MAYIS - HAZİRAN 2021 - Sayı 27

we|you|they

by Özdilek TR

MODA, ALIŞVERİŞ, KÜLTÜR VE YAŞAM DERGİSİ

ALABİLİRSİNİZ



BALKON VE BAHÇELERE YAZ GELDİ

DOĞU KARADENİZ'İN GÜZELİ RİZE

ÇARPICI CANLI VE CESUR

YAZ KÖŞESİ

YAZ RENKLERİ ÖZDİLEKTEYİM'DE

BURCU GÜNEŞ

"DEFALARCA KÜLLERİMDEN DOĞDUM"

NAMIK IŞIK

"SÜREKLİ GELİŞİM OLMAZSA OLMAZIMIZ"

YENİ

CARAMEL GOLD



MAGNUM®

haz peşindeysen

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLER



*Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Eksikliğinde doktorunuza danışınız. Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. Sağlıklı yaşam için dengeli ve çeşitli beslenme önemlidir.


CengizPakel®

EDİTO



Sevgili We You They Okurları,

Güneşin hem enerjimizi hem de neşemizi artırdığı o güzel aylara geldik. Bu mutluluğa ve enerjiye yakışacak rengarenk sayfalarla hazırladığımız yeni sayımızla bu güzel aylara merhaba demek istiyoruz.

Sevdiklerimizin, özellikle de anne ve babalarımızın kıymetini daha çok anladığımız pandemi sürecinde, onları daha çok mutlu edebileceğiniz hediyeler için birbirinden güzel ürünlerden oluşan alışveriş rehberi hazırladık. Bu yıl Anneler ve Babalar Günü için hediye alışverişine çıkmadan önce Vitrin sayfalarımıza göz atmayı unutmamanızı öneririz.

Atatürk'ün birbirinden değerli ve anlamlı anılarına yer verdiğimiz Atatürk'e Dair sayfamızın bu sayı konusu, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı. 19 Mayıs ile ilgili yer verdiğimiz anımızla sizleri, o coşku ve inanç dolu Gençlik Marşı'nın Mustafa Kemal Atatürk'ün ağzından ilk kez döküldüğü zamana götürüyoruz.

Karadeniz'in eşsiz doğasına bir kez daha hayran olabileceğiniz Rize'ye çevirdiğimiz gezi rotamızda yemyeşil kareler sizi bekliyor. Bu yaz Rize'ye yolu düşecek gezginlere ve keşif tutkunlarına bölgeye dair bazı önerilerimiz Gezi sayfalarımızda...

Güneşin ilk ışıklarıyla sevdiklerinizle neşeli bir kahvaltı ya da ılık bir yaz akşamında keyif yapacağınız balkonlarınız için şahane fikirlerimiz var. Balkonunuz için ufak dokunuşlar yapmayı planlıyorsanız eğer Dekorasyon sayfalarımızda istediğiniz yeniliğin ipuçlarını bulabilirsiniz.

Merakla beklediğinizi düşündüğümüz ünlü konuğumuz ise bu sayı Burcu Güneş. O, çalışkan, azimli, iyiliksever, üretken, eğlenceli, küçük bir çocuğun kalbini taşıyan ve aynı zamanda kendine inanan güçlü bir kadın. Başarılarla dolu müzik kariyeri ve samimi sohbetiyle güneş gibi içinizi ısıtacak sımsıcak bir röportaj sizlerle...

Güzel günlerin ve haberlerin geleceği ümidiyle sağlık ve huzur dolu bir yaz dileğiyle...

Ceyda Uysal
Görsel Yönetmen

we|you|they

İmtiyaz Sahibi
Özdilek Holding AŞ

İmtiyaz Sahibi Temsilcisi
Sertaç Ünal

Genel Yayın Yönetmeni
Sedat Yamansucu

Sorumlu Yazı İşleri Yöneticisi
Burcu Çoban

Koordinatör
Ece Şentürk

Editör
Emine Nalbant

Görsel Yönetmen
Ceyda Uysal

Stilist
Elif Ergezer

Yayını Hazırlayan
Duma Ajans
Soğanlı Mah. İstanbul Cad.
No. 343 - 3 Osmangazi / Bursa
T: +90 224 219 60 00 / 6082

duma
duyguların matematiği

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

Yayın Türü
WE YOU THEY DERGİ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

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

info@weyouthey.com.tr
weyoutheybyozdilek
weyoutheymag
weyoutheymag

we you they dergisi
mobil uygulamalarda ve web'te

Available on the App Store
ANDROID APP ON Google play

İÇİNDEKİLER



12 RÖPORTAJ
NAMIK IŞIK

6 Özdilek'ten Haberler
16 ÖzdilekPark'ta Sizin için

Balkon ve Bahçelere Yaz Geldi 36





VİTRİN

26 Babalar Günü Hediyeleri Hazır
28 Yaz Renkleri Özdilekteyim'de
30 Bir Yaz Bahçesi İçinde Çocuklar

YAZ KÖŞESİ

32





18 RÖPORTAJ
BURCU GÜNEŞ



24 **ANNELERE ÖZEL HEDİYE REHBERİ**

SAĞLIK

38 Anneden Gelen Mucizevi Sevgi Hormonu

42 Yaza Hazır mısınız?

50 Uykusuzlukla Baş Etmenin Yolları

AKTÜEL

44 Tam Zamanı Denilebilecek Öneriler

58 Canlılar

60 Bakalım Biz'le Bilim Dünyası

62 Kitap Önerileri

64 İz Bırakanlar

68 Atatürk'e Dair

GÜZELLİK

54 Çarpıcı, Canlı ve Cesur

TEKNOLOJİ

70 En Son Teknolojiyle Tasarlanan Ürünler

GURME

72 Pasaport Pizza

FAYDALI UYGULAMALAR

84 Hayatı Kolaylaştıran Mobil Uygulamalar

GEZİ

46 DOĞU KARADENİZ'İN GÜZELİ: **Rize**



ÖZDİLEK'TEN HABERLER



ÖZDİLEK EKONOMİYE DEĞER KATMAYA DEVAM EDİYOR

Bursa Ticaret ve Sanayi Odası (BTSO) tarafından bu yıl 47'ncisi düzenlenen Ekonomiye Değer Katanlar Ödülleri sahiplerini buldu. Bu sene ilk kez dijital platformlar üzerinden açıklanan değerlendirme sonucunda 4 kategoride başarı gösteren 51 kişi ve kuruluş belirlendi. Türkiye'nin katma değeri yüksek şirketleri arasında yer alan Özdilek, üç ayrı kategoride dört ayrı ödül aldı. "Kurumlar Vergisi" kategorisinde Özdilek Alışveriş Merkezleri ödül alırken "Gelir Vergisi" kategorisinde ise Özdilek Holding Yönetim Kurulu Başkanı Hüseyin Özdilek ödülün sahibi oldu. "Sektör Liderleri" kategorisinde de aday gösterilen Özdilek; Özdilek Alışveriş Merkezleri ve Tekstil Sanayi ve Özdilek Otel - Turizm İşletmeciliği şirketleriyle ödül aldı.

ÖZDİLEK'TEN KADINLARIN İŞ GÜCÜ KATILIMINA TAM DESTEK

Kocaeli İŞKUR, kadın istihdamı konusundaki duyarlılığı nedeniyle Özdilek Kocaeli'ne teşekkür belgesi takdim etti. Kadın personel sayısı ve yüzdesel oran bakımından yapılan değerlendirme neticesinde Özdilek Kocaeli, teşekkür belgesini almaya hak kazandı. İŞKUR Kocaeli İl Şube Müdürü İlhami Çelik tarafından takdim edilen teşekkür belgesini, Özdilek Kocaeli Alışveriş Merkezi Müdürü ve Özdilek Kocaeli'nin kadın çalışanları teslim aldı. Yüzlerce ürün ve markanın yer aldığı, modadan yemeğe, teknolojiden eğlenceye kadar her türlü ihtiyacın, koşulsuz müşteri memnuniyeti ilkesiyle karşılandığı Özdilek, kadınların iş gücüne katılımını desteklemeye devam ediyor.



PHILIPS

Anneler Günü

Philips'ten
en yeni teknolojiler size özel fırsatlarla!





Philips GC4909/60
Azur Buharlı Ütü

- 3000 W
- 55 gr/dk Sürekli Buhar
- SteamGlide Elite Taban
- Otomatik Kapanma

Philips FC9331/07
PowerPro City Süpürge

- PowerCyclone 5
- TriActive Başlık
- Entegre Fırça
- Kompakt Tasarım

ÖZDİLEK'İN ENERJİ DOLU YENİ İLKBAHAR - YAZ KOLEKSİYONU

Sezonun en yeni renkleri ve trendleriyle her yıl farklı konsept, mekan ve şehirlerde yapılan Özdilek 2021 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu tekstil kataloğu çekimleri tamamlandı. İstanbul'da stüdyo çekimleriyle başlayan katalog çekimleri, Fethiye'nin doğal güzellikleri arasında devam etti. Toplam bir hafta süren tekstil çekimlerinde Özdilek'in klasik erkek ve kadın giyim markaları Finesuits ve Shefame, çocuk giyim markası Funfair, günlük giyim markası First Company ve First Company Denim'in yanı sıra sevilen markaların ürünlerine de yer verildi.

Kadın - erkek klasik giyim ürünlerinin yer aldığı çekimler, Ece Saray Marina Resort otel ve yat limanında; günlük giyim çekimleri Liberty Hotels Lykia'da; genç çekimleri ise Kıdrak koyunda gerçekleştirildi. İlkbahar yaz temasını yansıtan çekimlerde sezonun en göz alıcı renkleri mavi, sarı, beyaz, mint yeşili ve lilanın ağırlıkta olduğu kombinler, doğanın tüm güzelliğiyle buluşarak sanatsal bir gözle koleksiyondaki yerini aldı. Çekimlerde yaz aylarının vazgeçilmezi, tek parça şıklığın simgesi uçuş uçuş elbiseler, şifon kumaşlarla tasarlanmış bluzlar, birbirinden rahat tulumlar, blazer ceketler ve etekler stil sahibi kadınlar için sergilendi. Kendinden emin ve rahatlığından ödün vermeyen erkekler içinse polo yaka tişörtler, keten pantolonlar, gömlekler ve şortlar kullanıldı.









Çocukların renkli dünyasını yansıtan en güzel kıyafetlerin çekimleri ise bulut, gökkuşağı ve çiçek dekorlarının arasında çocuk mankenlerin birbirinden eğlenceli pozlarıyla gerçekleşti. Ayrıca Özdilek markaları Shefame, Finesuits, First Company, First Company Denim ve Funfair yeni sezon ürünlerinin tanıtım filmleri de dijital mecralarda yayınlanmak üzere çekildi.

Şehirden kaçış temasıyla hazırlanan Özdilek 2021 İlkbahar - Yaz Koleksiyonu kataloğunda yer alan yeni sezon ürünler, Özdilek AVM'lerinde, departman mağazalarında ve Özdilekteyim.com'da sezon boyu beğeninize sunuluyor.






shefame
ZARAFETİ YENİDEN
TANIMLIYOR
özdilek
markasıdır.

WYNDHAM GRAND İZMİR ÖZDİLEK'TE ÇİFTE MUTLULUK



Türkiye'nin en beğenilen ilk 100 oteli arasında gösterilen Wyndham Grand İzmir Özdilek, 2021 Hotels.com Loved by Guests ödülünün de sahibi olarak sunduğu hizmetlerini başarılarla taçlandırmaya devam ediyor. Etstur'a bağlı Otelpuan.com'un yüz binlerce misafirden gelen tarafsız yorumlara göre belirlediği Türkiye'nin en beğenilen 100 oteli arasında yer alan Wyndham Grand İzmir Özdilek, 3 yıl üst üste aynı ödüle layık görülmenin gururunu yaşıyor. Ayrıca uluslararası otel rezervasyonu sitesi olan Hotels.com tarafından verilen 2021 Hotels.com Loved by Guests Ödülü'nün 10 üzerinden 9 puanla sahibi olarak sloganında yer alan Şehrin En İyi Oteli iddiasının karşılığını vermeye devam ediyor.

WYNDHAM GRAND İSTANBUL LEVENT'TE YENİ TOPLANTI KONSEPTİ



Şehrin Kalbinde Kalitenin Kalbinde sloganıyla İstanbul'un merkezinde 5 yıldızlı hizmet veren Wyndham Grand İstanbul Levent; kongre, seminer, konferans, toplantı ve davet organizasyonlarının vazgeçilmez adresi olmaya devam ediyor. Pandemi süreciyle artan dijital toplantılar için geliştirilen Hibrit Toplantı Stüdyosu ile çevrim içi etkinliklere ev sahipliği yapan Wyndham Grand İstanbul Levent'te canlı video akış olanakları, çoklu LED ekranlar, profesyonel ses ve video konferans sistemleri, yüksek hızda internet bağlantısıyla hem işitsel hem görsel ekipman desteği ve güçlü teknolojik altyapı sayesinde yüz yüze toplantılar sanal deneyimlere dönüşüyor.

ÖZDİLEK'TEN DÜNYANIN EN GÜZEL SEVGİSİNE EN ÖZEL HEDİYE



Her günü kutlanmaya değer annelerimize özel tasarlanan Özdilek Mother's Love Nevresim Takımı, mayıs ayının ilk haftasıyla beraber televizyon ekranlarında yer alan reklam filmiyle kullanıcılarının beğenisine sunuluyor. Dijital platformlarda da yayınlanan reklam filminde, "anneler her şeyi bilir" sözünden yola çıkılarak, küçük bir çocuğun annesiyle olan ilişkisinin büyüdükçe değişmediği ve her anne çocuğun arasında geçen olmazsa olmaz diyaloglar içtenlikle anlatılıyor. Çocuklar ve onları herkesten iyi tanıyan anneleri arasındaki güçlü sevgi bağının ilmek ilmek örülmesini sembolize ederek tasarlanan Anneler Günü'ne özel nevresim takımı, Özdilek mağazalarında, Özdilekteyim.com'da, Özdilek bayilerinde ve yetkili satış noktalarında satışa sunuluyor.



Özdilek ev tekstili

Bizi herkesten
iyi tanıyan
bütün
annelerimizin

Anneler Günü
kutlu olsun.

#canımannem
#beniherkesteniyitanır

Özdilekteyim.com

444 44 16 ozdilekevtekstili.com.tr

ozdilekevtekstili
ozdilekevtekstili
ozdilekevteks
Özdilek Ev Tekstili

Namık Işık:

"Sürekli gelişim olmazsa olmazımız."

Hem yerel hem de küresel pazarda yer alan Özdilek Holding'in İnegöl'de faaliyet gösteren ev tekstili üretim operasyonu hakkında bilgi almak için Özdilek İnegöl Fabrikalar Müdürü Namık Işık ile bir araya geldik. Sektörünün önemli isimlerinden olan Özdilek'in; başarısı, sektördeki konumu, bilinirliği ve güvenilirliğine dair açıklamaların yer aldığı röportajımızı keyifle okumanızı dileriz.

Röportaj Ece Şentürk Fotoğraf Ahmet Sungur

Namık Bey sizi daha iyi tanıyabilmek adına kısaca kendinizden bahsedebilir misiniz?

Evli ve iki çocuk babasıyım. Endüstri mühendisliği bölümü mezunuyum. 1997 yılında genç bir mühendis olarak işe başladığım Özdilek'te 24 yılı geride bırakırken fabrikalar müdürü olarak görevime devam ediyorum.

Fabrikalar Müdürü olarak bizlere fabrikalar hakkında bilgi verebilir misiniz?

Özdilek, tekstil üretim faaliyetlerini Bursa merkez ve İnegöl Organize Sanayi Bölgesi'nde bulunan tesislerde sürdürüyor. Bursa merkezde bulunan fabrikamızda havlu dokuma, boyahane ve konfeksiyon faaliyetleri devam ediyor. İnegöl Organize Sanayi Bölgesi'nde ise günlük 42 ton karde ve penye üretim kapasitesine sahip ring iplik fabrikası, günlük 60 bin metre kapasitesi ile ev tekstiline yönelik üretim yapan boya - baskı ve konfeksiyon fabrikası bulunuyor.

Özdilek'in istihdam sağladığı personelin önemli bir kısmı fabrikalarda görev alıyor. Fabrikalardaki kadın ve erkek çalışan oranları hakkında ne düşünüyorsunuz?

Tekstil sektörü tabiat gereği kadın çalışan istihdamında ülke ortalamasının üstünde... Bizler için de işletme ve lokasyon bazında değişmekle birlikte kadın çalışan oranımız yüzde 40 civarında. Son yıllarda kadınların iş hayatına katılma istekleri ve artan bilinç düzeyinin gelecek için umut verici olduğunu düşünüyorum.

Geniş ürün yelpazesi, kaliteli ve modern tasarımlarıyla uzun yıllardır hem yerel hem küresel pazarda önemli bir yer edinmiş Özdilek, sektöründe lider konumda. Bunun altında yatan faktörler sizce nelerdir?

Hem yurt dışı hem de yurt içindeki sağlam müşteri portföyümüz, yaygın dağıtım ağımız, güçlü finansal yapımız ve tam entegre üretim hatlarımızla ürettiğimiz ev tekstili ürünlerimizi; uygun, kaliteli ve en iyi fiyatlarla müşterilerimize sunuyoruz. Özdilek'in bu başarısının altında yatan birçok unsur var ancak en temel unsur; özünde doğruluk, şeffaflık ve veriye dayalı bilimsel yönetim anlayışı olan firma kültürüne ve kurumsal yapıya sahip olmasıdır.

Geçtiğimiz senenin ilk çeyreğinde meydana gelen salgın sebebiyle birçok sektör zorunlu değişim ve dönüşüm yaşadı. Peki sizin iş süreçleriniz salgından nasıl ve ne kadar etkilendi?

Bilindiği üzere tüm dünyayı etkisi altına alan salgın, 2020 yılının Mart ayı itibarıyla ülkemizi de derinden etkilemeye başladı. Nisan ayında üretim faaliyetlerimiz sekteye uğradı. Zor bir dönemdi çünkü hem alım hem de satım olarak tedarikçilerimizle ve müşterilerimizle uzun vadeli sözleşmelerimiz mevcuttu. Nisan ayından itibaren ulusal çapta alınan tedbirler ve firma olarak aldığımız üst düzey önlemler sayesinde çok hızlı bir toparlanma sürecine girdik ve nihayetinde 2020 bütçemizi çok az bir farkla tutturduk. Güçlü finansal yapımız ve firma güvenilirliğimiz sayesinde çalışanlarımız, tedarikçilerimiz ve müşterilerimizle salgının etkilerini asgari düzeyde tutarak süreci hep birlikte başarı ile yönettiğimizi söyleyebilirim.


12
ProSPIN

Salgının küresel etkilerinden biri olan ham madde tedariği konusunda yaşanan sıkıntılar fabrikadaki üretim süreçlerine yansıdı mı?

Özdilek olarak üretimini yaptığımız ürünlerde doğal pamuk elyafı kullanıyoruz. Bununla birlikte değişik ham madde taleplerini de değerlendiriyoruz. Üretimin planlı bir şekilde sürdürülebilmesini sağlamak için ham madde tedarik süreçlerinin yönetimi çok önemli. Yıllık 16 bin ton pamuk ve 20 milyon metre ham bezden bahsediyoruz. Bu da toplamda yaklaşık bin 250 tır ham madde girişine tekabül ediyor. Bu sürecin hem finansal hem de lojistik açısından planlı bir şekilde yıla yayılması gerekiyor. Bu yüzden tedarikçilerimizi, kendilerini kanıtlamış ve güvenilir firmalardan seçmek hayati önem arz ediyor. Biz de sorun yaşamamak adına tüm bunları göz önüne alarak adımlarımızı atıyoruz.

Yıllardır süregelen sistematik ve planlı bir düzeniniz var. Bu oturmuş sistem içerisinde iş süreçlerini yönetirken hangi dinamiklere göre iyileştirme çalışmaları organize ediyorsunuz? Dönüştürmeyi, daha verimli hale getirmeyi düşündüğünüz alanlar var mı?

Ulusal ve uluslararası pazarlarda değişen ve gelişen müşteri talepleri ile birlikte gittikçe zorlaşan rekabet ortamında sürdürülebilir üretim yapmanın yolu, üretim süreçlerinin etkinliğini ve verimliliğini sürekli geliştirmekten geçiyor. Bu kaçınılmaz bir gerçek. Bunu bisiklet kullanmaya benzetebilirsiniz. Bisiklet kullanırken pedal çevirmeyi bırakırsanız mevcut ataletinizle bir süre gidebilirsiniz ama belli bir süre sonunda düşmeniz kaçınılmaz olur. Bu yüzden sürekli gelişim olmazsa olmazımız. Özdilek'in tüm işletmelerinde de her bir prosesin metodolojik ve yapısal olarak geliştirme çalışmaları her geçen gün artarak devam ediyor. İyileştirme çalışmalarımız iş süreçlerimizin bir parçası.



“PROSPIN, PİYASAYA KATKIDA BULUNMAYA DEVAM EDECEK”



Üretim süreçlerine yönelik faaliyetlerde Ar-Ge çalışmalarının önemi yadsınamaz. Bu anlamdaki faaliyetleriniz nelerdir?

Bu çalışmalardan birini örnek vermem gerekirse iplik fabrikamızda tamamen kendi bünyemizde tasarımını yaparak 5 yıllık Ar-Ge çalışmalarımız sonucunda geliştirdiğimiz, ulusal ve uluslararası patentlerini aldığımız, TÜBİTAK tarafından da desteklenen yeni bir iplik eğirme teknolojisi olan ProSPIN’i örnek gösterebilirim. ProSPIN’in hem firmamıza hem de dünya tekstil piyasasına önemli katkılarda bulunmaya devam edeceğine inanıyoruz.

Ring iplikçiliğinde yeni bir dönem başlatan ProSPIN teknolojisinin sistemi nasıl işliyor?

Bu teknolojinin temeli ring iplik makinesindeki bir üniteye beslenen fitilin, çekim sisteminin çıkışında bir kompaktör yardımıyla iki kola ayrılması ve iki ayrı koldan kompaklaştırılmış olarak çıkan iki lif topluluğunun, bilezik – kopça sisteminden gelen bükümü alarak, ipliği oluşturacak şekilde bir araya gelmesine dayanıyor. ProSPIN teknolojisinin temel avantajı karde veya penye fark etmeksizin aynı ham madde ile yüksek mukavemetli, az tüylü ve daha yumuşak iplik üretimini daha düşük maliyetle yapılabilmesi. Bu özellikler, sonraki süreçler olan; dokuma, örme, boyama süreçlerinde büyük avantajlar sağlıyor. ProSPIN sisteminin ulusal ve uluslararası pazarlarda tanıtım ve satışını yapmak üzere kendi bünyemizde bir organizasyon oluşturduk. Bugün itibarıyla 100 bin iğin satışını ve montajını tamamlamış durumdayız. Ülkemizin gelişen teknolojiyi kullanmanın yanında yeni teknolojiler tasarlayan, geliştiren ve üreten ülkeler arasına girme amacına katkı sağlama sorumluluğumuzun bilincinde de çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Röportajımızın sonuna gelirken tüm bu konuştuklarımızın yanı sıra eklemek istedikleriniz varsa öğrenmek isteriz.

Verimlilik, insan ve insan ile insan ve makine arasındaki organizasyonların sistematiklerinin tam olarak uygulanmasıdır. Ancak bu sistematiklerin statik değil dinamik unsurlar içerdiği akıldan çıkarılmamalıdır. İnsan olarak doğduğumuz günden itibaren nasıl sürekli yeni şeyler öğreniyor ve kendimizi geliştiriyorsak bilgiye ulaşımın bu kadar kolaylaştığı bir dünyada yine insanların oluşturduğu bu sistematiklerin statik kalması düşünülemez. Firma ilkeleri, ahlaki ve etik değerler dışında dünkü doğrularımızın bugünün ihtiyaç ve beklentileri karşısında yetersiz kalması kaçınılmazdır. Şu unutulmamalıdır ki en iyi makine henüz yapılmadı. En iyi insan ve insan ile insan ve makine ilişkilerini düzenleyen sistematikler henüz oluşturulmadı. Sadece şu an için şu ana kadar olanların en iyilerinden bahsedilebilir. İnsanoğlunun en iyiyi arama çabaları sonsuza kadar sürecektir. Özdilek de bu yolculuğun en ön saflarında yer almayı hedeflemiş bir kuruluştur.

ÖzdilekPark'ta SİZİN İÇİN!



BEYMEN CLUB İLE YENİ BİR KEŞİF

Beymen Club, 2021 İlkbahar - Yaz sezonunda stiline önem veren erkekleri "Keşfetmenin Yeni Hali" ile buluşmaya davet ediyor. Casual giyimi, doğanın yalınlığı ile yeniden yorumlayan Beymen Club 2021 İlkbahar - Yaz Erkek Koleksiyonu, dinamik tarzı, farklı doku ve renkleriyle erkekler için özgür kombinler sunuyor. Beymen Club'ın ikonik keten gömlekleri ve polo pike tişörtleri geniş renk skalalarıyla yazın sıcak enerjisini gardıroplara taşıyor. Bej, mavi, toprak tonlarını; triko ürünler, ketenli ve pamuklu kumaşlar ile harmanlayan koleksiyon, erkek giyimine modern ve yalın bir tarz katarak Beymen Club erkeğinin güçlü duruşunu daha iddialı ve genç bir tavırla yorumluyor.



SAMİMİYET TÜNELİ KOLEKSİYONU

adL, moda tutkunlarını, 2021 İlkbahar - Yaz sezonunda renkli tonlar ve eğlenceli desenleri ile romantik hayal aleminde yolculuğa çıkarırken rahatlık, doğallık ve samimiyetten ödün vermiyor. Samimiyet Tüneli adını verdiği koleksiyonuyla sevenlerini zamansız bir stil yolculuğuna çıkaran adL, moda tutkunlarını daha doğal, daha samimi ve daha özgür bir rotaya götürmeyi de hedefliyor. adL yeni sezonuyla Samimiyet Tüneli yaratarak "kadın"ı evde, sahilde, işte veya özel günlerde daha iyi ve doğal hissettiriyor. Kırmızı, lila, fuşya, sarı ve yeşil gibi canlı renklerin yanı sıra bej ve kemik tonlarının hakimiyetiyle sezona rotasını çeviren adL, klasik çizgilerin desenlerle modernleştiği koleksiyonuyla tüm kadınları yeni sezonda samimiyete davet ediyor.

TARZINI YENİLEMEK İSTEYENLERE: ARMANI EXCHANGE

İkonik bir imza ile tarzına güç katmak isteyenlerin tercihi Armani Exchange'in yeni modeli, sportif tasarımı incelikli çizgilerle bir araya getiriyor. Varlıklarıyla güç veren, sonsuz sevgisini esirgemeyen babalara özel Babalar Günü hediye alternatifi olarak da değerlendirebileceğiniz Armani'nin bu modeli, şıklığını tamamlamak isteyen herkesin gözdesi oluyor. Dünyaca ünlü saat markalarının Türkiye'deki yetkili distribütörü Saat&Saat, Armani Exchange koleksiyonundaki yeni alternatiflerde gri ve lacivert tonları oldukça yoğun görülüyor. Drexler model saatler Quartz teknolojisi ile kullanım konforu sağlarken çizilmeye ve kırılmaya karşı maksimum dayanıklı mineral cam özelliği ile uzun ömür vadediyor. Tasarım trendlerini takip edenlerin, aksesuar seçiminde yeni favorisi arasına giren saat, bilekliğiyle de şıklığını her daim ince detaylarla tamamlayanların yeni gözdesi oluyor.



YVES ROCHER'DEN BİTKİSEL KOLAJEN DEVRİMİ

Yves Rocher doğadan aldığı ilhamı, içeriğindeki bitkisel aktif Yaban Ajuga Otu'nun sıra dışı gücü ile birleştirdiği yeni Lifting Végétal serisini kullanıcılarına sunuyor. Bu serinin içerisinde sarkma karşıtı dolgunlaştırıcı ultra konsantre serum, sarkma karşıtı gündüz kremi, sarkma karşıtı dolgunlaştırıcı likit ışıltı bakımı, sarkma karşıtı dolgunlaştırıcı gece kremi, sarkma ve torbalanma karşıtı canlandırıcı göz kremi bulunuyor. Her koşulda mucizevi esnekliği sayesinde büyümeye ve çoğalmaya devam eden Yaban Ajuga otundan elde edilen bitkisel kolajen, bitki özünü korumak için patentli ve yüzde100 doğal özümseme teknolojisiyle elde edilerek hazırlanan bu seriyi, Anneler Günü hediye alternatifi olarak da değerlendirebilirsiniz.



YENİ LEZZETLER ARAYAN AİLELERE: HATIR HÜP-S

Ailenin tüm üyelerini keyifli bir içecek molasında bir araya getiren Karaca Hatır Hüp-s, çocuklar için sütlü çikolata, anne ve babalar için közde Türk kahvesi ya da sütlü Türk kahvesi gibi seçenekler sunuyor. Günün her saati kahveden vazgeçemeyen kahveseverlere közde ağır ağır pişen kahvenin bol köpüklü geleneksel lezzetini sunan Hüp-s aynı zamanda sütlü kahve yapma özelliğiyle de farklı tatlardan hoşlananların kalbini kazanıyor. Büyüklerin kahve saatine değer katan Hatır Hüp-s, mis gibi kokan sıcak çikolata lezzeti ile oyun ya da ders arası veren çocukların gönlünü fethediyor. Renkli tasarımı ve 11 renk alternatifiyle dekoratif olarak da göz dolduran Karaca'nın yeni kahve makinesi tek tuşla hızlı içecek hazırlama imkanı sunuyor.



Burcu Güneş





"DEFALARCA KÜLLERİMDEM DOĞDUM."

Çalışkan, azimli, iyiliksever, üretken, eğlenceli, küçük bir çocuğun kalbini taşıyan ve aynı zamanda kendine inanan güçlü bir kadın... Kendi tabiriyle işte bu kelimelerin tam olması gereken karşılığı Burcu Güneş! Başarılarla dolu müzik kariyerinden gelecek projelerine ve kişisel yaşamına dair konuştuğumuz, güneşli bir yaz sayımızın konuğu Burcu Güneş röportajımız sizinle... Şimdiden keyifli okumalar.

Röportaj Ece Şentürk **Fotoğraf** Zeynel Abidin

Burcu Güneş bizim için biraz pop biraz caz ve çokça başarı demek... Siz kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Burcu Güneş'in bugüne kadar tanıdığınız müzikal kimliğinin arkasında, inanılmaz bir mücadele, azim, çaba, emek, yılmak bilmeyen, çalışkan ve kendine inanan güçlü bir kadın ruhu var. Belki ilk günden beri işimle gündeme gelmem, kariyerimi önceliğime alarak hayal ve hedeflerime odaklanmam, magazin gündeminde de pek olmayan bir isim olmam, müzik sektöründe sağlam temeller üzerinde olma arzum fazla ciddi bulunmuş olabilir. Ama bu muzip, eğlenceli biri olmadığım da anlamına gelmiyor. Farklı yanlarımı da insanlara gösterebileceğim bir platform pek olamadı kariyerim boyunca. Olanlar da beni doğrudan yansıtmadı. Çok yakın çevremden insanlar, arkadaşlarım içimi daha kolay görebildiler. Sahnedeki Burcu Güneş, arkasında küçük bir çocuğun kalbini taşıyor. Çiçekli bahçeleri, gökyüzünde rengarenk bir gökkuşağı var; insanların şarkılarımda verdiğim tüm bu duygular dışında o çiçekleri koklaması, bahçeme gelip benimle oynaması da bir gün mümkün olur belki de. Önümde daha uzun bir yol var. Beni yeni projelerde ve zamanı geldikçe o yönlerimle de inşallah göreceksiniz...

Müzisyen bir babanın kızı olarak çocukluğunuz kulislerde geçmiş. Küçük yaşta başlayan müzik yolculuğunuzu biraz anlatır mısınız?

Ben keşfedilmedim, babamın yanında, provalarında, sahnede, evde tüm o müzik dolu dünyanın içinde kendimi buldum ve keşfettim. Müzik aletleri, kasetler, CD ve plaklar içinde yaşayan, devamlı onlarla ilgilenen bir kız çocuğuydum. Oyuncaklarım da onlardı. Doğduğumdan beri sanat ve müzikle sarılı bir dünyanın içinde yaşıyorum. Bebekken beşiğimdeki radyom sustuğu anda ağlarmışım. Annem gelir radyoyu yeniden açarmış, uyurmuşum. O zaman bile müziksiz uyuyamazmışım. Çocukluğumda okul yıllarımda sık sık şarkıcı olduğumu, taklitler yaparak, danslar ve şovlar hazırladığımı hatırlıyorum. Zamanla şiirler yazarken buldum kendimi, şiir defterlerim oldu, sonra melodiler de yazmaya başladım. O şiirler ve melodileri birleştirerek 12 - 13 yaşlarımda ilk bestelerimi yaptım ve tabiki de ilk kez babama dinlettim.







Burcu Güneş olma yolundaki ilk dönüm noktanız çocukluğunuz diyebilir miyiz?

Dışarıdan nasıl görünüyor bilmiyorum ama aslında hiç kolay bir çocukluk geçirmedim. Fakat bunların hepsi erkenden olgunlaşmama, ruhumun gelişmesine, ilerleyen zamanlarda mücadeleci ruhuma, içimdeki eksikliği, yetersizliği ve yokluğu varlığa dönüştürebilmeme sebep oldu. Yaratıcılık kuvvesi var ya hani her insanda, işte o hayatta en zor anlarda ortaya çıkıyor. Çocukluğumdan beri hayatımda bir sürü şeye mücadele ve inançla sahip oldum. Yokluktan varlık elde ettim, defalarca küllerimden doğdum. Kendimi keşfedebildiğim, özümü koruduğum müddetçe ruhumun sesini duyabildim. Kendimi gerçekleştirmem ve yeteneklerim çocukluğumdan bu yana yaşadıklarımla ilişkili.

Söz yazarı ve besteci kimliğiniz de oldukça güçlü. Üretme arzunuzun kaynağı nedir?

Bir özlem var hep en derinde, o hisle yazmaya başlarım... Doğaya, dünyaya, insan ve hayvanlara olan sevgi ve duyarlılığımdan da ortaya çıkar bu hisler. "Evren hareketi alkışlar" misali hep hareket halinde olan, aktif olmayı seven bir zihin yapım var, hep bir şeyler üretmeye çalışırım. Aklım, aklımdaki o fikirleri organize etmek ve tasarlamakla meşguldür.

Türkiye'nin en güçlü kadın seslerindensiniz. Bu noktaya gelmek için yaptığınız en büyük fedakarlık nedir?

Evde oturan, eşiyle sevdikleri ve dostlarıyla dilediği kadar vakit geçirebilen, genç yaşlarda da çocuk sahibi olmuş bir kadın olmak isteyebilirdim. Ailevi açıdan yaralı çocukluğuma şifa olsun diye onu kendi sıcak yuvamla sarabilirdim. Ama müzik, genç yaşlarımdan beri beni öyle şifalandırmaya ve doyurmaya başladı ki... Bir de ben bir yola çıkınca "ya hep ya hiç" felsefesi doğrultusunda ilerledim. O her neyse her şeyiyle ele alır, sonuna kadar götürmeye çalışırım. Bir de zamanla markaya dair ihtiyaçların belirginleşmesiyle ne yapılması gerektiğini gördüğünde ve o yetkinlikteki insanları bulamadığında her şeyi senin herkesten daha çok fark etmen ve yapman, yapılmasını sağlaman gerekiyor. Tabii çok yoruluyorsun, başka hiçbir şeye de vakit kalmıyor. Bu sebeple ben ve bir sürü meslektaşım da bilir ki hayatın öteki yüzünü yaşayamıyoruz çünkü taşınması zor ve çok sorumluluk almış oluyoruz. Ben 12 yaşımdan beri çalışıyorum, 22 yaşımda ilk albümümü çıkardım. Geriye baktığım zaman ciddi ve güzel bir kariyer söz konusu ama bunun ruhumda dengelenmesi lazım. Dengeleyeceğim diğer kadının ruhuna her zaman geçemiyorum. Bir başka kadın daha var içimde ama onu özgürce yaşayamıyorum ve o kadını özlüyorum.



“FARKLI OLANI BULMAYA, SIRA DIŞI OLMAYA MEYİLLİYİM”

Uzun bir zamandır bu sektördesiniz. Dinleyiciler hep yeni, farklı ve dinamik şeyler görmek istiyor. Tekdüzelikten uzak olmayı nasıl başarıyorsunuz?

Söylediğim gibi yenilik yapmak ruhumda var. Hep farklı olanı bulmaya, sıra dışı olmaya meyilliyim. Tekdüze kalamıyorum, zaten bu yüzden hayatımda hiçbir zaman okumayı düşünmediğim şarkıları okudum, türkü dahi okudum. Hatta albüm yaptım. Evet, müzik evrensel ve evrilmek de sentez yapmak da mümkün ama bu dönemde baştan sona bir türkü projesi yapmak bambaşka bir şey. Ses rengim ve insanların benim her şeyi yapabileceğime olan inancıyla ben de “peki o zaman deneyeceğim” diyerek başladığım her yolculuğumun finalinde başarılı oldum. Türkü albümüm “Anadolu’nun Güneşi” de böyle oldu ve o senenin hem fiziksel hem dijital olarak en çok satan albümleri arasında yer aldı. Dünya çapında ilgi gören çok özel ve önemli bir projeydi.

BURCU GÜNEŞ



Rap müziğin oldukça popüler olduğu bir dönemdeyiz. Siz daha yıllar önce rap müziğin önemli isimlerinden Ceza ile bir şarkı yapmıştınız. Yeniden bu tarz bir şarkı çıkarmaya nasıl bakıyorsunuz?

Bir süredir düşünüyorum. Sevdiğim, yaptıklarını beğendiğim isimler var, önümüzdeki günlerde birlikte çalışmalarımız olabilir. Yapılabilecek şeyler konusunda sınırsızca bakarım, sürprizleri severim.

Başarılı albüm çalışmalarınıza bir yenisini daha eklediniz. Peki neler var bu albümde, biraz anlatır mısınız?

Aslında altı yıldır hep ertelediğimiz bir takım şarkılar oldu, bir albüm hikayesi finali bu. Ertelerken de tabii ki hiç boş durmadık. Bu süreci single dediğimiz birçok tekli çalışmayla geçirdim. Gerçi teklilerime baktığınız zaman da bir albüm adedi kadar olduğunu görebilirsiniz. Ancak tekliler artık dinleyicilerime yetmiyordu, o yüzden yapımcımla birlikte aldığımız ortak bir kararla bir albüm yapmaya karar verdik. Yeni albümde 6 şarkı var, her biri ciddi uğraşılarla ortaya çıktı. İçinde özlenen Burcu Güneş'ler var. Bu şarkılarla ben de özlem gidereceğim, sevenlerim de özlem giderecek. Önümüzdeki dönemde pop albümü ve şarkılarımı özleyen sevenlerime iyi gelecek işler devam edecek diyebilirim. Sevdiğim ekiplerle klip çalışmalarımız da devam ediyor olacak.

Remix ve single albümler, türkü albümü, film müziği, başarılı düetler ve dahası. Müzik kariyerinizde birçok şeyi deneyimlemişsiniz. Farklı, yeniliklerle dolu çalışmalarınızın devamı nasıl gelecek?

Sürprizler devam edecek. Çünkü pandemi sürecinde yeni bir sürü üretimim oldu, çok beste yaptım. Tabii hepsini bir anda sunmak mümkün değil. Yeni şarkılarda hareketli, dinamik ve eğlenceli bir Burcu Güneş de gelecek. Çok daha başka işler de olacak, yeni bir ben göreceksiniz. Türkiye'de de böyle işler olsa, teklif gelse ne iyi olurdu dediğim şeyleri yapmış olacağım. Dışarıdan bekledim olmadı, e ben de dur kendim yapayım dedim.

Konu işinizse titiz ve kontrolü elinde tutmayı tercih eden biri olduğunuz belli. Yeni albümünüzde kontrol yine sizin elinizde miydi?

Aslında tüm dünyada kendi ruhunu yansıtan işleri, sezen, anlayan, kendini bilen birçok kişi böyle. Tabii güvendiğimiz ekipler olduğunda iş çok daha kolaylaşıyor. Belli bir aşamadan sonra teslimiyete geçiyoruz. Fakat o noktaya kadar her şey yolunda gidiyor mu, tasarladığım gibi mi ilerliyor, benim aktarımlarım, düşündüklerim anlaşıldı mı diye peşine düşüyoruz. Bu insanlar "zor" olarak tabir edilir. Çünkü herkes kolayına kaçar veya sana kendi kafasındakini uygulamak ister ama sanatçılık bu, modellik değil... Özel bir proje için bu tarz işler yapılabilir ama özden uzaklaştıkça üretilenlerde taklitten öteye gidemezsiniz. Etrafta ziyadesiyle taklit var bir tek kendisi yok insanların. Ben bu tehlikeyi en başta gördüm ve kendimi bulmaya çalıştığım için her şeyi bu kadar kontrol etmeye çalışıyorum. Tabii ki dünya seslerini ve trendleri takip ediyorum ancak birbirinin kopyası şarkıların, video kliplerin, imajların sonu sektörü bataklığa sürüklüyor.

Yaptığınız her işin içinde olmayı sevdiğinizi söylediniz. Peki gerek iş gerekse özel yaşamanızda kimlerin fikrine önem verir, kimlere danışırsınız? Yoksa son sözü hep siz mi söylersiniz?

Son sözü hep ben söylerim. Ama bu kibirle ve egoyla söylenmiş bir söz değil sezgilerle hislerle ve en önemlisi tecrübeyle söylenmiş bir söz.

Bir projenin içinde yer almaya nasıl karar veriyorsunuz?

Kalbimin sesini dinliyorum...

Yeni albüm çalışmalarınızla birlikte 2021'in müzikal açıdan sizin için oldukça verimli başladığını düşünüyoruz. Bu süreci genel olarak siz nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çoğumuz için kayıplarla dolu bir yıldı. Zaman acımasızca geçerken hayatı, kaybolan yıllarımızı, yaşamı sorgular halde nefesimize sahip çıkmaya çalıştık... Tek bir şeye odaklandık, o da tünelin sonundaki ışığı görmeye ve bu dönemden çıkmaya. Hayatın gerçek değerleriyle sağlığın kıymetini çok iyi anladık. Sarılmanın, birbirimizle yan yana gelebilmenin, göz göze gelip kalbe dokunmanın ne kadar insani, gerekli ve önemli bir ihtiyaç olduğunu anladığımız, birçok şeyin önemine vardığımızı düşünüyorum.

Güçlü bir hayvan hakları savunucusu olduğunuzu biliyoruz. Bu konuda neler söylemek istersiniz?

Hayvanların biz insanların bildiğinden çok şey bildiklerini hissediyorum bazen. Onlar birçok şeyi görüyor, hissediyor, algılıyor ama konuşamıyor gibi değil mi? Onların tek isteği sevgi ve ilgi... Sokak köpeklerinin kırmızı ışıkta beklemesi, birbiriyle uyumsuz olarak bildiğimiz kedi ve köpeğin birbirine gösterdiği merhamet ve şefkat, tüm bunlar bizim onlardan öğrenmemiz gereken çok şey olduğunu anlatıyor. Doğayı, canlıları sevmeyi ve korumayı, gelecekte çocuklarımıza bırakabileceğimiz yegane değer olarak görüyorum. Öncelikle bir insan olarak elimden geleni yapıyorum, sanatçı olaraksa hayvanlar ve doğayla ilgili sosyal sorumluluk projelerine elimden gelen desteği vermeye devam ediyorum.

Son olarak eklemek istedikleriniz varsa duymak isteriz.

Umarım geleceğe dair daha umutlu olduğumuz güzel bir yaz olur. Bol şifa ve güneşli günler diliyorum herkese...

H&M
Elbise
480 TL



KOTON
Çanta
90 TL





VAKKO
Fular
300 TL

LCW
Etek
100 TL



ANNELERE ÖZEL HEDİYE REHBERİ

Birbirinden şık, güzel ve modern parçalarla annenizin hem gönlünü hem de tarzını fethetmeye ne dersiniz?

İşte, Anneler Günü'ne özel hazırladığımız en yeni modellerden oluşan hediye rehberimiz...



MANGO
Elbise
400 TL





PANDORA
Bileklik
830 TL

ADL
Etek
300 TL



MANGO
Bluz
250 TL

H&M
Bluz
180 TL



ALDO
Sandalet
900 TL



MANGO
Triko Üst
200 TL



LCW
Etek
80 TL





MANGO
Triko Alt
400 TL



ADL
Bluz
200 TL

LCW
Bluz
70 TL





KOTON
Çanta
120 TL



ALDO
Terlik
700 TL

ADL
Pantolon
250 TL

BABALAR GÜNÜ HEDİYELERİ HAZIR!

Babalar Günü'nü daha da anlamlı kılabileceğiniz hediye önerilerimizi keşfedebilirsiniz.
Hepsi birbirinden şık ve karizmatik, tıpkı herkesin kendi babası gibi...



KİĞILI
Tişört
70 TL



MAVİ
Bileklik
40 TL



MANGO
Gömlek
300 TL



SARAR
Çanta
490 TL

MANGO
Pantolon
400 TL

MANGO
Şort
400 TL



MANGO
Ayakkabı
400 TL



KOTON
Tişört
100 TL

ALDO
Ayakkabı
990 TL



H&M
Gömlek
60 TL



DbyD
Güneş Gözlüğü
350 TL







MAVİ
Şapka
60 TL

KOTON
Kemer
30 TL



SARAR
Şort
450 TL





DOLCE & GABBANA
Parfüm
840 TL

LUFIAN
Şort
400 TL

MANGO
Gömlek
400 TL





ARMANI EXCHANGE
Saat
980 TL

YAZ RENKLERİ ÖZDİLEKTEYİM'DE

Yazın neşesini, enerjisini ve en güzel renklerini stilinizle buluşturmaya hazır mısınız? Yazın en gözde renkleriyle mevsimin olmazsa olmaz parçaları ve en şık trendler Özdilekteyim'de!



ONFASHION
Elbise
399 TL



DIOR
Ruj
175 TL



U.S. POLO ASSN.
Çanta
279,99 TL



CENGİZ PAKEL
Çanta
259,99 TL



FIRST COMPANY
Tişört
49,90 TL



FIRST COMPANY
Elbise
99,90 TL

FIRST COMPANY
Pantolon
209,90 TL



GIORGIO ARMANI
Parfüm
660 TL

ADIDAS
Ayakkabı
399 TL



FOSSIL
Saat
860 TL



FINESUITS
Ceket
299,90 TL

FINESUITS
Gömlek
99,90 TL

FINESUITS
Pantolon
169,90 TL

BENETTON.
Ayakkabı
399,90 TL



LACOSTE
Güneş Gözlüğü
1.354 TL



GUESS
Parfüm
342 TL



FIRST COMPANY
Gömlek
79,90 TL



FIRST COMPANY
Şort
99,90 TL



FINESUITS
Ayakkabı
99,90 TL

TOMMY HILFIGER
Saat
1.099 TL



FINESUITS
Cüzdan
34,90 TL



ROBIN
Atlet
59,90 TL

CAZADOR
Tişört
69,99 TL

FIRST COMPANY
Şort
129,90 TL

CAZADOR
Gömlek
89,99 TL

Bir Yaz Bahçesi İçinde Çocuklar

DEFACTO
Tişört
30 TL





KOTON
Şort
35 TL



MANGO
Gömlek
130 TL

MANGO
Şort
130 TL



INESTA
Güneş Gözlüğü
100 TL



H&M
3'lü Tişört
130 TL



LCW
Tişört ve Şort Takım
65 TL

DEFACTO
Şapka
50 TL





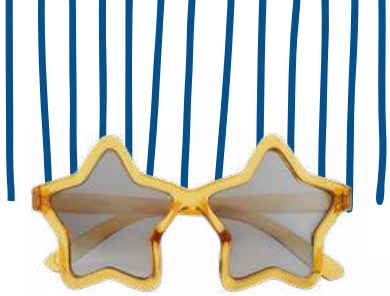
SUPERFIT
Sandalet
170 TL



KOTON
Şort
35 TL



H&M
Elbise
120 TL



MANGO
Güneş Gözlüğü
100 TL



LCW
Etek
50 TL

MANGO
Elbise
250 TL



Sarı, turuncu ve yeşil... Doğanın hediyesi bu üç güzel renk elbette herkese yakışır. Ancak üzerinde yaz gülümsemesi olan çocuklarda bir başkadır!



H&M
Elbise
30 TL



VANS
Ayakkabı
240 TL



MANGO
Elbise
250 TL



KOTON
Tişört
35 TL



FUNFAIR
Elbise
59,90 TL







YAZ KÖŞESİ

Kim ılık bir yaz akşamında balkon keyfi yapmak istemez ya da güneşin ilk ışıklarına karşı güzel bir kahvaltı ile güne başlamak... Hele ki dışarı çıkamadığımız günleri çok yeni geride bırakmış, doğaya ve açık havaya özlem doluyken! Bu özlemi gidermek için biz de yaz, buz ve karpuz üçlüsünü geçmişten bugüne en iyi şekilde ağırlayan balkonlarınızda, daha keyifli anlar geçirmenize yardımcı olacak bazı öneriler hazırladık. Birbirinden renkli ve keyifli balkonlarda yaz mevsimine kucak dolusu bir neşeyle merhaba diyebileceğiniz balkon dekorasyonu önerilerimiz sizinle...



ROMANTİK BİR BALKON VE IŞIKLAR

Güneş battı, gün bitti ama sizin için balkon keyfi halen devam ediyorsa şerit LED'lere ya da güneş ışığıyla şarj olan fenerlere balkonunuzda mutlaka yer açmalısınız. Balkon duvarlarına, tırabzanlarına konumlandıracağınız minik ışıklandırmalarla etkileyici bir atmosfer yakalayarak sevdiklerinizle keyifli anlar geçirebilirsiniz. Romantik ve sakin görünümünün yanı sıra aynı zamanda enerji tasarrufu da sağlayabileceğiniz bu aydınlatmalarla ılık yaz akşamlarını balkonunuzda keyifle selamlayabilirsiniz.



BALKONLARINIZ ÇİÇEK AÇSIN

Doğanın yansımalarını hayatımızın her bir köşesine kodlamak mümkün... Canlı çiçekler, çiçek ve hayvan desenleriyle hazırlanmış ev tekstili ürünleri, hasır ve bambudan tasarlanan aksesuarlar, paletlerle dizayn edilmiş köşe ve koltuk takımları... İşte her biri bu yansıma için birer anahtar. Doğanın içindeymişsiniz hissi verecek tüm bu detaylar, açık havanın verdiği enerjiyle buluşarak daha samimi ve daha sakin bir balkon oluşturmanıza yardımcı olacak. Balkon keyfinizi bir üst seviyeye taşıyacak bitkilerle ve çiçeklerle donatacağınız balkonunuzda cennetten bir köşe oluşturabilirsiniz.

DAR ALANDA GENİŞ YAŞAMLAR

Küçük bir balkonunuzun olması, balkon keyfi yapmanıza elbette engel değil. Balkonunuzu nasıl verimli kullanacağınıza dair vereceğimiz püf noktalarıyla siz de kendinize huzur veren bir alan yaratabilirsiniz. Öncelikle küçük eşya ve mobilyalar tercih etmelisiniz. Seçeceğiniz mobilyalar ise birden fazla amaca hizmet etmelidir. Katlanabilir ve kolay kaldırılabilir masa – sandalyeler seçilmeli ve balkon duvarları, demirleri daha aktif kullanılmalıdır. Örneğin balkonunuzda bitkilerinizi çiçeklik yerine duvarlara monte edeceğiniz raflara ya da balkon demirlerinize uygun olacak saksılarla konumlandırabilirsiniz.



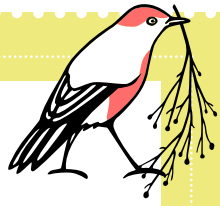




BİR HAMAK YA DA BİR SALINCAK

Eğer balkonunuzda yeterli bir alan varsa ve gerçek bir keyif düşkünüyseniz bir hamak ya da bir salıncakla bu alanı değerlendirebilirsiniz. Sağlam bir şekilde monte edeceğiniz hamağınızın üzerinde şekerleme yaparken kendinizi sihirli bir ormanda gibi hissedebilir ya da modern bir salıncakla en sevdiğiniz kitabınızı okurken içeceklerinizi de afiyetle yudumlayabilirsiniz.





GÜZEL BİR FİKRİMİZ VAR

Özenle hazırladığınız balkonunuza ufak bir dokunuş yapmaya ne dersiniz? Hem kendi iç huzurunuz için hem de doğadaki canlıların yaşamına destek olabileceğiniz güzel bir fikrimiz var... Kuşların her zaman temiz ve taze suya erişebilecekleri bir suluk yaparak, balkonunuzda kuş cıvıltılarından oluşacak bir resitale ev sahipliği yapabilirsiniz. Kuşların balkonunuzu ziyaret etmesini artıracak bu suluk için öncelikle dilediğiniz şekil ve ebatta bir kavanoz temin edin. Su ile doldurduğunuz kavanozun kapağını metal veya sert bir materyal yardımıyla ufak bir delik açarak ve kavanozu ters yüz ederek bir tabağa monteleyin. Son olarak kavanozun tabanına tutturacağınız metal halkaya ince halat yardımıyla askı yapabilir, suluğu balkonunuzun istediğiniz yerine konumlandırabilirsiniz.

Kuş cıvıltılarıyla dolu bir yaz geçirmeniz dileğiyle...



LCW HOME
Jüt Halı
230 TL

HOMETIME
Balık Biblo
49,95 TL



YARGICI
Fener
600 TL





ÖZDİLEKTEYİM.COM
Mystyle Dekoratif Ahşap LED Işık
59,95 TL

Balkon ve Bahçelere Yaz Geldi

Yaz aylarının mutlak ve vazgeçilmez alanlarından balkon ve bahçeler yaza hazır mı? İşte bu hazırlıkta size fikir verecek birbirinden güzel balkon ve bahçe dekorasyon önerilerimiz...



KOÇTAŞ
Fener
40 TL



KOÇTAŞ
Masa
230 TL



KOÇTAŞ
Sandalye
400 TL



H&M HOME
Çiçek Sulama Kabı
180 TL



TEKZEN
Duvar Şamdanı
80 TL

YARGICI
Hasır Sepet
280 TL





H&M HOME
Çiçeklik
180 TL

TEKZEN
Kırlent
40 TL





LCW HOME
Amerikan Servis
35 TL



KOÇTAŞ
Askı Salıncak
1.500 TL



TEKZEN
Hamak
190 TL



YARGICI
Dekoratif Yelpaze
50 TL

H&M HOME
Saksı
129 TL



ANNEDEN GELEN MUCİZEVİ SEVGİ HORMONU



Emzirme, hamilelik macerası sonrasında merakla beklenen doğumun ardından anne ve bebeğin birbiriyle iletişim kurmasını sağlayan çok özel ve tarif edilemeyen bir andır. Anne sütü gibi eşsiz bir besinin bebeğe doğumundan itibaren sağlanması için emzirmenin teşvik edilmesi ve her koşulda desteklenmesi hem anne hem de bebek sağlığı açısından çok önemlidir. Ama yalnızca fiziksel sağlığı için değil ruhsal yönden de anne ve bebek emzirme sürecinin çok özel olduğunu söyleyen **Acıbadem Ankara Hastanesi Kadın Doğum Sorumlu Hemşiresi Müge Pelin Düzgün**, "Emzirme sırasında anne, sevgi hormonu salgılıyor. Annenin bebeğini emzirmesi, bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlıyor" diyor.


robin

ANNE SÜTÜ İLK 6 AY ÇOK ÖNEMLİ

Bebeğin hem ruh hem de vücut sağlığı için en uygun besinin anne sütü olduğunu söyleyen Müge Pelin Düzgün "Eğer annenin sütü, bebeğin gelişimi için yeterliyse ilk 6 ay anne sütünden başka bir gıdanın verilmesine gerek yoktur. Özellikle doğumdan sonra gelen kolostrum (ağız sütü) bebeğin ilk aşısı niteliğindedir. Zatürre, ishal ve alerjik hastalıklar kolostrum ile beslenen bebeklerde daha az görülür. Anne sütü her zaman ve her yerde kullanıma hazırdır. Temiz ve uygun ısıdadır. Sindirimi oldukça kolay ve rahattır. Anne sütü her bebeğe özeldir, bu nedenle bebeğin bütün ihtiyaçları rahatça karşılanabilir. Anne sütü ile beslenen çocuklarda, şeker hastalığı, obezite, damar sertliği, ishal, astım gibi hastalıkların görülme sıklığı oldukça azdır" açıklamasında bulunuyor.

EMZİRMEK RUHSAL GELİŞİM İÇİN BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR

"Emzirme aynı zamanda anne ile bebek arasında güçlü bir sevgi bağının kurulması açısından da önem taşıyor" ifadelerini kullanan Düzgün sözlerine şöyle devam ediyor: "Emzirme bebeğin ruhsal gelişimi için önemli bir unsurdur. Anne bebek arasında sevgi bağının gelişmesi, bebekte güven duygusunun oluşmasına olumlu katkı sağlar. Bebek, emzirme sırasında annesinin sıcaklığını hisseder, acıktığında kendisinin beslenmesinden huzur bulur. Emzirme sırasında annesine bakar ki yeni doğan bebekler yaklaşık 20 cm uzaklığı görür bu da emzirme pozisyonunda annesinin yüzünü görebilmesi anlamına gelir. Anne ise bebeği emzirmeye başladığında oksitosin hormonu diğer adıyla "sevgi hormonu" salgılar. Böylece annenin emzirme sürecinde aldığı keyif de artar."

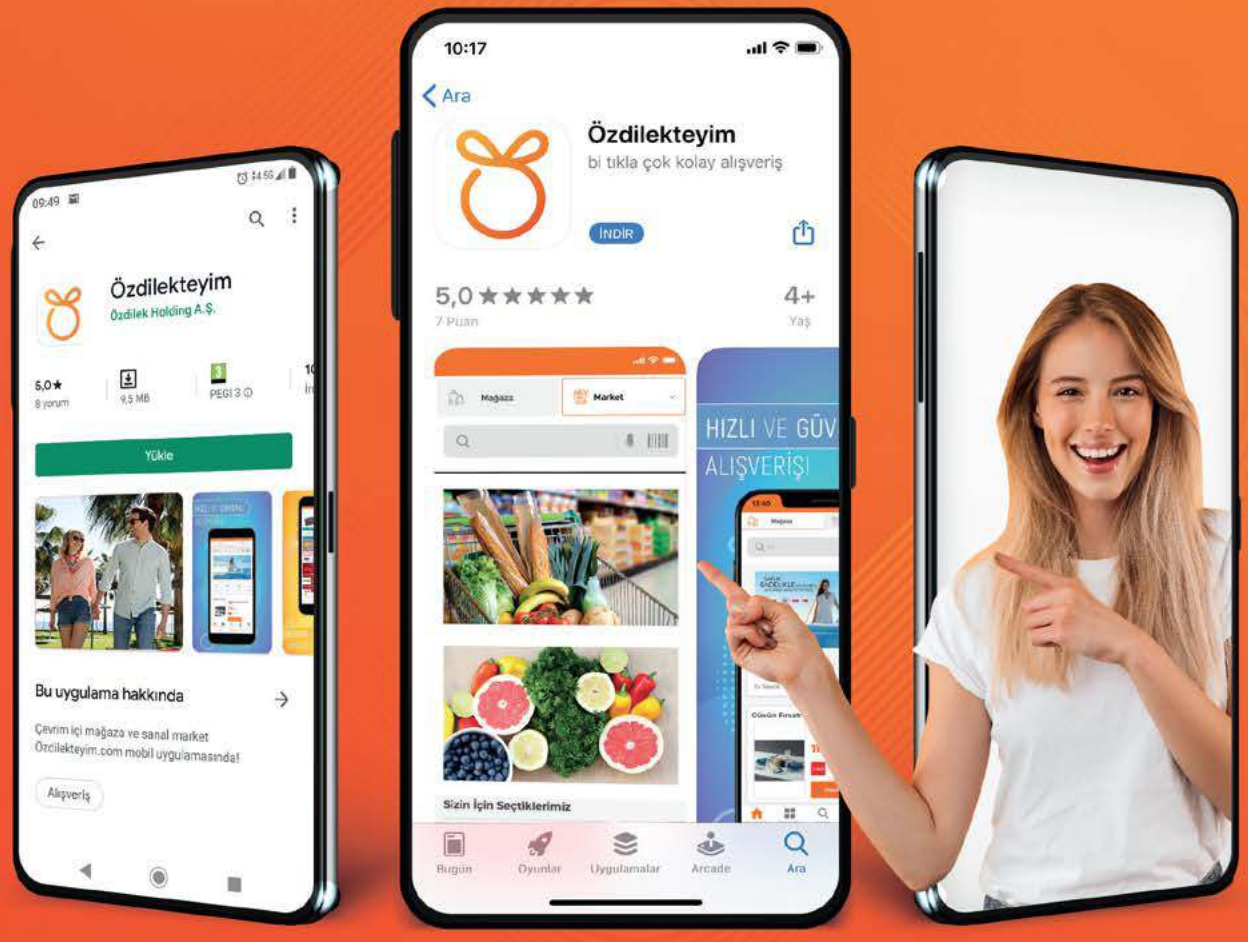
BEBEĞİNİZİ SIK SIK EMZİRİN

Bebeğin emzirme düzeniyle ilgili de önerilerde bulunan Düzgün, emzirmede zaman sınırı olmadığını belirtiyor. Gelen süt miktarının artmasının emzirme sıklığı ile doğru orantılı olduğunu söyleyen Müge Pelin Düzgün "Yeni doğan bebekler genellikle günde 8 - 10 öğün emmek ister. Sık emzirme, bol süt gelmesini sağladığı gibi göğüslerin şişmesini ve acımasını da önler" bilgisini paylaşıyor.



Özdilekteyim.com

Mobil Uygulamayı İndirin Alışveriş Keyfini Katlayın



Google play 'den indirin

App Store 'dan indirin

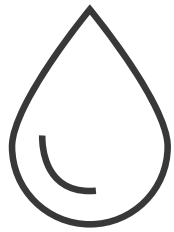
YAZA HAZIR MISINIZ ?

Yaza sayılı günler kala birçok kişide zayıf ve fit görünme isteği artıyor. Ancak fazla kilolardan kurtulmanın kolay olmayacağı endişesiyle sağlığı riske atacak hatalar da yapılabiliyor! **Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ece Öneş**, yanlış beslenme nedeniyle kan şekeri dengesizlikleri ve tansiyon problemleriyle sıkça karşılaşıldığını belirtiyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ece Öneş'in uyarı ve önerileriyle siz de yaz aylarını sağlıklı ve zinde karşılayabilir; fit bir görünüme sahip olma çabalarınıza katkı sağlayabilirsiniz.



Vücudumuzun Olmazsa Olmazı: Su

Sağlıklı beslenme çerçevesinde her gün kilogram başına 30 ml su içilmesi gerekiyor. (Örneğin 70 kg bir birey için 2100 ml) Ancak bu miktar hava sıcaklıklarının yükselmesiyle birlikte terleme oranının artması nedeniyle yetersiz kalıyor. Dolayısıyla su tüketiminin hava sıcaklıklarının yükseldiği bugünlerde daha da artırılması, vücudumuzun su - mineral dengesini koruyarak baş dönmesi, bulantı, bayılma hissi gibi sağlık problemlerinin yaşanmasını engelleyecek çok önemli bir unsur. Su tüketiminde dikkat edeceğiniz en önemli nokta susamayı beklemeden su içmeye özen göstermek.



Meyve Porsiyonlarına Dikkat!

Her biri iştah açan rengarenk meyveler; vitamin, mineral, posa ve antioksidan alımı açısından oldukça faydalı ancak porsiyon kontrolüne dikkat etmek son derece önemli. Zira meyve tüketiminde porsiyon kontrolüne dikkat etmeden aşırı tüketilmesi, olması gereken porsiyondan daha fazla tüketilmesi çok fazla şeker ve kalori alımına neden oluyor.



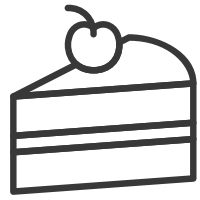
Kontrollü Diyetle Sağlıklı Vücut

Beslenme ve Diyet Uzmanı Ece Öneş, "Şok diyetler veya standart diyet reçetelerini takip ettiğinizde hızlı kilo kaybı yaşarsınız ancak bu kayıp yağ kaybından ziyade çoğunlukla su ve kas kaybıdır ve aynı zamanda metabolizmanız da bu süreçte yavaşlar. Dolayısıyla bu kalorisi düşük diyetleri bıraktığınızda porsiyonlarınızı çok az artırsanız bile vücudunuz yağ depolamaya başlar, kaybettiğiniz kiloların daha fazlasını hızla alırsınız. Bu nedenle kısa dönemli hızlı kilo kayıpları yerine uzun vadede hem sağlıklı beslenme hem de düzenli egzersizin içinde olduğu sağlıklı yaşam biçimini benimseyerek daha formda ve daha sağlıklı olmak sizin elinizde" diyor.



Tatlı Krizleri ve Gazlı İçeceklere Dikkat!

Kalori değeri ve yağ içeriği oldukça yüksek olan kızartılmış tatlılar ve hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlıları ve dondurmayı tercih etmek sağlıklı beslenmenin altın kurallarından biri. Ancak sütlü tatlılar, meyve tatlıları, dondurma gibi tatlıları tüketirken de her besinde olduğu gibi porsiyon miktarlarına mutlaka dikkat edilmeli ve aşırıya kaçılmamalıdır. Sıvı ihtiyacınızı başta su olmak üzere ayran, kefir ve maden suyu gibi sağlıklı içeceklerle karşılayın. Gazlı içecekler ve meşrubat gibi şeker ile katkı oranı yüksek içecekler, sağlığa zararlarının yanı sıra kilo alımına da neden olacağından uzak durulmalıdır.



Her Sebze Mevsiminde Güzel

Hem doğal hem şifa deposu hem de diyet dostu olan mevsim sebzelerini tüketmeyi ihmal etmeyin. Günde 4 - 5 porsiyon sebze, bağışıklık sistemini güçlendirmek için de oldukça önemlidir. Özellikle yeşil renkli sebzeler folik asit, potasyum ve C vitamini yönünden zengin olduğu için mutlaka tüketilmelidir. Yiyecekleri iyi çiğnemeniz ve yavaş yemeniz de doygunluk hissi vereceğinden sağlıklı beslenmenize ve istediğiniz forma kavuşmanıza yardımcı olacak önemli etkenlerden biridir.



TAM zamanı

Güzel ümitlerle karşıladığımız yaz aylarının, hayatınızda yapmayı hep planladığınız ama ertelediğiniz ya da daha önce hiç denemediğiniz bir yeniliği gerçekleştirebileceğiniz bir mevsim olmasını diliyoruz. İşte hem bu güzel havaların keyfini çıkarabileceğiniz hem de sizi harekete geçirecek Tam Zamanı önerilerimiz...

ANILARINIZI ARŞİVLEMENİN...

Doğduğumuz andan günümüze dek hayatımızın çeşitli dönemlerini bize hatırlatan en güzel anılarımız fotoğraflardır. Bazen bir andan daha fazlasını ifade eden fotoğraflarımız artık dijital ortamlara taşınsa da herkesin fotoğraf kağıdına basılmış eski albümler içinde gizli anıları vardır. En özel yaşanmışlıklarınızı anmaya ve derlemeye ne dersiniz? Mevsimlere, seyahatlerinize ya da yıllara göre düzenleyebileceğiniz fotoğraflarınızla kişisel albümler oluşturmanın tam zamanı. Bu aktiviteyle hem güzel günlerinizi anıp hem de çekmecelerinize düzen getirebilirsiniz.





EN SAMİMİ KUTLAMALARIN...

Sevdiklerimizi mutlu etmenin belki de en kolay yolu onları hatırlamak ve kendimizi hatırlatmak. Anneler Günü, Babalar Günü veya Ramazan Bayramı için uzaktaki aile üyelerinize, sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza el emeği kutlama kartları hazırlayabilir; kişisel notlar ve çizimlerle bu kartları daha da özelleştirebilirsiniz. Hayatınızdaki en özel insanları en samimi kutlamalarla mutlu etmenin tam zamanı...



SABAH RUTİNİNİZİ DEĞİŞTİRMENİN...

Balkon, bahçe ya da park... Sabahları alışık olmadığınız bir mekanda kahvaltı etmek kime iyi gelmez ki? Temiz havayı içinize çekerken sabah güneşinin tadını çıkarabilir, doğanın sakinliğine seyirci olup bir yandan da kahvaltınızı yapabilirsiniz. Sabah erken saatte açık havada kahvaltı etmek hem bedeninize hem ruhunuza çok iyi gelecek.



BİR MALZEMEYLE HARİKALAR YARATMANIN...

Bir malzemeyle harikalar yaratmayı kim istemez ki... Alışık olduğumuz bir lezzet olan sarmanın ana malzemesi asma yaprağıyla daha ne lezzetler ortaya çıkıyor öğrenmek ister misiniz? Asma yaprağı mevsiminde özenle toplanıyor ve konserve yöntemiyle saklanarak yıl boyu kullanılabiliyor. Mutfaklarda hep aynı şekilde hazırlanan asma yaprağını bu tariflerle deneyerek misafirlerinizi büyüleyebilir, müthiş bir lezzetle tanıştırabilirsiniz. Asma yaprağıyla deneyebileceğiniz tarifler: Asma yaprağında enginar dolması, asma yaprağında levrek, asma yaprağında köfte ve asma yaprağı salatası...



RENGARENK BİR YENİLİĞİN...

Uzunca zaman geçirdiğimiz evlerimizde yenilikler yapmanın tam zamanı... Havaların ısınmasıyla doğanın uyanışından ilham alarak evinizin duvarlarına bu enerjiyi yansıtmaya ne dersiniz? Banyo ve mutfak dekorasyonu ya da mobilyalarınızın tarzını değiştirmeden birkaç renk boya ile evinizi baştan sona değiştirmeniz mümkün. Kişisel beğenilerinize ya da trendlere göre seçtiğiniz duvar boyalarıyla her odanızı başka bir renge boyayabilirsiniz. Dilerseniz odanızın sadece bir cephesini farklı bir renge boyayarak yaşam alanlarınıza modern bir dokunuş yapabilirsiniz. Üstelik tüm bu değişimi tek başınıza gerçekleştirmeniz de mümkün.



SAĞLIĞINIZ İÇİN PEDAL ÇEVİRMENİN...

Güvenli bir ulaşım aracı olan bisikletin hayatı uzattığını biliyor musunuz? Yürüyüş yapmaktan daha çok kalori yakabileceğiniz ancak diğer egzersizlerle karşılaştırıldığında sakatlanma riskinin daha az olduğu bisiklet sürüşleri eklemleri de zorlamıyor. Yapılan araştırmalara göre bisiklet kullanan insanların ise daha mutlu olduğu kanıtlanmış. Sadece bir ulaşım yöntemi olmayan bisiklet, hem beden hem ruh sağlığınızı korurken sosyalleşmenize de yardımcı oluyor. O halde bisiklet sürmenin tam zamanı!

DOĞU KARADENİZ'İN GÜZELİ: Rize

Yeni sayımızda gezginlerin ve keşif tutkunlarının tam da bu aylarda ziyaret edebileceği, yemyeşil doğasıyla ziyaretçilerini kucaklamayı bekleyen Rize'ye çeviriyoruz rotamızı.
Herkesin bir gün mutlaka görmek isteyeceği, gideninse anlatıp bitiremediği güzelliklere sahip Rize, içinizi ferahlatacak yemyeşil ormanlara, masmavi denize, şırıl şırıl akan derelere, uçsuz bucaksız vadilere ve yaylalara sahip...
İşte karşınızda güzel ülkemizin eşsiz doğasına bir kez daha hayranlıkla tanık olabileceğiniz Doğu Karadeniz'in güzeli Rize!



AYDER YAYLASI

Rize'nin Çamlıhemşin ilçesinde yer alan Ayder Yaylası, bin 350 metre rakımda ladin ve kayın ormanlarıyla kaplıdır. Her mevsim ayrı bir güzelliğe sahip olan Ayder, tam bir oksijen deposudur. Ülkemizin en ünlü yaylalarından olan bu yeryüzü cennetinde, bungalov evlerde konaklayabilir, çeşitli festivallere katılabilir ve sonsuzluk hissi uyandıracak Ayder'in o eşsiz manzarasına tanık olabilirsiniz. Yayla turizmi ile öne çıkan bölgede ayrıca; Sal, Anzer, Pokut, Gito, Palovit ve bulut denizi olarak da bilinen Huser Yaylalarını ziyaret edebilirsiniz.



ÇEÇEVA ÇAY TARLASI

Dünya çay üretiminde ilk sıralarda yer alan Rize'ye gitmişken o yemyeşil çay tarlalarını ziyaret etmemek olmaz. Bunun için gezi listenize Rize'nin Çayeli ilçesinde yer alan Çeçeva'yı mutlaka eklemelisiniz. Diğer çay tarlalarından farklı olarak daha nizami görüntüsüyle de ziyaretçilerini büyüleyen Çeçeva Çay Tarlası, yaz sezonun başlamasıyla birlikte şehrin ziyaret edilmesi gereken noktalarının başında yer alıyor.



FIRTINA DERESİ

Eski adıyla Peruma olarak bilinen 68 kilometre uzunluğundaki Fırtına Deresi, Rize Ardeşen'in yaklaşık 2 kilometre batısından Karadeniz'e dökülmektedir. Çay bahçeleri içerisinden geçen ve üzeri kemer köprülerle süslü Fırtına Deresi, rafting sporuna elverişli parkurlara sahip olmasının yanı sıra sportif olta balıkçılığı için de oldukça uygundur. Üzerinde 6 ayrı köprü bulunan Fırtına Deresi'nde doğa ile baş başa kalarak huzur dolu anlar yaşayabilir; doğanın güzelliklerini fotoğraflayabilirsiniz.

PALOVİT ŞELALESİ

Rize'nin saymakla bitmeyen doğal güzelliklerinden Palovit Şelalesi, zamanı durdurmak isteyeceğiniz ender noktalardan... Gezginler ve turistler tarafından sıklıkla ziyaret edilen Palovit Şelalesi, kaynağını Palovit Deresi'nden almaktadır. 15 metre yükseklikten aşağıya gürül gürül süzülen şelalenin yanında huzurlu bir yolculuğa çıkabilirsiniz.



ZİLKALE

Tarihin doğa ile bütünleştiği Zilkale, bölgenin en önemli noktalarından... Fırtına Deresi'nin batı yamaçlarına kurulu kale, denizden 750 metre; dere yatağındansa 100 metre yükseklikte yer alıyor. Önemli bir kervan yolu üzerinde yer alan antik kalenin inşasının, Trabzon İmparatorluğu döneminde Hemşin Derebeyi Arhakel tarafından yapıldığı biliniyor. Geniş bir vadiye hakim manzarasıyla Zilkale'ye uğrayarak Rize gezinizi zenginleştirebilirsiniz.



NE YENİR?

Sizleri, Rize'ye özgü lezzetli mi lezzetli hafif mi hafif bir yaz tatlısı olan pepeçura ile tanıştırmak istiyoruz. Muhallebi kıvamında olan pepeçura, siyah üzüm şırası, kokulu siyah üzüm taneleri, su, buğday unu ya da mısır unu ve nişasta ile hazırlanıyor. Rize gezinizi, bu nefis tatlıyı deneyimlemeden tamamlamamanızı tavsiye ederiz.



UYKUSUZLUKLA BAŞ ETMENİN YOLLARI

Çok sayıda yapılan bilimsel araştırmalara göre sağlıklı bir uykunun bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemli bir rolü olduğu biliniyor. **Acıbadem Üniversitesi Atakent Hastanesi Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Aksu** bağışıklık sisteminin sağlıklı olmasında, uyku sırasında üretilen sitokin adı verilen bazı maddelerin etkili olduğuna dikkat çekerek, "Bu maddelerin bir kısmı vücutta inflamasyonu, bir başka deyişle bağışıklık yanıtını artırıp yabancı organizmaların yok edilmesini, bir kısmı da azaltıp iyileşmeyi sağlıyor. Ancak tüm bunların oluşumu, antikorların uygun şekilde yapımı ve sunumuna, uykunun yeterli sürede olmasına ve içeriğinin de her evreyi kapsamasına bağlı. Bunun için de uykunun gece olması ve sürekli olması, sık bölünmemesi şart" diyor. Peki sağlıklı bir uyku için neler yapmalı, nelerden kaçınmalıyız? Prof. Dr. Murat Aksu, uykusuzluk sorununa karşı önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



Yatma ve Kalkma Saatleriniz Sabit Olsun

Kaliteli uykunun en önemli kurallarından biri, yatma ve kalkma saatlerinizi mümkün olduğunca sabit tutmak. Bu alışkanlık kaygılı günlerde bile sonraki gece uykunuzun zamanında gelmesini kolaylaştıracaktır.

Gün İçerisinde Şekerleme Yapmayın

"Kaliteli uykunun ilk şartı, verimli ve uzun bir uyanık kalma süresidir" uyarısında bulunan Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Aksu bunun nedenini şöyle anlatıyor: "Çünkü insanın beyni gece uyku, gündüz ise uyanıklık üzerine programlanmıştır. Dolayısıyla gece iyi uyumak için gündüz uykularından kaçınmanız çok önemli. Gündüz ne kadar yorgun olursanız olun uyumayın ve belirlediğiniz uyku saatinizde yatın.

Uykudan Önce Sorunlarınızı Geride Bırakın

Televizyon karşısında, kanepede, salonda uyumayın ve uyku saatiniz gelene kadar uyanık kalmaya çalışın. Uyku saatiniz geldiğinde yatağa girin. Sağlıklı bir uyku için zihninizin o gün sizi endişelendiren olaylardan uzaklaşması gerekiyor. Bu nedenle gece haberlerini izlemeyin. Yemek veya gezi programı izledikten sonra yatak odasına geçmeniz yarar sağlayabilir.

İdeal Uyku Süresi

İdeal uyku süresi kişiden kişiye değişmekle birlikte, en az 6 saat uyumanız bağışıklık sisteminize destek olmak için çok önemli. Özellikle gece 23:00 - 02:00 saatleri arasında uyumak şart. Çünkü yapılan çalışmalara göre bağışıklık sisteminin güçlenmesinde rol oynayan melatonin hormonu özellikle bu saatlerde ve karanlıkta salgılanıyor.

Uyumak için Kendinizi 20 Dakikadan Fazla Zorlamayın

Uyku saatinizde yatağa girin. "Ancak yatakta 20 dakikadan fazla süre geçirmenize rağmen uyuyamadıysanız, kendinizi zorlamayın" diyen Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Murat Aksu sözlerine şöyle devam ediyor: "Çünkü uyku için ne kadar çok çaba sarf ederseniz, uykuya dalma süreniz de o kadar uzar. Uyuma sorunu yaşadığınızda yataktan kalkın; sakin bir odada 30 dakika kadar, kitap okumak gibi sizi yormayan bir şeyle uğraşın ve ardından yeniden yatağa dönün."





Çay ve Kahve Tüketiminize Dikkat

Kafein uykuyu başlatan beyin hücrelerinde olumsuz etki oluşturarak uykuya geçişi zorlaştırıyor. Kişiden kişiye değişmekle birlikte, uyku bozucu etkisi 6 saate kadar uzayabiliyor. Dolayısıyla siyah çay, kahve ve kafein içeren diğer içecekler, öğleden sonra tüketilmelidir.



Gece Lambanızı Kapalı Tutun

Melatonin hormonunun salgılanması için yatak odasının tamamen karanlık olması şart. Ayrıca bazen hafif bir ışık dahi uykuyu bozabiliyor. Bu nedenle gece lambasını açık tutmayın, perdeleri yarı aralık bırakmayın.

Fiziksel Aktiviteler Yapmayın

Toplumdaki yaygın inanışın aksine yatağa ne kadar yorgun girerseniz, uykuya dalmanız o kadar zorlaşır. Yatma saatinden 4 - 5 saat öncesinde ağır fiziksel aktivite gerektiren işleri ve sporu bırakın. Yatağa dinlenmiş olarak girmeniz, uykuya dalmanızı kolaylaştıracaktır.

Yatak ve Yastığınıza Önem Verin

Dikkat etmeniz gereken bir başka önemli nokta da yatak ve yastığınızın rahat olmasıdır. Yatağınız kilonuza ve varsa ortopedik sorunlarınıza uygun olmalı. Yastığınızın da boynunuzu rahatsız etmediğinden emin olmalısınız.



Cep Telefonu, Kitap ve Tabletten Uzak Durun

Yatak odasında gazete veya kitap okumayın. Televizyon, tablet, bilgisayar ve cep telefonundan yansıyan mavi ışık da uykuya dalmanızı güçleştireceği için bu cihazları yatak odasında kullanmayın. Ayrıca beyin mavi ışığı gün ışığı olarak algılaması nedeniyle bağışıklık sistemimizin güçlenmesinde etkili olan melatonin hormonunu da salgılamayacaktır. Bu tür aktiviteleri başka bir odada yapın ve yatağı sadece uyku için kullanın.



BULLDOZER®

YOU ARE NOT ALONE ON THE WAY TO SUMMIT



ÇARPICI, CANLI VE CESUR

Bu yılın yaz makyajı trendleri daha önce hiç karşılaşmadığımız türde… Mavi eyelinerdan rengarenk far paletlerine, meyvelerin en taze renklerini dudağınıza taşıyacak rujlardan dönemin makyajsız görünüm modasına uygun BB kremlere kadar birçok trend makyaj ürününü sizin için derledik. Trendlere uygun ürünlerle makyaj yaparak renkli, çarpıcı ve cesur bir görünüm bu yaz sizinle…

MAKEUP OBSESSION

Yazın favorisi pembe alt tonlu mat ve sedefli renklerin bir araya geldiği Makeup Obsession Shadow Palette Sweet Like Far Paleti, tek sürüşte yoğun renk veren yapısıyla göz kapağında kolayca dağılıyor. Ürün, ister karıştırılarak ister tek başına kullanım olanağı sağlıyor.

Fiyat: 120 TL





I HEART REVOLUTION

Vinyl Cherry Liquid Lipstick ile dudaklar tatlı kiraz gibi kokup kızaracak. Yoğun pigmentli yapısı sayesinde tek sürümde istediğiniz tonu elde edebilirsiniz. Yapışkanlık hissi bırakmayan bu ürün ıslak ve pürüzsüz bir görünüm sağlıyor.

Fiyat: 50 TL



NYX

Yumuşak süngер aplikatörü ile kullanımı çok kolay olan rujun mat ve pudra bitişli yapısını çok seveceksiniz. Kremsi ve konforlu dokusuyla dudaklarda kuru his sevmeyen ama mat ruj isteyenler için birebir...

Fiyat: 120 TL



FLORMAR

Farklı cilt tipleri için üretilen Flormar Moisturizing Day Cream, maça çayı, nar ve turunçgil özleriyle zenginleşiyor. Makyaj öncesi kullanımda cildi nemlendirerek makyajın kalıcılığını artırdığı gibi ten makyajı yapmayacağınız günler için de kusursuz bir his sağlıyor.

Fiyat: 80 TL



BEAULIS

Radiant It likit aydınlatıcı yüze doğal parlak ve canlı bir görünüm veriyor. Arzu edilen parlaklığı yakalamak için ister tek başına isterseniz fondötenle karıştırarak cildinize uygulayabilirsiniz. Fondöten ile karıştırılarak kullanıldığında fondötenin dayanıklılığını da artırıyor.

Fiyat: 30 TL



GOLDEN ROSE

Golden Rose NL Highlighting Glow Pen Nude Radiance, kolay uygulama sağlayan kalem şeklinde ambalajı ve yumuşak yapısı ile yüzünüzde ön plana çıkarmak istediğiniz bölgelere ışıltılı ve aydınlık bir görünüm kazandırıyor. Her cilde ve makyaja uygun parlak rengiyle göz pınarlarına, kaş kemiğine, burun ve dudak üstüne kolayca uygulanıyor.

Fiyat: 30 TL



I HEART REVOLUTION

Ferahlatıcı parlak tonlardan oluşan I Heart Revolution Karpuz Paleti, patlayan pembe tonlarından parlak sarı güneş ışığına, mor ışıltılı ve deniz mavisi tonlarından hidrat ve kavun tonlarına kadar birçok rengi içeriyor. Pembe ve yeşil karpuz tasarımıyla da oldukça lezzetli görünüyor.



Fiyat: 150 TL

PURE BEAUTY

Tüm gün kalıcı Pure Beauty BB Krem, içerisinde bulunan Lespedeza Capitata özü sayesinde cildi mavi ışığın zararlı etkilerinden ve SPF 50 koruması sayesinde güneş ışığının zararlarından koruyor. Antioksidan özelliğiyle cildi kirlilikten de koruyan ürün, gözenekleri ve renk eşitsizliklerini gizliyor.

Fiyat: 90 TL



ZIAJA

Yağlı ve karma ciltlerde etkili bir şekilde dağılarak nemlendirme sağlayan ürün, cildinize bakım yaparak parlak bir görünüm kazandırıyor. İçinde oleanolik asit, B3 Vitamini, hyaluronik asit, provitamin B5, E ve C Vitamini, UVA ve UVB filtreler, mineral ve dengeleyici pigment bulunuyor.

Fiyat: 70 TL



LOREAL PARIS

Le Liner Signature Eyeliner ile istediğiniz kalınlıkta eyeliner uygulayabilir, senenin renk kodlarına uygun mavi tonuyla en trend grafik eyeliner uygulamalarını kolayca yüzünüzde deneyebilirsiniz. Makyajınıza ve görünümünüze cesaret katacak mavi renk, her cilt rengine uyum sağlıyor.

Fiyat: 80 TL



FLORMAR

High Definition Mascara ile kirpiklerinizi ortaya çıkarmak çok kolay. Belirgin kirpiklere kavuşmak için silikon fırçası ile kirpiklerinizi tek tek ayırarak belirginleştirebilir; nazik bir dokunuşla da kıvırabilirsiniz.

Fiyat: 65 TL



PASTEL

İçeriğindeki aktif kompleksler sayesinde kaş ve kirpiklerin ihtiyacı olan bakımı yapar. Renksiz jel formülü ve hafif yapısı ile kaş ve kirpikleri sabitleyerek gün boyu düzenli görünmesini sağlar. Günde 1 kez düzenli kullanım sonucunda dolgun, güçlü ve uzun kaş ve kirpikler elde edebilirsiniz.

Fiyat: 40 TL



YENİ

Lotus çiçeği kokusuyla

Ter Kokusuna Karşı Etkili Koruma ve Nemlendirici Bakım



YENİ

TIRAŞ SONRASINDA BİLE RAHAT KOLTUK ALTLARI

TERE KARŞI GÜÇLÜ KORUMA + 3'LÜ NEMLENDİRME TEKNOLOJİSİ



SUYUN DERİNLİKLERİNDE BİR YAŞAM: MERCANLAR

Mercanlar belki çok çeşitli renklerinden, belki değişik yapılarından belki de mücevhere benzemelerinden dolayı su altı dünyasının mucizevi canlılarından... İşte suyun derinliklerinde yaşayan büyüleyici renk ve şekilleriyle mercanların merak edilen yaşamsal özellikleri...

SU ALTINDA BİR BİTKİ Mİ YOKSA HAYVAN MI?

Çoğu zaman su altı bitkisi sanılan mercanlar, aslında gerçekte birer hayvandır. Genel olarak sert ve yumuşak mercanlar olarak ikiye ayrılır. Sert mercanların yapılarında kalkerli maddeler bulunur ve bir araya gelerek büyük mercan resiflerini oluştururlar. Yumuşak mercanlarda ise kalkerli maddeler bulunmaz. Renklerinden dolayı oldukça güzel bir görünüme sahiptirler. Bu renkler vücutlarında bulunan renk hücrelerinden ve beraber yaşadıkları mikroskobik tek hücreli bir deniz yosunu olan Zooxanthellae'dan kaynaklanır.

NASIL BESLENİRLER?

Hayvansal tek hücrelilerle beslenen mercanlar, genellikle avlarını nematosist olarak adlandırılan yakıcı hücreleri ya da yapışkan bir madde salgılama özellikleri sayesinde yakalar. Bazı mercan türleri de besinlerini birlikte yaşadıkları deniz yosunları sayesinde elde eder. Mercanlar deniz yosunlarına güvenli bir yaşama ortamı, deniz yosunları da mercanlara sürekli besin sağlar. Karşılıklı yarar sağlanan bu ortak yaşam, berrak, temiz ve bol ışık alan okyanus sularında mercanların binlerce yıldır var olmasını sağlıyor.

NERELERDE YAŞARLAR?

Mercanlar genel olarak sıcak denizlerde yaşar. Ancak yumuşak mercanlar, çok küçük koloniler halinde soğuk ve derin sularda da yaşayabilir. Örneğin ülkemizde Ege kıyısında dal biçiminde kırmızı; Marmara kıyısında ise ağaç biçiminde beyaz mercanlara rastlanır. Fakat iklim uygun olmadığı için ülkemizin kıyılarında mercan resifleri bulunmaz. Büyük resifler, Hint ve Pasifik okyanuslarının tropikal kesimlerinde ve Kızıldeniz'de daha çok bulunur.

OKYANUS CANLILARININ KORUYUCULARI

Mercan resiflerinin önemli bir özelliği de üzerinde yaşayan canlıların çeşitliliğidir. Balıklar, denizyıldızları, denizkestaneleri, süngerler, tüplü kurtlar, ıstakozlar, karidesler, ahtapotlar, kabuklu hayvanlar, deniz çayırları ve deniz yosunları bu resifler üzerinde yaşar. Resiflerin yarıkları, girintili çıkıntılı yapıları ve bol besin içermeleri, onları birçok küçük omurgasız canlı için iyi birer sığınak haline getirir. Dolayısıyla resifler, bu canlılarla beslenen birçok balık için de iyi bir yaşam alanıdır.



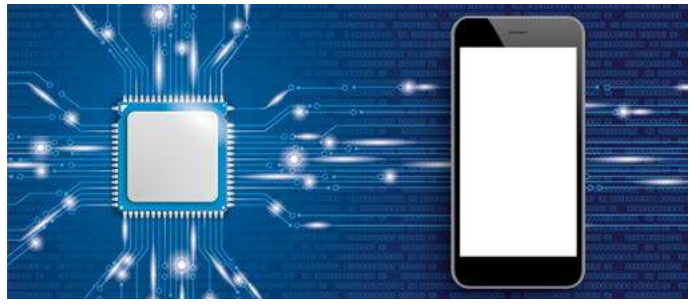

CAZADOR

bakalım biz'le bilim dünyası



/bakalimbiz /bakalimbiz /bakalimbiz

DÜNYANIN EN KÜÇÜK MİKROÇİPİ TASARLANDI



İngiltere Sussex Üniversitesi'nde görev alan bilim insanları, bilgisayar ve telefonları hızlandırmak için kullanılabilecek dünyanın en küçük mikroçipini tasarladı. Grafen ve 2D malzemeler aracılığı ile nano-origami tekniğiyle tasarlanan bu çipler sayesinde teknolojinin daha sürdürülebilir olacağı ifade ediliyor. Bu teknoloji ile elektronik bileşenleri üretmek için daha az enerji kullanılacağını belirten Sussex Üniversitesi Matematik ve Fiziksel Bilimler Okulu Profesörü Alan Dalton,"Bir grafen katmanında mekanik kıvrımlar yaratıyoruz. Bu biraz nano-origami gibi. Bu nanomateryalleri kullanmak bilgisayar çiplerimizi daha küçük ve daha hızlı hale getirecek. Bilgisayar üreticilerinin artık geleneksel yarı iletken teknolojisiyle yapabilecekleri sınırlı olduğu için bu çipler, gelecekte bilgisayarlarımızı ve telefonlarımızı binlerce kat daha hızlı hale getirecek." şeklinde açıklamalarda bulundu.

IŞIKLI KÖPEK BALIĞI KEŞFEDİLDİ



Catholilique de Louvaim Üniversitesi ve Yeni Zelanda'daki Ulusal Atmosfer ve Su Enstitüsü (NIWA) araştırmacıları, Yeni Zelanda'nın doğu kıyısındaki Chatham Rise'da yapılan araştırma esnasında küt burunlu, kara karınlı fener ve güney fener kabuğu köpek balığı türlerinde ilk defa ışık saçma özelliği görüntüledi. 180 santimetreye kadar büyüyen küt burunlu köpek balığı, biyolüminesans gerçekleştirdiğinde dünyanın en parlak omurgalısı unvanını elde etti. Okyanusun 200 ile bin metre derinliklerinde alacakaranlık kuşağı denilen güneş ışığının ulaşmadığı bölgede yaşayan bu türün hayatta kalabilmek için parıldayabildiği tahmin ediliyor. Bilim insanları, ışıklı dev köpek balığı türlerinin okyanus tabanında yiyecek ararken tabanı aydınlatma ya da avına yaklaşırken gizlenmek için parladığı tahmininde bulunuyor.

IŞIKLA NESNE UÇURULDU



Pennsylvania Üniversitesi'nden bilim insanları, sadece ışık kullanarak iki küçük plastik tabakayı uçurmayı başardı. Bilim insanları, söz konusu deney sırasında görünmez aerosollerde akışkanlık oluşturmak ve mikro akışkan cihazlarda parçacıkları ayırmak için kullandıkları fotoforezi teknolojisini, ilk defa gözle görülür bir nesneyi hareket ettirmek için kullandı. Bilim insanları, söz konusu teknoloji üzerinde daha fazla araştırma yaparak, yalnızca ışıkla hareket ettirilen küçük sensörlerin, Dünya atmosferinin yerden 50 ila 80 kilometre yükseklikteki bölgesi olan mezosfere taşınabileceği bir uçuş sistemi geliştirilebileceğini söylüyor. Bilim insanları, bu gelişmenin Mars atmosferindeki bileşim ve sıcaklık verilerinin toplanarak Dünya'ya iletilmesi konusunda büyük yardımı olabileceğini ve Mars araştırmalarıyla NASA çalışmalarına katkı sağlayacağını öngörüyor.



TARİHTE İLK: NESLİ TÜKENEN BİR HAYVAN KLONLANDI

ABD'li bilim insanları, 30 yıl önce ölen bir hayvanın genlerini kullanarak nesli tükenme tehlikesinde olan kara ayaklı gelinciği klonlamayı başardı. 1981 yılında ABD'de bir köpeğin bulduğu ölü kara ayaklı gelinciğin genlerinden klonlanan Elizabeth Ann isimli gelincik, evcil görüntüsünün yanı sıra tehlikeli ve yırtıcı yapısıyla dikkat edilmesi gereken canlıların başında geliyor. Uzmanlar, klonlanan kara ayaklı gelinciğin evcil bir hayvan olmadığı, insan parmağını kopartabilecek bir ağız yapısına sahip olduğunu belirtiyor. ABD Balık ve Vahşi Yaşam Servisi'nde görevli Pete Gober yaptığı açıklamada, Elizabeth Ann isimli kara ayaklı gelinciğin, kendi gözetimleri altında klonlandığını, Kolorado'da bulunan bir üreme tesisinde neslin tükenme tehlikesine karşın gözetim altında tutulduğunu belirtti. Neslin devamı için gözetim altında tutulan Elizabeth Ann isimli kara ayaklı gelinciğin başarıyla klonlanmasının ardından klonlanmayı bekleyen binden fazla nesli tükenmekte olan canlı türü için yakında harekete geçileceği de belirtildi.



DÜNYANIN EN ESKİ MANASTIRI BULUNDU

Mısır'da Bahariye Vahası'nda (Bahariya Oasis) keşif çalışmaları yürüten Norveçli ekip, dünyanın bilinen en eski manastırının kalıntılarına ulaştı. Mısır Antik Bakanlığı, 3 kilise kalıntısı ve keşiş odalarından oluşan 6 bölümün gün yüzüne çıkarıldığını açıkladı. Yaklaşık bin 600 yıl öncesine dayandığı sanılan manastırın duvarları ve yer döşemelerinde Antik Yunan harfleri ve İncil'den alıntılar göze çarpıyor. Karbon tarihleme yöntemini kullanan ekipler, MS 350'den kalma madeni para, seramik ve camdan objeler gibi eşyaların yanı sıra içinde fırın ve masaların bulunduğu teşekküllü mutfaklar, gardıropların bulunduğu bir salon ve şarap çömleklerinin saklandığına inanılan mahzenler de buldu. Arkeolog Victor Ghica, "Tabaklar, fırın içinde pişirme kapları, balık kemiği kalıntıları, hayvan kılı ve tahıl bulduk. Bunların hepsini tahminen 5. ya da 6. yüzyılda manastırdan ayrılırken geride bırakmışlar. Manastıra ait şaşırtıcı şeylerden biri de keşişlerin bugün Tunus ve Cezayir'in bulunduğu bölgeden getirilmiş kadeh gibi özel objeler kullanmış olması. Nitekim bu bulgular Hristiyanlığın ilk dönemine ait bakışımızı değiştiriyor." şeklinde açıklamalarda bulundu.

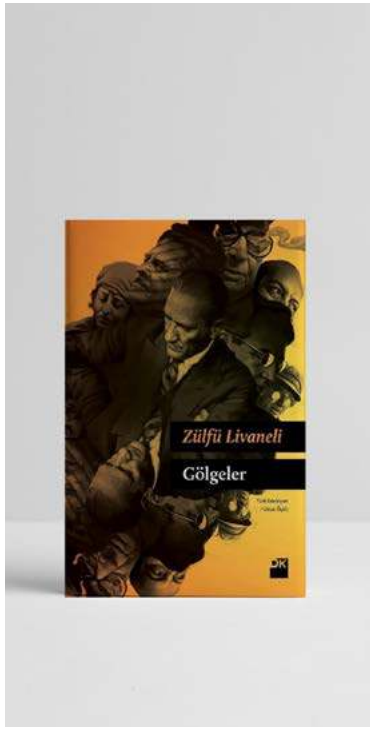
EN İYİ YOL ARKADAŞLARI: YOLDA OKUNABİLECEK KİTAPLAR

Yolculuk sırasında size eşlik edebilecek en iyi yol arkadaşı kitaplar... Yolculuğunuz sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamadan sonuna gelebileceğiniz kitap önerilerimiz sizinle!

GÖLGELER

Zülfü Livaneli

Uzun öykü türündeki bu eser, karanlığın bütün gölgeleri yuttuğu bir İstanbul akşamında geçiyor. Karanlıkta konuşan gölgeler ise Mustafa Kemal Atatürk, Fatih Sultan Mehmed, Halide Edip Adıvar, Yahya Kemal, Sabahattin Ali, Orhan Kemal, Orhan Veli, Cemal Süreya ve Attila İlhan gibi isimlere ait.



AY HIRSIZI

Sunay Akın



İnsanoğlunun Ay'a gidişinden yola çıkıp gökyüzüne uzanan ve okurlarını hayrete düşürecek öykülerden oluşan bu kitap; Cervantes'ten Mimar Sinan'a, Enver Paşa'dan Piri Reis'e kadar ünlü şahsiyetlerin gökyüzüyle birleşen hikayelerini konu alıyor.

SATRANÇ

Stefan Zweig

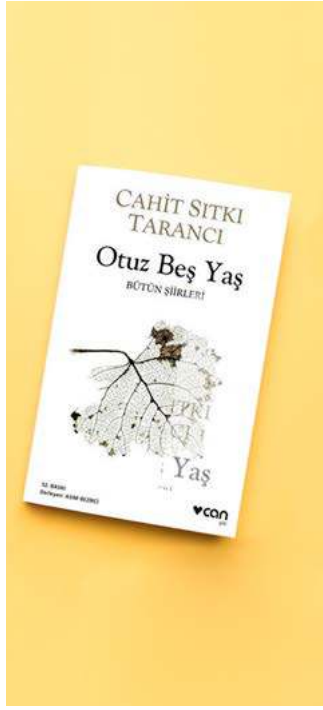
Satranç, New York'dan Buenos Aires'e gitmekte olan bir yolcu gemisinde geçiyor. Gemide rastlantı sonucu karşılaşan yeni dünya satranç şampiyonu, sıradan bir satranç oyuncusu ve zamanında usta satranç oyuncusu olan ama uzun zamandır satrançtan uzak kalmış 3 ayrı kişinin hikayesi anlatılıyor.



OTUZ BEŞ YAŞ

Cahit Sıtkı Tarancı

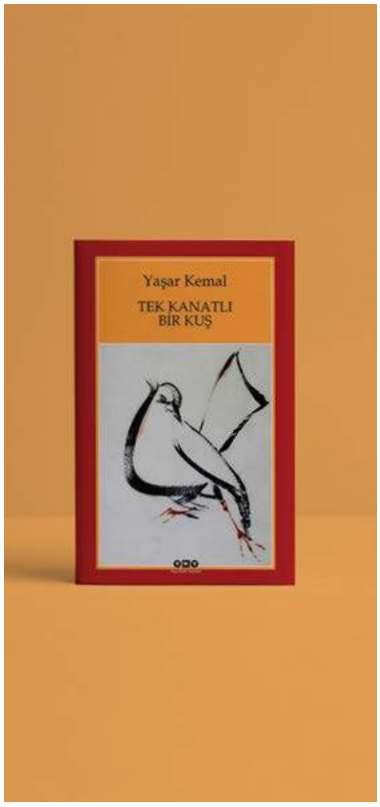
Türk edebiyatının önemli eleştirmeni Asım Bezirci'nin derlediği eser, her şiirseverin kitaplığında bulunması gereken türde. Türk edebiyatının kült şiirleri arasında yer alan Otuz Beş Yaş şiirinden adını alan bu eserde Cahit Sıtkı Tarancı'nın bütün şiirleri yer alıyor.

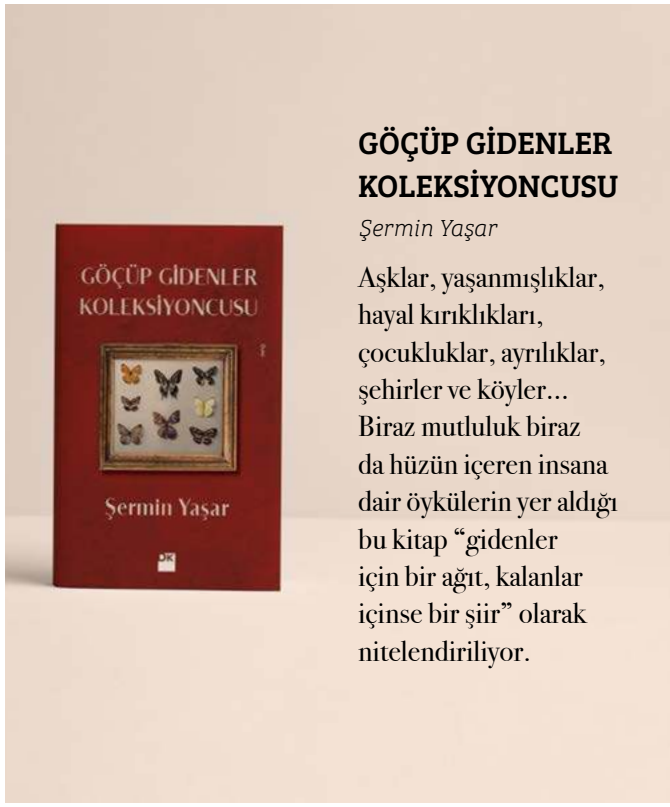


TEK KANATLI BİR KUŞ

Yaşar Kemal

Gizemli karanlık bir kasabada geçen bu kitap, korkunun adeta bulaşıcı bir hastalık gibi yayılmasını konu alıyor. 1960'lı yılların Anadolu'suna götüren kitap, tarihi bir belge olmanın yanı sıra büyük ustanın edebiyatında önemli bir dönemi de gözler önüne seriyor.





GÖÇÜP GİDENLER KOLEKSİYONCUSU

Şermin Yaşar

Aşklar, yaşanmışlıklar, hayal kırıklıkları, çocukluklar, ayrılıklar, şehirler ve köyler... Biraz mutluluk biraz da hüzün içeren insana dair öykülerin yer aldığı bu kitap "gidenler için bir ağıt, kalanlar içinse bir şiir" olarak nitelendiriliyor.

MUTLU PRENS

Oscar Wilde

Her yaştan okura hitap eden Oscar Wilde'ın bu derlemesi, Mutlu Prens'in yanı sıra aşk uğruna sonuna kadar savaşan bir bülbülün, yalnızca kendini düşünen bir devin, vefalı bir dostun ve kendini herkesten üstün gören bir roketin keyifle okunacak dokunaklı öykülerini içeriyor.





SARNIÇ

Sait Faik Abasıyanık

Ünlü hikayecinin en sevilen öykülerinden bazılarını içeren bu eserde 16 öykü bulunuyor. Her hikayede farklı konuların işlendiği bu kitapta arkadaşlıktan yalnızlığa, çaresizlikten vicdansızlığa, ilişkilerden savaşa kadar pek çok konu kaleme alınıyor.

İZ BIRAKANLAR...

Sanattan bilime, tarihte iz bırakmış isimlerin ilham veren yaşam öykülerini, eserlerini ve buluşlarını yeniden keşfedelim.

Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk kadın tıp doktoru olarak tarihe iz bırakan Safiye Ali, 1894 yılında İstanbul'da dünyaya gelmiştir. Amerikan Kız Koleji'nde öğrenim gören Safiye Ali, 1916'lı yıllarda Darülfünun Tıp Fakültesi'nin kız öğrenci kabul etmemesi üzerine I. Dünya Savaşı sürerken maddi güçlüklere rağmen Almanya'ya giderek, Würzburg Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmüştür. Birincilik derecesiyle eğitimini tamamlayan Safiye Ali'ye Bavyera Milli Eğitim Bakanlığı tarafından doktor namzeti unvanı verilmiştir.

1921 yılında Bebeklerde İç Pakimenenjit Kanaması konulu tezi ile diplomasını alarak İstanbul'a dönen Safiye Ali, eşi ile birlikte İstanbul'da muayenehane açmış ve anne - çocuk sağlığı üzerinde çalışmalar yapmaya başlamıştır. Ayrıca bu dönemde Amerikan Koleji bünyesinde açılan ilk kız tıp okulunda jinekoloji ve obstetrik dersleri vererek, kızlara tıp eğitimi veren ilk kadın öğretim üyesi olarak da tarihe geçmiştir.

Anne sütünden kesilen ve steril süt içme imkanından mahrum olan çocuklar için Fransız Kızılhaç'ı tarafından kurulup, 1925'te Himaye-i Etfal Cemiyeti'ne bırakılan Süt Damlası Bakımevi'nin başına geçen Safiye Ali, gönüllü çalışmalarıyla bakımevine etkinlik kazandırmıştır. Kadınları emzirmeye teşvik etme ve yetersiz beslenen çocukların sağlıklı beslenmelerine yönelik çalışmalarını Süt Damlası Bakımevi'nde sürdürmeye devam eden Safiye Ali, sütten kesilmiş 1 yaş sonrası hasta ve zayıf çocukların bakımı ile ilgilenmek üzere Hilal-i Ahmer Hanımlar Merkezi Küçük Çocuklar Muayenehanesi'ni kurmuştur.

Londra, Viyana ve Bolonya'da düzenlenen kongrelerde Himaye-i Etfal Cemiyeti'ni temsil eden Safiye Ali, erken cumhuriyet dönemindeki kadın hareketinin içinde yer almıştır. 1928'de Bolonya'da toplanan Beynelmilel Kadın Doktorlar Konferansı'nda yer alan Safiye Ali'nin burada edindiği sosyal ve bilimsel izlenimleri dönemin önemli iletişim mecralarından olan Servet-i Fünun'da yayımlanmıştır.

Kanser teşhisi konulması üzerine Türkiye'den ayrılarak Almanya'ya yerleşen Safiye Ali, II. Dünya Savaşı yıllarında sağlığı el verdiği sürece mesleğini sürdürmüş; 5 Temmuz 1952 yılında Dortmund'ta hayata veda etmiştir.



SAFİYE ALİ



GÜL ESİN

İmkansızlıklar içinde kendi imkanlarını yaratarak Türkiye'nin ilk kadın muhtarı seçilen Gül Esin, Aydın'ın Karpuzlu (Demircidere) ilçesinde 1901 yılında dünyaya gelmiştir. İlk eşini ve 5 erkek kardeşini Birinci Dünya Savaşı ve Kurtuluş Savaşı sürecinde kaybeden Gül Esin, çocukluk ve gençlik yıllarını zorluklar içerisinde geçirmiştir. Okula gidemeyen ve herhangi bir eğitim alamayan Gül Esin, kendi çabalarıyla köyünde ilk ve tek okuma yazma öğrenen kişi olmuştur.

1930 yılında Türkiye'de kadınlara seçme ve seçilme hakkı ilk defa belediye seçimleriyle ilgili olarak 1580 sayılı Kanun'la; 26 Ekim 1933 yılında 2349 sayılı Kanun'la da köy ihtiyar heyetlerine ve muhtarlığa seçilme hakkının verilmesiyle Gül Esin, 1933 yılında köyü Demircidere'ye muhtar adayı olmuştur. 7 erkek muhtar adayı karşısında cesurca yarışan Gül Esin, rakipleri karşısında 500 oy olarak Türkiye'nin ilk kadın muhtarı unvanını elde etmiş, Mustafa Kemal Atatürk tarafından da ödüllendirilmiştir.

Gül Esin muhtarlık yaptığı dönem içerisinde köyü için birçok yeniliğe adım atmış, sosyal alanda da düzenlemeler yapmıştır. Kız kaçırma olaylarını en aza indirmek için evlilik yapacak gençlere destek olmaya yönelik bazı çalışmalar yapan Gül Esin, yine köy içerisinde yasal olmayan oyunları yasaklama cesaretinde bulunmuş ve bunu yasaklayan ilk kadın muhtar olarak kahvehanelere düzenleme ve yaş sınırlaması getirmiştir.

Köyün ihtiyaçları doğrultusunda da yenilikler ve çalışmalar yapan Muhtar Esin, Karpuzlu - Çine arasına taş döşemeli yol ve bir köprü inşa edilmesine öncü olmuştur. Ayrıca köye ait hizmetlerin belli bir mekanda kararlaştırılıp yürütülebilmesi için kooperatif tipi bir oluşumla kaynak yaratıp, bir köy odası yaptırmıştır. Köyde bulunan gençlerin avcılık, binicilik ve diğer spor dallarında faaliyet gösterebilmesi adına Gençler Derneği kurmuştur.

Gül Esin'in muhtar olarak seçilmesi ülke genelinde büyük ses getirmiş, seçimlerden sonra basına bir beyanat veren zamanın Çine Kaymakamı Mehmet Ali Bey: "İlçemiz yeni Kanun'un uygulanması konusundaki öncülüğünden dolayı bahtiyarlık hissetmektedir. Halkımız cumhuriyetin yeniliklerini severek benimsemekte ve Türk kadınına benliğini tanıtan ve medeni haklarını veren cumhuriyettir. Cumhuriyet bu gibi yeni tezahürlerle kuvvet bulmaktadır." diyerek önemli bir gerçeği dile getirmiştir. Yine o günlerde, dönemin başbakanı da Gül Hanım'a çektiği telgrafta: "Türkiye'nin ilk kadın muhtarı olmak büyük bir şereftir. Kutlu olsun. Sizin ve aynı vazifeleri alacak bütün kız kardeşlerimizin Türk kadınının üstünlüğü hakkındaki davamıza hak kazandıracak örnekler vereceklerine şüphe yoktur." şeklinde açıklamaları köy halkıyla paylaşılmıştır.

Şu an günümüzde pek çok parka ve sokağa adı verilen, adına büst yapılan Gül Esin, 1990 yılında Aydın'ın Nazilli ilçesinde vefat etmiştir.

Kız çocuklarının okula yazdırılması, kadınların sosyal hayatta yer alması, nikah işlerinin düzene sokulması gibi konularda da mücadeleler veren Gül Esin, görev yaptığı günleri ve adaylık sürecini şu sözlerle anlatmıştır:

"Muhtarlık için aday olduğumda, bana kimse karşı çıkmadı. Muhtarlığa, o zamanki nahiye müdürümüzün isteği ile girmiştim. İlk kadın muhtar seçildiğimde de herkes bana yardımcı oldu. Muhtarlığım sırasında köydeki kız kaçırma olaylarının önlenmesinde büyük çaba harcadım. Köye yol, köprü ve köy konağı yaptırdım."



LOUIS PASTEUR

Kuduz aşısını bulan ve pastörizasyon yöntemini geliştiren Fransız mikrobiyolog ve kimyager Louis Pasteur, 1822 yılında Fransa'nın Dole kentinde dünyaya gelmiştir. École Normale Supérieure Fen Fakültesi'nden 1846 yılında mezun olan Louis Pasteur, doktorasını yaparken izomerlik, kristal yapı ve optik etkinlik konularındaki çalışmalarıyla tanınmaya başlamıştır.

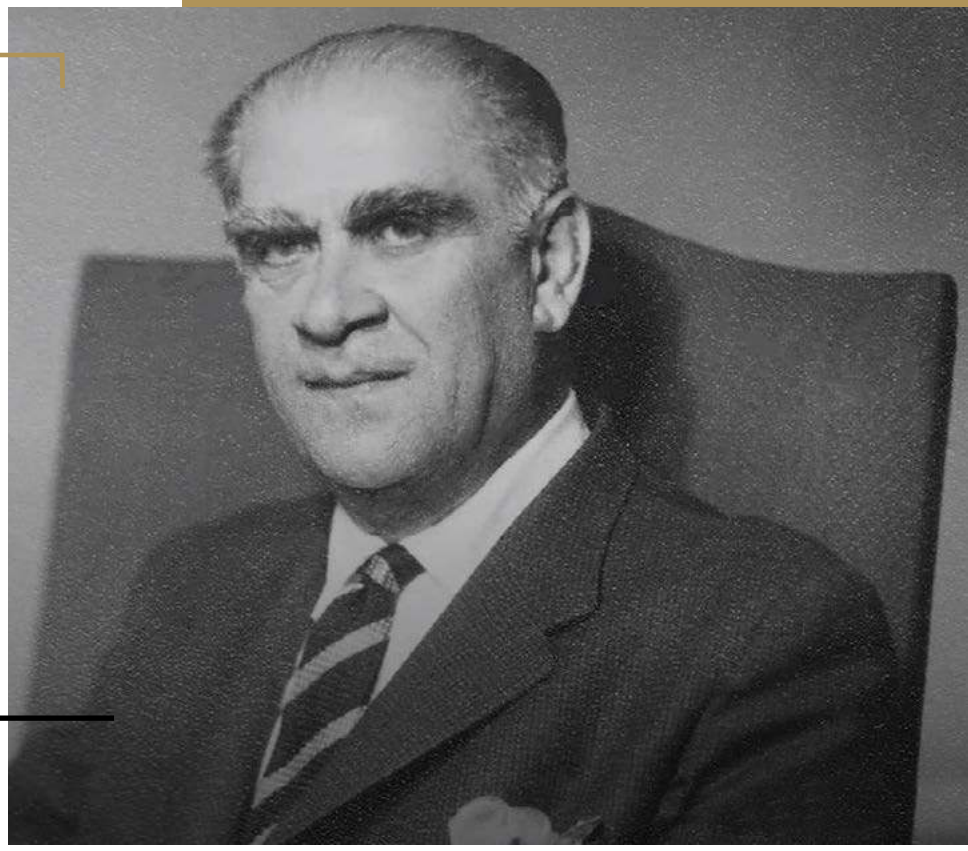
1848 yılında Strasbourg Fen Bilimleri Fakültesi yardımcı kimya profesörü; 1854'te Lille Fen Fakültesi'nde kimya profesörlüğüne yükselen Louis Pasteur, şarbon, tavuk kolerası ve kuduz gibi virütik hastalıklar; bağışıklık mekanizması ve aşı hazırlama teknikleri üzerinde çalışmıştır. Kuduz köpekler üzerine yaptığı çalışmaları daha güvenli hale getirmek için 1885'te eski bir imparatorluk şatosunu gereğine uygun olarak düzenleyerek, kuduz aşısı adına yapılan ilk adımı atmıştır.

Pasteur'ün hastalıkların önlenmesi için Fransız doktor, mikrobiyolog Pierre Paul Émile Roux ile yaptığı çalışmalar sonucu aşı yöntemi geliştirilmiştir. Pasteur, bu yöntemi tavşanlar üzerinde denemiş, daha sonra aşının kuduz hastalığı üzerindeki etkisini araştırmak için 11 köpekle daha deney yapmıştır. 6 Temmuz 1885 tarihinde kuduz bir köpek tarafından ısırılmış olan 9 yaşındaki Joseph Meister'a ilk kez kuduz aşısı uygulanarak çocuğun sağlık durumunun iyiye gittiği gözlemlenmiş ve 3 ay sonunda da olumlu sonuç alınmıştır. Tıp doktoru olmadığı için Pasteur tarafından geliştirilen aşı, ilk başta her ne kadar da tepkilere sebep olsa da aşının olumlu sonuçlanmasıyla ünlü mikrobiyolog ve kimyager kahraman ilan edilmiştir. Bu başarının ardından Louis Pasteur, 1887 yılında Pasteur Enstitüsü'nü kurmuştur.

Kuduz aşısının yanı sıra pastörizasyon yöntemini de geliştiren Pasteur, mayalanma olayında ve bulaşıcı hastalıklarda mikroorganizmaların sorumlu olduğunu ispatlamıştır. Kendiliğinden türeme teorisini çürüterek, şarap, bira, süt, meyve suyu gibi mayalanabilir sıvıların uzun süre bozulmadan saklanabilmelerini sağlayan pastörizasyon adlı konserve yönteminin gelişmesini sağlamıştır. Bu yöntemle süt, 63 °C'de otuz dakika süreyle ısıtılmış ve daha sonra hızlı bir biçimde soğutulduktan sonra kapalı ve sterilize edilmiş şişelere koyularak tüketimi sağlanmıştır. Bu yöntem, günümüzde halen Ultra-Haute Température (UHT) adı altında kullanılmaya devam edilmektedir.

Strasbourg Üniversitesi'ndeki görevi sırasında tanıştığı Marie Laurent ile 29 Mayıs 1849 tarihinde evlenen Louis Pasteur, 28 Eylül 1895 yılında Fransa'nın Saint-Cloud kentinde hayata veda etmiştir.

HASAN ÂLİ YÜCEL



Cumhuriyet Dönemi'nin çok yönlü kişiliğe sahip isimlerinden Hasan Âli Yücel, 17 Aralık 1897'de İstanbul'da doğmuştur. Seçkin bir eğitim, kültür ve siyaset insanı olarak kabul edilen Hasan Âli Yücel, köy enstitülerinin kurucusu olarak Türk eğitim tarihine iz bırakmıştır. Türk felsefe öğretmeni ve eski milli eğitim bakanlarından olan Yücel'in okuma yazma aşkı, daha dört yaşındayken ailesi tarafından anlaşılarak İstanbul Laleli'deki Yolgeçen Mektebi'ne gönderilmiştir. Hasan Âli Yücel ilk kez burada başlayan eğitim hayatını sırasıyla Mekteb-i Osmânî, Vefâ İdâdîsi, Cağaloğlu Darülmuallimin-i Âli'ye (yüksek öğretmen okulu) okullarında sürdürmüş; İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü'nü bitirmiştir.

19 Aralık 1922'de öğretmenliğe başlayan Hasan Âli Yücel, 1924 yılında yürürlüğe giren Öğretim Birliği (Tevhid-i Tedrisat) yasasının sonucuyla öğretim kurumlarının hepsi Maarif Vekaleti'ne bağlanarak kurulan Maarif Emirlikleri'nde müfettiş görevine getirilmiştir. Müfettişlik döneminde Hasan Âli Yücel, öncelikle yazı ve dil sorunları üzerine yoğunlaşmıştır. 1930 yılında Maarif Vekili Cemal Hüsnü (Toray), kendisini araştırma ve inceleme yapması göreviyle Paris'e göndermiştir. Bu süreçte oradaki öğretim kurumlarını inceleyen Hasan Âli Yücel, 1930'un sonunda buradan geniş bir inceleme ve araştırma dosyasıyla dönerek, 1932'de Türk Dili Tetkik Cemiyeti'nin (Türk Dil Kurumu) kurulmasıyla etimoloji kolu başkanlığına getirilmiştir.

1938 yılında siyasete atılarak dönemin milli eğitim bakanı olan Yücel, bakanlık yaptığı dönem içerisinde Türk diline ve eğitimine birçok yenilik getirmiştir. Bunların en önemlilerinden köy enstitüleri, Türkiye'de ilkokul öğretmeni yetiştirmek üzere 17 Nisan 1940 tarihli ve 3803 sayılı yasa ile açılmıştır. Tamamen Türkiye'ye özgü olan bu eğitim projesini, Hasan Âli Yücel bizzat yönetmiştir. Eğitimde bir reform olarak kayıtlara geçen köy enstitüleri, köylerdeki ilkokul mezunu zeki çocukların, bu okullarda yetiştirildikten sonra yeniden köylere giderek öğretmenlik yapması düşüncesiyle kurulmuştur.

Köy enstitülerinin yanı sıra üniversite reformuyla Ankara Üniversitesi Fen Fakültesi'nin kurulması, Yüksek Mühendis Okulu'nun İTÜ'ye dönüştürülmesi ve Ankara Tıp Fakültesi'nin kurulması gibi yeniliklere de öncü olan Yücel, dünya klasiklerinin Türkçe'ye tercüme edilmesini ve ilk resmi, telifli Türkçe ansiklopedi olan İnönü Ansiklopedisi'nin ön çalışmalarını da gerçekleştirmiştir. Ayrıca devlet konservatuvarının kurulması ve Türkiye'nin UNESCO'ya girişi de Hasan Âli Yücel'in üstün çabaları sonucunda olmuştur.

Bir eğitim neferi olarak hayatını bu alandaki çalışmalara adayan Hasan Âli Yücel, 1961 yılında rahatsızlığı sebebiyle vefat etmiş, cenazesi ise büyük bir törenle Ankara Cebeci Asri Mezarlığı'nda toprağa verilmiştir.

DAĞ BAŞINI DUMAN ALMIŞ

Yıl 1919... Ülke işgal altındaydı!
19 Mayıs'ta Samsun'a çıkan Mustafa Kemal, İngilizlerin istediği gibi çalışmasına izin vermeyeceklerini gördü... Anadolu içlerine doğru ilerlemeye karar verdi.

İlk durak Havza olacaktı.
Yaverinden, hemen bir otomobil bulunmasını istedi. Araştırıldı, soruşturuldu... Sonunda, Benz marka çok eski bir otomobil bulunabildi. Arkadaşları çok eski diyerek endişelerini Mustafa Kemal'e belirtseler de...

Mustafa Kemal:
-"Olsun" dedi.
Bu otomobille yola çıkmaktan başka bir yolun olmadığını söyleyen Mustafa Kemal Atatürk, arkadaşları ile Samsun'dan çıkıp Havza'ya doğru gecenin karanlığında yol almaya başladılar...

Korkulan sabaha karşı başlarına geldi. Motor su kaynatmaya başladı... Suyun soğutulması ve değiştirilmesi beklenirken Atatürk otomobilden indi.

Şafak yeni sökmekte... Dağların bulutlara değen tepeleri yeni yeni pembeleşmekteydi. O anda Mustafa Kemal, daha önce kimsenin duymadığı o dizeleri söylemeye başladı:

-Dağ başını duman almış,
-Gümüş dere durmaz akar.
-Güneş ufuktan şimdi doğar,
-Yürüyelim arkadaşlar...
-Sesimizi yer, gök, su dinlesin,
-Sert adımlarla her yer inlesin!
-Bu gök, deniz nerede var?
-Nerede bu dağlar taşlar?
-Bu ağaçlar, güzel kuşlar,
-Yürüyelim arkadaşlar...

Daima coşku ile söylenen Gençlik Marşı'nın ilk kez nerede ve nasıl söylendiğini Mustafa Kemal Atatürk'ün de bizzat içinde bulunduğu bir anı ile sizlere aktardık. Tarih boyu anlatılan milli mücadelemizin yola çıkış hikayesi, hepimizin bildiği "Mustafa Kemal Atatürk 19 Mayıs 1919'da Bandırma Vapuru ile Samsun'a çıktı." cümlesinden çok daha fazlası... Ülkemizin özgürlüğü ve bağımsızlığı için şartlar ne olursa olsun mücadeleden asla vazgeçmeyen Atatürk, bu mücadele ruhunu her fırsatta ve yüksek önemle gelecek nesillere yaşamı boyunca anlatmaya çalışmıştır.

Biz de bu mücadele ruhu bilinciyle 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'mızı kutluyoruz.



Goldmaster

BAKIMLI ERKEKLERİN FORMÜLÜ JANTİ





Janti Erkek Bakım Seti

- Sakal kesme başlığı - Ayarlanabilir sakal tarağı
- Sıfır numara tıraş başlığı - Burun kıl alma başlığı
- U dar ve T geniş bıçak - Favori düzeltme başlığı
- Li-ion batarya - 2 Saat hızlı şarj dolum süresi
- 2 saate kadar kablosuz kullanım imkanı
- Mikro USB'den şarj imkanı
- 4 adet rehber tarak (3,6,9,12 mm.)

TEKNO TREND

Daha hijyenik bir yaşam sunan teknolojiyle tasarlanmış çamaşır makinelerinden yaz aylarının kurtarıcısı klimaya, dijital içerik üreticilerinin olmazsa olmazı mikrofondan canlı yayın imkanı sunan fotoğraf makinesine kadar en yeni ve dikkat çeken teknolojik ürünleri sizin için derledik.

LG STEAM™ TEKNOLOJİSİYLE DAHA HİJYENİK YAŞAM

Derinlemesine temizliğin yanı sıra sağlığı tehdit eden tehlikelere karşı üstün teknolojilerle donatılan LG Steam™ çamaşır makineleri, çamaşırlarınıza %99,9 alerji bakımı uyguluyor. Sunduğu buhar teknolojisiyle çamaşırlardaki görünmez alerjenleri, alerji veya solunum sorunlarına neden olabilecek toz akarlarını yok ediyor. Yoğun buhar ısısıyla bebek giysileri için de etkin temizlik sunan çamaşır makineleri, geliştirilmiş buhar teknolojisi ile kırışıkları ve kokuları da ortadan kaldırıyor. 20 dakika içinde hassas giysilerdeki kırışıklıkları ve kokuları gidererek kıyafetlerinizi daha uzun ve özenli bir şekilde kullanmanıza olanak sağlıyor. Kimyasal yumuşatıcılar yerine cilt dostu saf ve doğal buhar ile kıyafetlerinizi yumuşatabileceğiniz LG Steam™ çamaşır makineleri, giysileriniz için kusursuz hijyen sağlamada önemli rol oynuyor.



CANON'UN CANLI YAYIN İMKANI SUNAN FOTOĞRAF MAKİNESİ

Görüntüleme teknolojileri lideri Canon, günümüz içerik üreticilerinin değişen ihtiyaçlarını gözlemleyerek, yüksek teknolojili ürünleriyle pratik ve verimli çözümler sunmaya devam ediyor. Çıkarmış olduğu EOS M50 Mark II ile dijital içerik üreticilerini, sosyal medya platformlarında bir adım öne çıkaracak özellikler sunuyor. Wi-Fi ve bluetooth bağlantısıyla tüm platformlarda anında içerik oluşturabileceğiniz EOS M50 Mark II, canlı yayın akışı için HDMI çıkışı, profesyonel ses kalitesi için 3,5 mm mikrofon girişi, göz alıcı fotoğraflar ve full HD videolar için 24,1MP APS-C sensör, tüm perspektiflere ve stillere uyması için lens uyumluluğu, dokunmatik ekran ve canlı yayında dikey video çekme özelliklerine sahip.





XIAOMI'DEN İDEAL UYKU İÇİN SÜPER SESSİZ KLİMA

Akıllı telefonlarının haricinde de çalışmalarına devam eden Xiaomi'den süper sessiz klima... Akıllı rüzgar kontrolü, enerji verimliliği seviyesi ve güç tasarrufu özelliklerinin yanı sıra hızlı ve kontrollü uyku modu özelliği de sunan Xiaomi Mijia Air, 18 desibel sesi ile sessiz klimalar arasında öne çıkıyor. Yatak odalarında rahatlıkla kullanılabilen düşük çalışma gürültüsü ile konforlu bir uykuya izin verecek şekilde tasarlanan klima, anti-direkt üfleme işleviyle de ideal bir uyku ortamını tamamlıyor. Mi Band'ler ile bağlantı kurabilen klima, süper sessiz özelliğinin yanı sıra enerji tasarrufuyla da dikkat çekiyor. Aynı zamanda cihaz, kendi kendini temizleyebiliyor; buharlaştırıcıdaki küfle başa çıkabiliyor. Böylelikle kullanıcılarına daha sağlıklı klima deneyimi de sağlıyor.

SONY'DEN DİJİTAL İÇERİK ÜRETİCİLERİNE ÖZEL MİKROFON



Sony, yeni mikrofonu ile ürün gamını genişleterek kompakt stereo yaka mikrofonu ECM-LV1'i piyasaya sunuyor. Sony ECM-LV1 stereo yaka mikrofonuyla ve Sony'nin dijital uyumluluğa sahip fotoğraf makinelerinden biriyle eşleştirildiğinde istikrarlı ses kaydı imkanı sağlıyor. Bu yenilik, çok çeşitli ortamlarda temiz, güvenilir ses kaydı elde etmek isteyen video içerik üreticilerinin ihtiyaçlarına cevap verecek ideal çözümler ortaya koyuyor. Her yönden net ses kalitesi için baştan sona yeniden tasarlanan ECM-LV1 kompakt stereo yaka mikrofonu, kolay taşınan ve çekim esnasında rahatlık sağlayan kompakt tasarımıyla yüksek kalitede ses yakalama yeteneği sunuyor. Gürültü azaltma kapasitesini yükseltmek üzere rüzgar siperi ve 360 derece dönebilen klipsleri bulunan mikrofon, dikey ya da yatay şekilde giysilerinize ya da kravatlarınıza takılabiliyor.



GRUNDIG İLE SAÇLAR ARTIK DOĞAYA EMANET

Doğal bileşenlerin gücüyle zenginleştirilmiş doğal yağlar, Grundig Botanika Yağ Terapisi Saç Düzleştirici Serisi ile artık saçınızda... Papatya, lavanta ve biberiye gibi 3 ayrı doğal yağlarla kaplı seramik plakalarla tasarlanan seri, saçınızı zarar vermeden şekillendirirken saçınızın doğal nemini ve ışıltısını korumaya yardımcı oluyor. Saçınızın ihtiyacı olan nemi karşılayan Grundig Botanika Yağ Terapisi Saç Düzleştirici Serisi'ndeki düzleştiriciler, saçın kabarmasını ve elektriklenmesini engelleyen iyonik fonksiyon, kullanım güvenliği sağlayan otomatik kapanma, kullanılan ısı değerini kaydeden hafıza fonksiyonu ve ısının eşit bir şekilde sağılmasını sağlayan seramik kaplı oynar plaka özelliklerini barındırıyor.



SAĞLIKLI GÜLÜŞLER İÇİN HONOR'DAN AKILLI DİŞ FIRÇASI

HONOR Choice Usmile Sonic Elektrikli Diş Fırçası, sesten daha hızlı titreşim özelliği ve farklı akıllı modlarıyla bir diş fırçasından çok daha ötesini sunuyor. İçerisinde yer alan sonic drive teknolojisi sayesinde dakikada 38 bin kez titreşimle diş macununu, dişleri derinlemesine temizleyebilen ince köpüğe dönüştürebiliyor. Dört farklı temizleme modu bulunan fırça, bu sayede istenilen türde bir temizliği de mümkün kılıyor. Fırça içerisindeki akıllı sensörler sayesinde ise dişlerinize aşırı bastırdığınızda bunu algılayarak yavaşlıyor ve dişlerinizi de koruyor. Bir akıllı telefonunki kadar 2500 mAh'lik geniş kapasiteli bataryasıyla ve verimli enerji tasarrufu algoritması sayesinde, günde iki defa ikişer dakikalık kullanımla 6 ay boyunca şarj ihtiyacı duymuyor.



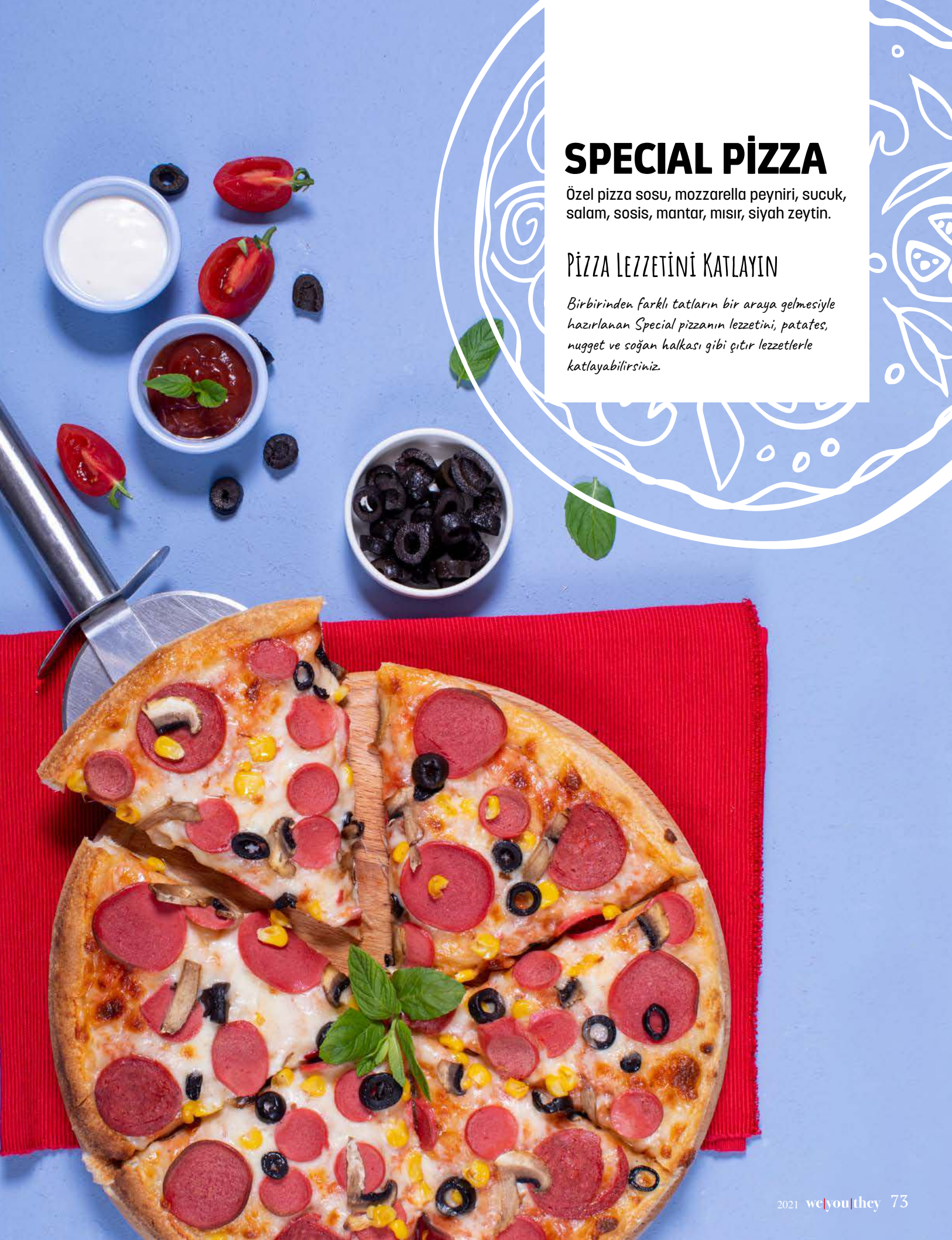






PASAPORT PİZZA

Seçkin bir hizmet anlayışıyla ve 20 yılı aşkın tecrübesiyle lezzet geleneğini, Türkiye'nin pek çok noktasında sürdüren Pasaport Pizza'nın o eşsiz mutfağındayız. Anavatanı İtalya olan pizzanın 7'den 70'e herkesi mutlu etmeye yetecek lezzet yolculuğu, Pasaport Pizza'nın lezzet sırlarıyla buluşarak birbirinden lezzetli pizzalarla devam ediyor.
İşte, iştahları kabartan birbirinden lezzetli pizzalar ve daha fazlası...



SPECIAL PİZZA

Özel pizza sosu, mozzarella peyniri, sucuk, salam, sosis, mantar, mısır, siyah zeytin.

Pizza Lezzetini Katlayın

Birbirinden farklı tatların bir araya gelmesiyle hazırlanan Special pizzanın lezzetini, patates, nugget ve soğan halkası gibi çıtır lezzetlerle katlayabilirsiniz.

EGE PİZZA

Özel pizza sosu, mozzarella peyniri, İzmir tulum peyniri, siyah zeytin, yeşilzeytin, kırmızıbiber.

Pizza Lezzetini Özelleştirin

Güzel coğrafyamız Ege'ye has İzmir tulum peyniri farkı ile hazırlanan Ege pizzanın lezzetini, ince ve klasik hamur seçenekleriyle kendi damak zevkinize göre özelleştirebilirsiniz.



FARKLI TATLARLA KANATLAN.

















MARGARITA PİZZA

Özel pizza sosu, mozzarella peyniri, domates.

Pasaport Pizza'nın enfes pizza lezzetinin nereden geldiğini biliyor musunuz?

Günlük taze hamur lezzeti, enfes mozzarella peyniri, dalında olgunlaşmış günlük taze sebzeler ve dalında olgunlaşmış domateslerden hazırlanan özel pizza sosundan gelmektedir.



PROBİYOTİKLER,
ŞİMDİ HER YEMEĞİN YANINDA SOFRANIZDA.

1 gramında en az 1 milyon yaşayan probiyotik bakteri ve aktif yoğurt bakterileri içerir.

Eker Probiyotik Yoğurt'la sofranıza lezzet katarken ailenizin bağışıklığını güçlendirmeye de yardımcı olun.



ŞAMPİYON MENÜ

Tam parça pizza, altı parça küp tavuk, üç parça nugget, üç adet soğan halkası, yarım porsiyon kızarmış patates, kutu içecek.



Paşabahçe
LIVE BEAUTIFUL

SEVDİKLERİNİZ VİRÜS VE BAKTERİLERE KARŞI KORUMA ALTINDA!

V-BLOCK
A ŞİŞECAM TECHNOLOGY

ŞİŞECAM'IN **GELİŞTİRDİĞİ 7/24 ULTRA HİJYEN SAĞLAYAN ANTİMİKROBİYAL CAM TEKNOLOJİSİ V-BLOCK** DÜNYADA İLK KEZ PAŞABAHÇE'DE!

- Şişecam bilim insanları tarafından geliştirilen teknoloji
- 7/24 **hijyen sağlayan** antimikrobiyal özellik
- Virüs ve bakterilere karşı **%90 - 99,5 etkili***
- Covid-19'a karşı **%94,1 etkili***



*T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı bağımsız laboratuvarlar tarafından camın dış yüzeyi için yapılan testlere göre.

Detaylar için QR kodu okutun veya pasabahce.com'u ziyaret edin.

ŞİŞECAM GLASSWARE

ÇITIR TAVUK SALATA

Çıtır tavuk, iceberg marul, domates, salatalık, mozzarella peyniri, mısır.



Banvit

EFSANE JUMBO SOSİS, YENİ ÇEŞİTLERİYLE RAFLARDA



SUFLE

Kakaolu sufle, kökeni 18. yüzyıla dayanan bir Fransız tatlısıdır. İştah açıcı bir tatlı olan sufle içindeki akışkan kreması ve lezzetiyle en sevilen tatlılar arasında ilk sıralarda yer alır. Pudra şekeriyle servis edilen bu lezzeti başlı başına bir öğün olarak ya da Pasaport Pizza'nın lezzetli pizzalarından sonra afiyetle tüketebilirsiniz...



Yeni

ÜLKER

Dankek

Tart Kek
ÇİLEKLİ







MUHABBETİ KOYULAŞTIRAN EZZET



FAYDALI UYGULAMALAR



PICTURETHIS - PLANT IDENTIFIER

Yürüyüşünüz sırasında güzel, bilinmeyen bir çiçekle mi karşılaşıyorsunuz? Bitkilerinize nasıl bakacağınız konusunda tavsiyeye mi ihtiyacınız var? İşte bu uygulama sayesinde bitkileri, çiçekleri ve ağaçları anında tanıyabilirsiniz. Bir milyondan fazla bitkiyi yüzde 98 doğrulukla tanımlayan ve size gerekli tavsiyeleri veren PictureThis uygulaması, bitkinizin sorunlarını otomatik olarak teşhis eder ve tedavi önerileri verir. Botanikçilerden tavsiye almanızı, güzel ve sağlıklı bitkiler yetiştirmenize yardımcı olur.

GOOGLE ARTS & CULTURE

Google Arts & Culture uygulamasıyla 80 ülkeden 2 binden fazla kültür kurumunun hazinelerini, hikayelerini ve bilgilerini parmaklarınızın ucuna getirebilirsiniz. Kültür ve sanatın teknolojiyle buluşmasına tanık olacağınız bu uygulama, dünyaca ünlü sanat eserleri, sanal gerçeklik turlarıyla müzeleri ve dünyaca ünlü cadde ve sokakları kendi görünümleri ile keşfetmenize olanak sağlıyor. Ayrıca çeviri özelliğiyle de dünyanın dört bir yanındaki eserler hakkındaki bilgilere kendi dilinizde sahip olabiliyorsunuz.

KÜTÜPHANEM

Okuduğunuz ya da okumak istediğiniz kitaplarınızın tüm bilgilerini bu uygulamaya kaydederek kütüphanenizi yanınızda taşıyabilirsiniz. Okuduğunuz kitaplara dair unutmak istemediğiniz bilgileri sizin için depolayan Kütüphanem ile okumak istediğiniz kitaplara dair de hatırlatıcı notlar alabilirsiniz. Ödünç verdiğiniz kitaplarınız ve favori kitaplarınız için bir raf oluşturabilir, kitaplar hakkında yorum yaparak diğer okurların da yorumlarını inceleyebilirsiniz.

Google play 'den indirin App Store 'dan indirin

LEIFHEIT

How housework's done today.

Leifheit'te gelenek ve yenilik bir arada

1959'da Ingeborg ve Günter Leifheit şirketlerini kurduklarında, net bir vizyonu vardı: "Leifheit ile daha fazla özgürlük". İnsanların ev işlerini kolaylaştırmayı amaçladıkları ev ürünleri.
Ve zamandan tasarruf ettikleri için, daha sonra hayattaki ince şeylerin tadını çıkarmak için daha fazla zaman. Bugün bile Leifheit bu inancı değiştirmedi. Günlük ihtiyaaçlar için İster çok fonksiyonlu bir ütü masası, ister bir pencere elektrikli süpürgesi veya zemin temizleme sistemi olsun Leifheit'in sayısız yeniliği, ev işlerini daha akıllı ve verimli bir şekilde yapmak için yarattı.
Ev işlerini sadece daha hızlı değil, her şeyden önce, daha keyifli yapmak için.

QUALITY MADE IN GERMANY
LEIFHEIT



PERFECT FOR

EKOL

