

we|you|they

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

OCAK - ŞUBAT 2018 - Sayı 7

by **Özdilek**

ALABİLİRSİNİZ

we|you|they dergisi
mobil uygulamalarda



Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



Kışın Cildimiz
Alarm
Veriyor!

Vizyonda
hangi
filmler var?

BİR KIŞ
MASALI:
KARS

**NİSA
KÜREM**
Özdilek'in
KALİTE
kriterlerini
anlattı

Adım Adım
Akvaryum
SERÜVENİ

**OĞUZHAN
KOÇ** ile
EĞLENCE DOLU
RÖPORTAJ

FIRST
COMPANY





NESCAFÉ ile evini cafe'ye çevir!



Sevdiğin beyaz çikolata
tadı, kahve keyfine
eşlik ediyor...

WHITE CHOCO MOCHA'yı
hemen keşfet...



Edito



We You They 1 Yaşında!

We You They dergimizin birinci yılını doldurduk. Özenle büyüttük dergimizi, sayıları üst üste dizdikçe şevkimiz daha da arttı. Şimdi büyük bir sevinçle kutluyoruz birinci yılımızı. Her sayı yeni bir adımdı, dergimiz artık daha güçlü ve renkli içeriğiyle de dopdoludur. We You They ekibi olarak, dergimizi size sevdirebilmiş olmanın, sıcacık evlerinizde yer bulabilmenin haklı mutluluğunu yaşıyoruz. Bu mutlulukla daha büyük bir özenle hazırladık birinci yıl dönümü sayımızı. Umarım keyifle okursunuz.

Yeni sayımızda birinci yıl dönümümüze yakışır bir isimle röportaj yaptık; Oğuzhan Koç. Oyuncululuğu kadar sesiyle de adından sıkça söz ettiren Koç'la kariyer hayatını, müzik ve oyuncululuğu bir arada sürdürebilmesinin sırlarını konuştuk. Çok sıcak ve bir o kadar da eğlenceli bir söyleşi oldu. Diğer röportaj sayfamızı da Özdilek Holding Kalite Yönetim Müdür Yardımcısı Nisa Kürem'e ayırdık. Kürem, müşteri memnuniyetine verdiği önemle öne çıkan Özdilek Holding'in kalite anlayışını ve 2018 yılı planlarını anlattı.

Kışın kendini iyiden iyiye hissettirmesiyle birlikte daha fazla vakit geçirmeye başladığımız evlerimizi biraz renklendirmek ve daha keyifli hale getirmek içinse çok keyifli bir önerimiz var. Evde kendi emeklerinizle hazırlayabileceğiniz rengarenk akvaryumlarla hem doğaya olan özleminizi bir nebze olsun dindirebilir hem de evinizdeki pozitif enerjiyi yükseltebilirsiniz. Bakımı zahmetli olsa da rahatlatıcı etkisini hissetmeye başladıktan sonra çabanıza değdiğini göreceksiniz.

Dışarı çıkarken iki kez düşünmemize neden olan soğuklara karşı sizi sıcacık tutacak kıyafetleri bir araya getirdiğimiz vitrin sayfalarımızda eminim ki herkes kendine hitap eden bir şeyler bulacak. Elbette Sevgililer Günü'nü es geçmek olmazdı. 14 Şubat vesilesiyle sevdiklerini mutlu etmek isteyen ama ne alacağına bir türlü karar veremeyenler için çeşit çeşit alternatifler barındıran bir öneri sayfası hazırladık.

Sıcacık bir kış geçirmeniz dileğiyle,

Güneş Özkan

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Güneş Özkan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ejder Solmaz

Koordinatör
Merve Erdoğan

Editörler
Nazlı Sancaklı
Yalçın Çuhadar
Şafak Bakşi

Görsel Yönetmen
Büşra Tamdoğan

Baskı

Promat Basım Yayın
San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No: 34
Esenyurt / İstanbul
T: 0 212 622 63 63
info@promat.com.tr

Yayını Hazırlayan

Brandworks İletişim Danışmanlığı
info@brandworks.com.tr
Lamartin Cad. No: 9/2
Taksim / İstanbul

weyouthey@ozdilekholding.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.

İÇİNDEKİLER



22

RÖPORTAJ
NİSA KÜREM

- 6 / Özdilek'ten Haberler
- 16 / ÖzdilekPark'tan Haberler
- 26 / ÖzdilekPark'ta Sizin İçin

VİTRİN

- 34 / Aşk Ciddi İştir Hediyesi Özeldir
- 38 / En Güzel Sevgililer Günü Hediyeleri Özdilekteyim.com'da
- 46 / Sevgililer Günü Konsepti Evlere Yansıyor



Sevgililer Günü
KONSEPTİ



42

ADIM ADIM
AKVARYUM SERÜVENİ



28



RÖPORTAJ

Oğuzhan Koç

SAĞLIK

- 48 / Kış Aylarının Vazgeçilmezi Bitki Çayları
- 50 / Beslenme Alışkanlıklarınızı Değiştirebilirsiniz
- 60 / Vücudumuzun Koruyucu Kalkanı Alarm Veriyor

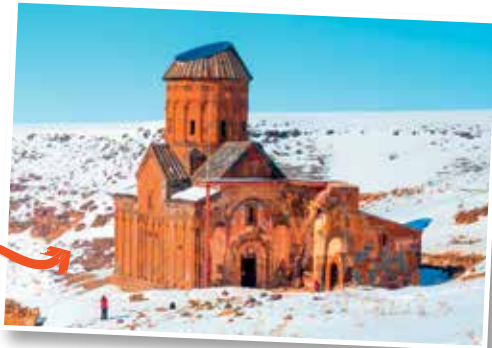
AKTÜEL

- 54 / Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

- 56 / Bir Kış Masalı

Karıs



Aşk Ciddi İştir Hediyesi Özeldir



34

GÜZELLİK

- 64 / Dikkatimizi Çeken Güzellik Ürünleri

AKTÜEL

- 68 / Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

- 70 / Cinetime'da Öne Çıkan Filmler
- 74 / İddialı Rollerin Kurtarıcı İsmi Tom Hanks

AJANDA

- 76 / Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

- 80 / En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

- 82 / Türk Lezzetlerinin Adresi Safahat Lokantası

SOSYAL MEDYA

- 88 / Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER



Özdilek Alışveriş Merkezleri'ne Yüksek İtibar Ödülü

Türkiye'nin en saygın dergilerinden Marketing Türkiye tarafından yürütülen İPZ Bursa etkinliği bu yıl, Bursa Hilton'da gerçekleşti. Türkiye'nin yerli sermaye ile kurulu en büyük araştırma şirketlerinden biri olan Akademetre Research Company tarafından Kente Değer Katan Markalar araştırması yapıldı. Yapılan araştırmada Özdilek, hizmet verdiği sektörde; kalitesi, itibarı ve algısı en yüksek çıkan markalardan biri oldu. Ödülü, yıllardır Özdilek Ailesi bünyesinde hizmet veren Perakende Pazarlama Müdürü Sedat Yamansucu aldı.

Wyndham Grand İstanbul Levent En İyi Şehir Oteli Seçildi

Özdilek Holding bünyesinde hizmet veren ve kapılarını 6 Eylül 2014 tarihinde misafirlerine açan Wyndham Grand İstanbul Levent, başarılarına bir yenisini daha ekledi. Turizm sektöründeki tüm branşların profesyonellerini çatısı altında toplayan, 82 yıllık geçmişiyle dünyanın en köklü ve 90 ülkede yapılanmasıyla en geniş tabanlı sivil toplum örgütü olan Skal International'ın İstanbul Kulübü, Skalite Ödülleri'ni açıkladı. Türk turizmde kaliteye yapılan yatırımı ve turizme yapılan katkıyı ödüllendirmek amacıyla bu yıl 20. kez düzenlenen törende, Wyndham Grand İstanbul Levent; Şehir Oteli ödülünü almaya hak kazandı. Ödül, Skal İstanbul Başkanı Bahar Birinci tarafından Wyndham Grand İstanbul Levent Genel Müdürü Funda Bezircilioğlu'na takdim edildi.





we|you|they dergi 1 yaşında

1. yılımızı kutladığımız Ocak - Şubat sayımızda sizlere kısa bir teşekkür mektubumuz var.

Ocak 2017'de Özdilek sponsorluğunda yayın hayatına "Merhaba" diyen ve her sayısında çarpıcı röportajlara imza atan We You They dergi 1 yaşında!

Dopdolu içeriğiyle yayıncılık dünyasına yepyeni bir soluk getiren; moda, alışveriş, kültür ve yaşam dergisi We You They, 1. yaşını doldurdu. Her sayısında 10 bin adet tirajla; sağlık,

yaşam, sinema, televizyon, moda ve alışveriş dünyasından birbirinden renkli haberlerle okurlarıyla buluşan We You They, yakaladığı başarılı okunma grafiğini her geçen gün daha da artırıyor. Biz de derginin 1. yılını kutlamanın heyecanını yaşayan We You They ekibi olarak bu hikayemize ortak olduğunuz için sizlere teşekkürlerimizi sunuyoruz.

En büyük ilham kaynağımız sizsiniz!

Capital ve Ekonomist Dergilerinden Özdilek'e Ödül

Özdilek AVM ve Tekstil Sanayi A.Ş., Perakendede

İnovasyon Forumu ve Ödülleri töreninde Anadolu'nun en büyük perakende şirketleri arasında birinci oldu. Capital ve Ekonomist dergileri tarafından İstanbul'da gerçekleştirilen



Fast Retail 2017 Perakendenin Hızlıları Ödülleri törenine, Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek katılarak, Anadolu'nun En Büyük Perakende Şirketleri kategorisindeki birincilik sertifikasını aldı.



Yol Arkadaşım Filmine Muhteşem Gala

Yol Arkadaşım filmi, vizyona girmeden önce yapılan galası ile Özdilek Eskişehir AVM Cinetime Sinemaları'nda, Eskişehirli sinemaseverlerle buluştu. Yol Arkadaşım filminin Eskişehir özel galasına filmin başrol oyuncular, Oğuzhan Koç ve İbrahim Büyükkak katıldı. Herkesin bolca güldüğü galada, geceye oyuncuların yaptığı espriler damga vurdu. Hayranlarıyla özçekim yapan oyuncular filmi, sinemaseverlerle birlikte izledi. Gala sonunda film, sinemaseverler tarafından büyük beğeni topladı.



Ata'mız 10 Kasım'da Saygıyla Anıldı

Özdilek Eskişehir AVM, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü aramızdan ayrılışının 79. yılında çocukların Atatürk sevgilerini içeren bir sergiyle andı. Anaokulu öğrencilerinin yaptığı resimlerin her biri Atatürk sevgisiyle doluydu. Serginin açılışı Odunpazarı ve Tepebaşı belediyelerinde çalışan yöneticilerin ve velilerin katılımıyla gerçekleşti. Sergi açılışı öncesi minik misafirler, günün anlam ve önemi ile ilgili gösteri yaptı. Sergi açılışının ardından misafirler, öğrencilerle birlikte sergiyi gezip bol bol hatıra fotoğrafı çekti.



Ayla Galasına Eskişehir'den Yoğun İlgi

Vizyondaki popüler filmlerin Eskişehir galalarını gerçekleştiren Özdilek AVM Cinetime Sinemaları, Ayla filminin galasını yoğun bir katılımı gerçekleştirdi. Türkiye ve Güney Kore arasındaki dostluğu anlatan Ayla filminin Eskişehir özel galasına; Yönetmen Can Ulkay, İsmail Hacıoğlu, Meral Çetinkaya, Halil Kumova, Toygan Avanoğlu, Chaby Han ve Ali Barkın Bürkan katıldı. Galada sinemaseverlerle buluşan oyuncular, film hakkındaki düşüncelerini paylaştılar.

UC EL
1982

Anatomik konforunu stiline yansıt...

DOKTOR
TAVSİYELİ

www.ucel.com.tr



anatomic
dr. Flexer[®]
by UC EL

Çocuklar Sihirli Kumlarla Harikalar Yarattı

Özdilek Eskişehir Alışveriş Merkezi, çocukların keyifli vakit geçirmeleri amacıyla hafta sonuna özel bir etkinlik hazırladı. Ücretsiz olarak gerçekleştirilen Sihirli Kumlar etkinliğinde minik misafirler, hayal güçlerini kullanırken doyasıya eğlendiler. Çocuklar, etkinlik sonunda kendi hayal güçleri ile heykeller yapmanın mutluluğunu aileleri ile paylaştı.



Özdilek Eskişehir AVM'de Yazarlar Geçidi

Özdilek Eskişehir AVM, gerçekleştirilen Kitap Günleri etkinlikleri kapsamında ünlü yazarlarla okuyucuları bir araya getirdi. Bab-ı Esrar, Sultanı Öldürmek adlı kitaplarıyla tanınan Yazar Ahmet Ümit, Oyuncu Anne lakaplı Şermin Yaşar, Nar kitabıyla büyük beğeni toplayan Emre Gül, Gözlük kitabı ile dikkatleri üzerine çeken Koray Yersüren, Düşman Okullar kitabıyla beğenilen Yazar Dilara Keskin ve Varol Yaşaroğlu; kitapseverlerin yoğun ilgi gösterdiği imza gününde hayranlarıyla buluştu. Ünlü yazarlar ile bol bol hatıra fotoğrafı çektiren kitapseverler, Kitap Günleri etkinliği boyunca, tüm kitaplarda geçerli olan %25 indirim fırsatından da yararlandı.

Özdilek Bursa AVM Öğretmenleri Unutmadı

Özdilek Bursa AVM, Öğretmenler Günü etkinlikleri kapsamında Osmangazi ilçesinde görev yapan mesleğe yeni başlamış genç ve meslekte 20 yılını tamamlamış tecrübeli öğretmenleri, akşam yemeğinde bir araya getirdi. Özdilek Bursa AVM Safahat Lokantası bölümünde verilen yemekte, genç ve tecrübeli öğretmenler, trio müzik eşliğinde keyifli bir akşam yemeği ile hoş vakit geçirdi. Bu anlamlı günde yemeğe katılan öğretmenlere nakışlı el havlusu hediye edildi. Organizasyona katılan öğretmenler, Özdilek bünyesindeki tüm çalışanlara teşekkür etti.



Kültür Sanat Atölyesi Etkinliklerini Sürdürüyor

Özdilek Bursa AVM tarafından bu yıl 6'ncısı düzenlenen Kültür Sanat Atölyesi, öğrencilerini ağırlamaya devam ediyor. Ücretsiz olarak gerçekleştirilen atölyede çocuklar, hem eğleniyor hem de öğreniyor. Cengiz Oba ve Şirin Oba eğitmenliğinde gerçekleştirilen Kültür Sanat Atölyesi, 2018 Nisan ayına kadar devam edecek. Drama, doğaçlama, jest – mimik ve diksiyon gibi derslerin verildiği Kültür Sanat Atölyesi'nde, 1.sınıf ve 6.sınıf yaş aralığındaki öğrencilerin hayal güçleri ve kendini ifade etme becerilerinin artırılması amaçlanıyor.





Özdilek Bursa Geçit AVM 10. Yılını Kutladı

Özdilek Bursa Geçit AVM, 10. yıl dönümünü çeşitli etkinliklerle kutladı. Pasta kesimi ile başlayan etkinlikler, bando takımı, buble şov, illüzyon ve sevimli maskot gösterileri ile 2 gün boyunca devam etti. Birbirinden renkli ve eğlenceli görüntülere ev sahipliği yapan kutlamalara katılan misafirler, oldukça hoş vakit geçirdiklerini belirtti. Alışveriş merkezi çalışanları, kutlamalara katılan misafirlere 10. yıl coşkularına ortak oldukları için teşekkür etti.

Maşa ile Koca Ayı'dan Eğlenceli Gösteri

Sevilen çizgi film karakterleri Maşa ile Koca Ayı etkinliği, İzmirli çocuklar için sahnelendi. Özdilek İzmir AVM'de gerçekleşen etkinliğe katılan minik misafirler, Maşa ile Koca Ayı'nın serüvenlerini izleme fırsatı yakaladı. Çocuklar, Maşa ile Koca Ayı'nın şarkılarına eşlik ederek eğlence dolu anlar yaşadı.



Özdilek İzmir AVM'de Atölye Etkinlikleri

Özdilek İzmir AVM, 4 - 12 yaş aralığındaki çocuklara yönelik düzenlemiş olduğu atölye etkinliklerini; Küçük Doktorlar, Küçük Pilotlar, Kahraman İtfaiyeciler ve Küçük Trafik Polisleri ile devam ettiriyor. Eğlencere öğrenme fırsatı yakalayan çocuklar; Küçük Doktorlar ile tıp bilimi ve doktorluk mesleği, Küçük Pilotlar ile uçak içerisinde çalışanların görevleri, Kahraman İtfaiyeciler ile yangının tehlikeleri ve Küçük Trafik Polisleri etkinliğinde ise trafik kuralları, trafik işaretleri, araç içinde ve yaya iken uyulması gereken kurallar hakkında bilgi sahibi oldu. Gün sonunda atölye çalışmalarına katılan tüm çocuklara, bir oyun yüklü Starpark oyun kartı hediye edildi.



Özdilek İzmir AVM'den 16. Yıl Gururu

İzmirliilerin en çok tercih ettiği alışveriş merkezleri arasında yer alan Özdilek İzmir AVM, 16. yılını büyük bir mutluluk ve gururla kutladı. 16. yıl kutlamaları ünlü Manken ve Oyuncu İpek Tanrıyar'ın sunumu ve geleneksel yıl dönümü pasta kesimi ile gerçekleştirildi. Ardından İpek Tanrıyar ile Eğlenceli Yarışmalar etkinliği düzenlenerek AVM misafirleri keyifli anlar yaşadı.

Rosie'nin Dünyası Çocuklarla Buluştu

Son dönemlerin en sevilen çizgi filmlerinden olan Rosie'nin Dünyası karakterleri, Özdilek İzmir AVM'de minik hayranları ile buluştu. Yenilikçi özelliği ile çocukların yaratıcılığının gelişmesine katkı sağlayan Rosie'nin Dünyası karakterleri Rosie ve Raggles, minik misafirlerle çeşitli oyunlar oynadı. Ücretsiz olarak gerçekleşen etkinliğin sonunda çocuklar, Rosie ve Raggles ile hatıra fotoğrafı çektirdi.



Minik Ellerden Leziz Kurabiyeler

Özdilek Turgutlu AVM aşçıları, minik şeflerle birbirinden lezzetli kurabiyeler pişirdi. Çocukların el becerilerini ve öz güvenlerini geliştirmek amacıyla düzenlenen etkinlikte, renkli ve eğlenceli görüntüler ortaya çıktı. Aşçılarla birlikte kurabiyelerini şekillendiren minik aşçılar, daha sonra kurabiyelerini pişirmenin mutluluğunu yaşadı. Yaptıkları kurabiyeleri afiyetle yiyen çocuklar, kurabiyelerini ailelerine de ikram etti.



Satranç Turnuvası Gerçekleşti

Özdilek Turgutlu AVM ve Turgutlu DEHA Satranç Kulübü'nün ortaklaşa organize ettiği Satranç Turnuvası etkinliğine, satranç tutkunları oldukça yoğun ilgi gösterdi. Oldukça heyecanlı anların yaşandığı Satranç Turnuvası etkinliğinde katılımcılar, rakipleri ile mücadele dolu anlar yaşadı. Etkinliğin sonunda turnuvada dereceye girenlere çeşitli ödüller takdim edildi.



Çocuklar Niloya ile Eğlendi

Çocukların sevgilisi Niloya, Özdilek Kocaeli AVM'de etkinliğe katılan minik misafirlere unutamayacakları eğlence dolu bir gün yaşattı. Sevimli çizgi film karakteri Niloya'nın birbirinden keyifli şarkılarına eşlik eden çocuklar, Niloya'nın oyunları ve birbirinden eğlenceli danslarını büyük bir keyifle izledi. Etkinliğin ardından minik misafirler, Niloya ile hatıra fotoğrafı çektirdi.



koll[®]

Özdilek'ten Farkındalık Günü

Özdilek Bursa İnegöl Hipermarket, Dünya Engelliler Günü'nde farkındalık sağlamak amacıyla Vehbi Koç Ortaokulu öğretmenlerini, engelli öğrencilerini ve öğrencilerin ailelerini; Safahat Lokantası'nda misafir etti. Misafirlere açık büfe kahvaltı ikram edilirken çocuklara çeşitli oyuncaklar da hediye edildi. Game Factory oyun salonunda ücretsiz oyunlar oynayan engelli öğrencilerin güzel bir gün geçirmeleri sağlandı.



Çocuklar Bilim Atölyesi'nde Öğreniyor

Özdilek Düzce AVM'de gerçekleşen Bilim Atölyesi etkinliği ile Ateş ve Buz, Çılgın Kimya Polimerler, Havanın Maceraları ve Uç Uç Havalan gibi etkinliklerle çocuklar hem öğreniyor hem de eğlence dolu anlar yaşamaya devam ediyor. Çeşitli bilimsel deneylerin eğlenceli bir şekilde minik misafirlere anlatıldığı Bilim Atölyesi etkinliğinde çocuklar, yeni bilgiler öğrenmenin mutluluğunu yaşadı.

Özdilek Düzce AVM'de Sahne Çocukların

Özdilek Düzce AVM'de düzenlenen Sahne Sensin etkinliğine katılan çocuklar, hem yeteneklerini gösterdi hem de keyifli bir hafta sonu yaşadı. Sevimli maskotlar Tavşan Gofret ve Yaramaz Tarçın'ın sunumu ile gerçekleşen etkinliğe katılan minik misafirlere, sahne gösterilerinin ardından sürpriz hediyeler kazandı.



Özdilek Afyonkarahisar AVM'de Kitap Dolu Günler

Sosyal sorumluluk projeleri ve eğitime verdiği desteklerle adından sıkça söz ettiren Özdilek Afyonkarahisar AVM, Dünya Çocuk Kitapları Haftası'nda okuma alışkanlığına katkı sağlamak amacıyla çocuklara kendi yaş gruplarına uygun hikaye ve boyama kitapları hediye etti. Dünya Çocuk Kitapları Haftası dolayısıyla yaratıcılık özelliklerini geliştirebilecekleri aktivitelere katılan minik misafirlere, kitap okumanın önemi anlatıldı.



Çocuklar Diş Doktoru Oldu

Ağız ve Diş Sağlığı Haftası dolayısıyla Özdilek Afyonkarahisar AVM’de, çocuklara yönelik ağız ve diş taraması yapıldı. İl Sağlık Müdürlüğü tarafından görevlendirilen diş hekimlerinin yürüttüğü taramalar sırasında açılan stant ile misafirlere bilgilendirildi. Minik misafirlere çeşitli hediyelerin verildiği organizasyon, yoğun bir katılımı gerçekleştirdi. Diş bakımı hakkında bilgilendirilen çocuklara, Fahri Diş Hekimi Sertifikası verildi. Hekim önlüğü giyerek sertifika alan minik misafirlere, aileleri ile birlikte fotoğraf çekildi.

Ağız ve Diş Taraması Yapıldı

Ağız ve Diş Sağlığı Haftası’na dikkat çekmek amacıyla Özdilek Bolu AVM tarafından düzenlenen etkinlikte, çocuklara günün anlam ve önemi ile ilgili bilgiler verildi. Çocuklara yönelik gerçekleştirilen ağız ve diş taraması sonucunda çocukların ebeveynleri de bilgilendirildi. Etkinlik sonunda diş hekimi önlüğü giyen minik misafirlere, Fahri Diş Hekimi Sertifikası takdim edildi.



Özdilek Bolu AVM’de Oyun Dolu Günler

Özdilek Bolu AVM’de düzenlenen Atölye Etkinlikleri ile çocuklar el becerilerini geliştirmeye devam ediyor. Resim yapma, boyama, el işi kağıdından desenler yapma gibi etkinliklerle minik misafirlere sadece hayal dünyalarını değil, el becerilerini de geliştirme fırsatı buldu. Etkinliğin sonunda çocuklar yapmış olduğu çalışmalarını hatıra olarak evine götürdü.



Minik Doktorlar Özdilek Uşak AVM’de

Özdilek Uşak AVM’de gerçekleşen Minik Doktorlar Atölyesi’ne katılan çocuklar, doktor olmayı deneyimledi. Doktor önlükleri giyip stetoskop takan minik misafirlere, farklı atölyelere katılarak vücudun yapısını inceledi. Ayrıca tıp ile ilgili terimlerin yer aldığı hafıza oyununda eğlenceli dakikalar yaşayan çocuklar, dişçilik ve boyama atölyesinde doktorluk mesleğine dair faydalı bilgiler edindi.



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



ÖzdilekPark Antalya AVM'de Çocuklar Niloya ile Buluştu

ÖzdilekPark Antalya AVM'de renkli, eğlenceli ve keyifli etkinlikler yoğun bir katılımı düzenlenmeye devam ediyor. Çocukların sevgilisi Niloya, bu etkinlikler kapsamında kasım ayı içinde minik hayranları ile ÖzdilekPark Antalya AVM'de buluştu. Çocukların büyük bir ilgi ile izlediği çizgi film karakteri Niloya, gerçekleştirdiği sahne gösterilerinin yanı sıra minik misafirlerle çeşitli aktiviteler de yaptı.



Yol Arkadaşım Filmi ÖzdilekPark Antalya AVM'de Görücüye Çıktı

Merakla beklenen sinema filmlerini izleyicilerle buluşturan Cinetime Sinemaları, birçok yerli filmin galasını üstlenerek sevilen sinema oyuncularını hayranları ile buluşturmaya devam ediyor. Bu filmlerden biri olan Yol Arkadaşım filminin galası, filmin oyuncularını Oğuzhan Koç ve İbrahim Büyükkak'ın katılımı ile ÖzdilekPark Antalya AVM'de düzenlendi. Yoğun bir katılım ile gerçekleşen söyleşi ve film gösteriminin ardından Oğuzhan Koç ve İbrahim Büyükkak, Antalyalı hayranları ile fotoğraf çekti.

ÖzdilekPark Antalya AVM'de Ketenpere Filminin Galası Yapıldı

Merakla beklenen Ketenpere filmi, ÖzdilekPark Antalya AVM'de sinemaseverlerle buluştu. Filmin başrolünde bulunan Şafak Sezer ve Ketenpere'nin diğer oyuncularının katılımı ile gerçekleşen galada sinemaseverler, film öncesi oyuncularla sohbet etme ve fotoğraf çekirme imkanı buldu. Büyük bir katılım ile gerçekleşen gala, filmin seyircilerle buluşması ile sona erdi.



ÖzdilekPark İstanbul AVM'de İlk Kez Niloya Heyecanı Yaşandı

Büyük bir beğeni ile izlenen çizgi film karakteri Niloya, ÖzdilekPark İstanbul AVM'de minik hayranları ile ilk kez buluştu. Niloya'nın birbirinden renkli sahne gösterileri çocuklar tarafından büyük bir ilgi ile izlendi. Niloya'nın en yeni maceraları ile başlayan gösteri, eğlenceli şarkılar ve sürpriz karakterlerle devam etti. Etkinliğe katılan minik misafirler, eğlence dolu bir hafta sonu geçirdi.



3. Yıla Özel 3 Mercedes

Keyifli alışverişin 3. yılında ÖzdilekPark İstanbul AVM, 3 adet Mercedes 180 GLA son model arabayı talihlileri ile buluşturuyor. 25 Kasım 2017 – 28 Şubat 2018 tarihleri arasında aynı gün içinde yapılan her 100 TL'lik alışverişe bir çekiliş hakkı kazandıran kampanya, alışveriş merkezi içinde A Capella gösterisi ile misafirlere duyuruldu. Sürpriz bir şekilde gösteriye başlayan A Capella ekibi, misafirler tarafından tam not aldı.



Kardeşim Benim 2 Filmine Görkemli Gala

Başrollerini Murat Boz, Burak Özçivit, Leyla Feray, Ferdi Sancar ve Pınar Deniz'in paylaştığı Kardeşim Benim 2 filminin galası, ÖzdilekPark İstanbul AVM'de gerçekleşti. İki kardeşin başından geçen olayları konu edinen Kardeşim Benim 2 filminin oyuncuları hayranlarının film ile ilgili sorularını yanıtladı. Soruların ardından filmin gösterimini katılımcılarla birlikte izleyen ünlü oyuncular, hayranları ile fotoğraf çekinmeyi de ihmal etmedi.



Sağlıklı Saçların Sırrı ÖzdilekPark İstanbul AVM'de Anlatıldı

Emineller Eczanesi ve Prozinc firması iş birliğiyle ÖzdilekPark İstanbul AVM'de Sağlıklı Saçların Sırrı söyleşi gerçekleştirildi. Mevsim geçişlerinde saçlarda yaşanan değişiklikler, en sık görülen saç rahatsızlıkları, hamilelikte ve sonrasında saçlarda yaşanan değişiklikler ve şampuan seçimlerinde dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında katılımcılara bilgiler verildi. İmren Gürsoy, Özge Kopuz, Zeynep Aydoğan, Nur Parlak, Bihter Erol ve Amine Kamburoğlu gibi blogger annelerinin de katıldığı etkinlikte, bebek ve çocukların sağlıklı saçlara sahip olmasının püf noktalarına değinildi. Oldukça kalabalık bir katılımı gerçekleştiren söyleşi, kişiye özel yapılan saç analizleri ile son buldu.



Yılın İlk Kampanyası Seçildi

ÖzdilekPark İstanbul AVM, 2018 yılının ilk kampanyasını, misafirleri ve Instagram takipçileri tarafından belirledi. AVM tarafından belirlenen 1 Sinema Bileti Alana 1 Sinema Bileti Hediye, 1 Menü Alana 1 Menü Hediye ve Sabah Kahveniz Bizden kampanyaları, misafirlerin ve Instagram takipçilerinin #kampanyaniseç hashtagi ile beğenisine sunuldu. AVM içinde kurulan sayacı cihazlardaki beğeni sayılarının sonucuna göre en çok beğeni alan, 1 Sinema Bileti Alana 1 Sinema Bileti Bedava kampanyası oldu.

Çocuklar Dünyanın Kapılarını Araladı

ÖzdilekPark İstanbul AVM, minik misafirlerini Eyfel Kulesi'nden Afrika'ya, Fransa'dan Tokyo'ya kadar birçok yeri ziyaret edebilecekleri macera dolu bir seyahate çıkardı. 4 yaş ve üzeri çocukların katıldığı bu etkinlikte, minik misafirler ilk olarak hangi ülkeye gitmek istediklerini belirledi. Daha sonra gitmek istedikleri ülkenin kartpostallarını kendileri tasarladı ve uçakla o ülkeyi ziyaret etmek üzere bir yolculuğa çıktı. Ayrıca etkinliğe katılan tüm çocuklar, aileleriyle birlikte Jolly Tur bünyesinde bulunan Fransa Turları'nın herhangi birinde kullanılmak üzere 9.000 TL değerinde çek kazanma şansını yakaladı. Etkinlik, Fransa turu çekilişi ile sona erdi. Kazanan 1 çocuk, ailesiyle birlikte 15 Nisan - 15 Mayıs 2018 tarihleri arasında Fransa seyahatinin tadını çıkaracak.



Çocuklar Bilim Okulu'nda Öğreniyor

Eğitici, öğretici ve eğlence dolu etkinlikleri ile Bursa'nın gözde alışveriş merkezlerinden biri olan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'de çocuklar, hem eğlenmeye hem de öğrenmeye devam ediyor. Minik misafirlerin merak dolu ve keşfetmeye yönelik bakışları ile gerçekleşen Bilim Okulu etkinliğinde, robotların nasıl yapıldığı ve elektronik devre düzeni hakkında bilgiler verildi. Ayrıca etkinliğe katılan çocukların aileleri de sanal gerçeklik gözlüğü deneyimi yaşadı.



Erkeğin VAZGEÇİLMEZ
aksesuarı cüzdanlarda
FINESUITS şıklığı



FINESUITS



Harika Kanatlar Eğlendirmeye Devam Ediyor

Çocukların seyerek takip ettiği Harika Kanatlar çizgi filminin karakterleri, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM’de minik hayranları ile buluştu. Jet, Jimbo ve Dizzy karakterlerinin eğlenceli gösterilerine ve şarkılarına eşlik eden minik misafirler, keyif dolu bir hafta sonu geçirdi. Etkinliğin sonunda çocuklar, sevilen çizgi film karakterleri ile bir arada olmanın mutluluğunu yaşadı.

Öteki Taraf Filmi Gala Gösterimine Yoğun İlgî

Yönetmenliğini Özcan Deniz’in yaptığı Öteki Taraf filminin gala gösterimi, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM’de gerçekleştirildi. Başrol oyuncularından Aslı Enver ve Özcan Deniz’in de katılım sağladığı gala gösterimi, katılımcıların film hakkında sorularının cevaplanması ile başladı. Filmin konusu ve filmin çekim süreci hakkında bilgiler veren ünlü oyuncular, sinemaseverlerle daha sonrasında hatıra fotoğrafları çektiler.



Ayla Filminin Gala Gösterimi Yapıldı

Ayla filminin gala gösterimi ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM’de gerçekleşti. Türkiye ile Güney Kore arasındaki dostluğu anlatan ve gerçek bir hikayeden beyaz perdeye aktarılan Ayla filmi oyuncularını, sinemaseverlerle bir araya gelerek filmin merak edilenleri hakkında bilgi verdi. Ünlü oyuncularla birlikte filmin gösterimini izleme fırsatı bulan seyirciler, hayranı olduğu oyuncularla birlikte fotoğraf çekilmeyi de ihmal etmedi.



Süper Çocuk Şov’da Süper Etkinlikler

Çocuklar, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM’de düzenlenen çeşitli etkinliklerle eğlence dolu anlar yaşamaya devam ediyor. Sevimli Maskot Rock Grubu’nun keyifli şarkılarına eşlik eden minik misafirler, kurulan özel platformda doyasıya dans etti. Eğlenceli şarkıların ve dans gösterilerinin sonrasında çocukların merakla beklediği İllüzyon Şov gerçekleştirildi. İllüzyonistin güvercin uçurma gösterisi minik misafirler tarafından oldukça beğenildi.





Nisa Kürem

“Odak Noktamız Müşteri Memnuniyeti”

Temelleri 1971 yılında atılan Özdelek Holding, 50. yılına güçlü adımlarla ilerliyor. Özdelek, başarılarla dolu köklü geçmişine ev tekstili üretimi başta olmak üzere, gıda ve enerji üretimi, perakende mağazacılık, sağlık merkezleri, kafe - restoran, sinema, turizm, hava taksi işletmeciliği, alışveriş merkezleri, e - ticaret, inşaat ve sigortacılık gibi alanlara önemli çalışmalar sığdırmanın gururunu taşıyor. Tabii ki tüm bu başarılar, kalite standartlarını sürekli yükseltme ve geliştirme ile kazanılıyor. Özdelek Holding Kalite Yönetim Müdür Yardımcısı Nisa Kürem’le bir araya gelerek sahip oldukları değerleri, kalite belgelerini, sistem işleyişini ve kalite hedeflerini konuştuk.

Röportaj Nazlı Sancaklı

Bize kendinizden bahsedebilir misiniz?

Lisans eğitimimi Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi'nde bitirdikten sonra yüksek lisansımı aynı fakültenin Besin Hijyeni ve Teknolojisi Bölümü'nde tamamladım. Özdilek Ailesine 2005 yılında katıldım. 3 yıl Perakende Operasyonlarında Taze Gıda Satış Şefi olarak çalıştıktan sonra Kalite Yönetim Müdürlüğü bünyesine dahil oldum. Şu an Özdilek Holding çatısı altında Kalite Yönetim Müdür Yardımcısı olarak görevime devam etmekteyim. Evli ve 2 çocuk annesiyim.

Özdilek'te Kalite Yönetim Sistemi nasıl çalışıyor?

Kalite yönetim çalışmalarımızı sahip olduğumuz belgelerin standartları doğrultusunda kurduğumuz sistemler ile titizlikle yürütmekteyiz.

Standartların gerekliliklerini Özdilek Holding bünyesinin her alanında sağladığımız gibi, yeni açılan faaliyet alanlarımızın da açılış öncesi gerekli altyapı hazırlıklarını sistemler dahilinde oluşturmaktayız. Başlıca faaliyet alanlarımızdan perakende, tekstil ve turizm otelcilik operasyonlarında sistem çalışmalarını yürüten ve denetleyen 26 kişilik bir kalite yönetim kadrosuna sahibiz. Bu kapsamda her işletmemiz için ayrı ayrı görevlendirilmiş uzman ve uzman yardımcılarımız bulunmaktadır.

Kurmuş olduğumuz sistemlerin operasyonlarımızda doğru bir şekilde işlenmesini sağlamak amacıyla, sahip olduğumuz standartlar çerçevesinde kalite hedefleri belirlemek ve plan dahilinde tüm birimlerimize iç tetkikler gerçekleştirmekteyiz. Kalite hedef ve gerçekleşenlerini, Özdilek Holding üst düzey yöneticilerinin katılımıyla gerçekleştirilen Yönetimin Kalite Süreçlerini Gözden Geçirmesi toplantılarında incelemekte ve gerçekleşen sapmalara istinaden uyguladığımız iyileştirme planlarını ele almaktayız.

Hedeflerimizi her yıl sürekli iyileştirme mantığıyla gözden geçirerek güncellemekte ve perakende işletmeleri için uyguladığımız "balanced scorecard (işletme başarı



“Bizim için kalite; müşterilerimize her zaman en iyi hizmeti sunmaktır.”

karnesi)” sistemi ile işletmelerimizi kendi aralarında kıyaslayarak performanslarını değerlendirmekteyiz. Ayrıca çalışanlarımızın katılımıyla kurulan “kalite çemberi” uygulamalarımız ile sistemin iyileştirilmesine ekip olarak da katkı sağlamaktayız.

O halde sahip olduğunuzu yönetim sistemi belgelerinizden bahsedebilir miyiz?

Öncelikle tüm belgelerimizi Türk Standartları Enstitüsü'nden aldığımızı belirtmek isterim. 1998 yılında perakende operasyonları, 1999 yılında ise tekstil operasyonları için ISO 9000 belgesine sahip olduk. Türkiye’de ISO 9000 Kalite Yönetim Sistem belgesini

alan ilk perakende kuruluşuyuz. ISO 9000 belge kapsamına, ilerleyen yıllarda turizm ve otelcilik operasyonları ile Özek Hava Taksi İşletmeciliği’ni dahil ettik. Daha sonra 2008 yılında perakende operasyonları ve 2016 yılında turizm ve otelcilik operasyonları için ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi belgesini aldık. Bu belgemizin kapsamını; kafe - restoran, unlu mamuller, dondurma ve meze bölümleri de dahil olacak şekilde genişlettik. 2011 yılında ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi belgesine ve 2017 yılında ise ISO 50001 Enerji Yönetimi Sistemi belgesine perakende operasyonları için sahip olduk. Bu belgelerin de bizim için anlamı büyüktür. Çünkü yine sektöründe ISO 10002 ve ISO 50001 belgelerini alan ilk perakende kuruluşu Özdilek oldu. Geçtiğimiz yıllarda ISO 10002 belge kapsamına turizm ve otelcilik operasyonları ile e - ticaret satış hizmetleri süreçlerini de dahil ettik. Tekstil operasyonlarında ise ISO 9000, TSE Ürün Uygunluk belgeleri, Eko-TEX 100 (Güvenli



“Kalite yönetimini almış olduğumuz belgeler ve uygulamış olduğumuz standartlarla yürütüyoruz.”

Tekstil Üretimi), GOTS (Organik Üretim Sertifikası) ve aynı zamanda OCS (Organik İçerik Standardı) sertifikalarına sahibiz.

Özdilek için kalite ne anlama geliyor?

Kalite bir ekip işidir ve Özdilek Holding’in tüm çalışanları bu ekibin birer üyesidir. Kurulan sistemler ile süreçlerimizi kişiye bağlı kalmaksızın işletiyoruz. Amacımız müşterilerimize en kaliteli ürünleri ve en iyi hizmeti sunarken firma kültürümüzü ve prensiplerimizi müşteri memnuniyeti üzerine kurmaktayız. Kalite politikamızda da belirttiğimiz gibi “Müşteri varsa biz varız.” düşüncesi ile hareket ediyoruz.

Peki müşteri memnuniyetini odak noktasına alan Özdilek, müşteri geri bildirimlerini nasıl ediniyor?

Müşterilerimiz geri bildirimlerini en çok işletmelerimizde anket köşelerindeki “Özdilek değerlendirme anketleri”, otellerimizde ise belirlenen alanlarda (oda,

lobi vb.) konumlandırılan “anket formları” ile yazarak bizlere iletmeyi tercih ediyorlar. Ayrıca internet sitemizdeki “tüketici köşesi”nden, “çağrı merkezi” kanalıyla ve satış alanlarında konumlandırılmış “memnuniyet ölçüleme cihazları” ile de müşteri geri bildirimlerini almaktayız. Müşterilerimizden sözlü olarak iletilen geri bildirimleri ise personellerimiz tarafından doldurulan formlar ile kayıt altına alıyoruz.

ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi gereği müşterilerimizden gelen tüm geri bildirimleri kullandığımız kalite yazılımı ile kayıt altına alıyor ve hedef sürelerimiz içinde müşterilerimize geri dönüş yaparak memnuniyetlerini sağlıyoruz. Hedef sürelerimiz şikayetin önem derecesine göre değişmekte olup müşteri memnuniyetini en geç 3 gün içinde sağlayacak şekilde sistemi işletiyoruz. Ayrıca “şikayetvar.com” sitesinde de tüyeliğimiz bulunmaktadır. Site üzerinden müşterilerimiz ile hızlı bir şekilde iletişim kurmakta ve memnuniyetlerini

sağlamaktayız. Aralık ayı için şikayetleri cevaplama hızımız 2 dakika olup perakende sektöründeki en yakın rakibimiz için bu süre 12 dakikadır.

Peki sosyal medyada bu konuda bir yapılanmanız var mı?

Twitter, Facebook, Instagram, Tripadvisor ve Yemek Sepeti gibi sosyal mecralardan Özdilek ve iştirakleri ile ilgili yapılan tüm yorumların, anlaşılabilir olduğumuz kuruluş tarafından bizlere günlük olarak raporlanmasını sağlıyoruz. Bu kanallar üzerinden gelen geri bildirimler için, müşterilerimiz ile iletişime geçiyor ve hedef süreler içerisinde gerekli görüşmeleri yaparak memnuniyetlerini sağlamaya çalışıyoruz.

Biraz da ürünlerinizden bahsedelim mi? Üretim sırasında ve ürünler piyasaya çıkmadan önce hangi aşamalardan geçiyor?

Kafe - restoran, market ve otellerimiz

bünyesinde müşterilerimize sunduğumuz tüm gıdaları Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi Standardı'na uygun şartlarda üretiyoruz. Hem perakende operasyonları hem de otellerimizde sahip olduğumuz ISO 22000 Gıda Güvenliği belgesi doğrultusunda, belirlediğimiz kritik kontrol noktalarını titizlikle takip ediyor ve izlenebilirlik anlamında gerekli tüm kayıtları tutuyoruz. Gıda güvenliğini etkileyebilecek tüm kriterleri elimine etmek için gerekli ortam şartlarını ve hijyen koşullarını sağlıyor; çalışanlarımızı bu doğrultuda bilinçlendiriyoruz. Ayrıca belirlediğimiz standart reçeteler doğrultusunda üretimini yaptığımız tüm gıda ürünlerini, tadım komisyonları tarafından duyuusal kontrollere tabi tutuyor ve anlaşmalı akredite laboratuvarlarda yaptırdığımız analizler ile de doğrularak müşterilerimize güvenli gıdalar sunuyoruz.

Tüm bu süreçlerin dışında alım yaptığımız gıda tedarikçilerimizi, belirlediğimiz periyotlar dahilinde akredite kuruluşlar tarafından yerinde denetliyor ve rapor sonuçlarına göre tedarikçilerimizi de iyileştirme fırsatı buluyoruz.

Tekstil operasyonlarında dokuma, boyahane ve konfeksiyon süreçlerinden sonra yarı mamul ve mamul tüm ürünlere %100 kalite kontrol yapıyoruz. Kendi bünyemizdeki laboratuvarda ürünlere uyguladığımız testler ile müşterilerimize en iyi kalitede ürünler üretmeyi hedefliyoruz. Kalite kontrol süreçleri tamamlanmış ürünleri gerek yurt içi gerek yurt dışındaki perakende satış noktalarında müşterilerimiz ile buluşturuyoruz.

2017 yılını nasıl geçirdiniz? 2018 yılı için planlarınız ve öngörüleriniz nelerdir?

2017 bizim için oldukça yoğun ve verimli bir yıldır. Sene başında perakende operasyonları için TSE'den ISO 50001 Enerji Yönetim Sistemi belgesini alarak sektörümüzde öncü olma özelliğimizi



devam ettirdik. Ayrıca ISO 9001 standardının revize olan 2015 versiyonu için tüm adımlarımızda muhtemel risklerimizi öngörerek risk değerlendirmeleri ve SWOT analizleri yaptık. Böylece tüm proseslerimizi ve iş akış şemalarımızı elden geçirerek güncellemiş olduk. Bu değerlendirmeler sayesinde şirketimizi tekrar çok iyi bir şekilde analiz etme fırsatı bularak ISO 9001:2015 versiyonuna geçişimizi sağlamış olduk. 2017 yılında kurulan Kurumsal Risk Yönetimi birimi ile birlikte önümüzdeki süreçlerde de risk bazlı yönetim modelini sürdürüyor olacağız.

2017 yılı içerisinde TSE tarafından gerçekleştirilen denetimler sonucunda

ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi belgemizin kapsamına ÖzdilekPark AVM hizmetleri ve e-ticaret satış hizmetleri süreçlerini dahil ettik. ISO 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi belgemizin kapsamına da yeni açılan tüm perakende işletmelerimizi ilave ederek belgemizi yenilemiş olduk.

2018 yılında firmamızda EFQM Mükemmellik Modelini uygulayarak sürdürülebilir başarıya ulaşma konusunda kendimize bir yol haritası çizmeyi hedefliyoruz. Bu anlamda çalışmalarımızın altyapılarını oluşturmaya başladık ve önümüzdeki yıllar içerisinde de kurumsal başarılarımızı, almayı hedeflediğimiz ödüller ile perçinlemek istiyoruz.

ÖzdilekPark'ta sizin için

Koton'la Sımsıcak Bir Kış Geçirin

Koton'un sıcacık atkı, bere ve eldiven alternatifleri, kışın soğuktan korunurken şıklığından ödün vermeyenleri bekliyor. Sezonun trend ve şıklığını yansıtan; Koton'daki onlarca atkı, bere ve eldiven modeli, kış aylarını sımsıcak yaşamak ve tarzını öne çıkarmak isteyenler için vazgeçilmezler arasında yer alıyor.

Koleksiyonda yer alan ürünler; siyah, lacivert, gri, camel, sütlü kahve ve bordonun yanı sıra pembe, mavi ve sarı gibi canlı renkleri ile öne çıkıyor.



Pandora Kış Koleksiyonu ile Yıldız gibi Parlayın

Pandora'nın yıldızlardan esinlenerek hazırladığı yeni mücevherler, bu kış ışıltınızı tamamlıyor. Siz de yıldızların göz alıcı parlaklığını sezonun trendleri ile buluşturan tasarımlarla kendinize özel stil kombinasyonları yaratarak, tarzınızı ortaya koyabilirsiniz. Koleksiyonda yer alan renkli taş kombinasyonlarıyla, süslü saf gümüş charm'lar yıldızların ışıltısına ortak olurken; gezegenleri andıran gümüş klipsler ve yıldız şekilli kolye uçları ise yıldızlara göz kırıyor. Zarif ayraçlar, halka küpeler ve bir arada kullanılabilen yüzükler ise şeffaf, kübik ve zirkon süslemeleriyle gökyüzünü aydınlatan yıldızların parlaklığına eşlik ediyor.



Her pazartesi kahveler bizden!

Filtre kahveniz
ikramımızdır.



Kahve ve diğer ürünler sadece belirli bölgelerde mevcuttur. Kızıl Öze. Her kahve için farklı malzemelerden yapılmıştır. İçerikler ve fiyatlar değişiklik gösterebilir. McDonald's kurumsal etiketi sadece kurumsal kafe ve restoranlar için geçerlidir.

Her Pazartesi Kahveler McDonald's'tan

Haftanın ilk günlerinde, ofis yolu gözünde büyüyenler, gün boyu uykusuzluk çeken ve asık suratla gezen pazartesi mağdurlarının ilk durağı artık McDonald's olacak. McDonald's artık her pazartesi günü nefis filtre kahvesini misafirlerine ücretsiz ikram ediyor. Kendini iyi hissettiren anların adresi McDonald's'ta özenle seçilmiş yüzde 100 Arabica çekirdeklerinden hazırlanan nefis filtre kahvesi, mükemmel kıvam - aroma dengesi yaratılarak hazırlanıyor.



Karlı Havalara FLO ile Adım Atın

Kar yağışından dolayı yürümenin zorlaştığı karlı günlerde FLO, rahat ve sağlam adımlar atmayı sağlayan kar botlarıyla kadınlar için hem şık hem de oldukça konforlu alternatifler sunuyor. Siyah, gri, bordo renklerin hakimiyetindeki kar botları; yumuşak yapısı, kaymaz tabanı ve kolay adım atmayı sağlayacak konforlu dizaynıyla karlı günler için vazgeçilmez bir seçenek oluyor.

The Balm'ın Yeni Ürünü Bonnie-Lou Manizer Gratis Mağazaları'nda

Ürünlerinin ambalaj tasarımları ile dikkat çeken The Balm, aydınlatıcı koleksiyonuna yeni bir renk daha ekledi. Aydınlatıcı denince akla ilk gelen Lou Manizer serisine eklenen Bonnie, fenomen ürünler arasına giren Mary Lou ve Cindy Lou kadar iddialı olacak. The Balm'ın yeni ürünü Bonnie-Lou Manizer, cilt tonuna göre allık, aydınlatıcı ya da far olarak kullanılabilir. Ürüne artık Gratis Mağazaları'ndan ulaşılabilir.



Nike'tan Yeni Fitness Ayakkabısı: Metcon 4

Nike Metcon modelinin yeni versiyonu Nike Metcon 4 görüncüye çıktı. Nike'ın Mat Fraser, Kara Webb, Josh Bridges ve Sara Sigmundsdottir gibi fitness alanındaki en seçkin sporcular tarafından test edilen Nike Metcon 4, dayanıklılığı ve sağladığı konfor ile dikkatleri üzerine çekiyor. Nike'ın tipik bir ağırlık kaldırma ayakkabısı olan Nike Romaleos haricindeki en dayanıklı antrenman ayakkabısı olan Nike Metcon; ağırlık kaldırma, fonksiyonel hareketler ve metabolik kondisyon gibi egzersizlerde, hatta özellikle snatch blance PR veya ipe tırmanma gibi ayakkabının sınırlarını sonuna kadar zorlayan antrenmanlarda büyüleyici bir performans gösteriyor.



Mevsimin Öne Çıkan Trendlerini COLIN'S ile yakalayın

Sezonun öne çıkan ürünleri COLIN'S mağazalarında modaseverlerle buluşmaya devam ediyor. Kadın koleksiyonuna giriş yapan pastel renklerdeki mevsimlik suni deri montlar, COLIN'S jean'lere eşlik ediyor. Kapüşonlu ve yapay kürk detaylı puffer montlar ise canlı, parlak renkleri ve kalın dokuları ile soğuk kış günlerinde sıcak kombinler yaratıyor. Erkek koleksiyonunda ise her sezonun kahramanı bomber model montlar ön plana çıkıyor. Haki ve siyah rengin ağırlıkta olduğu modeller, erkekleri günlük yaşamında spor şık bir görünümlerle buluşturuyor.

Bosch Athlet Runtimeplus ile Köşe Bucak Temizlik

Bosch'un, 2.400 watt'lık bir süpürge'nin temizleme gücüne sahip kablolu dikey süpürgesi Bosch Athlet RuntimePlus; toz torbasız teknoloji, Allfloor HighPower fırçası, üstün performansı, geniş aksesuar kiti ve maksimum esnekliğiyle en zorlu alanlarda bile derinlemesine temizlik sağlıyor. Üstün temizlik performanslı toz torbasız teknoloji, tüm zeminlerde mükemmel temizlik sunan Allfloor HighPower turbo fırçası ve eşsiz SensorBagless teknoloji sayesinde minimum temizlik eforu ile üstün temizlik sunuyor.



Oğuzhan Koç

“Şarkı söylerken duygusal, mizah yaparken eğleneliyim.”

Oğuzhan Koç, yıllar evvel heyecanla tırmanmaya başladığı başarı merdivenlerinin bugün zirvesinde. Oyuncululuğu kadar sesi ve imza attığı albümleriyle de adından sıkça söz ettiriyor. Hem izlemesi hem de dinlemesi keyifli, gerçek bir sanatçı olarak gönüllere taht kurdu. Kamera önündeki enerjisini günlük hayatına da yansıtıyor. Samimi, içten ve komik... Kahkahalarla dolu bir söyleşi yaptık. Koç’la, 3 Adam’ın arasındaki kopmaz bağı, gelecek planlarını ve daha birçok şeyi konuştuk.

Röportaj Nazlı Sancaklı Fotoğraf Haydar Erçin

Oğuzhan Koç’u üç kelimeyle anlatmanızı istesek bunlar ne olurdu?

Zeki, çevik, ahlaklı. (Gülüyor.)

Sizi “Çok Güzel Hareketler Bunlar” ile tanıdık. Öncesinde neler yapardınız?

Daha önce müzisyenlik yapıyordum, bir grubumuz vardı. Grupla birlikte İstiklal Caddesi’ndeki kafelerde, barlarda çalışıyordum. Grubun solisti de Eser Yeneler idi. Ben de ona arka vokal yapıyordum. Onun açıklarını toparlamaya çalışıyordum daha doğrusu. (Gülüyor.) Sizler beni televizyonda görmeden önce, dört yıl kadar “Çok Güzel Hareketler Bunlar”ın eğitim süreci sürdü. Bu süreç bizim öğrencilik yaptığımız ve öğrendiklerimizi kabarede sergilediğimiz bir dönemdi.

Peki BKM (Beşiktaş Kültür Merkezi) ile yolunuz nasıl kesişti?

Eser, Şahin Irmak’la “Aliye” dizisinde oynuyordu. BKM de o sıra yeni öğrenciler alıyordu, sınav açmıştı. Şahin Irmak sınavlara giriyor ve kazanıyor. Ardından Eser “Ben de gelmek istiyorum oraya.” diyor. Tabii sınavlar bitmiş, dolayısıyla Eser’i almıyorlar. Ama Eser, son anda sempatikliğini kullanarak kendini kabul ettiriyor. Eser, BKM’de devam ederken onu izlemeye gittiğim günlerden birinde beni Yılmaz Abi (Erdoğan) ile tanıştırdı. Yılmaz Abi yazmayı da oynamayı da öğretti, hepsini yaptık.

Siz de böylece oyunculuk kimliğinizi keşfetmiş oldunuz.

Aynen öyle. Ben oyunculuk yapmayı geçtim oyunculukla uğraşmamıştım bile.


Böyle bir yeteneğimin olduğundan dahi habersizdim. İstanbul’a da müzisyenlik yapmaya gelmişim.

Müzikle ilgilenirken oyuncululuğa nasıl adapte oldunuz?

Aslında kolay adapte oldum. Çünkü iyi öğretmen, iyi öğrenciyi yaratır. Benimki de öyle oldu, iyi bir öğretmene rastladım.

Oyunculuk mu, müzik mi daha ağır basıyor?

Şu an ikisi de çok ağır basıyor. Örneğin; “Yol Arkadaşım” filmi ile ilk defa sinema oyuncululuğu yaptım. Diğer yandan filmin şarkısını da söyledim. Şarkı, otuz günde otuz milyon kez dinlendi. Ben galiba müziği de oyuncululuğu da iç içe yapabileceğim işleri seviyorum.

A man with dark hair and a beard, wearing a dark blue jacket over a green t-shirt, stands in front of a dark, textured background. He is looking directly at the camera with a slight smile. His hands are positioned near the zipper of his jacket.

“Kendi işimizi icat etmek gibi bir derdimiz var.”



“Çok Güzel Hareketler Bunlar” da öyleydi. Hem skeci yazıyor ve oynuyordum hem de içindeki şarkıyı yapıyor ve söylüyordum. “Domuz gribi” ve “Aduket” gibi bir sürü saçma sapan şarkıyı da böyle yazmıştım. (Gülüyor.) Bu şarkılar konserlerimde hala istek alıyor.

Durup dururken skeç için şarkı üretmek zor olmadı mı?

Orada aslında eleştirel bir tavır vardı. “Böyle şarkılar yapmak aslında çok da zor değil”i anlatmaya çalıştık. Hakikaten çok da zor olmadı. Hatta o skeçlerin yapım aşamasını internette de yayınladık. “Aduket” şarkısının yazımı ve altyapısının oluşturulması toplam yirmi dakika falan sürdü. Arkada kuliste bir odaya girdim ve şarkıyı yaptım. İbo’ya dinlettim, “Ne kadar güzel, çok komik olmuş.” dedi. Çıktık ve çaldık. Herkes çok beğendi.

Müziyen kimliğinizi sahnede tanıma fırsatı buldunuz. Ardından şarkılarınız çok sevildi. Albüm çalışmalarınızı bu motivasyon mu destekledi?

Kesinlikle öyle. Bir de Gülben Ergen ve

“Şarkılarımı sevdiğime emanet etmeyi seviyorum. ‘Al sana 100 bin lira, bana şarkı yaz, içinde acı olsun, aşk olsun’ dendiğinde şarkı yapamam.”

Ferhat Göçer’e şarkılar vermiştim, onlar da çok sevildi. Sonrasında “Acaba kendi şarkılarımı söylesem mi?” fikri gelişmeye başladı. Çevrem de destekledi.

“3 Adam” fikri nasıl çıktı ortaya?

BKM ile ilişkimizin bitişi bizim için çok enteresan bir süreçti gerçekten. Hem yazıp hem de oynadığımız bir dönemi kapatmıştık. Program bittikten sonraki bir yıl kendimize gelemedik. (Gülüyor.) Ben bir yıl boyunca sadece tatil yapmak istedim ve yaptım. Tatil yaptım derken de evde bildiğiniz durdum. Bekledim yani. Ancak boşalttım kafamı. Yeni bir işe başlamak istemedim. Sonra da “Hadi ajanslara gidelim, kendimize menajer bulalım, dizilerde oynamaya çalışalım” demek istemedik. Çünkü bizim hedefimiz o değildi. Benim uğruna İstanbul’a geldiğim hayalim dizi

oyunculuğu değildi. Ne yapabiliriz derken “3 Adam” çıktı ortaya. Yolumuz Endemol’la kesişti, daha sonra Acun Medya’ya geçtik. Çok da güzel oldu. Daha önce yapılmamış, enteresan bir şey denedik ve başarılıydık. Kendi işimizi icat etmek gibi bir derdimiz var, inşallah hep de öyle olur.

“3 Adam” projesi şu an beklemeye alınmış durumda. Neden durdurdunuz?

Şimdilik durdurduk evet. Aslında biraz “Yol Arkadaşım” filmi için beklemeye aldık. Eser’in de tek kişilik bir oyun projesi vardı. Çünkü program devam etseydi ne filmi yapabilirirdik, ne diğer projelere bakabilirirdik ne de ben yeni albümü yapabilirirdim. Biraz da bireysel isteklerimiz ve kenara attığımız işlere bakabilmek adına durdurduk.



Sürekli çıkan “3 Adam ayrıldı mı, ayrılıyor mu?” haberleri için ne düşünüyorsunuz?

Çünkü ayrılık magazin dünyası için köpürtülebilecek bir haber. “3 Adam ayrıldı mı, Eser’i dışladılar mı?” Bu son film için de aynı manşetleri gördük hatta.

Yaptığınız şarkılar duygusal, rol aldığınız karakterler eğlenceli. Hangisi sizi daha iyi tanımlıyor?

Bilmiyorum, herhalde ikisi de. Çünkü olmadığım biri gibi davranmayı hiç beceremem. Davransaydım izleyenlerimiz de dinleyenlerimiz de

sevmezdi muhtemelen. Galiba şarkı söylerken hakikaten o kadar duygusalım, mizah yaparken de o kadar eğlenceliyim. Hem iyi bir mizah oyuncusu olup hem de duygusal şarkılar yapabiliyorsam ne mutlu!

Yaptığınız müziği hangi tarz içinde değerlendiriyorsunuz?

Kendi yaptığım şarkılar galiba akustik pop olarak tanımlanıyor. Çünkü ben hep akustik enstrümanlarla kayıt yapmaktan yanayım. Çok fazla cıstak cıstak müzik tercih etmiyorum. İlk defa başka bir sanatçının şarkısını söyledim

mesela. Rahmetli Harun Kolçak’ın “Vermem Seni Ellere” şarkısı oldu. Bu şarkıyı düzenlerken hiçbir elektronik ses kullanmamak olmaz, şarkı onu istiyor çünkü. O nedenle yapılan şarkı neyi istiyorsa onu vermek gerekiyor.

“Başkasının şarkısını söylemekten ziyade kendi şarkılarını yapmayı tercih ediyorum” dediğinizi biliyoruz. Harun Kolçak şarkısı söyleme fikri nereden çıktı?

Ben ciddi bir Harun Kolçak hayranıyım. Hatta bu “Çeyrek Asır” projesini yaptıklarında albümün çıktığını gördüm ve dedim ki “Benim niye haberim olmadı bundan?” o projede yer almayı çok isterdim. Sonra Harun Abi “3 Adam” programına geldi bir gün, “Çeyrek Asır 2’yi yapacağız, onda sen de olmak ister misin?” dedi, ben de “Seve seve.” dedim. Kısmet olmadı tabii. Ben de “Yol Arkadaşım” filminde “Vermem Seni Ellere” şarkısını söyleyerek Harun Abi’ye olan sözümü tutmuş oldum. Bu parça Harun Kolçak’ın en sevdiğim şarkısıdır. İnşallah beğenmiştir herkes.

Kimlere şarkı verdiniz bu zamana kadar?

Ferhat Göçer, Gülben Ergen demiştim. Onun dışında Murat Dalkılıç ve Murat Boz da var. Ben siparişle şarkı yapmayı sevmiyorum. Önce yazıyorum, “Kime tam oturur bu şarkı?” diye düşünüyorum. Tanıdığım, sevdiğim belli bir zaman geçirdiğim insanlara şarkılarımı hediye ediyorum. Şarkılarımı sevdiklerime emanet etmeyi seviyorum. “Al sana 100 bin lira, bana şarkı yaz, içinde acı olsun, aşk olsun” dendiğinde şarkı yapamam. Tabii bu işi profesyonel çerçevede gerçekten hakkıyla yapan arkadaşlarım da var. Ama ben tercih etmiyorum. Tanımadığım, bilmediğim birine elbise dikemiyorum.

Neden satmak değil de hediye etmek?

Bir şarkı yaparken onun piyasada ne kadar para edeceğini biliyorsun. Bence benim yaptığım şarkılar da piyasada dönen fiyatlardan daha kıymetli. Ederinden daha az fiyatlara düşürmektense, “Hediye edeyim daha kıymetli olsun.” diye düşünüyorum. Çünkü şarkılarım için çok paraya alıcı buldu diye sevinmektense, çok başarılı oldu diye övünmeyi seviyorum.

“İlk defa başka bir sanatçının şarkısını söyledim. Rahmetli Harun Kolçak’ın ‘Vermem Seni Ellere’ şarkısı ile Harun Abi’ye olan sözümü tutmuş oldum.”



Bundan sonra yine kendi şarkılarınızı mı söyleyeceksiniz yoksa çalışmayı düşündüğünüz isimler var mı?

Çok sevdiğim sanatçıların şarkılarını sahnede de konserlerde de zaten söylüyorum. Ama kendi şarkımı yapabildiğim sürece albüm için birine para verip ondan şarkı almayı düşünmüyorum. Tabii Harun Kolçak'ın şarkısı bunun çok dışında bir örnek. Ona bir borcum olduğunu hissettiğim için şarkısını söyledim. Şu an Yıldız Tilbe'nin proje albümü yapıyor orada da bir şarkı söyledim. Ayrıca sadece çok sevdiğim arabesk şarkıları seslendirdiğim bir albüm yapma planım var. Hatta şarkıları da hazır. Müslüm Gürses, Orhan Gencebay ve Ferdi Tayfur gibi büyük sanatçıların dilden dile dolaşmayan şarkılarını gün yüzüne çıkarmak istiyorum.

Müezzinlik de yapmışsınız. Ezan okumak nasıl bir his?

Evet, Bursa'da bir sitede oturuyorduk. Cami o siteye çok uzaktı, o nedenle sitenin kendi mescidi vardı. Ramazan'da teravîh namazları da bu mescitte kılınıyordu. Mescidin hocası da çok yaşlıydı. Ben de o sıralar ciddi bir müzik eğitimi alıyordum. Hoca da aldığım eğitimi ve sesimin güzel olduğunu biliyordu. Bana ezanlar ve makamlar derken her şeyi öğretti. Kendisi rahatsızlandığında ya da inip çıkamadığında benden rica ediyordu. Gidip ezan okuyordum. Böyle iki - üç Ramazan geçirdim. Çok güzel ve çok keyifliydi benim için. Bambaşka bir havası ve tadı vardı. Hepsini bilmek, hepsine hakim olmak çok güzel bir his.

Peki Oğuzhan Koç kimleri dinliyor, kimlere gülüyor?

Oğuzhan Koç Türkiye'de mizah yapan çoğu kişiye gülüyor. Bir kere Cem Yılmaz hayranıyım. Cem Yılmaz'a gülmek olmaz. O artık kıyas kabul etmeyen çok başka bir yerde. Yılmaz Erdoğan'a çok gülerim. Eser'in yeni oyununu çok güzel, ona çok gülüyoruz. Şahan'ın filmlerinin hepsi çok güzel. Hiç "Ona gülmem, buna gülmem." gibi kıstaslarım yok. "Bakalım hangi şakayı yapacak da dur şunu bir gömelim." diye dişlerimizi sıkarak beklemiyoruz biz. Birileri yeter ki iyi niyetle güldürmeye çalışsın. Biz hepsini destekliyoruz. Daha çok mizah yapılınsın, daha çok

eğlenelim, daha çok gülelim. Güzel işler yapılınsın, ucuz komedi olmasın yeter.

Eser Yenener ve İbrahim Büyükak ile güzel bir dostluğunuz var. Ekrandaki enerjiniz çok güzel, arkadaşlığınız gerçekte de böyle mi?

Buradan çıkışta İbrahim'i arayacağım oradan Eser'e gideceğiz. Ya FIFA oynarız ya da oturur geyik yaparız. Biz böyleyiz. İnanın dördüncü bir arkadaşla ihtiyaç duymuyoruz. Tabii arasa koşup gideceğimiz çok arkadaşımız var. Ama üçümüzün muhabbeti çok başka. 12 yaşından beri arkadaş olan üç kişinin arasına ne yapılırsa yapılınsın girilmez. Çünkü bizde, birimiz diğerinin canını sıkacak bir şey yaptığında, içine atma olayı olmaz. Sıcığı sıcakına söylüyoruz. Hemen, o an. Üç dakika daha beklesek tartışırız belki. Yani hem birbirimize çok saygı duyuyoruz hem de rahatsız olduğumuz şeyleri birbirimizle anında paylaşabiliyoruz. Bir de şu var; İbo'yla bir aradaysam asla Eser hakkında konuşmam. Ya da Eser, İbo'yla birlikteyse asla benim hakkımda konuşmaz. Bir problem varsa bir araya geliriz, konuşuruz, çözeriz. Tüm ilişkiler de bu yüzden bitmiyor mu? Bu tabii ki birbirimize kurallar koyup yasaklar dahilinde yaşadığımız anlamına gelmiyor. Sadece birbirimizin dilini çözdük.

Son filminizden bahsedelim biraz. Yine çok eğlenceli bir yapıma imza atmışsınız.

İzlemedin filmi değil mi? Kalk git şuradan, yazıklar olsun. (Kahkahalar...) Şaka bir yana, sosyal medyadan yorumları takip ediyoruz, şehir turneleri yapıyoruz. İnanılmaz reaksiyonlar alıyoruz. Herkes "Çok beğendik, çok güldük." diye çıkıyor filmde. Hatta seyirciyle gizli izlemeler yaptık. "Acaba bizim orada olduğumuzu bildikleri için mi çok gülüyorlar?" diye merak ettik. Film başladıktan 15 dakika sonra şapka ve gözlükle kamufle olup bir sinema salonuna girdik ve vatandaşla birlikte izledik. Tepkiler inanılmaz keyifliydi. Kimsenin sizin orada olduğunuzu bilmeden size gülüyor olması... Müthiş gerçekten. Arkadan gülerken koltuğuma tekme atan bir adam vardı hatta. "Abi yavaş!" diyecektim. Ama biliyorum ki bana gülüyor. Hiç ses çıkarmadım. (Gülüyor.)

Bir araba içinde geçen, uzun yollar kat ettiğiniz bir film oldu. Zorluklar yaşadınız mı?

Hani hep derler ya "Biz filmi çekerken çok eğlendik." diye. Yalan vallahi. Film çekerken hiç eğlenilmiyor. Çok zormuş. Bir de bizi düşünün; 45 derece sıcakta, kliması çalışmayan eski bir arabada, pencereleri kapalı şekilde çekim yaptık. "Oyun" dendiği anda, 30 saniye sonra terler süzölmeye başlıyor. Küçük arabadayız, kameralar neredeyse ağızımızda, kıpırdayamıyoruz. İbo takip sahnelerinin hepsinde arabanın altını komple parçaladı. "Oyun" deniyor, İbo bir patinaj yapıyor arabanın altı paramparça oluyor. Evlere dağılıyoruz mecbur, arabanın tamirine gelmesini bekliyoruz falan. Bir hayli zordu yani.

Filmin devamı gelecek mi? Yeni planlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Filmin devamı gişesiyle alakalı aslında. Biraz da seyirciden gelecek taleple ilgili. Kısacası arz - talep meselesi diyebilirim. Ama bir kere daha göze alabiliriz gibi duruyor. Çünkü çok güzel şeyler duyduk. Hatta İbo'nun kafasında ikinci filmin hikayesi dahi hazır.

Komedi dışında yapmak istediğiniz işler var mı?

Şimdiye kadar hiç "ağlatacağım" ya da "güldüreceğim" gibi bir telaşım olmadı. Bir tek derdimiz var. Ne yaparsak yapalım, güzel olsun. Senaryosu etkileyici gelirse korku filminde dahi oynarım. Tabii bizim tedrisatımız BKM olduğu için genelde insanların akıllarında mizahımızla yer etmiş durumdayız. Daha genciz, insanların yüzlerini güldürelim bol bol.

"Çok Güzel Hareketler Bunlar" furiasının yerini "Güldür Güldür" aldı. Siz ne düşünüyorsunuz program hakkında?

Bence çok başarılılar. Bizim zamanımızda biraz daha amatör ruhla yaptığımız bir işi bugün çok daha profesyonel şekilde yapıyorlar. Bizim işte ne kadar eksik gedik varsa onu çözdüler ve çok daha pırıl pırıl bir iş çıkardılar. Bence "Çok Güzel Hareketler Bunlar"ın çok daha profesyonelleşmiş hali "Güldür Güldür".

Ekleme istedikleriniz?

İlk fırsatta "Yol Arkadaşım"ı izlemen ümidiyle. (Kahkahalar...)



ATASAY
Tektaş Yüzük
2.990 TL



COLUMBIA
Kar Montu
999,90 TL



MANGO
Blazer Ceket
359,99 TL



DEICHMANN
Bot
119 TL



H&M
Pullu Elbise
418,99 TL



İPEKYOL
Asimetrik Elbise
356 TL

Aşk Ciddi İştir Hediyesi Özeldir

Kış aylarının en tatlı heyecanı Sevgililer Günü için birbirinden güzel hediye rehberi burada!



PANDORA
Kolye Ucu
379 TL



KEMAL TANCA
Guess Cüzdan
299 TL

DEFACTO
Çanta
129,99 TL



ADL
Yıldız Tokalı
Kemer
99,90 TL



FOREVER NEW
Bluz
229,90 TL



ATASUN OPTİK
Osse Gözlük
250 TL



THE BODY SHOP
Hediye Seti
Fiyatı belli değil



BEYMEN
Kaban
4.695 TL



H&M
Deri Eldiven
418,99 TL



DEFACTO
Saat
69,99 TL



DS DAMAT
Kol Düğmesi, Kravat,
Mendil Seti
129 TL



ALTINYILDIZ
CLASSICS
Kravat
29,90 TL



DERIMOD
Cüzdan
59TL



HUMMEL
Şişme Yelek
149,95 TL



KEMAL TANCA
Harley Davidson Bot
379 TL



LC WAIKIKI
Şapka
19,95 TL



KIĞILI
Mont
279 TL



COLUMBIA
Kar Pantolonu
899,90 TL



ATASUN OPTİK
Mustang Gözlük
220 TL



EFOR
Çanta
135 TL



Koruma Kalkanı

Vücut tipinize ve tarzınıza göre seçeceğiniz mont, kaban ve paltolar, bu kış günlük ihtiyacınızı karşılamaktan öteye geçecek ve stil sahibi olmanıza yardım edecek. Bol cepli ve sıcak montlar, uzun paltolar ve kalın kapüşonlu kabanlar bu kış soğuğa karşı koruma kalkanınız olacak.



COLUMBIA
Mont
799 TL



KOTON
Kapüşonlu
Kaban
229,99 TL

KİĞİLİ
Palto
Fiyatı belli değil



AVVA
Mont
549,90 TL

AVVA
Kaban
799,90 TL



NETWORK
Mont
1.799 TL



H&M
Mont
229 TL



FOREVER NEW
Palto
449,90 TL



YARGICI
Mont
449,90 TL



KOTON
Mont
99,99 TL



VAKKO
Mont
2.995 TL



LC WAIKIKI
Parka
189,95 TL



NETWORK
Parka
3.996 TL



KOTON
Palto
249,99 TL



MANGO
Mont
279,99 TL

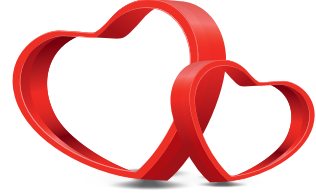
İPEKYOL
Kaban
400 TL



En Güzel Sevgililer Günü Hediyeleri

Özdilekтейim.com'da

Özdilekтейim.com geniş ürün yelpazesıyla yine fark yaratıyor ve Sevgililer Günü hediyesi için kararsızlık yaşayanların imdadına yetişiyor. Çok özel markaların ürünlerine bir tıkla ulaşma imkanı sunan Özdilekтейim.com, birbirinden değerli hediye alternatifleri ile kullanıcılarına mutluluk garantisi vadediyor.



KOTON
Küpe
17,99 TL

Sevgililer Günü için hediye arayıyorsanız, tercihinizi birbirinden şık parçalardan yana kullanabilirsiniz. Rengarenk paltolar ve klasikleşen fötr şapkalar iyi bir alternatif olacaktır.



FINESUITS
Çanta
149,90 TL



İPEKYOL
Bayan Ceket
305 TL

SARAR
Erkek Yelek
109,90 TL



PIERRE CARDIN
Çanta
149,90 TL



FINESUITS
Bot
129,90 TL



İPEKYOL
Elbise
212 TL

EKOL
Manto
429,90 TL





**FIRST
COMPANY**
Erkek Mont
199,90 TL

**FIRST
COMPANY**
Bayan Kaban
199,90 TL



MAVİ
Bayan Şal
49,99 TL



PIERRE CARDIN
Çanta
169,90 TL



FINESUITS
Bot
129,90 TL

Çevrim içi alışverişin adresi Özdilekteyim.com, bu Sevgililer Gününde kış ve yaz ayrımı taşımayan pötikareli alternatifler sunuyor. Siz de şıklığından ve rahatlığından ödün vermeyen beylere hediye almayı düşünüyorsanız, birbirinden seçkin markaların yeni koleksiyonlarına mutlaka göz atmalısınız!

**FIRST
COMPANY**
Gömlek
34,90 TL

KOTON
Kaban
299,99 TL

KOTON
Pantolon
99,99 TL

KOTON
Küpe
24,99 TL



KOTON
Kolye
29,99 TL



**FIRST
COMPANY**
Pantolon
59,90 TL

D&R
Küçük Pren
Sirt Çantası
128,14 TL



DEFACTO
Pelüş Atkı
35,99 TL



HUMMEL
Kış Seti
79,95 TL



COLUMBIA
Kayak Montu
699,90 TL



KAR TATİLİ ZAMANI!



Hep heyecanlılar, hep coşkulu! Yoğun dersler ve sınavlarla geçen uzun bir dönemin ardından okula kısa bir ara veriyorlar. Ailecek çıkacağınız kış tatilinde çocuğunuza hediye edeceğiniz kar eğlencesine özgü kıyafetler, onların tatil keyfini ikiye katlayacak.

ATASUN OPTİK
Ray-Ban Junior Gözlük
240 TL



NIKE
Bere
119 TL



H&M
Kayak
Tulumu
269 TL



SAAT&SAAT
Xonix Çocuk Saati
77 TL



ADIDAS
Kar Botu
425 TL



H&M
Kayak Eldiveni
39,99 TL



ATASUN OPTİK
Ray-Ban Junior Gözlük
240 TL



HUMMEL
Kış Seti
79,95 TL



H&M
Kayak
Tulumu
187,99 TL



PENTİ
Atkı Bere
Takımı
59,90 TL



LC WAIKIKI
Kayak Montu
179,95 TL

Kayak Pantolonu
99,95TL

AYAKKABI
DÜNYASI
New Balance
Kar Botu
95 TL



D&R
Eastpak Padded
Pak'r Sirt Çantası
189 TL



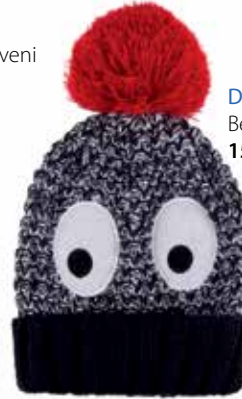
COLUMBIA
Kar Tulumu
699,90 TL



H&M
Kayak Eldiveni
49,99 TL



DEFACTO
Bere
15,99 TL



ADIDAS
Kar Ayakkabısı
309 TL





ADIM ADIM AKVARYUM SERÜVENİ

Kalabalığın hüküm sürdüğü modern şehir hayatı, doğaya ve huzura olan özlemi her geçen gün arttırıyor. Siz de ev ve ofis gibi yaşam alanlarınıza doğadan bir parça taşıma, mekanlarınıza huzur katma ve zevkli bir uğraş edinme arayışındaysanız, bu konuda tam bir usta olan akvaryum alternatifini değerlendirebilirsiniz. Rengarenk bir akvaryum, mekanlardaki pozitif enerjiyi de yükseltir. Bakımı zahmetli gibi görünse de akvaryumun rahatlatıcı etkisi dikkate alındığında bu çabaya değdiğini göreceksiniz. Keyifli bir akvaryum hazırlamak için hazır mısınız?

Akvaryumu konumlandıracağınız yer çok önemli

Akvaryum kurma işine öncelikle birbirinden sevimli balıklarınızı, nerede konumlandırmak istediğinize karar vererek başlayabilirsiniz. Çünkü konum özellikleri akvaryumunuzun ve canlıların yaşam döngüsünü kontrol etmeniz için oldukça önemlidir. Akvaryumun direkt olarak güneş görmeyen bir yere yerleştirilmesi, yosun problemini önlemeye yardımcı olacaktır. Yüksek ışık ve ses gibi faktörlerden uzak alanlar, akvaryumunuzdaki canlıların sağlığını ve huzurunu korumanız için daha uygundur. Ayrıca akvaryumun elektrik fişine yakın bir yere kurulması motor ve ışıklandırma ihtiyaçlarına çözüm olacaktır.

Güvenilir ürünler seçin

Akvaryum kurulumu için öncelikle beslemek istediğiniz balık türlerine ve sayısına uygun bir akvaryum satın almalısınız. Yaşanabilecek olası problemleri önlemek için akvaryumu ve iç malzemelerini güvenilir ürünler sattığından emin olduğunuz tecrübeli firmalardan edinmelisiniz. Eminiz ki kimse camları silikonundan ayrılan akvaryum yüzünden evinin zarar görmesini istemeyecektir. Satın almak yerine özel akvaryum yaptırma niyetindeyseniz uygun kalınlıkta, sağlam ve dayanıklı camlarla hazırlandığından, camlarınsa özel akvaryum silikonuyla yapıştırıldığından emin olmalısınız.

“Yaşanabilecek olası problemleri önlemek için akvaryumu ve iç malzemelerini güvenilir ürünler sattığından emin olduğunuz tecrübeli firmalardan edinmelisiniz.”

Sağlam malzemelerden yapılmış bir sehpa şart

Akvaryumunuzu kurabilmek için öncelikle bir dolap veya bir sehpa temin etmelisiniz. Akvaryumu sırtlayacak sehpanızın da sağlam malzemeden yapılmış olması akvaryumunuzun kalitesi kadar önem taşır. Bu nedenle demir destekli mobilya sehpaları tercih etmeniz akvaryumunuzun akıbeti için oldukça önemlidir. Çünkü tamamen ahşaptan üretilmiş sehpa zamanla su ile temas edecek ve sağlamlığını kaybedecektir. Günün birinde akvaryumun ağırlığını taşıyamayıp çöken bir sehpa hiç de hoş olmayacak bir durumla karşılaşmanıza yol açabilir.

Taban malzemeleri seçeceğiniz balık türlerine uygun olmalı

Akvaryum kurulumundaki bir diğer aşama; tankı ve sehpa hazır olan akvaryumun tabanına gerekli malzemeleri



yerleştirmektir. Akvaryum tabanı için quarts veya silis kumu, zeolit taban, işlenmemiş perlit, kırık mercan veya midye kabukları kullanabilirsiniz. Fakat tercih edeceğiniz taban malzemelerinin beslemek istediğiniz balık türlerine uygun olduğuna dikkat etmelisiniz. Gerekli taban malzemelerini yine akvaryumculardan kolaylıkla temin edebilirsiniz. Yalnız kullanacağınız taban malzemesini akvaryumunuza, yerden en az 5 cm kalınlıkta olacak şekilde yerleştirmelisiniz.

Filtrasyon sistemi atıkları sudan uzaklaştıracaktır

Akvaryumunuzdaki canlıların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için atıklarının sudan uzaklaştırılması

gerekir. Bunun için de aktif çalışan bir filtrasyon sistemi şarttır. Bu nedenle mutlaka kaliteli bir filtre tercih etmelisiniz. Filtrasyon işlemi, suyun sırasıyla; seramik borular, sünger ve silikon elyaf gibi kat kat dizilmiş malzemelerden geçmesiyle gerçekleşir. Bu malzemeler; sudaki balık dışkıları, yenmemiş yemler ve çürümüş bitki kalıntıları gibi organik atıkları içinde hapseder. Kalıntıların sudan uzaklaştırılmaması, sudaki canlılar için zamanla zehirleyici etkiye sebep olur. Yani düzenli su değişimi ve filtrasyon sistemi temizliği, balıklarınızın daha uzun ömürlü olmasını sağlayacaktır.

Isıtıcı ile balıkların alışık olduğu sıcaklık sağlanmalı

Akvaryum balıkları ait oldukları bölgelerdeki sıcaklıkları arar. Tropikal bölge balıkları 24 - 26 derece, bazı özel türler ise 28 - 30 derecelik sulara yaşar. Bu nedenle seçtiğiniz balıklara göre bir ortam sıcaklığı elde etmeniz gerekir.



Bunun için de otomatik termostatl ısıtıcılardan yardım almalısınız. Termostatl ısıtıcılar, suyun sıcaklığını sizin istediğiniz değerde sabit tutar. Kaloriferle ısınan evlerde dahi ısının sabit kalması için bu ısıtıcıların kullanımı şarttır. Tabii bir önemli konu daha var; o da ısıtıcıyı akvaryumun neresine konumlandıracağınızdır. Isıtıcı için en uygun yer, filtreden su gelen borunun önüdür. Çünkü filtreden akvaryuma gelen su hareketleri ısıyı akvaryumunuza homojen şekilde dağıtacaktır.

Akvaryum suyu mutlaka 3 - 4 gün dinlendirilmeli

Akvaryum kurulumunun en önemli noktalarından biri de akvaryum suyunun hazırlanmasıdır. Kullanacağınız suyu, mutlaka ağzı açık bir kaptaki belirli bir süre dinlendirmelisiniz. Akvaryumunuz büyükse ve suyunu dinlendireceğiniz hacimde bir kap bulma sıkıntısı yaşıyorsanız; suyu akvaryuma doldurup filtre, hava pompası ve ısıtıcınızı ayarlayarak 3 - 4 gün boyunca sistemi çalışır halde bırakabilirsiniz. Bu işlem suyunuzu balıklarınızla buluşturmanız için hazırlık sürecini hızlandıracaktır.

“Çok gerekli bir işlem mi, yapılmasa ne olur?” diye düşünüyorsanız uyararak söylemek isteriz ki çeşme suyunda bulunan klor, balıklar için oldukça zararlıdır. Suyu, ağzı açık şekilde bekletmeniz suyun kloru temizlenmesini sağlayacaktır.

Balıklarınızı akvaryumla buluşturma zamanı

Balıklarınızı akvaryuma koymadan önce suya az miktarda kaya tuzu atabilirsiniz. Bu, balıklarınızı mantar gibi hastalıklardan koruyacaktır. Kullanacağınız tuzun kesinlikle sofraya tuzu olmaması gerektiğinin altını çizmek isteriz. Bir de balıkları kesinlikle birdenbire akvaryuma atmamalısınız. Balıkların içinde olduğu poşeti akvaryuma bırakmak iki suyun sıcaklığının dengelenmesini ve balıkların olası bir şoktan korunmalarına destek olacaktır. Akvaryumunuzun suyunu çok sık değiştirmeyin. Su değişimi yapacaksanız da üçte biri kadarını değiştirebilirsiniz. Çünkü bir yerden başka bir yere gitmek, biz insanların dahi hava değişikliği yaşamasına neden olur. Aynı durum balıklar için de geçerli olduğumu unutmayın. Akvaryumunuz hayırlı olsun, balıklarınızla birlikte huzurlu anlar dileriz.



Yepyeni
Linka ay Setiyle
ay Saatlerinin
Tadını çıkarın



pasabahce.com.tr

[f](#) [t](#) [i](#) /pasabahce

 *Pasabahe*

ARZUM
Çay Makinesi
329 TL



VAKKO
Yastık
395 TL



Pelüş Kalp
Çerçevesiz Ayıcık
49,95 TL



BEYMEN
Obje
1.209 TL



ENGLISH HOME
Ayna
49,99 TL



Sevgililer Günü KONSEPTİ

Sevgililer Günü'nde hislerinizi en güzel ve en zarif hediyeyle taçlandırın. Aşkın renklerini bu özel gün için tasarımlarına yansıtan markaların alternatif hediye seçeneklerini sizler için derledik.

Desenli Saat
29,90 TL



Tabaklı Mumluk Seti
39,90 TL



KOÇTAŞ
Raf
99,90 TL



SCHAFFER
4'lü Çerezlik
19,95 TL



VAKKO
2'li Kahve Fincanı
155 TL





D&R
Lamba
449 TL

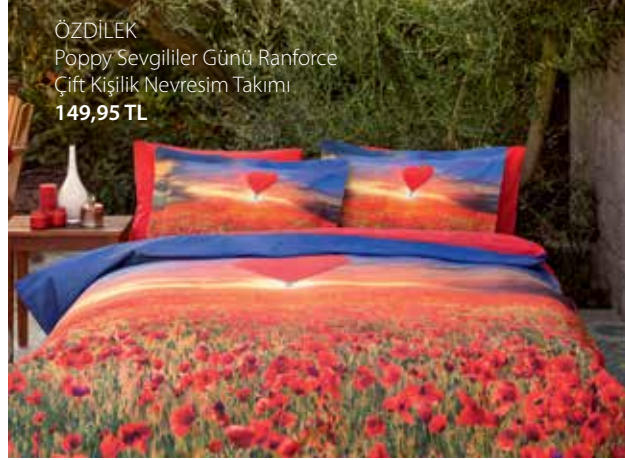


YARGICI
Obje
169,90 TL

KORKMAZ
Yemek Takımı
3.149 TL



BEYMEN
Çerçeve
310 TL



ÖZDİLEK
Poppy Sevgililer Günü Ranforce
Çift Kişilik Nevresim Takımı
149,95 TL



HOMETIME
Çerçeve
29,90 TL

KARACA
2 Kişilik Fincan Seti
39,90 TL



Kalpli Aksesuar
9,90 TL



BERNARDO
2 Parça Tuzluk
Biberlik
29 TL



BIEV
Vazo
135 TL



KOÇTAŞ
Abajur
69,99 TL



D&R
Pikap
945,14 TL





Kış Aylarınının Vazgeçilmez Bitki Çayları

Doğada çeşit çeşit bulunan bitkilerin faydaları da bir o kadar çeşitli. Ancak kış aylarınının vazgeçilmezi olan bitki çaylarını fazla tüketmenin yarardan çok zararı oluyor. Diyetisyen Bengü Burcu İpek, bitki çaylarının yararlarını ve tüketimi ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktaları açıklıyor.

Kuşburnu, zencefil ve ıhlamur içerdikleri vitaminler ile soğuk kış günlerinde en çok tüketilen bitki çayları arasında yer alıyor. Ancak bazı bitki çaylarını fazla tüketmek, vücuda yarar sağlamaktan çok zarar veriyor. Bitki de

olsa etken maddenin yüksek oranda vücuda alınması bazı sağlık problemlerini beraberinde getirebiliyor.

Tüketim miktarına dikkat

Bitki çaylarından fayda sağlayabilmek için tüketim miktarının ve kişinin sağlık

durumunun göz önünde bulundurulması gerekiyor. Günde önerilen miktarı 2 - 4 fincan arası olan bitki çayları, bazı ilaçlarla etkileşime girebiliyor. Bu gibi durumların önlenmesi açısından, ilaç kullananların mutlaka bir uzmana danışarak hareket etmesi gerekiyor.



Bitki çaylarından fayda sağlayabilmek için tüketim miktarının ve kişinin sağlık durumunun göz önünde bulundurulması gerekiyor.

C vitamini deposu kuşburnu

En çok C vitamini içeren meyveler arasında kuşburnu yer alıyor. Kuşburnu, C vitamininin yanı sıra K, B1 ve B2 vitaminlerini de içeriyor. Sodyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor içeriği sayesinde enfeksiyon ve soğuk algınlıklarına karşı bağışıklığı güçlendiren kuşburnu, vücut direncini artırıyor. Kuşburnunun içeriğinde yer alan B grubu vitaminleri ise sinir sistemi üzerinde etkili ve büyümeyi, gelişmeyi destekleyici özellikte. Kuşburnunun meyve asitleri kabızlığa da iyi geliyor. Kuşburnu çayının kaynatılarak değil demlenerek hazırlanması gerekiyor. İki çay kaşığı kadar öğütülmüş kuşburnu, büyük boy fincanda 15 - 20 dakika demlendikten sonra tüketilebilir.



Kış aylarının baş tacı ıhlamur

Güçlü bir antioksidan olan flavonoidleri içeren ıhlamur, soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonlarda faydalı oluyor. Boğaz ağrısına ve öksürüğe iyi geldiği gibi limon ile tüketildiğinde bağışıklık sistemini de güçlendiren ıhlamur; stresi baskılıyor, sınırları yatıştırıyor ve kişiyi uykuya hazırlıyor. İdrar söktürücü olarak da kullanılan ıhlamur çayı da kaynatılmadan demlenerek tüketilmelidir. Bir tatlı kaşığı kurutulmuş ıhlamur çiçeği ve yaprak karışımı, üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, 10 dakika demlendikten sonra keyifle içilebilir.



Soğuk algınlığına karşı zencefil

Zencefil, faydaları sebebiyle soğuk algınlığında sıklıkla tercih edilen bitkiler arasında yer alıyor. Özellikle burun tıkanıklığına iyi gelen zencefil, terleme yolu ile vücuttan toksin atmaya da yardımcı oluyor. İçeriğinde manganez, magnezyum, fosfor, kalsiyum, C vitamini, B6 vitamini ve demir bulunan zencefil, ağrı kesici özelliği olduğundan baş ağrıları ve romatizmal hastalıklarda da oldukça faydalı. Mide rahatsızlıkları için rahatlatıcı özelliği olan zencefil çayının 2 yaşın altındaki çocuklara verilmesi ise sakıncalı.



BESLENME ALİŞKANLIKLARINIZI değiştirebilirsiniz

Beslenme alışkanlıklarımızın belki de birçoğundan geleneksel olduğu için kolay kolay kopamayız. Ancak özellikle kentlerde yaşayanlar, giderek bu alışkanlıklarını bir yana bırakıp, daha sağlıklı ve doğal olana yönelmek zorunda kalıyor. Kaldı ki diyetisyenlerin zaman zaman tutkuyla önerdiği bazı gıdalara dair farklı özellikler de ortaya çıktığında yerlerine alternatifler aramak gerekiyor. **Uzman Diyetisyen Emre Uzun**, 2017 yılıyla birlikte geride bırakmamız ve 2018 yılında trendlerimiz arasına almamız gereken yiyecek ve içecekleri açıkladı.



Hazır meyveli yoğurtlara veda edin

Pratik olmasına karşın birçoğu şeker içerdiğinden hazır meyveli yoğurtları artık terk etme zamanı geldi. Bir porsiyonu (190 gram) yaklaşık 122 kalori olan meyveli yoğurtlar, 2017 yılının out'ları arasında yerini alıyor. Tahtını da Greek yoğurda devrediyor. Greek yoğurt, normal yoğurda kıyasla daha lezzetli. Ayrıca yoğurttaki su süzülerek elde edildiğinden toplam protein oranı yaklaşık iki kat yüksek. Bu da daha uzun süre tokluk hissi sağlıyor. 100 gramı ise sadece 58 kalori! İlla ki meyveli yoğurt diyorsanız, içine ekleyeceğiniz 2 - 3 dilim elmayla (20 - 30 kalori) veya tercih edeceğiniz diğer taze meyvelerle birlikte tüketebilirsiniz.

Sirkeli yerine alkali su

Sirke, insanlık tarihi kadar eski ve oldukça faydalı bir bileşimdir. Sirkenin sayısız faydası var fakat vücuda fazla alındığında, mide sorunlarına yol açabiliyor. Sirkeli suyun ne kadar tüketileceği de kişiden kişiye değişiyor. Örneğin; kimine 1 fincan yeterli olurken kimine de bu ölçü fazla geliyor, dokunuyor. Bu nedenle sirkeli su, 2017'nin out'ları arasında sayılıyor. 2018'de alkali su ile haşır neşir olmaya



“Taze meyvelerin kurutulmasıyla elde edilen kuru meyvelerin su miktarı azaldıkça, şeker oranları yükseliyor.”

hazır olun! Alkali su, oldukça iyi emildiği için vücutta ihtiyaç duyulan hürelere daha kolay ulaşabiliyor. Özellikle az su tüketen ya da su içmekten pek hoşlanmadığı için suyu diyet programlarına dahil edemeyen kişiler, 2018'in trendi alkali suyu tüketmeye hazır olsun. Öyle görünüyor ki 2018'in in'i olan alkali su, su içme eğiliminde yeni bir sayfa açmaya hazırlanıyor.



Kuru meyvelerde büyük değişim!

Türk mutfağının ve kuru yemiş dükkanlarının vazgeçilmezi kuru meyveler, hem demir hem de enerji kaynağı. Taze meyvelerin kurutulmasıyla elde edilen kuru meyvelerin su miktarı azaldıkça, şeker oranları yükseliyor. Hatta tropikal kuru meyvelerin üzerine şeker ilave ediliyor. Meyvelerin kalori miktarını arttıran bu durumun delili de 100 gram kuru meyvede yaklaşık 395 kalori bulunmasıdır. Dolayısıyla şeker ilaveli kuru meyvelere, 2017 yılıyla birlikte veda etmek şart. Elma, armut, ananas ve portakal gibi istediğiniz herhangi bir meyve üzerine tarçın serpip, düşük ısıda uzun süre fırınlayarak elde

edeceğiniz kuru meyveler 2018'in in'leri arasına girecek. Üstelik bu şekerli ve lezzetli kuru meyvelerin kalorisi de az olacak. Örneğin; 100 gram fırınlanmış elma yaklaşık 37 kalori içerecek.

Pitaya bağıışıklığı güçlendiriyor

Pitaya ya da bilinen adıyla dragon meyvesi, sadece içindeki bol miktarda C vitamini ve kalsiyum ile antioksidan özellik göstererek bağıışıklık sistemini güçlendirmekle kalmıyor, 2018'in de en gözde meyvesi olacağı benziyor. Kemik gelişimine de olumlu etkileri bulunan pitayanın 100 gramının yaklaşık 55 gramı yenilebilir özellik taşıyor. Bu da 40 kalori içeriyor. Pitaya çözülebilir lif,



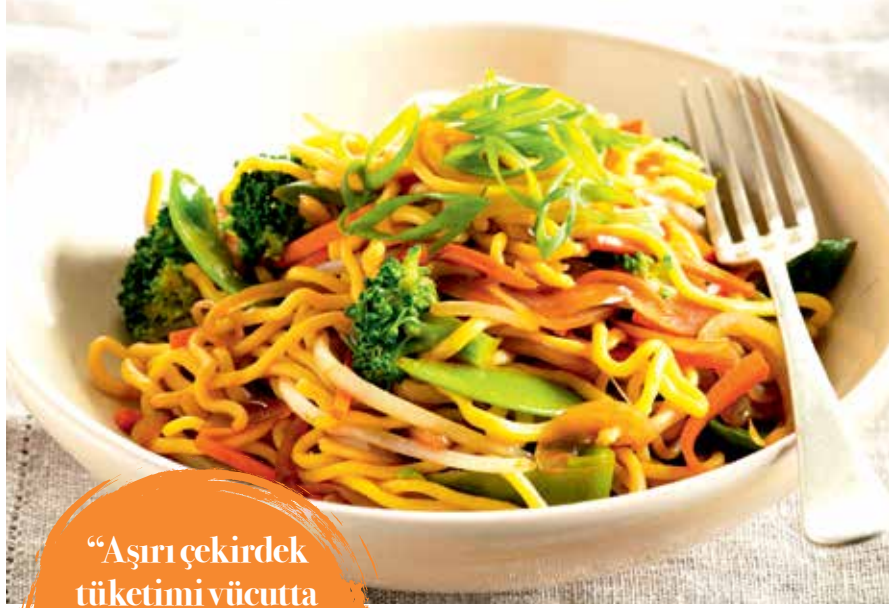
potasyum ve düşük şeker içeriğiyle 2018 yılının in'leri arasında demir atıyor.

Konjac “in” Noodle “out”

Konjac, Asya kıtasının belli bölgelerinde yetişen, nişastalı kökleriyle tanınan bir bitki. 100 gramı yaklaşık 9 kalori olan konjac da 2018'in in'leri arasında. Çünkü konjac, yağ, şeker ve gluten içermiyor. Ağırlığının 200 katı kadar su tutabilen konjac, diyet lifleri sayesinde aynı zamanda bilinen en iyi diyet yardımcıları arasında. Peki, 2017 ile birlikte terk edeceğimiz gıda hangisi? Tabii ki noodle... 100 gram noodle'da yaklaşık 384 kalori bulunuyor. Çoğu noodle türü de yüksek miktarda yağ, karbonhidrat, sodyum içerdiği gibi, mikro besin maddeleri, lif ve protein bakımından da düşük içeriğe sahip!

Eskisi gibi çekirdek yemek yok!

Hepimizin her fırsatta çitlemeye bayıldığı ve paketi bitirmeden duramadığı çekirdek de 2017'de kalarak “out”lar listesinde yerini alacak gibi. Aslında çekirdek, demir, sağlıklı yağlar, E ve B vitaminlerinden zengin bir kuru yemiş olsa da asıl sorun tüketimin sınırlanmamasıdır. Çünkü aşırı çekirdek tüketimi vücutta sodyum, selenyum ve fosfor birikimine neden olur. Selenyum fazlalığı ise kişilerde halsizlik, sinirlilik ve tırnaklarda kırılmalara yol açar. Fosfor fazlalığı da iskelet dokularında



“Aşırı çekirdek tüketimi vücutta sodyum, selenyum ve fosfor birikimine neden olur.”

kireçlenme yaparken böbreklere zarar verir. Üstelik 100 gram çekirdek 582 kalori! Bu nedenle 2017 yılının “out”ları arasında giren çekirdeğin yerine gelen ise yeşil soya fasulyesi de denebilecek edamame. Bu gıda Japonların insanlığa armağanı! Tıpkı bizim çekirdeğimiz gibi insanda bağımlılık yapan edamame, vitamin ve mineral zenginliği ile kalmayıp kalorisiz ve lif oranı en yüksek sebzeler içinde yer alıyor.

Edamamenin karbonhidrat ve yağ oranı çok düşükken protein oranı ise tam tersine çok yüksektir. 100 gramı yaklaşık 121 kaloridir. Televizyon karşısında yağlı kuru yemiş, cips gibi gereksiz gıdaları tüketme alışkanlığınız varsa, 2018 “in”leri arasında giren edamame ile acilen tanışmalısınız.

Ananas suyu lezzetli ama...

Yeni yılda ananas suyu alternatifini unutun. Nedenlerine gelince, ananas suyunun 1 porsiyonu, yani yaklaşık 227 ml'si 160 kaloridir. İçerdiği A ve C vitaminiyle çok zengin bir antioksidan kaynağıdır ve bağışıklık sistemini destekler. Fakat ananas suyu herkese yaramaz! Mide ile alakalı sorunları olan ve kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerde sağlık problemleri ve alerjik reaksiyonlar oluşturabilir. Bu nedenle ananas suyu, 2017'nin “out”ları arasında yer alıyor. Ananas suyu yerine ise aloe vera geliyor. A, B, C ve E vitaminleri bakımından zengin olan aloe vera, B12 vitamini açısından da iyi bir kaynak. Protein, mineral ve vitaminler sayesinde kollajen üretimini arttıran aloe vera, bu sayede cildin yaşlanmasını geciktiriyor. Aloe veranın ayrıca kolesterol dengeleyici, sindirim sistemini rahatlatıcı etkileri de vardır.



2018 KIŞ OLİMPİYAT OYUNLARI YOLUNDA

ŞİMDİ HER PAKET SPORA DESTEK

Alacağınız her P&G ürünü ile yatılı bölge ortaokullarına spor kıyafeti bağışına destek olun, çocuklar sporla büyüsün!

P&G



WORLDWIDE
PARTNER

Milli Kayakçı
Ayşe Durlu ve annesi
Leyla Durlu



GURURLU ORTAK

OLİMPİK
ANNELER



İŞ BİRLİĞİYLE

TAM zamanı



Kış mevsimine girdiğimiz şu günlerde yurdun dört bir yanında kartpostallık görüntüler ortaya çıkmaya başladı. Haftanın iş yorgunluğunu ve şehrin yaşatmış olduğu stresi üzerinden atarak kendinizi ödüllendirmeye ne dersiniz? Eğer kışın tadını doyasıya çıkarmak isteyenlerseniz, sizler için bu soğuk aylarda içinizi ısıtacak ve tam zamanı denilebilecek öneriler hazırladık.



DOĞU EKSPRESİ İLE ANADOLU TURUNUN...

Son yıllarda oldukça popüler olan Doğu Ekspresi, İç Anadolu'dan Doğu Anadolu'ya uzanan bir tren yolculuğu keyfi sunuyor. Herkesin hayatı boyunca mutlaka yaşaması gereken yolculuklardan biri olan Doğu Ekspresi, kış aylarında unutamayacağınız doğal güzellikler vad ediyor. Harika kar manzaraları eşliğinde şahit olacağınız bu uzun yolculuğu ilk fırsatta gerçekleştirmelisiniz.

KAYAK MERKEZLERİNE GİTMENİN...

Karlarla kaplı tepelerden kaymanın vermiş olduğu özgürlük ile gerçekleştirilen kayak, kış aylarının en çok tercih edilen sporlarından biri. Eğlenciyi ve sosyal aktiviteleri bir araya getiren kayak, zorlu hava koşullarında, özel ekipmanlarla gerçekleştiriliyor. Vücuttaki denge koordinasyonunun gelişmesine de katkı sağlayan kayak sporunu 5 yaşından itibaren herkes deneyebilir. "Ya düşersen?" diye endişelenmeyin, bu kış kayak sporunu mutlaka denemelisiniz.





KAPLICALARIN...

Kaplıcalar, yer altında bulunan fayların kırılması sonucu suların ısınması ve yeryüzüne çıkmasıyla oluşuyor. Bu kaplıca suları, mineralli olduğu için tedavi edici özellik taşıyor. Şifalı bu sular, romatizmadan bel ağrısına kadar birçok kronik hastalıklara iyi geliyor. Ülkemizin önemli kaplıca merkezlerine kış aylarında mutlaka uğramalısınız.

ŞÖMİNE KEYFİNİN...

Kış kendini hissettirdiğine göre şömine keyfinin şimdi tam sırası. Şömine, soğuk kış günlerinde adeta insanın içini ısıtırken, karşısında oturup arkadaşlarla iyi vakit geçireceğiniz, sevgilinizle romantik anlar yaşayacağınız, sadece ateşine bakıp huzur bulacağınız bir ortam oluşturuyor. Bu kış mutlaka; teknolojiden uzaklaşın, arabanıza atlayın ve şömine keyfini yaşayacağınız duraklara kaçın.



UZUNGÖL'ÜN TADINI ÇIKARMANIN...

Ülkemizin gözde mekanlarından biri olan Uzungöl, kışın gezilip görülmesi gereken yerler listesinin üst sıralarında yer alıyor. Yeşil ve mavinin birleştiği bu harika coğrafya, huzur dolu görüntüler sunuyor. Tabiat Parkı olarak nitelendirilen bu bölgeyi daha önce görme fırsatı bulamadıysanız bu kış mutlaka ziyaret etmelisiniz.



TİYATROYA GİTMENİN...

Günümüzde tiyatro, sinema kadar rağbet görmüyor olsa da her zaman kendine özgün özellikleriyle kendini farklı kılıyor. Tiyatroda gözlük takmadan da 3 boyutlu seyir keyfi yaşar, oyun öncesi reklamlar sebebiyle 30 dakika beklemek zorunda kalmazsınız. Samimiliği, sıcaklığı ve doğallığı iliklerinize kadar hissetmek istiyorsanız mutlaka tiyatroyu deneyimlemelisiniz.

BİR KIŞ MASALI: *Kars*

Peri masallarını aratmayan Kars, binlerce yıllık köklü geçmişi ile tarihe ışık tutuyor. Birçok medeniyete kucak açan Kars'ta sokaklar ve caddeler adeta dantel gibi ilmik ilmik Baltık mimarisiyle işlenmiş. Kars, Rus mimarisi, aşık geleneği ve kendine özgü yemekleriyle diğer Anadolu şehirlerinden kendini farklı kılıyor. Kültürel zenginliğinin yanı sıra kış turizmiyle de dikkatleri üzerine çeken Kars, son yıllarda doğa tutkunlarının ve sporseverlerin uğrak noktalarından biri haline geldi. Haydi, eldivenlerinizi takın, kar botlarınızı giyin. Sıkı bir Kars yolculuğuna çıkıyoruz.

Anadolu'nun Kafkaslara Açılan Kapısı: Kars

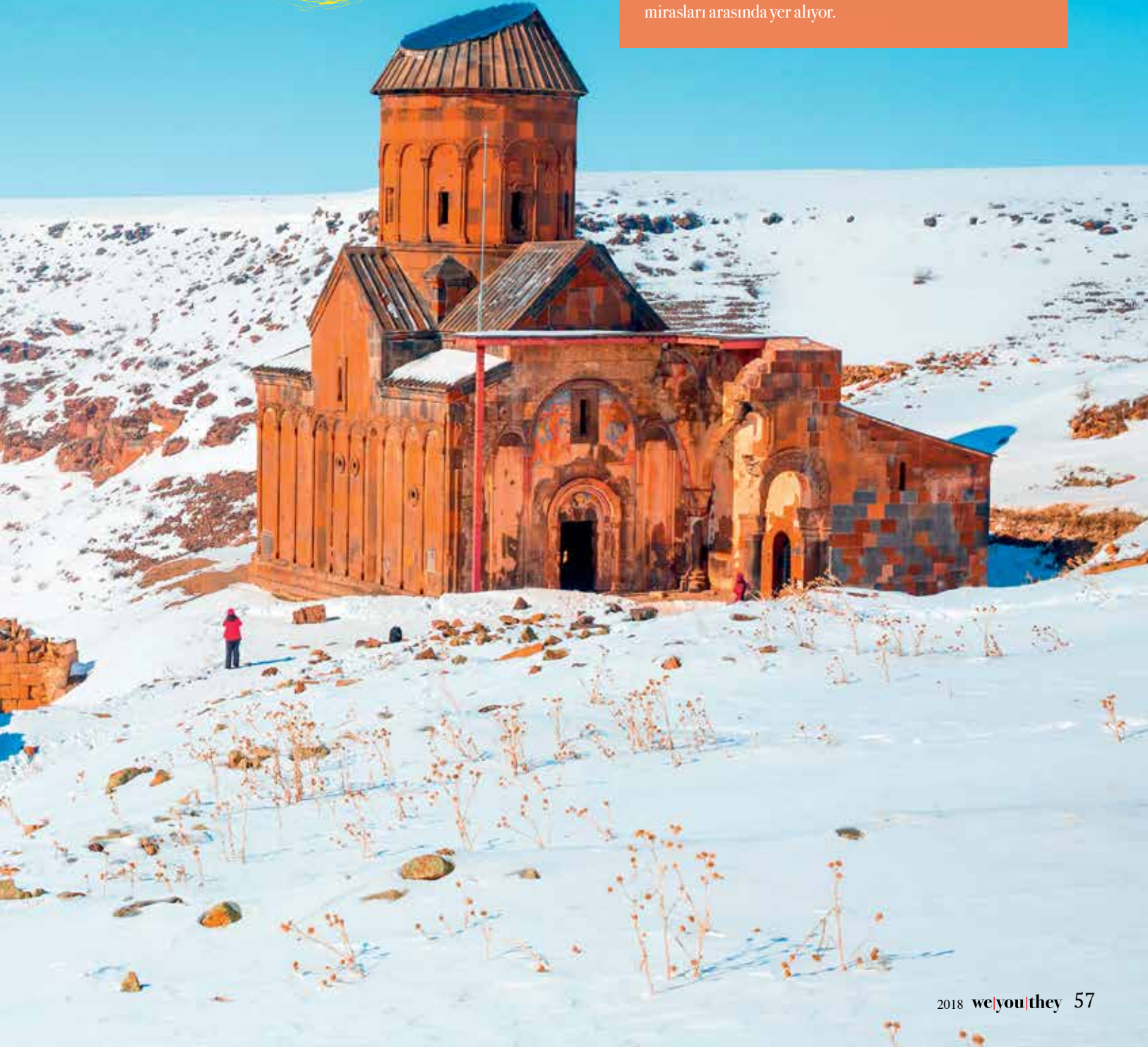
Sarıkamış

Son yıllarda ülkemizin en önemli kış turizmi merkezlerinden biri olarak bilinen Sarıkamış, tarih boyunca pek çok kültüre ev sahipliği yapan bir bölgedir. Kaleleri ve mimarisiyle dikkatleri üzerine çeken Sarıkamış'ın bir önemli noktası da kış turizmi için uğrak noktalardan bir yer olması. Sarıkamış, Türkiye'nin önemli kayak merkezlerinden Allahuekber dağları Milli Parkı içinde yer alan Sarıkamış Kayak Merkezi'ne sahip. Ocak - şubat aylarında mutlaka bu kayak merkezine uğramalısınız. Sarıkamış ayrıca Birinci Dünya Savaşı'nda verdiğimiz şehitlerimiz ile anılan tarihi bir bölge olma özelliği taşıyor. 1914 yılının 15 - 22 Aralık tarihleri arasında, Allahuekber dağlarında, Kars'ı Ruslardan geri almak için harekate katılan 90 bin askerimizi şehit verdik. Sarıkamış dendiği zaman hala ilk günkü gibi yüreklerimizi sızlatan şehitlerimizi bu vesileyle rahmetle anıyoruz.

**Ani Antik Kenti,
2016 yılında
UNESCO Dünya
Mirası Listesi'ne
eklendi.**

Ani Antik Kenti

Kars'a geldiğinizde mutlaka görmeniz gereken yerlerden biri de Ani Antik Kenti'dir. Birçok uygarlığa ev sahipliği yapan bu tarihi kent, destanlarda 1001 Kilise Şehri olarak da geçiyor. Yüzyıllar boyu savaşlara ve depremlere karşı ayakta durmayı başaran Ani'de yaklaşık 40 kilise, şapel ve anıt mezar bulunuyor. Hristiyanlığın dışında diğer dinler için de önemli bir bölge olan Ani'de, Türklerin Anadolu'da yaptığı ilk cami de bulunuyor. Ayrıca Anadolu'nun ilk Zerdüşti tapınağı Ateşgede de Ani'de konumlanıyor. 2016 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne eklenen Ani, sadece ülkemizin değil dünyanın da en önemli kültür mirasları arasında yer alıyor.





Çıldır Gölü

Doğu Anadolu Bölgesi'nin en büyük tatlı su gölü Çıldır, tektonik oluşumlu bir göldür. Çıldır, fotoğraf ve doğa tutkunlarının son yıllarda akınına uğruyor. Cirit, balık avcılığı ve kızak turu gibi aktivitelerin popülaritesinin arttığı Çıldır Gölü'nde her yıl şubat aylarında bir de festival yapılıyor. Yüzeyi yarım metre buzla kaplı olan gölde, Eskimo usulü balık avcılığı yapılıyor. Müthiş manzaraların keyfini ve harika buz balıkçılığı deneyimini yaşamak istiyorsanız mutlaka Çıldır Gölü'nü ziyaret etmelisiniz.

Kars Kalesi

Saltuklu Sultanı Melik İzzeddin'in emri ile veziri Firuz Akay tarafından 1153 yılında yapılan Kars Kalesi, günümüzde Kültür Bakanlığı'na sit alanı olarak ilan edilmiştir. Su, Kağızman, Behram ve uçurumun kuzey yönünde bulunan kapı olmak üzere 4 büyük kapıdan oluşuyor. Kars'a hakim bir bölgede bulunan kale, tüm manzarayı ayaklarınızın altına seriyor. Osmanlı yapılarını, Rus egemenliğinde kurulan ızgara sistemli sokakları en iyi buradan görebilirsiniz.



Katerina'nın Av Köşkü

Kars'ın sembol yapılarından biri olan Katerina Köşkü, sizleri tüm ihtişamıyla Sarıkamış bölgesinde karşılıyor. Rus Çarı 2. Nikola tarafından yaptırılan Katerina Köşkü, günümüze kadar özgün mimarisini koruyarak ulaşabilen tescilli taşınmaz eserlerden biri olarak biliniyor. Büyülü bir dünyadan fırlamışçasına sıra dışı bir mimariye sahip bu yapı, 19. yüzyıl Baltık mimarisinin en güzel örneklerinin başında geliyor. 28 odalı, taş temelli, ahşaplı ve eklemeli bina, yapımında hiç çivi kullanılmamasıyla da biliniyor.

Kars Ulu Cami

Kars'a gittiğinizde uğramanız gereken yerlerden biri de Osmanlı Dönemi'ne ait yapıların fazla olduğu Kaleiçi Mahallesi'dir. Mahallenin önemli yapılarından olan Kars Ulu Cami, Sultan İbrahim Dönemi'nde (1640 - 1648) Kars Beylerbeyi olan Dilaver Paşa tarafından 1643 yılında yaptırılmıştır. 1. Dünya Savaşı'nda zarar gören cami, depremlerle birlikte kullanılamaz hale geldi. Orijinallliğini büyük ölçüde yitiren cami, son görünümüne 1997 yılında kavuştu.



Kars Müzesi

Anadolu'nun Kafkaslara açılan kapısı olan Kars, birçok medeniyete ev sahipliği yaptığı için bünyesinde çok sayıda tarihi eseri barındırıyor. 1981 yılında hizmete giren Kars Müzesi'nde, arkeolojik, etnografik ve taş eserler sergileniyor. Müzenin Arkeoloji Salonu'nda Roma, Bizans ve Selçuklu Dönemi eserlerinin yanı sıra Eski Tunç Çağı'na ait eserler ve dinazor kemikleri de sergileniyor. Etnografya Salonu'nda ise tarihe kaynaklık eden Osmanlı Dönemi'ne ait bölgeye özgü, kıyafetler ve dokuma ürünler gibi birçok eser sergileniyor. Yerli ve yabancı turistlerin ilgisini çeken bu müzeyi mutlaka gezmelisiniz.



Baltık Mimarisi

Uzun yıllar boyunca Rus hakimiyeti altında kalan Kars, o dönemde inşa edilen taş binalarla adeta Rus kentlerini andırıyor. Rus - Baltık mimarisinin en güzel örneklerini sergileyen bu yapılar, günümüze kadar ayakta kalmayı başarmış. Binalardan bazıları restorasyona uğrayarak bugün otel ve restoran olarak kullanılıyor. Binaların önlerinde bulunan sarı tabelalardan, binanın kaç yaşında olduğu ve ne amaçla kullanıldığını öğrenebilirsiniz.



NE YENİR?

Kars, kendine has yöresel lezzetleriyle zengin bir mutfak kültürüne sahiptir. Bölgede soğuk iklim hüküm sürmesine rağmen Kars mutfağı, lezzetleriyle içimizi ısıtıyor. Tarım ve hayvancılığın etkili olduğu yörenin mutfağında tahıl ürünleri ve hayvansal gıdalar önemli bir yer tutuyor. Bunlardan en önemlileri, dillere destan lezzetleriyle ünlü Kars gravyeri ve Kars kazından yapılan geleneksel yemeklerdir. Yöreye özgü diğer tatlar ise; çeçil peyniri, piti kebabı, haşıl, hürre çorbası, hingel ve umaç helvasıdır.

Fethiye Cami

Ruslar tarafından 19. yüzyılda kilise olarak inşa edilen ve bugün Fethiye Cami olarak işlev gören yapı, Kurtuluş Savaşı sonrasında cami olarak kullanılmaya başlandı. Baltık mimarisıyla yapılan cami, gezilecek yerler listesinde en önemli tarihi mekanlardan biridir. Fethiye Cami'nin orijinal adı ise Aleksandr Nevski Katedrali. Camiye yakın bir noktada ise Batuhan, Timur, Osman Bey ve Atatürk gibi Türk devlet kurucularının büstleri bulunuyor.

VÜCUDUMUZUN KORUYUCU KALKANI ALARM VERİYOR!

Kış mevsiminde sıcak - soğuk geçişlerine bağlı, cilt altındaki kılcal damarlarda çatlama meydana geliyor ve bu durum geçmeyen kızarıklıklara neden olabiliyor. Bu çatlama genellikle yüz ve ellerde oluşarak özellikle burun kenarlarında ve yanaklarda geçmeyen bir kızarıklık ve sıcaklık hissi olarak kendini gösteriyor. Bu kızarıklıklar ise egzama ve sedef benzeri deri hastalıklarının oluşumunu kolaylaştırıyor. **Central Hospital'dan Dermatoloji Uzmanı Dr. Hicran Ercan**, "Kış aylarında el, yüz, ayak ve vücut derisi için daha özen gösterilmesi gerekir. Özellikle ileri yaşlardaki kişilerin, çocukların ve hassas cilt yapısına sahip olan hastaların cilt yapılarına uygun bakım yapmaları gerekir." diyor.



Kış aylarında havanın kuru ve soğuk olması, nem oranının azalması; deride yağ salgısının azalmasına ve deri kuruluğuna neden oluyor. Yeterince nemlendirilmeyen ciltte ise gerilme, çatlama, kuruma ve kılcal damar genişlemeleri oluşuyor. Bu belirtilere eşlik eden kızarıklıklar, egzama ve sedef benzeri deri hastalıklarının oluşumunu da kolaylaştırıyor.

Soğuk hava cildin koruma mekanizmasını azaltır

Vücudumuz soğuk havada tepki gösterir ve ısı kaybını önlemek için deri yüzeyindeki kan damarlarının çapı daralır. Bu sebeple kan dolaşımı azalmaya başlar. Bu durumda ciltteki hücrelerin iyi besin alması kısıtlanır. Ciltte koruma mekanizması azalma gösterir ve bu durum cilt dokusunda tahrişe, soyulmaya, çatlama ve kurumaya yol açar. Derideki bu kuruma ve çatlama, ciltte kanamaya ya da mevcut olan yara var ise daha da kötüleşmesine sebep olabilir. Bu

nedenlerle kışın koruma fonksiyonu bozulan cilt, daha fazla özene ve bakıma ihtiyaç duyar.

Soğuk hava, dudaklarda da kurumaya ve kanamaya yol açabilir. Dudak derisi ince ve hassas olduğundan, kışın dış etkenlere karşı kendini koruyabilecek bir yapıya sahip değildir. Dudaklardaki kurumayı ve çatlama önleyebilmek için haftada 2 kez temiz bir diş fırçası ile hafif ve dairesel hareketlerle dudaklar fırçalanmalıdır. Bu işlemle dudakların üstünde biriken ve kabuksu bir yapıya dönüşen ölü hücrelerden kurtulmak mümkündür. Ayrıca her sabah günlük bakımın ardından ve özellikle makyaj öncesi nemlendirici ile dudaklar mutlaka nemlendirilmelidir.

Soğuk çarpmasına dikkat

Kış aylarında yaşanan cilt problemlerinden biri de soğuk çarpmasıdır. Bu doku donması küçük ve kırmızı bir leke ile kendini gösterir.

Zaman geçtikçe mor rengi alan bu leke, ileriki safhalarda yaraya dönüşebilir. Vücuttaki maden tuzlarının eksilmesi veya kılcal damarlardaki kan dolaşımının yavaşlaması bu lekelerin oluşumunu kolaylaştırır.

Bu durumlardan korunabilmek için bulunulan ortamın ısıyı iyi ayarlanmalı ve cilt tipine uygun nemlendiriciler kullanılmalıdır. Özellikle kapalı ortamlarda kullanılan klima ve ısıtıcılar, ciltte çok daha fazla kurumaya neden olacağından, nemlendiriciler daha sık sürülmelidir. Açık mekanlarda ise vücudun açıkta kalan bölgeleri; eldiven, atkı, bere, uygun çorap ve ayakkabı gibi kıyafetlerle korunmalıdır.

İleri yaşlardaki kişiler, çocuklar ve hassas cilt yapısına sahip olanlar dikkat etmeli

Vücudumuzu dış etkenlerden koruyan, ciltte yıpranmış ve hasar görmüş olan en üst katmana stratum corneum (deri



katmanı) denir. Eğer bu katman işlevini yapamazsa alerjenler ve tahriş edici maddelerden cilt kolaylıkla etkilenir. Kışın; el, yüz, ayak ve vücut derisi için daha fazla özen gösterilmesi gerekir. Özellikle ileri yaşlardaki kişilerin, çocukların ve hassas cilt yapısına sahip olan hastaların cilt yapılarına uygun bakım yapmaları gerekir.

Haftada 2 gün peeling

Soğuk havalarda cildin üst tabakası daha kalınlaşacağından bunu önlemek için haftada 2 gün peeling yani fiziksel soyma uygulaması yapılmalıdır. Ancak cildinde kızarıklık ve damar çatlaması olan ya da cildi hassas olan kişilere bu tip uygulamalar önerilmez. Bu kişilerin ciltteki kızarıklığı azaltıcı ve hassasiyet giderici maddeler içeren dermokozmetik ürünler kullanması önerilir. Peeling yapılmasına rağmen ciltteki sorun düzelmiyor, kabalaşma ve kuruluk devam ediyorsa uzman bir dermatologdan yardım alınması gerekir. Uzman dermatolog tarafından yapılan kimyasal peelingler, mezoterapi ve PRP uygulamaları, cildin nemi ve kalınlığını tekrar sağlamaktadır.



Bol su içilmeli, kış meyve ve sebzeleri tüketilmeli

Cilt kuruluğunun önlenmesi için bol bol su içmek gerekir. Günde yaklaşık 2 litre su içilmesi önerilir. Su tüketiminin haricinde bitkisel çaylar, doğal meyve suları ve süt de tüketilebilir. Ayrıca kullanılan ürünlerin A, C ve E vitamini gibi antioksidanları içermesine de dikkat edilmelidir. Omega - 3 desteği almak da soğuk hava şartlarına karşı cildin direncini arttıracaktır. Kış meyveleri ve sebzeleri haricinde tahıllı besinler tüketmek de cilt bakımında dikkat edilmesi gereken diğer bir noktadır.

Sıcak suyla sık banyo yapmak kılcal damarlarda genişlemeye yol açar

Sıcak su deri üzerindeki koruyucu yağ tabakasına hasar vereceğinden, kış aylarında sıcak suyla sık banyo yapmak ve el yıkamak, cildi hassas olan kişilerde sakıncalıdır. Özellikle kılcal damar çatlaması olan kişilerin çok dikkatli olmaları gerekir. Banyo süresi 5 - 10 dakikadan fazla olmamalıdır. Yıkama süresinin uzaması kılcal damarlarda daha da genişleme ve lezyonda büyümelere yol



açar. Bunların yanı sıra deri hücrelerindeki su oranı da azalır. Cilt dokusu kurumaya başlar ve hassaslaşır. Cildin nem dengesi korunmazsa cilt yıpranır. Esans, alkol içerikli deodorant ve sabunlar cildi tahriş edebileceğinden, yağlı sabun ve jeller tercih edilmelidir. Kullanılan sabunun PH değerinin 5.5 olmasına da dikkat edilmelidir. Kullanılan temizlik ürünleri yan etkisiz ve antialerjik olmalıdır.

Sıcak - soğuk iklim geçişleri kılcal damarlarda çatlama yaratır

Yüzümüzdeki kılcal damarlar bazen bir neden olmadan da gelişebilir. En önemli sebebi güneştir ancak soğuk hava şartları da kılcal damarlarda kırmızı renk değişimine sebep olabilir. Sıcak - soğuk iklim geçişlerine bağlı olarak kılcal damarlarda çatlamalar olabilir. Bu çatlamalar genellikle yüz ve ellerde meydana gelerek özellikle burun kenarlarında ve yanaklarda geçmeyen bir kızarıklık ve sıcaklık hissi olarak kendini gösterir. Bu sebeple soğuk ortamlarda cildin kapatılarak korunması gerekir. Kılcal damarlar bazı hastalıklarda, gebelik, alkol ve östrojen alımı, kortizonlu kremlerin uzun süreli uygulanması sonucu da gelişebilir.

finish

%100

YENİLMEZ SONUÇLAR*

MÜKEMMEL TEMİZLİK VE PARLAKLIK



*Finish Hepsı 1 Arada Tablet Deterjan'a göre

ASHLEY JOY

Ashley Joy Saç Bakım Spreyi, badem yağı ve buğday proteini ile zenginleştirilmiş özel formülüyle duştan sonra saçların kolay ve sorunsuz şekilde taranmasını sağlıyor. Saçları besleyerek kırılan saç uçlarının yeniden yapılanmasına yardımcı oluyor. Yoğun nemlendirme özelliği sayesinde elektriklenmeyi önleyen sprej, saçlara parlaklık ve yumuşaklık kazandırıyor. Ashley Joy Saç Bakım Spreyi saçların kolay şekil almasını ve fönün kalıcı olmasını sağlarken, ısı ve mekanik işlemlerin saça verdiği zararı engellemeye yardımcı oluyor.

Fiyat:
34,90 TL

**SEPHORA**

Yeni yıla rengarenk dudaklarla başlamak ve rengarenk bir yıl geçirmek isteyenler, tercihini Sephora'nın 30 farklı renk seçeneği bulunan Cream Lip Stain Ruj serisinden yana kullanıyor. Uzun süre kalıcılık, kolay bir sürüş, yoğun bir renk paneli, uyguladıktan sonra mat ve kadifemsi bir görünüme sağlayan rujlar, kadınların kalbini fethediyor. Kırmızı, yeşil, mavi, nude ve gül kuru başta olmak üzere 30 ayrı renk sizleri bekliyor.

Fiyat: 39,90 TL

Dikkatimizi Çekenler

Kış aylarında güzelliğin sınırları da değişime uğruyor. Siz de kış sezonuna iddialı giriş yapmak ve her daim genç, bakımlı ve güzel görünmek istiyorsanız, seçtiğimiz birbirinden özel güzellik ürünlerini bakım rutininize eklemelisiniz.

SİNOZ

Kış aylarının gelmesiyle birlikte soğuk havalarn etkileri ciltte görülmeye başlıyor. Sinoz Kozmetik tarafından üretilen Mavi Anemon Çiçeği Kremi, içeriğindeki anemon ve kayısı çekirdeği yağı sayesinde cildin nem dengesini soğuk havalarn olumsuz etkisinden koruyor. Ürün düzenli olarak kullanıldığında cildin tüm katmanlarına nüfuz ederek içeriğindeki besleyici öğelerle hücre yenilenmesini harekete geçiriyor, böylece erken kırışıklıkları da önlemiş oluyor.

Fiyat: 89 TL

**GÜLSHA**

Gülü günlük bakım ritüeli haline getiren Gülsha, İsparta'daki yüksek rakımlı gül bahçelerinden elle toplanan nadide "Rosa Damascena" güllerinin özleriyle cildi arındırıyor, tazeliyor ve yeniliyor. Gülsha Eşsiz Gül İksiri, cilde doğal nem kazandırıyor, aynı zamanda parlaklık ve yumuşaklık veriyor. İçeriğinde bulunan yüksek orandaki saf ve değerli gül yağı sayesinde, antiaging etkisi yaratıyor.

Fiyat: 149 TL

MAKEUP REVOLUTION

Watsons, en sevdiğini ve çok beklediğini makyaj markalarını müşterilerine sunmaya devam ediyor. Makyaj alışkanlığınıza yepyeni bir yön verecek, son dönemin en çok takip edilen makyaj markalarından olan Makeup Revolution; göz, dudak ve yüz makyajı ürünleriyle şimdi Türkiye'de, sadece Watsons Mağazaları'nda sizleri bekliyor. Makeup Revolution Kaş Pomadı uzun ve şekilli bir kaş görünümü isteyenleri destekleyen bir ürün olarak karşınıza çıkıyor. Krem formülünü kolaylıkla uygulamak için bir kaş fırçası içeren pomat, su geçirmez bir bitiş sağlıyor.

Fiyat: 44,90 TL



WET N WILD

Wet n Wild'in mükemmel fotoğraflar için ürettiği ten grubu ürünleri, göz dolduruyor. Flaşlı ve flaşsız olmak üzere toplam 7 farklı ışık çekimi ile pürüzsüzlük etkisi kanıtlanan Photo Focus serisi, özçekimlere filtre ekleme ihtiyacını ortadan kaldırıyor. "Her ışığın altında her zaman mükemmel" mottosu ile geliştirilen seride fondöten, kapatıcı ve sıkıştırılmış pudra yer alıyor.

Fiyat: 34,90 TL



KÉRASTASE

Her kadın, saç renginin uzun süre kalıcı olmasını ve saçının ilk boyandığı günkü gibi görünmesini ister. Kérastase, renk koruyucu bakımını yeni bir boyuta taşıyor ve ilk kez renklerin dünyasına adım atıyor. Kişiyi özel hazırlanan yepyeni salon ritüeli ve yenilenen teknolojiye ev bakım ürünleri ile saç rengi uzun süre ilk boyandığı şekilde kalıyor. Makyaj dünyasındaki renk düzenleme trendlerinden ilham alınarak yaratılan Touche Chromatique ürünleri boyalı saçlarda rengin uzun süre en doğru şekilde devam ettirilmesine yardımcı oluyor.

Fiyat: 110 TL



ACQUA DI PARMA

Antik çağın en çok aranan, altın değerindeki esanslarından olan mür, Acqua Di Parma'nın yeni kokusu Colonia Mirra'ya hayat veriyor. Mürün balsamik ve kokulu aromasının mandalina, portakal ve turuncuğillerin narin aromaları ve Hindistan cevizinin sıcaklığıyla birleştiği bu parfüm, bayanların vazgeçilmezleri arasına girecek. Hem etkileyici kokuları hem de göz alıcı şık şişeleri ile kalbinizi fethedecek yeni yılın en niş parfümleri Beymen'lerde sizleri bekliyor.

Fiyat: 865 TL



I HEART MAKEUP

Yeni I Heart Chocolate and Peach Far Paleti ile büyümlü şeftali tonlarını keşfedebilirsiniz. 16 parlıtlı ve mat ton içeren bu yeni göz farı paleti sonbahar görünümü için ideal. Büyük aynası, hareket halindeyken bile bir fırça ile istediğiniz değişiklikleri yapmanızı kolaylaştırıyor. İngiltere'nin son yıllarda en fazla beklenen ve en eğlenceli ambalajlara sahip I Heart Makeup ürünleri şimdi Watsons raflarında!

Fiyat: 44,90 TL

MAX FACTOR

Max Factor'ün kusursuz kaşlar için özel olarak tasarladığı yeni Brow Contouring Kit, doğal görünümlü gösterişli kaşlara sahip olmanızı sağlıyor. Max Factor Brow Contouring Kit, kaş görünümünde belirginlik yaratmak ve derinlik katmak üzere tasarlandı. Koyudan açık tona doğru giden dört kaş tonu paletine sahip olan kaş kontur kitinin parlak tonu kaş bölgesinde ve gözlerin iç köşesinde aydınlık görünüm elde etmek için kullanılıyor. Pürüzsüz, eşit bir renk elde etmeyi sağlayan ve kusursuz mat bir görünüm veren formülü sayesinde, üç koyu tona sahip olan kit, kaşlara belirginlik katmak için kullanılıyor.

Fiyat: 44,90 TL



KIKO MILANO

Kiko Milano'nun buzlanma kristallerini andıran Arctic Holiday koleksiyonu, parıldayan ve göz kamaştırıcı gümüş tonlarında aksesuar, makyaj ve cilt bakım ürünleri sunuyor. Zencefil ve baharat kokusu özlü metalik bitişli allık, yanaklara ve elmacık kemiklerine, yoğun gölge vererek hem aydınlık hissini arttıran hem de güçlü renk veren özelliğe sahip. Buzlu sudan elde edilen bileşenlerle zenginleştirilmiş kadifemsi ve yumuşak dokulu allık, kolay uygulanarak yüze metalik bir görünüm kazandırıyor.

Fiyat: 69,95 TL



BIODERMA

Bioderma Sensibio H2O Misel Su, içeriğindeki cildin doğal yapısına uygun misel tanecekler ile cildi nazikçe temizliyor. Paraben, alkol, sabun, parfüm ve alerjen içermeyen Sensibio H2O, içerisindeki aktif yatıştırıcı olan salatalık ekstresi sayesinde cildi yatıştırıyor, şişkinliğini gideriyor ve anında ferahlama sağlıyor. Sensibio H2O Misel Su; eşsiz temizleme ve makyaj çıkarma gücü ile suya dayanıklı makyaj dahil tüm makyajı, kiri ve yağı cilde zarar vermeden temizliyor ve cildi derinlemesine arındırıyor.

Fiyat: 89,50 TL

NARS

Nars Cosmetics, ödüllü kapatıcısı Radiant Creamy Concealer ailesine katılan 6 yeni rengi sundu. Kolaylıkla uygulanabilen, orta-yüksek kapatıcılığa sahip ürün, tüm cilt tipleri için çok amaçlı mükemmellik vadediyor. Işığı yansıtma teknolojiyle yumuşak bir formüle sahip olan Concealer, kusurları anında kapatıyor, ince çizgileri ve yorgunluk izlerini azaltıyor. Çok amaçlı formül uzun süre dayanıklı, doğal ve aydınlık bir bitiş sağlıyor.

Fiyat: 130 TL



ORIFLAME

Love Nature, Hindistan cevizi yağı içeren saç bakım yağı, yüzde yüz Hindistan cevizi yağı içeriyor. Saç bakım yağı kullanımı konusunda oldukça pratik ve rahat olan bu yağ, kuru saçlara uçlara yoğun olacak şekilde masaj yaparak uygulanıyor. Yağın besleyici özelliklerinin saç hapsedilmesi için saçların saç bonesi ile sarılması gerekiyor. Sonuç ise daha sağlıklı ve canlı saçlar.

Fiyat: 12,90 TL



GÜÇ DOĞAMIZDA VAR

YENİ



Daha Güçlü
Saç Uçları!



Canlı ve Dirençli
Saçlar!



Ferah ve Hacimli
Saçlar!

bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz

t /bakalimbiz

ig /bakalimbiz



ÖRÜMCEK İPEĞİ İŞİTME KAYBI TEDAVİLERİNE IŞIK TUTACAK

İnsan kulağının duyamayacağı kadar düşük frekanslardaki seslerin harekete geçirebildiği örümcek ipeği, gelişmiş işitme cihazlarında ve telefonlarda kullanılabilir. Bilim insanları, örümcek ipeğinden ilham alarak daha hassas işitme cihazları geliştirilebileceğini ortaya koydu. Proceedings of the National Academy of Sciences dergisinde yayımlanan çalışmada bilim insanları, örümcek ipeğinin narin dokusunun yeni mikrofon türleri geliştirmek için kullanılabilirliğini belirledi. Aynı zamanda arka plan gürültüsünü filtreleyebilen yeni cihazlar, çok daha düşük frekanslardaki sesleri çeken gelişmiş işitme cihazları ve telefonlarda kullanılabilir. New York'taki Binghamton Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü'nden Ordinaryüs Prof. Dr. Ron Miles liderliğindeki ekip, böceklerle insanların sesleri algılama biçimlerini karşılaştırdı. Miles, "Bizler baskıya dayalı olarak sesin yönünü belirleyen kulak zarımızı kullanıyoruz ancak çoğu böcek aslında tüleriyle duyuyor." dedi.

BAKTERİLERDE DOKUNMA DUYUSU ORTAYA ÇIKTI

İsviçre'nin Basel Üniversitesi araştırmacıları, bakterilerin yalnızca kimyasal sinyallere yanıt vermediğini, aynı zamanda bakterilerin dokunma duyusuna sahip olduğunu ortaya çıkardı. Araştırmacılar, klasik anlamda herhangi bir duyu organına sahip olmayan bakterilerin, yüzeyleri nasıl tanıdıklarını ve mekanik uyarıya saniyeler içinde nasıl yanıt verdiklerini gözlemledi. Çalışmayı yöneten Prof. Dr. Jurs Jenal, "Patojen olmayan Caulobacter bakterilerini model olarak kullanan ekibimiz, ilk kez bakterilerin bir 'dokunma duyusuna' sahip olduklarını ortaya koydu. Bu mekanizma, bakterilerin yüzeyleri tanımlarını ve hücrenin kendi ani yapışkanını üretmesini sağlıyor." dedi. Önceki çalışmalarda bakterilerin kimyasal sinyalleri nasıl algıladığı konusunda ilerleme kaydedildiğini belirten Jenal, bakterilerin mekanik uyarıyı nasıl algıladıkları ve buna göre davranışlarını nasıl değiştirdikleri konusunda çok az bilgileri olduğunu ifade etti.



BİLİM İNSANLARINDAN UZAYDA MUHTEŞEM KEŞİF

Nature dergisinde yayımlanan makaleye göre, gök bilimciler Dünya'ya 13 milyar ışık yılı uzaklığında ve Güneş'in kütesinden 800 milyon kat daha fazla kütleyle sahip bir kara delik keşfetti. Makalede, keşfedilen kara deliğin, evrenin oluşumuna sebep olan "Büyük Patlama"dan yalnızca 690 milyon yıl sonra meydana geldiği ve bu sebeple bilim insanlarının evrenin oluşumunu anlamasına yardım edebileceği belirtildi. Yıldız gök cismi kategorisine giren kara delik, bir galaksinin merkezinde yer alıyor ve gaz gibi maddeler kara deliğe düşerek toplanma diski olarak da bilinen ve kara deliğin etrafında dönen aşırı sıcak bir kütle yaratıyor.



TUNÇ ÇAĞI ALETLERİNİN METEORDAN YAPILDIĞI KANITLANDI

Fransa Ulusal Bilimsel Araştırmalar Merkezi'nden bilim insanı Albert Jambon, Tunç Çağı'na ait demir aletlerin büyük bölümünün meteor metalinden yapıldığı yönündeki varsayımı doğruladı. Araştırma sonuçlarını Journal of Archaeological Science dergisinde yayımlayan Jambon, X ışını floresan spektrometresini kullanarak aletlerin kimyasal analizini yaptı. İncelenen nesnelere arasında, Mısır boncukları (MÖ 3200 yıl), Firavun Tutankhamun'un başlık ve hançeri (MÖ 1350 yıl), Suriye'deki Umm el-Marra tepesindeki kazıntılarda bulunan kolye (MÖ 2300 yıl), Suriye'deki Ugarit kenti kazıntılarında bulunan balta (MÖ 1400 yıl) ve Çin'deki Shang Hanedanı (MÖ 1400 yıl) Dönemi'ne ait silah ve süs eşyaları yer alıyor. Analiz sonuçlarına göre tüm bu eşyalar, MÖ 1300 - 1100 yılına kadar süren Tunç Çağı'nda, meteor metalinden yapılmış.



PASİFİK'İN ORTASINDA ANTİK KENT TESPİT EDİLDİ

İngiliz medyası, bilim insanlarının Pasifik Okyanusu ortasında antik kent bulunduğunu bildirdi. Sıra dışı ve esrarengiz antik kent, Mikronezya Sahili'nde yer alıyor. Pohnpei Adası'nda bulunan Nan Madol adlı kent, su kanallarıyla ayrılmış geometrik olan düz karelerden oluşuyor. Uzmanlara göre kent, MS 1. veya 2. yüzyılda kuruldu. Bazalt monolitler ve mercan bloklardan oluşan Nan Madol'da; tapınak, konut, saray ve mezarların kalıntıları tespit edildi. Kentin yakın medeniyetlerden bu kadar uzakta ortaya çıkması bilim insanlarının kafasını kurcalayan sorulardan biri. Nan Madol'un Pasifik Adaları'ndaki ilk kent olduğu tahmin ediliyor. En parlak döneminde başkent, dinsel ritüellerin merkezi ve komutanların toprağa verildiği yer olduğu düşünülüyor.



MISIR'DA BİRİ MUMYALANMIŞ 3.500 YILLIK LAHİTLER BULUNDU

MÖ 1550 - 1292 senelerine ait oldukları düşünülen lahitler, Mısırlı arkeologlar tarafından keşfedilerek çıkarıldı. Mevzubahis lahitlerin daha evvel Alman Arkeolog Kampp tarafından numaralandırıldıkları fakat bugüne kadar üzerinde hiç çalışma yapılmadığı bildiriliyor. Mısırlı yetkililer yaptıkları açıklamada, Kahire'de bulunan Dra'Abu el - Naga mezarlığındaki iki lahidin çıkarıldığını bildirdi. MÖ 1550 - 1292 senelerine ait oldukları düşünülen lahitlerin, şu anda UNESCO'nun dünya servet sit alanı olan, Thebes isimli antik başşehirde misyonlu memurlara ait olduğu düşünülüyor.



VİZYONDAKİLER



Arif v 216

Vizyon Tarihi: 5 Ocak

Cem Yılmaz'ın senaryosunu kaleme aldığı ve başrolünü üstlendiği Arif v 216, C.O.R.A filmiyle tanıştığımız Esnaf Arif ve Robot 216 karakterlerini yeniden bir araya getiriyor. Esnaf Arif ve yakın arkadaşı Robot 216'nın yeni maceralarını işleyen filmin başrolünde Cem Yılmaz ile Ozan Cüven yer alıyor. Filmin yönetmen koltuğunda ise Kıvanç Baruönü oturuyor.

Filmin hikayesi 1960'ların İstanbul'unda geçiyor. C.O.R.A.'da Ceku ile birlikte eski Türk filmlerini izleyip hüzünlünen 216, yeni filmde insan olmak istiyor. 216 bu uğurda, "Robot diyorduk ama adam çıktın sen." diyen dostu Arif'in yanına gidiyor. Fakat 216, dünyayı Türk filmlerinden öğrenmiştir ve aradığı şey geçmiştir.



The Post

Vizyon Tarihi: 12 Ocak

Yönetmen koltuğunda; Lincoln, Schindler'in Listesi, Yapay Zeka, Terminal ve Er Ryan'ı Kurtarmak gibi sinemanın en önemli klasiklerini seyirciye kazandıran Steven Spielberg'ün oturduğu The Post'un başrollerini de Oscar ödüllü Tom Hanks ve Meryl Streep üstleniyor. The Post, Amerikan halkının Vietnam Savaşı'na bakış açısını önemli ölçüde etkileyen Pentagon belgelerinin ortaya çıkarılma sürecini ele alıyor.



Deliha 2

Vizyon Tarihi: 12 Ocak

Senaristliğini, yönetmenliğini ve başrol oyunculuğunu Gupse Özay'ın yaptığı Deliha 2 filmi, yeni serisiyle 12 Ocak tarihinde sinemaseverlerle buluşuyor. Film, temiz kalpli ama bir o kadar da delidolu olan ve sürekli başına dert açan Zeliha'nın, aşk hayatını bir kenara bırakıp artık kariyer yapmanın yolunu aramasıyla gelişen olayları konu ediniyor.



Zirve

Vizyon Tarihi: 12 Ocak

Yönetmenliğini ve senaristliğini Santiago Mitre'nin üstlendiği Zirve filminin başrollerinde, usta oyuncu Ricardo Darin yer alıyor. Film, La Cordillera'da gerçekleştirilen uluslararası siyasi zirveye katılan Arjantin Başkanı Hernan Blanco'nun, içinde bulunduğu hem siyasi hem de kişisel ikilemi konu ediniyor.



Aramızdaki Sözler

Vizyon Tarihi: 12 Ocak

Charles Martin'in yazdığı kitaptan uyarlanan Aramızdaki Sözler filminin yönetmen koltuğunda Hany Abu-Assad oturuyor. Idris Elba ve Kate Winslet'in başrollerinde yer aldığı Aramızdaki Sözler, özel bir uçakta yolculuk eden iki yabancı'nın, yaşanan uçak kazası sonrası karlarla kaplı, ulaşımın olmadığı bir dağda verdikleri hayatta kalma mücadelesini konu ediniyor.



Enes Batur Hayal mi Gerçek mi?

Vizyon Tarihi: 19 Ocak

Yönetmen koltuğunda Kamil Çetin'in oturduğu Enes Batur Hayal mi Gerçek mi? filminin oyuncu kadrosunda; Enes Batur, Ceyda Düvenci, Bekir Aksoy ve Başak Karahan gibi isimler yer alıyor. 5 milyonu aşkın takipçisi olan Youtuber Enes Batur'un hikayesini konu alan film, "hiçbir şey" olan bir çocuğun kendini geliştirerek dünya yıldızı olmasını anlatıyor.



Coco

Vizyon Tarihi: 19 Ocak

Animasyon türünde olan Coco filminin senaryosunu ve yönetmenliğini Adrian Molina yapıyor. Coco, müzisyen olma hayalleri kuran Miguel'in hikayesini ele alıyor. Miguel, idoli Ernesto de la Cruz gibi başarılı bir müzisyen olmanın hayalini kurar. Hayalinin peşinden sürüklenen Miguel, kendini etkileyici ve renkli Ölüler Şehri'nde bir dizi gizemli olay zincirini takip ederken bulur.



Rüzgar

Vizyon Tarihi: 19 Ocak

Yönetmenliğini Serkan Acar'ın üstlendiği film, Ece ve sevgilisi Alper'in bir türlü evliliğe dönüşemeyen ilişkisine 10 yaşındaki Rüzgar'ın dahil olup her şeyi değiştirmesini konu ediyor. Başrollerini Belçim Bilgin ve Halil Sezai Paracıkoğlu'nun paylaştığı filmin kadrosunda; Ata Berk Mutlu, Nebil Sayın, Hülya Duyar, Altuğ Yücel ve Cezmi Baskın gibi isimler yer alıyor.

Labirent: Son İsyan

Vizyon Tarihi: 26 Ocak

Wess Ball'ın yönetmenliğini yaptığı filmin başrollerinde; Dylan O'Brien, Kaya Scodelario ve Thomas Brodie-Sangster yer alıyor. Serinin üçüncü halkası olacak Labirent: Son İsyan filmi, genç kahraman Thomas'ın "Işıl" olarak bilinen ölümcül bir hastalığa çare bulmak için göreve başlaması ve bununla birlikte gelişen olayları konu alıyor.





Sofra Sırları

Vizyon Tarihi: 16 Şubat

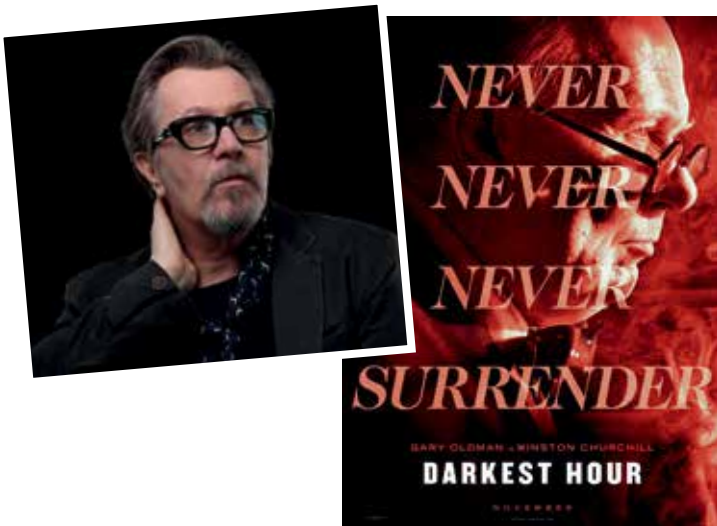
Ümit Ünal'ın yazıp yönettiği Sofra Sırları, dışarıdan bakıldığında hayatını sadece evine ve kocasına adanmış bir ev hanımı olarak görünen fakat aynı zamanda bir seri katil olan Neslihan'ın hikayesinin mizahi yönünü konu ediniyor. 24. Uluslararası Adana Film Festivali'nin Ulusal Uzun Metraj Filmleri dalında yarışan filmin başrollerini Demet Evgar, Fatih Al ve Alican Yücesoy paylaşıyor.



Ölümlü Dünya

Vizyon Tarihi: 26 Ocak

Yönetmenliğini ve senaryosunu ünlü oyuncu Ali Atay'ın üstlendiği Ölümlü Dünya filmi, 26 Ocak tarihinde vizyona giriyor. Filmin oyuncu kadrosunda; Ahmet Mümtaz Taylan, Alper Kul, Sarp Apak, İrem Sak, Doğu Demirkol, Feyyaz Yiğit ve Meltem Kaptan gibi isimler yer alıyor. Film, nesillerdir Haydarpaşa Garı'nda bir lokanta işleten Mermer Ailesi bireylerinin hikayelerini konu alıyor.



En Karanlık Saat

Vizyon Tarihi: 2 Şubat

Filmin senaryosunu Anthony McCarten'in; yönetmenliğini ise Joe Wright'ın yaptığı film, 2 Şubat'ta vizyona giriyor. Gary Oldman'ın başrolünde yer aldığı En Karanlık Saat, Winston Churchill'in başbakan olduktan kısa bir süre sonra karşılaştığı sorunlarla mücadelesini anlatıyor.

Black Panther

Vizyon Tarihi: 16 Şubat

Yönetmenliğini ve senaristliğini Ryan Coogler'in üstlendiği filmin oyuncu kadrosunda; Chadwick Boseman, Michael B. Jordan, Lupita Nyong'o ve Andy Serkis gibi isimler yer alıyor. Black Panther filmi, Wakanda Kralı babasının ölümünden sonra kral olarak gerçek yerini almak üzere Afrika'daki yuvasına dönen T'Challa'nın hikayesini konu ediniyor.



*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri kesin olmakla birlikte yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişiklik gösterebilir.

İDDİALİ ROLLERİN KURTARICI İSMİ: TOM HANKS

Dramatik rollerin aranan ismi Hanks, Hollywood'un sayılı yetenekleri arasında yer alıyor. Üstün oyunculuk performansı ile her zaman zorlu rollerin üstesinden gelmeyi başardı. Sinema tarihine ismini altın harflerle yazdıran Hanks, 2 Oscar ödülünün de sahibi.

Tom Hanks ve Meryl Streep'in başrollerini paylaştığı The Post filmi 12 Ocak'ta vizyonda.

Yönetmen: Steven Spielberg
Oyuncular: Oyuncular: Tom Hanks, Meryl Streep, Bob Odenkirk, Carrie Coon, Michael Stuhlbarg, Alison Brie, Jesse Plemons, Sarah Paulson
Dağıtımçı: Pinema
Tür: Dram, Tarihi, Biyografi



Asıl adı Thomas Jeffrey Hanks olan aktör, 1956 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde doğdu. Birbirinden iddialı birçok yapımda rol alan Hanks, yetişkin bedeniyle çocuk da oldu, zeka geriliği olan birini de oynadı, ıssız adaya da düştü, İkinci Dünya Savaşı'na da katıldı ve hatta astronot olup uzaya dahi çıktı. Dünya film tarihinde önemli izler bırakan, özellikle de dramatik rollerdeki performansıyla izleyicinin zihninde yer tutan Amerikalı aktör, yeni yıla unutulmayacak bir filmle girmeye hazırlanıyor. Dram türündeki The Post filmi, 12 Ocak tarihinde sinemaseverle buluşuyor. Filmin yönetmen koltuğunda; Lincoln, Schindler'in Listesi, Yapay Zeka, Terminal ve Er Ryan gibi kült filmlerin efsanevi yönetmeni Steven Spielberg oturuyor. Tom Hanks ve Meryl Streep'in başrollerini paylaştığı film, Amerikan halkının Vietnam Savaşı'na bakış açısını önemli ölçüde etkileyen Pentagon belgelerinin ortaya çıkarılma sürecini ele alıyor.

Tom Hanks üniversite yıllarında tiyatro eğitimi almaya başladı. Belki de oyunculuk kariyerinin en önemli noktası katıldığı bir tiyatro festivalinin yöneticisiyle tanışması oldu. Festivalde stajyerlik teklifi alan Hanks, üç yıl boyunca set tasarımından sahne yönetmenliğine kadar tiyatronun bütün kilit noktalarını öğrendi. Shakespeare'in Two Gentlemen of Verona oyunundaki performansı ile Cleveland Eleştirmenler Ödülü'nü aldı.



Yalnız Olduğunu Biliyor, Labirentler ve Canavarlar adlı filmlerde rol alan Hanks, 1979 yılında, bir komedi dizisi olan Bosom Buddies'deki oyunculuk performansı ile kendisini yavaş yavaş sinema dünyasına tanıtmaya başladı. Ünlü yönetmen Ron Howard ile tanışan Hanks, Splash adlı filmde oynamak için başrol teklifi aldı. Splash filmiyle büyük gişe başarısı elde eden Hanks, 1988 yapımı Büyük filmi ile Hollywood'un önemli yeteneklerinden biri olduğunu kanıtladı. Ünlü aktörün parladığı asıl yılı ise 1993'tür. Sevginin Bağladıkları'nın ardından da Philadelphia filmiyle bir anda Hollywood'un aranılan oyuncularından biri haline geldi.

Philadelphia filminde göstermiş olduğu üstün oyunculuk performansı ile 1994 yılında En İyi Erkek Oyuncu Oscar'ının sahibi oldu. Yıllar geçtikçe dünya çapında ses getiren işler yapmaya devam eden Hanks, 1995 yapımı Forrest Gump filmiyle En İyi Erkek Oyuncu Oscar'ını aldı. Aktör bu ödülle Oscar'ı arka arkaya almayı başaran ikinci oyuncu olarak sinema tarihine geçti.

Apollo 13 ve That Thing You Do adlı filmlerle oyunculuk kariyerine hız kesmeden devam eden Hanks, televizyon projeleri arasında en pahalı yapım olma özelliği taşıyan bir belgesel - dizi olan From the Earth to the Moon için yapımcılığa soyundu. Ardından Steven Spielberg'ün yönetmenliğini üstlendiği en iyi savaş filmlerinden biri olan Er Ryan'ı Kurtarmak adlı filmde rol aldı. Bu filmle Hanks, En İyi Erkek Oyuncu Oscar'ına aday gösterildi.

Oyunculuk kariyerinin basamaklarını emin adımlarla çıkmayı başaran Hanks, 1999 yapımı Yeşil Yol filmi ile sinema camiasından birçok olumlu eleştiri aldı. 2000 yılında ise Cast Away filmiyle En İyi Erkek Oyuncu Oscar ödülüne aday oldu. Hanks, bugüne kadar ünlü yönetmenlerle iş birliği içinde onlarca başarılı yapıma imza attı. Bu filmlerden bazıları: Azap Yolu, Terminal, Da Vinci Şifresi, Kadın Avcıları, Charlie Wilson'ın Savaşı, Melekler ve Şeytanlar, Saving Mr Banks, Larry Crowne ve Kral İçin Hologram.



AJANDA

Tolga Çevik'ten Bol Kahkahalı Show: Tolgshow

Milyonları güldüren Tolga Çevik sahnede artık bir klasik haline gelen doğaçlama oyunun 10'uncu yılında izleyicinin karşısına çıkıyor. Bugüne kadar gizemli yönetmenin isteklerini elinde hiçbir metin olmaksızın yerine getirmeye çalışan "Arkadaşım", yeni sezonda isyan bayrağını açıyor ve ipleri eline alıyor. Fırat Parlak ve müzisyen Özer Atik'in de eşlik ettiği interaktif gösteri, bu sezon Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde 8 Ocak Pazartesi günü izleyicisiyle buluşuyor.



Sertab Erener Bu Yıl Sanat Hayatında 25.Yılını Kutluyor

Sertab Erener son albümü Kırık Kalpler'in yanı sıra 25 yıldır dillerden düşmeyen Mecbursun, Kumsalda ve Zor Kadın gibi hitlerini sanatseverler için müzikal tadında konserden çok gösteri kıvamında anlatacak. Sertab'ın Müzikali ile şarkılarının hikayelerini sesi ve dansları ile anlatacak olan Sertab Erener, 19 Ocak Cuma günü Uniq Hall İstanbul sahnesinde olacak.



Troya Efsanesi Tekrar Hayat Buluyor

Efsanevi dans topluluğu Anadolu Ateşi'nden yüzyılın dans projesi Troya gösterisi, İstanbullu sanatseverlerle buluşuyor. Sanat tarihinin bu ölümsüz eseri olan Troya'nın acıklı hikayesinin anlatıldığı dans gösterisinde bu sene farklı sahne şovları yer alıyor. Mustafa Erdoğan'ın sanat yönetmenliğinde gerçekleşecek Troya Dans Gösterisi, 12 Ocak Cuma günü Ülker Sports Arena'da olacak.

Golf
YOGO

TÜRKİYE'NİN
YOĞURTLU
DONDURMASI



vişne
parçacıkları



şeftali
parçacıkları



bal
badem
krokan
parçacıkları



Yıldız Tilbe Sevenleriyle Buluşacak

Nisan ayında çıkardığı 17. albümü "Şivesi Sensin Aşkın" ile büyük ses getiren Yıldız Tilbe, Fatih Erkoç'a verdiği "Kardelen" adlı şarkıyı 19 yıl aradan sonra albümüne koydu. Gerek şarkıları gerekse sahne performanslarıyla milyonları kendine bağlayan Yıldız Tilbe, en sevilen şarkılarını hayranları için seslendirecek. Başarılı şarkıcı 10 Şubat Salı günü Jolly Joker Vadistanbul sahnesinde olacak.

39 Basamak



Sergilendiği her ülkede seyircinin yoğun ilgisiyle karşılaşan 39 Basamak, 9 sene boyunca aralıksız olarak sahnelendiği West End'in en uzun soluklu yapımlarından biri olarak tarihe geçmiştir. Demet Evgar, Engin Hepileri, Bülent Şakrak ve Okan Yalabık gibi başarılı isimleri kadrosunda bulunduran oyun, Mehmet Ergen'in çevirisi ile 14 Ocak Pazartesi günü Bursa Atatürk Kongre Kültür Merkezi'nde seyirciyle buluşacak.



Kalben Sevenlerinin Karşısına Çıkıyor

İlk albümüyle Zonguldak'tan Berlin'e, Diyarbakır'dan Brüksel'e ulaşan müzisyen, sahnede Berkant Ali İncesaraç, Tuğrul Bafra ve Egemen Özkasnaklı ile çalışıyor. Eski zamanların çay bahçelerinden, kumsallarından ve yalnız hissetmediğimiz günlerden bir müzik türü ile karşımıza çıkan Kalben, 2 Şubat Cuma günü Kadıköy Sahne'de sevenleriyle buluşacak.

Hüs'nü Dream

Müzikal bir geleneğe sahip bir ailenin içinde doğup henüz 5 yaşındayken klarnet çalmaya başlayan, daha sonra İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuarı Çalgı Eğitim Bölümü'nde öğrenim gören Hüs'nü Şenlendirici, kariyeri boyunca Bülent Ersoy'dan Mercan Dede'ye, Fatih Erkoç'tan Athena'ya,



Müslüm Gürses'ten İlhan Erşahin'e birçok farklı alandan önemli isimlerle birlikte çalıştı. Türkiye'nin önde gelen klarnet virtüözlerinden Hüs'nü Şenlendirici, yeni projesi "Hüs'nü Dream" in ilk konseri için 31 Ocak Salı İş Sanat sahnesine konuk oluyor.

goldmaster®
40.yıl

FİLTRE KAHVE KEYFİ İLE
GÜNÜN HER SAATİ ZİNDE KALIN...

Kolay kullanım
Hızlı taze kahve
Kolay temizlik



GOLDMASTER
ZİNDE
FİLTRE KAHVE
MAKİNESİ
GM-7331

en: 18cm
boy: 15cm
yükseklik: 20cm

2 ADET
PORSELEN KUPA
HEDİYE



Yıkanebilir filtre
ve filtre taşıyıcı

300 ml su
kapasitesi



TEKNO TREND

Canon'un video tutkunlarına özel olarak tasarladığı yeni kamerasından, Arçelik'in yeni kahve makinesine, LG'nin OLED TV'sinden, Philips'in bluetooth pikapına kadar teknoloji dünyasının en yeni ve en dikkat çekici ürünlerini sizlerin beğenisine sunuyoruz.

Lenovo Legion Y920 ile profesyonellere taş çıkartın!

Motorola markası ile akıllı telefon pazarında hızla büyüyen Lenovo, Legion Y920 ile oyun oynarken profesyonel performans sergilemek isteyenlere vazgeçilmez bir seçenek sunuyor. Efsanevi dizüstü oyun bilgisayarı Legion Y serisinin en gelişmiş üyelerinden olan Legion Y920, olağanüstü işlemci gücü ve yeni nesil grafik teknolojisi ile oyunseverleri adeta büyülüyor. 3.9 GHz'a varan 4 çekirdekli frekans ve 8 MB'a varan önbellek kapasitesine sahip Legion Y920, güçlü Intel® Core™ i7 işlemcisi ile hem profesyonel gibi oyun oynamanızı hem de internette yayın yapmanızı sağlayacak performans vad ediyor. NVIDIA GeForce GTX-1070 8 GB'lık DDR5 bellek kapasitesi ile grafik teknolojisinde önemli bir adımı temsil etmenin yanı sıra 4K'ya kadar muhteşem çözünürlükle sevdiğiniz oyunları kusursuz görüntüleme yeteneği sunuyor.



TV'nin rönesansı: LG OLED TV

LG'nin endüstri lideri OLED TV serisi, benzersiz özellikleri ile kullanıcılarına geleceğin TV izleme deneyimini bugünden yaşatıyor. Çözünürlüğü, canlı sesleri ve zarif görünümüyle sinema keyfini salonunuza taşıyan LG OLED TV, eğlence anlayışımıza da yeni bir boyut kazandırıyor. Dijital içerik platformlarının içeriklerine en güçlü şekilde destek veren LG OLED TV'ler, interaktif geleceğe hızla yol alıyor. LG OLED TV serisi, benzersiz inovatif Picture-on-Wall tasarımı, Dolby Vision ve Dolby Atmos teknolojilerini barındıran üstün performansıyla geleneksel televizyon seyretme alışkanlığımızı bir üst seviyeye çıkarıyor. LG OLED TV serisi ayrıca teknoloji alanında devrim yaratan akıllı TV platformu webOs sayesinde Netflix, YouTube ve Amazon Prime Video gibi dijital içeriklere eğlenceli ve interaktif şekilde ulaşmanızı sağlıyor.



Sportif yaşamı şıklıkla buluşturan Samsung Gear Sport

Samsung Electronics, sportif bir yaşam tarzını benimseyenler için geliştirdiği Gear Sport akıllı saat modeli, zarif tasarımı ve su geçirmezlik özelliğiyle suda ve karada çok yönlü bir kullanım sunuyor. Sportif bir tasarıma sahip yeni Gear Sport, 5 ATM su geçirmezlik derecesi sertifikasına sahip olması sayesinde havuzda ve denizde rahatlıkla kullanılabilirken, her yüzme stilini algılayarak kullanıcılara eşlik ediyor. Gear Sport ile birlikte kullanılabilen Speedo'nun yeni yüzme uygulaması Speedo On ile yüzme mesafesi ve süresinden kulaç şekline kadar yüzme ile ilgili veriler kolay bir şekilde takip edilebiliyor.



Elektrik kesintisine karşı Nano UPS

Beklenmedik anlarda yaşanan elektrik kesintisinin beraberinde getirdiği iletişim ve güvenlik kaybı, herkes için sorun yaratıyor. Güvenlik kameraları, dect telefonlar ya da modem sayesinde internete bağlı bütün cihazlar elektrik kesintisinden etkilenirken geride kimi zaman maddi kayıp zaman ise itibar kaybı oluşturabiliyor. Büyük önem taşıyan bu cihazlar için en kritik sorun olan güç kesintisi, Tunçmatik Nano UPS ile çözüm buluyor. Gelişmiş teknoloji kullanılarak tasarlanan Nano UPS; telsiz, modem ve güvenlik kamerası gibi cihazlara, şebeke elektriği kesildiğinde güç sağlıyor. Adaptör fişlerini andıran ve doğrudan prize takılan bu küçük UPS, ince ve kullanışlı tasarımı ise evinizin dekorasyonunu bozmadan istediğiniz alanda kullanma imkanı sunuyor. 6 saat sürekli kullanım sağlayan Nano UPS, 500 kere tekrar şarj olması sayesinde de uzun ömürlü adaptörler arasında fark yaratıyor.



Samsung'tan tasarımı ile fark yaratan kablosuz şarj

Samsung'un ikonik dairesel kablosuz şarj cihazı Wireless Charger yeni ve inovatif tasarımı ile fark yaratıyor. Cihaz, kullanıcının ihtiyaçlarına bağlı olarak hem şarj pedi hem de stant olarak kullanılabilir. Siyah ve gold renk seçenekleri bulunan Samsung Wireless Charger, modern ve çok yönlü tasarımıyla tüm ev veya iş yerlerinde mükemmel bir uyum yaratıyor. Cihazı ofiste, oturma odasında veya evin herhangi bir alanında dekoratif bir unsur olarak kullanabilirsiniz.

Philips'ten nostaljiseverlere özel ses sistemi: Philips OTT2000B Bluetooth Pikap!

Philips Sound, nostaljiseverleri ikonik tasarıma modern yorum katarak geliştirdiği OTT2000B ile mutlu ediyor. Müziği plaktan dinleme keyfini yaşamak isteyenler için tasarımıyla göz dolduran OTT2000B, bluetooth özelliği ile müziği sadece plakla da sınırlandırmıyor. Kablosuz olarak tüm ses sistemlerine bir dokunuşla entegre olabilen OTT2000B Bluetooth Pikap, aynı zamanda radyodan müzik dinleme, CD ve USB içeriklerini oynatma imkanı da sunuyor. FM radyosuyla radyo ve USB girişiyle USB cihazlarındaki müzikleri de dinleme imkanı sunuyor. Philips OTT2000B Bluetooth Pikap'ın üst kapağını kaldırarak orijinal döner tablasından 45'lik ve 33'lük plak dinlenebilirken, bluetooth bağlantısı ile akıllı telefon ya da İpod'dan da arşivinize ulaşma ve modunuza göre müziğinizi ayarlayabilme fırsatı sunuyor.





Türk Lezzetlerinin Gözde Adresi

Safahat Lokantası

Bu sayımızda, Bursa'nın lezzetleriyle büyüleyen mekanlarından ÖzdilekPark Bursa Nilüfer AVM'deki Safahat Lokantası'na konuk olduk. Özdilek Holding'in bir kuruluşu olarak 30 yılı aşkın bir zamandır Türk mutfağının eşsiz lezzetlerini misafirlerine sunan Safahat Lokantası, yalnızca yemek yemek için değil, mutfak kültürümüzü yeniden keşfetmek için de doğru adres.

Stake Salata

Malzemeler

- 140 gram dana bonfile
- 54 gram aysberk marul
- 35 gram lolorosso marul
- 30 gram porolosso marul
- 10 gram endiviyen marul
- 80 gram çeri domates
- 16 gram roka
- 8 gram Permasan peyniri
- 20 gram Meksika fasulyesi
- 20 gram kornişon turşu
- 40 gram krema
- 100 gram soya sosu
- 20 gram sarımsak
- 6 gram karabiber
- 160 gram zeytinyağı
- 20 gram tuz

Yapılışı

Dana bonfile küçük küçük doğranır ve bir tavada sotelenir. Pişen etin üzerine karabiber, soya sosu ve krema ilave edilir. Diğer yanda marul çeşitleri, domates ve roka istenen büyüklükte doğranır ve derin bir salata kasesinde tuz ile harmanlanır. Pişen et salata kasesindeki yeşilliklerin üzerine eklenir.



Pava Soslu Bonfile

Malzemeler

- 360 gram dana bonfile
- 80 gram parmak patates
- 80 gram aysberk marul
- 40 gram çeri domates
- Roka
- Maydonoz

Pava Sos için

- 80 gram mantar
- 20 gram havuç
- 20 gram döminglas sos
- 80 gram krema
- Tuz

Yapılışı

Dana bonfile eti 180 gram olacak şekilde iki parçaya ayrılır ve ızgarada pişirilir. Diğer yanda bir tava içinde pava sosu hazırlanır. Bunun için ilk olarak, mantar ve havuç bir tavada sotelenir. İçine döminglas sos, tuz ve krema ilave edilir. Bir taşım kaynadıktan sonra hazır hale gelen pava sos ateşten alınır. Iızgarada pişen et pava sos ile marine edilir. Yanında aysberk marul, roka, maydonoz, çeri domates ve parmak patates ile servis yapabilirsiniz.

2
Kişilik



Çipura Izgara

Malzemeler

- 35 gram 2 adet çipura
- 60 gram zeytinyağı
- 2 gram ayçiçek yağı
- 2 adet defne yaprağı
- 12 gram limon

Süsleme kısmı için

- 80 gram soğan
- 80 gram domates
- Roka

Yapılışı

Temizlenmiş balıklar yatay olarak ortadan çizilir. Tuzlanan balıklar ayçiçek yağı ile yağlanır ve tuzlanır. Ardından aralarına birer adet defne yaprağı koyulur ve balıklar ızgarada 7 - 8 dakika pişirilir. Hazır olan balıklar, balık servis tabağına alınır. Yanında roka, soğan ve domateslerle servis edebilirsiniz.



2
Kişilik



ET VE ET ÜRÜNLERİ

Aranan
“LEZZET”



Körüli Tavuk

Malzemeler

- 200 gram bonfile tavuk
- 30 gram taze kabak
- 40 gram mantar
- 20 gram havuç
- 40 gram kırmızıbiber
- 100 gram krema
- 60 gram köri
- 20 gram tuz

Süsleme kısmı için

- 80 gram parmak patates
- 30 gram aysberk marul
- 20 gram maydonoz
- 20 gram roka

Yapılışı

Bir tavada zeytinyağı kızdırılır. Yaklaşık iki dakika sonra tavuklar eklenir. Tavuklar pişmeden mantar, havuç, kırmızıbiber ve kabaklar ilave edilir. Sebzelerin piştiğinden emin olduktan sonra köri sosu, tuz ve son olarak krema eklenir. Hazır olan tavuklar servis tabağına alınır. Sunum için parmak patates, aysberk marul, maydonoz ve roka kullanabilirsiniz.



2
Kişilik



Sütlaç

Malzemeler

- 400 gram süt
- 46 gram şeker
- 16 gram nişasta
- 10 gram pirinç
- 1 / 2 yumurta

Yapılışı

Süt şekerle birlikte bir tencerede kaynatılır. Kaynayan sütün üzerine pirinçler ilave edilir. Bir kap içerisinde nişasta ve yumurta çırpılır. Ardından süte eklenir. Pişen sütlaç güveç kaselerine paylaşılır ve 250 derecede 15 dakika fırınlanır.

2
Kişilik

Eşsiz Lezzeti Özgürce Kaşıkla

SEK QUARK Mousse



İYİ TATLI SEK QUARK

ARTIK TATLI YEMEKTE ÖZGÜRÜZ!



SOSYAL MEDYA

Sosyal medyayı aktif kullanan ünlüleri yine sizler için mercek altına aldık. Keyifle takip edilen dosyamızda, son dönemin sevilen ekran yüzlerinin en beğenilen paylaşımlarıyla sizi baş başa bırakıyoruz.



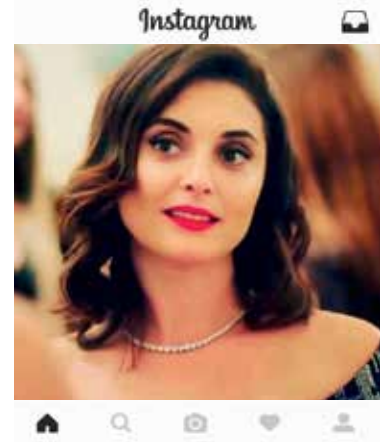
Deniz Baysal (@denizbaysal_)

Son dönemde rol aldığı Fazilet Hanım ve Kızları dizisinin Hazan'ı olarak gönülleri fetheden Deniz Baysal, ciddi bir kitle tarafından beğenilen isimlerden. Baysal, sosyal medya hesabında ailesi ve yakın dostları ile birlikte olduğu fotoğraflarını paylaşıyor. Ayrıca rol aldığı dizinin kamera arkası görüntülerine yer veren Baysal, Instagram'da 1.4 milyon takipçiyeye sahip.



Tolga Sarıtaş (@tolgasaritas_)

Oyunculüğün hakkını verebilen sayılı isimlerden biri olan Tolga Sarıtaş, birbirinden çok farklı rollerin altından kalkabiliyor. Dünya çapındaki projelerde ülkemizi temsil etmesi umut edilen Sarıtaş, sosyal medyada bir hayli aktif. Bugün 3.7 milyon takipçiyeye ulaşan yakışıklı oyuncu, hesabında rol aldığı Söz dizisine ait fotoğraflarını ve yakın çevresiyle olan kareleri paylaşıyor.



Aslıhan Gürbüz (@gurbuzasli)

Yahşi Cazibe dizisindeki sevimli ve içten karakteriyle beğeni kazanan Aslıhan Gürbüz, şu sıralar Ufak Tefek Cinayetler'deki Fettan Merve karakteriyle çok etkisi yaratmış durumda. Alışılmışın çok dışında rollerin de üstesinden gelebildiğini ispatlayan Gürbüz'ün Instagram'da 189 bin takipçisi var. Güzel oyuncu hesabında, günlük yaşamına dair anıları anlatan karelere yer veriyor.



Barış Arduç (@arducbrs)

Kıralık Aşk dizisindeki Ömer karakteriyle adeta hafızalara kazınan Barış Arduç, özel yaşamı ile de hayranları tarafından yakın markaj altında. Vizyona giren Mutluluk Zamani filminde başrolü paylaştığı Elçin Sangu ile iyi bir enerji yakalayan ve bunu ekranlara yansıtmayı oldukça iyi başaran Arduç, Instagram dünyasının da gözdelelerinden. 4.8 milyon takipçiyeye sahip olan yakışıklı oyuncu, hesabında gündemin nabzını tutan görseller ve özel çekim fotoğraflarını yayınlıyor.



Öznur Serçeler (@oznurserceler)

Dolunay dizisinin kıpır kıpır, yerinde duramayan Fatoş karakterine hayat veren Öznur Serçeler, kısa zamanda gönülleri kazanmayı başaran isimlerden. Yaz aylarında yayınlanmaya başlayan ve çok sevilmesiyle kış ekranlarının da vazgeçilmezi haline gelen Dolunay'ın Fatoş'u Öznur Serçeler, daha şimdiden büyük bir hayran kitlesi edinmiş durumda. Henüz 173 bin takipçisi olan Serçeler'in her fotoğrafı binlerce beğeni alıyor. Serçeler hesabında, genellikle rol arkadaşlarıyla olan karelerine yer veriyor.

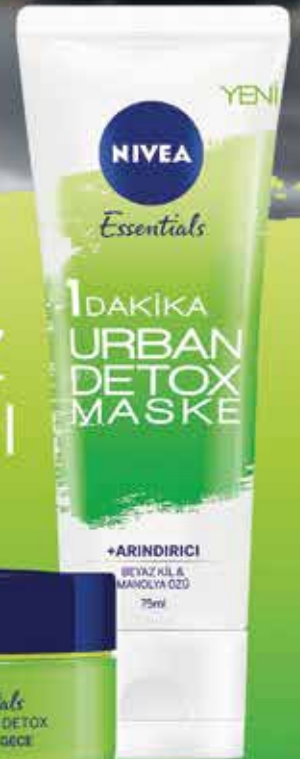


Engin Altan Düzyatan (@enginaltandzytn)

Karizma kelimesinin adeta sözlük anlamı olan başarılı oyuncu Engin Altan Düzyatan, Diriliş Ertuğrul dizisiyle kariyerinin zirvesine ulaşmış durumda. Sosyal medyada da oldukça aktif olan yakışıklı oyuncunun Instagram hesabı da Diriliş hayranlarının istisaları altında. Sık sık oğlu ve ailesiyle fotoğraflarını paylaşan Düzyatan, 1.2 milyon takipçiyeye sahip.

NIVEA

3X ŞEHRİN OLUMSUZ
ETKİLERİNE KARŞI
SAVUNMA









SAFAHAT LOKANTASI

*Türk Mutfağından
Eşsiz Lezzetler*



Afyonkarahisar Bolu Bursa Düzce Eskişehir İzmir Kocaeli Turgutlu Uşak Yalova

 Safahat Lokantasi  safahatlokantasi  safahatlokanta  safahatlokanta