MART - NİSAN 2024 - Sayı 44

# we|you|they

by Özdilek TR

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

ALABİLİRSİNİZ

## Emre Kaya

"HAYATIMDAKİ TÜM KAPILAR MÜZİĞE AÇILIYOR"

## Sanatın ve Kültürün Başkenti: BARSELONA

Selpak

# Bayram sofranıza Selpak'la şıklık katın!

Eczacıbaşı

yeni

HALEON

SENSODYNE PROMINE ÇOCUKLAR İÇİN

# MİNİK GÜLÜŞLER KORUMA ALTINDA

## DİŞ MİNELERİNİ GÜÇLENDİREREK GÜN BOYU ÇÜRÜKLERE KARŞI KORUR*

*Sağlıklı beslenme ve günde 2 kez fırçalama ile (Koruma derecesi iki fırçalama arasında değişebilir.)

DİŞ HEKİMLERİYLE BİRLİKTE GELİŞTİRİLDİ

PM-TR-SENO-24-00002

pierre cardin

# EDİTO

**Değerli We You They Okurları,**

Güneş ışıklarının doğayı uyandırdığı yepyeni bir mevsimi daha karşılamanın heyecanıyla doluyuz. Ağaç dallarının filizlendiği, arıların çiçeklerde dans ettiği, etrafa yayılan mis kokularla kalplerin ısındığı ilkbaharda, yeni sayımızla bir kez daha sizlerleyiz!

Küçük yaşlarda çalmaya başladığı cura ile müziğin ruhuyla tanışarak notaların peşinde koşan Emre Kaya, yeni sayımızın kapak konuğu... "Kendimi bildim bileli müzikle uğraşıyorum, hayatımdaki tüm kapılar müziğe açılıyor." diyen Emre Kaya'yı, yakından tanımak için sayfaları çevirebilirsiniz.

Baharın capcanlı ruhunu hissedeceğiniz yeşilin tonlarını Vitrin Kadın sayfamızda, enerjisiyle dikkatleri çeken turuncunun tonlarını ise Vitrin Erkek sayfamızda bir araya getirdik. Mevsimin en sevilen tonlarıyla gardırobunuzu yenilemeye hazır olun... Vitrin Çocuk sayfamızda ise baharın enerjisiyle bayramın neşesi birleşiyor! Çocukların bayram heyecanını katlayacak birbirinden şık kombinleri sizin için seçtik.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün tüm dünya çocuklarına armağan ettiği 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramımıza denk gelen yeni sayımızda, neşeleriyle enerji saçan miniklerimizin bayramını içtenlikle kutluyoruz.

Mimarisiyle büyüleyen, her köşesi tarih kokan sokaklara sahip, sanatın ve kültürün başkenti Barselona... İlkbahar mevsiminde kültürel bir yolculuğa çıkmak isteyenler için Gezi sayfamızda rotamızı İspanya'nın en canlı şehrine çevirdik. Gezdiğiniz her sokakta ve müzede Antoni Gaudi'nin parmak izleriyle karşılaşırken şehrin geniş plajlarına ve lezzetli yemeklerine hayran kalacaksınız!

İstiklalden istikbale giden bir destandır Çanakkale! 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'ne özel hazırladığımız Atatürk'e Dair sayfamızda, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Conkbayırı'nda yaşamış olduğu bir anısını sizlerle paylaşıyoruz. Bu toprakları bizlere vatan yapan tüm şehitlerimizi ve Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü, sonsuz minnet ve saygıyla anıyoruz.

Sözlerimin sonuna gelirken yaşamın ilham kaynağı güçlü, yaratıcı ve yetenekli kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyorum. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün dediği gibi "Dünyada her şey kadının eseridir."

Saygı ve sevgilerimle,

*Deniz Yanılmaz*
Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi

we|you|they

**İmtiyaz Sahibi**
Özdilek Holding AŞ

**İmtiyaz Sahibi Temsilcisi**
Ahmet İri

**Genel Yayın Yönetmeni**
Ufuk Kılınçarslan

**Koordinatör**
Seda Er Yayılgan

**Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi**
Deniz Yanılmaz

**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

duma
duyguların matematiği

**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
weyoutheybyozdilek
weyoutheymag
weyoutheymag

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

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

# İÇİNDEKİLER

12
RÖPORTAJ
**EMRE KAYA**

6 Özdilek'ten Haberler
10 ÖzdilekPark'ta Sizin için

**VİTRİN**

22 Mevsime Renkli Bir Başlangıç
24 Maviyle Güzelleşen Kombinler Özdilekteyim'de
26 Bayramın Neşesi Minikler

32
**BAHARI**
*Evinize Taşıyın*

28
PEACH FUZZ İLE
**EVLERDE BAHAR HAVASI**
İçimizi canlandıran bahar mevsimi gelmişken yılın rengi seçilen Peach Fuzz ile evinize sıcacık bir dokunuş yapmaya ne dersiniz?

44 GEZİ

SANATIN VE KÜLTÜRÜN BAŞKENTİ:

Barselona

20 Yeşilin Enerjisiyle BAHARA MERHABA

## GÜZELLİK

50 Işıltılı Bahar Makyajı

## SİNEMA

58 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

## FOCUS

61 Sevilen Savaşçı Orlando Bloom

## TEKNOLOJİ

74 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

## GURME

76 İftar Sofralarının Lezzet Dolu Dünyası

## FAYDALI UYGULAMALAR

88 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar

## SAĞLIK

34 Spora Yeni Başlayanlara Tavsiyeler

38 Bahar Alerjisine Karşı Alınacak Önlemler

48 Ramazanda Tatlı Tüketmenin 6 Kolay Kuralı

## AKTÜEL

42 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

54 Canlılar

56 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

66 Kitap Önerileri

68 Geçmişten Günümüze

70 İz Bırakanlar

72 Atatürk'e Dair

62 AJANDA

# ÖZDİLEK'TEN Haberler

## ÖZDİLEK SEVİMLİ DOSTLARIMIZA YUVA OLDU

Sosyal sorumluluk projeleriyle sevimli dostlarımızın yaşam alanlarına ve haklarına dikkat çeken Özdilek, bu kez de onlara yuva oldu. Özdilek, iş insanı ve hayvansever İpek Kıraç tarafından İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin desteği ile başlatılan SemtPati projesi kapsamında, Tepeören Sahipsiz Hayvan Geçici Bakımevi ve Yaşam Alanı'ndaki sevgi dolu dört köpeği sahiplenerek yeni evlerine kavuşturdu.

Sokak hayvanlarının uyum, sevgi ve güven içinde yaşayabilecekleri örnek mahalleler oluşturmak amacıyla başlatılan SemtPati projesi ile bugüne kadar 200'ün üzerinde köpek kendine ömürlük yuva buldu. Proje ile birçok şirketin fabrikaları ve kampüsleri, köpeklerin yaşam alanına dönüştü. Özdilek de SemtPati projesine destek olarak sahiplendiği dört sevimli dostumuz için Bursa genel merkezinde yaşam alanı ayırdı. Sevimli dostlarının huzurlu ve mutlu bir hayata kavuşmasını önemseyen Özdilek, bu alandaki sosyal sorumluluk projelerine devam edecek.

BELLA
Labrador
Melez
2 Yaşında

TOM
Terier
Melez
5 Yaşında

UFO
Golden
Melez
1 Yaşında

GOFRET
Golden
Melez
2 Yaşında

# DÜNYANIN EN BÜYÜK PERAKENDE ETKİNLİĞİ GERÇEKLEŞTİ

Perakende sektörünün en önemli organizasyonlarından biri olan ve National Retail Federation (Ulusal Perakende Federasyonu) tarafından düzenlenen NRF – Retail's Big Show, New York City'deki Jacob K. Javits Kongre Merkezi'nde kapılarını açtı. Perakende endüstrisindeki son trendleri, yenilikleri ve sektördeki önemli değişiklikleri belirleyen etkinlik, sektörün önde gelen isimlerini bir araya getirdi. Dünya'nın birçok ülkesinden birbirinden değerli markaların ve şirketlerin CEO'larının katıldığı etkinlikte, geleceğe dair paha biçilmez bilgiler sunulurken perakende sektörünün nabzı tutuldu.

Etkinliğe katılan Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Emir Murat Özdilek, İcra Kurulu Başkanı Ahmet İri ile Bilgi Teknolojileri ve Ar-Ge Direktörü Önder Karademir, perakende sektörüne teknolojik çözümler geliştiren Toshiba Pos AŞ yetkililerini stantlarında ziyaret etti.

# YILIN İTİBARLISI ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ

Özdilek Ev Tekstili, pazarlama ve iletişim sektörünün en önemli ödül programlarından biri haline gelen The ONE Awards Bütünleşik Pazarlama Ödülleri'nde, halk jürisinin oylarıyla "Ev Tekstili" kategorisinde üst üste ikinci kez "Yılın İtibarlısı" ödülünün sahibi oldu.

Marketing Türkiye ve Akademetre Research and Strategic Planning iş birliğiyle gerçekleştirilen The ONE Awards Bütünleşik Pazarlama Ödülleri sahiplerine kavuştu. Hilton İstanbul Bomonti Hotel'de gerçekleşen törene, iş dünyasının öncü markaları, medya ajanslarının kurucuları ile yöneticileri katıldı. AKADEMETRE tarafından 12 ilde toplam bin 200 kişiyle yüz yüze gerçekleştirilen "İtibar ve Marka Değer Performans Ölçümü" araştırması sonuçlarına göre 70 farklı kategoride "Yılın İtibarlıları" belirlendi. Böylece halk jürisi tarafından yıl içinde itibarını en çok artıran markalar ve bu başarının en büyük paydaşları olan reklam, medya planlama ve halkla ilişkiler ajansları seçildi.Kendi kategorisinde yer alan markaları geride bırakarak birinci olan Özdilek Ev Tekstili, 1,2 GAP skoru ve 0,6 sektör ortalamasıyla marka gücünü kanıtladı. Özdilek Ev Tekstili böylece halk jürisinin oylarıyla Ev Tekstili kategorisinde üst üste ikinci kez "Yılın İtibarlısı" seçildi.

# ÖZVERİ AR-GE BAŞARILARINI TAÇLANDIRDI

Özdilek Holding'in yenilikçi markası Özveri Ar-Ge merkezi, global yazılım ürünleri geliştirmek ve bu yazılımların ihtiyaç duyduğu donanımları tasarlamak amacıyla faaliyetlerini sürdürüyor. Özveri Ar-Ge merkezi, teknoloji ve bilişim alanındaki fark yaratan projeleriyle başarılarını taçlandırdı.

Özveri Ar- Ge merkezi, Uluslararası Araştırma - Geliştirme ve Tasarım Konferansı RDCONF'te, duygu durumlarını tespit eden Corewish ShopperLine projesinin Duygu Tespiti modülü ile "Tüm Sektörlerde En İnovatif Proje" kategorisinde üçüncülük ödülünün sahibi oldu. Özveri Ar-Ge merkezinin geliştirdiği Corewish ShopperLine projesi; kameralarla insanı tespit ederek insanların yoğunlaştığı yerleri, bulundukları bölgede bekleme sürelerini, bir bölgeye giren ve çıkan kişilerin sayısını, yöneldikleri alanları, kişilerin yaş / cinsiyet ve duygu durumlarını, yapay zeka ile tespit ediyor.Teknolojik gelişmeleri yakından takip eden Özdilek'in yenilikçi markası olan Özveri Ar-Ge merkezi, dijitalleşen dünyaya çözümler sunmaya ve projeler üretmeye devam edecek.

# ÖZDİLEK'TEN KADINLAR GÜNÜ'NE ÖZEL BİR KARŞILAMA

Dokunduğu her yeri güzelleştiren kadınların, hayatımızdaki yerinin kıymetini bilen Özdilek, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde tüm kadın misafirlerine mis kokulu karanfiller dağıttı. Kadınların toplumdaki yerinin değerinin, yılın sadece bir günü değil her gün farkında olan Özdilek'in tüm şubelerinde, çiçeklerle karşılama bir gün boyunca sürdü. Tüm dünya kadınlarının toplumda var olma mücadelelerini ve emeklerinin simgesi olan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde düzenlenen bu etkinlik, kadın misafirler tarafından tebessümle karşılandı. Dünyanın pek çok yerinde kadınların simgesi olarak kabul edilen karanfil, içtenliği, sevgiyi ve cesareti anlatan bir çiçek olarak da biliniyor.

# İSTİKLALDEN İSTİKBALE BİR DESTANDIR ÇANAKKALE

Milli bayramları büyük bir hassasiyet ve özenle kutlayan Özdilek, 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi kapsamında gerçekleştirdiği Çanakkale Sergisi'ni bu yıl da düzenledi. İstiklalden istikbale giden büyük zafere tanıklık eden eserlerin yer aldığı sergi, mart ayı boyunca misafirlerini ağırladı. Çanakkale Zaferi ruhunu yaşatan sergide; savaş döneminden kalma mermiler, tüfekler, döneme ait eşyalar ve savaş topları cam fanusların içinde sergiledi. Ziyaretçilere döneme ait savaşla ilgili bilgiler aktarılarak Türk bayrakları ve Çanakkale marşları eşliğinde zaman yolculuğu imkanı sunuluyor. Yaklaşık 300 bin kahraman askerimizin şehit olduğu, Türk milletinin gücünün tarihe altın harflerle yazıldığı kahramanlık destanımızın 109. yılında, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk ile tüm şehitlerimizi sonsuz minnetle anıyoruz.

# RAMAZANIN NEŞESİ ÖZDİLEKLERDE

Özdilek, ramazan ayında misafirlerinin ramazana has güzelliklerle dolu hoşça vakit geçirebilmesi için şubelerinde birbirinden keyifli etkinlikler düzenliyor. Bu yıl 11 Mart - 9 Nisan tarihleri arasına denk gelen ramazan ayı boyunca 7'den 70'e her yaş grubuna hitap eden etkinlikler ile "nerede o eski ramazanlar" dediğimiz özlenen atmosferi yaşatıyor. Ücretsiz olarak gerçekleştirilen etkinliklerde; fasıl dinletisi, semazen gösterileri, ramazan davulcusu ile mani okuma, Karagöz ile Hacivat, katip ile katibe, Aşuk ile Maşuk, Nasreddin Hoca gibi gösteriler düzenleniyor. İftar öncesi başlayıp sonrasında da devam eden geleneksel ramazan etkinliklerini misafirler büyük bir ilgi ile takip ediyor. Ramazanın birleştirici ve mistik havası, Özdilek şubelerinde gerçekleştirilen etkinliklerle misafirlere hissettiriliyor.

Özdilek ev tekstili

# Valioso
# ÇEYİZ SETİ

·YATAK ÖRTÜSÜ (4 Parça) ·BATTANİYE (1 Parça)
·NEVRESİM TAKIMI (6 Parça) ·YORGAN SETİ (3 Parça)
·AİLE BORNOZ SETİ (10 Parça) ·SIVI GEÇİRMEZ ALEZ SETİ (3 Parça)

**27**
PARÇA

ozdilekevtekstili.com.tr | ozdilekteyim.com | 444 44 16 ozdilekevtekstili ozdilekevteks ozdilekevtekstili Özdilek Ev Tekstili

# ÖZDİLEKPARK'TA Sizin için

## NETWORK İLKBAHARI KARŞILIYOR

Yüksek kaliteli kumaşları ve zamansız tasarımları ile NetWork 2024 İlkbahar / Yaz Koleksiyonu, baharın ve yazın enerjisini stiline taşımak isteyenleri bekliyor! NetWork yeni koleksiyonunda; ilkbaharın enerjisini, dinamizmini yansıtıyor ve stiline önem verenlerin cesur duruşlarına atıfta bulunuyor. Sezonun dinamik ruhunu canlı renklerle karşı konulmaz bir çekicilikte sunan koleksiyonun ince dokulu ve rahat formdaki kumaşları, yüksek moda tasarımları ve zamansız dokularla NetWork kalitesini yansıtıyor. Doğanın renk paletinden ilham alan koleksiyondaki zamansız ve modern tasarımlar, mevsimin enerjisini ve canlılığını "Live Bold" kampanyasında cesur ve dinamik duruşu ile global moda fotoğrafçısı Cristian Hunter'ın objektifine yansıyor. Modanın cesur, zamansız ve ilham veren markası NetWork'ün yeni sezon koleksiyonu, mağazalarda ve NetWork Online'da sizleri bekliyor.

ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0. KAT

## H&M İLE 1970'LERİN STİLİNE GERİ DÖNÜŞ

H&M, 1970'lerin rahat stil anlayışından ilham alarak modern ve özgür bir yaklaşımla hazırladığı 2024 İlkbahar / Yaz Koleksiyonu'nu kullanıcılarıyla buluşturuyor. Tasarımcı Linda Wikell koleksiyon için "Maceraya duyulan özlemi ifade ediyor." diyor. Çabasız bir enerjinin hakim olduğu koleksiyonda, bol kesim takımlar; uçuşan elbiseler, rahat parçalar ve gösterişli aksesuarlarla buluşuyor. Koleksiyonda rahatlık ve özgürlük ön planda tutuluyor. Toprak rengi palet, Kaliforniya'nın altın renkli tozlu topraklarından ilham alırken, canlı renk patlamalarıyla destekleniyor. Vücudu saran, yanık turuncu renkli maksi elbise; vintage yıkamalı, vücuda oturan ve İspanyol paça iki parçalı denim takım; günlük stili çağrıştıran uçuk mavi renkli, boydan boya deri kaban; yapay elmas süslemeli ev giyimi ve retro yılan derisi baskılı mini elbiseler ise koleksiyonda öne çıkıyor.

ÖZDİLEKPARK BURSA NİLÜFER -1. KAT ÖZDİLEKPARK İSTANBUL 0. KAT

# COLUMBIA İLE DOĞAYA DÖNÜŞ

Doğanın uyanışına nehrin kenarında, sık ormanda ya da yüksek tepelerde eşlik etmek için maceracı ruhunuzu serbest bırakmaya hazır mısınız? Columbia'nın üstün teknoloji ürünleriyle doğanın tüm güzelliklerini keşfedebilirsiniz. Kişiye özel ayarlanabilir, tüm kombinasyonlara uydurulabilecek seviyede modüler bir ayakkabı sistemine sahip Omni-MAX, olağanüstü konfor ve en üst seviyede performans kalitesi sunuyor. Hayatın her anında fonksiyonel çözümler sunan Columbia yağmurlukları, sağanak yağmurlu havada bile üstün koruma sağlıyor. Outdry Extreme Wyldwood Yağmurluk, OutDry EXTREME teknolojisi ile su geçirmez, nefes alabilir yapıya sahip. Summit Valley Hoodie Uzun Kollu Tişört ise güneşin zararlı ışınlarını engelliyor. Gelişmiş nem emici teknolojisi, dışarıda daha uzun günler boyunca kuru ve rahat kalmanızı sağlıyor. Yeni sezonu heyecanla bekleyen doğaseverlere tüm maceralarında eşlik edecek üstün teknolojili Columbia ürünleri, mağazalarda ve columbia.com.tr'de yerini alıyor.

**ÖZDİLEKPARK İSTANBUL -2. KAT**

# YENİ NESİL AKILLI BİLEKLİK

Samsung, giyilebilir teknoloji alanındaki yenilikçi yaklaşımını bir adım daha ileri taşıyarak, Galaxy Fit serisinin en yeni üyesi Galaxy Fit3'ü satışa sunuyor. Samsung'un akıllı bileklik teknolojisindeki uzmanlığını daha hafif, ince, dayanıklı ve şık bir forma sokan Galaxy Fit3; spor, sağlık ve günlük aktivite takibinde yeni bir dönem başlatıyor. Galaxy Fit3, kullanıcıların günlük yaşamlarında akıllı teknolojiyi sorunsuz bir şekilde entegre etmelerini sağlıyor. Sporcuların ihtiyaçları düşünülerek tasarlanan Galaxy Fit3; yürüme, koşma, yüzme, kondisyon bisikleti, kondisyon küreği ve dinamik egzersizler olmak üzere 6 egzersizi otomatik olarak takip ediyor. Dört aşamalı uyku analizi özelliği, kullanıcıların uyku kalitesini derinlemesine anlamalarına ve iyileştirmelerine yardımcı oluyor. Galaxy Fit3 kullanıcıları, gelişmiş giyilebilir teknoloji deneyimleri yaşamak için bağlantılı Samsung Galaxy ekosistemindeki bir dizi özelliğe de erişebiliyor.

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

# HAYATINIZA DEĞER KATAN KADINLARA HEDİYELER

Akıllı yaşam teknolojilerine getirdiği öncü yaklaşımlarla kullanıcılarının hayatını kolaylaştıran Anker, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde hayatınızdaki değerli kadınları mutlu edecek teknolojik hediyeler sunuyor. Dünyanın ilk taşınabilir Sky Channel uzamsal sesli Hi-Fi kablosuz hoparlörü Soundcore Motion X600 zengin ve kaliteli ses sunan 50 W ses gücüyle dikkat çekiyor. Anker Soundcore Liberty 4 NC Bluetooth Kulaklık, kablosuz gürültü engelleme özelliğiyle gürültüyü %98,5'e kadar azaltarak sizi müzikle baş başa bırakıyor. Hayatınızdaki en değerli kadının enerjisi hiç bitmesin, hem telefonunu hem bilgisayarını her an ve her yerde şarj edebilsin istiyorsanız Anker'in şarj cihazları, aradığınız ideal hediye oluyor. Anker 323 Şarj Cihazı, orijinal bir şarj cihazına göre telefonları, tabletleri ve daha fazlasını 3 kat daha hızlı şarj edebiliyor. Anker ürünlerini, MediaMarkt'ta inceleyebilirsiniz.

**ÖZDİLEKPARK BURSA NİLÜFER -1. KAT**

# Emre Kaya

*"Hayatımdaki tüm kapılar müziğe açılıyor."*

**Röportaj** Deniz Yanılmaz **Fotoğraf** Halil Güzel **Styling** Murat Han

Küçük yaşlarda müziğin ruhuyla tanışarak notaların peşinde koşan bir hikaye... Yaşanmışlıkların izini taşıyan besteleri ve hiç bitmeyen enerjisiyle tanıdığımız Emre Kaya, yeni sayımızın konuğu oldu. Müziğin insanı anlamak için bir arayış ve tohumdan meyve veren bir ağaca dönüşmenin sırrı olduğunu söyleyen Emre Kaya ile sohbet edasında gerçekleştirdiğimiz röportajımızı, keyifle okumanızı dileriz.

**Sizi şarkılarınız ve projelerinizle tanıyoruz ama kariyerinize geçmeden önce Emre Kaya kimdir, sizden dinleyelim.**

Ben aslen Azerbaycan Bakülüyüm. Ailem çok uzun yıllar önce savaş döneminde Bakü'den Türkiye'ye göç etmiş ve İzmir'e gelmiş. Ben de İzmir'de doğdum, burada bir yıl kaldıktan sonra ailemle birlikte Ankara'ya geldik. Aslına bakarsanız hayatım Ankara'da geçti. Mesleğim, beni İstanbul'a getirdi ve 9 yıldır bu şehirde yaşıyorum.

**Küçük yaşlarda başlayan bir hikaye sizin ki... Müziğin peşinden gitmeye nasıl karar verdiniz?**

Ben karar vermedim, hikayem beni buraya getirdi. Belki de kainatın isteğiydi... Çok küçük yaşlarda, henüz 3 yaşındayken dayımın teşvikiyle müzikle tanıştım ve o yaşlardan beri müzikle iç içeyim. Kendimi bildim bileli müzikle uğraşıyorum, hayatımdaki tüm kapılar müziğe açılıyor. Türkiye'deki birçok sanatçı için söz ve müziği bana ait olan şarkılar yaptım. Küçük yaşlarda birçok müzik grubuyla çalışmaya ve sahne almaya başladım. Bu duyguları dolu dolu hissettiğim çok an var, hala daha bu anları yaşamaya devam ediyorum. Anlatacak çok şey olsa da kısacası müzik beni şu an olduğum adama dönüştürdü.

**İlk çaldığınız enstrümanın cura olduğunu duyduk. Biraz bahseder misiniz, bu merakınız nasıl başladı?**

Çok küçük yaşlardayken dayımın eve getirdiği cura ile müzik serüvenim başlıyor. Dayım Prof. Dr. Erol Parlak, Ankara Güzel Sanatlar Üniversitesi'nin rektörüdür. Yani dünya çapında bir müzik adamıdır. Onun yeğeni olmak benim için büyük bir şanstı. Kendisi bağlama üstadıdır. Bir gün eve getirdiği cura ile beni müzikle tanıştırmış, bendeki ateşi harlamıştı. İçimdeki ateş, git gide büyüyerek beni buraya getirdi.

*“ İlham; yaşadıklarım, gördüklerim, söylemek istediklerim... ”*

**Bir besteci ve söz yazarı olarak oldukça üretken birisiniz. İlham kaynağınız neler?**

Bu bence yanlış biliniyor. “İlham geldi.” gibi cümlelerin halk arasında sık kullanılmasıyla durumun belirsiz bir hal aldığını düşünüyorum. İlham diye bir şey yok. İlham; yaşadıklarım, gördüklerim, söylemek istediklerim... Beste yapmak, ruhsal olarak başka bir frekansa geçmektir. Ruhun başka bir kanala geçmesi gibi düşünebilirsiniz. Eğer bu rutin haline geliyorsa üretebilirsiniz. Aksi halde besteci olabilmek zordur. Üretmek bir arayış biçimidir, daha iyi ne yapabilirim diye düşündükçe fikir zihne düşer ve yapbozun parçaları tamamlanır. Sonunda çalıştığın eseri, en samimi haliyle kayıt alırsın.

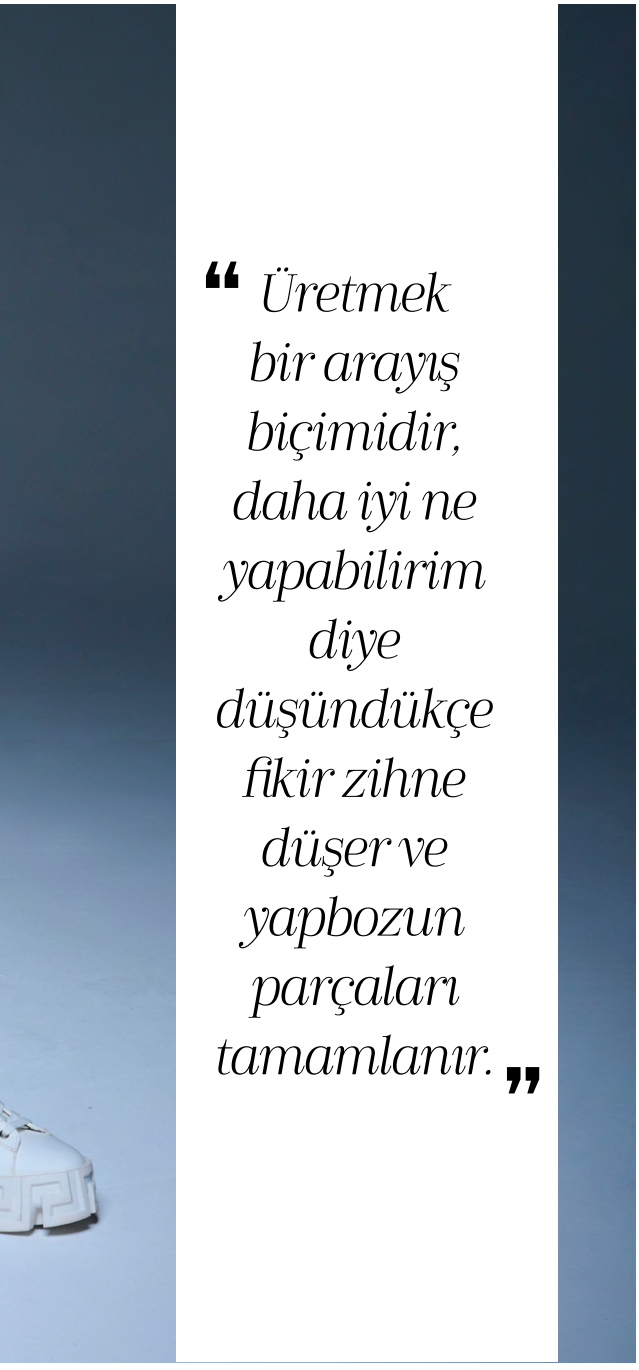
*“ Yaşa ki hikayen olsun, hikayen olsun ki yazasın... ”*

**Peki yaşanmışlıklar... Her şarkınızın sizde iz bırakan bir hikayesi var mı?**

Benim tüm hayatım hikayelerle dolu... Şükür ki çok fazla yaşanmışlıklara sahibim. Bir hikayeniz olmadan üretime geçemezsiniz. Bir su bardağı düşünün, dolu ise işe yarar. Yaşa ki hikayen olsun, hikayen olsun ki yazasın...

**Milyonlarca insan şarkılarınızı dinliyor, konserlerinizde size eşlik ediyor. Paha biçilemez bir duygu olduğuna eminiz. Peki sahneye ilk çıktığınızda ne hissetmiştiniz?**

O kadar ufaktım ki sahneye ilk çıktığımda, hatırlamıyorum bile... Ama beni herkesle tanıştıran şarkım “Toz”un ardından ilk konserimi yaptığım günü unutamıyorum. O kadar kalabalığı görünce hayatımda ilk defa heyecandan dilim damağıma yapışmıştı. Hem komik hem de heyecanlı bir andı benim için...



*“ Üretmek bir arayış biçimidir, daha iyi ne yapabilirim diye düşündükçe fikir zihne düşer ve yapbozun parçaları tamamlanır. ”*

**Hala heyecanınızı taze tutabilmenizin sırrı nedir?**

Bana zarar verebilecek hiçbir şeyle uğraşmıyorum. İnsani bağları umursamayan, saygı kurallarını bilmeyen insanlarla kazancım olsa dahi görüşmeyi tercih etmiyorum. Bu kurallarla yürüyebileceğim yol arkadaşlarıyla bir ekip kurdum ve ekibim bana bu heyecanı her zaman yaşatıyor.

**Müzik kariyerinizde birçok hit parçaya imza attınız. Sizin için dönüm noktası sayılabilecek olan projeniz hangisi?**

Bu zor bir soru... Benim popüler olmak, meşhur olmaya çalışmak gibi bir derdim hiçbir zaman olmadı. Bir derdim var, o da üretmek... Yaptığım her işe "Belki de bu son işim olabilir; en güzelini, en iyisini yapmalıyım." diyerek yaklaşıyorum. Bu yüzden hem seslendirdiğim hem de sanatçılara verdiğim her şarkım, benim için bir dönüm noktası.

**Sözü ve müziği size ait olan retro pop türündeki son parçanız "Venüs" oldukça sevildi. Şimdi sırada neler var? Yeni projelerinizden haberdar olmak isteriz.**

İlk defa planlamadan hareket edeceğim. Bir proje hazırlıyorum, şarkının ismi ise "Kafama Göre". Pop bir parça ve Türk müziğini hissettiren bir yapısı var. Sevileceğini düşünüyorum.

**Birçok farklı kitleye hitap ediyor ve birçok farklı müzik tarzına hakimsiniz. Hem popüler müziğin ruhunu yakalayabilmeyi hem de özgün kalabilmeyi nasıl başarıyorsunuz?**

Ben bir şey yapmıyorum. Sadece içimden geleni yansıtıyorum. Beğenilmek ya da beğenilmemek benim için önemli değil. Kendime yakışanı yapıyorum.

**Müzik, hayatınızın büyük bir parçası... Besteler, projeler, konserler derken oldukça yoğun bir temponun içerisinde, Emre'ye nasıl vakit ayırıyorsunuz? Kendinizi mutlu etmek için neler yapıyorsunuz?**

Kendimi, Emre Kaya markasına hizmet eden bir çalışan olarak görüyorum. Bu düşünce beni o kadar rahatlatıyor ki... Sahneye çıktığım an sadece o kişi oluyorum. Bu anların dışında kalan zamanımda ise yıllardır spor yapıyorum. Kısa seyahatlerle kafamı dağıtıyorum. Enerjim hep yüksektir doğrusu...

**Yüzme, otomobil ve motor sporlarına da ilginiz var. Hızı ve hareketi seviyorsunuz... Bu tutku nasıl başladı?**

Spor bizde gelenek gibidir, ailemde herkes yapıyor. Bunun içerisinde doğduğum için ekstra bir şey yapıyormuşum gibi gelmiyor. Aynı zamanda go – cart yarışları ve motor yarışları ile uzun yıllar uğraştım ve hobi olarak yaptım. Hız tutkum buradan geliyor. Spor, enerjimi yoğuran bir araç...

**Peki hayalleriniz... En büyük hayaliniz nedir?**

Beş yıldızlı bir otel hayalim var.

> *"Müziğin yolunun, insanı anlamaktan ve tohumdan meyve veren bir ağaca dönüşmekten geçtiğini öğrendim."*

**Herkesin örnek aldığı bir idolü vardır. Sizinki kim ve neden o?**

Büyük usta Neşet Ertaş, benim idolümdür. Zannediyorum ki bu işi bilen herkesin idolüdür. Sözü ve müziği kendisine ait, hepimizin bildiği 5 binden fazla eseri var. Dayım vesilesiyle yaşarken defalarca yan yana gelme şansı bulmuştum. Müziğin yolunun, insanı anlamaktan ve tohumdan meyve veren bir ağaca dönüşmekten geçtiğini öğrendim. Kadınların bu hayatta ne kadar değerli olduğunu, tohumun aslında kadın olduğunu anlamamı sağlayan bir özel ustaydı benim için... Eserlerinde edebiyatı birbirinden farklı anlatım formlarıyla işleyişi, melodiye yaklaşımı, her notasının bir hikayesi olmasıyla beni hep etkilemiştir. Bu nedenle bende ki yeri hep ayrı olacaktır. Böyle bir insan yüzyılda bir zor gelir. Ne kadar şanslıyız ki bu topraklarda doğmuş, Neşet Ertaş gibi bir değere sahibiz. Yazdığı tüm eserler aşka yazılmıştır ancak bu bir sevgiliye duyulan aşktan fazlasıdır. Maharet, Van Gogh tablolarındaki gibi resmin içindeki diğer resmi fark edebilmek, görebilmektir. Yani derin bir bakış açısı var üstat Neşet Ertaş'ın...

**Birlikte başarılı işlere imza attığınız dostlarınız var. Düet yapmak istediğiniz biri var mı?**

Aslında bunu hiç düşünmedim. Olursa olur tabii ki...

**Kendinize hiç müzisyen olmasaydım ne olurdum diye sordunuz mu? Farklı bir meslek yapmayı düşünür müydünüz?**

Hayal bile edemedim bunu...

**Kadınlar Günü'nü kutladığımız yeni sayımızda, size söylediğimiz kavramları aklınıza gelen birkaç cümle ile tarif etmenizi istesek...**

**KADIN GÜCÜ**

Kadının gücü, içinden gelir. Özünde sahip olduğu bir güçtür bu...

**CESARET**

Cesaret, kadının kendini fark ettiği yerdir ve kendini fark eden bir kadını kimse durduramaz.

**EŞİTLİK**

Eşitlik, kadının istediği doğrultusunda gelişir, erkekler burada pek de söz sahibi değildir ama genelde kendini söz sahibi sanar.

**CUMHURİYET**

Cumhuriyet ise kadının gücünü, cesaretini ve eşitliğini toplumda var eden temel bir yapıdır. Bence kadın cumhuriyetin ta kendisidir.

**İyi ki varsınız kızlar!**

# Yeşilin Enerjisiyle
# BAHARA MERHABA

**IPEKYOL**
Bluz
**2.300 TL**

**LANCOME**
Parfüm
**8.200 TL**

**MICHAEL KORS**
Saat
**5.639 TL**

**ELLE**
Çanta
**818 TL**

**IPEKYOL**
Etek
**999 TL**

**IPEKYOL**
Ceket
**2.000 TL**

**MANGO**
Pantolon
**550 TL**

**ELLE**
Ayakkabı
**1.750 TL**

Doğanın yeniden uyandığı, yeşilin kendini yeniden göstermeye başladığı bahar mevsimini karşılıyoruz! Enerjisiyle tüm dikkatleri üzerinize çekeceğiniz tonlarla gardırobunuzu yenilemeye hazır olun...

**GUERLAIN**
Ruj
**1.795 TL**

**ALDO**
Çanta
**4.599 TL**

**DERİMOD**
Cüzdan
**700 TL**

**NETWORK**
Kolye
**1.799 TL**

**NETWORK**
Küpe
**899 TL**

**H&M**
Elbise
**990 TL**

**NINEWEST**
Ayakkabı
**2.299 TL**

**MANGO**
Tulum
**1.800 TL**

# MEVSİME RENKLİ BİR BAŞLANGIÇ

Baharın gelmesiyle kombinler de renkleniyor! Kalın kazaklar yerini ince ceketlere ve tişörtlere bırakırken turuncunun en tatlı tonlarıyla baharın enerjisini hissedeceğiniz kombinler hazırladık. Gelin birlikte keşfedelim.

**H&M**
Şapka
**490 TL**

**MANGO**
Ceket
**2.000 TL**

**FOSSIL**
Bileklik
**2.250 TL**

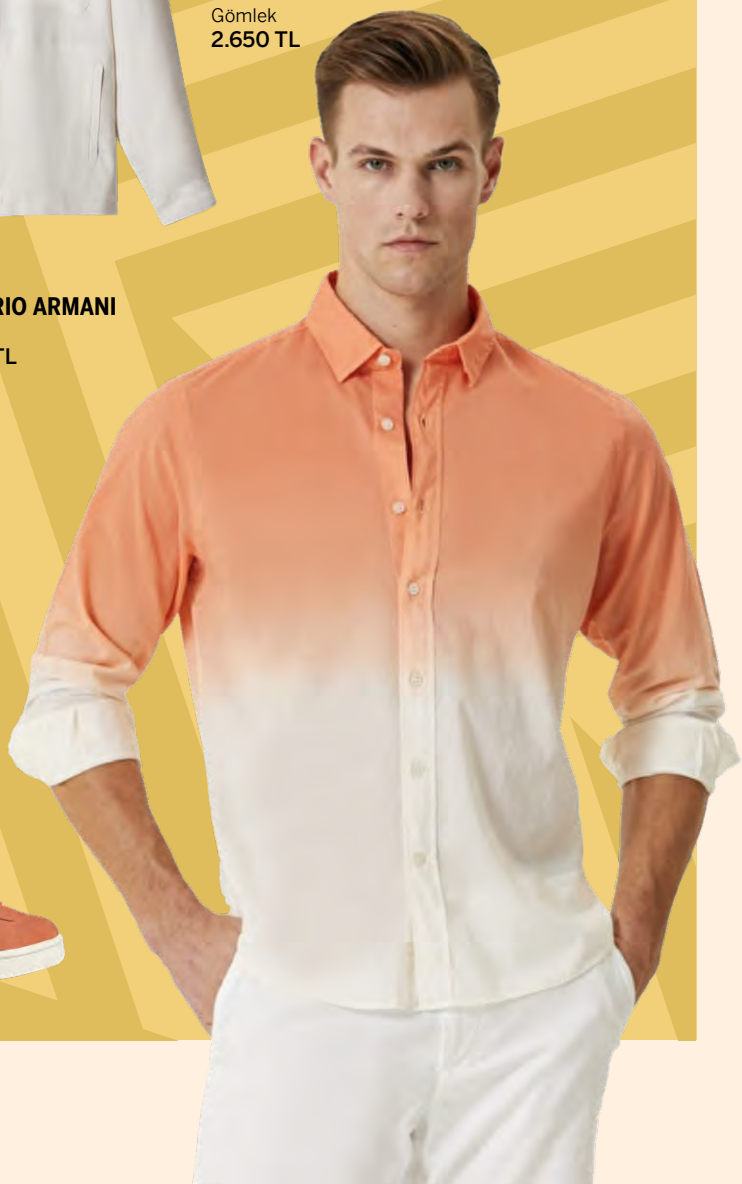
**DEFACTO**
Tişört
**350 TL**

**NETWORK**
Gömlek
**2.650 TL**

**EMPORIO ARMANI**
Saat
**2.901 TL**

**D'S DAMAT**
Pantolon
**920 TL**

**ADIDAS**
Ayakkabı
**3.419 TL**



**H&M**
Ceket
1.549 TL

**SARAR**
Gömlek
2.100 TL

**EMPORIO ARMANI**
Kolye
5.850 TL

**INESTA**
Gözlük
549 TL

**MANGO**
Triko
1.000 TL

**LCW**
Tişört
330 TL

**AVVA**
Denim Mont
735 TL

**TOM FORD**
Parfüm
10.160 TL

**MANGO**
Pantolon
1.300 TL

**ALDO**
Ayakkabı
4.999 TL

# Maviyle Güzelleşen Kombinler Özdilekteyim'de

**MAVİ**
Kartlık
**199,99 TL**

**FOSSIL**
Çanta
**879,99 TL**

**MAVİ**
Body
**314,99 TL**

**ROBIN**
Ceket
**1.299,99 TL**

**SHEFAME**
Cüzdan
**199,99 TL**

**AQUA DI POLO**
Parfüm
**274,95 TL**

**PIERRE CARDIN**
Elbise
**1.259,64 TL**

**U.S. POLO ASSN.**
Kemer
**349 TL**

**FIRST COMPANY DENIM**
Pantolon
**599,99 TL**

**SHEFAME**
Ayakkabı
**499,99 TL**

Huzur veren mavi tonlarıyla bahar stilinizi Özdilekteyim'de tamamlayabilirsiniz! Denim kotlarla soft renkleri kombinleyebilir, şık detaylara sahip aksesuarlar ile dikkat çekici bir bütünlük oluşturabilirsiniz.

**SÜVARİ**
Ceket
1.424,99 TL

**SÜVARİ**
Gömlek
569,99 TL

**MAVİ**
Şapka
269,99 TL

**JACK & JONES**
Tişört
419,99 TL

**FIRST COMPANY**
Parfüm
249 TL

**ALTINYILDIZ CLASSICS**
Triko
509,99 TL

**CENGİZ PAKEL**
Cüzdan
644,99 TL

**FINESUITS**
Kemer
249,99 TL

**JACK & JONES**
Pantolon
1.439,99 TL

**LİBERO**
Ayakkabı
2.499 TL

# BAYRAMIN NEŞESİ
# MİNİKLER

**KOTON**
Ceket
**860 TL**

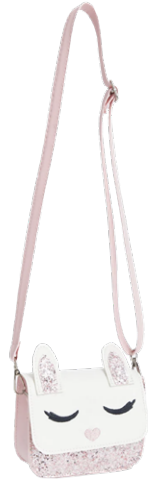
**H&M**
Hırka
**450 TL**

**KOTON**
Elbise
**400 TL**

**XONIX**
Saat
**1.180 TL**

**H&M**
Bluz, Etek ve Çorap
**800 TL**

**LCW**
Çanta
**250 TL**



**DEFACTO**
Pantolon
**300 TL**

**FUNFAIR**
Ayakkabı
**799,99 TL**

**LCW**
Şort Etek
**280 TL**

Baharın enerjisiyle bayramın neşesi birleşiyor! Çocukların bayram heyecanını katlayacak birbirinden şık kombinleri sizin için seçtik.

**KOTON**
Gömlek
**260 TL**

**H&M**
Ceket
**880 TL**

**FUNFAIR**
Ayakkabı
**299,99 TL**

**H&M**
Ceket
**680 TL**

**DEFACTO**
Tişört
**180 TL**

**DEFACTO**
Gömlek
**249,99 TL**

**LACOSTE**
Saat
**3.300 TL**

**KOTON**
Pantolon
**460 TL**

**NIKE**
Ayakkabı
**1.300 TL**

# PEACH FUZZ İLE **EVLERDE BAHAR HAVASI**

İçimizi canlandıran bahar mevsimi gelmişken yılın rengi seçilen Peach Fuzz ile evinize sıcacık bir dokunuş yapmaya ne dersiniz? Peach Fuzz, adından da anlaşılacağı gibi tatlı ve sıcak bir şeftali tonunu temsil ediyor. Bu renk doğanın sıcaklığını, huzurunu ve yeniden canlanışını yansıtıyor. Evinize renk katacak ve ortamı ısıtmanızı sağlayacak Peach Fuzz rengini; salon, yatak odası, çocuk odası, banyo ve mutfak dekorasyonunuzda kullanabilirsiniz. Sıcaklığı ve yumuşak tonlarla yaşam alanınıza canlılık katarken rahat ve huzurlu bir ortam yaratabilirsiniz. Keyifli okumalar dileriz.

# FERAH VE KONFORLU BİR UYUM

Peach Fuzz rengi ile dekore edilmiş bir salon, hem sizi hem de misafirlerinizi etkileyici bir şekilde karşılar. Salonunuzun duvarlarında bu rengi tercih ederek odanın genel atmosferini yumuşak ve romantik bir hale getirebilirsiniz. Bu renk, duvarlarda kullanıldığında mekanın daha ferah ve aydınlık görünmesini de sağlar. Mobilya seçiminizi Peach Fuzz renginde şık ve rahat bir koltuktan yana yaparak salonunuzda sofistike bir görünüm elde edebilirsiniz. Peach Fuzz renginin tonlarına sahip koltuk ve duvarınıza boyut kazandırmak için bej rengi yastıkları tercih edebilirsiniz. Salonunuzun diğer köşesinde perdeleri ve gömme duvarı Peach Fuzz renginde boyayıp beyaz halı ve berjerleriniz ile huzur veren bir uyum yakalayabilirsiniz. Modern bir sarkıt aydınlatma ile bu alana şahane bir dokunuş yapabilirsiniz. Beyaz bir saksıya koyulmuş bir bitkiyle salonunuza aydınlık bir hava katarak dekorasyonunuzu tamamlayabilirsiniz.

## RENGİN ENERJİSİNİ HİSSEDİN

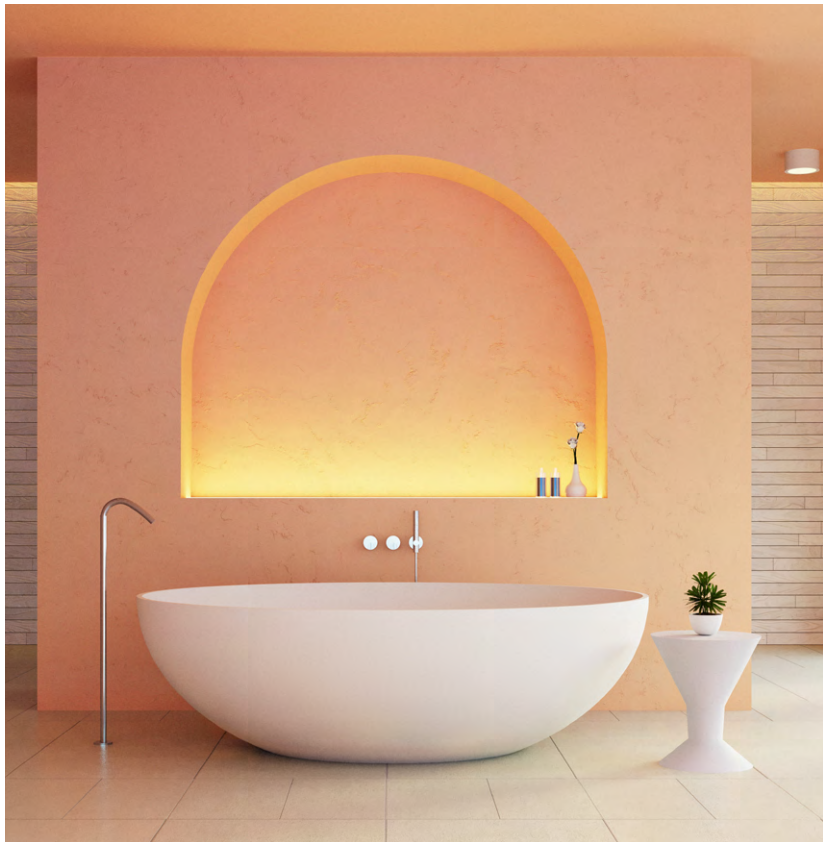
Yatak odası dekorasyonunda Peach Fuzz rengini kullanmak, rahat ve sakin bir ortam yaratır. Bu renk, beyaz ve nötr tonlarla kombinlendiğinde huzurlu bir atmosfer oluşturur. Peach Fuzz rengine eşlik edecek soft bir renk seçerek eşsiz bir uyum sağlayabilirsiniz. Örneğin duvarlarınızın yarısını beyaz, yarısını Peach Fuzz renginde boyayabilirsiniz. Apliklerinizin rengini Peach Fuzz seçerek, beyaz duvarınızın üzerinde dikkat çeken bir uyum yakalayabilirsiniz. Bu detaylar hem odanın dekorasyonunu bütünleyecek hem de sıcak bir hava katacak. Yatak örtünüzde bu tatlı rengi kullanarak yatak odanıza sıcaklık katmayı da unutmayın. Mobilyalarınızın detaylarında da Peach Fuzz rengini kullanarak rahat bir ortam oluşturabilirsiniz.

## NEŞELİ ÇOCUK ODALARINA RENK KATIN

Çocuk odası dekorasyonunda Peach Fuzz rengini kullanmak, enerjik ve neşeli atmosfer oluşturmanın bir yoludur. Duvarları Peach Fuzz rengine boyanmış bir oda, çocuğunuzun hayal gücünü harekete geçirebilir ve enerjisini yükseltebilir. Ayrıca bu rengin tonlarında mobilya veya duvar stickerları kullanarak odanın daha eğlenceli görünmesini sağlayabilirsiniz. Peach Fuzz rengi ile boyadığınız duvarlara, nötr renkte tablolar asarak odaya canlılık getirebilirsiniz. Çocuk odasında Peach Fuzz renginde mobilyalar kullanarak odanın daha renkli görünmesini sağlayabilirsiniz. Koltuğunuza bej renkte yastıklar koyarak etkileyici bir kontrast oluşturabilirsiniz. Odanın tema ve atmosferine uyum sağlayan pelüş oyuncakları da unutmayın!

## MUTFAĞINIZA ZAMANSIZ BİR DOKUNUŞ

Sıra lezzetli yemeklerin hazırlandığı mutfağa geldi! Mutfak dekorasyonunda Peach Fuzz rengini kullanmak, ortama bambaşka bir enerji katacaktır. Sadelik ve şıklıktan yana mutfak dekorasyonunun olmazsa olmaz rengi beyazı, Peach Fuzz ile kullanabilirsiniz. Mutfak dolaplarında bu renge yer vererek mutfakta ferah bir atmosfer oluşturabilirsiniz. Ada tipi bir dekorasyon tercih ederek mutfağınızda estetik bir görünüm sağlayabilirsiniz. Ada tipi mutfak, hem evin estetik yönlerini yansıtarak dekoratif üstünlük sağlayacak hem de fonksiyonel özellikleriyle mutfağın işlevsel özelliklerini kolaylaştıracak. Adanızın üzerine asma aydınlatma koyarak modern bir görünüm de sağlayabilirsiniz.



## MODERN VE İŞLEVSEL TASARIMLAR

Banyonuza enerjik bir dokunuş yapmanın tam zamanı! Banyo dekorasyonunda Peach Fuzz rengini kullanmak, ferah ve rahatlatıcı bir ortam yaratmanızı sağlar. Duvarlarda Peach Fuzz rengini kullanarak banyonuzu daha modern ve şık hale getirebilirsiniz. Bu renk ile beyaz veya pastel tonlardaki banyo eşyalarıyla uyumlu bir görünüm sağlayabilirsiniz. Örneğin beyaz renk bir küvet ile çarpıcı bir kontrast yaratabilirsiniz. Duvarınıza niş yaparak şık bir alan açabilir ve banyonuza sıcak bir derinlik katabilirsiniz. Böylece banyonuz daha geniş gözükecektir. Niş yaptığınız alanda sıcak tonlarda bir aydınlatma kullanarak dekorasyonunuzu tamamlayabilirsiniz.

# BAHARI

## Evinize Taşıyın

**MADAME COCO**
Abajur
**5.500 TL**

**ÖZDİLEK EV TEKSTİLİ**
Colormix Çift Kişilik
Nevresim Takımı
**1.399 TL**

**PAŞABAHÇE**
Vazo
**2.100 TL**

**MADAME COCO**
Fener
**3.300 TL**

**SADEM**
Çamaşır Kokusu
**159 TL**

**BERNARDO**
Sürahi
**798 TL**

**LCW HOME**
Sepet
**500 TL**

**PAŞABAHÇE**
Servis Tabağı
**1.125 TL**

Doğanın yeniden uyanışa geçtiği bahar mevsimi, sıcacık renklerin enerjisiyle kapıları aralıyor... İşte şimdi mis kokulu çiçeklerin açtığı bu mevsimi, evinize taşımanın tam zamanı! Gökyüzünde yeniden parlayan güneşin renginden ilham aldığımız dekorasyon ürünleriyle mevsimin sıcaklığını hissetmeye hazır olun.

**LCW HOME**
2'li Bardak Seti
**150 TL**

**KÜTAHYA PORSELEN**
24 Parça Yemek Takımı
**3.505 TL**

**KÜTAHYA PORSELEN**
2'li Kahve Fincanı
**1.272 TL**

**ENZA HOME**
Abajur
**2.650 TL**

**HOMETIME**
Çaydanlık
**599 TL**

**MADAME COCO**
Amerikan Servis
**259 TL**

**ENZA HOME**
Koltuk
**18.950 TL**

**KOÇTAŞ**
Kırlent
**440 TL**

# SPORA YENİ BAŞLAYANLARA TAVSİYELER

Spor, bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek olup, kas ve kemikleri güçlendiriyor. Kalp ve damar sağlığını destekliyor. Kansere yakalanma riskini düşürüyor. Sağlıklı kiloyu korumaya yardımcı oluyor. Daha enerjik ve mutlu olmamızı sağlıyor... Hiç şüphesiz sağlıklı bir yaşamın yolu spor yapmaktan geçiyor. Ancak doğru ve düzenli uygulandığı takdirde! Acıbadem **Dr. Şinasi Can Kadıköy Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Betül Toygar**, spora yeni başlayanlara tavsiyelerde bulundu.

## SAĞLIK KONTROLÜNÜ İHMAL ETMEYİN

Herhangi bir egzersiz programı ya da spor aktivitesine başlamadan önce sağlık kontrolünden geçmeniz ve vücudunuzun spora uygun olup olmadığından emin olmanız son derece önemli. Betül Toygar, "Özellikle kalp ve damar, tansiyon, obezite hastalarının yanı sıra omurga ve eklem problemleri yaşamış olan kişiler kesinlikle doktor onayı almadan spora başlamamalı." diyor.

# HANGİSİYLE KANATLANACAKSIN?

## SPOR EĞİTMENLERİNDEN DESTEK ALIN

Daha önce spor deneyiminiz yoksa ya da uzun süredir hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız egzersiz programının seçimini ve planlamasını mutlaka bir spor hocasıyla birlikte yapın. Vücut yapınız ile egzersiz kapasitenize göre ayarlanmış olan antrenman programı; vücudunuza aşırı yüklenmenizi, dolayısıyla spor yaralanmaları veya kardiyak sorunların oluşumunu önleyecektir.

## ISINMADAN SPORA BAŞLAMAYIN

Her spor aktivitesine veya egzersiz programına başlamadan önce en az 15 dakika ısınma egzersizleri yapmak, kasların ve tendonların spora hazır duruma gelmelerinde büyük önem taşıyor. Zira ısınmadan yapılan egzersiz sonrasında kas ile tendon yaralanmaları, eklemlerde burkulma ve zedelenmeler gibi sorunların oluşma riski çok yükseliyor.

## ESNEME İÇİN ZAMAN AYIRIN

Egzersizleri tamamladıktan hemen sonra esneme hareketlerini yapmayı ihmal etmeyin. Artmış olan beden ısınızı esneme hareketleriyle yavaşça soğutarak, kalp atışlarınızın ve nefes sıklığınızın yavaş yavaş düşmesini, kan basıncınızın normale dönmesini sağlayın. Bunun için her egzersiz bitiminde 10 dakikanızı esneme hareketlerine ayırın.

## EGZERSİZ SAYISINI ZAMANLA ARTIRIN

Kısa sürede fit bir vücuda kavuşmak ya da kilo vermek amacıyla egzersizlerin sayısı ile sıklığını abartmak ve zorluk derecelerinde hızla artış yapmak, sakatlığa neden olabiliyor. "Başlangıçta en az üç ay süreyle haftada üç antrenmandan fazla yapılması doğru değildir." uyarısında bulunan Dr. Betül Toygar, her gün spor yapılmasının doğru olmadığını vurguluyor.

## HER SPOR TÜRÜ İÇİN FARKLI AYAKKABI

Aynı spor ayakkabısıyla her sporu yapmaya çalışmak; burkulma, düşme, kas krampları ve tendon zedelenmeleri gibi önemli sorunlara yol açabiliyor. Bu nedenle vücut sağlığınız için seçtiğiniz spora uygun giysi ve ayakkabı kullanmaya özen gösterin. Örneğin tenis için başka, koşu için başka, salon sporları için başka ayakkabı kullanabilirsiniz.

# BULLDOZER®

bulldozer.com.tr

# BAHAR ALERJİSİNE KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER

Baharın habercisi olan havaların ısınması, çiçeklerin açması ve ağaçların yeşermesi beraberinde bahar alerjisini de getiriyor. Saman nezlesi ya da alerjik rinit olarak da bilinen bahar alerjisi en çok çayır, çiçek ve ağaç polenlerinden kaynaklanıyor. Hapşırma, göz kaşıntısı, burun tıkanıklığı gibi belirtileri olan ve bazı durumlarda başka hastalıklarla da karışabilen bahar alerjisinin tanısı için alerji deri testi yapılması gerekiyor. **Memorial Ankara Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Uzm. Dr. Selda Kaya**, bahar alerjisi ve alınabilecek önlemler hakkında bilgi verdi.

ÜLKER

# Pastil

# BOĞAZINIZA İYİ BAKIN

C VİTAMİNLİ ŞEKERSİZ

## ÇAYIR, ÇİÇEK VE AĞAÇ POLENLERİNE DİKKAT

Bahar alerjisi yaygın olarak mevsim geçişlerinde görülmekle birlikte, bu alerjiyi tetikleyen en önemli etken çayır, çiçek ve ağaç polenleridir. Ağaç polenlerine alerjisi olanlar baharın ilk döneminde, çimen alerjisi olanlar baharın son dönemi ile yaz aylarında alerjik reaksiyon göstermektedir.

## ALERJİ TANISI KONULMALI

Mikropların sebep olduğu hastalıklarla karışabilen bahar alerjisinin tanısı ayrıntılı muayenenin yanı sıra alerji deri testi veya kan testleri ile konulmalıdır. Bunlara ek olarak kantitatif Ig tespiti, serum total Ig E, allerjene özgü I gE solunum fonksiyon testleri de hasta özelinde istenebilmektedir.

## ALERJİ TEDAVİ EDİLMELİ

Uygun tedavi ve takip ile kontrol altına alınmayan bahar alerjisi, astıma neden olabilmektedir. Toplumun ortalama %10'unda görülen astımın en önemli nedeni alerjidir. Astım ise düzenli takip ve tedavi ile kontrol altına alınabilen bir hastalıktır.

## ALERJENLERE MARUZ KALINMAMALI

Bahar alerjisinin yarattığı şikayetleri önlemenin en iyi yolu alerjenlerden kaçınmaktır. Polenlerin yoğun olduğu yerlerde az zaman geçirmek, gündüz camları kapalı tutmak, eve gelince duş almak yararlı olmaktadır. Bununla birlikte tedavide antihistaminik antialerjik ilaçlar, burun spreyleri ve alerji aşıları kullanılmaktadır.

## BAHAR ALERJİSİNE KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER

- Klima kullanılmadan önce temizliği yapılmalı.
- Burun, tuzlu su ile hazırlanan su veya steril spreyler ile sık sık temizlenmeli.
- Yeterli miktarda sıvı tüketilmeli.
- Kıyafet, ayakkabı, saç aksesuarı gibi eşyalar değiştirilerek alerjenler evin dışında bırakılmalı ve duş alınmalı.
- Dışarıda giyilen ayakkabı veya terlikler kapının dışında bırakılmalı veya kapalı bir dolaba kaldırılmalı.
- Polenlerin yoğun olduğu zamanlarda maske takılmalı.
- Sağlıklı beslenilmeli ve bağışıklık desteklenmeli. Her öğünde mutlaka en az bir adet taze meyve ve sebze tüketilmeli.
- Bulunulan ortamdaki nem, buhar makineleri ile uygun seviyeye getirilmeli.
- Polenler çamaşırlara yapışabildiği için çamaşırlar dışarıda kurutulmamalı.

CASSIOPE

# TAM zamanı

Yemyeşil doğanın kokusu, kuşların cıvıltısı, çiçeklerin ilham veren renkleri... Doğa yeniden uyandı, baharın coşkusu her yeri sardı. Biz de baharı neşeyle karşılamanız ve canlanan doğanın tadını çıkarabilmeniz için öneriler hazırladık. Dingin suların üzerinde kano yapmanın huzurunu, eriğin özlenen tadını, açık hava müzelerinin büyüleyici atmosferini keşfedebilir, at üstünde bahar havasını hissetmenin keyfini çıkarabilirsiniz.

## DİNGİN SULARDA KANO SPORU YAPMANIN...

Doğanın uyanışını suyun üzerinde izlemek ve suyun sakinliğinde kaybolmak ister misiniz? Yılın bu zamanlarında dingin suların üzerindeki sessizliği bozmadan kano yapmak stresi azaltırken huzur ve sakinlik veren bir deneyim sunar. Mevsimin getirdiği güzellikleri keşfetmek için bu benzersiz sporu longoz ormanlarında keyifle yapabilir, hem doğayla iç içe olmanın hem de spor yapmanın tadını tertemiz bir havayı soluyarak çıkarabilirsiniz. Suyun üzerinde süzülürken doğanın yenilenen güzelliğine hayran kalıp, ruhunuzu dinlendireceksiniz.

## BAHARIN HABERCİSİ ERİĞİN TADINA DOYMANIN...

Doğanın yeniden hayat bulduğu ilkbahar aylarının vazgeçilmez lezzetlerini saysak erik ilk sırada gelir. Ne zaman tezgahlarda parlayan yeşil erikler olsa baharın neşeli kıpırtısını hissederiz. Erik, anımsattıklarıyla baharın gelişini hissettiren en güzel detaylardan biridir. Siz de eriğin tadına doyarak baharın coşkusunu yaşayabilirsiniz. Erik festivali düzenlenen yerlerde birbirinden lezzetli erik çeşitlerini deneyebilir, baharın gelişinin tadını doyasıya çıkarabilirsiniz. Unutmayın, lezzetiyle tanınan eriğin birçok faydası da var!

## ATLARLA DOĞANIN KALBİNE İNMENİN...

Bahar rüzgarının saçlarınıza dokunduğu eşsiz bir yolculuk... Atların sırtında, nefes kesen manzaraları keşfetmek ve kendinizi doğanın kalbinde hissetmek, unutulmaz bir macera ve içsel bir yolculuktur. Doğa turları, doğanın sunduğu güzellikleri keşfetmek için mükemmel bir fırsattır ve atlar, bu deneyimi daha da özel kılar. Atların ritmik adımlarıyla doğaya uyum sağlarken kendinizi gerçek bir huzur ve dinginlik içinde bulabilirsiniz. Bu eşsiz tura çocuklarınızla beraber de çıkabilirsiniz. Ata binmek, çocukların hayal dünyasını canlandırırken doğa ve hayvan sevgisini aşılayacak.

## İZNİK'TE ÇİNİ ATÖLYESİNE KATILMANIN...

Bursa İznik'te çini atölyesine katılmanın tam zamanı! İznik'in tarihi ve kültürel değerlerinden biri olan çini sanatını yakından tanımak ve deneyimlemek için İznik'te bulunan çini atölyelerine katılabilirsiniz. Zeytin ağaçlarının kokusu eşliğinde kendi çininizi çizip boyamak, sizi günlük yaşamın stresinden uzaklaştırarak motivasyonunuzu artıracak. Kendi çininizi incelikle işlerken zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız. Adeta bir terapi olan bu sanat, iç dünyanıza huzur dolu bir dokunuş yapacak.

## AÇIK HAVA MÜZELERİNİ GEZMENİN...

Açık hava müzelerde zamanda yolculuk yapmaya ne dersiniz? İlkbaharın taze havasını soluyarak açık hava müzelerini gezmek, sanatı keşfetmenin en güzel yoludur. Doğadan tarihe, kültürden maceraya kadar farklı ilgi alanlarına hitap eden açık hava müzeleri, sanatseverlere benzersiz bir deneyim sunuyor. Eserlerin doğal ortamda sergilenmesi, sanatın doğayla buluşması anlamına gelir. Sanatla doğanın iç içe geçtiği açık hava müzelerini gezerek, doğayla sanatın dansını izleyebilirsiniz. Aydın Afrodisias Antik Kenti'ni ilkbaharda keşfetmek size ilham verecek!

## İFTAR SOFRALARINDA BULUŞMANIN...

Aileniz ve sevdiklerinizle birlikte kalabalık iftar sofralarında buluşmak, hem manevi bir birliktelik yaşamanın hem de lezzetli yemeklerin tadına varmanın güzel bir yoludur. Sıcak pide kokusu eşliğinde hazırlanan lezzetli sofralarda buluşmak; paylaşmanın, sevginin ve birlikteliğin önemini hissettirir. İnsanları bir araya getirerek güçlü ve sağlam bağlar oluşturan bu özel ve anlamlı zaman diliminde, sevdiklerinizle birlikte olmanın keyfini yaşayabilirsiniz.

SANATIN VE KÜLTÜRÜN BAŞKENTİ:

# Barselona

Mimarisiyle büyüleyen, her köşesi tarih kokan sokaklara sahip, İspanya'nın en renkli ve canlı şehirlerinden Barselona'yı keşfetmeye ne dersiniz? Barselona, ilkbahar mevsiminde kültürel bir yolculuğa çıkmak isteyenlerin tercih edebileceği bir rota... Katalan kültürünü en geniş yelpazede ziyaretçilerine sunan sanat şehrinde, gözünüzü çevirdiğiniz her noktada mimar Antoni Gaudi'nin parmak izleriyle karşılaşacaksınız. Gaudi'nin eşsiz eserleri, Gotik sanatla bütünleşen mahalleler, geniş plajlar ve lezzetli yemekler Barselona'nın cazibesini artıran unsurlardan sadece birkaçı... Şehrin sokaklarında dolaşırken kendinizi büyülü bir dünyada hissedeceksiniz.

## KATALAN ULUSAL SANAT MÜZESİ

Katalan Rönesans stili ile tasarlanan ve görkemli bir mimariyle inşa edilen Milli Saray Palau Nacional, 1934 yılından itibaren Katalan Ulusal Sanat Müzesi'ne ev sahipliği yapıyor. Sanatsal ve kültürel mirası korumak ve sergilemek amacıyla kurulan müzenin eşsiz koleksiyonu, Orta Çağ'dan 20. yüzyıla kadar uzanan bir dönemi kapsıyor. Müzede; resim, heykel, gravür, mozaik ve seramik gibi farklı sanat formlarını içeren geniş bir yelpaze bulunuyor. Özellikle Romanesk freskler, Gotik ve Rönesans dönemlerine ait önemli eserler müzenin en dikkat çekenleri... İçeride hediyelik eşya dükkanı, sanat kütüphanesi, kafe ve lokanta da bulunuyor. Müzenin önünde yer alan Magic Fountain of Montjuic ise ziyaretçilerine akşamları ışıklı, müzikli ve renkli bir su gösterisi sunuyor. Zengin koleksiyonu, etkileyici mimarisi ve eşsiz deneyimleriyle ziyaretçilere sanatın büyüleyici dünyasını sunan Katalonya'yı keşfetmeden, Barcelona'dan ayrılmamanızı tavsiye ederiz.

## GOTİK MAHALLESİ

Barselona'nın en eski ve güzel mahallelerinden biri olan Gotik Mahallesi; Orta Çağ'dan kalma dar sokakları, geçitleri, tarihi binaları ve canlı atmosferi ile her yıl ziyaretçilerini zamanda yolculuğa çıkartıyor. Romalılar tarafından MÖ 1. yüzyılda kurulan ve UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde de yer alan bu mahalle, gotik mimari tarzının en güzel örneklerini barındırıyor. Birer labirenti andıran parke taşlı sokaklarında gezerken etrafınızdaki eşsiz yapılar karşısında büyülenebilirsiniz. Tarihi izler taşıyan semtte; Barselona Katedrali, El Call ve Palau de la Generalitat gibi önemli tarihi yapıları yakından görme şansı bulacaksınız. Orta Çağ ruhunu tam anlamıyla yaşayabileceğiniz mahalle, şehrin diğer cazibe merkezlerine yakın olması nedeniyle de oldukça önemli. Otantik atmosferin tadını çıkarabileceğiniz kafelerde kahvenizi yudumlayarak yorgunluğunuzu atabilir, sanat galerilerini gezebilir, etkinlik alanlarında ise birbirinden güzel festivallere katılabilirsiniz.

## PICASSO MÜZESİ

Sanatseverler için Barselona'da gezilecek bir diğer önemli nokta, 1963 yılında açılan Picasso Müzesi'dir. Buraya kadar gelip de ünlü İspanyol ressam Pablo Picasso'nun gelişimini görme fırsatını kaçırmak olmaz. Picasso adına açılan ilk müze ünvanına sahip olan Picasso Müzesi'nin bünyesinde, sanatçıya ait binlerce eser bulunuyor. Picasso'nun farklı dönemlerine ait tablolarının yanı sıra sanatçının çizimleri ve heykelleri de müzede yer alıyor. Orta Çağ döneminde, malikane olarak kullanılmış olan müzede, Picasso'da kısa bir süreliğine yaşamış. Barcelona gezi rehberinize mutlaka eklemeniz gereken yerlerden biri olan Picasso Müzesi'ni gezerken sanatçının gelişimini ve etkileyici eserlerini keşfetme fırsatını bulacaksınız.

## PARC GUELL

Antoni Gaudi'nin eserleriyle tanışmaya ne dersiniz? Eğer cevabınız evet ise şehre büyük bir değer katan sanatçı Gaudi'nin eserleriyle süslenmiş ve Barselona'nın en ünlü simgelerinden biri olan Park Güell'i gezebilirsiniz. Bu büyüleyici park, Gaudi'nin eşsiz mimarisini keşfetmek isteyenler için ideal bir nokta. 1984'te UNESCO Dünya Miras Listesi'ne alınan Parc Güell, 1900 yılında 60 evden oluşacak bir site olarak tasarlanmış, yapımı uzun sürünce de 2 ev inşasının ardından bir parka dönüştürülmüş ve 1926 yılında halkla buluşmuş. Park; renkli mozaikler ve desenler, organik formlar ve eşsiz tasarımlarıyla görenleri büyülüyor. Seramiklerle kaplı pavilyonları, tasarım harikası çifte merdiveni, devasa kertenkele heykeli ve farklı bir tarzda yapılmış viyadükleri ile ziyaretçilerine masalsı bir atmosfer sunuyor. Ayrıca Gaudi'nin doğa temasını en iyi şekilde yansıttığı bu parkın tepesinden şehir manzarası izlemek de unutulmaz bir deneyim.

## LA SAGRADA FAMILIA BAZİLİKASI

Her yıl milyonlarca turistin akınına uğrayan Sagrada Familia Bazilikası, Barselona'nın en popüler yapılarından biri. Bunun nedeniyse henüz bitmemiş olması... Halk arasında "Bitmeyen Kilise" olarak da biliniyor. Temelleri 1882 yılında atılmış ve yapımı 137 yıldır devam ediyor. Katalan mimar Antoni Gaudi'nin en önemli eseri niteliğinde olan bu bazilika, 2005 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne girerek koruma altına alınmış. Kendine hayran bırakacak Gotik bir mimariye sahip olan bazilikanın her cephesinde; doğa, hayvan ve bitki temaları göze çarpıyor. Bazilikanın içi, ziyaretçilerine görsel bir şölen ve ayrı bir dünya hissi sunarak gerçeklik algısını değiştiriyor. Işık ve renk geçişli yüksek vitray camlarla kaplı pencereler, günün her anı büyüleyici bir atmosfer yaratıyor. Birbirine simetrik olmayan devasa 4 kuleye ve salyangoz yapılı merdivenlere sahip Sagrada Familia'ya, tamamlanmamış haliyle bile hayran kalacaksınız.

## LA RAMBLA CADDESİ

İki tarafında uzun çınar ağaçlarının bulunduğu, her köşe başında sokak sanatçılarını görebileceğiniz ve alışveriş yapabileceğiniz ünlü bir cadde olan La Rambla, şehrin kalbinde yer alıyor. Kentin atmosferini hissedebileceğiniz cadde; çiçek tezgahları, restoran ve kafeleri ile şehrin en işlek noktası. La Rambla'nın en ünlü ve renkli noktalarından biri Mercat de La Boqueria pazarını gezerken, çeşitli yerel lezzetleri tatma fırsatı bulabilir ve şehrin zengin mutfak kültürünü deneyimleyebilirsiniz. Cadde üzerindeki 19. yüzyıldan kalma Font de Canaletes Çeşmesi, Avrupa'nın ikinci büyük opera binası olan Gran Teatre del Liceu ve caddenin sonunda yer alan Kristof Kolomb Heykeli'ni de gezi listenize ekleyebilirsiniz. La Rambla'nın sonundaki denize doğru ilerlerken Port Vell adlı liman bölgesine ulaşabilirsiniz. Modern yapısı ve lüks yatlarıyla dikkat çeken Port Vell'de, deniz manzarasının keyfini çıkarabilirsiniz.

# RAMAZANDA TATLI TÜKETMENİN 6 KOLAY KURALI

Ramazan ayında, tatlı tüketme isteğinin altında çoğunlukla iftar ve sahurda doğru besinlerin tüketilmemesinin yattığını biliyor muydunuz? **Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman** "Uzun süren açlık sonrası doğru besinlerle iftar yapılmadığında ya da sahurda kan şekerini dengede tutacak besinler tüketilmediğinde, tatlı isteği kaçınılmaz oluyor." diyor. Araştırmalara göre fazla şeker tüketiminin obeziteden diyabete birçok hastalığa zemin hazırladığını belirten Ozman, ramazanda tatlı tüketmenin 6 kuralını anlattı.

## TÜKETİM MİKTARINA VE SIKLIĞINA DİKKAT EDİN

İftar yemeğinde yükselen kan şekerinizi, tüketeceğiniz bir tatlıyla daha da yükseltebilirsiniz. Bu da ramazan ayında kilo almanıza, şekerinizin hızlıca yükselmesine veya sonrasında hızlıca düşmesine neden olabilir. Bu nedenle tatlı tüketim miktarının ve sıklığının haftada 1 – 2 porsiyondan fazla olmamasına dikkat etmelisiniz.

## TATLIYI PROTEİNLE TÜKETİN

Tatlılara ekleyeceğiniz veya birlikte tüketeceğiniz ceviz, fındık, süt gibi protein içerikli besinler; tatlıdaki şekerin kanınıza çok daha yavaş karışmasına ve dolayısıyla kan şekerinizin dengede kalmasına yardımcı olur. Kan şekerinizi dengede tutmak da ramazanda hem kilo alımının hem de şeker sorunlarının önüne geçer.

## SÜTLÜ YA DA MEYVELİ TATLILARI TERCİH EDİN

Şerbetli tatlılar kan şekerinizi çok daha hızlı yükseltir ve bu da gerek o gün gerekse ertesi gün kan şekerinizde dengesizliklere ve çabuk acıkmanıza yol açabilir. Sütlü tatlılar ise içeriğindeki protein sayesinde kan şekerinizi olumsuz etkilemez. Sütlü tatlılarınızı ceviz veya nar gibi posalı besinlerle tüketmeniz durumunda da tatlının kana karışma hızı azalır ve kan şekerinizi dengede tutar.

## EN AZ İKİ LİTRE SU İÇİN

Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, "Zaman zaman susama ve açlık hissi birbirine karışmaktadır. Bu nedenle susuzluğun açlık veya tatlı isteği ile karışmaması için yeterli miktarda su içtiğinizden emin olun. İftar ile sahur arasında mutlaka en az iki litre su tüketmeye özen gösterin." diyor.

## TATLIYI FARKINDALIKLA TÜKETİN

"Bir tatlı ya da yiyeceği hızla tükettiğinizde belli bir haz noktasına ulaşmak için daha fazla miktarda o tatlıdan ya da besinden tüketirsiniz." diyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, tatlıyı yavaşça ve farkında olarak tükettiğinizde ise tüketeceğiniz miktarların azalacağını söylüyor.

## TATLI İLE TÜKETECEĞİNİZ BESİNLERE DİKKAT

Tatlı tükettiğiniz gün basit karbonhidrat tüketmemek gerektiğini belirten Nur Ecem Baydı Ozman, sebzeli yemekler ve salataların posa içermesi sayesinde, beraberinde yenilen besinlerin kana daha yavaşça karışmasına yardımcı olabildiğini söylüyor. İftarda tatlı tüketmek istiyorsanız mutlaka sebze tüketmeniz gerektiğini vurguluyor.

# IŞILTILI BAHAR MAKYAJI

Hafif bir fondöten, pembe bir allık ve maskara... İşte bahar makyajının tüm sırrı bu! Havaların ısınmasıyla birlikte koyu tonlar yerini açık renklere bıraktı. Biz de doğanın tonlarında hafif bir far ve ışıltılı bir allık ile duru güzelliğinizi ortaya çıkaracağınız makyaj ürünlerini sizin için listeledik. Şimdi ışıldamanın tam zamanı!

## FLORMAR

Flormar Stay Perfect Yüksek Pigmentli & Yarı Mat Bitişli Likit Kapatıcı, ince çizgileri ve kırışıklıkları gizleyerek cildi pürüzsüz bir görünüme kavuşturur. İpeksi yapısıyla ten makyajınızda kusursuz bir görünüm elde etmenizi sağlar. Kremsi dokusu, özel jumbo aplikatörü ile kolayca uygulanabilen kapatıcı, tüm cilt tiplerinin kullanımı için uygundur. Doğal bitişli formülü sayesinde cildinizi yumuşatır ve gözlerinizin daha çekik gözükmesini sağlar. Sürülmesinden itibaren 12 saat boyunca göz altında birikme yapmaz ve 24 saate kadar kalıcılık sunar.

**Fiyat: 420 TL**

## REVOLUTION

Uzun süre kalıcı bir makyaj için en önemli adımlardan biri makyaj bazı! Revolution Blur & Prime Pore Blur Makyaj Bazı, gözeneklerin görünümünü azaltmaya ve minimize etmeye yardımcı olarak kusursuz bir makyaj sunar. Şeftali astarı gözenekleri kapatarak makyajınızın kalıcılığını artırır. Antioksidan bakımından zengin E vitamini içeriğiyle gün boyu cildinizi beslemeye yardımcı olur. Paraben içermeyen makyaj bazı, tüm cilt tipleriyle uyumludur. İpeksi jel formülüyle cildinizi nemlendirdikten sonra fondötenden önce yüze uygulanır.

**Fiyat: 400 TL**

## L'ORÉAL PARİS

Etkileyici bir göz makyajının en önemli adımı maskaralar! L'Oréal Paris Telescopic Maskara Gold, bir maskaradan beklediğiniz her şeyi tek dokunuşla karşılayarak derin bakışlar elde etmenizi sağlar. Sadece tek kat uygulama ile sizi daha uzun ve daha belirgin kirpiklere kavuşturur. Plastik bir yapıya sahip olan fırçası, kirpiklerinizi tek tek ayırarak belirginleştirir ve kirpik uzatma etkisiyle anında daha uzun görünüm sunar. Özel geliştirilmiş formülü sayesinde ise gün boyu kirpiklerin topaklanmasını engeller ve bulaşmaya karşı etkilidir.

**Fiyat: 520 TL**

## MAX FACTOR

Max Factor Facefinity Fondöten, 3'ü 1 arada formülüyle baz, fondöten ve kapatıcıyı tek bir fondötende sunar. Flexi – hold teknolojisiyle geliştirdiği su – silikon emülsiyonu sayesinde uzun süre kalıcılık sağlar. Primer kusursuz bir baz sağlayıp makyajı korurken kapatıcı da lekeleri ve kusurları düzelterek pürüzsüz bir görünüm elde etmenize yardımcı olur. Kolayca uygulanarak profesyonel bir bitiş sunan fondöten, parlaklığı önleyen ve yağ içermeyen hafif bir formüle sahiptir. Aynı zamanda SPF 20+ içeriğiyle cildinizi güneşin zararlı ışınlarından korur.

**Fiyat: 710 TL**

## YVES ROCHER

Yves Rocher yüksek pigmentli göz farı paleti, kahve tonlardan kırmızıya ve parlak altına doğru toprak tonlarındaki 9 sıcak rengi bir arada sunar. Geniş renk yelpazesi, mat, sedefli ve metalik bitişlere sahip yumuşak ve ince toz dokusuyla tüm beklentileri karşılar. Bitkisel formülünde organik tarım sahalarında yetiştirilen yatıştırıcı ve rahatlatıcı etkili mavi kantaron çiçeği özü bulunur. Bu sayede hassas ve kuru göz çevresini korur. Mat farları karıştırmak için kabarık bir fırça, sedefli ve metalik farlar düz bir fırça ile göz kapağına uygulanabilir.

**Fiyat: 1.000 TL**

## FLORMAR

Flormar Baked Blush – On Allık, ten makyajınıza canlı ve aydınlık bir görünüm kazandırır. Cildin ideal nem dengesini koruyan E vitamini içeren allık, güneş ve diğer çevresel etkenlerden oluşan yaşlanma belirtilerine karşı da cildinizi korur. Işıltılı yapısı ve formülündeki değerli yağlar sayesinde parlak bir görünüm sunar. Flormar Baked Blush - On yüksek pigmentasyonlu allık, tozlanma yapmadan rahat kullanım imkanı sağlar. Bronzer ve highlighter olarak kullanılabilen allık, kadifemsi dokusuyla ciltle kolayca bütünleşir.

**Fiyat: 150 TL**

## YVES ROCHER

Mat etkiye sahip ve yoğun pigmentli olan Yves Rocher ultra yoğun renkli kalıcı likit ruj, dudaklarınızı etkileyici bir görünüme kavuşturur. Kusursuz bir makyajı tamamlamak için aradığınız tüm özellikleri tek bir likitte sunan ruj, dudaklarınızı kurutmadan 12 saat boyunca dayanıklı bir kullanım sağlar. Bitkisel içeriğinde yer alan kamelya yağı, dudaklarınızı yenileme özelliğine sahiptir. Alt dudağın ortasından başlanarak ardından üst dudağın ortasına ve dudak çerçevesi boyunca dikkatlice sürülerek uygulanır. Aynı zamanda mineral yağ, alkol ve paraben içermez.

**Fiyat: 400 TL**

## BROWWAUW

Etkileyici bakışları ortaya çıkartan makyaj sırlarından biri de kaş şekillendiriciler! Browwauw kaş sabitleyici sabun, kaşlarınıza daha dolgun ve daha doğal bir görünüm verir. İçeriğindeki at kuyruğu bitkisi (kırkkilit otu) ve bal özü ile kaşlarınızın beslenmesine yardımcı olurken aynı zamanda kaşlarınızı istenilen şekilde biçimlendirmenizi sağlar. Ufak bir dokunuşla makyajınızı tamamlayabileceğiniz Browwauw kaş sabitleyici sabun, aplikatör fırçasıyla kolayca uygulanabilir. Aynı zamanda doğal ve sadece bitkisel içerikler kullanılarak üretilmiştir.

**Fiyat: 224 TL**

# DURU GÜZELLİĞİN SIRLARI

*Bahar mevsimi, tüm güzelliğini göstermeye başlamışken sıra kendi duru güzelliğinizi ortaya çıkartmakta! Hafif tonlarda yapacağınız mevsime uygun makyajınızla hem doğal görünecek hem de tüm ışıltınızı yayacaksınız! Duru güzelliğinizle göz kamaştırmaya hazırsanız sizin için hazırladığımız ipuçlarına birlikte bakalım.*

### 1 Cildinizi Nemlendirin

*Doğal bir makyaja başlamadan önce ilk yapmanız gereken cildinizi nemlendirmek! Kuru bir ciltte makyajınız eşit bir şekilde dağılmayacağı için pürüzlü bir görünüm oluşacaktır. Makyajınızın cildinizde kusursuz görünmesi için işe cilt tipinize uygun bir nemlendirici seçerek başlamalısınız. Böylece ışıl ışıl görünen, natürel bir makyaj elde edebilirsiniz!*

### 2 Aydınlık Bakışlar

*Cildinizi nemlendirdiniz, hafif bir fondöten ile cilt tonunuzu eşitlediniz. Şimdi sıra göz altlarında! Göz altınıza süreceğiniz kapatıcı, gözlerinizi ortaya çıkaracaktır. Bunu yaparken kontür ve highlight tekniğindeki ters üçgen yerine sadece göz pınarlarınıza yakın olan bölgeye bir miktar uygulayın. Böylece hem doğal hem de aydınlık bakışlara sahip olabilirsiniz!*

### 3 Doğal Tonlarda Allık

*Yanaklarınıza renk katarak makyajınızı bütünlemek oldukça önemli. Eğer doğal bir görünüm istiyorsanız allığınızı hafif yapılı ürünlerden tercih edebilirsiniz. Pembe veya şeftali tonlarında seçeceğiniz allık ile mükemmel dokunuşu yapabilirsiniz. Allığınızı elmacık kemiklerinizin tam üzerine ve burun kenarınızdan iki parmak uzaklığa uygulayarak doğal bir görünüme kavuşabilirsiniz.*

### 4 Işıldayan Dudaklar

*Duru güzelliğinizi ortaya çıkaracak bir makyaj için nemli gözüken dudaklar olmazsa olmaz! Doğal tonlarda yapmış olduğunuz cilt makyajınıza dudak renginize yakın pembe veya şeftali bazlı renklerden ruj seçebilirsiniz. Saten bitişli nemli rujlar, makyajınıza ferah bir dokunuş katarken güzelliğinizi de ortaya çıkacak. Dudak renginizdeki kalemlerle dudağınızın kenarından geçerek daha dolgun bir görünüm elde edebilirsiniz.*

NIVEA

# TÜM LEKE TİPLERİNDE ETKİLİ*

**2 HAFTADA**
**GÖZLE GÖRÜLÜR SONUÇ****

## KOYU LEKE KARŞITI

## LEKE VE YAŞLANMA KARŞITI

## SİVİLCE LEKESİ KARŞITI

*Güneş, yaş, sivilce ve hamilelik, menopoz gibi hormonal değişikliklerden kaynaklanan koyu lekeler
**Günlük düzenli kullanım sonucunda 2 haftada leke görüntüsü üzerinde etkilerini göstermeye başlar.
[1]Kişisel sonuçlar değişkenlik gösterebilir.

# BAHARI MÜJDELEYEN KUŞLAR

*Baharın müjdecisi kuşlar, doğanın uyanışını ve yeni bir mevsimi kutluyor! Kırlangıçların hızlı kanat çırpışları, leyleklerin zarif uçuşları, guguk kuşlarının melodili ötüşleri ve arı kuşlarının göz kamaştıran renkli tüyleriyle gökyüzü canlanıyor. Bu özel kuşlar, baharın güzelliklerini ve doğanın yeniden hayat buluşunu simgeliyor. Kuşların dünyasına adım atarak doğanın büyülü atmosferinde eşsiz bir gezintiye çıkmaya hazır mısınız?*

## SESİYLE MEST EDEN KIRLANGIÇ

*Hızlı ve kıvrak kanat çırpışlarıyla gökyüzünde dans eden kırlangıçlar... Onlarca farklı türe sahip olan kırlangıç kuşları, kutup bölgesi dışında dünyanın her yerinde yaşayan ve sesiyle insanları büyüleyen küçük canlılardır. Keşfedilmiş 89 adede yakın farklı kırlangıç türü ve 20 farklı alt cins vardır. Göçebe yaşayan dişi ile erkek kırlangıçlar, yuvalarını birlikte yapar. Kırlangıçların gökyüzünde sergiledikleri akrobatik hareketler, adeta bir dans gösterisi gibidir.*

## ÖTÜŞÜYLE ÜNLÜ GUGUK KUŞU

*Ormanın derinliklerinde şarkı söyleyerek baharı kutlayan guguk kuşları... Ormanın sessizliğini melodileriyle bozan guguk kuşlarının sesleri, doğanın uyanışını ve baharı müjdeleyen tınılarla doludur. Göğsünde çizgiler bulunur, kuyruğu uzun ve sivridir. Erkek ve dişi guguk kuşları birbirine benzer. Böceklerle beslenen guguk kuşları, uzun gagası ve keskin tırnakları sayesinde avlarını kolayca yakalar. Bu kuşun en belirgin özelliği, diğer kuşların yuvalarına yumurtalarını bırakmasıdır.*

## ALACALI RENKLERİYLE ARI KUŞU

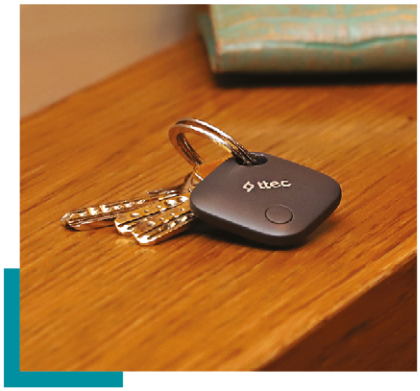
*Rengarenk tüyleriyle doğaya enerji katan arı kuşları... Tatlı, sık tekrarlı berrak bir sese sahip olan arı kuşları, koloni halinde yaşayan göçmen kuşlardır. Genellikler arılar ve diğer böcek türleriyle beslenirler. İsimleri de bu yüzden arı kuşudur. Ülkemizde görülen en renkli kuşlardan biri olan arı kuşlarının kanatları sivri, kuyrukları ise uzundur. Gagaları siyah, uzun ve aşağı doğru kavislidir. Yuvalarını kumlu ve killi toprak duvarlara küçük delikler açarak yaparlar.*

## ZARAFETLE SÜZÜLEN LEYLEKLER

*Yükseklerde süzülerek zarafetle ilerleyen leylekler... Baharın gelmesinin ardından uzun kanatlarıyla süzülerek göç yolculuğuna çıkan leylekler, baharın yeniden doğuşunu temsil eder. Leylekleri diğer kuşlardan ayıran özellik, tüylerinin genellikle beyaz renkte olup, kanatlarında siyah renkli uçların bulunmasıdır. Boyları yaklaşık bir metre olan, geniş kanatları, uzun boyun ve bacaklarıyla tanınan leylekler; bu özellikleri sayesinde kolayca avlarını yakalayabilir.*

ttec

MOBİL AKSESUARDA TÜRKİYE'NİN 1. TERCİHİ



## Spoti

Akıllı Takip Cihazı

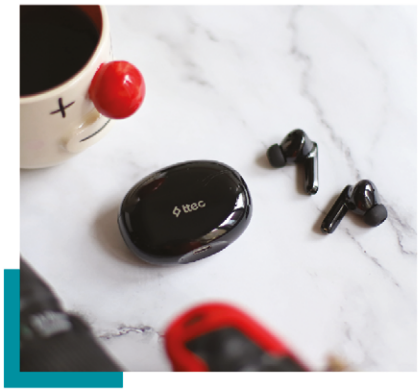
- ANINDA KONUM TESPİTİ
- SESLİ BİLDİRİM
- EŞYALARINIZI BULUN

## SmartCharger Trio

2 USB-C + USB-A

Seyahat Hızlı Şarj Aleti

- **GaN** GELİŞMİŞ GaN TEKNOLOJİSİ
- **PD** POWER DELIVERY TEKNOLOJİSİ
- **65W** ULTRA HIZLI ŞARJ



## AirBeat On

Kablosuz Bluetooth Kulaklık

- ULTRA DÜŞÜK GECİKME SÜRESİ
- DOKUNMATİK KONTROL
- 28 SAATE KADAR PİL ÖMRÜ

100W PD/QC
150cm

65W PD/QC
200cm

## AlumiCable

USB-C - USB-C

Hızlı Şarj / Data Kablosu

- HIZLI ŞARJ
- 35.000'E KADAR BÜKÜLME ÖMRÜ
- EKSTRA UZUN

www.ttec.com.tr

/ttec /ttectr /ttectr /ttectr

*Global bağımsız araştırma şirketi KANTAR TNS'in Ocak 2019 tarihli Türkiye genelinde yaptığı araştırmaya göre ttec, mobil aksesuar kategorisinde Türkiye'nin en çok tercih ve tavsiye edilen markası seçilmiştir.

# bakalım biz'le bilim dünyası

/bakalimbiz /bakalimbiz /bakalimbiz

## KANSERLİ HÜCRELERİ YOK EDEBİLECEK YÖNTEM GELİŞTİRİLDİ

Kanserin hala en sık karşılaşılan hastalıklardan biri olması nedeniyle bu alanda tedavilerin geliştirilmesi üzerine çalışmalar sürüyor. Yapılan son araştırmalarda bilim insanları, kanserli hücrelerden neredeyse tamamen kurtulabilme potansiyeli taşıyan bir yöntem keşfetti. Bu yeni keşif sonucunda titreşimle kanser hücrelerini etkisiz hale getirmenin yolunun açılabileceği ortaya çıktı. Teksas A&M Üniversitesi, Rice Üniversitesi ve Teksas Üniversitesi'nde çalışan ekiplerin geliştirdiği sistem, kanserli hücreleri yok etmeyi sağlayan moleküler makine Feringa tipi motorların daha da geliştirilmesine dayanıyor. Araştırmacılar, keşfedilen yeni yöntemin Feringa tipi motorlardan 1 milyon kat daha hızlı olduğunu ve kızılötesine yakın aralıktaki ışıkla gerçekleştirilebildiğini söylüyor. Bu yöntem, laboratuvar ortamında kanser hücrelerinin %99'unu yok ediyor.

## İLK TÜRK ASTRONOT ULUSLARARASI UZAY İSTASYONU'NDAYDI

Türk Astronot ve Bilim Misyonu Projesi kapsamında, ilk Türk Astronot Alper Gezeravcı'nın da içerisinde yer aldığı Falcon 9 isimli roketi, ABD'nin Florida eyaletinde bulunan Kennedy Uzay Merkezi'ndeki Fırlatma Kompleksi 39A'dan fırlatıldı. SpaceX firmasına ait Dragon kapsülünü Uluslararası Uzay İstasyonu'na (ISS) taşıyacak olan Falcon 9 roketi, Türkiye saatiyle 00:49'da yolculuğuna başladı. Falcon 9 roketi, Ax-3 ekibini taşıyan Dragon kapsülünü belirlenen yüksekliğe çıkardıktan sonra kapsülden ayrıldı ve Cape Canaveral Üssü'ne iniş yaptı. Gezeravcı ile birlikte 3 astronotun daha bulunduğu kapsül, 36 saat süren yolculuğun ardından Uluslararası Uzay İstasyonu'na ulaştı. Uluslararası Uzay İstasyonu'nda 18 gün kalan Gezeravcı; mikro yer çekimi, uzay ortamında insan sağlığı, Tuz Gölü bitkisinin uzay ortamında araştırılması, katı - akışkan karışımların yer çekimsiz ortamda araştırılması gibi alanlarda 13 farklı deney yaptı.

## BİTKİLER KENDİ ARALARINDA KONUŞUYOR MU?

Hakemli bilimsel dergi Nature Communications'da yayımlanan yeni araştırma göre bilim insanları, bitkilerin böcekleri uzaklaştırmak için birbirleriyle konuştuklarını keşfetti. Oldukça ilginç veriler sunan araştırmada bitkilerin, diğer bitkilerden gelen iletişim sinyallerini nasıl aldıkları ve bunlara nasıl yanıt verdikleri gözlemlendi. Sonuçlara göre bitkiler, yaralanma ve otobur hayvanların saldırısına karşı sinyaller yayıyor. Uçucu organik bileşikler olarak tanımlanan bu sinyaller, otoburları uzaklaştırmak ve onların doğal düşmanlarını çekmek gibi amaçlara hizmet ediyor. Bir başka adıyla "Yeşil yaprak uçucuları" olarak isimlendirilen bu sinyaller, örneğin çim biçme, koparılma gibi bitkilerin zarar gördüğü durumlarda ve böcek saldırısına uğradığı zaman diğer bitkileri uyarmak için salınıyor. Yaklaşan tehdide karşı bir uyarıcı görevi üstlenen bu sinyaller, bitkilerin kendi arasında konuştuğunu gösteriyor.

## YAŞLANMAYI ÖNLEMEK MÜMKÜN OLABİLİR Mİ?

Osaka Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, yaşlanmaya neden olan zombi hücrelerin oluşumunu durdurabilecek ve böylece yaşlanma sürecini yavaşlatabilecek bir protein keşfetti. Yaşlandıkça insan vücudundaki hücreler, temizlenmek yerine vücutta kalarak hücresel çöplerin birikmesine neden oluyor. Zombi hücreler olarak adlandırılan bu hücreler; Alzheimer, kalp yetmezliği ve bazı kanserler gibi yaşa bağlı hastalıkların görülme olasılığını artıyor. Mitokondri ve lizozomlar gerektiği gibi çalışmadığında hücreler gerektiği gibi işlev göremiyor ve vücut yaşlanıyor. Bilim insanları, HKDC1'in TFEB seviyelerini artırmanın bunu önlemeye yardımcı olabileceğini keşfetti. Araştırmaya göre düzenli çalışan hücreler yaşlanmayı uzak tutuyor yani HKDC1'i barındıran ilaçlar yaşa bağlı olarak hastalıkları tedavi ediyor. Çalışma, HKDC1 seviyelerini artıran ilaçların hücre sağlığını ve yaşlanmayı önleyebileceğine dikkat çekiyor.

CINETIME

Sinemanın Seyir Defteri

# VİZYONDAKİLER

## DUNE: ÇÖL GEZEGENİ (BÖLÜM İKİ)

**Vizyon Tarihi:**
**1 Mart 2024**

Tüm dünyada büyük beğeni toplayan Dune: Çöl Gezegeni'nin devam hikayesi, beyaz perdede izleyicilerle buluşuyor. Filmde; baharat adlı bir metayı koruyan ve dev solucanların olduğu bir evrende, gücünü Chani ve Fremenlerle birleştiren Paul Atreides'in evrenin kaderini etkileyecek olan intikam savaşı konu ediliyor. 6 Oscar ödüllü yapımın başrollerinde yeniden Timothée Chalamet ve Zendaya yer alırken yönetmen koltuğunda bir kez daha Denis Villeneuve oturuyor.

**Yönetmen: Denis Villeneuve**
**Oyuncular: Timothée Chalamet, Zendaya, Rebecca Ferguson**
**Tür: Macera, Bilim Kurgu, Dram, Aksiyon**
**Yapım: Barner Bros**

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

cinetimesinemalari
cinetimesinema
cinetime_sinema
Cinetime

## Mucize Aynalar

**Vizyon Tarihi: 5 Nisan 2024**

İzleyiciyi hem gerçekçi hem de gerçeküstü bir yolculuğa çıkarmayı hedefleyen filmde, hayalleri gerçeğe dönüştüren aynaların mucidi amatör bilim insanı Şahap'ın hikayesi anlatılıyor. Komedi ve dram türünde olan filmde; Cengiz Bozkurt, Boran Kuzum ve Şebnem Bozoklu başrolleri paylaşıyor. Filmin yönetmen koltuğunda, Kaybedenler Kulübü ve Devrim Arabaları filmlerinin de yönetmenliğini yapan Tolga Örnek oturuyor.

## Kung Fu Panda 4

**Vizyon Tarihi: 5 Nisan 2024**

Vizyona girdiği ilk günden bu yana Türkiye'de büyük hayran kitlesine sahip olan Kung Fu Panda serisi, 4. filmiyle yeniden sinemaseverlerle buluşuyor. Ejderha savaşçısı Po'nun eşsiz cesareti ve dövüş sanatlarındaki ustalığını kötü adamları alt etmek için yeniden sergilediği animasyon türündeki filmde, karakterin önemli bir görevi üstlenmeden önce bir Ejderha Savaşçı bulup onu yetiştirmesi gerekiyor. Filmin yönetmenliğini, Mike Mitchell ve Stephanie Stine üstleniyor.

## Adaletin Eli

**Vizyon Tarihi: 15 Mart 2024**

Sakin bir hayat yaşamaya çalışan Cash, yerel suç örgütü lideri Big Cat tarafından tekrar kaosun içine çekilmeye çalışırken ailesinden tek geriye kalan yeğeninin güvenliği için son bir kez ellerini kirletmesi gerekecektir. İyiyle kötü arasındaki çizginin belirsizleştiği aksiyon ve gerilim türündeki filmin başrolünde başarılı oyuncu Orlando Bloom yer alıyor.

## Hayalet Avcıları: Ürperti

**Vizyon Tarihi: 29 Mart 2024**

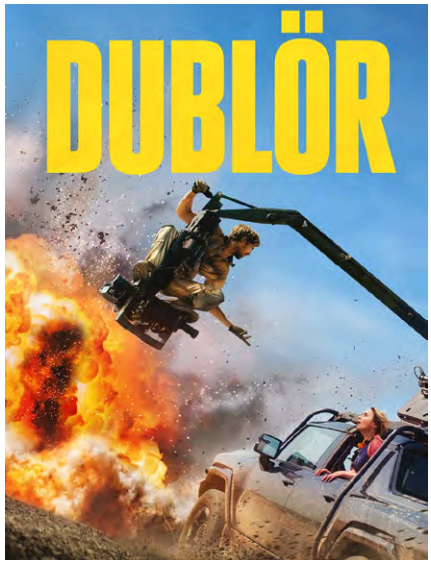
Şeytani bir güç hapsolduğu yerden kurtulduğunda, tüm dünya donarak ikinci Buzul Çağı'nı yaşama tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Yeni ve eski jenerasyon hayalet avcıları gezegeni kurtarmak için New York City'de bir araya gelerek bu doğaüstü varlıkla mücadele etmek zorundadır. Mckenna Grace, Paul Rudd, ve Carrie Coon'un başrolde olduğu aksiyon, fantastik ve komedi türündeki filmde; Bill Murray, Ernie Hudson, Dan Aykroyd gibi Hayalet Avcıları'na hayat veren eski aktörler de yer alıyor.

## Godzilla ve Kong: Yeni İmparatorluk

**Vizyon Tarihi: 5 Nisan 2024**

Dünya, henüz keşfedilmemiş devasa bir tehdit nedeniyle yok olma tehlikesiyle karşı karşıyayken Godzilla ve Kong güçlerini birleştirerek insanlarla beraber destansı bir mücadeleye girişir.

İki ünlü canavarın bir kez daha bir araya geldiği filmin yönetmen koltuğunda Adam Wingard yer alırken filmin oyuncu kadrosunda Dan Stevens, Rebecca Hall ve Brian Tyree Henry yer alıyor.




## Dublör

**Vizyon Tarihi: 26 Nisan 2024**

Yüksek bütçeli bir filmin yıldızı kaybolunca tekrar göreve çağırılan eski dublör Colt Seavers, en tehlikeli aksiyon sahnelerinde oynarken bir yandan da kayıp yıldızı bularak bu komployu çözmeye çalışmaktadır. Dram ve aksiyon türündeki filmin başrollerinde, 2023 yılına damga vuran Barbie filminin yıldızı Ryan Gosling'in yanı sıra Emily Blunt ve Aaron Taylor - Johnson yer alıyor. Filmin yönetmen koltuğunda ise John Wick, Deadpool 2, Suikast Treni gibi filmlerin yönetmeni David Leitch oturuyor.

## Challengers

**Vizyon Tarihi: 26 Nisan 2024**

Tenis oyuncusu ve antrenörü Tashi, eşi Art'ı dünyaca ünlü bir şampiyona dönüştürme çalışmaları sırasında bir karşılaşma ayarlar. Fakat bu kez rakip, eski sevgilisi ve Artın yakın arkadaşı Patrick olduğunda işler biraz karmaşıklaşmaya başlar. Filmin başrollerinde son döneme damga Dune ve Örümcek - Adam filmlerinin yıldızı Zendeya, Batı Yakası'nın Hikayesi ile ünlenen Mike Faist ve Emmy ödüllü Josh O'Connor yer alıyor.

## Maymun Adam

**Vizyon Tarihi: 5 Nisan 2024**

Milyoner ve Lion filmleriyle bilinen BAFTA ödüllü oyuncu Dev Patel'in ilk uzun metraj yönetmenlik deneyimi olan Monkey Man, insani değerlerin hiçe sayıldığı bir dönemde, annesini öldüren ve yoksul tabakayı sömüren yer altı liderlerine karşı intikam arayışı içinde olan maymun maskeli dövüşçü Kid'in hikayesini konu ediyor. Aksiyon ve gerilim türündeki filmin senaryosunu da Patel kaleme alıyor.

# SEVİLEN SAVAŞÇI
# ORLANDO BLOOM

Orlando Bloom, 13 Ocak 1977'de İngiltere'nin Canterbury kentinde dünyaya geldi. Çocukluk yıllarında sanat ve drama dersleri alan Bloom, gençlik yıllarında ise tiyatro eğitimi gördü. Ünlü oyuncu, profesyonel anlamda ilk oyunculuk deneyimini, televizyon dizilerinde yaşadı. 1997 yılında ilk kez beyaz perdede rol almasının ardından 2001 yılında, tarihe geçen Yüzüklerin Efendisi'nde üçlemesinde Legolas karakterine hayat verdi. Başlangıçta Faramir karakteri için düşünülse de Yönetmen Peter Jackson onu bu role atadı. Bloom, aynı yılın iz bırakan yapımlarından olan Kara Şahin Düştü filminde rol aldı. 2002 ve 2003 yıllarında, İki Kule ve Kralın Dönüşü bölümleriyle Yüzüklerin Efendisi rüzgarı tüm dünyada esmeye devam ederken Bloom, ok ve yay virtüözü Elf Legolas karakteri ile hafızalara kazındı.

2003 yılının devamında vizyona giren Karayip Korsanları: Siyah İnci'nin Laneti filminde, Johnny Depp ve Keira Knightley ile birlikte kamera karşısına geçti. 2004 yılında Brad Pitt'in başrolde olduğu Truva filminde yer aldı. 2005'te Ridley Scott imzalı aksiyon, macera ve dram türündeki Cennetin Krallığı filminde oynadı. 2006'da Karayip Korsanları serisinin Ölü Adamın Sandığı bölümünde Will Turner rolüne geri döndü. 2007'de Dünya'nın Sonu bölümünde rolünü tekrarladı. 2009 yılında Natalie Portman, Bradley Cooper, Andy Garcia gibi yıldızların yer aldığı 12 kısa filmi bir araya getiren Seni Seviyorum New York'da rol aldı. 2011 yılında aksiyon ve macera filmi Üç Silahşörler'de oynadı.

2013'te Pater Jackson'ın The Hobbit üçlemesinin ikinci bölümünde, 2014'te üçüncü bölümünde Legolas rolünü tekrarladı. 2013'te Romeo ve Juliet filminde Romeo'ya hayat verdi. 2017'de Karayip Korsanları: Ölü Adamlar Masal Anlatmaz filminde Will Turner rolünü tekrar canlandırdı. 2020'de The Outpost filminde Benjamin Keating karakterine hayat verdi ve 2023 yılında spor filmi Gran Turismo'da Danny Moore karakterini canlandırdı.

Hollywood Bulvarı'nda yıldızı bulunan yakışıklı oyuncu, gerilim ve aksiyon türündeki Red Night Hand filmindeki performansıyla yeniden göz dolduruyor.

# AJANDA

## AMADEUS

Dünya müzik tarihinin unutulmaz bestecileri Wolfgang Amadeus Mozart ile Antonio Salieri'nin eşsiz hikayesi Amadeus, 5. sezonunda tiyatroseverlerle buluşmaya devam ediyor. Başrollerini Selçuk Yöntem (Antonio Salieri) ve Tansu Biçer (Wolfgang Amadeus Mozart)'in paylaştığı, 70 kişilik dev ekibiyle sezonun en çok ses getiren prodüksiyonlarından birisi olan Amadeus, seyircilerini bekliyor.

## CEM YILMAZ

Sevilen komedyen Cem Yılmaz, uzun bir sürenin ardından yepyeni stand-up gösterisiyle yeniden sahneye dönüyor. Dünyanın dört bir yanında binlerce kez sahne alan komedyenin "CMXXIV" adını taşıyan yeni gösterisi, 29 Mart'ta Bostancı Gösteri Merkezi'nde seyircilerle buluşuyor. Cem Yılmaz, esprileri ve sıra dışı bakış açısıyla stand-up gösterisinde seyircilerini bir kez daha kahkahalara boğacak!

## BABYCONCERTS İLE MEVSİMLER: İLKBAHAR

Türkiye'nin ilk ve tek bebeklere ve çocuklara yönelik müzik topluluğu olan BabyConcerts, baharın gelişini yeni gösterisiyle kutluyor. Kadıköy Eğitim Sahnesi'nde Mart ayında sahnelenecek olan konserde minik sanatseverler, dünyaca ünlü bestecilerin eserlerini bir ilkbahar masalı eşliğinde dinleyecek. 45 dakika sürecek olan programda minikler gerçek bir balerinle de yakından tanışma şansı bulacak.

**ÖRNEK DAİREMİZ HAZIR!**

**SATIŞLARIMIZ BAŞLADI!**

# ORANGE CITY

BALAT

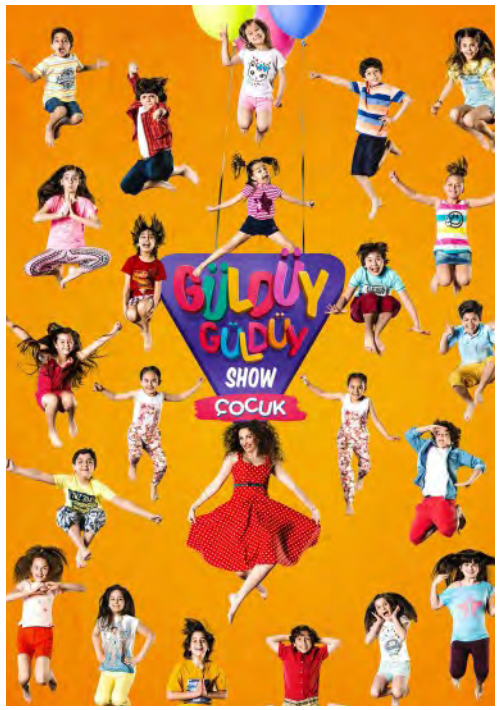
ÖZDİLEK HOLDİNG

**orangecitybalat.com.tr | 444 90 70**

# AJANDA

## BEETHOVEN AND MORE

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 ustalıkla işleniyor. Moilere'in yarattığı bu olağanüstü tiplemenin 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.




## GÜLDÜY GÜLDÜY SHOW ÇOCUK

Ailece gidilebilecek keyifli oyunlardan biri olan Güldüy Güldüy Show Çocuk, sahnelere geri dönüyor. Birbirinden renkli karakterle dolu bir tiyatro kumpanyası olan Güldüy Güldüy Show Çocuk, Maximum UNIQ Hall'de, 7 Nisan'da seyircileriyle buluşuyor. Provalar, kostümler, metinler ve oradan oraya koşan minik oyuncuların sahnelediği oyun, hem çocuklar hem de aileleri için eğlence dolu bir akşam sunuyor.

## BOĞAZ'DA YOGA

Muhteşem boğaz manzarası eşliğinde, bedeninizi ve ruhunu dinlendirecek yoga dersi almaya ne dersiniz? Boğazın mavisiyle iç içe yoga dersleri, göz alıcı yapılardan biri olan Sait Halim Paşa Yalısı'nda yogaseverleri bekliyor. YogaŞala'nın deneyimli hocası Duygu Erokan'ın eğitmenlik yapacağı Vinyasa Yoga dersleri için seviye fark etmeksizin katılım sağlanabiliyor. Dersler, 10:00 – 11:00 saatleri arasında Harem Bahçe Salonu'nda gerçekleşiyor.

BAD BEAR

# TÜRK EDEBİYATINDA İZ BIRAKAN KİTAPLAR

*Topluma ışık tutan, Türk edebiyatında iz bırakan unutulmaz yazarlar ve kitaplar... Aşkı, umudu, hüznü ve sevinci ele alırken dönemin manzarasının ustalıkla çizildiği, Türk edebiyatının en önemli eserlerini sizin için listeledik. Keyifli okumalar dileriz.*

## SAATLERİ AYARLAMA ENSTİTÜSÜ

*Ahmet Hamdi Tanpınar*

Ahmet Hamdi Tanpınar'ın Saatleri Ayarlama Enstitüsü adlı eseri, cumhuriyete geçiş döneminde yaşanan Doğu – Batı kültür çatışmasını işliyor. Yazarın büyük ses getiren Huzur adlı yapıtından sonra ikinci romanı olan Saatleri Ayarlama Enstitüsü, ilk yayımlandığı 1961 yılından günümüze pek çok baskısıyla geniş bir kitleye ulaşıyor. Tanpınar'ın usta kalemiyle eser, toplumsal sorunlara ışık tutarken sosyal bilimlerin birçok dalına da katkı sağlıyor.

## DOKUZUNCU HARİCİYE KOĞUŞU

*Peyami Safa*

Peyami Safa'nın şaheserlerinden Dokuzuncu Hariciye Koğuşu; umudu, umutsuzluğu, sevinci ve hüznü okuyuculara hissettiriyor. Romanın genç kahramanının hastalıkla mücadele ederken yaşadıkları, ustalıkla kaleme alınarak insanın eşsiz bir tarifi sunuluyor. Kitap okuyucularını, insan ruhunun derinliklerine doğru eşsiz bir yolculuğa çıkarıyor. Dokuzuncu Hariciye Koğuşu, Peyami Safa'nın çocukluk ve gençlik döneminden izler de taşıyor.

## YILANLARIN ÖCÜ

*Fakir Baykurt*

Fakir Baykurt tarafından kaleme alınan Yılanların Öcü, Türkiye'nin yoksul bir köyünde oturan Kara Bayram ve ailesinin, sakin bir yaşam sürerken hayatlarının birden bire değişmesini ele alıyor. Yazar, köy yerindeki küçük hesapların ve bu hesaplar peşinde koşanların yanı sıra aydınlık ve güzel insanları da anlatarak dönemin bir manzarasını çiziyor. Türk edebiyatının tartışmasız unutulmaz eserleri arasında yer alan Yılanların Öcü, toplumsal sorunlara yazarın gözünden bir bakış sunuyor.

## ÇALIKUŞU

*Reşat Nuri Güntekin*

İlk kez 1992 yılında bir gazetede tefrika edilmiş olan Çalıkuşu, aynı yıl kitap olarak basılarak okuyucularla buluştu. Reşat Nuri Güntekin'in en tanınan eserlerinden biri olan bu kitap, yayımlandığı tarihten günümüze kadar hala Türk edebiyatındaki yerini koruyor. Kitapta, İstanbul'un köklü ailelerinden birinin kızı olan Feride'nin, küçük yaşta ailesini kaybederek teyzesinin yanına taşınmasıyla yaşadıklarını etkileyici bir dille anlatılıyor.

## KİRALIK KONAK

*Yakup Kadri Karaosmanoğlu*

Kiralık Konak, Yakup Kadri Karaosmanoğlu'nun en çok okunan romanlarından biri. 1922 yılında ilk kez yayımlanan eserin etkisi, günümüze kadar ulaşıyor. Türk edebiyatının güçlü kalemlerinden Yakup Kadri Karaosmanoğlu, Tanzimat Dönemi itibarıyla Anadolu'da değişen toplum yapısını oldukça güçlü bir kurgu ve anlatımla ele alıyor. Mizahi bir üslubun kullanıldığı kitap, toplumsal gerçeklere ışık tutuyor.

## İNCE MEMED 1

*Yaşar Kemal*

Otuz iki yıllık bir zamanda yazılan İnce Memed serisi, Yaşar Kemal'in deyimiyle içinde başkaldırma kurduyla doğmuş bir insanın, mecbur adamın romanıdır. Dört kitaptan oluşan serisinin ilkinde; düzene başkaldıran Memed'in ve insan ilişkileri, doğası ve renkleriyle Çukurova'nın öyküsü anlatılıyor. Umudun ve mücadelenin doruklarında bir hikaye yaratan Yaşar Kemal, akıcı ve sade bir üslupla köy yaşamını gerçekçi bir dille ele alıyor ve okuyucuları olay örgüsünün içine ustalıkla çekmeyi başarıyor.

## SEVGİLİ ARSIZ ÖLÜM

*Latife Tekin*

Yayımlandığı dönemde büyük yankı uyandıran Sergili Arsız Ölüm, Latife Tekin'in ilk romanıdır. İlk kez 1983'te yayımlanan Sevgili Arsız Ölüm, yazarının yaşadıklarından damıttığı ve sözlü kültürle harmanladığı benzersiz bir eser olarak karşımızı çıkıyor. Eserde bir ailenin köyden kente göçüşü, yaşama çabası, korkuları ve yalnızlaşmaları konu ediliyor. Masallar, türküler, maniler ve halk hikayeleriyle örülmüş anlatımı ise eseri zenginleştiriyor.

## LÜZUMSUZ ADAM

*Sait Faik Abasıyanık*

Türk edebiyatına pek çok kıymetli eser bırakmış Sait Faik Abasıyanık'ın yazdığı Lüzumsuz Adam, 14 hikayeden oluşuyor. Her biri İstanbul'da geçen hikayeler, Abasıyanık'ın kendi özgü süslemeleriyle hayat buluyor. Yazar, bugüne kadar kullandığı dili bu kitabında değiştirerek daha gündelik bir üslupla okuyucularının karşısına çıkıyor. Olay örgüsünü arka plana iterek düşüncelere, çağrışımlara ve hislere yer veriyor ve insanların iç dünyalarını anlatıyor.

# Fotoğraf Makinesinin Tarihi Serüveni

*İnsanların zamanı durdurup anıları ölümsüzleştirmesine olanak sağlayan fotoğraf makineleri... İcat edildiği günden bugüne sürekli gelişen, telefonlarımıza entegre olan bu makinelerin tarihi serüvenini gelin birlikte keşfedelim.*

## 1 Kamera Obscura

*Fotoğraf makinelerinin temelini oluşturan Kamera Obscura, neredeyse bir oda büyüklüğündeydi. Bu cihaz, dışarıdan gelen ışığın düşmesiyle içeride bir görüntünün oluşmasını sağlıyordu.*

## 2 Daguerreotype Makinesi

*Daguerreotype makinesi, 1839 yılında Louis Daguerre tarafından icat edildi. Bu makine, ticari olarak başarılı olan ilk fotoğraf makinesi diye tarihi geçti.*

## 3 İlk Taşınabilir Kamera

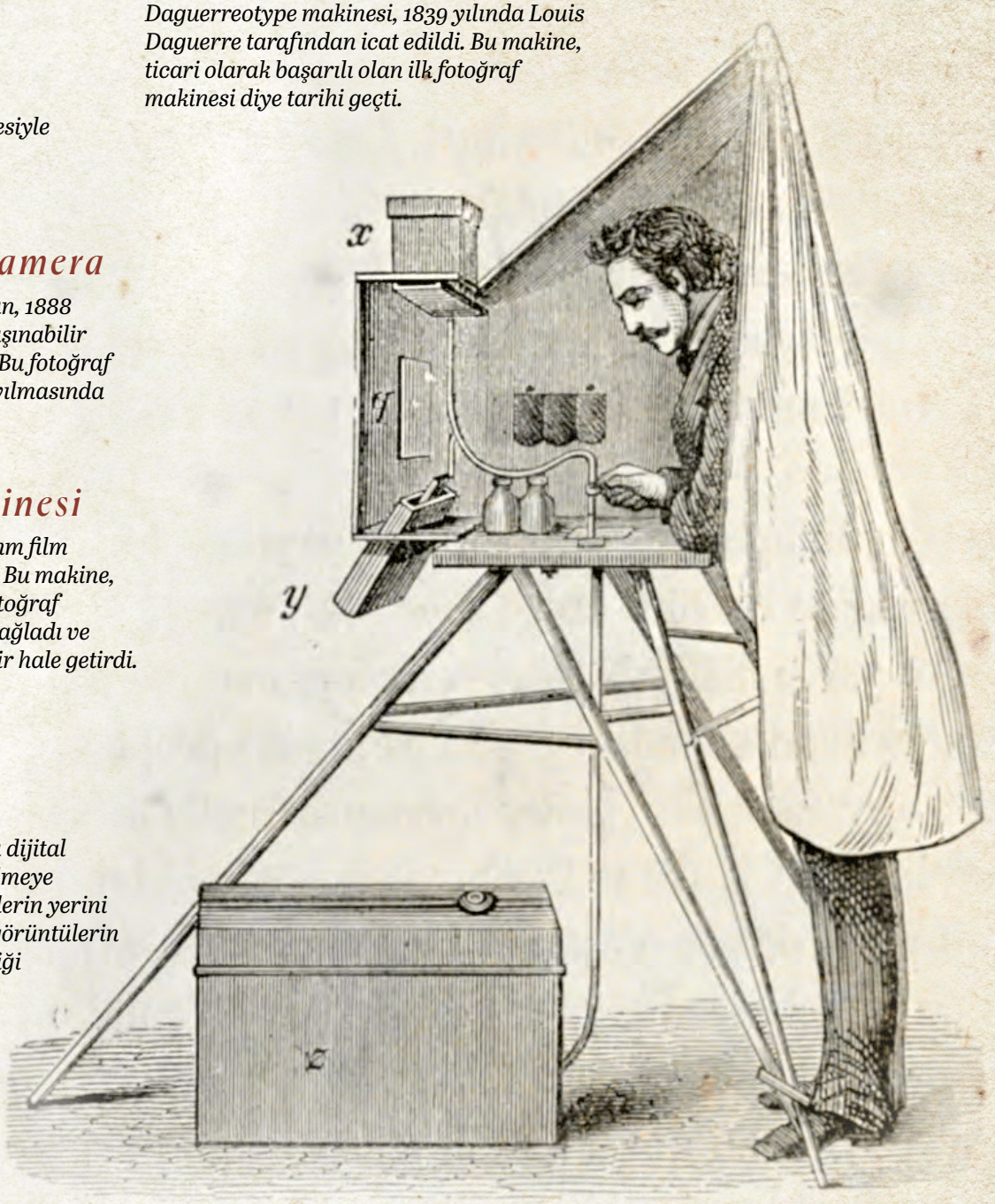
*İngiliz mucit George Eastman, 1888 yılında Kodak markasıyla taşınabilir bir fotoğraf makinesi üretti. Bu fotoğraf makinesi, fotoğrafçılığın yayılmasında önemli bir rol oynadı.*

## 4 35 mm Film Makinesi

*20. yüzyılın başlarında, 35 mm film makinesi popüler hale geldi. Bu makine, daha küçük ve taşınabilir fotoğraf makinelerinin üretilmesini sağladı ve fotoğrafçılığı daha erişilebilir hale getirdi.*

## 5 Dijital Fotoğraf Makineleri

*20. yüzyılın sonlarına doğru dijital fotoğraf makineleri geliştirilmeye başlandı. Bu makineler, filmlerin yerini dijital sensörlerin aldığı ve görüntülerin hafıza kartlarına kaydedildiği yeni bir dönemi başlattı.*



PHILIPS

Lumea

№1

Philips - bir numaralı IPL markası

*Kaynak: Pazar araştırma enstitüsü, IPL kategorisi 2022 tüm yıl perakende değerine göre

# Lumea IPL ile **12 ay boyunca** pürüzsüz bir cilt*

**60 GÜN** para iade garantisi**

*12 uygulamadan sonra ortalama tüy azalması: Alt Bacaklarda %86, bikinide %70, koltuk altlarında %67.

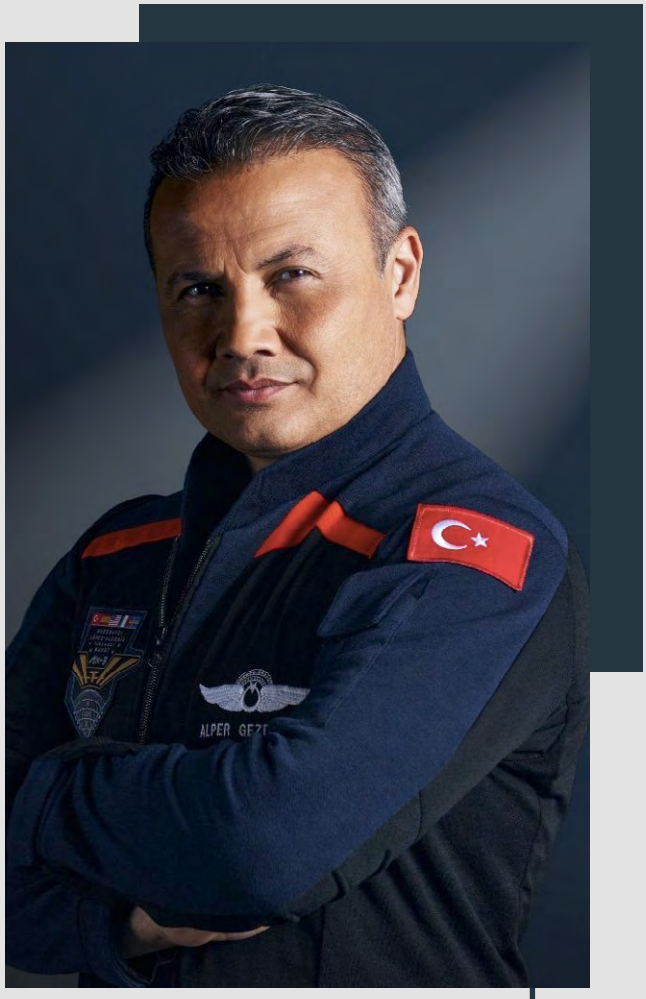
**Detaylı bilgi için Philips.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz.

# İZ BIRAKANLAR...

Uzaya çıkan ilk Türk astronot ve uzaya giden 610. insan olan Alper Gezeravcı, 2 Aralık 1979'da Mersin'in Silifke ilçesinde, Yörük kökenli bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Doğduktan sonra babasının mesleği sebebiyle Türkiye'nin farklı illerinde yaşamıştır. Gezeravcı, 2001'de İstanbul Hava Harp Okulu'nda Elektronik Mühendisliği dalında lisans eğitimini tamamlamıştır. Ardından Dayton Ohio'da bulunan Wright - Patterson Hava Kuvvetleri Üssü'ndeki Hava Kuvvetleri Teknoloji Enstitüsü'nde yüksek lisans yapmıştır.

Türk Hava Kuvvetleri'nde savaş pilotu olarak görev yapan Gezeravcı, aralarında T - 41, SF - 260, T - 37, T - 38, F - 5, KC - 135 ve F - 16'nın da bulunduğu birçok uçakla 15 yıl boyunca uçuş yapmıştır. Ayrıca Türk Hava Yolları'nda yedi yıl kaptan pilot olarak çalışmıştır. Bir doğa sporları tutkunu olan Gezeravcı, askeri eğitimi sayesinde çok sayıda hayatta kalma kursuna katılmış, çeşitli görevlere gönderilmiştir. Gezeravcı, Standardizasyon Filosu Akademik Kanat Komutanı ünvanıyla Adana'daki 10'uncu Üs Komuta Birimi'nde görev almıştır. Türk Uzay Ajansı'nın, "Türk Uzay Yolcusu ve Uzay Misyonu" görevi için 2 Türk vatandaşının seçileceğini duyurmasının ardından Gezeravcı, gerekli kriterleri gözden geçirmiş, astronotların biyografilerini incelemiş ve başvurmaya karar vermiştir. 36 bin adayın katıldığı Türk astronotlar arasında 1. seçilen Gezeravcı, ABD'nin Teksas eyaletinin Houston kentinde görev için eğitim almıştır.

Axiom Space şirketinin Axiom Mission 3 görevi için 19 Ocak 2024 tarihinde Türkiye saatiyle 00:49'da, ABD'nin Florida eyaletinde bulunan Kennedy Uzay Merkezi Kalkış Kompleksi 39'da gerçekleşen fırlatma ile Türkiye'nin ilk astronotu olmuştur. Alper Gezeravcı, uzaydaki ilk resmi konuşmasında Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "İstikbal göklerdedir." sözünü söylemiştir. Gezeravcı, Uluslararası Uzay İstasyonu'nda (ISS) kaldığı 14 gün boyunca 13 deney yapmıştır. Bunlardan sonuncusu olan Ankara Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Emel Emregül'ün proje yürütücüsü olduğu "METABOLOM" deneyiyle uzay koşullarının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin ortaya çıkartılması hedeflenmiştir. Yapılan deneyler ile Türkiye'nin uzay araştırmalarında yer çekimi fizyolojisi, havacılık ve uzay tıbbı gibi konularda çalışacak uzmanların daha fazla araştırma yapabilmesi için faydalı veriler elde edilmesi amaçlanmıştır. 9 Şubat 2024 tarihinde Türkiye saatiyle 16:30'da kapsülün Atlas Okyanusu'na inmesiyle birlikte Gezeravcı'nın uzay yolculuğu sona ermiştir.



**ALPER GEZERAVCI**

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

# NAŞİDE GÖZDE DURMUŞ

Yaptığı çalışmalar ile hastalıkların tedavilerine herkesin kolay ve uygun şekilde ulaşabilmesini hedefleyen Bilim İnsanı ve Genetikçi Dr. Naşide Gözde Durmuş, 1985 yılında İzmir'de dünyaya gelmiştir. Üniversite sınavında büyük başarı elde eden Durmuş, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde Moleküler Biyoloji ve Genetik eğitimine başlamıştır. 2007 yılında mezun olan Durmuş, ABD'nin en prestijli burs programı olan Fullbright'tan eğitim bursu kazanmıştır. Durmuş daha sonra Boston Üniversitesi Biyomedikal Mühendisliği Bölümü'nde yüksek lisans yapmıştır. Sonrasında Brown Üniversitesi Biyomedikal Bölümü'nde doktora yapan Durmuş, girişimcilik – inovasyon alanında yan dal yaparak 2013 yılında mezun olmuştur. 2014 yılında Stanford Üniversitesi'nde doktora sonrası araştırmacı olarak göreve başlayan Durmuş, dünyaca ünlü bilim insanı Ronald W. Davis ile Genom Teknoloji Merkezi'nde araştırmalarını sürdürmektedir.

Dr. Naşide Gözde Durmuş bu merkezde, biyoloji, mühendislik, nanoteknoloji ve tıbbi bir araya getirerek kanser ve enfeksiyonları oluşum aşamasında anlamaya ve tıbbın teşhisten tedaviye uygulama alanını değiştirmeye çalışmaktadır.

Kanserli hücreleri hızlı bir şekilde tespit edebilen manyetik çip geliştiren Dr. Naşide Gözde Durmuş, bu çipi beş dolar gibi çok ucuz bir rakama mal etmiştir. Durmuş'un ürettiği mikroçip ile antibiyotik duyarlılığı sayesinde kanserli hücreler, 1 damla kandan 20 dakikadan kısa bir sürede tespit edilebilmektedir. Bu buluş ile kanser teşhisi, hücrelerin ilaçlara verdiği tepki gibi konularda çığır açacağı bilim dünyası tarafından öngörülmektedir. Günümüz teknolojisinde hastalıkların daha hızlı ve daha ucuz yöntemlerle teşhis edilebileceğine dikkat çeken Durmuş, eskiden üretilen tahlil yöntemleri yerine modern yöntemler kullanmak fikrinden yola çıkarak gerçekleştirdiği buluşu ile kanser araştırmalarında gelişmeler kaydedilmesine büyük katkı sağlamıştır.

Genç yaşına rağmen birçok ödüle layık görülen Durmuş, 2015 yılında MIT Technology Review dergisinin her sene seçtiği 35 Yaş Altı Yenilikçiler Listesi'nde, tıp ve biyolojide çığır açan 35 liderlerden biri olarak seçilmiştir. Aynı zamanda Uluslararası Genç Liderler ve Girişimciler Derneği (JCI) tarafından düzenlenen "Dünyanın En Başarılı 20 Genci" listesine girmiştir.

# Atatürk'ün
# HAYATINI KURTARAN SAAT

**Vatan uğruna binlerce canın şehit olduğu, Türk milletinin gücünü tüm dünyaya duyuran Çanakkale Savaşı, tarih sayfalarına nice hikayeler yazdı. Bu toprakları bizlere vatan yapan tüm şehitlerimizi, 18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi'ne denk gelen sayımızda sonsuz minnetle anarken Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün Conkbayırı'nda yaşamış olduğu bir anısını sizlerle paylaşıyoruz. Mustafa Kemal Atatürk ile yapılan ilk mülakat olma özelliğini taşıyan Ruşen Eşref Ünaydın'ın Anafartalar Kumandanı Mustafa Kemal ile Mülakat kitabından bir alıntıyı sizlere aktarıyoruz.**

Mustafa Kemal, 28 Temmuz günü Conkbayırı'nda, takriben saat 04:30'da başlayan hücumu anlatıyor:

-Ortalık açıldıktan sonra idi ki diyor, düşman hakikaten Conkbayırı'nı cehenneme çevirmişti. Denizden ve karadan büyük çaplı topların muhtelif cinste mermileri, Conkbayırı semasında bitmez tükenmez yıldırımları vücuda getiriyordu.

Buraya kadar muhaveremizi sakin bir vaziyette dinleyen Yüzbaşı Cevat Bey, paşanın yaveri, kalın, sertliği hoşa giden bir sesle:

-Bu şarapnel misketlerinden bir tanesi de Paşanın göğsünü okşamıştır, dedi.

-Nasıl, dedim.

Paşa tespihi ile oynuyordu. Cevat Bey, parlak çizmelerindeki mahmuzlar şıkırtı yaparak, göğsünün sol tarafındaki nişan kordeleleri sırası ve ipek kordonu kabara ine şöyle anlatıyordu:

-Bulunduğumuz yer tamamen muhacimlerin arası idi. Paşa da ilerleyen efradımızı seyrederken göğsüne bir şeyin gayet kuvvetle çarptığını duymuştur.

-Evet, sağ tarafta ceketimde bir kurşun yeri gördüm. Yanımda bulunan zabit (rahmetli Nuri Conker Bey) "Efendim, vuruldunuz." dedi. Ben böyle bir söz şuyu bulursa askerimizin kuvvei maneviyesi üzerinde yapacağı tesiri düşündüm. Elimle zabitin ağzını kapadım. "Sus!" dedim.

Cevat Bey devamla:

-Bir şarapnel misketi göğsünün sağ tarafında tam saatinin bulunduğu cebe isabet etmiştir. Saat parça parça oldu. Fakat o darbe paşanın göğsünde hafif bir leke bırakmaktan başka ileri geçmemiştir, dedi.

-O saat sizin için tarihi bir saattir. Görebilir miyim efendim, dedim.

Paşa:
-O saatin enkazını bu muharebeden sonra Liman Paşa Hazretleri hatıra olarak aldılar. Bana da kendilerinin ailei asalet armasını havi bulunan saatlerini verdiler.

Cevat Bey saatini gösterdi: Omega markalı siyah bir saat... Arkasında bir taç ve "L.Z." markaları... Paşanın kırılan saati de Mektebi Harbiye'den beri sakladığı Omega markalı kuvvetlice bir talebe saati imiş. Cevat Bey Zenith markalı bir bilezik saati de gösterdi ki onu Mustafa Kemal Paşa'ya o kurşun değdiği esnada yanında bulunan genç mülâzim vermiş.

Askerinin bu kadar yanına giden, onlara ön ayak olan bir kumandana en zorlu düşmanların bile dayanamayacağına aklım eriyordu.

ZAFERİN
YADİGARIDIR
Çanakkale!
Ulu Önder Mustafa
Kemal Atatürk ile
şehitlerimizi, minnet ve
rahmetle anıyoruz.
ÖZDİLEK
HOLDİNG

# TEKNO TREND

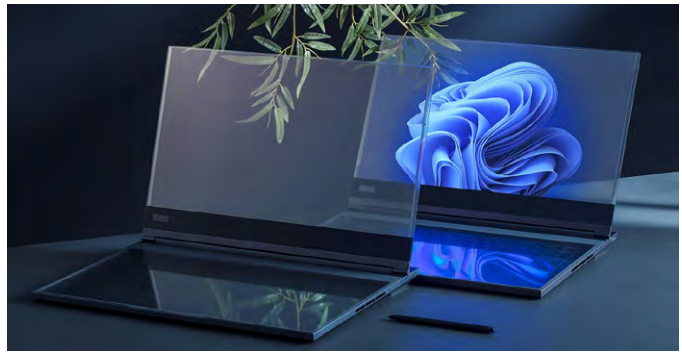
Yapay zeka destekli akıllı defterden sağlık odaklı akıllı yüzüğe ve dünyanın ilk şeffaf dizüstü bilgisayarına kadar, farklı özelliklere sahip teknolojik ürünler... Hayatı kolaylaştıran tasarımları ve ürünleri sizler için araştırdık. Dikkat çeken bu ürünleri keyifle keşfetmenizi dileriz.

## YAPAY ZEKA DESTEKLİ AKILLI DEFTER

XNote akıllı defter projesi, standart kalem ve defteri çok daha akıllı hale getirmeyi amaçlıyor. Üstelik sadece deftere yazı yazarak ChatGPT ile sohbet edebiliyorsunuz. Alışık olunduğu gibi tüm iş akıllı kalemin üzerinde dönüyor. Defter üzerinde yer alan özel noktalı desen sayesinde kalem, pozisyonunu hesap edebiliyor. Bu sayede yazdığınız her karakter mevcut pozisyonunda ve anında mobil uygulamaya aktarılıyor. ChatGPT entegrasyonu ile yazdığınız komutlar anlık olarak ChatGPT üzerinde hayata geçiriliyor. Randevular oluşturabiliyor hatta alınan notlara göre özet veya sınavlarda hazırlanabiliyor. Uygulama, alınan notları kategorize edebiliyor. Bir defter bittiğinde uygulama bunu arşivliyor ve yeni bir defter açıyor. XNote akıllı defter, 53 dilde destek sunuyor.

## SAĞLIK ODAKLI AKILLI YÜZÜK: GALAXY RING

Samsung'un akıllı yüzüğü Galaxy Ring; kullanıcının kalp atış hızını, uyku istatistiklerini, vücut sıcaklığını, egzersiz ve fitness durumunu takip edecek akıllı yüzük Galaxy Ring; taşıması rahat ve özel sensörlere sahip bir giyilebilir cihaz. Samsung'un mevcut Galaxy Watch ürününden farklı olan akıllı yüzük, daha hassas vücut ölçümleri sağlamayı hedefliyor. Cihazın başka bir önemli özelliği ise kullanıcıların parmak boyutuna göre yüzüğün uygunluğunu ayarlayabilmesi sayesinde, ortaya çıkabilecek veri doğruluk sorunlarının önüne geçebilmesi. Basit tasarımıyla her tarza uyum sağlayabilecek alan akıllı yüzüğü, saat ya da bileklik takmak istemeyen teknoloji meraklıları kullanabilir. Samsung, diğer Galaxy cihazlarla da uyumlu şekilde çalışması beklenen Galaxy Ring'i, karma gerçeklik cihazlarla da entegre etmeyi de planlıyor.



## DÜNYANIN İLK ŞEFFAF DİZÜSTÜ BİLGİSAYARI

Lenovo'nın Mobile World Congress (MWC) etkinlikleri kapsamında duyurduğu yeni dizüstü bilgisayar, 17.3 inç boyutunda. "Lenovo ThinkBook Transparent" olarak isimlendirilen dizüstü bilgisayar, tamamen şeffaf bir ekran paneline sahip. Bu şeffaf panel, sadece kasa ile bağlantı olan bölgede bir çerçeve içeriyor. Lenovo, dokunmatik tuş takımı tercih ettiği dizüstü bilgisayarda, bu alanın çizim panosu olarak kullanılmasını da mümkün kılıyor. Lenovo'nun Mikro LED teknolojisi ile donattığı ekranın, 1.000 nit tepe parlaklık değeri bulunuyor. Lenovo'ya göre şeffaf yapı, görüntü kalitesi için bir engel teşkil etmiyor. Windows 11 ile çalışan dizüstü bilgisayar, bu işletim sisteminin yapay zeka odaklı tüm özelliklerine ev sahipliği yapıyor. Bilgisayarın sahip olduğu kamera, görüntüyü arka plan haline getirebiliyor. Bunu yaparken eksik kalan kısımları tamamlayabiliyor ve efektler oluşturabiliyor.

## DAİRESEL KAMERA TASARIMI

Xiaomi 14 ve Xiaomi 14 Ultra, Barselona'da düzenlenen etkinlikte küresel pazarlar için tanıtıldı. Xiaomi 14 Ultra, dairesel kamera tasarımını, büyüterek sürdürüyor. Donanım olarak ise 6,73 inçlik OLED ekranında 3200 x 1440 (QHD+) piksel çözünürlük, 12 bit renk derinliği ve 1 Hz – 120 Hz yenileme hızı sunuyor. Telefonda 90 W kablolu, 80 W kablosuz ve 10 W ters kablosuz şarj standartlarını destekleyen 5.300 mAh gücünde batarya yer alıyor. Xiaomi 14 modelinde ise kullanıcılara 6,36 inçlik OLED ekran sunuluyor. Bu ekranda 2670 x 1200 piksel çözünürlük ve 1 - 120 Hz yenileme hızı bulunuyor. Cihaz gücünü Qualcomm Snapdragon 8 Gen 3 yongasından alırken LPDDR5 x RAM ve UFS 4.0 depolama alanı da eşlikçi olarak cihazda yer alıyor. İki modelin arkasında da Leica imzalı kameralar bulunuyor. Yazılımı Android 14 tabanlı HyperOS'u olan iki modelde de çift SIM, 5G, WiFi 7, Bluetooth 5.4, GNSS, NFC ve USB 3.2 Gen2 gibi çoklu bağlantı seçenekleri de bulunuyor.

## DERİNLEMESİNE TEMİZLEYEN AKILLI YATAK SÜPÜRGESİ

Ev veya ofislerin zeminlerini adeta pırıl pırıl yapacak robot süpürge teknolojileri mevcut ancak en önemli nokta göz ardı ediliyor. O da yatak ve kanepe üstleri... Kedi tüyü, mite, toz, yiyecek artığı gibi kirler, sağlığı etkileyebilecek düzeye gelebiliyor. Üstelik yatak ve kanepe temizliği de oldukça meşakkatli. X1 robot yatak süpürgesi, temizlemesi oldukça zor olan yatak ve kanepe üzerini, akıllı özelliklerini kullanarak derinlemesine temizliyor. Robot süpürgelerden alıştığımız pek çok özellik bu küçük gövdeye sığdırılmış. 14 AW emiş gücü, akıllı yol izleme, 270nm UV - C sterilizasyonu, HEPA, engel algılama, derin temizlik gibi özellikleri mevcut. X1 robotu, yatak veya kanepeler üzerinde yaklaşık 1 saat temizlik yapabiliyor. Dakikada 15 bin titreşim ile tozları yerinden oynatabilen süpürgenin 3 farklı modu bulunuyor. Ürün bir el süpürgesi gibi de kullanılabiliyor.

## 100 SAAT PİL ÖMRÜNE SAHİP AKILLI SAAT

OnePlus, 3 yıllık aranın ardından akıllı saati OnePlus Watch 2'yi duyurdu. Tasarımı ve bazı özellikleri paylaşılan cihaz, en iyi batarya ömrüne sahip akıllı saat olarak karşımıza çıkıyor. OnePlus Watch 2, geleneksel kol saatlerini andıran şık bir görünüme sahip. Ayrıca saat, paslanmaz çelik gövdesi ve safir kristal ekranıyla da görenleri etkiliyor. FCC'de OPWWE231 model numarasıyla listelenen OnePlus Watch 2'nin küresel varyantı, 500 mAh bataryaya ve Radiant Steel ile Black Steel olmak üzere iki farklı renk seçeneği olacak. Wear OS ile gelecek olan cihazla ilgili en dikkat çekici bilgi ise pil ömrü. OnePlus'a göre saat, "Akıllı Mod" ismi verilen bir mod ile 100 saate kadar pil ömrü sunabilecek. Dayanıklılığı ile iddialı OnePlus Watch 2, askeri düzeyde sağlam bir akıllı saat olacak.

# İFTAR SOFRALARININ LEZZET DOLU DÜNYASI

**İftar sofralarınıza zenginlik katacak, damaklarınızı şenlendirecek yemekleri tatmaya ne dersiniz? Sizler için geleneksel lezzetlerden modern dokunuşlara, ferahlatan salatalardan tatlı kaçamaklara kadar her damak zevkine hitap eden birbirinden lezzetli tarifler hazırladık! Sevdiklerinizle beraber kuracağınız bereketli sofralarda, bu özel ayın ruhunu yaşatabilirsiniz.**

# YAYLA ÇORBASI

*Anadolu'nun geleneksel çorbalarından yayla çorbası, ferah ve hafif tadıyla iftar sofralarınızda lezzetli bir başlangıç olacak.*

## Malzemeler

1 / 2 su bardağı pirinç
4 su bardağı su
1 kg yoğurt
1 adet yumurta
1 yemek kaşığı un
5 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı kaya tuzu

## Nasıl Yapılır?

Pirinçleri yıkayın, 4 su bardağı su ve tuzun içerisinde 30 dakika haşlamaya bırakın. Başka bir kapta yoğurt, un ve yumurtayı iyice çırpın. Haşlanan pirincin suyundan birkaç kepçe azar azar ekleyerek yoğurdu ılıklaştırın. Yoğurdu hiç durmadan karıştırarak kısık ateşte ısıtmaya başlayın. Yoğurttan hafifçe dumanlar çıkmaya başladığında ocağın altını kapatın ve kaynayan pirinci ekleyin. Birkaç kere karıştırdıktan sonra çorbanın altını kapatın. Daha sonra bir tavada zeytinyağını yakmadan ısıtın ve içerisine nane ekleyin. Naneli sosu çorbanın üzerine hızlıca döktükten sonra servis edebilirsiniz.

# PANCARLI HUMUS

*Rengiyle sofralarımıza imza atacak bir lezzetle sizi tanıştırmak istedik. Pancarın iştahları açan rengi; nohutun, tahinin ve kimyonun yanına çok yakışacak!*

## Malzemeler

- 4 adet haşlanmış pancar
- 3 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 / 2 çay bardağı tahin
- 1 adet limonun suyu
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam taze kekik yaprakları

## Nasıl Yapılır?

Haşlanmış pancarları küçük küpler şeklinde doğrayın ve mutfak robotuna alın. Haşlanmış nohut, tahin, limon suyu, ezilmiş sarımsak, baharatlar ve zeytinyağını da ilave edip, hepsi tamamen karışana dek robottan geçirin. Hazır olan humusu servis tabağına alın, ortasında hafifçe bir çukur açıp dilediğiniz gibi süsleyin ve parlatmak için zeytinyağı gezdirin. İşte bu kadar! Pancarlı humusunuz hazır.

# COLOMBUS

# Tencere

ARYILDIZ

*Özel Güçlendirilmiş Isıyı Eşit Dağıtan Taban Sayesinde Zamandan Tasarruf*

*Ergonomik Kulp Ve Cam Kapak*

*Yüksek Kalite*

*1 mm Kalınlık*

14 - 30 Cm
*BASIK TENCERE*
*her boy ve ölçü*

14 - 30 Cm
*DERİN TENCERE*
*her boy ve ölçü*

# İSLİM KEBABI

*Özenle hazırlanmış ramazan sofrasına çok yakışacak bir tarifimiz var. Kürdan kebabı olarak da bilinen bu tarifin yapımı oldukça kolay olsa da görüntüsü sofralarda göz dolduruyor. İftar sofralarının onur konuğu olacak bu yemeğe şans vermenizi tavsiye ediyoruz.*

## Malzemeler

4 adet orta boy patlıcan
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet orta boy domates
2 adet orta boy yeşil biber

## Köftesi için

500 g yağlı kıyma
1 adet orta boy rendelenmiş kuru soğan
4 yemek kaşığı galeta unu
2 diş ezilmiş sarımsak
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber

## Sosu için

2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet rendelenmiş domates
1 diş ezilmiş sarımsak
1 / 2 su bardağı sıcak su
1 / 2 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

## Nasıl Yapılır?

Kabuklarını alacalı şekilde soyduğunuz patlıcanları bıçakla uzun ince şeritler halinde dilimleyin. Orta yağlı dana kıyma, rendelenmiş kuru soğan, yumurta ve galeta unu, sarımsak, tuz, karabiber, pul biber ve kimyonu bir kapta karıştırın. Köfte harcını yaklaşık 10 - 15 dakika yoğurun ve parçalara ayırın. Yuvarladığınız köfteleri, tavada pişirin. Patlıcanların suyunu süzüp bol suda durulayın ve kızgın yağlı tavada arkalı önlü ters çevirerek kızartın. Yeşil biberleri ve çeri domatesleri parçalara ayırın. İki adet kızarmış patlıcan şeridini artı şeklini alacak şekilde servis tabağına yerleştirin. Orta kısmına bir adet kızarmış köfte koyup kapatın. Üzerine bir parça yeşil biber ve çeri domates yerleştirip kürdanla tutturun. Sosu için zeytinyağını küçük bir sos tenceresinde kızdırın. Rendelenmiş domates ve sarımsağı pişirin. Tuz ve karabiberini de ekledikten sonra 4 - 5 dakika kadar kaynatıp ocaktan alın. Hazırladığınız sosu ve patlıcanları aldığınız fırın tepsisine aktarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 30 dakika kadar pişirdikten sonra sıcak olarak servis edin.

BAĞDAT 1964

hayata lezzet katan tat...

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

Katkısız & Doğal

www.**bagdatbaharat**.com.tr

# SAFRANLI PİLAV

*İhtişamlı sofraların rengi safranlı pilav... Altın rengiyle dünyanın en pahalı baharatı olarak bilinen safranın yer aldığı yemekler renk ve koku olarak farkını elbette hissettiriyor. Eşsiz bir lezzet ve görünüm sunan safranlı pilav tarifimizi gelin beraber inceleyelim.*

## Malzemeler

1 su bardağı pirinç
1,5 su bardağı su
1 tutam safran
1 yemek kaşığı tereyağı
Tuz

## Nasıl Yapılır?

Pirinci, nişastası iyice akıp su berrak akmaya başlayana kadar güzelce yıkayın. 10 – 15 dakika kadar suda bekletin. Bu sırada pilav tencerenize suyu ve tereyağını koyun. Su kaynayana kadar bekleyin. Kaynadıktan sonra içine safranı atın. Bir 5 dakika kadar kısık ateşte bekletin. Bu şekilde safran, suya rengini verecektir. Ardından süzdüğünüz pirinçleri suya ilave edin. İçine tuzunu da eklemeyi unutmayın. Ateşin altını kısıp, pirinçlerin suyunu çektirin. Suyunu çektikten sonra bir 10 – 15 dakika kadar demlenmeye bırakın. Servis etmeden önce de karıştırın.

tabiat TARIM

# ÖZDİLEK
# ·GÜVENCESİYLE·
# EN KALİTELİ ETİ
# KENDİ ÇİFTLİĞİMİZDE
## ·üretiyoruz·

tabiattarim

tabiattarim.com.tr

# GAVURDAĞI SALATASI

*Her yemeğin yanına yakışan, lezzetli mi lezzetli bir salatayla buluşturuyoruz sizleri... Tazeliği ve ferahlığıyla sofraları güzelleştiren Gavurdağı salatası, ramazan sofralarınıza çok yakışacak. Şimdiden afiyet olsun.*

## Malzemeler

- 4 adet büyük boy domates
- 1 adet büyük boy kırmızı soğan
- 2 adet orta boy çarliston biber
- 2 adet orta boy salatalık
- 100 gram ceviz içi
- 1 / 2 demet maydanoz
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 tatlı kaşığı sumak
- 1 çay kaşığı tuz

## Nasıl Yapılır?

Gavurdağı salatasının en önemli püf noktası, tüm malzemelerin oldukça küçük şekilde doğranmış olmasıdır. Tüm malzemeleri yıkayıp temizleyin. Domatesleri küçük parçalar halinde doğrayın. Bol suda yıkadığınız salatalıkları tavla zarı büyüklüğünde kesin. Kuru soğanı, domatesler ve diğer malzemelerle uyumlu olacak şekilde küçük küçük doğrayın. Ortadan ikiye kesip, çekirdeklerini çıkardığınız sivri biberleri küçük küpler halinde kesin. Maydanozu incecik kıydıktan sonra tüm malzemeyi derin bir salata kasesinde harmanlayın. Salatanın sosu için zeytinyağı, sumak, nar ekşisi ve tuzu küçük bir kapta karıştırdıktan sonra salata kasesine aktarın. Sosu ile buluşturduğunuz salatayı derin bir servis tabağına alın. Üzerini küçük parçalar halinde kırdığınız ceviz içi ile süsledikten sonra sulanmaması için bekletmeden servis edin.

# dengede kal
# sağlıkla kal

# TEL KADAYIFLI MUHALLEBİ

*İftar sofranız için hafif bir tatlı yapmaya ne dersiniz? Özellikle şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlı sevenlerin vazgeçilmezi olacak tel kadayıflı muhallebi, hem sizin hem de misafirlerinizin damaklarında unutulmaz bir tat bırakacak.*

## Malzemeler

Yarım paket hazır kavrulmuş kadayıf
2 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı şeker
4 su bardağı süt
1 dolu yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı nişasta
1 su bardağı şeker
1 yumurta sarısı
1 paket vanilya
1 kutu sıvı krema

## Nasıl Yapılır?

İlk olarak hazır parçalanıp kavrulmuş olarak aldığınız kadayıfı, tavaya alıp tereyağı ile kavurun. Tereyağı ve kadayıf birleşip tel tel olduktan sonra şekeri ekleyip biraz daha kavurun ve bir kenara alın. Muhallebi için süt, şeker, yumurta sarısı, un ve nişastayı alıp karıştırarak pişirin. Göz göz olup kıvam aldıktan sonra altını kapatıp vanilyayı ekleyip biraz soğuması için bekleyin. Ilıyan kremanın içine sıvı kremayı da ekleyip iyice karıştırın. Daha sonra servis kaplarına biraz kadayıf ve biraz muhallebi olacak şekilde eşit paylaştırın. Buzdolabında dinlendikten sonra Antep fıstığı tozuyla süsleyerek servis edin.

DÜRDANE ANA Fırını

# Ramazan Sofralarını Tatlandıran Lezzetler...

**Dürdane Ana Fırını'nın birbirinden enfes pastaları, eşsiz ve lezzetli dokunuşlarla iftar sofralarınızda.**

Çikolata Rüyası

Orman Meyveli Pasta

Fıstıklı Karamelli Pasta

Antep Fıstıklı Opera

Çilek Şöleni

Oreolu Çilekli Pasta

Mozaik Pasta

# FAYDALI UYGULAMALAR

## ARMUT

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hizmet almak veya iş bulmak git gide daha da kolaylaşıyor. Türkiye'nin en hızlı büyüyen girişimlerinden biri olan Armut, kullanıcılarını ihtiyaç duydukları hizmet için profesyonellerle buluştururken yeni iş fırsatlarına daha kolay ulaşılmasını sağlıyor. Armut uygulamasında kullanıcılar, ihtiyaç duydukları hizmetlere en uygun fiyatlarla ve güvenilir profesyonellerle ulaşabiliyor. Birçok kişi; nakliye, boya, temizlik ve organizasyon gibi farklı kategoride hizmet alırken iş fırsatı da buluyor.

## PAPARA

Ülkemizdeki finans teknolojileri alanında öne çıkan uygulamalardan biri olan Papara, sağladığı avantajlar ile günden güne popülerleşiyor. Mobil uygulama üzerinden paranızı yönetmeyi sağlayan Papara, cüzdandaki nakit para ya da kartların yerine kullanılabiliyor. Dijital cüzdanınızı kullanarak yurt içi ve yurt dışında alışveriş yapma, para gönderme ve alma, fatura ödeme gibi finansal işlemleri 7/24 yapabilmenizi sağlıyor. Özellikle gençler arasında kullanımı yaygın olan Papara'nın, aktif olarak 14 milyondan fazla kullanıcısı bulunuyor.

## MEDITOPIA

Dünyanın dört bir yanından insana, huzur dolu bir hayat yaşama fırsatı sunmayı amaçlayan Meditopia, meditasyona başlamak isteyen birçok kişiye yol gösteriyor. Bilinçli farkındalık konusunda büyük bir kütüphaneye sahip olan uygulamada kullanıcılar; makaleler, uyku hikayeleri, rahatlatıcı seslerle mental açıdan iyi hissedecekleri bini aşkın içeriğe ulaşabiliyor. Hem stres hem de kaygı seviyesine düşürmek ve daha iyi uyumak için günlük olarak sunduğu programlar ile meditasyonun bir yaşam biçimine dönüştürülmesini kolaylaştırıyor.

Google play 'den indirin  App Store 'dan indirin

# WE ARE Barbie™

KIZLARIN GERÇEK DÜNYADA GÖRDÜĞÜ FARKLILIKLARI YANSITAN
BUGÜNE KADARKİ EN ÇEŞİTLİ SERİ

Barbie.com #WeAreBarbie

©2020 Mattel. Her biri ayrı satılır.

Penti