

we|you|they

TEMMUZ - AĞUSTOS 2023 - Sayı 40

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdelek** TR

ALABİLİRSİNİZ

**FERAHLATAN
YAZ TATLILARI**

**ÜLKEMİZİN
GÖZDE
PLAJLARI**

**ÜMİT
ERDİM**

“SEMPATİK VE İÇTEN BİRİ”

ÖZLENEN
Beyaz Yaz



Bestway®

YOUR FUN IS OUR BUSINESS™

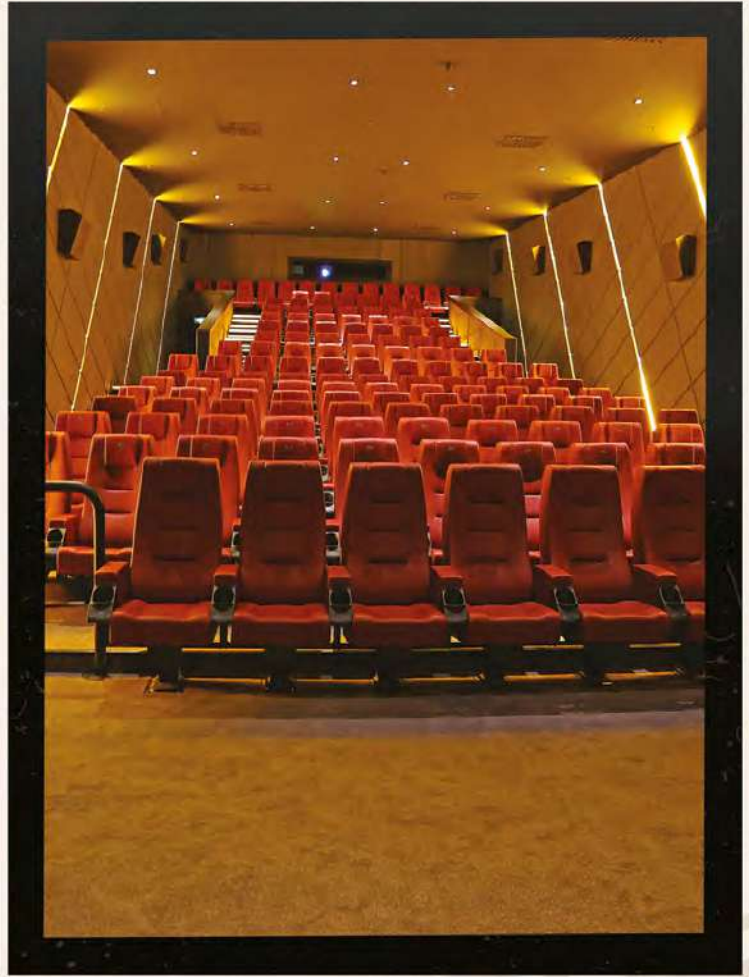




CINETIME

Beyaz Perde Özel Etkinliklerinize Açılıyor

Üst düzey teknolojiyle donatılmış konforlu salonlarımız ve geniş fuaye alanlarımızda sunulan kiralama hizmetiyle özel organizasyonlarınızı unutulmaz anlara dönüştürebilirsiniz.



- Gala ve Film Ön Gösterimleri
- Özel Film Gösterimleri
- Doğum Günü
- Evlilik Teklifi
- Toplantı
- Seminer



Rezervasyon için
+90 380 999 15 20 | info@cinetime.com.tr



SELEN

www.selengiyim.com

EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Güneşin ruhumuzu ısıttığı, masmavi denizlerin içimizi yepyeni umutlarla doldurduğu bir yaz mevsimi daha... Yazın enerjisi ve coşkusuyla siz değerli okurlarımızı selamlıyor, mevsimi tepeden turnağa hissedebileceğiniz yeni sayımızı beğeninize sunuyoruz.

Her biri keyifle geçen röportajlarımıza, bu sayımıza yeni bir soluk katan Ümit Erdim ile devam ediyoruz. Sempatik tavırları ve samimiyetiyle tüm sorularımızı içtenlikle yanıtlayan oyuncumuzla kariyerinin başlangıç noktasından devam eden projelerine ve aile yaşamına kadar pek çok konuyu konuştuk.

Bir bakışta yazın geldiği anlayabileceğiniz sayfalarımızda, bronz tenlerin favorisi beyazlar içinde stil önerileri, konforlu ama şık görünüm sunan ketenler sizi bekliyor. Özdilektem.com'un birbirinden trend ürünleriyle plaj şıklığımızı yeni baştan yazacağımız sayfalarımız, çocuklara özel rengarenk yaz kombinleri ve tabii ki yaz havasını kucaklayan yaşam alanlarımız... Her birinde de kendinize ve mevsime ait bir şeyler bulabileceğinizi diliyoruz.

Yemyeşil doğanın içerisinde masmavi bir inci gibi deniz, altın sarısı kumsallar ve gökyüzünde parıldaayan güneş... Kim istemez, kim hayal etmez böyle bir atmosferde tatile başlangıç yapmayı. Bu düşüncelerle biz de ülkemizin en uğrak tatil lokasyonlarında bulunan en gözde plajları siz değerli okurlarımızla buluşturduk. Gurme sayfalarımızda yer alan tariflerimizin her bir çatalı ise mutluluk vermeye devam ediyor. Yaz aylarının favorisi, ferahlatan tatlı tariflerimizi bu yaz bir kez olsun denemenizi öneriyoruz.

Yaz mevsiminin ruhuyla donattığımız yeni sayımızın sonlarına doğru 30 Ağustos Zafer Bayramı'mızı da unutmuyoruz. Türk milletinin tarih sahnesinde yeniden doğuşunun simgesi olan Büyük Zaferi'mizi, cumhuriyetimizin 100. yılında büyük bir coşkuyla kutluyoruz.

...ve tüm okurlarımıza güzelliklerle dolu bir yaz tatili diliyoruz.

Ceyda Tosun
Görsel Yönetmen

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

Promat Basım
Yayın San. Tic. AŞ
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No. 34
Esenyurt / İstanbul T: 0212 622 63 63
info@promat.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

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

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



İÇİNDEKİLER



12
RÖPORTAJ
ÜMİT ERDİM

6 Özdilek'ten Haberler
10 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

22 Stil Kodu: Keten
24 Ufukta Serin Sular Var
26 Rengarenk Plajlardan Denize Doğru

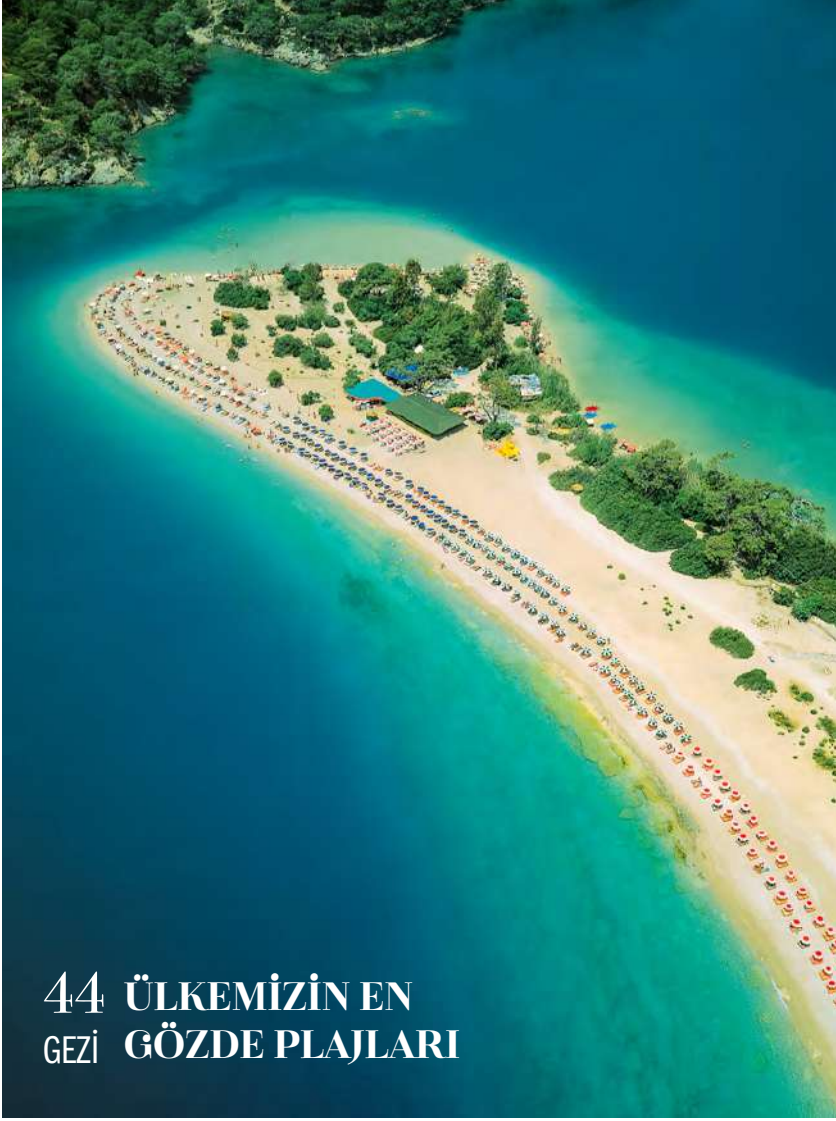
32 *Ufak ve Ferah*
Dokunuşlar



28

5 FARKLI STİLDE BANYO DEKORASYONU

Farklı stiller, tarzlar, özgün dokunuşlarla banyonuzu yeniden dekore etmeye ne dersiniz?



44 ÜLKEMİZİN EN GEZİ GÖZDE PLAHLARI

SAĞLIK

- 34 Dondurma Tüketmek için 5 Farklı Neden!
- 38 Yüzyılın Salgını: Dijital Demans
- 48 Yaz Aylarında Kalbinizi Koruyun

AKTÜEL

- 42 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler
- 54 Canlılar
- 56 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası
- 66 Kitap Önerileri
- 68 Geçmişten Günümüze
- 70 İz Bırakanlar
- 72 Atatürk'e Dair

62 AJANDA



20 ÖZLENEN *Beyaz Yaz*

GÜZELLİK

50 Yaz Bakım Rehberi

SİNEMA

58 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

61 Yetenekli Oyuncu: Cillian Murphy

TEKNOLOJİ

74 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

76 Ferahlatan Yaz Tatlıları

FAYDALI UYGULAMALAR

88 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar



ÖZDİLEK'TEN Haberler

DÜNYA EV TEKSTİLİ SEKTÖRÜNÜN ÖNCÜLERİ HOMETEX 2023'TE BULUŞTU

Özdilek Ev Tekstili, ev tekstili sektöründe dünyanın en prestijli ve lider firmalarını ağırlayan HOMETEX 2023'e bu yıl da yeni tasarımlarının yer aldığı ürün yelpazesıyla katıldı. Dört gün boyunca devam eden fuar, Türkiye Ev Tekstili Sanayicileri ve İş İnsanları Derneği (TETSİAD) tarafından Bursa Ticaret ve Sanayi Odası (BTSO) işbirliğiyle düzenlendi. Avrupa, ABD, Orta Doğu ve Afrika'nın en büyük tekstil buluşması olan fuarda, sektörün ulusal ve uluslararası oyuncuları İstanbul Fuar Merkezi'nde buluştu. Global pazarda da öne çıkan Özdilek Ev Tekstili, fuara katılım sağlayan ithalat ve ihracat, üretici, zincir mağaza, otel ve konaklama sektörlerinin temsilcilerine ilham oldu.

Dünya ev tekstili sektöründe güçlü ve referans bir etkinlik olan HOMETEX 2023'te Özdilek Ev Tekstili, geniş ürün gamını dünyanın dört bir yanından gelen ziyaretçilerle buluştururken en yeni koleksiyonlarını da tanıttı. Modern ve klasik çizgilerle ev tekstili modasına yön veren trendlerin bulunduğu koleksiyonlar, ziyaretçiler tarafından yoğun ilgi göerek beğeniyle karşılandı.



PERAKENDE SEKTÖRÜNE İLHAM VEREN GÜNLER

Ülkemizin en büyük iş dünyası organizasyonlarından Perakende Günleri 2023, Dijital Dünya - Yeni Müşteri, Yeni Perakende, Yeni Dönem ana temasıyla İstanbul Haliç Kongre Merkezi'nde düzenlendi. Sektörün ve dijital ticaretin geleceğine yön veren çok sayıda yerli ve yabancı konuşmacıyı, 9 bin 500'ü aşkın üst düzey yönetici ile bir araya getiren Perakende Günleri'nde, Birleşmiş Markalar, Alışveriş Merkezi Yatırımcıları ve Zincir Mağazalar gibi sektörü temsil eden derneklerin başkanları da yer aldı. Sektöre dair ilham veren konferans oturumlarıyla benzersiz bir etkileşim ağı sunan Perakende Günleri 2023'e; Özdilek Holding genel müdürleri ve üst düzey yöneticileri katılım sağladı. İki gün boyunca devam eden ve bu yıl 22.si düzenlenen organizasyon, ilham veren konferanslar, fuarlar, özel etkinlikler, B2B toplantılarıyla perakende sektörü için bilgi ve deneyimin aktarıldığı, yeni iş birliği adımlarının atıldığı bir atmosfere dönüştü.



CINETIME ÖZEL ETKİNLİKLERİNİZE AÇILIYOR



Bir Özdilek markası olarak son teknolojiyle donatılmış 73 salon kapasitesiyle faaliyet gösteren Cinetime, yepyeni bir hizmetle daha misafirlerini ağırlamaya başlıyor. ÖzdilekPark Antalya, Bursa ve İstanbul, Özdilek Düzce, Eskişehir, Kocaeli, Manisa Turgutlu, Uşak ve Yalova olmak üzere toplam 9 ayrı lokasyonda faaliyet gösteren Cinetime, sinema salonu kiralama hizmetini misafirlerine sunuyor. Üst düzey teknolojiyle donatılmış konforlu salonları ve geniş fuaye alanlarında merakla beklenen film galalarının ve ön gösterimlerinin yanı sıra özel film gösterimleri, doğum günü, evlilik teklifi, toplantı ve seminer gibi etkinliklerinize de artık beyaz perde açılıyor. Sinema keyfinin ötesinde hayatınızdaki en özel anları film tadında ölümsüzleştirmek için salon kiralama hizmeti, Cinetime’da sizi bekliyor. Rezervasyon için 444 44 16 numaralı telefon hatından arayabilir ve info@cinetime.com.tr adresine mail atarak bilgi alabilirsiniz.

WEBRAZZI XYZ WYNDHAM GRAND İSTANBUL LEVENT’TE GERÇEKLEŞTİ



Girişim, yatırım ve teknoloji alanlarında iş dünyasına yön veren dijital medya platformu Webrazzi, dijital pazarlama ve e-ticaret sektörüne yönelik gelişmelerini paylaştığı Webrazzi XYZ konferansını, Wyndham Grand İstanbul Levent’te gerçekleştirdi. Dijital Çağda Değişen Müşteriyi Anlamak, E-Ticarete Dijital Pazarlamanın Bugünü ve Geleceği, Metaverse ve Markalar: Planlar ve Hedefler, Pazarlama Dünyası Yapay Zeka Teknolojileri ile Yeniden Şekilleniyor gibi konu başlıklarının gündemde olduğu konferansa, Özdilek Holding Pazarlama Direktörlüğü bünyesindeki dijital pazarlama ekibinin yanı sıra Özdilekteam.com ekibi de katıldı. X, Y ve Z olmak üzere 3 farklı salonda gerçekleştirilen Webrazzi XYZ’de, alanında uzman ve sektöre yön veren isimler, sektöre yönelik gelişmeleri paylaştı ve soruları cevapladı. Yapay zekanın reklam sektörünü nasıl değiştirdiğinden globalde mobil uygulamalar trendlerine kadar birçok konu konferansta katılımcılara aktarıldı.

WYNDHAM GRAND İZMİR ÖZDİLEK IMEX FRANKFURT FUARI’NDA



Almanya’nın Frankfurt kentinde gerçekleşen IMEX Frankfurt Uluslararası Turizm Fuarı bu yıl da oteller, konferans merkezleri, sergi merkezleri, destinasyonlar, ulusal ve bölgesel turizm ofisleri, kongre ve ziyaretçi büroları, hava yolları, teknoloji sağlayıcıları, etkinlik ajansları, araç kiralama, golf destinasyonları, kruvaziyer hatları, ticaret birlikleri ve ticaret yayınları gibi sektör temsilcilerini bir araya getirdi. Yaklaşık 20 yıldır her yıla oranla artan katılımcı sayısı ile gerçekleşen IMEX Frankfurt’a Özdilek Otel – Turizm bünyesinde hizmet veren Wyndham Grand İzmir Özdilek de katılım sağladı. Dört gün boyunca devam eden fuarda gerçekleşen konferans, seminer ve sergilerle sektör temsilcilerine yeni fikirler ve deneyimler aktarıldı. Profesyonel otelcilik deneyimlerine bir yenisini daha ekleyerek çalışmalarını sürdüren Wyndham Grand İzmir Özdilek, “Şehrin En İyi Oteli” sloganından hareketle misafirlerine konforlu konaklama hizmeti sunmaya devam ediyor.

ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ'NDEN ÇİÇEKSİ BİR DOKUNUŞLA YAZ YENİLİĞİ

Yeni koleksiyonu ile yaz yeniliği getiren Özdilek Ev Tekstili, doğanın yansıması ve göz kamaştırıcı tasarımlarıyla yeni sezonda da evinizin modası olmaya devam ediyor.

Her yeni sezon öncesi konsept ürünlerini kullanıcılarıyla buluşturan Özdilek Ev Tekstili'nin yaz koleksiyonu katalog çekimleri, Fethiye Liberty Lykia Otel'de fotoğraf sanatçısı Zeynel Abidin tarafından gerçekleştirildi. Fethiye'nin doğal güzelliklerinin yansımasıyla bütünleşen pike, nevresim ve havlu - bornoz takımlarından oluşan ev tekstili ürünlerinin, Özdilek'in sosyal medya ve dijital platformlarda yayınlanmak üzere tanıtım videosu da çekildi. Denizin ve güneşin en güzel tonlarının, yaz meyveleri ve çiçeklerinin en güzel detaylarıyla mevsimi anlatan Özdilek plaj havluları da yeni sezon koleksiyonunda yerini aldı.

Doğanın zarif izlerinin büyüleyici etkisini evinizde ve tatilinizde her an hissedeceğiniz Özdilek Ev Tekstili 2023 Yaz Koleksiyonu, keşfedilmek üzere sizi bekliyor. Yumuşacık pamuklu dokusuyla hazırlanan koleksiyona dair tüm ürünleri; Özdilek Ev Tekstili mağazalarından, Özdilek AVM'leri ile online alışveriş sitesi Özdilekteyim.com'dan ve yetkili satış noktalarıyla Özdilek bayilerinden satın alabilirsiniz.



BURSA'DAN DÜNYAYA HEDİYE OLAN HAVLUNUN GÜNÜ KUTLANDI

Bursa'dan dünyaya bir hediye olarak yayılan havlu, Özdilek'in yarım asrı aşkın tecrübesiyle kültürel bir değer olarak yaşatılıyor.

Yazar Douglas Adams, Otostopçunun Galaksi Rehberi kitabında bir gezginin yıldızlar arası yolculuğunda ihtiyacı olan tek şeyin havlu olduğundan bahseder. Yazarın hayranlarının kitaptan esinlenerek oluşturduğu Dünya Havlu Günü'nü, havlu denildiğinde akla ilk gelen markalardan biri olan Özdilek de misafirleriyle kutladı. Misafirleri için çeşitli etkinlikler ve kampanyalar düzenleyen Özdilek, sosyal medya ve dijital platformlardan günün anlam ve önemine yönelik farkındalık artırıcı video paylaşımları yaptı. Hazırlanmış olduğu animasyon videolarını influencer çalışmalarıyla oldukça geniş kitleye duyuran Özdilek, bu videolarla takipçilerinin beğenisini kazandı.

Ayrıca Dünya Havlu Günü'ne özel gerçekleştirmiş olduğu kampanyalar ve çalışmalarla misafirlerini unutmayan Özdilek Ev Tekstili, ev tekstili alışverişi yapan misafirlerine bugüne özel armağan ettiği yumuşacık dokulu havlularla keyifli bir anı bıraktı.



Özdilek *ev tekstili*

**“Geçmişten Geleceğe...
Sürdürülebilir Bir Yolculukta Biz de Varız”**



Gezegemizi korumanın sorumluluğu ile çevreye zarar vermeden üretim yapan fabrikalarımız ve sürdürülebilir çevre projelerimiz eşliğinde, geleceğe en değerli armağanı bırakmak için çalışıyoruz.

ozdilekteyim.com | ozdilekevttekstili.com.tr

[f/ozdilekevttekstili](https://www.facebook.com/ozdilekevttekstili) [t/ozdilekevtteks](https://twitter.com/ozdilekevtteks) [@/ozdilekevttekstili](https://www.instagram.com/ozdilekevttekstili) [/Özdilek Ev Tekstili](https://www.youtube.com/channel/UC...)

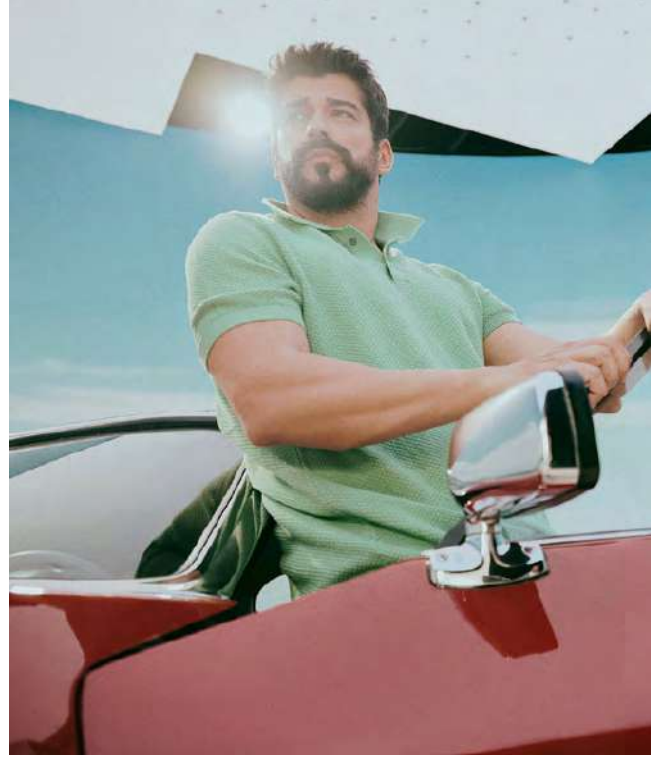
ÖZDİLEKPARK'TA Sizin için



IPEKYOL'UN YENİ KOLEKSİYONU İLE YAZ İÇİNE SİĞMAZ

IPEKYOL'un marka yüzü Yasemin Özilhan yaz sezonunun trendlerini, özgün stili, çarpıcı bakış açısı ve "yaz içine sığmaz" mottosuyla yansıtıyor. Yaz sezonunun öne çıkan aqua mavi, lime yeşili, tatlı lila, turuncu ve sarı gibi doğanın sıcak tonları, gömlek ve mini elbiselerde karşımıza çıkarken natürel renklerin hakim olduğu cropped blazer ve crochet detaylı pantolon takımlar yeni mevsimin ritmini yakalamanın sade ve şık formülünü sunuyor. Zamansız anahtar parçalardan denim ise gömlek ve kova şapka gibi farklı formlarda karşımıza çıkarak monogram desen ile bulunduğu gömlek ile yeni sezonun yenileyici ve pozitif enerjisine eşlik ediyor. IPEKYOL kadınının gardırobunun baharın en aydınlık renkleriyle canlandığı Yaz Koleksiyonu'nu keşfetmek için IPEKYOL mağazalarını, www.ipekyol.com.tr ve mobil uygulamasını ziyaret edebilirsiniz.

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0. KAT



ALTINYILDIZ CLASSICS'TEN YAZA ÖZEL STİL KODLARI

Altınyıldız Classics, 2023 İlkbahar / Yaz Koleksiyonu'nda fonksiyonelliği ön planda tutuyor. Trendleri kendi çizgisinde yorumlarken hem doğadan hem de teknolojiden ilham alarak kurduğu dengeyi inovatif dokunuşlarıyla hayata geçiriyor. Koleksiyonun renk paletinde kahve, bej ve haki tonları ile doğaya gönderme yaparken yağ yeşili tonuyla gardırobuna fark katan Altınyıldız Classics erkeği, siyahın zamansız şıklığını ve mavinin en dinamik tonlarını daha enerjik tasarımlarla yaz gardırobuna uyarlıyor. Dinamik bir görünüm vadeden ve dijital dünya ile sanal evrenin temel alındığı tasarımlar; baskılı tişörtler, lastikli jogger pantolonlar, su geçirmez detaylara sahip triko ve trençkotlarıyla modern ve yaratıcı bir görünüm sunarken hafta sonu şıklığına davet ediyor. Rahatlık açısından pratik kullanım özellikleri hafif, yıkanabilir ürünler ve yarım bedene kadar büyüyen konformist pantolonlar ile öne çıkıyor.

★ ÖZDİLEKPARK İSTANBUL -1. KAT ★ ÖZDİLEKPARK ANTALYA 0. KAT

SOKAĞIN TARZINI YANSITAN YAZ KOLEKSİYONU

Nike, adidas, Puma, Lumberjack, Vans, Reebok ve Lotto gibi dünyaca ünlü markaların en trend modellerinin yer aldığı IN STREET'te tarzınızı yansıtacak modeller sizleri bekliyor. Hızlı hayat temposu içerisinde konforlu ve tarz sahibi modelleriyle 7'den 70'e herkesin favorisi olan spor ayakkabılar, farklı renk ve model alternatifleriyle IN STREET'in yeni koleksiyonunda buluşuyor. Günlük yaşamda ve doğa yürüyüşlerinde sıklıkla tercih edilen IN STREET'in spor ayakkabılarında; Lumberjack'in hafif tabanlı modelleri, adidas'ın mevsim renklerini yansıtan ayakkabıları, Vans'ın cool görünümleri ve Nike'in rahatlığıyla en çok tercih edilen sneakerları koleksiyonda dikkatleri üzerine çekiyor. Yeni sezonda Converse'in en trend olan kalın tabanlı modelleri stil sahibi kadınların favorisi oluyor. Sokağın enerjisini yansıtan ürünler, IN STREET'in yeni sezon koleksiyonu ile sizleri bekliyor!



ÖZDİLEK PARK BURSA NİLÜFER -1. KAT



ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. VE -1. KAT



L'OCCITANE İMZALI GÜZELLİK İKSİRİ İLE ÇİÇEK NOTALARI

Yüz bakımınızı gerçek bir keyif anına dönüştüren olağanüstü uzun ömürlü ölmez otu çiçeği içerikli ve favori yaşlanma karşıtı Divine krem, cildinizin doğal gençliğini ortaya çıkarıyor. Yenilenen ve güçlenen içeriğiyle cildin hacimini ve yapısını desteklemeye yardımcı olan retinole, alternatif doğal ölmez otuna ek olarak, ölmez otu özlerinden oluşan özel bir kokteyl ile zenginleştiriliyor. Ciltteki kırıksıklıkların gözle görülür oranda azalmasına yardımcı oluyor, sıkılık ve ıslıtı veriyor, renk eşitsizliğini dengeliyor ve hacmi düzenliyor. Cildin seramid sentezini artırmaya yardımcı olan ve cildin doğal bariyerini güçlendiren gençlik yağı, cildi günlük hasarlara karşı daha dirençli hale getiriyor. Divine yağ serisi ve kremi zenginleştirilmiş içerikleriyle yüksek sıkılık ve elastikiyet sağlıyor.



ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



SOFRALARA LCW HOME İLE İÇ AÇICI BİR DOKUNUŞ

LC Waikiki'nin ev ve yaşam alanları ürünlerinin yer aldığı LCW Home'un pastel tonlarla hazırlanmış olduğu koleksiyonda, soft tonlar ve doğadan ilhamla hazırlanan çiçek desenleri öne çıkıyor. Mutfağına ve sofrasına yeni mevsimin ruhunu taşımak isteyenler, mutfak önlüğünden tepsiye, karafitan tabağa kadar çiçek, tavuk ve yumurta desenlerinin hakim olduğu birbirinden neşeli parçaları tercih ediyor. Renk renk, desen desen bardaklar, aldığınız her yudumda sizi tazelerken şık ambalajlarıyla dikkat çeken, mis kokulu mumlar ise cıvılcıvılcı bir mevsimin kokusunu evinize getiriyor. Yeni mevsimde sofralarını yenilemek isteyenlere özel tasarımlar, LC Waikiki, LCW Home mağazaları ve lcwaikiki.com'da sizi bekliyor.



ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. VE -1. KAT



ÖZDİLEK PARK BURSA NİLÜFER -1. VE 0. KAT

Ümit Erdim

SEMPATİK VE İÇTEN BİRİ

Röportaj Emine Nalbant **Fotoğraf** Zeynel Abidin Ağgöl **Styling** Elif Ergezer

Keyifle geçen röportajlarımızın yeni konuğu, sempatik tavırlarıyla tanıdığımız oyuncu ve sunucu Ümit Erdim! Kameraların dışında gökyüzüne de oldukça aşına olan sempatik oyuncu ile İstanbul'u ayaklarımızın ucunda seyrettiğimiz River Plaza'nın zirvesinde bir araya geldik. Yeni sayımıza hem heyecan hem de yeni bir soluk katan Ümit Erdim ile kariyerinin başlangıç noktasından devam eden projelerine, aile yaşamından yıllardır devam ettirdiği hız tutkusuna kadar pek çok konuyu konuştuk. Tüm okurlarımıza şimdiden keyifli okumalar dileriz.

Öncelikle sizi yakından tanımak isteriz. Ümit Erdim kimdir?

Kocaeli'de 1985 yılında dünyaya geldim. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimimi burada tamamladım. Lise yıllarımda öğretmenlerimin ailemi yönlendirmesiyle Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrosu'na giderek oyunculuk eğitimi almaya başladım. Daha sonra İstanbul'da bir ajansa kayıt oldum ve ilk oyunculuk deneyimimi Böyle mi Olacaktı? dizisinde yaşadım. İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı derken dizi, sinema ve sunuculuk beraberinde geldi.

Biz de sizi ekranların güler yüzlü, mutlu insanı olarak tanıyoruz. Sizce de öyle mi?

Ağlayan palyaço hikayesini hepimiz biliriz. İşte ben de

filmlerdeki o ağlayan palyaço hikayesine döndüm son zamanlarda... Biraz gizli bir agresiflik oluştu. Agresiflik derken böyle yerli yersiz değil. Yaş ilerledikçe azalan bir tahammül seviyesi oluştu bende. İletişim ile ilgili bir kalitesizlik var son zamanlarda... Örneğin ben birine merhaba dediğimde karşılık olarak çok zayıflamışsın deniliyorsa buna sinirleniyorum. Önce bir merhabadan başlayalım yahu. Bir merhaba çok görülüyor. Ama iyiyim çok şükür, mutluyum onu söylemeliyim.

Şaka yapmayı seven komik insanların çocukluğu hep merak edilir? Nasıl bir çocukluğunuz vardı?

Sürekli kardeşler arasında tatlı kavgalar, atışmalar... Tabii ki de bu üç yaramaz kardeşlerin en yaramazı, en komiği ve en hareketli olan kimdi bilin bakalım? (Gülüyor.)





Oyunculukla tanışma hikayeniz nasıl başladı? Sizi yönlendiren neydi?

Benim için okul dışındaki her aktivite çok değerliydi, ders olmasın da ne olursa olsun. Üstelik bir de annem öğretmen! Buna rağmen maalesef okulu hiç sevedim. Dolayısıyla ders, sınav dışında herhangi bir şey olduğunda en önde ben olurum hep, insanlar beni görürdü. Bunlar da genelde okuldaki tiyatral aktiviteler, gösteriler vb. gibi etkinlikler olurdu. Sene 1998 ve bir gün okulda yer aldığım tiyatro gösterisi sonrasında annemi okula çağırdılar. Dediler ki “Derslerini konuşmayalım hiç ama Ümit’i bir tiyatro kursuna yazdırın. Orada işler değişiyor, oldukça başarılı oluyor.” Annem de o gün beni tuttuğu gibi Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatrosu’na götürdü. Benim yaş grubum için tiyatro okulu varmış, kaydımı yaptırdı. Giriş o giriş... Sonra konu İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı’na kadar geldi.

Daha 17’li yaşlar... Ailenizin tepkisi çok da olumsuz olmamış...

Evet olmadı. Okuldaki durumlardan dolayı bana oldukça kızacaklar sanıyorken annem beni tuttuğu gibi tiyatro okuluna götürdü. Başarılı olabileceğim bir alanda eğitim almamı ve bir disiplin içerisinde hareket etmemi istedi diye düşünüyorum. Bir de zamanında annem de tiyatro yapmayı çok istemiş ama biraz yeteneksiz bulunmuş. İçinde kalan bir ukdeyi benimle kapatmak istedi, içindeki yarayı benimle iyileştirdi diye düşünüyorum.

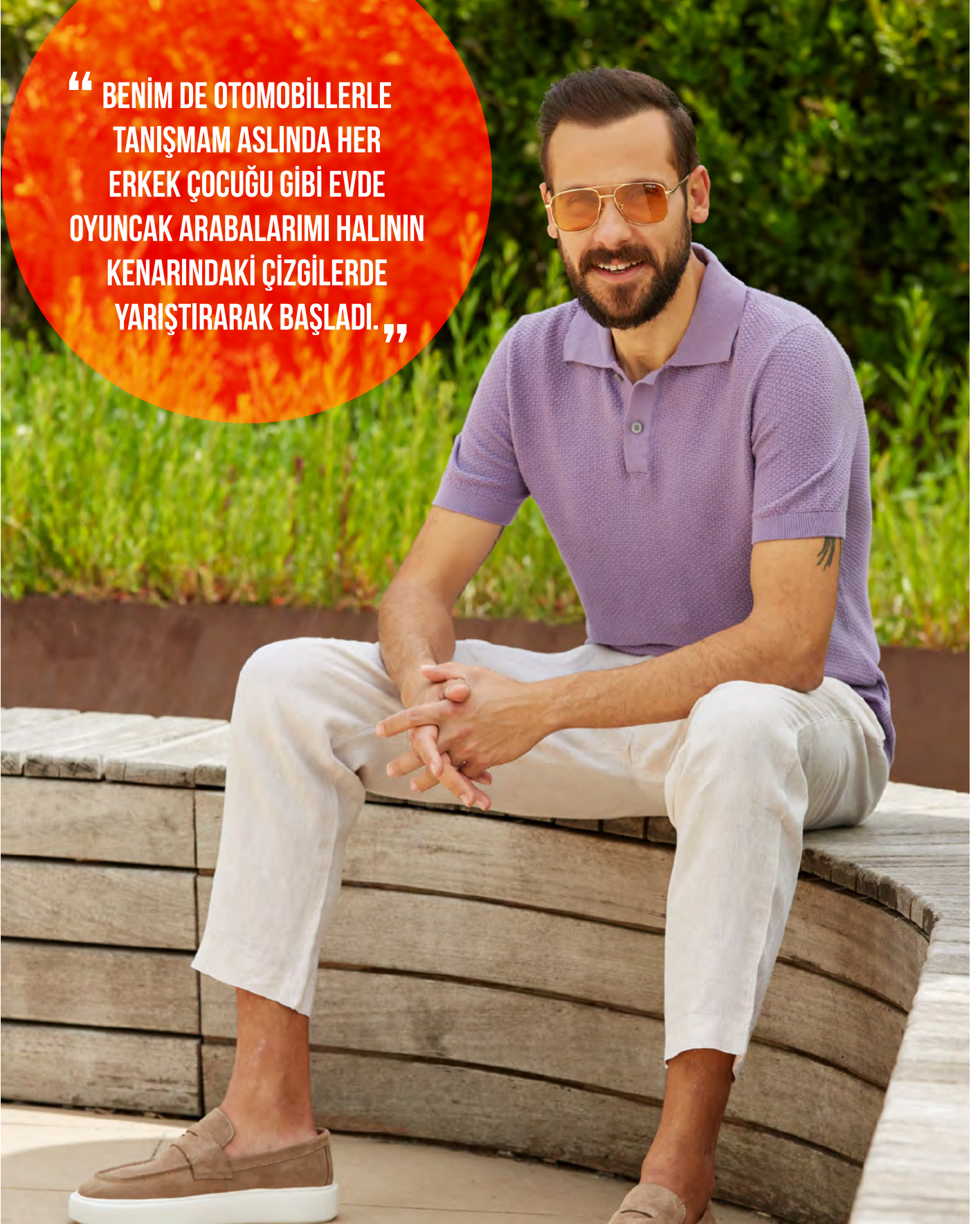
Sizi ilk olarak var mısın Arif karakteriyle tanıdık. Üzerinden de tam 20 yıl geçmiş, o yıllara dair neler söylemek istersiniz?

Yani evet, dediğiniz gibi ama dile kolay tam 20 yıl geçmiş... Böylesine profesyonel bir hayata, herkes tarafından beğenilen bir dizide, popüler bir karakteri canlandırarak başlamak benim için oldukça heyecan vericiydi. Perran Kutman’la aynı projede yer almak ise tarifi olmayan bir duygu, kaderin oynadığı en güzel oyun muhtemelen... O yüzden 20 senedir hala şükrederim. Allah ona sağlıklı bir ömür versin. İyi ki var...

Ünlüler için yapmış olduğunuz taklitleriniz çok beğeniliyor, seviliyor. Var mı aklınızda tek kişilik bir talk show gösterisi hazırlamak?

Bu konuda çok baskı, destek ve öneri alıyorum. Hem yakın çevremden hem de konuşmacı olarak katıldığım üniversitelerdeki öğrencilerden... Açıkçası yakın planlarım arasında şu an böyle bir projem yok ama ileride olmasını çok isterim.

“ BENİM DE OTOMOBİLLERLE
TANIŞMAM ASLINDA HER
ERKEK ÇOCUĞU GİBİ EVDE
OYUNCAK ARABALARIMI HALININ
KENARINDAKİ ÇİZGİLERDE
YARIŞTIRARAK BAŞLADI. ”



Dijital platformların dışında son olarak Survivor maceranız oldu ve kısa sürdü. Şu an neler yapıyorsunuz?

Aslında bu ara dijital platformların üzerindeki çalışmalarına devam ediyorum. Kendime ait olan bir Youtube kanalım var. Onunla ilgileniyorum. Daha düzenli içerikler oluşturmak ve yayınlamak istiyorum. Yani bu yıl kanalıma biraz daha fazlaca odaklanmam gerektiğini düşünüyorum. Herkesin de bildiği gibi kanalımda oto sporları ve arabalarla ilgili içeriklere yer veriyorum. Türk Ralli Pilotu Doğan Kabak ise benim 19 yıllık arkadaşımıdır. Bir gün onun bazı videolarına dahil oldum. Sonra kendime ait bir Youtube kanalı oluşturduğum ve içeriklerime devam ettim, ediyorum da... Dediğim gibi biraz daha yoğunlaşmam lazım.

“Pistlerde olmaya devam edeceğim. O virüs vücuda girdi mi çıkmak bilmiyor.”



Sektörün artık yavaştan dijitale evrilmiş olmasıyla ilgili neler düşünüyorsunuz?

Evet öyle bir durum söz konusu ancak benim düşüncem net bir pazar ve müşteri farkı olduğu sürece geleneksel televizyonculuk ülkemizde hiçbir zaman bitmez. Zaten televizyondan uzak olmaya çalışan veya az izleyen kitleye hitap ediyorsunuz. Her ikisi de oldukça farklı platformlar. Birbirinin hedef kitlesini etkileyecek mecralar değil. Dijital ise artık tamamen ayrı bir gezegen...

Oyunculuk ve sunuculuğun yanında otomobil sporları da sizin için büyük bir tutku... Ralli yarışlarına katılmışsınız ve ödüllerinizi de var. Nasıl başladığınızı merak ediyoruz.

Benim de otomobillerle tanışmam aslında her erkek çocuğu gibi evde oyuncak arabalarımı halının kenarındaki çizgilerde yarıştırmak



başladı. Sonrasında da bu ilgim devam etti ve 2002 yılından itibaren rallilerde gönüllü görev aldım, arabalara ve o ambiyansa daha yakın olmak için organizasyonlarda çalıştım. 2013 yılına geldiğimde ise artık direksiyonun başındaydım. Bu süreçle birlikte çeşitli yarışlara katıldım. Aslında ralli biraz pahalı bir spor ciddi anlamda bir sponsorunuz yoksa çok yoruluyorsunuz. Açıkçası işin bu yanından bakınca çok yorulduğumu söyleyebilirim ama pişman değilim. Pistlerde olmaya devam edeceğim. O virüs vücuda girdi mi çıkmak bilmiyor. (Gülüyor.)

“ BENİM İÇİN ADRENALİN,
FARKLI BİR HEYECAN DEĞİL
BİR ARAÇLA TAMAMEN BAĞ
KURUP, ONA EN ÜST VE EN
SON SEVİYEDEN HÜKMETMEK
DESEK DAHA DOĞRU OLUR. ”



*“ Uçmak
bambaşka
yarışmak
bambaşka...
İkisinden de
vazgeçmek
veya bir tercih
yapmak
imkansız...,,*

Aynı zamanda pilotluk eğitiminiz de var. Ralli yarışlarından sonra gökyüzünde hız almak nasıl bir duygu?

Bambaşka disiplinler olmasına rağmen kurallar çerçevesinde bakıldığında aslında birbirine de bağlı şeyler. Çünkü her ikisinde de ilişkiniz maksimum seviyede ve hata yapma şansınız yok. Motor sporları hız, adrenalin gibi görünse de aslında tamamen kriz yönetimi. Burada var olan kriz yönetiminin faydasını havacılıkta çok görüyorum. Her ikisini de birbiriyle kıyaslamak benim için çok güç. Uçmak bambaşka yarışmak bambaşka... İkisinden de vazgeçmek veya bir tercih yapmak imkansız.

Sizin için bir hız ya da macera bağımlısı diyebilir miyiz?

Asla diyemeyiz. (Gülüyor.) Mesela bu kadar hikayenin içinde halen yamaç paraşütünden acayip korkan bir adamım. Benim için adrenalin, farklı bir heyecan değil bir araçla tamamen bağ kurup, ona en üst ve en son seviyeden hükmetmek desek daha doğru olur.





Hem ralli hem de pilotluk eğitimleriniz bir hobi mi yoksa bir mesleğin ya da sporun aşaması mı?

Ralli tamamen profesyonel seviyede bir hobi benim için ama uçuş için aynı şeyi söyleyemem. Uçuş benim için hobiden çok daha fazlası, bir meslek benim için. İlerleyen yıllarda özel jet pilotu olarak yan bir kariyer yapma hedefim var.

Havada ve karada hızınıza yetişilemiyor. Peki normal hayatınızda nasılsınız? Daha sakin mi yoksa...

Sakinleştim diyelim. Bu kadar işin ardından günlük hayatınızda daha sakin kalmak istiyorsunuz. Bu sefer de insanlar sizi hep öyle tanıdığı için bir şeyin mi var iyi misin keyfin yok gibi cümlelerle baskılamaya çalışıyor. Hayır aslında aksine mental olarak dinleniyorum ama anlatamıyorum. (Gülüyor.)

Son yıllarda büyük bir değişim yaşayarak oldukça zayıfladınız. Her şeyin başı sağlık tabii ama sizin bu kararınızdaki kilit noktanız ne oldu?

Yakışıklı ve sağlıklı bir kız babası olmak istedim.

İki tane dünya tatlısı kızınız var, güzel de bir aile yaşantınızla tanıyoruz sizi. Kızlarınız için nasıl bir gelecek hayal ediyorsunuz?

Viedanlı ve iyi insanlar olmaları benim için yeterli. Zaten istediğiniz kadar plan yapın, çocuklarınızı bırakın kendiniz için bile gerçekleşmesi bir muallak. O yüzden iyi ve viedanlı olurlarsa her şartta rahat edebilir, kendilerini mutlu ve iyi hissederler. Allah bana ömür verdiği sürece ben zaten dağ gibi arkalarında olurum.

Aşağıdaki kelimeler sizin için ne ifade ediyor, bir cümle ile açıklamanızı istesek...

Adrenalin: İşime geldiği kadarına bağımlıyım fazlasından hep korktum ve çekindim sanırım.

Sosyal Medya: Artık içinde sınırsız şeylerin olduğu bir dükkana dönüştü. Vitrini hep temiz tutmakla ilgili bir dert var. Burada hep kendim olarak karakterime en uygun şekilde paylaşımlar yapmaya özen gösteriyorum.

Aile: Her şey... Onlar olmadan hiç bir şeyin anlamı yok gibi geliyor. Heyecanla kızlarımın büyümesini izliyorum. Hanım en büyük destekçim. Bu kadar sürprizli kararlar alıp garip şeyler yapmama katlanması benim için çok değerli. Allah ona sabır versin. (Gülüyor.)

ÖZLENEN

Beyaz Yaz



NETWORK
Elbise
4.300 TL



H&M
Çanta
240 TL



HERMOSSA
Gözlük
2.100 TL

MANGO
Kolye
360 TL



H&M
Elbise
400 TL



TWIST
Küpe
300 TL



IPEKYOL
Şapka
600 TL



ELLE
Espadril
1.600 TL





TWIST
Kolye
500 TL

Yaz aylarına ve bronz bir tene en çok yakışan renklerden olan beyaz, bu yaz da dolapların baş tacı... Bol, fırfırlı ve geniş kesimle tasarlanmış baştan sona beyaz parçalarla konforlu ve minimalist tarzınızı doğallığın getirdiği detaylarla bütünleştiriyoruz. İşte! Beyaz bir stil için önerilerimiz...

LCW
Portföy
360 TL



MANGO
Küpe
300 TL

IPEKYOL
Elbise
1.600 TL

MANGO
Tulum
900 TL



MANGO
Tulum
900 TL



DERİMOD
Terlik
780 TL





STİL KODU: KETEN

H&M
Gömlek
530 TL



BEYMEN CLUB
Şapka
900 TL



ATASAY
Yüzük
5.600 TL



NETWORK
Gömlek
1.250 TL



MANGO
Şort
900 TL

RAY-BAN
Gözlük
2.310 TL



DOLCE GABBANA
Parfüm
1.610 TL



ELLE
Terlik
1.000 TL

Mevsime uyum sağlayabileceğiniz ve ruhunuzu yenileyebileceğiniz kombinlerle yazın sıcak gülümsemesine merhaba demeye hazır mısınız? Hazırsanız yaz kombinlerinin en özgür ve rahat parçası ketenlerle hazırladığımız birbirinden konforlu ve şık parçaları keşfedin.

H&M
GöMLEK
530 TL



TOMMY HILFIGER
BİLEKLİK
1.160 TL

SKAGEN
SAAT
1.870 TL



ATASAY
KOLYE
2.880 TL



NETWORK
ESPADRİL
1.900 TL



MANGO
PANTOLON
1.120 TL

LCW
PANTOLON
580 TL



UFUKTA SERİN SULAR VAR

Capcanlı bir yaz, ıslıl ıslıl kumlar, serin sular ve yepyeni rotalar...
Tatil heyecanının başladığı bugünlerde bavulunuz için hazırladığımız önerilerimizi
Özdilektem.com'dan sipariş vermeyi unutmayın.

KOTON
Bikini Üstü
269,99 TL



MAVİ
Şapka
299,99 TL



PIERRE CARDIN
Bikini Takımı
399,90 TL



SHEFAME
Bikini Altı
129,99 TL



LOUREN
Mayo
399,90 TL



FIRST COMPANY
Çanta
299,99 TL



UNITED COLORS OF BENETTON.
Terlik
599,90 TL



SHEFAME
Mayo
399,99 TL



SWAROVSKI
Güneş Gözlüğü
2.340 TL



Özdilek'teyim
Online Alışveriş



REDBERRY
Güneş Gözlüğü
1.170 TL



EROS
Deniz Şortu
399,95 TL



FIRST COMPANY
Atlet
199,99 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Cannes Retro Kadife Plaj Havlusu
279,95 TL

ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Kadife Plaj Havlusu
179,95 TL

NIVEA
Güneş Kremi
335,95 TL



FIRST COMPANY
Terlik
149,99 TL



UNITED COLORS OF BENETTON.
Valiz
2.079 TL



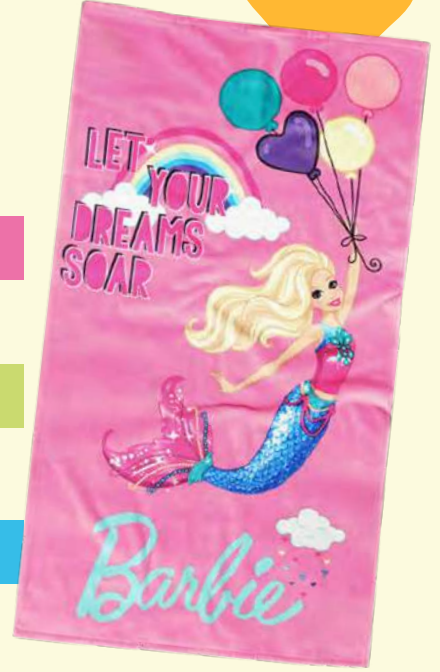
LCW
Çanta
200 TL



H&M
Gözlük
170 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Barbie Lisanslı Plaj Havlusu (70 x 130 cm)
230 TL



RENGARENK PLAJLARDAN DENİZE DOĞRU

FUNFAIR
Elbise
200 TL



H&M
Toka 6'lı
100 TL

PENTİ
Kaftan
600 TL



PENTİ
Mayo
735 TL



KOTON
Bluz
280 TL



LCW
Terlik
130 TL



FUNFAIR
Sandalet
200 TL



KOTON
Tişört
130 TL



H&M
2'li Mayo Şort
220 TL



LCW
Takım
200 TL



B&G STORE
Gözlük
230 TL

Okullar kapandı, tatil havası esti ve dört gözle beklenen zamanlar geldi. Çocukların tatil bavulu için olmazsa olmaz plaj kıyafeti önerileri hazırladık. Şimdi rengarenk plajlardan denize doğru koşmanın tam zamanı!



UNITED COLORS OF BENETTON.
Suluk
220 TL



DECATHLON
Terlik
105 TL



FUNFAIR
Valiz (50 cm)
850 TL



PENTİ
Şapka
120 TL

FUNFAIR
Terlik
120 TL



DEFACTO
Atlet
100 TL



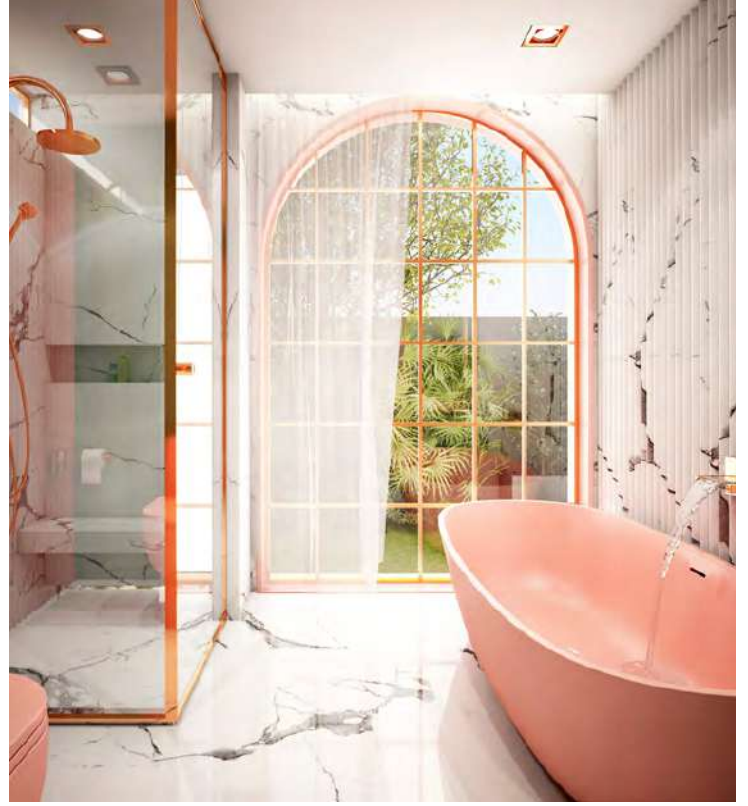
5 FARKLI STİLDE BANYO DEKORASYONU



Farklı stiller, tarzlar, özgün dokunuşlarla banyonuzu yeniden dekore etmeye ne dersiniz? İster klasik bir tarzınız olsun ister modern banyonuzu yeniden tasarlamanız için dekorasyon fikirleriyle karşınızdayız! Modern dekorasyonun olmazsa olmazı minimalist dokunuşlardan endüstriyel dizaynlara, vintage esintilerden ahşap doğallığı ve bohem çizgilere kadar evinizin en dinlendirici alanını birlikte dekore edelim! Şimdiden keyifli okumalar.

VINTAGE ESİNTİLERİNİ YAŞAYIN

Nostaljik ruhu evine taşımak isteyenlerin vazgeçilmezi vintage esintiler! Geçmişin izlerini taşıyan tasarımların evinizde olmasını seviyorsanız bu stili banyonuzda da uygulayabilirsiniz. Desenli karolar, duş perdeleri, nostaljik banyo aksesuarları gibi detaylarla dönem filmlerini anımsatan bir dekorasyon oluşturabilirsiniz. Vintage tarzı yansıtan kıvrımlı detaylara sahip vitrifiye ürünleri, eskitilmiş banyo dolapları ve aynalar banyonuzda keyifli bir ortam oluşturacaktır. Yine eskitilmiş tabure veya metal detaylı aksesuarlar ve renkli çiçeklerle banyonuzda vintage tarzı yakalayabilirsiniz.



AHŞAP DOĞALLIĞINI TAŞIYIN

Doğallığı ve huzur verici etkisiyle ev dekorasyonlarının vazgeçilmezi ahşap detaylar! Suya karşı dayanıksız olduğu düşünüldüğü için geçmişte banyolarda çok fazla kullanılmayan ahşap, günümüz teknolojisiyle uzun süre sağlıklı bir şekilde kullanılacak bir forma dönüşüyor. Banyonuzda keyifli bir atmosfer oluşturmak istiyorsanız siz de ahşabın sıcaklığını banyonuzda taşıyabilirsiniz. Geçmişe nazaran daha çok özen gösterilen banyolarda karakteristik unsurlar katan ahşap detayları ekleyerek daha sıcak bir atmosfer oluşturabilirsiniz. Banyo dolaplarından aksesuarlara, döşemelerden tezgahlara kadar ahşap detaylara yer vererek natürel dokuların bir araya geldiği huzur veren bir ortam yaratabilirsiniz.

MİNİMALİST DOKUNUŞLARLA SADELİĞİ YANSITIN

Son yılların trendi minimalist stili banyonuza taşımaya ne dersiniz? Pek çok kişinin bir yaşam tarzı olarak kabul ettiği minimalizm, evlerde de karşımıza çıkıyor. Ferah ve sade bir görünüm sunarak fazla eşyalardan ve karışık görünümünden kurtulmayı temel alan minimalist dekorasyon, banyolarda da oldukça şık duruyor. Banyonuzun dekorasyonunda daha sade ve modern bir görünüm yakalamak için beyaz, gri ve siyah tonlarına sahip duvarlar, zeminler ve dolaplar tercih edebilirsiniz. Birbirine yakın tonların kullanımı ferah bir görünüm ve uyumu elde etmek için oldukça önemli. Bir rengi tema olarak belirleyip, çok eşya doldurmak yerine sadece büyük bir bitki ve sade tasarımlar kullanarak banyonuzda ferahlığı artırabilirsiniz.



BOHEM ÇİZGİLERİN GÜCÜNÜ KEŞFEDİN

Özgür bir tarzı olanların tercihi bohem çizgiler! Günümüzde ev dekorasyonunda daha sık görmeye başladığımız bohem detayları, banyonuza da taşıyabilirsiniz. Açık renkli duvarların renkli karolarla süslenmesiyle banyonuz oldukça şık görünecek. Özgün bir stile sahip banyo dolapları, aynalar ve döşemeler ile bohem stili yansıtabilirsiniz. Küçük kokulu mumlar, bambu çubuklu kokular ve aksesuarlarla da dekorasyonunuzu güzelleştirebilirsiniz. Olmazsa olmaz bir diğer önemli detay ise bitkiler! Bohem dekorasyonda oldukça sık tercih edilen sarmaşık gibi bitkilerle banyonuzda eşsiz dokunuşlara yer verebilirsiniz.

ENDÜSTRİYEL DİZAYNLA FARK YARATIN

Sıradan banyo görünümünün dışına çıkmak isteyenlerin en sık tercih ettiği dekorasyon çeşitlerinden biri de endüstriyel banyo dekorasyonu! Siz de banyonuzu endüstriyel dokunuşlarla dekore ederek konsept bir tasarım oluşturabilirsiniz. Bu tarzın en önemli detaylarından biri metal aksesuarların kullanımı... İster bakır ister siyah görümlü metal musluk ve aydınlatma ürünlerine yer vererek bu stili banyonuza taşıyabilirsiniz. Kullanacağınız rafları da aynı tonlardan seçerek uyumu yakalayabilirsiniz. Taş ve tuğla duvar görünümü ise bu tarzın olmazsa olmazı! Beyaz ve siyahın ön plana çıktığı dekorasyonunuzda taş tuğla veya duvar kullanarak modern bir görünüm yaratabilirsiniz.



BANYONUZU GÜZELLEŞTİRECEK BİTKİ ÖNERİLERİ

Bitkilerin girdiği her ortamı güzelleştirdiği bir gerçek! Doğa ile bağlantı kurmamızı sağlayan bitkiler, günümüzde banyo dekorasyonunda da sıklıkla tercih ediliyor. Ancak banyoların evin diğer bölümleri kadar ışık almaması sebebiyle her bitkinin banyoda yaşayamayacağını da unutmamak gerek. İster modern ister klasik bir dekorasyonunuz olsun ışıksız ortamda bile yaşayabilen aloe vera, barış çiçeği, bambu, kurdele ve zamia bitkilerini banyonuzda tercih edebilirsiniz. Bakımı oldukça kolay olan bu bitkiler, yeşilin enerjisiyle huzurlu ve rahatlatıcı bir dekorasyon elde etmenizi sağlayacak!



Ufak ve Ferah Dokunuşlar



LCW
4'lü Pasta Tabağı
300 TL

ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Colourist 2'li Yastık Kılıfı
120 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Colourist Nevresim (200 x 220 cm)
500 TL

LCW
Bardak
180 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
De Flor Çift Kişilik Nevresim Takımı
1.120 TL

HOMETIME
Çaydanlık
500 TL



KÜTAHYA PORSELEN
2'li Mug Seti
907 TL





LCW
Karaf Seti
300 TL

Yaz aylarının en güneşli ve ışıltı günlerindediz. Ufak dokunuşlarla yaşam alanlarınıza ferahlık, canlılık ve doğallık katmak için harekete geçmenin tam zamanı. Güneşin sarı tonlarından ilhamla hazırladığımız yaz enerjinizi katlayacak ürünleri keşfedin!



GALLERY CRYSTAL
Tepsi
60 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Colourist Havlu (50 x 90 cm)
100 TL



GALLERY CRYSTAL
Çay Takımı
330 TL

ENZA HOME
Halı
1.120 TL



KOÇTAŞ
Kirlent Kılıfı
150 TL



KOÇTAŞ
Koltuk
1.850 TL



ECROU
Buhurdanlık Seti
260 TL

DONDURMA TÜKETMEK İÇİN 5 ÖNEMLİ NEDEN!

Limonlu, çilekli, kavunlu, çikolatalı ve daha niceleri... Tüm mevsim tüketilebilen dondurma, özellikle yaz aylarında 7'den 70'e hemen herkesin vazgeçilmez olan bir tatlıya dönüşüyor. Karbonhidrat, protein ve yağ gibi temel besin öğelerinin yanı sıra içerdiği kalsiyum, fosfor, potasyum ve magnezyum gibi önemli mineraller ile A, B, E ile K vitamininden de zengin olması sayesinde aynı zamanda şifa da sağlıyor! "İki top dondurmanın da yaklaşık 14 gram şeker içerdiği düşünüldüğünde bu sınırı aşmamanız çok önemli" diyen **Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen** dondurmayı hangi sıklıkta ve ne kadar tüketebileceğimizi, "Çocuklar dondurmayı haftada 2 kez, 2'şer top tüketebilir. Yetişkinlerin de haftada 2 - 3 kez, yine 2'şer top dondurmayı aşmamaları gerekiyor. Kilo vermeye çalışan bireyler ise haftada bir kereden fazla dondurma tüketmekten kaçınmalı." sözleriyle anlatıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen, dondurmanın faydalarını ve tüketirken dikkat etmemiz gereken noktaları anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.



YENİ

Oral-B

SAF KORUMA VE TEMİZLİK.

%100
ORGANİK BAMBOO
FİRÇA SAPI

DUYARLI BİR
ŞEKİLDE ELDE
EDİLMİŞ
BAMBU



Bamboo

Oral-B

DUYARLI BİR
ŞEKİLDE ELDE
EDİLMİŞ
BAMBU



Bamboo
KÖMÜR

Oral-B



KEMİK SAĞLIĞINI KORUYOR

Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen, 2 top dondurmanın 90 miligram kalsiyum içeriğiyle günlük kalsiyum ihtiyacının yaklaşık yüzde 9'unu karşıladığına işaret ederek, "Kalsiyum, kemik ve diş sağlığı için çok önemli bir mineraldir. Başlıca kaynakları süt, yoğurt ve peynir gibi gıdalardır. Dondurma da içeriğindeki süt ile günlük kalsiyum alımına destek olabiliyor." diyor.

KAS KÜTLESİNİN KORUNMASINDA ETKİLİ

Proteinler kasların yapı taşlarını oluşturuyor. Bu nedenle yeterli protein almak kas kütlelerinin korunmasında büyük önem taşıyor. Proteinlerin başlıca besin kaynakları et ile süt grubu gıdalar oluyor ve bir bardak (200 ml) süt 6 gram protein içeriyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen, "Tüketeceğiniz 2 top dondurmayla bir su bardağı sütteki proteinin yaklaşık yarısını alabilirsiniz. Bu etkisiyle dondurma, protein alımına destek olan bir kaynaktır." bilgisini veriyor.

KALP SAĞLIĞINI DESTEKLİYOR

Kalsiyum, potasyum ve fosfor gibi mineraller kalp ile damar sağlığının korunmasına yardımcı oluyor. Dondurma içerdiği bu mineraller sayesinde kalp sağlığını korumaya destek veren tatlılar arasında yer alıyor. Ancak içerdiği doymuş yağ ve şeker nedeniyle dondurmayı porsiyon kontrolü yaparak tüketmelisiniz.



SAĞLIKLI BİR TATLI ALTERNATİFİ

Dondurmanın genel olarak kilo aldıracağı düşünülüyor, ancak doğru porsiyonlarla tüketildiğinde dondurma kilo aldırıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen, "Sanılanın aksine dondurma özellikle hamur işi ve şerbetli olan diğer tatlılar ile kıyaslandığında besleyici içeriği yüksek ve daha düşük kalorili bir tatlı alternatifidir." diyor.

BAZI HASTALIKLARDA TEDAVİYE KATKI SAĞLIYOR

Dondurmanın lezzetli olması tüketimini kolaylaştırırken soğuk olması bazı durumlarda tedavi edici olabiliyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nilay Öngen, örneğin bademcik operasyonu sonrası tüketilen dondurmanın yara yeri iyileşmesini hızlandırabildiğine işaret ederek, "Ayrıca çiğneme ve yutma gücünü olan hastalarda da dondurma iyi bir alternatif besin olarak karşımıza çıkıyor." diyor.

LAV



YENİ
BİR CAM
HEP
YENİ BİR
HEYECAN

   /LAVTurkiye

www.lav.com.tr



YÜZYILIN SALGINI: DİJİTAL DEMANS

2012 yılında Alman Sinir Bilimci Manfred Spitzer bilişsel yeteneklerin bozulmasına neden olan dijital teknolojinin aşırı kullanımını tanımlamak için “Dijital Demans” terimini türetti. “Dijital demans, bu yüzyılın görmezden gelinen bir salgındır ve bu da gelecek nesillerimizi etkilemektedir.” diyen **Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Hastanesi Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Celal Şalçini**, hepimizin temel günlük görevleri bile tamamlayamayacak kadar dikkatimizin dağıldığı dijital bunama durumunda olduğuna dikkat çekiyor. Dijital demansın belirtilerini; sosyal izolasyon, hareket eksikliği, öfke, kısa süreli hafıza kaybı ve gelişimsel gecikmeler olarak sıralayan Şalçini, yüzyılın salgını olarak bilinen dijital demans ile ilgili bilgiler verdi.

CASTROL AİLESİ YENİ AMBALAJINDA



%50

Daha Etkin
Raf Kullanımı**

%20

Daha Az
Plastik*



%100

Daha Sağlam***



* Önceki 5 litre ambalajla kıyaslandığında.

** 4 litre ambalajlara göre hesaplanmıştır.

*** Önceki 5 litrelik ambalaja kıyasla, üst üste yükleme testlerinde iki katı kgf elde edilmesine ve 2,45 m'den düşme testlerinde 3 kat daha uzun süre sağlam kalmasına dayanmaktadır.



Dijital demansın 2012 yılında Alman sinir bilimci Manfred Spitzer tarafından bilişsel yeteneklerin bozulmasına neden olan dijital teknolojinin aşırı kullanımını tanımlamak için türettiği bir terim olduğunu belirterek sözlerine başlayan Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Celal Şalçını, dijital demansın bireylerin elektronik cihazlarda aşırı miktarda zaman geçirdiklerinde geliştiğini söyledi. Spitzer'e göre insanların teknolojik cihazlar sayesinde, telefon numaraları, şifreler ve diğer bilgileri cihazlara depolayarak zihinsel aktivitelerini makinelerin yapmasına izin verdiklerini kaydeden Şalçını, "Bunun sonucunda gençler ve özellikle ergenlerin bilişsel yeteneklerinde bir düşüş görülmektedir. Dijital çağda büyüyen çocukların bilişsel sorunlar ve dikkat sorunları geliştirdiğini, ayrıca hafıza, organizasyon, muhakeme, problem çözme ve yüz yüze sosyal iletişimde sorunlar yaşadıklarını gösteriyor." açıklamasında bulundu.

"Dijital Demans, Bu Yüzyılın Görmezden Geline Bir Salgını"

Özellikle son yıllarda teknolojiye yönelik bağımlığın arttığını söyleyen Şalçını, "Değişen dünyada uzaktan eğitim ve online iş imkanları arttı. Ayrıca son zamanlarda yapay zekanın baş döndürücü hızla artması teknolojiye bağımlılığımızı artırmakta ve dijital demans salgınının etkilerini hızlandırmaktadır. Dijital demans, bu yüzyılın görmezden gelinen bir salgındır ve bu da gelecek nesillerimizi etkilemektedir." dedi.

"Hepimiz Dijital Bunama Durumundayız"

"Bugün hepimiz, temel günlük görevleri bile tamamlayamayacak kadar dikkatimizin dağıldığı dijital bunama durumundayız." ifadelerini kullanan Şalçını, "Başta alzheimer hastalığı olmak üzere bunama yelpazesindeki hastalıklar yaşla birlikte artarken dijital demans gelişen beyinleri olan çocukları bile etkileyebiliyor. Elektronik cihazların genç yaşta aşırı kullanımı, doktorlar ve psikologlar için artan bir endişe kaynağıdır. Sosyal izolasyon, hareket eksikliği, öfke, kısa süreli hafıza kaybı, gelişimsel gecikmeler dijital demansın belirtilerinden bazılarıdır." diyerek dijital demansın etkilerine dikkat çekti.

"Okumak için Basılı Medyaya Teşvik Edilmeli"

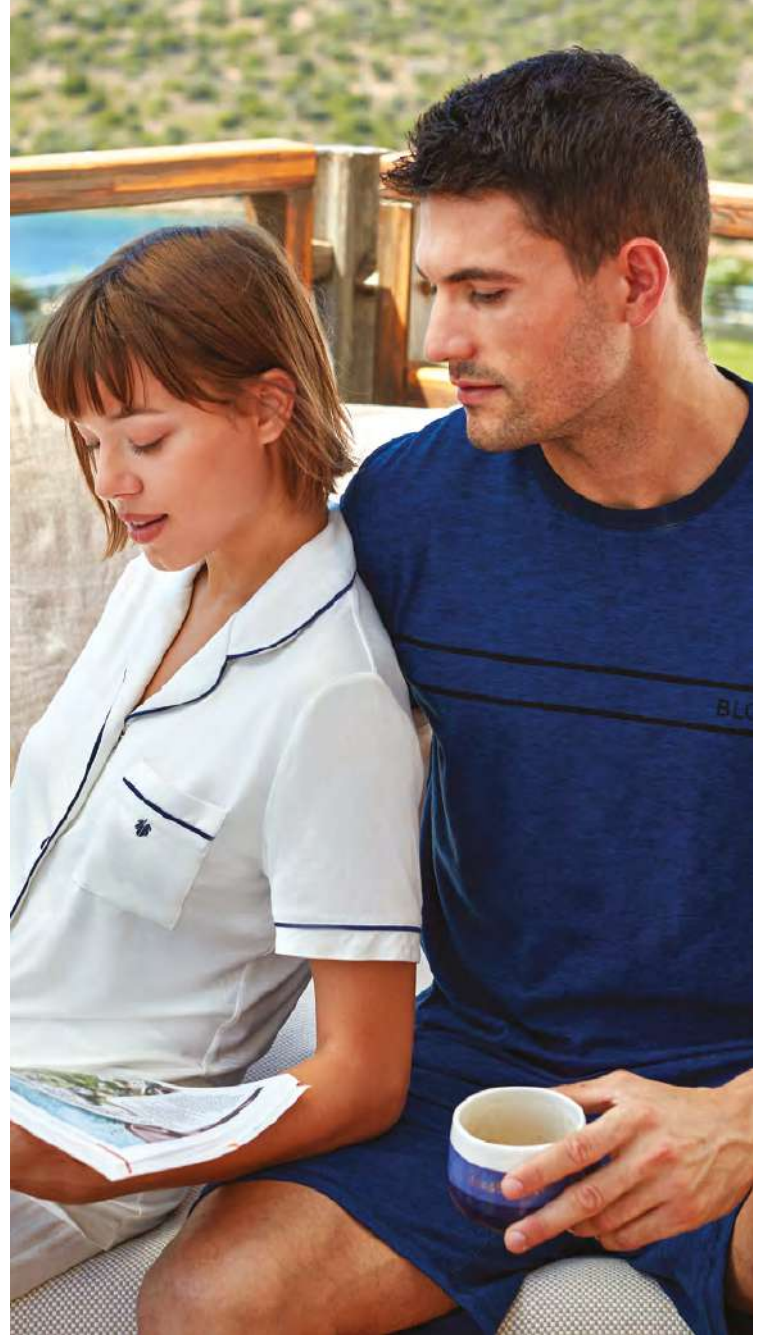
Günümüzde okullarda bile kaçınılmaz olarak teknoloji kullanımının giderek arttığını kaydeden Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Celal Şalçını, "Gelecek nesillere teknolojiyi akıllıca kullanmayı öğretmek gerekiyor. Çalışmalar basılı materyalleri okumanın, okuduğunu anlamayı artırdığını gösteriyor. Bu sebeple okumak için tablet ve akıllı telefon yerine dergi, çizgi roman, gazete gibi basılı medyanın daha fazla kullanılması teşvik edilmeli." önerisinde bulundu.



"Değişim Bizimle Başlar"

Beyni aktif ve sağlıklı tutmak için oyun oynama ve egzersiz yapmanın son derece önemli olduğunu bilindiğine dikkat çeken Şalçını sözlerini şöyle tamamladı: "Açık hava sporları oynamak gerçek zamanlı problem çözme teşvik eder. Çocukların teknolojik cihazlarda sadece dikkat artırıcı ve reaksiyon zamanı temelli oyunlar yerine en azından düşünmeye ve problem çözmeye izin veren satranç, scrabble, yapboz gibi oyunları oynamaları teşvik edilmeli. Ayrıca çocuklar ebeveynlerinin aynasıdır, gördüğünü uygular, duyduğunu değil. Değişim bizimle başlar."

BLACKSPADE®

EV GİYİMDE YAZ RAHATLIĞI



  / blackspadetr

TAKİP ET

WWW.
BLACKSPADE
.COM.TR





Güneşin sıcak enerjiyle içimizin neşe dolu olduğu en keyifli günlerdeyiz! Macera dolu bir deneyim yaşamak, serinleten lezzetler hazırlamak, ailenizle eğlenceli bir gün geçirmek, güneşli bir günde arkadaşlarınızla buluşmak veya evinizi yeniden dekore etmek... Mevsimin ruhunu doyasıya yaşayacağınız tam zamanı önerilerimiz, keşfedilmek üzere sizleri bekliyor. Şimdiden keyifli okumalar dileriz.

YAMAÇ PARAŞÜTÜ İLE HEYECANI DORUKLARINDA YAŞAMANIN...

Yaz tatilinize biraz macera katmak istiyorsanız size heyecan ve adrenalin dolu harika bir önerimiz var! Rüzgar eşliğinde yüksek bir tepeden kendinizi eşsiz bir manzara seyrine bırakacağınız bir aktiviteye ne dersiniz? Aksiyon sevenlerin mutlaka denemesi gereken sporlardan biri olan yamaç paraşütü, gökyüzünden süzülerek adeta uçma hissini yaşamanızı sağlıyor. Ülkemizde bu sporu yapmak için en ideal yerlerden biri ise Fethiye. Dünyanın görüp görebileceğiniz en güzel plajlarından biri olan Ölüdeniz'e bir de kuş bakışı bakmaya hazır mısınız?



TAPTAZE MEYVELERLE KENDİ DONDURMANIZI HAZIRLAMANIN...

Yazın serinleten lezzeti dondurma taptaze meyvelerle buluşuyor! Küçük büyük herkesin sevdiği dondurmayı dilerseniz evinizde de hazırlayabilirsiniz. Üstelik hem sağlıklı hem de ekonomik olan bu lezzetin yapımı da oldukça kolay! Evde kendi dondurmanızı hazırlamak için önce dilediğiniz meyveleri şeker ile püre haline getirin. Daha sonra çığ kremayı çırpmaya başlayın ve krema katılaştıkça yoğurt ekleyin. Elde ettiğiniz karışıma meyve püresini ekleyerek dondurma kalıbına dökün ve derin dondurucuda bekletin. Afiyet olsun!





AQUAPARK'TA EĞLENCİLİ BİR GÜN GEÇİRMENİN...

Güneş, havuz ve eğlence yaz tatilinin olmazsa olmazları arasında! Yaz aylarının en sıcak günlerine girmişken ailenizle birlikte hem serinleyebileceğiniz hem de eğlenebileceğiniz keyifli bir güne ne dersiniz? Ülkemizin birçok yerinde bulunan aquapark'lar; su kaydırakları, neşeli su oyunları ve daha birçok aktiviteye imkan sağlayan alanlarıyla eğlenceli bir deneyim sunuyor. Her yaşta insana hitap eden aquapark'lar, gün boyu devam eden bir eğlence vad ediyor. Siz de çocuklar için birçok oyun alanı sunan muhteşem su dünyasında, ailenizle birlikte eğlence, aksiyon ve macera dolu bir gün geçirebilirsiniz.

KIYAFETLERİNİZİ DÖNÜŞTÜRMEYİNİZ...

Hepimizin dolabında artık giymediğimiz birçok kıyafet bulunuyor. Bazen en sevdiğimiz kot pantolonu eskisi kadar kullanmasak da atmaya kıyamıyoruz. Peki onları atmak yerine yeni eşyalara dönüştürebileceğinizi söylesek? Kot kumaşlar oldukça dayanıklı ve dönüştürülmeye müsait olması sebebiyle kolaylıkla yeniden değerlendirilebiliyor. Siz de artık giymediğiniz kot pantolonlarınızın paçalarını keserek şort yapabilir veya şık çantalar, cüzdanlar, kalemlikler ve süs eşyaları gibi yepyeni objeler elde edebilirsiniz.



YAZ ÇİÇEKLERİYLE EVİNİZİ DEKORE ETMENİN...

Yaz mevsimine girdiğimizde hepimizin içini mutluluk, huzur ve üretkenlik dolu bir his kaplaması sizce de tesadüf mü? Yoksa bu enerjinin kaynağını doğanın bizlere sunmuş olduğu rengarenk çiçeklere borçlu olabilir miyiz? Doğanın yeşillenmesi ve çiçeklerin açmasıyla yayılan bu enerjiyi evinizde de hissetmek için dekorasyonunuzu yenileyebilirsiniz. Bunun için tek yapmanız gereken mevsimin en güzel çiçeklerinin desenlerine evinizde yer açmak. Belki bir duvar kağıdı, nevresim takımı, küçük bir koltuk veya yastık kılıflarıyla evinizde çiçek desenli bir dekorasyon oluşturabilirsiniz.

ÇOCUKLUK ARKADAŞLARINIZLA KEYİFLİ BULUŞMALARIN...

Çocukluğumuza dair en güzel anılarımızda arkadaşlarımızla geçirdiğimiz anlar büyük bir yer kaplıyor. Okul sıralarında kurulan dostluklar, birlikte oynanan eğlenceli oyunlar ve daha nicelerini düşündüğümüzde hepimiz duyulanıyoruz. Hazır yeni sayımız Dünya Arkadaşlık Günü'ne denk gelmişken bu ay yapabileceğiniz keyifli bir öneriyle karşınızdayız! Çocukluk arkadaşlarınızı arayarak birlikte bir buluşma organize edebilirsiniz. Güneşli bir günde, geçmiş güzel günleri tekrar hatırlayacağınız bu buluşma ile keyifli anılarınızı neşeli kahkahalar eşliğinde anabilirsiniz!



ÜLKEMİZİN EN GÖZDE PLAHLARI



ANTALYA - KAŞ

Yemyeşil doğanın içerisinde masmavi bir inci gibi deniz, altın sarısı kumsallar ve gökyüzünde parılayan güneş! Yaz tatili denildiğinde kimin içini çocuksu bir heyecan kaplamaz ki? Yeni maceralara kapıların açılacağı, sevdiklerinizle unutulmaz anılar biriktireceğiniz tatil için karar vermenizi kolaylaştıracak harika önerilerimiz var. Sahip olduğu doğa hazineleriyle her bir köşesi cennet olan ülkemizin en güzel plajlarını sizin için listeledik. Şimdiden keyifli okumalar dileriz.



PATARA PLAJI

Masmavi denizi ve iki tarafında yükselen dağlarıyla adını bir antik kentten alan Patara Plajı, Antalya'nın Kaş ilçesinden 43 km uzaklıkta yer alıyor. Görenleri büyüleyen meşhur incecik kumlarıyla Patara Plajı, Türkiye'nin en uzun plajları arasında olmasını 12 km uzunluğuna borçlu. Nesli tükenmekte olan Caretta Caretta kaplumbağalarının yumurtalarını buraya bıraktıkları için plaj koruma altında tutuluyor. Mevsim boyunca kesilmeyen rüzgarı ve dalgalı deniziyle rüzgar sörfçüleri tarafından da tercih ediliyor. Plajın ortasında, geride yer alan kum tepeleri ise ziyaretçiler tarafından yoğun ilgi görüyor.

ANTALYA - KAŞ



KAPUTAŞ PLAJI



Kaputaj Plajı; eşsiz manzarası, turkuaz rengi denizi ve harika kumsalıyla adeta bir doğa eserini anımsatıyor. Türkiye'nin en ünlü mavi bayraklı plajları arasında yer alan Kaputaj Plajı, yolu Antalya Kaş'a düşenlerin mutlaka uğraması gereken adreslerden biri. Dağlardan akan kaynak suyun yer altından deniz ile birleşmesi, plajın serin suyu ile meşhur olmasını sağlıyor. Plajı kaplayan beyaza yakın renkli çakıl taşları ise denizin muhteşem turkuaz rengini ortaya çıkarıyor. Karayolundan plaja ulaşım biraz zahmetli olsa da sahip olduğu büyüleyici güzellikteki manzarası tüm bu zorluklara değer.

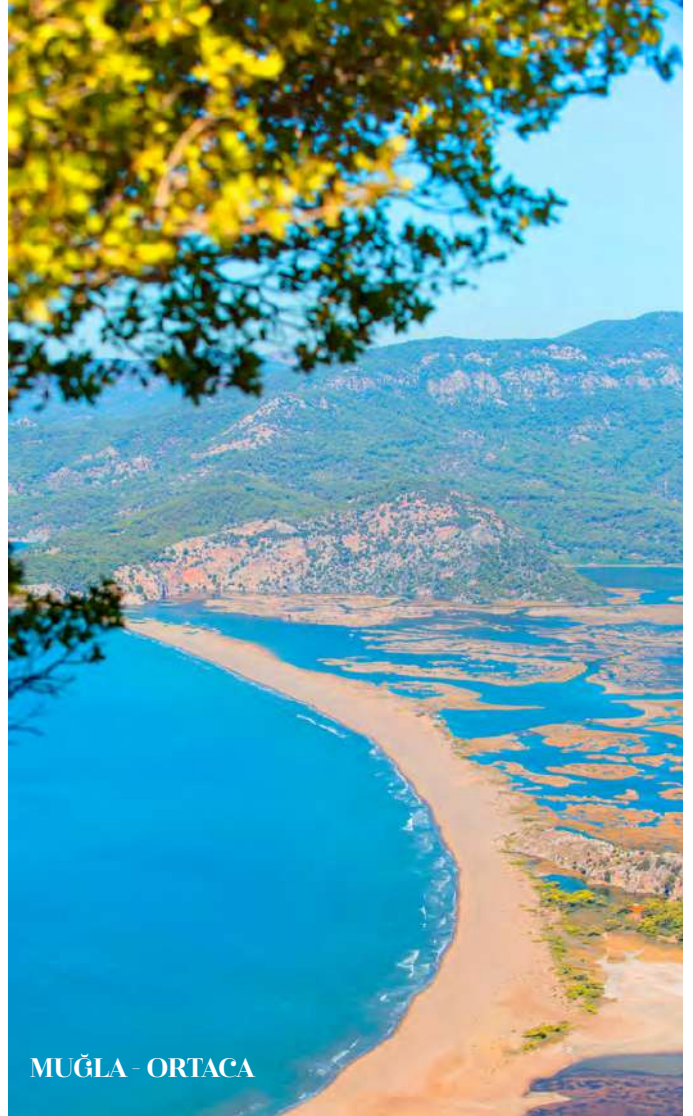
ÖLÜDENİZ PLAJI



Fethiye'nin en turistik destinasyonu olan Ölüdeniz Plajı, yeşille mavinin oluşturduğu ahenkli manzarasıyla dünyanın en ünlü plajları arasında bulunuyor. Likyalılar tarafından "Işık ve Güneş Diyarı" olarak nitelendirilen Ölüdeniz, eşsiz güzelliğiyle adeta görenleri büyülüyor. Yapısı itibarıyla lagün oluşumu olan plajın, durgun ve sakin bir denizi bulunuyor. Rüzgar almayan konumu sayesinde de su sporlarını denemek isteyen ziyaretçilerine unutulmaz deneyimler yaşıyor. Mavi ve turkuaz rengindeki denizi, altın sarısı kumları ve çevresindeki muhteşem doğasıyla her yıl yerli ve yabancı turistlerin akınına uğruyor.



MUĞLA - FETHİYE



MUĞLA - ORTACA

İZTUZU PLAJI



Avrupa'nın en temiz plajları arasında gösterilen İztuzu Plajı, yakınlarında bulunan Kaunos Antik Kenti, Dalyan'ın eşsiz doğası ve kültür turizmi ile ülkemizin popüler plajlarından biri. Altın kum olarak adlandırılan sarı kumları ve tertemiz deniziyle Caretta Caretta'lara ev sahipliği yapan plaj, Muğla'nın Ortaca ilçesindeki Dalyan beldesinde yer alıyor. Tatlı su ve tuzlu suyun birleştiği bir nokta olan İztuzu Plajı, yemyeşil doğal güzellikleriyle de ön plana çıkıyor. Plajın arkasındaki dağlık bölgeden akan nehrin burada deniz ile de buluşması, oldukça güzel bir görünüm oluşturuyor. Aynı zamanda İztuzu Plajı'nın uzunluğu da 4,5 kilometre olarak biliniyor.

ILICA PLAJI

İzmir'in Çeşme beldesinde yer alan Ilica Plajı; tertemiz kumsalı, berrak denizi, geniş ve uzun sahil alanı ile göz alıcı bir doğal güzelliğe sahip. Plaj adını, denizin içerisindeki sıcak su kaynakları olan ılıcalardan alıyor. Yer altı kaynaklarından gelen mineralli sular ile birleşen denizi, insan sağlığı açısından faydalı olmasıyla biliniyor. Ayrıca denizi sığ olan plajın, bu özelliğiyle sahil güvenliği de bulunuyor. Su sporları ve plaj oyunları gibi çeşitli aktivitelerin yapılabildiği Ilica Plajı, ılık suyu ve tertemiz kumsalıyla yaz aylarında çok sayıda yerli ve yabancı turisti ağırlamaya devam ediyor.

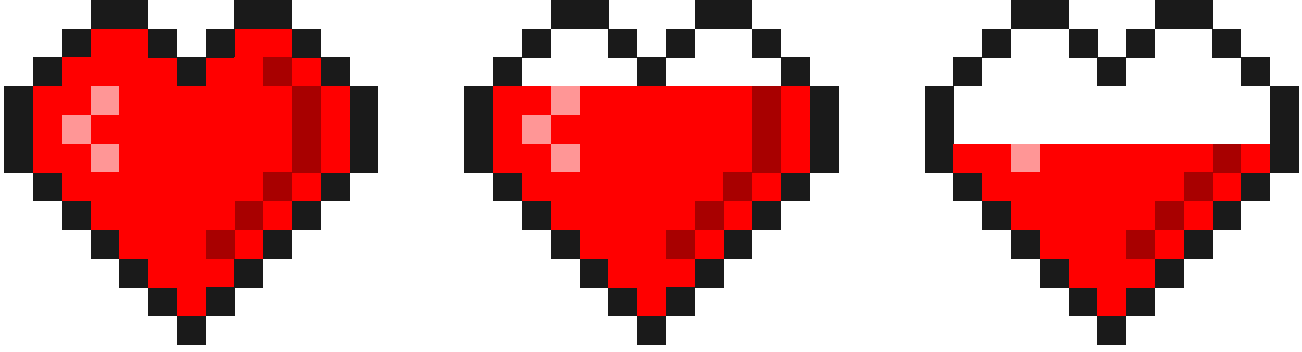


İZMİR - ÇEŞME

AYAZMA PLAJI

Beyaz renkli, ince kumlu kumsalı ve turkuaz renkli berrak deniziyle şaşırtıcı derece güzel olan Ayazma Plajı, benzersiz doğa manzarasıyla ziyaretçilerini etkilemeyi başarıyor. Çanakkale'den feribot aracılığıyla ulaşılan Bozcaada'da yer alan plaj, ada merkezine yaklaşık 7 km uzaklıkta bulunuyor. Sıcak havaları denizin serin suyuyla geçirmek isteyenlerin gözde noktası olan Ayazma Plajı, yaz aylarında oldukça yoğun ilgi görüyor. Cam kadar büyüleyici bir berraklık sunan suyu sayesinde, denizin derinliklerindeki yaşamı keşfetmek isteyenler veya balıklarla birlikte yüzmek isteyenler için oldukça keyifli bir tatil sunuyor.

YAZ AYLARINDA KALBİNİZİ KORUYUN



Yaz mevsimiyle birlikte bastıran sıcaklar kalp sağlığı açısından birçok soruna davetiye çıkarırken hayati riske de yol açabiliyor. "Benim kalbim taş gibi sağlam!", "Güneş bana bir şey yapmaz!", "Su içmesem de çay içiyorum!" gibi yanlış inanışların aşırı sıcaklarda kalp sağlığını tehlikeye attığını vurgulayan **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Karabulut** "Yaz sıcakları sadece kalp hastalarını değil kalp hastalığı için risk taşıyan sağlıklı kişileri de olumsuz etkiliyor. Güneş yorgunluğu diye geçiştirilen sorunu kalp krizi takip edebilir." diyor. Özellikle de yaz aylarında kalp sağlığının ihmale gelmeyeceğini belirten Karabulut, önemli uyarı ve önerilerde bulundu.

Su Tüketimini Artırın

Yaz döneminde terleme ve nefesle birlikte vücuttan sıvı kaybı daha fazla olur ve vücudun su ihtiyacı artar. Bu nedenle yaz aylarında su içimini artırmak; susuzluğun tetikleyeceği çarpıntı, nefes darlığı, kanda koyulaşma gibi sıkıntıları önleyecektir. Yaz dönemi için günde 10 bardak su, vücut direnci ve sağlığı için büyük fayda sağlar.

Akşam Yemeği Saatini Geciktirmeyin

Kış döneminde havanın erken kararması ile erkene alınan akşam yemeği yaz döneminde sıklıkla akşam 21:00 sonrasına kalmaktadır. Oysa bu saatte yenilen akşam yemeği şeker ve tansiyon düzenini olumsuz etkiler. Akşam yemeğini erken saatlerde yiyip 21:00 sonrası yemek yememek sağlığınıza olumlu katkı yapacaktır.

Uyku Düzeninizi Bozmayın

Vücudun kendini tamir zamanı olan uykunun kaliteli olması hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı doğrudan etkiler. Kalitesiz bir uykunun ertesinde kan basıncı, ritim, kan şekeri ve kolesterol dengesi bozulur. Beyin aktivitesi olumsuz etkilenir. Gece uykusu gündüz uykusundan daha verimlidir. Yazın gecelerin kısalması ile birlikte gün doğuşu erken saatlere kayar. Bu duruma dikkatle 7 saat kaliteli bir uyku sağlamak için gece yarısından önce uykuya dalmak gerekir.

Kafeini Kısıtlayın

Yaz aylarında vücutta sıvı kaybı artacağından, bir de çay ve kahve gibi kafein içeren içecekler idrar söktürücü etkilerinden dolayı bu kaybı daha da artıracaktır. O nedenle yazın çay ve kahve tüketiminin kısıtlanması, gazlı içeceklerden uzak durulması gerekir. Örneğin bir bardak doğal mineralli su ve taze mevsim meyveleri ile donatılmış buzlu kefirli smoothie, yaz sıcaklığı için serinletici ve sağlıklı bir alternatif olacaktır.

Kontrollü Yüzme Önemli

Yaz döneminin vazgeçilmez aktivitesi olan yüzme, kalp ve damar sağlığı kadar genel vücut sağlığı için de önerilen bir aktivitedir. Ancak özellikle soğuk denizlerde uzun süre yüzme vücut ısısının normal seviyesinin altına düşmesine (hipotermi) bu da kalp ritim bozukluklarından, tansiyon düşüklüğü ve çarpıntıya hatta kalbin durmasına dek birçok ciddi soruna yol açabilir. Kıyıya dik açık denize doğru yüzme yerine, kıyıya paralel yüzme özellikle kalp ve damar hastaları için daha güvenli olacaktır.

Dışarı Çıkarken Bu Önlemleri Alın

Öğlen güneşinden kaçınılması, şapka takılması, pamuklu ince ve açık renk kıyafetler güneş yorgunluğunu ve güneşin zararlı ışınlarının yol açacağı olumsuz etkileri önleyecektir. Yaz aylarında koyu renk kıyafetler tercih etmeyin. Çünkü güneş ışınları ısı oluşturan dalgalar olup, koyu renk üzerinde daha yavaş hareket eder. Bu durum koyu renk giysilerin daha çok güneş ışını çekip daha fazla ısınmasına yol açar. Açık renkli giysilerde ısı oluşumu daha az, terleme riski daha düşüktür.

Sağlıklı diyetle ideal kilonuza ulaşın

Yaz aylarında sosyalleşmenin artması ve tatilin de etkisiyle değişen beslenme düzeni, sıklıkla kilo alımına sebep olur. Fazla kilolar şekerden tansiyon ve kalp hastalığına kadar birçok hastalıkta tetikleyici faktördür. Yaz döneminde kilo artışına karşı önlem almak amacıyla her hafta düzenli tartılıp kilonuzu not alın. Açık büfe tatillerde aşırıya kaçmayın. Sabah geç kahvaltı yapanlar için öğlen ve akşam yemeğini birleştirmek faydalı olacaktır.

YAZ BAKIMI REHBERİ

Işıl ışıl bir yaz mevsimini daha karşılamamızın heyecanını birlikte yaşıyoruz! Güneşin gökyüzünden bizlere göz kırptığı, sandaletlerin ve uçuş uçuş elbiselerin dolaplardan çıktığı bugünlerde, el ve ayak bakımına dair en sevilen ürünleri sizler için derledik. Gelin el ve ayak bakımı rutininizi zenginleştirecek birbirinden güzel ürünlere birlikte göz atalım. Keyifli okumalar dileriz.

FRUDIA

Frudia My Orchard Raspberry Wine El Kremi, meyve bahçesinden taze sıkılmış tatlı meyvelerden oluşan formülüyle benzersiz bir yumuşaklık sağlar. Meyve tohumlarından elde edilen altı tür konsantre yağ içeriği, uzun süre kalıcı yoğun nemlendirme sunar. Yüksek besinli ve yumuşak kremi yapıya sahip formülüyle Frudia My Orchard Raspberry Wine El Kremi, cildinizle mükemmel uyumu yakalar. Çeşitli tatlı ve ekşi meyve tatlarına sahip yumuşak krem, cildi yapışkanlık olmadan hızla kaplar.



Fiyat: 60 TL

FLORMAR

Oje sürmeden önce tırnak etine uygulanabilen koruyucu likit bant Flormar Nail Polish Barrier, oje sürümünü kolaylaştırır. Soyulabilen bant şeklindeki koruyucu, tırnak etine bulaşan ojenin kolayca temizlenmesini sağlar. Su bazlı bir koruyucu olan pembe renkli Nail Polish Barrier, tırnak etine oje bulaştırmadan, nail art yapmanıza olanak tanır. Tırnak etinde ojenin taşabileceği bölgeye uygulayıp kurumasını bekledikten sonra oje kurumadan ürünü tırnak etinden çıkarabilirsiniz.



Fiyat: 60 TL

MARA

Mara Kolay Manikür Pedikür Peeling, 1 dakikada el ve ayak tırnaklarınızı parlattır, güçlendirir ve tırnak etlerinin kolayca temizlenmesini sağlar. İçeriğinde yer alan özel karışım yağlar tırnak etlerinizi yumuşatır, tuzlar ise ölü deriyi temizler. Uzun süre oje kullanımına bağlı olarak tırnaklarda oluşan sararmayı önler ve beyazlatır. Haftada iki defa bir dakika boyunca masaj yaparak yapacağınız uygulama sonrasında; gün boyu daha nemli, yumuşak, bakımlı el ve ayaklara kavuşabilirsiniz.



Fiyat: 130 TL

EKLIPS

Eklips cam törpü, tırnakların son derece hassas bir şekilde törpülenmesini sağlar. Ön yüzü mikro incelikte tanecikli bir yapıya sahipken arka yüzü ise daha kalın taneciklerden oluşur. Çift taraflı kullanım özelliği sayesinde tırnaklara şekil verme ve kısaltma işlemini kolaylaştırır. Metal ve kağıt törpülere göre törpüleme işlemi sırasında tırnaklara zarar vermez. Sağladığı bir diğer avantaj da yıkanabilme özelliğiyle hijyenik bir kullanım sunmasıdır.



Fiyat: 38 TL



JUVENIS

Juvenis tırnak bakım yağı, içeriğinde kullanılan doğal yağlar ile tırnaklarınızı hızla nemlendirerek manikürde mükemmel sonuç elde etmenizi sağlar. Hızlı ve pratik kullanımı sayesinde maniküre ayırdığınız süreyi kısaltır. Tırnaklarınızın uzun süre bakımlı, canlı görünmesini sağlar. Aynı zamanda değerli yağlar ile yıpranan ve ince tırnaklarınızı güçlendirir. Hem tırnak hem de katikül tarafından hızlıca emilen Juvenis tırnak bakım yağı, ambalajında bulunan damlalık yardımıyla tırnaklara masaj yapılarak uygulanır.

Fiyat: 90 TL



FRUDIA

Frudia My Orchard Peach Ayak Peeling, formülünde bulunan salistik asit sayesinde ayaktaki ölü deri hücreleri yumuşatır. Güçlü peeling etkisiyle topuklarda oluşan çatlakları ve ayaktaki pürüzleri nemlendirir. Böylece bu bölgelerin iyileşmesine katkı sağlar. Çorap formuyla giyilerek uygulanan maske ayaktaki kötü kokuların giderilmesine yardımcı olur. Yoğun tempolu günün ardından yorgun ayakları yatıştırıran Frudia My Orchard Peach Ayak Peeling, aynı zamanda rahatlamınızı ve dinlenmenizi sağlar.

Fiyat: 90 TL



CELENES

Bitki özleri ile zenginleştirilmiş formülüyle Celenes topuk çatlak kremi, cildin üst tabakasını onararak derin çatlakları nemlendirir. İçeriğinde bulunan bisabolol ile cildi yatıştırır ve cildin su tutma kapasitesini artırır. Avokado ve badem yağı içeren krem, düzenli kullanıldığında cilde esnek, sağlıklı ve ipeksi bir görünüm kazandırır. Temiz ve kuru ayaklara günde 2 kez olmak üzere en az 7 gün yapılacak uygulama ile çatlakların yeniden oluşmasını önler.

Fiyat: 120 TL

MIXUP

Mixup Sulphur Tırnak Bakım Yağı, el ve ayaklarınız için mükemmel bakım sağlar. Nem dengesini sağlayan içeriği, yumuşacık bir cilt elde etmenize yardımcı olur. Formülünde bulunan vitaminler, tırnakların daha hızlı uzamasını sağlar. Mentollü yapısı ise ayaklarda oluşan istenmeyen kokuları giderir. Hem ayak hem de el için kolay kullanım imkanı sağlayan ürün, katiküllerin giderilmesine de katkı sağlar. Vegan olmasıyla öne çıkan Mixup Sulphur Tırnak Bakım Yağı, dermatolojik olarak test edilmiştir.



Fiyat: 85 TL

TIRNAKLARDA YAZ RÜZGARİ

Canlı renkler ve desenlerin yaz rüyasını anımsattığı yılın en göz alıcı günlerine geldik. Birbirinden güzel tırnaklara, bakımlı ve harika görünen ellere sahip olmak istiyorsanız bu yaz her yerde göreceğiniz şık ve dikkat çekici nail art trendlerini sizler için derledik. Gelin bu trendleri birlikte keşfedelim!

RENKLİ FRANSIZ MANİKÜR

Rengarenk tonların eşlik ettiği yaz tırnaklarına hazır olun! Yıllardır modası geçmeyen French manikürün klasik formundan sıyrılarak tırnaklarınızı zarafetle renklendirmeye ne dersiniz? Şeffaf veya nötr bir oje üzerine çekeceğiniz dilediğiniz renkte çizgiyle tırnaklarınıza hareket katabilirsiniz. Böylece French manikürünün klasik görüntüsünden uzaklaşmış olursunuz.

İŞILDAYAN RENKLER

Güneşin altında ışıl ışıl parlayan tırnaklarla denizkızı etkisi yaratmaya hazır mısınız? Bu yaz damgasını vuracak krom ışıltısı, tırnaklarınıza yeni bir soluk getiriyor. Tırnaklarınızın parlak ve sağlıklı görünmesini sağlarken zarif ve şık tarzıyla trendler arasında öne çıkıyor. Pembe, mavi, mor gibi yoğun tonlar ya da inci gibi daha soft tonların ışıltısıyla süslenen tırnaklarınıza herkes hayran olacak!



MÜCEVHER EFEKTİ

Bu yaz üç boyutlu tırnaklara merhaba diyoruz! Siz de tırnaklarınıza farklı bir hava katmak istiyorsanız damla, boncuk veya farklı takılarla tarzınızı yansıtabilirsiniz. Gösterişli tırnak modellerinden hoşlanıyorsanız bu yıl tırnak mücevherlerini mutlaka denemelisiniz. Tırnağınıza eklenen değerli taşlar veya boncuklar gibi farklı süslemelerle havalı bir görüntü elde edebilirsiniz.



TROPİKAL YAZ ÇİÇEKLERİ

Yazın en güzel çiçeklerini tırnaklarınıza taşımaya ne dersiniz? İster kısa ister uzun tırnaklara sahip olun, mevsimin en güzel renkleriyle tırnaklarınızı çiçeklendirmenin tam zamanı! Rengarenk çiçek tasarımlarıyla tırnaklarınıza narin ve canlı bir görünüm kazandırabilirsiniz. Tropikal çiçeklerin göz alıcı renkleri yaz ruhunu taşıırken bakımlı ellerinizi ise büyüleyici gösterecek.



NEON RÜYASI

Her yaz olduğu gibi bu yazda neon renkler yine göz önünde! Göz alıcı desenlerin canlı renklerle oluşturacağı kombinasyonlar, tırnaklarınıza eşsiz bir hava katacak. Havalının ısınmasıyla canlı tonları daha fazla görmeye başladığımız bugünlerde sizde tırnaklarınızda neon vurgusu yapabilirsiniz. Yaz tatilini anımsatan neon renkleri isterseniz nude tonlarda da kullanarak minimalist bir stil elde edebilirsiniz.

NIVEA

BUGÜN BAŞLAYIN!

NIVEA'DAN
ÇİĞİR AÇAN
BULUŞ



10 YILLIK LEKE OLUŞUMUNU
4 HAFTADA AZALTMAYA YARDIMCI OLUR*

SADECE NIVEA'DA

PATENTLİ
LUMINOUS 630®

*Düzenli kullanım sonuçlarıdır. Bağımsız araştırma kuruluşunun Mart 2019 araştırmasına göre.

YENİ

TÜRKİYE'NİN EN SEVİLEN
EL & VÜCUT BAKIM MARKASI**



Doğadan Gelen
Doğal Bakım

%98

DOĞAL
KAYNAKLI İÇERİK*

*Doğadan gelen içerikler (su dahil) işlem gördükten sonra moleküler yapısının %50'sinden fazlasını korur

**Daha az atık: kıyaslanan standart, kapaklı, 350 ml NIVEA vücut losyonu şişeleline göre daha az plastik

***Bağımsız araştırma kuruluşu tarafından 27.08.2021 - 02.09.2021 tarihleri arasında yapılan tüketici araştırması sonuçları

GÖKKUŞAĞI RENGİNDE CANLILAR

Tabiatın büyüleyici renklerini bir sanat eseri gibi üzerinde taşıyan canlılar ile karşınızdayız! Doğada yaşayan hayvanlar için renk, bir eş bulma yöntemi, tehlikeyi uzaklaştırmak için savunma aracı ve yiyecek arayışında hayati bir önemi ifade ediyor. Gerçekte var olduklarına inanmakta zorlanacağınız, oldukça etkileyici renklere sahip olan bu canlılardan bazılarını gelin birlikte keşfedelim.



Mandarin Ördeği

Rengarenk tüyleriyle dikkat çeken mandarin ördeği, sığ göllerin yakınındaki kalabalık koruluklar, çalılar veya küçük havuz bitkilerinin yakınında yaşıyor. Dişi mandarin ördekleri sıradan tüylere sahipken erkekler göz alıcı ve çeşitli renkleriyle bir hayli dikkat çekiyor. Yuvalarını su yakınındaki ağaç oyuklarına yapan mandarin ördeklerinin 41 – 49 cm boyu ve 65 – 75 cm kanat açıklığı bulunuyor. Asya'da yaşayan türleri, kızları Çin'in doğusuna ve Japonya'nın güneyindeki ovalara göç ederek yaşamlarını sürdürüyor.



Panter Bukalemun

Tüm bukalemun türlerinin en renklisi olan panter bukalemunu, Madagaskar'ın doğu ve kuzey kesimlerindeki tropikal bir ormanlarda yaşıyor. Genellikle parlak mavi ve yeşil renklerde olsalar da bazen sarı, pembe, turuncu ve parlak kırmızı renklere de bürünüyor. Konik şeklindeki gözleri birbirinden bağımsız bir şekilde hareket etmesiyle aynı anda iki farklı yerdeki nesnelere görebiliyor. Ayrıca panter bukalemunlarının kendi boyundan daha uzun dil uzunluğu bulunuyor. Sahip olduğu bu uzun dili yardımıyla avlarını kolayca yakalayabiliyor.



Mandalina Balığı

Mandarin balığı olarak da bilinen mandalina balığı, okyanusun en renkli canlılarından biri. Alacalı desenleri ve parlak renkleriyle adeta bir görsel şöven sunan mandalina balığının erkeklerinde, dikenli sırt yüzgeçleri bulunuyor. Doğal yaşam alanı Filipinler ile batı Avustralya arasındaki bölge olan bu canlılar, genellikle resiflerin arasındaki kumluk bölgelerde, grup ya da çift haline yaşıyor. Oldukça yavaş hareket etmeleri sebebiyle yaşamları boyunca buldukları bölgeleri terk etmiyor. Okyanusun dibinde yaşayan mandalina balıkları, küçük olmaları sebebiyle kendisini kolayca saklayabiliyor.



Deniz Tavşanı

Pembeden turuncuya yeşilden koyu mora ve maviye kadar çok çeşitli renklere sahip olan deniz tavşanı, ülkemizde Ege ve Akdeniz sularında görülüyor. Özellikle Kızıldeniz'in hemen hemen her bölgesinde sıklıkla rastlanan deniz tavşanları, Atlantik Okyanusu'nda da New Jersey kıyılarından Brezilya'ya, Afrika'daki Ghana'ya kadar geniş bir alanda yaşamlarını sürdürüyor. Büyüklüğü genellikle 5 cm olsa da bazı türleri 75 cm boya kadar ulaşabiliyor. İki tavşan kulağına benzeyen solungaçları bulunan bu canlılar, ortalama bir yıl yaşayabiliyor.



Her adımda mutluluk

KONFORLU ADIMLAR



YENİ KOLEKSİYONUMUZDAN
HABERDAR OLMAK İÇİN BİZİ TAKİP EDİN



bakalım biz'le bilim dünyası

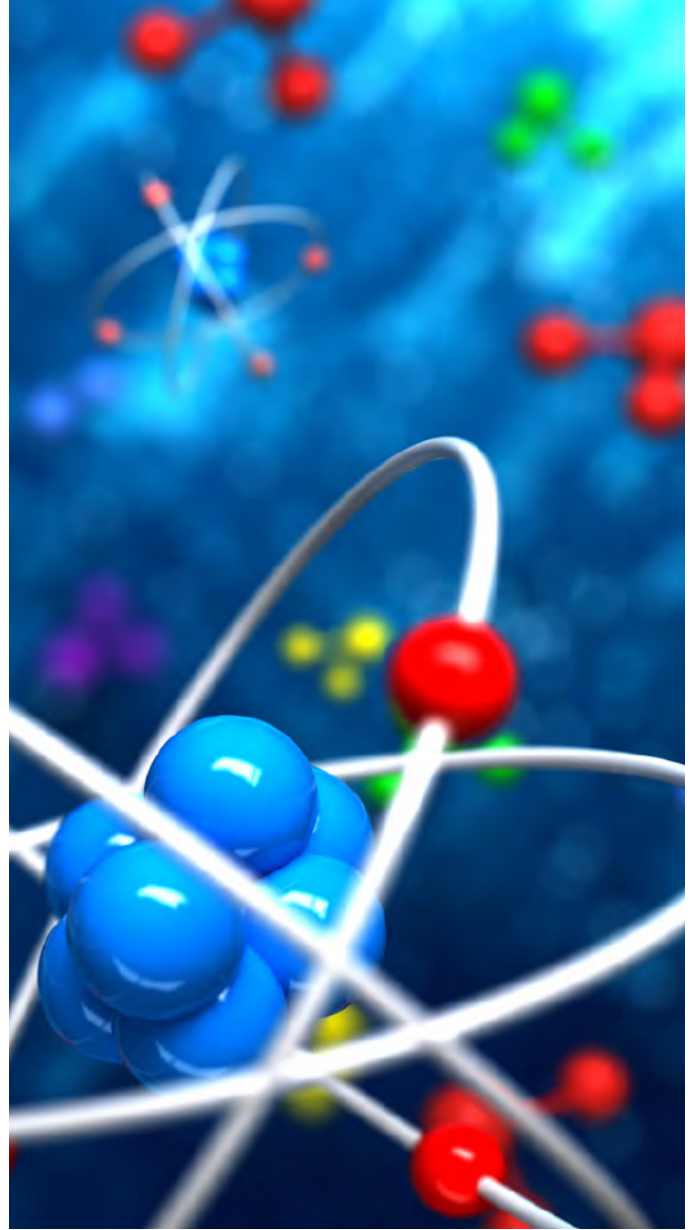


f /bakalimbiz t /bakalimbiz @ /bakalimbiz

▶ GEZEGENİMİZİN EN DERİN NOKTASI HAKKINDA MERAK EDİLENLER



Her yıl binlerce kişi, dünyanın en yüksek noktası olan Everest Dağı'na başarıyla tırmanırken şimdiye kadar yalnızca birkaç kişi dünyanın en derin noktası olan Mariana Çukuru'na inebilmiştir. 147 yıl önce İngiliz gemisi HMS Challenger tarafından keşfedilen çukur, o günden bu yana binlerce bilimsel araştırmaya konu olmuştur. Araştırmalar sırasında elde edilen bulgulara göre Mariana Çukuru ile ilgili şaşırtan gerçekler: "Mariana Çukuru'nun büyük bir kısmı ABD'de yer alan Guam Adası'nda olduğu için ABD'nin koruması altındadır. Derinliği 10.994 metredir. Pasifik Okyanusu levhası ve Filipin levhasının çarpışması sonucu oluşmuştur. Tahminlere göre suyun sıcaklığı ise 1 - 4 santigrat derece arasında değişir. İçerisinde 103 santigrat dereceye yakın sıvıların çıktığı volkanlar vardır. 2012 yılında ilk solo dalışı James Cameron yapmıştır. Çukurun içerisine 8.848 metre yükseklikte bulunan Everest Dağı sığabilir."



▶ TARİHTE İLK KEZ BİR ATOM TANESİ X IŞINLARIYLA GÖRÜNTÜLENDİ

Evrendeki her maddenin en temel yapı taşı olan atomlar hakkında bilim dünyasında bir ilke daha imza atıldı. Chio Üniversitesi, Chicago Üniversitesi ve Argonne Ulusal Laboratuvarı'ndan bilim insanları tek bir atomu X ışınlarıyla gözlemledi. Yeni çalışmanın özellikle nano dünyada büyük bir önem taşıyacağı düşünülüyor. Atomların X ışını ile gözlemlenmeye başlaması, en küçük ve temel yapı taşımızın içinde neler olduğunu çok daha iyi görülmesini sağlıyor. Aynı zamanda bir atomun kimyasal durumu hakkında çok daha detaylı bilgilere ulaşılabilecek. Bilim insanları, Nature'da yayımlanan bu başarıyla pek çok yeni yolun ve keşfin önünün de açılmasını bekliyor.

▶ GUATEMALA'DAKİ ORMANDA 417 ANTİK MAYA ŞEHİRİ KEŞFEDİLDİ



Bilim insanları, Guatemala'da bulunan yoğun bir ormanlık arazide, geçmişi M.Ö. 1000 yıllarına kadar giden 417 tane Antik Maya şehri keşfetti. ABD-Guatemala ortak arkeolojik araştırmasındaki bilim insanları, Washington Post'a verdiği bir röportajda, 177 kilometrelik "otoyollar" ile birbirine bağlanan, yaklaşık 3 bin yıl öncesine dayanan 417 şehir keşfettiklerini açıkladı. Mısır piramitleri kadar etkili bir keşif olduğunu kaydeden araştırmacılar, yoğun bir orman örtüsü altında binlerce yıldır gizlenen yapıların gelişmiş bir radar teknolojisiyle ortaya çıkarılıp haritalandırıldığını belirtti. Ortaya çıkarılan bulguların, Amerika kıtasının tarihi hakkındaki bilinenleri değiştirebilecek nitelikte olduğu ifade edildi. Ayrıca çalışmadaki haritalamada kullanılan ve oldukça önemli bir teknik olan lidar teknolojisi, bilim insanlarının eski barajları, rezervuarları, piramitleri, platformları, yol ağlarını ve hatta top kortlarını görmelerini sağladı.

▶ YERLİ YAPAY ZEKADAN TIP TARİHİNDE BİR İLK



Türk Beyin Projesi kapsamında geliştirilen gerçek zamanlı yapay zeka sistemiyle beyinde tümör tespit edilen hastaya acil müdahale edilerek hayatı kurtarıldı. Hasta, yapay zekanın tespit ettiği ve acil müdahale edilen ilk klinik vaka olarak tıp tarihine geçti. Spesifik olmayan baş ağrısı şikayetiyle Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahi Polikliniği'ne başvuran kadın hastanın MR cihazında olduğu sırada gerçek zamanlı hasta verilerini analiz eden bir yapay zeka algoritması tarafından tespit edilen bir tümörün tespiti üzerine acil ameliyata alınan hastanın hayatı erken müdahaleyle kurtarıldı. Bu durum, MR çekimi sırasında bir hastanın devam eden görüntülemesi sırasında yapay zeka algoritması tarafından teşhis edilen, ilgili hekimlerin anında uyarılması ile hastaya en uygun tedavinin hızlı şekilde uygulandığı ilk klinik vaka oldu. Gelişme, Journal of Neurosurgery: Case Lessons dergisinde yayımlanarak tıp literatürüne girdi.



SİNEMA

CINETIME

Sinemanın Seyir Defteri

VIZYONDAKİLER

OPPENHEIMER

Vizyon Tarihi:
21 Temmuz 2023

Başarılı yönetmen Christopher Nolan'ın imzalı film, atom bombasının icadı ve geliştirilme sürecini, dünyayı kurtarmak için onu yok etme riskini göze alan fizikçi J. Robert Oppenheimer'ın gözünden anlatıyor. Filmde Cillian Murphy, Matt Damon, Robert Downey Jr. ve Emily Blunt gibi yıldız isimler yer alıyor. Dram, tarihi ve biyografi türündeki film aynı zamanda Christopher Nolan'ın en uzun filmi oluyor.

Yönetmen: Christopher Nolan
Oyuncular: Cillian Murphy, Matt Damon, Robert Downey, Emily Blunt
Dağıtımçı: UIP Türkiye
Tür: Dram, Tarih, Biyografi



En güncel filmlerin
biletlere ve seans bilgileri
için QR kodu okutunuz.



f cinetimesinemalari @ cinetimesinema
v cinetime_sinema C inetime



Hidden Strike

Vizyon Tarihi: 7 Temmuz 2023

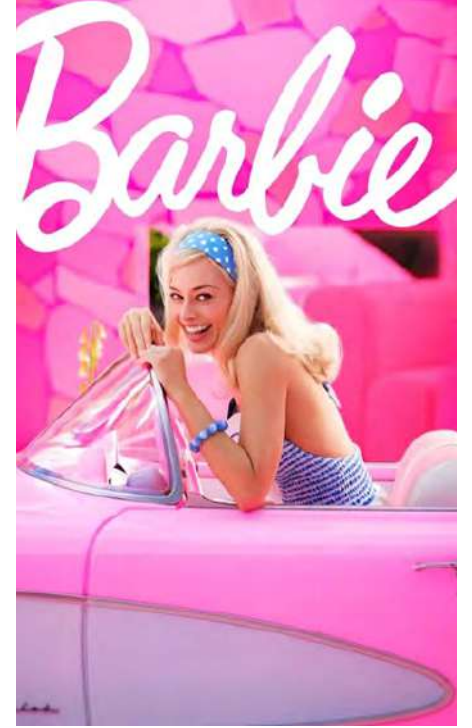
Film, iki eski özel kuvvetler askerinin bir grup sivile tehlikeli bir otoyol boyunca eşlik ederek, onları güvenli bölgeye götürmesine odaklanıyor. Özel kuvvetlerin güvenli bölge olarak bilinen Yeşil Bölge'ye doğru çıktıkları yolda başlarına gelen olaylar anlatılıyor. Başrollerini usta oyuncu Jackie Chan ve John Cena'nın paylaştığı gerilim, aksiyon ve komedi unsurlarının bir arada olduğu filmin yönetmen koltuğunda ise Scott Waugh yer alıyor.



Görevimiz Tehlike: Ölümcül Hesaplaşma Birinci Bölüm

Vizyon Tarihi: 14 Temmuz 2023

Tom Cruise'un başrolünde yer aldığı sinema tarihine iz bırakan Görevimiz Tehlike serisinin 7. filmi, Ethan Hunt ve ekibinin yeni maceralarına odaklanıyor. Macera ve aksiyon türündeki filmde, kadroda Rebecca Ferguson'ın yanı sıra Simon Pegg, Angela Bassett, Vanessa Kirby, Ving Rhames gibi isimler yer alıyor. Filmin yönetmeni ise Christopher McQuarrie.



Barbie

Vizyon Tarihi: 21 Temmuz 2023

Barbieland'de yaşayan bir bebek, yeterince mükemmel olmadığı için yaşadığı fantastik dünyadan kovulunca, gerçek dünyada şansını denemeye karar verir. Barbie ve Ken'in gerçek dünyadaki serüveninin beyaz perdeye yansıdığı macera ve komedi türündeki filmin başrolünü ise Margot Robbie ve Ryan Gosling paylaşıyor.



Ninja Kaplumbağalar: Mutant Kargaşası

Vizyon Tarihi: 04 Ağustos 2023

Klasikleşen çizgi roman serisinin animasyon film uyarlaması olan Ninja Kaplumbağalar: Mutant Kargaşası'nda Donatello, Michelangelo, Leonardo ve Raphael adındaki dört kaplumbağa kardeş, şehri ele geçirmek isteyen mutant ordusuna karşı koyarak şehir halkının kalbini kazanmak ve normal gençler olarak kabul edilmek isterler. Usta Splinter'ı Jackie Chan'ın seslendirdiği filmin yönetmen koltuğunda Jeff Rowe oturuyor.





Meg 2: Çukur

Vizyon Tarihi: 4 Ağustos 2023

Meg: Derinlerdeki Dehşet'in devam filmi olan Meg 2: Çukur, devasa megalodonlara ve çevre yağmacılarına karşı yüksek riskli mücadeleye girişen bir araştırma ekibinin hikayesini konu ediyor. Hayatta kalmak için tehlikeli bir savaşa dahil olmak zorunda olan ekip, zamana karşı yarışırken acımasız yırtıcıları zekalarıyla alt etmeye çalışır. İlk filmde olduğu gibi yine başrolde yer alan Jason Statham'a ise Sienna Guillory ve Cliff Curtis eşlik ediyor.



Perili Köşk

Vizyon Tarihi: 11 Ağustos 2023

Oğluyla birlikte yaşamak için türkünücü bir malikane satın alan Gabie, çok geçmeden yaşayacakları yerin hayaletler tarafından mesken tutulduğunu keşfeder. Filmde davetsiz misafirlerini evden kovmak için bir tur rehberi, bir medyum, bir rahip ve bir tarihçiden yardım isteyen Gabie'nin hikayesi anlatılıyor. Disney yapımı korku türündeki filmin oyuncu kadrosunda ise Jamie Lee Curtis, Owen Wilson ve Rosario Dawson gibi isimler yer alıyor.



Blue Beetle

Vizyon Tarihi: 18 Ağustos 2023

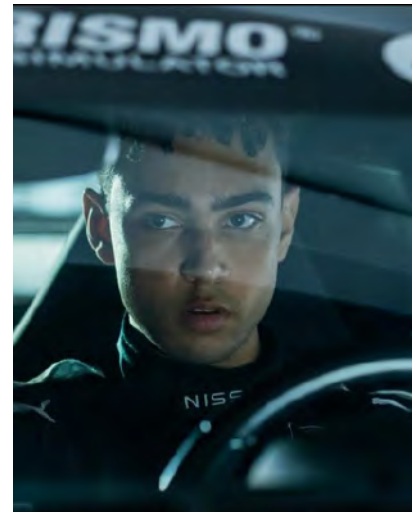
DC Sinematik Evreni'nin yeni filmi, Jaime Reyes'in şans eseri bulduğu tuhaf bir böceğin omurgasına yerleşmesiyle uzay seyahatine dayanıklı ultra güçlü zırha sahip bir süper kahramana dönüşmesini konu ediyor. Warner Bros. yapımı aksiyon, fantastik ve macera türündeki filmin oyuncu kadrosunda Xolo Maridueña, Susan Sarandon, Raoul Max Trujillo gibi Latin kökenli genç oyuncular yer alıyor.



Gran Turismo

Vizyon Tarihi: 11 Ağustos 2023

Neill Blomkamp'ın yönetmen koltuğunda oturduğu film, Jann Mardeborough'un olağanüstü oyun yeteneklerini kullanarak profesyonel bir araba yarışçısı olma hayallerini gerçekleştirmişini konu alıyor. Hayallerinin peşinden giderek pistte elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan Jann Mardeborough'un hikayesinin anlatıldığı film aksiyon türündedir. Sony Pictures'ın yapımını üstlendiği filmdeki karakterlere Archie Madekwe, David Harbour, Orlando Bloom gibi aktörler hayat veriyor.



YETENEKLİ OYUNCU CILLIAN MURPHY



Başarılı bir kariyere sahip Cillian Murphy, 25 Mayıs 1976 yılında İrlanda'da doğmuştur. Trinity College Dublin'de hukuk okuduktan sonra, tiyatroya olan ilgisini takip etmek için eğitimini yarıda bırakmış ve oyunculuk kariyerine odaklanmıştır. 1996 yılında Enda Walsh'un Disco Pigs filminde rol alarak sahnede profesyonel oyunculuğa başlamıştır.

Sinema kariyerinde 2002 yapımı 28 Days Later filmiyle büyük çıkış yakalayan Murphy, bu filmdeki Jim karakteriyle dikkatleri üzerine çekmiş ve performansı büyük övgü toplamıştır. 2005 yılında sektörde ivme kazanmaya başlayan oyuncu, Batman Begins filminde canlandırdığı Scarecrow / Dr. Jonathan Crane karakterleriyle uluslararası alanda da tanınmaya başlanmıştır. Yine aynı yıl Red Eye filmiyle de göz dolduran oyuncu, 2006 yılında The Wind That Shakes the Barley filmindeki performansıyla Cannes Film Festivali'nde En İyi Erkek Oyuncu Ödülü'nü kazanmıştır.

Christopher Nolan tarafından yazılan ve yönetilen bilim kurgu türündeki ABD yapımı olan Inception filminde gördüğümüz

Murphy, farklı türlerde yer aldığı filmlerde adından başarıyla söz ettirmiştir. 2017 yılına geldiğimizde ise Dunkirk ile beyaz perdede gördüğümüz oyuncunun, 2020 yılında A Quiet Place Part II filmindeki performansı övgüyle karşılanmıştır. 2013 - 2020 yılları arasında yayınlanan Peaky Blinders dizisinde başrol olarak Thomas Shelby karakterini canlandıran Murphy, büyük bir izleyici kitlesi tarafından takip edilmeyi başarmıştır. Toplam 7 sezon süren dizi, En İyi Drama Dizisi kategorisinde BAFTA Ödülü'nün sahibi olmuş; bu dizi ile birlikte Cillian Murphy IFTA Ödülleri'nde En İyi Aktör olarak seçilmiştir.

Hem sinema hem de televizyon dünyasında etkileyici bir kariyere sahip olan yetenekli oyuncu, İrlanda Film ve Televizyon Akademisi Ödülleri'nde ve İngiliz Bağımsız Film Ödülleri'nde de birçok kez aday gösterilmiş ve ödüller kazanmıştır.

İrlandalı kimliği, dikkat çekici performansları ve geniş hayran kitlesiyle Cillian Murphy, Christopher Nolan'ın kaleme aldığı son yapım olan dram türündeki Oppenheimer filminde karşımıza çıkmaya devam ediyor.

AJANDA



FAZIL SAY&SERENAD BAĞCAN "DÜNYA ANNE"

Fazıl Say'ın kadın şairlerin eserlerinden esinlenerek bestelediği şarkılardan oluşan "Dünya Anne", 8 Temmuz'da Ankara Bilkent Odeon'da sanatseverlerle buluşuyor. Konserde şarkıları güçlü sesiyle solist Serenad Bağcan seslendirirken Say'a kontrabasta Volkan Hürsever ve davulda Ferit Odman eşlik ediyor. Anadolu topraklarındaki yaşanmışlıklardan, olaylardan, hikayelerden beslenerek geçmişten bugüne kesitler sunan kadın şairlerin eserleri, Dünya Anne şarkıları arasında yer alıyor.



AĞAÇLAR AYAKTA ÖLÜR

İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu'nda 20 Temmuz 2023 tarihinde tüm tiyatroseverlere unutulmaz anlar yaşatacak Ağaçlar Ayakta Ölür, sahnelenmesinden bu yana 7 farklı ödülün sahibi olmuştur. Türk oyuncu ve seslendirme sanatçısı Nevra Serezli'nin 11 yıl sonra sahnelere döndüğü Ağaçlar Ayakta Ölür oyununda, İspanya'da yaşanmış bir savaş sonrası yalan dünyanın içinde bile iyiliğe sığınmanın bir gereksinim olduğu vurgulanıyor.



FUNDA ARAR

Türk pop müziğinin güçlü isimlerinden Funda Arar, 11 Temmuz 2023 tarihinde İstanbul YBY Woods Yaşam ve Etkinlik Alanı - Kemerburgaz Kent Ormanı'nda hayranları ile buluşuyor. En sevilen şarkılarından en eski ve en yeni şarkılarına kadar hazırladığı geniş müzik seçkisiyle sevenlerinin gönlüne bir kez daha taht kuracak olan Funda Arar'ın müzik dolu konseri, konuklarını bekliyor.

feyza

PA JAMA S | HOMEWEAR



AJANDA

ULUDAĞ MÜZİK FESTİVALİ

Uludağ'ın eşsiz doğası ve atmosferi ile bütünleşecek bir festival kurgusuna sahip olan Uludağ Müzik Festivali, 4 - 5 - 6 Ağustos 2023 tarihlerinde Bursa'da! Dolu dolu müziğin yanı sıra oyun aktivite alanları, atölyeler, doğa yürüyüşleri, yoga ve dans gibi etkinliklerle de doğa ve müzik dostu misafirlerini kucaklayacak olan festivalde; Haluk Levent, Teoman, Mabel Matiz, Zeynep Bastık ve Köfn gibi isimler yer alıyor.



GARAGE SALE SUNDAY

Şehrin merkezinde, doğayla iç içe eşsiz bir festival Garage Sale Sunday, 20 Ağustos Pazar günü İstanbul KüçükÇiftlik Bahçe'de kapılarını açıyor. İkinci el ürünler, sosyal medyadan tanıdık simaların standları, sürdürülebilir lokal markalar, gurme lezzetler ve yaratıcı atölyeler şehrin tam ortasında buluşuyor. Alternatif müziğin Mert Demir, Emir Taha, Kardelen gibi dikkat çeken isimleri ve dans müziğinin tanınmış isimleri Doruk ve Ezgi eğlenceli setleriyle bu renkli günde Garage Sale Sunday'e eşlik ediyor.

KAŞ CAZ FESTİVALİ

Muhteşem bir müzikal yolculuğa hazırsanız Antalya Kaş Caz Festivali'nin büyüleyici ritimleri, 25 - 26 - 27 Ağustos tarihlerinde Antalya Kaş Setur Marina'da müzik tutkunlarını bekliyor. Caz müzisyenlerinin solo ve grup performansları, misafirlerine denizin kıyısında unutulmaz bir gece yaşıyor. İlık esintilere, "İyi Müzik İyi Hisset" sloganıyla yıldızların eşlik edeceği festival, müzik dolu günlere ev sahipliği yapıyor.





Akıllı Yaşam Ailesi

3 YIL
GARANTİ

ttec TÜRKÇE MOBİL
UYGULAMA
ttec IQ



DENİZİN İÇİNDEN GELEN SATIRLAR

Denizin rengi, sesi, kokusu ve ışıltısı... Bu dörtlüyü sevmeyen yoktur düşüncesiyle deniz temasından ilhamla satırlara dökülen birbirinden güzel ve macera dolu eserleri bir araya getirdik. Şimdiden keyifli okumalar...

MERHABA AKDENİZ

Halikarnas Balıkçısı

Türk edebiyatında Halikarnas Balıkçısı olarak tanınan Cevat Şakir Kabaağaçlı, Bodrum'a ve denize olan sevgisiyle bilinir. Deniz sevgisini yansıttığı onlarca eserinden biri olan Merhaba Akdeniz'de birbirinden anlamlı ve güzel 32 öykü bulunuyor. Balıkçıların, deniz insanların ve denizin kendine ait hikayelerini okuyuculara aktaran yazar, mitolojiden yardım alarak hikayeleri çok daha akıcı ve sürükleyici hale getirmeyi başarıyor.



AMAT

İhsan Oktay Anar

İhsan Oktay Anar'ın en sevilen yapıtlarından olan Amat, 17. yüzyılda İstanbul'dan kalkan Amat isimli bir gemide yaşanan olayları anlatıyor. Tarihi, fantastik ve postmodern türde kaleme alınan eser, metinler arası ilişkilerle örülmüş bir deniz romanı olmasıyla Türk edebiyatı açısından oldukça önemlidir. Eski denizcilik terimlerinin de sıklıkla yer aldığı Amat, ağıdalı diliyle okuyanları adeta büyülüyor.



BALIKÇI VE OĞLU

Zülfü Livaneli

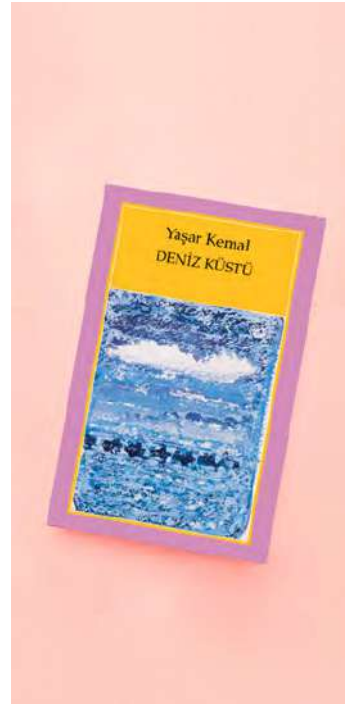
Toplumsal konulara duyarlılığı ile tanınan edebiyatçı ve fikir adamı Zülfü Livaneli, bu kez Ege balıkçılarının ve hayal kurmaktan bile mahrum bırakılan göçmenlerin kaderine eğiliyor. Usta edebiyatçı Livaneli, Balıkçı ve Oğlu ile son yılların en can yakıcı ve büyük dramı göçmenliği balıkçı Mustafa, Mesude ve Samir bebek üzerinden anlatıyor. Eser, ustalıkla seçilen tasvirlerle okurun zihninde capcanlı bir anlatı oluşturuyor.



DENİZ KÜSTÜ

Yaşar Kemal

Yaşar Kemal'in insanları, ağaçları, suları, balıkları, otomobilleri, minareleri, kuşları, camileri ile bütün bir şehrin dokusunu ve bu dokunun çürüyüşünün anlatıldığı eserde, Balıkçı Selim ve Zeynel Çelik karakterleri öne çıkıyor. Yaşar Kemal, diğer eserlerinde olduğu gibi kahramanların ruhsal tasvirlerinin yanında yaşadıkları şehir ve bu şehrin birbirinden ayrı yüzlerini, renklerini de okuyucuya yalın bir dille anlatıyor.



PI'NİN YAŞAMI

Yann Martel

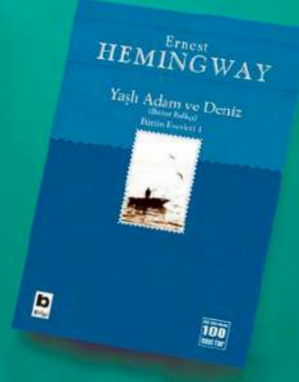
Eser, bir yük gemisinin trajik şekilde batmasının ardından, 16 yaşındaki Pi adındaki karakterin yaşadığı olayları anlatıyor. Bir filika ile vahşi Pasifik Okyanusu'nun ortasında yapayalnız kalan Pi'nin sıra dışı yolculuğuna bir sırtlan, kırık bacaklı bir zebra, orangutan ve Richard Parker isimli yüz kiloluk bir Bengal kaplanı eşlik ediyor. Yazarın akıllara durgunluk veren bir hayal gücüne sahip bu romanı, okurlara keyif verecek yazınsal nitelikleri taşıyor.



YAŞLI ADAM VE DENİZ

Ernest Hemingway

Yazar Hemingway'nin ölümsüz eserlerinden olan Yaşlı Adam ve Deniz, yaşlı bir balıkçının açık denizde Gulf Stream'e kapılmış olarak dev bir kılıçbalığıyla olan can yakıcı mücadelesini oldukça kuvvetli ve sade bir dille anlatıyor. Yenilgiye karşı cesaret, kayba karşı şahsi başarı temasını kendine has modern üslubuyla okurlarıyla buluşturduğu bu eser, yazarın başyapıtları arasında yer alıyor.



ROBINSON CRUSOE

Daniel Defoe

Daniel Defoe'nun kaleme aldığı Robinson Crusoe, yazınsal konusunun dışında doğanın yüceliğini, kaynaklarının sonsuzluğunu göstermesi bakımından da başyapıt olma özelliğini koruyor. Her yaşta okurun hayal dünyasına dokunabilen eser, döneminin kaleminin el verdiği sürece okurlarını bilinmedik diyarlara, korsanların arasına ve çeşitli maceralarla dolu yolculuklara davet ediyor.



DENİZLER ALTINDA YİRMİ BİN FERSAH

Jules Verne

Jules Verne'in ilk kez 1870 yılında yayınlanan bir bilim kurgu romanı olan Denizler Altında Yirmi Bin Fersah, bir denizaltıya misafir olan Pierre Aronnax'ın; Kızıldeniz, Akdeniz, kayıp Atlantis kıtası, Güney Kutbu'nu içeren seyahatleri sırasında yaşadığı olayları anlatıyor. Bir deniz canavarı zannedilen denizaltının yakalanmasıyla başlayan maceraları ele alan yapıt, Jules Verne'nin tüm dünyada en çok okunan romanı olarak biliniyor.



BULAŞIK MAKİNESİNİN KISA TARİHİ

Modern dünyada her evde bulunan bulaşık makinesinin geçmişi, 1850 yılına kadar uzanıyor. İcat edildiği dönemde çok fazla talep görmese de günümüzde hayatımızın vazgeçilmezi olduğu bir gerçek. Bugünün teknolojisiyle hem zamandan hem enerjiden hem de sudan tasarruf etmeyi sağlayan bulaşık makinelerinin yolculuğunu gelin birlikte keşfedelim!

1850

İlk bulaşık makinesi, Joel Houghton tarafından icat edildi. Tahtadan oluşan bu makinede, elle çevrilen bir çark ile bulaşıklara su püskürtülüyordu. Bu nedenle kullanışlı değildi.



1886

Josephine Cochran, söylenene göre pahalı porselen tabakların kırılmasını önlemek amacıyla bu icadı geliştirdi. Onun geliştirdiği bulaşık makinesini, büyük otel ve restoranlar kullanmaya başladı.

1912

Elektrikli bir motor ve suyun doğrudan hazneye ulaşmasını sağlayan bir boru eklenmesiyle ilk elektrikli bulaşık makinesi icat edildi. Ancak uygun deterjan olmadığı için bulaşıklar istenildiği gibi yıkanmıyordu.



1929

Eklenen yeni özellikleriyle daha pratik ve kullanışlı bir kullanım sunan ev tipi elektrikli bulaşık makinesi, bir Alman firması tarafından üretilmeye başlandı.

1924

William Howard Livens, nesnelere koymak için bir ön kapısı, kirli bulaşıkları tutmak için tel rafı ve dönen bir püskürtücüsü bulunan, günümüz tasarımına çok benzeyen bulaşık makinesini icat etti.



1970

Bulaşık makinelerinin yıkama özelliklerinin iyileştirilmesi ve kapasitesinin artması gibi süreçlerin ardından mutfaklarda ankastre bulaşık makineleri kullanılmaya başlandı.



1990

1990'lı yıllardaki elektronik süreci dönüm noktası oldu ve üreticiler bulaşık makinelerinde kristaller için hassas yıkama, turbo kurutma gibi seçenekler sunmaya başladı.



Günümüz

Türkiye'de 1960'lı yıllardan beri kullanılan bulaşık makineleri günümüzde ise bulaşığın miktarına ve kirlilik oranına göre en uygun programı otomatik olarak belirleyebiliyor. Buhar, turbo ve LED ekran gibi son teknolojilerle donatılan bulaşık makineleri, akıllı telefon, tablet ya da kol saatiyle uzaktan bağlanılarak bulaşıklar için kusursuz temizlik sağlıyor.

Nestlé

Tam Tahıllı
Gevrekler



NESTLÉ KAHVALTILIK GEVREKLER İLE GÜNE İYİ BAŞLAYIN!



NESTLÉ Nesfit Gevrek 400g
•Kırmızı Meyveli •Çikolatalı •Karışık Meyveli
•Ballı & Bademli

**NESTLÉ
Nesquik 700g**

**NESTLÉ
Gold Corn Flakes**
•450g •650g

**NESTLÉ
Kahvaltılık Gevrekler
Bar Ailesi**



**NESTLÉ
60g Kare**
•Beyaz
•Bol Sütü
•Bitter
•Limon Cheesecake
•Altın Karamel



NESTLÉ 1927 60g
•Extra Sütü
•%60 Bitter
•%82 Kakao



**NESTLÉ 1927
Gofret Çeşitleri**



**NESTLÉ KitKat
Gofret Çeşitleri**



NESTLÉ Damak
•Sütü İnci •Bitter



**NESTLÉ Nesquik
DUO Çikolata 70g**



**NESTLÉ Nesquik
Gofret 30'luk Paket**
•Sütü 26,7g •Beyaz 26,7g

TÜRK FUTBOLUNUN EFSANEVİ İSİMLERİ

Türk futbolcu, spor yöneticisi ve Beşiktaş Jimnastik Kulübü'nün 30. başkanı olan Süleyman Rıza Seba, 1926 tarihinde Sakarya'da doğmuştur. İlkokulu Sakarya'da okuduktan sonra iki yıl Galatasaray Lisesi'nde eğitim almış, ardından Kabataş Erkek Lisesi'ne geçmiştir. Burada okulun futbol takımına katılan Seba, lisedeki ilk yıllarında Beşiktaş Genç Takımı'na girmiştir. Süleyman Rıza Seba, Refik Osman Top döneminde A takıma yükselerek, 1946 - 47 sezonundaki Fenerbahçe derbisiyle ilk İstanbul Ligi maçına çıkmıştır. İlk sezonunda 9 maçta 6 gol atmış ve o sezon Milli Küme'de kariyerinin ilk şampiyonluğunu kazanmıştır. BJK İnönü Stadyumu'nun açılışı sebebiyle Beşiktaş ve İsveç'in AIK takımı arasında geçen maçta ilk gölü atarak tarihe geçmiştir. Beşiktaş'a 1957'de üye olduktan sonra 1963'te ilk kez yönetim kurulunda yer alan Seba, 1984 yılında kulübün başkanlık görevini devralmıştır. 16 yıl süren başkanlığı boyunca 8 kongrede rakiplerine sürekli üstünlük sağlamış ve takımına 5 Süper Lig, 4 Türkiye Kupası, 4 Cumhurbaşkanlığı Kupası, 2 Başbakanlık Kupası, 6 Türkiye Spor Yazarları Derneği Kupası kazandırmıştır. Beşiktaş'a büyük hizmetlerde bulunan Seba, sağlık sorunları nedeniyle 2014 yılında hayatını kaybetmiştir.



SÜLEYMAN SEBA



CAN BARTU

Türk milli takımı formasını basketbol ile futbolda giyen ilk ve tek sporcu olan Can Bartu, 1936 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Spor hayatına Fenerbahçe'de basketbol oynayarak başlamış ve altı kez basketbol milli takım formasını giymiştir. 1955 - 1961 seneleri arasında Fenerbahçe'de futbol oynayan Bartu, bu dönemde milli takımda da yer almıştır. Milli takımdaki başarılarıyla dikkat çekmesiyle 1961'de İtalya'nın Fiorentina takımına transfer olmuştur. 1962'de Fiorentina ile Atlético Madrid arasında oynanan maçta yer alarak Avrupa kupalarında final maçı oynayan ilk Türk futbolcu olan Bartu, 1967'de yeniden Fenerbahçe ile anlaşmıştır. Sarı lacivertli forması ile toplamda 326 maçta oynamış ve 162 gol atmıştır.

Fenerbahçe Spor Kulübü tarihinde adı basketbol ve futbolla beraber yazılan Bartu, aynı gün içinde Galatasaray'la oynanan basketbol maçında 28 sayı kaydederken, Dolmabahçe'de de futbol maçına çıkmış ve bir gol atmıştır. 1969'da Galatasaray - Fenerbahçe arasında oynanan jübilesinde, Metin Oktay kısa bir süre Fenerbahçe forması giymiş, Can Bartu ise maça Galatasaray formasıyla çıkarak bu jübileyi ölümsüzleştirmiştir. 1970 yılında futbolu bırakan ve spor gazeteciliği yapmaya başlayan Can Bartu, 2019 tarihinde aramızdan ayrılmıştır.

Ezeli rekabetin sahada, ebedi dostluğun ise tribünlerde yaşandığı yıllardan, günümüze iz bırakmış efsane isimlere bu sayımızda yer verdik. Hayatını Türk futboluna adanmış, dört büyük takımın dört büyük ismini gelin birlikte hatırlayalım.

Golcülüğü ve yaşadığı gol krallıkları sayesinde “Taçsız Kral” lakabıyla tanınan Metin Oktay, 1936 yılında İzmir’de doğmuştur. Futbol kariyerine 1952 yılında, İzmir’in yerel takımlarından Damlacıkspor’da başlamıştır. Ardından İzmirspor’a transfer olarak profesyonel kariyerine adım atmış ve burada tek sezonda İzmir Profesyonel Ligi şampiyonluğu ve gol krallığı yaşamıştır. Galatasaray ile 1955 yılında anlaşılan Metin Oktay, 1955 - 56 ve 1957 - 58 sezonlarında İstanbul Profesyonel Ligi şampiyonlukları yaşarken ligde attığı gollerle üç sezon üst üste gol kralı olmuştur. Serie A’da mücadele eden Palermo ile 1961 yılında sözleşme imzalamış ancak ertesi yıl Galatasaray’a geri dönmüştür. Geri döndükten sonra üç lig, dört Türkiye Kupası ve iki Cumhurbaşkanlığı Kupası şampiyonluğu yaşamıştır. Sarı kırmızı forma giydiği dönemde toplamda 324 lig maçına çıkmış ve 294 golle hem Galatasaray’ın hem de Türk futbolunun en çok gol atan oyuncularına arasına girmiştir. İlk kez 1955 yılında giydiği Türkiye milli futbol takımı forması altında ise 36 maça çıkmış ve 19 gol atmıştır. Futbolculuk kariyerini sonlandırdıktan sonra önce Galatasaray daha sonra Bursaspor’un teknik direktörlüğü yardımcılığı yapan Metin Oktay, 1991 yılında geçirdiği trafik kazası nedeniyle hayatını kaybetmiştir.



METİN OKTAY



**AHMET SUAT
ÖZYAZICI**

Türk eski futbolcu ve teknik direktör olan Ahmet Suat Özyazıcı, 20 Nisan 1936 tarihinde doğmuştur. Trabzon Yolspor’da 17 yaşında futbol hayatına başlayan Özyazıcı, ardından Trabzon’daki en popüler futbol takımı olan İdmanocağı’na geçerek kendini futbola adanmıştır. Trabzon’daki futbol kulüplerinin Trabzonspor çatısı altında birleşmesiyle Trabzonspor’da oynamaya başlamıştır. Trabzon’daki futbol kültürünün bağrında yetişen Özyazıcı, futbolu bıraktıktan sonra Trabzonspor’da teknik direktörlük yapmaya başlamıştır. Bu dönemde Trabzonspor’un 1975 - 1980 ve 1983 - 1984 yıllarında şampiyonluk kazanmasıyla Türk futbol tarihinde bir ilk gerçekleşmiş; İstanbul takımları dışında ilk kez bir Anadolu takımı şampiyon olmuştur. Böylece Trabzonspor, Türk futboluna “Dört Büyükler” kavramını kazandırmıştır. Ahmet Suat Özyazıcı ayrıca Trabzonspor’a kazandırdığı 4 şampiyonluğun yanı sıra 4 kez Cumhurbaşkanlığı Kupası, 2 kez Başbakanlık Kupası, 3 kez Türkiye Kupası ve bir kere düzenlenen Kıbrıs Barış Kupası’nı kazandırmıştır. Türkiye’nin en çok şampiyonluk gören 2. yerli teknik direktörü olan Ahmet Suat Özyazıcı’nın bu başarıları, onun Trabzonspor taraftarları arasında “efsanevi” olarak tanımlanmasını sağlamıştır. Türk futbolunun unutulmaz isimlerinden biri olan Özyazıcı, 18 Şubat 2023’te aramızdan ayrılmıştır.

İKİMİZ DE GAZİYİZ

Bir milletin tarih sahnesinde yeniden doğuşunun simgesiydi Büyük Zafer... Türk milletinin vatan sevgisinin, yıkılmaz azim ve iradesinin bir eseri olarak ortaya çıkan bu zaferle sadece vatan toprakları düşmandan kurtarılmamış, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün liderliğinde, ulus iradesine ve egemenliğine dayanan bağımsız Türkiye Cumhuriyeti'nin sağlam temeller üzerinde kuruluş süreci başlatılmıştı. Bugün ise bu zaferin 101. yılını aynı coşku, heyecan ve minnettarlıkla kutlarken Atatürk'ün Büyük Zafer'den sonra yaptığı bir yurt gezisinde, savaşta yer almış bir çavuşla arasında geçen diyalogunu sizlere aktarıyoruz. Cumhuriyetimizin 100. yılında, tarihimizin en önemli dönüm noktalarından biri olan 30 Ağustos Zafer Bayramı'mız kutlu olsun!

Gazi Mustafa Kemal Paşa, Eskişehir'in köylerinde gezinti yaparken asırlık çınarların gölgesine sığınmış bir köy kahvesi önünde otomobilini durdurdu. Salih Bozok'a:

"Bu çınarları hatırlıyorum." dedi. Zaferden sonra bir gün yolu o köye düşmüştü. Eski hatıraları bir an tekrar yaşamak için arabasından inip, büyük bir rahatlıkla köy kahvesinin harap iskemlesine oturdu. Biraz sonra kahveci ona, köylünün tek ikramı olan ayranı temiz bardaklar içinde getirince Gazi pek memnun oldu.

Yaşlı kahveciye sordu:

- Yusuf! Buralarda geçmiş savaş hatıralar mısın?
- Nasıl hatırlamam Paşam, emrinizde çavuştum!
- Emrimde mi?
- Bütün kuvvetlerin başkumandanı değil miydin Paşam? Hep emrinde savaştık.

Büyük kurtarıcı zeki köylüyü takdir etmişti:

- "Aferin Gazi Yusuf Çavuş!" deyince, asker el bağladı:
- Estağfurullah, Paşam! Gazi sizsiniz!
- Rütbe başka... Fakat harpten dönmüş iki asker olmamız sıfatıyla ikimiz de Gazi'yiz!

Ağlamaktan ayranı içmeyen kahveciye, o zamanın çok parası olan bir yüzük verip gülümsedi:

- Allahısmarladık, silah arkadaşım!



Türk tarihinin en önemli dönüm noktası,
bir kurtuluşun destanıdır

...**30 AĞUSTOS**...



Cumhuriyetimizin 100. Yılında
ZAFER BAYRAMI'MIZ KUTLU OLSUN



TEKNO TREND

Dünyanın ilk teleskobik portre lensli telefonundan ekransız bilgisayarına, en yeni özelliklerle donatılmış robot süpürgeye kadar teknolojinin en yeni ve en sıra dışı özellikleriyle dikkat çeken ürünlerini keyifle incelemenizi diliyoruz.

DÜNYANIN İLK TELESKOBİK PORTRE LENSİLİ TELEFONU

Türkiye'deki pazar payını artıran TECNO, yeni akıllı telefonu TECNO PHANTOM X2 Pro'yu Türkiye'deki müşterilerinin beğenisine sundu. MUSE Creative and Design 2023 yarışmasında MUSE Platinum Award ödülüne layık görülen TECNO PHANTOM X2 Pro, okyanuslardan toplanan atıkların geri dönüştürülmesiyle üretilen dünyanın ilk teleskobik portre lensi ve çevre dostu özel renk seçeneği ile kullanıcılarını eşsiz bir deneyim bekliyor. PHANTOM X2 Pro 12 GB + 5 GB artırılabilir RAM ve 256 GB depolama alanıyla kullanıcılarına uzun vadede üstün bir deneyim imkanı sunan ürün, ergonomik yapısı ve etkileyici hafif tasarımı ile dikkat çekiyor. 50 MP geniş kamera sensörü ve 50 MP teleskobik portre lens ile akıllı telefon deneyiminizi farklı bir boyuta taşıyor. Teleskobik lens, 65 mm odak uzaklığı ile Altın Oranlı Portre Çekimi yapabilen ve TECNO'nun "size en yakın sizsiniz" sözünü bir üst seviyeye çıkarıyor.



EKRANSIZ DİZ ÜSTÜ BİLGİSAYAR: SPACETOP



Fiziksel ekranı olmayan ve yalnızca AR gözlükle görülebilen diz üstü bilgisayar Spacetop, çalışma ortamına sadece laptop sahibinin görebilmesine izin verirken gizliliği üst seviyeye taşıyor. Ekran yerine bir sanal gerçeklik gözlüğüne bağlı olarak çalışan ekransız diz üstü bilgisayar Spacetop, görünüm itibarıyla klasik bir diz üstü bilgisayardan farksız. Spacetop'un görüntüleme deneyimini sağlamak adına gelişmiş bir sanal gerçeklik gözlüğü kullanılıyor. Bilgisayara bağlı olarak çalışan sanal gerçeklik gözlükleri, 1080p çözünürlüğünde bir görüntü kalitesi ve 100 inçlik bir sanal ekran boyutu sağlıyor. İsraili bir firma tarafından tasarlanan proje olan Spacetop, ilk aşamada 1000 adetle sınırlı. Geri bildirimler doğrultusunda geliştirilip daha fazla kullanıcıya ulaştırılmasıyla tüm dünyada ses getirilmesi öngörülüyor.

DYSON'DAN SINIRLARI ZORLAYAN ROBOT SÜPÜRGE

Hayatı oldukça kolaylaştıran robot süpürge modellerinin en yenisi, gelişmiş ve güçlüsü Dyson 360 Vis Nav, sahip olduğu temizlik teknolojileriyle oldukça dikkat çekiyor. Diğer tüm robot süpürgelerin altı katı emiş gücüyle kendi türündeki ürünlerin en güçlüsü oluyor. Özellikle yüksek emiş gücü ve köşe, kenar temizliğinde rakiplerini geride bırakan 360 Vis Nav, Eş Zamanlı Konumlandırma ve Haritalama (SLAM) teknolojisiyle tasarlanmıştır. Evinizin toz haritalarını oluşturacak kadar akıllı olan balık gözü yarım küre lensli 360 derecelik görüş sistemiyle toz algılama, engellerden kaçınma ve duvar algılama gibi görevler için 26 farklı sensörden veri toplayarak kapsamlı bir temizlik sunuyor. Dyson 360 Vis Nav, zeminlerdeki büyük kirleri toplamak için yumuşak, naylon ve ince tozları temizlemek için anti-statik karbon fiber iplikler ve halıların derinine inmek için sert naylon kılları bulunan bir başlıkla kullanıcılarıyla buluşuyor.





ANKER'DEN EŞYALARINI KAYBEDENLERE ÖZEL ÇÖZÜM

Hayatı kolaylaştıran teknolojilere öncülük eden Anker Eufy ailesine yeni katılan SmartTrack Link ve SmartTrack Card, sürekli eşyalarını kaybedenlerin imdadına yetişiyor. Eufy Security ve Apple bul uygulamalarıyla çalışan Eufy Security SmartTrack, 80 metreye kadar çalışma mesafesi, 80 dB ses seviyesi, suya dayanıklılık ve 3 yıla kadar dayanan şarj özellikleriyle eşyalarınızı güvende tutuyor. Cihazı kullanmak için önceden yüklenmiş Apple Bul uygulamasıyla SmartTrack'ları eşyalar sekmesine eklemek yeterli oluyor. Her iki cihazda üstü kapalı olsa bile duyabileceğiniz kadar yüksek bir alarm sesi çıkarabiliyor, sessiz modda bile olsa telefonunuz sadece çift tıklamayla çalabiliyor.

SAMSUNG 2023 AKILLI MONİTÖR SERİSİ İLE ÇITAYI YÜKSELTİ

Samsung, 2023 Akıllı Monitör serisinin dünya genelinde satışa sunulduğunu duyurdu. Samsung'un yeni M8, M7 ve M5 Akıllı Monitörleri (M80C, M70C, M50C modelleri) kullanıcılara içerik izleme, oyun ve çalışma odağında monitörü kendi tarz ve ihtiyaçlarına göre kişiselleştirme olanağı sunuyor. Her stil ve mekana hitap eden zarif tasarımlardan oluşan M8, M7 ve M5 Akıllı Monitörler çok çeşitli renk seçeneği ve boyuta sahip. Yeni ikonik tasarımlı süper ince M8 ve M7 modellerinde monitörün en ince kısmı yalnızca 11.39 mm olarak ölçülüyor. M8 ve M7 modellerinin arka bölümünde, monitörün ve bulunduğu odanın görünümünü daha estetik hale getiren organik ve şık balıksırtı deseni yer alıyor. Eğitim desteğine sahip, yüksekliği ayarlanabilen stant, M8 kullanıcılarının ihtiyaç duyduklarında açığı ayarlamalarına yardımcı olurken bulunduğu ortama sadelik kazandırıyor.



DEVRİMSSEL NİTELİKLERE SAHİP APPLE VISION PRO

Sanal ve artırılmış gerçeklik gözlükleri hayatımıza yavaş yavaş giriş yaparken teknoloji devi Apple, karma gerçeklik gözlüğü Vision Pro'yu tanıttı. Gelişmiş göz takip teknolojisi, hassas hareket takibi, geniş görüş alanı ve uzamsal ses özellikleri ile öne çıkan ürün Türkiye'deki tahmini fiyatıyla da oldukça konuşuluyor. Hem sanal hem de artırılmış gerçeklik deneyimi sunacak olan gözlükle kullanıcılar, film izleyebilecek, telefonlarındakine benzer uygulamaları kullanabilecek, yazı yazabilecek, sesli komut verebilecek, fotoğraf ve video çekilebilecek. Sadece bir sanal gerçeklik gözlüğü olmayan Vision Pro, etrafınızdaki insanlarla iletişime geçmenize de olanak sağlıyor. Diğer yandan toplantıdaki kişilerle kolayca iletişime geçmenizi sağlayan Vision Pro, kullanıcıların görsellere her açıdan bakmasına da olanak tanıyor. Devrimsel bir niteliğe sahip olduğu düşünülen ürün yeni bir işletim sistemi olan VisionOS ile çalışıyor.

Ferahlatan

YAZ TATLILARI

Her şeyin ferahlatıldığı, azaltıldığı ve serinletildiği sıcak yaz günlerinin artık tam ortasındayız. Biz de sizler için bu aylara yakışacağını düşündüğümüz birbirinden lezzetli, ferah ve yapımı ise oldukça pratik tariflerin yer aldığı sayfalar hazırladık. Küçükten büyüğe her yaş grubunun damak zevkine hitap edecek ve yaz aylarının favorisi olabilecek tatlı tariflerimizi, bir kez olsun bu yaz mutlaka denemelisiniz. Mevsimin sıcaklarını serinleten hem pratik hem lezzetli hem de içinizi ferahlatan yaz tatlılarını sizler için derledik. Tariflerimizin her bir çatalda mutluluk vermesi dileğiyle...



Yaban Mersinli

PANNA COTTA

Malzemeler

2 buçuk çay bardağı soğuk süt
250 ml krema
3 yaprak jelatin
1 paket vanilya

3 yemek kaşığı toz şeker
Yarım çay kaşığı gıda boyası
5 yemek kaşığı toz şeker
1 su bardağı yaban mersini

1 tatlı kaşığı buğday nişastası
Yarım su bardağı su
10 adet ahududu (isteğe göre)

NASIL YAPILIR?

Tatlinıza başlamadan önce jelatinleri yumuşaması için soğuk su ve 2 - 3 adet buz dolu bir kasede 5 dakika bekletin. Bir tencereye süt, krema, toz şeker ve vanilyayı alarak kısık ateşte pişirin. Yumuşayan jelatinlerin suyunu sıkın. Kaynama noktasına gelen tatlıyı ocaktan alın. Jelatinleri tatlı karışımına ekleyin, karıştırarak erimesini sağlayın ve ardından gıda boyasını ilave ederek bir taşım daha karıştırın. Eşit olarak porsiyonlara pay ettiğiniz tatlinizi kıvam alması için buzdolabında en az 2 saat bekletin. Tatliniz dolapta soğurken yaban mersini sosunu hazırlamaya başlayın. Sos tenceresine yaban mersini, su ve toz şekeri alarak 5 dakika kaynatın ve süzgeçten geçirin. 2 yemek kaşığı suyla nişastayı karıştırın. Hazırladığınız yaban mersini sosuna nişastalı suyu ekleyin ve kıvam alınca kadar pişirin. Sosu, soğuyan tatlılarınızın dilerseniz üzerine dilerseniz de tabanına yayın. Üzerini taze yaban mersinleri ile süsleyerek servis edin. Afiyet olsun.

4
Kişilik





Karpuzlu Sorbe

Malzemeler

¼ adet karpuz (Orta büyüklükte bir karpuzun çeyrek dilimi)
Yarım su bardağı vişne suyu
Yarım su bardağı toz şeker

NASIL YAPILIR?

Öncelikle çeyrek dilim olarak kestiğiniz karpuzun çekirdeklerini ayıklayın. Bir tencerede vişne suyu ve şekeri, şeker eriyene kadar kaynatın. Karpuzları küp küp doğrayın ve robottan geçirin. İyice ezilen karpuzları, vişne karışımına ekleyin. Bu iki karışımı 10 saniye kadar daha robottan geçirdikten sonra buzluğa koymaya uygun bir kaba alın ve 1 saat kadar donmasını bekleyin. Donduktan sonra üzerine çatal yardımıyla çizikler atın ve bu işlemi donana kadar devam ettirin. Hazır olan sorbeleri, servis kaselerinize alın ve isteğe göre nane yaprakları ya da minik karpuz dilimleri ile süsleyin.



REFİKA BİRGÜL İLE

SUPERFRESH

Bİ'YOLCULUK

HASATTAN TEKNOLOJİYE,
ÜRÜN ÇEŞİTLİLİĞİNDEN LEZZETE...
REFİKA BİRGÜL TÜM SÜREÇLERİNİ
İNCELEDİ VE **SUPERFRESH'İ** SEÇTİ!



SUPERFRESH
Bİ'YOLCULUK İÇİN
QR KODUNU TARATINIZ.

SuperFresh®

Misket Limonlu TART

4
Kişilik

Malzemeler

300 gram yulafli bisküvi
150 gram eritilmiş tereyağı
397 gram yoğunlaştırılmış süt

3 orta boy yumurta sarısı
4 adet lime suyu ve kabuk rendesi
300 ml krema

1 yemek kaşığı pudra şekeri
Süslemek için ekstra lime kabuğu
rendesi

NASIL YAPILIR?

Öncelikle bisküvileri mutfak robotuna alarak parçalayın. İyice parçalanmış bisküvileri, eritilmiş tereyağı ile karıştırın. Karışımı, 22 santimetrelik kelepçe kalıbın tabanına ve kenarlarına bastırarak alın ve 180 derece önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Yumurta sarılarını el mikseri ile iyice çırpın ve yoğunlaştırılmış sütü ekleyerek 3 dakika daha çırpmaya devam edin. Ardından ince rendelenmiş lime kabuklarını ve limon suyunu ilave edin ve çırpma işlemini 3 dakika daha devam ettirin. Hazırlanan karışımı, fırında pişirdiğiniz hamurun üzerine dökün ve 20 dakika pişirin. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis tabağınıza alın. Üzerini süslemek için krema ve pudra şekerini köpürene kadar çırpın ve pastanızın üzerini dilediğiniz gibi süsleyin. Süslemek için hazırladığınız lime rendeleri ile sunumunuzu tamamlayın.

Polonez®

Yepyeni Lezzetler ile Yaza Merhaba!



www.polonez.com.tr



/polonezlezzetleri



/polonezlezzeti

Çilek Jöleli

TATLI

Malzemeler

1 litre süt
1 su bardağı un

1 su bardağı toz şeker
1 paket vanilya

1 paket çilek aromalı toz jöle karışımı
Üzeri için dilediğiniz miktarda çilek

NASIL YAPILIR?

İlk olarak geniş bir tencerede süt ve unu kısık ateşte yavaş yavaş karıştırmaya başlayın. 3 - 4 dakika ikisini karıştırdıktan sonra toz şekeri ilave ederek karıştırarak pişirmeye devam edin. Muhallebinizi hafif ılımaya bırakın. Başka bir tencerede ise çilek aromalı toz jöle karışımını, paketin üzerinde yazan tarife göre hazırlayın. Kaynamaya yakın vanilya ilave edin ve iyice karıştırın. Üzeri için ayırdığınız çilekleri iyice yıkayın, ayıklayın ve 3 - 4 parçaya bölün. Daha önceden ıslattığınız kaselerinizin içine öncelikle çilekleri ardından çilek jölesi ve son olarak da muhallebinizi ilave edin. Buzdolabında 4 - 5 saat soğuması için bekletin. İyice soğuduktan sonra kaseleri ters çevirerek sunumunuzu yapın. Şimdiden afiyet olsun.

8
Kişilik



"Benim Peynirim"

PEYNİRDE LEZZET ARAYANLARIN VAZGEÇİLMEZİ TAHSİLDAROĞLU!

Gurme Serisi, Klasik Beyaz, Ezine Serisi ve
Yöresel peynirlerimizle sofralarınız daha keyifli.



Gurme Altın Ezine Peyniri



Gurme Ezine Peyniri



Gurme Klasik İnek Beyaz Peyniri



Keçi Sütü Ağırlıklı Ezine Peyniri



Koyun Sütü Ağırlıklı Ezine Peyniri



Klasik İnek Beyaz Peyniri



Dil Peyniri



Çeçil Peyniri



Örgü Peyniri



/tahsildaroglu



/tahsildaroglu



/tahsildar_oglu

www.tahsildaroglu.com.tr

Şeftalili Cobbler

Malzemeler

600 gram şeftali
1 yemek kaşığı limon suyu
1 paket vanilya
80 gram toz şeker

40 gram mısır nişastası
125 gram un
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı kabartma tozu

1 tutam tuz
50 gram toz şeker
60 gram tereyağı
65 gram yoğurt

NASIL YAPILIR?

Şeftalileri iyice yıkayın, ayıklayın ve irice dilimleyin. Şeftalilerin üzerine esmer şeker, toz şeker, tarçın, nişasta ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Karışımı fırın kabına aktarıp önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 10 dakika pişirin. Hamuru için un, kabartma tozu, karbonat, şeker ve tuzu harmanlayın. Tereyağını küçük küpler halinde kesin ve buzdolabında soğutun. Kuru karışımın üzerine tereyağını ekleyip parmak uçlarınız ya da hamur ezici yardımıyla karıştırın. Yoğurdu ekleyip hamur elde edene kadar karıştırın. Hamuru üzerine parça parça yerleştirin ve 180 dereceye ayarlanmış fırında kızarıncaya kadar yaklaşık 40 dakika pişirin. Dondurma ile servis yapın.





SRIRACHA SOS



10
NUMARA
ACI



Frambuazlı PARFE

Malzemeler

2 su bardağı frambuaz
Yarım su bardağı toz şeker
2 yumurta
1 paket sade krem şanti
1 su bardağı çilekli süt

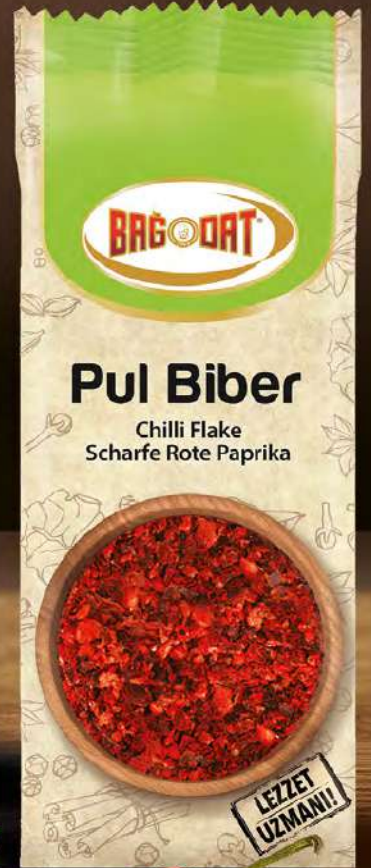
NASIL YAPILIR?

Frambuazları güzelce yıkadıktan ve ayıkladıktan sonra bir su bardağı kadarını şekerle birlikte mutfak robotundan geçirin. Yumurta sarıları ve beyazlarını ayrı kaplarda çırpın. Krem şantiyi çilekli süt ile güzelce çırdıktan sonra şantiyi buzlukta 15 - 20 dakika kadar bekletin. Buzlukta bekletilen şantinin içerisine sırasıyla yumurta aklarını, sarılarını ve şekerini ilave ederek mikserle karıştırmaya devam edin. Kalan frambuazları, karışıma kaşık yardımıyla ekleyin. Buzlukta iyice dondurduktan sonra dilediğiniz gibi süsleyerek soğuk servis yapın.





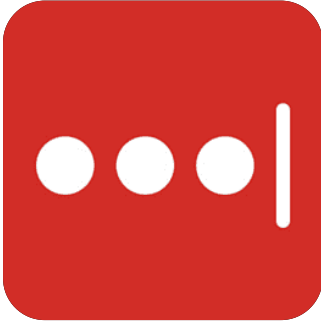
Türkiye'nin **tadı**,
Türkiye'nin **baharatı**...



FAYDALI UYGULAMALAR

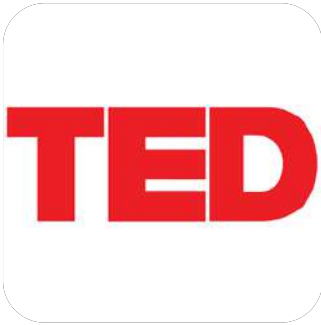


LASTPASS



Şifrelerinizi ve kişisel bilgilerinizi şifrelenmiş bir kasa koruyan LastPass, çevrim içi hesaplarınızdan artık parola sıfırlamayı gerektirmiyor. Oturum açma ve kimlik bilgilerinizin otomatik olarak doldurulmasıyla kasanızdan parolaları ve oturum açma bilgilerini saklayabilir; çevrim içi alışveriş profilleri ve güçlü parolalar oluşturabilirsiniz. Kişisel bilgilerinizi güvenli notlarda takip etmek için tek yapmanız gereken şey LastPass ana parolanızı hatırlamaktır.

TED



TED uygulaması, dünyanın en etkileyici insanların konuşmalarını internet tarayıcınızı açmadan izlemenizi ve dinlemenizi sağlıyor. Her iki yılda bir düzenlenen TED konferanslarına katılmış, alanında uzman kişileri bir araya getiren toplantıya katılım gösteremeyen kişilerin, oturdukları yerden konuşmaları izlemelerine imkan tanınıyor. Kullanıcılar, konferanslar yeni ve popüler olarak listelendiğinden en çok ilgi gören ve en yeni konferanslara rahatlıkla ulaşabiliyor.

PHOTOMATH



Dünyanın en çok kullanılan matematik öğrenme kaynağı ile matematik problemlerini nasıl çözeceğinizin kolaylıklarını anlatan Photomath, her ay 100 milyondan fazla indirme ve milyarlarca soru çözümünü barındırıyor. 30 ayrı dil desteği sunan Photomath, her matematik problemini basit, anlaşılması kolay adımlara böler; böylece temel kavramları gerçekten anlayabilir ve güvenle cevaplayabilirsiniz.



Sineklere karşı
sağlam Defans

Defans

SIVRISİNEKLERİN
YAKLAŞMASINA
6 SAAT
BOYUNCA
İZİN VERMEZ



**5 dk.'da
%100
Etkili**

detan[®]

**Detan varsa
sinek yok!
Sinek varsa
Detan yok!**

detan
SİNEKKIRAN

detan
SİNEKKIRAN
MAXİ

detan
SİNEKKIRAN
10 GECE

detan
SİNEKKIRAN
60 GECE

detan
KARINCIRAN

*Bağımsız Kuruluş tarafından yapılan teste göre
Detan Sinekkıran 5 dakikada %100 etkiye ulaşır.

LAURA ASHLEY

SINCE 1953

