EYLÜL - EKİM 2018 - Sayı 11

we|you|they by Özdilek

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

ALABİLİRSİNİZ

we|you|they dergisi mobil uygulamalarda

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Yaşam Alanlarının Enerjisini Yükseltmenin İpuçları

Yeni Sezonun "En"leri

FUNDA ÇAM

"İzmir'e artı değer katıyoruz."

Okullar açıldı!

Çocukların Göz Sağlığına Dikkat

Gününüze Keyif Katacak Bir Mekan: Kafe Safahat

Anadolu'nun Parlayan Yıldızı ESKİŞEHİR

İnsan ve Atın Dostluk Sporu: BİNİCİLİK

KeremCem ile KEYİFLİ RÖPORTAJ

ÖZDİLEK HOLDİNG

ARADIĞINIZ KALİTE
DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ FİYATA

iyi ki NOKI

Yörsan Usulü MOLA

Yörsan

YENİ

Golf BRAVO JUNIOR

BELÇİKA ÇİKOLATALI

Bi' dene bence

ENFES BROWNIE PARÇALARI BELÇİKA ÇİKOLATASININ EŞSİZ LEZZETİ İLE BULUŞTU.

Golf
Tadını Çıkar!

Edito

Sevgili We You They Okurları,

Yazın keyfi, hatta tatilleri geride kaldı. Bu nedenle içimiz biraz buruk olsa da yeni bir sezona girmenin heyecanı da bambaşka. Çocuklar için yeni bir eğitim öğretim yılı, biz yetişkinler içinse yoğun bir çalışma temposu başlıyor.

Bu heyecanla sonbaharı karşılarken yine ilginizi çekebilecek birbirinden keyifli konular derledik. Sezon alışverişleriniz için en etkili tüyoları vitrin sayfalarımızda bulabilirsiniz. Modaya dair tüm sorularınızın yanıtlarını ilerleyen sayfalarımızda bulabilirsiniz.

Sonbahar mevsimine geçiş yapmak, seyahat planlarımızı rafa kaldırmamızı gerektirmiyor. Deniz tatillerine yeterince doyduysak, artık rotamızı ülkemizin diğer cazibe merkezlerine çevirebiliriz. Bu sayımızda Anadolu'nun parlayan yıldızı Eskişehir'i mercek altına aldık. Plan yapmadan önce gezi dosyamızı incelemeyi unutmayın.

Sonbaharla birlikte kapalı mekanlara geçiş yapıyoruz. Zamanımızın büyük bir kısmını geçireceğimiz yaşam alanlarımızda enerjiyi nasıl yükseltebileceğimizi düşündük. Sizin için birkaç etkili öneri derledik. Renklerin çevrenizi kuşatmasına hazır olun.

Bu sayımıza renk katan isimse hem müzik hem de televizyon dünyasından tanıdığınız, oyunculuğu ve müzisyenliği bir arada yürüten KeremCem oldu. Keyifli bir fotoğraf çekimi gerçekleştirdiğimiz KeremCem'e neden bir süre istirahate çekilmek istediğini, bu süreçte neler yaptığını ve yeni sezondaki planlarını sorduk. Biz röportaj sırasında çok güldük, kendisiyle sohbetten büyük keyif aldık. Umarım siz de severek okursunuz.

Geleceğe umut ve sevgiyle baktığınız bereketli bir yeni sezon dilerim.

Güneş Özkan

we|you|they

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
Esma Can
Gülendam Nazlıcan Kalem

Görsel Yönetmen
Büşra Tamdoğan

Baskı
Uniprint Basım Sanayi ve Tic. A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-
İstanbul Cad. No:159 Hadımköy
Arnavutköy
İstanbul / Türkiye
Tel: 0212 798 28 40
info@apa.com.tr

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

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

Yayın Türü
WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

weyoutheybyozdilek
weyoutheymag
weyoutheymag

İÇİNDEKİLER

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

VİTRİN
36 / Jean Aşkına
38 / Özdilekteyim.com'la Çocuklar Çok Mutlu
40 / Yalın Duruş

DEKORASYON
Benim Güzel Evim
46

Yaşam Alanlarının Enerjisini
YÜKSELTMENİN İPUÇLARI

SAĞLIK

48 / Hangi Ay Hangi Balık Yenmeli?

52 / Okullar Açıldı! Çocukların Göz Sağlığına Dikkat

62 / Çocukların Özbakım Becerilerini Önemseyin

AKTÜEL

56 / Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

58 / Anadolu'nun Parlayan Yıldızı Eskişehir

GÜZELLİK

66 / Yeni Sezonun "En"leri

AKTÜEL

70 / Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

72 / Cinetime'da Öne Çıkan Filmler

76 / İnsan ve Atın Dostluk Sporu: Binicilik

AJANDA

78 / Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

82 / En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

84 / Kafe Safahat'la Gününüze Keyif Katın

SOSYAL MEDYA

88 / Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER

Wyndham Grand İzmir Özdilek'e "Best of Award" Ödülü

Wyndham Grand İzmir Özdilek, tüm dünyadaki Wyndham Grand otelleri arasında birinci seçilerek "Best of Award" ödülünü aldı. Wyndham Grand İzmir Özdilek Genel Müdürü Funda Çam, aldıkları bu ödülden dolayı çok mutlu olduklarını ve ödülün tüm çalışanları çok gururlandırdığını belirtti.

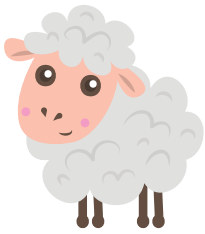
Ödül için otelin tüm personelinin katıldığı bir kokteyl organize edildi. Bu kokteylde Wyndham Hotel Group Başkanı ve CEO'su Geoffrey A. Ballotti'nin mesajı okundu. Ballotti, Wyndham Grand İzmir Özdilek'in en iyi otel seçildiğini, böyle kaliteli otellerin misafirperverlikleriyle Wyndham markasının kalitesini artırdığını aktardı.

Özdilek, Bursa'nın En İtibarlı Markası Seçildi

Türkiye İtibar Endeksi'nin ilk yerel uygulaması olarak gerçekleştirilen Bursa İtibar Endeksi (BİE) ödülleri sahiplerini buldu.

Yıldız Teknik Üniversitesi İstatistik Bölümü'nün akademik denetiminde ve raportörlüğünde, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'nun danışmanlığında gerçekleştirilen Bursa İtibar Endeksi 2017 araştırmalarında Bursa menşeli markalar arasında Özdilek, Bursa'nın "En İtibarlı Lokal Markası" seçildi. Yıldız Teknik Üniversitesi'nde gerçekleştirilen ödül töreninde ödülü Özdilek adına Perakende Operasyonları Pazarlama Müdürü Sedat Yamansucu aldı.

LIFE'S
AEROBICS
LIFE'S FOR LIVING
at lotto.it



Özdilek AVM'lerde Bayram Havası

Özel günlerde gerçekleştirdiği etkinliklerle beğeni toplayan Özdilek AVM'ler, bu yıl Kurban Bayramı'nda da bayramın manevi atmosferini misafirleriyle birlikte yaşadı.

Etkinliklerde Bayram Havası Yaşandı

Bu yıl 21 - 22 - 23 - 24 Ağustos tarihlerine denk gelen Kurban Bayramı, tüm Özdilek AVM'lerde coşkuyla kutlandı. Ziyaretçiler, gerçekleştirilen tahta bacak, palyaço, jonglör, pamuk şeker dağıtımı gibi bayram coşkusunun yaşandığı etkinlikler sayesinde keyifli anlar yaşadı.

Çocuklar Doyasıya Eğlendi

Kurban Bayramı'nda Özdilek AVM'lerde minik misafirlere yönelik çok sayıda etkinlik gerçekleştirildi. Animatörler eşliğinde eğlenceli şarkılarla dans eden ve karaoke ile şarkılar seslendiren minik misafirler, pandomim ve sihirbaz gösterilerini heyecanla izledi. Coşkulu anların yaşandığı etkinliklerden çocuklar ve ebeveynleri memnun bir şekilde ayrıldı.

30 Ağustos Zafer Bayramı *Coşkuyla Kutlandı*

27 Ağustos 1922'de Mustafa Kemal Atatürk'ün başkumandanlığındaki Büyük Taarruz ile başlayan ve 30 Ağustos 1922'de zaferle sonuçlanan milli bayramımız her yıl olduğu gibi bu yıl da coşku dolu etkinliklerle kutlandı.

Özdilek AVM'lerde Zafer Bayramı Atmosferi Yaşandı

Tarihimizin en büyük zaferlerinden olan 30 Ağustos Zafer Bayramı'na özel olarak Özdilek AVM'lerde gerçekleştirilen etkinlikler kapsamında tüm misafirlerimize Türk bayrağı dağıtımı yapıldı. Milli duygularımızı yoğunlaştıran bando ezgileri ve gösteriler ile misafirlerimiz, Zafer Bayramı'nın coşkusunu Özdilek AVM'lerde yaşadı. Günün anlam ve önemini yansıtan etkinliklere katılan ziyaretçilerimiz etkinlik alanından mutlu bir şekilde ayrıldı.

Miniklere 30 Ağustos'a Özel Atölye Çalışmaları

30 Ağustos'ta Özdilek AVM'leri ziyaret eden minik misafirler, birbirinden anlamlı etkinliklere katılma imkanı yakaladı. Bayrak yapımı atölyesinde, ahşap ve ahşap boyama malzemeleriyle kendi Türk bayraklarını yapan minikler aynı zamanda çeşitli malzemelerle içinde Atatürk fotoğraflarının yer aldığı çerçeveler hazırladı. Milli duyguların, el becerileri ile bir araya geldiği atölye çalışmasının sonunda çocuklar, yaptıkları el işlerini ailelerine hediye etti.

Çocuklar Keloğlan'la Eğlendi

Çocuklara yönelik eğlenceli etkinlikler, yaz tatili boyunca tüm Özdilek AVM'lerde devam etti. Özdilek Yalova, minik misafirleri için düzenlediği etkinliklere bir yenisini daha ekledi. Keloğlan etkinliğiyle miniklerin yanı sıra ebeveynlerin de beğenisini kazanan Özdilek Yalova, çocuklara unutulmaz bir gün yaşattı.

Aliş ve Zeliş Özdilek Eskişehir'de

Aliş ve Zeliş, ilk kez Özdilek Eskişehir'de çocuklarla buluştu. İnteraktif sahne şovları, şarkıları ve oyunlarıyla eğlendirirken öğreten bir etkinlik deneyimlemenin keyfini çıkaran minik misafirler, mutlu anılar ile evlerine döndü.

Maşa ile Koca Ayı Uşak'ta Çocuklarla Buluştu

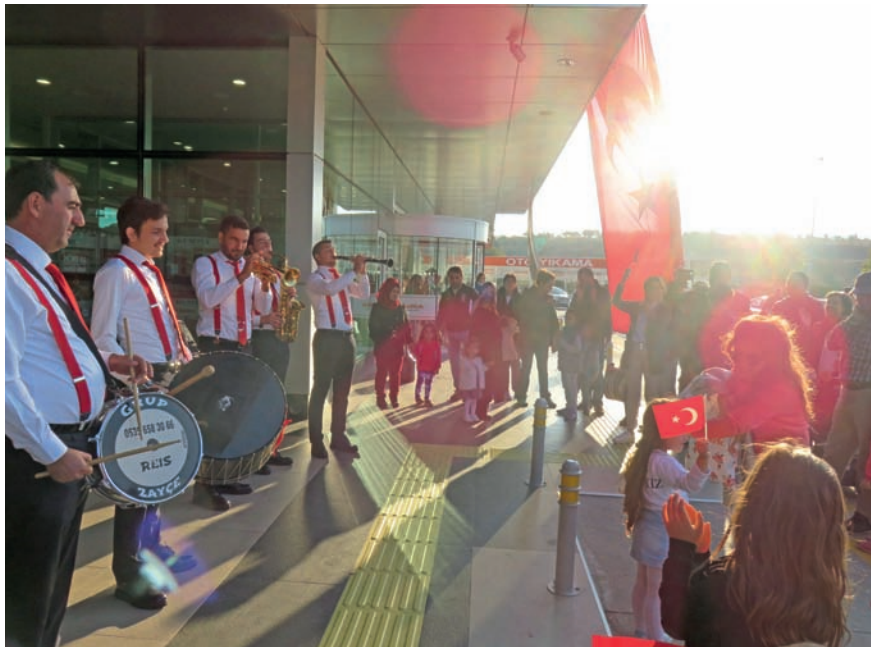
Maşa adında küçük bir kız ile sirkten emekli Mişka adında bir ayı arasında geçen dostluk ve macera öykülerini anlatan çizgi filmin karakterleri Maşa ile Koca Ayı, Özdilek Uşak'ta miniklerle buluştu. Şarkılar, oyunlar ve danslarla eğlenen minik misafirler, yaz tatilinin tadını sevdikleri kahramanlarla eğlenerek çıkardı.

Özdilek Bursa'da Nostaljik Yaz Şenlikleri Rüzgarı

Özdilek Bursa'nın yaz tatili boyunca belirli periyotlarla hazırladığı nostaljik oyunlar, AVM ziyaretçileri tarafından büyük beğeni kazandı. Nostaljik yaz şenlikleri kapsamında düzenlenen deve cüce, lastik oyunu, dokuztaş, yakan top, yağ satarım bal satarım, istop ve sandalye kapmaca gibi birbirinden eğlenceli oyunlara katılım sağlayan ziyaretçiler, yaz eğlencesini Özdilek Bursa'da yaşadı.

Özdilek Manisa Turgutlu'nun Açılış Yıl Dönümü Kutlandı

Özdilek Manisa Turgutlu, ikinci yılını geride bırakmanın mutluluğunu ve gururunu yaşadı. Alışveriş merkezi ve mağazalarının yanı sıra gerçekleştirilen özel etkinliklerle adından söz ettiren Özdilek, ikinci yılını birbirinden renkli etkinliklerle kutladı. 30 Ağustos Zafer Bayramı coşkusuyla birleşen açılış kutlamalarında, müşterilerle birlikte mehteran eşliğinde pasta kesimi gerçekleştirildi. Bunun yanında palyaçolar ve balon dağıtımı, halk oyunları gösterisi, neşeli sahne şovları ve bando gösterileri ile Özdilek Manisa Turgutlu, misafirlerine keyifli anlar yaşattı.



İzmir'in Kurtuluşu Kutlu Olsun!

Özdilek İzmir'de, İzmir'in düşman işgalinden kurtuluşunun 96.yılı kutlanacak. 9 Eylül Pazar günü düzenlenecek etkinlikler kapsamında, AVM'ye ziyarette bulunan misafirlere, girişte Türk bayrağı dağıtımı yapılacak. Canlı heykel etkinliğinin yanı sıra Yüzbaşı Şerafettin'in İzmir Vali Konağı önünde Türk bayrağını göndere çektiği sahne de canlandırılacak.

Afyonkarahisar'ın Kurtuluşu Özdilek'te Kutlandı

27 Ağustos 1922'de düşman işgalinden kurtulan Afyonkarahisar için Özdilek Afyonkarahisar'da kutlama etkinliği düzenlendi. Afyonkarahisar'ın kurtuluşu, Özdilek çalışanlarıyla ve ziyaretçileriyle coşku içinde kutlandı. Zeybek gösterisinin gerçekleştirildiği etkinlikte ziyaretçiler duygu dolu ve keyifli anlar yaşadı.

TERTEMİZ BİR BULAŞIK MAKİNESİ İÇİN

FINISH MAKİNE TEMİZLEYİCİ

KOLAY KULLANIM

BOŞ ÇALIŞTIRMA GEREKTİRMEZ!

Minikler Aslan, dedesi ve sürpriz arkadaşlarıyla buluştu.

Aslan, Türkiye'de İlk Kez Özdilek Kocaeli'de!

Çocuklar tarafından sevilerek izlenen Aslan çizgi filmi, Türkiye'de ilk kez miniklerle Özdilek Kocaeli'de buluştu. Televizyon ekranlarından tanıdıkları Aslan, dedesi ve sürpriz arkadaşıyla tanışma fırsatı bulan çocuklar, eğlenceli sahne şovlarıyla keyifli zaman geçirdi.

Yaz Spor Okulu ile Çocuklar Hem Eğlendi Hem Öğrendi

Yaz tatilini çeşitli aktivitelerle dolu dolu geçirmek isteyen minikler, Özdilek İzmir Yaz Spor Okulu ile doyasıya eğlenirken öğrenmenin de keyfine vardı. Eğitsel oyunlarla hem eğlenip hem öğrenen minikler, çocuk jimnastiği, eğlenceli İngilizce ve zumba eğitimleriyle de tatilin tadını çıkardı.

PANÇO®
BABY < KIDS

Hayal Gücü Ne kadar Eğlenceli

PANÇO.COM.TR

/PANCOKIDS

ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER

ÖzdilekParklarda Konser Şenlikleri

ÖzdilekPark Antalya'da 9.Yıl Coşkusu

Akdeniz'in incisi Antalya'da açıldığı günden itibaren müşteri memnuniyeti ve kaliteli hizmet anlayışı ile hizmet veren ÖzdilekPark Antalya, 9. yılını kampanyalar, indirimler, etkinlikler ve konserlerle kutladı. Açılış yıl dönümüne özel hazırlanan konserlerde 5 Ağustos Pazar günü Simge Sağın, 12 Ağustos Pazar günü ise Buray müzikseverlerle bir araya geldi. Birer hafta ara ile ÖzdilekPark Antalya'da verilen konserlerde müzikseverler keyif ve eğlence dolu anlar yaşadı.

9. yılın coşkusunun hissedildiği konserlerin sonunda Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'lerde gelenekselleşen konser sonu özçekimi de unutulmadı. Sanatçıların dinleyicileri de kadraja alarak sahneden yaptığı özçekimler, ÖzdilekPark Antalya'nın sosyal medya hesaplarında paylaşıldı.

ÖzdilekPark İstanbul'da Oğuzhan Koç Konseri

ÖzdilekPark İstanbul, konser ve etkinlikleriyle misafirlerini en iyi şekilde ağırlamaya devam ediyor.

Tiyatroculuk kariyerinin yanı sıra yapmış olduğu bestelerle ve şarkılarla adından sıkça söz ettiren Oğuzhan Koç, 22 Eylül Cumartesi günü ÖzdilekPark İstanbul'da müzikseverler ile buluşuyor. Konserlerinde en sevilen şarkıları seslendiren Oğuzhan Koç, enerjisiyle de sevenlerinden büyük beğeni topluyor.

Yaz Tatiline Özel Keyifli Çocuk Atölyeleri

Okulların kapanması ile birlikte çocukların kaliteli zaman geçirmesi için ÖzdilekParklarda düzenlenen çocuk atölyeleri, yaz dönemi boyunca yoğun ilgi gördü. ÖzdilekPark Bursa Nilüfer ve ÖzdilekPark İstanbul, 5 - 12 yaş arası minik misafirler için her hafta sonu birbirinden farklı atölye etkinliklerine imza attı. Plaj çantası, tişört boyama, deniz yıldızı, maket gemi, rüzgar çanı ve balıktan çerçeve atölyeleri ile çocukların el becerilerini kullanarak eğlenceli vakit geçirmelerine katkı sağlandı. Yaz tatili boyunca çocukları ile keyifli etkinlikler yapmak ve kaliteli zaman geçirmek isteyen ebeveynler de atölyelerden oldukça memnun kaldı.

Minik Misafirler Mucize Uğur Böceği ile Kara Kedi Karakterleriyle Eğlendi

Gün içinde normal hayatları olan kahramanların mucizevi bir şekilde süper kahramanlara dönüşmelerini ve aynı zamanda şehirlerini savunmalarını konu alan, çocukların severek izlediği Mucize Uğur Böceği ile Kara Kedi isimli çizgi filmin kahramanları, ÖzdilekPark Antalya ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de minik misafirler ile bir araya geldi.

Miniklerin yoğun ilgisinin ve katılımının olduğu Mucize Uğur Böceği ile Kara Kedi etkinliğinde, çizgi filmin sevilen karakterleri çocuklar ile birlikte şarkılar söyleyerek dans etti. Çocuklar çizgi film karakterleri ile fotoğraf çektirdikleri etkinlikten mutlu bir şekilde ayrıldı.

ÖzdilekPark Antalya'da Tarım Müzesi

Okulların kapandığı ve çocukların tatil dönemine girdiği yaz döneminde ÖzdilekParklar birbirinden eğitici ve eğlenceli etkinlikleri ile minik ziyaretçilerini mutlu etti. Yaz dönemi etkinlikleri içerisinde ÖzdilekPark Antalya'da gerçekleşen Meraklı Buğday Tanesi isimli mini tarım müzesi etkinliğine 5 - 10 yaş arası minik misafirler katıldı. Çocuklar bu keyifli etkinlikte; tarım aletlerini öğrenmenin yanı sıra buğday ekimi de gerçekleştirdi. Meraklı Buğday Tanesi kitabının Yazarı Melih Aydıner'in de bulunduğu etkinlikte minik misafirler yazar ile tanışıp kitaplarını imzalattı.

ÖzdilekParklardan Çocuklara Okul Hediyesi

Yaz dönemi boyunca çocukların keyifli vakit geçirmelerine katkı sağlayacak etkinliklere imza atan ÖzdilekParklar, yeni eğitim öğretim yılına hazırlık yapan velileri mutlu edecek bir kampanyayı hayata geçiriyor.

10 - 16 Eylül tarihlerinde ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, 14 - 20 Eylül tarihlerinde ise ÖzdilekPark Antalya ve ÖzdilekPark İstanbul'da düzenlenecek kampanya kapsamında; ÖzdilekParklardan yapılacak her 200 TL ve üzeri alışverişe okul çantası hediye edilecek.

ÖzdilekPark İstanbul'da Dans Zamanı!

ÖzdilekPark İstanbul'da AVM bünyesinde hizmet veren MACFit iş birliğinde Dans Zamanı isimli bir spor organizasyonu gerçekleştirildi. AVM içerisindeki sahnede sergilenen dansla sporun bir arada olduğu step gösterisi ilgiyle izlendi. Ayrıca fit dans gösterileri sunan MACFit spor eğitmenleri, misafirler tarafından büyük beğeni topladı. Misafirlerin de MACFit spor eğitmenlerinin sahnelediği dans gösterilerine eşlik etmesi ile ortaya eğlenceli görüntüler çıktı.

BiC®

Önce Kalite

OKULLAR BAŞLIYOR BİZ HAZIRIZ, YA SİZ?

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ – ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION BAŞLANGIÇ KALEMİ

- Kalem tutmayı öğretir.
- Ultra dayanıklı ucu vardır.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ – ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION ÜÇGEN KURU BOYA KALEMİ

- Ergonomik tasarımı konforlu tutuş sağlar.
- Ultra dayanıklı ucu ve gövdesi vardır.
- Kalem tutmayı öğretir.
- 2 yaş ve üzeri için idealdir.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ – ULTRA SOLID LEAD

EVOLUTION STRIPES KURU BOYA KALEMİ

- Ultra dayanıklı ucu vardır.
- Kolayca açılır.
- Uzun ömürlüdür.

BIC YAĞLI PASTEL BOYA

- Süper yumuşak ucu ile mükemmel kapama.
- Capcanlı Renkler.
- Altıgen gövdesi kolayca tutuş sağlar.

SOLVENT KULLANILMAZ – SOLVENT FREE

BIC ECOLUTION GLUE STICK YAPIŞTIRICI

- Solvent içermez.
- Sararmaya yol açmaz.

Hiç ağaç kesmeden ürettik

ULTRA DAYANIKLI UÇ – ULTRA SOLID LEAD

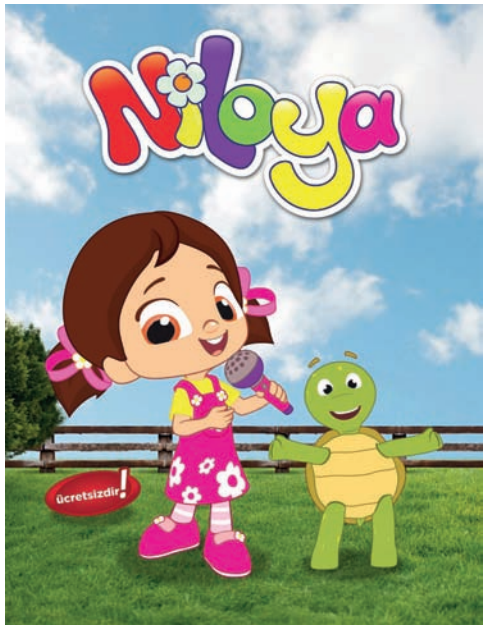
EVOLUTION KURŞUN KALEM

- Ultra dayanıklı ucu vardır.
- Esnek gövdesi sayesinde kırıldığında kıymık oluşturmaz.
- Çiğnemeye karşı dayanıklıdır.

BiC® Ödediğinizden daha fazlası... Daima!

ÖzdilekPark İstanbul'da Sihirbazlık Okulu

Çocukların hep hayalini kurduğu dünyaya açılan Sihirbaz Okulu, ÖzdilekPark İstanbul'un yaz dönemi boyunca yoğun ilgi gören etkinliklerden biri oldu. Pelerinlerini giyip sihirli maceralarına başlayan minik sihirbazlar, kendi sihirli asalarını tasarladı. Sahne önünde kendileri için ayrılan yerlere oturarak Baş Profesör Wizardo Magno'nun herkesi büyüleyen şovunu seyreden genç sihirbazlar, şov boyunca profesörle birlikte tüm sihir görevlerini yerine getirdi ve mezun olmaya hak kazandı. Başarı belgelerinde bulunacak fotoğraflarını çektirmek için tek tek sahneye çıkan ve okuldaki son sihirlerini yapan sihirbazlar, başarı belgelerini günün anısı olarak teslim aldı.



Niloya Çocuklarla Buluştu

Yaz aylarında da birçok etkinliğe ev sahipliği yapan ÖzdilekPark Bursa Nilüfer, Niloya etkinliği ile minik misafirleri mutlu etti. Yoğun ilgi ve katılım ile gerçekleşen Niloya etkinliği boyunca şarkılar söyleyerek eğlenen çocuklar, etkinlik sırasında ve sonrasında bol bol hatıra fotoğrafı çektirerek etkinlik alanından mutlu bir şekilde ayrıldı.

sistas

Funda Çam: "İzmir'e artı değer katıyoruz."

Funda Çam, başarılı bir turizm geçmişine sahip, İzmir'in önemli simgelerinden biri haline gelen Wyndham Grand İzmir Özdilek'in genel müdürü. Sektöre yerleşmiş olan genel prensipler aksine bir genel müdür olarak yalnızca işletme yönetimiyle değil, otelde konaklayan misafirlerin talep ve önerileriyle de bizzat ilgilenen Çam için ev sahibesi de diyebiliriz. Çünkü Çam, başarı basamaklarını Özdilek kültürü ve hizmet anlayışı ile yoğrularak adımlamış bir yönetici. 16 yıldır özveriyle hizmet sunan Özdilek Otel - Turizm'in İzmir yatırımı olan Wyndham Grand İzmir Özdilek'in Genel Müdürü Funda Çam ile turizm sektörü ve kariyer öyküsü hakkında konuştuk.

Röportaj Esma Can

Bize kendinizi tanıtır mısınız? Funda Çam kimdir?

1971 yılı doğumlu, turizm - otelcilik sektöründe yirmi dokuz yıldır çalışan bir turizm hizmetkarıyım. Hacettepe Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Bölümü ve USA Oakton Community Collegue Hospitality Management mezunuyum. Eğitim aldığı alanda kariyer yapabilen şanslı azınlıktanım. Sektöre temelden, çamaşırhane biriminden başladım. Yıllar içinde yiyecek - içecek, ön büro, kat hizmetleri ve genel müdürlük bölümlerinde; ofis görevlisi, kat şefi, kat hizmetleri müdürü, sağlık merkezi müdürü olarak görev aldım. 15 yıldır Özdilek Holding bünyesinde çalışıyorum. 2015 yılından bu yana Wyndham Grand İzmir Özdilek Otel Genel Müdürü olarak görev yapıyorum.

Sektördeki kariyerinizi değerlendirdiğinizde Wyndham Grand İzmir Özdilek sizin için ne ifade ediyor?

Wyndham Grand İzmir Özdilek dediğimizde sektördeki birçok insanın gözleri parlar. Çünkü uluslararası otelcilik düzeyinde, 80'den fazla ülkede, 9.000 otel, 790.000 oda ile 6 kıtada yer alan bir markanın en prestijli oteli Wyndham Grand'ı temsil ediyoruz. Ama arkasından Özdilek dediğinizde benim için anlam daha da derinleşir. Çünkü Özdilek, kurumsal kimliğiyle bir okuldur. Kıymetli bir ham maddeye sahipseniz eğer o ham maddeye hayat veren kişi, heykeltıraş sizsiniz. "Özdilek'in en büyük başarısı nedir?" diye sorsanız, doğru insanlarla çok verimli ve dinamik yönetiliyor olmasıdır derim. Kurumsal olduğu kadar çalışanına değer veren ve ekibini aile gibi gören yapısı ile aidiyetinizi güçlendirir. Hep yenilikçi bir bakış açısına sahip oluşu, hiçbir şeyi eski yüzü ile bırakmayışı ve en önemlisi de yasaların sorumluluklarını, eksiksiz yerine getirmesi, %100 kayıt içinde kalmasını gerektiren prensipleri Özdilek'in otelcilik alanındaki en önemli özelliklerinden.

Otelinizde misafirlere hangi olanaklar sunuluyor? Hizmetlerinizden bahsedebilir misiniz?

İzmir'in incisi Wyndham Grand İzmir Özdilek olarak İzmir Körfezi'ne hakim, deniz kıyısındaki ayrıcalıklı konumumuzla 5 yıldızlı lüks bir şehir oteli olarak hizmet veriyoruz. Otelimizin ışıklı cephesi, gerçekten gün batımından sonra inci bir gerdanlık gibi İnciraltı'nı süslüyor. Kendi araçları ile seyahat eden misafirlerimize sunduğumuz imkanlardan birisi de ücretsiz açık ve kapalı otopark imkanı. Beş yıldızlı otelden beklenen kalitede konfor sunarken çeşitli büyüklüklerde, gün ışığı alan 10 adet toplantı ve balo salonlarıyla misafirlerimizin eğitim ve iş toplantılarına ev sahipliği yapıyoruz. Açık mekanlarımızda ve şık salonlarımızda; nişan, düğün, sünnet ve mezuniyet baloları gibi misafirlerimizin önemli günlerinin en güzel şekilde geçmesi için hizmet veriyoruz. Denizi ve doğayı kucaklayan bu eşsiz konumu tercih eden misafirlerimizin şehir merkezi olarak Alsancak ve Konak yönüne ulaşımını en konforlu şekilde sağlamak için saat başı rezervasyon sistemi ile servis imkanı sunuyoruz.

En çok kimleri ağırlıyorsunuz?

Otelimizde %80'i Türk ağırlıklı olmak üzere genellikle üst düzey gelire sahip kişilere ve iş adamlarına yönelik hizmet veriyoruz. Bunun yanı sıra tatil, kum, güneş turizmi potansiyelimiz de yaz döneminde kuvvetli. Otelimizden birçok tatil beldesine kısa sürede ulaşmak çok kolay. Özellikle yaz döneminde Çeşme, Alaçatı gibi popüler tatil beldelerinde uygulanan aşırı fiyatlar birçok tatilcinin bizi tercih etmesini sağlıyor. Bunun yanı sıra termal, açık ve kapalı havuzlarımızın olması sağlık ve kitle turizm misafirlerinin de otelimize gelmelerinde etken teşkil ediyor. Yabancı misafirlerimiz çoğunlukla

Uzak Doğu'dan geliyor. Özellikle Koreli ve Çinli misafirler bizi tercih ederken onları Alman misafirler takip ediyor. Son yıllarda İran ve Arap ülkelerinden gelen turistlerin de İzmir'i ve otelimizi tercih etmeye başladıklarını söyleyebilirim.

"Tüm denetimlerden başarı ile çıkıyor ve ödüller alıyoruz. Dünya çapındaki Wyndham otelleri arasında birinci seçilerek "Best of Award" ödülünün sahibi olduk."

Turistler İzmir'i neden tercih ediyor? Belli başlı sebepleri var mı?

Ne yazık ki aslında etmiyorlar. İzmir'in turizmden çok daha büyük gelir ve turist elde etmesi gerekir. İzmir, doğası, tarihi eserleri ve mirası ile kültür, inanç, deniz, kruvaziyer, sağlık, yat, kongre ve fuar turizminin yapılabileceği dünyanın ender merkezlerinden biridir. İzmir'in çok güzel cazibe merkezleri var ama işleyip, tanıtıp pazarlamayı ve ulaşım kanallarını yeterince açmayı beceremiyoruz. Bunun elbette birçok sebebi var. En önemli sebep ise İzmir'e yurt dışından direkt uçuş olmaması. İstanbul aktarmalı turisti, İzmir'e istenen potansiyelde getiremezsiniz. Çevremizde kum ve güneş turizmi için mavi bayraklı çok fazla otel var. Otelimizden 30 dakikalık bir yolculuk ile muhteşem plajlara ulaşmak çok kolay. Kısa mesafe avantajının tanıtımlarda daha çok belirtilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Wyndham Grand İzmir Özdilek başarılı, bilinirliği yüksek ve aktif bir otel. Bu yönde nelere dikkat ediyorsunuz?

Biz hizmet üretiyoruz. Bu nedenle de personelimizin mesleki bilgilerinin yüksek olmasının yanı sıra güler yüzlü olması da çok önemli. Bunu hem işbaşı hem sınıf eğitimlerimizle diri tutmaya çalışıyoruz. Çünkü zincirin en önemli halkası, en önemli enstrümanımız personelimiz. Misafirlerimizi evlerindeymiş gibi hissettirmek, ikinci adresleri olmak için %100 misafir memnuniyeti prensibiyle çalışıyoruz. Bu nedenle kalite sistemlerini önemsiyor ve operasyonun her adımında kalite ilkelerimizle hareket ediyoruz. Wyndham, TSE ve Özdilek başta olmak üzere belli aralıklarla planlı ve habersiz denetimlerden geçiyoruz. Memnuniyetle söyleyebilirim ki tüm denetimlerden başarı ile çıkıyor ve ödüller alıyoruz. Dünya çapındaki Wyndham otelleri arasında birinci seçilerek "Best of Award" ödülünü almaktan mutluluk duyuyoruz.

Otelinizde kaç kişilik bir ekip görev alıyor?

Otelimizde dönemsel yoğunluklar göz önünde bulundurularak 220 ila 250 personel istihdam edilmektedir. Ön ve geri hizmet veren toplam 11 birimde çalışan ekibimizde; 179 mavi yaka, 47 beyaz yaka personelimiz bulunmaktadır.

Sizce bir otelin olmazsa olmazları nelerdir?

İyi tanıtım ve etkin satış şart. Bunun için ürününüzü ve piyasayı çok iyi tanıyor olmalısınız. Doğru pazar araştırması ve fiyat analizi yapıp ürününüzü doğru konumlandırmanız gerekiyor. Bina en son teknolojiyle uyumlu ve en son trendlere hakim olmalı. Bunun yanı sıra insanı ve doğru hizmeti koymadığınızda sürdürülebilirliği sağlamak mümkün değil. Samimi, çözüm odaklı ve planlı personeller yetiştirmeye çalışıyor ve personelimizi kaybetmemeye çalışıyoruz. En önemlisi de dürüst ve çalışkan insanlar ile çalışıyoruz. Prensibimiz "çalışkan olmak"tır.

Biraz da hedeflerinizden bahsedelim.

Bu aslında İzmir'in gelişmesiyle doğru orantılıdır. Bulunduğunuz şehirle ilgili bilgilerden uzak kalmamak gerekiyor. Etik Ege Turizm İşletmeleri Derneği Kadın Kolları Başkanı'yım ve yönetim kurulundayım. Böylece turizmciler, devlet kurum ve kuruluşları ile bir arada olabiliyor, gündemden ve sektörden haberler alabiliyorum. Bunun yanı sıra beş yıldızlı zincir otellerin müdürlerinin toplantılarına da katılıyorum. Bu dernekler aynı zamanda diğer odalarla, belediyelerle ve valiliklerle de bir araya geliyor. Onların ön ayak olduğu personel yetiştirme kurumları var, TUREM

(Turizm Eğitim Merkezi) gibi, onlara destek veriyoruz bu sayede. Belediyenin açtığı kurslar ile potansiyel yaratmaya çalışıyoruz. Bu nedenle faal olmaya özen gösteriyorum.

Başarıyı elde ettikten sonra korumak ve üstüne koyma sorumluluğu daha ağırdır. Hedefimiz bu başarıyı rakamlar ile de sağlamak. Yani ciro ve karlılık anlamında enflasyonun üstünde büyümek istiyoruz. Bu işletmelerde kar etmezsek yeni yatırımların oluşması ve ülkemiz için istihdam sağlanması mümkün değil. Biz eğitimciler olarak pırıl pırıl turizmciler yetiştirip sektöre kazandırmak istiyoruz.

Otelinizin özel günlere şahitlik ettiğini biliyoruz. Düğün ve davet organizasyonlarında rakiplerinizden farkınız nedir?

Otel olarak 250 kişilik bir ekiple hizmet veriyoruz. Düğün organizasyonlarımız için havuz başı alanımız var. Ancak, hava durumu sebebiyle B planı olarak kapalı bir alanımızı da onlar için ayırıyoruz. Kır düğünü için bahçe salonumuz da var. Sonrasında "after party" ile gece kulübümüzde misafirlerimizin unutulmaz anılar biriktirmelerine vesile oluyoruz. Şöyle bir ayrıcalığımız var; özel hamam hizmetimiz sayesinde gelinimiz, düğün öncesinde gelin hamamı yapabiliyor. Gelin ve damat için özel el - ayak, vücut bakımlarımız ve kuaförümüz var. Ayrıca düğün misafirimize balayı odası vererek konaklama imkanı da tanıyoruz. Çiftlerin ihtiyaç duyacağı her hizmeti bizimle alabilmesi, dışarıya hiç çıkmadan her şeyi halledebilmesi adına düğün fotoğrafçısına kadar tüm ayrıcalıkları sunuyoruz.

Diğer otellerden farkımız ise operasyon birimi ile satış birimi arasında köprü olacak organizasyon yetkilisine yer vermemiz. Organizasyon yetkilisi gelin ve damat içeriye adım attığı andan itibaren onlara refakat ediyor. Düğün öncesi ve esnasında her anlarında yanlarında olarak her isteklerinin kusursuzca ve pürüzsüzce yerine getirilmesini sağlıyor. Burada insan faktörü çok önemli. Onların duygularına hitap etmediğiniz sürece istediğiniz teknolojiyi sunun bir önemi yoktur. Biz güler yüzümüz ve hizmetlerimiz ile teknolojiyi insani yönle sunmanın olanağını sağlıyoruz.

Meslek hayatınızda unutamadığınız bir anınız var mı?

Bir gün sahayı geziyorduk, odaya çıktık ve yatak örtüsü alternatiflerini gösterdiler. O zaman herkes kendini gösterme çabasında tabii. Bizim fikirlerimizi dinledikten sonra ev tekstili ile ilgili bilgiler verdiler. O zaman fark ettim içi dolu olan başak eğiliyor, içi boş olanlar tıngırdıyordu. Sonrasında Bursa'ya gittim. Ben birkaç gün kalırım diye düşündüm, bir hafta kaldım. Özdilek Grubu beni fabrikaya gönderdi, ipliğin hangi aşamalardan geçtiğine şahit oldum. Bu olayda eğer bilgimiz yoksa önce susup araştırmayı sonrasında ise bilgi sahibi olduktan sonra konuşmak gerektiğini öğrendim. Bana bunu söyleselerdi anlamazdım belki ama uygulamayla öğrendim ve hayat boyu benim için kalıcı oldu.

ÖzdilekPark'ta sizin için

Altınyıldız Classics ile Düğün ve Davetlerde Göz Alıcı Şıklık

Kumaşa, kaliteye, şıklığa ve tasarıma önem veren Altınyıldız Classics Takım Elbise Koleksiyonu'nun şıklığıyla ve asaletiyle dikkatleri üzerinize çekeceksiniz. Çok çeşitli renk alternatifleri sunan Altınyıldız Classics Takım Elbise Koleksiyonu, zengin kumaşları, dikimdeki ustalığı ve farklı kullanım seçenekleriyle en özel davetlerde yanınızda oluyor.

Deichmann Çantalarda Farklı Renkler ve Tasarımlar

Deichmann'ın yeni koleksiyonunda yer alan çantalar stile hareket katıyor. En az ayakkabılar kadar stilin önemli tamamlayıcılarından olan çantalar, bu sezon birbirinden farklı renklerle ve tasarımlarla Deichmann'da iddiasını ortaya koyuyor. Sezonun vazgeçilmezi clutch çantalardan kullanımı kolay ve çok tercih edilen bez sırt çantalara kadar birçok alternatif sunan Deichmann, zarif ve şık çizgisini tasarımlarına yansıtıyor. Gündüzden geceye her kombine uyum sağlayacak çantalarla dilerseniz plaja dilerseniz partiye dahil olmak mümkün.

Pretty By Flormar'dan Dudaklara Renkli Dokunuşlar

Kaliteden ödün vermeden hesaplı alışveriş yapmak isteyen makyaj tutkunları için geliştirilen Pretty by Flormar, trendleri yakalayan tarzı ve yenilikçi çizgisi ile makyajın yaratıcı dünyasını keşfe çıkan kadınların tüm temel beklentilerini cevaplamayı vadediyor. "Matte Liquid Lipstick" ailesi, likit mat yapısıyla dudaklarda pürüzsüz görünüm yaratıyor. Yoğun ve parlak renkleri ile dudaklarda canlı bir görünüm yaratan Stay True Lip Gloss'lar yepyeni renkleri ve yapışkanlık hissi yaratmayan formülü ile gün boyu kalıcılık vadediyor.

Fossil Saatlerinde Zamansız Stil

Saat&Saat'in tek yetkili Türkiye distribütörü olduğu Fossil, Sonbahar 2018 sezonunda klasik stilinden ödün vermeyenlerin vazgeçemeyeceği bir koleksiyon sunuyor. Fossil, en popüler saatlerini ve takılarını benzersiz renk uyumu ile yeniden yorumluyor. Kadın saat modelinde pembe altın hasır bilezik ve sedefli kadran zarif bir duruş sergilerken, erkek saat modelinde ise kahverengi deri kayışa pembe altın eşlik ediyor. Yeni sezonda sade ve zamansız tarza sahip saatleri ve takıları yanınızdan ayırmak istemeyeceksiniz.

Koton Davetlerin Yıldız Stillerini Belirliyor

Koton Partywear Koleksiyonu, yeni sezona en moda ve trend gece elbiseleri seçenekleriyle imza atıyor. Özgün ve modern tasarımlardan oluşan koleksiyon, Zeynep Tosun iş birliğiyle de zenginleşiyor. Koton Partywear Koleksiyonu, kırmızı, siyah, beyaz ve parlak renklerin başrol oynadığı tasarımlardan oluşuyor. Çiçek desenlerinin kullanıldığı tasarımlar arasında mini ve midi seçeneklerinin yanı sıra tulum modelleri de bulunuyor. Kol detaylarının sıklıkla kullanıldığı koleksiyon, gelinler ve gelin adayları için de seçenekler sunuyor.

ECCO Çağdaş Sokak Stiline Yepyeni Bir Yorum Getiriyor

Danimarkalı ayakkabı ve deri devi ECCO, çağdaş sokak stiline dinamik konfor tabanı eklediği koleksiyonuyla gündelik hayat ritminize uyum sağlayacak harika bir seri sunuyor. Koleksiyonun gözde parçaları arasındaki yerini çoktan alan ST.1, atletizm ve eğlence dünyasının senteziyle ortaya çıkan ve yenilikçi olduğu kadar şaşırtıcı bir yapıya sahip.

KeremCem: "Aşkı anlatmayı seviyorum."

KeremCem, oyunculuğu ve müzisyenliği bir arada yürütmeyi başaran nadir isimlerden biri. Televizyon ve müzik dünyasındaki projeleriyle her daim adından söz ettirmeyi başaran KeremCem ile yeni sayımız için bir araya gelerek keyifli bir fotoğraf çekimi gerçekleştirdik. Sohbetimiz sırasında hem çok güldük hem de çok eğlendik. KeremCem'den yeni sezonda yine ekranlarda olacağının da müjdesini aldık. Yakışıklı şarkıcıyla gelecek planlarını, hobilerini ve hakkında merak edilenleri konuştuk.

Röportaj Nazlı Sancaklı Fotoğraf Haydar Erçin

KeremCem'i sizden dinleyebilir miyiz?

Beni benden dinlemek? Zor sordunuz. (Gülüyor.) Oyunculukta en zor şey insanın kendini canlandırmasıdır. Kendini anlatmak da kendini oynamakla eş değer bence. O nedenle zor oldu biraz. Ama kısaca bahsetmem gerekirse; neyse o olmaya çalışan, sevdiği işi yapmayı ve etrafında sevdiği insanları tutmayı amaç edinen, insana değer veren ve en iyiyi yakalamaya çalışan bir adamım ben.

Neler yapıyorsunuz? Şu aralar dizi film çekmeyi mi yoksa müzik çalışmalarına ağırlık vermeyi mi planlıyorsunuz?

"O Hayat Benim" dizisinde 4 sezon rol aldım. Dizi, o kadar ağır bir dram içeriyordu ki oyunculuğa ilk başladığım zamanki gibi komedi yapmak istediğime karar verdim. Bu kararı aldığım gün Gani Müjde aradı ve geçen yaz "İki Yalancı" dizisini yaptık. Daha sonra biraz beklemem gerektiğine karar verdim. Son bir yıldır göz önünde değildim aslında. Ancak bu süreçte gelecek dönemde yapacağım çalışmaların ön hazırlıklarını tamamladım. Yeni sezonda da yine ekranlarda olacağım.

Müzik mi daha ağır basıyor yoksa oyunculuk mu?

Oyunculuk sanırım. Yoğun temposuna rağmen dizi yapmayı çok seviyorum. Müziği ihmal etmenin eksikliğini de hissediyorum tabii. Dinleyicim tarafından bu talebin geliyor olması, bana onları yarı yolda bırakmış gibi hissettiriyor. Özellikle sosyal medya vasıtasıyla çok fazla sitemler alıyorum. Hem yaş hem de duygusal anlamda çok güzel bir dönemden geçtiğimi düşünüyorum. Buradan sizin vasıtanızla çok güzel şeyler yapacağımızın sinyalin vermek isterim. Albüm de bunlardan biri. Albümü de filmle aynı dönemlerde sevenlerimizle buluşturmayı düşünüyoruz. Sanırım bir yıllık nadasın ardından birdenbire her yerde olacağım. (Gülüyor.)

Peki kendinizi müzik dünyasında nasıl konumlandırıyorsunuz? Tarzınızı nasıl yorumluyorsunuz?

Güzel soru. İlk çıktığım zamanlar pop caz yapmayı seviyordum. Hatta hatırlarsınız ilk tanındığım zamanlarda sahneye smokinle çıkıyordum. Çünkü ben Frank Sinatra tarzını benimseyen bir adamım. Fakat zamanla tarzımdan çok farklı bir müzik alanına kaydım. Popüler müziğin içine çekildim demek daha doğru olur. Çünkü dizi çok popüler bir şey ve dizi yaptığınızda sanki o popüler dalganın içinde müzik yapmanız gerekiyormuş gibi hissediyorsunuz. Bundan sonraki çalışmalarımda beni ilk çıkış yaptığım dönemdeki tarzımla görebilirsiniz. Biraz da sürpriz olsun.

Konser öncesi bir motivasyon ya da uğur kaynağınız var mı?

Özel olarak inandığım bir uğurum yok. Ancak konser öncesi bir süre yalnız kalarak motive oluyorum. Çünkü büyük bir kalabalığa sesleniyorsunuz. Bunun yanı sıra arkanızda kocaman bir orkestra var ve her şeyden öte konser afişinde sizin adınız yazıyor. Önemli bir sorumluluk taşıyorsunuz ve bunu her konser öncesi sindirebilmeniz gerekiyor. Bu yaptığım heyecandan değil, kafamı ve kalbimi toplayabilmem için kendime tanıdığım bir fırsat.

"Sevdiği işi yapmayı ve etrafında sevdiği insanları tutmayı amaç edinen, insana değer veren ve en iyiyi yakalamaya çalışan bir adamım."

Şarkılarınızın ilham kaynağı neler?

Birine yapılmış şarkılarım da var, giden birinin yerini doldurarak yapılmış olanlar da. Ama hepsi dünyadaki çoğu şarkı gibi aşk içeriyor. Çünkü aşkı anlatmayı, aşkla ilgili şarkılar söylemeyi seviyorum.

Cover şarkılara nasıl bakıyorsunuz?

Cover söylemeye karşı değilim ama şarkı yapabiliyorken çıkıp da full cover bir albüm yapmak besteci birine haksızlıkmış gibi geliyor. Çok sevdiğim şarkıcılar ve şarkılar var. Cover yapabilirim ama bu komple bir cover projesi olmaz. Fakat ne yaparsam yapayım, dinleyiciler özledikleri ve görmek istedikleri o KeremCem'i bulacaklar.

Setlerde ya da konserlerde bu güne dek yaşadığınız ve unutamadığınız anılar var mı?

Konserde bir düşüşüm var ki "anlatmasan daha iyi" dersiniz. Hala magazin programlarında yayınlanıyor. Görmediyseniz de izlemeyin lütfen. (Gülüyor.) Konser sırasında klibinde kaydığım bir şarkıyı söylüyordum. Yerlerin kaydığını sanıyordum ve klipteki gibi kayarak sahneye çıkmak istedim. Yerlerin kaymadığını fark ettiğimde artık her şey için çok geçti. Resmen güm. Bildiğiniz yere kapaklandım. Dizi çekerken de "O Hayat Benim" setinde birisini kurtarmak için denize atladığım bir sahne vardı. Beni önce "havuza gireceksin" diye ikna etmişlerdi, sonra "en fazla boğaza atlarsın"a döndü olay. Tamam dedim, boğaza da girmemiş olmam diye düşündüm Rumelifeneri'nde teknelerin ve balıkçıların tüm atıklarının döküldüğü bir mendirek var. "Buraya mı gireceğim?" dedim, "İstersen dublörü sokalım." dediler, tabii ki bunu kabul edemezdim ve girdim. Keşke girmeseydim, çok fenaydı, o günü hiç unutamıyorum. (Gülüyor.)

Siz ne tür müzikler dinlersiniz?

Güzel olan müzikleri dinlerim. Rock müzik dinleyerek yetiştim, gitar müziği yaparak bu günlere geldim. Dünya müziğine inanan biriyim. Benim için tarz hatta dil ayrımım yok, iyi müzik ayrımım var.

Şarkıcılık, oyunculuk derken aktif bir kariyer hayatı seçtiniz. Peki, bunlar olmasaydı hangi mesleği seçmek isterdiniz?

Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümü mezunuyum. Ancak hiçbir zaman çok iyi bir öğrenci olmadım. Şu anki hayatımı yaşamasaydım herhalde resim yapmayı seçerdim. Resim hayatımın bir parçası. Hatta evimin bir odası cinayet mahalli gibi. Yerler poşetlerle kaplı, boyalar her yerde. Açıkçası kendini bir sanat dalıyla ifade etmeyi seven biriyim, sayılarla veya mesai saatleriyle sınırlı bir hayatın içinde kendimi göremiyorum. Yani eninde sonunda yine bir sanat dalıyla ilgilenirdim gibi geliyor.

Geleceğe dair hayalleriniz arasında müzik mi yoksa oyunculuk mu daha ağır basıyor?

İkisi de var. Çıktığım günden bu yana müzikte de oyunculukta da hep eşit gittim. Üstelik ikisini de yapmaktan çok büyük keyif alıyorum.

Yapmaktan keyif aldığınız aktivitelerden bahsedebilir miyiz?

Spor yapmayı seviyorum. İnsanların tüm sorunlarının zihinde olduğunu ve bunların yine orada sona erdiğini düşünüyorum. Benim de neredeyse hiçbir şey düşünmediğim ve zihnimi boşaltabildiğim tek yer spor alanları. Resim zaten en fazla keyif aldığım aktivitelerden. Kitap okumayı da çok seviyorum. Güzel yazılmış bir romanın içinde kaybolmak, benim için hep çok keyifli olmuştur. Yalnız yavaş okumak en büyük handikapım. Hatta üniversitede hukuk bölümünü düşünmüştüm ilk olarak. Aynı bölümde okuyan ablamın tuğla gibi hukuk kitaplarını görünce vazgeçtim. "Abla bu ne?" diye sorduğumda, "Bizim bir dönemin ders kitabı." dedi. Benim o kitabı okumam bir senemi alacağı için hukuktan vazgeçtim.

Alışverişle aranız nasıl? Neler giymeyi seversiniz, neler satın alıyorsunuz?

Alışverişle aram çok kötü. Bir şeyler satın alabilmek için kendime en fazla 45 dakika zaman tanıyabiliyorum. Sıkılıyorum sanırım.

Stil danışmanınız var mı?

Evet, Emre Erdemoğlu, Niyazi Erdoğan, Hasan Koca gibi kendi markaları olan çok sevdiğim modacı arkadaşlarım var. Özel gecelere, davetlere veya konserlere çıkarken genellikle onların koleksiyonlarını tercih ediyorum. Katıldığım organizasyona göre de klasik veya spor klasik giyinmeyi seviyorum.

Peki aksesuar kullanmayı sever misiniz?

Güneş gözlüğü takıntım var. Uzun süre optik gözlük kullanmak durumunda kaldığım için güneş gözlüğüne hep bir merakım vardı. Şimdi neredeyse her çeşit gözlüğü satın alıyorum. Şu an 20 - 30 tane güneş gözlüğüm olmuştur sanıyorum. Bazen gözlüklerimi sevdiğim arkadaşlarıma da hediye ederim.

Sosyal medyayı aktif kullanıyorsunuz. Takipçilerinizle aranız nasıl?

Tabii ki destek aldığım bir ekibim var ama sosyal medya hesaplarımı mümkün olduğunca kendim yönetmeyi tercih ediyorum. Özellikle fotoğraf çekmeyi sevdiğim için Instagram hesabımı bizzat ben kullanıyorum. Fakat her iki durumda da benim bilgim dışında bir işlem yapılmıyor, takipçilerim bundan emin olabilirler.

Siz neler izliyorsunuz? Takip ettiğiniz diziler var mı?

Evet, Netflix'te takip ettiğim "Better Call Saul" gibi diziler var. Daha çok psikolojik veya gerçek hayattan uyarlanan dizileri seviyorum. Netflix'e Türk yapımlarının girmesi de çok umut verici tabii.

Ne tür filmler izlersiniz?

Japon korku filmlerini severim. Gerilim filmlerine karşı bir eğilimim var. Romantik komedi filmlerine de sempati duyuyorum. Benim galiba müzikte olduğu gibi film konusunda da özel bir tarzım yok, iyi film, iyi müzik gibi bir kriterim var. Her işte kalitenin peşinden gidiyorum.

Konforlu Şıklık

Yeni sezonda stil kodlarını yine rahatlığı simgeleyen detaylar belirliyor. Konforundan ödün vermeyen kadınlar, desen desen, renk renk elbiseler ve sneaker ayakkabılarla rahatlık ve şıklığın keyfini çıkarıyor.

FOREVER NEW
Elbise
329,90 TL

BEYMEN
Gas Bijoux Bileklik
755 TL

NETWORK
Elbise
769 TL

KEMAL TANCA
Rouge Sneaker Ayakkabı
149,90 TL

KOTON
Gömlek Elbise
89,99 TL

ADL
Elbise
499,90 TL

BEYMEN
Sneaker Ayakkabı
289 TL

LOVE MY BODY
Elbise

H&M
Elbise
149 TL

FOREVER NEW
Küpe
29,90 TL

IPEKYOL
Elbise
499 TL

DERİMOD
Sneaker Ayakkabı
129,99 TL

ATASAY
Bileklik
2.965 TL

DEFACTO
Sneaker Ayakkabı
29,99 TL

IPEKYOL
Elbise
499 TL

NETWORK
Elbise
659 TL

JEAN AŞKINA

Şüphesiz ki sonbaharda şehre dönmenin en güzel yanı; gardıropların zamansız ve joker parçası jean'lere kavuşmak... Sezonun rahat ama cool parçaları jean'ler, 90'larda olduğu gibi günümüze de damgasını vuruyor.

D'S DAMAT
Jean Gömlek
119 TL

KİĞILI
Jean
Pantolon

VAKKO
Jacob Cohen
1.046,50 TL

SAAT&SAAT
Hugo Boss Saat
1.881TL

H&M
Jean
Pantolon
169 TL

H&M
Jean
Gömlek
129 TL

SÜVARİ
Jean Gömlek
49,90 TL

NETWORK
Jean Pantolon
439 TL

FOREVER NEW
Küpe
59,90 TL

ADL
Jean Pantolon
149,90 TL

KOTON
Jean Pantolon

VAKKO
Jean Çanta
472,50 TL

H&M
Jean Pantolon
129 TL

H&M
Jean Gömlek
99,99 TL

COLIN'S
Jean Gömlek
89,90 TL

Özdilekteyim.com'la Çocuklar Çok Mutlu

Tatil bitti, çocuklar okula dönüyor. Yaz boyunca rahat kombinlere alışan minikler, aynı konforu okulda giyecekleri kıyafetlerde de arıyor. Özdilekteyim.com hem rahatlığından hem de tarzından ödün vermeyen çocuklar için birbirinden özel ve eğlenceli ürünler sunuyor. Rengarenk çantalar, eşofman takımları, ayakkabılar ve daha birçok ürün, Özdilekteyim.com'la bir tık uzağınızda.

PAFİM
Eşofman Takımı
69,90 TL

SLAZENGER
Ayakkabı
49,90 TL

HELLO KITTY
Çanta
99,95 TL

PAFİM
Eşofman Takımı
95,90 TL

Yeni sezonda okul yolundaki miniklere en sevdiği karakterlerin bulunduğu çantalar eşlik edecek.

SPIDERMAN
Okul Çantası
96,95 TL

DUNLOP
Çanta
99,90 TL

SLAZENGER
Ayakkabı
49,90 TL

FROZEN
Okul Çantası
90,95 TL

PAFİM
Eşofman Takımı
69,90 TL

SLAZENGER
Ayakkabı
49,90 TL

Okul döneminde çocuklar, birbirinden farklı desen ve modellere sahip eşofman takımlarıyla hem sportif hem de şık olacak.

NIKE
Ayakkabı
139,90 TL

PAFİM
Eşofman Üstü
49,90 TL

Eşofman Altı
24,90 TL

ADIDAS
Ayakkabı
129,90 TL

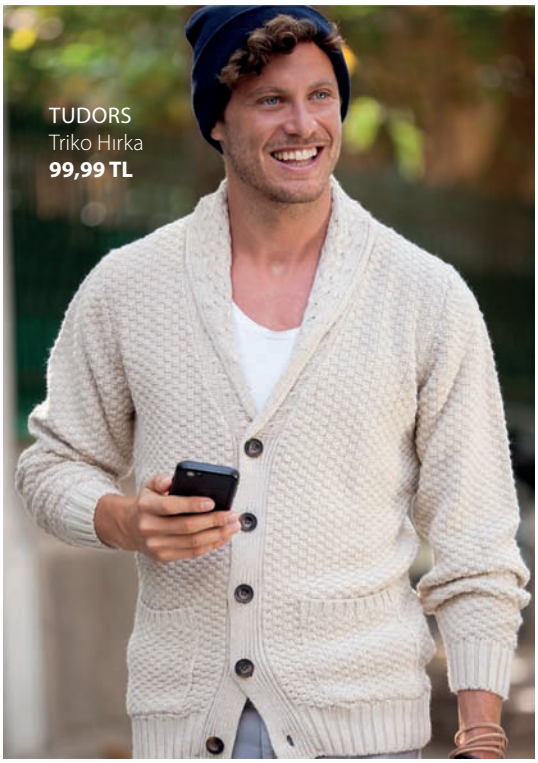
BARBIE
Okul Çantası
77,95 TL

G.CLASS
Takım
109,90 TL

Yalın Duruş

Rahatına düşkün erkekler buraya! "Giy çık" modasının temsilcisi triko hırka modelleri, macera hissi veren rahat şıklık için bu sezon da kilit nokta. Kendi moda kurallarını takip etmeyi seçen beyleri rahat giyimin ön plana çıktığı bir sezon bekliyor.

VAKKO
Triko Hırka
159,50 TL



TUDORS
Triko Hırka
99,99 TL

LC WAIKIKI
Jean Pantolon
69,95 TL

COLIN'S
Triko Hırka
179,90 TL

ALTINYILDIZ
Cüzdan
79,90 TL

LC WAIKIKI
Ayakkabı
49,95 TL

H&M
Triko Hırka
79,99 TL

H&M
Triko Hırka
149 TL

NETWORK
Triko Hırka

BEYMEN
Triko Hırka

KİĞILI
Triko Hırka

D'S DAMAT
Kartvizitlik
69,90 TL

VAKKO
Triko Hırka
676 TL

KOTON
Jean Pantolon
79,99 TL

SAAT&SAAT
Wesse
561 TL

Yaşam Alanlarının ENERJİSİNİ YÜKSELTMENİN İPUÇLARI

Yazın coşkusunu, cıvıltısını ve aydınlığını geride bırakarak sonbaharla birlikte kapalı alanlara geçiş yapıyoruz. Fakat endişelenmeyin. Birkaç küçük dokunuşla yaşam alanlarınızdaki yaz tazeliğinin etkisini sürdürebilir, renklerin yardımıyla da enerjinizi yükseltebilirsiniz.
İşte size birkaç ipucu...

Oda parfümünüzün esintisi, duyularınıza yazı hatırlatsın

Öncelikle işe, yaşam alanlarınızın havasını tazelemekle başlayabilirsiniz. Bunun da en basit yollarından biri hiç kuşkusuz ev kokularıdır. Doğanın izlerini taşıyan çiçek, orman ya da deniz kokuları ile oturduğunuz yerden yeşillikler ve mavilikler arasında seyahat edebilirsiniz. Fakat seçeceğiniz kokunun kullanacağınız alana uygun olmasına dikkat etmenizde fayda var. Çünkü dar alanlarda yoğun kokular kullanmak mekanın havasını boğabilir.

Renklere yer açın

Yaz aylarının sona ermesiyle birlikte çevredeki renklerin dönüşümü insan ruhunu olumsuz etkileyebiliyor. Bu farkındalıkla yaşam alanlarınıza renk katmak, sizi daha mutlu edebilir. Örneğin; kanepe ya da berjerlerinizi çarpıcı renklerle yenileyebilir, çiçek ve yaprak desenli kumaşlarla kaplatabilirsiniz. Renk seçimi için de yaşam alanlarını boğmayacak tonlardaki gök mavisi, tropikal orman yeşili ve kantaron sarısını tercih edebilirsiniz.

Küçük oyunlarla ışığı evinize taşıyın

Sonbaharın gelişiyle birlikte salonunuzda uzun süreli bir aydınlık yakalamayı deneyebilirsiniz. Bunu da salonunuzun en fazla ışık alan duvarına büyük bir ayna asarak sağlayabilirsiniz. İlk etapta basit bir dekorasyon fikri gibi düşünülse de parıl parıl parıldayan gün ışığının evinize dolduğunu gördüğünüzde, yazın coşkulu hissine tekrar kavuşacaksınız.

Raflarınız çiçek açsın

Yazın geride kalışı sizi çiçeklerden uzak bir yaşama mahkum etmemeli. Raf kullanmayı sevenlerdenseniz, rafların üzerine zevkinize göre yazı çağrıştıracak birbirinden renkli çiçekler dizebilirsiniz. Renkli cam vazolar ve sepetler de bu konudaki en büyük yardımcılarınız olabilir.

"Yaşam alanlarınıza olabildiğince renk katarak yazın enerjisini evlerinizde devam ettirebilirsiniz."

Mevsim sonbahar olsa da evinizde yazı yaşayın

Zeminlerinizi uçtan uca kaplayan halılarla vedalaşmalısınız. Yerine, yaşam alanının atmosferini anında değiştirecek renkli ve desenli kilimler alabilirsiniz. Bu kilimler odanızın daha ferah görünmesini sağlarken sonbahar ve kış aylarının kasvetini de evin dışında bırakacaktır.

4 Ekim
Dünya Hayvanları Koruma Günü'nüz Kutlu Olsun!

BİEV
Dekoratif Ayna
490 TL

HOMETIME
Bambu Mama Seti
29,95 TL

Benim Güzel Evim

Yeni sezonda fonksiyonel ve dekoratif ürünlerle evinizin havasını değiştirmeye ne dersiniz? Hem yaşam alanlarınıza hem de kişisel dünyanıza biraz renk ve enerji katmanın tam zamanı. Evlerinizi ilham verici hale getirmek için size birkaç önerimiz var.

BİEV
Abajur
349 TL

ÖZDİLEK
Tek Kişilik Nevresim Takımı
139,95 TL

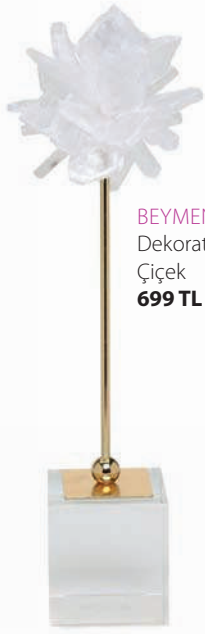
HOMETIME
Pipetli Emoji Kupa
10 TL

HOMETIME
Baykuş Çalar Saat
19,90 TL

H&M
Örme
Banyo
Sepeti
39,99 TL

VAKKO
Şamdan
6.400 TL

H&M
Fotoğraf Çerçevesi
59,99 TL



BEYMEN
Dekoratif Çiçek
699 TL

HOMETIME
Oda Kokusu + Havlu Seti
49,95 TL

BEYMEN
Lamba
755 TL

VAKKO
Vazo
1.800 TL

HOMETIME
Banyo Seti
49,95 TL

ÖZDİLEK
Çift Kişilik Nevresim Takımı
179,95 TL

HOMETIME
Cam Matara
14,90 TL

HANGİ AY HANGİ BALIK YENMELİ?

Sağlıklı beslenme menülerinin vazgeçilmezi olan balık; folik asit, fosfor, kalsiyum, iyot ve selenyum gibi mineral içeriğiyle çok zengin bir besin. Balığın mevsiminde tüketildiğinde daha sağlıklı olduğunu belirten **İstanbul Aydın Üniversitesi VM Medical Park Florya Hastanesi Uzman Diyetisyeni Olcay Barış**, hangi ay hangi balığın yenmesi gerektiği konusunda açıklamalarda bulundu.

İçinde bulunduğumuz eylül - ekim ayları, balık sezonunun en canlı ayları olarak kabul ediliyor. Palamutun en lezzetli ayı olarak bilinen ekimde ayrıca barbunya, çipura, kılıç, levrek, lüfer, tekir, sardalya, palamut, orfoz, tranca da en lezzetli halleriyle sofralara geliyor. Kırmızı ete ve tavuk etine göre daha az düzeyde yağ ve doymuş yağ içeren balık, Omega 3'ün yanı sıra kaliteli proteinler, vitaminler ve mineraller de içeriyor. Balık ayrıca folik asit, fosfor, kalsiyum, iyot ve selenyum gibi mineral içeriğiyle de çok zengin bir besin ve iyi bir protein kaynağı olma özelliği taşıyor.

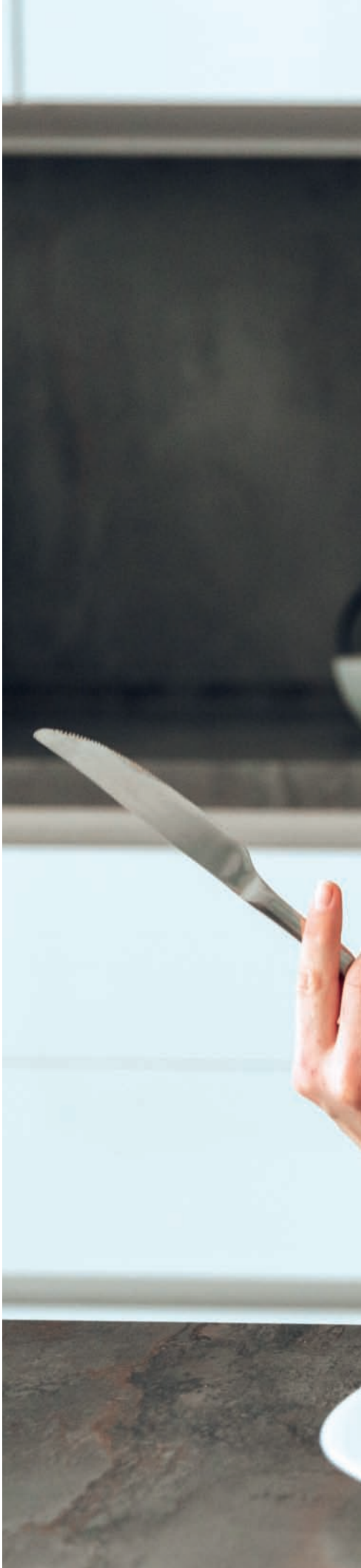
Her balık, mevsiminde sağlıklı

Balık, vitamin, mineral bakımından oldukça zengin bir gıda olmakla birlikte omega yağ asitlerince de çok zengindir. Fakat her balığı mevsiminde tüketmek büyük önem taşır. Örneğin; kış mevsiminin dışında tüketilen hamsi ve palamuttan, yaz aylarında tüketilen lüfer ve kefalden çok da bir şifa beklemek doğru olmaz. Bunun yerine, kış bitimine doğru kalkan, ilkbahar mevsiminde levrek ve mezgit, yaz mevsimi sonuna doğru ise çipura tüketmek vücut sağlığı için çok daha doğru bir tercih olacaktır. Mevsiminde tüketilmesi gereken diğer balıklar ise:

OCAK: Bu ayın en lezzetli balıkları uskumru, lüfer, palamut ve istavrittir. Çinekop, tekir, kefal ve kırlangıç da ocak ayında en bol dönemini yaşayan balıklardır.

ŞUBAT: Kalkan mevsiminin başlangıcı şubattır. Tekir, gümüş, hamsi, izmarit, torik, kefal ve levrek de şubat ayında lezzetlidir.

MART: Gümüş, izmarit, mezgit, kalkan, kaya balığı, kefal, levrek ve yayın balıkları mart ayının lezzetli ve bol bulunan balıklarıdır.



NİSAN: Gümüş, izmarit, kalkan, barbun, levrek, kefal ve kaya balığı nisan ayının en lezzetli balıklarıdır. Nisanda en fazla avlanan balıklar da kalkan, levrek ve mercandır.

MAYIS: Gümüş, izmarit, mercan, mezgit, levrek ve kaya balığı mayıs ayındaki en lezzetli balıklardır. Mayıs, balıkların yanı sıra diğer deniz canlıları açısından da çok çeşitlilik gösteren bir aydır. Barbun, ıstakoz, levrek, tekir, dil balığı, pavurya, kılıç, kırlangıç, karides ve iskorpit mayıs ayında keyifle tüketilebilir.

HAZİRAN: Mercan, akya, kaya balığı, orkinos, orfoz ve sardalya haziranda tüketilmesi gereken balıklardır.

TEMMUZ: Sardalya, çinekop, sarıağız, akya, orkinos, kaya balığı, trança ve sinarit de temmuz ayının en lezzetli balıklarıdır. İstavrit özellikle yerken büyük keyif verir.

AĞUSTOS: Çinekop, sarıağız, sinarit, kaya balığı, orkinos ve sarıkanat ağustos aynın vazgeçilmezleridir. İstavrit bu ayda yine en lezzetli balıktır.

EYLÜL: Kılıç ve sardalya balıkları eylül ayında hala lezzetlidir. Lüfer, kolyoz, izmarit, barbun, çinekop, çipura, uskumru, kılıç ve kırlangıç da eylül ayında bol bol avlanır.

EKİM: Balık sezonunun en canlı aylarından biri ekimdir. Barbunya, çipura, kılıç, levrek, lüfer, tekir, sardalya, palamut, orfoz ve trança bu ayda çok lezzetlidir. Palamutun ise en lezzetli zamanı ekimdir.

"Kış bitimine doğru kalkan, ilkbahar mevsiminde levrek ve mezgit, yaz mevsimi sonuna doğru ise çipura tüketmek vücut sağlığı için çok daha doğru bir tercih olacaktır."

KASIM: Lüfer, palamut, orfoz, sarıağız, tekir, torik, uskumru, kefal, sazan ve yayın kasım ayının yıldızlarıdır. Kasım ve aralık, lüferin en lezzetli zamanıdır. Kasım ayı torik akışının da en yoğun olduğu dönemdir.

ARALIK: Uskumru, lüfer, palamut ve torik aralık ayında çok lezzetlidir. Tekir bu ayda bolca avlanırken aralık hamsinin de en lezzetli olduğu zamandır.

Gözüne bak tazesini seç

Balık avlandıktan kısa bir süre sonra tazeliğini kaybeder. Bu nedenle balık alırken tazeliğine çok dikkat edilmelidir. Taze balığın göz bebekleri dışa doğru bombeli olurken, bayat balığın göz bebekleri çökük, donuk ve mattır. Soğuk hava depoları balığın tazeliğini korumaya çalışsa da bu özelliklere dikkat etmek gerekir. Ayrıca bir noktaya daha dikkat edilmelidir; taze balığın üzerine elle bastırıp çekildiğinde bir iz oluşmaz fakat bayat balığın üzerine bastırldığında iz kalır, balık eski şekline dönmez. Bu yöntemle de balığın taze olup olmadığı anlaşılabilir.

Pişirme yöntemine dikkat!

Yılda kişi başına yalnızca 8 kg balık tükettiğimizi biliyor muydunuz? Bu üzücü veriyi değiştirmek için haftada en az iki gün mevsiminde balık tüketmeye dikkat edilmelidir. İçeriğindeki sağlıklı yağların bozulmaması ve fazla yağ tüketiminden kaçınmak için de balık yağda kızartılarak değil, fırında, ızgara veya buğulama yaparak tüketilmelidir.

Doğanın bütün **tazeliğini** özenle topladık,
Yeni Seramik Değirmenli Serimiz ile sizlere sunduk.

Yemeklerinizde aradığınız ideal lezzeti zirveye taşımak için, seramik kapak özelliği ile baharat tanelerini artık daha rahat öğütebilirsiniz.

BAĞDAT

www.bagdatbaharat.com.tr

OKULLAR AÇILDI!

ÇOCUKLARIN GÖZ SAĞLIĞINA DİKKAT

Göz sağlığı, kişilerin doğdukları ilk andan yaşamlarının sonuna dek büyük önem arz eder. Bu nedenle görme problemleriyle ilgili yapılacak küçücük ihmaller dahi tüm hayatı etkileyebilecek sonuçlara zemin hazırlayabilir. **Göz Hastalıkları ve Sağlığı Uzmanı Opr. Dr. Şehvar Nefesoğlu**,"Yeni doğan bebekler, doğum sonrası ilk sağlık kontrollerinin ardından bir göz sağlığı uzmanına gösterilmelidir. İlk muayeneden sonra ise çocuklar sırasıyla 6. ayda, 1, 3 ve 6 yaşlarında tekrar bir göz muayenesinden geçirilmelidir." diyor.

Görme problemleri çocukların akademik başarısını olumsuz etkiliyor

Bebeklerin ve çocukların göz sağlığı, en az genel vücut sağlığı kadar büyük önem taşır. Çünkü sağlıklı yaşam sürdürebilmek için sağlıklı bir görme yetisine sahip olmak şart. Bunun için de gerekli göz muayenelerinin yapılmasına özen gösterilmesi gerekiyor. Bilhassa bebeklerin ve konuşmaya henüz başlamamış çocukların, görme problemlerini dile getirememeleri ebeveynlere bu konuda daha fazla sorumluluk yüklüyor. Bu nedenle annelere ve babalara, herhangi bir bulguyla karşılaşsın ya da karşılaşmasın, çocuklarını belli dönemlerde göz sağlığı uzmanına muayene ettirmek gibi ciddi bir görev düşüyor.

İlki doğum sonrasında olmak üzere, belli dönemlerde göz muayenesi şart

Yeni doğan bebekler, doğum sonrası ilk sağlık kontrollerinin ardından bir göz sağlığı uzmanına gösterilmelidir. İlk muayeneden sonra ise çocuklar sırasıyla 6. ayda, 1, 3 ve 6 yaşlarında tekrar bir göz muayenesinden geçirilmelidir. Bu sayede doğuştan katarakt, göz tansiyonu (glokom), şaşılık, retina tümörü (retinoblastom), prematüre retinopatisi, doğumsal (konjentinal) retina hastalıkları gibi pek çok rahatsızlık erken teşhisle tedavi edilebiliyor. Ayrıca tek ya da iki gözde oluşabilecek körlükler ve görme tembellikleri de önlenebiliyor.

Teşhis edilmeyen göz bozuklukları çocukların akademik başarısını etkiliyor

Okul öncesi dönemdeki çocukların göz muayenelerinin yapılması büyük önem taşıyor. Çünkü bu dönemde tespiti yapılmayan ya da bilindiği halde tedavi edilmeyen göz bozuklukları, çocukların akademik başarısını etkilemesinin yanı sıra depresyona da yol açabiliyor. Daha önce çocuğunu kontrole götürmeyen aileler, göz muayenesi sırasında çocuğun bir gözünde neredeyse körlük derecesinde görme kaybı olduğunu fark ediyor ve bu duruma inanmakta güçlük çekiyor. Üstelik bu hiç az rastlanan bir durum değil. Çünkü tek gözü iyi gören bir çocuk tüm faaliyetlerini rahatlıkla yapabiliyor. Aileler de bu nedenle mevcut durumu fark edemeyebiliyor. Yapılan tarama testlerinde ise ortalama her 5 çocuktan birinde görme bozukluğu ortaya çıkıyor.

> *“Okul öncesi dönemdeki çocukların göz muayenelerinin yapılması büyük önem taşıyor.”*

Okul döneminde en fazla görülen görme problemi hipermetropi oluyor

Okul döneminde ortaya çıkan en belirgin görme bozukluğu, yakını görememe (hipermetropi) sorunu oluyor.

Hipermetropi, doğumla başlayan ve yaş aldıkça gerileyen bir göz hastalığı olarak biliniyor. Örneğin; 6. ayında 5 - 6 diyoptri ölçülen pek çok bebek, 1 yıl içinde normal göz seviyelerine geliyor. Eğer hipermetropi seviyesi çok yüksek değilse ve iki göz arasında belirgin bir fark yoksa, uzağı görme ile ilgili sorun yaşanmıyor. Fakat çocuklar, okul döneminde yakın çalışmaya başladığında, baş ağrısı şikayetleri ortaya çıkabilir. Beraberinde ise özellikle gözde içe kayma (şaşılık) görülebilir.

Hipermetropi zamanla gerilese de tamamen kaybolmuyor

Hipermetropinin tedavisi son derece kolaydır. Çoğu hipermetropi hastası, zamanla gözlük takmasa dahi kendiliğinden düzelir. Bu yaşlarda ortaya çıkan veya düzelen bu bozukluklar, gelişimle ilgilidir. Çünkü göz de vücudun diğer kısımları gibi zamanla büyür. Gözün ön - arka ekseni uzadıkça da hipermetropi geriler ve tam tersine miyopi artar. Bu nedenle okul döneminde veya daha önceki yaşlarda hipermetrop gözlük kullanan pek çok çocuk, ergenlikten sonra gözlük ihtiyacı duymaz. Fakat hipermetropi kaybolmaz ve 35 yaş sonrasında tekrar geri döner.

8 yaşından sonra miyopi oluşabiliyor

Uzağı görememe probleminin (miyopi), okula başlama döneminde (6 - 7 yaş) ortaya çıkma ihtimali çok düşüktür. Miyopinin başlama yaşı ortalama 20 yıl önce 9 - 10 iken, günümüzde 8 yaşına düşmüştür. Bu durumun nedeni çocukların ergenliği daha erken yaşlarda yaşamaya başlamaları ve ekranlı cihazları çocukluk döneminde yoğun olarak kullanmalarıdır. Miyopi sorunu genellikle gerekli rutin göz muayeneleri yapılmadığı takdirde çocuğun sınıfta tahtayı net görememesiyle ortaya çıkar. Bu problem, tamamen yapısal bir olaydır ve yaşla beraber ilerler. 10 - 16 yaş arası dönem, problemin en hızlı arttığı süreçtir. Miyopide genellikle 20 yaş sonrasında artış olmaz ya da artış hızı çok yavaş seyreder.

Göz problemleri, çocukları psikolojik olarak da etkiliyor

Çeşitli göz problemleri olan çocuklar, bu durumu okul başladığında daha fazla önemsemeye ve problem etmeye başlıyor. Görme sorunlarının dışında gözde kayma yaşayan çocuklarda ise arkadaş çevresi tarafından dışlanacağı düşüncesi hakim olabiliyor. Kayma problemi olan ve bu sorunu cerrahi ile düzeltilebilecek çocukların, çok zaman kaybetmeden ameliyat edilmesi gerekiyor. Bazı şaşılıklarda ise sadece gözlük tedavisi yeterli olabiliyor. Ayrıca çocuklarda göz kapağı düşüklüğü de görülebiliyor. Eğer kapak düşüklüğü görmeye engel olacak boyutta ise hızlıca ameliyat planlanması gerekiyor. Fakat yalnız estetik görünüş için kozmetik amaçlı müdahaleler düşünülüyorsa 15 yaş sonrası bekleniyor.

Çocuğunuzda aşağıdaki belirtileri gözlemliyorsanız dikkat!

- Çocuk çok yakından televizyon izliyorsa,
- Düzgün yazı yazmakta veya çizim yapmakta zorlanıyorsa,
- Çok sık baş ağrısı şikayeti oluyorsa,
- Uyku düzensizlikleri varsa,
- Sakarlıkları fazla; çok sık sağa sola çarpıyorsa,
- Gözle takibi düzgün değilse,
- İki göz büyüklüğü veya göz kapakları seviyesi farklı ise,
- Gözde sık enfeksiyon, sulanma, kızarıklık oluyorsa,
- Ailede göz bozukluğu hikayesi varsa,

en kısa sürede göz muayenesi yaptırmak gerekiyor. Bu muayene, en fazla 30 - 45 dakika süre içerisinde neticelenirken, erken dönemde; özellikle ilk 3 - 4 yaşta teşhis edilen bozukluklar başarı ile tedavi edilebiliyor.

SIRT ÇANTALARI
BACKPACKS

M BAG

NEW 2018 COLLECTION

Yeni Tarzınız

USB

water proof

LAPTOP BÖLMELİ

LIGHT EXTRA HAFİF

şahin Kırtasiye

M BAG

Mikro

...TAM zamanı

Doğada adeta bir renk cümbüşü başlatan sonbahar, tüm güzelliğiyle bizi karşıladı. Doğayı bambaşka bir görünüme sokan bu mevsim, bizi mükemmel manzaralarla buluşturuyor. Yaz aylarıyla vedalaşmak kolay olmasa da sonbaharın da kendi has güzellikleri bulunuyor. Rüzgarlı, serin ve hatta yağmurlu sonhabar günlerinde eve kapanmak yerine yapılabilecek aktiviteleri sıralamaya ne dersiniz? Bu mevsime özel birbirinden keyifli önerileri sayfamıza taşıdık.

SİNEMANIN KEYFİNİ ÇIKARMANIN...

Sıcak havalarda daha çok açık mekanlarda keyifli zamanlar geçirilmesi, sinema gibi aktivitelerin ikinci plana atılmasına neden oldu. Artık güneşli günler geride kaldı. Havaların soğumasıyla birlikte sinemayı da ne kadar özlediğimizi fark ediyoruz. Özellikle eylül - ekim ayı içerisinde vizyona giren filmler sinemayı daha çekici bir hale getiriyor. Sinema, sonbaharda yapılacak en güzel aktivitelerin başında geliyor.

MANZARALARIN TADINI ÇIKARMANIN...

Yeşilden sarıya ve hatta kızıla dönen bir renk cümbüşü... Doğa, sonbaharda dökülen yapraklarla birlikte yepyeni bir görünüm kazanıyor. Bu dönüşüme yakından şahit olmaya ve büyülü sonbahar manzaralarını fotoğraflamaya ne dersiniz? Fotoğrafçıların favori mevsimi olan sonbaharda, doğanın da keyfini çıkarmayı ihmal etmeyin.

DAHA ÇOK KİTAP OKUMANIN...

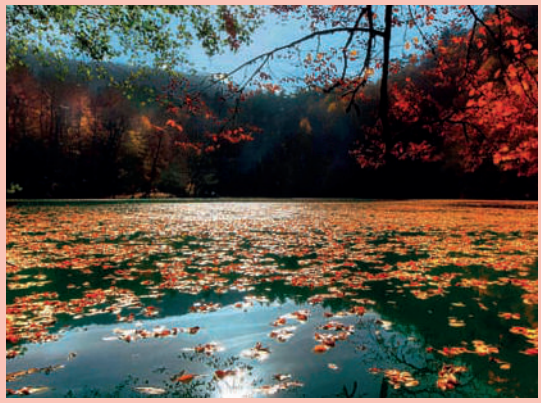
Günümüzde teknolojiye ve sosyal medyaya olan bağımlılığımız, şüphesiz kitap okuma alışkanlığımızı olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri. Bu sonbaharda kendimize söz verip daha fazla kitap okumalıyız. Siz de eylül - ekim aylarında yepyeni diyarlara, hayatlara yolculuk yapmaya ne dersiniz?

MÜZİKLE YENİLENMENİN...

Yeni bir mevsim, yeni bir yaşantı demek. Hayatınızın sıradanlaştığını düşünüyorsanız yeni arayışlar için sonbahar ayları doğru zamandır. Özellikle kendini boşlukta hissetme gibi bir duygu içerisine kapıldığını düşünenler için en iyi tercih müzik olacaktır. Ruhunuzu gerçek anlamıyla beslemek ve onun yenilenmesini sağlamak istiyorsanız mutlaka bir müzik kursuna yazılmasınız.

YEDİGÖLLER'E GİTMENİN...

Yaz tatilinin bitmesiyle stres ve koşturmaca dolu şehir hayatı içerisinde yeniden yaşamaya başladık. Yedigöller, bir günlük de olsa şehrin yoğun temposundan uzaklaşmak ve dinlenmek isteyenlere eşsiz olanaklar sunuyor. 7 adet gölden oluşan bu bölge, her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti ağırlıyor. Siz de günübirlik doğa kaçamakları planlıyorsanız eylül - ekim aylarında Yedigöller'i mutlaka ziyaret etmelisiniz.



MANTAR TOPLAMANIN...

Doğanın sunduğu lezzetli yiyeceklerden mantarın en iyi toplanabileceği mevsim sonbahardır. Doğa sporu olarak adlandırılan mantar avını bir uzmanla birlikte gerçekleştirebilirsiniz. Bazı mantar türleri o kadar birbirine benzer oluyor ki ayırt etmek çok zor. Doğa mantarları hem lezzet hem de besleyici unsurlar açısından son derece zengindir.

ANADOLU'NUN PARLAYAN YILDIZI

Eskişehir

Son yıllarda yerli turistin cazibe merkezi olan Eskişehir, Anadolu'nun parlayan yıldızı olarak kabul ediliyor. Eskişehir, tarihi, gelişen sanayisi ve şehircilik anlayışıyla Türkiye'nin en önemli lokasyonlarından biri olmaya devam ediyor. Şehirde yer alan üniversiteler sayesinde, eğitim ve bilim kenti statüsüne kavuşan Eskişehir, günümüzde kültür ve sanat alanına verdiği önemle adeta bir çekim merkezi haline geldi. Doğal güzellikleri ve tarihi dokusuyla adeta insanı mest eden bu şirin şehir, son yılların en yaşanılabilir şehirlerinden biri olarak nitelendirilmeye başlandı.

Odunpazarı Evleri

Tarihi Odunpazarı Evleri, Eskişehir'in en eski yerleşim yeri olan Odunpazarı ilçesinde yer alıyor. Geleneksel Osmanlı sivil mimarisinin güzel örneklerinden biri olan Odunpazarı Evleri, bölgedeki restorasyon çalışmaları sonucu sıra dışı bir görünüme kavuştu. Evlerin bir kısmı günümüzde konaklama için kullanılıyor olsa da restoran, müze, kafe, hediyelik eşya dükkanları olarak da hizmet veriyor. Evliya Çelebi'nin de övgüyle bahsettiği bu evler, gezilecek yerler listesinin en üst sıralarında yer almalıdır.

BELEDİYESİ

Eskişehir Balmumu Müzesi

Eskişehir Balmumu Müzesi, tarihi Odunpazarı Evleri'nden bir tanesinde yer alıyor. Geçtiğimiz yıllarda kapılarını ziyaretçilere açan müzede 200'e yakın balmumu heykel sergileniyor. Belediye ve öğrencilerin çabaları sonucunda hayat bulan müzede başta Mustafa Kemal Atatürk'ün çeşitli dönemlerine ait balmumu heykelleri de bulunuyor. Müzenin bazı bölümlerinde flaşsız fotoğraf çekimi serbestken bazı bölümlerde ise fotoğraf çekimi ücretlidir. Bölgeye gelmişken müzeyi ziyaret ederek sevdiğiniz kişilerin balmumu heykelleriyle fotoğraf çektirebilirsiniz.

Porsuk Çayı ve Adalar Bölgesi

Eskişehir'in önemli simgelerinin başında gelen Porsuk Çayı, şehrin birçok noktasından geçiyor. Eskişehir tanıtımlarında sıkça görmeye alışkın olduğumuz gondol ve bot fotoğrafları gittiğinize dikkatinizi çekecek ilk ayrıntılar olacak. Porsuk içerisinde en ünlü olan bölge ise Adalar. Havaların güzel olduğu zamanlarda bölge halkı ve üniversite öğrencileri buradaki kafelere ve restoranlara adeta akın ediyor. Siz de bölgeye gelmişken mutlaka hatıra fotoğrafları çektirin ve Porsuk Çayı'na karşı bir şeyler atıştırın.

Sazova Bilim Sanat ve Kültür Parkı

Sazova Bilim Sanat ve Kültür Parkı, Eskişehirlilerin en çok keyif aldığı parklardan biri. 7'den 70'e binlerce ziyaretçisi olan parkın içerisinde birçok önemli bölüm de yer alıyor. Eskişehir - Kütahya yolu üzerinde yer alan park, 400.000 metrekare alan üzerine kurulmuş. Türkiye'nin en büyük ve en güzel parklarından bir tanesi olan Sazova Bilim Sanat ve Kültür Parkı'nda gün boyu eğlenceli vakit geçirebilirsiniz.

Kentpark

Eskişehir'in en güzel ve popüler parklarından bir tanesi olan Kentpark, 300.000 metrekarelik alana sahip. Kentpark'ın ülke çapında ünlü olmasının nedeni park içerisinde Türkiye'nin ilk yapay plajına ev sahipliği yapıyor olması. Parkta yapay plaj dışında, açık yüzme havuzları, restoranlar ve kafeler, hediyelik eşya satışı yapılan büfeler, at binme alanları, çocuklar için oyun grupları bulunuyor. Ayrıca büyük bir yapay gölete ev sahipliği yapan Kentpark, bünyesindeki kuğular ve balıklarla da misafirlerini büyülüyor.

Kurşunlu Camii ve Külliyesi

Eskişehir'in en önemli dini yapılarından olan Kurşunlu Camii, Osmanlı Devleti vezirlerinden Çoban Mustafa Paşa tarafından 1525 yılında yaptırılmıştır. Kubbesinin kurşunla kaplı olmasından dolayı bu isimle anılan Kurşunlu Külliyesi, yakın dönemdeki restorasyon çalışmaları neticesinde şehrin popüler turizm noktalarından biri haline geldi. Külliye içerisinde bulunan bazı bölümler; Lületaşı Müzesi, El Sanatları Çarşısı, Osman Yaşar Tanaçan Fotoğraf Müzesi ve Sıcak Cam Üfleme Atölyesi'dir.

Eskişehir Hayvanat Bahçesi

Sazova Parkı içerisinde yer alan Eskişehir Hayvanat Bahçesi, 2017 yılının mayıs ayında açıldı. Şehrin keyifle gezilebilecek önemli noktalarından biri olan hayvanat bahçesine özellikle çocuklu ailelerin ilgisi büyük. Hayvanat bahçesi 243 farklı türde hayvana ev sahipliği yapıyor. Ayrıca hayvanat bahçesi içerisinde Eti Sualtı Dünyası, Japon Bahçesi, Tropik Merkez ve Papağan Evi gibi çeşitli bölümler bulunuyor.

NE YENİR?

Eskişehir, öğrenci kenti olması nedeniyle yemek alışkanlıklarında daha çok fast food zincirleri akla gelse de ülkemizin en önemli lezzetlerine ev sahipliği yapıyor. Bu topraklarda, Tatarların hamur işleriyle Anadolu'nun kırmızı et merakının birleşmesiyle tadına doyum olmayacak lezzetler ortaya çıkmış. Eskişehir'e gelmişken mutlaka yemeniz gereken yemekler arasında; çiğ börek, Balaban kebabı, yufkalı büryan, kıygaşa, kavurma börek, göçeli tarhana, haşhaşlı gözleme, met helvası yer alıyor.

ÇOCUKLARIN ÖZBAKIM BECERİLERİNİ ÖNEMSEYİN

Bebekler, doğdukları ilk andan itibaren ihtiyaçlarının karşılanması konusunda annelerine ve babalarına bağımlıdır. Ebeveyn ve bebek arasındaki bu bağ, bebeğe sağlıklı bir yaşam sunmanın ilk adımıdır. İlerleyen dönemlerde bu bağımlılık, çocuğun becerilerinin gelişimine müsaade edecek şekilde devam etmelidir. Bu süreçte çocuğa, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve bağımsız bir birey olabilmesi yolunda fırsatlar sunulmalıdır. **Central Hospital'dan Uzman Psikolog Aycan Bulut**, "Özbakım girişimleri kısıtlanan çocuklar, içe dönük davranışlar sergileyebilir, kaygı düzeyleri artabilir, öz güvenleri gelişmez ve sosyal ilişkilerinde başarısızlık yaşayabilir." diyor.

Doğduğu ilk andan itibaren kucağına aldığı bebeğin yavaş yavaş büyümesi, şüphesiz her anne ve baba için tarifsiz bir süreçtir. Büyümesine, emeklemesine, söylediği ilk kelimelere büyük mutluluklarla şahit olunan çocukların sergilediği tüm davranışlar ise adeta ebeveynlerinin birer yansımasıdır. Toplumda aşırı kollayıcı tutum sergilemek iyi çocuk yetiştirmekle eş değer görülebiliyor. Çocuğun isteklerini ikiletmeyen ya da ihtiyaçlarını çocuk daha söylemeden yerine getiren, gözünü çocuktan bir an olsun ayırmayan, düşecek korkusuyla koşmasına izin vermeyen, aç kalacak endişesiyle çocuklarını elleriyle besleyen anneler ve babalar iyi birer ebeveyn olduklarını düşünebiliyor. Fakat cam bir fanusta yetiştirilen çocuk, hayatında zorlu yaşam şartları ve sorumluluklarla yüzleştiğinde büyük problemlerle karşılaşabiliyor.

Özbakım becerilerini kazandırmak öz güveni geliştirir

Çocuklar, her gün gelişirler. Her yeni gün, onların gelişimleri için yeni fırsatlar ve olanaklar sağlar. Farkındalıkları, hayata uyumları, fiziksel güçleri, dil ile ifadeleri, diğer insanlarla olan ilişkileri ve zihinsel kapasiteleri, günden güne gelişim gösterir. Doğal akışında devam eden büyüme süreçlerine aşırı müdahale eden anneler ve babalar ise çocuklarının gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu noktada, çocuğa özbakım becerilerini kazandırmak, çocuğun öz güvenini destekler, sorumluluk sahibi ve başarılı bir birey olmasında da büyük önem taşır. Çocukların sorumluluk alma girişimlerini kısıtlayan aileler, onların kaygı düzeylerini artırabilir, içe dönük davranışlarda bulunmalarına neden olabilir. Kısıtlanan çocukların öz güvenleri azalabilir, sosyal ilişkiler kurmaları ve bu ilişkileri geliştirmeleri zorlaşabilir. Bu durum ise çocuğu yaşından daha küçük davranışlar sergilemeye yönlendirebilir. Zamanla çocuk kendisi ile ilgili tüm kararları ailesinin almasını isteyebilir, yapılması gereken tüm işleri de yine ailesinden bekleyebilir.

Annelerin ve babaların tutumu, bağımlı çocuklar yetişmesine neden olabilir

Aşırı korumacı ve müdahaleci tutum, çocuğu anneye ve babaya bağımlı hale getirir. Bağımlı çocuklar kendi başına hareket edemeyebilir. Çocuk kendini ifade etmekte zorlanabilir, çekingen ve korkak davranabilir. Ebeveynlerin kaygı seviyeleri yüksek ise çocuk ebeveynine daha da bağımlı hale gelebilir, hiçbir yeni davranış ve tutuma ilgi göstermeyebilir. Ebeveynler de çocuklarına bağımlı olduklarından, çocuklarının yeni durumları denemelerine izin vermez, verseler dahi onlara aşırı müdahale ederler.

> *“Kısıtlanan çocukların öz güvenleri azalabilir, sosyal ilişkiler kurmaları ve bu ilişkileri geliştirmeleri zorlaşabilir.”*

“Çocuğa özbakım becerilerini kazandırmak, çocuğun öz güvenini destekler, sorumluluk sahibi ve başarılı bir birey olmasında da büyük önem taşır.”

Çocukların da bir birey olduğu kabul edilmeli

Çocuğun, bebeklik sürecinden itibaren istekleri ve ihtiyaçları çevresindeki yetişkinler tarafından karşılanıyorsa kendi işini yapabilme kapasitesi sınırlanabilir. Anneler ve babalar, istikrarlı ve tutarlı bir şekilde çocuğun hareketlerine ve düşüncelerine müdahale ettiğinde çocuk bir süre sonra kendi işini yapmak istemeyebilir. Burada yapılması gereken; tüm aile üyelerinin çocuğun bir birey olduğunu kabul etmesi, onun fikirlerine ve kararlarına saygı göstermesidir. Davranışlarında ve düşüncelerinde desteklenen çocuk, kendi kendine iş yapma konusunda cesaretlenir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken en önemli konu ise çocuğun ailenin koyduğu sınırlar içinde hareket edebilmesine olanak sağlanmasıdır.

Çocuğa ihtiyaçlarını ve sorunlarını paylaşma fırsatı tanıyın

Ebeveynlerin aşırı müdahaleci ve korumacı tutumları çocukları sınırlayabilir. Örneğin; 5 yaşında bir çocuğa arkadaşları ile oyun oynarken “Karnın acıktı mı, susadın mı?” gibi sorular sorulması, çocuğun zihinsel kapasitesini daraltabilir. Çocuk, acıktığında ve susadığında bu durumu kendisi fark etmeli, ebeveynlerinden ihtiyacına uygun yiyeceği veya içeceği talep etmelidir. Tuvalet gereksinimi olan çocuğu her seferinde tuvalete götürmek ve ihtiyacını gidermek, tuvalet alışkanlığı edinmesini engelleyebilir. Çocuklara ihtiyaç duyduğunda nasıl davranması gerektiği anlatılmalıdır. Yine temizlik alışkanlığı da çocuğa aktarılması gereken temel ihtiyaçlardan biridir. Yemeğe başlamadan önce ya da yemek bittikten sonra çocuğun ellerini ve ağzını ıslak bir bezle silmek, ilerleyen yıllarda el temizliği konusunda anne babasından uyarı beklemesine neden olabilir.

Küçük yaşta benimsenen beceriler, yıllar içerisinde edinilen doğru alışkanlıklar haline gelir. Vaktinde benimsenmeyen bu becerileri yetişkinlik döneminde değiştirmek ise çok daha zor hale gelebilir. Bu nedenle özbakım becerileri, hem çocuğun kendi başına hareket edebilme yeteneğinin hem de öz güveninin gelişmesinde büyük rol oynar.

WIENELLA
SISTINA

Yeni Sezonun "En"leri

Yeni sezonla birlikte makyaj çantamızı ve bakım ürünlerimizi de yeniliyoruz. İşte sizin için seçtiğimiz yeni sezonun en dikkat çeken güzellik ürünleri...

IVANA SERT

Uzun yıllardır hem tarzı hem de makyaj stiliyle kadınlara ilham veren Ivana Sert, yeni çıkardığı ruj koleksiyonuyla bu misyonunu devam ettiriyor. Yeni ruj koleksiyonu Heart Breaker, 8 adet mat likit ve 1 adet de glitter rujdan oluşuyor. Uzun süre kalıcı formülü sayesinde yoğun renk ve dudaklarda mat bir bitiş sunan koleksiyon, sünger uçlu aplikatörü sayesinde kolay uygulama sağlıyor.
Fiyat: 39,90 TL

WELCOS

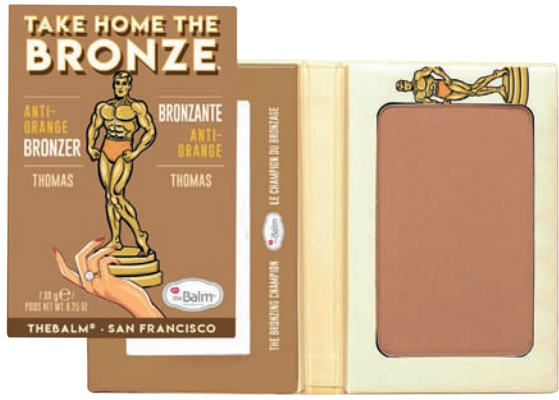
Welcos, hafif yapıya sahip BB kremleri ile cildinizdeki renk eşitsizliğini gidererek taze ve doğal bir görünüm elde etmenize yardımcı oluyor. Welcos; No Makeup Face, Color Change ve Perfect Magic BB kremleriyle cildinizin nem ihtiyacını karşılarken aynı zamanda parlaklık kazanmasını ve daha sağlıklı görünmesini de sağlıyor.
Fiyat: 59 TL

BEE BEAUTY

Yalnızca Gratis mağazalarında satışa sunulan dermatolojik onaylı Bee Beauty'nin yeni cilt bakım serisinde yüz temizleme ürünleri ile maskeler yer alıyor. Temizleyici grubunda beyaz çay ve pantenol içerikli yüz yıkama jeli, nar içerikli yüz temizleme köpüğü, pantenol içerikli temizleyici peeling, nar özlü göz makyajı temizleyicisi seçenekleri bulunuyor.

KOTON

Koton Beauty, Luxurious Cruise serisini sunuyor. Dört farklı konseptten ilham alınarak hazırlanan parfüm serisi, bir araya getirdiği farklı notalar ile dikkat çekiyor. Koton Beauty yeni serisi ile deniz ve çiçek kokularını teninize taşıyor. Bosphorus Sea, Marrakech Sunset, Northern Skies ve Japanese Garden'dan oluşan parfüm serisi, farklı koku zevklerine göre alternatifler sunuyor.



THE BALM

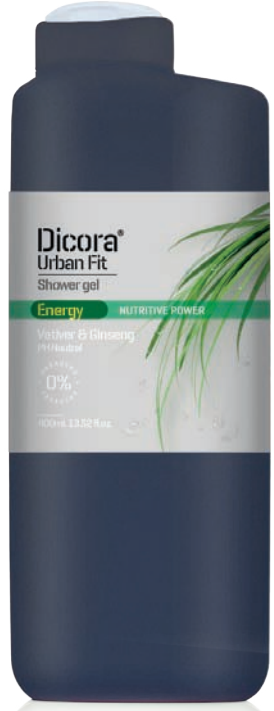
The Balm'ın beklenen Take Home The Bronze isimli bronzlaştırıcı koleksiyonu Gratislerde satışa sunuldu. "Anti Orange" sloganı ile çıkarılan bronzlaştırıcı serisi, hiçbir turuncu alt ton bırakmadan hafif altın ışıltılı makyajı garantiliyor. Özel formülü ile cildin nefes almasını sağlayan seride Oliver, Thomas ve Greg isimlerinde 3 ayrı ton bulunuyor.
Fiyat: 72,90 TL

PASTEL

Türkiye'nin köklü kozmetik markalarından Pastel, mat ruj hayranlarının vazgeçilmezi olan Daylong Lipcolor ruj ailesine iki renk daha dahil etti. Türkiye'de %100 mat ruj deneyiminin öncülerinden Pastel'in nude kahve tonundaki 101 ve bordo kahve tonundaki 102 numaralı Daylong rujları yalnızca Watsons mağazalarında sevenleriyle buluşuyor.
Fiyat: 30,25 TL

DICORA URBAN FIT

Paraben içermeyen Urban Fit Duş Jeli ailesi, özel formülleri sayesinde; cilde enerji veriyor, vücutta detoks etkisi yaratıyor ve vitaminler aracılığıyla da kapsamlı bir bakım uyguluyor. Her zevke ve cilt tipine hitap eden Dicora duş jelleri, farklı kokuları ile kişisel bakımın trend ürünleri arasında yerini almaya hazırlanıyor.
Fiyat: 11,90 TL



REVOLUTION

Yeni Re - Loaded far paleti serisi, bakışlarda güçlü bir etki bırakan renk seçenekleriyle dikkat çekiyor. Mat ve parlak formuyla yeni far paletleri kırmızı, pembe, turuncu ve yeşil gibi canlı; toprak tonları gibi doğal renkleri sevenlere birçok alternatif sunuyor. Dayanıklı yapısı ile günün her saatinde taze bir görünüm sağlayan far paletleri, günün farklı konseptlerine ayak uydurmak isteyenleri bekliyor.
Fiyat: 42,90 TL

WET N WILD

Wet n Wild, yeni koleksiyonundaki Color Icon far paletlerine "Born to be an eye - con" mottosu ile geliştirilmiş yeni formüle sahip farklı renkler ekledi. Dünyanın birçok ülkesinde kalıcılığı ve renkleri ile göz makyajının ikonu haline gelen Color Icon far paletleri, yeni koleksiyonda Color Icon Eyeshadow Quad ismi altında 4'lü, Color Icon 10 - Pan Palette adı altında ise 10'lu olarak sunuluyor.
Fiyat: 32,90 TL

WATSONS TREATMENT

Cilt bakımı kadar saç bakımına da özen gösterenler için Watsons Treatment serisi, sezonun en doğru saç bakım tercihi olarak öne çıkıyor. Treatment serisi, içeriğindeki 9 farklı bileşeni ve biotin ile zenginleştirilmiş formülü ile saç temizliğinin yanı sıra derinlemesine bir bakım sunuyor. Treatment şampuan ve saç kremleri baldan avokadoya, argan yağından makademyaya kadar farklı özleri ile saçların kurtarıcısı olacak.
Fiyat: 19,90 TL

ASHLEY JOY

Yenilikçi ürünleriyle farklı ihtiyaçlara hitap eden Ashley Joy, yeni ürün serisinde yer alan saç köpükleriyle saçları şekillendirirken besliyor. Üç farklı saç tipi için farklı özelliklerde geliştirilen ürün serisi, saçlar için dış etkenlerden koruyucu bir kalkan görevi görüyor.
Fiyat: 36,90 TL

DEBORAH MILANO

Deborah Milano'nun ikonik rujları arasında yer alan Il Rossetto Ruj, yumuşak ve kremsi dokusu ve içerdiği A, C ve E vitaminleri ile dudaklarda derinlemesine bir bakım sunuyor. 4 özel renk tonu olan Nude Beige, Nude Rose, Blooming Cylamen ve Strong Red, farklı zevkler için alternatif oluşturuyor.
Fiyat: 34,90TL

NOTE

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 turunç kabuğu özleri ise cilt lekelerinin görünürlüğünü azaltıyor. Ürünün özellikleri bununla da kalmıyor. E vitamini ile cildi dış etkenlere karşı koruduğunu, ayçiçek yağı ile cilt tonunu düzenlediğini de unutmamak gerekiyor.
Fiyat: 42,90 TL

dalin
Mikrofon Şişe ile banyo dışında
eğlence
devam etsin
Geleceğin Yıldızı

dalin
köpük sabun
ile el yıkamak
hem pratik
hem eğlenceli
Geleceğin Yıldızı
köpük sabun
pratik el yıkama

bakalım biz'le bilim dünyası

/bakalimbiz /bakalimbiz /bakalimbiz

İNSANLAR VE HAYVANLAR DÜNYAYI ÇOK FARKLI GÖRÜYOR

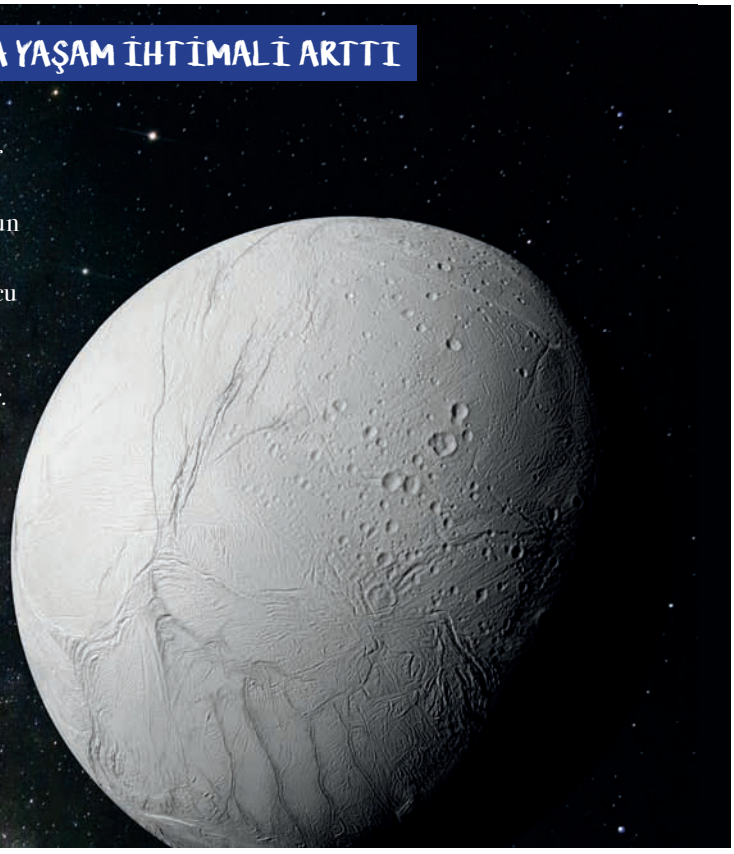
Duke Üniversitesi bilim insanlarının yaptığı bir araştırmaya göre; insan gözü hayvanlardan çok daha net ve detaylı görüyor. Örneğin; kediler karanlıkta görebilirken bazı örümcekler ise 12 gözü sayesinde arkasını da görebiliyor. Ekolog Eleanor Caves, "Hayvanlar krallığında çoğu tür dünyayı bizim gördüğümüzden daha detaylı görmüyor." diyor. Bir hayvanın nasıl gördüğünü anlamak için araştırmacılar, hayvanların göz anatomisine baktı ve farklı hayvanların görüş netliğini anlamak için davranış testleri yaptı. Ardından "derece başına çevrim (cycles per degree)" adını verdikleri bir yöntemle görüş netliğini belirlediler. Sonrasında bir yazılım kullanarak, hayvanlara farklı resimler gösteren bilim insanları, hayvanların nasıl gördüklerini analiz ettiler. Ekip, şempanzelerin ve diğer primatların bizimle neredeyse aynı netlikte gördüğünü keşfetti. Enteresan bir şekilde çoğu hayvan bizden daha iyi bir görüşe sahip değilken bazı avcı kuşlar insan gözünden iki kat daha net görebiliyor.

GÜNEŞLE KARARAN KONTAKT LENSLER ONAYLANDI

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), güneş gözlüğü gibi kararan ilk kontakt lensleri onayladı. Özel bir madde ilavesi ile parlak ışığa çıkıldığında lensler otomatik olarak koyulaşıyor, normal ışık veya karanlıkta ise yeniden şeffaflaşıyor. FDA Cihaz ve Radyolojik Sağlık Merkezi'nden Malvina Eydelman, "Bu kontakt lens, kendiliğinden kararan gözlük teknolojisiyle aynı teknolojiyi taşıyan ilk lens." dedi. Bu yumuşak kontakt lensler, miyop ve hipermetrop görme bozukluğu olanlar tarafından kullanılabilecek. Ayrıca bir dereceye kadar astigmat ve anormal göz küresi eğriliğinde de kullanımı mümkün olacak. 24 kişilik klinik çalışmada gece ve gündüz sürüş performansları ölçülürken, sürüş performansında ve görüşte bir problem yaşanmadığı belirtildi. Yine de göz yaralanmaları, göz kuruluğu ve göz enfeksiyonu vb. hastalarının kullanmaması gerektiği belirtiliyor.

SATÜRN'ÜN UYDUSU ENSELADUS'TA YAŞAM İHTİMALİ ARTTI

Bilim insanları Satürn'ün altıncı en büyük uydusu olan Enseladus'ta kompleks karbon bazlı moleküller buldu. Bu yapılara daha önce yalnızca Dünya'da ve bazı meteorlarda rastlanmıştı. Moleküllerin, uydunun merkezinde bulunan sıcak kayalar ile donmuş yüzeyin altında yer alan okyanusun etkileşimi sonucu oluştuğu tahmin ediliyor. Bu durum başlı başına bir yaşam belirtisi olmasa da Enseladus'ta yaşamın var olma ihtimalini artırıyor. Araştırmayı yayınlayan Dr. Frank Postberg, "Bu büyük moleküller genellikle yüzlerce atomdan oluşuyor." diyor ve ekliyor: "Böylesi moleküller ilk defa Dünya dışında sudan oluşan bir gezegende görülüyor. Dünya'da bu moleküller biyolojik olarak yaratılıyor ama Enseladus'takilerin başka şekilde ortaya çıkmış olma ihtimali de var. Bu moleküller, hayatın var olması için bir şart. Fakat şu anda bunların biyolojik olarak mı yaratıldığını, uyduda prebiyotik bir kimyasal süreç veya yaşam olup olmadığını söyleyemeyiz."

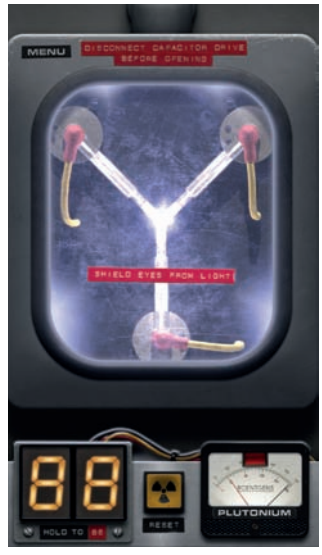


VİTAMİN VE MİNERALLERİN BİR FAYDASININ OLMADIĞI ORTAYA ÇIKTI

Toronto Üniversitesi St. Michael's Hastanesi'nden araştırmacıların yürüttüğü araştırmada, sıklıkla kullanılan vitamin ve mineral desteklerinin sağlık açısından bir yararı veya zararı olmadığı ortaya kondu. 2012 Ocak ve Ekim 2017 Ekim arasında multivitamin, vitamin D, kalsiyum ve vitamin C takviyeleri incelendiğinde, bu takviyelerin kardiyovasküler hastalıkları, kalp krizi, inme veya prematüre ölümü gibi hastalıkları engellemede hiçbir fayda veya ilave risk barındırmadığı ortaya çıktı. Dr. David Jenkins, "Herkesin kullandığı bu takviyeleri incelediğimizde çok az pozitif etkileri olduğunu görünce oldukça çok şaşırdık. Yaptığımız incelemede multivitamin, vitamin D, kalsiyum veya vitamin C kullanımının ekstra bir yararı olmadığını gördük." dedi.

FİZİKÇİLER GELECEĞE DÖNÜŞ FİLMİNDEKİ AKI KAPASİTÖRÜNÜ İCAT ETTİ

Geleceğe Dönüş (Back to The Future) filmiyle bilinen zaman yolculuğu yapmayı sağlayan akı kapasitörü, fizikçiler tarafından çalışıldı. EQUS, FLEET ve RMIT Üniversitesi'nden araştırmacılar, süper iletkenden bir cihaz ürettiler. Prof. Jared Cole'un yaptığı cihaz iki farklı devreyi birleştirerek Geleceğe Dönüş filmindeki 3 kollu akı kapasitörünü üretti. Bu cihazla merkezi kondansatörün etrafında manyetik akı kuantum tüpleri ile kuantum tünelleme işlemi yapılıyor. Böylece aşılamaz engeller geçilmeye çalışılıyor. Manyetik alanlar ve elektrik yüklerinin birleşimi ile fizikçiler zaman okunu geri çevirerek simetriyi kırmaya çalışıyor. Ancak Queensland Üniversitesi'nden Prof. Tom Stace, "Maalesef bu etki bize gerçekten zamanda geriye yolculuk yapmamızı sağlamaz." dedi.



CINETIME

VİZYONDAKİLER

Johnny English Tekrar İş Başında

Vizyon Tarihi: 5 Ekim

Johnny English, 7 yıl aradan sonra yeniden görev başında. Mr.Bean rolüyle tanınan Rowan Atkinson ve Olga Kurylenko'nun başrollerini üstlendiği filmin yönetmen koltuğunda ise David Kerr yer alıyor. Komedi filmlerinin aranan yüzü Rowan Atkinson bu kez izleyenleri Johnny English karakteriyle gülme krizlerine sokacak.

Filmde; bir siber saldırı sonucu Britanya'daki tüm aktif gizli ajanların kimlikleri ortaya çıkar. Gizli servisin ise baş hacker'ı bir an önce bulması gerekir. Fakat hiçbir gelişme katedilemeyince gizli servis çareyi bir süre önce emekli olan Johnny English'i geri çağırmakta bulur. Görevi kabul eden English, baş hacker'ı bulmak için kolları sıvasa da bu iş sandığı kadar kolay olmayacaktır. Eski usul yöntemlere sahip olan Johnny English'in hacker'ı bulması için modern teknolojinin zorlukları ile mücadele etmesi gerekir.

Alpha

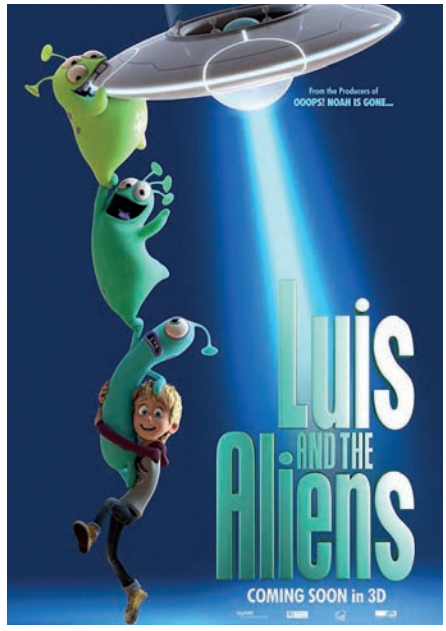
Vizyon Tarihi: 7 Eylül

Yönetmenliğini Albert Hughes'in yaptığı "Alpha" filmi, 7 Eylül tarihinde sinemaseverlerle buluşuyor. Filmin oyuncu kadrosunda; Kodi Smit - McPhee, Natassia Malthe ve Leonor Varela gibi isimler yer alıyor. Avrupa'da Paleotik Çağ'da geçen Alpha filmi, genç bir adamın kurt ile arkadaşlığını işliyor.

Komplo

Vizyon Tarihi: 7 Eylül

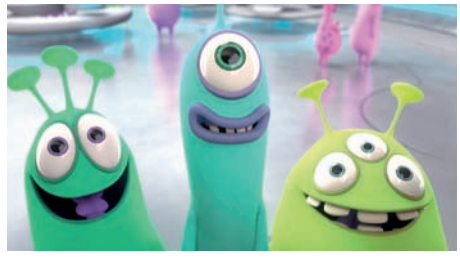
Yönetmen koltuğunda Per Fly'ın oturduğu "Komplo" filminin oyuncu kadrosunda; Theo James, Ben Kingsley, Jacqueline Bisset, Shauna Macdonald gibi önemli isimlerin yanında bir de tanıdık bir yüz olan Belçim Bilgin yer alıyor. Belçim Bilgin'i uluslararası arenaya taşıyan politik gerilim filmi "Komplo"da, Michael Soussan, diplomasinin karanlık tarafını keşfetmek zorunda kalıyor.



Luis ve Uzaylı Dostları

Vizyon Tarihi: 14 Eylül

Senaryosu ve yönetmenliği Christoph - Wolfgang Lauenstein ikilisine ait olan animasyon filmi "Luis ve Uzaylı Dostları", okulda fazla arkadaşı olmayan genç Luis'in evlerine düşen üç uzaylıyla arkadaş olmasını işliyor. Gezegeninden ayrılıp uzaylı arkadaşlarıyla galaksiyi keşfetme fikri Luis'i fazlasıyla cezbedecektir.



Predator

Vizyon Tarihi: 14 Eylül

"Kiss Kiss Bang Bang", "Iron Man 3" ve "The Nice Guys" filmleriyle tanınan Shane Black'in yönetmen koltuğunda oturduğu "Predator" filminin oyuncu kadrosunda; Boyd Holbrook, Olivia Munn, Sterling K. Brown, Jacob Tremblay gibi isimler yer alıyor. Predator serisinin 4. devam halkası olan film, 14 Eylül'de izleyiciyle buluşuyor. Predator, tehdit altında olan insan ırkını, ölümcül Predator ırkından korumaya çalışan bir ekibin mücadelesini anlatıyor.

Dehşetin Yüzü

Vizyon Tarihi: 21 Eylül

Corin Hardy'nin yönetmenliğini üstlendiği "Dehşetin Yüzü", bir rahibenin hikayesini ele alıyor. Sorunlu geçmişinin etkisinden kurtulamayan bir rahip ile nihai yeminini etmenin eşiğindeki bir çırak, Vatikan tarafından bir manastırdaki olayı araştırmak için görevlendirilir. Hayatlarını, inançlarını ve ruhlarını da tehlikeye atan ikili, şeytani rahibe biçiminde boy gösteren kötü niyetli Valak ile karşı karşıya kalacaktır.

BlacKkKlansman

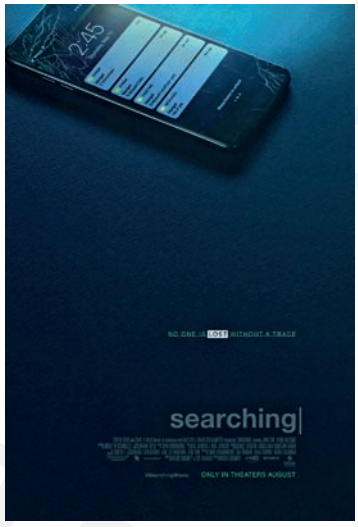
Vizyon Tarihi: 28 Eylül

25th Hour, Malcolm X ve Inside Man gibi başarılı filmlerin yönetmeni Spike Lee'nin yeni filmi "BlacKkKlansman", 28 Eylül tarihinde vizyona giriyor. Filmin oyuncu kadrosunda; Adam Driver, John David Washington, Topher Grace, Laura Harrier ve Ryan Eggold gibi isimler bulunuyor. Film, bir dedektifin Ku Klux Klan'a sızarak faşist örgütün kenti ele geçirme planına karşı meydan okumasını ele alıyor.

Kayıp Aranıyor

Vizyon Tarihi: 28 Eylül

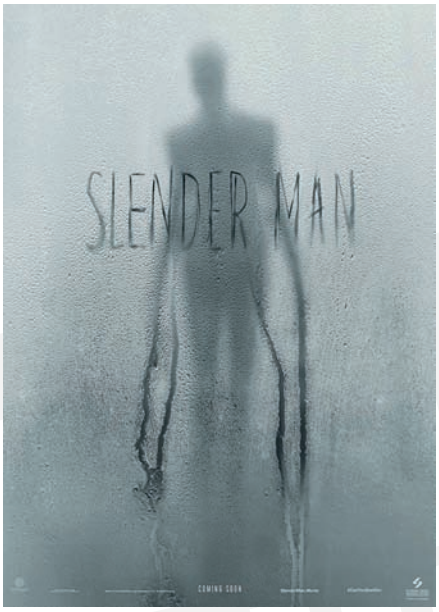
Yönetmenliğini ve senaryosunu Aneesh Chaganty'nin üstlendiği filmin başrollerini John Co ve Debra Messing paylaşıyor. "Kayıp Aranıyor" filmi; 16 yaşındaki kızı Margot'ı bulmak için bilgisayarı üzerinden araştırma yapan David Kim'in arayışını konu ediniyor.



Venom: Zehirli Öfke

Vizyon Tarihi: 5 Ekim

Ruben Fleischer'ın yönetmenliğini üstlendiği "Venom: Zehirli Öfke" filmi, 5 Ekim tarihinde vizyona giriyor. Korku, bilim - kurgu ve aksiyon türündeki filmin oyuncu kadrosunda; Tom Hardy, Jenny Slate, Riz Ahmed ve Michelle Williams gibi önemli yıldızlar yer alıyor. Marvel çizgi roman evreninin ezeli kötülerinden Venom'un beyaz perde uyarlaması olan "Venom: Zehirli Öfke", Eddie isimli muhabirin başından geçen ilginç olayları işliyor.



Slender Man

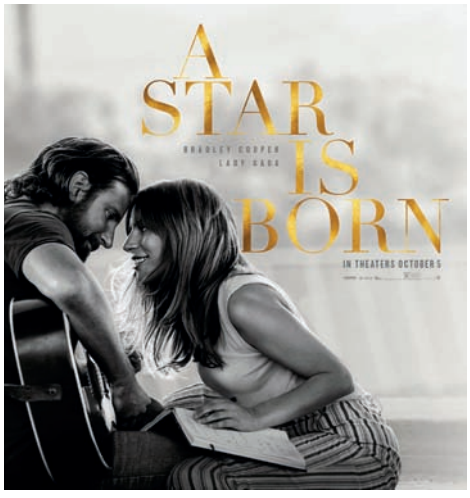
Vizyon Tarihi: 12 Ekim

Yönetmen koltuğunda Sylvain White'ın oturduğu, senaryosunun ise David Birke'in imzasını taşıdığı "Slender Man"in oyuncu kadrosunda; Joey King, Annalise Basso ve Javier Botet gibi isimler yer alıyor. Film; insanları takip eden ve kaçıran Slender Man'in etrafında dönüyor.

Bir Yıldız Doğuyor

Vizyon Tarihi: 19 Ekim

Filmin başrolünde oynayan Bradley Cooper, aynı zamanda yönetmen koltuğunda da oturuyor. Cooper'a ise dünyaca ünlü pop yıldızı Lady Gaga eşlik ediyor. Ayrıca filmde Sam Elliott, Andrew Dice Clay, Rafi Gavron, Michael Harney gibi oyuncular da yer alıyor. Film; kariyerinde düşüş yaşayan bir müzisyen olan Jackson Maine ile genç bir yetenek olan Ally arasında gelişen olayları konu ediniyor.



Cadılar Bayramı

Vizyon Tarihi: 19 Ekim

David Gordon Green'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmin başrollerinde; Jamie Lee Curtis ve Judy Greer gibi isimler alıyor. 1978 yılındaki Cadılar Bayramı'nda dört masum genci öldüren Michael Myers ile ilgili araştırma yapan bir grup araştırmacı, katili hapishanede ziyaret eder. Laurie, 40 yıl önce bir Cadılar Bayramı gecesi kendisini öldürmeye çalışan maskeli katil Michael Myers ile yüzleşmek ister. Myers'in hapishaneden kaçmasını bekleyen Laurie'nin ise hayali gerçekleşir.

Müslüm

Vizyon Tarihi: 26 Ekim

Arabesk müziğin efsane ismi Müslüm Gürses'in hayat hikayesini anlatan "Müslüm" filminin yönetmenliğini Ketche üstleniyor. Senaryosunu Hakan Günday'ın kaleme aldığı filmde; Müslüm Gürses'i Timuçin Esen, eşi Muhterem Nur'u ise Zerrin Tekindor canlandırıyor.

*Sinema filmlerinin vizyon tarihleri yapımcı ya da dağıtıcı firmalardan kaynaklı değişkenlik gösterebilir.

İNSAN VE ATIN DOSTLUK SPORU: BİNİCİLİK

İki canlının bir arada yaptığı tek olimpik spor olan binicilik, "At binme sanatı olarak" da tanımlanıyor. Dünyanın en zevkli sporlarından olan biniciliği her yaştan kişi kolayca yapabiliyor. Ancak öncesinde iyi bir eğitim almak şart. Atın sağlığının ve mutluluğunun binici tarafından önemsenmesi ayrı bir öneme sahip. Büyük şehrin karmaşasından ve iş hayatının stresinden uzaklaşmak istiyorsanız, dünyanın en sadık hayvanlarıyla olan birlikteliğinizi daha fazla geciktirmeyin.

Biniciliğin en keyif veren yanı, atla bir insanın birbiriyle uyum içinde bir spor gerçekleştiriyor olmasıdır. Tabii ki öncesinde iyi bir eğitim almak şart. Spor sırasında kullanılan özel kıyafetler güvenliğinizi sağlamanın ötesinde at ile uyumlu görünmenizi ve şık olmanızı sağlar.

Kıyafet büyük bir önem taşıyor

Her spor dalında olduğu gibi binicilikte de sporun güvenli ve estetik bir şekilde tamamlanması için kendine özgü kıyafetler bulunuyor. Spora başlamadan önce antrenörünüzün yönlendirmesiyle alacağınız malzemelerin kaliteli olmasına dikkat etmelisiniz. Motorcuların kaskları gibi binicilikte de "tok" adı verilen sporcunun başını koruyan başlıklar mevcut. Başlangıç aşamasında dar ve elastik binici pantolonu ve çizme temin etmeniz ideal olacaktır. Yardımcı malzemeler olarak mahmuz, kamçı ve eldiven de kullanmanız gerekiyor. Binicinin dışında, ata da eyer, kolan, üzengi, başlık, kantarma ve blanket gibi giysiler giydirilmelidir.

Binicilik sporu ülkemizde Türkiye Binicilik Federasyonu'na bağı olarak engel atlama, at terbiyesi, atlı dayanıklılık, midilli ve üç günlük yarışma olmak üzere 5 ana disiplin çerçevesinde gerçekleştiriliyor.

Engel Atlama

Teknik olarak disiplinli bir çalışma gerektiren biniciliğin en önemli dallarından biri de engel atlamadır. Seyri bir hayli zevkli olan spor, izleyenlere heyecanlı dakikalar yaşatır. İrlanda kökenli bir branş olan engel atlamada yaklaşık 15 engel, en kısa sürede ve hatasız bir biçimde geçilmeye çalışılır. Sıraya uyulmadığında ise biniciye ceza puanı verilir.

At Terbiyesi

Adından da anlaşılacağı üzere bu disiplinde atın terbiyesi, itaati, ileri gidişi, hareketleri ve binicinin teknik ustalığı ölçülür. Bu disiplinde binicinin hareketleri de mutlaka estetik olmalıdır.

Atlı Dayanıklılık

Hem binicinin hem de atın iyi bir kondisyona sahip olması gereken bu disiplinde, atların hızları ve dayanıklılıkları test edilirken, aynı zamanda atların efektif kullanımı, yetenekleri ve her türlü araziyi geçme kabiliyetleri hakkında kapsamlı bilgi edinilir. Bu uzun mesafe yarışında her bir binicinin atlarının dayanıklılık ve kondisyonunu güvenli bir şekilde yönetmesi gerekir.

Midilli

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminde sporun önemi tartışılmaz. Midilli disiplini ise çocuklara binicilik ile ilgili tüm aktiviteleri öğreten ve aynı zamanda onları eğlendiren bir aktivitedir. Her biri özel eğitimli olan midillilere 3 - 14 yaş aralığındaki çocuklar binebilir. Sırt yüksekliği yerden 148 santimetrenin altında olan midilliler yetiştikleri ülkelere göre adlandırılır.

Üç Günlük Yarışma

Kendine özgü ve farklı bir oyun olan üç günlük yarışma, at terbiyesi, engel atlama ve arazide engel atlama branşlarını kapsıyor. Olimpik bir disiplin olan üç günlük yarışmada; ilk gün at terbiyesi, ikinci gün arazi, üçüncü günde ise engel atlama yarışmaları düzenlenir. Üç gün boyunca aynı atla parkurları geçmeyi hedefleyen bu disiplin, binicinin ve atın bu dallardaki becerilerini sınamak için düzenlenir.

AJANDA

Ghost the Musical

Hollywood tarihinin kuşkusuz en sevilen aşk hikayelerinden biri olan Ghost'un (Hayalet) sahne versiyonu "Ghost the Musical" seyirciyle buluşuyor. 1990 yapımı Jerry Zucker filmi Ghost (Hayalet), New Yorklu genç çift Sam ve Molly'nin bir gece Sam'in bıçaklanarak öldürülmesi sonucu başlayan gizemli hikayesini anlatıyor. Ölümsüz bir aşk hikayesini şairane oyunculuklar ve görkemli bir canlı performansla sahneye taşıyan "Ghost the Musical" 19 Ekim'de Zorlu PSM Turkcell Sahnesi'nde olacak.

Anthony Cragg "İnsan Doğası" Sergisi

Yaşayan en önemli heykel sanatçılarından Anthony Cragg'in kariyerinin her evresinden en karakteristik örneklere yer veren "İnsan Doğası" sergisi, heykel sanatının doğasını oluşturan içerik, kütle, boşluk, malzeme, renk ve ölçek gibi ayırt edici özelliklerin Cragg tarafından nasıl yorumlandığını gözler önüne seriyor. Anthony Cragg'in 40 yılı aşkın kariyerinin her döneminden en karakteristik örneklerin yer aldığı sergi, "İnsan Doğası" İstanbul Modern'de 13 Kasım'a kadar sergileniyor.

Selda Bağcan ve Boom Pam

Times gazetesinin "Dünya Müziğinde Yaşayan Efsane ve Tarihi Kadın Şarkıcılar", Rolling Stones dergisinin ise "100 Yılın En İyi 100 Kadın Vokali" listelerinde kendine yer bulan Selda Bağcan, eşsiz şarkılarını sevenleri için seslendirecek. Çıkış yaptığı günden bugüne Türk halk müziği ve Anadolu rock tarzlarında şarkılar yapan Bağcan, başarılı müzik grubu Boom Pam ile 27 Eylül'de Bursa Kültür Park Açık Hava Tiyatrosu'nda olacak.

CINETIME

SON TEKNOLOJİ SALONLARLA FİLM KEYFİNİ CINETIME'DA YAŞAYIN!

ÖZDİLEK HOLDİNG

cinetime.com.tr

Goran Bregoviç

"Benim müziğim her zaman Türkiye kokar" diyen dünyaca ünlü söz yazarı ve besteci Goran Bregovic, bir kez daha Uluslararası Klarnet Festivali'nde yer alacak. Emir Kustarica filmlerinin unutulmaz müzikleriyle tanınan ve her şarkısıyla müzikseverleri coşturan Goran Bregovic, 15 Eylül'de Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Tiyatrosu'nda sevenleriyle buluşacak.

Erol Evgin

Türk pop müziğinin duayenlerinden Erol Evgin, sevenleriyle buluşacak. Geçmişten günümüze altın şarkılarının arasına müzik yaşamından anılar, anekdotlar, şiirler ve şakalar katarak hazırladığı eşsiz şovuyla izleyenlerini duygudan duyguya taşıyacak. Erol Evgin, vereceği konserde ölümsüz eserlerinin yanı sıra pop müziğin sevilen klasiklerini de seslendirecek. Erol Evgin ölümsüz eserleriyle 18 Eylül günü Harbiye Cemil Topuzlu Açık Hava Sahnesi'nde sevenleriyle buluşacak.

İzmir Kahve Festivali

Türkiye'nin en büyük kahve festivallerinden biri olan "İzmir Coffee Festival" bu yıl da geçen sene olduğu gibi 14 - 15 - 16 Ekim tarihlerinde kahveseverlere kapılarını açacak. Festival içeriğinde; kahve tadımları, barista şovları, sergiler, sürpriz isimlerin sahne performansları ve kahveye dair bilmek istediğiniz birçok şeyi öğrenebileceğiniz atölyeler ve söyleşiler gerçekleşecek. Tabii ki bunların dışında birbirinden ilginç sürprizler İzmir Arena'da sizi bekliyor olacak.

Kaan Sekban Saçmalar

10 yıl boyunca kurumsal hayatta bir plaza insanı olarak çalıştıktan sonra yurt dışında oyunculuk eğitimi alıp beyaz yakalı hayata veda eden Kaan Sekban, kendi odasından yaptığı talk şovları bir adım öteye taşıyarak ilk kez seyirci karşısına çıkıyor. Sekban'ın plaza hayatından cast ajanslarına olan yolculuğunu anlatacağı "Saçmalar", 25 Eylül günü Zorlu İzmir Bostanlı Suat Taşer Sahnesi'nde olacak.

HASTAVUK

Türkiye'nin Tavukçusundan

Mangalcı Serisi

HASTAVUK
MANGALCI
Lezzeti Bizden
Dizmesi Sizden

I ♥ MANGAL

YENİ
ÜRÜNLER
MANGALCI SERİSİ

/hastavuk
/hastavukofficial

www.hastavuk.com.tr

Ücretsiz Danışma Hattı
0850 224 91 00

TEKNO TREND

HUAWEI'nin yapay zeka destekli kameralı telefonundan Remington'ın yeni sakal düzenleme makinesi TouchTech'e, Hotpoint'in Active Oxygen teknolojisine sahip buzdolabına kadar en inovatif ve yenilikçi ürünleri sayfamıza taşıdık.

Hotpoint geniş hacimli buzdolapları ile tazeliğe yer açıyor

Hotpoint, gıdaların keyfini daha uzun süre çıkarıp daha çok gıda israfını önlemeye yardımcı olmak için geliştirdiği Active Oxygen teknolojisini içeren buzdolabı serisini genişletiyor. 84 cm genişlik ve 621 litre hacmin yüksek performansla buluştuğu buzdolapları, yiyeceklerin tazeliğini 35 güne kadar korumanın yanı sıra iç hacmiyle de tüm lezzetlere yer açıyor. Sahip olduğu genişlik ve hacimle Hotpoint ürün ailesinde kendi sınıfında bir ilk olarak kullanıcıların beğenisine sunulan buzdolapları, üstün soğutma ve alan yönetimi çözümleriyle fark yaratıyor.

Remington'dan TouchTech teknolojisi

Remington, yeni sakal düzenleme makinesi TouchTech ile tıraş rutinini en son teknolojiyle buluşturuyor. Cihazı kavradığınız anda son kullanım ayarlarınızı tanıyan GroomMotion teknolojisiyle kişiselleştirilmiş bir tıraş tecrübesi sunan TouchTech, 0.1mm'den başlayan 175 farklı uzunluktaki tarak seçenekleri sayesinde arzuladığınız görünüme kolaylıkla erişmenize yardımcı oluyor. Sakal uzunluğunu algılayan SenseSpeed teknolojisi ise tıraş bıçaklarını otomatik olarak sakalınızın uzunluğuna göre ayarlayarak kullanıcılarına kullanım kolaylığı sağlıyor. Yeni nesil tıraş makinesi TouchTech, 50 dakikalık kullanım süresi ve USB şarj özelliğiyle de tıraş olmayı keyifli bir aktiviteye dönüştürüyor.

Özel fotoğrafçınız: HUAWEI P20

HUAWEI P20, profesyonel fotoğrafçılığın sahne, kadraj ve renk uyumu gibi öne çıkan gelişmiş birçok özelliğini yapay zeka destekli kamerasıyla kullanıcıların beğenisine sunuyor. HUAWEI P20'nin Kirin 970 işlemcisiyle desteklenen yapay zeka sistemiyle 500'den fazla ortam ve obje tanımlaması yapılırken; 19 farklı kategoride sahne de belirlenebiliyor. Doğru kamera ayarlarıyla fotoğraf ayarlarının doğru zamanda kullanılabilmesi sayesinde en amatör fotoğrafçı dahi sosyal medyada adından söz ettirecek fotoğraflar çekebiliyor. HUAWEI P20, 6 eksenli görüntü sabitleyicisi ve saniyede 960 kare yavaş çekim özelliğiyle çıplak gözle yakalanamayan detaylar hızlı ve kolay bir şekilde belirgin hale geliyor.

Evlerin havası Siemens Wi-Fi özellikli klimalarla kontrol ediliyor

Siemens, tasarruflu yeni nesil inverter split klima modelleriyle ferah bir yaz vadediyor. Wi-Fi kontrol özelliği de bulunan yeni nesil klimalar, A++ enerji sınıfı özellikleriyle de enerji tasarrufu sağlıyor. Kısa sürede ortamda istenilen iklimi yaratan Siemens klimalar, Wi-Fi bağlantısı özelliğiyle uzaktan da kontrol edilebiliyor. Bu özellik sayesinde kullanıcı bulunduğu yerden klima ayarlarını yönetebiliyor. Cihazın açılıp kapanması, sıcaklık ayarlarının değiştirilmesi, ısıtma, soğutma, nem ve konum ayarları akıllı cihazlar üzerinden kontrol edilebiliyor.

Arzum ile bakımlı ve göz alıcı saçlar

Arzum Superstar saç düzleştirici fırça, saçlarınıza zahmetsiz bir bakım sağlıyor. Saçları tararken kolayca düzleştiren ve iyon teknolojisi sayesinde elektriklenmeyen saçlar sunan fırça ile özel günlere hazırlanmak çok kolay olacak. Seramik kaplı dişleriyle saçın dokusuna zarar vermeyen ve saçın doğal hacmini koruyan Arzum Superstar ile özel günlerin yıldızı olmaya hazır olun.

Hotpoint yeni blenderı ile mutfakta sağlık devrini destekliyor

Yeni Hotpoint Spirilizatörlü Multi Blender, hayal gücünü genişletecek sebze ve meyve tabakları hazırlanmasına yardımcı oluyor. Blender kiti ile doğrayıp, karıştırıp, ezerek lezzetli çorbalar ve soslar hazırlamak daha da pratik hale geliyor. Kullanıcıların mutfaktaki beklentilerine ve konforuna özen gösteren Hotpoint, farklı ihtiyaçlara cevap veren çeşitli aksesuarlarını, spirilizatörlü multi blenderin benzersiz çelik aksesuar bölmesinde buluşturuyor. Genişliğiyle öne çıkan doğrayıcı haznesi ve 6 farklı hız seçeneğinin yanı sıra doğrama, rendeleme, dilimleme, çırpma, el blenderi ve spirilizatör fonksiyonlarıyla dikkat çeken Hotpoint Spirilizatörlü Multi Blender, tüm lezzetlere hareket getiriyor.

ASUS'tan Yenilikçi Bir Tasarım: ZENBOOK S

A4 kağıt boyutunda ultra-ince 12.9 mm profili ve 1 kg'lık ultra hafif, tamamen metal gövdesiyle sofistike bir tasarıma sahip olan ASUS ZENBOOK S, Zen felsefesinden esinlenen metal kaplama ve elmas kesimiyle prestijli bir görünüm ve deneyim sunuyor. 8. nesil Intel® Core™ işlemci ve süper hızlı PCIe® x4 SSD ile güçlendirilmiş olan ZENBOOK S, ayrıca FHD geniş ekranıyla dikkat çekiyor. Tüm gün sürecek bir performans için 13.5 saate kadar batarya ömrü sunan ZENBOOK S, ultra hızlı bağlantı için üç USB Type-C™ (USB-C™) bağlantı noktasından ikisi Thunderbolt™ 3'ü destekliyor.

Kafe Safahat'la
GÜNÜNÜZE KEYİF KATIN

Bir Özdilek Holding kuruluşu olan Kafe Safahat, Özdilek'in 35 yıllık gıda ve restorancılık tecrübesiyle misafirlerini ağırlıyor. Bu sayımızda yenilenen konseptiyle ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'in 2. katında yer alan Kafe Safahat'ı sizin için ziyaret ettik. Kafe Safahat, kendine has lezzetleri, özenle hazırlanan sunumları, zengin yiyecek ve içecek alternatifinin yanı sıra tecrübeli ustaları, güler yüzlü çalışanları, ferah, temiz mekan yapısı ve "koşulsuz müşteri memnuniyeti" esasına dayanan hizmetiyle beğeni kazanıyor ve şehrin uğrak noktası oluyor. İşte Kafe Safahat'tan sizin için derlediğimiz birbirinden özel ve lezzetli tarifler...

SAFAHAT PİZZA

Malzemeler

Hamuru için

- 3 su bardağı un
- 1 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı maya
- 30 gram margarin
- 2 yemek kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı toz şeker

Sosu için

- 1 yemek kaşığı salça
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 adet doğranmış domates

Üzeri için

- 15 gram mantar
- 25 gram sucuk
- 20 gram jambon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 10 gram kırmızı soğan
- 15 gram pastırma
- 30 gram hellim peyniri
- 40 gram pizza sos

Yapılışı

Ilık suda maya, margarin, tuz ve şeker; çırpma teli yardımıyla çırpılır. Hazırlanan malzeme, unun içine yedirilerek dökülür. Hamur, kulak memesi yumuşaklığına gelene kadar yoğurulur. Daha sonra oklava yardımıyla açılarak önceden yağlanmış tepsilere yerleştirilir ve dinlenmesi için buzdolabına bırakılır. Diğer yanda sos malzemeleri sırasıyla yavaş devirde mikserle çırpılarak karıştırılır. Dolaptan çıkarılan hamurun üzerine sos yavaşça dökülür. Son olarak pizza malzemeleri dizilerek hamur, 180 derece fırında 12 dakika pişirilerek servise sunulur.

1-2 Kişilik

TRİLEÇE

Malzemeler

Pandispanya için

- 5 adet yumurta
- 200 gram toz şeker
- 150 gram un
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 paket kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı nişasta
- Bir tutam tuz

Sos için

- 3 su bardağı süt
- Yarım su bardağı şeker
- 2 yemek kaşığı karamel sos

Süsleme için

- 300 gram karamel sos
- 200 gram krem şanti

4 Kişilik

Yapılışı

Öncelikle 5 adet yumurtanın beyazı bir kapta ayrılır. İçerisine bir tutam tuz ile 50 gram toz şeker eklenir ve kar beyazı kıvamına gelene kadar çırpılır. Kalan şeker de başka bir kapta yumurtaların sarısı ile rengi bir miktar açılana kadar çırpılır. Ardından yumurta sarısı ve şeker karışımına 2 yemek kaşığı süt ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ eklenir. Hazırlanan karışımın yarısı çırpılan yumurta beyazı ve şekere yavaşça ilave edilir. Diğer yandan un, kabartma tozu ve nişasta ayrı bir kapta karıştırılır. Yarısı, daha önce hazırlanan karışıma yavaşça eklenir. Aynı sırayla kalan sıvı karışım ve kalan kuru karışım yumurta beyazlarına eklenerek yavaşça karıştırılır. Hazır olan pandispanya hamuru kalıba dökülür. Önceden ısıtılmış 160°C fırında 35 dakika pişirilir. Pandispanyanın sönmemesi için pişirme sırasında fırın açılmamalıdır. Hazırlanan pandispanyalar yarım gün dinlendikten sonra işleme alınırsa daha lezzetli olacaktır. Trileçe sosu için ise tüm malzemeler bir kapta karıştırılır. Hazırlanan pandispanyanın üzerine dökülür. Islatılan kek 2 - 3 saat kadar buzdolabında dinlendirilir. Son olarak süslemek için paketinin üzerindeki tarife göre şanti karışımı hazırlanır. Pandispanyanın üzeri ince bir tabaka halinde şanti ile sıvanır. Daha sonra karamel sos dökülür.

4 Kişilik

LİMONATA

Malzemeler

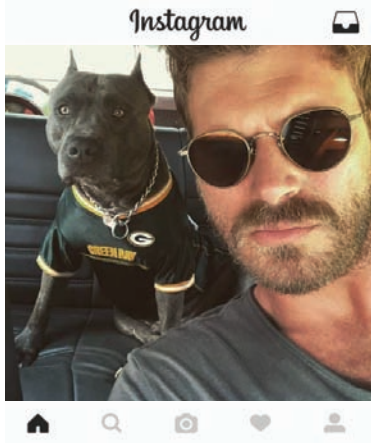
- 5 adet limon
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 adet sıkmalık portakal
- 1 yaprak nane
- 5 su bardağı su

Yapılışı

Limon ve portakallar iyice yıkanır ve sıkma makinesi yardımıyla sıkılır. Daha sonra sıkılan meyveler posasından süzülür. Ardından su ve şeker ilave edilerek iyice karıştırılır. İsteğe göre nane ile süslenerek servise sunulur.

SOSYAL MEDYA

Her sayısında ilgiyle takip edilen Sosyal Medya sayfamızda yine ekranların sevilen isimlerini derledik. Severek okumanız dileğimizle...



Kıvanç Tatlıtuğ (@kivanctatlitug)

Önce Mehmet Şadoğlu, sonra Behlül Haznedar, en son da Kuzey Tekinoğlu karakterleriyle ekranlara bambaşka bir soluk getiren Kıvanç Tatlıtuğ, ülke yakışıklılık rezervini neredeyse tek başına karşılayan isim. Oyunculuk başarısıyla bolca övgüler toplayan Tatlıtuğ, önceden sosyal medyaya mesafeli duruyordu. Ancak son dönemde Instagram'da oldukça aktif olan yakışıklı oyuncu, hesabında yaptığı doğa sporlarına dair fotoğraflarına ve "can dostum" dediği köpeğiyle olan paylaşımlara yer veriyor. Köpeğiyle olan bir fotoğrafına gelen "adamın köpeği dahi yakışıklı" yorumları da insanları oldukça gülümsetiyor.

Melis Birkan (@melis.birkan)

"Issız Adam" filmiyle dikkatleri bir anda üzerine toplayan ve geniş bir hayran kitlesi edinen Melis Birkan, şu sıralar tiyatro oyunlarına ağırlık vermiş durumda. Sosyal medyayı diğer ünlü isimler gibi şahsi fotoğraflarını yüklemek yerine, toplumsal olaylara dikkat çekmek için kullanan güzel oyuncu, paylaşımlarıyla da en fazla sahipsiz hayvanlara ve onların yaşadıklarına değiniyor. Birkan, sosyal paylaşımlarının yanı sıra, Moda Sahnesi'nde rol aldığı tiyatro oyunun sahne arkasındaki eğlenceli görüntülere de yer veriyor.

Ayşe Tolga (@aysetolgaiyiyasam)

Yer aldığı birçok yapıma rağmen hafızalara Seksenler dizisinin Gülden'i olarak kazınan Ayşe Tolga, şu sıralar beden olumlama, sağlıklı beslenme ve yoga gibi alanlara merak salmış durumda. Instagram hesabında beslenme ve detoks önerilerinin yanı sıra katıldığı söyleşilerin duyurularını paylaşan Tolga, sayfasında güzellik sırlarına da yer veriyor. Tolga'nın verdiği beslenme tarifleri de oldukça beğeni alıyor.

Saffet Emre Tonguç (@saffetemretonguc)

Tarihçi ve yazar Saffet Emre Tonguç, gezerken öğreten, öğretirken de adeta oralardaymış hissi yaratan profesyonel bir rehber. Tonguç Instagram sayfasında, tüm dünyada görülmeye değer güzellikleri takipçilerine sunuyor. Tonguç'un "arkadaşım ve iş ortağım" olarak tanımladığı Serda Büyükkoyuncu ile yol maceraları da ayrıca ilgi topluyor.

Bünyamin Sürmeli (@bunyaminsurmeli)

Instagram hesabında bir gün erik toplarken, bir gün tekne turu yaparken fotoğraflar paylaşan Bünyamin Sürmeli, nam-ı diğer Havayı Koklayan Adam, paylaşımlarının altında bir de hava durumu ile ilgili haberler veriyor. Sürmeli, bu keyifli postları ile takipçilerinin hem hava muhalefetlerine hazırlıksız yakalanmalarını önlüyor hem de yüzleri güldürmeyi başarıyor.

Bengü (@benguofficial)

Pop dünyasının yerinde duramayan kıpır kıpır ismi Bengü, Instagram dünyasının en çok takip edilen isimlerinden. 1 milyonu aşkın takipçisi bulunan şarkıcının paylaşımlarının çoğunluğunu konser fotoğrafları oluşturuyor. Yakın zamanda nişanlanan ve düğün hazırlıkları yapan Bengü ayrıca nişanlısı Selim Selimoğlu ile olan fotoğraflarına da sıkça yer veriyor.

Bebetto®

hayata merhaba
welcome to life

2018-19 Kış Koleksiyonumuz
Tüm Özdilek
Departman Mağazalarında
Sizleri Bekliyor...

www.bebetto.com bebettobebe bebettobebe BebettoBebeTeks

FINESUITS