



1V1Y
MAG

BİR VARMIŞ
BİR YOKMUŞ

SPOR
ve
MODA



Yaz bavulu nispeten kolaydır, tüm parçalar küçük ve hafif olduğu için yerden maksimum faydalanılır. Kitaplar yerine Kindle (Ipad'e yazık kumlarda), fotoğraf makinası yerine cep telefonu kolaylık sağlar. En çok yeri bir sürü güneş ürünü ile ağırlaşan makyaj çantasınız kaplar.

Tatil bavulunuz için önerim tüm parçaları belli bir renk ve stil bütünlüğü gözeterek seçmeniz. Ayrıca tişört, iç çamaşırı, mayo gibi gruplar yapıp onları kilitli naylon poşetlere koymak da işe yarıyor. Son yıllarda tekrar keşfedilen, hem şal, hem havlu, hem de pareo yerine kullanabileceğiniz peştemaller ise joker ürün. Tatile çıkıyorsanız bir tane edinin.

yaprak.gercek@lvly.com

Y. Gerçek

EDİTÖRDEN



Sezonun ilk mayo çekimini moda editörümüz Meriç Küçük yaptı. Mankenimizi deniz tutmasına rağmen çekim kazasız atlatıldı.



Yaşla beraber cildinizin ihtiyaçları da değişiyor. Bu sayımızda temel parçalardan oluşan 3 güzellik çantası oluşturduk, her biri farklı bir yaş grubuna hitap ediyor.



Top 5 Seçimim

1.



Diesel

2.



Converse

3.



Adidas

4.



Adidas

5.



Converse

İÇİNDEKİLER

MERHABA YAZ



YELKENLER FORA



YELKENLER FORA - II



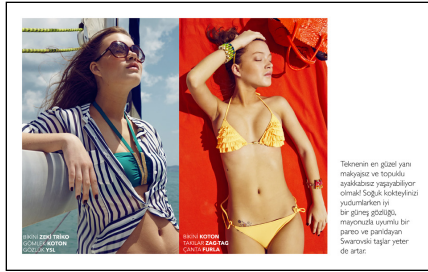
YELKENLER FORA - III



KAPAK

FOTOĞRAF FIRAT KOÇAK
MODA EDITÖRÜ MERİÇ KÜÇÜK

BİKİNİ **PIERRE CARDIN**
GÖMLEK **BATİK**
GÖZLÜK **YSL**



YELKENLER FORA - IV



STİL EGZERSİZİ



STİL EGZERSİZİ - II



STİL EGZERSİZİ - III



STİL EGZERSİZİ - IV



STİL EGZERSİZİ - V

BİR VARMIŞ BİR YOKMUŞ DERGİSİ İLETİŞİM BİLGİLERİ

Perabayt Bilişim Pazarlama ve Dış Ticaret AŞ. **Adres** Huzur Mah. Yeni Çamlık Cad. No:1 Seyrantepe **Tel** 0212 284 73 00 **Call Center** 444 5 664 **Fax** 0212 284 74 00
BİR VARMIŞ BİR YOKMUŞ Dergisinde yayımlanan tüm yazı ve fotoğrafların hakları , logosu ve isim hakkı Perabayt Bilişim Pazarlama ve Dış Ticaret AŞ.'ye aittir İzinsiz başka hiçbir yerde kullanılamaz.
Yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahibine aittir. Bir Varmış Bir Yokmuş Dergisi yayımlanan ürünlerde yapılan fiyat değişikliklerinden sorumlu değildir.

MERHABA YAZ



MERİÇ'İN GÜNLÜĞÜ - III



HER YAŞIN GÜZELLİK ÇANTASI



HER YAŞIN GÜZELLİK ÇANTASI - IV

Yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahibine aittir. Bir Varmış Bir Yokmuş Dergisi yayımlanan ürünlerde yapılan fiyat değişikliklerinden sorumlu değildir.









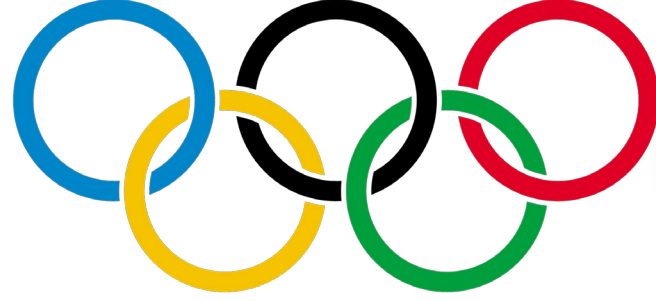






OLİMPİYAT STİLİ

2012 Londra Olimpiyatları nedeniyle bu yıl moda ve spor dünyası hiç olmadığı kadar iç içeydi. Bu sezonun enerji veren renk ve tasarımları olimpiyat ateşiyle birleşince çıkan sonuçlar hem sporcuların hem de modaseverlerin büyük ilgisini topladı. Spor temasını günlük kıyafetlerinize taşıyıp olimpiyat heyecanını hissetmek için işte size birkaç öneri.



TWIST

TENİS

Olimpiyatların küskün sporlarından tenis, 1988'den bu yana üst düzey sporcuların katılımı ile parlamaya başladı. Likra ve nefes alabilen kumaşlarla tasarlanan tenis eteği hem şık hem rahat bir seçim. Şerit detayları feminenlikten çok atletik bir stile davet çıkarıyor.



PARK BRAVO



AQUAZSCUTUM



TOMMY HILFIGER



Hakemlerin giydiği preppy ceketlerin bir moda nesnesine dönüşeceği kimin aklına gelirdi? Esin kaynağını tenisten alan tasarımcılar bu sezon da olimpiyat modasını podyumlara yansıttı. Beyaz çizgili lacivert ceketler de onların öne çıkan temsilcileri.



İPEKYOL



JULIEN MACDONALD



KOTON

RUGBY

Olimpiyat sporlarının sessiz temsilcisi Rugby ülkemizde çok yaygın olmamasına rağmen şu sıralar özellikle anavatanı İngiltere'de çok revaçta. Tıpkı Amerikan futbolunu andıran sporda oyuncular yaka detaylı tişört giyiyor.

BİNİCİLİK

Deri parçalarla hareketlendirilmiş binici ceketiyle spor şıklığınızı bir adım öne taşıyın. Kimi modellerde dirseğe konulan deri detayı, bazılarında ise belin hemen altındaki bölgeye konmuş. Ofis için rahat ve iddialı seçim.



2016 Rio Olimpiyatlarında Rugby de yer alacak.

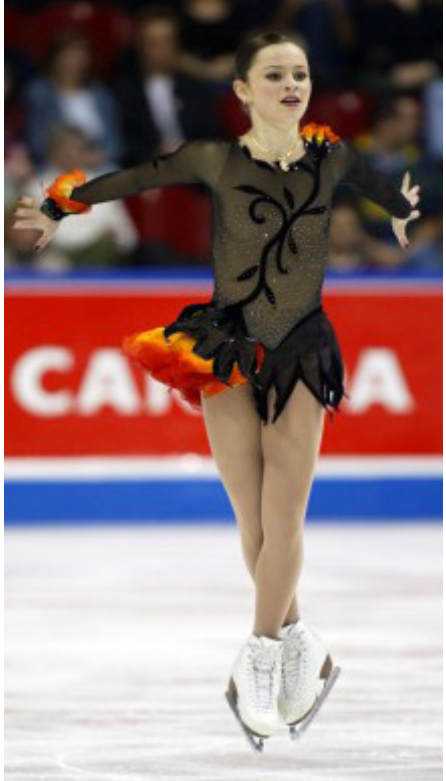


YÜZME

Olimpiyat etkisini plajda da yansıtmak için atletik kesimli bir mayoya ihtiyacınız olacak. Grafik desenler de bu sezonun olmazsa olmazlarından. Spor couture ve seksapelin müthiş uyumu.

BUZ PATENİ

Buzun üstünde süzülen ultra şık elbiselerin transparan parçalı bölümleri ilk bakışta göze çarpan detaylardan. Diğer sporların aksine, buz pateni moda dünyasından etkilenen bir spor oldu. Rahat hareket edilebilen kumaşlarla abiye ve esnekliği buluşturan patende puanları toplamaya hazır mısınız?



TWIST

OLİMPİYAT ATEŞİ

Ralph Lauren, Stella McCartney ve Giorgio Armani'nin ikonlaşmış stilleri olimpiyatlara taşınıyor. Amerikan, İngiliz ve İtalyan modası denince akla ilk gelen isimler olan tasarımcıların hazırladığı takım kıyafetleri şimdiden koleksiyoner parçası oldular bile...

Stella McCartney sporcu formalarının tasarımında bayrağı modern bir sembol olarak kullanmış.



1948 Olimpiyatları'ndan esinlenen Ralph Lauren tasarımlarında; vintage motifleri, modern bir stil ile buluşturup Amerikan bayrağının renkleriyle



Takım ruhunu vurgulamak isteyen Giorgio Armani diğer ülkelerden farklı olarak sporcuları lacivert ve beyaz tonlarında, geçmişten izler taşıyan sembollerle giydiliyor. Tasarımcı EA7 koleksiyonunu yarışlar için değil, açılış ve kapanış seremonileri için hazırladı.





İLK GÖZ AĞRISI: BODRUM

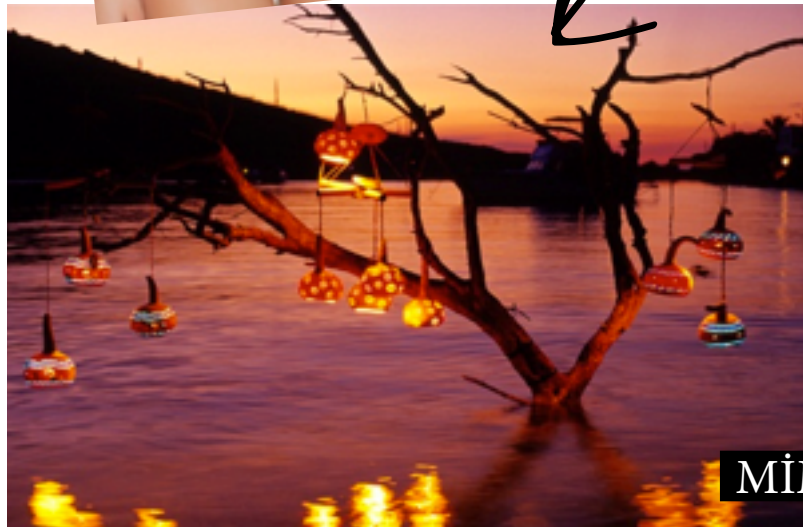
Bodrum denilince aklıma 3 aylık yaz tatilleri, tuzu üzerinde kurumuş saç tutamları, taze taze sarılmış çiçek dolması, yaz aşkları ve o sırada arka fonda çalan MFÖ' nün Bodrum Bodrum şarkısı gelir. Yıllarca yaz tatillerimi geçirdiğim bu şehirde yapılmadan dönülmeyecekler listem uzun yılların deneyimine dayanır, ciddiye alınız!



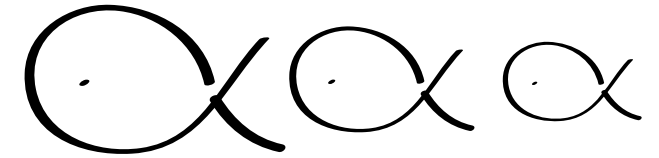
Bodrum' a gelip balık yemeden dönülmez, benim içinse MIMOZA' da yenilmeden dönülmez! Gümüşlük sahilinin en ucunda yer alan MIMOZA' ya gitmeden rezervasyon yaptırın, akşam üzeri saatlerinde gideceğiniz köyde önce Tavşan adasına bir yürüyüş yapın, ardından kurumak ve güneşi batırmak için Gümüşlük koyunun tepesindeki Limon' a gidip zeytinyağlı atıştırabilir ve bu salaşlığına rağmen özentili mekanın tadını çıkarabilirsiniz.



Limon



MIMOZA



Havana olduğu zamanlarda ünlenerek Gölköy'e ünlü yağdıran mekan bu sene Otto flamm. Eğer İstanbul' da Otto akşamlarında eğleniyorsanız, Bodrum tatilinin bir gecesi de aynı havayı yaşayabilirsiniz. Bodrum' a MFÖ gelince biz Otto flamm açılışını harika bir konserle yaptık, siz de eğer yolunuz düşerse konser takvimine göz atmayı unutmayın!



Günleriniz ne kadar kısıtlı olursa olsun bir tekne turuna çıkılmadan, tertemiz Bodrum koylarında yüzmeden geri gelmek olmaz! Neredeyse her köyden kalkan günlük turlara katılabilir ya da birkaç günlüğüne kendi teknenizi kiralayabilirsiniz.

(Detaylı bilgi için sungulets.com)



Bodrum merkezde eğlence isteyenler içinse Mandalin iyi bir alternatif. Her akşam başka birini konuk eden sahnesinde her Pazartesi Batu Mutlugil dinlemek mümkün örneğin. Ama tabi benim için yılların Küba Bar'ının yeri hep çok ayırdır. Gitmediyseniz bir Mojito için uğrayın. Çok geç gitmemekte fayda var aksi takdirde ayakta duracak bir yer bile bulamazsınız.

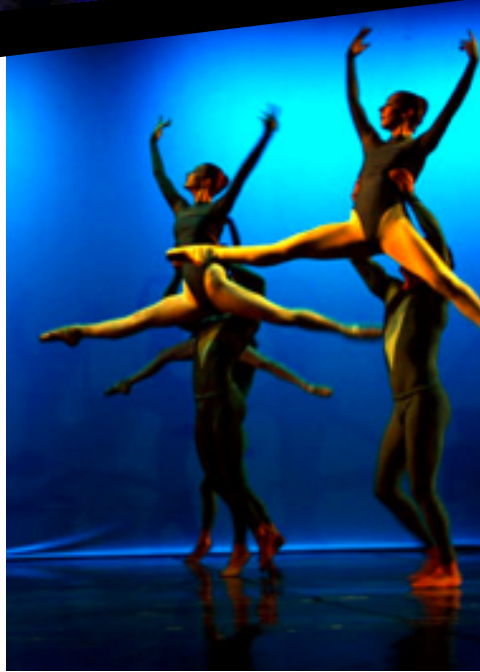


Yalıkavak Marina' da bu sene açılan Cipriani ve Billioners Club, büyük şehirli tatilcilerin yeni gözdesi! Cipriani'de Cuma ya da Cumartesi akşamları yer bulabilmek için 3 gün öncesinden aramanız şart. Bir de canınız gözlerden ırak olmak istiyorsa hiç denemeyin bile!

Bodrum 'da yedik, içtik ama ne giyelim diyorsanız seçeneğiniz bol!



Eğer 8-24 Ağustos arası Bodrum'daysanız şanslısınız çünkü Uluslararası Bodrum Bale Festivali'nin 10.su düzenleniyor! Mutlaka bir gösteriye gitmeye çalışın, çok keyifli geçiyor. Üstelik ülkemizin tek ***Uluslararası Bale Festivali!***



Deniz sporlarına ne kadar düşkünsünüz bilemiyorum ama sörfün bende yeri çok ayrı, tavsiye etmezsem olmaz! Yalıkavak özellikle kuvvetli rüzgarıyla size harika bir deneyim sunabilir. Bilmiyorsanız da 1 haftalık kurslarla büyük aşama kaydedebilirsiniz.
www.wind-academy.com









OFİS EGZERSİZİ

Stil egzersizi sayfalarımıza aşina olduğunuzu biliyoruz. Hazır olimpiyat sayısı yapmışken bu defa da size ofis egzersizi önerileri verelim dedik.



Çatıyı Kaldırma (20 defa)

Yürürken kollarınızı dirsekten kırıp yukarı doğru kaldırıp indirirken omuzlarınıza dokununuz. Hareketi yaparken su şişeleri tutup işi daha da zorlaştırın.



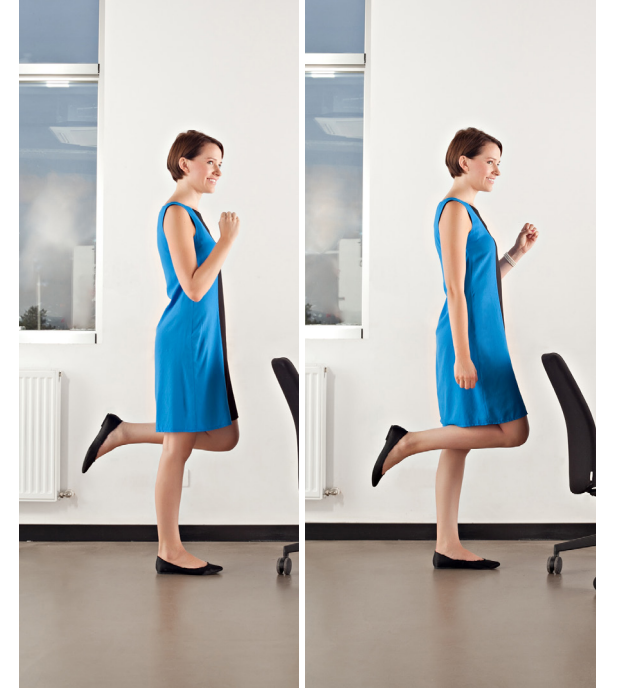
Triceps (20 defa)

Yürürken 45 derece açıyla öne doğru eğilin. Dirseklerinizi arkaya doğru kırın ve düzeltin. Bu hareketi ağırlıklarla yapmak daha da etkili.



Kanat Çırpma (20 defa)

Yürürken öne doğru eğilmeye devam edin. Dirseklerinizi kırıp yumruklarınızı sıktıktan sonra kollarınızı geriye doğru açıp kapatın. Omuzlarınızı arkada birleştirmeye çalışın.



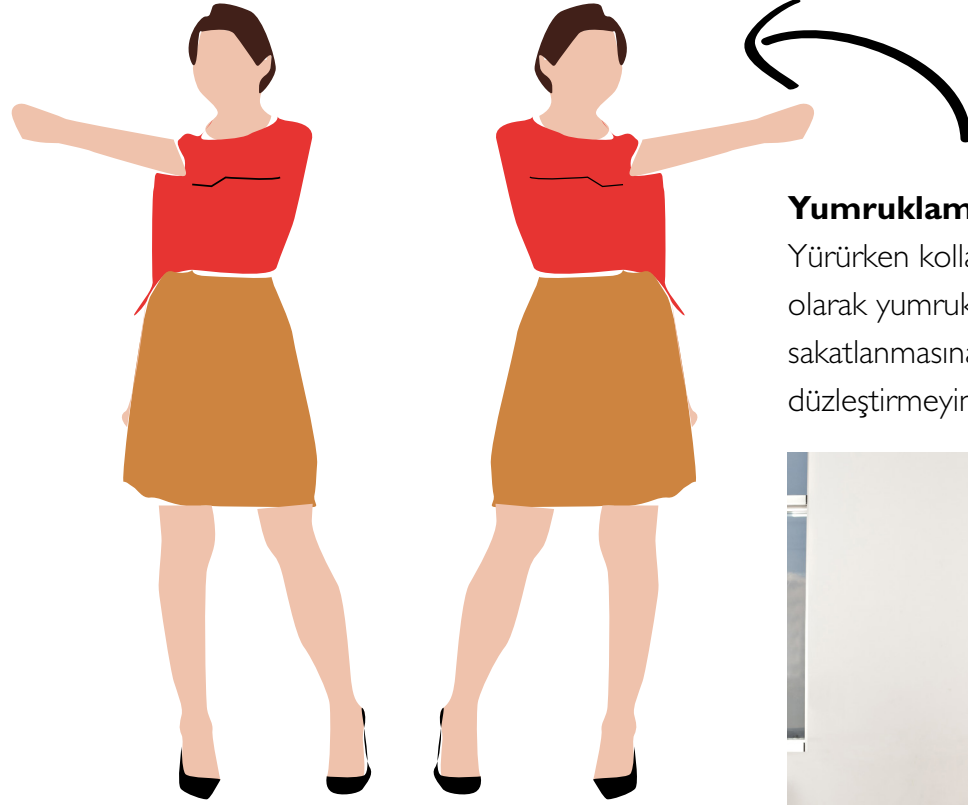
Hamster (20 defa)

Kollarınızı dirsekten yukarı doğru kırın. Dizlerinizi kırıp kalça hizasında arkaya doğru kaldırın bu sırada tek kolunuzu da indirin. Senkronize olup diğer bacağına geçerek tekrarlayın.



Diz Kaldırma (20 defa)

Hamster hareketi gibi dizlerinizi yukarı doğru kaldırırken kollarınızı da dirsekten kırıp aşağı doğru indirin.



Yumruklama (20 defa)

Yürürken kollarınızla değişimli olarak yumruk atın. Dirsek sakatlanmasına karşı kollarınızı çok düzleştirmeyin.



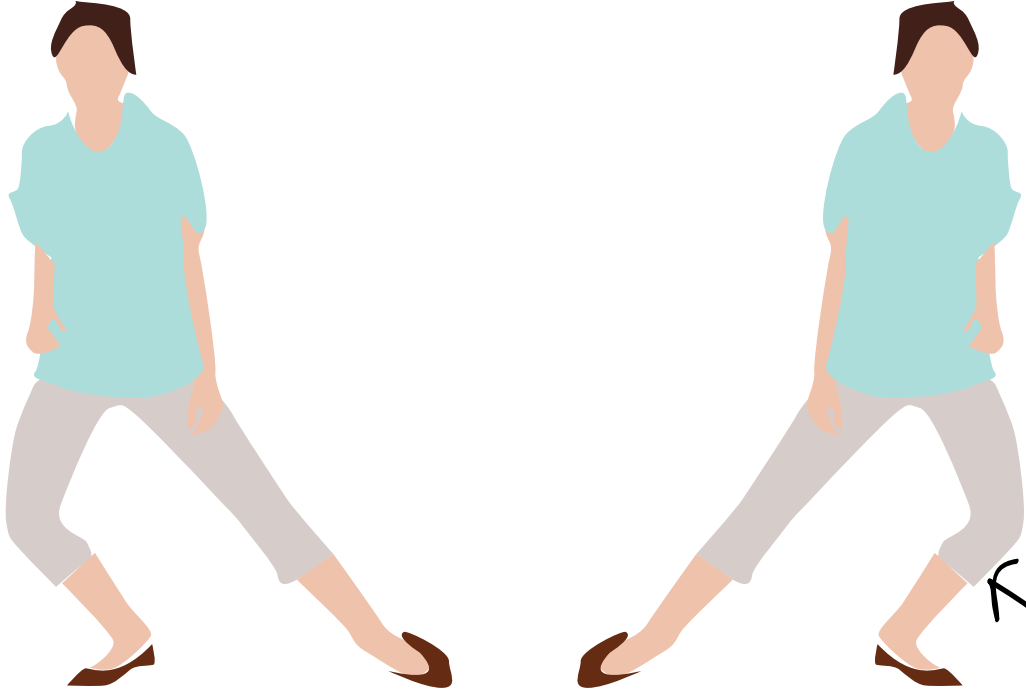
Masa Şınavı (10 defa)

Bir masaya ellerinizi dayayıp omuzlarınızdan güç alırken şınav çekin.

Buz Patencisi (20 defa)

Kollarınızı sağ ve sol tarafta başınızın üstüne doğru kaldırıp indirirken bacaklarınızı da tek tek kaldırın. Yaşasın diye bağırıp ofis arkadaşlarınızı da şaşırtabilirsiniz.





Sandalye Desteği (10 defa)

Bacaklarınız önde kalacak şekilde sandalyenizin uçlarından destek alarak aşağı doğru eğilip kalkın. Tekerlekli sandalyelere dikkat!

Yan Hamle (Her tarafa 10'ar defa)

Yan tarafa doğru büyük bir adım atın, bacağınızı gergin tutarak öteki dizinizi kırın ve düzelin. Her iki bacakta 10 defa tekrarlayın.



Zıplama (10 defa)

Önünüzde yeterince boşluk olmasına özen gösterin. Kollarınızı arkada tutarak çömelin ve yukarı doğru zıplayın. Tıpkı sevinçten zıplıyormuş gibi.



Yürüyüş (10 dakika)

Ofisteki katta bir tur yürüyüş yapın. Dakikada 100 adım atmaya hedefleyin; tabi masalarında sizi lafa tutacak arkadaşlarınızı atlatabilirseniz.