

Altınbaş life

SAYI:15 İLKBAHAR 2016
www.altinbas.com



Altınbaş Life şimdi
iPhone ve iPad'de!

**ANNELER VE BABALAR
GÜNÜ'NE ÖZEL
HEDİYE ÖNERİLERİ**

**ÜNLÜ ANNELERLE
SICAK BİR SOHBET**

**ALTINBAŞ'TAN
YEPYENİ KOLEKSİYONLAR**





*Bakışların odağı olmak isteyen kadınların tercihi,
çarpıcı ve göz kamaştırıcı mücevherler...*

Altınbaş

444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

f t You Tube i p / altinbasjewelry





28



68



16



54

32



İçindekiler

34



FOTOĞRAF: METİN BAKIRKAYA
STYLING: AYŞE SÖNMEZ
FOTOĞRAF ASİSTANLARI: CANER METİN, ALİ HİKMET BİÇKİCİ
SAÇ VE MAKYAJ: ALP KAVASOĞLU
SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI: CAĞATAY SERHAT ERSÖZ
MODELLER: DENISE / ARTROOM YURI / ICE MODEL MANAGEMENT
ÇOCUK MODEL: DEFNE DÜNDAR

TREND

- 08 Buzlar kraliçesi**
Beyazla iş birliği yapan buz mavileri, elegan bir görünüm yaratıyor.
- 10 Yeni romantik**
Bu sezon danteller, şıklığı gecedan gündüze taşıyor.
- 12 Bahar çiçekleri**
İlkbaharın müjdecisi floral desenler, pozitif enerjileriyle günün her saatine uyum sağlıyor.
- 14 Marin teması**
Moda devleri, yeni sezonda marin temasıyla zamansız ve şık tasarımlara imza atıyor.
- 16 Sarı sıcak**
Toprak tonları ve enerjik sarılar, yeni sezonun gözde kombinlerinde bir araya geliyor.
- 18 Mezuniyet şıklığı**
Modern elbise ve aksesuarlar, mezuniyet kutlamalarına eşlik ediyor.
- 20 Bahar klasiği**
Klasik erkek giyiminin hâkimi siyah, yeni sezonda tahtını gri ve maviye teslim ediyor.



64

72



22 Sportif çizgiler

Konforuna düşkün erkekleri yeni sezonda sınırsız seçenek bekliyor.

Ö Z E L D O S Y A

24 Sevgiyi ifade etme zamanı...

Anne ve babalarınızı mutlu edeceğiniz özel günlerde sizlere rehber olacak dopdolu bir dosya...

26 Anne olmak...

Her biri kendi alanında başarılı ünlü anneler, annelik deneyimlerini anlatıyor...

28 Altınbaş'tan anne- kızlara özel...

Altınbaş'ın yeni koleksiyonu "Together", anneler ve kızlarının ortak simgesi oluyor.

30 Hayatınızdaki en özel kadına...

2016 İlkbahar-Yaz sezonunun gözde ürünleriyle annelerinizi mutlu etmek elinizde.

32 Babanızı mutlu edecek hediyeler

Babanızın stiline en uygun hediyeyi bulmak için önerilerimize mutlaka göz atın.

34 Çocuklara özel hediyeler

Çocukların yüzlerine sıcacık bir gülümseme yayacak hediye önerileri sayfalarımızda.

S T İ L

36 Rüyaların gerçekleştiği gün...

Birbirinden şık gelinlik tasarımlarına imza atan moda evleri, hayatınızdaki bu en özel günü unutulmaz kılıyor.

40 Modern çizgiler

Yeni sezonda damat adayları açık renkli smokinler ve modern aksesuarlarla gelinlerden rol alıyor.

42 Mutluluk mevsimi

2016 İlkbahar-Yaz sezonunun en şık kıyafetleri Altınbaş tasarımlarıyla bir araya gelerek yılın en mutlu mevsimini müjdeliyor.

78



Y A K I N P L A N

54 Altınbaş'ın yeni koleksiyonu: Efsane...

V İ Z Y O N

56 Sezonun öne çıkan kültür-sanat etkinliklerine ve ses getiren tasarımlarına bakış.

K Ü L T Ü R

60 İtalya'nın en ışıltılı müzesi

İtalya'nın ışıltılı şehri Vicenza, mücevher tutkunlarının yeni uğrak noktası oluyor.

G U R M E

64 UNESCO'nun Yaratıcı Şehri: Gaziantep

"UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı" listesine dâhil olan Gaziantep'in leziz mutfağına konuk oluyoruz.

Y A Ş A M

68 New York'un dönüşen alışveriş deneyimi

New York'ta alışveriş keyfine farklı bir soluk katan butik mağazaları mercek altına alıyoruz.

S E Y A H A T

72 Krallığa hoş geldiniz: Dubrovnik

"Game of Thrones" dizisiyle ününe ün katan Dubrovnik'i keşfetmenin tam sırası.

78 Kadim Trabzon'un incileri

Türkiye'nin en özel şehirlerinden Trabzon'a doğru keyifli bir yolculuğa çıkıyoruz.

A S T R O L O J İ

82 İlkbaharda burçları neler bekliyor?

İlkbahar aylarına özel astroloji tüyoları...

S A Ğ L I K - B A K I M

88 2016'nın favori diyetleri

Bu yılın trend diyetlerinden birini uygulamadan önce söyleyeceklerimize kulak verin.

92 Pilatesle forma girin!

Bu yaz fit bir görüntü için pilatesi tercih edin.

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. Şerbetçi,
Ertan Efrand, Selen Cansever, 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.groupmedya.com

Yayın Koordinatörü (Sorumlu)

Nevzat Çalışkan / nevzatc@groupmedya.com

Genel Koordinatör

Sibel Demirtaş / sibeld@groupmedya.com

Kreatif Direktör

Halil Özbayrak / halilo@groupmedya.com

Yazı İşleri Müdürü

Gizem Kırca / gizemk@groupmedya.com

Editörler

Umut Kaan Özdemir / umuto@groupmedya.com
Elif Kaptanoğlu / elifk@groupmedya.com

Görsel Yönetmen

Damla Kurçak Özen / damlak@groupmedya.com

Katkıda Bulunanlar

Ayşe Sönmez, Metin Bakırkaya, Hakan Aydoğan,
İlknur Essiz, Ahu Uz, Zekiye Yaras Meric, Erhan Tarlığ,
Zeynep Merve Kaya, Şener Uluer

BASKI

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

Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Nisan 2016

Yayın Türü: Yerel süreli yayın

Yayın Periyodu: 3 Aylık

Altınbaş Life dergisi, Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.S. adına 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.

Değerli Altınbaş Dostları,
Türk mücevherat sektörünün lider markası Altınbaş'ta yaşanan yenilikleri ve gelişmeleri paylaştığımız Altınbaş Life'in on beşinci sayısında siz değerli dostlarımızla yeniden bir araya gelmekten mutluluk duyuyoruz. Mevsimin en güzel günlerini yaşarken, başarılarımızla mücevher dünyasına adımımızı altın harfler ile yazdırmaya devam ediyoruz. Şık ve zarif tasarımlara sahip birbirinden değerli mücevherleriyle mutlu anlara tanıklık eden Altınbaş, yeni sezonda yeni tasarımları ile mücevher sektöründe her daim yeniliklere öncülük etmeye devam edecek. Türk mücevherat sektörü ihracat yapan ve uluslararası alanda varlık gösteren bir sektör olması sebebiyle Türkiye ekonomisinde önemli bir rol üstleniyor. Öyle ki Türkiye, dünyada altın mücevherat üretiminde İtalya'dan sonra ikinci sırada yer alıyor. Bu nedenle mücevher sektörü, ülkemizin dünyada lider olabileceği en önemli sektörlerden biri olma özelliğini taşıyor. Mücevherat sektörünün lider markası Altınbaş olarak bizim de hedefimiz her daim süreklilik üzerine. Gerek yeni koleksiyonlarımız gerekse yeni konsept mağazalarımız ile daha geniş bir kitleye, Altınbaş markalı ürünlerimizi ulaştırıyoruz. Bu hedef doğrultusunda geleneksel değerlerle modernizmi harmanlayan, tasarım odaklı ve hikâyeli özel ürünlerimizi mücevher tutkunlarıyla buluşturmaya ve sektörde liderliğimizi korumaya devam edeceğiz. Bu sayımızda, Anneler Günü ve Babalar Günü'nün heyecanını hep birlikte yaşarken; yaşamdan, sanattan, spordan ve Altınbaş dünyasından haberleri sizlerle paylaşacağız. Dört ay boyunca hayatın her alanında yanı başınızda olacak Altınbaş Life'ta Dubrovnik'ten New York'a, Karadeniz'in incisi Trabzon'dan Unesco'nun yaratıcı şehri Gaziantep'e uzanan yeni uğrak noktaları, Anneler ve Babalar Günü'ne özel hediye önerileri, Altınbaş'ın yeni koleksiyonları "Together" ve "Efsane", Türkiye'de Mayıs-Temmuz döneminde gerçekleşecek başlıca kültür-sanat haberleri sizleri bekliyor.

Bahar ve yaz aylarının canlılığı ve keyfi sizlerle birlikte olsun...

Sevgi ve Saygılarımla,

İMAM ALTINBAŞ

Altınbaş Yönetim Kurulu Başkanı

ANNENİZ İÇİN ARADIĞINIZ HER ŞEY ALTINBAŞ'TA.

Essiz bir elmas Kolye

Anneniz için en güzel
Elmas Koleksiyonları
Altınbaş mağazalarında.



ELMAS
KOLYE
590 TL

Altınbaş

444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

f t y i p / altinbasjewelry



Bu kampanya, sadece kampanyaya katılan Altınbaş mağazalarında 01-31.05.2016 tarihine kadar geçerlidir. Bu kampanya ürünün indirimli etiket fiyatı üzerinden geçerlidir. İlanda kullanılan elmas kolye ürün fotoğrafı baskı ebadında büyütülmüştür. Kolye ürün 8 ayar pembe altın olup, üzerinde 7 adet elmas (toplam 0.07 ct.) vardır. Kolye ürün mağaza stok durumuna göre farklılık gösterebilir. Kampanya Altınbaş adı altında ve bünyesi dahilinde sunulan ve sunulacak olan her türlü kampanya, indirim, promosyon ve hediye çekleri ve benzeri durumlar ile birlikte kullanılamaz. Kampanya stoklarla sınırlıdır. Altınbaş konu ve kapsamla ilgili her türlü değişiklik yapma ve yasal hakkını saklı tutar. Kampanya detaylarına; www.altinbas.com web adresimizden ve 444 LOVE (5683) numaralı müşteri danışma hattımızdan ulaşabilirsiniz.

TREND



1



2



3



4



5



6



7



Carolina Herrera

BUZLAR *kraliçesi*

YENİ SEZONDA BEYAZLA İŞ BİRLİĞİ YAPAN
BUZ MAVİLERİ, ELEGAN BİR GÖRÜNÜMÜN
ANAHTAR PARÇALARINA HAYAT VERİYOR.



Badgley Mischka



8



9



10

- 1- Michael Kors Çanta, **1.450 TL**
- 2- Marc Jacobs Parfüm, **251 TL**
- 3- Machka Etek, **555 TL**
- 4- Altınbaş Pırlantalı London Blue ve Blue Topaz Yüzük, **1.694 \$**
- 5- Beymen Club Ayakkabı, **399 TL**
- 6- Altınbaş Pırlantalı London Blue ve Blue Topaz Kolye, **1.606 \$**
- 7- Altınbaş Pırlantalı London Blue ve Blue Topaz Küpe, **2.185 \$**
- 8- Alexander McQueen Elbise, **6.090 TL**
- 9- Altınbaş Ocean Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **2.257 \$**
- 10- Tory Burch Ayakkabı, **1.120 TL**



“MAVİ
TAŞLI
mücevherler,
kadınların
vazgeçilmezleri
arasında...”

Prabal Gurung

- 1- Twist Büstiyer, 129 TL
 2- Altınbaş Ocean Koleksiyonu, Mavi ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, 1.728 \$
 3- Miu Miu Gözlük, 780 TL
 4- Christian Louboutin Çanta, 6.190 TL
 5- Jimmy Choo Ayakkabı, 2.000 TL
 6- Altınbaş Pırlanta Küpe, 3.744 \$
 7- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlantalı Blue Topaz Yüzük, 3.579 \$
 8- Altınbaş Pırlanta Kolye, 1.282 \$
 9- Louis Vuitton Fular, 1.580 TL
 10- Escada Pantolon, 640 TL
 11- Kate Spade Çanta, 840 TL
 12- Machka Elbise, 655 TL
 13- Topshop Ayakkabı, 210 TL
 14- Ted Baker Clutch, 510 TL
 15- Twist Pantolon, 199 TL

TREND



YENİ *romantik*

ROMANTİZMİN SİMGESİ DANTELLER, MODERN ÇİZGİLERE SAHİP TASARIMLARLA BİRLEŞEREK ŞIKLIĞI GECEDEDEN GÜNDÜZE TAŞIYOR.



- 1- Chloé Gözlük, **1.115 TL**
- 2- Miu Miu Çanta, **5.310 TL**
- 3- Karl Lagerfeld Gömlek, **780 TL**
- 4- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Küpe, **3.639 \$**
- 5- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kolye, **2.823 \$**
- 6- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **4.606 \$**
- 7- Pinko Elbise, **1.025 TL**
- 8- Balenciaga Çanta, **5.190 TL**
- 9- Oscar de la Renta Ayakkabı, **3.795 TL**
- 10- Estée Lauder Parfüm, **300 TL**
- 11- Sandro Etek, **920 TL**
- 12- Mac Ruj, **65 TL**
- 13- Sophia Webster, Ayakkabı, **2.235 TL**



1



Rodarte



Burberry



2



3



5



8



4



7



6



9



10



11



12

- 1- İpekyol Gömlek, **179 TL**
2- Altınbaş Pırlanta Küpe, **3.890 \$**
3- Altınbaş Pırlanta Kolye, **2.040 \$**
4- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **3.579 \$**
5- Desa Ayakkabı, **279 TL**
6- Escada Elbise, **2.560 TL**
7- Dolce&Gabbana Gözlük, **1.510 TL**
8- Marni Çanta, **4.605 TL**
9- Kenneth Cole Parfüm, **195 TL**
10- Altınbaş Göğe Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Yüzük, **1.221 \$**
11- Kate Spade Çanta, **2.825 TL**
12- Karl Lagerfeld Elbise, **840 TL**

“Dantel motifli
MÜCEVHERLER,
romantizme
ışıltı katmakta
iddialı...”

TREND



BAHAR çiçekleri

İLKBAHARIN MÜJDECİSİ FLORAL
DESENLER, POZİTİF ENERJİLERİYLE
GÜNÜN HER SAATİNE UYUM SAĞLIYOR.



Giambattista Valli

- 1- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Pırlantalı Ametist Kolye, **1.712 \$**
- 2- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Pırlantalı Ametist Küpe, **2.114 \$**
- 3- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Pırlantalı Ametist Yüzük, **1.641 \$**
- 4- Beymen Collection Etek, **645 TL**
- 5- Jonathan Saunders Bluz, **1.190 TL**
- 6- Christian Dior Ruj, **121 TL**
- 7- Fendi Canta, **14.610 TL**
- 8- Estée Lauder Allık, **151 TL**
- 9- Kate Spade Ayakkabı, **850 TL**
- 10- Salvatore Ferragamo Canta, **4.815 TL**

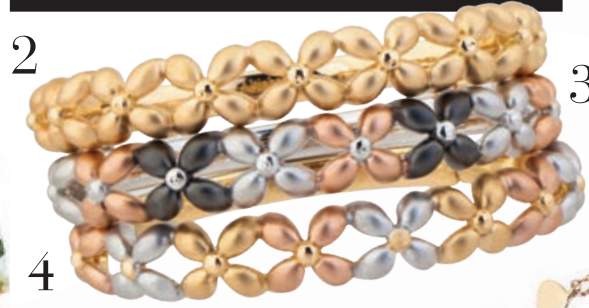


Badgley Mischka

“İlkbahar çiçeklerinden ilham alan mücevherler, gençlik vurgusunu ARTIRIYOR.”



1



2

3



6

1- Ted Baker Elbise,
578 TL

2- Altınbaş Sarı Altın,
Çiçek Figürlü Kelepeç*

3- Altınbaş Pembe,
Beyaz ve Siyah Rodajlı
Altın, Çiçek Figürlü
Kelepeç*

4- Altınbaş Pembe,
Beyaz ve Sarı Rodajlı
Altın, Çiçek Figürlü
Kelepeç*

5- Altınbaş Pembe Altın,
Beyaz Mineli Yonca
Kolye*

6- Miu Miu Gözlük,
745 TL

7- Altınbaş Pembe Altın,
Kelebek Figürlü Bileklik*

8- Christian Louboutin
Oje, 180 TL

9- Christian Louboutin
Ayakkabı, 2.035 TL

10- Altınbaş Beyaz Altın,
Çiçek Figürlü Yüzük*

11- Altınbaş Pembe Altın,
Çiçek Figürlü Yüzük*

12- Christian Louboutin
Canta, 4.525 TL

13- Beymen Club Etek,
259 TL

14- Altınbaş Pembe Altın,
Yonca Kolye*



Giambattista
Valli



Giambattista
Valli



8



9

10



11



12



13



14

TREND

1



2



3



4



5



6



MARİN teması

MODA DEVLERİ, YENİ SEZONDA MARİN TEMASIYLA ZAMANSIZ VE SIK TASARIMLARA İMZA ATIYOR.



Ralph Lauren



Akris

7



11



12



14

8



10



9



13



“SAFİR
mücevherler,
zamansız bir
stilin kapılarını
aralıyor.”



1

2



3



4



1- Juicy Couture Çanta, 760 TL

2- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Oval Safir Küpe, 1.733 \$

3- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Oval Safir Kolye, 902 \$

4- Salvatore Ferragamo Gözlük, 925 TL

5- Network Etek, 319 TL

6- Longchamp Sandalet, 1.125 TL

7- Kate Spade Elbise, 820 TL

8- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Oval Safir Yüzük, 1.157 \$

9- Twist Çanta, 199 TL

10- Deborah Eyeliner, 32.90 TL

11- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Damla Safir Yüzük, 1.194 \$

12- Aldo Ayakkabı, 329 TL

13- Longchamp Çanta, 2.165 TL



5



6



7



8

9



Max Mara



Hermes



10



11



12



13

TREND



1



2



3



4



7



8



9



10



- 1- Altınbaş Pirlanta Kolye, **650 \$**
- 2- Altınbaş Pirlanta Küpe, **780 \$**
- 3- Michael Kors Gözlük, **425 TL**
- 4- Altınbaş 3 Renk, Pembe, Beyaz ve Sarı Altın Yüzük*
- 5- Liu Jo Çanta, **675 TL**
- 6- Hermes Ayakkabı*
- 7- NG Style Pantolon, **249 TL**
- 8- Saint Laurent Mont*
- 9- Versace Parfüm, **325 TL**
- 10- Jimmy Choo Ayakkabı, **1.855 TL**

SARI sıcak

TOPRAK TONLARI VE ENERJİK SARILAR, YENİ SEZONUN GÖZDE KOMBİNLERİNDE BİR ARAYA GELİYOR.



“ALTIN mücevherler, yazın iç ısıtan tonlarıyla şık birliktelikler oluşturuyor.”

Ralph Lauren

- 1- Chloé Gözlük, **985 TL**
- 2- Hermes Cüzdan, **450 TL**
- 3- Altınbaş Sarı Altın Küpe*
- 4- Altınbaş Sarı Altın Kolye*
- 5- Altınbaş Sarı Altın Yüzük*
- 6- Altınbaş Pırlanta Bileklik, **4.990 \$**
- 7- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlanta Bileklik, **1.949 \$**
- 8- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlanta Bileklik, **1.690 \$**
- 9- Aldo Çanta, **359 TL**
- 10- Beymen Collection Etek, **645 TL**
- 11- Christian Louboutin Ayakkabı, **3.685 TL**
- 12- Salvatore Ferragamo Clutch, **1.635 TL**
- 13- Altınbaş Sarı Altın Yüzük*

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

İlkbahar 2016 | AltınbaşLife 17

TREND



MEZUNİYET

şıklığı

GENÇ VE MODERN ÇİZGİLERE SAHİP ELBİSE VE AKSESUARLAR, MEZUNİYET GECELERİNE EŞLİK EDİYOR.



- 1- Aldo Clutch, 425 TL
- 2- Kate Spade Ayakkabı, 1.015 TL
- 3- Kate Spade Elbise, 1.820 TL
- 4- Altınbaş Pembe Altın, Melek Figürlü Kolye*
- 5- Altınbaş Pembe Altın, Ay ve Yıldız Figürlü Kolye*
- 6- Yves Saint Laurent Ruj, 120 TL
- 7- Alexander McQueen Elbise, 3.120 TL
- 8- Christian Louboutin Clutch, 3.825 TL
- 9- Tory Burch Ayakkabı*
- 10- Pinko Clutch, 595 TL



Alberta Ferretti

Alberta Ferretti

“Işıltılarıyla
BUYÜLEYEN
mücevherler,
genç kızları
şıklık yarışında
bir adım öne
taşıyor.”



*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.



Oscar de la Renta



- 1- Altınbaş Tek Tas Pırlanta Kolye, **290 \$**
- 2- Escada Elbise, **9.740 TL**
- 3- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah Pırlantalı Kuvars Küpe, **4.092 \$**
- 4- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah Pırlantalı Kuvars Kolye, **2.347 \$**
- 5- Sophia Webster Ayakkabı, **3.195 TL**
- 6- Alexander McQueen Clutch, **4.250 TL**
- 7- Machka Elbise, **955 TL**
- 8- Gülçin Cengel Elbise*
- 9- Christian Louboutin Ayakkabı, **3.395 TL**
- 10- Altınbaş Tek Tas Pırlanta Küpe, **390 \$**
- 11- Machka Elbise, **1.150 TL**
- 12- Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Pırlanta Çift Parmak Yüzük, **5.610 \$**

TREND



1



2



3



4



5



6



7



9



Gieves&Hawkes

- 1- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans*
2- EPOŞ SPORTIVE EPSP0001 Çelik kasa, siyah PVD kauçuk kayış, otomatik açık balans makine, 10 Atm. su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi, **1.225 CHF.**
3- Bulgari Parfüm, **152 TL**
4- Ted Baker Ceket, **1.120 TL**
5- Network Gömlek, **239 TL**
6- Altınbaş Siyah Pırlantalı Yüzük, **3.230 \$**
7- Desa Ayakkabı, **279 TL**
8- Altınbaş Beyaz Altın Kol Düğmesi*
9- Ted Baker Pantolon, **420 TL**

BAHAR klasığı

KLASİK ERKEK GİYİMİNİN HÂKİMİ SİYAH, İLKBAHAR-YAZ SEZONUNDA TAHTINI GRİ VE MAVİYE TESLİM EDİYOR.



8



“Saatler, kol düğmeleri ve yüzükler, erkeklerin ŞIKLIKLARINI tamamlıyor.”

- 1- Altınbas I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans* 419 TL
- 2- Tommy Hilfiger Gömlek, 419 TL
- 3- Network Pantolon, 299 TL
- 4- Balenciaga Gözlük, 950 TL
- 5- Altınbas I&U Koleksiyonu, Siyah Rodajlı Beyaz Altın Alyans* 419 TL
- 6- Beymen Club Ceket, 329 TL
- 7- Hotic Ayakkabı, 223 TL
- 8- Altınbas Beyaz Altın, Oniks Taşlı Kol Düğmesi* 419 TL
- 9- Giorgio Armani Parfüm, 259 TL
- 10- Ted Baker Kravat, 178 TL
- 11- EPOS PERFECTION EPPE0003 Çelik kasa, açık balans otomatik makine, deri kayış, 5 Atm. su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi, 1.030 CHF.



*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

TREND



SPORTİF ÇİZGİLER

KONFORUNA DÜŞKÜN ERKEKLER, YENİ SEZONDA BİRBİRİNDEN ŞIK VE RAHAT SEÇENEKLER ARASINDA SEÇİM YAPMAKTA ZORLANACAĞA BENZİYOR.



- 1- Hotic Canta, **359,20 TL**
2- Network Tisört, **179 TL**
3- İtalyan Independent Gözlük, **565 TL**
4- Hotic Ayakkabı, **279,20 TL**
5- Altınbas Pembe ve Beyaz Altın, Kılıc Figürlü Deri Erkek Bileklik*
6- Altınbas Pembe ve Beyaz Altın, Balta Figürlü Deri Erkek Bileklik*
7- Gucci Parfüm, **342 TL**
8- ATLANTIC SEAROCK ATSE0001 Pembe altın kaplama kasa, quartz ve kronograf makine, siyah pvd kauçuk kayış, 200 m. su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi, **830 CHF.**
9- Network Yelek, **1.359 TL**



Burberry



Oliver Spencer



- 1- CONTINENTAL KRONOGRAF CO24120003**
Çelik-pembe altın kaplama kasa, deri kayış, kronograf quartz makine, 3 Atm. su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi, **385 CHF.**
- 2- Levi's Kemer, 69 TL**
- 3- Fabrika Tisört, 119 TL**
- 4- Divarese Ayakkabı, 317 TL**
- 5- Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın, Garnet Taşlı Bileklik***
- 6- Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın, Kaplan Gözü Taşlı Bileklik***
- 7- Altınbaş Sarı ve Beyaz Altın, Oniks Taşlı Bileklik***
- 8- Dsquared2 Gözlük, 950 TL**
- 9- Beymen Club Pantolon, 268 TL**
- 10- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Siyah Rodajlı Pembe Altın Alyans***
- 11- Hotic Ayakkabı, 199,20 TL**



Belstaff

“Hafta sonlarına STİL katmak isteyenlerin tercihi, şık ve modern aksesuarlar oluyor.”

Belstaff

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

ÖZEL DOSYA



Sevgiyi İFADE ETME zamanı...

BU SENE 8 MAYIS'TA KUTLAYACAĞIMIZ ANNELER GÜNÜ
VE 19 HAZİRAN'DA KUTLAYACAĞIMIZ BABALAR GÜNÜ
İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI. ÜNLÜ ANNELERLE SAMİMİ
SOHBETLER GERÇEKLEŞTİRDİĞİMİZ ÖZEL DOSYAMIZDA
YER ALAN SEZONUN EN GÖZDE HEDİYE SEÇENEKLERİNE
VE ALTINBAŞ "TOGETHER KOLEKSİYONU"NA BAKMADAN
HEDİYE ALIŞVERİŞİNİZİ TAMAMLAMAYIN...

Anne olmak... Marie Claire Kids katkılarıyla...



Demet Tuncer

◆ Anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Her şey değişti... Artık benim için önemli olan, kızım Ayza'nın mutluluğu. İlk üç yıl onun hayatına şekil vermek için önemliydi. Şimdi büyüdü ve daha yoğun bir tempoda çalışmaya başladım.

◆ Kızınızla birlikte neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Ayza, oyun kurmayı, boyama yapmayı seviyor. Oyun sonrasında dağıttıklarını birlikte topluyoruz. Bundan hem çok keyif alıyoruz hem de sorumluluklarının bilincinde olması bizi mutlu ediyor.

◆ Annelik sizin için nasıl bir yolculuk oldu?

Final tezime bile bu kadar çok çalışmamıştım. Hamileyken çok okudum, etrafıma çok soru sordum. Ben hep "Herkesin sevgililiği, evliliği, hamileliği farklı" derim. Dolayısıyla bunun bir formülü yok. Doğurmakla anne olunmuyor, emek vermek gerekiyor.



Deniz Pulaş

◆ Anne olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Nehir'den önce Deniz, 35 yaşında podyum macerasının sonlarına yaklaşmış, rock konserlerini kaçırmayan ve tiyatro oyunuyla turneler yapan bir kadındı. O dönemde hayatımın aşkını henüz bulmadığımdan, az da olsa "çocuğum olacaksa da geç kalmayayım" gibi endişelerim vardı. Ama bu işlerin kısmet olduğunu biliyordum. Sonra aşık oldum, tanıştıktan dört ay sonra evlendim, bir ay sonra da hamile kaldım. 36 yaşından sonra anne olunca kızıma kendim bakmak istedim. Anne olmak, fedakârlık demekmiş bunu öğrendim.

◆ Nasıl bir anne- kız ilişkiniz var?

Aramız her zaman iyi olmuştur. Otoriter bir anne değilim, zaten öylesi Nehir'e pek uymuyor. Her zaman gerçekleri anlatıyorum. Mükemmel olmaya çalışmadığımı biliyor. Hepimizin eksikleri, hataları var. Nehir özgüven sahibi bir çocuk. Çoğu zaman bana fikir veriyor. Birbirimize karşı çok anlayışlıyız.

Nil Karaibrahimgil

◆ Anne olmak "Özgür Kız"ın ruhunda ve hayatında neleri değiştirdi?

Annelik aslında bir metamorfoz. Sanki tırtıldım, kelebek oldum. Renklerimi görüyorum. Kendimi daha güçlü hissediyorum. Özgür Kız içimde yaşıyor, bir yere gitmedi. Oğlum için kendimi değiştirmek ya da azaltmak değil, çoğaltmak isterim. Hayatım başka bir rutine girdi. Aynı şeyin içinde mutlulukla yuvarlanıyorum.

◆ Kendinizi nasıl bir anne olarak tanımlarsınız?

Meraklı ve hevesli bir anneyim diyebilirim.

◆ Anneler Günü sizin için ne ifade ediyor?

Anne olunca her gün Anneler Günü oluyor...



Sinem Güven

◆ Kızınızla nasıl bir iletişiminiz var?

Defne'yle birlikte çok gülüyoruz, çok eğleniyoruz. Güzel bir anne-kız ilişkimiz var ama bir yandan da evin kötü polisi benim. Babasından çok benden çekiniyor. Çünkü hoşuna gitmeyen şeyleri yapması için onu zorlayan, yemek yemesi için baskı yapan kişi benim.

◆ Birlikte evde ya da dışarıda neler yapmaktan hoşlanıyorsunuz?

Defne, lego oynamaktan çok hoşlanır, birlikte sinemaya gideriz, resim yaparız, teknede vakit geçiririz. İki kedimiz, iki köpeğimiz var, onlarla oynarız. Hayvanları çok seviyor. Her yemeğe çıktığımızda kalan yemekleri toplayıp mutlaka sokak hayvanlarına dağıtırız.



◆ Yeni jenerasyon hakkında ne düşünüyorsunuz?

“Kristal Çocuklar” deniliyor şimdikilere. Onlar bize göre çok daha şanslı çünkü bizim anne babalarımız bu kadar bilinçli değildi, yapabileceklerimiz kısıtlıydı. Televizyon, tablet bilgisayarlar çocuklar için eğitici olabiliyor ama çoğu zaman internette hiç maruz kalmamaları gereken şeylere rastlayabiliyorlar. Bir çocuğa verilebilecek en güzel şey “sevgi”. Çocuk sevildiğini, ailesine güvenebildiğini biliyorsa, onu özgüvenli yetiştiriyorsunuz demektir.



Ayşe Tolga

◆ Anne olmak sizin için ne ifade ediyor?

Anne olmak benim için çok fazla şey ifade ediyor. Kadın olmak, daha insan olmak ve kızım doğmadan önce farkında olmadığım birçok şey daha... Annelik hayatımda çok şey değiştirdi. Herkese karşı daha hassas olmaya başladım, farklı bir bakış açısı kazandım. Artık sorumlu olduğum bir kızım var. Hayat daha dolu, daha güzel ve her şeyden önce daha umutlu. Eve dönmek artık daha keyifli. İnsanı bu kadar kayıtsız şartsız seven, böyle güzel bir varlığı, büyük bir hediye olarak görüyorum.

◆ Kendinizi nasıl bir anne olarak tanımlarsınız?

Eğlenmeyi seven, paylaşmayı bilen, arkadaş gibi kalabilen ama sınırları ve disiplini de olan, çocuğunun bir birey olarak yetişmesine ve onun sınırlarına



saygı duyan bir anneyim. Çok destekçi değilim, tam tersine bazı şeyleri kendisinin yapmasını istiyorum. Belli bir mesafede durmak, hayatı kendisinin deneyimleyip, kendisinin öğrenmesini izlemek önemli. Kavramları benimle öğrenmesini istiyorum mesela; insan olmak, doğaya ve insana saygı duymak, erdemli ve iyi olmak.

◆ Anneler Günü'nü nasıl kutlarsınız, bu özel güne dair ritüelleriniz var mı?

Benim gibi insanlar için Anneler Günü çok yoğun iş zamanlarıdır. Ama tabii bu güzel günde kızıma vakit ayırmaya çalışıyorum.



Ahu Sungur

◆ Oğlunuz Ege'den sonra hayatınızda neler değişti?

Milattan önce, milattan sonra gibi bir şey... Asla karşılığı yok hayatta. Bambaşka bir duygu. Onun için her şeyi yaparım. Tek gerçek o benim için.

◆ Ege neler yapmaktan hoşlanır?

Ege'nin en büyük tutkusu basketbol oynamak. Okuldan sonra her gün antrenmanlara katılıyor hatta bu alanda birçok madalyası var. Ayrıca çok iyi bir magnet koleksiyoneri. Yurtdışına gittiğimizde çeşit çeşit magnet alıyor, farklı yerlere giden arkadaşlarına magnet siparişi veriyor.

Altınbaş'tan ANNE VE KIZLARINA ÖZEL KOLEKSİYON: “Together”

BU SENE ANNELER VE KIZLARI, ANNELER GÜNÜ'NÜ ALTINBAŞ'IN “TOGETHER KOLEKSİYONU” İLE KUTLUYOR. TOGETHER KOLEKSİYONU, ŞIK VE ZARIF TASARIMLARI İLE ANNELER VE KIZLARININ ORTAK SİMGESİ OLUYOR.

A saleti, zarif tasarımlarıyla buluşturan Altınbaş'ın Anneler Günü için tasarladığı, altın bilekliklerden oluşan “Together Koleksiyonu”, genç anneler ve kızlarının ömür boyu sürecek sırdışlığını ve dostluğunu simgeliyor. Together Koleksiyonu'nda, deneyimi ve dayanıklılığı sembolize eden kaplumbağa, zarafet ve değişimi anlatan kelebek, güç ve bilgeliğin sembolü filin yanı sıra kuş, çiçek, ağaç gibi doğanın renklerini yansıtan figürler de altınla buluşuyor. Zarif tasarımlarıyla ışıldayan Together Koleksiyonu ile annenize ne kadar özel olduğunu hissettirmek için en yakın Altınbaş mağazasına ya da altinbas.com online satış sitesine uğramanız yeterli.

ALTINBAŞ'IN YENİ
KOLEKSİYONU
“TOGETHER”, GENÇ
ANNELER VE KIZLARININ
ÖMÜR BOYU SÜRECEK
DOSTLUĞUNU
VE SIRDASLIĞINI
YANSITTIYOR.



Altınbaş | *Life*

*Hayatımızda unutulmaz
altın anlar vardır.*

Mutluluklar, heyecanlar, **yeni başlangıçlar...**

Doğumdan mezuniyete,
hep iyi hatırladığımız kutlamaya dair
tüm özel anları sonsuz kılmak için,
Altınbaş'tan **eşsiz** bir koleksiyon,
ALTINBAŞ LIFE...



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

Altınbaş

ÖZEL DOSYA

Altınbaş Beyaz Altın Kelepece*
Altınbaş Pembe Altın Kelepece*



Burberry Gözlük,
640 TL

Barbara Bui
Canta, 4.175 TL



Altınbaş Charlotte
Koleksiyonu,
Pirlanta Kelebek
Figürlü Küpe,
460 \$



Jimmy Choo
Ayakkabı, 3.490 TL

HAYATINIZDAKİ EN ÖZEL KADINA...

İLKBAHAR-YAZ SEZONUNUN
EN GÖZDE KOLEKSİYONLARI
ARASINDAN SEÇTİĞİMİZ
HEDİYE ALTERNATİFLERİYLE
ANNELERİNİZİ MUTLU
ETMEK ELİNİZDE.

Altınbaş Pirlanta
Anne Çocuk Figürlü
Kolye, 880 \$



Altınbaş Pirlanta
Anne Çocuk Figürlü
Kolye, 590 \$

Altınbaş Pirlanta
Anne Çocuk
Figürlü
Kolye, 557 \$

İnci
Ayakkabı,
599 TL



Kookai



Giorgio
Armani
Aılık,
165 TL



Jimmy Choo Canta,
4.370 TL



Roman Pantolon,
219 TL



Salvatore
Ferragamo
Gözlük,
698 TL



Escada Canta,
4.210 TL

Escada Elbise,
3.920 TL



Gucci
Parfüm,
229 TL



Desa Ayakkabı,
349 TL

“MODERN tasarımlar, Anneler Günü'nün en gözde hediye alternatiflerini oluşturuyor.”



Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kuyvers Küpe, **1.939 \$**



Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kuyvers Kolye, **1.128 \$**



Altınbaş Gölge Koleksiyonu, Siyah ve Beyaz Pırlantalı Kuyvers Kolye, **1.539 \$**



Altınbaş Pırlantalı Elmas Kolye, **700 \$**



Altınbaş Pırlantalı Elmas Yüzük, **499 \$**



Altınbaş Pırlantalı Elmas Küpe, **1.250 \$**



Oscar de la Renta



Raisa Vanessa Elbise*



Twist Elbise, **299 TL**



Tom Ford Gözlük, **1.410 TL**



T.A.G.G Ceket*



Ted Baker Ayakkabı, **584 TL**



Gucci Çanta, **7.140 TL**



Jimmy Choo Babet, **1.700 TL**

ÖZEL DOSYA



Ted Baker
Pantolon,
385 TL



Altınbas Hanedan
Koleksiyonu, Oniks
Taşlı Sarı Altın Kol
Düğmesi*



Alexander
McQueen Canta,
3.890TL



Alexander McQueen
Kravat, 356 TL



Ted Baker Ceket,
905 TL



Beymen Club Ceket,
759 TL



Altınbas Sarı
ve Beyaz Altın,
Kahverengi Deri
Bileklik*

Altınbas Hanedan
Koleksiyonu, Oniks Taşlı
Sarı Altın Yüzük*



Gieves&Hawkes

BABANIZI MUTLU EDECEK HEDİYELER

BABANIZIN STİLİNE EN UYGUN
HEDİYEYİ BULMAK İÇİN SİZE ÖZEL
ÖNERİLERİMİZE MUTLAKA GÖZ ATIN.



Levi's Gömlek,
179 TL



Christian Louboutin
Ayakkabı, 2.390 TL

Davidoff
Parfüm,
184 TL



PILO PICH0003 CHRONOGRAPHE

Pembe altın kaplama kasa, Quartz, kapalı sistem klipsli
deri kayış, kronograf ve gün-tarih göstergeli, safir cam,
3 Atm su geçirmez, İsviçre üretimi. 905 CHF.

“Tercihinizi
ZAMANSIZ
parçalardan
yana kullanarak
unutulmaz
bir hediye
verebilirsiniz.”

EPOS EPEM0002 EMOTION
Çelik kasa, otomatik iskelet makine, deri kayışlı, 5 Atm su geçirmez, safir cam, İsviçre üretimi. **1.730 CHF.**



Edwards
Cüzdan, **245 TL**

Beymen Club
Gömlük, **249 TL**



Calvin Klein
Parfüm, **216 TL**



Tommy Hilfiger
Pantolon, **389 TL**



Giorgio Armani
Gözlük, **530 TL**

Altınbas Pembe ve Beyaz Altın, Siyah Deri Erkek Bileklik*
Altınbas Pembe ve Beyaz Altın, Kâhverengi
Deri Erkek Bileklik*



Fabrika
Ceket, **529 TL**

Todd Snyder



Fabrika Çanta,
319 TL



Divarese
Ayakkabı,
317 TL



Altınbas Hanedan
Koleksiyonu, Oniks Taşlı
Sarı Altın Kol Düğmesi*



*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

ÖZEL DOSYA



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Kiraz Figürlü Sarı Altın
Kolye*



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Kiraz Figürlü Sarı Altın
Küpe*

Accessorize
Sapka,
38 TL



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Oyuncak Ayı Figürlü
Pirlanta İğne, 216 \$



Karl
Lagerfeld
Oyuncak,
148 TL



Petit Bateau Elbise,
158 TL



ÇOCUKLARA ÖZEL HEDİYELER

YENİ SEZONDA ÜNLÜ MODA MARKALARI
ÇOCUKLARI DA UNUTMUYOR VE ONLARIN
YÜZLERİNE SICACIK BİR GÜLÜMSEME
YAYACAK BİRBİRİNDEN ŞIK KIYAFET VE
AKSESUARLARA İMZASINI ATIYOR.



Stella Mc
Cartney
Elbise,
379 TL



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Papatya ve Nazar Figürlü
Sarı Altın Bileklik*



Eleven Paris
Çanta,
159 TL



Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Deniz Yıldızı
Figürlü Sarı
Altın Kolye*

Altınbaş Kids
Koleksiyonu, Nazar Figürlü
Sarı Altın Bileklik*



Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Deniz Yıldızı
Figürlü Sarı Altın Küpe*



Tartine
Elbise*

Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Bebek Ayağı Figürlü
Sarı Altın Bilezik*
Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Kedi ve Kiraz Figürlü
Sarı Altın Bilezik*
Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Nazar Figürlü
Sarı Altın Bilezik*





Paul Smith Ceket, **485 TL**
Paul Smith Pantolon, **275 TL**



Kenzo Şapka,
225 TL



Gucci Mont,
10.240 TL



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Balık Figürlü Pirlanta İğne, **240 \$**



Camper Ayakkabı,
239 TL



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Tren Figürlü Pirlanta İğne, **173 \$**



“İlhamını doğadan
ve çocukların renkli
dünyasından alan
Altınbaş, rengarenk
takılarla çocukları
SEVİNDİRİYOR.”



Losan Gömlek*



Kipling
Valiz,
418 TL

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

STİL



Oleg Cassini

Rüyaların GERÇEKLEŞTİĞİ gün...

TUTKULU AŞK HİKÂYELERİNİN BAŞKAHRAMANLARI, EVLİLİK SEZONUNUN AÇILMASIYLA BİRLİKTE TATLI BİR TELÂŞA TESLİM OLUYOR. İLKBAHAR-YAZ DÜĞÜNLERİ İÇİN BİRBİRİNDEN ŞIK GELİNLİK TASARIMLARINA İMZA ATAN MODA DEVLERİ, HAYATINIZDAKİ BU EN ÖZEL GÜNÜ UNUTULMAZ KILİYOR.

STİL

Altınbaş Pembe Altın,
İnci Gerdanlık*

Altınbaş Pembe
Altın, İnci Küpe*

Alexander McQueen
Clutch, 3.825 TL

Altınbaş Pembe
Altın, İnci Yüzük*

Angel Sanchez

Justin Alexander

“Yeni sezonda
GELİNLİKLER,
tüller, transparan
detaylar, danteller
ve çiçek motifleriyle
bir araya geliyor.”

Altınbaş Pırlanta
Tek Taş Yüzük,
3.086 \$

Hotic Ayakkabı,
658 TL

Altınbaş Pırlanta
Tek Taş Yüzük,
3.181 \$

Altınbaş Pırlanta
Tam Tur Yüzük, (Alt) 3.742 \$
Altınbaş Pırlanta Tam Tur
Yüzük, (Üst) 3.291 \$

Altınbaş Pırlanta Tam Tur Yüzük, (Sol) 2.304 \$
Altınbaş Pırlanta Tam Tur Yüzük, (Sağ) 5.384 \$



Altınbaş Pirlanta Gerdanlık,
9.555 \$

Altınbaş Pirlanta
Küpe, **5.845 \$**

Altınbaş Pirlanta
Beş Taş Yüzük, **3.014 \$**



Altınbaş Pirlanta
Beş Taş Yüzük, **3.201 \$**



Altınbaş Pirlanta
Yüzük, **6.203 \$**



Jimmy Choo
Clutch,
2.190 TL



Jimmy Choo
Ayakkabı,
2.255 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu,
Beyaz Altın Alyans*



Carolina Herrera



Jenny Peckham

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

STİL

Modern ÇİZGİLER

İLKBAHAR- YAZ
SEZONUNDA DAMAT
ADAYLARI AÇIK
RENKLİ SMOKİNLER
VE MODERN
AKSESUARLARLA
GELİNLERDEN ROL
ÇALİYOR.

Sarar



Altınbaş Beyaz Altın,
Pırlanta Kol Düğmesi,
1.999 \$

Network Gömlek,
259 TL



Altınbaş Beyaz Altın, Siyah ve
Beyaz Pırlantalı Kol Düğmesi,
2.875 \$



Ramsey
Papyon,
79 TL



Fabrika Ceket,
399 TL



EPOS SOPHISTIQUEE EPS00003
Çelik kasa, deri kayış, otomatik iskelet makine,
5 Atm. su geçirmez, safir cam,
İsviçre üretimi, **1.490 CHF.**

“Yeni sezonda beyaz, mavi ve gri SMOKINLER, kol düğmeleri ve deri kayışlı saatlerle uyum sağlıyor.”



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



Ramsey
Yelek,
279 TL



Sarar Smokin,
1.299 TL



Divarese
Ayakkabı, 419 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu,
Beyaz Altın Alyans*

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

STİL

- Altınbaş Pembe Altın Küpe*
- Altınbaş Pembe Altın Kelepçe*
- Altınbaş Pembe Altın, Tek Tas Pırlanta Yüzük, **3.086 \$**
- Altınbaş Pembe Altın, Bes Tas Pırlanta Yüzük, **3.014 \$**
- Altınbaş Kids Koleksiyonu, Sarı Altın Papatya Kolye*
- Altınbaş Kids Koleksiyonu, Sarı Altın Papatya Bileklik*
- Altınbaş Kids Koleksiyonu, Sarı Altın Papatya Yüzük*
- Yelek ve Pantolon: **Sarar**
- Kız çocuk elbise: **Modele ait**

FOTOĞRAF: **METİN BAKIRKAYA**
STYLING: **AYŞE SÖNMEZ**
FOTOĞRAF ASİSTANLARI:
CANER METİN, ALİ HİKMET BİÇKİCİ
SAÇ VE MAKYAJ: **ALP KAVASOĞLU**
WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM
SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI:
ÇAĞATAY SERHAT ERSÖZ
MODELLER: **DENİSE / ARTROOM**
YURI / ICE MODEL MANAGEMENT
ÇOCUK MODEL: **DEFNE DÜNDAR**

A woman is lying on her back on a thick, shaggy, light-colored rug. She is wearing a white, short-sleeved, form-fitting dress with a low back. Her right hand is resting on her hip, wearing a ring and several thin bracelets. Her left hand is resting on her stomach. The background is a dark, possibly black, surface.

*Mutluluk.
mevsimi*

- Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın Safir Kuvars Küpe*
- Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın Safir Kuvars Kolye*
- Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın Safir Kuvars Yüzük*
- Altınbaş Femme Koleksiyonu, Pembe Altın Safir Kuvars Yüzük*
- Altınbaş Kids Koleksiyonu, Sarı Altın Mineli Nazar Boncuklu İğne*
- Altınbaş Kids Koleksiyonu, Sarı Altın Nazar Boncuklu Kelepçe*
- Bluz: **Vakkorama**
- Pantolon: **Anonyme/Vakkorama**
- Kız çocuk elbise: **Gap Kids**

- Altınbaş Pembe Altın, Siyah Oniks Taşlı Balta ve Kalkan Figürlü Bileklik*
- EPOS EPSP0007 EMÖTION Saat Çelik kasa, deri kayış, otomatik makine, takvim ve şaniye, safir cam, 5 Atm. su geçirmez, İsviçre üretimi, **1.030 CHF.**
- Altınbaş Together Koleksiyonu, Sarı Altın Kaplumbağa Figürlü Kuvars Bileklik*
- Gömlek ve Jean: **Gap**
- Kız çocuk elbise: **Gap Kids**

STİL

- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Küpe, **9.121 \$**
- Altınbaş Asaletin 3 Rengi Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Gerdanlık, **30.677 \$**
- Altınbaş Siyah Pırlantalı Yakut Yüzük, (Sol El) **7.392 \$**
- Altınbaş Tek Taş Pırlanta Yüzük, (Sağ El) **7.391 \$**
- Altınbaş Beş Taş Pırlanta Yüzük, (Sağ El) **10.091 \$**
- Elbise: **Rashid**

- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Küpe*
- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Gerdanlık*
- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Bileklik*
- Elbise: **Vakkorama**

STİL

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **5.724 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **22.557 \$**
- Altınbaş Pırlanta Bileklik, **8.376 \$**
- Altınbaş Tam Tur Pırlanta Yüzük, **8.803 \$**
- Altınbaş Sarı Altın, Oniks Taşlı Kol Düğmesi*
- Elbise: **Derviş Bağzıbağlı**
- Smokin Takım: **Sarar**

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **5.920 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **24.999 \$**
- Elbise: **Dervis Bağzıbağı**

STİL

- Altınbaş Sarı Altın, Damla Küpe*
- Altınbaş Pembe ve Sarı Altın, Damla Kolye*
- Altınbaş Pembe, Beyaz ve Sarı Altın, 3 Renk Yüzük, (Sol El)*
- Altınbaş Sarı Altın Yüzük, (Sağ El)*
- Altınbaş Pembe Altın Yüzük, (Sağ El)*
- Altınbaş Sarı Altın Yüzük, (Sağ El)*
- Elbise: **ABS Allen Schwartz Vakkorama**

- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Küpe*
- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Gerdanlık*
- Altınbaş 22 Ayar, Sarı Altın Bileklik*
- Altınbaş Sarı Altın Yüzük*
- Elbise: **Rashid**

STİL

- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmas Tek Taş Küpe, **12.228 \$**
- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmas Kolye, **29.381 \$**
- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Suyolu Elmas Bileklik, **7.937 \$**
- Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Tek Taş Elmas Yüzük, **20.469 \$**
- Elbise: **Rashid**





- Altınbaş Elmas Küpe, **366 \$**
- Altınbaş Elmas Kolye, **204 \$**
- Altınbaş Elmas Yüzük, **228 \$**



YAKIN PLAN



TARİHİ
MOTİFLER

mücevherle buluşuyor:

Altınbaş Efsane

ALTINBAŞ EFSANE KOLEKSİYONU, RUMİ MOTİFLER VE HAT ÖRNEKLERİYLE BÜYÜLÜYOR.

Altınbaş'ın yeni koleksiyonu "Altınbaş Efsane", İstanbul'un mimari yapılarının gizli kalmış süslemelerini mücevherlerle buluşturuyor. Koleksiyonda, saray, camii, iskele ve türbe gibi çok sayıda tarihi yapının duvar, kapı, tavan ve taş süslemeleri, altın ve değerli taşlarla hayat buluyor. Tarihi, mücevherin zarif ve göz alıcı dünyası ile buluşturan Altınbaş Efsane Koleksiyonu, rumi motifler ve hat örneklerinin kullanıldığı 22 ayar altın kolye, yüzük, küpe ve şahmeranlardan oluşuyor.

İSTANBUL'UN SİMGELERİ

Altınbaş Efsane Koleksiyonu'nda, Hatice Turhan Sultan Türbesi'nin tavan ve duvar süslerinden, Mimar Sinan tarafından inşa edilen Hadım İbrahim Paşa Camii kapı üstü hat örneklerine, İstanbul'da yapılan ilk camii

olan Eyüp Sultan Camii duvar süslemelerinden Osmanlı döneminin en son eserlerinden biri olan Haydarpaşa İskelesi silüetine, Sultan Ahmet Camii duvar detaylarından, Topkapı Sarayı Birün kısmı taş süslemelerine kadar çok sayıda tarihi öge, altın ve renkli taşlar ile bezeniyor. Tarihi değerleri önemseyen ve zanaata değer veren mücevher tutkunları koleksiyona, Altınbaş mağazalarından ve altinbas.com adresinden ulaşabilir.



ALTINBAŞ'TAN İSTANBUL GİBİ ZAMANSIZ
BİR KOLEKSİYON

Altınbaş EFSANE

*İstanbul'un Efsanelerine
Altın Dokunuş*

Altınbaş'tan, adı gibi **Efsane** bir koleksiyon...
Tarihin ve medeniyetlerin başkenti İstanbul'a
iz bırakan mimari başyapıtlardan ilham alınarak,
her biri kendine has zarafetiyle
22 ayar altından yeniden yorumlanan
eşsiz bir koleksiyon...
Siz ve sevdiğiniz için.



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

Altınbaş

VİZYON



DİJİTAL DEVRİM MERCEK ALTINDA

İlk kez geçtiğimiz yıl Avrupa'nın en büyük gösteri sanatları merkezi Barbican Centre'da katılımcılarıyla buluşan, sanat ve teknoloji birlikteliğinin hangi boyutlara ulaşabileceğine odaklanan "Digital Revolution/ Dijital Devrim" sergisi, 12 Haziran'a kadar Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde ziyaretçilerini ağırlıyor. Sanat, tasarım, sinema, müzik ve video oyunları başta olmak üzere birçok farklı başlığın bir bütün halinde ele alındığı "Digital Revolution/ Dijital Devrim" sergisi, 70'li yıllardan bu yana sanatın teknolojiyle yaşadığı dönüşümü mercek altına alıyor. Dünyaca ünlü sanatçılar, film yapımcıları, tasarımcılar, müzisyenler ve oyun üreticilerinin hayranlık uyandırıcı işlerini deneyimleme fırsatı bulacağınız sergiyi mutlaka ziyaret edin.



ESKİŞEHİR FİLM FESTİVALI 18 YAŞINDA

"Anadolu Üniversitesi Uluslararası Eskişehir Film Festivali", bu yıl 6-14 Mayıs tarihlerinde 18. kez sinemaseverlerle buluşuyor. Festival, Kültür ve Turizm Bakanlığı Sinema Genel Müdürlüğü ve Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Naci Gündoğan'ın desteği ile Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarının gönüllü çabalarıyla düzenleniyor. Bu yıl Yılmaz Güney'e adanan "Onur Ödülü"nü diğer sahibi Şeref Sezer olurken, farklı dallardaki ödüller de sahipleriyle buluşuyor. "Türk Sineması 2015-2016", "Dünya Sinemasının Genç Yıldızları", "Dünya Festivallerinden", "Canlandırma Filmleri", "Gece Yarısı Sineması", "Hayatımız Belgesel", "Sinema Tarihinin Unutulmazları", "Anısına" ve "Kısa Filmler" başlıklarındaki filmlerin gösterileceği festivali kaçırmayın!



Kent insanına bakış

Figüratif Türk resminin ustalarından Neşe Erdok'un yeni kişisel resim sergisi, Evin Sanat Galerisi'nde sanatseverlerle buluşuyor. Sergide çocuk portreleri, göç, ressam ve modeli temalı resimlerin yanı sıra, Gökky serisinden resimler de yer alıyor. Neşe Erdok Resim Sergisi, 14 Mayıs 2016 tarihine kadar, Pazar hariç her gün 11.00-19.00 saatleri arasında Evin Sanat Galerisi'nde görülebilir.



PJ HARVEY EFSANESİNE GERİ SAYIM

Bugüne kadar yayınladığı sekiz stüdyo albümüyle günümüz müzik dünyasının en önemli isimlerinden biri olmayı başaran İngiliz şarkıcı, besteci, şair ve yazar PJ Harvey, 8 Haziran'da Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde sahne almaya hazırlanıyor. Dört yıllık aranın ardından geçtiğimiz günlerde dokuzuncu stüdyo albümü "The Hope Six Demolition Project"i yayınlayan ve bu albümün müjdesini hayli pozitif yorumlar alan ilk single "The Wheel"la veren ikonik müzisyeni canlı izlemek için biletinizi şimdiden ayırtın.

En mutlu hafta sonu

Bu sene 28-29 Mayıs tarihlerinde, Life Park'ı dev bir festival kasabasına dönüştürecek "Chill-Out Festival İstanbul 2016"ya geri sayım başladı! Geçtiğimiz Mayıs ayında onuncu yılını 20 bine yakın müzikseverin katılımıyla kutlayan ve 2006 yılından beri müzikal kalitesi ve doğa içerisindeki özgün atmosferiyle bir bahar klasiği haline gelen "Chill-Out Festival İstanbul", caz'dan funk'a, house'dan indie'ye uzanan müzikal seçkisi, konsept sahneleri, sanatsal aktiviteleri ve sıra dışı atmosferiyle festival tutkunlarını büyüleyici bir yolculuğa davet ediyor. Chill-Out Festival İstanbul, her iki günde de 12.00-00.00 saatleri arasında, 3 sahnede toplam 24 saatlik müzikal programı ile müzikseverleri bekliyor.



Renkli parti İzmir'de

Dünyanın en renkli partisi olarak anılan "Life in Color", 28 Mayıs'ta İzmir'de gerçekleşiyor. Daha önce İstanbul'da düzenlenen ve büyük beğeni toplayan Life in Color, bu kez İzmir Arena'da binlerce elektronik müziksevere unutulmaz bir şov yaşatmaya geliyor. Dünyaca ünlü DJ'lerin performanslarıyla gerçekleşecek Life in Color'da rengarenk bir gün, yepyeni bir prodüksiyon ve çok daha fazlası sizleri bekliyor.



VİZYON



Ve Goal!

Zorlu PSM, bir spor dalı olmasının çok ötesinde, milyarlarca insanı birleştiren bir unsur olan futbolla ilgili kapsamlı bir sergiye ev sahipliği yapıyor. Dünyanın en kapsamlı futbol koleksiyonu olan; 300 binden fazla parçaya sahip, 30 milyon Euro değerindeki "World Football Collection" ın, Barley Arts tarafından seçilen en değerli 600 eserinin sergilendiği "Goal!" sergisi, 5 Haziran'a kadar ziyaretçilerini bekliyor. Geçmisten günümüze dünyaca ünlü kulüp takımları, milli takımlar, oyuncular ve teknik direktörlere odaklanan, sadece odaklanmakla kalmayıp ziyaretçilerine baştan sona bir tarih sunan "Goal!" sergisi, interaktif yönüyle de benzersiz bir deneyim yaşatıyor. Pele'den Romário'ya, Johan Cruyff'tan Arjen Robben'e, Maradona'dan Messi'ye kadar farklı jenerasyonlardan ikon futbolcular ile dünyaca ünlü futbol kulüplerine odaklanan bu sergiyle futbol tutkunuzu doyusuya yaşayabilirsiniz.

Otomobilde yeni nesil

Mart ayında 100. yaşını kutlayan ünlü otomobil markası BMW'nin "i8 Spyder" isimli elektrikli konsept aracı, geleceğin otomobilleri konusunda fikir veriyor. Spyder'da neredeyse ön konsolu kaplayan 21 inç büyüklüğünde bir ekran ve BMW'nin "AirTouch" olarak adlandırdığı yeni araç içi kontrol sistemi yer alıyor.



KULAKLARINIZA ÖZEL

"Helix" diğer giyilebilir teknoloji ürünleri gibi adımlarınızı saymıyor ya da kalp atışlarınızı ölçmüyor olabilir, ama kesinlikle mükemmel bir ses kalitesine sahip... Esnek alüminyumdan üretilen bu bileklik, mobil cihazlara Bluetooth ile bağlanarak çalışan iki minik kulaklığın her zaman elinizin altında olmasını sağlıyor ve birbirine dolan kablo sorununa son veriyor.



Hem uçuyor hem yüzüyor

Tam drone terimine alışmıştık ki yeni bir gelişme bu ilginç cihaza dair ilgimizi tekrar artırdı. ABD'deki John Hopkins Üniversitesi'nden araştırmacılar tarafından geliştirilen yeni bir drone prototipi, suda da havadaki kadar yetenekli olmasıyla dikkat çekiyor. "CRACUNS" isimli bu yeni teknoloji; hafif, düşük maliyetli ve su basıncına dayanıklı olabilmesi için 3D yazıcıyla üretilmiş ve yapılan testlerde iki aya kadar su altında çalışır vaziyette kalabildiği kanıtlanmış.



DEĞİŞKEN TUTUŞ

Kumho, "Maxplo" isimli yeni ürünüyle otomobil lastiklerinin gelecekte nasıl görüneceğine dair fikir veriyor. Bu lastikler için arazi ya da otoyol, buzlu ya da çamurlu zemin fark etmiyor. Maxplo, hareket edebilen diskleri sayesinde her türlü hava durumuna ve arazi koşuluna göre genişliğini değiştirebiliyor.

Lastiğin üzerindeki mavi kanallar suyu dağıtacak şekilde düzenlenmiş ve istenirse daha iyi bir yol tutuş için Maxplo'ya çivi bile eklenebiliyor.



PLAKLAR DİJİTALLEŞİYOR

Müziği dijital ortamda dinlemenin pratikliği ve eski plak kayıtlarındaki ses kalitesi bir araya gelirse ne olur? Sony, bu soruya yeni bir ürünüyle yanıt veriyor. "Hi-Res Usb Turntable" isimli bu yeni cihaz, eski plaklarınızdaki kayıtları yüksek kalitede dijital ortama aktararak istediğiniz dijital platformda kullanmanıza imkân tanıyor.



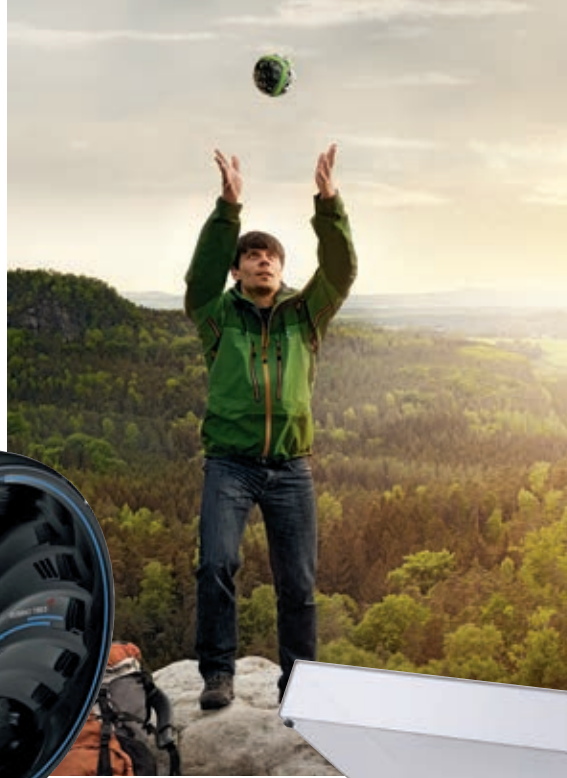
YILDIZLARLA KUCAKLAŞIN

Teleskop, mikroskop ve dürbünleriyle ünlü Celestron markasının "Powerseeker 50AZ TT" isimli yeni teleskopu, amatör astronomi ile ilgilenenlerin ve doğa gözlemcilerinin dikkatini çekiyor. Hızlı kurulumu sayesinde pratiklik sağlayan yeni model ile bir yandan Ay gözlemleri yapabilir, diğer yandan da doğanın çarpıcı dünyasına yakından tanık olabilirsiniz.



Yakar top kamerası

Panono isimli fotoğraf makinesi havaya atıldığında ve en yüksek noktaya ulaştığında, içindeki algılayıcılar sayesinde üzerindeki 36 kamera aynı anda fotoğraf çekiyor. Küre şeklindeki cihazı yakaladığınızda hem dikey hem de yatay, 360°'lik perspektife sahip bir fotoğraf elde ediyorsunuz. Makineyi ayrıca bir tripod üzerine yerleştirip, akıllı telefon uygulaması aracılığıyla uzaktan da kontrol edebiliyorsunuz.



KÜLTÜR

*İtalyanın
en ışıklı
MÜZESİ*





İTALYA'NIN ULUSLARARASI MÜCEVHER FUARLARI İLE TANINAN İŞİLTİLİ ŞEHRİ VICENZA, ÜLKENİN İLK, DÜNYANIN SAYILI MÜCEVHER MÜZELERİNDEN BİRİ OLAN "MUSEO DEL GIOIELLO" İLE MÜCEVHER TUTKUNLARININ YENİ UĞRAK NOKTASI OLUYOR. HER DÖNEM KADINLARIN HAYALLERİNİ SÜSLEYEN MÜCEVHERLER, MÜZEDE YER ALAN TEMATİK SALONLARDA İŞİLTİLARIYLA BÜYÜLÜYOR.

Yazı: **Gizem Kırca**

Fotoğraflar: **The Museo Del Gioiello Fotoğraf Arşivi**

Italya'nın mücevher başkenti olarak anılan Vicenza; ülkenin ilk mücevher müzesine de ev sahipliği yapıyor. Açıldığı günden bu yana dünyanın sayılı mücevher müzeleri arasında gösterilen "Museo del Gioiello", Vicenza Kent Konseyi ve Fiera di Vicenza ortaklığındaki titiz bir çalışmanın sonucu olarak karşımıza çıkıyor. Basilica Palladiana'da yer alan ve toplamda 410 metrekarelik bir alana yayılan müzenin küratörlüğünü ise Milano Polytechnic Üniversitesi profesörü Alba Cappellieri üstleniyor. Müze, tarihi mücevherleri, estetik, özgün ve eğitici bir deneyimle ziyaretçilerine sunarak kısa sürede mücevher tutkunlarının mabedi haline geldi bile.

MÜCEVHER TARİHİNİN TANIĞI

Farklı konsept ve dönemlerden toplam 400 mücevherin yer aldığı dokuz salondan oluşan müzenin iç mimarisi, ünlü mimar Patricia Urquiola imzasını taşıyor. Müzede prehistorik dönemden kalma mücevherlerden 3D basılı aksesuarlara, kraliçe taçlarından fonksiyonel heykelsi mücevherlere kadar pek çok farklı tasarım ziyaretçilerin beğenisine sunuluyor.

DOKUZ TEMATİK SALON

Giriş katındaki kitapçada, mücevherlerle ilgili ulusal ve uluslararası pek çok yayına ev sahipliği yapan müze, yine aynı kattaki geniş salonunda geçici sergilerini ziyaretçileriyle buluşturuyor. Sembol Salonu, Sihir Salonu, Fonksiyon Salonu, Güzellik Salonu, Sanat Salonu, Moda Salonu, Tasarım Salonu, İkonlar Salonu ve Gelecek Salonu adında dokuz tematik bölüme ayrılan müze, farklı tarz ve dönemlere ait eserleri bir araya getirmedeki iddiasını ortaya koyuyor.

KÜLTÜR

SEMBOL SALONU

“Sembol Salonu” tarihin farklı dönemlerinde insanların duygularını ve önem verdiği değerleri göstermek için üzerlerinde taşıdığı sembolik mücevherlere ev sahipliği yapıyor. Askeri rütbelerin sembolü olan nişan, rozet ve kronlardan dini sembollere, farklı kültürlerde kutlama ve yas dönemlerini ifade eden alyanslardan broşlara kadar pek çok mücevherin sergilendiği bu salon, farklı kültürlerin önemli değerlerine şahitlik etmenize olanak sağlıyor.

SİHİR SALONU

Farklı kültürlerdeki tılsım ve muskaların sergilendiği “Sihir Salonu”, tarih boyunca insanlığın bireysel ve evrensel güçlerini artırmak, inançlarını ifade etmek ve kendilerini her türlü negatif enerjiden korumak için kullandıkları mücevherlere yer veriyor.

FONKSİYON SALONU

Düğme, toka, saç ve vücut aksesuarlarının ağırlıkta olduğu “Fonksiyon Salonu”, farklı stiller ve materyallerden oluşan birbirinden şık mücevherleri bir araya getiriyor. Müzenin en ilgi çekici mücevherlerinin yer aldığı bu salon, göz alıcı fonksiyonel tasarımlarıyla ziyaretçilerini büyülüyor.



19. YY SONUNDA ÜRETİLMİŞ, FILORA ABRAHAM SASSOON ÖZEL KOLEKSİYONUNDAN ALTIN, GÜMÜŞ VE PIRLANTALI TAÇ.



GÜZELLİK SALONU

Yaratıcılık ve kalitenin en üst seviyedeki örneklerinin yer aldığı “Güzellik Salonu”, kadınların geçmişten bu yana güzelliğine güzellik katan değerli taşlarla bezeli mücevherlerini gözler önüne sererken, ziyaretçileri tarihte bir yolculuğa çıkarıyor.

SANAT SALONU

Farklı dönemlerde yaşayan ünlü sanatçılar tarafından tasarlanan heykelsi mücevherlerin yer aldığı “Sanat Salonu”, sanatsal dilin hayat verdiği eşsiz parçalarla moda ve sanat arasındaki yakın ilişkiye ışık tutuyor.

MODA SALONU

Her sezon farklı trendlerle karşımıza çıkan moda dünyasının mücevherler üzerindeki yansımalarının sergilendiği “Moda Salonu”, ünlü markaların defilelerinde kullandığı ikonik parçalarla, giyim ve mücevher modasının nasıl bir dönüşüm yaşadığını gözler önüne seriyor.

TASARIM SALONU

Değerli taş ve metallerin dünya çapında ünlü tasarımcılar tarafından işlenerek oluşturulan farklı yorumlarına odaklanan “Tasarım Salonu”, birbirinden farklı ve iddialı tekniklerle yaratıcılığın sınırlarının nasıl zorlanabildiğini gösteriyor.

İKONLAR SALONU

Modanın sınırlarını aşarak farklı teknik detaylar, biçimler ve malzemelerle yaratılan mücevherlerin sergilendiği “İkonlar Salonu”, tarihin farklı dönemlerinden olağanüstü hikâyeleri kulaklarımıza fısıldıyor.

GELECEK SALONU

Müzenin son salonu olan “Gelecek Salonu”, son teknolojilerle üretilen ve yepyeni ufuklar açan daha önce görülmemiş takı tasarımlarına yer veriyor. Geleceğin mücevherlerinin sergilendiği bu salon, ziyaretçilerin hayal güçlerini zorlayan tasarımlar sunuyor.



MÜZEDE PREHİSTORİK DÖNEMDEN KALMA MÜCEVHERLERDEN 3D BASILI AKSESUARLARA, KRALİÇE TAÇLARINDAN FONKSİYONEL HEYKELSİ MÜCEVHERLERE KADAR PEK ÇOK FARKLI TASARIM ZİYARETÇİLERİN BEĞENİSİNE SUNULUYOR.

GURME

UNESCO'NUN *Yaratıcı Şehri:* Gaziantep

GAZİANTEP'İN MUTFAĞI, DÜNYA ÇAPINDA TESCİLLİ ARTIK. GAZİANTEP, MUTFAĞIYLA "GASTRONOMİ" DALINDA, BİRLEŞMİŞ MİLLETLER EĞİTİM, BİLİM VE KÜLTÜR ÖRGÜTÜ'NÜN (UNESCO) "YARATICI ŞEHİRLER AĞI (CREATIVE CITIES NETWORK)" LİSTESİNE DÂHİL OLDU.

Yazı: **Ceyda Mısırlı Güngör**
Fotoğraflar: **Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Arşivi**



Yüzyıllar boyu çeşitli medeniyetlere ev sahipliği yapmış olan Gaziantep'in adı geçince akla ilk gelen kebab ve baklava olsa da, Gaziantep mutfağının zenginliği, bu topraklarda iyi bilinirdi. Bu zenginlik, UNESCO'nun "Yaratıcı Şehirler Ağı" aracılığıyla dünyanın da gündeminde artık. Gaziantep'in bu yıl mutfağıyla dâhil olduğu Yaratıcı Şehirler Ağı, 2004 yılında UNESCO Yürütme Kurulu toplantısında alınan kararla, dünyanın farklı ülkelerinden 116 şehrin katılımıyla kurulmuş bir ağ. UNESCO Gastronomi Listesi'ne, 2015 Kasım ayına kadar Çin'den iki, Brezilya, Güney Kore, İsveç, Kolombiya, Japonya ve Lübnan'dan birer olmak üzere yalnızca sekiz şehir kabul edilmiş. 2015'in Aralık ayında ise UNESCO, 33 ülkeden 47 şehri farklı alanlarda Yaratıcı Şehirler Ağı'na dâhil etmiş. Bu 47 şehirden 10'u gastronomi alanında listeye girmiş. Gaziantep'in de dâhil olduğu bu alanda listeye giren diğer şehirlerse şöyle: Belém-Brezilya, Bergen-Norveç, Burgos ve Dénia-İspanya, Ensenada-Meksika, Parma-İtalya, Phuket-Tayland, Rasht-İran ve Tucson-ABD.

BAŞKAN ŞAHİN'İN GİRİŞİMLERİ

Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin'in girişimiyle başlatılan çalışma kapsamında UNESCO'nun Yaratıcı Şehirler Ağı Gastronomi Listesi'ne girmeyi başaran Gaziantep mutfağı, öyle zengin ve şaşırtıcı ki, bu mutfakta elmanın bile kebabı var. 250'den fazla yemeğe sahip bu mutfakta 32 çeşit kebab, 26 çeşit köfte, 27 çeşit pırlav, 15 çeşit dolma, 26 çeşit etli yemek, 15 çeşit turşu ve 22 çeşit helva tadılabilir. Gaziantep mutfağında yoğurtlu yemeklerin de hatırı sayılır bir yeri var. "Çağla Aşı", "Sahte Yuvarlama", "Çiğdem Aşı", "Elma Aşı" ve "Keme" ilk akla gelen yoğurtlu yemekler.



GURME

TARİHİ ELMACI
PAZARI, BAHARATTAN
KURUYEMİŞE,
SALÇADAN CEVİZLİ
SUCUĞA ADETA BİR
LEZZET CENNETİ.



ÇARŞILARDAN MUTFAĞA

Gaziantep mutfağının yaratıcılığının itici güçlerinden biri de çarşıları. Bunların başında gelen tarihi Elmacı Pazarı, baharat, kuruyemiş, biber, salça, dolmalık patlıcan, biber, cevizli sucuk, muska gibi acı-tatlı birçok ürünüyle bir çeşni cenneti olarak biliniyor. Çeşit çeşit bakır ürünlerin bulunduğu, adı üstünde Bakırcılar Çarşısı da, lezzetli yemekler pişirmeye uygun kapları bulmak için uğranması gereken yerlerden bir diğeri. Hem bakırcıları hem de baharatçıları bir arada bulabileceğiniz eski bir bedesten olan Zincirli Bedesten ise turistik, renkli bir han. Gaziantep'e özgü dokuma işlerinin de bulunabildiği otantik bir çarşı olan Zincirli Bedesten'in içinde 73 dükkân bulunuyor.



YARATICI KATEGORİLER

Yaratıcı Şehirler Ağı'na, sosyal, ekonomik ve kültürel kalkınmalarına katkı sağlamak amacıyla üye olan dünya şehirleri, Yerel Şehirler Ağı sayesinde yerel yaratıcılık, tanıtım ve görünürlüklerini artırmayı amaçlıyor. Programa katılım, "El Sanatları ve Halk Sanatı", "Tasarım", "Sinema", "Gastronomi", "Edebiyat", "Müzik" ve "Görsel Sanatlar" alanlarında gerçekleştiriliyor.

RAMAZAN AYINA ÖZEL GAZİANTEP LEZZETLERİ

Aylin Öney Tan'ın "Güneşin ve Ateşin Tadı" isimli yöresel yemek kitabında yer alan Gaziantep'in yoğurtlu yemeklerinden "Yuvarlama" ve "Şiveydiz" ile Ramazan sofralarınıza lezzet katabilirsiniz.

YUVARLAMA

Malzemeler (8-10 kişilik)

Yemek için:

- 750 g iri kuşbaşı et veya 1 kg kemikli et • ½ bardak nohut
- 5-6 bardak su • 2 tatlı kaşığı tuz • 4 kâse süzme yoğurt
- 1 adet yumurta • 2 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı kuru nane • 1 çay kaşığı karabiber

Yuvarlama için:

- 2 bardak pirinç • 250 g kıyma (çiğköftelik)
- 1 tatlı kaşığı tuz • 1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı

Yuvarlama için gecedan pirinci yıkayın, suyunu süzgeçte süzün ve süzgeç içinde kendi halinde sabaha kadar kurumaya bırakın. Nohudu bir gece önceden ıslatın. Eti yıkayıp süzün, tencerede 5-6 bardak su ve tuz ile kaynatın. Kaynamaya başlayınca suyun üzerinde oluşan köpükleri kevgirle alın. Eti pişirirken sonradan çıkarmak üzere bir bütün soğan da ekleyebilirsiniz. Etin kefini (köpüğü) aldıktan sonra gecedan ıslatılmış nohudu tencereye ekleyin. Et ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin. Bu sırada Yuvarlama'nın köftesini hazırlayın. Yıkayıp kurumaya bırakılmış pirinç ve çiğköftelik eti karabiber ve tuzla birlikte et değirmeninden iki kere çekin. Bu işlemde sonra hiç su koymadan bir miktar yoğurun. Pirinç karışımı et ile iyice



Not: Geleneksel yöntemde pirinç gecedan ıslatılır, süzülür, havanda dövülür ve diğer malzemeler ile karıştırılarak elde yoğurulur. Ancak bu yöntem zor olduğundan et ile pirinci et değirmeninde çekmek yaygınlaşmıştır. Pirinci ayrı olarak robotta da çekebilirsiniz.

karışarak pürüzsüz ve yumuşak bir hamur haline gelmelidir. Avuçlarınızı hafifçe yağlayarak öğütülmüş pirinç-et karışımını nohuttan ufak bilye gibi köfteler halinde yuvarlayın. Yuvarlanan köfteleri pişen et ve nohut üstüne ekleyin, yaklaşık 15-20 dakika kapağı açık olarak pişirin. Süzölmüş yoğurda yumurtayı ekleyin ve çok kısık ateşte sürekli aynı yönde karıştırarak ısıtın. Bu aşamada, iyi karışması için, biraz zeytinyağı da ekleyebilirsiniz. Yoğurdu ısıtırken içine azar azar yemeğin pişme suyundan ilave edin ve iyice ısınıp kabarmaya başlayınca karıştırarak yemeğe ekleyin. Tereyağı veya zeytinyağını tavada kızdırın. Naneyi bir kepçe içine koyarak üstüne kızgın yağı dökün. Nanenin yeşil rengi çıkmalı ama asla yanmamalıdır. Naneli yağı Yuvarlama'nın üstüne gezdirip servis yapın.

ŞİVEYDİZ

Malzemeler (5-6 kişilik)

- 2 kg taze sarımsak • 2 kg taze soğan • 500 g kuşbaşı et
- ½ bardak nohut • 5-6 bardak su • 1 ½ tatlı kaşığı tuz
- 3 kâse süzme yoğurt • 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı tereyağı veya zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı kuru nane • 1 çay kaşığı karabiber



Hazırlanışı

Nohudu ayıklayın ve bir gece önceden ıslatın. Eti yıkayın, üstünü aşacak kadar su ile tencereye koyun. Kaynamaya başlayınca suyun üzerinde oluşan köpükleri etin suyuna karıştırmadan kevgirle toplayıp alın. Etin üzerine nohudu ve tuzu ekleyin. Et ve nohut iyice yumuşayınca kadar pişirin. Taze soğan ve sarımsağı temizleyin. Beyaz kısımları yeşil bölüme kadar yaklaşık 3 cm uzunluğunda doğrayın. Et pişince tencereye doğradığınız soğan ve sarımsakları ekleyin. Kısık ateşte soğan ve sarımsaklar yumuşayınca kadar pişirin. Yoğurdu yumurta ile pürüzsüz olana kadar karıştırın. Kısık ateşte sürekli aynı yöne doğru karıştırarak ısıtın. Yoğurdu ısıtırken içine yemeğin pişme suyundan yavaş yavaş ilave edin ve karışım iyice ısınıp kabarmaya başlayınca yemeğe sürekli karıştırarak ekleyin. Karıştırmaya devam ederek bir iki taşım kaynatın ve altını kapatın. Tereyağı veya zeytinyağını küçük bir tavada kızdırın ve naneyi ekleyin. Nanenin yeşil rengi çıkmalı ama asla yanmamalıdır. Naneli yağı Şiveydiz'in üstüne gezdirin, karabiberi ekleyin ve servis edin.

YAŞAM



New York'un *dönüşen* ALIŞVERİŞ DENEYİMİ

HER ŞEYİN HIZLA DEĞİŞTİĞİ ÇAĞIMIZDA BİRBİRİNDEN YARATICI MAĞAZA KONSEPTLERİ SAYESİNDE ALIŞVERİŞ KEYFİ DE YENİLENİYOR. DÖNEMSEL OLARAK DEĞİŞEN ÜRÜN GRUPLARINI RAFLARINA TAŞIYANLARA, FARKLI ALANLARDA UZMANLAŞMIŞ BUTİK ÜRETİCİLERE VE ESKİ GELENEKLERİ YAŞATAN MEKÂNЛАRA KADAR NEW YORK'TA ALIŞVERİŞ KEYFİNE FARKLI BİR SOLUK KATAN TÜM MAĞAZALARI MERCEK ALTINA ALDIK.

Yazı: **Elif Kaptanoğlu**



STORY

Bir derginin bakış açısına, galerinin değişkenliğine ve mağazanın satış politikasına sahip “Story” alışverişle, merak ve keşif duygularını buluşturuyor. Story’de dört ile sekiz hafta arayla ürün gamı ve mağaza tasarımı tamamen değişiyor. Sürekli yeni bir tema ve trend etrafında oluşturulan koleksiyon ve mağaza tasarımı sayesinde müşterilerini sürekli şaşırtmayı başarıyor. Bu başarılı “Story”nin yaratıcısı Rachel Shechtman daha önce TOMS, Lincoln ve Kraft gibi firmaların marka danışmanlığını yapmış. Kabına sığmayan yaratıcılığını son olarak kendi mağazasına taşıyan Shechtman, bu konseptle farklı müşteri profillerinin dikkatini çekmeyi de başarıyor. Bir ay sadece kadınlara yönelik ürünler satılırken, ertesi ay tamamen erkeklere özel bir koleksiyon hazırlanabiliyor. Story’de yazılan hikâyeler tatil, sanat, sağlık gibi temaların yanı sıra tasarımcı ve sanatçıların katkılarıyla da şekilleniyor. thisisstory.com

1STDIBS

Açıldığı 2001 yılında antika ve kıymetli ikinci el ürün meraklıları tarafından büyük ilgiyle karşılanan sanal antika ve eskici “1stdibs”, değerli ve nadir parçaları koleksiyoncuların tekelinden kurtararak merakı ve alım gücü olan herkesin ulaşabileceği bir platforma taşıyor. New York Design Center’deki 1stdibs showroom’u müşterilerine Paris’in meşhur antika pazarlarından birinde dolaşırken duyduğu duyguyu yaşatırken, site üzerinden tüm dünyaya satış yapıyor. Çeşitli dönemlere ait mobilyalar, ünlü tasarımcıların imzasını taşıyan antika takılar, vintage “haute couture” giysiler, sitede satılanlardan sadece bir kısmı. Ayrıca özenle seçilen sanat eserleri de satışa sunuluyor. Mağaza Tom Ford, Marc Jacobs gibi birçok ünlü ismin de vazgeçilmezleri arasında. 1stdibs.com



“STORY” ALIŞVERİŞLE,
MERAK VE KEŞİF
DUYGULARINI
BULUŞTURUYOR.

THE MEADOW

Hudson Caddesi üzerinde sevimli vitrini ile dikkat çeken “The Meadow” un kapısından içeri adım attığınızda kendinizi bir büyücünün kilerine girmiş gibi hissedebilirsiniz. Aslında Mark Bitterman’ın başta tuzlar olmak üzere merak duyduğu şeyleri bir araya getirdiği dükkânıdasınız. The Meadow’da dünyanın çeşitli köşelerinden toplanan kimi toz, kimi taneli ya da kaya biçiminde yüzlerce küçük kavanoz dolusu tuzdan tutun da artisan çikolatalara ve doğal sabunlara kadar pek çok ürün bulunuyor. Burayı asıl özel kılan şey ise Mark Bitterman’ın ürünlere dair engin bilgisi. Özellikle tuzlar konusunda uzmanlaşan Mark Bitterman’ın bu konu üzerine yazdığı bir de yemek kitabı var. themeadow.com



THE MEADOW'DA YÜZLERCE KÜÇÜK KAVANOZ DOLUSU TUZDAN TUTUN DA ARTISAN ÇİKOLATALARA VE DOĞAL SABUNLARA KADAR PEK ÇOK ÜRÜN BULUNUYOR.



LA BÔITE DÜNYANIN DÖRT BİR YANINDAN TOPLANAN BAHARATLARLA 60'TAN FAZLA EKLEKTIK BAHARAT KARIŞIMI SATIYOR.

LA BÔITE

“La Bôte” için kurucusu Lior Lev Sercarz’ın yemek kültürüne duyduğu tutkunun vardıği son nokta diyebiliriz. Sercarz, Lyon’da gastronomi eğitimi aldıktan ve New York’ta ünlü restoranların mutfaklarında çalıştıktan sonra İsrail’de yetiştiği yıllardaki baharatların eksikliğine dayanamayarak, bu mis kokulu mağazayı yaratıyor. La Bôte, dünyanın dört bir yanından toplanan baharatlarla 60’tan fazla eklektik baharat karışımı satıyor. Profesyonel şefler için de bir cennet olan mağazada, aynı zamanda butik üretim bisküviler bulunuyor. Baharatların büyüğü dünyasını daha yakından tanımak isteyenler için tek günlük kurslar da veriliyor. Bu tecrübeyi yaşamak isterseniz elinizi çabuk tutmalısınız çünkü kontenjanlar aylar öncesinden doluyor. laboiteny.com



LE LABO

Parfüm seçiminin kişinin zevkini yansıtan en önemli unsurlardan biri olduğu su götürmez bir gerçek ve “Le Labo” bu durumu hakkıyla ele alıyor. Fabrice Penot ve Eddie Roschi ortaklığında kurulan butik parfüm mağazasının kalıcı serisi 14 adet üniseks parfümden oluşuyor.

Kişiselleştirebildiğiniz parfümlerin alkol, su ve yağdan oluşan bileşenleri gözünüzün önünde karıştırılarak şişeleniyor. Kullanılan malzemelerin yüksek kalitede olduğunu ve özenle seçildiklerini söylemeye bile gerek yok tabii. Mağazaların kendine has minimal dekorasyonunu, ahşap raflar üzerine yerleştirilmiş ve içlerinde parfümlerde kullanılan hammaddelerin bulunduğu küçük şişeler tamamlıyor. Le Labo’yu Eylül’de ziyaret etmenin ise farklı bir anlamı var çünkü sonbaharın bu ilk ayında Le Labo şubelerinin bulunduğu kentlerdeki özel parfümlerin tümünü New York’ta bir arada bulabiliyorsunuz.

lelabofragrances.com



LE LABO’DA PARFÜMLERİN ALKOL, SU VE YAĞDAN OLUŞAN BİLEŞENLERİ GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNDE KARİŞTİRİLİP SİŞELENYOR.



THE APARTMENT BY THE LINE

New York’un hip semti SoHo’da bir binanın ikinci katında, aydınlık bir loft’ta bulunan “The Apartment by The Line”, ismiyle kendini yeterince ele veriyor aslında. “The Line” markasına ait konsept mağaza, zevkli döşenmiş bir apartman dairesinden farksız görünse de içeride bulunan her şey aslında satılık. Örneğin Pace Gallery tarafından özenle seçilen ve duvarları süsleyen sanat eserleri, gardıroptaki Victor Glemaud marka kazak, sehpanın üzerindeki eşyalar, yataklara serilmiş ipek nevresim takımları... Satılan her ürün farklı bir ürünle değiştiriliyor. Böylece The Apartment sürekli kendini yeniliyor. Bir şubesi de Los Angeles’ta bulunan The Apartment’ta sergilenen ürünler değişse de asil ve sade stili baki kalıyor. The Apartment’ın yeni sezon planları arasında eve bir köpek almak olduğunu duyduk. Dolayısıyla stil sahibi evcil hayvan ürünleri arayanlar The Apartment’ın kapısını mutlaka çalmalı. theline.com

SEYAHAT

KRALLIĞA HOŞ GELDİNİZ: DUBROVNIK

TÜRKİYE'DE DE HATIRI SAYILIR BİR TAKİPÇİ KİTLESİ OLAN "GAME OF THRONES / TAHT OYUNLARI" DİZİSİNİN ÖNEMLİ BİR KISMI DUBROVNIK'TE ÇEKİLMEME BAŞLANDIĞINDAN BU YANA BU HIRVAT ŞEHRİNİ DÜNYA İYİDEN İYİYE TANIDI. İLKBAHAR VE YAZ AYLARINDA ÇOK SAYIDA TURİST ÇEKEN VE ZİYARET EDENLERİ KENDİNE HAYRAN BIRAKTIRAN DUBROVNIK'İ KEŞFETMENİN TAM SIRASI.

Yazı: **Ceyda Mısırlı Güngör**



SEYAHAT



Tur operatörü, bir kayalığı göstererek “Onlar burada boğuldu” diyor. Sonra grubu, etkileyici bir Lovrijenac Kalesi manzarasına haiz Gradac Park’a götürüyor ve pvc kaplı bir fotoğrafı anlattıklarını doğrulamak üzere havaya kaldırıp

“Burası da Kral Joffrey’in zehirlendiği, Mor Düğün’ün gerçekleştiği yer” diye devam ediyor.

“Onlar? Kral Joffrey? Mor Düğün?”

Son dönemlerde, neredeyse tüm dünyada fırtınalar estiren TV dizisi “Game of Thrones / Taht Oyunları” beklenen altıncı sezonu ekranlara döndü. Bu kurgu destanda, yedi aile “Westeros” adlı krallığa egemen olmak için entrikalarla dolu vahşi bir savaş veriyor. Olaylar, deniz kenarındaki bir kayalık üzerine konumlanmış, surlarla çevrili şehir “King’s Landing”deki demir bir tahtın etrafında vuku buluyor. Ve bu kurgu şehrin rolünü ise Dubrovnik oynuyor.

Adriyatik kıyısındaki bu Ortaçağ şehri, yakın zamana kadar ağırlıklı olarak tur gemileriyle gelen, doğa, tarih ve keyif peşindeki turistleri misafir ederken şimdilerde dizi turizmine hız vermiş görünüyor. Şehrin turizm ofisi, dizinin en önemli çekim lokasyonlarını gösteren bir harita bile yayımlamış. Tur operatörleri eşliğinde buralara turlar düzenliyor, hediyelik eşya satıcıları dükkânlarını kurgusal temalarla tekrar dekore ediyor, mücevher tasarımcıları “Taht Oyunları” koleksiyonları üzerinde çalışıyor...



TAHT OYUNLARI DİZİSİNDE “KING’S LANDING” KURGU ŞEHİRİNİN ROLÜNÜ DUBROVNIK OYNUYOR.



ÖZGÜRLÜĞÜN BEDELİ: 12.500 ALTIN DUKA

Bu Hırvat şehri, dar ve kavşaklı sokaklarının yanı sıra iyi korunmuş heybetli surları ile kurgu bir destan için gerçekten de ideal bir atmosfer oluşturuyor. Dubrovnik-Ragusa Cumhuriyeti, Osmanlı İmparatorluğu'na verdiği yıllık 12 bin 500 altın duka sayesinde 1365 yılında kendisine bağışlanan bağımsızlığı 4,5 asır boyunca korumuş. Ama bu toprakların altın çağı, 1808'de Napolyon tarafından sonlandırılmış. Şehre yıkımı getiren, büyük hasar veren ise çok daha yakın bir tarihte gerçekleşen Yugoslavya İç Savaşı olmuş. 1979 yılında UNESCO'nun "Dünya Mirası Listesi"ne dâhil ettiği eski şehir merkezi, iç savaş sonrası yine UNESCO'nun desteğiyle büyük bir restorasyondan geçmiş ve Dubrovnik son on yıl içinde Hırvatistan'ın en zengin şehri olmuş.

ŞEHRİN RENKLERİ VE SESLERİ

Şehrin antik surlarından bakınca, eski şehrin ana caddesi Stradun uzun bir podyumu andırıyor. Dubrovnik her haliyle estetik bir şehir. Müttevazı bir tabelada bile kırmızı kadife üzerine kıvrımlı beyaz harflerle bir adres işlendiğini görebiliyorsunuz. Küçük açık hava pazarında tahta masaların üzerinde kabak çiçekleri, şeftaliler, şeker bulaşmış turunçlar ve şekerle kavrulmuş bademler satılıyor. Eski şehrin neredeyse her köşesinde bir sanat galerisi bulunuyor; şimdilerde bir müzik



OTOMOBİL GİRİŞİNİN YASAK OLDUĞU ESKİ ŞEHİRDEKİ KALDIRIM TAŞLARI MİLYONLARCA ZİYARETÇİNİN ADIMLARI SAYESİNDE ADETA BİLEYLENMİŞ. AYRICA BURADA, HER DAİM KARŞINIZA ÇIKABİLECEK 160 FARKLI MERDİVEN BULUNUYOR.

okuluna ev sahipliği yapan eski St. Catherine Manastırı'ndan çello ve piyano sesleri yükseliyor; Stradun'da bir nefesliler orkestrası çalıyor. Bu küçük şehirde bir senfoni orkestrası ve bir müzik akademisi bulunuyor; klasik müzik konserlerinin verildiği yaz festivali ise bütün Avrupada tanınıyor.

UZUN BİR GEZİ

Dubrovnik'in tarihi surları tüm Avrupadaki en uzun ve en iyi korunmuş kent duvarları arasında yer alıyor. Uzunluğu 2 bin metre, yüksekliği ise 25 metre. Yapımına 9. yüzyılda başlanmış, eklemelerin yapılması ise 17. yüzyıla kadar devam etmiş. Bu süre boyunca, şehre gelen her ziyaretçiden giriş ücreti olarak yanında bir taş getirmesi istenmiş ve zaman içinde bu bir gelenek haline gelmiş. Bugün şehrin surlarında dolaşmak isterseniz taş değil, 70 kuna (yaklaşık 9,5 €) ödemek zorundasınız!



HIRVAT İSTİRİDYESİ

Dubrovnik'ten otomobille bir saat uzaklıktaki Mali Ston Körfezi, zengin aroması ve taze deniz tadı nedeniyle gurmelerin pek rağbet ettiği "ostrea edulis" yani Avrupa İstiridyesi'nin ana üreme bölgesi. Söylenenlere göre burada kullanılan; istiridyelerin halatlara "yapıştırıldığı" geleneksel tekniğin tarihi Roma İmparatorluğu dönemine kadar uzanıyormuş. 17. yüzyılda Avrupadaki hanedanlara da sıklıkla bu istiridyelerden tedarik edilirmiş. Dubrovnik'te taze Mali Ston istiridyelerini tatmak için en iyi yerler, şehir merkezindeki irili ufaklı büfeler. Bir istiridyenin fiyatı ise 1,5 € civarında.

GÖRÜLMESİ GEREKENLER

Yazlıktan botanik bahçesine

Aristokrat Gućetic Ailesi'nin 15. yüzyılda Dubrovnik'in kuzeyinde inşa ettirdiği yazlık ve bahçesi, zaman içinde Hırvatistan'ın en güzel botanik bahçelerinden biri olan, egzotik ağaçlarıyla ünlü "Trsteno Arboretum"u haline gelmiş. Bu eşsiz yeşile Elaphiti Adaları'nın mavi manzarası da eklenince bahçeye ziyaret kaçınılmaz oluyor.

Panoramik bir bakış

400 metrelik zirvede bulunan Srd Tepesi'ne birkaç dakikalık teleferik yolculuğu ile ulaşılabilir ve burada zevkli bir akşamüstü molası verebilirsiniz. Tepede bir manzara terası ve bütün şehrin ve adaların panoramik görüntüsüne sahip bir kafe/restoran bulunuyor. dubrovnikcablecar.com

Kadim şifacı

1317'de keşişler tarafından kurulan ve Avrupa'nın en eskilerinden biri olarak kabul edilen Male Brace Eczanesi hâlâ orijinal yerinde, Stradun'daki Fransisken Manastırında bulunuyor. Hepsisi kadim formüllerle hazırlanan ürünleri arasında gül taçyaprağı kremi, badem kremi ve gülsuyu yer alıyor.



Yazlık, okul, garnizon ve lüks

Geçmişte özel bir yazlık konak olarak inşa edilmiş Villa Orsula, sonradan mesleki eğitim okulu ve Yugoslavya İç Savaşı sırasında da Birleşmiş Milletler Garnizonu olarak kullanılmış. Şimdilerde bu yapı, beş yıldızlı Hotel Excelsior Dubrovnik ve Hotel Dubrovnik Palace'ın da içinde bulunduğu Adriatic Luxury otel zincirinin bir halkasına ev sahipliği yapıyor. Butik Villa Orsula'nın sadece 13 odası ve bunların çoğunun da şahane bir deniz ve eski şehir manzarası var. Odalar modern sanat eserleri, antikalar ve tasarım mobilyalarla donatılmış. Alt kattaki Victoria Restaurant ise şehrin çekim merkezlerinden biri. adriaticluxuryhotels.com

Bir Akdenizli: "Uje" / Zeytin

"Uje" Hırvatça "zeytin" demek. Aynı adı taşıyan bu zarif dükkânda çeşitli zeytinyağlarının yanı sıra kozmetik ürünler, incir reçeli, şekerle kaplı portakal, yerel şaraplar, peynir ve zeytin ağacından yapılmış kap ve kaşıklar satılıyor. uje.hr



Kate Spade
Ceket,
2.845 TL



Aldo Sapka,
129 TL

American Vintage
Bluz, 132 TL



Altınbas
Asaletin 3 Rengi
Koleksiyonu,
Pırlantalı Damla
Yakut Küpe,
3.067 \$

Altınbas
Asaletin 3 Rengi
Koleksiyonu,
Pırlantalı
Damla Yakut
Kolye,
2.616 \$



Altınbas
Asaletin 3 Rengi
Koleksiyonu,
Pırlantalı Damla
Yakut Yüzük,
1.939 \$

DUBROVNIK TATİLİNİZE ÖZEL STİL ÖNERİLERİ

DUBROVNIK'İN TARİH KOKAN
SOKAKLARINDA GEZİNİRKEN
STİLİNİZLE GÖZ KAMAŞTIRIN.



Beymen Collection
Elbise, 725 TL



Fabrika
Pantolon,
249 TL

Kemal
Tanca
Ayakkabı,
249 TL



Longchamp Bluz,
1.125 TL

Emporio Armani
Gözlük, 336 TL

Giorgio Armani
Ruj, 114 TL



Carpisa
Canta,
139 TL

Banana Republic
Pantolon,
289,50 TL



Brooks Brothers



SEYAHAT

Kadim TRABZON'UN İNCİLERİ

TRABZON DOĞAL VE TARİHİ GÜZELLİKLERİYLE, TÜRKİYE'NİN MUTLAKA GÖRÜLMESİ GEREKEN ÖZEL ŞEHİRLERİNDEN BİRİ. ADI NESEDEN GELEN TRABZON'U KEŞFETMEK İÇİN EN UYGUN MEVSİMDE OLDUĞUMUZU DA HATIRLATALIM...

Yazı: **Ceyda Mısırlı Güngör**



TRABZON VE
CEVRESİNDE
İLK İNSAN
YERLEŞİMLERİNİN
TARİHİ M.Ö. 7000'LERE
KADAR UZANIYOR.

Trabzon ve çevresinde ilk insan yerleşimlerinin tarihi M.Ö. 7000'lere kadar uzanıyor. Ancak bölgede, şehir sayılabilecek ilk kolonileri kuranlar, İyon kökenli Miletoslu denizcilermiş. Şehrin isminin kökenine ilişkin rivayetler de Miletoslularla başlamış. Bu denizci halkın, burada kurdukları yerleşime, “masa gibi düz” anlamına gelen “Trapezos” adını verdiği söylenir. Evliya Çelebi ise Seyahatnâme’de konuyla ilgili iki rivayetten bahseder. İlkinde, Azerbaycan Hakimi Sultan Uzun Hasan’ın şehri aldıktan sonra, buraya “kadın neşesi” anlamına gelen “Tarab-i Zen” adını verdiğini, ikincisinde ise Fatih Sultan Mehmet’in fetih sonrası havasını, suyunu çok beğendiği bu şehre “eğlencesi fazla” anlamına gelen “Tarabefzun” dediğini anlatır. Birtakım farklı kaynaklar ise şehrin adının “Tuğraboza” kelimesinden geldiğinden bahseder.

SÜMELA MANASTIRI

Görkemiyle büyüleyen Sümela Manastırı, Maçka yakınında yer alan “Altındere Vadisi Milli Parkı” sınırları içinde kalıyor. M.S. 375 yılında inşa edildiği tahmin edilen manastıra çıkan yollar oldukça dik ve yorucu. Bu durum o dönemde yaşayan keşişlerin manastıra varmadan çileye dayanan ibadetlerine başlamış olduğunu akla getiriyor. Siz bu çileyi çekmek istemiyorsanız minibüsle manastırın kapısına kadar gidebiliyorsunuz. Manastıra minibüsle gidip, dönüşü yılankavi uzanan ve yeşilin her rengini görebileceğiniz patikadan yapmanız güzel bir tecrübe olabilir. Manastırın kayalara oyulmuş kilisesi içindeki fresklerin insanlara İncil’i anlatmak için yapıldığı düşünülüyor. Bunların üzerine isimlerini kazıyanların attıkları tarihlerden Sümela’ya yapılan “turistik” ziyaretlerin 19. yüzyıldan beri devam ettiği anlaşılıyor. Resimler yıllar süren insan tahribatından paylarını almış olsalar da varlıklarını sürdürme konusunda hayli inatçı. Kayalardan damlayan ve kutsal olduğuna inanılan suyun toplandığı ayazma ile birlikte şapel, keşiş odaları, erzak depoları ve kütüphane de manastırın diğer bölümlerini oluşturuyor.





UZUNGÖL'ün yüksek kesimlerine ancak arazi araçlarıyla ulaşılabilir.

TURİZMİN GÖZDESİ UZUNGÖL

Trabzon denince akla ilk gelen simge mekânlardan biri de Çaykara ilçesi yakınlarında bulunan Uzungöl. Çaykara'dan sonra kıvrıla kıvrıla uzanan yol, nasıl bir yere gittiğiniz konusunda ilk ipuçlarını veriyor aslında. Yol boyunca size eşlik eden dere, zaman zaman daralan vadinin dik duvarları ve tabii zümrüt rengi ormanlar keyfinize keyif katıyor. Ama asıl sürpriz sizi yolun sonunda bekliyor. Uzungöl'ün içinde bulunduğu geniş vadiye ulaştığınızda gördüğünüz manzaranın yanında, yol boyunca gördükleriniz yavan kalıyor. Haldizen Deresi'nin heyelan sonucu kapanmasıyla, yani doğanın dokunuşuyla oluşan Uzungöl, konuklarına bir film karesinde olduğunu hissettiriyor. Bu doğa harikası gölün çevresinde yer alan çoğu ahşaptan yapılmış konaklama tesisleri, görüntüleriyle olduğu kadar uygun fiyatlarıyla da hayli çekici. Alabalık restoranlarından herhangi birinde dağ ve göl manzarası eşliğinde yediğiniz yemekse çok daha büyük bir keyif veriyor.





TRABZON'UN MESİRE YERLERİNDEN SOĞUKSU'DA, ÇAM ORMANLARI İÇİNDE YER ALAN ATATÜRK KÖSKÜ, ZİYARETÇİ AKININA UĞRUYOR.

ZENGİN TARİHİN İZLERİ

Anadolu'nun Kafkaslar'a açılan kapısı olmasının yanı sıra, deniz ticaretine uygun korunaklı limanı, ayrıca Anadolu'ya ve İran'a uzanan ticaret yolunun başındaki liman şehri olması Trabzon'u tarih boyunca önemli kılmış. Elbette bu zengin tarihten geriye pek çok eser kalmış şehirde. 1461 sonrası camiye çevrilen, 1964 yılında da restore edilerek müzeye dönüştürülen Ayasofya Kilisesi, Trabzon'un ünlü semti Faros'ta bulunuyor. Kilise, Trabzon'da 1204-1461 yılları arasında hüküm sürmüş Komnenos'un krallarından I. Manuel tarafından 1250-1260 yılları arasında yaptırılmış. 1427 yılında, Ayasofya'nın hemen yanına, geçmişte denizciler için fener işlevi de gördüğü düşünülen bir çan kulesi eklenmiş. Şehrin Osmanlı idaresine geçişi, İstanbul'un fethinden sekiz yıl sonrasına rastlıyor. Son Pontus İmparatoru addedilen Komnenos Kralı David Komnenos, 26 Ekim 1461 tarihinde Fatih Sultan Mehmet'e biat ederek, şehri Osmanlı'ya teslim ediyor. Osmanlı Dönemi'nde Trabzon, pek çok şehzadeyi ağırlayan önemli sancaklardan biri oluyor. Yavuz Sultan Selim, 1491-1512 yılları arasında Trabzon Sancakbeyi olarak görev yapıyor ve bu süreç içinde Trabzon'u askeri açıdan güçlü bir şehir haline getiriyor. Sonradan "Kanuni" unvanı alacak olan oğlu Sultan Süleyman da burada doğuyor. Ortahisar Mahallesi'nde, hem Yavuz Sultan Selim'in, hem de 15 yaşına kadar bu şehirde yaşamış olan oğlu Kanuni Sultan Süleyman'ın heykelleri bulunuyor.

TARİHİ ESERLER

Şehirde Osmanlı döneminde camiye çevrilen çok sayıda kilise bulunuyor. Bir zamanlar şehrin "baş kilisesi" olarak ünlenen ve 12. yüzyıla tarihlenen "Altınbaşlı Meryem Kilisesi" de Ortahisar adıyla camiye çevrilip yanına bir de medrese eklenmiş. Fatih'in Trabzon'daki ilk cuma namazını burada kıldığı rivayet ediliyor.

3. yüzyılda yaşamış ve Trabzon Hıristiyan tarihinin ilk piskoposu olan Aziz Eugenios adına yapılan kilise ise "Yeni Cuma Camii" olarak yaşamına devam ediyor. Çarşı bölgesinde bulunan ve 16. yüzyılda inşa edilen bedesten ise, Türk bedestenleri arasında tek kubbeli olan tek örnek. 1531-1533 yılları arasında dönemin valisi İskender Paşa tarafından yaptırılan "Taş Han" da avlulu hanların en iyi örneklerinden biri. Şehir merkezinde bulunan ve 1898 yılına tarihlenen, bugün "Trabzon Müzesi" olarak kullanılan konak, şehrin geçmişteki zarafetiyle ilgili ipuçları veren yapılardan biri. Müzenin üst salonunda daha çok etnografik eserler sergilenirken, alt katı arkeolojik eserlere ayrılmış. Banker Kostaki Teophylaktos tarafından inşa ettirilen konak, incelikli detayları ve sıra dışı süslemeleriyle dikkat çekiyor.



ASTROLOJİ



Ahu Uz twitter.com/ahuzastroloji

İLKBAHARDA *burçları neler* BEKLIYOR?



KOÇ BURCU 21 Mart- 20 Nisan

TAŞI: Su gibi renksiz pırlanta, beyaz necef, mercan

MADENİ: Demir

YILDIZI: Mars

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

Mayıs ve Haziran ayları boyunca yönetici gezegenleri Mars'ın geri harekette olması Koçlar'ın ve yükselen Koçlar'ın hızını biraz kesip bazı girişimlerini askıya almaları gereken bir sürecin habercisi. Mayıs sonuna kadar Yay burcunda; Haziran sonuna kadarsa Akrep burcunda gerileyecek olan Mars; Koçlar'ın yurtdışı yerleşimi, yabancılarla ilgili konular, süregelen davalar; basın ve medyayla ilgili alanlar ve ortaklaşa para konularında ilerlemelerini biraz zorlaştırabilir. 22 Mayıs'ta Yay burcunda meydana gelecek dolunay ise 21-27 Mart doğumlu Koçlar'ı daha çok etkiliyor ve bahsi geçen alanlarda daha çok çaba sarf edeceklerini gösteriyor. Şans gezegeni Jüpiter'in 9 Mayıs'tan itibaren geri hareketine son verecek olması ise iyi haber. Böylelikle Koçlar ve yükselen Koçlar, iş ortamlarında daha çok fırsatla karşılaşabilir, süregelen sağlık sorunlarının üstesinden daha rahat gelebilirler. 4 Temmuz'da Yengeç burcunda meydana gelecek "Venüsye" yeni ay ise ilerleyen gün ve haftalarda Koçlar'ın yaşam alanlarına yenilikler getirmelerine zemin hazırlayacak.

Altınbaş Tam Tur Pırlanta
Yüzük, **4.990 \$**



Altınbaş Tam Tur Pırlanta
Yüzük, **4.184 \$**



BOĞA BURCU 21 Nisan - 20 Mayıs

TAŞI: Zümrüt, radolite, lapis, yeşim

MADENİ: Bakır

YILDIZI: Venüs

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

Boğalar ve yükselen Boğalar; 6 Mayıs akşamı kendi burçlarında meydana gelecek yeni ayla birlikte somut değerler üretme ve maddi olanaklarını iyileştirme konusunda yeni atılımlar yapmaya hevesli olacaklar. Geri giden gezegenler işleri biraz yavaşlatsa da sanatsal yeteneklerin ve iletişim potansiyelinin de vurgulandığı bu yeni ayla birlikte, 1-12 Mayıs doğumlu Boğalar harekete geçiyor. 24 Mayıs'a kadar kendi burçlarında seyredecek güzellik gezegeni Venüs ve 9 Mayıs'ta düzelen şans gezegeni Jüpiter'le birlikte Boğalar için aşkla birlikte yaratıcı konular da ay boyunca vurgulanıyor. Haziran ayı ise ikili ilişkiler ve ortaklıklar açısından biraz zorlayıcı olabilir. Tartışmalar; geçmişe dayanan anlaşmazlıklar 9-20 Mayıs doğumlu Boğalar'ı etkileyebilir. Haziran ayı Boğalar'ın maddi alanda gelişim göstermeleri açısından oldukça hareketli ancak Venüs'ün ayın ilk günlerinde alacağı sert görünüm onları bu konuda dikkatli olmaya zorluyor. Temmuz ortasından itibaren Boğalar'a gayrimenkul alım-satımıyla ilgili önemli fırsatlar gelebilir.

Altınbaş Asaletin 3 Rengi
Koleksiyonu, Pırlantalı Zümrüt
Küpe, **8.624 \$**





İKİZLER BURCU 21 Mayıs - 21 Haziran

TAŞI: Agat, yeşil turmalin, opal, ay taşı, turkuaz, lal

MADENİ: Civa

YILDIZI: Merkür

RENKLERİ: Açık sarılar, açık ve orta tonda maviler

İletişim gezegeni Merkür'ün 22 Mayıs'a kadar geri harekette olması bu gezegenin yönetimindeki İkizler burcunu ay boyunca olumsuz etkiliyor. Bu süreçte kendi içlerine çekilme ihtiyacı duyacak İkizler burçları fazla göz önünde olmayı tercih etmeyebilirler. Kızıl gezegen Mars'ın Yay'daki geri hareketi de ay boyunca ikili ilişkilerde sorunlara neden olabileceken Satürn'ün de Ağustos ortasına kadar Yay burcunda gerilemesi, ortaklıklar ve ikili ilişkilerde ele alınması gereken sorumlulukları gündeme getiriyor. Ancak ay ortalarına doğru İkizler'in yaratıcı hayal güçlerinin artacağını ve ortaya verimli işler koyabileceklerini söylemek mümkün. 24 Mayıs'tan itibaren kendi burçlarına ilerleyecek ve Haziran ortasına kadar bu burçta kalacak güzellik gezegeni Venüs, İkizler'e sosyal ilişkilerinde canlı bir dönem vaat ediyor. Ay ortasından itibaren yine İkizler burcunda ilerlemeye başlayacak Merkür ise kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri yönünde onlara destek olacak. Haziran ortası ve Temmuz ayı boyunca iş bağlantılı olabilecek aldanmalara karşı uyanık olması gereken burç mensupları, Temmuz'un ilk 10 günü boyunca yeteneklerini ortaya koyabilecekleri fırsatlara sahipler.

Altınbaş Pırlantalı Agat Küpe, **2.490 \$**



Altınbaş Pırlantalı Agat Kolye, **1.500 \$**



YENGEÇ BURCU 22 Haziran - 22 Temmuz

TAŞI: Yakut, ay taşı, pembe turmalin, kristal

MADENİ: Demir

YILDIZI: Ay

RENKLERİ: Beyaz, gümüş, uçuk gri, mor

Mayıs ayı, Yengeçler ve yükselen Yengeçler için biraz zorlu enerjilere sahip. Yay burcunda geri giden savaş gezegeni Mars'ın aynı burçta geri hareketteki Satürn'e katılmasıyla sağlık alanında mücadele gerektiren durumlar ortaya çıkabileceği gibi iş ortamında da yıpratıcı koşullar oluşabilir. Uzlaşma sağlamak ise biraz zaman alabilir. Şans gezegeni Jüpiter'in 9 Mayıs'ta düzelecek olmasıysa iyi haber. Yengeçler hem Mayıs'ın geri kalanında hem de yaz boyunca kısa yolculuklardan ve yakın çevreyle ilişkilerinden fayda sağlayabilecekler. Ancak Merkür 22 Mayıs'a kadar geri harekette olacağından geleceğe yönelik planlar ay boyunca yavaş ilerleyebilir. 17 Haziran'da kendi burçlarına ilerleyen Venüs; Yengeçler'e ve yükselen Yengeçler'e 12 Temmuz'a kadar aşkta ve sosyal ilişkilerde şans kıvılcımları dağıtıyor. Bekâr Yengeçler Haziran'ın son haftasında hayallerinin aşkıyla tanışabilirler. Temmuz ayının ilk yarısı ise Yengeçler'in kendilerini istedikleri şekilde ortaya koymaları için uygun bir dönem. 4 Temmuz'da Yengeç burcunda meydana gelecek; yaratıcı ve sanatsal enerjiler barındıran yeni ayla birlikte ev ve aile hayatlarında taze oluşumlara girebilirler.



Altınbaş Katre Koleksiyonu, Pırlantalı Yakut Küpe, **4.692 \$**

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

22 Mayıs'a kadar geri giden iletişim gezegeni Merkür; bu dönemde Aslanlar'ın ve yükselen Aslanlar'ın kariyerleriyle ilgili önemli bir atılım yapmamaları gerektiğine işaret ediyor. Göklerin en büyük şans gezegeni Jüpiter ise 9 Mayıs'ta düzeliyor. Dolayısıyla ilerleyen günlerde Aslanlar; maddi alanda bir iyileşme yaşayabilir; yeteneklerini daha rahat ortaya çıkarabilirler. Savaş gezegeni Mars'ın ay sonuna kadar Yay burcunda geri hareketinde olması, Aslanlar'ın yaratıcı projelerinde mücadele gerektiren durumlarla karşılaşabileceğini gösteriyor. Haziran ayında gerilemesine Akrep burcunda devam eden Mars; 11 Ağustos sonrasında doğan Aslanlar'ın ev hayatlarında gerginlik içeren durumları beraberinde getirebilir, aile bireyleri arasında tartışma ortamı yaratabilir. Ayın ilk yarısı sosyal ilişkiler ve arkadaşlardan gelecek faydalar açısından olumlu. Ayın ikinci yarısı ise yeni projelere başlanabilir; yeni iş bağlantıları oluşturulabilir. Karmanın yöneticisi Satürn; Ağustos ortasına kadar geri hareketine devam ediyor. Ebeveyn Aslanlar; yaz ayları boyunca çocuklarıyla ilgili sorumluluklarını gözden geçirebilir; bekâr Aslanlar ise geçmişte kalan gönül ilişkileriyle ilgili sorunlar yaşayabilir. 12 Temmuz'dan itibaren kendi burçlarına ilerleyecek Venüs ise ayın geri kalanında Aslanlar'ın aşk ilişkilerini canlandıracağına benziyor.



Altınbaş Pırlantalı Safir ve Sitrin Yüzük, **2.400 \$**



Altınbaş Pırlantalı Sitrin Yüzük, **1.690 \$**



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

Yönetici gezegenleri Merkür'ün 22 Mayıs'a kadar geri gitmesi, Başaklar'ın ve yükselen Başaklar'ın yurtdışı seyahatlerinde aksamalara sebep olabileceği gibi yabancılarla alakalı konuların, yükseköğrenim alanında sekteye uğrayabilecek faaliyetlerin de habercisi. Ancak kendi burçlarında seyreden en büyük şans gezegeni Jüpiter; 9 Mayıs'ta geri hareketine son vererek düzeliyor. Bu da Ocak ayından bu yana vaat ettiği gelişme ve büyümeyi veremeyen Jüpiter'in Başaklar'a şans kapılarını açacağı anlamına geliyor. Başaklar, kendilerini geliştirmek ve ele aldıkları konularda çevrelerinden fayda görmek için yaz boyunca gezegenin desteğini alıyor. Karmanın yöneticisi Satürn ise 13 Ağustos'a kadar geri gidiyor ve yaz ayları boyunca ev ve aileyle ilgili sorumlulukları gündeme getiriyor. Mayıs ayında geri giden Mars'ın da Satürn'e katılmasıyla bu ayın Başaklar'ı ev ve aile hayatlarında biraz zorlayacağını söyleyebiliriz. 20 Temmuz'da Yay burcunda meydana gelen dolunaysa yine yaşam alanıyla ya da ailede süregelen mevcut durumla ilgili bir nihayetlenmeyi gündeme getiriyor. Haziran'ın son haftasında ise 28 Ağustos-9 Eylül doğumlu Başaklar'ın arkadaş çevrelerinden bir birliktelik yaşamaya başlamaları olası. Temmuz'un ilk yarısında Başaklar'ın sosyal ilişkilerinde ve ele aldıkları projelerde de çok aktif olacakları görülüyor.



Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmaslı Safir Kolye, **2.341 \$**



Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmaslı Safir Yüzük, **2.193 \$**



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

Yönetici gezegenleri Venüs'ün 24 Mayıs'a kadar Boğa burcundaki seyri Teraziler'in ve yükselen Teraziler'in ortaklaşa maddi konularda şanslı oldukları bir dönemi gösteriyor. Ancak iletişim gezegeni Merkür'ün aynı burçtaki geri hareketini göz önünde bulundurarak önemli imzalar için Haziran ayını beklemeleri daha doğru olur. Savaş gezegeni Mars; disiplin gezegeni Satürn'le birlikte ay boyunca Yay burcunda geri harekette olacak. Bu ay; kardeş, kuzen gibi yakın akrabalarla ilişkiler Teraziler'e çok efor sarf ettirebileceği gibi yakın yerlere yapılacak yolculuklarda ve eğitimle ilgili konularda stresli durumlarla karşılaşmaları da mümkün. Satürn; 13 Ağustos'a kadar geri harekette olacak dolayısıyla Haziran ve Temmuz ayları yakın çevreyle ilgili sorumluluklarının daha net farkına varacakları durumlar içeriyor. 5 Haziran'da İkizler burcunda meydana gelecek yeni ay; 2-12 Ekim doğumlu Teraziler için yabancılarla, yurtdışı yerleşimiyle ya da yükseköğrenimle ilgili yeni fırsatlar doğurabilir ancak bu yeniay biraz sıkışık enerjilere de sahip. Temmuz'un ilk yarısında ise kariyer cephesi oldukça hareketli; bu ay Teraziler para işlerini yoluna koymak için daha büyük gayret içinde olabilirler.



Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmas Yüzük, **20.165 \$**



Altınbaş Osmanlı İhtisamı Koleksiyonu, Elmas Yüzük, **18.750 \$**



AKREP BURCU 24 Ekim - 22 Kasım

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

MADENİ: Plütonyum

YILDIZI: Plüton

RENKLERİ: Kırmızı, koyu kırmızı, bordo, siyah

6 Mayıs'ta zıt burçları Boğa'da meydana gelecek yeni ay; Akrepler'e ve yükselen Akrepler'e ikili ilişkiler ve ortaklıklar cephesinde önemli gelişmeler hazırlıyor. Ancak bazı oyalayıcı faktörlere de dikkat etmek gerekiyor. Yönetici gezegenleri Mars'ın ay boyunca Yay burcunda geri harekette olması Akrepler'in maddi kazanımlarının biraz zora girebileceğini gösterirken Satürn'ün aynı alanda geri gitmesiyle birlikte mecburi bir kısıtlamaya girmeleri de mümkün görünüyor. Haziran'da gerilemesine Akrep burcunda devam eden Mars; girişimlerine biraz ket vursa da artık düzelmiş olan şans gezegeni Jüpiter olumlu etkilerini göstermeye başlıyor. Özellikle Temmuz ayı; sosyal çevreden ve arkadaşlardan gelecek faydalar, iş bağlantılı projelerin geliştirilmesi ve geleceğe yönelik hedeflere ulaşılabilmesi yönünde olumlu etkiler veriyor. Haziran'ın ikinci yarısı ise Akrepler'e ve yükselen Akrepler'e uzaklardan gelebilecek ve ayaklarını yerden kesebilecek aşk fırsatları sunuyor. Haziran sonunda Mars'ın kendi burçlarında düzelmesiyle birlikte Akrepler, Temmuz ayı boyunca atılım yapmaya daha hevesli hale geliyor.



Altınbaş Pırlantalı Safir ve Ametist Küpe, **4.937 \$**

Altınbaş Pırlantalı Safir ve Ametist Kolye, **2.757 \$**

ASTROLOJİ



YAY BURCU 23 Kasım - 21 Aralık

TAŞI: İnci, safir, lapis, lazuli

MADENİ: Kalay

YILDIZI: Jüpiter

RENKLERİ: Mor, menekşe moru ve koyu mavi

Yaylar için Mayıs ayı biraz zorlu çünkü savaş gezegeni Mars, 27 Mayıs'a kadar kendi burçlarında geri giderken onları stresli ve enerji tüketen durumların içine sokabilir. Karmanın yöneticisi Satürn'ü geçen senenin sonlarından itibaren kendi burçlarında ağırlayan Yaylar; gezegenin zorlu derslerinden geçmeye devam ediyor. 13 Ağustos'a kadar geri giden Satürn; Mayıs ayı ve yaz ayları boyunca özellikle 27 Kasım-12 Aralık doğumlu Yaylar'ın korkularıyla yüzleşmelerini sağlarken, onlardan hem sorumluluklarını kaçmadan ele almalarını hem de karşılına çıkan engelleri bahane bulmadan aşmalarını bekliyor. Bolluk ve bereket gezegeni Jüpiter'in etkisindeki Yaylar; yöneticilerinin 9 Mayıs'ta geri hareketine son vermesiyle birlikte bu ay rahatlatıcı enerjilere de sahip oluyor. Kariyerleri ve sosyal statüleriyle ilgili fırsatlara yaz boyunca açık olan Yaylar, ilerleyen süreçte terfi veya iş değişikliği yaşayabilirler. 20 Haziran'da kendi burçlarında meydana gelen dolunay ise; özellikle 17 Aralık sonrasında doğan burç mensuplarının önemli bir konuda sonlanma yaşayabileceğine işaret ediyor. Temmuz ayının ikinci yarısında ise Yaylar'ı, yabancılarla ve yurtdışı bağlantılı işleriyle ilgili oldukça hareketli günler bekliyor.



Altınbaş Pırlantalı İnci Küpe, **3.076 \$**



Altınbaş Pırlantalı İnci Kolye, **1.498 \$**



OĞLAK BURCU 22 Aralık - 20 Ocak

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

MADENİ: Kurşun

YILDIZI: Satürn

RENKLERİ: Nefti, koyu kurşuni, koyu kahverengi

6 Mayıs'ta Boğa burcunda gerçekleşecek yeni ay; Oğlaklar ve yükselen Oğlaklar için oldukça verimli enerjiler taşıyor. Şans faktörünü bu yeni ayla birlikte yanlarında hissedecek olan Oğlaklar, yeni ayı takip eden günlerde çocuklarla ilgili olumlu gelişmeler yaşayabilecekleri gibi özellikle iletişim güçlerini kullanabilecekleri projelerde başarılı olabilirler. Ancak Merkür'ün de ayın büyük bölümünde geri gideceğini ve ilerlemenin biraz daha zor olabileceğini akılda tutmakta fayda var. Uzun süredir geri harekette olan şans gezegeni Jüpiter'in 9 Mayıs'ta düzmesiyle birlikte; basın-yayın ve medyatik faaliyetler, yurtdışıyla ilgili konular, süregelen davalar daha hızlı ilerlemeye ve ivme kazanmaya başlıyor. Aşk gezegeni Venüs'ün 17 Haziran'da Yengeç burcuna ilerlemesiyle birlikte Oğlaklar'ın ikili ilişkiler alanı hareketleniyor ve Temmuz ortasına kadar bereketli ortaklıklar ve birliktelikler için zemin hazırlıyor. 4 Temmuz'da yine Yengeç burcunda yeni ayı karşılayacak olan bekâr Oğlaklar takip eden günlerde yeni bir ilişkiye yelken açabilirler. Bu etki özellikle 29 Aralık- 8 Ocak doğumlu Oğlaklar'ı etkiliyor.



Altınbaş Pırlantalı Smoky ve Pembe Kuvars Yüzük, **1.852 \$**



Altınbaş Pırlantalı Smoky ve Pembe Kuvars Kolye, **1.450 \$**



KOVA BURCU 21 Ocak - 19 Şubat

TAŞI: Aquamarine, yeşim, ametist

MADENİ: Uranyum

YILDIZI: Uranüs

RENKLERİ: Koyu mavi, karışık renkler ve tonlar

6 Mayıs'ta Boğa burcunda meydana gelecek yeni ayla birlikte; Kovalar ve yükselen Kovalar, yaşam alanlarında yeni bir oluşuma girebilirler. Ancak Merkür'ün 22 Mayıs'a kadar geri harekette olacağını akılda tutmakta yarar var. Atılması gerekli önemli imzalar için diğer ayı beklemek daha doğru olur. Ay boyunca Yay burcunda geri giden Mars ve yöneticileri Satürn; Kovalar'ı geleceğe yönelik hedefleri yönünde biraz zorluyor. Satürn'ün 13 Ağustos'ta düzmesiyle birlikte Kovalar, sosyal alanlarda ve iş bağlantılı projelerde daha aktif olabilirler. 5 Haziran'da Kovalar'a olumlu etki edecek "Venüsyen" yeni ay var. Bu yeni ay, biraz zorlu enerjilere sahip olsa da 30 Ocak-9 Şubat doğumlu Kovalar için çocuklarıyla, aşk hayatlarıyla ve yaratıcı projeleriyle ilgili önemli gelişmeler; başlangıçlar getiriyor. 7-18 Şubat doğumlu Kovalar, Haziran boyunca kariyerlerinde mücadele içinde olabilirler. Temmuz'un ikinci yarısı ise ortaklıklar ve ikili ilişkiler yönünden oldukça hareketli geçeceği benziyor. Mars'ın da Akrep burcunda düzmesiyle birlikte kariyer alanında gerekli atılımları daha rahat yapabilecek olan Kovalar; Temmuz ayının şanslı burçları arasında yer alıyor.



Altınbaş Pırlantalı
Aquamarine ve London Blue
Küpe, **5.861 \$**



Altınbaş Pırlantalı
Aquamarine ve London Blue
Kolye, **3.219 \$**



BALIK BURCU 20 Şubat - 20 Mart

TAŞI: Blue topaz, aquamarine, turkuaz, kantaşı

MADENİ: Polonyum

YILDIZI: Neptün

RENKLERİ: Gümüş, deniz mavisi, orta tondaki yeşiller

Mayıs ayı Balıklar'ın ve yükselen Balıklar'ın kariyerlerine etki eden enerjiler taşıyor. Mars'ın ay boyunca Yay burcundaki geri hareketi Balıklar'ın kariyer alanında mücadele içinde olabileceklerini gösterirken yine aynı burçta geri giden Satürn; onlara bu alandaki sorumluluklarını hatırlatıp harekete geçmeleri için biraz daha zaman olduğunu söylüyor. 22 Mayıs'ta kariyer alanlarında gerçekleşecek dolunay ise 19-25 Şubat doğumlu Balıklar'a iş yaşamlarında sert bir tartışma; üstleriyle problemler getirebilir. Ayın en güzel gelişmesi ise yönetici gezegenleri Jüpiter'in 9 Mayıs'ta geri hareketine son vermesi. Göklerin en büyük şans gezegeni, Mayıs ayı ve yaz boyunca ikili ilişkilerle, ortaklıklarla ilgili kismetlerini Balıklar'ın ayağına getirmeyi vaat ediyor. Haziran ayının ilk haftasında Balıklar'ı evlerinde ve aile yaşamlarında güzel gelişmeler beklerken ay boyunca Akrep burcunda geri giden savaş gezegeni Mars, 9 Mart ve sonrasında doğan Balıklar'ın yabancılarla ilgili veya yurtdışı bağlantılı işlerinde aksaklıklar yaşamalarına sebep olabilir. Yöneticileri Jüpiter'in karmanın efendisi Satürn'ün sert etkisinden kurtulduğu Temmuz ayı ise ikili ilişkilerde ve ortaklıklarda vaat edilen şans yakalamaları için en uygun ay.



Altınbaş Pırlantalı Blue
Topaz ve London Blue
Kolye, **1.636 \$**



Altınbaş Pırlantalı Blue
Topaz ve London Blue
Küpe, **2.832 \$**

2016'NIN FAVORİ *diyetleri*

BU YILIN DİYET TRENDLERİ YAZILI, GÖRSEL VE SOSYAL MEDYADA KENDİNİ GÖSTERMEYE BAŞLADI BİLE. ANCAK İÇLERİNDEN BİRİNİ UYGULAMAYA KARAR VERMEDEN ÖNCE SÖYLEYECEKLERİMİZE KULAK VERİN.

Yazı: **Diyetisyen Elvan Odabaşı Kanar**
Women's Health'in katkılarıyla...

Sezonluk diyet akımlarını, modanın sezonluk parçaları gibi değerlendirebiliriz. Unutmayın, bedeniniz sahip olduğunuz tek gerçek kıyafetiniz. Bu kıyafetin şu an ve gelecekte ışıltılı görünmesini istiyorsanız, sezonluk diyet akımlarının birkaçına (uygulamaya geçmeden önce) bir de bizim gözümüzle bakın.





1 “FASTING” (ORUÇ) DİYETİ

NE ÖNERİYOR?

Bu diyet akımı, çeşitlendirilebilir olmakla birlikte, “5:2” ve “4:3” olan iki alternatifiyle öne çıkıyor. İlki “5 gün ye, 2 gün aç kal”, ikincisi “4 gün ye, 3 gün aç kal” mantığıyla işliyor. Bu diyetin bazı türlerinde ise 5 gün istenen yemekler yeniyor, 2 gün boyunca kadınlar sadece 500, erkekler ise 600 kalorienin altında kalacak şekilde besleniyor. Bu akımda oruç günleri; arınma veya dinleme günleri olarak tanımlanıyor.

NEYE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

İhtiyacı olan enerji için yeterli besini alması gereken vücudunuzu, gün içinde 4 saatten uzun süre aç bırakmayın. Bu yılın en radikal diyet akımı olarak gördüğümüz “fasting”i uygularken lütfen dikkatli olun.

SONUÇ

Vermiş olduğunuz kiloyu koruyamayabilirsiniz. Verdiğiniz düşündüğünüz kiloların çoğu kas ve su ağırlığı olduğundan bedeninize dönüş yapmaları da kolay olacak. Bu durumda yağ ağırlığınız artacak ve yavaşlamış bir metabolizma ile baş başa kalacaksınız. Diğer taraftan bağışıklık sistemi hassaslaşmış bir vücut da sizi bekliyor olabilir. Ancak bu yöntem, bazıları tarafından diyet değil, sağlıklı ve uzun yaşam için tercih edilen bir beslenme biçimi olarak da kabul ediliyor.

VEGAN DİYETİ

NE ÖNERİYOR?

Vegan diyet; meyve, sebze, tahıl, tohum ve baklagiller gibi besinleri tüketmenizi öneriyor. Son yıllarda diyet dünyasının karbonhidrat düşmanlığına karşı çıkan Vegan Diyet, karbonhidratlara hak ettiği değeri fazlasıyla veriyor. Bu beslenme akımının eksik tarafıysa, diyeti uygularken sağlıklı ve yeterli miktarda hayvansal protein tüketilmiyor oluşu.

NEYE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Bilmeniz gereken en önemli konu, atalarımızın ne sadece otçul ne de sadece etçil beslendiği. Bu sebeple beslenmenizi hem vegan öğelerle, hem de protein içeren besinlerle düzenlemenizde fayda var. Bu diyet uzun süre uygulandığında, kas ve kemik ağırlığında düşüş, demir eksikliği anemisi, B12 eksikliğine bağlı sinir sistemi hastalıklarına yatkınlık gibi sağlık sorunlarına yol açabiliyor.

SONUÇ

Bu diyetin içinden bazı uygulamaları alarak kilo vermeniz ve sağlıklı beslenmeniz mümkün. Eğer bu beslenme tarzını benimsemek konusunda ısrarcı iseniz, lütfen bir diyetisyen ve doktorla görüşün. Bu kararınız doğrultusunda almanız gereken takviyeleri alın.

DETOKS VE “JUICING”

3

NE ÖNERİYOR?

Bu diyetler, şok diyetlerin diğer bir versiyonu olarak da görülebilir. Bu diyetlere göre, çevresel faktörlerle birlikte yediklerinizden de çok miktarda toksin alıyorsunuz ve bunları vücudunuzdan uzaklaştırmak için detoks diyeti uyguluyorsunuz. Çoğu kişi kilo problemi olmamasına rağmen, bu diyetleri fiziksel ve ruhsal olarak arınmak için tercih ediyor.

NEYE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Detoks yapmak vücut açısından oldukça faydalı. Detoks kabiliyeti yüksek olan organlarınıza güvenip, onları destekleyen beslenme tarzını her gün sürdürmeniz yeterli olacaktır. Bu, 3-5 gün boyunca sebze ve meyve suyu içerek beslenmek anlamına gelmiyor. Özellikle kan sulandırıcı ilaç kullananların, şeker problemi olanların bu tarz önerilerden kesinlikle uzak durması şart.

SONUÇ

Gerçek detoks; vücudu, yeterli, dengeli, güvenilir ve ulaşılabilir gıdalarla beslemekten geçer. Günler boyunca sıvı alarak beslenmek, akabinde kontrolsüz iştah atakları ile karşılaşmanıza neden olacaktır.



KISA SÜREDE ÇOK FAZLA KİLO VERMEYİ VAAT EDEN HİÇ BİR YÖNTEMİN VÜCUDUNUZA FAYDASI OLMAZ.

Çiğnemededen
tükettiğiniz
gıdalarla
BEYNİNİZİ
kandıramazsınız.
Ve AÇ bir beyin,
AÇ bir mideden
daha tehlikelidir.

GLÜTENSİZ DİYET

NE ÖNERİYOR?

Evet, bu yıl “glüten şişmanlığı” kavramı çok konuşulacak. Ekmeğe karşı açılan savaşın yeni ismi bu yıl da bu. Aslında temelinde yine protein ağırlıklı beslenmeyi savunan bu akım, diğer taraftan “yeni dünya”nın buğdayının bizi şişmanlattığını iddia ediyor.

NEYE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Kafanızın karışacağı bir konu yok aslında. Çölyak hastalığının tedavisinde ömür boyu glutensiz diyet uygulanmalıdır ancak yapılan bilimsel araştırmalarda, glutenin kilo aldıracağına dair bir bilgi yok. Yapılan çalışmalar, tam tahılın iştah yönetimi, insülin direnci ve kalp-damar sağlığı için, ayrıca organ çevresi yağlanması ve karın çevresindeki yağlanmadan kurtulmanız için günlük beslenmenizin içerisinde bulunması gerektiğini söylüyor.

SONUÇ

Sofralarınızda tam tahıllı ürünleri bulundurun. Eğer kendinizde gluten duyarlılığı olduğundan şüpheleniyorsanız, lütfen bir doktorla görüşün.

BİLİNÇLENİN VE KENDİNİZİ KORUYUN

Trend diyet akımlarına kendinizi kaptırmayın. Unutmayın, kısa sürede çok fazla kilo vermeyi vaat eden hiçbir yöntemin vücudunuza faydası olmaz. Yapılan bilimsel çalışmalar, düşük kalorili diyetlerin bağışıklık sisteminizi düşürdüğünü gösteriyor. Zayıflayan bedeniniz tekrar kilo alıyor ve zayıflayan bağışıklık sisteminiz ne yazık ki tekrar toparlanamıyor. Uygulayacağınız diyet size özel olmalı, ihtiyacınız olan enerjiyi kapsamlı ve tüm besin öğelerince zengin olmalı. Tek tip beslenmek yerine tüm besin gruplarından yeterli ve dengeli beslenmeniz, kalıcı ve sağlıklı kilo vermenizi kolaylaştıracak.

SAGLIK & BAKIM


Pilatesle FORMA girin!

SON DÖNEMLERİN VAZGEÇİLMEZ EGZERSİZ YÖNTEMLERİNDEN BİRİ OLAN PİLATES, BU SEZON DA SIKILAŞMAK VE KIŞIN ALINAN FAZLA KİLOLARDAN KURTULMAK İSTEYENLERİN BİRİNCİ TERCİHİ OLUYOR. NEFES TEKNİKLERİ VE ZİHİNSEL KONSANTRASYON DA İÇEREN PİLATESLE SAĞLIKLI, DİNÇ VE DENGELİ BİR BEDENE KAVUŞMANIZ MÜMKÜN.

Derleyen: **Pınar Kara**

Özellikle son yıllarda sağlıklı ve fit görünmek isteyenlerin gözdesi haline gelen pilates, bedenin dengesine ve sağlıklı duruşuna yardımcı olan, merkez kas grupları üzerine yoğunlaşan, aynı zamanda nefes teknikleri ve zihinsel konsantrasyon da içeren, güçlendirici, sıkılaştırıcı ve dengeleyici bir egzersiz programı. Kas dokusunu güçlendirirken aynı zamanda vücut dayanıklılığını, kemik yoğunluğunu ve eklemlerin hareket kabiliyetini de artıran pilates, çoğunlukla beden ağırlığıyla yapılan bir egzersiz olması nedeniyle de tercih sebebi.





Pilates, kas dokusunu
güçlendirirken vücut
dayanıklılığını,
kemik yoğunluğunu
ve eklemlerin hareket
kabiliyetini de
ARTIRIYOR.



1920'LERDEN GÜNÜMÜZE

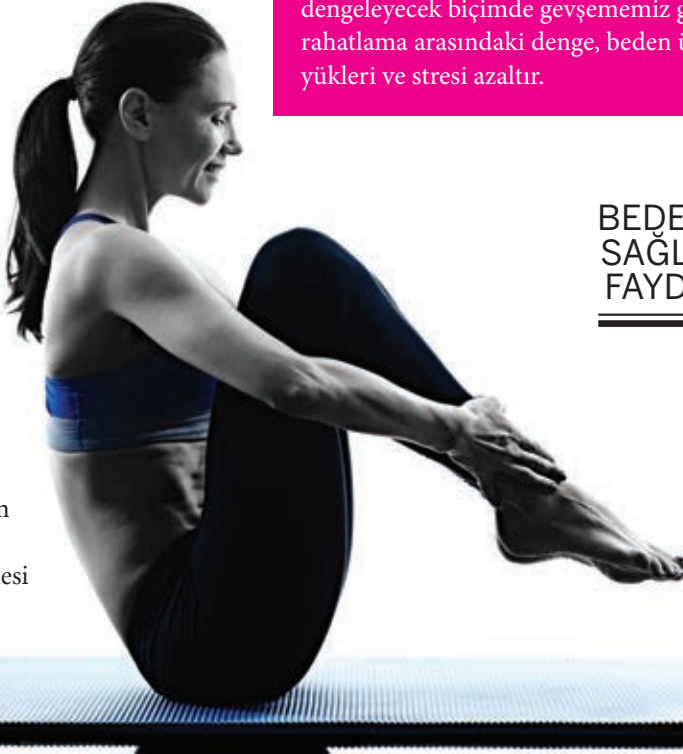
Pilates günümüzde her ne kadar incelik sıkılaşmak için kullanılan bir egzersiz yöntemi olarak anılsa da aslında ortaya çıkış amacı oldukça farklı! Almanya doğumlu Joseph H. Pilates (1881-1967) tarafından 1920'lerde geliştirilen pilates egzersiz sistemi, Joseph H. Pilates'in çocuk yaşlarda geçirdiği ağır hastalıklar nedeniyle bedenini güçlendirmek ve sağlıklı bir yaşam sürmek konusundaki gayretinden doğmuş. Yoga, Zen, meditasyon, savaş sanatları ve birçok kadim sağlık teknikleri altyapısı üzerine jimnastik, dalış ve boks üzerine de eğitim alan Joseph Pilates, zihin ve kasları belli bir uyum içinde çalıştıran eşsiz bir hareket serisi tasarlamış. Joseph Pilates ve eşi, New York'a taşınıp 1926'da bir stüdyo açtıktan sonra yavaş yavaş bale ve dans dünyasına yayılan bu egzersiz sistemi, sporcular arasında da kullanılmaya başlanmış. Ancak pilatesin geniş kitlelere yayılması ve bir form tutma aracı haline gelmesi 1990'ları bulmuş.

SAYISIZ FAYDA

Pilatesin hem beden hem de zihin sağlığı üzerindeki faydaları sınırsız. Bu egzersizi uygulamaya başladıktan çok kısa süre sonra olumlu etkileri görmek de mümkün. Güç, esneklik ve dengede artış, kasların uzun ve zarif bir biçimde güçlenmesi, zihin ve beden arasındaki koordinasyonun sağlanması, bedeninin incinmeye daha az eğilimli hale gelmesi, stres seviyesinin düşüp enerji seviyesinin artması, doğru duruş biçimine ulaşılması, daha güçlü ve esnek bir omurgaya kavuşulması, eklemlerin hareket kabiliyetinde artış yaşanması, kan dolaşımının hızlanması, sırt ağrılarının azalması ve beden görüntüsünün iyileşmesi pilatesin faydaları arasında sıralanabilir.

PİLATESİN İLKELERİ

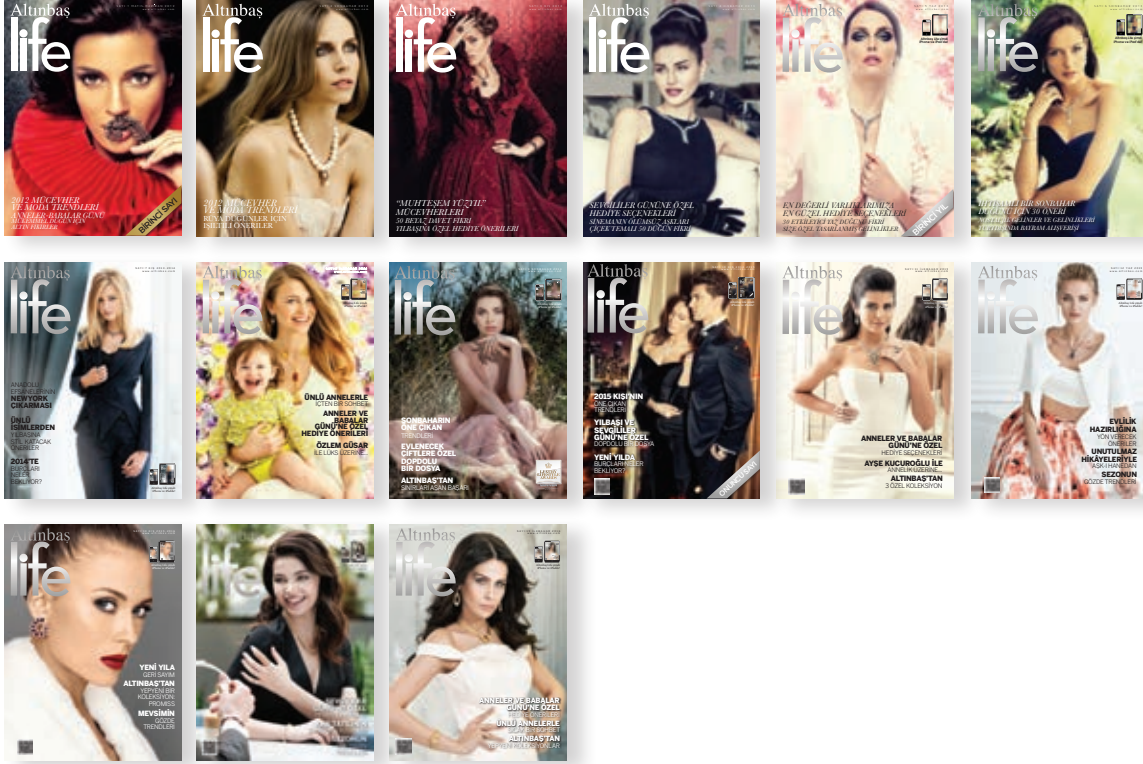
- 1. Nefes:** Yaşamı başlatan ve bitiren nefestir. Nefes, bedende akan ritimdir. Nefes, tüm hareketleri aktif şekliyle yaparken aynı zamanda zihnimizi bulduğumuz ana davet etmemizi sağlar. Her egzersiz nefes çalışması niteliği taşıdığı için ciğer kapasitesi gelişmeye başlar. Tüm beden ve organlar daha iyi beslenir.
- 2. Konsantrasyon:** Konsantrasyon olmadan, yani yapılan egzersizlere dikkatinizi vermeden etkin bir çalışma yapmak mümkün değildir. O yüzden hareketleri nefese ve optimal duruşa konsantre olarak yapmak gerekir. Dikkatsizce çok tekrar yerine daha az ama daha etkili tekrar daha faydalıdır.
- 3. Kontrol:** Kontrol olmadan hareketler amacını yitirir. Zihin, beden, vücut hizalanması kontrolünü sağlayarak aktif çalışma yapmak çok daha etkilidir.
- 4. Merkezleme:** Pilateste tüm hareketler "core" yani çekirdek gücünden destek alarak yapılır. Güçlü bir merkez sayesinde vücudun sabitliği ve esnekliği artar.
- 5. Kesinlik:** Hareketleri öğrenip etkin bir biçimde yapabilmek için çokça tekrar etmek gerekir. Kesinlik bolca pratik, odaklanma ve konsantre olabilmekle sağlanır.
- 6. Dengeli Kas Gelişimi:** Hareketleri yaparken tüm vücut kaslarını dengeli şekilde geliştirmek önemlidir. Yani bacak bölgesi çalışılıyorsa iç ve dış, ön ve arka bacak kaslarını aynı oranda çalıştırmak gerekir.
- 7. Ritim:** Tüm hareketler belli bir akışkanlık içinde akıcı biçimde yapılmalıdır. Kesik kesik olmamalıdır.
- 8. Tüm Vücudun Hareket Etmesi:** Çalışma yapılırken bazen belli bölgelere odaklanılabileceği gibi esas olan tüm vücudun dengeli biçimde çalıştırılmasıdır.
- 9. Gevşeme:** Egzersiz sonrasında harcadığımız eforu dengeleyecek biçimde gevşememiz gerekir. Efor ve rahatlama arasındaki denge, beden üzerindeki gereksiz yükleri ve stresi azaltır.



**PİLATESİN HEM
BEDEN HEM DE ZİHİN
SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ
FAYDALARI SINIRSIZ.**

ALTINBAŞ LIFE DERGİSİNE ABONE OLUN!*

Yıllık abonelik için aşağıdaki formu doldurup fakslayabilir,
en yakın Altınbaş mağazasına bırakabilir ya da
www.altinbas.com/musteriiliskileri bölümünden
Altınbaş Club formunu doldurabilirsiniz.



*Abonelik ücretsizdir.

Altınbaş
life

Ad

Soyad

Adres

Telefon

e-mail

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

PODIUM AVM

Tel: 0312 255 11 19 **Adres:** Mehmet Akif Ersoy Mah. Bağdat Cad. No:60/B Mağaza No:146 Yenimahalle

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: 0252 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

ÇİVRİL

Tel: 0258 713 22 82

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

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
Büyükkçekmece

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 BORNNOVA 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 SİTE 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 SİTE 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 ÇARŞI

Tel: 0236 237 41 16 **Adres:** Çarşı Mah. Doktor Sadık Ahmet Cad. No: 81/A

MERSİN**FORUM AVM**

Tel: 0324 331 54 44 **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 Rızkî 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. Ploiesti 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

24

AY VADE
FARKSIZ ÖDEME

Altınbaş | Express

*Anında Mutluluk,
Taksitle Ödeme...*



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

f t You Tube i n / altinbasjewelry

Altınbaş

Aktif Bank tarafından sağlanan Altınbaş Express sistemi, sadece kampanyaya katılan Altınbaş mağazalarından yapılacak olan ürün alışverişlerinde geçerlidir. Altınbaş Express sistemi, 1.000 TL'den 20.000 TL'ye kadar kredi imkanı sunup; en fazla 24 aya kadar kredi imkanı sunmaktadır. Altınbaş Express sistemi kullanımlarında alt limit pırlanta ürün alışverişlerinde 1.000 TL, altın ürün alışverişlerinde 3.000 TL olarak uygulanmaktadır. Altınbaş Express sistemi, sarrafiye, tel bilezik, gram altın ve 22 ayar ürün alışverişlerinde geçerli değildir. Altınbaş Express sistemi, www.altinbas.com satışlarında geçerli değildir. Altınbaş Express sistemi, Altınbaş adı altında ve bünyesi dahilinde sunulan ve sunulacak olan her türlü kampanya, indirim, promosyon ve hediye çekleri ve benzeri durumlar ile birlikte kullanılamaz. Altınbaş konu ve kapsamla ilgili her türlü değişiklik yapma ve yasal hakkını saklı tutar. Altınbaş Ekspres sistemi detaylarına; www.altinbas.com web adresimizden ve 444 LOVE (5683) numaralı müşteri danışma hattımızdan ulaşabilirsiniz.