

we|you|they

KASIM - ARALIK 2018 - Sayı 12

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

by **Özdilek** **TR**

ALABİLİRSİNİZ

İz Bırakan
Yılbaşı
Hediyeleri

Yeni Yıla
Geri Sayım
Başladı

SERTAÇ
ÜNAL

“Başarının
sırrı yürekten
çalışmak”

BEYAZ PERDENİN
YENİ DAHİ ÇOCUĞU
EDDIE
REDMAYNE

Anadolu
Medeniyetlerinin
Başkenti
Ankara

KIŞ İKSİRİ

Sert kış koşullarına
karşı cildinizi ve
saçlarınızı koruma
altına alın

VİTRİNLERİN
EN YENİLERİ

JESSICA
MAY

“OYUNCULUK BENİM
EKSİK PARÇAMMIŞ”



FINESUITS



Pierre Cardin
LEATHER-DERİ

Güçlü Hisset

*Deri giysilerin sağladığı
kendinden emin tavır,
canlı renkler ve dikkat çekici
yeni formlar sizi bekliyor*





EDİTO



Sevgili We You They Okurları,

Büyük emeklerle hazırladığımız yepyeni bir sayımızla daha karşınızdayız. Kış aylarının kendini iyiden iyiye hissettirmeye başladığı bugünlerde keyifle okuyacağınız birbirinden renkli konuları sizin için derledik.

Bu sayımızın kapak konuğu Brezilyalı oyuncu Jessica May oldu. Jessica May, yayına devam eden dizi projesinin yanında geçtiğimiz günlerde gerçekleşen Özdilek'in 2018 - 2019 Sonbahar - Kış ev tekstili katalog ve TV reklam filmi çekimlerinin de yeni yüzü oldu. "Yeni Gelin" dizisiyle tüm Türkiye'nin tanıdığı ve sevdiği bir isim olan Jessica, hem sempatik hem güzel hem de başarılı. 7 yıldır ülkemizde yaşayan Jessica ile yaptığımız samimi röportajı dergimizin ilerleyen sayfalarında bulabilirsiniz.

Bu sayımızda sizi, perakendecilik sektörüne ilkleri kazandıran Özdilek'in başarılarla dolu geçmişine doğru bir yolculuğa çıkarıyoruz. O yılların en yakın şahitlerinden Özdilek Perakende Operasyonları Genel Müdürü Sertaç Ünal ile markanın kilometre taşlarını ve dönüm noktalarını konuştuk. Dönemin koşullarında cesaret gerektiren kararları ardı ardına alan Özdilek'in attığı stratejik adımlar, günümüzdeki konumunun da temelini oluşturdu. Bu röportajdan alınacak çok ders var.

Gardıropları kışlık kombinlerimizin vazgeçilmez parçaları doldurmaya başladı bile. Yeni sezondaki rengarenk triko kazaklar, sık kabanlar, pantolonlar ve ayakkabıları keşfetmek için vitrin dosyalarımızı da incelemeyi ihmal etmeyin.

Yeni yıl için geri saymaya başladık. Geride bıraktığımız 2018 hepimize, acısıyla tatlısıyla çok sayıda anı kazandırdı. 2019'un hepimize huzur, mutluluk ve barış getirmesini diliyorum.

Sevgiyle kalın.

Güneş Özkan

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding A.Ş.

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Emir Murat Özdilek

Genel Yayın Yönetmeni
Güneş Özkan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Sedat Yamansucu

Koordinatör
Merve Erdoğan

Editörler
Nazlı Sancaklı
Şafak Bakşı
Emine Nalbant
Hande Dilekmen
Esmâ Can
Gülendam Nazlıcan Kalem
Şenay Aslan

Görsel Yönetmen
Büşra Tamdoğan

Baskı

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

Yayını Hazırlayan

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

weyouthey@ozdilekholding.com.tr

Yayın Türü

WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

📞 weyoutheybyozdilek
📧 weyoutheymag
📱 weyoutheymag

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



İÇİNDEKİLER



RÖPORTAJ
SERTAÇ ÜNAL

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

VİTRİN

- 36 Kış Heyecanı
- 38 Soğuk Havalarda Şık Görünmenin Yolları Özdilekteyim.com'da
- 40 Soğuk Bize Vız Gelir

46 *Gülbaşı Hediyeleri*



Eviniz 42
Gülbaşı Partisine
HAZIR MI?



28



RÖPORTAJ

Jessica May

SAĞLIK

- 48 Stres Dişlerinizi Vurmasın
 50 Duygusal Kriz Anında Beslenme Rehberi
 60 Basit Önlemler Alın Enfeksiyonlardan Korunun

AKTÜEL

- 54 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

GEZİ

- 56 Anadolu Medeniyetlerinin Başkenti

Ankara



Geri Sayım 34 Başladı

Kırmızı tonların yılbaşının romantik ruhunu stilinize yansıtmasına yardımcı olun!

**GÜZELLİK**

- 64 Kış İksiri

AKTÜEL

- 68 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

SİNEMA

- 70 Cinetime'da Öne Çıkan Filmler
 74 Beyaz Perdenin Yeni Dahi Çocuğu
 Eddie Redmayne

AJANDA

- 76 Kaçırılmayacak Etkinlik Önerileri

TEKNOLOJİ

- 80 En Yeni ve En Gelişmiş Teknolojik Ürünler

GURME

- 82 Doğallık ve Lezzet Bir Arada: Bilakis

SOSYAL MEDYA

- 88 Dikkatleri Çeken Sosyal Medya Hesapları

ÖZDİLEK'TEN HABERLER



Özdilek Bursa Mudanya Hipermarket Açıldı

Özdilek Holding, yatırımlarına bir yenisini daha ekledi. Bursa'nın Mudanya ilçesinde, 15 Ekim Pazartesi günü faaliyete geçen Özdilek Bursa Mudanya Hipermarket, taze gıda, unlu mamul, kişisel bakım, tekstil ve ev tekstili gruplarında, binlerce çeşit kaliteli ürünüyle hizmet vermeye başladı.

4.630 metrekarelik kapalı alanında; eşsiz lezzetleriyle Kafe Safahat ve Safahat Dönercisi'nin yanı sıra Game Factory Eğlence Merkezi'nin de bulunduğu Özdilek Bursa Mudanya Hipermarket, konumu itibarıyla kısa sürede alışveriş, lezzet ve eğlence tutkunlarının Bursa'daki yeni göz bebeği oldu.



Özdilek'teyim.com'dan HETADER'e Anlamlı Destek

Hemofili ve Talasemi Derneği'nin (HETADER) Bursa şubesi tarafından Sheraton Hotel'de düzenlenen "Hayatın Ritmine Lezzet Katmaya" etkinliğine, Özdilek ürünlerinin resmi satış sitesi Özdilek'teyim.com, ana sponsorlar arasında yer alarak destek verdi. Doç. Dr. Halit Yerebakan'ın konuşması ve Ömür Akkor'un dünyaca ünlü yemeklerinin yer aldığı etkinlikte, HETADER gönüllüleri hemofili ve talasemi hastası çocukların eğitim bursları için bir araya geldi. Programda konuşan HETADER Bursa Şube Başkanı Elif Güler, bu yıl eğitim burslarını 25 kişiden 40 kişiye çıkartacaklarını ifade etti.

Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'lerde



Cumhuriyet Coşkusu



29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, bu özel günün anlamını ve önemini yaşatan etkinliklerle Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'lerde coşkuyla kutlandı.



Çocuklar Fotoğraflarda Atatürk'le Buluştu

Özdilek Afyonkarahisar, Düzce, İzmir ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'na özel fotoğraf çekimi yapıldı. Etkinliğe katılan misafirler, greenbox teknolojisi ile yapılan çekimler sayesinde Atatürk'le aynı karede yer alma fırsatı yakaladı. Çekilen fotoğraflar ise çerçeveli şekilde misafirlere hediye edildi.

Özdilek AVM'lerde Çocuk Atölyeleri ve Bayrak Dağıtımı Yapıldı

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı dolayısıyla Özdilek ve ÖzdilekPark AVM'lerde çocuk atölyeleri düzenlendi. Bu atölyelerde; bayrak, Atatürk fotoğraf çerçevesi ve 29 Ekim ile ilgili fotoğraf çalışmaları yapıldı. Alışveriş merkezini ziyaret eden misafirlere Türk bayrağı dağıtıldı.



Cumhuriyet Bandosuna Büyük İlgi

Özdilek Bursa ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de düzenlenen cumhuriyet bandosu gösterileri AVM misafirleri tarafından coşkuyla karşılandı. Büyük küçük herkesin beğenisini kazanan bandonun çaldığı şarkılara ve marşlara eşlik eden misafirler, bayram ruhunu yaşadı.

Özdilek Holding Yönetimi Motivasyon Gezisi Düzenledi

Özdilek Holding yönetimi, Makedonya'ya motivasyon gezisi düzenledi. 26 – 28 Eylül tarihleri arasında gerçekleşen geziye; perakende operasyonları genel müdürü ve yardımcıları, kategori müdürleri ve yardımcıları, işletme müdürleri ile destek birimleri müdürleri katıldı. Geçtiğimiz yıl Sırbistan'a gitmeyi tercih eden Özdilek Perakende Grubu, bu yıl Üsküp ve Kosova'nın tarihi ve kültürel zenginliklerini yerinde inceleme fırsatı buldu. Üsküp'ün en önemli turizm noktalarından Matka Kanyonu'na giden ve Kosova'nın tarihi şehri Prizren kentinde şehir turu yapan Özdilek yönetimi, bol bol hatıra fotoğrafı çekti.



Arı Maya'nın Müzikli Gösterisi Miniklerle Buluştu

Çocukların sevaketle takip ettiğı Arı Maya karakterinin müzikli gösterisi ÖzdilekPark Bursa Nilüfer ve Özdilek Uşak'ta minik misafirlerle buluştu. Arı Maya ve arkadaşı Willy, eğlenceli performansıyla çocuklar tarafından büyük beğeni topladı. Sevilen kahramanlarla şarkılar söyleyip dans eden minikler, etkinlik sonunda bol bol hatıra fotoğrafı çekirtmeyi de ihmal etmedi.

Özdilek'ten Geleneksel Aşure İkramı

Koşulsuz müşteri memnuniyetinin yanı sıra düzenlediğı sosyal etkinliklerle de bulunduğı şehirlerde adından sıkça söz ettiren Özdilek, her yıl olduğı gibi bu yıl da aşure etkinliğı düzenledi. Birlik ve beraberliğın yaşandığı muharrem ayında Özdilek şubeleri geleneksel aşure ikramı etkinliğine, AVM misafirleri yoğun katılım gösterdi. Görsel sunum güzelliğinin yanı sıra lezzetiyle de dikkat çeken aşureler, misafirlerin büyük beğenisini topladı.



47. Yıla Özel 3 BMW 418i Talihlilerini Buldu

Özdilek, 47. yılını muhteşem bir kampanyayla kutladı. Özdilek alışveriş merkezlerinden, mağazalarından ve Özdilekteyim.com'dan aynı gün içerisinde toplamda 75 TL ve üzeri alışveriş yaparak çekiliş katılan 3 talihli, 4 Eylül'de Özdilek Uşak'ta noter huzurunda gerçekleştirilen çekilişle BMW 418i Gran Coupe kazandı. 3 adet BMW 418i Gran Coupe kampanyasının çekilişine AVM ziyaretçileri yoğun ilgi gösterirken oldukça heyecanlı dakikalar yaşandı. Çekiliş sonucuna göre asil talihlilerin listesi ise şöyle: Mehmet Şeker - Bursa, Seçil Kılıç - İstanbul, Şerif Özzeren - Eskişehir. Sonuçların ilanından sonra araçlar, her ilde sahiplerine teslim edildi.

EVOLVIA®

NutriPRO

Her şey onun
geleceği için



Devam Sütü



f EvolviaAnneleri

Instagram EvolviaAnneleri

Twitter EvolviaAnneleri



0850 5323 386

Bebek beslenmesi, emzirme ve bebeğinizin baktığı konularında bilgi almak için anne danışmanlarımızla iletişime geçebilirsiniz.

MONTERO

MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
Balabandere Cad. İlaç Sanayi Yolu No:14 İstinye/Sarıyer-İstanbul - www.evolvia.com.tr



İzmir'de Çocuklar Tiyatro ile Buluştu

Özdilek İzmir'de çocuklar 1 - 2 Eylül tarihlerinde sahnelenen "Düşler Ülkesi" ve "Ağustos Böceği ile Karınca Baltacıya Karşı" adlı tiyatro oyunlarıyla buluştu. "Düşler Ülkesi" adlı oyunla uçurtmasını, tüm dünyayı savaşla ele geçirme planları yapan bir kralın ülkesine düşüren Sevgi ve Barış'ın başına gelenler sahnelenirken; çevre ve ağaç sevgisinin işlendiği "Ağustos Böceği ile Karınca Baltacıya Karşı" adlı oyunla minik tiyatroseverler hem keyifli zaman geçirdi hem de eğlenerek öğrendi.



Harika Kanatlar Turgutlu'da Miniklerle Buluştu

Çocukların en sevdiği çizgi filmlerden biri olan Harika Kanatlar, eğlenceli etkinlikleriyle Özdilek Manisa Turgutlu'da küçük hayranlarıyla bir araya geldi. Harika Kanatlar'ın sevilen kahramanları Jumbo, Jet ve arkadaşlarının şovları çocuklar tarafından yoğun ilgiyle karşılandı. Eğlenceli etkinliğin ardından hem çocuklar hem de ebeveynler alandan mutlu bir şekilde ayrıldı.



Çocuklar İçin Drama Atölyeleri Başladı

Özdileklerde uzun zamandır devam eden drama atölyeleri yeni sezon çalışmalarına başladı. Özdilek Bursa, Bursa Gemlik, Bursa İnegöl, Yalova ve Özdilek Park Bursa Nilüfer'de çocuklar için ücretsiz drama atölyeleri düzenlendi. Başladığı günden bugüne hem ebeveynlerden hem de minik katılımcılardan olumlu dönüş alan drama atölyeleri çalışmaları, bu yıl da sene boyunca miniklerin katılımıyla devam edecek.

Gaziler Özdilek AVM'lerde Ağırlandı

Gaziler Günü dolayısıyla Özdilek Bursa, Özdilek Kocaeli ve ÖzdilekPark Bursa Nilüfer'de yer alan Safahat Lokantası, ülkemizin bugünlere gelmesi için fedakarca savaşan gazilerimizi ağırlandı. Savaş zamanlarının ve o dönemlerde yaşanan zorlukların konuşulduğu, o günlere dair anıların paylaşılıp yad edildiği masalarda hem hüznün hem de gurur vardı. Gazileri unutmayan ve sık sık ağırlayan Özdilek Ailesi, yemek sonrasında gazilere hediyelerini takdim etti.



Turgutlu'da Sultaniye Kuru Üzüm Yarışması Düzenlendi

Özdilek Manisa Turgutlu sponsorluğunda düzenlenen Sultaniye Kuru Üzüm Yarışması eğlenceli anlara sahne oldu. Kuru üzümün vatanı olarak kabul edilen Turgutlu'da düzenlenen yarışma; Turgutlu Kaymakamlığı, Turgutlu Belediyesi, İlçe Gıda Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü ve Özdilek AVM'nin ortaklığında gerçekleşti. Jüri karşısına çıkarak dereceye giren kuru üzüm üreticilerine ödülleri takdim edildi.



Minik Bahçıvanlar İş Başında

Özdilek İzmir, çocuklar için organize edilen Minik Bahçıvanlar atölyesine ev sahipliği yaptı. 4 - 12 yaş arası çocukların katılımıyla gerçekleştirilen etkinlikte, bahçıvan önlükleri ve şapkalarını giyerek minik birer bahçıvana dönüşen çocuklar, bitkiler hakkında güzel ve ilginç bilgiler edindi. Ardından minik bahçıvanlar, saksılarına çiçek tohumları ekip saksılarını rengarenk boyayarak keyifli bir gün geçirdi.



Küçük Pilotlar Uçmayı Öğreniyor

Özdilek Eskişehir'de Küçük Pilotlar etkinliği gerçekleştirildi. Çocuklar, uçuş okulu ve uçaklar konseptiyle hazırlanmış etkinlik alanına pilot şapkalarını takarak girdi. Minikler, pilot ağabeylerinden ve ablalarından uçaklar, uçuş ve havaalanları ile ilgili eğitim aldı. Küçük pilotlar; Pilotluğu Öğreniyoruz, Kule Kule İniş İzni İstiyorum, Model Uçak Yapımı, Uçuş Boyamaları ve Uçuş Eğitimi gibi birbirinden heyecanlı ve eğlenceli atölye etkinlikleriyle keyifli zaman geçirdi. Etkinlik sonunda minik katılımcılar hatıra fotoğrafı çektirip, sertifikalarını alarak alandan mutlu ayrıldı.



Minikler Rafadan Tayfa Karakterleri ile Buluştu

Çocukların sevakerek izlediği çizgi film karakterlerinden Rafadan Tayfa karakterleri, Özdilek Manisa Turgutlu ve Özdilek Bursa'da minik misafirler ile bir araya geldi. Sahne şovları, şarkılar, diyaloglar ve danslarla eğlence dolu geçen etkinlik gün içinde 3 farklı seansta gerçekleştirildi.

Özdilek'te Kadınlar Kulübü Etkinlikleri Başladı

Özdilek İzmir'de Kadınlar Kulübü etkinlikleri fasıl dinletisi ve el işi atölyeleriyle başladı. Fasıl dinletisinde oldukça keyifli vakit geçiren katılımcılar, el işi atölyelerinde Keçeden Telefon Tutacağı, Dallı Çerçeve ve Sevgi Bağları Yapım Atölyesi etkinlikleriyle el becerilerini geliştirdi. Kadınlar Kulübü etkinliklerine yoğun ilgi gösteren kadınlar, gün sonunda kendi yaptıkları ürünlerle etkinlikten mutlu bir şekilde ayrıldı.



Özdilek, Çalışanlarına Motivasyon Etkinlikleri Düzenledi

Özdilek Afyonkarahisar, 4 Ekim'de personel etkinlikleri kapsamında Dumlupınar Şehitliği'ne bir gezi düzenledi. Özdilek çalışanları hep birlikte anlamlı bir gün geçirdi. Etkinlik kapsamında gerçekleşen şehitlik ziyareti esnasında duygu yüklü anlar yaşandı. Özdilek Bursa'da da çalışan motivasyonunu sağlamak amacıyla piknik organizasyonu gerçekleştirildi. Çalışanlar gezi ve piknik organizasyonları sayesinde keyifli bir gün geçirdi.

Özdilek 2018 - 2019 Katalog Çekimleri Yapıldı

Özdilek, ev tekstili ve tekstil kategorilerinin 2018 - 2019 Sonbahar - Kış Koleksiyonu katalog çekimlerini gerçekleştirdi. 13 - 20 Eylül tarihleri arasında gerçekleşen tekstil çekimlerini, 1 - 11 Ekim tarihleri arasında yapılan ev tekstili çekimleri takip etti.

Alaçatı'daki Ev Bharat Oteli'nde gerçekleştirilen ev tekstili katalog çekimlerinde, Brezilyalı ünlü manken Jessica May objektif karşısına geçti. Türkiye'de rol aldığı dizi sonrası ünlü oyuncu aynı zamanda Özdilek Ev Tekstili'nin reklam filminin de yeni yüzü oldu.

Tekstil çekimleri bu sezon "Şehir Hayatı" konsepti ile hayata geçirildi. Klasik giyim çekimleri Beykoz Kundura Fabrikası'nda yapılırken çocuk giyimin yeni sezon ürünleri ise Özdilek'in Yenişehir'deki Tabiat Tarım çiftliğinde gerçekleşti. Genç giyim ürünlerinde,

Özdilek'in ev tekstili katalog çekimlerinde ünlü oyuncu Jessica May yer aldı.



dinamizme atıfta bulunması adına stüdyo çekimi tercih edilirken pijama ve bornoz çekimleri ise Cihangir'de tarihi bir Rum otelinde gerçekleştirildi. Özdilek 2018 - 2019

Sonbahar - Kış Koleksiyonu katalogu ve katalogda yer alan yeni ürünleri Özdilek AVM'ler, departman mağazalar ve Özdilekteyim.com'da sezon boyunca bulabilirsiniz.





Yeni NESCAFÉ® Gold'u Keşfedin

İçeriğindeki 10 kez daha ince öğütülmüş Arabica çekirdekleriyle
NESCAFÉ Gold'un *eşsiz yumuşak içimi*,
şimdi daha da zengin kahve kokusu ve dolgun kahve tadı ile birleşti...



ÖZDİLEKPARK'TAN HABERLER



Andreev Alexander Abramovich'in Eserleri ÖzdilekPark İstanbul'da Sergilendi

2016 yılında hayata gözlerini yuman Ukraynalı sanatçı Andreev Alexander Abromovich'in eserleri; Ukrayna, Bulgaristan, Türkiye, İsrail, Amerika ve Almanya'daki müzelerde ve özel koleksiyonlarda tutuluyor. Sanatçının eserleri, 12 - 18 Ekim tarihleri arasında Türkiye Andreev Alexander Abramovich Anma Sergisi kapsamında Galata Sanat ve Ukrayna Dayanışma Derneği iş birliği ile ÖzdilekPark İstanbul'da sergilendi. Sanatçının sembolik kavramının mimarisini yansıtan eserlerinin yer aldığı "A küp" adlı resim sergisine, sanatseverler yoğun ilgi gösterdi.



HDN Dans Etkinlikleri Misafirlerin Beğenisini Topladı

ÖzdilekPark Antalya, HDN Dans firmasıyla birlikte bir halk dansları etkinliği düzenledi. Trakya ve Balkan halk dansları koreografilerinin sergilendiği etkinlikte dansçılar, AVM ziyaretçilerinin beğenisini topladı.





Çocuklar Kukla Sahnesi ile Eğlendi

Kuklasever çocuklar, ÖzdilekPark İstanbul'da düzenlenen "Kukla Sahnesi" atölye çalışmasına katıldı. Kukla yapımı, dev kukla oynatımı, mini dekor yapımı ve kukla sahnesi gibi birbirinden eğlenceli atölye çalışmaları ve gösterileriyle çocuklar, hayal gücünü geliştiren keyifli öğretilerle günün tadını çıkardı.



Keloğlan ve Arkadaşları Antalya'da

Keloğlan ve Arkadaşları, ÖzdilekPark Antalya'da yoğun ilgi gördü. Çocukların sevak izlediği çizgi filmin karakterleri Keloğlan, Uzun, Huysuz ve Bilge Can Dede ile Keloğlan'ın masalsı dünyasına yolculuğa çıkan minik misafirler, danslara ve müziklere de eşlik etti.



Çocuklar Maşa ile Koca Ayı'yla Eğlendi

Gerçekleştirdiği etkinliklerle hem ailelerin hem de miniklerin beğenisini kazanan ÖzdilekParklarda etkinlikler hız kesmiyor. Çocukların çok sevdiği çizgi film karakterlerinden Maşa ile Koca Ayı, ÖzdilekPark Antalya'da minik hayranlarıyla buluştu. Eğlenceli anların yaşandığı etkinlik sonrasında minik ziyaretçiler, mutluluklarını aileleriyle paylaştı.



Robocar Poli'den Çocuklara Eğlenceli Sahne Şovu

Dünyaca ünlü çizgi film Robocar Poli, sahne şovuyla ÖzdilekPark Antalya'da çocuklarla buluştu. Robocar Poli'nin sevilen kahramanları Poli, Amber ve Holly, eğlenceli şovlarıyla çocuklara unutulmaz bir gün yaşattı.



Merve Özbey Antalyalılarla Buluştu

Etkinlik ve konser organizasyonlarıyla ziyaretçilerinin yüzünü güldürmeye devam eden ÖzdilekPark Antalya, eğlenceli bir konser organizasyonuna ev sahipliği yaptı. Geniş bir hayran kitlesine sahip olan Merve Özbey, ÖzdilekPark Antalya'da sevenleriyle bir araya geldi. Merve Özbey, en sevilen şarkılarını seslendirirken hayranları da ona eşlik ederek keyifli anlar yaşadı.



Yol Arkadaşım 2 Filmine ve Oyuncularına Yoğun İlgisi

Başrollerinde Oğuzhan Koç ve İbrahim Büyükkak'ın yer aldığı Yol Arkadaşım 2 filmi ve oyuncularını, ÖzdilekPark Antalya ve Özdilek Eskişehir'de seyircisiyle buluştu. Serinin ilk filminin galası da Özdilek Eskişehir AVM'de gerçekleşmiş ve sinemaseverlerden büyük ilgi görmüştü. Yine film öncesinde basınla ve sevenleriyle bir araya gelen ünlü oyuncular Oğuzhan Koç ve İbrahim Büyükkak, seyircilerin yoğun ilgisiyle karşılaştı. Gerçekleşen keyifli söyleşinin ardından sevenleriyle hatıra fotoğrafı çektiren oyuncular, sinema salonlarındaki seyircileri selamladıktan sonra hep birlikte filmi izledi.





İşte dünyanın en sevilen denge oyunul
Şamata ve bol kahkaha seni bekliyor.

Mor kuklanın başrolde olduğu
Tabu XL ile kartları 4 farklı şekilde anlatın,
Tabu eğlencesini "extra large" yaşayın.



Bu eğlenceli beceri oyununda
çocuklar yatak şeklindeki
oyun alanının üzerindeki minik "böcekleri"
ellerindeki maşalarla yakalamaya çalışıyor.



Oynayanları eğlenceye kilitleyen
Twister'in bu versiyonunda oyuncular
göz bağı takıyor ve doğru Twister dairelerini
bulmak için dokulu şekillere dokunarak
oyun alanında hareket ediyor.



Oyuncular, cevabı "Evet" ya da "Hayır"
olabilecek sorularla rakiplerinin seçtiği kartta
kim olduğunu bulmaya çalışıyor.



Monopoly Cheaters ile mülkler satın alıp satarken,
anlaşmalar yapıp hayallerinizdeki servete koşarken
ister kuralına göre
isterseniz kendi kurallarınıza göre oynayın.

Sertaç Ünal:

“BAŞARININ SIRRI Dürüstçe, Samimiyetle ve Yürekten Hizmet Etmek”

Perakendecilik sektörüne ilkleri kazandıran Özdilek’in başarılarla dolu geçmişine doğru bir yolculuğa çıkıyoruz. Hüseyin Özdilek liderliğinde yıllar içerisinde markalaşma yolunda stratejik adımlar atan Özdilek, ismini adeta tüm dünyaya duyurdu. Dönemin koşullarında cesaret gerektiren kararları ardı ardına alan Özdilek, bugün elde ettiği konumuna ulaşırken kalite algısını zihinlerde oluşturmakla kalmadı aynı zamanda sayısız ödülün de sahibi oldu. Bu başarının en yakın tanıklarından, Özdilek Perakende Operasyonları Genel Müdürü Sertaç Ünal ile bir araya gelerek Özdilek’in kilometre taşlarını konuştuk.

Röportaj Esma Can

Sizi yakından tanıyabilir miyiz?

1964 yılında Tokat’ın Niksar ilçesinde doğdum. İlkokul, ortaokul ve liseyi Niksar’da tamamladım. 1986 yılında İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Uluslararası İlişkiler Bölümü’nden mezun oldum. 16 ay Yapı Kredi Bankası’nda Yönetici Adayı olarak değişik birimlerde çalıştım.



Burhaniye’deki askerliğim sırasında Bursa’ya, Özdilek’te çalışan bir akrabamı ziyarete geldiğim bir gün tesadüfen Hüseyin Özdilek ile tanıştım. Kendisi bana askerden sonra birlikte çalışma teklifinde bulundu ve beni İngiltere’ye dil eğitimi için göndereceğini de belirtti. Kabul ettim ve 1989 yılında Özdilek Mağazalar Genel Müdür Yardımcısı olarak çalışmaya başladım. İngiltere’ye gidip iki ay Oxford’da dil eğitimi aldım. Bu iki aylık dönemde sık sık Londra’ya gittim. Bu ziyaretlerimde perakende sektörüyle ve büyük mağazacılıkla ilgili gözlemler yaparak birçok bilgiye sahip olma imkanım oldu. Türkiye’ye döndüğümde bu uygulamaların birçoğunu hayata geçirdik. 2012 yılında Özdilek Perakende Operasyonları Genel Müdürlüğü görevini üstlendim. Halen aynı göreve devam etmekteyim ve Özdilek Holding Yönetim Kurulu ve İcra Kurulu Üyesi’yim. Bu süreçte birçok deneyime sahip olup çok sayıda eğitim alma fırsatım oldu. Ancak en büyük akıl hocam uzun yıllar birlikte çalışma şansına sahip olduğum Sayın Hüseyin Özdilek olmuştur.

“Özdilek, sürekli gelişmeye, çağdaşlaşmaya büyük önem verir. Bunu yaparken de geleneklerimizden ve milli değerlerimizden taviz vermez.”

0 yıllarda perakende sektöründe belirgin farklar var mıydı?

Tabii ki. Örneğin, o yıllarda ülkemizdeki mağazalarda “Satılan mal geri alınmaz.” yazısı asılı olurdu. Londra’da satılan ürünün iade alındığı, hatta para iadesi yapıldığını hayretle gözlemlediğimi hatırlıyorum. Döndüğümde bu bilgileri paylaştım ve biz de hızlı bir şekilde öncülük ederek bu uygulamaları başlattık. Henüz tüketici yasası çıkmadan 5 yıl önce müşterilerimizi korumaya yönelik uygulamalara başladık. Tüm işletmelerimizde müşteri danışmanlığı köşelerimizi oluşturduk.

Özdilek, 1971’den bu yana 47 yıldır tıpkı ev tekstili üreticiliği gibi perakende de her daim içinde olmuş, zaman içinde bu alanda da azımsanmayacak boyutta bir birikim elde etmiş. Bu sektörde 5.600 çalışanınız bulunmaktadır. Düünden bugüne Özdilek’in bu sektördeki gelişimini bizim için özetler misiniz?

Kurucumuz Hüseyin Özdilek’in ilk işi perakendecilik. Daha çok gençken dayısının havlu dükkanında çalışmaya, akabinde ise ihale ile kiralanan Kapalı Çarşı’daki mağazalardan birini 17 yaşında kiralar ve havlu satıyor. 1971’de havlu üretimine başlıyor ve 1983’te Bursa - Yalova Yolu’ndaki fabrika mağazasını açıyor. Havlunun yanında tamamlayıcı diğer ürünlerin de satışı gerçekleştiriliyor ve daha sonra mağazaların metrekarelerini Avrupa’daki örnekleri gibi büyümeye karar veriyor. Benim de Özdilek’e katılmam bu dönemde gerçekleşti.

Su anda, 3 ÖzdilekPark konseptli AVM, 11 Özdilek konseptli AVM, 7 hipermarket, 4 departman mağaza ve 83 ev tekstili mağazamızla; perakende operasyonlarımızda 5.600, holding toplamında 8.100 çalışanımızla Türkiye ekonomisinin öncü kuruluşları arasındayız. Türkiye ve Özdilek olarak AVM sektöründe Avrupa’dan daha ilerideyiz. Bunu sektörümüzün dünyada ve Avrupa’da aldığı ödüller de belgelemekte. ÖzdilekPark Antalya AVM, Avrupa’nın en iyi 5. AVM’si seçildi.

Özdilek’in gelişim hikayesini özetlersem; küçük bir dükkandan bugüne gelmekte en büyük etkenlerin başında kalitenin ve müşteri mutluluğunun her zaman gündemimizin daima ilk sırasında yer alması, sürekli olarak daha iyisini yapmayı hedeflemiş olmamız geliyor. Aynı zamanda müşterilerimizi iyi anlayıp dürüstçe ve samimiyetle yürekten hizmet etmeye çalışmamız, onlarla duygusal bir bağ kurabilmiş olmamızdır.

Özdilek AVM, Türkiye’nin en büyük 500 şirketi listesinde perakende ve mağazacılık kategorisinde 14. sırada. Bu başarının altında hangi unsurlar yatıyor?

Birçok şube açtık ve bu süreçte başaramayacağımızı düşünenler oldu. Biz başarılı olduk çünkü bizim için öncelikle mali veriler değil, müşteri memnuniyeti önemlidir. Çünkü müşteriniz memnun ise mali verileriniz de iyi olur. 1998 yılında ISO 9001 Kalite Yönetim Sistemi Belgesi’ni aldık. Türkiye’de perakende sektöründe bu belgeyi ilk alan firma Özdilek’tir. Diğer kalite belgelerimizden ISO 22000 Gıda Güvenliği, ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti, ISO 50001 Enerji Yönetimi Sistemi Belgelerini de perakende sektöründe ilk alan yine Özdilek’tir. Kalite yönetim politikamızın ilk maddesi, müşterinin memnun şekilde işletmeden ayrılmasını sağlamaktır.

Bu anlamda şikayetvar.com'da memnuniyet oranımız %80'lere yakın orandadır. En yakın rakibimizin memnuniyet oranı ise %50 civarındadır. Şikayetlere dönüş süremiz ortalama 4 dakika, çözüm hızımız ise ortalama 3 saattir.

Özdilek markası tüketiciyle duygusal bir bağ kurmuş durumda. Kaliteden asla ödün verilmediğini biliyoruz. Bu algıyı sürdürmek için daha başka ne gibi çalışmalar yürütüyorsunuz? Kalite algısını zihinlerde nasıl oluşturdunuz? Bunu korumak için neler yapıyorsunuz?

Müşteriyle kurmuş olduğumuz duygusal bağ, başından beri taviz vermediğimiz samimi iletişime, saygıya, güven ve aidiyet duygusuna dayanıyor. Bizim için en önemli olgu, müşterinin memnun olmasıdır. Aksi halde hemen alarma geçeriz ve tüm birim yöneticileri sürecin içine dahil edilir. Yönetim Kurulu Başkanı'mız Hüseyin Özdilek için de en öncelikli konudur bu. Beni aradığında çoğunlukla bahsi geçen işletmede oluşan müşteri şikayetinin çözülüp çözülmediğini, nelerin yapıldığını sorar. Hüseyin Bey, "Müşteri en iyi müfettiştir." diyerek her zaman konunun ne kadar önemli olduğunu değinir. Tüm eleştirileri kendimizi geliştirecek fırsatlar olarak değerlendiriyor ve muhakkak dikkate alıyoruz.

Perakende sektöründe Özdilek'in yerini nasıl değerlendiriyorsunuz? Yakın zamandaki hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?

Özdilek'in bir vizyonu var. Bu vizyon işimizi en iyi şekilde yaparak istikrarlı ve sağlıklı şekilde büyüme, ülkemiz için daha fazlasını yapabilmektir. Ortaya çıkan performans grafikleri de gösteriyor ki tüm işletmelerimiz başarılı.

İsteseydik çok daha fazlasını yapardık ancak bu defa istediğimiz kalite standartlarına ulaşamayabilirdik. Yapan firmalar da var ancak finansal açıdan zengin olmanız başarılı olacağınız anlamına gelmez.

Şu an 83 ev tekstili mağazamız var. Onu 200'lere taşımayı hedefliyoruz. Kendi konseptimizle yapılan AVM'lerimiz var, onlarda da başarılıyız; Afyonkarahisar, Kocaeli ve İzmir gibi... Kiralanabilir alanları bulunan AVM konseptinde de başarılıyız; ÖzdilekPark Antalya, Bursa Nilüfer ve İstanbul Alışveriş Merkezlerimizde 300'ün üzerinde iş ortağı markamızla hizmet veriyoruz. Bu AVM'lerimiz de sektörde her yıl en yüksek puanlarla hizmet kalitesi ödülleri alıyor.

Özdilek'in perakende bünyesindeki markaları hangileri?

Market ve mağaza markalarımız var. Mağazada First Company markamız var gündelik giyime yönelik, Finesuits markamız var klasik ve şık giyim ürünleri sunduğumuz. Funfair çocuk markamız yıllardır var ve çok sevildi. Travel Point valiz markamız, satışlar içerisinde çok büyük paylar almaya devam ediyor. Başka firmalardan toptan alım talepleri gelse de yalnızca Özdilek'te satılan markalardır. Ev tekstili kategorisinde; Özdilek Ev Tekstili, Floretta ve Modaletto markalarımızın ürünlerini müşterilerimize sunuyoruz. Markette taze gıda kategorisindeki bütün ürünleri Dürdane Ana konseptiyle buluşturduk ve çok başarılı oldu. Gıda ürünlerimizde Dürdane Ana markamıza ek olarak; Vesselam, Özdilek Lokum, Sütfest dondurma ve Cansiparane markalarımız da mevcut. Gıda dışı market ürünlerimizi ise Denk, Ateşten, Hometime, My Auto, Sıradışı, Taktik, Crony Pet markaları ile üretiyoruz. Biz üretim geliştirme ve araştırma geliştirmeye çok önem veriyoruz. Müşterilere sunmadan önce tüm kontrollerden geçiriyoruz.

Kuru temizleme alanında Lavandi markamızla kaliteli hizmeti, müşterilerimizle buluşturuyoruz. Kafe ve restoran işletmeciliğinde; Kafe Safahat, Safahat Lokantası, Safahat Dönercisi ve Cafe Gold Time markalarımız ile yer alıyoruz. Oyun ve eğlence alanında ise Playtime oyuncak mağazamız, GaFa oyuncak markamız, Game Factory oyun eğlence merkezimiz, bowling alanında Game Machine Bowling ve sinema sektöründe Cinetime markamız ile hizmet veriyoruz.

Dijital dünyadaki markanız Özdilek'teyim.com da tüketici tarafından dikkat çekiyor. Bu operasyonun hacmi nedir? Kaç üyeniz var, yıllık cironuz nedir? Bu alandaki hedeflerinizden biraz bahsedebilir misiniz?

E-ticaret günümüzde kaçınılmaz ve görmezden gelinemeyecek kadar güçlü bir kanal. Biz de Özdilek'teyim.com ile bu kanalda 5 yıldır yer alıyoruz. Şu anda 125 bin üyemiz bulunuyor ve çok hızlı bir büyüme süreci içindeyiz. Yıllık büyümemiz %60 seviyesinde. Yakında mobil uygulamamız da devreye girecek ve müşterilerimizin, ürünlerimize çok daha kolay ulaşmasını sağlıyor olacağız. Amacımız; müşterilerimiz işletmelerimizde nasıl kendini evinde gibi hissediyorsa Özdilek'teyim.com'da da müşterilerimizin aynı şekilde hissetmesi, aradığı ürünü gönlünce bulması, alması, adresine sorunsuz ve istediği zamanda ulaşması. Safahat Lokantası, Kafe Safahat ve Safahat Dönercisi Bursa Mudanya ve belli bölgelerde internet üzerinden paket servis hizmetimiz sunuluyor.

Yeni bir uygulama olan "Click and Collect" (Tıkla ve Al) sistemiyle müşterilerimizin karşısına çıkmaya hazırlanıyoruz. Bu sistemle internette verdiğiniz siparişi mağazada hazır şekilde bakıp görerek teslim alıyorsunuz. Yakın zamanda "Click and Collect" (Tıkla ve Al) uygulamasını tüm mağazalarımızda göreceksiniz. Gelecekte Özdilek'teyim.com'da artırılmış gerçeklik uygulamaları ile hizmet kalitemizi daha da artırmak istiyoruz.



Perakendecilik sektöründe birçok noktada hizmet veriyorsunuz. Mağaza lokasyonlarını seçerken uyguladığınız strateji nedir? Bu çeşitli lokasyonlardaki yerel tüketiciyi nasıl memnun ediyorsunuz?

Mağaza lokasyonu seçiminde tabii ki belli başlı sosyo - ekonomik verileri analiz ediyoruz. Ancak lokasyon genelde sektörde birinci öncelik olmasına rağmen bizim için her zaman birinci derecede değildir. Bizim bakış açımızda insanların ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların en iyi sağlandığı yere mutlaka gelirler. Eğer kolay ulaşılabilir yerde olursanız kolay olduğunuz için gelirler ama farklılık yaratırsanız nerede olursanız olun gelirler. Sezgi muhakkak yatırımcının bir yeteneğidir, sezgiye inanıyorum ancak aynı zamanda bakış açısı da önemli. Karar verirken bakış açımız şöyledir: Burada bir potansiyel var, burada yaşayan ya da yoldan geçen, seyahat eden insanların bu ürün ve hizmetlere ihtiyacı var, bunu en iyi ben veririm bana gelir. Ben iyi hizmeti uygun koşullarda verdiğim sürece, beni mutlaka bulur.

Çalışma arkadaşlarınızın motivasyonunu nasıl sağlıyorsunuz? Yönetim ekibiniz kaç kişiden oluşuyor? Ekibinizin içinde nasıl görev dağılımı yapıyorsunuz?

İnsanların motivasyonlarını sağlayan temel duygu, kişinin organizasyon içinde değerli bir iş yaptığını, yaptığı işin önemli

olduğunu, işletmeye ve ekibin başarısına katkı sağladığını ve kendisine değer verildiğini hissetmesidir. Bu da bir aidiyet duygusu oluşmasını sağlar ki bu çok önemlidir.

Biz büyük bir aileyiz ve birlikte çalışıyoruz. Ekip çalışması bizim en önem verdiğimiz çalışma şeklidir. Hiyerarşi, organizasyonel yapı gereği ve rol dağılımı için var ama aramızda bürokratik hiçbir mesafe ve engel bulunmuyor. Herkes takımın üyesi olarak takımın başarısı için çalışıyor, fikrini söyleyebiliyor, birbirini destekliyor ve başarıncı da mutlu oluyor. Böyle bir kurumsal ilişki sisteminde motivasyon için fazla çaba gerekmiyor, çünkü başarı herkesin başarısı ve herkes motive oluyor. Ekip arkadaşlarımız onlarla hep birlikte olduğumu, birlikte başaracağımızı ve

hiçbir sorunun çözümsüz kalmayacağını bilirler. Ayrıca kalite ve başarı çıtalarını yüksek tutmaları, iddialı olmaları ve öz güvenlerinin yüksek olması için onları cesaretlendirmeye önem veriyorum. Her zaman her konuda onların yanında olduğumu ve her zaman destek alabileceklerini bilirler ve bu onlara ayrıca bir öz güven sağlar. Herkes görevlerini, kendisinden ne beklediğini net şekilde bilir. Bu sayede de ekibimin rahat çalışmasını sağlarım. Gerektiğinde öğretim, müdahale ederim ve insanların gelişmelerini sağlamak için çaba gösteririm. Bunun yanında yöneticinizin size güven duyduğunu hissetmeniz önemlidir. Tamamen şeffaf bir yönetim ortamındayız ve bilgiler paylaşıyor, konular tartışılıp herkes fikrini söyleyebiliyor. Bazen bir satış sorumlusu veya bir temizlik personeline çok faydalı fikirler ve bilgiler alıyoruz. Alt kademeden en üst kademeye kadar herkes amaç ve hedefleri bilir, görev tanımlarına hakimdir ve sürekli eğitim ve destekle başarıya ulaşılır. Hedefleri gerçekleşince onlar zaten mutlu oluyor. Bu tepeden tabana kadar yayılıyor.

Organizasyonumuzda görevler ve sorumluluklar net olarak dağıtılmış durumda. Dört genel müdür yardımcısı arkadaşım, ki hepsi çok deneyimli ve işlerine hakimdir, bana büyük destek veriyorlar. Onların altında işletme ve kategori müdürlerimiz, pazarlama müdürlüğü bulunuyor. İnsan kaynakları



ve bilgi teknolojileri müdürlüklerimiz, destek operasyonları genel müdürümüz yönetiminde hizmet veriyor. Kalite müdürlüğü, kurumsal yönetim direktörlüğü ve bünyesinde bulunan kalite yönetim müdürlüğü, satın alma lojistik direktörlüğü, muhasebe ve finans departmanlarımızda bulunan yüzden fazla yönetici ve çalışanımızla çok büyük bir ekibiz.

“Müşteriyle kurmuş olduğumuz duygusal bağ, başından beri taviz vermediğimiz samimi iletişime, saygıya, güven ve aidiyet duygusuna dayanıyor.”

Güven duygusu önemli dedik ama güven de sorumluluğu getirir. İşin titizlikle yapılması çok önemlidir. Bu kültür Hüseyin Bey ve Murat Bey’den bize, bizden de tüm personele geçmektedir. Müşterilere nasıl ulaşılabilir oluyorsak aynı bilinçle çalışanlarımızın da her zaman yanında ve yakınındayız. Biz bir aileyiz. Hastalıkta, özel günlerde hiçbir zaman desteğimizi esirgemiyoruz. Hep birlikte yurt dışı kültür gezileri de yapıyoruz. Bunların aidiyeti ve dolayısıyla motivasyonu desteklediğini söyleyebiliriz.

Perakende operasyonları, markaların adeta vitrinidir. Bu anlamda mağazalarda marka değerini artırabilmek için yaptığınız çalışmalardan kısaca bahsedebilir misiniz?

Markanın en sevdiğim tanımı şöyle: “Marka, müşteriye verilen vaattir.” Marka değerini artıran müşteriye verdiğiniz sözünüzü tutmaktır. Biz Özdilek olarak 40 yıl önce “Havluda Kalite” sloganıyla başladık ve bugün kalite, organizasyonumuzun her köşesinde, yaşantımızın her anında en öncelikli konumuz. Müşterimiz de bunun farkında



ve bu konuda hata yapma lüksümüz yok. O yüzden tüm süreçlerimizi kalite sistemlerinin de yardımıyla çok sıkı kontrol ediyor, sürekli gelişme anlayışımızla da geliştirmeye devam ediyoruz. Tedarikçilerimizle de sıkı bir iletişim halinde kaliteden ödün vermeden müşterilerimize ürün ve hizmetlerimizi ulaştırıyoruz. Sosyal sorumluluk da önemli rol oynamaktadır. 8 tane okulumuz ve öğrencilere sağladığımız burs imkanları var. Burada halkımıza hizmet ettiğimizi, önemsedığımızı göstermek istiyoruz ve halkımız da bunu görüyor.

Her ticaret insanı gibi sizin de iş hayatınızda unutamadığınız anlarınız olmuştur. Keyifle anlatacağınız bir tanesini bizimle paylaşır mısınız lütfen?

30 yılda gerçekten bir sürü anım oldu. Örneğin, 1997 yılında Hüseyin Bey Kocaeli’nin arsasını satın aldı ve hemen beni arayıp müjdeyi verdi. Çok sevindim ve adresini alıp ertesi gün arsanın olduğu yere gittim. Arsa Adapazarı

yolunda, merkeze 11 km uzaklıkta sapa bir yerde. Bir köy düşünün. Eskiden adı Uzunçiftlik’ti, şu an Kartepe diye geçiyor. Ben İstanbul merkeze yakın, Gölcük tarafında zannediyordum, hayal kırıklığına uğradım. Oturdum yolun kenarına arabaları saymaya başladım. Bir saatte 45 araba geçti, 40 tanesi kamyon. Ya biz nasıl satış yapacağız diye kara kara düşündüm. Hemen aradım Hüseyin Bey’i ve “Biz burada iş yapamayız.” dedim. “Neden iş yapamayalım baksana karşına, etrafa bir bak oradaki inekleri, dağları, yeşillikleri, tepeleri bir gör şu manzaranın güzelliğine bak müşteri gelmez mi buraya! Sen yeter ki işini düzgün yap, güzel işletmecilik yap.” diye cevap verdi.

Ve gerçekten Kocaeli, 1999’da büyük bir deprem yaşamış olmasına rağmen, bizim en başarılı işletmelerimizden birisi şu anda. Bu olay sezgi ve bakış açısının ne denli önemli olduğunu anladığım ve unutamadığım bir anıdır. Hüseyin Bey de bu anıyı hep anlatır. Çünkü öğretici bir özelliği vardır.



Türk milletinin kahramanı
Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü vefatının 80. yılında
saygı ve özlemle anıyoruz.

Yeni Yılda ÖzdilekPark'ta sizin için

L'OCCITANE ZENGİN VE DOĞAL İÇERİKLERİYLE ŞEHRİN KIŞINA HAZIRLIYOR

Cildin rahat nefes alması, pürüzsüz ve yumuşacık bir görünüme kavuşması için L'Occitane, zengin, doğal içeriklerden oluşan cilt bakım serileriyle sizi şehrin kışına hazırlıyor. En çok satan ürünlerden, ödüllü “mucize” krem Divine, yoğun konsantre ölmez otu esansiyel yağı içeriği ile cildi tüm çevresel etkenlerden koruyor. Bu keyif verici formül, besleyici içeriklerle dolu olmasına rağmen ince bir dokuya sahip. Yapılan testlerde, kremi kullanan kadınların yüzde 87'si kırışıklıkların azaldığını gözlemledi.



STARBUCKS'TAN BALKABAKLI LEZZET PATLAMASI

Sonbaharı özleten balkabaklı eşsiz lezzet “Pumpkin Spice Latte” yeniden Starbucks mağazalarında yerini alıyor. Yoğun balkabağı tadı sevenlerle buluşan bu ikonik içecek, Frappuccino seçeneği ile soğuk kahveseverleri de mutlu edecek. Sonbaha özel balkabağı lezzetleri tüm Starbucks mağazalarında kahveseverleri bekliyor.



TÜRK KÜLTÜRÜ SOFRALARA YANSIYOR

Modern ve zarif tasarımlarıyla sofralara şıklık katan Karaca, “Fine Pearl Turkori” koleksiyonuyla geleneksel esintileri evlere taşıyor. Türk kültürünün misafirperverliğini yansıtan “Fine Pearl Turkori” serisi, yemek masalarında büyümlü bir dünya etkisi yaratıyor. Kültürel sıcaklık ve insanlar arasındaki bağlılıktan ilham alınarak tasarlanan “Fine Pearl Turkori” yemek takımı, 61 parçadan oluşuyor. Modern dokunuşlarla şekillendirilen yemek takımı serisi, geçmişin izlerini bugüne taşıyor.



FOREVER NEW'DEN IŞILTILI KOLEKSİYON: TWILIGHT OPULENCE

Forever New'un "Twilight Opulence" koleksiyonu, ihtişamlı kumaşların ön plana çıktığı tasarımlarla, hem gündüz hem de gece göz alıcı bir şıklık sunuyor. Leopar ve çiçek desenleriyle hareketlenen modeller, ışıltılı takılarla birlikte modern ve şık bir tarza imza atıyor. Deniz mavisinden çarpıcı kırmızılara uzanan renk skalası ve sofistike detaylar ise modern kadınların feminen yönünü ortaya çıkarıyor. Benzersiz parçalar içinde kendini özel hisseden kadınlar, kış sezonuna büyüleyici bir giriş yapıyor.



DEICHMANN'DAN İDDİALİ YENİ SEZON KADIN KOLEKSİYONU

Deichmann, yeni sezon trendlerini ayakkabı tutkusuyla birleştirerek modaya taze bir soluk getiriyor. Modaseverler bu sezon markanın yeni koleksiyonunda yer alan stretch, biker, zımbalı ve taş detaylı botlarla sonbahara damgasını vuruyor. Ugly Sneaker'ların ve kolej ayakkabılarının da ön planda olduğu koleksiyonla kadınlar rahat bir sezon geçirmeye hazırlanıyor.



LEVI'S'TAN ÖZEL MICKEY X KOLEKSİYONU

Mickey Mouse'un 90. yıl dönümü anısına Levi's ve Mickey Mouse markaları, Sonbahar / Kış 2018 sezonunda güçlerini birleştiriyor ve bir ilke imza atarak sınırlı sayıda üretilen "Mickey x Levi's" özel koleksiyonunu sunuyor. Üzerinde, çoğu Kaliforniya'daki Anaheim Disney arşivinden alınan Mickey Mouse grafikleri bulunan tişörtlerin ve sweatshirt'lerin yanı sıra, koleksiyona özel Mickey Mouse grafikleriyle bezenmiş Levi's Trucker ceket ve bir de Levi's 501 jean pantolon bulunuyor. Grafikler, sokak giyiminden ilham alan Logo-mania akımının ve 80'li - 90'lı yılların yıkama denimlerinin altını çiziyor.





JESSICA MAY:

“Oyunculuk Benim
Eksik Parçamış.”

“Yeni Gelin” dizisiyle tüm Türkiye’nin tanıdığı ve sevdiği bir isim Jessica May. Bella karakteriyle deyim yerindeyse milyonların gönlünde taht kurdu. Dizide aşirete gelin gelen bir İspanyol kızını canlandıran Jessica, hem güzelliği hem de sempatik tavırlarıyla dikkat çekiyor. Dilimizi çok akıcı ve düzgün konuşan Jessica, adeta bizden biri. Yeni sayımız için bir araya geldiğimiz oyuncudan, Brezilya’dan Türkiye’ye uzanan hikayesini dinledik.

Röportaj Nazlı Sancaklı

“Yeni Gelin” dizisiyle yolunuz nasıl kesişti?

2011 yılından bu yana Türkiye’de modellik yapıyordum. Setlerde çalışma arkadaşlarım hep “Sen kameralara çok yaklaşıyorsun, neden dizi film düşünmüyorsun?” diyordu. Tam düşünmeye başladığımda Türkiye’deki ajansımın bir telefon geldi, benden sadece kendim olmam gereken bir video istediler. Adana’da bir dizi çekileceğini ve Türkçe konuşması gereken bir yabancı oyuncu aradıklarını söylediler. Heyecanla videomu gönderdim, ertesi gün görüşmeye çağırıldım. Her şey o kadar hızlı gelişti ki ben bile anlayamadım. En son, “Sen bizim için daha videonu gördüğümüzde tamamdın

ama yine de seni bir görmek istedik.” dediklerini hatırlıyorum. Sonra da kendimi setlerde buldum zaten.

İlk kez oyunculuk yapıyorsunuz. Oyunculuğun hayatınızdaki yeri nedir?

Oyunculuk benim eksik parçamış, onu fark ettim. Kamera önünde olmak beni inanılmaz mutlu ediyor. Her geçen gün kendimi daha da geliştirmek istiyorum. Bundan sonra oyunculuktan vazgeçebileceğimi düşünmüyorum.

Adana’da nasıl bir hayat var?

Adana’da benim için set ve otel arası bir hayat var. Orada kendime ait bir evim yok ama

binlerce evimin olduğunu hissediyorum. Halkı çok sıcak. Yemekler çok güzel.

Türk adetlerine alışabildiniz mi? Neler düşünüyorsunuz? Bize dair ilginç bulduğunuz bir detay var mı?

Türkiye’ye ilk geldiğim zamanlarda bir gece uyuyorum, sabaha karşı çok yüksek bir ses duydum. İçimden düşünüyorum; “Acaba ne oldu, savaş mı çıktı? Bu ses neyin nesi?” Kalktım, camdan baktım, sokaklarda kimse yok. Hayat gayet normal devam ediyor, insanlar evlerinde. Sonradan öğrendim ki sabah ezanı okunuyormuş. Burada insanlar ezanla ibadete çağırılıyormuş.



Başlarda çok şaşırmıştım ama artık çok alıştım. Şimdi her ezan okunduğunda ne yaparsam yapayım durup ezanı dinliyorum, bana çok huzur veriyor. Bir de düğünlerde evlenen çiftlere para ve altın takıldığını görünce çok şaşırmıştım. Çünkü Brezilya’da evlenen çiftlerin evlerine hediye alınır, eksikleri tamamlanır.

Çekimler nasıl gidiyor?

Her şey harika gidiyor. Çekimler saatlerce sürse de hiç yorulduğumu hissetmiyorum. Aksine sette geçirdiğim fazladan bir dakika dahi bana keyif veriyor. Ekip içerisinde mükemmel bir uyum yakaladık. Çekimlerde çok eğleniyoruz. Bazen gülme

krizleri sebebiyle çekime ara vermek durumunda kalıyoruz. Her şey çok içime sinerek ilerliyor.

Peki, siz nasıl yorumlar alıyorsunuz?

Sokağa çıktığımda bile sevilen bir iş yaptığımı hissediyorum. İnsanlar durdurup tebrik ediyor, çocuklar koşup sınıksız sarılıyor. Bu duyguyu tarif etmek imkansız. Brezilya’dan dahi mesajlar, yorumlar alıyorum. Dizinin ülkemizde Portekizce yayınlanmasını istiyorlar. Bunları yaşamak beni çok heyecanlandırıyor. Tüm bu tepkiler benim için inanılmaz bir motivasyon kaynağı oluyor.

Dilimizi çok iyi konuşuyorsunuz. Diğer dillere de hakim misiniz? Ne süredir Türkçe konuşuyorsunuz? Türkçeyi nasıl bu kadar iyi öğrendiniz? Sizin için zor olmadı mı? Bu konuda sizi motive eden bir şey oldu mu?

Türkçe dışında İngilizce ve Portekizce konuşabiliyorum. Türkiye’de olduğum ilk bir yıl boyunca hiç Türkçe konuşmadım. Daha sonra Türkçeye sempati şarkılar sayesinde başladı aslında. Dinlediğim şarkıların ne anlama geldiklerini merak etmeye başladım ilk olarak. İnternette çevirilerine bakarak öğrendiğim her kelimeyi tekrar tekrar telaffuz etmeye çalıştım. Daha sonra kelimeleri yavaş yavaş birleştirip cümleler oluşturduğumu fark ettim. Şimdi ara ara konuşurken ses kaydımı alıp dinliyorum, ilerleme var mı yok mu diye ölçmeye çalışıyorum. (Gülüyor.)

Türk yemeklerini seviyor musunuz? Favori yemeğiniz nedir?

Türk yemeklerini çok seviyorum ama Türkiye’ye ilk geldiğimde bu kadar acı sevdiklerini bilmiyordum. Bizim ülkemizde böyle bir acı kültürü olmadığı için başlarda biraz zorlandım tabii. Favori yemeğim muhlama. Eşim Karadenizli olduğu için kayınvalidemden öğrendim, o çok güzel yapıyor. Zayıf olduğuma bakmayın, çok fazla yemek yiyorum.

Aileniz Brezilya’da. Orayı özleyiyor musunuz?

Tabii. Orası benim vatanım, özleyorum ama burası da ikinci vatanım oldu. Her gün annemle ve babamla görüntülü konuşuyorum. Onlar Brezilya’da bir çiftlikte yaşıyorlar. Telefonda bana her gün yeni gelişmeleri anlatıyorlar; “Bak, bugün bu çiçek açtı, bunun yeni yavrusu oldu.” diye bana telefonla gösteriyorlar. Sanki oradaymışım gibi oradaki hayatı da takip ediyorum.



*"Küçükken
şehirdede
doğmadığım için
çok üzülürdüm
ama büyüdükçe
doğanın içinde
yetişmenin ne
kadar kıymetli
olduğunu
anladım."*



Türklerle Brezilyalıların ortak noktaları var mı sizce?

Misafirperverlik ve sıcakkanlılık iki halkın da ortak noktası diyebilirim. Brezilya'da da aynı buradaki gibi misafir çok sevilir. İnsanları yedirmeye içirmeye bayılırız. Eğlence anlayışlarımız benziyor. Brezilya'da halk eğlencesini samba ile burada da horonlar ve halaylarla gösteriyor. Ayrıca iki kültürde de et yemeklerinin ve mangalın yeri büyük. Brezilya'da da buradaki gibi etsiz yemek neredeyse yok gibi.

Köy hayatını canlandırmak zor oluyor mu?

Hayır, hiç zor olmuyor. Çünkü ben zaten şehirde doğan biri değilim. Ağaçlara tırmanarak, atlara binerek büyüdüm. Küçükken şehirde doğmadığım için çok üzülürdüm ama büyüdükçe doğanın içinde yetişmenin ne kadar kıymetli olduğunu anladım. Bu nedenle köy hayatını hiç yadırgamadım. Rolüm için de bolca köy halkını gözlemledim, günlük yaşamlarından beslendim.





Sette yaşadığınız unutulmaz anılarınız var mı?

Yeni Gelin'in ikinci sezonun 2 bölümünü Karadeniz'de çekmiştik. Bölüm gereği de Bozoklar'da rafting yapmıştık. "İnsan Sapanı" isimli aksiyon dolu bir alete bindik. Bu deneyimi ömrümün sonuna kadar unutamam sanıyorum. Bizi, saniyede 100 kilometreyi bulan bir hızla havaya fırlattılar. Zaten fırlatıldığım anı hiç hatırlamıyorum, ölmüş müydüm yaşıyor muydum hiçbir fikrim yok. (Gülüyor.) İnişe geçtiğim zaman hafızam yerine geldi. Çok korkmuştum ama inanılmaz eğlendim.

Dizde 3 tane kıskanç kaynananız var. Brezilya'daki evliliklerde de kıskanç kaynanalar var mı?

Olmaz olur mu? Bence kaynanalık dünyanın her yerinde olan bir şey. Çünkü her annenin oğlu kendine kutsal ve hiçbirini onu başka bir kadınla paylaşmak istemiyor. Bu nedenle bence kaynanalık global bir olgu artık.

Brezilya ve Türk dizilerini karşılaştırdığınızda benzerlikler ya da farklılıklar var mı?

Tek fark; burada RTÜK biraz daha sıkı. Brezilya'da her şey biraz daha serbest. Artık Brezilya'da Türk dizileri çok fazla izleniyor. Portekizce dublajla Fatmagül'ün Suçu Ne?, O Hayat Benim ve Aşk-ı Memnu dizileri yayımlandı.

"Karadeniz'de "İnsan Sapanı" isimli aksiyon dolu bir alete bindik. Bu deneyimi ömrümün sonuna kadar unutamam."

Daha çok dizi de yayınlanacak gibi duruyor, çok talep var çünkü. Ama bana hangi dizileri daha çok beğeniyorsunuz diye sorarsanız; ben Türk dizilerini daha çok seviyorum. (Gülüyor.)

Sizin beğendiğiniz ve izlemekten keyif aldığınız oyuncular var mı?

Kemal Sunal'a bayılıyorum. Şener Şen ve Adile Naşit'e de öyle. Demet Akbağ'ı şaka programından sonra daha çok sevmeye başladım, onu bu programla daha yakından tanıdım. Cezmi Baskın ve setteki oyuncu

arkadaşlarımı da çok beğeniyorum. Bir de Natalie Portman'a benzetiliyorum sık sık o nedenle Portman'ın yaptığı her işi izlemeye özen gösteriyorum.

Özdilek'le yaptığınız iş birliğinden bahseder misiniz?

Özdilek'in yeni sezon katalog ve TV reklam filmi çekimlerinde yer aldım. Çok güzel bir deneyim oldu benim için. TV reklam filmi çekimlerinin bir kısmı Tuz Gölü'nde gerçekleşti. Türkiye'de böyle doğal güzelliklerin olduğunu bilmiyordum, büyüldüm adeta. Rüya gibiydi. Beni yumuşacık battaniyelerin olduğu bir yatağa soktular, çekimler bittikten sonra dahi o ürünlerden ayrılmak, yataktan çıkmak istemedim. Bornozları sıcacıktı. Çok keyif alarak yaptığım bir iş oldu, çok içime sindi gerçekten. Sıcakkanlı ve profesyonel bir ekipleri var.

Bundan sonraki projeleriniz neler? Neler yapmayı hedefliyorsunuz?

Her projeye seçici yaklaşıyoruz. Kariyerime ve karakterime uygun olan işleri seçmeye çalışıyoruz.

GERİ SAYIM BAŞLADI

Yeni yılda, özel bir davete katılacaksanız, yılbaşı klasiklerinden kırmızı ve siyah renkleri devreye sokabilirsiniz. Tarzınızı yansıtacak aksesuarları da unutmayın. Tercihiniz minimal kesimli bir elbise olaksa daha gösterişli takılarla kombininizi dengeleyebilirsiniz.



**FOREVER
NEW**
Elbise
579,90 TL



BEYMEN CLUB
Michael Kors Çanta
2.990 TL



IPEKYOL
Kırmızı
Püsküllü
Atkı
159 TL



YARGICI
Kolye
69,99 TL



NETWORK
Ayakkabı
799 TL

ATASAY
Küpe

Romantik

*Bu yılbaşında kırmızının
romantik ve popüler etkisini
tercih edebilirsiniz.*



MATMAZEL
Guess Bileklik
199 TL



ALDO
Ayakkabı
239 TL



DEFACTO
Kaban
129,99 TL



ADL
Elbise
599,90 TL



D'S DAMAT
Saat
519 TL



TUDORS
Parfüm



ATASAY
Yüzük



VAKKO
Cüzdan
295 TL



AVVA



BEYMEN
Santoni
Ayakkabı



NETWORK
Trençkot
1.399 TL

Gösterişli

Yılbaşı gecesinde siyahın
ihtişamından ilham alın!
Stiliniz hem partneriniz hem
de gideceğiniz mekanla uyum
içerisinde olmalı.

KOTON
Pantolon
59,99 TL



BEYMEN
Smokin



SÜVARI
Kravat
19,90 TL

ECCO
Ayakkabı
999,99 TL



KIŞ HEYECANI

Sert geçecek bir kış mevsimine hazır mıyız? Peki ya gardıroplarımız? Yeni sezonun göz alıcı jean pantolonlarından birbirinden şık ceketlerine, hareketli sweatshirt'lerinden tasarım harikası ayakkabılarına kadar her tarza hitap eden modeller, uygun fiyatlarıyla da iştahınızı ısıtacak.

SAAT&SAAT
Tommy Hilfiger
1.490 TL



KOTON
Pantolon
39,99 TL



KIĞILI
Mont



NEW BALANCE



LEVI'S
Mont
639,90 TL



EASTPAK
Çanta



COLUMBIA
Polar Sweat
409,90 TL

ATASAY
Bileklik
1.240 TL



FLO
Bot
129,99 TL





ATASAY
Bileklik



TERGAN
Ayakkabı



SUNGLASS HUT
Rayban Gözlük

NETWORK
Kazak
499 TL



KOTON

IPEKYOL
Eldiven
159 TL



BEYMEN
Mark Cross Çanta



LC WAIKIKI
Pantolon
79,95 TL



DEICHMANN
Ayakkabı



TWIST
Küpe
265,59 TL



FOREVER NEW
Mont
699,90 TL



PIERRE CARDIN
Kadın Çanta
239 TL



PIERRE CARDIN
Kadın Çanta
247 TL



MAMMAMIA
Kadın Bot
259,90 TL

Soğuk Havalarda Şık Görünmenin Yolları Özdilektheyim.com'da

*Yeni sezonun en trend parçalarını
oturduğunuz yerden incelemek ve sipariş
vermek ister misiniz? Rahatlığınızı ve şıklığınızı
tamamlayacak tüm parçalar
Özdilektheyim.com'da!*



FINESUITS
Kaban
359,90 TL



FIRST COMPANY
Sweat
39,90 TL

Hırka
79,90 TL



FIRST COMPANY
Elbise
109,90 TL



TERGAN
Erkek Bot
249,90 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
89,90 TL



KOTON
Kadın Çanta
69,99 TL



FINESUITS
Kadın Çanta
129,90 TL

Moda dünyasında
kendine yer bulan
ceketler, tarzınıza
bu kış da şıklık
katacak.

FINESUITS
Ceket
179,90 TL

ONLY
Mont
249,99 TL

**FABIO
FRANCO**
Ceket
199,90 TL



FINESUITS
Kaban
369,90 TL

FINESUITS
Pantolon
99,90 TL



Kış aylarında
işlevselliği ile en çok
tercih edilen kaban
modelleri yeni sezonda
şıklığı ve sıcaklığı
bir arada sunuyor.



LEMON
Erkek Takım
269,90 TL
(Özdilektem.com)

Soğuk Bize Vız Gelir

Havalar soğudu. Minikleri kışın zorlu şartlarına hazırlamak gerekiyor. Mont, polar, bot, triko ya da eldiven.... Yeni sezonda hepsi çok renkli, çok eğlenceli. Sıcacık bir mevsim olsun.



PENTİ
Kız Bere
34,95 TL



KOTON
Etek
34,99 TL



POLARİS
Erkek Ayakkabı
139,99TL



LC WAIKIKI
Çanta
24,99 TL



LC WAIKIKI
Erkek Üst Eşofman
24,99 TL

H&M
Kız Kapüşonlu
Sweatshirt
79,99 TL



TWIGY
Pelüş Terlik
75 TL



FLO
Kız Çizme
59,99 TL



ADIDAS
Erkek Ayakkabı
385 TL



KOTON
Kız Hırka
39,99 TL

FUNFAIR
Elbise
89,90 TL
(Özdilektheyim.com)



PENTİ
Kız Eldiven
39,95 TL



SWATCH
Erkek Saat
415 TL



KOTON
Erkek Mont
89,99 TL



PENTİ
Erkek Bere
29,95 TL



TWIGY
Pelüş Terlik
59,99 TL

KOTON
Kız Kot Ceket
69,99 TL



H&M
Erkek Hırka
79,99 TL



FUNFAIR
Kız Triko
39,90 TL
(Özdilektheyim.com)

FUNFAIR
Tayt
19,90 TL
(Özdilektheyim.com)

PANÇO
Erkek Kot
Pantolon
89,95 TL



POLARIS
Kız Ayakkabı
44,99 TL

Eviniz Yılbaşı Partisine **HAZIR MI?**

Yeni yılı kalabalıklardan uzakta, sevdikleriyle evinde karşılamayı tercih edenlerdenseniz bu dosya tam size göre. Evinizin süslemesi, sofranızın dekorasyonu ve yeni yıl hediyeleriniz için yepyeni fikirlerimiz var. İşte sizin için derlediğimiz yeni yıl önerileri...



Hediye paketleriniz sıradanlıktan çıksın

Yılbaşında sevdiklerinize mutlu yıllar dilemenin en güzel yollarından biri de hediyelerdir. Paketi ile fark yaratan ve daha ilk bakışta kendine hayran bırakan hediyeler sunmaya ne dersiniz? İşe son dönemde oldukça popüler olan kraft kağıtlardan edinerek başlayabilirsiniz. Hediye kutularınızı bu kağıtlarla kapladıktan sonra üzerini süslemek ise tamamen sizin zevkinize kalmış. Hediye sunacağınız kişiye göre paketinizi kişiselleştirebilirsiniz. Klasik paketlerden hoşlananlar için çam dalları, kozalaklar, çubuk tarçınlar ve yılbaşıyla özdeşleşen kokina çiçekleri tercih edilebilir. Hasır ip yardımıyla da paketlerinizi sabitleyebilirsiniz. Kırmızı ve beyaz renklerdeki keçelerden çıkaracağınız kar tanesi, çam ağacı ve Noel şapkası gibi figürleri kullanmak da iyi bir alternatif olabilir.



Bu yıl çam ağaçlarını duvara yansıtmaya ne dersiniz?

Yılbaşını ev partileri ile geçirmeyi planlayanlar için hediyelikler kadar ev dekorasyonu da büyük önem taşıyor. Çam ağacı süslemek gibi bir şansınız yoksa duvarınıza yapacağınız dekoratif ağaç ile evinizde yılbaşı coşkusunu yaşayabilirsiniz. Bu dekoratif çam ağacı için ihtiyacınız olan malzemelerse kurumuş ağaç dalları, kalp, yıldız, kar tanesi gibi renkli ve parlak süsler olacak. Öncelikle ağaç dallarını aşağıdan yukarıya doğru daralacak şekilde duvara sabitleyin. Daha sonra dallar arasından minik lambalı ışıklandırmalar dolaştırın. Elde edeceğiniz dekoratif çam ağacı özellikle geceleri evinizde hoş bir hava yaratacak.

Dekoratif çatal bıçak tutucular sofralara neşe katacak

Yaşam alanlarınız için hazırlayacağınız birkaç yılbaşı konseptli dekoratif obje, evin atmosferini değiştirmenizde büyük rol oynayacak. Yine yeşil, kırmızı ve beyaz renkteki keçelerden hazırlayacağınız çatal bıçak tutucular ve peçetelikler ile siz de yılbaşı sofralarınızı daha şık bir hale getirebilirsiniz. Tercihiniz klasiklerden yana olacaksa kumaş peçeteler, kurdeleler, çam ağacı yaprakları ve yeni yılı simgeleyen süsler de kullanabilirsiniz.



Şık olmak şişelerinizin de hakkı

Yılbaşına özel objeleri çeşitlendirmek gecenin enerjisini de yükseltecek. Misafirlerinize ikram edeceğiniz içeceklerin şişelerini süsleyerek sofranızda yılbaşı rüzgarları estirebilirsiniz. Yılbaşı konseptiyle süsleyeceğiniz su, meşrubat ve kokteyl şişeleri, yemek masalarınıza eğlenceli bir görüntü kazandırmanıza destek olacaktır. Şişeleri ise hasır kumaşlar, kırmızı kurdeleler, keçe yılbaşı süsleri ve kırmızı - beyaz renklerdeki orlon iplerle süsleyebilirsiniz. Dilerseniz şişelerinizi keçeden yapacağınız kılıflarla da giydirebilirsiniz. Çam ağacı dalları da şişelerinizi süslemek için bir alternatif olabilir.



*"En sert kış günlerinde
dahi yapraklarını üzerinde
barındıran çam
ağaçlarını ılık ılık süsleyip
doğal güzelliğini daha da
zenginleştirebilirsiniz."*



Yeni yıldan beklentilerinizi dilek panosu hatırlatsın

Yılbaşı gecesi konuklarınıza ufak bir sürpriz yapmayı düşünürseniz, onlara yeni yıl dileklerini asabilecekleri ufak bir pano yapabilirsiniz. Panoyu hazırlamak içinse ebatlarına kendiniz karar vereceğiniz bir kara tahta veya mantar pano, kırmızı renklerde çerçeve ve minik ışıklara ihtiyacınız olacak. Böylece aile bireylerinizin ya da arkadaşlarınızın yazacağı dilekleri evinizde muhafaza edebilir, bu ufak notları yılın diğer aylarında okudukça sevdiklerinizin yeni yıldan beklentilerini hatırlayabilirsiniz.



KORKMAZ 

Hayatın lezzeti

P • R • O • L • I • N • E



www.korkmaz.com.tr

**HOMETIME**

Porselen Kupa
9,90 TL



İz Bırakan

Yılbaşı Hediyeleri

Bu yılbaşında sevdiklerime ne alacağım diye düşünmeyin. Yeni yıl sevincini ve coşkusunu tamamlayacak, kutlamalarınıza eşlik edecek en güzel hediye alternatiflerini sizin için seçtik.

**H&M**

Tuzluk ve Biberlik
59,99 TL

**HOMETIME**

Kuşlu Çerçeve
39,90 TL

**ÖZDİLEK**

Polka Su Yeşili Çift Kişilik Nevresim Takımı
224,95 TL

**HOMETIME**

Servis Tahtası
69,90 TL

**BİEV**

Dekoratif Saat
229 TL

**KOÇTAŞ**

Çamaşır
Sepeti
184,90 TL

**KARACA**

5'li Gold Şamdan
59,95 TL

**HOMETIME**

LED Işıklı Tablo
69,95 TL



BERNARDO
5 Parça Granit Set
179 TL



HOMETIME
Cam Damacana
134 TL



KOÇTAŞ
Yassı Obje



BERNARDO
Katlı Kurabiyelik
84,50 TL



BEYMEN
Cam Mumluk
405 TL



BİEV
Biblo
429 TL



YARGICI
Dekoratif
Ağaç
69,93 TL



ÖZDİLEK
Somon Mandala Çift Kişilik Nevresim Takımı
224,95 TL

HOMETIME
Bambu Sepet
99,90 TL



Stres Dişlerinizi VURMASIN

Kış aylarının kasvetli havası, şehir hayatının beraberinde getirdiği yoğunluk ile birleştiğinde stres faktörü yükselişe geçiyor. Psikolojik temeli olan ve gün içerisinde yaşanan yoğun stresin de tetiklediği diş sıkma ya da gıcırdatma problemi (bruksizm) son yıllarda daha sık görülmeye başlandı.

Dental Plus İstanbul'dan Protetik Diş Tedavisi Uzmanı Prof. Dr. Aslıhan Üşümez, fark edilmediğinde kronik bir hal alabilen bruksizm hakkında bilinmeyenleri anlattı.



Birçok insan, gün içerisinde istemeden de olsa iş yoğunluğu ve günlük maraton gibi nedenlerle ciddi bir stres dalgası içerisine giriyor. Bu duruma bir de soğuyan havalar eklendiğinde kişilerdeki stres seviyesi daha da katlanıyor. Bu stres, zaman zaman insan ilişkilerindeki tahammül sınırını alt seviyelere çekerken, kişilerin istem dışı davranışlarında da belirli bir artışın yaşanmasına yol açıyor. Diş sıkma

alışkanlığı da bu davranışlar arasında ilk sıralarda yer alıyor. Üstelik diş sıkma alışkanlığı edinen kişilerin büyük bir kısmı bu durumun farkına dahi varmıyor. Bu hastalar, gece boyu dişlerini sıktıkları için sabah ciddi yüz ağrılarıyla uyanma şikayetiyle uzman hekimlerin kapısını çalıyor. İlk etapta yüz ağrılarıyla kendini hissettiren diş sıkma problemi, ileriki dönemde; çeneyi açmada sınırlılık, kilitlenme, dişlerde sallanma veya diş kırıkları, eklem sesleri gibi sonuçlar

doğurabiliyor. Bu nedenle diş sıkma alışkanlığının ihmal edilmemesi büyük önem taşıyor. Çünkü bu alışkanlık, erken teşhis edilmediği ve uygun şekilde tedavisi yapılmadığı takdirde, kişinin vücut sağlığını olumsuz yönde etkilerken yaşam kalitesini de düşürebiliyor.

Bilinçaltına yerleşen stres diş sıkmaya neden oluyor

Uykusunda dişlerini gıcırdatan kişiler bu eylemi bilinçli olarak yapmaz. Günlük

yaşamın getirdiği stres, kişinin bilinçaltına yerleşir. Bilinçaltından gelen uyarılar ise kişinin dişlerine gün içinde yaptığı baskıya oranla daha fazla şiddet uygulamasına neden olur. Problemin teşhisi ise uzman hekimin, kişinin çene eklemi bölgesinin radyolojik görüntülerini alması ve incelemesiyle koyulur.

Mevsim geçişleri de diş sıkmayı tetikleyebiliyor

İnsanlar, yaşamlarının belli zamanlarında içinde bulundukları sıkıntılardan ya da sahip oldukları sorumluluklardan bunalanabiliyor. Boşanma sıkıntısı, sınav kaygısı, yeni iş kurma stresi ya da aile içi huzursuzluklar bu sıkıntılara önemli birer örnektir. Bu tip problemlere bir de mevsim geçişlerinde duygu durum değişiklikleri eklendiğinde, mesele iyice içinden çıkılmaz bir hal alabiliyor. Kişiler bu stresle baş edebilirse ve mevcut durum çok fazla ilerlemediyse çene eklemi rahatsızlıklarında iyileşme sağlanabiliyor.

Diş gıcırdatma eylemini engellemek amacıyla uykuya geçmeden önce ağza gece koruyucu apareyler takılabilir.



Diş sıkmanın etkileri plaklar ile azaltılabilir

Diş gıcırdatma ya da sıkma problemlerine karşı birtakım tedavi yöntemleri uygulanır. Bu yöntemlerden biri dişlerin birbirine olan temasını kesmek için kullanılan plaklardır. Bu plaklar, yalnızca diş sıkma problemiyle başvuran hastalara verilir. Fakat dişlerini sıkkan hastaların henüz çene eklem bölgesinde ya da yüz kaslarında şikayetler baş göstermediyse sıkmanın şiddetiyle gelişebilecek zararlar, şeffaf plak ile hafifletilebilir.

Koruyucu apareyler dişlerin zarar görmesini engelleyebilir

Diş gıcırdatma problemlerinin bir diğer tedavi yöntemi ise diş gıcırdatmalarının semptomatik tedavisinde kullanılan ve gece koruyucuları olarak adlandırılan apareylerdir. Diş gıcırdatma eylemini engellemek amacıyla uykuya

geçmeden önce ağza gece koruyucu apareyler takılır. Bu koruyucular diş gıcırdatma sorununun tamamen önüne geçmese de gıcırdatmanın neden olduğu olumsuz etkileri azaltabilir. Bu koruyucular ayrıca dişlerin daha ileri aşamalarda aşınmasına ve zarar görmesine engel olur. Gece koruyucu apareyler sayesinde hastanın üst ve alt dişleri birbirine çarpmaz ve gıcırdatma eylemi önlenmiş olur. Bu apareylerin üretiminde ise sert akrilik plastik malzemeler kullanılır.

İleri boyuttaki diş sıkmalarında cerrahi yönetime başvurulabilir

Teşhisin ardından tedavi aşamasına gelindiğinde, hastadan alınan çene kayıtlarına uygun şekilde sert akrilik materyalinden bir plak hazırlanır. Hastanın ağzına takılacak bu plağın iki ana görevi vardır: İlki hastanın gece dişlerini sıkma alışkanlığını önlemektir. Plağın ikinci görevi ise hasta dişlerini sıkırsa dahi dişlerin ve eklemlerin bu baskıdan zarar görmesini engellemektir. Fakat burada dikkat edilmesi gereken nokta, her plağın her hastaya uygun olmayabileceğidir. Tedavi edilmeyen çene eklemi problemleri, ileri boyuta ulaştığında, aparey ile beraber cerrahi tedaviler de gerekebilir.



DUYGUSAL KRİZ ANINDA BESLENME REHBERİ

Stresliyseniz, mutsuzsanız veya yorgunsanız elbette ki yemek için bir karnabahar ya da bir brokoli size cazip gelmeyecektir. Aklınız direkt karbonhidratlara gidecek. Bilinmelidir ki bu besinler tüketildiğinde serotoninle birlikte kan şekeri de hızla yükselir. Ancak duygusal yeme krizleri sağlıklı alternatiflerle atlatılabilir. **Central Hospital'dan Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Buket Yavuz Koçoğlu**, stres, mutsuzluk ve yorgunluk anlarında nelerin yenmesi ve hangi atıştırma maliklarklara başvurulması gerektiğini anlattı.



Vücutta stresli, mutsuz veya yorgun ruh hali hakim olduğunda, yeterli mutluluk hormonu (serotonin) salgılanmaz. Serotonin salgılanmadığı için iştah mekanizması da bozulmaya başlar. Serotoninin uzun süreli eksikliği ise yeme bozukluğu, depresyon ve obezite gibi problemleri tetikleyebilir. Serotonin; egzersiz, açık hava, güneş ışığı, sakin ve stressiz yaşam ile üretilebildiği gibi yemek yiyerek de salgılanabilir. Bu nedenle yemek yemek, insanlara mutluluk verir. Hatta kimileri stresli anlarda sakinleşmek

için tuzlu ve çıtır atıştırma maliklarklara koşarken, kimileri de tatlı, kremalı ve yumuşak atıştırma maliklarklar tüketmek ister.

Stres yemeklerine karşı süt ve süt ürünlerini tercih edin

Süt ve süt ürünleri, serotonin salgılanmasında kullanılan triptofan aminoasidi açısından zengin olduğundan daha mutlu ve sakin bir his yaratır. Bunun yanı sıra süt ve süt ürünleri, kalsiyumun da en temel kaynağı olması nedeniyle özellikle göbek ve bel çevresi yağlarını azaltma gücüne sahiptir. Ayrıca

kalsiyumun ruhsal dalgalanmalara da iyi geldiğini artık biliyoruz. Bu nedenle özellikle yoğurt ve kefir gibi probiyotik ürünler, bağırsakları düzenleyerek kişiye dolaylı yoldan mutlu ve rahat hissettirir.

Süt ve süt ürünlerini beslenmeye nasıl dahil edebiliriz diye düşünürseniz; ara öğünlerde meyveli yoğurt yapabileceğiniz gibi grissini ile peynir; ayran ile badem ve süt ile meyve ikililerini de deneyebilirsiniz. Bu ara öğünlerden sonra hem tok hissedebilir hem de stres yemeklerinin önüne geçebilirsiniz.

"Süt ve süt ürünleri, serotonin salgılanmasında kullanılan triptofan aminoasidi açısından zengin olduğundan, daha mutlu ve sakin bir his yaratır."



sürdüğünden vücut kan şekeri daha yavaş yükselir. Tam tahıllar, serotonin hormonunun da aynı yavaşlıkta salgılanmasına neden olduğundan ruh halini uzun süreli olarak iyi düzeyde tutar. Tam tahıllı gıdalardan yana zengin beslenmek ayrıca bağırsakları da mutlu ettiğinden kişiler de dolaylı yoldan mutlu olur. Kahvaltılarda tüketebileceğiniz süt ve meyveli yulaf lapası, tam tahıllı ekmekekler ile hazırlanan sandviçler, ara öğünlerde ise tahıllı grissiniler ve yulafli meyveli yoğurtlar uzun süre tok tutacak, dolayısıyla kişiyi mutlu ve sakin kılacaktır.

Strese karşı ceviz, badem ve fındık kalkanı

Stres yemeklerinde sert ve çıtır atıştırmalıklar arayanlar, miktarı abartmamaları şartıyla ceviz, badem, fındık ve kaju gibi kuruyemişler tercih edebilir. Daha önceleri bu besin grubundan yağlı olması gerekçesiyle kaçınılıyordu. Fakat artık yağların iyisi ve kötüsü daha iyi biliniyor. Hatta araştırmalar, zayıflama programlarında bu yağlı tohumların hem diyetle iştah kontrolüne yardımcı olduğunu hem de yağ yakımına katkı sağladığını destekliyor. Bunu da özellikle içeriklerinde bulunan yoğun çinko ve magnezyum ile stresi baskılamalarıyla yapıyorlar.

Tam tahıllar, ruh halini iyi düzeyde tutuyor

Yapılan araştırmalar, karbonhidratların serotonin salgılamasını desteklediğini ve neredeyse antidepresan kadar etkili olduğunu gösteriyor. Tabii ki basit karbonhidratlardan ve rafinelardan ziyade daha kompleks karbonhidratların tercih edilmesi gerekir. Çünkü stresin kan şekerinin yükselmesine neden olabildiği unutulmamalıdır. Tam tahıllar olarak adlandırılan daha fazla lif içeren gıdalar, daha yüksek besin içeriğine sahiptir. Bu tahılların sindirimleri daha uzun



Bu nedenle ara öğünlerde meyveyle çiğ badem, ayranla fındık veya sütle ceviz tercih ederek iştah dengelenebilir, stres yenilebilir.

KABAK ÇEKİRDEĞİ

İçerdiği aminoasitler sayesinde yüksek serotonin salgılayarak stresi azaltan yine çıtır atıştırmalıklardan biri olan kabak çekirdeği de sakinleştirici özellikte süper bir yiyecektir. Bu çekirdek, ara öğünlerde küçük bir avuç olacak şekilde tüketilebilir.

MUZ

Potasyum kaynaklı besinlerin başında gelen muz, serotonin salgılanmasını artırmaya yardımcı olarak sakinleşmeye destek olur. Ara öğünlerde küçük boy bir muz ve bir bardak süt ile içecekler hazırlayabilir, bu sayede kan şekerinizi dengeleyebilir ve daha mutlu bir gün geçirebilirsiniz.

BALIK

Yüksek omega - 3 içeriği ile özellikle ton, somon ve uskumru gibi yağlı balıklar, stres hormonu adrenalinin düzeyini azaltır. Vücudu rahatlatan bu balıklar aynı zamanda vücudu stresten de arındırıyor. Haftada iki kez balık tüketerek kalbinizi koruyabileceğiniz gibi stresten etkilenmeden de yaşamınızı



sürdürebilirsiniz. Balık tüketimi zayıflama programlarında incelmeyi de destekliyor. Ancak balığın omega - 3 yağlarından faydalanabilmek için pişirme yöntemlerinin büyük önem taşıdığını unutmamak gerekiyor. Bunun için de her zaman ızgara, fırında veya buğulama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri uygulanmalıdır. Stresli bir hayata sahipseniz ve yeterli balık tüketemediğinizi düşünüyorsanız, omega - 3 takviyesi almayı ihmal etmemelisiniz. Bunu da katıldığınız iş yemeklerinde ya da günlük öğle yemeklerinde balık tüketimini tercih ederek yapabilirsiniz.

BİTTER ÇİKOLATA

İçeriğindeki kalsiyum, magnezyum, potasyum açısından serotonin salgılanmasına yardımcı olan çikolata, ayrıca içeriğindeki çok güçlü antioksidanlar sayesinde de ruh halinin iyileşmesine ve stresin azalmasına destek olur. Ara öğünde bir fincan şekersiz sade kahvenin yanında tüketeceğiniz iki kare bitter çikolata ile mutluluğa yelken açabilirsiniz. Fakat tüketim miktarına dikkat etmeyi unutmamalısınız.

KIVI

C vitamini açısından zengin bir beslenme, adrenalin seviyesini artırarak stresi azaltır ve kişiyi sakinleştirir. C vitamini deposu olarak portakal ve mandalina bilinir ancak kivi, bu meyvelerden daha yüksek C vitamini içeriğine sahiptir. Ara öğünlerinizde tüketeceğiniz kivi ile tatlı krizlerinizin önüne geçebilirsiniz. Kiviye gece ara öğününde tercih ettiğinizde ise sahip olduğu etkiyle rahat bir uyku elde edebilirsiniz.

PAPATYA ÇAYI

Araştırmalar, düzenli olarak papatya çayı tüketenlerin tüketmeyenlere oranla ruh halinde ve semptomlarında önemli fark yaşadığını gösteriyor. İkinci saatlerinde veya gece yatmadan önce içeceğiniz papatya çayı, stresinizi azaltarak sakinleşmenizi ve daha kaliteli bir uyku uyumanızı destekleyecektir.



Yeni | Vücut Nemlendiricisi

Sıkı ve
göz alıcı
bir cilt için
anında & sürekli
nemlendirme



Sedef Avcı
Oyuncu

Neutrogena®

Dermatologlarla birlikte geliştirilmiştir

Hydro Boost®

TAM zamani

Kış ha geldi ha gelecek derken soğuklar kapımızı çaldı. Sizin için kış, sadece lapa lapa yağan kar ya da kapalı alanlarda vakit geçirmek zorunda olmak anlamına mı geliyor? Hepsini unutun! Anlarımızı tatlandıracak birbirinden güzel aktiviteler bulunuyor. Bu kış, bir kez dahi olsa mutlaka yapmanız gereken “tam zamani” denebilecek önerileri derledik.

SAPANCA'YA GİTMENİN...

Sapanca, gölün etrafına konumlanmış adeta cennetten bir köşe. Dört bir yanı ormanlarla çevrili olan bu doğa harikası bölge, kışın izlemeye doyamayacağınız manzaralar sunuyor. Her mevsim kartpostallık görüntüleriyle kendine hayran bırakan Sapanca, hafta sonu tatilcilerinin de uğrak noktası oluyor. Son zamanlarda bilhassa İstanbullular, şehrin karmaşasından bir nebze olsun uzaklaşabilmek için Sapanca'nın huzurlu doğasına kendilerini bırakıyor. Siz de kısa bir tatilin özlemi içerisindeyseniz, sizin için biçilmiş kaftan.



ŞEBİARUS TÖRENLERİNE KATILMANIN...

Her yıl Konya'da 7 - 17 Aralık tarihleri arasında Mevlana'nın vuslat yıl dönümünü anmak için Şebiarus törenleri düzenleniyor. Düğün gecesi anlamına gelen Şebiarus törenlerinde Mevlana büyük bir coşkuyla anılıyor. Şefkatin, hoşgörünün, yardımseverliğin ve sevginin simgesi olan Mevlana için düzenlenen etkinlikler, dünyanın dört bir tarafından ziyaretçi akınına uğruyor. Siz de bu sene gerçekleşecek olan Şebiarus törenlerine giderek sema gösterilerinden şiir dinletilerine kadar birçok etkinliğe katılabilirsiniz.

BUZ PATENİ YAPMANIN...

En eğlenceli aktivitelerden biri olan buz pateni her mevsimin sporu olsa da bu sporu kış aylarında yapmanın tadı bir başka. Günümüzde buz pateni pistlerinin çoğalması ile birlikte spora ilgi de giderek artıyor. Çevrenizdekilerle güzel vakit geçirmenizi sağlayacak buz patenini henüz deneyimlemediyseniz bu kış yapılacaklar listenizde mutlaka yer almalı.



ÖZEL KARIŞIM BİTKİ ÇAYLARI İÇMENİN...

Kışın en güzel yanlarından biri de içimizi ısıtacak sıcak içecekleri tüketebilmek. Bu çaylar, eski tarihlerden günümüze dek her zaman rağbet görmüştür. Aklımıza ilk gelenler kuşburnu, ıhlamur gibi bitki çayları olsa da bu kış farklı karışımlar deneyebilir, bu çayları soğuk kış aylarında şifa kaynağı olarak değerlendirebilirsiniz. Fakat bitki çaylarını bilinçli bir şekilde kullanmaya dikkat etmelisiniz. Soğuk havaların etkisini azaltacak en iyi alternatiflerden biri olan bitki çaylarına özel karışım satan aktarlardan ulaşabilirsiniz.



ZİVZİK NARI YEMENİN...

Dünyanın birçok bölgesinde yetişen nar, kışın vazgeçilmez meyvelerinden biri. Kış hastalıklarına karşı da çok faydalı olan nar, özellikle Siirt'in Zivzik köyünde bir başka. Eşsiz aromalı ve bol sulu olan Zivzik narının bir adedi 200 - 800 gram arasında bir ağırlığa denk geliyor. Son derece şifalı olan bu narın en önemli

özelliklerinden biri de tabii ki organik oluşu. Şimdiye kadar yediğiniz bütün narları unutun. Bu kış Zivzik narının tadına varabilirsiniz.

TARÇINLI KEK VE KURABİYELER YAPMANIN...

Sütlü tatlıların ve şerbetlerin vazgeçilmezi olan tarçını, kek ve kurabiyelerin içerisine eklemek artık neredeyse bir gelenek halini aldı. Tarçınlı kek veya kurabiyelerin yanında hazırlayacağınız sıcak bir içecek, soğuk havaları adeta unutturacak. Sağlık açısından da birçok faydası olan tarçın aynı zamanda tansiyon ve şekeri dengeleyici özelliğe sahip. Güzel bir kış geçirmek istiyorsanız tarçını mutfaklarınızdan eksik etmemelisiniz.



ANADOLU MEDENİYETLERİNİN BAŞKENTİ

Ankara

Birçok medeniyete ev sahipliği yapan başkentimiz Ankara, köklü tarihiyle de biliniyor. Yalnızca Cumhuriyet tarihine değil, binlerce yıllık geçmişe de tanıklık eden bu şehir, ülkemizin nüfus olarak ikinci büyük şehri. Türkiye'nin yakın tarihine damgasını vuran Ankara, doğal güzellikleri, müzeleri ve tarihi evleriyle de çok sayıda turist ağırlıyor. Bu sayımızda 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü vesilesiyle sizi Ankara'da bir geziye çıkarıyoruz. Anıtkabir'in duygu dolu atmosferiyle başlayan gezimiz, sizin için unutulmaz bir deneyim olacak.



ANITKABİR

Şüphesiz ki Ankara dendiğinde akıllara ilk önce ülkemizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün mezarının yer aldığı Anıtkabir gelir. 1938'de inşasına başlanan Anıtkabir, 1953'te tamamlandı. Bu süre zarfında Ulu Önder Atatürk'ün naaşı Etnografya Müzesi'nde muhafaza edildi. Bugün, her yıl yerli ve yabancı binlerce ziyaretçinin akınına uğrayan Anıtkabir, Ankara'nın görülmeden dönülmemesi gereken yerlerinden. 7'den 70'e herkese uygun anılar yaşatan bu eşsiz mekanda, gözyaşı dökülenlere de rastlayabilirsiniz. Anıtkabir'e gittiğinizde avluda bulunan Türkiye'nin 2. Cumhurbaşkanı ve Atatürk'ün silah arkadaşı İsmet İnönü'nün mezarını ve Kurtuluş Savaşı Müzesi'ni de ziyaret edebilirsiniz.



KURTULUŞ SAVAŞI MÜZESİ (1920 MECLİSİ)

Modern Türkiye'nin temellerinin atıldığı ilk meclis, 19 Mayıs 1919'da Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde başlayan milli mücadelenin yönetimi için açıldı. Çift meclisli sistemden tekli sisteme geçiş yapılmayla bu binanın kullanımı 1981 yılında durduruldu. Adı Kurtuluş Savaşı Müzesi olan ve dini bayramların ilk günü dışında yılın tüm günleri ziyarete açık tutulan bu müzede çok sayıda anı muhafaza ediliyor. Müzede, Kurtuluş Savaşı'nı ve ilk üç cumhurbaşkanımızın dönemlerini anlatan fotoğrafları inceleyebilirsiniz. Ayrıca cumhurbaşkanlarımıza ait özel eşyalar, o döneme ait karar ve kanunların bulunduğu belgeler de müzede sergileniyor. Müzenin tasarımında ahşap tavan süslemeleri kullanılmasının ötesinde yapı, Selçuklu ve Osmanlı döneminin mimari anlayışının izlerini taşıyor.



ETNOGRAFYA MÜZESİ

Gazi Mustafa Kemal'in kararıyla 1925'te inşasına başlanan Ankara Etnografya Müzesi'nin kapıları, 1930 yılında açıldı. 1938 - 1953 yılları arasında Mustafa Kemal Atatürk'ün naaşına ev sahipliği yapan Etnografya Müzesi'nde bugün; Anadolu'daki Türk tarihini simgeleyen 1.200'den fazla eser sergileniyor. 854 m²'lik bir alana inşa edilen müze, yine dini bayramların ilk günü dışındaki yılın tüm günleri ziyaret edilebiliyor. Dönemin Türk tarihine dair izlerini incelemek isterseniz yolunuz bu müzeden mutlaka geçmeli.



KIZILCAHAMAM

Doğal güzellikleriyle ünlü Kızılcahamam, Ankara'nın en ünlü ilçelerinden biri. Yeraltından yüzeye ulaşan şifalı suları, kaplıcaları ve kırmızıdan yeşile dönen ormanlarıyla muhteşem bir atmosfere sahip olan Kızılcahamam, ülkemizin önemli sağlık turizmi merkezlerinden biri. Her yıl binlerce ziyaretçi ağırlayan bu şirin ilçede konaklamak için çok sayıda otel ve pansiyon bulabilirsiniz.



TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ

1981 yılından bu yana Türkiye Cumhuriyeti'nin tek meclisi olarak kullanılan yapı, cumhuriyet tarihimizdeki üçüncü meclis binasında konumlanıyor. Diğer iki bina ise yalnızca müze ziyaretleri için kullanılıyor. Yaklaşık 500 bin m²'lik bir alanda hizmet veren meclis binası; pazartesi ve cuma günleri ve sadece rehber eşliğinde ziyaret edilebiliyor. Meclisi ziyaret etmeyi planlıyorsanız en erken iki gün öncesinden içeriye bilgi verilmesi gerektiğini unutmayın.



ANKARA EVLERİ

Çoğunlukla ahşap ve kerpiçten yapılmış olan Ankara Evleri, daha çok Altındağ'daki Kaleici bölgesinde bulunuyor. Birçoğu iki katlı olan bu evlerin "avlu" olarak adlandırılan giriş katında hizmetli odaları, ilk katında ev sahibi odaları, ikinci katta ise misafir yatak odaları yer alıyor. Bu evlerin özelliklerinden bir diğeri de tavanlarında, kapılarında ve çeşitli bölgelerinde görülen rumi ve hatai süslemeler. Ankara Evleri'nin bugün bir kısmı turistik amaçlı kullanılabiliyor. Ankara ziyaretiniz sırasında dilerseniz bu evlerde konaklayabilir, tarihe yakından tanıklık edebilirsiniz.



“Ankara'nın önemli müzelerini ziyaret ederek yakın tarihimize tanıklık edebilirsiniz.”

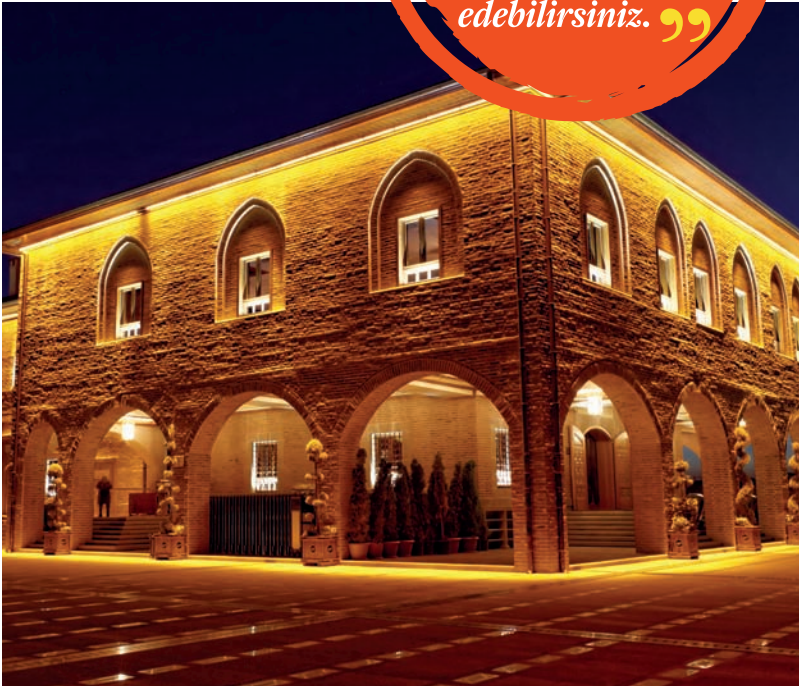


ANKARA KALESİ

Persler tarafından milattan sonra 7. yüzyılda inşa edildiği düşünülen Ankara Kalesi'ni sırasıyla Romalılar, Bizanslılar, Selçuklular, Haçlı Ordusu ve son olarak Osmanlılar ele geçirdi. Kale, 1832'de İbrahim Paşa'nın restorasyon çalışmalarıyla şimdiki görüntüsüne kavuştu. Tüm Ankara manzarasının izlenebildiği kale, 16 metrelik duvarlarla çevrili. Tam 42 ayrı kulesi bulunan bu kaleyi de Ankara'da görülmesi gereken listenize eklemenizde fayda var.

HACI BAYRAM CAMİİ AUGUSTUS (OGÜST) TAPINAĞI

İnançlar arasındaki dostluğu simgeleyen Hacı Bayram Camii ve Augustus Tapınağı, yan yana yer almaları sebebiyle Ankara için oldukça önem taşıyor. Ulus'ta yer alan bu cami ve tapınak, bir nevi Ankara'nın köklü geçmişini de temsil ediyor. Bugün, tüm alanında 6 bin kişinin aynı anda ibadet etmesine olanak tanıyan Hacı Bayram Camii'nin, 1427 yılında inşa edildiği tahmin ediliyor. Frigler tarafından Tanrı Men için yapıldığı düşünülen Oğüst Tapınağı ise milattan önce 25 yılında tamamlandı. Fakat daha sonra Romalılar tarafından yenilenen tapınak, imparatorları August'a ithaf edildi. İç içe geçen bir kültür mozaigine şahit olmak isterseniz bu iki ibadethaneyi Ankara geziniz sırasında ziyaret edebilirsiniz.



Basit Önlemler Alın Enfeksiyonlardan KORUNUN

Ani hava değişikliklerinin yoğun olarak yaşandığı sonbahar - kış mevsimlerinde grip ve nezle gibi üst solunum yolu enfeksiyonları da artış gösteriyor. Alınan basit önlemler ve aşılar ile aslında gripten korunmak mümkün. **Liv Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aslı Çurgunlu**, kış grip olmadan geçirmenin yollarını anlattı.



Grip, nezleden daha ağır şikayet ve bulgularla seyredir

Nezle veya soğuk algınlığı; hapsirik, burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük, yüz ve alın bölgesinde şişkinlik hissi gibi belirtilerle ortaya çıkan viral bir üst solunum yolları enfeksiyon hastalığıdır. Erişkinlerde genellikle ateş görülmediği gibi şikayetler de bir hafta sonra azalır. Grip ise daha ağır şikayet ve bulgularla seyreden bir enfeksiyondur. Hastalarda ateş, şiddetli halsizlik, kas ağrıları, baş ağrısı, öksürük gibi şikayetlerle karşılaşılabilir. Yine grip enfeksiyonunda boğaz ağrısı, nezle, burun akıntısı veya tıkanıklığı gibi bulgular da görülebilir. Gribal enfeksiyonlarda korkulan tablo ise hastalarda sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürre gibi komplikasyonların ortaya çıkmasıdır.

Hemen antibiyotiğe başvurmayın

Antibiyotikler, viral enfeksiyonlarda herhangi bir etki sağlamaz. Kullanılmasının da bir faydası yoktur. Eğer grip enfeksiyonuna bakteri kaynaklı sinüzit, orta kulak iltihabı veya zatürre gibi durumlar eklenmişse antibiyotikler etki sağlayabilir ve bu nedenle kullanılabilir. Grip tedavisinde ise ağrı kesici ve ateş düşürücülerin kullanımı, bol sıvı alımı ve yatak istirahati, şikayetlerin azalmasında yardımcı olabilir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN AŞAĞIDAKİ YOLLAR İZLENEBİLİR:

Güne güzel bir kahvaltı ile başlayın

Her yeni güne düzenli yapılan bir kahvaltı ile başlamak çok önemlidir.





Özellikle kahvaltı tabağınızda mutlaka kaliteli proteinlerin yer aldığı yumurta ve peynir gibi besinler bulunmalıdır.

Düzenli egzersiz yapın

Haftada 4 - 5 kez, hafif tempoda, ortalama 30 ila 45 dakika egzersiz ihmal edilmemelidir. Hatta mümkünse spor, bir yaşam tarzı olmalıdır.

Yeterli miktarda su tüketin

Havaların soğuması ile azalan sıvı tüketimi, aksine sonbahar aylarında daha da artırılmalıdır. Çünkü çay, kahve gibi sıcak içecekler, suyun yerini tutmadığı gibi vücudun ihtiyaç duyduğu su gereksiniminin de artmasına neden olur. Bu sebeple su içmek için susama ihtiyacının gelmesi beklenmemelidir. Hatta her gün 10 - 12 bardak su içmeye özen gösterilmelidir ve bu durum 4 mevsim alışkanlık haline getirilmelidir.

Hijyene dikkat edin

Elleri sık sık sabun ve suyla yıkamak, enfekte materyale değdikten sonra eli, ağız ve burun gibi organların bulunduğu baş bölgesine götürmeden önce sterilize etmek, nezle ve gribin bulaşmasını önlemede büyük önem taşır.





Mevsimine uygun tüketilen sebze ve meyveler bağışıklık sistemini güçlendirerek, enfeksiyonlardan korur.

Gereksiz ilaç kullanımından kaçının

Antibiyotikler yalnızca bakteriyel enfeksiyonları tedavi eder. Gereksiz şekilde antibiyotik almak vücut sağlığını tehlikeye sokarken, vücudun antibiyotiğe karşı olan direncini de yükseltir. Bu nedenle doktor önerisi olmadan, antibiyotik kullanılmamalıdır.

Stresten uzak durun ya da stresi yönetmeye çalışın

Vücut, stresliyen stresi yok edebilmek için bazı maddeler üretir. Bu da vücudun dengesini şaşırtmasını ve immün sistemde çöküş yaşanmasına neden olur. Bu nedenle bünye stres dönemlerinde hastalıklara daha açık olur.

Protein bağışıklığı güçlendirir

Protein alımı, bağışıklık sistemini güçlendirir. Yumurta ise en güçlü proteindir. Eğer doğal bulabilmek mümkün olursa haftada 3 - 4 gün tüketilebilir.

Meyve ve sebze yemeye özen gösterin

Pazara çıkan sebze - meyveler yeterli miktarda ve çeşitlendirilerek mevsimine uygun tüketilmelidir. Patıcan, havuç, ıspanak, taze fasulye, kırmızıbiber, karnabahar, kereviz, portakal, nar, greyfurt, ayva, armut, elma ve kivi gibi sebze ve meyveler sofralardan eksik edilmemelidir.

Haftada 3 kez balık tüketin

Omega- 3 tüketimi, bağışıklık sistemini güçlendirir. Bu nedenle yeterli omega - 3 alımına özen gösterilmelidir. Haftada 2 - 3 kez balık yemek ve her gün herhangi bir ara öğünde iki tam ceviz tüketmek, sağlığa ve mutluluğa katkı sağlayacaktır. Eğer yeterli düzeyde omega - 3 tüketilmiyorsa, bir uzman önerisiyle omega - 3 takviyesi alınabilir.

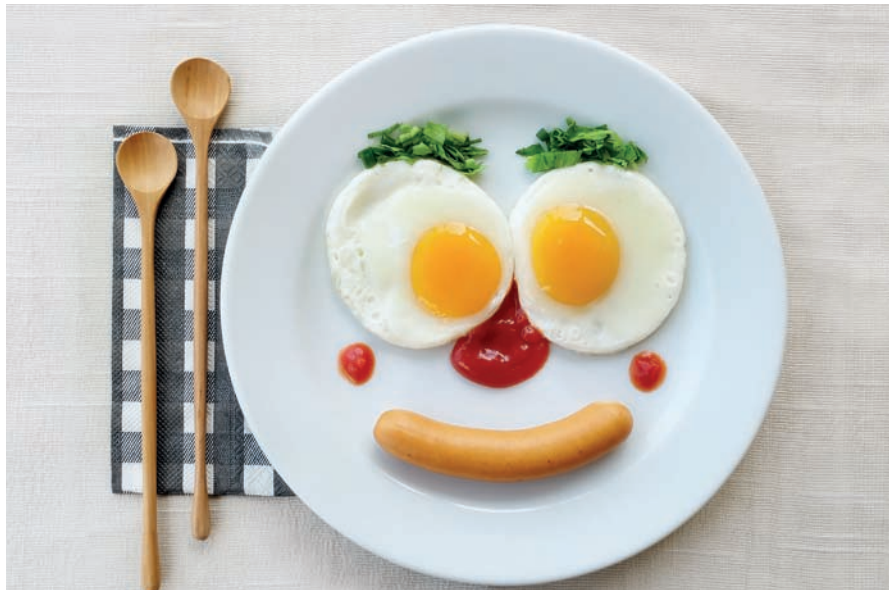
Yeterli ve kaliteli uyuyun

Düzensiz ve az uyku, özellikle çocukların vücut direncini oldukça zayıflatır. Bu nedenle hastalıklara daha kolay yakalanırlar. Beyin, karaciğer, akciğerler hatta kasların bile sorunsuz çalışabilmesi için sıcaklığı kontrol edebilmesi ve hormonları salabilmesi

gerekir. Uykusuz kalmak vücudun bunları yapmasını zorlaştırır.

Grip aşısı yaptırın

Bir doktora danışarak onun gözetimi altında grip aşısı yaptırılabilir. Özellikle yaşlı, çocuk ve kronik hastalığı olanların grip aşısı yaptırmaları önerilir. Grip aşısının, bağışıklık sistemini çalışmaya teşvik ettiği bilinir. Aşı ayrıca vücuda, virüsü nasıl tanıyacağını ve virüse karşı nasıl savaşıacağını öğretir.



KOSKA

1907

Okullar Açıldı! Çocuklara Sağlıklı Atıştırmalık Gerek!



Koska 'Grissinili Fındık Pürelı Tahin - Pekmez Karışımı' ile Okul Döneminde Çocuklara Doğal Güç...

Koska'nın yepyeni ürünü 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez Karışımı Ve Batırıl-maya Hazır Çıtır Grissiniler' atıştırmalık paketinde bir arada! Çocukların sağlıklı beslenmesi her ebeveyn için çok önemli. Ana öğünlerde sağlıklı ve dengeli beslenmelerine çok dikkat edilse de ara öğünlerde onların ısrarlarına dayanamayarak abur cubur yemelerine müsaade edilir hep. Koska 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez' ile ara öğünler için de, hem sağlıklı hem enerji ve güç veren sağlıklı atıştırmalıklar seçerek onların gelişimlerinin sürekliliğini sağlamak, hem de onları mutlu etmek mümkün.

Koska'nın yeni ürünü 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez' bilinen geleneksel lezzete yeni bir yorum katıyor. %100 susamdan ve üzümünden üretilen tahin pekmez karışımını en kaliteli fındıklarla buluşturan; yüksek lif, bitkisel protein, vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez' sağlıklı atıştırmalık olan bu lezzet, enfes kokusu ve tadıyla yeni bir bağımlılık yaratacak.

Hiçbir katkı, koruyucu ve ilave yağ içermeyen 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez' içerdiği yüksek miktarda bitkisel protein nedeniyle kas gelişimini ve sağlığını desteklerken, zengin demir içeriği ve beyin tek enerji kaynağı olan doğal şekeri sayesinde zeka gelişimine ve işlevselliğine yardımcı olur. İçerdiği mineraller ve vitaminler sayesinde doğal güç ve besin kaynağı olan 'Fındık Pürelı Tahin - Pekmez', besleyici değeri yüksek sağlıklı ve eğlenceli bir atıştırmalık olarak çocuklara ara öğünlerde verilebilecek bir kurtarıcı.

SOFRALARINIZ, KOSKA TAHİN HELVASI İLE DAHA SAĞLIKLI

Geleneksel lezzetlerin öncüsü Koska yeni helva çeşitleri ile sofralarınıza lezzet katıyor. Koska tahin helvası içerdiği vitamin ve mineraller ile vücudunuzun direncini artırarak bağışıklık sisteminizi güçlendiriyor.

Koska tahin helvası, en kaliteli susamların özel taş değirmenlerde ezilmesiyle 1907 yılından beri ustalığın tecrübesi ile üretiliyor. Doyurucu, besleyici ve enerji verici özellikleri bakımından zengin Koska tahin helvası, vücut direncinizin ve enerjinizin yerine gelmesine yardımcı oluyor.

Hem tok tutan hem de vücudun gün boyu ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan tahin helvası, sağlıklı tatlı tüketmeyi tercih edenlerin, enerjiye ihtiyacı olan sporcuların, gençlerin, bebek bekleyen, emziren ve büyüme çağındaki çocukları olan annelerin ilk tercihi olmaya devam ediyor.

Balıktan sonra helva yemek ise bir gelenekten çok gerekliliktir. Helva, İçeriğinde bulunan tahin sayesinde deniz kirliliği nedeniyle balığın bünyesinde birikebilen ağır metallerin ve radyasyonun vücuttan atılmasını sağlıyor.





BIODERMA

Bioderma Atoderm Intensive Balm, yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için cildin konforunu yeniden kurmaya yönelik etkili günlük bakım sağlıyor. Formülündeki özel Skin Barrier Therapy™ patenti sayesinde yoğun cilt kuruluğu sebebiyle ciltte oluşan kızarıklık, gerginlik ve kaşıntı hissinin giderilmesine yardımcı olan bakım kremi Atoderm Intensive Balm, cildi derinlemesine nemlendiriyor ve dış etkenlere karşı koruyor. Bununla beraber, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı olurken, içeriğindeki kanala ve ayçiçek yağları sayesinde cildi besliyor.

Fiyat: 139,50 TL

PURE BEAUTY

Pure Beauty, yenilenen BB ve CC kremleriyle cilt bakımının yıldızı olmaya devam ediyor. Yenilenen seri BB ve CC kremler, içeriğindeki özel bileşenler sayesinde hava kirliliğinin cilt üzerindeki zararlı etkileri ile mücadele ediyor. Serbest radikallerin zararlı etkilerini engellemek için koruma kalkanı oluşturan Pure Beauty CC ve BB kremler, içerdikleri besleyici ve güçlendirici bileşenler ile nemi gün boyu ciltte hapsederek daha canlı ve gün boyu taze bir görünüm elde etmeye yardımcı oluyor.

Fiyat: 39,90 TL



Kış İksiri

Sert kış koşullarına karşı cildinizi ve saçlarınızı koruma altına alın. İşte sizin için seçtiğimiz yardımcı ürünler...



ASHLEY JOY

Ashley Joy Saç Bakım Maskesi, doğal formülüyle kuru ve yıpranmış saçlara ağırlaştırmadan bakım yapıyor. İçeriğinde bulunan argan yağı, saçları nemlendirerek güçlendiriyor. Argan yağı boyadan, ısıl işlemlerden ve çevresel etkilerden yıpranmış saçları, mucizevi şekilde hızla onarıyor ve koruyor. Nemini yitirmiş saç tellerini yumuşatan Ashley Joy Saç Bakım Maskesi, daha bakımlı, canlı ve ipeksi saçlara kavuşmanızı sağlıyor. Maske paraben içermeyen formülü ve hafif yapısı sayesinde kolayca arınıyor ve saçı ağırlaştırmıyor.

Fiyat: 44,90 TL





FLORMAR

Gözeneklerle ve siyah noktalarla savaşmak, kirli gözenekleri yok etmek Cleansing Gel ile artık hiç de zor değil. İçeriğindeki nar özü ile normal ve kuru ciltler için formüle edilmiş Hydrating Cleansing Gel, ciltteki yağlı ve kirli gözenekleri derinlemesine temizlerken pürüzsüz ve yumuşak bir his yaratıyor. Narenciye özlerinin ferahlatıcı etkisiyle 3 in 1 Cleansing Gel System ile ciltte kir ve yağa neden olan siyah noktalara derinlemesine nüfuz ederek temizliyor. Cildi ferahlatan maça çayı özü ile sivilceli ciltler için kusursuz bir temizlik sunan Purifying Cleansing Gel cildi kurutmadan ve tahriş etmeden temizliyor.

Fiyat: 19,99TL

HERBAL ESSENCES

İngiltere'nin doğadan ilham alan bir numaralı saç bakım markası Herbal Essences, %90 doğal kökenli, paraben, parafin, gluten ve renklendirici bulunmayan içeriğiyle fark yaratan yeni ürün serisi Herbal Essences bio:renew'u Türkiye'de satışa sundu. Üstelik Herbal Essences bio:renew serisi, dünyanın en büyük botanik koleksiyonuna sahip Royal Botanic Gardens, Kew tarafından onaylanan ilk ve tek uluslararası saç bakım markası olma özelliği taşıyor.

Fiyat: 44,90 TL



NIVEA

Herkes istediği bakımlı görünümüne kavuşsun diye NIVEA "Yüz Bakım" kategorisinde yepyeni bir ürün sunuyor: Yeni NIVEA Yaşlanma Karşiti Yüz Kremi. Yeni NIVEA Yaşlanma Karşiti Yüz Kremi, düzenli kullanımda ince çizgilerin azalmasına yardımcı olarak cilde daha sıkı bir görünüm kazandırıyor. UV koruması sayesinde cildi zararlı güneş ışınlarından koruyan krem, yağlı his bırakmadan 24 saat süren nemlendirici etki sağlıyor.

Fiyat: 34,95 TL



REVLON

Muhteşem göz makyajının tamamlayıcısı olan Revlon Volumazing Maskara, zeytinyağı ile zenginleştirilen formülü ile kirpiklere bakım yaparken gözle görülür bir şekilde hacim veriyor. Volumazing Maskara, 24 saat boyunca kirpiklerde dökülme ve topaklanma yapmayan formülü ile gönülleri fethediyor.

Fiyat: 69,90TL



BIOXCIN

Bioxcin'in yeni şampuanı Biotin, sadece saç dökülmesine karşı değil, tüm saç ve saç derisi sorunlarına bütüncül çözüm sunmak üzere geliştirildi. Ekim ayı itibarıyla Türkiye genelinde eczane raflarında yerini alan Biotin şampuanın içeriğinde bulunan yüzde yüz termal su; saç derisini yatıştırıyor, zayıf olan saç foliküllerini güçlendiriyor. Saç beslenmesinin vazgeçilmez vitamini olan B7 Pharma Grade Biotin ise saçın dökülmesine karşı destek sağlıyor, saça ve saç derisine sağlığını geri kazandırıyor.

Fiyat: 59,90 TL

E.L.F

e.l.f.; göz alıcı dudak, göz, kaş ve cilt ürünleriyle bu yıl makyaj çantalarınızın yıldızı olacak. Kremi yapısıyla kolay sürülebilen e.l.f. likit mat ruj serisi, zengin pigmentleri sayesinde dudaklarınızda çatlak görünüm bırakmıyor. Uygulamayı kolaylaştıran ergonomik yapıdaki fırçası ile gönülleri fetheden likit mat ruj serisi, içeriğindeki E vitamini sayesinde de dudaklarınıza bakım yapıyor. e.l.f. likit mat rujlar, bu sezon makyaj çantanızın vazgeçilmezi olmaya aday.

Fiyat: 49,90 TL



BEE BEAUTY

Gratis'in sevilen markası Bee Beauty'nin sonbahar - kış sezonuna özel "Fall in Love" koleksiyonu satışa çıktı. Sonbahar renklerinden ilham alınarak tasarlanan koleksiyonda sonbahar - kış duyguları hem ürün renklerinde hem de ambalaj tasarımlarında hissediliyor. Sonbaharın dökülen yapraklarından ilham alınan mat ve sedfli renklerin bir araya geldiği Bee Beauty 6'lı far paleti, göz kapağında kolayca dağılan uzun süre kalıcı yapısı ile tek katta mükemmel bir görünüm sağlıyor.

Fiyat: 18,90 TL



JOHNSON & JOHNSON

Kırılma karşıtı Keratin Oil serisinde yer alan Keratin Oil şampuan ve saç kremi; içeriğinde bulunan keratin proteinleri ve Argan yağı içeren formülü sayesinde saç tellerini güçlendirip saçların parlaklığını da artırıyor. Her bir saç telinin esnekliğini artırarak kopma ve kırılmaları önlerken, saçları ısı ile yapılan işlemlere ve taramaya karşı da koruyor. Yumuşaklık ve parlaklık sağlayarak saçları düzeltme ve pürüzsüzleştirme özelliğine sahip. Sezon değişimlerinde yıpranan, zarar gören, kırılan saçlarınızın çıgıklarına cevap vermenin, onlara hak ettikleri ilgi ve bakımı göstermenin tam zamanı.

Fiyat: 59,90 TL

DEBORAH MILANO

Özel formülü sayesinde sonbaharın dengesiz hava koşullarına dayanabilen Deborah Milano Extra Matte fondöten, ciltte hafif yapısıyla pürüzsüz bir görüntü sunuyor. Her cilt tipine uygun yapıya sahip fondöten, kadınların en çok şikayet ettiği T bölgesindeki parlamaları da engelliyor. SPF20 güneş koruma faktörü ile de cildi zararlı UV ışınlarından korumaya yardımcı olan Extra Matte fondöten, dayanıklı yapısıyla gün boyu kalıcılık ve taze bir görünüm veriyor.

Fiyat: 34,50 TL



PRIVACY



AŞK BİLE BİLE TUTSAKLIKTIR

bakalım biz'le bilim dünyası



f /bakalimbiz t /bakalimbiz i /bakalimbiz

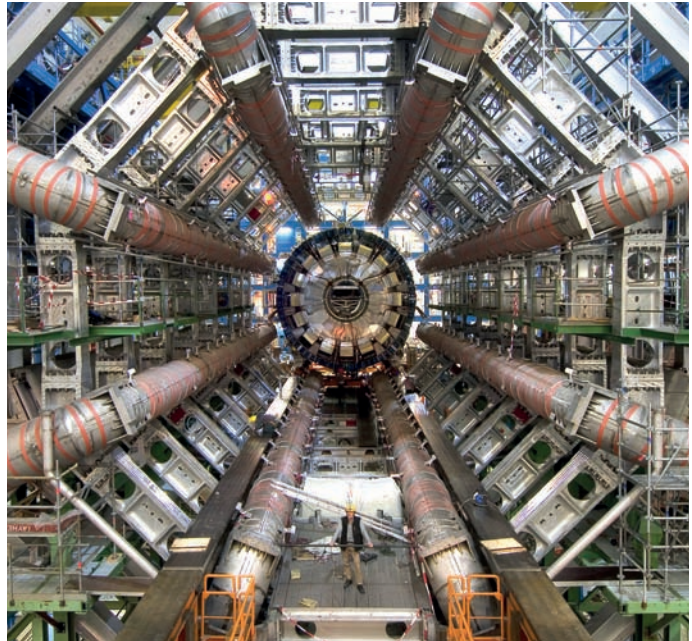


BİSİKLET LASTİĞİ DERİ DEĞİŞTİRİR GİBİ DEĞİŞTİRİLEBİLİYOR

İyi bisikletçiler yola göre hangi lastiği seçeceğini bilir ve ona göre seçim yapar. Fakat bu meşakkatli bir iştir. İşte yeni üretilen reTyre isimli bir lastik sistemiyle lastik, fermuar gibi açılarak yılanların deri değiştirmesi gibi kolayca değiştirilebiliyor. 568 gram ağırlığındaki Norveç tasarımı bu lastik; fermuar sayesinde kilitlenerek hem arazi hem de genel yol koşullarında kullanabilecek alternatifleri bünyesinde barındırıyor. Özel yapılan karbid çivili kış modeli de buna dahil.

CERN LHC'DE 2 YENİ PARÇACIK BULUNDU, ÜÇÜNCÜSÜ YOLDA

CERN Büyük Hadron Çarpıştırıcısı'nda yeni parçacıklar keşfedildi. Büyük Hadron Çarpıştırıcısı İncisi'nde (LHCb) çalışan bilim insanları daha önce hiç gözlenmemiş iki yeni parçacık gözlemledi. Ayrıca üçüncü bir parçacığın da kanıtlarına ulaştı. Bu iki yeni parçacık, standart kuark modelinde tahmin edilen baryonlarla aynı aileden geliyor. Evrenin büyük kısmı ise protonlar ve nötronların dahil olduğu baryonlardan oluşuyor. Bunlar, kuark adı verilen temel parçacıklardır ve yukarı, aşağı, üst, alt, tılsım ve acayip olarak türlere ayrılır. Örnek verecek olursak; proton iki yukarı ve bir aşağı kuark içerirken, nötronlar bir yukarı ve iki aşağı kuark içerir. Fakat yeni keşfedilen bu parçacıklar, biraz farklı bir içeriğe sahip. Peki, üçüncü parçacık nereden çıktı? Araştırmacılar, bu tuhaf birleşimin tetrakuark olabileceğini düşünüyor. Tetrakuark ise iki kuark ve iki antikuark olmak üzere dört kuarktan oluşuyor. Bir tespitin keşif olabilmesi için en az beş kez standart sapma alınması gerekiyor. Yeni parçacık henüz üç kez standart sapma aldı.



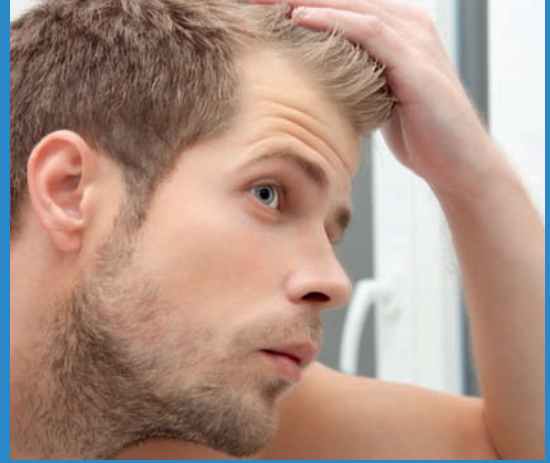
MISIR KEOPS PİRAMİDİ'NDE GİZLİ ODA KEŞFEDİLDİ

Mısır'ın Büyük Giza (Khufu - Keops) Piramidi'nde yüksek teknolojilerle taramalar yapan bilim insanları, gizli bir oda buldu. 19 yy.'dan beri yapılan en büyük keşif olduğu söylenen bu oda sayesinde, firavunların yaşamına dair yeni bulgular elde edilebileceği düşünülüyor. Yayımlanan bir makalede, bilim insanlarından oluşan uluslararası bir ekip, piramitlerin içinde Büyük Galeri'nin hemen üstünde 30 metre derinliğinde bir boşluk keşfetti. Bazı uzmanlar, bu gibi boşlukların yıllardır bilindiğini belirtiyor. ScanPyramids (Piramit Tarama) projesinin kurucularından ve Heritage Innovation Preservation Enstitüsü Başkanı Mehdi Tayoubi, "Bu gerçekten önemli. Bu yapı belki birkaç yapının birleşimi olabilir. Belki de diğer bir Büyük Galeri'dir. Ya da diğer bir oda veya pek çok şey anlamına gelebilir." dedi. Aynı zamanda bu piramit MÖ 2509 ila 2483 arasında 4. hanedanlık firavunu Khufu nedeniyle Khufu Piramidi olarak da biliniyor. Tarama sayesinde bulunan bu boşluğa giden herhangi bir geçit bilinmiyor. Araştırmacılar, bu boşluğu parçacık fiziği teknolojileri kullanarak keşfedebildi.



DÜNYANIN İLK KATLANAN DOKUNMATİK TABLETİ TANITILDI

Queen's Üniversitesi'nden bir araştırma ekibi, eski antik sarmallar gibi kullanılabilen dokunmatik ve katlanabilen bir tablet ekranı yapmayı başardı. Katlanabilen ekranlarda öncü olan Dr. Roel Vertegaal tarafından geliştirilen bu yeni teknoloji, esneyebilen cihaz teknolojisinde yeni bir çığır açacak. 2K yüksek çözünürlük sağlayabilen 7.5 inçlik ekran, rulo haline getirilebiliyor. Eğer kullanıcı ekranı daha detaylı incelemek isterse ekran tablet gibi açılabilir. Hafifliği sayesinde de tabletlerden daha kullanışlı bir alternatif sunuyor. Ayrıca katlandığında cebe sığarak cep telefonu gibi kullanılabilir. Aslında sistemi takvimlere benzediğinden kullanımının daha kolay olması bekleniyor. MagicScroll'un kaydırma tekeri sonsuz kaydırma sağlayarak hızlıca göz atmaya imkan veriyor. Ayrıca ekran açıldığında tam ekrana geçilerek Instagram timeline, LinkedIn kişiler gibi yerlere de ulaşılabilir.



GIYİLEBİLİR LED TEKNOLOJİSİ SAÇLARI YENİDEN ÇIKARABİLİYOR

Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda kırmızı lazer ışınlarının çıplak deride saç foliküllerini uyarak yeni saç büyümesine imkan verdiği kanıtlanmıştı. Fakat bu gibi lazer düzenekleri çok hantal ve çok enerji tükettiğinden kullanışlı bulunmuyordu. Bunu düşünen bilim insanları, giyilebilir LED fotosimülatorünü geliştirdi. Bu LED'ler çok ısınmadığından insan derisine zarar vermiyor ve geleneksel lazerlere göre birim alanda binde bir güç tüketimine sahip.



SİNEMA

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

CINETIME

VİZYONDAKİLER



Bizi Hatırla

Vizyon Tarihi: 23 Kasım

Yapımcılığını Avşar Film'in üstlendiği ve bir Çağan Irmak filmi olan "Bizi Hatırla", bir süre ihmal ettiği babasını rahatsızlandıktan sonra yanına alan Eşref ve ailesinin hikayesini konu ediniyor. Filmin kadrosunda; Altan Erkekli, Tolga Tekin, Özge Özberk, Binnur Kaya ve Sumru Yavrucuk yer alıyor.

Çalışkan bir adam olan Kaan, sahip olduğu başarılı kariyerini dişiyile tırnağıyla bugünlere getirmiştir. Bulunduğu noktaya gelebilmek için yıllarca çalışmış ve sonunda istediği mevkîye gelmeyi başarmıştır. Eşi, iki çocuğu ve işiyle kurduğu sakin hayat onun için yeterlidir. Fakat bu stresli yoğunluk içindeyken, bir sahil şehrinde yaşayan yaşlı babası Eşref'i biraz ihmal etmiştir. Bu durum, günün birinde babasının geçirdiği bir rahatsızlık sonrasında değişir. Yaşanan rahatsızlık Kaan'ı babasının yanına gitmeye zorlasa da yoğun iş temposu buna müsaade etmez. İşten vakit bulamayan Kaan, babasını İstanbul'a, evine getirmeyi tercih eder. Baba Eşref ise oğluna ve ailesine yük olmaktan çekinir, bu nedenle de geldiği gibi kendi evine geri dönmek ister. Bu alışık olmadıkları durumun içinde nasıl davranacaklarını bilemeyen baba - oğul, birbirlerine ne kadar yabancılaştıklarını fark ederler. Babasıyla tekrar bağ kurmaya çalışırken aynı çatı altında kalmak Kaan için zor kararlar alma gerekliliğini ve sıkı bir vicdan muhasebesini beraberinde getirecektir.



Fındıkkıran ve Dört Diyar

Vizyon Tarihi: 2 Kasım

Genç Clara'nın istediği tek şey bir anahtardır. Bu eşi benzeri olmayan anahtar, vaftiz babası Drosselmeyer'ın ona geleneksel parti sırasında verdiği ve hayata zamansızca veda etmiş olan annesinin paha biçilemez altın tıraşının bulunduğu kutunun anahtarıdır. Ancak bu anahtar garip ve esrarengiz bir paralel dünyada kaybolmuştur. Clara, bu paralel dünyada bir fare çetesiyle, Çiçekler Ülkesi, Tatlılar Ülkesi ve Kar Taneleri Ülkesi olmak üzere 3 boyuta hükmeden hükümdarlarla ve yolculuğunda ona eşlik edecek olan Phillip isimli bir askerle tanışır. Clara ve Phillip, despot Zencefil Anne'nin yönetimindeki 4. boyutta da anahtarı aramak ve dengesi bozulmuş olan paralel evreni değiştirebilmek için cesur olmalıdır.



Fantastik Canavarlar: Grindelwald'ın Suçları

Vizyon Tarihi: 16 Kasım

Karanlık büyücü Gellert Grindelwald, Newt Scamander'ın da yardımıyla Amerika Birleşik Devletleri Sihir Kongresi (MACUSA) tarafından yakalanır. Ancak kaçmayı başaran büyücü kendine, gerçek niyetinden habersiz olan müritler toplamaya başlar. Asıl planı; büyü dünyasından uzak olan canlıların hepsine hükmedecek olan safkan büyücüler yetiştirmektir. Karanlık büyücünün planlarını bozmak isteyen Albus Dumbledore, eski öğrencisi Newt Scamander'dan yardım ister. Önündeki tehlikenin farkında olmayan Newt, gerçek dostluklar ve aile bağları konusunda bile sevgisinin ve sadakatının test edileceği bir yola girecektir.



Örümcek Ağındaki Kız

Vizyon Tarihi: 9 Kasım

Birbirlerine tamamen zıt insanlar olsalar da doğruları ortaya çıkarmak için mücadele veren Bilgisayar Korsanı Lisbeth Salander ve Gazeteci Mikael Blomkvist, bu kez kendilerini dev bir örümcek ağının ortasında bulur. Her geçen gün karmaşıklaşan örümcek ağı, casuslar, siber suçlar ve yozlaşmış hükümet yetkilileriyle doludur. Fede Alvarez'in yönetmen koltuğunda oturduğu filmin oyuncu kadrosunda; Claire Foy, Sverrir Gudnason, Sylvia Hoeks ve Christopher Convery gibi isimler yer alıyor.

Overlord Operasyonu

Vizyon Tarihi: 9 Kasım

2. Dünya Savaşı'nda, müttefik güçlerin Normandiya'ya asker çıkarması yapacağı günün arifesinde bir grup Amerikalı paraşütçü, düşman hattının arkasında bırakılır. Askerlerin buraya bırakılmasının amacı saldırının başarısı için önemli bir görevi gerçekleştirmektir. Fakat askerler hedeflerine yaklaşırken beklenmedik bir şeyle karşılaşır. Nazi işgali altındaki köyde, bir askeri operasyondan fazlasının olduğunu fark ederler.





Her Şey Seninle Güzel

Vizyon Tarihi: 16 Kasım

Deniz, başarılı bir kariyere sahip olan genç bir kadındır. Eski sevgilisi Emre ile yollarını ayırsa da genç adam Deniz için her zaman hayatının aşkı olarak kalır. Deniz, bir türlü unutmayı başaramadığı Emre'yi gerçekten kaybedeceğini anlayınca soluğu İzmir'de alır. Fakat Deniz'i büyük bir sürpriz beklemektedir. Karşısında oldukça güçlü bir rakibi olduğunu öğrenen Deniz, Bulut'tan yardım istemek zorunda kalır. Yönetmen koltuğunda Cem Karci'nin oturduğu romantik türündeki "Her Şey Seninle Güzel" in oyuncu kadrosunda; Burcu Biricik, Mert Firat, Hazar Ergüçlü ve İlker Aksum gibi isimler yer alıyor.



Grinç

Vizyon Tarihi: 23 Kasım

Noel coşkusu, Whoville kasabasının her sokağında müthiş bir şekilde yaşanmaktadır. Noel heyecanı artık çok yakındır. Kasaba halkının tek derdi, diğer insanlara çok güzel hediyeler almaktır. Bu kasabaya Crumpit Dağı'nın tepesinden bakan Grinch ise Noel'den nefret eder. Tek isteği, onları Noel'i belediklerine pişman etmektir. Grinch, planını gerçekleştirebilmek adına elinde ne varsa yoksa ortaya koyacaktır.

Deliler

Vizyon Tarihi: 23 Kasım

Fatih Sultan Mehmet'in gönderdiği Osmanlı elçisi, Romanya Prensi Vlad tarafından infaz edilir. Yaşanan olay karşısında Fatih Sultan Mehmet, Vlad'ı öldürmesi için Baba Sultan'a ferman verir. Baba Sultan görev için Gökkurt, Çebi, Suskun, Adsız, Mübariz, Kongar ve Aşgar'dan oluşan Deliler Birliği'ni Kuman'la birlikte Edirne'den Targoviçte'ye gönderir. Deliler, Alaca köyü yakınlarından geçerken Vlad'in çetesinin köye saldırıldığını öğrenir. Deliler'in amacı; önce köyü kurtarıp ardından Vlad'i infaz etmektir.



Ölümcül Makineler

Vizyon Tarihi: 7 Aralık

Medeniyeti yok eden büyük felaketin ardından yıllar geçmiştir. Artık hiçbir şey eskisi gibi olmamakla birlikte, insanlar da kendilerine yeni bir yaşam biçimi geliştirmiştir. Yeryüzünde hareket eden büyük şehirler, daha küçük olan kasabaları vahşice yağmalamaya başlar. Tom Natsworthy, yürüyen büyük şehirlerden olan Londra'nın alt sınıfındandır. Tehlikeli kaçak Hester Shaw ile karşılaşan Tom Natsworthy, artık hayatta kalmak için savaşmak zorundadır. Bu iki farklı insan hayatın değişmesine neden olan bir ittifak kurar.



Hep Yek 3

Vizyon Tarihi: 7 Aralık

“Hep Yek” komedi serisi, kahkaha ve aksiyona tüm hızıyla devam ediyor. Oyuncu kadrosunda; Gürkan Uygun, Gökhan Yıkılkan, Ulaş İnan Torun, Ali Çatalbaş, Tuna Orhan ve Cenk Ertan gibi isimlerin yer aldığı filmin yönetmen koltuğu ise bir kez daha Orçun Benli’ye ait. Sürekli başlarına gelen kötü olaylardan bir şekilde kurtulan karakterler, tam rahata kavuşacakken başlarını yeni belalara sokarlar. Olayın içinden nasıl çıkacaklarını düşünürken kendilerini sürekli köşeye sıkışmış bir durumda bulurlar. Sonunda bir yolunu bulup tamamen kurtulan karakterler, artık belasız bir hayat yaşama kararı alır. Fakat işler tahmin ettikleri gibi gitmeyecektir.



Aquaman

Vizyon Tarihi: 28 Aralık

Arthur Curry, Atlantis Su Altı Krallığı’nın mirasçısı olduğunu öğrenir. Artık halkını yönetmek ve dünyaya bir kahraman olmak için ilerlemelidir. Gerilimin ustası ünlü yönetmen James Wan’ın yönettiği filmin başrolünde Jason Momoa’nın yanı sıra Amber Heard ve usta oyuncu Willem Dafoe yer alıyor.



Bumblebee

Vizyon Tarihi: 21 Aralık

1980’li yıllarda tek başına kalan Bumblebee, henüz çok gençtir. 1987 yılında nereye gideceğini bilemeyen ve kimsesi olmayan sarı Autobot Bumblebee, sürekli kağıtmaktadır. Ardından saklanmaya başlar. Bu süreçte güvenli liman olarak sakin bir Kaliforniya sahil kasabasına sığınır. Charlie ise 18 yaşına basmak üzere olan bir genç kızdır. Bir gün Bumblebee’yi harap halde keşfeder. Çalışma ihtimali olan bir kılıştır gördüğünü zanneden genç kadın, onu tamir etmek için kolları sıvar. Bumblebee’yi atölyesine götüren ve üzerinde çalışmaya başlayan Charlie, amacına ulaştığında ise bu arabanın sıradan bir “tosbağa” olmadığını fark eder. Bumblebee ile arkadaşlık kuran Charlie, en yakın arkadaşına dönüşen Autobot’u peşindeki Decepticon’lardan koruyabilmek için onunla birlikte bir maceraya atılacaktır.



Mary Poppins Dönüyor

Vizyon Tarihi: 28 Aralık

Film, 1930’larda Londra’nın büyük buhran döneminde geçiyor. İlk filmin sevimli minikleri Michael (Whishaw) ve Jane (Mortimer) artık büyümüşlerdir. İkili, Michael, üç çocuğu ve kahyaları Ellen’la (Walters) birlikte Cherry Tree Lane’de hayatlarını sürdürmektedirler. Ancak acı bir olay yaşanır ve Michael kişisel bir kayıp yaşar. Bu olayın ardından esrarengiz dadıları Mary Poppins (Blunt) tekrar Banks’lerin hayatına girer. Bu süreçte Poppins, iyimser sokak lambası yakıcısı Jack’le (Miranda) birlikte eşsiz sihir becerilerini kullanarak ailenin hayatında eksik olan mutluluk ve merak hissini yeniden keşfetmelerine yardımcı olacaktır. Poppins’in eksantrik kuzeni Topsy (Streep) dahil olmak üzere renkli ve tuhaf karakterler de bu süreçte eğlenceli bir yol sunacaklardır.



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

Beyaz Perdenin Yeni Dahi Çocuğu

EDDIE REDMAYNE

Beyaz perdenin en çok konuşulan aktörlerinden Eddie Redmayne, “Fantastik Canavarlar: Grindelwald’ın Suçları” ile izleyiciyle buluşuyor. Redmayne’in kötü ve karanlık büyücü Gellert Grindelwald ile verdiği mücadeleyi anlatan filmde, nefes kesen sahneler yer alıyor.



6 Şubat 1982 yılında Londra’da doğan Eddie Redmayne, Eton College’de Prens Williams ve Tom Hiddleston ile birlikte okudu. Daha sonra Trinity

College ve Cambridge’de sanat tarihi eğitimi aldı. Üstlendiği tüm rollerle meslektaşları tarafından kıskanılan başarılı oyuncu bu kez “Fantastik Canavarlar: Grindelwald”ın Suçları” filmiyle izleyici karşısında. Redmayne, İngiltere - ABD ortak yapımı olan macera filminin başrollerini; Johnny Depp, Katherine Waterston ve Dan Fogler ile paylaşıyor. Filmin yönetmen koltuğunda ise David Yates oturuyor.

Profesyonel oyunculuk ve sahne kariyerine 2000’li yılların başında başlayan Redmayne, ilk sinema tecrübesini 2006’da “Like Minds” filmi ile yaşadı. Pek çok sahne projesinde yer aldıktan sonra Redmayne, sinema dünyasına adım attı.



Eddie Redmayne, aynı sahneyi paylaştığı aktörlerin imrendiği, birlikte çalıştığı yönetmenlerin ise takdir ettiği bir isim.



“The Good Shepherd”, “Elizabeth: The Golden Age”, “The Other Boleyn Girl”, “Sefiller” gibi yapımlarla sinema izleyicisinin aşına olduğu oyuncular arasına girdi.

Ünlü aktör 2014 yılında, “The Theory of Everything” (Her Şeyin Teorisi) filmindeki oyunculuğuyla da adından uzun süre söz ettirmeyi başardı. Bu filmle birlikte deyim yerindeyse zihinlere kazındı. Filmde 21 yaşında ALS hastalığına yakalanan ünlü fizikçi Stephen Hawking’i canlandıran Redmayne’i ölümünden evvel Hawking de Twitter’den tebrik etmişti. Redmayne, filme hazırlandığı dönemde tam 3 ayını Hawking’in yanında ve onu gözlemleyerek geçirdi. Başarılarıyla göz dolduran oyuncu, bu filmdeki performansı ile 87. Akademi Ödülleri’nde En İyi Erkek Oyuncu Ödülü’ne layık görüldü. Redmayne, Oscar ödülünü kazanan en genç aktörlerden biri. Ayrıca aynı filmle Altın Küre, BAFTA ve SAG’de de aynı daldaki ödülleri elde etti. Eddie Redmayne, aynı sahneyi paylaştığı aktörlerin imrendiği, birlikte çalıştığı yönetmenlerin ise takdir ettiği bir isim. Nispeten küçük rollerle yer aldığı büyük bütçeli filmlerin ardından günümüzde altın çağını yaşadığını söyleyebiliriz.

Aktörlüğünün ve müzisyen de olan Eddie Redmayne, bazı dergiler için modellik de yaptı. 15 Aralık 2014 tarihinde Gazeteci Hannah Bagshawe ile yaşamını birleştiren Oscar ödüllü İngiliz oyuncu, iki kez baba oldu.



HALKTAN BİRİ

“Travis Pine” orta sınıftan, işinden atılmış bir Amerikalıdır. Ülkesinin hal ve gidişatından memnun olmadığı için sürekli Amerikan Başkanı’na mektuplar yazmaktadır. Bir gün kapısını çalan bir FBI ajanından, yazdığı mektupları, başkanın okuduğunu öğrenir ve o günden sonra hayatı, sıradan bir Amerikalı olarak bir hayli değişir. Levent Ülgen ve Galip Erdal’ın rol aldığı keyifli komedi “Halktan Biri” 14 Aralık’ta Mall of İstanbul MOİ Sahne’de.

FAZIL SAY TRUVA SONATI İSTANBUL PRÖMİYERİ

Dünyaca ünlü Besteci ve Piyanist Fazıl Say, 22 Aralık’ta Wolkswagen Arena’da gerçekleşecek olan konserde sevenleriyle buluşacak. Sanatçının yeni eseri “Truva Sonatı”nın İstanbul prömiyerinin yapılacağı gecede, Yekta Kopan ve Fazıl Say “Truva Sonatı” üzerine özel bir söyleşi de gerçekleştirecek.



ARZU TRAMVAYI

75 yıl önce Tennessee Williams tarafından yazılan ve tiyatro sanatında bir dönüm noktası olarak kabul edilen “Arzu Tramvayı” Hira Tekindor’un yönetmenliğinde yeniden sahneleniyor. Haluk Bilginer’in çevirisini yaptığı eserin oyuncu kadrosunda ise Zerrin Tekindor, Onur Saylak, Şebnem Bozoklu ve İbrahim Selim yer alıyor. Arzu Tramvayı’nın prömiyeri, 29 Kasım 2018 Perşembe günü Uniq Hall’da gerçekleşecek. Oyun 29 Kasım’dan sonra Uniq Hall ve Zorlu PSM’de izleyicisiyle buluşmaya devam edecek.

Kaave Dual Pro

İkili Türk Kahvesi Makinesi



KAAVE DUAL PRO İKİLİ TÜRK KAHVESİ MAKİNESİ

- Güç: tekli ısıtıcı 735 W, çiftli ısıtıcı 1470 W
- Gerilim: 220-240 V AC, 50/60 Hz
- Otomatik, suyu kendisi alan sistem
- 2,3 litre kapasiteli çıkartılabilir su tankı
- Çift pişirme hazneli
- İki haznede tek seferde 8 fincan kahve kapasitesi (1 fincan max. 70 ml)
- Dokunmatik kontrol paneli
- Taşmayı önleyen Luminasense Technology
- Küçük, orta ve büyük fincan boyutu seçimi
- Kahve fincanı boyutu hafızalı
- Düşük su seviyesi uyarısı
- Her işlemdede ışıklı/ sesli uyarı
- Susuz çalışmaya karşı koruma
- Çalışma esnasında aydınlatmalı pişirme yuvası
- Pişirme haznesinde su seviye penceresi
- Açma-kapama düğmesi
- Kablo boyu: 100 cm
- Kahve ölçü kaşığı

Renk seçeneği: turquoise ■ rosie ■ violet ■ rouge ■ mat kahve ■ beyaz □



SEVDALİZA

Müziği tek bir türle sınırlandırılmayan Tahranlı sanatçı Sevdaliza, farklı bir müzik deneyimi vadeden kendine özgü tarzıyla Türkiye'ye geliyor. Dokunaklı ve melankolik sesiyle avant - pop, alternatif müzik, deneysel elektronik gibi türleri tarzına has bir incelikle birleştiren Sevdaliza, 1 Aralık'ta Zorlu PSM'de sevenleriyle buluşacak.



MİRKELAM

Dorock XL Beşiktaş, yerli ve yabancı müziğin önde gelen isimlerini Beşiktaş'ta ağırlamaya devam ediyor. Pop müziğin sevilen sesi Mirkelam, muhteşem sahnesiyle unutulmaz bir akşam yaşatacak. Avrupa yakasının merakla beklediği Mirkelam, 3 Kasım'da Dorock XL Beşiktaş'ta olacak.

YAŞAYAN GELENEK

Cemal Reşit Rey Türk Müziği Topluluğu "Yaşayan Gelenek" başlıklı konserinde Mevlevi ayinleri, Bektaşî nefesleri, eski ve yeni ilahilerden oluşan bir repertuarla müzik tutkunlarını ağırlayacak. 740. vuslat yılı olması sebebiyle Hz. Mevlana'ya ithaf edilen konser, 7 Aralık'ta CRR Konser Salonu'nda gerçekleşecek.



ROMANTİZMA: BİR EVLİLİK HASTALIĞI

Janset ve Gökçe Özyol'un birlikte oynayacağı iki perdelik komedi "Romantizma", bir çiftin yıllar sonra yapmak istedikleri düğün hazırlıkları ile ortaya çıkan "Bir Evlilik Hastalığı"nı sahneye taşıyor. Keyifli oyun, 9 Kasım'da Kadıköy Halk Eğitim Merkezi'nde.



SEM'S

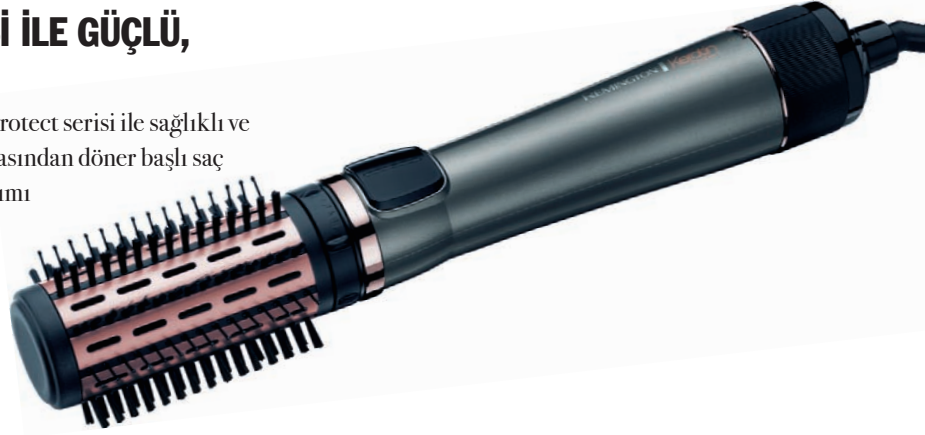


TEKNO TREND

Teknoloji dünyasının son trendlerini yine sizin için mercek altına aldık. Duracell'in prize göre iki kat daha hızlı şarj özelliği bulunan Powerbank'inden Casper'ın yapay zeka teknolojisiyle desteklediği yeni üst seviye telefonuna, Acer'ın sürücüsüz otomobilinden Sony'nin su geçirmez yıkanabilir kulaklığına kadar tüm yenilikleri beğeninize sunuyoruz.

REMINGTON KERATİN PROTECT SERİSİ İLE GÜÇLÜ, SAĞLIKLI VE GÖSTERİŞLİ SAÇLAR

Remington'ın 80. kuruluş yılına özel tasarladığı Keratin Protect serisi ile sağlıklı ve gösterişli saçlara sahip olmak çok kolay. Otomatik saç maşasından döner başlı saç fırçasına, akıllı düzleştiriciden saç maşasına kadar saç bakımı konusunda bütün ihtiyaçlara uygun tasarlanan Keratin Protect serisi, özel plaka yüzeyi sayesinde saçları besleyerek koruma sağlıyor. İçeriğindeki keratin ve badem yağlı yüzey özelliğiyle saçları zarar vermeden şekillendiren Keratin Protect serisiyle saçlarda meydana gelen deformasyonları da minimize ediyor.



TÜRKİYE'NİN İLK OYUNCU TELEFONU HONOR PLAY SATIŞTA

Akıllı telefon markası Honor tarafından oyun tutkunları için özel olarak geliştirilen Honor Play, Türkiye'de de satışa sunuldu. Türkiye'deki ilk oyuncu telefonu olan Honor Play, yüksek hızlı ve 8 çekirdekli Kirin 970 işlemcisinden güç alıyor. 6.3 inç ve 1080 x 2340 piksel çözünürlük sunan devasa bir ekran, 8 çekirdekli Kirin 970 işlemci, EMUI 8.1 arayüzü, Android 8.1 işletim sistemi, oyunlarda üstün performans sunan GPU Turbo teknolojisi, AI 4D Smart Shock, AI 3D surround ses teknolojilerine sahip olan Honor Play, 16 + 2 MP çözünürlük sunan yapay zeka destekli dual kamerası ile her türlü beklentiye rahatlıkla karşılıyor. Honor Play'de bulunan Smart Shock teknolojisi ise yapay zeka AI desteği ile oyunlarda gerçek zamanlı görüntü ve ses tanıma özelliği sayesinde yaklaşan düşman ve silah ateşi yönüne göre 30 farklı senaryoda titreşim sunuyor.

YENİ DURACELL POWERBANK İLE ŞARJ DİRDİNİ UNUTUN

Dünya alkalin pil kategorisi devi Duracell, yeni bir ürünle tüketicilerinin karşısına çıkıyor. Duracell Powerbank ürünleri mobil aygıtınızın gücünün tükenmesini önleyerek sizi yarı yolda kalmaktan kurtarıyor. Üstelik prize göre iki kat daha hızlı şarj özelliği sayesinde telefonunuzla birlikte hareketliliğiniz kesilmeden devam ediyor. OSX, Android sistemleri ve neredeyse diğer tüm USB'den güç alan aygıtlarla uyumlu Duracell Powerbank hayatınızı kolaylaştıracak. Bakır ve siyah renkli ikonik tasarımı ile Duracell Powerbank, akıllı telefonunuzu üç defaya kadar (iPhone7'nin dahili pil kapasitesi doğrultusunda) şarj edebiliyor ve size 48 saate kadar ekstra kullanım süresi sağlıyor. Duracell Powerbank, ürününüzü evde şarj etmenin yanı sıra telefonunuzu veya tabletinizi de ürüne bağlayarak şarj etmenizi sağlayan çift şarj girişi teknolojisine de sahip.



SONY, SPOR YAPARKEN MÜZİK DİNLEMENİN EN İYİ YOLUNU SUNUYOR

Sony'nin yeni, gerçek anlamda kablosuz spor kulaklıkları WF-SP900 ile artık tamamen kablosuz ve akıllı telefondan bağımsız olarak müzik dinleyebilirsiniz. SP900 kulaklıklar, Bluetooth üzerinden akıllı telefonunuza veya PC'nize bağlanırken 3 saat boyunca müzik dinlemenin keyfini çıkarabilirsiniz (şarj kutusunda 12 saate kadar). Diğer cihazlara bağlanmak zorunda kalmadan, 920 şarkıya kadar alan sunan 4GB dahili hafızadaki müziğin keyfini, 6 saate yakın pil ömrüyle (şarj durumunda 21 saate kadar) sürdürebilirsiniz. Ayrıca yıkanabilirler de; böylece egzersiz yaptıktan sonra onları temiz tutabilirsiniz. IP6X sertifikası sayesinde toz geçirmezlik özelliği de bulunan kulaklıklar, dayanıklılıkları sayesinde mükemmel bir spor arkadaşıdır. Siyah, beyaz ve sarı olmak üzere üç renkte sunulan kulaklıklar; rahat, sağlam ve güvenli bir kullanım için geliştirilmiş ergonomik tasarıma sahip.

ACER, SÜRÜCÜSÜZ OTOMOBİLİNİ GÜN YÜZÜNE ÇIKARDI

Acer, Tayvan Otomotiv Teknolojileri İnovasyon Zirvesi 2018 kapsamında, otonom sürüş özelliğine sahip konsept aracının tanıtımını yaptı. Araç, Tayvan'ın en büyük otomobil üreticilerinden Yulon Group alt kuruluşları olan otomotiv elektronik teçhizat sağlayıcısı HAITEC ve otomobil markası Luxgen işbirliğiyle hayata geçirildi. Acer tarafından geliştirilen otonom sürüş sisteminin Luxgen S3 elektrikli araç platformuna uyarlanmasıyla üretilen konsept, SAE (Society of Automotive Engineers - Otomotiv Mühendisleri Topluluğu) tarafından 4. Seviye - Yüksek Otomasyon kategorisinde sınıflandırılıyor. Bu seviye, aracın herhangi bir sürücü müdahalesi olmadan karmaşık sürüş tekniklerini otonom olarak gerçekleştirebilmesi anlamına geliyor. Acer'ın otonom sürüş sistemi, dinamik sürüş sırasındaki kararlarını görüntü algılama, 3 boyutlu ışıklı radarla engelleri tespit etme, doğruluğu yüksek haritalar ve gerçek zamanlı pozisyonlamaya

bağlı yapay zeka modelleri yardımıyla veriyor. Böylece direksiyon kontrolü, fren, sürüş, manevra ve park işlemlerinin tümünü gerçekleştirebiliyor.





DOĞALLIK VE LEZZET BİR ARADA: BİLAKİS

Hem hızlı hem sağlıklı hem de doğal ve katkısız lezzetler bulabileceğiniz bir mekana konuk olduk. 2003 yılında ilk şubesini açan Bilakis, hızıyla deyim yerindeyse fast food markalarını dahi geride bırakıyor. Zihinlerdeki salata ve makarna anlayışını değiştirerek farklı tatlar sunan Bilakis'te her damak zevkine hitap eden ürünler düşünülmüş. Çocuklu ailelerin de en favori mekanları arasında olan Bilakis'in menüsünde yer alan lezzetleri mutlaka tatmalısınız.

Günümüzün hızlı yaşam temposuna ayak uyduran, bunu yaparken de sağlıklı ve lezzetli yemekleriyle bilinen bir mekan arayışındaysanız size şahane bir önerimiz olacak;

Bilakis. Bu mekan, birbirinden lezzetli makarnaların ve salataların merkezi olmaya aday. Tertemiz ve ferah mutfagında konuklarının da görebileceği şekilde hazırlanan lezzetler, dev boy porsiyonlarda servis edilmesinin ötesinde tatlarıyla da oldukça iddialı. Özdilek Park İstanbul'daki şubesini ziyaret ettiğimiz Bilakis'in personelleri de güler yüzlü. Minimalist bir tarzda tasarlanan oturma alanları, mutfakla şık bir kombinasyon oluşturuyor. Şimdi sizi mekanın en ünlü lezzetleriyle baş başa bırakıyoruz.





YAYLA ÇORBASI

MALZEMELER

500 gram yoğurt
50 gram pirinç
1 yumurta
1 su bardağı süt
10 gram nane
20 gram sıvı yağ
1 litre su

YAPILIŞI

Pirinç bir tencerede 1 litre su ile birlikte kaynatılır. Bir kaptan un, yoğurt, süt ve tuz iyice çırpılır. Bu karışım kaynayan pirince ilave edilir ve karıştırılır. Diğer yanda bir tavada sıvı yağ ile nane kavrulur. Hazır olan nane çorbaya eklenir ve tekrar karıştırılır. Çorba, tercihe göre taze nane ile servis edilebilir.

4 KİŞİLİK

EJDERHA SOSLU TAVUK

MALZEMELER

350 gram tavuk göğüs
10 gram Meksika fasulyesi
2 adet çarliston biber
20 gram mısır
1 adet kuru soğan
60 gram domates sosu
6 gram pul biber
6 gram yenibahar
20 gram acı sos

YAPILIŞI

Tavuklar, biberler ve soğanlar ince ince doğranır. Daha sonra bir tavada sotelenir. Diğer yanda çarliston biberler, Meksika fasulyesi, mısır ve kuru soğan bir tavada kavrulur. Kavrurma işlemi bittikten sonra domates sos, acı sos ve baharatlar ilave edilerek karıştırılır. Hazırlanan sos, sotelenen tavuklara eklenir ve iyice harmanlanır. Tercihe göre uzun tabaklarda domates soslu makarna ve mevsim salata ile servis yapılabilir.

2 KİŞİLİK



YENİ

illaki

FERMENTE SUCUK



HER
SOFRADA
İLLAKİ OLUR



f @illakipinarsucuk

FESLEĞENLİ MAKARNA



4 KİŞİLİK

MALZEMELER

1 paket makarna
40 gram fesleğen
50 gram ceviz
30 gram beyaz peynir
20 gram parmesan
40 gram zeytinyağı
1 küçük paket krema

YAPILIŞI

Fesleğen, ceviz, beyaz peynir ve parmesan bir kapta blender ile püre haline getirilir. Diğer yanda 1 paket makarna haşlanır. Süzülen makarnaya sos karışımı ve krema ilave edilir. Sosla birleşen makarna kısık ateşte karıştırılır. Üzerine tuz ve istenirse et suyu eklenir ve son bir kez daha karıştırılır. Tercih göre yaprak fesleğen ile servis edilebilir.

DONDURMALI ÇITIR TATLI

MALZEMELER

4 adet milföy hamuru
4 yemek kaşığı çikolatalı fındık kreması
Hazır vişne sosu
Hazır çikolata sosu
Dondurma

YAPILIŞI

Oda sıcaklığına gelen milföy hamurları 4 adet kare çıkacak şekilde kesilir. Ortalarına birer çay kaşığı çikolatalı fındık kreması konur. Ardından hamurlar bohça şeklinde ortada birleştirilir. Hazırlanan çikolatalı mantılar ısteğe göre yağda kızartılır ya da yağlı kağıt üzerinde önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında pişirilir. Bir servis tabağına alınan çikolatalı mantıların üzerine vişne ve çikolata sosu dökülür. Son olarak tercihe göre dondurma ile servis yapılabilir.

2 KİŞİLİK





ekersuturunleri

www.eker.com



Sosyal Medya

Geçtiğimiz aylarda sosyal medya fanatiklerinin en fazla “beğeni” ve “yorum” yağmuruna tuttuğu isimleri ve Instagram hesaplarını mercek altına aldık.



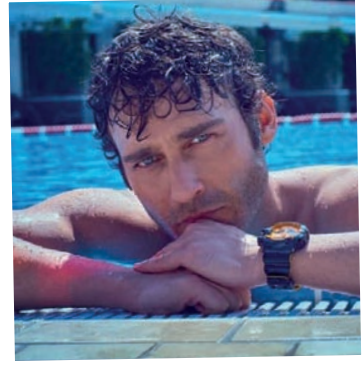
Ali Yağcı (@aliyagci)

Ekranlardaki oyunculuğu kadar mutfakta yemek yapma yeteneğiyle de dikkatleri üzerine çeken Ali Yağcı, televizyon dünyasının en genç isimlerinden biri. Daha önce çeşitli dizilerde yer alan fakat adını asıl “Erkenci Kuş” dizisiyle duyuran yakışıklı oyuncu, sosyal medya dünyasının da gözdelelerinden. Aynı zamanda model olan Yağcı, Instagram hesabında gezip gördüğü şehir ve ülkelerdeki fotoğraflarının yanı sıra ekip arkadaşlarıyla olan set görüntülerine de yer veriyor.



Deniz Cengiz (@denizcengiz)

Jet Sosyete dizisinin aşırı mimikleriyle gönlüllere yerleşen İlayda’sı Deniz Cengiz, Instagram hesabında da günlük hayatta tahammülü zor, itici ve acayip tiplerle takipcilerinin karşısına çıkıyor. Çektiği videolarda hayat verdiği karakterleri o kadar doğal canlandırıyor ki en sinir olası karakterleri dahi sevdiriyor insana.



Seçkin Özdemir (@seckinozdemir)

İki milyonluk takipçi ipini göğüsleyen Seçkin Özdemir, hem televizyon hem de sosyal medya dünyasının yıldızlarından. Yer aldığı tüm yapımların yanında Instagram sayfasındaki aktivitelerini de büyük ilgiyle takip eden sevenleri Özdemir’in her fotoğrafını beğeni ve yorum yağmuruna tutuyor. Hesabında günlük yaşamına dair yayınladığı fotoğrafların yanı sıra röportaj çalışmaları yaptığı dergilerin kapak çekimlerine de yer veriyor.



Edis Görgülü (@edisgorgulu)

Çiçekli gömleği ve “çok çok dansı” ile büyük çıkış yakalayan Edis, şu sıralar Türk pop listelerinin gözdesi halinde. Dur durak bilmeden bol bol konser çalışmalarına imza atan başarılı şarkıcı, bu çalışmalarını Instagram hesabından da bolca paylaşıyor. Görgülü son olarak sayfasında, “An” albümünün aynı isimli şarkısına çektiği klibin müjdesini verdi.



Buse Terim (@buseterim)

Moda blogger’ı olarak başladığı kariyerine @buseterimcomtr @buseonthego gibi projelerle devam eden Buse Terim, zaman içerisinde iki kız çocuğu sahibi oldu. Sayfasında kızlarıyla olan fotoğraflarını ve önerdiği kombinleri paylaşıyor.



İdo Tatlıses (@idotatlıses)

Şu sıralar müzik dünyasını “Bileklerime Kadar Acıyor” şarkısıyla sallayan İdo Tatlıses’in daha şimdiden en az babası kadar bir hayran kitlesi edindiğini söyleyebiliriz. Konser ve müzik çalışmalarını hesaplarında paylaşan Tatlıses’in fotoğrafları binlerce beğeni alıyor.

Barbie



Hot Wheels

LIMITLERİNİ ZORLA





U.S. POLO ASSN.
SINCE 1890