

we|you|they

MART - NISAN 2018 - Sayı 8

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek**

ALABİLİRSİNİZ

we|you|they dergisi
mobil uygulamalarda



Tadı Damaklarda
Kalan Şehir:
Gaziantep

NURİ YÜKSEL
Özdilek İzmir'in
Başarı Hikayesini
Anlattı

Lezzet Durağı
Önerisi:
EGE GÜNLÜĞÜ

**Doğanın
Enerjisini**
Evinize Taşıyın

**EVLERE
Bahar
Geldi**

Kombinlerde
**Bahar
Çanları**
ÇALIYOR

Ece Seçkin ile
KEYİFLİ RÖPORTAJ



hello
SUMMER
2018



happy
summer



GAME FACTORY

içeride eğlence var



gamefactorytr



gamefactorytr



gamefactorytr

gamefactory.com.tr

•Afyonkarahisar •Bolu •Bursa •Bursa Ataevler •Bursa Gemlik •Bursa Gürsu •Bursa İnegöl •Bursa Kapıkaya
•Bursa Özlüce •Düzce •Eskişehir •İzmir •Kocaeli •Özdilek Park Bursa Nilüfer •Turgutlu •Uşak •Yalova

Editör



Büyük bir heyecanla beklediğimiz bahar ayları geldi çattı. Soğuk ve yağmurlu havalar yerini güzel ve güneşli günlere bıraktı. Siz baharın ilk sinyallerini ılık havalarla almaya başlarken biz de ilkbaharın getirdiği enerjiyle We You They ekibi olarak çok keyifli bir sayı hazırladık. Umarım severek okursunuz.

Baharın enerjisini sayfalarımıza da taşıyabilmek için kıpır kıpır bir isimle bir araya geldik; Ece Seçkin. Genç, dinamik ve eğlenceli olan müzik kariyerinde adından sıkça söz ettiren başarılı şarkıcıyla keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Hoş sohbet ve samimiyet içinde gerçekleşen röportajda Seçkin, tüm sorularımızı içtenlikle yanıtladı.

Bu sayımızda keyifle okuyacağınız bir röportaj daha gerçekleştirdik. İzmir'in en gözde alışveriş merkezlerinden biri olmayı başaran Özdilek İzmir'i sizler için ziyaret ettik. Misafirlerine renkli bir alışveriş deneyimi sunan bu özel işletmenin başarı hikayesini, bir araya geldiğimiz İşletme Müdürü Nuri Yüksel'den dinledik.

Herkesin çok sevdiği bahar ayları her yıl tazeliğini de beraberinde getirmeye devam ediyor. Hepimiz kış mevsimi boyunca kapalı mekanlarda tıkalı kaldık ve açık alanları özledik. Kapalı alanlardan kurtularak ciğerlerimize temiz havayı çekmenin zamanı geldi. Biz de bu sayımızda baharın gelişini işledik. Baharın habercisi mart - nisan aylarında yapılabilecek aktiviteler için alternatifler listesi, bahar mevsimine uygun ev dekorasyonu ürünleri ve sert geçen kış aylarının ardından bahara hazırlanmanıza yardımcı olacak bakım ürünlerini sizler için derledik.

Dışarı çıkarken artık bahar kombinleri yapıp cıvı cıvı giyinmenin zamanı geldi. Bu aylarda gardıropları bahar kombinlerinin vazgeçilmezi olan bomber ceketler ve denim eteklerle pantolonlar süslüyor. Vitrin sayfalarımızda emin ki herkes kendine hitap eden kıyafetler ve aksesuarlar bulabilecek.

Son olarak, tüm We You They ekibi olarak bütün kadınlarımızın 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutluyoruz.

Hepimiz için mutlu ve huzurlu bir bahar olması dileğiyle.

Güneş Özkan

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Güneş Özkan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Sedat Yamansucu

Koordinatör
Merve Erdoğan

Editörler
Nazlı Sancaklı
Şafak Bakşi
Emine Nalbant
Hande Dilekmen
Esmâ Can

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 DERGI
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.

☎ weyoutheybyozdilek
📧 weyoutheymag
@ weyoutheymag

İÇİNDEKİLER

22



RÖPORTAJ
NURİ YÜKSEL

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

VİTRİN

- 36 / Rahat ve Şık
- 38 / Baharda da havalı görünmenin sırları
Özdilekteyim.com da
- 40 / Rahat ve Özgür



42

DOĞANIN ENERJİSİNİ
EVİNİZE TAŞIYIN



46
*Evlere
Bahar Geldi*



28



RÖPORTAJ

Ece Seçkin

SAĞLIK

48 / Hareket Zamanı

50 / Hastalıksavar Gıdalarla Tanışın

60 / Sağlıklı Kemikler İçin Olmazsa Olmaz
7 Vitamin

AKTÜEL

54 / Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

56 / Tadı Damaklarda Kalan Şehir:

Gaziantep



34

Bahar Çantları



GÜZELLİK

64 / Bahara Hazırlık

AKTÜEL

68 / Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

70 / Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

74 / Yenilmez Savaşçı Robert Downey Jr.

AJANDA

76 / Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

80 / En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

82/ Ege'den Eşsiz Bir Lezzet Şöleni
Ege Günlüğü

SOSYAL MEDYA

88 / Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER



Hüseyin Özdilek Ticaret Hayatında 50 Yılı Geride Bıraktı

Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek'in ticaret hayatının 50. yılı, Özdilek üst düzey yöneticilerinin katılımıyla, coşkuyla kutlandı. Wyndham Grand İzmir Özdilek Otel'de akşam yemeği ile gerçekleşen kutlamada Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkan Vekili E. Murat Özdilek ve üst düzey yöneticiler, Hüseyin Özdilek'e iş hayatlarına kattığı tecrübe ve yol göstericiliğinden ötürü teşekkür ederek, ticaret hayatının 50. yılı dolısıyla kendisine duygu ve düşüncelerini aktardılar. Gecenin son konuşmasını yapan Hüseyin Özdilek, hayatının ilginç kesitlerinden anılar paylaştı. Toplantının sonunda kendisine Özdilek Ailesi adına plaket ve hediye takdimi yapıldı.

Özdilek Heimtextile 2018'e Katıldı

Özdilek Ev Tekstil Sanayi ve Ticaret Anonim Şirketi, Almanya'da bulunan ve ortaklığı olan Tex Idea firması ile birlikte, 9 - 12 Ocak 2018 tarihleri arasında, Messe Frankfurt'ta gerçekleşen Heimtextile Fuarı'na katıldı. Özdilek'in 1983 yılından beri katıldığı ve dünyanın en prestijli ev tekstili fuarlarından biri olan Heimtextile, tekstil üreticilerinin ve desen tasarım firmalarının müşterileri ile buluşma noktası oldu. Firmalar, 2018 - 2019 koleksiyonlarını ilk kez Heimtextile Fuarı'nda müşterileriyle buluşturdu. 308.000 m²'lik alanda gerçekleşen fuara; 89 ülkeden 4.441 katılımcı, 168 ülkeden 134.600 ziyaretçi katılım sağladı.





Çocukların Maşa ile Koca Ayı Heyecanı

Çocukların seyerek izlediği çizgi film Maşa ile Koca Ayı karakterleri; Özdilek Kocaeli, Özdilek Manisa Turgutlu ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer’de minik izleyicileri ile bir araya geldi. Maşa adında sevimli küçük kız çocuğu ile sirkten emekli olan bir ayı arasında geçen maceraları konu edinen çizgi film gösterisi, çocuklara unutulmaz anlar yaşattı. Eğlenceli etkinlikte Maşa ile Koca Ayı’nın sahne gösterisini izleyen minik misafirler, sevilen kahramanlar ile şarkılar söyleyip dans etti.



Arı Maya İlk Kez Özdilek İzmir’de

Çocukların heyecanla takip ettiği Arı Maya çizgi filminin karakterleri, Türkiye’de ilk defa Özdilek İzmir etkinlik alanına konuk oldu. Meraklı ve maceracı genç bir bal arısı olan Maya ile biraz tembel ve çekingen olan Willy’nin yaşadıkları maceraları konu edinen etkinlik, çocuklar tarafından büyük beğeni topladı. Maya ve Willy karakterleri ile oyunlar oynayarak şarkılar söyleyen minik misafirler, oldukça keyifli vakit geçirdi.



Kitapseverler Yazarlarla Buluştu

Özdilek Kocaeli, ünlü yazarları okuyucuları ile bir araya getirdi. Bab-ı Esrar, Sultanı Öldürmek adlı kitapların yazarı Ahmet Ümit, Oyuncu Anne lakaplı Şermin Yaşar ve çocuk kitapları ile bilinen Birsan Ekim Özen, kitapseverlerin yoğun bir ilgi gösterdiği imza gününde hayranlarıyla buluştu. Ünlü yazarların söylediklerine de katılan konuklar, sevdikleri yazarlarla hatıra fotoğrafı çekirme imkanı buldu.



Keloğlan ve Arkadaşları Özdilek AVM'lerde Çocuklarla Buluştu

Özdilek Afyon ve Özdilek Bolu, düzenlemiş olduğu lisanslı çocuk etkinlikleri ile misafirlerine unutamayacakları keyif dolu anlar yaşatmaya devam ediyor. Keloğlan ve Arkadaşları'nın masallarla dolu dünyasına yolculuğa çıkan minik misafirler, Keloğlan'ın masallarını ekranda gördükleri karakterlerle dinleme ve izleme fırsatı yakaladı.



Çocuklar Rüya Adası'nda Eğlendi

Pantomim sanatçısı eşliğinde Özdilek Turgutlu'da gerçekleşen Rüya Adası etkinliği, çocuklara unutamayacakları bir gün yaşattı. Özel kıyafetlerin giyilmesi ile gerçekleştirilen etkinlikte pantomim sanatçısının yapmış olduğu mimik ve vücut hareketlerine minik misafirler büyük bir keyifle eşlik etti.



Domates - Patlıcan Şov'da Renkli Anlar Yaşandı

Özdilek Düzce'de gerçekleşen Domates - Patlıcan Şov, renkli görüntülere sahne oldu. Eğlenceli şarkılar, tiyatro gösterileri ve mimik hareketlerinin yer aldığı şov, çocuklardan büyük beğeni topladı. Etkinliğe animasyon ekibinin yaptığı gösteriler eşlik etti.



CICCIOBELLO'NUN ŞİMDİ İLK DİŞİM SETİ DE VAR!

Yepyeni Cicciobello İlk Dişim ile minikler için
Cicciobello bebeklerini iyileştirmek
şimdi çok daha eğlenceli!



©Giochipreziosi

f y i /GPTurkiye

Şermin Yaşar Okurlarıyla Özdilek Bursa'da Buluştu

Sosyal medyada Oyuncu Anne lakabıyla ünlenen Şermin Yaşar, Özdilek Bursa'da okurlarıyla bir araya geldi. Anne ve babalara yönelik gerçekleşen söyleşide Yazar Şermin Yaşar, okurlarına bilgi ve deneyimlerini anlattı. Yoğun bir katılımı gerçekleşen söyleşide, okurlarının kitaplarını imzalayan Şermin Yaşar, etkinliğin sonunda katılımcılarla beraber fotoğraf çekti.



Çocuklar Rosie'nin Dünyası'na Yolculuk Yaptı

Son dönemlerin en sevilen çizgi filmlerinden olan Rosie'nin Dünyası karakterleri, Özdilek Bursa Geçit'te minik hayranları ile buluştu. Yenilikçi özelliği ile çocukların yaratıcılığının gelişmesine katkı sağlayan Rosie'nin Dünyası karakterleri Rosie ve Raggles, minik misafirlerle çeşitli oyunlar oynadı. Etkinliğin sonunda çocuklar, Rosie ve Raggles ile hatıra fotoğrafı çekti.



Özdilek Bursa'da Karagöz - Hacivat Sergisi Düzenlendi

Özdilek Bursa'da gerçekleşen, geçmişten günümüze Karagöz ve Hacivat fotoğraflarının yer aldığı sergi, sadece çocuklar tarafından değil yetişkinler tarafından da ilgiyle takip edildi. Sergiye katılan aileler çocukluk yıllarına geri dönerken; aileleri ile birlikte sergide bulunan minik misafirler de unutulmaması gereken değerlerimiz hakkında bilgi edindi.





Niloya Özdilek Uşak'ta Çocuklarla Buluştu

Çocukların sevgilisi Niloya, Özdilek Uşak'ta etkinliğe katılan minik misafirlere unutamayacakları 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 çekti.

Özdilek Şubelerinde Çanakkale Sergisi Açıldı

18 Mart Çanakkale Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Zaferi vesilesiyle Özdilek şubelerinde mart ayı boyunca Çanakkale sergisi açıldı. Özdilek'e ait toplam 14 ayrı şubede kurulan sergide, cam fanus içinde Çanakkale Savaşı'na ait mermi, tüfek, top gibi savaş malzemeleri, bilgilendirme metinleri ile 2 gün boyunca sergilendi. Sergi, Özdilek AVM'lerine gelen ziyaretçiler tarafından oldukça beğenildi.



Özdilek AVM'lerde Karikatür Etkinliği

Özdilek Bolu ve Özdilek Bursa Geçit'te düzenlenen karikatür etkinliği, minik misafirler tarafından yoğun ilgi gördü. Etkinlikte yapılan karikatür çalışmaları, çocuklar tarafından renklendirildi. Minik misafirlerin yeteneklerinin ortaya çıkarılmasına ve gelişmesine yönelik yapılan etkinlik, birbirinden güzel karikatür çalışmaları ile sonlandırıldı.





Minik Satranç Tutkunları Özdilek AVM'lerde Buluştu

Çocukları, Satranç Turnuvası etkinliğinde buluşturan; Özdilek Düzce, Özdilek Manisa Turgutlu ve Özdilek Uşak, turnuvaya katılan minik misafirlerin kıyasıya mücadelesine tanık oldu. Çocuklar, turnuva boyunca heyecan dolu anlar yaşarken, velileri de onları yalnız bırakmadı. Eğlenceli bir şekilde sonlanan Satranç Turnuvası'nda, dereceye girenlere hediye çeki verildi.

Özdilek Bolu'da Eğlenceli Dakikalar Yaşandı

Özdilek Bolu'da gerçekleşen hafta sonu etkinlikleri ile çocuklar eğlenceli dakikalar yaşadı. Minik misafirlerin merak dolu gözlerle izlediği illüzyon ve sihir gösterileri, birbirinden renkli ve eğlenceli görüntülere ev sahipliği yaptı. Etkinliğin sonunda sihirbaz tarafından yapılan tavşan gösterisi, çocuklar tarafından büyük bir beğeni topladı.



Özdilek Eskişehir'de Viking Köyü Kuruldu

Birbirinden farklı istasyonların yer aldığı ve içerisinde birden fazla yaratıcı oyunun bulunduğu Viking Köyü etkinliği Eskişehirli minik misafirlerle buluştu. Özdilek Eskişehir'de gerçekleştirilen etkinlikte çocuklar, Viking Köyü yaşamını keşfederek kurulan devasa Viking gemisi ile yolculuğa çıktı. Merak ve heyecan içerisinde denizleri keşfe çıkan çocuklar, unutamayacakları bir gün yaşadı.



Özdilek Bursa'da Yağmurdan Sonra Gösterisi

Özdilek Bursa, çocuk tiyatrosu etkinlikleri ile çocukların eğlenerek öğrenmesini sağlamaya devam ediyor. Özdilek Bursa'da sahnelenen Yağmurdan Sonra tiyatro oyunu ile minik misafirler; gökkuşağının, gökkuşağı renklerinin ve yağmurun oluşumu hakkında değerli bilgiler edindi. Eğlenceli anlar yaşayarak yeni bilgiler edinme fırsatı bulan çocuklar, etkinlik alanından mutlu bir şekilde ayrıldı.



AlumiCable™

Lightning Şarj / Data Kabloları



Made for
iPhone iPad

APPLE LİSANSLI



SpeedCharger™

Seyahat ve Araç İçi Şarj Cihazları

2.1A
15W Ultra Hızlı
Şarj



SpeedCharger™ Duo

Seyahat ve Araç İçi Şarj Cihazları

3.1A
15W Ultra Hızlı
Şarj Çift USB
Çıkışı



iPhone™
ile uyumludur

Android™
ile uyumludur



EasyDrive™ 2

Araç İçi Telefon Tutucu

TÜM AKILLI TELEFONLAR
İLE UYUMLUDUR



3 ADET SÖKÜLEBİLİR MANYETİK ETİKET



Kolay
Kullanım

Oynar
Başlık



Çocuklar Harika Kanatlar ile Eğlendi

Çocukların seyerek takip ettiği Harika Kanatlar çizgi filminin karakterleri, Özdilek Kocaeli'de minik hayranları ile buluştu. Jet, Jimbo ve Dizzy karakterlerinin eğlenceli gösterilerine ve şarkılarına eşlik eden çocuklar, keyifli bir hafta sonu geçirdiler. Etkinliğin sonunda minik misafirler, sevilen çizgi film karakterleri ile bir arada olmanın mutluluğunu yaşadı.



Kahraman Fareler ve Bekçi Karagöz Sahne Etkinliği

Kahraman Fareler ve Bekçi Karagöz çocuk tiyatroları, Özdilek Yalova'da minik misafirlerle buluştu. İlk olarak arkadaşlığın önemini konu edildiği Kahraman Fareler, ardından da Bekçi Karagöz oyunu sahnelendi. Sahnelenen oyunlar, çocuklara mutlu bir gün geçirmenin keyfini yaşattı.

Uzay Çadırı Özdilek Yalova'da Kuruldu

Özdilek Yalova'da gerçekleştirilen Uzay Çadırı etkinliği ile uzayın gizemini keşfetmek isteyen çocuklar, yeni bilgiler edindi. Minik misafirlerin eğlenerek öğrenmesinin amaçlandığı Uzay Çadırı etkinliği, katılımcıların kendi uzay maketlerini yapması ile sona erdi.



Özdilek Bursa Geçit'te Çocuklar Oyunlarla Öğreniyor

Özdilek Bursa Geçit'te düzenlenen Afacan Çocuk Tiyatrosu etkinliği ile minik misafirler, davranış ve temizlik kuralları hakkında yeni bilgiler edindi. Çocuklara oyunlarla anlatılan görgü kuralları, hem minik misafirlerin hem de velilerinin dikkatini çekti. Etkinliğinden ardından yeni bilgiler öğrenmenin mutluluğunu yaşayan çocuklar, bu bilgileri aileleri ile paylaştı.



Özdilek İzmir'de Mini Kampüs Kuruldu

Özdilek İzmir'de gerçekleşen Mini Kampüs etkinlikleri ile çocuklar eğlenerek öğrenme fırsatı yakaladı. Fotoğrafçılar, doktorlar, astronotlar, sinemacılar, denizciler, itfaiyeciler ve trafik polisleri atölyelerine katılan 4 - 12 yaş arasındaki minik misafirler keyifli anlar yaşadı.



Çocuklar Bilim Atölyesi'nde Öğreniyor

Özdilek İzmir, eğitici – öğretici etkinliklerine Robotik Kodlama ve Bilim Atölyesi etkinliği ile devam etti. Yazılım, kodlama, robot yapımı ve sensör gibi kavramlar hakkında yeni bilgiler edinen çocuklar, eğitmenler eşliğinde yapmış oldukları mini robotlarını hareketlendirdi. Farklı yaş grupları arasında gerçekleşen atölye etkinliklerinde, çocukların eleştirel düşünme becerilerini güçlendirmek hedeflendi.



Özdilek Düzce'de 1. Yıl Coşkusu

Özdilek Düzce, misafirleri ile 1. yıl coşkusu ve mutluluğunu paylaşmak için gün sayıyor. Geçtiğimiz yıl mart ayında açılışı gerçekleştirilen Özdilek Düzce, açılış yıl dönümünü; değerli misafirleri ile birlikte 2 gün boyunca sürecek birbirinden farklı etkinlikler ve pasta kesimi ile kutlayacak.



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



ÖzdilekPark AVM'lerde Sevgililer Günü Coşkusu Yaşandı

Alışveriş konseptine yeni bir soluk getiren ÖzdilekPark AVM'ler, Sevgililer Günü'nde çiftleri, Haftanın Aşıkları projesi ile ağırladı. Bu özel günü, çiftler için hazırlanan birbirinden özel kampanyalar ile süsleyen ÖzdilekPark AVM'lerde, sinema biletinden kahveye, ücretsiz ikinci menüden başka diğer sürprizlere kadar birçok hediye ile aşkların kalbine dokunmanın mutluluğu yaşandı. Sevgililer Günü haftası içinde AVM'leri ziyaret eden çiftler, kendileri için hazırlanan birbirinden güzel kampanya fırsatlarını değerlendirme imkanı buldular.



ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de Macera Uçuşu Heyecanı

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, minik misafirlerini Eyfel Kulesi'nden Afrika'ya, Fransa'dan Tokyo'ya kadar birçok yeri ziyaret edebilecekleri macera dolu bir seyahate çıkarttı. 4 yaş ve üzeri çocukların katıldığı bu Macera Uçuşu etkinliğinde minik misafirler, ilk olarak hangi ülkeye gitmek istediklerini belirledi. Tercih ettikleri ülkenin kartpostallarını kendileri tasarlayan çocuklar, uçakla o ülkeyi ziyaret etmek üzere macera dolu bir yolculuğa çıktı. Etkinliğin sonunda minik misafirler, yeni ülkeler öğrenmenin mutluluğu ve heyecanını doyasıya yaşadı.





Çocuklar Rafadan Tayfa Etkinliğinde Buluştu

Türk yapımı çizgi film Rafadan Tayfa, ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, ÖzdilekPark İstanbul ve Özdilek Kocaeli’de minik hayranları ile buluştu. Sokak oyunları ile başlayan etkinlikte çocuklar, eğlence dolu anlar yaşadı. Rafadan Tayfa ekibinin şarkılarına ve oyunlarına eşlik eden minik misafirler, keyifli bir hafta sonu geçirmenin yanı sıra sevilen çizgi filmin karakterlerini de canlı olarak görme fırsatı yakaladı.



ÖzdilekPark Bursa Nilüfer’de Gerçekleştirilen Drama Atölyesi’nin Galası Yapıldı

ÖzdilekPark Bursa Nilüfer tarafından gerçekleştirilen Kültür Sanat Atölye çalışmalarına katılan öğrenciler, öğrenmiş oldukları drama, doğaçlama, jest - mimik ve diksiyon gibi dersleri, hazırladıkları iki ayrı tiyatro oyunuyla velilerine sahnelledi. Sanat Mahal’da gerçekleştirilen gösteride, Çevre Temizliği isimli tiyatro oyunu oldukça beğeni topladı. Sahnelenen tiyatro oyunlarının ardından çocuklara, madalya ve sertifikaları takdim edildi.



Nesli Tükenen Hayvanlar ÖzdilekPark Antalya’da

ÖzdilekPark Antalya’da Nesli Tükenen Hayvanlar sergisi açıldı. Sergide gerçeğini aratmayan 10 adet nesli tükenmiş hayvanın dev robotik maketini minik misafirlerle buluşturan ÖzdilekPark Antalya, heyecanlı anlara ev sahipliği yaptı. Sadece çocukların değil yetişkinlerin de ilgi odağı olan dev robotik maketler, sergi süresi boyunca oldukça beğeni topladı.



Ölümlü Dünya Filmine Yoğun İlgi

Yönetmen koltuğunda Ali Atay'ın bulunduğu Ölümlü Dünya filmi, ÖzdilekPark Antalya'da sinemaseverler ile buluştu. Filmin başrol oyuncularından İrem Sak, Alper Kul, Doğu Demirkol ve filmin 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 son buldu.



ÖzdilekPark İstanbul'da Sahne Çocukların Oldu

ÖzdilekPark İstanbul'da düzenlenen Sahne Sensin etkinliğine katılan çocuklar, hem yeteneklerini gösterdi hem de keyifli bir hafta sonu yaşadı. Sevimli maskotların sunumu ile gerçekleşen etkinlikte, yeteneklerini gösteren minik misafirler eğlence dolu anlar yaşadı. Sahne gösterilerinin ardından katılımcılara sürpriz hediyeler takdim edildi.

Deliha 2 Oyuncuları Seyircileriyle Buluştu

Yapımcılığını BKM Film'in yaptığı, Gupse Özay'ın senaryosunu yazdığı, başrollerini Aksel Bonfil ve Eda Ece'nin paylaştığı Deliha 2 filminin galası ÖzdilekPark Antalya'da gerçekleşti. Filmin oyuncularının katıldığı galaya, sinemaseverlerin ilgisi oldukça yoğun oldu. Filmin çekim ve senaryo süreci hakkında soruları yanıtlayan oyuncular, hayranları ile hatıra fotoğrafları da çekti.





Yoğurttan
tatlı
olur mu?



**Dene
Karar Ver!**



ÖzdilekPark Bursa Nilüfer 1 Yaşında

Bursa'nın gözde alışveriş merkezleri arasında yer alan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, 1. yılında yaklaşık 5 milyon ziyaretçisini ağırlamanın gururunu yaşadı. 1. yılına özel hazırlanan etkinliklerle dolu dolu bir hafta geçiren ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de; açılış haftasına özel çeşitli kampanyalar, balon korteji, sihirli ayna etkinliği, hediye çarkı ve 1. yıla özel pasta kesimi gerçekleştirildi. Açılış gününe özel etkinliklerin ardından çocukların sevgilisi lisanslı oyun Köstebekgiller, eğlence dolu gösterileri ile sahne aldı.

Çocuklar Eko Çocuk Köyü Etkinliği'nde Buluştu

ÖzdilekPark Antalya'da çocuklar, yaparak, yaşayarak ve deneyimleyerek öğrendi. Eko Çocuk Köyü etkinliğinde Bitki Zekası Okulu, Yenilenebilir Enerji İstasyonu, Vincent Van Gogh Sanat Evi ve Retro Kültürel Tasarım Atölyeleri'nin içinde bulunduğu dört farklı atölyede; çocuklar, günlük yaşamlarına kalıcı bilgiler eklemenin yanı sıra doğaya, bilime, sanata ve yerel kültüre farklı bir perspektiften bakma imkanı buldu.



Niloya'nın 3. Yılı ÖzdilekPark İstanbul'da Kutlandı

Son yılların en sevilen çizgi film karakterlerinden olan Niloya, 3.yılıni ÖzdilekPark İstanbul'da minik hayranları ile birlikte kutladı. Niloya görselleri ve şarkıları ile başlayan etkinlik, 3. yıla özel defile programı ile devam etti. Niloya'nın lisanslı ürünlerinin sergilendiği defilede Özdilek Niloya bornozları da yer aldı. Defileyi meraklı gözlerle izleyen çocuklara, etkinliğin sonunda küçük hediyeler takdim edildi.



Tuğba Yurt'tan Unutulmaz Mini Konser

ÖzdilekPark Antalya, birbirinden ünlü ve sevilen sanatçıları ağırlamaya devam ediyor. Yeni kuşağın genç ve başarılı sesi Tuğba Yurt, sevilen şarkılarını hayranlarıyla birlikte seslendirdi. Yoğun ilgi gören Tuğba Yurt, konserin ardından sevenleri ile hatıra fotoğrafı çekti.

YENİ

OREO



YENİ OREO'YU
KEŞFET!

Nuri Yüksel: “İzmir’in incisiyiz.”

Özdilek İzmir, güçlü marka karması, düzenlediği birbirinden zevkli ve eğlenceli etkinliklerle İzmir’e hizmet etmeye devam ediyor. Bunu yaparken, aynı zamanda İzmir’in en gözde alışveriş merkezlerinden biri konumunda 16. yılını kutlamanın haklı gururunu yaşayan Özdilek İzmir’i sizler için ziyaret ettik.

Misafirlerine renkli bir alışveriş deneyimi sunan bu özel işletmenin başarı hikayesini, bir araya geldiğimiz İşletme Müdürü Nuri Yüksel’den dinledik.

Röportaj Nazlı Sancaklı

Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz? Özdilek Ailesi’ne ne zaman katıldınız?

1979 yılında İzmir’de doğdum. İzmir Atatürk Lisesi’nden sonra Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü’nden mezun oldum. 2006 yılında Özdilek Ailesi’ne katıldım. Daha önce Kocaeli ve Bursa işletmelerinde görev aldım. 4 yıldır da görevime, Özdilek İzmir’de işletme müdürü olarak devam ediyorum. 20.000 m² alana sahip alışveriş merkezimizin tüm sevk ve idaresinden sorumluyum.

Özdilek İzmir ziyaretçilerine neler sunuyor?

2001 yılında kurulan işletmemiz, lokasyon olarak İzmir’in en iyi, en sessiz sakin ayrıca oksijen açısından da en zengin bölgesinde yer alıyor. 1.000 araçlık bir otoparkımız var. Bünyemizde; departman mağaza, hipermarket, kafe - restoran, çocuk bakım odası, çocuk eğlence merkezi ve geçtiğimiz yıl hizmete açtığımız seri sonu mağazamız yer alıyor. Bu yıl 16. yaşımızı kutlamanın heyecanını yaşıyoruz. Yeni yaşımıza özel bir de slogan belirledik: “İzmir’in incisi Özdilek.”

Özdilek İzmir ne tür etkinliklere ev sahipliği yapıyor?

Etkinliklerimizi, “Kadın Kulübü” ve “Çocuk Kulübü” adı altında

“2001 yılında kurulan Özdilek İzmir, lokasyon olarak İzmir’in en iyi, en sessiz sakin ayrıca oksijen açısından da en zengin bölgesinde yer alıyor.”

sürdürüyoruz. Yani ailelere hitap etmeye çalışıyoruz diyebilirim. Her çarşamba organize ettiğimiz kadınlara özel etkinliklerimiz çok ilgi görüyor. Meslek edindirme kursları gibi sosyal sorumluluk projelerine imza atıyoruz. Konser ve söyleşiler düzenliyoruz. Misafirlerimiz çarşamba ve perşembe günleri, kafe - restoran bölümündeki canlı müzik ve fasıl aktivitelerine katılabilir. Ayrıca bu iki güne özel oldukça zengin bir büfe hazırlıyoruz. Burada kadınlar hem “gün” adı altındaki organizasyonlarını yapabiliyor hem de eğlenceli saatler geçirebiliyor. Bu aktivitemiz çok popüler ve İzmir’de tek olan etkinliklerden. Çocuklar için lisanslı çocuk etkinlikleri, meslek atölyeleri, söyleşiler ve imza günleri organize ediyoruz. Çocuk etkinliklerimizde tahminimizin de çok üstünde bir katılımı karşılaşıyoruz. Şu an etkinlik anlamında İzmir’in en aktif alışveriş merkezimiz diyebilirim.

Önümüzdeki aylarda ne gibi proje ve etkinlikler planlıyorsunuz?

İşletme olarak milli bayramları oldukça önemsiyoruz. Milletçe değer verdiğimiz her özel gün için mutlaka bir etkinlik planlamaya özen gösteriyoruz.

Yaklaşan etkinliklerimizden bahsetmek gerekirse, mart ayında çok yoğun bir takvimimiz olduğunu söyleyebilirim. Çocuklarımıza yeşili ve doğayı sevdirmek için “Minik Bahçıvanlar Atölyesi” planlıyoruz. Minik misafirler bu etkinlikte ağaç, çiçek ve toprakla buluşacak. Ektikleri bitkilerin saksılarını boyayacak ve onları evlerine götürebilecekler. Çocuklara sporu sevdirecek “Çocuk Olimpiyatları” etkinliği de çok renkli geçecek. Survivor tarzında bir parkurumuz olacak ve çocuklar bu parkurda iki takım halinde yarışacak. Bu olimpiyatların diğer yarışmalardan tek bir farkı var; tüm çocuklarımız şampiyonluğu tadecek ve yine tüm çocuklarımız madalya sahibi olacak. Burada minik misafirler rekabetten çok, eğlencenin tadına varacak diyebilirim. Kadınlara özel atölyelerimiz de olacak. Kadınlar burada değişik çanta ve kolyeler yapabilecek.

Çanakkale Zaferi’ni de unutmadık. 18 Mart için restoranımızda Çanakkale menüsü hazırlayacağız. Bu etkinliği bu yıl ilk defa yapacağız. Tüm misafirlerimize üzüm hoşafı, buğday çorbası ve somun ekmeği ikram edeceğiz.



Ayrıca canlı heykel gösterileri ile Seyit Onbaşı'yı ve şehitlerimizi anarken, zeybek gösterileriyle de ziyaretçilerimize görsel bir şölen sunacağız. Yine 18 Mart'a özel, çocuklara yönelik Çanakkale temalı "Fotoğrafçılık Atölyesi" düzenleyeceğiz. Çocuklar burada Çanakkale mizansenli oyuncakların fotoğraflarını çekecek ve bu fotoğrafları evlerine götürebilecekler. Minik misafirler ayrıca bu atölyede fotoğrafçılığı öğrenirken, "ışık nedir, kadraj nedir?" gibi soruların cevapları hakkında bilgiler de edinecek.

"Özdilek İzmir'de; departman mağaza, hipermarket, kafe - restoran, çocuk bakım odası, çocuk eğlence merkezi ve geçtiğimiz yıl hizmete giren seri sonu mağazası yer alıyor."

Özdilek İzmir'in, İzmir'e kattıklarını bir de sizden dinleyelim.

Özdilek İzmir, her şeyden önce İzmir için bir istihdam kaynağı. Firma personelleri ve part time personeller olmak üzere yaklaşık 500 kişiye istihdam olanağı sunuyoruz. Bunun dışında İzmir'in İnciraltı bölgesindeki tek AVM'yiz. İnciraltı bölgesi İzmir'in en özel yerlerinden biri. Misafirlerimiz burada dinlenirken hoşça vakit geçiriyorlar ve tüm ihtiyaçlarını karşılayabiliyorlar. Ayrıca sivil toplum kuruluşlarıyla ortak yürüttüğümüz sosyal sorumluluk projelerimiz var. Bu projelerin her biri İzmir'e ayrı bir değer katıyor. Örneğin; çocuklara satranç sevdirebilmek adına satranç okulu kurduk. Kısacası İzmir'e hem ekonomik hem sosyal hem de kültürel alanda önemli katkılarımız olduğunun altını çizmek isterim.

Müşteri memnuniyeti ve kalite standartları adına neler yapıyorsunuz?

16 yıldır, yıllık ortalama 5 milyon; açılıştan bugüne 90 milyon misafirimizi



ağırlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. İzmir'in nüfusunu 3,5 - 4 milyon olarak düşünürsek, İzmir'i 30 kez ağırladığımızı söyleyebiliriz. Bu da müşterilerimizin bize olan ilgisini sonuna kadar destekliyor. Tabii ki Özdilek Ailesi'nin hizmet standartları burada büyük önem taşıyor.

Bağlı olduğumuz ISO 9001, ISO 22000, ISO 10002 ve ISO 50001 gibi kalite standart belgelerimiz var. Bu kaliteyi belgelerle sınırlandırmıyor, müşterimize

direkt olarak yansıtıyoruz. Belgeler sayesinde oluşturduğumuz; hijyen, mağaza atmosferi, doluluk, lezzet, çeşitlilik ve güler yüz gibi standartları da anketlerle ya da sözlü olarak ölçüyoruz. Bunlar sayesinde hem yönümüzü buluyor hem de müşterilerimizle aramızdaki güven bağını daha da sağlamlaştırıyoruz. Müşterilerimizin en beğendiği özelliklerimizden biri de satış sonrasında varlığımızı hissettirmemiz. Özdilek, ürününü satana kadar değil, her zaman müşterisinin yanındadır.



“Etkinliklerimizi, “Kadın Kulübü” ve “Çocuk Kulübü” adı altında sürdürüyoruz. Yani ailelere hitap etmeye çalışıyoruz.”

Peki, Özdelek İzmir’e kimler geliyor?

İzmir’de 7’den 70’e tüm yaş gruplarını özenle ağırlıyoruz. Fakat ağırlıklı olarak aileler ve çocuklara hizmet veriyoruz. Özellikle 4 - 12 yaş grubu çocuklar Özdelek’i çok seviyor. 3 - 4 yaşlarındayken açık ve kapalı parkımıza gelmeye başlamış ve şu an 12 - 13 yaşlarında olan küçük misafirlerimiz var. Bunlar bizi motive etmeye yetiyor da artıyor bile.

Özdelek İzmir’in, İzmir’deki diğer AVM’lerden farkı nedir?

İzmir’deki tüm AVM’ler kiralama sistemiyle çalışır. Bizim yapımız ise oldukça farklıdır. Çünkü tüm alanımızı

kendimiz yönetiyoruz. Böylece misafirlerimiz ve müşterilerimiz bizimle daha sağlıklı bir iletişim kurabiliyor. Biz de onların istek ve şikayetlerine daha hızlı dönüş yapabiliyoruz. Yani misafirlerimiz, işletme içinde gittiği her noktada Özdelek’in kurum kültürünün ve hizmet anlayışının farkını hissedebiliyor. Ayrıca Özdelek Holding çatısı altındaki Wyndham Grand İzmir Özdelek ile birlikte çok güzel bir sinerji içinde çalışıyoruz.

Sizlere İzmir’de ilk olan bir hizmetimizden de bahsetmek isterim. Restoranımızın yanında ailelerin çocuklarını ücretsiz emanet edebildiği bir oyun alanımız mevcut. Aileler, çocuklarını buraya bırakıp kendileri

restoranda yemek yiyebiliyor ya da AVM içerisinde vakit geçirebiliyorlar. Bu oyun odasında bir de canlı kameramız var. Aileler AVM’nin farklı noktalarında dahi olsalar, cep telefonlarından çocuklarını takip edebiliyorlar.

Safahat Lokantası ve Kafe Safahat gibi mekanlarımız bizi tercih edilme noktasında oldukça öne geçiriyor. Bu mekanlarımızdaki hizmet kalitemiz, lezzetimiz ve fiyat dengemiz, İzmir halkı tarafından oldukça beğeniliyor. Hafta sonu İzmir’in en iyi açık büfe kahvaltısını burada sunuyoruz diyebilirim. Özellikle pazar günleri sadece kahvaltımızda 500’e yakın aileyi ağırlıyoruz.

Diğer yandan marketimizde kendi üretimimiz olan Dürdane Ana Fırın, Dürdane Ana Meze, Tabiat Tarım yerli besi çiftliğimizden gelen et ürünlerimiz ve Sütfest dondurmalarımız ciddi oranda tercih ediyor.

ÖzdilekPark'ta sizin için

Arçelik'ten Kahve Tutkunlarına Özel Kahve Makinesi

Arçelik yine kahve tutkunları için mükemmel bir kahve makinesi seçeneği sunuyor. K3300, klasik Türk kahvesi keyfini CookSense teknolojisi sayesinde bol köpüğe çeviriyor. Tek seferde bir fincan kahve yapabildiği gibi 3 fincan kahve de pişirebilen Arçelik Telve, paslanmaz çelik tabanlı cezvesi sayesinde Türk kahvesini geleneksel damak zevkine uygun olarak pişiriyor. Tek tuşla kolayca kahve yapılırken taşmayı önleyen teknolojisiyle de dikkat çekiyor. Kahveler hazır olduğunda sesli uyarı ile bildiren ürün, kompakt tasarımı sayesinde az yer kaplıyor.



Mado'da Salep Fırtınası Esiyor

Mado'nun Kahramanmaraş'ta özel olarak yetiştirdiği salep orkidelerinden elde edilen salep, Mado Cafe'lerde şeker ilavesiz incirli, çocuk salebi, bal kabaklı çeşitleriyle tüketicilere sunuluyor. Piyasadaki yaygın uygulamanın aksine geleneksel yöntemle ve hiçbir katkı maddesi kullanılmadan yapılan Mado doğal salep, eşsiz lezzetiyle ve besleyici özelliğiyle fark yaratıyor. Mado Cafe'lerde, kıvam arttırıcı, gıda boyası, konsantre ve sentetik salep gibi katkı maddeleri olmadan geleneksel şekilde hazırlanan doğal saleple birlikte; şeker ilavesiz incirli ve çocuk salebi çeşitleri servis ediliyor. Soğuk salep tercih edenler için ise; klasik ve bal kabaklı soğuk salep çeşitleri bulunuyor.

Atasay Yeni Evlenecek Çiftlere Birbirinden Zarif Alyans Seçenekleri Sunuyor

Yüzlerce yıldır kadın ve erkeği birbirine bağlayan; aşkı, dayanışmayı, bağlılığı temsil eden alyanslar, Atasay'ın özel tasarımlarıyla yeniden şekilleniyor. En trend ve zarif modelleri arayan çiftler için Myloove koleksiyonlarında yer alan; rose, beyaz ve sarı altınlar pırlanta detaylarla buluşuyor. Farklı formlarda, rose ve beyaz altının birlikte kullanıldığı özel tasarımlı alyanslar birbirinden şık alternatifleriyle yeni evlenecek çiftleri bekliyor.



Popeyes'tan Tavukseverlere Aile Kovası Sürprizi

Tavuk restoran zinciri Popeyes, tavukseverleri mutlu edecek Aile Kovası ile doyurucu bir menü sunuyor. Oyuncak hediyesiyle birlikte sunulan Aile Kovası tüm aile bireylerinin gönlünü fethedecek. Rengarenk kovalarda servis edilen Aile Kovasının içinde 10'lu nuggets, 10'lu Wicked Chicken, 4 kanat, 2 orta içecek, 1 küçük içecek ve kova patates bulunuyor. Ayrıca yanında ister 5'li Nuggets ister Çocuk Tavukburger alabilirsiniz. Üstelik birbirinden eğlenceli oyuncaklar da hediye ediliyor. Popeyes'in enfes Aile Kovası, sürpriz oyuncak hediyesiyle birlikte tüm Popeyes restoranlarında misafirlerini bekliyor.



Kıyılı Dört Mevsim Şıklık ve Rahatlık Vadediyor

Kıyılı, birbirinden şık parçalarıyla erkeklerin hayatlarının her anında iyi görünmesini ve konforlu hissetmesini sağlıyor. Yüzde 100 pamuktan üretilen, ince ve nefes alan vual kumaştan gömlekler, ipek benzeri görünümüyle çok şık ve dört mevsim kullanıma uygun. Eskitilmiş görünümlü slim fit pantolonlar vintage bir görünümü garantilerken, pamuklu spor pantolonlar ise rahat kesimi ve terletmeyen yapısıyla konfordan yana olanların tercihi oluyor.



Swatch İlkbahar / Yaz Koleksiyonu Göz Dolduruyor

Çiçek açmış desenler, cüretkar egzotik süsler ve 5'i göstererek çaya davet eden saatle birlikte kraliçe ile hayali bir piknik. Brit-in koleksiyonu İngiliz kültürünün olmazsa olmaz öğelerini alarak onları son moda detaylar ve tüm dünyaya hitap eden Swatch'a özgü sarkastik bir mizaç ile yeniden yorumladı. Enerji ve eğlence dolu İlkbahar / Yaz 2018 koleksiyonunun ilk teması olan Brit - in koleksiyonu ile Swatch, bambaşka bir yaşam biçiminin sembollerini kendi DNA'sına katarak yeniden yorumluyor.



Fakir Turquoise Serisi Mutfakların Tarzını Değiştiriyor

Fakir Hausgeräte, kendi özel renk pantonesiyle tasarladığı Turquoise serisi, doğanın dinginliğini mutfaklara taşıyor. Mavi ve yeşilin büyüleyici ahengiyle adını turkuaz taşından alan bu muhteşem renk, Fakir Hausgeräte'nin mutfak grubu ürünleriyle ilk kez mutfaklara geliyor. Tourquoise serisinde yer alan; Fakir Kaave Türk Kahvesi Makinesi, Lucca Blender Seti, Sierra El Mikseri, Dual Trex Doğrayıcı, River Çay Makinesi, Adell Su Isıtıcısı, Goldie Su Isıtıcısı, Gravis Tost Makinesi ve Rubra Ekmek Kızartma Makinesi kadınların mutfaktaki en büyük yardımcıları oluyor.



“İçimden nasıl
geliyorsa o şekilde
yaşamaya
çalışıyorum.”



Ece Seçkin:

“En büyük hedefim, asla pes etmemek.”

Şarkılarıyla son dönemde büyük bir çıkış yakalayan, video klipleriyle Youtube’da milyonlarca kez dinlenen Ece Seçkin, pop müziğin en önemli yıldızlarından biri. Altın Kelebek Ödülü’nün en genç sahibi olan Seçkin, kıpır kıpır, neşeli ve inanılmaz eğlenceli halleriyle youtuber’ların da videolarına konuk etmek için yarıştığı isimlerden. Yeni sürprizlerinin sinyallerini veren Ece Seçkin, müzikle tanışma hikayesini, Ozan Doğulu’nun kariyerindeki izlerini, okul hayatını, şöhretin kendisine getirdiklerini, gardırobunun sırlarını ve hakkında merak edilen birçok şeyi anlattı. Siz de Ece Seçkin’in kimleri dinlediğini, şarkılarını neye göre seçtiğini, neler giydiğini merak ediyorsanız bu röportajı mutlaka okumalısınız.

Röportaj Nazlı Sancaklı

Ece Seçkin’i sizden dinleyebilir miyiz?

Aslında kendini anlatmayı çok fazla seven biri değilim. Bu nedenle “Kendini tarif et.” dendiğinde hep zorlanmışımdır. Kendimde gözlemlediğim en önemli özellik; çok enerjik ve eğlenceli biri olmam. Bunlar da genel anlamda tarzımı oluşturan unsurlar diye düşünüyorum. Çevremdekiler benimle eğlenmekten, vakit geçirmekten çok keyif aldıklarını söylüyorlar. Ben de kendim için “pozitif biri” diyebilirim herhalde.

Müzikle tanışmanız nasıl oldu?

Müzikle tanışmam anne karnında oldu desem abartmış olmam. Annem piyano öğretmenidir. Küçüklüğümde bu yana öğrencileri evimize geliyordu. Bu nedenle evimizde hep bir piyano sesi vardı. Ben o piyano seslerini aslında annemin karnındayken dinlemeye başlamışım. 3 yaşında piyano çalmaya çalışıyordum.

Hatta okumayı sökmeden notaları öğrendim. Sonra yıllar geçtikçe ben de profesyonel olarak müzikle ilgilenmeye başladım.

Sizi Ozan Doğulu keşfetti değil mi? Nasıl tanıştınız?

Üniversitede hukuk fakültesi öğrencisiyken Ozan Doğulu’nun halası ve annem birlikte çalışıyordu. Halası vesilesiyle tanıştık. Bir gün bizi bir araya getirdi. İlk kez 2012 yılında Ozan Doğulu’nun stüdyosunda buluştuk. Bu tanışma, bir nevi sahnede olma hayalimin de başlangıcıydı diyebilirim.

Peki okul hayatı nasıl gidiyor?

Okul ve müzik çalışmalarım keşiştiği için bu dönemde okula çok fazla ilgi gösterdiğimi söyleyemem. Zaten hayatım boyunca pek iyi bir öğrenci değildim. Müzik çalışmalarım nedeniyle de hukuk fakültesine biraz ara vermek durumunda kaldım. Çünkü hukuk, çok zor bir bölüm

ve öyle “Arkadaşlardan notları alırım, sınavları geçerim.” gibi bir durum söz konusu değil. Okula aktif olarak gidip, dersleri takip etmek gerekiyor. Şu anda çok yoğun bir konser temposunda olmam sebebiyle de okulu dondurdum. Ama önümüzdeki sene, yeni albümümü hazırladıktan sonra tempom biraz daha hafifleyecek ve okula dönüp son senemi de tamamlayacağım inşallah.

Ailenizin müzik çalışmalarınıza bakış açısı nasıl oldu?

Ailem müzik konusunda ilk günden beri hep arkamdaydı aslında. Annemin müzik geçmişi sebebiyle üzerimdeki emeği büyüktür. Babamsa daha lise yıllarımdan itibaren “İlla hukukçu olmak zorunda değilsin, istersen üniversiteyi konservatuarda tamamlayabilirsin.” diyerek beni yüreklendirdi. Ancak profesyonel olarak “Baba ben şarkıcı olacağım.” demeye başladığımda işler biraz değişti.



Babam pek sevmedi bu kararımı. Hatta istemedi. Çünkü şöhretle başa çıkamayacağımı, tanınırlığın beni yıpratacağını düşünüyordum. Fakat babamla Ozan Doğulu'yu tanıştırdıktan sonra babamın kafasındaki "Müzik piyasası kurtlar sofrasıdır." algısı gitti. Yani Ozan'ın da bana inanmış olması babamın tüm düşüncelerini değiştirdi.

İlk sahneye çıktığınızda neler hissettiniz?

Lise yıllarımda kendi kurduğum bir müzik grubunun solistliğini yapıyordum. Grubumla birlikte yarışmalara katıldığımız zaman sahnelere çıkıyordum. Fakat hiçbir

bugünkü gibi profesyonel çerçevede olmadı. İlk profesyonel sahne deneyimimden evvel herhangi birine vokal de yapmamıştım. Bu nedenle çok tecrübesizdim. 2012 yılında çıkan "Bu ne ya" albümümün lansman konserinde, 2,5 saat sahnede kalıp şarkı söyledim. İnanılmaz heyecanlıydım. Çünkü ortada bir tecrübesizlik var, kimseye çaktırmamaya çalışıyorum. Kendi kendime "Durumu idare etmem lazım." diyorum. Müthiş bir stres hakim ama diğer yandan hayalime kavuşmanın getirdiği bir mutluluk da var. O günlere dair tek hatırladığım duygu karmaşası olsa da hepsi çok güzeldi.

Son dönemin en fazla dinlenen şarkıcılarından birisiniz. Bu yoldaki hedefleriniz neler?

Benim hedeflerimden ziyade kariyerim için belirlediğim bazı kurallarım var. Fakat illa bir hedef sorarsanız, istikrarlı ve azimli olmak diyebilirim. Bu yolda karşılaştığım ve karşılaşacağım zorluklara karşı her zaman güçlü durmak ve asla pes etmemek en büyük hedefim.

“Şöhret, ayakları daha yere basan ve daha mantıklı kararlar alan birine dönüşmemi sağladı.”

Şöhret hayatınızı etkiledi mi?

Artık tanınan biriyim ve bu beni geçmişteki hayatımdan farklı kılıyor. Bu nedenle eskiye nazaran her konuda daha dikkatli davranıyorum. "Ben oraya gitmem, o semtte oturmam." gibi huy değişikliklerimin, kaprislerimin olmasına izin vermiyorum. Tam tersine, içimden nasıl geliyorsa o şekilde yaşamaya çalışıyorum. Şöhret benim Ece tarafımı değil de Ece Seçkin tarafımı etkilemiş olabilir. Çünkü şöhret, ayakları daha yere basan ve daha mantıklı kararlar alan birine dönüşmemi sağladı. Eskiden ani parlamalarım, fevri davranışlarım olabiliyordu, şimdi onları yapmamaya çalışıyorum. Bir şeye kızdığım zaman birkaç kez düşünüp öyle hareket ediyorum. Aslında galiba şöhret beni pozitif yönde etkilemiş. (Gülüyor.)

Söyleyeceğiniz şarkıları seçerken nelere dikkat ediyorsunuz? Tercihlerinizi hangi kriterler belirliyor?

Her şeyden önce, şarkıyı üzerime dikilmiş bir kıyafet misali taşıyıp taşıyamayacağıma bakıyorum. Çünkü bugüne kadar söylediğim tüm şarkılarda biraz atarlı giderli, biraz eğlenceli, biraz hayatla ve ilişkilerle dalga geçen ama mutlaka beni yansıtan detaylar vardı. Daha sonra şarkının hitap edeceği kesimin, şarkıyı sevmeyecek olan kesimden daha fazla olmasına dikkat ediyorum. Tabii bunların yanı sıra şarkının ses tonuma ve ses rengime yakışıp yakışmadığını çok fazla önemişiyorum.



“Türkiye’den idolüm
hem duruşuyla ve
yaşantısıyla hem de
kaliteli müziğiyle
bilinen Ajda Pekkan.”



Son dönemde büyük sanatçılarla özdeşleşen şarkıları cover'layıp seslendirmek bir hayli popüler oldu. Siz cover çalışmalarına nasıl bakıyorsunuz?

Henüz bir cover yapmadım ama son dönemde piyasada çok güzel cover parçalar duyuyorum, onları çok severek dinliyorum. 91 doğumluyum, yani 90'lar çocuğuyum. Bu nedenle 90'lı yılların parçalarını dinlemekten de söylemekten de çok büyük keyif alıyorum.

Aslına bakarsanız ben de kendime o yılların şarkılarını çok yakıştırıyorum. Ben de bir gün bir cover yapabilirim belki, neden olmasın?

Yurt dışına açılma planlarınız var mı? Buna yönelik çalışmalarınız neler?

Yurt dışı planlarım var tabii ki. Bu konuyla ilgili "single yapmalısın, yurt dışına açılmalısın" gibi çok fazla görüş ve öneri de alıyorum. Zamanı geldiğinde yapacağız zaten ancak en önemli nokta; doğru zamanda bunu gerçekleştirebilmek. Şimdi girip stüdyoda İngilizce bir şarkı kaydedip hevesimin kırılmasını ya da şarkının harap olmasını istemiyorum. Bu yurt dışına açılma olayı sadece iyi bir İngilizce hit yakalamak ya da onu iyi bir şekilde seslendirmekle olmuyor. Bu işin dünyaya tanıtma kısmı çok zor. Bu nedenle doğru yerde, doğru zamanda ve doğru kişilerle çalışarak bunu yapmak istiyorum.

Ece Seçkin kimleri dinler? Bir idolünüz var mı?

Son dönemde o kadar güzel şarkılar var ki herkesi dinliyorum. Fakat benim için klasikleşen isimler vardır. Christina Aguilera, Etta James, Celine Dion ve Lara Fabian benim sesini dinlemeye kıyamadığım isimlerdir.

Bu isimlerin idolüm olduğunu söyleyebilirim. Türkiye'den idolüm ise hem duruşuyla ve yaşantısıyla hem de kaliteli müziğiyle bilinen Ajda Pekkan olmuştur.

Her zaman çok şık görüyorsunuz sizi. Moda ve alışverişle ilgileniyor musunuz?

Moda ve alışverişe bayılıyorum. Ki bence alışverişe bütün kızlar bayılır. (Gülüyor.) Ben de küçük çaplı bir alışveriş delisi olduğumu itiraf edebilirim. Hem işim gereği hem de günlük hayatımda bakımı ve güzel görünmeyi önemsememden dolayı modayla da ilgileniyorum.



Peki dolabınızın olmazsa olmaz parçaları nelerdir?

Dolabımın olmazsa olmaz parçaları; tabii ki mini etekler, skinny jean pantolonlar, kış aylarında taytlar ve de herkesin bildiği gibi çorap çizmeler. Çorap çizmelerim olmadan yapamıyorum. Çünkü hem topuklu hem çok rahat hem de bana kendimi çok iyi hissettiriyorlar.

Tarzınızı neler belirliyor?

Tarzımı aslında birçok şey belirliyor. Örneğin; şu anda saçlarım sarı renkte olduğu için çok sevsem de beni patlatacak renkler giymemeye özen gösteriyorum. Kırmızılar, turuncular, morlar değil de daha çok toprak tonları tercih etmeye çalışıyorum. Fakat en önemli kıstasım; aynaya baktığımda giydiklerimin beni iyi gösteren ve bana iyi hissettiren parçalar olması.

Youtube fenomenleriyle bir araya gelip video çektiniz, çok eğlenceli oldu. Nasıl çıktı bu fikir, devam edecek misiniz bu çekimlere?

Evet, ilk olarak Orkun Işıtmak ile "Marul" isimli bir video çekmiştik. Şu anda tık oranı ne durumda bilmiyorum. Ama o video gerçekten çok fazla dikkat çekmişti. Video fikri Orkun'dan çıktı. "Adeyyo" şarkımın sözlerini daha önceki videolarına gelen yorumları derleyerek değiştirdi. Girdik stüdyoya, söyledik, kaydettik, çok da keyifli oldu. Daha sonra Danla Biliç'le bir makyaj videosu çektik. Danla'yla zaten arkadaştık. "Ece gel bir video yapalım." dediğinde koşa koşa gittim. O da herkesin çok eğlendiği ve çok güldüğü bir video oldu. Geçenlerde yine Danla ile buluştuk.

Gündemimizde yeni bir video çekme planı var. Ancak bu kez bir makyaj videosu olmayacak. Belki yurt dışında bir blog videosu çekebiliriz. Sürpriz olsun daha fazla bilgi vermeyeyim. O da çok çılgınca bir çalışma olur diye düşünüyorum. Çünkü bence ikimiz bir araya geldiğimizde çok eğlenceli oluyoruz ve ortaya çok keyifli şeyler çıkarıyoruz.

Bahar Çanları



Mart kapıdan baktırıp kazma kürek yaktırsa da nisan, bahar mevsiminin müjdesini taşıyor. Bu nedenle mart - nisan ayları, baharda bolca giyeceğimiz parçaları herkesten önce satın almak ve en trend kombinlerle salınmak için önemli zamanlar.

FOREVER NEW

Trençkot
329,90 TL



KOTON
Trençkot
199,99 TL



LOVE MY BODY

Trençkot
399,90 TL



FOREVER NEW
Trençkot
449,90 TL



MANGO
Trençkot
349,99 TL

NETWORK
Yağmurluk
879 TL





ATASAY
Altın Bileklik
Fiyatı Belli
Değil

KOTON
Trençkot
99,99 TL



H&M
Triko Kazak
39,99 TL



U.S. POLO ASSN.
Yağmur Çizmesi
99,99 TL



FOREVER
NEW
Bilezik
54,90 TL



DEFACTO
Desenli Şal
19,99 TL



FOREVER
NEW
Küpe
29,90 TL

*Stilinizin kurtarıcısı haline
gelen trençkotları, seçeceğiniz
günlük parçalarla kombinleyerek
güçlendirebilirsiniz*

ADL
Pantolon
149,90 TL



ATASUN OPTİK
Rayban Gözlük
443 TL



FLO
Igor Bot
149,93 TL



LOVE MY BODY
Yağmurluk
399,90 TL

H&M
Bomber Ceket
214,99 TL



Rahat ve Şık

Oversize bomber ceketleri bu baharda da üzerinizden çıkaramayacaksınız. Denim etek ve pantolonların tamamlayıcısı olan bu ceketlerle, hem tarz bir görüntünün hem de rahatlığın anahtarı ellerinizde olacak.



LC WAIKIKI
Şapka
19,95 TL

ADIDAS
Bomber Ceket
285 TL



KİGİLİ
Denim
Pantolon
49,99 TL



SARAR
Cüzdan
62,99 TL



ADIDAS
Spor Ayakkabı
555 TL



SAAT&SAAT
Fossil Saat
620 TL



KOTON
Bomber Ceket
99,99 TL



H&M
Basic Tişört
19,99 TL



ROMAN
Çanta
259 TL



NETWORK
Bomber Ceket
659 TL



KOTON
Denim
Pantolon
54,99 TL



FOREVER NEW
Ayakkabı
229,90 TL



YARGICI
Çanta
449 TL

H&M
Ceket
179 TL



MANGO
Bomber Ceket
449,99TL



FOREVER NEW
Bomber Ceket
144,95 TL



MANGO
Etek
129,99 TL



NINE WEST
Ayakkabı
159,99 TL



PANDORA
Küpe
149 TL



NETWORK
Bomber Ceket
659 TL

U.S. POLO
ASSN.
Çanta
219,99 TL



Baharda da havalı görünmenin sırları Özdilektem.com'da

Türkiye'nin en sevilen çevrim içi alışveriş sitelerinden biri olan Özdilektem.com'un yeni sezon ürünlerine "bi tıkla" ulaşabilirsiniz.



TWIST
Tişört
159 TL



Her mevsimin
vazgeçilmez
parçalarından
biri olan ceketler,
hem çok rahat
hem de kullanışlı.

ONLY
Mont
149,99 TL

TWIST
Pantolon
229 TL



BULLDOZER
Erkek Ayakkabı
109,90 TL

FINESUITS
Erkek Cüzdan
31,90 TL



IPEKYOL
Triko
129 TL

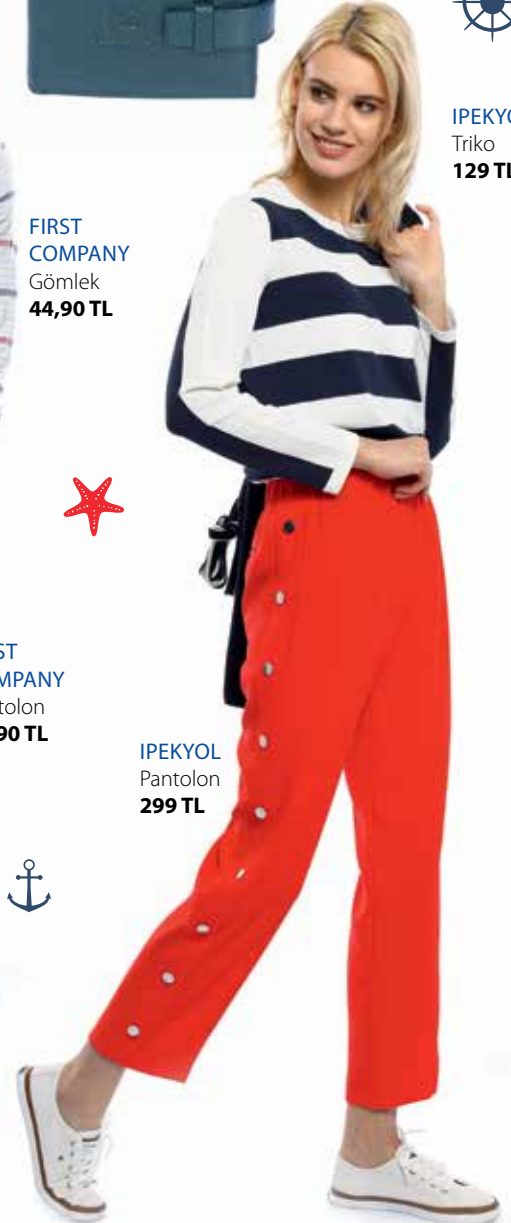
FIRST
COMPANY
Gömlek
44,90 TL



FIRST
COMPANY
Pantolon
79,90 TL



IPEKYOL
Pantolon
299 TL





KOTON
Kolye
29,99 TL



KOTON
Ceket
99,99 TL

KOTON
Tişört
19,99 TL



KOTON
Kırmızı Çanta
59,99 TL



**FIRST
COMPANY**
Gömlek
44,90 TL



**FIRST
COMPANY**
Pantolon
79,90 TL

KOTON
Gömlek
89,99 TL



IPEKYOL
Gömlek
259 TL

IPEKYOL
Pantolon
199 TL



**FIRST
COMPANY**
Gömlek
49,90 TL



CAZADOR
Pantolon
89,99 TL



KINETIX
Bayan Ayakkabı
149,90 TL



Stilinizi bahar sıcaklıklarına göre güncellemenin en hızlı çözümlerinden biri gömlekler. Maviden laciverte, beyazdan kırmızıya uzanan renk yelpazesinde sizin tercihiniz hangisinden yana?

SAAT & SAAT
Xonix Çocuk Saati
110,50 TL



H&M
Denim Gömlek
59,99 TL



ATASAY
Bileklik
775 TL



ADIDAS
Ayakkabı
285 TL



MANGO
Çanta
59,99 TL



Rahat ve Özgür

Sportif tarzından vazgeçemeyen çocukların kombinlerine yine sezonun trendleri yön veriyor. Birbirinden güzel denim detaylı giysiler, henüz bir serin bir ılık seyreden havalara eşlik eden şapkalar ve şıklık yarışındaki çanta ve saatler, yeni sezonda çocukların tarzını tamamlıyor.

H&M
Triko Bolero
29,99 TL



HUMMEL
Sweat
59,95 TL



KOTON
Denim Pantolon
34,99 TL



H&M
Denim
Pantolon
69,99 TL



D&R
Replay Omuz
Çantası
85,57 TL

ÖZDİLEK

Pinky Girl Çocuk Bornoz Seti (havlu + bornoz)

89,95 TL



D&R
Çanta
249,90 TL



D&R
Paten
146,20 TL



LITTLE BIG
Sweetshirt
12,45 TL



PANÇO
Denim Etek
119,95 TL



SAAT & SAAT
Xonix Çocuk Saat
131,75 TL

MANGO
Kot Ceket
99,99 TL



KOTON
Klasik Yaka
Jean Ceket
59,99 TL



LC WAIKIKI
Denim Salopet
59,95 TL



U.S. POLO ASSN.
Denim Pantolon
49,95 TL



U.S. POLO ASSN.
Sneaker Ayakkabı
89,99 TL



DOĞANIN ENERJİSİNİ EVİNİZE TAŞIYIN

İngilizce adı DIY (Do - It - Yourself) olarak bilinen “Kendin Yap” projeleri, günümüzde oldukça rağbet görüyor. Evdeki kullanılmayan eşyaların dönüştürülmesi mantığına dayanan projelerin, ülkemizde bu denli sevilmesinin altında ise aslında kültürümüze ve alışkanlıklarımıza çok da uzak bir kavram olmayışı yatıyor. Çünkü el örgüsü ve el emeği ürünlerden, yaşam alanlarımızda yaptığımız onarım ve değişim işlemlerine kadar birçok faaliyet, aslında hayatımızın bir parçası. El yapımı projeler bu kadar trend haline gelmiş, doğa ise kendini yenilemeye başlayıp baharı müjdelemişken, siz de evlerinize düşük maliyetli ve çok uğraş gerektirmeyen ufak ama etkili dokunuşlar yapabilirsiniz.

Cam şişeleri dekor ürünlerine çevirebilirsiniz

Evlerimize aldığımız içecekler, genellikle cam şişelerle ambalajlanmış olur. Boy boy ve değişik şişelerdeki içecek ürünler bitince de birçoğumuz bu şişeleri çöpe atarız. Fakat onları değerlendirerek hem geri dönüşüme katkı sağlayabileceğinizi hem de evinizin havasını değiştirebileceğinizi biliyor muydunuz? Evet, birkaç araç gereçle harika vazolar, mumluklar yapabilir; bu el emeği objelerle evinize hareket katabilirsiniz. İstedığınız gibi süsleyebileceğiniz şişeler için gereken malzemeler: dilediğiniz renklerde cam boyaları, bant ve boyama fırçası.

- Bantları şişenin çevresine dilediğiniz şekilde yapıştırın.
- Tüm şişeyi, rengine daha önce karar verdiğiniz cam boyası ile boyayın.
- Boyadığınız şişeleri kuruması için uygun bir köşeye alın.
- İyice kuruduğundan emin olduğunuz şişelerin bantlarını çıkarın.
- Son olarak hazır olan vazolarınızın içine dilediğiniz çiçekleri yerleştirip, evinizde sergileyebilirsiniz.

“Cam şişelerini değerlendirerek hem geri dönüşüme katkı sağlayabilir hem de evinizin havasını değiştirebilirsiniz.”



Paletleri sehpa veya koltuklara dönüştürebilirsiniz

Yapaylıktan sıkılan ve doğaya olan özlemini evine taşımak isteyenler için özel bir önerimiz var. Geri dönüşüm özelliği de taşıyan ahşap paletler son yıllarda evlerde sıklıkla kullanılıyor. Siz de klasik tasarımlı hazır mobilyaları kullanmaktan sıkıldıysanız, kendi çabanızla yapabileceğiniz el yapımı paletten mobilyalara sahip olabilirsiniz. Oldukça sağlıklı ve dayanıklı olan palet sehpa için ise ahşap palet, 2 kutu sprey boya, 2 kutu sprey mat vernik ve 4 adet istediğiniz boy tekerleğe ihtiyacınız var.

- Öncelikle paleti iyice zımparalayın.
- Daha sonra paletinizi, evinizin ve diğer mobilyalarınızın renk tonlarına uygun olarak seçebileceğiniz bir sprey boya ile boyayın. Ahşap palet parçalı bir yapıda olduğu için fırça sizi zorlayabilir. Bu nedenle hem hızlı hem de daha iyi bir sonuç almak için sprey boyayı tavsiye ederiz.
- İlk kat boya kuruyunca ikinci katı boyayıp kurumaya bırakın.
- İkinci kattan sonra mat vernik ile boyama işlemini tamamlayın.
- Son olarak tekerlekleri monte edin.
- Şehpanın aralıklı olması sizi rahatsız ederse, üzerine sehpa boyutuna uygun kalın bir cam kestirebilirsiniz. Tabii boyayıp kuruttuğunuz paleti sehpa yerine, üzerine minderler dizerek yumuşacık bir koltuğa dönüştürmek sizin tercihinize kalmış. Yalnızca bir palet ile doğal, salaş ve bir o kadar rahat tasarımlarla evlerinizde bahar havası estirebilirsiniz.





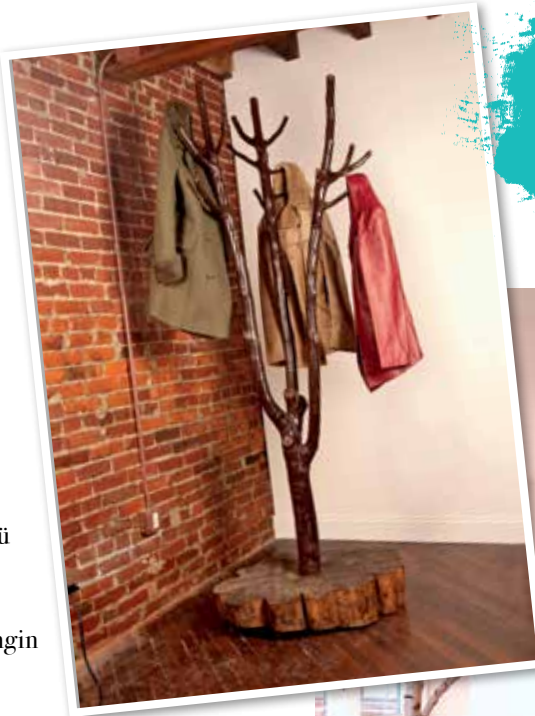
Araba lastiğini puf olarak değerlendirebilirsiniz

Pek çok kişi eskiyen eşyalarını hiç düşünmeden çöpe atmayı tercih ediyor. Oysaki pek çok eşyayı bambaşka objelere dönüştürebilirsiniz. Bunlardan biri eskiyen araba lastikleri. Evlerinize marjinal bir hava katabileceğiniz puf için gerekli malzemeler: kullanılmayan bir araba lastiği, lastiğin çapında kesilecek 2 adet sunta, kuvvetli yapıştırıcı, hasır urgan ve vernik.

- Suntaları tekerin önüne ve arkasına sıkıca yapıştırarak işe başlayın.
- Daha sonra yine yapıştırıcı yardımıyla merkezinden dışa doğru gelecek şekilde tekeri hasır urgan ile kaplayın.
- Urganların birbirine iyice sabitlenmesi ve açılma yaşanmaması için üzerinden bir, tercihen iki kat vernikle geçin.
- Son olarak, dilerseniz tekerin ebatlarında bir cam kestirip pufun üzerine koyabilirsiniz.

Evinize doğanın dokuları hakim olsun

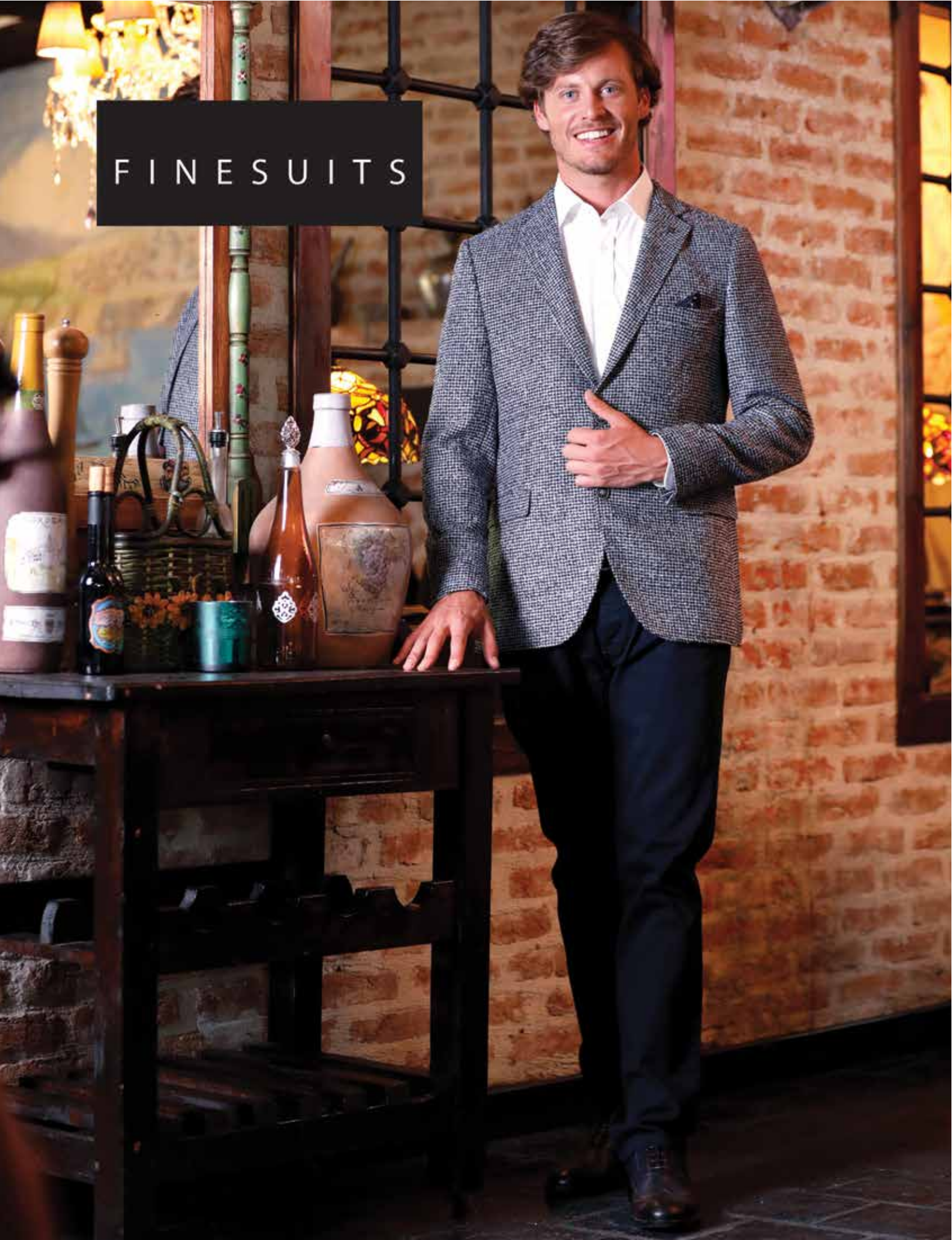
Şehir merkezinde yaşıyor, ağaçlardan ve doğadan yoksun bir yaşam sürüyorsanız, doğal ürünlere ve malzemelere özel bir ilgi duyuyor olabilirsiniz. Üzülmene gerek yok. Tabiat içinde karşımıza çıktığında dönüp bakmadığınızı fakat şehir hayatı içinde özlem duyduğumuz ağaç parçası veya ağaç dalları ile harikalar yaratabilirsiniz. Evinize doğanın izlerini taşıyan objeler ve mobilyalar yapmak için de yalnızca, kendine özgü desende, renkte, dokuda, ölçüde ve kalıpta ağaç parçalarına ihtiyacınız olacak. Yapım aşamalarını ise sizinengin hayal gücünüze bırakıyoruz. İşte o önerilerden yalnızca birkaçı.



“Tabiat içinde karşımıza çıktığında dönüp bakmadığınızı fakat şehir hayatı içinde özlem duyduğumuz objeler ile harikalar yaratabilirsiniz.”



FINESUITS



Evlere Bahar Geldi

Bahar ayları, her yıl tazeliğini de beraberinde getiriyor. Doğanın gücünü yaşam alanlarına yansıtmak isteyenler de doğadan esinlenerek tasarlanan dekoratif objeler ile evlerini yeniliyor. Sizin için seçtiğimiz dekoratif ürünler, hem evinizi hem de ruh halinizi pozitif yönde etkileyecek!



H&M
Cam Sabunluk
49,99 TL

BERNARDO
Kahve Seti
89 TL



ÖZDİLEK
Rico Nevresim Takımı
84,95 TL



HOMETIME
Bambu Mama Seti
29,90 TL

HOMETIME
Porselen
Cezve Seti
39,90 TL



HOMETIME
Banyo Seti
34,90 TL



VAKKO
Dallı Sehpa
8.200 TL



KOÇTAŞ
Çiçekli Raf Seti
69,99 TL

HOMETIME
Fil Biblo
39,90 TL



ÖZDİLEK
Smoothie Nevresim Takımı
84,95 TL



BEYMEN
Mumluk
586 TL





ÖZDİLEK
Celina Nevresim Takımı
149,95 TL



KARACA
Dekoratif
Obje
69,65 TL

HOMETIME
Çerçeve
39,90 TL



KOÇTAŞ
Antika Saat
24,99 TL



BERNARDO
Salata Kasesi
17,50 TL



KÜTAHYA
PORSELEN
Tencere
69,90 TL



H&M
Desenli Porselen Fincan
34,99 TL



VAKKO
Dal Formlu
Mumluk
2.500 TL



BİEV
Dekoratif
Gondol
239 TL



BEYMEN
Ananas Objе
125 TL



ÖZDİLEK
Adria El - Yüz Havlusu 50 x 90 cm
16,95 TL



HOMETIME
Porselen Kahve Fincan Seti 6'lı
59,90 TL





Hareket Zamanı

Hem genel sağlığımızın korunmasında hem de hastalıklarla savaşmada egzersizlerin yeri tartışılmaz. Dolayısıyla 7'den 70'e herkesin fiziksel olarak aktif olması, sağlıklı yaşamın olmazsa olmazlarından biri. Acıbadem Ankara Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Serkan Duyuler, özellikle kalp sağlığının korunmasının temelinde düzenli egzersizin bulunduğunu söylüyor. Ancak doğru şekilde, doğru sürede ve doğru egzersizlerin yapılması şartıyla.



Fiziksel aktivite, ömrü uzatan, zindeliği artıran, kalp sağlığını olduğu kadar, ruh sağlığını da iyileştiren önemli bir etken olarak gösterilmesine karşın ne yazık ki bu konuya hak ettiği değer verilmiyor. Çoğu kişi sporu yalnızca belirli bir dönem yaptıktan sonra kısa sürede eski hareketsiz yaşamına geri dönüyor. Özellikle yaz aylarına

yaklaştığında zayıflamak gayesiyle spora başlayan, sonrasında hedeflediği kiloya ulaştıktan sonra sporu hayatından çıkaranların sayısı azımsanamayacak kadar fazla. Oysaki vücudumuzun dört mevsim egzersize ihtiyacı var. Avrupa Kardiyoloji Derneği, kalp ve damar hastalıklarından korunmak için her yaştaki sağlıklı bireyin fiziksel aktiviteye başlamasını öneriyor.

Genç veya sporcu olmak gerekmiyor

Egzersiz yapmak için genç veya sporcu olmak da gerekmiyor. Kondisyon genel olarak düşük olsa ve uzun süredir hareketsiz yaşansa bile tempoyu ve egzersiz sıklığını yavaş yavaş arttırarak istenilen düzeye zamanla ulaşmak mümkün olabiliyor.

Başlangıç aşamasında haftada en az 150 dakika orta yoğunluklu veya 75 dakika yoğun aerobik öneriliyor. Bu aktivitenin de haftanın 4-5 gününe yayılarak yapılmasında yarar görülüyor. Zamanla orta yoğunluklu aktivitenin 300 dakikaya, yoğun fiziksel aktivitenin de 150 dakikaya artırılması ek yarar sağlıyor. Bununla birlikte, aktif olabilmek için her fırsatın değerlendirilmesi gerekiyor. Mümkün olduğu kadar asansör kullanımının azaltılması, merdivenlerin daha çok kullanılması ve yürüyerek gidilebilecek yerlerde otomobil kullanımından kaçınılması da doğru davranışlar olarak listeleniyor.

Hafif tempoda başlayıp sonra hızlanın

İdeal egzersiz programı aerobik (kardiyo), germe ve kuvvet egzersizlerini içeriyor. Yüzme, tempolu yürüyüş, koşu veya bisiklet kardiyo için uygun egzersizler olarak gösteriliyor. Ancak hareketleri yaparken kalp hızında değişiklik sağlamak için egzersizin yoğunluğunda da değişiklikler yapmak gerekiyor. Örneğin 3 - 4 dakika hafif tempoda yürüdükten sonra 1 - 2 dakika hızı arttırmak kalp sağlığına daha faydalı olacaktır. Ayrıca, kardiyo egzersizleri sırasında nefes ve kalp hızı yanınızdaki biriyle hala konuşabilmenize elverecek seviyede olması önem taşıyor. Bu konuda zorluk çekiliyorsa yüzme veya yürüyüş gibi daha hafif egzersizlerle başlamak uygun olacaktır.

Hareketleri yaparken eklemler ve kaslarımız gibi vücudumuzun diğer organlarına hasar verecek davranışlardan da kaçınmak gerekiyor. Kaldırımda veya uygun olmayan ortamlarda uzun süre koşmak kalbe fayda sağlasa da eklem sıkıntılarını neden olabileceğinin unutulmaması gerekiyor.



Mutlaka esneme hareketleri yapın

Vücuda elastikiyet, esnekliği germe egzersizleriyle sağlanabiliyor. Pilates ve yoga, vücudun denge kaslarını destekleyerek esneklik sağlamaya yardımcı olduğundan öneriler arasında yer alıyor. Haftada 2 - 3 kez tekrarlamak ve egzersiz sırasında ağrıya yol açmamak da önem taşıyor. Ayrıca, germe hareketlerinin egzersize başlamadan önce ve bitirdikten sonra mutlaka tekrarlanması gerekiyor.

Daha önce yapmadığınız egzersize aniden başlamayın

Kuvvet egzersizleri için ağırlık, direnç bantları veya kişinin kendi vücut ağırlığı kullanılabilir. Kuvvet egzersizlerini haftada

2 - 3 kez yapmakta fayda var. Tekrarlar arasında kasların dinlenmesine de izin vermek ve asla ısınmadan ağır bir egzersiz yapmamak önem taşıyor. Daha önceden alışık olmadığınız bir egzersize aniden yüklenmek vücutta stres hormonlarını arttıracığından riskli kişilerde kalp krizini tetikleyebilir. Bu nedenle vücudun üst kısımlarında baskı ve ağrı hissedilmesi, soğuk terleme, nefes alıp vermede güçlük, çok hızlı veya düzensiz kalp atımları, baş dönmesi ve göz kararması gibi şikayetler hissedilirse egzersiz hemen sonlandırılmalı ve tıbbi yardım alınmalıdır.

Kalp hastalığı riski olanlarda önce hekim kontrolü

Düşük riskli hastalarda ileri değerlendirmeye gerek olmadan fiziksel aktivite önerilmesine karşın kalp damar hastalıkları açısından riskli kişilerin önce hekim kontrolünden geçmesi gerekiyor. Hipertansiyon, diyabet, yüksek kolesterol, sigara içme ve aile öyküsü gibi risk faktörleri olan ve hareketsiz yaşayan kişilerin, spora başlamadan önce mutlaka klinik olarak değerlendirilmesi gerekiyor.



“Hareketleri yaparken eklemler ve kaslarımız gibi vücudumuzun diğer organlarına hasar verecek davranışlardan da kaçınmak gerekiyor.”

HASTALIKSavar GIDALARLA TANIŞIN

Havaların bir sıcak bir soğuk seyrettiği bahar öncesi dönemde, insan vücudu hastalıklara karşı daha açık hale gelir. Bu duruma bir de yetersiz beslenme eklendiğinde, bağışıklık sistemi iyice zayıflamaya başlar. Böylece vücut, hastalıklara karşı savunmasız bir hal alır. Peki, beslenmenize ekleyeceğiniz bazı gıdalarla mevsim geçişlerini hasta olmadan atlatabileceğinizi biliyor muydunuz? **Nutrition İstanbul'dan Uzman Diyetisyen Samet Yağlı**, bağışıklığı güçlendirecek gıdaları açıkladı.



Bağışıklık sistemi, hastalıklara sebep olan mikroorganizmalara karşı vücudu savunmak için olağanüstü bir çaba sergiler. Ancak stres gibi bazı durumlardan dolayı bağışıklık düşer. Beslenme, bağışıklık sistemini güçlendirmenin önemli bir kısmını oluşturur. Ancak ne yazık ki çoğumuz, gün içerisinde yeterli miktarda taze meyve ve sebze tüketemez. Bu nedenle beslenmede, bağışıklık sistemini uyarıcı, bakteriyel dengeyi düzenleyici ve serbest radikalleri azaltıcı etkileri olan vitamin ve mineral açısından zengin besinlere uygun porsiyonlar içerisinde yer verilmelidir.

Beslenmenize ekleyeceğiniz bazı besin türleriyle bağışıklığınızı kuvvetlendirebilir, mikroplara karşı güçlü bir kalkan oluşturabilirsiniz. Multivitamin ilaçlar yerine, dengeli ve zengin bir beslenmeyle de bağışıklığınızı arttırabilir, hastalıklardan kolayca korunabilirsiniz.

Günlük Süt

Günlük süt, bağışıklığı kuvvetlendirici ve alerjilere karşı koruyucu yararlı bakteriler

içerir. Özellikle A vitamini, çinko ve enzimler açısından oldukça zengindir. Ayrıca içeriğinde bağışıklığa faydalı yağ asitleri de barındırır.

Fermente Gıdalar

Geleneksel fermente gıdalar, içerdikleri yararlı mikroorganizmalar sayesinde bağışıklık sistemi için vazgeçilmezdir. İyi bakterilerin bağışıklık üzerinde güçlü, yararlı etkileri vardır. Bu gıdalar, zararlı mikroorganizmalara karşı ilk savunma

hattını oluştururlar ve antikor üretimine yardımcı olurlar. Fermente gıdaların en sağlıklı ve yararlı olanlarının başında şüphesiz kefir gelir. Kefir, enzim yönünden ve iç ekosistemimizi dengeleyecek dost bakteriler açısından zengindir. Kefir dışında ev yoğurdu, turşu ve zeytin de fermente gıdalara örnektir. Kahvaltıda yiyeceğiniz 5 - 6 adet zeytin veya ara öğünlerde tüketeceğiniz bir su bardağı kefir ile fermente gıdaları beslenmenize ekleyebilirsiniz.





Hindistan Cevizi ve Hindistan Cevizi Yağı

Tiroit ve metabolizmanız için mükemmel bir besin olan Hindistan cevizi, vücutta monolaurine çevrilen laurik asit açısından oldukça zengindir. Monolaurin, anne sütünde bulunan ve bebeğin bağışıklığını güçlendiren bir bileşiktir. Yapılan araştırmalar, iyi bir bağışıklık sistemi için laurik asidin vazgeçilmez olduğu konusunda hemfikir. Ancak Hindistan cevizi veya yağını seçerken, ısıtılmış görmüş, kimyasallarla ağartılmış ve rafine olanlardan uzak durmak gerekir. Yemeklerinizi alternatif olarak Hindistan cevizi yağı ile pişirebilir, lezzetli ve bir o kadar da sağlıklı sonuçlar alabilirsiniz. Öyle ki günümüzde birçok profesyonel sporcu, gıdalarını Hindistan cevizi yağı ile pişiriyor.



Yaban Mersini ve Ahududu

Yaban mersini ve ahududunun diğer sebze ve meyvelerle karşılaştırıldığında antioksidan özellikleri oldukça yüksektir. Bu meyveler, iyi birer bağışıklık güçlendiricidir. Yaban mersini aynı zamanda rengini veren antosiyanin gibi güçlü, fitokimyasallar açısından da zengindir. Bir diğer iyi özelliği de diğer meyvelere nazaran şeker oranının düşük olmasıdır. Yulaf ezmesinin içine veya içeceklerinize ekleyerek tüketebilirsiniz.



Mantar

İçerdiği C ve B vitamini, kalsiyum ve yüksek protein sayesinde bağışıklığı güçlendirir. Mantarda bulunan beta - glukan adlı güçlü bileşikler, uzun süre bağışıklığı koruyucu etkiye sahiptir. Makrofajlara ve diğer temizleyici beyaz kan hücrelerine bağlanarak anti - enfeksiyon özelliklerini aktive eder. Kahvaltıda yapacağınız mantarlı bir omletle bağışıklığınız için ilk adımı atabilirsiniz. Yüksek protein içeriğiyle öğle yemeğinde fazla kaçırmanızı engelleyecektir.



Sarımsak

Sarımsak sağlam bir savaşçı besindir. Anti - bakteriyel, anti - viral ve anti - fungal özelliği sayesinde zararlı mikroorganizmaların çoğuna karşı savaşır. Sarımsağın en iyi özelliklerinden biri de sentetik antibiyotiklerin aksine bakteri, virüs veya mantarların sarımsağa karşı direnç gösterememesidir. Sarımsaktan maksimum seviyede yararlanabilmek için taze olmasına ve soyulduktan sonra 1 saat içinde tüketilmesine dikkat edilmelidir. Sağlığımızı ve bağışıklığımız için her gün sarımsak tüketmemiz gerekir.

Fissler

Her zaman mükemmel.

ÜSTÜN ALMAN KALİTESİ



vitaquick® Satin Black

4.5L 6.0L

vitaquick® Red Point

4.5L 6.0L



%100 PATLAMAZ

Fazla ısıya maruz kaldığında, içinde oluşan basıncı düşürmek için buharı dışarı kendi atmaya başlar.

HIZLI SERVİS

Tek bir telefonu aramanız yeterli. 4447558 size verilen koda kapınızdan ürün alınıp tekrar size teslim edilir.

ZAMAN TASARRUFU

Geleneksel pişirme yöntemlerine göre başıncıla pişirme daha az zaman alır. Bunun sebebi sıkıca kapağı kapanmış düdüklü tencerenin, suyun kaynaması sonucu oluşan buharı içinde tutmasıdır. Böylece 110 ile 116 °C ye kadar yemeği pişirerek %70 zamandan tasarruf edersiniz.

YOĞUN LEZZET

Daha kısa zamanda pişirdiği ve oksijeni dışarı attığı için düdüklü tencere yemekteki gıdaların lezzet ve renginin geleneksel tencereye göre daha fazla korunmasını sağlar. Test edebilirsiniz.

DAHA FAZLA VİTAMİN

Kısa zamanda ve hassas pişirme yöntemi sonucunda düdüklü tencere daha fazla vitamin ve minerali korur.

Çiğizme İstifi
Bıçaklı
Havuç
Patates

Mineral tuzlu
Bıçaklı
Havuç
Patates



ORIGINAL
KAISER

2 YIL GARANTİ
YEARS WARRANTY

MADE IN GERMANY

Classic Set

Kaiser Classic 4 Parça kek kalıbı farklı ihtiyaçlarınıza uygun çözümler sunar. Baton kalıpta kek, ekmek yapabilir, tart baton kalıbınızda müthiş elmalı turtalar hazırlayabilirsiniz. Kelepçeli kalınıyla kekinizi kaptan rahatlıkla çıkarabilirsiniz.

- Kolay temizlenir
- Mükemmel Yapışmazlık
- Ekstra Kalite
- 2 Yıl Garanti
- Uygun Fiyat



RENCİ SEÇENEKLERİ



TAM zamanı



Soğuk ve yağmurlu havalar yerini güzel ve güneşli günlere bıraktı. Ilık havalarla baharın ilk sinyallerini veriyor. Kapalı ortamları geride bırakıp ciğerlerinize temiz havayı çekmenin zamanı geldi. Baharın habercisi mart - nisan aylarında yapabilecek çok daha fazla alternatifiniz olacak.



SPOR YAPMANIN...

Sporun önemini bilmeyen yoktur. Baharın gelişyle de artık kapalı yerlerde vakit geçirme zorunluluğu ortadan kalkıyor. Bahar doğanın uyandığı zamandır. Doğanın uyanmasıyla siz de vücudunuzu uyandırabilirsiniz. Çevremizde keyifle spor yapabileceğiniz birçok açık alan mevcut. Kış aylarında aldığınız kiloları vermek için bu ayların tadını spor yaparak çıkarabilirsiniz.

GÜZEL BİR PİKNIKLE BAHARI KARŞILAMANIN...

Baharda her yer yeşillerini giyer, çiçekler açar. Siz de bu havaları değerlendirerek güzel bir piknikle baharı karşılayabilirsiniz. Ülkemizin her köşesinde bulunan birbirinden güzel parklar, korular ve bahçeler, şu sıralar en güzel zamanlarını yaşıyor. Siz de kendinizi eve kapatmak yerine güzel bir piknik planı yapıp sevdiklerinizle vakit geçirebilirsiniz.





FİDAN VE ÇİÇEK DİKMENİN...

Bahar demek doğanın uykudan uyanması demektir. Siz de bahçe ve balkonlara kendinizi atarak doğanın uyanışına şahit olabilirsiniz. Ayrıca gördüğünüz her boş alanı çiçeklendirip yaza hazırlamanın da mutluluğuna varabilirsiniz. Ruhunuzu ve bahçenizi çiçeklendirin. Bu sizi mutlu ederken aynı zamanda yaza da hazırlayacak.

HEM EVİNİZDE HEM RUHUNUZDA BAHAR TEMİZLİĞİ YAPMANIN...

Hiç bitmeyecek gibi duran kışın yerini, ılık havalara bırakmasıyla evinize ve ruhunuza bahar gelir. Baharı güzel geçirmek için de işe temizlik yaparak başlayabilirsiniz. Evinizde perdelerinizi sonuna kadar aralayıp temizlik ürünlerinin ferah kokularıyla yaşam alanlarınızdaki fazlalıklardan kurtulabilirsiniz. Ferahlığın her köşesinde hissedildiği evlerinizde, siz baharı karşılarken, ruhunuz da yenilenecek.



FESTİVALLERİ, TİYATROLARI VE KONSERLERİ TAKİP ETMENİN...

Baharda ruhunuz, dinlenmenin yanı sıra biraz da eğlenmeye ihtiyaç duyar. Mevsimin değişmesiyle kendinizi bulduğunuz şehrin sosyal aktivitelerine bırakabilirsiniz. Sevdiklerinizle festivallerde, tiyatrolarda, konserlerde eğlenirken, bir yandan da bu güzel mevsimin tadını çıkarabilirsiniz.



ADA TURU YAPMANIN...

Eğer İstanbul'da yaşıyorsanız; her istediğinizde tarihi kalıntılar ve büyüleyici doğal güzelliklere sahip olan adalara gidebilme şansına sahipsiniz demektir. Özellikle bahar ve yaz aylarında günübirlik tatilcilerin en çok tercih ettiği yerlerden olan adalar, misafirlerine çok fazla alternatif sunuyor. Siz de bu güzel havaların tadını adalarda ister nostaljik faytonlarla ada turu yaparak ister sahil şeridinde huzurlu yürüyüşler yaparak çıkarabilirsiniz.

TADI DAMAKLARDA KALAN ŞEHİR: *Gaziantep*

Uygarlıkların doğduğu Mezopotamya'ya yakınlığı ile eski çağlardan beri her zaman önemli bir konuma sahip olan Gaziantep, İpek Yolu üzerinde bulunmasından dolayı da canlılığını her daim korumayı başarmış bir şehir. Sağlamış olduğu olanaklarla adeta bir turizm cennetine dönüşen Gaziantep, 2016 yılından beri ülkemizi gastronomi alanında, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'nda temsil ediyor. Dünya mutfakları arasında ayrıcalıklı bir yere sahip olan Gaziantep, seneler boyunca geleneklerinin ve yöresel yemeklerinin zenginliğini koruyarak yeni nesillere aktarmayı başardı. Şanlı kurtuluş mücadelemizin simge şehirlerinden olan Gaziantep, kültürel değerleri kadar doğal güzellikleri ve coğrafyasıyla da ülkemizin cazibe merkezlerinden biri.

Tarihi Antep Evleri

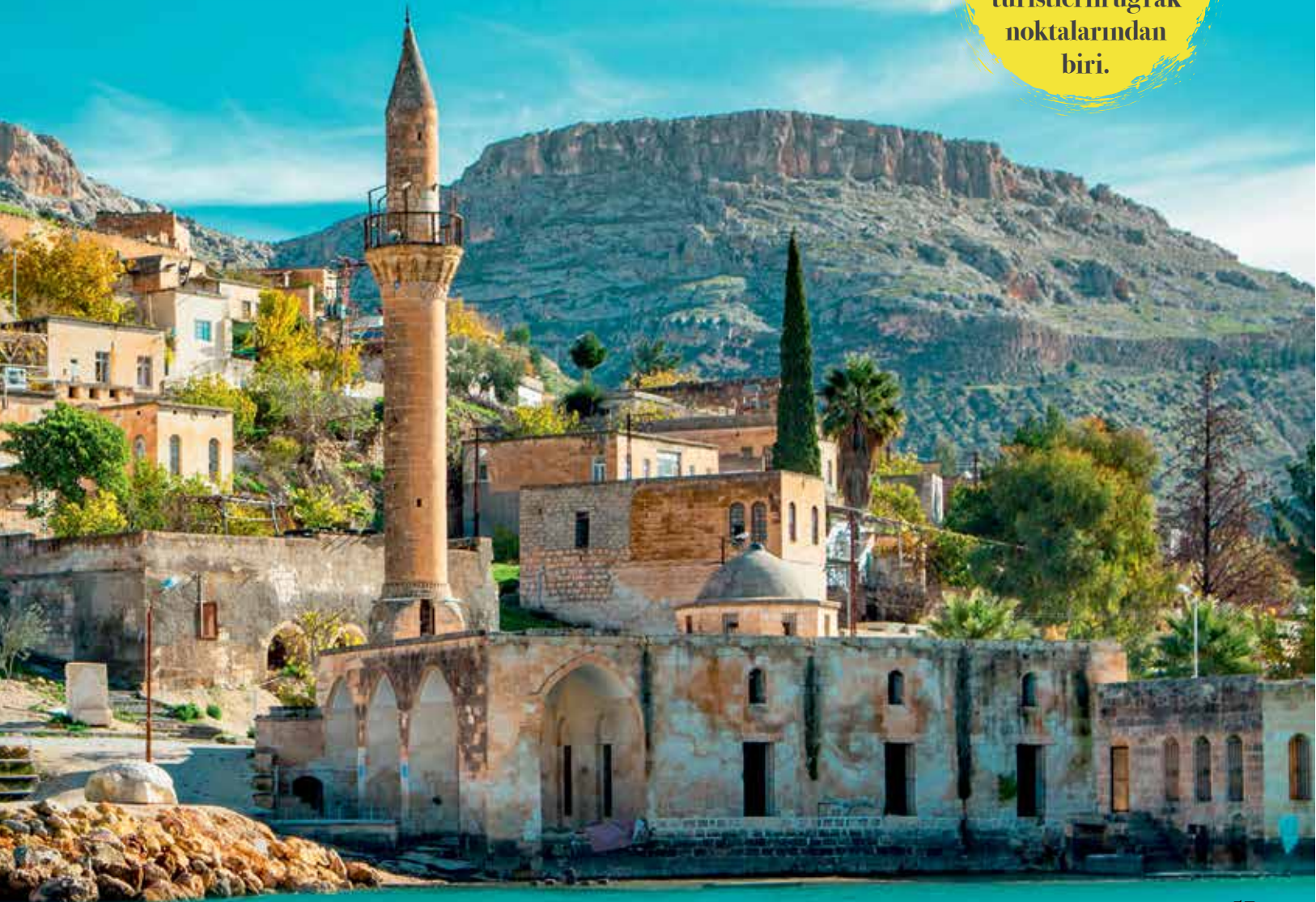
Havara ve Kıymık adı verilen yüzlerce yıllık geçmişe sahip Antep evleri, son yıllarda kente gelen turistlerin uğrak noktalarından biri. Yazın serin, kışın ise sıcak tutan bu evler, yüksek duvarlar arkasında, dış mekânlardan soyutlanmış avlulu yapılardır. Genellikle iki katlı olan evlerin dış kısmı taş olmasına karşın, iç kısmında ahşap tercih ediliyor. Günümüzde bu yapılar otel olarak da hizmet veriyor. Böylelikle görülmeye değer bu harika yapılarda konaklamanız da mümkün.



Gaziantep Kalesi

Varlığını günümüze kadar korumayı başarmış kalelerin en güzel örneklerinden biri olan Gaziantep Kalesi, tüm ihtişamıyla şehir merkezindeki tepe üzerinde yükseliyor. Yapım tarihi net olarak bilinmeyen ve yüksekliği 25 – 30 metre olan kalenin içerisinde, Gaziantep'in kurtuluş mücadelesini anlatan kabartmalı sanat eserlerini görebilirsiniz. Ayrıca müzenin içerisinde gösterilen ve Gaziantep'in mücadele yıllarındaki savunmasını anlatan 45 dakikalık sunumu izleyerek tarihte yolculuk yapabilirsiniz.

**Antep evleri
son yıllarda
kente gelen
turistlerin uğrak
noktalarından
biri.**





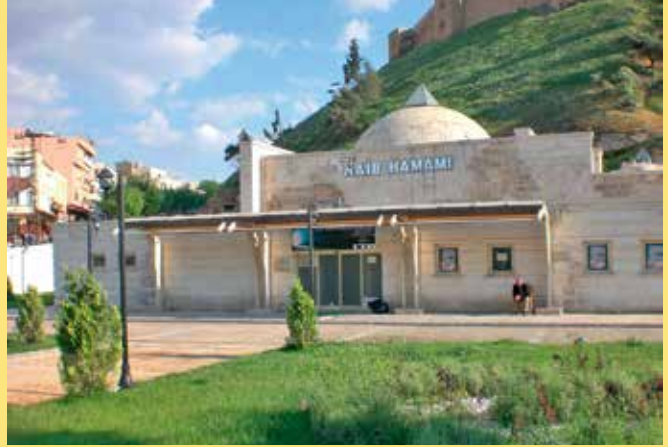
Zeugma Mozaik Müzesi

Gaziantep'te Eski Tekel Fabrikası üzerine kurulan Zeugma Mozaik Müzesi, dünyanın en büyük ikinci mozaik müzesi olma özelliğini taşıyor. Gaziantep'in en önemli turistik noktalarından biri olan bu yapı, iki bin yıllık mozaikleri bünyesinde barındırıyor. Zeugma'nın savaş ve barış tanrısı olarak bilinen Mars Heykeli ve Çingene Kız Menad Mozaığı ziyaretçilerin en çok ilgisini çeken eserlerin başında geliyor.



Gaziantep Zooloji ve Doğa Müzesi

Türkiye'de hayvanat bahçesi içerisinde yer alan, ilk ve tek zooloji müzesi Gaziantep Zooloji ve Doğa Müzesi, yüzlerce hayvan türünü tanıma imkanı sunuyor. Müzede, mamuttan gergedana birçok nesli tükenmiş hayvanın canlandırılmış iskeletleri yer alıyor. 550 türden 7 bin hayvanın canlandırıldığı Gaziantep Zooloji ve Doğa Müzesi, ismi dahi yeni duyulan hayvan çeşitlerini barındırıyor. Bu fantastik ve büyüleyici müzeyi gezerken birçok hayvan çeşidi hakkında bilgi sahibi olacaksınız.



Naib Hamamı

Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde sözü edilen tarihi Naib Hamamı, Osmanlı hamam geleneğini günümüze kadar taşıyan en önemli yapılardan biri. 1640 yılından bugüne ulaşan yapı, 2007 yılında restore edildi. Sauna, masaj, cilt bakımı, jimnastik salonu gibi hizmetlerin de bulunduğu hamam, birçok ihtiyaca cevap verecek şekilde modern bir hale kavuşturuldu.



Atatürk Anı Müzesi

Tarihi Bey Mahallesi'nde bulunan Atatürk Anı Müzesi'nde, Atatürk'ün Antep'e geldiği dönemde kullandığı karyola ile Antep kilimi, paşa mangalı, işlemeli gömlek, sedir gibi geleneksel eşyalar sergileniyor. Müzenin üst katında ise Atatürk araştırma kitaplığı yer alıyor.

Bakırcılar Çarşısı

Adını şehrin eski mesleği bakır işçiliğinden ve orada satılan bakır eşyalarından alan Bakırcılar Çarşısı, bölgenin en çok ziyaret edilen noktalarından biri. Adeta bir cazibe merkezi haline gelen bu ünlü çarşıda, el yapımı bakır işlemeli ürünlerin sergilendiği dükkanlar sıra sıra dizilmiş durumda. Gaziantep'ten alınan en popüler hediyelik eşyaların içinde de genellikle bakır ev gereçleri vardır. Siz de sevdiklerinize Bakırcılar Çarşısı'ndan hediyeler alabilirsiniz.



Dülük Tabiat Parkı

Şehrin ve iş hayatının stresinden kısa süreliğine uzaklaşmak isteyenler, kendilerini Türkiye'nin en büyük koruluklarından biri olan Dülük Tabiat Parkı'nın harika doğasına bırakıyor. Türkiye'nin ilk biyolojik göletine sahip bu parkta, aynı zamanda şelale de bulunuyor. Gölet etrafında oluşturulan Arboretum'da 255 farklı türde toplam 11 bin 335 bitki yetiştiriliyor. Tarihi dokusunu ve doğasını koruyan bu bölgeye gelerek doğa yürüyüşleri, gezi ve piknik yapabilirsiniz.



Ardıl Kanyonu

Yerli ve yabancı turistlerin günümüzde sıklıkla ziyaret ettiği Ardıl Kanyonu, Ardıl Çayı'nın yüzlerce yıldır yumuşak kireç taşından kayaları oyarak oluşturduğu bir oluşum. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en meşhur tırmanış ve kamp bölgelerinden biri olan Ardıl Kanyonu, doğal yapısını hala koruyor.



NE YENİR?

Gaziantep denilince akla ilk yemekleri geliyor. Kendine özgü, zengin mutfakıyla bilinen Gaziantep, UNESCO tarafından "Dünya Gastronomi" şehri ilan edildi. Gaziantep'te yapılacak şeyler listenizin ilk sıralarına mutlaka yemeklerini eklemelisiniz. Karşınızda lezzetiyle büyüleyen, kendine has özellikleriyle akıllara kazınan Gaziantep yemekleri; baklava, simit kebabı, hedik, fırık pilavı, pırpirim aşı, alinazık, şekerli pide, katmer, çağla aşı, yenidünya kebabı ve cartlak kebabı.

SAĞLIKLI KEMİKLER İÇİN OLMAZSA OLMAZ 7 VİTAMİN

Sağlıklı ve doğru beslenme, birçok sağlık sorununun önlenmesi için gerekli olduğu kadar kemik yapısı için de oldukça önemlidir. Bu nedenle kemik kırıklarının ve genellikle ileri yaşta ortaya çıkan kemik erimesinin önlenmesi ve kemiklerin güçlendirilmesi için kalsiyum, magnezyum, potasyum, D vitamini ve omega-3 bakımından zengin besinlerin tüketilmesi gereklidir. **Memorial Diyarbakır Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Serdar Necmioğlu**, sağlıklı kemik yapısı için doğru beslenme kurallarını anlattı.





Kemikler de diğer dokular gibi canlı bir yapıya sahiptir. Bu yapı, kollajen adı verilen ve esneklik sağlayan bir protein ile sağlamlaştıran kalsiyum ve fosfattan oluşur. Yaş ilerledikçe, kemik erimesi ve kemik yoğunluğunun azalması ciddi bir sağlık problemi olarak ortaya çıkar. İleri yaşlarda sağlıklı kemiklere sahip olmak için çocukluktan başlanarak doğru beslenmeye özen göstermek gerekir. Hatta bu süreç anne karnında başlar. Çünkü annenin beslenmesi çocuktaki kemik yapısını da etkiler. Çocuğun kemik yapısının gelişimi için anne sütünün önemi de tartışılmaz bir gerçektir.

15 - 30 yaş arası kemikleri güçlendirmek gerekir

En iyi kemik yoğunluğu ve kalitesi 15 - 30 yaşları arasında kazanılır. Bu yaşlar arasında kazanılan kemik kalitesi, insanın gençliğinde çalışarak kazanıp bankaya yatırdığı para gibidir. İlerleyen

yaşlarda dinç ve sağlıklı bir yaşam sürmek, gençlik yıllarında edinilen kaliteli kemik yapısı sayesinde mümkün olur. Çünkü 35 yaşından sonra kemik kitlesi yavaş yavaş zayıflamaya başlar. Özellikle kadınlarda, östrojen hormonu menopozla birlikte azaldığı için buna bağlı olarak kemikler daha hızlı zayıflama sürecine girer. Bundan dolayı genç yaşlarda beslenme, insanın tüm hayatı boyunca kemik sağlığını etkileyecek sonuçlar doğurur.

Kalsiyum ve fosfor, kemikler için ayrılmaz ikili

Sağlıklı kemikler için akla gelen ilk besin grubu, kalsiyum içeren gıdalardır. Kalsiyum yeterli miktarda alınmadığında, vücut kandaki kalsiyum dengesini sağlamak için kemiklerdekini kullanır. Kalsiyum gereklidir fakat tek başına yeterli değildir. Kalsiyumun diğer mineraller ve vitaminlerle birlikte alınmasıyla oluşan sinerjik etki, kemik kalitesini arttırmada daha etkili olur. Kemik sağlığı için kalsiyum alımı kadar

emilimi de önem taşır. Besinlerle alınan kalsiyumun ancak yüzde 50'si emilir. Kalsiyum ve fosfor birlikte çalışan önemli iki mineraldir; fosfor ile kalsiyum birbirlerine eşit miktarda alındığında emilimleri artar. Protein ve gerekli minerallerin vücuda yeterince alınabilmesi için et ve süt ürünleri düzenli olarak tüketilmelidir. Kafein, aşırı alkol, sigara, obezite ve tuz; idrarla kalsiyum atılımını arttırmaktadır. Yaşlılık dönemini sağlıklı bir şekilde geçirmek için bunların mümkün olduğunca sınırlandırılması önemlidir.

Kemikler için yararlı vitamin ve mineraller, dengeli bir şekilde alınmalı

Kalsiyum

Kalsiyum, kemikler için lokomotifdir. Kalsiyum içeren besinler; süt ve süt ürünleri, soya fasulyesi, fıstık, ceviz, badem, lahana, brokoli, koyu yeşil yapraklı sebzeler, balık, kurutulmuş meyveler ve bakliyatlardır.



A VİTAMİNİ

A vitamininin kemik gelişimine ve büyümesine katkısı oldukça fazladır. A vitamini yönünden zengin besinler; turuncu renkli besinler, süt, yumurta, balık, karaciğer, brokoli, kivi, erik ve incirdir.

MAGNEZYUM

Magnezyum, kemik gelişimine katkı sağlar. Bakliyatlar, yağlı tohumlar, rafine edilmemiş tahıl taneleri ve koyu yeşil yapraklı sebzeler önemli magnezyum kaynağıdır.

ÇİNKO

Çinko, sağlıklı kemik gelişimi için gereklidir. Çinko içeren besinler; deniz ürünleri, kırmızı et, mantar, ceviz, badem, fındık, fasulye, bulgur ve bezelye olarak sıralanabilir.

POTASYUM

Potasyum, kemikler için gereklidir. Günlük tüketilmesi gereken potasyum miktarı 3,5 gramdır. Potasyum yönünden zengin besinler; koyu yeşil yapraklı sebzeler, kabuklu patates, kuru kayısı, sakız ve somon balığı, yoğurt ve avokadodur.

D VİTAMİNİ

D vitamini, kemik sağlığı için oldukça önemlidir. Balık yağı, süt ve süt ürünleri, morina balığı yağı, sardalya, uskumru, somon ve ton balığı, yumurta sarısı, tereyağı ve yulaf ezmesi gibi besinler D vitamini bakımından zengindir.

K VİTAMİNİ

K vitamini, kemik dostudur. Yeşil yapraklı sebzeler, ıspanak, Brüksel lahanası, maydanoz, şalgam, pancar yaprağı, bamya, marul, brokoli, kuşkonmaz, tahıllar, tereyağı, peynir, yumurta, karaciğer, soya fasulyesi, yeşil çay, kivi, yaban mersini, kuru erik ve havuç K vitamini içeren besinler arasındadır.



*“İlerleyen
yaşlarda dinç ve
sağlıklı bir
yaşam sürmek,
gençlik yıllarında
edinilen kaliteli kemik
yapısı sayesinde
mümkün olur.”*





Sağlıklı, lezzetli ve
doğal ürünleri sizin için,
tek pakette
topladık!



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



YAYLA AGRO
Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş.



Sağlıklı bilgiler için takip edebilirsiniz: [f](#) [i](#) [t](#) / yaylabakliyat



MAX FACTOR

Brow Shaper 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 fırınlanmış formülü sayesinde, üç koyu tona sahip olan kit, kaşlara belirginlik katmak için kullanılıyor. Belirgin kaşları ve dolgun kirpikleri ile ihtişamını ortaya çıkartmak isteyen kadınlar, Max Factor 2000 Calorie Curl Addict Maskara ile kusursuz görünüm elde edecek.

Fiyat: 39,90 TL

**URBAN CARE**

Urban Care Saç Bakım Serumu, besleyici argan yağı içeren kırılma karşıtı özel formülü sayesinde saç ucu kırıklarının onarılmasına yardımcı olur. Saçlarınızı çevresel faktörlere karşı korumayı desteklerken, saç tellerini nemlendirerek doğal bir parlaklık kazandırmaya yardımcı olur.

Fiyat: 24,50 TL

Bahara Hazırlık

*Sert geçen kış aylarının ardından bahar kapıda...
O zaman cildinizi ve ruhunuzu yenilemek için
biraz mesai yapmalı.*

**GOLDEN ROSE**

Golden Rose Matte Nail Lacquer koleksiyonu 33 renkten oluşuyor. Koleksiyonda yer alan renkler, sürüldükten çok kısa bir süre sonra matlaşıyor. Tek kat veya iki kat kullanılabilen Golden Rose Matte Nail Lacquer, zengin renk seçenekleriyle bahar aylarında kombinlerinizin tamamlayıcısı oluyor.

Fiyat: 7,90 TL

**CLINIQUE**

Clinique Superpowder Double Face Pudra kullanıldığında doğal görünüm sağlar. Tek bir dokunuşla hem fondöten hem de pudra etkisi verir. Uzun süre kalıcıdır, pudra olarak tam bir kapatıcılık sağlar. Aynı zamanda fondöten üzerine son dokunuş olarak kullanabilirsiniz.

Fiyat: 149 TL



L'OREAL PARIS

Hassas göz ve dudak makyajı temizleyicisi, mükemmel ve son derece yumuşak şekilde makyaj temizleme imkanı sunar. Tahriş etmeyen formülüyle L'oreal Paris Hassas Göz Ve Dudak Makyajı Temizleyicisi, gözleri hassas olanlar ve kontakt lens kullananlar için uygundur.

Fiyat: 22,90 TL

THE BODY SHOP

%100 vegan formüllü

Japanese Macha Tea Arındırıcı Maske, kiri giderir, cildi derinlemesine arındırır ve kirin cilde yapışmasını önler. Maske, kir ve kalıntıların etkili bir şekilde giderilmesi için Japonya Kakegawa'da yetiştirilen matcha yeşil çayı ve karahindiba özüyle zenginleştirilmiştir. Peeling etkili doğal lif kabağı parçacıkları içeren kremi formül, daha genç ve parlak bir görünüm sağlar.

Fiyat: 124,90 TL



MAX FACTOR

Max Factor Masterpiece Nude Palette, tüm güzel yönlerinizi ortaya çıkaran çok yönlü bir göz şekillendirici palettir. En muhteşem sade göz makyajını yaratmanız için birbirleriyle mükemmel uyumlu sekiz ton içerir. Açık tonlardan derin tonlara uzanan göz farları, gözlerinizi sonsuz kombinasyonlarla şekillendirmenizi sağlar. Günlük sade bir görünüşten hafif dumanlı göz makyajına kadar bu paleti her ihtiyacınıza uygun göz makyajı için tercih edebilirsiniz.

Fiyat: 59,90 TL



SCHOLL

Scholl Velvet Smooth Express Pedi, evde kullanım için ideal bir elektronik ayak törpüsüdür. Ergonomik yapısıyla ulaşılması zor yerlere ulaşan Express Pedi, 360 derece dönen özel geliştirilmiş silindirik başlığı ve farklı ayaklara uygun sertlikteki elmas taneleriyle, sertleşmiş derileri bir dokunuşta temizliyor. Zengin mineral içeriği ile cildi güçlendiren ve cildin ölü tabakalardan arınmasını sağlayan elmas taneleri sayesinde, ayaklarınız pürüzsüz ve pırlı pırlı bir görünüm kazanacak.

Fiyat: 79,90 TL



KOTON

Koton Beauty, son zamanların trendi parıltılı, göz alıcı, renk değiştiren kıyafet ve aksesuar modasını "Digital Ice" serisi ile makyaja uyarlıyor. Seride aydınlatıcı pudra, ışıltılı göz farları, unicorn lip gloss ve parıltılı ojeler yer alıyor. Son dönemin rengarenk modası unicorn trendi şimdi Koton Beauty Digital Ice koleksiyonunda yer alan parıltılı lip gloss ile şimdi dudaklarda.

Fiyatı Belli Değil

PASTEL

Yoğun iş temposundan dolayı gün içinde kendinize zaman ayıramıyormusunuz? Pastel Daylong Lipcolor Kissproof Likit Ruj, en trend renkleriyle, gün boyu tazelemenize gerek kalmadan tek seferde size mükemmel ve mat bir görünüm sağlıyor. Tüm gün kalıcılığını koruyan ruj ile güzelliğinizi korumaya devam edeceksiniz.

Fiyat: 27,50 TL



YVES ROCHER

Bahar ve yaz mevsimlerinde rahatlıkla kullanılabilecek Tendre Jasmine EDP, yasemin çiçeğinin varlığını fazlasıyla hissettirdiği, yoğun, canlı ve feminen bir koku sunuyor. Bitkisel formülü mimoza, portakal çiçeği, mandalina ve limon esansı ile zenginleştirilen parfüm, ferah ve çiçeksi aroması ile teninizi sarıyor.

Fiyat: 170 TL



NOTE BB KREM

Cilt tonunu eşitleyen ve cilde doğal bir görünüm veren Note BB Krem, besleyici ve nemlendirici özelliği ile cildi pürüzsüzleştirerek lekeleri azaltıcı etki gösteriyor. İçeriğinde kullanılan buğday özü, cildin daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlarken; üzüm ve turuncu kabuğu özleri cilt lekelerinin görünürliğini azaltıyor.

Fiyat: 34,90 TL



BATISTE

Bare Kuru Şampuan, saçlarınızdaki yağı anında gidermeye, canlandırmaya ve hacim katmaya yardımcı olurken, içeriğindeki özel esansları ile saçlarınızın güzel kokmasını sağlar.

Fiyat: 38,50 TL



RIMMEL LONDON

Wonder'Full Maskara Siyah; topaklanmayan hacimli ve belirgin kirpikler ortaya çıkarır. Argan yağı içeren formülüyle dolgun ve topaklanmayan kirpikler yaratan maskara, ultra - esnek fırça ile kirpikleri kökten uca sarar ve belirginleştirir.

Fiyat: 30,90 TL



I HEART MAKE UP

Hem makyaj hem de çikolata tutkunları için bir klasik halini alacak altın çikolata barında sunulan I Heart Makeup Golden Bar Far Paleti, açık renklerden koyu renklere uzanan 16 kremi ve kolay karıştırılabilir göz farı içerir. I Heart Makeup Golden Bar Palet ile birbirinden çarpıcı çikolata tonlarının büyüsünü ortaya çıkarın.

Fiyatı 49,90 TL



YENİ GLISS INTENSE THERAPY
SA BAĞLARINI KUVVETLENDİRİR,
YIPRANMALARI
ONARIR!
ELVEDA MAKAS

OMEGA**PLEX**
ETKİSİ



bakalım biz'le bilim dünyası



/bakalimbiz



/bakalimbiz



/bakalimbiz



TESLA OTOMOBİL UZAYDA

ABD merkezli uzay aracı ve roket üreticisi SpaceX şirketinin kurucusu Elon Musk'ın girişimiyle yapılan dünyanın en güçlü roketi Falcon Heavy, Florida eyaletindeki Kennedy Uzay Üssü'nden uzaya fırlatıldı. SpaceX şirketinin ürettiği Falcon Heavy isimli roket ayrıca Musk'ın Tesla spor arabasını da uzaya taşıdı.

Kırmızı spor arabanın sürücü koltuğuna astronot giysileri giyen cansız bir manken oturdu. Uzaya gönderilen Tesla için Musk, her detayı ince ince düşündü. Otomobilin torpido gözünde Bir Otostopçunun Galaksi Rehberi kitabı yer alıyordu. Otomobilin ekranında "Don't Panic" yazısına yer verildi. Uzaya gönderilen otomobilin radyosu ise David Bowie'nin "Space Oddity" şarkısını çaldı.

NASA, GÜNEŞ SİSTEMİNİN İKİZİNİ BULDU: KEPLER - 90

ABD Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi (NASA), aynı Güneş sistemi gibi içinde sekiz gezegen barındıran yeni bir sistem buldu. Kepler - 90 adı verilen yıldızın yörüngesindeki sistem, Güneş sistemi dışında, şu ana kadar keşfedilen en çok gezegenli sistem. Kepler - 90, Güneş'ten biraz daha sıcak ve biraz daha büyük.

Çevresindeki gezegenlerin yedisi ise gök bilimciler tarafından daha önce keşfedilmişti. Sekizinci bir gezegenin keşfedilmesiyle Kepler - 90 Güneş sisteminin,

aynı Dünya'mızın bulunduğu sistem gibi sekiz gezegenli olduğu anlaşıldı. Uzmanlar, yeni bulunan gezegenin küçük ve kayalık olduğunu söylüyor. Google'da yazılım uzmanı olarak çalışan ve keşfe katkıda bulunan Christopher Shallue, "Bu keşifle birlikte Kepler - 90 Güneş sistemimiz ile aynı sayıda gezegene sahip ilk yıldız olmuş oldu." diyor. Google yazılım uzmanları, bu keşfi, daha önceki taramalarda gözden kaçan gezegenleri bulmayı sağlayan "makineyle öğrenme" adını verdikleri bir tür yapay zeka yardımıyla yaptılar.



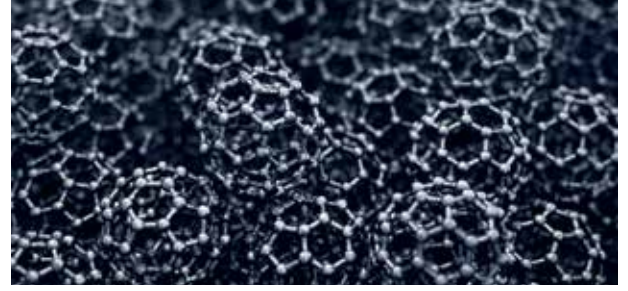
BİLİM İNSANLARI TEK BİR ATOMU SABİT DİSKE DÖNÜŞTÜRDÜ

Verinin giderek daha küçük alanlarda depolanması yarışında yeni bir aşamaya geçildi. Bilim insanları, atomda veri saklamayı başardıklarını açıkladı. Teknoloji devi IBM'in araştırma merkezinden bilim insanlarının, Nature dergisinde yayınlanan makalesinde, sabit disk gibi çalışan ve bir atom kadar küçük olan minyatür mıknatısın, veri depolama işlevini yerine getirdiği belirtiliyor. Minyatür sabit disk için ender rastlanan holmium elementi kullanılıyor. Holmium atomlarının, magnezyum oksit üzerine yerleştirilmesiyle manyetik bir alan yaratılabildiği ortaya kondu. Böylece manyetik sabit diskin çalışma prensipleri atom düzeyine indirildi ve atom düzeyinde veri depolamak mümkün hale getirildi.



KAN TESTİYLE KANSER TEŞHİSİ YOLUNDA

ABD'de bulunan Johns Hopkins Üniversitesi'ndeki bir ekip, kanserin en yaygın 8 formunu tespit eden bir yöntem geliştirdi. Ekibin hedefi, yıllık bir testle kanseri erken evrede teşhis etmek ve hayat kurtarmak. Science dergisinde yayımlanan araştırma ile ilgili BBC'de bir de haber paylaşıldı. Habere göre tümörler, mutasyona uğramış DNA'larının ve proteinlerinin küçük izlerini kan akışına salıyor. "Kanser Arama Testi (The Cancer Seek)", genellikle kanserlerde ortaya çıkan 16 gendeki mutasyonlara ve 8 farklı protein salımına bakıyor. Bu test; yumurtalık, karaciğer, mide, pankreas, yutak, kolon, akciğer ve meme kanseri olan daha diğer dokulara hastalık sıçramamış 1.005 hastada denendi. Test, genel olarak kanser vakalarının yüzde 70'ini tespit etti. İngiliz uzmanlar, bu durumun "muazzam boyutta heyecan verici" olduğunu belirtti. Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Cristian Tomasetti, BBC'ye yaptığı açıklamada "Erken teşhisin bu alanı hayati önemde ve sonuçlar çok heyecan verici. Kanserlin ölümlülüğü üzerinde inanılmaz bir etkisi olabilir." dedi.



GRAFENDEN YAPILAN SERT MATERYAL HAYAT KURTARACAK

Son dönemin üzerine en çok konuşulan maddesi grafen, hemen her alanda çok büyük ilerlemeler getiriyor. Hayatımıza tam olarak girmeyen bu geleceğin maddesi, şimdi de kurşunları durduracak bir materyal olarak karşımıza çıkıyor. Karbonun grafit ve elmas gibi allotroplarından birisi olan grafen, bal peteği örgülü bir yapıya sahip. İki boyutlu olan bu ilginç malzeme, özellikle inceliği ve buna rağmen sunduğu sağlamlık ile dikkat çekiyor. New York Üniversitesi araştırmacıları ise iki grafen katmanını bir araya getirerek kurşunları durdurabilecek bir materyal ürettiklerini belirtiyor. Diamene olarak isimlendirilen bu materyal, kurşunla vurulduğunda geçici olarak elmas kadar sertleşebiliyor. Bu teknik, alüminyum folyo kağıdından daha ince kurşun geçirmez zırhlar anlamına geliyor. Araştırma ekibinden Elisa Riedo materyali, şimdiye kadar oluşturulmuş elmas sertliği sunabilen en ince film olarak nitelendiriyor.



YERYÜZÜNE DÜŞEN GÖK TAŞLARINDA YAŞAM KAYNAĞI BULUNDU

ABD'deki Lawrence Berkeley Ulusal Laboratuvarı'nda görevli bir grup bilimcinin, yeryüzüne düşen iki gök taşında su ve karmaşık kimyasal bileşikler bulunduğu bildirildi. Phys. org sitesinde yayınlanan araştırma kapsamında gezegen bilimcileri; söz konusu buluşun, gezegenimizin yüzeyine düşen uzay cisimlerinin, Dünya'da yaşamın doğmasına yol açmış olabileceği tezini ortaya koydu. Araştırmacılar, Dünya'ya 1998 yılında düşen gök taşlarından aldıkları örneklerdeki kaya tuzu kristallerinin kimyasal içeriğini inceledi. Çekilen röntgen resimleri, kristallerin içinde tuza doymuş su solüsyonu ve Dünya'da biyolojik bakımdan önemli rolleri olan amino asitlere, hidrokarbonlara ve diğer bileşiklere ait organik moleküllerin olduğunu gösterdi.



SİNEMA

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

VİZYONDAKİLER



Avangers: Sonsuzluk Savaşı

Vizyon Tarihi: 27 Nisan

Marvel'ın en karizmatik süper kahramanları yeni maceralarında bir kez daha bir araya geliyor. Kadrosunda; Robert Downey Jr., Elizabeth Olsen, Chris Evans, Josh Brolin ve Zoe Saldana gibi birçok oyuncunun bulunduğu ekip, bu kez korkunç titan Thanos'a karşı savaşıyor. "Avengers" serisinin sonsuzluk savaşı temalı "Infinity War" hikayesi, iki bölüm olarak izleyici karşısına çıkacak.



Direnış Karatay

Vizyon Tarihi: 09 Mart

Selahattin Sancaklı'nın yönetmen koltuğunda oturduğu filmin senaryosu Selman Kayabaşı'na ait. Moğollara karşı Emir Celaleddin Karatay etrafında toplanan direniş konu alan filmin oyuncu kadrosunda; Mehmet Aslantuğ, Fikret Kuşkan, Yurdaer Okur, Burcu Özberk, Nefise Karatay ve Alperen Duymaz gibi isimler yer alıyor.



Pacific Rim Uprising

Vizyon Tarihi: 23 Mart

İlk film "Pacific Rim"ın devamı olan "Pacific Rim Uprising"de, Jaeger pilotluğu eğitimine devam eden Jake, babasının uzaylılara karşı verdiği savaşta ölümünün ardından eğitimini terk eder. Bir zamanların umut vadeden pilotuyken suç dünyasına bulaşan Jake, yetenekli pilot Lambert ve 15 yaşındaki Jaeger hackerı Amara ile güçlerini birleştirir. Jake, artık elinde kalan tek aile ile birlikte dünyanın gördüğü en güçlü savunma hattı olma yoluna baş koyar. Filmin yönetmen koltuğunda Steven Deknight otururken, başrollerinde ise Scott Eastwood, John Bouyega, Cailee Spaeny, Rinko Kikuchi, Adria Arjona ve Charlie Day yer alıyor.



Düğüm Salonu

Vizyon Tarihi: 16 Mart

Yönetmenliğini Hakan Algül'ün yaptığı filmin, senaristliğini Şahin Irmak üstleniyor. Filmin başrollerinde; Şahin Irmak, İrem Sak, Emre Karayel, Gonca Vuslateri, Onur Buldu, Duygu Yetiş, Nilgün Belgün, Beyti Engin, Aysenil Şamlıoğlu ve Salih Kalyon yer alıyor. Düğüm Salonu, iki eski sevgilinin aynı gün ve saatte yan salonlarda evlenmesiyle birbirine giren iki düğün ahalisinin hikayesini anlatıyor.



Kaybedenler Kulübü Yolda

Vizyon Tarihi: 16 Mart

"Kaybedenler Kulübü" filminin devamı niteliğinde olan "Kaybedenler Kulübü Yolda"nın yönetmen koltuğunda bu kez Mehmet Ada Öztekin oturuyor. Filmde, Kaan ve Mete Olimpos'ta, kalabalık bir Kadıköy grubuyla eğlenceli bir tatil planı yapar. İki arkadaş, tatilin sonunda motorlarıyla İstanbul'a doğru yola çıkar. İstanbul'a ilerlerken, hayat onlara ve izleyicilere; yolun, yolculuğun ve ilişkilerin hiçbir zaman planlandığı gibi gitmediğini, oldukça sert bir biçimde gösterecektir. Filmin başrollerini; Nejat İşler, Yiğit Özşener, Hande Doğandemir, Merve Çağırın, Sarp Akkaya ve Rıza Kocaoğlu paylaşıyor.





Çocuklar Sana Emanet

Vizyon Tarihi: 23 Mart

Geçirdiği trafik kazasının travmasını atlatmaya çalışan iç mimar Kerem'in, şifacı bir kadınla ve köylülerle yaşadığı arınma sürecinin anlatıldığı "Çocuklar Sana Emanet" filminin yönetmenliğini Çağan Irmak üstleniyor. Engin Akyürek, Şerif Sezer, Hilal Altınbilek, Birsan Dürülü ve Osman Alkaş'ın oyuncu kadrosunda yer aldığı filmin senaryosu da yine Çağan Irmak'a ait.

Can Feda

Vizyon Tarihi: 6 Nisan

Yönetmenliğini Çağatay Tosun'un yaptığı film, iki yakın asker arkadaşın milli mücadelesini konu ediniyor. Burak Özçivit ve Kerem Bursin'in rol aldığı filmde, Bursin bir pilota hayat verirken, Özçivit ise özel hareket askerini canlandırıyor.



Başlat: Ready Player One

Vizyon Tarihi: 30 Mart

Steven Spielberg'ün üstlendiği ve senaryosunu Ernest Cline'in kaleme aldığı Ready Player One'ın başrolünde Tye Sheridan ve Olivia Cooke yer alıyor. Ready Player One, yakın gelecekte revaçta olan sanal gerçeklik evreni OASIS'teki büyük yarışmaya katılan genç Wade Watts'ın hikayesini konu alıyor.



12 Savaşçı

Vizyon Tarihi: 13 Nisan

11 Eylül saldırısı sonrasında ele alan filmde, takım liderliğini Mitch Nelson'un yaptığı bir ABD özel kuvvetler ekibi, çok tehlikeli bir görev için Afganistan'a ilk ayak basan Amerikan askerleri olur. Kayalıklarla dolu dağlar içinde, Afganistan Birleşik İslami Kurtuluş Cephesi Generali Dos-tum'u, onlarla birlik olarak Taliban ve müttefikleri El Kaide ile savaşmaya ikna etmek zorundadırlar. Karşılıklı güvensizlik ve kültür farkına ek olarak, Amerikalı askerler, Afgan atlı askerlerinin ilkel taktiklerine uyum sağlamak mecburiyetinde kalır. Bu zor kurulan bağa rağmen, yeni ortaklar çok güç durumlarla karşılaşır. 12 askerin, kendilerini öldürmeye çalışan acımasız düşmanla karşı karşıya kaldıkları filmin başrollerinde; Chris Hemsworth, Micheal Shannon, Micheal Pena ve Geof Stults gibi oyuncular yer alıyor.





Rampage

Vizyon Tarihi: 13 Nisan

Yönetmen koltuğunda Brad Peyton'un yer aldığı filmin başrollerinde, Dwayne Johnson ve Naomie Harris gibi isimler yer alıyor. Rampage, doğduğu günden beri ilgilendiği gorilin deney sonucu bir tehdit unsuruna dönüşmesiyle hem dostu haline gelen gorili hem de insanlığı kurtarmaya çalışan Primatolog Davis Okoye'nin hikayesini anlatıyor.

A Wrinkle In Time

Vizyon Tarihi: 20 Nisan

Ava DuVernay'in yönettiği A Wrinkle in Time filminin oyuncu kadrosunda Oprah Winfrey, Reese Witherspoon, Chris Pine, Zach Galifianakis gibi isimler yer alıyor. A Wrinkle in Time, bilim insanı olan babasının kaybolmasının ardından onu arayışa koyulan ve bu arayışı kozmik bir maceraya dönüşen Meg'in öyküsünü anlatıyor.



Sessiz Bir Yer

Vizyon Tarihi: 13 Nisan

2 çocuklu bir aile, izole bir kırsalda sakin bir yaşam sürer. Henüz büyüme çağlarında olan çocuklar da ebeveynleri de hiçbir şekilde konuşmamaktadırlar ve işaret diliyle anlaşılmaktadırlar. Ancak bunun sebebi konuşamıyor olmaları değildir. Aile, gıcırta çıkaracak her türlü adımdan, ses yapacak her türlü hareketten uzak durur. Ancak günün birinde bu sakin hayat, küçük çocukların oyun oynarken bir lambayı devirmesi ile tepetaklak olur. Durgun sessizliğin içinde çıkan bu ses, ailenin peşindeki varlığın dikkatini hemen çekecek ve aile sessizliklerini bozmanın bedelini ağır ödeyecektir. Yönetmenliğini ve başrolünü üstlenen John Krasinski'ye filmde Emily Blunt eşlik ediyor.

The Lodgers

Vizyon Tarihi: 27 Nisan

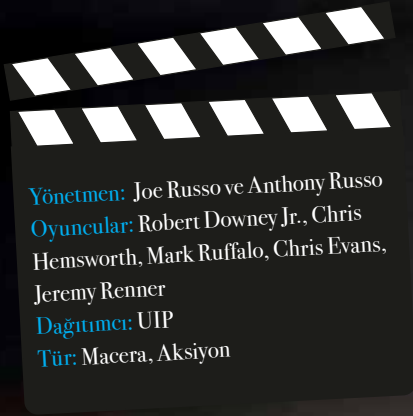
Yönetmenliğini Brian O'Malley'in yaptığı filmin senaryosu da David Turpin'e ait. Filmin oyuncu kadrosunda; Charlotte Vega, David Bradley, Moe Dunford, Eugene Simon ve Bill Milner gibi isimler yer alıyor. 1920'de İrlanda'da yaşayan ikiz kardeşler Rachel ve Edward, evlerini değişik bir varlıkla paylaşırlar. Bu varlık ikizlere 3 kural dayatır. Psikolojik sorunları olan eski asker Sean köye geldiğinde ise her şey değişecektir. Kısa sürede Sean ve Rachel birbirlerine aşık olur. Rachel aşkın gücüyle şeytani varlığın kurallarını çiğnemeye başlar. Fakat yaşananlar Rachel'i, kardeşi ile ölümcül bir yüzleşmeye getirecektir.



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

YENİLMEZ SAVAŞÇI ROBERT DOWNEY JR.

Fantastik filmlerin yenilmez kahramanı Robert Downey Jr., Iron Man ile gönüllerde paslanmayacak bir yer edindi. Amerikalı ünlü aktör, BAFTA ve Altın Küre'nin de sahibi.



1 965'te Alman asıllı bir anne ve Yahudi asıllı bir babanın oğlu olarak Amerika'da dünyaya gelen Robert John Downey Jr., BAFTA ve Altın Küre sahibi bir aktör. Marvel

Studio yapımı filmlerin yenilmez kahramanı olan Downey, canlandırdığı karakterlere adeta hayat veriyor. Ünlü aktör, "Yenilmezler" serisinin son filmi "Avengers: Sonsuzluk Savaşı" ile yeniden sinemaseverlerin karşısına çıkmaya hazırlanıyor. Film, Kaptan Amerika ve Iron Man ekiplerinin, güçlerini birleştirerek dünyanın gördüğü en büyük tehdit olan Thanos'a karşı verdikleri mücadeleyi anlatıyor. Joe Russo ve Anthony Russo'nun yönetmenliğini yaptığı filmin oyuncu kadrosunda; Robert Downey Jr., Chris Hemsworth, Mark Ruffalo, Chris Evans ve Jeremy Renner gibi isimler yer alıyor.

Robert Downey Jr., 1970 yılında aktör, yazar, prodüktör ve yönetmen olan babası Robert Downey Sr.'in çevirdiği "Pound" adlı filmde rol alarak sinemaya ilk adımını attı. Yeteneğinin fark edilmesi sonucunda da yirmili yaşlarda oynadığı "Saturday Night Live" filmiyle dikkatleri üzerine çekti. Uyuşturucu bağımlısı bir genci oynadığı 1987 yapımı "Less Than Zero" filmiyle şöhret basamaklarını emin adımlarla çıkan aktör, daha sonra "America" ve "Soapdish" gibi dönemin önemli filmlerinde yer aldı.

1992 yılında oynadığı "Chaplin" filmindeki Charlie Chaplin rolü ile "En İyi Aktör" dalında Oscar ödülüne aday gösterildi.



Hollywood'da hızlı bir yükselişe geçen Amerikalı aktör, iki katilin sıra dışı hikayesini konu alan "Natural Born Killers" filminde yer aldı. Performansı sayesinde sinema dünyasında adının sıklıkla duyulmaya başlaması, gelecek proje tekliflerinin de adeta ayak sesleriydi. 1999 yapımı "Bowfinger" in ardından da 2000 yılında bir TV dizisi olan "Ally McBeal" ile kariyerine devam etti.

Bu dizide göstermiş olduğu oyunculukla Golden Globe ödülüne layık görülürken Emmy ödülünün de aday listesinde yer aldı.



Robert Downey Jr.'ın şöhretinin küresel anlamda yayılmasını sağlayan yapım ise Iron Man adlı film oldu.

Downey'in şöhretinin küresel anlamda yayılmasını sağlayan yapım ise "Iron Man" adlı film oldu. 585 milyon dolar gişe hasılatı elde eden filmde canlandırdığı "Tony Stark" karakteri ile birçok filmde de yer aldı. "The Incredible Hulk" filmi bu filmlerden sadece biri. Sonrasında "Zodiac" filmiyle de sinemaseverler karşısına çıkan aktör, "Iron Man" in ikinci ve üçüncü filmleriyle adeta gişe rekorları kırdı. Jude Law ve Rachel McAdams ile başrolünü paylaştığı "Sherlock Holmes" filminde büyük başarılarla imza atan aktör, Marvel'ın "Yenilmezler" serisinin ilk filminde ise 2012 yılında oynadı. "Kiss Kiss", "Bang Bang", "Gothika The Judge", "Git Başımdan" ve "Harika Çocuklar" gibi yapımlar ünlü oyuncunun rol aldığı diğer filmler.

AJANDA

Alaçatı Ot Festivali

Çeşme Belediyesi tarafından düzenlenen ülkemizin en prestijli festivallerinden olan "Otların Rüzgarlı Öyküsü: 8'nci Alaçatı Ot Festivali" bu yıl da yerli ve yabancı turistleri ağırlayacak. Yerli ve yabancı turistlerin yine yoğun ilgi göstermesi beklenen festivalde, çeşitli etkinlikler yapılacak. Bu yılki teması "radika" olarak belirlen Alaçatı Ot Festivali, birbirinden önemli akademisyenlerin, aşçıların ve blogger'ların söyleşileri ve atölyeleriyle geçecek. Festival, 6 - 7 - 8 Nisan Cuma Cumartesi ve Pazar günleri aralığında gerçekleşecek.

Çehov Kabare



Bora Severcan'ın yönettiği "Çehov Kabare" oyunu, 21 Mart tarihinde Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nde izleyicisiyle buluşuyor. Anton Çehov'un "Kimse gülmedi çünkü kimse benim kadar acı yaşamadı." sözünden yola çıkarak hazırlanan bu oyunda, kahkaha adeta pestimistin derin girdabında aranıyor. Ayrıca büyük usta Anton Çehov'un kısa oyunlarından "Ayı, Teklif, Sayfiyede Yaz ve Tütünün Zararları"nı kabare formatıyla ve Murat Kodallı'nın özgün müzikleriyle harmanlayarak izleyicilerinin beğenisine sunulacak.



Güldür Güldür Show, Sınırsız Komedi Vadediyor

Ekranların beğenilen komedi programı "Güldür Güldür Show", BKM'de seyircisiyle buluşmaya devam ediyor. 21 Mart Çarşamba günü gerçekleştirilecek olan şov, günlük hayatın sıradan konularına farklı bir bakış açısı ile yaklaşıyor. "Güldür Güldür Show", aileden aşka, şöhretten teknolojiye, futboldan arkadaşlığa kadar birçok konuda yine kendi mizah anlayışı, yeni yaklaşımları ve çözümleri ile kahkahanın adresi oluyor.





Chad Lawson

5 yaşında müzik öğrenme tutkusunu keşfeden Chad Lawson, ilk solo albümünü 2009'da yayınladı. 2015'te "The Chopin Variations" albümü, Billboard'dan iTunes'a kadar birçok klasik müzik listesinde bir numaraya yerleşti. Müzikleri "The Walking Dead", "Vampire Diaries" gibi dizilerde Microsoft, Delta Airlines gibi markaların reklamlarında kullanılan ABD'li solo Piyanist Chad Lawson, 5 Nisan tarihinde Salon İKSV'de sevenleriyle buluşacak.

Bülent Ortaçgil



Türkiye'de şehir müziğinin önemli isimlerinden Bülent Ortaçgil, en sevilen şarkılarını yeniden seslendiriyor. Yoğun konser temposuna rağmen yedi yıldır albüm yapmayan Ortaçgil, "Sen" isimli yeni albümünü sevenleriyle buluşturdu. Yine tüm söz ve bestelerinin sanatçının imzasını taşıdığı albümde, müziklerin yanı sıra şarkı sözlerinin de şiirselliği dikkat çekiyor. Yepyeni şarkıların seslendirileceği ve unutulmaz anların yaşanacağı konser, 16 Mart Cuma günü, Antalya Holly Stone Performance Hall Sahnesi'nde olacak.



Kaç Baba Kaç

Bir hastanenin doktorlar odasında geçen ve 2 saat boyunca düşmeyen temposu ile kahkahalar attıran "Kaç Baba Kaç" oyunu, rektörlüğe giden yolda çok önemli bir konuşma yapmaya çalışan Dr. David Morgan'ın başına gelen olayları anlatıyor. Aynı hastanede 18 yıl birliktelik yaşadığı kadının senden çocuğum var diyerek hastaneye gelmesiyle karışan olaylar David'in karısının gelmesiyle içinden çıkılmaz bir hal alıyor. Bu şenliğin içine, hastanedeki doktorlar ve hemşireler ile birlikte bir rektör, bir polis, yaşlı bunak bir hasta ve 18 yaşında babasını arayan sinirli bir çocuk da eklendiğinde eğlence zirveye çıkacak. İrfan Kangı'nın yönettiği Kaç Baba Kaç oyunu, 31 Mart Cumartesi günü, Bursa Tayyare Kültür Merkezi'nde.

Leonardo Da Vinci Expo: İstanbul'da

UNIQ İstanbul, Rönesans döneminin en büyük dahisini keşfetmeye davet ediyor. Leonardo Da Vinci'ye adanmış en önemli sergi olarak tasarlanan bu uluslararası sergi, prömiyerini yaptığı Brugge'un (Belçika) ardından dünya turuna ilk olarak İstanbul'da başlıyor. Da Vinci'nin orijinal eskizlerinden yola çıkılarak oluşturulan 100 replikasıyla birlikte; orijinal el yazması, tablo ve çizimlerin de dahil olduğu 200'e yakın eseri, sanatseverlerle buluşturacak olan "Leonardo Da Vinci Expo: Dahi İstanbul'da" sergisi, 7 Nisan tarihine kadar devam edecek.



Penti



Mikro
40 DEN

ORTA KALIN, MAT
SEMI OPAQUE,
MATT TIGHTS

Mikro
70 DEN

ORTA KALIN,
PARLAK
SHINY LOOK AND
SEMI OPAQUE

3D TECHNOLOGY
mükemmel saran
perfect fit



Mikro
80 DEN

KALIN, MAT
THICK, MATT TIGHTS

3D TECHNOLOGY
mükemmel saran
perfect fit

Su İtici
Water
Resistant

Mikro
100 DEN

KALIN, PARLAK
THICK, SHINY TIGHTS

3D TECHNOLOGY
mükemmel saran
perfect fit



TEKNO TREND

Huawei'nin ultra ince dar çerçeveli 6 inç ekranlı telefonundan Acer'in dünyanın en ince dizüstü bilgisayarına, Sony'nin çevredeki gürültüyü dışarıda bırakmayı mümkün kılan kulaklıklarından Emporio Armani'nin giyilebilir teknolojisi akıllı saatine dek birçok yeni ve gelişmiş teknolojik ürünü beğeninize sunuyoruz.

LG V30+ Türkiye kullanıcılarıyla buluşuyor

LG'nin en yeni akıllı telefonu LG V30+, tüketicilerin hayatlarına renk katacak birçok özellikte birlikte geliyor. Çift kameralı telefon segmentinde ilk defa kullanılan F1.6 diyafram açıklığı ön plana çıkarken, ince ve hafif bir tasarıma sahip OLED FullVision ekran ise göz dolduruyor. V serisinin bu yeni üyesi, bu özelliklerin yanı sıra sahip olduğu Cine Video modu ile kullanıcılarına film kalitesinde çekim yapabilme olanağı sunarken, "Google Asistan" ve "Ses Tanıma" özellikleriyle de iletişimi farklı bir boyuta taşıyor. İnce, hafif ve minimal tasarımına karşın oldukça dayanıklı ve sağlam bir yapıya sahip olan V30+, bu özelliğini H-Beam yapısına borçlu. Hem ön hem de arka panellerde Corning'in en gelişmiş teknolojisi olan Gorilla Glass 5'in bulunduğu telefon, aşırı sıcak ya da soğuk hava şartlarında da kullanıcılarını yarı yolda bırakmıyor. LG V30+, bunlara ek olarak IP68 sertifikalı su ve toz geçirmezlik özelliği sayesinde hiçbir endişe duyulmadan her ortamda kullanılabilir.



Acer "dünyanın en ince dizüstü bilgisayarını" yeniden tanımladı

Acer'in yeni Swift 7 bilgisayar; adeta üretkenliği, taşınabilirliği ve 4G LTE aracılığıyla kesintisiz bağlanabilirliği talep eden, akıllı profesyoneller için tasarlanmış. Modern mühendislik harikası olarak kabul edilen bu bilgisayar, dünyanın en ince dizüstü bilgisayar özelliği taşıyor. Yalnızca 8,98 mm inceliğe sahip yeni Swift 7, güçlü bir Intel Core™ i7 işlemciyi, tüm gün süren pil ömrünü, kişisel ve güvenli bir 4G LTE bağlantısını bir araya getiriyor.

Teknolojik ve şık Emporio Armani akıllı saatleriyle dünyaya bağlanın

Gelişen teknolojiyle birlikte moda dünyası evrim geçiriyor. Bu trend doğrultusunda dünyaca ünlü moda markası Emporio Armani de, geliştirdiği akıllı saat modelleriyle hem modayı yakından takip edenlerin hem de saatseverlerin yeni vazgeçilmezi olan giyilebilir teknolojiyi sunuyor. Emporio Armani akıllı saat modelleriyle, saat dünyasının klasik tasarımları teknolojiyle bir araya getirirken fonksiyonellik ve markanın dinamik şıklığı aynı tasarımda hayat buluyor. Bu dokunmatik kadranlı akıllı saatlerle artık her an dünyaya bağlı kalmak mümkün.



Sony OLED ve LCD 4K HDR TV serisi ile görüntü kalitesi zirvede

Sony BRAVIA OLED yelpazesini, inovasyonları temel alarak, en son teknolojiye sahip premium OLED TV'ler ile daha da geniş bir hedef kitleye sunacak şekilde genişletiyor. Yeni AF8 serisi, yüksek görsel kalitenin yanı sıra, hayranlık uyandırıcı ses de sunmak için Sony'nin eşsiz 4K HDR görüntü işlemcisi ve X1™ Extreme'in Acoustic Surface teknolojisini de miras aldı. OLED TV olarak, AF8 serisi derin siyahlara, zengin ve gerçekçi renklere ve istisnai ölçüde geniş bir izleme açısına sahip, inanılmaz detaylı bir resim üretiyor. Sony'nin görüntü işleme konusundaki yarım yüzyıllık aşkın uzmanlığı, benzersiz 4K HDR görüntünün nefes kesici şekilde ortaya çıkarılması için 8 milyon OLED pikselin hassas kontrolünü mümkün kılıyor. Acoustic Surface teknolojisi ise sesin ekrandan gelmesine imkan vererek her türlü görünür hoparlörden kaçınan ve çığır açan One Slate konsepti sayesinde, ortada sadece harika bir görüntünün olduğu bir eğlence deneyimi yaratıyor.



Yeni Sony kablosuz spor kulaklıklar gürültüsüz netlik sağlıyor

Sony, her zaman hareket halinde olan aktif müzikseverlere yönelik üç yeni kablosuz spor kulaklığını hayata geçiriyor. Bu yüksek kaliteli, tamamen fonksiyonel spor kulaklıklar, yüksek yoğunluklu kardiyo sınıflarında, bütüncül yoga seanslarında ve günlük yaşamda da rahatlıkla takılabiliyor. Kablolara dolanmadan dilediğiniz sporu serbestçe yapabilmeniz için hareket halinde takılan kulaklıklarda "gerçek kablosuz" bir tasarım önemlidir. "Gerçek kablosuz" kulaklık WF-SP700N, antrenmana odaklanabilmek için çevredeki kaosu dışarıda bırakmayı mümkün kılan dijital gürültü engelleme teknolojisini ve sıçramaya karşı dayanıklı tasarımı birlikte sunuyor. Böylece egzersiz yaparken en çok ihtiyaç duyulan bu iki özelliği dünyada ilk defa bir araya getiriyor. İsteddiğiniz sesleri duyun. Sony "Gürültü Engelleme" teknolojisi, aletlerin birbirine çarptığı ve insanların konuştuğu gürültülü spor salonu ortamında müziğin tadını tüm netliği ile çıkarabilmenize imkan veriyor. Koşu bandının üzerinde sadece egzersizinize yoğunlaşabiliyorsunuz.



Mate 10 Pro ile hiçbir ayrıntı gözden kaçmıyor

Huawei, son yıllarda akıllı telefon üretiminde tasarımın önemini vurguluyor. Huawei Mate 10 Pro, ultra ince dar çerçeveli 6 inçlik ekranıyla kullanıcıların memnuniyetini artırıyor. Akıllı telefon ekranının, kullanıcılara yeterli parlaklık, düzgün kontrast, canlı renkler ile doğru kaliteyi sunabilmesi için gelişmiş teknolojiyi kullanması gerekiyor. OLED teknolojisi kullanılarak üretilen Mate 10 Pro, şaşırtıcı bir 70,000: 1 kontrast oranı sağlıyor. 6 inç olan ekran boyutu ve 2160 x 1080 piksel çözünürlüğe sahip olan Mate 10 Pro, yüksek çözünürlük sunarak küçük ayrıntıların yakalanmasını ve çok küçük metinlerin dahi okunabilirliğini garanti ediyor. Akıllı telefonun geleceğini anlayabilmek için geliştirilen Mate 10 Pro, büyük ve kullanışlı bir ekranı kolaylıkla kullanabilmeye imkan tanıyor. Modern tasarımı, üstün malzemelerle buluşturan Mate 10 Pro, 5 katmandan oluşuyor ve bu da kasaya lüks bir görünüm katıyor. Arka yüzünde süper hızlı parmak izi okuyucuya sahip olan Mate 10 Pro, iki kamera merceği ve imza şeridiyle piyasadaki rakiplerinden farklı bir imaj çiziyor.



EGE'DEN EŞSİZ BİR LEZZET ŞÖLENİ

Ege Günü

Günün yorgunluğunu atmak ve eşsiz Ege lezzetlerini tatmak isteyenler için müthiş bir önerimiz var. Ege mutfağını farklı dokunuşlarla yeniden yorumlayan Ege Günü, zengin menüsü ve sade dekorasyonu ile keyifli buluşmalara ev sahipliği yapıyor. Burada tadacağınız tüm lezzetler, en taze halleri ile sunuluyor. Ege'nin sakin, dingin ortamını ve enfes lezzetlerini müdavimleri ile buluşturan Ege Günü'nün, ÖzdilekPark İstanbul AVM'deki şubesini ziyaret ettik.

Ege'nin üzüm kokan taş sokaklarını, tatlı tatlı esen rüzgarını, denizinin mavisini, asmasının yeşilini ve baş döndüren lezzetlerini başka şehirlere taşıma hayaliyle yola çıkan Ege Günü, yolculuğuna önce Ankara'da başladı. Bozkırın ortasında Ege tatlarını özleyenlerin uğrak mekanı olan restoran, zamanla büyüdü ve İstanbul'a kadar uzandı. Dekorasyonu ile gözlere, tatlılarıyla damaklara hitap eden bu mekan, bugün yerel üreticilerden mevsiminde temin edilen taze ürünlerle hazırladığı Ege lezzetlerini "dürüst tat" anlayışıyla ziyaretçilerine sunuyor. Tam bir görsel şölen sunan bu restoran, otuyla, sebzesiyle, etiyle ve balığıyla gerçek Ege yelpazesini kendine özgü üslubuyla tanıtmak ve sevdirmek amacıyla hizmet veriyor. Sözü daha fazla uzatmadan sizleri, Ege Günü'nün en ünlü lezzetleri ile buluşturuyoruz.



Portakallı Somon

Molzemeler

- 2 adet somon fileto
- 2 kaşık zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- ½ su bardağı portakal suyu
- 1 yemek kaşığı portakal kabuğu rendesi
- 1 ay kaşığı limon
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber
- Bir tutam taze biberiye

Yapılışı

Her bir somon parçasını tuz ve karabiber ile iyice harmanlayın. Bir tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyup, somonları 3 - 4 dakika kadar pişirin. Başka bir tavaya, iki yemek kaşığı zeytinyağı içine portakal rendesi, portakal suyu, dlmş sarımsak ve ince kıyılmış limon suyunu ilave ederek sos haline getirin. Daha önce pişirdiğiniz somonları bir fırın tepsisine alın ve üzerine hazırladığınız sosu ekleyin. Son olarak somonları, 170 derecede önceden ısıtılmış fırında, 5 dakika kadar bekletip servis edebilirsiniz.



2
Kişilik

Zeytinyağlı Bal Kabağı

Malzemeler

- 250 gram bal kabağı (tercihen gri kabuklu kabak)
- 1 adet orta boy domates
- 1 adet soğan
- 5 - 6 diş sarımsak
- ½ demet maydanoz
- ¾ çay bardağı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

Yapılışı

Bal kabağını soyun ve 2 cm kalınlığında olacak şekilde dilimleyin. Dilimlenen kabakları bir tavada hafifçe kızartın, ardından bir süzgece alın. Diğer yanda soğan, maydanoz, domates ve sarımsakları ince ince doğrayın. Geniş bir tencere içindeki zeytinyağında doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar pişirin. Üzerine doğranmış maydanoz ve sarımsakları ekleyip birkaç saniye soteleyin. Sarımsağın kokusu duyulmaya başladığında da soyulmuş ve doğranmış domatesleri ilave edip iyice karıştırın. Daha sonra üzerine 1,5 su bardağı su ekleyip tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 5 dakika kadar pişirin. Ardından kızarmış kabakları hazırladığınız sosa ekleyin. Tuzunu ekleyin ve karıştırın. Yine kısık ateşte 25 - 30 dakika pişirin. Kalan maydanozu üzerine ilave edin ve ateşten alın. Soğuyuncaya dek kapağını açmayın. Son olarak soğuyan yemeği bir servis tabağına alın. Sarımsaklı yoğurt ile servis edebilirsiniz.



Çökertme Kebabı

Malzemeler

- 340 gram jülyen kesilmiş bonfile
- 400 gram kibrit patates
- 120 gram çırpılmış süzme yoğurt
- 40 gram tereyağı
- 100 gram domates sosu

Yapılışı

Bir tavada tereyağını eritin. Etləri tereyağında pişirin. Diğer yanda patatesleri kızartın. Daha sonra servis tabağının ortasına süzme yoğurt koyun. Yoğurdu üzerine kızaran patatesleri ve ardından pişen etleri ekleyin. Domates sosu ile servis yapabilirsiniz.

Bu Gurur Hepimizin

Türkonfed ve bir çok sivil toplum kuruluşunun araştırmalarıyla
Türkiye'nin "İlham Veren Şirketi"

Bursa Ticaret Sanayi Odasının "Fark Yaratın Firma" ödülü.
İngiltere-Londra Borsasının "En Parlak 100 Türk Şirketi"
araştırmasında İLK 2'de yer alan tek tavukçuluk firması...

Bu başarılar tesadüfi değil

Hastavuk olarak Sağlık-Lezzet-Hijyen-Güven
temalarıyla çıktığımız yolda
en büyük destekçimiz olan halkımızın beğenisi,
kendi markasını sahiplenmesi,
gücümüze güç katması yatıyor
Teşekkürler TÜRKİYE!

Sağlıkla, mutlulukla, bereketle kurulan
nice sofralarda buluşmak üzere...



HASTAVUK

www.hastavuk.com.tr

Kıbrıs Tatlısı

Malzemeler

- 1 su bardağı şeker
- ¾ bardak sıvı yağ
- 1,5 su bardağı Hindistan cevizi
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz
- 1 su bardağı kepek unu
- 4 yumurta
- 1 kabartma tozu
- 1 vanilya
- Yarım nar

Şerbet için

- 2 su bardağı su
- 1 su bardağı şeker

Muhallebisi için

- 1,5 litre süt
- Yarım su bardağı un
- 1 su bardağı şeker
- 1 yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı nişasta

Yapılışı

İlk olarak su ve şeker ile şerbeti hazırlayın ve bir kenarda soğumaya bırakın. Yumurtaları şekerle bir kaptan çırpın. Ardından içine sıvı yağ, Hindistan cevizi, dövülmüş ceviz, kepek unu, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip, karıştırın. Elde edilen karışımı tepsiye bir parmak kalınlığında olacak şekilde yayın ve 170 derecede 15 dakika pişirin. Fırından çıkarılan keki önceden hazırlanmış ve soğutulmuş şerbet ile ıslatın. Daha sonra muhallebiyi hazırlayın. 1,5 litre süte 1 yumurta sarısı, nişasta, un, şeker ekleyin ve muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Muhallebinin içine 2 yemek kaşığı krem şanti, 1 yemek kaşığı tereyağı ilave edip iyice çırpın. Hazır olan muhallebiyi kekin üzerine dökün ve soğumaya bırakın. Son olarak üzerini Hindistan cevizi ile kaplayın. Nar taneleri ile servis yapabilirsiniz.

2
Kişilik



MESSİ



FUTBOLU DOYASIYA YAŞA



**UEFA Champions League
2018 Kyiv Final Maçı Seyahati**



Oyun Konsolu



**Kablosuz
Kontrol Cihazı**

ŞİFRENI PEPSI.COM.TR'YE GİR, HEDİYELER KAZAN

Bu kampanya Pepsi Cola Servis ve Dağıtım LTD. ŞTİ tarafından MPI'nin 28.11.2017 tarih ve 40453693-255.01.02-E.5974 sayılı izni ile MUCİZE TANITIM: tarafından düzenlenmektedir. Kampanya 05.01.2018-12.04.2018 tarihleri arasında kampanyalı Pepsi 250ml, Pepsi 330ml, Pepsi Max 200ml, Pepsi Max 250ml, Pepsi Max 330ml kutu ürünlerinin gümüş veya siyah açma halkaları veya kampanya etiketli Pepsi 1L, Pepsi 1.5L, Pepsi Max 1L ve Pepsi Max 1.5L PET ürünlerinin siyah renkli kapakları altındaki şifrelerde geçerlidir. Şifreyi ad, soyad, adres ve telefon bilgileri ile birlikte www.pepsi.com.tr (ücretsiz) internet sitesindeki ilgili alana eksiksiz olarak giren katılımcılara her şifre için bir (1) çekiliş hakkı verilecektir. İkramiye tesliminde şifreli açma halkası veya şifreli kapak ibrazı zorunludur. Kampanyaya katılım, çekiliş hediyeleri, adettir ve diğer kampanya koşulları için www.pepsi.com.tr'yi ziyaret ediniz.

SOSYAL MEDYA

Keyifle takip edilen Sosyal Medya sayfamızda bu kez bambaşka ünlü isimlerin Instagram paylaşımlarını inceledik. Keyifli okumalar...



Burçin Terzioğlu (@burcinterzioglu)

“Poyraz Karayel” dizisinin Ayşegül’ü olarak gönüllere taht kuran Burçin Terzioğlu, şu sıralar tabir-i caizse nadasa çekilmiş durumda. Fakat sevenlerinin hiç yalnız bırakmadığı ve bugün 2,3 milyon takipçisi bulunan güzel oyuncu, Instagram sayfasında gezdiği yerlerdeki fotoğraflarına yer veriyor.



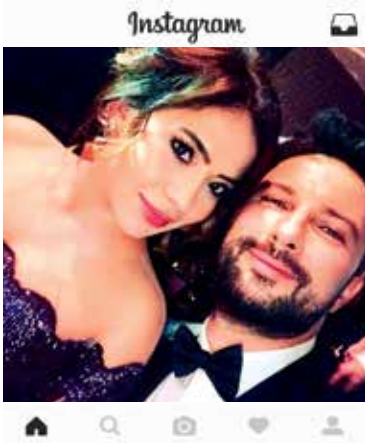
Arda Türkmen (@ardaturkmen)

“Arda’nın Mutfağı” isimli yemek programında adeta sanat eserleri yaratan ve her yayında ağırladığı konukları ile hoş sohbetler gerçekleştiren Arda Türkmen, büyük – küçük, yaşlı – genç demeden herkesin sevgisini kazanan bir isim. Tüm yemeklerine “arkadaş” olarak seslenen başarılı aşçı, Instagram hesabında da çoğunlukla programın kamera arkasına ait kareleri, hazırladığı lezzetlerin görsellerini ve yaptığı seyahatlerin görüntülerini paylaşıyor.



İpek Bilgin (@ipekbilginipek)

Birçok kişinin “İstanbul Gelin” dizisinin “Esma Sultan” karakteriyle tanıdığı İpek Bilgin, aslında ülkenin büyük yeteneklerinden biri. Sesi, tonlaması ve mimikleri tiyatro kökenli geçmişini kanıtlar nitelikte. Bilgin ayrıca Craft Tiyatro’da rol alan Enis Arkan, Ezgi Mola gibi birçok dizi oyuncusuna koçluk ve akıl hocalığı yapıyor. Sosyal medya platformlarını da oldukça seven başarılı oyuncu, rol aldığı oyunların afişlerine, kendisine upatıp benzeyen kızı Çağ Çalışkur ile fotoğraflarına ve diziden görsellerine dair paylaşımlar yapıyor.



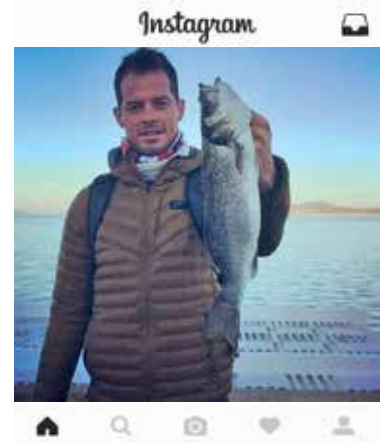
Tarkan Tevetöğlu (@tarkan)

Pop starımız Tarkan, şu sıralar babalık heyecanı yaşıyor. Instagram hesabında bugüne dek müzik ve sahne çalışmalarının yanı sıra eşi ile yaptığı seyahatlerin fotoğraflarına yer veren pop star, baba olacağını açıkladığı video ile sosyal medya dünyasının merkezine yerleşti. Eşi ve bebeğiyle ilgili yapacağı yeni paylaşımlar ise daha şimdiden merak konusu oldu.



Öykü Gürman (@oykugurman)

Bir dönem “Evlerinin Önü Boyalı Direk” şarkısına kardeşi Berk Gürman’la birlikte getirdiği Flamenko tarzı yorumu ile patlama yapan Öykü Gürman, uzun bir süre sessizliğe bürünmüştü. Son dönemin en çok ses getiren yapımlarından “Sen Anlat Karadeniz” dizisi ile adeta “efsane geri döndü” dedirten Gürman, bambaşka bir yönünü tanıttı. Oyunculukta da oldukça başarılı olan Gürman, daha şimdiden ekranlarda en sık görülmek istenen isimler arasına adını yazdırdı.



Alp Kırşan (@alpkirsan)

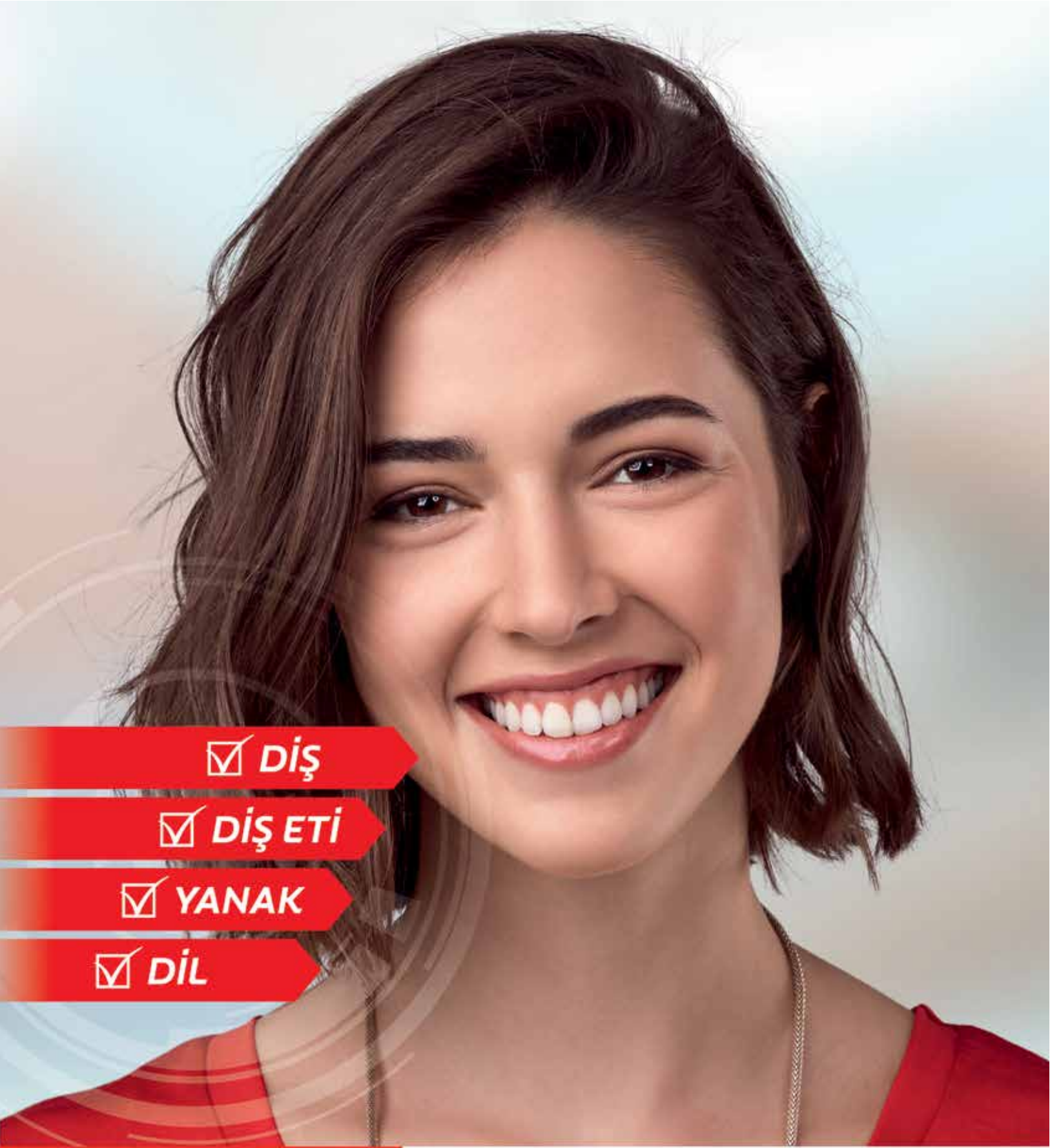
Romantik komedi filmlerinin aranan ismi Alp Kırşan, bir süredir Türk televizyonlarının en çok takip edilen yarışmalarından olan Survivor’ın sunuculuğunu üstleniyor. Yarışma çekimleri için bu aralar Dominik’te olan Kırşan, sosyal medyanın da aktif kullanıcılarından. Kırşan hesabında, çoğunlukla günlük eğlenceli anılarına ve kamera arkası fotoğraflarına yer veriyor.

Sizi yansıtan
bi ton fark...



Turquoise
SERIES

Fakir doğanın en nadide renklerini teknolojiyle buluşturarak, mutfağınıza ince dokunuşlarda bulunmaya devam ediyor. Mavi ile yeşilin eşsiz karışımıyla oluşan turkuaz rengi ile bezenmiş Fakir Turquoise Serisi mutfağınıza şıklığı getirmeniz ve harika lezzetler yaratmanız için sizi bekliyor.



✓ **DIŞ**

✓ **DIŞ ETİ**

✓ **YANAK**

✓ **DİL**

Colgate®



**Colgate Total
%100* komple
ağız sağlığı**

*Daha sağlıklı bir ağız için ağız yüzeyinin (diş, dil, yanaklar ve diş etleri) %100'ünü korumaya yardımcı olur.