

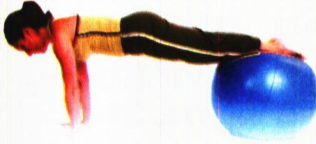
Yayın Adı Şalom
Referans No 16132880
Renk Renkli

Yayın Tarihi 21.09.2011
Etki Olumlu
STxCM 220,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 4500

NE DENEYELİM?

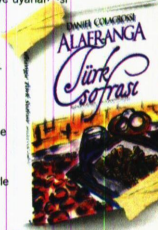
Haydi Pilates yapalım! Henüz Pilates'e başlamadysanız, özellikle Nişantaşı civarında oturanları mutlu edecek bir adresi sizinle paylaşacağım. **Niş Pilates**. Gerek kilo verirken vücudunu şekillendirmek isteyenler,



gerekse bel problemi olanların son dönemdeki favori aktivitesi olan bu sporun 6 prensibi olduğunu biliyor muydunuz? **Konsantrasyon**: Pilates yaparken hareketlere yoğunlaşmak, bedenini uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasların kullanılıp, hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekir. **Kontrol**: Pilates metodunda kontrol çok önemli. Kontrol için bedenini iyi dinlenmesi ve hareketlerini gösterdiği şekilde uygulanması, olası sakatlıkların önlenmesi gerekir. **Merkeziye**: Pilates Metodu'nda, doğru hareket sanatlarında olduğu gibi merkez, göbek, bel ve kalça çevresidir. İç organları ve omurgayı yerinde tutan kas sistemlerini içerir. **Merkeziye**, üst bedenini stabilitesini ve esnemeyi, uzamayı sağlar. **Akıcı hareket**: Hareketler acele edilmeden, her noktadan tek tek geçerek ama aynı zamanda hiç duraksamayıp yapılmalıdır. **Keskinlik**: Hareketler belirsizce değil, hakkı verilerek tam yapılmalı. Hareket sekansları birbirleri içinde ve birbirleri arasında kordine olmalı. **Nefes**: Nefes alıp verme, panik olmadan sırtın arkasına ve altına derin nefes alıp bütün nefesi tamamiyle dışarı üflemek yoluyla olmalı. Böylece nefes tamamen boşaltılıp, kan temizlenmiş olur. Profesyonel eğitimciler eşliğinde özel dersler için, Niş Pilates'e uğramanızı öneririm (www.nispilates.com)

NE OKUYALIM?

Otuz yılı aşkın süredir sıra dışı ve özgün lezzetlerin yaratıcısı **Daniel Colagrossi**, yepyeni yemek tariflerinin yer aldığı **Alafranga Türk Sofrası** kitabıyla karşınızda! Bu keyifli kitabın Türkçeye uyarlaması ise Türkiye'nin ilk kadın mizah yazarı olarak da bilinen gazeteci-yazar **Mine G. Kırıkanaf'a** ait. Colagrossi, bu kitapla arşivlere gömülmüş unutulmuş Osmanlı mutfağının yitmiş zarafetini bir saygı duruşu olarak, Fransız saray aşçılarından halka mal ettiği tekniklerle Türkler için bir saray mutfağı düzenledi. 168 sayfalık bu lezzet dünyasında, prestijli bir mutfağın kusursuz zenginliğini bulacaksınız. Açık seçik anlatımı, ölçü birimleri, pişirme teknikleri ve yemeğe hangi garnitürün eşlik edeceğine ilişkin verilen bilgiler, ince iş isteyen tarifleri bile kolaylıkla hazırlanır kılıyor. Her bölümün başında, o bölümdaki yemeklere eşlik edecek soslar ve yakışacak garnitürler ayrıntılı olarak yer alırken, sofranızda estetik bir bütünlük sağlanıyor. Alafranga Türk Sofrası'nda 100'ün üzerinde özel yemek tarifi var. (İletişim ve Satış: www.boyutstore.com)



NE İZLEYELİM?

Geçtiğimiz hafta gösterime giren **Goethe'nin İlk Aşk**, biyografi tadında muhteşem bir aşk filmi. Johann Wolfgang Goethe'nin gençlik yıllarında yaşadığı aşkın onu nasıl dünyanın en önemli isimlerinden biri haline getirdiğini sergiliyor. Filmin konusu esasen, ünlü edebiyatçı Goethe'nin şaheserlerinden biri olan ve ilk eseri



diyebileceğimiz Genç Werther'in Acıları'nın yazılmasına sebep olan aşk acısının hikâyesi... Goethe'yi canlandıran **Alexander Fehling** rolüyle fiziğini ilişkilendirebilmiş ve iyi bir performans ortaya koyuyor. Onun fiziğindeki güvensiz ve zayıf renkler Goethe'nin gençliğindeki uçanlığı ve zengin babasının sorumsuz oğlu modeliyle uyum gösteriyor. Filmin en başarılı performansı ise Goethe'nin aşık olduğu Lotte'yi canlandıran **Miriam Steine** ait. Kristen Stewart benzeri kırılganlığının yanında ortaya koyduğu güçlü kimlik filmin izleyiciyi esir almasını sağlıyor.

NE DİNLEYELİM?

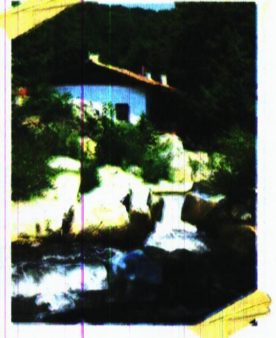
Caz tutkunlarının her yıl heyecanla beklediği, Türkiye'nin en uzun soluklu festivallerinden biri olan **Akbank Caz Festivali**, 21. yılında yine dopdolu. **Şehrin Sesi** sloganı ile bu yıl **13 Ekim - 3 Kasım 2011** tarihlerinde dünyaca ünlü caz sanatçılarını ülkemizde ağırlayacak olan Festival, zengin konser programının yanı sıra atölye çalışmaları, paneller, yarışmalar, cazlı brunch'lar ve Kampüste



Caz konserleri ile dikkat çekiyor. Organizasyonu Pozitif tarafından gerçekleştirilen **21. Akbank Caz Festivali** nin öne çıkan isimleri; **Charles Lloyd New Quartet**, **Arishai Cohen** 'Seven Seas', **Arild Andersen Trio**, **Maffay Falay Sextet**, **Dusko Goykovich Quartet**, **The Ray Gelato**

Giants, **Azam Ali & Niyaz**, **Carmen Souza**, **Robert Glasper Experiment**, **Vijay Iyer Trio** ve **ZAZ**. Festivalin bu yılki mekanları arasında **Lütfi Kırdar Kongre Sergi Sarayı**, **Cemal Resit Rey Konser Salonu**, **Akbank Sanat Merkezi**, **Babylon**, **Ghetto**, **Nardis** ve **The Seed** bulunuyor. Biletler hızla tükeniyor, elinizi çabuk tutun!

NEREYE GİDELİM?



Bu mevsim, tam **Polonezköy** mevsimi. Şehirden uzak nefes almak için yabancı kuş sesleri ve yemyeşil doğa eşliğinde, yeşil ve kültürlü aynı anda yaşayabileceğiniz eşsiz bir cennet kösesi burası... Bir taşa atmosferinde yemek yemek, trafik kargaşasından uzak bir yürüyüş yapmak istiyorsanız, Polonezköy tam aradığınız yer. Burası bir bakıma İstanbul'un arka bahçesi... Polonezköy'de hafta sonu tatili, günübirlik gezi, piknik, mangal keyfi, kaliteli ve lüks restoranlarda akşam yemeği, düğün ve muhteşem partiler gibi pek çok imkanı değerlendirebilirsiniz.