



**YAŞAM
BAŞLADI**

artaş invest

ORTAK GİRİŞİMİ



**VADİSTANBUL
PARK**

İçindekiler

8

VADİSTANBUL'DA
BİR GÜN

10

KIŞ TRENDLERİ



14

ÇARPICI
SOKAK STİLLERİ

21

KÖŞE YAZISI
NİHAN GÜZEL

25

KÖŞE YAZISI
ALEXANDER KOKO



30

KAYAK ÇANTANIZ
HAZIR MI?

26

RÖPORTAJ: EBRU ŞALLI

“ÜRETMELİYİM, HAYATA GEÇİRİP PAYLAŞMALIYIM Kİ
MUTLU OLABİLEYİM”



34

DEKORASYON

KLASİK İHTİŞAMIN SİMGESİ GÜLLER

36

TEKNOLOJİ

37

KÖŞE YAZISI
BERRİN YİĞİT

38

MODA
YENİ BAŞLANGIÇLAR

52

ŞİMARMAK
SERBEST

Miele

**Miele Experience Center
Vadistanbul Mağazamıza bekleriz.**

Çamaşır ve Kurutma Makinesi alımlarınızda
FashionMaster Buharlı Ütüleme Sistemi

%40 indirimli!



444 11 22

www.miele.com.tr

[f](#) [@](#) [v](#) /miele_turkiye

İçindekiler

54

BAKIMLI
ERKEK

55

KÖŞE YAZISI
DR. ZERRİN BAYSAL

66

RÖPORTAJ:
BILLUR SAATÇI
SOSYAL
MEDYANIN
HEMEN HER
ALANINDA
KARŞIMIZA
ÇIKAN ÜNLÜ
BLOGGER
İLE TASARIM
MARKASI
MICALLE VE
ANNE OLMAK
ÜZERİNE...



68
ÇOCUK
DÜNYASI

70 SEYAHAT
BU MEVSİMDE YAZ:
DUBAİ

72
ÇORBALAR

76
MEKAN

74 VAZGEÇİLMEZ PIZZA



58

RÖPORTAJ: SALİH BADEMÇİ
“DİĞER ADAMI OYNAMAK, GÜZEL
BİR KONFOR ALANI YARATIYOR
BANA. HEM OYNAYABİLME,
YAPABİLME ÖZGÜRLÜĞÜM OLUYOR”

60
SİNEMA

62
KİTAP

64
GÖSTERİ

65
JOLLY JOKER

78
VADİSTANBUL'DA
OLAN BİTEN

80
İSTANBUL
İNSANLARI

Daha "fazla" bir yıl

Umutlarımızın, hayallerimizin ve yeni kararlarımızın peşinden biz de 2019'a girdik.

Dünya'nın en çok iyiliğe ihtiyacı olduğu bir dönemden geçiyoruz. Değişen dengeler insanların psikolojisini iyice bozmuşken, çevremize iyi davranmanın tam sırası. Çevremizi düşünürken kendimizi de es geçmeyelim tabii. Kendimize iyilikler yapmayı unutmayalım. Küçük sevinçler hayatın olmazsa olmazları...

Seğici olup, iyi müzikler dinleyip, iyi konserlere gitmek gerekli. Gerçekten hayat hikayenize katkısı olan kitaplar okumalı, önemli yazarlar takip etmeli; bedenimizi her açıdan koruyup beslemeliyiz.

Yediğimize içtiğimize dikkat etmeliyiz bu yıl. Bize keyif veren ortamlarda, keyif veren yemekler tüketmeliyiz. Teknolojinin hayat kırtaran nimetlerinden yararlanıp hayatı kolaylaştırmalı, daha iyisine, daha güzeline doğru yola çıkmalıyız.

Biz Vadistanbul olmak 2019'u bu umutlarla karşıladık. İhtiyaçlarınızı karşılamak, her zamanki gibi önceliğimiz. Bu yüzden derginin her sayfasını hazırlarken sizi düşündük. Her zamankinin fazlası için, derginiz hazır.

İyi yıllar.



KAPAK

ANNA

Palto Beymen Club

Kazak ADL

Pantolon Network

Çanta Guess

Çiçek motifli küpe, büyük metal yüzük

ve kare taşlı yüzük Elçin Dağlaroğlu

Costume Jewelry

Yuvarlak siyah taşlı yüzük, deri kaplamalı

bileklik ve incili metal bileklik İpekyol

Baykuş motifli yüzük Swarovski

ARTHUR

Palto Ramsey

Triko Cacharel

Pantolon Altınyıldız Classics

Kemer Divarese

Atkı Sarar

Saat Emporio Armani/Saat ve Saat

VADİMAG

SAYI: 04

Tüzel Kişi Temsilcisi

Vadistanbul AVM Hizm. A.Ş.
adına Burhanettin Sontay

Sorumlu Müdür

Nihan Uluçay

Genel Yayın Yönetmeni

Andaç Uçar

Editör

Oben Budak

Kreatif Direktör

Alexander Kokoskeriya

Prodüksiyon

OBEX

Yazı İşleri Müdürü

Engin İnan

Görsel Yönetmen

Tülay Dağ

Katkıda Bulunanlar

Erman İştahlı, Koray Yağmur,

Nihan Güzel, Sezen Kansu,

Emir Kaynak, Salih Devrim,

Doğa Budak, Songül Kirgeç,

Soley Yüksel, Atalay Camcı,

Sinem Yalavaç.

Baskı

Yeditepe Ofset

Yayın Türü

3 ayda bir.

VADİMAG İletişim Adresi

Ayazağa Mah. Cendere Cad.

No: 109/C

Sarıyer - İstanbul / Türkiye

0212 330 38 38

info@vadistanbulavm.com

VADİMAG'de yayımlanan tüm yazı ve

fotoğrafların hakları, logosu ve

isim hakkı Vadistanbul AVM

Hizmetleri A.Ş.'ne aittir. İzinsiz başka

hiçbir yerde kullanılamaz.

Yayımlanan ilanların sorumluluğu

ilan sahibine aittir.

VADİMAG yayımlanan ürünlerde

yapılan fiyat değişikliklerinden

sorumlu değildir.

VADİSTANBUL'DA BİR GÜN

VADİSTANBUL'UN ŞEHRE YEPYENİ BİR NEFES VEREN HAVASI, HER MEVSİM YEŞİLİN BAŞKA BİR TONUyla KARŞILAŞACAĞINIZ YEMEŞİL MANZARASI EŞLİĞİNDE GÜNE BAŞLADINIZ DİYELİM. GERİ KALAN ZAMANINIZDA AYNI MÜKEMMELLİKTE GEÇMELİ. ORMAN MANZARASINA KARŞI KEYİFLİ BİR KAHVALTI SONRASI, GENİŞ ALIŞVERİŞ ALANLARINDA, MARKALARI VE AYRICALIKLI HİZMETLERİYLE ALIŞVERİŞ YAPMAK DA AYRI BİR KEYİF. ÇÜNKÜ BURADA HER ŞEY DÜŞÜNÜLMÜŞ.



10.00

KAHVALTI @ PELİT

Kahvaltı keyfiniz Vadistanbul Pelit'in doğayla iç içe atmosferinde ve leziz kahvaltısıyla olsun. Pelit ürünlerini bilirsiniz, asla kaliteden ödün vermez. İşte bu kaliteli seçimleri, günün ilk öğününde karşısında bulanlar oldukça şanslı. Kahvaltıyı bitirip efsane Pelit pastalarına göz atmadan olmaz. Neyse ki Vadistanbul yürüyüş parkuru, bu gibi durumlar için hazır bir şekilde sizi bekliyor.



11.00

SABAH ALIŞVERİŞİ @ VADİSTANBUL

Kahvaltı sonrası sıra alışverişte. Ebru Şallı'nın taze mağazası By Ebru'dan kendinizi şımartmak için bir şeyler alabilir, D&R'dan aylık kitap alışverişinizi tamamlayabilirsiniz. Homes Flower's ise evinizde yeni bir hava yaratabilmeniz için sizleri bekliyor. Ufak bir objenin bile ortamı nasıl da pozitif değiştirdiği bilinen bir gerçek sonuçta.



13.30

ÖĞLE YEMEĞİ @ THE GALLIARD

Özellikle rengarenk dekorasyonuna bayıldığımız The Galliard, dış oturma alanı, dj kabini, barı ve açık mutfağıyla içimizi açacak genişlikte bir mekan. Melek Düvenci tarafından yapılan dekorasyonu, öğle yemeği keyfinizi katlayacak şekilde düzenlenmiş. Mekanın olmazsa olmazı "Pamuk Prenses" tatlısını denemeyi unutmayın.



14.30

AKŞAM İÇİN ALIŞVERİŞ @ VADİSTANBUL CADDE

Vadistanbul ofisleri, alışveriş alanları, çeşitli sosyal donanımlarıyla İstanbul'un odak noktası olmaya devam ede dursun, birbirinden özel mağazaların arka arkaya açıldığı Cadde bölümüyle de alışveriş severleri yakaladı. Cadde'deki Versace Jeans, Vakko, Lacoste, Gant, Pandora ve Guess Accessorize günün bu saatinde dünya modasını ayağınıza sermek için ideal.

**VÜCUT BAKIMI VE MASAJ
@ AURORA'S WORLD BEAUTY CENTER**

15.30

Gün ortasında Aurora'dan alacağınız bir randevu eşliğinde zamanı durdurup tek başınıza keyifli bir gün geçirmeniz mümkün. Aurora's World Beauty Center'in deneyimli kadrosunun size özel hazırlayacağı program dahilinde cilt bakımınızı gerçekleştirdikten sonra, iyi bir masaj günün geri kalanında sizi destekleyecektir.



KAHVE MOLASI @ VAKKO BISTROT

17.00

Vakko Bistrot; Vadistanbul'daki şık ve rahat atmosferiyle keyifli buluşmaların adresi. Özenle hazırlanmış menüsüyle sabah kahvaltısından, öğle ve akşam yemeğine, kahve buluşmalarına kadar her ana lezzet katıyor. Siparişinizin ardından taze çekilen kahvelerin, akşamüstü keyfinizi köpürtmesine izin verin.



AKŞAM YEMEĞİ @ MICHELLE BRASSERIE

19.30

Tasarımıyla tam bir Fransız esintisi yaratan Michelle; girişteki barı, bahçesi ve geniş iç mekânıyla günün ilk saatlerinden itibaren konuklarını ağırlıyor. Eğer bu mekânı akşam yemeği için seçtiyseniz tuna tartar, ılık deniz mahsulleri salatası, domates mozarella ve köz pancar; ana yemeklerde ise dana kaburga, köy tavuğu, ızgara somon ve ızgara levrek gibi seçeneklerde kaybolmanız mümkün. Şayet et yemiyorsanız vejetaryen bowl'lara göz atabilirsiniz.



SİNEMA @ CINEMAXIMUM GOLD CLASS

21.30

Cinemaximum'un dünya standartlarındaki teknolojiyi ve konforu sunduğu Gold Class salonları, haftanın her günü sizleri bekliyor. Gold Class salonunu cazip hale getiren ve dilerseniz yatar pozisyona getirebileceğiniz koltukları sayesinde, evinizden daha rahat bir ortamda film izlemeniz mümkün. Ayrıca koltuğunuzun önündeki masada telefonunuzu şarj ederek, dış dünyadan kendinizi soyutlamıyorsunuz.



2018-19 KIŞ TRENDLERİ

2018-19 KIŞ SEZONUNDA NASIL BİR KADIN YA DA ERKEK OLMAK İSTEDİĞİNİZE KARAR VERMEDEN ÖNCE, SİZİN İÇİN LONDRA, MİLANO, PARİS VE NEW YORK PODYUMLARINDAN SEÇTİĞİMİZ ÇARPICI TRENDLERE GÖZ ATMANIZDA FAYDA VAR...



ANTONIO MARRAS



CARVEN



NO 21

KIRMIZI ALARM

Güç ve tutkuyu temsil eden canlı kırmızının etkisi, bu kış sezonunda da uzun ve kısa elbiseler, imitasyon kürkleri, deri ceketler, bele oturan tulumlar, bol ve dar kazaklar, mini ve midi etekler, çanta ve ayakkabılara kadar uzanmış durumda. Kombin yaparken kırmızı rengi ön plana çıkarmak için, diğer parçaları sade ve tek renklerden seçmeye özen gösterin. Her kadının içinde kendini çok farklı hissedeceği bir kırmızı, bu sezon farklı tonlarıyla her yerde karşımıza çıkmaya hazır.



MSGM



OSCAR DE LA RENTA



NO 21



CARVEN



OSCAR DE LA RENTA



MISSONI



MSGM

UZAY ÇAĐI

Kemerlerinizi bağlayın çünkü bu kiş uzaya ıkıyoruz! Iřil işil pullar, metalik kumaşlar ve payetler, bu sezonun en önemli trendlerinden biri. İsterseniz tepeden tırnağa parlayabilir, şık bir gece kıyafeti görünümü elde edebilirsiniz, isterseniz de tek bir parçayı daha sade kıyafetlerle tamamlayabilir, günün her anında parlamaya devam edebilirsiniz karar sizin. Işiltınızı kumaşlara yansıtın ve mutlaka metalik bir parçayı, gardirobunuza eklemeyi unutmayın.

Trend erkek

BU KIŞ ERKEKLERİN MODA TRENDLERİ, ÇOK FONKSİYONLU VE BİR HAYLI DİNAMİK PARÇALAR İLE DOLUP TAŞIYOR...



KAŞMİR RUHU

er kiş, gardırobun en vazgeçilmez olan parçaları şüphesiz paltolar. Hafta içi veya hafta sonu dışarı çıkarken, kiş kombinlerinize sofistike bir görünüm sağlayan paltolara yatırım yapma zamanı geldi, geçiyor! Bu sezon özellikle kaşmir gibi doğal ve son derece sıcak tutan kumaşlar, farklı palto modellerinde hayat bulmaya devam ediyor. Alışveriş yaparken mutlaka kumaş kalitesine ve kalıbına dikkat etmeden, mağazalardan ayrılmayın.





NO 21



MISSONI



ANTONIO MARRAS



MSGM



MICHAEL KORS

NEO KAZAKLAR

Soğuk ayların baş kurtarıcıları olan kazaklardan bahsetmemek olamazdı. Bu kış sezonunda kazaklar çok gösterişli ve adeta evrim geçirmiş diyebiliriz. Alışılmış klasik ve bir hayli sıkıcı olanların yerini, dev kalın örgülüler, farklı boyutlardaki desenliler, yarım kollu ve hatta kolsuzlar ve neon renkliler gibi kazak modelleri almış bulunuyor. Aşırıya kaçmamak için kombin yaparken, alt ve üst parçaların özellikle sade olmalarına dikkat edin.

Çarpıcı Sokak Stilleri

KIŞ MEVSİMİ DOĞRU VE EMİN ADIMLARLA İLERLERKEN, ALIŞVERİŞ YAPMAK VE GARDİROPLARINIZI TAMAMLAMAK GİBİ ÖNEMLİ RUTİNLERİNİZİ GERÇEKLEŞTİRMEDE ÖNCE, BAKALIM BU SEZON ÖNE ÇIKAN ÇARPICI GİYİM STİLLERİ HANGİLERİ?



Marks & Spencer



Love My Body



Network



Zara



Divarese



LC Waikiki

Vahşi Doğa

Farklılığın, sıra dışılığın ve vahşiliğin sembolü olan egzotik hayvan desenleri kıyafetlerden aksesuarlara kadar kendini göstermeye devam ediyor. Kombin yaparken baştan aşağıya farklı hayvan baskılarına bürünmek bir seçim. Ya da ana parçayı daha sade bir şekilde seçip, aksesuarlarınızı hayvan baskılı olanlardan seçebilirsiniz.



Accessorize



Vakko



Mudo



LC Waikiki



Guess

Beymen Club



Marks & Spencer



adL - Cengiz Abazođlu



Network



Twist



Koton



Vakko



Yargıcı



İpekyol



Koton

Stil Paltolar

Kış mevsiminin en soğuk ayları geldiğine göre, en şık paltolarınıza sarınma zamanınız da gelmiş demektir. Leopar ve ekose desenlerden, kaşmir ve yüne kadar uzanan farklı formlarda kış paltoları, günlük ve hafta sonlarında yapacağınız kombinlerin baş kahramanları!

Arzu Sabancı For Koton



KIŞ GIYİM ALIŞVERİŞİNİZİ TAMAMLADIKTAN SONRA GARDİROPLARINIZI AÇIN VE BU SEZONUN EN ÇARPICI PARÇALARI İLE DOĞRU KOMBİNLER YARATIN...



Ramsey



Network



Mudo
Collection



Marks & Spencer



Ramsey



Divarese



Zara

Ofisteki Sıcaklık

Kış aylarında sıcak renklere yönelmemiz hiç de tesadüfi değil. Havanın iyice soğumasıyla beraber kaşmir paltolar, yünlü ceket ve pantolonlardan şişme montlar, kareli gömlekler ve aksesuarlara kadar hemen her şeyde bordo rengin hakimiyeti bulunmakta. Günlük ofis kombinlerinizi oluştururken bordo ile uyum içinde olan klasik gri rengi seçmeniz de yarar var.



Koton



Massimo Dutti



Beymen Club



Vakko

Network



Massimo Dutti

Kemal
Tanca



DESA-CAN YAMAN
by Ilker Bilgi

Zamansız Deriler

Deriden yapılan tasarımlar her zaman göz doldurmuştur. Kimi deri ceket, kimi uzun trençkotu, kimi ise deri pantolonları tercih eder. Ancak şu bir gerçektir; deri ceketin ne mevsimi ne de modası asla geçmez! İster boğazlı kazakla ister yünlü gömlekle, kış ortasında bile vazgeçemediğiniz farklı derilerinizi kullanmaya rahatlıkla devam edebilirsiniz.



Mudo Collection



Zara



Beymen Club



Massimo Dutti



Ramsey

Çantasız Asla!

KOMBİNLERİN EN BÜYÜK TAMAMLAYICISI OLAN ÇANTALAR BU KIŞ SEZONUNDA ALABİLDİĞİNE GÖSTERİŞLİ VE DİKKAT ÇEKİCİ BİR BOYUTA GELDİ. AMA AYNI ZAMANDA O KADAR ERGONOMİK, PRATİK VE ŞIKLAR Kİ KARŞI KOYMAK İMKANSIZ. KIŞ BOYUNCA HAVALI KOMBİNLERİNİZLE KULLANABİLECEĞİNİZ EN STİL ÇANTALAR BURADA...



MUDO

Kış boyunca devam edecek partilere yuvarlak hatlı portföy el çantasıyla katılmayı ihmal etmeyin.



ZARA

Asimetrik retro desenlerin gücü orta boy portföy çantalarda hissediliyor.



KEMAL TANCA

Soğuk ve gri kış günlerinde ofis hayatınız renklensin!



MICHAEL KORS / MATMAZEL

Sade kombinlerinizin sırrı orta boydaki şık çantalarda gizli.



GUESS LUXE

Klas omuz çantasının zarif çizgileri, kent şıklığı yayan kibar detaylarla seviye atlıyor.



DIVARESE

Sezonun en gözde leopar deseni dinamik sırt çantalarında hayat buluyor.

YILIN İLK BÜYÜK HEDİYESİ VADİSTANBUL'DAN!



4 Ocak - 17 Mart tarihleri arasında
VADİSTANBUL'da yapacağınız toplam 250 TL'lik alışverişlerinizle
JAGUAR E-PACE kazanma şansı yakalayın.



[vadistanbul / vadistanbul.com](http://vadistanbul.com)

VADİSTANBUL AVM HİZMETLERİ A.Ş. adına MP'nin 25.12.2018 tarih ve 58259698-255.01.02-E.13039 sayılı izni ile 04.01.2019 saat 10.00 - 17.03.2019 saat 22.00 tarihleri arasında Hedef Çekiliş tarafından düzenlenmektedir. 18 yaşından küçük olan kişiler düzenlenen piyango ve çekilişlere katılamaz, katılmış olsalar dahi ikramiyeleri verilemez. İkramiyeye konu olan eşya ve/veya hizmetin bedeli içinde bulunan KDV+ÖTV gibi vergiler dışındaki vergi ve diğer yasal yükümlülükler talihliler tarafından ödenir. İkramiyeye tesliminde fiş/fatura/e-fatura ve bilgisayar çıktısı ibrazı zorunludur. Görseldeki araç temsildir. Çekilişe konu olan Jaguar E-PACE ile görseldeki araç arasında donanım farklılıkları olabilir. Ayrıntılı bilgi AVM içi görsellerde ve katılım noktalarındadır.



VADİSTANBUL®

Aksesuar Aşkına!

ŞIK BİR STİLİN SIRRI KESİNLİKLE DETAYLARDA SAKLIDIR. MODA DÜNYASINDA DETAY DENİNCE AKLA TABİİ Kİ HER KOMBİNİ KURTARAN AKSESUARLAR GELİYOR. KIŞ BOYUNCA GÜNLÜK GÖRÜNÜMÜNÜZE SOFİSTİKE BİR HAVA KATABİLECEK ŞAPKALAR, EL DİVENLER, KÜPELER, YÜZÜKLER, KEMERLER VE KOLYELER GİBİ EN MODA AKSESUAR PARÇALARINI, SİZİN İÇİN BİR ARAYA GETİRDİK...



ACCESSORIZE

Sezonun en asisi leopar desenli kaşmir şapkalarda hayat buluyor.



SWAROVSKI

Peri masallarında rastlanan o fantastik ve ışıltılı dünya, küpelere yansıyor.



PANDORA

Taç ve kalplerden oluşan zarif yüzükler ellere saf bir ihtişam katıyor.



ATASAY

Şehirli kadınların hızla değişen ışıltılı hayat tarzları Swarovski Zirconia ile bütünleşiyor.



GUESS

Kış boyunca elleriniz üşümez ve stilinize sofistike bir hava katılır.



BEYMEN CLUB

Palto, ceket ve trençkotların üstüne takmak çok moda.



niyans

NIHAN GÜZEL / Güzellik Vlogger'ı

IŞIK, KAMERA, SİM!

Yeni yılın enerjisi güzellik trendlerine de yansdı. Yeni renkler, yeni dokular ve her zamankinden daha özgürlükçü bir güzellik anlayışı... 2019 trendlerini kısaca bu anahtar kelimelerle özetleyebiliriz.



Işık, Kamera, Sim!

Önce aydınlatıcılar, sonra ıslak bitişler ve şimdi ise parıl parıl dokular, foiled farlar, toz pigmentler, glosslar ve ışığı yansıtma da başarılı daha ne varsa, son yılların düz, mat, kuru görüntüsünü silip süpürmek için var gücüyle çalışıyor.

Işıltılı dokuların yükselişi sadece gözler için değil, 90'lardan beri yüzümüze yaklaştırmaya korktuğumuz simlerin aydınlatıcılara bile girmesi ile sonuçlandı. 90'lardaki kadar büyük, renkli ve el işi dersinden çalışılmış gibi görünmemeleri ve çok daha sofistike dokular içinde ışık oyunları ile görünür olmaları en büyük güncelleme. *Fenty Beauty Diamond Bomb All Over Diamond Veil, Too Faced Diamond Light Highlighter, Givenchy Teint Couture Aydınlatıcı Pudra, Kat Von D Meetal Crush Extreme Highlighter, Makeup For Ever Starlit Far Paleti, MAC Shiny Pretty Things Lip Glosslar, Revolution Flawless Foils Tekli Farlar,*

Wet'n Wild Color Icon Loose Pigments konunun uzmanı olan ürünler.

Elveda Turuncu, Hoşgeldin Sarı ve Mor

Yanık turuncu tonların boyunduruğu altında kalan gözler şimdilerde safari tonları, camel, neon ve daha ne kadar çeşit sarı bulabilirsiniz hepsi ile canlandı. Pantone'nin 2018 rengi olarak açıkladığı Ultra Violet, makyajda ağırlığını hissettiren, soğuk ve gri alt tonlu maviler ile renk paleti çeşitlendi. 3 senedir 20 farklı turuncu tonu ile kalabalıklaşan makyaj koleksiyonlarını güncellemek için bir kaç öneri: *Urban Decay Born To Run Far Paleti, Makeup Revolution Re Loaded Far Palet Visionary, Sephora Feline Instinct Far Paleti ve MAC Rock it Yellow Pigment*

Brontouring

Instagram kaşları ve fazla sabitlenmiş kuru görünümle beraber, keskin kontürlerle de vedalaştık. Yeni trend "brontouring" yani bronzer ile kontür



arasında bir uygulama. Tüm yüzü ısıtan bronzeri, kontür bölgesinde çok hafifçe yoğunlaştırarak yapılan, keskin hatlar yaratmayan bu uygulama içinse, krem kontür, toz kontür, bronzer gibi bir çok ürün kullanmak yerine, nötr tonlarda bir bronzer yeterli. *Becca Sunlit Bronzed Bali Sand, Rimmel London Natural Bronzer ve Physicians Formula Muru Muru Butter Bronzer* benim favorilerim.

**2019 MAKYAJ
TRENDLERİNE
GÖZ ATARKEN
SİZE YARARLI
BİR REHBER
HAZIRLADIM**

Parlama Zamanı!

ERKEKLERİN AKSESUAR ÇEKMECELERİNİN BAŞ KÖŞESİNDE, DAİMA KALİTELİ VE STİLLERİNİ SOFİSTİKE BİR ŞEKİLDE YANSITAN FARKLI SAAT MODELLERİ YER ALIR. SİZİN İÇİN KIŞ SEZONUNUN, TASARIM ÖZELLİKLERİYLE ÖNE ÇIKAN, EN ÇARPICI SAAT MODELLERİNİ SEÇTİK...



SAAT ALIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

- 1** Alışverişe çıkmadan önce bütçenizi belirleyin.
- 2** İstedığınız özelliklere önceden karar verin. Saati kişisel yapan şey, sahip olduğunuz özelliklerin size uygun olmasıdır.

- 3** Metal kayışlı modeller fazla resmi geliyorsa, kauçuk veya deri kayışlı modellere yönelin.
- 4** Hafiflik sizin için önemliyse; çelik saatler yerine, titanyum modelleri seçebilirsiniz.

- 5** Her altı ayda bir, periyodik şekilde saatlerinizi bakıma götürün, böylece ömürleri daha da uzar.



SWATCH

Gece karanlığına karışan parlak renklerin gücünü keşfedin.



SKAGEN / Saat & Saat

Sade ve minimal hayat anlayışına sahip erkekler için geliştirildi.



FOSSIL / Saat & Saat

Klasikten vazgeçemeyen fakat iddialı bir görünüme isteyen erkekler için ideal.



MAURICE LACROIX / Saat & Saat

Günün her anında yanınızdan ayırmak istemeyeceğiniz ayrıcalıklı bir tasarım.



HUGO BOSS / Saat & Saat

Sportif şıklığı sofistike, modern ve inovatif dokunuşlarla birleştirin.



ARMANI EXCHANGE / Saat & Saat

Hayat felsefesini şehir dinamizmi ile birleştiren erkekler için tasarlandı.

Olmasa Olmaz

HIÇ ŞÜPHE SİZ KİŞİ MEVSİMİNDE YAPILAN AYAKKABI SEÇİMİ, DİĞER MEVSİMLERLE KİYASLANINCA DAHA FAZLA ÖZEN GÖSTERMEYİ GEREKTİRİYOR. SONUÇTA KİŞİ DEMEK BOT DEMEK! SİZİ KİŞİ MEVSİMİ BOYUNCA SOĞUK, KARLI VEYA YAĞMURLU HAVALARDAN KORUYACAK, DAYANIKLI VE KALİTELİ BOT MODELLERİNİ SIRALADIK...



DIVARESE

Özel eskitme teknikleri sayesinde vintage tarzını sevenler için tasarlandı.



ZARA

İçinizdeki asi ruhu dışarı çıkarmak için kovboy modellerine yönelin.



TIMBERLAND

AeroCore taban teknolojisiyle yüksek esneklik, yastıklama ve maksimum konfor sağlar.



MUDO COLLECTION

Günlük giyim kombinlerinizi destekleyecek kalın tabanlı nubuk bot modeller çok moda.



MASSIMO DUTTI

Klasik giyim stilini seven erkeklerin takım elbise şıklığını tamamlayacak bir bot.



BEYMEN CLUB

Sofistike süet derisi, bilekte biten kısa botlarda hayat buluyor.

BOTLARIN BAKIMI NASIL YAPILIR?

1 Sırlıklam olan botlarınızı zarar görmemesi için bir ısıtıcı yanına koymayın. Kuruması için normal oda sıcaklığına bırakın.

2 Süet botları su ile temas ettirmeyin. Her zaman

sadece özel süet temizleme fırçasını kullanın.

3 Hassas olan nubuk botları asla fırçalamayın. Mağazadan temin edeceğimiz özel nubuk boyasıyla temizleyin.

4 Daha iyi sonuçlar almak adına senede en az bir defa botlarınızı lostra salonlarına götürmeyi ihmal etmeyin.



alexanderkoko

ALEXANDER KOKO / Moda Editörü

KAYAK MODASINDA STİL RAPORU

Kiş tatiline çıkmak şahanedir ama bunun bir de bavul hazırlama kısmı vardır ki incelik ve zaman ister. Bu kış özellikle kayak veya board tatiline çıkmadan önce size önerim, bavuluza hem bu mevsim trend olan, hem de pratik şekilde kombinlenebilecek doğru parçaları eklemeniz olacak.

Bu sezon sadece dağda değil şehirde de kayak sporu ön planda, çünkü moda trendleri bu spordan bolca etkileniyor. Kar temalı ve baklava dilimli trikolar, kalın örgülü bereler, atkılar, kapitone parçalar ve kürklü botlar kayak merkezlerinde de tercih edeceğiniz parçalardan sadece bir kaçı. Mesela kayak kıyafetlerinde siyah ve gri, düz ve sıkıcı dönemi çoktan tarih oldu. Desen konusunda bu yıl daha çok seçeneğe sahibiz; hayvan ve geometrik desenler, ekoseler ve çizgiler her yerde. Renklere gelince; kırmızılar, turuncular, parlament maviler, koyu yosun yeşiller kışın dondurucu soğuklarında ve özellikle kayak merkezlerinde size ayrı bir enerji sağlayacak. Bunun yanı sıra neon parlak renkler de favoriler arasında...

Sizi daima sıcakta tutan ana kıyafetlere geçmek gerekirse kayak tulumlarının modasının geçtiğini, artık pantolon ve montların revaçta olduğunu bilmeyen kalmamıştır herhalde. Pantolon ve mont takımlar kayak için temel parçalarınız olduğu için bavul hazırlarken mutlaka bu parçalara sahip olmalısınız. Üstelik son teknolojinin kullanıldığı kayak kıyafetleri, soğuğu ve rüzgârı geçirmiyor. Özel malzemelerin kullanıldığı bu kıyafetleri, soğuk havalarda şehirde bile kullanmak ayrı bir trend haline geldi.

Ve gelelim en mühim detaya; yani kış aksesuarlarına! Kayak yaparken kullanmanız

gereken size özel aksesuarlarınız hep yanınızda olmalı. Kayak gözlüğünüz buhar engelleyici özellikte olup kötü şartlarda dahi görüş özelliğini korumalıdır. Eldiven ve şapka olarak hafif, rahat ve soğuğa karşı koruyan özelliklere sahip modelleri tercih etmelisiniz. Güvenliğiniz için mutlaka kask kullanmalısınız! Ve tabii ki size en uygun olan kayak ve board modellerine sahip olmak gerekli. Çünkü bu mühim yardımcılar kayak tatilinizin en kilit noktaları.

Son olarak gün boyunca kayak veya board aktiviteniz sonrasında da sosyal hayatınız devam ediyor. Özellikle Après-ski'deki partiler, şömine başındaki sohbetler ve doğada sabah yürüyüşleri için boğazlı, kalın örgü ve yün kazaklar, mümkünse deri veya kalın yünlü pantolonlar, kaliteli kar botları ve rüzgar geçirmeyen montlar gibi stil parçalara da bavulunuzda yer açmayı unutmayın. Bu arada; yükseklerdeki güneş yanıkları yazın yaşadıklarınızdan çok daha kötü olabilir bu yüzden kaliteli ve koruması yüksek olan güneş kremlerini tercih etmelisiniz.

Karnız bol olsun, iyi tatiller!



THE NORTH FACE

**KAYAK
YAPARKEN
ŞIK VE HAFİF
PARÇALARI
BİR ARAYA
GETİRMeye
ÖZEN
GÖSTERİN**

Röportaj

ONUN İÇİN
ON PARMAĞINDA
ON MARİFET
DESEK YANLIŞ
OLMAZ

RÖPORTAJ:
OBEN BUDAK

EBRU ŞALLI

Yıllardır hakkında en çok konuşulan kadınlardan biridir Ebru Şallı. Model olarak başladığı kariyerinde yaptığı işler kadar pilates tutkusu da gündemdeydi. Onun spora olan ilgisini 'reklam yapıyor' olarak nitelendirenler bir türlü dinmedi. Fakat 2000'lerin başında bu spora başlayan Ebru'nun 2018'e geldiğindeki vücut ölçüleri çok şey anlatıyor. Gerçek hayatta photoshop'lu gibi olan nadir insanlardan. Onunla buluşup sağlıklı seçimler ve Vadistanbul'daki yeni heyecanı "Ebru"dan bahsetmesek olmazdı.

Seninle buluşmadan önce eski dergileri karıştırdım. Nasıl oluyor da Ebru Şallı 18 yaşındaki halinden daha ince ve daha güzel olabiliyor?

Ahhh Oben'cim çok naif ve naziksin. Çok teşekkürler ama yok yaa, değil öyle. Yani gençliğin verdiği bir ablaklık, şişlik oluyor tabii, sen ondan bahsediyor olmalısın. Yüzü, gözü anca oturuyor insanın, yoksa yaş 40 valla (gülüyor.)

Birçok kişinin rol modeli oldun bu ülkede... Kadınlar senin gibi görünebilmek için büyük çaba harcıyor biliyorum. Önem sırasına koyacak olursak beslenme mi önemli, yoksa spor mu?

Spor da, beslenme de; ikisi de çok mühim. Bir arada muhteşem etki yaratıyor. Bence pilates, beyninde salgılanan serotonin, dopamin, endorfin hormonlarıyla senin enerjini yükseltiyor. Spor yapmayı bitirdikten sonra bile, pozitif etkiler yükleniyor vücuduna. Sonra da neşeleniyorsun, kendini daha çok seviyorsun ve iyi beslenmeye karar veriyorsun.

Hangi spor daha önemli peki?

Spor yapsınlar da, hangisini yaparlarsa yapsınlar aslında. Fakat ben pilates yaparlarsa, kesinlikle çok mutlu olacaklarını ve iyi hissedeceklerini söyleyebilirim.

Ben her sabah uyandıgımda senin videolarını koyup kültür fizik hareketleriyle hayata başlayayım diyorum ama bir türlü olmuyor. Alışkanlık olabilmesi için neler yapmam gerekir?

Alışkanlık kazanılır ve alışkanlıklar, kaybedilmemek üzere kazanılırsa



süper olur. Esasında çok basit, şöyle düşün; yaşamak için suya, yiyeceğe, uykuya ihtiyacımız var, öyle değil mi? İşte spor yapmak da öyle bir yaşam şekli haline gelmeli ki eksikliğini hissedebilmelisin. Spor konusuna da, içtiğin su, yediğin yemek ya da uykun gibi yaklaşmalısın. Sporu da hayatının temel ihtiyaçlarından biri olarak, vazgeçilmezler arasına sokman gerekiyor, sonrası kendiliğinden geliyor zaten.

Ebru Şallı kendisini davet eden arkadaşının evine yemeğe gittiğinde, lezzetli masaya bakıp hiçbir şey yemeden evine mi dönüyor yani? Hiç mi ipin ucu kaçmıyor? Kaçınca neler oluyor?

Esasında senle yemek yemiştik ortak bir arkadaşımızın evinde. Ben ev yemeklerini çok severim. Yemesini de yapmasını da çok severim aslında. Sen de biliyorsun ki gayet yerim, bu konuda hiç de fena değilimdir. İpin ucu kaçır elbette, bu durumlarda da hiç kasmam, çok iyi bilir yakınlarım. Sadece, bir gün çok yersen, diğer gün yediklerine dikkat etmelisin.

İş hayatında kadın olmak, bir de üstüne üstlük güzel bir kadın olmak zor mu?

Zorlukları oluyor tabii ki. Ama ben cidden çalışkan bir kadıyım. Bu hayatta kendimi her zaman öğrenci gibi hissediyorum. Güzel kadın olmanın zorlukları oluyor elbet ama ben yılmadan çalışmayı tercih ettim doğrusu.

Röportaj

İş kadını olarak devamlılığı nasıl sağlayabiliyorsun? İnsan biraz sıkılır, bir süre de evde oturup yiyip içmek ister? Ama sen sürekli yeni bir girişim içindesin. Motivasyonunu nereden alıyorsun?

Çalışmayı seviyorum, hem de çok. 17 yaşımdan beri hep çalışıyorum. Üretmeliyim, hayata geçirip paylaşmalıyım ki mutlu olabileyim... Motivasyonum buradan geliyor.

Vadistanbul'da kendi adını verdiği bir mağaza açtın, ve biliyorum gerisi de geliyor... Yeni girişimin heyecanlandırıyor olmalı.

Vadistanbul'da Ebru'nun ilk pilot mağazasını açtık. Türkiye'de esasında bir ilk diyebiliriz. Güzellik ve sağlık mağazası gibi düşünebilirsin. 22 yıllık iş hayatımdaki her şeyi bir araya topladık ve Ebru'yu oluşturduk. Ebrusallishop.com adresinde de online olarak hizmet veriyoruz. Bu mağazada spor malzemelerinden detox çayına, güzellik malzemelerinden spor giyime, her şeyi bulabilecek hanımlar.



Ebru Şallı boş zamanını nasıl değerlendiriyor? Bulduğun ilk fırsatta çocukların için besin değeri fazla bir yemek pişiriyorsun gibi dursa da kendine ait zamanın olduğunu düşünüyorsun.

Ne kadar doğrusun Oben'cim, valla mutfaka atarım kendimi; yemekler, çorbalar, kurabiyeler derken mutfaktan çıkmak istemem. Herkes bilir, mutfak beni mknatis gibi çeker. Severim mutfakta vakit geçirmeyi... Onun dışında kitap okurum... Eğer zamanım yeterliyse, mutlaka seyahat eder, gitmediğim şehirlere giderek, yeni kültürler tanımaya bayılırım.

Önümüz kış, Vadimag okuyucularına verebileceğin özel tavsiyeler var mı?

Kış mevsimi için; kırmızı pancar, beyaz lahana ve yeşil yapraklı sebzeleri öneririm. Turunçgillere yönelsinler, bol bol mandalina, greyfurt, portakal ayrıca nar yiyerek c vitaminiyle bağışıklık sistemlerini ayakta tutabilirler. Özellikle avokadonun her zaman tüketilmesini öneriyorum. Kendinize değer verin, iyi beslenin; böylece beden ve mental olarak neşeli, mutlu, sağlıklı insanlar olabilirsiniz.

BEREKET KEKİ

- ▶ 4 minik minik doğranmış hurma,
 - ▶ 2 yemek kaşığı kuru üzüm,
 - ▶ 1 küçük havuç rendesi,
 - ▶ 1 tatlı kaşığı toz zencefil
 - ▶ 3 tatlı kaşığı tarçın,
 - ▶ 1 çay bardağı dövülmüş ceviz.
- Malzemelerin hepsini bir kaptaki harmanlayın. Aynı bir kaptaki 3 yumurta, 1.5 çay bardağı esmer şeker ve vanilyayı çırpın. Bir çay bardağı fındık yağın ekleyin. Hurmayı ceviz ve zencefil ile iyice karıştırıp harcınıza ekleyin ve yeniden çırpın. Aldığı kadar tam buğday ve kepekli unu, bir paket kabartma tozu ile karıştırarak ekleyin. En son az miktar yulaf ilave ederek karıştırın. Bu kekin ağır ağır uzun bir sürede pişmesi makbuldür. 150 dereceye ısıtılmış fırında yaklaşık 50 dakika pişirin ve yakınlarınızla, dostlarınızla paylaşın... Paylaştıkça bereketiniz çoğalır.



MAC, ŞİMDİ VADİSTANBUL'DA!

**MAC Vadistanbul'da
sizleri neler bekliyor?**

- *Gym-kardiyo alanı*
- *Grup dersleri*
- *Pilates, cycling ve boks stüdyosu*
- *Dinlenme odası*
- *Sauna*
- *Kiralık dolaplar*

Vadistanbul Cadde B2 Blok
www.marsathletic.com

MAC MARS
ATHLETIC
CLUB

COME TO BEAT!



KAYAK ÇANTANIZ HAZIR MI?

KIŞIN YAPILAN SPOR AKTİVİTELER İÇİN FONKSİYONLU ÜRÜNLER İLE DONATILMIŞ BİR KAYAK ÇANTASI DAİMA HAZIRDA OLMALI. KAYAK VEYA BOARD YAPARKEN KALİTELİ BİR PERFORMANSA ULAŞMANIZ İÇİN SEÇTİĞİMİZ SPOR ÜRÜNLERİNE GÖZ ATIN



KAYAK

Düşük hızda kaymak ve hızlanmak için kolay ve dengeli, eğlenerek kendinizi geliştirmeniz için ideal.

WEDZE/
Decathlon



THE NORTH FACE



MUDO



KAR MONTU

Yüksek yalıtım teknolojisi ve hafif malzemeler sayesinde soğuk ve rüzgarlı dağ havasına karşı özel olarak geliştirildi.

THE NORTH FACE



WEDZE/
Decathlon



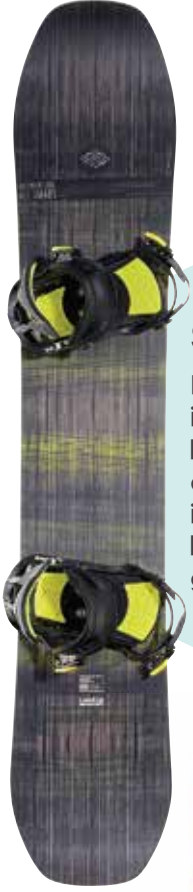
KAR BOTU

Su geçirmez ve içten ısıtılmalı, kayak keyfinizi doruklarda yaşatacak bir model.

COLUMBIA



SAMSONITE



WEDZE/Decathlon

SNOWBOARD

Freestyle ile ilgilenmeyen, toz karda ve pistte güzel dönüşler yapmak isteyen, orta seviye kullanıcılar için özel geliştirildi.



DIVARESE

MUDO



KAR ELDİVENİ

Soğuk ve rüzgarlı havaya karşı mükemmel koruma sağlar. Her antrenmandan sonra kurutmayı unutmayın.



COLUMBIA



THE
NORTH
FACE

ADIDAS
ORIGINALS



WEDZE/
Decathlon

KAR GÖZLÜĞÜ

Fotokromik silindirik cam teknolojisi sayesinde her havada kayak yaparken mükemmel görünürlük sağlamak için tasarlandı.

SPOR DÜNYASINDA NELER OLUYOR?



Global performans spor giyim ve aksesuar markası **Under Armour**, cesur grafikler ve modern çizgilerle hazırlanan **Be Seen Koleksiyonu**'nu spor tutkunlarının beğenisine sunuyor. Sporcuların performansına ve oyunlara gidip gelirken giydiklerinden esinlenerek hazırlanan yeni kapsül koleksiyon, benzersiz parçalardan oluşurken sokak modası ile şıklığı birleştiriyor.



The North Face, 2019 kışına özel olarak hazırladığı ve 1996 orijinal versiyonunun geliştirilmiş bir kopyası olan renkli koleksiyonu **Nuptse**'yi beğeniye sundu. Her daim hafifliğini korurken bölmeli yenilikçi yapısıyla farklı sıcaklıklardaki kullanımı da kolaylaştırıyor. Yüksek yakalan, fermuarlı yan cepleri, içerideki gizli bölmesi, Velcro manşetleri, göğüste ve sırtta klasik **The North Face** marka logosuyla retro tarzdaki **Nuptse ceketler**; suya dayanıklı, yırtılmaz kumaştan üretiliyorlar. **Nuptse** teknolojisi ve tarzıyla hem şehirde hem de jogging ya da hiking gibi outdoor sporlar sırasında rahatlıkla kullanılabilir bir ürün.

Türkiye'de spor tutkusunu yaymaya devam eden **Decathlon**'da soğuk ve yağmurlu günlerde sizi sıcak tutacak pek çok ürünü bir arada bulabilirsiniz! Renk renk şişme montlar, nefes alan ve teri dışarı atan termal içlikler ve taytlar, yağmurluklar, su geçirmez montlar, polarlar, sıcak tutan ve su geçirmez ayakkabılar, botlar, bereler, atkılar, boyunluklar, eldivenler ve sizi soğuktan koruyacak daha pek çok ürün **Decathlon** mağazalarında!



Yeni **Oysho Ski spor koleksiyonu**, dağda kaybolan kişilerin yerlerinin tespit edilmesine olanak veren cekete entegre **RECCO dedektör sistemi** ve pistlerde soğuğa karşı ısıtım sağlayan ve vücut ısınısını koruyan ultra hafif iplik **PrimaLoft** gibi en iyi teknolojileri içeriyor. Tüm kıyafetler kayak yaparken maksimum performans sergilemeye izin veren özelliklere sahip.



Adidas Originals, "Great Alone Better Together" felsefesi üzerine kurduğu ve en iyi spor ayakkabı teknolojilerini bir araya getirdiği **P.O.D SYSTEM**'in yeni kampanyasında dünyaca ünlü futbolcu **Paul Pogba** ile yan yana geldi. Bu özel model sneaker severlere tasarım aşamasından ürünün oluşumuna kadar farklı kaynakların nasıl bir araya geldiğini ve mükemmel bir birliktelik oluşturduğunu anlatmayı hedefliyor.



Macera tutkunlarını her koşulda sıcak tutmak için tasarlanan **Columbia kayak koleksiyonu** adrenalin ve eğlence dolu kayak tatillerinize ortak olmak için üstün korumalı ve sıcaklık garantili teknolojilerini pistlere taşıyor. Doğada uzun süre keyifli vakit geçirmek için tasarlanan **Columbia**'lar, dağların zirvelerinde bile konforlu olabilmek için sizi bekliyor.



Nike, formunu giderek yükselten ve 2018 yılına damga vuran **Luka Modric**'in yeni kramponlarını tanıttı. **Luka Modric**'in başarılarını onurlandırmak için sınırlı sayıda üretilen **Golden Touch Mercurial 360 kramponlar** altın çerçeveli **Nike** logosunu taşıyor.

Moda ve trendleri sporla buluşturan **Koton Sport**, 2018-2019 Sonbahar-Kış sezonunda zengin seçenekleri ve şık tasarımlarıyla dikkat çekiyor. Elektrik yeşilinin hakimiyetinde hazırlanan **Charming Lime teması** çizgisel grafiklerle ön plana çıkıyor.





Instagram: korayyagmur

KORAY YAĞMUR / Head Master Trainer

KIŞ AYLARINDA EGZERSİZ VE BESLENME BÜTÜNLÜĞÜ

Kiş aylarının gelmesi ile beraber soğuyan ve kararan havalar, kısalan günler, egzersiz ve beslenme düzeninizi etkileyebilir. Genellikle yaz yaklaşırken forma girme, fit görünme fikrinin motivasyonu ile spora başlama, devam etme ve bunu beslenme ile bütünleştirme çok daha kolay olmaktadır. Ancak; kış aylarında spor ve doğru beslenme ikilisi size çok cazip gelmese de bağışıklık sistemini sağlıklı tutmak, soğuk havalardan vücudu korumak ve kış aylarını sorunsuz geçirebilmek için en önemli ilaç egzersiz ve beslenme ikilisidir. Küçük detayları yakalayarak bunu kendinize bir keyif haline getirebilirsiniz. Gelin bu detaylara hep beraber göz atalım.

1- SPOR AKTİVİTENİZİ KEYİF ALACAĞINIZ ŞEKİLDE DÜZENLEYİN!

Spor yapmak fazlasıyla geniş bir kavramdır. Kaslarınızı doğru ve etkili bir şekilde çalıştırabileceğiniz, kan dolaşımını arttıracığınız, doğru nefes alış veriş ile maksimum verim alabileceğiniz ve yaparken keyif alacağınız her türlü spor aktivitesini egzersiz rutininize ekleyebilirsiniz. Bazılarımıza yağmurlu ve serin havalarda yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, koşmak cazip gelirken, bazılarıımıza bir spor salonunda

çalışmak, kimimize de kendi evinde egzersiz yapmak keyifli gelebilir. Spor yapacağınız alanı kendinizi tanıyarak seçebilirsiniz. Bu şekilde kış aylarında egzersiz rutininizi, sizi mutlu edecek şekilde düzenleyerek daha keyifli hale getirebilirsiniz.

2- PLANLI OLUN, ERTELEMİYİN!

Bu işin en önemli noktası, sizin için bir yaşam tarzı haline gelmesidir. Nasıl ki işe gideceğimiz ve işten çıkacağımız belli bir saatimiz varsa, egzersiz için de bir plan ve düzen oluşturmak gerekir. Örneğin; haftanın üç günü, belirlediğim şu saatlerde zamanımı egzersize ayıracağım diye plan yaptıysanız, mutlaka uymaya çalışın ve devamlılığını getirin. Bugün yorgunum, üşeniyorum veya spor yapmak istemiyorum şeklinde bahaneler üretmeden devam edin. Bir hedef belirleyin ve o yolda ilerlemeye çalışın.

3- EGZERSİZ PLANINIZI BESLENME İLE BÜTÜNLEŞTİRİN!

Düzenli spor yapmak kadar, vücudu ve kasları doğru beslemek de çok önemlidir. Sağlıklı bir beden ve kış aylarında hastalıklardan maksimum korunma için beslenme, temel noktamız olmalıdır. Protein, karbonhidrat ve yağdan dengeli bir beslenme programınız olmalıdır. Vitamin alımına, gerekirse takviye

almaya kış aylarında daha fazla özen gösterin. Kan değerlerinizi, düzenli bir şekilde kontrol ettirmeyi ihmal etmeyin.

4- KIŞIN EN ÖNEMLİSİ SU!

Kış aylarında terleme azalır ve terlemeyle vücuttan atılan su miktarı da azalır. Dolayısıyla su içmeyi çok fazla ihmal ederiz. Ancak hastalıklardan ve gripten korunmak için en önemli nokta, günlük su alımınızı dengede tutmanızdır. Gribal enfeksiyonlarda doktorlar bolca su içmemizi ve dinlenmemizi önerir. Vücuda giren zararlı mikroorganizmalarla savaşmak ve vücuttan atabilmek için, su temel ihtiyacımızdır. Egzersiz sonrası da su alımını ihmal etmeyin!

5- PROFESYONEL DESTEK ALABİLİRSİNİZ!

Her yolu denemenize rağmen, düzenli egzersiz yapamıyor ve beslenmenize özen gösteremiyorsanız, bu konuda destek alabilirsiniz. Düzenli spor yapmak için alanında uzman bir eğitmen desteği alarak program hazırlayabilir, bir beslenme uzmanından da kış aylarını sorunsuz geçirebilmek için destek alabilirsiniz. İkisini bir bütün halinde devam ettirmeye özen gösterirseniz, hem kış aylarını sorunsuz atlatır hem de yazı sağlıklı ve formda girebilirsiniz.

Ev Dekorasyonunda Yenilikler

KLASİK İHTİŞAMIN SİMGESİ

Klasik İngiliz tarzını sezonun trendleriyle yorumlayan English Home, 2018-2019 Sonbahar/Kış koleksiyonu Glam Rose ile yeni sezona ihtişamlı bir giriş yapıyor. Glam Rose, eski dönemlerin ruhunu çağdaş ortamlarda yaşatan, geçmişin ihtişamına saygı duyarken aynı zamanda hassas ve rafine işlenmiş coşkunu vurgulayan bir yaşam ortamı vaat ediyor. Kırmızı güller ve kadife başta olmak üzere zengin kumaş dokuları, altın yaldızlı likör takımları ve değerli taşların ışıltısıyla birlikte Barok etkili desenler, Glam Rose'un yarattığı etkiyi ifade ediyor.



ENERJİ DOLU MUTFAKLAR

Nasıl bir mutfağa sahip olduğunuz fark etmez, ister bembeyaz bir mutfağınız olsun, ister modern veya country stil... Her şekilde de mutfağa girerken içinizin açılacağı malzemelere ihtiyaç duyarsınız. Mutfakta geçirilen keyifli zamanı enerji verici renklere birlikte değerlendirmekte fayda var. Ve bilirsiniz, mutfak için yenilik yapmanın zamanı olmaz.



KONSEPT MAĞAZA

Kendi küratörlüğü altında dünyaca ünlü markaların ev dekorasyon, mutfak eşyaları ve kişisel tasarım ürünleri ile özgün dekorasyon fikirlerini takipçilerinin beğenisine sunan Bonvagon'un konsept mağazasında İskandinav Ev Aksesuarları, yaşam alanlarını baştan yaratan özel seçilmiş tasarım ürünleri bulabilirsiniz.



LCW Home



LCW Home



SIMSICAK EVLER

LCW Home, kış temalarında yer alan dekoratif ürünler dahil tüm tasarımları ile yatak odanıza uygun ürünler sunmaya devam ediyor. Kışı yaşatan Magic Snow teması ile kar yağdığında doğada oluşan beyaz, gri ve pembenin tüm tonları ürünlere ve desenlere

yansıyor. Kar taneli nakışlar ve desenler bu temada yer alıyor. Kar manzaralı yastık kılıfları ve nevresim takımlarında kar tanesi işitileri, detaylarda kullanılan sim ve taşlarla yansıtılıyor. Ürünlerini yüzde 100 pamuklu ve sık dokuma tekniğiyle üreten LCW Home, kullanıcılarının ürün güvenliğini ve insan sağlığını ön planda tutuyor.

Homes
Flower's

MUHTEŞEM GÜLLER

Bu sene masalarınız gül esintili olacak. Kış mevsiminde ihtiyaç duyduğumuz kırmızı sıcaklığını, klasik İngiliz tarzındaki gül desenli porselenler ile sağlayabilirsiniz. İtalyan porseleni üzerine, özel el işçiliği ile İtalya'da üretilmekte olan bu porselen serisi, Homes Flowers mağazasında sizleri bekliyor. Capodimonte markasının özel tasarım ürünlerini bulabileceğiniz mağaza Vadistanbul'da. Ayrıca sezonun bu iddialı desenleri sofa tasarım uzmanı Bernardo'nun porselen takımlarında da karşımıza çıkıyor. Bernardo Rose Garden serisi 57 özel parçasıyla sizleri bekliyor.



Bernardo

TEKNOLOJİ

YENİ NESİL LAPTOP

Vadistanbul'daki Mi Shop'ta bulabileceğiniz **Mi Laptop Air**, anodize alüminyum ve magnezyum alaşımına sahip, 15.6" büyüklüğünde dayanıklı sonsuz ekranı ile teknoloji severlerin gözbebeği. 8. jenerasyon son nesil **Intel Quad-Core i5** işlemciye sahip olan laptop, 9 saate kadar süren pil ömrü ve 1C hızlı şarj sistemi ile gündelik hayatınızın vazgeçilmezine olmaya aday. **Harman** hoparlör ve **Dolby Atmos** ses sistemine sahip olduğunu da belirtmemiz lazım.



Mi LAPTOP AIR



MIELE
ROBOT SÜPÜRGE

ROBOT SÜPÜRGE

Dörtlü temizleme gücü, 3D akıllı navigasyon, mobil kontrol ve ev içi görüntüleme özellikleriyle evinizin vazgeçilmezleri arasına girecek olan **Miele Robot Süpürge**, zemin algılama özelliği sayesinde her türlü zeminde, halı veya parke olsun, maksimum temizleme performansı gösterir. Yeni **RX2** iyileştirilmiş navigasyon teknolojisi ile tüm alanları sistematik olarak tarayıp, şarj istasyonuna otomatik olarak ulaşıyor. Üstelik evdeki akıllı arkadaşınızı, siz evin dışındayken bile, akıllı telefon/tablet aracılığıyla kontrol edebiliyorsunuz.

TURBO KAHVE

Türk ve dünya mutfaklarında 46 yıldır yerli üretim gücüyle ürünler üreten **Korkmaz Mutfak Eşyaları**, son tasarım kahve makinesi **Kahvekolik** ile közde pişmiş kahve lezzetini, kahve severlere sunuyor. Termo Balans Teknolojisi ile tasarlanan Kahvekolik, düşük güçte çalışarak kahve çekirdeğinin aromasını koruyup, sanki közde yapılmışçasına lezzetli kahveler yapıyor. Kahvekolik' in diğer önemli özelliği ise, mutfakta kullanılan en sağlıklı materyal olan çelik ile yapılmış cezvesidir. Çelik cezvesiyle Kahvekolik'te pişen kahveye, hiçbir şekilde plastik, alüminyum gibi materyaller temas etmez.



KORKMAZ KAHVEKOLIK



MIELE KURUTMA MAKİNESİ

MÜKEMMEL KURUTMA

Miele'nin en iyi kondanse sonucuna sahip kurutma makineleri, **EcoDry** teknolojisiyle en az A++ enerji verimliliği sınıfına sahip. Ayrıca patentli **PerfectDry** özelliğine sahip bu sistem sayesinde, yoğun kireçli sularda bile çamaşırlar tam zamanında kurutulur. Ayrıca sadece Miele'de bulunan **FragranceDos** ile duyuları uyararak, hem yumuşacık hem de nefis kokulu çamaşırlara sahip oluyorsunuz. 5 farklı çeşitte sunulan Miele koku kapsülleri sayesinde, kurutma işlemi esnasında giysilerinizin en sevdiğiniz kokuya sahip olacak.



diyetisyenberrinyigit

BERRİN YİĞİT / Diyetisyen

YENİ YIL, YENİ HEDEFLER

Yeni bir yıl; yeni başlangıçlar, koyulan hedefler, alınan kararlar demek. Ve yeni yıl kararları söz konusu olduğunda, daha iyi beslenmek her zaman listemizin baş köşesinde! Yapılan çalışmalara göre, yeni yıla ait alınan tüm kararların yaklaşık dörtte biri, kilo vermek ya da daha iyi beslenmekle ilgili. Tahminen sadece %8'i hedefini gerçekleştirebiliyor. Bu kadar çok isterken nasıl oluyor da bu kadar kolay vazgeçebiliyoruz? Çünkü kilo kaybı sabır ve çaba gerektirir. Sağlıklı ve kalıcı yağ kaybı sağlamak için, yavaş ve sürekli kilo vermeyi hedeflemek gerekir. Hızlı kilo vermeyi vaat eden bazı diyetler, umut vaat ediyor olsa da genellikle sağlıksızdır ve takip edilmesi zor, katı kuralları içerir.

Peki yeni yılda sana vereceğim bu 10 tüyo ile bir adım öne geçmeye ne dersin?

- 1- Gerçekçi ve sürdürülebilir hedefler belirle ve bu hedeflere sadık kal.
- 2- Değil 2019, 2219 da gelse (yıllar geçse

de) değişmeyecek tek şey, su ve bitki çayı tüketimi. Yeterli ve düzenli sıvı tüketimi ile içini temizle, organlarını mutlu et.

- 3- 2019 trendi olan 'mindful beslenme'yi önemse. Mindful beslenme, yemeğini yavaş yavaş ve tadını çıkararak yemeyi önermektedir. Ne yediğinin farkına varmak, aşırı yemeyi önler.
- 4- 80 / 20 kuralına uy. Kaçamak yapacağın günler olabilir ancak bunlara takılmadan bir sonraki öğünde bunları dengelemeye odaklan.
- 5- American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan araştırmalar, süt ürünlerindeki kalsiyumun abdominal kilo alımını azalttığını veya kilo vermeye teşvik ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, kalsiyum içeriği zengin süt ve süt ürünleri, özellikle de kefir abdominal yağlanmayı önlemeye yardımcı olur. Düzenli tüketimini ihmal etme.
- 6- Bol miktarda çözünür lif tüket. Çözünür lif içeren besinlere tam tahıllar, elma, baklagiller, lahana, kök sebzeler, yulaf ezmesini örnek olarak verebiliriz. Çözünür lif su emer ve yiyecekleri sindirim sisteminizden geçerken yavaşlatmaya yardımcı olan bir jel oluşturur. Araştırmalar, çözünür liflerin doygunluğu artırarak kilo vermeye yardımcı olduğunu, bağırsak hareketlerini rahatlattığını göstermektedir.
- 7- Diyetine elma sirkesi ve baharatları ekle. Elma sirkesinin kan şekeri seviyesini

dengelemek de dahil olmak üzere birçok etkili yararları vardır. Baharatlar ise, yemeklerimize lezzet ve sağlık katar. Birçok çalışmada elde edilen veriler kimyon, tarçın, zerdeçal, pul biber, sumak gibi baharatların bazal metabolik hızı arttırabileceğini ve kilo vermede destekleyici olabileceğini göstermektedir.

- 8- Tabağın rehberin olsun. Yediklerini kontrol etmenin bir yolu olarak; tabağının yarısına sebze al. Tabağının geriye kalan yarısını da ikiye bölüp, bir tarafına protein kaynağını, diğer tarafına da serbest olarak istediğin yiyeceği koyabilirsin.
- 9- Günlük rutinini hareketlendir. Ama seçtiğin etkinlik ne olursa olsun düzenli yap. American College of Sports Medicine, kilo kaybı için tempolu yürüme gibi orta yoğunluklu aerobik aktiviteleri 150-250 dakika (30-50 dakika, haftada 5 gün); güçlü aerobik aktiviteleri ise haftada en az 75 dk önermektedir. Adım sayar kullanıyorsan, kilo almayı önlemek için günde ortalama 10.000 adım atmayı unutm.
- 10- Bazen en mükemmel yapımalımın derken hiçbirini yapmayız. Hadi bir yere hayatında en sık yaptığın beslenme hatalarını yaz ve içinden bir tanesini değiştirmekle başla. Bu değişimi olumluya çevirdikten sonra adım adım diğerlerine geç. Ama kendini negatif olarak eleştirme ve acele etme. Bazı davranışların alışkanlığa çevrilmesi için biraz çaba gerekiyor, asla pes etme.

YENİLEYİCİ ÇAY

1 litre suya;
1 adet kırmızı elma
4-5 adet kakule
5 adet tane karabiber
2 adet çubuk tarçın atın ve 5 dakika pişirin.

Altını kapattıktan sonra;

- * 1 tutam adaçayı
- * 1 yemek kaşığı kırmızı çay (rooibos çayı)
- * 1/2 limon
- * Taze nane yaprakları

TOKLUK VEREN TATLI

200 gr yulaf
1 lt süt
2 yemek kaşığı keten tohumu
2 adet muz
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
1 yemek kaşığı tarçın
1 çay kaşığı zencefil
1 adet vanilya

Üzeri için (her bir tabak için),

- * 1 kare bitter çikolata
- * 5-6 adet böğürtlen
- * 1 tatlı kaşığı kavrulmuş yulaf
- * 2 tam ceviz

Derin bir tencere içerisinde yulaf, süt ve keten tohumunu orta ateşte, yulaf lar iyice yumuşayana kadar pişirin.

Ardından baharatlar, ezilmiş muz ve fıstık ezmesi ekleyerek iyice çırpın. Sıcak olarak servis ederken, üzerine bir kare bitter çikolata, donmuş böğürtlen ve yemişler ekleyerek sunabilirsiniz.

ÖDEM ATAN KIŞ ÇORBASI

1 orta boy lahana
1 orta boy kase ufak ufak doğranmış kereviz (opsiyonel)
1 adet küp küp doğranmış soğan
1 el kadar didiklenmiş ve haşlanmış tavuk göğsü
1 adet küp küp doğranmış havuç
1 demet dereotu
2 diş sarımsak
Limon
Baharatmix

- * Tüm malzemeleri küp küp doğrayın ve üzerini üç parmak geçecek kadar suda pişirin.
- * Dereotunu en son ekleyin, 1 avuç ayırın ve onu servis ederken ekleyin.
- * Bol baharat ve limon ekleyerek tüketin.

AFİYET OLSUN...

YENİ BAŞLANGIÇLAR

Fotoğraflar: Erman İştahlı/Q4 Moda Editörü: Alexander Kokoskeriya/OBEX

Elbise **ADL**

Çanta **GUESS**

Şapka **ACCESSORIZE**

Mercan küpeler ve beyaz motifli yüzük
ELÇİN DAĞLAROĞLU COSTUME JEWELRY

İncili bileklik, siyah yuvarlak yüzük ve
kare taşlı yüzük **İPEKYOL**

İnce bileklik **KOTON**

Çizme **GUESS**

Modeller **ANNA G./TRUE MODELS** ve

ARTHUR/ARTROOM

Makyaj **KRYOLAN NUBIA**

Erkek Berberi **SALİH ALTUNER**

Bayan Kuaförü **AFFECTION HAIR**

Moda editörü asistanı **EMİR KAYNAK**

Fotoğraf asistanı **SALİH DEVRİM**

Prodüksiyon **OBEX**



Kaban **KOTON**
Kazak **BEYMEN CLUB**
Çanta, küpe ve
kalın zincirli kolye
ACCESSORIZE

Pantolon ve Kemer **ADL**
Güneş gözlüğü **GUESS**
Zincirli bileklik, siyah
taşı ince bilezik ve
yuvarlak taşı yüzük
MICHAEL KORS/SAAT
VE SAAT

Siyah taşı ve beyaz
incili taşı yüzük
ELÇİN DAĞLAROĞLU
COSTUME JEWELRY
İncili taşı yüzük
SWAROVSKI

Ceket **NETWORK**
Kazak **SISLEY**
Pantolon **KOTON**



Ceket **KOTON**

Bluz **ADL**

Pantolon **İPEKYOL**

Çanta, küpe ve ince metal bileklik **ACCESSORIZE**

Gri deri bileklik **FOSSIL/SAAT VE SAAT**

Yuvarlak ince taşlı yüzük **MICHAEL KORS/SAAT VE SAAT**


Siyah ve beyaz motifli, yuvarlak büyük taşlı ve siyah taşlı kare yüzükler **ELÇİN DAĞLAROĞLU COSTUME JEWELRY**

Deri kaplamalı metal kolye **BEYMEN CLUB**

Saat **EMPORIO ARMANI/SAAT VE SAAT**

Ayakkabı **DESA**



A male model with dark hair and a serious expression stands in front of a large glass window at night. He is wearing a black zip-up jacket over a bright red turtleneck sweater, black trousers, and black leather shoes. His hands are clasped in front of him. The window behind him reflects the interior of a restaurant or cafe, showing wooden tables and chairs, and warm, glowing lights. The background outside the window is dark with some distant lights.

Mont **SISLEY**
Triko **ALTINYILDIZ CLASSICS**
Pantolon **NETWORK**
Kemer **BEYMEN CLUB**
Ayakkabı **DIVARESE**
Saat **EMPORIO ARMANI/SAAT VE SAAT**

Ceket **SARAR**
Triko **RAMSEY**
Jean **GUESS**
Kemer **KOTON**
Mendil **NETWORK**
Saat **FOSSIL/SAAT VE SAAT**



Güneş gözlüğü **TOMMY HILFIGER/SUNSTOP**

Palto **CACHAREL**

Kazak **BEYMEN CLUB**

Jean **SISLEY**

Atkı **SARAR**

Saat **BOSS/SAAT VE SAAT**

Bot **DIVARESE**

Palto ve uzun çizme **ADL**

Elbise **YARGICI**

Güneş gözlüğü **KOTON**

Çanta ve ince metal bileklik

ACCESSORIZE

Taşlı ince bilezik ve baykuş

motifli yüzük **SWAROVSKI**

Zincirli kolye **EMPORIO**

ARMANI/SAAT VE SAAT

Taşlı yuvarlak bileklik **MICHAEL**

KORS/SAAT VE SAAT

Siyah taşlı kare yüzük **İPEKYOL**

Küpe ve kırmızı deri bileklik

ELÇİN DAĞLAROĞLU

COSTUME JEWELRY

Moda



Palto **SARAR**
Yelekli takım elbise ve evrak çantası **CACHAREL**
Kravat **NETWORK**
Gömlek **RAMSEY**
Kemer **DIVARESE**
Saat **EMPORIO ARMANI/SAAT VE SAAT**





Çanta **BEYMEN CLUB**

Kemer **KOTON**

Şapka **SISLEY**

Elbise **ADL + NIGHT ZOOM**

STYLED BY MERT ASLAN

Büyük taşlı yüzük ve küpe

ELÇİN DAĞLAROĞLU COSTUME JEWELRY

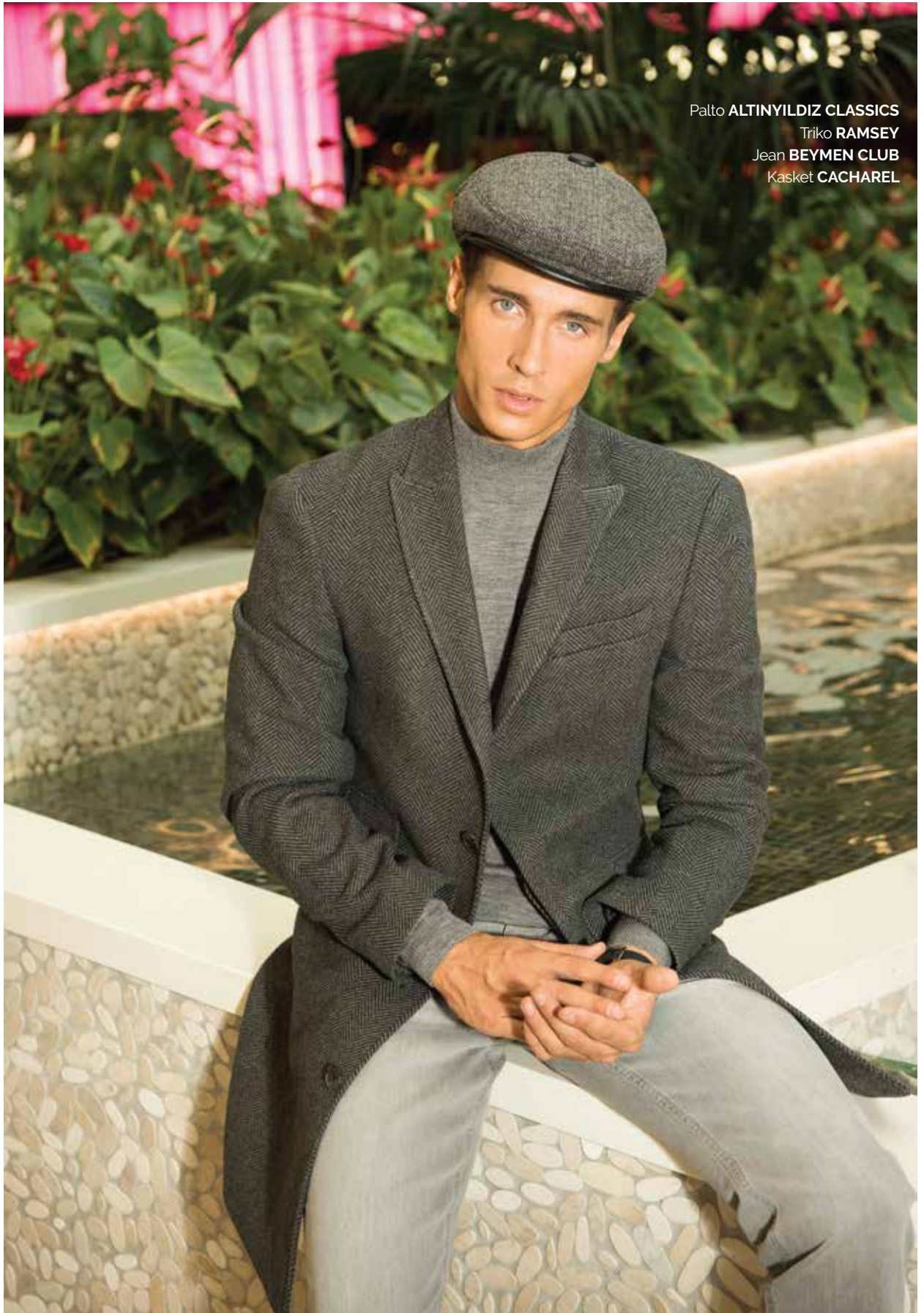
Küçük taşlı yüzük ve zincirli bileklik

MICHAEL KORS/SAAT VE SAAT

Saat **EMPORIO ARMANI/SAAT VE SAAT**

Çizme **GUESS**

Palto **YARGICI**
Tulum **BEYMEN CLUB**
Triko **İPEKYOL**
Kolye **ELÇİN DAĞLAROĞLU**
COSTUME JEWELRY
Eldiven **KOTON**
Çanta **GUESS**



Palto **ALTINYILDIZ CLASSICS**
Triko **RAMSEY**
Jean **BEYMEN CLUB**
Kasket **CACHAREL**

AURORA'S WORLD'DE CİLDİNİZ YENİLENSİN!

Zemin kattaki merkezimizi ziyaret ederek ücretsiz olarak cilt tipinizi öğrenebilir, Vadistanbul'a özel fırsatlardan yararlanabilirsiniz

Cildiniz parlak olsun, canlı görünsün, kusursuz olsun istiyorsunuz. Peki, bu istekleri satın aldığınız kremler ve maskeler tek başına yerine getirebiliyor mu? Sağlıklı bir cilt için gözeneklerin derinlemesine temizlenmesi ve profesyonel destek şart! Şimdi zemin kattaki Aurora's World Beauty Center'ı ziyaret ettiğinizde ücretsiz olarak cilt tipinizi öğrenebilir, Vadistanbul'a özel fırsatlardan yararlanabilirsiniz.



SAÇ DÖKÜLMESİNE SON

Dönemsel olabildiği gibi, uzun zaman da sürebilen saç dökülmelerinin altında yatan birçok neden var. Ancak son zamanlarda geliştirilen dünyadaki ilk ve tek saç dolgusuyla saçlı deri ve saç hücresini canlandırmak mümkün.

Saç dökülmesinin nedeni; genetik sebepler; endokrin bozukluklar (tiroitbezi hastalıkları), doğum sonrası dönem, menopoz, diyabet, beslenme bozuklukları, anemi (kansızlık), bazı ilaçlar ve kronik hastalıklar olabilir. Saç dökülmesinin birden fazla nedeni olsa da çözümü aynı. 8 seansta gözle görülür sonuç almak için Aurora's World Beauty Center'a bekliyoruz!

ÖZEL SEÇİMLER



MÜKEMMEL FİT

İtalya'nın en ünlü iç çamaşın ve plaj giyim markalarından **Yamamay**, "Mükemmel Fit" adı verilen yeni koleksiyonuyla aynı zamanda devrimci olma özelliğini taşıyor. Çünkü artık iç çamaşının şekil ve boyutlarına uyması gereken kadın değil, kadının gerçek bedenine uyum sağlayacak iç çamaşının önemi vurgulanıyor. Bu yeni koleksiyonda her ürüne "fitness" kumaş elastikiyeti eklenmiş ve bu, sütyenleri her zaman konfor, uyum ve yenilik için en iyi hale getirmekte.

RAHAT SEKSİLİK

Şıklığını ve tarzını iç giyiminde de yansıtmaya özen gösteren kadınlar için tasarlanan **Koton Lingerie Koleksiyonu**, simli parçalar, kadifeler ve varaklarla süslü tasarımları içeriyor. 60 farklı tasarımın yer aldığı koleksiyon Koton mağazalarında alışveriş meraklılarını bekliyor.



HAYAT BİR PARTİ

Sonbahar/kış 2018/2019 sezonu için **Calzedonia** geniş yelpazeli son trendleri yansıtan bir koleksiyon sunuyor. Puantiyeler, kazayağı desenleri, baklava motifleri gibi geometrik şekiller ile süslediği taytları, külotlu çorapları ve çorapları maskülen, şık ve sofistike bir havaya büründürüyor. Calzedonia'nın özel **Party koleksiyonu** ile kış tatilleriniz daha havalı olacak!



SEKSI İLLÜZYON

Her an seksi hissetmek isteyen, cesur ve baştan çıkarcı kadınların vazgeçilmez **Victoria's Secret**, göz alıcı koleksiyonu **Sexy Illusions** ile yeni sezonda da sizi yalnız bırakmıyor. Yumuşak dokusu ve çarpıcı renkleriyle dikkat çeken, rahatlık hissini ön planda olduğu yeni koleksiyondaki en zarif ayrıntı ise modellerin üzerine eklenmiş **Victoria's Secret**'in V harfini temsil eden detay.



KARANLIĞIN ŞEHVETİ

Şeffaf ve zarif danteller ile orijinal modeller yaratan **Intimissimi**, yeni sezonda boynu sarmalayan ipler, puantiye ve tüller kullanıyor. Renk tonları klasik kalırken, şeffaf kumaşlar ve kadife kullanımı sayesinde elegant bir hava elde ediliyor. Romantizm ve şehveti seven kadınlar için **Intimissimi** 2019 koleksiyonu hazır.



KIRMIZI YILI

Penti yeni yıl gecesi heyecanını bütün yıla yansıtan kırmızı tasarımlarla merak uyandırıyor. Kırmızı saten ve dantel detaylarıyla şık olduğu kadar iddialı görünüm sunan iç çamaşırları, kırmızı gecelik ve babydoll alternatifleri şans kırmızıda arayanları bekliyor. Birbirinden eğlenceli ekoseli, puantiyeli takımlar da sunan **Penti**, aksesuarları da unutmuyor.



UYKU ZAMANI

Rahat bir uykunun tadının yumuşacık kumaşlı ve rahat kesimli pijamalar ile çıktığını bilen **Marks&Spencer**, özellikle soğuk kış ayları için erkekleri düşünmeden geçmemiş. Huzurlu ve sıcak bir uyku için ideal olan pijamalar ile pazar günlerinin tadı iki katına çıkacak.





Hollywood Smile ile Gülüşünüz Göz Alıcı!

Son yılların en trend işlemlerinin başında gelen ve "Gülüş Tasarımı" olarak da bilinen "Hollywood Smile" uygulaması, özgürce gülebilmenizi sağlıyor.

Güzel bir gülümsemenin kişileri etkilediği, bireylerin de kendine duyduğu özgüven üzerinde etkili olduğunun bilinen bir gerçek olduğu günümüzde, gülüş tasarımını yapabilecek olan kişilerin, hekimlik ve sanatını bir arada kullanabilen uzmanlara başvurması gerekiyor.

Yeni bir gülümsemeye sahip olmanın düşünüldenden çok daha kolay olduğunu belirten Vadident Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi kurucuları Uzm. Dr. Funda Çetiner ve Uzm. Dr. Hakan Çetiner, basit ve zararı olmayan lamine uygulaması ile birlikte ufak dudak işlemleriyle istenilen sonucun alınabileceğini belirtiyorlar.

GÜLÜŞ TASARIMI

Hollywood Smile; kişiye özel ideal gülüş tasarımı da; beyazlatma, ortodonti ve kaplamaların bir arada kullanıldığı bir uygulama olarak tanımlanıyor. Hollywood Smile'in kişiye yakışan gülüş ifadesinin belirlenerek, kişiye özel tasarlanması gerektiğini belirten

Çetiner; kişisel isteklerin yanı sıra, sağlık ve doğallık kavramlarının da ön planda tutularak, hekim ve bireyin, birlikte karar vermesi gerektiğini ifade ediyor.

Gülüş tasarımının, öncelikle kişinin yüz hatlarının belirlenmesi ve cinsiyeti, yaşı, gülüş simetrisi, dişlerin sıralanışı, diş rengi, dudak yapısı, dişetleri gibi gülüş ifadesini belirleyen unsurlara dikkat edilerek uygulanmasının önemi vurgulanırken; güzel bir gülüş için gerekli olanın, yüz biçimi ve dudak yapısıyla uyumlu dişler olduğunun altı çiziliyor.

Hollywood Smile uygulamasının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini belirten Uzm. Dr. Hakan Çetiner, nedenini anatomik yapı olarak açıklıyor. Gülüş tasarımı ile ilgili sözlerine "Hollywood Smile sadece dişlerin beyaz olmasını sağlama işlemi değildir" diyerek devam eden Çetiner, kişi için en iyi gülüş tasarımını planlarken; diş eti, diş ve dudak uyumunun da kontrol edilmesi gerektiğini ifade ediyor.



HOLLYWOOD GÜLÜŞÜ BU ŞEKİLDE YAPILMAZ!

Hollywood gülüşünden bondinge, laminate restorasyondan kozmetik konturlamaya, diş beyazlatmadan zirkonyum restorasyonlara kadar daha bir çok çözüm ve tedavi için sizi Vadident'e bekleriz. Vadident Vadistanbul'da.



ŞİMARMAK SERBEST

VÜCUDUNUZ DA ZİHNİNİZ DE AYNI ŞEYİ İSTİYOR ASLINDA, BİRAZ YENİLİK BİRAZ DA İLGİ. İŞTE YENİ SEZONUN EN TREND ÜRÜNLERİ...

LİMİTSİZ KIRPIKLER



Kirpiklere doğal görünüm vererek lifting etkisiyle tek tek ayıran L'Oréal Paris Unlimited Maskara, sizi büyük göz hissini yaşamaya davet ediyor. 24 saat boyunca lifting etkisini kirpiklerinizde hissedeceğiniz maskaranın, en kısa kirpiklere dahi ulaşan bükülebilir çift açılı fırçası, ekstra uzun görünümlü kirpiklere kavuşmanızı sağlıyor.

KÖPÜK KÖPÜK

Yorgun görünen cildinizi en iyi şekilde arındırmanın yolu, **Sephora Köpük Maskesi**'nden geçiyor. Anında tazelik veren ve detoks etkisi yaratan bu maske, cildinizin günün tüm yorgunluğunu ve kirini arındırmasına yardımcı oluyor. Vakit ayırmaya değer.



KÖKTEN YENİLİK

Yves Rocher'den özel keşif, **Bitki Kök Hücreleri**. Yaşlanma karşıtı aktifler açısından oldukça yoğun olan bu kür, cildin doğal yenilenmesini hızlandırarak yeniden doğmasına yardımcı oluyor. Gençleştirici kür, yaşlanmanın en büyük belirtilerine karşı savaşmak için cildin bakıma en açık olduğu zaman, gece etki ediyor. Yalnızca 28 günde daha genç bir cilde sahip olmanız artık hayal değil.



HERKES İÇİN GENÇLİK

'Süper gıda' trendinden destek alan **Sephora**; bal, zencefil, kahve ve çeşitli bitkilerle desteklenen cilt bakımı ürünlerini, kullanıcılar ile buluşturdu. **Youth To The People** adındaki krem maske, cildin belirgin biçimde sıkılaşmasına destek olan süper gıda ile zenginleştirilip, ince çizgi ve kırışıklarnızı hafifletmek için üretilmiş.



YENİLENEN GÜÇ

Shiseido, yeni makyaj ürünlerini alışılmışın dışına çıkarak, dokuları ve ciltte yarattığı hislere göre dört farklı gruba ayırdı; **Gels, Inks, Powders ve Dew**s. Sanattan aldığı ilhamla, makyajın duyuşal dokularına odaklanarak etkileyici görünümler yaratan Shiseido, makyajın her adımında ahenk yakalayan bütünsel bir yaklaşımın önemini vurguluyor.



SOYLULUK HİSSİYATI

Bvlgari, "kraliyet mücevherleri" anlamına gelen **Le Gemme Reali** adlı yeni kadın parfümü üçlemesiyle, **Le Gemme** adlı özel parfüm koleksiyonunu zenginleştiriyor. Değerli taşları kokulara dönüştüren Bvlgari Le Gemme serisi, lüks mücevher ve koku dünyalarını kusursuz bir şekilde birleştirerek, Bvlgari'nin dünyanın her yerinden hem değerli taşlar, hem de en üstün kalite parfüm içerikleri olarak gelen "Doğal Cevherler" arayışını, en açık şekilde gözler önüne seriyor.



YILDIZLI AŞK

Victoria's Secret koku uzmanları tarafından özenle yaratılan **Love Star**, meyvemsi çiçek kokusuyla baş döndürüyor. Her anınız için, her zaman yanınızda olabilecek şekilde tasarlanan Love Star, parfümün yanı sıra vücut spreyi, rollerball ve vücut kremi formlarında karşımıza çıkıyor. Love Star, simli vücut spreyleri ve simli duş jeli ile, sizi gecenin yıldızı yapmaya hazır.



PÜRÜZSÜZ GÖRÜNÜM

Cildinize doğal bir renk katmanı sağlayacak şeftali ve gül kurusu tonlarında, yüksek pigmentli dört renk alternatifine sahip **Flormar Smooth Touch Blush**, günlük ve kolay kullanımı ile kusursuz bir görünüme sahip olmanın anahtarını sunuyor.



ELLERE GÜVENCE

Cildimiz, özellikle de el ve ayaklarımız suyu vücudumuzun içinde tutan bariyerlerdir. Hava kuru ve soğuk olduğunda, su yüzeyden hızlıca buharlaşır ve geriye derinleşen minik çatlaklar kalır. Günde fazladan iki bardak su içmek, çok sıcak su ile banyo yapmamak ve **L'Occitane** Shea Butter Intensive serisi ile tanışmak; nemli, güzel bir cildin gerçek sırrı olabilir! -12.5° derecede Kanada'da test edilen kremlerden **Nail & Cuticle Oil** tırnak ve tırnak eti yağı ile güzel bir başlangıç yapılabilir.



%99.8 oranında temel ve botanik yağlardan oluşan **Kiehl's Midnight Recovery Concentrate**, her gece cildin onarılma ve yenilenme sürecini destekleyen bitkisel bir konsantre. Yenileyici, dengeleyici ve antioksidan etkileri ile bilinen temel yağların bir karışımı olan bu formül, gece boyunca cilt bariyerini yenilemek için çalışarak, cilde sağlıklı görünümünü, etkin bir biçimde geri kazandırır.



Parfümleri Sephora'da bulabilirsiniz.

BAKIMLI ERKEKLER



ORMAN GİBİ KOKMAK

Çevresi ile uyum içinde olan şehirli erkek için doğanın enerjisini yakalayan **Bvlgari**, yeni parfümü olan **Bvlgari Man Wood Essence**'i piyasaya sürdü. Bvlgari Man Wood Essence, yoğun odunsu notaları, parlak narenciye aksanları ile harmanlanıp, tıpkı bir ağaç gibi inşa edilmiş. Odunsu kokulara eklenen narenciye dokusuna, bayılacaksınız. Reklamında kullanılan Nick Bateman'ın cesur ve güzel stili ise, parfümün enerjisini anlatmakta oldukça başarılı. **SEPHORA**

MASKE KREMİ

Kış mevsimi boyunca, yüzünüz soğuk ve zorlu hava şartlarının tüm etkileriyle baş etmek zorunda. **L'Occitane**, kış ayları için shea yağı içeriğiyle, cildinizi nemlendirip besleyecek bir cilt bakım ürünü öneriyor. **Light Comforting Cream**'i yüzde 5 shea yağı içeriği ile 2 farklı amaç için kullanabiliyorsunuz: Krem olarak ya da yüzünüzde 5 dakika bekleterek maske olarak.



SAÇLARA DETOX

İçeriğinde suyu arındırma özelliğine sahip Moringa Çekirdeği Özü bulunan **Yves Rocher** şampuanının tam da mevsimi. Dış etkenler nedeniyle yıpranmış saçların tekrar canlanmasını sağlayan Moringa Çiçeği Özü içeren **Detoks Etkili Şampuan** sayesinde sağlığını kavuşan saçlar, daha az yağlanır. Formülü %98'den fazla doğal içeriğe sahip olan şampuanı, haftada 1 ya da 2 kez, şampuanın önce, nemli saçlarınıza masaj yaparak uygulayıp, iyice durulayacaksınız.

GÖZLERE LAYIK

Sabaha daha dinlenmiş, aydınlık ve genç görümlü bir bakışla uyanmak, sadece kadınlara özgü değil. **Kiehl's** imzalı bu krem, ince çizgilerin görünümünü azaltır, göz altı torbalarını ve koyu halkaları giderir. Formülünde **Midnight Recovery Concentrate** içinde yer alan doğal içerikler bulunan bu göz kremi, içindeki kiraz özleri sayesinde ödemle savaşır ve mikro kan dolaşımını iyileştirir.



İDEAL ERKEK

L'Homme Idéal L'Intense Eau de Parfum, oryantal-odunsu ve baharatlı bir kompozisyona sahip, erkeksi, lüks ve zarif bir koku. Açılışında acı biber ve kakule gibi ateşli baharatların notlarını, ardından da deri ve Bulgar gülünün kalbini duyuyorsunuz. Zamanın trendi ahşap notlarını da unutmamalı. **SEPHORA**





Instagram vadidermatoloji

DR. ZERRİN BAYSAL / Dermatolog

MAKYAJ İÇİN 10 ALTIN KURAL

bir sabunla yıkanmalı, nemlendirici sürülmelidir. Bu reaksiyonlardan kaçınmak için, aşırı derecede makyaj yapmamak, makyaj ürünlerini kullanmadan önce deriyi temizlemek ve nemlendirmek yine uyulması gereken kurallardır. Çok ağır bir kapatıcı ya da renkli göz makyajı yıkamakla çıkmayabilir. Bu yüzden önce yumuşak bir temizleyici ile silme işlemi yapıp arkasından köpüren bir sabunla yıkanmalıdır.

3- Yanlış makyaj sivilce ve siyah nokta yapar

Makyajın bilinen en önemli yan etkilerinden biri de komedondur. Gerek "siyah nokta" olarak bilinen açık komedonlar, gerekse de "kapalı komedon" olarak bilinen "beyaz nokta" ların oluşmasında en büyük pay, bilinçsiz kullanılan makyaj malzemeleridir. Kişi deri tipine uygun olmayan ürünleri kullandığında gözenekler tıkanır, tıkanmış gözenekler içinde biriken yağ yüzde akneye ya da komedonlara neden olur. Cilt tipini iyi bilmek kuru deriye sahipse yağlı ürünler kullanmak, yağlı cilde sahipse su bazlı ya da matlaştırıcı ve de yağ emici ürünler kullanmak gerekir. Profesyonel kişilerin önerisine uyarak alınan ürünleri kullanmak daha doğrudur.

4- Cildiniz nemlendiriciyi emdikten sonra makyaj yapın

Renklendirici ürünler olan allık, far, maskara, ruj ve diğer ürünlerin kullanılmasında da dikkat edilmesi gereken kurallar vardır. Yüze uygulanan bir nemlendiriciden hemen sonra uygulanacak makyaj malzemeleri ciltte hoş olmayan görüntülere neden olur. Bu yüzden nemlendiricinin emmesini beklemek gerekir. Makyajla ilgili bir önemli nokta da su bazlı rujların bazen dudakta çatlamalara ve kurumalara neden olduğudur. Bunu engellemek için dudağa ya yağ bazlı bir nemlendirici sürülmeli ya da yağ bazlı rujlar kullanılmalıdır. Kuruyan dudak derisinin sürekli kopartılması ileriki yıllarda dudak üzerinde istenmeyen tümoral yapıların oluşmasına neden olabilir.

5- "Bitkisel" adı altında satılan ürünlere karşı da dikkatli olun

Maskaralar ve farlar, yüzde görülen alerjik reaksiyonların en önemli sebebidir. Bir ürüne karşı gelişen reaksiyon genelde bir başka ürüne karşı da gelişebilir. Bu durum, derinin toleransının düşük olduğunu gösterir. Bazı hassas derili kişiler hayatları boyunca makyaj ürünleri kullanamayabilir. Natürel, mineral, bitkisel ürünler başlığı ile pazarlanan ürünlere karşı bile alerjik reaksiyon gelişebilir. Çoğu zaman yapılan alerji testleri de bu konuda kişilerin toleranssız olduğunu gösterir. Özellikle yüksek vaatlerle satın alınmış ürünler kişiyi hayal kırıklığına uğratabilir. Bu tarz reaksiyonlara maruz kalanların kendi deri toleranslarını artırmanın yollarını öğrenmek

için mutlaka bir dermatoloğa başvurmalıdır.

6- İyi temizlenmeyen cilt erken kırışabilir

Yapılan hataların başında yapılmış makyajın temizlenmemesi gelir. Deride kalan makyaj ürünleri, derinin kalınlaşmasına, erken kırışıklıklara, gözeneklerinin genişlemesine, derinin mat ve homojen olmayan renk değişikliklerine neden olur. Bu yüzden uygun bir ürüne makyajın çıkarılması makyaj yapmak isteyen kişi için gerekliliktir.

7- Arkadaşınızın makyaj malzemesini kullanmayın

Bir başkasının makyaj ürünlerini kullanmamak dikkat edilmesi gereken en önemli kuraldır. Bu sayede kişisel enfeksiyon ajanlarının kişiden kişiye yayılması söz konusudur. Hele kişide açık yara varsa bulaşıcılık riski daha da artar. Kozmetiklerin yanı sıra kozmetikleri uygulamak için kullanılan fırça, pamuk, sünger gibi ajanların birden fazla kişi tarafından ortak kullanılması, kişiler arası mikropların yayılması açısından büyük bir sorundur.

8- Makyaj yapmadan önce ellerinizi yıkayın

Kozmetikler uygulanmadan önce eller mutlaka yıkanmalı, uygulanacak deri mutlaka temiz olmalıdır. Uygulama aparatları mümkünse tek kullanımlık olmalı, fırçalar ise temizlenmeli ve de sık sık değiştirilmelidir.

9- Makyaj malzemelerinizi doğru muhafaza edin

Ürünler kullanım talimatına göre uygulanmalı, kapakları sıkıca kapatılmalı, sıcak ortamda tutulmamalı (özellikle araç içinde), kullanım zamanı geçmiş ürünler atılmalıdır. Güneşe ve ısıya maruz kalmış ürünler, fırçalar ise maddelerini kaybederler. Bu da ürünün kullanım zamanını azaltır. Erken bozulmasına, bakteri üremesine neden olur. Sıcakta kalmış ürünler bazen tepkimelere girerek içeriğindeki maddelerin toksik maddelere dönüşmesine neden olabilir. Bu toksik maddelerin deri lekelenmesi ve deri kanserinde rolleri olduğu uzun yıllardır tartışılmaktadır.

10- Cilt yaralarınızı makyajla kapatmayın

Deri bütünlüğünü bozan yara, yanık, sıyrık, enfeksiyon, egzama gibi bir durum varsa bu bölgelere makyaj yaptıktan kaçınmak gerekir. Aksi takdirde enfeksiyon gelişebilir ya da problem daha da şiddetlenmesi söz konusu olur. En sık sorulan sorulardan birisi de kliniklerimizde uyguladığımız botox, dolgu, mezoterapi, lazer uygulamaları, kimyasal peeling gibi kozmetik uygulamaların ardından kapatıcı kullanabilir miyim, makyaj yapabilir miyim sorusu. Sonuç itibarıyla tüm bu uygulamalar deri bütünlüğünü bozan ığneli uygulamalar ya da deri yüzeyini aydınlatmak, tazelemek için yapılan uygulamalardır ve hemen arkasından taze derimizi kirletecek, kapatacak ürünlerin sürülmesi yapılan uygulamaya gölge düşürür ve mikrop kapma riskine neden olur.

Güzel ve bakımlı görünmek her kadının hayalidir. Bu nedenle kişisel bakım ürünleri ve çoğunlukla makyaj malzemelerinden yardım alınır. Ancak bilinçsiz makyaj, kadını güzel göstermeye yetmemekle birlikte; cilt sağlığı üzerinde de pek çok olumsuz etkiye neden olabilir. Vadidermatoloji kliniğinden Uz. Dr. Zerrin Baysal, bilinçsiz makyajın cilde zararlı etkileri hakkında bilgi verdi ve sık makyaj yapanlara cilt sağlığının korunması için önerilerde bulundu.

Makyaj özellikle yüz derisine, daha iyi görünmek için yüzlerce maddenin tek tek ya da karışım şeklinde üretilmiş bir çok malzemenin deri üzerine sürülmesidir. Son yıllarda erkekler arasında da yaygınlaşsa bile kadınların daha fazla rağbet ettiği, bakımlı olmakla makyajlı olmanın aynı kefeye konulduğu algısı artmaktadır. Derinin erken yaşlanmasından, akne oluşumuna, alerjik reaksiyonlardan kanser oluşmasına kadar varan yan etkiler sergileyebilmesine rağmen ruhsal ve fiziksel olarak vazgeçilmez hale gelmiştir.

Yıllar içerisinde sosyal medyada ki görseller ile bizim kendi görsellerimizin yarışırılması abartılı kapatıcıların, renkli göz etrafı ürünlerinin kullanımlarında ki artışa neden olmuş, hatta kalıcılığı yüksek olan yıkamakla çıkmayan malzemelere talebi artırmıştır. Bunun sonucu olarak bebeksi deriler hızlı bir şekilde eskimeye, kalınlaşmaya, lekelenmeye, sivilcelenmeye başlamıştır. Bilindiği gibi, makyaj malzemelerinin en sık rastlanan yan etkilerinden bir diğeri de alerjik reaksiyonlardır. Özellikle yüze sürülen fondöten, pudra ve far ürünlerinde alerjik reaksiyon daha fazla görülmektedir. Bu riskleri engellemek için neler yapmalı?

1- Makyaj malzemesini önce test edin

Bu ürünleri almadan önce test ürünü alıp kullanmakta yarar vardır. Bir ürün 72 saat sonra herhangi bir alerjik reaksiyona yol açmazsa, ilerleyen günlerde alerji gelişme ihtimali düşüktür, ama yine de olabilir. Özellikle hassas deriye sahip olanlar dikkatli olmalıdır.

2- Makyajla yatmayın

Uygulanan ürünler yüzde uzun süre kalmamalıdır. Özellikle yataırken mutlaka

YENİLİKLER

EVLİLİK DETAYI

Yarım asırdan fazla süredir büyüleyici ve benzersiz gelinlerin tercihi olan **Oleg Cassini**, 2019 kış sezonunda klasikten moderne, sade modellerden işlemelere, değişen mevsimin trendlerinin tamamını buluşturduğu koleksiyonlarıyla göz kamaştırıyor.



PENTİ'YE YENİLİK

Her yıl çok konuşulan reklam filmlerine imza atan **Penti**, başarılı ve güzel oyuncu **Burcu Biricik** ile yeni kampanyası için anlaşmıştı. Kampanya görsellerine bakılırsa, sinerjisi son derece yüksek ve çok başarılı bir çalışma ortaya çıktı. Üstelik Burcu'nun, markanın genç, dinamik ve eğlenceli ruhuyla muhteşem bir uyum yakaladığı da aşikar.

SOĞUĞA KARŞI

Under Armour, kış aylarını hava şartlarına uygun özel ürünleriyle karşılıyor. Pantolondan ayakkabıya, monttan eşofman altına varan ürün çeşitliliğinin yanı sıra, ürünlerin su geçirmeme, suya dayanıklılık ve hızlı kuruma gibi özellikleri spor tutkunları tarafından beğeni topluyor. Under Armour'un soğuk havada yapılan antrenmanlarda tercih edilen ürünü **ColdGear Reactor Exert Mont**, yalıtım özelliği sayesinde hareket ederken serinlik sağlıyor.



EVLERE FERAHLIK

Ravi'nin 2019 yılı ev dekorasyon ürünlerinde, el emeği seramik vazolar, küçük heykelticikler ve biblolar, saksı çiçekleri; özellikle skulentler mekanlarınızı renklendirmeye devam ediyor. 2019'a yaklaşıırken, yeşil, lacivert renkler ön planda ama siyah ve gri tonlar da hala vazgeçilmez. Krom ve gold dekorasyon ürünleri, yerini antik sarı renge bıraktı. En çok talep edilen ürünler ise dekoratif küpler, şamdanlar ve vazolar...

SADE VE ŞİK

Fahriye Evcen'in yer aldığı *Koton Triko Kampanyası*'nın kamera arkası görüntüleri yayınlandı. Şehir hayatındaki kadınların temposuna ve stiline dikkat çeken reklam filminde *Fahriye Evcen*, baştan aşağı trikolarla büründüğü sade ve şık görünümüleriyle dikkat çekerken, kamera arkasındaki enerjisi ve güzelliğiyle de büyüledi.



YAŞAMIN KAYNAĞI

Pandora, doğanın zarafetinden ilhamını alan "*Yaşamın Kaynağı*" koleksiyonuyla karşınızda. Yeni başlangıçları ve doğayı temsil eden buğday desenleri, 925 ayar gümüş ve *Pandora Shine*'in 18 ayar altın kaplama mücevherleriyle buluşuyor. Mücevherin geleneksel özellikleri, ustalıkla işlenmiş buğday desenleriyle hazırlanan tasarımlarla; elde tamamlanan kolye, küpe ve yüzüklere yansıyor.



KIRIŞMAYAN ŞIKLIK

Farklı tasarımları, kaliteden ödün vermeyen kumaşları ve her bedene uygun kesimleri ile İtalyan şıklığını tüm dünyadaki erkek moda severlerin beğenisine sunan *Camicissima*, ütü gerektirmeyen ve gün boyu formunu koruyan *non-Iron serisi* gömleklerini, özellikle iş ve ofis hayatı yoğun olan şehirli erkeklerle özel olarak üretmeye devam ediyor.

ROMAN VADİSTANBUL'DA

Birbirinden şık ve cesur tasarımların markası Roman yeni mağazasını Vadistanbul'da açtı. Kış koleksiyonunun ilhamını doğu ve batı sentezinden alan Roman, sezonun en iyilerini sunmak üzere sizleri bekliyor. Kış mevsiminin vazgeçilmez kabanlar, birbirinden rahat kullanımlı trikolar ve stil sahibi aksesuarlar Vadistanbul Roman'da. Zarif çizgiler ve karizmatik bir duruş hakkınız.



YIKICI İMZA

Adidas Originals ve *Alexander Wang*, 18 adet kıyafet ve 5 adet ayakkabı stilinden oluşan dördüncü koleksiyonlarıyla tasarım iş birliğine devam ediyor. Wang için bu işbirliği; geçmiş sezonlarının en önemli giysi, grafik ve kumaşlarının düzenlenerek, *Adidas* arşivindeki ikonik parçalarla birleştirilmesi anlamına geliyor.

Röportaj



Salih Bademci

FOTOĞRAF: I SHOT THE / BOOM

TELEVİZYONDA GÖRMEYİ ÇOK SEVDİĞİMİZ OYUNCU İLE İSTANBULLU GELİN, TİYATRO HAYATI VE EKRANDAKİ DEĞİŞİM ÜZERİNE BİR SOHBET



yunculuk serüveninden başlayalım, nasıl karar verdin?

20 yaşındayken çat diye karar verdim. Çocukluğumdan beri kendimi göstermeyi severdim, bol bol taklit yapardım ama oyunculuk gibi bir amacım yoktu. Ailemde de yoktu beni yönlendirecek biri. MSGSÜ Sosyoloji'de okuyordum, üniversite hayatı beklentimi karşılamadı. Çünkü İzmir Bornova Anadolu Lisesi mezunuyum, lisede kampüsümüz vardı, üniversite hayatı yaşıyorduk; bir anda Beşiktaş'ta bir binanın içinde eğitim almaya başladım, sevmedim, ayrılmak istedim, tekrar sınava gireceğim dedim aileme. Arkadaşım kandırdı beni, "konservatuara girsene" dedi. Hayatımda Shakespeare okumamışım o zamana kadar, ne yapacağım, nasıl olacak diye düşündüm. Gir, dene dedi. Sınava girmeye, bunun için de ders almaya karar verdim, rahmetli Onur Bayraktar ile Ayla Algan'ın yerine, Ekol Drama'ya gittim, Ayla Algan'la çalıştık 1-1,5 ay, sınava girdim, konservatuvarı kazandım. Yeteneğe bel bağlayan biri değilim, ama varmış bir şey demek ki...

Aynı okulda Müzikal bölümünde de bulunmuşsun bir dönem...

Tiyatro son sınıftayken müzikale girdim, mezuniyet oyunu vardı iki tane, onlarla meşguldüm, solfeje hiç çalışmadım. Sınava girdim, bütünlemeye kaldım, yazın biraz çalıştım, bütünlemeye girdim, fa anahtarı yazmışlar, ben sol anahtarından başladım notaları okumaya, kaldım dersten tabii. Müzikal bölümü bir diploma veriyor olsaydı kesinlikle devam ederdim. Konservatuar içindeki bir kurs gibiydi, YÖK'te geçerliliği yoktu. Sertifika veriyorlardı sadece, o sertifika da yurtdışında resmi olarak tanınmıyordu. Geçerliliği olsaydı kesin hırs yapar, bitirirdim.

Kıralık Aşk'ta da İstanbullu Gelin'de de "ikinci adam"ı oynuyorsun, 8 yıldır ekransın, bu işimde de jönü oynayayım diye düşündün mü hiç?

Başrolü almış bir insanın, zaten baştan şunu kabul ettiğini

düşünüyorum: Oynayacağım şey bir yere kadar belli, yapacağı şeyler var, yapamayacağı şeyler var. Bunu, yani "mükemmel adam" algısını İstanbullu Gelin'de kırmaya çalışıyorlar mesela. Çünkü jön kusursuz yaratılır bizde. Filmlerde de öyledir. Hayatta yaşamaz öyle bir karakter. Kusuru varsa o kusur da sempatik bir şeydir. Yeşilçam'a, dizilere bakalım, burnu bile akmaz jönlerin, öyle bir kusurları bile yoktur. Senaryo, yazım olarak söylüyorum bunu, yaşamıyor o karakter. Robotik yapıyorlar. Duyguları var, aşık, ama başkasına da asla gözü kaymıyor. Benim yapımla da ilgili galiba; bilmiyorum. Bir iki defa başrol geldi, ama ilgimi çekmedi. Diğer adamı oynamak, güzel bir konfor alanı yaratıyor bana. Hem oynayabilme, yapabilme özgürlüğüm oluyor.

İstanbullu Gelin'in senaryosu ilk geldiğinde nasıl ikna oldun Fikret'i oynamaya?

Sevgisizlik çok güzel bir motivasyondur Fikret'i anlamak için. Bir kıza aşık, annesi o kıza abisiyle evlendirmeye çalışıyordu, kız abisine aşık ve Fikret bunu anladığında, büyük bir yıkım yaşadı. Fikret'in öfkesi gerçektir. Öfkenin nedeni olan sevgisizlik gerçek ve güzel bir motivasyondur. Bu nedenle ilgimi çekti Fikret. Aslında sezon ortasında bitmişti Kıralık Aşk, hiç ara vermeden İstanbullu Gelin'e başlamış oldum. Öyle Bir Geçer Zaman ki'de birlikte çalıştığımız Zeynep ve Deniz'le tekrar çalışabileceğim için hemen kabul ettim işi.

Sekiz yıldır ara vermeden dizilerdesin, seyirci ve ekrandaki değişimle ilgili tespitlerin var mı?

Üzerine düşünüyorum, anlamaya çalışıyorum, evet. Dün de kuzenimle oturup konuştuğumuzda "aa, öyle bir iş vardı, değil mi?" diye konuştuk mesela, bu çok kötü. İş popülasyonu çok arttı, takip etmek zorlaştı. Bir de şaşırıyoruz, önceki işlere "aa, nasıl çekilmiş ki o? Nasıl yapmışlar ki onu?" diyoruz. Düşünsene neler neler çıktı, neler neler çekildi şimdi bunları özlemle anıyorsak demek ki bir sıkıntı var.

Yurtdışında yapılan işleri de takip ediyor musun?

Bu yaz ilk kez atölye için iki hafta ABD'ye gittim. Michael Chekov Stüdyosu'nda uluslararası hocalarla birlikte çalıştık. Oyunculuk anlamında insanlara nereye gidiyor, buna da bakmamız lazım. Bazı dizi ya da filmlerdeki oyuncu performanslarını hayranlıkla izliyorum. Merly Streep, bin defa izlediğim kadın, The Post'ta, küpesiyle bir oyunu var kadının, o kadar güzel ki. Tom Hardy oyuncululuğu seyrediyorsun bir dizide, aman yarabbi! Bu insanlar buna çalışıyorlar. "Dizi başlamadan önce iki ay eğitim aldım", değil, çok ciddi çalışıyorlar. Çok ciddi teknikler geliştiriliyor, metotlar araştırılıyor, yöntemler bulunuyor, istişareye yatılıyor.

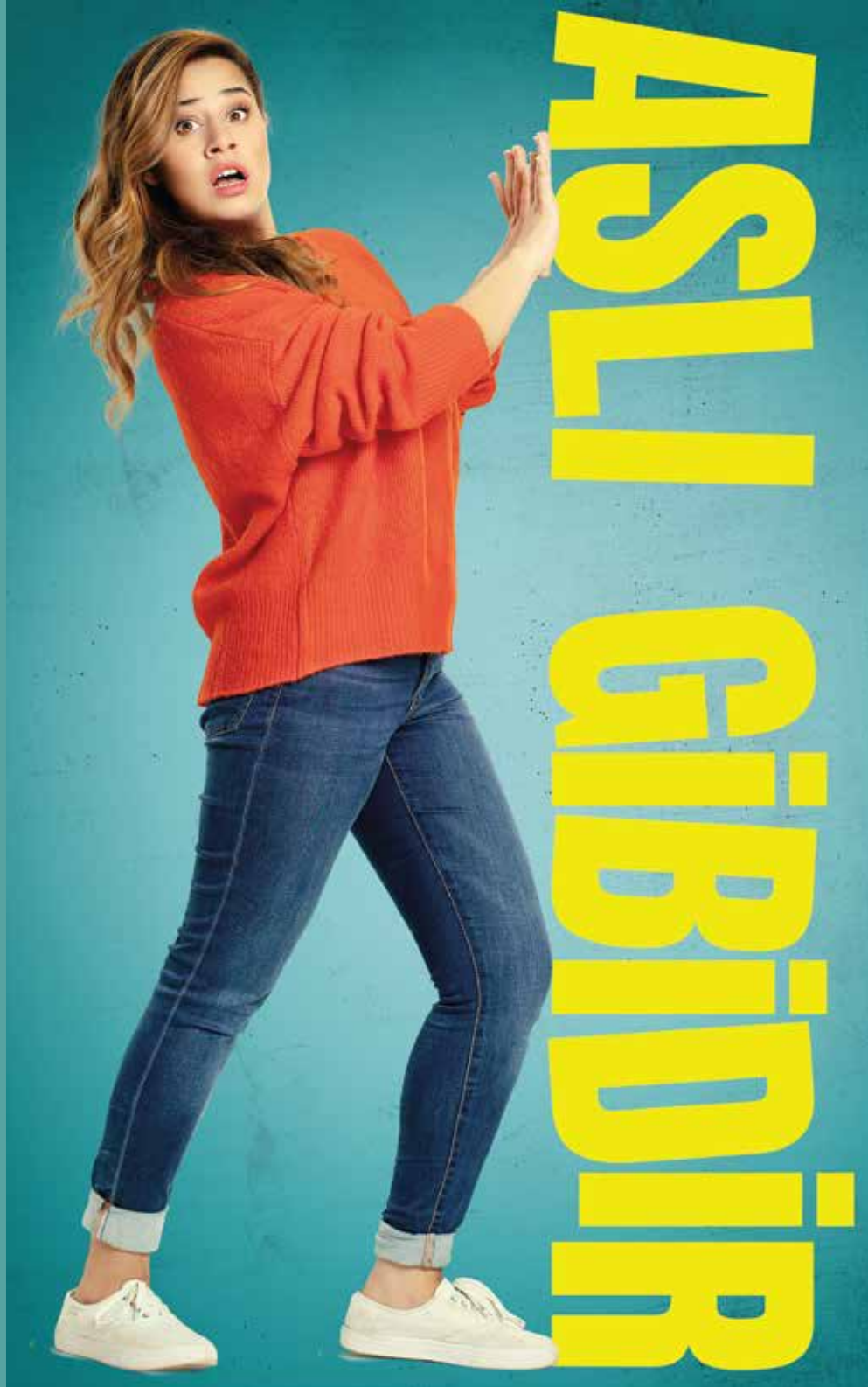
Ben özellikle Londra'ya gidiyorum, oyun seyretmeye. 1 hafta kalıyorsak 10 oyun seyredip dönüyoruz. İnanılmaz. Türkiye'de çekilmiş hiçbir diziyi ne rejisi olarak, ne yönetim olarak Londra'daki bir tiyatro oyununun yanına koyulabilir. Sinemayla yarışıyorlar. 1984 seyrettik, Orwell romanından uyarlama ki çok zordur romanın tiyatroya uyarlanması, filme bile uyarlamak zorken, uzun zamandır herhangi bir filmde bile bu kadar gerildiğimi hatırlamıyorum. Nasıl güzel bir rejisi. Dünyada oyuncular ve rejisörler neler yapıyor, takip etmemiz lazım.

Aynı sezonda hem ekranda hem üç farklı tiyatro oyununda yer alıyorsun. Tiyatro oyunlarından bahsederken çok daha tutkulusun.

Aynen öyle. Yalan yok, tiyatro büyük zevk. Seyirciyle o kadar güzel bir bağ kuruyorsun, o kadar mutlu oluyorsun ki, içinden şöyle bir şey geliyor, durduralım oyunu, seyirciyle muhabbet edelim istiyorum. Ne güzel izledin, helal olsun sana demek geçiyor içimden. Çünkü onu hissediyorsun, seyircinin oyunu anlayıp anlamadığını, sıklıkla sıkılmadığını. Bazen oyuncudan kaynaklanıyor, bazen seyircinin hali olmuyor. O enerjiyi hissediyorsun. Bazen iki taraf da. Sen oyunu anlatıyorsun tam olarak bazen seyirci de çok olumlu oluyor o an böyle güm! Big bang!

Sinema

Ocak-Şubat 2019 Vizyondakiler



ASLI GİBİDİR

25 OCAK 2019

Filmde başrolü üstlenen *Aslı İnanlık*, uzun zamandır çektiği komik videolar ile akıllarımıza kazınan bir isim. *Aslı İnanlık*'in naif ve bizden biri gibi olması ülke çapında popülerleşmesine olanak sağladı. Tek başına oynadığı çeşitli karakterler ve filmin, geleneksel komedi senaryolarının dışında kendine has yapısı ile yeni yıla damga vuracağı kesin. *Evren Erdoğan, Ayşe Balıbey, Bener Karaçor*'un senaristliğini yaptığı, *Ali Yorgancıoğlu*'nun yönetmenliğini üstlendiği ve boşrollerini *Aslı İnanlık, Toygan Avanoğlu, Ahmet Olgun Sünear*'in paylaştığı *Aslı Gibidir* yılın en iddialı yapımlarından.



ÖLÜMCÜL LABİRENT ESCAPE ROOM

31 OCAK 2019

Ölümcül Labirent, kaçış odasından kurtulmaya çalışan altı yabancıya, kaçış odasına giriş bileti gelir. Birbirini tanımayan bu altı yabancıya, kaçış odasına giriş bileti gelir. Üstelik büyük bir ödül de vardır. Eğer içlerinden kaçış odasından çıkmayı başaranlar olursa, bir milyon dolar ödülün de sahibi olur. *Adam Robitel*'in yönetmen koltuğunda oturduğu, korku-gerilim türündeki filmin oyuncu kadrosunda; *Tyler Labine, Logan Miller, Deborah Ann Woll, Jay Ellis, Nik Dodani* gibi isimler yer alıyor.



LEGO FİLMİ 2 LEGO MOVIE 2

8 ŞUBAT 2019

Çocuklar kadar Legosever yetişkinlerin de ilgisini çeken serinin yeni bölümünde, serinin ilk filminde gerçekleşen olayların ardından, tüm düzenleri yok olan şehir sakinlerinin yaşadıkları anlatılıyor. LEGO DUPLO saldırısı atındaki şehirde her şey, tamir edilebileceğinden çok daha hızlı bir şekilde yerle bir olurken; yıkıntı şehrin kalıntıları arasında dolaşırken keşfedilen bir uzaylı robot, tehlikeyi daha da arttırır. Lucy'yi ve şehrin diğer kahramanlarını alıp götürün uzay gemisinin peşine düşmek ve onları geri getirmek ise saf kahraman Emmet'a kalmıştır...



SARAYIN GÖZDESİ THE FAVOURITE

8 ŞUBAT 2019

The Favourite, 18. yüzyılın başlarında İngiltere'de hüküm süren Kraliçe Anne'in kraliyet entrikaları, ihtirasları, kıskançlıkları ve ihanetleri içeren müstehcen ve iğneleyici hikayesini anlatıyor. Hikayenin merkezindeki Kraliçe'nin (*Olivia Colman*), sırdaşı, danışmanı ve gizli sevgilisi olan Marlborough Düşesi Sarah Churchill (*Rachel Weisz*) ile olan ilişkisi, Düşes'in genç kuzeni Abigail'in (*Emma Stone*) gelmesiyle tepetaklak olur. Kraliçe ve sarayı etkilemeye çalışan iki kadın arasındaki güç dengeleri çok geçmeden değişecektir.



ÖLÜM GÜNÜN KUTLU OLSUN HAPPY DEATH DAY 2U

15 ŞUBAT 2019

Katili tarafından korkunç bir şekilde öldürülen Tree adındaki genç bir kadının, cinayet gününün sabahına uyanıp, korkunç günü tekrar tekrar yaşamasının konu edildiği Ölüm Günün Kutlu Olsun'un devam halkası olan Happy Death Day 2U'nun yönetmen koltuğunda ilk filmde olduğu gibi *Christopher Landon* oturuyor. *Jessica Rothe*'un yeniden Tree karakterine hayat verdiği korku türündeki filmin kadrosunda *Israel Broussard, Ruby Modine, Suraj Sharma, Sarah Yarkin, Rachel Matthews* gibi isimler yer alıyor. Filmin senaryosu ise yönetmenin kaleminden.

AŞK OLSUN, FENA MI?

DEMET CENGİZ
İnkılap

Aşk Seni Bulur kitabıyla adından söz ettiren Demet Cengiz bu kez *Aşk Olsun* kitabıyla okurun karşısına çıkıyor. Cengiz bu kitapla, kendi içsel yolculuğunu aşkla buluşturuyor... *Aşk Seni Bulur* kitabının devamı niteliğindeki *Aşk Olsun* kitabında yazar, kendi hayatının kapılarını okurlarına açıyor. Yazar içindeki dervişe, şaire ve filozofa dışarı çıkma izni veriyor. Yaşadığı akıl almaz mucizeleri, günlük hayatın herhangi bir sıradanlığıymış gibi soğukkanlılıkla anlatıyor. Bir kuşa âşık oluyor, bir sineği evlat ediniyor. Her ne kadar içindeki şair, filozof ve derviş söz almış olsa da içindeki romantik fırlama da susmuyor. Kapak çizimini Bahar Korcan'ın yaptığı kitapta yazar, samimiyetle kimi zaman kendini veriyor, kimi zaman da Tanrı'ya isyan ediyor.

"Her kahraman aynı zamanda katildir de, bunu hatırla!" diyen yazarın kitabını okurken, yazarın zamana sığdıramadığı boyutlar ötesi aşkına tanıklık edeceksiniz.



I CHING

Destek Yayınları

Kim tarafından yazıldığı bilinmeyen I Ching, Çinlilerin binlerce yıllık bilgeliğinden süzülerek bugüne gelen bir kehanet kitabı olmaktan öte, aynı zamanda evrendeki tüm şeylerin değişimini ve onların değişim sürecini inceleyen edebi bir kaynak. Kadim zamanların Çinlilerine göre Tanrı, evrendeki tüm fiziksel ve matematiksel olayların yaratıcısı; I Ching ise o sistemin hesap makinesi.

"Alçakgönüllü yaşama sanatını hayatının merkezine koyanlar, mutlak ışığa ulaşırlar" diyen kitap, herkesin içinde olduğu durumu doğasını sezmesini ve kendini onunla uyumlu kılmasını öğütüyor.



MATHILDA

MARY SHELLEY
İthaki



Frankenstein'in yazarı Mary Shelley'nin öldükten sonra müsvedde halinde bıraktığı bütün romanları ve öyküleri arasında tamamlanmış yegane eser olan Mathilda, ilk kez Türkçeye çevrildi. 1891'de yazılmasına rağmen, aksaklıklar sebebiyle yayınlanamayan bu eser, muhtemelen Shelley'nin kendi hayatından en çok esinlendiği eseri.

BEN DE SENİ SEVMİYORUM

O BEN BUDAK
Destek Yayınları

Oben Budak erkekler tarafından kandırılan kadınlara uyarı niteliğindeki bir kitap

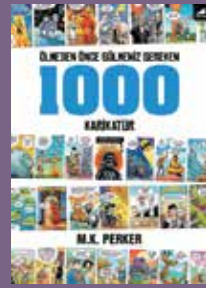


ile geri geldi. Siz de yaşadığınız ilişkilerde "Neden sürekli başıma aynı şeyler geliyor" diye hayıflanıyorsanız bu kitap tam da size göre. Aşk ararken kendini bulan Defne'nin hikayesini okurken çok eğleneceksiniz. Siz de artık başkalarının düğününe gitmekten bıkmadız mı?

1000 KARİKATÜR

M.K. PERKER
Destek Yayınları

Dünyaca ünlü çizerimiz M.K. Perker'in yıllardır Hürriyet gazetesinde yayımlanan



karikatürleri içinden seçtiğimiz en komik ve orijinal 1000 karikatürü bir arada. Sait Faik'ten Darth Vader'a; taş devrinden modern çağın kadın-erkek ilişkilerine; trafikte sıkışmaktan uzaya gitmeye kadar, her tür gündelik hayat ve popüler kültür detayının karikatür marifetiyle tutulmuş bir seceresi.



obenbudak

OBEN BUDAK / Gazeteci

HAREKETE GEÇ, LAFTA KALMASIN!

2019'a girdik. Yeni yıl, yeni umutlar, yeni kararlar; hepsi iyi güzel de, kutlamanın sabahına hiçbir şey kalmıyor, iyi mi? Yeni yılda herkese daha iyi davranacağım, şekeri keseceğim, rejime başlayacağım deyip durmamak lazım belki de. Çünkü çağımızın hastalığı; harekete geçememek. Erteleme kanımıza işlemiş neredeyse. Sonra yaparım dediğin şeylere bir bakıyorsun, artık ipin ucu kaçmış ve sen nereden başlayacağını bilemiyorsun. O yüzden belki de ne zamandır otomatik pilotta giden tekdüze hayatını değiştirmeye karar vermelisin. Kişisel gelişim kitaplarındaki gibi gaz verici bir konuşma yapmak istemiyorum ama biraz olsun gerçekleri konuşmakta yarar var.

Sigarayı bırakacağım artık, bana çok zarar veriyor diyorsun, bu kadarının bilincindesin ama yapamıyorsun. Hoş kendine göre büyük bir adım attığını zannedip elektronik sigaraya başlıyorsun. Sanıyorsun ki birkaç ay bu sigarayla oyalanıp sonra toptan vazgeçeceksin ama öyle olmuyor. Sigarayı bırakmak için yardımcı olacak dediğin bu alet yeni bağımlılığın oluyor. Bir umut elektronik sigaraya geçen tek bir arkadaşımın bile sigarayı bıraktığını görmedim şahsen.

Sonra mutsuz eden fazla kilolar konusu... Yeni yılın en büyük yalanı "1 Ocak'ta rejime başlıyorum" olabilir. 2019'a girdiğimizde, hala bu işin rejim yaparak gerçekleşeceğini zannediyorsan bir hayli yolun var demektir. Maksat az yemek değil bilinçli yemek. Kanserojen etkileri bas bas söylendiği halde, GDO bombası paketli market ürünlerini yemeye devam ediyorsan, istediğin kadar rejim yap, bir iki güne patlak vereceksin nasıl olsa. İncelmek için değil, sağlığını için beslenmen gerektiği gerçeğini kabul etmen gerekiyor. Aldığın her bir kılunun, sağlıksız bir bedene doğru atılmış bir adım olduğunu kabul etmen gerekiyor. Bir yere adım atacaksan, telefonundaki uygulamayı kullanarak yürüyüş yap ve günde 10.000 adım at. Gerisi geliyor. Hem bu yürüyüşler kafanda dolaşan tilkilerle hesaplaşmak için fırsat da olabilir. Gündelik yürüyüşlerimde kişisel hesaplaşmalarımı nihayete erdirip, kafa karışıklığımdan kurtuluyorum ve bu beni rahatlatıyor.

Bir de ilişkiler meselesi var. Hayatın merkezine sevgililerimi koyarak ne kadar yanlış bir şey yaptığımı fark ettiğimden beri oldukça hafifledim. Neden birine takılarak hayatımı hayal kırıklığı - gözyaşı ve Sezen Aksu şarkıları sarmalında geçireyim ki? Benim bir hayatım, ideallerim

ve hayallerim var. Başkası üzerine yüklemeler yaparak, kendi hayatının gerçekliğinden kaçmaya çalıştığını fark et artık.

Harekete geçmek için mutlaka umudun olmalı tabii. Umut kaybedilmemesi gereken bir konu, her zaman elinizin altında olması gerekiyor. Umut konusunda yeni çıkmış pop şarkıcılarından ilham almak önemli belki de. O bet sesleri ve on binlerce benzeri olan özelliksiz şarkılarına rağmen bir şeyler başarabileceklerine inanıyorlar, siz neden sigarayı bırakacağınıza inanmıyorsunuz ki? Televizyon dizilerindeki oyuncularını görüyorsunuz, sürekli benzer karakterleri canlandırarak iyi olduklarına inandırıyorlar herkesi. İlk önce kendileri inanıyor, sonra bütün ülke. Ardından bir de bakmışsın o berbat oyunculukla bir Netflix dizisinde dünyaya göz kırpyorsun. İnanırsan oluyor.

O zaman 2019 harekete geçme yılı olsun, bu konuda anlaşalım. Söylenmekle o kılolardan kurtulamıyorsun, anladın umarım. Parasız kaldıysan da gökten banknot yağmasını beklemekten daha gerçekçi bir yol bulmalısın. Hayatın seni mutsuz ediyorsa, o zaman yeni ufuklara yelken açma zamanı gelmiş demektir. Evde oturup beklemekle vakit kaybettiğimiz yeter artık. Ne dersin?

Gösteri

Tiyatro dünyası 2019 sezonuna hızlı başladı. Sizi koltuğunuzdan alıp başka hayatlara götürecek etkileyici oyunlara bir göz atın.



ANLATILAN SENİN HİKAYENDİR

21 ŞUBAT AKATLAR KÜLTÜR MERKEZİ

Levent Üzümcü'nün tek Kişilik ayakta alkışlanan oyunu "Anlatılan Senin Hikayendir" turne boyunca gittiği her yerde kapalı gişe oynamaya devam ederken Şubat ayında Akatlar Kültür Merkezi'nde izlenebilir. "Bir insanı tanımak demek, onun hikayesini bilmek demektir" sloganıyla yola çıkan oyun, gülerken ağladığımız, ağlarken güldüğümüz hayatımıza tutulan ayna niteliği taşıyor. Gürül gürül, usul usul akan ırnak, bir bardak çay sıcaklığı, bir dost meclisinin anason kokulu coşkusu var bu oyunda. Hayal desek, değil, gerçek desek, değil..

GLORIA

24 -30 OCAK TOY İSTANBUL

Gloria, yayıncılık endüstrisinde kariyer ihtirasıyla dolup taşmış farklı jenerasyondan "profesyonel"lerin ofis hayatını, merak uyandırıcı hikayesiyle seyirciyle buluşturuyor. İş hayatının getirdiği stresin, hırslın ve rekabetin tam ortasında kalan bu insanların kargaşa ve sıkıntıyla dolmuş dünyamıza bir miras bırakmaları mümkün müdür? Peki bir hikayenin gerçek "sahibi" kimdir? Kimin hikayesi yayımlanmaya layıktır? "Gloria", şiddet, acı ve kendimizi anlatma gücümüzün, insanlıktan çıkarıcı sonuçlarına bir bakış atmaya davet ediyor.



PAKET SERVİSİ

24 OCAK KATZ SAHNE

Tiyatro Şenay'ın fırından yeni çıkmış muhteşem komedi oyunu "Paket Servis"; buram buram intikam kokuyor! Genç oyuncular Ceren Kaplakarstan, İlkem Ulugün ve Cengiz Orhonlu'nun birlikte rol aldığı, Onur Şenay'ın yönetmenliğini üstlendiği "Paket Servis", erkekler tarafından sürekli kandırıldıklarını ve erkeklerin hep önlerine geçtiklerini düşünen iki kadın ile intikam almak istedikleri ilk kurbanlarının hikâyesini anlatıyor. Erkeklerden intikam almak üzere harekete geçen kadınların ilk kurbanlarının kim olacağına karar vermelerinin hikayesinde çok eğleneceksiniz. Aslında kurban çok uzakta değildir, sadece başına geleceklere haberi yoktur..

Şehrin eğlenceli yıldızı kış konserlerine başladı!

JOLLY JOKER VADİSTANBUL



Türkiye'nin en fazla konser yapan ve en fazla seyirci ağırlayan zincir mekanlarından olan Jolly Joker, Vadistanbul'da müzik dünyasının yıldızları ile müzikseverleri buluşturmaya devam ediyor. Jolly Joker konseptine uygun iç dekorasyonu ve son teknoloji ses ve ışık sistemi ile İstanbul eğlence hayatına heyecan katan Jolly Joker Vadistanbul, kış sezonu boyunca birbirinden özel konserlere ev sahipliği yapacak. Vadistanbul'da geçen güzel bir günün sonu Jolly Joker'de olmalı.

KONSER TAKVİMİ

16 Ocak Çarşamba 21:00 YILDIZ TİLBE	8 Şubat Cuma 22:00 TEOMAN
18 Ocak Cuma 22:00 BÜLENT ERSOY	9 Şubat Cumartesi 22:00 BERKAY
19 Ocak Cumartesi 22:00 SELAMİ ŞAHİN	14 Şubat Perşembe 21:00 HAKAN ALTUN <small>Sevgililer Günü Özel</small>
23 Ocak Çarşamba 21:00 YILDIZ TİLBE	15 Şubat Cuma 22:00 DEMET AKALIN
24 Ocak Perşembe 21:00 HAKAN ALTUN	16 Şubat Cumartesi 22:00 BURAY
25 Ocak Cuma 22:00 DUMAN	22 Şubat Cuma 22:00 SERKAN KAYA
26 Ocak Cumartesi 22:00 ÜMİT BESEN&PAMELA	23 Şubat Cumartesi 22:00 CEYLAN ERTEM
30 Ocak Çarşamba 21:00 YILDIZ TİLBE	28 Şubat Perşembe 21:00 CEM ADRIAN
1 Şubat Cuma 22:00 KORAY AVCI	9 Mart Cumartesi 22:00 EZHEL
2 Şubat Cumartesi 22:00 LEVENT YÜKSEL	

Billur Saatçi

SOSYAL
MEDYANIN
HEMEN HER
ALANINDA
KARŞIMIZA
ÇIKAN ÜNLÜ
BLOGGER
İLE TASARIM
MARKASI
MICALLE VE
ANNE OLMAK
ÜZERİNE...

RÖPORTAJ:
OBEN BUDAK



Bir ofis döneminden sonra sosyal medya üzerinden başka bir kariyere başladın. Bu kararı almak zor muydu?

5 yıllık bir ofis döneminin ardından, 2011 yılı sonu istifa edip, düzenli maaşlı, sigortalı işimi bırakmak, o dönem için de, bugün olduğu kadar riskli bir karardı. Özellikle sosyal medya bu kadar yaygın değilken, Instagram henüz icat bile edilmemişken, ilk yılını; yapmaya çalıştığım şeyi ve neden profesyonel bir iş olarak değerlendirilmesi gerektiğini anlatmakla geçmişti. 2019 yılında bu işi yapalı tam 10 yıl olacak. Beni her daim motive eden beni ilk günden beri blogdan, Instagram'dan, her kanaldan takip edip destekleyenler oldu.

Bir şeyin ilklerinden olmak hep zordur ya, girdiğin bu yolda seni en çok zorlayan şeyler nelerdi?

Beni en zorlayan şey aslında tek başına olmaktı. Yaptığım iş tek başına bir dergi çıkartmak gibiydi başlarda. Genel yayın yönetmeni de yazı işleri müdürü de editörü de fotoğrafçısı da idari mali işlerden sorumlu kişisi de hep aynı kişiydi. Bir de üstüne tüm bunları yaparken ay sonunda aldığınız düzenli bir geliriniz yoktu. Profesyonel anlamda masa başı işimi bırakıp bloglarımın başına oturduğum ilk 1 yıl içinde zorlandığım çok zaman da oldu. Ama her işi aynı sorumluluk ve titizlikle yapan biri olarak var olması için çok uğraştığım bu işte de aynı çalışkanlıkla ve istikrarla devam ettim. Yaptığım işe önce ben saygı duydum, çok sevdim ve başkaları tarafından sevildikçe ve sayıldıkça da motivasyonum arttı. Bireysel bir iş yaptığımız için yalnız hissettiğim zamanlar da çok olmuştur ama tam tersine yeri geldiğinde blogger arkadaşlarımdan güç ve destek aldığım da.

İş hayatın çok yoğun bir dönem yaşarken oğlun Can'ın hayatına girişini nasıl karşıladın?

Can hayatımdaki en güzel şey. Can'dan önce her hafta seyahat ederken, onlarca işe aynı anda hiç yorulmadan yetişip altından kalkarken, Can'dan sonra bocalamaya başladım haliyle. Uykusuzlukla tanıştım, sadece bedenen değil zihin

olarak da yorgunluk, unutkanlık, hiçbir şeye yetişememe gibi durumlarla kendime yüklediğim zamanlar çok oldu. En çok seyahat etmeyi özlediyorum ama her yere artık Can'la gitmek istiyorum.

Can ile birlikte hayatında değiştirmeye karar verdiğin şeyler oldu mu?

Can'la beraber hayatımda değiştirmek istediğim çok şey var. Onu huzurlu, stresten uzak bir yerde yetiştirmek bunların en başında geliyor. Bocaladığım, yetişemediğim, altından kalkmanın imkansız olduğunu sandığım, başka annelere bakıp nasıl yapıyorlar, nasıl böyle iyi görünüyorlar, kendilerine nasıl vakit ayırıyorlar diye kendime yüklediğim de çok oldu. Her şey yetişen, mükemmeliyetçi sayılan, aynı anda onlarca iş yapan biri olarak bu bocalama bana hala zor geliyor. Hayatımda şu aşamada değiştirmek istediğim şeylerden biri de; kendime çok yüklenmemek ve kendime kaliteli bir zaman ayırmak.

Beslenme konusunu nereden takip ediyorsun? Bizim çocukluğumuzun demirbaşı bir sürü ürün şimdiki çocuklara yasak. Bu dengeyi nasıl kuruyorsun?

Can'ın alerjik bir bünyesi olduğu için ilk katı gıdaya başladığında beslenmesine çok dikkat etmem gerekti. Süt ürünleri ve yumurta olmadan kek, pancake yapmak gibi türlü zorlukları türlü yerden edinmeye çalıştığım tariflerle atlattıktan sonra şimdi çok daha rahatım. Beslenme konusunda doktorumuzun dediklerine kulak vermek yeterliydi aslında benim için. Sadece çocuklara değil, kendimize de bir katkısı olmayan yiyecekleri Can'a da vermiyorum. Şekerle henüz tanışmadı, ne kadar geç tanışırsa o kadar iyi diye düşünüyorum. Ama bu konuda ilk zamanlar daha katı olsam da kırk yılda bir güvendiğim katkı malzemesi kullanmayan bir yerden çikolatalı bir kekin ucundan da veriyorum.

Micalle'den bahsedelim mi? Kendi stilini tasarımlara döküyorsun artık...

Micalle aslında 5 yıl öncesine dayanan bir hikaye. Yıllar önce (ve şimdi Micalle'de ortak olduğum) bir



online site benden tasarım yapmamı istediğinde heyecanla ve ürkerek tamamen kendi zevkimi yansıtan ama asla tasarımcı kimliğine bürünmeden çıkardığım 12 parçalık bir koleksiyon olmuştu. Yıllar içinde bunu daha da geliştirmek ve üstüne gitmek istesem de zamansızlıktan asla hayata geçirememiştim. Üretim süreci gerçekten zorlu bir süreçmiş. İşin içine girdikçe daha da iyi anladığım ama ortaya çıkanlar sevildikçe daha iyisi için canla başla çalıştım. Henüz hala yolun çok başındayız, ekonomi olarak zor bir dönemden geçiyoruz ama heyecanımızı ve motivasyonumuzu kaybetmeden üretmeye devam ediyoruz.

Son olarak "Anne olunca anlarsın" denilen şey neymiş, anlayabildin mi?

Anlamaya başladım (gülüyor.) Anne olmak dünyanın en güzel şeyi. Kendimi dünyanın en şanslı insanı olarak görüyorum ama bunu bir tek ben biliyorum. Eminim her anne de böyle hissediyordur. Bambaşka tarifsiz bir şey bu. Ama aynı zamanda çok yorucu. Bedenen olduğu kadar ruhen de. Hiç bitmeyen bir endişe, kalp çarpıntısı, her an gözyaşı dökmeye hazır buğulu gözler, ah bir de o yetersizlik duygusu yok mu? Sadece çocukla ilgili şeyler öğrenmiyorsun aynı zamanda zaman yönetimi, ev idaresi konularında da zorunlu yüksek lisans yapıyorsun.

ÇOCUK DÜNYASI

ÇOCUKLARIN HAYAL GÜÇLERİNİ GELİŞTİREN, HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜNÜ SAĞLAYAN VE MODA DÜNYASINA KONFORLU TASARIMLAR KAZANDIRAN BİR ÇOK MARKA KIŞ MEVSİMİ İÇİN BİRBİRİNDEN CANLI VE HAREKETLİ MODELLER HAZIRLADI.

Kız çocukları, çizgili desenin kırmızı renkleriyle birleştiği, dinamik Marin stilinden ilham alıyor.



JACADI

CARTER'S



GUESS



KOTON KIDS

QUECHUA/
Decathlon



Kapüşonlu ve kare kesimli uyku tulumları, aileler ile kamp yapan çocuklara, sıcaklık, hafiflik ve rahatlık sağlar.

MARKS & SPENCER



ZARA KIDS



LCW HOME

Yüzde yüz pamuklu ve sık dokuma tekniği ile üretilen ürünleriyle bebeklere sağlıklı uyku sunuyor.





DECATHLON

Capcanlı ve enerjik parçalardan oluşan kayak koleksiyonu kış sporu tutkunlarını zirvelere taşıyor!



KOTON
KIDS



ZARA KIDS



MARKS & SPENCER



GUESS



CARTER'S



QUECHUA/
Decathlon

Ayarlama gerektirmeyen bu dürbün, pratik cep boyu ile özellikle doğa yürüyüşlerinde çocuklarınızın maceracı dostu olacak.



Erkek çocukların hayal dünyasını süsleyen uzay temalı motifler çok moda.

LC WAIKIKI

SEYAHAT

Kış Soğunda İçinizi Isıtacak; DUBAI



Dünya'nın en'lerini içinde barındıran, her yıl milyonlarca insana ev sahipliği yapan Dubai, kimine göre deniz, güneş, kum, kimine göre alışveriş, kimine göre ise gece hayatını çağrıştırıyor. Dünya'nın en büyük oteli, dünyanın en büyük alışveriş merkezi, dünyanın en yüksek gökdeleni, dünyanın en büyük yapay adası ile lüksü simgeleyen Dubai aynı zamanda dünyanın cazibe merkezi konumunda. Gezilecek yerlerden alışverişe, konaklamadan yeme-içmeye kadar tüm detaylar burada.



Birleşik Arap Emirlikleri'nin modern yaşam tarzını simgeleyen Dubai'de sürprizlerle dolu tatil deneyimi yaşamaya hazırsanız sizi alıp Dubai'ye götürüyoruz. En'lerin şehri olarak tanınan Dubai hakkında bilinmeyen gerçekler bu yazıda. En büyük alışveriş merkezi, en yüksel otel, en büyük roller coaster daha birçok en'leri yaşayacağınız bu şehirde sıcak havanın, alışveriş çılgınlığının, eğlencenin tadını doyasıya çıkarmalısınız.

DUBAİ'DE GEZİLECEK YERLER



Burj Al Arab: Dubai'nin simgesi olarak bilinen bu yapı kentin en görülesi yerleri arasında. Dünya'nın en estetik otellerinden biri olma özelliğiyle de öne çıkmakta.

Palmiye Adaları: İsminden anlaşıldığı gibi palmiye şeklinde yapay takımadalardır Palmiye Adaları. 3 adadan oluşan Palmiye Adaları üzerinde bir otel ve birçok mekan bulunuyor.



Dubai Plajları: Birbirinden güzel plajlara ev sahipliği yapan kentin en popüler plajları; Jumeriah ve Sunset Beach. Buralar halka açık bölgelerdir.



Burj Khalifa: 2010 yılında inşa edilen Burj Khalifa, dünyanın en yüksek kulesi konumunda. 124. katında gözlem kulesi bulunmakta olup kentin harika manzaralarını ziyaretçilerine sunmakta.



Dubai Müzesi: Kentin en eski evlerinden birinin restore edilerek müzeye çevrilmesiyle ortaya çıkmıştır. Sıradan bir balıkçı kasabasının petrol bulunduktan sonra nasıl bir metropole dönüştüğünü konu alan bir müze.

Otel tavsiyeleri ve detaylı bilgi için Vadistanbul'daki TatilBudur ofisimizden detaylı bilgi alabilirsiniz

İŞTE DUBAİ HAKKINDA BİLİNMEYEN GERÇEKLER;

• Dubai'nin en yüksek binası olarak bilinen Burj Khalifa ne yana baksanız bütün heybetiyle hep karşınıza çıkacak. Yapımında bir çöl çiçeği olan Hymenocallis'ten esinlenilmiştir. Dünya'nın en yüksek binası olan Burj Khalifa'nın içinde en yüksek cami, en yüksek gece kulübü ve en yüksek restoran bulunuyor. Binanın yapımında adeta bir servet harcanmış.



• Gayrimenkul ve turizm sektörleri ülkenin ekonomisine katkıda bulunan en önemli unsurlar.

• Dubai'de yaşayanların büyük çoğunluğunu Pakistanlılar ve Hindistanlılar oluşturuyor. Burada yaşayan halk sadece %15'lik dilimin içinde.

• Dünya'nın en çok gelişmiş ülkesi Dubai'de çok sıcak bir iklim hakim olduğu için her binanın içinde klima var. Hatta otobüs duraklarında bekleyen insanlar için klimalar mevcut.

• Dubai polisleri dünyanın en zengin arabalarıyla görev yapıyor. Ülkede gezerken Lamborghini ve Ferrari polisleri gördüğünüzde şaşırmayın.

• Dubai'de gezerken inşaat halinde yapılar karşınıza çıkacak. Buradan da anlaşılacağı dünyadaki vinçlerin çoğunluğu Dubai'de toplanmış durumda.



- Her yerde görmeye alışkın olduğumuz ama Dubai'de görmenin mümkün olmadığı tek şey dilenciler.
- Alışveriş merkezlerinin çoğunluğunda kayak merkezi bulunuyor.
- Tam bir petrol cenneti olan bu ülkeden günlük olarak çıkarılan petrol ile kocaman bir olimpiik havuz dolabiliyor.
- Dubai'nin yabancılar tarafından bu denli rağbet görmesinin en büyük sebebi ülkede gelir vergisinin olmayışı. Bu yüzden Dubai'ye para biriktirmek ve çalışmak için giden çok insan var.
- Dubai'nin en güzel adalarından biri olan Palmiye Adası'nın yapımında neredeyse 100 milyon m³'lük kum kullanılmış.



- Dubai hakkında bilinmeyen gerçekler yazımızdan da anlaşılacağı gibi Dubai başlı başına bir dünya devi. Dubai Turları eşliğinde ülkenin en lüks yerlerini ziyaret edebilir, aktiviteleriyle tanışabilir ve en'leri yaşayabilirsiniz.



YEME-İÇME

Dubai mutfağında birçok dünya mutfağının örneklerine rastlamak mümkün. Şehir merkezinde sıralanmış otellerde harika lezzetler bulunuyor. Tercihini daha ekonomik yerlerden yana kullanmak isteyenler Deira ve Creek bölgelerini ziyaret edebilir. Buradaki mekanlarda kentin yerel lezzetlerini bulabilirsiniz. Gideceğiniz mekanlarda alkol seçenekleri de mevcut. Bütçenizi sarsmayacak Madinat Jumeirah Pazarı'ndaki restoranları da bu listeye ekleyebilirsiniz.

İstanbul'dan sadece 4,5 saatlik uçuşla kendinizi Dubai'nin egzotik havasında bulacaksınız. Dubai Turlarında 399 Euro'dan başlayan fiyatlardan faydalanmak için sizleri Vadistanbul -1.kat Tatilbudur Ofisimize bekliyoruz.

orba Zamani

DENİZ MAHSÜLLÜ, ETLİ, TAVUKLU, SEBZELİ, BALIKLI, YOĞURLU; HER DAMAK TADINA UYGUN ONLARCA ÇEŞİDİ VAR. 4 MEVSİM DE SOFRAMIZDA AMA KIŞ AYLARININ VAZGEÇİLMEZİ, SOĞUK HAVALARDAKİ GÜZEL BİR YEMEĞİN EN İYİ BAŞLANGICI; SOĞUK ALGINLIĞININ EN İYİ İLACI, SICACIK BİR ÇORBA. VADİSTANBUL'DA BULABİLECEĞİNİZ LEZZETLİ SEÇENEKLERDEN BAZILARINI SİZİN İÇİN DERLEDİK...

ACILI EKŞİ ÇORBA

● COOKSHOP

- Kabak
- Havuç
- Karnabahar
- Mantar
- Kırmızı biber
- Çin makarnası
- Tavuk göğüs

Soya sosu, beyaz karabiber ve tuzla pişirilip, nişasta ilave edilerek servise hazır hale getirilir.



BALIK ÇORBASI

● INARI OMAKASE

- Limon otu
- Karides
- Levrek
- Kırmızı köri
- Ve birer tutam tuz ve karabiber

Balıklar üzeri kaplanana kadar suyla kaplanıp haşlanır ve süzülür. Soğuyan balıkların kılçıkları ve derisi ayıklanır. Aynı bir kaptaki zeytinyağı, soğan ve sarımsak kavrulup balık suyu ilave edilir. Pişmesine yakın diğer malzemeler eklenir.

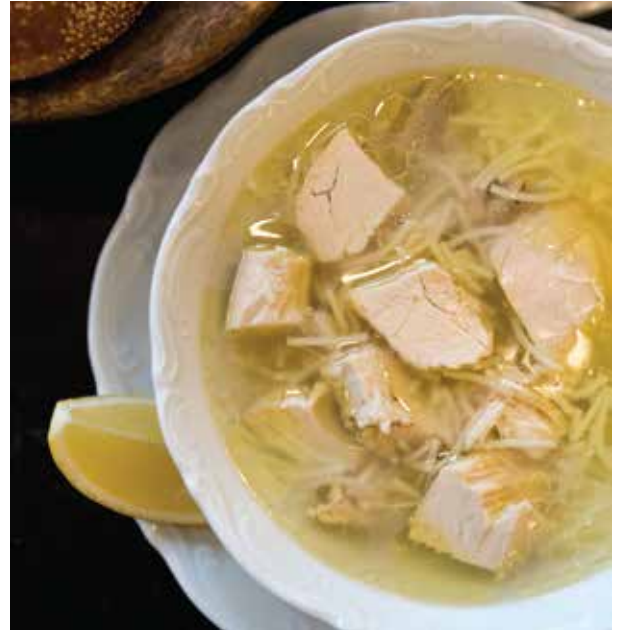


YAYLA ÇORBASI

● TIMBOO CAFE

- ½ su bardağı pirinç
- 1 yumurta sarısı
- Kuru nane
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 kaşık un
- Tuz
- 1 litre su
- Tereyağı

Pirinci 1 lt su ile iyice yumuşayana kadar haşlayın. Aynı bir kaptaki ise un, yumurta sarısı ve yoğurdu iyice çırpın. Bu karışımda kullanacağınız yoğurt ve yumurtanın mutlaka oda sıcaklığında olmasına dikkat edin. Yoğurtlu karışıma pirincin sıcak suyundan birkaç kaşık ekleyerek karışımı iyice iltin. Daha sonra bu karışımı kaynayan pirinçli suyun içerisine aralıksız ve hızlı bir şekilde karıştırarak ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Böylelikle çorbanızın kesilmesini önlemiş olacaksınız. Dilediğiniz miktarda tuz ekleyin. Kısık ateşte birkaç dakika daha kaynatın. Bir tavada tereyağını eritip, kuru nane ekleyip karıştırın. Bu enfes karışımı çorbanızın üzerine gezdirerek servis yapabilirsiniz.



TAVUK ÇORBASI

● SARAY MUHALLEBİCİSİ

- 1,5 su bardağı su
- Organik tavuk
- 1 çorba kaşığı tel şehriye
- Bir tutam tuz
- Yarım limon
- Bir tutam karabiber

Suyun içinde organik tavuk etleri kaynatılır. Tavuk suyu ve tavuk etleri birbirinden ayrılır. Tel şehriyeler tavuk suyunun içine koyularak 10 dakika bekletilir. Tavuk etleri tavuk suyunun içine ilave edilerek servis edilir. İsteğe bağlı olarak tuz, karabiber ve limon eklenebilir.



DENİZ MAHSULLÜ ÇORBA

● MICHELLE BRASSERIE

- Vongale
- İç midye
- Somon
- Levrek
- Kereviz sapı
- Havuç
- Soğan
- Patates
- Sarımsak
- Chili biber
- Beyaz şarap
- Tuz
- Karabiber

Balık suyu için balık kemiklerini bir tencerede sebzelerle birlikte 30 dakika kaynatıyoruz. Kaynadıktan sonra süzüyoruz kıvam vermesi için sebzeleri ayırıp püre haline getirip süzölmüş balık suyuna ilave ediyoruz. Teflon tavada küp küp doğradığımız somon ve levrek parçalarını beyaz şarap ilave edip pişiriyoruz. Pişen balıkları Vongale ve iç midye ile birlikte balık suyuna ilave edip 5 dakika kaynatıyoruz. Kişniş veya frenk maydanozu ile servis ediyoruz.

Vazgeçilmez Pizza

HAMURUNDAN SOSUNA, ÜZERİNDEKİ MALZEMELERİNDEN KENAR SEÇİMİNE KADAR SONSUZ SEÇENEK SUNAN, HEM MÜTEVAZİ SOFRALARIN, HEM DE ŞİK RESTORANLARIN VAZGEÇİLMEZİ PIZZALAR, BASİT GÖRÜNMEŞİNE RAĞMEN BÜYÜK USTALIK İSTEYEN LEZZETLERDEN. VADİSTANBUL'DA BULABİLECEĞİNİZ PIZZALARDAN FARKLI ZEVLERE UYGUN SEÇENEKLERİ, SİZİN İÇİN DERLEDİK.

DI VITTORIO PIZZA

● SERAFİNA

- Burrata peyniri • Domates sos • Taze fesleğen

210 gr pizza hamurunun, bol taze domates sosuyla birlikte fırında 3-4 dakika yarım pişirilip, hamura parça parça burrata peyniri eklendikten sonra, tekrar pişirme işlemine devam edilir. Pişen pizzanın üzerine taze fesleğen dilimleri ve zeytinyağı eklenip servis edilir.



AS VEGGIE AS IT GETS PIZZA

● THE GALLIARD

Sebzeye sevenlerin müdavimi olduğu "AS Veggie AS IT Gets Pizza" ile hem sağlıklı hem de unutamayacakları bir tatla buluşturuyoruz. Odun ateşinde pişmiş çıtır pizza hamurunu, mozzarella ve labne peyniri ile buluşturan bu lezzeti, enginar kalbi, körpe ıspanak, kurutulmuş domates, siyah zeytin ve sarımsak ile harmanladıktan sonra parmesanlı krema sos ile gerçek bir lezzet şölenine dönüştürdük.



ÇOK MALZEMELİ PIZZA

● MADO

- 1 Adet Pizza Hamuru
- Pizza Sosu
- Mozzarella Peyniri
- Mado Sucuk
- Salam
- Mantar
- Dilimli Zeytin
- Fesleğen
- Kekik
- Sosis
- Kiraz Domates
- Ketçap - Mayonez
- Yeşil Biber

Pizza hamuruna, +4 °C sıcaklıktaki pizza sosu sürülür. Üzerine pizza hamurunun her yeri kapanacak şekilde rendelenmiş mozzarella peyniri ve diğer malzemeler serpiştirilir. Hazırlanan pizza, önceden ısıttığımız 250 °C'de olan pizza fırınında 4 dakika süreyle pişirilir. Pişirme işlemi tamamlanan pizza, üzerine roka yaprakları konarak servis edilir.



KARIŞIK PİZZA

● BRASSERIE POLONEZ

- Pizza Hamuru
- Pizza Sosu
- Mozzarella
- Polonez Sucuk
- Polonez Sosis
- Polonez Dana Bacon
- Mantar
- Cherry Domates
- Siyah Zeytin

Pizza hamuru, el ile açıldıktan sonra pizza sosu eklenir. Sonrasında mozzarella ve diğer malzemeler koyularak, 250 derecelik taş fırında 6-7 dakika pişirilerek servis edilir.



CAPRESE PIZZA

● BIG CHEFS

- Pizza hamuru
- Pizza sosu
- Rende Mozzarella
- Fesleğen Pesto Sos
- Roka
- Cherry Domates
- 1 adet Suda Mozzarella
- Un
- Tereyağı

Hamur yuvarlak olarak açılır. Domates, közlenmiş biber, taze fesleğen, sarımsak ve kuru kekikten yapılan pizza sosu sürülür. Üzerine rende mozzarella eklenerek fırında pişirilir. Piştikten sonra tabağa alınır. 6 eşit parçaya kesilerek üzerine parçalanmış suda mozzarella peyniri, roka ve ikiye kesilmiş cherry domates konular. Pişen pizza hamurunun kenarına tereyağı sürülür. Üzerine parmesan peyniri, dolmalık fıstık, maydanoz ve taze fesleğenden yapılan pesto sos gezdirilerek servis edilir.

Mekan



Gurme Fransız; Vakko Bistrot

Rahat ve özenli sunumlarıyla öğlen ve akşam yemekleri için ayrıcalıklı bir restoran deneyimi sunan Vakko Bistrot, İstanbul'un en yeni lezzet durağı olarak keşfedilmeyi bekliyor. İstanbul'un en gözde mekanlarından biri olan Vadistanbul'da hayata geçen Vakko



Bistrot konseptinin menüsünde, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'deki lezzet severlerin de vazgeçemediği Fransız mutfağından gurme lezzetler, Vakko şeflerinin özel olarak hazırladığı Salade Vakko ve Vakko Burger gibi imza tatlar sunuluyor. Menüdeki lezzetlere, Vakko Tea Atelier ve Vakko Coffee Atelier'nin

gurme seçenekleri ile birlikte rafine bir şarap menüsü eşlik ediyor. Yemeğinizi, Vakko Patisserie'nin Fransız şeflerinin özenle hazırladığı pastalardan birini, İtalyan baristalarının hazırladığı bir espresso ile birlikte, Vakko farklılığını her lezzette hissedebileceğiniz bir deneyimle sonlandırabilirsiniz.



Pelit'te Yok Yok

Çekici lezzetlerin dünyası Pelit, sizi 1957'den beri alıştırdığı lezzet serüvenine Vadistanbul'da da devam ediyor. Arkadaş sohbetiyle birlikte lezzetli makarnaların, burgerlerin sunulduğu dolu dolu bir öğle yemeğine, lezzetli kahvaltılara ve tabii ki kutlamalara

uygun bir yer olarak hazırlanan mekanda kış mevsiminin doğaya yansıttığı eşsiz güzelliklerden alınan ilhamla hazırlanan lezzetler var. Bilirsiniz önemli anları kutlamak için değişmez tatlar vardır, Pelit'in pastane ürünleri ise kesinlikle bunların başında gelir.



Hazır ve Sanal Ofis sektöründe modern çalışma alanları sunan **WORKLAND**; İstanbul'un iş ve finans merkezi Eclipse Maslak Business'taki şubesinin ardından ikinci şubesini Türkiye'nin en büyük yaşam kompleksi Vadistanbul'da açtı.

WORKLAND'DE YENİ OFİSİNİZ HAZIR

Yeni girişimcilerden, kurumsal firmalara kadar pek çok işletmenin tercih ettiği **Workland**'in her iki şubesi de konumuyla İstanbul'un ana bağlantı noktalarına iki adımda ulaşım imkanı sağlıyor. Böylece alışveriş merkezlerine, yeme-içme alanlarına ve toplu taşıma araçlarına yürüyerek ulaşabiliyorsunuz.

Yüksek standartlarda konfor anlayışıyla; hazır ofis, sanal ofis ve toplantı odaları seçenekleriyle hayallerinizdeki prestijli çalışma alanlarında uygun fiyatlarla ofis sahibi olabiliyorsunuz.

WORKLAND'DE HAYAL ETTİĞİNİZDEN DAHA FAZLASI VAR...

Burada ofis yönetmek, bilgi teknolojileri alt yapısı ile uğraşmak, yüksek kuruluş sermayesi ve kullanmadığınız alanlara para ödemek yok.

Workland'de özgürce kullanabileceğiniz fiber internet, otopark, mutfak, sıcak içecekler, günlük temizlik, sekreteryaya hizmeti, güvenlik, iklimlendirme, toplantı odaları, ortak kullanım alanları ve bir ofis için ihtiyaç duyabileceğinizden çok daha fazlası var.



VADİSTANBUL'DA OLAN BİTEN

HAYATA MERHABA DEDIĞİ İLK GÜNDEN BERİ YÜKSEK İLGİNİZLE KARŞILAŞAN VADİSTANBUL'DA SONBAHAR SEZONUNDA NELER OLDU NELER BİTTİ...



▲ BİZİ HATIRLA GALA

Yapımcılığını Avşar filmin üstlendiği, bir Çağan Irmak filmi olan "Bizi Hatırla"nın galası, oyuncuların katılımıyla Vadistanbul'da gerçekleşti.



▲ BABAMIN CEKETİ FİLM GALASI

Başarılı yönetmen, senarist ve oyuncu Müfit Can Saçıntı'nın yeni filmi Babamın Ceketini'nin galası 2 Ekim'de Vadistanbul'da yapıldı.

İYİ OYUN GALASI ▶

Dünyanın e-Spor temalı ilk filmi İyi Oyun'un galası 31 Ekim 2018 Çarşamba günü Vadistanbul'da gerçekleşti.



▼ BÖRÜ FİLM GALASI

Börü Film Galası Alper Çağlar'ın kaleme aldığı altı bölümlük 'Börü' dizisinin final bölümü niteliğindeki 'Börü' filminin galası Vadistanbul'da yapıldı.



PJMASKELİLER ▶

Çocuklar tarafından çok sevilen macera ve eğlence dolu PJMaskeliler Vadistanbul'daydı. Kahramanlar çocuklarla, 14 Ekim'de birinci kattaki oyun alanında buluştu.



▲ SEVGİLİ KOMŞUM GALA

Taner Elhan'ın yönetmenliğini yaptığı Sevgili Komşum Film Gala'sı 17 Ekim 2018 Çarşamba günü Vadistanbul Cinemaximum'da gerçekleşti.

29 EKİM ÇOŞKUSU ▶

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı Vadistanbul'da coşkuyla kutlandı. Ziyaretçilerin yoğun katılım gösterdiği etkinlikte hep bir ağızdan 10. yıl marşı söylendi.



▼ SUPERCAR BLONDIE

Dünya'da 7 milyon takipçisi olan en ünlü lüks otomobil vlogger'ı 'Supercar Blondie' adıyla bilinen Alexandra Mary Hirschi, 22 Aralık 2018 Cumartesi günü Vadistanbul'a geldi. Birbirinden lüks otomobillerin sergilendiği etkinlik otomobil tutkunları tarafından yoğun ilgi gördü.



▲ KIŞA MERHABA PARTİSİ

Mağazin Gazetecileri Derneği'nin düzenlediği Kiş Merhaba Partisi 8 Kasım'da Vadistanbul Serafina'da gerçekleşti.

RED KİT VADİSTANBUL'DAYDI

Ret Kit, 3-11 Kasım tarihleri arasında minik hayranlarıyla buluştu. 4 yaş üzeri çocuklar şerif rozeti atölyesinden, Lucky Luck kasabasında Daltonlar'ı yakalamaya kadar bir çok keyifli etkinlikle eğlendi.



▲ KAHRAMANIM BENİM

Dünyayı kurtaran robotlar Vadistanbul'daydı. Transformers kahramanları minik ziyaretçileri mest etti.

◀ YILBAŞI ETKİNLİKLERİ

Vadistanbul'da yeni yıl eğlenceli etkinliklerle son buldu. Yılın en uzun günü olan 21 Aralık gecesi saat 24.00'e kadar açık olan Vadistanbul'da A Capella Boğaziçi Konseri ve ışıklı bando gösterisi yapıldı. Yeni yılı misafirleriyle kutlamak isteyen Vadistanbul, 29 Aralık gecesi özel etkinlikler düzenledi. Moda Caddesi'nde düzenlenen etkinliklerde Maral Ataman konseri ve Işıklı Silüetler Korteji ile misafirler keyifli vakit geçirdi.

İSTANBUL İNSANLARI

FARKLI HAYATLAR, FARKLI SEÇİMLER... ORTAK PAYDA İSE İSTANBUL



MURAT YILDIZ

SANAT DİREKTÖRÜ

YILDIZ

Sence İstanbul'un sembolü neresidir?

İstanbul'un sembolü bence, İstanbul'u kuşbakışı seyredebildiğimiz ve tarihi dokusu olan mimarilerin ayakta kalmaya çalıştığı Galata'dır.

Şehirde baharın tadı nerede çıkar?

Baharın tadını Bebek sahilde çıkartmayı seviyorum. Hem deniz havası hem de güneş bir arada.

Hafta sonu gece gezmesi için ideal yerler neresi?

Karaköy, Bomonti ve Bebek diyebilirim bu soru için.

Vadistanbul'da en ilgini çeken yer?

Vadistanbul'da en sevdiğim yer Michelle Brasserie'dir. Kahvaltı da akşam yemeği de ayrı bir keyifli.

SİNEM COMARLI ACAR

REKLAMCI SINEMCO

Sence İstanbul'un sembolü neresidir?

Bir Ankaralı olarak, İstanbul'da beni en çok büyüleyen yer Boğaz olmuştur, hala da sahilde oturup geçen gemileri, uçan martıları, balıkçıları izlemeyi çok seviyorum.

Şehirde sonbaharın tadı nerede çıkar?

Sonbahar deyince aklıma hep ne sıcak ne soğuk olan, yani İstanbul için en güzel olan havada yürüyüş yapmak geliyor. Sonbaharda Kuruçeşme - Bebek arasında yürüyüş yapmak çok keyifli. Bir de Belgrad Ormanı yürüyüşleri de enfes oluyor.

Hafta sonu gece gezmesi için ideal yerler neresi?

Arnavutköy'ü seviyorum, deniz kenarında insanın içi açılıyor.

Vadistanbul'da en ilgini çeken yer?

Açık havada ormana bakan sıradaki dış mekanlar çok keyifli, şehir içinde ama şehirden uzak bir vaha gibi. Ayrıca Vadistanbul'da oturduğumuz için, evden yürüyerek gelip tüm ihtiyaçlarımızı halledebiliyor olmak da büyük avantaj.



SALİH DEVRİM

MODA FOTOĞRAFÇISI SALIHDEVRIİM

Sence İstanbul'un sembolü neresidir?

Bence İstanbul'un en belirgin sembolü kesinlikle Beşiktaş-Kadıköy vapuru. Çünkü her iki yakanın da hissiyatını alabileceğiniz bir atmosferi var.

Şehirde sonbaharın tadı nerede çıkar?

Şehirde baharın tadı kentin karışıklığından az da olsa kopabileceğimiz Maçka Parkı'nda çıkar. Özellikle de bir şeyler atıştırırken gitar çalabileceğiniz arkadaş grubunuz varsa tadından yenmez...

Hafta sonu gece gezmesi için ideal yerler neresi?

Moduma göre değişiyor. Kimi zaman arkadaşlarla ev partisi kimi zaman Akaret'ler ve Karaköy'deki cool gece mekanlarına hücum ediyorum.

Vadistanbul'da en ilgini çeken yer?

Açık arayla Jolly Joker sahnesi. Harika konserler dışında tasarım olarak da mekan hem şık hem de ferah. Sevdiğin şarkıcıyı izlemek harika oluyor.



KONFORUNUZ İÇİN HER ŞEYİ DÜŞÜNDÜK

ATM

Banka ATM'leri 3. katta yer almaktadır.

BEBEKLİ AİLELER İÇİN HİZMETLER

Bebekli misafirlerimiz için danışma noktasından ücretsiz bebek puseti temin edebilir, her katta bulunan bebek bakım odasından yararlanabilirsiniz.

DANIŞMA

Zemin katta bulunan danışma noktalarımızda görevli ekibimizden ihtiyaç duyduğunuz tüm bilgilere ulaşabilirsiniz.

ECZANE

Vadistanbul Eczanesi 09.00 - 19.00 saatleri arasında (Pazar günü hariç) hizmet vermektedir.

ENGELLİ HİZMETLERİ

Hasta ve engelli ziyaretçilerimiz için akülü engelli arabası, tekerlekli sandalye, şarj noktaları, özel park yerleri ile görme engelli misafirlerimize özel uygulamalarımız bulunmaktadır.

Wi-Fi

Vadistanbul'da sunulan kablosuz internet bağlantısı hizmetinden ücretsiz faydalanabilirsiniz.

KAYIP BULUNTU EŞYA

Kaybolan veya bulunan eşyalarınızla ilgili sorgulama için danışma masamasına başvurabilirsiniz.

MESCİT

Kadın ve erkek mescitlerimiz alışveriş merkezinin açık olduğu saatlerde hizmet vermektedir.

TAX FREE

Yabancı uyruklu veya yurt dışında ikamet eden TC vatandaşı tüm misafirlerimiz, zemin kattaki danışma noktalarında bulunan Tax Free hizmeti ile vergi iadesi hizmeti kapsamında haftanın her günü 10:00-22:00 saatleri arasında, nakit iadesi alabilirler.

VALE

Aracınızı vale noktalarındaki görevlilere teslim edebilirsiniz. Aracınızı almadan önce, teslim sırasında size verilen vale numarasını arayarak çıkış saatinize yakın hazırlanmasını sağlayabilirsiniz.

ÇOCUK OYUN ALANI

Minik ziyaretçilerimizin keyifli vakit geçirebilmeleri için 1. katta çocuk oyun alanı bulunmaktadır.

İLK YARDIM NOKTASI

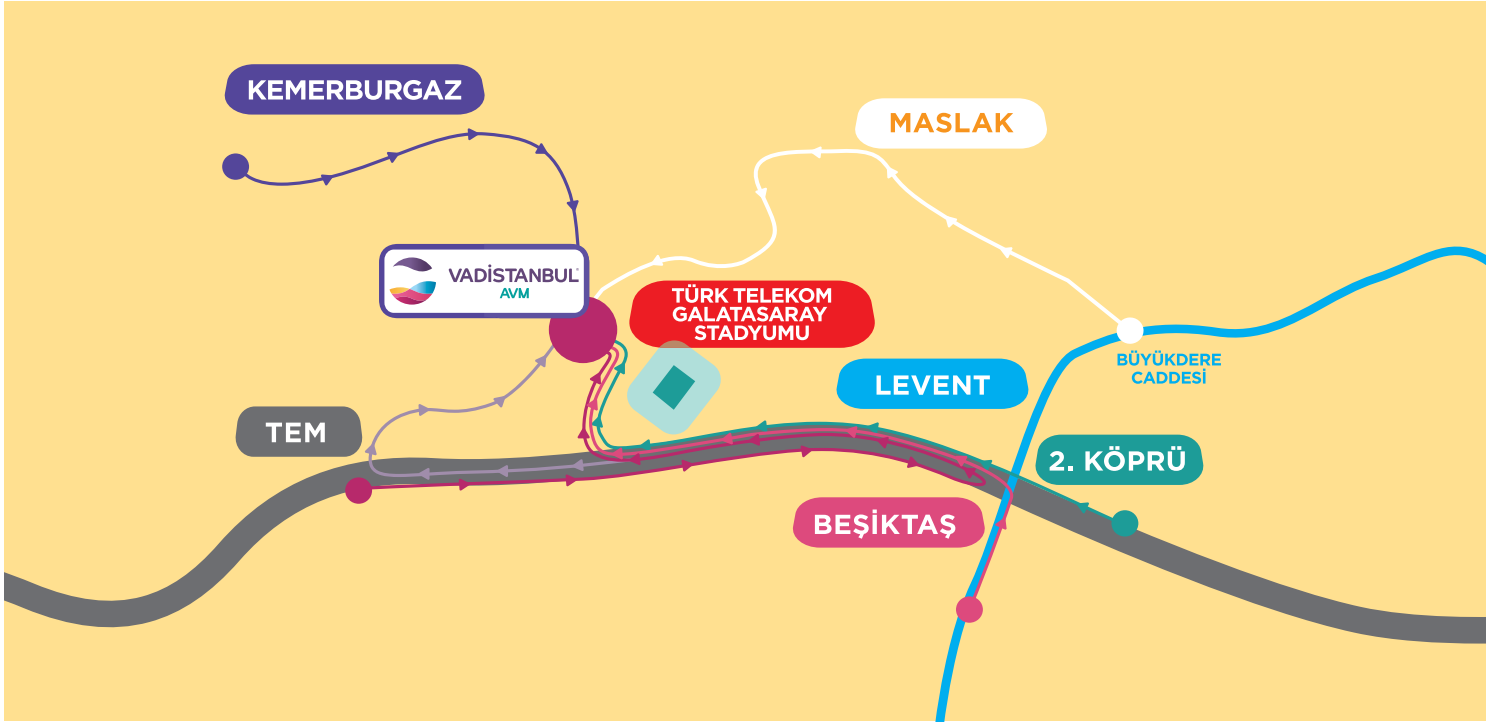
Merkezimizi ziyaretiniz sırasında yaşayabileceğiniz herhangi bir sağlık sorununa müdahale edecek sağlık ekibi ve malzemeleri ilk yardım odasında mevcuttur.

EMANET DOLABI

-1. katta bulunan, ücretsiz olarak hizmet verdiğimiz Emanet Dolaplarımıza fazla eşyalarınızı koyarak rahatça alışveriş yapabilirsiniz.

TAŞINABİLİR ŞARJ CİHAZI

Telefonunuzu şarj edebileceğiniz taşınabilir şarj cihazını, Danışma noktalarından teslim alabilirsiniz.



● Otobüs ile

Vadistanbul Durağı

- 47L Binevler-Haciosman Metro
- 41Y Ayazağa-Kağıthane-Yenikapı

Evyap Cami Durağı

- 48L Göktürk-4, Levent Metro
- 41 SM Ayazağa Garajı-4, Levent Metro

● Havaray ile

Türkiye'nin ilk havarayını kullanarak Seyrantepe Metro İstasyonu'ndan yapacağınız aktarma ile Vadistanbul'a kolayca ulaşabilirsiniz.

● Araba ile

SARIYER YÖNÜ

Büyükdere caddesi üzerinden Eski Büyükdere caddesi istikametinde sağa dönün. Ayazağa-Kağıthane-Kemerburgaz tabelasını takip edin. Yaklaşık 2 km sonra Vadistanbul alt geçidini göreceksiniz. Vadistanbul sağınızda kalacak.

KEMERBURGAZ YÖNÜ

Kemerburgaz-Cendere Yolu yönünü takip edip, yaklaşık 10 km sonra Vadistanbul sağınızda kalacak.

2. KÖPRÜ YÖNÜ

FSM köprüsünden E-6 yönünde devam edin, Ali Sami Yen Spor Kompleksi /Ayazağa/Beşiktaş/Sarıyer çıkışına girin, yan yolda Kemerburgaz-Ayazağa tabelasını takip edin. Ali Sami Yen Spor Kompleksini geçtikten sonra Vadistanbul tabelasından sağa dönün. Yol bitiminden sağa döndükten yaklaşık 100 m sonra Vadistanbul tabelasından U dönüşü yaptığınızda Vadistanbul sağınızda kalacak.

BEŞİKTAŞ YÖNÜ

Barbaros Bulvarı üzerinden, Büyükdere Cad. istikametinde devam edin. Havalimanı-Edirne Tabelasını takip edin. Yan yolda Kemerburgaz-Ayazağa tabelasını takip edin. Ali Sami Yen Spor Kompleksini geçtikten sonra Vadistanbul tabelasından sağa dönün. Yol bitiminden sağa döndükten sonra yaklaşık 100 m sonra Vadistanbul tabelasından U dönüşü yaptığınızda Vadistanbul sağınızda kalacak.

HAVALİMANI YÖNÜ

E-6 FSM köprüsü istikametinde, Ali Sami Yen Spor Kompleksi çıkışına girin. Yol üçe ayrılıyor en soldan Ali Sami Yen Spor Kompleksi yönüne devam edin, yan yolda Kemerburgaz-Ayazağa tabelasını takip edin. Ali Sami Yen Spor Kompleksini geçtikten sonra Vadistanbul tabelasından sağa dönün. Yol bitiminden sağa döndükten yaklaşık 100 m sonra Vadistanbul tabelasından U dönüşü yaptığınızda Vadistanbul sağınızda kalacak.

ÜCRETSİZ MÜŞTERİ SERVİSLERİ

İTÜ İSTİNYE BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

İTÜ Metro	Çubuklu Feribotu	İstinye Bayırı	İTÜ Metro Karşısı	Vadistanbul
10:10	10:20	10:22	10:25	10:30
10:40	10:50	10:52	10:55	11:00
11:10	11:20	11:22	11:25	11:30
11:40	11:50	11:52	11:55	12:00
12:10	12:20	12:22	12:25	12:30
12:40	12:50	12:52	12:55	13:00
13:10	13:20	13:22	13:25	13:30
13:40	13:50	13:52	13:55	14:00
14:10	14:20	14:22	14:25	14:30
14:40	14:50	14:52	14:55	15:00
15:10	15:20	15:22	15:25	15:30
15:40	15:50	15:52	15:55	16:00
16:10	16:20	16:22	16:25	16:30
				17:00

MASLAK BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

Oyak Sitesi	Mashattan	Eclipse	Ağaoğlu 1453	Ağaoğlu MyHome	Vadistanbul
10:05	10:15	10:20	10:23	10:25	11:00
11:05	11:15	11:20	11:23	11:25	12:00
12:05	12:15	12:20	12:23	12:25	13:00
13:05	13:15	13:20	13:23	13:25	14:00
14:05	14:15	14:20	14:23	14:25	15:00
15:05	15:15	15:20	15:23	15:25	16:00
16:05	16:15	16:20	16:23	16:25	17:00

KAĞITHANE BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

Başak Konutları	Serakent	Kağıthane Metro	İski Durağı	Seyrantepe Kavşağı	Vadistanbul
10:05	10:07	10:12	10:15	10:17	11:00
11:05	11:07	11:12	11:15	11:17	12:00
12:05	12:07	12:12	12:15	12:17	13:00
13:05	13:07	13:12	13:15	13:17	14:00
14:05	14:07	14:12	14:15	14:17	15:00
15:05	15:07	15:12	15:15	15:17	16:00
16:05	16:07	16:12	16:15	16:17	17:00

METROBÜS BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

Zincirlikuyu Metrobüs	Levent	4. Levent	Sanayi Mah.	Vadistanbul
10:20	10:25	10:28	10:30	11:00
11:20	11:25	11:28	11:30	12:00
12:20	12:25	12:28	12:30	13:00
13:20	13:25	13:28	13:30	14:00
14:20	14:25	14:28	14:30	15:00
15:20	15:25	15:28	15:30	16:30

AVRUPA KONUTLARI BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

Avrupa Konutları Tem	Avrupa Konutları Tem 2	Finans Kent	5. Levent	Vadistanbul
11:00	11:05	11:15	11:16	10:30
12:30	12:35	12:45	12:46	12:00
14:00	14:05	14:15	14:16	13:30
15:30	15:35	15:45	15:46	15:00
				16:30

GÖKTÜRK BÖLGESİ HAREKET SAATLERİ

Cami Durağı	Kemerburgaz Evleri	Emniyet	Kemerburgaz Meydan	Vadistanbul
10:20	10:22	10:25	10:30	11:00
11:20	11:22	11:25	11:30	12:00
12:20	12:22	12:25	12:30	13:00
13:20	13:22	13:25	13:30	14:00
14:20	14:22	14:25	14:30	15:00
15:20	15:22	15:25	15:30	16:30

• Müşteri servislerimiz Pazar günü hizmet vermemektedir.

• Servis saatleri trafik sebebiyle değişiklik gösterebilir.

AKSESUAR & SAAT

- Accessorize
- Elçin Dağlaroğlu Costume Jewelry
- Guess Accessorize
- Kafanıza Takın
- Luzdemia
- Pandora
- Saat & Saat
- Swarovski
- Swatch

ATM

- Alternatif Bank
- Akbank
- Garanti Bankası
- İş Bankası
- ING Bank
- Halk Bankası
- QNB Finansbank
- Vakıfbank
- Yapı Kredi
- Ziraat Bankası

AYAKKABI ÇANTA

- Birkenstock
- Desa
- Divarese
- Kemal Tanca
- Matmazel
- Samsonite
- Timberland

BÜYÜK MAĞAZACILIK

- Zara
- Defacto
- Decathlon
- LC Waikiki
- Koton
- SPX Mega
- Vakko
- Marks & Spencer

ÇOCUK

- B&G Store
- Carter's
- Defacto
- E-Bebek
- Gigi
- Jacadi
- Koton
- LC Waikiki
- Mothercare
- Tanca Plus & Kids
- Toyzz Shop
- U.S. Polo
- Zara Kids

DEKORASYON & MUTFAK & EV TEKSTİLİ

- Bernardo
- Bonvagon
- English Home
- Homes Flower's
- Korkmaz
- Linens
- Mudo Concept
- Ravi
- Ribbon Flowers & Design
- Yataş Bedding
- Zara Home
- Yargıcı

ERKEK GİYİM

- Altınyıldız Classics
- Balmoral
- Bisse
- Cacharel
- Camicissima
- Pierre Cardin
- Ramsey
- Sarar

HİZMETLER

- Affection Bayan Kuaförü
- Akbank Vadistanbul Şubesi
- Balon Evi Party Store
- Biblos Döviz
- ETS Tur
- Fırça Oto Yıkama
- Kalier Terzi & Levent Lostra
- Pet Center
- Saf Kuru Temizleme
- Salih Altuner Erkek Berberi
- Tatilbudur.com
- Time Professor Saat Tamircisi
- Vadi Tobacco

İÇ GİYİM

- Calzedonia
- Defacto
- Intimissimi
- Koton
- LC Waikiki
- Oysho
- Pentı
- Pierre Cardin Lingerie
- Suwen
- Victoria's Secret
- Yamamay

KADIN GİYİM

- ADL
- adL Night Zoom
- Bej
- Glocal
- İpekyol
- Love My Body
- Oleg Cassini
- Roman
- Stradivarius
- Twist
- Yargıcı
- Victoria's Secret Pink
- You

KADIN ERKEK GİYİM

- Armani Exchange
- Bershka
- Beymen Club
- Defacto
- Diesel
- Gant
- G-Star Raw
- Guess Denim
- Koton
- Lacoste
- LC Waikiki
- LTB
- Marks & Spencer
- Massimo Dutti
- Mavi
- Mudo Collection
- Network
- Polo Garage
- Pull&Bear
- Que
- Sisley
- Timberland
- U.S. Polo
- Vakko
- Versace Jeans
- Zara

KİTAP-KIRTASIYE-HOBİ

- D&R
- Design Lovers
- Miniso
- Notebook

KOZMETİK & GÜZELLİK

- Aurora's World Beauty Center
- By Ebru
- Flormar
- Gratis
- Kiehl's
- L'occitane
- Mac
- Nubia Kryolan
- Rossmann
- Sephora
- Watsons
- Yves Rocher

KÜLTÜR SANAT EĞLENCE

- Cinemaximum
- Jolly Joker
- Magic World

MARKET

- Macrocenter

MÜCEVHERAT

- Aras Diamonds
- Arış
- Atasay
- Zen Diamond

OPTİK VE SAĞLIK

- Atasun Optik
- Elegance Optik
- Kent Optik
- Sunglass Hut
- Sunstop
- Supplementler.com
- Vadistanbul Eczane

RESTORAN VE KAFELER

- Big Chefs
- Brasserie Polonez
- Butterfly Chocolate
- Cup Of Joy
- Cook Shop
- Divan
- Espresso Lab
- Fat Finger
- Grill Polonez
- Hayde Balık Pazarı
- Huqqabaz
- Hünkar Lokantası
- İnari Omakase
- Kahve Dünyası
- Kaşibeyaz
- Macrocenter Homemade Cafe
- Mado
- Michelle Brasserie
- 13 Döner
- Pelit
- Saray Muhallebicisi
- Serafina
- Starbucks Reserve
- The Galliard
- The North Shield
- Timboo Cafe
- Vakko Bistrot

SPOR GİYİM

- Adidas
- Adidas Originals
- Columbia
- Decathlon
- GS Store
- Hummel
- Intersport
- Nike
- Skechers
- Sneaks Up
- SPX Mega
- The Athlete's Foot
- The North Face
- Under Armour

SPOR MERKEZİ

- Mac Athletic Club

TEKNOLOJİ & ELEKTRONİK

- Beko
- Miele
- Mi Shop
- Mobile Technology
- Samsung
- Tefal
- Teknosa
- The Kase
- Vestel

TELEKOMÜNİKASYON

- Turkcell
- Türk Telekom
- Vodafone

YEME İÇME

- Alaçatı Muhallebicisi
- Arby's
- Arifoğlu
- Bay Döner
- Burger King
- Bursa Kebap Evi
- Butcha Grill
- Big Dürüm
- Carl's JR
- Çöps Plus
- Günaydın Köfte & Döner
- Hello Sweetie & Haribo
- Kasap Döner
- Kayseri Mutfağı
- KFC
- Köfteci Ramiz
- Mutfak Polonez
- Papabubble
- Pideci Çıtır Usta
- Pizza Hut
- Popeyes
- Sarıyer Börekçisi
- Shake Shack
- Starbucks
- Sushi&Spice
- Tarihi Ortaköy Kumpircisi
- Tavuk Dünyası
- Usta Dönerci
- Yoort

Koç

Koçlar 2019'un şanslı burçlarından, son 7 yılda yaşadığınız köklü bireysel dönüşümlerin ardından yeni yılda başlayacak yeni aşamada, son yıllarda yaşanan karşı koyamadığınız durum ve olayların etkilerini düzeltme; ayrıca yeni fikir ve prensipleri hayata geçirme imkanını bulabilirsiniz.



Boğa

Son yıllarda ruhsal ve zihinsel alanda yaşadığınız dönüşümlerden sonra, artık kendinizi çok daha farklı şekilde ortaya koyabileceğiniz yıllar 2019 ile birlikte başlayacak. Kendinizin bile şaşırabileceği bu değişim fırsatlarına direnmekten ziyade, yeni koşullara uyum sağlayarak, akışta ilerlemek çok daha faydalı sonuçları hayatınıza getirebilir.



İkizler

2019, ikizlere ikili ilişkiler ve ortaklıklar konusunda, çok çeşitli ve bereketli fırsatları altın tepside sunacak görünüyor. Bu fırsatları iyi değerlendirmek, yanılığa düşmeden ayakları yere sağlam basan ilişkiler için, fedakarlıklarda bulunmak gerekiyor. Başkalarından göreceğiniz maddi ve manevi desteklerin yeterli seviyede olmama ihtimalini düşünererek, kendi kendinize yetebilir olmak için daha fazla çaba göstermeniz gerekebilir.



Yengeç

2019'un şanslılarından olan Yengeçler, kendilerini ikili ilişkiler sayesinde yenileyerek, bu konuda yaşadığı zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilir. Yengeçler için 2019, uzun yıllardır hayalini kurdukları şeylerin, sürprizli bir şekilde gerçekleştiği bir yıl olabilir.



Aslan

Yeni yılın en şanslı ve keyifli burçlarından birisi de Aslanlar olacak. Yaşamdan keyif alacakları, mutlu ve eğlenceli fırsatların karşılığında bolca çıkması muhtemel. Ancak Aslanlar unutmamalı ki, günlük görev ve sorumluklarını, pes etmeden yerine getirmeleri; hem günlük yaşamda, hem de çalışma ortamında yaşanacak olumsuzların etkilerinden korunmalarını sağlayabilir.



Başak

2019'un ev, yuva ve emlak konularında en şanslı burcu Başaklar. Özellikle yükselen Başaklar bu yıl yerleşim ve ev alma-satma konularında çok çeşitli fırsatlarla karşılaşabilirler. Uzun süredir hayattan keyif almadıkları, kısıtlandıkları durumlar ve olaylar yaşamış olan Başaklar, bilinç düzeyinde ani aydınlanmalar yaşayarak, farkındalık kazanabilir ve yaşamlarını bunlara göre yeniden şekillendirmek isteyebilir.



Terazi

2019 Terazilerin kariyerlerine odaklanacağı, kadersel durumlar yaşayacağı işaret ediyor. Kardeşlerinden ve yakın çevresinden yakalayacağı şanslar, zor anlarında kendisine yardımcı olabilir. Bu yıl Teraziler, kendilerine farklılık kazandıracak yeni eğitim ve kurslara başlayabilir. Ortak gelirler ve paylaşımlar alanında gerçekleşebilecek ani değişimlere hazırlıklı olmak için, maddi anlamda tasarruflu olmak iyi bir seçim olabilir.



Akrep

Yakın çevre ve kardeşler alanında yaşanan zorlu değişimleri kabullenerek ilerlemek, ikili ilişkilerde ve ortaklıklarda olabilecek ani sürprizli olaylar karşısında, daha soğukkanlı olmanızı sağlayabilir. Yeni fikir ve görüşlere açık olduğunuz sürece ve ufkunuzu genişlettikçe, hayattan ve yaptığınız her işten daha fazla haz almaya başlayabilirsiniz.



Yay

Yılın en şanslı burcu Yaylar. Hemen her şey kendilerine altın tepside sunulacak dersek, abartmış sayılmayız. Bütün bu şans ve fırsatları bencillikten uzak, topluma faydalı şekilde kullanmaları, son yıllarda çok zorlandıkları konularda rahatlamalarını sağlayacaktır. Her ne kadar şanslı olsalar da, para konusunda hesapsız işlere girmemeleri, kendi yararlarına olacaktır.



Oğlak

2019, Oğlaklar için umut dolu, kendisini koruyan bir gücün varlığını hissettiği bir yıl olacak. Uzun süredir bireysel dönüşüm içinde olan Oğlakların, bu süreci bu yıl da devam edecek. İlişkiler, 2019 yılı boyunca Oğlakların en önemli gündem maddesi olacak gibi görünüyor. Maddi konulardaki yanılığarı fark edip gerçekçi düşünmek, kayıpları engelleyebilir.



Kova

Yeni yılın şanslı burçlarından olan Kovalar, 2019'da geleceğe daha umutla bakacaklar. Hayallerini gerçekleştirmek için gerekli motivasyona daha rahat sahip olacaklar. Ruhsal ve zihinsel dönüşüm içinde olan Kovalar, sabit özelliklerinden dolayı fikir ve görüşlerinde katı olabilirler. Bu katılıklarını esnetebildikleri ölçüde, hayallerine ulaşmaları çok daha hızlı olacaktır.



Balık

Her ne kadar sert açılar da olsa, Balıklar da yeni yılın şanslı burçlarından sayabiliriz. Özellikle yükselen Balıklar, iş ve kariyer alanında önemli şans ve fırsatların karşılığında geldiğini görebilirler. Bu sene kendilerini daha fazla öne çıkaran Balıklar, şanslı olacak ve desteklenecek.

