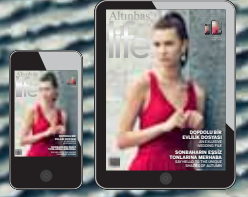


# Altınbaş life

SAYI/ISSUE:18  
SONBAHAR/AUTUMN 2017  
www.altinbas.com



Altınbaş Life  
iPhone / iPad

**DOPDOLU BİR  
EVLİLİK DOSYASI**  
AN EXCLUSIVE  
WEDDING FILE

**SONBAHARIN EŞSİZ  
TONLARINA MERHABA**  
SAY HELLO TO THE UNIQUE  
SHADES OF AUTUMN





444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

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

*Anlat Aşkıını...*

**Altınbaş**



35

32

## İÇİNDEKİLER CONTENTS



16

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



24

### T R E N D

- 08 Topraktan gelen / Coming from the soil
- 10 Jean tutkusu / Passion for jeans
- 12 Pastel rüya / Pastel colored dreams
- 14 Renklerin gücü / The power of colors
- 16 Zamansız stil / Timeless style
- 18 Davetlerin gözdesi / Party dazzler
- 20 Tarz sahiplerine / For the stylish ones

### Ö Z E L D O S Y A / S P O T L I G H T

- 22 Büyülü güne yaklaşırken  
As the magical day approaches
- 24 Gözde düğün mekânları / Trendy wedding venues
- 28 Beyaz rüyalar için... / For white dreams...
- 32 En özel stil / Most exclusive style
- 34 Birlikteliğe ilk adım  
The first step in making it official
- 36 El emeği göz nuru / Handicraft



64

# 76



## STİL / STYLE

**38** Sonbahar ruhu  
Spirit of Autumn

## YAKIN PLAN / ZOOM

**50** Işıltılı, renkli ve masalsı bir koleksiyon: Nora  
A radiant, colorful and fairytale-like collection: Nora

**51** Hikâyesi olan alyanslar  
Wedding bands with stories

## VİZYON / VISION

**52** 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

**56** Centilmenlik tarihini yazanlar  
Those who wrote the history of being a Gentleman

## SANAT / ART

**60** Doğasında iyileşmenin güzelliği var  
The beauty in the philosophy of repairing

## GURME / GOURMET

**64** Gastronominin zor ulaşılan tapınakları  
Hard to book gastronomic temples



# 70

## SEYAHAT / TRAVEL

**70** Kusursuz balayının adresleri  
Destinations for a perfect honeymoon

**76** Ege'de parlayan güneş  
Aegean's shining sun

## ASTROLOJİ / ASTROLOGY

**82** Sonbaharda burçları neler bekliyor?  
Your horoscope for this autumn

## SAĞLIK & BAKIM WELLBEING

**88** Mükemmel olma çabası kadınları mahvediyor!  
Trying to be perfect destroys women!

**92** Hatalı diyetle dikkat! / Beware of unhealthy diets!

**96** Altınbaş mağaza rehberi / Altınbaş store guide

# 36



# BAŞKANIN MESAJI / PRESIDENT'S MESSAGE



# Altınbaş Life

**D**eğerli Altınbaş Dostları,  
Mücevher sektörünün eşsiz markası Altınbaş'ta yaşanan gelişmeleri, sonbaharın yükselen trendlerini ve en güncel konuları paylaştığımız Altınbaş Life'in 18. sayısında siz sevgili Altınbaş severler ile bir araya gelmekten mutluluk duyuyoruz. Altınbaş olarak Türkiye'nin dört bir yanında artan mağaza sayımızı ve satışa sunduğumuz yeni koleksiyonlar ile bu yaza damgamızı vurduk. Her zevke hitap eden geniş ürün yelpazemiz ile farklı beğenilere cevap verebilmekten ve mücevherat sektöründe lider marka konumunda olmaktan gururluyuz.

Bu sayımızda, evlilik ve evlilik hazırlıklarına dair tüm detayları en ince ayrıntısına kadar öğrenebileceğiniz, kusursuz balayı rotalarından sağlık ve astrolojiye kadar birbirinden ilgi çekici konuları okuyabileceksiniz. Yeni evlenecek çiftlere bir rehber niteliği taşıyan bu sayımızda yeni koleksiyonumuz Nora ve hikâyesi olan alyansları da beğenimize sunuyoruz.

İslam âleminin Kurban Bayramı'nı kutlar, keyifli okumalar dilerim.

Sevgi ve Saygılarımla,

*Dear Friends of Altınbaş,*

*We are pleased to come together with our beloved Altınbaş fans in the 18th issue of Altınbaş Life magazine where we share the current topics, the soaring trends of autumn, and the advancements in our exclusive jewelry brand of the sector.*

*This season, with our new collections and increase in our store numbers throughout Turkey, we left our mark on the sector. We are proud to be a leading brand in the jewelry industry offering a broad range of products that can please every taste.*

*In this issue, you will find all the details about weddings and wedding preparations from perfect honeymoon routes to health and astrology. We also present our new collection Nora and the wedding rings with stories in this issue which will become a guide for couples. I congratulate the Feast of Sacrifice of the Islamic world and wish you all an enjoyable time reading.*

*With Love and Respect,*

**İMAM ALTINBAŞ**  
**Altınbaş Yönetim Kurulu Başkanı**  
**Altınbaş Chairman of the Board**

## **Yönetim / Management**

İmtiyaz Sahibi  
Altınbaş Kuyumculuk  
San. İth. İhr. San. Tic. A.S. 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. Saif 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 Kurcak / damlak@groupmedya.com

## **Katkıda Bulunanlar / Contributors**

Ayşe Sönmez, Metin Bakırkaya,  
İlknur Eşsiz, Ahu Uz,  
Zekiye Yaraş Meriç, 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, Ağustos / August 2017  
Yerel süreli yayın / Local time publishing  
3 Aylık / For 3 months

Altınbaş Life dergisi, Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.S. 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.S.'ye aittir.

Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir. Bu dergide yayımlanan fiyat, resim ve herhangi başka bilgilerde oluşabilecek yazım hataları söz konusu olduğunda mağazalarımızdaki bilgiler ve fiyatlar geçerlidir.

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.S. The right of publication and royalty of Altınbaş Life Magazine belongs to and only to Altınbaş Kuyumculuk San. İth. İhr. San. Tic. A.S. 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

f v y i p | altinbasjewelry

# Altınbaş

TREND



1



2

3



4



5



7



11



6



10



12



13

# TOPRAKTAN gelen

YAZLA VEDALAŞIP  
YENİ SEZONA  
DOĞRU YOL ALIRKEN  
TOPRAK TONLARININ  
GÜÇLÜ ETKİSİNDEN  
YARARLANMANIN  
TAM ZAMANI!



Balmain



8



9



- 1- 3.1 Philip Lim Çanta, **2.300 TL**
- 2- Altınbaş Pembe Altın Bileklik\*
- 3- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 4- Altınbaş Pembe Altın Küpe\*
- 5- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 6- Prada Gözlük, **1.100 TL**
- 7- Altınbaş Pembe Altın Bileklik\*
- 8- Beymen Club Pantolon, **369 TL**
- 9- Aquazzura Ayakkabı, **1.766 TL**
- 10- Marks & Spencer Elbise, **249.50 TL**
- 11- Beymen Club Bluz, **389 TL**
- 12- Altınbaş Pembe Altın Yüzük\*
- 13- Roberto Cavalli Parfüm, **313 TL**



# COMING FROM THE SOIL

It's time to take advantage of the strong influence of earth tones as we say goodbye to summer and get ready for the new season!



1

- 1- Love My Body Gömlek, **179.90 TL**
- 2- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 3- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 4- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 5- Altınbaş Pembe Altın Küpe\*
- 6- İpekyol Pantolon, **199 TL**
- 7- Altuzarra Canta, **6.700 TL**
- 8- Altınbaş Pembe Altın Yüzük\*
- 9- Altınbaş Pembe Altın Bilezik\*
- 10- İpekyol Bluz, **239 TL**
- 11- Altınbaş Pembe Altın Yüzük\*
- 12- Altınbaş Pembe Altın Bileklik\*



5



3



6

4



2



Trussardi



7



8



9



10



11

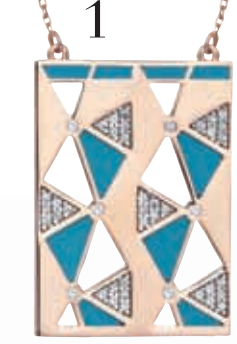


12

Bottega Veneta

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

TREND



1



3



5



2



6



4



7



7

- 1- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*  
2- Altınbaş Balık Figürlü Pembe Altın Kolye\*  
3- İpekyol Gömlek, **259 TL**  
4- Altınbaş Balon Figürlü Pembe Altın Kolye\*  
5- Beymen Club Pantolon, **289 TL**  
6- Altınbaş Pembe Altın Yüzük\*  
7- Altınbaş Pembe Altın Küpe\*  
8- Altınbaş Tac Figürlü Pembe Altın Küpe\*  
9- Twist Bluz, **189 TL**  
10- Altınbaş Pembe Altın Bileklik\*  
11- Chopard Parfüm, **220 TL**



Vanessa Seward

# JEAN tutkusunu

JEAN'LER HER MEVSİM OLDUĞU GİBİ YENİ SEZONDA DA GÜNDÜZDEN GECEYE TAŞINAN ŞIKLIĞIN ANAHTAR PARÇALARINA HAYAT VERİYOR.



10



8



9



11



1



2



3

4



6



5



7

## PASSION FOR JEANS

Just like every season, jeans give life to essential pieces that can be carried from day to night.



Alexandre Vauthier

9



8



14

12



10



13



11



- 1- Liu Jo Gömlek, **595 TL**
- 2- Altınbaş Nazar Figürlü Sarı Altın Kolye\*
- 3- Altınbaş Nazar Figürlü Sarı Altın Kolye\*
- 4- Levi's Pantolon, **289,90 TL**
- 5- Altınbaş Sarı Altın Kolye\*
- 6- Burberry Gözlük, **695 TL**
- 7- Altınbaş Nazar Figürlü Sarı Altın Yüzük\*
- 8- Altınbaş Nazar Figürlü Sarı Altın Yüzük\*
- 9- BCBG Max Azria Ceket, **980 TL**
- 10- Alexandre Birman Ayakkabı, **5.090 TL**
- 11- Altuzarra Çanta, **6.345 TL**
- 12- Altınbaş Sarı Altın Küpe\*
- 13- Dior Far, **188 TL**
- 14- Twist Bluz, **175 TL**

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

# TREND



## PAŞTEL rüya

PEMBE VE SARININ  
PAŞTEL TONLARI, YAZ  
RÜYASINI SÜRDÜRMEK  
İSTEYENLERİN  
GÖZDESİ OLUYOR.

- 1- Alexander McQueen Elbise, **7.180 TL**
- 2- Aldo Ayakkabı, **499 TL**
- 3- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Pembe Topaz Taşlı Pirlanta Yüzük, **1.964 \$**
- 4- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Sarı Topaz Taşlı Pirlanta Küpe, **2.845 \$**
- 5- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Sarı Topaz Taşlı Pirlanta Kolye, **1.518 \$**
- 6- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Pembe ve Beyaz Topaz Taşlı Pirlanta Kolye, **1.251 \$**
- 7- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Beyaz Topaz Taşlı Pirlanta Kolye, **1.251 \$**
- 8- Santoni Ayakkabı, **2.100 TL**
- 9- Misela Clutch, **750 TL**
- 10- Academia Pantolon, **565 TL**
- 11- İpekyol Gömlek, **199 TL**
- 12- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Beyaz Topaz Taşlı Pirlanta Küpe, **2.088 \$**
- 13- Marc Cross Canta, **8.800 TL**
- 14- Hugo Boss Parfüm, **386 TL**
- 15- Altınbaş Nora Koleksiyonu, Sarı Topaz Taşlı Pirlanta Küpe, **1.964 \$**
- 16- Burak Uyan Ayakkabı\* **16**

Chiara Boni



1



2



3



4



5

- 1- Mango**  
Çanta, **139.90 TL**  
**2- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Sarı  
Topaz Taşlı Pırlanta  
Küpe, **1.251 \$**  
**3- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Sarı  
Topaz Taşlı Pırlanta  
Kolye, **1.090 \$**  
**4- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Beyaz  
Topaz Taşlı Pırlanta  
Kolye, **1.490 \$**  
**5- Alexander McQueen**  
Elbise, **13.150 TL**  
**6- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Pembe  
ve Beyaz Topaz Taşlı  
Pırlanta Küpe, **2.091 \$**  
**7- Emporio Armani**  
Gözlük, **795 TL**  
**8- Nars Pudra, 150 TL**  
**9- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Sarı  
Topaz Taşlı Pırlanta  
Yüzük, **1.290 \$**  
**10- Longchamp**  
Etek, **4.300 TL**  
**11- Paco Rabanne**  
Parfüm, **309 TL**  
**12- Altınbaş Nora**  
Koleksiyonu Beyaz  
Topaz Taşlı Pırlanta  
Yüzük, **1.950 \$**  
**13- Sergio Rossi**  
Ayakkabı, **1.350 TL**  
**14- Sandro Etek, 440 TL**



6

7



8



9



11

12



13



14



## PASTEL COLORED DREAMS

The pastel shades of pink and yellow combined with white are favored by the people who want to prolong the summer dream.



10



TREND



MaxMara



- 1- Altınbaş Pırlantalı Yakut Küpe, **2.279 \$**  
2- Altınbaş Pırlantalı Yakut Kolye, **1.189 \$**  
3- Altınbaş Pırlantalı Yakut Kolye, **2.360 \$**  
4- Altınbaş Pırlantalı Yakut Küpe, **3.206 \$**  
5- Chanel Oje, **100 TL**  
6- Altınbaş Pırlantalı Yakut Yüzük, **1.679 \$**  
7- Dolce&Gabbana Gözlük, **955 TL**  
8- Academia Bluz, **495 TL**  
9- Alexander McQueen Ayakkabı, **12.280 TL**  
10- Academia Elbise, **925 TL**  
11- Altınbaş Pırlantalı Yakut Yüzük, **1.950 \$**  
12- Anya Hindmarch Çanta, **5.740 TL**



# RENKLERİN gücü

İLHAMINI YAKUT,  
ZÜMRÜT VE SAFİRDEN  
ALAN İDDİALİ RENKLER,  
CESUR KADINLARIN  
TERCİHİ OLUYOR.





- 1- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Kolye, **451 \$**
- 2- Karen Millen Elbise, **1.410 TL**
- 3- Altınbaş Pırlantalı Safir Kolye, **490 \$**
- 4- Altınbaş Pırlantalı Safir Yüzük, **520 \$**
- 5- Altınbaş Pırlantalı Safir Kolye, **225 \$**
- 6- Aquazzura Ayakkabı, **2.050 TL**
- 7- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Yüzük, **451 \$**
- 8- Machka Etek, **595 TL**
- 9- Beymen Pantolon\*
- 10- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Yüzük, **1.090 \$**
- 11- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Küpe, **690 \$**
- 12- Santoni Ayakkabı, **2.200 TL**

## THE POWER OF COLORS

The mighty colors inspired by rubies, emeralds, and sapphires are the choice of daring women.

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

# TREND



1



2

3



4



Monse

5

7

6

10

11

12

# ZAMANSIZ *stil*

BAZI RENK, ÇİZGİ VE DESENLERİN MODASI ASLA GEÇMİYOR VE ZAMANSIZ ŞIKLIĞIN KAPILARINI ARALIYOR.



9

8



- 1- Altınbaş Pembe Altın Bileklik\*
- 2- Chanel Far, **182 TL**
- 3- Olga Berg Clutch, **287 TL**
- 4- Altınbaş Pembe Altın Küpe\*
- 5- Altınbaş Pembe Altın Yüzük\*
- 6- Altınbaş Pembe Altın Kolye\*
- 7- Altınbaş Beyaz Mineli, Pembe Altın Kolye\*
- 8- Alexander McQueen Etek, **5.300 TL**
- 9- Machka Elbise, **955 TL**
- 10- Coccinelle Canta, **1.360 TL**
- 11- Altınbaş Beyaz Mineli, Pembe Altın Yüzük\*
- 12- Nicholas Kirkwood Ayakkabı, **2.570 TL**





1



2



3



4



5



6



Dilek Hanif



Rochas

## TIMELESS STYLE

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

7



8



9



10



Philosophy

- 1- Mango Elbise\*
- 2- Altınbaş Elmas Safir Yüzük, **590 \$**
- 3- Altınbaş Elmas Safir Kolye, **590 \$**
- 4- Altınbaş Beyaz Mineli, Pembe Altın Kolye\*
- 5- Altınbaş Elmas Safir Küpe, **1.090 \$**
- 6- Manolo Blahnik Ayakkabı, **2.250 TL**
- 7- Bvlgari Parfüm, **414 TL**
- 8- Louis Vuitton Gözlük, **2.480 TL**
- 9- Boyy Çanta, **3.610 TL**
- 10- Altınbaş Beyaz Mineli, Pembe Altın Bileklik\*

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

TREND



1



3



4

5



6

- 1- Jimmy Choo Clutch, **2.980 TL**  
2- Altınbaş Elmas Kolye, **390 \$**  
3- Altınbaş Elmas Küpe, **450 \$**  
4- Altınbaş Pırlanta Tek Tas Yüzük, **312 \$**  
5- Altınbaş Pırlanta Bes Tas Yüzük, **496 \$**  
6- Altınbaş Elmas Bileklik, **900 \$**  
7- Altınbaş Elmas Yüzük, **1.790 \$**  
8- Jimmy Choo Ayakkabı, **2.850 TL**  
9- Altınbaş Pırlanta Kolye, **360 \$**  
10- Altınbaş Pırlanta Küpe, **590 \$**  
11- Dilek Hanif Elbise\*

# DAVETLERİN gözdesi

DÜĞÜN VE ÖZEL DAVETLERLE DOLU BİR SEZONDA SIKLIĞINIZLA GÖZ KAMAŞTIRMAK İÇİN SEZONUN ÖNE ÇIKAN PARÇALARINDAN İLHAM ALABİLİRSİNİZ.

Ardan Mattox



2



11



7



8



10

9



Marchesa



1

2

3

- 1- Altınbaş Pirlanta Yüzük, **450 \$**
- 2- Altınbaş Beş Tas Yüzük, **389 \$**
- 3- Altınbaş Pirlanta Kolye, **420 \$**
- 4- Altınbaş Tek Tas Pirlanta Kolye, **292 \$**
- 5- Altınbaş Tek Tas Pirlanta Küpe, **350 \$**
- 6- Altınbaş Pirlanta Tek Tas Yüzük, **302 \$**
- 7- Chanel Oje, **100 TL**
- 8- Jimmy Choo Clutch, **6.780 TL**
- 9- Alexander McQueen Clutch, **5.730 TL**
- 10- Machka Elbise, **995 TL**
- 11- Ipekyol Elbise, **359 TL**
- 12- Altınbaş Pirlanta Küpe, **750 \$**



5

## PARTY DAZZLER

Get inspired by the prominent pieces to dazzle with your style in the wedding and party season.

Elie Saab



4



6



7



8



10



11



12



Marchesa

9



**TREND**

1



2



3



5

4

**TARZ**

6



*sahiplerine*

YENİ SEZON,  
ERKEKLERİ SEÇİM  
YAPMAKTA  
ZORLAYACAK  
GİYİM VE  
AKSESUAR  
MODELLERİ  
İLE KAPIDA...



Ralph Lauren

7



9



11



- 1- Academia Gömlek, **345 TL**
- 2- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu Sarı Altın Deri Bileklik\*
- 3- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu Sarı Altın Deri Bileklik\*
- 4- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu Sarı Altın Deri Bileklik\*
- 5- Aldo Ayakkabı, **259 TL**
- 6- Beymen Club Çeket, **769 TL**
- 7- Academia Çeket, **825 TL**
- 8- Academia Pantolon, **445 TL**
- 9- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu, Hancı Figürlü Pembe Altın Erkek Yüzük\*
- 10- Carolina Herrera 212 Parfüm, **326 TL**
- 11- Altınbaş Çınar Figürlü Altın Kol Düğmesi\*
- 12- Aldo Çanta, **259 TL**

Ralph Lauren

8



10



12



## FOR THE STYLISH ONES

The new season is just around the corner with stylish clothing and accessories that men will have difficulty choosing.



1



2



3



4



7



5



6



8



9



Bottega Veneta

10



11



12



- 1- Altınbaş I&U Koleksiyonu, Beyaz Altın Alyans\*
- 2- Tommy Hilfiger Ceket, **989 TL**
- 3- Rochas Parfüm, **231 TL**
- 4- Tru. Tisört, **115 TL**
- 5- Altınbaş Hanedan Koleksiyonu, Smoky Taşlı Altın Erkek Yüzük\*
- 6- Aldo Ayakkabı, **229 TL**
- 7- Altınbaş Çınar Figürlü Altın Bileklik\*
- 8- Altınbaş Çınar Figürlü Altın Bileklik\*
- 9- Altınbaş Çınar Figürlü Altın Bileklik\*
- 10- Banana Republic Sweatshirt, **269.95 TL**
- 11- Hogan Çanta, **3.610 TL**
- 12- Altınbaş Sarı Altın Bileklik\*

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

*ÖZEL DOSYA* / SPOTLIGHT



# Büyük GÜNE yaklaşırken

SİZE, HAYATINIZDAKİ EN TATLI TELAŞLARI YAŞATAN EVLİLİK TARİHİ GELDİ ÇATTI... ALTINBAŞ LIFE DERGİSİ OLARAK, HAYATINIZDAKİ EN ÖZEL GÜNÜ KUSURSUZ KILMAK İÇİN SİZE BİR YOL HARİTASI HAZIRLADIK. SEÇENEKLER ARASINDA KAYBOLMADAN ÖNCE SAYFALARIMIZI ÇEVİRMEYE BAŞLAMANIZIN TAM SIRASI!

## ***As the Magical Day approaches***

*The time has arrived for the long awaited wedding date that has been taking you through the sweetest bustles of your life. Altınbaş Life Magazine has prepared a road map to make your most special day flawless. It's the right time to go through the pages before you get lost in the numerous options!*

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

# Gözde düğün MEKÂNLARI

SON ZAMANLARIN EN 'HIP' DÜĞÜN MEKÂNLARI ARASINDAN SEÇTİĞİMİZ BU ÖZEL YERLER, HAYALİNİZDEKİ KUSURSUZ DÜĞÜNÜN ADRESİ OLMAYA ADAY.

Yazı: **Damla Suay**

## CONSTANCE HOTELS & RESORTS

Constance Hotels & Resorts sahilleri yıllardır romantik sahnelere şahitlik ediyor. Dünyanın en çok tercih edilen balayı destinasyonu Maldivler'de iki, Mauritius'da da iki oteli bulunan Constance Otelleri ayıracağımız bütçeye göre, Hint Okyanusu'nun uçsuz bucaksız sahillerinde harika ortamlar oluşturuyor. İster Maldivler'de beyaz kumlar üzerinde birbirine geçen pembe kalplerden oluşan bir yolda yürüyerek "Evet" deyin, isterseniz de Seyşeller'de granit kayalar arasına kurulmuş bir nikâh masasında gün batımında kadehinizi kaldırın. Bunların dışında seçenekleri de bulunan Constance Otelleri'nde her şey mümkün. Bütün bu güzel manzaralara zevkinize göre düzenlenmiş müzik, yemek ve özel bir menü eşlik ediyor. Törenin sonunda ise, özel olarak hazırlanmış bir balayı odası sizi bekliyor. Maldivler, Seyşeller ve Mauritius'da gerçek bir nikâh yapılabileceği gibi, nikâh sonrası düğün seremonisi de gerçekleştirebilirsiniz.



## ADİLE SULTAN SARAYI

İstanbul'daki Adile Sultan Sarayı; düğün, kokteyl ve gala yemekleri gibi sayısız yaz organizasyonuna ev sahipliği yapıyor. Boğaz'la bütünleşen eşsiz manzarasıyla düğün hayallerini en iyi şekilde gerçeğe dönüştürüyor. Adile Sultan Sarayı; Boğaz'ın incisi iki köprüye aynı anda hâkim konumu, benzersiz manzarası ve geleneksel tatlardan modern lezzetlere uzanan geniş davet menüleriyle yaz düğünlerinin vazgeçilmez adresi olmaya devam ediyor. Düğün organizasyonları için oluşturduğu standart pakette; kokteyl ve yemek menüsü sunuyor. Davet sahiplerinin taleplerine göre menü ve dekorasyonda değişiklikler yapılarak, istenilen konseptte göre uygulamalar yapılabilir. Adile Sultan Sarayı ekibi, gerek düğün gerekse düğün öncesi mekâna ilişkin her türlü organizasyon sürecinde, tüm deneyimiyle size eşlik ederek düğününüzün kusursuz bir şekilde gerçekleşmesini sağlıyor. Kapalı alanında 450, açık alanda 600 kişiyi ağırlayabilen Adile Sultan Sarayı; kokteyl düzenindeki organizasyonlar içinse kapalı alanda 700, açık alanda 1.000 kişilik bir kapasiteye sahip.







## CARESSE A LUXURY COLLECTION RESORT & SPA BODRUM

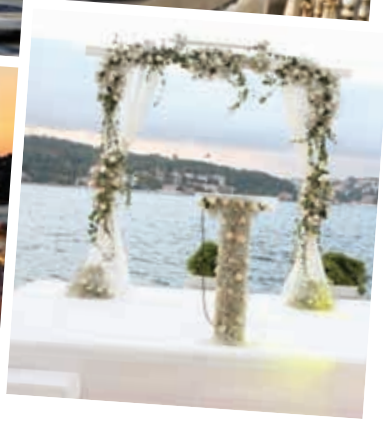
Akdeniz'in en özel davetlerine ev sahipliği yapan Caresse Bodrum, Ege'nin enerjisini görkemli ayrıntılarla buluşturuyor. Özenle tasarlanmış kişiye özgü menüleri ve bar şovları, Bodrum'un tasarım harikası mekânları ile birleşiyor. Luxury Collection deneyimi ve profesyonelliğinin sade ve şık tasarımı, düğün ile ilgili hayal edilen dekorasyona yönelik her şeyin gerçekleştirilmesine olanak veriyor. Üstün teknolojik altyapısı ise arzu edilen her türlü desteği sağlıyor. Siz düğününüzün detayları ile ilgilenirken, şehir dışından gelen davetlilerinizin tüm ihtiyaçları ile Caresse Bodrum ilgileniyor. Düğününüz başlamadan önce, sizin rüyanız başlıyor. Sabah saatlerinden itibaren profesyonel ekipler tarafından planlanan her detay sizi kusursuz düğüne bir adım daha yaklaştırıyor. Alternatifli after party alanları ve konsept plaj partileri ile unutulmaz bir düğün ve eğlence deneyimi vadeden Caresse Bodrum; muhteşem gecenin sabahında düğün misafirlerine özel gün boyu ESPA ürünleri ve tecrübesi ile hizmet veren SPA Caresse'in keyfini çıkarmanıza imkân veriyor.



## LUX\* BODRUM RESORT & RESIDENCES

LUX\* Bodrum Resort & Residences tüm ışıltısıyla rüya gibi bir düğün için eşsiz bir adres olmaya aday. Ege Denizi'nin masmavi suları ile kaplı yarım adada, her cephesinden panoramik deniz manzarasına sahip olan otel birbirinden özel ayrıcalıklarla konaklama deneyimi sunuyor. Havaalanına yakın lokasyonu ile davetlileriniz için kolaylık sunan LUX\* Bodrum Resort & Residences, deniz transfer teknesi hizmetiyle de belli noktalara hızlı ulaşmanızı sağlıyor. Ayrıca indirim ayrıcalıkları ve avantajlı alternatiflerden oluşan balayı seçenekleriyle unutulmaz bir deneyimin kapılarını aralıyor.

## ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



## A'JIA HOTEL

Kanlıca'da bulunan ve Boğaz'ın nefes kesen manzarası ile şehrin tarihi dokusunu bir arada sunan A'jia Hotel; 300 kişi kapasiteli denize sıfır bahçesiyle rüya gibi düğünlere ve davetlere ev sahipliği yapıyor. A'jia Hotel, 70 kişilik küçük ve samimi kına, nişan ve nikâh yemeği davetleri için kapalı mekân alternatifleri de sunuyor. Gala, kokteyl, kokteyl prolonge menü alternatifleri ile hizmet veren A'jia Hotel, 70 kişiye kadar after party imkânı da sunuyor. Avrupa Yakası'ndan gelen davetliler için ücretsiz tekne shuttle hizmeti ile trafiksiz bir ulaşım sağlayan otel, çiftlerini otelin en özel odasında bir gece misafir ediyor. Boğaz manzaralı 16 özel odası ile İstanbul'a bir kez daha âşık olacağınız mekân, hem şehrin içinde, hem de şehirden bir o kadar uzakmışçasına özgür ve huzurlu hissettiriyor.

## KEMPINSKI HOTEL BARBAROS BAY BODRUM

Kempinski Hotel Barbaros Bay, sonsuz aşkı taçlandıran "Evet" için geri sayımdaki çiftlerin hayallerine anlam katıyor. Otel, Bodrum'da, yemyeşil doğayla masmavi denizin buluştuğu Gökova Körfezi'nde kusursuz tatil deneyimlerinin adresi olarak dünya çapında bir üne sahip. Dünyanın En İyi Lüks Sahil Oteli, Avrupa'nın En İyi Otel SPA'sı gibi dünya çapında birbirinden kıymetli ödüllere layık görülen Kempinski Hotel Barbaros Bay; büyüleyici ambiyansı, konusunda uzman ekibi ve alanındaki kusursuz organizasyon tecrübesi ile her biri unutulmaz anlara dönüşen düğünlere imza atıyor. Kempinski Hotel Barbaros Bay uzman ekibiyle düğün hazırlığındaki çiftlerin Bodrum'a gelişi anından, "Evet" diyecekleri ana kadar her detayı incelikle hazırlıyor. Kalbi bu özel gün için heyecanla çarpan âşıklar da arkalarına yaslanarak Bodrum'un ve bölgenin en güzel koyunun tadını çıkarıyor.





## RENAISSANCE POLAT İSTANBUL HOTEL

Renaissance Polat İstanbul Hotel, renovasyonu tamamlanan son derece şık ve lüks salonlarında ya da Marmara Denizi'nin kenarındaki havuz başında evlenecek çiftlerin mutluluğuna ortak olmayı bekliyor. 2017'nin en romantik düğününü, dekorasyonu, ışıklandırması ve değişen atmosferiyle kapılarını yeniden açan Renaissance Polat İstanbul Hotel'de gerçekleştirmek için hemen yerinizi ayırtın. Detayların incelikle düşünüldüğü, dilediğiniz gibi bir düğün için özel masa dekorasyonlarından nikâh masasına, şekerlerden video ve fotoğraf çekimine, orkestra alternatiflerinden ses ve ışık sistemlerine kadar birçok seçenek ile yardımcı oluyor. Ayrıca outside catering ekipleri ile dilediğiniz her mekânda davetler düzenleyip sizi ve konuklarınızı en iyi şekilde ağırlıyor.



## CORNELIA DE LUXE RESORT OTEL

Akdeniz'in incisi Antalya Belek'te sahil şeridinde sıfır konumda bulunan Cornelia De Luxe Resort, Antalya Havalimanı'na 35 km, şehir merkezine ise 45 km uzaklıkta bulunuyor. Cornelia De Luxe Resort'u seçenler unutulmaz bir düğünün ardından balayının tadını çıkarıyor. Mavi ile yeşilin buluştuğu eşsiz manzaraya sahip Cornelia De Luxe Resort'a adınızı attığınız andan itibaren huzur dolu atmosferi ile unutulmaz bir deneyim yaşacaksınız. Balayınızı, hayallerinizin ötesine taşıyacak her detayın düşünüldüğü Cornelia De Luxe Resort'ta, odanıza yerleştiğinizde orayı süsleyen canlı çiçek, meyve tabağı ve şarap ikramı sizi karşılayan hoş sürprizlerden biri oluyor. İlk sabah odaya kahvaltı servisi ise balayı hikâyenizin en özel başlangıcı olarak düşünülmüş. Balayı çiftlerine özel iki kişilik kalp şeklinde pasta ikramı, alakart restoranlardan birinde romantik bir akşam yemeği ve Crassula Eco SPA'da özel indirim Cornelia De Luxe Resort'un balayı paketinin sunduğu detaylar arasında yer alıyor.



## TRENDY WEDDING VENUES

*The exceptional wedding venues we have chosen among the most hip are candidates for the perfect wedding address for your dreams.*



ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



# BEYAZ RÜYALAR

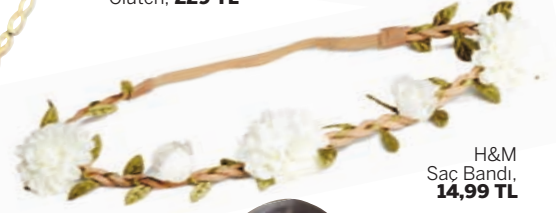
DÜĞÜN STİLİNİZİ  
TAMAMLAYACAK  
BİRBİRİNDEN ŞIK  
GELİNLİKLER VE SON  
MODA AKSESUARLAR  
SAYFALARIMIZDA...

# İÇİN...

BEYAZIN EN  
ÖZEL HALİ, GELİN  
ADAYLARINI MASALSİ  
KARAKTERLERE  
DÖNÜŞTÜRÜYOR.



Nine West  
Clutch, **229 TL**



H&M  
Sac Bandı,  
**14,99 TL**



Altınbaş  
Çiçek Figürlü  
Pembe Altın  
Küpe\*



Le Silla  
Ayakkabı,  
**2.445 TL**



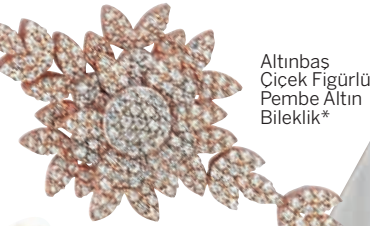
Altınbaş  
Çiçek Figürlü  
Pembe Altın  
Gerdanlık\*



Jimmy Choo  
Clutch, **4.875 TL**



Aquazzura  
Ayakkabı,  
**2.325 TL**



Altınbaş  
Çiçek Figürlü  
Pembe Altın  
Bileklik\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Pembe ve Beyaz Altın  
Alyans\*

Begüm Salihoğlu

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

Viola Chan

# ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT



Nedo By Nedret Taciroğlu



Divarese  
Ayakkabı,  
659 TL



Altınbaş  
Beyaz Altın  
Küpe\*

Isabelle  
Armstrong



Altınbaş Beyaz Altın  
Gerdanlık\*



Forever New  
Clutch, 129,90 TL



Alexandre  
Birman  
Ayakkabı,  
2.385 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Beyaz Altın Alyans\*



Altınbaş Tek Tas  
Prlanta Yüzük,  
550 \$



Altınbaş Tek Tas  
Prlanta Yüzük,  
400 \$

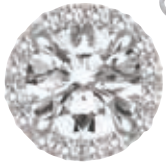


Olga Berg  
Clutch\*

Altınbaş  
Beyaz Altın Bileklik\*

## FOR WHITE DREAMS...

You can find stylish wedding dresses and trendy accessories to complement your wedding style between our pages.



Altınbas Pırlantalı Topaz Küpe, **846 \$**



Rocio / Vakko Clutch, **2.205 TL**



Altınbas Pırlanta Bes Tas Yüzük, **2.022 \$**

Altınbas Pırlanta Bes Tas Yüzük, **600 \$**



Charlotte Olympia Clutch, **5.045 TL**

## EXCLUSIVE WHITES TRANSFORM BRIDES-TO-BE INTO FAIRYTALE CHARACTERS.



Giorgio Armani Ayakkabı\*

Philip Treacy Taç, **2.280 TL**



Altınbas I&U Koleksiyonu, Pembe ve Beyaz Altın Alyans\*



Pronovias



Justin Alexander



Altınbas Pırlantalı Topaz Kolye, **589 \$**



Altınbas Pırlantalı Topaz Yüzük, **515 \$**



Gucci Ayakkabı\*

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

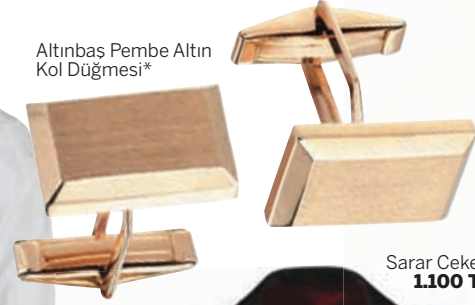
ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

# EN ÖZEL STİL

STİL SAHİBİ SMOKİN VE AKSESUARLARLA YENİ SEZONDA DAMATLAR DA GELİNLER KADAR İDDİALİ OLACAK VE SIKLIKLARIYLA GÖZ KAMAŞTIRACAK.



Ramsey Gömlek, 299 TL

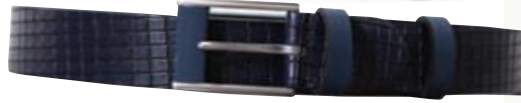


Altınbaş Pembe Altın Kol Düğmesi\*

Sarar Ceket, 1.100 TL



Divarese Ayakkabı, 359 TL



Ramsey Kemer, 130 TL



Beymen Collection Takım, 3.695 TL



Altınbaş I&U Koleksiyonu, Pembe ve Beyaz Altın Alyans\*

Brooks Brothers Papyon, 245 TL



Damat Gömlek, 350 TL





## MOST EXCLUSIVE STYLE

The grooms in their stylish tuxedos adorned with trendy accessories will be as dazzling as the brides.

ÖZEL DOSYA / SPOTLIGHT

# BİRLİKTELIĞE İLK *adım*

İKİ İNSAN ARASINDAKİ  
DUYGUSAL BAĞI VE  
SONSUZA KADAR SÜRECEK  
BİRLİKTELIĞİ SİMGELEYEN  
ALYANSLAR, İFADE ETTİĞİ  
ANLAMLAR KADAR  
ÖZEL TASARIMLARLA  
ALTINBAŞ'TA...



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Beyaz Altın Alyans\*

Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Pembe Beyaz Altın Alyans\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Sarı ve Beyaz Altın Alyans\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Sarı ve Beyaz Altın Alyans\*



BİR KÜÇÜK HALKANIN  
İFADE EDEBİLECEĞİ  
SONSUZ ANLAM, ALTINBAŞ  
DOKUNUŞLARIYLA SEVGİNİZİ  
EBEDİYETE KADAR YAŞATIYOR.



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Sarı ve Beyaz Altın Alyans\*

Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Pembe ve Beyaz Altın Alyans\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Sarı ve Beyaz Altın Alyans\*



Altınbaş I&U Koleksiyonu,  
Pembe ve Beyaz Altın Alyans\*



## THE FIRST STEP IN MAKING IT OFFICIAL

Wedding bands symbolize the emotional bond and everlasting love. Altınbaş offers a selection of wedding bands with unique designs as exceptional as the meaning they carry.

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



# EL emeği GÖZ nuru

GELİN ADAYLARININ ÖMÜRLERİ BOYUNCA SEVEREK KULLANIP SONRAKİ NESİLLERE MİRAS BIRAKABİLECEĞİ TRABZON HASIRI, EN DEĞERLİ HEDİYELERDEN BİRİ.

**T**rabzon Hasırının takı olarak üretimi Osmanlı döneminde Trabzon'da başlar. Örgünün teknik kökeni ise çok eski çağlardaki şövalye zırhlarından ilham alır. Trabzon Hasır, ilk zamanlarda beylerin kılıçlarına kemer olarak üretilir ve zamanla değerli bir takıya dönüşerek kadınlar arasında da yaygınlaşır. Trabzon'un bir ticaret şehri oluşu ve İpek Yolu üzerinde bulunuşu sebebiyle bu takı sanatı günümüze kadar yaşama ve dünyaya yayılma şansı bulur.

Çok özenli işlemler sonucunda 0.3 mm ve 0.35 mm kalınlığında oluşturulan hasır teller ilk olarak Trabzon'un 'örücü' kadınlarına örmeleri için verilir. Yüzyıllardır bu sanatı yaşatan örücü kadınların hünerli ellerinde uzun süreli uğraşlarla şekillenen hasır örgüler, daha

sonra atölyelerdeki değerli ustaların müdahaleleriyle son halini alır. Trabzon Hasır, kadınlarda daha çok kemer, bilezik, gerdanlık, küpe, yüzük, broş olarak kullanılırken erkeklerde kravat iğnesi olarak tercih edilir. Trabzon Hasır çok kullanışlı olmakla beraber sağlamlığı sayesinde kolaylıkla gelecek nesillere aktarılabilir. Son dönemde yapılan çalışmalar sonucunda Türk Patent Enstitüsü tarafından TTH (Trabzon Telkariye ve Hasır) adı altında coğrafi ürün olarak tescillenmiştir.



## HANDICRAFT

*Trabzon Hasırı (jewelry created by a technique in which gold threads are handwoven into a wickerwork) is one of the most valuable gifts for brides-to-be. They will enjoy wearing it themselves and pass it on to the next generations as heirloom pieces.*

*STİL* / STYLE



# SONBAHAR *RUHU*

## *Spirit of Autumn*

FOTOĞRAF / PHOTOGRAPHY: **METİN BAKIRKAYA**

STYLING: **AYŞE SÖNMEZ**

FOTOĞRAF ASİSTANLARI / PHOTO ASSISTANTS: **ALİ HİKMET BİCKİCİ, CANER METİN**

SAC VE MAKYAJ / HAIR/MAKE-UP: **ALP KAVASOĞLU** [WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM](http://WWW.HOPPALAPRODUCTION.COM)

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

MODEL: **VITA / ICE MODEL MANAGEMENT**

MEKAN / PLACE: **SWISSOTEL LIVING**

- Altınbaş Mühür Koleksiyonu, Sarı Altın Küpe\*
- Altınbaş Mühür Koleksiyonu, Sarı Altın Kolye\*
- Altınbaş Mühür Koleksiyonu, Sarı Altın Yüzük\*
- Bluz: **Sarar**
- Altınbaş Seal Collection, Yellow Gold Earring\*
- Altınbaş Seal Collection, Yellow Gold Necklace\*
- Altınbaş Seal Collection, Yellow Gold Ring\*
- Top: **Sarar**

\*Fiyat bilgisi özel talep üzerine verilir.

\*Price upon request.

# STİL / STYLE

- Altınbaş Femme Koleksiyonu,  
Yeşil Kuvars Taşlı Altın Küpe\*
- Altınbaş Femme Koleksiyonu,  
Yeşil Kuvars Taşlı Altın Kolye\*
- Altınbaş Femme Koleksiyonu,  
Yeşil Kuvars Taşlı Altın Yüzük\*
- Bluz: **Sarar**

- Altınbaş Femme Collection,  
Green Quartz Gold Earring\*
- Altınbaş Femme Collection,  
Green Quartz Gold Necklace\*
- Altınbaş Femme Collection,  
Green Quartz Gold Ring\*
- Top: **Sarar**



- Altınbaş 22 Ayar Sarı Altın Küpe\*
- Altınbaş 22 Ayar Sarı Altın Gerdanlık\*
- Altınbaş 22 Ayar Sarı Altın Bileklik\*
- Bluz ve Pantolon: **Sarar**

- Altınbaş 22-Carat Yellow Gold Earring\*
- Altınbaş 22-Carat Yellow Gold Collar\*
- Altınbaş 22-Carat Yellow Gold Bracelet\*
- Top and Pants: **Sarar**

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

- Altınbaş İnci Koleksiyonu, Sarı Altın İnci Küpe\*
- Altınbaş İnci Koleksiyonu, Sarı Altın İnci Kolye\*
- Altınbaş İnci Koleksiyonu, Sarı Altın İnci Bileklik\*
- Elbise: **Sarar**

- Altınbaş Pearl Collection, Yellow Gold Pearl Earring\*
- Altınbaş Pearl Collection, Yellow Gold Pearl Necklace\*
- Altınbaş Pearl Collection, Yellow Gold Pearl Bracelet\*
- Dress: **Sarar**

- Altınbaş Elmas Küpe, **290 \$**
- Altınbaş Elmas Kolye, **1.650 \$**
- Elbise: **Sarar**

- *Altınbaş Diamond Earring*, **290 \$**
- *Altınbaş Diamond Necklace*, **1.650 \$**
- *Dress*: **Sarar**

*STİL* / STYLE



- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Küpe, **4.791 \$**
- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Kolye, **11.413 \$**
- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Bileklik, **11.157 \$**
- Altınbaş Pırlantalı Zümrüt Yüzük, **4.991 \$**
- Elbise: **Stylist'e ait**

- *Altınbaş Emerald Earring with Diamonds, 4.791 \$*
- *Altınbaş Emerald Necklace with Diamonds, 11.413 \$*
- *Altınbaş Emerald Bracelet with Diamonds, 11.157 \$*
- *Altınbaş Emerald Ring with Diamonds, 4.991 \$*
- Dress: **Stylist**

# STİL / STYLE

- Altınbaş 22 Ayar Altın Küpe\*
- Altınbaş 22 Ayar Sarı Altın Gerdanlık\*
- Ceket: **Sarar**

- Altınbaş 22-Carat Gold Earring\*
- Altınbaş 22-Carat Yellow Gold Collar\*
- Jacket: **Sarar**

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **72.804 \$**
- Altınbaş Pırlanta Yüzük, **45.871 \$**
- Elbise: **Oleg Cassini**

- Altınbaş Diamond Earring, **72.804 \$**
- Altınbaş Dimond Ring, **45.871 \$**
- Dress: **Oleg Cassini**

# STİL / STYLE

- Altınbaş Pırlanta Küpe, **2.604 \$**
- Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **7.491 \$**
- Altınbaş Pırlanta Bileklik, **2.751 \$**
- Altınbaş Tamtur Yüzük, **5.244 \$**
- Elbise: **Oleg Cassini**
- Altınbaş Diamond Earring, **2.604 \$**
- Altınbaş Diamond Collar, **7.491 \$**
- Altınbaş Diamond Bracelet, **2.751 \$**
- Altınbaş Eternity Ring, **5.244 \$**
- Dress: **Oleg Cassini**



- Altınbaş Pırlanta Küpe, **1.990 \$**
  - Altınbaş Pırlanta Gerdanlık, **6.649 \$**
  - Altınbaş Pırlanta Su Yolu Bileklik, **2.291 \$**
  - Altınbaş Tamtur Yüzük, **7.990 \$**
  - Elbise: **Oleg Cassini**
- *Altınbaş Diamond Earring*, **1.990 \$**
  - *Altınbaş Diamond Collar*, **6.649 \$**
  - *Altınbaş Diamond Tennis Bracelet*, **2.291 \$**
  - *Altınbaş Eternity Ring*, **7.990 \$**
  - *Dress*: **Oleg Cassini**

YAKIN PLAN / ZOOM

# Işıltılı, renkli ve masalsi bir koleksiyon: *Nora*

RENKLİ TOPAZ TAŞLARIN VE PIRLANTALARIN YER ALDIĞI NORA KOLEKSİYONU, ALTINBAŞ KADINININ İDDİASINI YANSITTIYOR.



**M**ücevherat sektörünün lideri Altınbaş, renkli topaz taşlardan ve pırlantalardan oluşan Nora

koleksiyonu ile pastel tonlarla bezeli bir şıklık vaat ediyor. Birçok dilde parlak ışık, onur, saygınlık anlamına gelen "Nora" sözcüğünden ilham alan koleksiyon, kolye, küpe, yüzük ve bilezik gibi alternatifleriyle göz dolduruyor. Şehirli ve modern kadının imzası haline gelecek Nora koleksiyonuna, tüm Altınbaş mağazaları ve online satış sitesi [altinbas.com](http://altinbas.com)'dan ulaşabilirsiniz.



## A RADIANT, COLORFUL AND FAIRYTALE-LIKE COLLECTION: NORA

*Altınbaş Nora collection promises a chic elegance in pastel tones crowned with diamonds and colorful topaz stones. The collection inspired by the word 'Nora' which means bright light, dignity, and respectability in many languages attracts attention with a selection of necklaces, earrings, rings, and bracelets. Nora collection that will become the signature of contemporary urban women is available at all Altınbaş stores and online shop at [altinbas.com](http://altinbas.com).*

# HIKÂYESİ OLAN alyanslar

EVLİLİĞİN EN ÖZEL SİMGESİ OLAN ALTINBAŞ  
İMZALI ALYANSLAR, ŞIKLIKLARI KADAR  
HIKÂYELERİYLE DE GÖZ DOLDURUYOR.

**H**em klasik hem de modern çizgileriyle her zevkten gelin ve damat adayına hitap eden Altınbaş, evlilik hazırlığı yapan çiftleri birbirinden şık alyanslarla buluşturuyor.

Birlikteliğin en özel sembolü olan alyanslar, tasarımlarıyla olduğu kadar hikâyeleriyle de dikkatleri üzerine çekiyor. Tasavvufta bereketin sembolü olan ve “Vav” harflerinin birleşiminden oluşan başak figürlü alyanslar, kalıcı ve bereketli birliktelikleri simgeliyor. İçerisinde Furkan Suresi 74. Ayet’ini gizleyen “Cevşen” alyans ise duaların koruyuculuğunu üzerinize taşıyor. “Bir” olmayı simgeleyen “Elif” harfli alyans, ömür boyu sürecek birliktelikleri nitelerken, iki yüzük yan yana geldiğinde bir “Hayat Ağacı” figürünün ortaya çıktığı alyanslar, güçlü, köklü ve sonsuz aşkın simgesi oluyor. Siz de birlikteliğinizi bu özel alyanslarla taçlandırmak için hikâyesi olan alyanslara Altınbaş mağazalarından ve online satış sitesi [altinbas.com](http://altinbas.com)’dan ulaşabilirsiniz.



## WEDDING BANDS WITH STORIES

The wedding rings, which are the most distinctive symbols of a relationship, attract attention with their stories as much as their designs. Wedding rings designed by using the letters “Vav” form spica figures representing abundance in Sufism and they symbolize lasting and abundant relations. The “Cevşen” wedding bands, which hides the 74th verse of the Surah al-Furkan (The Criterion) embraces you with the protective power of the prayers. The wedding bands with the letter “Aleph” which means “being one” symbolizes a lifelong relationship. When two rings come side by side, a “Tree of Life” figure emerges to indicate strong, rooted, and endless love. You can find these wedding bands at all Altınbaş stores and online shop at [altinbas.com](http://altinbas.com).

ALTINBAŞ, BİRBİRİNDEN  
ÖZEL HİKÂYELERE SAHİP  
ALYANSLARLA, YÜZÜKLERE  
RUH ÜFLÜYOR.



## PARİS'TE DIOR RÜYASI

Paris'in Les Arts Décoratifs Müzesi, modanın efsanevi ismi Christian Dior'un 70 yıllık tarihine odaklanan "Christian Dior: Couturier du Rêve" (Christian Dior: Düş Terzisi) isimli sergiye ev sahipliği yapıyor. Geçmişten günümüze, 300'den fazla tasarım kıyafetin yanı sıra, aksesuar, atölye ve moda fotoğraflarından oluşan sergi, müzenin tüm salonlarında ve ana fuayesinde 7 Ocak 2018'e kadar görülebilir.



## PARİS'TE KOKUNUN TARİHİNE YOLCULUK

Paris, ilk parfüm müzesi Grand Musée du Parfum'e kavuştu. Faubourg Saint Honoré yolu üzerinde, bir zamanlar Christian Lacroix'nın merkezi olan binada yer alan müze; parfümün tarihinden, sanatsal, duygusal ve kültürel etkilerine kadar pek çok konuya odaklanıyor. Ziyaretçilerin parfüm ile ilgili tüm sorularına cevap vermek üzere kurgulanan müzede yapılan ziyaretler, parfümün orijini ve evrimini gösteren salonlarda başlıyor, içerik ve kimyaya ilişkin bilgilerin yer aldığı salonlarda devam ediyor ve parfüm yaratıcılığının deneyimlenmesi ile sonlanıyor. Tarih boyunca parfüm kullanımının nasıl değiştiğini gözler önüne seren müzede, günümüz çağdaş parfümlerinin kökenleri de gözlemlenebiliyor.

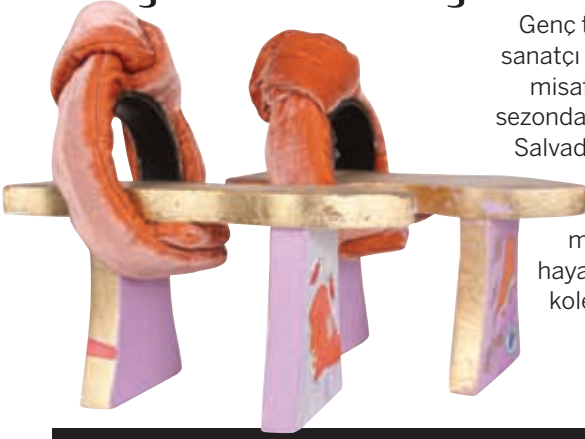


## Antalya'da kumdan sanat

Türkiye'nin ilk ve tek kum heykel etkinliği olan Uluslararası Antalya Kum Heykel Festivali, 31 Aralık'a kadar, yolu Antalya'dan geçen ziyaretçilerini bekliyor. Sadece nehir kumu ve su kullanılarak yaratılan metrelerce yükseklikteki devasa kum heykeller, yediden yetmise tüm ziyaretçileri büyülüyor. Binlerce ton kum kullanılarak yapılan yüzlerce kum heykel, yaklaşık 10 bin metrekarelik bir alanda sergileniyor. "Dünya Harikaları ve Mitolojik Kahramanlar" temasıyla şekillenen heykeller arasında Eyfel Kulesi, Abu Simbel, Yasak Şehir, Taç Mahal, Keops Piramidi gibi ünlü yapılarla birlikte Europa, Tepegöz, Kumiho, Gamayun, Şahmeran gibi mitolojik kahramanlar yer alıyor.

+ ANAMED is celebrating the 25th anniversary of Catalhöyük Research Project with an exhibition. + Paris Les Arts Décoratifs Museum is hosting the 'Christian Dior: Couturier du Rêve' Exhibition. + Tate Modern commemorates one of the most prominent representatives of modern painting *Fahrelnissa Zeid (1901-1991)* with a new exhibition. + 'Gümüşten Suretler (Silver Portraits), Early Period Photos from Omer M. Koç Collection, 1843-1860' Exhibition is in Istanbul. + The International Antalya Sand Sculpture Festival awaits visitors until December 31. + Grand Musée du Parfum, the first perfume museum of Paris has opened. + Young designer Basak Cankes gets her inspiration for this season from the surrealist painter Salvador Dali.

## Başak Cankeş'ten sürrealist etki

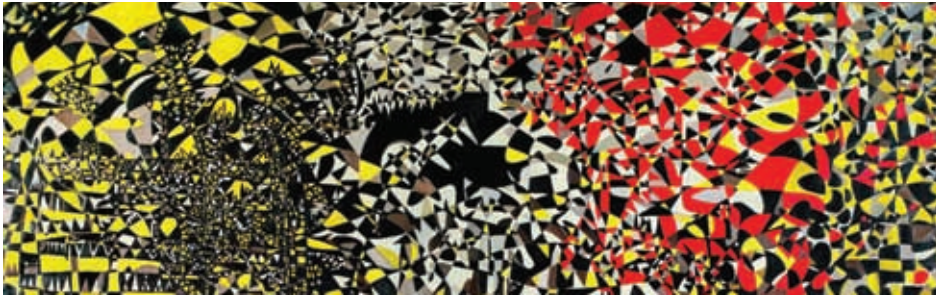


Genç tasarımcı Başak Cankeş, her sezon iki sanatçı ve farklı sanat dallarını koleksiyonuna misafir etmesiyle biliniyor. Tasarımcının bu sezondaki ilham kaynağı ise sürrealist ressam Salvador Dali oluyor. Cankeş, koleksiyonunu oluştururken Dali'nin hayat arkadaşı ve en büyük aşkı Gala'nın sürreal minyatürler vasıtasıyla Harem'e girişini hayal ediyor. "Gala'nın Harem'e Girişi" adlı koleksiyon, takunyalar, asimetrik omuzlu elbiseler ve organize pardösülerle mevsime renk katma konusunda da oldukça iddialı görünüyor.



## KOLEKSİYONDAN ÇIKAN SURETLER

İstanbul Sarıyer'deki Vehbi Koç Vakfı Sadberk Hanım Müzesi, geçmişe ışık tutan önemli bir sergiye daha ev sahipliği yapıyor. Fotoğrafın 1839 yılındaki icadından ardından, dünyanın önde gelen fotoğraf sanatçıları tarafından Osmanlı coğrafyası ile dönemin Doğu Akdeniz metropollerinde çekilmiş fotoğraflardan örnekler, "Gümüştan Suretler, Ömer M. Koç Koleksiyonundan Erken Dönem Fotoğraflar 1843-1860" sergisinde ziyaretçilerle buluşuyor. Sergi 10 Ekim'e kadar ziyarete açık.



## FAHRELNİSSA ZEID TATE MODERN'DE

Londra'nın modern sanatlar müzesi Tate Modern, 6 Haziran'da açtığı sergi ile Türkiye modern resminin önemli temsilcilerinden Fahrelnissa Zeid'i (1901-1991) anıyor. Tate Modern, bu sergi ile ilk kez bir Türk sanatçıya ev sahipliği yapıyor. Sergide yer alan eserler; sanatçının figüratif ve soyut çalışmalarından ve kariyeri boyunca denediği metodlardan örnekler sunuyor. Sergiyi 8 Ekim 2017 tarihine kadar görmek mümkün.



## ANAMED'den Çatalhöyük sergisi

Koç Üniversitesi Anadolu Medeniyetleri Araştırma Merkezi (ANAMED), Çatalhöyük Araştırma Projesi'nin 25. yılını bir sergiyle kutluyor. 21 Haziran'da açılan "Bir Kazı Hikâyesi: Çatalhöyük Sergisi", arkeoloji meraklılarını tarihte 9 bin yıllık bir yolculuğa çıkarıyor. Sergi, UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan Çatalhöyük'te yürütülen bilimsel çalışmaları teknolojiyle desteklenerek aktarıyor. Üç boyutlu modellemeyle buluntuları yeniden canlandırma, kazı alanlarının lazer taraması ve VR (sanal gerçeklik) teknolojisiyle Çatalhöyük binalarının deneyimlenmesi gibi interaktif sergileme yöntemlerinin kullanıldığı sergi, 25 Ekim'e kadar İstanbul Beyoğlu'ndaki ANAMED'de açık kalacak.

Fotoğraf-Photo: Jason Quinlan



## DENİZİN DERİNLİKLERİNE DOĞRU

İnsanoğlunun yüzyıllardır hayallerini süsleyen denizaltı yolculukları, Amerikan Triton firmasının ürettiği lüks denizaltılarıyla gerçek oluyor. Dünyanın en inovatif ve en son teknoloji malzemeleri kullanılarak üretilen Triton denizaltıları, her türlü emniyet detayı dikkate alınarak tasarlanırken, denizin derinliklerini ve tabanını daha iyi görebilmek için yapılmış şeffaf basınç odası, hayallerin çok ötesinde bir deneyim vaat ediyor. 2 ile 7 kişi arasında değişen yolcu kapasitesine sahip denizaltıların fiyatı 2.5 milyon USD'den başlarken, serinin en küçük modeli "Triton 1000/2" 3,2 metre uzunluğu ile herhangi bir yatın veya teknenin güvertesinde kolaylıkla taşınabiliyor. Saatte 3 knot hız yapabilen bu denizaltı, yaklaşık 10 saatlik hava kapasitesi ile oldukça uzun bir süre deniz altında kalmayı da sağlıyor.



+ Blob VB3' designed by DmvA architecten for Xfactor Agencies reflects the housing of the future.  
+ The luxurious submarines produced by American Triton are under scrutiny.  
+ The tire brand Michelin comes out with a futuristic design. + A US company brings a new perspective to two-wheeled skateboards called 'Hoverboard.'  
+ Artist Dan Rawlings creates tree patterns by cutting and reshaping various metal parts.  
+ The Swarovski reproduction of the 'Nikon Model I' dazzles. + Vanguard Moto Inc. is getting ready to introduce its avant-garde engine designs to the speed enthusiasts.

## METALDEN AĞACA

Sanatçı Dan Rawlings; otomobil kaportalarını, eski trafik levhalarını ve kent hayatında kullanılan (uyarı levhaları gibi) diğer pek çok metal parçayı kesip biçerek ağaç desenleri yaratıyor. Rawlings'in eski bir minibüsün kaportasına orman silüeti çıkardığı "Nature Delivers" isimli çalışması ise özellikle dikkatleri üzerine çekiyor.



## Yolların hakimi

2013'te motosiklet tasarımcısı Edward Jacobs ve motosiklet alanında usta bir yönetim danışmanı olan Francois-Xavier Terny tarafından kurulan Vanguard Moto Inc., avangart motor tasarımlarını hız tutkunlarıyla buluşturmaya hazırlanıyor.

New York'un Brooklyn semtinde bulunan Vanguard'ın sıra dışı araçları henüz tasarım aşamasında. Geçtiğimiz Aralık ayında ilk prototiplerini halka sunan marka, üretim aşamasına geçtiklerinde tüm üretimlerini Brooklyn'de yaparak, yerel halk ve üreticilere destek olmayı amaçlıyor.

"Roadster" adındaki prototip; SS X-Wedge motora, entegre egzozu, tablet bilgisayar boyutunda bir ön panele sahip. 2018'de üretime girmesi planlanan Roadster'in, ön paneli yan aynalardan alınan görüntüleri video şeklinde oynatma özelliğine de sahip.

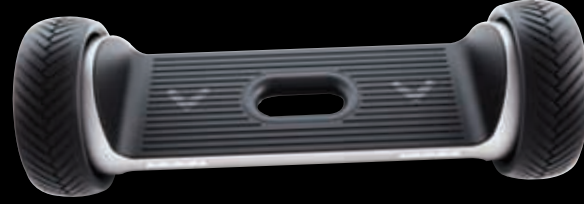
## Geleceğin evi

Belçikalı mimarlık ofisi DmvA architecten'in, Xfactor Agencies için tasarladığı "Blob VB3", her bir metrekarenin değerli olacağı gelecek yıllarda barınma ihtiyacına yönelik sıra dışı bir tasarımla karşımızda. Yumurta şeklindeki bu çok işlevli mikro-mekân, çalışma odası, misafir alanı ya da bahçe evi olarak kullanılabilir, hatta treylere atılıp kampa götürülebilir... Temel olarak polyester malzeme kullanıldığı için hem oldukça hafif hem de su ve ısı yalıtımına sahip bu tam teşekküllü yumurtanın içinde tuvalet, banyo, mutfak, ayrıca uyuma ve depolama için mağara nişlerini anımsatan oyuklar bulunuyor. İstenirse, burun kısmı açılarak verandaya da dönüşebilir. Geçmişle geleceği harmanlayan bu 20 metrekarelik alan, basit ancak kullanışlı tasarım arayışına bir cevap niteliği taşıyor.



## NIKON KRİSTALE BÜRÜNÜRSE

Nikon, Temmuz ayı itibariyle koca bir asrı ardında bıraktı. 100'üncü yaş gününü kutlamaya hazırlanan marka ilk kamerası "Nikon Model I" in Swarovski reproduksiyonu için kolları sıvadı. 1948 yılında piyasaya sunulan ve sektörünün dinamosu olan model, Swarovski imzasıyla yeniden yorumlanıyor. Kristal "Nikon Model I" in üzerinde, logo ve lens etrafındaki oymalar dışında bir de 1948 yılında Nikon'un kullandığı damga yer alıyor. Marka, kristal makinenin detaylı fotoğraflarını paylaşıp da fiyat ve nerede satışa sunulacağıyla ilgili bir açıklamada henüz bulunmuyor.



## İki teker üzerinde

ABD'li bir şirket "Hoverboard" denilen iki tekerlekli kaykaylara yeni bir bakış açısı getiriyor. "MOOV" isimli bu yeni nesil kaykayda sürüş, kullanıcının ayak hareketleriyle değil vücut ağırlığıyla ayarlanıyor. Yaklaşık 23 cm çapında, 8 cm kalınlığındaki tekerlekleriyle diğer Hoverboard'dan ayrılan MOOV, saatte 24 kilometre hıza ulaşabiliyor.

## MICHELIN'DEN FÜTÜRİSTİK LASTİK

Lastik markası Michelin, geleceğin otomobillerine yaraşır konsept bir tasarım ortaya koyuyor. Kanada Montreal'de gerçekleşen MovinOn konferansında tanıtılan fütüristik lastik, 3D baskı teknolojisiyle üretiliyor. Bal peteği benzeri yapısı ve mercan resiflerini andıran dokusuyla dikkat çeken ürün, geri dönüştürülmüş malzemelerden üretiliyor ve ömrünü tamamladığında tekrar geri dönüşüme gidiyor.



YAŞAM STİLİ / LIFESTYLE



# CENTİLMENLİĞİN *tarihini* yazanlar

MODA DÜNYASINDA KADINLARA YÖNELİK KOLEKSİYONLAR HER ZAMAN BİR ADIM ÖNE ÇIKIYOR. OYSA GEÇMİŞTEN BUGÜNE, FARKLI FONKSİYONLARA SAHİP DETAYLAR ERKEK MODASINA YÖN VERMEKLE KALMAYIP ETKİLERİNİ KADIN MODASINA DA YANSITTIYOR. ERKEK GİYİMİNDE CENTİLMENLİK TARİHİNİN YAPI TAŞLARINI OLUŞTURAN ÖRNEKLER ÜZERİNDEN TARİHİ BİR YOLCULUĞA ÇIKIYORUZ.

Yazı: **Umut Kaan Özdemir**

## *KOL DÜĞMESİ*

1840'larda gömlek kolları ip bağcıklarla bağlanıyordu. 16. yüzyıla gelindiğinde ise bu bağcıkların alternatifi olarak kol düğmeleri ortaya çıktı. Gömlek manşetinin iki yakasını bir araya getiren bu fonksiyonel ve şık aksesuar, o yıllarda zenginliğin göstergesi olarak kabul ediliyordu. Altın, gümüş gibi madenlerin kullanılmasının yanı sıra inci ve pırlanta kol düğmeleri de erkek giyiminin tamamlayıcısı olarak kullanıldı. 19. yüzyılda Fransa'da üretilen manşetli gömleklerin moda olması, kol düğmesi kullanımını da artırdı. ABD'de de 20. yüzyılda yaygın olarak kullanılan kol düğmeleri; günümüzde ise popüler kültürün tüm izlerini taşıyan örnekleriyle yeniden kendini gösteriyor.

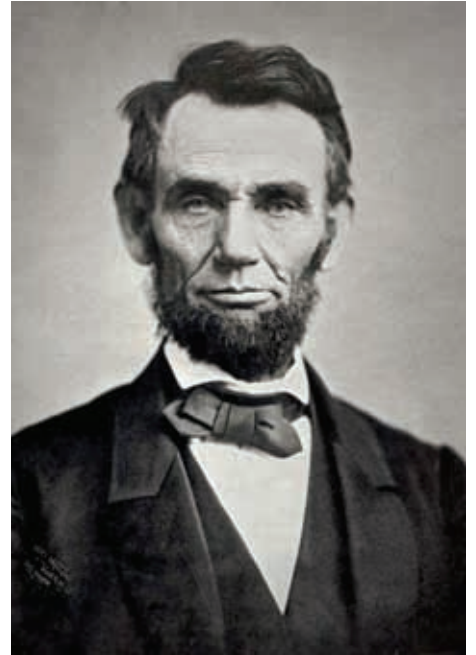


# BOYUN BAĞI, KRAVAT, PAPYON

Farklı sebeplerle de olsa erkek kıyafetlerinde boyuna sarılı bir kumaş parçasının kullanımı oldukça geçmişe dayanıyor. Bu konuda ulaşılabilen en eski örnek M.Ö 221 yılına ait.

Yapılan kazı ve araştırmalarda, ilk boyuna sarılan giyim eşyasını Çin İmparatoru Shih Huang'ın askerlerinin taktığı anlaşılıyor. İlerleyen çağlarda, M.S 113'te ise bu kez Roma Konsülleri'nin boyunlarını fular benzeri kumaşlarla örttüğünü görüyoruz. Günümüzde bilinen formuyla kravatın ortaya çıkışı ise 17. yüzyıla uzanıyor. Bu dönemde Hırvat askerlerinin gömlek yakalarını bir arada tutmak için kullandıkları, boyun bağı denilen kumaş parçası Fransa'ya kadar taşınıyor. Fransızca "Hırvatlar" anlamına gelen "Cravates" kelimesiyle anılmaya başlanan bu aksesuar günümüze "Kravat" olarak ulaşıyor.

Erkek giyiminin en önemli aksesuarlarından biri olan boyun bağı ve kravatın serüveni 1886'da başka bir boyuta taşınıyor. Bu tarihte ABD'li iş adamı Pierre Lorillard, katıldığı bir davette, boyun bağını alışıl gelmişin dışında bir tarzda bağlayarak yeni bir akım başlatıyor. "Papyon" olarak anılacak olan bu yeni stil, bir anda popüler olarak resmi davetlerde erkeklerin vazgeçilmez aksesuarı haline geliyor. İlerleyen yıllarda papyonun farklı bağlama şekilleriyle birlikte kullanım alanları da çeşitleniyor. Günlük kullanımda da yer bulan papyon, Manolo Blahnik'ten Charlie Chaplin'e; Frank Sinatra'dan Pee-wee Herman'a kadar çok sayıda ünlünün de tercihi oluyor. Hatta 1920'li ve 30'lu yıllarda Marlene Dietrich ve Audrey Hepburn gibi ünlü kadınlar da papyonu bir aksesuar olarak kullanıyor.



FRANSIZCA  
"HIRVATLAR"  
ANLAMINA GELEN  
"CRAVATES"  
KELIMESIYLE  
ANILMAYA  
BAŞLANAN BOYUN  
BAĞI, GÜNÜMÜZE  
"KRAVAT" OLARAK  
ULASIYOR.

## KRAVAT İĞNESİ

Kravatın erkek giyiminde yerleşik hale gelmesiyle birlikte, fonksiyonel bir amaç taşıyan yeni bir aksesuarla daha tanışıyoruz. Bugün bilinen haliyle 1920'lerde ortaya çıkan ve kravatu gömlek kenarına sabitlemek amacıyla kullanılan kravat iğnesi, zamanla fonksiyonunun ötesinde bir kullanım alanı buluyor. Erkek modasında bir tür mücevher haline gelen kravat iğneleri, üzerlerindeki işleme, desen ve yazılarla kurumsal ya da kişisel izleri de yansıtıyor.



### THOSE WHO WROTE THE HISTORY OF BEING A GENTLEMAN

*Trends catered to women are always one step ahead in the fashion industry. However, details with various functions are not only giving direction to men's fashion from the past to present, but their effects also reflect on women's fashion. We will embark on a journey through men's clothing to explore the history of being a gentleman.*





## CEP SAATİ

1462 yılında, İtalyan saatçi Bartholomew Manfredi'nin, Manta Markisi'ne yazdığı bir mektup cep saatine ilişkin en eski belge olarak karşımıza çıkıyor. Manfredi mektupta, Modena Dükü'nün sahip olduğundan çok daha güzel bir cep saati yapmayı öneriyor. 16. yüzyılda ise cep saatleri toplumun ileri gelenlerinin kullandığı bir aksesuara dönüşüyor. Almanya, İtalya ve İngiltere başta olmak üzere pek çok Avrupa ülkesi çelik yerine altın ve gümüş saat üretimine başlıyor. 1509 yılında, Nürnberg'li Alman saatçi Peter Henlein'in, "Nürnberg Yumurtası" olarak anılan, madeni parçalardan ürettiği ilk cep saati günümüzde kadar ulaşıyor. 17. ve 18. yüzyıllarda, Sanayi Devrimi'yle gelişen demiryolu sistemi zamanlamanın önem kazanmasına yol açıyor. Böylece cep saatleri de önem kazanıyor. Bu durum cep saatlerinin, toplumun orta ve alt sınıfları tarafından kullanılmasını da sağlıyor. Birinci Dünya Savaşı sonrasında kol saatlerinin ortaya çıkışıyla birlikte kullanımı azalsa da, şık zincirlerle kıyafetlere bağlanan cep saatleri, erkek giyiminde vazgeçilmez bir aksesuar olarak centilmenlik tarihindeki yerini alıyor.

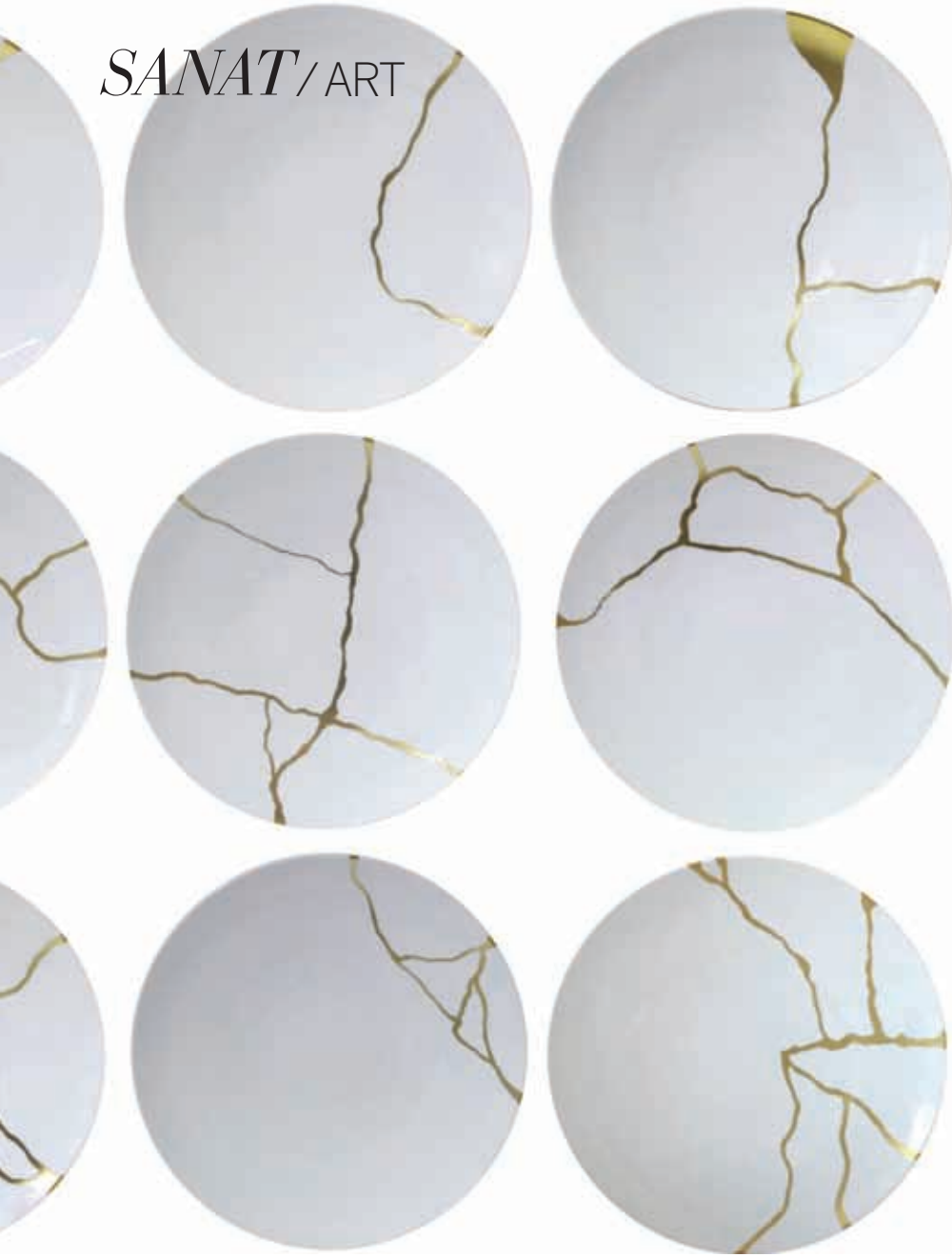


Doğasında  
İYİLEŞMENİN  
*güzelliği var*

DEĞER VERDİĞİMİZ VE ÇOK SEVDİĞİMİZ BİR AİLE YADİĞÂRI  
YA DA DOKUNMAYA BİLE KIYAMADIĞIMIZ PORSelen  
BİR PARÇA ELİMİZDEN KAYIP KIRILDIĞINDA,  
DAĞILAN PARÇALARA BAKIP NELER HİSSEDERİZ?

Yazı: **Funda Yıldız**

**K**ırılan parçaları toplarken, her bir kırık parçaya bakıp artık o eşyanın hayatımızda olmayacağını düşünürüz. Belki suçluluk duyarız, parçaları birleştirmek ister ama onu eskiye döndüremeyeceğimize inanırız. Ancak her kusuru ve eksikliği kucaklayan, doğasında iyileşmenin güzelliğini barındıran “Kintsugi”, kırılan objeye bir şans daha vererek onun yeniden hayat bulmasına ve hayatımızdaki varlığını devam ettirmesine olanak tanır. Geçmiş 15. yüzyıla dayanan ve “Kintsukuroi” olarak da bilinen; kırık porselen ya da seramik parçaları altınla birleştirme yöntemi Kintsugi, çıplak gözle bakıldığında sadece bir tamir sanatı olarak görünür. “Kin” Japon dilinde altın, “tsugi” ise birleştirmek anlamına gelir.



KINTSUGI'NİN TEMELİNDE  
“WABI-SABI”, YANI  
“KUSURLARI KUCAKLA”  
OLARAK BİLİNE JAPON  
FELSEFESİ YATAR.

## KUSURLARI KUCAKLA

Oysa Kintsugi, yalnızca bir tamir sanatı değildir; kimi zaman seramik bir kase, kimi zaman porselen bir çay fincanının kırık parçalarını birleştiren o usta ellere, onu hayatımızdan tamamen çıkarmak yerine, onun ikinci bir şansı hak ettiği düşüncesi ve inancı eşlik eder. Temelinde ise “Wabi-Sabi” yani “Kusurları kucakla” olarak bilinen Japon felsefesi yatar. Kintsugi sanatının ortaya çıkışına ilişkin anlatılardan biri, Japonya'nın 15. yüzyıldaki shogun'larından Ashikaga Yoshimasa'nın (1436-1490) kırık bir seramik çaydanlığı tamir ettirmek için Çin'e göndermesiyle başlar. Yoshimasa, tamirden dönen çaydanlığın metal tellerle birbirine tutturulduğunu görünce, bu tamiratın estetik olmadığını düşünerek yerine altın kullanılmasını emreder. Bundan ilham alan sanatçılar, objeler estetik görünsün diye çabalarken Kintsugi sanatı ortaya çıkar.



Kintsugi'nin ortaya çıktığı dönemde Batı'da kırılan objelerin değerini kaybettiği ve bir daha eskisi gibi olmayacağı düşüncesi yaygınken, Doğu'da yükselen bu sanat, Wabi-Sabi felsefesiyle beslenerek güçlenir. Bu düşünce ve inanca göre, parlayan objeler yeni kabul edilir ve kullanımları onlara soyluluk katıp değer kazandırır. Kullanılırken kırılan objeler ise onarıldıklarında yeniden hayat bulur.

Günümüzde, kırılmış seramik ve porselenler toz altın, gümüş, bronz ya da platinden oluşan vernikle onarılmaya, Kintsugi geleneğiyle eskisinden daha orijinal, daha estetik ve daha değerli kabul edilen yeni hayatlarına kavuşturulmaya devam ediyor. Hatta bazı çağdaş Japon sanatçılar, Kintsugi'yi icra edebilmek için sağlam objeleri kırıyor, yeniden yapıyor ve ortaya birbirinden güzel sanat eserleri çıkarıyorlar. Sözün özü, Kintsugi ile nesnelerin yeniden doğuşu temsil ediliyor.



## THE BEAUTY IN THE PHILOSOPHY OF REPAIRING

*Kintsugi, also known as 'Kintsukuroi,' dating back to the 15th century is the art of combining broken porcelain or ceramic pieces with gold. Japanese 'Kin' means gold and 'tsugi' means combining. At first glance, Kintsugi may simply appear as a repairing method, but it is much more than that. The Japanese philosophy 'Wabi-Sabi,' meaning 'embrace the flaws' lies beneath it. The belief that these objects deserve a second chance accompanies the masterful hands that repair broken ceramic ramekins or porcelain cups.*



PORSELENLER BU GELENEKLE ESKISINDEN DAHA ORIJINAL, DAHA ESTETİK VE DAHA DEĞERLİ KABUL EDİLEN YENİ HAYATLARINA KAVUSTURULMAYA DEVAM EDİYOR.

GURME / GOURMET

# Gastronominin ZOR ULAŞILAN *tapınakları*

BU GASTRONOMİ  
TAPINAKLARINDAN  
BİRİNDE REZERVASYON  
YAPTIRABİLMEK,  
HAYATINIZIN EN BÜYÜK  
BAŞARILARINDAN BİRİ  
OLMAYA ADAY!

Yazı: **Zeynep Merve Kaya**



# FÄVIKEN MAGASINET JÄRPEN / İSVEÇ

İsveç'in başkenti Stockholm'den 600 kilometre uzaklıktaki küçük Järpen şehrinde bulunan "Fäviken Magasinet" in 16 kişilik kontenjanının yılsonuna kadar dolu olduğunu tahmin edebilirsiniz. Rezervasyon kapan şanslı kişilerin bir bildiği var: Şef Magnus Nilsson'un yerel ürün bağımlılığı ve eksantrik yemek pişirme tarzı, mekânın içinde yer aldığı rüstik bir ahırda muhteşem lezzette İskandinav lezzetleri yemenizi sağlıyor. Menüde karşınıza mekâna çevreleyen geniş vadilerden toplanan reneğiği likeni, yakınlardaki Hitra adasından gelen dolgun deniz tarağı veya yerel bir çiftlikten gelen ve peynir altı suyuyla beslenen domuzların etleri çıkıyor. "The World's 50 Best Restaurants" listesine bu yıl 57. sıradan giren mekânda rezervasyon yaptırabilecek şansa sahip misafirler, geceyi Fäviken'in otelinde geçirebiliyor, saunayı kullanıp sabahları özellikle İskandinav topraklarında yetişen bir meyve olan "cloudberry"li yulaf lapasıyla kahvaltı yapabiliyorlar. Mekânın rezervasyon sistemi, altı ayı kapsayan bir zaman dilimi için üç ay önce açılıyor. Örneğin, 2018 Mayıs ayında gitmek istiyorsanız, şimdiden rezervasyon kovalamaya başlamanız gerekiyor.

FÄVIKEN MAGASINET,  
'THE WORLD'S 50  
BEST RESTAURANTS'  
LISTESİNİN  
57. SIRASINDA  
YER ALIYOR.



**GURME / GOURMET**

## **MOMOFUKU KO NEW YORK / ABD**

Her evde pişen çıtır tavuk, patates kızartması, farklı sos çeşitleri gibi yemekleri zarif bir ortamda sunan ve bunların yanına lüks tabaklar eklemeyi de unutmayan “Momofuku Ko”, New York’un “gelenekseli en iyi şekilde evrimleştiren”, yenilikçi restoranlarından biri. “The World’s 50 Best Restaurants” listesinde 2017’de 58. sırayı kazanan mekânın sadece 18 kişilik kontenjanı var. Restoranın sahibi ve şefi David Chang’ın anne-babası bile zaman zaman verdikleri röportajlarda rezervasyon sisteminin fazla adil olmadığı konusunda çeşitli şakalar yapıyorlar! Momofuku Ko, her gün New York saatiyle 10.00’da yeni rezervasyon açıyor. Sınırlı sayıda açılan bu rezervasyon alanları, elbette ki hızlıca doluyor. Mekânda bir masa tutabilmek için ilk yapmanız gereken, internet sitesi üzerinde bir hesap oluşturmak ve gitmeyi planladığınız günden birkaç ay öncesinde sürekli rezervasyon sayfasını kontrol ederek boş bir saat yakalamak. Son dakikada iptaller yaşanırsa, bu iptallerden boşalan alanlar internet sitesine her gün 11.00 civarı düşüyor, bu sebeple siteyi sıkı takip etmekte fayda var.



**MOMOFUKU KO,  
“GELENEKSELİ EN İYİ  
ŞEKİLDE EVRİMLESTİREN”,  
YENİLİKÇİ RESTORANLAR  
ARASINDA DİKKAT ÇEKİYOR.**





## TALULA'S TABLE PHILADELPHIA / ABD

ABD'nin en zor rezervasyon yapılabilen mekânının, küçücük bir doğal yiyecekler dükkânı olması sizi şaşırtabilir. Fakat "Talula's Table"ın şanını duyduğunuzda, neden dünyanın dört bir yanındaki yemek severlerin bu minik mekâna gelmek için can attığını anlayabiliyorsunuz. Philadelphia'daki Talula's Table, haftanın her günü 07.00-19.00 arasında açık bir "çiftlikten tüketiciye" doğal sebze-meyve ve ürün dükkânı. Yerel ürünleri tüketicilerle buluşturan bu küçük dükkân, akşam 19.00'dan sonra restorana dönüşüyor. Mekânda iki masa var; ilki 10 kişilik "farmer's table", diğeri ise genelde dükkân sahibinin arkadaşları, yemek sektörü çalışanları

veya farmer's table'ı dolduramayan küçük gruplara ayrılan bir başka 10 kişilik masa. Sezonluk malzemelerle yapılan bir menünün sunulduğu mekânın bir yıllık bekleme süresi var. Yanlış okumadınız; tam 365 gün. Üstelik tek başınıza veya yanınızda bir-iki sevdiğiniz arkadaşınızla da gidemiyorsunuz. Talula's Table'da rezervasyon yaptırabilmek için, sabah 07.00'de dükkân açılır açılmaz arayıp, yanınızda en az dokuz kişi getireceğinizin garantisini vererek aradığınız günden bir yıl sonrasına farmer's table'ı ayırtabiliyorsunuz. Eğer kalabalık gelemeyecekseniz, diğer masa için not bırakıyorsunuz ve şansınız yaver giderse yemeğe davet ediliyorsunuz. Talula's Table'ın şehirde Talula's Garden adında bir şubesi daha var. Burada da aynı sistem bahçedeki 10 kişilik masa için işliyor, Table'a oranla, Garden'da rezervasyon yaptırmak biraz daha kolay.



## NEXT ŞİKAGO / ABD

Tek bir mutfağa bağlı kalmayan ve menüsünü kimi zaman sezonluk, kimi zaman da birkaç ayda bir değiştiren "Next" in rezervasyonları, Şef Grant Achatz ve ortağı Nick Kokonas'ın geliştirdiği bir biletleme sistemiyle çalışıyor. Restoranlarına bir tiyatro veya sinema salonu gibi yaklaşan ikili, yeni bir menü hazırladıklarında, sınırlı sayıdaki rezervasyon biletlerini internet sitesi üzerinden satışa sunuyorlar. Kolay yoldan bilet bulabilmek için, mekânın Kokonas tarafından yönetilen Facebook sayfasını takip etmeniz de fayda var. Belirli aralıklarla sayfa üzerinden biletler satışa çıkıyor. Kimi zaman o günün biletleri satılıyor, kimi zaman da yeni menü çıkmadan birkaç ay önceden bir koçan bilet hazırlıyorlar. Hatta bazı biletler açık artırmayla satılıyor ve toplanan gelir hayır kuruluşlarına bağlanıyor. Eğer şansınız yaver gitmezse, Şikago'ya gittiğinizde Next'in hemen yanındaki kardeş barı The Aviary'ye uğrayıp bir şeyler içebilir ve çalışanlara Next'te müsait bir masa varsa yardımcı olup olmayacaklarını sorabilirsiniz. Anlatılanlara göre, bazen küçük mucizeler yaşanabiliyor.





## TICKETS BARSELONA / İSPANYA

Barselona'nın Michelin yıldızlı tapas barı "Tickets"ta Şef Albert Adrià konuklarına Katalan usulü tadımlık tapas'lar hazırlıyor. Farklı tekniklerin füzyonuyla hazırlanan fesleğenli waffle, Gallega bifteğine sarılı baguette'ler ve Manchego peynirli "hava kesecikleri" gibi farklı tarifleri Tickets'ta bulabiliyorsunuz. Bu yılın "The World's 50 Best Restaurants" listesinde 25. sırada karşımıza çıkan ve sıcak bir İspanyol barını anımsatan rahat ortamıyla listedeki diğer mekânlardan ayrılan Tickets'ta online rezervasyonlar gidilmek istenen günden tamı tamına 60 gün önce yaptırılabilir. Eğer kendinizi şanslı hissediyorsanız, gitmeden birkaç gün veya saat öncesinde restoranı arayıp herhangi bir iptal olup olmadığını da sorabilirsiniz. Mekânın internet sitesindeki "son dakika iptal" numarasını sadece salı-cuma günleri 16.00-18.00 arası ve cumartesileri 10.00-12.00 ile 16.00-18.00 arasında arayabiliyorsunuz.



## EL CELLER DE CAN ROCA GIRONA / İSPANYA

Bu yılın "The World's 50 Best Restaurants" listesinde üçüncü sırada yer alan ve bir kez daha dünyanın en iyi restoranlarından biri olarak parmakla gösterilen "El Celler de Can Roca", İspanya'nın sahil şehirlerinden Girona'nın incisi. Roca soyadını taşıyan üç şef kardeşin kurduğu restoran, geleneksel Katalan mutfağını, modern dokunuşlarla zenginleştiriyor. Mekânda sunulan 21 parçalık tadım menüsü, El Celler de Can Roca'nın üç Michelin yıldızını hakkıyla kazandığının kanıtı. Mekânda rezervasyonlar, gitmek istediğiniz tarihten tam 11 ay önce alınıyor. Bu sebeple yapmanız gereken şey, seyahatinizi çok çok erkenden planlamak. Eğer ilk başvurunuzda masa kapamazsanız, kendinize bekleme listesinde yer bulabilirsiniz. Fakat iptallerin çok nadir yaşandığı restoranın bekleme listesine girince, yer açılacağı konusundaki beklentinizi pek yükseltmeyin.



## SUKIYABASHI JIRO TOKYO / JAPONYA

Tokyo'nun Ginza bölgesindeki bir ofis binasının bodrum katında bulunan "Japonya'nın suşi tapınağı", üç Michelin yıldızlı "Sukiabashi Jiro", eski ABD Başkanı Obama gibi isimleri ağırlayan, hem yerini bulmanın hem de bir masa rezervasyonu yapmanın en zor olduğu yerlerden biri. 10 kişilik bir suşi barında oturduğunuz mekânda, 91 yaşındaki suşi ustası Jiro Ono'nun karşınızda kusursuz suşiler yarattığını görmek, her gurmenin hayallerini süsleyen bir deneyim. Her gün, Tokyo'nun ünlü Tsukiji balık pazarından alınan taze balıklar, Sukiabashi Jiro'da 20 parçalık bir tadım menüsüne dönüşüyor. Mekânda rezervasyonlar gideceğiniz tarihten sadece bir ay önce yaptırılabilir. Tokyo'daki pek çok otelin restoranla özel bir anlaşması var eğer bu otellerde konaklayacaksanız, danışmadan size rezervasyonun açıldığı ilk gün için yer ayrılmasını isteyebilirsiniz.



**TSUKIJI BALIK PAZARINDAN ALINAN TAZE BALIKLAR, SUKIYABASHI JIRO'DA 20 PARÇALIK BİR TADIM MENÜSÜNE DÖNÜŞÜYOR.**



## HARD TO BOOK GASTRONOMIC TEMPLES

*Being able to reserve a table in these gastronomic temples is possibly one of the greatest achievements of your life! El Celler De Can Roca in Girona, Spain / Fäviken Magasinet in Järpen, Sweden / Momofuku Ko in New York, USA / Next and Schwa in Chicago, USA / Sukiabashi Jiro in Tokyo, Japan / Talula's Table in Philadelphia, USA and Tickets in Barcelona, Spain are waiting for you to experience their unique flavors.*

SEYAHAT / TRAVEL



# Kusursuz *balayının* ADRESLERİ

# PETIT ST. VINCENT RESORT, *ST. VINCENT*

Karayiplerin doğu sınırında yer alan bu özel ada, 1960'larda denizciler tarafından keşfedilmiş. O zamandan beri misafir ağırlama ilkesiyle hizmet vermeye devam ediyor. Burası aynı zamanda volkanik bir ada olma özelliği de taşıyor. 22 villa ve kulübeden oluşan otelin başlıca öncelliği, misafirlerine her şeyden ve herkesten izole bir tatil yaşatmak. Keşfetmeyi sevenler için buranın en büyük özelliği efsanevi okyanus uzmanı Jacques-Yves Cousteau'nun oğlu Jean-Michel Cousteau'nun burada dalış merkezinin bulunması. Burada rüzgâr sörfü yapabilir, şnorkelle dalabilir ya da yelkenle açılabilirsiniz. Birçok ödül sahibi olan Petit St. Vincent Resort, çift olarak her şeyden izole bir balayı için birebir.



OTELİN BAŞLICA ÖNCELLİĞİ, MISAFİRLERİNE HER ŞEYDEN VE HERKESTEN İZOLE BİR TATİL YAŞATMAK.



BALAYI, SIRADAN BİR TATİL PLANLAMAYA BENZEMEZ; ZAMAN VE ÖZEN İSTER. SÖZ KONUSU SADECE TATİL OLDUĞUNDA TERCİH EDEBİLECEĞİNİZ BİRCOK SEÇENEK VARKEN BALAYINI ÖZEL KILMAK ÖN PLANDADIR. BALAYINI UNUTULMAZ ANILARLA SÜSLEMELER VE SİZE ÖZEL DENEYİMLER YAŞAMAK İÇİN ÖNERİLERİMİZE MUTLAKA GÖZ ATIN!

Derleyen: **Selen Meçoğlu**



FOUR SEASONS  
BORA BORA,  
TÜRKUVAZ DENİZİN  
ÜZERİNDE  
GEÇİRECEĞİNİZ  
TATİLLERİN EN  
LÜKS HÂLİ OLACAK.



## FOUR SEASONS RESORT, BORA BORA

Otemanu Dağı'nın manzarasına karşı dünyanın en iyi adalarından sayılan Bora Bora'da bir balayının hayali bile güzel. Four Seasons Bora Bora, okyanus üzerine kurulu lüks bungalovlar ve sahildeki villalar ile turkuaz suların mavi gökyüzüyle bulunduğu bir bölgede kalıyor. Şnorkelli yüzme turları, kano ve katamaran gezilerinin yanında adrenalinini yüksek tutmak istiyorsanız, köpekbalıklarının besleyebileceğiniz gezilere bile katılabilirsiniz. Otelin içinde dört farklı restoran bulunuyor. Bu restoranlarda Polinezya, Fransız ve Asya mutfakları bir araya geliyor. Sunset Bar & Lounge'ta eşsiz gün batımını izlerken romantik dakikalar yaşayabilirsiniz. Four Seasons Bora Bora, turkuaz denizin üzerinde geçireceğiniz tatillerin en lüks hâli olacak.







## LOISABA STARBEDS & COTTAGE, LAIKIPIA

Çoğu gezginin “mutlaka yapılması gerekenler” listesinde yer alan Loisaba tecrübesi, balayı için unutulmaz olacak. Burada konaklamanız için iki seçenek var; Loisaba Cottage ve Starbeds. Loisaba Cottage, daha özel bir alan tercih edenler için geleneksel dekorasyona sahip bir kulübe. Starbeds ise Afrika’da yıldızların altında uyumanın keyfini yaşatacak bir seçenek. Kenya’nın kuzeyinde yer alan Nanyuki yerleşim yerinde bulunan bu eşsiz yer, benzersiz bir deneyim sağlıyor. Sizi Samburu ve Laikipia Maasai savaşçılarından karşıladığınız alanda, yerel lezzetler önünüze seriliyor. Burada bildiğiniz, klasik safari turlarını unutun. Çalılırların arasında vahşi doğada gezecek, nehirde rafting yapacaksınız.



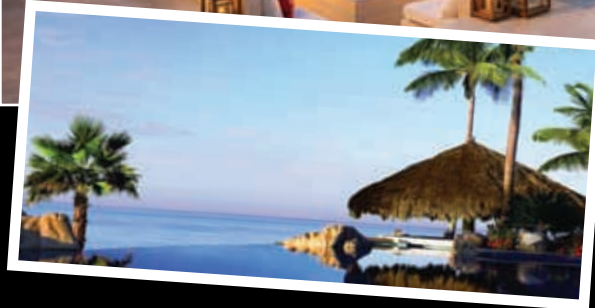


## SUGAR BEACH, A VICEROY RESORT, *ST. LUCIA*

Karayıpler'in en akılda kalıcı otellerinden birinde balayına hazır mısınız? Adadaki en güzel lokasyona sahip olan otel, kusursuz tasarımıyla da ön plana çıkıyor. En ucuz odalarında bile eşsiz bir tatil geçirmeniz mümkün. Luxury Sugar Mill Rooms'da kaldığınız zaman adanın merkezine yürüme şansınız var. Rainforest SPA'da sizi yenileyecek ve rahatlatacak birçok uygulama da mevcut. Ve bunların hepsi ağaç evlerde gerçekleşiyor. Bayside Restaurant'ta yer alan İtalyan lezzetlerin yanı sıra, Cane Bar'ın egzotik kokteylleri de sizi etkileyecek. The Green Room Restaurant ise romantik bir Karayip akşamı için doğru lokasyon. Tropik atmosferinden de ödün vermeyen Sugar Beach, A Viceroy Resort lüks balayından fazlasını sunuyor.

## ONE&ONLY PALMILLA, *SAN JOSÉ DEL CABO*

Birçok seyahat dergisi ve sitesi tarafından "en romantik otel" seçilen One&Only Palmilla'nın bunun için geçerli nedenleri var. Meksika'da olduğunuzu fazlasıyla hissettirecek odalarının yanında, kayalık Los Cabos bölgesinde tek özel plaja sahip olan otel olma özelliğini taşıyor. Okyanus manzarasına karşı sonsuzluk havuzunda kokteylinizi yudumlarken gelecek hayalleri kurmak çok daha güzel olacak. Birçok Hollywood yıldızının da tercihi olan otelde farklı lezzetleri de tatma fırsatınız bulunuyor. Sabah Breeze'de Meksika usulü kahvaltınızı ederken, akşam Suviche'in sushi'lerini deneyebilirsiniz. Aynı zamanda Michelin yıldızlı Jean-Georges Vongerichten'in hazırladığı gurme lezzetlerin yanında Meksika şaraplarını da tadabilirsiniz.



BİRCOK HOLLYWOOD  
YILDIZININ DA  
TERCİHİ OLAN  
OTELDE FARKLI  
LEZZETLERİ DE  
TATMA FIRSATINIZ  
BULUNUYOR.



## THE ROYAL MANSOUR, MARAKEŞ

Marakeş'in otantik ve oryantalist dünyasını lüksle birleştiren The Royal Mansour, Fas'ın mimari temsilcileri olan riadlardan oluşuyor. Otelin her kısmı ayrı bir geleneksel işçilikle kutsanmış gibi. 2.500 metrekaarelik bir alana kurulu olan SPA merkezliyle üstün bir uygulama hizmeti sağlıyor. Burada kullanılan ürünler arasında MarocMaroc, Chanel, Sisley ve Dr. Hauschka bulunuyor. Otel içinde eşsiz Fas mutfağını temsil eden iki özel restoran bulunuyor. Michelin yıldızlı Fransız Şef Yannick Alléno'nun menülerini hazırladığı La Grande Table Française ve La Grande Table Marocaine geleneksel Fas mutfağından lezzetler sunuyor.



## DESTINATIONS FOR A PERFECT HONEYMOON

*Planning your honeymoon is not like planning an ordinary vacation; it requires time and attention to every little detail. There are many options to choose, but making it a unique and magical time is key to planning your honeymoon. To ensure your honeymoon has unforgettable memories, we plan the most exclusive vacation of your life at private facilities in Vincent, Bora Bora, Laikipia, St. Lucia and Marrakech.*



# EGE'DE PARLAYAN Güneş

KÖKLÜ TARİHİ VE BİRBİRİNDEN GÜZEL ADA VE SAHİLLERİYLE, HEM DENİZ HEM DE KÜLTÜR MERAKLILARININ VAZGEÇİLMEZİ OLAN YUNANİSTAN, ADETA EGE'NİN PARLAYAN GÜNEŞİ OLUYOR. BALAYININ GÖZDE DESTİNASYONLARINDAN OLAN YUNAN ADALARI İSE ROMANTİK BİR TATİLİN EN YAKIN ÇÖZÜMLERİ ARASINDA YER ALIYOR.

Yazı: **Umut Kaan Özdemir**



**F**elsefe tarihinin önemli merkezlerinden olan ve Helen Uygarlığı'nın devamı niteliğindeki Yunanistan'ın resmi adı da Helen Cumhuriyeti'dir. Tarihi, M.Ö 3000'lere kadar uzanan ülke, kültür ve turizm açısından önemli bir yere sahip. Yunan topraklarında bilinen eski uygarlık, erken bronz çağında; Ege Adaları, Batı Anadolu ve Yunan yarımadasında hüküm süren Kikladik (Kiklad) uygarlığıdır. İlk Yunanca konuşan kavim olan Mikenler'in ise M.Ö 2000 ve 3000 yılları arasında Yunanistan'a geldikleri düşünülüyor. Antik Yunan döneminde Miken ve Kiklad uygarlıklarının yanı sıra Girit'te Minos (Minoan) Uygarlığı da hüküm sürmüştür. Yunanistan günümüzde, coğrafi olarak Makedonya, Orta Yunanistan, Peloponisi (Mora Yarım Adası), Tesalli, Ege Adaları (12 Ada ve Kiklades Adaları), Trakya, Girit ve İyonian Adaları isimli bölgelerden oluşur. Bununla birlikte ülkede 1400 ada bulunur, bunlardan yalnızca 227 tanesi yerleşime açıktır. 18 adet UNESCO Dünya Mirası bulunan Yunanistan'ın başkenti ise Atina şehridir.

## HAREKETLİ BAŞKENT ATİNA

İsmi, Antik Yunan'da şehrin koruyucusu olduğuna inanılan, savaş tanrısı Athena'dan alan başkent Atina; Yunanistan'da en çok turist çeken yerler arasında. Dağlarla çevrili olan ve sadece Batı cephesi denize açılan şehir, kültür turizmi açısından birçok alternatife sahip. Özellikle şehrin en yüksek tepelerinden birinde bulunan Akropolis ve içerisindeki Parthenon Tapınağı görülmeye değer tarihi yapılar arasında yer alıyor. Merkezde ise, parlamento binasının da bulunduğu Syntagma Meydanı (Anayasa Meydanı) modern Yunanistan'ın simgelerinden. Monastraki Meydanı ise Osmanlı'dan kalma Tsisdarakis Cami gibi özel yapılarla ziyaretçileri karşılıyor. Bu meydan ayrıca, gece hayatıyla da ünlü. Burası akşamları, Akropolis manzarasına karşı uzo içerek Atina'nın keyfini çıkaranlarla doluyor. Alışveriş yapmak isteyenler ise Ermou Caddesi ve Kolonaki Caddesi'ni tercih ediyor.

YUNANİSTAN TOPRAKLARINDA TAM 18 ADET  
UNESCO DÜNYA MİRASI BULUNUYOR.

## YENİ CENNET NAFPLİON

Mora yarımadasında bulunan ve 1829-1834 yılları arasında Yunanistan'ın ilk başkenti olan Nafplion, taş sokakları ve mimarisiyle ilk bakışta bir İtalyan şehri izlenimi veriyor. Gemiyle ulaşımın oldukça kolay olduğu şehre adım attığınızda, Palamidi Kalesi ile karşılaşıyorsunuz. Venediklilerin işgalinden sonra 1686'da inşa edilen kale, 216 metre yükseklikte bulunuyor ve merdivenlerle ulaşılıyor. Mavi ve yeşilin kucaklaştığı bu liman kenti, Neo-klasik binaları, çini çatıları, bozulmadan korunmuş eski mahalleleri, geniş kaldırımları ve meydanları ile hayranlık uyandırıyor. Birçok ziyaretçi Nafplion'u bisiklet kiralayarak gezdikten sonra, kafelerde, Frappe isimli soğuk kahvenin tadını çıkarıyor.



NAFPLİON, TAŞ SOKAKLARI VE MİMARİSİYLE İLK BAKIŞTA BİR İTALYAN ŞEHİRİ İZLENİMİ VERİYOR.



## ÜNLÜ MİKONOS

Yunan Adaları içerisinde ismi en çok bilinen adalardan biri olan Mikonos (Mykonos); gece hayatı, sabahın ilk ışıklarına kadar süren plaj partileri, pelikanların dolaştığı taş sokakları, bembeyaz evleri, şık kafe, restoran ve barları ile biliniyor. Ege Denizi'nde, Kiklad Adaları'nın bir parçası olan Mikonos, 89 kilometrelik sahil şeridine sahip. Yaz aylarında nüfusu artan adanın en önemli gelir kaynağını turizm oluşturuyor. Adanın merkezi olan Chora, geniş bir körfezi kapsıyor. Labirenti anımsatan dar sokaklar, limanı çevreleyen evler ve görkemli kiliselerden oluşan bu bölgede ayrıca birçok butik, restoran, bar, kafe ve sanat galerisi de bulunuyor. Mikonos'un simgelerinden kabul edilen yel değirmenleri de yine merkez bölge Chora'da yer alıyor. Bunun dışında adanın farklı noktalarında pek çok plaj, deniz ve güneş tutkunları tarafından rağbet görüyor. Kültür meraklılarının adresi ise, 13, 16 ve 17. yüzyıllarda parça parça inşa edilen Paraportiani Kilisesi oluyor. Kilise, adada en çok fotoğraf çektirilen noktalar arasında ilk sırada yer alıyor.





MİKONOS  
(MYKONOS);  
GECE HAYATI,  
SABAHIN İLK  
IŞIKLARINA  
KADAR SÜREN  
PLAJ PARTİLERİ,  
PELİKANLARIN  
DOLAŞTIĞI TAŞ  
SOKAKLARI,  
BEMBEYAZ  
EVLERİ,  
ŞİK KAFE,  
RESTORAN VE  
BARLARI İLE  
BİLİNİYOR.

---

---





## EN BÜYÜK GİRİT

Yunanistan'ın en büyük adası olan Girit, Akdeniz'in de beşinci büyük adası. Tarihi ve doğal güzellikleriyle ünlü ada, yılın her mevsiminde turistler tarafından ziyaret ediliyor. Minos Uygarlığı'nın beşiği olan Girit'te aynı zamanda Bizans, Türk ve Venedik izleri de görülüyor. Özellikle, adanın kuzeybatısında bulunan Hanya kentinde Venedik etkileri kendini gösteriyor. Bu bölgede Venedik tarzı villalar ve dar sokaklar dikkat çekerken, bir zamanlar Venedikli tüccarların yaşadığı konutlar ise günümüzde şık butik oteller olarak hizmet veriyor. Girit'te görülecek yerlerin başında, 1523-1540 yılları arasında yeniden inşa edilen, Kandiye kentindeki Venedik Kalesi geliyor. Kandiye şehrinin yakınlarında bulunan ve Minos Uygarlığı'na başkentlik yapmış Knossos Antik Kenti ise Girit'in köklerine yolculuk yapmak isteyenleri bekliyor.

## ŞÖVALYELER ADASI RODOS

M.Ö 280 yılında Dorlar tarafından liman girişinde inşa edilen ve dünyanın yedi harikasından biri kabul edilen Rodos Heykeli (Kolossos), Tapınak Şövalyeleri tarafından inşa edilen Rodos Kalesi ve Orta Çağ'dan kalan UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndeki Antik Şehir ile Rodos, Yunan adaları içinde bir yıldız gibi parlıyor. Bizans, Yunan, Venedik ve Türk izlerinin bir arada görüldüğü Rodos'ta dolaşmak, tarihin içinde yolculuk yapmak anlamına geliyor. Özellikle Palace Of The Grand Masters (Büyük Ustaların Sarayı) ve Hora bölgesindeki Osmanlı eserleri görülmeye değer. Ada, yoğun tarihi ve kültürel zenginliğinin yanında eşsiz plajlarıyla da ziyaretçileri kendine âşık ediyor. Akropolis'in doğusundaki ana plaj, sığ denizi ve kumlu sahiliyle, Aziz Paul Koyu ise turkuaz renkteki deniziyle büyülüyor.







## KIKLAD'IN EN GÜZELİ SANTORİNİ

Santorini'nin de içinde yer aldığı Kiklad Adaları adını, Yunanca çember anlamına gelen "cyclos" kelimesinden alıyor. Delos Adası etrafında dairesel olarak dizilen bu 12 ada, Kiklad Uygarlığı'nın kültürel mirasını günümüze taşıyor. M.Ö 1450 yılında patlayan volkan, adaya bugünkü hilal şeklini veriyor ve o dönemde burada yaşayan Minos Uygarlığı'nın tarihe karışmasına neden oluyor. Kiklad Adaları'nın en gösterişlisi olan Santorini, Ege'nin lacivert denizini, yamaçlara sıralanmış bembeyaz kübik evlerle selamlıyor. Adanın merkezi sayılabilecek ve ne büyük yerleşim olan Fira (Thira) ise bir falez boyunca konumlanıyor. Skala Limanı'ndan Fira'ya ulaşmak için oldukça uzun bir merdiveni çıkmayı göze almak gerekiyor. Alternatif olarak bir ada klasiği olan eşekler ya da teleferik de kullanılıyor. Yukarıda bulunan ünlü Yunan tavernaları, Santorini'de eğlencenin kalbinin burada atmasını sağlıyor. Ola Köyü ise daha sakin ve doğayla iç içe zaman geçirmek isteyenlerin tercihi. Ola'da, tepeden deniz kıyısına doğru alçalarak sıralanmış beyaz evlerin üzerinden, dünyanın en güzel günbatımına şahit olmak mümkün. Santorini, her yönüyle büyümlü bir atmosfer sunuyor.

**KIKLAD ADALARI'NIN EN GÖSTERİŞLİSİ  
OLAN SANTORİNİ, EGE'NİN LACİVERT  
DENİZİNİ, YAMAÇLARA SIRALANMIŞ  
BEMBEYAZ KÜBİK EVLERLE SELAMLİYOR.**



## AEGEAN'S SHINING SUN

*Greece crowned with beautiful islands and beaches and boasting a deep-rooted history is indispensable for both marine and culture enthusiasts. It serves as the shining sun of the Aegean in the summer months. The Greek islands, one of the favorite destinations of the honeymooners, are among the closest getaway to a romantic holiday. It's time to discover the unique nature and historical beauty of Greece and fill your honeymoon with happy memories!*



Ahu Uz twitter.com/ahuzastroloji

# SONBAHARDA *burçları neler* BEKLIYOR?

Your horoscope  
for this autumn



## 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*

Ağustos'un ikinci yarısında iki önemli gökyüzü olayı var; biri 21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelecek olan güneş tutulması; bir diğeri ise karmanın gezegeni Satürn'ün 25 Ağustos'ta gerilemesine son vermesi. Tutulma 6 ay boyunca etkisini gösterecek; bu süreçte çocuk sahibi olmaya karar verebilir ya da yaratıcı bir projeye başlayabilirsiniz. Satürn'ün düzelmesi ise inanç sisteminizle ilgili yeni bir farkındalık geliştirdiğinizi ve şimdi bu farkındalığı hayatınıza entegre etmeniz gerektiğini gösteriyor.

*The solar eclipse in Leo on August 21 and Saturn, the planet of karma, completing its retrograde on August 25 are the two major events which will take place in the second half of August. The effects of the eclipse will last for six months during when you may decide to have a child or take part in a creative project. The finalization of Saturn's retrograde points out that it is the time to integrate a new awareness that you have developed in your belief system into your life.*



Altınbas Pırlanta Tamtur Yüzük, **12.818 \$**

Altınbas Pırlanta Tamtur Yüzük, **13.480 \$**



## 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*

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması; ev ve aile yaşamınızla ilgili altı aylık önemli bir sürece girdiğinizin habercisi. Disiplin gezegeni Satürn; 25 Ağustos'ta düzeliyor; gerileme sürecinde ortak kaynaklarınız üzerine düzenlemeler yapma gereği duydunuz. Yılın geri kalanında bu düzeni sağlamlaştırabilirsiniz. Merkür 13 Ağustos - 5 Eylül arası geriliyor. Yaratıcı projelerinizde aksamalar olabilir. *The solar eclipse in Leo on August 21 indicates that you are entering a significant period in your domestic and family life for the next six months. The planet of discipline Saturn which had required you to make adjustments on your resources during its retrograde, improves on August 25. You can consolidate these changes during the rest of the year. You may experience setbacks in your creative projects during the retrograde in Mercury between August 13 and September 5.*



Altınbas Pırlantalı Zümrüt Küpe, **5.784 \$**



## 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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması yakın çevrenizle ilgili yeni bir düzenlemeye gidebileceğinizi ya da bir eğitim sürecine başlayabileceğinizi gösteriyor. Bu 6 aya yayılan bir süreç... Disiplin gezegeni Satürn; 25 Ağustos'ta düzeliyor. Geçtiğimiz aylarda ikili ilişkilerinizle ilgili önemli sınavlardan geçtiniz. Önümüzdeki aylarda bu sınavdan öğrendiklerinizi pratiğe dökebilirsiniz. Yönetici gezegeniniz Merkür; 13 Ağustos - 5 Eylül arası geri gidiyor. Evinizde eksik kalan düzenlemeler varsa bu süreçte tamamlayabilirsiniz. Şans gezegeni Jüpiter'in 10 Ekim'de Akrep burcuna ilerlemesiyle birlikte 1 yıllık yeni bir dönem başlıyor. Jüpiter; sağlık ve iş ortamınızı iyileştirici etkilerini gösterirken günlük rutininize de şanslı etkiler getirmeye hazırlanıyor.

*The solar eclipse in Leo on August 21 indicates that there might either be some changes in your inner circle or you might participate in a training program. This phase would extend up to six months. The discipline planet Saturn is recovering on August 25. You have passed through crucial tests regarding your bilateral relations in the past months. You may put what you have learned into practice in the coming months. Your ruling planet Mercury will retrograde between August 13 and September 5 which will be a favorable time to finish incomplete arrangements in your home. A new one-year period begins as Jupiter, the planet of luck, moves into Scorpio on October 10. Jupiter will have a healing effect on your health and your work environment while it brings lucky changes improving your daily routine.*



Altınbas Nora Koleksiyonu, Sarı ve Beyaz Topaz Taşlı Pırlanta Küpe, **1.194 \$**



Altınbas Nora Koleksiyonu, Sarı ve Beyaz Topaz Taşlı Pırlanta Yüzük, **1.290 \$**



## 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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması; önümüzdeki 6 ay boyunca dikkatinizi maddi kazanımlarınıza ve yeteneklerinizle yönlendiriyor. Maddi durumunuzu iyileştirmek için girişimde bulunabilirsiniz. Zamanın temsilcisi Satürn, 25 Ağustos'ta düzeliyor. Geçen aylarda rutininizi düzene soktunuz şimdi bu rutine adapte olma zamanı...

13 Ağustos - 5 Eylül arasında gerileyen iletişim gezegeni Merkür; almakta olduğunuz bir eğitimle ya da kısa mesafeli bir yolculuğunuzla ilgili aksaklık çıkarabilir. Şans gezegeni Jüpiter ise 10 Ekim'de Akrep burcuna ilerliyor. Bir yıl boyunca gerek aşk ilişkilerinizde gerek çocuk sahibi olmak için uygun etkiler alıyorsunuz.

*The solar eclipse in Leo on August 21 will direct your attention to your abilities and financial gains for six months. You may attempt to improve your financial situation. Saturn, the planet that represents time is recovering on August 25. In the past few months you have regulated your routine; now it's time to adapt to it. The planet of communication Mercury retrogrades between August 13 and September 5 which may create setbacks with your training or plans for a short road trip. The planet of luck Jupiter will move into Scorpio on October 10 which will provide a positive influence in the matters of love and children for the whole year.*



Altınbas Pırlantali Yakut Küpe, **9.156 \$**

Altınbas Pırlantali Yakut Kolye, **6.539 \$**

# 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

21 Ağustos'ta burcunuzda Marsiyen bir güneş tutulması var. Takip eden 6 aylık süreçte arzularınızı gerçekleştirmek ve hedeflerinize odaklanmak için daha istekli olacaksınız. Karmanın gezegeni Satürn; 25 Ağustos'ta gerilemesini noktalyor. Geçen aylarda çocuklarınızla ve yaratıcı projelerinizle ilgili eksikleri tamamlamaya çalıştınız. Aşk ilişkilerinizi rayına oturtmaya uğraştınız. Şimdi yolunuz açık; Satürn size ilerlemenizi söylüyor. 13 Ağustos - 5 Eylül arasında iletişim gezegeni Merkür geri gidiyor. Bu dönemde para işlerinizde aksamalar yaşamanız olası... 10 Ekim'de şans gezegeni Jüpiter Akrep'e geçiyor. İlerleyen aylarda evinizi genişletebilir, aile hayatınızda olumlu gelişmeler yaşayabilirsiniz. 4 Kasım'daki Boğa dolunayı ise kariyer yaşamanızda bazı sonlanmalara dikkat çekiyor.

*You have a solar eclipse in your sign on August 21. You will be more willing to fulfill your desires and focus on your goals in the next six months. The planet of Karma Saturn completes its retrograde on August 25. In the last few months, you worked on completing your creative projects and fulfill the needs of your children. You also worked on fixing your relations in your love life. Now that you cleared your way Saturn asks you to move forward. Between August 13 and September 5, the planet of communication Mercury will retrograde. It is likely to experience financial problems during this period. The planet of luck Jupiter moves into Scorpio on October 10. You can expand your home and experience positive changes in your family life in the coming months. The Taurus full moon on November 4, draws attention to some closures in your career life.*

Altınbas  
Blue Topaz ve  
Ametist Taşlı  
Pırlanta  
Kolye,  
**1.102 \$**



Altınbas  
Blue Topaz ve  
Ametist Taşlı  
Pırlanta  
Yüzük,  
**1.626 \$**



**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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda gerçekleşen güneş tutulması; önümüzdeki 6 ay boyunca kendinizle daha çok vakit geçireceğiniz, biraz içe dönebileceğiniz etkiler veriyor. Bu dönemde gizli bir öfke de açığa çıkabilir. 25 Ağustos'ta disiplin gezegeni Satürn düzeliyor. Böylelikle evinizde ve aile hayatınızda işler rayına oturmaya başlıyor. 13 Ağustos - 5 Eylül arasında yöneticiniz, iletişim gezegeni Merkür burcunuzda geri gidiyor. Plan yapmak ve kendinizi ifade etmek için pek de uygun bir zaman değil. 10 Ekim'de Akrep burcuna ilerleyen bolluk ve bereket gezegeni Jüpiter'in etkisiyle takip eden haftalarda ve aylarda kardeş-kuzen gibi yakın akrabalarınızın güzel haberlerini alabilir; kısa yolculuklardan fayda sağlayabilirsiniz.

*The solar eclipse in Leo on August 21 will create a desire to turn inward and spend more time with yourself during the next six months. A hidden anger may also surface during this period. On August 25, the planet of discipline Saturn is recovering making it possible to put your domestic and family life back on track. Between August 13 and September 5, your ruling planet, the planet of communication, Mercury will retrograde in your sign. It's not the time to make plans and express yourself. On October 10, abundance and fertility planet Jupiter moving into Scorpio may bring good news from your close relatives like siblings and cousins over the following weeks and months. You may also benefit from taking short trips.*



Altınbas  
Pırlantalı  
Safir Küpe,  
**1.490 \$**



Altınbas  
Pırlantalı  
Safir Yüzük,  
**1.189 \$**



## 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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması; geleceğe yönelik hedeflerinizde yeni bir sayfa açabileceğiniz enerjiler verirken hırsınızı da artıracaklarınıza gösteriyor. Tutulmanın etkisi 6 ay sürecek. 25 Ağustos'ta düzelen karmanın gezegeni Satürn; geçmiş aylarda yakın çevrenizle, akrabalarınızla ve onlarla kurduğunuz iletişimle ilgili sizi önemli sınavlardan geçirdi. Düşüncelerinizi bundan böyle daha rahat ifade edebileceksiniz. İletişim gezegeni Merkür'ün 13 Ağustos -5 Eylül tarihleri arasında gerilemesi ise içe döneceğiniz ve pek ön planda olmayı tercih etmeyeceğiniz bir döneme işaret ediyor. 10 Ekim'de burcunuzdan ayrılıp Akrep'e geçiş yapacak olan şans gezegeni Jüpiter'le vedalaşacaksınız diye üzülmeğin nitekim önümüzdeki bir yıl boyunca sizi maddi konularda desteklemeye hazırlanıyor.

*The solar eclipse in Leo on August 21 will energize you to turn a new page regarding your goals for the future and influence your ambition. The effects of the eclipse will last six months. The planet of Karma Saturn has put you through some tests regarding your relations with your relatives in the past few months but it is recovering on August 25. From now on you will be able to express your thoughts easily. The planet of communication Mercury's tapering from August 13 to September 5 is a turning point in which you will focus inwards and avoid to be at the forefront. Do not fret about saying goodbye to the planet of luck Jupiter that will leave your sign on October 10 to move into Scorpio since it is preparing to support you in financial matters over the next year.*



Altınbaş Elmas Küpe, 990 \$



Altınbaş Elmas Bileklik, 1.989 \$



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

**TAŞI/BIRTHSTONE:** Ametist, sarı kuvars, topaz/Amethyst, yellow quartz, topaz

**MADENİ/MINERAL:** Plütonyum/Plutonium

**YILDIZI/RULING PLANET:** Plüton/Plutonium

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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda bir güneş tutulması meydana geliyor. Kariyeriniz açısından önemli girişimler başlatma olanağı bulacağınız bu tutulmanın etkisi 6 ay sürecek. Bu süreçte otorite figürleriyle ters düşmemeniz önem taşıyor. 25 Ağustos'ta karmanın gezegeni Satürn düzeliyor. Geri gittiği aylar boyunca maddi kazanımlarınızla ilgili eksikleri kapatmaya çalıştınız. Şimdi yeteneklerinizin ve maddi gücünüzün daha çok farkında olarak yolunuza devam edebilirsiniz. İletişim gezegeni Merkür'ün 13 Ağustos - 5 Eylül arasında geri gidecek olması bu süreçte arkadaş çevrenizde yanlış anlaşılmalara yol açabilir. İyi haberler; 10 Ekim'de şans gezegeni Jüpiter'in burcunuza ilerliyor olması. Jüpiter size önümüzdeki aylar boyunca "dile benden ne dilersem" diyecek, bizden söylemesi!

*There will be a solar eclipse in Leo on August 21. The effects of this eclipse will last for six months during when you will have the opportunity to initiate significant initiatives concerning your career. It is important that you do not get into conflicts with authority figures during this period. The planet of Karma, Saturn will recover on August 25. In the months during its retrograde, you tried to fix the shortcomings in your financial gains. Now you can continue your journey with more awareness of your talents and your material power. The fact that the planet of communication Mercury's retrograde between August 13 and September 5 may lead to misunderstandings with your friends. Good news is that the planet of luck Jupiter will be on your way on October 10. Jupiter will be saying "Make a wish" to you in the next few months.*



Altınbaş Pırlantalı Ametist Küpe, 2.357 \$



Altınbaş Ametist ve Safir Taşlı, Pırlanta Yüzük, 1.950 \$

# 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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda gerçekleşecek güneş tutulması; yurtdışı ve yabancılarla ilgili yeni başlangıçlar yapmanıza olanak verirken eğitim hayatınızla ilgili önünüze yeni kapılar da açılabilir. Tutulmanın etkisi 6 ay sürecek. 25 Ağustos'ta zamanın simgesi Satürn burcunuzda düzeliyor. Geçen aylar boyunca size sorumluluklarınızdan kaçamayacağınızı anladınız. Artık Satürn'ün sınavından başarıyla geçtiğinize göre bir madalyayı hak ettiniz! 13 Ağustos - 5 Eylül arasında geri gidecek olan Tanrılar'ın habercisi Merkür; kariyerinizle ilgili önemli bir girişimde bulunmamanız gerektiğini gösteriyor. 10 Ekim'de Akrep burcuna ilerleyen şans gezegeni Jüpiter, önümüzdeki bir yıl boyunca size biraz içe dönük enerjiler veriyor. Kendinizi tanımanız ve Jüpiter'in bilgeliğinden tatmanız için bundan daha iyi bir ekti olamazdı!

*The solar eclipse which will take place in Leo on August 21 will open new gateways in your education life allowing you to make new beginnings abroad and interact with new people. The effects of the eclipse will last six months. On August 25, Saturn, the planet representing time, will be recovering in your sign. You have realized you cannot escape from your responsibilities during the last months. Now that you have successfully passed the tests of Saturn, you deserve a medal! The messenger of the gods, Mercury will retrograde from August 13 to September 5 warning you not to initiate any major changes in your career. The planet of luck Jupiter will move into Scorpio on October 10. This will give you energy to look inward for the next year. There couldn't be a better opportunity to get to know yourself and enjoy the wisdom of Jupiter!*



Altınbaş Ametist Taşlı,  
Pırlanta İnci Küpe,  
1.184 \$

Altınbaş Ametist Taşlı,  
Pırlanta İnci Kolye,  
750 \$



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

**TAŞI/BIRTHSTONE:** Pembe safir, turkuaz / Pink sapphire turquoise

**MADENİ/MINERAL:** Kurşun/Lead

**YILDIZI/RULING PLANET:** Satürn/Saturn

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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması; ortaklaşa maddi kaynaklarınızla ilgili yeni oluşumlara girebileceğinizin habercisi. Kredi alımları, borçların tahsili, ortak malların bölünmesi takip eden 6 ay içinde yaşayabileceğiniz gelişmelerden bazıları... 25 Ağustos'ta aynı zamanda yöneticiniz olan disiplin gezegeni Satürn düzeliyor. Bu sizin için iyi haber nitekim geçtiğimiz aylar boyunca yeterince bilinçaltı temizliği yapıp; geçmişin yüklerini ardaınızda bırakmayı başardınız. Şimdi daha hafiflemiş bir şekilde yaşamınıza devam edebilirsiniz. Merkür, 13 Ağustos - 5 Eylül arasında geriliyor. Yurtdışı yolculukları ve uzun seyahatler için uygun bir zaman değil. Şans gezegeni Jüpiter 10 Ekim'de Akrep'e ilerliyor. Önümüzdeki aylar boyunca sosyal çevreniz çok genişleyeceğe benziyor.

*The solar eclipse in Leo on August 21 announces that you may enter into new formations related to your collective financial resources such as the acquisition of credits, the collection of debts, or division of general assets in the next six months following the eclipse. Your ruling planet Saturn recovers on August 25. This is good news for you since you have done enough subconscious cleaning during the past months and succeeded in leaving the burdens of the past behind. Now you can continue your life in a relaxed state. Mercury will retrograde between August 13 and September 5 which is not the time for long overseas traveling. The planet of luck Jupiter moves into Scorpio on October 10. During the next few months, your social circle seems to expand a lot.*



Altınbaş  
Pırlantalı  
Pembe Safir  
Küpe,  
3.190 \$

Altınbaş  
Pırlantalı  
Pembe Safir  
Yüzük,  
1.750 \$



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

**TAŞI/BIRTHSTONE:** Ametist, aquamarine, yeşim/Amethyst, aquamarine, jade

**MADENİ/MINERAL:** Uranyum/Uranium

**YILDIZI/RULING PLANET:** Uranüs/Uranus

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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması dikkatinizi ikili ilişkilerinize ve ortaklıklarınıza yöneltiyor. Bu alanda oluşacak yeni başlangıçlar ve girişimler 6 ay boyunca destekleniyor. Disiplin gezegeni, yöneticiniz Satürn 25 Ağustos'ta düzeliyor. Geçtiğimiz aylar boyunca hedeflerinizi netleştirdiğinize göre şimdi bunları uygulamaya koyma zamanı. Gökerin en büyük şans gezegeni Jüpiter; Akrep burcuna yani kariyer evinize ilerliyor. Sosyal statünüzde ve iş yaşamınızda ilerleme sağlamak için bundan daha iyi bir şey olamazdı. İlerleyen aylarda bu etkileri yaşayacaksınız. 4 Kasım'da Boğa burcunda sizin için önemli bir dolunay var. Takip eden süreçte ev ve aile yaşamınızla ilgili bir konuda sonlanma yaşayabilirsiniz.

*The solar eclipse in Leo on August 21 directs your attention to your bilateral relations and partnerships. The new beginnings and initiatives that would take place during this time will be supported for the next six months. Your ruling planet and the planet of discipline, Saturn is recovering on August 25. Now that you have clarified your goals during the past months, it is time to put them into practice. Jupiter, the greatest planet of luck, moves into Scorpio which happens to be the house of career for your sign. There couldn't be a better chance to make progress on your social status and career. In the following months, you will experience these effects. There is a major full moon especially for you in Taurus on November 4. In the coming months, you may experience a closure regarding your domestic and family life.*



Altınbas  
Ametist ve Pembe  
Kuvars Taşı,  
Pırlanta Yüzük,  
**3.619 \$**



Altınbas  
Ametist Taşı,  
Pırlanta Yüzük,  
**4.360 \$**



## 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

21 Ağustos'ta Aslan burcunda meydana gelen güneş tutulması, iş yaşamınızda ve günlük rutininizde bir spor aktivitesine yazılmak gibi yeni başlangıçlar vaat ediyor. Önümüzdeki 6 ay boyunca sağlığınıza iyileştirmek için de önünüzde fırsatlarınız olacak. Disiplin gezegeni Satürn 25 Ağustos'ta düzeliyor. Geçen aylardaki kariyer pürüzleri sonlanırken sosyal statünüzle ilgili de daha net bir bakış açısına sahipsiniz. İletişim gezegeni Merkür, 13 Ağustos - 5 Eylül tarihleri arasında geriliyor; bu dönem yeni ortaklıklara başlamak için pek uygun değil. Yöneticiniz, şans gezegeni Jüpiter 10 Ekim'de Akrep burcuna ilerliyor. Önünüzde yurtdışı ve yabancılarla, süregelen davalarınızla, basın-yayın faaliyetlerinizle ilgili olumlu gelişmeler bekleyebileceğiniz aylar uzanıyor!

*The solar eclipse in Leo on August 21 promises new beginnings such as enrolling in a sports activity, developments in your business life and in your daily routine. You will also have opportunities to improve your health for the next six months. The discipline planet Saturn is recovering on August 25. You have a clearer view of your social status while the career troubles you have been experiencing over the past few months come to an end. The communication planet Mercury retrogrades between August 13 and September 5; This is not the time to establish new partnerships. Your ruling planet, the planet of luck, Jupiter is moving into Scorpio on October 10. You can expect to see positive developments regarding ongoing legal issues, press and foreign relations in the coming months.*



Altınbas Safir ve  
Blue Topaz Taşı,  
Pırlanta Küpe,  
**2.700 \$**

Altınbas Safir ve  
Blue Topaz Taşı,  
Pırlanta Kolye,  
**1.414 \$**

*SAGLIK & BAKIM* / WELLBEING





# MÜKEMMEL OLMA ÇABASI *kadınları* MAHVEDİYOR!

KEYİFLİ VE BOL KAZANÇLI BİR İŞ, İSTEDİĞİNİZ SEMTTE MUHTEŞEM BİR EV, FİT BİR VÜCUT... GİTTİKÇE DAHA ÇOK KADIN BUNLARIN TÜMÜNE BİRDEN SAHİP OLMAK İSTİYOR. OYSA BÜTÜN BUNLARIN ANLAMI "MÜKEMMEL OLMA ÇABASI" VE BU ÇABANIN DA BİR BEDELİ VAR...

Yazı: **Zekiye Yaraş Meric**

**H**er şeyi en iyi şekilde yapmaya çalışan "süper kadınlar", başarılarından zevk alamayacak kadar stresli bir hayat yaşıyor. Kontrollü olmayı saplantı haline getirdikleri için de kazandıkları mutluluğu kendi elleriyle yok ediyorlar.

Bunu açıklamak için önce bir araştırma sonucunu sizlerle paylaşalım: Bundan beş yıl önce bir Amerikan araştırma merkezi tarafından yapılan ankete göre, tipik Amerikan ailesinde evde son sözü kadın söylüyor! Hafta sonlarının nasıl geçirileceğine de kadın karar veriyor. Alışverişi de kadın yapıyor. Anket sonuçlarına göre kadın hep başrolde! Erkekler sadece yüzde 26 oranında karar verici konumda. Yüzde 31'inde ise işler paylaşılıyor. Bir başka araştırmaya göre de çalışan kadınların yüzde 25'i eşinden daha fazla kazanıyor. Sadece 15 yıl önce bu oranın yüzde 17,8 olduğunu da belirtelim...

Gerçekte herkes ilişkisinde güvence, kontrol ve karar verme gücü gibi kriterler arıyor. Öte yandan hem evi idare etmek, hem de iş yerinde sorumluluk almak, pek çok kadını duygusal ve fiziksel olarak tüketiyor. Örneğin Kanada'da yapılan bir üniversite araştırmasına göre çok başarılı olan kişiler hem duygusal hem fiziksel hem de ilişkileriyle ilgili problemler yaşamaya meyilli oluyor. Üstelik bu, her iki cins için de geçerli. Stres yönetimi konusunda uzmanlaşmış bilim insanları, "Durmaksızın her şeyi yönetmeye çalışan kadınlar, endişe, alınganlık ve yorgunluk gibi sorunlardan tutun da uyku problemleri, geçmeyen ağrılar ve bağışıklık sistemlerinde oluşacak hasara kadar her şeye hazırlıklı olmalı" diyor. Hatta yapılan araştırmalara göre kronik stres, insan hayatını yüzde 25 oranında kısaltıyor.

Bu konuyla ilgili kaleme alınan pek çok kitap da son zamanlarda yok satıyor. O kitaplarda ise kadınların ciddi

# SAĞLIK & BAKIM / WELLBEING

anlamda risk altında olduğuna dikkat çekilerek, “Tehlike sadece tükenmişlik hissi ve depresyon değil, kadınların hayatları da ellerinden kayıp gidiyor. Ancak sorumlulukların altında boğulan pek çok kadın, sağlığı bozuluncaya veya panik atağa yakalanıncaya kadar alışkanlıklarını değiştirmek için bir şey yapmıyor” deniyor. Peki, bu çarkın dışına çıkmanın, bu kısır döngüden kurtulmanın bir yolu yok mu? Uzmanların önerisi son derece açık: Enerjinizi “Her şeyi ben yapmalıyım” şeklinde kullanmak yerine, bu enerjinin bir kısmını, dengeyi bulmak için kullanmalısınız. Bunu nasıl başaracağınıza dair birkaç ipucu isterseniz, onlar da aşağıda...

## İŞLERİ OLURUNA BIRAKIN

Kadınların önemli bir kısmı evle ilgili bütün sorumlulukları farkına varmadan üstleniyor. Üstelik mesele sadece evin idaresiyle de kalmıyor, çünkü bu kadınların çoğu bir de iş hayatının içinde yer alıyor, yani çalışıyor. Burada önemli olan şu: Pek çok süper kadın, eğer işleri kendisi yapmazsa her şeyin tepetaklak olacağından korkuyor. Bu kadınlar, titiz olmayı

**DURMAKSIZIN HER ŞEYİ YÖNETMEYE  
ÇALIŞAN KADINLAR, ENDİŞE,  
ALINGANLIK VE YORGUNLUK GİBİ  
SORUNLARA HAZIRLIKLI OLMALI.**

bıraktıkları anda çalıştıkları işyerinde “yetersiz” bulunacaklarını ya da aile hayatlarının mahvolacağını düşünüyor. Uzmanlara göre bu tutumu terk ettiğiniz anda bir başkası harekete geçeceği ve her şeyi aynı şekilde yapacağı için kaygılanmak anlamsız. Önerileri ise “Ben yapmazsam, bu iş yapılmaz” düşüncesinden uzaklaşmanız, bunun yerine neden hep aynı şeyleri aynı şekilde yaptığınızı düşünmeniz. Bunu somutlaştırmak için de kendinize küçük bir soru yöneltmenizi istiyorlar: Hep aynı gün, aynı şekilde çamaşır yıkayıp asmak, sonra toplayıp ütülemek, hayatınıza değer katıyor mu? Peki, böyle davrandığınız için birileri sizi ödüllendiriyor mu? Ee? O halde?..

## GÖREV PAYLAŞIMI ÖNEMLİ

Süper kadınların çok sık söylediği bir cümlelerden biri “Sen çekil, ben yaparım” olsa gerek. Çünkü kadınlar her işe koşma yolunda öğrendikleriyle belli standartlar geliştirir ve erkeğe tutunma ihtiyacı hissetmemeye başlar. “Sen çekil, ben yaparım” cümlesini duyan erkek ise bunu şöyle yorumlar: “Madem bana güvenmiyorum, niye uğraşayım?” Uzmanların tam da bu noktadaki önerisi oturup konuşmak ve hangi konularda esnek olabileceğinizi belirlemek... Diyelim oğlunuz arkadaşlarıyla maç yaptıktan sonra akşam eve geldi ve duş almayı reddediyor. Bu dünyanın sonu olmadığına göre, bırakın bazı şeyler öyle kalsın hatta bu gibi konularla babası ilgilensin. Belki böylesi daha bile iyi olur.





## EŞLERİ İHMAL ETMEYİN

Süper kadınların en fazla ihmal ettiği insanlar, ne yazık ki eşleri... Çocukların, evin, iş yerinin ihtiyaçları için “bekleyebilir” diyemeyen süper kadınlar, eşlerine gelince farklı davranıyorlar ve şöyle düşünüyorlar: “Eşim bir yetişkin, benim ilgime ihtiyacı yok. Varsa da biraz bekleyebilir...” Uzmanlar ise bu noktaya en can alıcı uyarıyı yapıyor: “Eşinizin ilgiye ihtiyacı olmayabilir ama hâlâ bir çift olduğunuzu bilmek isteyecektir!” Özetle eşinize daha yakın olmalısınız. Kastettiğimiz şey birlikte, birkaç saati paylaşmaktan ibaret. Örneğin salondaki kanepeye yayılıp birlikte bir film izlemek... Bu, hem ilişkinizi ayakta tutacaktır hem de günlük koşturmaya daha fazla dayanmanızı sağlayacaktır...

## YARDIM İSTEMEKTE ÇEKİNMEYİN

Ofisin altın kızı, yeri doldurulmaz elemanı olabilirsiniz. Ya da eviniz beş yıldızlı bir otel gibi her zaman pırıl pırıl olabilir. Fakat bir yandan hayatın tadını da çıkarmanız gerekir. Çünkü önemli olan bazen teslim olmak, eşinizden, yakınlarınızdan ve arkadaşlarınızdan yardım istemeyi bilmektir. Her zaman, bütün insanlar için, her şeyi eksiksiz ve kusursuz yerine getirmeniz mümkün değildir! Günlük işler konusunda adil bir görev dağılımı yapmakla işe başlayabilirsiniz. Bu konularda ağız dalaşı yapmak ya da öfkeyi bastırmak da çözüm değil. Konu ne olursa olsun, “senin” ya da “benim” yaklaşımı yerine “bizim” yaklaşımını benimsemenizde fayda var.

Şunu da unutmayın ki hiçbir erkek, bir kadının eline muhtaçmış gibi hissetmekten hoşlanmaz. Bu yüzden büyük harcamalar için ortak bir kredi kartı kullanabilirsiniz, böylece kimse o büyük harcamayı “kendisi” ödüyormuş hissine kapılmaz.

## BIRAKIN BAŞKASI YAPSIN

Yardım almak, elbette plan yapmayı da kapsar. İş yerinde başarılı olmaya çabalarken ev konusunda zorlanabilirsiniz veya tam tersi de olabilir. Oysa uzmanlar, işten eve gelip anne ve/veya eş olarak ikinci mesaiye başlamadan önce, duygusal ve fiziksel esneklik kazanmanız konusunda hemfikir. O yüzden, arada bir hayattan kaçmayı deneyin. Haftada bir kez arkadaşlarınızla buluşup kahve için, kendinizle baş başa kalacağınız saatler ayarlayın. Bir yardımcı da bulabilirsiniz. Sadece evi temizlemek için değil, haftalık mutfak alışverişini yapması için de yardım isteyebilirsiniz. Ya da mutfak alışverişini internet üzerinden ve sanal marketlerden yapabilirsiniz. Haftanın 7 akşamı yemek yapmak zorunda da değilsiniz. Bir akşamı ısıt-ye, bir akşamı herhangi bir restorandan sipariş vererek, bir akşamı da kahvaltı yaparak geçirin. Diğer dört akşamın hazırlıklarını da hafta içine yaydınız mı tamam demektir. Unutmayın... Siz içinde değilseniz, size ait bir dünya da yok demektir!



## TRYING TO BE PERFECT DESTROYS WOMEN!

*A pleasurable and lucrative job, a beautiful house in the desired neighborhood, a fit body ... More and more women want to have it all at once. However, all of this means 'trying to be perfect,' and it comes with a price. The 'super women' who try to do everything perfectly have a life so stressful that they cannot enjoy their achievements. Obsessed with being in control, they destroy their happiness with their own hands.*

# HATALI DİYETE DİKKAT!

İNSANLAR DİYET YAPMAYA NİYETLENDİKLERİ ANDAN İTİBAREN BESLENME İLE İLGİLİ PEK ÇOK HATA YAPIYOR VE BU HATALARLA YA METABOLİZMALARINA ZARAR VERİYOR YA DA KALP HASTALIKLARI, OBEZİTE VE DİYABET BAŞTA OLMAK ÜZERE PEK ÇOK HASTALIĞA DAVETİYE ÇIKARIYORLAR. ÇARE BELKİ DE "FABRİKA AYARLARINA" DÖNMEKTE...

Yazı: **Zekiye Yaras Meric**

**K**ilolarla başınız dertte ve zayıflamak istiyorsunuz. Bunun için yıllardır pek çok diyeti uyguladınız, eş dost tavsiyesine uydunuz hatta marketlerde satılan kitaplardaki, internetteki tavsiyelere uydunuz. Sonuç? Sıfır! Peki, neden? Acaba zayıflama, kilo verme saplantısı yüzünden vücudunuzun çalışma sistemine hasar vermiş olabilir misiniz? İnsan vücudu, tıkr tıkr işleyen bir makine gibi ve kendine has bir sistemi var. Bu sistem dışına çıkıldığında ve makinenin çarkları farklı dönmeye başladığında kaçınılmaz olarak bazı sorunlar da ortaya çıkıyor ve konu eğer diyetse, aralarında obezite, diyabet ve kalp hastalıklarının da bulunduğu bu sorunlar, kaçınılmaz hale gelebiliyor. Demek ki diyet adına ve zayıflama uğruna yapılan hataları gözden geçirmekte ve vücudu yapılan hataların etkilerinden kurtarıp bir anlamda “sıfırlamakta” fayda var...

#### **HATA: AŞIRI PROTEİNLE BESLENMEK**

Her besin grubunun aşırısını tüketmek yanlış. Proteinle ilgili sorun ise şu: Son 10 yılda aşırı protein tüketimiyle birlikte hem rektum kanseri hem de kolon kanseri olarak tanımlanan kolorektal kanserin de aynı oranda artması, sadece diyet yapanların değil herkesin aşırı protein tüketiminden kaçınması gerektiğinin işareti...

**DÜZELTMEK İÇİN:** Proteinsiz yaşamaya çalışmanın bir anlamı yok; çünkü proteinin ana görevi, doku ve hücrelerin onarılması. Burada yapılması gereken, doğru miktarı bulmak. Ortalama bir rakam vermek gerekirse, vücut ağırlığınızın her kilosu için günde 0,8-1 gram protein tüketmek yeterli. Diyelim 65 kilosunuz. Bu da demektir ki günde tükettiğiniz protein miktarı en fazla 65 gram olmak zorunda. Peki, hangi proteinleri tüketeceğiz? Öncelikle tükettiğiniz kırmızı et miktarı, haftada 2-3 üç defadan fazla olmamalı. Tavuk, balık, hindi eti de diğer protein kaynakları olarak diyetinizde yer almalı. Daha da önemlisi mercimek, karabuğday, kuru fasulye, Antep fıstığı, kabak çekirdeği gibi bitkisel protein kaynaklarına yönelmelisiniz.

#### **HATA: SEBZE VE MEYVE TÜKETMEMEK**

Yukarıda aşırı proteinle beslenmenin zararlarından söz etmiştik. Bunun nedenlerinden biri de sebze ve meyve tüketimindeki azalma... Eskiden yemekten kalkınca ortaya gelen meyve tabaklarına artık rastlanmaz oldu. Sebzeler de günlük yediklerimiz arasından yavaş yavaş çekiliyor. Çünkü beslenmeyi doymakla, tok kalmakla açıklar olduk. Bir de itiraf etmek gerekirse, kimsenin sebzelerle uğraşacak zamanı yok. Tavuğu ızgaraya atıp sofraya getirdiğiniz zaman dilimi sebzelerin yıkanıp temizlenmesine, kabuklarının soyulup doğranmasına anca yetiyor. Hal böyle olunca sebzelerden adım adım uzaklaştık ve meyvelerin yerine hazır satılan meyve suyu ve meşrubatlara yöneldik.

**DÜZELTMEK İÇİN:** Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi şu: Günde 5-8 porsiyon sebze ve meyve yiyin! Ana öğünlerinizde mutlaka sebze olsun, ara öğünlerde de meyveyi tercih edin.

#### **HATA: TEK YÖNLÜ BESLENMEK**

Genellikle günlük beslenme düzenimizde en sık yaptığımız hata şu: Çok yiyoruz ama tek çeşit yiyoruz! Küçük porsiyonlar halinde sebzesinden salatasına, etinden sulu yemeğine beslenme düzenimiz neredeyse kalmadı. Yapılan bir araştırmada dünyanın en uzun yaşayan insanların beslenme düzeni araştırılıyor ve hepsinin günde ortalama 38 çeşit yediği ortaya çıkıyor. Bizler ise en fazla 5-6 çeşitle günü kapatıyoruz. Bu koşullarda diyet yapmak ve zayıflamak hayal olsa gerek.

**DÜZELTMEK İÇİN:** Bu tekdüzelik belki de mutfak alışverişi alışkanlığımızı da etkilemiştir ve belki de hep aynı şeyleri satın alıp sofraya getirme gibi bir düzenimiz vardır. Bundan kurtulmanın en basit yolu renklerden yardım almak. Kendinize haftalık bir renk skalası oluşturun ve alışverişi listenizi bu renklere sadık kalarak yapın. En olmadık renklere bile yiyecekler var, endişelenmeyin. Örneğin turuncu deyince aklınıza sadece portakal geliyor olabilir, balkabağını da hesaba katın. Tamam, mavi renkte bir şeyler bulmak çok zor ama neyse ki mavi yerine mor sebzeler-meyveler de aynı işi görüyor çünkü her ikisinin de ortak noktası, antosiyanin denen fito kimyasallar barındırmaları.

#### **HATA: ÇOK SU İÇMEK!**

Vücudun ihtiyacından fazla su içmek, sadece iç organlarınızı yorar ve yıpratır. Çok su içmek, kilo verme konusunda da işe yaramaz. Çok su içince, örneğin böbrekler süzme işlevini tam olarak yerine getiremez ve yorgun düşer. Hatta aşırı su tüketimi, organ yetmezliğine bile sebep olabilir.

**DÜNYA SAĞLIK  
ÖRGÜTÜ (WHO),  
HERKESİN GÜNDE  
5-8 PORSİYON  
SEBZE VE MEYVE  
YEMESİNİ ÖNERİYOR.**



**DÜZELTMEK İÇİN:** “Ne kadar su içmeliyim?” diye soruyorsanız, cevabı basit: İçeceğiniz su miktarı kişiye göre değişir! Ne kadar spor yaptığınız, hamile olup olmadığınız, yaşadığınız ortam, bulunduğunuz bölgenin hava sıcaklığı hatta diğer besinlerden dolayı aldığınız su bile içeceğiniz su miktarını belirlemede etkindir. Aslında sadece vücudunuza kulak vermek yeterli çünkü tüm canlıların benzersiz bir uyarı sistemi var: Suya ihtiyacınız olduğunda susarsınız! İşte o zaman kana kana su içebilirsiniz.

## **HATA: KARBONHİDRATSIZ BESLENMEK**

Diyete başlayanların en büyük hatalarından biri karbonhidratlı gıdaları tamamen kesmektir. Bu amaçla sadece ekmeği değil, makarnayı da bırakırlar. Oysa yapılacak en büyük hatalardan biri sıfır karbonhidratla zayıflamaya çalışmak olacaktır çünkü bu besin grubunun yerini alacak başka bir şey yoktur. Şöyle düşünün: Karbonhidrat, anne sütünde bile bulunur ve unutmayın ki anne sütü, hali hazırda dünya üzerindeki en mucizevi besindir!

**DÜZELTMEK İÇİN:** Burada anahtar kelimeler “kaliteli karbonhidratlar” ve “ihtiyaç oranı!” Kaliteli karbonhidratlardan kasıt tam tahıllı, çavdarlı ekmekler; makarna, bulgur ve esmer pirinç gibi vücuda yararlı gıdalar. Hepsinden önemlisi de şu: Beyin hücreleriniz enerjisini karbonhidratlardan alır ve karbonhidrat tüketmek, aynı zamanda insan psikolojisini de olumlu yönde etkiler.

## **HATA: FAZLA VE GEREKSİZ EGZERSİZ YAPMAK**

Sporcu değilseniz, egzersizin asıl amacı vücudunuzdaki sistemlerin düzenli ve dengeli çalışmasına yardımcı olmak ve hareketsiz yaşamdan uzak durmaktır. Ancak zayıflama amaçlı yapılan sporun süresi ve ne kadar ağır olduğu da önemlidir. Dünyada her yıl yüzbinlerce kişinin hatalı, gereksiz, ağır ve uzun süre yapılan egzersizler yüzünden sakatlandığını da unutmamak gerekir. Çünkü aşırı egzersiz vücudun stres yükünü artırır.



## BEWARE OF UNHEALTHY DIETS!

*The human body has a unique system resembling a machine running like clockwork. When you interfere with this system and the wheels of the machine start turning differently, it creates problems. If you disrupt your system with a bad diet, problems such as obesity, diabetes, and heart diseases can become inevitable. It is necessary to evaluate the mistakes made for the sake of weight loss with unhealthy diet plans and eliminate their effects by resetting your body system back to its original state.*

**DÜZELTMEK İÇİN:** Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi şu: Haftada en az 150 en çok 300 dakika egzersiz yapın! Bu da haftada en az 2,5 en çok 5 saat demek! Ya da şöyle bir şey yapabilirsiniz: Her gün 10 bin adımlık düzenli yürüyüşlere çıkabilirsiniz. Aslına bakarsanız 10 bin adımı uzaklık olarak hesapladığınızda karşınıza ortalama 7,5 kilometre gibi bir mesafenin çıktığını görürsünüz. Yaşa ve sağlığa bağlı olarak herkesten günde 7,5 kilometre yürümesi beklenemez ancak hedefiniz günde 7,5 kilometre olursa, düzenli kısa mesafe yürüyüşlerle başlayıp, bir gün bu hedefe ulaştığınızı görmek sizin için de sürpriz olmayacaktır.

## **HATA: AÇ KALMAK!**

Zayıflamayı takıntı haline getirenlerin yaptığı en büyük hatalardan biri aç kalarak zayıflamaya çalışmak olsa gerek. Aç kalmak, kısa sürede sonuç verir ve bedeniniz hızla kilo kaybeder ama bilmediğiniz şey, kaybettiklerinizin vücudunuzdaki su depolarından ve kas kütesinden gittiğidir. Yağlarınız neredeyse hiç azalmaz. Uzun süre aç kalmanın en büyük zararı da kalitesiz kilo kaybıyla cildinizin deforme olması ve hormon dengenizin bozulmasıdır. Sindirim ve boşaltım ile ilgili sorunlar da yakanıza yapışabilir. Özetle zayıflama uğruna aç kalmak, yapılabilecek en kötü seçimdir.

**DÜZELTMEK İÇİN:** Yeme içme aralığınızı iki saatten az olmamalı. Buna karşılık dört saatten uzun süre de aç kalmayın. Yapılan son araştırmalara göre uzun süre aç kalan bireylerin vücudundaki açlık-tokluk merkezi hormonları ghrelin ve leptinde işlevsel bozukluklar ortaya çıkıyor. Bunun sonucunda da karın bölgesindeki yağlanma artıyor. Çünkü aç kalan vücut strese giriyor ve yenen her besini depoluyor! Şöyle de anlatabiliriz: Siz kendinizi aç bıraktıkça vücut hormonlarınız bir daha asla eskisi gibi yemek yiyemeyecekmişsiniz gibi tedbirini alıyor ve yağ depolamaya başlıyor.

# ALTINBAŞ LIFE DERGİSİNE ÜCRETSİZ ABONE OLUN!

Altınbaş Life dergimize ücretsiz abonelik için  
[www.altinbas.com/altinbas-life/abonelik](http://www.altinbas.com/altinbas-life/abonelik)  
linkinde bulunan formu eksiksiz doldurup gönderebilir  
ya da size en yakın Altınbaş mağazalarımızdan  
ücretsiz olarak dergimizi alabilirsiniz.



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

     | altinbasjewelry

# 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 Pınar 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

**Tel:** 0224 502 26 26 **Adres:** Odunluk Mahallesi Mihraplı Caddesi No: 6/A Nilüfer

## 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:** 0284 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 Büyükçekmece

### CEVAHİR AVM

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

### EMAAR SQUARE AVM

**Tel:** 0216 504 90 69/70 **Adres:** Ünalın Mahallesi, Libadiye Caddesi, No: 82 Kat:L2 Mağaza No: S-119

### 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

### NURUOSMANIYE

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

### SULTANAHMET

**Tel:** 0212 455 10 78 **Adres:** Divanyolu Cad.No:72/B Giriş Kat 34110

### 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



# MAĞAZA REHBERİ / STORE GUIDE

## 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

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

## 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 Adres: Arabacı Alanı Mah. 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 Rızkı 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 - Taşkınköy - Lefkoşa

## LEFKOŞA TERMİNAL

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

## YURTDIŞI

### ARNAVUTLUK

TEG

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

### TIRANA CITYPARK

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

### BULGARİSTAN

BULGARIA MALL

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

### MALL OF SOFIA

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

### 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 Vitoshka 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;  
altınbaş.com'da sizi bekliyor.



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

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



444 LOVE (5683) | ALTINBAS.COM

f t y i p | altinbasjewelry

# Altınbaş