

Gardırop

TEMMUZ 2019 | SAYI 06 | 3 AYLIKTIR

MODA, ALIŞVERİŞ VE KÜLTÜR DERGİSİ

by KİĞİLİ

KİĞİLİ ŞIKLIĞI,
**Oktay
Kaynarca**
KARİZMASI İLE
BULUŞTU

Evleri ve
Sokakları ile
Masmavi
Bir Huzur
**CUNDA
ADASI**

Güzel,
Başarılı,
Güçlü:
**BETÜL
DEMİR**

BAHARI
EGZERSİZLE
KARŞILAYIN

DUYGULARA
'TEMAS' EDEN
KOLEKSİYON:
IN TOUCH



YAZIN DA TAKIM ELBİSEDEN VAZGEÇME!

YIKANABİLİR
TAKIM ELBİSE
TEKNOLOJİSİ

KİGİLİ
1938

gigili.com

/kigiligiyim



Sevgili okurlar,

Yoğun geçen bir kış sezonunun daha sonuna geldik. Eminim birçoğumuz kabımıza sığmamaya başladık bile. Sıcak yaz günleri de kapımızı çalmışken yepyeni koleksiyonlarımızla sizleri tanıştırma zamanı geldi.

Hem Kiğılı hem de Abdullah Kiğılı Exclusive Cut için alışılmışın dışında çizgiler ve yatıştırıcı renklerin hakim olduğu enfes koleksiyonlar hazırladık. Yeni koleksiyonlarımız modern duruşuyla Kiğılı erkeğinin yaz mevsiminde de vazgeçilmezi olacak.

Dijital gelişmelerin tüm dünyayı kuşattığı günümüzde geleceğe yön verecek meslekleri merak ettik ve geniş bir araştırma yaptık. Siz de günümüzün ve geleceğin en popüler mesleklerini merak ediyorsanız ilerleyen sayfalarımızı inceleyebilirsiniz.

Yaz düğünleri ve yaz davetlerinin sezonu da açıldı. Kiğılı ve Abdullah Kiğılı Exclusive Cut'ta iddialı ve çarpıcı duruşuyla kusursuzluğun başrolünde oynamak isteyen beyleri birbirinden şık smokinler bekliyor.

Stiliyle göz dolduran ünlü oyuncu Oktay Kaynarca, Kiğılı'nın 'In Touch' temasıyla hazırladığımız yeni koleksiyondan birbirinden özel parçalar seçti. Biz de bu heyecan verici iş birliğini muhteşem bir lansmanla tanıttık. Koleksiyon için ünlü fotoğrafçı Nihat Odabaşı'nın objektifine poz veren Kaynarca'nın seçtiği en özel parçalar tüm Kiğılı mağazalarında yerini aldı bile.

Bir sonraki sayımızda görüşmek dileğiyle...

Keyifli okumalar.

Kiğılı Genel Müdürü
Sait Çakıcı



İÇİNDEKİLER

14



20



BETÜL DEMİR

- 6 **AKTÜEL**
En Popüler Meslekler
- 10 **KİĞİLİ'DAN HABERLER**
Kiğılı'dan haberler, şube açılışları, ödüller, güncel gelişmeler
- 18 **VİTRİN - STİL SAHİBİ BEYLERE**
Stiline özen gösteren erkeklere özel hediye alternatifleri
- 28 **VİTRİN - RAHATLIK SOKAKLARDA**
Kendini kalıplarla sınırlamayan erkeklere özel slim fit ceket koleksiyonları
- 36 **İYİLEŞTİRİCİ ENERJİYE YER AÇIN**
Ayferi Alkan'dan erkek giyimi hakkında ipuçları
- 38 **SPOR - BAHARI EGZERSİZLE KARŞILAYIN**
Her an tatildeymiş hissi yaşatacak tropikal desenli tişörtler



- 42 **VİTRİN - ŞİK VE TRENDY**
Erkek giyiminin klasiklerinden biri haline gelen polo yaka tişörtler
- 48 **GEZİ - CUNDA ADASI**
Evleri ve sokakları ile huzur dolu bir ada
- 52 **SAĞLIK - 8 ADIMDA SAĞLIKLI BESLENME TÜYOLARI**
Hangi besinler tüketilmeli, hangi besinler beslenme listesinden çıkarılmalı?
- 62 **AJANDA**
Birbirinden keyifli etkinlikler
- 64 **MEKAN**
Lezzet yolculuğuna davet eden mekanlar



Gardırop

KİGİLİ A.Ş.

Şekerpınar Mah. Otomotiv Cad.
No:3 Çayırova - Gebze/Kocaeli

İMTİYAZ SAHİBİ
Abdullah Kigili

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Sait Çakıcı

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Gül Sağır Aydın

HABER MÜDÜRÜ
Vildan Yıldırım

YAYIN DANIŞMANI
Erdem Uzun

KOORDİNATÖR
Merve Erdoğan

EDİTÖRLER
Nazlı Sancaklı
Yalçın Çuhadar

GÖRSEL YÖNETMEN
Büşra Tamdoğan

YAYINI HAZIRLAYAN
brandworks
İLETİŞİM DANIŞMANLIĞI

Evliya Çelebi Mah. Meşrutiyet Cad.
No: 100/1 Beyoğlu / İstanbul
T: 0 212 255 00 12
info@brandworks.com.tr
www.brandworks.com.tr

BASKI
GD Ofset Matbaacılık ve
Tic. San. A.Ş.
Atatürk Bulvarı Deposite İş Merkezi
A5 Blok 4.Kat No:405
İkitelli OSM - Başakşehir / İstanbul
Tel: 0212 671 91 00

YAYIN TÜRÜ
ULUSAL SÜRELİ YAYIN

Gardırop dergisinde yayınlanan yazı, fotoğraf ve illüstrasyonların her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz. Yazıların sorumluluğu yazarlara, yayınlanan ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.

KİGİLİ
1938

ŞIKLIK VE KONFOR BİR ARADA

Yaz ayları, şıklığından ve rahatından taviz vermek istemeyen erkekler için çok daha konforlu geçecek. Abdullah Kigili Exclusive Cut'ın yeni sezon hit parçalarından oluşan yumuşak dokulu nefes alma özelliğine sahip gömlekleri ve farklı alanlara uyum sağlayabilen kanvas pantolonları gün boyu şıklığın yanı sıra konforu da garantiliyor. Abdullah Kigili Exclusive Cut, hem şıklığından hem de konforundan vazgeçemeyen şehirli erkeği gün boyu yalnız bırakmıyor.



ABDULLAH KİGİLİ EXCLUSIVE CUT



ESNEK TARZ

Spor-şık kombinlerin havalı kurtarıcıları esnek pantolonlar, dokuma kumaş ceketlerle bir araya gelebildiği gibi beyaz sneaker ayakkabılarla da kolaylıkla kombinlenebiliyor. Böylece şıklığından ödün vermeyen erkekler tarzını dilediğince esnetebiliyor.

HER KOMBİNLE UYUMLU

Abdullah Kigili Exclusive Cut'ın esnek ve nem alma özelliğine sahip kumaşlarla hazırlanan gömlekleri, hem rahatına hem de şıklığına önem veren erkekler için yenilikçi kumaşlarıyla fark yaratıyor. Diğer dokuma kumaşlara kıyasla buruşma sorununu da en aza indiren gömlekler, modern erkeklerin tüm gün boyunca şık bir stile imza atmasına olanak tanıyor.



Her türlü zamana ve mekana uyum sağlayan gömlekler, yaz sıcaklarında yerini kısa kollu alternatiflere bırakıyor. Hem klasik hem de spor stile kolaylıkla uyum sağlayabilen gömlekler, yaz aylarında özellikle bermudalarla kolaylıkla kombinlenebiliyor. Kığılı'nın şıklığından ödün vermeyen erkeklerden ilham alarak hazırladığı yeni gömlek koleksiyonlarını incelemenin tam sırası! Gömlek Kığılı



Tarzıyla dikkat çeken erkeklerin markası Kığılı, yaz sıcaklarına yine hem şık hem de konforlu alternatifler sunuyor. Tatil valizlerinin olmazsa olmazı haline gelen bermudalar, Kığılı erkeğine özgür stil dışında rahatlık ve kullanım kolaylığı da sağlıyor. Siz de rahatına düşkün beylerdenseniz Kığılı'nın ferah bir stil önerisi sunan bermuda koleksiyonlarını inceleyebilirsiniz. Bermuda Kığılı



Erkek koleksiyonlarındaki ağırlığını son dönemde daha fazla hissettiren pastel renklerdeki çift taraflı mevsimlik montlar, jean'lere ve kanvas pantolonlara eşlik ediyor. Stil sahibi erkeklerle kullanışlı parçalar tasarlayan Kığılı, rüzgardan koruyan mevsimlik montlarıyla bahar ve serin yaz akşamlarında tarzınızı ikiye katlayacak. Çift Taraflı Mevsimlik Mont Kığılı



Alışkanlıkları ve tercihleri ne olursa olsun kol saati erkeklerin vazgeçilmez aksesuarlarından biri. Şüphesiz ki kombininin her parçası ayrı önem taşıyan erkeklerin de olmazsa olmazı. Siz de modern ve yalın tarza sahip bir kol saati seçerek sportif kombininizi tamamlayabilirsiniz. Saat Victorinox



Dinamik ruhlu erkeklerle hitap eden Kığılı'nın ayakkabı koleksiyonu, yeni sezonda yine erkeklerin kurtarıcısı olacak. Adımları daha güçlü kılan ayakkabı koleksiyonları, özgürlük ve rahatlığı bir arada sunuyor. Casual Ayakkabı Kığılı



Tarzını aksesuarlarla yansıtmayı seven erkeklerin yardımına maskülen detayların kullanıldığı bileklikler yetişiyor. Şehirli erkeğin maceracı ruhunu yansıtan tasarımlar günlük kombinlere hareket katıyor. Bileklik Kığılı



GELECEĞİN POPÜLER MESLEKLERİ

DİJİTAL DÖNÜŞÜMLE BİRLİKTE YAŞAM STANDARTLARININ YÜKSELMESİ, ORTALAMA İNSAN ÖMRÜNÜN UZAMASI, ZAMANLA YENİ İHTİYAÇLARI ORTAYA ÇIKARDI. MİADI DOLMAK ÜZERE OLAN İŞ KOLLARI, YERİNİ HAYATIMIZA YÖN VERECEK OLAN MESLEKLERE BIRAKTI. GÜNÜMÜZÜN VE GELECEĞİN EN POPÜLER MESLEKLERİNİ SİZİN İÇİN DERLEDİK.

DİJİTAL DEDEKTİFLİK

Geleceğe damgasını vuracak olan meslekler arasında en dikkat çekici olan alanlardan biri de dijital dedektiflik. Firmalara veya işletmelere yapılan siber saldırıları araştırma amacı güden dijital dedektiflik, siber savunmanın dışında daha geniş bir iş alanını kapsıyor. Akla ilk gelen dedektiflik görevinin dijital ortamdaki yürütülmesi, mesleği daha da ilgi çekici hale getiriyor. Gerçekleştirilen bir siber saldırıyı kimin yaptığını bulmak için araştırmalar yapan dedektifler, bulunan kanıtlara göre suçluyu ilan edebiliyor.



MOBİL YAZILIM UZMANLIĞI

Teknolojinin her geçen gün gelişmesiyle birlikte iş kollarında da değişiklikler meydana geliyor. Bilgisayar ve internet sektörünün, hemen her sektörde ön plana çıkması da bu alandaki meslekleri popüler hale getiriyor. Bilgisayar ve internet dendiği zaman akla ilk olarak bilgisayar mühendisliği gelse de bu alanda belki de daha önce hiç duymadığımız yepyeni meslekler bulunuyor. Son zamanların en popüler mesleklerinden biri olan mobil yazılım uzmanlığı, internet çağının en genç meslekleri arasında yer alıyor. Günümüzde bilgisayar kullanıcılarından çok mobil kullanıcı olduğunu düşünenecek olursak, bilgisayara bağlı kalmaksızın, mobilde sorunları çözebilecek mobil yazılımcıların ön planda olması pek de şaşırtıcı olmayacaktır.



YAPAY ZEKA UZMANLIĞI

Gelişen teknolojiyle birlikte robotlar da artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası oldu. İlerleyen yıllarda bu alanda büyük bir ilerleme kaydedileceğini düşünürsek, robot yazılımlar ve modelleme yapmak için yapay zeka uzmanlarına büyük iş düşüyor. Makine öğrenimi mühendisleri ve veri bilimcileri de yapay zekanın ayrılmaz iki iş kolu arasında yer alıyor.

Gelişen teknolojiyle birlikte robotlar da artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası oldu.

BLOCKCHAIN GELİŞTİRİCİSİ

Blockchain teknolojisi, bugünlerde dünyada en çok konuşulan konulardan biri. Önümüzdeki 10 yılda yapay zeka ve IoT ile birlikte hayatımıza hızlı bir giriş yapacak olan Blockchain, birçok endüstride oldukça önemli kariyer fırsatları vad ediyor. Müzik, eğlence, askeri ve sağlık gibi birçok sektör Blockchain teknolojisine ciddi yatırımlar yapıyor. Blockchain geliştiricileri ile birlikte şirketler, verimliliklerini hızlandıracak ve bu sayede zamandan tasarruf edebilecek.





DRONE PİLOTU

Son yıllarda drone'lar, 7'den 70'e herkesin tutkusu haline geldi. Dünyada önemli bir pazar haline gelen drone'ların artık yerli üretimleri de yapılıyor. Çoğunlukla askeri ya da eğlence amaçlı kullanılan drone'lar, her türlü sivil ve ticari uygulama için de kullanılıyor. Dünyaca ünlü e-ticaret şirketleri ve kargo firmaları da artık ürün teslimatlarını drone'lar ile yapmaya başladı. Bu ufak insansız hava araçlarının kullanımı da oldukça uzmanlık isteyen bir konu haline geldi. Bu nedenle birçok şirket ve kurum drone'larını yönetebilmek için drone pilotları alımlarına başladı.

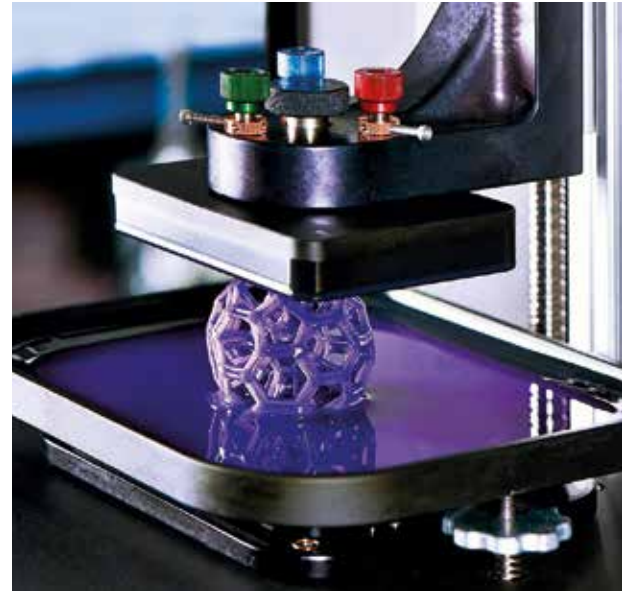


FİNANS YÖNETİCİLİĞİ

Yalnızca bugünün değil, yarının da finansal belirsizliklerini analiz eden finans yöneticileri, bağlı buldukları kurumun tüm finansal işlemlerini gerçekleştirmekten sorumludur. Bu meslek dalında finans ve yöneticilik kavramları bir bütünü oluşturur. Herhangi bir kurumda finans yöneticisi olarak çalışan kişi, kurumun parasal ve kredi gibi ihtiyaçlarını yönetir. İlerleyen yıllarda finans sektörünün daha da gelişeceğini düşünürsek, finans yöneticiliğinin de gözde meslekler arasında yerini alacağını söylemek mümkün.

3D YAZICI MÜHENDİSLİĞİ

3D yazıcılar, bilgisayarlarda çizilmiş objeleri elle tutulur duruma getiren cihazları kapsar. 3 boyutlu özelliğe sahip model ve tasarım cihazlarının yaratıcıları olan 3D yazıcı mühendisleri, önümüzdeki yıllarda da en fazla aranan meslek grubunun temsilcilerinden olmaya devam edecek.



GARDIROP DERGİSİ ARTIK TURKCELL DERGİLİK UYGULAMASINDA

Erkek giyim dünyasının nabzını tutan ve her sayısında hazır giyim sektörüne yeni bir soluk getiren Gardırop dergisi, birbirinden özel dosyalarıyla Turkcell Dergilik uygulamasında okuyucularla buluşuyor. Üç ayda bir yayınlanan ve içerikleriyle erkek modasına yön veren Gardırop, bundan böyle Türkiye'de öncü bir adımla dijital yayıncılıkta devrim yaratan Turkcell Dergilik uygulamasının raflarında olacak. Dergilik'te Gardırop'un yeni çıkan sayılarını bulabileceğiniz gibi daha önceki arşiv sayılarına da tek tek ulaşabileceksiniz. Uygulama sayesinde indirdiğiniz dergileri ister uçakta ister yurt dışında dilediğiniz her an telefonunuz ya da tabletinizden okuyabileceksiniz.



KİĞİLİ'DAN ANKARA'DA KATLEDİLEN 16 KÖPEK İÇİN ANLAMLI TEPKİ

Ankara'da 16 köpeğin katliamı ve diğer illerden gelen hayvana şiddet haberlerine bir tepki de Kığılı'dan geldi. Sokak hayvanlarına yapılan eziyetlere sessiz kalmayan Kığılı, hayvan haklarına dikkat çekmek ve sahipsiz hayvanlara destek olmak amacıyla sosyal medya üzerinden bir video paylaştı. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yer alan hayvan hakları derneklerini çatısı altında toplayan Hayvan Hakları Federasyonu'na (HAYTAP) sokak hayvanları için destekte bulunan Kığılı, diğer büyük şirketlere de destek çağrısında bulundu.



KİĞİLİ CEO'SU HİHAL SUERDEM GENÇ BEYİNLERLE BULUŞMAYA DEVAM EDİYOR

TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi Endüstri ve Verimlilik Topluluğu tarafından bu yıl 9'su düzenlenen Liderlik Kampı etkinliği, alanında uzman liderleri buluşturmaya devam ediyor. Etkinlikte Kığılı CEO'su Hilal Suerdem'in de aralarında bulunduğu liderler, Türkiye'nin dört bir yanından gelen öğrencilere dolu dolu ve eşsiz bir deneyim yaşattı. Liderler üç gün boyunca bilgi ve deneyimlerini genç beyinlerle paylaştı. Balıkesir ve Kırıkkale üniversitelerinde düzenlenen kariyer etkinlikleri ise sektöründe öncü ve alanında uzman isimlerin katılımıyla gerçekleşti. Kığılı CEO'su Hilal Suerdem etkinliklerde, iş dünyasındaki yenilikçi ve inovatif gelişmelerden sosyal sorumluluk bilincine kadar çok sayıda konuya değindi.





ERKEK KAFASI DP ÖDÜLÜ'NÜN SAHİBİ OLDU

Doğrudan Pazarlama İletişimcileri Derneği (DPİD) tarafından bu yıl 11.'si düzenlenen DP ödülleri sahiplerini buldu. Pazarlama sektörünün merakla beklediği, en önemli markaların doğrudan pazarlama faaliyetlerinin ve çalışmalarının ödüllendirildiği DP Ödül Töreni'nde Kığılı "Erkek Kafası" projesiyle "Sosyal Medyada Topluluk Yönetimi" kategorisinde 2.'lik ödülü kazandı.



ERKEK KAFASI'NA YOUTUBE SILVER ÖDÜLÜ

YouTube'un gücünü keşfeden ilk markalardan biri olan Kığılı, 2015 yılından bu yana Erkek Kafası isimli kanalında erkekleri ilgilendiren birbirinden farklı ve eğlenceli konularda video içerikler üretmeye devam ediyor. Erkek Kafası kanalı, çok yakın bir zamanda 155 bin aboneyi geride bırakarak YouTube içerik üreticileri arasında "Silver Ödül'e" layık görüldü.



Erkek Kafası YouTube kanalını takip etmeyenler; youtube.com/erkek kafasi adresini tıklayabilir.

SOSYAL MEDYANIN ALTIN ÖDÜLÜ KİĞİLİ'NİN OLDU

BoomSonar ve Marketing Türkiye iş birliğiyle bu yıl 3.'sü düzenlenen Türkiye'nin en kapsamlı sosyal medya ödülleri "Social Media Awards Turkey 2019" sahiplerini buldu. Sosyal medyaya damgasını vuran marka, ajans, proje ve kişilerin ödüllendirildiği Social Media Awards Turkey 2019'da yarışan tüm projelerin özgünlük, yaratıcılık, yenilikçilik, kullanıcı etkileşimleri, yatırım dönüşü gibi çok sayıda kriterde değerlendirildiği platformda Türkiye'nin erkek giyim markası Kığılı, yılın en iyi online reklam filmi ile birer altın ve bronz ödülün sahibi oldu.



KİĞİLİ VE ESQUIRE'DEN KEYİFLİ BABALAR GÜNÜ YEMEĞİ

Türkiye'nin en eski erkek dergisi Esquire ve Türkiye'nin en köklü erkek moda markalarından Kiğılı, keyifli bir Babalar Günü etkinliği düzenledi. İki önemli markanın davetiyle ünlü babalar, Babalar Günü yemeğinde bir araya geldi. Aralarında Umut Oğuz, Murat Serezli, Danilo Zanna, Can Nergis, Mustafa Vuran, Kaan Cüreklibatır, Hakan Eratik ve Özgür Özgülgün gibi isimlerin bulunduğu ünlü babalar, Ruby'nin eşsiz manzarasına sahip teras katında güzel bir öğle yemeğinde buluştu. Misafirler, keyifli paylaşımlarla dolu etkinlikten güzel anılarla ayrıldı.



YIKANABİLİR TAKIM ELBİSELER KİĞİLİ MAĞAZALARINDAKİ YERİNİ ALDI

Her geçen gün genişleyen ürün yelpazesıyla farkını ispatlayan Kiğılı, bu kez çamaşır makinesinde yıkanınca deforme olmayan takım elbiseler yaptı. Küresel pazarda bir kez daha iddiasını ortaya koyan Kiğılı, ofis ve özel gün şıklığını bir adım öteye taşıyor. Hayatı kolaylaştıran yıkanabilir takım elbiselere Kiğılı mağazalarından ulaşılabilir.



KİĞİLİ YURT DIŞI AÇILIMLARINI BÜYÜTÜYOR

Kiğılı ülkemiz adına katma değer yaratacak atılımlarla yoluna devam ediyor. Bu amaçla yurt dışında maęazalaŐmak, Kiğılı'nın en önemli hedefleri arasında yer alıyor. Kiğılı'nın aralık ayında Novisad'da açtığı Sırbistan'daki ilk mağazasını, mayıs ayında belgrad'da açtığı ikinci mağazası izledi. Romanya'daki maęazalaŐma atağına da devam eden Kiğılı BükreŐ'te ikinci, BraŐov'da üçüncü mağazasını açacak. Böylelikle 2020'nin ilk yarısında Romanya'da üç mağazaya ulaŐmıŐ olacak. Ayrıca Kuzey Kıbrıs'taki ilk mağazasını geçen yıl temmuz ayında LefkoŐa'da açan Kiğılı, ikinci mağazasını da geçtiğimiz günlerde franchise ortaklığıyla Girne'de açtı. Azerbaycan'daki ilk mağazasını ise Bakü'de franchise ortaklığıyla açtı. Mayıs ayı içerisinde Türkmenistan, Libya ve Irak'ta satışlarına başlayan Kiğılı, Eylül 2019 açılması planlanan Lübnan ve Filistin mağazalarıyla beraber bulunduğu ölkeler sayısını 25'e çıkartmayı hedefliyor. Ayrıca 2020 yılında Kanada ve Almanya gibi önemli ölkeler de hedef pazarları arasında yer alıyor.



KİĞİLİ AZERBAJYAN'DAKİ İLK MAĞAZASINI AÇTI

Kiğılı, üstün kumaş teknolojilerini, Kiğılı erkeğine özel sunduğu tasarım detaylarını, Şık koleksiyonlarını ve geniş ürün yelpazesini farklı coğrafyalara aktarmaya devam ediyor. Marka, yeni Bakü mağazası ile Kiğılı kalitesini Azerbaycan'a taŐıdı. Erkek giyiminin nabzını tutan Kiğılı, Bakü'nün en iŐlek noktalarından Targovi Caddesi'ndeki mağazasında takım elbiseden smokine, gömlekten tiŐörte, ayakkabıdan aksesuara uzanan yelpazede birbirinden Şık seçenekler sunuyor.

KİĞİLİ ŞIKLIĞI OKTAY KAYNARCA KARİZMASI İLE BULUŞTU





STİLİ VE AYRICALIKLI
TERCİHLERİYLE GÖZ
DOLDURAN ÜNLÜ OYUNCU
OKTAY KAYNARCA,
KİĞİLİ'NİN'İN TOUCH'
TEMASIYLA HAZIRLADIĞI YENİ
KOLEKSİYONDAN BİRBİRİNDEN
ÖZEL PARÇALAR SEÇTİ.

KOLEKSİYON İÇİN ÜNLÜ
FOTOĞRAFÇI NİHAT
ODABAŞI'NIN OBJEKTİFİNE POZ
VEREN KAYNARCA,
ÇEKİMLERDEKİ ŞIKLIĞI İLE
DİKKAT ÇEKTİ.

'İN TOUCH'
KOLEKSİYONU'NDAN
OKTAY KAYNARCA'NIN
SEÇTİĞİ EN ÖZEL
PARÇALAR TÜM
KİĞİLİ MAĞAZALARINDA
YERİNİ ALDI.





OKTAY KAYNARCA'NIN SEÇTİKLERİ, MUHTEŞEM BİR LANSMANLA TANITILDI

Kıgılı'nın 'In Touch' temasıyla hazırladığı 2019 ilkbahar / Yaz koleksiyonu moda, iş ve sanat dünyasının yoğun katılımıyla düzenlenen bir lansman ile tanıtıldı. Ünlü fotoğrafçı Nihat Odabaşı'nın çekimlerini gerçekleştirdiği özel koleksiyonda, şıklığı ve giyim tarzıyla dikkatleri üzerine çeken ünlü oyuncu Oktay Kaynarca'nın koleksiyondan seçtiği en özel parçalar sergileni. Alışılmışın dışına çıkan konsept ve tasarımlarıyla dikkat çeken koleksiyon katılımcıların büyük beğenisini topladı.





"BU KOLEKSİYON TÜM TÜRKİYE'YE YAKIŞACAK!"

Kiğili CEO'su Hilal Suerdem, "Oktay Kaynarca bugüne kadar şehirli erkeğin günlük şıklığını en güzel şekilde sergileyen tarzıyla kalplere dokundu. Bugün de bizim için seçtiği en özel parçaları beğeniye sunuyoruz. Onun seçtiği bu parçalar, tüm Türkiye'ye çok yakışacak." diye konuştu.

"İLK KEZ KARŞINIZA KİĞİLİ İLE MODEL OLARAK ÇIKIYORUM"

Oktay Kaynarca ise "Kiğili ile her zaman bir proje yapma düşüncemiz zaten vardı. İlk kez karşınıza Kiğili markası ile bir model olarak çıkıyorum. Bu proje benim için çok güzel, çok farklı bir deneyim oldu. Koleksiyonun içerisinde kış kreasyonları da yer alacak. Yani kışın da billboardlarda beni göreceksiniz" dedi.



Kiğili'nin yeni sezonda erkeğe özgürlük alanı tanıyan, duyguları tetikleyen, beklenti ve ihtiyaçlara dokunan İlkbahar / Yaz koleksiyonu, çözüm odaklı ürünleri ön plana çıkarıyor.



Polo Yaka
Tişört
KİĞİLİKatlanabilir Ekranlı
Akıllı Telefon ve Tablet
SAMSUNGCeket
KİĞİLİKemer
KİĞİLİ

STİL SAHİBİ BEYLERE...

Stiline özen gösteren erkeklere özel günlerinde alınabilecek farklı hediye alternatiflerini bir araya getirdik. Hem tarzı hem de konforuyla dikkat çeken ürünler, bu yaz tarz sahibi beylerin gardıroplarında başrolde olacak. Kiğili ve Abdullah Kiğili Exclusive Cut, seçkin ve rafine zevkleri olan erkeklere birbirinden şık hediye alternatifleri sunuyor. Her bir parçasının özel terzi dikimi hassasiyetiyle hazırlandığı koleksiyonlar, hediye seçimini keyifli hale getiriyor.

Çanta
KİĞİLİSaat
OMEGAKol Düğmesi
KİĞİLİKupa Bardak
JUMBOPantolon
ABDULLAH
KİĞİLİ
EXCLUSIVE
CUTGömlek
KİĞİLİKol Düğmesi
KİĞİLİ

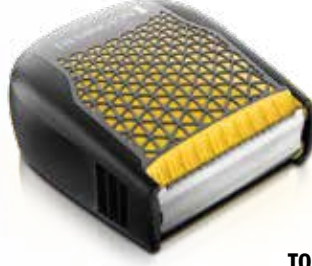
Kolonya
KİĞİLİ



YELEK
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Vücut Tıraş Makinesi
REMINGTON



Saat
TOMMY
HILFİGER



Pantolon
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT

*Abdullah Kigili
Exclusive Cut'tan
sececeğiniz gömklere
sevdiğiniz baş
harfini yazdırmaya
ne dersiniz?*



Ayakkabı
KİĞİLİ



Gömlek
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Şapka
KİĞİLİ



Gözlük
Kutusu
LOOX



Gözlük
LACOSTE

Polo Yaka
Tişört
ABDULLAH
KİĞİLİ
EXCLUSIVE
CUT



Macbook Air Bilgisayar
APPLE



Güzel, Başarılı, Güçlü: BETÜL DEMİR

POPÜLER VE KALİTELİ MÜZİK YAPMAK İÇİN ÇOK ÇALIŞTIĞINI HER FIRSATTA İSPATLAYAN DEMİR'LE YÜKSELİŞİNİN SIRLARINI, YENİ ÇALIŞMALARINI, MODAYLA OLAN İLİŞKİSİNİ, AKSESUAR ZEVKLERİNİ VE GARDIROBUNUN OLMAZSA OLMAZLARINI KONUŞTUK.

RÖPORTAJ NAZLI SANCAKLI

Müzik dünyasına nasıl adım attınız? Müzik hayatım lisede bir öğretmenimin keşfiyle ve yönlendirmesiyle başladı. Zaten küçükken de tüm okul müsamerelerinin bir numaralı ismi bendim. İlerleyen zamanlarda Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde müzik eğitimi almaya başladım. O dönemde 90'lı yıllarda yapılan albümlere vokaller yapıp para kazanıyordum.

Aşkın'ın Şarkıları isimli projeye hızlı bir dönüş yaptınız. Projeyi biraz konuşalım mı?

Bu çalışma aslında Aşkın Tuna'nın ölümsüz şarkılarını yeniden müzikseverlerle buluşturma projesi. Ben de Aşkın Tuna şarkılarını çok severim. Zaten bu şarkıları 90'larda en çok dinleyenlerden biriyim. Aslında ben bir single için hazırlanıyordum. Bana gelip "Devlerin Aşkı Büyük Olur şarkısını sen söyler misin?" dediklerinde çok heyecanlandım. Single

çalışmalarımı durdurdum ve bu şarkıyı söylemek istedim. Projede olmak da bana çok gurur verdi. Size çok ilginç bir şey anlatmak istiyorum. 90'ların sanatçıları o yıllardaki şarkılarını yeni nesil sanatçıların söylemesini çok desteklemezler. Ama Seden Gürel, benim bu şarkıyı söylediğimi duyduğu andan itibaren klibimin her anını paylaştı. Bu nedenle kendisi benim için çok özel kadınlardan biridir. Bu durumun bir örneğini de Aşkın Nur Yengi'de yaşamıştım. "Dokunmak İstiyorum"u

**“BAŞARIMIN TEK SIRRI
BU DÜNYAYA ŞARKI
SÖYLEMEYE
GELDİĞİMİN BİLİNCİNDE
OLMAM BENÇE.
ŞARKILARLA BÜTÜN
DUYGULARIMI
DÖKEBİLİYORUM.”**



“BAŞINDAN BERİ
TEK TAKINTIM
KALBİMLE ŞARKI
SÖYLEMEKTİ. EN
BÜYÜK ÖZELLİĞİM DE
BENCE KALBİMLE
ŞARKI SÖYLEMEYİ
BAŞARABİLİYOR
OLMAK.”



söylediğimde beni ilk tebrik eden Aşkın Nur Yengi oldu. Bu isimler egosuz, kompleksiz, müthiş yorumcular. Keşke herkes böyle olabilse.

Devlerin Aşkı Büyük Olur şarkınıza Gürcistan'da Ali ve Nino anısına yapılmış olan ünlü dev heykeller eşliğinde klip çektiniz. Biraz bahseder misiniz?

Hikayeyi Murad Küçük ve Sinan Yüce buldu. Bana Murad ilk anlattığında çok heyecanlandım. Hemen "Ne zaman gidiyoruz?" dedim. Devlerin aşkına devleşmiş bir aşk hikayesi yakışır diye düşündük çünkü. Bu nedenle biz de Ali ve Nino'nun ayak bastığı yerlerde olmak istedik. Batum muazzam bir yer. Zaten Ali'yle Nino'nun hikayesi orayla özdeşleşmiş. Hikayelerini okursanız eminim siz de çok etkilenirsiniz.

Peki ertelediğiniz single ne zaman çıkacak? Temmuz başı gibi raflarda olacağız. Son yıllardaki yükselişinizin sırrı nedir?

Başarımın tek sırrı bu dünyaya şarkı söylemeye geldiğimin bilincinde olmam bence. Biliyorum ki Allah bana bu yeteneği, müziğin getirdiği güzellikleri insanlarla paylaşmam için verdi. Şarkı söylemek çok güzel bir duygu, benim kendimi ifade edebildiğim en etkin yol. Ben konuşurken bazen tekleyebiliyorum, yazarken duraklayabiliyorum ama şarkı söylerken durum çok farklı. Şarkılarla bütün duygularımı dökabiliyorum, bu duygularımı da insanlarla paylaşıyorum. Üzerine bir de azim ve çok çalışmayı ekleyince başarı beraberinde geldi çok şükür.

Betül Demir'i piyasadaki diğer kadın şarkıcılardan ayıran özellikler neler?

Aslında hepimiz pop müzik yapıyoruz ama ben bir yorumcu olarak diğerlerinden ayrıldığımı düşünüyorum. Çünkü başından beri tek takıntım kalbimle şarkı söylemekti. En büyük özelliğim de bence kalbimle şarkı söylemeyi başarabiliyor olmak.

Kardeşinizle hem aile hem iş bağlarınız var? Hem iş arkadaşı hem kardeş olmak nasıl bir duygu?

Evet, Sude Bilge Demir; hem kız kardeşim hem de prodüktörüm. Çünkü profesyonel alanda ikimiz de birbirimizin ne istediğini bildiğimiz için bu konuda güzel çalışmalara imza atabiliyoruz. Birbirinden çok farklı iki insanız ama çocukluktan beri hayallerimiz bir. Sude aynı zamanda şarkılarımın sözlerini yazıyor ve onları besteliyor. Hatta birçok ünlü arkadaşına da şarkılar yazıyor. Oldukça tatlı bir beraberliğimiz var.

Müzik sektöründe şu sıra herkes single yapıyor. Sizce single mı albüm mü daha avantajlı?

Ben albümü tercih ederim. İnanıyorum ki herkes albümü tercih eder. Fakat dünya, dolayısıyla

sektör o kadar hızlı değişiyor ki single yapmaya mecbur kalıyoruz. Tek şarkılık bir çalışmayla dinleyicilerimize "merhaba" diyoruz, üç ay sonra o yere göge sığdıramadığımız şarkıyı unutuyoruz. Ama yapacak bir şey yok, bu duruma ayak uydurabilirsiniz bu sektörde tutunabiliyorsunuz.

Müjdat Gezen'in öğrencisisiniz aynı zamanda. Oyunculuk planlarınız var mı?

Müjdat Gezen hocam, tiyatroyu koluma ikinci bilezik olarak taktı. Sağ olsun. Ondan çok şey öğrendim. Aynı sahnede Müjdat Gezen, rahmetli Ayşen Gruda ve İlker Ayrık'la "Sevgi Müzikali"nde oynamıştım. Bundan sonra da iyi bir sinema filmi neden olmasın. Yine belki bir müzisyen hikayesi oynarsam çok mutlu olurum. Kısacası iyi olan her projeye açığım.

Hayran olduğunuz bir sanatçı var mı?

Türkiye'den Sezen Aksu, Amerika'dan Gladys Knight, Yunanistan'dan da Eleni Vitali. Bu üç ismi çok seviyorum. Bir de bir kadın olarak hayran olduğum, ruhlarını çok sevdiğim beş kadın var; merhum Aysel Gürel, Ajda Pekkan, Ayşen Gruda, Demet Akbağ ve Patti Smith. Bunların dışında öyle posterlerini astığım ya da çok aşık olduğum sanatçılar olmadı hiç.

Sahnedeki Betül Demir ile normal hayattaki Betül Demir arasında fark var mı?

İki Betül Demir de birbirinin aynı. Hep çok heyecanlı, hızlı, oradan oraya koşturan biriyim. Hatta bu özelliklerim sayesinde bir lakabım oldu; antilop. Şarkı söylerken de tamamen benim, arkadaşlarımla vakit geçirirken de...

Modayla aranız nasıl?

Giyim tarzınızı nasıl tanımlarsınız?

Ben modadan çok stilleri takip ediyorum. Kendi stilimde de 60 ve 70'lerin izleri oluyor genellikle. Fakat son zamanlarda 80'lerden gelen ışılı parçaları da sevmeye başladım.

Gardırobunuzun

olmazsa olmazları neler?

Beyaz tişört, siyah ceket, deri pantolon ve bohem elbiselerimi gardırobumun olmazsa olmazları arasında sayabilirim.

Aksesuar kullanmayı sever misiniz? En önemli aksesuarlarınız neler?

Aksesuar kullanmayı çok severim. Abartı olmayan tamamlayıcı parçalar kullanıyorum. En fazla küpe ve yüzük tercih ediyorum.

Yerli ya da yabancı tarzını takip ettiğiniz isimler var mı?

Britany Xaviar'ın stilini seviyorum. Yerli isim olarak da Tuba Ünsal ve Yasemin Özilhan'ı beğeniyorum.

İHTİŞAMA HAZIR OLUN

UFUKTA YAKLAŞAN ÖZEL BİR GÜN VARSA YALNIZCA KADINLARI DEĞİL ERKEKLERİ DE TATLI BİR TELAŞ SARAR. ABDULLAH KİĞİLİ EXCLUSIVE CUT, İDDİALİ VE ÇARPICI DAMATLIKLARIYLA SEZONA DAMGASINI VURACAK. FARKLI YAKA SEÇENEKLERİNE SAHİP SMOKİNLERLE HEM YAZ DAVETLERİNDE HEM DE EN ÖZEL GÜNÜNÜZDE STİLİNİZİ TAMAMLAYABİLİRSİNİZ.



**SMOKİN VE
DAMATLIĞIN YANI SIRA
KRAVAT, PAPYON,
KOL DÜĞMESİ, KEMER
VE AYAKKABI GİBİ
AKSESUARLAR DA
BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR.**





Ceket, Gömlek, Pantolon, Yelek,
Kemer, Mendil, Ayakkabı
ABDULLAH KİGİLİ EXCLUSIVE CUT

RAHATLIK SOKAKLARDA

Ceket
KİĞİLİ



Abdullah Kiğılı Exclusive Cut'ın özenle seçilen kumaşlarla hazırladığı slim fit ceket koleksiyonları kendini kalıplarla sınırlamayan erkeklere konfor ve kalitenin somut karşılığını sunuyor. Koleksiyon, özel renk seçenekleriyle ve modern dokunuşlarla yorumlanıyor.

Saat
GC



Pantolon
KİĞİLİ



Cömlek
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



JAKE GYLLENHAAL

Ayakkabı
KİĞİLİ



TROPİKAL HAWAII

Bahar mevsimi yerini rahatlığın simgesi yaz aylarına bıraktı. Rengarenk tropikal desenli tişörtler ise her an tatildeymiş hissi yaşatmak için gardroplardaki yerini alıyor. Siz de tekdüzelikten sıkıldıysanız Kiğili'nin yüksek kalitedeki desenlere sahip tişört koleksiyonlarıyla ruhunuzu canlandırabilirsiniz.

Bomber Ceket
KİĞİLİ



Gömlek
KİĞİLİ



Pantolon
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Gömlek
KİĞİLİ



Gömlek
KİĞİLİ



Saat
MAURICE
LACROIX



Ayakkabı
KİĞİLİ



DUYGULARA 'TEMAS' EDEN KOLEKSİYON: IN TOUCH

KİGİLİ, RENKLERİN İNSANLAR ÜZERİNDE İYİLEŞTİRİCİ BİR ETKİ YARATACAĞINA İNANDIĞI SS19 KOLEKSİYONUNDA, SAKİNLİK HİSSİ VEREN İSTİRİDYE PEMBESİ, BUZLU LAVANTA RENGİ, CANLANDIRICI ETKİYE SAHİP ADRENALİN KIRMIZISI, BORDOLAR, TOPRAKLANMIŞ YEŞİLLER, DİNAMİK KONTRASTLAR OLUŞTURAN VE TEK BAŞINA KOMBİNLER YARATAN RENKLERİYLE DİKKAT ÇEKİYOR. ALIŞILMIŞIN DIŞINA ÇIKAN KONSEPT VE TASARIMLARIYLA GÖZ DOLDURAN KOLEKSİYON, YENİ SEZONDA ERKEĞE ÖZGÜRLÜK ALANI TANIYAN, DUYGULARI TETİKLEYEN, BEKLENTİ VE İHTİYAÇLARA DOKUNAN, ÇÖZÜM ODAKLI ÜRÜNLERİYLE ÖN PLANA ÇIKIYOR.



Yağmurluk, Polo Yaka
Tişört, Fular, Pantolon
KİGİLİ

SADELİĞİ İLE GÖSTERİŞLİ OLAN JOGGING ÖRME SPOR PANTOLONLAR, BELİ LASTİKLİ SLIM FIT CASUAL PANTOLONLAR, COOLMAX SERİNLETEN KUMAŞLARDAN ÜRETİLEN GÖMLEKLER, BONCUK DETAYLI, BASKI VE NAKIŞ TEKNİKLERİ İLE ZENGİNLEŞTİRİLEN POLO YAKA TİŞÖRTLERİYLE ERKEK GİYİMİNE YENİ BİR SOLUK GETİRİYOR.



Gömlek, Pantolon, Ayakkabı, Bileklik
KİGİLİ



Gömlek, Tişört, Şort,
KİGİLİ



Şapka, Tişört, Pantolon,
Ayakkabı, Bavul
KİGİLİ

TEKNOLOJİ, HER ALANDA
OLDUĞU GİBİ ERKEK
MODASINDA DA ETKİSİNİ GÜÇLÜ
BİR ŞEKİLDE GÖSTERECEK. BIO
PARFÜMLÜ VE YIKANABİLİR
TAKIM ELBİSELER, NON-IRON
KUMAŞINDAN ÜRETİLEN
GÖMLEKLER, BAMBU CEKETLER
VE ERGONOMİK BLAZERLAR,
TÜM MODA SEVER ERKEKLERİN
RADARINDA OLACAK.



Ceket, Gömlek, Kravat
Pantolon, Mendil
KİGİLİ



Ayferi Alkan
Kişili Styling ve
Mağazalar Konsept Müdürü

İYİLEŞTİRİCİ ENERJİYE YER AÇIN

Kiğili'nin yeni sezon koleksiyonları iyileştirici enerjinin tam karşılığı niteliğinde. Alışılmışın dışında çizgiler ve yatıştırıcı renklerin hakim olduğu koleksiyonlardaki her parça vazgeçilmeziniz olacak.



KİĞİLİ'DA KETEN RAHATLIĞI ŞIKLIKLA BULUŞUYOR

Zamansız çizgilere sahip anahtar parçaları kullanmayı seven beyler, sıcak yaz günlerinde şıklığından ödün vermeyecek. Kiğili'nin tenin rahat nefes almasını sağlayan keten pantolonları, hem çok rahat hem de çok şık. Keten kumaşlarla tasarlanan hafif ve cool pantolonlar bu yaz kurtarıcınız olacak.

Kiğili'nin çözüm odaklı ürünleriyle öne çıkan yeni koleksiyonu, yatıştırıcı renklerin de etkisiyle duyguları tetikliyor.



İNCE CEKETLER PERFORMANS VE STİLİ BİR ARADA SUNUYOR

Kiğili'nin ince ceket koleksiyonları modern duruşuyla mevsim geçişlerinin en gözde parçaları arasında. Şehir hayatının temposuna eşlik edecek ceketleri hem klasik hem de spor kombinlerinizde değerlendirebilirsiniz.

SNEAKER AYAKKABILAR İLE YÜRÜYÜŞ ZAMANI

Sezon ruhuna uygun sneaker ayakkabılarla kombinlerinize hareket katmaya ne dersiniz? Casual ve sportif giyinmeyi sevenler için en ideal seçim olan sneaker ayakkabılarla günlük giyimde maksimum konforu yakalayabilirsiniz.



KİĞİLİ EŞOFMAN TAKIMLARI HER TARZA HİTAP EDİYOR

Eşofman takımları hiç şüphesiz rahatından ödün vermeyen erkeklerin olmazsa olmazları arasında. Hem şık hem de rahat eşofman modellerini tercih edenlerdenseniz Kiğıllı'nın eşofman reyollarını ziyaret etmenizde fayda var. Kiğıllı, yeni eşofman modelleri ile hem gün içerisinde hem de spor yaparken rahat edebilenin yollarını açıyor. Kiğıllı eşofmanları ile özgün görüntünüzden ödün vermeden moda ayak uydurabilirsiniz.

KİĞİLİ ERKEKLERİ İŞ HAYATINDA DA STİL SAHİBİ

Kiğıllı, koleksiyonlarında yer verdiği harika aksesuarlarla beylerin hayatına stil ve rahatlık katmayı sürdürüyor. Çalışan erkeğin yanından ayırmadığı aksesuarların başında kesinlikle evrak çantaları geliyor. Gerek tablet ve bilgisayar gibi ekipmanların gerekse evrakların taşınması için çantasız evden çıkamayan erkekler için özel çanta seçenekleri Kiğıllı mağazalarında yerini aldı.





EGZERSİZİN TAM ZAMANI

Bahar aylarının canlandırıcı etkisinden sonra güneş nihayet sıcak yüzünü göstermeye başladı. Kıştan çıkan yorgun vücudunuzu ve yavaşlamış metabolizmanızı tekrar harekete geçirmek için en ideal mevsimdesiniz. Gün boyu süren stresli toplantılar ve yorucu işler derken günün tüm yorgunluğunu atabileceğiniz pratik egzersizlerle yaşamınıza küçük hareketler katmaya ne dersiniz? Şehir yaşantısının yorucu temposuna keyifli molalar vermek isteyen erkeklere özel birkaç egzersiz önerisi ile karşınızdayız.



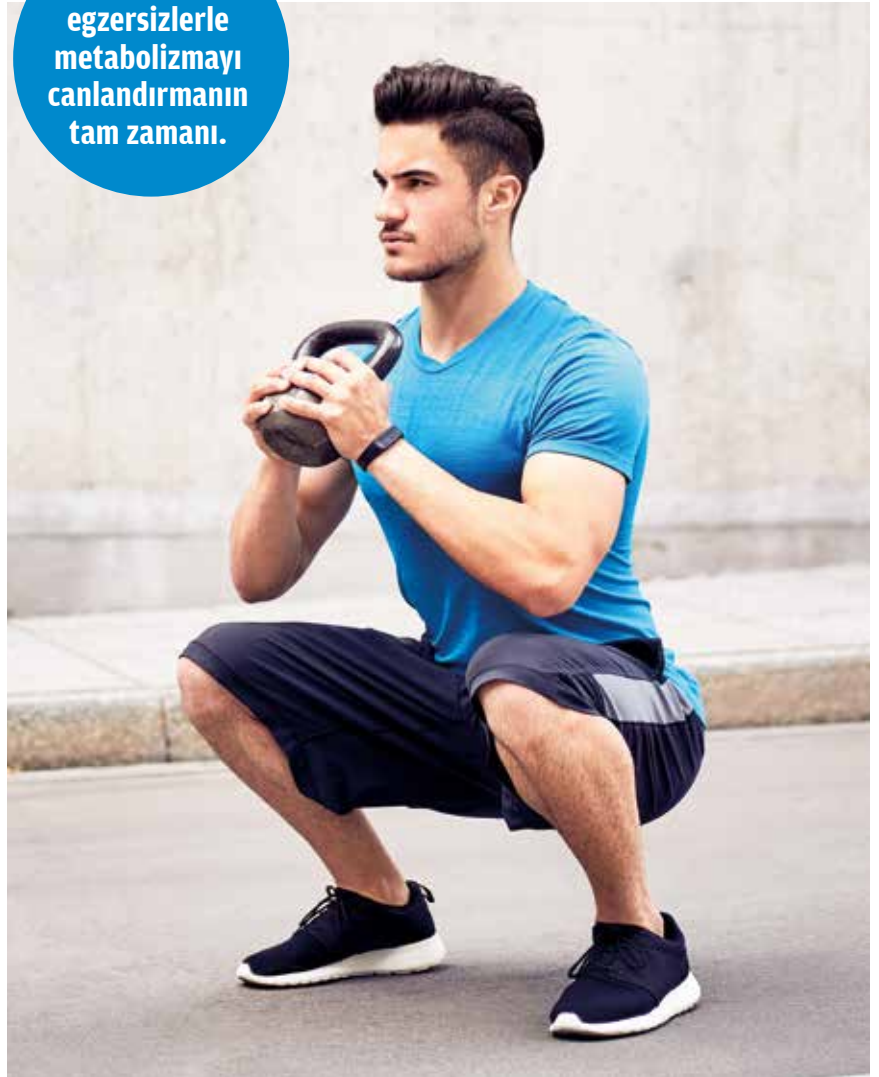
Keyifli
egzersizlerle
metabolizmayı
canlandırmanın
tam zamanı.

YOGA

Derin bir nefes alın ve gergin kaslarınızı rahatlatmaya başlayın. Yoga, yaşamınızı ve sizi dengeleyen, günlük yaşam kalitenizi artırır ve bedeninizi uyandıran bir çalışmadır. Düzenli uygulandığında ruhsal, bedensel ve zihinsel anlamda bir bütünlük hissi yaratan yoga beden gelişimini etkilerken, hastalıkların tedavisine de önemli katkılar sağlar. Nefes alma teknikleri ve egzersizleriyle gücünüze güç katan yoga egzersizleri sayesinde sindirim sistemi düzenli hale gelir.

SQUAT

Kuvvet kazanma ve vücut geliştirme egzersizi denince akla ilk olarak squat gelir. Squat, vücudun en büyük kas grubu olan üst bacak kaslarını, kalçaları ve karın kaslarını çalıştıran çok etkili bir harekettir. Yağ yakmak ve fit bir vücuda sahip olmak isteyenlerin ilk tercihi olan squatın püf noktası, vücudunuzun doğru şekli olduğundan emin olmanızdır. Bunun için ayakta durarak, bacaklarınızı kalçanızın genişliğinde birbirinden ayırın ve omuzlarınızı serbest bırakın. Kollarınızı düz bir şekilde önünüze uzatın ve yavaşça çömelin. Topuklarınızı yerden kaldırmadan, bu hareketi 8-12 defa tekrarlayabilirsiniz. Squatın en çok tercih edilen hareket olmasının nedeni, her yerde yapılabilen olmasıdır. Diz problemi yahut bel sakatlıkları yaşamıyorsanız, bu hareketi hiçbir ekipmana ihtiyaç duymadan uygulamanız mümkün. Üstelik çok kısa sürede gözle görülür sonuçlar elde etmek de cabası.



**CRUNCH**

Egzersizleri doğru biçimde yapmak, verimli bir antrenman geçirmenin püf noktasıdır. Yarım mekik olarak da adlandırılan crunch, karın kasları ve bel sağlığı açısından oldukça verimli bir çalıştırıcı hareket dizisidir. Crunch hareketlerini verimli bir şekilde yapmak ve başarılı sonuçlara ulaşmak için düzenli olarak uygulamak gerekir. Kol, bacak ya da sırt gibi farklı antrenman tipleriyle uygulanan crunch egzersizleri, oldukça basit ve pratik şekilde uygulanır. Günde 10-12 kez tekrarlanarak her gün düzenli olarak yapılan crunch sayesinde, abdominal kaslar ve üst karın bölgesi gözle görülür bir şekilde gelişir.

PLANK

Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizlerden biri olan plank, karın kasları başta olmak üzere bacak ve göğüs kaslarını geliştirmeye yardımcı olur.





Güç, denge ve dayanıklılık gibi bedensel özelliklerin gelişmesini sağlayan plank egzersizleri, hızlı kalori yakılmasını sağlar. Düzgün bir duruş ve kaslarda gelişime sebep olan bu uygulama, omuz, kalça, göğüs ve ayak kaslarının gelişimini de destekler. Evde plank yapmanız için yoga matı ve spor kıyafetleri tercih etmeniz yeterlidir. Plankı ilk defa deneyimliyorsanız, dizler üzerinde çalışarak başlayabilirsiniz. Plank egzersizleri yan plank, tek dirsek üzerinde plank, hareketli plank, sağlık topu üzerinde plank, tek ayak üzerinde plank olarak çeşitli aşamalarla uygulanabilir.

ŞINAV

Şınav çekmek bilinen en eski egzersiz hareketlerinden biridir. Tüm bedeni çalıştırarak güçlendiren ve hızlı bir şekilde kalori yakılmasını sağlayan bir vücut ağırlığı egzersizi olan şınav, özellikle göğüs, omuz, karın ve alt bedeni çalıştırdığı için oldukça etkilidir. Vücudun düz tutularak yapıldığı bu egzersizin püf noktası; yere doğru inerken nefes almak, yükselmeyi bitirdikten sonra ise nefes vermektir. Bu bilgileri dikkate alarak hemen başlayabiliriz. Ellerinizi düz bir şekilde zemine koyun, omuzunuzdan daha geniş bir

şekilde açın, parmaklarınızı ayırın ve yüzünüzü ileriye dönün. Bacaklarınızı kalça genişliğinde ayırın. Vücudunuzu kollarınız ile aşağı ve yukarı doğru itin. Unutmayın, başınız vücudunuzun diğer bölümleri ile aynı hizada olmalıdır.

Basit, hızlı ve etkili bir program uygulayarak kısa zamanda sonuç almak mümkün.



ŞİK VE TRENDY

Erkek giyiminin klasiklerinden biri haline gelen polo yaka tişörtler, bahar aylarının kurtarıcısı konumunda. Dinamik ruhlu erkeklere hitap eden ve hem iş hayatında hem de günlük hayatta kendine yer açan polo yaka tişörtler, gardırobun vazgeçilmezlerinden.



Polo Yaka
Tişört
**ABDULLAH
KİĞİLİ
EXCLUSIVE
CUT**

Polo Yaka
Tişört
KİĞİLİ



Pantolon
KİĞİLİ



Saat
GUESS

Kemer
KİĞİLİ



Ayakkabı
KİĞİLİ



Gözlük
RAY-BAN

HER MEVSİM TARZ

Şıklığının en önemli simgelerinden kaşe ceketler, mevsim geçişlerinde de favorilerinizden olacak. Desenli gömlekler ve dokulu pantolonlarla destekleyebileceğiniz kaşe ceketler, stilinizi bir adım öne taşıyacak.

Gömlek
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Mevsimlik
Mont
KİĞİLİ



Gömlek
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Pantolon
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Ayakkabı
KİĞİLİ

Çanta
KİĞİLİ



Kamp sezonu başladı.
Doğada
sevdiklerinizle
birlikte geçireceğiniz
saatler, unutulmaz
bir deneyime
dönüşecek.

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN KAMPÇILIK TÜYOLARI

Her mevsimin ayrı güzellikte yaşandığı ülkemizde, tüm yıl boyunca tatil kaçamakları yapılabilir. Tabii yaz aylarında tatil yapmanın tadı bir başka oluyor. Ülkemiz ayrıca, eğlence ve sporu tatille birleştirmek isteyenler için de geniş olanaklar sunuyor. Bunlardan biri de şüphesiz doğayla iç içe olmanın en güzel yollarından biri olan kampçılık. Doğa ile başbaşa kalmak ve şehir hayatının stresinden uzaklaşmak için kamp kurmayı planlıyorsanız, sıralayacağımız öneriler çok işinize yarayacak.

KAMPIN KALBİ ÖN HAZIRLIKTAKI ATIYOR

Keyifli bir kamp yapabilmek için öncelikle gerekli olacak tüm kamp malzemelerini önceden belirlemek gerekiyor. İhtiyaç duyulacak malzemeler tabii ki kişiden kişiye değişecek olsa da ortak sayılabilecek pek çok malzeme bulunuyor. Bunlardan en önemlileri arasında; kamp çadırı, yere sermek için kamp matı, fener, kamp ocağı, uyku tulumu ve kamp sandalyesi gibi zaruri ihtiyaçları sayabiliriz. Daha sonra tüm sürpriz hava olaylarındaki ihtiyaçlara cevap verebilecek yedek kıyafetler, şampuan, diş fırçası ve macunu, havlu, terlik ve iç çamaşırı gibi kişisel ihtiyaçlar unutulmamalı. Fakat kamp malzemeleri seçerken ucuz alternatiflere yönelmemenizi, bilhassa kamp çadırı ve uyku tulumu gibi malzemelerin kaliteli olanlarını tercih etmenizi öneririz. Böylece kamp süresince yarı yolda kalma ihtimalini olabildiğince azaltmış olursunuz.

ÇADIR KURULUM DENEMESİ YAPIN

İlk kamp deneyiminiz olacaksa kamp macerasına atılmadan önce aldığınız çadır ile mutlaka bir kurulum



denemesi yapın. En yakınınızdaki bahçe ya da parkta deneyimleyeceğiniz çadır kurma işlemi, hem tüm çadır parçalarını kontrol etmenizi sağlar hem de kampta kurulum esnasında herhangi bir sürprizle karşılaşmanızı engeller.

KAMP ALANINI BELİRLEMEDEN ÖNCE KEŞİF YAPIN

Kamp yerine ulaştığınızda, çadırınızı karşınıza çıkan ilk alana kurmayın. Öncelikle çevrenizi keşfetmek için kendinize biraz zaman tanıyın. Keşif sırasında da çukur olmayan, düz alanlar bulmaya çalışın. Çünkü çukur bir alana kamp kurmak, şiddetli bir yağmurun azizliğine uğramanıza sebep olabilir. Ayrıca herhangi bir yürüyüş yolu üzerine kamp kurmadığınızda da emin olun. Tabii kamp alanı çevresinde duş ve tuvalet gibi zaruri ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz noktaların olup olmadığını da önceden araştırmanız kamp deneyiminizin daha iyi sonuçlanmasını sağlayacaktır.

Muhteşem doğanın tadını çıkarırken anılarınızı ölümsüzleştirecek fotoğraflar çekmeyi de ihmal etmeyin.





TERMOS VE SİNEK KOVUCU SPREYLERİ UNUTMAYIN

Uzun saatler boyunca içecekleri sıcak ya da soğuk tutabilen termoslar ve sinek-böcek kovucu spreyleyler, her kampçının olmazsa ekipmanlarıdır. Özellikle soğuk havalarda sıcak içeceklerle ulaşmak ve maruz kalacağınız börtü böcekten korunmak, kamp alanında hayat kurtaracaktır.

İLK YARDIM KİTİ ÖNEMLİ

Hastane ya da sağlık ocaklarının yakın olduğu yerlere gitseniz dahi yanınızda mutlaka ufak da olsa bir ilk yardım kiti bulundurun. Çünkü kamp bölgelerinde sıkça düşme, kesik, böcek ısırığı ve güneş yanığı gibi kazalar yaşanabiliyor.

KAMPIN KEYFİNİ ÇIKARIN

Son olarak, kamp aktivesini gözünüzde çok da büyütmeyin. Çadırınızı kurun, sandalyenizi açın, ateşinizi yakın ve kendinizi doğanın kollarına bırakın. Deneyimsiz bir kampçı da olsanız dert etmeyin. Anılarınızı ölümsüzleştirecek fotoğraflar çekmeyi ihmal etmeyin.

ATEŞTE SUCUK KEYFİ YAPABİLİRSİNİZ

Eğer kamp alanında yemek pişirme fikrine çok sıcak bakmıyorsanız yanınıza bozulmayacak sandviçler, konserveler ve bol bol sağlıklı atıştırmalıklar alabilirsiniz. Fakat sıcak gıdalar tüketme taraftarıysanız kamp ocağında yemek yapabilir ya da yakacağınız ateşte köfte, sucuk ve tofular pişirebilirsiniz. Ancak doğaya saygılı olmayı ve işiniz biter bitmez yakıtığınız ateşi söndürmeyi unutmayın.

YOL ARKADAŞI FİKRİNİ DÜŞÜNEBİLİRSİNİZ

Doğayla baş başa kalmak muhakkak çok iyi gelecektir. Fakat yanınızda eşinizin, sevgilinizin ya da bir arkadaşınızın olması kamp deneyiminizi daha keyifli kılacaktır. Böylece birlikte yürüyüşlere çıkabilir, müzik dinleyebilir, doğada fotoğraflar çekebilir, ya da yanınızda getireceğiniz iskambil kağıdı, Monopoly veya Tabu gibi oyunlarla keyifli zamanlar geçirebilirsiniz.





Evleri ve Sokakları ile Masmavi Bir Huzur **CUNDA ADASI**

Ege Denizi'nde bulunan Türkiye'nin dördüncü büyük adası olarak bilinen Cunda Adası, misafirlerini, çam ve zeytin ağaçlarının kokusuyla tam bir huzur beldesi olarak karşılıyor. Kuzey Ege'nin görülmesi gereken en güzel tatil bölgeleri arasında yer alan Cunda, tarihi ve doğal güzellikleri, zengin mutfağı, eşsiz doğası ve deniz turizmiyle Ege'nin en gözde tatil kaçamak noktaları arasında sayılıyor.

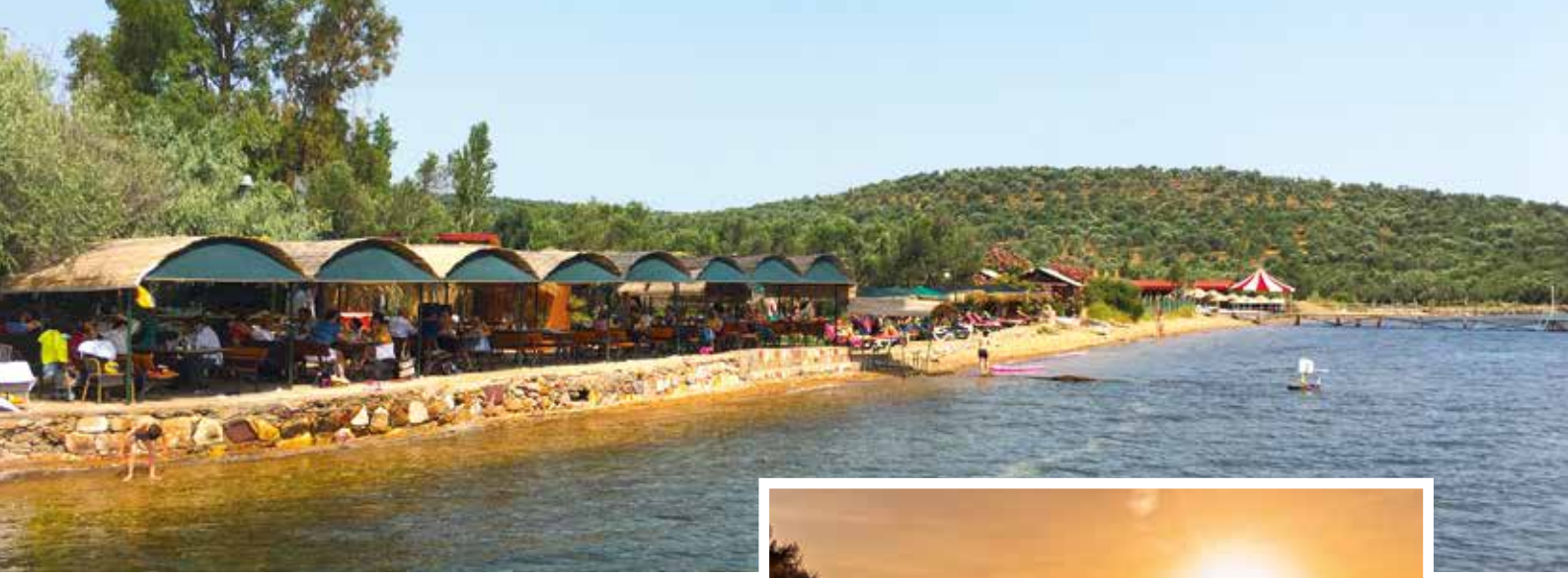


Cunda Adası, sağladığı turistik olanaklarla Ege'nin nadide beldeleri arasında olup, canlılığı ve dinginliği bir arada yaşıyor. Tarihi kiliseleri ve manastırlarıyla göz dolduran ada, dar taş sokakları, otantik evleri, plajları ve birbirinden ünlü restoranları ile son yılların en popüler gezi rotalarından biri olarak tüm dikkatleri üzerine çekiyor. İşte yaşama olan bakışınızı değiştirecek ve ruhsal bir meditasyon deneyimi yaşatacak Cunda'da yapılacak en keyifli aktiviteler...

AŞIKLAR TEPESİ

Muhteşem manzarasıyla çiftlerin vazgeçilmez mekanı olan Aşıklar Tepesi, adayı kuşbakışı seyredebileceğiniz eşsiz bir ortam sunuyor. Adanın simgelerinden biri haline gelen bu tepede 1300 kitaplık arşivi ile Sevim ve Necdet Kent Kitaplığı ve Panaya Kilisesi yer alıyor. Tepeye çıktığınızda bu eşsiz manzarayı fotoğraflayıp kütüphaneyi gezmeyi ve manzaraya karşı soğuk bir şeyler içmeyi unutmayın.





ADA CAMPING

Eğer Cunda'da deniz keyfini yaşayabileceğiniz ekonomik ve sakin bir yer arıyorsanız buraya göz atabilirsiniz. Türkiye'nin en iyi kamp alanlarından biri olarak seçilen Ada Camping'de deniz keyfini doyasıya yaşamak mümkün. Kamp alanında yer alan bungalovlarda ve karavanlarda konaklamak, ziyaretçilere unutulmaz bir deneyim yaşıyor. Ada Camping'de konaklama yapmasanız da belirli bir ücret ödeyip günübirlik olarak tesisi kullanabilirsiniz.



Tarihi kiliseleri ve manastırlarıyla göz dolduran Cunda Adası, dar taş sokakları, otantik evleri, plajları ve birbirinden ünlü restoranları ile son yılların en popüler gezi rotalarından biri olarak tüm dikkatleri üzerine çekiyor.

AYIŞIĞI MANASTIRI

Cunda Adası'nın kuzeyine doğru uzantısı olan Patriç'a'da önemli tarihi yapılardan biri olan Ayışığı Manastırı'nın, 17. yüzyılda Athos'dan gelen Aynoroz keşişleri tarafından inşa edildiği biliniyor. Zeytinliklerde çalışan tarım işçilerinin yaşadığı manastırda günlük işlerin yanı sıra din eğitimi de veriliyordu. Manastırın gizemli mimarisi, Cunda'nın nadide tarihi yapıları arasında yer alıyor.



PATRIÇA KOYU

Cunda'nın denize girmesi en keyifli bölgesi olarak bilinen Patriça Koyu'na gitmek biraz meşakkatli olsa da Patriça'ya varınca ne kadar doğru bir karar verdiğinizi göreceksiniz. Toprak yoldan ilerleyerek gidilen Patriça, oldukça sessiz ve huzur arayanlar için ideal bir yer. Koya giden zorlu yollarda, rotanız boyunca dilediğiniz noktadan denize girebilirsiniz.



TAKSİYARHİS KİLİSESİ (RAHMI M. KOÇ MÜZESİ)

Taksiyarhis Kilisesi, Müslümanların ve Hristiyanların zamanında birlikte yaşadığı bölgede yer alıyor. Kilise, namı diğer Rahmi M. Koç Müzesi, 1873 yılında inşa edilen bir yapı iken, 2003 yılında restore edilerek, Rahmi Koç'un katkılarıyla müze haline getirilmiştir. Tek kubbeli, bazilika tipinde, dikdörtgen planlı olan kilise, Neo Klasik mimari üslubunda inşa edilmiş olmasıyla dikkat çekiyor.



TAŞ KAHVE

Cunda Adası'nın tarihi ve popüler mekanlarından biri de Taş Kahve. Özellikle damla sakızlı kahvesi ile ünlü olan kahve, geçmişi ve geleceği aynı anda, aynı yerde yaşıyor. Cunda'ya yolunuz düşmüşken, Taş Kahve'de bir kahve molası verip Dondurmacı Cemal'in kızarmış dondurmalarından tatmayı unutmayın.





8 ADIMIDA

Sağlıklı Beslenme Tüyoları

Bahar aylarının gelişi, kimimizde sonsuz bir enerji etkisi oluştururken kimimizde de halsizlik, yorgunluk hissi, eklem ağrıları, uykusuzluk, mutsuzluk ve dikkat bozukluğu gibi problemlere yol açabiliyor. Mevsimsel değişimlerin olumsuz etkileriyle sağlıklı ve dengeli beslenme düzeni sayesinde başa çıkmak mümkün olabiliyor. Mevsim geçişleri sırasında maruz kaldığımız değişken hava koşulları vücudumuzu savunmasız bıraksa da doğru gıdalarla zinde kalmanın kolay yollarını sizin için araştırdık.

GÜNE KAHVALTI İLE BAŞLAYIN

Günün en önemli öğünü olan kahvaltı, metabolizmanın dostudur. Gece yaşanan uzun süreli açlıktan sonra vücudumuza ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan kahvaltı konsantrasyonu artırırken, sabah şeker düşmesine bağlı yaşanabilecek gerginlik, sinirlilik, uyku hali gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek durumların yaşanmasını da önler. Doğru bir beslenme planlaması için kahvaltıda poğaça, açma, simit gibi yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinler yerine; doğal besinlerle dolu bir öğünle şeker hastalığı, kalp rahatsızlığı ve aşırı kilo alma ihtimalinizi aza indirebilirsiniz.

ARA ÖĞÜNLERİ ATLAMAYIN

Günde 4 saatten uzun süre aç kalmak kan şekerini düşürdüğü için çok sık olmasa da ara öğün alışkanlığı hem sağlıklı beslenme hem de kilo kontrolü açısından büyük önem taşıyor. Açlık hissetmeden kilo vermek ve verilen kiloları geri almamak için en kolay yol ara öğündür. Protein içeren ara öğünler metabolizmayı hızlandırdığı gibi yağ yakımına da yardımcı olur. Ana öğünlerinizle ara öğünleriniz arasında iki-üç saat fark olmasına dikkat ederek ve lifli besinlere öncelik vererek beslenmeyi unutmayın.

ŞEKERİ HAYATINIZDAN ÇIKARIN

En çok tüketilen besin maddelerinden olan şeker, düşünüldüğü kadar masum değil. Hazır olarak aldığımız paketlenmiş gıdaların içerisinde yüksek miktarda karbonhidrat bulunur. Şeker tüketimini azaltmaya ilk olarak paketlenmiş gıdaların tüketimini en aza düşürmekle başlayabilirsiniz. Doğal şeker olan meyve şekerlerine ağırlık vererek bağışıklık sisteminizin rahatsızlıklarla daha kolay savaşmasını sağlayabilirsiniz. 2012 yılında yapılan bir araştırmaya göre aşırı şeker tüketiminin, hafıza ve genel zihin sağlığının



Düzenli ve yeterli su tüketimi, vücutta birçok problemin aşılmasına katkı sağladığı gibi sağlıklı ve zinde yaşamın da çözüm noktaları arasında yer alıyor.

bozulmasıyla ilişkilendiriliyor. Dolayısıyla yaşlanmayı geciktirmek için atabileceğiniz en önemli adım, işlenmiş şeker tüketimine veda etmek olacak.

FAST FOOD'A SAVAŞ AÇIN

Fast food, zararları sadece kilo aldırıcı etkisi ile sınırlı olmayıp birçok fizyolojik bozukluğa sebep olan bir beslenme çeşididir. Fast food gıdalar genellikle pratik ve lezzetli olması sebebiyle kızartma yöntemi ile pişirilir ve bu yağlar yaklaşık 10-12 saat süre kullanıldığı için fiziksel ve kimyasal değişikliklere uğradığından, kişilerde fizyolojik bozukluklar doğurabilir. Kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarına davetiye çıkaran bu besinler, özellikle 40 yaş üstü için ciddi tehlike arz eder. Fast food besinlerin yanında tüketilen kahve, çay veya kola gibi içeceklerle alınan aşırı kafein sonucunda; huzursuzluk, sinirlilik, uykusuzluk ve tansiyon artışı gibi durumlar görülebilir.

SAĞLIKLI YAŞAMIN SIRRI SUDA SAKLI

Vücudumuzun neredeyse yüzde 60'ı sudur ve suyun düşündüğünüzden çok daha önemli görevleri vardır. Düzenli ve yeterli su tüketimi, vücutta birçok problemin aşılmasına katkı sağladığı gibi sağlıklı ve zinde yaşamın da çözüm noktaları arasında yer alıyor. Uzmanlar, yağ yakımını hızlandırmak, vücuttan toksinleri atmak ve ideal kiloyu koruyabilmek için her gün düzenli olarak 2 litre su içmek gerektiğini vurguluyor. Düzenli ve yeterli su tüketimi;

vücutta birçok problemin aşılmasına katkı sağladığı gibi, sağlıklı ve zinde yaşamın da çözüm noktalarındandır. Vücut ısısının korunması, böbrek ve bağırsak fonksiyonlarının sürdürülmesi, oksijen ve besinlerin hücrelere taşınması, vücut dokuları ve derinin nemlenmesi, eklemelerin kayganlığı ve daha pek çok şey, yaşamımızın mucizevi içeceği olan su sayesinde başarılır.

YAVAŞ YİYİN

Çalışma temposunun yüksek olduğu

günümüzde yemek yemeye ayırdığımız zaman giderek azalırken, hızlı yeme alışkanlığını da beraberinde getiriyor. Gıdaların sindirimi için gereken enzimlerin salgılanma süreci beyinde başlar. Tükettiğimiz gıdaların sindirimi ise ilk olarak ağızda başlar. Bu süre, tüketilen besini gördüğünüz an başlar ve çiğnediğiniz müddetçe devam eder. Yani ne kadar çok çiğnersek o kadar rahat sindiririz. Ayrıca beyinin duyduğuna dair gereken sinyalleri üretmesi genelde zaman aldığından çok hızlı yemek yemekten kaçınınız. Yemeklerinizi yavaş yiyin ve tadını çıkarın.



KIRMIZININ YÜKSELİŞİ

Popüler kültür alışılmışın dışında renkleri taşıyan ceketlerle süsleniyor. Bilhassa kırmızı ve bordo renklerdeki ceketler 2019 ilkbahar - yaz sezonunda karşımıza sınırsız seçenekle çıkıyor. Özet olarak sahne sizin!



Ceket
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT

Saat
ARMANI



Ceket
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Pantolon
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Tişört
ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT



Ayakkabı
KİĞİLİ

ZAMANSIZ ASALET

Mezuniyet, nişan ve düğün gibi özel günlerinizde asaletin tüm tonlarıyla en rahat kesimler içinde buluşmaya hazırlanın. Klasik takım elbiselere dahil edilen şıklık teması yelekler, bu sene de rahatlığı ve cool'luğu beraberinde getiriyor. Takım elbisenizle aynı renklerde bir ayakkabı ile stilinizi taçlandırabilirsiniz.

Ceket
KİGİLİ



Saat
CARTIER



Cömlek
ABDULLAH KİGİLİ
EXCLUSIVE CUT



Pantolon
KİGİLİ



Kartlık
KİGİLİ



Ayakkabı
KİGİLİ



Yelek
KİGİLİ



ABDULLAH KIĞILI EXCLUSIVE CUT'DAN MİNİMALİST ŞIKLIK: LESS IS MORE

ABDULLAH KIĞILI EXCLUSIVE CUT'IN SADELİK VE NESNELİĞİN ANLAM KAZANDIĞI 'MİNİMALİZM' AKIMINDAN İLHAM ALINARAK TASARLANAN 'LESS IS MORE' KOLEKSİYONU, ABARTI VE KARMAŞIKLIKTAN UZAK SADE VE ELEGAN ŞIKLIĞIYLA DİKKAT ÇEKİYOR. SİYAH VE LACİVERT DÜZ TAKIM ELBİSELERDEN, MİNİMAL ÇİZGİLERİN OLUŞTURDUĞU BEYAZ GÖMLEK SERİSİNE, VAZGEÇİLMEZLER ARASINDA YER ALAN SPOR VE KLASİK PANTOLONLARDAN, ŞIKLIĞI TAMAMLAYAN AKSESUARLARA KADAR TÜM KOLEKSİYON, SADE VE YALIN DA ŞIK OLUNABİLECEĞİNİ GÖZLER ÖNÜNE SERİYOR.



Ceket, Gömlek, Kravat, Mendil, Pantolon, Ayakkabı
ABDULLAH KİGİLİ EXCLUSIVE CUT



Ceket, Triko, Mendil, Pantolon, Kemer
ABDULLAH KİGİLİ EXCLUSIVE CUT



ABARTI VE
KARMAŞIKLIĞA TEPKİ
OLARAK MİNİMALİST
YAKLAŞIMI TÜM
ÜRÜNLERİNE ENTEGRE
EDEN ABDULLAH KİĞİLİ
EXCLUSIVE CUT,
BU SEZON SADE VE
YALIN ŞIKLIĞIN
TEMSİLCİSİ OLACAK.

Ceket, Gömlek, Kravat, Mendil, Pantolon, Ayakkabı
ABDULLAH KİĞİLİ EXCLUSIVE CUT

“DAHA AZ OLAN
DAHA FAZLADIR”
MOTTOSUNDAN İLHAM
ALAN KOLEKSİYON,
FRAPANLIKTAN KAÇAN,
ABARTILI DEKORA
YER VERİLMİYEN BİR
MİMARLIK ANLAYIŞIYLA
YOLA ÇIKARAK
SADELİĞE, MODERN VE
MİNİMALİST BİR
YORUM GETİRİYOR.



Ceket, Gömlek, Kravat, Mendil, Pantolon, Ayakkabı
ABDULLAH KİĞİLİ EXCLUSIVE CUT



Ceket, Gömlek, Mendil, Pantolon, Sneaker
ABDULLAH KİGİLİ EXCLUSIVE CUT

LOREENA MCKENNITT

30 yılı aşan kariyerinde "Eklektik Kelt" müziğiyle dünya çapında 15 milyona yakın albüm satan ve "müzikli seyahat yazarı" olarak anılan Kanadalı şarkıcı ve besteci Loreena McKennitt, son albümü "Lost Souls" ve kariyerinin en özel şarkılarıyla İzmir, Ankara ve İstanbullu hayranlarına müzikal bir ziyafet yaşatacak. Kelt müziğinin efsane ismi Loreena McKennitt, 29 Haziran'da İzmir Kültürpark Açık hava Tiyatrosu, 30 Haziran'da Ankara Congressium, 1 Temmuz'da da İstanbul, Volkswagen Arena'da sahne alacak.



NİLGÜN BELGÜN'LE AŞK VE KOMEDİ

Nilgün Belgün'ün hayat hikayesinden ve anılarından yola çıkarak sahnelediği "Nilgün Belgün'le Aşk ve Komedi" isimli müzikli danslı gösterisi ile sizlerle. Nilgün Belgün'ün büyük ilgi gören İçimdeki Kadın Aşk ve Komedi isimli kitabından sahneye uyarlanan Nilgün Belgün'le Aşk ve Komedi isimli müzikli danslı gösteride, sanatçı, hayatını, anılarını, yaşadıklarını, şarkılar ve danslarla kimi zaman hüzünlü kimi zaman kahkahalar eşliğinde anlatarak seyircileri ile buluşuyor. "Nilgün Belgün'le Aşk ve Komedi" 5 Temmuz'da Balıkesir Ayrıcalık Amfiteyatrosu'nda olacak.



AJANDA

YAZ AYLARINA ÖZEL BİRBİRİNDEN KEYİFLİ ETKİNLİK ALTERNATİFLERİNİ SİZİN İÇİN DERLEDİK.

TRAKYA FEST

Trakya Bölgesi'nin ilk müzik festivali olan ve bu sene üçüncüsü düzenlenen Trakya Fest, birbirinden farklı etkinlikler ve başarılı performanslara ev sahipliği yaparak katılımcılara eşsiz bir festival deneyimi yaşatacak. "Tüm Renkleri Buluşturan Festival" sloganıyla her yıl yenilenen ve her kesimden insana hitap etmeyi hedefleyen festival, 18-19-20-21 Temmuz'da Keşan Uzunkum'da Türkiye'nin dört bir yanından katılımcıları ağırlayarak bu sene yaklaşık 50 bin kişiye müzik ve eğlence dolu 4 gün yaşatacak.



MÜREKKEPTEN

Mürekkep resim geleneğinin farklı yorumlarına odaklanan Mürekkepten: Çin Güncel Sanatından Yorumlamalar Sergisi, çalışmalarını Çin'de sürdüren 13 sanatçının yapıtlarını bir araya getiriyor. Sanatçıların sergide yer alan çalışmaları, kâğıt, fırça ve mürekkep gibi geleneksel malzemelerin kullanımından öte mürekkebin kültürel ruhunu taşıyor. Pera Müzesi'nde yer alan sergi, 28 Temmuz tarihine kadar ziyaret edilebilir.



İPLIKTEN ÇÖZÜLENLER: TEKSTİLDE KÜRESEL ANLATILAR

"İplikten Çözülenler" sergisi, tekstil malzemelerini yapıtlarında sanatsal ifade aracı olarak kullanan ve tekstil aracılığıyla küresel anlatıların peşine düşen 25 çağdaş sanatçının nesne, resim, yerleştirme ve videolardan oluşan çalışmalarını bir araya getiriyor. Adını, Bauhaus dokuma atölyelerinin en önemli sanatçılarından Anni Albers'in On Weaving (Dokumacılık Üzerine, 1965) adlı başvuru kitabındaki bir ifadeden alan sergi, 7 Temmuz tarihine kadar İstanbul Modern'de ziyaretçilerini bekliyor.



CAN GOX

16 yaşından itibaren İstanbul'un çeşitli mekanlarında şarkı söylemeye başlayan Can Gox, müzik eğitimine Bilgi Üniversitesi'nden kazandığı bursla devam etti. Gox, eğitim süresince Randy Esen, Nükhet Ruacan, E. Ali Perret, Aydın Esen, Mike Wilkens, L. Butch Morris, Neşet Ruacan gibi değerli eğitimlerle yaşadığı paylaşım ve birikimi sahne performansına yansıtmayı müzikal felsefe olarak amaç edindi. 2000 senesinde kurulan Blues-Mobil Swing/Jump Blues ile yola çıkan Can Gox, seslendirdiği beste ve yorumlarla da dizi ve filmlerde duyuldu. Caz ve blues sanatçısı Can Gox, şimdide de 6 Temmuz akşamı Kadıköy Sahne'de sizlerle olmaya hazırlanıyor.



OSMAN HAMDİ BEY'İN DÜNYASINA YOLÇULUK: SANAL GERÇEKLIK DENEYİMİ

Pera Müzesi, Osman Hamdi Bey imzası taşıyan Kaplumbağa Terbiyecisi'ni sanatseverlerle yeniden, bu kez farklı bir platformda buluşturuyor. "Oryantalist Resim", "Anadolu Ağırlık ve Ölçüleri" ve "Kütahya Çini ve Seramikleri" koleksiyonlarından eserlerle zenginleştirilen ve dönemin karakteristik özelliklerini yansıtan detaylarla örülen bu deneyim, sanatseverleri Osman Hamdi Bey'in çalışma odasına taşıyor. İzleyiciler, sanatçının çalışma masasındaki kitaplardan resimlerine, gözlük ve fırçalardan fotoğraflara kadar birçok detayı yakından inceleme fırsatı bulurken, Kaplumbağa Terbiyecisi tablosunun da içine girebiliyor. Bu sıra dışı deneyim, Sevgi ve Erdoğan Gönül Galerisi'nde Osman Hamdi Bey'e ayrılan özel bölümde süresiz olarak sanatseverleri bekliyor.



KİBARLIK BUDALASI

17. yüzyıl
Fransa'sında, cahil, saf ama çok zengin bir adam olan Mösyö Jourdain'in bir tek amacı vardır: Asilzade olmak.. Bunu gerçekleştirebilmek için gülünç duruma düşer, alay konusu olur ama hiç yılmaz. Hedefi bellidir: Soylu sınıfa girebilmek, soylu bir Markiz'i baştan çıkarabilmek için her şeyi yapmak ve biricik kızını da mutlaka bir "soylu" ile evlendirmek. Oysa kızı başka gence aşkıktır. Moillere, yarattığı bu olağanüstü tipteninin etrafını, onu sömürmeye çalışan Kont, ayakları yere basan karısı, sağduyunun ve samimiyetin temsilcileri hizmetçi ve uşak ile bir dantel gibi örür. Başrolünü Haldun Dormen'in oynadığı Moliere'in ölümsüz eseri Kibarlık Budalası, 9. yılında 24 Temmuz'da Bursa Kültür Park Açık hava Tiyatrosu'nda seyircisiyle buluşacak.



Balkan lezzetlerinin merkezi Avliya Boşnak Mutfağı

Avrupa'nın etnik ve kültürel açıdan en çok ilgi gören bölgelerinden biri olan Balkanlar, enfes lezzetleri ve geleneksel dokusuyla adından söz ettirmeye devam ediyor. Avrupa ve Asya arasında bir koridor konumunda olan Balkanlar, birçok medeniyetten ve farklı kültürlerin lezzetlerinden etkilenecek muhteşem bir mutfağa ev sahipliği yapıyor. Balkan ülkelerinin birbiriyle olan etkileşiminden doğan enfes lezzetlerin en yakın adresi ise Avliya Boşnak Mutfağı.

İsteğe göre ispanaklı, peynirli ya da patatesli yapılan Boşnak mantısı, pofidik el açması hamurla benzersiz bir lezzet deneyimi sunuyor. Birbirinden lezzetli geleneksel tatların sunulduğu Avliya'ya uğrayarak, iddialı Boşnak yemeklerini denemenizi tavsiye ederiz.

Adres: Kocatepe Mah. Avazköy Yolu No:83/A Bayrampaşa / İstanbul

LEZZETE YOLCULUK

Dünya mutfağı çok renkli ve zengin bir mozaikçe sahip. Siz de farklı kültürlerle özgü lezzetleri, geleneksel sunumlarla sergileyen favori mekanları keşfetmeye ne dersiniz? Uzak Doğu'dan, Orta Doğu ve Balkan mutfağına uzanan birbirinden leziz ve özgün tatları denemenin şimdi tam zamanı. Türkiye'de bulunan otantik lezzet duraklarını sizin için derledik.



Arap mutfağının gözdesi Konak Restoran

Hatay denince akla, Orta Doğu mutfağının otantik lezzetleri geliyor. Türk mutfağını Osmanlı zamanından bu yana oldukça etkilemiş ve özellikle et yemeklerine büyük katkısı olan Arap mutfağının en bilinen lezzetlerinden kağıt kebabı, taze sebzelerin, Antakya bölgesine özgü salça ve baharatların uyumuyla servis ediliyor. Karar vermekte zorlanacağınız geleneksel tatların en zengin duraklarından biri de Konak Restoran.

Dış kapısından bakıldığında bir sır gibi görünen eski Antakya evlerinin manzarası eşliğinde, kapı eşiğinden içeri girer girmez tarihi bir yolculuğa çıkmaya hazır olun. Arap mutfağının tadını damaklarda bırakan yemeklerine ev sahipliği yapan Konak Restoran, kağıt kebabının en geleneksel halini yemek tutkunlarının beğenisine sunuyor. Yolunuz Antakya'ya düşerse, 1872 yılında inşa edilen görkemli konağa uğrayıp, restoranın zengin menüsünün nadide tatlarını denemelisiniz.

Adres: Zenginler Mah. Kastal Sok. No:2, Antakya / Hatay



Uzak Doğu sunumunun vazgeçilmezi Red Dragon

Japonya'dan Tayland'a, Vietnam'dan Çin'e, Uzak Doğu'nun renkli dünyasının ucu bucağı olmayan lezzetleriyle tanışmaya ne dersiniz? Çok geniş ve ayrıntılı bir mutfak kültürü olan Uzak Doğu yemeklerinin başında suşi geliyor. Sirkede pişirilmiş pirinçle, isteğe bağlı malzeme (balık eti, sebze vb.) ve bu malzemelerin etrafına sarılan nori isimli deniz yosunuyla yapılan suşinin, en iyi adreslerinden biri de Red Dragon.

Uzak Doğu'ya özgü çorbaları, çitir çitir ara sıcakları, şefe özel yemeklerinin yanı sıra; suşinin her halini görebileceğiniz Red Dragon'da yemek yemek, keyifli bir deneyim yaşatıyor. Çin mutfağının en sevilen tatlarının, olağanüstü bir sunumla servis edildiği restoran, Uzak Doğu motiflerinin hakim olduğu dekorasyon ürünleriyle de şık ve etnik bir atmosfere sahip.

Adres: 1379 Sok. No:57/A Alsancak / İzmir

KİGİLİ

1938

X

Altay Kaynarca





Abdullah Kigili

EXCLUSIVE CUT

ABDULLAHKIGILI.COM |  [abdullahkigili](#)