

we|you|they

OCAK - ŞUBAT 2024 - Sayı 43

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özofilek**

TR

ALABİLRSİNİZ

WE YOU THEY 7 YAŞINDA
7
WE YOU THEY 7 YAŞINDA

Gülçin ERGÜL

"HİSSETTİĞİM GİBİ
YAŞIYORUM"

AŞKIN EN
TATLI HALİ



Barbie™ EXTRA



İşte trendleri
belirleyen
**Barbie Extra
Bebekler!**



Bebetto®



özlüsigorta

"Özünde Güven Var"

ÖZDİLEK HİZMET KALİTESİYLE HAYATIN HER ANINDA YANINIZDAYIZ

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



YURT DIŞI SEYAHAT

TRAFİK | KASKO
FERDİ KAZA



KONUT | DASK



ÖZEL SAĞLIK
YABANCI SAĞLIK
TAMAMLAYICI SAĞLIK
YEŞİL KART

UYGUN ÖDEME KOŞULLARI | AVANTAJLI FİYATLAR



Hızlı İletişim ☎ 0534 645 86 99 444 56 99 | ozlusigorta.com.tr

f ozdilekozlusigorta @ ozlusigorta X OzluSigorta

EDİTO



Değerli We You They Okurları,

Umut dolu yepyeni bir yıla ve dergimizin 7. yaşına sevinçle merhaba diyoruz. Sizleri, büyük bir heyecan ve özveriyle hazırladığımız yeni sayımızın birbirinden renkli sayfalarını keşfetmeye davet ediyoruz.

Mevsimin enerjisiyle yeni fikirler ve öneriler sunduğumuz sayımızda, ışıl ışıl enerjisi ve güçlü sesiyle gönüllerde taht kuran Gülçin Ergül ile bir araya geldik. Müzik yolculuğunu anlattığı hoş sohbetiyle bizlere ilham olan Gülçin Ergül'ü, sizler de daha yakından tanıyacaksınız.

Kar tanelerinin havada dans ettiği yılın en huzurlu zamanlarındayız... Mevsimin büyüleyici etkisini hissedeceğimiz işte tam da bu bugünlerde sizi, Doğu Ekspresi ile kartpostallık manzaraların eşlik ettiği romantik bir yolculuğa çıkarıyoruz. Adeta bembeyaz bir masalın içinde hissettiren Doğu Ekspresi tren yolculuğunun merak edilen tüm detayları, Gezi sayfalarımızda sizi bekliyor.

14 Şubat Sevgiler Günü'ne denk gelen yeni sayımızın Vitrin sayfalarında, romantizmi doyasıya yaşayacağımız stil önerilerini ve sevgilinizin yüzünde tatlı bir tebessüm oluşturacak hediye seçeneklerini keşfedebilirsiniz.

Sevgililer Günü'nde en iyi şekilde görünmenize yardımcı olacak, aydınlık ve parlak bir cilt bakımı için sahip olmanız gereken güzellik ürünlerini siz değerli okuyucularımız için derledik. En romantik günde ışıl ışıl bir cilde nasıl sahip olacağımızı ise Güzellik sayfamızda anlattık.

Kalbe giden en tatlı yolu da unutmadık... Sevdiklerinizin yüzünde tatlı bir gülümseme oluşturacak en lezzetli tarifleri, Curme sayfalarımızda sizin için hazırladık. Yeni deneyimler yaşamak isteyenlere rehber olacak ve eğitime kısa bir ara veren çocukların yarıyıl tatilini keyifle geçirmesini sağlayacak önerilerimiz ise Tam Zamanı sayfalarımızda...

Sevdiklerinizle beraber olacağımız, hayallerinizin gerçekleşeceği mutlu, sağlıklı ve başarılı bir yıl geçirmeniz dileğiyle...

Mürüvet Özkan
Editör

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Ahmet İri

Genel Yayın Yönetmeni
Ufuk Kılınçarslan

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Deniz Yonılmaz

Görsel Yönetmen
Ceyda Tosun

Editör
Mürüvvet Özkan

Sinema Editörü
Oğuzhan Alparslan

Stilist
Tuğçe Filiz

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
x weyouthemag
@ weyouthemag

we you they dergisi
mobil uygulamalarda ve web'te



İÇİNDEKİLER

12
RÖPORTAJ
GÜLÇİN ERGÜL



6 Özdilek'ten Haberler
10 ÖzdilekPark'ta Sizin için

VİTRİN

22 Karizmatik Bir Duruş
24 Sevgililer Günü Hediyeleyi Özdilekreyim'de
26 Miniklerin Kış Stili

32 *Kış Güzelliğinde*
Doğal Dokunuşlar



28

DAĞ
HAVASINI
EVİNİZDE
HİSSEDİN

Kar taneleri yeryüzünü beyaza boyamış, tabiat derin bir uykuya dalmışken doğanın dinginliğini evinize taşımanın tam zamanı!

44
GEZİ

Doğu Ekspresi ile NOSTALJIYE YOLCULUK



SAĞLIK

- 34 Kaygıyı Yönetmenin İpuçları
- 38 Sakinleştirici Özelliğe Sahip 6 Besin
- 48 Anne ve Babalar için Yarıyıl Tatili Önerileri

AKTÜEL

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

62 AJANDA



20 Romantik Bir Stil

GÜZELLİK

- 50 Yılın En Romantik Bakımı

SİNEMA

- 58 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

FOCUS

- 61 Emma Stone Poor Things ile Beyaz Perdede

TEKNOLOJİ

- 74 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

- 76 Aşkın En Tatlı Hali

FAYDALI UYGULAMALAR

- 88 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar

ÖZDİLEK'TEN

Haberler

2024 MOTTOLARIMIZ



Faaliyet gösterdiğimiz alanlarda güçlü adımlarla ilerlerken 50 yılı geride bıraktık. Yarım asrı aşkın süredir edindiğimiz birikimin ışığında ve sürekli gelişim bilinciyle çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Etkili iletişim, yüksek performans ve verimliliği esas alan iş anlayışımızla 2024 yılı için 3 ayrı motto belirledik.

“Doğal davranmalıyız ama makul de...” mottomuzdaki doğallık kavramı, gerçekçi ve olduğumuz gibi olmayı ifade ederken makul olmak ise akla, mantığa ve kurallara uygun davranmamız gerektiğini anlatıyor. Davranışlarımızda ve iletişim yöntemlerimizde, abartıya kaçmadan belirli bir saygı ve saygınlık seviyesinde olmamız gerektiğini vurguluyor. Çalışanlarımızın bu anlayışı benimseyerek davranışa dönüştürmesiyle kurum kültürümüzü oluşturan değerlerimizi sürdürülebilir kılıyor.



“Tradisyonel modernizm!” mottomuzla sahip olduğumuz birikimlerimizi, tecrübelerimizi ve geleneklerimizi, günümüzün modern ve çağdaş uygulamalarıyla harmanlıyoruz. Tradisyonel kavramı ile geçmişten geleceğe taşıdığımız değerlerimizi, modernizm kavramıyla sürdürülebilirlik için vazgeçilmez olan yenilikçi, sosyal, ekolojik ve teknolojik bakış açımızı ortaya koyuyoruz.



“Mutlu Çalışan - Mutlu Müşteri - Mutlu İş Yeri” mottomuzla içten, samimi ve kurallara uygun, doğru bir iletişimin elde edilmesi için bu üç kavramın birbiriyle olan ilişkisine odaklanıyoruz. Mutlu çalışan, yüksek motivasyonu ve kurumumuza olan aidiyetiyle müşteri memnuniyetini oluşturuyor. Çalışanlarımızın güler yüzü ve kusursuz hizmetiyle müşterilerimizin mutlu olması, iş yerlerimizde işleyişin sistematik ilerlediğini gösteriyor ve bu durum, herkes için huzurlu bir atmosfer meydana getiriyor. Mutlu iş yeriyle gelen başarı ise hem çalışanlarımızın hem de müşterilerimizin mutluluğuna dönüşüyor. Bir makinenin çarkları gibi birbirini tetikleyen bu üç kavramın uyumlu bir döngü oluşturduğuna eminiz ve birey birey hepimizin bu perspektiften bakmasının Özdelek topluluğuna da Türk toplumuna da büyük yarar sağlayacağını biliyoruz.

Özdilek Ailesi'nde kurum kültürünü yaşayan ve yaşatan değerli çalışanlarımızın, yeni mottolarımızı içselleştirerek kılavuz edineceğine inanıyor ve bu doğrultuda stratejilerimizi oluşturmaya, değer yaratmaya ve bu değerler ışığında ilk günkü heyecanımızla çalışmaya devam ediyoruz.

ÖZDİLEK DÜNYANIN EN BÜYÜK EV TEKSTİLİ FUARINDA

Dünyanın en büyük ev tekstili fuarı Heimtextil 2024, 9 – 12 Ocak tarihlerinde gerçekleşti. Uluslararası markaları bir araya getirerek ev tekstili sektörünün buluşma noktası olan fuara, Özdilek Ev Tekstili de katıldı. Almanya'nın Frankfurt şehrinde düzenlenen Heimtextil fuarı, ev tekstili ürünlerini kullanıcılarıyla buluşturan pek çok markayı; sektöre öncülük eden profesyonel isimlerle buluşturdu. Üreticiler, perakendeciler, tasarımcılarla tekstil, moda, kumaş, ev tekstili ve deri sektörlerindeki gelişim trendleri paylaşılırken desenler, renkler, yeni ürünler ile Türkiye'den ve dünyadan yüzlerce marka tanıtıldı. Heimtextil fuarına katılan Özdilek Ev Tekstili, kaliteden asla ödün vermeden hazırladığı koleksiyonlarına ait modern tasarımlarını, ziyaretçilerine sundu.



EKONOMİYE KATKI SAĞLAYAN ANADOLU ŞİRKETLERİ BELİRLENDİ

Ekonomist dergisinin her yıl gerçekleştirdiği "Anadolu'nun En Büyük 500 Şirketi" araştırmasının bu yılki sonuçları belli oldu. Türkiye ekonomisine katkı sağlamaya devam eden şirketlerin, 2022 yılı verileriyle hazırlanan listede Özdilek Holding kuruluşlarından Özdilek Alışveriş Merkezi ve Tekstil Sanayi AŞ ile Özdilek Ev Tekstil Sanayi ve Ticaret AŞ de yer aldı. Araştırmanın devamında, Bursa firmaları arasında geçtiğimiz yıl en fazla istihdam sağlayan şirket Özdilek Alışveriş Merkezi ve Tekstil Sanayi AŞ olurken Özdilek Ev Tekstil Sanayi ve Ticaret AŞ ise 8. sırada yer aldı.



TÜRKİYE EKONOMİSİNİN 100 YILLIK ANALİZİ YAPILDI



Türkiye Kalite Derneği'nin (KalDer) her yıl düzenlediği Kalite Kongresi'nin 32.si, İstanbul Lütfi Kırdar Kongre ve Sergi Sarayı'nda gerçekleştirildi. Daha önceki yıllarda olduğu gibi bu yıl da kongrede yer alan Özdilek Holding Kalite Yönetim Müdürlüğü yöneticileri kongreyi yakından takip ederek, kongrede ele alınan konuları sektörel anlamda inceledi. "Su Gibi" temasıyla gerçekleştirilen kongrede, cumhuriyetimizin kuruluşundan bugüne uzanan 100 yıllık hikayesi ele alındı. Bilim, akademi, medya ve iş dünyasının önde gelen temsilcilerinin katıldığı kongrede, Türkiye ekonomisinin 100 yıllık analizi yapılarak gelecek 100 yılda ülkemizi bekleyen gelişmeler konuşuldu.

BURSA'NIN EN BÜYÜK FİRMALARI AÇIKLANDI

Bursa Ticaret ve Sanayi Odası'nın (BTSO) bu yıl 26.sını gerçekleştirdiği Bursa 250 Büyük Firma Araştırması 2022 sonuçları açıklandı. Kent ve ülke ekonomisinin gelişiminde önemli bulgular ortaya koyan liste; net satış rakamları, sektörel sıralama, ciro, öz sermaye, karlılık ve istihdam verilerine göre çeşitli kategorilerde belirlendi. Bursa'nın İlk 250 Büyük Firma Listesi'nde Özdilek şirketler grubuna ait Özdilek Alışveriş Merkezleri ve Tekstil Sanayi AŞ, Özdilek Ev Tekstil Sanayi ve Ticaret AŞ ve Özdilek Otel - Turizm İşletmeciliği LTD. ŞTİ. yer aldı.



ORANGE CITY BALAT İLE DOĞANIN İÇİNDE MODERN BİR YAŞAM BAŞLIYOR

Özdilek Holding bünyesinde yer alan Orange İnşaat, konforlu yaşam alanları sunan konut projelerine bir yenisini daha ekliyor. Bursa'nın nezih semti Balat'ta hayata geçirdiği yeni projesi Orange City Balat ile doğanın içinde huzurlu ve modern bir yaşamı başlatıyor.

Yüksek prestijli konut projesinin ötesinde yeni bir yaşam tarzı sunan Orange City Balat, Özdilek Holding'in yarım asrı aşkın tecrübesiyle yeni fikirleri, doğanın tüm renkleriyle harmanlıyor. Modern yaşamın tüm ihtiyaçlarını karşılamak üzere tasarlanan proje; konsepti, mimari çizgileri ve sosyal yaşam alanlarıyla Bursa'nın oksijen kaynağı Balat Atatürk Ormanı'nın tam karşısında konumlanıyor. Kültür, sanat, alışveriş ve eğlence merkezleriyle şehrin başlangıç noktası olan Balat'ta yükselen proje, çok yönlü ulaşım kanallarıyla da ayrıcalıklı bir yaşam vadediyor.



Konfor ve Teknoloji Kaliteyle Buluşuyor

Orange City Balat'ta, modern mimariyle dizayn edilmiş, akıllı ev sistemleriyle donatılmış geniş ve ferah daireler, konfor ve teknolojiyi birleştirerek yaşamı kolaylaştırıyor. Tüm taleplerin dikkate alınarak tasarlandığı projede, çeşitli büyüklükte ve özellikle farklı konut tipleri bulunuyor. Deprem yönetmeliğine uygun olarak son teknolojiyle tasarlanan Orange City Balat, güvenli bir yaşam sunuyor. Bir ailenin konforlu ve mutlu bir şekilde yaşayacağı nitelikli iç mekanların yanı sıra sosyal alanlarıyla da yaşama değer katıyor.

Geniş sosyal tesislerinde yer alan açık ve kapalı havuzları, fitness, pilates salonları, sauna ve kafeteryası ile her ihtiyaca hitap ediyor. Çocukların güvenli ve eğlenceli bir şekilde vakit geçirebilecekleri oyun alanları, yürüyüş parkuru ve doğayı yansıtan peyzaj tasarımlarıyla benzersiz bir yaşam sunuyor. İstanbul'a hem deniz hem kara yoluyla yakınlığı, Anadolu'yu Marmara'ya bağlayan hızlı tren güzergahı ile metro istasyonlarına kolay erişimi, otopana, şehir hastanesine ve üniversiteye yakın konumu sayesinde, kentin önemli noktalarına ulaşımında zamandan tasarruf ettiriyor. Mudanya'ya olan yakınlığıyla da deniz kenarında bir gezintinin tadını çıkarmanın ayrıcalığını sunuyor.



Doğanın Sesi Şehrin Işıltısıyla Yeni Bir Yaşam

Şehrin dinamiklerini, zamanın hızını ve ruhunu, ormana yakın konumuyla harmanlayan Orange City Balat, lüks bir konut projesi olmasının ötesinde, bir yaşam merkezi olarak sakinlerini ağırlamayı bekliyor.





ÖRNEK DAİREMİZ HAZIR!
SATIŞLARIMIZ BAŞLADI!

ORANGE CITY
BALAT



ÖZDİLEKPARK'TA

Sizin için



ALTINYILDIZ CLASSICS İLE SICACIK BİR KIŞ

Altınyıldız Classics, stil sahibi erkekleri kış sezonunda şıklık ve fonksiyonelliği bir araya getiren koleksiyonuyla buluşmaya davet ediyor. Soğuk hava koşullarına uygun tasarladığı ve özel teknik donanımlarla zenginleştirdiği parçalarıyla kullanıcılarına sıcak bir kış vad ediyor. Kış koleksiyonunda yer alan termo ceket, kaban ve puffer montlar, sert hava koşullarına karşı dayanıklılığı garanti ederken estetik detaylarıyla da şıklığı ön plana çıkarıyor. Kış koleksiyonu sadece dış giyimle sınırlı kalmıyor. Altınyıldız Classics, kışa uygun olarak tasarlanan şapka, eldiven, atkı gibi aksesuarlarıyla koleksiyonun detaylarına iddia katıyor. Ayrıca kışın vazgeçilmezi örgü kazaklar ve sezon trendlerinden biri olan süveterler, markanın imzasını taşıyan özel tasarımlar arasında yer alıyor. Flanel oduncu gömlekler, kalın örgü kazaklar farklı tarzda kombinlerde bir araya gelerek kış stilini biraz daha zenginleştiriyor.

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



KOTON İLE FARK YARATAN HEDİYELER

Moda tutkunlarına sezon trendlerini sunan Koton, "Çık Ortaya" sloganıyla yeni bir çalışmaya imza atıyor. Fahriye Evcen ile birlikte duyurduğu yeni koleksiyonunda; maskülden femineye, klasikten monokrama farklı tarz ve stile hitap eden görüntülere yer veriyor. Koton kırmızısını, cesur kravat stiliyle birleştirerek maskülen trendi gün yüzüne çıkaran "All Over Red Fashion" görünümü, sezonun en modern stilini yaratıyor. "Bonded & Denim" grubunda ise kışın vazgeçilmezi bonded kabanlar, tinte denimler ve uzun denim eteklerle birleşiyor. Sezonun bu ahenk dolu birlikteliğine yumuşak triko eşlik ediyor. Koton'un yeni sezon koleksiyonlarındaki New "Business Code: Grey!" grubu sade ama bir o kadar da şık parçalar ile ofis stiline ilham oluyor. "Yeni Gümüş Çağı", rengini gece ışıklarından alan metaliklerin cazibesini yansıtırken gümüş aksesuarlardan parti kıyafetlerine, mini dar elbiselerden payet kumaşlara kadar uzanan bu gösterişli koleksiyona, sıcak kürk kabanlar da eşlik ediyor.

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

NETWORK İMZASIYLA ŞIKLIK KATAN HEDİYELER

NetWork'ün dikkat çekici ve stil dozu yüksek tasarımlarının yer aldığı koleksiyonu, keşfedilmek için sizi bekliyor. Network, yeni yılı şehrin ışıltısıyla karşıladıktan sonra yılın en romantik aylarına geçiş yaptığımız bugünlerde, kendinden emin stillere eşlik eden parçaları sunuyor. Modern şehir hayatının vazgeçilmez pantolon ceket takımlarına taşınan ışıltılı gold detaylar, güçlü ve feminen bir duruş ile karşımıza çıkıyor. Feminen silüeti sevenler için tül görünümüne eteklere gümüş elbiselerdeki el işçiliği detayları eşlik ediyor. Altın ve gümüş ışıltısı unutulmaz bir ışık oyununa sahne olurken klasik detayların yer aldığı aksesuarlar, en özel hediyeye dönüşüyor. Zamansız bir stili sahiplenenlerin vazgeçilmez tercihi olacak çantalar, ayakkabılar, şallar, şapkalar ve çok daha fazlası, modern görünümlere imza atıyor. Kendinizi mutlu etmek ve sevdiğiniz için özel hissettirmek için NetWork'e uğramayı unutmayın.



📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL 0. KAT



YENİ YIL SABAHINA SICACIK BAŞLANGIÇ

Penti, 2024 yılını ve Sevgililer Günü'nü sıcak tasarımlarıyla karşılıyor. Yeni yıl kırmızısından ilham alan tasarımlar hem herkese hitap ediyor hem de hediye arayışında olanlar için en özel seçeneğe dönüşüyor. Yeni yılın ilk günlerinde içimizi ısıtan özel koleksiyon; birbirinden eğlenceli, yumuşacık ve konforlu pijamalardan oluşuyor. Yılın ilk sabahına kırmızının enerjisiyle nyanırken kadın koleksiyonunda yer alan hediye alternatifleri, birbirinden eğlenceli seçenekler sunuyor. Penti, yeni yılın en heyecanlı çocuklarını da unutmuyor. Çocuklar ve gençler için kırmızısı bol, eğlencesi çok bir koleksiyon sunuyor. Kişisel konforu ve rahatlığı odağına alan koleksiyonlarıyla erkeklerin ev giyimine de modern bir dokunuş yapıyor. Yumuşacık tasarımlarıyla hem kendinizi şımartmak hem de sevdiğiniz için hediye seçenekleri tabii ki Penti'de!

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -1. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK BURSA NİLÜFER 1. KAT



KIŞ SPORLARINDA DEFACTO İLE TARZİNİZİ YANSITIN

DeFacto'nun hem kadınlara hem de erkeklere hitap eden birbirinden tarz parçalarla oluşturduğu Kayak Koleksiyonu, su ve rüzgar geçirmeyen kumaşlarının yanı sıra trend renkleriyle de kar tatilinde şıklığını korumak isteyenlerin tercihi oluyor. Dış giyimden aksesuarlara ve polar takımlara kadar geniş bir ürün yelpazesine sahip olan koleksiyonda hem kadınlar hem de erkekler için sezonun hit renkleri öne çıkıyor. Kadın ürünlerinde soft tonların yanı sıra mavi, kırmızı ve sarılar; erkek ürünlerinde ise tüm zamanların klasiklerinden olan siyah, lacivert ve krem renginin yanı sıra haki ve kırmızılar dikkat çekiyor. Suya dayanıklı ve rüzgar geçirmeyen kumaşlar ile hazırlanan parçalar, vücut ısıyı koruyarak konforlu bir kayak keyfi yaşıyor. DeFacto'nun Kayak Koleksiyonu'ndaki ürünler, kar tatili planlayanlara en soğuk günlerde bile şık bir tarz vadediyor.

📍 ÖZDİLEK PARK ANTALYA 0. KAT

📍 ÖZDİLEK PARK İSTANBUL -1. KAT

Gülçin Ergül

“HISSETTİĞİM GİBİ YAŞIYORUM.”

Röportaj Deniz Yanılmaz **Fotoğraf** Zeynel Abidin Ağgöl **Styling** Fırat Kanburoğlu

Derya gibi çağlayan güçlü bir ses, güneş gibi parlayan ıslık ıslık bir enerji... Şarkılarıyla bizleri müziğin eşsiz notlarında yolculuğa çıkaran Gülçin Ergül, yeni sayımızın konuğu oldu. Tıpkı şifalı bir dokunuş gibi sesiyle ve şarkılarıyla duyguları ortaya çıkaran Gülçin Ergül ile samimi bir sohbet edasında gerçekleştirdiğimiz röportajımızı, keyifle okumanızı dileriz.

Gülçin Ergül kimdir? Sizi sizden dinlemek isteriz...

Beni iyi tanıdığını sanan, dışarıdan gören çok kişi var. Ama herkes beni tanımasına izin verdiğim kadar, algı biçimleri doğrultusunda ve nasıl bir etkileşim kurduğumuza bağlı olarak tanıyor. Kendimi anlatmak ya da tarif etmek istemiyorum ancak tanısanız seversiniz yüksek ihtimal...

Akıllarda kalan güçlü bir sesiniz var. Müziğe olan tutkunuzu nasıl keşfettiniz?

Müzik benim yaşam amaçlarımdan bir tanesi... Ruhumu besleyen bir gıda... Hayata bağlayan bir güzellik, paylaştıkça çoğalan ve şifa içeren...

Peki hikayeniz... Kariyer yolcuğunuzdaki çıkış noktanız neydi?

Yeteneklerimi tanımak, değerlendirmek ve farkında olmak benim için çok mühim... Ben şimdi gidip müziğe bu kadar yeteneğim varken hiç yapamadığım bir işi yapmaya kalkmazdım. O yüzden benim içimden gelen bu, bana hediye olan yeteneğin kullanılması... Bunu yaratana bir borç olarak biliyorum. Çünkü sesimle birçok insanın hayatına dokunabiliyor, insanların duygularını açığa çıkarabiliyorum ve bunu şifalı bir eylem olarak görüyorum. Kendimi bu yönde geliştirmeye çalıştım. Şarkı söylemek görüldüğü kadar yüzeysel bir şey değil. Bu tüm dallarıyla beraber 7 / 24 yapılan bir iş... Buna hayatımızı vermeniz gerekiyor. Bir kuple şarkı söyleyeyim demekle olan bir şey değil. Ya da sadece ünlü olmak için şarkı söyleyenlerin yaptığı şey, aynı şey değil.



“ Kendimi gerçekleştirmenin, kendi şarkılarımdan geçtiğini keşfetmiş biriyim. ”

Söz ve müziği size ait birçok şarkınız olduğunu biliyoruz. Peki ilk şarkınızı yazmaya nasıl karar verdiniz?

Kendimi gerçekleştirmenin, kendi şarkılarımdan geçtiğini keşfetmiş biriyim. Şarkı yazmaya denemelerimle başladım. İlk yazdığım şarkı “Yastıklara Sarılıp Yatar mıydım?” diyebilirim. Ciddi olarak oldukça tatlı bir kitlesi var bu şarkımın... Çok sıkça sırf bu şarkıyı dinlemek için gelen dinleyicilerimiz hatta çiftler oluyordu. Tanıdığımız bu insanları sahnedan görebilmek güzel bir duygu, paylaşabilmek çok güzel...

Brovo isimli solo albüm ile kariyerinizde yepyeni bir kapıyı araladınız. Ardından Bir Tanecik Aşkım ile gönüllerde taht kuran bir başarı elde ettiniz. Sözü ve müziği size ait olan bir eserin, milyonlarca kişiye ulaşması nasıl bir duygu?

En ünlü şarkım “Bir Tanecik Aşkım” biliyorsunuz. Gerçekten hiç yoktan bir iş yaratmak, o işin her şeyiyle ilgilenip karar vermek, üstelik senelerdir hala dinlenmesi, bu başarının yadsınamayacak ve inkar edilemeyecek kadar gerçek olması güzel... Kötü tarafı ise benim bunlara rağmen maddi getirisi yönünden hak ettiğimi almak yerine suistimal edilmiş olmam ve başka şeyler...



“ Gerçekten hiç yoktan bir iş yaratmak, o işin her şeyiyle ilgilenip karar vermek, üstelik senelerdir hala dinlenmesi, bu başarının yadsınamayacak ve inkar edilemeyecek kadar gerçek olması güzel... ”

Sanatın içinde olmak ve üretmek, oldukça büyük bir hayal gücü gerektiriyor kuşkusuz... Şarkılarınızı yazarken nelerden besleniyorsunuz? Yazdığınız her bir şarkının bir hikayesi var mı?

İçimde barınan tecrübeler silsilesi, duygusal tüm yatırımlarım ve acılarım beni besliyor.

Bir projenin içinde yer almaya nasıl karar veriyorsunuz? Sizi harekete geçiren nedir?

İçinden gelen şeyleri dönüştürmek, içinde yaşadığım dünyayı dönüştürmek benim için rahatlatıcı ve kendimi tanımam için başka bir yol... Bazen de motivasyonum, insanlar üzerinde etkili olabiliyor ama bu tabii ki içeriden gelen bir içerikle oluyor.





Birçok kıymetli sanatçı ile projeleriniz var. Bunlardan biri de Harun Kolçak'ın Çeyrek Asır albümünde seslendirdiğiniz "Ağlat Beni" düeti ve klibi... Kısa sürede tanınan ve milyonlarca kişiye ulaşan bu proje nasıl gelişti? Hikayesini sizden duymak isteriz.

Düet teklifi geldi ve şarkı seçildi. İskender Paydaş'ın stüdyosuna gittim ve söyledim. Sonrasında bu kadar tutulmasına ben de şaşırdım. Bence kesinlikle güzel bir şarkı... İnsanların ruhuna dokunuyor.

Kısa süre önce Sevdanın Yolları isimli şarkıyı yeniden yorumladınız. Şarkı nasıl ortaya çıktı, kimlerle çalıştınız?

Sekiz sene önce sahneye konuk olup söylediğim, kaydımın da YouTube kanalında olduğu bir şarkıydı. Bize gelen yorumlar, bu şarkımın dijital platformlarda olmasını istedikleri yönündeydi. Biz de bu dileği gerçekleştirmek istedik.

Bu şarkının Gülçin'de uyandırdığı hisler neler?

Şiirsel ve çok güzel bir şarkı... Zafer Cımbıl çok güzel yazmış.

“ Bir mum, diğer bir mumu yakmakla ışığından bir şey kaybetmez. ”

Her bir şarkınızın sizin için çok kıymetli olduğuna eminiz ancak sizde en çok iz bırakanı sorsak...

“Gökyüzü Çağırıyor Aşk” çünkü bu şarkıyı kaybettiğim erkek arkadaşına yazdık, Genco Ecer ile beraber...

Pop, caz hatta arabesk... Tekdüzelikten uzak bir tarzınız var diyebilir miyiz? Kendi tarzınızı nasıl tanımladınız?

Birçok tarzda söylüyorum fakat yıllardır en çok soul ve R&B severim. Bunun etkilerini zaten yaptığım pop şarkılarda da görüyorsunuz. Bence ilham verici bir tarzım var. Gençlere de yol açtığımızı düşünüyorum ve yetenekli olan tüm yaratıcı sanatçıları destekliyorum. Bir mum, diğer bir mumu yakmakla ışığından bir şey kaybetmez. Hatta çoğalır diye düşünüyorum.



“ Dışardan belki görünmüyor ama hangi zorluk olursa olsun bir şekilde üstesinden gelen biriyim. ”

Türkçe albümlerinizin yanı sıra bir de İngilizce albümünüz var. Bu albümün çıkış noktası neydi? Ufukta yeni projeler var mı?

Kapasitemi açığa çıkaran ve potansiyelimin çok daha fazlası olduğunu gösteren bir deneme albümüydü. Çok daha güzel işler de yaptım fakat henüz çıkmadı. Her zaman yeni projelerim olacak... Ben sağlıklı olduğum sürece tabii ki... Dışardan belki görünmüyor ama hangi zorluk olursa olsun bir şekilde üstesinden gelen biriyim. Çünkü akrep bureu kadını böyle bir şeydir.

Bir sanatçının çalma listesi hep merak edilir. Sizin listenizde neler var? En çok hangi tür müzikleri dinlersiniz?

Yeni çıkan şarkıları topladığım bir listem var ve en çok onu dinliyorum. Bunun dışında bir caz listem bir de kendi şarkılarımın olduğu bir liste var. Onu da paylaşmayı seviyorum. Genelde R&B ve caz... Artık eskisi gibi albüm dinleme dönemi değil ne yazık ki... Ben bile albüm koleksiyonu yapan biri olarak çalma listelerimin çok karışık olduğunu görüyorum. Birçok sanatçı oluyor, bazılarının isimlerini hatırlamıyorum bile... Bence bu, günümüzün durumu.

Yolunuza ışık tutmuş, sizde hayranlık uyandıran sanatçıları öğrenmek isteriz.

Alicia Keys...



Müzik, dans, oyunculuk... Ruhumuzu besleyen sanatın her dalında varsınız. Ancak sizin için müzik ağır basıyor diyebilir miyiz?

Müzik ama dansın profesyonel olarak artık hayatımda olmamasını, acı bir kayıp olarak görüyorum. Bunu kendime yapmamalıydım çünkü asıl işim bu; modern dans... Dans belki de en iyi yaptığım şeydi. Ben akademik eğitimimi bu yönde aldım. Konservatuarda bale ve modern dans okumuştum.

Güçlü sesiniz, ışıl ışıl enerjinizle göz kamaştırıyorsunuz! Nedir bunun sırrı?

Hissettiğim gibi yaşıyorum. Bazen çok diplere indiğimde oluyor çünkü herkes gibi ben de insanım. Ama işimi yaparken profesyonel olmayı da biliyorum. Tabii ki duygularımı bastırmamaya çalışarak üzüntümü de

sevincimi de heyecamı da yaşıyorum. Aslında olduğu gibi yaşamaya çalışıyorum, belki bu yansıyor.

Henüz yılın başındayız. Bu yıl kendinize hangi hedefleri belirlediniz?

Hedeflerimi söylemem, bunun yerine göstermek daha mantıklı...

Duyguları anlatmanın en iyi yolu müzik... Son olarak okurlarımıza yeni yıla dair bir şarkı sözü bırakacak olsaydınız ne olurdu?

"Yeni Yılın Kurtlu Olsun" isimli bir şarkım var, onu armağan ediyorum. Okurlar dijitalde ve YouTube'da bulabilirler. Bu şarkı, her yeni yıl geldiğinde dinlenebilsin diye yapıldı. Şarkıyı Ezgi Ayçe ile beraber yazmıştık, düzenlemesi ise Emre Bayar'a ait.



Romantik Bir Stil



DEFACTO
Suni Kürk
1.600 TL

IPEKYOL
Etek
1.900 TL



IPEKYOL
Triko
1.900 TL

ALDO
Çanta
3.600 TL



ATASAY
Yüzük
5.345 TL

MAISON FRANCIS KURKDJIAN
Parfüm
13.650 TL



DERİMOD
Bot
3.500 TL



Sevgililer Günü heyecanının dorukta olduğu, yılın en romantik günleriyle baş başayız. Duru güzelliğinizi ortaya çıkaracak etekler, bluzlar, trikolar ve aksesuarlarla romantizmi doyasıya yaşayacağınız bir stil hazırladık.

MANGO
Etek
2.200 TL



MANGO
Kartlık
280 TL

MANGO
Şapka
500 TL



GUESS
Saat
3.226 TL



ATASAY
Kolye
4.855 TL

H&M
Kaban
2.000 TL



NINE WEST
Ayakkabı
1.100 TL



ADL
Etek
1.300 TL



TOM FORD
Ruj
1.670 TL



H&M
Triko
500 TL



KARİZMATİK BİR DURUŞ

Sevgililer Günü davetlerine çok az kalmışken stiliyle karizmatik bir etki yaratmak isteyen beyler için kombinler hazırladık. Hem şık hem de konforlu parçalardan oluşan önerilerimizi çok seveceksiniz.

VALENTINO GARAVANI

Bileklik
10.750 TL



H&M

Gömlek
680 TL



ALTINYILDIZ CLASSICS

Gömlek
1.000 TL

DUNKEL DESIGN

Kolye
2.500 TL



MANGO

Ceket
3.300 TL

SARAR

Triko
750 TL



SARAR

Pantolon
2.500 TL



ALDO

Ayakkabı
5.000 TL



MONTBLANC
Cüzdan
11.750 TL



AVVA
Şal
253 TL



ROJA PARFUMS
Parfüm
10.000 TL



ARMANI
Saat
5.049 TL



DEFACTO
Kaşe Parka
1.700 TL



**ALTINYILDIZ
CLASSICS**
Takim Elbise
3.700 TL



MANGO
Pantolon
1.800 TL



AVVA
Çanta
1.725 TL



DERİMOD
Bot
3.500 TL

Sevgililer Günü Hediyeleri Özdilekteyim'de!

CENGİZ PAKEL
Cüzdan
939,90 TL



KOTON
Sweatshirt
649,99 TL



NINE WEST
Saat
989,99 TL



DIOR
Ruj
863 TL



PIERRE CARDIN
Eşofman Altı
1.649,50 TL

LOFT
Yelek
999,90 TL



**U.S. POLO
ASSN.**
Kazak
449,98 TL

SHEFAME
Kazak
499,99 TL



CENGİZ PAKEL
Çanta
1.219,99 TL



MOON BOOT
Bot
6.749 TL

Yılın en romantik günleri gelmişken sevgilinizin yüzünde tatlı bir tebessüm oluşturacak hediye seçeneklerini sizler için hazırladık. Sevgi kadar yumuşak tonlar, hoş kokular, sıcacık kazaklar ve aksesuarlar... En uyumlu çiftlerin tercihi olacak eşsiz parçalar, Özdelekteyim’de keşfedilmeyi bekliyor.



JACK & JONES
Sweatshirt
1.799,99 TL



FINESUITS
Mont
1.299,99 TL



CENGİZ PAKEL
Cüzdan
699,99 TL



GUESS
Triko
3.280 TL



PACO RABANNE
INVICTUS
Parfüm
4.438 TL



KOTON
Bere
149,99 TL

U.S. POLO
ASSN.
Hırka
1.099,95 TL



SÜVARI
Pantolon
431,99 TL



NAUTICA
Saat
2.599 TL

CAT
Bot
4.199 TL



MINİKLERİN KIŞ STİLİ



H&M
Bere
280 TL



FUNFAIR
Sweatshirt
299,99 TL



FUNFAIR
Yelek
249,99 TL



DEFACTO
Mont
1.200 TL



H&M
Ceket
830 TL



LCW
Triko
230 TL

H&M
Pantolon
550 TL



LCW
Bot
400 TL



IGOR
Çizme
1.400 TL





IGOR
Çizme
1.000 TL



DEFACTO
Triko
300 TL



H&M
Mont
830 TL



H&M
Ceket
830 TL



KOTON
Tişört
330 TL



DEFACTO
Eşofman Takımı
500 TL



KOTON
Eşofman Altı
530 TL



LCW
Kulaklık
230 TL



LUMBERJACK
Bot
1.300 TL





DAĞ HAVASINI EVİNİZDE HİSSEDİN

Kar taneleri yeryüzünü beyaza boyamış, tabiat derin bir uykuya dalmışken doğanın dinginliğini evinize taşımanın tam zamanı! Kırsal yaşam tarzından esinlenen country dekorasyon, evinde bu doğal ve sıcak atmosferi yaratmayı isteyenlerin gözdesi oluyor. Ahşap malzemeler, doğal taşlar, açık renkler, çiçek, çizgili ve kareli desenler kış stilini evlere taşıyor. Doğanın bir parçası olan unsurların rustik bir tarzla karakterize edildiği country dekorasyonu, evinize nasıl taşıyabileceğinizi gelin birlikte inceleyelim.

SADE RENKLERLE EVİZİNİ GÜZELLEŞTİRİN

Country dekorasyonun olmazsa olmazı açık ve doğal renkler! Sade renklerin kullanımıyla karakterize edilen bu dekorasyon stili, doğa ile bir bütün olarak evinizde sakin bir atmosfer yaratacak. Kırsal yaşamın samimi, rahat kişiliğini bir yaşam tarzı olarak evinize getiren doğal tonlarla daha geniş ve ferah bir ortam oluşturabilirsiniz. Duvarlarda ve tavanlarda tercih edeceğiniz beyaz, krem, bej ve pastel tonlardaki renklerle evinizi aydınlık bir görünüme kavuşturabilirsiniz. Aynı zamanda bu renkler, dekorasyonda kullanacağınız diğer unsurların öne çıkmasını sağlayarak evinizde bir bütünlük sağlayacak.

AHŞAP İLE RUSTİK BİR HAVA YARATIN

Country tarzı dekorasyonda zarif ve sade çizgilere sahip mobilyalar öne çıkıyor. Genellikle rustik tarzda tasarlanan mobilyalar, masif ahşap malzemelerden oluşuyor. Meşe, kayın, ceviz, kestane gibi açık ve orta renkli ahşapların hakim olduğu country dekorasyon ile doğanın pencereden evinize dolduğunu hissedebilirsiniz. Evinizde dağ havasını yansıtacağınız ahşap masalar, sandalyeler, raflar ve dolaplar kullanarak rustik görünümü vurgulayabilirsiniz. Ahşap mobilyalarınızı doğal renklerle boyayarak yeni bir form kazandırabilir veya sadece vernikleyerek doğal görünümüyle de tercih edebilirsiniz.

KIRSAL DESENLERE YER VERİN

Kırsaldan ilham alan bitkisel motifler, modern ekose ve çizgili desenler country dekorasyonun olmazsa olmaz ana hatlarını oluşturuyor. Koltuk döşemesi, perde, kırlent ve masa örtüsü gibi evinizi dekore ederken kullanacağınız bu desenler, modern bir havayla buluşturularak doğallığı yansıtıyor. Mevsime göre kırmızı, mavi, sarı, yeşil, turuncu gibi renkleri minik detaylarda kullanarak evinizde sıcak bir ortam yaratabilirsiniz. Ayrıca doğal renklerde perdeler, yastıklar ve halılarla da bu tarzın atmosferini yansıtan unsurlardan yararlanarak dekorasyonunuza hayat verebilirsiniz.

DOĞADAN BİR ESİNTİSİ OLUŞTURUN

Doğal taşlar, kabaca boyanmış alçı duvarlar, masif ahşap kirişli tavanlar ve el oyması işlenmiş malzemeler country dekorasyon stilinin tamamlayıcıları arasında yer alıyor. Bu dekorasyon stilinde oldukça sık gördüğümüz doğadan gelen malzemelerle evinize dağ havası esintilerini taşıyabilirsiniz. Örneğin duvarlarda veya yer döşemelerinde doğal taşlar kullanarak rustik bir görünüm elde edebilirsiniz. Büyük bir alan yerine tek bir bölgeye odaklanmak istiyorsanız evinizin en dikkat çekici köşesinde, doğal taşlarla işlenmiş bir şömine kullanabilirsiniz. Ahşap kirişleri açık tonlarda boyanan tavanlara konumlandırarak kontrast yaratabilirsiniz.



DOĞAL AKSESUARLARI ÖNE ÇIKARIN

Eski ve yeninin harmanlandığı geniş bir aksesuar yelpazesine sahip country dekorasyon stilinde; taş, ahşap, cam ve demir malzemelerin kullanımı oldukça önemli. Bu malzemelerden yapılmış vintage görünümlü ufak detaylarla evinize country tarzı bir hava katabilirsiniz. Dekorasyonunuzda duvar saatleri, avizeler, beyaz porselen tabaklar, aynalar gibi zarif ve şık objelere daha çok yer verebilirsiniz. Vazo içerisinde kullanacağınız kır çiçekleriyle davetkar bir atmosfer yaratırken bakır ve demir gibi aksesuarlara da yer vererek uyumlu bir hava yaratabilirsiniz.

IŞIĞI İÇERİYE DAVET EDİN

Ferah, aydınlık ve sade bir dekorasyon için doğal ışık kullanımına dikkat etmelisiniz. Geniş pencereler evinizin bol ışık almasını sağlayacak en önemli unsur olsa da ufak dekorasyon hileleriyle de bu izlenimi yaratabilirsiniz. Country tarzı dekorasyonda tercih edilen açık tonlar, ferahlık etkisi yaratırken ufak aydınlatmalarla da ışığı oda içerisinde dağıtabilirsiniz. Evinizi dekore ederken kullanacağınız mumlar sıcak bir ortam oluştururken, abajur ve kumaş kaplı aydınlatmalarla da şık bir görünüm sağlayabilirsiniz. Özellikle büyük aydınlatmalar yerine daha küçük ancak güçlü aydınlatmalar kullanarak bu stili yansıtabilirsiniz.



Kış Güzelliğinde Doğal Dokunuşlar

PAŞABAHÇE
Servis Tabağı
1.300 TL



SCHAFFER
Kahve Fincanı
ve Tabakası
90 TL



ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Inverno Çift Kişilik
Nevresim Takımı
1.349 TL



SADEM
Oda Kokusu
200 TL



KOÇTAŞ
Ayna
14.299 TL



ENZA HOME
Sehpa
5.185 TL



PAŞABAHÇE
Ahşap Servis Tabakası
90 TL

ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ
Forest Çift Kişilik
Battaniye
499,95 TL





MADAME COCO
Saksı
1.700 TL



KOÇTAŞ
Abajur
299 TL



SADEM
Spruce Havlu (30 x 50 cm)
120 TL



MADAME COCO
Bardak
450 TL

Kış aylarının büyüleyici güzelliğini ortaya çıkaran kar beyazlığı ve doğal dokular... Mevsimin göz alıcı desenlerinin işlendiği tasarımlar, ahşap ve siyahın buluşmasıyla modern bir hava yaratıyor. Her bir köşede doğallığı hissedebileceğiniz dekorasyon ürünleriyle kış güzelliğini evinize taşımaya hazırlanın!

PAŞABAHÇE
Şamdan Mumluk
200 TL



LCW HOME
Halı
500 TL



SCHAFER
Yemek Takımı
24 Parça
2.499 TL



LCW HOME
Mumluk
80 TL



KAYGIYI YÖNETMENİN İPUÇLARI

Kaygı, tehlike ya da tehdit olarak algılanan durumlarda kişinin duygu ve davranışlarına etki eden sağlıklı ve doğal bir tepki olarak tanımlanıyor. Temelinde korku duygusu yer alan kaygıyı korkudan ayıran en önemli unsur ise kişinin ortada somut bir tehlike yokken de sürekli tedirgin ve huzursuz hissetmesi olarak tarif ediliyor. **Memorial Ankara Hastanesi Psikoloji Bölümü'nden Uzman Klinik Psikolog Eda Atay**, zorlayıcı bir durum olarak adlandırılrsa da doğru yönetildiğinde kaygının faydalı ve işlevsel olabileceğini söylüyor.

A woman with long brown hair and blue eyes is wearing a white long-sleeved sweater. The sweater features a large illustration of a brown bear sitting on a black bear's back. The black bear has a white face and a small brown bow around its neck. There are two small green hash symbols on either side of the bears. She is also wearing plaid pants with a pattern of grey, white, and brown, and small bear illustrations on the pockets. The background is a solid light beige color.

etoile

Kaygı Sanılanın Aksine Sağlıklı Olabilir

Kaygı aslında hayatta kalma güdümüzün doğal bir parçasıdır. Kontrol edilebilirse bireyin olası risklere karşı daha dikkatli olmasını, durumu iyi analiz etmesini ve olaylar karşısında doğru şekilde konumlanmasını sağlar. Aynı zamanda motivasyon verip harekete geçirecek kişinin konuya özenle yoğunlaşmasını sağlar.

Kaygı Sizi Değil Siz Kaygıyı Yönetin

Travmatik olaylar, sağlık sorunları, kalıtsal faktörler, geçmiş yaşam deneyimleri ve mizaç kaygı deneyimlerimizi etkileyen faktörlerdendir. Geleceğe dair plan yapmamıza ve öngörülü davranmamıza olanak sağlayan kaygının yokluğunda ise kişi mutlak bir huzura kavuşmadığı gibi olası risklere de açık hale gelir ve kontrolünü kaybedebilir.

Lehinize Çevirmek Sizin Elinizde

Kişi olumsuzluklardan sıyrılıp, kaygının olumlu getirilerine odaklanmak istiyorsa zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmeyi hedeflemelidir. Böylece yaşadığı korkunun yerini zamanla olumlu duygular alır ve krizi fırsata çeviren birey kaygının esiri olmaz. Önemli olan hissedilen kaygının yoğunluğunu kontrol altında tutabilmek ve bundan faydalanmaktır.

Kaygıya Karşı Harekete Geçin

Kaygı sürecini doğru yönetmek adına düzenli bir hayat yaşamak ve bunun için bazı rutinler oluşturmak çok önemlidir. Bu noktada yatış ve kalkış saatlerini belirleyerek kaliteli bir uykuya önem vermek, açık havada yürüyüş yapmak, meditasyon ve nefes çalışmaları yapmak, kaygıyı yönetmede olumlu bir fayda sağlayacaktır.

Yakınlarınızdan Destek Alın

Kaygı bozukluğu yaşayan kişinin çevresi ile sosyal ilişkilerinin bozulmaması adına yakınlarının yaşadığı durumu kabul etmesi, sabırlı olması ve desteklemesi oldukça önemlidir. Bu yüzden kaygı bozukluğu yaşayan kişiye karşı sabırlı olunması ve desteklenmesi oldukça önemlidir.





GAMELU



SAKINLEŐTİRİCİ ÖZELLİĞE SAHİP 6 BESİN

Hormonal dengenin düzenlenmesine yardımcı olan, zihnimizi ve psikolojimizi olumlu yönde etkileyen besinler, stresle mücadele etmemizi kolaylaştırıyor. **Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz**, doğru besinlerle ve yeterli miktarda hazırlanmış bir beslenme programıyla stresinizi azaltıp, kaygılarınızı hafifletebileceğinize dikkat çekti ve sakinleştirici etkiye sahip 6 besini anlattı.

Arzum Steam Rush Eco ile ütü işini buharla, kolayla!

Hızlı ısınma ve katlanabilir özelliğiyle tüm kıyafetlerinizi istediğiniz zaman, istediğiniz yerde kolayca ütüleyin.



ARZUM

AVOKADO

Diğer tüm meyvelerden daha fazla folik asit içeren avokadonun, sadece dörtte birinde bile çok yüksek oranda B grubu vitaminleri mevcut. Folik asit, beyin fonksiyonlarının devamında son derece önemli bir rol oynuyor. Ayrıca içeriğinde bulunan B12 ve B6 vitaminleri sayesinde folik asit, bilişsel performans ve ruh halini de olumlu etkiliyor.

YABAN MERSİNİ

İçerdiği C vitamini sayesinde strese başa çıkmaya destek veren yaban mersini; C vitamini, flavonoidler ve polifenollerden zengin bir besin. İçeriğindeki antioksidanlar, beyin "iyi hissetme" kimyasalı olan serotonin salgısı için gereken triptofanın yıkımını azaltıyor, kan dolaşımının iyileştirilmesine ve hafızanın geliştirilmesine yardımcı oluyor.

MUZ

Muz, içeriğindeki triptofan aminoasidi sayesinde mutlulukla ilişkili olan serotonin adlı nörotransmitterin salgılanmasına destek veriyor. Serotonin uyku, iştah ve dürtü mekanizmasını düzenliyor. Artmış serotonin seviyesi, ruh halinin iyi olmasını sağlayarak strese baş edebilmeye yardımcı oluyor.

YULAF

Yulaf, içerdiği B6 vitamini sayesinde vücudun mutluluk mekanizmasını aktif eden serotoninin salgılanmasını kolaylaştırıyor. Serotonin sayesinde beyine ve vücudun diğer kısımlarına, kişinin iyi hissettiğine dair sinyaller gidiyor. Tokgöz, kahvaltılarda muzlu yulaf lapası tüketmenin stresi azaltmaya yardımcı olabildiğini söylüyor.

BADEM VE FINDIK

Triptofandan zengin olduğu bilinen sert kabuklu yemişlerin tüketilmesi, stresi azaltmada etkili oluyor, kaygıların yatışmasına katkı sağlıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz, sert kabuklu yemişlerin çinko ve magnezyum da içerdiklerini belirterek, "Bu iki mineralin besinlerle düzenli olarak alınmasının düşük depresyon oranıyla ilişkili olduğu saptanmıştır." diyor.

YER ELMASI

Yer elması, bağırsaklarda yaşayan yararlı dost bakterilerin çoğalmalarını teşvik eden iyi bir prebiyotik kaynağı. Depresyon ile kötü bağırsak florası arasında ciddi ilişki olduğunu vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Sıla Bilgili Tokgöz, "Prebiyotiklerin bağırsak ve beyin ekseninde pozitif olarak etki yaptıkları ve bazı psikiyatrik hastalık semptomlarını iyileştirme potansiyelinde oldukları söylenebilir." diyor.

SAKİNLEŞTİRİCİ
6 BESİN



GARNIER

YENİ

C VİTAMİNİ* PARLAK SÜPER AYDINLATICI SERUM



**KOYU LEKE GÖRÜNÜMÜNÜ
6 GÜNDE AZALTIR**

*C vitamini türevi

GREEN BEAUTY
YEŞİLE BAĞLILIK SÖZÜ



DAYANIMAYA DAHA
FAZLA ÖNEM VEREN
KAYNAK SEÇİMİ



ÇEVREYE
DAHA DUYARLI
TASARLANMIŞ
FORMÜLLER



DAHA FAZLA
YENİLENEBİLİR
ENERJİ



ÇEVREYE
DAHA DUYARLI
TASARLANMIŞ
AMBALAJLAR



Cruelty Free
INTERNETIONAL
TARAFINDAN
ONAYLANMIŞTIR



Beyazın büyüyle kaplanan kış mevsimini, en güzel şekilde değerlendirmeniz için tavsiyelerimiz var! Eğlenceyi doruklarda hissedeceğiniz kış festivalleri, müzik eşliğinde çıkacağınız nostaljik yolculuklar ve buzların üstünde eşi benzeri olmayan gezintiler... Sevdikleriniz ile yapabileceğiniz, içinizi ısıtacak önerilerimiz keşfedilmek için sizleri bekliyor. Şimdiden keyifli okumalar dileriz.

KENDİ ENSTRÜMANINIZI YAPMANIN...

Çocuğunuzun, evde kendi yaptığı bir enstrümanla müzik dünyasına adım atmasına ne dersiniz? Evde müzik aleti yapmak sanıldığı kadar zor değil. Siz de günlük hayatta kullandığımız pek çok objeden yaratıcı müzik aletleri yapabilirsiniz. Bu iş; yaratıcılığa, elinizdeki malzemelere ve nasıl bir müzik aleti yapmak istediğinize bağlı... Ritimli mi, telli mi yoksa üflemlili mi? Öncelikle hangisini yapmak istediğinize karar vermelisiniz. El yapımı müzik aletlerini yaparken hem çok eğlenecek hem de çocuğunuzun gelişimine katkıda bulunacaksınız.



BUZ TUTAN ÇILDIR GÖLÜ'NDE ATLI KIZAK GEZİNTİSİNİN...

Karla kaplı dağların muhteşem ambiyansı eşliğinde, donmuş gölün üzerinde yapılan kızakla göl turu sizi farklı hislere götürecektir... Heyecanlı ve romantik dakikalar geçirmenizi sağlayacak atlı kızak yolculuğuna sevgilinizle çıkmamanın tam zamanı! Adeta camın üzerinde ilerliyormuş gibi gözükken bu gezinti, bir filmde veya masaldaymış gibi hissettirebilir. Doğa ile iç içe vakit geçirirken kış manzarasına doyacağımız bu deneyim, en unutulmaz anımız olarak hafızalarımızda yer edinebilir. Belki de bir daha yaşayamayacağımız bu yolculuğa, donmuş gölün altında yüzen balıklar tanık olacak...



SICACIK BİR SALEP İÇMENİN...

Soğuk kış günlerinde, kim üzerinde dumandı tütan, bol tarçınlı bir fincan salebe hayır diyebilir ki? Bir fincanda önümüze gelmeden önce yapımı bir hayli emek isteyen salep, belki de bu yüzden bu kadar kıymetli... Kış aylarında, tatlı anlarımızın üzerinden bir kez daha geçen, günün her saati içilebilen ve kendine has kokusuyla hayran bırakan salep, mutluluk olarak hafızalarımızda yer ediniyor. Tam bir şifa kaynağı olan salebi, kar manzarası eşliğinde içtiğiniz zaman ise kış günleri bambaşka bir keyfe dönüşüyor.

AYDER KAR FESTİVALİ'NE KATILMANIN...

Yarıyıl tatilinde, ailenizle birlikte eğlence dolu bir festivale katılmaya ne dersiniz? Cevabımız evet ise Rize Ayder Yaylası'nda, 16 yıldır düzenlenen Ayder Kar Festivali'ne katılabilirsiniz. İki gün sürecek olan eğlence dolu etkinlikte, beyaza bürünmüş yaylada kızakla kayabilir, kardan adam yapma yarışmalarına katılabilirsiniz. Kar tanelerinin altında tulum eşliğinde horon çekmek ise bambaşka bir deneyim olabilir. Ayrıca beyaz örtüyle kaplanmış Kaçkar Dağları'nın eşsiz manzarasını seyrederek sıcak Karadeniz çayı içmeyi de unutmayın.



CİLT BAKIMI RUTİNİ OLUŞTURMANIN...

Kış aylarında bebek gibi bir cilde kavuşmak isteyenlere altın değerinde tavsiyemiz var. O da cilt bakım rutinini hayatınızın bir parçası haline getirmek. Çünkü kışın kuruyan cilt, soğuk havanın en zorlayıcı sınavlarından biri. Bunun için ilk adımı güneş kremi rutininize eklemeniz gerekiyor. Sanki aksine güneş kremleri soğuk kış günlerinde de düzenli olarak kullanılmalı. Cildiniz için uygun yıkama jeli seçmeyi de unutmayın! Soğuk hava nedeniyle kuruyan cildinize yapacağımız en güzel iyilik ise kalıcı bir nemlendirici edinmek.

NOSTALJİK MÜZİK YOLCULUĞUNA ÇIKMANIN...

Yıllar öncesine ait bir şarkıyı tekrar duyduğunuzda, yıllar öncesine geri döndüğünüz oluyor mu? Eğer oluyorsa sizi her istediğinizde nostaljik bir yolcuğa çıkaracak bir pikapla tanışmaya ne dersiniz? Üstelik Sevgililer Günü'ne denk gelen yılın bugünlerinde, binlerce plak arasından seçeceğimiz en özel parçalarla romantik bir an yaşayabilirsiniz. Bu nostaljik yolculukta, her şarkının olduğu gibi her plajın da sahip olduğu kendi hikayesini keşfedebilir, sevdiğinizle unutulmayacak bir hatıra oluşturabilirsiniz.



Doğu Ekspresi ile

NOSTALJİYE YOLCULUK



Büyülü bir doğada kış mevsiminde gerçekleşen Doğu Ekspresi yolculuğu, adeta bir masalın içinde kaybolmak gibi... Bu yolculuk; doğanın beyaz örtüyle kaplandığı, kar tanelerinin havada dans ettiği kış mevsiminde gerçekleştiğinde, etkileyici bir deneyim sunuyor. Seyahat rotası içerisinde dünyanın en güzel 10 demiryolunun yer aldığı Doğu Ekspresi güzergahı, geçmişe uzanan tarihi ve benzersiz manzaraları ile yolcuları adeta büyülüyor. Yaklaşık 26 saat süren yolculukta tren; Anadolu bozkırlarından Fırat'ın yaylarına oradan da Gürcistan ve Ermenistan sınırındaki karlarla kaplı Kars'a ulaşıyor. Gelin şimdi el değmemiş doğanın ve kartpostallık manzaraların eşlik ettiği bu romantik yolculuğa beraber çıkalım.

ANKARA GARI'NDAN ŞEHRE VEDA

Doğu Ekspresi yolculuğu, başkent Ankara'da başlıyor. Tren, yolcuların buluşma noktası olan Ankara Gari'nden hareket ediyor. Sabahın erken saatlerinde garda buluşan yolcular, büyük bir heyecanla trene biniyor ve şehre eski zamanlardaki gibi rayların üzerinde veda ediyor. Yolcular, içeri adım attıklarında ise sıcak bir atmosfer ve nostaljik bir hisle karşılaşılıyor. Ahşap kaplamalar, eski demir yataklar ve yaşanmışlığı yansıtan tarihi detaylar... Geçmişin izlerini üzerinde taşıyan Doğu Ekspresi treni, yolcuları adeta zamanda yolculuğa çıkarıyor.

HİKAYESİ OLAN DURAKLAR

Tren hareket ettiği andan itibaren dışarıdaki manzara giderek değişiyor. İlk durak olan Kırıkkale'de, beyaz örtüyle kaplı tarlalar ve uzaklarda yükselen dağlar, yolcuların gözlerini kamaştırıyor. Rayların döşendiği her bir şehirden ayrı ayrı büyüleneceğimizi daha ilk durakta anlıyoruz. Tren Kayseri'ye doğru ilerlerken, 3.917 metre yüksekliği ile İç Anadolu'nun en yüksek dağı olan Erciyes Dağı, tüm heybetiyle karşımıza çıkıyor. Bulutları delen bu zirvenin görkemli manzarası adeta zamanı durduruyor.



ANADOLU'DAN FIRAT'A PANORAMİK BAKIŞ

Tren, Kayseri'den sonra Sivas'a doğru yol alırken, etrafı saran beyaz örtü her bakışta farklı duygular hissettiriyor. Sivas'ın karla kaplı tarihi evleri ve camileri adeta bir kartpostal gibi görünüyor. Tren istasyonunda yapılan kısa bir mola, yolculara bu tarihi şehri keşfetme fırsatı sunuyor. Tren daha sonra Demirdağ'ın eteklerinden, demir madenlerinin yanından son köprüyü de geçerek Divriği'ne varıyor. Tam burada Divriğililer Kız Köprüsü adını verdikleri eski bir taş köprü görünüyor.

KARTPOSTALLIK MANZARALAR

Tren, Sivas'tan ayrıldıktan sonra serüven daha da heyecan verici bir hal alıyor. Yüksek rakımlı dağlar, derin vadiler ve buzlu nehirlerin eşlik ettiği yolculuk, nefes kesiyor. Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan Erzincan'a ilerleyen trenin vagonlarındaki her pencereye ayrı bir doğal güzellik sunuyor. Öyle ki dağların eteklerinde ilerlerken, karla kaplı ağaçlar ve beyazlığın her tonu, yolcuların gözlerini kamaştırıyor.

BEYAZIN BÜYÜSÜNDE KAYBOLMAK

Erzincan'dan sonra Doğu Ekspresi, Erzurum'a doğru yol alıyor. Türkiye'nin en yüksek rakımlı şehirlerinden biri olan ve yılın bu vaktinde karla kaplı olan Erzurum, ufukta görünmeye başlıyor. Burada verilen kısa molada, yöresel müzikler eşliğinde danslar ediliyor ve eğlence peronlara sığıyor. Ayrıca yolcular bu durakta şehrin lezzeti cağ kebabını deneyimleme şansı buluyor. Her bakışta farklı duyguları hissettiğimiz yolculuğun devamında, trenin penceresinden dışarıya bakan yolcular adeta peri masalının içindeymiş gibi hissediyor. Kimi yolcular kitap okuyarak sessizliğin tadını çıkarırken kimi de eşsiz manzaraların fotoğrafını çekerek o anları ölümsüzleştiriyor.





KARLARLA KAPLI KARS

Son durak olan Kars'a yaklaşırken, Doğu Ekspresi yolcularını büyüleyici bir manzara karşılıyor. Kars Kalesi'nin etkileyici silüeti, karla kaplı çatılar ve beyazlığın içinde kaybolan sokaklar, yolcuları adeta bir rüyanın içine çekiyor. Her bakışta farklı duyguları hissettiğimiz yolculuk. Kars'ın tarihi ve kültürel zenginliklerini keşfetmek için burada son buluyor.

GELENEKSEL LEZZET: CAĞ KEBABI

Büyüleyici manzaralara dalıp giderken kartınız acıkabilir. Doğu Ekspresi treni Erzurum'a doğru yaklaştığında yöresel lezzet cağ kebabını tatmak için telefonla bir restorantı arayarak sipariş verebilirsiniz. Erzurum istasyonuna varmadan yarım saat önce siparişinizi oluşturmanız yeterli. Restorantı nasıl bulacağını diye sakın korkmayın. Erzurum kebabçıları siparişinizi istasyona kadar getiriyor. Sadece vagonunuzu ve istasyona varış zamanınızı söylemeniz gerekiyor. Cağ kebabı oğlak veya kuzu etinden yapılıyor. Geleneksel olarak Erzurum'un Oltu ilçesinde yapılan cağ kebabı, önceden terbiye edilmiş etin yatık bir şişe geçirilip odun ateşi üzerinde pişirilmeşiyle hazırlanıyor.





ANNE VE BABALAR İÇİN YARIYIL TATİLİ ÖNERİLERİ

Okulların yarıyıl tatiline girmesiyle birlikte mola vermenin ve dinlenmenin çocuklar için çok faydalı olacağını vurgulayan **Acıbadem Dr. Şinasi Can Kadıköy Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Mine Şahbaz**, "Bu ara dönemin bir mola dönemi olduğu unutulmamalı, çünkü çocukların da dinlenmeye, rahatlamaya ve eğlenmeye ihtiyaçları var. Dinlenmiş bir beden ve zihinle bir sonraki döneme geçişleri daha rahat olacaktır." diyor. Ayrıca yarıyıl tatilinin, anne ve babayla akşamları geçirilen kısa zamanların telafi edilmesi için de önemli bir fırsat olduğunu dile getiren Şahbaz, verimli bir yarıyıl tatili için ebeveynlerin dikkat etmeleri gerekenleri anlattı.



ÇOCUĞUNUZA YOL GÖSTEREN BİR LİDER OLUN

Anne ve babanın, ev içinde hiçbir zaman öğretmen konumunda olmaması gerekiyor. Çünkü bu durum çocukla kurulan ilişkinin güç savaşına dönüşmesine yol açabiliyor. Bunun sonucunda ders çalışmak ve ödev yapmak çocuğun kendi sorumluluğundan çıkarak, anne ve babanın arzusuna hizmet eden bir çalışmaya dönüşebiliyor.

CEZA VEYA ÖDÜL VERMEKTEN UZAK DURUN

Yarıyıl tatilinde ceza ve ödül gibi yaklaşımlardan uzak durmaya özen gösterilmesi gerektiğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Mine Şahbaz, "Özellikle karne konusunda çocuğun başarısı, kendisinin çabası ve emeği olduğu üzerinden yorumlanmalı, başarı ve ödül eşleştirmesinden kaçınılmalıdır." diyor. Çünkü tüm bunlar çocuğun kendini destekten yoksun hissetmesine neden olabiliyor.

GÜNLÜK RUTİNLERİNİZİ ATLAMAYIN

Yarıyıl tatilinde dikkat etmeniz gereken bir başka önemli nokta da rutinlerinizde çok büyük değişiklikler yapmamak olmalı. Aksi halde tatil bitiminde çocuğun okula dönüşü ve uyumu zorlaşabiliyor. Ancak bu süreçte, gün içerisindeki rutinlerinizde ufak ufak esneklikler yapabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuz akşamları saat 21:00'de yatıyorsa bu süreyi yarım saat uzatabilirsiniz.

ETKİNLİKLERİNİZİ BİRLİKTE PLANLAYIN

Tatil sürecinde neler yapabileceğinize dair çocuğunuzla birlikte plan yapmanız, onun ilgisini çekebilecek etkinlikleri beraber düşünerek oluşturmanız da çok önemli. Ev içinde kutu oyunları oynayabilir, yapboz yapabilir, kitap okuyabilir, beraber film izleyebilir ve üzerine konuşabilirsiniz. Çocuğunuzun fikrini önemsemeniz kendine olan güvenini artıracaktır.

YAŞITLARIYLA SOSYALLEŞMESİNİ SAĞLAYIN

Tatilde çocuğunuzun sosyalleşmesini sağlamanız da okulun bir sonraki dönemine geçişini kolaylaştırmada çok etkili olacaktır. Çocukların kendi arkadaş gruplarıyla sosyalleşmeleri ve daha önce deneyimlemedikleri çeşitli grup etkinliklerine dahil olmaları, yeni sosyal becerilerini fark etmelerini sağlayıp, üzerlerindeki stresi azaltabiliyor.

TATİL ÖDEVLERİ İHMAL EDİLMEMELİ

Yarıyıl tatilinde tamamlamaları için verilen ödevler, çocuğun okuluna ve öğretmene karşı sorumlu olduğunun farkındalığının gelişebilmesini sağlar. Çocuğunuz ödevlerini yapmak istemediğinde "Yapmasın bir şey olmaz." şeklinde yaklaşırsanız okula dönüşte çocuğunuzda suçluluk duygusunun gelişmesine neden olabilirsiniz.

YILIN EN ROMANTİK BAKIMI

Yılın en romantik randevusuna çıkmadan önce kendinizi mutlu edecek bir bakımla şımartmaya ne dersiniz? Cildinizde kusursuz ve sağlıklı bir görünüm, saçlarınızda eşsiz bir yumuşaklık sağlayacak güzellik ürünlerini sizin için derledik. Keyifli okumalar dileriz.

L'ORÉAL PARIS

İçeriğinde bulunan hyaluronik asit sayesinde cildi dolgunlaştıran ve nemlendiren L'Oreal Paris Hyaluron Uzmanı Maske, dokununca cildin geri gelmesini sağlar ve yumuşak bir his verir. İlk kullanımında dahi cildi pürüzsüzleştiren ve sıkılaştıran bir etkisi olan hyaluron kağıt maske, yüz hatlarına mükemmel bir uyum sağlayarak cilde hızla nüfuz eder. 24 saat boyunca nemi cilde hapseder ve ince çizgi görünümünü azaltır. Maske sonrası cilt daha parlak, sıkı bir görünüme kavuşur ve yüz hatları dinlenmiş görünür.

Fiyat: 90 TL



L'ORÉAL PARIS

L'Oreal Paris %1.5 Saf Hyaluronik Asit Kırışıklık Karşıtı Yüz Serumu, cildi yoğun şekilde nemlendirir. Ayrıca cilde daha dolgun ve esnek bir his ile pürüzsüz bir görünüm kazandırır. İçeriğinde bulunan %1.5 saf hyaluronik asit, cildin nem tutma özelliğini artırmaya yardımcı olur. Dolgunluğunu geri kazanmış, daha sıkı, gergin, esnek ve genç görümlü bir cilt için cilde nemini geri kazandırır. Düzenli kullanımda 6 hafta içerisinde kırışıklık görünümünü %47 azaltır.

Fiyat: 700 TL



GARNIER

Garnier çift etkili göz makyaj temizleyicisi, suya dayanıklı makyajı bile gözlerde kalıntı bırakmadan temizler. Doğal kaynaklı arginine ile zenginleştirilmiş özel formülü ile kirpiklerinize güzellik, esneklik ve parlaklık kazandırır. Kirpikleriniz daha kalın, yoğun ve güçlü olur. Göz makyajını temizlerken pamuk üzerinde kalan kirpiklerde gözle görülür şekilde azalma sağlar. Yoğun ve suya dayanıklı göz makyajını ovalamadan çıkarır. Yağlı his bırakmayan yumuşak bir dokuya sahiptir.

Fiyat: 400 TL



FRUDIA

Frudia Bluberry Hydrating Tonik, güçlü anti – oksidatif özellikleri ile nemsiz kalmış ciltte nemin tutunmasına yardımcı olur. Cildi derinlemesine temizleyerek gözenek ve ölü derilerin tamamen yok olması sağlar. İçerdiği zengin mineraller ve vitaminler ile temiz bir cilde sahip olmanıza destek olur. Düzenli kullanımda cilt yüzeyinin daha temiz, ferah ve canlı görünmesine yardımcı olur. Özellikle gözenek oluşumuna yatkın olan ciltlerde fayda sağlar. Doğal bitki özleri yardımıyla var olan gözeneklerin hızla sıkışmasını sağlar.

Fiyat: 400 TL





REVOLUTION

Revolution Skincare Sıkılaştırıcı Bakuchiol Göz Kremi, cilde yağlılık hissi vermeden ipeksi ve yumuşak bir görünüm sağlar. Üzüm çekirdeği yağı, göz altı kuruması ve donukluğunu önlemeye yardımcı olan shea ve kakao tohumu yağı formülü sayesinde, inci çizgi ve kırışıklıkların görünümünü azaltır. Aynı zamanda bu doğal yağlar sayesinde cilt tonunu aydınlatmaya yardımcı olur. En iyi sonucu almak için göz altı bölgesine parmak ucuyla cildi çekmeden nazikçe uygulayın ve yaşa meydan okuyan faydalara sahip bileşenleri hissedin.

Fiyat: 150 TL



SOHO N.Y.C.

Tüm cilt tipleri için uygun olan Soho N. Y. C. Anti – Acne Serum Sebum Dengeleyici Yüz Maskesi, içeriğindeki vişne çekirdeği özü, çay ağacı yağı, A ve E vitaminleri sayesinde düzenli kullanımda cildin pürüzsüz görünmesini sağlar. Kuru olan cildi nemlendirir ve yağ dengesini korur. Cilde ince bir tabaka halinde sürüldüğünde, 3 dakika içerisinde maske emilimini sağlar ve durulama gerektirmez. Cildin mat görünmesini engellemede yardımcı olarak cilde yumuşaklık katar ve ışıl ışıl görünmesini sağlar.

Fiyat: 244 TL

URBAN CARE

Dökülmeye eğilimli, yavaş uzayan, zayıf ve güçsüz saçlar için özel olarak geliştirilen Urban Care Expert Biotin ve Caffeine Saç Kremi, dökülmeyi azaltmaya, saç diplerinin güçlenmesine, saçların yumuşaklık ve parlaklık kazanmasına yardımcı olur. Saçı ağırlaştırmaz ve kolay tarama sağlar. İçeriğindeki biotin sayesinde saç kalitesini artırır, saçın sağlıklı uzamasını sağlar. Saçın çevresel faktörlere veya boya gibi işlemlerden kaynaklanan zararlara karşı dayanıklılığını artırır.



Fiyat: 305 TL

NEUTROGENA

Neutrogena sıkılaştırıcı günlük el bakım kremi sadece nemlendirmekle kalmaz, cildin esnekliğini geri kazanmasını sağlayarak kahverengi lekelerin oluşmasını engellemeye yardımcı olur. Sıkılaştırıcı ve kolajen artırıcı mineraller içeren Norveç formüllü yoğun nemlendirici, cildin kendi kolajen üretimini artırmaya yardımcı olur. Hızlı emilen formülü ile uygulandıktan sonra cildi yumuşatır ve hoş bir koku verir. İçeriğindeki koruyucu sayesinde güneşin zararlı etkilerinden de ellerinizi korur.



Fiyat: 123 TL

EN ROMANTİK GÜNDE IŞIL IŞIL PARLAYAN BİR CİLT

Birbirinden renkli hediyelerin alınacağı, aşk dolu planların yapılacağı ve şık masalarda hoş sohbetlerin edileceği en romantik gün geldi çattı! Bu özel günde kusursuz bir güzellik için en şık kombini ve göz alıcı bir makyajı yapmadan önce evde pratik birkaç bakım yöntemiyle cildinizi ışıl ışıl parlatmaya ne dersiniz? Sevgililer Gününde en iyi şekilde görünmenize yardımcı olacak, aydınlık ve parlak bir cilt bakımı için yapılması gerekenleri siz değerli okuyucularımız için derledik.

PEELİNG İLE DERİNLEMESİNE TEMİZLİK

- 1 Öncelikle keyifli bir sabah duşuyla birlikte cilt bakımınıza başlayabilirsiniz. Ardından peeling uygulaması ile ölü cilt hücrelerini gidererek gözeneklerinizi açabilirsiniz. Peeling, herhangi bir cilt bakımı rutininde önemli bir adımdır. Sert kimyasalları içeren ürünler kullanmak yerine kahve telvesi, şeker veya yulaf ezmesi gibi doğal malzemeleri kullanmayı deneyebilirsiniz. Bu ürünler ile yapacağınız peeling, cildi nazikçe ölü hücrelerden arındırır, yumuşak ve pürüzsüz bir his bırakmasını sağlar.

YÜZ MASKESİ

- 2 Cilt bakımının olmazsa olmazı yüz maskeleri, cildinize ekstra nem ve beslenme desteği vermenin harika bir yoludur. Cilt tipinize uygun bir maske, ciltteki ölü deriyi temizleyerek cildi arındırır ve gözenekleri temizler. Bal, avokado veya zerdeçal gibi bileşenler içeren organik bir yüz maskesi kullanmayı deneyebilirsiniz. Kendinizin hazırladığı maskeler daha sağlıklı olacaktır. Doğal bileşenlerin içeriğindeki antioksidanlar ve vitaminler, cildinizi aydınlatır ve daha genç bir görünüm elde etmenizi sağlar.

SERUM İLE CİLDİNİZİ ONAYIN

- 3 Cilt serumu; sağlıklı bir şekilde cilt onarımında, bakımında ve istenilen görünümün yakalanmasında size yardımcı olur. Farklı ciltlerin ihtiyacını karşılayan serumların içeriğinde yoğun miktarda aktif madde vardır. Yapısı gereği serumlar, cilt tarafından hızla emilir ve kolay emilen serum cilt bakımı sürecinin bir sonraki adımı için uygun bir ortam oluşturacaktır. Bu yüzden nemlendirici ve yatıştırıcı etkiye sahip serumlarını, cilt bakımında kullanmanız etkili sonuçlar sağlayacaktır.

NEMLENDİRİCİ

- 4 Kuru cilt, mat görünümün ana nedeni olabilir. Bu nedenle kusursuz bir parlaklığa sahip bir cilt için nemlendirici kullanmanız oldukça önemlidir. Cildin yağ seviyesini koruyarak nem kaybını önleyen nemlendirici kremler, cildin tahriş edilmesini önleyerek kuruma ve çatlaklara neden olan çevresel faktörlerden korur. Organik nemlendiriciler ile cildinizi tazelenmiş ve parlak hissedebilirsiniz. Besleyici ve nemlendirici bir destek için aloe vere, papatya ve gül suyu gibi bileşenler içeren ürünler daha etkili bir bakım sağlayacaktır.

DOĞAL YAĞLAR

- 5 Cilt bakımınızda kullanacağınız esansiyel yağlar; antioksidanlar, vitaminler ve diğer besleyici bileşenler açısından oldukça zengindir. Bitkinin faydasını taşıyan esansiyel yağlar cildinizi nemlendirmeye, yatıştırmaya, korumaya ve cilt tonunuzu eşitlemeye yardımcı olabilir. Lavanta, gül, çay ağacı ve ylang ylang gibi yağlar cilt bakımı için en iyi uçucu yağlardan bazılarıdır. Bu yağlar ile tonik hazırlayarak veya onları cilt bakım ürünlerinize ekleyerek, cildinizin daha sağlıklı ve parlak görünmesini doğal bir yolla sağlayabilirsiniz.

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 yapılarının %50'sinden fazlasını korur

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

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

KIŞ UYKUSUNA YATAN HAYVANLAR

Bazı hayvanlar doğaları gereği kış aylarında hayatta kalmak için derince bir uykuya dalar. Kış uykusu, hayvanların enerji tasarrufu yapmak için kullandığı bir stratejidir aslında... Bu dönemde bazı hayvanlar, metabolizmalarını yavaşlatarak vücut sıcaklıklarını düşürür ve enerji tüketimini minimum seviyeye indirir. Kış uykusuna yatan hayvanlar neredeyse ölü gibidir, soluk alıp vermeleri ve kalp atışları çok azalır. Kışın uykuya dalıp, havalar ısındığında hayata tekrar merhaba diyen bazı hayvanları tanımaya ne dersiniz?

KAPLUMBAĞALAR

Kalın bir kabukla vücudu kaplı olan kaplumbağaların kış uykusu için evleri hazırdır. Günler kısaldıkça sıcaklık düştüğünde kuru yaprak, otların veya toprağın altına gömülüp koruyucu kabuklarının içine girerler. Bazı kaplumbağa türleri kış uykusu sırasında ağızdan ve burundan soluk almayı bırakırlar, kalp atışları da dakikada 5 - 10 arasına düşer. Yalnızca derilerindeki gözeneklerden oksijen alan kaplumbağalar, ortam sıcaklığında beklenmedik bir değişiklik olmazsa 3 - 4 ay uykuda kalır. Su içmeleri gerektiğinde ise uyanabilirler.

YARASALAR

Soğuk kış aylarında böceklerin azalmasıyla birlikte yiyecek bulmakta zorlanan yarasalar, enerji tasarrufu yapmak için kış uykusuna yatar. Yarasalar derin ve karanlık mağaralarda toplu halde uyur. Kış uykusu sırasında yarasaların vücut sıcaklıkları düşer, kalp atış ve metabolizmaları yavaşlar. Kış uykusunda geçirdikleri süre ise genellikle 3 - 6 ay arasında değişir. Uykuya daldıkları mağara tavanından baş aşağı sarkan yarasalar, geniş kanatlarıyla kendilerini adeta bir koza gibi örür.



SINCAPLAR

Sincaplar kış uykusuna yatan sevimli memelilerdir. İlkbahar, yaz ve sonbaharda tohum gömerek ve üreyerek geçiren sincaplar, kış geldiğinde kendilerini neredeyse bir metre derinlikte kazdıkları oyuklara gömer. Kış uykusu için yuvalarında değil vücutlarında çok miktarda yağ biriktiren sincaplar gömülürken vücut ısıları donma sıcaklığının altına düşer. Bu inanılmaz bir şeydir! Metabolizmalarını yavaşlatarak derin bir uykuya dalan sincapların bu durumu, sadece rezervlerinden bir lokma almaları için kesintiye uğrar.

KURBAĞALAR

Soğuk kış aylarında su kaynakları donduğunda ve yiyecek bulmak zorlaştığında, kurbağalar enerji tasarrufu yapmak için kış uykusuna yatar. Suyun altında veya toprak altında uyurlar ve vücut sıcaklıklarını düşürerek metabolizmalarını yavaşlatırlar. Kış uykusunda geçirdikleri süre genellikle 4-5 ay arasında değişir. Kurbağaların uyurken kalbi durur, nefes alıp veremezler. Vücudundaki suyun çoğunluğu buza döner ve kurbağa adeta taşa döner, matlaşır, vücudu katılaştır. Mevsim sonrası buzlar eridiği zaman kurbağaların kalbi atmaya başlar ve hayata yeniden merhaba derler.

Solo

**Temizlikte
başka bir boyut!**
Solo'yla temizlik, çok pratik!

**80
YAPRAK**

**EKSTRA
BÜYÜK
HAVLU**

**YAĞA KARŞI
ULTRA ETKİLİ**

**MOP KULLANIMINA
UYGUN**



bakalım biz'le bilim dünyası

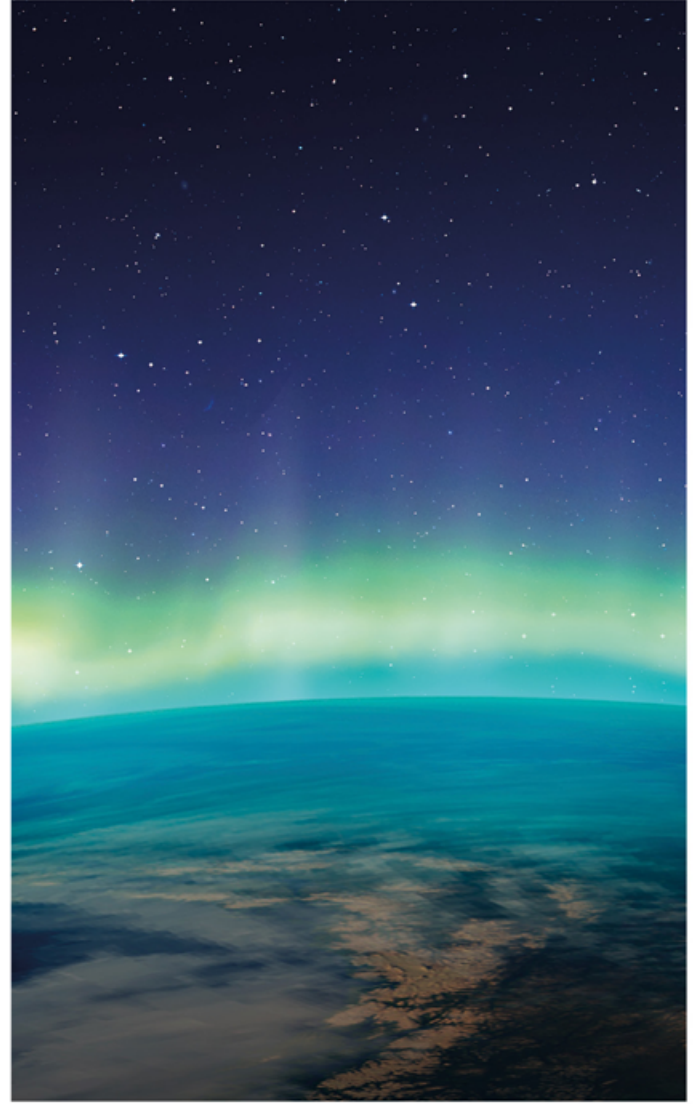


f /bakalimbiz X /bakalimbiz @ /bakalimbiz

▶ BEYİN NAKLİNDE BÜYÜK BİR ADIM ATILDI



Yapılan son araştırmalarda bilim insanları, beyni canlı tutabilecek ve bedenini geri kalanından bağımsız olarak çalışmasını mümkün kılacak bir cihaz geliştirdi. Nörologlardan oluşan ekip, uyutulan bir domuzun beynine giden kan akışını izole ederek bilgisayarlı bir algoritma tarafından ihtiyaç duyduğu gerekli kan basıncını, hacmini, sıcaklığını ve besin maddelerini korumayı başardı. Bu deney ile insan beynini diğer bedensel işlevlerden etkilenmeden inceleyebilmek için büyük bir adım atılmış oldu. Bilim insanları, geliştirilen bu teknoloji ile gelecekte beyin nakli gerçekleştirme potansiyeli de olduğunu belirtti. Projede yer alan Nöroloji, Pediatri ve Fizyoloji Profesörü Juan Pascual, "Bu yeni yöntem, vücuttan bağımsız olarak beyne odaklanan araştırmalara olanak tanıyarak fizyolojik soruları daha önce hiç yapılmamış bir şekilde yanıtlamamızı sağlıyor." dedi.



▶ KUZAY IŞIKLARI İLK DEFA TÜRKİYE'DE GÖRÜLDÜ

Aurora Borealis veya Kuzey Işıkları, genellikle Kuzey ve Güney Kutbu'nda gökyüzünde görülen, yeryüzünün manyetik alanı ile Güneş'ten gelen yüklü parçacıkların etkileşimi sonucu ortaya çıkan doğal ışımalarıdır. Çoğunlukla kutuplarda oluşan bu ışımalar, güçlü bir manyetik fırtınanın etkisiyle nadiren de olsa ılıman enlemlerde de görülebiliyor. Geçtiğimiz günlerde, Dünya'ya çarpan güçlü bir solar fırtına sebebiyle Avrupa ve Türkiye'nin birçok bölgesinde Kuzey Işıkları görüldü. Gökyüzünü kırmızı ve yeşil ışıkla aydınlatan bu olay, Güney İngiltere'nin bazı bölgelerinde ve Türkiye'nin Ordu, Kırklareli ve Samsun illerinde gözlemlendi. Birçok sosyal medyada kullanıcıları da pembe, kırmızı ve yeşil renklerle bezenmiş gökyüzü fotoğraflarını paylaşırken uzmanlar bu ışıkların, jeomanyetik fırtınalar sebebiyle gerçekleştiğini açıkladı.

▶ GALAKSİMİZDE YENİ BİR GÜNEŞ SİSTEMİ KEŞFEDİLDİ



Astronomların gökyüzüne dair yaptıkları araştırmalar sonucunda ortaya çıkan yeni keşifler, heyecan yarattı. Amerika Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA) ve Avrupa Uzay Ajansı (ESA) bünyesinde çalışmalar yürüten bilim insanları, Samanyolu Galaksisi'nde 6 gezegeninin senkronize hareket ettiği bir güneş sistemi gözlemledi. Milyarlarca yıldır var olmayı başarmış ve tamamıyla senkronize halde hareket eden yeni güneş sistemi, NASA'nın Geçiş Halindeki Öte Gezegen Araştırma Uydusu (TESS) ve Avrupa Uzay Ajansı'nın CHEOPS Teleskobu ile keşfedildi. Araştırmacılar gezegenimize 100 ışık yılı uzaklıkta bulunan güneş sisteminde; gezegenlerin güneşe uzaklığının yaşamın oluşması için yeterli olmadığını belirtti. Araştırmanın yazarlarından Enric Palle, senkronize hareket eden yaklaşık 50 güneş sisteminin keşfedildiğini ancak hiçbirinin HD 110067 kadar çok gezegeni olmadığını söyledi.

▶ 150 MİLYON YIL ÖNCESİNE AİT DENİZ CANAVARI KEŞFEDİLDİ



İngiltere'nin güneyinde bulunan Dorset'in Jurassic Sahili'ndeki kayalıklarından, yaklaşık 150 milyon yıl öncesine ait olduğu düşütilen devasa bir deniz canavarının kafatası keşfedildi. Deniz sürüngeni "pliosaur" a ait olan fosilin, 2 metre uzunluğunda ve türünün şimdiye kadar keşfedilen en bütünlüklü örneklerinden biri olduğu belirtildi. Oldukça büyük ve çok iyi derecede korunmuş olan fosil, türe ait yeni araştırmalara ışık tuttu. Başka hiçbir yerde buna eşdeğer bir örnek olmadığına inanan Paleontolog Steve Etches, "Bu şimdiye kadar üzerinde çalıştığım en iyi fosillerden biri. Onu eşsiz kılan şey eksiksiz olması." dedi. Bristol Üniversitesi'nden Dr. Andre Rowe ise "O kadar büyüktü ki, bunun bir çeşit su altı T-Rex'i olduğundan hiç şüphem yok." diyerek yeni keşfin oldukça etkileyici olduğunu paylaştı.



SİNEMA

CINETIME
Sinemanın Seyir Defteri

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

VIZYONDAKİLER

ATATÜRK 1881 - 1919 (2. FİLM)

Vizyon Tarihi:
5 Ocak 2024

Vizyondaki ilk haftalarında, Türkiye çapında en çok izlenen 100 film listesine girmeyi başaran Atatürk 1881 - 1919'un ikinci filmi, beyaz perdede izleyicilerle buluşuyor. Merakla beklenen ikinci filmde, Çanakkale Savaşı'nın yanı sıra Kurtuluş Savaşı'nın başlangıcına dek yaşanan süreç odaklanılıyor. Başarılı oyuncu Aras Bulut İynemli'nin yeniden Mustafa Kemal Atatürk'e hayat verdiği filmin yönetmen koltuğunda da bir kez daha Mehmet Ada Öztekin oturuyor.

Yönetmen: Mehmet Ada Öztekin
Oyuncular: Aras Bulut İynemli, Songül Öden, Mehmet Cünsür
Tür: Biyografik



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



f cinetimesinemalari

x cinetime_sinema

© cinetimesinema

• Cinetime

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME



Yaşam Koçu

Vizyon Tarihi: 12 Ocak 2024

Kariyerinde yükselmek isteyen tümlü oyuncu Helin, çareyi yaşam koçlarında ararken ona eşlik eden arkadaşı ve platonik aşkı Cafer, bir anda ülkenin en popüler yaşam koçu haline gelir. Olaylar zincirinin birbirini takip ettiği komedi türündeki filmin başrollerini komedyen Doğu Demirkol ve Yağmur Taurısevsin paylaşırken, oyuncu kadrosunda Bülent Çolak ve Hakan Meriçliler yer alıyor.



Lohusa

Vizyon Tarihi: 19 Ocak 2024

Deliha, Görümce, Etilerin Savaşı gibi başarılı filmlere imza atan Gupse Özay, yepyeni bir komedi filmiyle beyaz perdede yeniden izleyicilerin karşısına çıkıyor! Özay'ın senaryosunu kaleme aldığı ve başrolde olduğu yeni komedi filmi Lohusa; bir anne ve babanın, doğumdan sonraki 40 günlük lohusalık dönemindeki eğlenceli maceralarını konu ediyor. Komedi türündeki filmin yönetmen koltuğunda Kıvanç Barıoğlu yer alıyor.



Arıcı: Ölüm Kovanı

Vizyon Tarihi: 12 Ocak 2024

Eski bir ajan, değer verdiği insanlar bir dolandırıcılık planına kurban gittiğinde, planın arkasındaki gücün peşine düşer. "Beekeeper" ajanı bu gücün sonunu getirene kadar durmayacaktır. Jason Statham'ın başrolde olduğu Arıcı: Ölüm Kovanı filmi, beyaz perdede izleyicilerle buluşmayı bekliyor. Aksiyon türündeki bu etkileyici filmin yönetmen koltuğunda ise Suicide Squad ve Fury filmlerine imza atan David Ayer oturuyor.



Cem Karaca'nın Gözyaşları

Vizyon Tarihi: 26 Ocak 2024

Anadolu rock müziğinin efsane ismi Cem Karaca'nın hayat hikayesi, beyaz perdede izleyicilerle buluşuyor. Şarkıları dillerden düşmeyen Cem Karaca'nın hayatını anlatan filmin yönetmen koltuğunda Yüksel Aksu oturuyor. Karaca'nın yakın çevresinin danışmanlık yaptığı filmde ana karaktere İsmail Hacıosmanoğlu hayat verirken, oyuncu kadrosunda Yasemin Yalçın, Fikret Kuşkan ve Meral Çetinkaya yer alıyor. Filmin senaryosunu ise Onur Böber, Özden Uçar ve Emrah Saltık kaleme alıyor.





Efsane

Vizyon Tarihi: 2 Şubat 2024

Çorum'da lezzetli ve şifalı yoğurtlarıyla ünlü bir ailenin etrafında gelişen hikayede, gizli yoğurt tarifini ailenin en büyüğü olan dededen almaya hak kazanmak için mücadele eden ikiz kardeşler Sadık ve Özgür'e odaklanılıyor. Her iki karaktere de Ahmet Kural Hayat verirken, ona Cengiz Bozkurt, Şinasi Yurtsever, Serdar Gökhan, Ayhan Taş ve Sadi Celil Cengiz eşlik ediyor. Filmin yönetmenliğini ise Kural'la birçok projede birlikte olan Selçuk Aydemir üstleniyor.



Poor Things

Vizyon Tarihi: 2 Şubat 2024

Başarılı bir bilim insanı olan Dr. Godwin Baxter tarafından öldükten sonra tekrar hayata döndürülen Bella Baxter'ın dönüşümünü ve sosyal hayata adaptasyon sürecini anlatan fantastik hikayede, Bella karakterine Oscar ödüllü oyuncu Emma Stone hayret veriyor. 80. Venedik Film Festivali'nde Altın Aslan Ödülü'ne layık görülen, modern ve özgün bir Frankenstein hikayesi olarak betimlenen filmde, Stone ile birlikte filmin başrollerini Willem Dafoe ve Mark Ruffalo paylaşıyor.



İyi Bir Aile Değiliz

Vizyon Tarihi: 9 Şubat 2024

İyi Bir Aile Değiliz filmi, babalarının beklenmedik ölümüyle kendilerini tahmin edilemeyecek olaylar silsilesi içinde bulan bir ailenin, eğlenceli hikayesini beyaz perdeye aktarıyor. Komedi türündeki filmin oyuncu kadrosunda Kaan Yıldırım, Erkan Kolçak Köstendil, Şinasi Yurtsever, Sarp Apak ve Derya Karadağ gibi ünlü isimler yer alıyor. Filmin senaristliğini ve yönetmenliğini ise Haki Biçici üstleniyor.



Bob Marley: One Love

Vizyon Tarihi: 16 Şubat 2024

Filmde, sevgi ve birlik mesajlarıyla nesillere ilham vererek ikon haline gelen Bob Marley'nin müzisyenlik kariyeri ve hayat hikayesi konu ediliyor. Zorlukların üstesinden gelirken ortaya çıkardığı müzik tarzının ardındaki yolculuğun gözler önüne serildiği biyografik ve dram türündeki filmde başrolle Kingsley Ben-Adir yer alırken, ona James Norton ve Lashana Lynch eşlik ediyor.

EMMA STONE

POOR THINGS İLE BEYAZ PERDEDE



Emily Jean "Emma" Stone, 6 Kasım 1988 tarihinde doğmuştur. Oyunculuk kariyerine 11 yaşında tiyatro ile başlamıştır. Çok Fena adlı gençlik komedi filmiyle 2007 yılında ilk sinema oyunculuğu deneyimini yaşayan Stone, bu filmdeki rolü ile Hollywood Genç Sanatçı Ödülü'nü kazanmıştır. 2008 yılında komedi türündeki The Rocker ve romantik komedi türündeki Tavşan Kız filmlerinde rol almıştır. 2009 yılında Matthew McConaughey ve Jennifer Garner'ın başrolde olduğu Hayalet Sevgililerim filminde oynamıştır. Yine 2009 yılında vizyona giren korku - komedi türündeki Zombieland filmi ile çıkış yakalamıştır. Yılın devamında ise Easy A filminde ilk başrolünü oynamıştır.

Emma Stone, 2010 yılında oynadığı Adı Çıkmış filmindeki başrolü ile Altın Küre'ye aday gösterilmiştir. 2011 yılında yer aldığı Çalgın Aptal Aşk ve Duyguların Rengi filmleriyle çıkışını sürdürmüştür. Aynı yıl vizyona giren ve Mississippi'deki bir dönemi konu alan The Help filminde başrol oynamıştır. 2012 ve 2014 yıllarında Andrew Garfield ile birlikte İnanılmaz Örtümcek Adam 1 ve 2 filmlerinde yer alan Stone, 2013'te DreamWorks Animation yapımı The Croods'un seslendirme kadrosuna dahil olmuştur. Gerard Butler, Chris Pratt, Uma Thurman ve Hugh Jackman gibi birçok ünlü ismin yer aldığı

Movie 43 projesinin yanı sıra Sean Penn ve Ryan Gosling ile birlikte Suç Çetesi filminde rol almıştır.

2014 yılında kara komedi filmi Birdman'deki Sam Thomson rolü ile ilk Akademi adaylığını elde etmesinin ardından, Woody Allen'ın yönettiği Ay Işığında Sihir filminin oyuncu kadrosunda yer almıştır. 2015 yılında Oscar ödüllü yönetmen Cameron Crowe'un yönettiği Aloha'da, Bradley Cooper ve Rachel McAdams ile birlikte oynamış ve Mantıksız Adam filminde Joaquin Phoenix ile başrolü paylaşmıştır. 2016 yılının ses getiren filmi Aşklar Şehri ile Akademi ve Altın Küre Ödülleri'nde En İyi Kadın Oyuncu, BAFTA Ödülleri'nde Komedi veya Müzikalde En İyi Kadın Oyuncu Ödülü'nün sahibi olmuştur. 2018 yılında yer aldığı Sarayın Cözdesi filmindeki rolü ile Oscar'a bir kez daha aday gösterilmiştir. 2019 yılında Zombieland 2 ile izleyicinin karşısına çıkan Stone, 2021 yılında Cruella filmindeki ana karaktere hayat vermiştir.

Sahip olduğu duru güzelliğiyle ve güçlü performanslarıyla dikkat çeken başarılı oyuncu Emma Stone, fantastik bilim kurgu türündeki Zavallılar filmi ile yeniden beyaz perdede. Birçok dalda Oscar'a aday gösterilmesi beklenen filmi, mutlaka izlemenizi öneririz.

AJANDA

PİNOKYO

Büyük küçük herkesin ezbere bildiği bir hikaye Pinokyo... İhtiyar kukla ustası Gepetto'nun yalnızlıktan kurtulmak için yaptığı Pinokyo isimli kuklanın öyküsü, çocuklar için yeniden sahneye taşıyor. Gepetto'nun dileğiyle canlanan Pinokyo'nun insan olabilmesi için yaşadığı maceraları anlatan oyun, 20 Ocak KKM Cönül Ülkü Gazanfer Özcan Sahnesi'nde minik seyircileriyle buluşacak. Dürüstlük, sevgi ve aile gibi kavramları işleyen tiyatro oyunu, neşeli şarkılarıyla unutulmaz anlar yaşatacak.



TOLGSHOW

"Arkadaşım" karakteri ile milyonları güldüren Tolga Çevik, Tolgshow gösterisi ile yeniden Türkiye Turnesi'ne başlıyor. "Gizemli Yönetmen" Fırat Parlak ve "Minik" lakaplı müzisyen Özer Atık'in de eşlik ettiği, tamamı doğaçlama olan gösteri, seyircisiyle buluşmak için yollara düşüyor. Tiyatro sahnesindeki doğaçlamalarıyla tanınan Tolga Çevik, turne kapsamında 4 Ocak Perşembe günü Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'nde, izleyicinin karşısına çıkacak.



CEM OLMAK MÜZİKALİ

Cem Olmak Müzikali, Anadolu Rock müziğinin efsanevi ismi Cem Karaca'nın şarkıları, Cem Özer'in usta oyunculuğu, Murat Gürvardar'ın klasik biyografik eserlerden oluşan farklı yenilikçi metni, Murat Gürvardar ile Cem Özer'in sinematografik rejisi, Ercüment Vural'ın müzikal düzenlemeleri ve Burcu Koçyigit'in koreografisiyle buluşan dans performanslarıyla görsel bir şölen sunuyor. Hüznü ve eğlenciyi bir arada sunmayı başaran müzikali toplumun kurtuluşunun iyi ve güzelde birleşmekten geçtiğini etkileyici bir biçimde anlatıyor.

YENİ

ELİDOR

KERATİN BAKIMI İLE MÜKEMMEL DÜZ SAÇLAR*

1

KERATİN TERAPİ
ŞAMPUANI

2

KERATİN TERAPİ
SERUM BAKIM KREMI

3

BESLEYİCİ
BAKIM SÜTÜ

4

KERATİN
BAKIM KURU



*4 ADIM UYGULANDIĞINDA, ISIL İŞLEM SONRASI ÖRÜN UYGULANMAMIŞ SAÇA KIYASLA

AJANDA

KIBARLIK BUDALASI

Moliere'in ölümsüz eseri Kibarlık Budalası, seyircisiyle buluşmaya devam ediyor. 17. yüzyıl Fransa'sında; cahil, saf ama çok zengin bir adam olan Mösyö Jourdain'in asilzade olmak için gösterdiği çaba, sahnede ustalıklarla işleniyor. Moliere'in yarattığı bu olağanüstü tipteninin etrafını, onu sömürmeye çalışan Kont, ayakları yere basan karısı, sağduyunun ve samimiyetin temsilcileri hizmetçi ve uşak, bir dantel gibi örüyor. Kibarlık Budalası, 27 Şubat Salı günü Bursa BAOB Sahne'de izleyiciyle buluşacak.



SILA

Türkçe pop müziğin en iyi kadın vokallerinden Sila, 14 Şubat Sevgililer Günü'nde dinleyicileriyle buluşmaya hazırlanıyor. Güçlü ses tonuyla dinleyicilerini etkilemeyi başaran Sila, kült olmuş aşk şarkılarıyla hayranlarına unutulmaz bir gün yaşatacak. 14 Şubat Günü Zorlu PSM Türkcell Sahnesi'nde gerçekleşecek olan konser, romantizm dolu şarkılarla keyifli bir akşam geçirmek isteyen tüm Sila hayranlarını bekliyor.



BERFU & ESER YENENLER

Berfu ve Eser Yenenler çiftinin anlatılarıyla tek perdeden oluşan "Çift Terapisi" Sevgililer Günü'nde seyirciyle buluşuyor. İlişkilere dair pek çok konunun mizahi anlatımla ele alındığı gösteride Berfu Yenenler ve Eser Yenenler, ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözmek için çift terapisine gitmeye gerek olup olmadığına seyirciyle birlikte karar verecek. Eğlence dolu bir sohbet, kahkaha dolu anlar, sinir krizlerinin gülme krizine döneceği dakikalar ve çok daha fazlası 14 Şubat'ta Bostancı Gösteri Merkezi'nde olacak.

MOBİL UYGULAMAYI İNDİRİN

ALIŞVERİŞ KEYFİNİ

KATLAYIN



AŞKI ANLATAN KİTAPLAR

Aşk ve sevginin kalbe dokunan inceliklerle işlendiği satırlar... Her birimizin hayatında izler bırakan bu güzel duyguların, ustalıklarla kaleme alındığı kitapları keşfetmeye hazır mısınız? Sizleri imkansız aşklardan hayata umutla bağlayan kavuşmalara uzanan satırlarda, keyifli bir yolculuğa çıkarıyoruz. Sevgiyle ve aşkla süslenen hikayeler, keşfedilmek üzere sizlerle...

MASUMİYET MÜZESİ

Orhan Pamuk

“Hayatımın en mutlu anıymış, bilmiyordum.” sözüyle başlayan Masumiyet Müzesi, Orhan Pamuk’un unutulmaz eserlerinden biri. İstanbullu zengin bir ailenin oğlu Kemal ile Füsün’un arasında yaşanan aşk hikayesi, Nobel Ödüllü yazar tarafından ustalıklarla işleniyor. Kahramanlarının zenginliği, olayların akışı ve mizah duygusu açısından oldukça değerli olan eser, zihnin derinliklerinde bıraktığı izlerle yeniden okumak isteyeceğiniz kitaplar arasında yer alıyor.



KALP AĞRISI

Halide Edip Adıvar



Türk edebiyatının en tanınmış isimlerinden Halide Edip Adıvar, 1924 yılında yayımladığı Kalp Ağrısı romanıyla etkileyici bir hikaye sunuyor. Yazarın en duygusal kitaplarından biri olan Kalp Ağrısı; güçlü, esprili ve çekici bir kız olan Zeyno ile Hasan arasında geçen zor bir aşkı anlatıyor. Halide Edip Adıvar’ın kendine has anlatım teknikleriyle işlenen roman, okuyucularına 1900’lü yılların ilk yıllarında İstanbul yaşamına tanıklık ettiriyor.

SENDEN ÖNCE BEN

Jojo Moyes

Senden Önce Ben; yaratıcı, yetenekli ve eğlenceli genç bir kadınla geçirdiği motosiklet kazası sonrasında felç kalan bir adamın arasındaki aşk hikayesini konu ediyor. Kitapta; ilk başta birbirleriyle zıtlaşan iki karakterin, zamanla farklılıklara rağmen birbirlerini tanıması ve aşk olması ele alınıyor. Jojo Moyes’in kaleme aldığı kitap, neşeyi ve hüznü bir arada sunarken okurlarını mucizelerin var olduğuna inandırıyor.



KÜRK MANTOLU MADONNA

Sabahattin Ali

Çok satanlar listesinin uzun süreli konuklarından biri olan Kürk Mantolu Madonna, okurlarına tutkulu bir aşk hikayesi sunuyor. Yapıtlarında insanların görünmeyen yüzlerini ortaya çıkaran Sabahattin Ali tarafından kaleme alınan eser, aşka dair soruların peşinden gidiyor. Eser okuyucularına düzenin sildiği kişiliklere, yaşamın uçuculuğuna ve aşkın olanaksızlığına dair, yanıtlanması zor sorular soruyor.



BEYAZ GECELER

Fyodor Mihaylovi
Dostoyevski

Dünya edebiyatının en tanınan ve sevilen isimlerinden biri olan Dostoyevski, Beyaz Geceler kitabıyla okurlarını Petersburg'ta romantik bir yolculuğa çıkarıyor. Eserde, hayalperest bir gencin beyaz gecelerde sokaklarla dolaşırken Nastenka adında bir genç kızla tanışmasıyla başlayan aşk hikayesi, ustalıkla işleniyor. Dostoyevski'nin henüz 27 yaşındayken yazdığı bu kitap; sevecen, sıcak ama bir o kadar da hüznü bir öykü olarak hala çok satanlarda yer alıyor.



AŞK VE GURUR

Jane Austen

Jane Austen'in unutulmaz eseri Aşk ve Gurur, dünya klasiklerinin en sevilen romanları arasında yer alıyor. Yazarın hayatından izler taşıyan roman, varlıklı bir adam olan Darcy ile orta sınıf bir ailenin kızı olan Elizabeth arasındaki aşk hikayesini konu ediyor. Okurlarına romantizm dolu bir gerçekliğin kapılarını aralayan kitap, aynı zamanda dönemin sosyal şartlarını da incelikle işliyor. Böylece okurlara birey ve toplum ilişkisini de sorguluyor.



UĞULTULU TEPELER

Emily Brontë

Uğultulu Tepeler, Victoria Dönemi İngiltere'sinde yaşanan aşk dolu bir hikayeyi okurlarına sunuyor. Emily Brontë'nin ilk ve tek romanı olan eser, hem dünya edebiyatında tanınmış en büyük aşk romanı hem de her okunuşunda insanın içine işleyen bir anlatımla etkileyen uzun bir şüirdir. Orta sınıfın yükselişi ile gösterişli yaşamların moda oluşunu incelikle işleyen romanda; sevgi, nefret, intikam, tutku gibi güçlü duygulara yer veriliyor.



HUZUR

Ahmet Hamdi Tanpınar

Ahmet Hamdi Tanpınar'ın kaleme aldığı Huzur; hastalık, ölüm, tabiat, medeniyet, sosyal meseleler, çeşitli ruh halleri ve estetik fikirleri iç içe ele alıyor. Romanın kahramanı Mümtaz, kendisini "huzur"a kavuşturacak bir "iç nizam"ı ararken Nuran ile karşılaşmasıyla tutku dolu bir aşk hikayesine çekiliyor. Arka planda işlediği İstanbul temasıyla öne çıkan roman, bu yönüyle İstanbul portresi çizen kitapların başında kabul ediliyor.



PARANIN TARİHTE YOLCULUĞU

Hayatımızın bir parçası olan paranın tarihi Lidyalılara kadar dayanıyor. Yaşadığımız topraklarda, yani Anadolu'da bulunup tüm dünyaya yayılan paranın, geçmişten günümüze değişim yolculuğuna gelin birlikte bakalım.



TAKAS

Paranın buluşundan önce insanlar, ihtiyaçlarını karşılamak için takas yöntemini kullanıyordu. Paranın kullanılmadığı bu dönemde, insanlar arasında ortaya çıkan takas faaliyetleri ise ticareti oluşturdu.



DENİZ TUZU VE DENİZ KABUĞU

Antik çağlarda insanlar para yerine deniz tuzu kullanıyordu. Kolay elde edilebildiği için tuzun değeri zamanla düştü. Daha sonra MÖ 2000 yılında Çin'de, para yerine deniz kabukları kullanılmaya başlandı.



METAL PARA

Altın ve gümüş gibi değerli metaller, doğada az bulunmaları ve kolay şekil almaları nedeniyle değişim aracı olarak kullanıldı. Metaller küçük parçalara bölünebildikleri için tam ödeme yapılabilmesine imkan veriyor ancak sürekli tartılması işleri zorlaştırıyordu.



MADENİ PARA

MÖ 7. yüzyılda, Anadolu'daki eski medeniyetlerden biri olan Lidyalılar, ilk madeni parayı icat etti. Bir bakla tanesi büyüklüğünde olan bu paralar, %75 altın ve %25 gümüşün karıştırılmasıyla elde edilen "elektrum" alaşımından oluşuyordu.



KAĞIT PARA

İlk kağıt para, MS 9. yüzyılda Çin'de basıldı ve kullanımı kısa sürede bölgeye yayıldı. Madeni paraya göre az maliyetli olan ve hafif olması nedeniyle insanların yollarında kolayca taşıyabildiği kağıt paralar; pamuk, keten ve kenevir liflerinden üretilirdi.



KREDİ KARTI

Bir banka tarafından verilen ilk kredi kartı, bankacı John Biggins tarafından icat edildi. İş insanı Frank McNamara da günümüzde alışveriş yaparken kullandığımız modern kredi kartının doğuşunu sağladı.



KRİPTO PARA

"Şifreli para" anlamına gelen kripto para, internet aracılığıyla kullanılan sanal para birimidir. Kripto para teknolojisi, birbirinden bağımsız çok sayıda bilgisayarın bir ağı bütünü oluşturduğu bir ödeme sistemi üzerine kuruludur ve hiçbir kurumun kontrolünde değildir.



CengizPakel®



www.cengizpakel.com

İZ BIRAKANLAR...



**FERYAL
ÖZEL**

Türk Astrofizikçi Prof. Dr. Feryal Özel, 1975 yılında İstanbul'da doğmuştur. Annesi ve babası da doktor olan Özel, henüz ilkokuldayken atom fizikçisi olmanın hayalini kurmaya başlamıştır. Lise eğitimini Üsküdar Amerikan Lisesi'nde tamamlamıştır. Columbia Üniversitesi'nde fizik ve uygulamalı matematik eğitimine başlayan Prof. Dr. Feryal Özel, 1995 yılında okul ikinciliği ve yüksek onur derecesi olarak buradan mezun olmuştur. Üniversite eğitiminin ardından İsviçre'nin Cenevre kentindeki CERN'de ve fizik üzerine yüksek lisansını tamamladığı Danimarka'nın Kopenhag kentindeki Niels Bohr Enstitüsü'nde kendisini geliştirmiştir.

Avrupa'da geçirdiği bir yılın ardından ABD'ye dönerek Harvard Üniversitesi'nin doktora programına kabul edilmiştir. Doktorasını yaptığı dönemde parçacık fiziği ve astrofizik arasında kalsa da evrenin başlı başına büyük bir laboratuvar olduğunu düşünmesi sebebiyle çalışmalarını bu alana yönlendirmiştir. Bu doğrultuda 2002 yılında astrofizik üzerine yaptığı doktorasını tamamlamıştır. Doktora sonrası araştırmacıların bağımsız performans sergilemelerine yardımcı olan NASA Hubble Burs Programı'na başvuran Özel, buradan

burs kazanmıştır. 2002 – 2005 yılları arasında ise Princeton İleri Araştırmalar Enstitüsü'nde görev yapmaya başlamıştır.

Prof. Dr. Feryal Özel; kara delikler, nötron yıldızları ve teorik astrofizik üzerine yaptığı çalışmalarıyla dünyanın en tanınmış bilim insanlarının yer aldığı "Büyük Fikirler" listesine 2003 yılında adını yazdırmıştır. İlk kara delik görüntülerini elde eden Olay Ufku Teleskobu Projesi'ndeki 347 kişi arasında yer almış, projenin modelleme ve analiz grubu liderliğini yürütmüştür. Einstein'ın Görelilik Teorisi'nde dile getirdiği ancak teleskop ışınlarını yuttuğu için görüntülenemeyen kara delikleri görüntüleme üzerine çalışan Özel'in başında bulunduğu modelleme ve analiz çalışma grubu, farklı teleskoplardan elde edilen milyonlarca veriyi birleştirerek 2019 yılında ortaya tek bir fotoğrafı çıkarmayı başarmıştır. Uzun süren çalışmaların ardından elde edilen bu fotoğraf tarihe bir kara deliğin çekilen ilk fotoğrafı olarak iz bırakmıştır. Bilimsel liyakat, özgürlük ve dürüstlük ilkelerini tanıtmayı, örneklemeyi ve gözetmeyi amaçlayan bağımsız bir sivil toplum kuruluşu olan Bilim Akademisi kuruluşunun üyesi olan Feryal Özel, çalışmalarını Arizona Üniversitesi'nde sürdürmektedir.

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

Antarktika'da deniz buzı gözlemleri konusunda çalışmalar gerçekleştiren Türk bilim insanı Burcu Özsoy, 1976 yılında Gaziantep'te dünyaya gelmiştir. Lisans ve yüksek lisans eğitimini jeodezi – fotogrametri mühendisliği alanından mezun olarak tamamlamıştır. 2001 yılında ise İstanbul Teknik Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak kariyerine başlamıştır.

İstatiksel matematik ve jeoloji fizik bilimlerine ilgi duyan Burcu Özsoy, 2003 yılında San Antonio Teksas Üniversitesi Uzaktan Algılama ve Jeoinformatik Laboratuvarı Jeoloji Bilimleri Bölümü'ne katılmıştır. 2005 yılında ise UTSA'da doktora üzerinde çalışmaya başlamış ve burada NASA Goddard Uzay Uçuş Merkezi'ndeki çalışanlar da dahil olmak üzere uluslararası bilim insanları ve kurumlarıyla tanışmıştır. Antarktika'daki uzaktan algılama çalışmaları ile yakından ilgilenen Özsoy, 2006 yılında buraya gitme fırsatını yakalamıştır. Burada hazırlanmış olduğu doktora tezi ile Antarktika deniz buzunun uzaktan algılanmasında önemli bir tez boşluğunu doldurmuştur. 2007 yılında ise UTSA'da Amerikan Fotogrametri ve Uzaktan Algılama Derneği'ni (ASPRS) bölümünü kurmuştur.

Doktora çalışmasında, disiplinler arası ve bilimsel bilgi düzeyleri arasındaki iletişimin, insanların iklim değişikliği ile ilgili alandaki yeni sonuçları, teorileri ve tehditleri anlamalarını sağlayan bir anahtar olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma ışığında 2011 yılında ülkemize geri döndükten sonra toplumun her bir kesiminin kutup bölgeleri konusunda bilgilendirilmesi için çalışmalar yürütmüştür. Türkiye'de ilk kez iklim değişikliği konusunda araştırmalar yapan bilim insanı olan Özsoy, bu konuda birçok öğrenciye ders vermiştir.

2016 yılında bir Türk araştırma üssü ile ekibin lider yardımcısı olarak Antarktika'ya geri dönmüş ve buradaki keşifte yer alan iki kadından biri olmuştur. Türkiye'nin ilk kutup araştırma merkezi olan İstanbul Teknik Üniversitesi Kutup Araştırmaları Uyg-Ar Merkezi'nin (İTÜ PolReC) müdiresi olarak görev yapan Burcu Özsoy; birinci, ikinci ve üçüncü Türk Antarktika seferlerine önderlik etmiş, onun söylemiyle Türk kadınlarının her şeyi başarabileceğini göstermiştir.



**BURCU
ÖZSOY**

Atatürk ve Ağaç Sevgisi

Tek bir ağaç dalının kesilmemesi için iki katlı köşkü kaydırmayı göze alan bir lider... Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk, ülkesine ve milletine duyduğu sevgiyi her kararında kanıtlamış ve "Biz doğayı korudukça o da bizi korur." diyerek insan ve doğa arasında ilişkiye atıfta bulunmuştur. Ülkemizi koruduğu gibi nefesimizi korumak için doğaya da sahip çıkan Atatürk, çorak toprakların dahi yeşillenip oksijen olması için çaba sarf etmiştir. 1925 yılında Ankara'da Gazi Orman Çiftliği'ni kurarak başkentini ağaçlanmasında büyük rolü olan Atatürk'ün, o günlere ait bir anısını sizlerle paylaşıyoruz.



Ankara civarında çorak araziyi satın aldığı zaman Gazi:

"Burada büyük çiftlik kuracağım. Bu çiftlikte hayvanlar yetiştireceğim. Bir küçük ormanın kenarında zirai endüstrimize ait bacalar tütecek." demiştir.

Bu sözlerine inanan Tahsin Bey isminde bir ziraatçıyı Orman Çiftliği'nin başına tayin ettiği zaman, çiftlikte dikili dört söğüt ağacı, ince ve çorak bir derenin kenarında boynu bükük duruyormuş.

Bir küçük çadırda Gazi bizzat ilk çalışmaları idare ederken civar köylüler yavaş yavaş etrafını sarmışlar. Gazi geniş hayallerini onlara anlatmış.

"Paşam, bu dediklerin burada olmaz. Bu toprak verimsizdir." demişler. Gazi:

"Bu hükmü nereden çıkarıyorsunuz?" dediği zaman ise köylüler:

"Bizim dedelerden kalma bir usulümüz vardır. Akşam su dolu testi toprağa gömeriz. Öbür gün testide ne kadar su kalmışsa o toprağın o kadar ekime elverişli olduğuna hükmederiz." cevabını vermiş. Hemen o akşam denemeye başlanmış. Büyükçe bir testi toprağa su dolu olarak gömülmüş. Ertesi günü, toprak testi erkenden çıkarıldığı zaman içinde bir dirhem su bulunamamış. Bu durum karşısında herkesin inancı sarsılmış. Yalnız Gazi fikrini değiştirmemiş:

"İşe devam edeceğiz." emrini vermiş.

Ertesi yıl çiftliğin toprakları bol ürün verdiği ve bu mahsuller makineyle toplandığı zaman Gazi, köylüyü tekrar toplamış ve şöyle demiş:

"Toprak en yumuşak başlı arkadaştır. Ne istenirse verir. İstemesini bilmek gerekir."

FINESUITS

Çok şıksınız.



Finesuits'in birbirinden şık ürünleri **Özdileklerde** ve **Özdilekтым.com**'da!

TEKNO TREND

Yapay zeka destekli teknolojik ürünleri keşfetmeye ne dersiniz? Şık bir tasarıma sahip yerli elektrikli otomobilden, akıllı telefon bağlanabilen taşınabilir teleskoplara... Birbirinden farklı özelliklere sahip, yaşamı kolaylaştıran teknolojik ürünleri sizler için hazırladık. Keyifli okumalar dileriz.

TÜRKİYE'NİN YENİ YERLİ OTOMOBİLİ: AMPERINO C-100

Şık bir tasarıma sahip olan yerli otomobil Amperino, Bursa'da gerçekleştirilen Go Green Türkiye Fuarı'nda ilk kez sergilendi. 2025 yılı itibarıyla seri üretime başlanacak olan otomobilin "C-100" ismi, Cumhuriyetimizin 100. yılına ithaf edildi. Amperino C-100, son dönemlerde popüler hale gelen küçük şehir araçları arasında yer alacak. Seri üretime geçtiğinde 200 kilometreye kadar menzile sahip olacak olan otomobil şehir içi kullanıma uygun bir model. Yüzde 100'e yakın yerlilik oranına sahip olan C-100, 50 mühendisin 4 yıllık emeğinin karşılığı. Evlerdeki elektrik sistemleriyle de şarj edilebilecek olan yeni yerli otomobil, 3 kişilik yolcu kapasitesine ve 370 litre bagaj hacmine sahip olacak. Dikkat çekici bir tasarıma sahip olan Amperino'yu, 16 yaşını dolduran ve motosiklet ehliyeti alan bireyler de kullanabilecek. Aracın fiyatı ise 15 bin ila 18 bin dolar arasında olacak.



AVUÇLARA SIĞAN OYUN DENEYİMİ



Valve, gelişmiş oyun deneyimini avucunuza getiren Steam Deck OLED'i tanıttı. Orijinal modelin güncellenmiş hali olan taşınabilir cihaz, 640 gram ağırlığında. Samsung OLED ekran teknolojisiyle gelen cihazda, 7,4 inçlik biraz daha büyük bir HDR OLED ekran var. Daha küçük bir çerçeve, 90 Hz yenileme hızı, 1000 nit maksimum parlaklığa sahip ekran, OLED olsa da 1280 x 800 çözünürlüğe sahip. 50 Wh batarya ile gelen cihaz, oyuna göre değişen 3 - 12 saat oynama süresiyle %50 oranına varan daha uzun pil ömrü var. Ayrıca 6 nm APU, Wi-Fi 6 E, 2,5 metre daha uzun kablo, daha büyük ve sessiz fan gibi yeniliklerde yapılmış. 512 GB ve 1 TB'lik versiyonları olan Steam Deck OLED'i n 2025'te satışa çıkarılması bekleniyor.

YÜKSEK PERFORMANSLI DİKEY SÜPÜRGE

Dreame R10 Pro; 150 AW emiş gücü, sızdırmaz toz filtreleme, değiştirilebilir çoklu yüzey başlığı, yumuşak fırçalı başlığı ve aksesuarlarının yanında ona güç veren 7 x 3,000 mAh bataryası ile 65 dakikaya kadar kesintisiz temizlik sunuyor. Yalnızca 1.65 kg ağırlığında olan R10 Pro, başlığındaki LED ışıklar sayesinde kıyıda köşede kalmış tüm kir ve tozları gözden kaçırmadan temizliyor. Çoklu yüzey başlığı ile halı ve yumuşak zeminlerde mükemmel sonuçlar alırken yumuşak rulo fırça ise sert zeminlerdeki kiri, tozu ve saçları temizleyecek şekilde ayarlanabiliyor. Ayrıca ulaşılması zor yerleri temizlemek için bükülebilir, ince aralık başlığını kullanabilir, bilgisayar klavyeniz için geniş başlığı kullanabilir, motorlu mini fırça ile döşemelerinizi, halınızı ve yatağınızı temizleyebilirsiniz.





AKILLI TELEFON BAĞLANABİLEN MOBİL TELESKOP

Meta ve Ray-Ban iş birliği ile tasarlanan “Ray-Ban Facebook Stories” isimli bir akıllı gözlüğün, gelişmiş özelliklerle donatılmış “Wayfarer” ve “Headliner” isimli iki farklı versiyonu oldukça dikkat çekiyor. 150’den fazla renk seçeneği sunan iki modelin yalnızca görüntüleri farklı. Teknik anlamda çok ciddi iyileştirmeler yapılan gözlüklerde, artık daha iyi ses kalitesi sunan hoparlör ve mikrofonlar bulunuyor. Meta, akıllı gözlüğünde 5 adet mikrofon kullandı. Oldukça hafif olan yeni nesil akıllı gözlüklerde, 12 MP çözünürlük sunan ultra geniş açılı kameralar bulunuyor. Video çekimi yapılabilen ve Qualcomm’un Snapdragon AR1 Gen1 platformunu kullanan gözlük, IPX4 sertifikası ile de suya karşı dayanıklı hale getirildi. Gözlük camında da iyileştirme yapılan gözlüğü takan kullanıcı, sosyal medyada canlı yayın sırasında gelen yorumların ön izlemesini görebiliyor. Özel bir kutuyla şarj edilen gözlüğün kullanım süresi ise tam şarjdayken 36 saat kadar.

YAPAY ZEKA DESTEKLİ DİZ ÜSTÜ BİLGİSAYAR

Casper, oyuncular için tasarladığı üst düzey modellerden biri olan Excalibur G870’i yeniledi. 15.6 inç büyüklüğünde FHD ekranla donatılan Excalibur G870’in 144 Hz IPS LED ekranı, 24 milimetrelilik ince bir kasaya sahip. Metal yapıdaki kasa, 3 adet USB Type - A 3.1 ve 1 adet USB Type-C’ye ek olarak ethernet ve HDMI portlarına da ev sahipliği yapıyor. 2.5 kilogram ağırlığında olan diz üstü bilgisayar mobiliteyi üst düzeye taşıyor. Intel’in 12. nesil i5 ve i7 işlemcilerinden güç alan Excalibur G870’te, NVIDIA’nın yapay zeka ile desteklenen GeForce RTX 4050 ve GeForce RTX 4060 GPU’ları bulunuyor. DLSS 3.5 desteği ile üst düzey grafik performansı vadeden diz üstü bilgisayar, aydınlatılabilir klavye ve CNC kesim detaylara da sahip. 64 GB’ye kadar DDR4 RAM ve 2 TB’ye kadar M.2 SSD ile satın alınabilen yapay zeka destekli diz üstü bilgisayar, Intel Wi-Fi 6 AX201 desteği de sunuyor.



OFİSTEYİMİŞ GİBİ VIDEO KONFERANS DENEYİMİ

Logitech Rally Bar Huddle, yapay zeka destekli gelişmiş ses alma, gürültü önleme ve yazılım iyileştirmeleri ile uzaktan çalışanlar için doğal bir toplantı deneyimi sağlıyor. CollabOS yoluyla kolayca kurulan ve yönetilen Rally Bar Huddle, Tap IP ile entegre edilir. Multi Mount aparatı sayesinde duvarda, masada veya bir ekran üstünde kolayca kullanılabilir. 6 kişilik toplantılar için tasarlanan cihaz, hepsi bir arada video çubuğu ve dokunmatik kumanda içeriyor. Dokunmatik ekrana ve 1280 x 800 ekran çözünürlüğüne sahip olan cihaza eklenen yapay zeka destekli Logitech Sight masüstü kamera, 315 derecelik bir görüş alanıyla masa etrafındaki kişilerin birbirleriyle konuşmalarını yakalama ve portre modunda kalma özelliğine sahip. Rally Bar Huddle, hibrit ekipleri bağlamak için kullanılan platformlar ile çalışabiliyor.

AŞKIN



En Tatlı Hali

Sevgililer Günü yaklaşırken kalbe giden en tatlı yolları sizler için hazırladık. Aşkın rengi kırmızıyla süslenen, çikolatanın mutluluk veren etkisiyle sevdiğinizizi gülümseten tariflerimizi keşfetmeye hazır mısınız? Kalpleri ısıtacak lezzet önerilerimiz, keşfedilmek üzere sizlerle...





RED VELVET PASTA

Hem tadıyla hem de görüntüsüyle Sevgililer Günü'ne yakışır bir tatlı hazırlamaya ne dersiniz? İşte sevgilinizle kutlayacağınız bu özel gün için sizlere; kırmızı kadife pasta, nam-ı değer red velvet pasta tarifi hazırladık. Afiyetle...

Malzemeler

4 adet yumurta	2,5 su bardağı un
1 su bardağı toz şeker	1 paket kabartma tozu
1 su bardağı tam yağlı süt	1/2 ç. kaşığı kırmızı gıda boyası
100 gram tereyağı	3 silme tatlı kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı vanilya özütü	Kırmızı meyveler

Kreması için:

300 gram mascarpone peyniri	250 ml krema
2 yemek kaşığı toz krem şanti	

Nasıl Yapılır?

Öncelikle unu ve kakaoyu bir kaba eleyin. Sütü ılıtarak elma sirkeliyle karıştırın ve 10 dakika bekletin. Oda sıcaklığındaki tereyağını ve toz şekerini, krema kıvamına gelene kadar mikserle karıştırın. Yumurtaları da ekleyerek karıştırmaya devam edin ve içerisine vanilya özütünü ekleyin. Beklettiğiniz sütü, kırmızı toz gıda boyasıyla karıştırın. Süt ve kakaolu un karışımını yavaş yavaş ekleyerek kek harcınızı hazırlayın. Kabartma tozunu limon suyu ile köpürtün ve kek harcına ekleyin. Karışımınızı kelepçeli kek harcına aktarın ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında 50 dakika pişirin. Pastanın kreması için mascarpone peynirinin suyunu süzün ve karıştırma kabına alın. Toz krem şantiyi ekleyerek mikserle karıştırın. Karışıma kremayı ekleyin ve kıvamı koyu olması için karıştırdıktan sonra buzdolabında bekletin. Pişirdiğiniz keki soğumaya bırakın. Pastanızı arzuya göre ikiye ya da üçe ayırın. Katların arasında hazırladığınız kremayı koyun. Üzerini ise dilediğiniz kırmızı meyvelerle süsleyin. Afiyet olsun.



VOLCANO KEK

*Mutluluğun çikolatayla bir ilgisi olmalı!
Çikolata yemeye doymayanlar için Sevgililer
Günü'ne özel bir tarifile karşınızdayız.
Benmari usulü eritilen çikolatanın
lezzetlendirdiği volcano kek ile sevdiğinizizi
mutlu etmeye ne dersiniz?*

Malzemeler

- 500 gram çikolata
- 1,5 su bardağı un
- 1,5 su bardağı pudra şekeri
- 7 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı

Nasıl Yapılır?

Çikolatayı küçük parçalar halinde, ince ince kesin ve yanına tereyağını ekleyin. Kaynar suyun olduğu bir tencereye, içerisinde çikolata olan cam kabı koyun ve benmari usulü eritin. Yumurta ve pudra şekerini bir kaba koyarak mikser yardımıyla karıştırın. Şeker eridiğinde erittiğiniz çikolatayı ekleyin. Unu eledikten sonra kek harcının içerisine yavaş yavaş ekleyin. Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra ısıya dayanıklı fırın kaplarını tereyağı ile yağlayın. Üzerine hafifçe un serpiştirin ve hazırladığınız harcı kalıplara dökün. Önceden ısıttığınız 180 dereceli fırında 10 - 12 dakika kadar pişirin. Fırından çıkan kekinizi taze çilek ile süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun.



KALP KUBBE

Sevgi kadar tatlı bir lezzet önerisiyle karşınızdayız. Görüntüsüyle kalpleri ısıtan ve hazırlanışı oldukça pratik tarifimiz, sevdiğinizin yüzünde tatlı bir gülümseme oluşturacak...

Malzemeler

- 4 su bardağı süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 3 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım çay bardağı damla çikolata
- Kırmızı gıda boyası

Nasıl Yapılır?

Süt, un, nişasta ve şekeri bir tencerede karıştırın. Orta ateşte, kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra muhallebinin yarısını ayırın. Ayırdığınız muhallebiye kırmızı toz gıda boyasını ekleyerek iyice karıştırın ve kalp şeklindeki kalıplara dökün. Kalan muhallebiyi damla çikolata ekleyerek çikolata tamamen eriyene kadar karıştırın. Kalıplardaki muhallebinin üzerine çikolatalı muhallebiyi de paylaşın. Hazırladığınız muhallebileri buzdolabına koyun ve 2 - 3 saat bekletin. Servis ederken kalıpları ters çevirerek tabağa koyun. Süslemek için kırmızı meyveleri kullanabilirsiniz. Afiyet olsun.

Pek
food



**Orijinal tariflerini koruduk,
lezzetini dondurduk
Pek bi' güzel oldu**



☎ 444 8 550 📷 pekfood_tr www.pekfood.com



MİLFÖY TARTOLET

Kalıptan gelen küçük bir sürpriz kimi mutlu etmez ki? Üstelik bu sürpriz oldukça lezzetliyse... Kolayca hazırlayabileceğiniz minik milföy tartoletlerle sevdiklerinizin yüzüne tatlı gülümsemeler kondurabilirsiniz.

Malzemeler

4 adet milföy yaprağı

Kreması için:

2 su bardağı süt	2 yemek kaşığı un
1 adet yumurta	2- 2,5 yemek kaşığı toz şeker
2 yemek kaşığı buğday ya	1 yemek kaşığı tereyağı
da mısır nişastası	1 çay kaşığı vanilya

Üzeri için:

5 - 6 adet çilek
1 yemek kaşığı pudra şekeri

Nasıl Yapılır?

Milföy hamurları yumuşadıktan sonra yuvarlak bir kalıp ya da bardakla şekil verin. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine hamurları dizin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yaklaşık 20 - 30 dakika pişirin. Kreması için tereyağı ve vanilya dışındaki tüm malzemeleri bir tencereye koyun. Kıvamı koyu olana kadar sürekli karıştırarak pişirin. Tereyağı ve vanilyayı ekleyerek yeniden karıştırın ve soğumaya bırakın. Hazırladığınız kremayı buzdolabında bekletin. Soğuyan kremayı sıkma poşetiyle milföylerin üzerine sıkın. Her tartoletin üzerini çileklerle süsleyin. Üzerine pudra şekeri serperek servis edin. Afiyet olsun.



Var mısın kalpleri yumuşatmaya?





KALP KURABIYE

Mis kokulu, enfes lezzetli kurabiyeler hazırlarken içine sevginizi katmaya ne dersiniz? Kalp şeklinde kurabiyeler taptaze frambuazlarla buluşunca enfes bir lezzet şölenine dönüşüyor. Sevgililer Günü'ne hazırladığımız tarifimiz sizlerle...

Malzemeler

- 250 gram tereyağı ya da margarin
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 adet limon kabuğu rendesi
- 8 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 2 adet yumurta akı
- 6 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 kavanoz frambuaz reçeli

Nasıl Yapılır?

Oda ısındaki tereyağı, pudra şekeri ve limon rendesini bir kaba alıp, mikserle 3 - 5 dakika çırpın. Krema kıvamına gelen karışıma önce sıvı yağı ardından yumurta aklarını ekleyerek iyice karıştırın. Hazırladığınız karışıma un, kabartma tozu ve vanilyayı eleyerek yavaş yavaş ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru buzdolabında yarım saat dinlendirin. Hamuru merdane yardımıyla yarım cm kalınlığında açın ve önce yuvarlak kalıplarla kesin. Yuvarlak şekillerin yarısını ayırın ve diğer yarısını n içerisini kalp şeklindeki kalıpla çıkartın. Hamurları üst üste koyduktan sonra 160 derece fırında 15 dakika pişirin. Soğuduktan sonra kalplerin ortasına frambuaz reçeli sürün. Afiyet olsun.



BEBEĞİNİZİN YAŞAMA SAĞLIKLI BAŞLANGICI İÇİN!

sma 3
DEVAM SÜTLERİ



ÖNEMLİ NOT: Bebekler için en iyisi anne sütüdür. SMA OPTIPRO 3, 1 yaşın üzerindeki sağlıklı küçük çocukların ihtiyaçları doğrultusunda içeriği TGK Bebek ve Devam Formülleri Tebliği'ne uygun olarak yenilenmiş devam sütüdür. Anne sütü yerine geçmez. Bağımsız sağlık çalışanlarının önerisiyle kullanılmalıdır.



VİŞNELİ CHEESECAKE

Yılın en romantik gününe yakışır bir tarif ile kalpleri fethetmeye hazır olun. Kıpırmızı vişnenin lezzetlendirdiği cheesecake ile sevdiğinize tatlı bir sürpriz yapmanın tam zamanı!

Malzemeler

3 paket bisküvi
4 yemek kaşığı tereyağı

Kreması için:

400 gram labne 1 yemek kaşığı un
1 paket krema 1,5 yemek kaşığı buğday
1 su bardağı şeker nişastası
2 adet yumurta 1 paket vanilya

Üzeri için:

2 su bardağı dondurulmuş vişne
1/2 su bardağı şeker
2 yemek kaşığı buğday nişastası
1/2 su bardağı ılık su

Nasıl Yapılır?

Tereyağını eritin ve rondodan geçirdiğiniz bisküviler ile karıştırın. Kelepçeli kalıba yağlı kağıdı serin ve alüminyum folyo ile dışını sarın. Hazırladığınız bisküvi harcını kalıba alın. Labne ve kremayı bir kaptan çırpın. İçerisine şekeri ilave ederek çırpmaya devam edin. Karışıma önce yumurtaları tek tek ekleyin ardından un, nişasta ve vanilini ekleyin. Üzerinde kabarcık kalmamasına dikkat edin ve kremayı bisküvilerin üzerine dökün. Fırın tepsisine sıcak su koyun ardından 160 derece ısıttığınız fırında 45 dakika pişirin. Piştikten sonra 1 saat oda sıcaklığında, 2 saat buzdolabında dinlendirin. Sosu için vişneleri tencereye alın ve üzerine şeker ve ılık su ekleyin. Kaynamaya başladığında blender ile geçirin ve nişasta ekleyerek biraz daha pişirin. Buzdolabından çıkardığınız cheesecake'in üzerine sosu yavaşça dökün. Afiyet olsun.

İçim Labne'den Farklı Lezzetler



+
Zeytinli
Kekikli



İçim
Hayata dolu
tarafından
bak

FAYDALI UYGULAMALAR



GOODREADS



Kitapların IMDB'si sayılabilecek bu uygulama içerisinde, iki milyon aşkın kitapla ilgili bilgi bulunuyor. Yeni bir kitaba başlayacak olanlar için geniş bir veri tabanına sahip olan uygulamada, kitaplara dair incelemelere yer veriliyor. Ayrıca uygulama içerisinde kullanıcılar, okudukları kitaplarla ilgili düşüncelerini paylaşarak diğer kullanıcılara fayda sağlayabiliyor. Kitapseverlerin vazgeçilmezi olacak Goodreads'ta kullanıcılar, kendi listesini oluşturabiliyor ve tartışma gruplarında okudukları kitaplarla ilgili yorum yapabiliyor.

UDEMY



Dünya çapında milyonlarca kişi tarafından tercih edilen Udemy, alanında profesyonel gönüllü eğitmenler tarafından oluşturulan kursları içeriyor. Online ders ve öğrenme platformu olan Udemy'de kullanıcılar; yazılım geliştirmeden web tasarımına, müzikten fotoğrafçılığa, kişisel gelişimden dil kurslarına kadar birçok farklı alanda eğitim alabiliyor. Yaklaşık 180 ülkeden öğrencilerin ve eğitmenlerin bulunduğu uygulamaya, Android ve IOS mobil cihazların yanı sıra bilgisayar üzerinden de erişim sağlanabiliyor.

VOSCREEN



Voscreen, eğlenceli vakit geçirirken yabancı dil becerisini geliştirme imkanı sağlayan başarılı uygulamalardan biri. Bu platform sayesinde kullanıcılar; film veya müzik kliplerine ait görüntüleri İngilizce alt yazılı izleyerek dil becerilerini geliştirebiliyor. İzlenen kısa videoların ardından uygulama içerisinde yer alan kısa sınavlar ise kelime dağarcığını genişletmeyi sağlıyor. Böylece kullanıcılar keyifli videolar izlerken hem dinleme hem de anlama becerileri kazanıyor.





Hatay Kömbesi

Özel kalıplarda 7 çeşit baharat karışımı ve doğal bir lezzet olan sade yağ ile hazırlanan kömbe; hurmalı, cevizli ve sade seçenekleriyle şimdi fırınımızda!

Cevizli



Sade

Hurmalı



Geliri
AKUT Vakfı'na
bağışlanıyor.



F I N E S U I T S

Çok şıksınız.

