

Altınbaş life

SAYI/ISSUE:17
İLKBAHAR/SPRING 2017
www.altinbas.com



Altınbaş Life
iPhone / iPad

**ANNELER VE BABALAR
GÜNÜ'NE GERİ SAYIM**
COUNTDOWN TO MOTHER'S DAY
AND FATHER'S DAY

**RENGARENK BİR
MEVSİME MERHABA**
WELCOMING
A COLORFUL SEASON







Altınbaş

38



11



62



İÇİNDEKİLER CONTENTS



FOTOĞRAF PHOTOGRAPHY:
METİN BAKIRKAYA
STYLING: **AYŞE SÖNMEZ**
FOTOĞRAF ASİSTANI
PHOTO ASSISTANT:
ALİ HİKMET BİÇKİCİ
SAÇ VE MAKYAJ
HAIR/MAKE-UP:
ALP KAVASOĞLU
SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI
HAIR/MAKE-UP ASSISTANT:
ÇAĞATAY SERHAT ERSÖZ
MODEL: **MAJA / ICE**
MODEL MANAGEMENT

35



T R E N D

- 08** Enine boyuna / Stripes abound
- 10** Çiçekli günler / Days with flowers
- 12** Fuşya etkisi / Fuchsia effect
- 14** Sarı tutkusu / Yellow passion
- 16** Soft tonlar / Soft tones
- 18** En şık mezuniyet / Most elegant graduation
- 20** Bahar esintisi / Spring breeze
- 22** Konforlu stil / Comfortable style

Ö Z E L D O S Y A / S P O T L I G H T

- 24** Sevgi dolu günlere / To the days filled with love
- 26** Sosyal medyanın en eğlenceli anne kızı: zynpzeze
The most entertaining mom & daughter of the social media: zynpzeze
- 30** Anneler Günü'ne özel / Mother's Day exclusive
- 32** Babalar Günü'ne özel / Father's Day exclusive
- 34** Miniklere özel / For the little ones

68





72

STİL / STYLE

36 Rüya güne geri sayım

Countdown to your dream wedding

40 En şık damatlara / For the stylish grooms

42 İç açıcı tonlara merhaba / Heart-warming tones

YAKIN PLAN / ZOOM

54 Altınbaş'tan Osmanlı izleri taşıyan koleksiyon: Mühür

New collection from Altınbaş carrying traces of the Ottoman: Seal

56 'En Beğenilen Marka' ödülü Altınbaş'ın

'The Most Popular Brand' award goes to Altınbaş

VİZYON / VISION

58 Sezonun öne çıkan kültür sanat etkinliklerine ve ses getiren tasarımlarına bakış / Most anticipated culture & arts events and distinctive designs of the season

YAŞAM STİLİ / LIFESTYLE

62 Baharda İstanbul'u yeniden keşfedin!

Experience Istanbul all over again this spring!

GURME / GOURMET

68 Mutfakta zaman yolculuğu: Teldolap

Time travel in the kitchen: Teldolap

SEYAHAT / TRAVEL

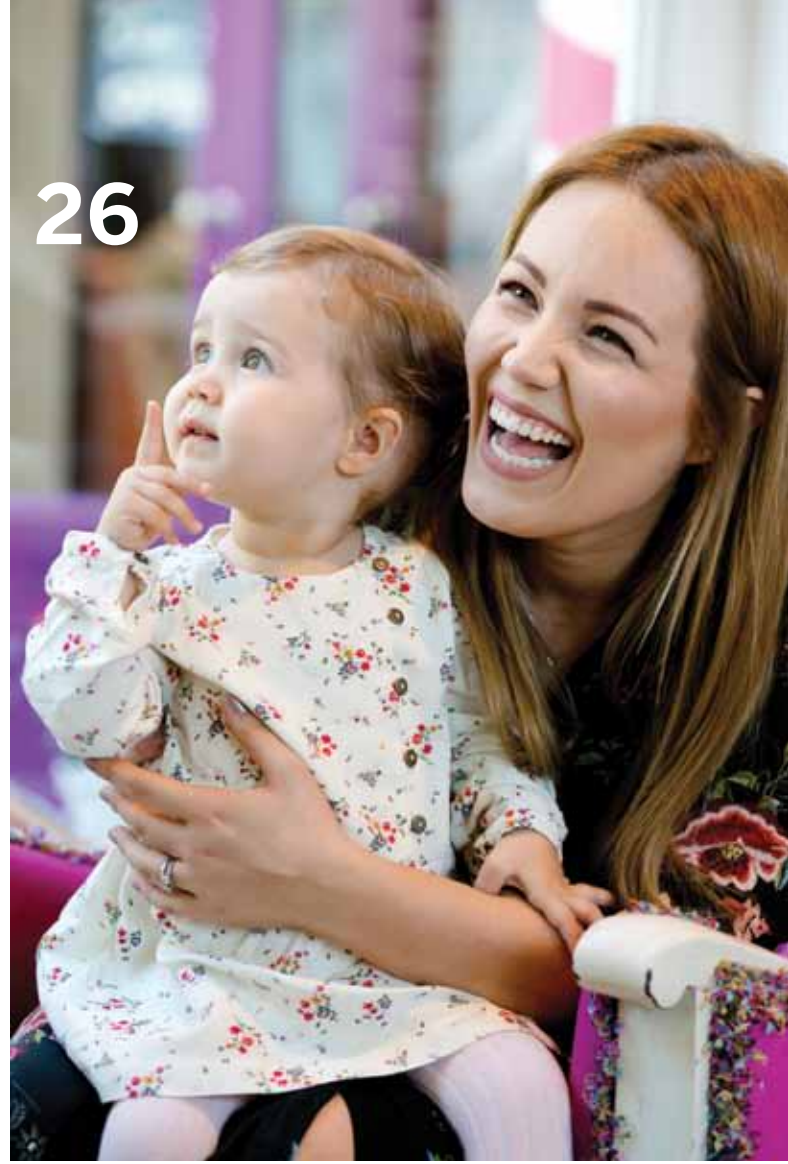
72 Altın renginde bir ülke: Tayland

A golden country: Thailand

78 Nemrut'un tanrılarıyla günbatımı

Sunset with the gods of Nemrut

26



ASTROLOJİ / ASTROLOGY

82 İlkbaharda burçları neler bekliyor?

Your horoscope for this spring

SAĞLIK & BAKIM WELLBEING

88 Tatlı, sulu, leziz, aromalı mucizeler

Sweet, juicy, delicious aromatic miracles

92 Egzersize bakışı değiştiren program: Crossfit!

The program that changes your view on exercising: Crossfit!

96 Altınbaş mağaza rehberi / Altınbaş store guide



33

BAŞKANIN MESAJI / PRESIDENT'S MESSAGE



Değerli Altınbaş Dostları,

Türk mücevher sektörünün lider markası Altınbaş'ta yaşanan yenilikleri ve gelişmeleri paylaştığımız Altınbaş Life'in on yedinci sayısında siz değerli dostlarımızla tekrar bir araya gelmekten mutluluk duyuyoruz. Bu sayımızda yaklaşan yaz mevsiminin heyecanını yaşarken; Altınbaş Mücevherat'ta yaşanan yenilikleri ve son dönem gelişmeleri sizinle paylaşacağız.

Ekonomi Bakanlığı verileri, Türkiye'de değerli metallerden yapılmış ziynet eşyaları ihracatının son 10 yılda önemli ölçüde arttığını gösteriyor. Bu artışla Türkiye'nin endüstrideki sıralaması yükselirken, bu konuda artık tartışmasız lider ülkelerden biri haline geldi. Türkiye, dünya altın mücevherat üretiminde de ilk 10 ülke arasında yer alıyor. Dünya mücevherat otoritelerinin ülkemizi bu alanda ciddi bir rakip olarak göstermeleri ise bize gurur veriyor. Türk mücevherat sektörü tüm bu büyüklük değerleri ile önemli bir istihdam da yaratıyor. Altınbaş olarak bizler, bu gelişimi sürdürmek adına üstümüze düşen görevleri yerine getirmeye devam edeceğiz.

Altınbaş olarak 2017 yılı başlangıcında önemli bir başarıya imza attık. Türk mücevher sektörünün lider markası olarak, Alışveriş Merkezleri ve Yatırımcıları Derneği (AYD) tarafından gerçekleştirilen "AVM'lerde En Çok Tercih Edilen ve En Beğenilen Markalar" araştırmasında "Aksesuar" kategorisinde 1. seçildik.

Bu sayımızda, yaklaşmakta olan yaz aylarının heyecanını yaşarken, yaşamdan, sanattan, spordan ve Altınbaş dünyasından haberleri sizlerle paylaşmaktan keyif alıyoruz. Bahar ve yaz aylarının enerjisi ile birlikte keyifli okumalar diliyoruz.

Sevgi ve Saygılarımla,

Dear Friends of Altınbaş,

We are pleased to get together again with our esteemed friends at the seventeenth issue of Altınbaş Life, where we share the innovations and developments taking place in Altınbaş, the leading brand of Turkish jewelry sector. While we are experiencing the excitement of the upcoming summer season, we will share the innovations and recent developments in Altınbaş Jewelry with you.

Ministry of Economy data shows a significant increase in the exports of jewelry made of precious metals in the last ten years in Turkey. With this increase, as Turkey's ranking rises, it is now among the undisputed leaders in the industry. Turkey is one of the top 10 countries in the world gold jewelry production. We are proud that the world jewelry authorities are showing our country as a serious competitor in this area. Turkish jewelry sector provides substantial employment with all these sublime values. As Altınbaş, we will continue to fulfill the tasks that are superseded to maintain this development.

As Altınbaş, we have put a signature of success at the beginning of 2017. As the leading brand of the Turkish jewelry sector, we were awarded first place in the "Accessory" category on the "Most Preferred and Most Popular Brands in Shopping Centers" survey conducted by the Association of Shopping Centers and Investors (AYD).

In this issue, while enjoying the excitement of the upcoming summer months, we are delighted to share the news from life, art, sports and Altınbaş world with you. We hope you enjoy reading it together with the energy of the spring and summer.

With Love and Respect,

İMAM ALTINBAŞ
Altınbaş Yönetim Kurulu Başkanı
Altınbaş Chairman of the Board

Altınbaş Life

Yönetim / Management

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

Yönetim Yeri / Management Address

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 / Editorial Board

Atilla Keskin, Ertan Efrand, Ferda Gökser,
Büsa Öztürk, Ceren Kavaklı

Yapım-Yayın / Production and Publishing

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

Yayın Koordinatörü (Sorumlu)

Publishing Coordinator (Responsible)
Nevzat Çalışkan / nevzatc@groupmedya.com

Genel Koordinatör / General Coordinator

Sibel Demirtaş / sibeld@groupmedya.com

Kreatif Direktör / Creative Director

Halil Özbayrak / halilo@groupmedya.com

Yazı İşleri Müdürü / Managing Editor

Gizem Kırca / gizemk@groupmedya.com

Editörler / Editors

Umut Kaan Özdemir / umuto@groupmedya.com
Zeynep Merve Kaya / zeynepk@groupmedya.com

Görsel Yönetmen / Art Director

Damla Kurçak / damlak@groupmedya.com

Katkıda Bulunanlar / Contributors

Ayşe Sönmez, Metin Bakırkaya,
İlknur Essiz, Elif Kaptanoğlu, Eda Bayraktar,
Ahu Uz, Zekiye Yaras Meriç,
Erhan Tarlığ, Betül Gökçe

Baskı / Printing

Promat Basım Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Orhangazi Mahallesi 1673.Sokak No:34
Esenyurt-İstanbul
Tel: 0212 622 6363, info@promat.com.tr,
www.promat.com.tr

Baskı Yeri ve Tarihi / Publishing Place and Date

İstanbul, Nisan / April 2017
Yerel süreli yayın / Local time publishing
3 Aylık / For 3 months

Altınbaş Life dergisi, Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.Ş. adına Maya 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.Ş.'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.

Altınbaş Life Magazine is published in accordance with T.C. laws by Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. on behalf of Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.Ş. The right of publication and royalty of Altınbaş Life Magazine belongs to and only to Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.Ş. All articles, photographs, and illustrations published in the magazine are reserved. A citation cannot be made without showing the source. The responsibility of the articles belongs to the authors, and the responsibility of the published advertisements belongs to the respective owners. The information and prices in our stores are valid if there is a typographical error in the prices, photos and any other information published in this magazine.



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

     | altinbasjewelry

Altınbaş

TREND



ENİNE *boyuna*

YENİ SEZON BİZLERİ;
ENİNE - BOYUNA, KALIN -
İNCE, ŞİYAH-BEYAZ VE
RENGÄRENK ÇİZGİLERLE
BİR ARAYA GETİRİYOR.

- 1- Altınbas Pembe Altın Yüzük*
- 2- Altınbas Pembe Altın Baget Kolye *
- 3- Roberto Cavalli Parfüm, **330 TL**
- 4- Altınbas Pembe Altın Bilezik*
- 5- Altınbas Pembe Altın Bilezik*
- 6- İnci Çanta, **519 TL**
- 7- Altınbas Pembe Altın Kolye*
- 8- Altınbas Pembe Altın Yüzük*
- 9- Christian Louboutin Ayakkabı, **3.060 TL**
- 10- Fendi Gözlük, **1.505 TL**
- 11- Academia Pantolon, **565 TL**
- 12- Liu Jo Ceket, **695 TL**

Carolina Herrera



- 1- Altınbaş Sarı Altın Kolye*
 2- Altınbaş Pembe Altın Kolye*
 3- Fendi Çanta, **13.470 TL**
 4- Altınbaş Pembe Altın Baget Yüzük*
 5- Altınbaş Pembe Altın İkili Baget Yüzük*
 6- United Colors of Benetton Elbise, **229 TL**
 7- Gucci Çanta, **13.800 TL**
 8- Karen Millen Elbise, **835 TL**
 9- Kate Spade Ayakkabı, **625 TL**
 10- Beymen Collection Bluz, **465 TL**
 11- Altınbaş Pembe Altın Baget Yüzük*

STRIPES ABOUND

The new season brings us together with colorful thick and thin, black and white stripes.

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
 *Price upon request.

TREND



1



2



3



4



5



6

ÇİÇEKLI günler

İLKBAHARIN MÜJDECİSİ ÇİÇEK
DESENLERİ, DOĞANIN UYANIŞININ
EN RENKLİ SİMGESİ OLUYOR.



9



7



8



Victoria Beckham

Fendi



10

- 1- Dolce & Gabbana Canta, **8.915 TL**
- 2- Lancome Parfüm, **456 TL**
- 3- Altınbaş Çiçek Motifli Sarı Altın Kolye*
- 4- Altınbaş Çiçek Motifli Sarı Altın Küpe*
- 5- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Ametist Taşlı Pırlanta Kolye, **798 \$**
- 6- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Ametist Taşlı Pırlanta Küpe, **1.270 \$**
- 7- Alexander McQueen Ayakkabı, **4.450 TL**
- 8- Altınbaş Flora Koleksiyonu, Ametist Taşlı Pırlanta Yüzük, **950 \$**
- 9- Karen Millen Elbise, **928 TL**
- 10- Kate Spade Çanta, **1.220 TL**

Michael Kors

DAYS WITH FLOWERS

The floral patterns of spring are the most colorful symbol of the awakening of nature.



- 1- Mango Elbise, **149,99 TL**
- 2- Altınbaş Pembe Altın Baget Kolye*
- 3- Altınbaş Pembe Altın Baget Kolye*
- 4- Altınbaş Pembe Altın Bilezik*
- 5- Nars Ruj, **95 TL**
- 6- Twist Etek, **199 TL**
- 7- Forever New Canta, **189,90 TL**
- 8- Manolo Blahnik, Ayakkabı **3.666 TL**
- 9- Dior Parfüm, **319 TL**
- 10- Dolce & Gabbana Gözlük, **6.650 TL**
- 11- Vakko Ceket, **3.075 TL**

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

TREND



1



2



3

- 1- Versace Parfüm, **298 TL**
2- Emporio Armani Gözlük, **506 TL**
3- Missoni Çanta, **772 TL**
4- Altınbaş Pırlantalı Pembe Safir Kolye, **4.250 \$**
5- Altınbaş Pırlantalı Pembe Safir Küpe, **5.998 \$**
6- Altınbaş Pırlantalı Pembe Safir Yüzük, **2.990 \$**
7- Love Moschino Çanta, **595 TL**
8- Jimmy Choo Ayakkabı, **1.780 TL**
9- 3.1. Philip Lim Çanta, **3.225 TL**
10- Beymen Collection Elbise, **1.045 TL**

Michael Kors



Michael Kors

4

5

6

9

10



7



8

FUŞYA etkisi

BAHAR ÇİÇEKLERİNİN EN ENERJİK RENKLERİNİ YANSITAN FUŞYALAR, YENİ SEZONA DİNAMİZM KATIYOR.



1



Peter Pilotto

FUCHSIA EFFECT

Reflecting the most energetic colors of spring flowers, fuchsia tones add dynamism to the new season.



4

6



3



5



9

Topshop

- 1- Ellery Elbise, **2.215 TL**
- 2- Altınbaş Pırlantalı Pembe Safir Kolye, **699 \$**
- 3- Altınbaş Pırlantalı Pembe Safir Küpe, **1.099 \$**
- 4- Giuseppe Zanotti Ayakkabı, **2.540 TL**
- 5- Nine West Canta, **179 TL**
- 6- Dior Ruj, **163 TL**
- 7- Valentino Canta, **7.340 TL**
- 8- Longchamp Canta, **3.020 TL**
- 9- Dilek Hanif Elbise*
- 10- Machka Etek, **755 TL**

8



10

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

TREND



1



2

3



- 1- Liu Jo Ceket, **825 TL**
2- Altınbaş Sarı Altın Kolye*
3- Altınbaş Sarı Altın Küpe*
4- Divarese Ayakkabı, **599 TL**
5- Chanel Oje, **97 TL**
6- Kate Spade Elbise, **1.775 TL**
7- Louis Vuitton Çanta, **13.280 TL**
8- Karen Millen Elbise, **590 TL**
9- Altınbaş Sarı Altın Bilezik*
10- Dolce & Gabbana Gözlük, **640 TL**
11- Altınbaş 22 Ayar Altın Bilezik*

6



5



4



7



SARI tutkusunu

MEVSİMİN EN İDDİALİ RENGİ SARI,
GİYİMDEN AKSESUARA KADAR HER
YERDE KARŞIMIZA ÇIKIYOR.



Creatures of Comfort

8



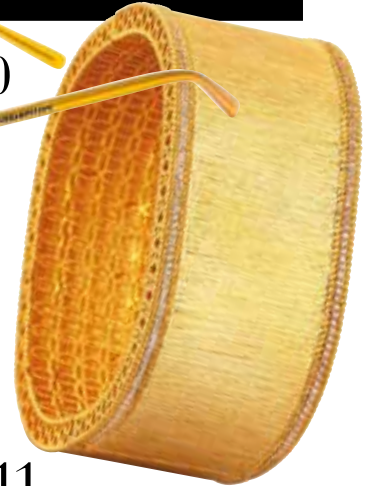
9



10



11



YELLOW PASSION

From clothing to accessories, yellow is everywhere as the most flashy and warming color of the season.



9



1



2



3

4

6



5

7

8



Lacoste



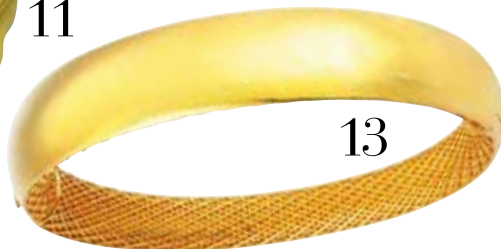
10



11



12



13

- 1- Altınbaş Sarı Altın Yüzük*
- 2- Altınbaş Sarı Altın Küpe*
- 3- Altınbaş Sarı Altın Kolye*
- 4- Borsalino Sapka, **870 TL**
- 5- Escada Bluz, **835 TL**
- 6- Alexander McQueen Clutch, **5.920 TL**
- 7- Marc Jacobs Parfüm, **305 TL**
- 8- Rayban Gözlük, **630 TL**
- 9- Gedebe Canta, **2.390 TL**
- 10- Machka Pantolon, **395 TL**
- 11- Altınbaş 22 Ayar Altın Yüzük*
- 12- Nancy Gonzalez Canta*
- 13- Altınbaş 22 Ayar Altın Bilezik*
- 14- Nine West Ayakkabı, **429 TL**



14



Erin Fetherston

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

TREND



Fendi



- 1- Altınbaş Ametist ve Kuvars Taşlı Pırlanta Kolye, **929 \$**
- 2- Altınbaş Ametist ve Kuvars Taşlı Pırlanta Küpe, **1.842 \$**
- 3- Kate Spade Elbise, **1.590 TL**
- 4- Chanel Oje, **97 TL**
- 5- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Yüzük, **1.964 \$**
- 6- Louis Vuitton Bot, **7.175 TL**
- 7- Sandro Bluz, **705 TL**
- 8- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Yüzük, **1.920 \$**
- 9- Maxmara Çanta, **3.965 TL**
- 10- Balenciaga Gözlük, **2.100 TL**
- 11- Alaia Clutch, **3.755 TL**



SOFT tonlar

KIŞIN KASVETİNDEN KURTULUP
BAHARIN HAFİFLİĞİNE
ULAŞTIĞIMIZ GÜNLERİ, PUDRA
TONLARI MÜJDELİYOR.

Ermanno Scervino



- 1- Altınbaş Pembe ve Beyaz Topaz Pirlanta Küpe, **2.008 \$**
- 2- Altınbaş Pembe ve Beyaz Topaz Pirlanta Kolye, **1.242 \$**
- 3- Altınbaş Pembe Topaz Pirlanta Kolye, **1.518 \$**
- 4- Altınbaş Pembe Topaz Pirlanta Küpe, **2.845 \$**
- 5- Maje Mont, **2.760 TL**
- 6- Alexander McQueen Çanta, **3.535 TL**
- 7- Fendi Çanta, **4.660 TL**
- 8- Escada Gömlek, **533 TL**
- 9- Forever New Bluz, **129,90 TL**
- 10- Karen Millen Ayakkabı, **835 TL**
- 11- Academia Pantolon, **565 TL**

SOFT TONES

Powdery tones are heralding the end of the gloomy winter days and the beginning of the light spring days.

TREND



1

Oscar de la Renta

2

3

4

5

6

EN ŞIK mezuniyet

MEZUNİYET HEYECANI YAŞAYAN GENÇ KIZLARI, BU SENE İDDİALİ RENKLER, CESUR ÇİZGİ VE DETAYLAR BEKLİYOR.

7

8

9

11

10

- 1- H&M Elbise*
- 2- Altınbaş Beyaz ve Pembe Altın Küpe*
- 3- Altınbaş Pembe Altın Baget Kolye*
- 4- Forever New Elbise, **369,90 TL**
- 5- Nars Ruj, **95 TL**
- 6- Alexander McQueen Ayakkabı, **1.955 TL**
- 7- BCBG Max Azria Elbise, **1.177 TL**
- 8- Altınbaş Beyaz ve Pembe Altın Bileklik*
- 9- Altınbaş Pırlanta Yüzük **4.401 \$**
- 10- Giorgio Armani Ayakkabı, **3.085 TL**
- 11- Jimmy Choo Clutch, **3.755 TL**



1



6



2



3



4



5



7



8



- 1- Forever New Bolero*
2- Altınbaş Pirlanta Kolye **3.546 \$**
3- Dilek Hanif Elbise*
4- Altınbaş Beyaz Topaz Pirlanta Yüzük, **1.964 \$**
5- Altınbaş Beyaz Topaz Pirlanta Yüzük, **1.746 \$**
6- Louis Vuitton Canta, **14.435 TL**
7- Vakko Elbise*
8- M.A.C. Ruj, **66 TL**
9- DSquared2 Ayakkabı, **3.280 TL**
10- Saint Laurent Canta, **5.495 TL**
11- Altınbaş Pirlanta Yüzük, **4.991 \$**



9



10



11

MOST ELEGANT GRADUATION

Flashy colors, lines, and rebellious details awaits young girls experiencing graduation excitement this year.

Christian Dior

Christian Dior

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

TREND



2



3



4



6



5

BAHAR esintisi

ERKEK MODASI, YENİ SEZONDA AÇIK RENKLERİN VE YALIN ÇİZGİLERİN HÂKİMİYETİ ALTINA GİRİYOR.



7



8



9

Brooks Brothers

20 AltınbaşLife | İlkbahar / Spring 2017



10



11

- 1- Academia Ceket, **825 TL**
- 2- Calvin Klein Parfüm, **325 TL**
- 3- Aldo Ayakkabı, **459 TL**
- 4- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Pembe Altın Alyans*
- 5- Brooks Brothers Kravat, **175 TL**
- 6- Hugo Boss Canta, **3.130 TL**
- 7- Altınbaş Pembe Altın, Oniks Taşlı Kol Düğmesi*
- 8- Brooks Brothers Kemer, **445 TL**
- 9- Ramsey Gömlek, **100 TL**
- 10- Vakko Pantolon, **690 TL**
- 11- Altınbaş Sarı Altın Erkek Yüzük*

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.



SPRING BREEZE

Men's fashion goes under the dominance of light colors and simple lines in the new season.

Brooks Brothers

- 1- Brooks Brothers Kravat, **195 TL**
- 2- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans* **414 TL**
- 3- Bulgari Parfüm, **414 TL**
- 4- Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlantalı, Beyaz Altın Erkek Yüzük, **3.540 \$**
- 5- Beymen Club Ceket, **709 TL**
- 6- Banana Republic Gömlek, **289,95 TL**
- 7- Ramsey Kemer, **139 TL**
- 8- Aldo Ayakkabı, **399 TL**
- 9- Academia Ceket, **1.045 TL**
- 10- Altınbaş Beyaz Altın Kol Düğmesi*
- 11- Marks&Spencer Pantolon, **195 TL**
- 12- Hugo Boss Canta, **2.200 TL**

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

TREND



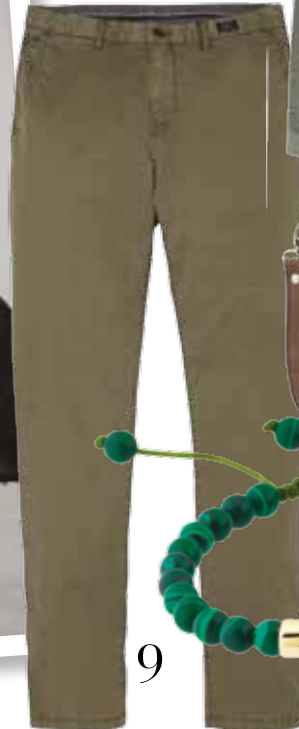
KONFORLU

stil

HAFTA SONU
STİLİNİN EN SIK
VE KONFORLU
PARÇALARIYLA
YENİ SEZONDA
ERKEKLER ÇOK
DAHA ÖZGÜR
HİSSEDİYOR.



Oliver Spencer



- 1- Beymen Club Sort, **289 TL**
- 2- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu, Zırh Figürlü Sarı Altın Yüzük*
- 3- Dolce & Gabbana Gözlük, **765 TL**
- 4- Moncler Mont, **1.995 TL**
- 5- Altınbaş Sarı Altın Bileklik*
- 6- Hogan Ayakkabı, **1.505 TL**
- 7- Mudo Triko, **39,90 TL**
- 8- Aldo Canta, **359 TL**
- 9- Tommy Hilfiger Pantolon, **459 TL**
- 10- Network Canta, **429 TL**
- 11- Altınbaş Sarı Altın, Kaplan Gözü Taşlı Bileklik*
- 12- Altınbaş Sarı Altın, Lapis Taşlı Bileklik*
- 13- Altınbaş Sarı Altın, Kahverengi Kaplan Gözü Taşlı Bileklik*



1



2



3



4



5



6

COMFORTABLE STYLE

Men will feel freer in the new season with the most stylish and comfortable pieces on the weekends.



9



10



7



8



13

- 1- Beymen Club Tisört, **189 TL**
- 2- Beymen Collection Pantolon, **445 TL**
- 3- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans*
- 4- Network Çanta, **379 TL**
- 5- Academia Tisört, **225 TL**
- 6- Gucci Parfüm, **278 TL**
- 7- Altınbaş Capa Figürlü Pembe Altın Bileklik*
- 8- Altınbaş Oniks Taşlı Pembe Altın Bileklik*
- 9- Moncler Sweatshirt, **1.560 TL**
- 10- Hogan Ayakkabı, **1.265 TL**
- 11- Altınbaş Sarı Altın Bileklik*
- 12- Altınbaş Oniks Taşlı Sarı Altın Bileklik*
- 13- Hotic Ayakkabı, **249 TL**
- 14- Levi's Pantolon, **279 TL**

Brooks Brothers

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



Sevgi doluy GÜNLERE...

BAHAR MEVSİMİ, RENKLERİ VE ENERJİSİYLE
OLDUĞU KADAR SEVGİ DOLU PAYLAŞIMLAR
YAŞANAN ÖZEL GÜNLERİYLE DE GELDİ.
BU SENE 14 MAYIS'TA KUTLAYACAĞIMIZ
ANNELER GÜNÜ VE 18 HAZİRAN'DA
KUTLAYACAĞIMIZ BABALAR GÜNÜ
İÇİN GERİ SAYIM BAŞLAMISKEN,
ÖZEL DOSYAMIZDA YER ALAN
KONU VE ÖNERİLERİN ŞİZLERE
İLHAM VERMESİ DİLEĞİYLE...

To the days filled with love...

Spring is here and full of special occasions for sharing the love as well as its beautiful colors and zestful energy. As we are counting down to celebrate Mother's Day on 14 May and Father's Day on 18 June, we wish to inspire you with themes and suggestions in our exceptional portfolio.

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

SOSYAL
MEDYANIN
EN EĞLENCİLİ
ANNE KIZI:
zynpzeze

INSTAGRAM'IN FENOMEN BEBEĞİ ECE VE ANNESİ ZEYNEP AYDOĞAN, 'ZYNPZEZE' HESABI ÜZERİNDEN 300 BİNDEN FAZLA TAKİPÇİYE ULAŞIYOR. ANNELER GÜNÜ İÇİN SORULARIMIZI YANITLAYAN ZEYNEP AYDOĞAN VE BİRBİRİNDEN SEVİMLİ POZLAR VEREN MINİK ECE, ALTINBAŞ LIFE SAYFALARINA KONUK OLUYOR.

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

Facebook, Twitter, Instagram, Youtube ve daha niceleri... Sosyal medya, artık hayatımızın her yerinde ve her an bizimle. Günümüz insanının hayatını pek çok anlamda kolaylaştıran sosyal medyadan ulaşan mesajlara bilgisayarımızdan, tabletimizden, akıllı telefonlarımızdan her an göz kırpmıyor bize. Geleneksel medya araçlarının pabucunu dama atan ve zamanla yarıştığımız hayatlarımıza büyük bir hız kazandıran sosyal medya, yepyeni trendlerin, akımların da kaynağı. Pek çok habere, yeniliğe ve güncel olan her şeye çok kısa sürede ulaşmamızı sağlayan sosyal medyanın farklı alanlarda göze çarpan kendi 'ünlü'lerini oluşturması da kaçınılmaz. Son günlerde karşımıza çıkan sosyal medyanın fenomen bebeği Ece Aydoğan ve annesi Zeynep Aydoğan ise bu isimlerin belki de en çok dikkat çekenleri. 300 bini aşan takipçi sayısına sahip [instagram.com/zynpzeze](https://www.instagram.com/zynpzeze) hesabının onlarca 'fan' hesabı ve bu fan hesaplarının da on binlerce takipçisi var. Takipçi sayısı ile pek çok ünlü ismin bile önüne geçen bu anne-kızın hayatı ise sosyal medya takipçilerinin merak konusu. [instagram.com/zynpzeze](https://www.instagram.com/zynpzeze) hesabının yöneticisi Zeynep Aydoğan, 32 yaşında ve henüz çok taze bir anne. 1.5 yaşındaki bebeği Ece'yi dikkat çekici kılan ise pozitif enerjisini yansıtan sevimli mimikleri. Altınbaş Life Anneler Günü sayısı için bir araya geldiğimiz Zeynep Aydoğan ve minik Ece ile keyifli bir çekim gerçekleştirdik ve merak ettiklerimizi Instagram'ın genç annesine sorduk. Bugünlerde 10 senelik iş hayatında yaşamadığı kadar yoğun günler yaşadığını söyleyen Aydoğan, bu kadar sevilmelerinin nedenini samimiyete ve yadıkları enerjiye bağlıyor. Anneliğin hayattaki en zor ve en keyifli görev olduğunu söyleyen Zeynep Aydoğan, sorularımızı içtenlikle yanıtlıyor.

Öncelikle biraz sizi tanıyalım? Ece'den önce Zeynep Aydoğan neler yapardı?

Ece'den önce bir yandan kariyer yapmaya çalışırken bir yandan da eğlenmekten vazgeçmeyen biriydim. Liseden mezun olduğum gibi çalışmaya başladım ve üniversite öğrenimim sırasında mağazacılık ve müşteri temsilciliği gibi işlerde çalıştım. Üniversitede iktisat bölümünden mezun oldum ancak kendime daha yakın bulduğum reklam sektörüne gönül verdim. 6 sene kadar reklam ve halkla ilişkiler alanında çalışmalarda bulundum. 2013'te 10 yıldır sürdürdüğüm birlikteliğimi evliliğe taşıdım. Bu süreçte eşimin işi sebebiyle Eskişehir'e yerleştik ve bir çağrı merkezinin insan kaynakları departmanında çalışmaya başladım. İki senenin sonunda Ece doğdu. Ece 5 aylık olduğunda çalışma

hayatına geri döndüm ancak Ece'nin beni özlemesi, uykularının düzensizleşmesi ve sütümün azalması nedeniyle işten ayrılmak durumunda kaldım.

Ece'den önce de sosyal medyayı aktif kullanır mıydınız?

Mesleğim sebebiyle sosyal medyayı aktif kullanan biriydim. Sosyal medyada paylaşım yapmak için moral çok önemli bir faktör. Hamilelik ve doğum sürecinde paylaşımlarım oldukça azdı, lohusalık döneminde çok daha fazla paylaşım yapmaya başladım.

"ECE BANA SABRİ ÖĞRETTİ"

Anne olmak hayatınızda neler değiştirdi? Ece'den önce ve sonra hayata bakışınızda ya da tavrınızda ne gibi farklılıklar gözlemliyorsunuz?

Anne olmadan önce eşimle geçirdiğim anların hayatımdaki en mutlu anlar olduğunu sanıyordum ancak evlat sevgisi bambaşkaymış. Ece hayatıma girdiğinden beri günde en fazla 5 saat uyuyabiliyorum ancak artık 'modumda olmamak' diye bir şey yok benim için. Ece'den önce bardağın boş tarafını daha çok gören, olaylara daha eleştirel yaklaşan ve daha zor memnun olan biriydim. Ece, tüm zorluklara rağmen güçlü ve sabırlı olmayı öğretti bana. Benim için çok büyük bir mutluluk kaynağı oldu ve onunla birlikte hayata çok daha pozitif bakar hale geldim. Ece'nin bana daha neler öğreteceğini ve hayatımı nasıl değiştireceğini çok merak ediyorum.

Kendinizi nasıl bir anne olarak tanımlarsınız? Çocuk yetistiren öncelikleriniz neler oluyor?

Kendimi rahat, içgüdüleriyle hareket eden ve eğlenceli bir anne olarak görüyorum. Kuralcıyım ama kurallarımı genel bilgilere göre değil bebeğimin özelliklerine göre belirliyorum.



ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



Günümüzde anneler, internet ve kitaplardan öğrendikleri bilgilerle bebek büyütme fazla odaklanıyor. Ben doğru bilinen her bilginin, her bebek için uygun olacağına inanmıyorum. Bu noktada cümlelerime 'ben' diye değil 'biz' diye devam etmek istiyorum çünkü Ece'yi büyütürken anne-babanın aynı görüşte olması son derece önemli. Eşimle Ece'yi büyütürken aslında bir birey yetiştirdiğimizi unutmuyoruz. Bu nedenle de Ece'yi sürekli gözlemliyorum ve neye ihtiyacı varsa onu vermeye çalışıyoruz. Genç anneler çevreleri tarafından çok fazla öneriye hatta bazen baskıya maruz kalıyor. Ben bebeğimi iyi gözlemleyen bir anne olarak bu önerileri kulağıma küpe yapıyorum ancak iç sesimin bana söylediklerine göre davranmaya çalışıyorum.

Bize Ece'yi anlatır mısınız? Nelerden hoşlanır, neleri sevmez, yemek düzeni, çevresiyle olan iletişimi nasıldır?

Ece, çevresinde olup biten her şeyi gözlemleyen, son derece dikkatli bir çocuk. Yaptıklarını teyit ettirmeyi ve kendini alkışlatmayı seviyor. Tam bir aslan burcu. Tek başına oynamaktansa başkalarıyla birlikte oyun oynamaktan keyif alıyor. Tanımadığı kişilere genellikle temkinli yaklaşıyor. Hayvanlara dokunurken biraz tedirgin henüz ancak oyuncaklarına bayılıyor. Snapchat'te köpek filtresi favorisi. Yemek yemekse Ece için büyük bir keyif ve neredeyse hiç yemek seçmiyor. Bu konuda çok şanslıyım.

Ece, renkli kıyafet seçimleriyle de dikkat çekiyor.

Giymekten hoşlandığı ya da hoşlanmadığı şeyleri ifade etmeye başladı mı?

Yeni yeni başlıyor ancak renklerine göre değil de daha önce giydiği yerlere göre seçim yapıyor. Geçenlerde, daha önce parka götürürken giydirdiğim yağmurluğunu göstererek parka gitmek istediğini ifade etti. Hava biraz soğuk diye montunu giydirmek istedim ancak izin vermedi ve onu kat kat giydirdi o yağmurlukla parka göturdüm. Kıyafetlerde hayvan figürleri çok ilgisini çekiyor. Ben de alışveriş yaparken bunlara dikkat ediyorum ve seveceğini tahmin ettiğim kıyafetleri alıyorum.

"TAKİPÇİLERİMİZLE AİLE GİBİ OLDUK"

Sosyal medyada Ece'ye olan ilginin ilk ne zaman ve hangi tür paylaşımlarla başladığını hatırlıyor musunuz?

Hatırlamaz mıyım? Ece yaklaşık 6 aylıktı. Oyun oynarken kafasına top çarpmıştı ve biraz sertti. Top kafasına geldiği anda önce şaşırıp, sonra ağlamaya başlar gibi oldu, ben gülümseyip onu öpünce de gülmeye başladı. Bu videoda hem Ece'nin mimikleri hem de benim evhamlanmadan gülmeye devam etmem insanların hoşuna gitmişti. Ece ile olan diyaloglarımızı, Ece'nin tepkilerini sürekli kayıt altına almak gibi bir hayalimiz vardı eşimle. Bu anlarımızı sosyal medyada paylaşınca da çok ilgi gördü ve hızla geniş bir takipçi kitlesine ulaştık.

"ÖZELLİKLE BABA-KIZ İLİŞKİSİNİ PAYLAŞTIĞIM VİDEOLARA ÇOK GÜZEL YORUMLAR ALIYORUZ."



Ece'nin sosyal medyada bir fenomen haline geliş sürecini siz nasıl değerlendiriyorsunuz? Bu ilgi sizi şaşırtıyor mu?
Her şey geçen sene bu zamanlarda başladı. İlk 'fan' buluşmamızda gösterilen ilgiye çok şaşırmıştım açıkçası. Sonra yavaş yavaş yolda tanıyıp fotoğraf çektirmeye başlayanlar oldu. Kitle hızla büyürken Ece fan'larına 'zynpzeze' fan'ları da katıldı. Şimdi 300 bini aşkın bir takipçi kitlesiyle aile gibiyiz. Ece'nin yeni bir kelime söylemeye başlamasına hep birlikte seviniyor, piyano çalan parmaklarına hep birlikte çıldırıyoruz.

Ece, kendisine gösterilen yoğun ilginin farkında mı? Bu konuda neler gözlemliyorsunuz?

Ece, çok eğlenceli ve kendisiyle barışık bir çocuk. Bunu ayna karşısındaki hareketlerinden çok rahat gözlemleyebiliyoruz. Kendisine gösterilen ilgi ve sevginin de farkında ancak tanımadığı kişilerin kendisine dokunmasından pek hoşlanmıyor. Takipçileri de bunu anlayışla karşılıyor.

Dijital çağın bebeklerinden biri olan Ece için sizin gönlünüzden geçen bir kariyer var mı?

Eşim de ben de okuduğumuz meslekleri yapamadık. Bu yüzden Ece'nin okuyacağı bir mesleği yapmasını istiyoruz. Bunun için onu iyi gözlemleyerek doğru yönlendirmelerde bulunmak istiyoruz. Ece'nin neye yeteneği varsa onu kendisinin keşfedip istediği geleceğe karar vermesini diliyoruz. Müzik ve spor ile de ilgilenmesi için elimizden geleni yapacağız.

Ece'nin babası, eşiniz Burak Bey bu sürecin neresinde yer alıyor ve ne düşünüyor?

Sosyal medyanın eğlenceli olmasının yanında tehlikeli yanları

da var. Bu süreci yönetirken çok kotrollü olmak lazım. İkimiz de sosyal medyayı seviyor ve bebeğimizle olan anlarımızı paylaşmaktan sakınmıyoruz. Zaten aynı görüşte olmasak bugün durum böyle olmazdı. Çünkü paylaşımlarımda göze çarpan ve sevilen şey 'mutluluk'. Eşim de ben de birey olarak mutluyuz, huzurluyuz. Hayatın getirdiği zorluklara odaklanmıyor ve birlikte mutluluğumuzu artırmaya çalışıyoruz. Bu mutlulukla büyüttüğümüz bebeğimiz hem bize hem de izleyenlerine mutluluk veriyor. Özellikle baba-kız ilişkisini paylaştığım videolara çok güzel yorumlar alıyoruz. İyi bir baba olduğunu birçok kişiden duymak Burak'ı da beni de çok gururlandırıyor.

YENİ TAKİPÇİ BULUŞMALARI YOLDA

Ece'nin Instagram hesabını ne kadar süre yönetmeyi planlıyorsunuz? Bir süre sonra hesabı Ece'ye devretmeyi düşünür müsünüz?

Siz sormuşken tekrar bu konuya açıklık getirmek istiyorum: Hesap Ece'nin değil, 'zynpzeze' benim yıllardır kullandığım kişisel hesabım. Evlenmeden önce gezdiğim yerleri, evlendikten sonra mutfakta pişirdiklerimi, Ece doğduktan sonra da Ece'yi paylaştım. Yani o dönem, ilgi alanımda ne varsa onu paylaşıyorum. Elbette Ece'yi çekmeye doyamamamdan dolayı Ece'li paylaşımlarım uzun süre devam edecektir.

Ece'nin popülerliği sadece sosyal medyada mı kalacak yoksa reklam filmi gibi farklı projeleriniz var mı?

Ece yaşı itibarıyla şu anda kendi istediğini yapan bir çocuk. Ona verilecek senaryoya göre hareket edebileceğinden emin değilim ancak büyüdükçe kendi istediği projelerde rol alabilir ve biz de ona seve seve destek oluruz.

Instagram hesabınızda çeşitli zamanlarda Ece'nin fan buluşmaları olduğunu görüyoruz. Bu buluşmalar yakın zamanda devam edecek mi?

Evet, yaz dönemi için birkaç buluşma fikrimiz var, hazırlıkları devam ediyor.

Zeynep Aydoğan ve kızı Ece'nin eğleneli paylaşımlarını [instagram.com/zynpzeze](https://www.instagram.com/zynpzeze) ve [youtube.com/zynpzeze](https://www.youtube.com/zynpzeze) hesaplarından takip edebilirsiniz.

THE MOST ENTERTAINING MOM & DAUGHTER OF THE SOCIAL MEDIA: ZYNPZEZE

Ece, the phenomenal baby, and her mother Zeynep Aydoğan have more than 300K followers on their 'zynpzeze' Instagram account. Zeynep Aydoğan is our guest on Altınbaş Life pages answering our questions on Mother's Day while little bitty Ece poses cutely to our cameras.

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

Aquazzura
Ayakkabı,
2.309 TL



Aigner
Canta,
2.325 TL



Urban
Decay
Ruj,
69 TL



Junya Watanabe
Bluz, 7.495 TL



Altınbaş
Pırlantalı
Yakut
Küpe,
2.390 \$



Altınbaş Pırlantalı
Yakut Yüzük, 1.589 \$

ANNELEER GÜNÜ'NE özel

HAYATINIZDAKİ EN
ÖZEL KADINI MUTLU
EDECEK HEDİYİYİ
BULMAK İÇİN SEZONUN
GÖZDE PARÇALARI
ARASINDAN SEÇTİĞİMİZ
ALTERNATİFLERDEN
İLHAM ALABİLİRSİNİZ.

Altınbaş Pırlantalı
Yakut Kolye, 1.290 \$



Versace
Elbise,
6.375 TL

BCBG Max Azria
Elbise, 1.059 TL



Altınbaş Pırlantalı
Safir Küpe, 990 TL



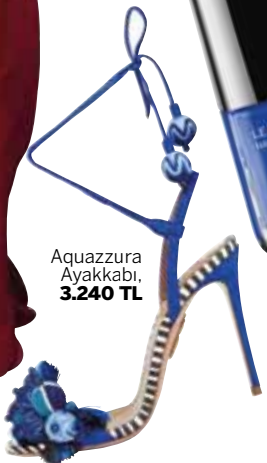
Altınbaş
Pırlantalı
Safir Kolye,
690 TL

Altınbaş
Pırlantalı
Safir Yüzük,
890 TL

Chanel Oje,
115 TL



Aquazzura
Ayakkabı,
3.240 TL



Valentino

MOTHER'S DAY EXCLUSIVE

You can get inspired from our selection among season's favorite pieces to find the gift that will make the most special woman in your life happy.



3.1 Phillip Lim Canta, **3.625 TL**



Altınbaş Elmas Küpe, **400 \$**

Altınbaş Elmas Kolye, **370 \$**



Altınbaş Elmas Kolye, **224 \$**

Valentino Elbise, **9.800 TL**



Tom Ford Ruj, **210 TL**



Dolce & Gabbana Allık, **210 TL**



Altınbaş Elmas Yüzük, **228 \$**



Altınbaş Elmas Küpe, **470 \$**



Hermés



Chloé



Theory Bluz, **1.260 TL**



Prada Canta, **10.875 TL**



Altınbaş Elmas Yüzük, **390 \$**

Saint Laurent Ayakkabı, **3.080 TL**



ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



GAP Tişört,
89.95 TL



Altınbas Sarı Altın Bileklik*
Altınbas Sarı Altın Bileklik*



Tommy Hilfiger
Canta, 329 TL



Altınbas Oniks Taşlı
Sarı Altın Kol Düğmesi*

Levi's Pantolon,
299,90 TL



BABALAR GÜNÜ'NE özel

FARKLI STİLLERE
HİTAP EDEN HEDİYE
ALTERNATİFLERİ
ARASINDAN BABANIZ
İÇİN EN UYGUN OLANINI
SEÇMEK ŞİMDİ
ÇOK KOLAY!

Hogan
Ayakkabı,
970 TL



Dior
Parfüm,
236 TL



Beymen Collection
Mont, 1.345 TL



Moncler
Yelek,
1.670 TL



Tommy Hilfiger
Ayakkabı,
359 TL



Altınbas Hanedan
Koleksiyonu, Sarı Altın
Erkek Yüzük*



Diesel





Altınbaş Pembe Altın
Kol Düğmesi*



Bulgari Parfüm,
467 TL



Plantronics
Kulaklık,
799 TL



Academia Tişört,
125 TL



Todd Snyder



Marks & Spencer
Ayakkabı, 299,95 TL



Academia Sort,
295 TL



Marshall Bluetooth,
Hoparlör 1.350 TL



Beymen
Club
Pantolon,
289 TL



Nick Graham



Aldo
Ayakkabı,
329 TL



Altınbaş Hanedan Koleksiyonu,
Hancı Figürlü Pembe Altın
Erkek Yüzük*



Altınbaş Pembe ve
Beyaz Altın Bileklik*
Altınbaş Pembe ve
Sarı Altın Bileklik*

FATHER'S DAY EXCLUSIVE

It is now very easy to choose the most suitable gift for your father among alternatives appealing to different styles!

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Araba Figürlü Altın İğne*



Flo Ayakkabı,
29,90 TL



Posito
a Posito
Aydınlatma*



Lacoste
Elbise
159 TL



MİNİKLERE özel

MİNİK KALPLERİ SEVGİYLE
DOLDURACAK BİRBİRİNDEN SEVİMLİ
HEDİYE ALTERNATİFLERİ BURADA!



Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Kelebek Figürlü
Altın Yüzük*

Koton
Kids Etek,
59,99 TL



Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Kelebek Figürlü
Altın Küpe*



Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Kelebek Figürlü
Altın Kolye*



Dress Up
By Design
Giyilebilir
Oyuncak,
97 TL

Benetton

Altınbaş Kids Koleksiyonu,
Kelebek Figürlü
Sarı Altın Bileklik*



Trinny Prenses
Kalesi Oyun Seti,
149,90 TL





Moschino
Tulum,
485 TL

Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Araba Figürlü
Altın İğne*



Koton Kids



Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Uçak Figürlü
Sarı Altın Bileklik*
Altınbaş Kids
Koleksiyonu,
Araba Figürlü
Sarı Altın Bileklik*

FOR THE LITTLE ONES

Cute gift alternatives
are here to fill tiny
hearts with love!



Benetton



Flo Ayakkabı
64,99 TL

Koton
Kids Gömlek
39,99 TL



Kenzo
Tisört
195 TL



Mini Micro Scooter,
415 TL



Childhome
Sallanan
Oyuncak*



*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.



RÜYA GÜNE GERİ SAYIM

HAYATINIZDAKİ EN ÖZEL GÜNE DOĞRU GERİ SAYARKEN,
DÜĞÜN STİLİNİZİ TAMAMLAYACAK GELİNLİK VE AKSESUAR
ÖNERİLERİMİZİ GÖZDEN KAÇIRMAYIN.





Yolan Cris

COUNTDOWN TO YOUR DREAM WEDDING

Don't miss our suggestions on wedding dresses and accessories complementing your style as you countdown to the most important day of your life.



Altınbaş Beyaz Altın İnci Gerdanlık*

Altınbaş Beyaz Altın İnci Küpe*



Altınbaş Beyaz Altın İnci Yüzük*



Bottega Veneta Clutch, 6.555 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans*



Oscar de la Renta



BCBG Max Azria Ayakkabı, 399 TL

Altınbaş Pırlanta Bes Tas Yüzük, 2.351 \$



Altınbaş Bouquet Koleksiyonu, Tek Tas Yüzük, 1.824 \$



Pronovias

Olga Berg
Clutch, **475 TL**



Altınbaş Pırlanta
Beş Tas Yüzük, **1.649 \$**



Altınbaş Pırlanta
Küpe, **4.791 \$**

Altınbaş Pırlanta
Gerdanlık, **6.389 \$**



Altınbaş I&U
Koleksiyonu, Beyaz
Altın Aliyans*

Forever New
Clutch, **149,90 TL**



Aldo Ayakkabı,
399 TL

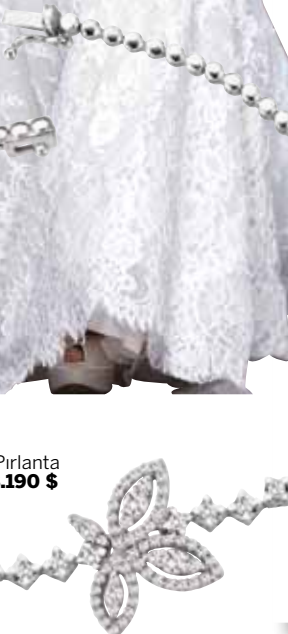


Altınbaş Tek Tas
Pırlanta Yüzük,
950 \$



Cabotine

Altınbaş Pırlanta
Bileklik, **3.190 \$**



*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

STİL / STYLE

EN ŞIK 3 DAMATLARA

YENİ SEZONDA DAMAT
ADAYLARININ STİLLERİNİ
VURGULAYACAK BİRBİRİNDEN
ŞIK SMOKİN VE AKSESUARLAR
SİZLERİ BEKLİYOR.

FOR THE STYLISH GROOMS

Trendy tuxedos and accessories are waiting for the grooms-to-be to highlight their styles in the new season.



Altınbaş Beyaz Altın Oniks Taşlı Kol Düğmesi*

Hatemoğlu Gömlek, 119,50 TL



Beymen Collection Takım, 3.695 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans*



Cacharel Papyon, 99 TL

Altınbaş Siyah ve Beyaz Pırlantalı Erkek Yüzük, 2.732 \$



Cacharel Gömlek, 399 TL



Aldo Ayakkabı, 399 TL



Ermenegildo Zegna Çeket, 10.530 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans*



Hugo Boss Ayakkabı, 1.165 TL

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

STİL / STYLE



İÇ AÇICI TONLARA MERHABA

Heart-warming tones

FOTOĞRAF / PHOTOGRAPHY: **METİN BAKIRKAYA**

STYLING: **AYŞE SÖNMEZ**

FOTOĞRAF ASİSTANI / PHOTO ASSISTANT: **ALİ HİKMET BİÇKİCİ**

SAÇ VE MAKYAJ / HAIR/MAKE-UP: **ALP KAVASOĞLU WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM**

SAÇ VE MAKYAJ ASİSTANI / HAIR/MAKE-UP ASSISTANT: **ÇAĞATAY SERHAT ERSÖZ**

MODEL: **MAJA / ICE MODEL MANAGEMENT**

- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Küpe / *Altınbaş Pink Topaz & Diamond Earrings*, **2.845 \$**
- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Kolye / *Altınbaş Pink Topaz & Diamond Necklace*, **1.518 \$**
- Altınbaş Sarı Topaz Pırlanta Yüzük (Sağ El İsalet Parmak) / *Altınbaş Yellow Topaz & Diamond Ring (Right Hand Index Finger)*, **2.548 \$**
- Altınbaş Beyaz Topaz Pırlanta Yüzük (Sağ El Orta Parmak) / *Altınbaş White Topaz & Diamond Ring (Right Hand Middle Finger)*, **1.746 \$**
- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Yüzük (Sağ El Yüzük Parmak) / *Altınbaş Pink Topaz & Diamond Ring (Right Hand Ring Finger)*, **1.920 \$**
- Altınbaş Kuvars Pırlanta Yüzük (Sağ El Serçe Parmak) / *Altınbaş Quartz & Diamond Ring (Right Hand Pinky Finger)*, **1.290 \$**
- Altınbaş Beyaz Topaz Pırlanta Yüzük (Sol El İsalet Parmak) / *Altınbaş White Topaz & Diamond Ring (Left Hand Index Finger)*, **1.964 \$**
- Altınbaş Sarı Topaz Pırlanta Yüzük (Sol El Orta Parmak) / *Altınbaş Yellow Topaz & Diamond Ring (Left Hand Middle Finger)*, **2.008 \$**
- Altınbaş Pembe Topaz Pırlanta Yüzük (Sol El Yüzük Parmak) / *Altınbaş Pink Topaz & Diamond Ring (Left Hand Ring Finger)*, **1.964 \$**
- Altınbaş Beyaz Topaz Pırlanta Yüzük (Sol El Serçe Parmak) / *Altınbaş White Topaz & Diamond Ring (Left Hand Pinky Finger)*, **1.380 \$**
- Ceket / *Jacket*: **Vakko**

STİL / STYLE

- Altınbaş Elmas Safir Küpe, **4.500 \$**
- Altınbaş Elmas Safir Kolye, **4.500 \$**
- Altınbaş Elmas Safir Yüzük, **3.101 \$**
- Elbise: **Gamze Saraoğlu**

- Altınbaş Diamond & Sapphire Earrings, **4.500 \$**
- Altınbaş Diamond & Sapphire Necklace, **4.500 \$**
- Altınbaş Diamond & Sapphire Ring, **3.101 \$**
- Dress: **Gamze Saraoğlu**

- Altınbaş Pırlantalı Yakut Küpe, **9.156 \$**
- Altınbaş Pırlantalı Yakut Kolye, **6.539 \$**
- Altınbaş 3 ct. Tek Taş Yüzük, **56.990 \$**
- Elbise: **Sarar**

- Altınbaş Diamond & Ruby Earrings, **9.156 \$**
- Altınbaş Diamond & Ruby Necklace, **6.539 \$**
- Altınbaş 3 ct. Solitaire Ring, **56.990 \$**
- Dress: **Sarar**

STİL / STYLE

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **4.756 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **13.476 \$**
- Altınbaş Pırlanta Bileklik, **6.054 \$**
- Altınbaş Tamtur Yüzük, **3.687 \$**
- Tulum: **Gamze Saracoğlu**

- Altınbaş Diamond Earrings, **4.756 \$**
- Altınbaş Diamond Necklace, **13.476 \$**
- Altınbaş Diamond Bracelet, **6.054 \$**
- Altınbaş Full-round Ring, **3.687 \$**
- Overall: **Gamze Saracoğlu**

- Altınbaş Pırlantalı Safir Küpe, **6.290 \$**
- Altınbaş Pırlantalı Safir Gerdanlık, **8.590 \$**
- Tulum: **Gamze Saraçođlu**

- Altınbaş Diamond & Sapphire Earrings, **6.290 \$**
- Altınbaş Diamond & Sapphire Necklace, **8.590 \$**
- Overall: **Gamze Saraçođlu**

STİL / STYLE

- Altınbaş Pembe Altın Küpe*
- Altınbaş Pembe Altın Kolye*
- Bluz: **Alexander Wang / v2k**

- Altınbaş Rose Gold Earrings*
- Altınbaş Rose Gold Necklace*
- Blouse: **Alexander Wang / v2k**

- Altınbaş 22 Ayar Altın Küpe*
- Altınbaş 22 Ayar Altın Gerdanlık*
- Altınbaş 22 Ayar Altın Bileklik*
- Bluz: **Alexander Wang / v2k**
- Altınbaş 22 Carat Gold Earrings*
- Altınbaş 22 Carat Gold Necklace*
- Altınbaş 22 Carat Gold Bracelet*
- Blouse: **Alexander Wang / v2k**

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

STİL / STYLE

- Altınbaş 22 Ayar Altın Küpe*
- Altınbaş 22 Ayar Altın Choker*
- Çeket: **Sarar**
- Altınbaş 22 Carat Gold Earrings*
- Altınbaş 22 Carat Gold Choker*
- Jacket: **Sarar**

- Altınbaş Çiçek Motifli Kuvars Taşlı 22 Ayar Altın Kolye*
- Altınbaş 22 Ayar Altın Yüzük*
- Bluz: **Sarar**

- Altınbaş Floral Design Quartz & 22 Carat Gold Necklace*
- Altınbaş 22 Carat Gold Ring*
- Blouse: **Sarar**

*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.
*Price upon request.

STİL / STYLE

- Altınbaş Su Yolu Pırlanta Kolye, **7.121 \$**
- Altınbaş Su Yolu Pırlanta Bileklik, **5.681 \$**
- Altınbaş Tamtur Yüzük (Sağ El), **2.197 \$**
- Altınbaş Bes Tas Yüzük (Sol El), **3.346 \$**
- Altınbaş Tek Tas Yüzük (Sol El), **3.290 \$**
- Elbise: **Milly / v2k**
- Altınbaş Diamond Tennis Necklace, **7.121 \$**
- Altınbaş Diamond Tennis Bracelet, **5.681 \$**
- Altınbaş Eternity Band Ring (Right Hand), **2.197 \$**
- Altınbaş 5-Stone Ring (Left Hand), **3.346 \$**
- Altınbaş Solitaire Ring (Left Hand), **3.290 \$**
- Dress: **Milly / v2k**

• Altınbaş Kuvars ve Ametist Taşlı
Pırlanta Yüzük, **3.480 \$**

• Altınbaş Quartz & Amethyst
Diamond Ring, **3.480 \$**

YAKIN PLAN / ZOOM

Altınbaş'tan

OSMANLI İZLERİ
TAŞIYAN KOLEKSİYON:

Mühür

YENİLİKÇİ VE ESTETİK TASARIMLARIYLA GÖZ DOLDURAN ALTINBAŞ, OSMANLI DÖNEMİNİN GÖRKEMİNİ VE ZARAFETİNİ MODERN BİR YORUMLA YANSITTIĞI "MÜHÜR" KOLEKSİYONUNU MÜCEVHER TUTKUNLARININ BEĞENİSİNE SUNUYOR.

Mücevher sektörünün lider markası Altınbaş, Mühür koleksiyonu ile Osmanlı döneminin ihtişam ve zarafetini günümüz modası ile buluşturuyor. 110 parçadan oluşan Mühür Koleksiyonu, mini set, kolye ve gerdanlıktan oluşuyor. Koleksiyon ürünlerinin pullarının

bir yüzünde tuğra ve lale figürleri yer alırken diğer yüzünde ise Altınbaş'ın logosu, kuruluş yılı ve altının kaç ayar olduğu bilgisi yer alıyor.

Kenar işlemleri bütün pullarda aynı olarak hazırlanan Mühür koleksiyonu, Osmanlı döneminin zarafetini ve ihtişamını modern tasarımlarla yansıtıyor. Koleksiyon 650 TL'den başlayan fiyat seçenekleriyle Altınbaş mağazalarında ve online satış sitesi altinbas.com'da satışa sunuluyor.



NEW COLLECTION FROM ALTINBAŞ CARRYING TRACES OF THE OTTOMAN: SEAL

Altınbaş, the leading brand in the jewelry sector, combines the magnificence and elegance of the Ottoman era with today's fashion in its new Seal Collection. The Seal Collection boasts 110 pieces of mini sets, necklaces, and chokers.

There are tuğra (sultan's signature) and tulip figures on one side of the collection product stamp and Altınbaş logo together with information on year of establishment and gold karat on the other side.



*Osmanlı'dan
zamansız bir iz.
Görkemi ve zarafeti tarifsiz.*

MÜHÜR

Altınbaş

YAKIN PLAN / ZOOM

EN BEĞENİLEN marka ödülü *Altınbaş'ın*

ALTINBAŞ, ALIŞVERİŞ MERKEZLERİ VE YATIRIMCILARI DERNEĞİ (AYD) TARAFINDAN GERÇEKLEŞTİRİLEN "AVM'LERDE EN ÇOK TERCİH EDİLEN VE EN BEĞENİLEN MARKALAR" ARAŞTIRMASININ "AKSESUAR" KATEGORİSİNDE BİRİNCİ SEÇİLDİ.



ARAŞTIRMAYA BU YIL İLK KEZ KATILAN ALTINBAŞ, MÜCEVHER, OPTİK VE SAAT GİBİ KATEGORİLERİN BULUNDUĞU "AKSESUAR" SIRALAMASINDA AVM ZİYARETÇİLERİ TARAFINDAN BİRİNCİ SEÇİLDİ.

Alıveriş Merkezleri ve Yatırımcıları Derneği'nce (AYD), sekiz yıldır gerçekleştirilen "AVM'lerde En Çok Tercih Edilen ve En Beğenilen Markalar" araştırması sonuçlandı. Araştırma sonucuna göre belirlenen "1 Numaralı Markalar", ödüllerini Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde düzenlenen törenle aldı. Araştırmaya bu yıl ilk kez katılan mücevher sektörünün öncü markası Altınbaş, mücevher, optik ve saat gibi kategorilerin bulunduğu "Aksesuar" sıralamasında AVM ziyaretçileri tarafından birinci seçildi. Ödül törenine katılan Altınbaş Mücevherat Grup Başkanı Atilla Keskin gecede yaptığı konuşmada; "AVM ziyaretçileri, Altınbaş'ın en çok önem verdiği müşteri kitlesini oluşturur. Müşterimizin güvenine layık olabilmek için her sene yorulmadan, gündemi takip eden ve tercih edilen marka olmayı sürdürmeyi amaçlıyoruz" dedi.

MOST POPULAR BRAND AWARD GOES TO ALTINBAŞ

The Shopping Centers and Investors Association (AYD) has concluded its eighth annual "Most Preferred and Most Popular Brands in Shopping Centers" survey. "Number 1 Brands" received their awards at the ceremony held at Zorlu Performance Arts Center. Altınbaş, the pioneer in the jewelry industry, has participated in the survey for the first time this year and was ranked first by shopping mall visitors in the "Accessories" category which includes jewelry, optics, and watches.

*Biz değil,
Türkiye söylüyor.*



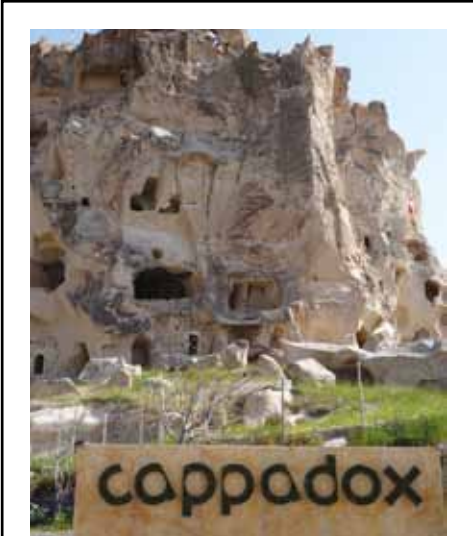
Alışveriş Merkezleri ve
Yatırımcıları Derneği
tarafından gerçekleştirilen
**“AVM’lerde En Çok Tercih Edilen ve
En Beğenilen Markalar”**
araştırmasında
“Aksesuar” kategorisinde
1.’yiz

Altınbaş



Macbeth'e yeni yorum

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sehir Tiyatroları farklı bir 'Macbeth' ile karşımızda. Ulviye Karaca'nın yönettiği William Shakespeare'in ünlü eseri Macbeth'in bu yorumunda dramatik oyunculukla kukla bir arada kullanılıyor. Oyunda, Damla Cangül, Direnç Dedeoğlu, Gökçer Genç, Kubilay Penbeklioğlu, Mana Alkoy, Nurdan Kalınağa, Şirin Kılavuz Sevinç ve Tuğrul Arsever rol alıyor. Macbeth'in programı için ibb.gov.tr takip edilebilir.



'MADE IN TURKEY'

Zeynep Ercan ve Ala Onur, 6 Nisan'da İstanbul'daki Hasköy Eski İplik Fabrikası'nda açılan 'Made in Turkey' sergisinin mimarları. İkilinin kurduğu sanat oluşumu No LaB'in çatısı altında düzenlenen bu sergide, geleneksel Türk kültürünü sanat ve zanaatla buluşturan eserler yer alıyor. Sergide beğeniye sunulan heykelden mobilyaya, duvar kâğıdından seramik objelere kadar her bir eser satın alınabiliyor. Sergi, üç ay boyunca açık kalacak ve ücretsiz gezilebilecek. facebook.com/nolabistanbul/



CAPPADOX HEYECANI

Bu yıl 18-21 Mayıs günlerinde "Dünyadan Çıkış Yolları" teması altında üçüncüsü düzenlenen 'Cappadox 2017', Kapadokya'nın özel doğasında gerçekleşiyor. Cappadox 2017'de Emma Shapplin, Mercan Dede, Rhye, Peter Broderick & David Allred Duo, Acid Pauli, Kaan Tangöze, Büyük Ev Ablukada ve Kalben sahne alıyor. Kapadokya'nın bildik turistik rotalarının dışında kalan sıra dışı mekânlarında gerçekleştirilecek etkinliklerin ayrıntıları, bilet ve rezervasyon işlemleri için cappadox.com adresi ziyaret edilebilir.



Retroya yeni dokunuş

Son yıllarda yeniden trend olan Polaroid fotoğraf makinelerini yanımızdan ayırmıyor, her anımızı ölümsüz kılmak istiyoruz. Anı fotoğrafçılığında dijital fotoğraf makinelerine meydan okuyan Fujifilm, rekabeti bir adım öteye taşıyarak moda tutkunlarının da kalbini kazanıyor. "Instax Mini 70" modeli için Michael Kors'la işbirliğine imza atan marka, metalik renkteki bu fotoğraf makinesi ve Michael Kors imzalı deri kılıfla fotoğrafa stil katmak isteyenleri bekliyor. fujifilm.com



MARINA BREZİLYA'DA

Mart ayında vizyona giren, Marina Abramoviç'in yeni filmi "The Space in Between: Marina Abramoviç and Brazil" seyirciye hem bir yolculuk filmi, hem de ruhani bir gerilim vaat ediyor. Sanatçının 2012'de kişisel sorunlarını çözmek için gittiği Brezilya seyahatini konu edinen belgesel, Abramoviç'in farklı duraklarda kutsal ritüelleri deneyimlemesiyle başlıyor ancak bu yolculuk giderek şekil değiştiriyor. Sanat ve spiritüalizm arasındaki ince çizgide dolaşan belgeseli Vimeo üzerinden online olarak izlemek de mümkün. marinafilm.com

İlham veren hayatlar

Virginia Woolf'tan Frida Kahlo'ya Kleopatra'dan Maria Callas'a, Coco Chanel'den Marie Curie'ye, Serena ve Venus Williams'tan Yoko Ono'ya yüz asi kadının, sıra dışı başarı hikâyeleri bu kitapta. 'Asi Kızlara Uykudan Önce Hikâyeler', Elena Favilli ve Francesca Cavallo tarafından derlenmiş ve illüstrasyonlarla desteklenmiş. Kitap, 'hep kitap' etiketiyle okurlara ulaşıyor. hepkitap.com.tr



YASTIK ADAM'IN İZİNDE BİR OYUN

Martin McDonagh'ın yazdığı A. Bülent Acar'ın yönettiği 'Yastık Adam'ın konusu "Totaliter bir ülkede sorguya çekilen bir yazar, karanlık masallar ve soruşturma boyunca geçmişlerine yolculuk ettiğimiz kişiliklerin sıra dışı komedisi" şeklinde özetlenebilir. Mehmet Tekatlı, Yurdaer Okur, Deniz Hamzaoğlu, Fatih Topçuoğlu ve Deniz Demir'in rol aldığı oyun, İstanbul Kadıköy'deki Entropi Sahne'de izlenebilir. entropisahne.com

PRENSES DIANA'NIN MODA ÖYKÜSÜ

1981 yılında Galler Prensesi olarak hayatımıza giren ve 1997'de trajik bir şekilde hayata veda eden Diana Spencer, yaşamı boyunca magazin basınının olduğu kadar moda dünyasının da gündeminde oldu. Ölümünün üzerinden geçen 20 yıla rağmen hala etkili ve unutulmaz bir moda figürü olan Prenses Diana, bugünlerde Londra'da "Diana: Her Fashion Story" adındaki sergiyle anılıyor. Bir zamanlar yaşadığı Kensington Sarayı'nda kapılarını açan serginin iki yıl kadar açık olması planlanıyor. Sergide yer alan ve özenle seçilen parçalar, Prenses Diana'nın hayatımıza girdiği ilk günlerdeki tutucu ve romantik tarzından zaman içinde sıyrışını ve kendine güvenen bir stil ikonuna dönüşümünü gözler önüne seriyor. 1981 yılında resmi nişan fotoğrafında giydiği uçuk pembe Emanuel bluzundan hafızalardan silinmeyecek gelinliğine kadar pek çok ikonik kıyafet, sergide Prenses Diana hayranlarını bekliyor. hrp.org.uk



+ Istanbul Metropolitan Municipality City Theaters presents a reimagined version of 'Macbeth' + 'Made in Turkey' exhibition from Zeynep Ercan and Ala Onur + Cappadox 2017 Festival happening on May 18-21 + Fujifilm collaborates with Michael Kors for the 'Instax Mini 70'" model + The new film from Marina Abramovic: 'The Space in Between: Marina Abramovic and Brazil' + 'Bedtime Stories for Rebel Girls' is on the shelves + New play at the Entropy Stage in Kadikoy, Istanbul: Pillow Man + Princess Diana's wardrobe opens to visitors in London



“YILDIZ SAVAŞLARI” 40 YILDIR BÜYÜLÜYOR!

Sonradan “Star Wars IV – A New Hope” adını alan Star Wars, 25 Mayıs 1977’de ABD’de vizyona girdiğinde kimse o ilk filmin, 40 yıllık bir sinema destanına dönüşeceğinin farkında değildi. Dahası bugüne dek 300’ü aşkın filmin özel efektlerini hazırlayan ILM’in (Industrial Light And Magic) de kuruluş sebebiydi ve o tarihte bilinmese de ILM gelecekte ‘En İyi Görsel Efekt’ dalında 15 Oscar, 23 Oscar adaylığı ve yüzlerce ödül kazanacaktı. Star Wars’u asıl sevdiiren, aslında dünyanın en eski hikâyesini en görkemli şekilde anlatmasıydı. Odysseus’tan Kral Arthur ve Şövalyeleri’ne, o kadar derinini araştırmak istemeyen için insanın mayasında özene bezene sakladığı fedakârlık ve kendini adama güdülerine ithaf olunmuş bir kahramanlık hikâyesiydi. Filmin yönetmeni George Lucas’ın asıl başarısı belki de buydu: İnsanı, binlerce yıl sonra bile bu ‘değerlerin’ var olacağına inandırıyor. Neyse ki geride bıraktığımız 40 yıl için haklı çıktı. Hakkında konuşacak milyonlarca şey var belki ama özet, tek cümle: Sinema tarihine ve endüstrisine, insanoğlunun uzaya ve uzay algısına çok şey katan Star Wars’un 40’inci yılı, ufku açık ve sözlüğünde ‘imkânsız’ kelimesi yer almayan herkese kutlu olsun!



Elektrikli tekneler yolda

Hollandalı sürat teknesi üreticisi Edorado Marine, sıfır emisyonlu ilk sürat teknesi “Edorado 7S” ile elektrikli tekne dünyasında büyük ses getiriyor. Fossil bazlı yakıtlar kullanılmadan ulaşım ve eğlence amaçlı kullanıma uygun olarak tasarlanan tekne, elektrikle çalıştığı için hem uygun fiyata satışa sunulabiliyor, hem de yüksek hıza kolayca çıkabiliyor. İki yıl süren araştırma-geliştirme çalışmaları sonrasında üretime sokulan Edorado 7S, yüksek hıza alt kısmındaki kayaklar sayesinde kolayca ulaşabiliyor. Su üzerinde de kayakları sayesinde ilerleyebilen tekne, açık denizde 40 knot hız yapabiliyor. Edorado 7S’in içinde standart olarak 42 kWh Lityum-İyon batarya bulunuyor fakat dileyen müşteriler tekneye bir çift 28 kWh batarya da ekletebiliyor. Ayrıca elektrikli sürat teknesinde iki adet 40 kw elektrikli motor da bulunuyor. edoradomarine.com



+ The 'Star Wars' adventure, debuted on May 25, 1977, is 40 years old
 + Edorado Marine attracts attention with their first zero-emission speedboat 'Edorado 7S' + Mercedes-Benz's Style Edition Garia golf cart adds a new dimension to golfing + twitter.com/formakultur account brings together football aficionados with football jerseys from Turkey and the world with the stories behind them.



İŞİNİN EHLİ

Mercedes-Benz'in "Style Edition Garia" adını verdiği golf arabası, gerek tasarımı gerek teknik özellikleriyle golf sporuna yeni bir boyut kazandırıyor. Bu yeni konsept araç, tamamıyla karbon fiberden oluşan ve küçük SMART arabalarını andıran kasasında sahibine kolaylık sağlayan bir dolu özelliği barındırıyor. Deri iç mekan tasarımının dışında oldukça yenilikçi bir golf arabası da olan Style Edition Garia modelinde, Bluetooth bağlantılı hoparlörler ve 10.1 inçlik dokunmatik ekran gibi ileri teknoloji ürünleri de bulunuyor. Aracın küçük bölmesinde, golf topları için bir tutacak ve gizli bir buzdolabı olduğunu da hatırlatalım! [mercedes-benz.com.tr](https://www.mercedes-benz.com.tr)

Bir tutkudur forma!

Bir futbol taraftarının, desteklediği kulüple kurduğu duygusal ilişkinin somut resmidir, o takımın rengi ve forması. Galatasaraylının parçalı, Fenerbahçelinin çubuklu ve Beşiktaşlının da düz beyaz formaya olan zaafında görebilirsiniz bu duygusallığı. Son zamanlarda Twitter'ın dikkat çeken hesabı Forma Kültür, tam da taraftarların bu duygusal bağından ilham alıyor. Ağırlıklı futbol formaları hakkında paylaşımlar yapan ve şimdilik sadece Twitter'da aktif olan Forma Kültür, Türkiye'den ve dünyadan futbol formalarını, formaların hikâyelerini ve bu formaları giyen kahramanları futbol severlerle buluşturuyor. Çocukluğunda alınan ilk formasını hala özenle saklayanlardan, en uzak liglerdeki takımların formalarındaki sezonluk değişiklikleri takip edenlere kadar geniş bir takipçi kitlesine hitap eden Forma Kültür, bir yandan 70'lerin güzel ve sade formalarına duyulan özlemi yansıtırken, bir yandan da sosyal medya gündemini esprili bir dille yakalamayı ihmal etmiyor. Siz de futbolun sadece bir spor değil, bağlayıcı ve kitlesel bir tutku olduğunu düşünüyorsanız Forma Kültür hesabını takip etmeyi unutmayın! twitter.com/formakultur



GENC CUMHURİYET HENÜZ 5 YASINDA, GÖĞSÜNDE KIRMIZI BANT VE AY YILDIZ TAŞIYAN FORMA, O YILLARDAN MİRAS GERÇEK BİR EFSANE (1928).



. Baharda İstanbul'u YENİDEN KEŞFEDİN!

BAHAR GELDİ ÇATTI...
KIZ KULESİ'NDEN ŞEHRİ
SELAMLAMAK, ŞEHİR
HATLARI VAPURLARINA
ATLAYARAK MARTILAR VE
ŞİMİT EŞLİĞİNDE ADALARA
DOĞRU YOLCULUĞA ÇIKMAK,
ORTAKÖY- TARABYA HATTINDA
YÜRÜMEK, CADDEBOSTAN
SAHİL'DE BİSİKLETE BİNMEK
İÇİN YILIN EN GÜZEL
ZAMANLARINDAYIZ. ŞEHRİ
YENİDEN KEŞFETMEK VE YENİ
MEKÂNLARI DENEYİMLEMEK
İÇİN YOLA KOYULUN...

Yazı: **Zeynep Merve Kaya- Eda Bayraktar**

ŞEHRİN YENİLERİ

İSTANBUL SOKAKLARININ EN YENİ YEME-İÇME ADRESLERİ, ŞEHRE FARKLI BİR SOLUK KAZANDIRIYOR.

CULT

Arnavutköy; dekorasyonu, menüsü ve sanat etkinlikleriyle fark yaratan yepyeni bir mekâna kavuştu. Üç kattan oluşan Cult'ın her katı, farklı bir atraksiyon sunuyor. Mekânın giriş katında bulunan barda, size özel hazırlanan kokteylleri yudumlayabilirsiniz. Özellikle salatalık, kavun ve lime suyuyla yapılan 'Fiona' ile 'Tarçın' adlı kokteylleri ve atıştırılabilir tapas tabaklarını tercih etmenizi öneririz. İkinci kat ise ilginç bar tasarımı ve duvarlara yerleştirilen, ünlü sanatçıların eserleriyle dikkat çekiyor; Kendinizi bir anda bir galeride bulabilirsiniz. Mekânın üçüncü katı ise underground partilere ev sahipliği yapıyor. Zaman zaman workshop'ların ve marjinal sanat performanslarının düzenleneceği Cult'ın her bir köşesinde sanatın ruhunu tüm gücüyle hissediyorsunuz.
Arnavutköy Mah. Beyazgül Cad. No 2, Beşiktaş
0532 436 8934



SANAYİ 313 KITCHEN BEBEK

Atatürk Oto Sanayi'deki Sanayi 313 farklı disiplinlerden tasarım ürünleri ve Müge Ergül'ün mutfağıyla sanayiden çok uzakta yaşayan İstanbullularını bile kendine çekiyordu. İyi ve başarılı bir markanın, bulunduğu konumdan bağımsız şekilde de gelişebileceğini gösterdi bize. Sanayi 313, gün geçtikçe popüleritesini artırmakla kalmadı, yeni bir mekân daha açarak büyüme yolunda da ilk adımını attı ve Boğaz'a sadece mutfağını taşıdı. Bebek'te, haftanın her günü, 07.00 – 20.30 arası açık olan mekân sanayiden kazandığı özgün ruhu korumaya devam ediyor. Mutfakta her şey günlük ve anında pişiyor, yerel üretici destekleniyor, tazelikten ödün verilmiyor. Mevsim sebzeleri, açık büfede ana yemeğin yanında servis ediliyor. Öğle servisinin yanı sıra pastane kısmı tüm gün açık. Bebek'teki mekânın yenilikleri arasında 'To Go' ve 'Catering' seçenekleri de bulunuyor.

Cevdet Paşa Cad. Germencik Sok. Bebek Palas Apt. No: 1

MUST

Mim Kemal Öke üzerindeki botanik bahçeyi görmemiş olamazsınız. İşte burası Nişantaşı'nın yeni buluşma noktası Must. Geçtiğimiz günlerde kapılarını açtı ve bir anda muhitin en popüler mekânlarından biri haline geldi. Must, dünya mutfağına ait lezzetlerle günün ilk saatlerinden itibaren misafirlerini ağırlamaya başlıyor. Özellikle risotto çeşitleri çok başarılı. Mekânın zengin kokteyl menüsü ise konukların Must'a bu kadar alışmasının bir diğer nedeni bizce. Menüde yer alan Must, On1, G-G, Mim, Pepper Dose, Madame Blackberry, La Moniaque ve Reyhan kokteylleri denemenizi tavsiye ediyoruz. Bu arada bir dipnot: 'Mim' ve 'On1', adını mekânın bulunduğu cadde ve kapı numarasından alıyor. Öğrendiğimize göre tatlılardan karanfilli ananas carpaccio, balkabaklı tiramisü ve unsuz şekerli kek de büyük ilgi görüyor.

Harbiye, Mim Kemal Öke Cad. No:5, Nişantaşı
0212 296 9286





ALIŞVERİŞİN GÖZDE ADRESLERİ

KAFA DAĞITMAK İÇİN YAPILABİLECEK EN İYİ AKTİVİTELERDEN BİRİ DE ALIŞVERİŞ. PEKİ, ŞEHRİN EN İYİ MAĞAZA VE VİTRİNLERİ NEREDE?

SLOW PUBLIC

Çiçek tasarımcısı Ege Soley ve İç Mimar ve Endüstriyel Tasarımcı Gökmen Toroslu'nun yavaş yaşam hayalleri kurarken hayata geçirdiği bir proje Slow Public. Akaretler'deki Süleyman Seba Caddesi'ndeki mağazada organik çikolatadan bakır dövme tencerelere, mermer sunum tepsilerinden seramik tabaklara, hepsi yerli tasarımcı ve zanaatkarlar tarafından elde, yani "yavaş" üretilmiş ürünler satılıyor.

SHOPI GO

İnternet üzerinden ve Nişantaşı'ndaki ilk butikleriyle alternatif bir alışveriş rotası yaratan Shopi go'nun geçtiğimiz yıl Nişantaşı Ahmet Fetgari Sokak'ta açılan Shopi Go No: 62 butikini çok seviyoruz. Taş ve ahşabın birleşimiyle muazzam bir vitrin tasarımına sahip olan Shopi go'ya önünden geçerken hayran kalmamak mümkün değil. Mağazada giyimden dekorasyona, teknolojiden dergilere kadar birçok farklı ürün seçeneğiyle karşılaşılabilirsiniz.

GIZIA GATE

Başarılı Türk tekstil markası Gizia'nın Türkiye'de bir ilke imza atarak hayata geçirdiği "multibrand" konsept mağazası Gizia Gate, Nişantaşı Abdi İpekçi Caddesi'nin en yenilerinden biri. Mağazada, sadece Gizia'nın değil, 65'e yakın Türk tasarımcının koleksiyonları da ilk kez aynı çatı altında bir araya geldi. Türk modasına destek vermek ve yakından tanımak için mutlaka ziyaret edilmeli.

BOU ART & DESIGN

"Tasarım her şeydir, her şey tasarım!" diyen Bou Art & Design, Art Deco esintileri taşıyan, el işçiliğiyle üretilmiş tasarım objeler sunuyor. Çağdaş bir çizgisi olan mağazada yerli-yabancı tasarım markaları ve sanatçıların işleri satılıyor. Mağaza ise Karaköy Kemankeş Caddesi'nde.

CİVAN

Modern zaman erkeğine hitap eden Civan, kendi tabirleriyle; "ilhamını eski İstanbul beyefendilerinden alan bir sokak moda atölyesi." Çukurcuma'daki küçük butikte, yılda iki kere içinde gömlek, pantolon, şort, ceket, yelek, palto, pelerin, şık takımlar gibi parçaların olduğu koleksiyonlar hazırlanıyor. Koleksiyondaki her parça, sipariş veren için özel olarak, İstanbul'da, elde üretiliyor. Özel hissetmek için birebir.



CONTENT ISTANBUL

Maçka'da, Süleyman Saba Caddesi'nde yer alan tasarım butiği Content İstanbul, dekorasyon, sanat ve mimari dokunuşları aynı çatı altında birleştiriyor. Mağazada aksesuar, mobilya ve aydınlatma koleksiyonları ve mekânın kurucusu tasarımcı Sami Savatlı'nın yeniden yorumlayarak modernize ettiği bakır, pirinç ve bronz işleri de yer alıyor. Pek çok yerli tasarımcının işlerini burada görmek mümkün.

SOUQ

Karaköy'de ayda bir düzenlenen pazar kıvamındaki tasarım etkinliği Souq Karaköy, birkaç ay önce Kanyon'da kendine bir ev edindi. Artık Souq Dükkan adıyla hayatına devam eden oluşum yine Türk tasarımcıların ürünlerine, Atelier Raw'un vegan ve vejetaryen seçkisine, plaklara, okuma köşesine ve sanat sergilerine ev sahipliği yapıyor.



WEPUBLIC

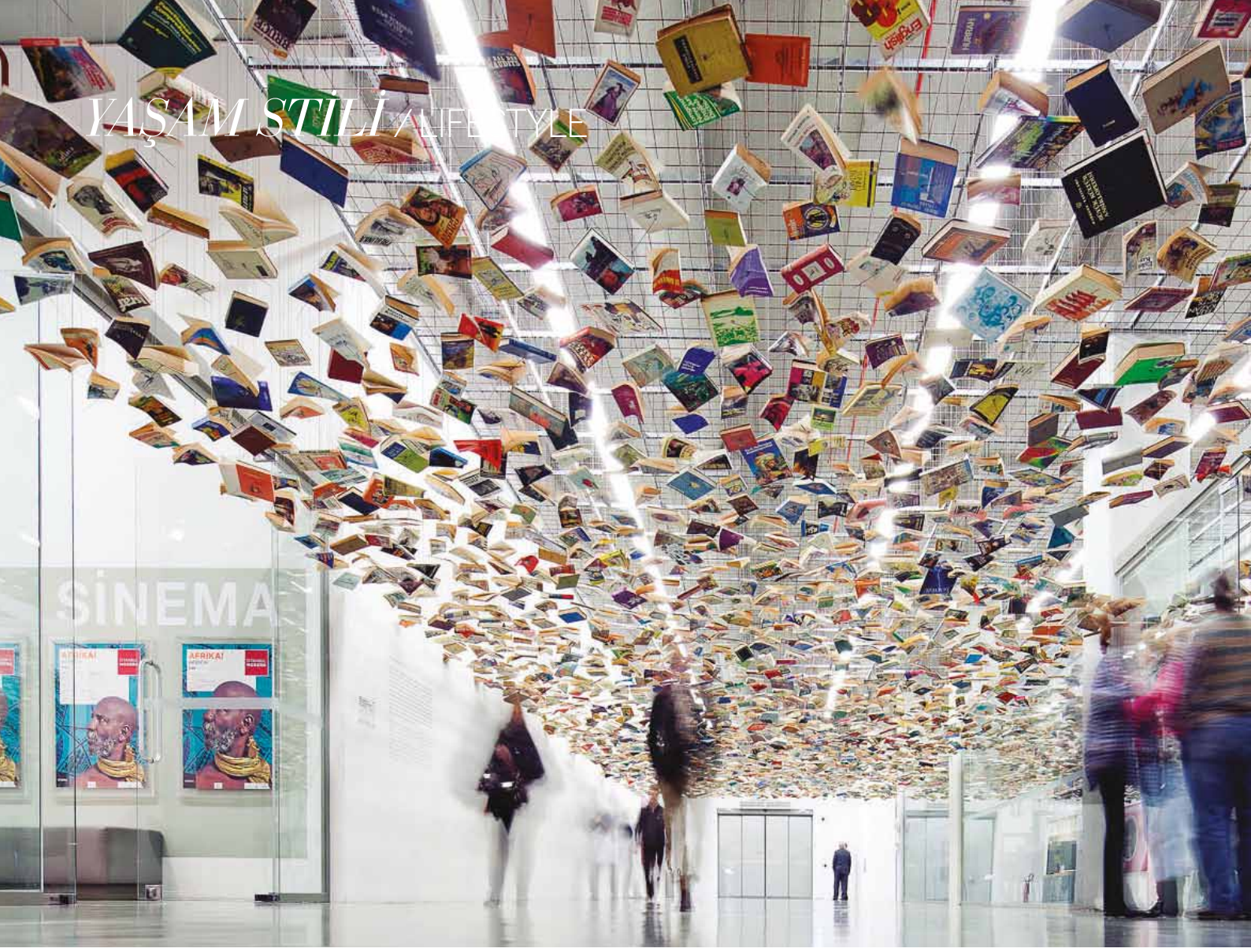
Geçtiğimiz Eylül ayında, Akmerkez'le özdeşleşmiş Beymen mağazasının yerine açılan Wepublic, farklı mağazacılık anlayışı, dekorasyonu ve sunduğu ürün seçkisiyle kısa sürede şehrin en sevilen markalarından biri haline geldi. Wepublic'in içinde yerli-yabancı tasarımcıların ürünlerine grafitiler, sanat eserleri, çay köşesi ve Assouline'in kütüphanesi eşlik ediyor.

HARVEY NICHOLS

Alexander McQueen, Armani, Alexander Wang, Balmain, Donna Karan, Elie Saab, Kenzo, Michael Kors, Ralph Lauren, Tom Ford, Versace, Victoria Beckham Denim... Dünyanın en ünlü ve lüks tasarımcılarını bir araya getiren Harvey Nichols, Kanyon AVM içerisinde uzun süredir İstanbullularla buluşuyor. Son atılımları ise City's AVM içindeki Brandroom'la işbirliği sonucu açtıkları pop-up shop. Lüks sizi çağırıyor.

HAM:M

Ham:m günümüzün "kullan-at" tüketim alışkanlıklarına savaşı açan, doğal malzeme ve el işçiliği ile tasarım objeleri ve mobilyalar üreten bir atölye, tasarım butiği, mağaza. Doğal üretimlerini Bomonti, Tomtom Mahallesi, Teşvikiye ve Cadebostan'daki mağazalarında bulabilirsiniz.



EN İYİ SANAT ALANLARI

İSTANBUL, KLASİK, MODERN VE ÇAĞDAŞ SANATTAN, TÜRKİYE TARİHİNE İŞİK TUTAN MÜZELERE, PEK ÇOK SEÇENEK BARINDIRIYOR.

İSTANBUL MODERN SANAT MÜZESİ

Yeni binasına taşınmasına çok az kalan İstanbul Modern'i henüz ziyaret etmeyeniniz kaldı mı? Modern ve çağdaş eserleri toplayan ve sergileyen müzenin kalıcı koleksiyonunda, klasik dönem Türk ve yabancı sanatçıların eserlerini de görebiliyorsunuz. Eğer sanatçı retrospektiflerinden hoşlanıyorsanız, İstanbul Modern'in her yıl mutlaka usta bir sanatçının retrospektifini sanatseverlerle buluşturduğunun da altını çizelim.

BORUSAN CONTEMPORARY

Borusan Holding yönetim merkezi Perili Köşk'te hafta sonları "Borusan Çağdaş Sanat Koleksiyonu"nu halkla buluşturan Borusan Contemporary, yerli-yabancı küratörlerin bir araya getirdiği çağdaş sanat sergilerine de ev sahipliği yapıyor.





SALT GALATA

Karaköy'de, Bankalar Caddesi'nde bulunan SALT Galata, çağdaş sanat sergi ve yerleştirmelerinin görülebildiği bir sanat alanı ve galeri olmaktan çok daha fazla şeyi temsil ediyor. İçinde, Osmanlı Bankası Müzesi'ni de barındıran bina oldukça gösterişli. Fransız asıllı Levanten mimar Alexandre Vallauray tarafından, Bank-ı Osmanî-i Şahane için tasarlanan ve 1892'de hizmete açılıp, günümüze değin farklı amaçlar için kullanılan bina, neoklasik ve oryantalist mimari detaylarıyla göz dolduruyor.



ARTER

Bir "sanat alanı" olarak öne çıkan Arter'de, toplumsal olaylara sanat çerçevesinden bakan ve "söyleyecek bir sözü olan" sergiler düzenliyor. Özellikle yerli çağdaş sanatçıları yakından takip edenlerin yolu sık sık Arter'e düşmeli.

PERA MÜZESİ

Pera Müzesi, hem kalıcı koleksiyonundaki klasik dönem eserleri (Osman Hamdi Bey'in Kaplumbağa Terbiyecisi adlı ünlü eseri burada sergileniyor) hem de peş peşe düzenlediği süreli sergileriyle Türk sanat sahnesine yön veren müzelerden biri. Müzenin; "Oryantalist Resim", "Anadolu Ağırlık ve Ölçü Birimleri" ve "Kütahya Çini ve Seramikleri" koleksiyonlarına ek olarak, geniş bir fotoğraf seçkisi de bulunuyor.



EXPERIENCE ISTANBUL ALL OVER AGAIN THIS SPRING!

It is the best time of the year to greet the city from the Maiden's Tower, to jump on a city line ferry for a journey to the Princes' Islands sharing bagels with seagulls, to stroll on the Ortaköy-Tarabya line, and to ride a bike along Caddebostan coastline. Now, set out to rediscover the city and experience the newest eating and drinking places, most popular art centers and favorite shopping locations.

GURME / GOURMET



Mutfakta ZAMAN YOLCULUĞU: *Teldolap*

GİZEM SOYSALDI VE MÜSERREF KARTALER'İN HAZIRLADIĞI 'TELDO LAP BİR KAVAN OZ MUCİZE' KİTABINDAKİ TARİFLERİN ÇOĞU, GEÇMİSTE HEMEN HER MUTFAKTA OLAN VE TELDO LAPTA SAKLANABİLEN LEZZETLERDEN OLUŞUYOR. KİTAPLA GEÇMİŞTEN BUGÜNE UZANAN TARİFLER YARINLARA TAŞINIYOR.

Röportaj: **İlknur Essiz**
Fotoğraflar: **'Bir Kavanoz Mucize: Teldolap' / Hande Göksan**

Oyuncu, televizyon programcısı, sunucu Gizem Soysaldı ile yemek stilisti ve danışmanı Müşerref Kartaler, ‘Teldolap Bir Kavanoz Mucize’ kitabıyla ilgili çok güzel dönüşler aldıklarını söylüyor. İkili, bize bu güzel kitabın öyküsünü anlatıyor.

‘Teldolap’ isimli programınız sonrasında kitap fikri nasıl doğdu?

Gizem Soysaldı: Teldolap’ı kitap haline getirmek baştan beri hayalimizdi. İki yıl boyunca Teldolap’ı sunmanın yanı sıra prodüksiyon, çekim, kurgu izleme gibi aşamaları da bizzat ilgileniyordum. Bir yandan oyun provaları, hamilelik, doğum, doğum sonrası Taylan’lı günlerimiz derken zaman keyifli ama yoğun geçiyordu. Müşerref’in de Teldolap dışındaki işleri az buz değildi. Geçen yıl Mart ayında program çekimlerini bitirdiğimizde, ‘Artık vakti geldi’ diye düşündük. Harika bir ekip bir araya geldi, çok çalıştık ama içimize çok sinen bir iş çıktı ortaya. ‘Teldolap Bir Kavanoz Mucize’ kısa sürede çok sıcak dönüşler aldı.

Kitaba adını veren teldolabın fotoğrafı var kitapta. Bir de hikâyesi... Bizimle paylaşır mısınız?

G.S.: 2013 yılıydı, annemle Çukurcumada gezerken bir dolap çarptı gözüme. Biraz kırık dökük, arka kapağı, rafları yok, kapak camları kırılmış ama nedense çok hoşuma gitti. 80 lira verip dolabı aldım. Diğer köşe başındaki marangozda tamir ettirdim. Teldolap konsepti aklımdan geçmemişi henüz ama ben hayallerimdeki dolaba kavuşmuştum. Sanırım bir yıl sonra Teldolap programını tasarladım, kanalla anlaştık, çekimlere



başlamadan da bir teldolap arayışına giriştik. Ama bir türlü bulamadık. Sonra eşim Hüseyin’in (Karabey) aklına geldi, evdeki dolabın cam kapağını çıkarttık, tel taktık ve iki sezon boyunca çekimlerde kullandık. Yaptığımız salçaları, reçelleri, kurabiyeleri hep teldolabımızda sakladık. Yıl 2016 oldu, kitap çalışmalarına başladık, fotoğrafçımız Hande (Göksan), bizim teldolabın rengini kitabın genel atmosferine uygun bulmayınca yine bir teldolap arayışına giriştik. Vaktimiz çok azdı ve bir türlü istediğimizi bulamıyorduk. Yine çözüm Hüseyin’den geldi. Bizim teldolabı zımparaladı, boyadı ve yine harika bir teldolabımız oldu. Şimdiyse teldolap yine bizim eve geri döndü. Bu sefer de en sevdiğim fincan takımlarım teldolabımda yerini aldı.

‘TARİFLERİN TÜMÜ TELDOLAPTA SAKLANABİLİR’

Kitabın adı bile beni geçmişe götürdü. İçindeki tarifler de öyle. Siz tarifleri neye göre belirlediniz?

Müşerref Kartaler: Tarif seçiminde ilk kriterimiz teldolapta saklanabilir olmalarıydı. Malzemelerin herkes tarafından kolayca bulunulabilir olması da bir diğer kriterimiz oldu. Her mevsim çıkan sebze ve meyveler üzerinde çalışıp kafa yorduk. Hem annelerimizin, büyükannelerimizin reçetelerini tekrar deneyip yorumladık hem de modern zamanın özellikle de teknolojinin nimetlerinden faydalanarak kendi reçetelerimizi geliştirdik.

Organik ve taze gıda tüketmenin şehirde yaşayanlar tarafından çok da kolay olmadığını biliyoruz. Bu konuda ne gibi önerileriniz olur?

G.S.: Evet çok zor ama imkânsız değil. Hem programın hem de kitabın ortaya çıkışı da bu fikre dayanıyordu: ‘Şehirde de doğal yaşamın yollarını bulmaya çalışmak.’ Bunun için öncelikle sebzeleri-meyveleri mevsiminde almakla başlayabiliriz. Semt pazarlarından, organik pazarlardan alışveriş yapabiliriz. Arkadaşlarımızla evde buluşup yazdan kışa, kıştan yaza hazırlıklar yapabiliriz. Domatese ayrı bir bölüm ayırdık örneğin kitapta... Yaz sonu, kış için domates hazırlıkları yapmak harika bir fikir. Sütümüzü mandıradan ya da mahallemize gelen sütçüden alabiliriz. Elmayı soyup yedikten sonra kabuklarıyla sirke; yoğurt yaptıktan sonra tutmadıysa mayalı süttten çökelek; buzdolabında kalan maydanoz, dereotu, naneyi atmayıp, fırında kurutup bunlardan baharatlar hazırlayabiliriz. Yoğurt, peynir, tarhana, erişte, sirke, turşu, reçel, soslar, karışık tuzlar evde arkadaşlarımızla, ailemizle çocuklarla birlikte yapılabilecek eğlenceli aktivitelere dönüşebilir.

‘Yemek’ sizin için ne ifade ediyor?

M.K.: Yemek bizim için esasen beslenmek demek. Sağlıklı ve dengeli beslenme için bizden önceki nesillerin bilgi ve tecrübeleri ile yaşadığımız coğrafyanın bize sunduğu lezzetleri bir araya getirmek demek. Bunu çok önemsiyoruz. Kitabımızda da hemen her tarifimizde besinlerin faydalarından ve bunların hayatımıza olan olumlu etkilerinden bahsettik. Kendi hünerlerimizi bu bilgi ve tecrübelerin ışığında mevsimin sunduğu sebze ve meyvelerle harmanladık ve bizden sonraki nesle de aracılık etmek istedik.

GİZEM SOYSALDI VE MÜŞERREF KARTALER, KİTABA İSMİNİ VEREN 'TEL DOLAP'IN ÖNÜNDE.



KIRMIZI LAHANA TURŞUSU

Malzemeler

- 1 orta boy kırmızı lahana,
- 1,5 bardak su
- 1 bardak sirke
- 1 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1 çubuk tarçın
- 2 kakule
- 1 çay kaşığı karabiber tanesi
- 1 defne yaprağı

Hazırlanışı

Kırmızı lahanayı ince ince kıyın. Üzerine kaya tuzu ekleyip elinizle ovun. En az 3-4 saat, vaktiniz varsa 1 gece bekletin. Salamura suyunu hazırlamak için suyu ve sirkeyi tencereye alın. Kakuleyi hafifçe açın ve diğer baharatlarla birlikte tencereye ekleyip kaynatın. Kaynayınca ateşi iyice kısıyın, 10 dakika daha kısık ateşte kaynatın. Önceden sterilize ettiğiniz kavanozlara kırmızı lahanaları sıkıca yerleştirin, salamura suyunu ekleyin ve kavanozu kapatın. Turşunuz 2-3 gün içerisinde hazır olacaktır.



TIME TRAVEL IN THE KITCHEN: TELDOLAP

Most of the recipes in the book 'Teldolap, Bir Kavanoz Mucize' (Meat Safe and a jar of miracles) written jointly by actress, television programmer, and presenter Gizem Soysaldı and food stylist and consultant Müşerref Kartaler are full of familiar flavors from the past which used to be kept in meat safes in every kitchen. The recipes from the past are carried to the present and would be carried on to the future. The duo, who also made a TV program called "Teldolap," tells us the story of this beautiful book.



ŞEKERSİZ KURABIYE

Malzemeler

- 1 yumurta
- 1 çay bardağı yoğurt
- 4 yemek kaşığı oda sıcaklığında bekletilmiş tereyağı veya hindistancevizi yağı
- 1 çay bardağı siyez
- Tam buğday ya da karabuğday unu
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı karbonat
- Birkaç damla limon suyu
- 1 çay kaşığı tarçın
- 4 hurma, 3 avuç kuru yaban mersini
- 1 çay bardağı file badem ya da
- *10 kaşık, badem sütünden arta kalan kavrulmuş posa.
(Teldolapta 1 ay saklanabilir)

Hazırlanışı

Karbonatı birkaç damla limon suyunda eritin. Hurmaları küçük küçük doğrayın. Un ve yulafı derin bir karıştırma kabına alın ve ortasını hafifçe açarak kalan malzemeleri ekleyin. Bir

tahta kaşık ile karıştırın. Hafif cıvık bir hamur elde edeceksiniz. Bir kaşık yardımıyla hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve fırın kâğıdı serdiğiniz tepsiye aralarında boşluk kalacak şekilde dizin. Önceden 180 °C ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.

***Badem Sütü:** E vitamini deposu olan badem sütü, inek sütünden kaynaklanan laktoz rahatsızlığı yaratmıyor. Badem sütü, buzdolabında 3 gün saklanabiliyor.

Hazırlanışı

2 bardak çiğ bademin üzerine bademleri kolay soyabilmek için sıcak su dökün. Bademler ılıyınca kabuklarını soyun. Soyulmuş çiğ bademlere üzerini kapatacak kadar su ekleyin ve bademleri en az 8 saat suda bekletin. Bekleme süresi bittikten sonra bademleri süzün ve arda kalan suyu mutlaka atın. Bademleri mutfak robotuna alın, üzerine 3 bardak içme suyu ilave edin ve robotta ezin. Elde ettiğiniz karışımı bir tülbent yardımıyla süzün. Posayı elinizle iyice sıkın. Badem sütünüz hazır.

BADEMLERİ ROBOTTA GEÇİRİRKEN DİLERSENİZ İÇİNE TARCIN, DOĞAL VANİLYA, BAL VEYA PEKMEZ EKLEYEBİLİRSİNİZ.

SEYAHAT / TRAVEL

ALTIN RENGİNDE BİR ÜLKE TAYLAND



TAYLANDLILAR'IN TABİRİYLE "MELEKLER SEHRİ" BANGKOK, KİMİ ZAMAN ALTIN RENGİNDEKİ, KİMİ ZAMANSA GERÇEKTEN ALTIN KAPLI YÜZLERCE BUDİST TAPINAĞINA EV SAHİPLİĞİ YAPIYOR. EGZOTİK ADALARI VE YEREL LEZZETLERİ DE BURAYI ÇEKİCİ YAPAN DİĞER ÖZELLİKLERİ ARASINDA.

Yazı: **Seda Meşeli Allard**



Ilk kez bir Güneydoğu Asya ülkesine seyahat ediyorum, içim kıpır kıpır. Hava sıcaklığının geldiğim ülkeden en az kırk derece yükseklerde seyredeceğine dair umudum, henüz hakkında hiçbir şey bilmediğim bu tütsü kokulu ülkeye duyduğum merakla karışıyor ve seyahatime tastamam hazır bir vaziyete sokuyor beni. Aklım, hislerim ve bir günde karlı havalardan güneşin tatlı okşayışlarının hâkim olduğu bir coğrafyaya geçecek olmanın hafifliğiyle sarhoş olmuş vücudum, bir an önce o ülkeye varmak için sabırsızlanıyorlar.

Uzun bir uçak yolculuğundan sonra Taylandlılar'ın Krung Thep Maha Nakhon, Avrupalılar'ın ise kolaya kaçıp Bangkok olarak adlandırdıkları Tayland'ın başşehrine varıyorum. Doğuya doğru yolculuk etmem, atalarımızın hiç tatmadığı, ancak uçağın icadından sonra yaşanır olmuş ilginç bir fenomeni deneyimlememe neden oluyor, evet "jetlag"ten bahsediyorum!

Bu durum, doğuya, hep doğuya gidince bir nevi zamanda da seyahat edilebileceğinin sırrını açık ediveriyor ve beni içimdeki saatle ülkenin saatinin saç saça, baş başa girdikleri şiddetli bir münakaşanın tam ortasına bırakıyor! Velhasıl, zaman farkına alışmak bir hayli zaman alıyor.

MELEKLER ŞEHİRİ

Kimi zaman altın rengindeki, kimi zamansa gerçekten altın kaplı yüzlerce Budist tapınağına ev sahipliği yapıyor Bangkok. Şehrin her bir köşesinde yoluma çıkan yerel lezzetleri tadabileceğim restoranlar asla acıkmama fırsat tanımıyorlar. Taylandlıların tabiriyle "melekler şehri" Bangkok'un neresinde olursam olayım, ziyaret edilmeyi bekleyen bir tapınak gösteriyor kendini bana ucundan kıyısından; göz alıcı görünüşünün kesinlikle farkında ve bu yüzden de hiç alçakgönüllü olmayan bir tavırla. İlk durağım "Golden Mount" tapınağı, diğer bir adıyla Wat Saket... Tapınağın bahçesinde Çin takviminde yer alan 12 hayvanın heykelleri sıralanmış, ama asıl görülecek olan yukarıda. Bu güzelliğe yakınlaşmak için 318 oldukça dik basamağı tırmanma cesaretini gösterebilmek gerekiyor. Basamaklardan çıkarken muhteşem bir şehir manzarası bana eşlik ediyor, ayrıca hemen yanına konulmuş sopayla vurup "ses çıkarabileceğim" çanlar da merdivenden çıkarken ara ara karşıma çıkıyor. Yukarıya ulaşıyorum ve burada koca bir "stupa" dikiliyor karşıma. "Stupa" dediğim şey, trompetin ters çevrilmiş ve büyütülmüş halini andırıyor. Gerçekten de hemen her tapınakta karşıma çıkan bu "şeyi" nasıl tasvir edeceğimi bilemiyorum; sanırım en iyisi fotoğrafına bakmak!



“Stupa”nın yanında bu sefer koca bir gong var, hani şu tokmakla vurularak ses çıkarılan yassı madeni nesne. İşte istisnasız her turist, bu gonga bir kez vuruyor tüm gücüyle. Çıkan ses öyle bir derinden yayılıyor ki etrafa, insan gerçekten de kendini bir anlığına bile olsa, mistik bir deneyimin baş karakteri gibi hissediyor.

“Golden Mount”un henüz etkisinden kurtulamamış bir vaziyette, bu sefer Tayland’ın ünlü masajının doğduğu, güzelliği dillere destan Wat Pho tapınağına giriyorum. Tapınağın içini adamakıllı gezebilmek için bir saatten fazla zaman ayırmak gerekiyor; öyle kocaman bir yer burası. İçerideki kapıların önünde bekçi niyetine yerleştirilmiş Çin kökenli soylu savaşçıları ve Avrupalı kıyafetleriyle ünlü seyyah Marco Polo’yu tasvir eden dev kaya heykeller, ziyaretçilerin içine belli belirsiz bir korku salıyor. İçerideki Buda tasvirlerinin sayısı bini buluyor.

Tapındaki her kapı bir başka renkli dünyaya açılıyor ama herhalde Wat Pho ziyaretçilerinin birçoğunun buraya gelme sebebi aynı: Yatan Buda heykeli. Buda’nın nirvanaya ulaştığı anı gösteren 43 metre uzunluğundaki bu altın sarısı devasa heykelin yanında 108 bronz kap sıralanmış; hepsine birer bozuk para atan uzun yaşar, hayalleri bir bir gerçek olurmuş. Nitekim Wat Pho, hikâyeleriyle, gün ışığını nazikçe tapınağın dört bir köşesine yansıtan “stupa”larıyla, insanı bin bir soru işaretiyle bırakan heykelleriyle, sanki gerçekten çok hayale yakınmış gibi duruyor ve insanın gezerek okuduğu bilmeceli bir kitap olup çıkıyor.

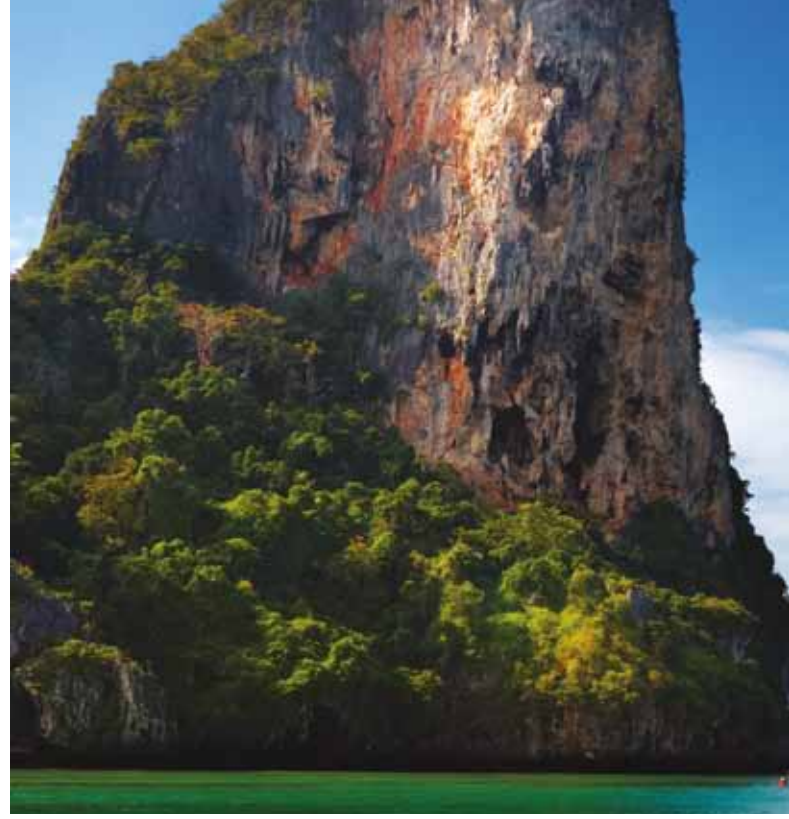


**GÜZELLİĞİ DİLLERE DESTAN OLAN
WAT PHO TAPINAĞINI TAM ANLAMıyla
GEZEBİLMEK İÇİN BİR SAATTEN FAZLA
ZAMAN AYIRMAK GEREKİYOR.**



TAYLAND'TA
RAHIPLİK HEMEN HER
TAYLANDLI ERKEĞİN
HAYATININ BİR
DÖNEMİNDE YAŞADIĞI
BİR DENEYİM.
AILEDEKİ ERKEK
COCUĞUN KISA BİR
SÜRELİĞİNE DE OLSA
RAHIP OLUSUNUN
HEM AİLESİ HEM
DE KENDİSİNİN
KARMA SINI
YÜKSELTTİĞİNE
İNANILMASI BU
DURUMUN
BAŞLICA SEBEBİ.

Gördüğüm onca heykelden sonra şimdi de heykellerin imal edildiği yani Buda'ların doğduğu bir mahalleye süzülüyorum. Tapınaklarda göz alıcı görünümleriyle hemen herkesi büyüleyen Buda heykelleri, şimdi biraz mahzun görünüyorlar gözüme. Öyle ya, kimi yeni açılmış boya kutusunun içine sokulmuş rengine kavuşmayı bekliyor, kimi henüz bazı uzuvlarına sahip olmamanın çaresizliğiyle acı içinde kıvranıyor. Kiminin üzerinde matkapla çalışılıyor, kimiye tepetaklak olmuş bir an önce elden geçirilmeyi ve sınıf atlamayı diliyor. İmalathanelerin bir önündeki sokakta, Buda heykellerinin satıldığı mağazalar sıralanmış. Bana en ilginç ve aynı zamanda da en ürpertici gelen, ülke çapında ün salıp vefat etmiş rahiplerin balmumundan yapılmış heykelleri. O kadar gerçek duruyorlar ki, sanki caminin öbür tarafından beni süzüyorlar. Heykellerin yanında rahiplere sunmak üzere hazırlanmış yiyecek, sabun, tarak vs. içeren ufak paketler de satılıyor bu mağazalarda. Tayland'ta kendini rahipliğe adanmış kişiler çalışmadıkları ve tamamen halkın onlara bağışladığı yiyecek ve eşyalarla hayatlarını sürdürdükleri için, bu paketler oldukça rağbet görüyor ülkede. Lafı gelmişken,



Tayland'a gelmeden önce aklımdaki rahip imajının burada gördüklerimle pek de bağdaşmadığını fark ediyorum kısa süre sonra. Turuncu entarilere sarılmış, saçlarını kökünden kazıtmış ekseriya çıplak ayaklı rahiplere gündelik yaşamın her anında rast gelmek mümkün. Doğal olarak en fazla tapınaklarda çıkıyorlar karşınıza ama onun dışında onları otobüste, parklarda, okullarda hatta hayvanat bahçelerinde bile görebilirsiniz. Eğer yaşamları hakkında bilgilenmek isterseniz, onlardan biriyle konuşabilirsiniz çünkü Tayland'ta özellikle genç rahipler İngilizce pratiği yapmak için yabancılarla sohbet etmeye son derece açıktır.

TROPİK KUMSALLAR

Tayland deyince akla gelen bir diğer şey, hindistancevizi ağaçlarının gölgesiyle serinlik bulan tropik kumsallara sahip adaları şüphesiz. Ülkenin batısındaki Andaman denizi üzerinde yükselen Phuket, Ko Lanta, Ko Phi Phi; doğusunda bulunan Tayland Körfezindeki Ko Chang, Ko Phangan, Ko Samui ve Ko Tao Tayland'ın sahilleri ince kumlarla bezenmiş adalarından sadece birkaçı. Seçenek bol ama benim zamanım az, adalardan birini seçmek zorundayım. Ben de tercihim Ko Samui'den yana kullanıyorum. Ko Samui halkının birçoğu zamanında geçimini hindistancevizi ticareti üzerine kurmuşken, şimdilerde turizm adanın başlıca geçim kaynağına dönüşmüş. Adaya gelen turistler için düzenlenen aktivitelerin sonu yok. Göz alabildiğine uzanan kumsallarda güneşlenmek ve denizin serinletici kollarında yüzmek daha çok ilk günlere mahsus; tatilin ilerleyen günlerinde deniz, güneş, plaj üçlüsünden sıkılanlar için farklı tarzlara hitap eden barlar ve kulüpler gece hayatının öne çıkanları. Ayrıca Tayland'ın kendine en çok güvendiği konuların başında gelen boks maçları da meraklılarını bekliyor adada. Ancak bana kalırsa Ko Samui'deki en eğlenceli aktivite, sahilde açık havada, dalgaların kıyıya vuruşunu izleyerek yaklaşık bir saat süren ve insanı kendinden geçiren bir Thai masajı yaptırmak.

A GOLDEN COUNTRY: THAILAND

Bangkok, the "City of Angels" as the Thai people call it, is home to hundreds of Buddhist temples some in gold color and some gold-plated. Exotic islands and local delicacies are among the many features that make it attractive. We are on a pleasant journey towards Thailand which is like a book of puzzles with its sculptures, temples, and stories creating a thousand of questions that we will solve as we stroll around.



Ko Samui'yi de geride bırakarak kuzeye, dosdoğru kuzeye doğru yöneliyorum şimdi. İstikamet Chiang Mai. Neredeyse Bangkok'u bile gölgede bırakacak kadar fazla tapınağıyla Tayland'ı ziyarete gelenlerin görmeden dönmedikleri bir şehir burası. Esasında Chiang Mai zengin tarihini ve geleneklerini gitgide yükselen çağdaş tarafıyla başarılı bir biçimde bir araya getirmiş, dinamik bir şehir; ancak ne var ki hızlı modernleşme, şehre hâkim olmuş bunaltıcı bir trafiğe ve hava kirliliğine neden olmuş. Chiang Mai'de görmeyi ipe çektiğim şehrin kuzeybatısında yükselen, yapımı 1383 yılına dayanan, adını üstüne kurulduğu dağdan alan Doi Suthep'e gitmek üzere bir motosiklet kiraliyorum. Şehirde yükseldikçe hava da serinlemeye başlıyor. Tapınağın eteklerinde Tayland yiyeceklerinin hemen hepsini, fiyatı biraz fazla olmak şartıyla bulmanın mümkün olduğu pazara benzeyen bir alan bulunuyor. Doi Suthep'e girmek için tıpkı tüm tapınaklarda olduğu gibi ayakkabıları çıkarmak ve giyinişe dikkat etmek gerekiyor. Ellerindeki tütsülerle ortadaki "stupa"nın etrafını tavaf edenler, dizlerinin üzerine çökmek suretiyle anlamını bilmediğim kelimeler mırıldanan Taylandlılar içerideki manzarayı oluşturuyor.

TAYLAND'IN ENFES PLAJLARA SAHİP ADALARI, YIL BOYUNCA TURİSTLERİN İLGİ ODAĞI OLUYOR.

Türkiye'ye dönmeden önce bir yer daha var atlamamam gereken: Siyam Krallığı'nın eski başkentini sınırları içinde barındıran Ayutthaya. UNESCO dünya mirasları listesine de girmiş ve oldukça geniş bir alana yayılmış bu tarihi alanı, bu sefer bisikletle dolaşıyorum. Tek tek birer karınca yuvasına benzeyen, bir araya gelinceyse yıllar önce yaşamış bir devin yeryüzüne düşmüş devasa gözyaşlarını andıran bu toprak rengindeki Thai stili tapınaklar, ziyaretçileri yıllar öncesine doğru tatlı bir yolculuğa çıkarıyor. Tayland, sokak lokantalarında bile lezzetinden hiçbir şey kaybetmeyen, ağız sulandıran tatlıları, göz zevkine hitap eden zarif tapınakları, uçsuz bucaksız plajları ve elbette ki son kerte rahat ve kibar insanları ve daha da önemlisi ikide bir önüme sürdüğü, nereden çıkacağı belli olmayan sürprizleriyle bende bir an önce geriye dönme isteği uyandırıyor; eh ne yapalım, bana da bir dahaki seyahate kadar fotoğraflarla yetinmek kalıyor.

SEYAHAT / TRAVEL

Nemrut'un TANRILARIYLA GÜNBATIMI

HAKKINDA YAZILIP ÇİZİLENLERİ
TOPLASANIZ KENDİ BOYUNU
AŞABİLECEK NEMRUT DAĞI'NA
ÇIKIYORUZ. İKİ BİN YILDIR
NEMRUT'UN ZİRVESİNDEN
GÜNEŞİN DOĞUSU VE BATIŞINI
SEYREDEN GÖRKEMLİ
HEYKELLERLE OMUZ OMUZA
VERİP GÜNÜ BİRLİKTE
BİTİRİYORUZ. BU TARİH
KOKAN MACERAYI SİZLERE DE
ÖNERİYORUZ!

Yazı: **Elif Kaptanoğlu**





Bozkırın ortasında, bol virajlı kilometreleri ardımızda bırakarak yol alıyoruz. Tepeleri yavaş yavaş tırmanırken bir yandan Kommagene insanlarını düşünüyorum. Diğerlerini bilemem ama beni Nemrut'a çıkaran şey iki bin yıl öncesine tarihlenen Kommagene insanlarından bugüne ulaşanlara duyduğum ilgi. Kralları Antiochus Theos'un anıt mezarı olduğu tahmin edilen tümülüs ile hemen önündeki ve arkasındaki heykeller, dile kolay tam iki bin yıldır Nemrut Dağı'nın zirvesinde duruyor. Anıtın gizemi ise hâlâ bâki.

KRAL THEOS'UN AMACI

Yolun araçla ulaşılabilen son noktasına geldikten sonra günbatımını kaçırmamak için hızlı adımlarla

tümülüse doğru ilerliyoruz. Dağın zirve noktasındaki tümülüsün etrafında heykellerin bulunduğu doğu ve batı teraslarıyla bunları birbirine bağlayan bir tören yolu görüyorum. Doğu terasından güneşin doğuşu, batı terasından da batışı izlenebiliyor. Yol bizi önce doğu terasına götürüyor. Burada, karşılaştığımız heykellerle selamlaşıyoruz! Yapıldıkları ilk zamanlarda daha yüksekte, tümülüsün hemen altında bir kaidede sıralı halde duruyormuş heykeller. Aradan geçen iki bin yıl, bu dev kütleleri bir parça da olsa yerinden oynatmış. Bulduğumuz doğu terasındaki Tanrılar Galerisi'nde Kral Antiochus Theos'un da heykeli bulunuyor. Aklımıza şöyle bir soru geliyor: Kendi heykelini onların yanına yaptırarak ölümünden sonra isminin tanrılarla beraber anılmasını mı istedi acaba? Ya da kendisini

tanrılara 'arkadaş' kılarak ölümsüzlüğe uzanacağını mi düşündü? Kral Antiochus Theos'un gerçek amacıyla ilgili bugünde yaşayan bizlerin sadece tahminler yürüteceğini düşünerek yola devam ediyorum.

Bu arada önemli bir not düşmem gerek: Heykelleri yapılan tanrıların bir kısmı doğu bir kısmı da batı kültürüne ait. Kommagene Uygarlığı'nın hem Yunan hem de Pers'lerden etkilendiği hatırlanacak olursa karşımdaki bu resim gayet doğal. Doğu terasında biraz vakit geçirdikten sonra kuzey terası üzerinden, batı terasına doğru ilerlemeye başlıyoruz. Görüyoruz ki, yaya yolunun inşaatı ağır ve eski kalaslar kullanılarak yapılmış. Kim ne derse desin doku tutmuş gibi çünkü yol bu haliyle bile hem çok şık hem de ortamları mükemmel bir uyum içinde görünüyor.

YÜKSEKLİĞİ 2.935
METRE OLAN
NEMRUT, VOLKANİK
BİR DAĞ. BÖLGENİN
TURİZM MERKEZİ
OLAN NEMRUT VE
BİTLİS İLİNDEKİ
NEMRUT GÖLÜ,
BÜYÜKLÜK AÇISINDAN
TÜRKİYE’NİN BİRİNCİ,
DÜNYANIN İSE İKİNCİ
BÜYÜK KRATER GÖLÜ...

“O HEYKELLER BOŞUNA
ORADA DEĞİL”

Batı terasına ulaştığımızda kızıllaşan güneş ışıkları taştan heykellerin üzerine vuruyor. Her birini hayranlıkla izlerken “Tam da fotoğraflardaki gibi” diye düşünüyorum. Benim tanık olduğum, buradaki heykeller için kim bilir kaçınıcı günbatımı? Benim içinse bir ilk ve unutulmaz bir deneyim olduğunu açık yüreklilikle söylemeliyim. Doğrusu bu ya, böylesi bir deneyimi yaşamaktan çok mutluyum. Hepsi bir yana, mekânın ruhu gerçekten çok etkileyici. Göz alabildiğine bir bozkır uzanıyor dağın eteklerinin altından. Sonsuzluğun içinde sonsuzluğun bir parçası gibiyim. Güneş ağır ağır alçalıyor. Düşlerden, ürperten sınırsızlıktan sıyrılıp ufak bir tepeciğe tırmanıyorum ve üzerine yerleşiyorum. Bir anda herkesin sessizliğe bürünüp düşüncelere daldığını hissediyorum. Bu tür yerlerin böyle bir etkisi oluyor, günlük kaygıları, hayatı unutturup zamansız düşüncelere sevk ediyor insanı. Bulunduğu zamandan, mekândan hatta olduğu kişiden soyutluyor! Orada ne kadar kalıyorum, bilemiyorum. Yola çıkmadan önce bir arkadaşımın söyledikleri geliyor aklıma: “O heykelleri oraya boşuna dikmemişler, oraların mutlaka sıra dışı bir ruhu olmalı.” Ne kadar haklı olduğunu o an anlıyorum. Bu sırada güneş gözden kayboluyor, son kızılığ bozkırı göz alabildiğine sarı sarmalıyor.



ZİRVEDE GÖMÜLÜ SIR

Güneş battıktan sonra etrafı biraz daha inceleyebilmek adına az da olsa vaktimiz var. Heykellerden nihayet gözümüzü alıp tümüyle ilgilenmeye başlıyoruz. Altında Kral Antiochus Theos’un mezarı bulunduğu inanan bu tepelik, teknik zorluklardan dolayı henüz kazılamamış. Cesareti kıran şey, yapılacak çalışmanın eserlere ve içeride durduğu tahmin edilen yapıya zarar verme ihtimali... İşte

bu yüzden Nemrut’un gizemi bir süre daha devam edecek gibi görünüyor. Biz bu muammaya kafa yorarken hava iyiden iyiye kararıyor ve gitme vaktinin geldiğini anlıyoruz. Bu etkileyici deneyimin ardından Nemrut’tan ayrılıyoruz. İçimde bir his: Ne zaman bilmiyorum ama Nemrut’a kesinlikle geri döneceğim. Belki gün batımının güzelliğini ezberlemek için belki de bu büyüklükte bir de gündoğumu nasıl oluyor onu yaşamak için.



SUNSET WITH
THE GODS OF
NEMRUT

Nemrut is described as the “Eighth Wonder of the World” by UNESCO, and it was added to UNESCO’s World Heritage List in 1987. We are going to Mount Nemrut where everything written about it would add up higher than itself, to watch the sunrise and sunset from the summit alongside two-thousand-year-old magnificent sculptures. We recommend this adventure that smells of history!



Ahu Uz twitter.com/ahuzastroloji

İLKBAHARDA burçları neler BEKLIYOR?

Your horoscope
for this spring



KOÇ BURCU/ARIES 21 Mart/March- 20 Nisan/April

TAŞI/BIRTHSTONE: Pırlanta, beyaz nefes, mercan/ *Diamond, crystallized quartz, coral*
MADENİ/MINERAL: Demir/Iron
YILDIZI/RULING PLANET: Mars
RENKLERİ/COLOR: Ateş kırmızısı, parlak kırmızılar/ *Fire red, bright reds*

Mayıs; Koçlar'a eğlencenin ve hareketin bol olacağı bir dönem vaat ediyor. Ay boyunca Venüs'ü burçlarında ağırlayacak olan Koçlar'ın gündemini, canlanan ilişkiler, birlikteliklerde yeni başlangıçlar tutacak. İletişim gezegeni Merkür ise ay ortasından itibaren Koçlar'ı maddi konularda düzenleme yapmaya yöneliyor. 6 Haziran'da para evlerine ilerleyecek olan Venüs'le birlikte ayın geri kalanı daha bereketli. 24 Haziran'da Yengeç burcunda gerçekleşecek yeniay ise Koçlar'ın yaşam alanlarında yeni düzenlemeler getiriyor.

Fun and action will be abundant in the month of May for the Aries. They will revive their relationships and have new beginnings while they host Venus in their sign throughout the month. The communications planet Mercury, on the other hand, will be directing the Aries to make arrangements in material matters by the middle of the month. On June 6, Venus will advance into the house of money making the rest of the month to be more prosperous. The new moon on June 24 will settle in Cancer bringing new arrangements in living conditions.



BOĞA BURCU/TAURUS 21 Nisan/April - 20 Mayıs/May

TAŞI/BIRTHSTONE: Zümrüt, rhodolite, lapis, yeşim / *Emerald, rhodolite, lapis, jade*
MADENİ/MINERAL: Bakır/Copper
YILDIZI/RULING PLANET: Venüs/Venus
RENKLERİ/COLOR: Açık yeşil, uçuk mavi/ *Light green, pale blue*

11 Mayıs'ta Akrep burcunda; Boğalar'ın evlilik ve ortaklıklar evinde bir dolunay meydana geliyor. Dolunayı takip eden günlerde; geçerliliğini ve yararını yitirmiş konulara ve kişilere tutunmama gerekliliği var. Nisan'dan bu yana geri giden Satürn; yaz aylarında ortak paylaşım gerektiren konularda ilgilenilmesi gereken pürüzler ortaya çıkarabilir. Jüpiter ise 9 Haziran'da düzelerek Boğalar'ın iş koşullarında ve sağlık alanında iyileştirici etkiler getiriyor.

On May 11, there will be a full moon in Scorpio which is the house of marriage and partnership for the Taurus. Taurus should let go of the relationships and partnerships that no longer serve them on the days following the full moon. The Saturn retrograde since April may bring problems in matters of sharing during summer. The improvement in Jupiter on June 9, will bring healing effects to the Taurus in business and health.



Altınbaş Horoscope
Koleksiyonu,
Mercan Taşlı
Pırlanta Kolye. **462 \$**



Altınbaş Horoscope
Koleksiyonu,
Zümrüt Taşlı
Pırlanta Kolye. **722 \$**



İKİZLER BURCU/GEMINI 21 Mayıs/May - 21 Haziran/June

TAŞI/BIRTHSTONE: Sitrin, yeşil turmalin/ Citrine, green tourmaline

MADENİ/MINERAL: Cıva/Mercury

YILDIZI/RULING PLANET: Merkür/ Mercury

RENKLERİ/COLOR: Açık sarılar/ Light yellow

İkizler; Mayıs başında düzelen iletişim gezegeni Merkür'le birlikte sosyal ilişkilerinde canlanma, projelerinde ilerleme hissetmeye başlıyor. Savaş gezegeni Mars ise ay boyunca İkizler'e bir itilim gücü verecek. Ancak 5-15 Mayıs tarihleri arasında hedeflerinde gerçekçi olmaları önemli. 25 Mayıs'ta burçlarında meydana gelecek yeniayın enerjisi; Haziran'da etkiliyor. Niyetlerini gerçekleştirmek için yoğun istek içinde olacaklar. Karmanın temsilcisi Satürn; Nisan'dan bu yana geri harekette. İkili ilişkilerini, evliliklerini ve ortaklıklarını gözden geçirmeleri gereken etkiler; yaz boyunca devam ediyor. 5 Temmuz'da burçlarına ilerleyen aşk gezegeni Venüs ise yazın en sıcak günlerini hareketlendirici bir faktör olacak.

The Gemini, with the improvement in the communications planet Mercury in early May, is beginning to feel a revival in social relations and progress in their projects. Planet of war, Mars, will give a boost to the Gemini during the month. However, they need to set realistic goals between May 5-15. The energy of the new moon in their sign on May 25th will continue to be effective in the month of June. They will feel a strong desire to fulfill their goals. Karma's representative Saturn has been in retrograde since April, and its effects will continue throughout the summer. Thus creating the need to re-evaluate relationships, marriages, and partnerships. On July 5th, the planet of love, Venus, will enter their sign and will be a fascinating factor giving a boost during the hottest days of summer.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Yeşil Turmalin Taşlı Pırlanta Kolye, **510 \$**



YENGEÇ BURCU/CANCER 22 Haziran/June - 22 Temmuz/July

TAŞI/BIRTHSTONE: Yakut, pembe turmalin / Ruby, pink tourmaline

MADENİ/MINERAL: Demir/Iron

YILDIZI/RULING PLANET: Ay/Moon

RENKLERİ/COLOR: Beyaz, gümüş/ White, silver

Mayısta Yengeçler'e gerek kariyer gerekse ev ve aile yaşamlarında şans getiren gelişmeler var. Ancak Jüpiter; 9 Haziran'a kadar geri gidiyor olduğundan bereket ışınlarını yollamak için bu tarihten itibaren daha cömert davranacaktır. Savaş gezegeni Mars; 4 Temmuz'da iki hafta kalmak üzere burçlarına ilerliyor. Yengeçler'in hırslanacakları ve arzularının peşinden gidecekleri bir dönem. Mayıs ayının yanı sıra yaz aylarının; daha önce ihmal ettikleri sağlık sorunlarıyla ilgilenebilecekleri, iş ortamlarındaki problemleri halletmeye çalışacakları bir süreç olacağı görülüyor. 9 Temmuz'daki Oğlak dolunayıyla birlikte Yengeçler; ikili ilişkilerinde ve ortaklıklarında yaşanabilecek sert tartışmalara ve kopuşlara karşı dikkatli olmalılar.

There are developments bringing luck in career and family life in May for the Cancer. But Jupiter will be retrograding until June 9th, thus will only be more generous to send forth the rays of abundance after that day on. The planet of war, Mars, will be in their sign for two weeks starting on July 4th. It will be a time where they are going to be greedy and will go after their desires. They will be able to deal with health issues they have neglected and try to solve business related problems in the summer months in addition to May. They need to be careful about having arguments in their relationships; and partnerships may end with the full moon in Capricorn on July 9.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Pembe Turmalin Taşlı Pırlanta Kolye, **673 \$**

ASTROLOJİ / ASTROLOGY



ASLAN BURCU/LEO 23 Temmuz/July - 23 Ağustos/August

TAŞI/BIRTHSTONE: Sitrin, blue topaz/ Citrine, blue topaz

MADENİ/MINERAL: Altın/Gold

YILDIZI/RULING PLANET: Güneş/Sun

RENKLERİ/COLOR: Altın, koyu sarı/ Golden yellow, dark yellow

11 Mayıs'taki Akrep dolunayıyla birlikte bazı Aslanlar taşınma kararı verilebilir; aile bireyleriyle ilgili önemli gelişmeler yaşayabilir; gayrimenkul alım-satımı gündeme gelebilir. Mayıs boyunca savaş gezegeni Mars; Aslanlar'ın sosyal etkileşimlerine ve geleceğe dair projelerine dinamik etkiler veriyor. Disiplin gezegeni Satürn geri giderken Mayıs ayı ve yaz boyunca ebeveyn Aslanlar'ın çocuklarıyla ilgili sorumluluklarında artış olabilir. Bereket gezegeni Jüpiter ise 9 Haziran'da geri hareketine son veriyor.

Kısa yolculuklar ve yakın çevreden gelecek şanslar bu tarihten itibaren ivme kazanıyor. 23 Temmuz önemli bir tarih çünkü burçlarında meydana gelecek yeniayla birlikte atılım yapmak için büyük bir istek ve heyecan duymaları olası gözüküyor.

With the Scorpio full moon on May 11, some Leos might decide on a relocation; experience significant developments regarding family members; buying and selling of real estate may be on their agenda. Mars, the planet of war, will have a dynamic impact on their social interactions and future projects during May. Leo parents may have increased responsibilities with the Saturn, the planet of discipline, retrograde in May throughout the summer months. Jupiter, the planet of luck and growth, ends its retrograde on June 9th and from this date on good luck and chances coming around the corner are gaining momentum. July 23 is an important date because it seems likely that there will be great enthusiasm and excitement to make a breakthrough with the new moon in their signs.



Altınbas Horoscope Koleksiyonu, Blue Topaz Taşlı Pirlanta Kolye, 488 \$



BAŞAK BURCU/VIRGO 24 Ağustos/August - 23 Eylül/September

TAŞI/BIRTHSTONE: Safir, yeşim, sitrin/ Sapphire, jade, citrine

MADENİ/MINERAL: Cıva/Mercury

YILDIZI/RULING PLANET: Merkür/Mercury

RENKLERİ/COLOR: Açık sarı, limon sarısı/ Light yellow, lemon yellow

Mayıs ayı Başaklar için kariyer cephesinde biraz mücadele içerirken 5-15 Mayıs tarihleri arasında ortaklı işlerde dikkatli olmaları gerekiyor. Satürn Nisan'dan bu yana geri harekette; Mayıs ayı ve yaz boyunca gerek ev yaşamıyla gerek aile bireyleriyle ilgili sorumluluklarda artış olabilir. Şans gezegeni Jüpiter ise 9 Haziran'da düzeliyor. Başaklar artık kendilerini maddi olarak zorlayan noktaları daha iyi tespit edip ona göre ilerleyebilecekler. 9 Temmuz'da Oğlak burcunda; biraz sert etkileşimli bir dolunay oluşacak. Enerjisi olumlu değerlendirildiğinde yaratıcı bir projenin artık ortaya çıkabileceği görülüyor. İlişkiler cephesinde ise dönüşümsel etkileri olabilecek bir aşka vurgu var ancak sarsıntılara da hazırlıklı olmak lazım!

There are some struggles on the career front for Virgo in May. They need to be careful in their partnerships between May 5th and May 15th. Saturn is in retrograde since April thus there may be an increase in responsibility in both household and with family members during May. Jupiter, the planet of luck is recovering on June 9th. Virgos will now be able to identify the financial problems better and advance accordingly. There will be a full moon with strong interactions on July, 9 in Capricorn. When the energy is evaluated positively, it can be a time to see a creative project come to life. On the relationships front, there is an emphasis on love with transformational effects, but you need to be prepared for the turbulence!



Altınbas Horoscope Koleksiyonu, Sitrin Taşlı Pirlanta Kolye, 638 \$



TERAZİ BURCU/LIBRA 24 Eylül/September - 23 Ekim/October

TAŞI/BIRTHSTONE: Elmas, pembe kuvars, ametist/Diamond, pink quartz, amethyst

MADENİ/MINERAL: Bakır/Copper

YILDIZI/RULING PLANET: Venüs/Venus

RENKLERİ/COLOR: Pembe, açık yeşil, açık mavi/Pink, light green, light blue

Terazi'nin yönetici gezegeni Venüs; Mayıs ayı boyunca Koç burcunda olacak ve gerek ikili ilişkilerine gerek ortaklıklarında onları destekleyecek. Teraziler için bir iyi haber de Jüpiter'den geliyor. Uzun süredir burçlarında geri harekette olan bolluk gezegeni 9 Haziran'da düzeliyor. Geçtiğimiz aylarda şansın kendilerinden uzaklaştığını düşünen Teraziler'e takip eden haftalar; fırsat kapılarını açacak gelişmelerle getiriyor. 5 Temmuz'dan ay sonuna kadarsa uzun yolculuklar; yabancılarla bağlantılar; basın-medya faaliyetleri olumlu etkiler alıyor. 9 Temmuz'da Oğlak burcunda bir dolunay gerçekleşecek. Bu dolunayla birlikte; aile bireyleriyle tartışmalardan kaçınmaları önem taşıyor. Ev değişikliği ya da evde büyük bir dönüşüm gerçekleşebilir.

Venus, the ruling planet of Libra, will be in Aries during May and will support them in their relationships and partnerships. One more good news for the Libras comes from Jupiter. The abundance planet which has long been retrograding is improving on June 9th. The following weeks will open new doors of opportunities for the Libras who think that luck has left them in the last months. Long journeys, connections with new people, and press-media activities are beneficial from July 5 until the end of the month. There will be a full moon in Capricorn on July, 9, with which it is important to avoid arguments with family members. Home change or a significant transformation may occur.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Ametist Taşlı Pirlanta Kolye, 647 \$



AKREP BURCU/SCORPIO 24 Ekim/October - 22 Kasım/November

TAŞI/BIRTHSTONE: Yakut, sarı kuvars, topaz/Ruby, yellow quartz, topaz

MADENİ/MINERAL: Plütonyum/Plutonium

YILDIZI/RULING PLANET: Plüton/Plutonium

RENKLERİ/COLOR: Kırmızı, bordo, siyah/Red, maroon, black

Akrepler; 11 Mayıs'ta burçlarında meydana gelecek dolunayla birlikte; adeta deri değiştirip yenilenmek isteyecekler. 5-15 Mayıs tarihleri arasındaysa yatırımları konusunda dikkatli olmalılar. Ay sonunda ve Haziran başında; ciddi bir finansal kısıtlanma içine girebilirler. Satürn; Ağustos sonuna kadar geri gidiyor dolayısıyla yaz boyunca maddi durumlarını toparlamaya çalışabilirler. Venüs'ün 6 Haziran'da Boğa'ya ilerlemesiyle ikili ilişkileri 5 Temmuz'a kadar olumlu etkiler alıyor. 24 Haziran'da Yengeç burcunda oluşan yeniay ise Akrepler'e şanslı etkiler getiriyor. Uzun yolculuklar, yurtdışı yerleşimi, yabancılarla ilişkiler ve yüksek öğrenimle ilgili gelişmeler etkilerini Temmuz'un ilk haftalarına kadar sürdürecektir.

Scorpios will want to change their skin and renew themselves along with the full moon in their signs on May 11. They should be careful about their investments between May 5 and May 15 since they can go into serious financial constraints at the end of the month and early in June. Saturn will retrograde until the end of August, so they may try to recover their financial situation during the summer. As Venus progresses towards Taurus on June 6th, their relationships will be affected positively until July 5th. The new moon in Cancer on June 24 will bring luck to Scorpios. Developments regarding long journeys, overseas relocation, interactions with strangers and developments in higher education will last until the first weeks of July.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Yakut Taşlı Pirlanta Kolye, 695 \$

ASTROLOJİ / ASTROLOGY



YAY BURCU/SAGITTARIUS 23 Kasım/November - 21 Aralık/December

TAŞI/BIRTHSTONE: İnci, safir, lapis, lazuli/Pearl, sapphire, lapis, lazuli

MADENİ/MINERAL: Kalay/Stannum

YILDIZI/RULING PLANET: Jüpiter/Jupiter

RENKLERİ/COLOR: Mor, koyu mavi/Purple, dark blue

Aşk gezegeni Venüs; Mayıs ayı boyunca Koç burcunda olacak. Bu da Yaylar için; keyifli aktivitelerin öne çıkacağı bir ay anlamına geliyor. Ancak geri gitmekte olan Satürn dolayısıyla daha önce göz ardı etmiş oldukları yükümlülükleri bu kez görmezden gelmeleri pek mümkün değil. Mayıs ayı ve yaz boyunca; bir olgunluk sınavından geçecek olsalar da bu sınavın onları daha güçlü kılacağı muhakkak! Gökyüzünün en iyicil gezegeni Jüpiter; Haziran'da geri hareketine son verecek. Yaylar'ın yaz boyunca hem geleceğe yönelik projelerini hem de sosyal çevrelerini büyütmeleri için önlerinde fırsatları olacak. Temmuz başında Venüs'ün İkizler burcuna ilerlemesiyle ise ay boyunca ikili ilişkilerde canlanma ve yeni işbirliklerinde şanslı etkiler görülecek.

Venus, the planet of love, will be in Aries during May which means a month of enjoyable activities for the Sagittarius. However, it is unlikely to continue ignoring their obligations due to the Saturn retrograde. Although their maturity will be put to the test during May and summer, the outcome will make them stronger! The kindest planet of the sky Jupiter will stop its retrograde in June. Sagittarius will have significant opportunities for growth in their projects and social environments throughout summer. Venus will advance into Gemini by the beginning of July. This will bring a revival in their relations, and the lucky effects of new collaborations will be noticed.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Safir Taşlı Pirlanta Kolye, 554 \$



OĞLAK BURCU/CAPRICORN 22 Aralık/December - 20 Ocak/January

TAŞI/BIRTHSTONE: Garnet, turkuaz / Garnet, turquoise

MADENİ/MINERAL: Kurşun/Lead

YILDIZI/RULING PLANET: Satürn/Saturn

RENKLERİ/COLOR: Nefti, koyu kurşuni/Midnight teal, dull grey

Mayıs ayı ve yaz boyunca gerilemesine devam eden disiplin gezegeni Satürn; Oğlaklar'a kendilerini ilerlemekten alıkoyan koşulları değerlendirmeleri için bir fırsat veriyor. Mayıs ayında Koç burcunda ilerleyen güzellik gezegeni Venüs ise Oğlaklar'ın yaşam alanlarında yapacakları olumlu düzenlemelere vurgu yapıyor. Oğlaklar'a bir iyi haber de 9 Haziran'da gerilemesine son veren Jüpiter'den geliyor. Şubat başından bu yana kariyer alanlarında gerileyen Jüpiter; istedikleri atılımı yapmalarını zorlaştırmıştı. Şimdiyse bu alanda önleri açılıyor. 9 Temmuz'da burçlarında meydana gelecek olan dolunay ise oldukça dönüştürücü etkiler taşıyor ve takip eden günlerde olaylara büyük tepkiler göstermemeleri önem taşıyor.

Saturn, the disciplinary planet that continues its retrograde throughout May and summer gives the Capricorn an opportunity to assess the conditions that keep them from moving forward. Venus, the planet of beauty, moves in Aries in May, emphasizing the positive arrangements that the Capricorn will make in their lives. Another good news for the Capricorns comes from Jupiter which will end its retrograde on June 9, that has been affecting their career areas making it difficult for them to make a breakthrough since early February. The full moon on July 9, is highly transformative and it is crucial that on the following days Capricorns don't over react to the events.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Garnet Taşlı Pirlanta Kolye, 519 \$



KOVA BURCU/AQUARIUS 21 Ocak/ January - 19 Şubat/February

TAŞI/BIRTHSTONE: Aquamarine, yeşim/ Aquamarine, jade

MADENİ/MINERAL: Uranyum/ Uranium

YILDIZI/RULING PLANET: Uranüs/ Uranus

RENKLERİ/COLOR: Koyu mavi, karışık tonlar/ Dark blue, mixed tones

Yönetici gezegenleri Satürn'ün geri harekette olması; Kovalar'a Mayıs ayı ve yaz boyunca ileriye yönelik hedeflerini gözden geçirirken aksayan noktaları belirleme olanağı veriyor. Sosyal ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri de bu dönemde mercek altında; zira Kovalar'ın artık amaçlarıyla çatışan insanlardan uzaklaşma vakti geldi! Şans gezegeni Jüpiter; 9 Haziran'da geri hareketine son veriyor. Kovalar Haziran ve temmuz boyunca uzun yolculuklardan, yabancılarla kurulan kontaklardan fayda sağlayabilirler. 23 Temmuz'da zıt burçları Aslan'da bir yeniay meydana geliyor. İkili ilişkilerde ve ortaklıklarda inisiyatif alma istekleri yoğun olabilir ancak dürtüsel davranmaktan kaçınmaları gerekiyor.

The retrograde in their ruling planet Saturn gives the Aquarius the opportunity to evaluate problem areas while looking forward to their future goals during May and summer. They will also put their social relations and friendships under the microscope because it is time for them to move away from the people who are clashing with their purposes! The lucky planet Jupiter ends its retrograde on June 9. The Aquarius may benefit from interactions with strangers and long journeys during June and July. On July 23, there will be a new moon in their opposite sign in Leo. They may feel an intense desire to take the initiative in relationships and partnerships, but they need to avoid acting impulsively.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Aquamarine Taşlı Pirlanta Kolye, **697 \$**



BALIK BURCU/PISCES 20 Şubat/February - 20 Mart/March

TAŞI/BIRTHSTONE: Aquamarine, turkuaz/ Aquamarine, turquoise

MADENİ/MINERAL: Polonyum/ Polonium

YILDIZI/RULING PLANET: Neptün/ Neptune

RENKLERİ/COLOR: Gümüş rengi, deniz mavisi/ Silver, sea blue

Nisan ayından bu yana geri giden Satürn; Balıklar'ı Mayıs ayı ve yaz boyunca özellikle kariyer alanında sınavacağına benziyor. Bu süreç bittiğinde Balıklar; hayat yönlerini de netleştirmiş olacaklar. Mayıs boyunca; Venüs Koç burcunda olacak. Bu; finansal koşullarını iyileştirmek isteyen Balıklar için iyi bir haber! 9 Haziran'da yönetici gezegenleri Jüpiter; geri hareketine son veriyor. Balıklar ilerleyen haftalarda ortaklaşa yatırımlardan fayda sağlayabilir, miras, kredi gibi yollarla maddi durumlarında düzelme görebilirler. Ebeveyn Balıklar Temmuz boyunca, enerjilerini çocuklarına daha çok kanalize ederken bekar Balıklar'ın Haziran'da ve Temmuz ayının ilk yarısında aşk hayatlarının oldukça hareketli olacağı görülüyor.

Saturn retrograding since April, looks like it will test the Pisces during May and summer, especially in the career field. When this process is over, they will clarify their directions in life. Venus will be in Aries through May which is good news for the Pisces who wishes to improve their financial conditions!

The retrograde in their ruling planet Jupiter will end on June 9. They may benefit from joint investments in the coming weeks and may improve their financial situation by way of inheritance, credit, etc. While Pisces parents will be channeling more energy to their children during July, love lives of single Pisces appear to be very active in June and in the first half of July.



Altınbaş Horoscope Koleksiyonu, Turkuaz Taşlı Pirlanta Kolye, **519 \$**

TATLI, SULU, LEZİZ, AROMALI MUCİZELER



MEYVELER TABİAT ANANIN BİR MUCİZESİ, ESSİZ BİRER NİMETİ. DİYET YAPANLARDAN KALP HASTALARINA KADAR HEMEN HERKESİN İMDADINA YETİŞEN BİRER CENNET TAAMI. YAZIN EN SEVİLEN MEYVELERİ MARKET RAFLARINDA YERİNİ ALMAYA BAŞLAMISKEN MEYVELERDEN GELEN MUCİZELERİ ÖĞRENMENİNSE TAM SIRASI!

Yazı: **Zekiye Yaras Meric**

Pekin'deki Çin Tıbbi Bilimler Akademisi Başkan Yardımcısı ve Araştırmacı Dr. Liming Li, her gün elma ya da portakal gibi taze meyve tüketenlerin, kalp krizi geçirme ve felç olma risklerini; hiç meyve yemeyen ya da çok az yiyenlerle kıyaslandığında, üçte bir oranında azalttıklarını açıkladı. Dr. Li, araştırmaya katılanlar arasında çok meyve yiyenlerin kan basıncının ve kan şekerinin düşük olduğunu, asıl bu sayede kalp krizi ve felçten korunduklarını belirtti. Li ve meslektaşları, 30-79 yaşları arasında, hiç birinin kalp ile ilgili sorunu olmayan 500 bin yetişkin üzerinde 5 yıl süreyle yaptıkları inceleme ile bu sonuca ulaştı. Araştırmanın ayrıntılarına gelince... Söz konusu deneklerin beşte birinden azı her gün meyve yiyordu. Meyve yemeyen ya da çok az miktarda meyve yiyenler ise takip eden yedi yıl boyunca, meyve yiyenlerin yarısı kadar meyve tüketince kardiyovasküler hastalık risklerini kayda değer şekilde azaltmış oldu.



Araştırmanın sonuçları New England Journal of Medicine’da yayınlanınca, Amerikalı uzmanlar da konuyu enine boyuna tartışmaya başladı. UCLA Profesörlerinden Gregg Fonarow, “Kardiyovasküler hastalıklar önlenebilir erken ölümlerin başlıca sebeplerinden biri. Daha önceki araştırmalar da meyve tüketiminin kalp hastalıkları riskini düşürdüğünü göstermişti ancak söz konusu araştırmaların pek azı Asya ülkelerini kapsamıştı. Yapılması gereken şey, daha fazla meyve yemenin gerçekten sağlık bakımından getirileri olup olmadığını araştırılması” dedi.

HER BİRİNİN DEĞERİ AYRI

New York Üniversitesi Tıp Merkezi beslenme uzmanlarından Samantha Heller ise meyvelerin beslenme ve diyet bakımından son derece önemli bir kazanç olduğunu belirtiyor. “Meyveler tatlı, leziz ve tüketime hazır gıda maddeleridir. Her biri vitamin, mineral, lif ve diğer sağlıklı bileşenler deposudur. Meyvelerdeki lif mide ve bağırsaklarımıza faydalıdır. Sindirim ve boşaltım sistemimizin sağlıklı çalışmasına yardımcıdır. Meyvelerdeki diğer bileşenler ise beyin hücrelerimizin işlevini yerine getirmesini sağlar” diyor. Çin’de yapılan araştırma ile ilgili farklı yorumlar da getiren uzmanlar, Çin’de fazla meyve tüketilmediğini, en çok elma ve armut yendiğini, üstelik Çinliler’in tüm meyveleri çiğ tükettiğini; buna karşılık ABD’de en fazla elma ve muz yendiğini, her türlü meyvenin pişmiş, reçel, marmelat olarak da tüketildiğini belirtiyor. Samantha Heller, meyve seçmenin yanlış olduğunu, “meyve” adı altında yetişen her ürünün sınırsız faydası olduğunu söyledikten sonra, “Sadece elma ya da sadece muz tüketmek bir yere kadar. Oysa etrafımızda pek çok meyve var. Kayısı, şeftali, kivi, üzüm, kavun-karpuz ve mandalina bunlara örnek verilebilir” diyor.

MEYVELERİN TÜMÜ VÜCUTTA ANTI AGING ETKİYE SAHIPTIR. GÜNLÜK BESLENMENİZDE MEYVEYE YER VERMENİZ BİLE KIRIŞIKLARIN DAHA GEÇ ORTAYA ÇIKMA SEBEBİDİR.

MEYVELERE DAİR İLGİNÇ BİLGİLER

- ✓ Elmayı suya attığınızda yüzeye çıkar çünkü elmanın yüzde 25’i havadır.
- ✓ Sebze bildiğimiz domates gerçekte meyvedir ve bu açıdan tüm dünyanın en popüler meyvesidir.
- ✓ Muz antiasittir. Mideniz eksidiğinde muz yemeyi deneyin.
- ✓ Ortalama irilikteki bir çileğin üzerinde 200 adet tohum bulunur.
- ✓ Sebze olarak kabul ettiğimiz balkabağı, gerçekte meyve sınıfındadır.
- ✓ Sindirimi son derece kolay olan muz, bebeklere yedirilen ilk meyvelerden biridir.
- ✓ Ortalama bir elma ağacı yılda 400 elma verir.
- ✓ Karpuz, eski çağlarda içi yendikten sonra su taşımak için kap olarak kullanılmıştır.
- ✓ Kivi, portakalın iki katı C vitamini barındırır.
- ✓ Portakaldaki antioksidan, cildinizde yaşlılığa bağlı kırışıkların oluşmasını önler.
- ✓ Tüm dünyada, birbirinden farklı coğrafyalarda yetişen 7 bin elma türü vardır.
- ✓ Limon, içindeki asit nedeniyle aynı zamanda iyi bir temizlik malzemesidir.
- ✓ Satın aldığınız muz ham ise bir kese kağıdı içine elma ya da domatesle birlikte koyun. Bir gecede olgunlaşacaktır.
- ✓ Avakado yaprakları hayvanlar için zararlıdır ve bazı kuşlar da avakado meyvesinden zehirlenebilir.
- ✓ Elma muhteşem bir cilt dostudur. Dilim dilim kesilip cilde konduğunda kırışıklara, cilt çatlaklarına, kasıntı ve ağrılı şişliğe iyi gelir.
- ✓ Hamileyken yenen incir, doğum sonrası yorgunluğa engel olur ve anneyi bitkin düşmekten korur.
- ✓ Ahududunun aslında 200 türü vardır.



SEVDİĞİMİZ VE SEVMEDİĞİMİZ MEYVELER

Dr. Heller'in sıraladığı meyvelerin hepsi de Türkiye'de yetişiyor ancak Türk halkı henüz gereken miktarda meyve tüketmiyor. Daha da kötüsü son yıllarda besin tüketiminde süt, yoğurt, et ve et ürünleriyle birlikte meyve ve sebze tüketimi de azaldı. Türkiye'de yeterli meyve tüketilmemesinin en önemli nedenlerinden biri gelir eşitsizliği gibi görünse de asıl neden meyvenin önemli bir ihrac kalemi haline gelmesi. Dolayısıyla kendi ürettiğimiz meyveyi yemekten çok dış ülkelere satmayı tercih ediyoruz. Aynı sebepten meyveyi pahalı yiyoruz (Ya da pahalı meyveyi satın alabilen yiyor). Yine de sevdiğimiz meyveler, Çin ya da ABD ile kıyaslandığında çeşitlilik gösteriyor. Portakal, elma, mandalina, nar ve muz en sevdiğimiz kış meyveleri arasında yer alırken karpuz, kiraz, üzüm, çilek ve erik de en sevdiğimiz yaz meyveleri arasında bulunuyor. Buna karşılık ayva, kivi, greyfurt, taze hurma (Trabzon hurması) en az tükettiğimiz kış meyveleri arasında. Yaz aylarında ise kayısı, incir, vişne, dut ve nektarini pek tüketmiyoruz.

HER GÜN, HER ÖĞÜN MEYVE!

Oysa bütün meyvelerin sayısız faydası var. Aşağıda bazılarını sıralamaya çalıştık...

- Hepsinde kalori ve yağ miktarı düşük olduğu için basit şeker, lif ve vitamin içeriyorlar ve bunların tümü de sağlığımızı korumak için gerekli.
- Meyvelerde poli fenolik flavonoidler, C vitamini ve antosiyanin gibi pek çok antioksidan madde bulunuyor. Bu bileşenler de insan vücudunu serbest radikallerin artmasıyla antioksidan seviyesinin azalması olarak nitelenen ve vücuda zarar veren oksidatif strese; hastalıklardan, kanserden korur. Vücudu ve bağışıklık sistemimizi tüm bunlara karşı güçlendirir. Sebzelerle ya da tahıllarla kıyaslandığında meyvelerin anti oksidan seviyesi çok daha yüksektir.
- Her gün istediğiniz kadar meyve yiyebilirsiniz ama önerilen miktar iki ya da üç porsiyondur.
- Meyveler kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır. Potasyum ve folik asit zenginidirler. Buna karşılık sağlık açısından tehdit oluşturmayacak kadar tuz ve kalori içerirler.
- Meyve suyundan çok meyvenin kendisini tüketmeye çalışın. Taze sıkılmış meyve suyu içmek demek, son derece yararlı liflerden vücudunuzu mahrum bırakmak demektir.
- Kahvaltı yapamıyorsanız onun yerine meyve tüketebilirsiniz. Aynı şekilde yoğun çalışma saatleri yüzünden öğle yemeğine çıkamadığınız zaman da meyve tüketin. Hele akşam yemeği yerine meyve tüketmeniz vücudunuz için son derece yararlıdır.
- Canınız bir şeyler atıştırmak istediğinde elinizin altında meyve kurusu bulunsun. Yalnız meyve kurularını muslukta akan suyun altında ovalayarak yıkayın ki kurutma işlemi sırasında üzerinde kalan bütün toz toprak da temizlenmiş olsun.



SWEET, JUICY, DELICIOUS AROMATIC MIRACLES

Dr. Liming Li, the Vice President and researcher at the Chinese Academy of Medical Sciences in Beijing, stated that those who eat fresh fruit such as an apple or an orange every day reduce the risk of heart attack and paralysis by one-third compared to those who eat less or none at all. Dr. Li noted that the participants in the study who consumed a lot of fresh fruit had low blood pressure and low blood sugar; thus they are protected against heart attacks and paralysis. Make room for fruits in your daily diet to protect your health and your form.



Egzersize bakışı değiştiren program:



CROSSFIT!

KARDİYOVASKÜLER DAYANIKLILIK, GÜÇ, ESNEKLİK, HIZ, ÇEVİKLİK VE DENGE... SIRADAN BİR EGZERSİZ PROGRAMINDAN EPEY FARKLI YÖNLERİ OLAN CROSSFIT İLE KENDİ SINIRLARINIZI KEŞFETMENİZ VE YAZA FORMDA GİRMENİZ MÜMKÜN!

Yazı: **Zekiye Yaras Meric**

Birkaç kere de olsa mutlaka CrossFit'in adını duymuşsunuzdur. Peki, nedir bu CrossFit? CrossFit, Amerika'da Grek Glassman tarafından geliştirilen ve 10 temel fiziksel özelliğin gelişimini hedefleyen bir antrenman programı. Bunları; kardiyovasküler dayanıklılık, iş yapabilme kapasitesi, güç, esneklik, patlayıcı kuvvet, hız, koordinasyon, çeviklik, denge ve vücut kontrolü olarak sıralayabiliriz. Öncelikle şunu söyleyelim; CrossFit belli bir bölgeyi değil, birden çok eklem ve kasla birlikte tüm vücudu dengeli biçimde çalıştırmak içindir. CrossFit'i olimpik halter teknikleri, temel jimnastik ve atletizm birleşimi olarak da tanımlayabiliriz. CrossFit, polis akademileri, özel askeri operasyon üniteleri, şampiyon dövüş sporcuları ve dünyadaki yüzlerce elit ve profesyonel atlet için geliştirilen, başlıca güçlenme ve kondisyon programlarından biridir. CrossFit programı, aslında planı bakımından geniş ve kapsayıcı bir fitness programıdır. Özelliği; uzmanlık alanı olmaması, mücadele ve hayatta kalmaya dayalı bir program olmasıdır. Herkes CrossFit yapabilir. Kalp rahatsızlığı olan yaşlı katılımcılara uygulanan programın aynı elit sporculara da uygulanabilir. Burada yapılacak tek değişiklik yük ve yoğunluk üzerinedir, program değişmez. CrossFit programı sıklıkla değişen yüksek yoğunlukta fonksiyonel hareketlerden oluşur. CrossFit, core kuvvetine dayalı bir kondisyon programıdır. CrossFit fiziksel yeterliliği en iyi seviyeye taşırken, şu maddeleri ön planda tutar:

- *Kardiyovasküler ve solunum sistemi dayanıklılığını artırma*
- *Dayanıklılık • Kuvvet*
- *Esneklik • Hız*
- *Koordinasyon • Çeviklik*
- *Denge • Kesinlik*

CROSSFIT KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

CrossFit programı, 7'den 70'e her yaş grubuna uygundur. Ne var ki belli bir fiziki yeterlilik gerektirir. Antrenmanlara tam anlamıyla başlayabilmeniz için vücudunuzu alıştırmanız ve güçlenmeniz gerekebilir. Program, aynı zamanda kişilerin tüm fiziksel alanlardaki kuvvet ve yeterliliğini artırmak için oluşturulmuştur. Aileler, öğrenciler, yetişkinler, çocuklar, gençler, profesyonel ve elit atletler dâhil herkes CrossFit programına katılabilir. Bisikletçiler, sörfçüler, kayakçılar, tenisçiler ve üst düzeyde yarışan sporcular CrossFit programını uygulayabilir. CrossFit'in kendi metodu sedanter, genç, fazla kilolu, patolojik rahatsızlığı olan, yaşlı kişilerde de test edilmiş ve aynı başarı yakalanmıştır.



CROSSFIT METODU NEDİR?

CrossFit metodu aşamalı efor sarf etme dışında kişiye çok yönlü faydalar da sağlamaktadır:

- **Diyet**
- **Metabolik kondisyon:** Aerobik, laktik asit ve fosfokreatin.
- **Jimnastik:** Vücut kontrolü ve hareket genişliği için fonksiyonel kapasiteyi artırır.
- **Ağırlık kaldırma ve fırlatma:** Objelerin kontrolü ve kuvvet artırımı için gerekli beceriyi oluşturur.
- **Spor:** Rastgele seçilmiş hareketler ile becerileri artırarak bir yarış atmosferi oluşturur.

CrossFit antrenmanlarını uygulamak için karmaşık spor aletlerine gerek yoktur. Antrenmanlar, vücut ağırlığı veya serbest ağırlıklar kullanılarak yapılabildiği gibi çeşitli elektriksiz kondisyon malzemeleri kullanılarak da yapılabilmektedir. Yoğun egzersizlerin bir araya gelmesiyle oluşan CrossFit, son zamanlarda bir spor türü olmaktan çıkıp bir spor branşı olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bunun yanı sıra sıkı ve fit bir vücut için de oldukça etkin çalışma programları sunan CrossFit, günümüzde en çok tercih edilen sporlardan biridir. CrossFit'le ilgili dikkat edilmesi gereken nokta, bilinçsizce yapıldığı takdirde sakatlık riskinin söz konusu olmasıdır. Ağırlıklarla yaptığımız antrenmanlar için mutlaka ağırlık kaldırma tekniklerini öğrenmeniz gerekir. Bu yüzden bir antrenör gözetiminde yapılması tavsiye edilir. Ayrıca CrossFit'e başlamadan önce doktorunuzdan fiziksel yeterlilik için bilgi almayı da unutmayın.

CROSSFIT ANTRENMANLARI İÇİN KARMAŞIK SPOR ALETLERİNE GEREK YOK. BU EGZERSİZLERLE ÇOĞUNLUKLA KİŞİNİN KENDİ VÜCUT AĞIRLIĞI VE SERBEST AĞIRLIKLAR YETERLİ.

THE PROGRAM THAT CHANGES YOUR VIEW ON EXERCISING: CROSSFIT!

Cardiovascular durability, strength, flexibility, speed, agility and balance ... It is possible to explore your boundaries and get fit for summer with CrossFit, which is quite different from an ordinary exercise program. This training program developed by Greeks Glassman in America aims to develop 10 basic physical features by working out multiple joints and muscles for a balanced total body workout rather than a specific region. It is suitable for all age groups.



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

MAĞAZA REHBERİ / STORE GUIDE

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

ARMADA AVM

Tel: 0312 219 04 30 **Adres:** Eskişehir Yolu Armada Alışveriş ve İş Merkezi No:6 Söğütözü

CEPA AVM

Tel: 0312 219 61 25-27 **Adres:** Cepa AVM Eskişehir Yolu 7km. Mustafa Kemal Mahallesi 17 Sokak Zemin Kat No: 40 Çankaya

ANTALYA

ALANYA KEYKUBAT

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

ALANYA ŞEKERHANE

Tel: 0242 513 19 21 **Adres:** Şekerhane Mahallesi Şevket Tokuş Caddesi No: 35/C Alanya

LAURA AVM

Tel: 0242 323 24 77 **Adres:** Fener Mahallesi Tekelioğlu Caddesi No: 1/A Laura AVM Muratpaşa

MARKANTALYA AVM

Tel: 0242 240 83 40 **Adres:** Tahıl Pazarı Mahallesi Şarampol Caddesi No: 88 ZK-02 Muratpaşa

MİGROS AVM

Tel: 0242 230 16 55 **Adres:** Arapsuyu Mahallesi Atatürk Bulvarı No:3 Migros Avm 1.Kat Mağaza No:141 Konyaaltı

NOVAMALL AVM

Tel: 0242 502 09 41 **Adres:** Sorgun Mahallesi 8096 Sokak No: 5-1/26

AYDIN

FORUM AVM

Tel: 0256 232 00 40 **Adres:** Orta Mahallesi 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

MARKA AVM

Adres: Odunluk Mahallesi Mihraplı Caddesi No:6/A Nilüfer/Bursa

ÇANAKKALE

17 BURDA AVM

Tel: 0286 218 22 55 **Adres:** Barbaros Mahallesi Atatürk Caddesi No: 207 Zemin Kat

ÇANAKKALE

Tel: 0286 217 66 10 **Adres:** Çarşı Caddesi No: 144

ÇANAKKALE BİGA

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

DENİZLİ

ÇİVRİL

Tel: 0258 713 22 82 **Adres:**Çatlar Mahallesi Cumhuriyet Caddesi No: 19/A

DENİZLİ

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



FORUM ÇAMLIK AVM

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

DIYARBAKIR

CEYLAN KARAVİL PARK AVM

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

EDİRNE

ERASTA AVM

Tel: 0282 214 14 64 **Adres:** Abdurrahman Mah. Talatpaşa Cad. No:59/74 Erasta AVM Giriş Kat

TESCO KİPA AVM

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

ELAZIĞ

Tel: 0424 233 56 72 **Adres:** Bankalar Caddesi No:3

GAZİANTEP

FORUM AVM

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

PRIME MALL AVM

Tel: 0342 290 22 99 **Adres:** Osmangazi Mahallesi Prof. Dr. Necmettin Erbakan Caddesi 33. Sokak 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 Mahallesi İzzet Güçlü Sokak
No: 26 Mağaza No: Z 39/A 31060 Antakya

İSKENDERUN PARKFORBES AVM

Tel: 0326 502 27 07 **Adres:** Süleymaniye Mahallesi
Atatürk Bulvarı Park Forbes AVM No: 97

İSKENDERUN PRIME MALL AVM

Tel: 0326 619 21 90 **Adres:** Numune Mahallesi Eyüp Sultan Caddesi
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 Acıbadem No: 131 Üsküdar

AKBATI AVM

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

AQUA AVM

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

ARENA PARK AVM

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

ATIRUS AVM

Tel: 0212 883 79 28/29 **Adres:** Fatih Mahallesi Londra Asfaltı No: 40
Büyükkçekmece

CEVAHİR AVM

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

EMAAR SQUARE AVM

Adres: Ünalın Mahallesi Ayazma Cad. No:78, Üsküdar/İstanbul

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 Mahallesi Bağlarbaşı Caddesi
No: 25 Gaziosmanpaşa

KALE OUTLET AVM

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

MALL OF İSTANBUL

Tel: 0212 801 12 05 **Adres:** Ziya Gökalp Mahallesi Süleyman Demirel Caddesi
No: 7 Mağaza No: 206 İkitelli Başakşehir

MALTEPE PARK AVM

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

MARMARA FORUM AVM

Tel: 0212 466 61 07 **Adres:** Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı
No: 3 Mağaza No: S-158

MARMARA PARK AVM

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

METROGARDEN AVM

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

NURUOSMANİYE

Tel: 0212 455 29 72 **Adres:** Nuruosmaniye Caddesi No: 49 Nuruosmaniye

ŞİRİNEVLER

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

TORIUM AVM

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

İZMİR

AGORA AVM

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

FORUM BORNOVA AVM

Tel: 0232 343 18 76 **Adres:** Kazım Dirik Mahallesi 372 Sokak
No: 10 D26/Y Bornova

OPTIMUM OUTLET AVM

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

KAHRAMANMARAŞ

ELBİSTAN

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

PIAZZA AVM

Tel: 0344 235 08 38-39-40 **Adres:** Hayrullah Mahallesi Eski Otogar Mevkii
Maraş Piazza AVM No: Z-54 Merkez

KAYSERİ

FORUM AVM

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

KIRKLARELİ

LÜLEBURGAZ

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

KOCAELİ

GEBZE CENTER AVM

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

KONYA

KENT PLAZA AVM

Tel: 0332 502 15 01 **Adres:** Bedir Mahallesi Ataseven Caddesi
No: 2 Zk - D43 Selçuklu

MALATYA

MALATYA PARK AVM

Tel: 0422 212 57 52 -53-54 **Adres:** İnönü Caddesi No: 178 Malatya Park AVM Z62

MANİSA

MAGNESIA AVM

Tel: 0 236 233 98 59 **Adres:** Laleli Mahallesi Ali Rıza Efendi Caddesi
No: 4 Mağaza No: 107

MANİSA ÇARŞI

Tel: 0236 237 41 16 **Adres:** Çarşı Mahallesi Doktor Sadık Ahmet Caddesi No: 66

MERSİN

FORUM AVM

Tel: 0324 331 54 44 **Adres:** Güven Evler Mahallesi 20. Caddesi No: 116
Forum Mersin AVM No: Ff Blok 064 Yenişehir



MAĞAZA REHBERİ / STORE GUIDE

OSMANİYE

PARK 328 AVM

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

SAKARYA

SERDİVAN AVM

Tel: 0264 777 12 15-16-18-19 **Adres:** Arabacı Alanı Mahallesi Mehmet Akif Ersoy Caddesi Zemin Kat No: 45 Adapazarı

SAMSUN

YEŞİLYURT AVM

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

PIAZZA AVM

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

SİVAS

Tel: 0346 221 74 77 **Adres:** Süleyman Çanka 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 Caddesi No: 304 Mağaza No: Z-22

TRABZON

FORUM AVM

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

UŞAK

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

VAN

Tel: 0432 216 44 00 **Adres:** Cumhuriyet Caddesi Bayram Oteli altı, No: 1/C Van

KKTC

DEREBOYU

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

GAZİMAĞUSA

Tel: 0392 366 95 26 **Adres:** İstiklal Caddesi No: 51 Gazımağusa

GİRNE

Tel: 0392 815 11 69 **Adres:** Ziya Rızki Caddesi. No: 78 Girne

GÜZELYURT

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

LEFKOŞA MERKEZ

Tel: 0392 227 92 05 **Adres:** Girne Caddesi. 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 Caddesi. Galeria No: 20 Lefkoşa

YURTDIŞI

ARNAVÜTLÜK

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

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

SKOPJE CITY MALL

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



Altınbaş.com

TEK TIKLA PIRLANTA

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



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

[f](#) [t](#) [v](#) [@](#) [p](#) | altinbasjewelry



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

[f](#) [t](#) [v](#) [i](#) [o](#) | altinbasjewelry

Altınbaş