



SİMİT SARAYI'NIN ÜCRETSİZ DERGİSİDİR FREE MAGAZINE OF SİMİT SARAYI

magazin

NO:44 EKİM OCTOBER 2016



Arkadaşlar İyidir Oyuncuları ile özel röportaj

SPECIAL INTERVIEW WITH THE CAST OF 'FRIENDS ARE FOR LIFE'

ŞANLI TÜRK
BAYRAĞININ
TARİHİ

THE HISTORY OF
THE GLORIOUS
TURKISH FLAG

SİZE EN UYGUN
VE SAĞLIKLI
UYKU POZİSYONU
HANGİSİ?

WHAT IS THE MOST
SUITABLE AND
HEALTHY SLEEPING
POSITION FOR YOU?

KARAVANLA
GELEN ÖZGÜRLÜK
FREEDOM THAT
COMES WITH A
CARAVAN

KIRTASIYE AŞKI!
THE STATIONERY
LOVE!

Pekmez

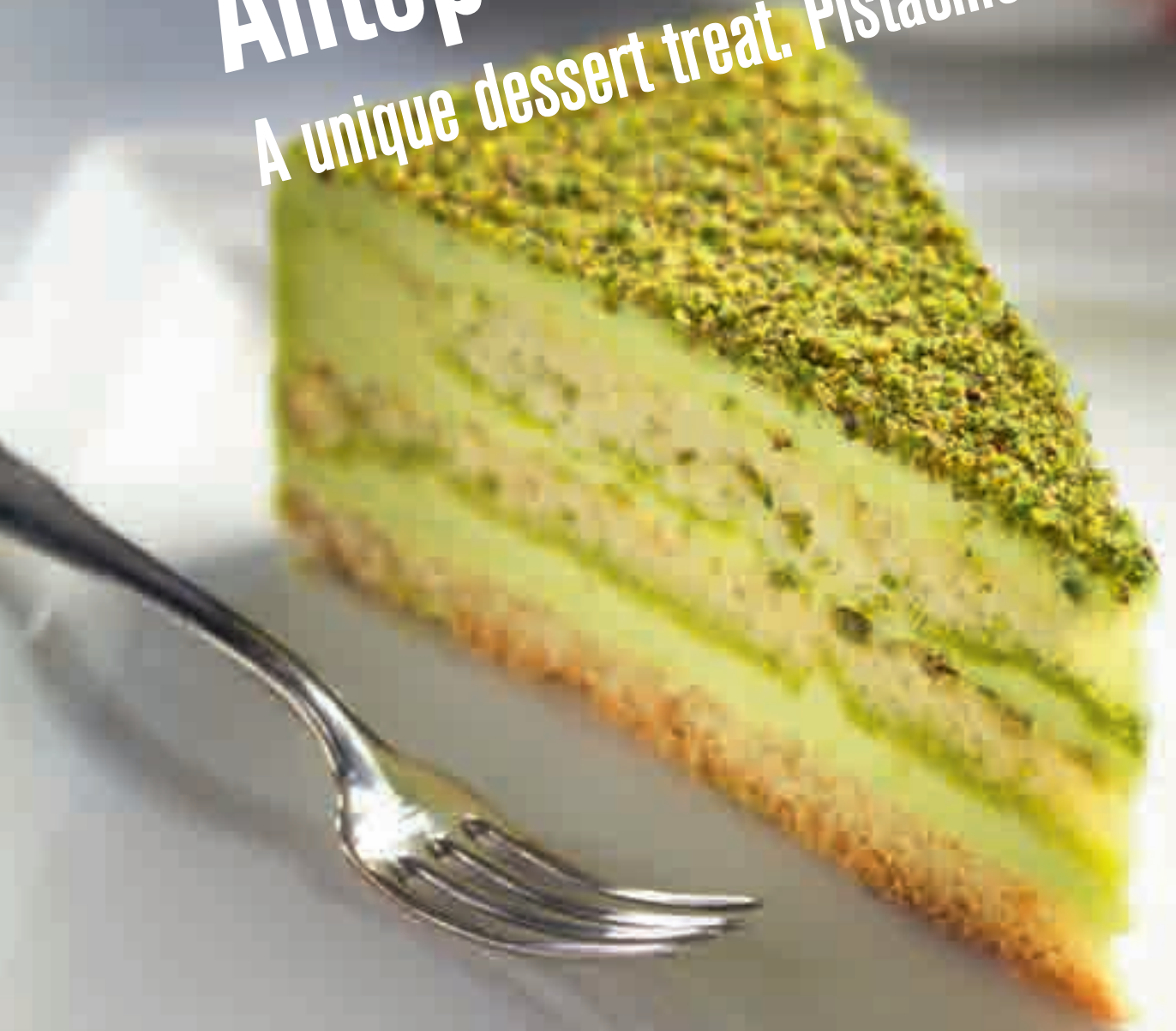
Anadolu'nun şifa kaynağı

ANATOLIA'S SOURCE OF HEALING: MOLASSES



Benzersiz bir tatlı keyfi Antep Fıstıklı Pasta

A unique dessert treat. Pistachio cake.



www.simitsarayi.com

[f](https://www.facebook.com/simitsarayi) - [i](https://www.instagram.com/simitsarayi) /simitsarayi

[/simitsarayoofficial](https://www.instagram.com/simitsarayoofficial)



Büyümeye devam ediyoruz

Değerli Simit Sarayı Dostları,

Sonbaharın bereketli yağmurlarıyla gelen ekim ayında da yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirdiğimiz yeni mağaza açılışlarımız ile büyümemizi sürdürürken yeni ürün ve lezzetlerimizi sizlerin beğenisine sunmaya devam ediyoruz. “Hamurumuzda dostluk var” diyerek son bir yılda yurtiçinde 33 yeni mağazamızı hizmete sunduk. Yurtdışında da çalışmalarımızı hız kesmeden sürdürüyoruz. İngiltere’de gördüğümüz yoğun ilgi üzerine geçen yıl açılışını gerçekleştirdiğimiz üç mağazamızın ardından bu yıl Southampton Row ve 33 Villiers açılışlarımız ile Londra’daki mağaza sayımızı beşe çıkardık. 2016 yılsonuna kadar Londra’da gerçekleştireceğimiz 68 Oxford Street, Greenwich, Edgware, Wood Green, London City, Strand ve Dalston açılışlarımız ile İngiltere’de toplam 12 mağazaya ulaşacağız. Avrupa’nın en büyük, en yoğun alışveriş noktalarından biri olan Londra’nın en önemli caddelerinden, dünyaca ünlü Oxford Street’te yakın zamanda hizmete sunacağımız ikinci mağazamız 68 Oxford’u, lezzet tutkunları ile buluşturacak olmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Dünya markası olma vizyonu ile çalışmalarımızı tüm hızıyla sürdürürken 23-24 Kasım tarihlerinde bu yıl 16’ncısı gerçekleştirilecek olan perakende dünyasının en önemli buluşması Perakende Günleri’nde en yeni ürünlerimizi Simit Sarayı ekibi olarak lezzet tutkunlarının beğenisine sunacağız.

Sizleri yeni sayımızla baş başa bırakmadan önce, bu yıl 93’üncü yılını kutlayacağımız 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı’nızı şimdiden kutlar, sağlıklı ve huzurlu günler dilerim.

Sevgi ve saygılarımla...

Abdullah Kavukcu

Simit Sarayı Yönetim Kurulu Başkanı

We continue to grow

Dear Friends of Simit Sarayı,

While we continue with opening new stores both in foreign countries and in Turkey in October, with the fruitful rains of fall, we also keep offering new products and delicacies to you. By saying, “We opened 33 new stores by saying “We have friendship in our dough.” Also, we continue our works abroad without slowing down. Upon the high interest we have observed in the U.K. by opening three stores in the U.K., we increased our number to five with our new stores in Southampton Row and 33 Villiers in London. With new stores in London, 68 Oxford Street, Greenwich, Edgware, Wood Green, London City, Strand and Dalston, we will increase our number of in the U.K. to 12 stores. We are experiencing the joy of opening our 69 Oxford store – located on one of the busiest shopping points of Europe and on one of the most famous streets of London, where we will be serving you food lovers.

While we continue to become a worldwide renowned brand, the most important meeting of the food retail world organized for the 16th time between November 23 and 24, Retail Days, we will offer our newest products to all food lovers as the Simit Sarayı team.

Before we leave you with our new issue, we hereby want to celebrate the 93rd anniversary of our Republic Day on October 29th and wish you healthy and peaceful days.

With love and respect,

Abdullah Kavukcu

Chairman/Simit Sarayı



magazin

No • Issue no 44
Ekim • October 2016

- 3 Editör
Editor
- 4 İçindekiler
Contents
- 6 Siz çektiniz biz yayımladık
You shot we publish
- 12 Yeni mağazalarımız açıldı
Our new stores opened
- 20 'Arkadaşlar İyidir' oyuncularını ile özel röportaj
Special interview with the cast of 'Friends are for Life'
- 30 Şanlı Türk Bayrağı'nın tarihi
The history of the glorious Turkish flag
- 36 Kırtasiye aşkı
The stationery love
- 42 Sonbahara yakışır bir aşk filmi: Çok Uzak Fazla Yakın
An autumnal love movie: Too Far Too Close
- 46 Anadolu'nun şifa kaynağı: Pekmez
Anatolia's source of healing: Molasses
- 54 Karavanla gelen özgürlük
Freedom that comes with a caravan
- 64 Voleybolla aşka gelen kasaba: Turgutlu
The town that gets carried away with volleyball: Turgutlu
- 72 Sağlıklı kahvaltı ve beslenme çantası nasıl hazırlanır?
How to prepare a healthy breakfast and lunchbox?
- 78 Size en uygun ve sağlıklı uyku pozisyonu hangisi?
What is the most suitable and healthy sleeping position for you?
- 84 Yaz bitti, spora dönüş zamanı
As summer ends, time to get back into exercising
- 92 Bir Ege üçlemesi: Rodos, Simi ve Kos...
An Aegean trilogy: Rhodes, Symi and Kos...
- 108 Bin derdin devası sirke
A Cure for All: Vinegar
- 116 Dijital dünya gerçekliğin peşinde
The digital World chases is in pursuit of the realty
- 122 Fahriye Evcen bambaşka bir tarzla karşınızda
Please welcome Fahriye Evcen in a completely different style
- 126 Çocuğunuzun tüketmeye değil, size ihtiyacı var
Your child needs you, not to be a consumer
- 134 Astroloji
Horoscope
- 142 Bulmaca
Crossword
- 145 Mağazalarımızın adresleri
Addresses of our stores



126



36



20



magazin

İMTİYAZ SAHİBİ **PUBLISHER**

Yönetim Kurulu Başkanı *Chairman*
ABDULLAH KAVUKCU

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)
Managing Editor
Esmâ Tuncer Aydos

Yapım *Production*
HİSTANBUL PRODÜKSİYON
Şifasuyu Yolu Üstü Sok. No: 30
Oksizen Konakları 4/2 Maden Mahallesi,
Sarıyer, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni *Chief Editor*
Ayhan Bölükbaşı ayhan.bolukbasi@gmail.com

Yayın Direktörü *Publishing Director*
Zeynep Kasapoğlu
zeynepkasapoglu@windowslive.com

Görsel Yönetmen *Art Director*
Mert Özkan

Editör *Editor*
Ataman Erkul

İletişim Koordinatörü
Communications Coordinator
Nilay Olalı

Yayın Kurulu *Editorial Board*
**Seçil Çiçek, Demet Güleç,
Ezgi Hergüner, Cem Esen**

Baskı *Printing*
Uniprint Basım San. Ve Tic. A.Ş. Ömerli Köyü, İstanbul Cad.
No: 159 Hadımköy 34455 İstanbul
Tel: (0212) 798 28 40 Faks: (0212) 798 20 63

Yönetim Yeri *Place of Management*
Büyükdere Cad. Apa Giz Plaza No: 191 Levent/İstanbul Tel:
(0212) 398 03 98 www.simitsarayi.com

Yayın Türü *Type of Publishing*
Yerel Süreli *Local Periodical*

Bu dergide yayımlanan tüm yazı ve fotoğrafların hakları Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş.'ye aittir. Bu yayındaki tipografik hatalardan Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş. sorumlu değildir. Dergide yer alan ürünlerin fiyatlarında haber vermeden değişiklik yapılabilir. Ürünler stoklarla sınırlıdır.

All rights pertaining to the articles and photographs published in this magazine are property of Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş. Simit Sarayı Yatırım ve Tic. A.Ş. is not responsible for the typographical errors in this magazine. Prices of the products in this magazine are subject to change without prior notice. Products are limited in stocks.

www.simitsarayi.com
 facebook.com/simitsarayi
 twitter.com/simitsarayi

Müşteri Hizmetleri
444 8768

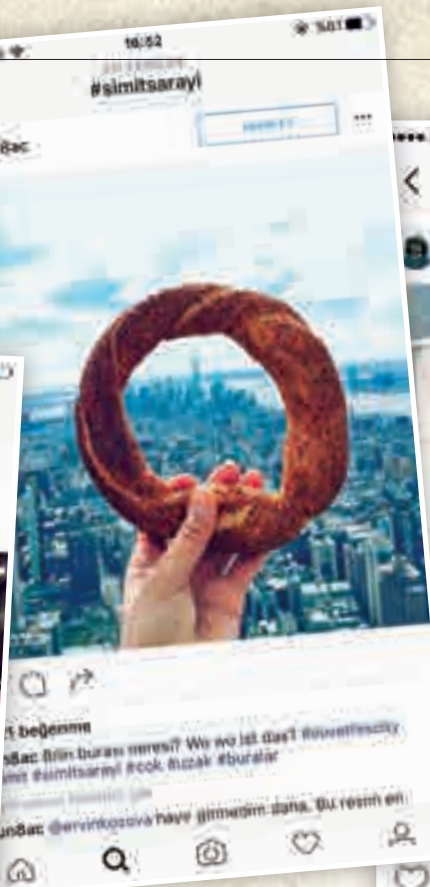
Instagram'da Simit Sarayı keyfi

İster mağazada, ister yolda... Belki simit, belki sadece bir bardak demli çay... Siz paylaştınız, biz yayınlıyoruz. Sağlık ve mutlulukla, daha nice güzel anlarınıza ortak olmayı dileriz...

Simit Sarayı pleasure in Instagram

Whether in the store or on the way... It may be a simit or a glass of strong, brewed tea... You shared and here we are publishing it. We wish to share your many happy moments healthily and happily...





Simit Sarayı ile ilgili fotoğraflarınızı #simitsarayi etiketi ile paylaşın, dergimizde yayınlayalım!

Share your photos about Simit Sarayı with #simitsarayi tag and we will publish them in Simit Sarayı Magazin.

Günün her saatine uygun lezzetler

Simit Sarayı'nda

Tastes suitable for every hour of the day at Simit Saray

Margarita Pizza



Hem göze hem damağa hitap eden ürünleriyle adından söz ettiren Simit Sarayı; günün her saatine uygun lezzetlerin yer aldığı zengin menüsü ile konuklarına öğlen ve akşam yemeklerine uygun, tadına doyum olmaz alternatifler sunuyor.

Yaratıcı menüleri ile dikkat çeken Simit Sarayı'nın en gözde ürünleri arasında özel ekmeği ile Burger'a farklı bir yorum katan Simit Sarayı'nın tescilli ürünü Simit Burger, susamlı çıtır çıtır kenarı ve taptaze malzemelerle dolu Simit Pizza çeşitleri ile enfes Izgara Köfte ve mantı yer alıyor. Simit Sarayı'nın birbirinden farklı lezzetleriyle tanışmak için size en yakın Simit Sarayı'nı ziyaret edebilir ya da ayrıntılı bilgiye www.simitsarayı.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Simit Sarayı, renowned with its visually appealing and tasty products, is now offering delicious alternatives suitable for lunches and dinners to its guest with its rich menu that includes tastes suitable for every hour of the day.

Standing out with its creative menus, some of the most favorite products of Simit Sarayı are the proprietary product of Simit Sarayı – Simit Burger – a unique version of a Burger with its special bread; Simit Pizza, with sesame-coated crunchy crust full of fresh materials and fabulous Grilled Meatballs and Turkish ravioli. You can visit your nearest Simit Sarayı to meet with different tastes of Simit Sarayı or you can find detailed information at www.simitsarayı.com.

Simit Burger





Manti
Turkish Ravioli With
Yoghurt And Garlic Sauce



Izgara Köfte
Grilled Meatballs



Karışık Simit Pizza
Mixed Simit Pizza

Simit Sarayı'ndan çok konuşulacak iki yeni lezzet

Simit Sarayı, menüsüne eklediği iki yeni ürünü Çikolatalı Simit ve Çubuk Simit'i lezzet severlerin beğenisine sundu.

“**H**amurumuzda Dostluk Var” sloganı ile yurt içi ve yurt dışı mağaza açılışlarıyla büyümesini sürdüren Simit Sarayı menüsüne eklediği iki farklı ürünü ile yine çok konuşulacak. Değişen trendler, tüketicilerin ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda ürün gamına eklediği yeni lezzetlerle menülerini zenginleştiren Simit Sarayı'ndan çikolata tutkunları için yepyeni bir lezzet; Çikolatalı Simit. Mutluluk kaynağı çikolatayı simit ile buluşturan Çikolatalı Simit, tadına doyum olmaz bir lezzet şöleni yaşıyor.

Benzersiz formu ile dikkat çeken Çubuk Simit ise farklı olmayı sevenler için simide yepyeni bir yorum getiriyor. İnce formuyla yeme kolaylığı sunan Çubuk Simit günün her saati çay keyfinize eşlik edecek. Simit Sarayı'nın birbirinden farklı lezzetleriyle tanışmak için size en yakın Simit Sarayı mağazasını ziyaret edebilir ya da ayrıntılı bilgiye www.simitsarayi.com adresinden ulaşabilirsiniz.



Talk of the town for foodies: Two new tastes from Simit Sarayı

Simit Sarayı offered two new products added to its menu– Chocolate Bagel and Stick Bagel – to the taste of foodies.

Continuing to grow with local and foreign stores with “There is friendship in our dough” slogan, two new products added to Simit Sarayı's menu are two tastes to become the talk of the town.

Diversifying its menus with new tastes added to its product range in line with changing trends and needs and requests of consumers, here's a brand new taste for chocolate lovers from Simit Sarayı; Chocolate Bagel. Bringing together chocolate, the source of happiness with Turkish bagels, Chocolate Bagel offers a delicious feast of taste. Standing out with its unique form, Stick Bagel is a unique version of Turkish bagels for those who like to be different. With a thinner form, Stick Bagel is easier to consume and will accompany you at tea times.

In order meet with different exquisite tastes of Simit Sarayı, visit your nearest Simit Sarayı store or explore the delicious product range at www.simitsarayi.com.





İstanbul Simit Sarayı lezzetlerine doyamıyor!

Istanbul cannot get enough of Simit Sarayı's tastes!

Gün boyu lezzet tutkunlarını ağırlayan Simit Sarayı, İstanbul'daki en yeni mağazasını Ataşehir'in gözde yaşam merkezi Watergarden AVM'de 01 Ekim, Cumartesi günü hizmete sundu.

Ataşehir, Watergarden AVM Simit Sarayı mağazası menüsünde yer alan kahvaltı çeşitleri, simit, börek, kurabiye, sandviç ve pasta çeşitleri, sıcak ve soğuk içeceklerin yanı sıra Simit Burger, Simit Pizza, mantı, köfte, makarna gibi günün her saatine uygun tatlar bulunuyor. Açık ve kapalı alanları, sıcak atmosferi ve zengin menüsü ile 7'den 70'e her yaştan misafirlerini ağırlayan Watergarden Simit Sarayı, tüm lezzet severleri keyifli vakit geçirmeye davet ediyor.

*Ataşehir, Watergarden AVM
Simit Sarayı*

*Barbaros Mah. Mor Sümbül Sok.
No:26 Ataşehir / İstanbul*



Welcoming those with a passion for delicious tastes, Simit Sarayı has opened its newest store in Istanbul at Ataşehir's favorite life center, Watergarden Shopping Center on October 1st, Saturday.

The menu of Simit Sarayı at Ataşehir, Watergarden Shopping Center includes delicious breakfast choices, Turkish bagels, pastries, cookies, sandwiches and various types of cakes plus, tastes that are suitable for every hour of the day such as Simit Burger, Simit Pizza, Turkish ravioli, meatballs and pasta.

With indoor and outdoor areas, warm and welcoming atmosphere and a rich menu, Watergarden Simit Sarayı hosts guest of all ages, from 7 to 70 and is inviting all foodies to enjoy pleasant times.

*Ataşehir, Watergarden AVM Simit Sarayı
Barbaros Mah. Mor Sümbül Sok. No:26
Ataşehir / İstanbul*

BİZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL
CRAVE FOR MORE

simit
sarayı



**Elmalı
Ponçik**
Apple Filling Ponçik
+
Cappy

Simit Sarayı Mahalle Göztepe OPET'te!



Simit Sarayı Mahalle at Göztepe OPET!

Simit Sarayı, opened its Corner with a neighborhood concept at Göztepe OPET on September 26, 2016, Monday.

For those who want to give a delicious break to their shopping spree, Göztepe OPET Simit Sarayı Mahalle offers a wide menu including breakfast, Turkish bagels, gluten-free bagels, selection of bread, pastries, croissants, sandwiches, sweet and salty cookies, muffins, sponge cakes and cakes plus cold and hot beverages.

GÖZTEPE OPET MAHALLE (CORNER) – SİMİT SARAYI

Feneryolu Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. No:140 Göztepe Kadıköy / İstanbul

Simit Sarayı, Göztepe OPET'te mahalle konseptli Corner'ını 26 Eylül 2016, Pazartesi günü hizmete sundu.

A lışveriş keyfine lezzetli bir mola vermek isteyenlerin gözdesi olacak Göztepe OPET Simit Sarayı Mahalle'nin menüsünde; kahvaltı çeşitleri, simit, glutensiz simit, ekmek, glutensiz ekmek, börek, kruvasan, sandviç, tatlı-tuzlu kurabiye, çörek, kek, pasta çeşitlerinin yanı sıra soğuk ve sıcak içecek çeşitleri yer alıyor.

GÖZTEPE OPET MAHALLE (CORNER) – SİMİT SARAYI

Feneryolu Mah. Fahrettin Kerim Gökay Cad. No:140 Göztepe Kadıköy / İstanbul



BİZE DOYUM OLMAZ

YOU WILL
CRAVE FOR MORE

simit
sarayı



**Simit Pizza
Karışık**
Simit Pizza Mixed
+
Coca-Cola

Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle'de güne güzel başlayın

Start a beautiful day at Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle



Lezzet tutkunlarının gözdesi Simit Sarayı Mahalle'nin İstanbul'daki yeni mağazası Ümraniye Meydan'da açıldı

Konuklarını her zaman mis gibi simit kokusu eşliğinde, lezzet şölenine davet eden Simit Sarayı'nın Mahalle konseptli yeni mağazasının açılışı Ümraniye Meydan'da

gerçekleştirildi

Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle mağazasının menüsünde simit, glutensiz simit, ekmek, glutensiz ekmek, börek, kruvasan, sandviç, tatlı-tuzlu kurabiye, çörek, kek, pasta, kahvaltı çeşitlerinin yanı sıra soğuk ve sıcak içecek çeşitleri yer alıyor.

Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle

Fatih Sultan Mehmet Mah. Balkan Cad. No:62

Meydan Ümraniye / İstanbul



A favorite destination of foodies, Simit Sarayı Mahalle's newest store opened at Ümraniye Meydan.

Inviting its guests to a feast of taste with an excellent smell of bagels, Simit Sarayı opened its newest Mahalle concept store at Ümraniye Meydan.

Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle offers a wide menu including breakfast, Turkish bagels, gluten-free bagels, selection of breads, pastries, croissants, sandwiches, sweet and salty cookies, muffins, sponge cakes and cakes plus cold and hot beverages.

Ümraniye Meydan Simit Sarayı Mahalle

Fatih Sultan Mehmet Mah. Balkan Cad.

No:62 Meydan Ümraniye / İstanbul

**“sen ve ben
bal ve badem misali”
dedirten puding!**



**ilk
ve
tek!**

iltifatları tatlandıran puding

Geleneksel lezzetini gerçek bal ve bademden alan yeni Pakmaya puding, keşfetmenizi bekliyor. Hiç duymadığınız iltifatlar almaya hazır mısınız?



Balkabağı çorbası

MALZEMELER: 700 gr balkabağı, 2 litre su, 15 gr un (1 yemek kaşığı), 30 gr tereyağı (1 yemek kaşığı), Bir tutam kereviz yaprağı, 5 gr tuz (1 çay kaşığı), 2 gr karabiber (1 çay kaşığı), 35 gr süt kreması (iki yemek kaşığı) veya bir çay bardağı süt, 3 gr zencefil (isteğe bağlı)

HAZIRLANIŞI: Balkabaklarının kabuklarını soyup doğrayın. Tencereye alıp üzerine su ilave edin ve kabaklar yumuşayınca kadar pişirin. Yumuşayınca ateşi kapatın. Bir başka tencerede yağı eritip unu kavurun. Kavrulan una bir bardak su ilave edin.

Diğer tencerede yumuşayan kabakları blenderdan geçirin. Blenderdan geçirdiğiniz balkabaklarını unu kavurduğunuz tencereye yavaş yavaş ilave edin. Krema, tuz ve baharatları ekleyip karıştırarak pişirin. İncecik doğrandığınız kereviz saplarını ilave edip ocaktan alın.



Tarif: Simit Sarayı Şefi
Zafer Nalbaş

Pumpkin soup

INGREDIENTS: 700 gr pumpkin, 2 liters of water, 15 gr flour (1 spoon), 30 gr butter (1 spoon), A handful of celery leaves, 5 gr salt (1 teaspoon), 2 gr black pepper (1 teaspoon), 35 gr milk cream (two spoons) or one tea glass of milk, 3 gr ginger (optional)

PROCEDURE: Peel off the pumpkin and slice it. Put the slices in a pan, add water and cook until the pumpkin slices are soft. Turn off the heat when they are soft. Melt the butter and brown the flour in another pan. Add a glass of water to the flour that has been browned. Mix the softened pumpkins in the other pan by a blender. Gradually add the blended pumpkins into the pan in which you browned the flour. Add cream, salt and other spices and stir. Add the thinly-chopped celery leaves and turn off the heat.

Kaanlar®

Sevgi dolu kahvaltılar...

*Çıtır Çıtır Simitin yanında
miss gibi Kaşar Peyniri
ne de güzel gider...*



www.kaanlar.com.tr

[f](#) [t](#) /KaanlarTR [i](#) /Kaanlar



KAANLAR®
COMPANY GROUP

Beyaz camın yeni fenomen dizisi Arkadaşlar İyidir

Yolları üniversitede kesişen beş gencin öyküsünün anlatıldığı ‘Arkadaşlar İyidir’ dizisi genç yetenekleri ile dikkat çekiyor. İşte bu başarılı beş genç oyuncuyla dizi setinde yaptığımız röportajlar...

Yapımcılığını O3 Medya’nın üstlendiği, yaratıcı yönetmenliğini Zeynep Günay Tan’ın, yönetmenliğini ise Deniz Koloş’un yaptığı ‘Arkadaşlar İyidir’ kadrosundaki yepyeni yüzlerle ekranda farklı bir soluk getirdi. Senaryosunu Ekin Atalar’ın yazdığı, yolları üniversitede kesişen beş gencin hikâyesini konu alan ‘Arkadaşlar İyidir’de ekranda ilk kez görünecek yeni yüzlere deneyimli oyuncular eşlik ediyor. Üniversiteli beş gencin aileleri ile ilişkilerini, yaşadıkları çatışmalarını, aşklarını, dostluklarını, heyecanlarını kısacası büyüme hikâyelerini çarpıcı bir dille ekrana taşıyan ‘Arkadaşlar İyidir’in çekimleri İstanbul’un farklı mekânlarında yapılıyor. Dizi setinde ilk kez objektif karşısına geçen ekibin heyecan ve uyumu dikkatleri çekti. Çekimlerde oldukça enerjik olan oyuncular, birlikte selfie çekmeyi de ihmal etmedi.

Produced by O3 Medya, with Zeynep Günay Tan as the creative director and Deniz Koloş as the director “Friends are for Life,” is like a breath of fresh air on TV introducing new faces.

Written by Ekin Atalar, the series takes a look at five young people’s lives who cross paths at university and experienced actors accompany some new faces who are appearing on TV for the first time. Bringing the relations of these five university students with their parents, the conflicts and clashes they experiences, their loves, friendships, excitement, in other words, their journey to maturity to screen in a striking manner, “Friends are for Life,” is shot at different locations in Istanbul. The excitement and the harmony between the crew, some of whom have posed for the camera for the first time is striking. Actors, who couldn’t hide their excitement during the shooting, didn’t forget to take a selfie either.



The new TV phenomenon series: “Arkadaşlar İyidir” (“Friends are for Life”)

Telling the story of five young people who cross paths at university, “Arkadaşlar İyidir” (“Friends are for Life”) is striking with its young talents. Here are the interviews we had with these five young successful actors at the set of the series...



Aslı Melisa Uzun (Seda)

Haftada altı saat dans ediyor

Dances for six hours a week

Arkadaşlar İyidir'in başrol oyuncularından 2015 Türkiye ikinci güzeli Aslı Melisa Uzun rolü için haftada 6 saat dans ediyor. İlk kez bir dizide rol alan güzel oyuncu, 3 yaşındayken başladığı dansı ve dansa olan büyük tutkusunu yeni projesine de taşımayı başardı. Danstaki yeteneği ile yapım şirketi ve yönetmeni ikna eden Uzun, senaryoya dans sahnelerinin eklenmesini sağladı. 'Arkadaşlar İyidir'de moda blogger'ı üniversiteli genç kız olan 'Seda' rolünün sahibi Aslı Melisa Uzun'un ricası üzerine artık okulun dans kulübünde dans da edecek. Jimnastik, bale ve caz dans eğitimi alan genç yıldız rolünün hakkını verebilmek için haftada 6 saat özel bir stüdyoda dans ediyor.

Dizide oynadığınız Seda nasıl bir karakter?

Seda karakterini canlandırıyorum. Seda, aile bağları kuvvetli bir kız. Annesini bir sırdaş gibi görüyor. Okul dışındaki zamanını moda blogunu yöneterek ve üniversitesinin dans bölümünde geçiriyor. Yakın dostu Eren'e âşık ama bir türlü açılmıyor. İyi niyetli bir kız. En yakın arkadaşı Merve. Hem benim karakterim hem de diğer karakterler ne tam melek ne de tam şeytan. Hepsinin farklı tonlarında diyebilirim.

Karakterinizle kendinizi kıyasladığınızda neler söylersiniz?

Seda gibi ben de aileme ve arkadaşlarıma düşkünüm. Ama Seda kadar sakın değilim daha tez canlıyım. Günlük hayatta da dans etmeyi çok seviyorum.

Sette nasıl bir ortam var?

İstesek böyle bir uyum yakalayamazdık. Sette arkadaşlarla can çiğer kuzu sarması gibi olduk. Güleceksiniz belki ama boş günlerimizde bile buluşuyoruz.

Oyunculuk yapmak size neler hissettiriyor?

Çok eğitici olduğunu düşünüyorum. Kendimi daha iyi tanımaya başladım. Oyunculuk bana anı yaşamayı öğretti. Günlük hayatta üstü örtülen, maskeleyipimiz duyularıyla ortaya çıkarabiliyoruz.

Ekip arkadaşlarınız hakkında neler söylersiniz?

Özellikle annemi canlandıran Didem İnsele'le bayılıyorum. Gerçek bir profesyonel. Benden bilgilerini esirgemiyor. Emre Karayel de ağabeylik göstererek bana tüyolar veriyor. Ne yalan söyleyeyim gökkuşağı gibi bir setiz. Her tipten oyuncu mevcut.

Ankara doğumlu 19 yaşındaki güzel manken, Köln Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk bölümünde 1.sınıf öğrencisi. Miss Turkey 2015 yarışmasında ikinci güzel seçildi.

19 years old beautiful model born in Ankara, 1st grade student at Law department of Cologne University Law School, was chosen as the second in Miss Turkey 2015 beauty contest.

One of the leading actresses of "Friends are for Life" and the runner up of 2015 Turkey Beauty Contest, Aslı Melisa Uzun dances six hours a week for her role. Starring in a TV series for the first time, the beautiful actress, who started dancing at the age of 3, succeeded in including her passion for dance to her new project. With her dancing talent, she convinced both the production company and the director to add dancing scenes to the script. Portraying, "Seda," a fashion blogger in "Friends are for Life," the character will now be dancing at the dance club of the university upon the request of Aslı Melisa Uzun. Trained in gymnastics, ballet and jazz, young star is practicing for six hours a week at a private dance studio to prepare for her role.

Can you tell us a bit about your character, Seda?

I play Seda in the series. Seda is closely devoted to her family. Her mother is also her confidant. She runs a fashion blog in her free time outside of school and spends time at the dance department of the university. She is in love with her best friend, Eren, but she cannot admit it. She's well-intentioned. Merve is her best friend. Neither mine nor the other characters are completely evil or good. They are all different tones of gray.

What are you like when compared to your character?

Like Seda, I am very devoted to my family and friends. Yet, I am not as calm as Seda. I'm more excited in life. I really like dancing in daily life.

What is the set like?

We couldn't have been attuned even if we tried. We became so close with all the people at the set. You may laugh, but we even meet up on our free times.

What does acting make you feel like?

I believe it is very educational. I've started getting to know myself better. Acting has taught me to seize the day. It can invoke emotions that are normally kept hidden, that we mask in daily life.

What would you say about your set friends?

I really adore Didem İnselel, who is playing my mom. She's a real professional. And she doesn't withhold what she has learned so far from me. Emre Karayel is also acting like a big brother and giving me hints. Truth be told, we are a set like a rainbow. We got actors representing all colors.

What does friendship mean for you?

Friendship is like a treasure that you collect throughout your whole life and that you need to look after carefully.

Not everyone has such a treasure today. It should be appreciated and valued. We loved each other in the set and became such good friends.

How did your life change when you were named as Miss Turkey?

Until this TV series, not much had changed in my life. I just started hearing my name more often before "Friends are for Life." And of course, I have a crown. When people piss me off, I get to say, "I got a crown."



Sizin için arkadaşlık neyi ifade eder?

Arkadaşlık hayatın boyunca biriktirdiğin ve özenle bakman gereken bir hazinedir. Günümüzde bu hazine herkese nasip olmuyor. Kıymetini bilmeli. Biz de ekip olarak birbirimizi çok sevdik ve arkadaşlığın dibine vurduk.

Türkiye güzeli olduktan sonra hayatınızda neler değişti?

Bu diziye kadar günlük hayatımda bir şey değişmemişti. 'Arkadaşlar İyidir' başlamadan adımın daha sık anıldığını duymaya başladım. Bir de tabii artık tacım var. İnsanlar beni kızdırınca 'tacım var' diyebiliyorum.

İdris Nebi Taşkan (Eren)

Hayat felsefesi çalışmak üzerine kurulu

His philosophy is based on working



1992-Born young actor is starring in his first leading role. He played supporting roles in other famous TV series such as "Muhteşem Yüzyıl" ("Magnificent Century") and "Poyraz Karayel." What does your character, Eren, in the TV series like?

I992 doğumlu genç oyuncunun ilk başrol deneyimi yaşıyor. Daha önce ise Muhteşem Yüzyıl ve Poyraz Karayel gibi önemli dizilerde yan rollerde yer aldı.

Dizide canlandıracağınız Eren nasıl biri?

Eren çok gururlu, iyi kalpli, komik ve sadık bir çocuk. Arkadaşlarına çok bağlı ve onlara büyük bir sevgi duyuyor. Geçmişindeki yaraları yüzünden insanlara karşı duvar örmüş.

Oyunculuğa nasıl adım attınız?

Ailemin basketbol okulunda antrenörlük yaparken annemin bir arkadaşı beni gördü ve fotoğraflarımı istedi. Fotoğraflarımı O3 Medya'nın drama direktörü Lale Eren'in görmesiyle oyunculuk serüvenim başladı.

Biraz kendinizden bahseder misiniz?

19 yaşındayım, eski profesyonel basketbolcuyum. Hayat felsefem çalışmak üzerine kurulu. Kendimi müzik dinleyerek motive etmeyi seviyorum. Oyunculuk yaparken çeşitli rollere bürünerek bir nevi terapi yapmış oluyorum.

1992 doğumlu genç oyuncunun ilk başrol deneyimi... Daha önce ise Muhteşem Yüzyıl ve Poyraz Karayel gibi önemli dizilerde yan rollerde yer aldı.

Very first starring experience of the young actor born in 1992... He has played supporting roles in significant TV series such as "Muhteşem Yüzyıl (Magnificent Century) and Poyraz Karayel.

Eren is a very proud, good-hearted, funny and loyal guy. He is very devoted to his friends and has a great love for them. He has built up walls against people due to his older wounds.

How did you first start acting?

A friend of my mother saw me when I was acting as an coach at my family's basketball school and asked for my photos. She then sent my photos to the drama director of O3 Medya, Lale Eren and then, my journey as an actor started.

Can you tell us a bit about yourself?

I'm 19 years old and an ex-professional basketball player. My philosophy is based on working. I like to motivate myself by listening to music. As I get into different roles while acting, it feels like some kind of a therapy.

Su Kutlu (Gizem)

“Oyunculuk ufkumu açıyor” “Acting opens my horizons”

What does your character, Gizem, like in the TV series?

She is very bold, challenges the world, free-spirited and wounded. She is trying to win back what she has lost and to heal herself. She is one of the most pleasant characters I got the chance to play. I am freer than in any other project I've been and this is very educational for me.

Do you ever build up walls? What resemblances and differences are there between you and your character?

We do not have many common characteristics with her but like her, I sometimes like to challenge things and sometimes am very determined like her. She is much more clever, determined and cooler than I am.

How will “Friends are for Life” become more distinctive than other youth series?

All characters to be real, their stories, their worries, happiness and sadness.. All such details are taken out of the real life so, viewers will definitely find a piece of themselves in this series.

What do impersonating different characters make you feel like?

To be honest, it sharpens me for my personal life because in I have to emphasize more with the character to understand him and to portray him properly than I normally do in my real life. It also opens my horizons.

1 Ocak 1991 İstanbul doğumlu yetenekli oyuncu 1.66 boyunda 43 kilo. Ali Ayşe'yi Seviyor, Çalılıkı ve Güzel Köylü dizilerinde rol aldı.

Gifted actress born in Istanbul on 1 January 1991 is 1.66 cm in height and 43 kg in weight. She has played in “Ali Ayşe'yi Seviyor (Ali loves Ayşe)”, “Çalılıkı (the Wren)”, and “Güzel Köylü (Beautiful Villager)” TV series.

Dizide canlandırduğınız Gizem nasıl birisi?

Cüretkâr, dünyaya meydan okuyan, özgür ve yaralı bir karakter Gizem. Kaybettiklerini yeniden kazanabilmek ve kendini iyileştirebilmek çabasında. Oynadığım en keyifli karakter diyebilirim. Hiçbir projede olmadığım kadar özgürüm ve bu benim için çok eğitici.

Sizin hiç duvar ördüğünüz oluyor mu peki?

Karakterinizle benzeşen ve ayrılan yönleriniz nedir?

Pek ortak yanımız yok karakterle ama ben de kimi zaman meydan okuyan, kimi zaman onun gibi kararlı bakan biriyimdir. Ama o benden daha zeki, daha kararlı ve cool.

‘Arkadaşlar İyidir’ diğer gençlik dizilerinden hangi yönüyle ayrılacak?

Bütün karakterin hakiki oluşu, hikâyeleri, kaygıları,

sevinçleri, hüznüleri... Bunlar, detaylar o kadar hayatın içinden ki izleyici mutlaka kendinden bir şeyler bulacaktır.

Oyunculuk yaparak farklı kimliklere bürünmek size neler hissettiriyor?

Beni özel hayatım için yontuyor açıkçası, çünkü karakterleri anlayabilmek ve doğru oynayabilmek için özel hayatımda yaptığımdan daha çok empati yapmak durumunda kalıyorum. Bu da ufkumu açıyor.



Hayal Köseoğlu (Merve Altinköprü)

“Güzel bir enerji yakaladık”

“We built a good synergy”



Dizide hangi karakteri canlandırıyorsunuz?

Canlandırdığım karakterin adı Merve Altinköprü. Kendisine bayılıyorum! Çoğu genç kızın yaşadığı özgüven problemini o bir de tescilli güzel olan annesi yüzünden fazlasıyla yaşıyor. Bir de kendisinin kilolu olduğunu düşünürsek... Vay haline demek istiyorum!

Oyunculuk serüveniniz nasıl başladı?

Ece Yörenç sayesinde başladı. Beni küçük yaşında ‘Mahallenin Muhtarları’nda, 15 yaşında ‘Aşk-ı Memnu’da denedi.

‘Arkadaşlar’ ne kadar sürede kaynaştı peki?

Bu soruya nazar değmesin diyerek başlamak istiyorum.

1992 yılında dünyaya gelen Hayal Köseoğlu Aydın Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Drama ve oyunculuk bölümünde eğitim aldı. Daha önce Muhteşem Yüzyıl ve Ruhsar dizilerinde oynadı.

Which character do you portray in the series?

My character’s name is Merve Altinköprü. And I adore her! She is going through the usual self-confidence issues every teenage girl experiences, but in a more enhanced way because of her mother who is an acclaimed beauty. Given that she is overweight. Poor girl...

How did you first get into acting?

Thanks to Ece Yörenç She first tested me at a very early age at “Mahallenin

Muhtarları”, then at “Aşk-ı Memnu” when I was 15.

How quick did “Friends” unite?

I want to answer this question first by saying, “touch wood.” “Friends” got on pretty well from the first day on. If you follow social media, you can see that we even spend our free time together. Not just the actors, but the whole crew is funny, well-intentioned, and clever and experts in what they do.

How will this series become more distinctive than other youth series?

This series is real. Friendship is at the forefront. Of course there is love and all. In the end, we are young, full of love, but when you need a friend, love becomes second best and what is left are true friends. Plus, each teenager, whether with their family, have a wound in their past. The families are not included in this story just to say, “These kids are unclaimed.” They all have different depths. Thus, we appeal to all age groups.

What does acting make you feel?

Everyone react acting differently. It teaches me to listen and surrender to the moment. What else one would expect from an occupation? Besides it teaches you to control over your body and makes you aware of yourself; it makes you off of the automatic pilot.

Tell us about the crew?

I know that it would be a cliché to say “I adore them all” but I really do. Besides working with “good people” is of utmost importance for our trainers, and we’ve heard this a lot from them. The set is somehow a projection of this perception. Furthermore everyone is another color. It is obvious that someone starts to laugh, saying “what kind of a group is this”, when we have our time together.



Hayal Köseoğlu born in 1992 has studied at Drama and Acting Department of Aydın University Faculty of Fine Arts. She has played in “Muhteşem Yüzyıl (Magnificent Century)” and Ruhsar TV series.

Arkadaşlar ilk günden kaynaştı. Sosyal medyaya bakarsanız boş günlerimizi bile birlikte geçirdiğimizi görürsünüz. Sırf oyuncular değil, ekipteki herkes inanılmaz komik, iyi niyetli, zeki ve işini bilen insanlar.

Bu diziyi diğer gençlik dizilerinden farklı kılan şey nedir?

Bence bu dizi çok gerçek. Dostluk ön planda. Aşk meşk elbette var, genciz, kanımız kaynıyor ama arkadaşla ihtiyaç olan durumlarda karakterler için aşk rafa kalkıyor, dostluk kalıyor. Bir de her gencin kendi ailesiyle olsun, geçmişinde olsun bir yarası var. Aileler de “Bu çocuklar sahipsiz değil” diye konmamış hikâyeye. Hepsinin ayrı bir derinliği var. Böylece her yaş grubuna hitap edebiliyoruz.

Oyunculuk yapmak size neler hissettiriyor?

Oyunculuk gerçekten herkeste farklı bir

reaksiyon yaratıyor. Bana dinlemeyi öğretiyor, ana teslim olabilmeyi öğretiyor. Bir meslekten insan daha ne bekleyebilir ki? Bir de tabii bedenini kontrol etmeyi, kendinin farkında olmayı da öğretiyor, seni otomatik pilottan çıkarıyor.

Ekip hakkında neler söylersiniz?

Herkese bayılıyorum dersem çok klişe olacak ama hakikaten öyle. Zaten hocalarımız için çok önemli bir şey ‘iyi insan’la çalışmak, bunu defalarca duyduk onlardan. Bunun tezahürü gibi set. Bir de herkes ayrı bir renk. Bir arada olunca birisi illa “Bu nasıl ekip ya” deyip gülmeye başlıyor.

Akın Akınözü (Yunus Çağlayan)

“Yunus İstanbul için fazla saf”

“Yunus is too naive for Istanbul”



1990 yılında Ankara'da dünyaya gelen Akın Akınözü 26 yaşında. Muhteşem Yüzyıl Kösem dizisinde Ali karakterini canlandırmıştı.

Akın Akınözü born in Ankara in 1990 has played the character Ali, when he was 26 years old, in "Muhteşem Yüzyıl Kösem (Magnificent Century Kösem)" TV series.

Can you tell us a bit about your character?

Yunus is the only-child of a elementary family that grew up in Manisa surrounded by love. He came here after getting accepted into a university in Istanbul. Therefore, unlike his friends, Istanbul is somewhere he is not used to and he is too naive for Istanbul. Yet, no one should mistake being naive as being a fool. He is extremely clever but as he is in a big city for the first time, with this excitement he feels as if everyone is like him.

What does friendship mean for you?

Friendship means not feeling lonely. Your friends should be there for you in your hard times and offer you a helping hand, like a branch.

How will this series become more distinctive than other youth series?

“Friends are for Life” differentiates from other current projects as it reminds everyone of the value of friendship. We will tell what friendship is to everyone from 7 to 70.



Karakterinizden bahseder misiniz?

Yunus, Manisa'da çekirdek bir ailenin sevgi içinde büyümüş tek çocuğu. İstanbul'da bir üniversiteyi kazanarak buraya okumaya gelmiş. Bundan dolayı diğer arkadaşlarından farklı olarak, İstanbul onun alışık olmadığı bir yer ve Yunus İstanbul için fazla saf. Safılık aptallık şeklinde algılanmasın çünkü kendisi fazlasıyla zeki ama sadece büyük bir şehre ilk kez gelmiş olmanın heyecanı ile herkesi kendisi gibi zannediyor.

Arkadaşlık nedir?

Arkadaşlık benim için yalnız olmadığını hissetmektir. Arkadaşın özellikle seni düştüğün zor durumlarda yüz üstü bırakmayarak bir dal misali yardım elini uzatabilmelidir.

Bu dizi bugüne kadar gördüğümüz gençlik dizilerinden hangi yönüyle ayrılacak?

‘Arkadaşlar İyidir’i diğer projelerden ayıran özelliği arkadaşlığın değerini herkese hatırlatması. 7’den 70’e herkese arkadaşlığı anlatacağız.

 eriş un

Tarladan sofraya...



*Türkiye'nin en büyük un üreticisi
olarak, profesyonel pazardaki 40 yıllık
uzmanlığımızı, şimdi de
perakende sektörüne taşıyoruz.*



 erişler gıda

www.erislergida.com.tr

444 ERİŞ
3747

Sanlı 3 Türk Bayrağı'nın tarihi

"Bayrakları bayrak yapan üstündeki kandır; toprak eğer uğrunda ölen varsa vatandır." Mithat Cemal Kuntay'ın bu dizeleri, bayrağın bir ülke için ne anlama geldiğini ne güzel ifade ediyor. Her bayrağın ardında o ülkenin tarihi yatar. Türk bayrağının tarihini Yeditepe Üniversitesi akademisyenlerinden Dr. Soner Dursun yazdı.



The history of the glorious Turkish flag

“What makes a flag is the blood on it; the land is a homeland, if there is someone who died for the sake of it.” These verses of the poet Mithat Cemal Kuntay, express beautifully what it means a flag for a nation. Behind every flag, it lies the nation's history. Dr. Soner Dursun who is one of the academicians of Yeditepe University has written the history of Turkish flag.



Bayrak bir milletin bağımsızlık, onur ve şeref göstergesidir. Milletin ve devletin varlığı, bayrağın şanlı hatırasıyla ayakta durmaktadır. Türk bayrağı demek Türk vatanı, Türk milleti ve Türk devleti demektir. Bayrağımızın dalgalanışında Asya'dan Avrupa'ya; Afrika'ya, dünyanın dört tarafına at koşturan, kılıç sallayan ecdadımızın adaleti vardır.



The flag displays a nation's independence, dignity and honor. The presence of the state and the nation is standing by the glorious memories of the flag. In the flapping of our flag; there is the justice of our ancestors who have rode horses and swung sword around the world From Asia to Europe, to Africa. Throughout history, the Turks have established independent states and showed their sovereignty spanning the world with their flags. With the latest scientific researches, it is understood that the first figures which symbolizes the Turkish flag reach out to the Skyturks (AD. 546-657). During the excavations in Middle Asia, it is detected the crescent and star motif on the coins of Sky Turks. Similarly, we see that the Ghazna ruler Sabuktigin



used the crescent motif on the flags of its army during the Ghaznavids period (963-1183).

It is widely used in the ancient Turkish states ...

Kara -Khanid Khanate (932-1212) had a red flag with a moon figure. On the coins of the Turkish Mamluks(1250-1390) which dominated India; there were also the crescent and star. The Seljuk Empire and Anatolian Seljuk Sultanate used widely the crescent and star in their artworks. The crescent and star appeared firstly, during the period of Selim III (1751-1808). And it became official during the period of Sultan Mahmud II (1784-1839).

But, the star in this flag was octangular. In 1842, Abdülmecid I decided to adopt



Son bilimsel araştırmalarla birlikte Türk bayrağını sembolize eden ilk figürlerin, Göktürklerle (M.S 546-657) kadar gittiği görülüyor. Orta Asya'da yapılan kazılarda Göktürklerle ait madeni paralarda ay-yıldız motifi görülmektedir.

With the latest scientific researches, it is understood that the first figures which symbolizes the Turkish flag reach out to the Skyturks (AD. 546-657). During the excavations in Middle Asia, it is detected the crescent and star motif on the coins of Sky Turks.

Türkler tarih boyunca hür devletler kurmuş ve dünyaya yayılan egemenliklerini bayraklarla göstermişlerdir. Son bilimsel araştırmalarla birlikte Türk Bayrağı'nı sembolize eden ilk figürlerin, Göktürklerle (M.S 546-657) kadar gittiği görülüyor. Orta Asya'da yapılan kazılarda Göktürklerle ait madeni paralarda ay-yıldız motifi görülmektedir. Benzer şekilde Gazneliler devrinde (963-1183), Gazne Hükümdarı Sabuktakin'in ordusundaki bayraklarda ay şeklini sembol olarak kullandıklarını görürüz.

Eski Türk devletlerinde yaygın olarak kullanılıyor...

Karahanlı devletinin (932-1212) kırmızı renkte bayrağı vardı ve sembol olarak ay şekli görülmektedir. Hindistan'a hakim olan Türk Memlüklerinin (1250-1390) bastırdığı paralarda ay ve yıldız vardır. Büyük Selçuklular ve Anadolu Selçuklu devletlerinde ay ve yıldız sembolleri eserlerde yaygın bir şekilde kullanılmıştır.

Bayrağımızda ilk ay yıldız III. Selim (1751-1808) zamanında ortaya çıktı. Sultan II. Mahmut (1784-1839) zamanında resmileşti. Ancak bu bayraktaki yıldız, sekiz köşeliydi. Sultan Abdülmecit tarafından 1842'de yıldızın beş köşeli olması kararlaştırıldı ve Osmanlı bayrağı son şeklini aldı. Bu reformlarla birlikte Türk Bayrağı'na ayrı bir önem verilmiştir.

Bayrağın şekli 1936'da resmileşti

Mustafa Kemal, Kurtuluş Savaşı devam ederken siyasal değişimlere başlamış ve Türkiye Büyük Millet Meclisini 1920'de açarak İstanbul Hükümeti'ne meydan okumuştur. Meclisin yaptığı ilk değişikliklerden biri; 600 yıllık hanedanlık geleneğini kaldırıp yerine millet egemenliğine dayalı yeni Türk devletinin temellerini atmasıdır. 1922 yılında saltanatın kaldırılmasıyla birlikte



kırmızı zeminde beyaz ay yıldızı sembolize eden Türk sancağı kabul edildi. 29 Mayıs 1936 tarihinde 2994 Sayılı Kanun'la Türk Bayrağı'nın şekli ve ölçüleri kesin bir şekilde tespit edildi.

Türk Bayrağı'nın renginin kırmızı olmasının nedeni; yüzyıllardır eski Türk devletlerinden gelen kırmızı rengin kutsallığı ve aynı zamanda kırmızının Çanakkale Savaşı'nda verdiğimiz şehitlerin kanlarını sembolize etmesidir. Al renkli bayrağımız tarihte bir kere 23 Mayıs 1919'da, İzmir'in düşman tarafından işgalini protesto için yapılan İstanbul Sultanahmet mitinginde siyaha boyanmıştır. Bu olağanüstü günde hatip Sabit Bey: "Vatandaşlar! Bayrağımızı siyaha boyadık. Sanmayınız ki bu gün matemdeyiz. Kalbimizde kuvvet, cesaret, hatta ölüm taşıyoruz" diye meydanda halka seslenmiştir.

Tüm ulusların bayraklarına saygı göstermek...

Mustafa Kemal, sadece Türk bayrağına saygı göstermemiş, aynı zamanda tüm ulusların bayraklarını kutsal bilmıştır. Başkomutanlık Meydan Muharebesi'nden sonra Yunanlılar İzmir'i ateşe verip

a pentagonal star and the Ottoman flag found its latest shape. With these reforms, the Turkish flag gained a special importance.

The shape of the flag became official in 1936.

Mustafa Kemal has started the political changes during the Independence war and by opening in 1920, the Turkish Grand National Assembly, has defied Istanbul Government. One of the first changes that the Assembly made, was to lay the



foundation of the new Turkish state based on national sovereignty instead of dynastic tradition of 600 years. In 1922, with the abolition of the sultanate; the Turkish flag symbolizing the white crescent and star on a red background, has been accepted. On May 29, 1936 ; The shape and dimensions of the Turkish flag was determined precisely with the Law numbered 2994. The reason of the red color of Turkish flag; is the sanctity of the red carried out during centuries by the Ancient Turkish States and also is the symbolization of our Çanakkale War's martyrs. Our red flag was painted into black only one time in the history on May 23, 1919; during the rally of Sultanahmet, Istanbul made to protest the occupation of Izmir by the enemy. In this extraordinary day, the orator Mr. Sabit called out to the public on the square : "Citizens! We paint our flag into black. Do not believe that we are in mourning. We carry strength, courage, and even death in our hearts".

Respecting the flags of all nations ...

Mustafa Kemal, respected just the Turkish flag, but, agreed that the flags of all nations are sacred. After the Battle of Dumlupınar, Greeks have run away after firing Izmir. On September 10, 1922; Mustafa Kemal and his fellow fighters came to Izmir. When Pasha was about to enter in Izmir Government House, a Greek flag was laid down on the floor as a carpet. Mustafa Kemal stopped and did not walk on this flag. The women and men who were there said: "Dear Pasha, please walk on it, please take revenge. The enemy commander had entered through the door by walking on our flag". But Mustafa Kemal called out to the crowd: "He has made a mistake, the flag which is the epitome of a nation shouldn't be trampled. I cannot repeat his mistake." Then, Pasha has entered to the building after that the Greek flag is removed. While concluding the article about our flag, I am saluting first Mustafa Kemal Atatürk, and all of our heroes and with this occasion, We remember with mercy all our named and unnamed martyrs who served the liberation of our country.

kaçmışlardı. 10 Eylül 1922'de Mustafa Kemal ve silah arkadaşları İzmir'e gelirler. Paşa, İzmir Hükümet Konağı'na gireceği zaman bir Yunan Bayrağı yol halısı gibi önüne serilmişti. Mustafa Kemal Paşa durmuş, bayrağın üzerine basmamıştı. Oradaki kadınların ve erkeklerin, "Paşam buyurun geçiniz, bizim öcümüzü alınız. Düşman kumandanı bu kapıdan içeri bizim bayrağımıza basarak girmişti" demesi üzerine, Mustafa Kemal oradakilere şöyle seslendi : "O hata etmiş, bir milletin timsali olan bayrak çiğnenmez. Ben onun hatasını tekrar edemem." Paşa, Yunan Bayrağı'nı kaldırttıktan sonra içeri girmiştir. Bayrağımızla ilgili yazıyı sonlandırırken başta Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere tüm kahramanlarımızı saygıyla selamlıyor ve bu vesileyle vatanımızın kurtuluşuna hizmet eden isimli isimsiz tüm şehitlerimizi rahmetle anıyoruz.



İçimdeki kırtasiye aşkı bambaşka...

Bir kırtasiye dükkânına adımınızı attığınızda gözlerinizde kalpler beliriyorsa, renkli kalemelerin, silgilerin, çeşit çeşit dosyaların, şekilli zarfların, boya kalemlerin, boya kalemlemlerinin arasında kendinizi bir hayal dünyasında gibi hissediyorsanız, o dükkândan çıkmayı hiç istemiyorsanız, çıkarsanız da elinizi kolunuz dolu oluyorsa, teşhis belli: Siz bir kırtasiye aşığısınız. Ayşe Fındık

The stationery love in me is completely different ...

When you step into a stationery store, if in your eyes, it appear hearts, if you feel yourself in a dream world between colored pencils, erasers, all kinds of binders, special shaped envelopes, dyes and crayons; if you don't want to leave the shop and when you get out of the shop; you bought the almost half of the shop; the diagnosis is clear : You're in love with stationery. Ayşe Fındık





Okullar açıldı... Daha okulların ilk ders zili çalmadan haftalar öncesinde çeşitli mağazalarda kırtasiye ürünleri standında malzemeler boy göstermeye başladı.

Sadece kırtasiyecilerde ya da kitapçılarda değil, birçok mağazanın bir köşesinde kalem, defterler, silgiler sergilendi. Kırtasiye aşkı olanlar için kapağına vuruldukları bir defteri almanın mevsimi yoktur ama okul öncesinin ayrı bir önemi vardır. Okul başlama zamanı bayram zamanıdır onlar için. Tam bir şölen. Çünkü dört bir yanlarında onları cezbeden kırtasiye malzemeleri uçuşuyordu.

Sağım, solum, her bir yanımda defter...

Ah, o kapağı insanı kendinden alan güzellikteki defterler yok mu? Kim karşı koyabilir öyle bir estetiğe?.. Ünlü ressamların eserleri, usta sanatçıların çizimleri, farklı ülkelere/şehirlere has semboller, sıra dışı figürler ya da kelekler, böcekler, çiçekler kapaklarda... Herkesin beğenisine göre sınırsız çeşitlilikteki defterlerin sergilendiği raflara sadece bakmak bile müthiş keyiflidir. Kırtasiye aşıklarının odalarının her bir yanı defterlerle doludur. O defterler artık dolaplara, çekmecerlere sığmaz



Ünlü ressamların eserleri, usta sanatçıların çizimleri, farklı ülkelere/şehirlere has semboller, sıra dışı figürler ya da kelekler, böcekler, çiçekler kapaklarda...

The artworks of famous painters, the drawings of master artists, the symbols belonging to various countries and cities, extra-ordinary figures or butterflies, beetles and flowers are on the covers...

The school season has started... Well in advance, before the first school ring, the stationery materials started to take their places on the aisles of various shops. The pencils, notebooks and erasers have been exposed not only in stationery shops or in bookstores but also in many other shops. For the stationery lovers, there is no specific season to buy a notebook that they fell in love but the period just before school season has a particular importance. For this kind of people, this period is a festival time. It is complete celebration. Because, the stationery materials that attracted them are flying here there and anywhere.

My left side, my right side, there is a notebook at each side..

Ah!, those notebooks with the beautiful covers stealing you away ! Who can resist against this beauty? The artworks of famous painters, the drawings of master artists, the symbols belonging to various countries and cities, extra-ordinary figures or butterflies, beetles and flowers are on the covers... It is very pleasant, even if you just watch the shelves where the limitless ranges of notebooks are exposed. The rooms of the stationery lovers are full of notebooks. In time, those notebooks won't fit into the cabinets or in the drawers. Still, the notebooks won't be enough. There will be always a fascinating notebook waiting for and calling them from its corner in a stationery shop.

Whoops! I lost my favorite pen...

When going on a trip with family or friends, while most people visit the clothe or jewelry stores for shopping; if your eyes are looking for a stationery boutique; then you are a real stationery fan. For stationery fans, the pens have a particular importance. Colorful, special-shaped, pictorial, large and small pens ... The most attractive of them, are the phosphorus of course... Is it possible to leave the store without buying one of the Pink, green, blue and shiny pens ? But, there is also a predicament such as losing your favorite pen. It was your lucky pen and now, it is



not there. You will search high and low every corner of the house. If you cannot find it, sadness will surround you. But, you will be attracted soon by another “favorite pen”.

This love has no age.

Stationery love, of course starts in the school years. This shopping which is an obligation in the first times will continue also after school. Your age has no importance. Your pens, notebooks, erasers and paper clips are just moved from your school desks to your office table. It is a riot of color on your table ...Your business notes are pinned on pin boards by funny and shaped pins. Your day planner is your favorite and important piece on your office table. There is no

Kırtasiye tutkunları için kalemlerin yeri bambaşkadır. Renkli renkli, üzeri şekilli, resimli, irili, ufaklı kalemler... En çekicileri de fosforlular tabii...

For stationery fans, the pens have a particular importance. Colorful, special-shaped, pictorial, large and small pens ... The most attractive of them, are the phosphorus of course...

olur. Yine de yeterli gelmez bu defterler. Her zaman onları bekleyen, büyüleyici, yeni bir defter çağırıyordur herhangi bir kırtasiyecinin kıyısında, köşesinde.

Eyvah! En sevdiğim kalemi kaybettim...

Ailenizle ya da arkadaşlarınızla bir geziye gittiğinizde çoğu kişi alışveriş için kıyafet ya da takı mağazalarını gezerken sizin gözleriniz merakla butik bir kırtasiyeciyi arıyorsa, siz tam bir kırtasiye tutkunuzsunuz. Kırtasiye





tutkunları için kalemlerin yeri ise bambaşkadır. Renkli renkli, üzeri şekilli, resimli, irili, ufaklı kalem... En çekicileri de fosforlular tabii... Pembesi, yeşili, mavisi hepsi birbirinden parlak kalemlerden almadan mağazan çıkmak ne mümkün! Ama bir de en sevdiğiniz kalemi kaybetmek yok mu?... O sizin uğurlu kaleminizdir ve artık yoktur. Evin her bir köşesi, çekmeceler, kalemlikler fellik fellik aranır. Bulunulmazsa bir hüzün sarar sizi. Ama yeni bir “en sevilen kalem” çok kısa sürmeden bir yerlerde gözüne çarpacaktır.

Bu aşkın da yaşı yok

Kırtasiye aşkı elbette okul yıllarında başlar. İlk başlarda mecburiyet olan bu alışveriş zaman içinde bir tutkuya dönüşür. Okul yılları boyunca peşinizi bırakmayan bu tutku, okul sona erdiğinde de devam eder. Yaşınızın hiçbir önemi yoktur. Sadece okul sıranızdan ofis masanıza taşınmıştır kalemğiniz, defterleriniz, silgileriniz, ataşlarınız... Masanızın üstü renk cümbüşüdür... İş notları birbirinden eğlenceli, şekilli raptiyelerle tutturulur mantar panolara. Ajandanız en sevdiğiniz, uzun araştırmalar sonucu aldığınız önemli bir parçadır masanızda. Kalemlikte milim yer yoktur yeni bir kalem için; silgiler de kırk yılda bir kullanılsa

space in your pen box for a new pen; even the erasers in different sizes, colors and shapes are used once in a blue moon, they find their places on your office table.

Do not underestimate the paper clips...

Is it possible to consider a paper clip as just a simple, twisted piece of wire attaching the papers? For a stationery lover, the



answer to this question will be definitely “No”. Do not underestimate the paper clip. This clip has many states; pins designed in star, cat, mustache, Eiffel tower, crown, heart, rabbit, ladybug shapes...Of course one stationery lover , cannot attach his/ her papers with an ordinary wire. On their office or work tables; there will a particular space only for clips. While talking about the work table, is it possible to don't speak about the staplers? Of course not. For instance, who will not like to staple the papers with a little sweet crocodile shaped stapler?

The irresistible attraction of discovering new products ...

As a foody chases new tastes, as a traveler traces new unknown places or a fashion enthusiast follows new designers, a stationery lover will adore to discover new stationery stores. A new stationery store with a variety of materials which is discovered during a trip will make much happier a stationery lover than finding a treasure. Seeing new fountain pens, ballpoint pens, inks, stamps, calendars, notebooks will multiply the travel's pleasure.

Navigating through the photo-sharing web sites...

Although it is not as much pleasant as a real stationery shop, it will be quite enjoyable to navigate in photo-sharing web sites such as Instagram, Pinterest. The variety of stationery materials in these web sites has no limit. The beauty of the notebooks, pens, staples, stones, crayons, papers, post-its that the Stationery lovers will be happy to see; is glamorous.

Kırtasiye aşkı elbette okul yıllarında başlar. Okul yılları boyunca peşinizi bırakmayan bu tutku, okul sona erdiğinde de devam eder. Yaşınızın hiçbir önemi yoktur.

Stationery love, of course starts in the school years. This shopping which is an obligation in the first times will continue also after school. Your age has no importance.

bile farkı ebat, renk ve şekillerde masanızın üzerinde kendine yer bulur.

Ataş deyip geçmeyin...

Ataş sizin için sadece kağıtları tutturmaya yarayan, basit, kıvrılmış bir tel parçası mı?.. Bir kırtasiye tutkunu için bu sorunun cevabı kesinlikle “Hayır” olacaktır. Ataş

deyip geçmeyiniz. Ataşın binbir türlü halleri var; yıldızlısı, kedilisi, bıyıklısı, Eyfel Kulelisi, taçlısı, kalplisi, tavşanlısı, uğur böcekli...

Bir kırtasiye aşığı elbette ki kağıtlarını basit bir telle tutturmayacaktır. Onların ofis ya da çalışma masasında mutlaka ataşlara özel bir kısım da yer alacaktır. Çalışma masasından bahsetmişken zımbalara değinmeden geçmek olur mu?.. Tabii ki olmaz. Örneğin timsah şeklindeki küçük bir zımbayla kağıtları zımbalamaktan kim zevk almaz?..

Yeni ürünler keşfetmenin dayanılmaz çekiciliği...

Nasıl ki bir gurme yeni lezzetler peşinde koşturuyorsa,

bir gezgin az bilinen yerlerin izini

sürüyorsa, bir moda tutkunu yeni tasarımcıları takip ediyorsa, bir kırtasiye tutkunu da yeni dükkanlar keşfetmeye bayılır. Gidilen bir gezide keşfedilen, çeşit çeşit malzemelerin olduğu bir kırtasiyeci hazine bulmuş gibi mutlu eder. Yeni dolmakalemler, tükenmez kalem, mürekkepler, mühürler, ajandalar, defterler görmek, gezi keyfini ikiye katlar.

Fotoğraf paylaşım sitelerinde gezinmek

Instagram, Pinterest gibi fotoğraf paylaşım sitelerinde gezinmek de, canlı canlı bir kırtasiye kadar olmasa bile oldukça keyiflidir. Bu sitelerdeki kırtasiye malzemelerindeki çeşitliliğin sınırı yok. Kırtasiye tutkunlarının görmekten mutlu olacakları defterler, kalem, zımbalar, ataşlar, boya kalemleri, kağıtlar, post-it'lerin güzelliği bakanları büyüleyecek cinsten.





Sonbahara yakışır bir aşk filmi:

“Çok Uzak Fazla Yakın”

İkinci Bahar, Kara Melek, Yeditepe İstanbul, Hırsız Polis ve Gönül İşleri gibi Türkiye’de birçok unutulmaz diziye imzasını atan ünlü yönetmen Türkan Derya’nın ilk uzun metraj filmi “Çok Uzak Fazla Yakın” 23 Eylül’de sinemaseverlerle buluştu. Bu sezonun en etkileyici aşk filmi olmaya aday Çok Uzak Fazla Yakın’ın başrollerini son dönemin dikkat çeken, genç oyuncular Burcu Biricik ve Özgün Çoban paylaşıyor. İkiliden filmdeki karakterlerini dinledik...

An autumnal love movie: "Too Far Too Close"

The first full- lenght movie "Too Far Too Close" of the famous director "Türkan Derya" who signed her name on many memorable TV series in Turkey such as "Second Spring, Black Angel, Yeditepe İstanbul, Police and Thief, affairs of heart" met with moviegoers on 23 September. Burcu Biricik and Özgün Çoban who are the most remarkable young actors and actresses of the recent period share the lead roles of "Too Far Too Close" which is candidate to be the most fascinating love story of this season. We listened their characters in the movie from the twosome....



İki üniversiteli gencin tutkulu aşkının anlatıldığı “Çok Uzak Fazla Yakın” filminin oyuncu kadrosunda Burcu Biricik ve Özgün Çoban’ın dışında Alican Yücesoy, Metin Coşkun, Servet Pandur, Gamze Karaduman ve Kaan Yılmaz gibi deneyimli oyuncular yer alıyor. Televizyonun sevilen iki ismi Burcu Biricik ve Özgün Çoban karakterlerini filmin galasında basın mensuplarına anlattı.

Projeye nasıl dahil oldunuz?

Özgün: Ben başladığımda Burcu projenin içindeydi. Aslında ben başka bir proje için görüşmeye gitmiştim. Görüşmeden çıkınca telefonum çaldı ve Türkan Derya’nın projesi için görüşmek istediler. Türkan Hoca, Burcu ile bir araya gelmemi istedi. Beraber bir okuma provası yaptık ve bu yolculuğa başladık.

Burcu: Menajerim bu filmin kastını yapıyordu. Ondan sürekli olarak Türkan Hoca’yı, filmi ve

In the cast of the movie “Too Far Too Close” which is based on a passionate love story of two young university students; other than Burcu Biricik and Özgün Çoban; there are also experienced actors and actresses such as Alican Yücesoy, Metin Coşkun, Servet Pandur, Gamze Karaduman and Kaan Yılmaz. During the movie premiere, popular two names of the televisions; Burcu Biricik and Özgün Çoban told to the press members about their characters.

How did you become involved in the project?

Özgün: When I started, Burcu was already involved in the project. Actually, I went to interview for another project. When i went out of the interview, my phone rang and they said that they wanted to talk also for Türkan Derya’s project. Mrs. Türkan Derya asked me to get together with Burcu. Together we did a reading rehearsal and we started our journey in this project.

Burcu: My coach was working on the cast of this movie. I was always hearing from him about Mrs. Türkan, her movie and about their search of actors. And I knew that, somehow they couldn’t find the right actress. One day, Mrs. Türkan asked to my coach to meet me. As it was not an audition, I visited her without the stress of an actress. I was just me and I carried just the energy of Burcu. As Mrs. Türkan also, has a great energy, actually our energies matched up. I think , she said “yes” therefore. Then, we met with Ozgun.

What are the personality traits of the movie character “Aslı”? In your previous role, you met the audience with the go-getter character “Hülya”. Does the characters look like each other ?

Burcu: Actually, they are very different from each other... But, their self reliance,





their solid characters, attitudes toward exertion. But, for sure, Hülya was much more ambitious, to achieve her goal, she is no holds barred. Aslı, in that sense, she remains much harmless and naïve. She tries her best but if it is not work, she knows to let it go. Their business-solving methods are different from each other. If we look on the Burcu's side, I think, Aslı is more like me. We, Aslı and me; are not extremely different; we are normal and nice persons, with self-confidence. Hülya wasn't like that.

Dear Mr. Özgün, can you please talk about your character in the movie?

Özgün: Cem is an artistic, rebellious man who received a painting training and then who worked as a sculptor and painter. Also, he cannot stand in one place and he wants always to get away. Because, throughout his life, he was always forced to go due to some social and political events in his past, so, i think this is settled in his psychology. This is a man that we can consider as good and bad at the same time. Maybe, considering him as a "bad man" can be exaggerated. I can say that he makes mistakes because of his past traumas.

Çok Uzak Fazla Yakın'da iki üniversiteli gencin tanışmalarının ardından yaşadıkları büyük aşkları ve iniş çıkışları, seyirciyi derin duygulara sürükleyecek.

In "Too Far Too Close", the big love and the ups and downs of two young university students who met each other, will drag the audience to deep feelings.

oyuncu arayışlarını duyuyordum. Bir türlü içine sinen oyuncunun bulunamadığını biliyordum. Bir gün Türkan Hoca benimle tanışmak istemiş. Bir audition olmadığı için oyuncu stresiyle oraya gitmedim Burcu olarak gittim, onun enerjisiyle gittim. Türkan Hoca'nın da çok yüksek enerjisi olduğu için, aslında bir bakıma enerjilerimiz birbirine çok uydu. Ve o noktadan sonra da "tamam" dedi herhalde. Sonra da biz Özgün'le bir araya geldik.

Filmdeki Aslı nasıl bir karakter? Bir önceki rolünüzde tuttuğunu koparak Hülya karakteriyle izleyicinin karşısına çıkmıştınız. Karakterler birbirlerine benziyorlar mı?

Burcu: Aslında o kadar birbirlerinden farklılar ki... İkisinin de kendine özgüveni, ayaklarının yere sağlam basışı, biraz da tuttuğunu koparma konusundaki tavırları benziyor. Ama tabii Hülya çok daha hırslı bir kız, hedefine ulaşmak için onun gözünde her yol mübah. Aslı o anlamda çok daha temiz ve naif kalıyor. Elinden geleni yapıyor ama olmuyorsa da bırakmayı biliyor. İş çözme yöntemleri birbirinden çok daha farklı. Burcu tarafından bakacak olursak, Aslı bana daha çok benziyor diyebilirim. Biz Aslı ile ikimiz, uç bir karakter değiliz, daha normal ve daha kendine güvenen, tatlı insanlarız. Hülya öyle biri değildi.

Özgün Bey, siz de bize filmdeki karakterinizi anlatır mısınız?

Özgün: Cem ressamlık eğitimi alan, daha sonra heykeltıraşlık ve ressamlık yapan, sanatçı ruhlu, asi bir adam. Bir yandan da bulunduğu yerde daha fazla duramayan ve sürekli uzaklaşmak isteyen bir adam. Çünkü geçmişinde yaşadığı bazı sosyal ve siyasal olaylardan ötürü de hayatı boyunca da hep gitmek zorunda kalmış bu da sanırım psikolojisinde yerleşmiş. Bu karakter hem iyi hem kötü diyebileceğimiz bir karakter. Kötü demek de belki biraz abartılı... Geçmişinde yaşadığı travmalar yanlışlar yapmasına neden oluyor diyebilirim.







Anadolu'nun şıfa kaynağı Pekmez

Kimine göre en büyük şıfa kaynağı kimine göre ise yemeklerin gizli iksiri... Herkesin hemfikir olduğı ise pekmezin sıcak bir bardak çayın yanına en çok yakışan geleneksel lezzetlerimizden simitlerimize de lezzet kattığı. Bilinen birçok faydası olan pekmezden soğuk kış aylarında her gün bir kaşık tüketmek uzmanların en çok tavsiye ettiğı bilgiler arasında yer alıyor. Ayşe Fındık

Anatolia's source of healing: Molasses

To some, the greatest source of healing, to others, the secret ingredient of food... The one thing all people are agreed on is that it lends its taste to one of the most traditional of foods to go with tea, simit (bagel). Consuming a spoon of molasses each day during the cold winter months is one of the most often recommended among its many known benefits.



Cocukluktan bu yana bildiğimiz, özellikle sabah kahvaltılarında sıkça tükettiğimiz pekmez kültürümüzün ayrılmaz bir parçası. Birçok türü ve faydası olan pekmez hepimizin aklına ilk önce annelerimizin en güçlü silahı olarak geliyor. Kış aylarında sık rastlanan grip, faydaları nedeniyle pekmezi pek sevmiyor diyebiliriz. Her gün bir kaşık tüketilen pekmez, kansızlıktan sindirim sistemi problemlerine kadar birçok hastalığa iyi geliyor.

Her yöre farklı teknik

Zile, Ağda, Bulama, Çalma ve Masara olarak bilinen ekşi pekmezlerin sıvı olanına nardenk adı verilirken, katı olanlarına ravenda adı veriliyor. Doğrudan güneşte kurutulan pekmezlerse bal ya da günbalı deniliyor. Pekmezler her yörede kendilerine farklı bir isim bulurken her kesimde de farklı malzeme ve yöntemlerle üretiliyor. Balıkesir, Niğde ve Afyonkarahisar'da mayasız olarak yapılan pekmezler, Trakya'da öğütülmüş hardalla buluşarak, pekmez toprağıyla asidi giderildikten sonra tavalarda pişiriliyor. En fazla dut, üzüm, keçiyoynuzu,

Üzüm pekmezi; egzama, kaşıntıyı engellerken vücutta kan üretimine, enerji vermeye ve iştah açmaya yarıyor.

Grape molasses prevent eczema and itching, while it works to increase blood production, provide energy and boost appetite.

Molasses, a breakfast favorite that we have known since our childhood, is an integral part of our culture. Molasses, which have many types and benefits, comes to mind primarily as our mother's greatest weapon. We could say that flu, often seen in the winter months, is not particularly fond of molasses with all its benefits. A spoonful of molasses consumed each day, is good for many diseases, from anemia to digestive problems.

Different techniques in each region

Of the sour molasses, known as Zile, Ağda, Bulama, Çalma and Masara, those in liquid form are known as nardenk, while those in solid form are known as ravenda. Molasses that are directly sun dried are known as bal or günbalı. While

molasses are given different names in each region, they are also produced with different materials and methods. Molasses are unleavened in Balıkesir, Niğde and Afyonkarahisar, come together with ground mustard in Thrace, and are cooked in pans when the acid is removed with molasses earth. Molasses, which is made mostly from berries, grapes, carob, sugar beets and junipers, also appear as pear molasses in the Black Sea and watermelon molasses in Thrace. The preparation techniques of all the ingredients used is clear.

In one of the most common, grape molasses, the grapes are washed and crushed. The resulting unfermented grape juice is boiled while constantly stirring. It is stripped of the foam which occurs during boiling. In order to determine whether the molasses is ready or not, the boiled molasses is dripped onto a plate with a wooden spoon, and checked to see if the drop runs or not. If the drop does not run, then it means the molasses has reached the right consistency. The sour molasses that has been prepared is stored in glass jars or glazed pots. If the molasses is desired to be sweet, then the first unfermented grape juice has an acid suppresser added to it. In certain regions, in place of an acid suppressor, wood ash, carbonate or line (molasses earth) is preferred. These may also be added when the grapes are crushed, depending on techniques. The amount of earth used during the production of molasses also has an active role in the mineral ratio. It is therefore an important detail to determine the components of the earth in advance.

Molasses - the archenemy of anemia

Molasses, whose methods differ according to the ingredients used, can also have varying benefits. While grape molasses prevent eczema and itching, while it works to increase blood production, provide energy and boost appetite. In addition to providing great benefits to the development of the baby during pregnancy, it also has positive effects



Simidin o eşsiz lezzeti yapımında kullanılan pekmezden geliyor.

The unique taste of simit comes from the molasses used during cooking.

pancar ve ardıçtan elde edilen pekmezler; Karadeniz'de armut, Trakya'da da karpuz pekmezi olarak karşımıza çıkıyor. Kullanılan tüm malzemeler hazırlanma tekniklerini de belirlemiş oluyor.

En fazla karşımıza çıkan üzüm pekmezi üzümlerin yıkanıp çıkarılması işleminden sonra çizilerek eziliyor. Elde edilen şıra süzildükten sonra sürekli karıştırılmak şartıyla kaynatılmaya başlanıyor. Kaynama esnasında oluşan köpüklerden arındırılıyor. Pekmezin olup olmadığını anlamak için, kaynatılan pekmez, tahta bir kaşık yardımıyla tabağa damlatılıyor, damlanın dağılıp dağılmadığına bakılıyor. Eğer dağılma olmuyorsa pekmezin kıvamına eriştiği anlaşıyor. Bu şekilde ekşi olarak hazırlanan pekmez cam kavanozlarda ve sırlı çömleklerde muhafaza ediliyor. Pekmezi tatlı olarak tercih edenlerse ilk başta çıkarılan şıraya asit giderici bir madde ekliyor. Bazı yörelerdeyse asit giderici yerine odun külü, karbonat veya kireç (pekmez toprağı) tercih ediliyor. Maddeler yine yapılaş tekniklerine göre üzümler ezildiğinde de katılabilir. Pekmezler üretilirken kullanılan toprak miktarı mineral madde oranında da



aktif rol oynuyor. Bu yüzden toprağın bileşenlerinin tespitinin önceden yapılması önemli bir detay.

Kansızlığın baş düşmanı pekmez

Seçilen içeriğe göre yapılı tekniği de değişen pekmezlerin faydalarında da değişiklikler olabiliyor. Üzüm pekmezi; egzama ve kaşıntıyı engellerken vücutta kan üretimine, enerji vermeye ve iştah açmaya yarıyor. Gebelikte de bebek gelişimi için büyük faydalar sağlarken, mide, bağırsak ve böbreklerde olumlu etkiler yaratıyor. Dut pekmezi; anemiye iyi gelirken, mide ve ülserde büyük faydalar sağlıyor. Bebeklerin zeka gelişimlerinde etkileri olan bu pekmez, soğuşa

Pekmez köylerde büyük ateşler üzerine konan kazanlarda kaynatılarak hazırlanır.

Molasses is prepared by boiling in cauldrons placed over large fires in villages.

on the stomach, intestines and kidneys. Mulberry molasses is good for anemia, as well as having great benefits for the stomach and ulcers. This molasses, which has a positive effect on mental development in babies, is also greatly preferred by asthma and bronchitis patients due to increasing the resistance of the body towards colds. Carob molasses, the greatest enemy of breathing difficulties, also has healing properties for cholesterol and blood pressure. This molasses, which offers benefits to



Pekmez sadece üzümünden değil, başka bir şifa deposu olan keçiboynuzundan da elde edilir.

Molasses is not made only from grapes, but from another fountain of healing, carobs.

anemia sufferers, is also heart friendly. It is possible to find a high rate of vitamins and minerals in carob molasses. It is also talked about with the positive effects on the intestines and digestive system. Juniper molasses, which is beneficial for diseases such as bronchitis, eczema, also prevents diseases such as jaundice and itching. Juniper molasses, known for its benefits to the lungs and liver, also does not neglect the production of blood cells. Pear molasses, which helps the regular functioning of the kidneys, also serves to

karşı vücut direncini artırdığı için astım ve bronşit hastalarının da en büyük tercihi oluyor. Nefes darlığının en büyük düşmanı olan keçiboynuzu pekmezi kolesterol ve tansiyonda da iyileştirici özelliklere sahip. Yine anemi hastalarına yarar sağlayan bu pekmez kalbin de en büyük dostu. Yüksek oranda vitamin ve minerali keçiboynuzu pekmezinde bulabilmek mümkün. Bağırsak ve sindirim sistemi üzerinde de olumlu etkileriyle adından söz ettiriyor. Yine bronşit, egzama gibi hastalıklara iyi gelen ardıç pekmezi, sarılık kaşıntı gibi hastalıkları engelliyor. Akciğer ve karaciğere faydalarıyla bilinen ardıç pekmezi kan yapmayı da ihmal etmiyor. Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlayan armut pekmeziyse yüksek tansiyonu düşürmeye yarıyor. Salgı bezlerini normale döndürerek kanı temizleyip, zihin yorgunluğunun giderilmesine yardımcı oluyor. Diğerleri gibi kansızlığa iyi gelen armut pekmezi sinirleri yatıştırma özelliğiyle de biliniyor. Armut pekmezi susuzluğu girmeye de yarıyor.

Pekmez, simitlerimizi de tatlandırıyor

Bilindiği üzere yine bir başka geleneksel lezzetimiz



olan simitler hamuru hazırlanıp şekli verildikten sonra pekmezli suya batırılarak pişiriliyor. Çıtır çıtır diye tabir ettiğimiz lezzetli simitler çıtırlığını pekmez sayesinde kazanıyor. Pekmezle buluşan simitler bu sayede birçok yarar sağlayan bir besin haline geliyor. Yıllardır hayatımızda yer alan ve en sevdiğimiz lezzetler arasında yer alan bol susamlı çıtır simitler günün her saatinde hem tadı hem de sağlığıyla tercihlerimizin ilk sırasında yerini alıyor. Sabahları bir kaşık pekmezi yemeği unutsak da sıcak aldığımız bir simit bizi pekmezle buluşturmuş oluyor. Simitlerin dışında daha birçok lezzette kendine yer bulan pekmez helvalara da çok yakışıyor. Tahir helva

adının hemen yanına pekmezi katarak yine geleneksel bir lezzet oluşturuyor. Kek, muhallebi ve un helvası gibi tatlılarda kendine yer bulan pekmez kırmızı ete de çok yakışıyor. Külbastı, sote, kuzu gerdan, bonfile gibi et türlerine pekmez katılarak farklı biçimlerde birçok tarif uygulanıyor. Karadeniz Bölgesi'nde kaşık kesmesi olarak da bilinen, hamur elde edilerek yapılan nam-ı diğer mamalika üstüne pekmez dökülerek tatlandırılıyor. Şeker tüketiminin zararları ve kilo alımına neden olduğundan dolayı diyet yapan insanlar da tatlandırıcı olarak pekmezi tercih ediyor. Kısacası pekmez birçok yemek ve tatlıya yakışırken, sofralarımızdan hiç eksik olmuyor.

Günde bir iki tatlı kaşığı pekmez

Peki, bu kadar hayatımızın içinde olan pekmez nasıl tüketilmeli? Bu kadar çok yararı olan pekmez her şey gibi çok fazla tüketildiğinde zarar verebiliyor. Fazla tüketim sonucu sindirim sistemi bozulur, ishal, kusma, bulantı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabiliyor. Uzmanlar neredeyse tüm vücuda iyi gelen pekmezin sabahları aç ya da tok karnına bir iki tatlı kaşığı kadar bir miktar tüketilmesini öneriyor. Aç karna pekmez yemeyi alışkanlık etmekse kanda bulunan

Dut pekmezi; anemiye iyi gelirken, mide ve ülserde büyük faydalar sağlıyor. Bebeklerin zeka gelişimlerinde etkileri olan dut pekmezi, soğuğa karşı vücut direncini artırdığı için astım ve bronşit hastalarının da en büyük tercihi oluyor.

Mulberry molasses is good for anemia, as well as having great benefits for the stomach and ulcers. Mulberry molasses, which has a positive effect on mental development in babies, is also greatly preferred by asthma and bronchitis patients due to increasing the resistance of the body towards colds.

reduce high blood pressure. By helping glands return to normal, it helps for blood to be cleaned and relieve mental fatigue. Pear molasses, which also is beneficial for anemia, is also known for relaxing properties. Pear molasses also works well for thirst.

Lending flavor to simit

As we know, another of our traditional flavors, simit, is cooked after the prepared dough is dipped in molasses water. The crispy delicious simit get their crispness thanks to the molasses they are dipped in. When simit meets molasses, they become a food that is of great benefit. Crispy simit with sesame seeds, which have been in our lives for years and are among our favorite foods, take their place among our top choices any time of the day, with both their taste and health benefits. Should we forget to eat our spoon of molasses in the morning, one toasty simit unites us with molasses.

Molasses, which has a place in many dishes in addition to simit, is also well suited to halva. Molasses tacked on the end of the name tahin halva creates another traditional flavor. Molasses, which has found a place in deserts such as cakes, custards and flour halva, is also very well suited to red meat. Many recipes call for the addition of molasses to meat such as cutlets, lamb neck, and steaks. Mamalika, known as spoon cut in the Black Sea region, made with dough, is sweetened with molasses. Molasses is also preferred as a sweetener by those on diets due to the hazards of sugar consumption and weight gain. To summarize, while molasses suits many meals and deserts, it is never far from our tables.

One or two dessert spoons of molasses a day

So, how should molasses, which is such a part of our lives, be consumed? Like everything, molasses, which has so many benefits, can be harmful when consumed in excess.

As a result of excess consumption, the digestive system can become disrupted,





leading to diarrhea, vomiting, and nausea. Experts recommend that molasses, which is beneficial to almost the entire body, is consumed on an empty or full stomach in the mornings as a dessert spoon or two. Making a habit of eating molasses on an empty stomach serves to help throw out toxins in the blood. Molasses is also the most natural remedy we can use for our children. In place of high sugar unhealthy products for our children at breakfast, a spoon full of molasses will help them grow healthily and protect them from many diseases. If you do not wish to eat molasses in the morning, you can use it as a natural sweetener in milk or herb teas throughout the day.

Molasses, syrups that are native to Anatolia and which should be consumed by everyone, young and old, have continued to deliver healing over the years and do not neglect to give us energy. Molasses, which suits every meal, does not look to be leaving us for many centuries to come.



şifa dağıtmaya devam ederken, enerji vermeyi de ihmal etmiyor. Her yemeğe yakışan pekmez, daha yüzyıllarca da bizlerden ayrılacağına benzemiyor.

zehri dışarı atmaya yarıyor. Pekmez, çocuklarımız içinde kullanabileceğimiz en doğal ilaç. Kahvaltılarda bol şekerli sağlıksız ürünler yerine çocuklarımıza bir kaşık vereceğimiz pekmez onların hem sağlıklı büyümelerine hem de birçok hastalıktan korunmalarına neden oluyor. Pekmezi sabah yemek size göre değilse gün içerisinde süt ya da bitki çayınıza ekleyerek doğal tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz. Anadolu'ya özgü bir şurup olan, büyük küçük herkesin gün içinde mutlaka tüketmesi gereken pekmezler yıllardır bizlere

Karavanla gelen özgürlük

1970'li yıllarda hippie akımının en önemli sembollerinden karavan, aradan geçen zaman içinde bizlere doğanın kucağında bir tatil vadeden imgeye dönüştü. Zengin iç tasarımlarıyla gündelik hayattaki alışkanlıklarımızı tatile taşıyan karavanlar, kaybettiğimiz özgürlüğümüzü de geri kazandırıyor.

Freedom that comes with a caravan

The caravan, one of the more important symbols of the hippie movement in the 1970s, has over the ensuing time, turned into a symbol of a holiday in nature. Caravan, which bring the habits of every day life with you on vacation with their rich interior design, also give us back the freedom we have lost.





En son ne zaman bir ağaca tırmandınız? Dalından taze bir elma koparıp yemeyeli ne kadar oldu? Geçtiğimiz yaz yapay plajların sert şezlongları yerine sıcak kumlara mı uzandınız? Bu soruların yanıtlarını düşünürken asırlar öncesini hatırlamak istemiş gibi zorlanırsınız. Nasıl oluştuğunu bilmediğimiz bu çılgın temponun içinde o kadar kaybolduk ki kafamızın içinde yankılanan soruların yanıtlarını arayacak zamanı bile bulamıyoruz. Yanından geçip gittiğimiz birkaç ağacı görüp iyi hissediyoruz sadece.

Doğayla mesafeleri yok etmek

Büyük şehirlerin getirdiği dayatmalardan her geçen gün daha fazla şikâyet ediyoruz. Doğaya duyduğumuz özlem artık göz ardı edemeyeceğimiz bir hâle geldi. Özellikle küçük şehirlerde tabiatla iç içe büyümüş olanlarımız daha büyük bir hasret duyuyor doğanın sunduklarına. Ne var ki alışkanlıklardan da hemen vazgeçilmiyor. Olumsuz yönlerinden ne kadar bahsedersek edelim şehir yaşamının sunduğu standartları göz ardı etmeyi de beceremiyoruz.

Özgürlük, hareket, açık hava ve büyük şehir



Yaz bitmiş olabilir ama gelecek yaz için şimdiden plan yapmaya başlayabilirsiniz. Karavanla yapacağınız ailece bir yaz tatili çok daha uygun fiyatlı olacaktır. Üstelik tek bir plajda vakit geçirmek zorunda kalmazsınız. Türkiye tam bir tatil cenneti, Ege'den Akdeniz'e uzanan yolda yüzlerce plaj var...

Summer may be over, but you can always start making plans for next summer. A family summer holiday in a caravan will be much more affordable. Moreover, you do not have to spend all your time on a single beach. Turkey is a holiday heaven, with hundreds of beaches stretching from the Aegean to the Mediterranean...



When did you last climb a tree? How long has it been since you plucked a fresh apple from a tree? Did you lounge on hard sun loungers on artificial beaches last summer? While considering the answers to these questions, you will struggle as if trying to remember decades ago. We have become so lost in this crazy pace that has snuck up on us out of nowhere, that we cannot even find the time to answer the questions that echo in our heads. We just feel good as we pass by a few trees.



Do away with the distance from nature

We complain more and more each day about the impositions placed upon us by big cities. Our longing for nature has now become too great to ignore. Especially those of us who have grown up among nature in small towns feel an intense longing for what nature has to offer. However, we cannot easily give up on our habits either. No matter how much we talk about the negative aspects of city life, we also cannot overlook the standards that city life offers.

standartları... Tüm bunlar her geçen gün daha da fazla yitirdiğimiz kavramlar, en çok hasret çektiğimiz şeyler oluverdiler aynı zamanda. Tüm bunları geri kazanmak hayal gibi gelse de imkânsız da değil. En çok da biz Türkler için hippilerden aklımızda kalan karavanlarla bir iki günde olsa hayallerimize küçük bir dokunuş yapabilmek mümkün. Kaybettiğimiz özgürlüğümüzü geri kazanırken, doğayla aramızdaki mesafeleri yok etmenin en tatlı yolu karavanla çıkılan bir yolculuk diyebiliriz.

“Tatil problemi çözüldü”

At arabalarından bu yana var olan, belki çok farkında olamadığımız karavanlarla modern hayatın yolları



tam olarak 1919 yılında portatif bir tasarımın piyasaya sürülmesiyle keşişti. Maliyetleri nedeniyle yüksek fiyattan satışa çıkan bu karavanlar istediği talebi göremeyince, karavanı üreten Eccles şirketi kendine harika bir slogan buldu: "Tatil problemi çözüldü!" Şirket bu sloganla satışlarını artırmış olsa da birçoğumuz için karavanlar gerçekleştirilemeyecek çılgınlıkta bir tatil projesi olmaktan öteye geçemedi.



Karavan dendiğinde aklımıza motorlu taşıtlar gelir ama tarihteki ilk karavanları atlar çekiyordu. Bugün bazı parklarda bu nostaljik karavanlar sergileniyor...

When you think of caravans, you think of motor vehicles; however the first caravans in history were horse drawn. These nostalgic caravans are exhibited in some parks...

Freedom, movement, open air and big city standards... These are all concepts that we lose more with each passing day, and have become the things we miss the most. While it may seem a dream to win these all back, it is not impossible. It is possible for us Turks in particular to revisit our dreams and experience the caravans we remember from the hippies for a day or two. The sweetest way to do away with the distance from nature while winning back the freedoms we have lost, is a caravan journey.

"The holiday problem solved"

Caravans, which was existed since the days of horse drawn carriages, entered into modern life in 1919 with a portable design being brought onto the market. When these caravans were not able to find the demand that was desired with their high price due to costs, the Eccles company producing the caravan found



the perfect slogan: "The holiday problem solved!" While the company may have increased sales with this slogan, caravans didn't go beyond crazy holiday projects that were not realized for most of us.

Colorful hippie era

With the development of the automobile industry, caravans continued on their journey as motorhomes and became closer to us, and experienced the period they deserved in the 60s. The rebellion, boredom or being in a constant search gifted us a brilliant period like the 60's. Caravans became the element most suited to the hippie spirit of the 60's. Hippies, known for their love of freedom and comfortable attitude towards city life, made the caravan indispensable. These people, who preferred to stay away from everything, who focused on nature and who exhibited a revolt against life, took the caravan away from being a vehicle and



Karavanlarda mutfak da oluyor. Bu da gittiğiniz bölgelerdeki yöresel lezzetleri kendiniz pişirebileceğiniz anlamına geliyor.

Caravans also have kitchens. This means that you can look the local delicacies all by yourself.



Rengârenk hippie dönemi

Otomobil sektörünün gelişmesiyle motokaravan olarak yoluna devam eden karavanlar bizlere biraz daha yakınlığa ve bunun karşılığı olarak 60'larda hak ettiği dönemi yaşadı. İçimizdeki asilik, belki biraz sıkılmışlık ya da sürekli bir arayış içinde olmamız bizlere 60'lar gibi müthiş bir dönemi hediye etti. 60'ları kasıp kavuran hippie ruhuna en çok yakışan unsur karavanlar oldu. Özgürlüklerine düşkünlükleri, şehir hayatına karşı takındıkları rahat tavırlarıyla bilinen hippiler karavanı hayatlarının olmazsa olmazlarından biri haline getirdiler. Her şeyden uzak kalmayı yeğleyen, doğayı odak noktası haline getiren ve hayata karşı bir başkaldırı sergileyen bu insanlar, karavanı taşıt olmaktan çıkarak bir yaşam tarzına dönüştürdü. Karavan denilince aklımıza country tarz müzikler, kuş sesleri ve doğanın sonsuz yeşilliği geliyor. Karavan önünde yakılan ateşin etrafındaki hoş sohbetlerde buna dâhil. Karavanlarla birbirine çok yakışan hippiler söz geçirilemeyen özgür ruhlarıyla bu taşıtları hafızalarımıza anlamlı bir anı gibi kazıdılar. O dönemi yaşamasak da bizi 60'ların içine dâhil ettiler. Belki de karavanlar da bu insanların aykırı yaşam biçimleriyle



ayakta kalabildiler. Rengârenk boyadıkları karavanları, barış işaretleri ve güzel melodileriyle özgürlüğün en büyük temsilcisi olarak seçtiler.

Yeni beklentiler, tasarımlar

Hippi döneminin son bulması, karavanların popülerliğini elinden almaya yetmedi. Sürekli iyi bir tatil arayışında olmamız ve hayatın monotonluğundan sıkılmamız karavanların daha konforlu bir tasarıma kavuşmasına neden oldu. Özgürlük fikri biraz sekteye uğrasa da doğaya özlem ve rahat bir yaşam tarzı isteği yakamızı hiç bırakmadı.

Önceden belirli hobileri olan, doğa sporlarına yatkın insanların tercihi olan karavanlar günümüzde herkesin satın almayı isteyeceği hem ulaşım hem de bir konaklama aracı olarak görülüyor. Beş yıldızlı

6'lı yıllara damgasını vuran hippiler, özgür ruhlarıyla dünyayı geziyorlardı. Bunu da gösterişten uzak bir aracı karavana çevirerek yaptılar. Hepimizin tanıdığı namı değer vosvoslarla...

Hippies, who marked the 60's, travelled the world with their free spirit. They did this by turning an unostentatious vehicle into a caravan. The Volkswagen Camper we all know...

transformed it into a way of life.

When we think of caravans, we think of country music, the sounds of birds and the endless greenery of nature. Pleasant conversation around an open fire, lit in front of a caravan, is also part of this. The well suited caravans and hippies have etched these vehicles in our memories with their free spirit.

Even though we

did not live through the period, they have included us in the 60's. Perhaps caravans were able to survive due to the contrarian life style of these people. They chose the caravans painted in different colors, as the greatest symbols of freedom with peace signs and beautiful melodies.

New expectations, designs

The end of the hippie era was not enough to do away with the popularity of caravans. Our constant quest for a good vacation, and boredom from the monotony of life has meant that caravans have achieved a more comfortable design. While the idea of freedom may have been somewhat diminished, the longing for nature and a comfortable lifestyle has never left us.

Caravans, the preference of individuals with certain prior hobbies and who are keen on outdoor sports, are seen as a form of accommodation and transport that everyone wants to buy. While the monotony of the routine tempo of five star hotels, as well as the rules that we are faced there push us towards the lap of nature, caravans became the preferred choice with unlimited conditions for a breath of air. With this preference, camping areas designated for caravans





have seen a large increase in recent times. Camp sites are the new meeting place of people who prefer peace, quiet, forests and the sea. Setting sail towards new friendships and new worlds by coming together with other cultures at these camps is a unique experience.

Forests can be your garden

Caravans, which have undergone fundamental changes from their first production and now are organized like hotel rooms, host us in the best possible way. All the requirements of our everyday lives, such as fridge, television, radiator, stove, water heater, table, armchair and beds are met. Caravans, with models and standards to suit every budget, can also have much more luxury alternatives for a higher budget. With caravans with rising ceilings, there can even be enough space to accommodate guests. While clean air fills our lungs as soon as we open the caravan door, the lush green grass is

otellerin rutin temposunun sıkıcılığı ve yine burada da karşımıza çıkan kurallar bizi doğanın kucağına iterken biraz nefes alabilmemiz için sınırsız şartlara sahip olan karavanları tercihe yöneltti. Bu tercihle beraber karavan için ayrılan kamp alanlarında da günümüzde büyük bir artış var. Kamp alanları, sakinliği, huzuru, ormanı ve denizi tercih eden insanların yeni buluşma noktası. Bu kamplarda farklı kültürlerle de bir araya gelerek hem yeni dostluklara hem de yeni dünyalara yelken açmak da ayrı bir haz.

Ormanlar evinizin bahçesi olabilir

İlk üretiminden bu yana köklü değişimlere uğrayan, bir otel odası gibi düzenlenen karavanlar bizleri artık en iyi şekilde ağırlıyor. Buzdolabı, televizyon, kalorifer donanımı, ocak, şofben, masa, koltuk ve yatak gibi hayatımızın bir parçası olan her türlü ihtiyacı karşılıyor. Her bütçeye uygun model ve standartları olan karavanlar, yüksek bir bütçeye çok daha lüks alternatiflere de sahip olabiliyor. Hatta tavanı yükselen karavanlarla misafir ağırlayacak kadar bir alana sahip olunabiliyor. Karavanın kapısını açtığımızda tertemiz bir hava ciğerlerimize dolarken, yemyeşil çimenler bahçemizi oluşturuyor. İki adımda



da ormanın derinliklerine dalarak güzel bir yürüyüş yapılabiliriz. Tüm bu alternatiflerde karavan satın almayı hayallerimizden biri yapıyor bir anda. Burada önemli olansa birçok seçenek ve türle karşımıza çıkan karavanı satın alırken arasında ne istediğimizi biliyor olmak. Bütçemize uygun bir karavan seçebilmek için iyi bir araştırma yapmayı ihmal etmemek gerekiyor.

Türkiye'nin kamp alanları

Türkiye'de karavan hayatına olan ilginin artması sonucu kamp alanları büyük bir rağbet görmeye başladı. Karavanla çıkılan yolculuklarda bilinmeyen bir alanda konaklama yerine, güvenilir, temiz ve belirli standartlara sahip alanlar tercih ediliyor. Kaş'ta yer alan Olympos

our garden. With just two steps we can walk in the depths of the forests. All these alternatives make buying a caravan one of our dreams. What is important here is knowing what we are looking for in a caravan, among the many choices and types. In order to choose a caravan that is suited to our budget, we must not neglect researching well.

The campgrounds of Turkey

As a result of the increased interest in caravans in Turkey, camp sites have begun to experience huge demand. Instead of



staying in an unknown location during caravan trips, safe, clean locations with particular standards are preferred. Olympos Camping in Kaş, Bodrum's Zetaş Camping, İzmir's Oba Camping and Sinop's Martı Camping are just a few of these amazing campsites. If you wish to go on a peaceful caravan holiday, which gives a different pleasure each season, and where you can talk to nature as you breathe under the trees, you can either buy or rent a caravan... And isn't a fall vacation just something else?

Camping, Bodrum'daki Zetaş Camping, İzmir'de bulunan Oba Camping ve Sinop'taki Martı Camping bu harika kamp alanlarından sadece bir kaçı. Siz de her



mevsim farklı bir haz alınan, ağaçların altında soluk alırken doğayla konuşabileceğiniz huzurlu bir karavan tatiline çıkmak isterseniz karavan satın alabileceğiniz gibi kiralayabilirsiniz de... Hem sonbahar tatilinin de tadı başkadır değil mi?

Voleybolla aşka gelen kasaba Turgutlu

Turgutlu, Türkiye'nin Manisa ilinin en güzel ilçelerinden biri... Ege havasının, tarım ve üzümle yoğrulduğu topraklar... Bundan önce 'Turgutlu' denince ilk akla gelen şey üzüm ve çiftçilik olurken şimdilerde Turgutlu yani yerlisinin deyişiyle 'Kasaba', tam bir voleybol cenneti. Ataman Erkul



The town that gets carried away with volleyball

Turgutlu is one of the most beautiful districts of the province Manisa... These are lands on which the Aegean air is combined with agriculture and grapes... While the first thing that comes to mind when one mentions 'Turgutlu' used to be grapes and farming; nowadays Turgutlu, or in other words "The Town" is a real volleyball heaven. Ataman Erkul

Bundan bir süre önce Turgutlu'da bulunan bir seramik fabrikasının bayan voleybol takımı kurmak istemesiyle başlayan öykü, Seramiksan takımının geçtiğimiz yıl 2. ligde şampiyon olarak 1. lige çıkmasıyla şahlandı ve her bir Kasabalı bir voleybol aşığı oldu çıktı. Her maçta dolu tribünler önünde oynayan Seramiksan ve onları destekleyen Forza Kuğular Bando Takımı, Turgutlu'ya her hafta sonu apayrı bir renk ve heyecan yaşattı sezon boyu. Türkiye Voleybol Federasyonu da bu voleybol aşkını fark ederek A Erkek Milli Takımımızın 2017 yılında Polonya'da düzenlenecek Avrupa Şampiyonası elemeleri maçlarını Turgutlu'ya aldı. Turgutlu'ya ilk gelişim de bu sebeple oldu. Milli maçlarda son bir yıldır sunuculuk ve MC'lik görevimi icra ederken bu şirin Ege kasabasıyla tanışmam bu yazının da sebebi oldu.



The story begins with the ceramics plant in Turgutlu wishing to build a volleyball team. Seramiksan became the champion in the 2nd league last year and rose to the 1st league and the sports became so popular that every Town-dweller has become a volleyball fan. Seramiksan played before full stands at every match and Forza Kuğular Marching Band has made Turgutlu experience a totally different color and excitement throughout the whole season at each weekend. Turkish Volleyball Federation has also noticed this love for volleyball and scheduled the elimination matches of our Male National Team for European Championships to be held in Poland in 2017 to take place in Turgutlu. My first visit to Turgutlu has also been for this reason. As I was performing my host and MC function at national matches in the last year, I met this lovely Aegean town, and it has become the reason for this article.

I enjoyed hospitality

Turgutlu embraces you right at the very first moment with its warm, sincere and



welcoming people. It seems everyone has a mission to make the guests happy. The people of Turgutlu who understand well that you are a foreigner, especially that you are there for national matches, show a distinguished and special attention to you at the hotel you are staying or the restaurant you are eating. I went to Yıldırım Beyazıt Sport hall enjoying this positive discrimination.

This is a boutique sports hall, that was built extremely well. The hall has a capacity of 3500 spectators and it becomes overfull as the doors open about an hour before the matches. As you can imagine, there is no trace of such fanatic, furious spectators that we see in football games. Mothers, fathers, children, granddads, grandmas all come together to this magical temple. Almost everyone wears the red national team uniform and almost everyone has a Turkish flag in their hands. And cartons with sound prepared by the federation are indispensable during volleyball matches. The sound coming from these thin long cartons, which have been built in the shape of an accordion, is also the greatest support to the national volleyball players.



Misafirperverliğin tadını çıkardım

Sıcakkanlı içten ve candan insanlarıyla Turgutlu daha ilk bakışta sarıp sarmalıyor sizi. Herkesin gelen misafiri mutlu etmek gibi bir misyonu var sanki. Kaldığınız otelden gittiğiniz restorana kadar yabancı olduğunuzu özellikle de milli maçlar için geldiğinizi anlayan Turgutlu insanı size ayrı ve özel bir ilgi gösteriyor. Bu pozitif ayrımcılığın tadını yaşayarak gittim Yıldırım Beyazıt Spor salonuna.

Son derece güzel yapılmış butik bir spor salonu burası. Ortalama 3.500 seyirci kapasiteli salon maçlardan yaklaşık bir saat önce kapıların açılmasıyla birlikte tıklım tıklım doluyor. Futbol sahalarında gördüğümüz fanatik, gözü dönmüş seyirciden ise eser yok haliyle. Anneler, babalar, çocuklar, dedeler, anneanneler hep beraber geliyorlar bu büyülmüş mabede. Hemen herkes kırmızı milli takım formasını giyiyor ve ellerinde hemen herkesin bir Türk bayrağı oluyor. Ve de federasyonun hazırladığı voleybol maçlarında tezahüratın vazgeçilmezi patpat'lar. Akordeon şeklinde yapılmış bu ince uzun kartonlardan çıkan ses milli voleybolcuların en büyük desteği aynı zamanda.

Böyle seyirci desteğine az rastlanır

Maçtan bir saat önce ısınmaya başlayan milli takım sahaya gelince ortalık yıkılıyor. Bir kasabanın kaderi sporla değişiyor resmen. Milli voleybolcularımız tribünleri selamlıyor ve yaklaşık 3.500 kişi çalınan şarkılarla bayrak şovlarla Meksika dalgalarıyla maçı bekliyor. Rakip Portekiz şaşkın tribünlerdeki şovu seyrediyor. Maçın öncesi ısınma turlarında Forza Kuğular bandosunun icraya başlamasıyla birlikte hemen herkes daha da coşuyor. Dans edenler şarkı söyleyenler hep bir ağızdan söylenen 10.yıl marşı bayraklarla donatılmış salonu inletiyor. Rakip yine şaşkın ve yenilgiye ısınıyor resmen.

Maçın başlangıcında söylenen İstiklal Marşı ise tüyleri diken diken ediyor. 15 Temmuz ruhunun iliklere kadar hissedildiği bu ambiyansta Ege'nin bu şirin ilçesinde



voleybolun etkisini yaşıyoruz. Bir spor bir şehri ne kadar da değiştirebiliyor. Sihirli değnek değiştiriyor voleybol Turgutlu'ya.

Maçın başlamasıyla birlikte taraftarlar ne dersem onu yapıyor. Hepsiyle maç öncesi çalışmamızın etkisi büyük. Rakip servisinde ısıklar, bağırışlar ve davul sesleri yankılanarak konsantre bozulurken; bizim servislerimizde patpat'lar en yavaştan hızlıya doğru tempoyla millilerimize destek veriyor. Portekizliler yine şaşkın. İlk set 28-26 öndeyiz.

Voleybol bir şehri uçuruyor, mutlu kılıyor

Set arasında tuvalet molasına bile gitmiyor insanlar, öylesine mutlu yüzler var ki, herkes Meksika dalgasına kaptırıyor kendini. Hepimiz sıra bize geldiğinde ayağa kalkıp dalgaya bırakıyoruz kendimizi. İkinci set daha kolay geçiyor ve baskı altına alınan rakip direnemiyor ve 2-0 yapıyoruz durumu. Elbette alınacak bir set daha var ve herkes bunun farkında. Milliler tezahüratlarla coşuyor, hiç kimse oturmuyor, bir şehrin kaderi değişirken voleybol bir şehri uçuruyor, mutlu ediyor. Son set diyebileceğimiz bu sette Portekiz'in şansı kalmıyor ve maçı millilerimiz 3-0 kazanıyor ve Avrupa

Such support from the spectators is hard to find elsewhere

The national team starts to warm up an hour before the match and when they come on the field, the whole crowd cheers up. The fate of a town is almost changed with sports. Our national volleyball players greet the tribunes and about 3500 people wait for the match with songs played and flag shows and Mexican waves. The rival Portugal watches the show in the stands with amazement. Forza Kuğular marching band starts performing during warm-ups before the match, and almost everyone cheers up even further. People dancing, singing songs, 10th year hymn sung together resound the hall that is decorated with flags. The rival is amazed again and it is almost a warm-up for defeat.

The Turkish national hymn sung at the beginning of the match gives you the goose bumps. July 15th ambience may be felt to the greatest extent in this ambience



in this lovely Aegean district where we experience the effect of volleyball. It is remarkable how a sports activity changes a city. Volleyball is a magical touch for Turgutlu.

As the match starts, the fans do whatever I say. The effect of practicing beforehand with all of them is great. Concentration is distorted with whistles, cries and drum sounds when the rival serves; cartoons with sound support our national team from the slowest to faster while we are serving. The Portuguese are confused again. We lead by 28-26 in the first set.

Volleyball makes a city fly, makes it happy

People don't even go to the toilet between sets, there are such happy faces that everyone finds themselves in the Mexican wave. We stand and leave ourselves to the wave when it is our turn. The second set is easier and the rival that has been put under pressure cannot resist and we



Şampiyonası'na gitmek yolunda büyük avantaj elde ediyor.

Maç sonrası konuşulan tek şey taraftar ve muhteşem destek elbette. Bir takım böyle desteklenir ve ileriye itilir diye konuşuyor özellikle İstanbul ve Ankara'dan gelenler. Milli oyuncularımıza maç sonrası ilgi ise çok büyük. Kasaba'nın voleybol aşkı o kadar fazla ki her oyuncuyla



make it 2-0. Of course there is another set to be won and everybody is aware of that. Our team players cheer up with chanting, nobody sits anymore. As the fate of a city changes, volleyball makes a city fly, makes it happy Portugal

fotoğraf çekirmek isteyen yüzlerce kişi var. Özellikle Turgutlu çocuklarının voleybola olan düşkünlüğü her oyuncuyu ayrı ayrı tanımları geleceğe dair ümit verici.

Sıcak, gerçek ve sevgi dolu bir öykü...

Tek bir fabrika, o fabrikadan çıkan tek bir takım, o tek takımın büyük başarısı ve voleybola duyulan aşk. Bu tip başarı hikayelerine her kasabanın ihtiyacı var bugünlerde. Dalga dalga büyüyen başarı öyküleri, dalga dalga büyüyen bir aşka vesile oluyor. Bu bir kasabanın voleybol aşkı...



has not any chance left in this set which we may call as the final set and our national players win the match by 3-0 and get a great advantage to go the European Championship.

What is spoken about after the match is of course the fans and the great support. Especially those who come from Istanbul and Ankara say that is how a team should be supported and pushed forward. There is a great attention on our national players after the match. The love for volleyball in the town is so great, there are hundreds of people who want to have their photos taken with each player. Especially the volleyball addiction of Turgutlu children and the fact that they know each player one by one is promising for the future.

A heartwarming, real and loving story...

A single factory, a single team of that factory, the great success of that single team and the love for volleyball. Nowadays, every town needs such success stories. Success stories growing in waves make way for a love that grows in waves. This is the volleyball love of a town.



Sağlıklı kahvaltı ve beslenme çantası nasıl hazırlanır?

Okul çağındaki çocuklara doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, onların daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerinin temelini oluşturuyor. Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin yaşlarına uygun olarak tamamlamalarında sağlıklı ve dengeli beslenmeleri oldukça önemli. Bunun en önemli adımı da kahvaltıdan geçiyor...

Zeynep Kasapoğlu

How to prepare a healthy breakfast and lunchbox?

To get to school children adopt the right eating habits, is the basis of their health and life quality. In order to ensure an completion on time of the Children's physical and mental development; we need to give importance to a healthy and balanced diet. The most important step for this is the breakfast...

Zeynep Kasapoğlu



Ilk ders zilinin çalmasıyla birlikte hem öğrenciler hem de anne ve babalar için yeni bir maraton başlamış oluyor. Bu maratona sıkıcı bir yarış olarak görmemek lazım elbette. Çocuğunuz yeni bilgiler edinecek, bir yaş daha büyüyecek, okula giderken arkadaşlarıyla eğlenecek... Uzun bir yaz tatili sonrası çocukları yeni kitaplar, defterler, dersler ve heyecanlar bekliyor. Bu süreçte çocuğunuzun bekleyen başka değişimler de var elbette. Sabah erken kalkılacak, çanta hazırlanacak ve kahvaltı masasına biraz daha



erken oturulacak. “Benim çocuğum kahvaltı yapmayı sevmiyor” diyen anne ve babalardanansınız işiniz belki biraz daha zor ama kahvaltı yapmak çocuğunuzun hem sağlığı hem de okul başarısı için son derece gerekli...

Neden kahvaltı yapılmalı?

Çocuğunuzun akşam saat 8’de yemek yediğini varsayalım. Sabah ise yine 8’de uyanmış olsun. Bu, çocuğunuzun 12 saat boyunca yemek yemediği anlamına gelir. Çocuğunuzun vücudu gece boyunca bir önceki gün depolanan enerjiyi kullanır. Sabah olduğunda ise enerji deposu azalmış olur. Yeni bir güne uyandığında gün boyu sürecek fiziksel ve zihinsel aktiviteleri için enerjiye ihtiyacı vardır ve deyim yerindeyse bir an evvel enerji takviyesi almalı, bir başka deyişle kahvaltı yapmalıdır. Kahvaltı ile kan şekeri düzeyi normal seviyeye yükselir. Beyin de ihtiyacı olan glükozu şekerden alır. Eğer beyin düşük bir glüköz deposuyla karşılaşırsa çocuk önce açlık hisseder. Sonra konsantrasyon bozukluğu, uyku hali gibi sorunlarla karşılaşabilir. Dersi dinlerken dikkati dağınık çocuğun algılamasında da düşüş yaşanabilir. Çocuğunuz kendini halsiz ve yorgun hissedebilir. Tüm bunlar sizin için de geçerli elbette...

With the first school bell; a new marathon starts both for students and their parents. For sure, this marathon should not be considered as a boring race. Your child will learn new information, will grow for one age more, will have fun with their friends while going to school... After a long summer vacation, the children will meet new books, notebooks, lectures and new excitements. In this process, there are of course other changes waiting for your child. Your child will get up early in the morning, will prepare the school bag and the breakfast will be eaten a little earlier. Maybe, it will be little harder for you, if you are one of the parents saying “my child do not like to have breakfast” but the breakfast is extremely important for the health and success of your child.

Why the breakfast is non ignorable?

Suppose that your child has eaten the dinner at 8pm and has waked up at 8am. It means that your child didn't eat during 12 hours. During the night, the body of your child uses the energy stored on the previous day. In the morning, the energy storage will be reduced. When he wakes up to a new day, your child will need energy for day-long physical and mental activities and in a matter of speaking, he/she should get energy boost as soon as possible; in other words should have breakfast. With the breakfast, the blood sugar level will be increased to its normal level. And the brain will take the necessary glucose from this sugar. If the brain faces with a reduced glucose storage; firstly, the child will feel hunger. Then, he/she may encounter problems such as impaired concentration, sleepiness. The perception level of the child may be decreased while listening the course. Your child may feel himself /herself sluggish and tired. Of course, all of this; applies to you also.

Could a children who eat breakfast be more successful?

The answer to this question can be "yes". The researches prove that the Children who have regular and accurate



breakfast, show improvement in school performance. In long-term, the child's eating habits also appear to be improved. Experts said that the four basic food groups should be included in a healthy breakfast. The easiest way for this, is to prepare a table with milk or cheese, boiled egg, tomato-cucumber and bread.

What should be in the lunch kit?

Tuba Kayan Tapan

Nutrition and Diet Expert in

Sisli Florence Nightingale Hospital

When it comes to school and child nutrition, the right thing is to start with breakfast. Whether your child go to school in the morning or in the afternoon, he/she should have his/her breakfast. The parents who say "he/she don't want, he/she don't eat"; should provide healthy foods that their children can eat in the early hours and should absolutely let them have their breakfast. And when it comes to what to put in the lunch kit or

Kahvaltı yapan çocuk daha başarılı olabilir mi?

Bu sorunun yanıtını "evet" olarak verebiliriz. Yapılan araştırmalar, sabahları düzenli ve doğru kahvaltı yapan çocukların okul başarısında gelişme olduğunu göstermektedir. Uzun dönemde çocuğun beslenme alışkanlıklarında da düzelme olduğu görülür. Uzmanlar sağlıklı bir kahvaltının dört temel besin grubunu da içermesi gerektiğini belirtiyorlar. Bunun en kolay yolu, süt veya peynir, haşlanmış yumurta, domates-salatalık ve ekmeğin bulunduğu bir sofradan geçiyor.

Beslenme çantasında neler olmalı?

Şişli Florence Nightingale Hastanesi

Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Kayan Tapan

Konu okul ve çocuk beslenmesi olduğunda söze kahvaltı ile başlamak en doğrusu. Çocuğunuz ister sabahçı ister öğlenci olsun sabah kahvaltısını mutlaka yapmalıdır. "Canı istemiyor, yemiyor" diyen anne ve babalar, çocuklarının erken saatlerde yiyebileceği sağlıklı gıdalara yönelmeli ve mutlaka kahvaltı yapmalarını sağlamalıdır. Beslenme çantasına ne koyacağınıza ya da çocuğunuza ne yemesini tavsiye edeceğinize gelince... İşte bunun için size 11 maddeden

oluşan bir liste hazırladım...

- Çocuğunuzun beslenme çantasında; günlük alınması gereken karbonhidrat, yağ, protein, sebze ve meyve dengesini sağlayın. Her öğün bu dört ana besin grubunu da içermelidir. Her öğünde uygun miktarlarda et ve et ürünleri; süt ve süt ürünleri; ekmek, pilav, makarna gibi tahıl ürünleri ile sebze-meyve olmalıdır.
- Çocuğunuza hazırlayacağınız veya hijyeninden emin olacağınız yerlerden alacağınız değişik alternatifli sandviçler ile çocuğunuzun hem sağlıklı beslenmesini hem de tat duyusunun gelişmesini sağlayabilirsiniz.
- Karışık sandviçlerin ayran, süt veya taze sıkılmış meyve suları ile tüketilmesi daha sağlıklı bir menü ortaya çıkarmanızı sağlar.
- Çocuklar için hazırlanan sandviçlerin büyüklüğü porsiyon kontrolü için oldukça önemlidir.
- Besinleri hazırlarken mutlaka besin güvenliğine ve hijyenine dikkat edin. Meyve ve sebzeleri iyi yıkayın, sebzeleri bir süre sirkeli suda bekletip durulayın. Süt ve ayran gibi gıdaların son kullanma tarihine dikkat edin.
- Belli sıcaklıklarda bozulacak yiyecekleri beslenme çantasına koymayın.
- Besinlerin uygun koşullarda saklanması oldukça önemlidir. Ayrıca, pişirilmeden tüketilen bazı ürünlerden sebzelere mikroorganizma geçişi olabileceğinden, çiğ ve pişmiş besinleri aynı kaba koymadan, farklı kapları tercih ederek beslenme çantasını hazırlayın. Elma ile poğaçayı aynı kaba koymak yerine, ikisini de ayrı ayrı kaplarda çocuğunuza vermelisiniz.
- Hazırlama aşamasında et ürünleri ve sebzeler için ayrı doğrama tahtası ve bıçak kullanmaya ve besinleri uygun koşullarda saklamaya özen gösterin.
- Fındık, ceviz, badem gibi

what to advise to eat ...I prepared you a list consisting 11 articles ...

- Each meal should include the four main food groups. In the lunch kit of your child; you should provide the balance of the daily required carbohydrate, fat, protein, fruits and vegetables.
- In each meal, it should be provided in appropriate amounts the meat and meat products; milk and milk products and grain products such as bread, rice, pasta as well as the fruits and vegetables.
- You can ensure a healthy eating and develop your child's sense of taste with various alternatives sandwiches that you will prepare or take from the places that you trust in terms of the hygiene.
- You can provide a healthier menu by consuming buttermilk, milk or freshly squeezed fruit juices together with the mixed sandwiches.
- The size of the sandwiches prepared for the children, is important for the control of the portion.
- While preparing the foods, pay absolutely attention to food safety and hygiene. Wash well the fruits and vegetables, keep the vegetables in vinegar water for a while and then rinse. Pay attention to the expiration date of foods such as milk and buttermilk.
- Do not put in the lunchbox the foods which will be disrupted at certain temperatures.
- It is very important to conserve the foods in appropriate conditions. In addition, as it may pass some



microorganisms to the vegetables from the products which are consumed in uncooked state, prepare the lunch kit by preferring separate pots for raw and cooked foods. Instead of putting the apple and the pastry in the same pot; you should put them in separate pots.

In the preparation stage, pay attention to use separate chopping board and knife and to conserve the foods in proper conditions.

- You can also add in the lunchbox the dried nuts such as hazelnuts, walnuts, almonds and carbohydrate foods such as roasted chickpeas and fat-free popcorn. Prunes, dried apricots and figs will be easily carried and your child will love to consume them.
- Cakes or pastry type foods which are diversified with milk, eggs, cheese, meat and dried fruit will be feeder.
- Do not forget to put water into your child's lunchbox.

Sample menus for lunchbox

- Cheese and tomato bagels and buttermilk
- Olive butter; bagel with cream cheese and milk
- Cheese pancakes, buttermilk, 1 medium apple
- Potato pancakes, cucumber, fruit juice
- Cheese and tomato toast, milk
- Fruit yogurt and walnuts
- White cheese, green pepper sandwiches and buttermilk
- 3 apricots, 15 almonds, milk
- Homemade cheese or minced meat pastry and milk
- Vegetable pizza and buttermilk or fruit juice

Attention to calcium

Milk and dairy products are the best sources of calcium. Children and youths in adolescence period should consume daily 3-4 portion of milk and substitute products. A medium-sized cup (200 mL) milk or yogurt and two matchbox size of cheese correspond to one portion. When we divide the portions of the day, In addition to breakfast, the lunchbox also should contain a source of calcium.



- kuruyemişleri, leblebi ve yağsız patlamış mısır gibi karbonhidratlı besinleri de çantalara ekleyebilirsiniz. Kuru erik, kuru kayısı ve incirin hem taşınması kolay olacaktır hem de çocuklarınız bunları kolayca ve zevkle tüketecektir.
- Kek veya poğaçaya türü gıdaların içerisinde süt, yumurta, peynir, kıyma ve kuru meyve ile çeşitlendirilmiş olanları daha besleyicidir.
 - Çocuğunuzun beslenmesine su koymayı ihmal etmeyin.

Beslenme çantası için örnek menüler

- Peynirli ve domatesli simit ve ayran
- Zeytin ezmesi ve krem peyniri sürülmüş simit ve süt
- Peynirli gözleme, ayran, 1 orta boy elma
- Patatesli gözleme, salatalık, meyve suyu
- Kaşarlı ve domatesli tost, süt
- Meyveli yogurt ve ceviz
- Beyaz peynirli, yeşil biberli sandviç ve ayran
- 3 adet kayısı, 15 adet badem, süt
- Ev yapımı kıymalı veya peynirli poğaçaya ve süt
- Sebzeli pizza ve ayran veya meyve suyu

Kalsiyuma dikkat

Süt ve süt ürünleri en iyi kalsiyum kaynağıdır. Çocukların ve adolesan döneminde gençlerin günde 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 ml) süt veya yogurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (30 gram) bir porsiyona karşılık gelmektedir. Porsiyonları güne böldüğünüzde kahvaltının yanında beslenme çantasında da bir kalsiyum kaynağı bulunmalıdır.

Size en uygun ve sağlıklı uyku pozisyonu hangisi?

Tüm gün ihtiyacımız olan enerjiyi uykumuzda depolarız... Rahat ve konforlu bir uyku hem zihnen hem de bedenlen kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Uykuda geçirdiğimiz süre yaşamımızın önemli bir parçasıdır ve bu süreyi en konforlu ve sağlıklı şekilde geçirmek için dikkat edilmesi gerekenlerden biri de uyku pozisyonlarıdır. Doç. Dr. Neslihan Aksu

What is the most suitable and healthy sleeping position for you?

We store the energy we need throughout the day during our sleep... Relaxed and comfortable sleep makes us feel better, both mentally and physically. The time we spend sleeping is a crucial part of our lives and one of the factors for spending this time as comfortable and healthy as possible is sleeping positions.

Sırt üstü yatmak, boyun ve bel ağrılarını engellediği gibi asit reflüyü azaltır, astım, KOAH gibi solunum yolları hastalığı, kalp yetmezliği olanlar yüksek yastıkla sırtüstü yatarak daha rahat ederler. Omurgasında kireçlenmesi olanlar sırtüstü yatmanın yanı sıra dizlerini ve bel kavislerini ufak bir yastıkla destekleyerek yatmalıdır. Ayrıca beyin damar tıkanıklığı olanlar sırt üstü pozisyonu tercih etmelidir.

Uyku apne sendromu, horlaması olanlar ve obez hastalar için sırt üstü yatmak tehlikelidir! Ani solunum durmasına neden olabildiği gibi sarkan yumuşak damağın nefes yolunu tıkararak solunumun ve uykunun kalitesinin düşmesine sebep olur. Uyku apne sendromu ve horlaması olan insanlar hep yorgun kalkmaktan şikayetçidirler ve bu durum gündüz çalışma performanslarını düşürür.

Önemli bir sağlık sorunuz yoksa ve sağ tarafa yattığınızda kendinizi daha iyi hissediyorsanız, sorun yok, sağ tarafınızın üzerinde de uyuyabilirsiniz.

If you do not have any serious health problems and feel more comfortable and better lying on your right side, there is no problem. You can sleep by lying on your right.

Sleeping by lying flat reduces neck and backaches as well as acid reflux - heartburn. Those suffering from respiratory illnesses like asthma and COPD and heart failures will feel more comfortable lying on their backs with a high pillow. Spinal arthritis patients should also support their knees and waist curvature with a small pillow along with lying flat during sleep. Those with vascular occlusion in their brains should also prefer this position. However, lying flat is dangerous for patients suffering from sleep apnea, snoring and obesity! It can cause sudden respiratory arrest and soft denture in the mouth may droop and block air passageways, thus reduce the quality



Şişli Florence Nightingale Hastanesi,
Ortopedi Bölümü
Doç. Dr. Neslihan Aksu
Şişli Florence Nightingale Hospital,
Orthopedics Department
Ass. Prof. Dr. Neslihan Aksu



En sağlıklı yatış pozisyonu: Sol tarafa yatış

En sağlıklı uyku pozisyonu vücudunuzun sol tarafı üzerine yatmanızdır. Vücudun kalbe giden ana toplardamarı bası altında kalmayacağı için, kalbe vücuttan kan dönüşü kolay olur. Yüksek tansiyonlu hastalar için uygun bir pozisyonudur. Bu pozisyon horlamayı azaltır. Reflüsü olanlar da bu pozisyonda uyuyabilirler. Horlayanlar, uyku apne sendromu olanlar için de uygundur. Gebelerin de sol taraf üzerinde yatmaları önerilir çünkü bu pozisyonda kan akışı daha iyidir. Cenin pozisyonunda hafif bacaklar karna doğru

of respiration and sleep. Sleep apnea patients and snorers always complain about waking up feeling tired and this adversely affects their performance during the day.

Healthiest sleeping position: Lying on your left side

The healthiest sleeping position is lying on the left side of your body. As the vena cava, the main vein leading to the heart will not be under pressure, blood



circulation in the body becomes easier. This is a suitable position for patients with high blood pressure. This position also reduces snoring. Those suffering from acid reflux can also prefer this position. It is also beneficial for snoring and sleep apnea problems. As blood flow is easier and better in this position, pregnant women should also prefer it. Pulling legs towards the belly in a fetus position and placing a small pillow between the legs, plus a medium high pillow under the head and neck are also recommended. However, do not try to over bend your body while trying to get in this position. Also, this sleeping position is not recommended for patients suffering from chronic heart diseases. For chronic cardiac patients, lying on the left side of the body might increase heartbeat, which may lead to certain negative effects.

Have you tried lying on your right side?

This position is not suitable for those with heartburn. For cardiac patients, lying on their right side is recommended, not on their left side. In the end, if you are not pregnant or suffering from heart problems, you can lie on either side of your body while sleeping as long as you're comfortable. Plus, it is not guaranteed that you will be sleeping in the same position throughout the whole time you are asleep.

Solunum probleminiz varsa sırtüstü yatmak sizin için daha konforlu bir uyku sağlar. Bunun yanında horlayanlar, uyku apne sendromu olanlar ve obezler sırtüstü yatmamalıdır.

If you have respiratory problems, lying flat on your back will offer a more comfortable sleep. On the other hand, snores, people with sleep apnea and obese patients should not prefer this position.

çekilip iki bacak arasına yastık, ayrıca baş boyun altına da orta yükseklikte bir yastık konulması uygundur. Bunu yaparken vücudunuzu fazladan kıvrılması için zorlamayın. Kronik kalp rahatsızlığı bulunanlar için bu uyku şeklini önermeyiz. Kronik kalp hastalıklarında sol yana yatmak kalp atışını hızlandırabilir ve bunun olumsuz etkileri olabilir.

Sağ taraf üzerine yan yatış denediniz mi?

Reflüsü olanlar için uygun değildir. Kalp rahatsızlığı bulunan biri için sol yerine sağ tarafa yatması önerilir. Sonuç olarak hamile değilseniz veya kalp rahatsızlığınız yoksa kendinizi rahat hissettiğiniz tarafa yatabilirsiniz. Ayrıca uyurken aldığınız pozisyonu tüm uyku süresi boyunca koruyacağınızın bir garantisi de yoktur.

Yüzüstü yatış ile horlamaya son!

Horlayan için bu pozisyon uygun olabilir. Horluyorsanız, bel ve boyun ağrısından mustarip değilseniz, yüzüstü yatmak sizin için faydalı olabilir. Kötü tarafı, yüzüstü yatmak boyun ve bel ağrısına neden olabilir. Omurgada kireçlenmesi olanlar için tavsiye edilmez. Eklemle baskı uygulayarak ve sinirlerin geçtiği kanalları daraltarak sinirlerin sıkışmasına; ağrı, uyuşma ve karıncalanma oluşmasına yol açar.





Yüzüstü pozisyonda da başınız saatlerce bir tarafa dönük kalır ve boynunuzda ağrı hissetmeniz kaçınılmaz olur. Yüzüstü yatanlar kollarını açarak yastığın altına sokmayı tercih ederler. Oysa saatlerce bu pozisyonda uyumak omuzda sıkışma sendromuna ve omuz ağrılarına neden olabilir. Omuz sorunları olanlar, kollarında sinir sıkışması olanlar için bu pozisyon

Stop snoring by sleeping by lying on your stomach!

This is the best position for snorers. If you snore or if you experience lumbar and neck pain, lying on your stomach might work out the best for you. However, the downside is that sleeping by lying on your stomach might be another cause of lumbar or neck pain. This position is not suitable for spinal arthritis patients! It applies pressure on joints, causes nerve compression and nerve root canals to contract, which leads to pain, paraesthesia and tingling.

In this position, your head will be facing one side for hours and may cause you to experience pain in your neck. Those people who lie on their bellies usually prefer to open and put their arms under a pillow. However, sleeping for hours in this position may cause shoulder compression syndrome and shoulder pain. This position is not suitable for people experiencing shoulder problems or nerve compression in their arms. Babies should never sleep in this position as it is related to sudden infant deaths.





What should you consider before getting out of bed?

*Do not get out of bed rapidly when you wake up. Getting out of bed suddenly may cause back ache. Muscles rest during the whole night and therefore, relax and cannot give a reaction to a sudden movement, which may cause serious pain and damage to the spinal cord and joints.

* Stretch for five minutes in bed after you wake up to revive your muscles and joints that has relaxed during sleep.

* Turn your whole body to one side before you get out of bed, then, swing and dangle your legs from the side of the bed. With the help from your arms, bring your torso to an upright position on the side of the bed.

* Sit for a while on the side of the bed for your blood pressure to balance and then get up. Prefer orthopedic beds that do not allow your body to sink into the bed. Beds should adapt to your body, not the other way around.

* We have curvature around our waists and necks from birth. Too hard or too soft beds will either increase or decrease these curvatures.

En sağlıklı yatış pozisyonu sol tarafa yatıştır.

The healthiest sleeping position is lying on the left side.

uygun değildir. Bebeklerin bu pozisyonda uyuması asla önerilmez. Bu pozisyonda uyumanın ani bebek ölümleriyle ilişkisi vardır.

Yataktan kalkarken nelere dikkat etmelisiniz?

*Uyanınca yataktan hızlı bir şekilde kalmayın. Yataktan ani kalkışınız belinizin tutulmasına neden olabilir. Çünkü tüm gece istirahat döneminde olan kaslar uykuda gevşer, aniden harekete reaksiyon gösteremez bu durumda omurgada ve eklemlerle ciddi ağrılara, zedelenmelere neden olur.

*Uyandıktan sonra yatak içerisinde beş dakika gerinerek, kaslarınızı ve eklemlerinizi esnetin. Böylece gevşeyen kaslarınızı yavaşça harekete geçirmiş olursunuz.

*Yataktan kalkarken, önce blok olarak yana dönün ve bacaklarınızı yatak kenarından aşağıya sarkıtın, sonra kollarınızın yardımıyla vücudunuzu yatak kenarında, dik bir konuma getirin.

*Bir müddet yatak kenarında oturarak tansiyonunuzun dengelenmesine izin verin sona ayağa kalkın.

Vücudunuzun içine gömüleceği değil, ortopedik yataklar tercih edin. Vücudunuz yatağa değil yatak vücudunuza adapte olmalıdır.

*Doğuştan bel ve boyun bölgemizde eğriliklerimiz vardır. Çok sert veya çok yumuşak yataklar doğal eğriliklerimizin artmasına ya da azalmasına neden olur.



Yaz bitti, spora dönüş zamanı

Yaz aylarının sıcak rehaveti ve tatil telaşı içinde spor rutininden uzaklaşanların sayısı hiç de az değil. Ancak yaz bitti, mevsim artık sonbahar. Spor disiplinine geri dönmenin ya da spora yeni başlamanın tam zamanı! Ayşe Fındık

As summer ends, time to get back into exercising

Many people move away from their exercise routines in the hot summer months with the holiday rush. However, summer is now over, and fall is upon us. The perfect time to get back to an exercise routine or to starting exercising! Ayşe Fındık



Tüm kış boyunca hayalini kurduk, deniz fotoğraflarına bakıp iç geçirdik, tatil planları yaptık, üstü üste giydiğimiz, kalın kıyafetlerden kurtulmayı düşledik, yazı hayal ettik. Canım yaz günleriye göz açıp kapayıncaya kadar geldi, geçti... Yaz aylarının tatlı rehabeti içinde belki de spor rutinlerine ara verdik. Ancak mevsim artık sonbahar. Kış disiplinine dönüş zamanı. Yani spor zamanı. Spor yapmayanlar için de, yaz aylarının sona ermesiyle daha çok kendi kabuğumuza çekildiğimiz bu günler başlangıç için iyi bir fırsat olabilir. İşin en zor kısmı, başlamak... İster daha önceden spor yapıyor olun, isterse daha önce hiç spor yapmamış olun herkes için zorluk hemen hemen aynı. Farklı bir hayat rutinine başlamanın zorluğu herkes için geçerli. Bu zorluğu yaşayacak olan tek kişinin siz olmadığınızı bilmek biraz rahatlatıcı olabilir. Eskilerin dediği gibi "Başlamak bitirmenin yarısıdır..." İşin en tatsız kısmını atlattıktan, yani spor yapmaya döndüğünüz ilk günlerden sonrası çok daha rahat olacaktır.

Yürüyün, koşun ya da yüzün...

Spor yapmanın binbir yolu var ama en kolayı yürüyüş yapmak. Yaşadığınız muhite yakın bir yürüyüş parkuru ya da park alanına gidip yürümek müthiş bir aktivite olacaktır. Düzenli yapılan yürüyüşlerin; kasların kuvvetlenmesi, şişmanlık ve stresin azalması, yaşlanmanın gecikmesi gibi birçok avantaj sağladığı



Düzenli yapılan egzersiz, bedeni gün boyunca zinde ve enerjik tutuyor. Metabolizmayı daha hızlı çalıştırarak yağ yakımına destek oluyor. Zihni berraklaştırıyor, rahat ve mutlu bir gün geçirmemize yardımcı oluyor.

Regular exercise keeps the body fit and energetic throughout the day. It accelerates the metabolism and facilitates the burning of fat. It clears the mind, helping us to experience a comfortable and happy day.



All through winter we dreamed out it, we sighed as we looked at photographs of the beach, we made vacation plans, longed for the day we could free ourselves from layers and layers of thick clothing, we dreamed of summer. The beautiful days of summer were gone in the blink of an eye.. We may have even given a break to our exercise routines during the bliss of summer. However, fall is now upon us. Time to get back to the discipline of winter. Time for exercise. For those that do not partake in exercise, these days at the end of summer where we withdraw into ourselves may be a good opportunity to start. And here lies the most difficult part... Whether you have exercised in the past, or



you are a complete newbie, the difficulty is the same for everyone. The difficulty in adapting to a different routine in life applies to everyone. It may be a comfort to know what you are not the only person in the world to experience this difficulty. As they say, “a good beginning is half the battle...” Once you are through the unpleasant part, things will be much better after the first days back to exercising.

Walk, run or swim...

There are a thousand ways to work out, but the easiest is to walk. Going to a hiking trail or park area near to where you live can be great activity. Regular walking is said to have many advantages such as strengthening of muscles, reduction

belirtiliyor. Koşmak da yürümek kadar faydalı. Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi'nin yürüttüğü araştırmaya göre; koşan yetişkinler koşmayanlara oranla daha az hastalığa yakalanıyor. Koşmak konsantrasyonu artırarak, beyin hücrelerinin yenilenmesine katkıda bulunuyor. Yüzmek ise güçlü bir beden için yapabilecek aktivelerin başında geliyor. Yüzmenin faydaları saymakla bitecek gibi değil: Kasları güçlendiriyor, kalbi koruyor, obeziteyi engelliyor, kan dolaşımını düzenliyor, vücut direncini artırıyor, stresi engelliyor ve günün yorgunluğunu alıyor.

Düzenli yapılan sporun faydaları

Spor yapmak her şeyden önce kişiye daha kaliteli, dinç ve sağlıklı bir yaşam sunuyor. Yapılan araştırmalar, spor yapan insanların hayatlarındaki problemlerle daha güçlü şekilde baş edebildiklerini ortaya koyuyor. Sporun bir diğer faydası da, aynı zamanda vücut gençliğinin de bir göstergesi olan esneklik. Esnek bir vücut, sağlıklı bir

omurga daha uzun bir yaşam vaat ediyor. Düzenli yapılan egzersiz, bedeni gün boyunca zinde ve enerjik tutuyor. Metabolizmayı daha hızlı çalıştırarak yağ yakımına destek oluyor. Zihni berraklaştırıyor, rahat ve mutlu bir gün geçirmemize yardımcı oluyor. Bu bilgileri hemen hepimiz ezberlemiş durumundayız. İşin anahtarı harekete geçmekte. Peki, yaz rahatlığını üzerimizden atıp spora başlamak için neler yapılabilir? İşte spor motivasyona yardımcı olacak ipuçları...

Spor motivasyonu için ipuçları

- Karar verin: Hayatın her alanında olduğu gibi, spor disiplini için de kararlılık şart. Öncelikle kendinizi bu yeni hayat rutinine, bu fikre hazırlayın. Değişim, karar vermekle başlar.
- Kararınıza sadık kalın: Kararınızdan vazgeçmeyeceğinize dair kendinize sözler verin.
- Kendini motive et: Kendinizi motive edecek notlar yazabilirsiniz. Neden egzersiz yapmak istediğinizi hatırlatacak, coşkunuzu artıracak notları, cümleleri her an görebileceğiniz yerlere yapıştırmaktan çekinmeyin.
- Egzersiz dostluğu: Bir arkadaşınızla/yakınınızla spora başlamak da bu alışkanlığı kazanmak için faydalı olabilir. Arkadaşınıza söz verdiğiniz için bir sorumluluk

of weight and stress, and delaying of aging. Running and walking are both beneficial. According to research carried out by Stanford University Medical Center; adults who run experience less diseases in comparison to those that don't. Running increases concentration and contributes to the regeneration of brain cells. Swimming is one of the leading activities for a strong body. Swimming has countless benefits: It strengthens muscles, protects the heart, prevents obesity, regulates blood circulation, increases the resistance of the body, prevents stress and takes away the fatigue of the day.

The benefits of regular exercise

Exercising offers a higher quality, vigorous and healthier life above all else. Studies carried out show that people who exercise are able to better cope with the problems in their lives. Another benefit of exercise is the indicator of youth, flexibility. A flexible body and healthy spine promises a longer



life.

Regular exercise keeps the body fit and energetic throughout the day. It accelerates the metabolism and facilitates the burning of fat. It clears the mind, helping us to experience a comfortable and happy day. Almost all of us have this information memorized. The key is to take action. So, what can we do to escape the lethargy of summer and start exercising? Here are some tips to motivate you to start exercising...

Tips to motivate you to exercise

- Decide: As in all areas in life, decisiveness is key to discipline in exercising. First of all, prepare yourself for this idea, this new routine in life. Change starts with making a decision.
- Stick to your decision: Make yourself a promise to stick to your decision.
- Motivate yourself: You can write yourself notes to keep you motivated. Write yourself notes to remind you to exercise and boost your enthusiasm, and don't hesitate to stick them places you can see.
- Exercise friendship: Starting to exercise with a friend/relative can be beneficial to get into a habit of exercising. You will feel a responsibility as a result of a promise to your friend and will continue to exercise. In such a case, if one person decides to give up, the other can convince them.
- Make it fun: Many people that exercise have stated that this time is the most enjoyable time of the day for them. You can think of exercise as not a chore, but as an activity that you enjoy. The greatest part of exercising, is making a person feel fit and energized for the day. Do not deprive yourself of this pleasure.

5 simple exercises

You do not necessarily need a gym membership to exercise. The desire to exercise is sufficient. Here are 5 basic exercises that everyone can do with ease, working the entire body...

1- Stair climbing:

An exercise that will help you burn fat while working your leg and thigh muscles. (A maximum of 15-20 minutes)

2- Back muscle strengthening exercise:



hissedecek ve bir şekilde spora devam edeceksiniz. Böyle bir durumda taraflardan biri vazgeçmeye kalktığında diğeri ona ikna edebilir.

• Zevke dönüştürün: Spor yapan birçok kişi, bu zaman diliminin onlar için günün en zevkli anları olduğunu ifade ediyor. Siz de sporu bir eziyet olarak değil, zevk aldığınız bir aktivite olarak düşünebilirsiniz. Spor yapmanın en muhteşem yanı, kişiye gün boyunca kendini zinde ve enerjik hissettirmesi. Bu zevklerden mahrum kalmayın.

5 basit egzersiz hareketi

Spor yapmak için illa ki bir spor salonuna üye olmanıza gerek yok. İçinizde spor yapma isteği olsun yeter. İşte herkesin kolaylıkla yapabileceği, tüm bedeni çalıştıran 5 temel hareket...

1- Merdiven inip çıkın:

Bacak ve kalça kaslarınızı çalıştırırken aynı zamanda yağ yakmanızı sağlayacak bir egzersiz. (Maksimum 15-20 dakika yapmalısınız)

2- Sırt kaslarını güçlendirme hareketi:

Bu hareket ile sırt kaslarınızı geliştireceksiniz. Yere yüz üstü uzanın ve ellerinizi, avuçlarınız yere değecek şekilde ileri uzatın. Bacaklarınızın düz konumunu bozmadan ayaklarınızı yukarı kaldırın. Kaslarınızı zorlayana kadar bu pozisyonda kalmaya özen gösterin. Daha sonra gevşeyin ve hareketi birkaç kez tekrar edin.

3- Köprü hareketi:

Bu hareket sayesinde, sırt, bel ve kol kaslarınızı geliştirebilirsiniz. Sırt üstü





uzanıp dizlerinizi kırın. Elleriniz yere paralel bir şekilde durmalı. Bu pozisyonda, kalçanızı yukarı kaldırın. Kaslarınız zorlanana kadar o şekilde kalın ve daha sonra gevşeyin.

4- Dizleri karna çekme hareketi:

Bu hareket sayesinde bacaklarınız ve kalçanız çalışırken, kan dolaşımınız da hızlanacak. Olduğunuz yerde bir sağ bir sol bacak olacak şekilde, nefes alıp verirken bacaklarınızı karnınıza doğru bükerek kaldırın. Hareketi gittikçe hızlandırabilirsiniz.

5- Criss Cross:

Mindere sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı 90 derecede masa pozisyonuna getirin. Ellerinizi üst üste koyup, ensenize yerleştirin. Nefes alırken karnınızı iyice içeri çekin ve nefes verirken kürek kemiklerinizin ucuna kadar yükselip, omurganızı bütün halde sağa döndürün. Omurgayı sağa döndürürken çapraz yani sol dizinizi sol dirseğinize yaklaştırın, sağ bacağınızı ileri 45 derece açıyla uzatın. Diz ve bacaklar tam ters istikamette olsun. Bu egzersiz içindeki karın kaslarını ve aynı zamanda yan karın kasları olan oblikleri de çalıştırır.

Düzenli yapılan yürüyüşlerin; kasların kuvvetlenmesi, şişmanlık ve stresin azalması, yaşlanmanın gecikmesi gibi birçok avantaj sağladığı belirtiliyor.

Regular walking is said to have many advantages such as strengthening of muscles, reduction of weight and stress, and delaying of aging.



You will work your back muscles with this exercise. Lie face down on the floor and extend your hands with your palms facing the floor. Lift your feet up while maintaining the straight position of your legs. Be sure to hold this position until you can no longer hold your form. Then relax and repeat the move several times.

3- Bridge exercise:

You can work your back, waist and arm muscles with this exercise. Lie down on your back and bend your knees. Your hands must be parallel to the ground. In this position, raise your hips. Hold the position until you can no longer hold your form and then relax.

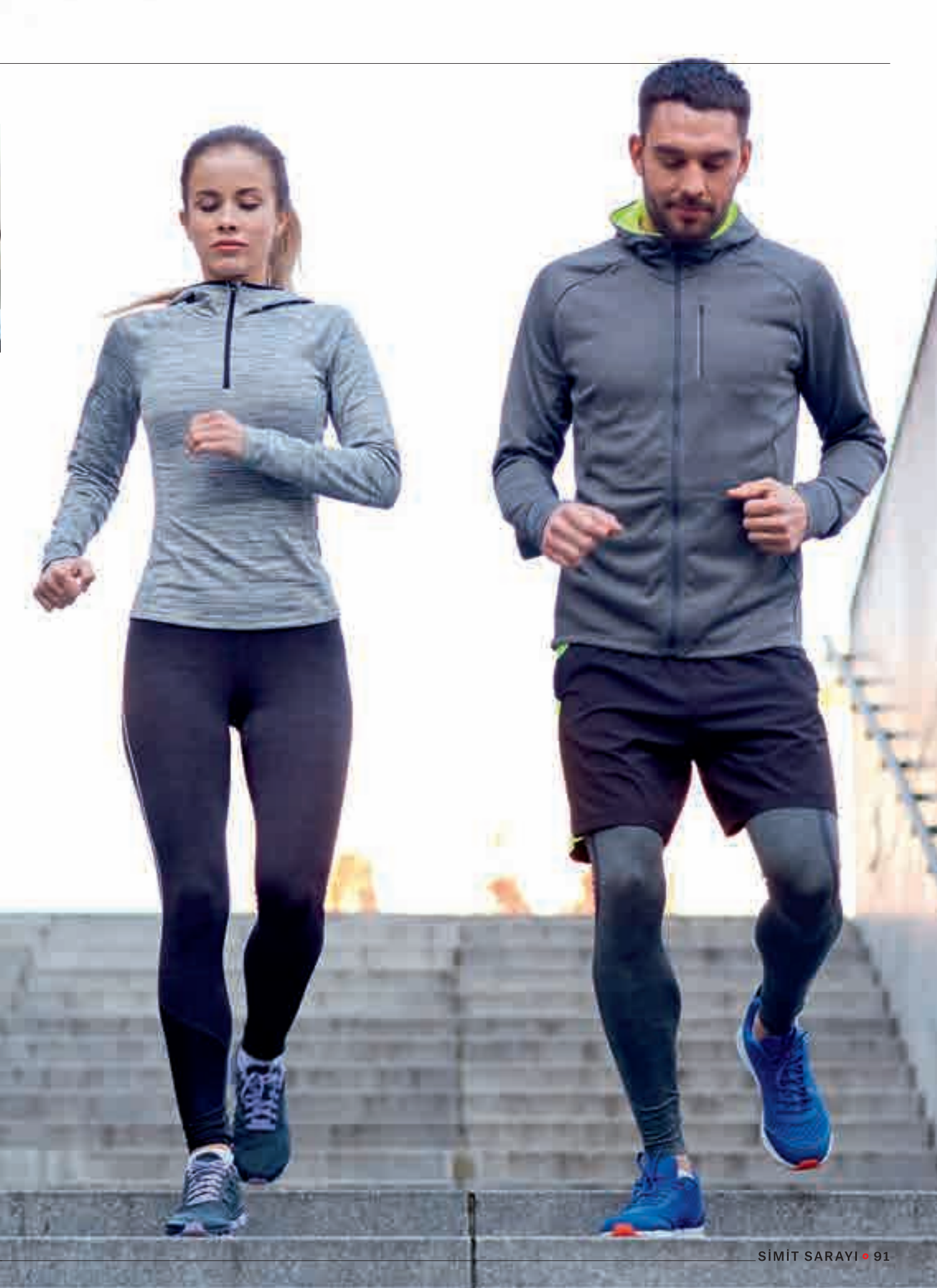
4- Standing knee raise:

With this exercise, while working your legs and hips, your blood circulation will also be accelerated. While standing in one spot, bend your legs towards your waist as you breathe, first right and then left leg. You can speed up the movement gradually.

5- Criss Cross:

Lie face up on a mat and bring your legs to a 90 degree table position. Place your hands on top of each other on your neck. Pull your stomach in as you breathe in and turn your entire spine to the right as you exhale, rising to the tip of your shoulder blades. As you turn your spine right bring in your opposite or left knee to your left elbow, and extend your right leg forward with a 45 degree angle. Knees and legs should be in opposite directions. This exercise works the internal abdominal muscles as well as the side abdominal oblique muscles.





Bir Ege üçlemesi: Rodos, Simi ve Kos...

An Aegean trilogy: Rhodes, Symi and Kos...

I wanted to make a different tour of Greek islands, which I had been visiting one by one for years. You know those slow vacations that start from Antalya and finish in Ayvalık? I ask myself "Why not a Greek version of that?" and got Fethiye in no time flat. My goal was to visit those people across the water on the northward route from Fethiye to Didim. So I defined my route as Rhodes-Symi-Kos. In this issue, at least, I will be telling about these three only. Follow me for the rest of it... Ataman Erkul

Yıllardır tek tek görüp geldiğim Yunan adalarında bu kez farklı bir tura çıkmak istedim. Hani Antalya'dan başlayıp Ayvalık'ta biten sahilten yavaş yavaş gelişen ağır tatiller vardır ya. "Bunun bir Yunanistan versiyonu neden olmasın?" dedim ve aldım soluğu Fethiye'de. Hedefim Fethiye'den Didim'e doğru kuzeye giden rota üzerinde suyun karşı yakasındaki insanların ziyaret etmekte. Böylece rotamı Rodos-Simi-Kos olarak belirledim. En azından bu sayı sadece bu üçünü anlatıyorum. Devamı için takipte kalın... Ataman Erkul



Sabahın erken saatlerinde Tuana Maritime ofisinde Fethiye Limanı'nda aldım soluğu. Beni her zamanki sıcaklığıyla karşılayan Nami Üreyen'le ve Hüseyin Kaptan'la kahvaltı ederek ve laflayarak ortalama 1,5 saatte Rodos'un antik limanına ulaştık. Hemen otelimize yerleşip, gezmeye başlamak için can atıyordum. Lomeniz Otel'deki odama yerleştikten sonra ilk durağımız Kalitea oldu. İtalyanlardan kalan bu termal merkez şimdilerde Rodos'a gelenlerin favorisi. Eski Yunan filmlerinden bir çoğunun çekildiği bu ortam, modern bir "beach club" hizmeti sunuyor. Denizin turkuaz rengi de bir şaheser. Böbrek taşlarına iyi gelen suyunu da tatma şansım oldu ama çok tavsiye etmiyorum ziyadesiyle tuzlu bir suydur! "Taştan fışkıran sıcak deniz suyu" desem yalan olmaz... Bir sonraki durağım ise Faliraki bölgesi oldu. Faliraki Rodos'un 5 yıldızlı otellerinin toplandığı ve uzun sahil şeridiyle dikkat çeken bir bölge. Merkeze uzak olmasına karşın Faliraki bölgesinin kendine ait son derece gelişmiş bir merkezi var. Bir çok kafe ve restoranın yanı sıra su sporlarının da oldukça yaygın olduğu Faliraki'de denizin tadını doyasya çıkardık.

Lindos'ta lezzet şöleni

Denizin yorgunluğu ve karnımızın acıkmasıyla daha önce bir Rodos gezimizde uğradığım Lindos'daki Palestra Restoran'ın hayalini kurmaya başlamıştım bile. Bundan dolayı Rodos turunda bir sonraki rotamız ise Lindos oldu. Rodos'ta ikinci önemli kale denilebilecek Lindos Kalesi ve eşsiz deniziyle herkesi mest eden bir yer burası... Beni ise Lindos'ta Palestra'nın deniz ürünleriyle dolu ev makarnası cezpt etti... Karnımızı iyice doyurduktan sonra Lindos'un muhteşem ara sokaklarıyla bezeli Ortaçağ şehrine gittik. Lindos kalesine restorasyon sebebiyle giremesek de harika bir panoramik açı bulduk kendimize... Bu arada Lindos kalesine çıkan yolu Rodos'un meşhur eşekleriyle de çıkabiliyorsunuz. Eşeklerle yapılan Lindos turunu



Early in the morning, I got Tuana Maritime office in the Port of Fethiye in no time flat. Having a breakfast and then chatting with Nami Üreyen and Capt. Hüseyin, who welcomed me with their usual warmth, we reached the antique port of Rhodes in nearly 1.5 hours. I was yearning for immediately checking into our hotel and begin sightseeing. So after checking in to my room in the Lomeniz Hotel, our first stop was Kallithea. This thermal center left by Italians is now the favorite of those who visit Rhodes. This environment, where most of ancient Greek movies are shot, now serves as a modern "beach club". The turquoise color of the sea is like a master piece. I had also the opportunity of tasting its water, which is beneficial against kidney stones, but I don't recommend it feverishly as it was too salty! It wouldn't be wrong to say "it's a warm sea water springing out of stone"...





My next stop was Faliraki. It's a region where the 5-star hotels of Rhodes are concentrated and which attracts attention with its long coastline. Although far away from the center, Faliraki boasts an extremely developed center of its own. We enjoyed the sea to our hearts' content in Faliraki, where water sports are also widespread in addition to numerous cafés and restaurants.

A feast of taste in Lindos

Upon swimming tiredness and hunger feeling, I had already begun to dream about the Palestra restaurant in Lindos, which I had visited in a previous Rhodes excursion. So, Lindos became our next route in our Rhodes tour. This is a place which fascinates everyone with its Lindos Castle, which can be said to be the second important Castle in Rhodes, and its unique sea... Personally, I was enchanted by home macaroni filled with sea products

tavsiye ediyorum.

Eski şehirde Osmanlı izleri

Tüm gece son derece farklı ve kendine has bir ortamın içinde yer alarak ertesi gün üttik. Ertesi gün ise sabahın ilk saatleriyle birlikte Rodos'ta eski şehir adı verilen Ortaçağ şehrini gezmeye adadık kendimizi. Yaya olarak çıkan bir yokuşun etrafında yer alan restoran, kafe ve hediyelik eşya dükkanları saatlerce sizi oyalasa da dört kültürün buluştuğu ve Rodos'u diğer adalardan ayıran en önemli şeyi keşfettik burada. Farklı kültürlerin uyum içindeki harmanı. St John Şovalyeleri'nin başlattığı kültür fırtınasına katkı yapan Osmanlılar, İtalyanlar ve en son Yunanlılar son derece özel bir aroma bırakıyor gezginlerin damağında. Bu gezi boyunca Osmanlı padişahlarından Kanuni Sultan Süleyman'ı yaad edip, tarihteki büyüklüğüne şapka çıkardık. Şato'nun hemen duvarında Kanuni Sultan Süleyman'a ait bir ferman var. Bu fermenda Rodos'un fethinden sonra ada halkının dinine diline ve yaşam tarzına dokunulmayacağı yazılıyordu. Bu hoşgörüyü bir kez daha takdir ettik. Eski şehir olarak adlandırılan bu noktada görülmesi

gereken yerlerin başında St. John Şövalyeleri'nin üstad olarak kabul ettiği liderlerinin şatosu, Şövalyeler Yolu, Pargalı tarafından yaptırılan Süleyman Camii ve Osmanlı eserlerinin sergilendiği kütüphane dikkat çekici... Yol boyunca Türk olduğumuzu anladıklarında Yunanlı dostların Türkçe konuşma çabasını da takdir ettiğimi söylemem lazım. Özellikle mübadele kapsamında olmayan Rodos'ta halihazırda yaşayan 2000 civarında Osmanlı tebaası Türkler de sizi evinizde hissettirmeye yetip de artıyor bile.

Rodos'ta harika plajlar muhteşem bir tarih ve mükemmel lezzetlerle iki gün yaşayıp bir sonraki durak olan Simi için hazırlanmaya başladık bile...

Ver elini Simi

Rodos'ta geçirdiğin eşsiz iki günden sonra Tuanamaritime yetkilileri Simi feribotunda yerlerimizi ayarlamıştı bile. Son dakikada da yetişsek büyük Cruise gemisindeki yerimizi sabah 10 sularında almıştık. Yaklaşık iki saat sürecek Simi turu için her şey hazır. Yolculuk boyunca gemi yolcularını eğlendirecek müzikler ve animasyonlar eşliğinde Simi'ye vardım. Simi'deki kondağım ise Simi turu boyunca bana eşlik edecek ünlü Manos'tu. Manos sadece Yunanistan'da değil başta Türkiye olmak üzere dünyanın dört bir yanında hayranları olan, olmayanları da sohbetiyle hayran bırakan bir fenomen. Tam 11 dil biliyor ve bu dilleri espiyle karışık harika kullanıyor. Bu da Manos'un tam bir star olmasını sağlıyor. Atinalı Manos'un Simi'li Mina ile evlenmesi ise bu peri masalının başlangıcı olmuş. Şu anda Simi'nin Zeus'u ya da imparatoru diyebileceğimiz bu adamın mekanına öğlen sularında ulaştık. "Merhaba" diyerek Türkçe karşıladı bizi Manos



of Palestra... After eating our fill, we went to Lindos' middle-age town endowed with wonderful alleys. Although we couldn't enter the Lindos Castle because it was under restoration, we found a perfect panoramic view point for ourselves... By the way, you may also ride the famous donkeys of Rhodes to travel the path that climbs to the Lindos Castle. I recommend the Lindos tour carried out with these donkeys.

Ottoman traces in the ancient city

After enjoying an extremely different and unique environment all the night, the lights of a new day broke. Early in the morning, we committed ourselves to visit the middle-age city called the ancient city by Rhodians. Even if you're kept busy for hours by the restaurants, cafés and souvenir shops surrounding a slope climbed on foot, there we explored the most important thing that distinguishes Rhodes from other islands and unites four cultures. The harmonious blend of different cultures. Contributing to the cultural initiative taken by the Knights of St John, Ottomans, Italians and finally Greeks make an extremely special impression on travelers. During this trip, we respectfully remembered the Ottoman Sultan Suleiman the Magnificent and took our hat to his magnificence. On the wall of the castle is an edict by Suleiman the Magnificent. The edict states that, following the conquest of Rhodes, the religion, language and lifestyle of the island people shall not be interfered with. We once again appreciated the tolerance. The locations that need to be seen in this ancient city primarily include the castle of the leader of the Knights of St. John, who they accept as their master, the Road of Knights, the Suleiman Mosque built by Pargalı Ibrahim Pasha, and the library where Ottoman works are exhibited... I must also mention that I appreciated those Greek friends who tried to speak Turkish when they noticed that we were Turks. Especially those nearly 2000 Ottoman-descended Turks who currently live in Rhodes, which was not within the





ve aç karna gezilemeyeceğini bize harika mezeleriyle bir kez daha kanıtladı. Başta Simi karidesi olmak üzere bizlere sunduğu hemen her şey mükemmeldi. Özellikle ahtapot sübye ve kalamar üçlüsüne hayran kaldım. Zaten Manos'a gelenlerin büyük çoğunluğu masayı donatmayı kendisine bırakıyor ve Manos'ta masanın hakkını ziyadesiyle veriyor. Nereleri gezmemiz gerektiğini yemek sonrasında içtiğimiz kahve eşliğinde planladık. Sıradan bir kağıda yazdığı gezi planını saklıyorum. Simi son derece küçük ama özellikle koyları ve plajlarıyla bir çok insanın tercih ettiği bir ada. Plajları keşfetmekten önce ise biraz tarih dedik. Manos'un verdiği rota üzerinden ve yine kendisinin Simi gezisi boyunca bize verdiği motora atlayarak Panoramitis Manastırı'na doğru yola çıktık. Yol arkadaşım Abdullah'ın kullandığı motorun arkasında yaklaşık 45 dakika boyunca yol aldık. Yolculuk esnasında bir arının tacizine maruz kalsam da Panoramitis'i görünce her şeye değdi. Adanın tam ters tarafında kalan bu manastır son derece görkemli ve Yunanlılar için çok önemli. Zamanında ve halihazırda bir çok kişinin adaklar adadığı ve dünyanın öteki ucundan ziyarete geldiği bu manastır son derece kalabalık. Adanan adakların verilen sözlerin yerine getirilmemesi durumunda

scope of population exchange, are more than enough to make you feel at home. After two days of excellent beaches, a wonderful history and delicious tastes, we began to prepare for the next stop, Symi...

Wait for us, Symi

After the unique two days that we spent in Rhodes, Tuana Maritime officials had already organized our seats in the Symi ferryboat. Although we caught up it at the last minute, we took our seats in the cruise ship at about 10 in the morning. Everything was ready for the Symi tour that was to take about two hours. Entertained by music and animations for ship passengers during the travel, I was finally in Symi. My contact in Symi was the famous Manos, who would accompany me during the Symi tour. Manos is a phenomenon who has fans not only in Greece but also in Turkey, in particular, and all around the world, and who, by his conversation, strikes those who don't

know him with admiration. He fluently speaks and makes jokes in 11 languages. And this makes Manos a complete star. Marriage of Manos from Athens with Mina from Symi was the start of this fairy tale. At around noon, we arrived at the place of this man, who we can call as the current Zeus or the emperor of Symi. He welcomed us by greeting us in Turkish, "Merhaba!", and he once more proved with his excellent snacks that a good sightseeing is not possible with an empty stomach. Everything, particularly the Symi shrimps, were excellent. I especially adored the triad of octopus, cuttlefish and calamaris. Already a great majority of those who come to Manos leave the table setting to him, who more than qualifies for this task. As we drank our coffees after the meal, we planned the points that should be visited. I still keep the sightseeing plan which he noted down on an ordinary piece of paper. The island of Symi is a very small place but thanks to its coves, in particular, and beaches, it is preferred by so many people. Before exploring the beaches, we wanted to focus on history. Getting on the motor boat that Manos gave to us for the entire Symi trip and using the very route that he provided, we set off for the Panormitis Monastery. I made a nearly 45-minute long trip at the backside of the motorboat driven by my fellow traveler Abdullah. Although I was harassed by a bee during the trip, everything changed when I saw Panormitis. Remaining on the exactly opposite side of the island, this monastery is so splendid and very important for Greeks. Still consecrated by many and visited from the remotest parts of the world, the monastery is extremely crowded. Believing that they will suffer very badly if they don't honor their vows, Greeks are very afraid of this Saint. Those who make a vow on him, therefore, come here even from Australia and America. After we sipped our coffees at a café just next to the monastery, we went to our next stop, Pedi. Symi has two main centers and the place called Pedi out of the big port boasts a very clean sea. There is no hotel here but there are small boarding houses for accommodation, not to



başına bir çok kötü şeyin geleceğine inanan Yunanlılar, bu Aziz'den fazlasıyla korkuyorlar. Adaklarını adayan kişiler Avustralya ya da Amerika'dan bile geliyorlar bu uğurda.

Manastırın hemen yanındaki kafede kahvelerimizi yudumladıktan sonraki durağımız ise Pedi oldu. Simi'nin iki ana merkezi var, büyük limanın dışında Pedi adı verilen durak son derece temiz bir denize sahip. Otel yok ama konaklanabilecek küçük pansiyonlar bulunuyor. Tavernalar ve dinlenme durakları da cabası. Pedi'de dikkat çeken bir diğer detay ise çok yakında bir marinaya sahip olacak olması. Pedi'nin özellikle şehir merkezine yakınlığı bölgeyi popüler hale getiriyor.

Almanlar teslim anlaşmasını burada imzalamış

Pedi turunda denizin keyfini çıkardıktan sonra soluğu yine merkezde aldık. Simi adasının tarihteki en büyük önemi İkinci Dünya Savaşı'na dayanıyor. Almanlar teslim





anlaşmasını bu adada imzalamış. Hatta bu anlaşmanın imzalandığı bina ise halihazırda korunuyor ve üst katları bir sanat müzesi olarak hizmet veriyor. Alt katta ise yer alan Los Café son derece güzel kokteylleri ve eşsiz manzarasıyla özellikle geceleri dolup taşıyor. Simi limanında yani ana merkezde gezilmesi gereken yerlerden biri ise tamamı mermerden oluşan bir kilise. Ve kilisenin hemen yanında yer alan Anthonis Pastanesi. Yaklaşık 70 yıldır eşsiz pasta ve tatlıların sunulduğu bu mekana da uğramanızı özellikle tavsiye ediyorum. Tüm gün harika ve yorucu geçirdiğimiz saatlerden sonra Simi turunda konaklayacağımız Garden Studios'a attık kendimizi. Tam bir cennet bahçesi

havasında dizayn edilmiş minimalist stüdyolardan oluşan bu otelde biraz dinledikten ve eşsiz bahçenin tadını çıkardıktan sonra ise Manos'la tekrar buluştuk. Manos'un eşi Mina tam bir moda ikonu. 3 farklı butik işleten Mina giyim



mention taverns and relaxation facilities. Another detail that attracts attention in Padi is that it will soon possess a marina. Padi's close proximity to the city center makes this region especially popular.

Germans signed the surrender agreement here

After we enjoyed the sea in our Padi tour, we again got the center in no time flat. The biggest importance of this island in terms of history is based on the Second World War. Germans signed their surrender agreement here in this island. In fact, the building in which the agreement was signed is still maintained and its upper floors serve as an art museum. At the bottom floor, Los Café with its beautiful cocktails and unique scenery is swarmed especially at nights.

One of the locations that should be seen in the Simi port, that is, the main center, is a church which is made completely of marble. And, just next to the church, the

Anthonis Pastry is another. I especially recommend you to visit this shop, which has been offering delicious cakes and desserts for 70 years.

After long, tiring but great hours all the day, we threw ourselves to Garden Studios where we would stay during the Symi tour. After resting for some time in this hotel, which consists of minimalist studios designed just like a paradise garden that we enjoyed, we again met with Manos. His wife Mina is a complete icon of fashion. Running three different boutique shops, Mina with her dressing style and her stores that appeal to different styles offers different products to the high society that visits the island. The only Vakkorama store in the world outside Turkey serves its customers in Symi thanks to Mina. In the Manos night, where you can see many famous Turks, we had the opportunity of chatting with Mustafa Sandal and Emina Sandal. The pretty couple told us that they love the island and the place very much. And their son, Yaman, along with the children of other customers, played with live lobsters and shrimps... After enjoying this 3 to 4-hour long delightful conversation with Manos, I threw myself to my room with difficulty because another wonderful day was awaiting me.

Are you ready to climb 600 steps?

I got on a taxi and, following the list of Manos, I found myself at the summit of Symi. The main goal was to explore the road named Kalistrata. We had difficulty in locating this place from the point that the taxi driver left us but, finally, I managed to find this Road of the Rich that consists of 600 steps...

"Kalistrata" means "big steps" or "road" in Greek. In the past, rich people made this stairs for themselves while the poor had to follow a long-winded pathway. As it would be difficult to climb up the steps in 40°C, I decided to experience climbing down the stairs using Manos' route. After a coffee break at the café of Lefteridis, I let myself go the 600 steps. Most important characteristic of Kalistrata is that it's surrounded by the stone residences of former rich dwellers. There are who live



tarzı ve farklı stillere sahip mağazalarıyla Simi'ye gelen yüksek sosyeteye farklı ürünler sunuyor. Türkiye dışında dünyadaki tek Vakkorama mağazası ise Mina sayesinde Simi'de müşterileriyle buluşuyor. Bir çok Türk ünlüsünü görebileceğiniz Manos gecesinde bize Mustafa Sandal ve Emina Sandal çiftiyle sohbet etmek düştü. Adayı ve mekanı çok sevdiklerini söyledi şirin çift bize. Oğulları Yaman ise canlı istakoz ve karideslerle oynadı diğer müşterilerin çocuklarıyla birlikte... 3-4 saat süren bu keyifli sohbetin tadını Manos'la çıkardıktan sonra ise kendimi odaya zor attım çünkü muhteşem bir gün daha beni bekliyordu.

600 basamak çıkmaya hazır mısınız?

Manos'un listesinden yola çıkarak bir taksile Simi'nin en tepesinde buldum kendimi. Çünkü ana hedef Kalistrata adı verilen yolu keşfetmekti. Taksicinin bizi bıraktığı yerden bölgeyi bulmak biraz zor oldu ama sonunda 600 basamaktan oluşan zenginler yolunu bulabildim Simi'de...

"Kalistrata", Yunanca "büyük merdivenler" ya da "yol" anlamlarına geliyor. Eski yıllarda fakirler patikayı dolanarak kullanırken zenginler kendine bu merdivenleri yapmışlar. 40 derece sıcakta merdivenleri



in these houses, some of which currently serve as boutique hotels. Wonderful photographs of Symi are also taken on these steps. After this 30-minute tour with photograph breaks, I was at the port and I met Yannis, one of two wonderful sons of Manos. This time, my target was to explore by a speed boat those Symi coves which do not possess driveways.

Swimming in unique coves

Yannis is an excellent 24-year-old young man, who completed his education in Switzerland. He works with his father Manos at nights and then he manages Los Kafe that he himself owns. Also performing as a DJ occasionally, Yannis ensured that we have a wonderful cove tour in Symi. Now I'm giving the names of the two coves that you must certainly visit in Symi. Attention please... Agia Maria and Agios Nicholas... There is no driveway access to these coves. You can reach them either by the boats that leave from the central port or by tracking. However, the sea in these coves is just like a swimming pool to me. Thanks to their color and also their warmth, these coves promise a pleasure that is unparalleled in the whole world. These are among those places which must absolutely be visited. You can go to these beaches in the morning and have an excellent time until the evening... And the color of the sea is such that you can almost never see it in another place. It was difficult for me to convince my friends that there was no Photoshop or any modification in any of the photographs that I took and shared...

After one day during which we fully enjoyed the coves and the sea, it was necessary to have a rest and prepare for the next day... Because the next stop was Kos...

Hello "Kos"...

I woke up with the first lights of the morning in Symi because the ferryboat which would take us to Kos was to arrive at exactly 8.20 a.m. and the 12 islands were connected to each other by the fast ferryboats of the company Dodicanese. After a nearly 2-hour long travel, I



çıkamak zor olduğundan Manos'un rotasıyla merdiven inme tecrübesi yaşamaya karar verdim. Lefteridis'in kafesinde bir kahve molasından sonra saldırdım kendimi 600 basamağa. Kalistarata'nın en önemli özelliği merdivenler etrafında zamanın zenginlerinin taştan konaklarının olması. Şimdilerde bir kısmı butik otel olarak hizmet veren bu evlerde halihazırda yaşayanlar da var. Muhteşem Simi fotoğrafları da bu merdivenlerde çekiliyor. Yaklaşık 30 dakikalık fotoğraf molalı bu turun ardından soluğu limanda aldım ve Manos'un iki harika oğlundan biri olan Yannis ile buluştum. Şimdiki hedefim araba yolu olmayan Simi koylarını sürat teknesi ile keşfetmekti.

Eşsiz koylarda yüzmek

Yannis eğitimini İsviçre'de tamamlamış 24 yaşında muhteşem bir delikanlı. Geceleri babası Manos'la çalışıyor sonrasında ise sahibi olduğu Los Kafe'de işletmecilik yapıyor. Zaman zaman DJ'lik de yapan Yannis bize eşsiz bir koy turu yaptırdı Simi'de. Simi'de mutlaka uğramanız gereken iki koydan bahsediyorum. Lütfen dikkat... Agia Maria ve Agios Nicholas... Bu koylara araba yolu yok. Ya merkez limandan kalkan teknelerle ulaşacaksınız ya da trakking yapmanız gerekiyor. Ancak koyda deniz bence tam bir havuz. Gerek rengi gerekse sıcaklığıyla dünyada bence eşi bulunmayan bir keyif vaat ediyor bu koylar. Mutlaka ama mutlaka uğranması gereken yerlerden. Sabah gidip akşama kadar muhteşem vakit geçirebilirsiniz bu plajlarda... Denizin rengi ise hemen hiçbir yerde göremeyeceğiniz türden. Çektiğim ve paylaştığım hiçbir fotoğrafta photoshop ya da değişiklik olmadığına zor inandırdım dostlarımı... Koyların ve denizin tadını doyusıya çıkardığımız bir günden sonra dinlenmek ve ertesi güne hazırlanmak gerekiyordu... Çünkü sırada Kos vardı...



Merhaba “Kos”...

Sabahın ilk ışıklarıyla uyandım Simi’de, çünkü bizi Kos’a götürecek hızlı feribot saat tam 8.20’de geliyordu ve Dodicanese adlı şirketin hızlı feribotları 12 adaları birbirine bağlıyordu. Yaklaşık iki saatlik bir yolculuğun ardından hayatımda ikinci kez Kos’a “merhaba” demenin tadını çıkardım. Soluğu hemen Fanoz Travel’da aldım. Seda ve eşi Dimitri’nin muhteşem misafirperverlikleriyle planlar yapmaya başladık. Onlarla sadece Kos planını değil diğer adalarda da kimlerle çalışabileceğimi öğrendim ve geziye inanılmaz bir katkısı oldu bu sohbetin. Gezmek için can atıyordum ve bavulları hemen işletmecisi bir Türk olan Ali Bey’in otele Paradise Otele bıraktık. Otel şehir merkezine çok yakın olması dolayısıyla tatilcilerin ilgisini fazlasıyla çekiyor.

Sonrasında ise Kos’un en uç bölgesi olan Kefalos’a doğru araba sürmeye başladım. Kefalos özellikle 5 yıldızlı otelleri ve uzun plajıyla Türkiye’deki Marmaris içmeler



experienced the bliss of saying "hello" to Kos for the second time in my life. I immediately went to Fanoz Travel. With the excellent hospitality of Seda and her spouse Dimitri, we began to make plans. I learned from them not only the plan for Kos but also with whom I can work in other islands, and this conversation made an incredible contribution to the sightseeing. I was so eager to go around and we immediately left the packages to the Paradise Hotel, which is run by a Turk, Ali Bey. The hotel attracts much attention from vacationers because it’s situated at a very close distance to the town center. Then I began to drive towards Kefalos, which is the remotest part of Kos. Especially with its 5-star hotels and its long beach, Kefalos is reminiscent of İçmeler,



Marmaris, in Turkey. After taking a small eating break in Kefalos, I visited the large and small beaches on the path that leads to Zia. Almost each of them is a wonder.. Paradise, one of the beaches with its sea



bölgesini andırıyor. Kefalos'ta minik bir yemek molası verdikten sonra Zia'ya giden yol üzerindeki irili ufaklı plajları ziyaret ettim. Hemen hepsi harika... Muhteşem renkte deniz ve atıştırabileceğiniz tavernaların olduğu plajlardan biri olan Paradise bence en iyisi olarak dikkat çekiyor.

Deniz molasından sonra Zia'ya doğru yola koyuldum. Zia özellikle Kos'un hemen en yüksek tepesine kurulmuş masalsı bir köy... Tepe açıdan manzara izlemek isteyenlerin akın ettiği bu köyde özellikle et mangal ocakbaşı tarzında restoranlar var. Hem ucuz hem de etler inanılmaz lezzetli. En tepe noktada bir de kilisenin bulunduğu Zia'ya veda edip şehir merkezine gitmeden önce Kos'un en önemli figürünün okuluna uğradım. Tıp biliminin babası sayılan, tıp okullarında doktorların yeminine sadık kaldıkları bu Kos'lu bilimadamının adı Hipokrat.... Zamanının en önemli tıp okullarından tedavi merkezlerinden birini Kos'ta kurmuş. Bergama'daki Asklepion ile çok benzeşen bu kompleks tatile tarih



karıştırmayı sevenlere önerebileceğim bir adres. Kos şehir merkezi ise tam bir eğlence merkezi... Özellikle Hipokrat Ağacı başta olmak üzere Osmanlı'dan kalma cami ve yapıları gezerek, Kos Kalesi ve müzesini ziyaret ederek zamanın nasıl geçtiğini anlamadık bile. Duşumuzu aldıktan sonra ise heyecanla Şerif ile tanışmayı bekliyordum.

Türk mahallesi'ne mutlaka uğrayın

Kos'ta Osmanlı'dan kalma ailelere küçük de olsa bir mahallede yaşamlarına devam ediyorlar. Özellikle Türk-Yunan yakınlaşmasından sonra moralleri düzelmiş ve işleri artmış. Kos şehir merkezine 10 dakika mesafede yer alan Türk mahallesinde ise uzun yıllardır restoran işleten Şerif'in canlı müzik ve harika yemekler teklifini büyük bir sevinçle kabul ettim. Tahta masalarla minimalist bir arka bahçe diyebileceğimiz bir ortamda Yunan ezgilerini dinledik, sirtaki ve tabakların kırılmasına şahit olduk ve uzun zaman sonra harika zeytinyağlıların tadına vardık. Şımarıklık gibi gelebilir ama uzun süre deniz mahsülleri yemekten gına gelebiliyor ve bir dolma ya da bir kabak yemeği kalamar ya da karidese tercih edilebiliyor. Hayatımda ilk kez bunu

of a spectacular color and with its taverns where you can have snacks, stands out as the best, I think.

After the sea break, I set off for Zia. It's a fabulous village established on the highest hill of Kos... There are barbecue-grill type restaurants in this village, which is swarmed by those who want to watch the scenery from above. Restaurants are inexpensive and their meats are incredibly delicious. Also hosting a church on the hill, before I left village to go to the town center, I visited the school of the most important figure of Kos. The name of this scientist from Kos, who is considered to be the father of the science of medicine and to the oath of whom doctors in medical schools state faithfulness, is Hippocrates... He established one of the most important medical schools and treatment centers of the time here in Kos. This complex, which is very similar to Asklepion in Bergama, is a destination that I can recommend

to those who love to mix history to their vacation.

Downtown Kos is a complete entertainment center... We lost the track of time as we visited the Tree of Hippocrates, in particular, the Ottoman mosque and other Ottoman structures, the Castle of Kos and the museum. Then, after taking a shower, I was excitedly waiting to meet with Şerif.

You must absolutely visit the Turkish neighborhood

Ottoman descendent families in Kos maintain their lives in a small neighborhood. Especially after the Turkish-Greek rapprochement, they've cheered up and their businesses got better. At a distance of 10 minutes to downtown Kos, I accepted with a great joy the live music and excellent food offer by Şerif, who has been running a restaurant in the Turkish neighborhood for long years. In a minimalist backyard with wooden tables, we listened to Greek melodies, watched sirtaki and plate breaking and, after a long time, really enjoyed excellent olive oil dishes. It may sound impertinent but one can actually become sick of eating sea products for a long time and then one will prefer stuffed vegetables or a zucchini dish over calamaris or shrimps. I experienced this for the first time in my life.

Şerif offers a cuisine which can be considered as a mixture of Turkish and Greek dishes. They perform live music every Wednesday and they're very successful. And as the plates broken are made of plaster, they don't impose a financial burden.

I completed this wonderful night in Kos in a street of bars. Although not as big as the one in Rhodes, there's a street of bars just inside downtown Kos. Mainly preferred by English, Scandinavian and German visitors, DJ music is performed in such places, and joy overflows to streets all night long. Without exaggerating it, we returned to our hotel early because another island and travel awaited us the next day. I will tell about it in another issue... After all, I have another three stops before me...



da yaşadım.

Şerif'te Türk ve Yunan yemeklerinin karması diyebileceğiniz bir mutfak var. Canlı müziği haftada bir Çarşamba günleri yapıyorlar ve son derece başarılılar. Kırılan tabaklar ise alçıdan olduğundan ekonomik bir zarar getirmiyor.

Kos'taki bu harika geceyi barlar sokağında tamamladım. Rodos kadar büyük olmasa da Kos'ta şehir merkezinin hemen içinde bir barlar sokağı bulunmakta. Ağırlıklı İngiliz, İskandinav ve Almanların rağbet ettiği bu mekanlarda DJ müziği yapılıyor ve eğlence sabahlara kadar sokaklara taşıyor. Biz fazla abartmadan erkence otelimize döndük çünkü ertesi gün yine bir başka bir ada ve yolculuk bizi bekliyordu. Bunu da artık başka sayıda anlatırım... Ne de olsa önümde daha üç durak daha var...

Bin derdin devası:

Sirke

Sirkenin faydaları saymakla bitecek gibi değil. Vücuttaki toksinlerin atımından saç bakımına, mikroplarla mücadeleden ev temizliğine her alanda şifalı bir yardımcı. Hindistan kökenli, antik bir sağlık sistemi olan ayurveda da ise, yeni güne, birkaç damla sirke damlatılmış suyla başlanması tavsiye ediliyor.



A glass bottle with a swing-top closure is the central focus, containing a clear liquid with a distinct yellow layer at the bottom. It sits on a vibrant blue wooden surface. To the left, a sprig of fresh thyme is visible. To the right, a small glass bowl filled with cooked brown lentils sits next to a few more thyme sprigs. In the background, a piece of white cloth and a red chili pepper are softly blurred. The overall lighting is bright and natural, creating a clean, fresh aesthetic.

A Cure for All : Vinegar

Vinegar is claimed to lead to have all sorts of benefits that you can't stop counting. From toxin excretion to hair care and to kill germs and microbes, vinegar can also be used as a tool for household cleaning. In the ancient medical system Ayurveda; originated in India, it is recommended to start a new day by drinking water with a few drops of vinegar.

Sağlığa faydalı gıdalar konusunda sayısız haber geçiyor gözümüzün önünden gün içinde. Bazılarını merak edip okuyoruz bazılarınıysa es geçiyoruz. “Bu sağlıklı, şu değil, bunu yiye, şunu yemeyin...” Her gün yeni yeni araştırmalar yayınlanıyor besinlerle ilgili. Hatta zaman zaman önce “iyi” denilen bir besin bir süre sonra “sakın yaklaşmayın” sınıfına konulabiliyor. Ancak bazı kesin bilgiler var ki değişmiyor. Sirkenin sağlık açısından birçok şeye faydalı olduğu gibi. Sirkenin faydalarıyla ilgili bilgiler, geçmişte olduğu gibi bugün de kabul görüyor. “Sirke giren eve doktor girmez” girmez desek yanlış olmaz. Neden mi? Çünkü sirke mineral açısından oldukça zengin; potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum ve bakır var içeriğinde. Aynı zamanda A, B1, B2, B6, C ve E vitaminleri, bioflavonoid ve pektin barındırıyor. Yediğimiz besinlerin sindirilmesine yardımcı olan enzimler yönünden oldukça zengin. İçerdiği asetik asit, sindirim sistemine destek oluyor.

Tarih boyunca şifa niyetine kullanıldı

Sirkenin tarih boyunca iyileştirici bir madde olarak



kullanıldığı görülüyor. Bilindiği kadarıyla, sirkenin tarihi Babillere, milattan önce 2. yüzyıla uzanıyor. Sirkenin, Babillerin günlük hayatında geniş bir kullanım alanına sahip olduğu söyleniyor. M.Ö. 460 -375 yılları arasında yaşamış ve tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat'ın da sirkeyi bazı yaraları iyileştirmede kullanıldığı rivayetler arasında. Çin tıbbında da sirkenin hem temizlik hem de enfeksiyonları önlemek için kullanıldığı biliniyor. Değişik hammaddelerden farklı yöntemlerle elde edilen bir fermantasyon ürünü olan sirke, antioksidan, antimikrobiyal ve pek çok faydalı özelliklere sahip. Sirke geçmişte olduğu gibi bugünde çok farklı alanlarda



We encounter countless information about healthy nutritions throughout our daily lives. Some of them seem to be interesting to read but some we ignore. Every single day we find out new research articles about food and nutrition and we come to conclusion that “This is healthy – consume it and that is not...” As a matter of fact, sometimes a nutrition takes place on the “worst foods to eat” list, right after it was claimed to be “healthy”.



Yet there are some certain facts that never change. Such as; vinegar has all sorts of benefits. And this is approved and accepted today as it was in the past.

Let's say "Vinegar every day keeps the doctor away"! And why is that? Because vinegar is rich in minerals, potassium, phosphor, calcium, magnesium and copper. Additionally, it is consisting of vitamin A, B1, B6, C and E, as well as bioflavonoid and pectin. Vinegar is full of enzymes that help us digest the food we consume. It supports

kullanılıyor. Öncelikle sirkenin sağlığa faydalarından bahsedelim... Sirkenin en çok bilinen faydası, hazmı kolaylaştırması. Örneğin, sos niyetine salatanın üzerinde biraz gezdirilen sirke, yenilen yemeğin daha rahat hazmedilmesine yardımcı oluyor. Sirkenin ayrıca soğuk algınlığında balla birlikte kullanılması tavsiye ediliyor; vücuttaki mikroplarla mücadele ederek ateşin düşmesine destek sağlıyor. Hindistan kökenli, antik bir sağlık sistemi olan ayurveda da ise yeni güne, bir bardak suya birkaç damla sirke damlatılıp içilerek başlanması tavsiye ediliyor. Sirkeli suyun, gece boyunca oluşan ve boğazda biriken zararlı bakterileri temizlediği



ifade ediliyor. Güne sirkeli suyla başlamak, vücudu toksinlerden arındırıyor.

Parlak saçlar için saçınızı sirkeli suyla durulayın

Sirke, kişisel bakım için de kullanılması tavsiye edilen bir ürün. Banyo sonrasında saçlar sirkeli suyla durulandığında saçlar daha parlak ve hacimli oluyor. Birçok kişi için büyük bir sorun olan kepeğin, elma sirkesi içinde yer alan asit ve enzimlerle önüne geçilebiliyor. Saç derisi üzerinde biriken bakteriler

Sirkenin en çok bilinen faydası, hazmı kolaylaştırması. Sirkenin ayrıca soğuk algınlığında balla birlikte kullanılması tavsiye ediliyor; vücuttaki mikroplarla mücadele ederek ateşin düşmesine destek sağlıyor.

The widely known benefit of Vinegar is that it improves digestion. It is also recommended to be used with honey in the case of a common cold as it provides support in fighting with germs.

our digestive system due to the amount of acedid acid it contains.

Vinegar history is filled with useful benefits

Vinegar has been used for healing for thousands of years. Traces of it have been found in Babylonia from around 2000 BC. It is found that vinegar had a wide area of usage in the daily lives of Babylonians. In ancient Greece, around 460 - 365 BC, Hippocrates, the father of modern medicine, prescribed vinegar for a variety of ills. In the Chinese medicine, vinegar was used to prevent infections and for cleaning purposes. Made by fermenting different raw materials; vinegar is both antioxydant and antimicrobial. Vinegar is used in many different areas today as it was used in the past. First of all, let's talk about its health benefits... The widely known benefit of vinegar is that it improves digestion. For example, by adding vinegar into your salad as a



Elma Sirkesi

Malzemeler:

- 3 elma
- Yarım ay bardağı nohut
- Yarım ay bardağı şeker
- Yarım ay bardağı bulgur
- 1 litre su
- Cam kavanoz

Hazırlanışı:

Cam kavanozu yarisına kadar su doldurun. Suyun içine nohut, şeker ve bulguru atın. Elmaların kabuklarını soyun, daha sonra dilimleyerek kavanoza koyun. Kavanozun üzerini ince bir bezle kapatın. Bu karışımı ışık almayan, oda ısında bir yere kaldırın. Haftada bir karıştırın. 40 gün sonra içindeki malzemeleri süzerek sirkeyi yeni bir kavanoza alın.

Apple Cider Vinegar

Ingredients:

- 3 Apples
- Half teaspoon of chickpeas
- Half teaspoon of sugar
- Half teaspoon of bulgur
- 1 Liter of Water
- Glass Jar

Preparation:

Fill a thoroughly cleaned glass jar with about 500 ml of water. Add chickpeas, sugar and bulgur into the jar. Peel off the apple skin, slice the apple and put them into the jar. Cover the jar with a thin cloth. Store the jar at room temperature where it is not exposed to light. Stir it once a week. After 40 days, strain the jar and bottle your fresh homemade vinegar.



sirkeyle temizlenerek, saç derisinin kuruması, hasar görmesine neden olan kaşıntı azaltılabiliyor. Saçın doğal pH seviyesine ulaşmasını destek olan sirke, saç tellerini dökülmelere karşı daha dayanıklı hale getiriyor. Saç bakımında sirkenin kullanım oranına da dikkat etmek gerekiyor. Fazla sirke kullanımı saç dersi için zararlı olabilir. Uzmanlar bir litrelik suya, 1/3 bardak sirkenin yeterli olduğunu ifade ediyor.

Ev temizliğinde kullanılıyor

Sirkenin faydaları saymakla bitecek gibi değil. Sirkenin bir diğer kullanım alanı da temizlik. Özellikle deterjan yerine daha doğal bir temizleyici arayışında olanlar için sirke doğru bir tercih. Mikropları öldürdüğü için ev temizliğinde rahatlıkla sirke kullanılabiliyor.

dressing, you can help your body facilitate digestion. It is also recommended to be used with honey in the case of a common cold as it provides support in fighting with germs. In the ancient medical system Ayurveda; originated in India, it is recommended to start a new day by drinking water with a few drops of vinegar. Vinegared water removes harmful bacteria occurred in the throat during the night and by starting the day with a glass of vinegared water cleanse the body of toxins.

Rinse your hair with vinegar to make it shinier

Vinegar is recommended for personal care as well. By rinsing hair with vinegar after shower can lead to shinier and more volumized hair. The acids and enzymes in Apple Cider Vinegar kill hair conditions such as dandruff, one of the most important hair problems for many people. Vinegar helps remove the bacteria on the scalp that causes itchy scalp, baldness and hair loss. Balancing the pH level in your hair, vinegar is a natural hair loss treatment. You need to make sure that you use an appropriate amount of vinegar when you apply to your hair. Too much vinegar may harm your scalp. Experts' recommendation is to mix 1/3 of a cup of vinegar into a 1 liter of water.

It is used for household cleaning

Vinegar has countless of benefits. Another area of use of vinegar is household cleaning. Especially for people who would like to go with a natural product, vinegar is the best substitution for detergent. As it kills germs, it can easily be used for household cleaning. It is a complete savior in cleaning vegetables that are hard to wash like salad. Soak your vegetables for 5 - 10 minutes in a sink with





water added 1 cup of vinegar and your veggies will be germ-free.

Can vinegar help you lose weight?

You might have heard some rumours about vinegar helping you to lose weight, or maybe you are just reading it for the first time here! Well, does it really help?... Let's answer this question without making you any more curious. The answer is; of course not. Vinegar, all alone is not a miracle. It is impossible for a single nutrition to help you lose weight – at least in a healthy way. Nonetheless, we can inform you that there is a relationship between consuming vinegar and losing weight. Vinegar is known to slow the rise of blood sugar and that consuming vinegar reduces the sweet cravings after a meal. Let's put a note here: It is definitely harmful for your body to overconsume vinegar for the sake of weight loss.

Banyo sonrasında saçlar sirkeli suyla durulandığında saçlar daha parlak ve hacimli oluyor. Birçok kişi için büyük bir sorun olan kepeğin, elma sirkesi içinde yer alan asit ve enzimlerle önüne geçilebiliyor.

By rinsing hair with vinegar after shower can lead to shinier and more volumized hair. The acids and enzymes in Apple Cider Vinegar kill hair conditions such as dandruff, one of the most important hair problems for many people.

Sirke, salata malzemeleri gibi temizlenmesi zor olan sebzeler konusunda da tam bir kurtarıcı. Salata yapılacak malzemelerin 5-10 dakika kadar sirkeli suda bekletilmesi, sebzeleri, mikroplardan arındırıyor. Belki şimdiye kadar sirkenin kilo kaybına destek olduğu konusunda kulağınıza bir şeyler çalındı, belki de ilk kez duyurusunuz. Peki sirke zayıflatır mı?... Kimseyi fazla merakta bırakmadan bu sorunun cevabını hemen verelim. Tabii ki hayır. Çünkü sirke bir mucize değil. Tek başına hiçbir besinin -en azından sağlıklı yollardan- kilo verdirmesi imkansız. Ancak sirke ve kilo verme ilişkisine dair şöyle bir bilgi verilebilir... Sirkenin, kan şekerinin aniden düşüp yükselmesini dengelemeye destek olduğu, böylelikle tatlı krizlerini az da olsa azalttığı belirtiliyor. Zayıflamak uğruna, bilinçsizce ve miktarına bakılmaksızın kullanılan sirkenin faydadan çok zarar getireceğini de belirtelim. Son yıllarda hazır gıdalara eklenen katkı maddeleri ve bunların vücuttaki negatif etkileriyle ilgili endişeler arttıkça, birçok besini evde hazırlamayı tercih edenlerin sayısı da artıyor. Böyle bir endişesi olanlar sirkeyi evde yapmayı deneyebilir. Evde rahatlıkla üzüm, elma, nar ve incir sirkesi yapılabilir. Evde hazırlanan sirke, sirkenin bahsettiğimiz faydalarını hiç kuşkusuz daha da artıracaktır.

Dijital dünya gerçekliğin peşinde

Gerçekte hiç gitmediğiniz rüya şehrinizin sokaklarında keyifle yürüdüğünüzü düşünün veyahut artık hayatta olmayan, hayranı olduğunuz bir sanatçının sahnede en sevdiğiniz şarkıyı seslendirdiğini. Artırılmış gerçeklik teknolojisi, daha dün hayalmiş gibi gelen fikirleri, bugün gerçeğe dönüştürüyor. Ayşe Fındık

The digital world chases is in pursuit of the realty

Think that you are walking in your dream city that you never visit in realty or you watch your favorite artist who's now deceased but singing your favorite song on the stage as a reality. The augmented reality technology materialize today the ideas which was a dream for yesterday. Ayşe Fındık



Karşımda Leonardo da Vinci'nin o müthiş başyapıtı; Mona Lisa. Işığın dile geldiği, dans ettiği, her tonda kendini anlattığı o resim karşımda. Hayranlıkla inceliyorum. Yaklaşıp uzaklaşıyor, dilediğimce bakıyorum esere. Zaman sırım da yok, istediğim kadar vakit geçirebilirim Mona Lisa'nın karşısında. Nerede miyim?.. Evimde, en sevdiğim koltukta oturuyorum. Her şey neden mi bu kadar gerçekçi? Çünkü gözümde sanal gerçeklik gözlüğü var. Ve ben Louvre Müzesi'nde turluyorum. Bizler daha çok sanal gerçeklik gözlükleriyle tanıştığımız VR (Virtual Reality - Sanal Gerçeklik) teknolojisine yeni yeni alışmaya, onu keşfetmeye çalışırken bu kez daha güçlü bir gerçeklik algısı sunan AR (Augmented Reality - Artırılmış Gerçeklik) kapılarımıza dayandı. Dijital dünyanın bu hızına, bu dünyaya yön verenlerin hayal gücüne şaşmamak elde değil.

Artırılmış gerçeklik nedir?

Son birkaç yıldır sıklıkla duyduğumuz bir kavram olmaya başladı artırılmış gerçeklik. Bu kavramı; gerçek dünyadaki fiziksel ortamı, bilgisayar aracılığıyla oluşturulan duyuşal girdilerle canlı, dinamik ve gerçek zamanlı olarak hissedip yaşamamızı sağlayan bir teknoloji olarak tanımlamak mümkün. Daha kolay anlaşılır hale getirmek için hemen somut örneklerden ilerleyelim. Örneğin uzaktan kumandalı bir oyuncak uçak olan AR.Drone Parrot. Gerçek hayatta tutkunlarının ellerindeki kumandayla uçurdıkları AR.Drone Parrot, artırılmış gerçeklik uygulamasıyla bambaşka bir boyuta taşındı. Nasıl mı?.. Bir iPhone uygulaması yükleyerek, AR.Drone Parrot'ı telefonunuz üzerinden kontrol etmek mümkün hale geldi. Böylelikle bu uçan oyuncakın üzerindeki kameranın görüntüleri telefonunuzun ekranına yansıyor ve siz o uçan cismin içindeymişsiniz, onu uçuran pilotmuşsunuz hissi yaratıyor. Macera bununla da bitmiyor! Birkaç AR.Drone Parrot havadayken birbirleriyle mücadele edebiliyor.

Artırılmış gerçeklik genelde gerçek görüntünün üzerine dijital/sanal bir görüntünün bindirilmesiyle, gerçek olana bilgiler eklemek şeklinde uygulanıyor. Bir insana baktığınızda kafasının üzerinde adının ve soyadının yazdığını düşünün.

The augmented reality is generally applied by overlapping the digital/virtual image on the real image and adding the information to the reality. Think that when looking to someone, you see his name and family name on the top of his head or when looking to a building, you will see on it, its distance information.

In front of me, there is the awesome Leonardo da Vinci's masterpiece; Mona Lisa. That artwork where the light find voice, dances and expresses itself in each shade. I'm looking at it with admiration. I'm getting closer, I'm moving away, I'm observing the masterpiece to my heart's content. I have no limit of time, I can spent as much time as I want in front of Mona Lisa. Where am I? In my home, I am sitting down in my favorite chair. Why is everything so realistic? Because I wore my virtual reality goggles. And I'm visiting the Louvre Museum.

While we were trying to explore and settle down in VR (Virtual Reality) technology that we use with virtual reality glasses; the AR (Augmented Reality) technology offering a stronger perception of reality knocked our door. It is impossible to do not be surprised by the speed of the digital world and by the imagination to those who direct it.

What is augmented reality?

The augmented reality became to be the concept that we often hear in the last few years. It is possible to describe this concept as a technology allowing us to live and feel in real time the physical real-world environment with sensory inputs generated through computer. We can give concrete examples in order to make it easier to understand. For example, AR.Drone Parrot which is a remote-controlled toy airplane. AR.Drone Parrot which is used by its fanciers in real world, found now another dimension with the augmented reality application. How? With an iPhone application, now, it is possible to control AR.Drone Parrot via your phone. The images of the camera which is mounted on this toy airplane will be reflected on your phone's screen and you will feel as you are the pilot of it. The adventure does not stop there! A few AR.Drone Parrot can fight with each other. While looking to naked eye, you will only see some toy airplanes chasing each other but on the iPhone's screen it is exhibited a complete action together with explosion effects.





Pokemon Go is everywhere!

One of the most important reasons why the augmented reality is known by a wide audience in the world; is maybe the Pokemon Go game developed by US-based Niantic company! It has appeared several times in the press and media in the past week, still it continues to come up: Pokemon Go craze is everywhere! Pokemon Go which is the augmented reality game of one of the most remarkable cartoons of the 1990s adopting millions of fans in that period; obtained a great success and even technology world which is not easily surprised by innovations; had marveled to the rapid growth of the game. It is not difficult to play the game using the map-based augmented reality technology. It is a mobile game allowing to the users to catch up Pokemons in their region and to swap and pit these Pokemons against the other players' monsters. Pokemon Go is one of the proofs of the augmented reality's success

Çıplak gözlerle bakıldığında birbirini kovalayan oyuncak uçaklar var havada ancak iPhone'un ekranında neler neler yaşanıyor; patlama efektleriyle tam bir aksiyon sergileniyor.

Pokemon Go her yerde!

Artırılmış gerçeklik tanımını dünyada geniş kitlelerce tanınmasının en önemli sebeplerinden biri de belki de ABD merkezli Niantic firması geliştirdiği Pokemon Go oyunu! Geçtiğimiz haftalarda yazılı ve görsel basında defalarca karşımıza çıktı, hâlâ da çıkmaya devam ediyor: "Pokemon Go çılgınlığı her yerde!" 1990'lı yılların en dikkat çekici çizgi filmlerinden biri olan ve o dönemde milyonlarca hayran edinen çizgi film serisinin artırılmış gerçeklik oyunu olan Pokemon Go o kadar büyük bir başarı elde etti ki, her yeniliğe kolay kolay şaşırmayan teknoloji dünyası bile oyunun bu hızla büyümesine şaşıtı kaldı. Harita bazlı artırılmış gerçeklik teknolojisinin kullanıldığı oyunu oynamak zor değil. Kullanıcıların bulunduğu bölgede GPS aracılığıyla Pokemon yakalamasına, yakalanan Pokemonlar'ın diğer oyuncuların canavarlarıyla dövüştürmeye ve takas etmeye izin veren bir mobil oyun. Pokemon Go, artırılmış gerçekliğin kısa sürede nasıl milyonları etkisi altına alabildiğin en önemli kanıtlarından biri.



Artırılmış gerçeklik gözlüğüm olmadan asla!

Hislerimizi harekete geçiren birimlerin sayısını artırarak alternatif deneyimlerin bir simülasyonunu sunan artırılmış gerçeklik teknolojisinin, ilerleyen yıllarda hayatın farklı alanlarında kendisine daha fazla yer bulacağına kesin gözüyle bakılıyor. Dünyanın teknoloji devlerinden Google'ın CEO'su Sundar Pichai, geleceğin iletişim biçiminin sanal gerçeklik değil, artırılmış gerçeklik olacağını söylüyor. Google, giyilebilir teknoloji gözlüğü furyasının da başlatan marka. İlk çıktığında büyük yankı uyandıran Google Glass'ı daha sonra ondan esinlenen çok sayıda marka takip etti, pazar kısa sürede büyüdü. Sanal dünyada gerçekliğe ilişkin tecrübelerin artırılarak bu iki dünyayı birbirine yaklaştıran gözlükler, akıllı telefonlara uyumlanma özellikleri sayesinde her an yanı başımızda olmaya hazır görünüyor.

Artırılmış gerçeklik genelde gerçek görüntünün üzerine dijital/sanal bir görüntünün bindirilmesiyle, gerçek olana bilgiler eklemek şeklinde uygulanıyor. Bir insana baktığınızda kafasının üzerinde adının ve soyadının yazdığını ya da bir binaya baktığınızda, üzerinde onun sizden kaç metre uzakta olduğu bilgisinin geçtiğini düşünün. Bu örneklerde olduğu gibi, bilgi hızı açısından önemli bir sıçrayış. Ancak artırılmış gerçeklik teknolojisinin olgunlaştığını söylemek için henüz çok erken. Şimdilik akıllı telefonlarla kullanılabilen bazı yüzeysele artırılmış gerçeklik uygulamaları

Hislerimizi harekete geçiren birimlerin sayısını artırarak alternatif deneyimler sunan artırılmış gerçeklik teknolojisini, ilerleyen yıllarda hayatın farklı alanlarında kendisine daha fazla yer bulacak.

It is deemed as absolute that the augmented reality technology offering a simulation of alternative experiences by increasing the number of the units which mobilize our feelings; will find more space into different areas of life in the near future.

which has the ability to affect millions in a very short time.

Never without my Augmented reality glasses!

It is deemed as absolute that the augmented reality technology offering a simulation of alternative experiences by increasing the number of the units which mobilize our feelings; will find more space into different areas of life in the near future. Sundar Pichai, CEO of the world's technology giant Google, says that the future communication style won't be virtual reality but augmented reality. Google is the brand who also has started the glut of wearable tech glasses. The Google glasses were highly acclaimed when first launched, have been produced later also by many other brands inspired by Google and the market has grown rapidly. The glassed getting closer the real and the virtual worlds by augmenting the reality experiences of the virtual side; are ready to be with you anytime thanks to their ability to be rewired to smart phones. The augmented reality is generally applied by overlapping the digital/virtual

image on the real image and adding the information to the reality. Think that when looking to someone, you see his name and family name on the top of his head or when looking to a building, you will see on it, its distance information. As in this example, it is a significant leap in terms of information rate. But it is too early to tell that the augmented reality technology is fully grown. For now, we can experience some superficial applications which may be used with smart phones. At the other side, technology experts express that the augmented reality tech will be moved to a higher level with the products such as Google Glasses.

We can travel, play games with the augmented reality tech and we can experience these pleasures maybe not in reality but with feelings close to reality. Is it possible to stop the marketing world to interfere to this innovation presenting various options? Of course, it is not... The use of the augmented reality tech in marketing and advertising increases day by day. Billboards have already taken their places on the buildings that we look through this technology. The augmented reality opens a new door to the marketing world by allowing to offer a product selection, presentation and experience possibilities.

John Lennon is on stage, I'm listening "Imagine"

The three-dimensional real shooting of an original object, in other words, the hologram which is the laser photo is an augmented reality tech that we meet more often in our daily lives comparing to other technologies. Many product presentations, visual shows are prepared with the hologram tech. Now, we can confront on different platforms the 3D images that we watched during many years in science-fiction movies. The hologram tech is often used in stage shows. An artist who passed away can suddenly appear on the stage and began to sing your favorite song. Think about it! John Lennon is on stage and sing "Imagine" ... In every day, more dreams become into reality with the technology.

Sanal dünyada gerçekliğe ilişkin tecrübelerin artırılarak bu iki dünyayı birbirine yaklaştıran gözlükler, akıllı telefonlara uyumlanma özellikleri sayesinde her an yanı başımızda olmaya hazır görünüyor.

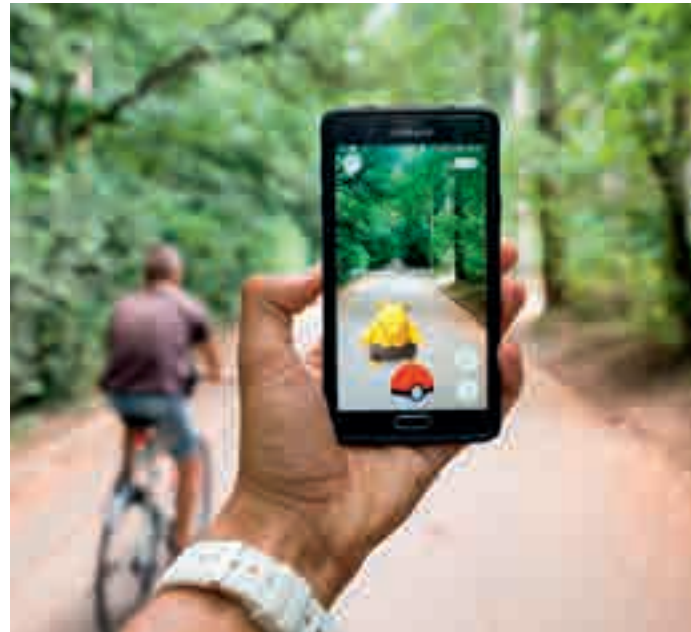
The use of the augmented reality tech in marketing and advertising increases day by day. Billboards have already taken their places on the buildings that we look through this technology. The augmented reality opens a new door to the marketing world by allowing to offer a product selection, presentation and experience possibilities.

deneyimlenebiliyor. Diğer taraftan, teknoloji uzmanları Google Glass gibi ürünlerin artırılmış gerçekliği bir üst seviyeye taşıyacağını ifade ediyor.

Artırılmış gerçeklik teknolojisi yardımıyla gezilere gidiyoruz, oyunlar oynuyoruz ve bu keyifleri gerçek olmasa da gerçeğe yakın hislerle deneyimleyebiliyoruz. Bu kadar farklı seçenekler sunan bir yeniliğe, teknolojinin nimetlerini en hızlı şekilde hayata geçiren pazarlama dünyasının el atmaması mümkün mü? Tabii ki değil... Artırılmış gerçeklik teknolojisi reklam ve pazarlamada gün geçtikçe artan bir oranda kullanılıyor. Reklam panoları, bu teknoloji aracılığıyla baktığımız binalardaki yerini çoktan aldı bile. Artırılmış gerçeklik, müşterilere ürün seçimi, tanıtımı, deneyimi gibi konularda da yardımcı olarak pazarlama dünyasına yeni bir kapı açıyor.

John Lennon sahnede, Imagine'i dinliyorum

Orijinal bir objenin üç boyutlu olarak gerçek kaydının yapılması, yani üç boyutlu lazer fotoğrafı olan hologram, diğer teknolojilere oranla günlük hayatta daha çok karşımıza çıkan bir artırılmış gerçeklik teknolojisi. Hologram teknolojisiyle sunumlar, ürün tanıtımları, görsel şovlar yapılıyor. Yıllarca bilim kurgu filmlerinde izlediğimiz üç boyutlu görüntüler, günümüzde farklı platformlarda karşımıza çıkabiliyor. Hologram, sahne şovlarında da sıklıkla kullanılıyor. Artık hayatta olmayan bir sanatçı, gittiğiniz bir konserde sürpriz bir şekilde sahneye çıkıp en sevdiğiniz şarkıyı seslendirebiliyor. Düşünsenize; John Lennon sahnede ve Imagine'i söylüyor... Teknoloji, her geçen gün daha çok hayali gerçeğe dönüştürüyor...



Fahriye Evcen

bambaşka bir tarzla karşınızda

Beyaz camın yıldızı bu kez bambaşka bir tarzda sevenlerinin karşısına çıktı. Beğenilen oyuncu Fahriye Evcen önemli bir giyim markasının yüzü oldu, üstelik mankenleri kıskandıracak kadar başarılı bir şekilde podyumda boy gösterdi.

Please welcome Fahriye Evcen in a completely different style

The star of the tube is now on the screen in a completely different style this time. Popular actress Fahriye Evcen has become the face of an important clothing brand; and she appeared on the podium so successfully that she could even make models jealous.

Koton'un, yeni marka yüzü Fahriye Evcen'le çektiği yeni reklam filmi hayranlarından tam puan aldı.. Reklam filminde Barış Manço'nun sevilen şarkısı 'Kara Sevda'nın yepyeni yorumu kullanılırken, yeni sezonda trend olarak belirlendiği siyah jean'lere vurgu yapıldı. Fahriye Evcen'in çok farklı bir imaj ile yer aldığı 'Şimdi Siyah Jean Moda' sloganlı reklam filminde ünlü oyuncu podyumda da çok başarılı olduğunu göstermiş oldu...

Almanya'nın Türkler için en zor şehirlerinden Solingen'de doğup büyüyen Fahriye Evcen'in ünlü olma macerası filmlere konu olacak nitelikte... Tatil için geldiği İstanbul'da, tesadüfen seyirci olarak katıldığı bir televizyon programında keşfedilen Evcen'in ünü ülke sınırlarını çoktan aştı. O şimdi televizyon ve sinemanın en çok aranan, en beğenilen yüzleri arasında. Yaprak Dökümü adlı televizyon dizisinde Necla karakteri ile yıllarca televizyonun en sevilen yüzü oldu... Reşat Nuri Güntekin'in ölümsüz eseri Yaprak Dökümü televizyonun en uzun soluklu ve en yüksek rating'li dizilerinden biri oldu. Fahriye Evcen daha sonra Reşat Nuri Güntekin'in bir başka ölümsüz eseri Çalıkuşu ile karşımıza çıktı. O artık izleyici olarak çok sevdiğimiz, gurur duyduğumuz 'Feride' olmuştur. Evcen, Çalıkuşu

The commercial shot by Koton with its new brand face, Fahriye Evcen, received much praise from her fans.. A brand new version of the song 'Kara Sevda' by Barış Manço is used in the commercial, and black jeans, trend of the new season, are emphasized. In the commercial with the slogan "The Trend is Black Jeans" starring Fahriye Evcen in a completely different style, the famous actress demonstrated that she is very successful on the podium, too...

Fahriye Evcen was born and raised in Solingen, one of the most difficult cities in Germany for Turks to live, and her story of becoming famous can easily be the plot of a movie... The fame of Evcen, who was discovered in a TV show she attended by chance as a spectator when she was visiting Istanbul for holiday purposes, has already gone beyond the borders of the country. She is now among the most desired and popular faces of television and cinema. She became the most popular





face on TV through the character Necla in the television series “Yaprak Dökümü” (“The Fall of Leaves”)... The Fall of Leaves, the immortal work of the Turkish author, Reşat Nuri Güntekin, became one of the most long-running series on television which received the highest ratings. Fahriye Evcen appeared later again in yet another immortal work of Reşat Nuri Güntekin; Çalıkuşu (“The Wren”). She was now ‘Feride’ whom we, the audience, loved and were proud of. After the series, Evcen started a happy love story with Burak Özçivit, her fellow actor in the series...

She appeared before the cameras with Murat Yıldırım

Evcen, who has not been in a project in the last two years, has appeared before the cameras with Murat Yıldırım in her new movie about a love story. The movie is about an extraordinary love story of two people who are completely different from each other and Evcen plays Zeynep who enlivens her life with small reasons to become happy, while Yıldırım plays the surgeon Can, who becomes a professor at a young age... We made a brief interview with Evcen about her new movie...

There is a movie project with Murat Yıldırım as far as we've heard... Have the shootings begun? When are we going to watch it?

We've started it... It is not going to take long, it will be in the movie theatres in a few months.

Your movie's called “Sonsuz Aşk” (“Eternal Love”).. What kind of a role will it be?

Let me not tell too much about it, but it is a state that I have not played before. I guess Murat talked a bit about his character, but I prefer that mine stays as a surprise to a certain extent; I do not want to give any details.

It seems you do not want to take a role in historical series, is it true?

I'm an actress; of course I consider anything that is offered to me. For me, the project is essential. We sometimes want to arrange it as we want it; because, sometimes the soul of an actor/actress wants something or not, but that is not real...

dizisindeki rol arkadaşı Burak Özçivit ile de dizinin ardından mutlu bir aşka yelken açtı...

Murat Yıldırım'la kamera karşısına geçti

Son iki yıldır hiçbir projede yer almayan Evcen, duygusal bir aşk hikâyesini konu alan yeni filminde Murat Yıldırım'la kamera karşısına geçti. Karakterleri tamamen farklı iki insanın ezber bozan aşk hikâyesini konu alan filmde Evcen, küçük mutluluklarla yaşamını renklendiren Zeynep'i, Yıldırım ise genç yaşta profesör

olan cerrah Can'ı canlandırıyor...

Evcen'le yeni filmi hakkında kısa bir söyleşi yaptık...

Bir film projesi var bildiğimiz kadarıyla Murat Yıldırım'la...

Çekimler başladı mı?

Ne zaman izleyeceğiz?

Başladık...

Çok uzun sürmeyecek, birkaç ay sonra seyirciyle buluşacak.

Filminizin adı Sonsuz Aşk...

Nasıl bir rol olacak?

Kendi adıma çok da fazla bir şey anlatmış olmayayım; ama benim daha önce bürünmediğim bir hâl. Murat



galiba kendi karakterinden biraz bahsetmiş; ama ben biraz sürpriz kalsın istiyorum; hiç detay vermek istemiyorum.

Tarihi dizilerde pek rol almayı

düşünmüyormuşsunuz galiba, doğru mu?

Oyuncuyum; tabii ki ne gelirse değerlendiriyorum. Benim için esas olan projedir. Kendimize göre bazen ayarlamaya çalışabiliyoruz; çünkü oyuncunun ruhu da bazen bir şeyi istiyor ya da istemiyor ama o olayın gerçekliği yok...

Çocuğunuzun tüketmeye değil size ihtiyacı var

Daha dün yeni oyuncak aldınız ama biraz önce önünden geçtiğiniz mağazadaki oyuncacı da almanız için kıyametler koparıyor. Birkaç saat sonra ise bunca hengâme sonrasında kavuştuğunuz oyuncacın suratına bakmıyor. Evet, tüketim odaklı çocuklardan bahsediyoruz. Yeni nesil çocukları, ailelerin yaşadığı sorunları ve çözümleri Uzman Pedagog Sevil Yavuz anlattı.

Your child needs you, not to be a consumer

You already bought a new toy yesterday, but your kid is throwing a tantrum to force you to buy the toy at the store you passed by. So you give in and buy it, but after a couple of hours of playing, he isn't showing any interest in it. Yes, we are talking about consumption-oriented children. Sevil Yavuz, a specialist pedagogue, told us about today's new generation kids, challenges facing their families and the possible solutions to these problems.





Teknolojik gelişmeler, şehirleşme derken üretimden çok tüketimin arttığı bir çağdayız. Hayatımızda her şeyi çabucak harcıyoruz. Tüketim ve hız, çağımızın temel sözcükleri... Ruhsal açlığı tüketim yaparak kapatmaya çalışıyoruz. Özellikle bireyselleşmenin arttığı, aile bağlarının ve komşuluk ilişkilerin azaldığı bu dönemde bir şeyler tüketerek mutlu oluyoruz. Alışveriş yaparak, ihtiyacından fazla mutlu olmak için giyinerek, yiyerek hep bir tüketme halindeyiz. Üretimse birçoğumuzun hayatında yok denecek kadar az. Üretmeden

We are now living in an age where we spend more than we make along with the advancement of technological developments and urbanization. We consume everything quickly. Consumerism and rush are the fundamental components of today's life. We try to fill our emotional emptiness with spending. In the modern world, where the individualization is on the rise



and family ties and neighbor relations are weakened, we constantly need to buy new things and try to be happy. We are spending an excessive amount of money on clothes, food or commodities. And production is almost a non-existent activity in the lives of most of us. We are spending without producing. This, in turn reflects upon our children. Parents have always been in a rush and hardly have time to breathe. Children



Çocuk sürekli tüketerek aslında anne ve babaya bir mesaj veriyor; “Benim sana ihtiyacım var, oyuncaklara değil. Benim seninle oynamaya ihtiyacım var, oyuncaklarla değil...”

A child who asks for things all the time sends you the message ‘I need you, not toys. I need to play with you, not with toys.’

tüketiyoruz.

Kaçınılmaz olarak aynı şey çocuklara da yansıyor tabii... Anne-babalar yoğun. Klişe bir tabirle, “Başlarını kaşıyacak zamanları yok...” Çocuklar da anne-babasından yeterince sevgi ve ilgi göremediği için tüketerek mutlu olmaya çalışıyor. Yeni bir oyuncak alıyorlar. O oyuncakla çok fazla oynamadan hemen sıkılıyor ve başka bir şey istiyorlar. Her saniye bir şeylerle oyalanma ihtiyacı duyuyorlar. Sürekli “Ben sıkıldım”, “Çok sıkıldım” diyorlar. Çünkü tüketecek bir şey kalmadığında kendilerini oyalayacak bir uğraşa, oyuna yönelemiyorlar. Duygusal açlık konsantre olmalarına, bir şeyler üretmelerine engel oluyor. Zaten çoğunlukla anne baba tarafından da böyle bir aktiviteye de yönlendirilmiyorlar.

Anne ve babaya önemli bir mesaj

Anne babaların çocuklarının tüketme, sürekli bir şeyler isteme taleplerine karşı “hayır” demeleri de bir çözüm değil. Çünkü çocuk sürekli tüketerek aslında anne ve babaya bir mesaj veriyor; “Benim sana ihtiyacım var, oyuncaklara değil. Benim seninle oynamaya ihtiyacım var, oyuncaklarla değil...” Bu mesajları anne-baba almaz ve çocuğa yeterince ilgili ve sevgi göstermezse çocuğun bu istekleri bitmiyor. Çocuğun aşırıya kaçan her hareketinin altında, aileye göndermek istediği bir mesaj yatıyor.

Diğer taraftan, çocukla yeterince zaman geçirmenin yanında tabii ki çocuğa sınır da koyulmalı; aksi takdirde çocuk doğru yönlendirilmezse kendini durduramaz. Fakat sınır koyarken empatik bir yaklaşım içinde olunmalı. Örneğin; “Biliyorum bu oyuncak almayı çok istiyorsun ve buna hayır demem seni çok üzdü. Seni anlıyorum ama daha dün bir oyuncak almıştık, her gün yeni bir oyuncak alamayız. Önce bu oyuncakla yeterince oyna, bir ay sonra tekrar bir oyuncak alma



hakkı kazanacaksın” gibi cümlelerle duygularına ayna tutarak, sınırlar koyarak açıklama yapılabilir.

Çocuklara para kavramını öğretmek

Bunun yanı sıra çocuğa para kavramı da öğretilir. Aslında çocuk anne babasından “Bu kaç para, parasını ödemeliyiz” gibi para kelimelerini sürekli duyuyor. O nedenle sadece sınırlar koyarak, “Bu çok para, paramız var ama bu kadar fazla parayı bu oyuncuğa veremeyiz. Başka şey almak için paraya ihtiyacımız var, sana bugün sadece bir oyuncak alabilirim, iki oyuncak değil. Hangisini istersen birini seç, onun parasını ödeyeceğim” gibi açıklamada bulunabiliriz. Tüketim yerine çocuğun üretime yönlendirilmesi de çok önemli. Çocukların birçoğu üretimin ne olduğundan bile habersiz. Çocuklarımızla baş başa zaman geçirmek yerine her fırsatta AVM’lere giderek zamanı tüketiyoruz. Birçok ebeveyn, böyle kolay bir yok seçebiliyor. Çocuklarla oynamak yerine eline bir oyuncak ya da iPad vererek yine çocuğu yalnız başına bırakıyoruz. Çocuk saatlerce ekran karşısında, tek

Sürekli bir şey almak isteyen çocuğa, “Bu çok para, paramız var ama bu kadar fazla parayı bu oyuncuğa veremeyiz. Başka şey almak için paraya ihtiyacımız var” gibi açıklamada bulunabiliriz.

You can explain the reason why you will not buy a toy by simply saying “This costs too much, we have money but I am sorry we cannot give that much money for this. We need money to buy another thing.

who doesn’t have adequate care and love from their parents try to find satisfaction through the things they want. They easily get bored playing with a newly bought toy and want another one. They need to play with a different object at every second. They say persistently “I am bored , I am so bored ”. After they waste enough time with the stuff in hand, they are unable to find another task or play. Their inner emptiness leads to inability to concentrate on what they are doing and invent or create something new. And parents are usually not eager to encourage their children to take part in such activities.

An important message to the parents

However, not catering to the endless whims of children or refusing their requests, probably, is not a solution. A child



who asks for things all the time sends you the message "I need you, not toys. I need to play with you, not with toys." Kids will not stop requesting such things unless parents read the message well and show adequate care and love. Behind every over activity of your child, there might be a message.

Of course, there is no doubt that parents should set limits for their children. While doing this it is important to approach them with empathy. For example, if you say "I know you want this toy very much and you were sad when I said no. I understand you but we already bought a toy yesterday, we cannot buy a new toy every day. If you play with this enough, you may have chance to get a new one", you can help them reflect on their emotions and set a limit.

Anne-babanın ayrı ayrı her akşam çocukla baş başa en az 15 dakika tüm ruhu, bedeni ve zihniyle o odada olarak oyun oynamasını, çocuğunun gözlerine bakarak, şefkat göstererek ve takdir ederek zaman geçirmesini öneriyoruz.

We suggest parents that each parent separately should play with their kids at least 15 minutes every evening in their kids' room, be there mentally and physically, get down at child's eye level and look him in the eyes, show affection and love and tell him they appreciate his efforts.



başına zaman geçiriyor. Bunun yerine çocuğu tüketime değil, üretime yönlendirmeliyiz. Birlikte proje çalışması yaparak çocuğa model olabilir ve kendine hobiler bulmasına destek olabiliriz. Mutfakta bir artık materyal kutusu oluşturarak buradaki malzemelerden çocukla birlikte saat, robot, gemi gibi değişik objeler yapabiliriz. Bu çocuğun el becerilerin artmasını, dikkatinin gelişmesini ve sanat terapisi gibi anne-baba ile çocuk arasındaki iletişimin artmasını sağlar. Ayrıca çocuğun ilgi ve yeteneklerine göre uğraşlar bulmasına destek olur. Çocuklar, ürettikçe daha mutlu olacaktır.

Hedef aslında anne ve babaya ulaşmak

Çocukların yoğun ağlaması, inatlaşması gibi duygusal sorunlar aslında yine anne-babaya ulaşma çabasından kaynaklanıyor. Küçük çocuk duygularını kontrol edemiyor. Duyguları yoğun olduğunda yani stresli bir durumla karşılaştıklarında hemen ağlamaya başlıyorlar. Öyle anlarda anne babanın çocuğun duygularına ayna tutması çocuğu sakinleştirecektir. Örneğin, "Parktan ayrılacağın için çok üzgünsün, biraz daha fazla kalmak istiyorsun. Seni anlıyorum ama bu günlük oyun saatimiz bitti, yarın yine geleceğiz" gibi cümlelerle çocuğun duygusunu anladığınızı ifade ederseniz çocuğun duygularını





Teaching children about money

Moreover, you can teach your kid about money. Indeed, kids regularly hear the phrases like “How much does it cost?” or “We’ll pay for this” from their parents. For this reason, you can explain why you will not buy that toy by simply saying “This costs too much, we have money but I am sorry we cannot give that much money for this. We need money to buy another thing and we can buy only one toy today, not two. Please choose either of them, I’ll pay for it”.

It is very important to encourage children to produce or create something new. Unfortunately, most of them don’t even know how to produce. We are spending most of our time at malls instead of spending with our kids. Most of the parents are prone to take this easy way out. We, as parents, leave the kids alone with a toy or an iPad. They spend hours alone watching TV. Instead we should encourage them to be productive, not spending on useless things. We can be a role model in a project and support them to pursue a hobby. For example, we can design and make different objects like watches, robots and ships together from the materials collected inside a waste material box placed in the kitchen. This activity will help children improve their hand skills, develop attention skills and enhances the communication between parents and child by means of art therapy. It also helps child find a hobby that fits his interests and skills. The more children are productive the more they are happier.



The main aim is to influence parents

If a child cries too much or has a tendency toward being stubborn, this means they need parental support and care. Little kids are not able to control their feelings. They can't help crying when faced with a sudden, stressful event or when they have intense feelings. Then narrate their feelings and help them transition. This will calm down your child. For example, you can tell the phrases to show you understand the reasons behind his behavior, like "You are feeling sad because of leaving the park but you want to stay more here. I understand your situation but play time is over for today, we will come back tomorrow", and help them regulate their emotions.

In addition, plays that allow children relax or be more affectionate are of great importance. I suggest parents that each parent separately should play with their kids at least 15 minutes every evening in their kids' room, be there mentally and physically, get down at child's eye level and look him in the eyes, show affection and love and tell him they appreciate his efforts. This helps your child calm down, regulate his emotions and feel valued.

düzenlemesine destek olmuş olursunuz.

Bunun yanında çocukla sakin ve şefkatli içerikli oyunlar oynamak çok önemli. Ben anne-babanın ayrı ayrı her akşam çocukla baş başa en az 15 dakika tüm ruhu, bedeni ve zihniyle o odada olarak oyun oynamasını, çocuğun gözlerine bakarak, şefkat göstererek ve takdir ederek zaman geçirmesini öneriyorum. Bu çocuğun sakinleşmesini, duygularını düzenlemesine ve değer verildiğini hissetmesini yardımcı oluyor.



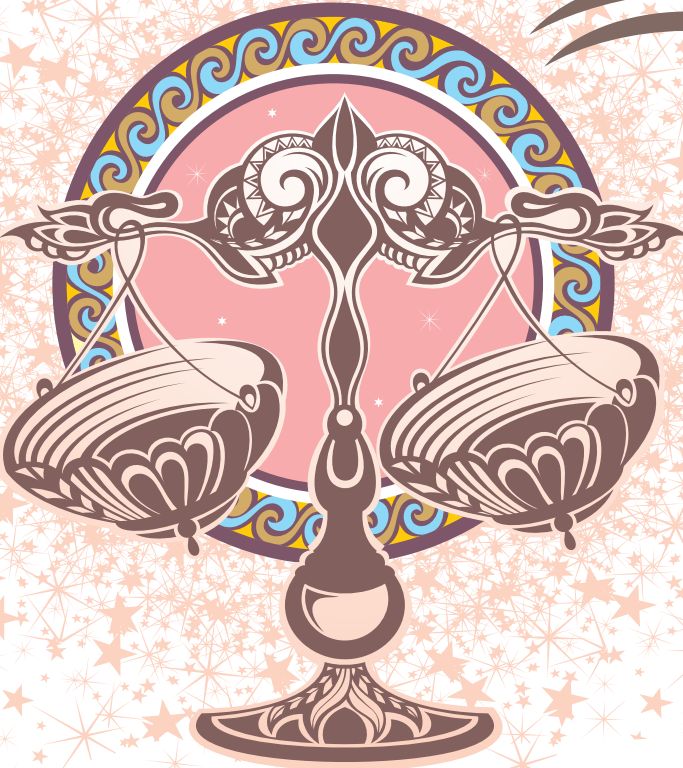
Ayın burcu: Terazi

İletişim Uzmanı / Astrolog
Seda Önal
Communications
Specialist / Astrologist
Seda Önal



Merhabalar... Bu ayın ve Jüpiter'in Terazi burcuna geçmesi sebebiyle önümüzdeki yılın en şanslı burcu olan Terazi'nin özelliklerini anlatarak bu ayki yazıma başlamak istiyorum...

Terazi burcunun yöneticisi Venüs gezegenidir. Venüs gezegeninin temsil ettiklerinin başında kadın, yani dişilik öğeleri geliyor. Bu da Terazi burçlarını hassas ve alıngan yapabilir. Merhametli, korumacı, kıskanç ve saf bir tarafları vardır. Çabuk inanırlar, çabuk güvenirler. Venüs aynı zamanda sanat temsilcisidir. Terazi burçlarının geneli modaya yatkın, yaratıcı, hayalperest ve sanatçı



This month's sign: Libra

Welcome. I would like to start this month's horoscope by first talking about the traits of Libra; crowned as the most successful of signs for the next twelve months with both the moon and Jupiter entering into Libra this month.

As they are ruled by Venus, the planet representing women - femininity - Libras might tend to be vulnerable and easily offended. Yet, they are also compassionate, protective, jealous and pure at the same time. They trust people too easily. As Venus also represents arts, Libras are interested in fashion and are creative, imaginative and artistic.

They are talented in handcrafts. Libras either have pleasant voices or are fond of music.

They are also the best in cooking among all signs, plus, they have exquisite taste. Libra is one of the air signs, which in return makes them frivolous. They like travelling and discovering new places. They are free spirits and strong headed; again common traits of air signs. As it is the 7th sign on the zodiac, areas of marriage-partnerships represented by the 7th house are vital parts of a Libra's life. Libras, especially Libra ascendants prefer a married life and want their partners also to be their best friends. They usually have uniquely decorated, clean yet, messy homes reflecting their own tastes. Such messiness makes them feel comfortable in their own environment. Home and home decorations are important to them.

The planetary alignment in October brings much easier angles compared to previous



months. You may observe the changes occurring as a result of the solar and lunar eclipses we experienced last month. Especially, Virgos and Pisces have entered into a reconstruction process that will bring forth serious changes in their lives. It may be time to undertake serious responsibilities in life. The new moon in Libra at 03:10 a.m. on October 1st will strengthen mutual relations and make it easier to solve problems. Mercury will enter into Libra on October 7th and this move implies the need for cooperation and collaboration for restoring peace in the society and the efforts for establishing justness. We will experience a full moon in Aries on October 16th. Let's have a look at the individual effects of this full moon on all signs...

ARIES and ascendant Aries



Dear Aries and Ascendant Aries... The new moon in Libra on October 1st is sending out supportive

ruhludurlar. Elleri oldukça yeteneklidir. Sesi güzel olabilir ya da müziğe düşkündür. En iyi yemek yapan burçların başında Terazi burçları gelir. Damak tadı oldukça gelişmiştir. Terazi burcu hava grubu burçlardan biridir. Dolayısıyla bu da onları havai yapacaktır; gezmeyi, yeni yerler keşfetmeyi severler. Özgürlüğüne düşkün ve söz dinlemeyen biri olması; yine hava grubu olmasından kaynaklanır. Terazi burcu 7. burç olduğundan, 7. evin temsil ettikleri yaşamında önemli yer tutar; 7.ev ise evlilik-ortaklık alanlarını temsil eder. Terazi burcu kişiler, özellikle yükselen Terazi burçları evlilik yaşamını sever ve eşi en yakın arkadaşı olmalıdır. Evini mutlaka kendini en rahat hissettiği şekilde döşeyecek, evi temiz ancak dağınık olacaktır. Dağınıklığı kendini rahat hissetmesi için olabilir. Evi ve dekorasyonu oldukça önemser. Ekim ayı gezegen konumlarını inceleyecek olursak; geçtiğimiz aylara göre çok daha rahat açılar bulunuyor. Geçtiğimiz ay yaşadığımız Güneş ve Ay tutulmalarının etkisi olan değişimleri bu ay içerisinde yaşayabilirsiniz. Özellikle Başak ve Balık burçları ciddi değişimlerle yapılanma sürecine girmiş bulunuyor. Yaşamda önemli sorumluluklar almanızın zamanı gelmiş olabilir. 1 Ekim saat 03:10'da Terazi burcunda doğacak yeniay ikili ilişkileri güçlendirecek, problemlerin çözümünü kolaylaştıracaktır. 7 Ekim'de Terazi burcuna geçecek



Merkür, toplumda barış için yardımlaşmaya ve birlik olmaya, adil bir yaşam oluşturma çabalarına işaret ediyor. 16 Ekim'de ise Koç burcunda Dolunay oluşuyor. Şimdi tüm bunların burçlara etkilerini ayrı ayrı inceleyelim...

KOÇ ve yükselen Koç



Sevgili Koç ve Yükselen Koç burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay, aşk konularında destekleyici enerjiler gönderiyor. Yeni aşklar da gündeme gelebilir.

Sevdiğinizin ilgisi sizi şımartabilir. Venüs Yay burcuna geçiyor ve size olumlu seyahat ya da eğitim olanakları sağlıyor. Merkür karşıt burcunuz Terazide ilerleyecek ve daha olgun düşünme, sakinlik getirecektir. Sabırla olayları izleyebilecek, adil kararlar alabileceksiniz. 16 Ekim sabahı burcunuzda oluşacak Dolunay ile 2 gün kadar karamsar, yalnızlık ihtiyacında olabilirsiniz. Halsizlik ve baş ağrısı gibi sağlık sıkıntıları oluşabilir. Alıngan bir ruh haliyle sevdiklerinizden uzaklaşabilirsiniz. Jüpiter'in karşıt burcunuza geçişi önümüzdeki 1 yıllık süreçte evlilik, çocuk, ortaklık gibi konularda şans getiriyor.

BOĞA ve yükselen Boğa



Sevgili Boğa ve Yükselen Boğa burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay günlük ihtiyaçlarınız, evinizin düzeni ya da sağlık konularında düzenlemeleri de beraberinde getiriyor. Yeni sağlık programlarına, kilo probleminiz var ise diyetle başlayabilirsiniz. Uzun zamandır ertelediğiniz sağlık sıkıntılarınız yeniay ile birlikte gündeme gelerek bazı mecburiyetler oluşturabilir. 7 Ekim'de Merkür Terazi burcuna geçtiğinde kendinizi geliştirmek adına bazı

energies in matters related to love. New romantic relations might be on the horizon. Your other half might spoil you with affection. Venus enters into Sagittarius, providing you with positive travel or educational opportunities. Mercury will move forward in your opposite sign, Libra, enabling you to think more maturely and will bring serenity. You will be able to observe events with more patience and make fair decisions.

The full moon in your sign on the Monday on October 16th may make you feel more pessimistic and you may seek solitude for about two days. Health problems such as fatigue or headaches may surface. You may withdraw from your loved ones and be in a resentful mood. Transition of Jupiter to your opposite sign will bring you luck in matters related to marriage, kids and partnerships.

TAURUS and ascendant Taurus



Dear Taurus and Ascendant Taurus... The new moon in Libra on October 1st, brings forth arrangements

in your daily needs or the order of your house, plus some health issues. You may start a new health program or a new diet if you have a weight problem. Health problems you have been avoiding for a long time may bring certain obligations forward with this new moon. When Mercury enters Libra on October 7th, you may find new hobbies to improve yourself. The full moon in Aries on October 16th, may cause stress and some psychological problems and allergies. You may experience problems with your sleeping pattern. Past issues may resurface in your mind. Venus, your ruler, enters into Sagittarius on October 17th, making you feel more attractive. Being attractive, loved and hearing compliments will boost your morale.

GEMINI and ascendant Gemini



Dear Geminis and Ascendant Geminis... You will enter into this month with new moon in Libra

on October 1st. The new moon in your house of romance or children will bring

joy and happiness and butterflies to your stomach. Your other half might spoil you with affection. You may take up interest in arts. If you have kids, events in their lives might make you happy. If you don't, there may be a step towards having children. Your ruler, Mercury, enters Libra on October 7th, supporting your creativity. The full moon in Aries on October 16th might cause some issues regarding your friendships and social relations. You may hear unexpected words from your friends. Be aware of the effects of this full moon and try not to exaggerate things. Venus enters Sagittarius on October 17th and will support your relations. You will love and will be loved.

CANCER and ascendant Cancer



Dear Cancers and Ascendant Cancers.. The new moon in Libra on October 1st will support your efforts for establishing peace, compassion and comfort in matters related to your home and family. You will organize your home, cook delicious meals and spend time with the elders in your family. Between October 7 and 24, you will act more self-sacrificing to create pleasant and peaceful communication within your home.

The full moon in Aries on October 16th may bring certain changes and tough responsibilities at your work life. You may feel tired and mistreated. Venus entering Sagittarius on October 17th will bring new projects and opportunities in your work life. If you have been experiencing health problems for a long time, the treatment will have a positive outcome.

LEO and ascendant Leo



Dear Leos and Ascendant Leos... With new moon in Libra on October 1st, you may meet new people and matters related to communication may arise. You will enter into a fast pace and might feel mild yet pleasant fatigue. You may encounter few difficulties in financial matters. Be careful about your spending. Make sure you thoroughly examine any contracts you sign. As Mercury moves forward in Libra, you

hobi girişimlerinde bulunabilirsiniz. 16 Ekim tarihinde Koç burcunda oluşacak Dolunay, stres ve bazı psikolojik, alerjik durumlar ortaya çıkarabilir. Uyku sıkıntıları yaşayabilirsiniz. Geçmişle ilgili konular zihninizde canlanabilir. Venüs, yönetici gezegeniniz 17 Ekim'de Yay burcuna geçiyor ve kendinizi daha çekici hissedebilirsiniz. Beğenilmek ve sevdiğinizden güzel sözler duymak moral verecektir.

İKİZLER ve yükselen İkizler



Sevgili İkizler ve Yükselen İkizler burçları... Bu aya 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay ile başlıyoruz. Sizlerin aşk yaşamınızı ya da çocuklarınızı temsil eden evinizi

etkileyen yeniay, kalbinizde kelebekler uçuşmasını sağlayarak mutluluk verecektir. Sevdiğinizin ilgisi sizi şımartabilir. Sanatla ilgilenebilirsiniz. Varsa çocuklarınız için sevinebilir, yoksa çocuk sahibi olmak konularında gelişmeler yaşayabilirsiniz. 7 Ekim'de Merkür yönetici gezegeniniz, Terazi burcuna geçiyor ve yaratıcılığınızı destekliyor. 16 Ekim'de Koç burcundaki dolunay, arkadaşlıklarınız ve sosyal ilişkilerinizle ilgili bazı sorunlar yaşatabilir. Dostlarınızdan hiç beklemediğiniz cümleler duyabilirsiniz. Dolunayın etkileri olduğunu bilerek olayları büyütmemeye özen gösterin. Venüs 17 Ekim'de Yay burcuna geçiyor ve ilişkilerinizi destekliyor. Seviyor ve sevilirsiniz...

YENGEÇ ve yükselen Yengeç



Sevgili Yengeç ve Yükselen Yengeç burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay, eviniz ve ailenizle ilgili konularda huzur, hoşgörü ve evinizin konforunu

sağlamak için destekleyicidir. Evinizin düzenini sağlayacak, güzel yemekler yapacak, ailenizin büyükleriyle zaman geçireceksiniz. 7 Ekim-24 Ekim tarih aralığında ev içindeki iletişimi güzellikten ve huzurdan yana sağlamak için daha fedakâr olacaksınız. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay iş yaşamınızla





ilgili bazı değişim ve sıkıntılı sorumluluklar getirebilir. Kendinizi yorulmuş ve haksızlık içinde hissedebilirsiniz. 17 Ekim tarihinde Yay burcuna geçen Venüs gezegeni, yeni projeler ve iş yaşamınız için fırsatlar getirecektir. Uzun zamandır yaşadığınız sağlık sıkıntılarınız varsa tedavi süreciniz olumlu sonuçlanacaktır.

ASLAN ve yükselen Aslan



Sevgili Aslan ve Yükselen Aslan burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay ile yeni kişilerle tanışabilirsiniz ve iletişimde ilgili konular gündeme gelebilir.

Oldukça yoğun bir tempo içerisinde girecek, biraz tatlı bir yorgunluk yaşacaksınız. Maddi konularda bazı sıkışıklıklar söz konusu olabilir. Harcamalarınıza dikkat ediniz. Sözleşmeleri dikkatle inceleyiniz. Merkür'ün Terazi burcunda ilerlemeye başlamasıyla varsa kardeşlerinize iletişiminiz artacaktır. Onun problemleriyle ilgilenebilirsiniz. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay sizin için önemli bir konuda fikirlerinizi belirterek, gereken konuşmaları yapmanıza sebep olacaktır. Ayrıca haberci rüyalarınız olabilir. 17 Ekim'de Venüs yay burcuna geçerek aşk yaşamınıza renk getirecektir. Ay sonuna kadarki süreçte önemli davetlere katılabilir, eğlenceli zamanlar geçirebilirsiniz.

BAŞAK ve yükselen Başak



Sevgili Başak ve Yükselen Başak burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay 2. eviniz olan para evinizde etkili olacaktır. Maddi konularda destekleyici

yeni fırsatlar ortaya çıkabilir. Fırsatları gözden kaçırmayın. Kendinizi mutlu edebileceğiniz harcamalar

may communicate more with your siblings. You may have to deal with problematic issues of your siblings. The full moon in Aries on October 16th, will cause you to speak up your mind about an important issue and give required speeches. Further, be aware that your dreams might bring you news about the future. Venus' transition to Sagittarius on October 17th will bring flavor to your love life. You may attend important parties and spend some fun times towards the end of the month.

VIRGO and ascendant Virgo



Dear Virgos and Ascendant Virgos... The new moon in Libra on October 1st will affect your 2nd house representing

money. Positive opportunities in financial matters may arise. Try not to miss out on these opportunities. You may spend some money and go shopping to please yourselves. With Mercury moving forward in Libra, you may make some investments or attempts for the future. The full moon in Aries on October 16th may test your relations with your lover, partner or other important people in your life. You may experience ups and downs in your sub-consciousness and be skeptical. Venus in Sagittarius on October 17th is a sign that you will be in pleasant communication with the elders of your family and fulfill your longings. You may receive pleasing news.

LIBRA and ascendant Libra



Dear Libras and Ascendant Libras... The new moon in your sign on October 1st brings great news; now is the

time to proceed with the steps you have been dreaming of taking or you have been uncertain about for a long time. You will feel much more self-confident and better. Great opportunities await you behind the door. You may take important decisions regarding marriage, kids, and partnerships or consider changing jobs. With Mercury moving forward in your sign as of October 7th, work you have postponed for a long time or health problems will be resolved. The full moon in your opposite sign on October 16th may cause frictions in your relations or with your partner. You may be in a touchy mood.

Your energy and enthusiasm towards life may be low. Yet, a very fast pace awaits you in the second half of the month when Venus enters Sagittarius. You will feel valued for being sought after and appreciated.

SCORPIO and ascendant Scorpio



Dear Scorpions and Ascendant Scorpions... The new moon in Libra on October 1st, brings positive energies that will help you get rid of some troubled memories from your past. You will now get rid of those regrets you have been carrying around with you and accept the hand you've been dealt with. Between October 7 and 24th, when Mercury moves forward in Libra, you may withdraw to yourself and realize some projects on your own. The full moon in Aries on October 16th might cause some health issues for a few days. You may enroll in a new workout routine or diet program. As of October 17th, when Venus enters Sagittarius, you may get supportive, good news about financial matters and spend



ve alışverişler yapabilirsiniz. Merkür'ün Terazi burcunda ilerliyor olmasıyla geleceğe yatırım konularında da bazı girişimlerde bulunabilirsiniz. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay ise partneriniz, ortağınız ya da önemli ilişkilerinizin sınavdan geçmesine sebep olabilir. Bilinçaltınızda gelgitler yaşayabilir, şüpheli durumlarla karşılaşabilirsiniz. 17 Ekim tarihinde Yay burcunda ilerleyecek Venüs, aile büyükleriyle olumlu iletişimlerde bulunmaya, özlem gidermeye işarettir. Sevindirici haberler alabilirsiniz.

TERAZİ ve yükselen Terazi



Sevgili Terazi ve Yükselen Terazi burçları... 1 Ekim'de burcunuzdaki yeniay, uzun zamandır hayalini kurduğunuz veya kararsız kaldığınız girişimlerin için artık adım atma zamanı olduğunu müjdeliyor. Kendinizi çok daha özgüvenli ve iyi hissedecek, önemli fırsatlarla karşılaşacaksınız. Evlilik, çocuk, ortaklık ya da iş değişimi gibi önemli kararlar alabilirsiniz. Merkür 7 Ekim tarihinden itibaren burcunuzda ilerleme başlıyor ve uzun zamandan beri ertelenen işleriniz ya da sağlık sorunlarınızı gündeme getirerek çözüme ulaştırıyor. 16 Ekim tarihinde karşıt burcunuzda dolunay olduğunda, ilişkilerinizde, partnerinizle bazı sürtüşmeler ortaya çıkabilir. Kendinizi daha alıngan bir ruh hali içinde bulabilirsiniz. Yaşam enerjiniz düşebilir. Venüs'ün Yay burcuna geçeceği ayın ikinci yarısında ise çok daha yoğun bir tempo sizi bekliyor. Aranılan ve sevilen olmak değerli hissettirecektir.

AKREP ve yükselen Akrep



Sevgili Akrep ve Yükselen Akrep burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay geçmişte yaşadığınız bazı sıkıntılı hatıralardan kurtulmanız adına olumlu enerjiler taşıyor. Artık içinizde bir türlü atamadığınız pişmanlıklardan sıyrılarak olanı kabul etmek için harika bir zaman. Merkür gezegeninin Terazi burcunda ilerleyeceği 7 Ekim-24 Ekim tarih aralığında, kendinizle yalnız kalarak gelecek için bazı projeler geliştirebilirsiniz. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay, birkaç gün sağlık konularında bazı sorunlar oluşturabilir. Spor ya da diyet programlarına başlayabilirsiniz. Venüs'ün Yay burcuna geçeceği 17 Ekim sonrasında, maddi konularda destekleyici, güzel haberler alabilir ve kendiniz için bazı harcamalar yapabilirsiniz.

YAY ve yükselen Yay



Sevgili Yay ve Yükselen Yay burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay dostluklarınızla ilgili güzel enerjiler gönderiyor. Yeni kişilerle tanışabilir, var olan dostlarınızla keyifli zamanlar geçirebilirsiniz. Uzun



zamandır küs olduğunuz kişilerle barış olabilir. 7 Ekim tarihinde Merkür de yine Terazi burcuna geçerek zihninizi arkadaşlıklarınızla meşgul edecektir. Birlikte programlar yapabilirsiniz. 16 Ekim'de Koç burcundaki dolunay, varsa çocuklarınızın sorunlarıyla ilgilenmenize sebep olabilir. Yoksa ilişkinizle ilgili bazı problemler yaşanabilir. 17 Ekim ile birlikte burcunuzda ilerlemeye başlayacak Venüs gezegeni size güzellik, çekicilik verecek ve maddi konularda destek olacaktır. İlişkinizde partneriniz size karşı sevgi dolu davranacaktır... Aklınıza takılan sorunları çözmek için şanslı bir dönemdir.

OĞLAK ve yükselen Oğlak



Sevgili Oğlak ve Yükselen Oğlak burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay mesleki konuları gündeme getiriyor ve olumlu bakış açıları ve girişimler sağlıyor.

Huzurlu bir ortamda çalışma, terfi etme veya yeni iş teklifleri olabilir. Merkür gezegeni de Terazi burcuna geçişiyle maddi konular, finans ve gelir-gider dengesini kurma konusunda destek olacaktır. 16 Ekim tarihinde Koç burcunda oluşacak dolunay, aile büyükleri veya yuvanızla ilgili birkaç günlük sıkıntılara ve gerilmenize sebep olabilir. 17 Ekim tarihinden sonra Venüs Yay burcuna geçiyor ve gizli ilişkiler konusunda sizi uyarıyor. Daha gizemli olmayı ve özgür olmayı isteyebilirsiniz. Kendinize ve görünüşünüze daha fazla özen gösterebilirsiniz.

KOVA ve yükselen Kova



Sevgili Kova ve Yükselen Kova burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay ile uzun zamandır almayı istediğiniz eğitimler için girişimde bulunabilirsiniz.

Oldukça verimli bu açı ile kendinizi geliştirebilecek ve uzun süre devam edeceksiniz. Mesleki sebeplerle

some cash for yourselves.

SAGITTARIUS and ascendant Sagittarius



Dear Sagittarius and Ascendant Sagittarius... The new moon in Libra on October 1st is sending out positive energies in matters related to friendship. You may meet new people or spend pleasant times with your friends. You may finally make peace with those you have been on the outs with. Mercury will again enter Libra on October 7th and your mind will be busy regarding your friendships. You may plan to do things together. The full moon in Aries on October 16th may cause some problem with your children, if you have any. If not, you may encounter problems in your relationship. Venus will start moving forward in your sign as of October 17th supporting you in the house of beauty, attractiveness and material matters. Your partner will be full of affection towards you and this is a time for you to resolve problems that have been clouding your mind.

CAPRICORN and ascendant Capricorn



Dear Capricorns and Ascendant Capricorns.... The new moon on October 1st in Libra brings out issues related to occupational matters and provides positive perspectives and attempts in this matter. You may get to work in a peaceful environment, get a promotion or new job offers. The entry of Mercury to Libra will support you in money related and financial matters and establishing a balance of income and expenditures. The full moon in Aries on October 16th might cause certain disturbances and problems with elders or your home for a few days. Transition of Venus into Sagittarius on October 17th should warn you about hidden relations. You may want to feel more mysterious and free. You may pay more attention to yourself and your appearance.

AQUARIUS and ascendant Aquarius



Dear Aquarius and Ascendant Aquarius... You may make an attempt for the training or education you have been thinking about receiving for a long time now with the

new moon in Libra on October 1st. You will enter into a phase where you will act very efficiently and continue at this angle for a long time. You may have to go on long trips for professional reasons. Mercury entering into Libra is providing you with support in your dreams and beliefs. You will get the chance to share your knowledge and experience with those around you. The full moon in Aries on October 16th is a sign you may experience tension regarding communication for a few days. Be careful at traffic; be precatious about minor injuries. When Venus enters Sagittarius on October 17th, you will attend many events and spend fun times with your friends.

PISCES and ascendant Pisces



Dear Pisces and Ascendant Pisces.... The new moon in Libra on October 1st brings issues related to those who you are connected to financially. For example, you may encounter pleasant and financial support from your partner; you may receive presents or get new job offers. There may be few attempts regarding your credit facilities and debts. You may feel financially restraint during the new moon in Aries on October 16th and the following few days. Therefore, while you're trying to evaluate the opportunities that arose during the new moon, be cautious about financial difficulties you may encounter during the middle of the month. Venus in Sagittarius on October 17th, will provide support for you to work in a more relaxed and comfortable environment in your professional life and communicate more positively with your colleagues. You may arrange the order, the decor of your house....

uzun yollar yapmanız gerekebilir. Merkür gezegeni Terazi burcuna geçiyor, sizi hayalleriniz ve inançlarınız konusunda destekliyor. Bilgi ve tecrübelerinizi çevrenizle paylaşabilirsiniz. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay, iletişim konusunda gergin günlere işaretler. Trafikte dikkatli olmalı, ufak sakatlanmalara karşı temkinli davranmalısınız. 17 Ekim tarihinde Venüs Yay burcuna geçtiğinde dostlarınızla birlikte pek çok davete katılarak eğlenceli zamanlar geçirebilirsiniz.

BALIK ve yükselen Balık



Sevgili Balık ve Yükselen Balık burçları... 1 Ekim'de Terazi burcundaki yeniay, sizlerin finansal olarak başkalarıyla olan bağlantılarınızı gündeme getiriyor. Örneğin, eşinizden size gelen maddi destek konusunda sevindirici gelişmeler, hediyeler söz konusu olabilir ya da meslek yaşamınızda yeni iş teklifleriyle karşılaşabilirsiniz. Kredi olanakları, borçlarınızla ilgili girişimler olabilir. 16 Ekim tarihinde Koç burcundaki dolunay, yeniay döneminde fazla açıldıysanız sizi zora sokabilir. Bu sebeple yeniay dönemindeki fırsatları değerlendirirken ay ortasında yaşacağınız maddi sıkıntıyı göz önüne alın ve temkinli hareket edin. Venüs 17 Ekim tarihinde Yay burcuna geçtiğinde, mesleki yaşamınızda daha rahat ve konforlu bir ortamda çalışmak, iş arkadaşları ile olumlu iletişim konularında destekleyicidir. Evinizi düzenleyebilir, dekore edebilirsiniz...



SUDOKU KOLAY / EASY

		3			2	4	9	
		5			3			6
	5	8						2
2		4	6		1	7		8
1						9	6	
4			9			1		
	6	1	8			5		

1

9						6	8	7
7	2		5	8				
						8	9	
6	7			5			1	3
	5	8						
				9	7		6	2
3	8	7						4

2

6	7							
8								
			1		7	5		6
		8	7				2	
	4		2		9		7	
	3				5	8		
2		1	5		3			
								9
						1	8	

3

	8			6				4
		7						1
			4		1			
		5			9	1		
		3		8		7		
		4	2			3		
			3		7			
2						8		
6				5			1	

4

7	4	6	5	9	8	2	3	1
8	1	3	7	6	2	4	9	5
9	2	5	1	4	3	8	7	6
6	5	8	4	7	9	3	1	2
2	9	4	6	3	1	7	5	8
1	3	7	2	8	5	9	6	4
4	7	2	9	5	6	1	8	3
3	6	1	8	2	7	5	4	9
5	8	9	3	1	4	6	2	7

1

9	4	5	1	2	3	6	8	7
7	2	1	5	8	6	4	3	9
8	6	3	9	7	4	5	2	1
4	3	2	7	6	1	8	9	5
6	7	9	4	5	8	2	1	3
1	5	8	2	3	9	7	4	6
2	9	6	3	4	5	1	7	8
5	1	4	8	9	7	3	6	2
3	8	7	6	1	2	9	5	4

2

6	7	5	3	2	8	9	4	1
8	1	4	9	5	6	7	3	2
3	2	9	1	4	7	5	8	6
1	9	8	7	3	4	6	2	5
5	4	6	2	8	9	1	7	3
7	3	2	6	1	5	8	9	4
2	8	1	5	9	3	4	6	7
4	6	3	8	7	1	2	5	9
9	5	7	4	6	2	3	1	8

3

1	8	2	7	6	3	5	9	4
4	9	7	5	2	8	6	3	1
3	5	6	4	9	1	2	8	7
7	2	5	6	3	9	1	4	8
9	6	3	1	8	4	7	5	2
8	1	4	2	7	5	3	6	9
5	4	8	3	1	7	9	2	6
2	3	1	9	4	6	8	7	5
6	7	9	8	5	2	4	1	3

4

SUDOKU ORTA / MODERATE

		9	8					
5		6	4	9		3		2
	3			1				
				6			2	
2	6						7	3
	5			8				
				7			5	
9		7		5	1	6		4
					8	7		

1

			5	2	1		4	
	9		3	7			6	
		9				1		7
2	6						9	3
5		3				4		
	2			4	9		5	
	8		2	5	6			

2

9			1	7				
		3					4	
		4						9
				2	9	8	6	
	2						3	
	3	6	7	8				
4						5		
	5					9		
				6	1			7

3

			7		1			
7							6	
9						5		4
		5		6		4	3	
	1	6		2		9		
3		4						6
	2							8
			2		7			

4

1	7	9	8	3	2	4	6	5
5	8	6	4	9	7	3	1	2
4	3	2	5	1	6	8	9	7
3	9	4	7	6	5	1	2	8
2	6	8	1	4	9	5	7	3
7	5	1	2	8	3	9	4	6
8	1	3	6	7	4	2	5	9
9	2	7	3	5	1	6	8	4
6	4	5	9	2	8	7	3	1

1

7	1	2	9	6	4	8	3	5
6	3	8	5	2	1	7	4	9
4	9	5	3	7	8	2	6	1
8	4	9	6	3	5	1	2	7
2	6	1	4	8	7	5	9	3
5	7	3	1	9	2	4	8	6
1	2	6	7	4	9	3	5	8
3	8	7	2	5	6	9	1	4
9	5	4	8	1	3	6	7	2

2

9	6	8	1	7	4	3	5	2
5	7	3	6	9	2	1	4	8
2	1	4	8	5	3	6	7	9
7	4	5	3	2	9	8	6	1
8	2	9	4	1	6	7	3	5
1	3	6	7	8	5	2	9	4
4	8	1	9	3	7	5	2	6
6	5	7	2	4	8	9	1	3
3	9	2	5	6	1	4	8	7

3

6	4	2	7	5	1	8	9	3
7	5	3	9	8	4	2	6	1
9	8	1	6	3	2	5	7	4
8	7	5	1	6	9	4	3	2
2	3	9	4	7	8	6	1	5
4	1	6	5	2	3	9	8	7
3	9	4	8	1	5	7	2	6
5	2	7	3	9	6	1	4	8
1	6	8	2	4	7	3	5	9

4

SUDOKU ZOR / DIFFICULT

						4		
				3	5	8	9	7
8			2	9				3
1		5						9
	6						2	
7						6		8
5				1	3			4
3	8	4	6	5				
		7						

1

7				6	8	9		
9							5	
2			5				6	
				3			8	
	3		4		6		2	
	6			2				
	5				1			6
	7							3
		4	8	9				7

2

8								
				8	1	2		
	7	2	6				9	
					6	5	3	8
4	9	8	7					
	1				9	3	2	
		6	4	7				
								5

3

4							1	
				6			9	
			5	4	7			
	6	8			9			
		9					5	
			8				2	4
			2	3	4			
		6		7				
	5							3

4

9	5	3	8	6	7	4	1	2
6	4	2	1	3	5	8	9	7
8	7	1	2	9	4	5	6	3
1	2	5	4	8	6	7	3	9
4	6	8	3	7	9	1	2	5
7	3	9	5	2	1	6	4	8
5	9	6	7	1	3	2	8	4
3	8	4	6	5	2	9	7	1
2	1	7	9	4	8	3	5	6

1

7	4	5	2	6	8	9	3	1
9	8	6	3	1	4	7	5	2
2	1	3	5	7	9	4	6	8
4	9	2	1	3	7	6	8	5
5	3	7	4	8	6	1	2	9
8	6	1	9	2	5	3	7	4
3	5	8	7	4	1	2	9	6
1	7	9	6	5	2	8	4	3
6	2	4	8	9	3	5	1	7

2

8	6	1	2	9	7	4	5	3
3	4	9	5	8	1	2	7	6
5	7	2	6	3	4	8	9	1
1	2	7	9	4	6	5	3	8
6	5	3	1	2	8	9	4	7
4	9	8	7	5	3	6	1	2
7	1	5	8	6	9	3	2	4
2	3	6	4	7	5	1	8	9
9	8	4	3	1	2	7	6	5

3

4	3	5	9	8	2	6	1	7
8	7	2	3	6	1	9	5	4
6	9	1	5	4	7	8	3	2
5	6	8	4	2	9	3	7	1
2	4	9	7	1	3	5	8	6
7	1	3	8	5	6	2	4	9
9	8	7	2	3	4	1	6	5
3	2	6	1	7	5	4	9	8
1	5	4	6	9	8	7	2	3

4

SİMİT SARAYI VE SİMİT SARAYI MAHALLE ADRESLERİ • SİMİT SARAYI AND SİMİT SARAYI MAHALLE ADDRESS

ADAPAZARI Adapazarı Simit Sarayı Cumhuriyet Mh. Çark Cd.
No: 6 Adapazarı, Sakarya
Adapazarı Bulvar Simit Sarayı Semerciler Mah.
Milli Egemenlik Cd. Akkoç İşhanı Dükkan No:1
*** Sakarya Serdivan Simit Sarayı** Kemalpaşa Mah. Bağlar Caddesi
No: 94 A Serdivan – Sakarya (Yakında)
Sakarya Üniversitesi Kampüs Simit Sarayı
Esentepe Kampüsü Serdivan-Sakarya-Adapazarı
Hendek Güney Simit Sarayı Tem Yolu, 157. Km,
Otoyol Hizmet Tesisi, Parkshop
Hendek Kuzey Simit Sarayı Tem 157. Km Otoyol Hizmetleri tesisi.
Parkshop
*** Serdivan Park AVM Simit Sarayı** Arabacı Alanı Mah., Mehmet
Akif Ersoy Cad.
ADIYAMAN * Adıyaman Simit Sarayı Hacı Ömer Mah., No: 212
AFYONKARAHİSAR Afyon Park Avm Simit Sarayı
Güvenevler Mh. Otogar Sok.
Afyon Park Avm Merkez/Afyon (Yakında)
AĞRI * Ağrı Simit Sarayı Neuzat Güngör CD no 41 Merkez
ANKARA * Ankara Park Avenue Yenimahalle Anadolu Bulvarı
(Yakında)
***Ulus Simit Sarayı** Ulus İşhanı, B Blok No: 1 Altındağ
***Ankara Opet Simit Sarayı** Eti Mah., Celal Bayar Bulvarı,
45, Maltepe
***Gölbahşı Simit Sarayı** Bahçelievler Mah., 28584. Sok.
No: 3/E Gazi Üniversitesi Karşısı
***Karanfil Simit Sarayı** Karanfil Sok. No: 24/C Kızılay
***Sihhiye Simit Sarayı** Cihan Sok., No: 1/C-1/D
ANTALYA Antalya Özdiğer Park Avm Simit Sarayı Fabrikalar Mh.,
Fikri Erten Cd No:2, 07000 Antalya
Havaalanı Simit Sarayı Havalimanı İçİ, 2.
Dış Hatlar Terminali Zemin Kat, No: 150
Havaalanı Bite To Go Simit Sarayı Havalimanı içİ
2. Dış Hatlar Terminali Zemin Kat, No: 50
***Lara Simit Sarayı** İsmet Gökhan Cad., Kayacan Apt.,
No: 115/2 Lara-Antalya
***Güllük Simit Sarayı** Anafartalar Güllük Cad., Cennet Apt., No: 14/3
Antalya
Üçkapılar Simit Sarayı Sinan Mah., Atatürk Cad.,
No: 11/A Uçar İşhanı
***Alanya Simit Sarayı** Şekerhane Mah. Atatürk Cd. No:13
Alanya Cadd Simit Sarayı Şeket Tokuş Caddesi No:25/A Alanya
Antalya
***Alanya Mahmutlar Simit Sarayı** Mahmutlar mah. Adnan
Menderes Bulvarı 9/A Mahmutlar /Alanya
Manavgat Simit Sarayı Aşağı Pazarcı mah. Fevzipaşa cad. No:3
Manavgat/Antalya (Yakında)
BALIKESİR Balıkesir Simit Sarayı Kuyumcular Mah. Mekik Sokak
Balıkesir Büyükşehir Belediyesi Altı Merkez/Balıkesir
Yaylada Avm Simit Sarayı Bursa Karayolu 1. Km
BURSA Anatolium AVM Simit Sarayı Yeni Yalova Yolu 12. km No
487-165/166 Osmangazi Bursa
***As Merkez Simit Sarayı** Yeni Yalova Yolu 9. Km. Sönmez
Plaza Tesisleri, Osmangazi/ Bursa
*** Bursa EndülüS Park Avm Simit Sarayı** Ahmet Yesevi Mah. Sanayi
Caddesi No: 439 Balat (Yakında)
İmam Aslan Simit Sarayı İmam Aslan Tesisleri,
Yeni Yalova Yolu 5. Km. Gemlik
İnegöl Avm Simit Sarayı Osmaniye mah. Altay cd. Cazibe
merkezi sit. H blok z.kat no:1 İnegöl
Kent Meydanı Simit Sarayı Uluyol Kıbrıs Şehitleri Cad.,
No:145 Osmangazi
***Kent Meydanı AVM Simit Sarayı**
Kıbrıs Şehitleri Cad., No: 64 1B-01 Osmangazi
*** Fomara Simit Sarayı** Aktar Hüsam Mah.,
Fevzi Çakmak Cad., No: 29 Osmangazi
Opet Simit Sarayı Yeni Yalova Yolu, 13. Km No: 34 Ovaokça
*** Setbaşı Simit Sarayı** Selçuk Hatun Mah., Atatürk Cad.,
Kaya Apt., No:1 Setbaşı
ÇANAKKALE Çanakkale Simit Sarayı Cevatpaşa Mh. Kayserili
Ahmetpaşa Cd. No:23/a Merkez/Çanakkale
ÇORUM *Çorum Simit Sarayı Gazi Cad., No: 31/B
DIYARBAKIR Diyarbakır Forum AVM Simit Sarayı Fabrika Mh.
Elazığ Caddesi 21120 Diyarbakır/Yenişehir
EDİRNE Edirne Simit Sarayı Talatpaşa Asfaltı, No: 134
ELAZIĞ Elazığ Simit Sarayı Gazi Cd. No: 24 Merkez/Elazığ
ERZİNCAN Erzincan Simit Sarayı

Mimar Sinan Mah. Halit Paşa Cd. No: 151
ESKİŞEHİR Eskişehir Anadolu Üniversitesi Simit Sarayı
Anadolu Üniversitesi, Yunus Emre Kampüs İçİ,
GAZİANTEP *Gaziantep Forum Simit Sarayı
Yaprak Mah. İstasyon Cad. No:76
Gaziantep Sanko Park Avm Simit Sarayı
Sarıgüllük Mah. M. Fevzi Çakmak Bulvarı No:23/5 Ş. Kamil
GÜMÜŞHANE *Gümüşhane Simit Sarayı
Karşıyaka Mah. Osmanbey Cd. No:9 Merkez
HATAY Park Forbes Avm Simit Sarayı İskenderun Park Forbes
Turizm Kompleksi Atatürk Bulvarı No:97 İskenderun
İSPARTA *İsparta Simit Sarayı Buğday Cad., No: 34
İyazık Park Simit Sarayı Süleyman Demirel Bulvarı İyazık Park Avm
İSTANBUL *Aksaray Simit Sarayı Millet Cad., Tanburi Cemil
Çıkmazı Sok., No: 4/A Fatih-Aksaray
***Atatürk Havalimanı 1 Simit Sarayı**
Dış Hatlar Terminali, 34149, Yeşilköy
***Atatürk Havalimanı 2 Simit Sarayı**
Dış Hatlar Terminali, 34149, Yeşilköy
Atatürk Havalimanı 3 Simit Sarayı
Dış Hatlar Terminali, 34149, Yeşilköy.
Atatürk Havalimanı 4 Simit Sarayı
İç Hatlar Geliş, 34149, Yeşilköy
Atatürk Havalimanı 5 Simit Sarayı
Dış Hatlar Terminali 34149, Yeşilköy
Atatürk Havalimanı 6 Simit Sarayı
Dış Hatlar Terminali 34149, Yeşilköy
Bağcılar Simit Sarayı Çarşı Cad., No: 6/A Bağcılar
***Bahariye Simit Sarayı** Osmanağa Mah., Bahariye Cad.,
No: 18 Kadıköy
Beşiktaş Simit Sarayı Sinanpaşa Mh. Köyüçİ Cd. No:25 Beşiktaş
(Yakında)
Beşyüz Evler Simit Sarayı Hürriyet Mahallesi, Eski Edirne Asfaltı,
No: 178 Küçüköğöy-G.O.P
***Beycity Simit Sarayı** Merkez Adres: Batıköy Mah. M. Kemal
Bulvarı D Blok No: 9/3-4-5-6
Mğz: Cumhuriyet Mağazası, Atatürk Bulvarı No: 18 Beylikdüzü
Beykent Simit Sarayı Beykent Steleri, Beykent Üniversitesi
Kampüs İçİ. B.Çekmece
Beykent Ayazağa Simit Sarayı Ayazağa Mah., Beykent
Üniversitesi Kampüsü G-23 Sokak, No: 74
Carousel AVM Simit Sarayı Zeytinlik Mah. Halit Ziya Uşaklıgil Cd.
Carousel AVM Kat: 2 No: 1 Bakırköy
Cennet Simit Sarayı İstanbul Cennet Mah., Hürriyet Cad., No: 53/C
K.Çekmece
Cevahir AVM Simit Sarayı Meşuriyet Mah., Büyükdere Cad.,
Cevahir Avm., 87/A, Şişli
***CNR Simit Sarayı** CNR Fuar Merkezi,
Hall-4-6-7-8, 34149 Yeşilköy
***Çapa Simit Sarayı** Millet Cad., No: 159 Fatih
Çayırbaşı Simit Sarayı Rasimpaşa Mah., Rıhtım Cad.,
No: 58/A Kadıköy
Denizbank Genel Müdürlük Simit Sarayı Denizbank Genel
Müdürlük Büyükdere Cad. No:141/ Gayrettepe-Sisli/İstanbul
Dudullu Simit Sarayı Aşyapark AVM Zemin Kat, Dükkan 44-45.
Ümraniye
Etiler Simit Sarayı Nispetiye Cad., No: 144
Eyüp Simit Sarayı İslambey Mah., Kalenderhane Cad.,
No: 3334065 Eyüp
***Fatih Simit Sarayı** Akşemsettin Mh.
Fevzipaşa Cd. No:121
***Forum İstanbul Bayrampaşa Simit Sarayı**
Kocatepe Mahallesi, Paşa Caddesi 34045
Göztepe Opet Simit Sarayı Feneryolu Mahallesi Fahrettin Kerim
Gökay Caddesi No: 140 Kadıköy İstanbul (Yakında)
*** Güneşli Park Simit Sarayı** Güneşli Mah., Koçman Cad., Güneşli
Park AVM, No: 39/E
Hisarüstü Simit Sarayı Nispetiye Cad., 6. Sok., No: 21.
Rumelihisarüstü-Sarıyer
İncirli Simit Sarayı Ömer Plaza Önü, Şair Orhan Veli Sok.,
No: 22 Daire 3 İncirli-Merter
İstiklal Simit Sarayı Katip Mustafa Çelebi Mah., İstiklal Cad., No:
3 Beyoğlu
Kadıköy Simit Sarayı Söğütöğüşme Cad., No: 10
Kartal M1 Simit Sarayı Orta Mahalle Yalnız Selvi Cad.,
No: 58/A Kartal-Yakacık
***Kartal Bankalar Simit Sarayı**

Bankalar Cad. No:80 Kartal-İstanbul
Koçtaş-Beylikdüzü Simit Sarayı Sakarya Cad., E5 Üzeri Yan Yolu,
Beylikdüzü
Kozyatağı Simit Sarayı Eski Üsküdar Yolu, Topçu İbrahim Sok., No:
2/1 Ataşehir
***Küçüköğöy Simit Sarayı** Yeni Mh. Cengiz Topel Cd. 205 B 1
Küçüköğöy
***Kuştepe Simit Sarayı** İnönü Cad., No: 28 Şişli
*** Levent Anıt Simit Sarayı**
Büyükdere Cad. No: 148 Levent, İstanbul
Maltepe Simit Sarayı
Feyzullah Mah., Bağdat Cad., No: 104/15. Maltepe
Marmara Park Simit Sarayı
Güzelyurt Mah. 1. Cadd. Esenyurt-İstanbul
***Maslak Simit Sarayı** Ahi Euren Cad., Nazmi Akbaci Ticaret
Merkezi, No: 208-209-210 Maslak
*** Merkez Efendi Simit Sarayı** Seyitnizam Mahallesi, Balıkcı Çırpıcı
Yolu No: 70 2 Etap- Zeytinburnu
Mecidiyeköy Meydan 1 Simit Sarayı Büyükdere Cad., No: 48
Mecidiyeköy Meydan 3 Simit Sarayı Büyükdere Cad., No: 58/2
Mecidiyeköy Meydan 4 Simit Sarayı Büyükdere Cad., No: 26/A
***Mecidiyeköy Stadyum Simit Sarayı** Büyükdere Cd. No:61 Şişli
Merter Simit Sarayı
Şair Ahmet Kutsi Tecer Cad., Aras Apt., No: 5/C Merter
Nişantaşı City' s Avm Simit Sarayı Nişantaşı City' s Avm Şişli
Optimum Simit Sarayı Optimum Outlet ve Eğlence Merkezi, E5
Üzeri, 1. Kat, No: 32 Göztepe
Ortaköy Simit Sarayı Mecidiye Mah. Osanzade Sk. No: 16
Osmanbey Simit Sarayı Meşuriyet Mah. Halaskargazi Cd. No:
216 Şişli
Pendik Sahil Simit Sarayı Doğu Mah., Ankara Cad., No: 136 Pendik
***Pendik Marina Simit Sarayı** Batı Mah. Sahil yolu Marintürk
İstanbul Cityport Tic. Merkezi E blok Alt kat 20-21 Pendik
***Plato Simit Sarayı** Plato AVM, Fatih Bulvarı, Emir Cad., No: 3-97
Sultanbeyli
Profilo Avm Simit Sarayı Gülbahar Mah., Profilo AVM Yolu, No: 311
Mecidiyeköy
Rıhtım Simit Sarayı Osmanağa Mah., Rıhtım Cad., No: 16 Kadıköy
Sabiha Gökçen Dış Hatlar Simit Sarayı Sabiha Gökçen
Uluslararası Hava Limanı, Dış Hatlar Tarafı Dİ. 500
Sabiha Gökçen İç Hatlar Simit Sarayı Sabiha Gökçen Uluslararası
Hava Limanı İç Hatlar, Gelen Yolcu Katı, A1302 ve A11606
***Sahraycedid Simit Sarayı** Sahraycedid Mah. Mengi sk. No:26
Kozyatağı Kadıköy/İstanbul
Salacak Simit Sarayı İskele Cad., No: 14 Üsküdar
Sirkeci Simit Sarayı Ankara Cad., No: 215 Fatih
***Söğütöğüşme Simit Sarayı** Hasanpaşa Mah.
Mahmut Baba Sk. No:1, Söğütöğüşme, Kadıköy
Sultanbeyli Atlaspark AVM Simit Sarayı
Fatih Bulvarı No: 67 Sultanbeyli Atlas Avm Sultanbeyli
Sultangazi Simit Sarayı Cebeci Mah., 1. Cebeci Cad., No: 21
Sultangazi
Sultançiftliği Simit Sarayı 50. Yıl Mah., Eski Edirne Asfaltı, Burda
Market Bitişliği
Şirinevler Simit Sarayı
Şirinevler Mah., Yaman İş Merkezi, No: 2 B. Euler
Taksim Simit Sarayı
Şehit Muhtar Mah., Yeni Tarlabası Cad., No: 6 Taksim
***Taksim Meydan Simit Sarayı** Sıraseliüler Cad., No: 1 Beyoğlu
Taşdelen Simit Sarayı Sultançiftliği Mah., Turgut Özal Bulvarı, No:
127/1 Çekmeköy
TT Arena Simit Sarayı 1 Huzur Mah., TT Arena Stadi, K8 Kapı Girişi,
Giriş Kat Aslanteppe
TT Arena Simit Sarayı 2 Huzur Mah., TT Arena Stadi K8 Kapı Girişi
4. Kat
TT Arena Simit Sarayı 3 Huzur Mah., TT Arena Stadi K8 Kapı Girişi
4. Kat
TT Arena Simit Sarayı 4 (Dış Alan) Huzur Mah.,
TT Arena Stadi Aslanlı Yol
TT Arena Simit Sarayı 5 Huzur Mah., TT Arena Stadi, K8 Kapı Girişi,
Giriş Kat Aslanteppe
TT Arena Simit Sarayı 6 Huzur Mah., TT Arena Stadi, K8 Kapı Girişi
4. Kat Aslanteppe
Ulusoy Ataşehir Simit Sarayı Kayışdağı Mahallesi Dudullu Yolu
Caddesi No:40 Ataşehir
Ulusoy İkitelli Simit Sarayı Basın Ekspres Yolu, Cemal Ulusoy Cad.,
Ulusoy Yazahanesi, İkitelli

SİMİT SARAYI VE SİMİT SARAYI MAHALLE ADRESLERİ ◊ SİMİT SARAYI AND SİMİT SARAYI MAHALLE ADDRESS

* Üsküdar Simit Sarayı

Mimar Sinan Mh. Selmani Pak Cd. No: 30/1 Üsküdar

Venezia Simit Sarayı Karadeniz Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad.

Viaport Venezia Outmet AVM / İstanbul

* **Vialand Simit Sarayı** Yeşilpınar Mahallesi, Girne Caddesi, Vialand

AVM, Yeşilpınar, Eyiüp

Vialand Temapark Simit Sarayı Yeşilpınar Mahallesi, Girne Caddesi,

Vialand AVM, Yeşilpınar, Eyiüp

Via Port Simit Sarayı Yenişehir Mah., Dedepaşa Cad.,

Viaport AVM, No:2/3 Kurtköy

* **Via Port Meydan Simit Sarayı** Yenişehir Mah. Dedepaşa Cad. No:19.

Via Port AVM Gençlik Meydanı – Pendik

White Hill AVM Simit Sarayı Karadolap Mh. Atatürk Cd.

No: 13 D: 22 Yeşilpınar-Eyiüp

Yeni bosna Koçtaş Simit Sarayı Koçtaş AVM

* **Yenikapı Simit Sarayı** Aksaray Mustafa Kemalpaşa Cad., No: 56 Fatih

* **Zeytinburnu Simit Sarayı** 58. Bulvar No: 112

212 AVM Simit Sarayı Mahmutbey Merkez Mah., Taşocağı Cad., No:

5 K: 2 Bağcılar-İkitelli

İZMİR Folkart Towers Simit Sarayı

Adalet Mah. Mana Bulu. No:37 35530 İzmir

Alsancak Simit Sarayı Kültür Mh. Gül Sokak.

* **Konak Simit Sarayı** Akdeniz Mh. Gazi Blv. Konak

KARABÜK * **Safranbolu Simit Sarayı:** Atatürk Mah. Eğitimciler

Caddesi No:3 Safranbolu

KAYSERİ * **Kayseri Simit Sarayı** Selimiye Mah., O. Kavuncu Blv., BYZ

Garage AVM, Z33, Melikgazi

Mix Kayseri Yaşam Merkezi Simit Sarayı

Melikgazi Mah. Aşık Veysel Bulu. 22/Z-02 Melikgazi / Kayseri

KOCAELİ Gebze Simit Sarayı Hacı Halil Mah.,

Hükümet Cad., No: 100. Gebze

Gölcük Simit Sarayı Merkez Mah., Cumhuriyet Cad.,

Anıt Park İçi, No: 8. Gölcük

İzmit N City Avm Simit Sarayı Karabaş Mah., Oramiral Salim

Dervişoğlu Cad. No:102

* **İzmit-41 Simit Sarayı** Sanayi Mh. Ömer Türkçakal Bul. No: 7/27

Burda Avm

TÜBİTAK-Gebze Simit Sarayı Dr.Zeki Acar Cd.Baris Mah. Tubitak

Gebze Yerleşkesi No.1 Marmara Teknokent

KONYA Selçuklu Simit Sarayı Alaadin Bulvarı, No:13

KÜTAHYA Kütahya Simit Sarayı Servî Mah., Mithatpaşa Cad., Çarşı

Hilton AVM, Sitesi B/1-15

MALATYA * **Malatya Park AVM Simit Sarayı** İnönü Mah. İnönü Cad.

No: 192/255

MANİSA Salihli Simit Sarayı Kurudere Cad., No: 4

MERSİN * **Mersin Forum Simit Sarayı** Güvenenler Mah.,

20. Cad., Forum AVM A BL. No: 1 Yenişehir

NEVŞEHİR * **Nevşehir Simit Sarayı**

2000 Euler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 143

SAMSUN * **Terminal Simit Sarayı** Haffif Raylı Sistem Üniversite Son

Durağı. Atakum

* **Vefa AVM Simit Sarayı** Orta Mah. Kızılay Cad. NO: 48/12 Çarşamba

* **Samsun Piazza Simit Sarayı** Çarşamba Cad., No: 52 Z-53

Eski Otagar Mevkiî, Canik

Samsun Çiftlik Simit Sarayı

Karadeniz Mahallesi İstiklal Caddesi No: 139 İlkadım

SİVAS * **Sivas Üniversite Simit Sarayı** Yenişehir Mh. Kayseri Cd. 39/3/1

ŞANLIURFA * **Şanlıurfa Cadde Simit Sarayı** Sultan Fatih Mah.

Halite Nusret Zorlutuna Cd. No: 14 Beyaz Konak, Haliliye

TEKİRDAĞ Trend Çorlu Simit Sarayı Kazimiye Mah., Omurtak Cad.,

No: 24/B Çorlu-Tekirdağ

Çorlu Kazimiye Simit Sarayı Kazimiye Mah., Omurtak Cad., No: 24/B

Çorlu-Tekirdağ (Yakında)

VAN Van Simit Sarayı Cumhuriyet Cad., No: 72

* **Van Erciş Simit Sarayı** Vanyolu cad. Devlet Hast. Karşısı Burak Apt.

Zemin Kat Erciş

YALOVA Yalova Simit Sarayı Yali Cad., No: 41/a

SİMİT SARAYI MAHALLE MAĞAZALARI

* **Adana Turgut Özal Bulvarı Simit Sarayı Mahalle** Güzeyalı Mah.

Gökkuşuğu Kavşağı Turgut Özal Bulvarı Metin Apt. Altı No:19/20

Çukurova Adana

Ankara Emek Simit Sarayı Mahalle Emek Mah. Beşikçed

No: 213/Çankaya Ankara

Ankara Çayyolu Simit Sarayı Mahalle Prof.Dr. Ahmet Taner Kışlalı

Mah. Park Caddesi 34 / A (2864 sk) Çayyolu Çankaya / Ankara

Avrupa Konutları Tem 2 Simit Sarayı Mahalle

Mevlana Mah. Hekimsuyu cd.118-01 Gaziosmanpaşa İstanbul

Aydın Simit Sarayı Mahalle Zafer Mahallesi Üniversite Varyantı

Caddesi Adnan Menderes Üniversitesi No: 18 Efeler

Aydın Alesta AVM Simit Sarayı Mahalle

Zafer Mah. Üniversite Varyantı Cad. No:18/28 Efeler / Aydın

Balikesir Güre Simit Sarayı Mahalle Güre mah. Çanakakale asfaltı 53

euler yanı Edremit

Batışehir Simit Sarayı Mahalle Demirkapı, Güneşli Mahmutbey Çıkış

Yolu No:10, Bağcılar/İstanbul

Batman Park Mahalle Simit Sarayı Kültür Mh. Turgut Özal

BulvarıBatman Plark AVM Merkez

Bayar Cad. SS Mahalle Bayar Cad. B Blok 89/B No:29 Dükkan 4-5

Kozyatağı

Beylikdüzü Beymahalll Simit Sarayı Mahalle

Cumhuriyet Mh. 1988 Sk. Beymahall No:7/89 Beylikdüzü

* **Darıca Simit Sarayı Mahalle** İstasyon caddesi

Darıca Park Avm Darıca/Kocaeli

Çanakakale Troypark Avm Simit Sarayı Mahalle Barbaros mah.

Troya Cad. No: 2

Ereylin Avm Simit Sarayı Mahalle

Müftü Mh. Erdemir Cd. No: 110 Kdz Ereğli Zonguldak

* **Fethiye Simit Sarayı Mahalle** 2.etap Sahil Bandı, Akdeniz Cad. No:7,

Fethiye Merkez/Muğla

Giresun Simit Sarayı Mahalle Hacı Mithat Mah. Alparslan Cad. no:

33/C Merkez – Giresun

Göztepe OPET Mahalle (corner) – Simit Sarayı

Fenerlyolu Mh. Fahrettin Kerim Gökay Cd. No:140 Göztepe İst.

İdealistpark Simit Sarayı Mahalle Madenler Mh. İdealist Kent Cd. No:

5A/3 Ümraniye/İstanbul

İzmir Alioğlu Simit Sarayı Mahalle K. Dirik Mh. İstiklal cd.

No: 80/E Alioğlu

Kayseri Simit Sarayı Mahalle

Sahabiye Mah. İstasyon Cd. Bakiyoğlu Ap. No: 16/B Kocasinan

Kazasker Simit Sarayı Mahalle Şemsettin Günaltay Cad. Hisar Apt.

No:94 Dükkan 1 ve Dükkan 2 Kadıköy İstanbul

Keşan Bendis Simit Sarayı Mahalle

Enez Kavşağı, 22800 Keşan Edirne

Küçükbakkalköy Simit Sarayı Mahalle İçerenköy Mah. Kayışdağı

Cad. No:60 62A Küçükbakkalköy Ataşehir/İstanbul

Konya Simit Sarayı Mahalle Konya Selçuklu Ahmet Hilmi Nalçacı Cd No 69

Kozyatağı Simit Sarayı Mahalle

Atatürk Cd. Dilkum Sitesi 6.Blok No:57/c İstanbul

Lara Simit Sarayı Mahalle Tekelioğlu Cd., Astur Ceylan Sitesi D Blok

No: 82 Muratpaşa, Antalya (Yakında)

Mersin İhsaniye Simit Sarayı Mahalle

İhsaniye Mahallesi, Bahçeler Cd. Ofis Royal İş Merkezi No:22/3

Mersin Mezitli Mahalle Simit Sarayı Atatürk Mahallesi,

Vali Şenol Engin Caddesi, No :12/B

Mersin Yenişehir Simit Sarayı Mahalle Çiftlikköy Mh. 32176 Sk. No: 5

Ancan Perspective Ofis 40 nolu bağımsız bölüm Yenişehir

Nazilli Bamboo AVM Simit Sarayı Manalle İsabeyli Mh. 11. Cd. No:

34-3/C Nazilli Aydın

Nevşehir Simit Sarayı Mahalle Yeni mahalle yeni kayseri caddesi

no:9 /D Neuşehirx

Ordu Simit Sarayı Mahalle Şarkıye Mah. Kazım Karabekir Cad. No

11/a Ordu (Yakında)

Özlüce Simit Sarayı Mahalle Uğur Mumcu. Bul. 413.sk Özlüce Bursa

* **İdealistpark Simit Sarayı Mahalle** Madenler Mh. Palandöken

Caddesi, No: 13 Ümraniye/İstanbul (Yakında)

Poshador Simit Sarayı Mahalle

Muratpaşa Mah. Eski Edirne Asfaltı Cad.No:1/19 Bayrampaşa

Serik Simit Sarayı Mahalle Orta Mh. Atatürk Cad. 1033 sk. Ahmet

Özpnar İş merk. No :6 Serik – Antalya

Siirt Simit Sarayı Mahalle Hükümet Cd. No:92 SiirtPark Avm Merkez/Siirt

Şerifali Simit Sarayı Mahalle

Mehmet Akif Mahallesi Elalmış Caddesi No: 32/C

Tuzla İş GYO Simit Sarayı Mahalle İçmeler Mah. D100 Karayolu Cad.

44A/7 Tuzla, İstanbul

* **Uşak Simit Sarayı Mahalle** Cumhuriyet Mah. Atatürk Meydanı

No:16/A-16/B Uşak

Ümraniye Can Park Avm Simit Sarayı Mahalle

Can Park Avm – Almdağ Cad. Yamanevler Mah. No: 169 Ümraniye 1.

Kat dükkan no: 131 (Yakında)

ABD * **New York 5. Cadde Simit Sarayı** 435 Fifth Avenue New York

NY 10016.

ALMANYA Berlin Simit Sarayı Karl-Marxstrasse 82

Frankfurt Simit Sarayı Kaiserstrasse 44 Frankfurt am main, GPRS:

50°06'32.3"N 8°40'11.4"E

* **Düsseldorf Simit Sarayı** Worringerstraße 142 40210 Düsseldorf ,

GPRS: 51°13'18.2"N 6°47'40.4"E

Giessen Simit Sarayı Bahnhofstraße 102 35390 Giessen

* **Mannheim Simit Sarayı** Kurpfalzstraße R1, 1 68161 Mannheim.

* **Köln Venloer Simit Sarayı** Venloer Strasse 280, Köln

GPRS: 50°56'53.2"N 6°55'15.8"E

AZERBAIJAN Azərbaycan Simit Sarayı Mardanov qardashları 15A, Bakı

DUBAİ Dubai Simit Sarayı (Yakında)

BELÇİKA * **Antwerpen Simit Sarayı** de Keyserlei 13-15 2018

Antwerpen, GPRS: 51°13'03.9"N 4°25'01.6"E

HOLLANDA * **Amsterdam Simit Sarayı** Kinkerstraat 224 1053 EM

Amsterdam, GPRS: 52°21'56.2"N 4°51'58.3"E

Amsterdam Simit Sarayı Doppeemarkt Yakında

Amsterdam Dan Meydanı Simit Sarayı Nieuwendijk 224 1012 MX

* **Amsterdam Arena Simit Sarayı** Bijmerplein 1006 / 1102 ML Amsterdam

* **Den Haag Simit Sarayı** Hobbemaplein 99 2526 JD Den Haag, GPRS:

52°04'02.9"N 4°17'53.1"E

* **Den Haag Simit Sarayı** Gedomtegracht 88, 2512 KB Den Haag,

GPRS: 52°04'37.6"N 4°18'56.1"E

* **Deventer Simit Sarayı** Pikeursbaan, 78 A, 7411 GW Deventer, GPRS:

52°15'12.5"N 6°09'50.6"E

Lijnbaan Simit Sarayı Lijnbaan 119A 3012 EN Rotterdam, GPRS:

51°55'09.5"N 4°28'37.0"E

* **Beijerlandseelan Simit Sarayı** Beijerlandseelan 42-44 3074 EK

Rotterdam, GPRS: 51°53'46.2"N 4°30'46.6"E

* **Meent Simit Sarayı** Meent 15A 3011 JA Rotterdam, GPRS:

51°55'26.6"N 4°29'08.6"E

Eindhoven Simit Sarayı Nieuw straat 23 Eindhoven (Yakında)

Utrecht Simit Sarayı Vredenburg 150-151 (Yakında)

Almere Simit Sarayı Almere Central Station(Yakında)

IRAK Irak Simit Sarayı (Yakında)

İNGİLTERE 33 Villiers Simit Sarayı WC2N 6ND Londra

Londra Oxford Street Simit Sarayı West One Shopping Centre 381

Southampton Row Simit Sarayı 102, WC1B 4BL, London

Londra Bond Street Simit Sarayı Bont Street Metro İst. Girişi

Piccadilly Circus Simit Sarayı 1 Piccadilly Circus The London Pavillion

Unit 10/11 Piccadilly W1J ODA

68 Oxford SS (Yakında)

Greenwich SS (Yakında)

Dalston SS (Yakında)

Green Lanes SS (Yakında)

İSVEÇ İsveç Simit Sarayı Mall of Scandinavia Mäster Samuelsgatan

20 Box 7846 103 98 Stockholm

KIBRIS * **Gazi Magusa Simit Sarayı** Doğu Akdeniz Üniversitesi

Girne Amerikan Üniversitesi Simit Sarayı Karmi Kampüsü

Girne Liman Simit Sarayı Kyrenia north Girne

Ercan Havalimanı Simit Sarayı Dış Hatlar Gidiş Terminali

KATAR Katar Simit Sarayı (Yakında)

KUVEYT Kuveyt E-Mall Simit Sarayı Beirut Street E-Mall

Al Safat Tower No 14 Kuwait City, Kuwait

MISİR * **New Cairo Simit Sarayı** Al Salam Axis, Awal Al Qahera Al

Gadida, Mobil Station, New Cairo,

SUUDİ ARABİSTAN * **Al Nakheel Mall 1** Al Nakheel Mall, Riyad

Al Nakheel Mall 2 Al Nakheel Mall, Riyad

Al Salaam Mall Jeddah Simit Sarayı Prince Majid Rd, Jeddah

Aziz Mall Simit Sarayı Al nuzhan Street,Aziz Mall Gate 3 Jeddah

Cidde Haifaa Mall Simit Sarayı Falastin Road, Al-Ruwais, Haifaa

Mall, Gate 3 Jeddah

Dahran Mall Simit Sarayı

Doha Al Janubiyah, Mall of Dhahran, gate 5, Dhahran/Al Khobar

Tala Mall Simit Sarayı Tala Mall- King Abdul Aziz Road, Exit 5, Central,

Riyadh Saudi Arabia

Mekke Simit Sarayı Abraj Al Bait Center, Zam Zam Tower, Haram

Holy City Of Makkah, Mekke, GPRS: 21°25'09.2"N 39°49'32.4"E

Zam Zam Tower Simit Sarayı Makkah Zam Zam Tower

Hilton Makkah Simit Sarayı Al Haram / Makkah Saudi Arabia

Hayat Mall Simit Sarayı King Abdulaziz Road, Riyadh

Makkah Mall Simit Sarayı King Abdullah Rd, Mecca

Medine Al Noor Mall Simit Sarayı Suudi Arabistan, Medine

Medine Airport Simit Sarayı Prince Muhammed Bin Abdulaziz

Havaalanı Departure 3 Arab Mall Simit Sarayı Al Nuzhah Street Mall

of Arabia Cidde

Jeddah Airport Simit Sarayı Al Nuzhah Street Mall of Arabia Cidde/

Suudi Arabistan

ÜRDÜN Ürdün Simit Sarayı (Yakında)



Günün Her Anında Acukana Çörek

Acukana bun. Any time of the day.



www.simitsarayi.com

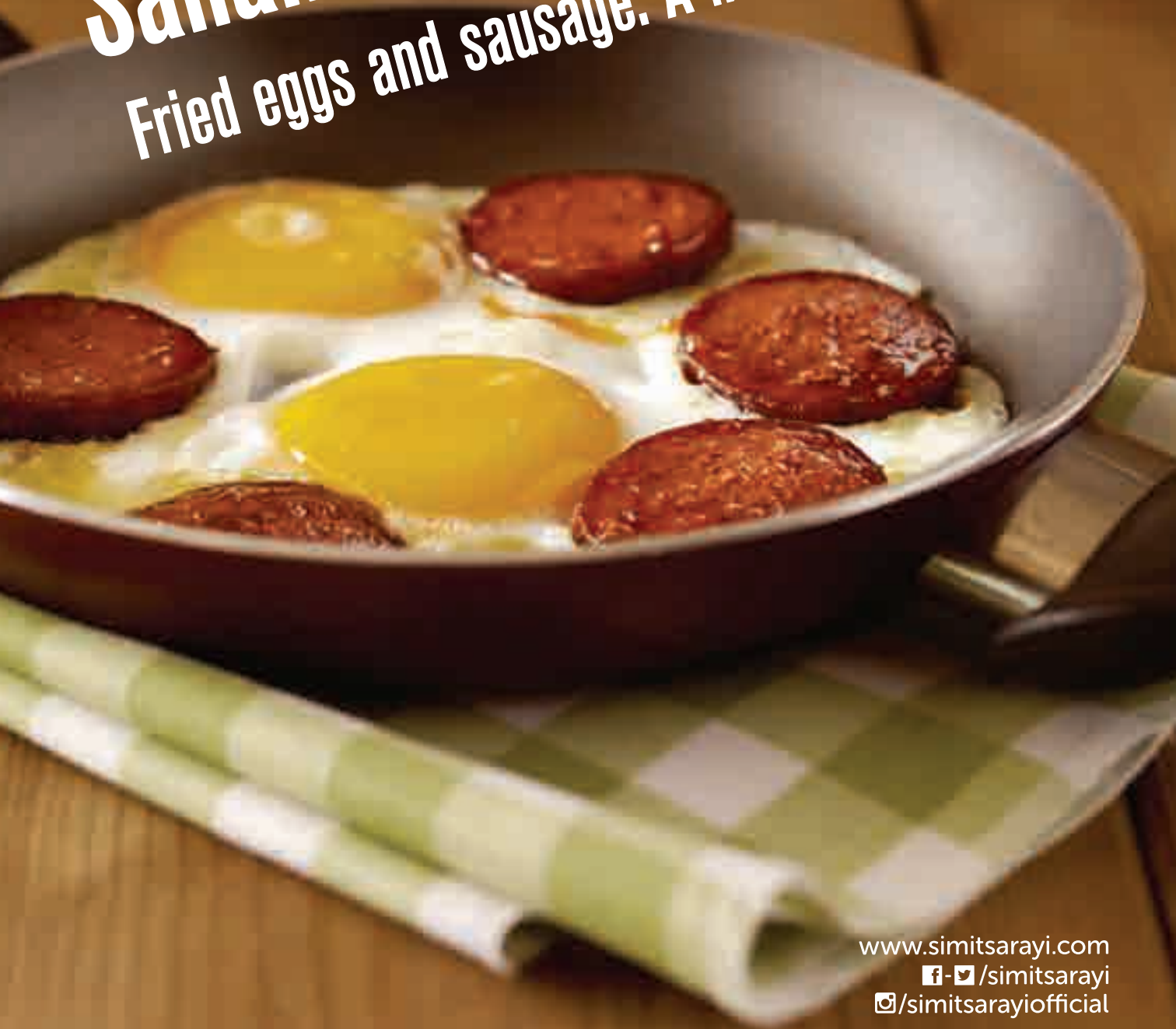
[f](https://www.facebook.com/simitsarayi) [i](https://www.instagram.com/simitsarayi) [y](https://www.youtube.com/simitsarayi) /simitsarayi

[ig](https://www.instagram.com/simitsarayiofficial) /simitsarayiofficial



Kahvaltının Vazgeçilmezi Sahanda Sucuklu Yumurta

Fried eggs and sausage. A must for breakfast.



www.simitsarayi.com

[f](https://www.facebook.com/simitsarayi) - [i](https://www.instagram.com/simitsarayi) /simitsarayi

[i](https://www.instagram.com/simitsarayoofficial) /simitsarayoofficial