HAZİRAN 2021 | SAYI: 7

GOLDEN PALM AWARDS

www.altinpalmiye.com



RAFET EL ROMAN
İLE ÇOK ÖZEL

BURCU ESMERSOY
TATLI BİR YAZ RÜYASI SUNUYOR

BÜLENT SARIGÜL
ÇEVREYE VE DOĞAYA ADANAN HAYAT

PINAR ALTUĞ
'MİNİ ETEK VAZGEÇİLMEZİM'

ZÜLFÜ LİVANELİ
GERİ DÖNÜYOR!

ERGİN ATAMAN
TARİH YAZDI!

MARVISTA DELUXE
AÇILIYOR!



IRMAK ARICI
"EVLENMEK İSTİYORUM"


TAZEFILE.COM

EN TAZE MEYVE PAKETLERİ



Müşterilerimizin temel gıda ihtiyaçlarının en steril biçimde karşılanması amacıyla uygulamaya konulan "Meyve Paketleri" sebze, meyve kuru bakliyat ve kahvaltılık ürünlerin bir arada sunulmasını sağlamaktadır. Müşterilerimizin bütçelerine göre farklı fiyatlarla oluşturulan gıda paketleri, en sağlıklı ve en hızlı teslimatla kullanıma sunulmaktadır.

"Tüm Türkiye'ye Kargo"







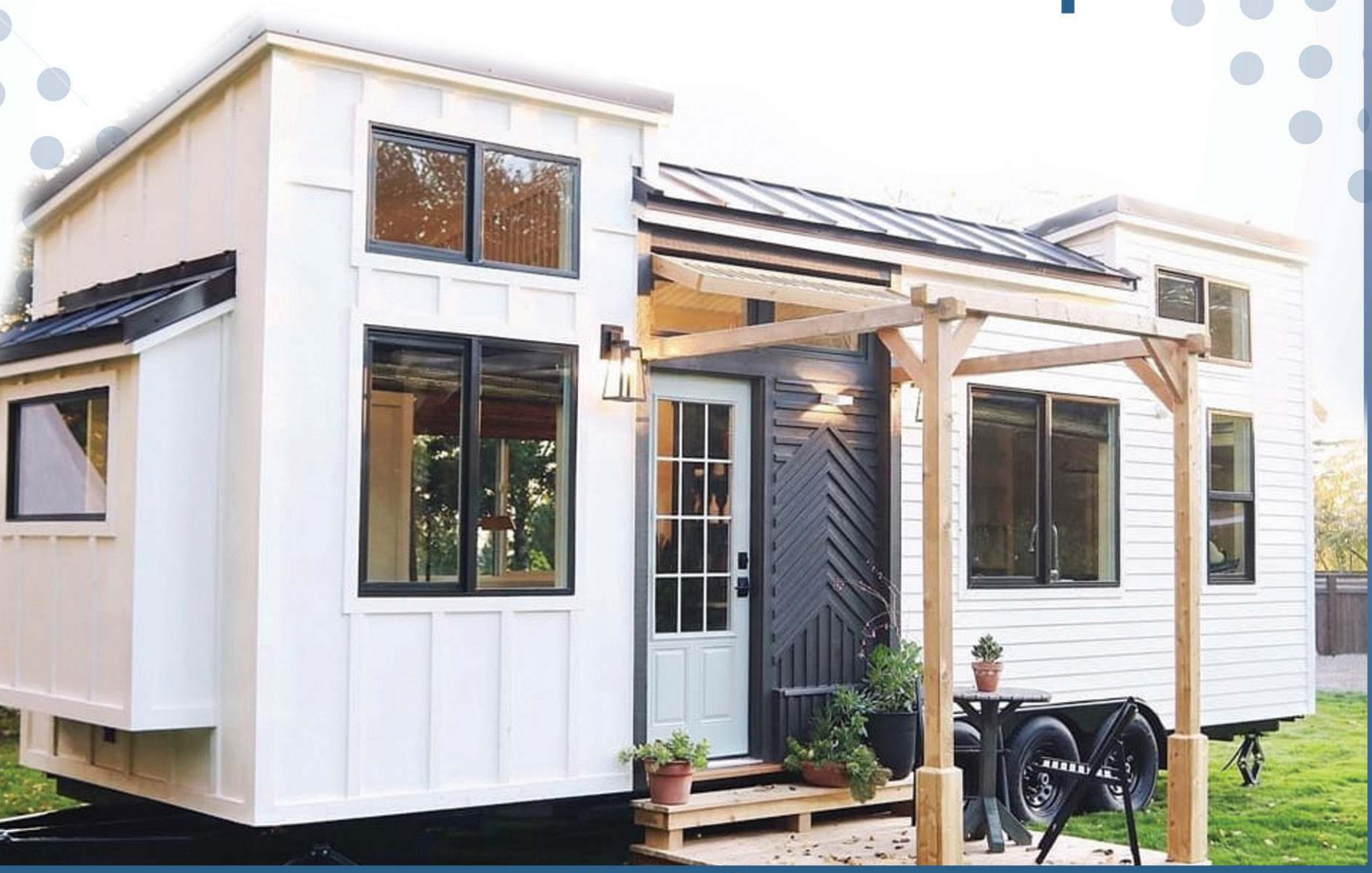
İletişim Bilgilerimiz

www.Tazefile.com / Tel: 0850 371 42 62

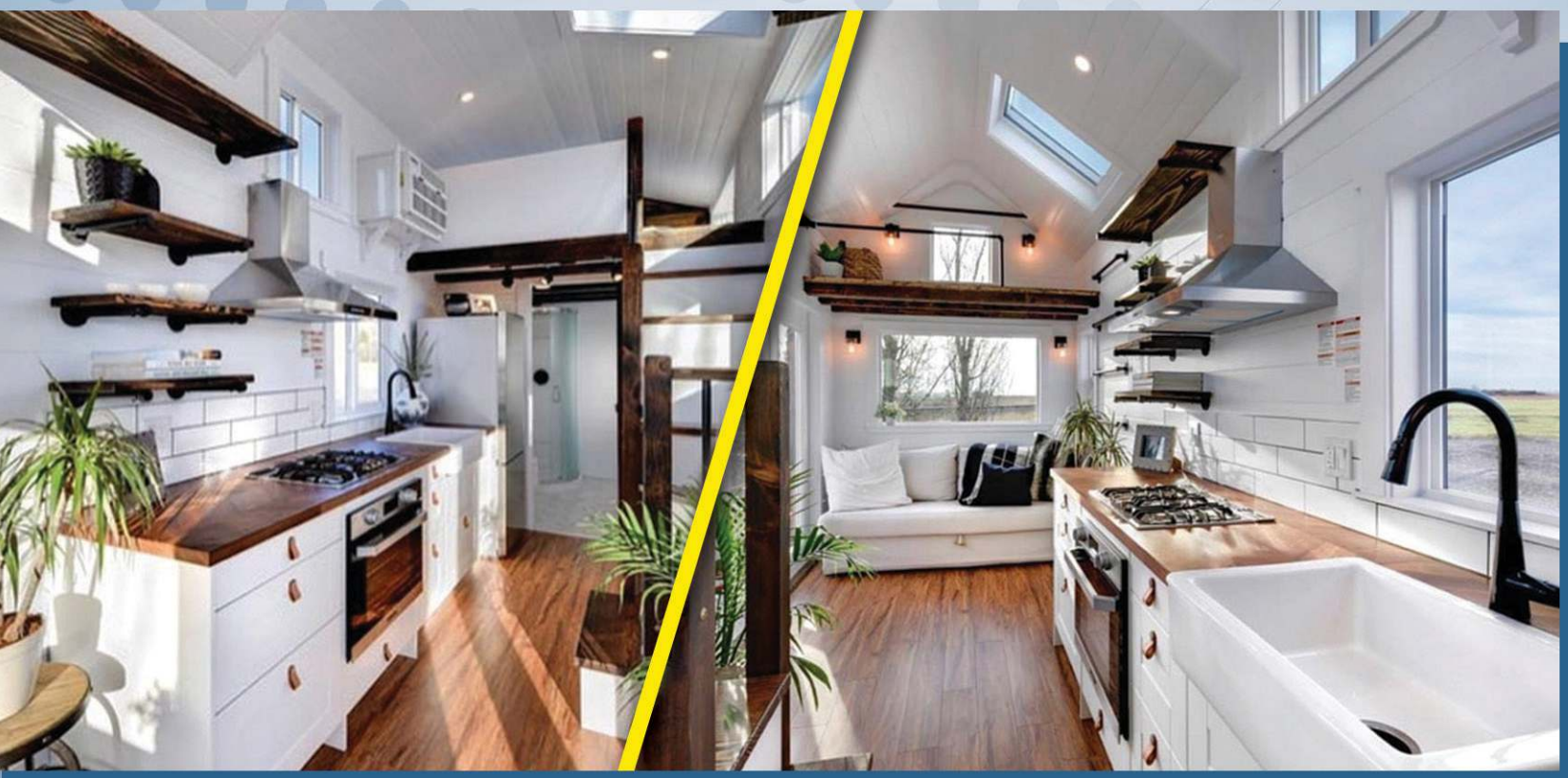
Menteş Mah 38. Cadde Florasya Sitesi No:17/A Yenişehir/MERSİN

YAKO HOUSE

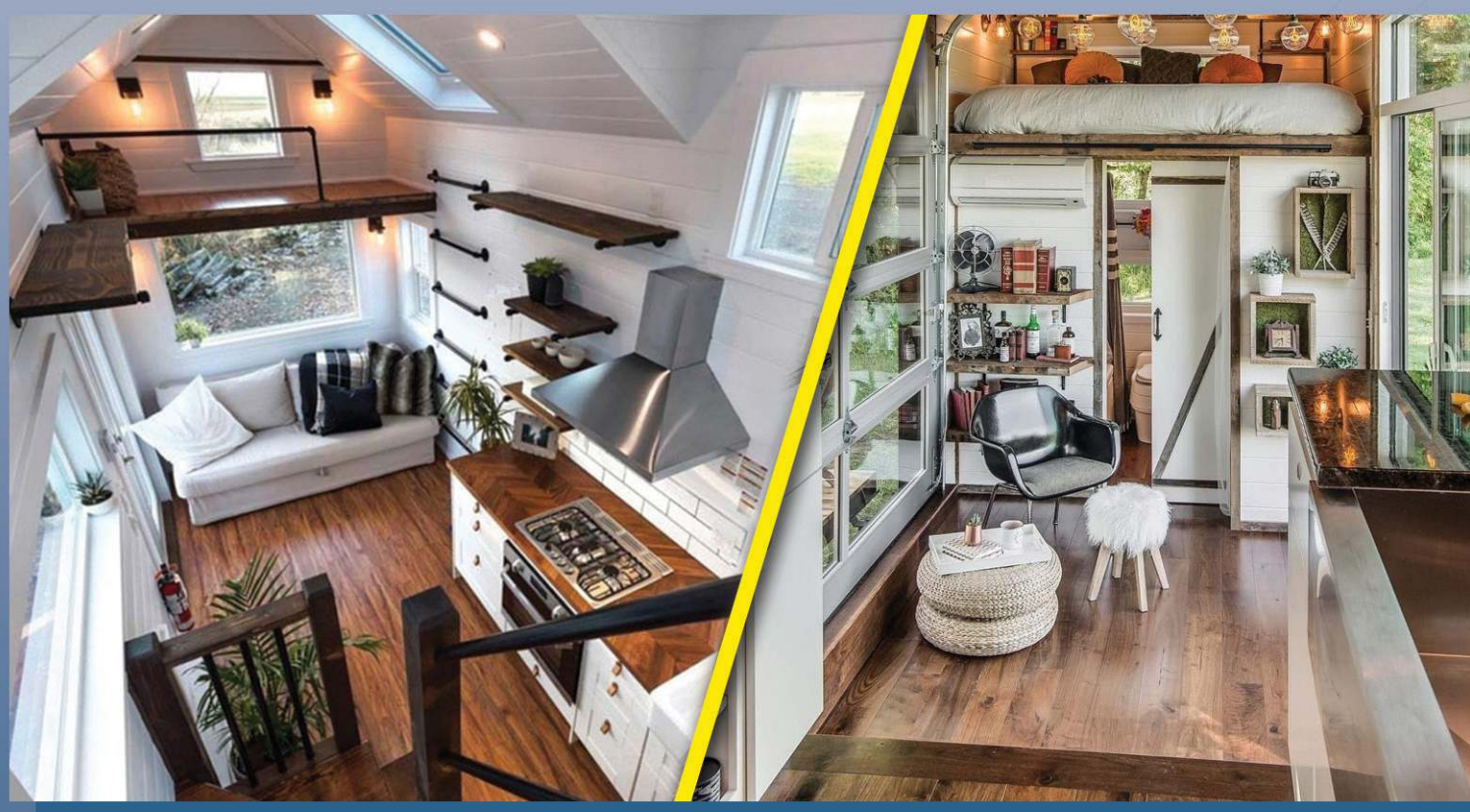
Türkiye'nin en iyi "Tiny House" markası ödülüne sahip!



YAKO GROUPS güvencesiyle...



Bugüne kadar yurtiçi ve yurtdışı 500'den fazla teslim.

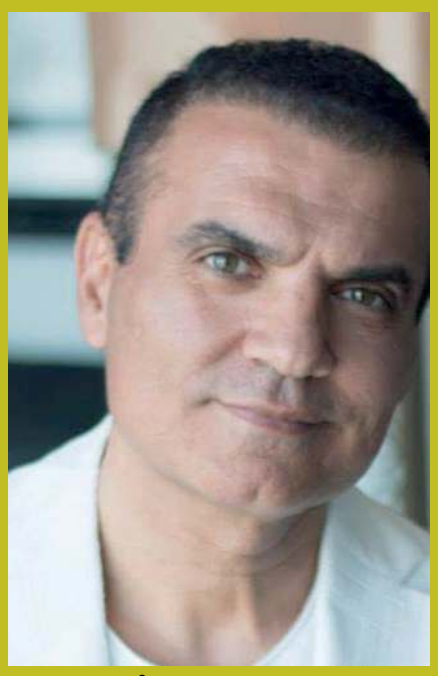


YAKO GROUPS | YAKO HOUSE | Tiny House Türkiye

yakohouse.com

+90 (216) 434 84 85

tinyhouseturkiye



NEDİM
DELİBAŞ
@nedimdelibas

Ergin Ataman tarih yazdı!



Temsilcimiz Anadolu Efes Euroleague finalinde Barcelona'yı 86-81 yenerek Avrupa basketbolunun en büyük kupasını Fenerbahçe'den sonra ülkemize getirdi. Aslında bu başarı önceki sezon finalde kaybedilen şampiyonluk sonrası geçtiğimiz sezon bugünün bir fragmanıydı diyebiliriz. Covid-19 sebebiyle Euroleague'in iptal edilmesi ve aynı sezon Anadolu Efes'in mükemmel gidişatı iptal kararıyla yıkılmıştı. Eğer geçtiğimiz sezon iptal edilmeseydi 1 sezon önce kupa İstanbul'a gelebilirdi fakat 1 sene rötarlı da olsa Anadolu Efes hak ettiği kupayı kazanmayı ve ülkemizi bir kez daha gururlandırmayı bildi.





3 yıldır yaşanan bu büyük mücadele sonrası adını tarihe altın harflerle yazdıran büyük Koç Ergin Ataman ilk kez bir Türk antrenörünün bu başarıdaki imzasını atarak hepimizi sevince boğdu. Tüm oyuncular bu kupayı ne kadar çok istediklerini sezonun başından sonuna kadar bizlere ve tüm basketbol severlere hissettirdiler. İstediklerini de büyük bir zevk ile basketbolu keyifli hale getirerek başardılar. Özellikle Larkin ve Micic son final maçında adeta tarihe adlarını yazdırdılar. Tabii ki bir paragrafta Anadolu Grubunun başındaki isim Tuncay Özilhan'a açmamız gerek. Türk basketboluna yıllardır çok büyük destek veren Anadolu Efes Kulüp Başkanı Tuncay Özilhan'a Türk sporu adına sonsuz şükranlarımızı iletiyoruz.

Teşekkürler Anadolu Efes... Teşekkürler Ergin Ataman... Tebrikler Takım...

★★★★★

MARVISTA DELUXE

RESORT HOTEL & SPA









Türkiye'nin her yerinden
444 53 02

SAFİRAJANS

Tel: +90 324 747 5300 Pbx (10hat)
E-mail: info@marvistahotel.com

Yeşilovacık Mah. Akdeniz Cad. No:185 Silifke/ MERSİN

www.marvistahotel.com



10 **RAFET EL ROMAN**
'GALİBA DİNİP DURULDU BENİM AŞKIM'

16 **PINAR ALTUĞ**
'MİNİ ETEK GİYİNMEYİ SEVİYORUM'

20 **IRMAK ARICI**
'EVLENMEK İSTİYORUM'

30 **MERSİN'E 5 YILIZLI TESİS**
MARVİSTA HOTEL TEMMUZ'DA AÇILIYOR

86 **OZAN DOĞULU**
'OLA OLA' İLE SALLAYACAK

98 **YENİ ROLLS-ROYCE YOLLARDA**
SANKİ MAVİ BİR MÜZE

110 **BABALAR GÜNÜ HEYECANI**
BABALARA ÖZEL HEDİYELER

GOLDEN PALM

İMTİYAZ SAHİBİ
SAMET ASLAN
samet@bigcreative.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Nedim Delibaş

SORUMLU MÜDÜR
Eda Altun
eda@bigcreative.com.tr

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Hakan Solaker

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Hasan Delibaş
hasan@bigcreative.com.tr

SANAT YÖNETMENİ
Miray Korkmaz
miray@bigcreative.com.tr

REKLAM
info@bigcreative.com.tr

YAYIN KURULU
Kayhan Şenişleyenler
C. Kaan Şimşek

HUKUK DANIŞMANI
Av. Hibe Gökalp

ADRES:
Esentepe Mh. Kasap Sk. Eser İş Merkezi C Blok
No: 20 K: 6 D: 49 Şişli – İstanbul
(0530) 824 22 82
info@altinpalmiye.com

Aylık Yaşam Dergisi Golden Palm Awards içerisinde yayınlanan tüm yazı ve fotoğrafların hakkı saklıdır. İzin alınmadan, kaynak gösterilerek dahi iktibas edilemez. Aylık Yaşam Dergisi Golden Palm Awards, basın-yayın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

BIG CREATIVE
MEDYA • ORGANİZASYON
www.bigcreative.com.tr

RAFET EL ROMAN

Çocuklarıyla beraber Almanya'da yaşayan Rafet El Roman ile günlük hayatı, çocuklarıyla olan ilişkisi, özel hayatı hakkında ve bir çok konuya değindiğimiz röportajımız Golden Palm dergisinde...

RÖPORTAJ: **SAMET ASLAN**



Rafet El Roman denilince akıllara ilk önce aşk şarkıları geliyor. Peki Rafet El Roman aşkı nasıl tanımlar, yaşar?

Bunları duymak çok güzel fakat yine de bazen diyorum ki, keşke ben de neşeli, hareketli şarkılar yapsaydım da hep böyle aşk soruları ile karşı karşıya kalmasaydım. Bence herkesin aşk tabiri, hikayesi kendine özgüdür. Ben aşkın büyük, kocaman yaşanması gerektiğini düşünüyorum. Acısıyla, tatlısıyla ve tüm heyecanlı yanlarıyla en doruklarda savaşmak, sevişmek lazım. Anca böyle onu aşk olarak kabul edebiliyorum. Hayatımda 4 kadına âşık oldum. Hepsiyle aşkım da, kavgam da büyük yaşandı. Oysaki hepsiyle sonsuzluğu düşünmüştüm fakat hiç biri sonsuza dek sürmedi. Anladım ki aşkın da bir limiti var. Dozunu aşmayacaksın.

Rafet El Roman günlük hayatında nasıl bir adamdır?

Erken kalkarım, işlerimi erken bitirip günün diğer kalan vaktini kendime ve sevdiklerime ayırmaya çalışırım, Günlük yürüyüşlerim var olmazsa olmaz. Sabah 9'da uyanırım gece 2'de uyurum. Sağlık, hayat mücadelemin birinci şartıdır. Her gün kendime iyi bakmaya gayret ederim. Her gün çocuklarımla ilgilenmeliyim. Spor, müzik, beslenme, günlük hayatımın başında gelir.

El Roman Show çok sevildi. Yeni sezonda da devam edecek mi?

El Roman Show eylülden itibaren tekrar başlayacak şimdi yaz tatiline girdik.

Rafet El Roman gerçekten çapkın mıdır?

Aslında değilim, öyle sanıyorlar. Ben hiç bir bayana sarkmam veya teklifte bulunmam. Genelde onlar beni dansa davet eder. Kibar bir adam olduğum içinde kırmam. Kalkar dans ederim. Arada bir çay kahvede içerim, sohbet ederim ama kesinlikle çapkın değilim.

Aşk hayatınız nasıl?

Aşk, hayatım boyunca doludizgin, son sürat heyecanlar içinde geçti. Şarkılarımda hala bitiremedim aşkı anlatmayı fakat şu son yıllar biraz yoruldu gönlüm. Galiba dinip duruldu benim aşkım. Son kez belki çok iyi biriyle tanışırsam sevdiğim, güvendiğim biri, onunla yaşlanmayı isterim.

Kızınız Su El Roman müzik piyasasında emin adımlarla ilerliyor.
Kızınızla birlikte bir projeniz olacak mı?

Tabi ki. Kızım Su, çok yetenekli, çok çalışkan. Ayrı ve birlikte çok güzel projelerimiz olacak.

Yeniden evlenmeyi düşünüyor musunuz?

Seviyorsam düşünürüm evlenebilirim. Evliliğe karşı duyarlı ve saygılı biriyim fakat hiç bir zaman bir evliliğin bir imzanın ya da dünyaya gelen çocukların, yürümeyen bir evliliği ayakta tutabileceğine inanmıyorum. Bunu benim hayatımda da, başka birçok hayatlarda da görebilirsiniz. Günümüzde birçok insan toplum veya aile baskısı yüzünden evleniyor. Benim fikrim, bu zamandan sonra doğru insanı bulmuşsak; iyi günde, kötü günde, anbean hayatı paylaşıyorsak, yol arkadaşı olabilirsek birbirimize, işte bizi birbirimize bağlayan en güzel imza, gönül bağıdır. Evlenmesem de onunla yaşlanabilirim.

Su El Roman gibi diğer kızınız Şevval El Roman da sizin yolunuzdan ilerlemek istiyor mu?

Kızım Şevval çok iyi bir dinleyici, aynı zamanda yapımcı. İşin sahne arkasında olmayı daha çok seviyor ama oyuncu olabilirim diyor.

Daha sonra ki Yeşim hanımla beraberliğinizden oğlunuz Edvan'ı merak ediyoruz. Bize onu kısaca anlatır mısınız?

Oğlum Edvan 10 yaşında. Almanya'da kızlarımla beraber yanımızda yaşıyor. İlkokul 4'e gidiyor. Müzik kulağı müthiş fakat en büyük ilgi alanı bilgisayar oyunları üzerine. Evimizin en şımarığı, en seslisi kısacası. Edvan peşinde koştuğumuz, evimizin yaramaz çocuğu, neşesi diye biliriz.

Rafet El Roman nasıl bir Baba? Kızların anneleri Tuğba hanım ve oğlunuzun Annesi Yeşim hanımla aranız nasıl?

Aslında bu sorunun asıl muhatabı çocuklarım ve anneleri, onlara sormak lazım. :) Çocuklarımla ve anneleri ile gayet güzel anlaşıyoruz. Herkes gibi arada sırada bizde de bazı ufak tefek sorunlar yaşansa da saygı çerçevesinde hepsini hallediyoruz. Çocuklarım bana aşırı düşkündür ve aramızda büyük bir sevgi bağı var. Kardeşler arasında da böyle. Anneleri bu durumu bazen kıskanıyorlar :) Şaka bir yana, çocuklarımın anneleri ile gerçekten güzel, samimi bir dostluğumuz var. İkisine de minnettarım ve hayat boyu da böyle kalacak. Çünkü bana duyguların en özelini, baba olma duygusunu yaşattılar. Ayrılırken çok yanlış durumlar da maalesef yaşandı ve beni kınayanlar da oldu fakat olaylar hiç bir şekilde medyada yansıtıldığı gibi değildi. Asla kızlarımı annelerinden kaçıran, görmelerine engel olan bir baba olmadım. Bunu hiç bir şekilde kabul etmiyorum. Bu konuda haksız yere çok üzerime gelindiği de oldu maalesef. Kimseye kırgınlığım yok. Çocuklarımın anneleriyle her zaman dost olarak kalacağım ve ihtiyaç halinde her daim ikisinin de yanlarında olacağım. Çocuklarınızı mutlu görmek istiyorsanız, onların annelerine bir baba olarak saygılı davranmak zorundasınız.



Rafet El Roman - Su El Roman - Şevval El Roman - Edvan El Roman

Covid 19 virüsünden en çok etkilenen sektörlerden birisi de müzik piyasası. Siz bu durumdan nasıl etkilendiniz?

Manevi anlamda Corona birden hayatımıza girdi ve düzenimizi etkiledi. Neye uğradığımızı şaşırdık. Yeni bir düzenin içinde bulduk kendimizi. Tüm insanlar şaşkına uğradık. Ekonomik olarak etkilendiğimi söyleyemem. Şükürler olsun 25 senedir fazlasıyla kazandık. Müziğin dışında Almanya'da ticaret ve emlak işlerimde var. Daha çok müzisyenler, günlük hayatlarını sanatla geçindiren insanlar için zor oldu bu süreç.

Bu şarkıları yazma sebebinizin büyük aşklar yaşamanız olduğunu biliyoruz. Peki aşk yaşarken mi şarkı yazmak güzel? Ayrıldıktan sonra acı çekerken mi?

Her iki duygu da güzel eserler üretmeye vesile olabilir. Bana göre acı her zaman daha tetikleyici bir güçtür. Âşık olmak muazzam güzel bir duygu olduğu kadar, acısını çekmek de aşılması zor bir duygudur. Yokluğun, çaresizliğin ve zorluğun olduğu yerde her zaman daha güzel sanat eserleri çıkar. Benim bir sözüm vardır; "İyi sanat eserleri bolluk ve imkânlardan dolayı değil, yokluk ve çaresizlikler içinde yaratılmıştır."

> "BANA GÖRE ACI HER ZAMAN DAHA TETİKLEYİCİ BİR GÜÇTÜR

Bugüne kadar yaptığınız şarkılarda sizin için en anlamlı olanı hangi eserdi? Sebebi nedir?

Müziğin anlamı başlı başına güzel ve yeterlidir bence. Şarkıları tek tek ayırmak biçimlendirmek bence yersiz. Hepsi benim hayatım ve bir bütün olarak bakıyorum yaptığım eserlere, albümlere...



Yaptığınız bir açıklamada albümlerimde sevmediğim şarkılar var demişsiniz. Açıklaması nedir? Albüm çıktıktan sonra mı fark ettiniz ya da albümü yaparken de pişman olacağınızın farkında mıydınız?

Genelde bu tarz şeyler hep iş işten geçtikten sonra farkına varırsınız. Zaman geçince, düşünceler değişince gerekli ve gereksizi daha iyi elersiniz.

Yeni yeteneklere destek vermeyi seviyorsunuz gördüğüm kadarıyla. Yeni albümünüzün ilk şarkısında da genç yetenek Nur Usta ile bir düetiniz oldu. Bu birliktelik nasıl başladı bir hikâyesi var mı?

İyi bir ses varsa, karşılaştığınızda birbirinizi duymazdan, görmezden gelemezsiniz. Nur ile tanıştık. O söyledi ben dinledim, beğendim ve kendisine düet teklifinde bulundum. Hikâye böyle.



RAFET EL ROMAN İLE KISA KISA

En büyük pişmanlığız?
Hiç olmadım. Olsa da hiçbir faydası yoktur artık.

En büyük destekçiniz?
Zekâm ve sabrım

Sevdiğin Yemek?
Zeytinyağlı mezelere bayılırım.

Fobin?
Yükseklik ve karanlığı sevmem.

Burcunuz nedir?
Başak

Bir hayvan olsaydın?
Kuş. Neden? Uçmayı çok isterdim.

5 yıl sonra neredesin?
Yine hep olduğum gibi buralardayım, müzikleyim.

En büyük korkun?
Dünya batmasın gerisi kolay.

Kadın?
Şefkat ve merhamettir.

Geçtiğimiz aralık ayında Türkiye Altın Marka Ödüllerinden 25. Yıl Özel ödülü kazandınız. Ödül için neler söylemek istersiniz? 25. Yıl ağıza kolay geliyor ama birde sizden dinleyelim. 25 yılda başarı, hayal kırıklıkları, umutlar, ümitsizlikler, neler sığdı 25 yıla?

25 yıla 13 albüm, onlarca eser, yüzlerce konser, milyonlarca gönüllere dert ortağı olduk, Unutulmadık. Her tutan şarkımla tekrar var olanın güzelliğini yaşadım ve sonra baktım ki 25 yıl geçmiş... Altın Marka Ödüllerinden aldığım bu ödüllü ile taçlandı adeta bu 25 yıl. Çok teşekkür ederim.

PINAR ALTUĞ



‘MİNİ ETEK GİYİNMEYİ SEVİYORUM’

Oyunculuk kariyerinin yanı sıra Yağmur Atacan’la olan evliliğini, özel hayatını da Hakan Gence ile paylaşan Pınar Altuğ çok konuşulacak açıklamalar yaptı.



Bir ara kıskançlıktan eşine sosyal medya hesabı açtırmadığın, çok yedirip kilo aldırdığın söylendi...
Ömrümde kocamla ilgili 'Başkasına gider mi' gibi kıskançlıklarım olmadı. Bu laf çürüyor. Bana göre kilolu olmak, sağlık açısından endişe verici. Yoksa nasıl göründüğün senin tercihindir. Yağmur'un kilo alması, kendi seçimiydi. Beni haftada 7 gün antrenman yaparken görünce, spor hayatına geri döndü. Dolayısıyla kilo verdi. Eve de bir spor salonu kurdum.

Eve spor salonu mu kurdunuz?
Evet. Hem pandemi döneminde dışarıya çıkamadım hem de ben koşarak spor yapan tiplerden olmayınca başka yollar aradık kendimize. Bu konuda biraz daha enteresan bir kadınım. Mesela yazın teknedeyken herkes yüzerken ben sadece denize atlar ve çıkarım. Uzun süre yüzemem. O yüzden de bisikletle başlayan spor aletlerim zamanla salona sığmamaya başladı ve biz de arka balkonu spor salonuna çevirdik. Evimizin içinde tam teçhizatlı bir spor salonumuz oldu.

17 yaşında mankenlik yaparak hayatımıza giriyor, 19 yaşında Türkiye Güzeli seçiliyorsun. 17 yaşından itibaren hayatı şöhretli yaşamak nasıl bir şeydi?
Başka türlüsünü bilmiyorum ki... O yüzden çok fazla bu karşılaştırmayı yapamıyorum. Ben 17 yaşından itibaren yüzü bilinen, 19 yaşından itibaren de parmakla gösterilen bir kadın oldum. Dolayısıyla bence çok güzel, hiç şikayetçi değilim. Zor tarafları yok mu? Var tabii ki de. Ama başka türlüsünü bilmiyorum. Ben böyle yaşamayı biliyorum ve bununla da yaşıyorum.

"Bir tarafta meme bekleyen bir bebek, bir tarafta seks bekleyen bir adam var." dedin ve bir anda herkes tarafından konuşulmaya başladı. Sence neden bunu bu kadar büyüttüler?
Aslında herkesin bildiği ama dışarıdan söylemediği bir şeydi sanırım. Biri söyleyince de hoşlarına gitti. Çünkü gerçek. Sadece bilinen ve herkesin başına gelen şeyler yüksek sesle söylenince garip geldi.

Peki sence neden insanlar hiç seks yapmıyormuş gibi davranıyorlar?
Yapmıyor değil de tabu... Gün geçtikçe de daha da tabulaşıyor. Aslında çıplaklık da seks de aşk da hepsi bir arada. Bana göre bu kadar tabu olmamalı. Ama oluyor. Niye diye sorarsan onu ben bilemem.

Pınar sen hiç değişmiyorsun. Hep çok seksi sin, hep böyle taş gibisin. Sırrın nedir?
Kendime iyi bakmaya çalışıyorum. 17 yaşımdan beri kremler kullanıyorum. Hiç makyajla uyumadım. Her yere özel kremlerim vardır ve her zaman kullanırım.

Hep güzel bir kadın mıydın? Hep beğenilen ve dikkat çeken bir kadın mıydın?
Evet. Bir kere uzun boyluydum. Uzun boylu olmak ve uzun boy yeteri kadar dikkat çekiyor. Hayatım boyunca spor yaptım. Bale, jimnastik yaptım ve iyi bir fiziğe sahiptim. Fiziksel özelliklerin birazcık farklı ve iyi olunca da zaten dikkat çekiyorsun.

10 yaş fark ilişkinize nasıl yansıyor?
Biz hiçbir zaman yaşımızı konu etmedik. Başkalarının baktığı gibi bakmıyoruz. Bir tek çocukluğumdaki çizgi filmlerle ilgili bir şey söylenince Yağmur onları bilmiyor. Tek konumuz budur.(gülüyor)

Kaç yıl oldu evlilik?
13 senedir evliyiz.

Uzun evliliklerinde sonunda aşk da seks de biter, ilişki dostluğa döner derler. Doğru mu?
Bence bu insanın kendinde bitiyor. İnsanlar arasında evlilik aşkı öldürür genellemesi vardır. Ben evliliğin aşkı öldürdüğüne inanmıyorum. Kaç yıllık evli olmamıza rağmen hala birbirimizi gördüğümüzde gözümüzün içi güler. Ve bunun tek sebebi sevgi değil, aşk da tutku da var. Bu demek değil ki 7 24 üst üste alt altayız. Ama biz çok birbirinden ayrı hayat süren bir çift değiliz. Mesela ayrı uyumayız hele aynı çatı altında. Söz konusu dahi değildir.

Hayatını dönemlere bölsek. 20'ler 30'lar... Nasıl Pınar'lar vardı?
Hep mutluydu. Çok şanslıyım. Çocukluğumdan itibaren hep mutlu bir insandım. Genelde sevilen bir insandım. Hep güçlü bir Pınar vardı. 20 yaşından itibaren iş kadını olan, çalışan, kazanan, kendi ayakları üzerinde duran ve göz önünde olan bir Pınar'dı. Hayatımda geçen her senenin bana bir şeyler kattığına inanıyorum. Mutlaka götürdükleri de vardır ama ben artılarıyla eksilerini karşılaştırdığımda hep artıların fazla olduğunu görüyorum. Bu da hayatı boşuna yaşamadığımı gösteriyor.

Hayatı akışında yaşayanlardan mısın? Yoksa kendin yön vermeye çalışanlardan mısın?
Eskiden daha çok yön vermeye çalışıyordum. Ben başak burcuyum ve çok fazla kontrolcü biriyim. Şimdi öyle değilim.

Aşk kadını mısın?
Evet, aşk benim için çok kuvvetli bir şey. Âşık olursam gözüm kararır ve peşinden giderim.

Yağmur (Atacan) seni bir gün şak diye öpmüş ve her şey öyle başlamış...
Aynı setteydik. İkimiz de birbirimize meyilliydik. Benim ayrı giyinip soyunduğum odam vardı. Kapıyı çaldı, odada kimse yoktu. Öpüverdi. İyi ki de öpmüş.

Bir yandan da oyunculuk mesleği hayatında oldu. Çocuklar Duymasın gibi uzun soluklu bir dizide yer aldın ve sürekli ekrandasın. 'Çocuklar Duymasın 'da 19 sene Meltem'i oynadığında meltem gibi hissettiğin, o şizofreniye kapıldığın oldu mu?
Çocuklar Duymasın çok başka ve özel bir projeydi. Dünyada çok az insanın sahip olabileceği bir şans diye bakıyorum. Dolayısıyla bu kadar özel bir projede yer alabilmiş olmak, bu kadar bilinir olmak. Bu kadar özel bir projede yer almış olmak beni hiçbir zaman mutsuz etmedi. Dolayısıyla tek bir karaktere bağlı kalmışım gibi de hissetmedim.


Pınar ALtuğ, Yağmur Atacan, Su Atacan

BİR KELİME BİR HAYAT

Çocuklar Duymasın?
Efsane.

Yağmur?
Kocam.

Kızın?
Hayatım.

Nasıl bir annesin?
Sert ama oldukça iyi bir anneyim. Kızımla güzel bir iletişimim var.

Bir tekstil markan vardı. Şimdi de gözlük tasarımı yaptın...
İlk tekne aldığımızda kendi ürünlerimi hazırlatıp teknemi giydirdim. Herkes "Bize de yapsana" dedi. Ben de işe çevirdim. Altı sene önce Yalıkavak'ta mağaza açtım. Şimdi Akmerkez'de, Mutlu Mikrop mağazasında hizmet veriyoruz.

Tasarımları sen mi yapıyorsun?
Evet. Evde ve ofiste bir nakış makinem var, nevresimlerin üzerindeki nakışları bile kendim yaparım. Yine tasarımları bana ait mücevher ve üstündeki desenlerini çizdiğim porselen koleksiyonum da yakında bu mağazaya gelecek. En taze projemse; güneş gözlüğü.

Yağmur senin dekolte giyinmeni kıskanır mı?
Tam tersi bakar bakar karım çok güzelsin der ve devam eder. Yağmur kıskanmaz, giyemezsin ömründe demedi.

Dekolte sever misin?
Severim. Daha doğrusu yerine göre giyinmeyi severim. Mesela sahnedeysem ve güzel bir iş sunuyorsam hoş bir gece elbisesi ve o elbisenin yakıştığı kadar da dekolteyi severim. Ama sokakta pazara giderken de tabii ki karnıma kadar açık gömlekle gitmem. Dekolteyi severim. Ama bu şuursuzluk anlamında değildir.



IRMAK ARICI

Doğru kişi ile evlenmek istiyorum

Başarılı, genç ve güzel şarkıcı Irmak Arıcı ile sürprizler ile dolu bir röportaj gerçekleştirdik. Evlilik, yeni albüm, aşk hayatı, Mustafa Ceceli, mesleğine ailesinin bakış açısı ve daha fazlasını Golden Palm ailesine açıkladı işte röportajımız.

RÖPORTAJ: **SAMET ASLAN**



Şarkıcı olmak hayaliniz miydi? Müzik sektörüne girmeye nasıl karar verdiniz?

Çocukluğumdan beri ünlü olma hayalim vardı. Üniversite okuduğum zaman artık bu hayalimi gerçekleştirmek için hareket etmeye karar verdim. Kendi YouTube hesabıma çok spontane bir şekilde şarkı yükledim. Gece Gibi Gönlün isimli sözü, müziği bana ait bir şarkıyı koydum ve çok sevildi. Şarkım sevildikten sonra profesyonel olarak bu işte kendimi göstermek istediğimi anladım.

İlk şarkınızı "Gece Gibi Gönlüm" Youtube kendiniz yüklediniz ve çok kısa bir sürede milyonlara ulaştınız. Bu kadar dinleneceğinizi tahmin etmiş miydiniz?

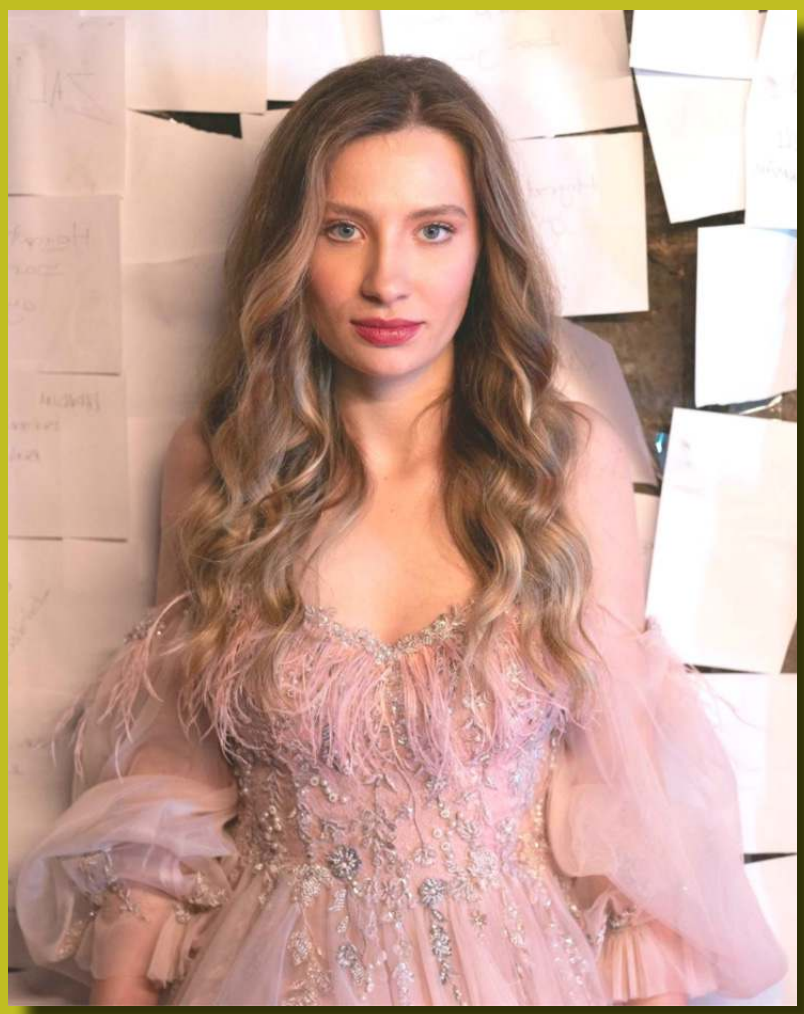
Doğrusunu söylemek gerekirse aslında tahmin etmiştim. Çünkü yaşanmış, gerçek ve hissiyatlı bir şarkıydı. Ve bende de yeri çok ayrıdır... Elimde olsa sesine sarılırdım sözü en sevdiğim cümlesi.

Veterinerlik fakültesinden mezunusunuz, Hiç mesleğinizi yapmayı düşündünüz mü?

Hekimlik aslında yapmayı düşünülecek bir meslek değil. Hekimseniz her zaman tetikte olmalısınız. Yaptığım işi genelde en iyi şekilde temsil etmeyi severim. İyi bir eğitim aldım ve ileride hastane açıp hekim arkadaşlarımla güzel başarılara imza atmak hayalim.

Veterinerlik okudunuz ve sonrasında çok farklı bir sektöre adım attınız, Ailenizin bu duruma tepkisi ne oldu?

Bunu hep anlatıyorum aslında. (Gülüyor) Başta tabii ki istemediler. Şimdi ise babam ve annem başarımı gördükçe benimle gurur duyuyorlar, ne mutlu bana!





Bu zamana kadar hep single çıkardınız? Albüm yapmayı da düşünüyor musunuz?

İlk kez müjdeyi buradan verelim o zaman. İçinde sözü ve müziği Sezen Aksu imzalı bir şarkıda olmak üzere çok güzel bir albümle karşınızda olacağım. Albümün çıkması kışı bulur diye tahmin ediyorum.

Tüm dünyayı etkisi altına alan bir salgınla mücadele ediyoruz. Müzik sektörü de bu salgından en çok yara alan sektörlerin başında gelmektedir. Siz bu süreçle nasıl mücadele ediyorsunuz?

Açıkçası mücadele etmekte zorlanıyoruz. Biz de artık oluruna bıraktık. Elbet devran döner ve telafi ederiz diyoruz.

Bir röportajınızda 100'den fazla şarkı yazdım demiştiniz. İlham kaynağınız nedir?

İlham kaynağım diyebileceğim bir şey yok aslında. Ama yazdığım şarkıları iliklerime kadar hissetmiyorsam, kesinlikle dinleyiciyle buluşturmuyorum.

Müzisyenlikte başarılı olarak ilerliyorsunuz. Peki sizi oyunculuk yaparken de görebilecek miyiz?

Bu konuda herkesin şaşıracağı büyük sürprizler geliyor. Şimdilik sadece bu kadar açıklayabiliyorum.

Biraz da aşktan bahsedelim, aşk hayatınız nasıl gidiyor?

Aşk hayatı çok genel bir kavram. Hayran olduğum her şeye aşığım.

Biraz sıkıntılı bir soru galiba ama "Aldatıldınız mı? Cevabınız evet ise anlatmak ister misiniz?

Aldatıldım tabii, fakat kim aldandı orası meçhul!

Mustafa Ceceli ile çok güzel bir çalışma süreciniz oldu, eskisi gibi bir projeniz olacak mı? Mustafa Ceceli ile ilgili neler söylemek istersiniz?

Kendisi artık benim müzik direktörlüğümü yönetiyor diyebilirim. İnanılmaz bir müzikal zekaya sahip. Mustafa Ceceli ile çalıştığım için çok mutluyum.

Sosyal medyadan gelen kötü yorumlar sizi etkiliyor mu?

Etkilemez olur mu, sadece artık "Lafa bakarım laf mı diye" cümlesini kendime hep hatırlatıp telkin ediyorum. Ve işe de yarıyor.

Son olarak şarkıcı olmak isteyen gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Şarkıcı olmaya çalışmaktan önce kesinlikle üniversite mezunu olsunlar. Şarkıcı olmak istemesinler, herkes şarkıcı olabilir. Önemli olan iz bırakıp insanların yüreğine dokunabilmekte.





IRMAK ARICI İLE KISA KISA

Bestelerin?
En derin kuytularım.

Ailen?
Kıymetlim, özelim.

En sevdiğin yemek?
Patates kızartması, karnıyarık, pirinç pilavı

İstanbul mu, İzmir mi?
İstanbul

Evlilik?
Doğru zamanda, doğru kişiyle, nasipse...

Burcunuz?
Terazi

Erkek?
Adamlığın geriye evrilmiş hali.

En büyük korkun?
Mahcup olmak.

5 yıl sonra neredesin?
Yarınımız belli değil, ayaklarım yere daha sağlam bastığım bir kariyerim olur insallah.

Bir hayvan olsaydın?
Ateş böceği

En büyük pişmanlığız?
Her kötü şey ders veriyor, pişman değilim kırgınım, kendime.

En büyük destekçiniz?
Ailem, Samsun Demir.

Fobin?
Boğulmak.



INTERNATİONAL BAKÜ GOLDEN PALM AWARDS

İstanbuldan sonra Bakü'de yapılacak!

Ünlülerin ve başarılı iş adamlarının katıldığı 8. Golden Palm Awards, bu kez ateşler diyarının başkenti, rüzgarlar şehri Bakü'de. Organizasyon Azerbaycan tarafından Reputation Inc şirketi ve Türkiye tarafından ise Big Creative Medya ve Organizasyon A.Ş. şirketlerinin ortaklığıyla 30 Haziran Çarşamba günü, Four Season Baku otelinde gerçekleşecek.

Merakla beklenen Golden Palm Awards, Azerbaycan ve Türkiye'nin ünlü simaları kültür, sanat, medya, iş, spor, tıp, moda, mimari ve diğer alanlarda başarılı kişileri bir araya getirecek.

Reputation İnc. şirketinin kurucusu Agil Mamiyev:
Başkentimiz dünyanın bir çok global etkinliklerine ev sahibliyi yapmıştır. Organizasyonlarımız arasında Formula 1, Eurovision şarkı yarışması, Zhara Müzik Festivali ve bunlara ek olarak uluslararası spor yarışmalarını örnek gösterebiliriz. Golden Palm Awards organizasyonua ev sahipliği yapmaktan çok mutluyuz.



FOUR SEASONS
Hotels and Resorts

Dr.Sonay Öztan Gökhan Ödüllere Doymuyor

Ünlü diş hekimi Dr. Sonay Öztan Gökhan Öztan'a bir ödül daha.



Coşkun Sabah



Cemiyet, magazin ve iş dünyasından isimlerin olduğu Quality Ödül Töreni'nde ödül alan isimlerden biri de ünlü diş hekimi Dr. Sonay Öztan oldu.

"Quality of Magazine" yayın hayatında 12. yılını "Quality Ödül Töreni" ile kutladı. Törende sanat, iş ve medya olmak üzere 3 kategoride toplam 35 ödül sahiplerini buldu. Sosyetenin ve ünlülerin diş hekimi olarak bilinen Dr. Sonay Gökhan Öztan "En Quality Diş Hekimi" ödülüne layık görüldü.

Güzel gülüşlerin kraliçesi ödülünü aldığı için mutluluğunu : " Bu kadar mutsuzluğun olduğu bir dünyada az da olsa insanların gülümsemesine sebep olduğum için son derece mutluyum. Tüm organizasyon ekibine teşekkür ederim." diyerek ifade etti.
Bizler de Golden Palm ailesi olarak Dr. Sonay Gökhan Öztan olarak tebrik eder ve başarılarının devamını dileriz.





Burak Özçivit maceradan maceraya koştu!

Erkek giyim sektörünün öncü markası Altınyıldız Classics'in marka yüzü Burak Özçivit "Her Yerde Başarılı" mottosuyla keşif ve adrenalinin buluştuğu proje kapsamında Macerasever Orkun Olgar ile maceradan maceraya koştu.







Doğaya düşkünlüğüyle bilinen ve son dönemde ormanlık alanlarda vakit geçirmeyi tercih eden başarılı oyuncu, proje kapsamında Altınyıldız Classics'in gofre kumaşı ile öne çıkan travel takım elbisesiyle Terkos'dan yola çıkıp mesafeleri UTV ve kano ile aştı.

Burak Özçivit, takım elbiseyle başlayan macera dolu yolculuğunda, her ortama uyum sağlayan çok yönlü, rahat ve enerjisi yüksek Altınyıldız Classics tasarımlarıyla, "Her Yerde Başarılı" olmanın ipuçlarını verdi. Altınyıldız Classics'in en son teknoloji ile geliştirdiği travel takımlar, kolay kırışmayan özel kumaşı sayesinde ütü problemini azaltan dokusu ile işi gereği sürekli seyahatlere çıkanların hayatını kolaylaştırıyor.

Ülkemiz çok fazla doğal güzelliğe sahip diyen Burak Özçivit; Dağlarımız, kanyonlarımız, göllerimiz, denizlerimiz, ormanlarımız, şelalelerimiz, saymakla bitmez. Doğayı ve keşfetmeyi çok seviyorum. Bulduğum her fırsatta doğada olmayı seviyorum. Benim için adeta terapi yöntemi. Bu doğal güzellikler dünyanın hiçbir yerinde yok diyerek şöyle devam etti: "Maceraya Terkos'dan başladık. Bu arada Terkos'a hayran kalmamak elde değil. Bir yanı orman bir yanı deniz olan mucizevi bir ortam. Macera, adrenalin ve keyif dolu bir gün geçirdim. Gömüldüğümüz sanal dünyadan çıkıp bu harika doğanın içine girelim."



RUKİYE TUNÇ;
BİR TÜRK KADININ AVRUPA'DAKİ BAŞARI HİKÂYESİ

Türk kadını artık sadece ülkemiz sınırları içerisinde değil, dünyanın birçok yerinde, çok önemli başarılara imza atıyor. RUKİYE TUNÇ, Avrupa'da bir başarı öyküsü yazan, sadece iş dünyasında kalmayıp aynı zamanda siyasi girişimleriyle de ülkemizin gururu, aydınlık yüzü olan bir Türk kadını...



Yıllar önce, işçi ailesi çocuğu olarak geldiği Almanya'nın Hessen eyaletinde, sonbahar 2021 de gerçekleştirilecek seçimlerde Belediye Başkanlığı adaylığına hazırlanan en iddialı isimlerden biri Rukiye Tunç... Bir aile şirketi olan ve tüm şirketlerin yönetim kurulu başkanlığına getirilen Rukiye Tunç, Bugün TUNÇ TRANS olarak Avrupa'nın en büyük taşıma şirketi unvanını elinde bulunduran ilk kadın girişimcidir. Avrupa'da daha da büyüme hedefi olan Tunç Group; Profesyonel Kamyon ve Otobüs şoförü yetiştirme lisansına sahip ve lüks otobüs kiralama alanında da faaliyet vermenin yanı sıra kozmetik sektöründe de dünyaca ünlü markalarla işbirliği yapmakta.. Başarıdan başarıya koşan, aynı zamanda tüm girişimcilerin başarılı olabilmesi aynı zamanda endi ayakları üzerinde durabilmesinin önemini her fırsatta vurgulayan **Rukiye Tunç**, önü açık bir Türk kadını olarak ülkemizi en güzel şekilde yurtdışında temsil etmekte.



CİLDİNİZ İÇİN GÜNEŞE KARŞI SİPER ALIN

5 ADIMDA GÜNEŞ KORUYUCU KREMLER

Yaklaşan yaz günleri ile birlikte güneş kendini iyice göstermeye başladı ve güneş kremlerine olan talep de artmaya başladı. Ancak yapılan araştırmalar, birçoğumuzun güneş kremlerini kullanmayı bilmediğimizi ortaya koyuyor. Çünkü uzun süredir güneş ve koruma faktörü içeren kremlerle ilgili birbirinden farklı görüşler, kafa karışıklığına yol açıyor. Son yıllarda cilt kanserinin artmasındaki en önemli etkenlerden biri olarak, güneşin zararlı ışınlarının gösterildiğini ve bu ışınlardan korunmanın çok önemli olduğu söyleyen Medikal Estetik Hekimi Dr. Kemali Güneş, güneş kremlerini neden kullanmamız gerektiğini ve doğru kullanım şekillerini 5 maddede sıraladı.

Güneş kremlerinde bulunan UV ve SPF

Cilde zarar veren dış etmenlerin en başında gelen güneş, ozon tabakasının incelip UVA geçirgenliği artmasından dolayı daha çok zarar veriyor. Güneşin UVA ve UVB olmak üzere iki dalga boyu vardır. Güneş koruyucularının üstündeki Güneş Koruma Faktörü anlamına gelen SPF (Sun Protection Factor) değeri UVB'ye karşı korunaklığı gösterir. Güneş koruyucusu tercih ederken UVA'ya karşı da korumalı olduğunu gösteren güneş koruyucusu tercih edilmeli. Uzun dalgaboyu olan UVA, cildin derin tabakalarında etkilidir. Bu yüzden asıl yaşlandıran dalga boyudur. Yani fotoagingden sorumludur. Erken yaşlanma ve kırışıklık oluşmasından sorumludur. Kansorejen etkisi bulunmaktadır. UVB kısa dalga boyudur. Cildin yüzey tabakalarında etkili olduğundan yanık ve leke oluşumundan sorumludur. Kış mevsiminde azalsa da UVA ışını aynen devam ediyor. O yüzden güneş koruyucularını yaz-kış sürmeliyiz. UVA ışını camdan ve buluttan geçebildiği için ev içerisinde dahi güneş koruyucusu kullanılmasını öneriyoruz.

Türkiye'de üretilen ilk ve tek lazanya





SAĞLIKLI BESLEYİCİ DOYURUCU ENERJİK

ARBELLA®

+gurme

www.arbella.tv

/arbellamakarna

Arbella makarnalar, yüksek kaliteli durum buğdayından üretilir.

Mersin'e 5 yıldızlı rüya gibi bir turizm tesisi açılıyor

Akdeniz'in incisi Mersin'de yapımına devam edilen Marvista Deluxse Otel'de son aşamaya gelindi. Temmuz ayı başında faaliyete geçecek 5 yıldızlı tesiste sosyal faaliyetlere ise şimdiden hız verdi ve 10 Ekim günü yapılacak olan Special Model Turkey için sözleşmeler imzalandı.



Mersin'in en güzel yerinde 5 yıldızlı bir tatil...

Turizm açısından Türkiye'nin en büyük potansiyeline sahip olan Mersin'de kaliteli hizmet veren 5 yıldızlı turizm tesisi eksikliğini gidermek amacı ile yapımına devam edilen Marvista Deluxse Otel haziran ayının son haftasında faaliyete geçecek Mersin'in Yeşilovacık beldesinde denize sıfır tesisin Marvista İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Fırat Bulut yaptığı açıklamada; Marvista ailesi olarak inşaat sektöründe yıllardır hizmet vermekteyiz yaşanan Pandemi sürecine rağmen yatırımlarımıza hız kesmeden devam ediyoruz bunlardan biriside yeni üyemiz marvista Deluxse otel mersinde böyle bir tesisi kurmak bizim için çok önemliydi yaptığımız planlamalar doğrultusunda Start vererek başladığımızda artık sona gelindi haziran ayının sonunda misafirlerimizi ağırlamaya başlayacağız çok heyecanlıyız, otelimiz denizi, doğası ve plajı ile 5 yıldız konseptini tam anlamlıya misafirlerimize yaşatacak misafirlerimiz sadece gelip tatilini ailecek gönül rahatlığı ile gelebilecekleri bir tesis, dedi.

Mersin'de ilk bir ilk Special Model Turkey yarışması geliyor

Ayrıca sadece turizm anlamında değil sosyal ve kültürel faaliyet etkinliklerinde gözdesi haline gelecek olan Marvista Deluxse Otel şimdiden ilk imzasını dev bir organizasyon olan Special Model Turkey Model yarışmasında ev sahipliği yapacak Ekim ayının 10 da yapılacak olan yarışmaya farklı şehirlerden 24 model, 25 gazeteci, 20Kişilik Jüri ve cemiyet hayatının üst düzey katılım göstereceği Special Model Turkey Model yarışması için imza töreni düzenlendi

Temmuz ayının başında faaliyete geçecek olan Marvista Deluxse Otel Yönetim Merkez ofisinde yapılan imza törenine Marvista Deluxse Yön. Kur. Bşk. Fırat Bulut, Marvista Deluxse CEO'su Ferman Bulut, BİG Creative Yön. Kur. Bşk. Nedim Delibaş ve Special Model Turkey Genel Koordinatörü C. Kaan Şimşek katıldı.



C. Kaan Şimşek - Ferman Bulut - Nedim Delibaş

★★★★★

MARVISTA DELUXE

RESORT HOTEL & SPA

COBREW









Bu Yazın

FAVORiSi BELLi!

#keyfiyudumla

www.cobrews.com cobrewdrinks

ENERGYCO

ENERJİK OL



www.tradebtb.com

energycodrinks

Aşkınıza yakışan pırlantalı alyanslar **Ariş'te**

Mücevherin öncü markası Ariş Pırlanta, hayatınızın en mutlu gününü birbirinden şık alyans modelleri ile taçlandırıyor. Ariş'in aşk, bağlılık ve mutluluğu simgeleyen pırlantalı alyansları, o özel günü ışıltısıyla daha da görkemli kılacak.

Bir ömür boyu sürecek mutluluğunuza aşkla atılan imza Ariş'in pırlantalı alyansları, klasik ve modern, şık tasarımlarıyla her zevke hitap ediyor. Evliliğin vazgeçilmez sembolü alyans, Ariş Pırlanta'nın usta ellerinde şekillenirken pırlantanın benzersiz ışıltısıyla, hayatınızın en özel gününü taçlandırıyor.



Aşkla, sanatla, ustalıkla...

114 yıllık geçmişiyle mücevher sektörünün köklü ve öncü markası Ariş ustalığı, tasarım gücü ve kalitesi ile fark yaratıyor. Müşteri memnuniyetini daima ön planda tutarak, en kaliteli mücevheri, en doğru fiyatla sunan Ariş, özel günlere, mutlu anlara pırlanta ışıltısı ile eşlik ediyor.



Benzersiz alyans tasarımları

Altın ve pırlantalı alyanslarla en mutlu gününüze ışıltı katan Ariş, benzersiz tasarımlarıyla göz kamaştırıyor. Düz, bombeli, ince, kalın, sarı, rose ve beyaz altın, pırlantalı altın gibi çok çeşitli seçenekleriyle en güzel alyanslar Ariş Pırlanta'da.

Evlenecek çiftlere farklı model alternatifleriyle birlikte çok özel fiyat avantajları da sunan Ariş Pırlanta'nın "Gerçek kalite doğru fiyat" anlayışıyla, onlarca şık tasarımdan oluşan alyans modelleri ile tüm ürünleri, www.arispirlanta.com ve Ariş mağazalarında sizleri bekliyor. Ariş'in tüm koleksiyonlarını ve sürprizlerini facebook (Ariş Pırlanta Sanatı) ve twitter (ArisPırlanta) sayfalarından da takipedebilirsiniz.



Dört nesildir pırlantanın sonsuz ışığından aldığı ilhamı aşkla, sanatla, ustalıkla birleştirerek her birinde farklı bir hikaye saklı tasarımlar üreten Ariş, altın; pırlantalı, elmaslı, incili ve renkli taşlı; yüzükler, kolyeler, küpeler, bileklikler ve aksesuarlardan oluşan çok geniş bir ürün yelpazesine sahip. Yaratıcı ve yenilikçi özelliklere sahip, aynı zamanda kişiye özel üretimi de yapılabilen 16 tane özel tasarım koleksiyonu bulunmaktadır. Temaları ve hikayeleri olan bu koleksiyonların önemli bir kısmı patentli olup dünyada da bir ilk.









Ariş Pırlanta, bir çok ilke imza atarak sektöre yön vermiştir. Bu ilklerden bazıları:

İlk fiyat deklarasyonlu katalog ve basılı tanıtım materyalleri oluşturan marka
Yurtdışındaki mücevher fuarında montür konusunda Türkiye'yi temsil eden ilk firma
İlk e-ticaret sitesi (www.e-aris.com) açan marka
İlk mücevher defilesi (Sabancı Atlı Köşk) düzenleyen marka
İlk kişiye özel ve inovatif koleksiyonlar (Parmak İzi, Yaprak Koleksiyonları, Saç telinin ve dişin kullanıldığı Sachi ve Dishi koleksiyonları) sunan mücevher markası
Pırlantalı mücevheri garantili ve sertifikalı olarak satışa sunan ve 5C kuralını uygulamaya sokan ilk marka
Türkiye'yi pırlantanın üstün beyazı olarak bilinen D color ile tanıştıran ilk marka

ARİŞ®
Pırlanta Sanatı
1906



GAİN'DEN

BEYAZ YAKA BELGESELİ

GAİN'in yepyeni belgesel dizisi Beyaz Yaka yayına girdi. Belgeselde kurumsal hayata dair tespitleriyle tanınan komedyen Kaan Sekban, akademisyenler, ajans başkanları ve beyaz yakalıların kendileri, bu kendine has dünyaya dair görüşlerini paylaşıyor. Beyaz Yaka, izleyiciyi çalışma hayatının karanlık yüzüne götürmeye cesaret ederken, esprili tarzından da ödün vermiyor.



"BİTMEYEN KENTLİ KARİYER YOLCULUĞU, EVE GÖTÜRÜLEN İŞLER, UZAYIP GİDEN MESAİLER..."



#SorsanBeyazYakalıyız

Beyaz Yakalılar, kendilerini olduklarından daha zengin, daha kültürlü ve daha ayrıcalıklı görüyor ve başkaları tarafından da öyle görülüyorlar. Oysaki eğitimli ve kentli olmaları işçi sınıfının bir bölümünü oluşturdukları gerçeğini değiştirmiyor. GAİN'in 3 bölümlük yepyeni belgesel dizisi Beyaz Yaka, bitmeyen kariyer telaşları, uzun mesailer, eve götürülen işler, kültürleştirdikleri tüketim alışkanlıkları ve bir türlü kurtulamadıkları sıkışmışlık hisleri ile beyaz yakalıların dünyasına ışık tutuyor.

Beyaz Yaka belgeselinde çok sayıda kişiden görüş alınarak, konu farklı perspektiflerden inceleniyor. İlk günden itibaren beyaz yakalı olanlar, maviden beyaz yakaya geçenler, kurumsal hayattan ayrılıp köye göçenler, ajans başkanları, bu düzenden memnun olanlar, onu eleştirenler ve daha pek çok kişi kendi deneyimlerini paylaşıyor.

Belgeselde ayrıca, kurumsal hayatı tiye alan ve kendisi de bir eski beyaz yakalı olan Kaan Sekban, acı gerçeklere dair tespitlerini esprili tarzıyla aktarıyor. Beykoz Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Nevzat Evrim Önal ile İstanbul Teknik Üniversitesi Öğreti Üyesi Doç. Dr. Kaya Tokmakçıoğlu, beyaz yakalıların sosyoekonomik değerlendirmesini yaparak, kentlerin ve beyaz yakalı sınıfların birbirlerinden etkilenerek nasıl dönüştüklerini aktarıyor.





GAİN, günceli yakalayan orijinal yapımlarıyla izleyicisine farklı deneyimler sunmayı sürdürüyor. Her biri 25 dakika civarındaki bölümler akıcı tarzıyla kolayca izlenebilirken içerik olarak doyurucu ve derinlikli olmayı da başarıyor. Beyaz Yaka belgeseli platformun ses getirecek yapımları arasında yerini almaya hazırlanıyor.

AYAK İŞLERİ İZLEYİCİYLE BULUŞTU

GAİN'in merakla beklenen yepyeni komedi dizisi Ayak İşleri başladı. İlk 3 bölümü aynı anda yayına giren dizide başrolleri paylaşan Çağlar Çorumlu ve Güven Murat Akpınar, Vedat ve Evren rolleriyle izleyiciden tam not aldı. Uzun süredir özlediğimiz sevilen oyuncu Sarp Apak, Suskunlar'ın ardından yıllar sonra Güven Murat Akpınar ile aynı yapımda rol alan Sarp Akkaya ve izleyicinin Masumlar Apartmanı'nda takip ettiği Esra Ruşan da dizinin ilk 3 bölümündeki sürpriz konuk oyunculardı.

















Yepyeni komedi dizisi Ayak İşleri GAİN'de başladı. İlk 3 bölümü aynı anda yayınlanan dizide tecrübeli görev adamı Vedat ve felsefe okumuş, politik doğrucu Evren, yanında çalıştıkları zengin iş adamının ufak tefek işlerini halletmeye çalışıyor. Bu sırada düştükleri absürt durumlar kıvrak bir komedi diliyle ve heyecanlı aksiyon sahneleriyle anlatılıyor.

İkili, ilk önce kısmen ters giden bir alacak tahsilatına çıkıyor. İkna konusunda ustalaşmış esnaf rolünü Sarp Akkaya'nın oynadığı bu bölümün ardından, ikinci "çok ciddi" görevleri Esra Ruşan'ın harika performansıyla can verdiği sosyetik karakterin minik süs köpeğini çalmak. Üçüncü bölümde ise, Sarp Apak'la bir kız meselesi için yollara düşüyor ve kendilerini beklenmedik bir aksiyonun içinde buluyorlar.

Evren ile Vedat'ın zıt karakterleri, mütevazı kabadayılıkları ve kendilerine has "adalet" anlayışları izleyiciye kahkaha vadediyor. Biri gözlerini kapayıp vazifesini yapan, diğeri attığı her adımı sorgulayan bu uyumsuz ikilinin maceraları, ilerleyen bölümlerde de değerli sürpriz konuk oyuncularla şenlenmeyi sürdürecek.



SOYGUN SONA ERİYOR

La casa de papel 5. Kısım, her biri beşer bölümden oluşan iki parça şeklinde izleyici ile buluşacak. 1. Cilt, 3 Eylül'de; 2. Cilt ise 3 Aralık 2021'de yayınlanacak

İspanya Merkez Bankası'nda 100 saatten fazla bir süredir kapana kısılan Çete, Lizbon'u kurtarmayı başarmıştır ancak ekipten birini kaybetmenin derin üzüntüsünü yaşar. Sierra tarafından esir alınan Profesör'ün ilk defa bir kaçış planı yoktur. Başka hiçbir şeyin ters gitmeyecekmiş gibi göründüğü dakikalarda bankaya şimdiye kadar karşılaştıkları her şeyden çok daha güçlü bir düşman gelir: ordu. Soygun olarak başlayan her şey savaşa dönüşürken, tarihteki en büyük soygunun sonuna yaklaşıyoruz.

Dizinin yaratıcısı Álex Pina, paylaşılan tanıtım fragmanı ile birlikte final sezonu için şunları söylüyor:

"Salgının ortasında 5. kısmı yazmaya başladığımızda, on bölümlük sezondan bekleneni değiştirmemiz gerektiğini hissettik ve ilk ciltte sezon finali veya dizi finali hissini yaratmak için elimizden gelen her şeyi yaptık. Son derece agresif bir tarzda çalışmaya karar verdik ve Çete'yi işin başına getirdik. 2. ciltte daha çok karakterlerin duygusal durumuna odaklanıyoruz. Bizi doğrudan ayrılmalarına bağlayan duygusal haritalarında bir yolculuğa çıkıyoruz."



P&G'den yarınlara umut aşılayan film "Annem için Umutla Tokyo'ya"

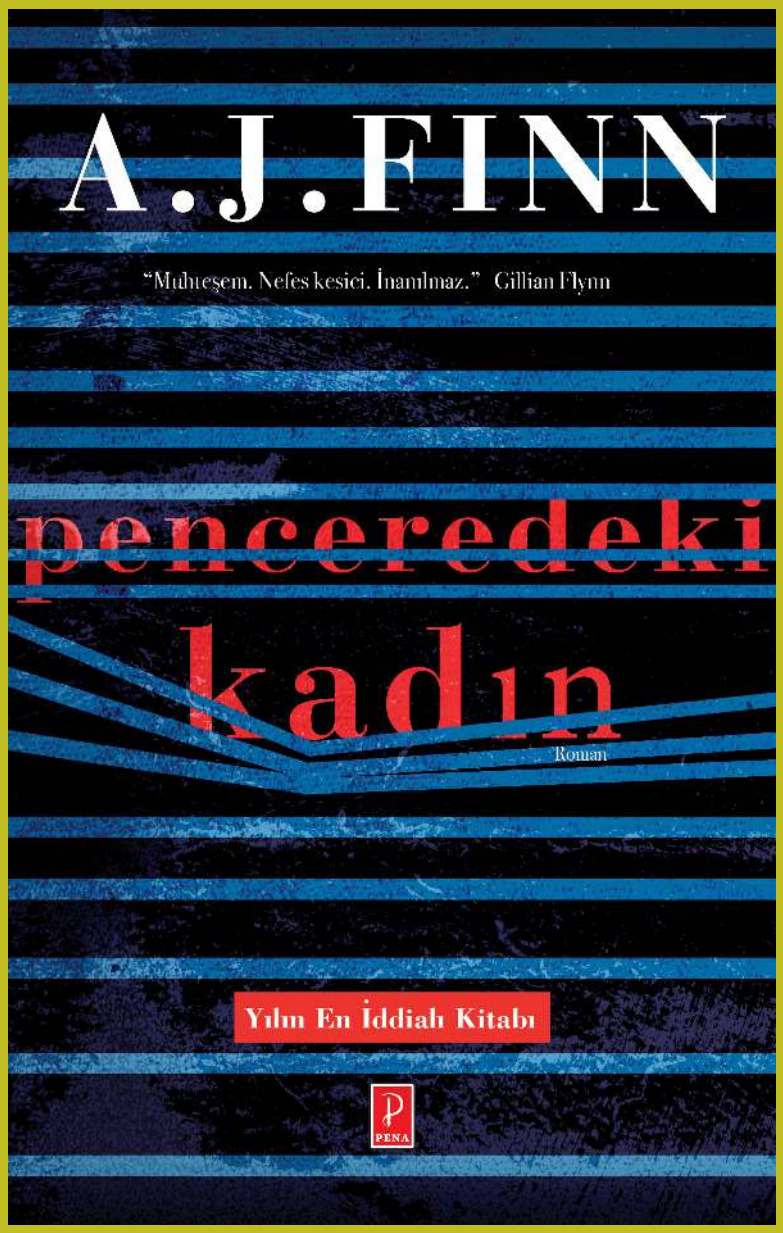
Olimpik Anneler projesiyle "Çocuğuna spor yaptıran her anne Olimpik Annedir" diyerek anneleri bilinçlendiren ve onları çocuklarına spor yaptırma konusunda motive eden P&G, ışığıyla tüm zorluklardan çıkış yolu gösteren anneleri çektiği kısa filmle ekrana taşıdı. Filmde Olimpik Anneler projesinin sporcularından Dünya Şampiyonu Artistik Cimnastikçi İbrahim Çolak ve annesi Sultan Çolak yer alırken, İbrahim Çolak'ın Tokyo'da düzenlenecek Oyunlara "anne desteğiyle" en iyi şekilde hazırlandığı vurgulanıyor. Film, "Annem için Umutla Tokyo'ya" sözleriyle son buluyor.



Dünyanın en büyük kişisel bakım ve temizlik ürünleri şirketlerinden olan ve Fairy, Prima, Ariel gibi markaların üreticisi Procter & Gamble, sporun sağlıklı ve özgüvenli nesiller için öneminden hareketle 2014 yılında Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) ile birlikte Olimpik Anneler Projesini başlattı. Bu projesiyle Türkiye'de spor kültürünün gelişmesi ve çocukların spora yönlendirilmesi için çeşitli çalışmalar yürüten P&G Türkiye, "Çocuğuna spor yaptıran her anne Olimpik Annedir" diyerek aileleri, özellikle anneleri bu konuda bilinçlendirmeyi ve spor kültürünü geliştirmeyi istiyor. P&G, Olimpik Anneler projesinin bir diğer bacağı olarak da 2017 yılından bu yana da her sene 30 sporcuya ve annesine maddi ve manevi destek sunarken bu katkı P&G'nin Türkiye'deki 34. yılında 34 sporcuya ve annesine ulaşmış durumda. Buna ek Olimpik Anneler projesiyle çeşitli seminerler düzenleyen ve spor ekipmanları da bağışlayan P&G Türkiye, şimdi de başta Tokyo 2020 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizi temsil edecek sporcular olmak üzere tüm sporcuların ve insanların yarınlarına umut aşılayacak bir film yayınladı.

"PENCEREDEKİ KADIN" NETFLIX'TE

A.J. Finn'in Türkiye'de Pena Yayınları etiketiyle raflarda yerini alan "Penceredeki Kadın" (The Woman in the Window) romanının film uyarlaması Netflix izleyicisiyle buluştu.



Amerika'da bir milyondan fazla satan ve Türkiye'de Pena Yayınları tarafından okuyucuyla buluşan Penceredeki Kadın romanının film uyarlaması Netflix kataloğuna eklendi. Tüm dünyayla aynı anda sadece Netflix'te yayınlanan ve yönetmenliğini Joe Wright'ın üstlendiği film; korku, gerilim, gizem ve dram ögelerini harmanladığı heyecan veren olay örgüsü ile seyircisini diken üstünde tutmayı başarıyor.

Agorafobisi olan çocuk psikoloğu Anna Fox (Amy Adams), New York'taki apartman dairesinin pencer-esinden sokağın karşısında oturan kusursuz aileyi gözetlemeye başlar. Ancak istemeden acımasız bir suça tanıklık ettiğinde Anna'nın hayatı altüst olur ve şoke edici sırlar birer birer ortaya çıkar. Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin göründüğü gibi olmadığı bu psikolojik gerilim filminin oyuncu kadrosunda Amy Adams, Gary Oldman, Anthony Mackie, Fred Hechinger, Wyatt Russell, Brian Tyree Henry, Tracy Letts, Jennifer Jason Leigh ve Julianne Moore yer alıyor. Yönetmenliğini Joe Wright'ın yaptığı filmin senaryosunu ise Pulitzer ödüllü senarist Tracy Letts kaleme aldı.

GALERİ DİANİ, 6 GÜÇLÜ İSİM İLE 15.CONTEMPORARY İSTANBUL'A KATILIYOR.

Sanatseverlerin ve koleksiyonerlerin yakından takip ettikleri Ahmet Yeşil, Şükrü Karakuş, Tuba Önder Demircioğlu, Feyzan Alasya, Nilüfer Yıldırım ve Kadir Akyol yapıtlarını 1-6 Haziran 2021 arası 15.Contemporary İstanbul (Galeri Diani'de) sergileyecekler.

Yaklaşık 35 eserin yer alacağı karma sergide yer alan yapıtlar adı geçen sanatçılar tarafından özellikle 15.Contemporary İstanbul'da sergilenmek üzere üretildiler.

40. sanat yılını 2 yıl önce kutlayan deneyimli sanatçı Ahmet Yeşil 15. Contemporary İstanbul'a Kırılgan İmge ve Sor(Ma) serileriyle katılırken kendisine has çizgisini daha yalın ancak çok çarpıcı bir anlatımla ifade ediyor ve renkleri büyük bir yetkinlikle kullanıyor.

İspanya'da yaşayan ve üreten deneyimli sanatçı Şükrü Karakuş, Kendi kültürünü ve Akdenizliliğini evrensel bir dilin yetkinliğiyle anlatarak Neo-pop diyebileceğimiz bir estetikle bizi çok zengin bir tekno-urban içine daldırıyor yapıtlarıyla.

Çok farklı teknikleri bir arada yetkinlikle kullanabilen nadir seramik sanatçılarından olan Tuba Önder Demircioğlu, son derece kırılgan görünen ancak çok sağlam ve ustaca kullandığı porselen ve stoneware malzemelerle oluşturduğu yapıtlarında formların dengesini ve akışkanlığını gözler önüne sunuyor.

Son yıllarda güçlü figürleriyle kendinden söz ettiren Feyzan Alasya, imge dünyasını tuvaline yansıtan resmi, zamansız dünyalarda varolan düşle gerçeğin bireşimi olduğunu aktarırken bilinçaltını deşifre ediyor.

Sanatseverlerin yakından takip ettikleri New York'ta yaşayan ve üreten genç sanatçı Nilüfer Yıldırım, figüratif ile soyut arasında yumuşak bir geçişle ilerleyen nadir sanatçılardan. Yapıtları bir kişi ile veya herhangi bir yerde hatırlanan deneyimleri; pencerelerden manzaralardan, insanlarla günlük karşılaşmalardan, her türlü duygusal durumu, direkt ve yalın bir şekilde aktarıyor.

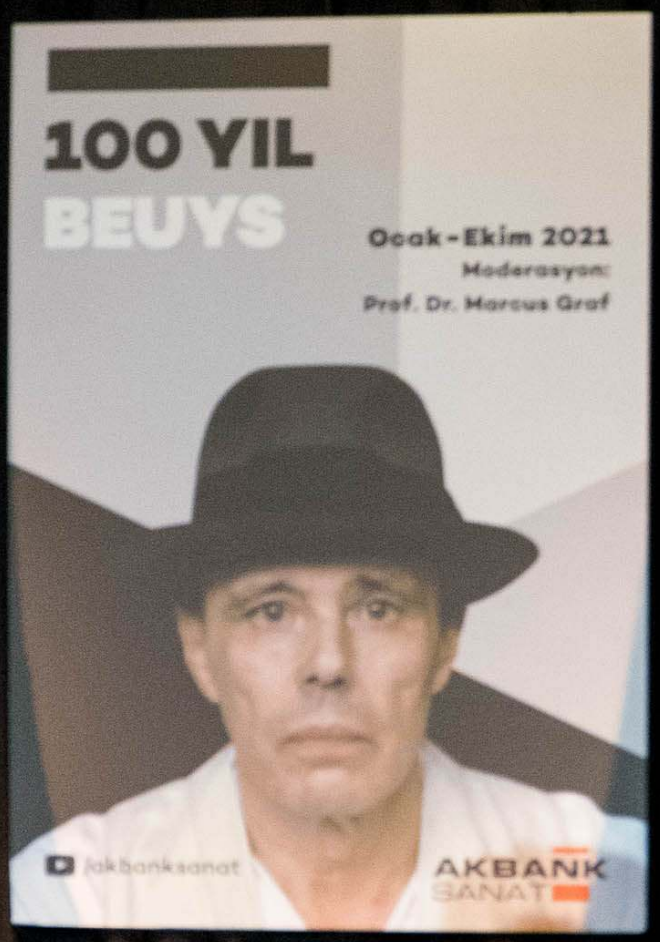
Adından sıklıkla söz ettiren genç ve dinamik sanatçı Kadir Akyol, sanat tarihinin portre geleneğinin mirasını, zengin bir kaynak olarak kullanırken farklı tarihsel dönemlerden ve kültürel bağlamlardan seçtiği imgeleri, son derece çağdaş bir dille bir araya getiriyor. Sergiye Yunan tanrıları serisi ile katılıyor. Lirizmin ve ironinin unsurları dinamik bir uyum içinde kullanıyor.











"100 Yıl Beuys" Seminer Dizisi Akbank Sanat'ta Devam Ediyor

Akbank Sanat kültür sanat etkinliklerini sosyal medya kanallarından sanatseverlerle buluşturmaya devam ediyor.

Akbank Sanat, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra sanatı derinden etkileyen sanatçı Joseph Beuys'un 100. Yaşı anısına; Prof. Dr. Marcus Graf'ın moderasyonuyla farklı alanlardan gelen uzmanların katıldığı seminer dizisine Mayıs ve Haziran aylarında da devam ediyor.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra sanatı derinden etkileyen Joseph Beuys; devrim niteliğindeki yaratıcılık ve katılımcılık nosyonlarıyla, hümanist bir toplum yaratmak için başvurduğu mistisizm ve politika kombinasyonlarıyla kendisinden sonraki birçok nesil için ilham kaynağı olma niteliği taşıyor.

Akbank Sanat'ın Youtube kanalında Ocak – Ekim 2021 boyunca yayınlanacak şöyleşiler; Beuys'un sosyo-kültür ile sosyo-politika, spiritüalizm ile bilim, sanat üretimi ile sanat paylaşımı arasında geçişler gösteren külliyatını anlatarak daha geniş kitlelere tanıtmayı amaçlıyor. Seminer serisi Akbank Sanat Youtube kanalından tüm sezon boyunca izlenebiliyor.

AKBANK SANAT

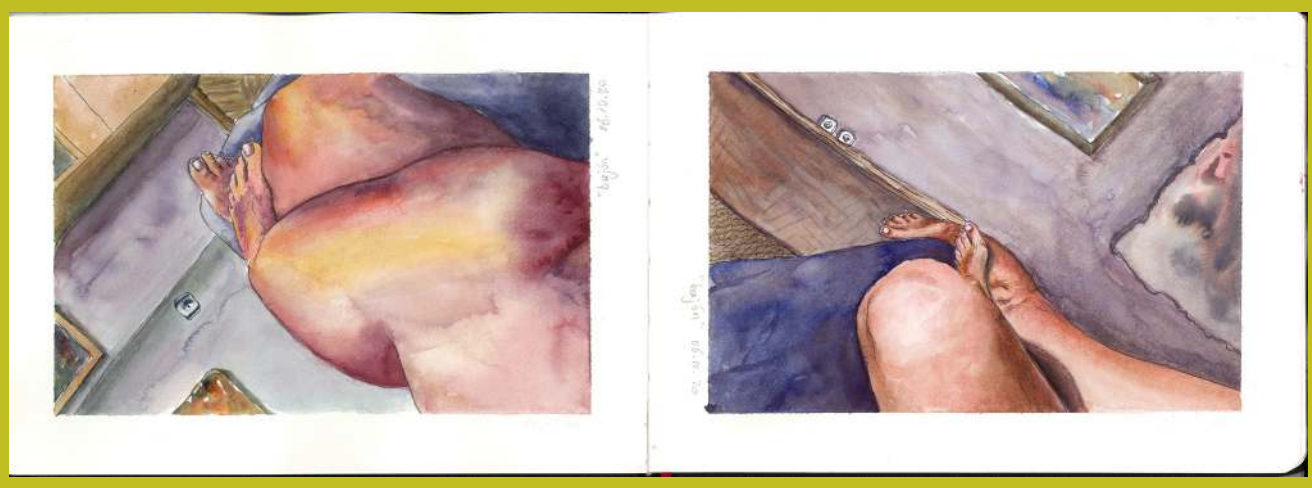


"OLAN ve AŞKINLIK" SERGİSİ İLE CONTEMPORARY ISTANBUL'DA

Türkiye'de çağdaş sanatın gelişimini destekleyen ve sanatın farklı disiplinlerinde uluslararası projelere yer veren Akbank Sanat bu yıl 1 – 6 Haziran tarihleri arasında gerçekleşecek 15. Contemporary Istanbul'da yer alan standında "Olan ve Aşkınlık" başlıklı sergiye ev sahipliği yapıyor.

Küratörlüğünü Prof. Dr. Hasan Bülent Kahraman'ın üstlendiği sergide sanatçı Suat Akdemir, Deniz Aktaş, Ansen, Sırma Doruk, Genco Gülan, Seydi Murat Koç, Sıtkı Kösemen, Onur Mansız, Seçkin Pirim, Gülin Hayat Topdemir ve Hande Varsat'ın eserleri yer alacak.





21. Göcek İlkbahar Yarış Haftası Tamamlandı

D- Marin Göcek'in ev sahipliğinde '21. Göcek İlkbahar Yarış Haftası' 17-21 Mayıs 2021 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Göcek Yat Kulübü Spor Derneği tarafından düzenlenen yarışlar kıyasıya bir rekabete sahne oldu. Türkiye'nin yanı sıra Rusya, Ukrayna, Belarus, ABD, Almanya, Azerbaycan, Kazakistan gibi 9 ülkeden toplam 25 teknenin katıldığı yarışlarda ilk gün heyecanı 'D-Marin Kupası' ile başladı. Yarışların sonunda Levent Peynirci yönetimindeki Enka Cheese birinci, Viacheslav Ermolenko kaptanlığındaki Lagerta ikinci oldu. Tora Kutoğlu ise Wings of Island ile üçüncülük kupasını aldı.

D-Marin Göcek'in ev sahipliğinde '21. Göcek İlkbahar Yarış Haftası', 17-21 Mayıs 2021 tarihlerinde gerçekleştirildi. 9 ülkeden 25 teknenin katıldığı yarış haftasının ilk gün heyecanı 'D-Marin Kupası' ile başladı.

Deniz yolcularının vazgeçilmez rotaları arasında yer alan Göcek'te düzenlenen ve 4 gün süren yarışlar kıyasıya bir rekabete sahne oldu ve planlanan 6 yarış da eksiksiz yapıldı. Bu yarışlar sonucunda genel sıralama aşağıdaki gibi oldu;

IRC 1 Division
1. Enka Cheese / Levent Peynirci
2. Lagertha / Viacheslav Ermolenko
3. Wings of Island / Tora S. Kutoğlu

IRC 2 Division
1. Marmarisa Hanse / Gleb Semerenko
2. Ada Sailor / Ali Öztürk
3. Enchantment of Sakhalin / Bavaria Vision

FRSH Division
1. Agena / Andreii Brus
2. Red Pepper / Veniamin Mokshin
3. Nefesss / Erol Akmert

IRCCHR Class BCT
1. Imagine / Alexei Bronov
2. Night and Day / Sevastian Leschenko
3. Yassica / Maksim Bialkvich

IRC Class BCT
1. Enka Cheese / Levent Peynirci
2. Lagertha / Viacheslav Ermolenko
3. Wings of Island / Tora S. Kutoğlu

"Bodrum'da ödüller sahiplerini buldu"

BİLNET OKULLARI BODRUM HALİKARNAS GRANFONDO ULUSLARARASI BİSİKLET YOL YARIŞI TAMAMLANDI

Spora ve sporcuya verdiği desteği sürdürülebilir şekilde artıran Bilnet Okullarının ana sponsoru olduğu Halikarnas Granfondo Uluslararası Bisiklet Yol Yarışı tamamlandı. Bu sene Bodrum'da ilk defa yapılan Granfondo için Bodrum Kaymakamı Bekir Yılmaz, Bodrum Belediye Başkanı Ahmet Aras, Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürü Ömer İlman, Bilnet Okulları Genel Müdürü Zehra SAĞ ile sponsor firmaların yetkililerinin katılımıyla Bodrum Kalesinde ödül töreni düzenlendi.



Avrupa'da yıllardır geniş katılımlı bir şekilde organize edilen, son yıllarda diğer kıtalara da ilgi gören, lisanslı / lisanssız, amatör bisikletçilere açık, uzun yol bisiklet yarışları Granfondo bu sene ilk defa Bodrum'da yapıldı. Sosyal mesafeli, sağlık tedbirleri artırılmış ülkemizin ilk uluslararası bisiklet yarışı olan Bilnet Okulları Bodrum Halikarnas Granfondo Uluslararası Bisiklet Yol Yarışı, bin civarında amatör ve profesyonel bisiklet tutkununa ev sahipliği yaptı. Düzenlenen yarışmada, sporcular 20 ayrı kategoride kıyasıya mücadele ederken ısa parkuru 56 kilometre, uzun parkur ise 103 kilometre olan yarış, OASİS önünde son buldu.

Bilnet Okullarının ana sponsorluğunda gerçekleşen "Bilnet Okulları Bodrum Halikarnas Granfondo Uluslararası Bisiklet Yol Yarışı"; Türkiye Bisiklet Federasyonu himayelerinde, Bodrum Kaymakamlığı ve Bodrum Belediyesi destekleri ile Muğla Karya Gençlik Spor Kulübü Derneği tarafından 23 Mayıs 2021 tarihinde gerçekleşti. Yerli ve yabancı bine yakın bisiklet severin katıldığı yarışta bisikletçiler iki ayrı rotada performans gösterdi. Yarışların tamamlanmasının ardından Bodrum Kalesi Kuzey Hendeği'nde ödül töreninde genel klasma ve yaş kategorerinde dereceye giren 120 sporcuya madalya, kupa ve hediyeleri Bodrum Kaymakamı Bekir Yılmaz, Bodrum Belediye Başkanı Ahmet Aras, Muğla Gençlik ve Spor İl Müdürü Ömer İlman ve Bilnet Okulları Genel Müdürü Zehra Sağ tarafından verildi.



BURCU ESMERSOY FOR IPEKYOL BEACHWEAR 2021 KOLEKSİYONU TATLI BİR YAZ RÜYASI SUNUYOR

Ipekyol, Yaz 2021 sezonunda plaj modasına damga vuracak ilk beachwear koleksiyonu için Burcu Esmersoy ile iş birliği yapıyor! Burcu Esmersoy'un ilham veren stiliyle hazırlanan koleksiyon seçkisi, sizi sıcak yaz günlerine doğru bir yolculuğa çıkarmaya hazırlanıyor.

Ipekyol ilk kez beachwear koleksiyonu ile modaseverlerle buluşuyor! Sıcak kumlardan serin sulara uzanan, karakterli ve sezonun yükselen tasarımlarından oluşan koleksiyonun ilham rotası ise Burcu Esmersoy'un enerji dolu stilinden yola çıkıyor. Burcu Esmersoy ve Ipekyol tasarım ekibinin, uzun ve heyecanlı çalışmasının ardından hazırlanan Burcu Esmersoy for Ipekyol Beachwear 2021 Koleksiyonu; beachwear, swimwear ve aksesuar seçkisiyle plaj modasının nabzını tutuyor.



yaratıyor.

Yaz mevsimine eşlik eden renkli mayolar, derin sırt detayıyla sürpriz bir görünüm sergiliyor. Egzotik desenli pareolar ile kombinlenmeye müsait bu mayolar ise toz pembesi, klasik leopar deseni veya siyah rengiyle özlenen gün batımlarının eşlikçisi oluyor. Ayrıca mevsimin favori rengi beyazlardan oluşan şort ve neden bağlamalı cropped top takım fresh bir look



YOLDA OLMAKTAN KEYİF ALACAKSINIZ!

DMR TURİZM VIP

ŞEHİR İÇİ VE ŞEHİR DIŞI
VIP ULAŞIM...

www.dmrturizmtransfer.com dmrturizmtransfer

0530 368 19 72

Aston Martin'in Resmi Saat Ortağı Girard-Perregaux Oldu

Girard-Perregaux ve Aston Martin iş birliğinin ilk saati bu yıl satışa sunulacak.

Haute Horlogerie'nin eşsiz modellerinin tasarımcısı İsviçreli üretici, sınırlı üretilecek saatler için Aston Martin ile iş birliği yapacak. Ortak özelliği ustalıkla yapılmış ürünler üretmesi olan Girard-Perregaux marka çalışması Aston Martin Cognizant Formula OneTM Team aracının ve takımın üniformaları üzerinde yer alacak. Girard-Perregaux ve Aston Martin iş birliğinin ilk saati 2021'de çıkacak!

İngiliz lüks otomotiv üreticisi Aston Martin'in resmi saat ortağı Girard-Perregaux ilan edildi. Haute Horlogerie'nin eşsiz modellerini yapmasıyla bilinen İsviçreli üretici, en eski saat üreticilerinden biri. İki marka sınırlı üretim saatler için iş birliği yapacak.

Hem Aston Martin hem de Girard-Perregaux, doğuştan gelen bir tutkuya sahip vizyonerler tarafından kuruldu. Aston Martin, 1913 yılında Lionel Martin ve Robert Bamford tarafından kuruldu. Girard-Perregaux markasının kökenini henüz 19 yaşındayken Jean-François Bautte'nin ilk saatini ürettiği 1791 yıllarına dayanıyor. Ama en önemlisi Constant Girard, 1854'te Marie Perregaux ile evlendiğinde saatçiliğin en büyük isimlerinden birinin doğmasına yol açan bir aşk hikayesiydi.

İki kuruluş da birçok maharet ve geleneği bir araya getirirken, ilerisi için plan yapmaya devam ediyor. İki markanın da devamlı gelişimi kucaklamalarının ve yüksek performans peşinde olmalarının temeli bu yenilikçi düşünce yapısı.

Hediyenin En Kolay Hali Gmoji!

Adrese ve Telefon Numarasına İhtiyaç Duymadan Yeni Nesil Hediye Gönderme Sistemi

Gmoji markası, Rusya ve Amerika'dan sonra şimdi de Türkiye'de yerini alıyor. Dünya çapında 15 farklı ülkede bulunan ve Sektöre hızlı bir giriş yapan marka alanında herhangi bir rakibinin olmamasını da avantaj olarak görmektedir. Özellikle pandemi ile gelişen dijitalleşme dönemine ilaç gibi gelen bir uygulama olarak görülüyor. Gmoji, her bütçeye ve kategoriye uygun hediye seçenekleri ile kullanıcılarına büyük bir kolaylık sağlıyor. Markanın en can alıcı özelliği olan adres ve telefon numarasını bilmeden hediye gönderme imkanı ise kullanıcılara büyük bir avantaj sağlıyor. Hediyeyi alan kişi, bu hediyeyi başka birine hediye edebileceği gibi, 30 (otuz)gün içinde de hediyeyi alma şansına sahip. Peki gelen hediyeler nasıl mı alınıyor? Hediyeyi alan kişi, "Teslim Al" butonuna tıkladığında iki alternatifli olarak seçimini yapabiliyor. Bulunduğu adrese sipariş verebileceği gibi, isterse hızlıca şubeden de hediyesini teslim alabiliyor. Tüm sosyal ağlar ve chat uygulamalarından da kullanıcıların çıkartmalı link şeklinde hediye göndermesine olarak sağlayan uygulama her kesime hitap ediyor.



ÇİLEĞİN BİLİNMEYEN 12 ÖNEMLİ FAYDASI!

Günde 10-12 adet tüketirseniz...

Büyüleyici kokusu ve tadıyla ilkbahar ile yaz mevsiminde en sevdiğimiz meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu. Aynı zamanda C vitamininden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, ancak çileğin de her meyve gibi kararında tüketilmesi gerektiğini belirterek, "Günde 10-12 orta boy çilek tüketilebilir ve bu miktarda çilek günlük C vitamini gereksiniminin yarısından çok daha fazlasını karşılıyor. Ancak içeriğinde fazlaca oksalat barındırdığı için aşırı tüketildiğinde böbrek taşlarına neden olabiliyor. Ayrıca iyi yıkanmadığında böbreklerde kum oluşmasına da yol açabiliyor." uyarısında bulunuyor. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor? Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman çileğin bilinmeyen 12 faydasını anlattı; önemli önerilerde bulundu.

Bağışıklık sistemini destekliyor

C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden. Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman çileğin de C vitamininden en zengin meyveler arasında yer aldığını belirterek, "C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme, havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşanıyor" diyor.



Anemiye karşı etkili

Çilek folat, yani B9 vitamininden de zengin bir meyve. İçeriğindeki folat sayesinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkili oluyor. Bilindiği gibi folat eksikliğinde anemi, yani kansızlık görülebiliyor. Folat aynı zamanda vücuttaki hücrelerin oluşumlarında ve yenilenmelerinde de rol oynuyor. Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda günlük yeteri miktarda folat alınması önem taşıyor, çünkü eksikliğinde spina bifida denilen, bebekte omurilik kanalının tam kapanamaması sorunu gelişebiliyor.

Cilt kalitesini artırıyor

Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

Kolesterol düşmanı

Çilek içeriğindeki C vitamini, antosiyaninler ve lifler sayesinde kötü huylu kolesterol LDL ve trigliserit seviyesini düşürerek kandaki lipid profilini iyileştirmede fayda sağlıyor.



Kalp sağlığına iyi geliyor

Flavonoidler çilekteki fenolik bileşiklerin, yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, aterosklerozu (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

Hafızayı güçlendiriyor

Askorbik asit, yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza, karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.



ÇİLEKLİ SAĞLIKLI TARİFLER

Çilekli smoothie

Hazırlanışı: 3/4 su bardağı kefir, 1/4 su bardağı su, 10 adet çilek ve bir tepeleme yemek kaşığı yulafı blenderden geçirdikten sonra bir bardağa alın. İkindi ara öğününde afiyetle tüketebilirsiniz.

Çilekli semizotu salatası

Hazırlanışı: Bir küçük demet semizotunun üzerine 10-12 adet çileği dilimleyin. Taze nane yaprakları ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek yaz sofralarınızı renkli ve besleyici bir salatayla şenlendirin.

Çilekli kuru cacık

Hazırlanışı: Haz2 adet orta boy kabuğu soyulmuş salatalık ve 10-12 adet çileği dilimleyin. Ardından malzemeleri büyük bir kase süzme yoğurtla karıştırın. Üzerine taze dere otu ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek hem tok tutan hem de besleyici bir cacık hazırlayın.





SAMET
ASLAN
@sametaslanofficial

Merhaba değerli GOLDEN PALM okuyucuları

Bu sayıdan itibaren artık köşe yazılarımla ben de sizlerle olacağım. Umarım yazdıklarımı okurken keyif alırsınız. Çünkü ben yazmaktan çok keyif aldım.

Mesele sadece futbol değil... Hakemler, farklı branşlar, menajerler ve gizli kalmış dosyalar...
Spor adına ne var ise hepsini gün yüzüne çıkartacağız ama şimdi ilk sayımda biraz gururlanalım.
Avrupa'nın yeni Türk gücü LİLLE diyelim.

NE YAPTINIZ ÇOCUKLAR

Fransa futbolu ile daima gündemde ama yıllar önce yaşanmış ırkçı olaylar, sömürgeler, Türkiye düşmanlığı derken yıllar sonra belki de özellik ile son hafta şampiyonluklarını ilan ettikleri Angers'e karşılaşması sanki bir milli maçmışçasına milyonlar ekranlara kitlendi. Milli yıldızlarımız Burak Yılmaz, Yusuf Yazıcı ve Zeki Çelik adeta takımı sırtladılar ve zirveye taşıdılar. Biraz geriye dönecek olursak transfer döneminde Fransa'da çok gündeme geldi aşırı sağcı yazarlar tarafından. Ne oluyor demeye başladılar. Aslında pek bir şey olduğu yoktu. Sadece bizim çocuklar BAM, BAM, BAM oynuyorlardı. Bizim çocuklar gol attıkça aslında Lille takımının rakiplerine değil de Fransa'ya atıyorlardı. Bizde ekran başında mili takım gol atmış gibi seviniyorduk ve sevincimiz şampiyonluk ile taçlandı. Çok emek verdiler çok çalıştılar Lille takımını 10 yıl sonra şampiyon yaptılar. Peki bundan sonra ne olacak? Burak Yılmaz'ın 1 yıllık daha sözleşmesi bulunuyor. 35 yaşında gücü yerinde 1 transfer daha gerçekleşir mi bilmem ama bana göre 3 sene daha oynar ve Lille takımına önümüzdeki sezon bir iki takviye ile daha rahat şampiyon olabilirler. Çünkü Yusuf Yazıcı gerçeği var. Yazıcının 2024 yılına kadar sözleşmesi var bana kalırsa 1 yıl daha Lille takımında mücadele ettikten sonra stili gereği İngiltere'ye çok sürmez gitmesi. Yıldızlarımız için sıra milli formada onu da başarı ile terleteceğinizden şüphemiz yok. O zaman ne diyoruz başarılarınız devamını dilerim çocuklar.







Samet Aslan Kimdir?

1989 yılında dünyaya gelmiş evli ve bir çocuk babasıdır. Uzun yıllardır medya sektöründe görev almıştır. Bunlardan bazıları 5 yıl dizi, reklam, sinema filmi ve kliplerde görev aldıktan sonra 5 yıl beyaz TV'de başta spor servisi olmak üzere ve www.sportürkiye.com internet sitesinde genel koordinatörlük görevi ve BİG Creative Medya Ve Org. A.Ş şirketinde Genel Müdür olarak görevine devam etmektedir.

AMACIMIZ DOĞAL HAYATI KORUYUP AĞAÇLANDIRMAK



İstanbul Çevre Konseyi Federasyonu Genel Başkanı Bülent Sarıgül, Çevre Federasyonu'nun kuruluşu ve amaçlarını anlattı.



ÇOCUKLARIMIZA YAŞANABİLİR BİR DÜNYA BIRAKMAK İÇİN ÇALIŞACAĞIZ

Öncelikle, İstanbul Çevre Konseyi Konfederasyonu'ndan bahsedebilir misiniz? Nasıl kuruldu bu federasyon?

Federasyonumuz İstanbul Turizm Kültür ve Çevre Derneği Başkanı Avukat Tunay Gürsel öncülüğünde, 5 çevre derneğinin 2003 yılında bir araya gelmesi ile kuruldu.

Bize biraz İstanbul Çevre Konseyi Konfederasyonu'nun amaçlarından bahseder misiniz?

Federasyonumuzun öncelikli amacı, insanlara çevre bilinci konusunda farkındalık yaratmak, İstanbul'un tarihi değerlerini çevreci bir bakış açısı ile güzelleştirmek, iyileştirmek ve sürdürülebilirliğini sağlamaktır. Ayrıca, küresel ısınmanın önlenmesi açısından çevreye duyarlı sanayileşme ve kalkınmaya uygun projeler üretmeyi ve destek olmayı da amaçlıyoruz. Bir başka öncelikli çalışmalarımızdan biri de, karbon ayak izini takip ederek karbondioksit salınımını azaltmak. Bu amaçla da bu doğrultudaki projelere destek oluyoruz.

Bülent Bey, biraz da çevre bilincinden bahsedelim. Sahi nedir çevre bilinci?

Çevre bilinci yaşadığımız doğal çevreye dünyamıza dikkat etmek, ona zarar vermemek ve fayda sağlayan işler yapmak anlamına geliyor. Aslında bir yaşam yaklaşımı ve felsefesidir de diyebiliriz.
Çevreyi canlı ve cansız varlıkların beraber bulundukları ortam olarak düşünebiliriz.



İstanbul Çevre Konseyi Federasyonu Genel Başkanı Bülent Sarıgül; amaçlarının çocuklarımıza yaşanabilir bir dünya bırakmak olduğunu belirterek, çocuklarımızın çevre bilincini oluşturmak en büyük hedefimiz dedi. Sarıgül yapacakları büyük sosyal sorumluluk ve farkındalık projeleri ile birlilkte Türkiye'de bir ilk olacak olan müthiş bir proje hazırlıyoruz dedi...

Bu amaçlarla, başka vakıf ve derneklerle iş birliği yapıyor musunuz?

Elbette... Doğal hayatı koruyup ağaçlandırmak, çeşitli hayvan nesillerinin devam etmesini sağlamak için çalışan dernek ve vakıflarla iş birliği halindeyiz.



NOTHING LIKE WINNING NOTHING LIKE WINNING NOTHING LIKE WINNING

KAZANMAK GİBİSİ YOK

LESCON

www.lescon.com.tr

Tasarımcılığı Ruhunda yaşıyor

Modacı Azadeh Poorakbari hayat hikayesine bir çok yaşanmışlık sığdırmayı başarmış ve başarılarına devam ediyor, Azadeh Poorakbari 20 Ekim 1979'da İran'da dünyaya geldi. Ailenin ilk çocuğu olan Poorakbari, lisans eğitimini İran'da yaptı. Mühendislik Fakültesinden mezun olduktan sonra üniversitede çalışmaya başladı. Üniversitede çalışmaya başladıktan birkaç yıl sonra Psikoloji alanında yüksek lisansını yapmıştır.



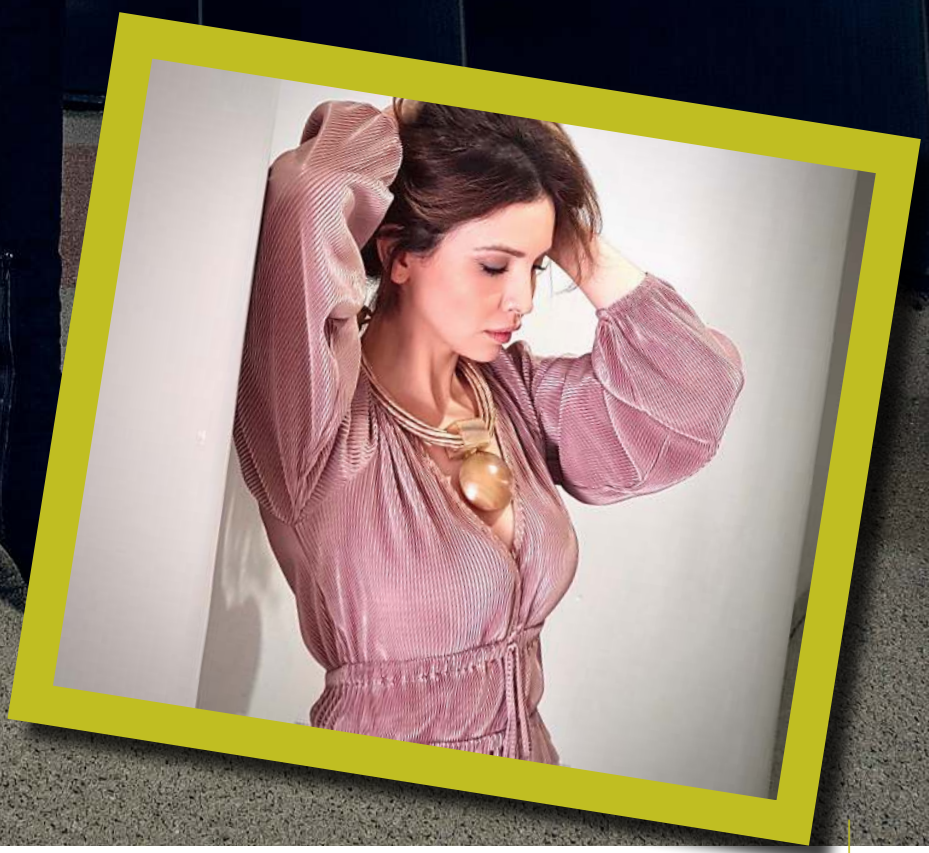
Türkiye'ye 4 yıl önce göç eden Poorakbari, burada moda tasarımı okumaya karar verdi. Türkçesi çok az olmasına rağmen cüretkâr bir insan olduğu için korkmadı ve kariyerinde çok büyük bir değişikliğe gidip moda tasarımı okumaya başladı.

Moda tasarımı alanında eğitimine devam ederken birçok tasarımcıyla da birlikte çalıştı. Aynı zamanda modellik de yaptı ve birçok fotoğrafçının karşısına çıktı.

Azadeh Poorakbari, ilk defilesini 2019 yılında Maison Wyss markasının tasarımlarıyla yaptı.

Eğitiminin ve sektör el deneyimlerinden sonrasında Alfazo markasını kurdu. Sahibi ve tasarımcısı olduğu Alfazo markasının satışlarını internet üzerinden yapmaktadır. Ayrıca markanın Trendyol ile iş birliği bulunmaktadır.

Yaz koleksiyonu için hazırlıklarını hızlandıran Poorakbari; "Yeteneklerimin ve arzularımın peşinden gidebileceğim bir ülkeye geldiğim için çok mutluyum ve bu yolda güçlü bir şekilde devam etmeyi umuyorum ileride çok güçlü bir modacı olmayı hedefliyorum bugüne kadar yaptığım işler ileride daha güzel işler yapacağıma işarettir" dedi.



DEVLET TİYATROLARI
SABANCI ULUSLARARASI ADANA TİYATRO FESTİVALİ'NDE 22'NCİ KEZ PERDE ZAMANI

Sabancı Vakfı ile Kültür ve Turizm Bakanlığı Devlet Tiyatroları iş birliğiyle düzenlenen Devlet Tiyatroları-Sabancı Uluslararası Adana Tiyatro Festivali, 24 Mayıs Pazartesi günü Adana'da 22'nci kez perdelerini açtı.

Adana Valisi Süleyman Elban, Devlet Tiyatroları Genel Müdürü Mustafa Kurt ve Sabancı Vakfı Genel Müdürü Nevgül Bilsel Safkan'ın katılımıyla gerçekleştirilen açılışa Kültür ve Turizm Bakanı Mehmet Nuri Ersoy da ilettiği video mesaj ile katılım sağladı. Festival, Tiyatro Kare'nin duygusal komedisi "Ağaçlar Ayakta Ölür" adlı oyunu ile başladı.





“Sakıp Sabancı Yaşam Boyu Başarı Ödülü” Nevra Serezli’ye takdim edildi

Tiyatro sanatının gelişmesine önemli katkılarda bulunmuş ustalara minnet ve saygı duymak amacıyla 2005 yılından bu yana verilen “Sakıp Sabancı Yaşam Boyu Başarı Ödülü”nün bu yılki sahibi usta oyuncu Nevra Serezli’ye ödülü, oyunu öncesi sahnede takdim edildi.

Nevra Serezli, “Böyle muhteşem bir seyirciye oyun oynamak bile bence başlı başına bir ödül. Yıllardır sanata ve sanatçıya destek veren Sabancı Vakfı mensuplarına beni bu ödüle layık gördükleri için çok teşekkür ediyorum. Başarı bir yolculuktur bir varış noktası değil. Ben de bu yolculukta eğer genç insanlara biraz dokunabildimse, biraz örnek olabildimse ne mutlu bana” dedi.

18 oyun seyirciyle buluşacak

Adana Tiyatro Festivali, bu yıl Türkiye’nin birçok ilinden 9 devlet tiyatrosu, 7 özel tiyatro ve 1 şehir tiyatrosunun katılımı ile toplam 18 farklı oyuna ev sahipliği yapacak.

Festivalde pandemiye karşı tüm önlemler alındı

Türkiye’nin en uzun soluklu tiyatro festivali, bu yıl 21 Haziran’da sona erecek. COVID-19 pandemisi nedeniyle bu yıl kısıtlı sayıda izleyicinin ağırlanacağı ve tüm önlemlerin alınacağı festivalde, bu yıl oyunlar Adana Merkez Park Amfi Tiyatro Park ve Hacı Ömer Sabancı Kültür Merkezi’nden sahnelenecek.

Oyun temsilleri öncesinde seyircilerin ateşi ölçülecek, HES kodları kontrol edilecek ve biletlerdeki QR kodların okutulmasıyla seyirciler temassız bir şekilde salona alınacaklar. Oyun bitimine kadar seyircilerin maske ile oyunu izlemesinin zorunlu olduğu festivalde, görevli tüm personel de maske ve siperlik kullanacak.

Festival 1 milyona yakın seyirciye ulaştı

Her yıl yerli ve yabancı tiyatro gruplarını Adana’da seyirciyle buluşturan Uluslararası Adana Tiyatro Festivali, 21 yıldır 45 farklı ülkeden 117 yabancı tiyatro grubunu, yerli ve yabancı 6 binden fazla sanatçıyı ağırladı; bugüne kadar Türkiye’den şehir tiyatroları, özel tiyatrolar ve Devlet Tiyatroları’nın sahnelediği oyunlar da dahil toplam 406 oyun ve bine yakın temsil düzenlendi. Türkiye’nin birçok yerinden seyircinin ilgiyle takip ettiği Adana Tiyatro Festivali’nde sahnelenen oyunlar 1 milyona yakın seyirciye ulaştı.









HİBE
GÖKALP

@av.hibegökalp

SES VEYA GÖRÜNTÜLERİN KAYDA ALINMASI SUÇU

Mersin Barosu Av. Hibe Gökalp Ses veya Görüntülerin Kayda Alınması Suçu ile ilgili önemli bilgiler aktardı.

Sadece ceza soruşturmaları ve kovuşturmaları açısından değil, 6100 sayılı HMK kapsamında gerçekleştirilen duruşmaların ses veya görüntü kaydına alınması açısından da TCK m.286'daki ses veya görüntülerin kayda alınması suçu hükümleri uygulanır:

Kayıt ve Yayın Yasağı

Madde 153 (1) Duruşma sırasında fotoğraf çekilemez ve hiçbir şekilde ses ve görüntü kaydı yapılamaz. Ancak, dava dosyasında saklı kalmak kaydıyla, yargılamanın zorunlu kıldığı hâllerde, mahkemece çekim yapılabilir ve kayıt alınabilir. Bu şekilde yapılan çekim ve kayıtlar ile kişilik haklarını ilgilendiren konuları içeren dava dosyası içindeki her türlü belge ve tutanak, mah kemenin ve ilgili kişilerin açık izni olmadıkça hiçbir yerde yayımlanamaz. (2) Kayıt ve yayın yasağına aykırı davranan kişi hakkında, ayrıca Türk Ceza Kanununun 286 ncı maddesi hükümleri uygulanır.

Ses veya Görüntülerin Kayda Alınması Suçunun Unsurları

Madde gerekçesine göre; madde metninde, soruşturma ve kovuşturma evrelerindeki işlemlerin yapılışı sırasındaki ses ve görüntülerin yetkisiz olarak kayda alınması veya nakledilmesi, suç olarak tanımlanmıştır.

Hâkim veya savcı tarafından uygun görülmesi durumunda, kayıt alma işleminin yapılmasının suç oluşturmayacağı muhakkaktır. Bu nedenle, madde metninde bu kayıt ve nakletme işlemlerinin "yetkisiz olarak" yapılmasının, söz konusu suçu oluşturacağı kabul edilmiştir. Örneğin, hakim tarafından yapılan keşif işleminin veya sorgu işleminin görüntü kaydına alınması bu maddedeki suçu oluşturur.

Adli Para Cezası, Erteleme ve Hükmün Açıklanmasının Geri Bırakılması

Adli para cezası, işlenen bir suça karşılık hapis cezasıyla birlikte veya tek başına uygulanabilen bir yaptırım türüdür. Ses veya görüntülerin kayda alınması suçu nedeniyle hükmedilen hapis cezası 1 yıl veya altında olduğundan adli para cezasına çevrilebilir.

Hükmün Açıklanmasının Geri Bırakılması, sanık hakkında hükmolunan cezanın belli bir denetim süresi içerisinde sonuç doğurmaması, denetim süresi içerisinde belli koşullar yerine getirildiğinde ceza kararının hiçbir sonuç doğurmayacak şekilde ortadan kaldırılması davanın düşmesine neden olan bir ceza muhakemesi kurumudur. Ses veya görüntülerin kayda alınması suçu nedeniyle hükmedilen hapis cezası 2 yıl veya altında olduğundan hakkında hükmün açıklanmasının geri bırakılması (hagb) kararı verilmesi mümkündür.

Erteleme, mahkeme tarafından belirlenen cezanın cezaevinde infaz edilmesinden şartlı olarak vazgeçilmesidir. Ses veya görüntülerin kayda alınması suçu nedeniyle hükmedilen hapis cezası 2 yıl veya altında olduğundan hakkında cezanın ertelenmesi kararı verilmesi mümkündür.

Suçun Şikayet Süresi ve Zamanaşımı

Ses veya görüntülerin kayda alınması suçu, şikayete tabi suçlar arasında yer almadığından savcılık tarafından resen soruşturulur, bu suçlara dair herhangi bir şikayet süresi yoktur. Şikayetten vazgeçme ceza davasının düşmesi sonucunu doğurmaz. Suç, dava zamanaşımı süresine riayet edilmek kaydıyla her zaman soruşturulabilir.
Dava zamanaşımı, suçun işlendiği tarihten itibaren belli bir süre geçtiği halde dava açılmamış veya dava açılmasına rağmen kanuni süre içinde sonuçlandırılmamış ise ceza davasının düşmesi sonucunu doğuran bir ceza hukuku kurumudur. Ses veya görüntülerin kayda alınması suçu için yapılan yargılamalarda olağan dava zamanaşımı süresi 8 yıldır. Suç, bu zamanaşımı süresi içerisinde her zaman soruşturulabilir, bu zamanaşımı süresi geçtikten sonra soruşturma yapılamaz.



FOUR SEASONS HOTEL BOSPHORUS

EN ÜST DÜZEY TEDBİRLERLE YAZ AYLARININ RİTMİNE HAZIR

İstanbul Boğazı'nın benzersiz manzarasına ev sahipliği yapan Four Seasons Hotel Bosphorus, yaz aylarını lezzet ve müzikle iç içe karşılamaya hazırlanıyor. Şehirden uzaklaşmadan, resort deneyimi sunan konaklama paketleriyle, ferah terasında konumlanan restoranlarında zengin yeme-içme seçenekleriyle, Boğaz'ın maviliklerine karşı yüzme keyfi sunan açık havuzuyla otel, misafirlerine yaz anılarında unutulmaz izler bırakacak zamanlar yaşatıyor.



Four Seasons Hotel Bosphorus, İstanbul'un dinamizmini ve yaz aylarının enerjisini hazırladığı programlarla misafirlerine yansıtıyor. Lead With Care programı ile hijyen ve fiziksel mesafe protokollerini titizlikle hayata geçirmeye devam eden otel, cazip konaklama paketleriyle Boğaz kıyısında, şehirden uzaklaşmadan tatil deneyimi sunuyor. Otel, İstanbul Boğazı'nın yanı başındaki terasında haftanın her gününe yayılan ve yazın enerjisini yansıtan renkli programlarıyla yazın keyfini çıkarmaya davet ediyor.

AQUA
Balık ve deniz ürünlerini yaratıcılıkla sunan otelin ana restoranı AQUA, yaz boyunca konuklarını özel lezzetler ile buluşturmaya devam ediyor.

YALI Teras
Gün boyu misafirlerine zengin içerikleriyle farklı deneyimler sunan Yalı Teras, yaz akşamlarını keyif saatlerine dönüştürüyor.

YALI Teras
Gün boyu misafirlerine zengin içerikleriyle farklı deneyimler sunan Yalı Teras, yaz akşamlarını keyif saatlerine dönüştürüyor.

Yasemin
Boğaz'ın mavi sularına bakan terasında misafirlerini buluşturan Yasemin, Gracebrands'in zarif ve renkli sunumları ile çay saatlerinin vazgeçilmez buluşma mekanı olarak ön plana çıkıyor.

Ocakbaşı
Yaz mevsiminde terastaki yerini alan, geleneksel kebap ve et seçenekleri konusunda uzman Ocakbaşı, benzersiz Türk mutfağı lezzetlerini deneyimlemeye davet ediyor.
Pazartesi ve Salı akşamları canlı klarnet performansı Boğaz'ın güzel esintisi eşliğinde misafirlere keyif dolu yaz akşamları yaşatıyor.
Yöresel mutfak etkinliği ile kebap ve et çeşitlerine özgü lezzetler temmuz ayında her çarşamba misafirlerle buluşuyor.
Pazar gününe güzel bir başlangıç imkanı sunan leziz aile kahvaltısı hem görselliği hem de lezzeti ile misafirlerine özel bir şölen sunuyor.

Anason 34
Four Seasons şeflerinin özenle hazırlayıp sunduğu, farklı damak tatlarına hitap eden meze çeşitleriyle Anason 34, bu yaz da Boğaz'a nazır eşsiz bir atmosferde keyifli sohbetlere eşlik ediyor.
Ege mutfağının iştah kabartan yöresel lezzetleri ağustos ayı boyunca misafirlerin beğenisine sunuluyor.



Şehrin Etkileyici Maviliğinin Tadını Çıkarabileceğiniz Bir Tatil Deneyimi...
Four Seasons Hotel Bosphorus, farklı konaklama paketleri ile eşsiz bir Four Seasons deneyimine davet ediyor. Otel, Boğaz'ın kıyısında güneşin tadını çıkarma keyfi sunan açık havuzuyla misafirlerine şehirde resort deneyimi yaşatıyor.

Özlediğiniz huzur ve yaz komşuluğu Avantgarde Yalıkavak'ta sizi bekliyor

Her sezonun gözdesi Bodrum'un en sakin ve huzurlu koylarından biri olan Küdür'de bulunan Avantgarde Yalıkavak, size o çok özlediğiniz ve beklediğiniz tatili yaşatacak. 2021 yenilikleriyle sezona kapılarını açan olan Avantgarde, sunduğu 'gerçek' lüks ve yazlık misali konforun yanı sıra güvenli bir tatil deneyimi vadediyor.

Bu sene hepimiz her zamankinden daha fazla tatil hayaliyle yanıp tutuşurken, sezona kapılarını açan Avantgarde Yalıkavak; sakin ve huzurlu bir deneyim isteyenlere en kusursuz seçeneği sunuyor. Her sezonun değişmeyen gözdesi Bodrum'un en güzel koylarından biri olan Küdür'de bulunan Avantgarde Yalıkavak; sağlığınız için aldığı tedbirlerin eşliğinde, ailenizle birlikte huzurla geçireceğiniz bir tatil vadediyor.

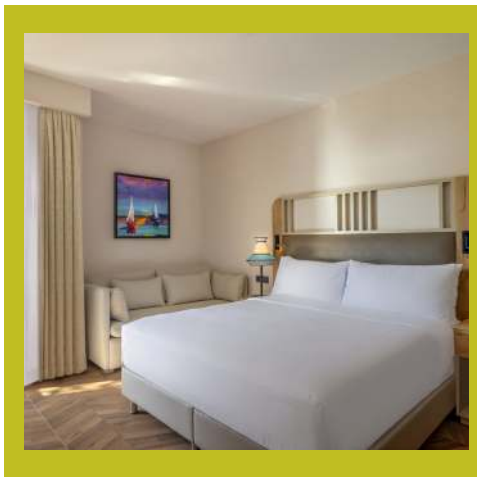
Size eşsiz bir deneyim yaşatacak deniz manzaralı teraslı süitleri ve deluxe konaklama seçenekleriyle sıra dışı bir konfor sunan Avantgarde Yalıkavak; sadece başınızı döndüren manzarası ve odalarıyla değil, sunduğu özel deneyimlerle de fark yaratıyor. Gönül rahatlığıyla bütün kış beklediğiniz tatili yaşamanızı sağlayacak olan Avantgarde, hijyen ve sağlık standartlarını en yüksek seviyede sağlayarak, misafirlerine en güvenli tatili yaşatacak.

Misa Mimarlık dokunuşlarıyla odalarındaki sıcak, doğal ve samimi atmosferi destekleyecek yenilikler yapan Avantgarde Yalıkavak; tüm oda tekstillerinde doğal malzeme ve onlardan ilham alarak kullanılan toprak tonlu keten kumaşları, mercan renkleri ve hasır aksesuarlarla zengileştirdiği dekorasyonuyla fark yaratacak. Otelin vazgeçilmezi olan Lounge alanı ise her sene olduğu gibi canlı, enerjik, trend kumaşlarla renkli ve sıcak havayı otelin diğer alanlarında da devam ettirecek.

DoubleTree by Hilton Bodrum Işıl Club Resort'te çocuklar tatilde hem eğlenecek hem öğrenecek

Huzur veren atmosferiyle Bodrum'un en sakin koylarından Torba'da yer alan DoubleTree by Hilton Bodrum Işıl Club Resort, yeni sezonda küçük misafirlerini birbirinden keyifli aktivitelerle ağırlıyor. Denize sıfır konumu ile keyifli bir tatil köyü atmosferine sahip olan otel, özellikle oyun alanlarında gerçekleştirdiği değişikliklerle plastik kullanımına son verirken, çocukların yaratıcılıklarını ve becerilerini geliştirebilecekleri faydalı bir tatil fırsatı sunuyor.

DoubleTree by Hilton Bodrum Işıl Club Resort, sessiz ve sakin Torba koyunda keyifli ve izole bir tatil geçirmek isteyen misafirlerini bekliyor. Geçtiğimiz yaz Hilton çatısı altına girmeden önce tamamen yenilenen otel, Hilton CleanStay güvencesi ile sunduğu üst düzey hijyen tedbirleriyle konuklarına güvenli tatilin kapılarını aralarken minik misafirlerini de unutmuyor. DoubleTree by Hilton Bodrum Işıl Club Resort, bu sezon bir yeniliğe daha imza atarak hem hijyen önlemleri hem de tatilde sosyal mesafeyi koruma açısından otel içindeki oyun alanlarında yer alan plastik matery allerin kullanımına son verdi.





Çocuklar bundan böyle otelde geçire cekleri tatil boyunca yaratıcılıklarını ve becerilerini geliştirecek oyunlar oynarken; oyun ablaları ve oyun abil eri de onlara eşlik edecek. Boyama oyunlarından matematik oyunlarına, beceri oyunlarından yardımlaşma oyunlarına çocukları eğlenerek öğrenecekleri faydalı bir tatil bekleyecek.





DOĞAYA DÖNÜŞ SERGİSİ

SANATSEVERLERİN BEĞENİSİNİ KAZANDI

Türkiye'de bir ilk gerçekleşti ve 2021 yılının en farklı ve özel sergisi sanatseverlerle buluştu. Başarılı ressamlar Fisun Kapucuoğlu ve Selma Selçukcan'ın "Doğaya Dönüş" sergisi Galeri İdil'de gerçekleşti. Fisun Kapucuoglu ve Selma Selçukcan tarafından bir yıldan fazla sürede hazırlanan ve 24 eserden oluşan sergide yer alan, aynı zamanda dünyada ilk olarak doğal yaprak ve ağaç kabuğundan çalışılan tasarım tescilli tablolar büyük beğeni toplarken sergi iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasından pek çok ünlü sanatseverin katılımıyla büyük bir sanat buluşmasına dönüştü.

Türkiye'de bir ilk gerçekleşti ve 2021 yılının en farklı ve özel sergisi sanatseverler ile buluştu. Doğal yaprak ve ağaç kabuğu ile yapılan tasarım tablolar ilk kez "Doğaya Dönüş" adıyla Galeri İdil sanatseverlerle buluştu. Başarılı Ressamlar Fisun Kapucuoglu ve Selma Selçukcan tarafından bir yıldan fazla sürede hazırlanan, dünyada ilk olma özelliğiyle doğal yaprak ve ağaç kabuğundan çalışılan tasarım tescilli tablolar "Doğaya Dönüş" sergisiyle sanatseverlerle buluştu. 24 eserden oluşan sergi konukların büyük beğenisini kazanırken davete katılan iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasının ünlü isimleri böylesine özel bir sergiyi hazırladıkları için Fisun Kapucuoğlu ve Selma Selçukcan'ı tebrik etti.

"SÜRDÜRÜLEBİLİR DOĞA, SÜRDÜRÜLEBİLİR SANAT ANLAYIŞINI HAYATA GEÇİRİYORUZ"

Eserlerle ilgili olarak başarılı ressam Fisun Kapucuoğlu "Her mevsimi geldiğinde yere düşen yaprakların yok olmasına izin vermiyoruz, onları sanatla birleştirerek adeta yeniden hayat veriyoruz. Böylece sürdürülebilir doğa, sürdürülebilir sanat anlayışını hayata geçirmiş oluyoruz. Bir diğer önemli husus da Türkiye'de ve dünyada yapraklarla yaptığımız bu çalışmayı gerçekleştiren kimse yok. O nedenle de aslında Türkiye'de ve dünyada bir ilki gerçekleştirdik." dedi. Konukların büyük bir beğeniyle takip ettiği sergide Kapucuoğlu ve Selçukcan konuklarla yakından ilgilenirken eserleri oluşturma aşamalarını da anlatarak sanatseverleri bilgilendirdi. Günümüzde büyük önem arz eden sürdürülebilirlik kavramına da atıfta bulunan, doğanın ve sanatın sürdürülebilir olmasını vurgulayan serginin açılış davetinin sonunda konuklar Fisun Kapucuoğlu ve Selma Selçukcan'ı tebrik ederek gelecek sergilerini merakla beklediklerini belirttiler.

SANAT, CEMİYET VE İŞ DÜNYASININ ÖNEMLİ İSİMLERİ BİRBİRİNDEN ÖZEL ESERLERİ ALMA YARIŞINA GİRDİLER

İş, sanat, cemiyet ve spor dünyasından birçok ünlü ismin katıldığı sergi davetinde konuklar sınırlı sayıda olan ve büyük bir emekle oluşturulan eserleri satın alabilmek için adeta yarıştı. Sergi davetine katılan isimler arasında Yılmaz Morgül, Erkan Özerman, Nurdan Tümbek Tekeoğlu, Ozan Öztürk, Muammer Kapucuoğlu, Eda Erdoğan, Serap Sarı, Serap Tibuk, Jülide Önengüt, Ayşegül Kayabay, Ebru Kain, Elif Girgin, Gamze Özlü, Onur Bozkurter, Gülşen Şener, Çisem Nur Demiral,Banu Sağnak, Arzu Kunt, İlhan Şahin, Lütfü Sapmaz, Arzu Özal da vardı.



AHU AKIN



ARZU KUNT



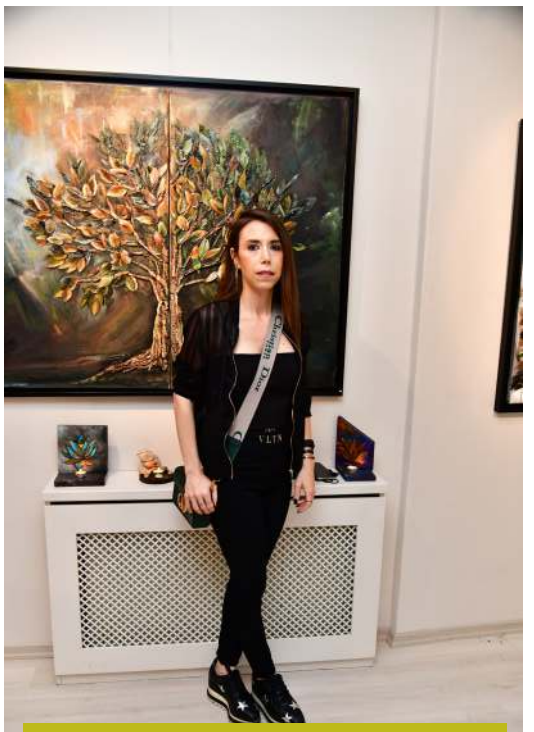
ARZU ÖZAL



YILMAZ MORGÜL



SERAP SARI



AYŞE MEDAR



AYŞEGÜL KAYABAY



ÇİSEM NUR DEMİRAL



EBRU KAİN


ECE KARABULUT


EDA ERDOĞAN


ELİF GİRGİN


ESER ELGÜR


EYLEM YILDIZ


MEHMET DUDU


OZAN ÖZTÜRK


ROMİNA GASIMZADE


SERAP TİBUK



FİSUN KAPUCUOĞLU, SELMA SELÇUKCAN



FEZA FIRAT, BAŞAK ORAL



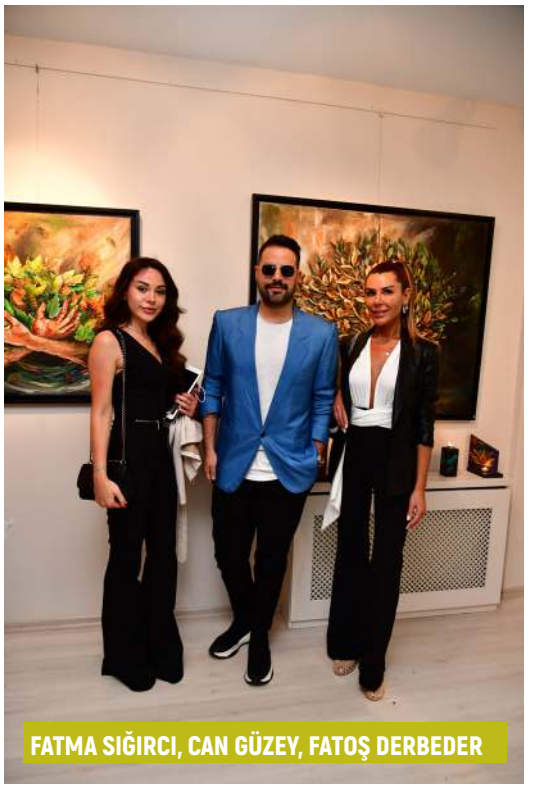
GAMZE ÖZLÜ



GÜLCAN KÖSEOĞLU



JANSET KILIÇTAŞ



FATMA SIĞIRCI, CAN GÜZEY, FATOŞ DERBEDER



LÜTFÜ SAPMAZ



EBRU KAİN



BAHAR AYTAÇ, BANU SAĞNAK

ZÜLFÜ LİVANELİ YENİ ROMANI "BALIKÇI VE OĞLU" İLE GERİ DÖNÜYOR

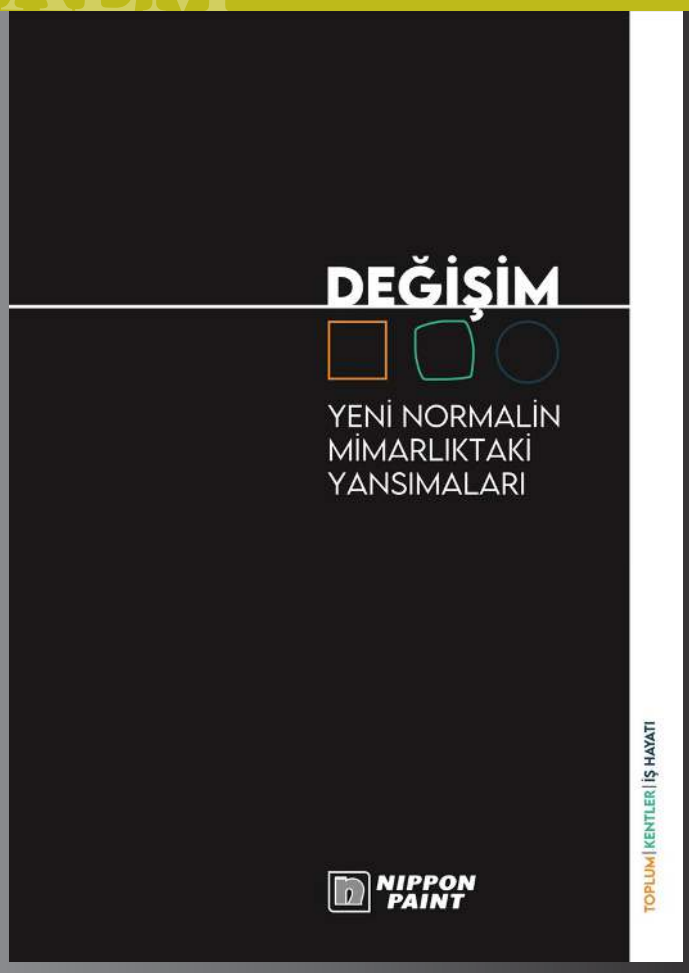
Zülfü Livaneli'nin, Egeli bir balıkçı ailenin üzerinden göçmenlik meselesi ve ekolojik yıkıma odaklandığı yeni romanı "Balıkçı ve Oğlu" ön siparişe çıktı.

Zülfü Livaneli'nin üç yıl aradan sonra çıkardığı ve bir ailenin yaşamlarını merkezine alarak toplumsal trajedilerin izinden gittiği yeni romanı Balıkçı ve Oğlu, İnkılâp Kitabevi etiketiyle ön siparişe açıldı. Edebiyatseverleri her romanında başka bir dünyanın içinde yolculuğa çıkaran Livaneli, yeni romanında da Ege kıyılarından balıkçı bir ailenin evine misafir ediyor. Ege'de kendi dünyaları içinde yaşamlarını sürdürme gayreti içindeki balıkçıların ve hayal kurmaktan bile mahrum bırakılan göçmenlerin kaderine eğilen Livaneli, toplumsal duyarlılığa kayıtsız kalmayan bakış açısının izlerini yeni romanının sayfalarında da okurlarının karşısına çıkarıyor. Ustalıkla seçilen tasvirlerle hikâyeye dahil olan herkesin zihninde capcanlı bir anlatı oluşturan Livaneli, sadece yaşanan can pazarını değil, sermaye eliyle yapılan ekolojik yıkıma da dikkat çekiyor.


Develi
1912
DEVELİ RESTAURANTLARI
(0212) 263 25 71
@develi1912

Nippon Paint ile "Değişim, Yeni Normalin Yansımaları"

NIPPON PAINT, PANDEMİNİN YARATTIĞI DEĞİŞİMİN MİMARİYE YANSIMASINI KİTABA DÖNÜŞTÜRDÜ



Asya'nın lider boya markası Nippon Paint, pandemi ile yaşanan değişimin mimarlık ve tasarım üzerine yansımalarının; toplum, kentler ve iş hayatındaki etkilerinin değerlendirildiği konuşma serisi "Nippon Paint ile Değişim" etkinliklerini kitap haline getirdi. Bugüne ilham vermesi, gelecek nesillere de geçmişe dair kapılar açması amacıyla hazırlanan "Değişim, Yeni Normalin Mimarlıktaki Yansımaları" başlıklı kitapta Nippon Paint'in düzenlediği online etkinliklere katılan uzmanların pandemi dönemince yaşadıkları deneyimler ve söylemlere ek olarak mimar ve iç mimarların değerlendirmeleri yer alıyor.

Asya'nın lider boya markası Nippon Paint, pandemi sürecinin toplumda, kentlerde ve iş hayatında yarattığı değişimin mimarlığa yansımasını kitaba dönüştürdü. Türkiye'deki mimarlık ve tasarım camiası ile bir diyalog kurmak amacıyla online "Nippon Paint ile Değişim" etkinliklerini düzenleyen Nippon Paint, değişimin mimarlık dünyasındaki yansımalarını toplum, kentler ve iş hayatı üzerindeki etkilerinin değerlendirildiği etkinlikleri "Değişim, Yeni Normalin Mimarlıktaki Yansımaları" başlıklı kitapta topladı. Kitapta etkinliklerin konuşmacıları Psikiyatrist Prof. Dr. Sibel Çakır, Kentsel Strateji Uzmanı Faruk Göksu ve Harvard Business Review Türkiye Yayın Yönetmeni SerdarTuran'ın deneyim ve söylemleri ile mimar ve iç mimarların kendi cephelerinden pandeminin dönüşüme etkilerini anlattıkları değerlendirmeleri yer alıyor.



Birlikte hayal ederek tasarlanan, bir arada yaşanabilecek, doğayı koruyan, yürünebilir şehirlerin ya da içinde yaşadığımız, çalıştığımız binaların tekrar düşünülerek yaratılması mümkün mü?
Tasarım bizi çevreleyen, koruyan ve bize ilham veren bir çevre hedefleyebilir mi?
Virüsün tehdit ettiği dünya gibi mimari de organik hale gelebilir mi?
Bu ve benzeri sorulara cevapların arandığı "Nippon Paint ile Değişim" etkinliklerinin yazıya döküldüğü kitap ile bugüne ilham verilmesi, gelecek nesillere de geçmişe dair kapılar açılması hedefleniyor.

yöresinden

"Neresinden.. Neresinden.."

ÇOK YAKINDA

www.yoresinden.com.tr



Aksigorta'dan Sektöre ve Cumhuriyet Tarihine Işık Tutan Bir Kitap:

'Bir Hayat Böyle Geçti'

Aksigorta, Cumhuriyet ve sigorta tarihinin dönüm noktalarını, kurucu genel müdür merhum İlham Saner'in anlatımıyla kitap haline getirdi. 'Bir Hayat Böyle Geçti' kitabında; yakın tarihin önemli olayları, Aksigorta'nın kuruluş öyküsü ve sigorta sektörünün dönüm noktaları geniş bir perspektifte ele alınıyor. Bu kitap sadece bir kuruluş hikayesi veya kişisel bir başarı öyküsü değil, İlham Saner gibi büyük bir duayenin birebir tanıklık ettiği Türkiye'nin önemli bir dönemine tutulan ayna niteliği taşıyor.

Türkiye sigorta sektörünün köklü şirketlerinden Aksigorta, yakın tarihe ayna tutacak, 'Bir Hayat Böyle Geçti' kitabını yayınladı. Sektörün duayen isimlerinden olan ve çok yakın bir tarihte kaybettiğimiz merhum İlham Saner'in anlatımıyla kaleme alınan bu özel kitapta; Cumhuriyet ve sigorta tarihinin dönüm noktalarının yanı sıra Aksigorta'nın kuruluş hikayesi ve yer yer Sabancı Ailesi mensuplarının tarihe not düşülen anıları yer alıyor.

"Bir Hayat Böyle Geçti" kitabı sadece Aksigorta'nın veya sigorta sektörünün tarihine ışık tutmuyor, sektör duayenlerinden biri olan ve Aksigorta'nın kurucu genel müdürü merhum İlham Saner'in gözüyle Türkiye tarihinden önemli kesitler sunuyor. Kitapta; bir dönemlere damga vurmuş ve o dönemin uluslararası standartlardaki tek oteli Hilton'da şekil bulan İstanbul'un sosyal yaşamına da ayna tutuluyor, siyasi tarihe not düşülen 6-7 Eylül olayları ile askeri darbeler ve sonuçları da geniş perspektifte yer alıyor.





SPECIAL MODEL

TURKEY

2021

www.specialmodelturkey.com

★★★★★

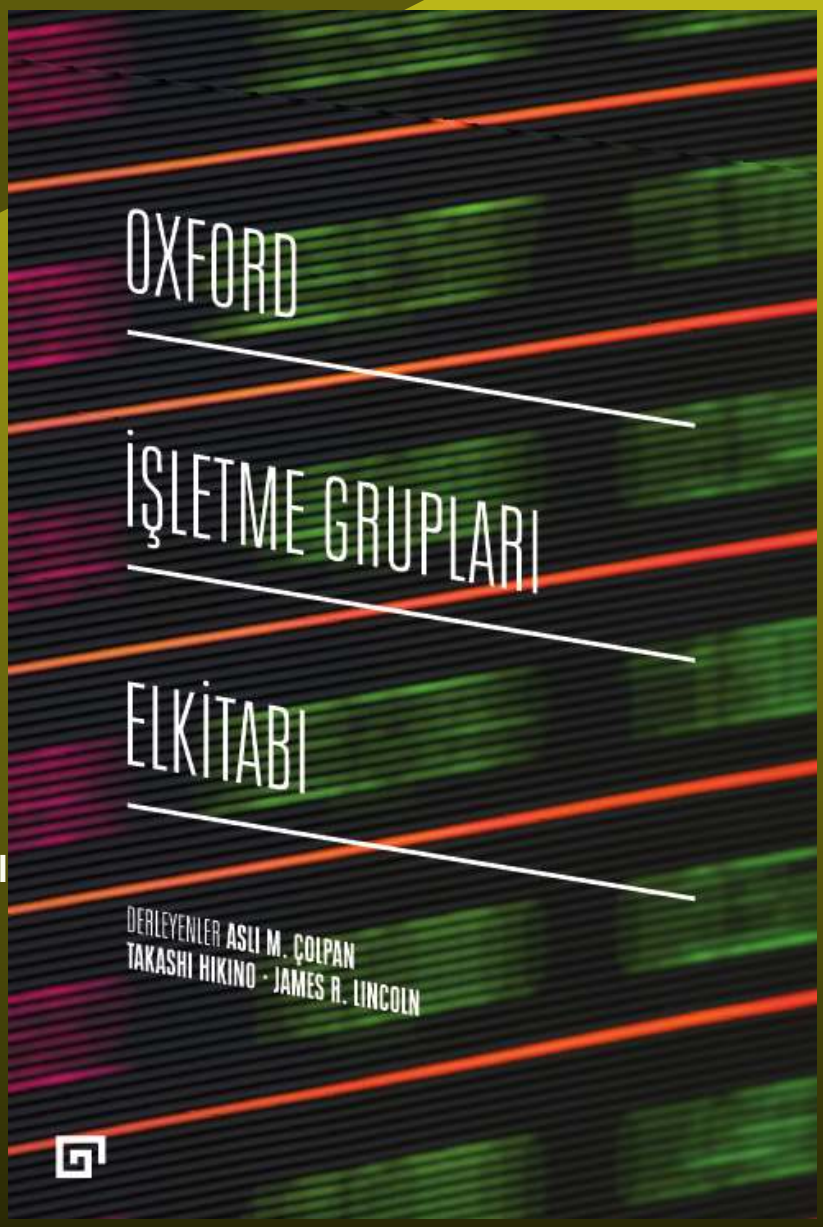
MARVISTA DELUXE

RESORT HOTEL & SPA

OXFORD İŞLETME GRUPLARI ELKİTABI

Aslı M. Çolpan, Takashi Hikino ve James R. Lincoln'ün derlediği "Oxford İşletme Grupları Elkitabı", Koç Üniversitesi Yayınları'ndan (KÜY) çıktı. Bu derleme, işletme gruplarının gelişimini, stratejilerini ve kurumsal yönetimlerini irdelemeye yönelik kapsamlı ilk çalışma niteliğinde.

İşletme grupları (namıdiğer holdingler), kimi zaman ekonomik örgütlenmenin modern olmayan biçimleri olarak eleştiri konusu olsa da, birçok ülkenin ekonomisinde önemli bir role sahip. Taşıdıkları bu öneme rağmen yeterince incelendikleri pek söylenemez. Diğer bir deyişle Oxford İşletme Grupları Elkitabı, söz konusu işletme gruplarının gelişimini, stratejilerini ve kurumsal yönetimlerini irdelemeye yönelik kapsamlı ilk çalışma niteliğinde.



Sadece akademisyenler için değil, şirket yöneticileri ve politikacılar için de son derece önemli olan bu çalışma, işletme gruplarının büyük şirketler kesiminin çekirdeğini oluşturduğu Türkiye ekonomisi ile birlikte birçok yükselen piyasaya odaklanıyor. Bir yandan Güney Kore, Hindistan, Arjantin, Meksika ve İsrail gibi ülkelerdeki işletme grupları hakkında analitik ve tarihsel verilere dayanan ampirik incelemelere yer veriyor, diğer yandan da farklı örnekleri karşılaştırıp bu ülkelerin küresel bağlama nasıl oturduklarına yönelik teorik bir çerçeve sunuyor.

KAMBER

Doğadan Sağlığa

Anadolu Lezzetleri...

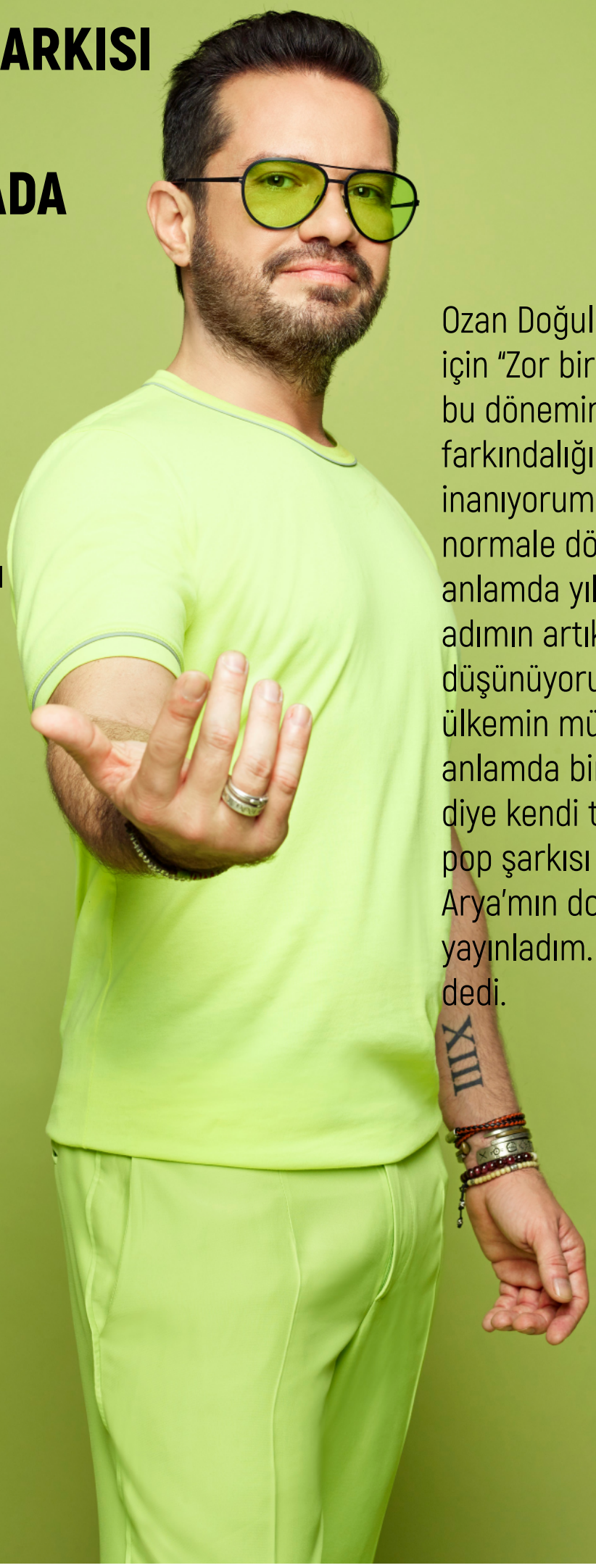
Aklınıza gelen her meyvenin Sirkesi,

Kamber Sirke'de.



OZAN DOĞULU'NUN YENİ İNGİLİZCE ŞARKISI "OLA OLA" TÜM DÜNYADA YAYINDA

Ünlü müzisyen Ozan Doğulu'nun yeni ingilizce şarkısı Ola Ola dünya çapında yeni isim markası Ozeus adıyla tüm dijital platformlarda yayınlandı.



Ozan Doğulu yeni şarkısı Ola Ola için "Zor bir dönemin içindeyiz ve bu dönemin sanatçıların farkındalığını arttırdığına inanıyorum. Her şey sektör adına normale döndüğünde global anlamda yıllardır atılmayan her adımın artık atılabileceğini düşünüyorum. Bu sebeple belki ülkemin müziği adına global anlamda bir tuğla ben koyarım diye kendi tabirimle tertemiz bir pop şarkısı yaptım ve canım kızım Arya'mın doğum gününde yayınladım. Hepimize uğur getirsin." dedi.

İÇİNDEKİ SENLE TANIŞ



THE MOST

HAIR DESIGN STUDIO

Neşeli Türkçe Şarkılar, Türkçe Rock En İyiler ve Evde Dinlemelik Şarkılar

Çalma Listeleri Dinleyicilerle Buluşuyor!

Başarılı sanatçıların en sevilen eserlerinin bir araya geldiği çalma listeleri "Neşeli Türkçe Şarkılar", "Türkçe Rock En İyiler" ve "Evde Dinlemelik Şarkılar" müzikseverlerle buluştu. "Neşeli Türkçe Şarkılar" ile enerjik parçaların keyfini çıkarırken "Türkçe Rock En İyiler" sayesinde rock müziği içinizde hissedecek, "Evde Dinlemelik Şarkılar"ı dinlerken ise ritme eşlik etmekten kendinizi alıkoyamayacaksınız



Sevilen rock grubu Athena'dan rap müziğin yetenekli sesleri Maho G ve Ben Fero düetine, elektronik müzik dehası Hey! Douglas'dan keyifli alternatif müzik grubu Konuya Fransız'a kadar geniş bir sanatçı yelpazesine sahip 20 şarkıdan oluşan "Neşeli Türkçe Şarkılar" çalma listesi dinleyicilerle buluşuyor!

Türkiye'nin önde gelen rock gruplarından Duman, her söylediği şarkı içimizi titreten Can Gox ve her müziğiyle efsaneleşen Teoman'ın da içerisinde yer aldığı 20 şarkıdan oluşan "Türkçe Rock En İyiler" çalma listesi şimdi müzikseverlerle buluşuyor.

Ekin Beril ve Lil Zey gibi genç yeteneklerin yanı sıra Teoman ve Erol Evgin gibi efsaneleşmiş seslere da yer veren 40 şarkıdan oluşan çalma listesi "Evde Dinlemelik Şarkılar" dinleyicilerin beğenisine sunuldu.

PIRLANTA
ELEKTRİK & AYDINLATMA

Atatürk Mah. İsmet İnönü Bulvarı Beypark Sitesi Altı / Mezitli - MERSİN

+90 (533) 964 08 98 info@pirlantaelektrik.com www.pirlantaelektrik.com

Siz hayal edin, biz tasarlayalım.

İNOVATİF ÇÖZÜMLER



PIRLANTA
YENİLİKÇİ ÇÖZÜMLER SUNAR



37 YILLIK DENEYİM

1983 yılında ticaret hayatına temel atmış olan Pırlanta Elektrik, ilk zamanlarda konut, kamu daireleri, iş yerleri ve özel şirketlerin alt yapı elektrik, taahhüt, bakım, keşif, onarım gibi elektrik işlerini yaparak sektörde farklı hizmetlerine başlamıştır.

AYDINLATMA

Çağımızın yeniliklerini göz önünde bulundurarak her türlü elektrik malzemesi ve aydınlatma ürünlerini stoklarında bulunduran firmamız 2010 yılında işlerine aydınlatma sistemlerini de ekleyerek Mezitli şubesinde hizmet vermeye devam etmektedir.

Elektrik ve aydınlatma olarak günümüzün modasını belli bir inovasyon ışığında avize ve aydınlatma ürünlerimizi değerli müşterilerimize sunmaktayız.

En büyük sermayesi müşteri memnuniyeti olan firmamız, 2017 yılından itibaren toplu konut ve anahtar teslim işlerini de bünyesine alarak sizlere hizmet vermeye devam etmektedir.

IKEA'ya yaz geldi!

IKEA'nın güzel tasarımlı, her mekana uygun, kullanışlı dış mekan mobilyaları, güneş enerjili aydınlatmaları, renkli tekstil ürünleri ve renkli aksesuarlardan oluşan yeni yaz koleksiyonu evinizi yaza hazırlıyor.

Küçük alanlara büyük fikirler

Diyelim ki, güzel bir yaz sabahına uyandınız. Bu güneşli sabahı elinizde bir bardak kahveyle evinizin balkonunda karşılamak hoşunuza gitmez mi? Bunun için balkonunuzda veya bahçenizin bir köşesinde konumlandırabileceğimiz SOLLERÖN koltuk tam keyfinize göre. TARNÖ katlanabilir masa ve sandalyeleri dilediğiniz köşeye koyabilir, tavana ya da duvara monte edilen saksılar ile hem balkonunuzu çiçeklendirebilir hem de hareket alanınızı genişletebilirsiniz.

Şimdi çevrenize yepyeni bir gözle bakın! Evinizin her köşesi için ihtiyacınız olan ferahlığı, yepyeni tasarımları ve renkli ürünleriyle dikkat çeken IKEA yaz koleksiyonunda bulabilirsiniz.

Kullanışlı balkon ve bahçe mobilyalarından, depolama çözümlerine, bahçe ve bitki ürünlerinden sofra aksesuarlarına, dekorasyondan aydınlatma seçeneklerine kadar geniş bir yelpazede ürün alternatifleriyle yaz aylarının tadını çıkarabilirsiniz.

Keyifli yaz günlerini IKEA ile yaşamaya hazır mısınız?

Ufak dokunuşlar yaparak evinin havasını değiştirmek isteyenlerin adresi bu yıl da IKEA olacak. 'Evinizin her şeyi' IKEA, her bütçeye ve zevke uygun, yüzlerce çeşit yeni ürünüyle bu yaz da evinize renk katacak.

Balkon kapılarınızı açın ve içeri güneşin girmesine izin verin. IKEA 'nın balkon ve bahçelere özel yazlık mobilyaları ile sunduğu farklı önerilerle sezonun renklerini bir araya getirin. Etnik desenlerin pozitif enerjisiyle buluşan IKEA ürünleri ile balkon ve bahçelerinizi yazın favori mekanları haline dönüştürebilirsiniz.





Fenerler, Yer ve Masa Lambaları İle Yaz Akşamlarınızı Aydınlatın

Yaz akşamlarında balkonunuzu, terasınızı veya bahçenizi SOLVINDEN güneş enerjili dış mekan aydınlatmaları ile süsleyebilir, yaz akşamlarınıza hoş bir atmosfer katabilirsiniz.



Keyifli bir yaz köşesi için..

Açık havanın keyfini çıkarmak için illa ki bir balkona veya bahçeye sahip olmanız da gerekmez. Bunun için istediğiniz kadar açabileceğiniz bir pencere önünde ferah bir nefes alma köşesi oluşturabilirsiniz. Pencere önüne çekebileceğiniz bir koltuk ya da bir kaç dekoratif yastık ve minderle, konforlu bir yaz köşesi yaratabilirsiniz. Yepyeni ve birbirinden keyifli yüzlerce mobilya ve ev aksesuarını IKEA mağazaları, sipariş ve teslim noktalarında ve IKEA.com.tr'de bulabilirsiniz.



Bahçeye dönüşen balkonlar

Bahçem yok diyenler üzülmesin! IKEA'nın her zevke, her bitkiye uygun çeşit çeşit saksılarıyla balkonunuzun havasını değiştirebilirsiniz. Duvarınıza asacağınız çeşit çeşit saksılar ve birbirinden renkli bitkilerle küçük bir bahçe yaratabilirsiniz. Kulağa adeta bir terapi gibi geliyor değil mi?



Doğayı evinize davet edin

İster küçük ister büyük olsun keyifli aydınlatmalarla ışıklandırılmış, çiçeklerle donatılmış, aksesuarlarla kişiselleştirilmiş terasınızda veya balkonunuzda, aileniz ile birlikte eğlenceli saatler geçirebilir ya da kahvenizi yudumlarken yıldızları izleyebilirsiniz. Balkonunuzun büyüklüğüne ve kendi zevkinize göre JUTHOLMEN serisi ile dilediğiniz kombinasyonu oluşturabilirsiniz.



SEVGİ
EKİYOR
@dr.sevgiekiyor

Ellerinizi bu yöntem ile gençleştirin!

EL GENÇLEŞTİRMEK İÇİN ESTETİK UYGULAMALAR

Medikal estetik alanında adından sıkça söz ettiren Dr. Sevgi Ekiyor, ellerde oluşan kırışıklıklara karşı yaşlanma karşıtı tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

Ellerimiz yüzümüze benzer şekilde, hacim kaybı, kırışıklık ve pigmentasyon değişiklikleri ile yaşlanır. Ancak ellerimiz yüzümüze kıyasla bakımını ihmal ettiğimiz bir bölge olduğu için belirtiler daha şiddetli olabilir. Ellerimizde yaşla birlikte açığa çıkan daha fazla tendon ve damar bulunduğundan yaşlanma belirtileri kendisini daha güçlü şekilde belli edecektir. Hyaluronik asit ve kalsiyum hidroksiapatit gibi dolgu maddeleri ellerde oluşan hacim kaybını iyileştirmek ve anti-aging oluşturmak adına tendon ve damarları kamufle etmek için kullanılabilir.

Ellerdeki yaşlanmanın nedeni yaşlanmanın doğal bir getirisi olan hacim kaybı olarak gösterilse dahi, güneşten gelen zararlı ultraviyole ışınlarının da ellerimizin yaşanmasında büyük etkisi vardır. Dr. Sevgi Ekiyor "Yüzümüzü koruduğumuz gibi, ellerimizi de zararlı güneş ışınlarından korumamız gerekiyor. Bu neden ile SPF 50 içeren kremleri hem elleriniz hem de yüzünüz için günlük alışkanlığınız haline getirmeniz gerekiyor" diyerek danışanlarını uyardı.

Eller üzerine uygulanan dolgular, yaşlanma belirtilerini tersine çevirmek için kullanılan bir tedavi şeklidir. Yaşlanmaya bağlı olarak kaybedilen dokuyu yerine koymak için ellerin üzerine bir vücutta doğal olarak bulunan maddelerden yapılmış bir dolgu maddesi enjekte edilir. Böylece eller, genç ve canlı görünümlerine kavuşurlar. Eller üzerindeki doku kayıpları giderildikten sonra eğer varsa leke tedavisine başlanır. Leke tedavisi için çeşitli mezoterapi ve lazer protokollerinden yararlanılabilir.



ÖZLEM
MEKİK

@ozlemmekik

Mevsimin en güzeli
ÇAĞLA

Bahar mevsiminin özel meyveleri arasında yer alan çağla, sofralarımızda çok da uzun bir süre kalmıyor. Yaklaşık olarak yirmi gün tüketilebilen meyve, birçok vitamini barındırıyor. Kayısı ve badem gibi meyvelerin yeşil ve körpe hali olan çağla, badem için de kullanılıyor. Meyvenin Farsça kökenli ismi olan 'çağale' de 'ham meyve' anlamına geliyor. Ekşi bir tadı olan çağla, bahar mevsiminin başında hasat edilerek çiğ olarak tüketilebileceği gibi çeşitli yemek ya da salatalara katılabiliyor ya da turşularda kullanılabiliyor ki yaz boyunca dalında kaldığında ise giderek büyüyerek, olgunlaşıyor. Böylece besin değeri oldukça yüksek olan çağla çekirdeği bir tür kuruyemiş olan 'badem' olarak da tüketilebiliyor.

Çağla'nın faydaları

Çağla, yüksek miktarda C ve E vitaminlerini ile selenyum içeren son derece yararlı bir meyvedir. İnsan vücudunda sindirilebilir lif içeriğiyle kabızlık ve gaz problemlerini önler. C vitamini ve demir içeriği, vücudun kan yapmasına yardımcı olduğu gibi bağışıklık sistemimizi de kuvvetlendirir. Böylece özellikle mevsim geçişlerindeki gribal hastalıklara karşı vücudumuzu korur.

Çağlalı yemekler

Bu özel ve son derece yararlı meyve ile birlikte birçok tarif üretilebilir. Örneğin içinde çağlanın bulunduğu "Çağlalı Kuzu Eti" yemeği, sıcak yaz günlerinde hem içimizi hem soframızı soğutan buz gibi "Çağlalı Cacık" ve Türk mutfağının baş tacı salatalarımıza katacağımız çağla ile çok daha sağlıklı menüler oluşturabiliriz.



teknoloji

Deezer, Apple Watch ile sevdiğiniz şarkıları bileğinize taşıyor

Apple Watch'un güncellenen uygulaması sayesinde global online müzik hizmeti Deezer'ın ücretli aboneleri sevdikleri şarkıları direkt olarak saatlerine indirebilecek ve telefonları yanlarında olmasa da müzik dinleyebilecekler. Deezer'ın kolay ve hızlı yeni indirme modu ile ister Deezer editörlerinin hazırladığı ister kullanıcının kendi favorilerinden oluşturduğu çalma listelerinden birini seçmek yeterli olacak. Listeler seçildikten sonra Apple Watch üzerindeki Deezer uygulaması hemen indirilebilir. Uygulamanın çevrimdışı özelliği ile çalma listeleri ve şarkılar indirme tamamlanır tamamlanmaz, Apple Watch üzerinden çalınmaya hazır hale geliyor.



Dyson'ın son teknolojiye sahip hava temizleyicileri artık formaldehiti yok edebiliyor!

İç mekan hava temizliği ve hava kalitesini iyileştirme konusunda ürünleriyle fark yaratan Dyson, bu alandaki en yeni ürünlerini tanıttı. Dyson yeni hava temizleyicileri, geliştirilmiş teknolojileriyle iç mekanlarda daha temiz bir havanın mümkün olduğunu ortaya koyuyor ve artık formaldehiti de algılayıp yok edebiliyor.

Formaldehiti algılayan ve yok eden yeni Dyson Purifier Hot+Cool Formaldehyde Dyson Purifier Hot+Cool™ Formaldehyde hava temizleyici iç alandaki alerjen ve zararlı maddeleri tespit ederken, tamamen yeni katı hal formaldehit algılama ve tam yalıtım sağlayan HEPA 13 standardında filtreleme sunarak daha temiz bir ev ortamı sağlıyor.

Dyson Purifier Cool™: Yüzde 20 daha sessiz olacak şekilde akustik açıdan yeniden tasarlandı.

ksek perfor- mans şık tasarımla buluştu: HONOR Magic-

HONOR'un dizüstü bilgisayar serisi MagicBook, en son teknolojiye sahip 11. nesil Intel® Core işlemcilerle güncellendi. Yüksek performansı hafif ve şık tasarımla buluşturan dizüstü bilgisayarlar uzun süren batarya ömrü ve göz yormayan ekranıyla dikkat çekiyor. Gençlere yönelik teknolojik ürünleriyle değer yaratan HONOR, geçen yıl açıkladığı yüksek performansı taşınabilir bir tasarımla buluşturan dizüstü bilgisayar serisi HONOR MagicBook'un güncel versiyonlarını duyurdu. En yeni 11. nesil Intel® Core işlemciler ve Intel® Iris® Xe grafik ünitesine sahip olan HONOR MagicBook 14 ve HONOR MagicBook 15, yenilenmiş kullanıcı deneyimi ve rakipsiz performansı hafif ve kompakt bir yapıda sunuyor. 10,5 saatlik pil ömrü, rahat bir kullanıcı deneyimi sunan Eye Comfort HONOR FullView ekrana sahip dizüstü bilgisayarlar, Wi-Fi 6 ve 2x2 MIMO çift anten tasarımıyla da daha yüksek kablosuz aktarım hızı sağlıyor.





HONOR

Band 6
Akıllı bileklikten de öte

Geniş ve canlı ekranı, farklı spor takip özellikleri, kandaki oksijen seviyesi ölçümü ve daha birçok özelliğiyle bir akıllı saati aratmayacak HONOR Band 6 şimdi Türkiye'de. Gençlere yönelik teknolojik ürünleriyle değer yaratan HONOR, yeni akıllı bilekliği HONOR Band 6'yı Türkiye'de satışa sundu. Büyük ve canlı renklere sahip ekranı, kir tutmayan silikon kayışı, uyku, stres gibi birçok farklı takip ve asistan özellikleriyle HONOR Band 6, akıllı saat özelliklerine sahip bir akıllı bileklik olarak öne çıkıyor. Geleneksel akıllı bilekliklerin aksine 1.47 inç'lik AMOLED ekrana sahip olan HONOR Band 6, bir önceki nesle göre yüzde 148 daha geniş ekran alanıyla ekrandan daha fazla faydalanmanızı sağlıyor. Kavisli yapısıyla kesintisiz bir görünüm sunan bu ekran, parmak izi bırakmayan kaplamasıyla oldukça bir şık görünüşe sahip.

HUAWEI Band 6 ile tüm gün sağlık izleme

Teknolojik araştırma ve yeniliğe kendini adayan HUAWEI, tüketici ihtiyaçlarına ve iç görülerine dikkat ederek, akıllı bileklik deneyiminin geliştirilmesine öncülük ediyor. Her yeni nesilde inovatif ürünleri piyasaya süren HUAWEI kısa süre önce akıllı giyilebilir cihaz pazarında bir kez daha devrim yaratan yeni akıllı bileklik HUAWEI Band 6'yı tüketicilere sundu. HUAWEI Band 6, canlı içerik ve şık bir tasarım sunmak için 1,47 inç AMOLED ekrana sahip. Gövdesi sadece 18 gram olan akıllı bilekliğin yumuşak ve cilt dostu kayışı kullanıcılara rahat bir kullanım deneyimi sağlıyor.



Huawei FreeBuds 4i kullanmak için en iyi 5 neden

Huawei FreeBuds 4i, güçlü ANC sistemi, uzun pil ömrü ve üstün tasarımı ile en cazip fiyata sahip mükemmel kalitenin bir ürünü. İşte fiyat performans konusunda lider olan Huawei FreeBuds Serisi'nin yeni kulaklığını kullanmak için en iyi 5 neden. Giyilebilir cihazlar, Huawei'nin büyümeye ve güçlü konumunu daha da geliştirmeye devam ettiği bir alan. Üstün özellikleri ve dolayısıyla testlerdeki yüksek puanları ile en yeni Huawei FreeBuds 4i bunun bir başka kanıtı. Yüksek kapasiteli pil, rafine tasarım ve gelişmiş ANC sistemi, kulaklığın sunduğu özelliklerden sadece birkaçı.



POCO Güçlü POCO M3 Pro 5G: "Her Şeyin Daha Fazlası"

Amiral gemisi düzeyinde MediaTek Dimensity 700 işlemci ile donatılan POCO M3 Pro 5G, bu fiyat noktasında rakipsiz performans ve eğlence deneyimi sunuyor. Genç teknoloji meraklıları arasında dünyanın en popüler teknoloji markası olan POCO Global, yeni akıllı telefon modeli POCO M3 Pro 5G'nin satışına başlıyor. Amiral gemisi düzeyinde MediaTek Dimensity 700 5G* işlemci ile donatılan yeni ve yükseltilmiş cihaz, ultra uzun pil ömrü ile optimum güç verimliliği sağlarken, 5G çift SIM kart desteği ve pürüzsüz 90Hz ekranı ile mükemmel bir performans ve eğlence deneyimi sunuyor.

Philips Ambilight'ı 30 Gün Boyunca Keşfetme Fırsatı

TP Vision Türkiye, Hepsiburada'yla gerçekleştirdiği kampanya kapsamında tüketicilere Ambilight'ı keşfetme imkanı sunuyor. Philips teknolojisi olan Ambilight; TV'nin arkasındaki akıllı LED'ler sayesinde renkleri gerçek zamanlı olarak duvara yansıtıyor ve ekranı daha geniş gösteriyor. Dinamik ışık gösterileri, Ambilight teknolojisi sayesinde bulunduğu odayı canlı ve sıcak bir ışıkla kaplayarak kullanıcılarına Ambilight'sız TV'leriyle geçirdikleri günleri sorgulatıyor. Tüketiciler, "Philips Ambilight'ı 30 Gün Boyunca Keşfetme Fırsatı" kampanyası kapsamında Haziran ayı sonuna kadar kampanyaya dahil olan Ambilight modellerinden birini satın alıyor ve ürünün kendilerine teslim edildiği tarih itibariyle 7 gün içinde kampanya web sayfası olan https://www.philipsambilightkesfet.com/ sitesini ziyaret edip kampanya kaydını tamamlıyor.



ROLLS-ROYCE "BOAT TAIL" ENDÜSTRİYELLEŞTİRİLMİŞ LÜKS İÇİN BİR KARŞI NOKTA

Rolls-Royce, tamamen benzersiz özel yapım "Boat Tail" koleksiyonunu sunuyor.
• Rolls-Royce Coachbuild, gelecekteki portföyde kalıcı bir armatür olacak.
• Gerçek bir özel üretim modeline dayanan "Boat Tail", marka ve talebini belirten müşteriler arasında lüks, tasarım ve kültürün işbirliğine dayalı bir keşfi temsil eder.
• Coachbuild, müşterilere kişisel zevkleri çağrıştıran güçlü ifadeler yaratma gücü verir.
• Rolls-Royce Coachbuild, en gerçek haliyle çağdaş bir himayedir.
• Rolls-Royce, 2017 yılında "Sweptail" in tanıtımıyla çağdaş gövde üretimi hareketini başlattı.



"Bugün, Rolls-Royce Evi için ufuk açıcı bir anı işaret ediyor. Rolls-Royce Boat Tail'i dünyaya tanıtmaktan ve bununla birlikte gövde üretiminin gelecekteki portföyümüzde kalıcı bir demirbaş olarak onaylanmasından gurur duyuyoruz. Tarihsel olarak, gövde üretimi Rolls-Royce hikayesinin ayrılmaz bir parçasıydı. Yenilikçi Rolls-Royce anlatısında, Bespoke'un yol gösterici felsefesini bilgilendirdi. Ama çok daha fazlası. Rolls-Royce Coachbuild, markamızın köklerine bir geri dönüş. Gelecekteki tarihsel önemi olan tamamen benzersiz ve gerçekten kişisel otomobillerin oluşturulmasına katılmak için seçilmiş az sayıdaki kişi için bir fırsatı temsil ediyor. Rolls-Royce, en yakın müşterilerini dikkatle dinledi ve her biri, gerçek lüksün iddialı, kişisel ifadelerini oluşturarak markayla ilişkilerini derinleştirme arzusunu dile getirdi.

MAVİ BİR MÜZE

Rolls-Royce Boat Tail'in dış yüzeyi, müşterinin en sevdiği renk olan mavinin zengin ve karmaşık bir tonuyla kaplanmıştır. Açık bir deniz çağrışımına sahip renk tonu, gölgelerdeyken hafiftir, ancak güneş ışığında, gömülü metalik ve kristal pullar bitişe canlı ve enerjik bir hava katar. Dış cepheyi işlerken mümkün olan en pürüzsüz uygulamayı sağlamak için, boya tamamen kurumadan kenarlarını yumuşatmak için kesin gövde hattının üzerinden bir parmak gezdirildi. Tekerlekler, Boat Tail'in kutlama karakterine katkıda bulunmak için parlak mavi, son derece cilalı ve şeffaf kaplamayla kaplanmıştır. Rolls-Royce için bir ilk olan elle boyanmış, derecelendirilmiş bir kaput, önden bakıldığında ilerici ama gayri resmi bir estetik ve genel hacim sağlamlığı sağlayan, nispeten bastırılmış daha derin bir maviden ızgaraya doğru yükseliyor.



Açık gözenekli Caleidolengo'nun dokunsallığı kabine getirilir. Antrasit renkli kaplama, açık mavi ve metalik parlaklığın yumuşaklığını dengelemek için modern güç ve derinlik getiriyor. Ahşap, alt kabin ve zemin alanına, yine 55 derecede ahşap gövde formlarını anımsatan, her iki taraftan bakıldığında tek tip bir görünüm sağlayan orta hatta mükemmel bir şekilde eşleşecek şekilde uygulanır.

B-Sedan segmentinin şık ve yenilikçi temsilcisi

RENAULT TALIANT İLK KEZ TÜRKİYE'DE SAHNE ALIYOR





Renault'nun B-Sedan segmentindeki yeni oyuncusu Taliant, modern tasarım çizgileri, teknolojik donanımları, artırılmış kalite ve konfor unsurlarıyla B-Sedan segmentine farklı bir perspektif getiriyor. X-Tronic şanzıman ve LPG versiyonlarıyla en önemli ihtiyaçlara cevap veren Renault Taliant, satışa sunulacağı pazarlar arasında ilk kez 25 Mayıs'ta Türkiye'de yollara çıkıyor. Hem perakende, hem de filo kullanıcılarına yönelik sunduğu özelliklerle segment liderliği hedefleyen model, lansmana özel ve sınırlı sayıda stokla 167.900 TL'den başlayan fiyatlarla satışa sunulacak.

Renault, Taliant modeliyle B-Sedan segmentine şık ve yenilikçi bir yaklaşım getiriyor. Yakın dönemde logosunu yenileyen marka, ürün gamının yeni temsilcisi Taliant'ı hedef pazarlar arasında ilk kez Türk tüketicisinin beğenisine sunuyor. Renault Grubu'nun CMF-B modüler platformunda üretilen Taliant, X-Tronic şanzıman, kör nokta uyarı sistemi, kablosuz Apple Car Play, 8" dokunmatik multimedya ekranı ve elektrikli park freni gibi dikkat çeken özellikleri de beraberinde getiriyor. Model, Joy ve Touch donanım seviyeleriyle tüketicilerle buluşacak.
"Taliant" ismi Renault'nun güçlü ve tutarlı uluslararası ürün konumlandırma stratejisini yansıtıyor. Farklı pazarlarda telaffuz kolaylığı sağlaması hedeflenen Taliant, yetenek ve başarıya da atıfta bulunuyor.

Perakende ve filo kullanıcıları için modern bir fiyat performans otomobili

Renault Taliant'ın ilk kez Türkiye'de satışa sunulmasının altını çizen Renault MAİS Genel Müdürü Berk Çağdaş, "Türkiye, Renault Grubu için çok büyük bir önem taşıyor. 2021 ilk çeyrek itibarıyla ülkemiz, grubun küresel çapta en büyük 7'nci pazarı konumunda bulunuyor. Renault Taliant modeli için Türk tüketicisinin önceliklendirilmesi, bu önemin göstergesi niteliğinde. 2021'in başından bu yana Renault'da yenilikler tüm hızıyla devam ediyor. Renaulution stratejik planı, yeni logo ve misyonun ardından sıra, ürün gamımızın en yeni üyesinde. Modern ekipman seviyesi ve ihtiyaçlara yönelik sunduğu çözümler sayesinde Renault Taliant, perakende ve filo kullanıcılarını ideal fiyat-performans oranıyla buluşturacak. B-Sedan segmenti 2020 yılında Türkiye'de toplam binek pazarından yüzde 2,4 oranında pay aldı. Taliant modelimizin X-Tronic şanzıman ve LPG seçenekleriyle segmentteki en önemli 2 talebe cevap veriyoruz. Rekabetin kısıtlı olduğu bu segmentin yanı sıra Taliant, C sınıfından gelen tüketiciler için de cazip bir seçenek olacak. Türkiye'nin lider otomobil markası olarak, çok yönlülüğüyle öne çıkan yeni modelimizin satış performansımıza ciddi katkı vermesini öngörüyoruz" ifadelerini kullandı.





Dolgun Kalçalar Değişen Güzellik Trendlerine Meydan Okuyor

İri Kalça Merakının Sebebi Hormonlar

Dolgun Kalçalar Neden Her Daim Moda?



Moda ve estetik trendler, tüm dünyada güzellik algısını şekillendiriyor. Doğallığın hiç geçmeyen trendi, bugün çok daha dikkat çekici bir yükselişle karşımıza çıkıyor. Estetik Cerrah Op. Dr. Furkan Certel, doğal görünümlü estetiklerin daha çok ilgi gördüğünün altını çiziyor. 90-60-90 ölçülerin yerini kıvrımlı hatlar, doğal kavisler alıyor. İri kalçaların hiç geçmeyen modası ise insanın hormonal yapısı ile açıklanıyor. İri kalça yüksek östrojene karşılık gelirken, erkeklerde ise dolgun kalça görünümünün testosteron seviyesini harekete geçirdiği belirtiliyor.

1920'lerde küçük göğüsler, 40'larda atletik görünüm, 50'lerde kum saati bedenler, 60'larda sıfır beden modaydı. 90'lı yılların sonu itibarıyla doğal formların ön plana çıkması, estetik görünümün fonksiyonellik ile buluşması, plastik cerrahi alanında büyük değişimlerin habercisiydi. Yüzün doğal simetrisine uygun, rahatlık sunan operasyonlar, doğallık akımının geleceğini işaret ediyordu. Takvimler 2000'leri gösterdiğindeyse, "İdeal beden" vurgusuyla beraber hayatımıza yerleşen 90-60-90 vücut standartları, kişinin kendi bedeninde istediği formun onun için en iyisi olduğuna dair inançla yerini daha özgür beden standartlarına bıraktı. Doğal vücut formları moda olarak güzellik anlayışını şekillendirdi. 90-60-90 beden modasının rafa kalktığı günümüzde, fit bir beden ve dolgun kalçalar için yapılan estetik cerrahi operasyonlar kadınlar tarafından oldukça rağbet görüyor.

Dolgun Kalçaları ile Örnek Olan Yıldızlar Güzellik Algımızı Şekillendiriyor

Güzellik akımları, moda ikonları ve popüler kültür figürleri, beden algısının değişmesinde önemli rol oynuyor. 2000'li yılların henüz başında Jennifer Lopez ve Shakira gibi ikonların danslarıyla gündeme gelen geniş kalçalar, yüzyıllardır kaybetmediği trendini daha da artırarak karşımıza çıkıyor. Kim Kardashian gibi ikonların sahip olduğu görünüm, günümüzde birçok kadının Brezilya popo ameliyatlarına başvurmasını sağlıyor. Yalnız dolgun kalçaların, değişen moda trendlerine meydan okumasının tek nedeninin popüler kültür olduğu düşünülmüyor. Uzmanlar, hormonlarımızın da dolgun kalçalara olan beğenide görev aldığını söylüyor.

Neden 90-60-90 Güzellik Standardından Vazgeçtik?

Geniş kalçalar, geçen yıllara rağmen güzellik anlayışındaki yerini sağlamlaştırarak kadınların vazgeçilmezi olmaya devam ediyor. Günümüzde çekici görünümün karşılığı haline gelen iri kalçaların cazibe ile eş görülmesinin tesadüf olmadığı belirtiliyor. Estetik Cerrah Op. Dr. Furkan Certel, iri kalçaların hormonlar ile olan bağına dikkat çekiyor: "İri kalçaların kadınlarda östrojen ile ilintili görüldüğünü, erkeklerde ise testosteron üretimini harekete geçirdiğini biliyoruz. Kimyasal olarak dolgun kalçaları beğenmeye meyilliyiz. Bu bilgiler ışığında, estetik cerrahi operasyonlar arasında, en çok talep gören ameliyatların Brezilya poposu olmasına şaşırmıyoruz."

Sağlıklı Bir Beden Fit Görünüm Demek

Fit görünüm de doğal kıvrımlarla beraber tercih ediliyor. Sıkı bir karın, sağlıklı ve zinde bir beden için kadınlar yağ aldırma, karın germe gibi diğer plastik cerrahi ameliyatlarına başvuruyor. Estetik Cerrah Op. Dr. Furkan Certel, fit olma gereği ile ilgili sözlerine şöyle devam ediyor: "Fit görünüm sağlıklı bir bedeni işaret ediyor. Genetik olarak üremeye kodlanan insanlar, doğurganlığı üzerinden partner seçmeye eğilimli oluyor. Sağlıklı bir beden algısı oluşturduğu için fit görünüme önem veriyoruz."

Gelişen teknoloji ve cerrahların uzmanlığı ile estetik operasyon geçirmek, günümüz kadınları arasında olağan. Ancak uzman Furkan Certel, profesyonel plastik cerrahlardan destek almanın gereğini hatırlatıyor: "Estetik cerrahi, güzellik için müdahaleler artık neredeyse her kadının hayatının rutin bir parçası. Ancak uzman bir plastik cerrah desteği ile güvenilir merkezlerde operasyon olmak şart."



Miha Bodytec EMS Cihazı ile 25 Dakikada Etkili Zayıflama!

“Spora zaman bulamayanlarımız için alternatif bir yöntem olan EMS yöntemi, bu yaza geç kaldığını düşüneneler için güzel bir fırsat olabilir” diyen İstanbul Okan Üniversitesi Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Dyt. Derya Fidan, EMS cihazı hakkında bilgiler verdi.

Alman EMS teknolojisi ile geliştirilen Miha Bodytec; formda, sağlıklı ve güçlü bir vücuda sahip olmak için gereken her şeyi çok daha kolay ve zevkli bir şekilde sunar. Haftada 1 ya da 2 gün ve günde sadece 25 dakika spor eğitmeni ile birebir yapacağınız bu antrenman sistemi sayesinde klasik spor salonlarında yapacağınız 3-4 saatlik bir antrenmanın çok daha üzerinde bir etkiyi sadece 25 dakikada sağlarsınız. Elbette büyük şehir yaşamı koşuşturmacası içinde spora zaman ayırmak oldukça zor. Son dönemde sosyal medyada ünlüleri ya da arkadaşlarımızı üzerlerinde garip bir kıyafet ve bu kıyafete bağlanmış kablolar ile spor yaparken görmeyenimiz yoktur.

Ems nedir?
Bu cihaz da beyinden gelen sinyallerin aynısını dışardan sadece kaslarımıza göndererek kasılma seviyesini arttırmaktadır. EMS sayesinde bir hareketi gelen akım eşliğinde yaparak kasılmayı arttırıp o kasın gelişimini daha kısa sürede sağlamaktayız. Bu sayede sadece 25 dakika egzersiz yaparak 3-4 saatlik dışarıdaki bir antrenmana eşdeğer çalışma sağlayabiliyoruz. EMS Sistemi 10 ana kas grubumuzu aynı anda çalıştırıyor ve en derin kas fibrillerine kadar ulaşıyor. Spor salonlarında yaptığınız antrenmanlarda en derin kaslara çok zor ulaşmaktasınız. Bunun için büyük ağırlıklara girmeniz gerekir ki eklemlere çok büyük bir yük bindirmiş olursunuz. Eklem ve omur sakatlıklarına bilmeden sebep olabilirsiniz” dedi.

Ems sistemini herkes kullanabilir mi?

Egzersiz yapmasında sakınca olmayan herkes bu sistemi kullanabilir fakat özellikle yapmaması gereken kişiler; kalp pili olanlar, hamileler, epilepsi ve kanser hastaları. Bu kişilerin kesinlikle uygulamayı kullanmaması gerekiyor. Bu hastalıkları olmayan sağlıklı bir bireye hiç bir yan etkisi yoktur. Aletin ortaya çıkması fizik tedavi amaçlı olduğu için, fıtık hastaları için özellikle tercih edilebilir diyebilirim.

Ems sistemi haftada kaç kez yapılabilir?

Haftada iki gün 48 veya 72 saat aralıklarla yapılması tavsiye edilmektedir. Daha sık yapılması doğru değildir. Ciddi bir kas çalışması olduğundan dolayı dinlenme süresini uzun tutmalıyız ki bir sonra ki antrenmana daha dinç bir bireyle karşılaşalım. EMS Sistemden daha etkili sonucu almak için bu önemlidir.

Miha Bodytec’in faydaları nelerdir?

Miha Bodytec teknolojisi hareket hızını ve dayanıklılığı geliştirirken, kaslar arasındaki güç dengesizliklerini eşitliyor ve kas oluşumunu artırıyor. Özellikle kas ve eklem ağrı terapisinde, ameliyat veya sakatlıklardan sonra spora dönüş sürecinde son derece etkili bir antrenman imkânı sağlıyor. Miha Bodytec’in en etkin kullanım alanlarından biri de kas güçsüzlüğüne bağlı bel ve sırt ağrılarının iyileştirilmesi ve ağrılı krampların giderilmesi.

Ems sisteminin etkisini ne zaman görebilirim?

Kişiden kişiye değişebilir ancak tecrübelerime göre doğru egzersiz uygulandığında ve düzenli bir şekilde takibi yapıldığında 6-10 seansta kendinizdeki gelişimi ve değişimi gözlemleyebilirsiniz. Birlikte çalışacağınız eğitmen çok önemli, istekli ve düzenli gitmeniz ve eğitimin ihtiyaçlarınıza uygun doğrultudaki hareketlerle desteklenmesi de etkisini gözlemleyeceğiniz sürenin kısalmasında oldukça etkilidir.

Çok merak ettiğimiz bir diğer konu da fiyatlar. Sürekli sosyal medyada birçok ünlüyü EMS ile spor yaparken görüyoruz. Bu da biraz gözümüzü korkutuyor aslında. Herkesin ulaşabileceği fiyatlarda mıdır?
Bu sistemi kullanan farklı markalar var. Her firmanın kendine göre fiyat skalası var. Ama bu işi yapan sayılı hastanelerden biri olarak işin uzmanı olan bir fizyoterapist ile dersler birebir yapılmaktadır. Dersler paket olarak alındığından paket büyüdükçe ders ücreti de azalıyor. Aylık masrafınız, ortalama bir spor salonuna ödeyeceğiniz aylık ücrete yakın tutarda ki kendinize özel bir spor hocası ile anlaşma yaptığınızda dahi fiyat çok daha yüksek olmaktadır.

EMS'yi kimler tercih etmeli?

En çok zamandan tasarruf etmek isteyenlere öneririm. Vaktim yok spor yapamıyorum diyenler EMS sisteminin kullanıcılarının çoğunluğunu oluşturuyor. Sadece 25 dakika antrenman süresi olduğu için kendinize daha çok zaman ayırabilirsiniz. Bunun dışında eklemleriyle ilgili problemleri olanlara, eklemlere zarar vermeden spor yapılabildiği için tavsiye edebilirim. Sırt ağrıları, duruş bozukluğu bel fıtığı, boyun fıtığı gibi sorunlarda çok etkili bir sistemdir.

Spora zaman bulamayanlarımız için alternatif bir yöntem olan EMS yöntemi, bu yaza geç kaldığını düşüneneler için güzel bir fırsat olabilir.

Zayıflamanın yüzde 70 i beslenmeden geçer bu sebepten dolayı eğer beslenmeniz doğru değilse ne yaparsanız yapın zayıflayamazsınız. Eğer amacınız zayıflamak ise; öncelikle size doğru bir beslenme programı yapılmalı, sonrasında nasıl bir egzersiz programı yapacağını eğitmeniniz olan fizyoterapistiniz ile yapabilirsiniz.

Bunun için diyet paketleri de önerilebilir. Hastalar buradan da diyet paketlerine yönlendirilerek 2. paket satışı ile durum bağlanabilir.

Miha Bodytec ile nasıl zayıflanır?

Miha Bodytec, formda ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için gereken her şeyi çok daha kolay ve zevkli bir şekilde sunar. Bu antrenman sistemi sayesinde klasik spor salonlarında yapacağınız 3-4 saatlik bir antrenmanın çok daha üzerinde bir etkiyi sadece 25 dakikada sağlarsınız. Vücudunuzdaki her bir kas grubunu ayrı ayrı çalıştırmak yerine hepsini aynı anda ve özgür iradenin çok üzerinde bir aktivasyonla çalıştıracağınız için 25 dakikalık bir zaman diliminde tüm vücut antrenmanınızı tamamlamış olursunuz.

Bu da size hem zaman kazandırmış olur, hem de hiç olmadığınız kadar sağlıklı ve formda bir vücuda kavuşmanızı sağlar! Miha Bodytec egzersizleri kas sistemi ve bağ dokusunun tümünü harekete geçirip, dolaşımı hızlandırırken sağlıksız yağ hücrelerinden de kurtulmanızı sağlar.



Eda'nın Trend Notları

YAZIN VAZGEÇİLMEZİ:

Yazın vazgeçilmezi olan elbiseleri özlemedik mi?

Pandemi ile birlikte hayatımızın uzun bir kısmında moda anlayışımız sadece eşofmanlar ve taytlardan ibaretti. Yazın gelmesiyle birlikte eşofmanlardan kurtulmanın en güzel alternatifi elbiselerimize kavuşabiliriz. Uçuş uçuş elbiseler bizi ferah ve rahat hissettirirken şıklığımızdan da ödün vermeyeceğiz.

Gelelim bu yazın en favori 6 elbise modeline



Vücuda oturan siyah elbiseler(H&M)

Zamansız stiller arasında değerlendirdiğimiz siyah elbiseler 2021'in de trendleri arasında yerini korumaya devam etmektedir. Mini ve düz kesim boylarından ayrılarak çekici bir hal alan siyah elbiseler, ince kumaşları ile vücudunuzu sarıyor.



Asimetrik Elbise(RUE)

Asimetrik yaka detayı ve etek uçlarıyla bu sezonun en trend parçaları arasında olacak bir tür elbisedir. Rengi turuncu kırmızı arasında yanmış bir tenin üzerinde harika duracak modellerden her gar dıropta mutlaka bir parça bulunmalı.



Midi elbise(NGSTYLE)

Midi elbiselerin romantik görüntülerine bayılmamak elde değil. İster kısa boylu olun her türlü istenilen etkiyi yaratmanızı sağlayacaktır. B sezon belden bağlamalı modellerin çok moda olduğunu düşünürsek daha fazla efor harcamanıza gerek kalmaz.

HAZIRLAYAN: **EDA ALTUN**
@e.altun1993

UÇUŞ UÇUŞ ELBİSELER



Transparan elbise(SELF PORTRAİT)

Transparan kumaşlar, son yıllarda bluz trenleri arasında yer almıştır. Gizemli ve çekici bir hava yaratan transparan detaylar, elbiselere taşınınca romantik bir görünüm yaratıyor.

Omzu açık elbise(VAKKO)

Benim de favorim olan bu elbise modeli omuzlarına güvenen kadınların dolabında mutlaka olmalı. Hem günlük hem de şık modelleriyle dolabımızın daima kurtarıcı parçalar arasında yerini almaktadır.

Süper mini(SELF PORTRAİT)

Süper mini elbiseler çoğu zaman uzak durulan ve çok fazla tercih edilmeyen trenlerden. Geçtiğimiz senelerde kısalan etek ve şort boyları ile yeniden gündeme gelen miniler, elbiselerde dönüşünü 2021'de yapıyor.



uzun ister
ir de bu
şıklık için

Alışveriş Keyfi

Etro'dan yepyeni bir parfüm: "Etro White Magnolia"

Usta parfümör Olivier Cresp (Firmenich) işbirliği ile tasarlanan Etro White Magnolia, doğaya ve insana saygılı doğal hammaddeler ile bilimsel araştırmalardan elde edilen rafine moleküller arasındaki kusursuz dengeyi yansıtıyor. Calabria bergamutu ve sedir ağacı notalarını, taze turunçgillerin ferahlığı ile buluşturan Etro White Magnolia, Akdeniz esintilerini teninizle buluşturuyor. Orta notalarında manolyanın taze çiçek notaları ve karaca otu yer alan parfüm, ahşap notalarıyla duygusallık, yumuşak misk notalarıyla ise derinlik kazanıyor. Etro White Magnolia, etkileyici kokusu ve göz alıcı şişesi ile Etro İstinyepark, BEYMEN'ler ve www.beymen.com adresinde exclusive olarak parfüm tutkunlarıyla buluşuyor.



Güneşten korunurken gençliğinizi de kazanın!

Yüz maskesi takmak size güneşin etkileri konusunda ek koruma sağlayabilir, ancak günlük güneş kremi kullanma ihtiyacının yerini almaz. Bu nedenle, her zaman olduğu gibi, yüz maskenizle bile her gün geniş spektrumlu günlük güneş kremi sürmeyi unutmayın. L'Occitane'ın çalışkan güneş koruyucularıyla tanışmak; kırışıklıklar, sarkmalar ve yaşlılık lekeleri dahil olmak üzere güneşin neden olduğu erken cilt yaşlanmasını önlediği gibi cilde gençliğini geri kazandırır.



NetWork'ten Sıcak Yaz

NetWork; Yaz 2021 koleksiyonunda dikk
çekici desenleri, kaliteli kumaşları ve re
beachwear tasarımlarından doğal doku
etkisi altındaki çanta ve ayakkabı seçkisine uzanan parçalarıyla stil sahibi kadınların yaz şıklığına damga vuruyor. Fuşya, turuncu, saks mavisi, sarı, yeşil gibi canlı renkleri ekru, beyaz ve haki gibi nötr tonlarla bütünleştiren koleksiyonda; plaj elbiseleri, pareo, şort ve büstiyer modellerinden oluşan beachwear serisi başrol oynuyor.



HAZIRLAYAN: : Eda Altun
@e.altun1993



Penti Yazı Başlıyor!

Doğa ile yeniden buluşmak, dinlenmek ve rahatlamak... Yaz, artık bizimle! Plaj modasında trendlerin öncüsü olan Penti, doğadan ilham aldığı yeni koleksiyonuyla özlenen yazı taçlandırıyor. Her yaş ve tarzın hikayesinin bir parçası olacak koleksiyon, aksesuarlarla ve plaj kıyafetleriyle de tatilde ihtiyaç olan her şeyi bir arada sunuyor.



Lacoste

Paris'in 15. bölgesindeki Front de Seine'in pişmanlık duymayan modernliğinden esinlenen, Louise Trotter'ın tasarladığı Lacoste Sonbahar Kış 2021-22 koleksiyonu için çarpıcı bir zemin sağlıyor. Sam Rock tarafından kapsamlı mimari simge yapıları (ızgaralar ve kıvrımlar, beton, tuğlalar, fayanslar ve camdan oluşan bir çatışma) karşısında fotoğraflanarak, sezonun eğlenceli grafik spor kodları ve yeniden düzenlenmiş klasikler, alışverişi keskin bir rölyefle görünüyor. Giysiler zamana zarafet, mizah ve kolaylıkla yanıt verdiğinden, aktif bir yaşam tarzının itici gücü ve ev, iş ve oyun arasındaki hareket bulanıklığı, değiştirilebilir bir yeni tasarım sisteminin temelini oluşturuyor.

BABALAR GÜNÜ

Güneş gözlüğü seven babalara özel



Her zaman yaşamlarımızda yeri ayrı olan babalarımızın Babalar Günü'nü kutlamak için onların tarzına en çok yakışacak özel bir güneş gözlüğü hediye etmenin tam zamanı. Güneşin yüzünü her geçen gün daha da çok göstermeye başladığı şu günlerde babalarımızın tarzlarına uygun birbirinden şık güneş gözlüğü alternatifleriyle bu yıl hediyenizi seçmek çok kolay. Trendleri takip eden, kendine güvenli ve söz konusu iyi görünmek olduğunda hedefi hep on ikiden vuran erkekler için Vogue Eyewear, geniş arşivlerinden ilham alarak tasarlanan İtalyan el yapımı özel koleksiyonlara sahip Persol', günlük hayatında veya spor yaparken rahatlıkla kullanabileceği Oakley veya ikonik ve zamansız modelleri seven babalar için Ray-Ban, güneş gözlüğünden vazgeçmeyen babalar için hoş bir hediye olacak.



Lumberjack'ten Babalar Günü'ne özel trend alternatifler

Hayatın her alanında modern duruşlarıyla dikkat çeken babalar, Lumberjack'in yaz koleksiyonundaki birbirinden trend modeller ile tarzlarını ortaya koyuyor. Spor, casual ve loafer ayakkabıların ön planda olduğu koleksiyon, cool babalar için en güzel hediye alternatifi oluyor. Yaz mevsiminde rahatlıkla tercih edilebilen loafer, spor ve casual modeller; lacivert, siyah, beyaz, kahverengi, hâkî ve gri renkleriyle koleksiyonda ön plana çıkıyor. Renkli bağcıklar ve şerit detaylar ile farklılaşan tasarımlar deri ve süet seçenekleriyle dikkat çekiyor. Keten gömlekler, renkli tişörtler ve jean pantolonlarla kombinlendiğinde şık bir görüntü oluşturan ayakkabılar, yaz enerjisini babaların gardırobuna getiriyor.

Tommy Hılfıgerdan Babalar gününe özel..

Tommy Hilfiger İlkbahar Yaz 2021 Koleksiyonu, t-shirtlerden sıcak tutan trikolara, aksesuarlardan ayakkabılara kadar zengin bir seçkiyle Babalar Günü'ne özel sportif şık ve konforlu stiller sunuyor. Tommy Hilfiger'ın ikonik kolejli esintisine sahip stilleri bu Babalar Günü'nde yeni yorumlarla sunulurken, klasik polo ve denizci ceketi gibi tasarımlar farklı dokunuşlar ve siluetlerle güncelleniyor.









En Özel Babalar Günü Hediyesi NetWork'te

NetWork; zengin bir renk skalasının eşlik ettiği stil sahibi tasarımlarından rafine Shoes&Bags seçkisine uzanan geniş ürün yelpazesiyle Babalar Günü için favori hediye destinasyonu oluyor. Saks mavisi, fıstık yeşili, hardal sarısı gibi canlı renklerin yanı sıra beyaz, ekru, kahve ve haki gibi natürel tonların hakimiyetindeki koleksiyonda; rengarenk polo yaka tişörtler, keten gömlekler ve şortlar kaliteli kumaşları ve dikkat çekici detayları ile öne çıkıyor.



Hayatınızdaki en önemli erkekler için...

Babaların, eşlerin Babalar Günü'nde herkesten çok "şımartılmaya" ihtiyacı var. Peki babanıza minnettarlığınızı göstermek için mükemmel bir fırsat ve "teşekkür ederim" demenin lüks parfümden daha iyi bir yolu olabilir mi?Tüm zamanların en lüks markası L'Occitane'ın Bois Flotte ve Olivier Onde'si hayatınızdaki en önemli adama uyacak kadar klasik erkeksi kokulardan oluşuyor.

KIGILI

1938

Oktay Kaynarca

Kigiliigiyim

Kigili.com

MARTI
HOTELS & MARINAS
since 1967









jollytur.com | 444 0 644 | acentelerimiz

Jolly

ASTON MARTIN

ASTON MARTIN

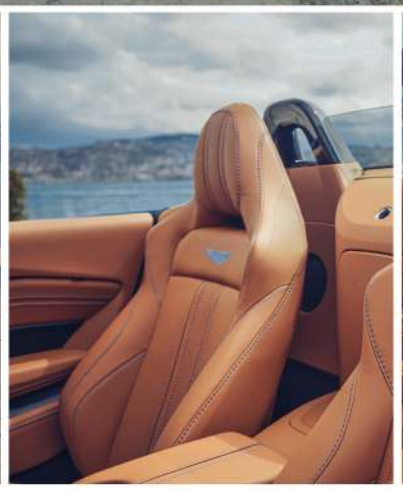
TURKEY



Vantage Roadster

İstanbul ve İzmir Showroomlarında!









D&D Motorlu Araçlar A.Ş.

İstanbul Showroom
Köybaşı Cd. No:94 Yeniköy / İstanbul
Tel: +90 212 223 10 11 Fax: +90 212 287 25 25
E-mail: info@turkey.astonmartin.com

İzmir Showroom
Folkart Towers A Blok No:37 Bayraklı / İzmir
Tel: +90 232 502 13 10 Fax: +90 232 502 13 09
E-mail: izmir@turkey.astonmartin.com

Servis Merkezi
Maslak Mh. Ahi Evran Cd. Atacenter İş Merkezi
No:9 Sarıyer / İstanbul
Tel: +90 212 276 06 16 Fax: +90 212 276 06 17
E-mail: servis@turkey.astonmartin.com

www.**astonmartin**.com.tr