#MCMAN

TÜRKİYE

marie claire MAN

SAYI-06/ 2019



HALİT ERGENÇ
ŞİMDİ SIRADA NE VAR?

SEZONUN ÖNE ÇIKAN SAAT MODELLERİ

STİL FARKI

VAZGEÇİLMEZ DERİ, PUFF MONT RAHATLIĞI, SİYAHIN CAZİBESİ

GROUPMEDYA

9 772148 939009

2020/NO:5
MARIE CLAIRE MAN
20 TL/KKTC 25 TL



ŞARK SAATÇiLiK
Cie. Montres d’Orient

Ulysse Nardin Boutique: Etiler – Istanbul +90 212 2570998
Time Square Fine Timepieces and Jewellery: Kanyon AVM – Istanbul +90 212 3531056
Şark Saatçilik: info@sarksaat.com



ULYSSE NARDIN

SINCE 1846 LE LOCLE - SUISSE

GIRARD-PERREGAUX

HAUTE HORLOGERIE SUISSE DEPUIS 1791

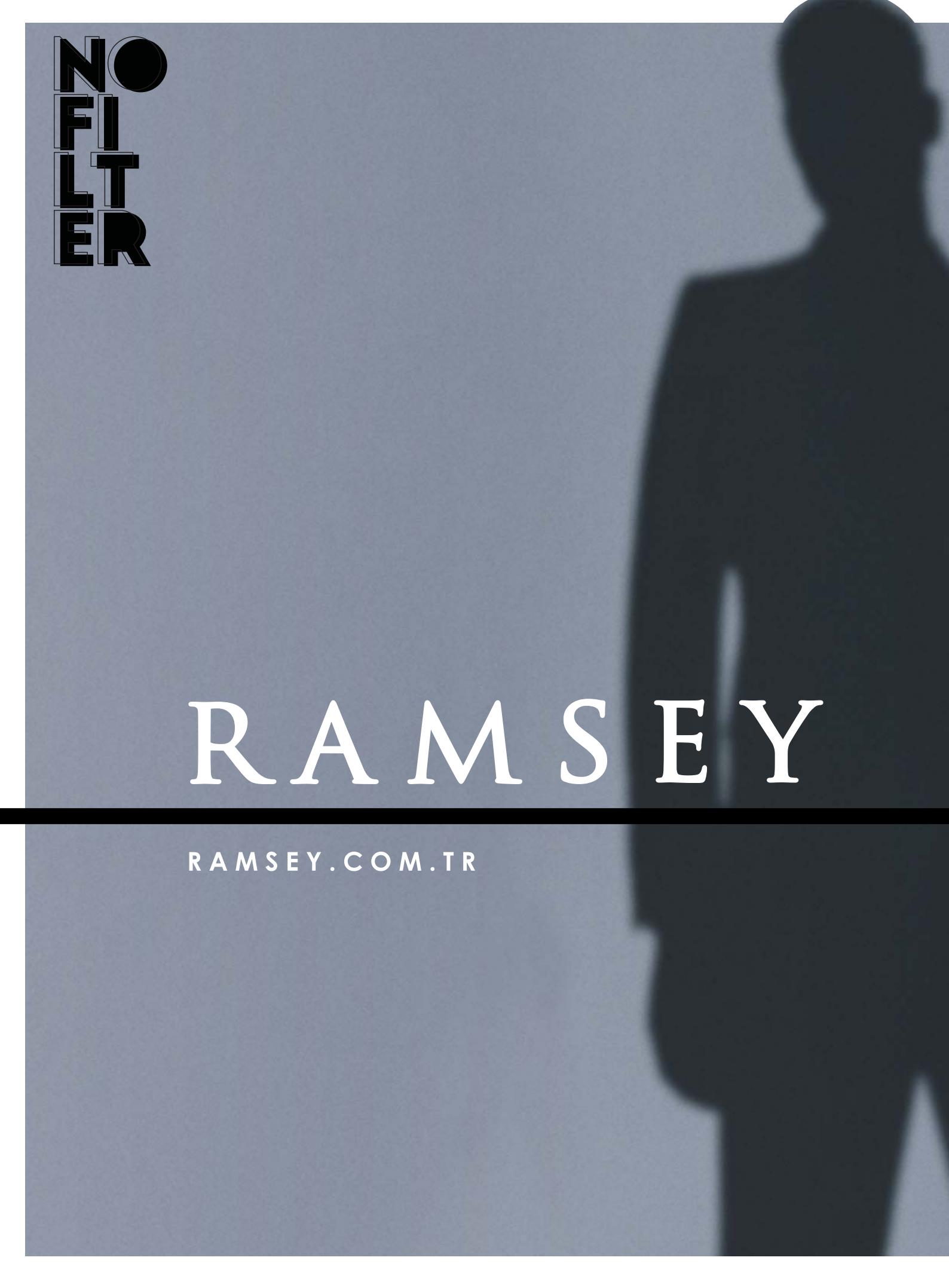
ŞARK
SAATÇİLİK
Cie. Montres d'Orient

Time Square Fine Timepieces and Jewellery:
Kanyon AVM +90 212 3531056
Şark Saatçilik: info@sarksaat.com



LAUREATO SKELETON
EARTH TO SKY EDITION
CERAMIC, 42 MM

NO FILTER



RAMSEY

RAMSEY.COM.TR


THIN & TALLER


HOTiÇ
MUTLU SENELER
2020
hotic.com.tr




Atölye Gözlük - 0212 277 77 67


FW-2019

İÇİNDEKİLER



44
KAPAK YILDIZI

BAŞARILI OYUNCU **HALİT ERGENÇ** İLE YENİ PROJELERİ VE HAYATI HAKKINDA KONUŞTUK.

KONULAR

58
MODA OYUNUNUN ASLARI
Son dönemde adından söz ettiren erkek moda markaları ve dikkat çekenleri inceliyoruz.

64
PORNO ÇAN EĞRİSİ
Gelişen teknoloji ile birlikte her şeye ulaşmak artık bu kadar kolayken, porno bir bağımlılık mıdır?



85
TEK BAŞINA BARSELONA
La Sagrada Familia'yı tek başına gezmek hiç bu kadar keyifli olmamıştı.

STYLE

26
CAN YUNUS ÇETİNKAYA
Defilelerinde yer verdiği gösterişli sahne şovlarıyla adından söz ettiren tasarımcı Can Yunus Çetinkaya.

30
TREND RAPORU
2019 - 2020 Sonbahar/ Kış sezon trendlerini mercek altına alıyoruz.

MODA

68
BİR BEDENDE İKİ RUH
Robert Louis Stevenson'ın romanından ilham aldığımız moda çekimine ortak olun.

FITNESS

88
GEÇMENİZ GEREKEN ALTI FITNESS TESTİ
Sınırlarınızı zorlamaya hazır olun. Bu altı farklı testle, dayanıklılığınızı artırmaya ne dersiniz?

BESLENME

90
CROSSFIT YAPANLARA BESLENME TÜYOLARI
Crossfit yaptıktan sonra harcadığınız enerjiyi geri kazandıracak besinleri inceliyoruz.

BAKIM

92
CİLT BAKIM REHBERİ
Kim demiş cilt bakımı sadece kadınlara özgüdür diye? Son dönemde erkeklerin de dikkatini çeken cilt bakım rutini adımlarına göz atıyoruz.





28
ÇELİK ZAMANI
Her kombine uygun çelik saatler.



29
SADE DERİ
Klasik ve yalın görünüm.

KAPAK
Fotoğraf:
MEHMET ERZİNCAN
Moda Editörü:
TUĞÇE ÜLKÜMEN
Makyaj:
BURCU TAŞ
Tüm Kıyafetler:
RAMSEY



YENİ STİL

ERKEK giyiminin de söz sahibi olduğu moda dünyası, kadın stiliyle âdeta yarışıyor. Hatta bazı sezonlar kadın trendlerinin bile ötesine geçen erkek görünümlerine şahit oluyoruz. En son trendlerin bir araya geldiği, stil tüyoları alabileceğiniz konuları ve moda çekimlerini görmek için sayfaları çevirmeye başlayabilirsiniz.

Bu sezon Babil dizisiyle ekranlara dönecek olan Halit Ergenç ile harika bir çekim gerçekleştirdik. Farklı bir karakterle izleyeceğimiz başarılı oyuncuyu daha yakından tanımak istiyorsanız, röportajı okumadan geçmeyin.

Porno bağımlılığı, seks hayatınızın düşmanı olabilir. Konuyla ilgili doğru bilinen yanlışları ve bilmek isteyeceğinizi düşündüğümüz pek çok detayı sizler
için araştırdık.

Havaların soğumasıyla rutine giren beslenme ve spor programlarınızı yenilemeye ne dersiniz? Spor sayfaları sayesinde hızla forma girebilir, kendinizi çok daha iyi hissedebilirsiniz. Ayrıca crossfit yapanlar için özel olarak hazırladığımız beslenme konumuza göz atarak hayatınızı kolaylaştırabilirsiniz.

Sağlık, barış, özgürlüklerle dolu ve her güne aşkla uyandığınız harika bir kış geçirmeniz dileğiyle...

Hande T.

HANDE TOKMAK AKGERMAN
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

marie claire MAN

İmtiyaz Sahibi
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA
BİGE DARUGA ÇALIŞKAN
Yayıncı
NEVZAT ÇALIŞKAN (Sorumlu)

Yayınlar Direktörü
FATİH BÜYÜKBAYRAK (fatihb@groupmedya.com)

Genel Yayın Yönetmeni
HANDE TOKMAK AKGERMAN (handet@groupmedya.com)

Editoryal Direktör
GÖZDE EYİBİLİR (gozdee@groupmedya.com)

Moda Editörü
TUĞÇE ÜLKÜMEN
(tugceu@groupmedya.com)
Alışveriş ve Mücevher Editörü
NİRVANA DERYA
(nirvanad@groupmedya.com)
Güzellik ve Sağlık Editörü
DAMLA SUAY LÜ
(damlas@groupmedya.com)

Kreatif Direktör
MELTEM ERYILMAZ
(melteme@groupmedya.com)
Görsel Yönetmen
ÇAĞLA KAÇMAZ
(caglak@groupmedya.com)

www.marieclaire.com.tr

İnternet
DİJİTAL DİREKTÖR Seda ÖZCAN/ sedao@groupmedya.com
DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ Nurdan GÜNDOĞDU/ nurdang@groupmedya.com
İÇERİK EDİTÖRLERİ Müşra DEMİR/ musrad@groupmedya.com,
Kübra ELMALI/ kubrae@groupmedya.com
DİJİTAL PROJELER SATIŞ KOORDİNATÖRÜ
Yasemin BAYAT/ yaseminb@groupmedya.com

Emre DOĞRU, Gizem KESERVURAN, Kübra KONCA, Mehmet ERZİNCAN, Olgun YOLÇINAR,
Pınar BULUT, Selen MEÇOĞLU, Selin ÇETİN, Serhat ŞENGÜL, Uğur MUTLU

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKANI Gürhan GEZER / gurhang@groupmedya.com
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCILARI
Funda GÖKGÜNDÜZ/ fundag@groupmedya.com,
İsmail KÜÇÜK (Bölgeler)/ ismailk@groupmedya.com
REKLAM GRUP DİREKTÖRLERİ Nurol CEYLAN/ nurolc@groupmedya.com,
Deniz TOZ/ denizt@groupmedya.com,
Göktuğ Bedri EVREN/ goktuge@groupmedya.com
REKLAM DİREKTÖRLERİ Nilüfer ARAÇ/ nilufera@groupmedya.com,
Yeşim AKSOY/ yesima@groupmedya.com
REKLAM KOORDİNATÖRLERİ Eren ENES (Bölgeler)/ erene@groupmedya.com,
Mehtap YILDIRIM/ mehtapy@groupmedya.com,
Seyhan ERAT/ seyhane@groupmedya.com
EVENT VE PROJELER SATIŞ KOORDİNATÖRLERİ
Gökhan GÜLSOY/ gokhang@groupmedya.com,
Melis KAYAHAN/ melisk@groupmedya.com
EVENT VE PROJELER OPERASYON DİREKTÖRÜ
Ebru DÖNER/ ebrud@groupmedya.com
DERGİ REZERVASYON MÜDÜRÜ Ender PARLAR/ enderp@groupmedya.com
REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ Mesut ÖZTÜRK/ mesuto@groupmedya.com
ABONE VE ESKİ SAYILAR Betül GÖKÇE / betulg@groupmedya.com
DERGİ ABONELİĞİ HESABI Hesap Adı: Group Medya Bilgi ve Teknolojileri Tic .A.Ş
TEB Kağıthane Şubesi TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI 20 TL
BASKI WPC Matbaacılık San. Tic. A.Ş. Osmangazi Mah. Mehmet Deniz Kopuz Cad.
No:17 Esenyurt / ISTANBUL Tel: (0212) 886 83 30 Sertifika No: 35428
DAĞITIM Turkuaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. **YAYIN TÜRÜ** Yerel Süreli
BASKI YERİ İstanbul **BASKI TARİHİ** ARALIK 2019
YÖNETİM YERİ VE YAZIŞMA ADRESİ Profilo Alışveriş Merkezi Cemal Sahir Sok.
No: 33, 328 No'lu Mağaza 34394 Şişli / İstanbul
Tel: 0212 224 9330 /pbx - Faks: 0212 224 8646

Marie Claire dergisinin isim hakkı Marie Claire Album S.A.
(Fransa)ya aittir. Marie Claire Album S.A. ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş tarafından yayınlanmaktadır. Yazılı izin olmaksızın hiçbir şekilde
yazı ve fotoğraflardan alıntı yapılamaz. Basılan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
BU DERGİ BASIN MESLEK İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.


RS-X³
NEW
DIMENSIONS

marie claire TÜRKİYE

MARIECLAIRE.COM.TR



facebook.com/marieclairetr twitter/marieclairetr instagram/marieclairetr

STYLE



GÜÇLÜ STİLLER

TRENÇKOTLAR, DERİ CEKETLER, PUFF MONTLAR VE TAKIMLAR...
SEZON TRENDLERİNİ KEŞFETMEYE HAZIR MISINIZ?
ZAMANSIZ VE ŞIK PARÇALARLA GARDIROBUNUZU YENİLEYİN!

RAHAT DENİM

JEAN'LERİN MODASI ASLA GEÇMİYOR. ***GÜNLÜK, SPOR GİYİMLE ÖZDEŞLEŞEN*** JEAN'LER, SEZONSUZ PARÇALARDAN. NİRVANA DERYA



1



2



WOOYOUNGMI



3



CELINE



5



4



9



8



6



7

1 SAAT, **RICHARD MILLE,** Fiyatı istek üzerine
2 GÖMLEK, **TOMMY HILFIGER,** Fiyatı henüz belli değil
3 JEAN, **MANGO,** ₺199,99
4 ELDİVEN, **COS,** ₺290
5 JEAN, **MARKS & SPENCER**, ₺249,95
6 JEAN **AEROPOSTALE/ BOYNER,** ₺199,95
7 BOT, **ELLE,** ₺379,9
8 KAZAK, **NETWORK,** ₺359
9 CEKET, **KİP,** ₺699

HUGO BOSS TURKEY

BOSS

BOSS.COM

BOSS
HUGO BOSS

BİLEZİK
Trençkotlarınızı farklı takılarla tamamlayarak hem şık hem de spor bir görünüme kavuşun.







CELINE

1 BİLEZİK, **TATEOSSIAN/ HARVEY NICHOLS,** ₺1.350
2 KAZAK, **HEMINGTON,** ₺475
3 SAAT, **BREITLING,** 8.200 CHF
4 PANTOLON, **TOMMY HILFIGER,** ₺1.029
5 TRENÇKOT, **MANGO,** ₺599,99
6 ÇANTA, **LOUIS VUITTON,** ₺10.700
7 AYAKKABI, **DESA,** ₺399
8 TRENÇKOT, **H&M,** ₺379
9 TRENÇKOT, **AURALEE,** 1.085€

TRENÇKOT ŞIKLIĞI

HEM SOĞUK HEM DE SERİN ***HAVALARDA, KURTARICINIZ*** TRENÇKOTLAR BU SEZONUN DA VAZGEÇİLMEZİ.



LOUIS VUITTON













BAŞARIYI KENDİNE YAKIŞTIRANLAR



Fırat ÇELİK, OYUNCU

OYUNCULUK, HAYATI VE İNSANLARI KEŞFETME YOLUNDA BİR REHBER GİBİ...
HAYATTA VE MESLEĞİMDE SAHİCİ OLMAYI HER ŞEYDEN ÜSTÜN TUTUYORUM.
SAMİMİ VE SAHİDEN ÇOK GÜZEL GÜNLER DİLEKLERİMLE...

SARAR

SARAR.COM | SHOP.SARAR.COM

SARAR'LA 75 ŞIK SENE
5 KITADA, 55 ÜLKEDE
75



1



2



ARTHUR AVELLANO



3

DİKKAT ÇEKİCİ

DERİ CEKET GARDIROPLARIN EN TEMEL PARÇALARINDAN... ÖZELLİKLE SİYAH OLANLAR ASLA MODASI GEÇMEYENLERDEN.



AMIRI



4



9



5



7



6



8

1 ÇANTA, **LOUIS VUITTON,** ₺15.700
2 TİŞÖRT, **KİP,** ₺119
3 PANTOLON, **DOCKERS,** ₺299,9
4 CEKET, **SAINT LAURENT,** 4.800€
5 KAZAK, **BEYMEN CLUB,** ₺249
6 GÖZLÜK, **DIOR HOMME,** ₺3.150
7 SAAT, **RADO,** ₺11.500
8 BOT, **HOTİÇ,** ₺487
9 CEKET, **TOMMY HILFIGER,** Fiyatı henüz belli değil

SICACIK KIŞ

KIŞ AYLARININ ***OLMAZSA OLMAZ PARÇALARINDAN KAZAKLARLA SICAK*** BİR SEZON GEÇİRİN.

GÖRÜNÜM
Yün kazaklar ve bol pantolonlarla rahat bir günlük stil oluşturabilirsiniz.

1 KAZAK, **BEYMEN CLUB,** ₺599
2 BERE, **STONE ISLAND,** ₺775
3 KAZAK, **DOCKERS,** ₺429
4 PANTOLON, **BEYMEN COLLECTION,** ₺1.299
5 PANTOLON, **KOTON,** ₺119,99
6 GÖZLÜK, **DIOR HOMME,** ₺3.150
7 AYAKKABI, **GOLDEN GOOSE,** ₺2.250
8 MONT, **TIMBERLAND,** ₺2.199
9 SAAT, **PANERAI,** ₺70.800


1


2


HERMÈS


3


ERMENEGILDO ZEGNA


4


5


9


8


6


7

SPOR ŞIKLIK

KIŞIN EN SICAK TUTANI VE ***EN HAVALISI PUF MONTLARLA*** SOKAKLARIN ENERJİSİ YÜKSELİYOR.



1



2



CERRUTI

MONT
Puf montlar kış aylarında kurtarıcınız olurken farklı renkleriyle de dikkat çekiyor.



3



MONCLER



4



5



8



7



6

1 ATKI, **POLO RALPH LAUREN,** ₺1.349
2 MONT, **TOMMY HILFIGER,** Fiyatı henüz belli değil
3 MONT, **MONCLER,** ₺8.500
4 PANTOLON, **MARKS & SPENCER,** ₺199,95
5 SAAT, **SWATCH,** ₺370
6 AYAKKABI, **ADIDAS,** ₺679
7 KAZAK, **KOTON,** ₺59,99
8 MONT, **BEYMEN CLUB,** ₺1.999



©2019 Levi Strauss & Co.

CAN YUNUS ÇETİNKAYA







ONU, DERİN İÇERİKLİ KOLEKSİYONLARI VE ***GÖSTERİŞLİ SAHNE ŞOVLARIYLA TANIYORUZ. CAN YUNUS ÇETİNKAYA MARKASI*** 'CAN' VE MODAYI SANAT HÂLİNE GETİREN ÇİZGİSİYLE DİKKAT ÇEKİYOR. ÇETİNKAYA, HER SEZON BİLİMSEL BİR PROJEDEN İLHAM ALARAK KOLEKSİYONLARINI HAZIRLIYOR. NİRVANA DERYA

CAN YUNUS ÇETİNKAYA, KENDİNİ kâşif, doğacı, gizemli, kendine özgü projeler yaratan biri olarak tanımlıyor. Tasarımcı, bu mesleği yapmak istediğine karar verdiği günden itibaren, kendi markasını yaratmayı hedeflediğini dile getiriyor. Çetinkaya, 1981 yılında doğdu. 1997 yılında hedef olarak seçtiği erkek moda tasarımcısı olma yolunda, tüm alt yapı eğitimini tamamladı. Sonrasında, 2004 yılında Milan Fashion Campus'da moda tasarımı eğitimi aldı. 2005 yılından beri de önde gelen yerli ve yabancı markalara,











aksesuar, kumaş tasarımı, hazır giyim koleksiyonu ve moda danışmanlığı yapıyor. 2010 yılında tescilini almış olduğu 'CAN' markası ile yılda iki ana koleksiyon hazırlıyor. Tasarımcı, yarattığı her ürünü, bir proje olarak görüyor ve hikâyesine uygun detayları olan parçalar tasarlıyor. Abartıdan uzak detaylarıyla dikkat çeken, şık spor tasarımlara imza atıyor. Markanın hedef kitlesi şehirden sıkılmış, kendine özgü abartısız detayları olan, şık ve spor giyen erkekler. Can Yunus Çetinkaya'nın hazırladığı koleksiyonlar kendine özgü kalıp formları, renkleri, desenleri ve aksesuarları olan ürünlerden oluşuyor. Ana koleksiyonların tamamı bilimsel çalışmalar çerçevesinde hazırlanıyor.

DOĞANIN GÜCÜ

Koleksiyonlarının hikâyesi ürünler üzerinde etkin bir şekilde hissediliyor. Ceket, palto ve çino pantolonlar ise koleksiyonlardaki anahtar parçalar arasında yer alıyor. Can Yunus Çetinkaya 2020 İlkbahar - Yaz koleksiyonunda, ilhamını doğanın ince detaylarından alıyor. Bu, keten tohumu ve keten çiçeklerinin süreçlerini anlatan, kontrast renklerin kullanıldığı, yağlı boya tablolardan oluşan bir koleksiyon. İnce ve doğal keten liflerinden oluşan gömlekler, natürel ketenlerden oluşan şort-ceket takımlar, çizgili ceketler ve sade tişörtler birbiriyle uyum içinde. Koleksiyonda, aksesuarlar da oldukça dikkat çekiyor. Gümüş üzerine altın kaplama broşlar, örgü çantalar ve özel toplanan ağaç kökünden yapılmış kolyeler farklı ve iddialı görünümler ortaya çıkarıyor. Su yeşilinden koyu hâkiye, açık sarıdan turuncuya, tütünden koyu kahverengiye ve gri gök maviden açık griye uzanan renk skalası, koleksiyona iç açıcı bir bahar havası veriyor. Hem şıklık hem de rahatlık hissinin ön planda tutulduğu koleksiyon çok şık parçalardan oluşuyor. mc



David Beckham'in yer aldığı Breitling kampanyası.

ÇELİK TASARIMLAR

ÇELİK SAATLER ***HER ZAMAN SPOR VE ŞIK...*** GÜNDÜZDEN GECEYE HER KOMBİNİ TAMAMLAYABİLECEĞİNİZ BU SAATLERE MUTLAKA BİR GÖZ ATIN.



OMEGA,
Fiyatı istek üzerine



CHOPARD,
Fiyatı istek üzerine



BAUME & MERCIER,
Fiyatı istek üzerine



CARTIER,
Fiyatı istek üzerine



TAG HEUER/ SAAT & SAAT, ₺31.820



IWC, ₺35.400



LONGINES, ₺6.100



ROLEX,
Fiyatı istek üzerine


Rado kampanyası...

KLASİK DURUŞ

SİYAH DERİ KAYIŞLI SAATLER ***KLASİK, ZAMANSIZ VE OLDUKÇA ŞIK.*** ÖZELLİKLE TAKIM ELBİSELERİNİZE EŞLİK EDECEK BU SAATLER ÂDETA BİRER YATIRIM PARÇASI.


PATEK PHILIPPE,
Fiyatı istek üzerine


BULGARI,
₺74.000


JAEGER-LECOULTRE,
Fiyatı istek üzerine


ULYSSE NARDIN,
Fiyatı istek üzerine


FRANCK MULLER,
Fiyatı istek üzerine


HUBLOT,
8.200 CHF


VACHERON CONSTANTIN,
Fiyatı istek üzerine


TIFFANY & CO.,
10.000$

Trend Raporu

2019 - 2020 SONBAHAR/ KIŞ SEZONUNDA GEÇMİŞTEN REFERANSLARLA YENİDEN OLUŞTURULAN TEMALAR YANINDA, TAMAMEN GELECEĞİ ÇAĞRIŞTIRAN GÖRÜNÜMLER BİR ARADA.

SERHAT ŞENGÜL




CELINE


JIL SANDER


NEIL BARRETT


LOEWE

80'LER RENKLERİ

LACİVERT, SİYAH, GRİ VE BEYAZ TONLARINA DÖNEME DAİR ZEYTİN YEŞİLLERİ VE KIRMIZILAR EŞLİK EDİYOR.


ROBERTO CAVALLI

Sezonda renkler dışında kesimler de 80'ler stiline gönderme yapan tasarımlarla dolu.


MARCELO BURLON


E. TAUTZ



LOUIS VUITTON

Özellikle klasik kesimler ve siyah renk, minimalist bir stilin olmazsa olmazı.



MARCELO BURLON



THEORY

MİNİMALİST 90'LAR

ABARTIDAN UZAK DURANLAR İÇİN EN BÜYÜK ALTERNATİF 90'LARDAKİ GİBİ ZAMANSIZ BİR MİNİMALİZM.



ALYX



DIOR



NEIL BARRETT



BOTTEGA VENETA

GELECEĞE YOLCULUK

GELECEĞİN ANAHTAR KELİMESİ FONKSİYONELLİK. DEVASA CEPLER VE TEKNİK KUMAŞLAR; LÜKSLE FARKLILAŞIYOR.


ASTRID ANDERSEN


GIVENCHY


DIOR


ALYX


JIL SANDER


LOEWE


LOUIS VUITTON


SACAI


NEIL BARRETT


VERSACE



VETEMENTS


VETEMENTS

PUNK & GRUNGE

90'LARDAN BU SEZONA TRANSFER OLAN DİĞER TEMALAR GRUNGE VE PUNK. İLHAM ELBETTE KURT COBAIN'DEN...


CELINE


SAINT LAURENT


MAISON MIHARA YASUHIRO

Bu trendde, sloganlı tişörtler, desenli büyük hırkalar ve ekoseler başrolde.


MARNI


ASTRID ANDERESEN


KENT & CURVEN


BAND OF OUTSIDERS


MARNI

YENİ PREP

AMERİKAN KOLEJ GİYİMİNE HAS DETAYLAR BU SEZON YENİDEN SAHNEDE.


LOEWE

Manipüle edilmiş kalın şeritler, abartılı silüetler ve farklı nakış, logo uygulamaları trendin kilit noktası.


DANIEL FLETCHER


VERSACE

DÜNYAYI DEĞİŞTİRMEK İÇİN TAKIM ELBİSEYE İHTİYACIN YOK

Soru net; dünyayı değiştirmek için takım elbiseye ihtiyacın var mı? Yanıtı ise çok basit. Bugünün koşullarında rahatlık ve işlevsellik ön plandayken, hiç yok!



Dockers® Sonbahar / Kış 2019-2020 koleksiyonu, chino pantolonların temsil ettiği modern, rahat, tutkuyla hareket etme felsefesiyle özel dikim takım elbisenin klasik stilini düelloya davet ediyor. Girişimciliğin, yaratıcılığın ve hayallerinin peşinden gitmenin öne çıktığı günümüz iş dünyasında kendi stilini ortaya koyarak özgüveni yükselten Dockers® #YouDontNeedASuit kampanyası, bizi bu iki görüşün farklılıkları ile yüzleştiriyor: geleneksel tarz cesur macerapereste karşı. Takım elbise bu alışılagelmiş yaşam stilini temsil ederken Dockers® ürünleriyle esnekliği ve özgünlüğü temsil ediyor. Sizi konfor alanınızdan çıkararak toplantılarda, sunumlarda ve önemli anlarınızda olabileceğiniz en iyi halinizde olmanız için sizi cesaretlendiriyor.

Dockers® 90'lı yıllardan beri iş hayatındaki giyim kurallarını dönüştüren 'Casual Friday' devriminin öncüsü olarak, erkeklerin çalışırken takım elbise giymeden de kendileri olabileceklerini ortaya koyuyor bu kez. #YouDontNeedASuit kampanyası doğrudan markanın mirasıyla ilişki kurup onu modern bir bağlama sokuyor.

Konforlu ve her ana hazır!
Yoğun iş temposuna ayak uyduran Dockers® Smart 360 Flex™ Ultimate Chino, eşsiz gizli güvenlik cepleri ve dört yöne esneyebilme kabiliyetiyle her zaman 'iş başında' olanlar için mükemmel. Pantolonları, özel dokuma kumaş Dockers® Smart 360 Flex™ Ultimate Button Up gömlek bir arada kullanarak rahat, şık ve eforsuz bir stile imza atabilirsiniz. Bütün Smart 360 FlexTM özelliklerine sahip olan gömlekler, bir tişörtten aldığınız rahatlık hisini bu kez gömleklere taşıyor.

Kısacası karar sizin: Yeni bir iş tarzını benimsemek mi ya da alışılagelmiş yolu tercih etmek mi?

Instagram'da takip etmek için: @DockersTurkiye

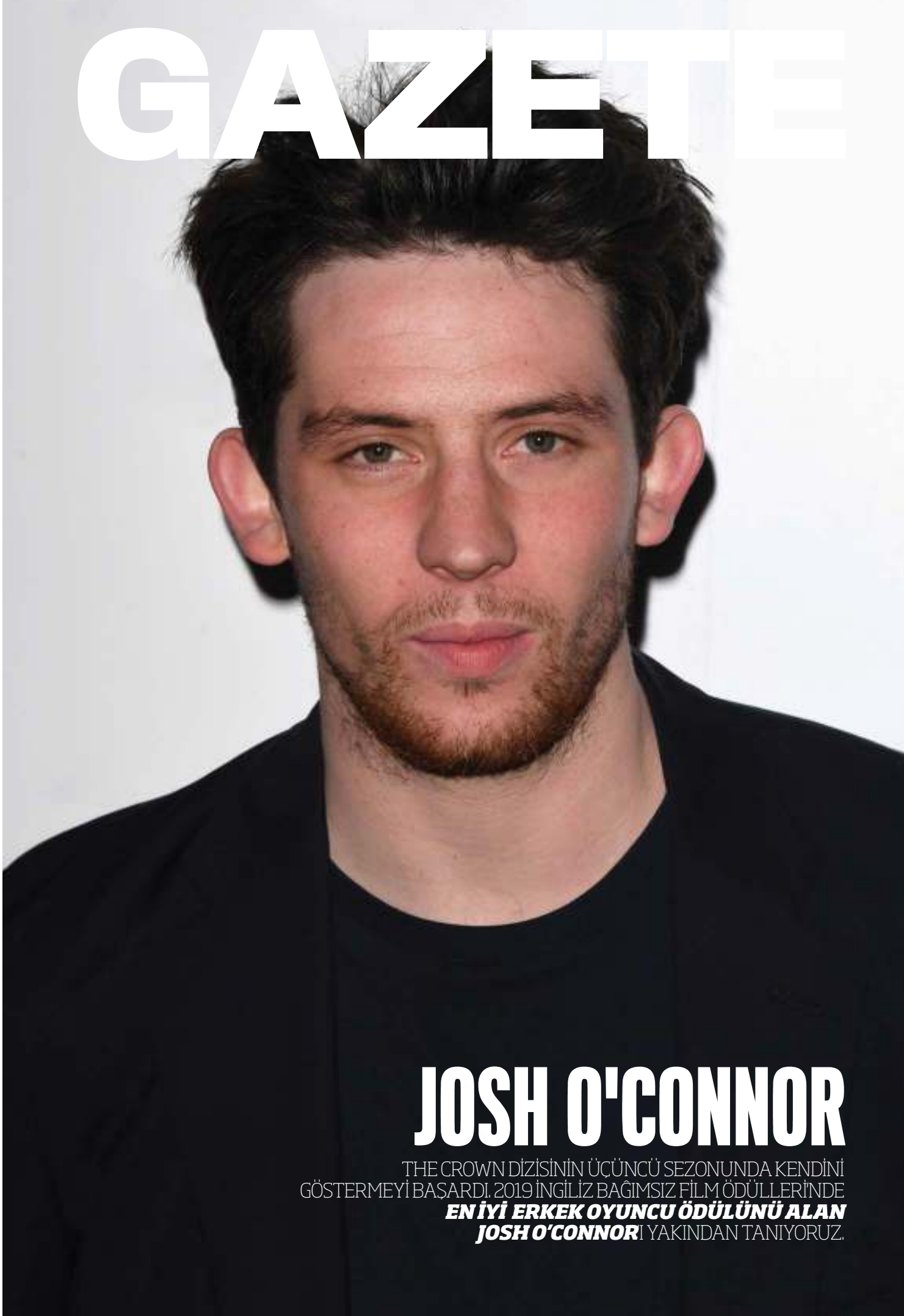

DOCKERS
EST. 1986
INTRODUCING
SMART 360 FLEX™
ULTIMATE CHINO
4 YÖNLÜ ESNEKLİK

marie claire TÜRKİYE
wedding



Dopdolu içeriğiyle stil sahibi gelinlerin dergisi MARIE CLAIRE WEDDING yeni sayısıyla bayilerde.

GAZETE



JOSH O'CONNOR

THE CROWN DİZİSİNİN ÜÇÜNCÜ SEZONUNDA KENDİNİ GÖSTERMEYİ BAŞARDI. 2019 İNGİLİZ BAĞIMSIZ FİLM ÖDÜLLERİ'NDE ***EN İYİ ERKEK OYUNCU ÖDÜLÜNÜ ALAN JOSH O'CONNOR***'I YAKINDAN TANIYORUZ.



The Durrells dizisinde Josh O'Conner ailenin en büyük oğlu Lawrence'ı canlandırıyor. Adadan ilham alan Lawrence Durrell, yazarlığa başlıyor.



British Independent Film Ödülleri'nde.



Adım Adım Başarı

JOSH O'CONNOR, THE DURRELLS VE PEAKY BLINDERS YAPIMLARIYLA TÜM DİKKATLERİ ÜZERİNE TOPLADI. THE CROWN DİZİSİNDEKİ PRENS CHARLES ROLÜYLE BAŞARI YAKALAYAN OYUNCU YETENEĞİNİ ISPATLAMAYA DEVAM EDİYOR. SELİN ÇETİN

"Gençken başarısızlığa karşı körsün. Şimdi geriye dönüp baktığımda nasıl oyunculuk gibi güvenilmez bir mesleği seçtiğimi düşünüyorum. Şansım gerçekten yaver gitti. Şimdi bildiklerimi o zaman bilseydim, çok korkardım."

"Bence, zihinsel sağlığa karşı hepimizin fazlasıyla savunmasız olduğu bir sektörde çalışıyoruz. Bir ara neredeyse saçlarımı yoluyordum. Çünkü ne yapacağımı bilemiyordum ve muhtemelen zihinsel sağlığım hiç iyi değildi. Bu beni biraz güvensiz yaptı."

"Kesinlikle hayal edebileceğim her şeyi yaptım. Şimdi her şey hayallerime bonus olarak ekleniyor. Fark şu ki, ne yapabileceğimi biliyorum ve kendime inanıyorum. Tat olarak olgunlaştığımı hissediyorum. Bir senaryo okuduğumda hoşuma gider ya dabunun benim için doğru olmadığını bilirim. Bir yönetmene haklı olmadığını söyleyebilirim. İnsanlara karşı dürüstüm. Benden daha iyi oyuncular olduğunu da söyleyeceğim. Bu güzel bir duygu."

"Başlangıçta üzerimde bir çeşit baskı hissettim. Ama sonra bu konuda hiç rahatsız olmadım. Gerçekten çok heyecanlandım. Kulaklarınızla ilgili tüm esprileri yapıyorsunuz, sonra çalışmaya başlıyorsunuz ve bunun Prince Charles olduğunu unutuyorsunuz. Artık gerçek hayattaki Prens Charles'ı benim karakterim olarak görmüyorum. Bu karakteri yazar Peter Morgan ve yönetmenler ile birlikte yarattım."

"Her karakter çalışmamda olduğu gibi Prens Charles rolü için de araştırmalar yaptım. Röportajlarını izledim ve oralarda yansıttığı karakterle benim yansıttığım karakter birbirinden çok farklı. 'Çevresindekilerle de mi böyle konuşuyor?', 'Özel hayatında da mı bu şekilde davranıyor?' diye düşündüm. Tabii ki, öyle değildi. Arkadaşlarıyla, annesiyle ve kardeşleriyle röportajlarda olduğu gibi değil. Bu yüzden Prens Charles rolü benim için çok ilginç oldu. Diziyi ilk çektiğimiz zaman çok gerilmiştim ama onu canlandırdığım her saniyeyi çok sevdim." mc

NE VAR NE YOK?



ENERJİK TASARIMLAR

Brooks Brothers erkek koleksiyonunda su geçirmez ve yüzde yüz yün pek çok parça bulmak mümkün. Bunların yanı sıra çok yönlü hopsack kumaştan spor ceketler, chino pantolonlar ve denimler dikkat çekiyor.

DÖRT GÖZLE BEKLENENLER, YENİ KEŞİFLER VE BİRBİRİNDEN YARATICI FİKİRLER... SELİN ÇETİN



TARZIN SESİ

İsviçreli saat markası Hamilton, ikonik Ventura modeline yeni bir soluk getiriyor. Poggy the Man olarak bilinen Motofumi Kogi ile birlikte tasarlanan yeni saat Elvis Presley'den ilham alıyor. Bu yeni model sınırlı sayıda satışa sunuluyor.



KIŞ STİLİ

Dolce & Gabbana, Santoni, Zegna gibi dünyaca ünlü markaların ve Beymen Collection'ın smokin koleksiyonları kış davetlerine ve özel günlerinize sofistike bir dokunuş katıyor.

GAZETE





ŞIK GEZGİNLER

Dior, stil sahibi gezginler için Rimowa ile iş birliğine imza attı. 2020 İlkbahar-Yaz sovunda tanıtılan valiz koleksiyonu, Miami'deki pop up mağaza ile taçlandırılıyor. 2 Ocak'ta açılan mağazanın yanı sıra koleksiyon, 15 Ocak tarihinden itibaren online satışa sunulacak.



DOĞAYA SAYGI

Timberland'ın çevre dostu yeni koleksiyonu ile tanışın. Respect Nature temasıyla geri dönüştürülmüş malzemelere yer veren marka, zorlu mevsim şartlarına uygun tasarımlardan oluşuyor.





NOSTALJİK YOLCULUK

Tommy Hilfiger, 1997 yılında çıkardığı Sport Tech Denim koleksiyonu ile yeniden karşımızda. Uniseks olarak tasarlanan kapsül koleksiyonda, mavi ve kırmızıların öne çıktığı 15 parça bulunuyor. Klasik Tommy Hilfiger çizgisinden oluşan koleksiyonda, renkler dikkat çekiyor.



LOUIS VUITTON X VIRGIL ABLOH

Virgil Abloh, Louis Vuitton için ilk kez spor ayakkabı modeli tasarladı. Basketboldan ilham alan LV Trainer Koleksiyonu'nda klasik ve spor çizgileri İtalyan kalitesiyle buluşturan üç farklı model yer alıyor.



BİRAZ MÜZİK, BİRAZ MODA

Raf Simons ile The xx, müzik ve moda dünyasını bir araya getiriyor. Londra merkezli müzik grubu The xx, ilk albümlerinin onucu yılı serefine Belçikalı tasarımcıyla bir koleksiyon hazırladı. Koleksiyonda detaylar, kesim ve klasik renkler ön plana çıkyor.



SPOR AYAKKABI SERGİSİ

Lozan'daki Çağdaş Sanat ve Uygulamalı Sanatlar Müzesi Avrupa'nın en büyük spor ayakkabı sergisine ev sahipliği yapıyor. Adidas, Nike, Yeezy gibi birçok markanın ikonik ve zamansız tasarımları Sneakers Collabs sergisinde 26 Ocak'a kadar görülebilir.

ARALIK AYINDA VİZYONA GİREN STAR

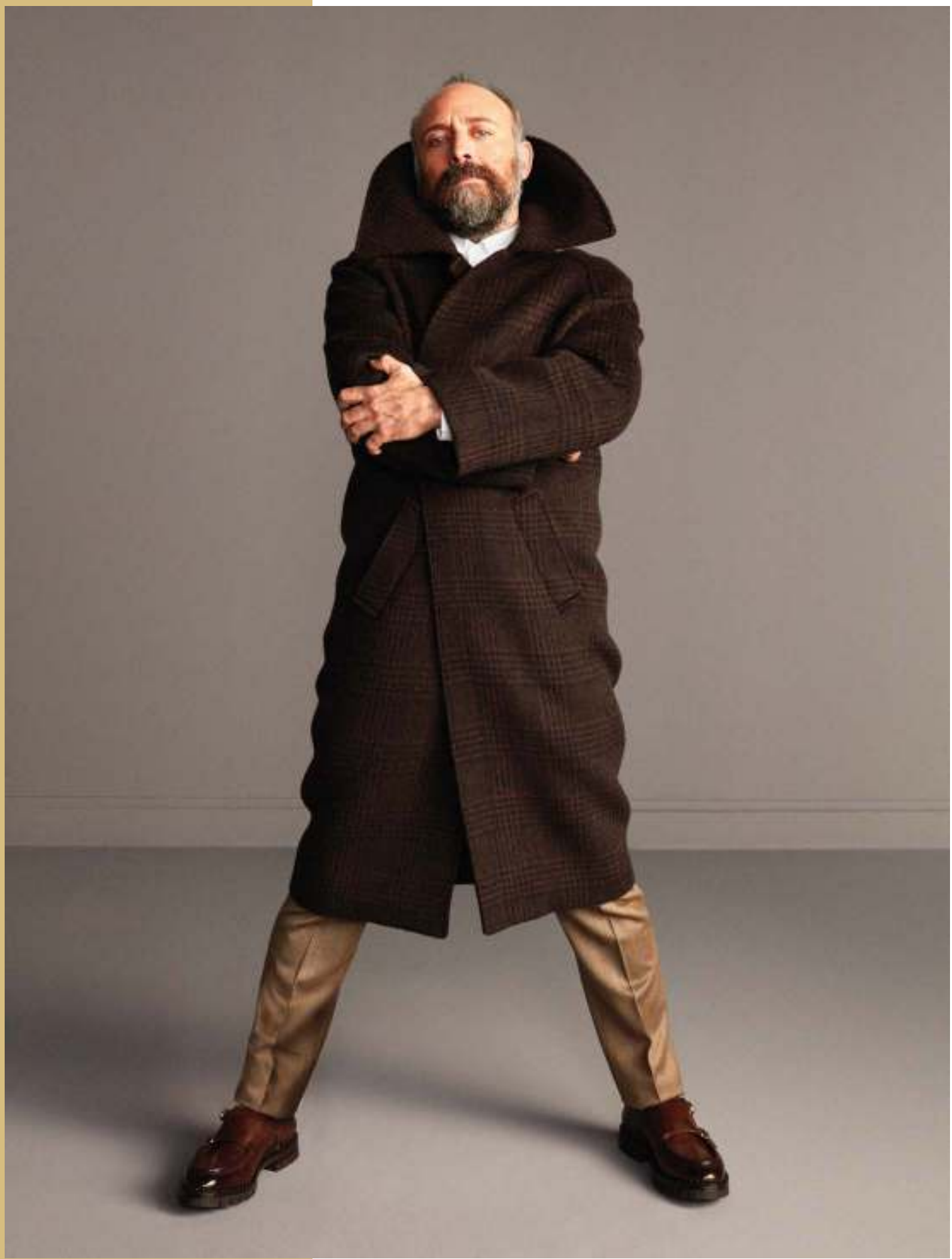
Wars: The Rise of The Skywalker'ın ardından serinin hayranlarını heyecanlandıran bir haber de Levi's markasından geldi. Levi's klasik parçaları, 2019 Sonbahar – Kış koleksiyonu için Star Wars filminden ilham alan replik ve renkli tasarımlarla buluştu.



YENİ HARFLER

1996 yılında moda dünyasına veda eden Shawn Stussy, Dior için geri döndü. Miami'de tanıtılan 2020 Pre-Fall koleksiyonuna, Stussy tarafından geliştirilen harf karakterleri öncülük ediyor.

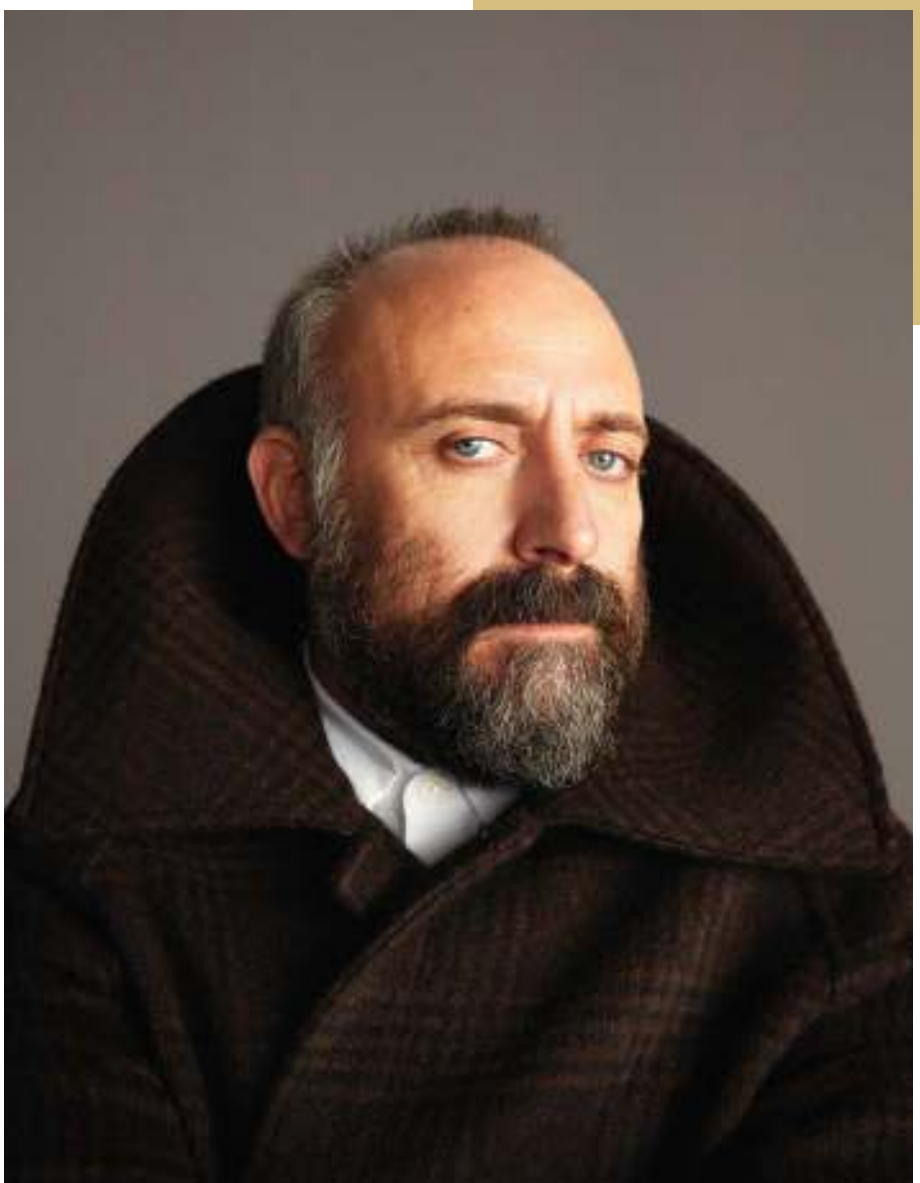




Halit Ergenç

GERÇEK BİR SANATÇIYLA SOHBET ETMEK İNANILMAZ KEYİFLİYDİ. BİRÇOK NOKTADA UFKUNUZU AÇACAK, VİZYONUNUZA FARKLI BAKIŞ AÇILARI GETİRECEK BİR RÖPORTAJ OLDU. HALİT ERGENÇ'LE HAYATINI, SANATINI VE YENİ DİZİ PROJESİ BABİL'İ KONUŞTUK. SİZ DE OKURKEN BENİM KADAR KEYİF ALACAKSINIZ.

RÖPORTAJ: GÖZDE EYİBİLİR FOTOĞRAFLAR: MEHMET ERZİNCAN MODA EDİTÖRÜ: TUĞÇE ÜLKÜMEN



Kaban: **Balenciaga/ Beymen**
Gömlek: **Ramsey**
Pantolon: **Lardini/ Beymen**
Ayakkabı: **Santoni/ Beymen**



Trençkot: **Boss**
Triko ve Gömlek: **Ramsey**
Pantolon: **COS**



Tüm Kıyafetler: **Ramsey**





Trençkot: **Vakko**
Gömlek ve Bot: **Balenciaga/ Beymen**
Pantolon: **Gabriele Pasini/ Beymen**









Ceket: **Ramsey**
Kazak: **Boss**
Pantolon: **Beymen Collection/ Beymen**
Ayakkabı: **Santoni/ Beymen**



Tüm Kıyafetler: **Ramsey**



Tüm Kıyafetler ve Ayakkabı: **Prada**

MAKYAJ: BURCU TAŞ/ ÖNDER TİRYAKİ
HAİR&MAKEUP STUDIO
FOTOĞRAF ASİSTANI: EMRE KARATAŞOĞLU
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANLARI: ZEYNEP YALÇIN,
TUĞBA KUŞKIRAN
VİDEO: AYTEK ERDEM & SEMİH ERGÜN

Babil dizisinin çekimleri başladı. Bize biraz hikâyeden, karakterinizden kısacası projeden bahseder misiniz?
Proje bana uzun zaman önce geldi. İlk geçen sene okudum senaryoyu fakat birtakım değişiklikler oldu. Düzeltmeler yapıldı ve bu sene çalışmaya karar verdik. Çok eğlenceli ve sağlam bir ekiple çalışıyoruz. Özellikle Ozan'la çok eğleniyoruz. Ben bir iktisat profesörünü canlandırıyorum. Bu karakter işiyle ilgili birtakım sıkıntılar yaşıyor. Bir iftira sebebiyle işinden uzaklaştırılıyor. Bununla mücadele ederken, başına başka büyük bir sıkıntı daha geliyor. Belli miktarda paraya ulaşması gerekiyor. Ondan sonra da kendi kendine aradığı çözümler, hayatla ve insanlarla yüzleşmesi; onun sonunda da seçtiği bir yol ve bu zor zamandan çıkma çabası... Bu arada karısı, çocuğu, etrafındaki insanlar, eskiden tanıdıkları, yeni tanıyacakları, onların hikâyeleri ve adamın hayatının değişimi... Hayatın zorlu sınavının insana neler yaptırabileceğini anlatıyor hikâye.

Eşinizle çok güzel bir reklam filminde rol aldınız. Nasıl gelişti bu proje? Sanıyorum Muhteşem Yüzyıl döneminde reklam filminde oynamak istememiştiniz.
Evet, Muhteşem Yüzyıl ve Vatanım Sensin döneminde oynamak istememiştim. Dönem işinde günlük hayattaki görüntümün dışında bambaşka iki tarihi karakteri canlandırırken ekranda günümüze ait bir markanın reklam yüzü olma fikrine bir türlü ikna olamadım. Şimdi yaptığımız iş, günümüz işi. Bu biraz beni rahatlattı. Proje de gerçekten keyifli bir projeydi. Benim kabul etmemdeki en büyük etkenlerden biri bu oldu. Senaryosundan çekimine kadar hepsine beraber karar verdik. Böyle bir zamanda Bergüzar'la bir şey yapmak da ayrıca güzel oldu.

Yıllardır hayatımızdasınız. Hep ciddi bir imajınız oldu sanki. Bu oynadığınız karakterlerle mi ilgili acaba?
Aslında tanısanız... (Gülüyor) Oynadığım karakterlerle mi ilgili bilmiyorum. Olmayabilir de... Genelde iş platformunda karşılaşıyorsunuz insanlarla. O noktada ciddi olabilirim. Muhteşem Yüzyıl'dan beri sosyal açıdan hayatımız kolay geçmedi. Çalışmaktan bahsetmiyorum genel anlamda kolay geçmedi. Kayıplar, toplumsal olaylar... Öyle olunca yaptığımız işle beraber yaşadığımız zorlukların, hayatımızın sizin gördüğünüz kısmında böyle yansıdığı doğru.

Uzun zamandır hayatımızdasınız, dediğim gibi. Şimdiye kadar sizin için en özel projeniz hangisiydi?
Hepsinin ayrı bir etkisi var bende. Gerçekten öyle... Aliye'yi çok seviyorum mesela. Hâlâ kalbimde özel bir yeri var. Binbir Gece de öyle. Her işin gerçekten birbirinden daha öne çıkartamayacağım anlam ve anıları var benim için. Evet, Muhteşem Yüzyıl bunların içerisinde bana göre çok daha başka bir yerde. Çünkü ben çok şanslı olduğumu düşünüyorum, Muhteşem Yüzyıl'ı çekebildiğim için. Dünyada herhalde herhangi bir aktöre kolay kolay nasip olmaz tarihe mal olmuş çok önemli bir karakterin; 26 yaşından ölümüne kadarki hayatını canlandırmak. Benim için büyük şanstı. 139 bölüm boyunca Süleyman'ın, 26 yaşından 72 yaşına kadar bütün hayatını canlandırma fırsatı buldum. Kolay kolay ele geçebilecek bir fırsat değil. Vatanım Sensin keza öyle... İnanılmaz büyük sevgi ve aşkla yaptığımız bir iş oldu. Finaline kadar, hikâyesi, içinde yaşadığımız olaylar, birlikte çalıştığımız tüm arkadaşlarımız, her birinin kalbimde apayrı köşelerde tahtları var.

Geçtiğimiz günlerde Haluk Bilginer ülkemize çok güzel bir ödül kazandırdı. İleride bir gün belki sizi de böyle dünya çapında bir ödülle görürüz.
Umarım olur. Haluk Ağabey'in ödülünü aldığını duyar duymaz inanılmaz bir mutluluk oldu içimde; sanki ben almışım gibi. İşte Nuri Bilge ödül aldığı zaman da öyle oluyor. Ülkemizden biri uluslararası bir ödül aldığı zaman çok mutlu oluyorum. O kadar acayip bir his ki, size anlatamam. Çünkü biliyorum çok emek veriliyor ve çok çalışıyor insanlar. Ve ülkemizde ne yazık ki, başarı sistemin getirdiği bir sonuç değil. Ülkemizdeki başarı her zaman için bireysel oluyor. Kişinin kendi çabasıyla oluyor. Mesela artistik jimnastikte, halka dalında şampiyon olan bir sporcumuz var. Biliyor musunuz? Ama bu eğer bir sistemin sonucunda olsaydı bilirdiniz. Pek çok şampiyonluğumuzdan biri olurdu o da. İbrahim Çolak, jimnastikte tarihi bir başarı elde etti. Türkiye'de bireysel başarı daha ön planda. Bireysel bir çabayla oldu bu da işte. İbrahim Çolak'ın kendi çabasıyla. Dolayısıyla baktığınız zaman yapılan iş de, Haluk Ağabey'in oynadığı, Onur Saylak'ın projesi Şahsiyet de bireysel çabayla yapılmış bir iştir. Toplum olarak başarılı olanı takdir mekanizmamız da ne yazık ki sağlıklı işlemiyor. Bu nedenle; Haluk Ağabey'in yaptığı şey bireyseldir. Nuri Bilge'nin yaptığı şey bireyseldir, İbrahim Çolak'ın da öyle. Uluslararası başarı kazanan bütün sanatçılarımızın, sporcularımızın, iş insanlarımızın, bilim insanlarımızın her birinin başarısı şahsi çabalarının bir sonucudur. Mesela, futbolda bir takımı bir araya getirip dünya üçüncüsü olabiliyoruz. Ama şans gibi, bir kere vuruyor. Bu disiplini uzun süre devam ettiremiyoruz. Keşke ettirebilsek.

Sizin oynamak istediğiniz bir rol ya da dünyada çalışmak istediğiniz bir yönetmen, oyuncu var mı?
Oynamak istediğim bir rol yok. Şöyle söyleyeyim size, ben şu rolü oynamak istiyorum diye bir şey hayatımda hiç düşünmedim. Evet bir ara düşünüyordum; zihinsel engelli birini oynamayı çok istemiştim. Hayat hep enteresan şeyler çıkartabiliyor insanın karşısına. Bir şey istemek, gelebilecek olan şeylerin önüne bir baraj koymak gibi. O barajı aşanlar gelebiliyor ancak size. Ben böyle bir yönlendirme yapmadım hiç. İstemiyorum böyle bir şey yapmayı. Gelen işleri değerlendirip içlerinden en çok yapmak istediğimi seçmeye çalışıyorum. 2000'lerde, yurt dışında yaşadığım dönemde en çok Sefiller'deki Javert'i oynamak istiyordum. Hatta orada seçmelere girmek istemiştim. Amerika'da bazı seçmelere girmen için sendikalı olman gerekiyor. Ben sendikalı olmadığım için seçmelere alınmamıştım. İki gün sabahtan akşama kadar kapıda beklemiştim. Sekreterin yanında

oturmuştum. Bana kaç kere; "Seni dinlemek istemiyorlar, anlamıyor musun?" demişti. Ben yine de orada oturdum. İçeriye notlar falan yollamıştım. Dinlemediler ama beni. Öyle bir şey ki, içeride Javert söyleyenleri duyuyorum; çok kötüler de var ama sendikalı oldukları için oradalar. Orada adamlar belli bir sistem yapmış, onun üzerine çalışıyorlar. Londra'da bir hanımla tanışmıştım. Phantom of the Opera'da senelerce Christine oynamış, başrol. Sefiller'de Cosette oynamış. Müthiş bir ses ve West End'te sürekli olarak rol oynuyor. Üstelik başrol oynuyor. O zaman Mary Poppins vardı, onun elemelerine giriyordu. Son ikiye kalmıştı ve kimse "Ya bu kız çok iyi, onu alalım" deyip almamıştı. Kız, diğer kızla beraber bilmem kaçıncı seçmesine giriyordu. Sordum, "Kazanamazsan ne yapacaksın?" dedim. "Catering şirketi var arkadaşımın, onlar küçük gruplar kuruyor. Partilere gidip şarkı söyleyeceğim" dedi. Hayat orada böyle.

Ne kadar egodan uzak bir yaklaşım. Bizde olsa devreye hemen ego girerdi...

Buradaki egoyu kıran şey ne? Kıyasıya bir rekabetin içine giriyor insan, başarılıysa yapıyor. Bu arada o seçmeyi alamaman başarısız olduğun anlamına gelmiyor. Sen, senin kadar başarılı biriyle rekabet ediyorsun. Bu çok önemli bir kriter. Karşındaki insanla çata çat bir rekabete giriyorsun ve arkadaşın kazanıyor. Sen ondan burun farkıyla kaybediyorsun büyük ihtimalle. Yoksa çoktan elenirdin. Çok kalabalık gruplar geliyordu seçmelere, yüzlerce insan bir tek rol için. Dolayısıyla o grubun en üstüne çıkıyor olmak zaten belli bir yeterlilik ve tecrübe gerektiriyor. O yeterliliğe sahip bir insanın egosuyla ilgili bir problemi olabileceğini zannetmiyorum. İnsan çalıştıkça zayıf yönlerini tanıyıp onlarla başa çıkmayı da öğreniyor; her tür zorluğun üstesinden de geliyor. Zorluklarla başa çıkamayan insanlar kendilerini ego dediğimiz şeyle korumaya çalışıyor. Ne yapacaklarını bilmiyorlar.

Oyuncu olmak isteyen gençlere neler söylemek istersiniz?

Artık daha çok sayıda oyuncu, oyunculuğa meslek olarak bakıyor. Öyle bir şey de değişti eskilerden bugüne. Televizyon sektöründe çalışan insanlardan bahsediyorum. Ben ilk başladığım zaman insanlar dizide oynarken buna iş gibi bakmıyordu. Artık sadece dizilerde bile oynuyor olsalar oyuncular, buna meslek gözüyle bakıyor. Çünkü aslında bir farkı yok. İsterseniz dizide oynayın, isterseniz küçük sahne, büyük sahne isterseniz sinemada oynayın; bu bir meslek. Yeni başlayan insanlara da söyleyebileceğim tek şey, bunun bir meslek olduğunu ve mesleki bir disiplin gerektirdiğini göz önünde bulundurmaları. Ve kolay bir meslek değil. Çünkü düzenli eğitim görüp küçüklü, büyüklü işletmelerde çalışabileceğiniz bir meslek değil. Dolayısıyla riskleri çok fazla. İş bulma oranları çok düşük. Fakat ancak ve ancak meslek olsun diye seçilebilecek bir alan da değil. O konuda kararı doğru vermek lazım. Bunu iliklerine kadar istiyor olması lazım bir insanın. Oyunculuk şöyle bir meslek; okulunu okursunuz, en iyi hocalardan ders alırsınız, en iyi öğrencisinizdir, mezun olursunuz mesela. 'En' tablosunu çizelim... Çok da başarılısınız. Hiç eğitim almamış biri sizinle karşı karşıya oynar ve sizden çok daha başarılı olabilir. Bu enteresan bir meslek.

Orada yenetek devreye giriyor sanırım...

Tabii, yüzde yüz. Ve o yeteneği nasıl değerlendirdiğin, nasıl çalıştığın çok önemli. Bunu sen eğitimle destekleyebilirsin. Eğitimle desteklemeyip yine o noktada da olabilirsin. Kişiden kişiye çok değişen bir şey bu. İlla şunu yapın, diye bir tavsiye sunmak kolay değil oyunculukta. Tabii ki, bir oyuncu olarak yaptığınız işin geçmişini bilmek çok önemli. Geleneğini bilmek önemli. Bunlar kültürel birikimdir. Okuyor olmanız lazım. Her şeyi. Oyuncu olarak eğer bir karakter canladırıyorsanız ve aktif çalışıyorsanız, o karakterle ilgili araştırma yapmanız lazım. Ama bunlar çok sonraki şeyler. Dolayısıyla en başta içinizdeki dürtüye bakmanız lazım. Yurt dışında olduğum bir zaman kısa bir süre Gene Frankel'ın workshop'larına katılmıştım. Bana gelip şöyle sormuştu; "Niye oyunculuk yapıyorsun? Oyunculuk yapmazsan ne olur?" dedi. Ben de "Yapmazsam olmaz" demiştim o zaman. Meğer bu cevabım sayesinde almış beni çalışma grubuna. Öyle bir nokta bu. Bu, iş olsun diye yapılacak bir iş değil. Bu benim bakış açım. Ama tabii ki, şu da var heves için başlayıp, sonra çok sevip, başarılı olup çalışan insanlar da var. Dedim ya, enteresan bir meslek bizimkisi.

On yıllık çok güzel giden bir evliliğiniz var. Şimdi ikinci çocuğunuz dünyaya gelecek. Neler hissediyorsunuz?

Bergüzar da ben de çok heyecanlıyız. Bilmiyorum, elimden geleni yapmaya çalışıyorum baba olarak. Aile hayatımı, karımı, oğlumu çok seviyorum. Hepimiz heyecanla ve mutlulukla bekliyoruz onu.

Beslenme ve spor rutininizi sormak istiyorum...

Spor rutinim yok. Uzun zamandır yapamıyorum. Belli bir beslenme rutinim de yok. Sadece setteyken, öğlenleri çiğ sebze yerim. Akşam yemeklerini de mümkün olduğunca atlamaya çalışırım. Bunu da bilinçli yapıyorum çünkü enerji veriyor bana. Akşam yemeğinde çok yediysem ertesi sabah kalkışım daha zor oluyor. Yoğun çalışma sırasında çiğ sebzenin özellikle bana çok faydası oluyor. Tabii ben bunu hekimle görüşüp öyle yapıyorum. Herkes kafasına göre yapmasın, onu da söyleyeyim. Sabah kahvaltıda da sıkı protein alıyorum. Bu da dengemi koruduğum bir sistem. **mc**

"ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKAMAYAN İNSANLAR KENDİLERİNİ EGO DEDİĞİMİZ ŞEYLE KORUMAYA ÇALIŞIYOR."



CRAIG GREEN

Moda endüstrisinin Craig Green'e olan saygısı oldukça fazla. Önemli günler yaşayan erkek giyim sektörü, Green ile birlikte en verimli ve yaratıcı zamanlarından birini yaşıyor. Farklı kompoziyonlarda, başka materyaller kullanmayı seven tasarımcı, erkek giyimini farklı bir seviyeye taşıyor. Geçtiğimiz sezon Pitti Uomo'da konuk tasarımcı olan Green'in, tüm haftanın en çok konuşulan koleksiyonları arasında yer almak için yeterli pek çok sebebi vardı. Moncler Genius'ın da bir parçası olan tasarımcı, bu sezon seçtiği pop renklerden oluşan seride, farklı materyallerle kendi çizgisinden çıkmış gibi duruyordu. Fakat aslında gerçeğinin bu olduğunu da ispatladı. Craig Green olduğu sürece, erkek giyim endüstrisini konuşmaya devam edeceğiz.

MODA OYUNUNUN ASLARI

ERKEK GİYİMİN YÜKSELİŞİNİ GÖRMEZDEN GELMEK YA DA İNKÂR ETMEK NEREDEYSE İMKÂNSIZ. ARDI ARDINA ÇIKAN ERKEK GİYİM MARKALARI KİMİ ZAMAN CİNSİYET ÇİZGİSİNİ DE SAYDAMLAŞTIRMAYI SEVİYOR. BU ALANA YÖN VEREN 'ASLAR' VE BAHSETMEDEN GEÇMEK İSTEMEDİĞİMİZ İSİMLERLE GÜNCEL BİR KEŞFE ÇIKIYORUZ. SELEN MEÇOĞLU





DIOR HOMME

Kris Van Assche'den sonra Kim Jones ile yoluna devam eden marka, erkek giyimin vazgeçilmez ası olmaya devam ediyor. Sanatçılarla başlattığı iş birliğini her sezon sürdüren Kim Jones için gerçek bir dâhi demek doğru olur. Pazarı ve jenerasyonu anlama; onların isteklerine cevap verme konusunda da gerçek bir uzman. Dior Saddle Bag'i erkek koleksiyonuna uyarlamak, bu stratejinin parçalarından sadece biri. Daniel Arsham, Kaws ve son olarak da Stüssy ile iş birliği yaparak tam da istenileni sunuyor.

MODA PORTRE



UNDERCOVER

Sokak giyiminin gerçek sahipleri kim diye sorarsanız iki isim başı çeker; Hiroshi Fujiwara ve Jun Takahashi. Jun Takahashi'nin markası Undercover uzun yıllardır, şu zamanın moda endüstrisini yönlendiren sokak giyimini temsil ediyor. Marka olarak asla zamanı geçmeyecek ve saygınlığını yitirmeyecek olan Undercover, hâlâ erkek giyiminin zirvedeki isimlerinden biri. Takahashi'nin ilham dünyasını anlamak için koleksiyonlarına bakmak gerekiyor. Nike ile yaptığı iş birliğini sürdüren marka, yeni neslin ilgisine sahip olduğu sürece eskimeyecek asların başında geliyor.

THOM BROWNE

Farklı bir dünyası olduğunu kabul ettiğimiz ve bu sebeple sevdiğimiz Thom Browne, erkek giyiminde bahsedilmesi gereken bir isim. Kimi zaman hitap ettiği alıcı çemberini daraltabilecek koleksiyonlarla karşımıza çıksa da sadık müşterisini asla kaybetmiyor. Farklı konseptler üretme konusundaki başarısını her moda haftasında Instagram'dan bolca görmek mümkün. Vazgeçilmez renk skalası gri, mavi ve kırmızı her daim yerini korurken özellikle terzilik konusundaki usta işçiliği, onu kıymetli kılan özelliklerinden biri. Ne yaparsa yapsın, moda endüstrisi ona sahip olmayı seviyor.



LOUIS VUITTON

Onun gelişi hem moda endüstrisi hem de marka için devrim niteliğindeydi. Louis Vuitton Virgil Abloh'u erkek koleksiyonu hazırlaması için göreve getirdiğinde yer yerinden oynamıştı. Kimileri karşı çıktı kimileriyse mutluluk gözyaşları akıttı. Günümüz moda endüstrisinde en stratejik yaklaşımları gerçekleştiren Virgil Abloh, tahmin etmesi zor da olmayan bir popülariteyi de beraberinde getirdi. Louis Vuitton hem tarihinde ilk defa bir siyahi kreatif direktöre sahip olurken hem de sokak giyim pazarının içine daldı. Koleksiyonlarında ait olduğu kültürü yansıtma konusundaki becerisini burada da gösteren Abloh, son koleksiyonunda Michael Jackson'ı andı. Şarkıcının tartışma yaratan Leaving Neverland belgeselinin çıkışına denk gelmesi ise gerçek bir problemi ortaya çıkardı. Sonuç olarak Michael Jackson temalı parçaların üretilmemesine karar verildi. Tabii bu Louis Vuitton ve Virgil Abloh için ufak bir pürüz. Bu ikilinin gücünü görmezden gelmek ise neredeyse imkânsız.

MODA PORTRE



AS OLMAYA ADAYLAR

Adının geçmesi gereken pek çok yeni, eski marka ve tasarımcı bulunuyor. Cottweiler erkek giyiminin son yıllarda sahip olduğu bir vaha. Bir erkeğin girmek isteyeceği kalıpların karşılığını sunarken, sportif 'tailoring' dersi de veriyor. GMBH'yı sadece milli bağlarımızdan (tasarımcılarından biri Alman-Türk Serhat Işık) değil, tasarım gücünden ötürü de seviyoruz. OAMC, Jil Sander'ın kreatif ikilisi Luke Meier ve Arnaud Faeh'ın markası olarak; temiz ve keskin formlara sahip parçalar sunuyor. Teknik kumaşlarla güçlü bir yer ediniyorlar. Samuel Ross'un markası A-Cold-Wall aslında teknik giyimin ta kendisi. Sokak giyimine güçlü bir adım atan Ross, teknik giyim kategorisinin başını çekiyor. Bahsettiğimiz marka ve isimlerin tam tersi bir çizgisi olan Martine Rose için sokak giyiminin gerçek kraliçesi diyebiliriz. Koleksiyonlarıyla, çizmek istediği insan portrelerini de yansıtıyor.



LOEWE

J.W. Anderson'ın Loewe'ye kattığı tasarım yaklaşımı, her sezon moda endüstrisi ve izleyicisine tatmin edici bir sonuç sunuyor. Genel olarak moda, ona sahip olduğu için minnettar. Kadın koleksiyonunda gösterdiği limitsiz enerjiyi erkek koleksiyonunda da devam ettiriyor. Farklı dünyalara realizm kazandıran bakış açısını, hem koleksiyonların karakterinde hem de işçilik kalitesinde görmek mümkün. Naif fakat aynı zamanda iddialı olmak arasında gidip gelen bir sinerjiye sahip olan parçalar, erkek giyiminin eksiklerinden birini tamamlıyor.





PRADA

Miuccia Prada'nın bitmek bilmeyen vizyoner yaklaşımı ve hayal dünyası modayla oyunlar oynamaya devam ediyor. Ekonomik olarak bocalamanın eşiğinde olsa da geri dönen ikonik Linea Rossa serisi bir nebze de olsa rahatlatıyor. Şu an naylon Prada çantanın kıymeti oldukça yüksek. Bunun dışında 'çirkin moda'nın temsilcisi olarak kabul gören Prada, erkek koleksiyonlarında canlılığı kullanmayı seviyor. Miuccia gerek detaylarda, gerek desenlerde kendi oyun parkını yaratmayı hâlâ seviyor. Bu da onu erkek giyimin asları arasında sarsılmaz bir yere getiriyor.

SEKS



Porno ÇAN EĞRİSİ

GİZLEMENİN VE İNKAR ETMENİN BİR ANLAMI YOK. BEKÂR YA DA EVLİ FARK ETMEKSİZİN HEPİMİZ EVDE YALNIZ KALIP PORNO İZLEMEYİ BEKLİYORUZ. STREAMING VİDEOLARIN VE AKILLI TELEFONLARIN YARDIMIYLA PORNO ARTIK "CD VAR" UTANCINDAN SIYRILMIŞ BİR HALDE. FAKAT SIRF BU KADAR KOLAY ULAŞTIĞIMIZ İÇİN KENDİMİZİ BU BAĞIMLILIĞIN KOLLARINA BIRAKMALI MIYIZ? OLGUN YOLÇINAR

İLK CİNSEL DENEYİMİMİ pek hatırlamamakla birlikte sonunda verdiğim tepkiyi gayet net hatırlıyorum: Bu muydu? O kapalı ve yağmurlu kış akşamı eve dönerken yaşadığım hayal kırıklığı inanılmazdı. Seks, hiç şişirildiği gibi bir şey değildi ve kesinlikle bunca uğraşa girmek yerine evde masturbasyon yapmış olmayı tercih edecek bir hâldeydim. Tabii o esnada seksin iyisini ve kötüsünü ayırt edecek bir kerteriz noktam yoktu. Elimde yalnızca iddia edildiğinin aksine arşa yükselir bir edayla, fonda kilise korolarının duyulmadığı, parlaklık ayarı açılmayan bir deneyim vardı. Bir saat sonra ise bir ekran karşısında penisim. Oh evet, gerçek seks bunun yanından bile geçemezdi.

Porno konusunda şanslı bir nesildenim diyebilirim. Ergenliğim Bulvar Gazetesi manşetleriyle dalga geçerken internette kimi fotoğraflara ulaşabileceğim o döneme denk gelmişti. Hiçbir zaman gazete bayiinden dergi istemek zorunda kalmamış ve cesur arkadaşların alıp okul ortamında sirküle ettiği CD'lerden nasiplenebilmiştim. Bu, ilk önemli kırılma idi. Artık resimlerin hareketsiz dünyası bana yetmemeye başlamıştı.

Dial-Up modem sömürülerek kaydedilen videolar ve döne döne izlenen CD'lerle geçen bu ara dönem ise insanlığın en büyük keşiflerinden biri ile sona ermişti. Bu keşfi, hak ettiği üzere büyük harflerle yazmak isterim; STREAMING VIDEO!

STREAMING VIDEO

Artık her şey değişmişti. Sarışın mı istiyorsun? Orada. Blowjob? Merak etme. Daha sert bir şeyler? Mevcut. Aradığın porno yıldızı? Ameliyat öncesi hâli mi, sonrası mı? Durum, 'CD var' amcaları artık utandırmayan, sessiz kliklere dönmüştü.

Bu şımartılma yetmezmiş gibi porno, akıllı telefonlar ile taşınabilir hâle geldi. Artık her yer browser geçmişi stresi olmayan bir masturbasyon alanıydı. Aslında parodi olmayan o meşhur internet meme'inin dediği gibi: İnternet porno için'di!

Fakat on yıl ileri sardığımızda görüyoruz ki bu kılıcın da iki ucu keskindi. Tıpkı streaming film ve dizi platformlarının gelecek bölümü bekleme heyecanını alması, bir filmin vizyona girdiğinde sinemada izleme hevesini kırması ya da sadece izleyecek şeyi saatlerce seçtiremeyip şımartması gibi porno da kolay ulaşımı ile hammaddesini bozan bir hâle geldi. Tıpkı ilişkilerdeki gibi, sanal olan gerçeği yendi.Partnerimizin makyaj ve after effects'le pürüzsüzleştirilmeyen kıçları ve gerçekleştirmek istemedikleri yatak manevraları bize aynı soruyu sordurttu; Bu muydu?

Günümüzde sayısız bilimsel araştırma sonucunda pornonun uzun vadede iki olumsuz etki yarattığı biliniyor; Duyarsızlaşma (desensitization) ve saldırganlık (aggression). Bu etkileri açarken patenti bende olan başlığımıza dönmek

"PORNO, PARA KAZANMAK İÇİN ÜRETİLEN VE DOĞASI GEREĞİ BİZİM İYİLİĞİMİZDEN ÇOK SUNDUĞU ÜRÜNÜN TÜKETİMİ VE SATIŞINI HEDEFLEYEN BİR İŞKOLU."

ve trademark'lamak istiyorum, zira Porno Çan Eğrisi™ nedir? Diyelim ki, bir porno maratonuna başladınız. Önce softcore içerikler sizi tatmin edebilir. Masturbasyon yapanlar, lezbiyenler, iyi prodüksiyonlu ve daha çok erotiğe kaçan içerikler. Ardından bu sahneler sizi kesmemeye başlar. Bu masum sahneleri biraz 'kirlenmiş' ya da sert görmek istersiniz. Fakat bu da bir süre sonra yeterli gelmeyecektir. Artan sertlik ve kalabalıklaşan cast'la filmin yıldızının alenen eşyaya indirgenmesi ile Çan Eğrisi'nin tepe noktasına yaklaşırsınız. Bu tepe noktada ise bir parça mendil ya da tuvalet kâğıdına bakarak kendinizi sorgular ve tekrardan softcore prodüksiyonlara doğru inişe geçersiniz. İşte tekrarlanması kaçınılmaz Porno Çan Eğrisi™ budur. Platolar yaşansa da bu döngü değişmezdir.

Çan Eğrisi, duyarsızlaşma için iyi bir örnektir. Zira çoğu bağımlılık gibi porno tüketimi de bir süre sonra daha yüksek 'doz' istemektedir. Bu, hissizleşmeyi de yanında getirmektedir. Seksi birinin görseli, ufak erotik çağrışımları yetersiz kılmakta ve daha yüksek bir doza gereksinim duydurmaktadır. Doz artımı ise saldırganlığı tetiklemektedir. İzlenen porno yıldızı nesneleşmenin son boyutuna geçerken, ona daha sert ve daha aşağılayıcı şeyler uygulanmasından tatmin olunmaya çalışılmaktadır. Böylece cinsel tatmin, saldırganlık, aşağılama ya da nesneleştirme ile pekişmekte ve algı ayarlarımızı biraz bozmaktadır. Kimi zaman bu durum bir farkındalık ("Ne izliyorum ben ya?") ile düzelmektedir. Kimi zaman da daha yüksek tolerans eşiği yaratacak şekilde, eğriye yeni tepe noktaları yaratarak, döngüye devam etmektedir.

Tıpkı hayal gücünün fotoğraflara, fotoğrafların tek tük videolara, tek tük videoların da sınırsız bir video içeriğine yenik düşmesi gibi... Porno, teknik olduğu kadar algı açısından da geri dönülmeyecek yüksek eşikler yaratmakta ve gerçekliğimize karşı galip gelmektedir.

Porno, günümüzde kolay temin edilebilen ve son zamlar göze alındığında çok daha ucuz kalan bir bağımlılık. Aynı zamanda aşırı durumlar haricinde fiziksel zararı bulunmayan ancak psikolojik zararları sinsice cinsel hayatımıza sızan bir bağımlılık. Genelde üzerine konuşulmadığı ve her birey pornosunu namusu gibi gizlediği için de çok tartışılamayan ve hakkında kamu spotları bulunmayan bir alışkanlık. Korkunç bir şey olmamasına rağmen seks konusunda mental uyarılma eşiğini gerçekçi olmayan noktalara çekmesi, partnerimizden kimi zaman sunamayacağı şeyler istememize neden olması ve cinsellikle ilgili beynimizde sert, agresif bir kısa kontak yapması artık biliniyor. Aynı zamanda cinsellikle ilgili güvenli bir kaçış bölgesi yaratıp sağlıksız düşüncelerin iyice yoğrulmasına izin verdiği de...

Hiç eleştirilmediğimiz, bilinç alt ve üstünün özgürce koştuğu, kapalı kapılar ardında aldatmadan da partnerimize alternatif yaratan masturbasyonlarımızın en has mezesi pornonun, bu yüzden biraz dengelenmesi gerekiyor. Porno için olduğu söylenen internetin türettiği ve geçen ayki No Nut November (Boşalmama Kasımı) gibi eylemler de şakayla karışık bunu yapmayı amaçlıyor.

Hayatımda ilk defa bu yaz, tatil ve yoğun sosyal hayat nedeniyle bir an yanlız kalamadığımdan zorunlu olarak uyguladığım bu oruçtan oldukça memnun kaldığımı söyleyebilirim. Hatta bunu ilişkilerim boyunca da sürdürüp bilinçli olarak uzattığımı da... Bu kontrol karşısında daha tatmin edici bir seks hayatı, daha az cinsel gerilim ve genel olarak daha düşük bir sinir/stres seviyesi yakaladığımı da iddia edebilirim. Ve her alışkanlık gibi bunun en zor kısmının evde yalnız kalındığında elin gittiği o browser olduğunu ekleyebilirim. Beni çok iyi anladığınızı biliyorum.

Tabii bunu derken masturbasyona karşı bir tavır almıyoruz. Burada kilit kelimemiz tatmin. Tavır aldığımız ise pornonun masturbasyonu, bize ve bedenimize dair olmaktan çıkarıp kendiyle ilgili kılması. Hayal gücünü ikinci plana atarken elle tutulamayan (inanın amacım espri değil) şeyler sunarak bir tatminsizlik yaratması. Bu tatminsizliğin getirdiği bastırılmış hırçınlık ve hoşnutsuzluk. Yoksa kendisi idareli kullanıldığında neyi sevip sevmediğimizi bizzat deneyip yanılmadan bilmemizi sağlayacak, belki de yatakta ufkumuzu açacak devasa bir sektör. Bu son kelimenin altını ne kadar çizsek az. Çünkü porno, para kazanmak için üretilen ve doğası gereği bizim iyiliğimizden çok sunduğu ürünün tüketimi ve satışını hedefleyen bir işkolu.

Sosyal medya etkisiyle pornonun da demokratikleştiği, birey ve çiftlerin webcam yayınları ile deli gibi paralar kazandığı bu çağda elin bir rulo tuvalet kâğıdına gitmemesi elbet zor olacaktır. Ancak hardcore, gangbang ve daha nice dağların bulutların üstünde kaldığı bir softcore vadisinde gezinmenin herkese iyi geleceğine inanıyorum. Gitgide dikleşen o tepeleri partnerlerinizle tırmanmaya çalışın. Zira dağcılık da bir ekiple birlikte yapıldığında keyifli bir spor. mc

Kazak: **Network** Ceket: **Vakko By Tagliatore** Takılar: **Louis Vuitton** Pantolon: **Emre Pakel** Ayakkabı: **Prada**





BİR bedende iki RUH

"MR. EDWARD HYDE, NEFESİN AYNADA BIRAKTIĞI ANLIK BUĞU GİBİ YOK OLUP GİDİYOR. YERİNİ, GECE LAMBASINI KISTIĞI ÇALIŞMA ODASINDA HUZUR İÇİNDE OTURAN, TÜM ŞÜPHELERE GÜLÜP GEÇME ŞANSINA SAHİP DR. HENRY JEKYLL ALIYOR." İLHAM KAYNAĞIMIZ; DR. JEKYLLN VE MR. HYDE'IN TUHAF HİKÂYESİNDEN...

FOTOĞRAFLAR: EMRE DOĞRU
MODA EDİTÖRÜ: KÜBRA KONCA



Pantolon: **Hatice Gökçe**
Bileklik: **Louis Vuitton**



Gömlek: **Ghospell/ Vakkorama**
Pantolon: **Paul Smith/ Beymen**
Ayakkabı: **Prada**
Kuşak: **Hatice Gökçe**
Fular: **Editöre Ait**



Ceket, Gömlek, Pantolon ve Kemerler: **Prada**



Gömlek: **Etro/ Beymen**
Hırka: **Alanui/ Beymen**
Pantolon: **COS**
Ayakkabı: **Prada**



Gömlek ve Pantolon: **Hatice Gökçe**
Bileklik: **Louis Vuitton**

Kazak: **COS**







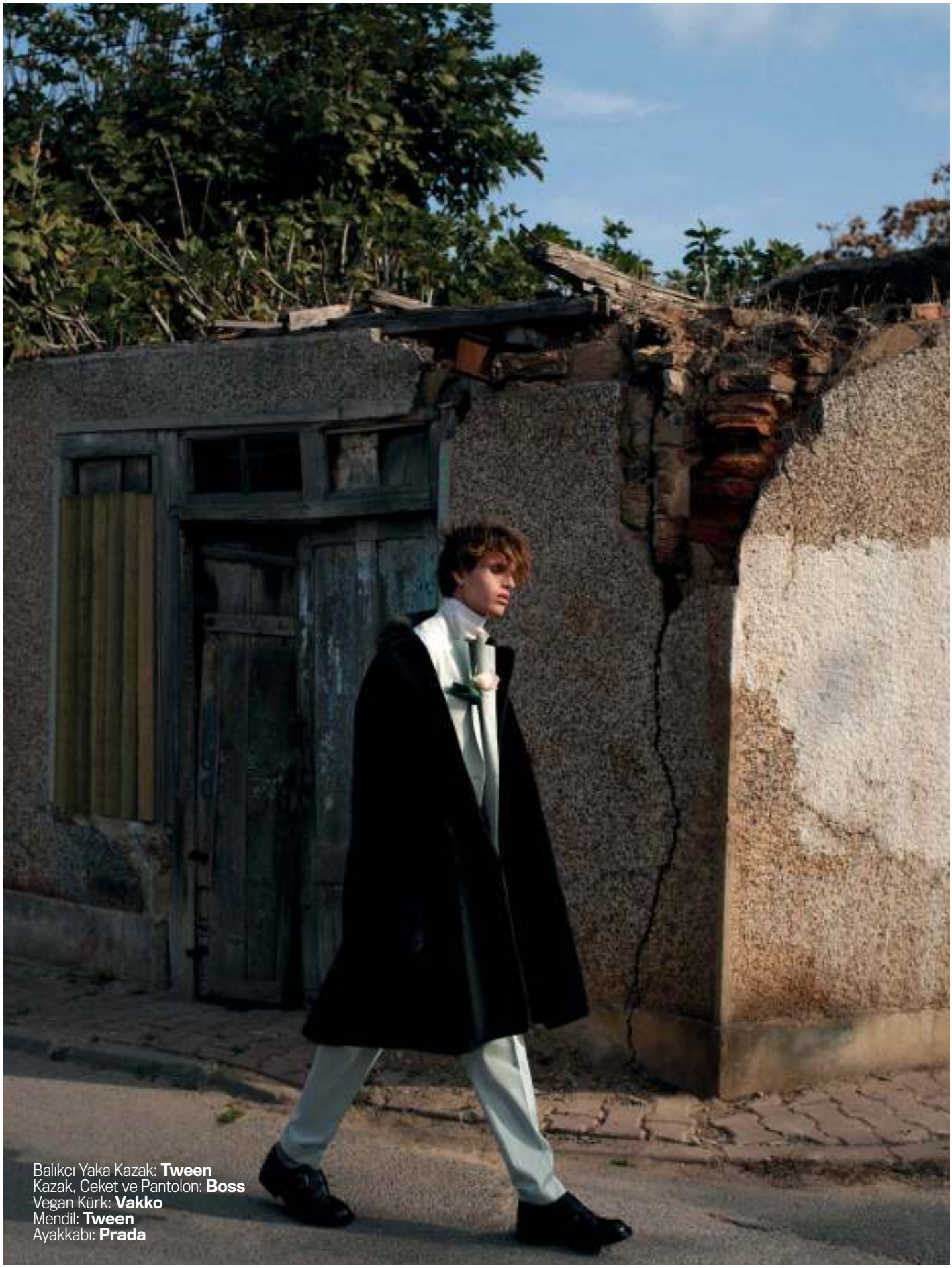
Gömlek ve Pantolon: **Vakkorama**



Kaban: **Ramsey**
Gömlek: **Versace/ Beymen**
Pantolon: **John Varvatos/ Harvey Nichols**
Kırmızı Yaka: **Hatice Gökçe**
Ayakkabı: **Prada**
Yüzükler: **Louis Vuitton**
Siyah Taşlı Yüzük: **Modele Ait**



Gömlek: **John Varvatos/ Harvey Nichols**
Pantolon: **Dries Van Noten/ Beymen**



Balıkçı Yaka Kazak: **Tween**
Kazak, Ceket ve Pantolon: **Boss**
Vegan Kürk: **Vakko**
Mendil: **Tween**
Ayakkabı: **Prada**



Kazak: **Network**
Ceket: **Vakko By Tagliatore**
Takılar: **Louis Vuitton**
Pantolon: **Emre Pakel**
Ayakkabı: **Prada**





Ceket ve Sabahlık: **Hatice Gökçe**
Pantolon: **Prada/ Beymen**
Kolye: **Louis Vuitton**

MODEL: NIKLAS/ OPTION ISTANBUL
SAÇ: TALAT KIVRAK
MAKYAJ: SERAY SUVEREN
FOTOĞRAF ASİSTANLARI:
MURAT KAHYA, İBRAHİM ERDAL,
ÖMER FARUK KURU, SERTAÇ GÖNÜLTAÇ
MODA EDİTÖRÜ ASİSTANLARI:
MELİKE KARABULUT,
DAMLA REİSOĞLU, BURAK ÇAKMAK

marie claire travel

TÜRKİYE

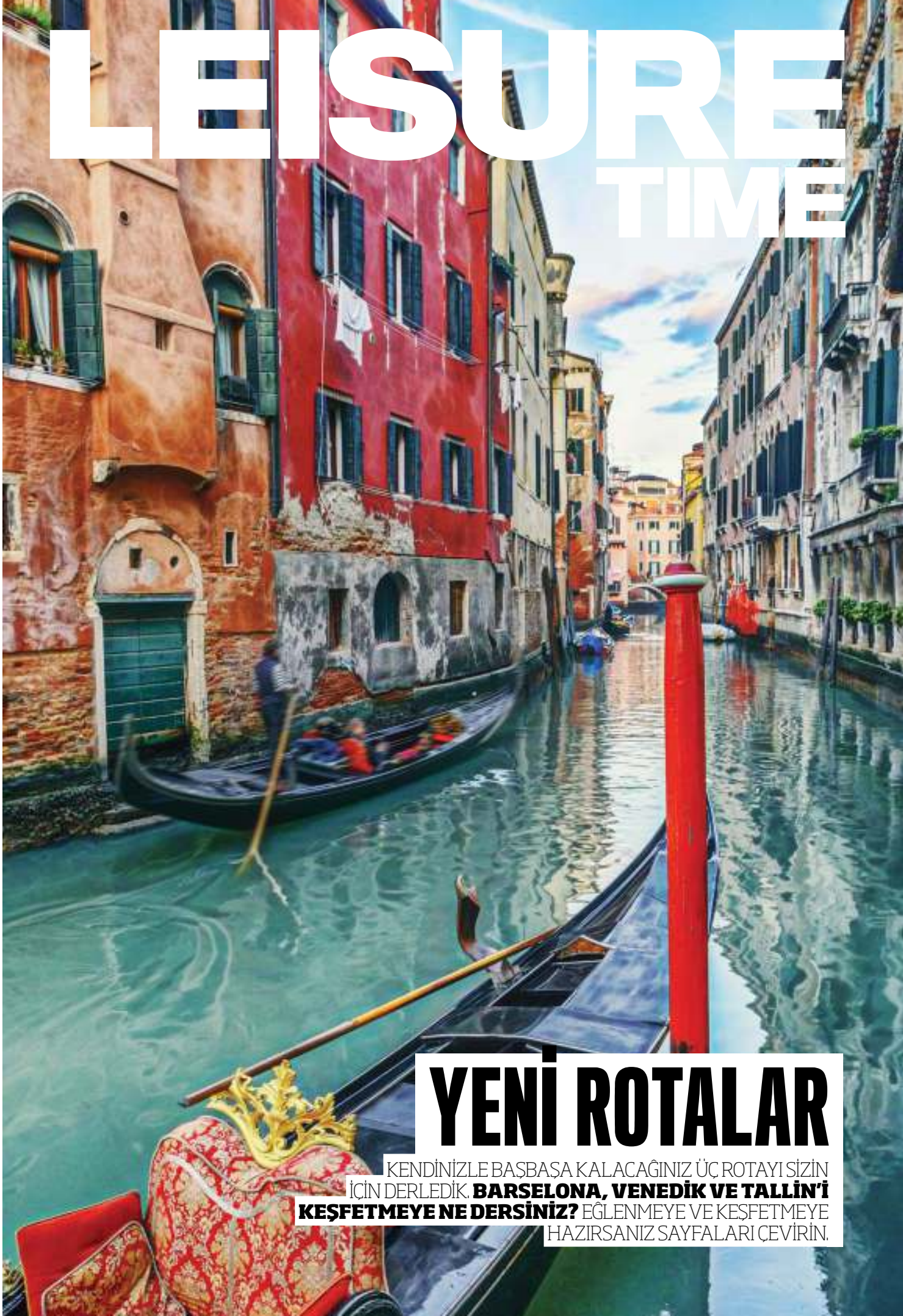


Dünyanın en özel ve egzotik rotalarını bir araya getirdiğimiz MARIE CLAIRE TRAVEL yeni sayısıyla bayilerde.

marieclaire.com.tr

GROUPMEDYA

LEISURE TIME



YENİ ROTALAR

KENDİNİZLE BAŞBAŞA KALACAĞINIZ ÜÇ ROTAYI SİZİN İÇİN DERLEDİK. **BARSELONA, VENEDİK VE TALLİN'İ KEŞFETMEYE NE DERSİNİZ?** EĞLENMEYE VE KEŞFETMEYE HAZIRSANIZ SAYFALARI ÇEVİRİN.





Ben, Keyfim ve Kâhyası ile SOLO ROTALAR

İÇTİĞİMİZ KAHVEDEN, ALDIĞIMIZ AYAKKABIYA KADAR HER ŞEY SOSYAL MEDYANIN BİR PARÇASI. PEKİ, KENDİNİZLE BAŞ BAŞA KALMAK, ALIP BAŞINIZI GİTMEK GELMİYOR MU İÇİNİZDEN? TEK BAŞINIZA GİDEBİLECEĞİNİZ VE ÇOK EĞLENECEĞİNİZ ROTALARI DERLEDİK. PINAR BULUT

İSTER ARKADAŞLARINIZLA ister eşiniz ya da sevgilinizle gittiğiniz birçok tatil akıllarda güzel anılar bırakır. Biriyle tatil yapmak eğlenceli olsa da tek başına seyahatin keyfi de bir ayrı. Çalışıyorsanız üzerinizdeki yorgunluk ve şehrin stresi kendinize zaman ayırmanızı maalesef mümkün kılmıyor. Bunu bir düşünün; en son kendinizle ne zaman gerçek anlamda baş başa kaldınız? Ne zaman kendinizle ilgili yeni bir şey keşfettiniz? Bu soruların cevaplarını bilmiyor ya da cevap veremeyecek kadar üzerinden uzun zaman geçtiğini düşünüyorsanız size bir önerimiz var; tek başınıza seyahat edin! Buna uygun olabilecek üç rota sıraladık.

BARSELONA'DA SANAT VE MİMARİYİ YENİDEN KEŞFEDİN

Barselona sıcakkanlı, neşeli ve mutlu insanların şehri. Katalan'ların bu büyülü şehrine iner inmez fark edeceğiniz Akdeniz ruhu, sizi hiç yalnız bırakmayacak. La Sagrada Famillia'da ihtişamı, Casa Batlló'nun çatısında ilhamı ve Park Güell'de mimarinin dalgalı renklerini yaşayın. Barselona'ya imzasını atmış mimar Antoni Gaudí'nin dâhiliği karşısında şapka çıkartın. Akşamları Las Ramblas Caddesi'nde ya da Liman bölgesinde sıcak İspanyol gecelerine katılın. Şehrin cetvelle çizilmiş müthiş caddelerinde yürümekten yorulursanız, birkaç gününüzü şahane Barselona plajlarında dinlenerek de geçirebilirsiniz. Birkaç gün içinde Katalan aksanlı İspanyolcayı bile çözmeye başlayabilirsiniz.

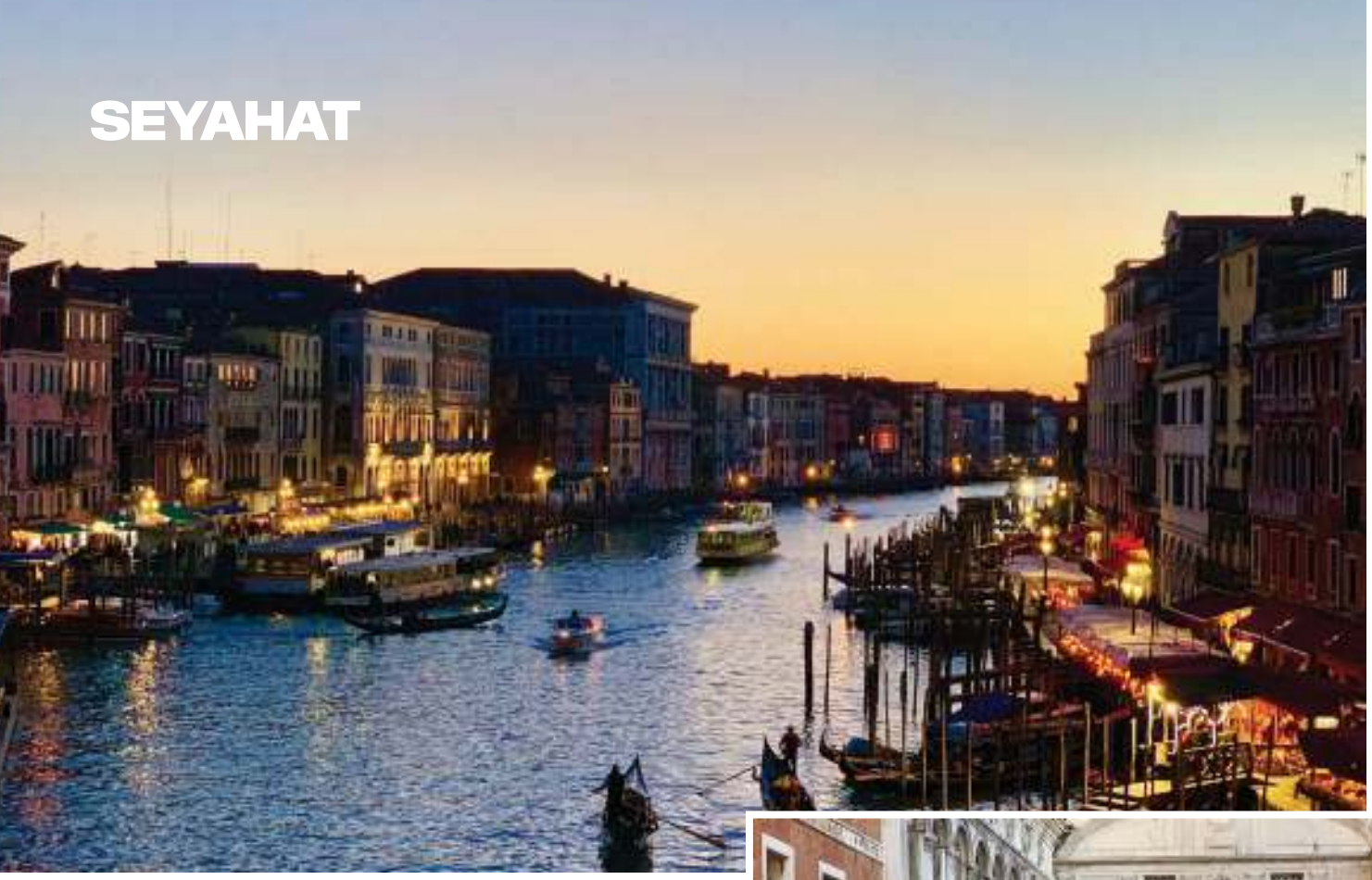
HAZIR GİTMİŞKEN

Genellikle deniz ürünlü bir tür pilav olan paella'nın tadına bakın. En az birkaç çeşit tapas tabağı tadın. Hazır Barselona'ya gitmişken şöyle soğuk ve taze hazırlanmış bir Sangria kadehini kendinize kaldırmayı sakın unutmayın.





Klasik turistik yerler olsa da Park Güell ve La Sagrada Familia hâlâ görkemini sürdürüyor.



VENEDİK SOKAKLARINDA KAYBOLUN

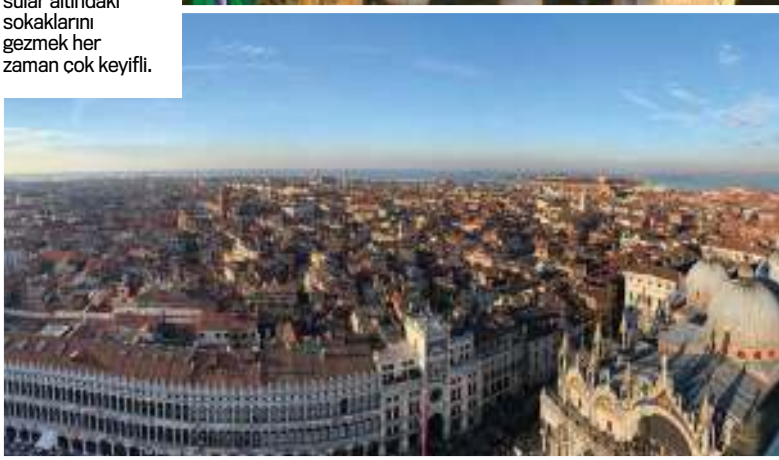
İtalya'nın en büyüleyici şehri Venedik aslında hiçbir yere benzemiyor. Bir şehir ancak ona benzeyebilecek kadar güzel olabilir. O yüzden Venedik, belki yalnız yolculukların en iyi rotası. İnsanın kendini bulması için önce kaybetmesi gerekir, derler. Venedik'in 118 adasını birbirine bağlayan tam 410 köprüsü var. Her biri ayrı güzel köprülerde, esrarengiz dar sokaklarda umarsızca dolaşın. Sonunda mutlaka yolunuz şehrin kalbi San Marco Meydanı'na çıkacaktır. Meydanda Dükler Sarayı'na fiyakalı bir reverans yapıp sahile, Piazzetta'ya çıkabilirsiniz. Geçerken, aman dikkat! Venedik'te Venedikliler gibi yapacaksanız, asla sahile doğru konulmuş iki dev sütun arasından geçmeyin. Uğursuzluk getirir. Eskilerde idam sehpalarının konulduğu bu iki sütün arasından hiçbir Venedikli geçmez. Aklınızda bulunsun! Sahilde nazlı nazlı salınan gondolların yanından geçerken, kendinize havalı bir Venedik maskesi almalısınız. Parlamento binasının hemen bitiminde sırtınızı denize dönüp Ahlar Köprüsü'nden gün ışığına son kez bakarak geçen Orta Çağ mahkumlarını hayal edebilirsiniz. Köprünün en güzel çekileceği fotoğraf açısı buradadır.

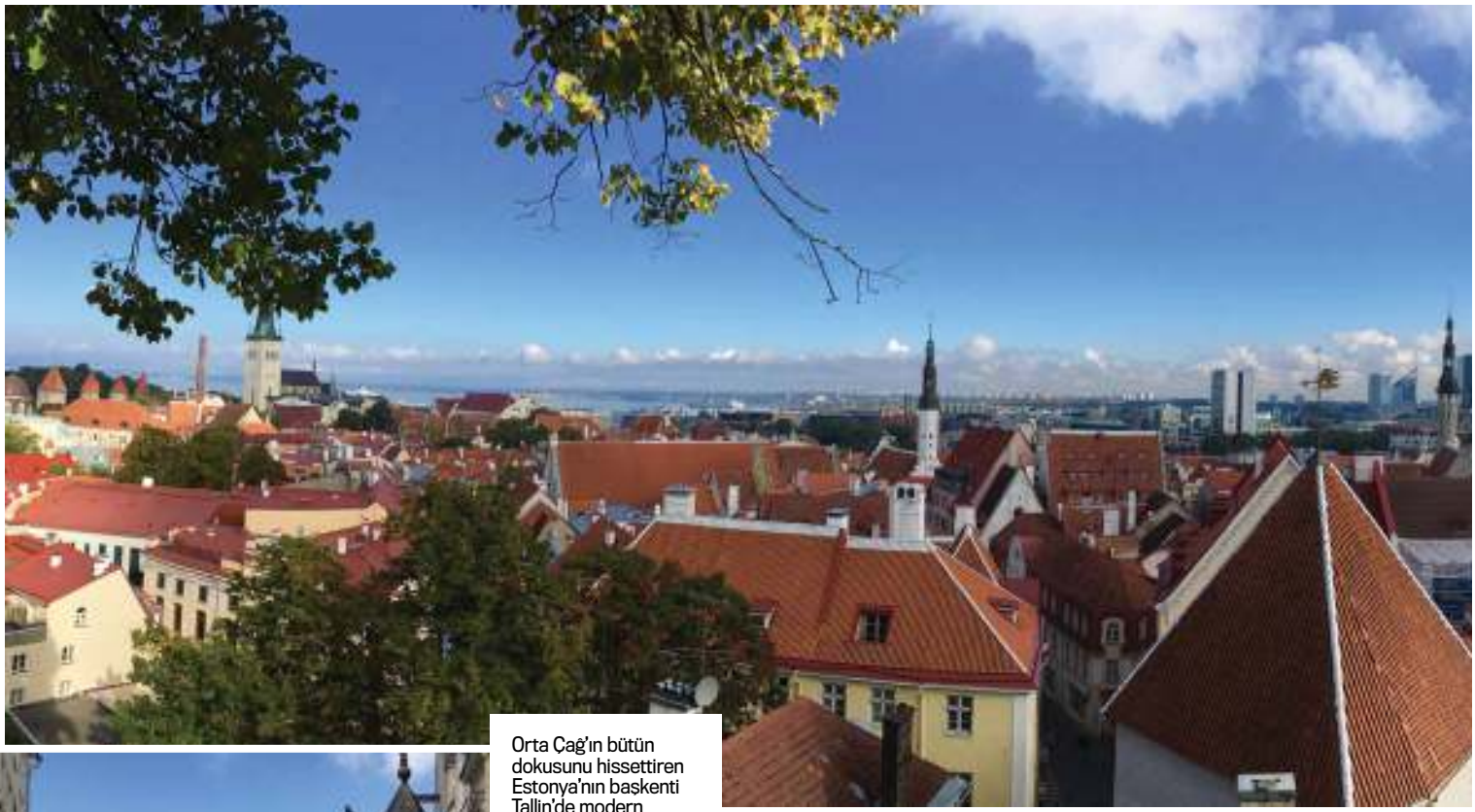
HAZIR GİTMİŞKEN

Ara sokaklarda fırından taze çıkmış çıtır İtalyan pizzalarının tadına bakın. Üzerine Cafe Florian'da enfes bir cappuccino eşliğinde kanolileri bir lokmada yiyin. Günü San Marco Meydanı'nda sonlandırıyorsanız, şehrin en yüksek noktası olan çan kulesi Campanile'nin üzerinden güneşi batırmayı sakın unutmayın.



Kim demiş tek başına gondol keyfi olmaz diye? Venedik'in sular altındaki sokaklarını gezmek her zaman çok keyifli.





Orta Çağ'ın bütün dokusunu hissettiren Estonya'nın başkenti Tallin'de modern hayata biraz ara verin.





TALLİN'DE ORTA ÇAĜ'A YOLCULUK YAPIN

Tallin; Baltık üçlemesi olarak geçen Estonya-Letonya-Litvanya'nın ilk adımı Estonya'nın başkentidir. Bugüne kadar bu üçlüye ilgi duymadıysanız şimdi, kendi başınıza doya doya keşfetmenin tam zamanı. Seyahat amacınız yer değiştirmek değil çağ değiştirmek ise kesinlikle doğru rotadasınız. Çünkü Tallin'de zaman kayması yaşayabilirsiniz. Etraf Orta Çağ'dan beri hiç bozulmamış enfes yapılarla çevriliyken, şehrin neredeyse hemen her yerinde ulaşılabilir internet ağı olması zamansız bir mekânda olduğunuz algısını yaratacak. Estonya nüfusunun yüzde 99,8'lik kısmının üniversite mezunu olduğunu duyunca şaşıracaksınız. Dünyada start-up projelerinin en çok çıktığı, dijital vatandaşlık çağına çoktan girmiş bu şehir, güzel genç kızları ve uzun boylu erkekleriyle sizi gerçekten de etkileyecek. Tallin Old City'de şehrin Orta Çağ'dan kalma 22 surundan 21'inin hâlâ sapasağlam ayakta olduğunu biliyor musunuz? Burada kiliseler, katedraller, taş sokaklar, yerel mutfak ve büyüleyici atmosfer size hangi çağda olduğunuzu unutturacak. Konaklama için kesinlikle Old City içindeki binlerce yıllık binalardan dönüştürülmüş küçük otelleri tavsiye ederim.

HAZIR GİTMİŞKEN

Sabah burnunuza gelen enfes yerel kahvelerin kokusu ve Orta Çağ müziğiyle uyanacaksınız. Bira Rus kültüründen etkilenmiş olsa da, Estonya yemek kültüründe Pagan yemekleri oldukça yaygın. Tallin'de Olde Hansa Restaurant'a uğramayı, leziz orman mantarı çorbası sonrasında tüm tahminlerinizi yanıltacak kadar enfes bir ayı eti tabağı sipariş edin. Tatlı olarak hemen karşıda sarımsaktan binbir çeşit yemek yapan Baltasar Restaurant'tan şahane bir top sarımsaklı dondurma denemeyi sakın unutmayın. **mc**



GEÇMENİZ GEREKEN ALTI FITNESS TESTİ

FITNESS SEVİYENİZİN NE DURUMDA OLDUĞUNU GÖRMEK İSTİYORSANIZ, AYAKKABILARINIZI GİYİN VE ALTI FARKLI FITNESS SINAVINDA KENDİNİZİ SINAYIN.

DERLEYEN: UĞUR MUTLU



İKİ DAKİKA PLANK

Karın kaslarınızı geliştirmenin en kolay yolu plank pozisyonudur. Dirseklerinizi zemine yerleştirin. Vücudunuzun geri kalanını düz tutarak sırtınızın ve bacaklarınızın zemine doğru alçalmasını engelleyin. İki dakikayı tamamlayamıyorsanız, diğer karın egzersizleriyle abdominal kaslarınızı kuvvetlendirin. İki dakikayı rahatlıkla tamamlayabiliyorsanız, daha ne kadar durabileceğinize bakın veya harekette değişiklikler yapın.

GEÇME NOTU: 2 dakika

90 SANİYEDE 500 METRE KÜREK

Muhtemelen okuduğunuz üniversitenin kürek takımında değildiniz. Fakat bu durum eski moda olarak görülüp çoğu zaman ihmal edilen aletten uzak durmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Kürek egzersizi hak ettiği değeri görmeyen bir egzersizdir. Bununla beraber kendinizi mutlaka geliştirmeniz gereken bir tüm vücut egzersizidir. 500 metreyi 90 saniye ya da daha kısa sürede tamamlamak ciddi bir efor ve teknik gerektirir. Bu testi geçmek için kürek çalışmalarını antrenman programınıza mutlaka eklemeniz gerekiyor.

GEÇME NOTU: 90 saniyede 500 metre





VÜCUT AĞIRLIĞIYLA SQUAT

Squat egzersizi, fitness'ın kendini kanıtlamış mihenk taşlarından bir tanesidir. Squat egzersizinin yapmakta olduğunuz tüm sporlara ve aktivitelere yansıtabileceğiniz bir potansiyeli var. Bu nedenle de bu egzersize önem vermeniz gerektiğini unutmayın. Kendi vücut ağırlığıyla bir tekrar squat yapmak, bu spora gönül vermiş herkesin tamamlaması gereken bir parametredir. Vücut ağırlığınızın bir, bir buçuk katıyla squat yapmak sizi spor salonundaki en etkileyici insanlardan biri yapar.

GEÇME NOTU: Vücut ağırlığıyla 30 squat

TEK SEFERDE 15 PULL-UP

Sıradaki sınavınız ise ilkokuldan beri ölçüt olarak görülen barfiks egzersizini ara vermeden 15 tekrar şeklinde yapmak. Buradaki hedefiniz vücut ağırlığınıza göre değişebilir. 77 ila 85 kilogram aralığındaysanız 15 pull-up sizin için idealdir. 72 kilo ve altındaysanız hedefinizin 20'nin altında olmaması gerekir. Ağırlığınız 90 kg ve üzeriyse, hedefinizi 12'de tutabilirsiniz. Sınavın bu bölümü gözünüzü biraz korkutabilir fakat çalışmalara ivedilikle başlayarak üst vücudunuzu ve merkez bölgenizi güçlendirebilirsiniz.

GEÇME NOTU: Aralıksız 15 pull-up

1,6 KİLOMETREYİ DOKUZ DAKİKANIN ALTINDA KOŞUN

Etrafta 1,6 kilometreyi dört dakikanın altında koşabilen insanların olduğu düşünüldüğünde, dokuz dakikanın çok da büyütülmemesi gerekir. Ancak dumbbell curl egzersizini yaparken pistin üzerinde geçirdiğinizden daha fazla vakit geçiriyorsanız, elbette ki zorlanırsınız. Kardiyonun ne kadar önemli olduğunu asla aklınızdan çıkarmayın.

GEÇME NOTU: 9 dakikanın altı





BOYUNUZUN YÜZDE 66'SI YÜKSEKLİĞİNDE BOX JUMP

Sınavınızın son aşamasında gücünüzle sınanacaksınız. Düzenli olarak kuvvet egzersizleri yapıyorsanız, box jump egzersizini de programınıza dâhil ederek daha kapsamlı bir gelişim elde edebilirsiniz. Tüm egzersizlerde olduğu gibi box jump'ta da teknik çok önemlidir fakat her şey değildir. Yani box jump'lar herkesin yapabileceği egzersizlerdir. Boyunuzun üçte ikisi kadar yükseğe sıçramanızın iddialı bir hedef olduğunu kabul ediyoruz. Ancak şimdiye kadar yaptığınız egzersizleri düşündüğünüzde mutlaka daha zorlarını da başarmışsınızdır. Tüm sınavlarda şansınız bol olsun, çünkü ihtiyacınız olacak.

GEÇME NOTU: Boyunuzun yüzde 66'sı yüksekliğinde box jump

CROSSFIT YAPANLARA BESLENME TÜYOLARI

CROSSFIT ANTRENMANLARI OLDUKÇA DİNAMİKTİR. HARCANAN BU ENERJİNİN FAYDA GÖSTERMESİ İÇİN YETERLİ VE DENGELİ BİR BESLENME PROGRAMIYLA DESTEKLENMESİ GEREKİYOR. PEKİ, ERKEK SPORCULAR İÇİN OLMAZSA OLMAZ BESİNLER NELER? UZMAN DİYETİSYEN VE FİTOTERAPİST **GİZEM KESERVURAN** ANLATIYOR.



KIRMIZI PANCAR

Kırmızı pancar son zamanlarda popülaritesi artan bir ergojenik destek. Zengin bir antioksidan kaynağı ve nitrat seviyesi yüksek. Nitrat, bazı gıdalarda doğal olarak bulunan bir kimyasal ve vücutta nitrik oksite dönüşüyor. Nitrik oksit kan akışını artırıyor, akciğer fonksiyonlarını iyileştiriyor ve kas kasılmasını güçlendiriyor. Bu kombinasyon da sporcuların kardiyorespiratuar dayanıklılığını (uzun süreli egzersiz boyunca solunum ve dolaşım sistemlerinin yeterince oksijen ve yakıt sağlayabilme yeteneği) ve performanslarını artırıyor.

MATCHA TOZU

Matcha için 'süper gıda' ifadesini kullanabiliriz. Matcha tozu, kök bitkinin öğütülmesi ile elde ediliyor. Temel aminoasitlerin tamamına yakınını yapısında barındırıyor. Aminoasitler, proteinlerin yapı taşları. Peruvian University of Applied Sciences'ın 2010'da yaptığı araştırmaya göre; kırmızı ve siyah matcha kemik sağlığı, kemik yoğunluğunu artırmada önemli rol oynuyor. Kafein veya buna benzer uyarıcı madde içermeden bir uyarıcı gibi davranıyor. Kan glikoz seviyesinin dalgalanmasını engelleyerek enerjinizi kontrol etmenizi sağlıyor.

BASMATİ PİRİNCİ VE TATLI PATATES

En iyi atletik performansı sağlamak için hem egzersiz öncesi hem de egzersiz sonrası öğünlerin yeterli miktarda karbonhidrat içermesi gerekiyor. Önemli olan ise bu karbonhidrat gereksinimini karşılamak için doğru kaynakların seçilmesi. Basmati pirinci ve tatlı patates en doğru karbonhidrat kaynaklarından ikisi. Basmati pirincinin glisemik indeksi klasik beyaz pirince göre oldukça düşük. (Beyaz pirinç yaklaşık 80, basmati pirinci yaklaşık 58 - 100 gramında 1,3 gram diyet lifi ve 7,1 gram protein içerir.) B vitaminleri ve demir bakımından da oldukça zengin bir besin. Tatlı patates, görünüş olarak normal patatese benzese de bambaşka bir bitki ailesine üyedir. Patates ile karşılaştırıldığında daha az kalori ve daha fazla diyet lifi içerir; glisemik indeksi düşüktür. Vücudu serbest radikallerin yıkıcı etkisinden koruyan antioksidanlar, özellikle de C vitamini bakımından zengin. 200 gram pişmiş tatlı patates, yetişkin bir bireyin günlük beta-karoten (A vitamini öncül maddesi) ihtiyacının tamamını karşılar.

ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

Kahvaltı:
İki tam yumurta + iki yumurta beyazı + dört yemek kaşığı lor peyniri ile omlet
10 adet zeytin
Mevsim yeşillikleri
Dört tatlı kaşığı fıstık ezmesi

Öğle Yemeği:
300 gram ızgara et (mümkünse kuzu eti)
Altı yemek kaşığı basmati pilavı
Bol yeşillikli salata – zeytinyağı

Antrenman Öncesi:
300 ml taze sıkılmış pancar suyu
Dört tatlı kaşığı yer fıstığı ezmesi

Antrenman Sonrası:
İki kutu ayran

Akşam Yemeği:
Etli mantar sote
Zeytinyağlı sebze yemeği
Beş – altı yemek kaşığı yoğurt


Matcha Tozu


Kırmızı Pancar


Tatlı Patates



Cilt Bakım REHBERİ

ARAŞTIRMALARA GÖRE ERKEK CİLT BAKIM ÜRÜNLERİ SON YILLARDA YÜZDE 11 ORANINDA ARTIŞ GÖSTERDİ. ARAŞTIRMAYA KATILAN 18 - 44 YAŞ ARASINDAKİ ERKEKLER; CİLT BAKIM ÜRÜNÜ KULLANDIĞINI SÖYLÜYOR.

DAMLA SUAY LÜ

Erkeklerin karışık şeylerle uğraşmaktan hoşlanmadığını biliyoruz. Bu elbette cilt bakımı için de geçerli. Son dönemde cilt bakımının uniseks olmasıyla, geleneksel erkek cilt bakımı markalarının yanında çoğu marka, hem erkek hem de kadınların kullanacağı ürünler yaratmaya başladı. Yorgun cildi besleyen ve nemlendiren, gözenekleri gideren kremler ve cildi ölü deriden arındıran peeling ürünler ortaya çıktı. Harika bir cilde sahip olmak, evrenseldir. Ama cilt tipleri öyle değil. Erkeklerin cildi her gün tıraş oldukları için kadınlarınkine göre daha kalın bir yapıya sahiptir. Çok fazla ürüne gerek kalmadan, temel ihtiyaçlarını karşılayarak basit bir güzellik rutini arıyorlar. Sizin için cilt bakımında birkaç kilit nokta bulunuyor. Seruma, toniğe, cildinizi aydınlatacak kremlere ihtiyacınız yok. Bunun yerine peeling, nemlendirici krem ve göz kremi gibi az ürünle cildinizin temelini güçlendirmeyi hedefliyoruz.

CİLDİNİZİ İKİ DEFA TEMİZLEYİN

Yüzünüzü yıkadığınızda gözeneklerinizde ve ciltte birikmiş kir, yağ kalıntılarından kurtulursunuz. Cildinizi temizlemek gözeneklerinizin tıkanmasını, sivilce oluşumunu önler ve parlaklığı azaltır. Cildinize herhangi bir ürün uygulamadan önce temizlemeniz şart. Yoksa kullandığınız ürünün etkisini yeterince hissedemezsiniz. Temizlemek ise; ürünlerin verimini artırır. Sabah uyandığınızda, yüzünüzü yıkamadan güne başlamayın. Aynı şekilde yatmadan önce de gün içerisinde yüzünüzde biriken kirden arınmayı unutmayın.



FOREO,
LUNA 2
FOR MEN,
₺1.299



SHISEIDO MEN,
CLEANSING FOAM
TEMİZLEYİCİ KÖPÜK,
₺200



NIVEA MEN,
DEEP DİMENSİON YÜZ
TEMİZLEME JELİ,
₺27



AVEDA,
BOTANICAL KINETICS
EXFOLIATING CLEANSER,
₺199



CLARINS MEN,
EXFOLIATING
CLEANSER,
₺218



SENSAI,
SİLK PEELING
YÜZ MASKESİ,
₺616



MBR,
OVER NIGHT PEELING
FOR MEN,
₺715

HAFTADA İKİ DEFA PEELING YAPIN

Cildinizi temizledikten sonraki aşama, peeling ile ölü hücrelerden arındırmak. Tıkanık gözenekleri derinlemesine temizleyerek, sivilce oluşumunu engellersiniz. Peeling yapmak aynı zamanda cildin canlı görünmesini sağlar, hücre yenilenmesini hızlandırır. İnce çizgi ve kırışıklık görünümünün azalmasına yardımcı olur. Cildinizi yormamak için haftada iki defa peeling yapmanız yeterlidir.

BAKIM

GÖZ KREMİ UYGULAYIN

Göz kremi, erkeklerin cilt bakım rutininin olmazsa olmazlarından. Birçok problemi çözmeye kolayca yardımcı olan bir ürün... Koyu halkalarınız mı var? Kurtulmanıza yardımcı olur. Gözleriniz şiştiyse, azaltmayı sağlar. Kaz ayakları ve kırışıklıkların görünümünü azaltır. Göz çevresindeki deri, yüzünüzdeki diğer bölgelere göre daha incedir. Bu nedenle daha yoğun yapılı ürünlere ihtiyaç duyar. Zira nemini kolayca ve hızlıca kaybedebilir. Sabah ve akşam yatmadan, temiz cildinize göz kremi uygulamayı unutmayın.



L'OCCITANE, CEDRAT ENERGIZING EYE GEL, ₺201



BIOTHERM HOMME, AQUAPOWER EYE, ₺160



CLINIQUE FOR MEN, KIRIŞIK KARŞITI GÖZ KREMİ, ₺229



ELEMIS, TIME DEFENCE EYE REVIVER FOR MEN, 66$



CHANEL, BLEU DE CHANEL 2-IN-1 MOISTURIZER FOR FACE AND BEARD, 60$



KIEHL'S, FACIAL FUEL NEMLENDİRİCİ SPF 19, ₺209



THE BODY SHOP, GUARANA & COFFEE CANLANDIRICI NEMLENDIRICI, ₺149,9



NUXE MEN, NUXELLENCE YOUTH AND ENERGY REVEALING ANTI-AGING FLUID, ₺190

SAKALINIZA YAĞ SÜRÜN

Evet, belki de sakalınızın daha önce yağa ihtiyacı olduğunu hiç düşünmemiş olabilirsiniz. Sakal yağı denilen ürün; o bölgeye özel üretilmiş içeriklerden oluşuyor. Herhangi bir yağdan daha hafif bir yapısı var ve emilimi daha kolay gerçekleşiyor. Güzel kokusuyla, hoş bir his de bırakıyor. Sakallar, saçlarınızdan kalın yapıda olduğu için daha serttir. Birkaç damla damlatacağınız bu yağ ile ellerinizi birbirine ovuşturun, ardından sakallarınıza sürün. Şekil vermenizin de daha kolay olduğunu göreceksiniz.



ISANA MEN, SAKAL YAĞI, ₺39,99



THE BODY SHOP, CEDAR & SAGE SAKAL YAĞI, ₺149,9



SEPHORA, SAKALYUMUŞATICI LOSYON, ₺52,9

CİLDİNİZİ HER GÜN NEMLENDİRİN VE SPF İÇEREN ÜRÜNLER KULLANIN

Cildiniz temiz; o hâlde artık nemlendirebilir ve zararlı ışınlardan koruyabilirsiniz. Vitamin ve besleyici içerikleri olan nemlendiriciler sayesinde cildiniz üzerinde koruyucu kalkan yaratabilirsiniz. Sabahları temiz cilde, uyurken kaybettiğiniz nemi kazandırmak için kullanın. Gece yatmadan önce de cildinizi yenilemek için... Gündüz kullanacağınız nemlendiricinin içeriğinde SPF olmasına dikkat edin. UV ışınlarından zarar görmek için illa güneşli bir havaya ihtiyacınız yok. Bütün gün bilgisayar karşısındaysanız, yorgun cildinizin SPF kullanmaya ihtiyacı var demektir.

TIRAŞ OLUYORSANIZ...

Sakallı olmaktan hoşlanmıyorsanız; tıraş köpüğünüzü sürüp, makine ya da jilet yardımıyla tıraş olduktan sonra cildinize nemlendirici krem ya da after shave uygulayın. İçeriğinde kakao ya da shea yağı olan kremleri tercih ederseniz, cildiniz daha yumuşak ve rahat hissedecektir. Böylece tahrişten kurtulur ve kuruluk hissi yaşamazsınız.



CHANEL, BLEU DE CHANEL TIRAŞ KREMİ, 60$
BRAUN, SERİ 9 TIRAŞ MAKİNESİ, ₺1.899
ACQUA DI PARMA, BARBIERE YELLOW DELUXE STAND TIRAŞ TAKIMI, ₺3.875

TEKNOLOJİNİN YENİ OYUNCAKLARI

TEKNOLOJİNİN HER GÜN BAŞKA BİR SÜRPRİZLE KARŞIMIZA ÇIKTIĞI BUGÜNLERDE, HIZINA DA YETİŞMEK OLDUKÇA ZOR OLUYOR. TEKNOLOJİNİN EN YENİ VE SON OYUNCAKLARINI BİR ARAYA GETİRDİK. SELİN ÇETİN



LÜKS TASARIM

Lüks otomobil üreticisi Bentley'in yeni SUV modeli 2020 Bentley Bentayga karşınızda! 2020 yılının ilk çeyreğinde tanıtılması beklenen modelin dört litrelik, V8 ve mild hibrit teknolojisine sahip dizel bir motor seçeneği sunacağı biliniyor. Yenilenmiş radyatör ızgarası, egzoz uçları ve gündüz aydınlatmalarının yanı sıra modelin Continental GT ve Flying Spur modellerine benzer bir tasarıma bürünmesi bekleniyor.



ALTIN KULAKLIKLAR

Rus lüks aksesuar markası Caviar, Apple'ın AirPods Pro kulaklıklarını 18 karat altınla yeniden tasarladı. Aynı marka geçtiğimiz yıl iPhone 11 Pro telefonunu yarım kilo altın ve 137 adet pırlantayla kaplamıştı. Kablosuz kulaklığın şarj kutusunu da altınla kaplayan marka, Caviar logosuyla tasarımını tamamlıyor. Yeniden tasarlanan altın AirPods Pro, 67 Bin Dolar'dan satışa çıktı. Şimdiden tükenen altın kulaklıkların yerine marka, deri kaplamanın üzerinde sadece logosu altın olan tasarımlarını satışa sunuyor.



YENİ NESİL SAAT

Huawei Watch GT 2, üç boyutlu cam tasarımıyla, sınırsız bir ekran oluşturan ilk akıllı saati olma özelliğini taşıyor. Akıllı saat, sağlık programları ile spor modu sunmanın yanı sıra, kapsamlı sağlık izleme yeteneklerini yenileyerek Bluetooth ile telefon üzerinden aramalar yapma, müzik dinleme gibi birçok işlevi gerçekleştiriyor.



TEKRAR ARAMIZDA

Motorola 2000'li yılların ikonik telefonu Razr'ı yeniden piyasaya sürüyor. Tamamen LCD ekrana sahip katlanabilir telefon, 6,2 inç büyüklüğünde esnek OLED ekrana sahip. Telefonun dış tarafında ise 2.7 inç büyüklüğünde ikinci bir ekran karşımıza çıkıyor. İkinci ekranla telefonu açmadan bildirimlere yanıt verebilir, kamerayı kullanabilir ve müzik dinleyebilirsiniz. Qualcomm Snapdragon 710 işlemcisinden güç alan katlanabilir telefonda, 6 GB RAM ve 128 GB depolama alanı bulunuyor.



ÖZEL MENÜLER

TOPLANTILAR, DAVETLER, ÖZEL GÜNLER İÇİN GÜZEL YEMEK İKRAM ETMEK VE MENÜLER HAZIRLAMAK ARTIK ÇOK KOLAY. MİSAFİRLİQ İLE DAVETLERİNİZİ ŞIK VE LEZZETLİ HÂLE GETİREBİLİRSİNİZ.





TÜRK KÜLTÜRÜNDE çok önemli ama bir o kadar zahmetli olan yemekli misafir ağırlamak artık çok daha zahmetsiz. Bunun için yola çıkan Misafirliq, ofis toplantılarınız ya da kalabalık ev ve grup davetleriniz için internetten hızlıca sipariş verebileceğiniz 'online catering' konseptini oluşturdu. Yoğun bir tempoda olup yemek yapmaya vakti olmayanlar için en iyi çözümü sunuyor.

Misafirlerine ulaşılabilir fiyata lezzetli ve pratik şekilde yemek vermek istiyorsanız, Misafirliq.com adresini ziyaret edin. Buradan davetin türüne göre özel olarak hazırlanmış menülerden veya 'kendi menünü oluştur' bölümünden dilediğiniz yemekleri seçerek sipariş verin.

Türkiye'nin ilk online catering website'si ile yeni nesil catering hizmeti sunan Misafirliq, 2019 yılında mutfağını 42 Maslak'a taşıdı.

' Misafirliqhane' adı verilen mekânda hafta içi her gün 12.00 - 14.00 arası geleneksel ve modern Türk yemeklerini birbirinden özel sunumlarla müşterilerin beğenisine sunuyor. Öğle yemeği servisi dışında Misafirliqhane'de çeşitli tadım etkinlikleri ve atölyeler de düzenleniyor. Artık "Misafirlerime ne ikram edeceğim?" diye düşünmenize gerek kalmadı! mc







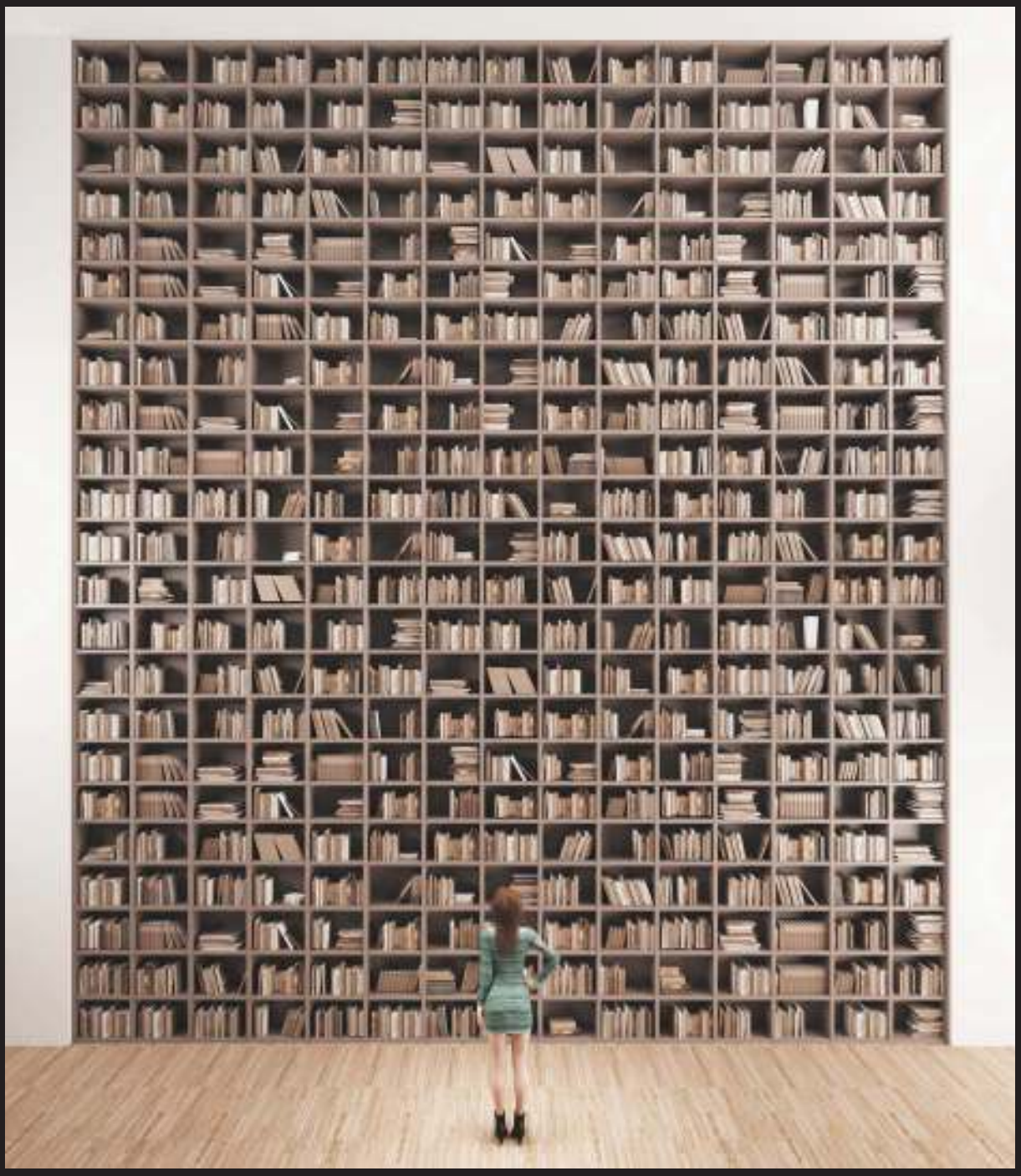
Adam Driver'ın en çok çalışmak istediği yönetmen Pedro Almodovar.

TAM ADIM: "Adam Douglas Driver."
DOĞUM TARİHİM: "19 Kasım 1983, Fontana doğumluyum."
ASKERLİK SERÜVENİM: "11 Eylül saldırısından sonra Deniz Kuvvetleri'ne girmiştim. İnsanlara hizmet ve yardım etme fikri her şeyim hâline gelmişti. Benim için çok kutsaldı ama geçirdiğim kaza sonrası bana tıbbi izin verdiler ve ordudan ayrılmak zorunda kaldım."
HOLLYWOOD MACERAM: "İnsanların birden yola çıkıp başarıya ulaştıkları hikâyeleri dinlemiştim. Neden olmasın, diye düşündüm ve biriktirdiğim tüm paramla Texas'tan Los Angeles'a geldim."
GİZLİ YETENEĞİM: "Piyano çalabiliyorum. Evimde klasik bir piyanom var. En çok Rachmaninov ve caz çalmayı seviyorum."
EN BÜYÜK HAYAL KIRIKLIĞIM: "Liseyi bitirdikten sonra Juilliard'a başvuru yaptım. Kazanamadığımı öğrendiğimde annemin yanına taşındım."
ASLA UNUTAMAYACAĞIM AN: "Bir oyuna hiç çalışmamıştım ve seçmelere çağrıldığımda sadece iyi ki doğdun şarkısını söylememi istediler. Ben de söyledim ve rolü aldım."
BENİ ZORLAYAN İLK ROLÜM: "True West, kardeşlikle ilgiliydi. Karakterler kardeşti ama birbirlerinden çok farklılardı ve kendimi tamamen role adamam gerekmişti."
ÇALIŞMAK İSTEDİĞİM YÖNETMEN: "Pedro Almodovar."
EN ÇOK ZORLANDIĞIM SAHNE: "Marriage Story filminde çok fazla diyalog vardı. Hepsini hatırlamaya çalışırken aynı zamanda o duyguyu vermek çok zordu."
EN SEVDİĞİM FİLMİM: "Paterson."
OLMAK İSTEDİĞİM YER: "Sessiz bir yer. Çünkü işim çok gürültülü."
ALDIĞIM EN GÜZEL HEDİYE: "Eşim doğum günüm için köpek almıştı. Ona Moose adını verdik. Gerçekten çocuğumuz gibi..."
BAŞIMA GELEN EN TUHAF ŞEY: "Evime kadar takip edildim. Bir hayranım üzerinde köpeğimin resmi olan bir tenis topu hediye etmişti."
EN BÜYÜK EĞLENCEM: "Eğlenmeyi çok severim ve sık sık kulüplere giderim."
GERİLDİĞİM ANLARDAN BİRİ: "Star Wars'taki Kylo Ren rolüm ilk izletildiğinde buz kestim. Oturup kendimi izlemeyi sevmiyorum."
EN ÇOK KORKTUĞUM ŞEY: "Sosyal medya. Hayatımın şu noktasında teknolojiyi asla anlayamıyorum."
EN SEVDİĞİM YEMEK: "Kesinlikle pizza ve tavuk." mc

ADAM DRIVER

İLK OLARAK GIRLS DİZİSİYLE ADINI DUYURDU. **STAR WARS EVRENİNİN YENİ KÖTÜSÜ ADAM DRIVER,** KYLO REN ROLÜYLE BÜYÜK BİR BAŞARI YAKALADI. DRIVER'I YAKINDAN TANIMAK İSTER MİSİNİZ?

BAKMA OKU!



marie claire TÜRKİYE

Ünlü Filozof **Montesquieu**'nün de söylediği gibi
okumak dünyanızı güzelleştirir.

#BAKMAOKU

marieclairetr marieclairetr marieclairetr TURK TELEKOM E-DERGİ TURKCELL DERGİLİK

TAMAMEN ELEKTRİKLİ JAGUAR I-PACE

%100 ELEKTRİKLİ. %100 JAGUAR.

JAGUAR



Dünyada Yılın Otomobili, Yılın Tasarımı ve Yılın En Çevreci Otomobili ödülleri ile birlikte 67 ödül sahibi Jaguar I-PACE, 470 km menzile sahip olup 400 beygir gücündedir.

Borusan Otomotiv

İnce zevkler, yüksek standartlar.