviteler ruh halinizi olumlu yönde etkileyecektir.

Güne başlarken esneme hareketleri, yoga gibi bedensel aktivitelerin yanı sıra meditasyon, nefes egzersizi gibi zihinsel olarak rahatlama egzersizleriyle günün geri kalanında kendinizi daha enerjik hissedebilirsiniz.



Bu belirtiler varsa dikkat!

Aşağıda yer alan yakınmalarınız, sonbahar depresyonuna işaret edebiliyor olabilir.

- Uyku problemleri (artış veya azalma)
- İştah sorunları (artış ve azalma)
- Yoğun suçluluk duyguları
- Keyifsizlik
- Artmış bir agresif ruh hali
- Hayattan zevk alamama
- Yorgunluk, bitkinlik



U.S. POLO ASSN.
SINCE 1890





ÇOCUKLARDA İNTERNET BAĞIMLILIĞINA DİKKAT!

Günlük yaşamda hayatımızın bir parçası olan internet kullanımı, özellikle çocukluk çağında gerekli kontrol sağlanmadığında önemli sorunları beraberinde getiriyor. Ailelerin internet kullanımında bilinçli olması ve çocuklarının dijital dünya ile ilişkilerinin sınırlandırılması konusunda, gerektiğinde uzman desteği alması büyük önem taşıyor.

Memorial Diyarbakır Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzman Psikolog Özlem Soysal, internetin doğru kullanımı hakkında bilgi verdi.

Çocukların İnternete Erişimi Ebeveynlerin Kontrolünde Olmalı

Çocukların internet kullanımındaki yetkinlikleri, tablet ve akıllı telefon gibi teknolojik aletlere hakim olması, onların üstün zekalı olduğu yönünde değerlendirilse de bu durum, zekayla doğru orantılı değildir. Çocukları tümüyle internetten alıkoymak veya teknolojik aletleri yasaklamak ya da onları tamamıyla özgür bırakmak yanlış bir tutumdur. En ideal yol, çocukların yaşına, internet içeriğine ve süresine göre bir denetleme mekanizması oluşturmaktır. Bu sayede çocuk hem gelişen dünyaya ayak uyduracak hem de teknoloji bağımlılığına yakalanmayacaktır.

Teknoloji Bağımlılığına Dikkat Edilmeli

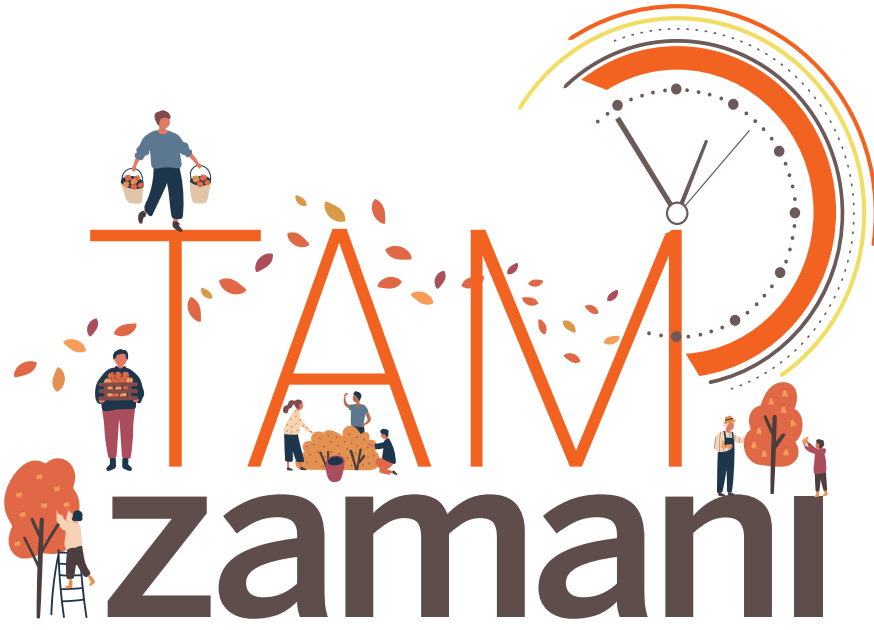
Teknoloji bağımlılığına ve özellikle de yoğun ekran maruziyetine kalan bir çocukta, yaşa göre farklı belirtiler ortaya çıkmaktadır. İnternet ve teknoloji bağımlılığı olan bir çocukta; dil ve konuşma becerilerinde gerileme meydana gelebilir, her seslenildiğinde tepkisiz kalabilir, büyüdükçe dikkat eksikliği, öfke kontrolü sorunu gelişebilir, anne, baba ve çevresiyle ilişkileri olumsuz etkilenebilir, okul hayatında bir takım sorunlar ve başarısızlıklar görülebilir. Ergenlik döneminde ise içe kapanma, sosyal ortamlardan uzak durma ve iletişim güçlüğü de ortaya çıkabilir.

İnternet Kullanımı Ebeveynlerin Kontrolünde Sınırlandırılmalı

İki yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayarla karşılaşması gelişim süreçleri açısından uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılabilir. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde bir saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterli olmaktadır. Ebeveynler, çocuklarının internette geçirdikleri zamanı takip ettikleri kadar içerikleri de takip etmesi, onları anlamaları açısından önemlidir. Çocuklara, kontrolsüz internet kullanımının zararlarını anlatmaya çalışmaktan kaçınılmamalıdır.

Çocuğunuzu internet bağımlılığundan korumak için nelere dikkat etmelisiniz?

1. Çocukları teselli etmek, susturmak veya yemek yedirmek için akıllı telefon / tablet gibi aletleri kullanmayın.
2. Çocuğunuzu tanımaya, yol haritası belirlerken onun neden bağımlı olduğunu anlamaya çalışın.
3. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmeyi deneyin. Hayatta, aile içi ilişkilerde ve sosyal ortamlarda beslenemediği, tamamlayamadığı faktörleri açığa çıkarın.
4. Günlük internet kullanım saatlerini belirleyin.
5. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayın, buna göre bir plan oluşturun.
6. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
7. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor ve sanat dallarına, hobilere yönlendirin.
8. Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın. İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
9. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
10. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
11. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
12. Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engellemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.



Sakinliğin ve huzurun yaşamın her alanında kendini hissettirmeye başladığı sonbahar mevsimine merhaba diyoruz! Doğanın kendini yenileyerek yeni bir döngüye girdiği bu günlerde, mevsimin güzelliklerini ve dinginliğini doyasıya yaşayacağınız Tam Zamanı önerilerimizle karşınızdayız.

DOĞANIN DEĞİŞİMİNİ SEVDİKLERİNİZLE İZLEMENİN...

Sonbahar denilince akla ilk gelen ve görsel şölen etkisi yaratan yapraklar, doğayı adeta bir sanat eserine dönüştürüyor. Sevdiklerinizle birlikte gideceğiniz şehirde bulunan bir park ya da ormanda, doğanın bu muhteşem değişimini izleyebilir, onlarla birlikte yürüyüş yapabilir, doğanın tadını çıkarabilir ve hissettiğiniz bu dinlendirici etkiyi onlarla paylaşarak huzur dolu anılar biriktirebilirsiniz.



GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN NEFES EGZERSİZLERİNE BAŞLAMANIN...

Doğru nefes alımı kandaki oksijen miktarının artmasını sağlayarak, bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor ve vücudumuzun direncini artırıyor. Mevsim değişikliğiyle birlikte hastalıkların arttığı bu günlerde, siz de bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için nefes egzersizleri eğitimlerine katılabilirsiniz. Günde sadece 10 dakikanızı ayırarak yapacağınız nefes egzersizleri ile kendinize yeni bir alışkanlık kazandırabilirsiniz.



SOFRALARINIZA LEZZET KATAÇAK ELMA REÇELİ YAPMANIN...

Şimdi elma toplamanın tam zamanı! Eylül ayıyla birlikte olgunlaşan elmaları sofralarda daha sık görmeye başlıyoruz. Taptaze elmalarla evinizde kolaylıkla hazırlayabileceğiniz elma reçeliyle kahvaltularınız için doğal ve lezzetli bir alternatif hazırlayarak, sofralarınıza doğal bir lezzet katabilirsiniz. Mevsimin en güzel elmalarıyla hazırladığımız reçelinizi ise tatlı tariflerinizde de kullanabilirsiniz.

ELEKTRONİK ATIKLARI GERİ DÖNÜŞTÜRMEYİN...

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte teknolojik ürünleri tüketme hızımızda artıyor. Kullanılmayan telefon, bilgisayar, kulaklık, hoparlör ve kamera gibi teknolojik ürünler atık olarak evlerimizde kalıyor. Siz bu teknolojik atıkları, belediyelerin atık merkezlerine ya da elektronik atık konteynerlerine bırakarak e-atık projelerine destek verebilir, teknolojik atıkların çevreye verdiği zararları önleyebilirsiniz.



BITKİ ÇAYLARIYLA İLGİLİ BİLGİ EDİNMEYİN...

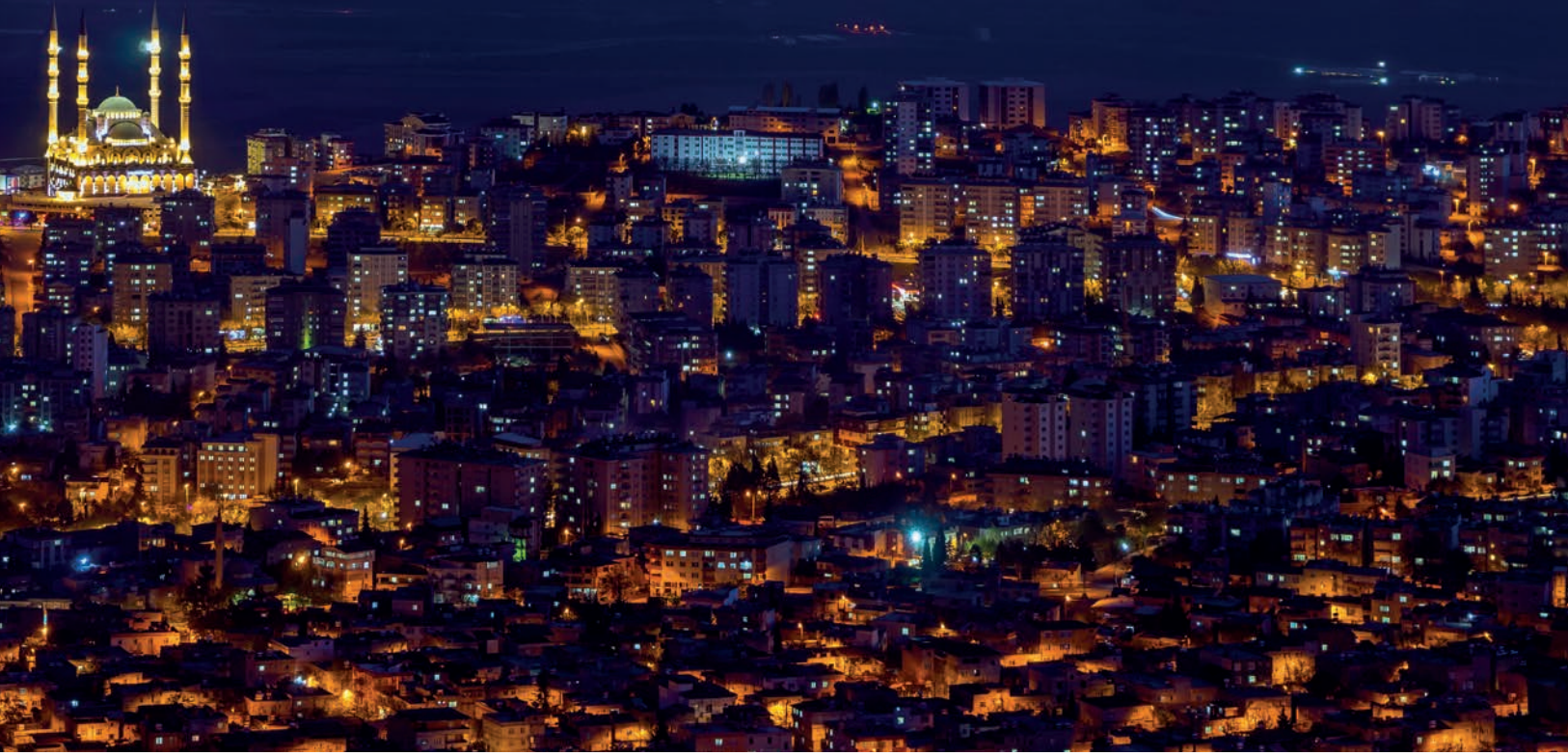
Yazın bitmesiyle birlikte mevsim boyunca tükettiğimiz serin içecekler, yerini sıcak içeceklere bırakıyor ve sahneyi bitki çayları doldurmaya başlıyor. Bitkilerin yapraklarının, meyvelerinin veya çiçeklerinin doğadan toplanıp kurutulmasıyla hazırlanan ve vücudumuz için şifa kaynağı olan bitki çayları hakkında bilgi edinebilir, deneyimlediğiniz yeni tatları sevdiğinizle birlikte keyifli serin sonbahar akşamlarında tüketebilirsiniz.

SAKİN BİR KIYIDA HUZURUN TADINI ÇIKARMANIN...

İster huzurlu bir göl kenarında isterseniz sakin bir deniz kenarında, sonbaharın eşsiz renkleriyle güzelleştirdiği bir gün geçirmeyi arzuluyorsanız bu önerimiz tam size göre! Mevsim getirdiği o sakinlik hissini yaşamak için oltanızı alıp gideceğiniz bir kıyıda ruhunuza terapi gibi gelecek bir gün geçirebilir ya da termosunuzda getirdiğiniz sıcak kahvenizle sonbaharın dinginliğini her yudumda hissedebilirsiniz.



AKDENİZ'İN KÜLTÜR KENTİ: *Kahramanmaraş*



Kurtuluş Savaşı'nda gösterdiği milli mücadeleleriyle "Kahraman" unvanını alan Kahramanmaraş, yüzlerce yıllık tarihiyle sokaklarında gezinen ziyaretçilerini kendine hayran bırakıyor. Antik çağlardan günümüze uzanan tarihinde; Hitit, Asur, Med, Pers, Makedonya, Roma, Selçuklu, Osmanlı ve daha birçok farklı medeniyete ev sahipliği yapan şehir, tarihi güzelliklerinin yanı sıra zengin mutfağıyla da dikkatleri üzerine çekiyor. Akdeniz'in doğusunda yer alan Kahramanmaraş'ın eşsiz rotalarını ve geçmişin izlerini taşıyan sokaklarındaki hikayeleri keşfetmeye hazır mısınız?



ESHAB-İ KEHF KÜLLİYESİ

Antik Çağlardan beri kutsal sayılan ve farklı kültürlerde geçen hikayelere konu olan Eshab - ı Kehf, halk arasında yedi uyurlar olarak bilinen anlatıdan etkilenecek, kayalık bir tepenin yamacındaki mağaranın çevresine kurulmuştur. Kahramanmaraş'ın Afşin ilçesinde yer alan Eshab - ı Kehf Külliyesi, efsanelere konu olan geçmişiyle ziyaretçilerine gizemli bir gezinti sunuyor.



TARİHİ MARAŞ KONAKLARI

Şehrin tarihi izlerini taşıyan Tarihi Maraş Konakları; enikli / kuzulu kapıları, geniş avluları, yüksek duvarları, süslü çeşmeleri, cepheyi hareketlendiren cumbaları, bağdadi duvar örgüleri ve yöreye has karakteristik özellikler taşıyan mimarisiyle sokakları süslüyor. Dedeoğlu Konakları, Kocabaşlar Konağı, Mahmut Arif-i Paşa Konağı, Deli Gönül Konağı ve daha birçok konak, şehrin etkileyici sokaklarında ziyaretçilerini bekliyor.



TAŞ KÖPRÜ - CEYHAN KÖPRÜSÜ

Yaklaşık 500 yıllık tarihi barındıran Taş Köprü, Pınarbaşı'ndan doğan Ceyhan Nehri üzerine kurulduğu için Ceyhan Köprüsü olarak da anılmaktadır. 15. yüzyılda taş malzeme kullanılarak inşa edildiği düşünülen tarihi köprü, 158 metre uzunluğundaki sivri kemerli altı adet gözünüle ihtişamlı bir mimari eser olarak Kahramanmaraş'ın Kılavuzlu Mahallesi sınırlarında yer alıyor.



YEDİ GÜZEL ADAM EDEBİYAT MÜZESİ

Şehrin tarihindeki ilk eğitim kurumu olarak bilinen yapı, günümüzde önde gelen şairlerin ve söz ustası yazarların eserlerini, edebiyat tarihinde gezintiye çıkmak isteyenler için sergiliyor. Tasarımı ile uluslararası düzeyde müze olma özelliğini taşıyan yapının içerisinde, edebiyatımızda iz bırakan isimlerin hayatları; kiosklar, projeksiyon cihazlarıyla seslendirme ve video - filmler ile anlatılıyor.

GERMANICIA ANTİK KENTİ

Dulkadiroğlu ilçesinde yer alan Germanicia Antik Kenti, sahip olduğu taban mozaikleri ile ziyaretçilerinin ilgisini çekiyor. Geç Roma ve Erken Bizans Dönemi'ne ait olduğu düşünülen mozaikler, şehrin siyasi, sosyal, kültürel ve iktisadi durumuna ait izler taşıyor. Bitkisel ve geometrik motifler, günlük hayattan betimlemeler ile çağın mimari yapısını sergileyen özellikleri, tasvirlerdeki desenleri, ikonografi çeşitliliğiyle kendine özgü bir karakter taşıyor.



KAHRAMANMARAŞ ARKEOLOJİ MÜZESİ

Şehrin merkezinde yer alan Kahramanmaraş Arkeoloji Müzesi, kendine has tasarımlarıyla oluşturduğu 7 salonunda, 30 bin eseri ziyaretçileriyle buluşturuyor. Kentin en önemli simgelerinden, Geç Hitit Dönemi'ne ait olan Maraş Aslanı'nın sergilendiği müzede, tarihin sayfalarına aralanan bir yolculuğa çıkarak, bu coğrafyalarda yaşamış kültürleri keşfedebilirsiniz.

NE YENİR?



MARAŞ DONDURMASI

Kahramanmaraş denilince akla ilk gelen lezzetlerden biri olan Maraş dondurması, şehri ziyaret ettiğinizde mutlaka denemeniz gereken tatlardan biri. Ahir dağının yüksek yamaçlarında, Maraş coğrafyasına özgü kekik, keven, sümbül ve çiğdem gibi çiçeklerle beslenen keçilerin sütü ve yabani orkide çiçeklerinin köklerinden elde edilen saleple hazırlanan Maraş dondurması, benzersiz lezzetiyle dencyenlere unutulmaz bir an yaşıyor.



SONBAHARDA VÜCUT DİRENCİNİZİ YÜKSELTİN

Sıcak yaz günlerinden serin havalara geçtiğimiz sonbaharda; soğuk algınlığı, grip, boğaz enfeksiyonu, akut bronşit, alerjik astım, zatürre, sinüzit gibi üst ve alt solunum hastalıklarının isimlerini daha çok duymaya başlıyoruz.

Acıbadem Kozyatağı Hastanesi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Tevfik Rıfki Evrenkaya, soğuk havanın bağışıklık sistemimizi baskıladığını ve enfeksiyonlara karşı direncimizi kırdığını belirterek "Bunun sonucunda çoğumuz mevsim geçişlerinde pek çok mikrobik hastalığa yakalanıyoruz. Özellikle viral enfeksiyonlar kolayca bulaşıyor ve bu durum yaşlılar, küçük çocuklar ile bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde ciddi sorunlar oluşturabiliyor. Sonbaharda artış gösteren hastalıklardan korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemi, kilit rol üstleniyor." diyor.

AQUA.DI.POLO
1987



BE AQUA!
BE AQUA!
BE AQUA!
BE AQUA!



BE YOURSELF!
BE YOURSELF!
BE YOURSELF!

Suyunuz soğuk değil ılık olmalı:

Mukoza, solunum ile sindirim sisteminin iç yüzeyini döşeyen, mukus salgılayan ve zara benzeyen bir yapıdır. Salgıladığı IgA türü antikorlarıyla vücuttaki enfeksiyonlara karşı savaşır. Solunum yollarındaki mukozanın direncini düşüreceği için soğuk su ve meşrubat içmekten kaçınmalısınız. Bu içecekler yerine mukozanın direncini düşürmeyen sıcak ve ılık sıvıları tercih edebilirsiniz.

Sık sık sıvı tüketilmeli:

Solunum yolu mukozasının salgıları, mikroorganizmaların bu alanlara yerleşmelerine engel olan peptit, bir başka deyişle protein yapısında birçok madde salgılıyor. Bu maddelerin solunum yolunda ince bir film tabaka halinde yer almaları, savunma mekanizmalarını güçlendiriyor.

Ancak yetersiz sıvı almak peptit yapıdaki maddelerin kalınlaşmalarına yol açıyor ve bunun sonucunda mukozanın savunma işlevlerini bozuyor. Bu nedenle her gün bol sıvı tüketerek örneğin günde en az 2 litre su içerek bu bölgelerdeki salgıların ince kalmalarını sağlayabilirsiniz.

C vitamini içeren besinler yenilmeli:

C vitamininin en önemli özelliği, bağışıklık sistemini güçlendirmesidir. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için portakal, limon, mandalina, nar, kuşburnu, yeşilbiber, maydanoz, roka, ıspanak ve karnabahar gibi C vitamininden zengin sebze ile meyveleri düzenli olarak tüketebilirsiniz.

Alerjiye dikkat edilmeli:

Alerjiler, ciddi bir sağlık tehdidi olmayan toz ve polen gibi maddelerin bağışıklık sisteminizi meşgul ettiği hastalıklardır. Bağışıklık sisteminizi gerçekten tehdit olmayan durumlarla meşgul etmemek için alerjiniz olan yiyecekleri yemekten kaçınmalısınız.

Balık, yenilmeden önce iyice pişirilmeli:

Erişkin ve çocuklarda gelişen ishallerin önemli bir bölümünün sorumlusu olan norovirüs, 60 santigrat dereceye kadar olan sıcaklıklarda hayatta kalıyor. Özellikle pişirilmemiş deniz ürünleri (sushi gibi), bu virüs için bir konakçı görevi görüyor. Bu nedenle deniz ürünlerinin iyice pişirilmesine özen gösterilmelidir.

BESİN DESTEKLERİ VE VİTAMİNLER

Çayınıza bal koyabilirsiniz:

Çayı, içine bal ekleyerek içmek bağışıklığınızı destekliyor ve enerji veriyor. Günde bir bardak ballı çay içebilirsiniz. Bir tatlı kaşığı bal 15 kcal içeriyor ve diyabet hastasıysanız "gerçek bal" olması koşuluyla bu miktarda bal tüketebilirsiniz.

Bitkisel çaylardan faydalanabilirsiniz:

Bir fincan sıcak rezene otu bağışıklığınıza yardımcı olabiliyor. Ayrıca kuşburnu, kara mürver ve ekinezyanın viral hastalıkları önlemede etkin olduğu ifade ediliyor.

C, D vitamini ve çinko desteği alabilirsiniz:

C ve D vitaminleri ile çinkoyu bağışıklık sisteminizi desteklemek, viral hastalıklardan korunmak için düzenli olarak kullanabilirsiniz.





Ailemizin En COOL Üyesi



wee®
baby

SONBAHARDA KUSURSUZ BİR CİLT

Yaza veda edip sonbaharı karşıladığımız bu günlerde, mevsimin yenilenen ruhunu ve tazeliğini cildinizde hissetmeye hazır mısınız? Günlük rutininizin vazgeçilmezi olacak, doğanın huzur veren enerjisinden ilham alan bakım ürünlerini sizler için derledik. Cildinize ve kendinize iyi bakacağınız bir mevsim geçirmenizi dileriz.



SINOZ

Sinoz 24K Altın Yüz Bakım Serumu, içeriğinde yer alan 24K altın parçacıkları ile cildinizi derinlemesine nemlendirir. Cildinizin daha aydınlık, pürüzsüz ve ışıltılı bir görünüme kavuşmasını destekler. Formülündeki kolajen, cildin elastikiyetini artırarak sıkılaşmasını sağlar. Hyalüronik asit ise ciltteki su tutma özelliğiyle nemi depolayarak sizi daha genç ve canlı bir cilde kavuşturur.

Fiyat: 140 TL

L'OCCITANE

E vitamini ve ölmez otu esansiyel yağı ile zenginleştirilmiş içeriğiyle cildinizi daha aydınlık bir görünüme kavuşturur ve pürüzsüzleştirir. Suyla birleştiğinde köpük kıvamına gelen ürün, makyajınızı ve kötü hava koşullarının cildinizde meydana getirdiği pürüzleri temizler. Kremi yapısıyla yüzünüzde eşsiz bir kadife yumuşaklığı sağlarken cildinizi canlandırır.

Fiyat: 575 TL



L'OREAL PARIS

L'oreal Paris Mucizevi Yağ Cilt Güzelleştirici Günlük Bakım Kremi, içeriğindeki antioksidan özellikleriyle bilinen lavanta ve biberiye yağlarıyla daha ışıltılı, yumuşak ve canlı bir cilt görünümü elde etmenize yardımcı olur. İpeksi dokusu sayesinde yağlı his bırakmadan cildinizi rahatlatır.

Fiyat: 220 TL

ROC

Roc Retinol Kırışıklık Karşıtı Göz Kremi, saf retinol içeriği ve mineral kompleksiyle ciltteki kırışıklıkların ve kaz ayaklarının azalmasına yardımcı olur. Çinko, magnezyum ve bakır minerallerinden oluşan zenginleştirilmiş formülüyle cildin yenilenmesini ve göz altı şişlikleriyle morluklarının azalmasını sağlar. Yağsız ve hafif dokusuyla kolayca uygulanabilir.

Fiyat: 408 TL



L'ORÉAL
PARİS

MUCİZE DEĞİL BİLİM!
NEM İLE DOLGUNLAŞAN SAÇLAR

YENİ

[HYALÜRONİK ASİT]



NIVEA

Microplastik partikül içermeyen yapısıyla Nivea Arındırıcı Organik Pirinç Peeling, içeriğindeki %100 doğal peeling tanecikleri sayesinde cildi fazla yağdan ve ölü deriden arındırır. Aloe vera ve Japonica pirinç tohumlarıyla oluşturulan yapısı sayesinde, cildinizi tahriş etmeden peeling etkisi yaratır. Siyah noktaları ve gözenekleri temizlemesinin yanı sıra cildin yenilenme sürecini hızlandırır.

Fiyat: 80 TL**FRUDIA**

Frudia Avocado Relief Essence Tonik, su yerine yüksek miktarda amino asit (%76) ve avokado özü içermektedir. Stresten yorgun düşmüş cildi besleyerek cildin hafif ve bakımlı görünmesini sağlar, savunma kabiliyetini artırır. Kuru ciltler için nemlendirici özelliği taşıyan panthenol, hassas ciltler için tazeleyici jeju yeşili kompleksi ve madecassoside bileşenleriyle cildinizi tazeler.

Fiyat: 103 TL**GARNIER**

Garnier Micellar Makyaj Temizleme Suyu, cilde miknatıs gibi yapışan micel tanecikleriyle ovalamaya gerek kalmadan cildinizi hızlı ve nazik bir şekilde temizler. Makyajınızı temizlerken cildi kir ve kalıntılardan arındırır. Hyalüronik asit içeren formülü sayesinde yüksek miktardaki nem cildinizi dolgunlaştırır. Cildinize canlı ve pürüzsüz bir görünüm kazandırır.

Fiyat: 35 TL**YVES ROCHER**

Yves Rocher'nin yeni serisi gözenek sıkılaştırıcı ve kusur giderici nemlendirici jel krem, bitkisel içeriğiyle yağlı ciltlerin ihtiyaç duyduğu nemi karşılar. Boreal çay tozu içeriğiyle hafif ve yağsız dokudaki jel krem, ciltteki sebum üretimini dengeleyerek gözenekleri sıkılaştırır. İpeksi yapısıyla gün boyu parlamayı önler, cildinizin sağlıklı, pürüzsüz ve mat bir görünüme ulaşmasını destekler.

Fiyat: 225 TL

24 SAAT BEKLEMİŞ LEKELERİ BİLE SUDAN GEÇİRMEYEN ÇIKARAN YENİ QUANTUM ULTIMATE

Her yıkamada 57 litre suyu doğaya bağışlamanızı sağlar!

FINISH'İN
EN
GÜÇLÜSÜ



SEVİMLİ VE GİZEMLİ DOSTUMUZ KEDİLER!

İnsanlığın geçmiş tarihine baktığımızda uzun süredir bizimle birlikte olan kediler, sevimli halleriyle hayatımıza neşe katıyor. Anatomik olarak güçlü ve esnek bedenleri, hızlı refleksleri, keskin pençeleri ve dişleriyle kökeni en az 9 bin 500 yıl öncesine dayanan evcil kedilerin, 70'ten fazla ırkı olduğu tahmin ediliyor. Sahip oldukları eşsiz özellikleriyle evcil hayvan dostlarımızın bakımı hakkındaki püf noktaları, sizler için derledik. Keyifli okumalar dileriz.

♥ Sokakta yaşayan bir kedi yılda 2 kez tüy değiştirirken evde yaşayan kedilerde bu durum daha sık görülmektedir. Bu nedenle doğru mama kullanımına ve aşılarını zamanında yaptırmaya özen gösterin. Kedinizin tüylerini düzenli olarak fırçalayın.

♥ Yavru kediler annesinden erken yaşta ayrıldığı için göz temizliğini kendileri yapamayabilir. Bu nedenle veteriner hekim tarafından önerilen ilaçlarla yavru kedinizin göz temizliğini yapmayı ihmal etmeyin.

♥ Dünyanın onların da evi olduğu bilinciyle ♥
4 Ekim Dünya Hayvanları Koruma Günü'nü kutluyoruz.

EVDE KEDİ BAKIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

♥ Kediniz hangi yaşta olursa olsun, onu evinize getirdiğiniz ilk gün önce evi tanıtmasına ve keşfetmesine izin verin. Sadece mama kabının ve kum kabının yerini göstererek sınırlarını belirlemesine izin verin.

♥ Kedinizin beslenmesinde, yaşına uygun olarak üretilen mamaları tercih etmeye özen gösterin. Yavru kediler için gelişimlerini destekleyecek vitamin ve mineral bakımından zengin mamalar, yetişkin kediler için ise daha önce kullanmaya alışık oldukları mamaları kullanın.

♥ Kediler, içgüdüsel olarak tuvalet eğitimi olan canlılardır. Eğer kediniz yetişkinse kum kabını görmeleri yeterlidir. Annesiyle uzun vakit geçirmemiş yavru kediniz varsa kedinizi kumun yanına götürerek kumu biraz karıştırmamız ve kumla baş başa bırakmamız öğrenmesini sağlayacaktır.

♥ Pencerelerin ve kapıların kapalı tutulması, elektrik kablolarının, üzerine devrilebilecek büyük eşyaların, yediklerinde sağlıkları için zararlı olabilecek çiçeklerin ortadan kaldırılması gibi tedbirler alın.

♥ Anne kedi sütü dışındaki tüm sütler, yavru kedilerde ölümlü sonuçlanabilecek ishale neden olabileceği için yavru kedilere asla süt vermeyin.





KEDİN EVDE BEKLIYO!



LEZİZ BİR MAMA VE KUCAKLAMA İÇİN.

bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz @ /bakalimbiz

▶ EVRENİN EN DERİN TARİHİ GÖRÜNTÜSÜ



Geçtiğimiz aylarda uzay çalışmalarında heyecan verici bir gelişme yaşanarak, evrenin şimdiye kadar kaydedilmiş en derin görüntüsü yayımlandı. NASA'nın uzay teleskobu James Webb'in Dünya'nın yaklaşık 1,5 milyon kilometre uzağında kaydettiği ilk renkli fotoğraf ise uzay bilimi adına bir ilk oldu. Şimdiye kadar yörüngeye yerleştirilmiş en güçlü gözlemevi olan James Webb Uzay Teleskobu, 13 milyar yıldan fazla geriye bakarak, şimdiye kadar çekilmiş erken evrenin en derin ve en keskin kızılötesi görüntüsünü elde etti. Çekilen fotoğraflardan en dikkat çekici olan kare ise sönmekte olan bir yıldızın patlama anına ait. Dünya basınında da tarihi an olarak nitelendirilen bu olay, evrenin oluşumu ve başka yaşanabilir gezegenlerin keşfi için büyük önem taşıyor.

▶ DÜNYANIN EN BÜYÜK BAKTERİSİ KEŞFEDİLDİ



Bilim insanları, yayımladıkları yeni araştırmayla birlikte dünyanın en büyük bakterisinin keşfini duyurdu. Bakterinin yaklaşık bir santimetre boyunda olduğu, üstelik iki santimetreye kadar uzayabildiği belirtildi. Thiomargarita Magnifica adlı bir bakteri, Fransız Karayipleri'nde su altına gömülü ve çürümekte olan mangrov ağacı yaprakları üzerinde bulundu. Bakterilerin geneli ortalama 2 mikrometrelik hücre uzunluğuna sahipken Magnifica'nın hücre uzunluğu yaklaşık 9 bin mikrometre, yani 1 santimetreye yakın. İnsan kirpiği uzunluğuna sahip, çıplak gözle dahi görülen Magnifica, bilim insanlarına göre ilk tespit edildiğinde en uzun halinde bile değildi. Bilim insanlarına göre bakterinin, iki santimetre boya kadar uzayabildiği de tespit edildi.

▶ ORGAN NAKLİNDE YENİ REKOR



İsviçreli bilim insanları tarafından organ naklinde yeni bir rekora imza atıldı. Perfüzyon makinesi şeklinde adlandırılan özel bir cihaz kullanan bilim insanları, bir donörün (bağışçı) karaciğerini bozulmadan üç gün boyunca sıcak tutmayı başararak elde edilen bulgulara, Nature Biotechnology bülteninde yer verdi. Daha önce kullanılan buz yerine organ korumada normotermik makine perfüzyonu (normotermik, normal vücut sıcaklığı demek) adı verilen bir yöntem kullanılarak karaciğere oksijen ve besin sağlandı. Bilim insanları, 3 gün boyunca makinede kalabilen karaciğerin yanı sıra diğer organların da 10 güne kadar saklanma potansiyeli bulunduğunu ileri sürüyor.



VANISH GOLD KRİSTAL BEYAZ'LA

UZUN SÜRELİ BEYAZLIK



MUKEMMEL LEKE
ÇIKARMA
DAHA BEYAZ
BEYAZLAR*

50. YIKAMADA BİLE

Kosla
Vanish
Oxi Action

KRİSTAL BEYAZ

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

MORFOLOJİ: Bitki ve hayvanların sınıflandırılmasında ve pek çok hastalığın tanımlanmasında önemli bir yöntem olan morfoloji, canlıların dış görünüşlerini inceleyen bilim dalıdır. Anatomi ile yakından ilişkilidir ancak morfolojinin kapsamı daha geniştir.

TETRİS ETKİSİ: Adını bir bilgisayar oyunundan alan Tetris Sendromu veya Tetris Etkisi, insanların bir aktiviteye normalin üzerinde bir zaman ayırması sonucunda, bu aktivitenin düşüncelerini, zihinsel imgelerini ve hayallerini etkilemesi durumudur.

NEBULA: Astronomi bilimine ait bir terimdir. Nebula ya da diğer adıyla bulutsu, uzayda bulunan ve geniş alanlara yayılan kozmik toz, hidrojen, helyum ve diğer iyonize gazlardan oluşan bulutsu yapıdır.

HUKUK SÖZLÜĞÜ

İLMÜHABER: Bir kişinin oturduğu yeri, medeni durumunu vb. bilgileri gösteren resmi belgedir. Aynı zamanda bir şeyin teslim alındığını gösteren belge, alındı kağıdına verilen isimdir.

TAHKİM: Taraflar arasında çıkan uyuşmazlık durumunda, devletin resmi yargı organları yerine, tarafların kendileri tarafından belirlenen hakemlerce çözümlendiği bir uyuşmazlık çözüm yöntemidir.

KANUNİ ŞUF'A HAKKI: Kanundan (müşterek mülkiyet hakkından) doğan ve hissedarlık (paydaşlık) devam ettiği müddetçe varlığını koruyan, hak konusu olan şeyin bir üçüncü kişiye satılması halinde, hak sahibine o şeyi öncelikle satın alma yetkisi veren haktır.

KÜLTÜR SANAT SÖZLÜĞÜ

ALEGORİ: Bir görüntü, bir yaşantı veya bir davranışın daha iyi kavranmasını sağlamak için göz önünde canlandırılıp dile getirilmesine verilen isimdir.

RAPSODİ: Belirli bir kalıp ve biçime bağlı olmayan, genellikle doğaçlama veya kullanılan müzik aletinin bir özelliğinden yararlanarak oluşturulan ve halk temalarına dayanan çalgı müziğidir.

SAGU: Ölen bir kimsenin gençliğini, güzelliğini, iyiliklerini, değerlerini, arkada bıraktıklarının acılarını, büyük felaketlerin acılı etkilerini dile getiren söz veya okunan ezgi, yazılan yazıdır.

EKONOMİ SÖZLÜĞÜ

BROKER: Alım ve satım işlemlerine belirli bir komisyon karşılığı aracılık eden, işlemleri kendi adına ancak taraf olduğu kişi veya kurumlar hesabına yapan işlemciler verilen isimdir.

KONSOLİDASYON: Bir borcun borçlusu tarafından ödenmeyip, zorunlu veya gönüllü olarak vade, faiz, tür ve benzeri yönlerden yeniden yapılandırılmasını ifade eder.

REESKONT: İskonto edilmiş, diğer bir deyişle bir bedel karşılığı el değiştirmiş olan kıymetlerin, yeniden bir bedel karşılığı el değiştirmesini ifade eder.



U.S. POLO ASSN.
SINCE 1890





SİNEMA

CINETIME
Sinemanın Seyir Defteri

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

VIZYONDAKİLER

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CINETIME CINETIME CINETIME

CENNETE BİLET

Vizyon Tarihi:
16 Eylül 2022

George Clooney ve Julia Roberts, tatile gittiği Bali'de, kariyerinden vazgeçerek ani bir kararla evlenmek isteyen kızlarına engel olmak için bir araya gelen boşanmış bir çiftin hayat veriyor. Hayattaki ikinci şansların tatlı sürprizlere yol açabileceğini işleyen romantik komedi türündeki filmde ünlü yıldızlara; Kaitlyn Dever, Billie Lourd ve Maxime Bouttier eşlik ediyor. Filmin yönetmenliğini ise Ol Parker üstleniyor.

Yönetmen: Ol Parker

Oyuncular: Julia Roberts, George Clooney, Kaitlyn Dever, Billie Lourd, Maxime Bouttier

Yapımcı: Universal Pictures

Tür: Romantik Komedi



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

En güncel filmlerin biletleri ve seans bilgileri için

cinetime.com.tr

[f cinetimesinemalari](#) [@ cinetimesinema](#)

[♥ cinetime_sinema](#) [▶ Cinetime](#)



Canavar

Vizyon Tarihi: 3 Eylül 2022

Dr. Nate Samuels yakın zamanda karısını kaybetmesinin ardından yaşadığı acının üstesinden gelebilmek için karısıyla tanıştığı Güney Afrika'ya gitmeye karar veriyor. İki genç kızıyla birlikte gittikleri bu yolculukta, kaçak avcılarının elinden kurtulan aslan ile karşı karşıya kaldıkları hayatta kalma mücadelesi, beyaz perdeye yansıtılıyor. Yönetmen koltuğunda Baltasar Kormakur'un yer aldığı gerilim türündeki filmin oyuncu kadrosunda; Idris Elba, Sharlto Copley, Leah Jeffries, Iyana Halley yer alıyor.



Üç Bin Yıllık Bekleyiş

Vizyon Tarihi: 16 Eylül 2022

İngiliz yazar A. S. Byatt'ın Bülbülün Gözündeki Cin adlı kısa öyküsünden uyarlanan film, bir kavanoza hapsedilmiş bir cin ile yolları kesişen Alithea'nın hikayesini anlatıyor. Alithea ile birbirlerine beklenmedik duygular geliştiren bu ikilinin serüveni hem fantastik hem romantik hem de dram türünde izleyenlerin karşısına çıkıyor. Filmin yönetmen koltuğunda Mad Max: Fury Road filminden tanıdığımız George Miller otururken oyuncu kadrosunu ise Idris Elba, Ece Yüksel gibi isimler oluşturuyor.



Avatar

Vizyon Tarihi: 23 Eylül 2022

Vizyona girdiği 2009 yılından bu yana tüm zamanların en başarılı macera filmi olarak seçilen Avatar, 4K HDR (Yüksek Dinamik Aralık) olarak beyaz perdeye geri dönüyor. Aralık ayında vizyona girecek olan devam filminden önce ikinci kez vizyona giren Avatar, yaklaşık 2 milyar 847 milyon 397 bin dolar hasılatla hala tüm zamanların en çok gişe yapan filmi unvanını taşıyor. Yönetmen de dahil dokuz dalda Akademi Ödülü'ne aday gösterilen film, En İyi Sinematografi, En İyi Yapım Tasarımı ve En İyi Görsel Etki dallarında üç Oscar ödülünün de sahibi olarak yer alıyor. James Cameron tarafından yazılan ve yönetilen filmin kadrosunda ise Sam Worthington, Zoe Saldana, Stephen Lang, Michelle Rodriguez ve Sigourney Weaver gibi isimler bulunuyor.



Her Şey Dahil

Vizyon Tarihi: 23 Eylül 2022

Üç kardeşin dedelerinden miras kalan koyu, para kazanmak için tatil köyüne çevirmek istemesi, komedi türündeki filmde seyirciye aktarılıyor. Çekimlerinin Datça'da yapıldığı ve yönetmen koltuğunda Hakan Eser'in oturduğu komedi türündeki Her Şey Dahil'in oyuncu kadrosunda; Gonca Vuslateri, Gürgen Öz, Hakan Bilgin, Tuncay Beyazıt, Aslı Bankoğlu gibi isimler yer alıyor.



Black Adam
Vizyon Tarihi:
21 Ekim 2022

Black Adam, tanrıların güçleriyle bahşedildikten yaklaşık 5 bin yıl sonra, dünyadaki mezarından kurtulur ve benzersiz adalet biçimini modern dünyaya salmaya hazırdır. Shazam filminin spin-offu niteliğindeki filmde, süper kahraman Black Adam'a odaklanılıyor. Dwayne Johnson'ın Black Adam'ı canlandığı filmin yönetmen koltuğunda Jaume Collet-Serra oturuyor.



Kim Bu Aile? **Vizyon Tarihi: 7 Ekim 2022**

Film, kariyerinin en önemli operasyonunda başarısız olunca açığa alınan ve kendisini bu duruma düşüren çeteyi gizlice takip edebilmek için devraldığı tavuk restoranında istemeden çok başarılı olan Başkomiser Adem Haberdar ile operasyonda ona destek veren ailesinin eğlenceli ve bir o kadar da hareketli hikayesini anlatıyor. Küçük Esnaf, Yol Arkadaşım ve Bayi Toplantısı gibi yapımlara imza atan Bedran Güzel'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmin oyuncu kadrosunda; Cengiz Bozkurt, Nurgül Yeşilçay, Onur Buldu, Ferit Aktuğ ve Beste Kökdemir gibi isimler boy gösteriyor.



Bandırma
Füze Kulübü
Vizyon Tarihi:
21 Ekim 2022

Özel kurulan film platosunun yanında, çekimlerinin bir kısmının Bursa'nın Mudanya ilçesinde yapıldığı Bandırma Füze Kulübü, karşılaştıkları tüm engellere rağmen NASA'da gökyüzüne füze göndermeyi başaran Bandırmalı lise öğrencilerinin yaşamış gerçek hikayesini konu ediyor. 1960'lı yıllara giden filmin başrollerini ise Alina Boz, Deniz Can Aktaş, Erkan Kolçak Köstendil, Atay Yıldız ve Aslı Bekiroğlu paylaşıyorken filmin yönetmeni ise Ömer Faruk Sorak.



Yıldızlara Bak
Vizyon Tarihi:
28 Ekim 2022

Selim, hamile olan eşini doğum sırasında kaybeder. Büyük bir acı yaşayan Selim, eşinin ölümünden bebeğini sorumlu tutar ve onu terk eder. Yıllarca yas tutan Selim, kaybettiği eşinin dokuzuncu ölüm yıl dönümünü kızının doğum gününde anarken kızıyla geçireceği vaktin azaldığından bihaberdir. Oyuncu Arda Kural'ın uzun bir aradan sonra yeniden setlere döndüğü Yıldızlara Bak filminin kadrosunda; Altan Erkekli, Güven Hokna, Tarık Papuçcuoğlu gibi isimler yer alıyor.

HOLLYWOOD'UN ZİRVESİNDE BİR İSİM

George Clooney

George Timothy Clooney, 6 Mayıs 1961'de ABD'nin Kentucky eyaletinde, eski bir güzellik kraliçesi anne ile bir televizyon muhabiri babanın çocuğu olarak dünyaya gelmiştir.

Gençlik yıllarında Cincinnati Reds takımında beyzbol oyuncusu olmayı deneyen Clooney, gazetecilik alanında yarım kalan üniversite eğitiminin ardından, uzun metrajlı bir filmdeki küçük rolüyle oyunculuğa ilk adımını atmıştır. Daha sonra Kaliforniya'da 5 yıl oyunculuk eğitimi almıştır.

1985 yılından 1992 yılına dek çeşitli dizilerde rol almaya devam eden ünlü aktör, 1994 ile 1999 yılları arasında yayınlanan TV dizisi ER'deki Dr. Doug Ross rolüyle geniş bir ün kazanarak, Primetime Emmy Ödülü'ne aday gösterilmiştir. 1996 yılında Quentin Tarantino ile birlikte oynadığı From Dusk to Dawn filmindeki rolüyle büyük beğeni toplamış; 1997 yılında gişe rekorları kıran Batman ve Robin filminde maskenin altındaki isim olmuştur.

Out of Sight filminde Jeniffer Lopez ile beyaz perdede olmaya devam eden Clooney, 1999 yılında Terrence Malick'in savaş draması The Thin Red Line'da rol almıştır. Aynı yıl Basra Körfezi Savaşı'nı anlatan Three Kings filminde oynamış; ertesi sene Perfect Storm filminde Mark Wahlberg ile başrolü paylaşmıştır. Yer aldığı yapımlardaki performanslarla büyük beğeni toplayan yakışıklı aktöre, 2000 yılındaki O Brother, Where Art Thou? filmindeki dolandırıcı rolü, Altın Küre Ödüllerinde En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü getirmiştir.

2001'de gösterime giren Ocean's üçlemesinin ilki olan Ocean's Eleven ile artık iyice yıldızı parlayan George Clooney; Brad Pitt, Matt Damon ve Julia Roberts gibi yıldızları barındıran soygun komedisi, gişede büyük bir başarıya imza atmış ve seri, Ocean's Twelve - Ocean's Thirteen ile devam etmiştir.

2002'de Confessions of a Dangerous Mind filminin yönetmen koltuğuna oturmuş; 2005'te Good Night and Good Luck filminin yönetmenliğini, yapımcılığını ve başrolünü üstlenmiştir. Bu filmle En İyi Yönetmen ve En İyi Orijinal Senaryo dallarında Oscar'a aday gösterilmiş; aynı sene Syriana filmindeki performansı ile En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu alanında Akademi Ödülü'nü kazanmıştır.

The Descendants filmiyle de bir kez daha Altın Küre Ödülü kazanan ünlü aktör, En İyi Erkek Oyuncu dalında BAFTA'ya ve Oscar'a aday gösterilmiştir. Yapımcılığını üstlendiği Argo filmi Oscar'a 7 dalda aday gösterilmiş; film, 3 dalda ödülün sahibi olarak 2013 yılına damga vuran isimlerden biri olmuştur.

Yakın dönemde ses getiren filmlerden uzay gerilim filmi Gravity ve yönetmenliğini üstlendiği The Midnight Sky yapımlarının yanı sıra Hollywood'un zirvesine adını altın harflerle yazdıran George Clooney şimdi de Ticket to Paradise ile yeniden sinemalarda!



AJANDA



TEKNEDE MEHTAP TURU

Güzel İstanbul'un koynunda nefesleri kesen manzarası, mitlere konu olan hikayeleri ve zamanı unutturan nostaljisi ile Haliç ve Boğaziçi'nde unutulmaz bir tekne turuna ne dersiniz? Harika bir manzara ile yaşanmışlıkları, efsanelerle sonsuz maviliği, tarih ile şehrin yeşilini, eşi bulunmaz bir derinlik ve kapsamda birleştiren tekne turu, 11 Eylül tarihinde gerçekleşecek. Boğaziçi uzmanı ve Tarihçi Doç. Dr. Salim Aydın rehberliğinde, İstanbul'u denizden selamlayacağınız masmavi bir öykü sizi bekliyor.



KAAN SEKBAN SAÇMALAR

Genç komedyen Kaan Sekban, 26 Eylül İzmir Kültürpark Açık Hava Tiyatrosu'nda ve 29 Eylül'de İstanbul Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda sevenleriyle buluşacak. 10 yıl boyunca kurumsal hayatta bir plaza insanı olarak çalıştıktan sonra yurt dışında oyunculuk eğitimi alıp beyaz yakalı hayata veda eden ve kısa sürede çok satanlar listesine giren Tebrikler Kovuldunuz kitabının yazarı Kaan Sekban, kendi odasından yaptığı talk show'ları bir adım öteye taşıyarak seyirci karşısına çıkıyor.



MSA ALMAN PASTALARI

Mutfak Sanatları Akademisi'nde (MSA) bu ay Almanya'nın geleneksel tatlıları hazırlanıyor. 19 - 20 Eylül 2022 tarihlerinde iki gün boyunca sürecektir pasta yapım atölyesinde; Almanya'ya özgü tatlıları hazırlama tekniklerini, iç dolguları ve soslarının detayları öğretiler. Kapsamlı bir şekilde sürecektir eğitimde Almanya ve Avusturya'nın ortak mirasına ait tüm detaylara hakim olacaksınız.

SERMET ERKİN: ÇOCUKLAR İÇİN İNTERAKTİF İLLÜZYON GÖSTERİSİ

ENKA Sanat, çocuklara yönelik etkinliklerine bir yenisini ekliyor; yaklaşık yarım asırdır sahnelerde binlerce gösteri sunan, illüzyon sanatının Türkiye'deki en ünlü ustalarından Sermet Erkin'i çocuklarla aynı sahnede buluşturuyor. 1 Eylül 2022 Enka Eşref Denizhan Açık Hava Tiyatrosu'nda interaktif olarak gerçekleştirecek gösteride çocuklar, ilk andan itibaren unutulmayacak anlar yaşayacak.



KENAN DOĞULU

Kenan Doğulu, 1 Ekim Gaziantep Üniversitesi Maveria Açık Hava Sahnesi'nde, 5 Ekim İstanbul Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda ve 7 Ekim Bursa Açık Hava Tiyatrosu'nda sevenleriyle buluşacak. En sevilen ve hiç eskimeyen şarkılarını, 3 ayrı ilde canlı performansı ile seslendirecek olan Kenan Doğulu, doyum olmayan bir müzik ziyafeti sunacak.

AN EPIC SYMPHONY - LEVENT YÜKSEL

Events Across Turkey'in bir kült haline gelen uluslararası ödüllü projesi An Epic Symphony, 26 Ekim 2022'de ülkemizin en önemli seslerinden Levent Yüksel'i, Night Flight Symphony Orkestrası eşliğinde ilk kez ağırlayacak. İstanbul Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda gerçekleştirilecek olan etkinlikte Levent Yüksel, en sevilen şarkılarını müzikseverler için eşsiz bir türde yorumlayacak.



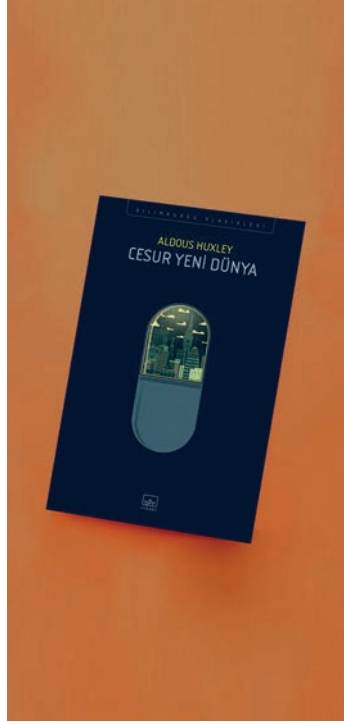
UFKUNUZU GENİŞLETECEK KİTAPLAR

Okunan her bir satır, her bir kitap yeni hayallere ve dünyalara açılan kapıların anahtarıdır. Kimi zaman sizi bambaşka bir maceradan gizemli bir hikâyeye sürükler kimi zaman da yepyeni bilgilerle ufkunuzu genişleterek size yol gösterir. Okuduğunuzda sizi derinlemesine düşünmeye sevk edecek kitap önerilerimizle yeni bir yolculuğa çıkmanızı diliyoruz.

CESUR YENİ DÜNYA

Aldous Huxley

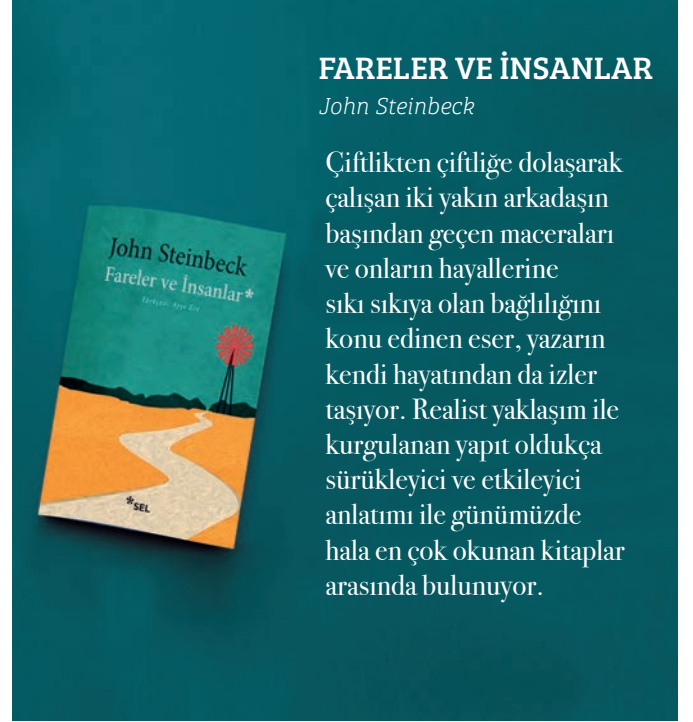
Distopya edebiyatının dünyadaki en güçlü örnekleri arasında yer alan eser, okurlara 30'lu yılların karamsar atmosferini güçlü bir şekilde hissettiriyor. Savaşın ve gelişen teknolojinin insanlık üzerinde yarattığı etkiye dikkat çeken yazar, Cesur Yeni Dünya'da eleştirel bakış açısını hayal gücü ve kara mizah ile harmanlıyor. Böylece yazar, eserinde geleceğin modern toplumuna ağır bir insanlık dersi veriyor.



FARELER VE İNSANLAR

John Steinbeck

Çiftlikten çiftliğe dolaşarak çalışan iki yakın arkadaşın başından geçen maceraları ve onların hayallerine sıkı sıkıya olan bağlılığını konu edinen eser, yazarın kendi hayatından da izler taşıyor. Realist yaklaşım ile kurgulanan yapıt oldukça sürükleyici ve etkileyici anlatımı ile günümüzde hala en çok okunan kitaplar arasında bulunuyor.



KUYUCAKLI YUSUF

Sabahattin Ali

Türk edebiyatında yazılan ilk kasaba romanı olma özelliğini taşıyan Kuyucaklı Yusuf, yazarın aynı zamanda ilk eseridir. Memur bir ailenin yanında küçük bir kasabada yetiştirilmiş kaya gibi sert görünüşlü ama içerisinde fırtınalar kopan Yusuf'u merkezine alan eser, Türk edebiyatında yabancılaşmanın, tutunamamanın ve nihilizmin bir roman karakteri üzerinden anlatılışının en güzel örnekleri arasında yer alıyor.



MOBY DICK

Herman Melville

Yazarın balina avcılığı üzerine kurduğu hikaye ile başlayan roman, sıradan bir denizcilik hikayesinden ziyade içerisinde derin anlamlar barındıran bir esere dönüşüyor. Geçmişe takılıp kalmanın bugünü ziyan edeceği vurgusu ile kurgulanan kitaptaki ana karakterin, denize duyduğu tutkunun yanı sıra arkadaşlık, özlem ve intikam gibi duyguları da işleyerek, hayata dair büyük dersler veriyor.



SAVAŞ VE BARIŞ

Lev Nikolayeviç Tolstoy

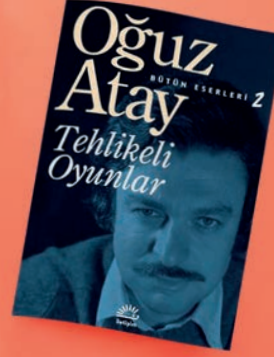
Dünyanın en iyi romanlarından biri olarak kabul edilen bu muazzam eser, savaşların getirdiği kaosu, mantıksızlığı, insan vicdanı ile etiğe aykırılığı; muktedirlerin, büyük zaferler vadedenlerin sözlerindeki ve çabalarındaki beyhudeliği gözler önüne seriyor. Kitap, büyük bir karakter zenginliği içinde savaşların sonucu olan insanlık durumlarına derinlikli bir bakış sunuyor.



TEHLİKELİ OYUNLAR

Oğuz Atay

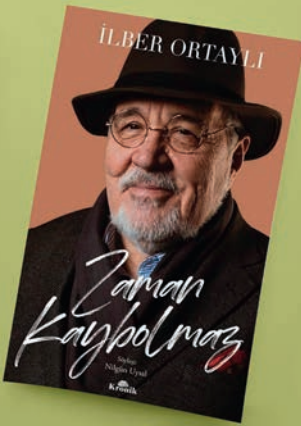
Postmodernist roman akımının ülkemizdeki öncüsü ismi olan Oğuz Atay'ın Tutunamayanlar'dan sonra ikinci eseri olarak kaleme aldığı Tehlikeli Oyunlar, bireyin toplum ve kendisi ile olan sorunlarına dikkat çekiyor. Başkahramanın kişiliği bakımından Tutunamayanlar ile aynı düzlemde ilerleyen roman, bu yönüyle Atay'ın "anlaşılama" kaygısını yeniden ve güçlü bir şekilde vurguluyor.



ZAMAN KAYBOLMAZ

İlber Ortaylı

Yaşam tecrübesini paylaşmayı seven, zamanı koklayan ve her yaşında kendisine ayrı ödevler çıkaran, İlber Ortaylı, ömrünü güzel bir biçimde yaşamak isteyenlere dair bu eseriyle de rehber olmaya devam ediyor. Yazarın tecrübeler kitabı olarak da değerlendirilebileceği Zaman Kaybolmaz, her bir sayfasında yaşama dair farklı pencerelerden bakma imkanı sunuyor.



SON ADA

Zülfü Livaneli

Türk edebiyatının sevilen yazarlarından Zülfü Livaneli, alegorik türde kaleme aldığı bu kitabında, toplumsal sorunlara gerçekçi yaklaşımını fantastik bir anlatımla sunuyor. İnsanlığın otoriteyle karşı karşıya gelişini, ütopyik bir kurgu ile anlatan yazar, bu benzersiz yaratıcı romanda okurlarını dünya üzerinden yeniden düşünmeye davet ediyor.



İZBIRAKANLAR...

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

Türkiye Cumhuriyeti'nin yetiştirdiği çınarlardan Muazzez İlmiye Çığ, 20 Haziran 1914 yılında Bursa'da dünyaya gelmiştir. Aslen ailesi Kırım göçmenlerinden olup, babası Kırım'dan Amasya Merzifon'a annesi ise Kırım'dan Bursa'ya gelmiştir. İzmir'in işgalinden sonra 1919 yılında, ailesiyle birlikte daha güvenli bir yer olan Çorum'a yerleşmiş ve ilkokul eğitimine burada başlamıştır. Babasının öğretmen olması sebebiyle birçok farklı şehirde yaşayan Muazzez İlmiye Çığ, Çorum'da başladığı ilkokul eğitimine Bursa'da özel bir okul olan Bizim Mektep'te devam etmiştir. Burada Fransızca ve keman dersleri almıştır. Daha sonra 1926 yılında Bursa Kız Muallim Mektebi'ne (Bursa Kız Öğretmen Okulu) giderek, 1931 yılında buradan mezun olmuştur. Babası gibi öğretmen olan Muazzez İlmiye Çığ, ilk olarak Eskişehir'e tayin olmuş ve burada 4 buçuk yıl boyunca öğretmenlik mesleğini icra etmiştir.

Mustafa Kemal Atatürk'ün isteğiyle 1935 yılında kurulan Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi Hititoloji Bölümü'ne kayıt yaptırmıştır. Burada, Almanya'daki Nazi yönetiminden uzaklaşmak için gelen Prof. Dr. Hans Gustav Guterbock'tan Hitit dili ve kültürü dersleri almıştır. Aynı zamanda Prof. Dr. Benno Landsberger'den, Sümer ve Akad dilleri dersleri alarak 1940 yılında, Ankara Üniversitesi'nden mezun olmuştur.

Üniversiteden mezun olmasının ardından İstanbul Eski Şark Eserleri Müzesi'ne, belgeler arşivi uzmanı olarak atanmış ve 31 yıl boyunca burada çalışmıştır. Müzede çalışmaya başladığı süreçte, çalışma arkadaşlarıyla birlikte dünya için çok büyük önem taşıyan bir işe imza atarak; Sümer, Akad ve Hitit dillerinde yazılan on binlerce tableti temizlemiş, katalog haline getirmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında birçok etkinlikte görev alan Muazzez İlmiye Çığ, 1972 yılında emekli olmuştur. Emekli olduktan sonra Philadelphia Üniversitesi Müzesi Tabletler Bölümü Başkanı Prof. Kramer ile yaptığı çalışmalarla Sümer edebiyatına yeni konular kazandırmış, eksik olan bölümleri tamamlamıştır.

Sümer ve Hitit kültürlerine dair önemli araştırmalar ve çalışmalar yapan Sümerolog Muazzez İlmiye Çığ, yazdığı 13 kitap ve birçok bilimsel makale ile cumhuriyet tarihimizde iz bırakan önemli isimlerden biri olmuştur.



MUAZZEZ İLMİYE ÇIĞ



NÜZHET GÖKDOĞAN



Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kadın gök bilimcisi ve ilk kadın dekanı unvanını taşıyan Nüzhet Gökdoğan, 1910 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Babası Atatürk'ün silah arkadaşlarından olan Tümgeneral Mehmet Zihni Toydemir, annesi Nebiye Hanım'dır. İlkokul eğitimini Bezm-i Alem ve Şişli Terakki Lisesi'nde, ortaokulu ise 1928 yılında yatılı olarak okuduğu Erenköy Kız Lisesi Fen Şubesi'nde tamamlamıştır. Buradan mezun olduktan sonra matematik – fizik lisansını yapmak üzere Fransa'da bulunan Lyon Kız Lisesi'nde devlet bursu kazanmıştır. Bir süre Lyon Kız Lisesi'nde eğitim görerek Fransızca öğrendikten sonra Lyon Erkek Lisesi'ne geçiş yapmış ve matematik ağırlıklı bir öğrenim görmüştür. Matematik lisansını 1932'de Lyon Üniversitesi'nde tamamlamış ardından 1933 yılında Paris Üniversitesi'nde fizik öğrenimi görerek Paris Gözlemevi'nde staj yapmıştır.

Üniversite eğitiminden sonra yurda geri dönen Gökdoğan, İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Astronomi Enstitüsü'ne atanan ilk Türk doçent olmuştur. Burada üniversite bahçesinde bir gözlemevi kurulması için yapılan çalışmalara katılmış ve Yüksek Mühendis Mektebi (İstanbul Teknik Üniversitesi)'ne müderris muavini olarak atanarak bu kurumda çalışmaya başlayan ilk kadın olmuştur.

İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi'nde 1937'de tamamladığı doktora tezi, günümüzde de geçerliliğini koruyan fakülte kayıtlarında, "bir" numaralı tez olarak geçmiştir. 1948 yılında Türk Matematik Derneği'nin, 1949 yılında Türk Kadınlar Derneği'nin kurucuları arasında yer alarak çeşitli dönemlerde Türk Kadınları Derneği'nin başkanlığını yürütmüştür. Birkaç astronom arkadaşıyla birlikte 1940 yılında kurduğu Türk Astronomi Derneği'nde, 20 yıl boyunca başkanlık görevini yapmıştır.

Türkiye'nin ilk kadın dekanı olarak 23 Haziran 1954'te İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Dekanlığı'na seçilmiş ve iki yıl bu görevini sürdürmüştür. Astronomi Kürsüsü Başkanlığı yaptığı dönemde Fransa'da Meudon ve Nice, İsviçre'de Basel, İtalya'da Asiago Rasathaneleri ile ortak araştırma programları geliştiren Nükhet Gökdoğan, 1980'de dekanlık ve bölüm başkanlığı görevini sürdürmekte iken emekli olmuştur. TÜBİTAK Ulusal Gözlemevi'nin kurulması için atılan ilk adımlarda da önemli rol oynayan ve başarıyla geçen akademik çalışma hayatında 6 ders kitabı çevirisi, 3 ders kitabı, 13 bilimsel makale yayınlayan Nükhet Gökdoğan, 24 Nisan 2003 tarihinde aramızdan ayrılmıştır.

JALE İNAN

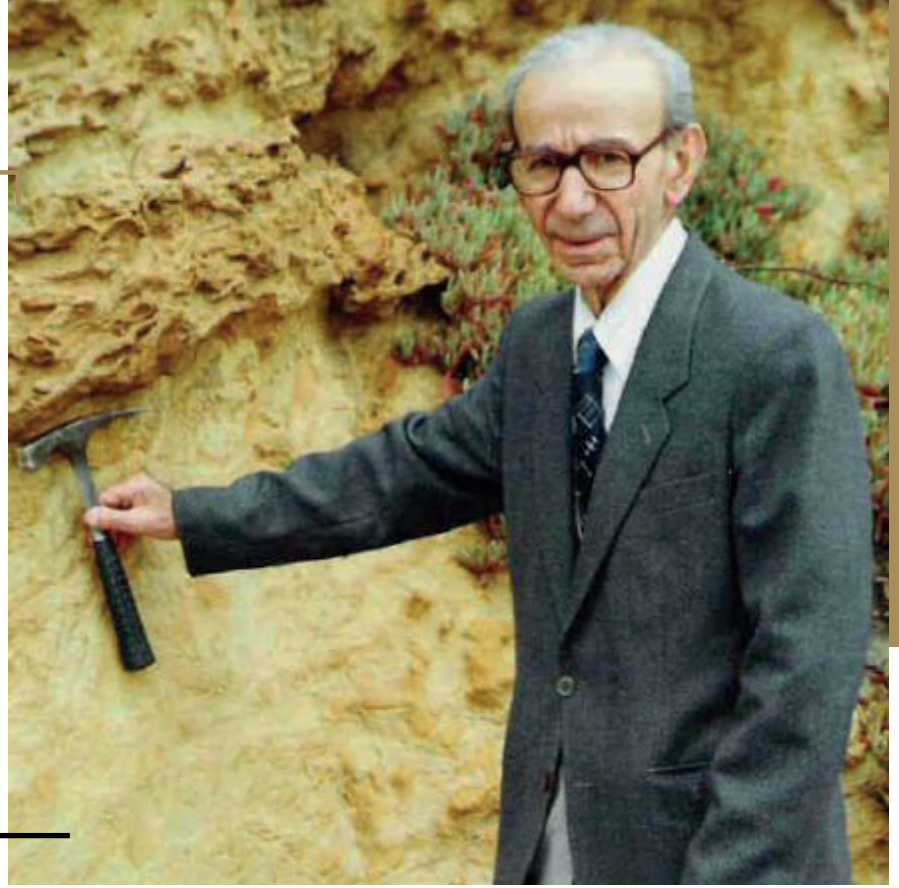


Türkiye'nin ilk kadın arkeoloğu olan Jale İnan, 1914 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Babası ülkemizin ilk arkeologlarından Aziz Ogan, annesi ise Mesture Hanım'dır. Lise eğitimini Erenköy Kız Lisesi'nde tamamlamasının ardından Aleksander von Humboldt Vakfı'nın bursunu kazanarak 1934 yılında Almanya'ya gitmiştir. Bir yıl sonra Mustafa Kemal Atatürk tarafından çağdaş, kültürlü ve eğitilmiş bireyler yetiştirmek amacıyla başlatılan Türkiye Cumhuriyeti devlet bursunu kazanmıştır. Klasik arkeoloji bilim dalında lisans ve doktora eğitimini Berlin ve Münih Üniversitelerinde tamamlayan Jale İnan, 1943'te Prof. Dr. Rodenwaldt'ın yanında doktorasını almış ve Türkiye'ye dönmüştür. Ülkeye dönüşünün ardından ilk olarak İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eski Çağ Kürsüsü'nde, Prof. Dr. Clemens Emn Bosch'un asistanı olarak görev almış daha sonra 1946 yılında, İstanbul Üniversitesi Klasik Arkeoloji Kürsüsü'nün kurulması çalışmalarına katılarak, bu kürsüde Prof. Dr. Arif Müfid Mansel'in asistanlığını yapmaya başlamıştır. Türk Tarih Kurumu adına Prof. Dr. Arif Müfid Mansel ile Antalya Side Antik Kenti ve bir yıl sonra Perge Antik Kenti kazılarına başlayan Jale İnan, Side

Roma Hamamı'nın Side Müzesi'ne dönüşmesi için çalışmalar yürütmüştür.

Jale İnan, Perge Antik Kenti kazısı çalışmalarında, 1980 yılında ekibiyle birlikte belden yukarısı olmayan bir Herakles heykeli bulmuştur. "Yorgun Herkül" olarak bilinen heykel, yıllarca üst bölümü olmadan Antalya Müzesi'nde sergilenmiştir. Kayıp parçanın ABD'de bulunan Boston Güzel Sanatlar Müzesi'nde olabileceği iddialarının ortaya çıkmasının ardından Jale İnan, Antalya'da sergilenen heykelin alt parçasının, Boston Güzel Sanatlar Müzesi'ndeki parça ile birbirine ait olduğunu 1990 yılında kanıtlamıştır. Side ve Perge'deki kazıların dışında 1970 - 1972 yılları arasında Kremna (Bucak, Burdur) ve 1972 - 1979 yılları arasında Pampilya Seleukeiası (Manavgat) antik kentlerinde kurtarma kazıları gerçekleştirerek, 1991 yılında Side'deki Apollon Tapınağı kazısı ve onarımı için emek harcamış; 1992 - 1993'te ise Perge tiyatro kazılarını düzenlemiştir. Antik dönem heykeltıraşlık sanatı üzerine çok önemli eserler veren İnan, yaşamının son yıllarında Parkinson hastalığıyla mücadele etmiş ve 2001 yılında hayatını kaybetmiştir.

İHSAN KETİN



Türkiye’de “Jeolojinin Babası” olarak anılan Prof. Dr. İhsan Ketin, 1914 yılında Kayseri ilinde dünyaya gelmiştir. Jeoloji Profesörü olan Ketin, ortaokulu ve liseyi Kayseri’de bir yatılı okulda okuduktan sonra Ulu Önder Atatürk’ün, öğrencilerin gelişimleri için başlattığı yurt dışı eğitim bursuna başvurmuştur. Eğitim bursunu kazanarak 1932 yılında, Almanya’ya gitmiştir. Burada aldığı 2 yıllık dil eğitiminin ardından 1934’te Berlin Üniversitesi Jeoloji Bölümü’nde başlayan lisans eğitimine, Bonn Üniversitesi’ne geçerek devam etmiştir.

Almanya’da öğrenim gördüğü süreçte, ünlü Jeolog Hans Cloos’un yanında çalışmalarını sürdüren Ketin, 1938 yılında doktora tezini tamamlayarak Türkiye’ye dönmüştür. İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Jeoloji Enstitüsü’nde yardımcı doçent olarak görev almaya başlayan İhsan Ketin, 24 yaşında ülkenin ilk doktora sahibi olan jeoloğu olmuştur.

Erzincan’da 1939 yılında yaşanan ve 33 bin kişinin ölümü ile sonuçlanan deprem felaketinin ardından, Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde yaşanmış depremleri incelemeye başlamıştır.

Araştırmaları sonucunda elde ettiği çalışmalarını 1948 yılında, “Anadolu Bloku” adını verdiği makalesiyle yayımlayarak tüm dünyanın dikkatini çekmiştir. Ses getiren çalışmasıyla Kuzey Anadolu Fay Hattı’nın varlığını kanıtlayan Ketin’e Almanya’da üst düzey bir ödül sayılan “Gustav Steinmann Madalyası” verilmiştir.

1950 – 1951 tarihlerinde ABD’ye gitmesinin ardından kısa bir süre sonra yurda geri dönen Ketin, İstanbul Teknik Üniversitesi’nde öğretim üyesi olarak görev almaya başladı. Türkiye’nin paleotektonik birliklerini tespit ettiği çalışmalarının yer aldığı makalesi, Türkiye jeolojisinde yapılan tüm paleotektonik çalışmaların temeli niteliğinde sayıldı.

1977 yılında Doğu Anadolu Yığılma Karmaşığı yorumunun temellerini oluşturan Van ilinin doğu bölgesinde yaptığı çalışmalarıyla bu bölgenin tamamının melanjlardan oluştuğunu kanıtladı. 1983’te yaşı sebebiyle emekli olmasına rağmen bir süre daha çalışmalarına devam etti. Uluslararası çapta araştırmacı, geniş bilgili bir öğretmen ve başarılı bir bilim insanı olan İhsan Ketin, 16 Aralık 1995 tarihinde hayata veda etmiştir.

CUMHURİYETİMİZ 99 YAŞINDA!

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Onuncu Yıl Nutku'nda "en büyük bayram" olarak belirttiği 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'mız kutlu olsun! İlan edildiği günden bu yana büyük coşkuyla kutlanan bu özel günde, Atatürk'ün yazılı kaynaklarda yer alan Fahrettin Altay ile bir anısını sizlerle paylaşıyoruz.

Fahrettin Altay Paşa, cumhuriyetin ilanından 2 yıl sonra, Çankaya'da Ulu Önder Mustafa Kemal'in misafirikeyen uzun süredir zihnini meşgul eden soruyu Atatürk'e sorar:

"Paşam, benim dikkatimi çekmiştir. Hep düşündüm. 30 Ekim 1918 günü mütareke ilan edildi. Adana'daki karargahınızdan Başkent'e (İstanbul'a) verdiğiniz şifreyi hatırlıyorum. Şimdi aradan zaman geçti, cumhuriyetimizin ilanının 29 Ekim gecesine gelmesi acaba bir tesadüf müdür? Üç gün evvel, beş gün sonra da olabilirdi."

Bunun üzerine Atatürk şu cevabı verir:

"Mütarekenin ilk günlerini hatırlarsın. Saray ve hükümet teslimiyeti kabul etmişti. Hükümet sarayın, saray da İtilaf Devletleri'nin elinin altına girmişti. Saray bu halinden memnundu. Fakat ben bunu kabul edemezdim. Buna karşı koymakla bir çıkış yolunu temin ederek bu mazlum milleti tarih sahnesinden silmek, ortadan kaldırmak isteyenlere karşı harekete geçmek için kendimi vazifeli saymıştım. Dünyada tek başımıza idik, fakat benim inandığım ideale benimle beraber olanlar da bağlandılar ve netice hasıl oldu. Mütareke 30 Ekim 1918'de

imzalanmıştı. Vatan parçalanmış, istilaya uğramıştı. Peki 30 Ekim 1918'den bizim İzmir'e girdiğimiz tarih olan 9 Eylül 1922'ye kadar kaç yıl geçti? Dört yıl. 29 Ekim 1923'te cumhuriyeti ilan ettik. İşte beş yıla sığdırdığımız büyük inkılap, bizim yaşadığımız şartlara uğramış hangi milletin tarihinde vardır? Bu mazlum millet kendisinin hakkı olan yere ulaşmıştır, çektiğimiz acıların, sıkıntıların en büyük mükafatı işte budur. Bütün dünya bunu görmüştür. Daha da görecekları vardır. Beni en çok mesut eden hadise, bu mazlum milletin hak ettiği bu yere gelmesidir. Sen benim, 30 Ekim 1918 sonrası günlerdeki çektiğim azabı bilirsin. Yanımdaydın. Mondros 30 Ekim'dir, cumhuriyet ise 29 Ekim. İşte bu da bir milletin, mazlum bir milletin ahıdır. Sanırım ki o zamanki devletler bunu anlamışlardır."

Atatürk bir an durdu, Fahrettin Paşa'ya baktı ve sonra elini masanın üzerine vurarak: "Deyiniz ki bu tarihten silinmek istenilen bir milletin öcüdür..." Fahrettin Altay'ın "Ama bundan hiç bahsetmediniz." demesi üzerine Atatürk:

"Övünmek olur, övünmek benimle beraber mefkureye inananların, milletin, ordunun hakkıdır." der.





CUMHURİYETİMİZİN 99. YILI

Kutlu Olsun

“Ey yükselen yeni nesil! İstikbal sizsiniz.
Cumhuriyeti biz kurduk, onu yükseltecek ve yaşatacak sizsiniz.”

Mustafa Kemal Atatürk

TEKNO TREND

Dünyanın en hızlı çalışan monitöründen en ince tasarımı artırılmış gerçeklik gözlüğüne, robot süpürgeye selfie drone'nuna kadar teknolojinin en yeni harikalarını keşfederek sıra dışı bir deneyime yelken açın.

DÜNYANIN EN HIZLI MONİTÖRÜNÜ KEŞFEDİN

Samsung, 4K oyuncu monitörleri arasında sahip olduğu yenileme hızıyla dünyada bir ilk olan yeni ürünü Odyssey Neo G8'i, satışa çıkarmaya hazırlanıyor. Hem 4K çözünürlüğe hem de dünyada bir ilk olan 240 Hz yenileme hızına sahip oyuncu monitörleri, oyun tutkunları için benzersiz bir deneyim sunuyor. 32 inç kavisli Neo G8, 2.000 nit parlaklığa ulaşabilmesinin yanı sıra 1 MS tepki süresine sahip. AMD FreeSync Premium Pro ve NVIDIA G-Sync senkronizasyon teknolojisiyle uyumlu monitör, 4K çözünürlükte yüksek yenileme hızı sayesinde takılma olmadan oyunların çalışmasını sağlıyor. Çift HDMI 2.1 bağlantı noktasını ve DisplayPort 1.4 bağlantısını destekleyen monitör, Otomatik Kaynak Anahtarı+ özelliği sayesinde, bağlı cihazın giriş kaynaklarını otomatik olarak değiştiriyor ve CoreSync özelliği eşliğinde, monitörün arkasındaki RGB aydınlatmasıyla dikkatleri üzerine çekiyor.



ARTIRILMIŞ GERÇEKLIK GÖZLÜKLERİ ŞİMDİ DAHA HAFİF!

Dünyanın en büyük yonga üreticilerinden Qualcomm, geleceğe ilham veren yepyeni artırılmış gerçeklik gözlüğü, Qualcomm Wireless AR Smart Viewer'ı tanıttı. Günümüzde üretilen gözlüklere göre %40 daha ince olan gözlük, ağırlık dağılımı sayesinde kullanıcılarına konforlu bir deneyim yaşıyor. Tamamen kablolu çalışan ve Wi-Fi 6/6E, bluetooth bağlantı desteğiyle akıllı telefonlara bağlanabilen Qualcomm Wireless AR Smart Viewer, 1920 x 1080p çözünürlüğünde ve 90 Hz yenileme hızına sahip. Ayrıca micro-LED teknolojisinden faydalanırken altı serbestlik derecesine sahip (6DoF) kafa takibi, jest tanıma, el takibi gibi özellikleri sağlamak için geliştirilen monokrom kamera ve bir adet RGB kamerasıyla geleceğin artırılmış gerçeklik teknolojilerine ilham oluyor.



MÜZİK DENEYİMİ SAMSUNG İLE YENİ BİR BOYUT KAZANIYOR

Günümüzde teknolojinin önde gelen markalarından biri olan Samsung, Dolby Atmos teknolojisiyle tasarladığı yeni Q Serisi Ses Sistemini, kullanıcılarına sunmaya hazırlanıyor. Dünyada ilk kez bu teknolojiye sahip ses sistemi olan seri, diğer serilere göre %60 oranında ince ve şık bir tasarıma sahip. Müzik deneyimini üst düzeye çıkaran Q Serisi, kablolu tasarımıyla kullanıcıları kendine hayran bırakıyor. Sahip olduğu bu kablolu tasarımıyla kablo yığını görüntüsünden kurtarmanın yanı sıra üç boyutlu bir ses atmosferi yaratarak kullanıcılarına keyifli bir deneyim yaşıyor.



ECOVACS ROBOTICS'TEN PARFÜMLÜ ROBOT SÜPÜRGE

Ecovacs Robotics'in yeni robot süpürgesi Ecovacs Deebot T9, her yüzeyi kolaylıkla temizleyebilen süpürme ve paspaslama özelliklerini oda spreyiyle birleştiren ilk robot süpürge olarak dikkatleri üzerine topluyor. Üç çeşit koku içeren, 60 güne kadar dayanabilen ve kolaylıkla değiştirilebilen oda spreyi kapsüllerine, Deebot'un mobil sistemiyle erişiliyor. TrueDetect 3D 2.0 algoritmasıyla engel algılama ve engellerden kaçınma ve TrueMapping 2.0 hassas navigasyon özelliğiyle iç mekanı tanıma teknolojisini kullanıcılarıyla buluşturarak, kusursuz bir temizlik deneyimi yaşıyor. Basınç tutma sistemi ve düşük gürültü seviyesiyle enerji verimliliğini sağlayan Deebot N8'in, 2600Pa'ya kadar çıkan emiş gücü ve hareket eden fırçası sayesinde derin temizlik sağlıyor. Paspas özelliğiyle leke bırakmayan süpürge, zeminlerde ferah ve doğal bir koku bırakırken bakterilerin %99,26'sını yok ediyor.

SNAPCHAT'TAN SELFIE ÇEKEN MINİK DRONE

Snapchat'ın minik drone'u Pixy, selfie çubuğuna gerek kalmadan çekim yapabilme kolaylığıyla en eğlenceli ve özel anlarınızı unutulmaz kılıyor. Boyutu avuç içi büyüklüğünde olan Pixy, sadece 100 g ağırlığa sahip. Snapchat'ın ikonikleşmiş sarı rengiyle tasarlanan cihaz, herhangi bir kontrolcüye ihtiyaç duymadan çalışabiliyor, önceden belirlenen dört moda göre uçuş yapabiliyor ve uçuş sonrasında kendiliğinden yere iniş gerçekleştirebiliyor. 12 megapiksel çözünürlüklü kamerasıyla çektiği görüntüleri kablosuz olarak bağlandığı Snapchat Anılar'a aktarabiliyor. Selfie çekmek için tasarlanan Pixy, bir adet şarj edilebilir pille şarjı tam dolu olduğunda 5 – 8 saat arasında çekim yapabiliyor.



XIAOMI'DEN YARATICILIĞINIZI GELİŞTİRECEK BİR AYDINLATMA

Mi Akıllı LED Masa Lambası Pro, üç eksenli esnek tasarımı, 1,2 m²'lik alanı aydınlatabilen 3D aydınlatması ile okuma, yazma, el işi yapma ve bilgisayarınızı kullanma gibi tüm ihtiyaçlarınıza uygun mükemmel aydınlatmayı sağlıyor. Parlamayı azaltmak için esnek açma ayarları, sıfır görünür gölgeleme, sıfır titreşim ve sıfır zararlı mavi ışık özellikleriyle göz yorgunluğunu engelleyerek daha rahat çalışabileceğiniz bir ortam yaratıyor. Dairesel ışık yayan 116 mm çapındaki paneli, profesyonel LED çipleri, 2.500 K – 4.800 K kademesiz renk sıcaklık ve parlaklık ayarı ile eşit ışık dağılımı sağlıyor. Odak Modu sayesinde, belirlediğiniz odak sürenizin bitiminin ardından dinlenme ışığı ile size haber vermesinin yanı sıra, akıllı hoparlör aracılığıyla uyumlu akıllı telefonunuza uzaktan bağlanarak lambanızı kontrol etmenizi mümkün kılıyor.

SONBAHAR LEZZETLERİYLE 6 EŞSİZ TARİF

Doğanın d6n6Ős6m6 ve deđiŐimiyle sonbahar mevsimi sadece g6rsel Ő6len değil midelere de Ő6len oluyor. Mevsimin kendine 6zel sebze ve meyveleriyle sofralarınıza sonbahar esintisini getirecek, Şifa dolusu tarifler hazırladık. Hem lezzetli hem de besleyici sebze ve meyvelerin mevsimi bitmeden sofralarınıza konuk edeceğiniz tariflerimiz sizlerle...



KREMALI PIRASA ÇORBASI

Kolay ve pratik hazırlanabilen çorba listeleri arasında ilk sıralarda olan kremalı pırasa çorbası, tam bir sonbahar tarifi... Pırasayı sevmeyenlerin bile kaşık kaşık tüketebileceği bu leziz çorbaya asla hayır diyemeyeceksiniz!

NASIL YAPILIR?

Pırasaları 4 - 5 cm uzunluğunda; patatesleri ise küp küp doğrayın. Tereyağını tencerede eritin ve sebzeleri ekleyip 2 - 3 dakika soteleyin. Suyu ilave edip kısık ateşte kapağı kapalı olarak sebzeler iyice yumuşayınca kadar pişirin. Çorbayı mutfak robotundan geçirek pürüzsüz hale getirin. Tuz ve karabiber ilave ettikten sonra bir taşım kaynatıp, kremayı ilave edip karıştırın. Çorbayı servis kaselerine alıp üzerini krema ile süsleyerek sıcak servis yapın.



AYVA DOLMASI

Ayva tatlısını sevmeyen, yemeyen yoktur diye düşünürüz. Peki ya ayva dolması? Daha önce hiç tatmadıysanız vakit kaybetmeden bu tarifimizi denemeye davet ediyoruz sizi. Şimdiden afiyet olsun!

NASIL YAPILIR?

İyice yıkadığınız ayvaların sebze oyacağı ile çekirdeklerini çıkartın. Ayvaları karamaması için limonlu su içerisinde bir süre bekletin. Zeytinyağı, tereyağı, kıyma ve soğanı kavurun. Harcın içerisine bir tutam tuz, karabiber ve kimyon ilave edin. 6 - 7 dakika kavurduktan sonra limon suyunda beklettiğiniz ayvaların içini doldurun ve üzerini cevizle kapatın. Ayva dolmalarını tencereye dizin. Ayvaların yarısına kadar su ilave ederek orta kısık ateşte pişirin. Üzerini ince kıyılmış cevizle süsleyerek servis edin.



 **ataygeldi**[®]
Kuruluş 1936

A'dan Z'ye pastacılık ürünleri



ÜLKER

 **Pakmaya**

 **POLEN**
FOOD



OVA UN

g2MEKSPER


KARAKOYUNLU
UN

- Since 1966 -
ERTUĞRUL


ODAK[®]
Konserveçilik & Gıda Ltd. Şti.




elit
1924


fistik
DÜNYASI


KALİTE
FINDIK


TEKSİN
UN

IZGARA YER ELMASI

Şimdi de patatese rakip olabilecek bir tarif öneriyoruz. Malzemesi az, yapımı kolay, tadı lezzetli mi lezzetli... Mevsimin en güzel en faydalı sebzelerinden yer elması tarifimiz için sofralınıza şimdiden yer açın.

NASIL YAPILIR?

Yer elmalarını güzelce yıkadıktan sonra halkalar halinde orta kalınlıkta dilimleyin. Bir kabın içerisinde zeytinyağı, tuz ve karabiberle iyice harmanlayın. Izgara tavanızı güzelce yağladıktan sonra yer elmalarını kızarana kadar pişirin. Üzerini ise biberiye ile süsleyerek servis edin. Pişirme önerisi olarak tarifimiz, ızgara tavası yerine direkt tost makinesinde de yapılabilir.






TOMMY LIFE®

KEREVİZLİ YEŞİL SALATA

Sofraların mükemmel eşlikçisi salatalar, her öğünün olmazsa olmazlarından... Mevsimin en taze ve lezzetli sebzeleriyle hazırlayabileceğiniz vitamin deposu kereviz salatamız sofralınıza eşlik etmek için sizi bekliyor.

NASIL YAPILIR?

Öncelikle salatada kullanılacak tüm yeşillikleri, sirkeli suda bekletip güzelce yıkayın. Lolorosso marul, kıvrıcık ve rokayı küçük küçük; kerevizi ise jülyen olacak şekilde doğrayın. Yarım limon suyu, nar ekşisi, tuz ve zeytinyağını başka bir kapta karıştırarak, salataya dökmek üzere hazır edin. Üzerine eklemek üzere bir adet yeşil elmayı ince dilimlere bölün. Daha önce hazırladığımız sosu, salataya ilave ederek iyice karıştırın ve son olarak da üzerine küçük parçalara ayrılmış cevizleri serpiştirin.





Sofraların şenliği Şenpiliç lezzetleri



www.senpilig.com.tr • info@senpilig.com.tr



[/senpilig.turkiye](https://www.facebook.com/SenpiligUstaKasap)



[/senpilig](https://www.instagram.com/senpilig)



[/senpilig turkiye](https://www.youtube.com/c/senpiligustakasap)



[/senpilig](https://www.linkedin.com/company/senpilig)



[facebook.com/SenpiligUstaKasap](https://www.facebook.com/SenpiligUstaKasap)



[youtube.com/c/senpiligustakasap](https://www.youtube.com/c/senpiligustakasap)



[instagram.com/senpiligustakasap/](https://www.instagram.com/senpiligustakasap/)

KARNABAHAAR PİZZA

Hamur işi tariflerinin belki de en çok sevileni pizza. Büyük küçük herkesin karşı koyamayacağı pizzayı bir de hamur kullanmadan hazırlayın. İşte mevsimin en sevilenlerinden karnabahar ile hazırlayabileceğiniz pizza tarifimiz.

NASIL YAPILIR?

Karnabaharları güzelce yıkadıktan sonra rondodan geçirin. Üzerine yumurta, karabiber ve tuz ilave ederek yoğurmaya devam edin. Daha sonra içerisine rendelenmiş kaşar peyniri ekleyin ve yoğurmaya devam edin. Yağlı kağıt serilmiş tepsiye alarak, üzeri kızarana kadar pişirin. Pizza tabanınız pişerken bir yanda da rendelenmiş domates sosunu zeytinyağı, kekik ve tuzla karıştırarak hafif kaynaya kadar pişirin. Üzeri kızaran karnabahar hamurunu fırından çıkarıp, domates sosu üstüne yayın. Kaşar peynirini serpip, dilediğiniz şekilde süsleyip fırına, kaşar peyniri eriyinceye kadar tekrar verin. Kaşar peyniri eriyip hafif kızarıncaya pizza dilimleri şeklinde keserek servis edin.





 **Kappa**

BAL KABAKLI TART

Mevsimin güzeli bal kabağı olmadan sonbahar ve kış mevsimi geçmez. Biz de tam mevsimi olan bal kabağı ile yapabileceğiniz ve keyifle tüketebileceğiniz bir tarif hazırladık. Şimdiden afiyet olsun.

NASIL YAPILIR?

Güzelce temizlenmiş ve dilimlenmiş bal kabaklarını yumuşayıncaya kadar fırınlayın. Daha sonra bir kabın içine alın ve püre haline getirin. Bal kabağı püresini ayrı bir tavaya alarak şeker ve tarçın ilave edin. Nişastayı sulandırarak püreye dökün ve 2 - 3 dakika kadar kaynatın. Nişastayı 2 yemek kaşığı suyla sulandırın. Bal kabağı tartımızı tartımız için hazırladıktan sonra sıra geldi hamuruna... Önce unu geniş bir kaba eleyin sonra tereyağı, şeker, yumurta ile vanilini de ilave ederek yoğurun. Hamuru streç filme sararak buzdolabında yarım saat kadar bekletin. Hamuru tart kabına iyice yayarak daha önce 180 dereceye ayarlanmış fırında pişirin. Daha önce hazırladığınız bal kabağı püresini üzerine ekledikten sonra fırında bir 10 dakika kadar daha pişirmeye devam edin. Üzerini krem şanti ya da tarçınla süsleyerek servis edin.



Lezzet proteinle buluşuyor...



Dr. Oetker Yüksek Proteinli Seri!

Dr. Oetker Yüksek Proteinli Bardakta Puding, Milkshake ve Pancake çeşitleriyle Türkiye'de bir ilki gerçekleştiriyor. Tüm ürünler yüksek protein ve düşük şeker içerdiği gibi, bardakta puding çeşitleri kolajen, pancake ise tam buğday unu içeriyor.



İşin özü kalitedir.

FAYDALI UYGULAMALAR

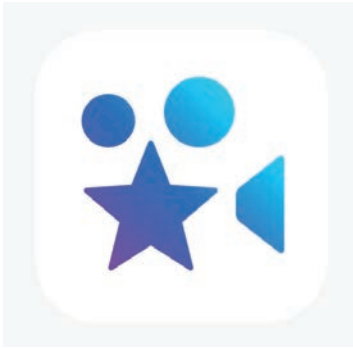


HISTORY OF ART



History of Art uygulamasıyla tarih öncesinden günümüze uygarlıkların ve mimarilerin eşsiz yolculuğuna çıkmak ister misiniz? Resimden mimariye, dekoratif sanatlardan heykele, neolitik mimariden çağdaş mimariye kadar tüm kapıları aralayan bu uygulama, tarih boyunca gelişen ve değişen dönemleri incelemeniz için size rehberlik ediyor. Çağlara göre ayrılmış akımları, kültürleri, mimari stilleri keşfedebileceğiniz uygulama, Okyanusya'dan Afrika'ya, Çin'den Amerika'ya kadar farklı kıtalar üzerinde 300'den fazla kültürün bilgilerine anında ulaşım imkanı sunuyor.

RATERS



Film önerileri üzerine tasarlanmış bir uygulama olan Raters, yeni filmler keşfetmenin en basit ve eğlenceli halini kullanıcılarıyla buluşturuyor. Kişiselleştirilmiş öneriler, kullanıcı yorum ve beğeniler, benzer zevke sahip kullanıcılarla eşleşme gibi özelliklerle zaman kaybetmeden yeni filmler keşfetme olanağı sunuyor. Film önerilerini daha eğlenceli ve kolay bir şekilde bulmak için kullanabileceğiniz Raters ile tür ve yıl gibi kategorize edilmiş filmler üzerinde notlar da alınabiliyor.

MALİYE, BÜTÇE VE GİDER



Kişisel harcamaların ve gelir - gider dengesinin takibini sağlayan bütçe yönetimi uygulaması Maliye, Bütçe ve Gider, paranızı ve mali durumunuzu kontrol altında tutmanıza yardımcı oluyor. Tek bir ekrandan tüm hesaplarınız arasında gelir - gider kontrolü sunan uygulama, para yönetimi ile ilgili işlemleri hızlıca yapmanızı sağlıyor. Basit arayüzüyle tasarruf yapmanıza da olanak tanıyan uygulama, gerçek zamanlı döviz kurları, özelleştirilebilir şablonlar, harcama eğilimlerini görüntüleme gibi kategorilere de sahip.



BUZLUKTA Kİ GURME



Golf
Royal
GOURMET

MADAGASKAR VANİLYASI
KARAMEL SOSLU
BROWNIE PARÇALI

Tatlı ve yumuşak tadı
ile bilinen Madagaskar
vanilyasının brownie ve
karamel ile uyumu.



LEZZET KLASIĞI

Guinness'in ganeşi representasyonu
peşpeşe ve terebentin lezzetini
uzun süreli vanilya aromasıyla
birlikte Akşehir Fındığını
kullanarak üretilen bu
mükemmel lezzetle de
mücadele ediyoruz.



EZOZOTİK KEŞİF

Buğday kebabından da bereketli bir deneyim
sarımsaklı ve terebentin lezzetini
sarımsaklı kebabın lezzetini
ayrıştırarak üretilen
mükemmel lezzetle de
mücadele ediyoruz.



Golf
Royal
GOURMET

BELÇİKA ÇİKOLATASI

Yüz yılların birikim ve deneyimi
ile Belçika'nın en kaliteli kakao
barklarını kullanarak
3 tat keşfi.



ANA VATANINDAN
LEZZETLER

Golf

Royal
GOURMET



EKOL

