

# Altınbaş life

SAYI:13 KIS 2015-2016  
www.altinbas.com



Altınbaş Life şimdi  
iPhone ve iPad'de!

**YENİ YILA**  
GERİ SAYIM

**ALTINBAŞ'TAN**  
YEPYENİ BİR  
KOLEKSİYON:  
PROMISS

**MEVSİMİN**  
GÖZDE  
TRENDLERİ

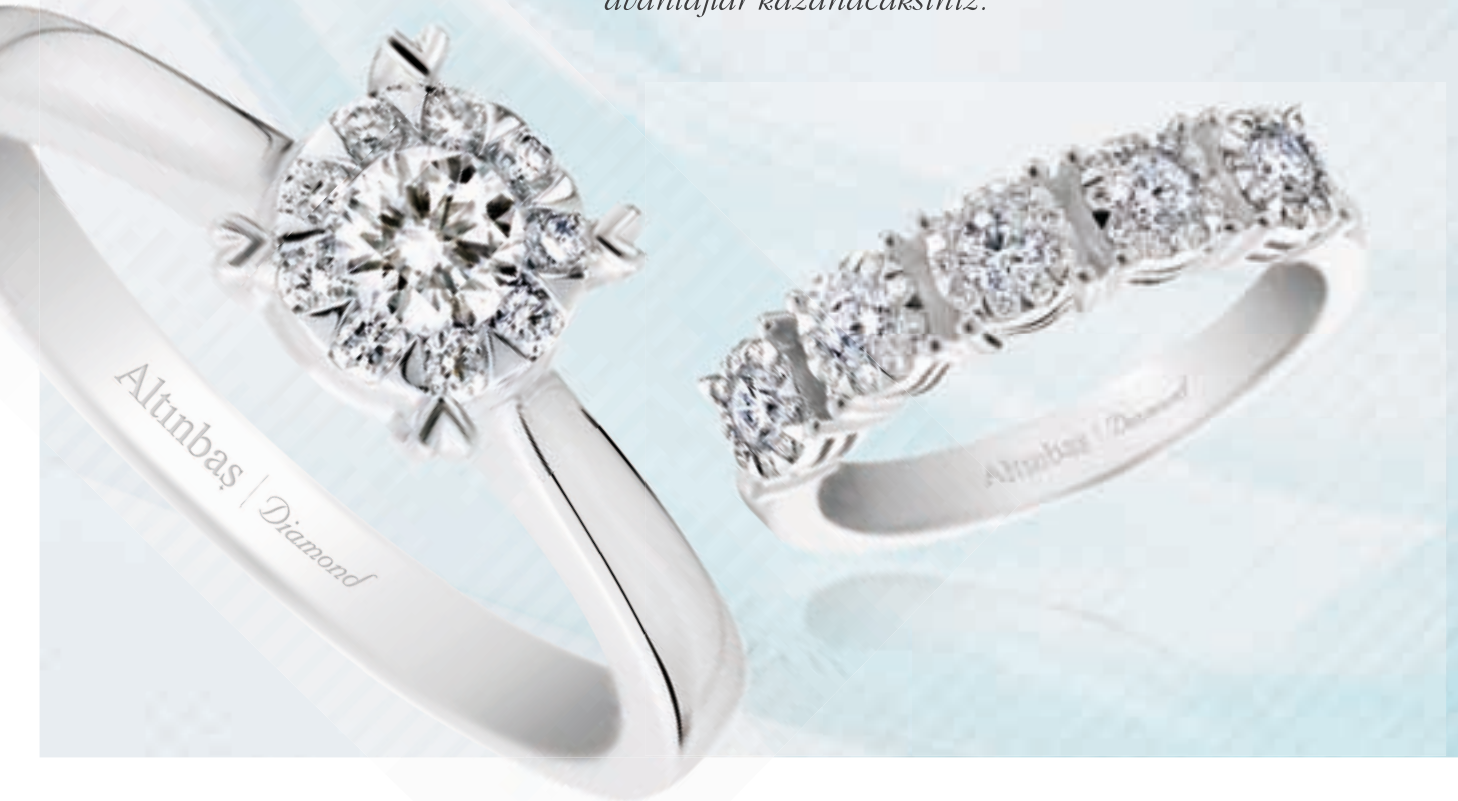


# İyi ki Diamond Card'ınız var!

*Altınbaş Club ile  
benzersiz bir alışveriş deneyimi*

*Altınbaş'tan mücevher alışverişlerinizde size özel avantaj ve ayrıcalıklar sunan vazgeçilmez bir kart...*

*Altınbaş Club Diamond Card ile kampanyalar,  
yenilikler ve alışverişinize keyif katacak  
VIP hizmetlerden yararlanırken bir sonraki alışverişiniz için  
avantajlar kazanacaksınız.*



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

f t You Tube i n /altinbasjewelry



Altınbaş



19

20

15



26

# İçindekiler



ALTINBAŞ  
life

YENİ YILA  
GERİ SAYIM  
ALTINBAŞ'TAN  
YEPENİ BİR  
KOLEKSİYON:  
PROMISS  
MEVSİMİN  
GÖZDE  
TRENLERİ



**KAPAK FOTOĞRAFI:**  
METİN BAKIRKAYA  
**STYLING:** AYŞE SÖNMEZ  
**FOTOĞRAF**  
ASİSTANLARI:  
CANER METİN,  
ALİ HİKMET BİÇKİCİ  
**SAÇ VE MAKYAJ:**  
ALP KAVASOĞLU  
**SAÇ VE MAKYAJ**  
ASİSTANI: CAĞATAY  
SERHAT ERSÖZ  
**MODEL:** DASHA /  
UP MODELS



36

## TREND

### 08 Pembe etkisi

Romantik pembeler, yeni sezonda grillerle iş birliği yapıyor.

### 10 Bohem günler

Toprak tonları ve bohem desenler kışın gözde trendleri arasında.

### 12 Denim şifresi

Denim kumaşlar kış günlerini konforla buluşturuyor.

### 14 İkinci deri

Birbirinden şık deri kıyafet ve aksesuarlar yeni sezonda da bizi sarıp sarmalıyor.

### 16 Neon sezonu

Geçtiğimiz sezonlara damgasını vuran neon renkler, bu kış da bizimle.

### 18 Romantik kış

Danteller, tüyler ve yumuşak dokular kışa romantizm katmakta iddialı.

### 20 Yeni yıla doğru

Dore, lame, kırmızı ve siyahlar, yılbaşı gecesinin ışıltısını artırıyor.



52



## YILBAŞI ÖZEL

- 22 Yeni yıla adım adım**  
Yeniden başlamak, tazelenmek ve hayalleri gerçeğe dönüştürmek için heyecanla beklediğimiz yeni yıla ilgili dopdolu bir dosya...
- 24 Benim için yeni yıl**  
Ünlü isimler, yeni yılın kendileri için neler ifade ettiğini anlatıyor.
- 26 Parlak ışıklar altında**  
Tarihi ve mimarisıyla Paris'in ikonu olan Galeries Lafayette'te yılbaşı alışverişi...
- 30 En stil hediye önerileri**  
Yılbaşında sevdiğinizizi mutlu edecek hediye önerilerimize mutlaka göz atın.

## STİL

- 34 Masal sahnelerine yolculuk**  
Kış düğünlerinde gelinleri adeta bir masal kahramanı gibi hissettirecek birbirinden güzel gelinlik ve aksesuar önerileri sayfalarımızda...
- 38 Modern, şık, stil sahibi**  
Yeni sezonda damatların şıklığını artıracak birbirinden trend parçalar burada.
- 40 Heyecanlı bekleyiş...**  
Yeni yılın en şık kıyafetleri, Altınbaş'ın birbirinden özel tasarımlarıyla buluşarak eşsiz bir yılın müjdecisi oluyor.

## YAŞAM

- 52 Dünya mirasına ortak olun**  
Her biri kendi alanında paha biçilemez koleksiyonlara sahip müzelere yolculuk.



## GURME

- 58 Farklı lezzetlerin peşinde**  
USLA, farklı eğitim programlarıyla kendi lezzet öykülerinizi yaratma şansı sunuyor.

## ETKİNLİK

- 62** Sezonun öne çıkan sergi, konser, davet ve mekânlarına bakış.

## YAKIN PLAN

- 66 Başka söze gerek yok...**  
Altınbaş, aşkın en saf halinden ilham alan genç ve modern koleksiyonu "Promiss"i tanıttı.

## SEYAHAT

- 70 Alpler'deki eşsiz şaleler**  
Fransa, İtalya ve İsviçre'nin büyüğü şalelerinde kışın tadını çıkarın.

## 76 Doğu'nun büyüğü şehri: Mardin

Sarı sıcak masal şehri Mardin'in tarih kokan sokaklarında kaybolma vakti...

## ASTROLOJİ

- 82 2016'da burçları neler bekliyor?**  
Yeni yıla özel astroloji yorumları...

## SAĞLIK - BAKIM

- 88 Alkali beslenmenin sırrı**  
Alkali beslenme biçimiyle beden sağlığını korumanın püf noktalarını sizin için derledik.
- 92 Biofeedback yöntemiyle stresten kurtulun**  
Psikiyatrist Dr. Tanju Sürmeli, stresle baş etmenin yöntemlerini Altınbaş Life okuyucuları için anlattı.

- 96 Altınbaş Mağaza Rehberi**

# Başkanın Mesajı



# Altınbaş Life

## YÖNETİM

İmtiyaz Sahibi  
Altınbaş Kuyumculuk  
San. İth. İhr. San. Tic. A.S. adına  
İmam Altınbaş

## Yönetim Yeri

Nuruosmaniye Cad. No: 49  
Nuruosmaniye 34120 İstanbul  
Tel. 0212 455 29 00  
Fax. 0212 513 31 33  
info@altinbas.com  
www.altinbas.com

## Yayın Kurulu

Ali Bulut, Atilla Keskin, Nihan H. Serbetçi,  
Ertan Efrand, Ferda Gökser

## YAPIM-YAYIN

Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.S.  
Halaskargazi Cad. Sait Kuran İş Merkezi  
No: 145, Kat: 4 Sisli, İstanbul  
Tel: 0212 224 93 30 (pbx)  
Faks: 0212 224 86 46  
www.group-medya.com

## Yayın Koordinatörü (Sorumlu)

Nevzat Çalışkan / nevzatc@group-medya.com

## Genel Koordinatör

Sibel Demirtaş / sibeld@group-medya.com

## Kreatif Direktör

Halil Özbayrak / halilo@group-medya.com

## Yazı İşleri Müdürü

Gizem Kırca / gizemk@group-medya.com

## Editörler

Umud Kaan Özdemir / umuto@group-medya.com  
Elif Kaptanoğlu / elifk@group-medya.com

## Görsel Yönetmen

Damla Kurçak Özen / damlak@group-medya.com

## Katkıda Bulunanlar

Ayşe Sönmez, Metin Bakırkaya, Hakan Aydoğan,  
İlknur Essiz, Ahu Uz, Zekiye Yaras Meriç, Erhan Tarlıç

## BASKI

APA UNIPRINT Basım San. ve Tic. A.S.  
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad.  
No:159 34555 Arnavutköy / İstanbul / TÜRKİYE  
Tel : 0212 798 28 40 / Faks : 0212 798 20 63

**Baskı Yeri ve Tarihi:** İstanbul, Aralık 2015

**Yayın Türü:** Yerel süreli yayın

**Yayın Periyodu:** 3 Aylık

Altınbaş Life dergisi, Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.S. adına Medya İletişim ve Tasarım Hizmetleri tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Altınbaş Life dergisinin isim ve yayın hakkı, Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.S.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

Bu dergide yayımlanan fiyat, resim ve herhangi başka bilgilerde oluşabilecek yazım hataları söz konusu olduğunda mağazalarımızdaki bilgiler ve fiyatlar geçerlidir.

**D**eğerli Altınbaş Dostları,  
Türk mücevher sektörünün lider markası Altınbaş'ta yaşanan yenilikleri ve gelişmeleri paylaştığımız Altınbaş Life'in on üçüncü sayısında siz değerli dostlarımızla tekrar bir araya gelmekten mutluluk duyuyoruz. Bu sayımızda yeni yıl heyecanını yaşarken; Altınbaş Mücevherat'taki son dönem gelişmeleri sizlerle paylaşacağım.

Yeni yılın büyüleyici atmosferi çevremizi sararken, başarılarımıza başarı ekleyerek mücevher dünyasına adımımızı altın harfler ile yazdırmaya devam ediyoruz. Bu çerçevede "Gençlerin ilk mücevher markası" olma hedefiyle yepyeni bir gençlik projesine imzamızı atmaya hazırlanıyoruz.

Her zaman göklemi ve değeri ile ilgi gören mücevherlerle mutlu anlara elçilik eden Altınbaş olarak, aşkın en köklü geleneği olan "söz" yenilikçi bir anlayışla yorumluyoruz. Her şey önce bir "söz" ile başlar felsefesinden yola çıkarak; en güzel ve saf duyguları Altınbaş'ın en genç koleksiyonu olan "Promiss" ile taçlandırıyoruz. Türk mücevherat sektörü, sahip olduğu iş gücü ve bu topraklardan aldığı tasarım ve üretim yeteneği ile ülkemizde önemli bir rol üstlenmeye 2016 yılında da devam edecek. İhracat yapan ve uluslararası alanda yer alan bu sektörde lider mücevher markası olarak biz de her yaş ve zevke hitap eden elmas, pırlanta ve altından oluşan özel koleksiyonları mücevher severlerle buluşturmak için yeni yılda da yatırımlarımızı hız kesmeden sürdüreceğiz.

Altınbaş Life'in yaşamdan, sanattan ve Altınbaş dünyasından haberleri paylaştığı bu sayısı sizler için bir rehber olacak. En özel seyahat rotaları, yılbaşına özel hediye seçenekleri, moda devlerinin imzasını taşıyan en şık gelinlik ve damatlık modelleri, Türkiye'de kış döneminde gerçekleşecek başlıca kültür sanat haberleri ve daha birçok detay sizler için özel olarak hazırlandı. Kış aylarının bu özel günlerini yaşarken; Altınbaş Life size keyifli bir okuma deneyimi sunacak.

Türkiye ve dünyada sürekli yükselme hedefi olan bir marka olarak; tasarım mücevherin değerinin daha da artacağına inandığımız 2016 yılında da emin adımlarla ilerliyoruz. Yeni projeler ve yeni sezon tasarımlarımızla mücevher sektörünün amiral gemisi olarak sektöre yön verirken, mücevher sanatının en usta örneklerini mağazalarımızda sergilemeye devam edeceğiz.

Yeni bir yılı karşılayacağımız bu günlerde; ülkemiz ve dünya için size ve sevdiğinizlere barış, huzur ve sağlık dolu mutlu bir yıl dilerim.

Sevgi ve Saygılarımla,

**İMAM ALTINBAŞ**

**Altınbaş Yönetim Kurulu Başkanı**



# P R O M I S S

*Başka söze gerek yok...*



444 LOVE (5683) | PROMISS.ME

f t You Tube i P /AltinbasPromiss

## Altınbaş

# TREND



1

6



4



5



2



3



- 1- Cheap Monday  
Sapka, **160 TL**  
2- Altınbaş Pırlantalı  
Ametist ve Turmalin  
Kolye, **1.291 \$**  
3- Altınbaş Pırlantalı  
Ametist ve Turmalin  
Küpe, **2.506 \$**  
4- Christian Dior Gözlük,  
**1.570 TL**  
5- Louis Vuitton Çanta,  
**18.400 TL**  
6- Louis Vuitton Çanta\*  
7- Banana Republic  
Kaban, **899,50 TL**  
8- Christian Dior Allık,  
**204 TL**  
9- Christian Louboutin  
Ayakkabı, **3.730 TL**  
10- Banana Republic  
Yelek, **349,50 TL**  
11- Christian Dior Bot\*  
12- Altınbaş Gölge  
Koleksiyonu, Siyah ve  
Beyaz Pırlantalı Yüzük,  
**5.590 \$**



7

## PEMBE etkisi

ROMANİK PEMBELER, GRİLERLE  
İŞ BİRLİĞİ YAPARAK PUSLU  
GÜNLERE HAREKET KATMAK İÇİN  
İDDİASINI ORTAYA KOYUYOR.



8



10



11



9

12



Dolce&Gabbana



“GRI ve  
PEMBE  
birlikteliğini  
mücevher  
seçimlerinize  
de yansıtın.”



1



2



3



6



5



4



7



8



10

9



Isabel Marant



11

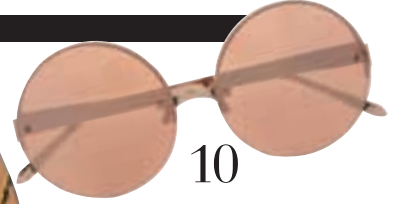
- 1- Fabrika Kaban, 449 TL  
2- Fujifilm Fotoğraf Makinesi, 260 TL  
3- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, 1.643 \$  
4- Machka Etek, 395 TL  
5- Brian Atwood Cizme, 5.540 TL  
6- Fendi Canta, 8.110 TL  
7- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, 3.280 \$  
8- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, 5.991 \$  
9- Derimod Bot, 558 TL  
10- Furla Canta, 1.860 TL  
11- Kate Spade Trençkot, 4.890 TL

**TREND**



# BOHEM günler

TOPRAK TONLARI VE  
BOHEM DESENLER, KIŞ  
MEVSİMİNİN EN GÖZDE  
TRENDLERİNDEN BİRİNE  
HAYAT VERİYOR.



- 1- Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın, Pembe Kuvars Küpe\*
- 2-Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın, Pembe Kuvars Kolye\*
- 3- BCBG Kazak, **465 TL**
- 4- Altınbaş 3 Renkli Altın Bileklik\*
- 5- Altınbaş Sarı Altın Bileklik\*
- 6- Altınbaş 4 Renkli Altın Bileklik\*
- 7- Mih Jeans Etek, **1.450 TL**
- 8- Max Mara Palto, **2.790 TL**
- 9- Gianvito Rossi Bot, **2.710 TL**
- 10- Linda Farrow Gözlük, **2.850 TL**
- 11- Jimmy Choo Canta **2.725 TL**

Marc Jacobs

Chloé



1

2

3

5

4

10

6

1- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, **1.500 \$**

2- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, **2.200 \$**

3- Chloé Çanta, **7.250 TL**

4- Illestiva Gözlük, **599 TL**

5- Cengiz Abazoğlu ADL Etek, **99 TL**

6- Derimod Bot, **620 TL**

7- Chanel Allık, **205 TL**

8- Alexander McQueen Kemer, **2.530 TL**

9- Etro Çizme, **3.970 TL**

10- Burberry Elbise, **22.580 TL**

11- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **2.290 \$**

8

9

11

“Değerli taşlarla bezeli altın mücevherlerle STİLİNİZİ tamamlayın.”

Etro

**TREND**

1



3



2



6



4



5



7



9



11



Chloé

# DENİM şifresi

GENÇLİĞİN SİMGESİ DENİM KUMAŞLAR, KIŞA KONFOR VE ŞIKLIK KATAN KOMBİNLERİN VAZGEÇİLMEZİ OLUYOR.

8



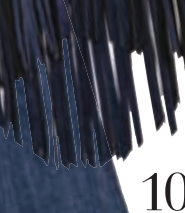
- 1- House of Holland Ceket, **910 TL**
- 2- Tom Ford Parfüm, **404 TL**
- 3- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **2.200 \$**
- 4- Altınbaş Pırlantalı Blue Topaz Küpe, **2.143 \$**
- 5- Altınbaş Pırlantalı Blue Topaz Kolye, **1.467 \$**
- 6- Christian Dior Gözlük, **1.570 TL**
- 7- Sandro Etek, **605 TL**
- 8- Park Bravo Pantolon, **199 TL**
- 9- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **1.991 \$**
- 10- İpekyol Bot, **699 TL**
- 11- Burberry Prorsum Canta, **6.995 TL**

10





- 1- Aslı Filinta Bluz, 300 TL
- 2- GAP Pantolon, 189,50 TL
- 3- Altınbaş Pırlantalı Blue Topaz Yüzük, 3.690 \$
- 4- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Kolye, 1.661 \$
- 5- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Küpe, 3.093 \$
- 6- Christian Dior Çanta, 9.250 TL
- 7- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Safir Yüzük, 6.890 \$
- 8- Emilio Pucci Çanta, 4.610 TL
- 9- Fjallraven Kanken Çanta, 259 TL
- 10- Beymen Club Etek, 279 TL



“Modern çizgiler taşıyan renkli taşlı mücevherler, denimin şıklık ŞIFRELERİNİ yeniden belirliyor.”



Victoria Beckham



Didit Hediprasetyo

# TREND



- 1- Beymen Collection Mont, **2.895 TL**
- 2- Givenchy Bot, **4.030 TL**
- 3- Academia Kemer, **395 TL**
- 4- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, **1.441 \$**
- 5- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, **1.500 \$**
- 6- Academia Pantolon, **1.795 TL**
- 7- Rayban Gözlük, **449 TL**
- 8- Alexander McQueen Çanta, **4.450 TL**
- 9- Mac Ruj, **58 TL**
- 10- Gianvito Rossi Bot, **2.610 TL**
- 11- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **2.950 \$**
- 12- BCBG Bluz, **670 TL**



## İKİNCİ deri

BU KIŞ DA BİZİ SARIP SARMALAYAN DERİLER, HEM GÜNDÜZ HEM DE GECE ŞIKLIĞI İÇİN SINIRSIZ SEÇENEK SUNUYOR.





Gucci



1



2



3



4



5



6



7

8

9



10



11



12

- 1- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Küpe, **3.390 \$**  
2- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Kolye, **2.490 \$**  
3- Fabrika Ceket, **599 TL**  
4- Juicy Couture Eldiven, **377 TL**  
5- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **7.920 \$**  
6- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Yüzük, **990 \$**  
7- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Yüzük, **1.685 \$**  
8- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Yüzük, **3.300 \$**  
9- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantali Yüzük, **3.949 \$**  
10- Sandro Etek, **1.650 TL**  
11- Tom Ford Çizme, **8.550 TL**  
12- Chanel Çanta, **11.670 TL**

“Deri kombinler, pırlanta ve altın mücevherlerle UYUMUNU ortaya koyuyor.”

**TREND**

# NEON sezonu

YAZA DAMGA VURAN NEONLAR, ENERJİK ETKİSİNİ KIŞ SEZONUNA YANSITTIYOR. NEON RENKLERE GARDİROPLARINIZDA YER AÇMANIN TAM ZAMANI OLDUĞUNU UNUTMAYIN.



1



2



3



5



6



7



4



8



9

10



11



- 1- Altınbaş Baska Koleksiyonu, Pırlantalı Sitrin ve Ametist Kolye, 572 \$
- 2- Elie Tahari Bluz, 660 TL
- 3- Cengiz Abazoğlu ADL Çeket, 299 TL
- 4- Miu Miu Ayakkabı, 1.900 TL
- 5- Elizabeth James Canta, 1.425 TL
- 6- Altınbaş Pırlantalı Blue Topaz ve Turmalin Yüzük, 2.490 \$
- 7- Altınbaş Pırlantalı Blue Topaz ve Turmalin Yüzük, 3.365 \$
- 8- Altınbaş Pırlantalı Sitrin Yüzük, 1.500 \$
- 9- Altınbaş Pırlantalı Ametist Yüzük, 2.895 \$
- 10- Brian Atwood Ayakkabı, 2.762 TL
- 11- Bulgari Parfüm, 179 TL





1



2



3



4



5



7



6



8



9



Gucci

11

“Renkli taşlarla  
NEON etkisini  
artırın!”

10

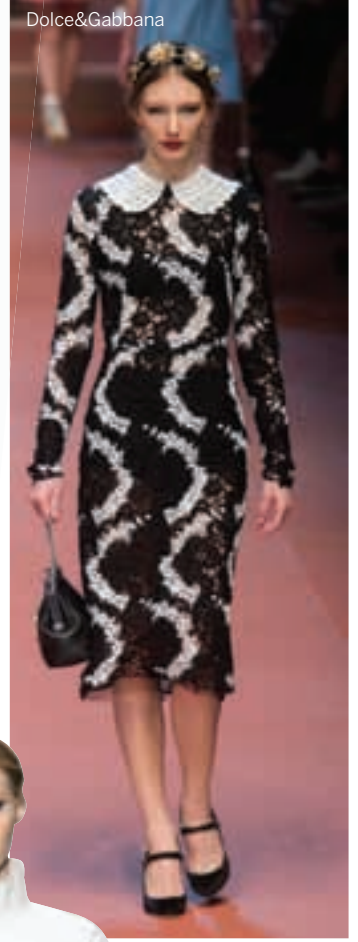


\*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

Kış 2015-2016 | AltınbaşLife 17

- 1- Elie Tahari Kaban, **2.025 TL**
- 2- Altınbaş Pırlantalı Ametist Küpe, **3.381 \$**
- 3- Altınbaş Pırlantalı Ametist Kolye, **2.411 \$**
- 4- Brooks Brothers Çanta, **5.855 TL**
- 5- Ted Baker Elbise, **571 TL**
- 6- Beymen Club Çeket, **589 TL**
- 7- Christian Dior Bot\*  
8- Altınbaş Pırlantalı Yakut ve Blue Topaz Yüzük, **2.992 \$**
- 9- Mac Ruj, **58 TL**
- 10- Altınbaş Pırlantalı Ametist Yüzük, **2.565 \$**
- 11- Lanvin Çanta, **3.800 TL**

# TREND



# ROMANTİK

BEAZLAR, DANTELLER, TÜYLER, YUMUŞAK DOKULAR VE FİYONKLAR, ROMANTİK BİR MEVSİMİN ANAHTAR PARÇALARINI OLUŞTURUYOR.

# Kış



- 1- Academia Gömlek, 395 TL
- 2- Kate Spade Çanta, 1.295 TL
- 3- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, 3.500 \$
- 4- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, 2.490 \$
- 5- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, 4.990 \$
- 6- Roman Etek, 259 TL
- 7- Lalique White Parfüm, 248 TL
- 8- Liu Jo Kaban, 769 TL
- 9- Charlotte Olympia Ayakkabı, 1.725 TL
- 10- Moschino Pantolon, 954 TL
- 11- Gusto Palto, 799 TL
- 12- Charlotte Olympia Clutch, 2.370 TL

“Dantel motifli  
PIRLANTA  
mücevherlerle  
romantizmi  
pekiştirin.”



1



2



3



4



5



6



Altuzarra



7

- 1- Liu Jo Elbise, 805 TL
- 2- Altınbaş Pırlantalı Elmas Kolye, 2.790 \$
- 3- Altınbaş Pırlantalı Elmas Küpe, 2.990 \$
- 4- Longchamp Çanta, 1.880 TL
- 5- Brian Atwood Ayakkabı, 4.305 TL
- 6- Ted Baker Elbise, 635 TL
- 7- Burberry Elbise, 10.700 TL
- 8- Altınbaş Pırlantalı Elmas Yüzük, 2.990 \$



8



Hermes

**TREND**

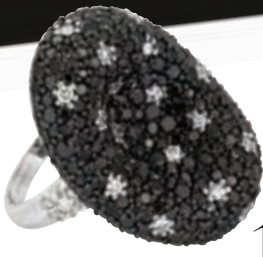


# YENİ YILA *doğru*

YILBAŞI GECESİNE  
İŞİLTİ KATMAK  
İSTİYORSANIZ SİYAH,  
KIRMIZI, DORE  
VE LAMELERİN  
AĞIRLIĞINDA OLDUĞU  
ÖNERİLERİMİZE  
MUTLAKA GÖZ  
GEZDİRİN...



10



11

- 1- Brian Atwood Ayakkabı, **2.762 TL**
- 2- Mehtap Elaidi Elbise\*
- 3- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, **3.025 \$**
- 4- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, **3.546 \$**
- 5- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **5.889 \$**
- 6- Academia Elbise, **995 TL**
- 7- Machka Etek, **595 TL**
- 8- Louis Vuitton Çanta\*
- 9- Louis Vuitton Ayakkabı, **5.580 TL**
- 10- Charlotte Olympia Clutch, **3.925 TL**
- 11- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **4.990 \$**
- 12- Anthony Vacarello Elbise, **16.000 TL**

“Göz alıcı  
mücevherlerle  
YILBAŞI  
kombinlerinizi  
tamamlayın...”



- 1- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlantalı Mercan Kolye, **1.819 \$**  
2- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlantalı Mercan Küpe, **3.419 \$**  
3- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **4.290 \$**  
4- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **4.490 \$**  
5- Alexander McQueen Çanta, **3.810 TL**  
6- Dolce&Gabbana Ruj, **128 TL**  
7- Machka Elbise, **1.130 TL**  
8- Machka Trençkot, **1.450 TL**  
9- Christian Louboutin Ayakkabı, **2.730 TL**  
10- Christian Dior Oje, **114 TL**  
11- Marc Jacobs Etek, **7.515 TL**

Elie Saab

Marchesa

# *YILBAŞI ÖZEL*



# Yeni yıla ADIM ADIM...

ACISIYLA TATLISIYLA BİR SENEYİ DAHA  
GERİDE BIRAKIP YEPYENİ HEDEF VE  
UMUTLARLA DOLU BİR SENEYE MERHABA  
DEMENİN ZAMANI GELDİ. YENİDEN BAŞLAMAK,  
TAZELENMEK VE HAYALLERİ GERÇEĞE  
DÖNÜŞTÜRMEK İÇİN HEYECANLA BEKLEDİĞİMİZ  
YENİ YIL, AYNI ZAMANDA SEVDİKLERİMİZLE BİR  
ARAYA GELEREK MUTLU ANLAR GEÇİRMEMİZ  
İÇİN DE BİR FIRSAT. KEYİFLİ BİR YILBAŞI PROGRAMI  
YAPMANIZ VE SEVDİKLERİNİZE EN ÖZEL  
HEDİYELERİ SEÇMENİZ İÇİN HAZIRLADIĞIMIZ  
YENİ YIL DÖŞYAMIZI KEYİFLE OKUMANIZ  
DİLEĞİYLE. MUTLU SENELER...

# BENİM İÇİN Yeni Yıl



## Bilge Öztürk

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?  
Yeni yıl benim için hem heyecan, hem bitiş hem de başlangıç demek. Güzel hediyelerle birbirimizi hatırlamak için yılın en güzel zamanlarından biri.  
◆ Yılbaşını nerede, nasıl geçirmeyi seversiniz?

Her yıl, yılbaşı gecesinden bir iki gün önce mutlaka kardeşim Berna ile bir Öztürk ailesi akşam yemeği yaparız. Hem daha sakin bir şekilde birlikte olabiliyoruz hem de yeni yılı erkenden kutluyoruz. Üzerinde notlarla birlikte hediyelerimizi yeni yıl ağacının altına bırakıyoruz ve yemek sonrasında büyük bir zevkle açıyoruz.

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

Genelde hediyelerimizin sürpriz olmasını tercih ediyoruz ama bazen birbirimizin istekleri ile ilgili bilgi sızdırdığımız oluyor. Kardeşimle aramızdaki en popüler hediyeler genelde ayakkabı, takı ve kıyafet oluyor.

## Betül Mardin

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?  
Yeni yıl benim için artık yaşlanmayı ifade ediyor. Bu sene 89. yaşıma gireceğim. Dolayısıyla her bir yeni sene ihtiyarlığımın daha da ilerlemesi demek benim için.

◆ Yeni yıllla ilgili ne gibi hayalleriniz/hedefleriniz var?

Bundan sonra yeni yıllarla ilgili hedefim kendime çok daha fazla dikkat etmek olabilir ancak.

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

Yılbaşında torunlarıma, çocuklarıma, yakınlarıma hediyeler alırım hep. Birini düşünerek, onun beğeneceğini umarak verilen en ufak bir iğne bile o kişiye hissettiğiniz sevgiyi ifade eder. Verilen her bir hediye özel bir duyguyu, sevgiyi taşır.



## Derin Sarıyer

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?  
Zaman kavramını daha ayrıntılı düşünmeme neden oluyor.

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

Daha çok kendi hoşuma giden şeylere yönelirim, karşımdakinin nelerden hoşlanacağını tahmin üzerinden hediye seçmiyorum genellikle.





## Oben Budak

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?

Herkes gibi umut dolduruyor içimi. Bizim ülkemizde umut en önemli şey artık. Mutlu olmak yok, sadece umudumuz var.

◆ Yılbaşını nerede, nasıl geçirmeyi seversiniz?

İş yoğunluğu nedeniyle artık yapamamam da, Aralık gibi New York'ta ev tutup, filmlerdeki gibi yeni yıl günleri yaşadığım zamanlar oldu.

## Mehmet Turgut

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?

Yeni bir yıl benim için yeni sergiler, fikirler ve yeni hikâyelerin başlangıcını ifade ediyor.

◆ Yeni yılla ilgili ne gibi hayalleriniz/ hedefleriniz var?

Mutlu olmaya devam. Hedef yok, rüzgar ne tarafa eserse...

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

Bana hediye almak dünyanın en kolay şeyi sanırım. Bir siyah tişört ya da birkaç çizgi roman beni mutlu etmek için yeterli.



## Nihat Odabaşı

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?

Belki sadece psikolojik ama hiç kuşkusuz yeni bir başlangıcı ifade ediyor.

◆ Yeni yılla ilgili ne gibi hayalleriniz/ hedefleriniz var?

Savaştan, gözyaşından, evlat acısından arınmış, barış içinde yaşanan bir ülke en büyük hayalim tabii ki. Ayrıca bir sinema filmi çekmek, bol ödül almak, hayal ettiğim fotoğraf kitabını çıkarmak, sağlıklı ve başarılı bir sene geçirmek istiyorum. Bir de âşık olursam daha ne isterim...

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

İçinde bir anlam ve duygu barındıran hediyeleri severim. Bir sene tüm dostlarıma polaroid fotoğraf makinesi almıştım, "Beni yormayın, artık siz çekin" diye. Yılbaşı sabahı için kahvaltı seti bile çok hoş bir hediye olabilir benim için.



## Mehtap Elaidi

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?

Benim için yenilenmeyi, sıfırlanmayı, ümitleri korumayı sembolize ediyor.

◆ Yeni yılla ilgili ne gibi hayalleriniz/ hedefleriniz var?

Elbette herkesin birbirine sağduyuyla yaklaştığı, barışın egemen olduğu bir dünya arzuluyorum. Ayrıca başta sağlık olmak üzere hayatın bana kattıklarının devamını diliyorum. İş hayatımda da olduğum yerin bir adım ötesine geçerek ilerlediğimi hissetmek istiyorum.

◆ Nasıl hediyeler almaktan/vermekten hoşlanırsınız?

Genelde insanın hissettiği zamanda hediye almasını severim. Yılbaşında da bazen manevi değeri yüksek, bazen de bildiğim bir ihtiyaca yönelik hediyeler almayı seviyorum.

## Ender Saraç

◆ Yeni bir yıl sizin için ne ifade ediyor?

Yeni yıl herkes gibi beni de mutlu ediyor ama bir güne aşırı anlam yüklemek yerine, her günü coşku ve heyecanla yaşamak gerektiğini düşünüyorum.

◆ Yılbaşını nerede, nasıl geçirmeyi seversiniz?

Genelde ailem ve çocuklarımla beraber, tercihen doğayla iç içe, spor yapabileceğim ve müzik dinleyebileceğim tatiller yapmayı seviyorum.



*YILBAŞI ÖZEL*





# Parlak IŞIKLAR ALTINDA

GALERİES LAFAYETTE, İÇİNDE TANINMIŞ LÜKS MAĞAZALARI SAKLAYAN BİR ALIŞVERİŞ MERKEZİ OLMANIN ÇOK DAHA ÖTESİNDE... BENZERSİZ MİMARİSİ VE DAVETKÂR PARILTISIYLA O TAM BİR PARİS İKONU VE YILBAŞI ALIŞVERİŞİNİN DEĞİŞMEYEN ADRESİ...

Yazı ve Fotoğraflar: **Xavier Allard**

**P**aris'te 19. yüzyılda büyük değişimler yaşandı. Sosyal ilişkilerin, geleneklerin, bakış açılarının yanında mimarinin de farklılaştığı, yeniliklerden etkilendiği zamanlar... 19. yüzyılın yenilikçi havası, kadınları da etkiledi. Çalışmak, kendi paralarını kazanmak ve hayatlarının kontrolünü bizzat ellerinde tutmak istiyorlardı. Evlerin dışına taşıp, şehri keşfetmeyi, özgürce dolaşmayı arzuluyorlardı. Bazıları şık ve lüks kıyafetlerini diledikleri gibi kuşanmak istiyor ama finansal güçleri buna elvermiyordu. İşte tam bu noktada yardıma "Les Grands Magasins" (büyük mağazalar) denilen, "Bon Marché", "Printemps", "Samaritaine" gibi, şimdinin alışveriş merkezlerini andıran dükkân kompleksleri koştu. Mağazaların yan yana sıralı olduğu bu büyük merkezlerin arasında, sonradan Paris'in sembollerinden birine dönüşecek "Galeries Lafayette" de vardı.

GALERİES LAFAYETTE'İN HEM FRANSA'DA HEM DE YURTDIŞINDA BİRDEN ÇOK SUBESİ VAR. ÜRÜNLERLE MODAYA YÖN VEREN, "BOS VAKTİNDE ALIŞVERİŞ YAP" MOTTOSUNUN KAŞIFLERİNİN, TİCARET VE SATIŞ DÜNYASINDA BİR DEVRİM GERÇEKLEŞTİRDİKLERİ YADSINAMAZ.

# YILBAŞI ÖZEL



## SAYILARLA GALERIES LAFAYETTE

- Toplam üç bina ve beş katta, 70 bin metrekareye yayılı Galeries Lafayette'in 26 bin metrekaresi kadın ve erkek modasına ayrılmış.
- Mağazanın Haussman Bulvarı üzerinde kuruluşunun üzerinden 121 sene geçmiş.
- Galeries Lafayette grubunun Fransa ve yurtdışında sahip olduğu mağaza sayısı 70 ve bu mağazalarda toplam 12 bin kişi çalışıyor.

## 1894'ÜN PARİS'İ

Paris'in Opera bölgesi, 19. yüzyılın sonunda bir alışveriş merkezine dönüştü. Bu durum, kuzen Alphonse Kahn ve Théophile Bader'in aklına, La Fayette ve Chaussée d'Antin sokaklarının kesiştiği köşeye 70 metrekarelik bir dükkân açma fikrini düşürdü. Galeries Lafayette adı verilen mağaza, kısa zamanda Paris'in "hit"lerinden birine dönüşmüştü bile. Kahn ve Bader, mağazalarının sınırlarını genişletmek için, La Fayette Sokağı'ndaki 1 numaralı binayı satın aldı. Bunu, Haussmann Bulvarı üzerindeki 38, 40 ve 42 numaralı binaların da satın alınışı izledi.





### GÖRMEK VE GÖRÜLMEK İÇİN

Mimar Georges Chedanne ve Ferdinand Chanut, Kahn ve Bader'in mağazasının vizyonunu yarattı. Lafayette, moda ve lüksün en kaliteli örneklerini satın almak isteyenler için "nokta atışı" bir alışveriş adresine dönüştü. 1912 yılında, yılan gibi kıvrak merdivenleri, "Art Nouveau" tarzı balkonları, şaşalı cam kubbesini de önüne katarak halka açıldı. Bu hayalimsi yapı, son modayı takip edenlerin beş katlı tapınağıydı. Satılmak için gözler önüne serilenler kıyafetlerle sınırlı değildi. Zira mimarlar burayı, alışveriş yapanların ürünleri görmesinin haricinde, kendilerinin de rahatça görülebilmelerini baz alarak tasarladı.

### HOBİ OLARAK ALIŞVERİŞ

Bugün Galeries Lafayette, Paris'in turizm hazinelerinin parlayan deniz feneri. Öyle ki, Galeries Lafayette'e uğrayan kişilerin yarısı Fransa dışından. Galeries Lafayette'in ününün ülke sınırları dışına taşıdığı söylemek hiç de abartı olmaz. Zira şu anda Galeries Lafayette'in hem Fransa'da hem de yurtdışında birden çok şubesi var. Ürünlerle moda yön veren, "Boş vaktinde alışveriş yap" mottosunun kaşiflerinin, ticaret ve satış dünyasında bir devrim gerçekleştirdikleri yadsınmaz.



# YILBAŞI ÖZEL

Versace



EN STİL  
*hediye*  
önerileri

## Zamansız

Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantali Yakut Kolye, **917 \$**



Altınbaş Pırlantali Garnet Kolye, **3.148 \$**



Max Mara Palto, **3.600 TL**



Yves Saint Laurent Çanta, **3.685 TL**

Miu Miu Etek, **2.155 TL**



Faik Sönmez Gömlek, **199.95 TL**



Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantali Yakut Yüzük, **981 \$**



Tommy Hilfiger

Sophia Webster Cizme, **4.150 TL**



Altınbaş Pembe Altın  
Kedi Figürlü Kolye\*



Balmain

Altınbaş Pembe Altın  
Kalp Figürlü Kolye\*



COS Gömlek,  
253 TL

*Klasik*

Longchamp  
Canta  
3.190 TL



Altınbaş Femme  
Koleksiyonu, Pembe Altın,  
Pembe Kuvars Yüzük\*



COS Pantolon,  
285 TL



Christian  
Louboutin Oje,  
145 TL

Beymen Collection  
Kaban, 1.395 TL



Casadei Ayakkabı,  
2.085 TL



\*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.



*İddialı*

Altınbaş Pembe Altın Renkli  
Kurdele Figürlü Küpe\*



Altınbaş Pembe Altın Renkli  
Kurdele Figürlü Kolye\*



Etro Kemer, 1.795 TL



Machka Palto,  
1.350 TL



Armani Prive



Aldo Ayakkabı,  
599 TL



Altınbaş Pembe  
Altın, Renkli  
Kurdele Figürlü  
Yüzük\*



İpekyol Kemer, 59 TL



Salvatore Ferragamo  
Çanta, 3.045 TL



Ted Baker Elbise,  
510 TL

# YILBAŞI ÖZEL

Dunhill



TARZ  
SAHİBİ

seçenekler

## Klasik



Fabrika Palto,  
750 TL



**EPOS EMOTION EPEM0003**

Sarı altın kaplama kasa, deri kayış, otomatik iskelet makine, 5 Atm. su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi, **1.805 CHF.**



Altınbaş Sarı Altın,  
Oniks Taşlı  
Kol Düğmesi\*



Network Gömlek,  
179 TL



Divarese  
Ayakkabı,  
715 TL

Altınbaş Sarı ve Beyaz  
Altın Deri Bileklik\*



Lufian Ayakkabı,  
329,99 TL



Tiger of Sweden





Altınbaş Siyah Pırlantalı  
Yüzük, **3.230 \$**



Brooks Brothers  
Triko, **295 TL**



Brooks Brothers Çanta, **3.175 TL**

# İddialı

Burberry



Burberry

**EPOS SPORTIVE EPSP0001**  
Çelik kasa, siyah PVD kauçuk kayış,  
otomatik açık balans makine, 10  
Atm. su geçirmez, safir cam, İsviçre  
üretimi, **1.225 CHF.**



Network Mont, **699 TL**

Fabrika,  
Pantolon,  
**149,90 TL**



Hogan Ayakkabı,  
**1.486 TL**

## Spor

Brooks Brothers  
Çanta, **995 TL**



Mavi Jeans  
Pantolon, **139,99 TL**



Divarese Bot,  
**1.325 TL**

\*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.



Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın,  
Garnet Taşlı Bileklik\*  
Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın,  
Kaplan Gözü Taşlı Bileklik\*  
Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın,  
Oniks Taşlı Bileklik\*

Brooks  
Brothers  
Fular,  
**675 TL**



**CONTINENTAL KRONOGRAF CO24120003**  
Çelik-Pembe altın kaplama kasa, deri kayış,  
Kronograf quartz makine, 3 Atm. su geçirmez,  
safir cam, İsviçre üretimi, **385 CHF.**



*STİL*



Oleg Cassini

# MASAL SAHNELERİNE YOLCULUK

UNUTULMAZ BİR KIŞ MASALININ KAHRAMANI OLACAĞINIZ  
SEZON DÜĞÜNLERİNDE ŞIKLIĞINIZLA GÖZ KAMAŞTIRIN.  
SİZİN İÇİN SEÇTİĞİMİZ GELİNLİK, AKSESUAR VE MÜCEVHER  
ÖNERİLERİNE GÖZ ATARAK HAYATINIZDAKİ EN ÖZEL  
GÜNDE DE STİLİNİZİ VURGULAYIN.

*STİL*

“Kış GELİNLERİNİN tercihi uzun kollu gelinlikler, şifon detaylar ve nakışlarla hareketleniyor.”

Altınbaş İnci Koleksiyonu, Sarı Altın, Beyaz İnci Küpe\*

Altınbaş Pırlanta Yüzük, **2.622 \$**

Charlotte Olympia Ayakkabı, **3.165 TL**

Altınbaş İnci Koleksiyonu, Sarı Altın, Beyaz İnci Gerdanlık\*

Altınbaş Pırlanta Yüzük, **2.691 \$**

Sara Battaglia Clutch, **3.885 TL**

Altınbaş Pırlanta Yüzük, **2.990 \$**

Eddie Parker Clutch, **1.830 TL**

Monique Lhuillier

Reem Acra

Inbal Dror

Altınbaş Pırlanta Gerdanlık,  
20.695 \$

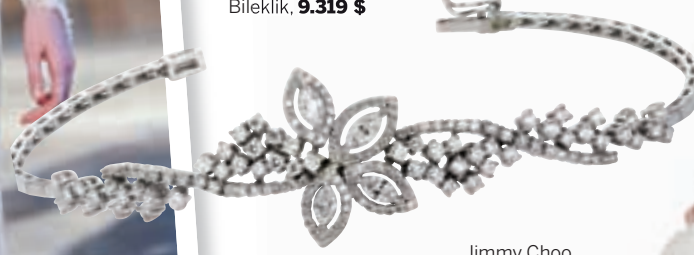


Altınbaş Pırlanta  
Küpe, 9.372 \$



Altınbaş Pırlanta Yüzük,  
5.190 \$

Altınbaş Pırlanta  
Bileklik, 9.319 \$



Jimmy Choo  
Clutch, 8.920 TL



Altınbaş Pırlanta  
Yüzük, 4.184 \$



Altınbaş Pırlanta  
Yüzük, 4.990 \$

Sophia Webster  
Ayakkabı, 1.370 TL



Oleg Cassini

*STİL*

MODERN  
SİK  
3.1  
*stil*  
SAHİBİ

KIŞ DÜĞÜNLERİNDE  
DAMATLAR SİYAH  
VE LACİVERT  
SMOKİNLERLE  
KLASİK VE AŞIL  
BİR GÖRÜNÜM  
YAKALİYOR.

D'S Damat



Network Ceket,  
1.046 TL



Altınbaş Beyaz Altın Oniks Taşlı  
Kol Düğmesi\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Beyaz Altın Alyans\*



Network Gömlek,  
246 TL



Ramsey Papyon,  
59 TL



Network  
Pantolon, 1.195 TL



Altınbaş Siyah ve Beyaz  
Pırlantalı Kol Düğmesi,  
3.157 \$



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Siyah Rodajlı Beyaz Altın Alyans\*



La Misura



Brooks Brothers  
Ayakkabı, 1.900 TL

“Kol düğmeleri,  
saatler ve şık  
yüzükler,  
DAMATLARIN  
şıklığına şıklık  
katıyor.”

\*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

*STİL*





# HEYECANLI bekleyiş...

FOTOĞRAF: METİN BAKIRKAYA

STYLING: AYŞE SÖNMEZ

FOTOĞRAF ASİSTANLARI: CANER METİN, ALİ HİKMET BİÇKİCİ

SAC VE MAKYAJ: ALP KAVASOĞLU

[WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM](http://WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM)

SAC VE MAKYAJ ASİSTANI: ÇAĞATAY SERHAT ERSÖZ

MODEL: DASHA / UP MODELS

- Altınbas 22 Ayar Küpe\*
- Altınbas 22 Ayar Gerdanlık\*
- Altınbas 22 Ayar Bileklik\*
- Elbise ve Kaftan: **Nej**

STİL

- Altınbaş Katre Koleksiyonu,  
Pırlantalı Yakut Küpe **7.150 \$**
- Çeket: **Dilek Hanif**



- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Küpe, **4.182 \$**
- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Gerdanlık, **17.464 \$**
- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük (Sol El - Altın yukarı doğru) 1) **1.621 \$**, 2) **1.890 \$**, 3) **2.490 \$**
- Altınbaş Okyanus Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük (Sağ El), **6.989 \$**
- Ceket ve Pantolon: **Dilek Hanif**

# STİL

- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Safir Küpe, **7.599 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Safir Gerdanlık, **28.959 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Safir Bileklik, **7.498 \$**
- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **10.890 \$**
- Tulum: **Zeynep Tosun/İpekyol**

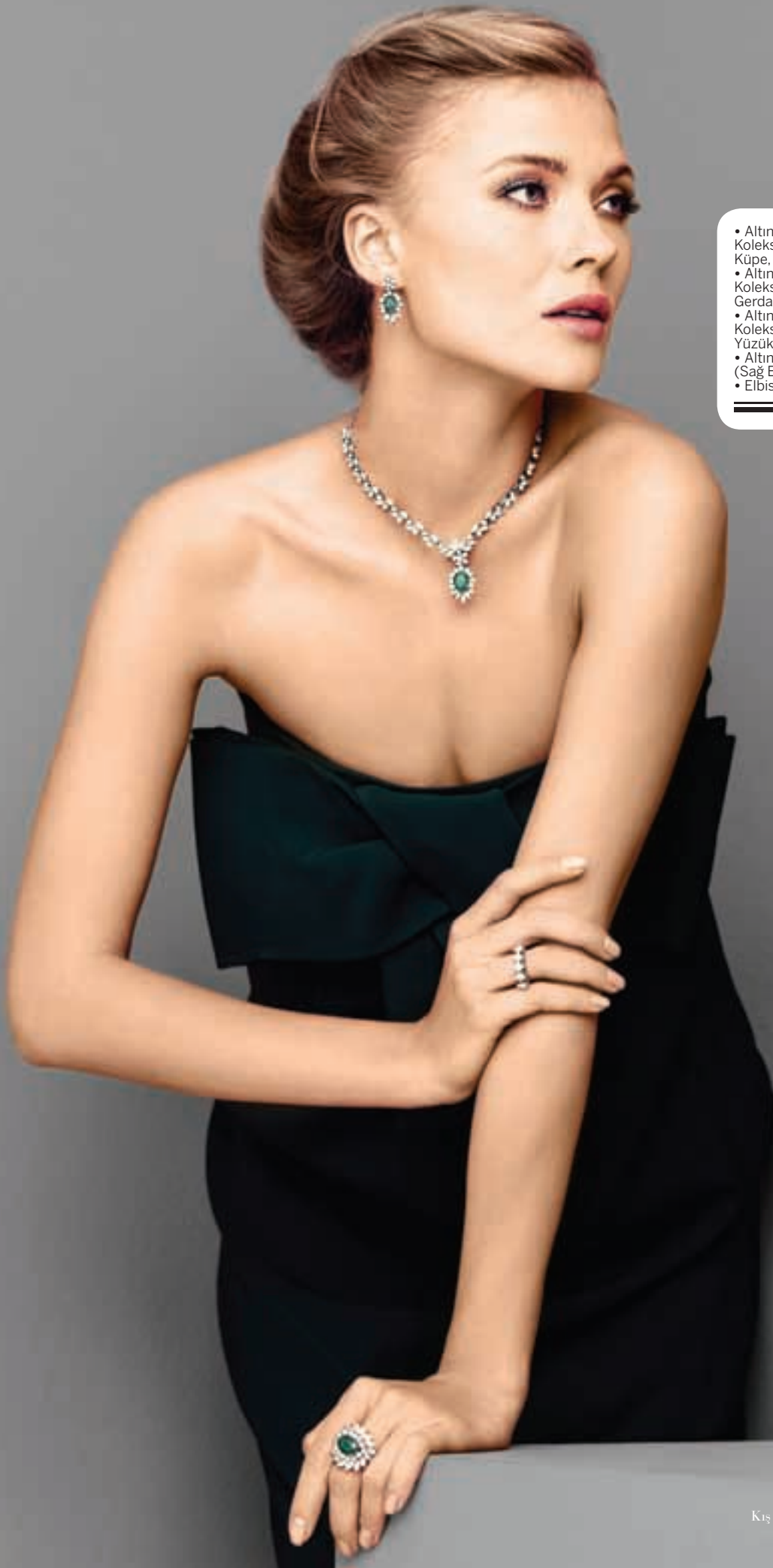




- Altınbaş Elmas Küpe, **895 \$**
- Altınbaş Elmas Kolye (Üst), **1.291 \$**
- Altınbaş Elmas Kolye (Alt), **1.371 \$**
- Altınbaş Elmas Kelepçe, **3.373 \$**
- Altınbaş Elmas Tria Yüzük (Orta parmak), **585 \$**
- Altınbaş Elmas Beş taş Yüzük (Yüzük Parmağı), **1.445 \$**
- Tulum: **Gamze Saracoğlu**

STİL

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **3.797 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **17.664 \$**
- Altınbaş Pırlanta Tamtur Yüzük (Sol El), **17.263 \$**
- Altınbaş Pırlanta Tek Tas Yüzük (Sağ El), **4.990 \$**
- Elbise: **Dilek Hanif**



- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Zümrüt Küpe, **13.900 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Zümrüt Gerdanlık, **45.890 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Zümrüt Yüzük (Sol El), **32.080 \$**
- Altınbaş Pırlanta Beş Taş Yüzük (Sağ El), **8.744 \$**
- Elbise: **Machka**

# STİL

- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu,  
Elmas Küpe, **8.490 \$**
- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu,  
Elmas Kolye, **5.850 \$**
- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu,  
Elmas Yüzük, **3.190 \$**
- Elbise: **Nej**





- Altınbaş Bambaska Koleksiyonu, Pırlanta Küpe, **2.990 \$**
- Altınbaş Bambaska Koleksiyonu, Pırlanta Gerdanlık, **17.109 \$**
- Altınbaş Bambaska Koleksiyonu, Pırlanta Bileklik, **8.996 \$**
- Altınbaş Bambaska Koleksiyonu, Pırlanta Yüzük, **6.332 \$**
- Elbise: **Gamze Saracoğlu**

# STİL

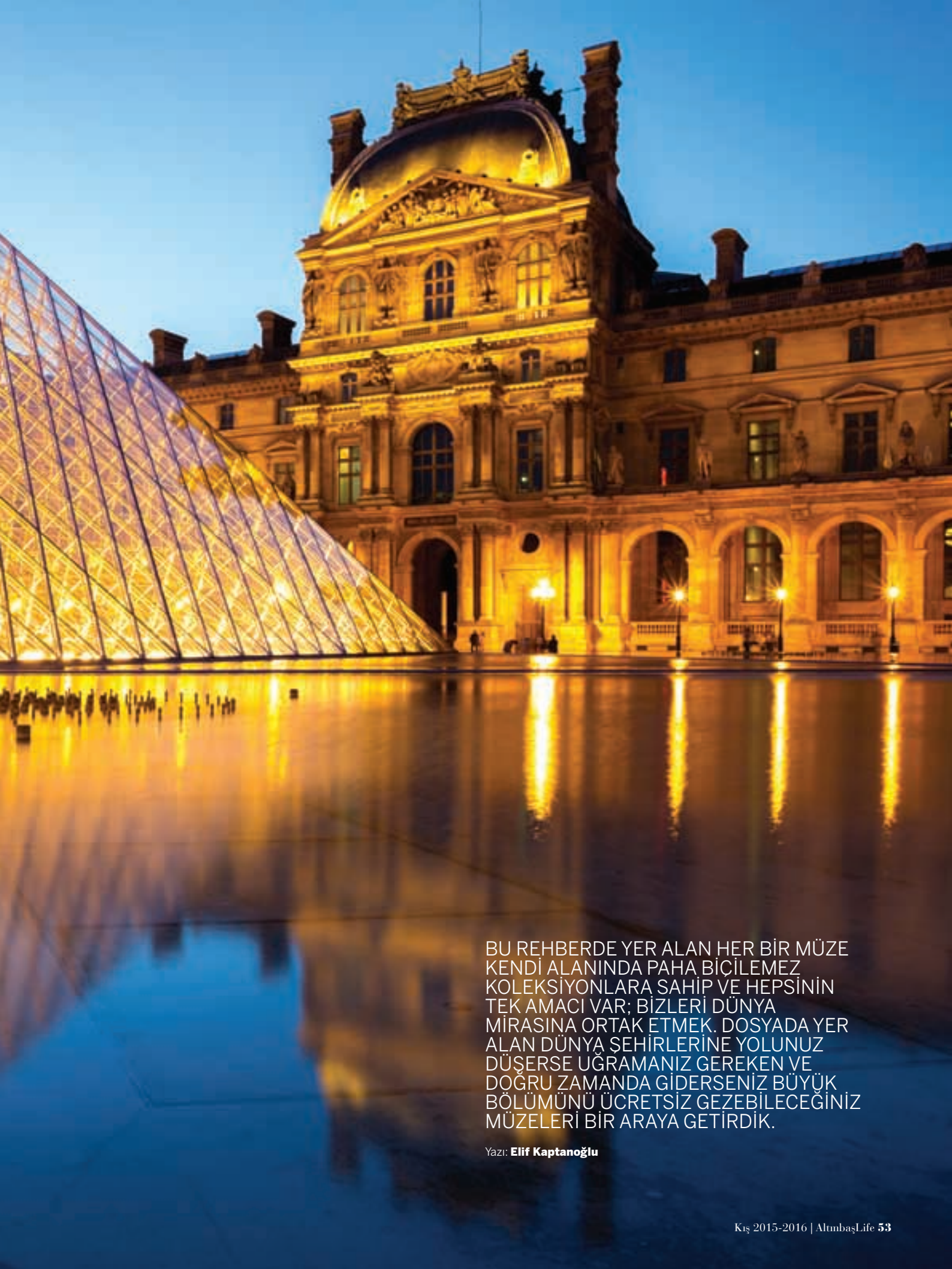
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Küpe, **10.798 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Gerdanlık, **19.397 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Bileklik, **8.679 \$**
- Altınbaş Pırlanta Tamtur Yüzük, **5.540 \$**
- Elbise: **Dilek Hanif Couture**



- Altınbaş Pırlanta Küpe, **5.390 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **10.595 \$**
- Altınbaş Pırlanta Bileklik, **5.058 \$**
- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **2.990 \$**
- Etek ve Bustier: **Dilek Hanif**

*YAŞAM*

*Dünya.*  
mirasına  
ORTAK OLUN



BU REHBERDE YER ALAN HER BİR MÜZE  
KENDİ ALANINDA PAHA BİÇİLEMEZ  
KOLEKSİYONLARA SAHİP VE HEPSİNİN  
TEK AMACI VAR; BİZLERİ DÜNYA  
MİRASINA ORTAK ETMEK. DOSYADA YER  
ALAN DÜNYA ŞEHRİLERİNE YOLUNUZ  
DÜŞERSE UĞRAMANIZ GEREKEN VE  
DOĞRU ZAMANDA GİDERSENİZ BÜYÜK  
BÖLÜMÜNÜ ÜCRETSİZ GEZEBİLECEĞİNİZ  
MÜZELERİ BİR ARAYA GETİRDİK.

Yazı: **Elif Kaptanoğlu**



Leonardo da Vinci, Mona Lisa, 1503 - 1506

## LOUVRE MÜZESİ, PARİS

Fransız ihtilâlinde sonra 1793 senesinde, Fransa'da açılan ilk devlet müzesi olan Louvre, ünü dünyaya yayılmış müzelerden. Dan Brown'un çok satan kitabı "Da Vinci Şifresi/The Da Vinci Code" sonrasında popülaritesini artıran Louvre'da 380 binden fazla obje ve 35 bin sanat eseri bulunuyor. Bu sanat eserlerinin içerisinde en önemli olanı ise Leonardo da Vinci'nin dünyaca ünlü "Mona Lisa" tablosu. Müzeye her ayın ilk Pazar günü ve 14 Temmuz'da ücretsiz girebiliyorsunuz. Ayrıca Cuma günleri 18.00'den sonra 26 yaşın altındakilere de giriş ücretsiz. [louvre.fr](http://louvre.fr)

## BRITISH MUSEUM, LONDRA

Londra'ya ne amaçla giderseniz gidin mutlaka uğramanız gereken bir adres var: 1753 yılında kurulan British Museum. Dünyanın en eski ve en büyük müzelerinden biri olan British Museum'un galerileri, coğrafyalar ve tarihi dönemlere göre tasnif edilmiş. "Antik Mısır ve Sudan", "Ortadoğu", "Avrupa", "Asya", "Amerika" gibi ana galeriler tarihi dönemlerine göre odalara ayrılmış. "Reşit Taşı", "Asur Kabartmaları", "Sutton Hoo Gemi Mezarlığı" ise müzenin en önemli eserleri arasında yer alıyor. İnsanlık tarihi ve dünya kültür mirası ile yüzyıllara yayılan Avrupa resim sanatına ait muazzam bir koleksiyonun yanı sıra Anadolu topraklarına ait birçok tarihi eserin de yer aldığı müzeyi ücretsiz ziyaret edebilirsiniz. [britishmuseum.org](http://britishmuseum.org)



# YENİ AKROPOLİS MÜZESİ, ATINA

2007 yılına kadar Akropolis'ten çıkarılan tarihi objeler yine Akropolis'in içinde yer alan eski müzede sergilenirken, 2007 yılında faaliyete geçen Yeni Akropolis Müzesi'ne taşınmış. 25 Mart, 18 Mayıs ve 28 Ekim tarihlerinde ücretsiz olarak girilebilen ve tarihi kalıntıların bulunduğu alanın hemen yanında yer alan Yeni Akropolis Müzesi, Akropolis'in eteklerinden çıkarılan buluntulara ev sahipliği yapıyor. Müze, muhteşem cam tabanıyla arkeolojik buluntuların üzerinde yürüme fırsatı verirken, Akropolis'e doğru çıkan yamaç boyunca antik dünyadan miras, farklı yapılar da görülebiliyor. [theacropolismuseum.gr](http://theacropolismuseum.gr)

Fotoğraf: Johannes Laurentius



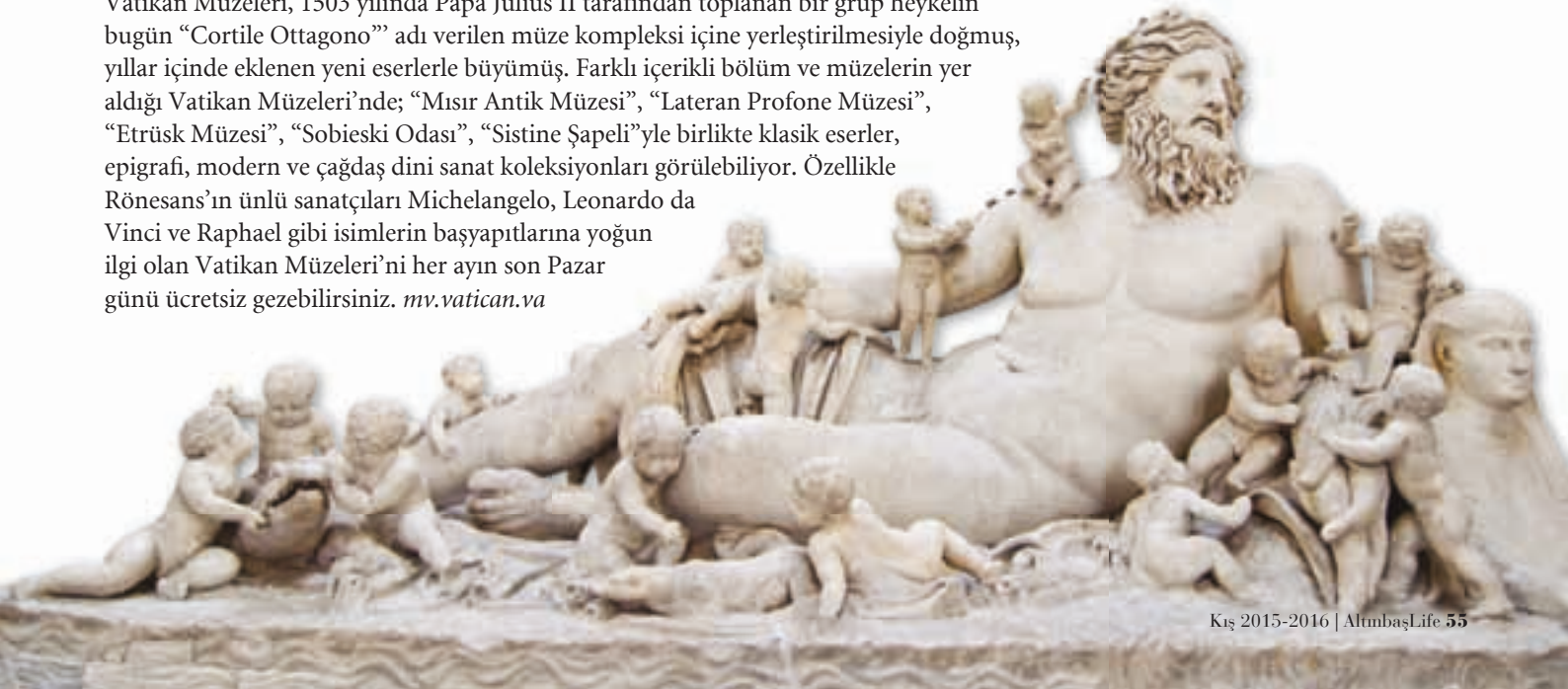
# BERLİN BERGAMA MÜZESİ, BERLİN

Berlin Bergama Müzesi'nin zengin koleksiyonu içinde "Bergama Zeus Sunağı", "Milet Pazar Yeri Kapısı", "İhtar Kapısı", "Mshatta Alınlığı" gibi önemli yapılar ve bu yapılarla ait eserler bulunuyor. "Klasik Antik Çağ Koleksiyonu", "Klasik Yakın Doğu Müzesi" ve "İslam Sanatı Müzesi" olmak üzere üç kısımdan oluşan müze, Almanya'nın en çok ziyaret edilen sanat müzeleri arasında. Müze 18 yaşından küçük ziyaretçiler için ücretsiz. [smb.museum](http://smb.museum)



# VATIKAN MÜZELERİ, VATIKAN

Vatikan Müzeleri, 1503 yılında Papa Julius II tarafından toplanan bir grup heykelin bugün "Cortile Ottagono" adı verilen müze kompleksi içine yerleştirilmesiyle doğmuş, yıllar içinde eklenen yeni eserlerle büyümüş. Farklı içerikli bölüm ve müzelerin yer aldığı Vatikan Müzeleri'nde; "Mısır Antik Müzesi", "Lateran Profone Müzesi", "Etrüsk Müzesi", "Sobieski Odası", "Sistine Şapeli"yle birlikte klasik eserler, epigrafi, modern ve çağdaş dini sanat koleksiyonları görülebiliyor. Özellikle Rönesans'ın ünlü sanatçıları Michelangelo, Leonardo da Vinci ve Raphael gibi isimlerin başyapıtlarına yoğun ilgi olan Vatikan Müzeleri'ni her ayın son Pazar günü ücretsiz gezebilirsiniz. [mv.vatican.va](http://mv.vatican.va)





Andy Warhol, Marilyn Diptych, 1962

## TATE MODERN, LONDRA

Tate Modern, Londra'da yer alan, ulusal ve uluslararası modern sanat eserlerinin sergilendiği bir müze. Tate Modern; "Tate Britain", "Tate Liverpool", "Tate St. Ives" ve "Tate Online" ile birlikte Tate çatısı altında toplanan beş yapılanmadan biri. Kurulduğu 2000 yılından bugüne modern sanat eserlerine ev sahipliği yapan Tate Modern, önceleri elektrik santrali olarak kullanılan Bankside binasına yerleşmiş durumda. Binayı müze ve modern sanat kurumunun iç yerleşimine uygun haline getiren restorasyon projesi, mimarları Jacques Herzog ve Pierre de Meuron'a da "Pritzker Ödülü" getirmiş. Ücretsiz girilebilen Tate, geçen yıl 5 milyona yakın ziyaretçiyi konuk etmiş. [tate.org.uk](http://tate.org.uk)

## METROPOLİTAN SANAT MÜZESİ, NEW YORK

Dünyanın en geniş koleksiyonlarından birine sahip olan iki katlı Metropolitan Sanat Müzesi, "Eski Mısır", "Yunan ve Eski Roma", "İslam Dünyası ve Uzakdoğu", "Ortaçağ Sanatı", "Avrupa Heykel ve Dekoratif Sanatları", "Modern Sanatlar" gibi çok sayıdaki bölümüyle geniş bir sanat koleksiyonuna ve dünya mirası parçaya ev sahipliği yapıyor. Yaklaşık 2 milyon sanat eserinin bulunduğu müze, 17 dönümlük bir alana yayılıyor ve Central Park'a yakın konumuyla da avantaj sağlıyor. Müzeye giriş aslında ücretsiz fakat ziyaretçilerden belli miktarda bağış yapmaları bekleniyor. [metmuseum.org](http://metmuseum.org)







Michelangelo Merisi da Caravaggio, The Lute-Player, 1595



Vincent Van Gogh, Memory of the Garden at Etten, 1888

# HERMITAGE (ERMITAGE) MÜZESİ, ST. PETERSBURG

Rusların “Ermitage” dediği, dünyanın en büyük resim koleksiyonu ile adını “Guinness Rekorlar Kitabı”na yazdıran Hermitage Müzesi’nin temelleri, 1764 yılında Çariçe II. Katerina’nın sevdiği resimleri toplamasıyla atılmış. Kamuya 1852 yılında açılan Hermitage, üç milyondan fazla parçayla dünyanın her yanından muazzam bir sanat eseri koleksiyonuna ev sahipliği yapıyor. Taş Devri’nden 20. yüzyıla uzanan bir döneme yayılan eserler, her ayın ilk Perşembe günü ücretsiz olarak görülebiliyor. [hermitagemuseum.org](http://hermitagemuseum.org)

# SMITHSONIAN ENSTİTÜSÜ MÜZELERİ, WASHINGTON DC

Enstitüye bağlı 19 müze, 9 araştırma merkezile 1 hayvanat bahçesi bulunuyor ve tasarıma dair oldukça kapsamlı bir müze olan “Cooper-Hewitt, National Design Museum” dışındaki tüm müzeler ücretsiz gezilebiliyor.

## ULUSAL HAVA VE UZAY MÜZESİ

Müzenin iki binasından National Mall’da bulunanda havacılık ve uzayla ilgili eserler sergilenirken, uzay gemileri gibi buraya sığmayacak kadar büyük olan parçalar müzenin Udvar-Hazy Center’daki merkezinde ziyaret edilebiliyor. [airandspace.si.edu](http://airandspace.si.edu)

## ULUSAL AMERİKAN TARİHİ MÜZESİ

National Mall’un bir parçası olan müze, ABD’nin toplumsal, siyasi, kültürel, bilimsel ve askeri tarihine ait eserler ve geçmişe ait ilgi çekici günlük eşyaları bünyesinde barındırıyor. [americanhistory.si.edu](http://americanhistory.si.edu)

## SMITHSONIAN AMERİKAN SANAT MÜZESİ

Önceleri ismi “Amerikan Sanatı Ulusal Müzesi” olan ve genellikle kısaca “Amerikan Sanatı” olarak anılan müze, dünyanın en kapsamlı sanat koleksiyonlarından birine ev sahipliği yapıyor. Müze bünyesinde, Amerika’nın bir İngiliz kolonisi olduğu dönemlerden günümüze, ABD’de üretilmiş sayısız sanat eseri bulunduruyor. [americanart.si.edu](http://americanart.si.edu)

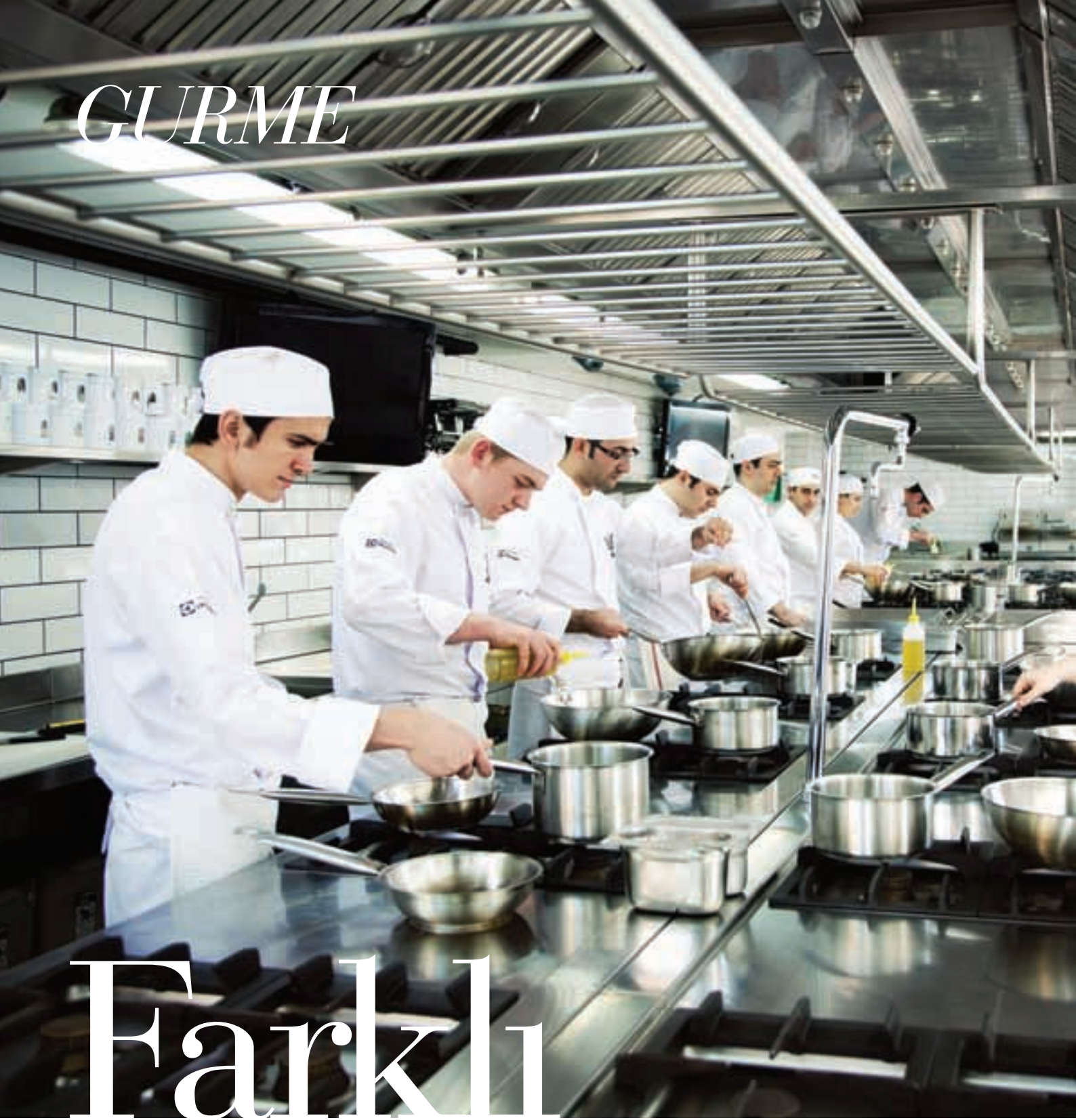
## COOPER-HEWITT, ULUSAL TASARIM MÜZESİ

New York City, Manhattan’ın Kuzey Doğu Yakası’ndaki “Museum Mile” (Müzeler Yolu) üzerinde yer alan müze, tam anlamıyla tasarıma adanmış. ABD’de tasarımın 240 yıllık estetik ve yaratıcılık tarihine ışık tutan müzeyi 18 yaşın altındakiler ve üyeler ücretsiz ziyaret edebiliyor. [cooperhewitt.org](http://cooperhewitt.org)

## ULUSAL DOĞA TARİHİ MÜZESİ

Yılın 364 günü ücretsiz olarak gezilebilen müze, dünyanın en çok ziyaret edilen üçüncü, Kuzey Amerika’nın (her tür müze içinden) birinci müzesi. 1910 yılında açılan ve National Mall’un bir parçası olan müze, ilk Smithsonian yapılarından biri ve özel olarak ulusal doğa tarihi koleksiyonlarını ve araştırmalarını barındırması için inşa edilmiş. [naturalhistory.si.edu](http://naturalhistory.si.edu)

GURME



# Farklı LEZZETLERİN *peşinde*



**S**u sıralar “8752 Akademik Lezzetler Restoranı”yla adından söz ettiren Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi (USLA), Yönetici Şef Üryan Doğmuş ve usta ekibiyle, profesyonellere yönelik eğitimlerin yanı sıra amatörlere ve çocuklara yönelik workshop’lar da düzenliyor. Altınbaş Life okuyucuları için USLA’yı anlatan Yönetici Şef Üryan Doğmuş, lezzet tutkunlarının ilgisini çekecek bilgiler paylaşıyor.

USLA’daki eğitim programlarının planlanması, müfredatların hazırlanması, akademi içerisindeki organizasyonun sağlanması ve şeflerin iş dağılımlarının yapılmasından sorumlu olan Doğmuş, USLA’nın “8752 Akademik Lezzetler Restoranı” ve her ay yenilenen workshop menülerinin oluşturulmasını da sağlıyor. Okulun önümüzdeki yıllardaki faaliyetlerini planlayan ve eğitimleri sürekli olarak güncel tutan Doğmuş, Alaçatı’daki restoranı “Tabla”da da güçlü ekibiyle hizmet veriyor.

#### GÜÇLÜ EĞİTİM KADROSU

USLA’daki eğitimin benzer kurumlardan ayrılan yönlerini sorduğumuz Üryan Doğmuş, “Dünyanın her yerinde aşçılık aynı yöntemlerle aynı şekilde öğretiliyor. Bu yüzden eğitimlerimizin temelinde çok fark yok. Fakat bu öğretme sırasında eğitim veren kişilerin kalitesi, öğrencinin ne kadar fazla uygulama yaptığı ve okuldaki eğitimi gerçek hayata ne oranda taşıyabildiği önemli. Bizim USLA olarak en güçlü yanımız eğitimcilerimizin kalitesi. Bütün şeflerimiz üniversite mezunu, sektör deneyimine sahip ve yabancı dil biliyor. Uygulama için kurduğumuz restoranımız eğitim alan tüm öğrencilerimiz için sektöre adım atmadan önce, daha eğitimleri sırasında çalışma olanağı sunuyor” diyor.

UZMAN KADROSUYLA DONANIMLI ŞEFLER YETİŞTİREN USLA, GÜNLÜK VE HAFTALIK WORKSHOP’LARINDA FARKLI TATLARIN PEŞİNDEKİ YETİŞKİN VE ÇOCUKLARA KENDİ LEZZET ÖYKÜLERİNİ YARATMA İMKÂNI TANIYOR.

Röportaj: **İlknur Essiz**  
Fotoğraflar: **Hakan Aydoğan**



# GURME

## İŞ GARANTİSİ İMKÂNI

USLA öğrencilerinin, 8 ve 12 aylık eğitimleri sonrasında Milli Eğitim Bakanlığı onaylı sertifika ve uluslararası geçerliliği olan "AHA" sertifikasına sahip olduğunu belirten Üryan Doğmuş, "USLA'da eğitim alan öğrencilerimize yüzde 85 ve üstü not ortalaması sağladıklarında eğitimleri sonrasında iş garantisi de verebiliyoruz. Ayrıca USLA'nın her gün değişik menü ve değişik lezzetlerin hazırlandığı bir uygulama restoranına sahip olması, öğrencilerine sağladığı önemli avantajlardan biri. 8752 Akademik Lezzetler Restoranı'nda öğrencilerimiz stajları öncesinde hem restoranın mutfağında günlük menüyü hazırlayabilir hem de servise inerek sektör tecrübesi kazanabilir" diyor. Üryan Doğmuş, şimdiye kadar USLA'da eğitim alan öğrencilerden 5'inin asistan şef olarak kadrolarına katıldığını da ekliyor.

## ÇOCUKLARA ÖZEL WORKSHOP'LAR

USLA'daki günlük ve haftalık workshop'ların içeriği hakkında bilgi veren Üryan Doğmuş, workshop'ların



BASARILI BİR SEFTE  
OLMAZSA OLMAZ  
ÖZELLİKLERİN  
NELER OLDUĞUNU  
SORDUĞUMUZ  
ÜRYAN DOĞMUŞ,  
BU ÖZELLİKLERİ  
"DİSİPLİN, TUTKU,  
SABIR, GELİŞMİŞ BİR  
DAMAK VE PRATİK  
ZEKÂ" OLARAK  
SIRALİYOR.





**WORKSHOP'LARIN AYLIK OLARAK DEĞİŞİKLİK GÖSTEREN PROGRAMINA BİLETİX'TEN VE WWW.USLA.COM.TR ADRESİNDEN ULAŞABİLİRSİNİZ.**

amatör olarak mutfakla ilgilenen kişilere özel olarak düzenlenen bir hobi programı olduğunun altını çiziyor. Doğmuş, "Workshop'larımıza gelen misafirlerimiz 3-4 saat boyunca şef ve asistanlarımız ile birlikte akademimizde bulunan workshop mutfağımızda yemek yapıyor. Katılımcıları günün yorgunluğundan uzaklaştırmak için eğlenceli bir aktiviteye dâhil ediyoruz" diyor. USLA olarak çocukların yeteneklerini ve yemek kültürlerini geliştirmeye verdikleri önemi de vurgulayan Üryan Doğmuş, "Çocukları eğlendirecek, onlara farklı deneyimler kazandıracak, yeteneklerini keşfetmelerini sağlayacak farklı workshop'lar sunuyoruz. Çocuklara yönelik olarak düzenlediğimiz pizza yapımı, cupcake, şeker hamuru ile süsleme workshop'ları bunlardan bazıları" diyor. USLA'da 7 yaş ve üzerindeki çocuklar tarafından oluşturulan arkadaş gruplarına kendi workshop'larını yaratma ve doğum günlerini kutlama imkânı sunduklarını da belirten Doğmuş, çocukların özel günlerde anne babalarına kendi elleriyle hazırladıkları yiyecekleri sunmak için bu workshop'lara katıldıklarını ekliyor.

## USLA'DAN NEFİS BİR LEZZET

### ŞEFTALİLİ PASTA

#### Malzemeler:

3 adet orta boy şeftali, pasta keki, krema.

#### Pasta Hamuru

Malzemeler: 375 g su, 125 g tereyağı, 1 yemek kaşığı şeker, 225 g un, 5 yumurta, 1 tutam tuz.

Hazırlanışı: Suyu, tuzu, şekeri ve eritilmiş tereyağını bir tencereye alın ve kaynatın. Unu ilave edin, karıştırın. Ardından soğumaya bırakın. Ilıdıktan sonra içine teker teker yumurtaları ekleyip karışımı mikserle çırpın. Sıkma torbasına aldığımız karışımı istediğiniz büyüklükte ve daire olacak şekilde fırın tepsisine sıkın. 180 °C'de yaklaşık yarım saat pişirin.

#### Krema

Malzemeler: 400 g süt, 100 g şeker, 80 g yumurta sarısı, 50 g tereyağı, 40 g mısır nişastası, yarım vanilya çubuğu  
Hazırlanışı: Süt ve şekerin yarısını, vanilya çubuğu ile birlikte bir tencerede ısıtın. Yumurta sarısını şekerin diğer yarısını ve nişastayı başka bir kaptaki karıştırmak üzere. Sütten bir kepçe kadar alıp yumurtalı karışımı dökün. Ardından elde ettiğiniz yumurtalı karışımı, içinde süt, şeker ve vanilya olan tencereye ekleyin. Karışım muhallebi kıvamına geldikten sonra tencereyi ocaktan alın ve tereyağını ekleyip ılımaya bırakın.

Pastanın Hazırlanışı: Daire şeklinde pişirdiğiniz hamurdan bir adet alın, üzerine önce kremayı sıkın, sonra şeftali dilimlerini dizin, başka bir hamur daresiyle şeftali dilimlerinin üzerini kapatın. Üzerine pudra şekeri serpip servis yapabilirsiniz.



# ETKİNLİK

## PERA'DA AŞK VE POP ÜZERİNE BİR SERGİ



Pera Müzesi, kuruluşunun 10. yılında video sanatı ve pop müzik ilişkisini ele alan "Bu Bir Aşk Şarkısı Değil" başlıklı sergiye yer veriyor. Sergide aralarında Nam June Paik, Andy Warhol, Yayoi Kusama, Vito Acconci ve John Baldessari gibi video sanatında öncü isimlerin de bulunduğu 28 sanatçının eseri yer alıyor. Küratörlüğünü Javier Panera'nın üstlendiği sergi, 7 Şubat 2016'ya kadar gezilebilir.



## 2CELLOS İstanbul'da

Celloyu yeni bir seviyeye taşıyarak büyük bir başarı elde eden "2CELLOS"; İstanbul'da müzikseverlerle buluşuyor. Genç Hırvat Müzisyenler Luka Sulic ve Stjepan Hauser'in hayat verdiği 2CELLOS, pop, rock ve klasik müziği harmanlayan performansıyla dikkat çekiyor. 2011 yılında Michael Jackson'ın "Smooth Criminal" parçasına yaptıkları yorumla ün kazanan ve dünyada fırtınalar estiren ikili, Sir Elton John ile dünya turuna

katılmak için davet almasıyla da adından söz ettirmişti. Red Hot Chili Peppers, Taş Devri ve George Michael Queens ile de iş birliği yapan 2CELLOS'un 22 Aralık'ta Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde gerçekleşecek konserinin biletleri hızla tükeniyor.

## Tarihin cevherleri gün yüzüne çıkıyor

Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi, kuruluşunun 35. yılında ziyaretçilerini tarihin ışıltılı sayfalarına doğru keyifli bir yolculuğa çıkarıyor. 17. yüzyıl ile 20. yüzyıl arasında tarihlenen ve Osmanlı İmparatorluğu'nun kuyumculuk zevkini yansıtan 139 parçalık "Cevher" sergisinde; elmas, zümrüt, yakut gibi değerli taşlarla süslenmiş eşyalar ve ince işçilikleriyle birer mücevher niteliği taşıyan mineli eserlere yer veriliyor. Bu değerli eserler arasında kemer tokası, yazı kutusu, divit, kaşık, fincan zarfı, sakızlık, şerbetlik, cep saati, yelpaze, sineklik, tütün çubuğu, enfiye kutusu, broş, nişan ve terlik gibi farklı türde objeler bulunuyor. "Cevher" sergisi 31 Mayıs 2016 tarihine kadar Çarşamba günleri hariç her gün 10.00-17.00 saatleri arasında ziyarete açık.



## SEZEN'Lİ YILLAR

Son kırk yıldır hayatımızın fonunda hep onun sesi ve müziği var... Olağanüstü sesi, unutulmaz besteleri, insanın iç dünyasına dair gözlemleri, dünyanın baş döndürücü hızına yetiştirme çabası ve bitmeyen enerjisiyle devleşen Sezen Aksu, müzik hayatındaki 40 yıllık yolculuğunu sevenleriyle paylaşıyor. 15-16 Ocak 2016 tarihlerinde Volkswagen Arenada gerçekleşecek, görsel ve müzikal pek çok sürpriz de ev sahipliği yapacak konserleri kaçırmayın!





# 500 yıllık tarihe yolculuk

TARİHİMİZİN EŞSİZ MİRASINI VE BU MİRASIN KAYIP HALKALARINI GÜN YÜZÜNE ÇIKARMA AMACIYLA ÇUHADAROĞLU ŞİRKETLER GRUBU TARAFINDAN KURULAN "HİSART CANLI TARİH VE DİORAMA MÜZESİ", SİZİ TARİHE TANIKLIK ETMEYE ÇAĞIRIYOR.

**G**eçtiğimiz yıl İstanbul Çağlayan'da kapılarını açan "Hisart Canlı Tarih ve Diorama Müzesi", Roma İmparatorluğu, Anadolu Selçuklu Devleti, Osmanlı İmparatorluğu gibi medeniyetler ile Kurtuluş Savaşı, 1. ve 2.Dünya Savaşı, Körfez Savaşı gibi dünya tarihine etki eden olaylara ait askeri ve etnografik eserleri diorama tekniği ile tarih meraklılarıyla buluşturuyor.

## TARİHİN DÖNÜM NOKTALARI

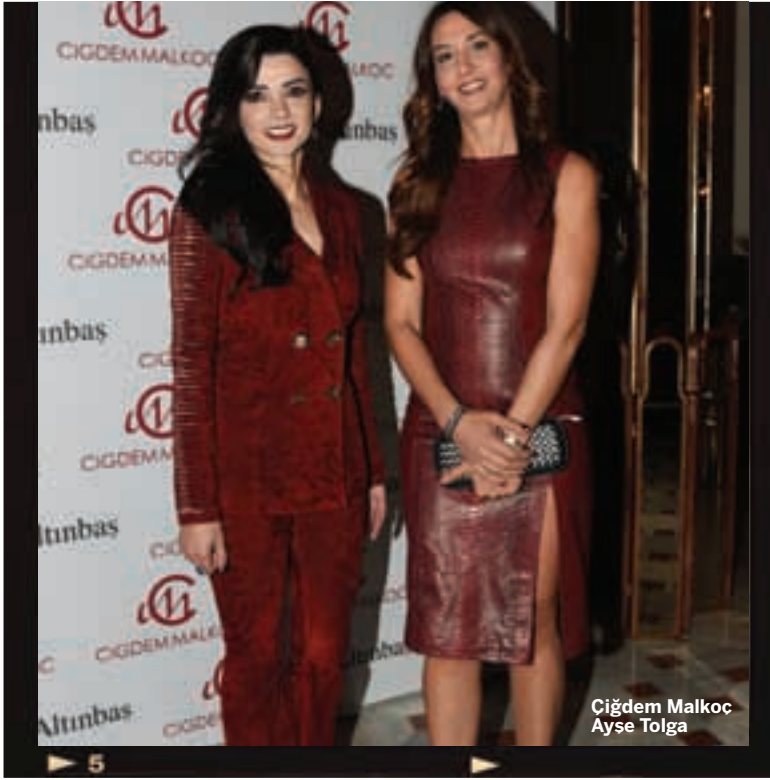
Müzenin kurucusu Nejat Çuhadaroğlu'nun, 18 senelik koleksiyoner kimliği ve 25 senelik diorama çalışmaları sonucunda doğan altı katlı bu müze, dünyanın kaderini belirleyen dönüm noktalarını farklı bir bakış açısıyla sunuyor. Hisart, insanlığa ait bir gerçek olan savaşın toplumları nasıl şekillendirdiğini üç boyutlu olarak anlatırken, savaşlarla birlikte yaşanan ekonomik, sosyolojik ve kültürel değişimlere de ışık tutuyor. "Ziyaretçilerimiz

tarihsel bir kesiti üç boyutlu olarak gözlemleyerek farklı bir deneyim yaşıyor" diyen Nejat Çuhadaroğlu, dünyada en fazla dioramaya sahip müzenin Hisart olduğunu belirtiyor.

## "SAVAŞI İYİ BİLMEK, BARİŞA BÜYÜK BİR GÖNDERMEDİR..."

Müzenin kuruluş amacı hakkında bilgi veren Çuhadaroğlu, "Dünya tarihine baktığımızda pek çok kritik olayın, başlangıcın ya da sonun arkasında bir savaş olduğunu görüyoruz. Günlük yaşantımızda bile her gün bir anlamda savaş veriyoruz" diyor. Dostluğun, düşmanlığın, heyecanın, cesaretin, korkunun, zaferin, yenilginin, aşkın, nefretin, fedakârlığın, paylaşmanın, mizahın, yasın, kısacası hayatın içinde olan her şeyin savaşın içinde de olduğunu ifade eden Çuhadaroğlu, "İşte bu nedenle tarihteki bu olayları bilmek, savaşmadan yaşamının ve barışa özendirmenin en iyi yolu... Umarım, bu müze yeni nesillere barış için yol gösterici olur" diyor.

# ETKİNLİK



Çiğdem Malkoç  
Ayşe Tolga

## ANKA KUŞUNDAN alınan ilham

MODACI ÇİĞDEM MALKOÇ, "ZUANKA" ADLI KOLEKSİYONUNU PERA PALAS OTELİ'NDE TANITTI. KADINLARIN SIRA DIŞI RUHUNA HİTAP EDEN TASARIMLAR, DAVETLİLERDEN TAM NOT ALDI.

**T**asarımcı Çiğdem Malkoç, "Zuanka" isimli kapsül koleksiyonunu sanat ve iş dünyasının ünlü isimlerinin katıldığı bir davetle Pera Palace Hotel Jumeirah'da tanıttı. Kokteyl ile başlayan etkinlikte davetliler Malkoç imzası taşıyan deri ceket ve pantolonları giyerek gönüllü modelik de yaptı. Defile alanında cansız mankenler üzerinde sergilenen kıyafetler, moda tutkunlarının beğenisini kazanırken tasarımlara eşlik eden Altınbaş ürünleri şıklık vurgusunu artırdı.

### ZAMANSIZ VE STİL SAHİBİ

Çiğdem Malkoç, tasarımlarını "Koleksiyonda yer alan parçalar bir trend ya da akımın esiri olmaktan uzak, zamansız ve kendine has bir duruşa sahip" ifadeleriyle

tanıtırken, pek çok stil anlayışına gönderme yapan parçaların yüksek zarafet anlayışına sahip kadınların ilgisini çekeceğini belirtti. Tekrardan uzak ve çok katmanlı bir koleksiyon hazırladıklarını ifade eden Malkoç, Zümrüd-ü Anka kuşunun kendini yakıp küllerinden yeniden doğma ritüelinden etkilenerek koleksiyona "Zuanka" adını verdiklerini söyledi.

### EĞLENCE DOLU ETKİNLİK

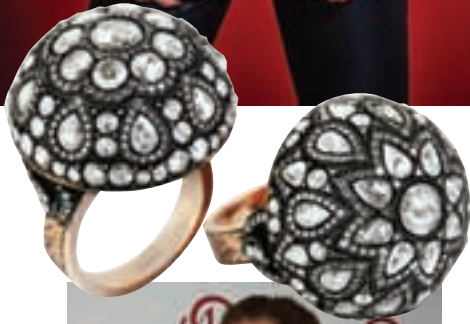
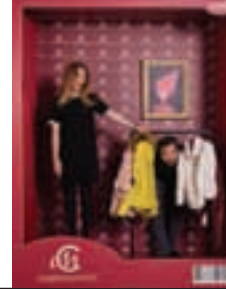
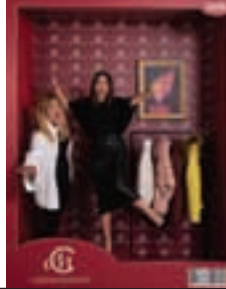
Aralarında Burcu Esmersoy, Melis Murathanoğlu, Tuba Şımaylı, Müge Arnas, Gülgün Çavuşoğlu, Ayşe Tolga ve Betül Demir'in de olduğu iş ve sanat dünyasının ünlü isimleri, koleksiyondan sevdikleri parçalarla kameralara poz verirken, Dj Suat Ateşdağlı'nın müzik performansı eşliğinde eğlence gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürdü.







LANSMAN  
GECESİ, ÜNLÜ  
İSİMLERİN  
KATILIMIYLA  
RENKLI  
GÖRÜNTÜLERE  
SAHNE OLDU.



Burcu  
Esmersoy



Sebelle Van  
Keirsbick



Öznur  
Yakın

Ahu-Süleyman Orakçoğlu



Betül  
Demir



Gülğün Çavuşoğlu

# YAKIN PLAN

*Başka söze gerek yok...*

P R O M I S S

ALTINBAŞ, AŞKIN EN SAF HALİNDEN İLHAM ALAN  
GENÇ VE MODERN KOLEKSİYONU "PROMISS" İLE  
YEPYENİ BİR "SÖZ" SÖYLÜYOR...

Kadim geleneklerde "söz" çok önemlidir, çünkü her şey bir "söz" ile başlar ve bu söz aslında "öz"den gelenin bir ifadesidir... Kadın-erkek arasındaki sadakat ve güveni temsil eden "söz vermek", kendisini tamamlayan diğer tüm formalitelerden çok daha büyük bir anlam ifade eder. Evliliğe atılan ilk adım ise "iyi günde, kötü günde" ifadeleriyle tamamlanan sadakat sözleriyle mühürlenir. Aşkın ilk ve en saf halini, duyguların en temiz bu ifadesini sahiplenen Altınbaş, söz vermek anlamına gelen "Promise" ve genç kız anlamına gelen "Miss" ifadelerini bir araya getirerek oluşturduğu "Promiss" koleksiyonuyla geleneği yenilikçi bir bakışla yeniden yorumluyor. "Başka söze gerek yok" sloganıyla ortaya çıkan "Promiss" koleksiyonu, zarif, modern ve şık ürünleriyle genç stilini vurguluyor. Geçmişten günümüze uzanan, doğduğu topraklardan aldığı ilhamı, uluslararası trendler ile birleştiren Altınbaş, nesilden nesile yaşayacak olan Promiss Koleksiyonu ile gençlerin ilk heyecanlarını unutulmaz kılıyor. Tutkuyu ve nostaljiyi aşk ile birleştiren, modern çizgilerle yeni bir akım başlatan Altınbaş, Promiss ile yaşam boyu tüm mutlu anlara değer katmak üzere aşkın köklü geleneklerini söze dönüştürüyor. 14 ayar altın ve pırlantadan oluşan yüzük, küpe, kolye ve bilekliklerin yer aldığı 45 parçalık koleksiyon, kalıcı sözlere atacağınız ilk adım için sizleri bekliyor.





*Söz mü?*

“PROMISS,  
aşkın en saf  
halini, pırlanta  
ve altının  
büyüsüyle  
buluşturuyor.”





## *Altınbaş'tan,* GENÇLERE ÖZEL KOLEKSİYON:

İLKLERDEN ALDIĞI İLHAMI,  
AŞKIN EN KÖKLÜ GELENEĞİ  
OLAN 'SÖZ' İLE BULUŞTURAN  
ALTINBAŞ, "PROMISS" E  
HAYAT VERDİ.

# PROMISS

**G**eleniği yenilikçi bir anlayışla yorumlayan Altınbaş, özel tasarımlardan oluşan "Promiss" Koleksiyonu'nu, 17 Kasım'da Rixos Pera İstanbul, Chapelle Bistro Bar'da düzenlediği bir davetle mücevher tutkunlarına tanıttı. Altınbaş CEO'su Ali Bulut ve Kurumsal İletişim Müdürü Nihan Şerbetçi'nin ev sahipliğinde gerçekleşen lansmanda, Tuğba Özay, Gizem Özdemir, Bilge Öztürk, Çiçek Dilligil ve Pelin Öztekin, Promiss Koleksiyonu'nda yer alan altın ve pırlantadan oluşan yüzük, küpe, kolye ve bileklikleri denedi.

**AŞKIN EN SAF HALİ SÖZ İLE MÜHÜRLENİYOR**  
Geçmişten günümüze uzanan, doğduğu topraklardan aldığı ilhamı, global trendler ile birleştiren Altınbaş'ın nesilden nesile yaşayacak olan Promiss Koleksiyonu, gençlerin ilk heyecanlarının ilk tanığı oluyor. Koleksiyon, özgürlüklerinin peşinden giden, teknolojiye tutkun, meydan okuyan, sorgulayan, şıklığından ödün vermeyen mücevher tutkunları için aşkın en saf halini anlatıyor. 500 \$ - 2,500 \$ fiyat aralığında satışa sunulan, yeni bir akımın öncüsü olmaya aday koleksiyon, sözünün altına Promiss ile imza atacak herkesi Altınbaş mağazalarına bekliyor.



Pelin Öztekin



Çiçek Dilligil Öztoprak  
Ardahan Öztoprak



Soldan sağa: Ceren Kavaklı, Onur Özkan, Selen Cansever, Burak Unbaba,  
Nihan Serbetçi, Ferda Gökser, Çiğdem Özüer, Taha Hazır, Cemre Okan Çoban

Soldan sağa: Aslıhan Güner, Duygu Şenyürek, Nilay Cafer



Koleksiyondan 45 farklı parçanın tanıtıldığı lansmanda, ürünler beğeniyle karşılandı.

*SEYAHAT*

# Alpler'deki EŞSİZ Şaleler

ONLAR, KONFORU VE İHTİSAMIYLA MİSAFİRLERİNE AYRICALIKLI HİZMETLER SUNAN MUHTEŞEM MEKÂNLAR. FRANSA'DA COURCHEVEL, MERIBEL, TIGNES VE VAL-D'ISERE, İTALYA'DA MADONNA DI CAMPIGLIO, CORTINA D'AMPEZZO VE VAL GARDENA, İSVİÇRE'DE ZERMATT, ST. MORITZ VE KLOSTERS İSE ŞALELER İÇİN EN KEYİFLİ DESTİNASYONLAR.

Yazı: **Sevil Deniz**

# ZERMATT, İSVİÇRE

Matterhorn Dağı yamacında, derin bir vadinin içindeki konumu ve İtalya sınırına yakınlığı ile doğa ve kayak sporu tutkunlarının en gözde adreslerinden biri. Zermatt'ta kendinizi masallar diyarında gibi hissedebilirsiniz. Kasaba, şalelerin tabloyu andıran görünümüleri, şık otelleri, gurme restoranları ve spor aktiviteleriyle ziyaretçilerine eşsiz deneyimler vaat ediyor. Matterhorn Dağı'nın nefes kesen manzarası karşısında büyüleneceğinizden emin olabilirsiniz. Sadece trenle ulaşabileceğiniz kasaba, motorlu araç trafiğine kapalı.



CHALET ZERMATT  
PEAK, DEKORASYONU  
VE GÖRKEMLİ  
MİMARİSİYLE  
BÖLGENİN EN GÜZEL  
ŞALELERİNDEN BİRİ.

## Chalet Zermatt Peak, Zermatt

Burası şık tasarımı, kusursuz dekorasyonu ve görkemli mimarisıyla bölgenin en güzel şalelerinden biri... Beş yatak odası, "butler" servisi, size özel şefi, masöz hizmeti ve spor eğitmeni ile burada aradığınız her şeyi bulacaksınız. Geceleri şaleden kasabanın ışıltılı görüntüsünü, Alp Dağları'nın eşsiz manzarasını seyretmek ise ayrı bir keyif...

[chaletzermattpeak.com/czppictures.html](http://chaletzermattpeak.com/czppictures.html)



## MADONNA DI CAMPIGLIO, İTALYA

Dar bir vadinin içinde yer alan Madonna di Campiglio, her seviyeden kayak severin ve dünya jet sosyetesinin tercih ettiği bir kayak cenneti. 2001 Dünya Snowboard Şampiyonası'na ev sahipliği yapmasının ardından ününü dünyaya da duyuran Madonna di Campiglio, uzun süredir snowboard tutkunlarının gözde adreslerinden biri.

MADONNA DI  
CAMPIGLIO, HER  
SEVIYEDEN KAYAK  
SEVERİN VE DÜNYA  
JET SOSYETESİNİN  
TERCİH ETTİĞİ BİR  
KAYAK CENNETİ.



### DV Chalet Boutique Hotel & Spa, Madonna di Campiglio

Butik bir otele dönüştürülmüş olan şale, özenle dekore edilmiş Alpler'e özgü natürel stiliyle Dolomite bölgesinin en şık otellerinden biri. Kasaba merkezine çok yakın olması nedeniyle İtalyan mutfağının leziz örneklerini sunan iki ayrı restoranında yer bulmak hiç de kolay değil. Şalenin spa ve kişisel bakım merkezi, yenilenmeniz için harika bir hizmet sunuyor.  
[dvchalet.it/lang/IT/homepage](http://dvchalet.it/lang/IT/homepage)





# CORTINA D'AMPEZZO, İTALYA

2009 yılında Unesco'nun Dünya Kültür Mirası listesine alınmış olan Cortina D'Ampezzo, zengin ormanları, krater göllerinin eşsiz manzaraları ve kusursuz kayak pistleri ile kayak tutkunlarının en sevdiği destinasyonlardan. Tarihte dönem dönem farklı hükümlerle sınırları içinde yer almış olan bölge, 1956 Kış Olimpiyat Oyunları ev sahipliğinin ardından, çok sayıda kış sporu dünya kupası etkinliklerine sahne olması ve birçok sinema filmine arka plan ve mizansen sağlamasıyla da ünlü. Dünya sosyetesinin favori tatil adreslerinden Cortina D'Ampezzo'da yer alan şirin dağ evlerinde İtalyan ailelerinin hazırladığı sıcak şaraplar, pastalar ve tütsülenmiş etler tadılmaya değer.



## Park Hotel Faloria Mountain Spa Resort, Cortina D'Ampezzo

Zuel di Sopra Köyü'nde yer alan şale, vadinin en güzel manzaralarından birine sahip. Süitler ve odalarda misafirlerin rahat etmesi için her türlü konfor en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş. Fitness salonu, ısıtmalı kapalı yüzme havuzu, saunası, Türk hamamı ve Kneipp terapi alanıyla harika seçenekler de sunuyor. [parkhotelfaloria.it](http://parkhotelfaloria.it)

DÜNYA SOSYETESİNİN  
FAVORİ TATİL  
ADRESLERİNDEN  
CORTINA D'AMPEZZO'DA  
YER ALAN ŞİRİN  
DAĞ EVLERİNDE  
İTALYAN AİLELERİNİN  
HAZIRLADIĞI SICAK  
SARAPLAR, PASTALAR  
VE TÜTSÜLENMİŞ ETLER  
TADILMAYA DEĞER.

# COURCHEVEL, FRANSA

Fransa'nın en şık kayak merkezleri arasında yer alan Courchevel, beş yıldızlı şaleleri, Michelin yıldızlı restoranları, profesyonel pistleri ve dünya markalarını bir araya getiren butikleriyle kış mevsiminin en gözde destinasyonlarından. Cenevre ve Lyon'dan yaklaşık iki buçuk saat uzaklıktaki kasabaya özel shuttel'ların yanı sıra helikopterle de ulaşılabilir. Courchevel'de 1300, 1650 ve 1850 metre olmak üzere üç farklı yükseklikte dört ayrı yerleşim bulunuyor. Courchevel, kış tatillerinde kendinizi şımartmanız için birebir. Bu küçücük kasabada inanamayacaksınız ama tam 10 Michelin yıldızlı restoran bulunuyor. Rue du Rocher'de bulunan Valentino, Hermes ve Mont Blanc'da alışveriş yapmanın keyfine varabilirsiniz. Ayrıca Courchevel'de balon turuna çıkarak dağların eşsiz manzaralarının tadına doyabilir, kar motoru kiralayarak kasabayı gezebilirsiniz.

COURCHEVEL, BEŞ  
YILDIZLI ŞALELERİ,  
PROFESYONEL  
PISTLERİ VE DÜNYACA  
ÜNLÜ BUTİKLERİYLE  
KİŞİ MEVSİMİNİN  
GÖZDESİ.

## Le Chabichou, Courchevel

Mazisi 1963'lere dayanan Le Chabichou, kasabanın en eski şalelerinden. Courchevel'in en eski ailelerinden Rochedy'lerin yıllardır hizmet verdikleri Le Chabichou'da kendinizi sıcak bir ev ortamında hissedebilirsiniz. Gece ve gündüz ayrı bir güzelliğe sahip, pasta ev görünümündeki Le Chabichou'nun iki Michelin yıldızlı restoranı, şale misafirlerini sıra dışı lezzetleri ve servisi ile ağırlıyor. Dünya gastronomi trendlerinin takip edildiği restoranda, yaban geyiği ve trüf mantarı, bizim damak tadımıza uygun lezzetler arasında yer alıyor.

[chabichou-courchevel.com/fr/](http://chabichou-courchevel.com/fr/)

## Cheval Blanc, Courchevel

Cheval Blanc, Courchevel'in en seçkin şalelerinden. Ahşabın zarafetini yansıtan mimarisiyle, şık ve sofistike dekorasyonunu görünce büyülenmemek elde değil. Avrupa'nın en zengin ailelerinden birinin sahibi olduğu Cheval Blanc, ihtişamı ve özel servisleriyle kendinizi şımartmanız için birebir. Louis Vuitton ve Dior, hemen elinizin altında. Şalenin iki Michelin yıldızlı restoranı Le 1947'nin şefi Yannick Alléno, hazırladığı olağanüstü lezzetler ve sunumlarıyla misafirlerini gurme yolculuklara çıkarıyor. Kendinizi yenilemek istiyorsanız, şalenin kişisel bakım merkezinde, Alp Dağları'nın eşsiz manzarası eşliğinde masaj yaptırmanın keyfine varabilirsiniz. [chevalblanc.com](http://chevalblanc.com)



Altınbaş Pırlanta  
Küpe, **900 \$**



Altınbaş Pırlanta  
Kolye, **990 \$**



Altınbaş Pırlanta  
Yüzük, **7.990 \$**



Elie Tahari  
Palto, **860 TL**



Codello  
Bere,  
**175 TL**



Michael Kors Canta,  
**859 TL**

# KIŞ TATİLİNİZE ŞTİL KATACAK ÖNERİLER

BÜYÜLÜ KAR MANZARASININ EŞLİK  
EDECEĞİ TATİLİNİZDE BİRBİRİNDEN ŞIK  
KIYAFET VE AKSESUAR ÖNERİLERİMİZLE  
ŞTİLİNİZİ VURGULAYABİLİRSİNİZ.



Philosophy



COS Kazak,  
**219 TL**

Derimod  
Bot,  
**479 TL**



Codello Eldiven,  
**150 TL**

Louis Vuitton  
Bot, **5.135 TL**



Stella McCartney  
Canta, **2.730 TL**



COS Etek,  
**251 TL**

*SEYAHAT*

# Doğunun büyülü şehri: *Mardin*

CAMİLERİ, MEDRESELERİ, KİLİSELERİ VE  
TASIN OYA GİBİ İŞLENDİĞİ EVLERİYLE  
SARI SICAK BİR MASAL ŞEHİRİ MARDİN...  
DAR SOKAKLARINDA KAYBOLUP,  
HİKÂYELERİNDE ZAMANA YOLCULUK  
ETMENİNSE TAM SIRASI.



## MARDİN MÜZESİ

Mardin Müzesi, eşsiz tas süslemeleri ve koleksiyonundaki eserleriyle Türkiye'nin önemli müzelerinden biri. Müzenin Arkeoloji Salonu'nda Kuzey Mezopotamya ve Güneydoğu Anadolu kültürlerinin Eski Tunç, Asur, Urartu, Grek, Pers, Helenistik, Roma, Bizans, Selçuklu, Artuklu ve Osmanlı dönemlerine ait eserler sergilenirken, Etnografya Salonu'nda Midyat İlçesi'nde köklü bir geçmişi olan gümüş işçiliğinden örnekler, yöresel giysiler, kılıçlar, kahve (mırza) takımları, hamam takımları, tespihler ve bakır esyalar yer alıyor.

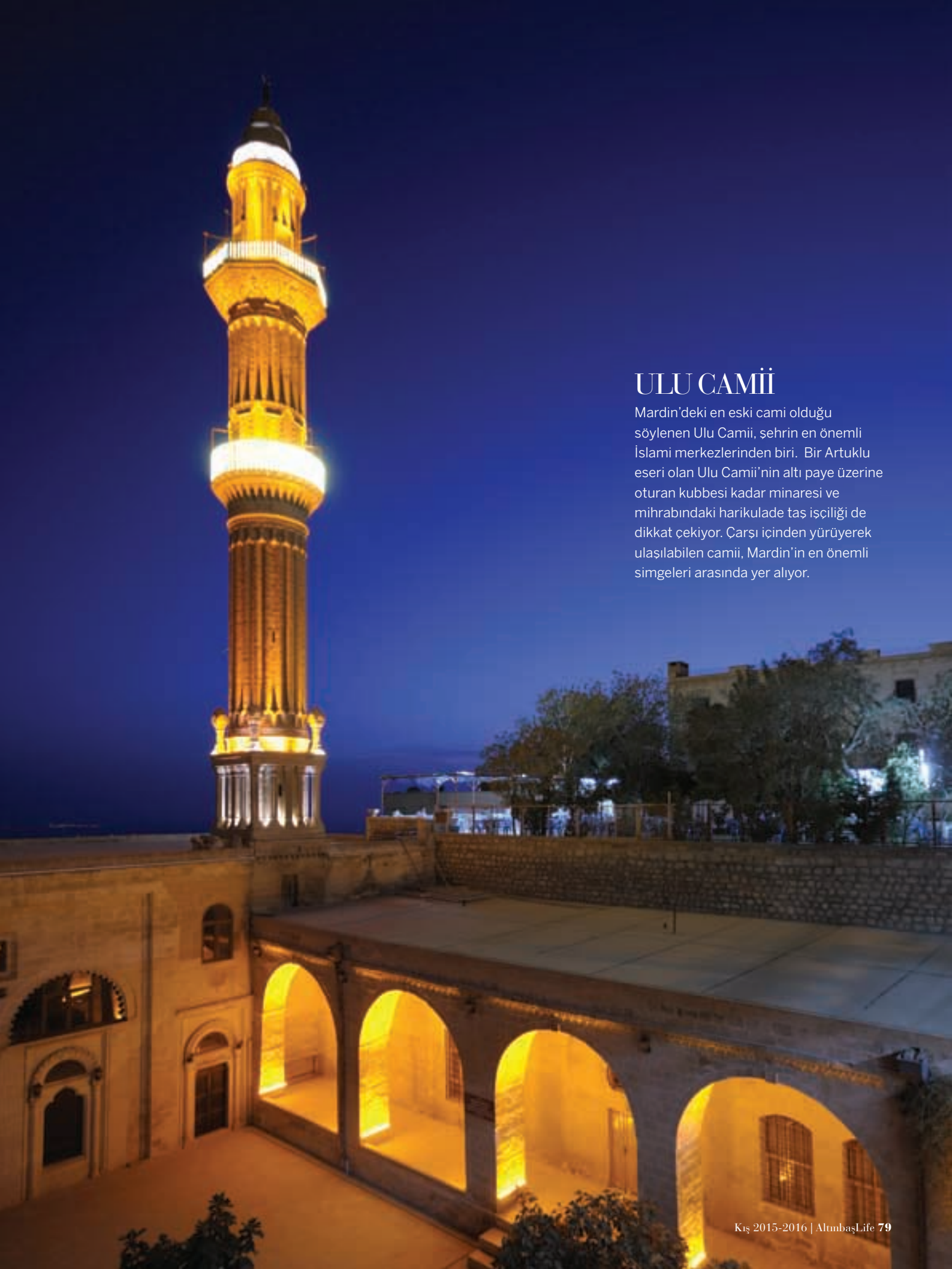


MARDİN MERYEM ANA KİLİSESİ'NE ÇIKAN TAŞ MERDİVENLER SÜSLEMELERİYLE GÖZ KAMAŞTIRIYOR.

## MOR BEHNAME (KIRKLAR) KİLİSESİ

Sar Mahallesi'nde bulunan ve 5. yüzyılda yapılan Mor Behnam (Kırklar) Kilisesi, üç giriş kapısı, ince taş işçiliğine sahip mihrapları, dört yüz yıllık ahşap mihrap kapıları, 1500 yıllık kök boyası baskılı perdeleri, geniş avlu içindeki çan kulesi evi ve adeta dantel gibi işlenmiş taş oymacılığı örneklerinin yer aldığı divan ile dikkat çekiyor.





## ULU CAMİİ

Mardin'deki en eski cami olduğu sđylenen Ulu Camii, Őehrin en 6nemli İslami merkezlerinden biri. Bir Artuklu eseri olan Ulu Camii'nin altı paye 6zerine oturan kubbesi kadar minaresi ve mihrabındaki harikulade taş işçiliği de dikkat 6ekiyor. 6arŐi i6inden y6r6yerek ulaŐilabilen camii, Mardin'in en 6nemli simgeleri arasında yer aliyor.

## DEYRULZAFARAN MANASTIRI

Mardin'in 4 kilometre doğusunda, şirin bir dağ yamacında, Mardin Ovası'na hâkim bir noktada bulunan üç katlı manastır, 5. yüzyıldan başlayarak farklı zamanlarda yapılan eklentilerle bugünkü haline 18. yüzyıl itibarıyla kavuşmuş. Kubbeleri, kemerli sütunları, ahşap el işlemleri, iç ve dış mekânlardaki taş nakışları ile insanın ilgisini çeken Deyrulzafaran Manastırı, bugün de Süryani Kilisesi'nin önemli dini merkezlerinden birisi.



## KASIMIYE MEDRESESİ

700 yıllık tarihe sahip mükemmel mimari yapısıyla her köşesi ilim kokan Kasımiye Medresesi'nin yapımına Artukoğulları zamanında başlansa da, medrese Akkoyunlu hükümdarı Cihangir'in oğlu Sultan Kasım tarafından tamamlanmış. Duvarlarında astronomi ve tıp bilimine dair simgeler olan Medrese, Mardin'in en önemli yapılarından biri.







ESKİ MARDİN'DEN BİR SOKAK MANZARASI (ÜSTTE). MARDİN'DE BAKIR VE GÜMÜŞ İŞÇİLİĞİ OLDUKÇA GELİŞMİŞ DURUMDA. (ALTTA)



## ZİNCİRİYE MEDRESESİ

1385 yılında Melik Necmeddin İsa tarafından yaptırılan Zinciriye Medresesi, "Sultan İsa Medresesi" adı ile de anılıyor. Girişindeki taş işlemler ve dilimli kubbeleriyle dikkat çeken, iki avlulu ve iki katlı medresede birçok eski kitabe bulunuyor. Medrese, rasathane olarak kullanılması dolayısıyla yüksekte konumlanıyor.

# ASTROLOJİ



Ahu Uz twitter.com/ahuuzastroloji

## 2016'DA *burçları neler* BEKLIYOR?



### KOÇ BURCU 21 Mart- 20 Nisan

**TAŞI:** Su gibi renksiz pırlanta, beyaz nefes, mercan

**MADENİ:** Demir

**YILDIZI:** Mars

**RENKLERİ:** Al, alev rengi, ateş kırmızısı, parlak kırmızılar

Koçlar ve yükselen Koçlar için 2016 hareketli başlıyor. Yılın ilk haftasından itibaren özellikle 4-14 Nisan doğumlu Koçlar'ın kariyerlerinde önemli dönüşümler yaşanabileceği görülüyor. Ayrıca Ocak ve Şubat boyunca yönetici gezegenleri Mars'ın özelliklerini rahatça ortaya koyabildiği Akrep burcundaki seyri Koçlar'ın motivasyonlarını artırırken kriz içeren durumlarla baş etme potansiyellerini de pekiştiriyor. Bolluk ve şans gezegeni Jüpiter; Başak burcundaki seyahatine 9 Eylül'e kadar devam ediyor. Bu tarihe kadar olan süreç, Koçlar ve yükselen Koçlar için iş ortamlarında ve günlük faaliyetlerinde verimli bir şekilde değerlendirmeleri gereken şanslara işaret ediyor. Sağlık sorunu yaşayan Koçlar ise koşullarını iyileştirmek için gereken yardımlara bu dönemde daha kolay ulaşabilirler. Sonrasında Terazi burcuna ilerleyecek olan Jüpiter, sonbahar ve kış aylarında Koçlar'a ikili ilişkiler arenasında şans dağıtmaya başlıyor.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Mercan Taşlı Pırlanta Kolye, **466 \$**



### BOĞA BURCU 21 Nisan - 20 Mayıs

**TAŞI:** Zümrüt, rhodolite, lapis, yeşim

**MADENİ:** Bakır

**YILDIZI:** Venüs

**RENKLERİ:** Açık yeşil, uçuk mavi, krem, açık pembe

Ocak ve Şubat aylarında savaş gezegeni Mars'ın Akrep'teki seyri, yılın ilk aylarında Boğalar ve yükselen Boğalar için ilişkilerde hareketli bir dönem olacağını gösteriyor. Bu dönemde ortaklıklar ve ikili ilişkiler mücadele gerektirebileceği gibi yine bu alanlarda girişim isteği de var. Nisan sonlarında kendi burçlarında gerileyecek olan iletişim gezegeni Merkür ise Mayıs ayı boyunca Boğalar'ın kendilerini ifade etmekte zorlanabileceklerini gösteriyor. Ancak Jüpiter'den olumlu görünüm alan yönetici gezegenleri Venüs'ün ay boyunca süregelen kendi burçlarındaki seyri Boğalar'ın cazibelerini ve sosyal ilişkilerini parlatan bir unsur. Eylül sonundan başlayarak Ekim'in ilk haftasına kadar olan dönem de ilişkiler açısından olumlu enerjiler taşıyor. Bolluk ve bereketin simgesi Jüpiter'in Başak burcundaki seyri ise Boğalar'a aşk ilişkileri ve yaratıcı projeleriyle ilgili şans getiriyor.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Zümrüt Taşlı Pırlanta Kolye, **695 \$**



## İKİZLER BURCU 21 Mayıs - 21 Haziran

**TAŞI:** Sitrin, yeşil turmalin, opal, ay taşı, turkuaz, lal, agat

**MADENİ:** Civa

**YILDIZI:** Merkür

**RENKLERİ:** Açık sarılar, açık ve orta tonda maviler

Yılın ilk ayında İkizler burçlarını ve yükseleni İkizler olanları ilişkiler cephesinde oldukça hareketli günler bekliyor. Ayın son haftasına kadar ortaklıklarda ve ikili ilişkilerde canlanma var ancak ayın ilk haftasında bu konularda yaşanabilecek aldanmalara karşı da dikkatli olmaları gerekiyor. 9 Mart'ta gerçekleşecek tam güneş tutulması ise ilerleyen haftalarda 4-13 Haziran doğumlu İkizler burçlarına kariyerle ilgili çok önemli gelişmeler getirebilir. Bizi dersleriyle sınamayı seven gökyüzünün katı öğretmeni Satürn, yıl boyunca karşıt burçları Yay'da olacağından ikili ilişkiler, burç mensuplarının üzerinde çalışması gereken konuların başında geliyor. Özellikle Satürn'ün geri hareketinde olacağı Mart sonundan Ağustos ortasına kadar olan dönem, bu konularla ilgili değerlendirmeler yapmak, birlikteliklerdeki beklentiler üzerine çalışmak için önemli. Gökyüzünün bolluk ve bereket gezegeni Jüpiter, geçen Ağustos'tan bu yana Başak burcunda seyahat ediyor. Eylül ortasına kadar bu burçta kalacak olan Jüpiter, İkizler'e gayrimenkul alımında ve ailevi konularda şans getiriyor. Sonrasında ise İkizler gibi Hava elementinden olan Terazi burcuna geçiş yaparak sonbahar ve kış ayları boyunca aşk ilişkilerini, sanatsal ve yaratıcı projeleri destekleyici bir rol üstlenmeye başlıyor.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Yeşil Turmalin Taşlı Pırlanta Kolye. **524 \$**



## YENGEÇ BURCU 22 Haziran - 22 Temmuz

**TAŞI:** Yakut, ay taşı, pembe turmalin, kristal

**MADENİ:** Demir

**YILDIZI:** Ay

**RENKLERİ:** Beyaz, gümüş, uçuk gri, mor

10 Ocak'ta karşıt burçları Oğlak'ta meydana gelecek olan yeni ayla birlikte 6-17 Temmuz doğumlu Yengeçler birliktelikleriyle ilgili önemli bir dönüşüm sürecine girebilir; bu dönüşüm ortaklıklarını da etkileyebilir. Şubat ayının ilk iki haftası da Yengeçler için ikili ilişkiler yönünden oldukça hareketli geçecek. Özellikle Nisan ayının son 10 günü boyunca Yengeçler; kariyerlerinde beklenmedik ve onları değişime iten bazı gelişmeler yaşayabilirler. Mayıs ayı ise bu burcun arkadaş çevreleri ve sosyal ortamları açısından biraz zorlu geçeceğe benziyor. Nitekim Merkür; 22 Mayıs'a kadar geri hareketinde olacak. Ancak Yengeçler, cazibelerini ve popüleritelerini Haziran ortası ve Temmuz ortasında daha da artırıyor. Şans gezegeni Jüpiter'in geçen Ağustos'tan bu yana Başak burcundaki seyri, Yengeçler'e ve yükselen Yengeçler'e başta eğitim-öğretimde olmak üzere; yakın çevreleriyle olan ilişkilerinde şans getirirken iletişim ağırlıklı kısa seyahatlerinden de fayda görmelerine destek oluyor. Eylül'de Terazi burcuna geçiş yapacak olan Jüpiter; sonbahar ve kış ayları boyunca Yengeçler'in ailevi ilişkilerinde dengeyi bulmalarında yardımcı bir unsur olabilir. Bu dönemde yaşam alanında yapılacak yeni düzenlemeler ve eklemeler için de uygun şartlar oluşabilir.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Pembe Turmalin Taşlı Pırlanta Kolye. **664 \$**

# ASTROLOJİ



## ASLAN BURCU 23 Temmuz - 23 Ağustos

**TAŞI:** Sitrin, blue topaz, sarı pırlanta, sarı safir, sarı necef

**MADENİ:** Altın

**YILDIZI:** Güneş

**RENKLERİ:** Altın, koyu sarı, yağ sarısı, turuncu

Yeni yıla ev ve aile cephesinde dinamik etkilerle başlayan Aslanlar ve yükselen Aslanlar; Ocak ve Şubat aylarında aile bireyleriyle tartışmalara açık olabilir, özellikle Ocak ortasında ev içinde yanlış anlaşılmalara yaşayabilirler. Şubat ayında karşıt burçları Kova'da meydana gelecek olan yeni ay ise 7-17 Ağustos doğumlu Aslanlar'ı etkiliyor. Onlar için ilerleyen gün ve haftalarda ikili ilişkilerinde ve birlikteliklerinde sürprizler yaşanabilir ancak gerginliklere karşı da dikkatli olmaları gerekiyor. İlkbahar aylarında ise aşk hayatlarının epey hareketli olabileceği görülüyor. Bolluk ve bereket gezegeni Jüpiter'in geçen Ağustos'ta Başak burcuna ilerlemesiyle birlikte Aslanlar ve yükselen Aslanlar için hem parasal koşullarını iyileştirmeleri hem de yeteneklerini ortaya çıkartmalarına zemin hazırlayan etkenler belirmeye başladı. Jüpiter bu alanda Aslanlar'a verdiği şansı Eylül'e kadar devam ettirecek. Sonbahar ve kış aylarında artık Terazi burcunda seyrine devam edecek olan Jüpiter; bu kez Aslanlar'ın yakın çevrelerindeki kişilerden alacakları destekleri artırmaya başlayacak. Disiplin gezegeni Satürn ise bu sene de Yay burcundaki seyrini sürdürüyor. Satürn'ün geri harekette olacağı 25 Mart-13 Ağustos tarihleri arasında ebeveyn Aslanlar'ın çocuklarıyla daha çok ilgilenmelerini gerektirebilecek durumlar oluşabileceği gibi yaratıcı projeleriyle alakalı ele alınması gereken konular da gündeme gelebilir.



Altınbas Horoscope Koleksiyonu, Blue Topaz Taşlı Pırlanta Kolye, **480 \$**



## BAŞAK BURCU 24 Ağustos – 23 Eylül

**TAŞI:** Safir, akik, mercan, yeşim, sitrin

**MADENİ:** Cıva

**YILDIZI:** Zekâ ve hareket temsilcisi Merkür

**RENKLERİ:** Iş için açık sarı ve limon sarısı

2016'nın özellikle ilk yarısında Başaklar ve yükselen Başaklar oldukça şanslılar çünkü bolluk gezegeni Jüpiter'i Eylül ayına kadar kendi burçlarında ağırlıyorlar. Dolayısıyla kişisel gelişimleri ve hedeflerini gerçekleştirmeleri için karşılıklı çıkan kişilerden oldukça büyük fayda sağlayabilir, önlerine pek çok fırsat kapısı açılabilir. Sonrasında Başak'tan Terazi'ye ilerleyecek olan Jüpiter; yılın geri kalanında Başaklar'a maddi kazanımlarını artırmaları için destek olmaya başlıyor. Gökyüzünün katı öğretmeni Satürn, bu sene de Yay burcundaki seyrini sürdürüyor. Başaklar'ı yaşam alanlarında ve ailevi koşullarda değişiklikler yapmaya iten gezegen; özellikle geri harekette olacağı Mart sonundan Ağustos ortasına kadar almaları gereken sorumlulukları daha da fazla hatırlatacak. 1 Eylül'de kendi burçlarında meydana gelecek güneş tutulması ise etkilerini ilerleyen haftalarda ve aylarda özellikle 28 Ağustos-7 Eylül doğumlular üzerinde gösterecek. Tutulmayı takip eden zaman diliminde bloke enerjilerini çözmek ve eyleme geçmek için çaba harcayacak olan Başaklar'ın bir yandan da gerçekçilikten uzaklaşmamları gerekiyor.



Altınbas Horoscope Koleksiyonu, Sitrin Taşlı Pırlanta Kolye, **660 \$**



## TERAZİ BURCU 24 Eylül - 23 Ekim

**TAŞI:** Elmas, pembe kuvars, ametist, opal, pembe nefes

**MADENİ:** Bakır

**YILDIZI:** Sevgi ve güzel sanatların temsilcisi Venüs

**RENKLERİ:** Pembenin bütün tonları, uçuk yeşil, uçuk mavi, uçuk sarı

10 Ocak'ta meydana gelecek yeni ayla birlikte 7-17 Ekim doğumlu Teraziler ve yükseleni Terazi olanlar ev koşullarıyla veya aile bireyleriyle ilgili önemli bir dönüşüm sürecinin içine girebilirler. 23 Mart'ta bu kez kendi burçlarında gerçekleşecek olan dolunay ise 23 Eylül-1 Ekim doğumlu Teraziler'i etkileyerek ele aldıkları bir projede sona gelebileceklerine veya böyle bir proje için gereken motivasyonu bulabileceklerine işaret ediyor. Disiplin gezegeni Satürn'ün geri harekette olacağı Mart sonundan Ağustos ortasına kadarki süreçte ise Teraziler'in yakın akrabalarıyla ve eğitim-öğretimle ilgili konularda sınanabilecekleri gelişmeler var. Mayıs sonu, Haziran ve Temmuz ayları, bu konularda doğru değerlendirme yapamamaktan ötürü yaşanabilecek hayal kırıklıklarına karşı dikkatli olmak gerekiyor. Teraziler için 2016'nın en olumlu gelişmesi ise şans gezegeni Jüpiter'in 9 Eylül'de Başak burcundan çıkarak kendi burçlarına geçecek olması. Dolayısıyla yılın ilk yarısını içsel anlamda gelişmeye ve kendilerini mükemmelleştirmeye ayıran Teraziler; sonbahar ve kış aylarında hedefleriyle ilgili fırsatlara açık olacakları ve işbirliklerinden yarar sağlayacakları bir süreç içine girebilirler.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Ametist Taşlı Pırlanta Kolye, **651 \$**



## AKREP BURCU 24 Ekim - 22 Kasım

**TAŞI:** Ametist, yakut, sarı kuvars, topaz, sarı nefes

**MADENİ:** Plütonyum

**YILDIZI:** Plüton

**RENKLERİ:** Kırmızı, koyu kırmızı, bordo, siyah

Akrepler yönetici gezegenleri Mars'ın kendi burçlarındaki seyriyle birlikte 2016'ya motive olmuş bir şekilde başlıyor. Girişimlerimizde ve mücadele kapasitemizde önemli rol oynayan Mars, Ocak ve Şubat boyunca Akrepler'i hedeflerinin peşinden gitme konusunda daha kararlı kılabilir. Zaman zaman harekete geçmekte kararsız kalsalar da hayaller gezegeni Neptün'ün etkisiyle yaratıcı potansiyelleri özellikle Ocak ayı boyunca oldukça kuvvetli olabilir. 9 Mart'ta Balık burcunda meydana gelecek tam güneş tutulması, 5-15 Kasım doğumlu Akrepler'in aşk hayatlarında yaşanabilecek önemli gelişmelere işaret ederken; çocuklarla ilgili alınabilecek kararlar da gündeme gelebilir. 9 Eylül'e kadar Başak burcunda seyahat edecek olan büyümenin simgesi Jüpiter; bu süreç zarfında Akrepler'in ve yükselen Akrepler'in sosyal çevrelerini genişletmeleri ve hedeflerine ulaşmaları için destek vermeye devam ediyor. Ancak disiplin gezegeni Satürn; bu sene Akrepler'e maddiyatla ilgili kısıtlamalar da getiriyor. Özellikle gezegenin geri harekette olacağı Mart sonundan Ağustos ortasına kadar; bazı Akrepler'in kemerlerini sıkması ve maddi koşullarını yeniden düzenlemeleri gerekebilir.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Yakut Taşlı Pırlanta Kolye, **660 \$**

# ASTROLOJİ



## YAY BURCU 23 Kasım - 21 Aralık

TAŞI: İnci, safir, lapis, lazuli

MADENİ: Kalay

YILDIZI: Jüpiter

RENKLERİ: Mor, menekşe moru ve koyu mavi

Yaylar ve yükselen Yaylar, kendi burçlarındaki disiplin gezegeni Satürn'ün etkisiyle, geçen senenin sonlarından itibaren bir değişim sürecine girdiler. Süreç bu sene de tüm hızıyla devam ediyor. Geçen sene Satürn kendi burçlarına geçiş yaptığında hayatla ilgili önemli dersler almaya ve buna göre zorunlu düzenlemelere gitmeye başlayan Yaylar için gezegenin geri harekette olacağı Mart sonu ve Ağustos ortası arasındaki dönem her zamankinden daha fazla sorumluluk almaları gereken durumları ortaya çıkarabilir. Satürn, 2016'da özellikle 26 Kasım-12 Aralık doğumlu Yaylar'ı etkiliyor. Bolluk ve bereket gezegeni Jüpiter ise geçen seneden bu yana Yaylar'ı bir yandan çok çalıştırıyor bir yandan da kariyerlerinde ilerlemelerine olanak veriyor. Jüpiter; Yaylar için bu etkisini Eylül başına kadar devam ettirecek. Sonrasında burç değiştirerek Terazi'ye geçiş yapacak olan gezegen, yılın geri kalanında Yaylar'ın arkadaş çevrelerinde popülaritelerinin artmasına yardımcı olurken iş çevrelerini geliştirmelerine de katkıda bulunacak. 1 Eylül'de Başak burcunda yaşanacak güneş tutulması da 26 Kasım-6 Aralık doğumlu Yaylar'ın kariyerlerine ve toplumsal statülerine vurgu yaparak bu alanda değişimler gündeme getirebilir.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Safir Taşı Pırlanta Kolye, 572 \$



## OĞLAK BURCU 22 Aralık - 20 Ocak

TAŞI: Radolite, garnet, turkuaz, lal ve kara kehribar

MADENİ: Kurşun

YILDIZI: Satürn

RENKLERİ: Nefti, koyu kurşuni, koyu kahverengi

10 Ocak'ta kendi burçlarında meydana gelecek yeni ayla birlikte Oğlaklar; 2016'ya tam bir dönüşüm isteği ve bunu gerçekleştirme azmiyle giriyorlar. Bu yeni ay; en çok 5-15 Ocak doğumlu Oğlaklar'ı etkiliyor. Aynı zamanda disiplin temsilcisi olan, etkisinde buldukları Satürn gezegenin 2016 boyunca Yay burcunda hareket edecek olması Oğlaklar'ın ve yükselen Oğlaklar'ın iç muhasebe yaptıkları; her zamankinden daha fazla yalnız kalmak istedikleri bir süreci temsil ediyor. Gezegenin geri harekette olacağı Mart sonu ve Ağustos ortası arasındaki dönemdeyse bu temalar Oğlaklar'ın hayatlarında daha fazla rol oynayabilir, geçmişte yaşadıkları sıkıntılar onları tekrar yoklayabilir ancak bu süreçten daha da güçlenerek ve sorumluluklarının bilincinde olarak çıkabilirler. 9 Eylül'e kadar Başak burcunda seyahat eden şans gezegeni Jüpiter ise basın-yayın ve medya, uzak ülkelere yapılacak yolculuklar veya yabancılardan gelecek faydalar açısından oldukça olumlu bir döneme işaret ediyor. Bu tarihten sonra Terazi burcuna ilerleyecek olan Jüpiter; Oğlaklar'a ve yükselen Oğlaklar'a sonbahar-kış ayları boyunca kariyer fırsatlarını da beraberinde getirmeye başlıyor.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Garnet Taşı Pırlanta Kolye, 519 \$



## KOVA BURCU 21 Ocak - 19 Şubat

**TAŞI:** Aquamarine, yeşim, ametist

**MADENİ:** Uranyum

**YILDIZI:** Uranüs

**RENKLERİ:** Koyu mavi, karışık renkler ve tonlar

Ocak ve Şubat ayları; Kovalar'ın kariyerlerinde biraz mücadele içinde olabileceklerini gösteriyor. Kovalar bu süreçte maddi beklentileriyle ilgili hayal kırıklığı yaşayabilirler; ancak yaratıcılıklarını iş yaşamlarına aktararak motivasyonlarını da güçlendirebilirler. 8 Şubat'ta kendi burçlarında yeni ay gerçekleşecek, dolayısıyla bu tarihin beş gün öncesinde ve sonrasında doğan Kovalar'ın yapmak istedikleriyle alakalı olarak harekete geçme arzuları artarken bu yolda ani sürprizler yaşamaları mümkün olacak. 9 Mart'ta Balık burcunda gerçekleşecek tam güneş tutulması ise Kovalar'ın maddi koşullarını iyileştirmeleri açısından önem taşıyor. Bu tutulmada Kovalar'ın yeteneklerini geliştirebilecekleri koşullar var ancak bazıları için hayalleriyle eldeki imkânların çatışması da gündeme gelebilir. Disiplin gezegeni Satürn; bu sene Kovalar'ın ideallerini şekillendirmekte önemli rol oynuyor. Satürn sene boyunca Yay burcunda olacak ve Kovalar; hem arkadaş çevreleri hem de ileriye dönük planlarını gözden geçirecek. 9 Eylül'den sonra Terazi burcuna geçecek olan şans gezegeni Jüpiter ise yılın geri kalanında Kovalar'ı yükseköğrenim, yurtdışı yerleşimi, medya faaliyetleri ve süregelen davaların çözülmesiyle ilgili desteklemeye başlayacak.



Altınbaş Horoscope  
Koleksiyonu, Aquamarine  
Taşı Pirlanta Kolye, **638 \$**



## BALIK BURCU 20 Şubat - 20 Mart

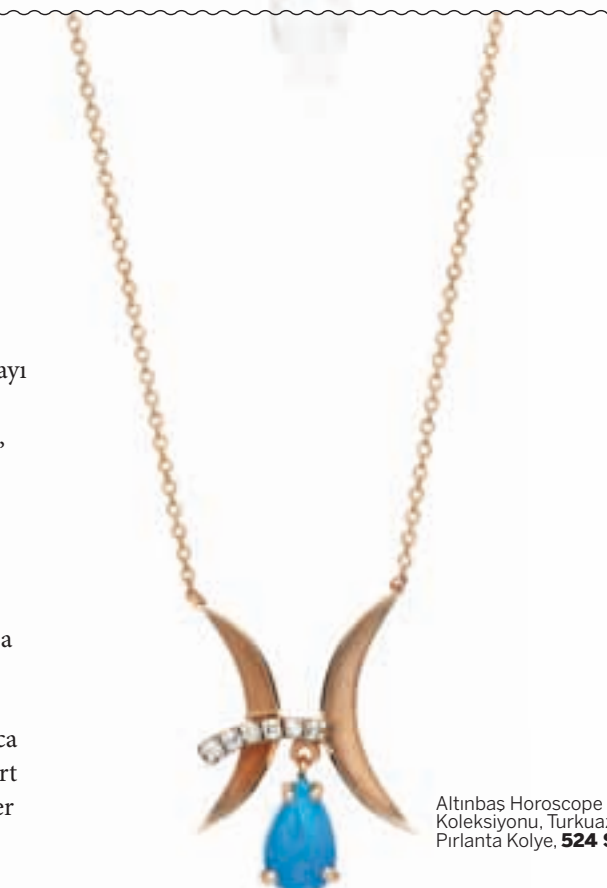
**TAŞI:** Aquamarine, turkuaz, kantaşı

**MADENİ:** Polonyum

**YILDIZI:** Neptün

**RENKLERİ:** Gümüş, deniz mavisi, orta tondaki yeşiller

9 Mart'ta kendi burçlarında meydana gelecek güneş tutulması; Balıklar ve yükselen Balıklar için gerek yüksek bir şifalanma potansiyeli taşınması gerekse hedeflerini genişletmekte kendilerini kısıtlayan faktörlerle mücadele etmeleri açısından önemli. Tutulmayı takip eden günlerde ve haftalarda Balıklar'ın birlikte oldukları kişilerin de desteğini alabilecekleri görülüyor. Yönetici gezegenleri, şansın ve bereketin simgesi Jüpiter, geçtiğimiz Ağustos'tan bu yana karşıt burçları Başak'ta yer alıyor ve Balıklar'a ikili ilişkilerde, ortaklıklarda şans getirici bir etki yaratıyor. Bu burçta kalacağı 9 Eylül tarihine kadar bekâr Balıklar nişanlanıp, evlenebilir ya da kalıcı ve verimli ortaklıklar kurabilirler. Daha sonrasında Terazi burcuna ilerleyecek olan Jüpiter; sonbahar ve kış boyunca ortaklaşa yatırımlara veya başkalarının kaynakları vasıtasıyla gelebilecek kazançlara vurgu yapıyor. Hayat derslerini biraz zorlu bir şekilde vermeyi seven Satürn, Balıklar'ı ve yükselen Balıklar'ı 2016 boyunca kariyerleriyle ilgili sınavacak. Gezegenin geri harekette olacağı Mart sonundan Ağustos ortasına kadar Balıklar bu alanda önemli dersler alabilirler. Özellikle Haziran ve Temmuz'da kariyer beklentilerinin karşılanması yönünde gerçekçi bir tutum izlemelerinde yarar var.



Altınbaş Horoscope  
Koleksiyonu, Turkuaz Taşı  
Pirlanta Kolye, **524 \$**

*SAGLIK & BAKIM*



*Alkali*  
BESLENMENİN  
*SURU*





“ALKALİ BESLENME”YE GELİP GEÇİCİ BİR SAĞLIK MODASI GÖZÜYLE BAKMAMAK GEREKİYOR. BU KAVRAMA, BESLENME ALIŞKANLIKLARIMIZI GÖZDEN GEÇİRMEMİZİ, YİYİP İÇTİKLERİMİZE FARKLI BİR GÖZLE BAKMAMIZI SAĞLAYAN BİR YAŞAM BİÇİMİ DEMEK DAHA DOĞRU...

Derleme: **Zekiye Yaras Meriç**



Alkali beslenme, vücudumuzdaki “pH” değerinin asit değil, alkali ağırlıklı olmasını sağlayan bir beslenme düzeni. Peki, vücudumuzun pH dengesinin asit ya da alkali ağırlıklı olması ne demek? Öncelikle, vücudumuzdaki pH dengesi için; 0-6

arasındaysa “Asidik”, 7 ise “Normal” ve 8-14 arasındaysa “Alkali” diyebiliriz. Örneğin çok fazla kızartma, rafine ya da beyaz unla yapılmış gıdalar, kahve, çay, kola gibi içecekler tüketiyorsak vücudumuzdaki pH dengesi asit yönüne doğru bozulur. Bu da çeşitli hastalıklara yakalanma riskimizi artırır. Asidik sınıftan alkali sınıfına geçmemizin en pratik ve garantili yolu ise beslenme alışkanlığımızı değiştirmektir.

### ASİDİK BESLENMENİN ZARARLARI

Yüksek oranda asidik gıdalar tüketmek, vücudumuzda yorgunluk, uyuşukluk ve miskinlik gibi hallere neden olabilir. Dahası bu tabloya depresyon, asabiyet, mide ağrıları, sindirimle ilgili sorunlar da eşlik edebilir. Sonuç olarak kendimizi bedenen ve buna bağlı olarak ruhen sürekli bir yıpranma hali içinde buluruz. Ayrıca vücudun yağ asidi üretimi de arttığı için bu asit bedenimizin belli bölgelerinde depolanmaya başlar ve kilo alırız. Alkali beslenme ise çözüm arayanlar için bu noktada devreye girer. Peki, alkali beslenme nasıl mümkündür?

### ALKALİ SU NASIL YAPILIR?

Alkali su, bu diyetle başrolü oynuyor. Bu suyu elde etmek de çok kolay... Yapmamız gereken tek şey, iki litre suya yaklaşık bir yemek kaşığı karbonat ekleyip karıştırmak ve bu suyu gün içerisinde tüketmek. Hatta sıcak ve soğuk içeceklerimizde de bu suyu kullanmamız öneriliyor.

## ASİDİK VE ALKALİ YİYECEKLER

### Alkali Besinlerden Bazıları

(Beslenmemizin yüzde 75'i bu gıdalardan oluşmalı)

1) *Yüksek Alkali Besinler:* Himalaya tuzu, salatalık, buğday çimi, arpa çimi, yonca, karahindiba, ıspanak, maydanoz, brokoli, kırmızıturp, karaturp, atkuyruğu otu, ayrik otu, soya filizi, pazı, zencefil, zerdeçal, ısırgan otu, çörek otu.

2) *Orta Alkali Besinler:* Kereviz, pancar, taze hindiba, havuç, domates, su teresi, roka, marul, kıvırcık, beyaz lahana, karalahana, kuzukulağı, sarımsak, kuru soğan, kırmızı soğan, taze fasulye, kuru fasulye, soya fasulyesi, limon, avokado, ham muz, ekşi kiraz, greyfurt, hindistancevizi, badem, kimyon, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, susam, keten tohumu, zeytinyağı.

3) *Hafif Alkali Besinler:* Enginar, karnabahar, taze bezelye, brüksellahanası, dolmalık kabak, kuşkonmaz, patates, pırasa, şalgam, patlıcan, fesleğen, kişniş, taze soğan, bakla, mantar, banya, balkabağı, karabuğday, bulgur, mercimek, keçi sütü, baharatlar, soya peyniri, karpuz, kavun, nektarin, ahududu.

### Asidik Besinlerden Bazıları

(Beslenmemizin yüzde 25'i bu gıdalardan oluşmalı)

1) *Nötr / Hafif Asidik Besinler:* Nohut, barbunya, darı, pirinç, soya sütü, tatlı su balığı, kestane, fındık, ayçiçek yağı, bitki çayları, olgun üzüm, mandalina, mango, kuş üzümü, portakal, kayısı, şeftali, incir, kivi.

2) *Orta Asidik Besinler:* Buğday, kepek ekmeği, çavdar ekmeği, beyaz ekmeğin, yulaf, tereyağı, doğal meyve suyu, balık, ayva, nar, armut, üzüm, elma, kayısı, muz, ananas, kuşburnu, kuru meyveler, kızılıçık, ceviz, kaju, antepfıstığı, yer fıstığı.

3) *Yüksek Asidik Besinler:* Türk kahvesi ve diğer kahveler, siyah çay, kakao, hardal, soya sosu, sirke, maya, dana eti/ sığır eti, tavuk ve hindi eti, kültür balığı, kuzu eti, kabuklu deniz hayvanları, peynir, inek sütü, mandıra ürünleri, bal, reçel, yapay tatlandırıcı, rafine şeker, dondurma, pizza, bisküvi, çikolata, maden suyu.

# PH NEDİR?

pH, genellikle kimya terimi olarak bilinse de asıl anlattığı bir maddenin asit ya da alkali değeridir. 'p'nin açılımı "power" yani güç, 'H' ise "hidrojen" demektir. Dolayısıyla "pH" dendiğinde kastedilen "power of hydrogen" ya da dilimize uyarlanan haliyle "potansiyel hidrojen"dir. pH, gerçekte suyun asit ve baz durumunu gösteren bir ölçüdür ve çözeltide bulunan 'H+' iyonu konsantrasyonunu gösterir. Örneğin; 'H+' ve 'OH-' iyonlarının dengede olduğu saf suyun pH değeri 7'dir. Bu değer aynı zamanda asit ve baz dengesinde "nötr"ü simgeler. Asidik sıvıların hidrojen iyon sayısı yüksek ve pH değeri 7'den küçükken, bazik (alkali) sıvıların hidroksil iyon sayısı yüksek ve pH değeri 7'den büyüktür. pH cetveli 0-14 arasında bir göstergeci. Sıfır, aşırı asidi gösterirken (hidroklorik asit gibi), 14 de (kostik soda gibi) aşırı alkaliyi gösterir.

## Yüksek oranda ASİDİK GIDALAR tüketmek, vücudumuzda yorgunluk, uyuşukluk, miskinlik ve depresyon gibi hallere neden olabilir.

### "DENGELİ TÜKETİN"

Detoks & Sağlıklı Yaşam Danışmanı Gül Kaynak, sağlıklı bir vücut için yediklerimizin ve içtiklerimizin her öğünde yüzde 25 asidik, yüzde 75 alkali olması gerektiğini belirtiyor ve ekliyor: "Örnek



vermek gerekirse, ufak bir kahve fincanı ile içilen kahve, fincanın üç katı büyüklüğünde bir bardak dolusu alkali su ile tüketilmelidir. Öte yandan, tek başına tüketilen hayvansal protein bizi hızla asidik yaparken, Adana'daki kebabçılarda olduğu gibi bol yeşillikle sunulan et bizi dengede tutacaktır. Çiğ sebzeler, özellikle yeşil olanlar çok yüksek alkali olduklarından, vücudumuza aldığımız asidik yiyecek ve içecekleri çok güzel dengeler. Bol sebze tüketebilmenin en doğru yolu, fazla posayı ayırıp, taze olarak suyunu sıkıp içmektir." [www.gulkaynak.com](http://www.gulkaynak.com)

*SAGLIK & BAKIM*

“BIOFEEDBACK” YÖNTEMİYLE  
*stresten kurtulun*



## HER GÜN BİZİ ETKİSİ ALTINA ALAN SAYISIZ STRES KAYNAĞINI ORTADAN KALDIRMAK MÜMKÜN OLMA SA DA STRESİN ÜZERİMİZDE YARATTIĞI OLUMSUZ ETKİLERDEN “BIOFEEDBACK” YÖNTEMİYLE KALICI OLARAK KURTULMAK ARTIK ÇOK DAHA KOLAY...

Röportaj: **Gizem Kırca**  
Fotoğraflar: **Erhan Tarlığ**

**I**ş hayatındaki sorunlar, okuldaki başarı kaygıları, evde yaşanan gerilimler, trafikte gideceğimiz yere yetişme telaşı... Günlük yaşantımızdaki stres faktörlerini sayarken aklımıza gelen ilk örnekler bunlar olsa da listeyi sayfalarca uzatmak mümkün. 7’den 70’e hepimizin hayatında olan stresten kaçmak mümkün değil ancak onunla başa çıkmanın yollarını öğrenirsek hayatı daha keyifli hale getirme şansımız var. Hem psikolojik hem de fizyolojik pek çok soruna yol açan stres konusunda görüşlerine başvurduğumuz Psikiyatrist Dr. Tanju Sürmeli, stresle baş etmekte zorlanmamızın önemli nedenlerinden birinin de küçükken başımıza aldığımız darbeler olduğunu söylerken, son tedavi yöntemlerini Altınbaş Life okuyucuları için anlattı.

### ORTA DERECEDE STRES SAĞLIKLI

Stresi üç bölümde değerlendiren Sürmeli, düşük derecede stresin yenilik yapma, sorumluluk alma gibi istekler oluşturmayacağını dolayısıyla kişiyi uyuşuk kılacağını belirtirken sağlıklı olanın orta derecede bir stres olduğunu söylüyor. Yüksek derecede strese maruz kalındığında ise beyindeki hormonlarda değişimler yaşandığını ve kortizon hormonun fazla salgılandığını belirten Sürmeli, “Stres oranı yükseldiğinde önce beyin, sonra tüm vücut olumsuz etkilenmeye başlıyor ve kısa sürede vücut bir kaos ortamına giriyor. Stresi bir öğrenci üzerinden incelersek az derecede strese maruz kalan öğrenci sorumluluk almaktan kaçınır ve motivasyonu düşer. Orta derecede bir streste ise öğrenci sorumluluk alır, kendini göstermek ister ve dikkatini toplar. Ancak stres oranı çok yükseldiğinde dikkat dağınıklığı, başarısızlık kaygısı ve pek çok öğrencide görülen matematik anksiyetesi gibi durumlar ortaya çıkar. Bu durumda çocuklar kendilerini strese sokan durumdan uzaklaşmak ister ve bu da çoğunlukla aileler tarafından ‘tembellik’ olarak adlandırılır. Aslında tembellik diye bir şey yoktur, beynin doğru çalışmaması söz konusudur. Beyin, kendisini strese sokan durumla baş etmeyi öğrendiğinde tüm bu kaygılar ortadan kalkar ve aynı çocuğun derslerinde ne kadar başarılı olduğu gözlemlenebilir” diyor.



PSIKİYATRİST DR. TANJU SÜRME Lİ

“BIOFEEDBACK YÖNTEMİNDEN DAHA ÇOK STRES ALTINDA OLAN İŞ ADAMLARI, ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLER, DİKKAT EKSİKLİĞİ YA DA HİPERAKTİVİTESİ OLAN ÇOCUKLAR YARARLANIYOR.”

### STRES ANINDA VÜCUTTA NELER OLUYOR?

Peki, stresle nasıl baş edilebilir? Dr. Tanju Sürmeli, söze stres anında vücutta oluşan değişimleri anlatarak başlıyor ve bu olumsuzlukların nasıl giderilebileceği konusunda önemli bilgiler paylaşıyor: “Yüksek stres altında kalp atışları hızlanıyor, vücut ısısı düşüyor ve nefes alış-verişler hızlanıyor. Çoğumuz yanlış nefes aldığımız için nefesi düzenlemek daha da zorlaşıyor, beyne olumsuz sinyallerin gönderilmesiyle birlikte kaslar gerginleşiyor ve vücut ağrıları ortaya çıkıyor. Özetle yüksek stres anında vücut fizyolojisi önemli bir değişime uğruyor. Burada önemli olan ise fizyolojiyi eski sağlıklı haline kısa sürede döndürebilmek. Bunu yapmanın yolu ise bilinçaltına stres anında doğru nefes alış-verişi sağlamak için doğru mesajları iletmekten geçiyor. Bilinçaltına gönderilecek bu doğru mesajlar için de yardımımıza ‘biofeedback’ yöntemi koşuyor.”

# SAGLIK & BAKIM

## BIOFEEDBACK'LE TEDAVİ

Tanju Sürmeli biofeedback'i şöyle anlatıyor: "Bu teknikte stres, depresyon, anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği, hatta şizofreni gibi farklı rahatsızlıklardan muzdarip kişilerin, başlarına, kulaklarına ve el parmaklarına elektrotlar bağlanıyor. Bu elektrotlar sayesinde kişilerin stres ve nefes alış-verişleri anlık olarak bilgisayar ekranına yansıtılıyor ve kişinin beyin elektrik aktivitesi anlık olarak gözlemlenebiliyor. Uzmanlar tarafından sorunlu bölgeler saptanıyor ve stres oranını düşürmek için kişilerin nasıl doğru nefes alması gerektiği anlatılıyor. Doğru yönlendirmelerle kalp atışlarına senkronize soluk alıp vermeyi öğrenen kişiler, anlık değişimleri bilgisayar ekranından takip ederek gelişimlerini gözlemleyebiliyor. Sık tekrar sayesinde bu bilgiler bilinçaltına yerleşiyor ve stres anında nasıl davranılması gerektiği kalıcı olarak öğrenilmiş oluyor. Tedavi sonucunda kişilerin dikkatleri olumlu yöne çekiliyor, odaklanma süreleri artıyor, tembel diye adlandırılan çocukların performansları yükseliyor, uyku problemi yaşayan kişilerin sorunları çözüme ulaşıyor."

## AKILLI TELEFONLARLA KONTROL MÜMKÜN

Biofeedback yöntemleri genellikle klinikte kullanılan yöntemler olsa da son dönemlerde akıllı telefonlarla kullanılan sensörler sayesinde gün içinde kişilerin kendi kendilerine bu yöntemi kullanması da mümkün oluyor. Akıllı telefonlara takılan sensörler vasıtasıyla vücuttan alınan nefes ve strese yönelik bilgiler, telefonlara indirilen uygulamalarla ekrana yansıyor. Nefes alış verişinizi düzenlediğinizde ekranda kırmızıdan yeşile dönen göstergeler size doğru yolda olduğunuzu gösteriyor ve zaman içinde doğru davranışlar sensöre gerek olmaksızın yapılı hale geliyor. Stres anında kalp atışı ile nefes alış verişleri senkronize etmek, tıpkı bisiklete binmek, yüzmek ve araç kullanmak gibi bilinçaltına kayıtlanıyor.

**"Basit kafa darbeleri  
alzheimer riskini de  
YÜZDE 75  
ORANINDA  
ARTIRIYOR."**

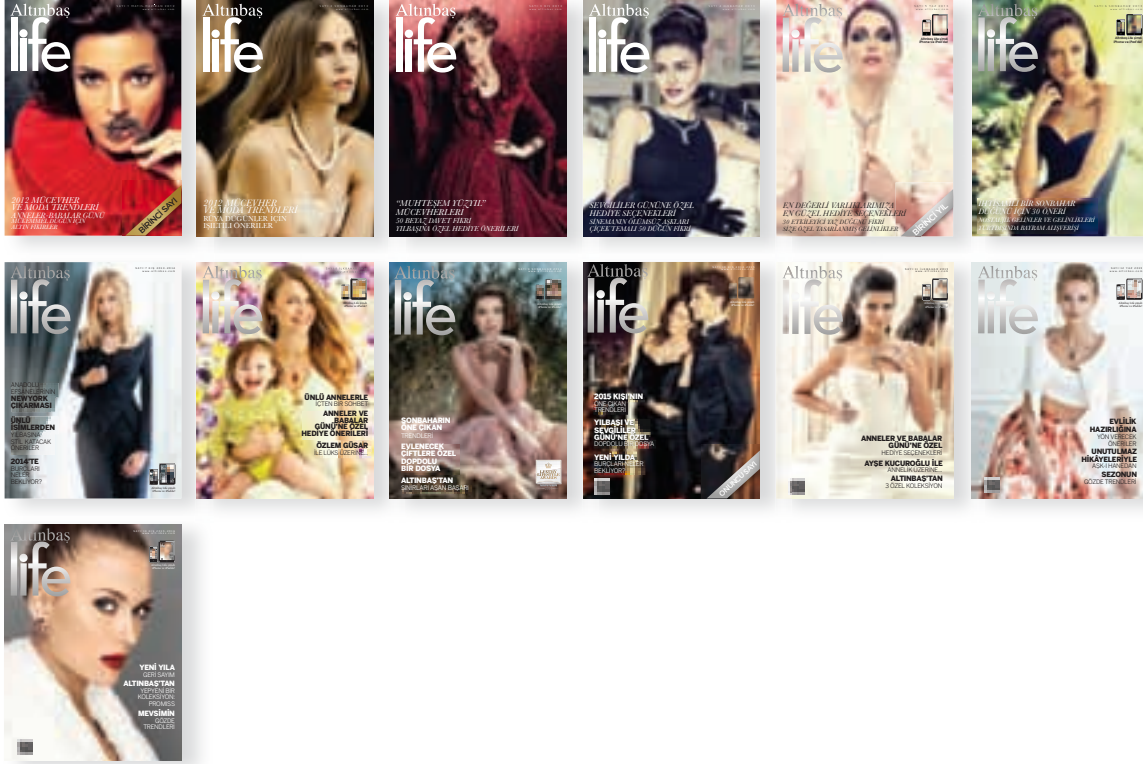
## KAFA DARBELERİNE DİKKAT

Beynin çevresel faktörlerden çok hızlı etkilenen bir organ olduğu hepimizin malumu. Ancak pek çok psikiyatrik sorunun altında yatan oldukça önemli bir faktör olduğunu da unutmamak gerekiyor. Dr. Tanju Sürmeli, "Çocukken başımızı çarpmamız veya başımıza bir darbe almamız beynimizdeki elektrik devrelerini bozup strese maruz kalındığında çok daha kolay etkilenmemize neden olan sorunlar yaratıyor. Depresyon, aksiyete bozukluğu, panik atak gibi durumlara daha açık hale geliniyor. Üstelik kafa darbeleri söz konusu olduğunda ilaçların etkisi çok daha sınırlı oluyor. Bu tip durumlarda biofeedback yöntemi çok kısa sürede kalıcı sonuç vermesi nedeniyle tercih edilmesi gereken ilk yöntem" diyor.



# ALTINBAŞ LIFE DERGİSİNE ABONE OLUN! \*

Yıllık abonelik için aşağıdaki formu doldurup faksleyebilir,  
en yakın Altınbaş mağazasına bırakabilir ya da  
[www.altinbas.com/musteriiliskileri](http://www.altinbas.com/musteriiliskileri) bölümünden  
Altınbaş Club formunu doldurabilirsiniz.



\*Abonelik ücretsizdir.

Altınbaş  
**life**

Ad

Soyad

Adres

Telefon

e-mail

[www.altinbas.com](http://www.altinbas.com)

# ALTINBAŞ MAĞAZA REHBERİ

## ADANA

M1 MERKEZ AVM

**Tel:** 0322 271 03 94 **Adres:** Yeni Mahalle Öğretmenler Bulvarı No: 55 Seyhan

## ANKARA

ANKAMALL AVM

**Tel:** 0312 541 19 29 **Adres:** Konya Devlet Yolu Ankamall  
Zemin Kat No: 5 Akköprü

CEPA AVM

**Tel:** 0312 219 60 60 **Adres:** Cepa AVM Eskişehir Yolu 7km. Mustafa Kemal Mah.  
17 Sok. Zemin Kat No: 40 Çankaya

OPTIMUM OUTLET

**Tel:** 0312 281 04 43 **Adres:** Er Yaman Ayaş Yolu Optimum AVM 93 A/ 104C  
Etimesgut

## ANTALYA

ALANYA KEYKUBAT

**Tel:** 0242 512 61 89 **Adres:** Güller Pinar Mah. Keykubat Cad. No: 3/1 Alanya

ALANYA ŞEKERHANE

**Tel:** 0242 513 19 21 **Adres:** Şekerhane Mah. Şevket Tokuş Cad. No: 35/C Alanya

LAURA AVM

**Tel:** 0242 323 24 77 **Adres:** Fener Mah. Tekelioğlu Cad. No:1/A Laura AVM  
Muratpaşa

MARKANTALYA AVM

**Tel:** 0242 240 83 40 **Adres:** Tahıl Pazarı Mah. Şarampol Cad. No:88 ZK-02  
Muratpaşa

MİGROS AVM

**Tel:** 0242 230 16 55 **Adres:** Meltem Mah. 100. Yıl Bulvarı No: C/66 Kat: 1

## AYDIN

FORUM AVM

**Tel:** 0256 232 00 40 **Adres:** Orta Mah. Mize Bulvarı No: 1 Forum Aydın AVM  
Gf Blok No: 35

## BATMAN

PARK AVM

**Tel:** 0488 290 14 86 **Adres:** Turgut Özal Bulvarı Giriş Kat No:1

## BURSA

CARREFOUR AVM

**Tel:** 0224 453 01 03 **Adres:** Carrefour Ticaret Merkezi Giriş Kat No: 18-B

## ÇANAKKALE

17 BURDA AVM

**Tel:** 0286 218 22 55 **Adres:** Barbaros Mah. Atatürk Cad. No:207 Zemin Kat

ÇANAKKALE

**Tel:** 0286 217 66 10 **Adres:** Çarşı Cad. No: 144

ÇANAKKALE BİGA

**Tel:** 0286 316 88 88 **Adres:** Kapalıçarşı No:1

## DENİZLİ

DENİZLİ

**Tel:** 0258 261 33 97 **Adres:** Bayramyeri Meydanı No: 15

FORUM ÇAMLIK AVM

**Tel:** 0258 215 14 14 **Adres:** Çamlık Mahallesi Doğan Demircioğlu Cad.  
No: 2 Forum Çamlık AVM F Blok No: 20

## DİYARBAKIR

CEYLAN KARAVİL PARK AVM

**Tel:** 0412 290 40 30 **Adres:** Şanlıurfa Karayolu 5.km  
Zemin Kat No: 33

FORUM AVM

**Tel:** 0412 252 35 75 / 0412 252 36 37

**Adres:** Fabrika Mah. Elazığ Bulvarı No: 61 Yenişehir



## EDİRNE

TESCO KİPA AVM

**Tel:** 0284 236 47 47 **Adres:** İstasyon Mah. Tesco Kipa AVM Giriş Kat

## ELAZIĞ

**Tel:** 0424 233 56 72 **Adres:** Bankalar Cad. No: 3

## ESKİŞEHİR

ESPAK AVM

**Tel:** 0222 333 03 00 **Adres:** Üniversite Cad. Eskibağlar Mah. No: 21 Zemin Kat  
Mağaza No: 36

## GAZİANTEP

FORUM AVM

**Tel:** 0342 501 10 30 **Adres:** Yaprak Mah. İstasyon Cad. No:76 Forum Gaziantep  
AVM GF Blok No: L 42-L 42 A Şehitkamil

GAZİMUHTAR

**Tel:** 0342 215 35 28 / 29 **Adres:** İncilipınar Mah. Gazi Muhtarpaşa Bulvarı  
Tekerekoğlu İş Merkezi No: 16/2 Şehitkamil

PRIME MALL AVM

**Tel:** 0342 290 22 99 **Adres:** Osmangazi Mah. Prof. Dr. Necmettin Erbakan Cad.  
33. Sok. No:71 Zemin Kat B1-S-26 Şehitkamil

SANKO PARK AVM

**Tel:** 0342 339 96 69 **Adres:** Mareşal Fevzi Çakmak Bulvarı Şehitkamil İlçesi  
Sankopark AVM No: Rz18

## HATAY

ANTAKYA PALLADIUM AVM

**Tel:** 0326 290 12 44 **Adres:** Harapazarı Mah. İzzet Güçlü Sk. No: 26 Mağaza No: Z  
39/A 31060 Antakya

İSKENDERUN PRIME MALL AVM

**Tel:** 0326 619 21 90 **Adres:** Numune Mah. Eyüp Sultan Cad.  
Prime Mall AVM No: 008

## İSTANBUL

AHL

**Tel:** 0212 465 55 87 **Adres:** İstanbul Atatürk Havaalanı İç Hatlar Terminali

AKASYA AVM

**Tel:** 0216 510 68 25 **Adres:** Ankara Devlet Yolu, Haydarpaşa Yönü, 4. Km Çeçen  
Sokak Acibadem No:131 Üsküdar

AKBATI AVM

**Tel:** 0212 397 74 80 **Adres:** Sanayi Mah. Esenkent Mevkii 1655 Sok. No: 6  
Zemin Kat Kapı No: 104-142 Esenyurt

AQUA AVM

**Tel:** 0212 663 99 81/82/83 **Adres:** Şenlikköy Mah. Halkalı Cad. No: 93 Kat  
No: 2/12 Florya, Bakırköy

ARENA PARK AVM

**Tel:** 0212 470 80 01 **Adres:** Atakent Mah. Çiçekli Vadi Sok. No: 1.1/B  
Mağaza No: 15 Halkalı, Küçükçekmece



**ATIRUS AVM**

**Tel:** 0212 883 79 28/29 **Adres:** Fatih Mah. Londra Asfaltı No: 40  
Büyüçekmece

**CEVAHİR AVM**

**Tel:** 0212 380 06 20 **Adres:** Büyükdere Cad.  
No: 22/A -402 Mecidiyeköy

**FORUM İSTANBUL AVM**

**Tel:** 0212 437 25 61 **Adres:** İstanbul Forum AVM Gf Blok  
No: 150 Bayrampaşa

**GAZİOSMANPAŞA**

**Tel:** 0212 615 00 82 **Adres:** Bağlarbaşı Mah. Bağlarbaşı Cad. No: 25  
Gaziosmanpaşa

**KALE OUTLET AVM**

**Tel:** 0212 502 86 70 **Adres:** Güven Mah. Eski Londra Asfaltı M.Akif Kavşağı  
No: 89/E 1081 Güngören

**MALL OF İSTANBUL**

**Tel:** 0212 801 12 05 **Adres:** Ziya Gökalp Mah. Süleyman Demirel Cad. No:7  
Mağaza No: 206 İkitelli Başakşehir

**MALTEPE PARK AVM**

**Tel:** 0216 515 14 80 **Adres:** Cevizli Mah. Tugay Yolu No:67 Mağaza  
No: 0-081 Maltepe

**MARMARA PARK AVM**

**Tel:** 0212 852 57 63 **Adres:** Güzelyurt Mah. 1. Cadde No: 33/A Kat: 3  
No: 351 Esenyurt

**METROGARDEN AVM**

**Tel:** 0216 510 09 79 **Adres:** Necip Fazıl Cad. No:3  
Çekmeköy, Ümraniye İstanbul

**NURUOSMANİYE**

**Tel:** 0212 455 29 72 **Adres:** Nuruosmaniye Cad. No: 49 Nuruosmaniye

**OLIVİUM OUTLET CENTER**

**Tel:** 0212 510 50 07 **Adres:** Prof. Dr. Muammer Aksoy Cad.No: 1/1 Olivium AVM.  
No: 4 Zeytinburnu

**SULTANAHMET**

**Tel:** 0212 528 17 82 **Adres:** Divanyolu Cad. No: 72/B Giriş Kat,  
Sultanahmet

**ŞİRİNEVLER**

**Tel:** 0212 551 49 93 **Adres:** Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 7 Şirinevler

**TORIUM AVM**

**Tel:** 0212 699 72 99 **Adres:** Saadet Dere Mah. 137 Sok. Haramidere Sanayi Sitesi  
Karşısı Torium AVM 3. Kat No: 149

**İZMİR****AGORA AVM**

**Tel:** 0232 278 18 00 **Adres:** Mithat Paşa Cad. Agora AVM  
No: Z2-24 Balçova

**ALSANCAK**

**Tel:** 0232 464 54 84-85-86 **Adres:** Kültür Mah. 1382 Sok.  
No: 24/E Alsancak

**FORUM BORNOVA AVM**

**Tel:** 0232 343 18 76 **Adres:** Kazım Dirik Mah. 372 Sok.  
No: 10 D26/Y Bornova

**OPTIMUM OUTLET AVM**

**Tel:** 0232 273 81 70 **Adres:** Beyazevler Mah. No: 101 Gaziemir

**KAHRAMANMARAŞ****ELBİSTAN**

**Tel:** 0344 413 47 45 **Adres:** Ahmet Karacabey Cad. No: 1/B

**PIAZZA AVM**

**Tel:** 0344 235 08 38 **Adres:** Hayrullah Mah. Eski Otogar Mevkii  
Maraş Piazza AVM No: Z-54 Merkez

**KAYSERİ****FORUM AVM**

**Tel:** 0352 231 29 29 **Adres:** Hunat Mah. Savis Bulvarı No: GFL51

**KIRKLARELİ****LÜLEBURGAZ**

**Tel:** 0288 412 52 60 - 61 **Adres:** İstanbul Cad. No: 35

**KOCAELİ****GEBZE CENTER AVM**

**Tel:** 0262 641 11 04 **Adres:** Tatlıkuyu Mah. Zemin Kat No: 57 Gebze

**KONYA****KENT PLAZA AVM**

**Tel:** 0332 501 11 21 **Adres:** Bedir Mah. Ataseven Cad. No: 2 Zk -  
D43 Selçuklu

**KULE SITE AVM**

**Tel:** 0332 233 69 00 **Adres:** Ferit Paşa Mah. Gökler Sok. Kule Site  
No: 3 Selçuklu

**M1 MERKEZ AVM**

**Tel:** 0332 248 54 55 **Adres:** Doçent Doktor Halil Ürün Cad. M1 Merkez AVM  
No: 22/56 Selçuklu

**MEVLANA AVM**

**Tel:** 0332 350 50 10 **Adres:** Kürkcü Mah. Mevlana Cad. No: 10/C

**PARK SITE AVM**

**Tel:** 0332 713 10 00 **Adres:** Sümer Mah. Rasim Erel Cad. Ecz. Sami Sok. No: 3/4  
Ereğli

**SELÇUKLU AVM**

**Tel:** 0332 251 16 17 **Adres:** Dumlupınar Mah. Lale Cad. Selçuklu AVM  
No: 1 Z-03 Selçuklu

**YAPICI**

**Tel:** 0332 321 66 67 **Adres:** Babalık Mah. Yapıcı İş Merkezi B/Blok No: 49 Selçuklu

**MALATYA****MALATYA PARK AVM**

**Tel:** 0422 212 57 52-53 **Adres:** İnönü Cad. No: 178 Malatya Park AVM Z62

**MANİSA****MAGNESİA AVM**

**Tel:** 0236 233 98 56-57 **Adres:** Laleli Mah. Ali Rıza Efendi Cad. No:4 Mağaza No: 107

**MANİSA**

**Tel:** 0236 237 41 16 **Adres:** Çarşı Mah. Doktor Sadık Ahmet Cad. No: 66

**MERSİN****FORUM AVM**

**Tel:** 0324 331 54 43 **Adres:** Güven Evler Mah. 20. Cad. No: 116  
Forum Mersin AVM No: Ff Blok 064 Yenişehir

**OSMANİYE****PARK 328 AVM**

**Tel:** 0328 790 20 88 **Adres:** Adnan Menderes Bulvarı Adnan Menderes Cad.  
Park 328 AVM No: 17 Mağaza No: 229

**SAKARYA****SERDİVAN AVM**

**Tel:** 0264 777 12-15-16-18 **Adres:** Arabacı Alanı Mah. Mehmet Akif Ersoy Cad.  
Zemin Kat No: 45 Adapazarı

**SAMSUN****YEŞİLYURT AVM**

**Tel:** 0362 439 22 30 **Adres:** Cumhuriyet Mah. Atatürk Bulvarı  
Zemin Kat 1Bk No: 04-05

# ALTINBAŞ MAĞAZA REHBERİ

## PIAZZA AVM

**Tel:** 0362 290 16 66 **Adres:** Çarşamba Cad. No: 52 Eski Otogar Mevkii

## SİVAS

**Tel:** 0346 221 74 77 **Adres:** Atatürk Cad. Belediye Çarşısı No: 27 / 29

## ŞANLIURFA

### PIAZZA AVM

**Tel:** 0414 215 23 38 **Adres:** Karakoyunlu Mahallesi 11 Nisan Fuar Cad. No:42 (Eski Otogar Alanı) Urfa Piazza AVM No:AZK-058 Merkez

## TEKİRDAĞ

### TEKİRA AVM

**Tel:** 0282 261 61 37-38 **Adres:** Aydoğdu Mahallesi Hükümet Cad. No: 304 Mağaza No: Z-22

## TRABZON

### FORUM AVM

**Tel:** 0462 330 03 50 **Adres:** Devlet Sahil Yolu Cad. 100. Yıl Parkı Yanı Z-65 Değirmendere

## UŞAK

**Tel:** 0276 231 30 64 **Adres:** İsmet Paşa Cad. İslice Mah. Türk Hava Kurumu İş Merkezi Zemin Kat No: 21/B

## VAN

**Tel:** 0432 216 44 00 **Adres:** Cumhuriyet Cad. Bayram Otelı altı, No: 1/C Van

## KKTC

### DEREBOYU

**Tel:** 0392 229 04 58 **Adres:** Mehmet Akif Cad. No:91/A Köşklüçiftlik Lefkoşa

## GAZİMAĞUSA

**Tel:** 0392 366 95 26 **Adres:** İstiklal Cad. No: 51 Gazimağusa

## GİRNE

**Tel:** 0392 815 11 69 **Adres:** Ziya Rızıkı Cad. No: 78 Girne

## GÜZELYURT

**Tel:** 0392 714 49 34 **Adres:** Ecevit Cad. No: 50 Güzelyurt

## LEFKOŞA MERKEZ

**Tel:** 0392 227 92 05 **Adres:** Girne Cad. Evkaf İş Hanı No: 1 Lefkoşa

## LEFKOŞA METROPOL

**Tel:** 0392 225 24 96 **Adres:** Şht. Kemal Ünal Cad No: 121/D Metropol Yolu - Taşkinköy - Lefkoşa

## LEFKOŞA TERMİNAL

**Tel:** 0392 228 02 54 **Adres:** Atatürk Cad. Galeria No: 20 Lefkoşa

## YURTDIŞI

### ALMANYA

#### ESSEN

**Tel:** 0049 201 812 677 11 **Adres:** Kettwiger Straße 2-10 45127

### ARNAVUTLUK

#### TEG

**Tel:** 00 355 696 504 337 **Adres:** Rruga Tirane - Elbasan, Km 6

## TIRANA CITYPARK

**Tel:** 00 355 692 524 303 **Adres:** Autostrada Tirane - Durres, Km 11

## BULGARİSTAN

### BULGARIA MALL

**Tel:** 00 359 2 44 777 97 / 00 359 882 196 797 **Adres:** 69 Bulgaria Blvd. Floor 1, Store No:1.016, Bulgaria Mall / Sofia

## MALL OF SOFIA

**Tel:** 00 359 2 981 70 68 **Adres:** Bul. Al.Stanboliyski No:101 Store No:1.040 Mall Of Sofia / Sofia

## ROYAL BEACH MALL

**Tel:** 00 359 5 542 09 01 **Adres:** Royal Beach-Sunny Beach, Store No: M23s-M24s, Royal Beach Mall / Burgas

## SOFIA CITY CENTER

**Tel:** 00 359 2 963 28 40 **Adres:** Bul.Arsenalski No:2 Et:2 Store No:17 City Center Sofia / Sofia

## THE MALL SOFIA

**Tel:** 00 359 2 427 70 99 **Adres:**The Mall Sofia Bulebard Tsarigradsko Şose 115 Sofia, Bulgaria

## VITOSHA

**Tel:** 00 359 88 914 49 40 **Adres:** 68 Vitosha Blvd. The Treasury / Sofia

## KATAR

### EZDAN MALL

**Tel:** 00 974 300 667 27 / 702 467 06 **Adres:** Zone 51, Shop No:99, Ground Floor, Al Gharrafa Street, Ezdan Mall, Doha/Qatar

## MAKEDONYA

### MAKEDONYA RAMSTORE

**Tel:** 00 389 2 322 48 10 **Adres:** Ljubljanska 4Skopje City Mall, Lok.132 Skopje, Macedonia

## SKOPJE CITY MALL

**Tel:** 00 389 230 901 55 **Adres:** Mito Hacisevasilev Jasmin BB Ramstore Mall Skopje Ground Floor G - 22

## ROMANYA

### BANEASA STORE

**Tel:** 00 40 213 611 723 **Adres:** Sos. Buc. Ploesti Nr: 42 D No: 50 Bucuresti



# Altınbaş.com

## TEK TIKLA PIRLANTA

Altından pırlantaya sayısız seçenek,  
sürpriz fırsatlar, uygun fiyatlar;  
altınbaş.com'da sizi bekliyor.

444 LOVE | Danışma  
[5683] Hattı

*Yılbaşında  
Mutluluğun İfadesi  
Hediye\* Kar Tanesi!*

\* Altınbaş'tan siz ve sevdikleriniz için, ₺1.000 ve üzeri alışverişlerinize **PIRLANTA KAR TANESİ** kolye hediye...



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM  
f t You Tube i n / altinbasjewelry

**Altınbaş**

Bu kampanya, sadece kampanyaya katılan Altınbaş mağazalarından tek seferde yapılacak 1.000 TL ve üzeri alışverişlerde 31.12.2015 tarihine kadar geçerlidir. 1 karat ve üzeri pırlanta ürün alışverişlerinde, sarrafiye, tel bilezik, gram altın ve 22 ayar altın ürün alışverişlerinde geçerli değildir. Bu kampanya ürünün indirimli etiket fiyatı üzerinden geçerlidir. İlanda kullanılan kolye ürün baskı ebadında büyütülmüştür. Kolye ürün 14 ayar pembe altın olup, üzerinde 6 adet pırlanta (toplam 0.02 ct.) vardır. Kampanya başka kampanyalar ve indirimlerle birleştirilemez. Kampanya stoklarla sınırlıdır. Altınbaş kampanyada değişiklik yapma hakkını saklı tutar.